



نوٹس

4

کھانا پکانے کے طریقے

کھانا پکانے کا کام ہمیشہ سے ہوتا رہا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ شروع میں آدمی کچا کھانا کھاتا تھا۔ ایک مرتبہ اتفاق سے گوشت کا کوئی ٹکڑا آگ میں گر گیا اور بھن گیا۔ جب آدمی نے اس کو کھایا تو وہ اُسے بہت اچھا لگا۔ بس، تبھی سے کھانے کو پکانے کی شروعات ہوئی۔ اس کے بعد سے کھانا پکانے کا فن خوب پھلا پھولا۔ اب آپ بے شمار قسم کے کھانے دیکھیں گے، جیسے روٹی، پوری، پراٹھا، چاول، پلاؤ، دالیں، سبزیاں، سلاد، چٹنی، اچار، دہی، لسی، پھل وغیرہ۔ آپ محسوس کریں گے کہ اُبلے ہوئے چاولوں کا ذائقہ زیرہ چاول یا مٹر پلاؤ کے ذائقے سے مختلف ہوتا ہے، کیونکہ یہ دونوں الگ الگ طریقے سے پکائے جاتے ہیں۔ اسی طرح چپاتی کا مزہ پوری یا پراٹھے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہاں پھر وہی بات ہے کہ دونوں کو الگ الگ طریقے سے پکایا جاتا ہے۔ عام طور سے ٹماٹر، کھیرا اور پھلوں کو کچا کھانا بہتر ہے، جبکہ گیہوں، چاول، آلو اور سبزیوں کو پکا کر کھانا چاہیے۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کیوں؟

اس سبق میں آپ کو کھانے کو پکانے کی وجہ، پکانے کے مختلف طریقوں، مختلف کھانوں کو کتنا پکانا چاہیے اور پکانے کے ان طریقوں کا کھانے کی چیزوں پر اثر وغیرہ کے بارے میں معلومات فراہم کرائی جائے گی۔

مقاصد



- اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل باتوں سے واقف ہو سکیں گے:
- کھانا پکانے کی اہمیت کو بیان کر سکیں گے؛
 - کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کے نام بتا سکیں گے اور ان کی درجہ بندی کر سکیں گے؛
 - کھانا پکانے کے طریقوں کے عمل کی وضاحت کر سکیں گے؛
 - کھانے کی چیزوں میں موجود غذائی اجزاء (Nutrients) پر پکانے کے اثرات کو سمجھا سکیں گے؛

کھانے پکانے کے طریقے

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

- پکانے کے ایسے طریقوں کو پہچان سکیں گے جو کھانے کے تغذیاتی کو بڑھاتے ہیں یا ضائع کرتے ہیں؛
- گھر میں کھانا پکانے اور پکانے کی تیاری کرنے میں استعمال ہونے والے طریقہ کار کی جانچ کر سکیں گے؛
- کھانا پکانے کے پیشے سے وابستہ لوگوں کو ترغیب دے سکیں گے کہ پکانے کے طریقوں میں ضروری تبدیلیاں لائیں؛ اور
- اس بات کی اہمیت کو سمجھا سکیں گے کہ گھر کے افراد کی انفرادی ضرورتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے، کھانے کو اس طرح پکانا چاہیے کہ اُس کے تغذیاتی ضائع نہ ہونے پائیں، ان دونوں باتوں کا آپس میں گہرا رشتہ ہے۔

4.1 کھانا پکانے کی اہمیت

کھانا پکانے کی وجوہات اور ضرورت کے بارے میں سوچ کر ایک فہرست بنائیے۔

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

آئیے اب ان وجوہات کے بارے میں تفصیل سے پڑھیں۔

(i) پکے ہوئے کھانے کو ہضم کرنا آسان ہوتا ہے

کھانے کو جب پکا دیا جاتا ہے تو وہ نرم ہو جاتا ہے اور اسے چبانے اور نگلنا آسان ہو جاتا ہے۔ کھانے میں شامل وہ عرق (Juices) جو ہاضمے میں مدد کرتے ہیں وہ کھانے میں اچھی طرح شامل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کھانا نرم اور ملائم ہو جاتا ہے اور کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔

(ii) پکانے کا عمل کھانے کے رنگ روپ، خوشبو اور ذائقے کو بہتر بناتا ہے

کیا آپ نے پکانے کے عمل میں گاجر، چغندر، پالک، مٹر اور دوسری سبزیوں کے بدلے ہوئے رنگ پر غور کیا ہے؟ وہ زیادہ خوش رنگ اور خوبصورت نظر آتی ہیں۔ پکی ہوئی روٹی کا گیہواں رنگ، پراٹھے یا سینکی ہوئی ڈبل روٹی یا کیک کا سنہرا رنگ دیکھ کر منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ روٹی یا پراٹھا پکاتے



نوٹس

وقت نرم اور ہاتھوں میں چپکنے والا آٹا پکنے کے بعد خستہ روٹی یا پراٹھے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس کی خوشبو بھی بہت اچھی ہوتی ہے۔ کچے آلو کے مقابلے میں ابلا ہوا یا بھننا ہوا آلو نہ صرف مزے دار ہو جاتا ہے، بلکہ چھونے میں نرم بھی محسوس ہوتا ہے۔

پکانے کے دوران کھانے میں مسالے اور چھٹی چیزیں (condiments) وغیرہ شامل کر دینے سے کھانے کا ذائقہ اور اس کی خوشبو بڑھ جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ نمک، مرچ اور ہر ادھنیا وغیرہ ملا دینے سے کھانا کتنا مزے دار ہو جاتا ہے۔ لہذا پکانے کا عمل کھانے کے رنگ روپ، ذائقے، خوشبو اور اس کی ہیئت (texture) کو بہتر بناتا ہے اور بے اختیار کھانا کھانے کا دل چاہنے لگتا ہے۔

(iii) پکانے کے عمل سے کھانے میں تنوع پیدا ہوتا ہے

آپ نے مختلف طریقوں سے پکے ہوئے آلو ضرور کھاتے ہوں گے۔ کیا آپ کچھ طریقوں کے نام گنا سکتے ہیں؟ جی ہاں! آلو کے پکوڑے، آلو چاٹ، آلو کی بھجیا، شوربے دار آلو، آلو چسپس وغیرہ۔ کیا آپ گیہوں کے آٹے سے بنی ہوئی کچھ چیزوں کے نام بتا سکتے ہیں؟ جی ہاں! پراٹھے، پوری، روٹی، ڈبل روٹی، مٹھری وغیرہ۔ گویا کہ آپ ایسی بے شمار مثالیں دے سکتے ہیں، جس میں کسی ایک چیز سے مختلف ڈشیں بنائی جاسکتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ دسترخوان پر پیش کیے جانے والے رنگ رنگ کھانے کی دعوتوں میں پکانے کے عمل کو بڑا دخل ہے۔

اپنے علاقے میں کسی ایک چیز کو استعمال کر کے پکائی جانے والی تین قسم کی ڈشوں کے نام لکھیے۔

- _____ 1-
- _____ 2-
- _____ 3-

(iv) پکا ہوا کھانا دیر تک رکھا جاسکتا ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہم دودھ کیوں اباتے ہیں؟ جی ہاں! اگر ہم دودھ کو نہیں ابا لیں گے تو وہ جلدی خراب ہو جائے گا۔ ابا لنے کے عمل سے دودھ کو خراب کرنے والے مائیکرو آرگینزمز (micro organisms) مر جاتے ہیں اور دودھ زیادہ دیر تک خراب نہیں ہوتا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گیہوں کا گندھا ہوا آٹا کچھ دنوں میں خراب ہو جاتا ہے، مگر اسی آٹے سے پکی ہوئی روٹیاں کافی دیر تک خراب نہیں ہوتیں۔ ہمیں یقین ہے کہ بازار میں ملنے والے ایسے بہت سے کھانوں کی مثالیں پیش کر سکتے ہیں جو بہت دنوں تک صرف اس لیے خراب نہیں ہوتے کیونکہ انہیں پکا دیا گیا ہے۔



نوٹس

(v) پکانے کا عمل کھانے کو محفوظ رکھتا ہے

مائیکرو آرگینزمز (micro organisms) کھانے کی کچی چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ (micro organisms) فائدے مند ہوتے ہیں اور کچھ نقصان دہ ہوتے ہیں۔ دودھ میں پائے جانے والے وہ (micro organisms) جو دودھ کو دہی میں تبدیل کر دیتے ہیں، وہ فائدے مند ہوتے ہیں اور وہ (micro organisms) نقصان دہ ہوتے ہیں جو ٹی بی جیسی بیماری پیدا کرتے ہیں۔ دودھ میں ٹی بی پیدا کرنے والے جراثیم (Bacteria) ہو سکتے ہیں۔ جب دودھ کو ابالا یا پاستورائز کیا جاتا ہے تو یہ جراثیم مر جاتے ہیں۔ پاستورائز کیے ہوئے دودھ کو بغیر ابالے بھی پیا جاسکتا ہے۔ کیوں؟ یہ آپ خوب جانتے ہیں۔

پاستورائزیشن (Pasterization) اس عمل میں دودھ کو تیز آنچ یا اونچے درجہ حرارت پر ابالا جاتا ہے اور فوراً ٹھنڈا کر دیا جاتا ہے۔

(micro organisms) درجہ حرارت کی اس اچانک تبدیلی کو برداشت نہیں کر پاتے اور مر جاتے ہیں۔

حیواناتی چیزیں جیسے گوشت، مچھلی، انڈے اور مرغ میں بھی یہ نقصان دہ (micro organisms) ہوتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ انہیں کھانے سے پہلے اچھی طرح پکایا جائے۔ گرمی کے موسم میں کھانے کو دو گھنٹے سے زیادہ روم ٹمپریچر پر رکھنا خطرے سے خالی نہیں ہے۔ اس کھانے کو کھانے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ آپ جانتے ہیں کیوں؟ آپ نے صحیح کہا، اس میں (micro organisms) دوبارہ پیدا ہو سکتے ہیں۔

عملی کام 4.1



مشاہدہ کیجیے اور لکھیے کہ درج ذیل غذائی اشیاء کے رنگ روپ، ذائقہ اور ہیئت میں پکانے کے بعد کیا تبدیلی آئی۔ پکانے کے طریقے بھی لکھیے۔

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

کھانے پکانے کے طریقے

پکانے کا طریقہ	رنگ روپ، ہیئت اور ذائقہ		خوردنی اشیا
	پکانے کے بعد	پکانے سے پہلے	
			پالک چاول ارہر کی دال آلو انڈا

4.2 پکانے کے طریقوں کی درجہ بندی

کچھ خوردنی اشیا میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جی ہاں، سبزیوں میں جیسے پالک اور میتھی کے ساگ میں بہت پانی ہوتا ہے۔ ان کو پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے کہ ان کا پانی انھیں پکانے میں ہی استعمال ہو جائے۔ مگر گہوں، چاول اور دالوں میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ انھیں زائد پانی شامل کر کے پکایا جاتا ہے۔ پکانے کے کچھ ایسے طریقے بھی ہیں، جن میں کھانا پکانے کے لیے بالکل پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسے طریقے سے پکانے کے بعد کھانا خستہ اور گرگرا ہو جاتا ہے۔ پکانے کے بہت سے طریقے ہیں ان میں سے بہت سارے طریقے آپ بھی استعمال کرتے ہیں۔ کیا آپ چند طریقوں کے نام بتا سکتے ہیں؟
خاکہ نمبر 4.1 میں پکانے کے طریقوں کی درجہ بندی کی گئی ہے۔

پکانے کے طریقوں کی درجہ بندی

پکانے کے طریقے

گھی یا تیل میں تل کر پکانا	سوکھی آئچ پر پکانا	گیلی آئچ پر پکانا
زیادہ تیل میں تلنا	سینکنا	ابالنا
کم تیل میں تلنا	بھوننا بریاں کرنا	سنسنانا بھاپ میں پکانا پریشر کوکر میں پکانا



نوٹس

4.3 پکانے کے طریقوں کا بیان

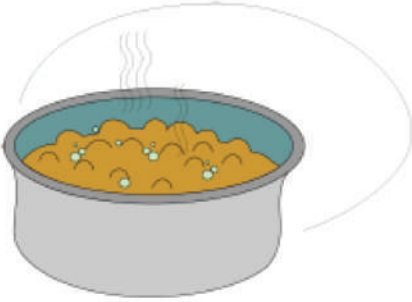
پکانے کے جو طریقے آپ استعمال کرتے ہیں، یقیناً آپ انھیں بیان بھی کر سکتے ہیں۔ ان میں سے پکانے کے عام طریقے یہ ہیں۔

ابالنا (Boiling)، تلنا (Frying) اور پریشر کوکر میں پکانا۔ اب ہم آپ کو پکانے کے ان طریقوں میں احتیاط کے بارے میں، ان طریقوں کی موزونیت (suitability) کے بارے میں بتاتے ہیں اور ان کے فوائد اور نقصانات کو اجاگر کرتے ہیں۔ آپ یہ جانچ کریں کہ کیا آپ اسی طریقہ کو اپناتے ہیں۔

4.3.1 گیلی آئچ پر پکانا

پکانے کے اس عمل میں غذائی اشیاء کو یا تو اعلیٰ پانی میں ڈالا جاتا یا بھاپ میں پکایا جاتا ہے۔ ہم یہاں گیلی آئچ پر پکانے کے چند طریقوں کو بیان کریں گے۔

(i) ابالنا



تصویر نمبر 4.1

ابال کر پکانے کے طریقے میں پانی کی مناسب مقدار میں کھانا پک جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہم آلو، انڈے، چاول اور سبزیوں کو ابالتے ہیں۔ ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے بند گوبھی، میتھی کا ساگ اور پاک کا ساگ وغیرہ زائد پانی کا استعمال کیے بغیر ہی پک جاتی ہیں۔ ہری مٹر اور

پھلیاں وغیرہ میں تھوڑا سا پانی ڈالنا پڑتا ہے۔ اناج جیسے چاول اور دالوں وغیرہ کو پکانے کے لیے کافی مقدار میں پانی چاہیے (1.5 سے 3 گنا تک)۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ جی ہاں۔ آپ نے ٹھیک کہا اناج اور دالوں کو زیادہ پانی اس لیے چاہیے کیونکہ یہ سوکھے ہوتے ہیں اور پکنے میں زیادہ وقت لیتے ہیں۔ سبزیوں کو پکانے کے لیے کم پانی کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ان میں خود ہی پانی بہت ہوتا ہے۔

ابالتے وقت درج ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا بہت ضروری ہے:

- ابالنے سے پہلے غذائی اشیاء کو اچھی طرح دھولیں۔
- پہلے پانی ابالیں۔ پھر اس میں پکانے والی چیز ڈالیں۔



نوٹس

- اُبالی جانے والی چیز میں اتنا پانی ڈالیں کہ کھانے کی چیز اس میں پوری طرح ڈوب جائے۔
- ہمیشہ ڈھکن والے برہن میں ہی کھانا ابا لیں۔ اس طرح بھاپ باہر نہیں نکلے گی، پانی کم نہیں ہوگا، کھانا جلدی اُبلے گا اور ایندھن بھی کم خرچ ہوگا۔
- کھانے کو ضرورت سے زیادہ نہ ابا لیں۔ کھانا جب نرم ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اگر کھانے کو بہت دیر تک ابا لا جائے تو اس کا رنگ روپ اور ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی اس کے تغذیاتی بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔
- آلو اور دوسری جڑ والی سبزیوں کو اس کے چھلکے کے ساتھ ابا لنا چاہیے۔ اس طرح اس کی غذائیت برقرار رہتی ہے۔

جن غذائی اشیاء میں پانی میں گھل جانے والے تغذیے ہوتے ہیں، وہ ابا لنے والے پانی میں گھل جاتے ہیں۔ اگر آپ اس پانی کو پھینک دیں گے تو یہ تغذیاتی بھی ضائع ہو جائیں گے۔ تو اس پانی کا کیا کیا جائے؟ اس تغذیہ سے بھرپور پانی سے آپ سوپ یعنی شوربہ بنا سکتے ہیں یا دوسری سبزیوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔

فوائد (advantages): ابا لنے کا عمل کھانا پکانے کا ایک محفوظ اور آسان طریقہ ہے۔

بڑے پیمانے پر کھانا پکانے کے لیے یہی طریقہ مناسب ہے۔ اُبلا ہوا کھانا آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے۔

نقصانات (disadvantages): ابا لنے کے بعد پانی پھینک دینے سے پانی میں گھل جانے والے تغذیاتی ضائع ہو جاتے ہیں کچھ لوگوں کو اُبلا ہوا پھیکا کھانا پسند نہیں آتا، لیکن وہ اس کا ذائقہ ٹھیک کرنے کے لیے اس میں لیمو اور دوسرے مسالے شامل کر سکتے ہیں۔

غور کیجیے۔

- کچھ غذائی اشیاء کو پکانے سے پہلے ابا لا کیوں جاتا ہے؟
- آلو کے مقابلے میں چنے اور راجما کو ابا لنے کے لیے زیادہ وقت کیوں چاہیے؟ کیا ہم انہیں کم وقت میں بھی ابا ل سکتے ہیں؟ کیسے؟
- دو ایسے کھانوں کے نام بتائیے، جنہیں پکانے سے پہلے ابا لنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دو ایسے جنہیں پکانے سے پہلے ابا لنے کی ضرورت ہے اور دو ایسے جو دونوں طریقوں سے پکائے جاسکتے ہیں۔

(ii) سنسنانا، کم پانی میں کم درجہ حرارت پر دیر تک پکانا

اس طریقے میں کم پانی میں کھانے کو زیادہ دیر تک پکایا جاتا ہے۔ جب ایک بار پانی ابلنا شروع



کھانے پکانے کے طریقے

ہو جاتا ہے، تو آٹھ ہلکی کر دی جاتی ہے اور کھانے کو ہلکی آٹھ پر دیر تک پکایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ پانی اور کھانا ایک جز بن جاتے ہیں۔

کیا آپ یہ طریقہ اپنے گھر میں استعمال کرتے ہیں؟ جی ہاں، آپ نے ٹھیک کہا! جب آپ سخت اور سوکھی ہوئی غذائی اشیاء جیسے دالیں، گوشت اور سوکھی ہوئی سبزیاں پکاتے ہیں تو یہی طریقہ استعمال کرتے ہیں۔

فوائد (Advantages): سننانے کے طریقے سے پکانے سے کھانے کے تغذیے ضائع نہیں ہوتے اور کھانا بھی مزے دار ہوتا ہے۔ تغذیاتی کا استعمال بہتر طریقے سے ہوتا ہے۔
نقصانات (Disadvantages): کھانا پکانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

(iii) بھاپ میں پکانا (steaming)

آپ کھانے کو بھاپ میں کیسے پکاتے ہیں؟ جی ہاں، اس میں دو برتنوں کا استعمال ہوتا ہے۔

ملاحظہ کیجیے تصویر نمبر 4.2



تصویر نمبر 4.2: ابا لانا

ڈھکن والا بڑا برتن اسٹیمر (Steamer) ہے۔ یہ دو برتنوں اور ایک ڈھکن پر مشتمل ہے۔ نیچے والے برتن میں پانی ہوتا ہے، اور اوپر والے برتن کے پینڈے میں چھید ہوتے ہیں، جس میں کھانا

رکھا جاتا ہے اور ایک بالکل ٹائٹ ڈھکن سے ڈھک دیا جاتا ہے۔ جب نیچے والے برتن میں پانی کھولنے لگتا ہے تو اوپر والے برتن کے چھیدوں میں سے بھاپ دوسرے برتن میں جاتی ہے اور کھانے کو پکاتی ہے۔

اگر آپ کے پاس اسٹیمر (steamer) نہ ہو تو کیا آپ کوئی دوسرا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ جی ہاں، بالکل ایک ڈھکن والا برتن میں پانی گرم کیجیے اور اس برتن کے اوپر ایک لمبل کا کپڑا اس طرح باندھ دیجیے کہ اس کا کوئی کنارہ لٹک کر آگ نہ پکڑے۔ پھر اس کپڑے پر کھانا رکھیے اور اوپر ڈھکن ڈھک دیجیے۔ آپ کا اسٹیمر کام کر رہا ہے۔ کیا آپ نے اڈلی میکر دیکھا ہے؟ یہ بھی ایک اسٹیمر ہی ہے۔ اڈلی کا مرکب اڈلی میکر جن کٹوریوں میں ڈالا جاتا ہے، ان کے پینڈوں میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ پھر اڈلی میکر کو دوسرے ایسے برتن میں رکھ دیا جاتا ہے، جس میں تھوڑا سا پانی ہوتا ہے۔ پھر اس برتن کو آٹھ پر رکھ دیتے ہیں۔ جب پانی گرم ہوتا ہے تو اس میں سے بھاپ نکلتی ہے اور ان کٹوریوں



نوٹس

کھانے پکانے کے طریقے

کے سوراخوں میں داخل ہو کر اڈلی کو پکا دیتی ہے۔ بھاپ کے ذریعے آپ نرم اور سخت دونوں قسم کے کھانے پکا سکتے ہیں۔ اس طرح آپ مومو (momos)، کھٹمن، ڈھولکھ اور کسٹرڈ وغیرہ سب کچھ پکا سکتے ہیں۔

فوائد (Advantages): ابا لنے کے طریقے میں وقت کم لگتا ہے اور کھانے کے تغذیاتی، خوشبو اور ذائقہ برقرار رہتا ہے۔ ابلا ہوا کھانا ہلکا، مقوی اور جلدی ہضم ہونے والا ہوتا ہے۔ ایسا کھانا، بیماروں بوڑھوں اور کمزور معدے والوں کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بھی ابلا ہوا کھانا دینا چاہیے۔

(iv) پریش سے کھانا پکانا

پریش سے کھانا پکانے کے طریقے میں ایک خاص قسم کا برتن استعمال کیا جاتا ہے، جس میں پریش کے ساتھ بہت ساری بھاپ میں کھانا پکتا ہے۔ پریش کو کراسٹیل یا ایلومینیم اور دوسرے دھاتوں کو ملا کر بنایا جاتا ہے اور کوکر زیادہ پریش (high pressure) برداشت کر سکتا ہے۔ کوکر میں جو بھاپ بنتی ہے وہ اس میں قید ہو جاتی ہے اور پریش بڑھا رہتا ہے، یہاں تک کہ ٹمپریچر 100C سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ کوکر میں چاول، دالیں، گوشت، آلو، چقندر، پھلیاں اور مٹر وغیرہ بہت کم وقت میں بہت اچھی طرح پکائے جاسکتے ہیں۔

یاد رکھیے! جب پریش کوکر میں درجہ حرارت انتہا درجے کا ہو جاتا ہے تو اس کے ڈھکن پر لگی ہوئی سیٹی کے ذریعے زائد حرارت باہر نکل جاتی ہے۔ اس وقت آنچ ہلکی کر دینی چاہیے۔ اس طرح درجہ حرارت بھی برقرار رہے گا، اور ایندھن کی بچت بھی ہوگی۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ سیٹی میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں، جو کھانے سے بند ہو جاتے ہیں۔ اس لیے وقتاً فوقتاً اس کی صفائی بہت ضروری ہے۔ اس طرح کوکر میں بننے والی زائد بھاپ باہر نکل جاتی ہے، جس کے نہ نکلنے کی وجہ سے کوکر پھٹ سکتا ہے اور خطرناک حادثہ ہو سکتا ہے۔ آپ کوکر کے ڈھکن کے اندر لگی ہوئی ربر کو وقفے وقفے سے چیک کرنا اور صاف کرنا چاہیے کیونکہ یہی ربر بھاپ کو کوکر کے اندر روک کر رکھتی ہے۔

فوائد (Advantages):

پریش سے پکانے کے طریقے میں سارے جراثیم (Bacteria) مر جاتے ہیں اور کھانا ہر طرح سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ابا لنے کے مقابلے میں پریش کوکر میں کھانا ایک تہائی وقت میں پک جاتا ہے۔ اس طرح ایندھن کی بچت ہوتی ہے۔ الگ الگ ڈبوں (separators) کا استعمال کر کے ایک ہی وقت میں کوکر میں کئی قسم کے کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ کھانے میں زیادہ پانی ڈالا جائے۔ اس طرح پانی میں گھل جانے والے معدنیات اور وٹامن وغیرہ ضائع

کھانے پکانے کے طریقے

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

ہونے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

نقصانات: کوکر میں اگر کھانے کو زیادہ دیر تک پکایا جائے تو اس کی ہیئت texture خراب ہو جاتی ہے، کبھی کبھی کھانا جل بھی جاتا ہے۔

عملی کام 4.3



تصویر 4.3

آپ کے گھر والوں کو ابلے ہوئے دال چاول بہت پسند ہیں۔ چاول کو زیادہ پانی میں ابالا جاتا ہے اور زائد پانی کو پھینک دیا جاتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ اس پانی کو پھینکنے کا مطلب ہے۔ پانی میں گھل جانے والے تغذیہ کو ضائع کر دینا۔

اس عادت کو چھوڑنا کیوں ضروری ہے؟
گھر کے لوگ بدلنا کیوں نہیں چاہتے۔
یہ مسئلہ کس طرح حل کیا جاسکتا ہے؟

متن پر مبنی سوالات 4.1



1- کھانا پکانے کے چار فوائد (Advantages) بتائیے۔

- (i) _____
- (ii) _____
- (iii) _____
- (iv) _____

2- درج ذیل میں سے بہترین طریقے کا انتخاب کیجیے۔

(i) کھانا پکانے کا طریقہ جس میں کھانا پکانے کے لیے پانی کا براہ راست استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

(a) بھاپ میں پکانا

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

کھانے پکانے کے طریقے

- (b) ابالنا
(c) سنسنا
(d) پریشر سے کھانا پکانا
- (ii) سبزیوں کو ابالنے کے بعد جب پانی کو پھینکنے، اس کے تغذیے ضائع ہو جاتے ہیں۔
(a) وٹامن اور کاربوہائیڈریٹس
(b) معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس
(c) وٹامن اور معدنیات
(d) معدنیات، وٹامن اور کاربوہائیڈریٹس
- (iii) گیلی آئنج پر کھانا پکانے کے چار طریقوں میں سے سب سے زیادہ تغذیہ (Nutrients) بچانے والے طریقے کو کہتے ہیں۔
(a) بھاپ میں پکانا
(b) ابالنا
(c) سنسنا
(d) پریشر سے پکانا
- (iv) سنسانے (stewing) کی خصوصیت ہے۔
(a) اونچا درجہ حرارت اور زیادہ پانی
(b) اونچا درجہ حرارت اور کم پانی
(c) کم درجہ حرارت اور تھوڑا پانی
(d) کم درجہ حرارت اور زیادہ پانی
- (v) پریشر سے کھانا پکتا ہے۔
(a) 100c ڈگری سے زیادہ درجہ حرارت پر
(b) 100c ڈگری سے کم درجہ حرارت پر
(c) 100c ڈگری پر
(d) اوپر والے کسی بھی درجہ حرارت پر

4.3.2 سوکھی آئنج پر کھانا پکانا

ہم سب کھا کھڑا، مونگ پھلی، ڈبل روٹی، بن (Bun)، کیک اور پاپے کھانا پسند کرتے ہیں۔ کیا



نوٹس

آپ جانتے ہیں یہ سب چیزیں کیسے پکائی جاتی ہیں؟ جی ہاں، یہ سب سوکھی آئچ یعنی گرم ہوا میں پکائی جاتی ہیں۔ اس میں درجہ حرارت 200C سے 300C ڈگری تک درجہ حرارت استعمال کیا جاتا ہے۔ سوکھی آئچ پر کھانا پکانے سے کھانے کی ہیئت (texture) گرگڑی اور رنگ کتھی ہو جاتا ہے اور کھانا خوشبودار ہو جاتا ہے۔

سوکھی آئچ پر کھانا پکانے کے تین طریقے ہیں۔

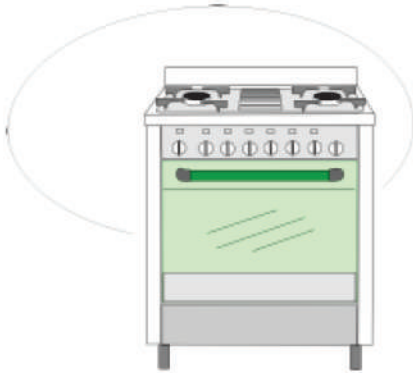
(a) تندور میں پکانا (Baking)

(b) بھوننا (Roasting)

(c) بھوننا، بریاں کرنا (Grilling)

آئیے، اب ان کے بارے میں تفصیل سے پڑھیں۔

(i) تندور میں پکانا



تصویر 4.4

بیکنگ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں کھانے کو چاروں طرف سے ایک بہت گرم بند جیسے تندور (oven) کہتے ہیں میں رکھ کر پکایا جاتا ہے۔ اس بکس میں نیچے آگ جلائے جانے یا بجلی کی وجہ سے اندر کی ہوا خوب گرم ہو جاتی ہے، جب کھانا اس میں رکھا جاتا ہے تو وہ گرم ہوا کی وجہ سے پک جاتا ہے۔ کیا آپ نے اپنے علاقے میں کوئی بیکری (Bakery) دیکھی ہے؟ وہاں آپ

نے بڑے بڑے تندور بھی دیکھے ہوں گے، جو کونکہ یا لکڑی جلا کر گرم کیے جاتے ہیں اور ان میں روٹی، نان، پاؤ، بن بسکٹ، ڈبل روٹی اور پیسٹری وغیرہ کو پکایا جاتا ہے۔ ان کو بھٹی بھی کہا جاتا ہے۔

آپ اپنے گھر پر بھی آسانی سے تندور بنا سکتے ہیں۔ ایک کڑھائی یا ایک ایسا برتن لیجیے، جس کی دیواریں موٹی ہوں اور گرمی کو روک سکیں۔ اس کے اندر مٹی کی ایک پرت لگا دیجیے اور اوپر ایک ڈھکن لگا دیں۔ اب اسے لکڑی، مٹی کے تیل، یا رسوئی گیس سے گرم کریں۔ جب وہ گرم ہو جائے تو اس میں کھانا رکھ دیں، اور ڈھکن سے بند کر دیں۔ ہلکی آئچ پر کڑھائی یا ٹن کا کوئی برتن رکھیں اور اس میں کھانے کو کتھی رنگ کا ہونے تک پکائیں۔ ڈھکن کو بار بار نہ کھولیں ورنہ گرم ہوا باہر نکل جائے گی اور کھانا سوکھ کر سخت ہو جائے گا۔



نوٹس

فوائد (Advantage): تندور میں کھانا پکانے سے ہمارے دسترخوان پر ہیئت کے اعتبار سے

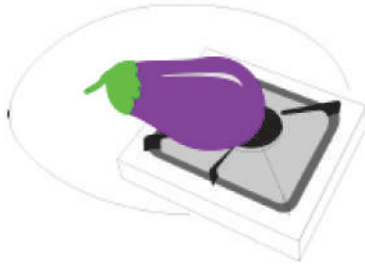
کھانوں میں تنوع پیدا ہو جاتا ہے۔

یاد رکھیے، تندور میں بھنی ہوئی کچھ چیزوں میں کیلوریز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، جیسے کیک وغیرہ

(ii) بھونا

سوکھی آنج پر کھانا پکانے کا ایک اور طریقہ بھونا

(Roasting) ہے۔



تصویر 4.5

اس طریقے سے پکانے میں کھانے کو براہ راست گرم توے یا اُلٹے توے یا ریت یا آگ پر رکھا جاتا ہے اور کھانا پک جاتا ہے۔

سبز یاں جیسے بیگن، آلو اور شکر قندی کو بھون سکتے

ہیں ایسے ہی مکا اور مٹر کو بھی بھونا جاسکتا ہے۔ میوے

جیسے مونگ پھلی، کاجو اور دوسری چیزیں جیسے کھا کھڑا، پاپڑ اور گوشت وغیرہ کو بھی اسی طریقے سے پکایا جاسکتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ آپ بھی بہت سی غذائی اشیاء اس طریقے سے پکاتے ہوں گے۔ آپ عموماً کن چیزوں کو گھر میں بھونتے ہیں؟ اُن میں سے ایک بیگن ضرور ہوگا۔

جب آپ بیگن کو بھونتے ہیں تو اُسے بار بار چاروں طرف گھماتے رہتے ہیں تاکہ وہ چاروں

طرف سے پک جائے۔ آپ کیسے پتہ لگاتے ہیں کہ اب بیگن بھن گیا ہے؟

کیا آپ نے اناج یعنی مکا، مٹر یا مونگ پھلی کو بھننے ہوئے دیکھا ہے؟ یہ کیسے بھونی جاتی ہیں؟ جی ہاں، آپ نے ٹھیک کہا۔ انھیں ایک کڑھائی میں گرم کی ہوئی ریت میں بھونا جاتا ہے۔ ریت کو برابر چلاتے رہتے ہیں تاکہ آنج برابر سے چاروں طرف لگتی رہے۔ مٹی سے بنا ہوا تندور روٹی، نان، پنیر اور مرغ کو بھوننے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

معلوم کیجیے کہ بھوننے کے دوسرے اور طریقے کیا ہیں؟

فوائد (Advantages): اس طرح کھانا پکانے سے کھانا زیادہ مزے دار ہوتا ہے اور کھانے

میں تنوع پیدا ہو جاتا ہے۔

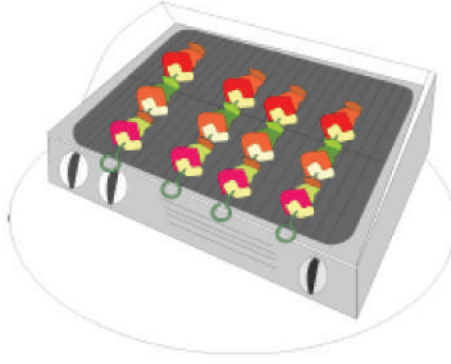
نقصانات (Disadvantages): یہ کھانا پکانے کا نسبتاً سست طریقہ ہے۔ بھوننے میں کبھی

کبھی کھانا سوکھ جاتا ہے، اور پھر اسے چٹنی یا ساس (sauce) کے ساتھ پیش کرنا پڑتا ہے۔



نوٹس

(iii) بھوننا یا بریاں کرنا (Grilling)



تصویر 4.6

پکانے کے اس طریقے میں کھانے کو براہ راست دیکتے ہوئے انگاروں پر رکھا جاتا ہے اور یہ بہت ہی سست طریقہ ہے۔ اس میں کھانے کو کسی لوہے کی جالی پر رکھتے ہیں جو کونکوں کے اوپر رکھی جاتی ہے یا بجلی سے گرم ہونے والی لوہے کی جالی پر رکھتے ہیں۔ اس لوہے کی جالی پر تیل لگا دیتے ہیں تاکہ کھانا چپکنے سے محفوظ رہے۔ اب اس جالی کو کونکے، رسوئی گیس یا بجلی سے گرم کیا جاسکتا ہے۔ کھانے کو مزے دار اور

خوشبودار بنانے کے لیے ہر طرف سے سینکا جاتا ہے۔ آلو، شکر قندی، بیگن، مرغ اور مچھلی کو بھی اسی طرح بریاں کیا جاسکتا ہے۔ آپ نے باٹی چوکھا، مرغ اور پیپر تڑکا اور کباب ضرور کھائے ہوں گے۔ یہ ساری چیزیں بریاں کی جاتی ہیں۔

فوائد Advantages: بھوننے اور بریاں کرنے کے طریقے سے پکانے میں کھانا خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس طریقے کو استعمال کر کے آپ بہت ساری ڈشیں تیار کر سکتے ہیں۔

4.3.3 تیلنا (Frying)

گرم تیل یا گھی میں کھانا پکانے کو تیلنا (Frying) کہتے ہیں۔ اس طریقے میں کھانے کو کم یا زیادہ تیل میں تلا جاسکتا ہے۔ کم تیل میں تیلنے کو (Shallow frying) اور زیادہ تیل میں تیلنے کو (Deep frying) کہتے ہیں، اس میں کڑھائی میں بھر کے تیل ڈالا جاتا ہے اور کھانے کو تیل میں ڈبو کر تلا جاتا ہے۔ آپ نے یہ دونوں طریقے استعمال کیے ہوں گے۔ آپ نے گھر میں یہ دونوں طریقے ضرور استعمال کیے ہوں گے۔ گھر میں اس طریقے سے پکائے جانے والے کچھ کھانوں کے نام نیچے دیے ہوئے خاکے میں لکھیے۔

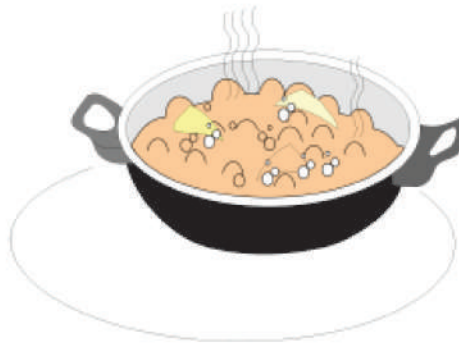


نوٹس

خاکہ نمبر 4.2

زیادہ تیل میں تلنا	کم تیل میں تلنا	
		1
		2
		3

زیادہ تیل میں تلنا (Deep frying)

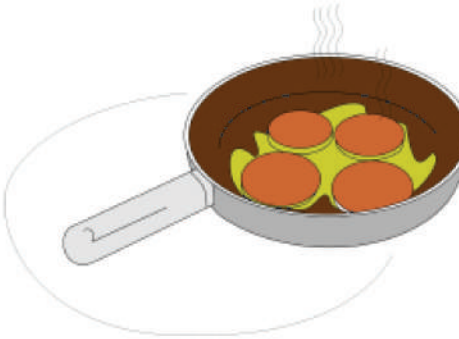


تصویر 4.7

بہت سارے ہندوستانی کھانے تیل میں پکائے جاتے ہیں، جیسے بھجیا، پکوڑے، سموسہ، وڑا اور کچوری وغیرہ۔ زیادہ تیل میں تیلنے کے لیے کڑھائی میں زیادہ تیل ڈالنا ہوتا ہے تاکہ کھانا پوری طرح تیل یا گھی میں ڈوب جائے۔ ایک وقت میں چند ہی سموسے یا پکوڑے ڈالے جاتے ہیں۔ تیلنے کے لیے زیادہ تیل کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ اسی طرح تیلنے والے گھی یا تیل کو بہت زیادہ گرم نہیں کرنا چاہیے۔

تیلنے کے عمل کے بعد بیج جانے والے تیل کو ٹھنڈا کر کے کسی بند برتن میں رکھنا چاہیے تاکہ وہ (decompose) نہ ہو۔ اس تیل کو دوبارہ تیلنے کے لیے استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

کم تیل میں تلنا (Shallow frying)



تصویر 4.8

آپ کم تیل میں کھانا کیسے تلیں گے؟ کم تیل میں تیلنے کے وقت کیا احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے؟ جی ہاں۔ کم سے کم تیل استعمال کیجیے اور آئچ کو کنٹرول کیجیے۔ کھانے کو ایک سائڈ پک جانے کے بعد پلٹ دیجیے اور ضرورت ہو تو دوبارہ تیل ڈالیے۔ اس کام



نوٹس

کے لیے نان اسٹک فراننگ پین زیادہ بہتر ہوتے ہیں، کیونکہ ان برتنوں میں بہت کم تیل کی ضرورت ہوتی ہے۔

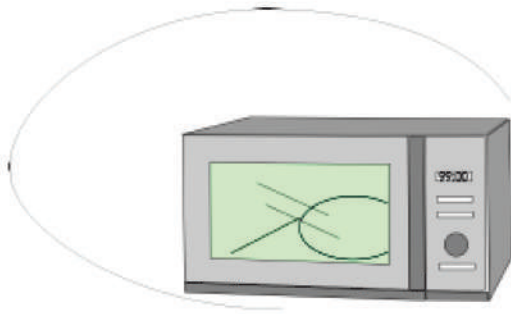
تلائی کے وقت کی کچھ احتیاطی تدابیر

- (i) جس کھانے کی چیز کو تلنا ہے اسے برابر کی موٹائی اور برابر کے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے تاکہ سارے ٹکڑے برابر سے تلے جائیں۔
 - (ii) پہلے تیل یا گھی کو خوب گرم کر لیں پھر آنچ ہلکی کر دیں۔
 - (iii) ایک وقت میں کڑھائی میں تلنے کے لیے چار یا پانچ ٹکڑے ہی ڈالیں، کیونکہ زیادہ ٹکڑے ڈالنے سے تیل ٹھنڈا ہو جائے گا اور کھانا زیادہ تیل جذب کر لے گا۔
 - (iv) تلنے کے بعد تلی ہوئی چیز کو ٹشو پیپر یا براون پیپر پر نکالنا چاہیے۔
 - (v) تیل جانے کے بعد تیل میں سے کھانے کے تمام ٹکڑے نکال لینے چاہئیں تاکہ تیل خراب نہ ہو۔
- فوائد (Advantage):** دوسرے طریقوں سے پکانے کے مقابلے میں تلے ہوئے کھانے زیادہ دیر تک کھانے کے قابل رہتے ہیں۔

نقصانات (Disadvantages): تلی ہوئی چیزیں خصوصاً زیادہ تیل میں تلی ہوئی چیزیں تھیل ہوتی ہیں اور اس میں کیلوریز بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ زیادہ مقدار میں تلی ہوئی چیزیں کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

4.3.4 کھانا پکانے کے کچھ اور طریقے

- (i) **مائیکروویو میں کھانا پکانا:** یہ کھانا پکانے کا نیا طریقہ ہے اور کافی مقبول ہو رہا ہے۔ اس میں مائیکروویو ریڈی ایشن (micro wave radiation) کے ذریعے کھانا پکتا ہے۔ اس میں مائیکروویو کی وجہ سے پانی کے ذرات تیزی سے گھومتے ہیں اور اس عمل میں جو گرمی پیدا ہوتی ہے، اسی میں کھانا پک جاتا ہے۔



تصویر 4.9



نوٹس

فوائد:

یہ جلدی کھانا پکانے کا طریقہ ہے۔ دوسرے طریقوں کے مقابلے میں اس طرح کھانا پکانے میں بہت کم وقت لگتا ہے۔

نقصانات:

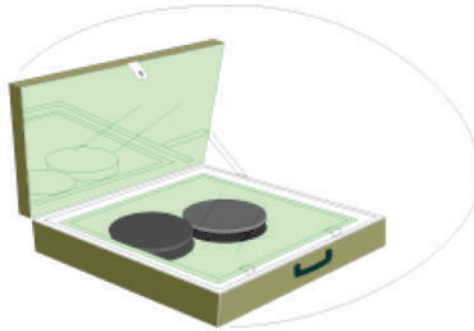
- (i) اس طرح کھانا پکانے میں چونکہ بجلی کا استعمال ہوتا ہے اس لیے یہ طریقہ ان جگہوں کے لیے مناسب نہیں ہے، جہاں چوبیس گھنٹے بجلی کی سپلائی نہیں ہوتی۔
- (ii) اس طرح کھانا پکانے سے کبھی کبھی کھانا سوکھ بھی جاتا ہے۔

(iii) دھوپ چولہے میں پکانا: دھوپ چولہا

یاد رکھیے
یا سولر کوکر میں سورج کی شعاعوں کو ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ چھوٹی فیملی کے لیے بکس والا سولر کوکر اور بڑے پیمانے پر کھانا پکانے کے لیے پینل والا سولر کوکر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

فوائد:

- (i) سولر کوکر میں دھواں نہیں ہوتا۔ بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہے اور عملی طور پر بہت سستا ہے۔
- (ii) کھانا پکانے کا یہ طریقہ ماحول کے لیے سازگار ہے۔
- (iii) ہندوستان کے مختلف حصوں میں سولر کوکر بہ آسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



تصویر 4.10

نقصانات:

سولر کوکر صرف سورج کی روشنی میں گھر کی چھت پر ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 4.2



1- مناسب الفاظ سے جگہوں کو بھریئے۔



نوٹس

- (i) تندور میں کھانا پکانے کے طریقے کو..... کہتے ہیں۔
- (ii) جب کھانا پکانے کے لیے ایندھن کے طور پر سورج کی شعاعوں کو استعمال کیا جاتا ہے تو کھانا پکانے کے اس طریقے کو..... کہتے ہیں۔
- (iii) گرم ریت میں کھانا پکانے کے طریقے کو..... کہتے ہیں۔
- (iv)..... کرنا کھانا پکانے کا وہ طریقہ ہے، جس میں کھانے کو ایک بند بکس میں رکھتے ہیں اور اسے گیس، کوئلے، لکڑی یا بجلی سے گرم کیا جاتا ہے۔
- (v) جب کھانے کو براہ راست آگ پر پکایا جاتا ہے تو اس طریقے کو..... کہتے ہیں۔
- (vi) گرم توے پر کھانا پکانے کو..... کہتے ہیں۔
- (vii)..... کھانا پکانے کا وہ طریقہ ہے جس میں پانی کے ذرات تیزی سے گھومتے ہیں۔
- (ix)..... میں کھانا پکانے کے لیے 200c سے 300c تک درجہ حرارت کا استعمال کیا جاتا ہے۔

2- تندور میں کھانا پکانا (Roasting) اور بھوننا (Baking) کی دو یکساں باتیں اور دو مختلف باتیں یا فرق لکھیے۔

یکساں خصوصیات

..... (i)

..... (ii)

فرق

..... (i)

..... (ii)

3- کم تیل میں تلنا (shallow frying) اور زیادہ تیل میں تلنا (Deep frying) کی دو ایک جیسی باتیں اور دو فرق لکھیے۔

ایک جیسی باتیں

..... (i)

..... (ii)

فرق

..... (i)

..... (ii)

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

کھانے پکانے کے طریقے

4- سولر کوکگ کا ایک فائدہ اور ایک پابندی/نقصان بیان کیجیے۔

5- گوری سوچی کا حلوہ پکا رہی ہے۔ حلوہ بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔ حلوہ بنانے کے لیے کون سے طریقے استعمال کیے گئے ہیں۔ انہیں پہچانیے اور خالی جگہ میں لکھیے۔
سوچی کا حلوہ بنانے کا طریقہ:

1- پانی میں شکر ملا کر آگ پر رکھیے اور چاشنی بنائیے۔

2- ایک کڑھائی میں گھی اور سوچی ملا کر 3 منٹ تک پکائیے۔

3- تیل/مکھن ملا کر 20 منٹ تک پکائیے، یہاں تک کہ سوچی کتھی رنگ کی ہو جائے۔

4- اب کڑھائی میں سوچی، الاچی، پاؤڈر، کشمش، بادام کی ہوائیاں اور چاشنی ملا کر آہستہ آہستہ چمچ چلائیے اور پانی خشک ہو جانے تک پانچ سے سات منٹ تک پکائیے۔

5- بادام کی ہوائیوں سے سجائیے۔

4.4 پکانے کے دوران تغذیہ کا ضائع ہونا

پکانے کے دوران کھانے کے تغذیہ ضائع یا کم ہو سکتا ہے۔ اس لیے تغذیہ (Nutrients) کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے پکانے اور خوردنی اشیاء کو رکھنے کے صحیح طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔ آئیے دیکھیں کہ یہ نقصان کس طرح ہوتا ہے۔



نوٹس

(i) وٹامن A

اگر یہ ہوا میں موجود آکسیجن کے رابطے میں آجائے تو آکسیڈائز ہو کر وٹامن A ضائع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اونچے درجہ حرارت پر کھلے برتن میں دیر تک کھانا پکانے سے اور ہوا کے رابطے میں آجانے کی وجہ سے وٹامن A کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ آپ پڑھ چکے ہیں وٹامن A پانی میں گھل جانے والا (water soluble) وٹامن ہے، لیکن اگر پالک اور میتھی کے ساگ کو زیادہ تیل (deep fry) میں تل دیا جائے تو وٹامن A چکنائی میں بھی گھل جاتا ہے۔ اگر تیل کے وقت درجہ حرارت 300c تک پہنچ جائے تو وٹامن A بہت تیزی سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ آلو، گاجر کی سبزی پکائیں تو وٹامن A کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے اسے بند برتن میں پکائیے۔

(ii) وٹامن بی کمپلیکس

یہ پانی میں گھل جانے والے (water soluble) آٹھ وٹامنوں کا مجموعہ ہے۔ یہ عام طور سے زیادہ تر غذائی اشیاء میں ایک ساتھ پائے جاتے ہیں اور عموماً ان کی خصوصیات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ اگر ان خوردنی اشیاء کو پانی میں دھو دیا جائے، بھگو کر رکھا جائے یا پانی میں پکا دیا جائے تو وٹامن B پانی میں گھل جاتا ہے۔ اگر اس پانی کو پھینک دیا جائے تو وٹامن B ضائع ہو جاتا ہے۔ چاول، دالیں اور کچھ سبزیاں ہمارے کھانے میں وٹامن B Complex کے اہم ذرائع ہیں، اس لیے انھیں دھونے، بھگونے اور پکانے میں اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کا پانی پھینکا نہ جائے۔ پکانے کے دوران اس میں کھانے کا سوڈا ملانا، وٹامن B Complex کے ضائع ہونے کی ایک اور وجہ ہے۔ اس لیے اس بات کا خیال رکھیں کہ سوڈے کا استعمال زیادہ نہ ہو۔ دودھ راہبوفلیون (Riboflavin) یعنی وٹامن B2 کا اچھا ذریعہ ہے۔ اگر دودھ کو دھوپ میں رکھ دیا جائے تو الٹرا وائیولیٹ شعاعوں کی وجہ سے یہ ضائع ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے میں وٹامن B کو بچانے کے لیے کھانے کو دھوپ میں نہیں رکھنا چاہیے۔

(iii) وٹامن C

وٹامن C ایک اور پانی میں گھل جانے والا وٹامن ہے، جو گرمی اور آکسیڈیشن کی وجہ سے بڑی آسانی سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ وٹامن C والی سبزیاں اور پھل کاٹ کر بہت دیر تک ہوا میں رکھ دیتے ہیں تو اس میں سے کافی مقدار میں وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر ایسی سبزیوں کو کاٹ کر دھوتے



نوٹس

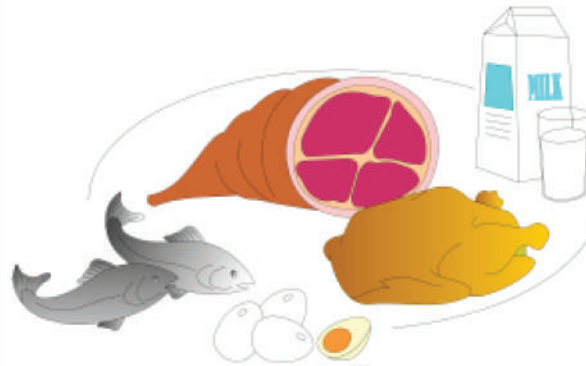
ہیں یا بہت باریک کاٹتے ہیں تب بھی وٹامن C ضائع ہوتا ہے۔ اگر وٹامن C والی غذائی اشیاء زیادہ دیر تک یا سوڈا ڈال کر پکائی جائیں تو وٹامن C کی بہت سی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ جس پانی میں وٹامن C والا کھانا پکایا گیا ہے، اسے پھینک دینے سے بھی وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔ اس لیے وٹامن C والے پھل اور سبزیاں کاٹتے، دھوتے اور پکاتے وقت خاصی احتیاط برتنی چاہیے۔ کھٹے اور رس دار پھل اور سبزیوں میں وٹامن C بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، اس لیے ہمیں ایسے پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں کھانی چاہئیں۔

(iv) پروٹین

گوشت، مچھلی اور انڈے کو جب پکایا جاتا ہے تو ان میں موجود پروٹین نرم ہو جاتا ہے۔ غذائی اشیاء میں پائے جانے والے سارے پروٹین پانی کو جذب کرتے ہیں اور گرمی پا کر جم جاتے ہیں۔ اس جملے ہوئے پروٹین کو اگر مزید گرمی پہنچائی جائے تو یہ پانی چھوڑ دیتے ہیں اور سخت ہو کر ربر جیسے کھنچنے والے ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں انھیں ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کھانا پکاتے وقت جب کسی کھانے میں ترشی یا کھٹائی وغیرہ جیسے لیمو، ٹماٹر، دہی یا املی وغیرہ ڈالی جاتی ہے تو وہ کھانا پکنے میں زیادہ وقت لیتا ہے اور یہ ترش چیزیں پروٹین کو سخت اور چمڑے جیسا بنا دیتی ہیں۔ اس لیے ترشی کو کھانا پک جانے کے بعد آخر میں ڈالنا چاہیے۔

جب پروٹین سے بھرپور خوردنی اشیاء جیسے دودھ کو شکر کے ساتھ دیر تک پکایا جاتا ہے (مثلاً کھیر یا ربڑی بنانا) تو شکر اور پروٹین مل کر کتھی رنگ کا ایک مرکب بناتے ہیں اور پروٹین ضائع ہو جاتا ہے۔

(v) تیل اور چکنائی



کسی چیز کو تیلنے کے لیے تیل یا گھی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تیلنے کے عمل میں تیل یا گھی کو اونچے درجہ حرارت یعنی 300°C تک گرم کیا جاتا ہے۔ عام طور سے دیکھا گیا ہے کہ تیلنے والے تیل کو بار بار استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ایسا نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح تیل کی کوالٹی خراب ہو جاتی ہے۔

تصویر 4.11

کھانے پکانے کے طریقے

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

یاد رکھیے: ایک مرتبہ استعمال کیے گئے تیل یا گھی کو تلنے کے لیے بار بار نہ استعمال کریں۔ آپ کو اپنے کھانے کے تیل کو وقتاً فوقتاً بدلتے رہنا چاہیے۔ آپ ان میں سے کسی بھی تیل کا استعمال کر سکتے ہیں، جیسے مونگ پھلی کا تیل، بنا سستی تیل، سن فلاور تیل (Sunflower oil) یا سویا بین کا تیل۔ یہ آپ پڑھ چکے ہیں کہ تلنے کے لیے ایک بار استعمال کیے جانے والے تیل کو ٹھنڈا کر کے بند ڈبے میں رکھنا چاہیے۔



تصویر 4.12

(vi) معدنیات

سوڈیم اور پوٹاشیم جیسی معدنیات پانی میں گھل جاتی ہیں۔ اگر خوردنی اشیاء کو پہلے کاٹ کر پھر دھویا جائے جس پانی میں انھیں ابالا

گیا ہے، اسے پھینک دیا جائے تب بھی معدنیات ضائع ہو جاتی ہیں۔ لہذا ہمیں اس پانی کو پھینکنا نہیں چاہیے۔ اسی طرح سبزیوں اور پھلوں کو کھانے یا پکانے سے پہلے ہی اچھی طرح دھو کر کاٹنا چاہیے۔

متن پر مبنی سوالات 4.3



1- ہر بیان کے سامنے صحیح یا غلط لکھیے۔

(i) کھانا پکانے کے دوران کھانے کا سوڈا استعمال کرنے سے کھانے کے تغذیہ پر کوئی اثر نہیں

پڑتا۔

(ii) جس پانی میں کھانا ابالا جاتا ہے، اگر اس پانی کو پھینک دیا جائے تو معدنیات ضائع ہو جاتی

ہیں۔

(iii) پریش سے کھانا پکانے میں سب سے زیادہ غذائی اجزاء ضائع ہوتے ہیں۔

(iv) کھانے کو پکانے سے وٹامن C بہ آسانی ضائع ہو جاتا ہے۔

2- آپ کے سامنے پیش کیا گیا ہے۔

(i) ابلے ہوئے آلو کا رائتہ

(ii) آلو کے چپس



نوٹس

(iii) آلو کے پکوڑے

(iv) بھنے ہوئے آلو

درج ذیل سوالوں کے جواب دیجیے

- (i) کون سی ڈش میں سب سے کم غذائی اجزاء/تغذیہ ہے؟
 - (ii) کون سی ڈش نو مہینے کے بچے کے لیے مناسب ہے؟
 - (iii) کون سی ڈش سب سے کم وقت میں پکائی جاسکتی ہے؟
- مندرجہ بالا سوالوں کے ایک سے زیادہ جواب بھی ہو سکتے ہیں۔

4.5 تغذیہ کا تحفظ

تغذیہ کے تحفظ کا مطلب ہے کھانا پکانے اور پکانے کی تیاری کرنے کے دوران تغذیہ (Nutrients) کو ضائع ہونے سے بچانا۔ ہم درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے تغذیہ کا تحفظ کر سکتے ہیں۔

- 1- سبزیوں کو کاٹنے سے پہلے ہمیشہ دھوئیں، اس طرح ان کے وٹامن اور معدنیات ضائع نہیں ہوں گے۔ سبزیوں کو ضرورت سے زیادہ نہ دھوئیں۔
- 2- سبزیوں کے چھلکے بہت پتلے چھیلنے چاہئیں کیونکہ وٹامن اور معدنیات چھلکوں کے بالکل نیچے ہی پائے جاتے ہیں۔
- 3- سبزیوں کو پکانے سے تھوڑی ہی دیر پہلے بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔ چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنے سے زیادہ تغذیہ ضائع ہوتے ہیں۔
- 4- اگر سبزیوں کو پانی میں پکانا مقصود ہے تو انہیں ابلتے ہوئے پانی میں ڈالنا چاہیے۔
- 5- سبزیوں میں پکنے کے مطابق پانی ڈالیے، زائد پانی کو پھینکنے کے بجائے کسی دوسری چیز کو پکانے یا آٹا گوندھنے میں استعمال کر لیجیے۔
- 6- کھانا پکانے میں کھانے کا سوڈا نہ استعمال کریں۔
- 7- پکانے میں ترش چیزوں جیسے املی یا لیموں کا رس وغیرہ کا استعمال وٹامن کو ضائع ہونے سے روکتا ہے۔
- 8- چاول پکاتے وقت اس میں اتنا ہی پانی ڈالیے جو آسانی سے جذب ہو جائے۔
- 9- ڈھکن لگا کر کھانا پکائیے۔ کھلے برتنوں میں کھانا پکانے سے تغذیہ ضائع ہوتے ہیں۔
- 10- کھانے کو ضرورت سے زیادہ نہ پکائیے ورنہ سارے تغذیہ ضائع ہو جائیں گے۔



نوٹس

11- غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کیجیے، جس سے کھانا کم سے کم وقت میں تیزی سے پک جائے۔

عملی کام 14.2



سبق نمبر 4 میں تغذیے کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی ایسی عام بیماریوں کے بارے میں گفتگو کی گئی ہے، جن سے ہندوستان کی ایک بڑی آبادی متاثر ہے۔ ان میں بہت عام بیماریاں درج ذیل ہیں۔ اینیمیا (anemia) (لوہے کی کمی کی وجہ سے)، گوائٹر (goiter) (آیوڈین کی کمی کی وجہ سے)، رتوندھی (night blindness) (وٹامن A کی کمی کی وجہ سے)۔ غذائیت کی ان کمیوں کو دور کرنے کے لیے قلعہ بندی (fortification) تکنیک کا استعمال کیا جاتا ہے، جس کے معنی ہیں کھانے میں مطلوبہ تغذیہ (Nutrient) کو شامل کرنا۔ اس کی سب سے اچھی مثال آیوڈین والا نمک ہے۔ مسکراتے سورج کا لیبل آیوڈین والے نمک کی پہچان ہے۔ اس طرح کے اور بہت سارے فورٹیفائنڈ پروڈکٹس ہیں یعنی جن میں مطلوبہ تغذیات کو شامل کیا گیا ہے۔ اپنے علاقے کے کسی بڑے اسٹور میں جائیے اور تیل، آٹا اور بسکٹ کے پیکٹ وغیرہ پر تغذیات کے لیبل کو پڑھیے اور دیکھیے کہ ان میں کون سے تغذیے شامل کیے گئے ہیں۔ کیا ان کی کوئی خاص علامت ہے؟

4.6 کھانے کی غذائیت میں اضافہ کرنا

اب آپ کھانا پکانے کے مختلف طریقوں اور غذائی اجزاء کو محفوظ رکھنے کے طریقوں سے واقف ہو گئے ہیں۔ اب آپ قیمت میں اضافہ کیے بغیر اپنے کھانے کی تغذیے کو بڑھا سکتے ہیں۔ کیا آپ اس کے کچھ طریقے بتا سکتے ہیں؟ کھانے کی غذائیت کو بڑھانے کے عمل کو تغذیے کی ثروت مندی کہتے ہیں۔ آپ کو غذائیت میں اضافہ کرنے (Enhancing the nutritive value) کے مقصد کو ضرور سمجھنا چاہیے کیونکہ اس سے آپ کو درج ذیل چیزوں میں مدد ملے گی۔

- ایسا کھانا مہیا کرنا جو آپ کے جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کرے۔
- مناسب غذائی اشیاء کے انتخاب اور پکانے کی تیاری کے مواقع فراہم کرنا
- متوازن غذا (Balanced diet) کے مواقع فراہم کرنا
- کھانے کی ہیئت (texture) اور ذائقہ کو بہتر بنانا۔
- کھانے کے تغذیات کو مد نظر رکھتے ہوئے روزانہ کے کھانے کی پلاننگ کرنا



نوٹس

- تغذیہ (Nutrients) کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہنا
- صحت مند کھانا کھانے کی ترغیب دینا

4.6.1 کھانے میں تغذیہ کے اضافے کے طریقے

ہم درج ذیل آسان طریقے اپنا کر کھانوں کے تغذیات میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

(i) تال میل

(ii) خمیر اٹھانا

(iii) اکھولے پھوٹنا

آئیے اب ان طریقوں کے بارے میں پڑھیں

(i) تال میل

آپ کو کسی بھی صرف ایک کھانے کی چیز سے سارے تغذیہ (Nutrients) نہیں مل سکتے۔ لہذا مختلف قسم کی خوردنی اشیاء کا استعمال کرنا ہوگا۔ مثال کے طور پر ہم سبزی کے ساتھ روٹی اور چاول کے ساتھ دال کھاتے ہیں اور اسی میں ہم سلاد، دہی، لسی، چٹنی، اچار اور پاؤڈر وغیرہ بھی شامل کر لیتے ہیں، تمام تغذیات حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہر غذائی زمرے کی خوردنی اشیاء کو ملا جلا کر کھانا تیار کیا جائے۔

اسی طرح ہم ایک ڈش میں دوسری بہت سی غذائی اشیاء کو شامل کر کے سارے تغذیات حاصل کر سکتے ہیں۔ کچھری، ڈھوکلا اور مٹی روٹی اس کی کچھ مثالیں ہیں۔ مختلف خوردنی اشیاء کو ملا کر کھانا تغذیوں کی کوالٹی میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کس طرح ہوتا ہے؟ نیچے کی کچھ مثالیں دیکھیے۔

آپ جانتے ہیں کہ اناج میں بعض امینو ایسڈس نہیں ہوتے اور دالوں میں موجود ہوتے ہیں۔ اگر ایک اناج اور چاول کو ایک ساتھ ملا کر پکایا جائے، تو پروٹین کی کوالٹی اتنی اچھی ہو جاتی ہے، جتنی دودھ کے پروٹین کی ہوتی ہے۔ اچھی کوالٹی کی پروٹین حاصل کرنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ اناج (چاول، گیہوں، جوار، باجرہ اور مکا) کو دالوں (Pulses)، خشک میوے اور تانہن جیسے مونگ پھلی، تیل اور دودھ سے بنی چیزوں کے ساتھ ملایا جائے۔ اسی طرح سبزیاں جیسے پالک، میتھی اور گاجر وٹامن اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں، جب انہیں کسی کھانے میں ملایا جاتا تو اس کھانے کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔

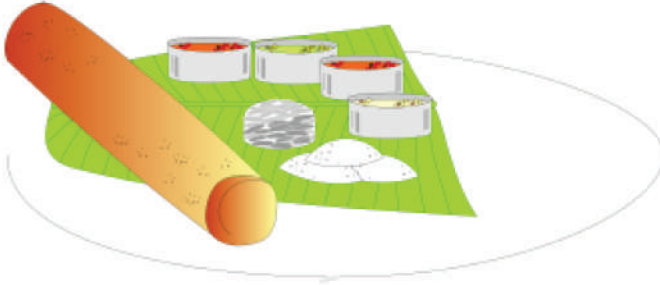


نوٹس

فوائد (Advantages): غذائی زمروں سے ایک جیسی یا مختلف خوردنی اشیاء میں سے دو کو ملا کر کھانا تیار کرنے سے کھانے کی غذائیت بھی بڑھ جاتی ہے اور قیمت میں اضافہ بھی نہیں ہوتا۔ اس آسان تکنیک کو ہم سبھی کو اپنے گھروں میں استعمال کرنا چاہیے۔

(ii) خمیر اٹھانا

خمیر اٹھانے (Fermentation) کے عمل سے کھانے میں جو مائیکرو آرگینزم (micro-organisms) موجود ہوتے ہیں وہ یا کھانے میں دہی یا خمیر شامل کر کے جو مائیکرو آرگینزم پیدا کیے جاتے ہیں وہ کھانے میں موجود غذائی اجزاء کو بہتر شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس عمل میں کچھ نئے غذائی اجزاء جیسے وٹامن C اور وٹامن B Complex بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔



تصویر 4.13

کیا آپ کچھ خمیر والے کھانوں کے نام بتا سکتے ہیں۔ جی ہاں، دہی، ڈبل روٹی، کھٹمن، ڈھوکلا اور اڈلی وغیرہ اس کی کچھ مثالیں ہیں۔ کیا آپ نے کبھی بھٹورے بنائے ہیں؟ اس میں میدے میں دہی ملا کر اسے آٹے کی طرح گوندھا جاتا ہے، اور کیلے کپڑے سے آٹے کو ڈھک کر تین چار گھنٹوں کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس درمیان میں آٹا پھول جاتا ہے یعنی اس میں خمیر اٹھا جاتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ جب آپ میدے میں دہی ملاتے ہیں، اس کا مطلب ہے آپ نے اس میں مائیکرو آرگینزم شامل کر دیے، جو بہت تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ مائیکرو آرگینزم آٹے میں خمیر اٹھانے کا عمل شروع کر دیتے ہیں اور میدہ پھول کر تقریباً دو گنا ہو جاتا ہے۔ بالکل یہی عمل اڈلی بناتے وقت بھی ہوتا ہے۔ بس فرق یہ ہے کہ یہاں دال اور چاول میں موجود مائیکرو آرگینزم (micro-organisms) کی وجہ سے خمیر اٹھنے کا عمل خود بخود ہوتا ہے۔ خمیر اٹھنے کے عمل کے دوران مائیکرو آرگینزم اڈلی کے آٹے میں



نوٹس

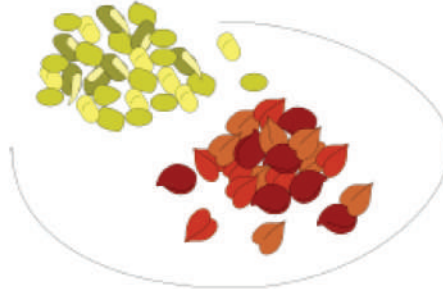
موجود کچھ غذائی اجزاء کو استعمال کر کے انہیں بہت اچھی کوالٹی کے تغذیے میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ یہ آرگینٹرم چند نئے تغذیاتی جیسے وٹامن B اور وٹامن C پیدا کر دیتے ہیں جو اڈلی کے آٹے میں پہلے سے موجود نہیں ہوتے۔ خمیر اٹھانے کی یہ دو اچھی مثالیں ہیں۔

فوائد (Advantage):

- (a) خمیر اٹھانے سے کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔ مائیکرو آرگینٹرم جو خمیر اٹھانے کا کام کرتے ہیں وہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ دیتے ہیں اور اس طرح کھانے کو ہضم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- (b) خمیر والا کھانا چونکہ نرم اور جالی دار (spongy) ہو جاتا ہے اس لیے بچوں اور بوڑھوں کے لیے زیادہ مفید ہے۔

(iii) آنکھولے نکالنا (Germination)

تھوڑے سے مونگ اور چنے لیجیے اور انہیں مناسب مقدار میں پانی ڈال کر رات بھر کے لیے بھگو دیجیے۔ اگلے دن آپ نے کیا دیکھا؟ جی ہاں، چنے اور مونگ پھول کرسائز میں بڑے ہو گئے۔ اب ان کا پانی نتھار کر انہیں بھیکے سوتی کپڑے میں لپیٹ کر 12 سے 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیجیے۔ اب آپ دیکھیں گے کہ چنے اور مونگ میں چھوٹے



تصویر 4.14

چھوٹے سفید آنکھولے نکل آئے ہیں۔ اس عمل کو آنکھولے پھوٹنا یا Germination کہتے ہیں۔

اسی طرح گیہوں، جوار اور باجرے میں آنکھولے نکالے جاسکتے ہیں۔ آنکھولے پھوٹنے کے بعد انہیں سائے میں سکھایا جائے، پھر انہیں پسا کر آٹا بنالیا جائے اور پھر اسے بچوں اور بوڑھوں کے کھانے میں شامل کر دیا جائے، یہ ان کے لیے بہت مفید ہے۔ اسی طرح دالوں کو مثلاً مونگ، مٹر اور چنے وغیرہ میں بھی آنکھولے پھوٹنے کے بعد انہیں ابال لیں اور اس میں نمک، مرچ، لیمو اور چاٹ مسالہ ملا کر کھائیں۔

ہراناں اور دال کے بھینکنے اور آنکھولے پھوٹنے کا وقت الگ الگ ہوتا ہے۔ موسم کے لحاظ سے عام طور سے 8 سے 16 گھنٹے بھینکنے میں اور 12 سے 24 گھنٹے آنکھولے پھوٹنے میں لگتے ہیں۔ اس بات کا خیال



نوٹس

رکھیں کہ جس کپڑے میں انھیں لپیٹا جائے وہ ہر وقت گیلا رہے۔

فوائد (Advantages):

- (i) آنکھوں والا کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں موجود پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں ٹوٹ کر اسے ہضم بنا دیتے ہیں۔
- (ii) قیمت میں بغیر کسی اضافے کے ایسے کھانے کی غذائیت (Nutritive value) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آپ اس بات سے واقف ہیں کہ ایسا کیسے ہوتا ہے۔



متن پر مبنی سوالات 4.4

1- 1-2-3 کی شکل میں درج ذیل بیانات کو ترتیب سے لگائیے۔

ترتیب

- (a) کھانا پکاتے ہوئے وقت کا خیال رکھیے
 - (b) سبزیوں کو دھو لیجیے
 - (c) ڈھکن لگا کر کھانا پکائیے
 - (d) سبزیوں کے پتلے چھلکے اتاریے
 - (e) سبزیوں کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹیے
- 2- ہری سبزیوں کو پکاتے وقت ان کے غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے تین طریقے لکھیے۔

3- خالی جگہوں کو بھریے

- (i) چونکہ کوئی بھی ایک کھانا..... تغذیہ نہیں دے سکتا اس لیے سب غذائی زمروں سے خوردنی اشیاء کو ملا کر کھانا تیار کرنا ضروری ہے۔
- (ii) آمدنی..... ہو تو خوردنی اشیاء کو ملا کر کھانا تیار کرنا نفع بخش ہے۔
- (iii) آنکھوں نکالنے سے کھانے کی غذائیت بڑھ جاتی ہے اور کھانا..... بھی ہو جاتا ہے۔

4- کالم (الف) میں کھانے کی غذائیت بڑھانے کے طریقے لکھے ہوئے ہیں اور کالم (ب) میں



نوٹس

غذائیت کی بہتر کوالٹی کے اسباب لکھے ہوئے ہیں۔ آپ ان کے صحیح جوڑے ملائیے۔

سبب	کالم ب	کالم الف
	(i) مائیکرو آرگینزم کے رد عمل کی وجہ سے وٹامن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔	(a) خوردنی اشیاء کو ملا کر کھانا تیار کرنا
	(ii) وٹامن کی مقدار بڑھ جاتی ہے	(b) خمیر اٹھانا
	(iii) مختلف خوردنی اشیاء کو ملا کر کھانا تیار کرنے سے کھانے کی کوالٹی بہتر ہو جاتی ہے۔	(c) اکھوے نکالنا
	(iv) کھانے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔	

5- آپ نے دوپہر کے کھانے میں ارہر کی دال اور چاول پکائے۔ آپ اسی ارہر کی دال میں مونگ کی دال اور پالک ملا کر بھی پکا سکتے ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے کون سی دال بہتر ہوگی اور کیوں؟ کیا آپ کے گھر کے لوگ اس تبدیلی کو پسند کریں گے؟ اگر پسند نہ کریں تو آپ کیا کریں گے؟ آپ کے گھر کے لوگ زیادہ تیل میں تلی ہوئی آلو کی ٹکی کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ آلو کی ٹکی کو کم تیل میں تل کر چنے اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں تو کیا اس تبدیلی کو پسند کیا جائے گا؟

اختتامی سوالات



- 1- کھانا پکانے کے پانچ فوائد کی فہرست بنائیے۔
- 2- درج ذیل کے لیے پکانے کے دو طریقے لکھیے۔

(i) دیر تک پکانا

-a

-b

(ii) مختصر وقت میں پکانا

-a



نوٹس

- b
- 3 ڈولی نے اپنے لیے پتا گوبھی کا سلاد بنایا ہے، جبکہ موہن نے اپنے کھانے کے لیے پتا گوبھی کی سبزی پکائی ہے۔ پتا گوبھی سے کون زیادہ وٹامن C حاصل کرے گا؟
- 4 سرسوتی اپنے باورچی خانے میں پالک پکا رہی ہے۔ اس نے پالک کو بہت باریک کاٹا ہے، پھر اسے اچھی طرح دھویا ہے اور ایک کھلے برتن میں کم تیل میں پکایا ہے۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اس نے پالک کو صحیح طریقے سے پکایا ہے۔ اپنے جواب کی وجہ بھی بتائیے۔
- 5 درج ذیل طریقے کس طرح کھانے کی غذائیت میں اضافہ کرتے ہیں؟
- (a) خمیر اٹھانا (Fermentation)
- (b) آنکھوے نکالنا (Germination)
- 6 کالم (الف) میں دی گئی خوردنی اشیاء اور کالم (ب) میں دیے گئے پکانے کے طریقوں کے جوڑے ملائیے۔

کالم II
پکانے کا طریقہ

کالم I
کھانا

- | | |
|------------------------|-------------|
| (a) سنسنا | (i) ڈھوکلا |
| (b) زیادہ تیل میں تلنا | (ii) دال |
| (c) کم تیل میں تلنا | (iii) پوری |
| (d) بھاپ میں پکانا | (iv) پراٹھا |
| (e) ابالنا | |

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



4.1

-1 متن دیکھیے

-2 (a) - iii (b) - i (c) - ii

4.2

- 1 (i) تندور میں پکانا (Baking) (ii) سولر کوکر میں پکانا (iii) بھوننا (iv) سینکنا (v) بھوننا/ بریاں کرنا (vi) تندور میں پکانا (vii) تلنا (viii) مائکروویو میں پکانا



نوٹس

(ix) سوکھی آنچ

-2

تندور میں پکانا

- (i) ایک بند بکس میں کھانا رکھا جاتا ہے، جسے تندور (oven) کہتے ہیں۔
- (ii) تندور کو ڈبل روٹی، بسکٹ اور کیک وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بھوننا

- (i) کھانے کو براہ راست گرم توئے، ریت یا آگ پر رکھا جاتا ہے۔
- (ii) یہ چنا، بیگن اور مگکا وغیرہ بھوننے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

کم تیل میں تلنا

-3

- (i) بہت کم تیل استعمال کیا جاتا ہے
- (ii) کھانے کے اوپر تیل کی ہلکی سی پرت نظر آتی ہے
- (iii) تلنے کے لیے تو یا فرائنگ پین استعمال کیا جاتا ہے

زیادہ تیل میں تلنا

- (i) زیادہ تیل کا استعمال کیا جاتا ہے
- (ii) تلنے والی چیز تیل میں پوری طرح ڈوب جاتی ہے۔
- (iii) تلنے کے لیے کڑھائی کا استعمال کیا جاتا ہے

4- متن دیکھیے۔

5- 1- ابالنا

2- بھوننا

3- سنسانا

4- تلنا

4.3

1- (i) غلط

(ii) غلط

(iii) صحیح

(iv) غلط

(v) صحیح

2- (i) آلو چپس، آلو کے پکوڑے

(ii) آلو کا رائتہ، بھنے ہوئے آلو

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

4.4

- 3 (e) 2 (d) 4 (c) 1 (b) 5 (a) -1
متن دیکھیے۔ -2
(i) تمام -3
(ii) کم
(iii) ہاضم

کھانے پکانے کے طریقے

(iii) آلو کا راستہ، بھنے ہوئے آلو

(iv) مائکروویو میں بھنے ہوئے آلو