

کھانا پکانے کے طریقے

سبقت نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
4	کھانا پکانے کے طریقے	باہمی رشتے پر اثر ترسیل، تجزیاتی سوچ اور تخلیقی سوچ، مسائل کا حل، فیصلہ لینے کی صلاحیت، دباؤ سے بچنا	کھانا پکانے کی اہمیت اور طریقے

خلاصہ

پکا ہوا کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ پکانے کا عمل کھانے کے رنگ روپ، خوشبو اور ذائقے کو بہتر بناتا ہے۔ پکانے سے کھانے میں تنوع پیدا ہوتی ہے۔ پکا ہوا کھانا دیر تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

کھانا پکانے کے بہت سے طریقے ہیں۔

- گیلی آئنج پر پکا: ابالنا، سنسنا، بھاپ میں پکانا اور پریشر کوکر میں پکانا۔
- سوکھی آئنج پر پکانا: سینکنا، بھوننا، بریاں (گریلنگ) کرنا۔
- تیل یا گھی میں تل کر پکانا: زیادہ تیل میں تلنا، کم تیل میں تلنا۔

ابال کر پکانے کے طریقے میں پانی کی مناسب مقدار میں کھانا پک جاتا ہے۔ یہ آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔

لیکن ابالنے والا پانی پھینک دینے پر پانی میں گھل جانے والے تغذیے ضائع ہو جاتے ہیں۔

سنسنا (Stewing) اس طریقے میں کھانے کو کم پانی میں کم درجہ حرارت پر دیر تک پکایا جاتا ہے۔ اس عمل میں کھانے کے تغذیے (Nutrients) ضائع نہیں ہوتے اور کھانا بھی مزے دار ہوتا ہے۔

بھاپ میں پکانا (Steaming) اس طریقے میں پانی کے آنجارات سے کھانا پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے میں وقت کم لگتا ہے۔ کھانے کے تغذیاتی رنگ روپ، ذائقہ اور خوشبو برقرار رہتا ہے اور یہ کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

پریشر کوکر میں کھانا پکانا۔ اس طریقے میں پریشر کے ساتھ بہت ساری بھاپ میں کھانا پکتا ہے۔ پریشر کوکر اسٹیل یا ایلومینیم اور دوسری دھاتوں کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔ پریشر کوکر زیادہ پریشر کو برداشت کر سکتا ہے۔ اس طریقے میں سارے جراثیم مر جاتے ہیں اور پانی میں گھل جانے والے وٹامن اور معدنی اجزاء کے ضائع ہوجانے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ کھانا جلدی پک جاتا ہے اور ایندھن کی بچت ہوتی ہے۔ سینکنا (Baking) وہ عمل ہے جس میں تندور میں کھانا پکایا جاتا ہے۔ اس میں تندور کے اندر آگ جلنے کی وجہ سے اندر کی ہوا خوب گرم ہو جاتی ہے اور اس میں کھانا پک جاتا ہے۔

بھونا (Roasting): اس طریقے میں کھانے کو گرم توے یا ریت یا آگ پر رکھا جاتا ہے اور کھانا پک جاتا ہے۔
 بریان کرنا (Grilling): اس طریقے میں کھانے کو برہ راست دہکتے ہوئے انگاروں پر رکھا جاتا ہے۔ کھانا پکانے کا بہت سست طریقہ ہے۔
 تیلنا (Frying): اس طریقے میں گرم تیل یا گھی میں کھانا پکایا جاتا ہے۔ کم تیل میں شیوفرانگ میں تیلنے کو (Shallow Frying) اور زیادہ تیل میں تیلنے کو ڈیپ فرانگ (Deep Frying) کہتے ہیں۔

اپنی سوجھ بوجھ بڑھائیں

1. آپ کے خیال میں درج ذیل چیزیں پکاتے وقت کس کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوگی۔ راجما اور سبزیاں؟
 جواب۔ راجما کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوگی کیونکہ یہ سخت اور سوکھا ہوا ہوتا ہے۔
2. کیا آپ جانتے ہیں کہ پریشر کوکر میں کھانا جلدی کیوں پکتا ہے؟
 جواب: عام برتن میں کھانا پکانے سے بھاپ ادھر ادھر سے باہر نکل جاتی ہے۔ مگر پریشر کوکر میں بھاپ باہر نہیں نکل سکتی۔ اس لئے کھانا جلدی یعنی تقریباً ایک تہائی وقت ہی میں پک جاتا ہے۔

اہم نکات

سورج کی شعاعوں سے کھانا پکانا (Solar Cooking)۔ ایک مفید طریقہ
 سولہ کوکر میں یا سورج کی شعاعوں کو ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
 فوائد:
 • سولہ کوکر میں دھواں نہیں ہوتا۔
 • اس میں بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہوتی اور نسبتاً سستا ہوتا ہے۔
 • کھانا پکانے کا یہ طریقہ ماحول کے لئے سازگار ہے۔
 • ہندوستان کے مختلف حصوں میں سولہ کوکر کو بہ آسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
 نقصانات:
 • سولہ کوکر صرف سورج کی روشنی میں گھر سے باہر ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

- تغذیے کو ضائع ہونے سے بچائیے۔
- پانی میں گھل جانے والے وٹامن والی خوردنی اشیا کو دھونے کے بعد کاٹئے۔ جس پانی میں یہ کھانا پکایا گیا ہے اس کے بچے ہوئے پانی کو پھینکنے کے بجائے دوبارہ استعمال کیجیے۔
 - چربی میں گھل جانے والے وٹامن والے کھانے کو چکنائی کے ساتھ ہی استعمال کرنا چاہیے۔
 - کھانے کو کھلا رکھنے سے آکسیڈیشن کی وجہ سے تغذیہ ضائع ہوتا ہے۔
 - کھانے کو زیادہ دیر تک پکانے سے بھی تغذیہ ضائع ہوتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

پکانے سے کھانے میں تغذیے کم یا ضائع ہو جاتے ہیں۔

وٹامن A

- اگر گاجر کو کھلے برتن میں پکایا جائے تو ہوا میں موجود آکسیجن کے ری ایکشن سے وٹامن A آکسائیڈائزڈ ہو جاتی ہے۔
- اگر پالک کو زیادہ تیل میں تلاجائے تو وٹامن A تیل میں گھل جاتا ہے۔

وٹامن B Complex

- وٹامن B Complex والی چیزیں اگر پانی میں بھگوئی، دھوئی یا پکائی جائیں تو وٹامن B Complex پانی میں گھل جاتا ہے۔ مثال

- سخت خوردنی اشیا کو پکانے سے پہلے چند گھنٹوں کے لئے بھگو دینا چاہیے اور گلانے کے لئے کھانے کا سوڈا استعمال کرنا چاہیے۔
- کھانے میں تغذیہ کے اضافے کے طریقے
- ملا جلا کر پکانا (Combination)
- اگر کسی ایک کھانے کی چیز میں تغذیے کی کمی ہو تو اسے دوسرے اناج یا سبزی کے ساتھ ملا کر پکانا چاہیے، اس طرح یہ کمی دور ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر دال اور چاول ملا کر کھچڑی پکانا۔
- خمیر اٹھانا۔ (Fermentation)
- ہمارے کھانے میں جو مائیکرو آرگینزم (خوردغتیات) موجود ہوتے ہیں۔ وہ اور کھانے میں دہی یا خمیر شامل کر کے جو مائیکرو آرگینزمز پیدا کئے جاتے ہیں وہ ہمارے کھانے میں موجود تغذیے کو بہتر شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس عمل میں کچھ نئے تغذیے پیدا بھی ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈھوکلا۔
- رکھوے نکالنا
- اگر اناج کو پانی میں بھگو کر ملل کے کپڑے میں باندھ کر رکھ دیا جائے تو اس میں رکھوے پھوٹ جاتے ہیں۔ اس طرح کھانے کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اور کھانا زود ہضم ہو جاتا ہے۔

اپنی جانچ کیجیے

1. اپنی بیماریادگی کے لئے کسی ایک پکانے کے طریقے کا انتخاب کیجیے اور اس کی دو وجوہات بتائیے۔
 2. اگر آپ کا پریشہ کو کڑھیک سے کام نہیں کر رہا ہے تو اس میں کیا خرابی ہو سکتی ہے؟
- (a) سینکنا (Baking) (b) سنسنا (stewing)
- (c) زیادہ تیل میں تلنا (deep frying)
- اوپر دیئے ہوئے طریقوں سے کچی ہوئی دوڈشوں کے نام بتائیے۔

- کے طور پر سبزیاں، چاول اور اناج۔
- کھانے میں کھانے کا سوڈا ملانے سے وٹامن B complex ضائع ہو جاتا ہے جیسے راجما۔
- دودھ کو دھوپ میں رکھنے سے اس کا وٹامن B2 ضائع ہو جاتا ہے۔

وٹامن C

- وٹامن C گرمی پا کر یا آکسیدیشن سے ضائع ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سبزیوں کو بہت بار یک کاٹنا یا کاٹ کر بہت دیر تک رکھنا۔
- اگر کھانے کو دیر تک پکایا جائے یا سوڈا ڈال کر پکایا جائے یا پانی میں پکایا جائے اور بعد میں پانی کو پھینک دیا جائے تو وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔

پروٹین

- پروٹین پانی کو جذب کر کے گاڑھا (Coagulated) ہو جاتی ہے۔ کھانے کو زیادہ دیر تک پکانے کا ناسخک ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے جبانے میں وقت ہوتی ہے اور کھانا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

تیل اور چکنائی

- تیل کو بار بار گرم کرنے سے کھانے کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

معدنی اجزاء

- سوڈیم اور پوٹاشیم جیسے معدنی اجزاء پانی میں گھل جاتے ہیں۔ سبزیوں کو کاٹ کر دھونے سے معدنی اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔

اپنی معلومات میں اضافہ کیجیے

پاسچری عمل (جراثیم سے پاکی کرنا): دودھ کو ایک اونچے درجہ حرارت پر گرم کیا جاتا ہے اور پھر تیزی سے ٹھنڈا کر دیا جاتا ہے۔ دودھ میں موجود خوردغصویات درجہ حرارت کی اس غیر متوقع تبدیلی کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور ضائع ہو جاتے ہیں۔

اپنے نمبر بڑھائیے

متن پر دیئے گئے سوالات اور عملی کاموں کو خود کر کے دیکھئے۔ پکانے کے مختلف طریقوں کو آزمائیے۔