

न्यू

मॉडर्न

कुकरी बुक



न्यू मॉडर्न कुकरी बुक

पाक-कला पर एक उत्कृष्ट पुस्तक

लेखिका
आशारानी व्होरा

संशोधन / अनुवाद
सीमा गुप्ता



वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक



वी^{एस} एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स: 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

क्षेत्रीय कार्यालय : हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद-500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी^{एस} एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-505736-9-3

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

विषय-सूची

प्रकाशकीय.....	7	वेजीटेबल कटलेट्स.....	49
प्रस्तावना	9	आलू बोण्डा और तले पनीर की टुकड़िया.....	50
भाग-1		मूँग की दाल के लड्डुए.....	51
पाक-कला.....	11	बेसन के भजिये.....	52
पाक-कला.....	13	नमकीन सिवैया	53
आदर्श रयोईघर	15	भरवा टोस्ट	54
स्वच्छता.....	16	आलू-डबलरोटी के रोल्स.....	55
पकाने का सही ढंग.....	17	शाकाहारी आमलेट.....	56
परोसने की कला और मेज-सज्जा.....	20	अण्डे के पेंगुइन	57
जानने योग्य बातें.....	25	दैनिक नाश्ता - माँसाहारी व्यंजन	57
हम साथ-साथ हैं.....	27	अण्डों के कार्टून.....	58
मेहमानों का स्वागत	29	अण्डे का आमलेट.....	59
भोजन के शिष्टाचार.....	30	भरवा अण्डे.....	60
पार्टी का आयोजन	33	फ्रेंच टोस्ट.....	61
बुफे पार्टी.....	36	लंच/डिनर - शाकाहारी सूप.....	62
बच्चों की पार्टी	37	टमाटर सूप.....	62
भाग-2		मिश्रित सब्जियों का सूप.....	63
लज़ीज़ व्यंजन	39	लंच/डिनर - माँसाहारी सूप.....	64
खास व्यंजन	41	जापानी मिजूटाकी सूप.....	64
दैनिक नाश्ता - पेय-पदार्थ	42	मटन सूप	65
चाय बनाने की विधि.....	42	लंच/डिनर - स्टार्टर और तन्दूरी.....	66
काँफी बनाने की विधि	43	ग्रीक चीज़ रोल्स	66
दैनिक नाश्ता - शाकाहारी व्यंजन	44	स्ट्रिंग हॉपर.....	67
सेब का पौष्टिक नाश्ता.....	44	चीज़ स्टार्ज.....	68
केले का सजावटी नाश्ता.....	45	पनीर टिक्का.....	69
पनीर का सलाद.....	46	माछेर चाप	70
अंकुरित दाल.....	47	फ्राइड पेम्फ्रेट मछली.....	71
दलिया	48	तन्दूरी मुर्ग.....	72

शामी कबाब.....	73	मुगलाई बिरियानी.....	101
सींक कबाब.....	74	अण्डे-टमाटर वाले चावल.....	102
कीमा-बड़ा.....	75	स्पेनिश राइस.....	103
आलू कीमा पैटीज.....	76	लंच/डिनर - दही के व्यंजन	104
चमत्कारी मटन चाप.....	77	दहीबड़ा.....	104
लंच/डिनर - विशिष्ट शाकाहारी व्यंजन	78	बथुये का रायता.....	105
तिरंगी सब्जी.....	78	फ्रूट रायता.....	106
गोभी मुसल्लम.....	79	सलाद ड्रेसिंग.....	107
भरवा टमाटर.....	80	लंच/डिनर - सलाद.....	107
परवल की नावें.....	81	फ्रेंच ड्रेसिंग.....	108
दही में बनी कश्मीरी मिर्चे.....	82	सलाद की नाव.....	109
वेजीटेबल कीमा.....	83	गुलदस्ते के रूप में सलाद.....	110
पालक-पनीर.....	84	सलाद-सज्जा.....	111
खोये-काजू की सब्जी.....	85	लंच/डिनर - मिठाइयाँ	112
साई भाजी.....	86	मिठाई दिलबहार.....	112
हरियाली मक्खनी पनीर.....	87	तिरंगी टिक्की.....	113
कश्मीरी दम आलू.....	88	छेना मुरगी.....	114
कड़ाही पनीर.....	89	कोकोनट बरफी.....	115
मलाई कोफ्ता.....	90	रस बड़ा.....	116
चिकन करी.....	91	मूँग की बरफी.....	117
लंच/डिनर - माँसाहारी व्यंजन.....	91	शाही टोस्ट.....	118
रोगन जोश.....	92	गाजर का हलवा.....	119
कीमा-कोफ्ता करी.....	93	सूजी का हलवा.....	120
गोआनी लिवर करी.....	94	आइसक्रीम.....	121
चिकन मक्खनी.....	95	कुल्फी.....	122
लंच/डिनर - रोटियाँ.....	96	फ्रूट कस्टर्ड.....	123
नान.....	96	फ्रूट क्रीम.....	124
मिस्सी रोटी.....	97	पोटैटो चॉकलेट पुडिंग.....	125
रूमाली रोटी.....	98	झटपट नाश्ते के व्यंजन.....	126
लच्छा परांठा.....	99	फूल मठरी.....	126
लंच/डिनर - चावल के व्यंजन.....	100	निमकी.....	127
पुलाव.....	100	कलमी बड़ा.....	128

केले-साबूदाने की टिकियाँ.....	129	इटैलियन कैनेलोनी.....	152
फ्रूट चाट.....	130	अमेरिकन चाप स्वे.....	153
सैण्डविच.....	131	काण्टिनेण्टल व्यंजन - चीन..... 153	
हैम्बर्गर.....	132	चाइनीज स्पेशल मिक्स चारुमीन.....	154
आलू-मटर की कटोरियाँ.....	133	वेजीटेबल सिंग रोल्स.....	155
खास भारतीय व्यंजन - उत्तरी-भारत..... 134		फ्राइड चिकन चिली.....	156
कचौड़ी.....	134	चिकन सूकियाकी.....	157
समोसा.....	135	काण्टिनेण्टल व्यंजन - जापान..... 157	
गुझिया.....	136	सुशी (शाकाहारी).....	158
छोले भटूरे.....	137	सब्जियों का मिश्रित अचार या पचरंगा अचार.....	159
खास भारतीय व्यंजन - दक्षिणी-भारत... 138		परिरक्षित पदार्थ - अचार और चटनी... 159	
मसाला डोसा.....	138	खट्टी-मीठी चटनी.....	160
इडली.....	139	टमाटर सॉस.....	161
उपमा.....	140	चॉकलेट सॉस.....	162
बड़ा.....	141	मेयोनेज.....	163
खास भारतीय व्यंजन - पूर्वी-भारत..... 142		बूस्टर सॉस.....	164
रसगुल्ले.....	142	ह्वाइट सॉस.....	165
मोमो.....	143	जैम, जैली और मुरब्बा..... 166	
सन्देश.....	144	आम का जैम.....	166
माछेर झोल.....	145	सेब का जैम.....	167
खास भारतीय व्यंजन - पश्चिमी-भारत.. 146		आवले का मुरब्बा.....	168
पोहे.....	146	गाजर का मुरब्बा.....	169
खमण ढोकला.....	147	फ्रूट जैली.....	170
भेल पूरी.....	148	स्क्वैश.....	171
खाण्डवी.....	149		
काण्टिनेण्टल व्यंजन - इटली..... 150			
पिज्जा.....	150		
पास्ता.....	151		

प्रकाशकीय

भारतीय गृहिणी अब वह सदियों पुरानी गृहिणी नहीं, जो अधिकांश घण्टे पीठ व कमर झुकाये, अधगीली लकड़ियों से चूल्हा फूँकती, आँखें मलती रसोईघर के नाम पर धुएँ वाली काली कोठरी में घुटती हुई अपनी आधी जिन्दगी बिता देती थी। जिसका उद्देश्य पेट के माध्यम से पति का मन जीतना भर होता था। भीतरी जनानखाने से खाना भेजने के अलावा जिसका मेहमानों से कोई सीधा सम्पर्क नहीं होता था। अब वह एक जागरूक गृहिणी है, समाज का उपयोगी अंग है। विज्ञान और तकनीक की दुनिया ने उसके घर के भीतर की तकलीफदेह दुनिया भी बदली है। वह स्वयं भी बदलते समय के साथ कदम मिलाकर चलना चाहती है। वैज्ञानिक साधनों, तकनीकी ढंग और अपने कलात्मक स्पर्श से अपने काम को बेहतर ढंग से करना चाहती है तथा श्रम और समय की बचत कर, अपने बचे समय को, बची शक्तियों को अन्य उपयोगी कामों में भी लगाने की इच्छा रखती है। वह जानती है, यदि नहीं जानती तो जानना चाहती है कि आज उसका काम जैसे-तैसे भोजन पकाना ही नहीं है, इस कला में बेहतर ढंग से पारंगत होना भी है। भोजन-सम्बन्धी आवश्यक जानकारी, रसोई की सुघड़ व्यवस्था व सार-सम्भाल, स्वच्छता से पकाना और कलात्मक ढंग से सजाकर परोसना, मेहमानों के स्वागत-सत्कार का आधुनिक शिष्टाचार, सभी बातें इस प्रशिक्षण में आती हैं। जो गृहिणी जितनी ही अधिक इस कला-विज्ञान में प्रशिक्षित होती है, घर-बाहर से उतनी ही अधिक प्रशंसित होती है।

पाक कला और व्यंजन विधियों पर बाजार में और भी कई पुस्तकें हैं। पर यह पुस्तक उनसे भिन्न है और अपने ढंग की हिन्दी में पहली व अकेली पुस्तक है।

किन मायनों में?

इसमें अन्य पुस्तकों की तरह साग-भाजी अचार चटनी से लेकर मुरब्बा मिठाई तक की विधियाँ ही मात्र नहीं भरी गयी हैं, शहर से कस्बे तक की हर गृहिणी की समस्या हल की गयी है। समस्या यह कि दैनिक नाश्ते में क्या परोसें, किस ढंग से परोसें कि पौष्टिक खुराक के लिए परिवार की पसन्द को नया सुरुचिपूर्ण मोड़ दिया जा सके। समस्या यह कि पार्टियों-दावतों की व्यवस्था कैसे करें, उनका शिष्टाचार कैसे निभायें, मेहमानों के सामने पकवानों की प्लेटें किस कलात्मक व सुरुचिपूर्ण ढंग से प्रस्तुत करें कि आपकी मेहनत सार्थक हो जाये, मेहमान गद्गद् हो उठें और खाने का आनन्द द्विगुणित हो सके। यही नहीं, राष्ट्रीय भावात्मक एकता के प्रसार के लिए और अन्तर्राष्ट्रीय बिरादरी में शामिल होने के लिए आज जिस मिले-जुले स्वाद वाले मीनू पर जोर दिया जाता है, पुस्तक में इस अछूते विषय पर भी सुन्दर ढंग से लिखा गया है और इस सुन्दरता, इस विविधता, इस विशिष्टता को मुखर करते हैं, अनेकों सम्बन्धित चित्र, जिनकी सहायता से मेज-सज्जा और प्लेटों की सज्जा को समझने में आसानी होगी।

महिला प्रशिक्षण-केन्द्रों की अनुभवी व्यवस्थापिका और महिलोपयोगी तकनीकी विषयों को विख्यात लेखिका की जादुई कलम से विशिष्ट व्यंजन-विधियों और उनकी विशिष्ट सज्जा से सम्बन्धित यह पुस्तक कैसी बन पड़ी है, कितनी उपयोगी है, इसका निर्णय पाठिकाएँ स्वयं ही कर सकेंगी।

दो दशक से यह पुस्तक प्रकाशित की जा रही है, किन्तु अब दोबारा इसका संशोधित व परिवर्द्धित संस्करण आम पाठकों की सुविधा, विषय की नवीनता आदि के दृष्टिकोण से प्रकाशित किया जा रहा है, जो अधिक उपयोगी साबित होगी।

प्रस्तावना



फलाँ ऐसा भोजन बनाती है... इस सफाई और सुघड़ता से पकाती है... इस सलीके से परोस्ती है कि जी चाहता है, उसकी उँगलियाँ चूम लें। सचमुच उसके हाथों में जादू है। गाहे-बगाहे ऐसी तारीफें आपने भी सुनी होंगी और उन पर रश्क (ईर्ष्या) भी किया होगा।

शायद यह कहावत भी सुनी हो, 'मेहमान की प्रशंसा और पति की प्रीति उनके पेट के माध्यम से पाइये।' पर यह कहावत शायद अब पुरानी पड़ चुकी है। आज पेट और आँखों के

माध्यम को समान महत्त्व मिल गया है। भोजन का स्वाद और उसका आकर्षण-यानी जिह्वा-सुख का पलड़ा-लगभग बराबर हो गया है।

भोजन कितना ही स्वादिष्ट हो, पौष्टिक हो, यदि उसकी प्रस्तुति ऐसी नहीं है कि खाने वालों को वह प्लेट कुछ बोल सके, अपने आकर्षण में बाँध सके या परोसने वाले हाथों की स्वागत-कला से अभिभूत कर सके, तो उस पर किया गया खर्च व श्रम सार्थक नहीं ही माना जायेगा। भोजन से तृप्ति के साथ पकवानों की एक भाषा भी चाहिए, उनकी प्रस्तुति में एक अभिव्यक्ति भी चाहिए, एक आमन्त्रण भी चाहिये। प्रशंसात्मक प्रतिक्रियाएँ, पकवान-प्लेटों की यह अभिव्यक्ति ही आमन्त्रित करती है।

हो सकता है, आप अच्छा भोजन बनाना जानती हों, पर भोजन की किस्म, उसे बनाने में सफाई-स्वच्छता का ध्यान, पकाने की सही विधि ताकि भोजन के आवश्यक गुणों की रक्षा हो सके, इस पर खाने वालों की रुचियों के साथ उसकी अनुकूलता, परोसने का आकर्षक ढंग-ये सारी ही बातें मिलकर आपकी पाक-कला का परिचय देंगी।

कुछ विशिष्ट पकवानों को तैयार करने और उन्हें खुशनुमा ढंग से सजाकर परोसने की कला सिखाने वाली यह पुस्तक इसी मायने में पाक-कला की अन्य पुस्तकों से भिन्न है।

बाजार में उपलब्ध ढेरों सामान्य भोजन-सम्बन्धी पुस्तकों की तरह इसमें दाल-भाजी से लेकर प्रसिद्ध पकवानों तक की विधियों की भीड़-मात्र एकत्र नहीं की गयी है, बल्कि कुछ चुने हुये पकवानों को ही बनाने और सुन्दर ढंग से परोसने पर बल दिया गया है-प्रत्येक विधि की सचित्र प्रस्तुति के साथ।

संचार-साधनों की सुविधा से आज विश्व सिकुड़ कर इतना छोटा हो गया कि भारतीय भोजन में अब विशिष्ट पकवानों की भी कोई सीमा नहीं है। एक सचित्र छोटी पुस्तक के कलेवर में असंख्य विधियों को समेटना सम्भव भी नहीं है। फिर भी यह ध्यान रखा गया है कि दैनिक जरूरत के कुछ स्वास्थ्यवर्द्धक नाश्ते भी इसमें शामिल कर लिये जायें और विशेष सब्जियों व विशिष्ट पकवानों में से उन्हें भी चुन लिया जाये, जो आज लगभग पूरे देश में प्रचलित हैं, जिन्हें औसत भारतीय नगरीय व कस्बाई परिवार के लिए सुझावात्मक रूप में प्रस्तुत किया जा सके, तो यह प्रस्तुति सज्जा के रूप में भी सुझावात्मक हो।

सुझावात्मक इसलिए कि एक ही व्यंजन को कलात्मक ढंग से प्रस्तुत करने की कई शैलियाँ हो सकती हैं। अपनी सूझबूझ से अपनी कला का प्रदर्शन करने की छूट सभी को होती है, होनी भी चाहिए। पर यह सूझ प्रेरणा से पैदा होती है, वह प्रेरणा यह सुझाव बन सके, इसी विश्वास के साथ यह आपके हाथों में समर्पित है।



भाग-1

पाक-कला



आधुनिक समाज में मेहमान इस बात को बहुत महत्त्व देते हैं कि भोजन कैसा था और किस ढंग से परोसा गया था। इसलिए गृह-विज्ञान की पाक-कक्षाओं और पत्र-पत्रिकाओं व पुस्तकों के माध्यम से आज हर युवती यह कला सीखने को उत्सुक रहती है।

हमारे भारतीय घरों में थाली-चौकी-पटरे वाले प्राचीन ढंग और कुर्सी-मेज वाले आधुनिक ढंग दोनों का स्थान है। पर अधिकतर देखा गया है कि चौके में बैठकर खाने का ढंग दैनिक जीवन में अपने परिवार के सदस्यों के बीच ही अपनाया जाता है और मेहमानों के समय कुर्सी-टेबल पर भोजन को प्रमुखता दी जाती है। शहरी जीवन में अब घरों में भी 'डाइनिंग टेबल' पर ही खाने की प्रथा दिनोंदिन लोकप्रिय होती जा रही है और मेहमाननवाजी के समय फर्श पर बैठा कर खिलाने की प्राचीन प्रथा का लोप होता जा रहा है।

प्राचीन भारतीय-परम्परा

बहरहाल, यदि अधिक मेहमानों को स्थान की सुविधानुसार या प्राचीन परम्परानुसार आप नीचे फर्श पर बैठाकर जिमा रही हों, तो फर्श को पहले स्वच्छ कीजिए, फिर वहाँ लम्बी तहाई दरियाँ अथवा आसन करीने से लगा कर आगे पटरे या चौकियाँ लगा दीजिये। मेहमान अधिक हों और इतनी चौकियाँ न हों, तो लकड़ी के लम्बे फट्टे जमाकर इन पर सफेद चादरें बिछा लें। वह भी न हो तो, जमीन पर ही थालियाँ लगा दें। पर थालियाँ, कटोरियाँ, गिलास स्वच्छ व चमकते हुए होने चाहिए। बैठने के स्थान



पर आसपास व मध्य में पानी छिड़क कर अल्पना, रंगोली या माण्डन सजाइये। फूलों से भी रंगोली सजायी जा सकती है। यदि पत्तलों या केले के पत्तों पर खाना परोसा जाता है, तो उन्हें खूब अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए।

थालियों में पूरा खाना लगाकर दिया जाये, तो भी इतना लगाइए कि महँगाई के जमाने में जूठन न बचे। आप बार-बार परोस सकती हैं, पर आग्रह करके ज्यादा खिलाने या जबरदस्ती डालने का प्रयत्न हरगिज न करें। खाना आप कितनी सुघड़ता से थाली में लगाती हैं, किस तरह दोबारा परोसती हैं, किस तरह के व्यवहार से सत्कार करती हैं, स्थान की सज्जा कैसी करती हैं, इन सब बातों पर आपकी परोसने की कला परखी जायेगी। इसलिए स्वादिष्ट व्यंजन बनाने के साथ इस कला पर भी ध्यान दीजिए।

आधुनिक ढंग

पर आजकल घरों में न इतनी चौकियाँ व पटरे होते हैं, न इस ढंग का ही अब प्रचलन रह गया है। मेज-कुर्सी पर भोजन का पश्चिमी ढंग अब हमारे जीवन का अंग बन चुका है। समय की अपेक्षा और सुविधा देखकर इसे अपनाते में कोई हर्ज भी नहीं। परोसने की कला का आधुनिक प्रशिक्षण इसी पद्धति पर आधारित है। इसलिए इसे सीखना ही चाहिए।



कुछ टिप्स

प्राचीन भारतीय पद्धति में भोजन रसोईघर में भूमि पर बैठ कर खाने की परम्परा है। आजकल के खुले रसोईघर इसी परम्परा को आगे बढ़ा रहे हैं।

आपके रसोईघर की स्वच्छता पर आपके परिवार का स्वास्थ्य निर्भर करता है और रसोईघर की सुविधा पर आपके पकाने की सुविधा निर्भर करती है। इसलिए इन दोनों बातों पर समान रूप से ध्यान देने की जरूरत है।

आधुनिक रसोईघर में खड़े होकर पकाने की व्यवस्था रहती है, जिसने न तो बार-बार उठ कर सामान पकड़ने की परेशानी होती है, न कमर झुकाकर काम करने की विवशता। खाना जल्द और सुविधा से बनता है। अनावश्यक थकान से बचाव और चुस्ती बनी रहती है। न बार-बार फर्श धोने-पोंछने का झंझट, न कपड़ों में सलवटें पड़ने का भय और न छोटे बच्चों के आग के समीप आने की चिन्ता। इसलिए जहाँ तक सम्भव हो, रसोईघर को शोल्फें लगवा या मेज रख कर 'स्टैंडिंग' ही बनवाना चाहिए। सामान रखने के लिए भी खुले फट्टों के बजाय बन्द 'कैबिनेट' बनवाये जायें और दूध, दही, सब्जी आदि के लिए एक जाली की आलमारी बनवा ली जाये, तो रसोईघर अधिक स्वच्छ व आरामदेह रहेगा। ये पत्थर की या कंकरीट, चिप्स और सीमेण्ट की 'स्लैब्स' अथवा शोल्फें नीचे फर्श से ढाई फुट की दूरी पर रसोई की दो दीवारों पर बनवाइए। एक ओर, जहाँ पकाने के लिए स्टोव या गैस का चूल्हा या कुकिंग रेंज रखा गया है, सभी आवश्यक वस्तुएँ उसके समीप ही सुविधा से जल्दी से मिल जायें दीवार के दूसरी ओर मध्य में या किनारे पर बर्तन धोने के लिए एक गहरी 'सिंक' बनवाइए, जिसके ऊपर ही नल की टॉटी लगी हो और नीचे पानी के निकासी का ठीक प्रबन्ध हो। इसके ऊपरी भाग में एक जालीदार कैबिनेट बनवाइए, जिसके भीतर धुली प्लेटें खड़ी करने का रैक बना हो। शेष बर्तनों के लिए सिंक के पास ही तिरछा, पतली नालियों वाला फट्टा बना हो, ताकि धुले बर्तनों का पानी ठीक निचुड़ जाये। यहीं समीप में सब्जी काटने, आटा गूँथने या अन्य इस तरह का काम करने के लिए एक खाली जगह हो और यह सामान उसके नीचे बने कैबिनेट में ही मिल जाये।



कुछ टिप्स

सभी सुविधाओं से सुसज्जित रसोईघर एक बढ़िया गाड़ी की तरह है, जिसमें हर आधुनिक उपकरण लगा होता है।

आपके रसोईघर की स्वच्छता पर आपके परिवार का स्वास्थ्य निर्भर करता है और रसोईघर की सुविधा पर आपके पकाने की सुविधा निर्भर करती है। इसलिए इन दोनों बातों पर समान रूप से ध्यान देने की जरूरत है।

इस व्यवस्था के साथ रसोईघर में हवा तथा प्रकाश की भी अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए। दरवाजे के सामने हवा के आवागमन के लिए खिड़की हो और पकाने की जगह उससे थोड़ी हट कर हो। पानी की निकासी का प्रबन्ध ठीक हो और फर्श अच्छी तरह सीमेंट किया हुआ हो, अन्यथा पानी ठहरने या दरारों में मैल जमने से सफाई नहीं रह पायेगी और कीटाणु पनपेंगे। दीवारों और छत में सफेदी भी वर्ष में एक-दो बार अवश्य करा लेनी चाहिए। दीवारों पर जाले कभी न चढ़ने दें।

हर बार भोजन के बाद शेलफें व फर्श भीगे कपड़े से साफ करें। हफ्ते में एक-दो बार कीटाणुनाशक दवा भी पोंछने के पानी में अवश्य मिला लेनी चाहिए।

बरतन धोने की जगह विम व ब्रुश से रगड़ कर साफ करें। गीले बर्तन रखने की जगह पर 'ड्रेनेज व्यवस्था न हो, तो वहाँ अल्युम्युनियम की चादर टुकवा लें या मोमजामा बिछा लें। रसोईघर की मेज आदि साफ करने के लिए पानी में एक छोटी चम्मच एमोनिया मिला लें, इससे चिकनाई दूर हो जायेगी। रसोईघर के खिड़की, दरवाजों पर जाली के दरवाजे लगवा लें तो मक्खियों का प्रवेश रोका जा सकेगा। सब्जी के छिलके आदि डालने की बाल्टी भी अवश्य ढक्कनदार होनी चाहिए। इस बाल्टी को खाली

करके हफ्ते में एक बार उसमें रद्दी कागज जला लें, तो कीटाणु पनपने का भय नहीं रहता।

रसोई में झाड़न आदि शीघ्र बदलिए और इन्हें कीटाणुनाशक साबुन से धोइए। इस प्रकार की सावधानियाँ बरतने और रसोई में कोई भी खाने-पीने की चीज खुली न छोड़ने से बीमारियों का डर नहीं रहेगा। परिवार के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए 'रसोईघर की स्वच्छता बहुत जरूरी है।



कुछ टिप्स

ताजी हवा और धूप से कीड़े-मकोड़े खत्म हो जाते हैं। रसोईघर में जालीदार खिड़की हो, जिससे रोशनी का निकास हो सके।

घर में खाना सभी महिलाएँ पकाती हैं, इसलिए नमक, मिर्च, पानी आदि का हिसाब उन्हें बताने की कोई आवश्यकता नहीं। पर यह खाना सुघड़ ढंग से पकाया जाता है या फूहड़ ढंग से? वैज्ञानिक ढंग से भोजन के पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित रखा जाता है या केवल स्वाद पर ही जोर दिया जाता है? पकाने में समय, श्रम, पैसे की बचत की तकनीक काम में लायी जाती है या कि आधी जिन्दगी रो-झींक कर रसोईघर में बिता दी जाती है? इन सभी बातों की अहमियत है। कुशल पाक-कला के लिए आप निम्नलिखित सुझाव अमल में ला सकती हैं:

खड़े होकर पकाते समय सामने एप्रन बाँध लें ताकि कपड़ों पर छींटे-दाग न पड़ें। हर जरूरत की वस्तु समीप रखिए व यथास्थान रखें ताकि उन्हें खोजने में देर न लगे।

डबल चूल्हे वाले गैस, स्टोव व कुकिंग-रेज का प्रयोग करें, ताकि दोनों चूल्हों पर साथ-साथ काम करके समय की बचत की जा सके।

यान्त्रिक साधन

श्रम की बचत के लिए एक बार कुछ खर्च करके यान्त्रिक साधन की वस्तुएँ खरीद लेने से बाद में इस खर्च से बहुत अधिक लाभ मिलता है, यह सोचकर मनोरंजन व वस्त्रों आदि के खर्च में कुछ कटौती करके भी यह सुविधा जुटायी जानी चाहिए। गैस, हीटर, कुकर, टोस्टर, गरम पानी के लिए इमर्सन रॉड, मिक्सी, ओवन आदि तो जुटाये ही, सुविधा हो तो फ्रिज भी। गीजर आदि का नम्बर इसके बाद आता है। कुछ सम्भव हो, तो स्टोव, कुकर और एक आइसबॉक्स तो जुटाया जा सकता है। इसी तरह रसोईघर सुविधाजनक न बना हो, न बनवा सकें, तो एक बड़ी मेज ही बनवा लें। इसके नीचे ही एक ओर बन्द व दूसरी ओर जाली वाला दरवाजा लगवाकर सामान रखने का कैबिनेट बनवाया जा सकता है। ऊपर गैस या स्टोव रखने की जगह पर पत्थर या धातु की एक शीट रख कर काम चला सकती हैं। सुविधा और श्रम की बचत दोनों का लाभ आपको मिल सकेगा।

