

रसोईघर

विषय वस्तु

क्रमांक	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1	➤ रसोईघर ● इतिहास ● युक्तिकरण ● सामग्री ● घरेलू रसोई योजना	02–13
2	➤ रसोईघरों के प्रकार ● क्षेत्र के आधार पर ● चीन ● जापान ● भारत	14–24
3	➤ खाना बनाना ● सामग्री ● सभी पोषक तत्वों का उपयोग	25–37
4	➤ खाना बनाते समय सुरक्षा	38–39
6	➤ खाद्य सुरक्षा	39–40
7	➤ भोजन की पोषक सामग्री पर प्रभाव	40–51

रसोईघर

रसोईघर



रीगा में 20वीं सदी की शुरुआत में आर्ट नोव्यू शैली की रसोई

रसोई एक कमरा या कमरे का हिस्सा है जिसका उपयोग किसी आवास या व्यावसायिक प्रतिष्ठान में खाना पकाने और भोजन तैयार करने के लिए किया जाता है। एक आधुनिक मध्यवर्गीय आवासीय रसोई आम तौर पर एक स्टोव , गर्म और ठंडे बहते पानी के साथ एक सिंक , एक रेफ्रिजरेटर और एक मॉड्यूलर डिजाइन के अनुसार व्यवस्थित वर्कटॉप और रसोई अलमारियाँ से सुसज्जित होती है। कई घरों में माइक्रोवेव ओवन , डिशवॉशर और अन्य बिजली के उपकरण होते हैं। रसोई का मुख्य कार्य भोजन का भंडारण करना, तैयार करना और

पकाना और) बर्तन धोने जैसे संबंधित कार्यों को पूरा करना है। कमरे या क्षेत्र (का उपयोग भोजन (या नाश्ते जैसे छोटे भोजन), मनोरंजन और कपड़े धोने के लिए भी किया जा सकता है। रसोई का डिज़ाइन और निर्माण पूरी दुनिया में एक बहुत बड़ा बाज़ार है।

वाणिज्यिक रसोई रेस्तरां, कैफेटेरिया, होटल, अस्पताल, शैक्षिक और कार्यस्थल सुविधाओं, सेना बैरक और इसी तरह के प्रतिष्ठानों में पाए जाते हैं। ये रसोई आम तौर पर बड़ी होती हैं और आवासीय रसोई की तुलना में बड़े और अधिक भारीभरकम उपकरणों से सुसज्जित होती हैं। -

उदाहरण के लिए, एक बड़े रेस्तरां में एक विशाल वॉकइन रेफ्रिजरेटर और एक बड़ी - वाणिज्यिक डिशवॉशर मशीन हो सकती है। कुछ उदाहरणों में, वाणिज्यिक सिंक जैसे वाणिज्यिक रसोई उपकरण का उपयोग घरेलू सेटिंग्स में किया जाता है क्योंकि यह भोजन तैयार करने और उच्च स्थायित्व के लिए उपयोग में आसानी प्रदान करता है।

विकसित देशों में, व्यावसायिक रसोई आम तौर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य कानूनों के अधीन होती हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा-समयसमय पर उनका निरीक्षण किया जाता है-, और यदि वे कानून द्वारा अनिवार्य स्वच्छता आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते हैं तो उन्हें बंद करने के लिए मजबूर किया जाता है।

इतिहास

मध्य युग



इस यूरोपीय पुनर्जागरण रसोई में भुना हुआ थूक स्वचालित रूप से एक प्रोपेलर द्वारा संचालित होता था ऊपरी बाईं ओर काली तिपतिया घास जैसी संरचना -

प्रारंभिक मध्ययुगीन यूरोपीय लॉन्गहाउस में इमारत के उच्चतम बिंदु के नीचे खुली आग लगी हुई थी। प्रवेश द्वार और चिमनी के बीच था। अमीर घरों में आमतौर पर एक से "रसोई क्षेत्र" अधिक रसोईघर होते थे। कुछ घरों में तीन से अधिक रसोईघर होते थे। रसोईघरों को उनमें बनने वाले भोजन के प्रकार के आधार पर विभाजित किया गया था।

खाना पकाने की आग के धुएं के कारण रसोईघर बड़े हॉल से अलग हो सकता है और आग नियंत्रण से बाहर हो सकती है। कुछ मध्ययुगीन रसोईघर बचे हैं क्योंकि वे कुख्यात "एंअल्पकालिक संरचना



रसोई इंटिरियर, सी. 1565

औपनिवेशिक अमेरिका

कनेक्टिकट में , औपनिवेशिक अमेरिका के दौरान न्यू इंग्लैंड के अन्य उपनिवेशों की तरह , रसोई अक्सर अलग कमरे के रूप में बनाई जाती थीं और पार्लर और भोजन कक्ष या भोजन कक्ष के पीछे स्थित होती थीं । रसोई का एक प्रारंभिक रिकॉर्ड विंडसर, कनेक्टिकट के जॉन पोर्टर की संपत्ति की 1648 की सूची में पाया जाता है । इन्वेंट्री में घर में इन द " और "ओवर द किचिन" :सामान सूचीबद्ध हैं। रसोई में सूचीबद्ध वस्तुएं थीं "किचिन चांदी के चम्मच , जस्ता , पीतल , लोहा, हथियार, गोलाबारूद-, भांग , सन और । "कमरे के अन्य उपकरण"

युक्तिकरण

आधुनिक सुसज्जित रसोई के लिए एक कदम का पत्थर फ्रैंकफर्ट किचन था, जिसे 1926 में सामाजिक आवास परियोजनाओं के लिए मार्गरेट शुट्टेलिहोल्ज़की- द्वारा डिजाइन किया गया था। इस रसोई की माप 1.9 गुणा 3.4 मीटर (6 फीट 3 इंच गुणा 11 फीट 2 इंच थी), और इसे अनुकूलित करने के लिए बनाया गया था। रसोई की दक्षता और भवन निर्माण की कम लागत। यह डिज़ाइन विस्तृत समयगति अध्ययन और भविष्य के किरायेदारों के साथ साक्षात्कार का - यह पहचाना जा सके कि उन्हें अपनी रसोई से क्या चाहिए। परिणाम था ताकि 1930 के दशक में फ्रैंकफर्ट में निर्मित आवास परियोजनाओं में लगभग 10,000 अपार्टमेंटों में शूटेलिहोल्ज़की की सुसज्जित रसोई बनाई गई थी।

सामग्री

1926 का फ्रैंकफर्ट किचन अनुप्रयोग के आधार पर कई सामग्रियों से बना था। आज की आधुनिक अंतर्निर्मित रसोई में पार्टिकल बोर्ड या एमडीएफ का उपयोग किया जाता है, जो लकड़ी के लिबास, लाह, कांच, मेलामाइन, लेमिनेट, सिरेमिक और इको ग्लास सहित विभिन्न सामग्रियों और फिनिश से सजाए जाते हैं। बहुत कम निर्माता स्टेनलेस स्टील से घरेलू रसोई बनाते हैं। 1950 के दशक तक, आर्किटेक्ट्स द्वारा स्टील की रसोई का उपयोग किया जाता था, लेकिन इस सामग्री को कभीकभी स-्टील की सतह से सजाए गए सस्ते पार्टिकल बोर्ड पैनलों द्वारा विस्थापित कर दिया गया था।

घरेलू रसोई योजना

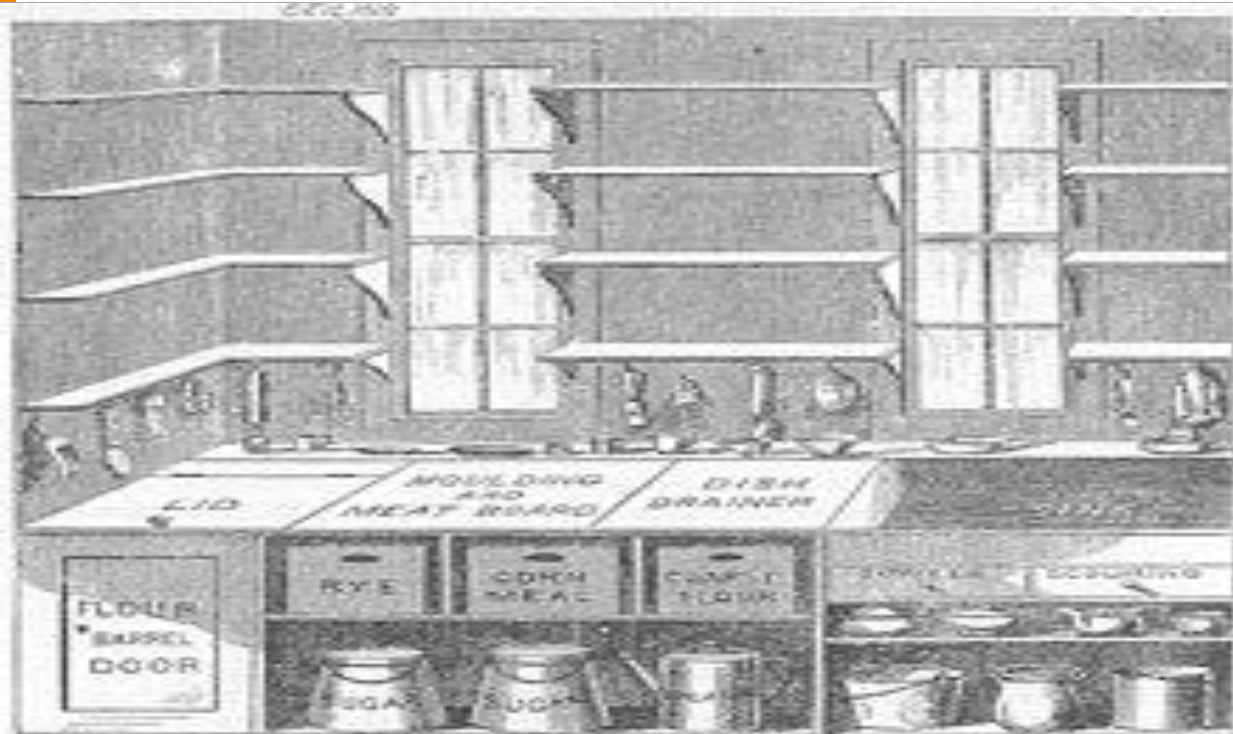


छिपानाईस अनुभाग में अनेक मुद्दे हैं. कृपया इसे सुधारने में सहायता करें या वार्ता पृष्ठ पर इन मुद्दों पर चर्चा करें। (जानें कि इन टेम्प्लेट संदेशों को कैसे और कब हटाना

है)

यह अनुभाग को सत्यापन के लिए अतिरिक्त प्रशंसा पत्र की जरूरत है। (जनवरी 2024)

यह अनुभाग एक व्यक्तिगत प्रतिबिंब, व्यक्तिगत निबंध, या तर्कपूर्ण निबंध की तरह लिखा गया है जो विकिपीडिया संपादक की व्यक्तिगत भावनाओं को बताता है या किसी विषय के बारे में एक मूल तर्क प्रस्तुत करता है। (जनवरी 2024)



बीचर की "मॉडल रसोई" घर में प्रारंभिक एर्गोनोमिक सिद्धांत लेकर आई



टेलरिस्ट सिद्धांतों का उपयोग करते हुए फ्रैंकफर्ट रसोई

घरेलू अपेक्षाकृत नवीनतम रसोई डिज़ाइन (या आवासीय) अनुशासन है। रसोई में काम को अनुकूलित करने के पहले विचार कैथरीन बीचर के *ए ट्रीटीज़ ऑन डोमेस्टिक इकोनॉमी 1843*, संशोधित और उनकी बहन हैरियट बीचर स्टोव के साथ 1869 में *द अमेरिकन वुमन होम* के रूप में पुनः प्रकाशित में मिलते हैं। (बीचर के ने पहली बार "मॉडल किचन" प्रारंभिक एर्गोनॉमिक्स पर आधारित एक व्यवस्थित डिज़ाइन का प्रचार किया। डिज़ाइन में दीवारों पर नियमित अलमारियाँ, पर्याप्त कार्यक्षेत्र और विभिन्न खाद्य पदार्थों के लिए समर्पित भंडारण क्षेत्र शामिल थे। बीचर ने स्टोव को रसोई से सटे एक डिब्बे में ले जाकर भोजन तैयार करने और उसे पकाने के कार्यों को भी अलग कर दिया।

क्रिस्टीन फ्रेडरिक ने 1913 से पर लेखों की एक श्रृंखला "नेजमेंटन्यू हाउसहोल्ड मै" का प्रकाशित की, जिसमें उन्होंने दक्षता के टेलरिस्ट सिद्धांतों का पालन करते हुए रसोई का विश्लेषण किया,

विस्तृत समयगति अध्ययन प्रस्तुत किया-, और उनसे एक रसोई डिजाइन प्राप्त किया। उनके विचारों को 1920 के दशक में जर्मनी और ऑस्ट्रिया के वास्तुकारों द्वारा अपनाया गया था , विशेष रूप से ब्रूनो टाउट , एर्ना मेयर, मार्गरेट शुट्टेलिहोत्ज़की- और बेनिता ओट्टे , जिन्होंने हौस एम हॉर्न के लिए पहली फिट रसोई डिजाइन की थी , जो 1923 में पूरी हुई थी।⁸¹ शुट्टेलिहोत्ज़की ने अपनी प्रसिद्ध फ्रैंकफर्ट रसोई के लिए इसी तरह के डिजाइन सिद्धांतों को नियोजित किया था, जिसे 1927 में फ्रैंकफर्ट में एक सामाजिक आवास परियोजना, अन्स्ट मे के रोमरस्टेड के लिए डिजाइन किया गया था।

जबकि यह ए एक बड़ी और इससे प्राप्त वेरिएंट किराये की इमारतों के लिए "कार्य रसोई" सफलता थी, घर के मालिकों की अलग अलग मांगें थीं और वे-6.4-वर्ग) मीटर-69 वर्ग फुट (रसोई तक सीमित नहीं होना चाहते थे। फिर भी, वास्तुकार की इच्छा के अनुरूप रसोई का डिज़ाइन अधिकतर तदर्थ था। अमेरिका में , "स्मॉल होम्स काउंसिल", 1993 से अर्बानाशैपेन - में इलिनोइस विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ आर्किटेक्चर के "बिल्डिंग रिसर्च काउंसिल" की स्थापना 1944 में घर में कला की स्थिति में सुधार करने के लक्ष्य के साथ की गई थी। निर्माण, मूल रूप से लागत में कमी के लिए मानकीकरण पर जोर देने के साथ। यहीं पर रसोई कार्य त्रिकोण की धारणा को औपचारिक रूप दिया गया था रसोई में :तीन मुख्य कार्य भंडारण, तैयारी और खाना बनाना हैं (था जिसे कैथरीन बीचर ने पहले ही पहचान लिया), और इन कार्यों के लिए स्थानों को रसोई में व्यवस्थित किया जाना चाहिए इस प्रकार कि एक स्थान पर काम करने से दूसरे स्थान पर काम करने में बाधा न पड़े, इन स्थानों के बीच की दूरी अनावश्यक रूप से अधिक न हो और रास्ते में कोई बाधा न आए। एक प्राकृतिक व्यवस्था एक त्रिभुज है , जिसमें रेफ्रिजरेटर, सिंक और स्टोव एक शीर्ष पर हैं।

इस अवलोकन से कुछ सामान्य रसोई रूपों का पता चला, जो आमतौर पर रसोई अलमारियाँ और सिंक, स्टोव और रेफ्रिजरेटर की व्यवस्था की विशेषता है:

- एक *सिंगलफाइल किचन*-(जिसे वनलाइन किचन के रूप में भी जाना -वे गैली या स्ट्रेट- में ये सभी एक दीवार के साथ होते हैं (जाता है; कार्य त्रिकोण एक रेखा में परिवर्तित हो जाता है। यह इष्टतम नहीं है, लेकिन स्थान सीमित होने पर अक्सर एकमात्र समाधान होता है। यह एक अटारी स्थान में आम हो सकता है जिसे रहने की जगह, या स्टूडियो अपार्टमेंट में परिवर्तित किया जा रहा है।
- डबल -*फ़ाइल रसोई में (वे गैली-या टू)* विपरीत दीवारों पर अलमारियों की दो पंक्तियाँ होती हैं, एक में स्टोव और सिंक होता है, दूसरे में रेफ्रिजरेटर होता है। यह क्लासिकल कार्य रसोई है और जगह का कुशल उपयोग करती है।
- *एलरसोई*-में , अलमारियाँ दो आसन्न दीवारों पर स्थित हैं। फिर से, कार्य त्रिकोण संरक्षित है, और तीसरी दीवार पर एक अतिरिक्त टेबल के लिए भी जगह हो सकती है, बशर्ते वह त्रिकोण को नहीं काटती हो।
- यू -*रसोईघर में* तीन दीवारों के साथ अलमारियाँ होती हैं, आमतौर पर सिंक के "यू" आधार पर होता है। यह भी एक सामान्य कामकाजी रसोई है, जब तक कि कैबिनेट की दो अन्य पंक्तियाँ इतनी छोटी न हों कि चौथी दीवार पर एक टेबल रखी जा सके।
- जी -*किचन में* यू अलमारियाँ होती हैं किचन की तरह तीन दीवारों के साथ-, और एक आंशिक चौथी दीवार भी होती है, जिसमें अक्सर जी आकार के कोने पर एक डबल बेसिन सिंक होता है। जीरसोई अतिरिक्त कार्य और भंडारण स्थान प्रदान करती है और दो- कार्य त्रिकोणों का समर्थन कर सकती है। जीकिचन का एक संशोधित संस्करण- *डबलएल*- है , जो

जी को दो एलआकार के घटकों में विभाजित करता है-, अनिवार्य रूप से एलकिचन में एक -
आकार का द्वीप या प्रायद्वीप जोड़ता है।-छोटा एल



एक ब्लॉक रसोई

- ब्लॉक किचन (या द्वीप) एक हालिया विकास है, जो आमतौर पर खुली रसोई में पाया जाता है। यहां, स्टोव या स्टोव और सिंक दोनों को वहां रखा गया है जहां एल या यू रसोई में एक टेबल होगी, एक स्वतंत्र में "द्वीप", अन्य अलमारियों से अलग। एक बंद कमरे में, इसका कोई खास मतलब नहीं है, लेकिन एक खुली रसोई में, यह स्टोव को सभी तरफ से सुलभ बनाता है ताकि दो व्यक्ति एक साथ खाना बना सकें, और मेहमानों या परिवार के बाकी लोगों के साथ संपर्क की अनुमति देता है क्योंकि रसोइया ऐसा करता है। अब दीवार की ओर मुंह मत करो इसके अतिरिक्त .., रसोई द्वीप का काउंटरटॉप बुफे शैली के भोजन परोसने या नाश्ता और स्नैक्स खाने के लिए एक अतिप्रवाह सतह के रूप में कार्य कर सकता है।

1980 के दशक में, रसोई डिजाइनर जॉनी ग्रे और उनकी अवधारणा "अनफिटेड रसोई" के नेतृत्व में, लोगों ने काम की सतहों और मुक्त खड़े फर्नीचर के मिश्रण को स्थापित करने के साथ

औद्योगिक रसोई योजना और अलमारियों के खिलाफ प्रतिक्रिया की थी। आधुनिक रसोई में अक्सर इतनी अनौपचारिक जगह होती है कि लोग औपचारिक भोजन कक्ष का उपयोग किए बिना उसमें खाना खा सकें। यदि स्थान को रसोई काउंटर में एकीकृत किया जाता है तो ऐसे क्षेत्रों को "नाश्ता क्षेत्र", "नाश्ता नुक्कड़ कहा जाता है। खाने के लिए पर्याप्त "नाश्ता बार" या "भी क "इन किचन-ईट" कभी-जगह वाली रसोई को कभीहा जाता है। 2000 के दशक के दौरान, बजट पर DIY नवीनीकरण करने वाले लोगों के लिए फ्लैट पैक रसोई लोकप्रिय थे। फ्लैट पैक रसोई उद्योग दरवाजे, बेंच टॉप और अलमारियाँ को एक साथ रखना और मिश्रण करना और मिलान करना आसान बनाता है। फ्लैट पैक सिस्टम में, कई घटकों को आपस में बदला जा सकता है।

बड़े घरों में, जहां मालिकों को घरेलू स्टाफ सदस्य द्वारा तैयार भोजन मिल सकता है, घर में *शेफ की रसोई* हो सकती है। यह आम तौर पर एक सामान्य घरेलू रसोई से भिन्न होता है क्योंकि इसमें खाना पकाने और सेवा के बीच भोजन को गर्म रखने के लिए कई ओवन संभवतः)

(अलग प्रकार के-र के खाना पकाने के लिए अलगविभिन्न प्रका, कई सिंक और वार्मिंग दराज होते हैं।

अन्य प्रकार



एक कैंटीन रसोईयूनाइटेड किंगडम में मार्लिंग स्कूल की एक खाद्य प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण रसोई होटल , अस्पताल , शैक्षिक और कार्यस्थल सुविधाओं, सेना बैरकों और इसी तरह के संस्थानों में पाए जाने वाले रेस्तरां और कैंटीन रसोई आम तौर पर (विकसित देशों में) सार्वजनिक स्वास्थ्य कानूनों के अधीन होते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा समयसमय पर - उनका निरीक्षण किया जाता है और यदि वे कानून द्वारा अनिवार्य स्वच्छता आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते हैं तो उन्हें बंद करने के लिए मजबूर किया जाता है।

कैंटीन रसोई अक्सर ऐसी जगहें थीं जहां पहली बार नई तकनीक का (और महल रसोई) इस्तेमाल किया गया था। उदाहरण के लिए, बेंजामिन थॉम्पसन का "ऊर्जा बचत स्टोव", 19वीं सदी की शुरुआत में पूरी तरह से बंद लोहे का स्टोव, जिसमें एक आग पर कई बर्तनों को गर्म किया जाता था, बड़ी रसोई के लिए डिजाइन किया गया था; घरेलू उपयोग के लिए अनुकूलित होने से पहले और तीस साल बीत गए।

2017 तक, रेस्तरां रसोई में आमतौर पर टाइल वाली दीवारें और फर्श होते हैं और अन्य सतहों (कार्यक्षेत्र), बल्कि दरवाजे और दराज के मोर्चे के लिए स्टेनलेस स्टील का उपयोग किया जाता है क्योंकि ये सामग्री टिकाऊ और साफ करने में आसान होती है। पेशेवर रसोई अक्सर गैस स्टोव से सुसज्जित होती हैं, क्योंकि ये रसोइयों को बिजली के स्टोव की तुलना में गर्मी को अधिक तेजी से और अधिक सूक्ष्मता से नियंत्रित करने की अनुमति देते हैं। कुछ विशेष उपकरण पेशेवर रसोई के लिए विशिष्ट होते हैं, जैसे बड़े स्थापित डीप फ्रायर, स्टीमर, या बेनमैरी-।

फास्ट फूड और सुविधाजनक भोजन के चलन ने रेस्तरां रसोई के संचालन के तरीके को बदल दिया है। इस प्रकार के कुछ रेस्तरां केवल सुविधाजनक भोजन को कर सकते हैं जो उन्हें "खत्म" दिया जाता है या पूरी तरह से तैयार भोजन को दोबारा गर्म कर देते हैं। अधिक से अधिक वे हैम्बर्गर या स्टेक को ग्रिल कर सकते हैं। लेकिन 21वीं सदी की शुरुआत में, सी स्टोर-जन तैयार करने के कुछ फास्ट फूड आउटलेट्स की तुलना में साइट पर अधिक भोजन (सुविधा स्टोर) और बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करके अधिक बाजार हिस्सेदारी आकर्षित कर रहे हैं।

रेलवे डाइनिंग कारों में रसोई ने विशेष चुनौतियाँ पेश की हैं जगह सीमित है :, और, कर्मियों को बड़ी संख्या में भोजन जल्दी से परोसने में सक्षम होना चाहिए। विशेष रूप से रेलवे के प्रारंभिक इतिहास में, इसके लिए प्रक्रियाओं के त्रुटिहीन संगठन की आवश्यकता थी; आधुनिक समय में, माइक्रोवेव ओवन और तैयार भोजन ने इस कार्य को बहुत आसान बना दिया है। जहाजों, विमानों और कभीकभी-रेलकारों की रसोई को अक्सर गैली कहा जाता है। नौकाओं पर, गैलिलियां अक्सर तंग होती हैं, जिसमें एलपी गैस की बोतल से ईंधन भरने वाले एक या दो बर्नर होते हैं। इसके विपरीत, कूज़ जहाजों या बड़े युद्धपोतों पर रसोई, रेस्तरां या कैटीन रसोई के साथ हर मामले में तुलनीय हैं।

यात्री विमानों में रसोईघर को पेंट्री में बदल दिया जाता है । चालक दल की भूमिका एक कैटरिंग कंपनी द्वारा उड़ान के दौरान दिए जाने वाले भोजन को गर्म करना और परोसना है। रसोई का एक चरम रूप अंतरिक्ष में होता है, उदाहरण के लिए, अंतरिक्ष शटल पर (जहाँ इसे या (है भी कहा जाता "गैली" अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर । अंतरिक्ष यात्रियों का भोजन आमतौर पर उड़ान से पहले पूरी तरह से तैयार, निर्जलित और प्लास्टिक की थैलियों में सील कर दिया जाता है। रसोई को पुनर्जलीकरण और हीटिंग मॉड्यूल में बदल दिया गया है।

बाहरी क्षेत्र जहां भोजन तैयार किया जाता है, उसे आम तौर पर रसोई नहीं माना जाता है, भले ही नियमित भोजन तैयार करने के लिए स्थापित बाहरी क्षेत्र, उदाहरण के लिए जब शिविर लगाया जाता है , को भित्त किया जा सकता है।के रूप में संद "आउटडोर रसोई" कैम्पिंग स्थल पर एक बाहरी रसोई को एक कुएं, पानी के पंप या पानी के नल के पास रखा जा सकता है, और यह भोजन की तैयारी और खाना पकाने के लिए टेबल प्रदान कर सकता है टैबल कैप पो) । कुछ कैपसाइट रसोई क्षेत्रों में बर्नर से जुड़ा (स्टोव का उपयोग करके प्रोपेन का एक बड़ा टैंक होता है ताकि कैम्पर अपना भोजन पका सकें। सैन्य शिविरों और खानाबदोशों की इसी तरह की अस्थायी बस्तियों में समर्पित रसोई तंबू हो सकते हैं, जिनमें खाना पकाने के धुएं को बाहर निकलने में सक्षम बनाने के लिए एक वेंट होता है।

स्कूलों में जहां घरेलू अर्थशास्त्र, खाद्य प्रौद्योगिकी (जिसे पहले " घरेलू विज्ञान " के रूप में जाना जाता था(, या पाक कला पढ़ाई जाती है, वहां आम तौर पर केवल शिक्षण के उद्देश्य से कई उपकरणों कुछ मामलों में) प्रयोगशालाओं के समानकी एक श्रृंखला होती के साथ रसोई (है। इनमें कई वर्कस्टेशन होते हैं, प्रत्येक का अपना ओवन , सिंक और रसोई के बर्तन होते हैं, जहां शिक्षक छात्रों को भोजन तैयार करने और पकाने का तरीका बता सकते हैं।

क्षेत्र के आधार पर

चीन



1920 के दशक की पारंपरिक शांघनी शिकुमेन शैली की रसोई, शिकुमेन ओपन हाउस संग्रहालय

चीन में रसोई को चुफांग कहा जाता है। 3000 वर्ष से भी अधिक पहले, प्राचीन चीनी भोजन पकाने के लिए डिंग का उपयोग करते थे। डिंग को आज इस्तेमाल होने वाली कड़ाही और बर्तन में विकसित किया गया था। चीनी आध्यात्मिक परंपरा में, एक रसोई भगवान परिवार के लिए रसोई की देखरेख करता है और परिवार के व्यवहार के बारे में जेड सम्राट को सालाना रिपोर्ट करता है। चीनी नव वर्ष की पूर्व संध्या पर, परिवार रसोई देवता से स्वर्ग को एक अच्छी रिपोर्ट देने के लिए प्रार्थना करने के लिए इकट्ठा होते थे और कामना करते थे कि वह नए साल के पांचवें दिन अच्छी खबर वापस लाएँ।

चीनी पारिवारिक रसोई और रेस्तरां रसोई में खाना पकाने के सबसे आम उपकरण कड़ाही, स्टीमर टोकरियाँ और बर्तन हैं। खाना पकाने के कौशल का अभ्यास करने के लिए ईंधन या ताप संसाधन भी एक महत्वपूर्ण तकनीक थी। परंपरागत रूप से चीनी लोग भोजन पकाने के लिए ईंधन के रूप में लकड़ी या पुआल का उपयोग करते थे। एक चीनी शेफ को पारंपरिक व्यंजनों को विश्वसनीय रूप से तैयार करने के लिए ज्वलन और ताप विकिरण में महारत हासिल करनी पड़ी। चीनी खाना पकाने में पैनफ्राइंग-, स्टिरफ्राइंग-, डीप फ्राइंग या उबालने के लिए एक बर्तन या कड़ाही का उपयोग किया जाएगा।

जापान



देजिमा , नागासाकी , जापान में 1832 की जापानी रसोई का पुनर्निर्माण ।

जापान में रसोई को डेडोकोरो शाब्दिक अर्थ कहा ("रसोई"जाता है। डेडोकोरो वह स्थान है जहां जापानी घरों में भोजन तैयार किया जाता है । मीजी युग तक , रसोई को *कमादो* शाब्दिक स्टोव भी कहा जाता था और (जापानी भाषा में कई कहावतें हैं जिनमें कमादो शामिल है क्योंकि इसे एक घर का प्रतीक माना जाता था और इस शब्द का इस्तेमाल "परिवार" । एक परिवार को (के समान "हर्थ" अंग्रेजी शब्द) "घरेलू" या " के लिए भी किया जा सकता है। अलग करते समय, इसे *कमादो वो वेकेरू* कहा जाता था , जिसका अर्थ है चूल्हे को वि"जित करना।" *कमादो वो याबुरु* (शाब्दिक अर्थ का अर्थ है कि परिवार दिवालिया ("चूल्हा तोड़ना" हो गया था।

भारत



नई दिल्ली , भारत में गुरुद्वारा बंगला साहिब की रसोई में रोटी की तैयारी

भारत में, रसोई को कहा जाता है "स्वयंपक घर" या मराठी में (संस्कृत में/हिंदी) "रसोई", और विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं में इसके लिए कई अन्य नाम मौजूद हैं। देश भर में खाना पकाने के कई अलग-अलग तरीके मौजूद हैं, और रसोई के निर्माण में उपयोग की जाने वाली संरचना और सामग्री क्षेत्र के आधार पर भिन्न होती है। उदाहरण के लिए, उत्तर और मध्य भारत में, खाना पकाने का काम मिट्टी के ओवन में किया जाता था, जिसे "चूल्हा" चूल्हा या चूल्हा भी कहा जाता था, जिसे लकड़ी, कोयले या सूखे गाय के गोबर से पकाया जाता था। जिन घरों में सदस्य शाकाहार का पालन करते थे, वहां शाकाहारी और मांसाहारी भोजन पकाने और भंडारण के लिए अलग-अलग रसोई बनाई जाती थी। धार्मिक परिवार अक्सर रसोई को एक पवित्र स्थान - पर निर्मित होते हैं। भारत मानते हैं। भारतीय रसोई घर भारतीय वास्तुशास्त्र नामक वास्तुशास्त्र में रसोई डिजाइन करते समय भारतीय रसोई वस्तु का अत्यधिक महत्व है। आधुनिक समय के आर्किटेक्ट भी दुनिया भर में भारतीय रसोई डिजाइन करते समय वास्तुशास्त्र के मानदंडों का पालन करते हैं।

जबकि गरीब परिवारों की कई रसोई में मिट्टी के स्टोव और ईंधन के पुराने रूपों का उपयोग जारी है, शहरी मध्यम और उच्च वर्ग के पास आमतौर पर सिलेंडर या पाइप वाली गैस से जुड़े गैस स्टोव होते हैं। इलेक्ट्रिक कुकटॉप दुर्लभ हैं क्योंकि वे बहुत अधिक बिजली की खपत करते हैं, लेकिन माइक्रोवेव ओवन शहरी घरों और वाणिज्यिक उद्यमों में लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। भारतीय रसोई में ईंधन के रूप में बायोगैस और सौर ऊर्जा का भी सहारा लिया जाता है। दुनिया की सबसे बड़ी सौर ऊर्जा रसोई भारत में बनी है। सरकारी निकायों के सहयोग से, भारत रसोई प्रणाली का समर्थन करने के लिए घरेलू बायोगैस संयंत्रों को प्रोत्साहित कर रहा है।



मोरक्को के एक रेस्तरां की रसोई में खाना पकाता एक आदमी

पाक कला , जिसे कुकरी या पेशेवर रूप से पाक कला के रूप में भी जाना जाता है , भोजन को अधिक स्वादिष्ट , सुपाच्य , पौष्टिक या सुरक्षित बनाने के लिए गर्मी का उपयोग करने की कला, विज्ञान और शिल्प है। खाना पकाने की तकनीक और सामग्रियां व्यापक रूप से भिन्न होती हैं, खुली आग पर भोजन को भूनने से लेकर, बिजली के स्टोव का उपयोग करने तक , विभिन्न प्रकार के ओवन में पकाने तक , स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए। खाना पकाना सभी मानव समाजों का एक पहलू और सांस्कृतिक सार्वभौमिकता है।

खाना पकाने के प्रकार रसोइयों के कौशल स्तर और प्रशिक्षण पर भी निर्भर करते हैं। खाना पकाने का काम लोगों द्वारा अपने घरों में और रेस्तरां और अन्य खाद्य प्रतिष्ठानों में पेशेवर रसोइयों और रसोइयों द्वारा किया जाता है।

गर्मी या आग से भोजन तैयार करना मनुष्यों के लिए एक अनोखी गतिविधि है। कम से कम 300,000 साल पहले खाना पकाने की आग के पुरातात्विक साक्ष्य मौजूद हैं, लेकिन कुछ का अनुमान है कि इंसानों ने 20 लाख साल पहले खाना बनाना शुरू किया था।

विभिन्न क्षेत्रों में सभ्यताओं के बीच कृषि, वाणिज्य, व्यापार और परिवहन के विस्तार ने रसोइयों को कई नई सामग्रियां प्रदान कीं। नए आविष्कार और प्रौद्योगिकियाँ, जैसे पानी रखने और उबालने के लिए मिट्टी के बर्तनों का आविष्कार, खाना पकाने की तकनीकों का विस्तार। कुछ आधुनिक रसोइये परोसे गए व्यंजन के स्वाद को और बढ़ाने के लिए भोजन तैयार करने में उन्नत वैज्ञानिक तकनीकों का उपयोग करते हैं।

इतिहास



दक्षिण भारत में लकड़ी जलाने वाली आग से बर्तनों को गर्म किया जाता है

फाइलोजेनेटिक विश्लेषण से पता चलता है कि प्रारंभिक होमिनिड्स ने 1 मिलियन से 2 मिलियन वर्ष पहले खाना पकाना अपनाया होगा। दक्षिण अफ्रीका में वंडरवर्क गुफा से जले हुए हड्डी के टुकड़ों और पौधों की राख के पुनर्विश्लेषण : से 10 लाख वर्ष पहले प्रारंभिक मनुष्यों द्वारा आग पर नियंत्रण का समर्थन करने वाले साक्ष्य मिले हैं । अपने मौलिक कार्य कैचिंग फायरह्यूमन हाउ कुकिंग मेड अस : में , रिचर्ड रैंगहैम ने सुझाव दिया कि द्विपादवाद के विकास और एक बड़ी कपाल क्षमता का मतलब है कि प्रारंभिक होमो हैबिलिस नियमित रूप से भोजन पकाते थे। हालांकि, आग के नियंत्रित उपयोग के लिए पुरातात्विक रिकॉर्ड में असंदिग्ध

साक्ष्य 400,000 ईसा पूर्व से शुरू होता है, होमो इरेक्टस के लंबे समय बाद। 300,000 साल पहले के पुरातात्विक साक्ष्य, प्राचीन चूल्हों, मिट्टी के ओवन, जले हुए जानवरों की हड्डियों और चकमक पत्थर के रूप में, पूरे यूरोप और मध्य पूर्व में पाए जाते हैं। पुरातन मनुष्यों द्वारा भोजन पकाने के लिए आग के नियंत्रित उपयोग का सबसे पुराना साक्ष्य एक गहरी गुफा) (म सेसे गर्म मछली के दांतों के माध्य ~780,000 वर्ष पहले का है। मानवविज्ञानी सोचते हैं कि बड़े पैमाने पर खाना पकाने की आग लगभग 250,000 साल पहले शुरू हुई थी जब पहली बार चूल्हे दिखाई दिए थे।

हाल ही में, सबसे पुराने चूल्हे कम से कम 790,000 वर्ष पुराने बताए गए हैं।

कोलंबियन एक्सचेंज में पुरानी दुनिया और नई दुनिया के बीच संचार ने खाना पकाने के इतिहास को प्रभावित किया। नई दुनिया से अटलांटिक के पार खाद्य पदार्थों की आवाजाही, जैसे आलू, टमाटर, मक्का, सेम, बेल मिर्च, मिर्च, वेनिला, कद्दू, कसावा, एवोकैडो, मूंगफली, पेकन, काजू, अनानास, ब्लूबेरी, सूरजमुखी, चॉकलेट, लौकी और स्कैश का पुरानी दुनिया के खाना पकाने पर गहरा प्रभाव पड़ा। पुरानी दुनिया से अटलांटिक पार खाद्य पदार्थों की आवाजाही, जैसे कि मवेशी, भेड़, सूअर, गेहूं, जई, जौ, चावल, सेब, नाशपाती, मटर, छोले, हरी फलियाँ, सरसों और गाजर, ने इसी तरह नई दुनिया के खाना पकाने को बदल दिया।

17वीं और 18वीं शताब्दी में, भोजन यूरोप में पहचान का एक क्लासिक मार्कर था। 19वीं सदी के " राष्ट्रवाद के युग " में, व्यंजन राष्ट्रीय पहचान का एक परिभाषित प्रतीक बन गया।

औद्योगिक क्रांति बड़े पैमाने पर उत्पादन, बड़े पैमाने पर विपणन और भोजन का मानकीकरण लेकर आई। फैक्टरियों ने विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को संसाधित, संरक्षित, डिब्बाबंद और

पैक किया, और संसाधित अनाज जल्दी ही अमेरिकी नाश्ते की एक परिभाषित विशेषता बन गए। 1920 के दशक में, फ्रीजिंग विधियाँ, कैफेटेरिया और फास्ट फूड रेस्तरां उभरे।

सामग्री

खाना पकाने में अधिकांश सामग्रियाँ जीवित जीवों से प्राप्त होती हैं। सब्जियाँ, फल, अनाज और मेवे, साथ ही जड़ीबूटियाँ और- मसाले पौधों से आते हैं, जबकि मांस, अंडे और डेयरी उत्पाद जानवरों से आते हैं। मशरूम और बेकिंग में उपयोग किया जाने वाला खमीर एक प्रकार का कवक है। रसोइये पानी और नमक जैसे खनिजों का भी उपयोग करते हैं। रसोइये वाइन या स्पिरिट का भी उपयोग कर सकते हैं।

प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले अवयवों में विभिन्न मात्रा में अणु होते हैं जिन्हें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा कहा जाता है। इनमें पानी और खनिज भी होते हैं। खाना पकाने में इन अणुओं के रासायनिक गुणों में हेरफेर शामिल होता है।

कार्बोहाइड्रेट्स

कार्बोहाइड्रेट में सामान्य शर्करा, सुक्रोज टेबल शुगर (एक डिसेकराइड, और ग्लूकोज (सुक्रोज के एंजाइमेटिक विभाजन द्वारा निर्मित और (फ्रुक्टोज (फल से), और अनाज के आटे, चावल, अरारोट और आलू जैसे स्रोतों से प्राप्त स्टार्च जैसी सरल शर्करा शामिल हैं।

गर्मी और कार्बोहाइड्रेट की परस्पर क्रिया जटिल है। स्टार्च जैसी लंबी श्रृंखला वाली शर्करा अधिक सुपाच्य सरल शर्करा में टूट जाती है। यदि शर्करा को गर्म किया जाता है ताकि क्रिस्टलीकरण का सारा पानी निकल जाए, तो कारमेलीकरण शुरू हो जाता है, चीनी कार्बन के निर्माण के साथ थर्मल अपघटन से गुजरती है, और अन्य टूटने वाले

उत्पाद कारमेल का उत्पादन करते हैं। इसी तरह, शर्करा और प्रोटीन को गर्म करने से माइलार्ड प्रतिक्रिया होती है, जो एक बुनियादी स्वाद बढ़ाने वाली तकनीक है।

वसा या पानी के साथ स्टार्च का एक इमल्शन, जब धीरे से गर्म किया जाता है, तो पकाए जा रहे पकवान को गाढ़ापन प्रदान कर सकता है। यूरोपीय खाना पकाने में, मक्खन और आटे के मिश्रण, जिसे रूक्स कहा जाता है, का उपयोग स्ट्रू या सॉस बनाने के लिए तरल पदार्थों को गाढ़ा करने के लिए किया जाता है। एशियाई खाना पकाने में, चावल या मकई स्टार्च और पानी के मिश्रण से एक समान प्रभाव प्राप्त होता है। ये तकनीकें खाना पकाने के दौरान सरल श्लेष्म सैकेराइड बनाने के लिए स्टार्च के गुणों पर निर्भर करती हैं, जो सॉस को गाढ़ा करने का कारण बनती हैं। हालाँकि, यह गाढ़ापन अतिरिक्त गर्मी के तहत टूट जाएगा।

वसा



तेल में डोनट्स तलते हुए

वसा के प्रकारों में वनस्पति तेल , मक्खन और चरबी जैसे पशु उत्पाद , साथ ही मक्का और सन तेल सहित अनाज से प्राप्त वसा शामिल हैं। वसा का उपयोग खाना पकाने और बेकिंग में कई तरह से किया जाता है। स्टर फ्राइज़ , ग्रिल्ड पनीर या पैनकेक तैयार करने के लिए , पैन या तवे को अक्सर वसा या तेल से लेपित किया जाता है। वसा का उपयोग कुकीज़, केक और पाई जैसे पके हुए माल में एक घटक के रूप में भी किया जाता है। वसा पानी के क्वथनांक से अधिक तापमान तक पहुंच सकती है, और अक्सर इसका उपयोग अन्य सामग्रियों को उच्च गर्मी संचालित करने के लिए किया जाता है, जैसे कि तलने, डीप फ्राई करने या भूनने में। वसा का उपयोग भोजन में स्वाद जोड़ने उदाहरण के लिए), मक्खन या बेकन वसा के लिए (किया जात, भोजन को पैन से चिपकने से रोकता है और एक वांछनीय बनावट बनाता है।

कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के साथ वसा मानव आहार में तीन मुख्य मैक्रोन्यूट्रिएंट समूहों में से एक है , और दूध , मक्खन , लोंगो , लार्ड , नमक पोर्क और खाना पकाने के तेल जैसे आम खाद्य उत्पादों के मुख्य घटक हैं। वे कई जानवरों के लिए खाद्य ऊर्जा का एक प्रमुख और सघन स्रोत हैं और अधिकांश जीवित प्राणियों में ऊर्जा भंडारण, वॉटरप्रूफिंग और थर्मल इन्सुलेशन सहित महत्वपूर्ण संरचनात्मक और चयापचय कार्य करते हैं। कुछ आवश्यक फैटी एसिड को छोड़कर , जिन्हें आहार में शामिल किया जाना चाहिए, मानव शरीर अन्य खाद्य सामग्रियों से आवश्यक वसा का उत्पादन कर सकता है। आहार वसा कुछ स्वाद और सुगंध सामग्री और विटामिन के वाहक भी होते हैं जो पानी में घुलनशील नहीं होते हैं।

प्रोटीन

मांसपेशियों , आंतरिक अंगों , दूध, अंडे और अंडे की सफेदी सहित खाद्य पशु सामग्री में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होता है। लगभग सभी वनस्पति पदार्थों विशेष रूप से) फलियां और बीज) में प्रोटीन भी शामिल होता है, हालांकि आम तौर पर कम मात्रा में। मशरूम में प्रोटीन की मात्रा

अधिक होती है। इनमें से कोई भी आवश्यक अमीनो एसिड का स्रोत हो सकता है। जब प्रोटीन को गर्म किया जाता है तो वे विकृत (खुले हो जाते हैं और बनावट बदल देते हैं)। कई मामलों में (, इसके कारण सामग्री की संरचना नरम या अधिक भुरभुरी हो जाती है मांस - पक जाता है और अधिक भुरभुरा और कम लचीला होता है। कुछ मामलों में, प्रोटीन अधिक कठोर संरचनाएं बना सकते हैं, जैसे अंडे की सफेदी में एल्ब्यूमिन का जमाव। अंडे की सफेदी से अपेक्षाकृत कठोर लेकिन लचीले मैट्रिक्स का निर्माण केक पकाने में एक महत्वपूर्ण घटक प्रदान करता है, और मेरिंग्यू पर आधारित कई डेसर्ट का आधार भी बनता है।



पानी का उपयोग अक्सर नूडल्स जैसे खाद्य पदार्थों को पकाने के लिए किया जाता है।

पानी

खाना पकाने में अक्सर पानी और पानी आधारित तरल पदार्थ शामिल होते हैं। इन्हें पकाए जा रहे पदार्थों को डुबोने के लिए जोड़ा जा सकता है (यह आम तौर पर पानी), स्टॉक या वाइन के साथ किया जाता है। वैकल्पिक रूप से (, खाद्य पदार्थ स्वयं पानी छोड़ सकते हैं। व्यंजनों में स्वाद जोड़ने का एक पसंदीदा तरीका अन्य व्यंजनों में उपयोग के लिए तरल को बचाना है। खाना

पकाने के लिए तरल पदार्थ इतने महत्वपूर्ण हैं कि उपयोग की जाने वाली खाना पकाने की विधि का नाम अक्सर इस पर आधारित होता है कि तरल पदार्थ को भोजन के साथ कैसे जोड़ा जाता है, जैसे कि भाप देना , उबालना , उबालना , ब्रेज़िंग और ब्लैंचिंग । एक खुले कंटेनर में तरल गर्म करने से वाष्पीकरण तेजी से बढ़ता है , जो शेष स्वाद और अवयवों को केंद्रित करता है ; यह स्टू और सॉस बनाने दोनों का एक महत्वपूर्ण घटक है ।

विटामिन और खनिज



सब्जियों में महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज होते हैं

सामान्य चयापचय के लिए विटामिन और खनिज आवश्यक हैं ; और जो शरीर स्वयं निर्मित नहीं कर सकता वह बाहरी स्रोतों से आना चाहिए। विटामिन कई स्रोतों से आते हैं जिनमें ताजे फल और सब्जियां) विटामिन सी), गाजर, लीवर (विटामिन ए), अनाज की भूसी, ब्रेड, लीवर (बी विटामिन), मछली के लीवर का तेल) विटामिन डी) और ताजी हरी सब्जियां

) विटामिन के) शामिल हैं। लौह, कैल्शियम , मैग्नीशियम , सोडियम क्लोराइड और सल्फर सहित कई खनिज कम मात्रा में भी आवश्यक हैं ; और बहुत कम मात्रा में तांबा, जस्ता और सेलेनियम । फलों और सब्जियों में मौजूद सूक्ष्म पोषक तत्व, खनिज और विटामिन पकाने से नष्ट हो सकते हैं या उत्सर्जित हो सकते हैं। विटामिन सी विशेष रूप से खाना पकाने के दौरान ऑक्सीकरण के प्रति संवेदनशील होता है और लंबे समय तक पकाने से पूरी तरह से नष्ट हो सकता है। कुछ विटामिन जैसे थायमिन , विटामिन बी 6 , नियासिन , फोलेट और कैरोटीनॉयड की जैवउपलब्धता भोजन की सूक्ष्म संरचना से मुक्त होकर खाना पकाने के साथ बढ़ जाती है । सब्जियों को उबालना या भाप देना खाना पकाने में विटामिन और खनिज हानि को कम करने का एक तरीका है।

विधियाँ

खाना पकाने की कई विधियाँ हैं, जिनमें से अधिकांश प्राचीन काल से ज्ञात हैं। इनमें पकाना, भूनना, तलना, ग्रिल करना, बारबेक्यू करना, धूम्रपान करना, उबालना, भाप में पकाना और ब्रेज़िंग शामिल हैं। एक और हालिया नवाचार माइक्रोवेविंग है। विभिन्न तरीकों में अलगअलग - अलग होता -स्तर की गर्मी और नमी का उपयोग होता है और खाना पकाने का समय भी अलग है। चुनी गई विधि परिणाम को बहुत प्रभावित करती है क्योंकि कुछ खाद्य पदार्थ दूसरों की तुलना में कुछ तरीकों के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं। कुछ प्रमुख गर्म खाना पकाने की तकनीकों में शामिल हैं:



एक कुक ने एक कड़ाही में प्याज और हरी मिर्च को भून लिया ।

भूनना

भूनना - बारबेक्यू करना - ग्रिल करना / भूनना - रोटिसरी - पकाना

पकाना

बेकिंग - बेकिंग ब्लाइंड

उबलना

उबालना - ब्लैचिंग - ब्रेज़िंग - कोर्डिंग - डबल स्टीमिंग - इन्फ्यूजन - पोचिंग – प्रेशर

कुकिंग - सिमरिंग - स्मदरिंग - स्टीमिंग - स्टीमिंग - स्टूइंग - स्टोन उबालना - वैक्यूम

फ्लास्क कुकिंग

ख़त्म

तलना - हवा में तलना - गहरा तलना - हल्का तलना - गर्म नमक तलना - गर्म रेत में तलना - पैन में तलना - दबाव में तलना - भूनना - उथले तलना - हिलाकर तलना - वैक्यूम तलना

भाप

भाप बनाने का काम पानी को लगातार उबालना है, जिससे वह भाप में बदल जाता है; फिर भाप आसपास के भोजन तक गर्मी पहुंचाती है, जिससे भोजन पक जाता है। कई लोगों द्वारा इसे खाना पकाने का एक स्वस्थ रूप माना जाता है, जो पकाई जाने वाली सब्जी या मांस के भीतर पोषक तत्वों को बनाए रखता है।

एन पैपिलोट - भोजन को एक थैली में रखा जाता है और फिर पकाया जाता है, जिससे इसकी अपनी नमी भोजन को भाप देती है।

धूम्रपान

धूम्रपान भोजन को स्वादिष्ट बनाने, पकाने या संरक्षित करने की प्रक्रिया है, जिसमें भोजन को जलने या सुलगने वाली सामग्री, ज्यादातर लकड़ी, के धुएं के संपर्क में लाया जाता है।

घर के अंदर वायु प्रदूषण

2021 तक, 2.6 बिलियन से अधिक लोग ईंधन के रूप में मिट्टी के तेल, बायोमास और कोयले का उपयोग करके खुली आग या अकुशल स्टोव का उपयोग करके खाना बनाते हैं। खाना

पकाने की इन प्रथाओं में ईंधन और प्रौद्योगिकियों का उपयोग किया जाता है जो उच्च स्तर का घरेलू वायु प्रदूषण पैदा करते हैं, जिससे सालाना 3.8 मिलियन लोगों की समय से पहले मौत हो जाती है। इन मौतों में से 27% निमोनिया से , 27% इस्केमिक हृदय रोग से , 20% क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज से , 18% स्ट्रोक से और 8% फेफड़ों के कैंसर से होती हैं। महिलाएं और छोटे बच्चे असमान रूप से प्रभावित होते हैं, क्योंकि वे ज्यादातर समय चूल्हे के पास बिताते हैं।

खाना बनाते समय सुरक्षा

खाना बनाते समय खतरे शामिल हो सकते हैं

- अनदेखी फिसलन वाली सतहें जैसे कि तेल के दाग), पानी की बूंदें, या फर्श पर गिरी हुई वस्तुएं कटौती; अमेरिका की अनुमानित वार्षिक 400,000 चाकू चोटों में से लगभग एक तिहाई रसोई से संबंधित हैं।
- जलना या आग लगना

उन चोटों को रोकने के लिए खाना पकाने के कपड़े, फिसलन रोधी जूते, अग्निशामक यंत्र और बहुत कुछ जैसी सुरक्षाएँ उपलब्ध हैं।

खाद्य सुरक्षा

खाना पकाने से कई खाद्य जनित बीमारियों को रोका जा सकता है जो अन्यथा कच्चा भोजन खाने से होती हैं। जब भोजन की तैयारी में गर्मी का उपयोग किया जाता है, तो यह बैक्टीरिया और वायरस जैसे हानिकारक जीवों के साथ साथ-टेपवर्म और टोक्सोप्लाज्मा गोंडी जैसे विभिन्न परजीवियों को मार या निष्क्रिय कर सकता है। कच्चे या खराब तरीके से तैयार किए गए भोजन से खाद्य विषाक्तता और अन्य बीमारी एस्चेरिचिया कोली, साल्मोनेला टाइफिम्यूरियम और कैम्पिलोबैक्टर के रोगजनक उपभेदों , नोरोवायरस जैसे

वायरस और *एंटा मोइबा हिस्टोलिटिका* जैसे प्रोटोजोआ जैसे बैक्टीरिया के कारण हो सकती है। बैक्टीरिया, वायरस और परजीवी सलाद, बिना पकाए या कम पकाए गए मांस और बिना उबाले पानी के माध्यम से प्रवेश कर सकते हैं।

खाना पकाने का स्टरलाइजिंग प्रभाव तापमान, खाना पकाने के समय और इस्तेमाल की गई तकनीक पर निर्भर करता है। भोजन को खराब करने वाले कुछ बैक्टीरिया जैसे क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनिम या बैसिलस सेरेस बीजाणु बना सकते हैं जो उबलने से बच जाते हैं, जो भोजन के ठंडा होने के बाद अंकुरित होते हैं और फिर से उग आते हैं। इससे पके हुए भोजन को एक से अधिक बार दोबारा गर्म करना असुरक्षित हो जाता है।

पकाने से कई खाद्य पदार्थों की पाचनशक्ति बढ़ जाती है जो कच्चे होने पर अखाद्य या जहरीले होते हैं। उदाहरण के लिए, कच्चे अनाज के दानों को पचाना कठिन होता है, जबकि राजमा कच्चे या अनुचित तरीके से पकाए जाने पर फाइटोहेमाग्लुटिनिन की उपस्थिति के कारण विषाक्त हो जाता है, जो 100 डिग्री सेल्सियस)212 डिग्री फारेनहाइट पर कम से कम दस मिनट (तक पकाने पर निष्क्रिय हो जाता है।

खाद्य सुरक्षा भोजन की सुरक्षित तैयारी, रखरखाव और भंडारण पर निर्भर करती है। भोजन - को खराब करने वाले बैक्टीरिया 40 से 140 डिग्री फारेनहाइट)4 से 60 डिग्री सेल्सियस के (" खतरे वाले क्षेत्र तापमान रेंज में फैलते हैं ", इसलिए भोजन को इस तापमान रेंज में संग्रहित नहीं किया जाना चाहिए। हाथों और सतहों को धोना, विशेष रूप से विभिन्न मांस को संभालते समय, और क्रॉससंदूषण से बचने के लिए कच्चे भोजन को पके हुए भोजन से अलग - रखना, भोजन तैयार करने में अच्छी प्रथाएं हैं। लकड़ी की तुलना में प्लास्टिक कटिंग बोर्ड पर तैयार किए गए खाद्य पदार्थों में बैक्टीरिया होने की संभावना कम होती है। कटिंग बोर्ड को

धोने और कीटाणुरहित करने से , विशेष रूप से कच्चे मांस, पोल्ट्री, या समुद्री भोजन के साथ उपयोग करने के बाद, संदूषण का खतरा कम हो जाता है।

भोजन की पोषण सामग्री पर प्रभाव



तोरी नूडल्स पर जैतून , अजवाइन , पालक और अखरोट के साथ एक कच्चे टमाटर की चटनी ।

कच्चे खाद्यवाद के समर्थकों का तर्क है कि खाना पकाने से भोजन या स्वास्थ्य पर कुछ हानिकारक प्रभावों का खतरा बढ़ जाता है। वे बताते हैं कि विटामिन सी युक्त सब्जियों और फलों को पकाने के दौरान , विटामिन खाना पकाने वाले पानी में घुल जाता है और ऑक्सीकरण के माध्यम से नष्ट हो जाता है। सब्जियों को छीलने से विटामिन सी की मात्रा भी काफी हद तक कम हो सकती है, खासकर आलू के मामले में जहां अधिकांश विटामिन सी छिलके में होता है। हालांकि, शोध से पता चला है कि कैरोटीनॉयड के विशिष्ट मामले में कच्ची सब्जियों की तुलना में पकी हुई सब्जियों से अधिक मात्रा में अवशोषण होता है।

सल्फोराफेन , एक ग्लूकोसाइनोलेट ब्रेकडाउन उत्पाद, ब्रोकोली जैसी सब्जियों में मौजूद होता है , और सब्जी उबालने पर ज्यादातर नष्ट हो जाता है। हालांकि इस बात पर कुछ बुनियादी

शोध हुए हैं कि सल्फोराफेन विवो में कैसे लाभकारी प्रभाव डाल सकता है, मानव रोगों के खिलाफ इसकी प्रभावकारिता के लिए कोई उच्च गुणवत्ता वाला सबूत नहीं है।

संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग ने विभिन्न खाना पकाने के तरीकों में लगभग 290 खाद्य पदार्थों के लिए 16 विटामिन, 8 खनिज और अल्कोहल के प्रतिधारण डेटा का अध्ययन किया है।

कार्सिनोजेन्स



चिकन , पोर्क

और बेकन -लिपटे मकई को बारबेक्यू स्मोकर में पकाते हुए । बारबेक्यू करने और धूम्रपान करने से कार्सिनोजेन उत्पन्न होते हैं।

1981 में रिचर्ड डॉल और रिचर्ड पेटो द्वारा मानव महामारी विज्ञान विश्लेषण में , आहार को कैंसर के बड़े प्रतिशत का कारण माना गया था। अध्ययनों से पता चलता है कि आहार में परिवर्तन करके कैंसर से होने वाली लगभग 32% मौतों को टाला जा सकता है। इनमें से कुछ कैंसर खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न भोजन में कार्सिनोजेन के कारण हो सकते हैं, हालांकि आहार में उन विशिष्ट घटकों की पहचान करना अक्सर मुश्किल होता है जो कैंसर के खतरे को बढ़ाने का काम करते हैं।

1990 के बाद से प्रकाशित कई अध्ययनों से संकेत मिलता है कि उच्च तापमान पर मांस पकाने से हेट्रोसायक्लिक एमाइन (एचसीए) बनता है (, जिसके बारे में माना जाता है कि यह मनुष्यों में कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन मानव विषयों ने दुर्लभ या मध्यमदुर्लभ गोमांस खाया-, उनमें पेट के कैंसर का खतरा उन लोगों की तुलना में एक तिहाई से भी कम था, जिन्होंने मध्यम-अच्छी या अच्छी तरह से गोमांस खाया - था। जबकि मांस से परहेज करना या कच्चा मांस खाना ही मांस में एचसीए से पूरी तरह से बचने का एकमात्र तरीका हो सकता है, राष्ट्रीय कैंसर संस्थान का कहना है कि मांस को 212 डिग्री फ़ारेनहाइट (100 डिग्री सेल्सियस) पैदा "नगण्य मात्रा" से नीचे पकाने से एचसीए की (होती है। इसके अलावा, खाना पकाने से पहले मांस को माइक्रोवेव करने से मांस को उच्च गर्मी पर पकाने के लिए आवश्यक समय को कम करके एचसीए को 90% तक कम किया जा सकता है। नाइट्रोसामाइन कुछ खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं, और प्रोटीन से या खाद्य परिरक्षकों के रूप में उपयोग किए जाने वाले नाइट्राइट से कुछ खाना पकाने की प्रक्रियाओं द्वारा उत्पादित किए जा सकते हैं; बेकन जैसे परिष्कृत मांस को कार्सिनोजेनिक पाया गया है, जिसका संबंध कोलन कैंसर से है। हालांकि, एस्कॉर्बेट, जो कि ठीक किए गए मांस में मिलाया जाता है, नाइट्रोसामाइन के गठन को कम कर देता है।

बेकिंग, ग्रिलिंग या ब्रायलिंग भोजन, विशेष रूप से स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ, जब तक कि एक टोस्टेड क्रस्ट न बन जाए, एक्रिलामाइड की महत्वपूर्ण सांद्रता उत्पन्न होती है। 2002 में इस खोज से अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ पैदा हो गईं। हालांकि बाद के शोध में पाया गया है कि यह संभावना नहीं है कि जले हुए या अच्छी तरह से पकाए गए भोजन में मौजूद एक्रिलामाइड्स मनुष्यों में कैंसर का कारण बनते हैं; कैंसर रिसर्च यूके इस विचार को "मिथक" के रूप में वर्गीकृत करता है कि जला हुआ भोजन कैंसर का कारण बनता है।

वैज्ञानिक पहलू

खाना पकाने के वैज्ञानिक अध्ययन को आणविक गैस्ट्रोनॉमी के रूप में जाना जाता है। यह खाना पकाने के दौरान होने वाले भौतिक और रासायनिक परिवर्तनों से संबंधित खाद्य विज्ञान का एक उपअनुशासन है।-

वैज्ञानिकों, रसोइयों और लेखकों द्वारा महत्वपूर्ण योगदान दिया गया है जैसे हर्वे दिस (रसायनज्ञ), निकोलस कुर्ती (भौतिक विज्ञानी), पीटर बरहम (भौतिक विज्ञानी), हेरोल्ड मैक्मी (लेखक), शर्ली कोरिहर (जैव रसायनज्ञ, लेखक), रॉबर्ट वोल्के (रसायनज्ञ, लेखक)। यह (खाना पकाने के लिए वैज्ञानिक ज्ञान के अनुप्रयोग के लिए अलग है, जो कि आणविक खाना " है (पाक शैली के लिए) "आणविक व्यंजन" या (तकनीक के लिए) "पकाने, जिसके लिए रेमंड ब्लैंक, फिलिप और क्रिश्चियन जैसे शेफ हैं। कॉन्टिसिनी, फेरान एड्रिया, हेस्टन ब्लूमेंथल, पियरे गगनेयर खाना पकाने की रासायनिक प्रक्रियाओं में हाइड्रोलिसिस विशेष) (रूप से पौधों के ऊतकों के थर्मल उपचार के दौरान पेक्टिन का बीटा उन्मूलन, पायरोलिसिस और ग्लाइकेशन प्रतिक्रियाएं शामिल हैं जिन्हें गलत तरीके से माइलार्ड प्रतिक्रियाएं कहा जाता है।

भोजन को गर्मी से पकाना कई कारकों पर निर्भर करता है: किसी वस्तु की विशिष्ट गर्मी, तापीय चालकता, और दो वस्तुओं के बीच तापमान का (शायद सबसे महत्वपूर्ण) अंतर। तापीय प्रसार विशिष्ट ऊष्मा, चालकता और घनत्व का संयोजन है जो यह निर्धारित करता है कि भोजन को एक निश्चित तापमान तक पहुंचने में कितना समय लगेगा।

घर पर खाना पकाना और व्यावसायिक खाना पकाना



म्यूनिख , जर्मनी में एक रेस्तरां रसोईघर (हैक्सनबाउर रेस्तरां)

घर में खाना पकाना परंपरागत रूप से घर में या सामुदायिक आग के आसपास अनौपचारिक रूप से की जाने वाली एक प्रक्रिया रही है , और परिवार के सभी सदस्य इसका आनंद ले सकते हैं, हालांकि कई संस्कृतियों में महिलाएं प्राथमिक जिम्मेदारी निभाती हैं। खाना पकाना अक्सर निजी क्वार्टरों के बाहर भी किया जाता है, उदाहरण के लिए रेस्तरां, या स्कूलों में। बेकरियां घर के बाहर खाना पकाने के शुरुआती रूपों में से एक थीं, और अतीत में बेकरियां अक्सर अतिरिक्त सेवा के रूप में अपने ग्राहकों द्वारा प्रदान किए गए भोजन के बर्तनों को पकाने की पेशकश करती थीं। वर्तमान समय में, फैक्टरी भोजन तैयार करना आम हो गया है, कई खाने के लिए "रसोइयों" खाद्य पदार्थ फैक्ट्रियों और घरेलू "पकाने के लिए तैयार" और साथ ही "तैयार में खरोच और फैक्टरी के मिश्रण का उपयोग करके तैयार और पकाया जाता है। भोजन बनाने के लिए एक साथ खाना बनाया। अधिक व्यावसायिक रूप से तैयार खाद्य पदार्थों को शामिल

करने का पोषण मूल्य घर पर बने खाद्य पदार्थों से कमतर पाया गया है। कम कैलोरी और प्रति कैलोरी के आधार पर कम संतृप्त वसा , कोलेस्ट्रॉल और सोडियम के साथ घर पर पकाया गया भोजन अधिक फाइबर , कैल्शियम और आयरन प्रदान करते हुए स्वास्थ्यवर्धक होता है। सामग्रियां भी सीधे तौर पर प्राप्त की जाती हैं, इसलिए प्रामाणिकता, स्वाद और पोषण मूल्य पर नियंत्रण होता है। इसलिए घर में खाना पकाने की बेहतर पोषण गुणवत्ता पुरानी बीमारी को रोकने में भूमिका निभा सकती है। 10 साल से अधिक उम्र के बुजुर्गों पर किए गए समूह अध्ययनों से पता चलता है कि जो वयस्क अपना भोजन स्वयं पकाते हैं, उनकी मृत्यु दर काफी कम होती है, भले ही वे भ्रमित करने वाले कारकों पर नियंत्रण रखते हों।

"घर पर खाना पकानेका संबंध आरामदायक भोजन " से हो सकता है , और कुछ व्यावसायिक रूप से उत्पादित खाद्य पदार्थ और रेस्तरां के भोजन को विज्ञापन या पैकेजिंग के माध्यम से के रूप में प्रस्तुत किया जाता है "गया घर पर पकाया", भले ही उनकी वास्तविक उत्पत्ति कुछ भी हो। यह प्रवृत्ति 1920 के दशक में शुरू हुई और इसका श्रेय अमेरिका के शहरी इलाकों में लोगों को दिया जाता है जो घर जैसा खाना चाहते हैं, भले ही उनके शेड्यूल और छोटी रसोई के कारण खाना बनाना कठिन हो जाता है।

गंदी रसोई

गंदी रसोई फिलीपींस , कुवैत , बहरीन और कई अन्य पश्चिम एशियाई देशों में एक बाहरी रसोई है जो या तो मुख्य घर से अलग होती है या उससे सटी होती है , इसके अलगाव या अलगाव के कारणों में अग्नि सुरक्षा, धुएं और ईंधन की गंध को बाहर रखना और शामिल है। कोयले की धूल और तेल की गंदगी को बाहर रखना।

गंदी रसोई के ग्रामीण संस्करणों में रसोई की मेजों पर लकड़ी से चलने वाले चूल्हे होते हैं जो वस्तुतः गंदगी से बने होते हैं।



खाना पकाने के बर्तनों सहित चूल्हा

चूल्हा (/hɑːrθ/) घर में वह स्थान है जहां घर को गर्म करने और खाना पकाने के लिए पारंपरिक रूप से आग जलाई जाती है या रखी जाती है, आमतौर पर कम से कम एक क्षैतिज चूल्हा द्वारा गठित किया जाता है और अक्सर रेरेडोस के किसी भी संयोजन द्वारा अलगअलग - चूल्हे के पीछे एक नीची) डिग्री से घिरा होता है, आंशिक दीवार (चिमनी, ओवन, धुआँ हुड, या चिमनी। चूल्हे आमतौर पर ईंट या पत्थर जैसी चिनाई से बने होते हैं। सदियों से, चूल्हा घर का इतना अभिन्न अंग था, आमतौर पर इसकी केंद्रीय और सबसे महत्वपूर्ण विशेषता, कि इस अवधारणा को घर या घर को संदर्भित करने के लिए सामान्यीकृत किया गया है, जैसे कि आग जल "घर रखें" और "चूल्हा और घर" रही है। आधुनिक युग में, केंद्रीय हीटिंग के आगमन के बाद से, ज्यादातर लोगों के दैनिक जीवन में चूल्हा आमतौर पर कम केंद्रीय हो गया है क्योंकि घर को गर्म करने का काम भट्ठी या हीटिंग स्टोव द्वारा किया जाता है, और खाना पकाने के बजाय रसोई स्टोव / रेंज के साथ किया जाता है। (कुकटॉप और ओवन का संयोजन अन्य (घरेलू उपकरणों के साथ; इस प्रकार 20वीं और 21वीं सदी में बने कई घरों

में चूल्हे नहीं हैं। बहरहाल, कई घरों में अभी भी चूल्हे हैं, जो अभी भी गर्मी, खाना पकाने और आराम के उद्देश्यों को पूरा करने में मदद करते हैं।

औद्योगिक युग से पहले, एक सामान्य डिज़ाइन यह था कि कमरे के बीच में एक खुले चूल्हे के रूप में एक चूल्हा रखा जाए, जिसमें से धुआँ कमरे के माध्यम से छत में एक धुएँ के छेद तक उठे। बाद के डिज़ाइनों में, जिनमें आमतौर पर अधिक ठोस और निरंतर छत होती थी, चूल्हे को कमरे के किनारे पर रखा गया था और चिमनी प्रदान की गई थी।

फायरप्लेस डिज़ाइन में, चूल्हा फायरप्लेस का वह हिस्सा होता है जहाँ आग जलती है, जिसमें आमतौर पर फायरप्लेस मेंटल के नीचे फर्श के स्तर या उससे ऊपर फायर ईट की चिनाई शामिल होती है।

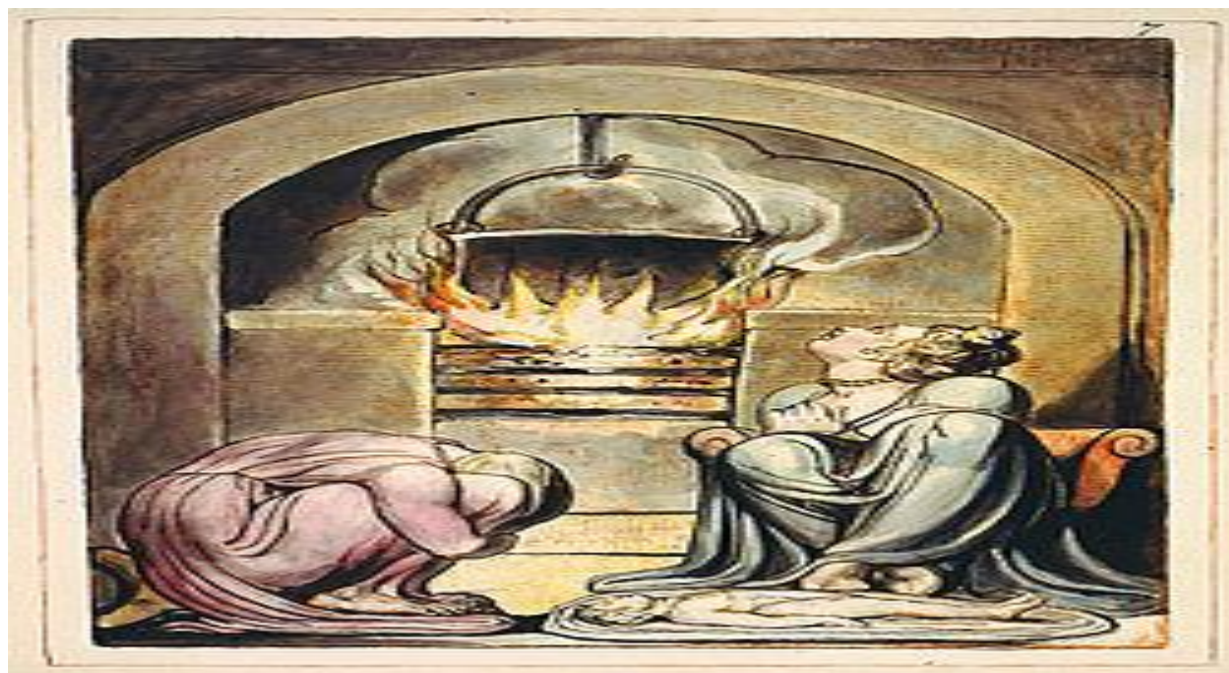
पुरातात्विक विशेषताएं



देर से मध्ययुगीन टाइल चूल्हा और संबंधित फर्श



जापानी पारंपरिक चूल्हा (इरोरी)



विलियम ब्लेक के पौराणिक यूरोप ए प्रोफेसी के चित्रण में आग के ऊपर एक कढ़ाई पहली बार 1794 में प्रकाशित हुई थी। प्रिंट का यह संस्करण वर्तमान में पंक्तिबद्ध चूल्हों को आग से चटकी हुई चट्टान की उपस्थिति से आसानी से पहचाना जाता है , जो अक्सर तब बनता है जब चूल्हों के अंदर आग से निकलने वाली गर्मी रासायनिक रूप से

बदल जाती है और पत्थर टूट जाता है। अक्सर खंडित मछलियाँ और जानवरों की हड्डियाँ, कार्बोनाइज्ड शैल , लकड़ी का कोयला , राख और अन्य अपशिष्ट उत्पाद मौजूद होते हैं, ये सभी चूल्हे के ऊपर जमा मिट्टी के अनुक्रम में समाहित होते हैं। बिना लाइन वाले चूल्हे, जिन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता, उनमें ये सामग्रियां भी शामिल हो सकती हैं। इनमें से अधिकांश वस्तुओं की जैविक प्रकृति के कारण , उनका उपयोग रेडियोकार्बन डेटिंग की प्रक्रिया के माध्यम से उस तारीख को इंगित करने के लिए किया जा सकता है जब चूल्हा का अंतिम बार उपयोग किया गया था । यद्यपि यदि चूल्हे का उपयोग करने वाले पुरानी लकड़ी या कोयला जलाते हैं तो कार्बन तिथियां नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकती हैं, यह प्रक्रिया आम तौर पर काफी विश्वसनीय होती है। ठंड के मौसम में खाना पकाने और आंतरिक स्थानों को गर्म करने का यह सबसे आम तरीका था।

चूल्हा कर

बीजान्टिन साम्राज्य में *कपनिकोन* के नाम से जाने जाने वाले चूल्हों पर कर का पहली बार स्पष्ट रूप से उल्लेख नाइकेफोरस I (802-811) के शासनकाल में किया गया था, हालांकि इसके संदर्भ से पता चलता है कि यह पहले से ही पुराना और स्थापित था, और शायद इसे 7वीं शताब्दी में वापस ले जाया जाना चाहिए। ईकापनिकॉन गरीबों के लिए बिना किसी .पू. अपवाद के घरों पर लगाया जाने वाला कर था।

इंग्लैंड में, चूल्हों पर कर 19 मई 1662 को लागू किया गया था। गृहस्वामियों को प्रत्येक चूल्हे के लिए प्रति वर्ष दो शिलिंग का शुल्क देना पड़ता था , जिसमें आधा भुगतान माइकलमास में और आधा लेडी डे पर देय होता था । कर में छूट दी गई, उन लोगों को जो गरीब राहत प्राप्त कर रहे थे, जिनके घरों की कीमत प्रति वर्ष 20 शिलिंग से कम थी और जो न तो चर्च और न ही खराब दरों का भुगतान करते थे । स्मिथ फोर्ज और बेर्क्स ओवन को छोड़कर स्कूलों

और भिक्षागृहों और औद्योगिक घरों जैसे धर्मार्थ संस्थानों को भी छूट दी गई थी। रिटर्न 1662 और 1688 के बीच क्लर्क ऑफ द पीस के पास दर्ज किए गए थे।

1664 में अधिनियम के एक संशोधन ने उन सभी को कर देय बना दिया जिनके पास दो से अधिक चिमनी थीं।

1689 में विलियम III द्वारा कर समाप्त कर दिया गया था और अंतिम संग्रह उस वर्ष के लेडी डे के लिए था। 1690 में स्कॉटलैंड में इसे समाप्त कर दिया गया।

चूल्हा कर रिकॉर्ड स्थानीय इतिहासकारों के लिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे उस समय प्रत्येक मूल्यांकन किए गए घर के आकार का संकेत प्रदान करते हैं। चूल्हों की संख्या आम तौर पर घर के आकार के समानुपाती होती है। आकलन का उपयोग बड़े और छोटे घरों की संख्या और स्थानीय वितरण को इंगित करने के लिए किया जा सकता है। प्रत्येक कमरे में चूल्हा नहीं था, और एक ही आकार के सभी घरों में चूल्हों की संख्या बिल्कुल समान नहीं थी, इसलिए वे घर के आकार का सटीक माप नहीं हैं। रोहेम्प्टन विश्वविद्यालय के पास एक चालू परियोजना है जो प्रत्येक काउंटी और शहर के लिए लागू धन के मानक बैंड की एक श्रृंखला प्रदान करके राष्ट्रीय ढांचे में चूल्हा कर डेटा रखती है।

कई रिटर्न की प्रकाशित सूचियाँ उपलब्ध हैं और मूल दस्तावेज़ सार्वजनिक रिकॉर्ड कार्यालय में हैं। सबसे अधिक जानकारीपूर्ण रिटर्न, जिनमें से कई प्रकाशित हो चुके हैं, 1662-1666 और 1669-1674 के बीच हुए।

धर्म और लोककथाएँ

ग्रीक पौराणिक कथाओं में, हेस्टिया चूल्हा की देवी है, जबकि रोमन पौराणिक कथाओं में वेस्टा की भी यही भूमिका है।

प्राचीन फारस में, पारसी परंपराओं के अनुसार , हर घर में बलिदान और प्रार्थना करने के लिए चूल्हा होने की उम्मीद की जाती थी।

पारंपरिक अल्बानियाई लोक मान्यताओं में , वेटर , घर का चूल्हा, जनजाति की अतीत, वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के बीच एक आध्यात्मिक कड़ी है , जो पूर्वजों को आज परिवार और कल के वंशजों से जोड़ता है।

रसोई का बर्तन एक छोटा हाथ से पकड़ा जाने वाला उपकरण है जिसका उपयोग भोजन तैयार करने के लिए किया जाता है। सामान्य रसोई कार्यों में खाद्य पदार्थों को आकार में काटना, खुली आग पर या स्टोव पर भोजन गर्म करना, पकाना, पीसना, मिश्रण करना, मिश्रण करना और मापना शामिल है; प्रत्येक कार्य के लिए अलगअलग बर्तन बनाये जाते हैं। शेफ के चाकू जैसे - सामान्य प्रयोजन के बर्तन का उपयोग विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के लिए किया जा सकता है; अन्य रसोई के बर्तन अत्यधिक विशिष्ट हैं और उनका उपयोग केवल एक विशेष प्रकार के भोजन की तैयारी के संबंध में किया जा सकता है, जैसे अंडा विभाजक या सेब कोरर। कुछ विशेष बर्तनों का उपयोग तब किया जाता है जब किसी कार्य को कई बार दोहराया जाना होता है, या जब रसोइये के पास सीमित निपुणता या गतिशीलता होती है। घरेलू रसोई में बर्तनों की संख्या समय और खाना पकाने की शैली के साथ बदलती रहती है।

खाना पकाने का बर्तन खाना पकाने का एक बर्तन है। बर्तनों को " बर्तन " शब्द से प्राप्त शब्दों के उपयोग के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है: बरतन , रसोई के लिए सामान; ओवनवेयर और बेकवेयर , रसोई के बर्तन जो ओवन के अंदर और बेकिंग के लिए उपयोग किए जाते हैं; कुकवेयर , खाना पकाने के लिए उपयोग किया जाने वाला सामान; इत्यादि।

उपकरणों की एक आंशिक रूप से अतिव्यापी श्रेणी खाने के बर्तनों की है, जो खाने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण हैं) टेबलवेयर की अधिक सामान्य श्रेणी की तुलना करें)। कुछ बर्तन रसोई के बर्तन और खाने के बर्तन दोनों हैं। कटलरी (यानी चाकू और अन्य काटने के उपकरण) का उपयोग रसोई में भोजन तैयार करने और भोजन करते समय खाने के बर्तन दोनों के रूप में किया जा सकता है। अन्य कटलरी जैसे कांटे और चम्मच रसोई और खाने के बर्तन दोनों हैं।

विभिन्न प्रकार के रसोई के बर्तनों के लिए उपयोग किए जाने वाले अन्य नाम, हालांकि रसोई के लिए विशिष्ट बर्तन को सख्ती से नहीं दर्शाते हैं, वे उन सामग्रियों के अनुसार होते हैं जिनसे वे बने होते हैं, फिर से उनके कार्यों के बजाय " -बर्तन " प्रत्यय का उपयोग किया जाता है: मिट्टी के बर्तन , बर्तन मिट्टी से बना; चांदी के बर्तन , चांदी से बने बर्तन रसोई और भोजन कक्ष) (दोनों; कांच के बर्तन , कांच से बने बर्तन (दोनों रसोई और भोजन कक्ष); इत्यादि। इन बाद के वर्गीकरणों में कांच, चांदी, मिट्टी आदि से बने बर्तन शामिल हैं जो जरूरी नहीं कि रसोई के - बर्तन हों।

सामग्री



पोम्पेई में कांस्य के रसोई के बर्तन मिले। 1864 में हरक्यूल कैटेनाची द्वारा चित्रण बेंजामिन थॉम्पसन ने 19वीं शताब्दी की शुरुआत में नोट किया था कि रसोई के बर्तन आमतौर पर तांबे से बने होते थे, खाना पकाने के लिए उपयोग किए जाने वाले तापमान पर तांबे को भोजन के साथ प्रतिक्रिया करने से रोकने के लिए कई (विशेष रूप से इसकी अम्लीय सामग्री) प्रयास किए गए थे, जिसमें टिनिंग, एनामेलिंग और शामिल हैं। वार्निशिंग. उन्होंने देखा कि लोहे का उपयोग विकल्प के रूप में किया गया था, और कुछ बर्तन मिट्टी के बने थे। 20वीं सदी के अंत तक, मारिया पारलोआ ने देखा कि रसोई के बर्तन लोहे और स्टील, तांबा, निकल, चांदी, टिन, मिट्टी, मिट्टी के बर्तन और एल्यूमीनियम से बने होते थे। बाद वाला, एल्यूमीनियम, 20वीं शताब्दी में रसोई के बर्तनों के लिए एक लोकप्रिय सामग्री बन गया।

तांबा

तांबे में अच्छी तापीय चालकता होती है और तांबे के बर्तन दिखने में टिकाऊ और आकर्षक दोनों होते हैं। हालाँकि, वे अन्य सामग्रियों से बने बर्तनों की तुलना में तुलनात्मक रूप से भारी होते हैं, जहरीले धूमिल यौगिकों को हटाने के लिए सावधानीपूर्वक सफाई की आवश्यकता होती है, और अम्लीय खाद्य पदार्थों के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं। भोजन का रंग बदलने या स्वाद बदलने से रोकने के लिए तांबे के बर्तनों को टिन से ढक दिया जाता है। टिन अस्तर को समयसमय पर - बहाल किया जाना चाहिए, और अत्यधिक गरम होने से बचाया जाना चाहिए।

लोहा

(डिब्बाबंदतांबे की तुलना में (लोहे में जंग लगने की संभावना अधिक होती है। कच्चे लोहे के रसोई के बर्तनों में जंग लगने का खतरा कम होता है क्योंकि उन्हें अपघर्षक रगड़ने से बचाया जाता है और मसाले की परत बनाने के लिए पानी में लंबे समय तक भिगोने से बचा जाता है। कुछ लोहे के रसोई के बर्तनों के लिए, पानी एक विशेष समस्या है, क्योंकि उन्हें पूरी तरह से सुखाना बहुत मुश्किल होता है। विशेष रूप से, लोहे के अंडेबीटर या आइसक्रीम फ्रीजर को - सुखाना मुश्किल होता है, और अगर उन्हें गीला छोड़ दिया जाए तो परिणामी जंग उन्हें खुरदरा कर देगी और संभवतः उन्हें पूरी तरह से बंद कर देगी। लोहे के बर्तनों को लंबे समय तक संग्रहीत करते समय, वैन रेंससेलर ने उन्हें गैरवसा (चूंकि नमक भी एक आयनिक यौगिक है) नमकीन-या पैराफिन में लेप करने की सिफारिश की।

लोहे के बर्तनों में उच्च खाना पकाने के तापमान के साथ थोड़ी सी समस्या होती है, उन्हें साफ करना आसान होता है क्योंकि वे लंबे समय तक उपयोग के साथ चिकने हो जाते हैं, टिकाऊ और तुलनात्मक रूप से मजबूत होते हैं (यानी मिट्टी के बर्तनों की तरह टूटने का खतरा नहीं होता है),

और अच्छी तरह से गर्मी पकड़ते हैं। हालाँकि, जैसा कि बताया गया है, उनमें तुलनात्मक रूप से आसानी से जंग लग जाता है।

स्टेनलेस स्टील

रसोई के बर्तनों के निर्माण में स्टेनलेस स्टील का कई उपयोग होता है। स्टेनलेस स्टील में पानी या खाद्य उत्पादों के संपर्क में आने पर जंग लगने की संभावना काफी कम होती है, और इसलिए बर्तनों को साफ उपयोगी स्थिति में बनाए रखने के लिए आवश्यक प्रयास कम हो जाता है। स्टेनलेस स्टील से बने काटने के उपकरण प्रयोग करने योग्य धार बनाए रखते हैं और लोहे या अन्य प्रकार के स्टील में जंग लगने का खतरा नहीं रखते हैं।

मिट्टी के बर्तन और मीनाकारी के बर्तन

जब तापमान में तेजी से बड़े बदलाव होते हैं, जैसा कि आमतौर पर खाना पकाने में होता है, तो मिट्टी के बर्तन भंगुर हो जाते हैं, और मिट्टी के बर्तनों की ग्लेज़िंग में अक्सर सीसा होता है, जो जहरीला होता है। थॉम्पसन ने कहा कि इसके परिणामस्वरूप कुछ देशों में खाना पकाने में या यहां तक कि अम्लीय खाद्य पदार्थों के भंडारण के लिए ऐसे चमकीले मिट्टी के बर्तनों के उपयोग पर कानून द्वारा प्रतिबंध लगा दिया गया है। वैन रेंससेलर ने 1919 में प्रस्तावित किया था कि मिट्टी के बर्तनों में सीसे की मात्रा का पता लगाने के लिए एक परीक्षण यह होगा कि एक फेंटे हुए अंडे को कुछ मिनटों के लिए बर्तन में रखा जाए और देखा जाए कि क्या उसका रंग फीका पड़ गया है, जो एक संकेत है कि सीसा मौजूद हो सकता है।

थर्मल शॉक की समस्याओं के अलावा, इनेमलवेयर बर्तनों को सावधानी से संभालने की आवश्यकता होती है, कांच के बर्तनों की तरह ही सावधानी बरतने की, क्योंकि उनमें छिलने का खतरा होता है। लेकिन इनेमल के बर्तन अम्लीय खाद्य पदार्थों से प्रभावित नहीं होते हैं, टिकाऊ होते हैं और आसानी से साफ हो जाते हैं। हालाँकि, इनका उपयोग मजबूत क्षार के साथ नहीं किया जा सकता है।

मिट्टी के बर्तनों, चीनी मिट्टी के बर्तनों और मिट्टी के बर्तनों का उपयोग खाना पकाने और भोजन परोसने दोनों के लिए किया जा सकता है, और इस प्रकार बर्तनों के दो अलगअलग सेटों को - धोने से बचाया जा सकता है। वे टिकाऊ होते हैं, और धीमी गति से" (वैन रेंससेलर कहते हैं), समान गर्मी में भी पकाने के लिए उत्कृष्ट, जैसे कि धीमी गति से पकाना। हालाँकि", वे सीधी गर्मी का उपयोग करके खाना पकाने के लिए तुलनात्मक रूप से अनुपयुक्त हैं, जैसे कि लौ पर खाना पकाना।

एल्युमिनियम

1918 में जेम्स फ्रैंक ब्रेज़ील ने राय दी कि एल्युमीनियम "बिना किसी संदेह के रसोई के बर्तनों के लिए सबसे अच्छी सामग्री है", यह देखते हुए कि यह एनामेल्ड बर्तनों से उतना "टिन से एनामेल्ड बर्तन ही बेहतर है जितना कि पुराने समय के लोहे यान-। उन्होंने घिसे" पिटे टिन या एनामेल्ड बर्तनों को एल्युमीनियम से बदलने की अपनी सिफ़ारिश को यह पुराने ज़माने के काले लोहे के फ्राइंग पैन और मफिन " किया कि कहते हुए प्रमाणित रिंग, जो अंदर से पॉलिश किए हुए होते हैं या लंबे समय तक इस्तेमाल से चिकने हो जाते हैं, हालांकि, एल्युमीनियम वाले से बेहतर होते हैं."

रसोई के बर्तनों के लिए अन्य सामग्रियों की तुलना में एल्युमीनियम का लाभ इसकी अच्छी तापीय चालकता है जो स्टील) की तुलना में लगभग परिमाण का एक क्रम है), तथ्य यह है कि यह कम और उच्च तापमान पर खाद्य पदार्थों के साथ काफी हद तक गैर-प्रतिक्रियाशील है, इसकी कम विषाक्तता है, और तथ्य यह है कि इसके संश्लारण उत्पाद सफेद होते हैं और इसलिए हैं कहते), लोहे के गहरे संश्लारण उत्पादों के विपरीत खाना (

पकाने के दौरान मिलाए जाने वाले भोजन का रंग खराब नहीं करते हैं। हालांकि, इसके नुकसान यह हैं कि यह आसानी से रंगहीन हो जाता है, अम्लीय खाद्य पदार्थों तुलनात्मक) द्वारा घुल सकता है (रूप से थोड़ी सीमा तक, और यदि बर्तन साफ करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है तो यह क्षारीय साबुन पर प्रतिक्रिया करता है।



तेल अवीव में बाटे हाओसेफ संग्रहालय में- इजरायली रक्षा बलों के रसोई के बर्तनों की एक प्रदर्शनी

यूरोपीय संघ में , एल्यूमीनियम से बने रसोई के बर्तनों का निर्माण दो यूरोपीय मानकों द्वारा निर्धारित किया जाता है : (एल्यूमीनियम और एल्यूमीनियम मिश्र धातु खाद्य - कास्टिंग - पदार्थों के संपर्क में उपयोग के लिए कास्टिंग की