

کھانا پکانے کے اصول و طریقے

روزمرہ کھائی جانے والی خوراک میں سے چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں۔ جنہیں کچی حالت میں بھی کھایا جاسکتا ہے۔ مثلاً مولیٰ، گاجر، نماز، آم وغیرہ۔ لیکن بیشتر غذاؤں کو پکائے بغیر کھانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مثلاً گوشت، مچھلی، ساگ، چغندر اور انڈا وغیرہ۔ خوراک صرف دل خوش کرنے اور ذائقے کے لیے ہی نہیں پکائی جاتی بلکہ خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد ہوتے ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

خوراک پکانے کے مقاصد

- 1- خوراک پکانے سے نرم، گرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔
- 2- دودھ اور گوشت کو پکانے سے متعدد بیماریوں کے جراثیم مر جاتے ہیں۔
- 3- خوراک خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔
- 4- خوراک خوش شکل ہو جاتی ہے۔ جو بھوک کی خواہش پیدا کرتی ہے۔
- 5- مچھلی، انڈے، گو بھی اور مولیٰ میں موجود مخصوص ناپسندیدہ بو پکانے سے ختم ہو جاتی ہے۔
- 6- پکانے سے غذا کے حجم اور مقدار کا صحیح تعین ہو سکتا ہے۔ مثلاً پیالی بھر چاول پکانے سے ان کی مقدار دو گنی ہو جاتی ہے۔ جب کہ سبزیوں اور گوشت کے حجم میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- 7- غذا کو پکا کر حسب مطلوب ہر عمر، کیفیت اور مطلوبہ نوعیت کے مطابق گرم، ٹھنڈا، نرم یا ٹھوس بنایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ نئے بچوں، بوڑھوں اور بیماروں کے لیے سبزیوں، پھلوں اور اناجوں کا کچی حالت میں چباننا اور ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

خوراک پکانے کے طریقے

آج تک پکوائی کے جو بھی مختلف طریقے اختیار کیے جاتے رہے ہیں۔ ان سب کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

- 1- خشک پکوائی (Dry Heat Cooking)
- 2- تر پکوائی (Moist Heat Cooking)
- 3- امتزاجی طریقے سے پکوائی (Combined Cooking Method)

1- خشک پکوائی

خشک پکوائی میں کھانا پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے۔

مثلاً کٹنا، بیکنگ، ڈغال پزی (Grilling Or Broiling) سیکنگ، بھوننا (Roasting) وغیرہ۔

2- تر پکوائی

پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے۔ وہ سب تر پکوائی میں شامل ہیں۔ مثلاً پانی میں ابالنا۔ بلکی آنچ پر پکانا (Simmering)۔ بھاپ دینا۔ دم پزی وغیرہ۔ مثلاً انڈے، سبزیاں، گوشت وغیرہ ابالنا، چاولوں یا سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر دم دینا، پریشر ککر میں پکانا وغیرہ۔

3- امتزاجی طریقے سے پکوائی

ان میں تر اور خشک دونوں طرح کے طریقے ملا کر استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکا یا تلا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی کی مقدار ڈال کر نرم کیا جائے۔ جیسے ہمارے ہاں سالن پکانے کا عام طریقہ ہوتا ہے۔ ان میں دم پزی (Braising) اور روسٹ وغیرہ شامل ہیں۔

پکانے سے متعلق چند عمومی اصول

خوراک کی تیاری سے لے کر پکنے اور محفوظ کرنے تک کے لیے ایسے اصول استعمال ہوتے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے خوراک کی غذائیت اور اس کو خراب ہونے سے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً

- 1- غذا کو ضرورت سے زیادہ نہیں دھونا چاہیے اور جس پانی میں دال یا چاول بھگوئے جائیں اسی پانی کو پکانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔
- 2- پکانے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے دیکھی کو ڈھکن سے ڈھانپنا ضروری ہے۔ اس سے 10 فی صد سے 20 فی صد تک وٹامن سی کی مقدار ضائع ہونے سے بچائی جاسکتی ہے۔
- 3- پکانے کے بعد کھانے کو زیادہ عرصے تک مسلسل گرم نہیں رکھنا چاہیے۔ بلکہ فوراً ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ اگر نمجند کرنا مقصود ہو تو اسے فوراً نمجند کر لینا چاہیے اور بوقت ضرورت اسے پیش کرتے وقت دوبارہ گرم کر لینا چاہیے۔
- 4- تلتے وقت تیل یا چکنائی کو دھوئیں کی حد تک گرم نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ دھواں ضرورت سے زیادہ گرم ہونے کی علامت ہوتا ہے۔ جس سے تیل کی ساخت کی توڑ پھوڑ بھی ہو جاتی ہے۔
- 5- بار بار گرم کیے ہوئے تیل یا چکنائی کو دوبارہ استعمال میں لانے سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ اس سے ایک تو ان کی غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے۔ دوسرے ان میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔

1- تازہ سبزیاں اور پھل

تازہ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے بہترین ماخذ ہوتے ہیں۔ جن میں سے تمام نمکیات اور بیشتر وٹامن پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ اس لیے ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں سبزیوں اور پھلوں کو اول تو کچا اور تازہ حالت میں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے لیکن جن سبزیوں کو کچا نہ کھایا جاسکتا ہو۔ ان کی تیاری اور پکانے میں مندرجہ ذیل طریقے اختیار کرنے چاہئیں۔

- 1- سبزیاں اور پھل کاٹنے اور چھیننے سے پہلے دھونے چاہئیں۔ کیونکہ بعد میں دھونے سے ایک تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر نکل جاتی ہے اور دوسرے یہ کہ چھیلنے وقت ان پر لگی ہوئی مٹی ان کے اندر بھی لگ جاتی ہے۔ خصوصاً ساگ اور دوسری پتے دار کھجی

سبزیوں کو بار بار دھو کر پانی گرانے سے ان کے وٹامن اور نمکیات کی زیادہ سے زیادہ مقدار پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔ جسے کاٹنے سے پہلے دھولینے سے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

2- تازہ خصوصاً پتے دار سبزیاں جیسے پالک یا ساگ وغیرہ کو اگر دھونے کے بعد سر کے کے محلول میں کھگال لیا جائے تو اس سے ایک تو جراثیم مر جاتے ہیں اور دوسرے ان کی تازگی اور رنگت برقرار رہتی ہے۔

3- جن سبزیوں اور پھلوں کو چھلکا اتارے بغیر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً گاجر۔ مولی۔ سیب وغیرہ۔ ان کے چھلکے نہیں اتارنے چاہئیں۔ لیکن چھیلنے والی سبزیوں اور پھلوں کو اول تو کھرچ کر صاف کرنا چاہیے۔ لیکن اگر چھلکا اتارنا ناگزیر ہو جائے تو نہایت باریک چھلکا اتارنا چاہیے۔ کیونکہ زیادہ وٹامن اور نمکیات چھلکوں کے اندر یا ان کے قریب ہوتے ہیں۔

4- سبزیوں اور پھلوں کو جس قدر ممکن ہوتا زہ اور کچی حالت میں کھانا چاہیے اور کھانے یا استعمال کرنے سے صرف چند منٹ پہلے کاٹنا چاہیے۔ تاکہ ہوا کی موجودگی میں عمل تکسید (Oxidation) سے ان کی غذائیت ضائع نہ ہونے پائے۔

5- ایسی سبزیاں اور پھل جنہیں کاٹنے پر ان کی رنگت کالی پڑنے لگتی ہے۔ مثلاً آلو، بیٹگن، کیلے، سیب وغیرہ۔ اول تو انہیں کاٹنا ہی عین استعمال کے وقت چاہیے۔ لیکن اگر پہلے کاٹنا ضروری ہو تو انہیں ہلکے نمکین پانی میں ڈبونے سے ان کی اصلی رنگت برقرار رہتی ہے۔

6- سبزیوں کے ٹکڑے جتنے زیادہ باریک کاٹے جائیں انہیں اسی قدر زیادہ ہوا لگتی ہے اور اسی قدر ان کی غذائیت زائل ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں کاٹے وقت ٹکڑے درمیانہ موٹائی کے کاٹنے چاہئیں۔

7- کٹی ہوئی سبزیاں اور پھل کبھی بھی زیادہ دیر تک پانی میں نہیں بھگوئے چاہئیں۔ اس سے ان کی غذائیت پانی میں زائل ہونے لگتی ہے۔ اس لیے جس پانی میں انہیں بھگوایا جائے پکاتے وقت اسی پانی کو استعمال کرنا چاہیے۔ تاکہ غذائیت برقرار رہ سکے۔

8- چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو بھاپ دے کر پکانے یا گھی میں فرائی کرنے سے غذائیت زیادہ محفوظ رہتی ہے۔

9- سبزیوں کو نرم اور خستہ ہوتے ہی پکانا بند کر دینا چاہیے۔ ورنہ سبزیوں کا گودا پھٹ کر میدے کی طرح لٹی سی بنا دیتا ہے۔ جو دیکھنے اور کھانے میں ناگوار گزرتا ہے۔

10- اول تو سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جاتی ہیں۔ لیکن اگر ضروری ہو تو صرف اتنا پانی میں ڈالنا چاہیے۔ جس میں وہ گل جائیں تاکہ زائد پانی گرانہ پڑے۔

11- اگر گھر میں منجمد کرنا مقصود ہو تو سبزیوں اور پھلوں کو تازہ ترین حالت میں منجمد کرنا چاہیے۔

12- سبزیاں تازہ ہوں یا منجمد۔ انہیں زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔ منجمد سبزیوں کو ڈی فراسٹ (De-Frost) کرنے کی بجائے اُٹلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکالینا چاہیے۔

13- سبزیاں اور پھل پکاتے وقت دیکھی کو ڈھکن سے بند رکھنا چاہیے۔ کھلا پکانے یا بار بار ڈھکن اٹھانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

عملی کام

- 1- تین چار موٹی سبزیوں کا سلاڈ بنائیں۔
- 2- لیموں کی میٹھی اور نمکین سکنجبین بنائیں۔
- 3- سبزیاں اُبال کر پیش کریں۔
- 4- کوئی سی دو سبزیوں کی بھجیا بنائیں۔
- 5- سنگترے امانے لٹے کا جوس نکالیں۔
- 6- ٹماٹر کی چٹنی بنائیں۔
- 7- کیلے کا ملک شیک بنائیں۔

2- روغنی غذائیں

روغنیات میں تمام قسم کے تیل، گھی، مکھن، چربی، بالائی یا کریم اور مارجرین (Margarine) شامل ہیں۔ یہ ہماری غذائیں لذت، قوت و حرارت اور تسکین معده پیدا کرتی ہیں۔ ٹھوس چکنائیوں مثلاً چربی، گھی وغیرہ کو گرم کرنے کے لیے سیال روغنیات یا تیل کی نسبت زیادہ حرارت اور وقت درکار ہوتا ہے۔ روغنیات کی اپنی پکوائی نہیں کی جاتی بلکہ یہ دوسری غذاؤں کو پکانے کا ذریعہ ہوتی ہیں۔

1- بہت کم روغن میں تلنا یا پین فرائینگ (Dry or Pan-Frying)

اس میں گھی یا تیل صرف توے یا پین کو لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاکہ اس میں بھونی جانے والی چیز جل نہ جائے۔ جیسے ثابت مصالحوں اور مکئی کے دانوں کو بھوننے کے لیے کیا جاتا ہے۔

2- درمیانہ مقدار کے روغن میں تلنا (Shallow Fat Frying)

تلنے کے اس طریقے میں گھی یا تیل کی مقدار اتنی ہوتی ہے جس میں تلی جانے والی چیز کا تقریباً $1/2$ کنارا ڈوب جائے۔ عموماً ایسی سمائی $1/2$ انچ سے ایک انچ تک گہرے روغن میں کی جاتی ہے۔ جیسے پرائیٹ، آملیٹ، فرنیچ ٹوسٹ، شامی کباب اور چانپ وغیرہ کا تلنا۔ روغن کی گہرائی کا انحصار چیز کی موٹائی پر ہوتا ہے۔

3- گہرے روغن میں تلنا (Deep Fat Frying)

اس طریقے میں روغن کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ تلی جانے والی چیز اس میں تقریباً ڈوب جائے مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس یا قتلے، چانپ (Chops) شامی کباب، فرائنڈ چکن وغیرہ۔

روغنیات کے بارے میں ایک بات قابل ذکر ہے کہ ایک بار پکے ہوئے روغن کو بار بار گرم کر کے استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے روغنیات کی کیمیائی ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے۔ جو اس میں زہریلے اثرات (Toxic Effects) پیدا کرتی ہے۔

- 1- انڈہ فرائی کریں۔
- 2- آلیٹ بنائیں۔
- 3- آلو کے دو طرح کے چپس بنائیں۔
- 4- پکوڑے بنائیں۔
- 5- آلو اور قیے کے شامی کباب بنائیں۔

3- اناج اور دالیں

اناجوں میں ہر قسم کی دالیں، چنے، گیہوں، بکنی، جوار، باجرہ، جو اور چاول شامل ہیں۔ جو دنیا میں سب سے زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ اور یہ خوراک کے نباتاتی ذرائع ہوتے ہیں۔ یہ سستی ترین خوراک ہوتی ہے۔ جو ہمیں قیمت کے لحاظ سے بہترین غذائیت مہیا کرتی ہے۔ اناج سے ہمیں نشاستہ، شکر، نمکیات، کچھ وٹامن اور پروٹین فراہم ہوتے ہیں۔

فوری طور پر کھانے کے لیے تیار شکل میں حاصل کرنے اور کھانے میں آسان صورت بنانے کے لیے زیادہ تر اناجوں کو پیس کر آنے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پسائی سے اناجوں کا چھلکا بھوسی (چھان) کی صورت میں الگ کر دیا جاتا ہے۔ جو ذائقے میں اہمیت نہ رکھنے کے علاوہ سیلولوز پر مشتمل ہوتا ہے۔ اور ناقابل ہضم بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس چھان یا بھوسی میں سیلولوز کے علاوہ نباتاتی پروٹین، نمکیات اور وٹامن بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جو چھان نکالنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے چھان سمیت آنا استعمال کرنے سے زیادہ غذائیت فراہم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اناجوں کے اندرونی تخم میں بھی چند وٹامن اور نمکیات کی مقدار باقی حصوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ جو پسائی کے عمل سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے باریک پیسے آنے کی بجائے دلے کی صورت میں اناج کا استعمال زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

ثابت اناجوں کی تیاری کے بڑے مرحلے میں انھیں دھونا اور بھگوننا (تقریباً آدھ گھنٹے کے لیے) شامل ہے۔ جس کا پانی گرا دیا جاتا ہے۔ اس سے اس میں حل پذیر متعدد وٹامن اور نمکیات کی کثیر مقدار ازل ہو جاتی ہے۔ اس لیے دالوں اور اناجوں کی تیاری کے لیے چند اصول مرتب کئے گئے ہیں۔ مثلاً

- 1- دالوں اور چاول وغیرہ کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ تاکہ بار بار پانی گرانے سے ان کے اندر حل شدہ اجزاء ضائع نہ ہوں۔
- 2- انھیں بھگونے کے لیے صرف اتنا ہی پانی استعمال کرنا چاہیے جس میں وہ پھول کر نرم ہو جائیں اور پانی کی زائد مقدار کو گرا نا نہ پڑے یا پھر جو پانی زائد ہو اسے پکانے کے دوران نرم کرنے یا شور با اور گریوی (Gravy) بنانے کے لیے استعمال کر لینا چاہیے۔ تاکہ اس میں حل شدہ اجزاء جسم کو فراہم ہو سکیں۔

پکانے کے اصول

اناج کو پیس کر استعمال کیا جائے یا ثابت دانوں کی صورت میں انھیں پکائے بغیر کھایا نہیں جاسکتا۔ انھیں پکانے کا مقصد ان کے

سیلو لوز کونز م کرنا اور ان میں ذائقہ پیدا کرنا بھی ہے۔ اناج خشک اور تردونوں طریقوں سے پکائے جاتے ہیں۔ خشک پکانے کے طریقے میں ریت میں بھوننا، چاول اور مکئی یا دوسرے دانوں کے پف یا پھلیاں بنانے کے علاوہ چکنے پین میں ڈال کر (خصوصاً مکئی کے دانوں کو) بھوننا شامل ہے۔ جسے پارچنگ (Parching) کہتے ہیں۔

”تر پکوائی“ کے طریقے میں پانی یا دودھ سے آٹا گوندھنے اور پانی میں اناج کو ابال کر پکانا شامل ہے۔ جیسے گھروں میں دال، چاول، چنے وغیرہ پکائے جاتے ہیں۔

اناجوں کو پکانے کے لیے امتزاجی طریقے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں رات بھر کے بھیکے ہوئے دانوں کا پانی خشک کر کے تل لیا جاتا ہے۔ جیسے نمکو کی دالیں اور چنے وغیرہ۔

دالوں میں نشاستہ کے علاوہ لحمیات کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جسے کھانے کے لیے زود ہضم بنانا نہایت ضروری ہے اور جب اس مقصد کے لیے انہیں پانی میں پکایا جاتا ہے تو ان کا نشاستہ اپنے اندر پانی جذب کر لیتا ہے اور پکانے کے دوران جب پانی بھاپ بنتا ہے تو وہ ان کے اندر کے دانوں یا سیل (Cell) کو پھاڑ کر باہر نکلتا ہے جس سے دانے اندر سے نرم ہو جاتے ہیں۔ انہیں اگر زیادہ پکایا جائے تو یہ نشاستہ لیس کی صورت میں نکل کر گاڑھا پن بھی پیدا کرتا ہے۔ گندھے ہوئے آٹے کی چک اور لیس بھی اسی نشاستے کی موجودگی کی وجہ سے ہی ہوتی ہے جو مختلف اناجوں اور دالوں میں مختلف مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف اناجوں کو پکانے کے لیے پانی کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔

اگر ایسے اناج میں پانی شامل کرنا مقصود ہو تو پانی تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کرنا چاہیے تاکہ اس میں گھٹلیاں نہ بننے پائیں۔ جیسے آٹا گوندھتے وقت کیا جاتا ہے اور اگر نشاستے میں گرم پانی یا گرم دودھ شامل کرنا درکار ہو تو پہلے پاؤڈر یا آٹے کا ٹھنڈے پانی میں پیسٹ بنا لینا چاہیے اور پھر اسے تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ یا پانی میں شامل کرتے جانا چاہیے تاکہ گھٹلیاں نہ بننے پائیں جیسے کسٹرڈ اور کلف وغیرہ۔

ثابت اناج کے لیے ایک اصول یہ بھی ہے کہ اگر پکاتے وقت پانی کم ہو جائے اور دانے گلے نہ ہوں تو ان میں گرم پانی شامل کرنا چاہیے۔ ٹھنڈا پانی ڈالنے سے دانے اندر سے سخت ہو جاتے ہیں۔

عملی کام

- 1- دلیا، کسٹرڈ اور ساگودا نہ پکائیں۔
- 2- سادہ چپاتی، سادہ اور آلو بھر پراٹھا پکائیں۔
- 3- سادہ چاول ابالیں۔ سادہ پلاؤ اور ہنری پلاؤ پکائیں۔
- 4- کچھڑی پکائیں۔
- 5- دو تین مختلف قسم کی دالیں پکائیں مثلاً لوبیا، چنے کی دال اور ماش کی دھلی دال وغیرہ۔

4- پروٹین والی غذائیں

خوراک کے اس گروہ میں نباتاتی ذرائع کی غذائیں مثلاً گوشت، دودھ، اور انڈے اور ان سے بنی چیزیں سرفہرست ہیں۔ پروٹین

دالی غذاؤں کی مخصوص خاصیت یہ ہے کہ پکانے پر پروٹین سخت ہو جاتی ہے اور مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے دودھ تقریباً ایک مکمل غذا ہے۔ لیکن اس میں وٹامن سی اور آئرن کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس کی پروٹین نہایت زود ہضم ہے۔ اسے کچا بھی پیا تو جاسکتا ہے لیکن اس میں ایک مخصوص سیٹو ہوتی ہے نیز اس میں عموماً چند بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ جن میں تپ دق اور اسہال وغیرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ اسی لیے اسے تیز آنچ پر دو تین بار جوش دے کر ابالنا ضروری ہے تاکہ بواور جراثیم ختم ہو جائیں۔

دوسری پروٹینی غذاؤں کی طرح دودھ کی پروٹین بھی زیادہ پکانے پر سخت ہونے لگتی ہے۔ جیسے ”رہڑی“ وغیرہ۔ لیکن چونکہ دودھ میں پانی کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس کی پروٹین کے سخت ہونے کا جلدی احساس نہیں ہوتا۔

انڈے

انڈے کی پروٹین دو حصوں میں منقسم ہوتی ہے۔ یعنی سفیدی اور زردی۔ انڈے کی زردی میں مکمل پروٹین کے علاوہ متعدد دوسرے وٹامن، نمکیات اور چکنائی بھی شامل ہوتی ہے۔ جب کہ سفیدی صرف پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے۔

انڈے کو میٹھے، نمکین، نرم یا سخت یا مختلف طریقوں سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈوں کی ایک منفرد خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ذرا سی حرارت پر ان کی پروٹین جمنے (Coagulate) لگتی ہے اور زیادہ پکانے پر وہ ضرورت سے زیادہ سخت ہو کر ناقابل ہضم ہو جاتی ہے۔ انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا داخل ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ پھول کر حجم میں زیادہ اور ہلکے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کیک یا آلیٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ انڈوں کی مخصوص خاصیت ”جوڑنے کا عمل (Binding Agent) ہے۔ اسی لیے انھیں کباب، گلاب جاسن، رس ملائی کے علاوہ متعدد نمکین اور میٹھی کھانے کی چیزوں کے اندر بھی ملایا جاتا ہے۔ اور اوپر بھی لیپ دیا جاتا ہے تاکہ وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں اور حجم میں بھی پھول کر بڑے ہو جائیں۔ انڈا جس قدر نرم بلا ہو۔ اتنا ہی قابل ہضم ہوتا ہے اور جتنا سخت ابلا جائے یا زیادہ پکا کر یا فرائی کیا جائے۔ اس کی پروٹین ناقابل ہضم ہوتی جاتی ہے۔ اسی لیے انڈوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر صرف تھوڑی دیر کے لیے پکانا چاہیے۔ ابلے انڈے کی نسبت تلا ہوا انڈا زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

گوشت

گوشت بکرے کا ہو، گائے بھینس، مرغی یا مچھلی کا۔ اسے کچا نہیں کھایا نہیں جاسکتا۔ گوشت نہ صرف زود ہضم بنانے کے لیے پکایا جاتا ہے۔ بلکہ پکانے سے یہ مصالحے دار اور لذیذ بھی ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پکانے سے گوشت میں موجود کئی بیماریوں کے جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو کھلے پانی میں زیادہ دیر تک دھونے سے اس کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور خوشبو بھی کم ہو جاتی ہے۔ پروٹین ہونے کے ناطے گوشت میں بھی گرم ہونے پر سخت ہو جانے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ جس کا انحصار گوشت کی قسم جانور کی عمر اور جسمانی اعضاء پر ہوتا ہے۔

گوشت کے ریشے پکوائی سے سسکر کر سخت ہو جاتے ہیں۔ لیکن پانی کی موجودگی میں گوشت پکانے سے گوشت نرم ہو جاتا ہے۔ جس

طرح عام طور پر سالن کے لیے پکایا جاتا ہے۔

دل، کبلیجی اور گردے وغیرہ نازک اعضا ہوتے ہیں اور جلدی نرم ہو کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انھیں دم پذیری (Stewing)

یا نرم پذیری (Braising) کے طریقوں پر تھوڑے سے پانی میں ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے۔

سب سے نرم گوشت مچھلی کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد مرغی اور بکرے کا۔ سب سے سخت گائے کا گوشت ہوتا ہے۔ مرغی اور مچھلی کو بھی

زیادہ آگ اور حرارت نقصان پہنچاتی ہے۔ یہ تیز آنچ سے باہر سے جلدی پک جاتی ہے۔ اور اندر سے کچھ کچی رہ جاتی ہے۔ اس لیے انھیں

بھی کم پانی والے طریقوں سے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ خشک پکوائی مثلاً تلائنی یا روٹ وغیرہ کرنا ان کے لیے بہتر رہتا ہے۔

عملی کام

- 1- انڈے کی پڈنگ بنائیں۔
- 2- تورمہ پکائیں۔
- 3- سادہ سبزی گوشت بنائیں۔
- 4- شامی کباب اور کوئی دوسری قسم کے کباب بنائیں۔
- 5- قیمہ سبزی کے ساتھ بنائیں۔
- 6- دودھ سے کھیر، شیر خورمہ، دلہا، ساگودانہ بنائیں۔

سوالات

- 1- غذا پکانے کے کیا مقاصد ہیں؟ غذا پکانے کے لیے کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟
 - 2- غذائیت محفوظ رکھنے کے لیے کن عمومی اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
 - 3- تازہ پھل اور سبزیاں پکانے کے کیا اصول ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔
 - 4- روٹنی غذاؤں کی تیاری اور پکوائی کے کیا اصول ہیں؟
 - 5- اناج، دالوں وغیرہ کی تیاری اور پکوائی کے اصول تحریر کریں۔
 - 6- پروٹین والی غذاؤں کو پکاتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
 - 7- درست بیان کے سامنے (✓) کا نشان لگائیں۔
- (i) پکانے سے خوراک سخت ہو جاتی ہے۔
 - (ii) خوراک پکانے کے چند مقاصد ہوتے ہیں۔
 - (iii) پکانے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے دیکھی کے دھکن کو ڈھانپنا ضروری نہیں۔
 - (iv) سبزیوں اور پھلوں کو جس قدر ممکن ہو تازہ اور کچی حالت میں کھانا چاہیے۔
 - (v) گوشت کے ریشے خشک پکوائی سے نرم ہو جاتے ہیں۔