

# UP Board Solutions Class 7 Grih Shilp Chapter 10

## पाक कला

---

### अभ्यास प्रश्न

---

#### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न-

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) भोजन परोसने का स्थान **साफ** होना चाहिए।

(ख) भोजन परोसने वाले व्यक्ति को **प्रसन्नचित्त** होकर ही भोजन परोसना चाहिए।

(2) सही (✓) व गलत (×) का चिह्न लगाइए-

(क) भोजन खाने के बर्तन अस्वच्छ होने चाहिए। (×)

(ख) भोजन परोसना भी एक कला है। (✓)

#### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) आम के पना की आवश्यकता कब पड़ती है ?

उत्तर- लू लगने पर

(ख) लौकी के कोफते में किस प्रकार का बेसन प्रयोग करना चाहिए ?

उत्तर- भुना हुआ बेसन

#### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) आम का पना बनाने की विधि लिखिए।

उत्तर-सबसे पहले आम को छीलकर धो लेते हैं। इसके बाद उन्हें बीच से काटकर गुठली अलग कर देते हैं। अब आम के गूदे को एक कप पानी के साथ भगोने या कूकर में रखकर उबाल लेते हैं।

उबला आम ठण्डा होने पर उसमें काला नमक, शक्कर और पुदीना मिलाकर मिक्सी में पीस लेते हैं। पीसे हुए मिश्रण को छानकर एक लीटर पानी में अच्छी तरह मिला देते हैं। साथ ही उसमें काली मिर्च पाउडर एवं भुना जीरा भी मिला देते हैं।

(ख) भिण्डी को काटने से पहले किस बात का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- भिण्डी को काटने से पहले भिण्डी को धोकर थोड़ी देर के लिए रख देना चाहिए।

#### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) भोजन परोसते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- भोजन परोसते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

- भोजन परोसने का स्थान साफ होना चाहिए।
- भोजन परोसने से पहले, पीने का पानी रखना चाहिए।
- भोजन परोसने वाले व्यक्ति के वस्त्र साफ-सुथरे, नाखून कटे और साफ होने चाहिए। उसके बाल बिखरे न हों।
- भोजन परोसने वाले व्यक्ति को प्रसन्नचित्त होकर ही भोजन परोसना चाहिए।
- भोजन खाने के बर्तन स्वच्छ होने चाहिए।
- भोजन परोसते समय सभी सदस्यों पर ध्यान देना चाहिए।
- भोजन करने के पश्चात् यथासम्भव लौंग, मिश्री, छोटी इलायची, सौंफ, गरी खाना खाने वाले को देनी चाहिए।

(ख) तहरी बनाने की विधि लिखिए।

उत्तर- तहरी बनाने की विधि-

आवश्यक सामग्री

चावल- 500 ग्राम

हरी मटर (छिली हुई) - 250 ग्राम

आलू - 2-3

प्याज- 3

टमाटर- 100 ग्राम

अदरक- 1 इंच का टुकड़ा

हल्दी - एक छोटा चम्मच

हरी मिर्च- स्वादानुसार

हरी धनिया- 1 गड्डी

गरम मसाला- 1 छोटा चम्मच

तेल- 50 ग्राम

---

नमक –

स्वादानुसार

---

बर्तन – प्रेशर कुकर या भगौना, कलछल, थाली

**विधि-**

चावल को साफ करके धो लेते हैं।

आलू को छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लेंगे। अदरक, प्याज, हरी मिर्च, हरी धनिया एवं टमाटर को काट लेंगे।

प्रेशर कुकर में तेल गर्म होने पर प्याज, अदरक, हरी मिर्च डालकर हल्का गुलाबी होने तक भूनेंगे।

इसके बाद हल्दी, गरम मसाला डालकर भूनेंगे।

आलू, मटर व टमाटर डालने के बाद चावल डालकर सभी सामग्री को अच्छी तरह आपस में मिलाएंगे।

उंगली का एक पोर डूबा रहे इतना पानी डालकर इसमें नमक डालेंगे।

कुकर बंद करके 2 सीटी आने पर उतारेंगे। हरी धनिया से सजाकर गर्म-गर्म परोसेंगे।

भगौने में पकाने पर चावल के अच्छी तरह पक जाने पर हरी धनिया डालकर परोसेंगे।