(2) ट्रेड–पाक शास्त्र (कुकरी)

कक्षा–11

उद्देश्य–

(1) भोजन से प्राप्त होने वाले पौष्टिक तत्वों का ज्ञान कराना।

(2) मौसम, आवश्यकता, आय व मूल्य के आधार के अनुसार पौष्टिक भोजन बनाने की विधियों से अवगत कराना।

(3) बाजार में आसानी से बिक सकने वाले व्यंजन बनाने की क्षमता उत्पन्न करना।

(4) राष्ट्र के विभिन्न भागों में खाये जाने वाले व्यंजनों की जानकारी देना।

(5) विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाने की विधियों के आदान–प्रदान द्वारा राष्ट्रीय एकता की भावना जागृत करना।

(6) खाद्य वस्तुओं के संदूषण होने के कारणों से अवगत कराना।

(7) समय के रचनात्मक सदुपयोग का बोध कराना।

रोजगार के अवसर–

(1) शाकाहारी भोजनालय स्थापित किया जा सकता है।

(2) मांसाहारी भोजनालय स्थापित किया जा सकता है।

(3) किसी होटल में नौकरी की जा सकती है।

(4) पाक शास्त्र के प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित कर उनका संचालन किया जा सकता है।

(5) पाक शास्त्र से सम्बन्धित साहित्य तथा अद्यतन जानकारियां देने का सन्दर्भ केन्द्र स्थापित किया जा सकता है।

(6) पाक शास्त्र से सम्बन्धित आधुनिक उपकरणों/संयंत्रों का बिक्रय केन्द्र स्थापित किया जा सकता है।

पाठ्यक्रम

इस ट्रेड में तीन–तीन घण्टे के पांच प्रश्न–पत्र और प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। अंकों का विभाजन निम्नवत् रहेगा :

	पूर्णांक		उत्तीर्णांक	
(क) सैद्धान्तिक–				
प्रथम प्रश्न–पत्र	60	300	20	100
द्वितीय प्रश्न–पत्र	60		20	
तृतीय प्रश्न–पत्र	60		20	
चतुर्थ प्रश्न–पत्र	60		20	
पंचम प्रश्न–पत्र	60		20	
(ख) प्रयोगात्मक–	400		200	

नोट–परीक्षार्थियों को प्रत्येक लिखित प्रश्न–पत्र में न्यूनतम उत्तीर्णांक 20 तथा योग में 33 प्रतिशत अंक एवं प्रयोगात्मक परीक्षा में 50 प्रतिशत उत्तीर्णांक पाना आवश्यक है।

प्रथम प्रश्न–पत्र

(गृह विज्ञान का सामान्य ज्ञान)

1–व्यावसायिक शिक्षा का अर्थ एवं उद्देश्य। 12 अंक

2–व्यावसायिक शिक्षा को सफल बनाने हेतु स्वास्थ्य का महत्व– 24 अंक

घर तथा पास–पड़ोस की सफाई।

घर के विभिन्न कक्ष तथा इसमें रखे वस्तुओं की सफाई, रख–रखाव एवं व्यवस्था।

प्रदूषण के प्रकार, कारण, प्रदूषण से हानि और अपने स्तर पर प्रदूषण होने से रोकने के उपाय।

पर्यावरण के अस्वच्छ होने पर होने वाली बीमारियों का ज्ञान, कारण एवं बचने के उपाय।

बीमारियों या दुर्घटना के समय देने वाले प्राथमिक उपचार का साधारण ज्ञान।

3–बाल कल्याण– 24 अंक

शिशु मृत्यु के कारण एवं रोकने के उपाय।

प्रत्याशित माता की देख–रेख एवं प्रसव की तैयारी।

माता और शिशु के स्वास्थ्य से सुखी परिवार की नींव–जानकारी देना।

नवजात शिशु की देखभाल,स्तनपान और कालस्ट्रम का महत्व, पूरक आहार, टीकाकरण आदि का सम्पूर्ण ज्ञान।

शिशु को होने वाली सामान्य बीमारियां–कारण, लक्षण, बचने के उपाय और घरेलू उपचार।

दस्त होने पर जीवन रक्षक घोल की महत्ता एवं उसे बनाने की विधि (निर्जलीकरण और पुनर्जलीकरण)।

मूल आवश्यकताओं की पूर्ति बेहतर ढंग से होने और विकास की प्रक्रिया में योगदान करने की अधिक सक्षमता की प्राप्ति के लिये छोटे परिवार की महत्ता।

द्वितीय प्रश्न–पत्र
[पाक शास्त्र (भाग–1),

1–पाक कला का इतिहास एवं उद्देश्य। 04
2–कच्चे माल का वर्गीकरण– 16
 1–नमक।
 2–तरल।
 3–तेल व वसा।
 4–रेजिंग एजेन्ट।
 5–मिठास देने वाले पदार्थ (स्वीटनिंग)।
 6–गाढ़ापन देने वाले पदार्थ (थिकेंनिग एजेन्ट)।
 7–सुगन्ध व स्वाद देने वाले (फ्लेवर्स)।
 8–अण्डे।
3–कुकरी टर्मस। 10
4–बेसिक सास–व्हाइट सास, ब्राउन सास, बेन्यूटे, तोलेन्डेज सास, मियोनीज, मेंटी सूप, वर्गीकरण तथा विस्तार एवं स्टाक, व्हाइट स्टाक एवं ब्राउन स्टाक। 10
5–सहभोज्य पदार्थ व सजावटें (एकमपेनिमेन्ट ऐण्ड गारमिशेज)। 10
6–बचे पदार्थों का पुनः प्रयोग जैसे रोटी, सब्जी, चावल, दाल, ब्रेड आदि का पुनः नये रूप में प्रयोग। 10

तृतीय प्रश्न–पत्र
पाक शास्त्र (भाग–2),

(1) खाद्य–पदार्थों के माप का ज्ञान। 10
(2) रसोई के उपकरण देख–रेख एवं प्रयोग में सावधानियां–फ्रिज, ओवन, मिक्सी, ग्रिल, फूड मिक्सर, सोलर कुकर। 10
(3) सलाद व सलाद ड्रेसिंग–साधारणसंयुक्त एवं भाग (सलाद के प्रकार)। 10
(4) सैण्डविच–प्रकार, बनाने की विधियां। 10
(5) कच्चे माल को खरीदने का ज्ञान–सब्जी, मांस, मछली, अनाज, दालें, मसाले, अण्डे। 10
(6) आर्डर विभाग और उसके कार्य। 10

चतुर्थ प्रश्न–पत्र
(कमोडिटीज)

1–निम्नलिखित वस्तुओं का साधारण अध्ययन–
 (1) चाय, काफी, कोको, दूध तथा अन्य पेय पदार्थ–गुण, पौष्टिक, मूल्य, प्रयोग। 10
 (2) अनाज एवं दालें–पौष्टिक, मूल्य प्रयोग जैसे गेहूं, चावल, मक्का, बाजरा, सोयाबीन, मूंग, अरहर, चना आदि की दाल। 10
 (3 रेजिंग एजेन्ट–बेकिंग पाउडर, सोडा, अण्डे। 10
 (4) खाने वाले रंग–प्राकृतिक व कृत्रिम प्रयोग। 10
 (5) सुगन्ध (एसेन्स)–केवड़ा, गुलाब जल, वैनिला व पाइनएपिल एसेन्स। 10
 (6) चीज–पनीर, प्रोसेस्ड चीज, प्रकार व प्राप्ति। 10

पंचम प्रश्न–पत्र
(पोषण एवं स्वास्थ्य विज्ञान)
(अ) न्यूट्रीशन

1–भोजन की आवश्यकता एवं महत्व– 10
 (1) आवश्यकता–ऊर्जा प्राप्ति हेतु, शरीर निर्माण हेतु, शारीरिक सुरक्षा हेतु।
 (2) महत्व–शारीरिक, मानसिक, सामाजिक।
2–भोजन के विभिन्न पोशक तत्व–प्राप्ति के साधन, कार्य, दैनिक आवश्यकता, कमी से रोग– 10
 (1) कार्बोहाइड्रेट।
 (2) प्रोटीन।

(3) वसा।
(4) खनिज लवण।
(5) विटामिन।
(6) जल।

3–विशेष अवस्थाओं के अनुसार भोज्य पदार्थ– 10

(1) बाल्यावस्था में भोजन।
(2) युवावस्था में भोजन।
(3) गर्भावस्था (गर्भवती माता)।
(4) प्रसूता अवस्था में भोजन।
(5) प्रौढ़ावस्था में भोजन।
(6) वृद्धावस्था में भोजन।

(ब) हाईजीन

(1) हाईजीन का अभिप्राय तथा रसोई में महत्व। 10
(2) भोजन के संदूषण होने के कारण बचाव–जीवाणु, खमीर, फफूंदी। 10
(3) जीवाणु–फैलने के माध्यम, विधियां व नियंत्रण। 06
(4) व्यक्तिगत स्वच्छता (पर्सनल हाईजीन)। 04

प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम

1–भारतीय व्यंजन–

(1) दाल मिक्स दाल, साग दाल, सूखी मसाला दाल, खड़ी दाल (मूंग व उड़द)।
(2) मांस कोरमा, शामी कबाब,नर्गिसी कोफ्ता, मटर कीमा, हैदराबादी कीमा, रोगन जोश,मटन,प्याज आदि।
(3) चटनी पिसी व पकी–आम, पुदीना, नारियल, टमाटर, सोंठ, नवरतन चटनी।
(4) मीठा गुलाब जामुन, रसगुल्ले, इमरती, लड्डू, गुझिया, बर्फी, फिरनी।
(5)स्नैक्स समोसा, कटलेट्स, मूंग व उड़द के बड़े, ब्रेड रोल्स, आलू रोल्स, मूंग दाल कबाब,कटहलके कबाब।
(6) चाट फल की चाट, अंकुरित दालें, चना, मटर, दही–बड़ा, जल–जीरा, पपड़ी।

2–पाश्चात्य व्यंजन–

(1) बेक्ड बेक्ड वेजीटेबिल, मैक्रोनी चीज, बेक्ड फिश, शेफर्ड पाई।
(2) सॉस व्हाइट सॉस, ब्राउन सास, मेमोनीज सास, हालेन्डेज।
(3) सलाद रशियन सलाद।

3–प्रान्तीय–

(1) उत्तर भारतीय छोले–भटूरे, मक्खनी दाल (काली उड़द), फिश फ्राई।
(2) दक्षिण भारतीय इडली, डोसा, सांभर, उपमा।

प्रयोगात्मक परीक्षा की रूपरेखा

(अ) (1) परीक्षार्थियों द्वारा किये जाने वाले प्रयोग–

प्रयोग नं0 (अ) नाश्ते, लंच या डिनर के लिये 5 या 6 डिसेज का मीनू तैयार करना।
प्रयोग नं0 (ब) विशेष अवसरों का मीनू जैसे जन्म–दिन पार्टी, त्योहार, विशेष अतिथि आदि (6 आइटम)।

(2) परोसने की कला।
(3) व्यंजन की प्रस्तुति व मेज की व्यवस्था।
(4) मौखिक।
(5) प्रयोगात्मक पुस्तिका।

(ब) (क) सत्रीय कार्य–

1–प्रोजेक्ट वर्क–रिपोर्ट और रिकार्ड्स।
2–कार्य–स्थल पर प्रशिक्षण।

छात्राओं को वर्ष के अन्त में एक विषय पर प्रोजेक्ट रिपोर्ट जमा करना है जैसे–

1–सोयाबीन से बने पदार्थ।
2–पनीर से बने पदार्थ।
3–दाल से बने पदार्थ।
4–आलू से बने पदार्थ।
5–गेहूं, चने से बने पदार्थ आदि।

निर्देश–

1–प्रयोगात्मक परीक्षा हेतु 10 घन्टे समय निर्धारित है।

2–प्रयोगात्मक परीक्षा उत्तीर्ण होने हेतु 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना आवश्यक है।

3–एक दिन में अधिक से अधिक 25 परीक्षार्थियों द्वारा ही परीक्षा सम्पन्न कराई जाय।

संस्तुत पुस्तकें

क्रमांक	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम	प्रकाशक का नाम एवं पता	मूल्य रु0
1	भारतीय एवं पाश्चात्य पाक शास्त्र कला के सिद्धान्त एवं व्यंजन विधियां	सुश्री अनुपम चौहान	हिन्दी प्रचारक संस्थान चौक, वाराणसी	100.00
2	आहार एवं पोषण विज्ञान	श्रीमती ऊषा टण्डन	स्वास्तिक प्रकाशन एवं पुस्तक विक्रेता, अस्पताल मार्ग, आगरा	25.00
3	पाक शास्त्र	. .	युनिवर्सल बुक सेलर, लखनऊ	21.00
4	मार्डन कुकरी 1 एंण्ड 2	. .	,,	130.00
5	सुगम पाक विज्ञान	. .	भारत प्रकाशन मन्दिर, जामा मस्जिद, मेरठ	25.00