

# व्यावहारिक व्यंजन कला

प्रतिमा अवस्थी एवं पुष्पा शुक्ला



प्रकाशन निदेशालय

गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय  
पंतनगर - 263 145 (उत्तरांचल)

मूल्य ₹ 90.00

पुस्तक क्रय - आर्डर-फार्म हेतु क्लिक करें

विषय-क्रम

<b>खण्ड 1 : पाक कला संबंधी मूल सिद्धान्त</b>	
1. भोजन पकाने के उद्देश्य	1
2. भोजन पकाने की विधियाँ	4
3. सामग्री की नाप व तोल	9
4. व्यंजन के पोषक मान की गणना	12
5. खाद्य परिक्षण : सिद्धान्त एवं विधियाँ	18
6. खाद्य सामग्री का चयन	29
<b>खण्ड 2 : भारतीय व्यंजन</b>	
7. सूप एवं पेय	35
1. स्वीट कॉर्न सूप, 2. सब्जियों का सूप, 3. टमाटर का सूप, 4. पालक का सूप, 5. प्याज का सूप 6. चिकन कॉर्न सूप, 7. मशरूम का सूप, 8. चिकन नूडल सूप, 9. संतरा और स्ट्राबेरी पंच, 10. गाजर क्रीम सूप, 11. केला व दूध का सूप, 12. चंदन का शरबत, 13. आम का स्वीश, 14. जल जीरा, 14. संतरे का स्वीश, 16. अमूर का स्वीश, 17. फलों का कॉकटेल, 18. आम का पना।	
8. रोटी-मसंठा-पूरी	44
1. आलू की चपातियाँ, 2. रूमाली रोटी 3. आलू और बेसन की चपातियाँ, 4. मिस्सी रोटी 5. फूलगोभी के परांठे, 6. आलू के परांठे, 7. बेंगन के परांठे, 8. स्टपड पाइनएपिल परांठा 9. मरवाणे की पूरी, 10. भदूरे, 11. वेड्डई कचौड़ी, 12. प्याज की कचौड़ी, 13. बादशाही परतदार मीठे परांठे, 14. पौष्टिक सोया मटर परांठा, 15. शकरकन्दी की पूरियाँ, 16. उडद या मूँग की दाल की चूनी के परांठे। 17. कुलथी के परांठे, 18. हरियाली पनीर परांठा, 19. चना दम परांठा, 20. मूली बाजरा परांठा, 21. सब्जी मरी तंदूरी रोटी, 22. बेसन की रोटी, 23. खस्ता कचौड़ी।	
9. चावल-पुलाव	57
1. चेंपई मीठा चावल, 2. भोपाली मटर गाजर का पुलाव, 3. मसाला भात, 4. चाइनीज फ्राइड राइस 5. कटहल का पुलाव, 6. गाजर के मीठे चावल, 7. पालक-पनीर बिरयानी, 8. अंकुरित पुलाव 9. तिरंगा पुलाव।	
10. सब्जियाँ	63
1. मिन्डी की सब्जी, 2. तली हुई गोभी 3. फूलगोभी की भुजिया, 4. गोभी मटर की सब्जी, 5. घटपटी गोभी, 6. गाजर-पलागोभी (नारियल के साथ), 7. पलागोभी की भुजिया, 8. टमाटर व प्याज की भुजिया, 9. मिर्ची-जुली सब्जियों की भुजिया, 10. टमाटर मसाला, 11. बंधारे बेंगन, 12. भरवां बेंगन, 13. पालक पनीर, 14. मटर पनीर, 15. पनीर कोस्ता करी, 16. पूरी का आलू, 17. आलू दम, 18. सरसों का साग, 19. लौकी की कोफता करी, 20. भरवा शिमा मिर्च, 21. कमल ककड़ी के कोफे, 22. शकरकन्दी की कच्ची।	
11. दालें	76
1. मिर्ची-जुली दाल, 2. मसाले वाली दाल, 3. गुजराती दाल, 4. पालक वाली मूँग दाल, 5. सूखी उडद दाल, 6. साबुत मूँग का क्रीमा, 7. कान्ठुली चना (सूया), 8. साबुत उडद, 9. काठुनी चना (रस्तेदार) 10. कच्ची, 11. मुंगोड़ी वाली कच्ची, 12. सामर, 13. रसम, 14. मूली व अंकुरित मूँग का कचम्बर, 15. मटर की चाट, 16. अंकुरित मूँग का करमल, 17. राजमा, 18. दाल का शाही पनीर, 19. पहाड़ी दाल (रस), 20. मसूरिया कबाब, 21. दाल की रस्तेदार गांठियाँ, 22. पिंडी छोले	
12. सलाद	91
1. भारतीय सलाद, 2. कचम्बर, 3. रपेशिण सलाद, 4. उबले आलूओं का सलाद, 5. फलों का सलाद 6. भरवां टमाटर सलाद, 7. मैगोनेज (ड्रैसिंग), 8. रशियन सलाद, 9. आम और फ्रेंचबीन का सलाद 10. पौष्टिक सलाद, 11. पनीर और पालक का सलाद, 12. संतरे और खीरा का सलाद, 13. पुदीने और लोबिया का सलाद, 14. अनन्नास का सलाद	

13. रायले	98
1. खीरे का रायला, 2. पालक का रायला, 3. मशरूम-पनीर का रायला, 4. बेंगन और मटर का रायला, 5. डबलरोटी का रायला-6. पनीर और संतरे का रायला, 7. आलू मटर का रायला, 8. अनन्नास का रायला, 9. अंकुरित दाल का रायला।	
14. मीठे व्यंजन	103
1. काजू की बर्फी, 2. चाकलेट बर्फी, 3. दूध से बना कलाकंद, 4. खोये से बना कलाकंद 5. कचवी हलवा, 6. मूँग की दाल का हलवा, 7. गाजर का हलवा, 8. छेना मुर्गी, 9. छेना पूरी 10. मलाई गोले, 11. जलेबी, 12. बालूशाही, 13. शाही टुकड़ा, 14. संरेश, 15. गुलाब जामुन 16. बलवंक लड्डू, 17. मेथी पाक, 18. इमरली, 19. डबलरोटी का हलवा, 20. डबलरोटी की खीर 21. मिसे-जूले अनाज की खीर, 22. पनीर के रसीले समोसे, 23. ओनट्स एवं बॉल्स जेम के साथ 24. डबलरोटी के गुलाब जामुन, 25. अदरक का हलवा, 26. मीठी इडली, 27. अंकुरित मूँग हलवा 28. पीठे व नारियल की फिरनी, 29. छेना बर्फी, 30. छेना के बड़े, 31. हरे चने का हलवा, 32. गाजर बागम पुडिंग, 32. फलों वाला श्रीखंड।	
15. आइसक्रीम	120
1. मैगो जैम आइसक्रीम, 2. चादाम आइसक्रीम, 3. स्ट्रॉबेरी आइसक्रीम, 4. आम की आइसक्रीम, 5. मीथु की आइसक्रीम, 6. क्रस्टेड आइसक्रीम, 7. कुल्फी, 8. फलों की आइसक्रीम, 9. चाकलेट आइसक्रीम, 10. संतरे की आइसक्रीम।	
16. व्रत के व्यंजन	124
1. मोद की चपाती, 2. छेना कपी, 3. पाजू के मीठे भात लड्डू, 4. तिनकावाला घटपटी पनीर 5. कूट्टू खीरे का चीला, 6. कान्ठुली की भुजिया, 7. मरवाणे का सलाद, 8. खजूर का हलवा 9. अंध-फले केले का हलवा, 10. सेन का चकना, 11. छेना के दिवे, 12. गाजर का हलवा, 13. लौकी का हलवा, 14. सांक्रान्त की विभवडी, 15. मरवाणे की खीर, 16. कलदासी टिकिया 17. कूट्टू के आरे का परांठा, 18. सांक्रान्त की खीर, 19. नारियल के लड्डू।	
17. नमकीन व्यंजन	133
1. लोबिया की टिकिया, 2. दिलचस्प कटलेट, 3. गोभी की पापड़ी चाट, 4. मकी व बेंगन के चकरा, 5. जौ के कतले, 6. चीज मटर का पकोड़ा, 7. पोस-चीज-कटलेट, 8. मूँगफली वाले मिनी समोसे 9. पोटेटो-चीज-बॉल्स, 10. आलू और बेसन की मटरियाँ, 11. पालक की रस, 12. मूँग की दाल की पोटेरिया, 13. सुजी का डोसा, 14. इडली, 15. चावल के दही बड़े, 16. मूली के पत्तों के स्प्रेडल पकोड़े, 17. टेस्टी सैंडविच, 18. आलू की टिकिया, 19. अरबी की टिकिया, 20. खमन डोकला।	
18. साणिष व्यंजन	144
1. राजस्थानी गोरोल, 2. अमृतसरो मछली, 3. मछली के कबाब, 4. रस्तेदार मछली, 5. मरी मछली 6. रस्तेदार अंडा, 7. चिकन आगलेट, 8. फ्रेंच टोटल, 9. अंडे और उबली सब्जी, 10. मसालेदार अंडे 11. पग सैंडविच, 12. चिकन सैंडविच, 13. तले आलू और मंस की सब्जी, 14. मटन-आलू पालक 15. मटन और आलू का कोरमा, 16. सेगन जोरा (आलू के साथ), 17. शामी कबाब, 18. कलेजी कबाब, 19. तन्दूर मुर्गा, 20. बिरयानी, 21. बटर चिकन, 22. टमाटर मछली, 23. चिकन करी।	
19. बेकरी के व्यंजन	157
1. ब्राउनी (कप केक), 2. रचंग केक, 3. चाकलेट पिम्पूली बिरस्टूट, 4. क्रीम रोलस (मीठे), 5. डबलरोटी, 6. पाउन्ड केक, 7. कप केक, 8. वेहजटेबल माफिन, 9. चन्दाकार बिरस्टूट, 10. जैम टार्ट, 11. नमकीन बिरस्टूट, 12. कन्वन्ड मिक् क्यूकीज, 13. मूँगफली के बिरस्टूट, 14. अंडा रहित बिरस्टूट।	
20. मसाला उपचयान	164
1. सादा मसाला, 2. पुनाव मसाला, 3. (मू) सब्जी मसाला (करी पाउडर), 4. (मू) सब्जी मसाला (करी पाउडर), 5. मद्रासी सब्जी मसाला, 6. पनिया-जीरा पाउडर, 7. सामर मसाला, 8. गोडा मसाला, 9. रसम पाउडर (मसाला), 10. पंच फोरन, 11. गरम मसाला।	
21. बड़ी एवं पापड़	169
1. उडद-दाल की बडियाँ, 2. मुंगोरी, 3. आलू के पापड़, 4. मीठे के पापड़, 5. उडद दाल का पापड़, 6. उडद-मूँग पापड़, 7. चावल के पापड़, 8. साबुतम का पापड़।	
परिशिष्ट	173