

## अध्याय -4

### भोजन पकाने की विधियाँ

सही विकल्प चुनिए ।

प्रश्न 1. भोजन पकाने का महत्व है -

- A. भोजन सुपाच्य हो जाता है।
- B. रंग , स्वाद , गंध में वृद्धि हो जाती है।
- C. पकाने से भोजन सुरक्षित रहता है।
- D. उपरोक्त सभी

प्रश्न 2. भोजन पकाने की एक विधि है -

- A. तलना
- B. धोना
- C. सुखाना
- D. ठंडा करना

प्रश्न 3. भाप के अत्यधिक दबाव की सहायता से भोजन को पकाया जाता है -

- A. प्रेशर कुकर में
- B. कढ़ाई में
- C. ओवन में
- D. माइक्रोवेव में

प्रश्न 4. शुष्क ताप पर भोजन पकाने की विधि है -

- A. उबालना
- B. तलना
- C. बेक करना
- D. भाप में पकाना।

प्रश्न 5. किण्वन प्रक्रिया द्वारा बनाया जाता है -

- A. परांठा
- B. हलवा
- C. इडली
- D. पापड़

प्रश्न 6. दो या दो से अधिक भोज्य पदार्थों को मिलाकर पोषक तत्वों को बढ़ाना ----- कहलाता है -

- A. अंकुरण
- B. संयोजन
- C. मिश्रण
- D. किण्वन

प्रश्न 7. सूर्य के प्रकाश द्वारा भोजन बनता है -

- A. सोलर कुकर में
- B. प्रेशर कुकर में
- C. इंडक्शन चूल्हे में
- D. माइक्रोवेव में

प्रश्न 8. पोषक तत्वों के संरक्षण के लिए -

- A. सब्जियों को काटने से पहले धोना चाहिए।
- B. सब्जियों के छिलके को पतला छीलना चाहिए।
- C. भोजन पकाते समय सोडा प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- D. उपरोक्त सभी।

प्रश्न 9. भोजन को अधिक समय तक नहीं पकाना चाहिए क्योंकि इससे -

- a. भोजन बेस्वाद हो जाएगा
- b. भोजन बेरंग हो जायेगा
- c. पोषक तत्व नष्ट हो जाएंगे
- d. उपर्युक्त सभी

प्रश्न 10. यह एक ऐसा उपकरण है जिसमें बहुत कम समय में ही तापमान को बढ़ाकर भोजन को अच्छे से पकाया जाता है। यह उपकरण क्या है?

- a. कढ़ाई
- b. तवा
- c. प्रेशर कुकर
- d. तपेली