... उपलब्ध कराते हैं।

4. भोजन तैयार करने एवं परोसने के सिद्धांत (Principles of Preparing and Serving Meal)

भोजन तैयार करने के प्रमुख सिद्धांत निम्नलिखित हैं।

1. भोजन तैयार करने वाला व्यक्ति (Cook) या गृहिणी अगर उसे स्वयं परिवार के लिए भोजन तैयार करना है तो भोजन तैयार करने की प्रक्रिया प्रारम्भ करने के पहले स्वयं को भली-भाँति स्वच्छ कर लेना चाहिए । उसे अपने हाथों का किसी हलके निःसक्रामक घोल, पोटाशियम परमैंगनेट का घोल, उपयुक्त होता है, से धो लेना चाहिए।

2. रसोई घर (Kitchen) तथा भोजन कक्ष (Dinning Hall) को भी भली-भाँति सफाई कर लेना आवश्यक है। यह देख लेना आवश्यक है कि उनमें कहीं झोल वगैरह न लगे हों। उनका स्वच्छ निःसंक्रामकावस्था में रहना आवश्यक है।

3. भोजन बनाने तथा खाना खाने और खिलाने से सम्बन्धित पात्र या उपकरण साफ-सुथरे एवं निःसंक्रमित हों।

4. समय एवं श्रम को बचत न करने वाले भोजन से सम्बन्धित विभिन्न उपकरणों जैसे-प्रेशर कूकर, फ्रीज, मिक्सी, गैस चूल्हा, गैस सिलींडर आदि का सावधानीपूर्वक उपयोग किया जाना चाहिए। थोड़ी सी असावधानी से ये गम्भीर दुर्घटना का कारण बन सकते हैं।

5. पके हुए खाद्य पदार्थों (Cooked food) को महीन जालीदार ढक्कनों से ढक्ककर डाइनिंग टेबुल पर रखा जाना चाहिए। मक्खियों से उनकी सुरक्षा करना आवश्यक है। मक्खियाँ प्रदूषण एवं संक्रमण का प्रधान माध्यम होती हैं।

6. कच्चे खाद्याहारों (Raw food materials) का संग्रहण समुचित एवं सुरक्षित रूप से किया जाना चाहिये ।

7. विभिन्न प्रकार के खाद्याहारों से विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाते समय पकानें की ऐसी विधियों का प्रयोग किया जाना चाहिए जिससे मूल पदार्थों के पौष्टिक मान (Nutritive Value) में कम-से-कम कमी आये।

8. भोजन बनाने में सर्वाधिक ध्यान इस बात पर दिया जाना चाहिए कि भोजन स्वादिष्ट एवं रूचिकर बने पर भारी या गरिष्ठ न हो। गरिष्ठ कभी-कभी ही किया जाना चाहिए, हमेशा नहीं।

भोजन परोसना (Serving of meal) : भोजन परोसने का एकमात्र पर सर्वाधिक महत्वपूर्ण सिद्धांत यह है कि भोजन खानेवाले या खाने वालों के समक्ष इस ढ़ंग से परोसा जाय कि उसे देखकर ही मुख जागृत हो उठे। भोजन चित्ताकर्षक ढ़ंग से परोसा जाना चाहिए। थालियों, कटोरियों, तश्तरियों आदि में भोजन के विभिन्न व्यंजनों को सुरूचिपूर्ण एवं कलात्मक ढ़ंग से परोसा जाना चाहिए। सुरूचिपूर्ण एव कलात्मक विधि से परोसे गये भोजन को खाने वाला प्रेमपूर्वक एवं रूचिपूर्वक ग्रहण करता है तथा प्रेमपूर्वक एवं रूचिपूर्वक ग्रहण किया गया आहार मनुष्य को तृप्ति एवं संतुष्टि प्रदान करता है।