

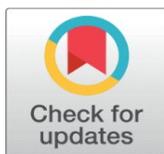
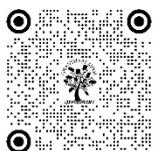
CULTURE AND FOOD OF UTTAR PRADESH: A HISTORICAL STUDY

उत्तर प्रदेश की संस्कृति और भोजन: एक ऐतिहासिक अध्ययन

Abhishek Gaur¹, Aarti Gupta²

¹ Research Scholar, Department of History, Maharishi University of Information Technology, Lucknow

² Research Director, Department of History, Maharishi University of Information Technology, Lucknow



ABSTRACT

English: Food habits are generally dependent on two major factors, namely availability and accessibility. Food habits never change suddenly. Noticing the changes in food habits of any place is a long-term process. Hence, the main objective of this study is to assess the impact of partition of the country and its struggle to achieve food sufficiency as well as its effect on hunger and the diversity of food habits in different districts of Uttar Pradesh along with some of their unique food habits. The methodology of this study is historical and qualitative. This research relies on secondary sources, such as government annual reports and gazetteers. The study reveals that the transfer of power in the medieval period greatly affected food. Muslim influence came to India during the Sultanate period and soon they adopted some of the specialties of the local cuisine and invented their own distinctive fusion dishes. Mughlai cuisine was also born in a similar way but it was very rich and since the reign of Mughal rulers was very long they got enough time to pay attention to cultural and culinary development. The arrival of Europeans brought various global ingredients and cooking methods, dishes and cutlery to India. They used it not for the betterment of the society but for their commercial gains and flaunted western superiority. But the colonizers saved themselves by getting influenced by the Indian culture, food and ingredients which led to the birth of a new community i.e. Anglo Indian community and some distinctive dishes like curries, stews, desi chicken etc. The country faced severe food crisis.

Hindi: भोजन की आदतें आम तौर पर दो प्रमुख कारकों पर निर्भर होती हैं, अर्थात् उपलब्धता और पहुंच। खान-पान की आदतें कभी अचानक नहीं बदलतीं। किसी भी स्थान की खान-पान की आदतों में बदलाव को नोटिस करना एक दीर्घकालिक प्रक्रिया है। अतः इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य देश के बंटवारे और खाद्य पर्याप्तता हासिल करने के लिए उसके संघर्ष के प्रभाव के साथ-साथ भूख पर प्रभाव और उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों में भोजन की आदतों की विविधता के साथ-साथ उनके कुछ अनूठे खान-पान का आकलन करना है। इस अध्ययन की पद्धति ऐतिहासिक और गुणात्मक है। यह शोध द्वितीयक स्रोत पर निर्भर है, जैसे सरकारी वार्षिक रिपोर्ट और गजेटियर। अध्ययन से पता चलता है कि मध्यकाल में सत्ता के हस्तांतरण ने भोजन को बहुत प्रभावित किया। सल्तनत काल में मुस्लिम प्रभाव भारत में आया और जल्द ही उन्होंने स्थानीय व्यंजनों की कुछ विशिष्टताओं को अपनाया और अपने विशिष्ट संलयन व्यंजनों का आविष्कार किया। मुगलई व्यंजन का जन्म भी इसी तरह हुआ था लेकिन यह बहुत समृद्ध था और चूंकि मुगल शासकों का शासनकाल बहुत लंबा था इसलिए उन्हें सांस्कृतिक और पकवान विकास की ओर ध्यान देने के लिए पर्याप्त समय मिला। यूरोपीय लोगों के आने से भारत में विभिन्न वैश्विक सामग्रियां और खाना पकाने के तरीके, व्यंजन और कटलरी आए। उन्होंने इसका उपयोग समाज की भलाई के लिए नहीं बल्कि अपने व्यावसायिक लाभ के लिए किया और पश्चिमी श्रेष्ठता का दिखावा किया। लेकिन उपनिवेशवादियों ने भारतीय संस्कृति, भोजन और सामग्री से प्रभावित होकर खुद को बचा लिया, जिससे एक नए समुदाय यानी एंग्लो इंडियन समुदाय और कुछ विशिष्ट व्यंजनों जैसे करी, स्टू, देशी चिकन आदि का जन्म हुआ। देश को गंभीर खाद्य संकट का सामना करना पड़ा।

DOI

10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.2008

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



1. प्रस्तावना

भारतीय भोजन का संग्रह देश की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाता है। भारतीय भोजन शब्द देश के विभिन्न हिस्सों के स्वादों के मिश्रण को दर्शाता है और दुनिया के सुदूर कोनों के साथ भारत के सदियों पुराने सांस्कृतिक आदान-प्रदान का प्रदर्शन करता है। इस अध्ययन के द्वारा हमने अपने देश के अनगिनत उत्तम स्वादों के बारे में जानकारी का खजाना एकत्रित करने का एक छोटा सा प्रयास किया है। यह एक अविरत कार्य है और समय के साथ हम इस भूमि की अविश्वसनीय पाक विविधता को यथासंभव प्रस्तुत करने का लक्ष्य रखते हैं।

भारत चीन के बाद दुनिया का दूसरा सबसे घनी आबादी वाला देश है और क्षेत्रफल में सातवां सबसे बड़ा देश है। यह सिर्फ एक देश नहीं है यह विभिन्न संस्कृतियों, लोगों, भाषाओं और व्यंजनों का केंद्र है। किसी अन्य देश में जलवायु और मिट्टी, नस्ल और भाषा, धर्म और संप्रदाय, जनजाति, जाति और वर्ग तथा रीति-रिवाज और खान-पान की इतनी विविधता नहीं है। प्राचीन काल से ही विदेशी यात्रियों ने देश की कृषि प्रचुरता का गुणगान किया है। भारत के स्वदेशी पौधों में दाल, बाजरा, कंद, कद्दू, कटहल आदि शामिल हैं। भारत दुनिया भर में लोगों के दैनिक भोजन का एक प्रमुख हिस्सा चिकन पालने का घर है।

भारत प्राचीन काल से आधुनिक काल तक भिन्न एवं सतत सभ्यता के लिए जाना जाता है। देश पर अनेक आक्रमणकारियों ने आक्रमण किये लेकिन उनमें से अधिकांश ने भारतीय संस्कृति और समाज को अपनाया और अपनी पैतृक संस्कृति को भी भारतीय समाज में प्रसारित किया। इस कारण भारतीय संस्कृति अनेक संस्कृतियों का मिश्रण है।

ऐतिहासिक दृष्टि से भोजन की एक बहुत लंबी यात्रा है। फलों और कच्चे मांस से लेकर बारबेक्यू, मेमने और प्रीमियम फाइव स्टार डाइनिंग तक। ऐसा कहा जाता है कि इतिहास निरंतरता और परिवर्तन के बारे में है। बिल्कुल भारतीय पहलू में जंगली चावल का प्रमाण मेहरगढ़ में मिला था और उसके बाद भारतीय व्यंजनों में निरंतर विकास हुआ है। प्राचीन समय में पवित्र हिंदू ग्रंथों से समाज में बनाए जाने वाले व्यंजनों के बारे में पर्याप्त जानकारी मिलती है।

बौद्ध और जैन ग्रंथ भी अपने समय के भोजन का उल्लेख करते हैं और बताते हैं कि ये संप्रदाय शाकाहार को प्रोत्साहित करते थे लेकिन बौद्ध धर्म भिक्षा में मांस उपलब्ध कराने की अनुमति देता था। पूर्व मध्यकाल छोटे क्षेत्रीय राज्यों का समय था। इस काल में बहुत सारे क्षेत्रीय ग्रंथ लिखे गए लेकिन अधिकतर वे अपने राजाओं की महिमा के लिए लिखे गए थे। लेकिन उनमें से कुछ पाक कला की दृष्टि से उपयोगी हैं।

वर्तमान समय में हिंदू धर्म के लोग ज्यादातर शाकाहारी हैं और हिंदुओं के मांसाहारी भोजन पर भी कुछ प्रतिबंध हैं। वे गोमांस नहीं खाते। ब्राह्मण भोजन को ष्णामिष्य और ष्णिरामिष्य के रूप में अलग करते हैं। वे अपने खाना पकाने में प्याज और लहसुन का उपयोग नहीं करते हैं और वे कुछ विशेष सब्जियों से भी परहेज करते हैं। कुछ छोटे-छोटे संप्रदाय भी हैं जिनके भोजन करने के अपने-अपने नियम हैं।

हिंदुओं के अलावा मुसलमानों की भी अपनी पाक पहचान है। वे अपने दैनिक जीवन में सब्जियों के बजाय मांस पसंद करते हैं। उनके पास अपने त्योहारों के लिए कुछ विशेष व्यंजन हैं। उन पर कुछ प्रतिबंध भी हैं।

ईसाई, एंग्लो इंडियन, अंग्रेजी बोलते हैं, यूरोपीय कपड़े पहनते हैं और अपने समुदाय में ही शादी करते हैं। उनके पास अपना विशिष्ट व्यंजन भी है जिसमें पूरे उपमहाद्वीप के व्यंजनों के साथ-साथ ब्रिटिश और पुर्तगाली भोजन भी शामिल है। जिसके कारण कुछ लोग इसे पहला अखिल भारतीय व्यंजन कहते हैं। उन्हें खाने में कोई रोक-टोक नहीं है। पूरे भारत में एंग्लो-इंडियन व्यंजन लगभग एक जैसे ही हैं। वे अपने उत्सव के व्यंजन बनाने में बेकिंग तकनीक का उपयोग करते हैं।

जाति, खान-पान की आदतें भी तय करती हैं। ऊंची जाति के लोग अलग-अलग खाना खाते हैं और वे नियमित खाना कई तरह से पकाते हैं। अधिकतर ऊंची जाति के लोग अमीर हैं। वे आसानी से अपने लिए दूध और महंगे खाद्य पदार्थ और खाद्य उत्पाद खरीद सकते हैं जबकि निचली जाति के लोगों के पास आमतौर पर सीमित संसाधन होते हैं। वर्ग एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है जो खाने की आदतों को निर्धारित

करता है। कभी-कभी भोजन वर्गों के बीच प्रतिष्ठा का प्रतीक बन जाता है। पार्टियों और समारोहों में लोग फूड मेन्यू से व्यक्ति की क्लास तय करते हैं। गरीब लोग खाना पकाने के लिए लकड़ीए कोयले और गोबर के उपलों का उपयोग करते हैं जबकि अमीर लोग एलपीजीए इंडक्शन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते हैं।

2. प्राचीन भारत में खान-पान की आदतें

भारतीय पाक संस्कृति हजारों वर्षों से फैले ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विकास का एक उत्पाद है। भारतीय व्यंजनों को षपलिम्पेस्टष् के रूप में सर्वोत्तम रूप से वर्णित किया जा सकता है जो किसी ऐसी चीज़ को दर्शाता है जिसमें सतह के नीचे कई परतें या पहलू होते हैं जो जिसमें प्रत्येक परत पूरे पर अपना अमिट प्रभाव डालती है। व्यापारए यात्राए विजय और आक्रमण के परिणामस्वरूप होने वाले सभी सांस्कृतिक आदान-प्रदानों ने भारत की पाक विरासत में योगदान दिया है।

भारतीय उपमहाद्वीप में कृषि की शुरुआत के कुछ आरंभिक प्रमाण इसके उत्तर-पश्चिमी भाग से आते हैं। उत्तरी राजस्थान में पाए गए पुरातात्विक साक्ष्य बताते हैं इस क्षेत्र में 8000 ईसा पूर्व से ही जंगलों को साफ किया गया और फसलों को उगाया गया। कृषि के विकास के संदर्भ में सबसे महत्वपूर्ण प्रागैतिहासिक स्थलों में से एक बलूचिस्तान में मेहरगढ़ है। गेहूँ और जौ इस क्षेत्र में 6500 ईसा पूर्व से उगाए गए थे। लगभग तीसरी सहस्राब्दी ईसा पूर्व तक उपमहाद्वीप के दक्षिणी भाग में गोदावरीए कृष्णा और कावेरी की नदी घाटियों में भी बस्तियाँ स्थापित हो गई थीं। बड़े खुले कटोरे और बर्तनों के प्रमाण बताते हैं कि इस अवधि के दौरान दलिया और माँड़ जैसे भोजन का उपभोग किया जाता होगा। यह सामुदायिक भोजन की प्रथाओं की मौजूदगी का सुझाव भी दे सकता है।

सिंधु घाटी सभ्यता ;3000.2000 ईसा पूर्वब्द्ध या हड़प्पा सभ्यताए पंजाब और सिंध की उपजाऊ नदी घाटियों के किनारे उभर कर आई। यह दुनिया की सबसे पहली ज्ञात नगर सभ्यताओं में से एक है। विद्वानों का सुझाव है कि इस सभ्यता के नागरिकों को नगरों के बाहरी क्षेत्रों में अधिशेष खाद्य उत्पादन द्वारा समर्थित किया गया था। इस अवधि में उगाई गई फसलों की संख्या और किस्मों में बहुत विविधता आई। पुरातात्विक साक्ष्य बताते हैं कि गेहूँए जौए दालेंए मटर और तिल यहाँ की कुछ प्रमुख फसलें थीं। हालाँकि रोटी यहाँ प्रमुख भोज्य पदार्थ था लेकिन चावल भी खाया जाता था। मछलियों के प्रतीक व्यापक रूप से मुहरों पर पाए गए जिससे पता चलता है कि यह आहार का एक हिस्सा थीं। पुरातत्वविदों ने सिंधु घाटी सभ्यता के एक प्रमुख नियोजित शहरए कालीबंगन ;राजस्थानब्द्ध में एक खेत की खोज की है। इस खेत में आड़े तिरछे प्रतिरूप में खरोंचें हैं जिनकी पहचान जुताई के कारण होने वाले हल से खेत में बनी लकीरों के रूप में की गई है। यह दिलचस्प है कि आज भी जुताई की यह आड़ी तिरछी विधि उत्खनन स्थल के आसपास के कुछ क्षेत्रों में किसानों द्वारा अनुसरण की जाती है। कालीबंगन में कई हज़ार जले हुए जौ के दानों भी पाए गए हैं जिससे इसके इस समय के दौरान इस क्षेत्र के एक मुख्य भोज्य पदार्थ होने का संकेत मिलता है। आधुनिक तंदूरों से मिलती-जुलतीए मिट्टी से पुती हुई छोटी-छोटी भट्टियाँए स्थल पर मिली हैं। चूँकि सिंधु घाटी के प्रमुख शहरए मेसोपोटामिया के साथ व्यापार में व्यस्त थे इसलिए वहाँ की पाक कला के प्रभावए विशेष रूप से रोटी और माँस पकाने के संबंध मेंए हड़प्पा के शहरों की ओर आए होंगे।

वैदिक काल के दौरानए समाज में महत्वपूर्ण घटनाओं ने विशिष्ट पाक सेवन परंपराओं के विकास को प्रभावित किया। यह इसी अवधि के दौरान था कि जाति या जन्म के आधार पर स्तरीकरण समाज में पेश किया गया जो भोजन की शुद्धता और प्रदूषण की धारणा को भी अपने साथ लाया। वेदों का धर्मए यज्ञ या बलिदान के प्रदर्शन पर केंद्रित था। एक गृहस्थ द्वारा देवताओं को घरेलू चूल्हे पर पका हुआ भोजन अर्पित करनाए सार्वजनिक बलिदान और सोम ;एक नशीला तरल पदार्थब्द्ध पीने को यज्ञ में शामिल किया जाता था। गाय वैदिक युग के समाजए अर्थव्यवस्था और राजनीति में केंद्रीय भूमिका निभाती थी। इसके कारण स्वाभाविक रूप से इस अवधि के पाक खजाने में दुग्ध उत्पादों का व्यापक रूप से उपयोग हुआ। अनाज और सूखे जौ को दूध में पकाए जाने वाले व्यंजन को ओडाना कहा जाता था। जौ उस काल का प्रमुख अनाज था। तिल और सरसों जैसे तिलहनों का भी उपयोग किया जाता था। फलों और सब्जियों मेंए वैदिक साहित्य में बिल्व ;बेलब्द्धए आमलक ;आंवलाब्द्ध और आम का उल्लेख मिलता है।

भारत में छठी और तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व के बीच की अवधि को दूसरे शहरीकरण के रूप में जाना जाता है और इस बीच भारत की गंगा घाटी में कई शहरी केंद्रों का विकास हुआ। इस अवधि में बौद्धिक उत्तेजना देखी गई जिसने भारतीय उपमहाद्वीप के कुछ प्रमुख धार्मिक और दार्शनिक मतों को जन्म दिया जैसे जैन धर्म और बौद्ध धर्म। इस चरण को स्वयं और ब्रह्मांड की प्रकृति के बारे में दार्शनिक प्रतिबिंबों द्वारा चिह्नित किया गया था जिसके परिणामस्वरूप क्षेत्र की पाक प्रवृत्तियों के लिए भी आशय पैदा हुए। भोजन को जीवित प्राणियों का जीवन-स्रोत माना जाता था और इसलिए इसकी समानता स्वयं जीव के साथ की जाने लगी। ब्रह्मांड के जीवन के जटिल चक्र में एक जीव दूसरे जीव का भोजन बन जाता है जो पुनः तीसरे के लिए भोजन होता है और यह श्रृंखला चलती रहती है। बौद्ध धर्म में एक लोकप्रिय किंवदंती एक भक्त महिला सुजाता की कहानी का वर्णन करती है जो अपनी गंभीर तपस्या के दौरान निर्बल अवस्था में पहुँचे बुद्ध को उबले हुए चावल और दूध का कटोरा भेंट करती है। यह माना जाता है कि इस भोजन से पुनर्जीवित होने के बाद ही बुद्ध आत्मज्ञान प्राप्त करने में सक्षम हुए। कहा जाता है कि इस घटना ने उन्हें मध्य मार्ग अपनाने और घोर तपस्या के सिद्धांत को छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया। बौद्ध धर्म और जैन धर्म दोनों ने जीवित प्राणियों के लिए अहिंसा या जीवित प्राणियों को आघात न पहुँचाने के आदर्श पर जोर दिया। विद्वानों का तर्क है कि इससे आम लोगों के बीच शाकाहार को प्रोत्साहन मिला। हिंदू धर्म भी ऐसे आदर्शों से प्रभावित था। शाश्वत महाकाव्यों रामायण और महाभारत की रचना ईसा पूर्व दूसरी सहस्राब्दी के उत्तरार्ध और पहली सहस्राब्दी की पहली छमाही के बीच हुई थी। पांडवों में से एक और महाभारत के एक प्रमुख चरित्र भीमए अपनी प्रचंड भूख और असाधारण शारीरिक शक्ति के कारण जाने जाते हैं।

पहली और पाँचवीं शताब्दी ईस्वी के बीच की अवधि की एक महत्वपूर्ण विशेषता अन्य दक्षिण-एशियाई देशों के साथ भारत का व्यापार है। इस अवधि में मजबूत साम्राज्यों का उदय भी हुआ जैसे कि गुप्त शासकों के तहत जिसने व्यापार को और अधिक प्रोत्साहित किया। व्यापार के माध्यम से सांस्कृतिक आदान-प्रदान के अवशेष अभी भी भारतीय व्यंजनों में पाए जा सकते हैं। मसालों ने देश के वाणिज्य में एक प्रमुख स्थान पाया। गुप्त साम्राज्य के रोमन साम्राज्य के साथ व्यापक व्यापारिक संबंध थे। रोमन साम्राज्य की समाप्ति के बाद बीजेंटॉइन साम्राज्य के साथ व्यापार संबंधों को जारी रखा गया। इस व्यापार की कुछ प्रमुख वस्तुओं में मसाले थे जैसे कि लंबी मिर्च सफेद मिर्च और इलायची। बेहतर नस्ल के घोड़ों के बदले में ईरान को काली मिर्च का निर्यात भी किया जाता था।

इस काल की एक अन्य महत्वपूर्ण विशेषता थी धर्मशास्त्र नामक वर्ग के संस्कृत ग्रंथों की रचना जिसमें ब्राह्मणवादी धर्म के लिए आचार संहिता और नैतिक सिद्धांतों; धर्मबद्ध का उल्लेख है। इन ग्रंथों में खाना पकाने और खाने से संबंधित नियम निर्धारित किए गए थे जिनमें ब्राह्मणवाद के भीतर अनुष्ठानिक पवित्रता और प्रदूषण की धारणाओं के बड़े निहितार्थ थे। यह निर्धारित करना मुश्किल है कि इन ग्रंथों की क्या कानूनी सीमाएँ थीं। भारतीय समाज की चिरस्थायी असदृश प्रकृति को देखते हुए शायद ग्रंथों में उल्लिखित आहार नियमों और निषेधाज्ञाओं का अचूक अनुसरण नहीं किया गया होगा। हालाँकि वे शायद दिन-प्रतिदिन के जीवन के ताने-बाने में बुने हुए थे और उनको समाज में नैतिक और आध्यात्मिक महत्व मिला हुआ था।

उत्तर प्रदेश में मेहरगढ़ और लहुरादेवा की खुदाई से 8000.5000 ईसा पूर्व की कृषि और पशुपालन पर पर्याप्त प्रकाश पड़ता है। गेहूँ जौ और बेर उस समय की प्रमुख रूप से खेती की जाने वाली फसलें थीं। ख¹, मुख्य पालतू जानवर भेड़ और बकरियाँ थे।

नवपाषाण युग में लगभग 8000.5000 ईसा पूर्व कृषि उत्पाद भोजन का प्रमुख हिस्सा बन गए। 5000 ईसा पूर्व में किसान समुदाय कश्मीर घाटी के निकट व्यापक रूप से फैले हुए थे। 4530.5440 ईसा पूर्व के बेलन और गंगा घाटियों में जंगली चावल के नमूने पाए गए हैं।

प्राचीन भारत में भोजन का सबसे पहला उदाहरण सिंधु घाटी सभ्यता के स्थलों से मिला है। सिंधु घाटी के लोग पूर्व हड़प्पा लोगों की तकनीकों पर विश्वास करते थे और उनकी जुताई तकनीक को अपनाते थे। हड़प्पा के किसान मटर तिल खजूर और चावल की खेती करते थे। दूसरी सहस्राब्दी ईसा पूर्व में कृषि गतिविधियों में कश्मीर घाटी और अन्य हड़प्पा क्षेत्रों में चावल की खेती शामिल थी। 7000 ईसा पूर्व में चौपानी मांडो और महगढ़ा के विंध्य क्षेत्रों में जंगली चावल और अन्य अनाज की खेती चल रही थी।

गंगा के मैदानी इलाकों में आर्यों के बसने के बाद खान, पान की तस्वीर साफ हो गई। धर्मशास्त्र अपने समय के भोजन का विशद विवरण देते हैं। वे लोग गंगा के मैदानी इलाकों में रहते थे अच्छे किसान थे। वे शाकाहारी और मांसाहारी दोनों थे। वे गेहूँ चावल खरबूजे जौ और कपास की खेती करते थे। उनके पास भैंसए सूअर और भेड़ें पालतू थीं। वे नदियों के किनारे रहते थे और कांटों से मछलियाँ पकड़ते थे। इससे पता चलता है कि उस समय मछली भी भोजन का एक तत्व थी।

गंगा के मैदानी इलाकों में आर्यों के बसने के बाद खान, पान की तस्वीर साफ हो गई। धर्मशास्त्र अपने समय के भोजन का विशद विवरण देते हैं। वे लोग गंगा के मैदानी इलाकों में रहते थे अच्छे किसान थे। वे शाकाहारी और मांसाहारी दोनों थे। वे गेहूँ चावल खरबूजे जौ और कपास की खेती करते थे। उनके पास भैंसए सूअर और भेड़ें पालतू थीं। वे नदियों के किनारे रहते थे और कांटों से मछलियाँ पकड़ते थे। इससे पता चलता है कि उस समय मछली भी भोजन का एक तत्व थी।

वैदिक साहित्य हमें लोगों की पाक आदतों के बारे में कई रोचक जानकारी देता है। ऋग्वेद में बार, बार चावल के साथ भुने हुए जौ का उल्लेख मिलता है। ऋग्वेद में भी बार, बार एक शब्द ष्अन्नाष् का उल्लेख मिलता है जिसका अर्थ निश्चित रूप से भोजन है चावल नहीं। ब्राह्मण युग में गेहूँ और चावल भोजन का मुख्य घटक थे। लोग दूध में जौ और चावल पकाकर कई व्यंजन बनाते थे।

भोजन में दूध और दूध से बने विभिन्न उत्पाद भी शामिल थे। ओडू टू घी खू², ;साफ़ मक्खनदूधए छाछ ;छाछदूधए करम्भा ;दलियादूधए ग्रिटाए नवनीता ;ताजा क्रीम या मक्खनदूधए सदनाद्या ;दूध और दही का मिश्रणदूध उन कुछ दूध उत्पादों में से थे।

ओडुम्बर ;बलि चढ़ाया हुआ अंजीरदूधए बेर ब्राह्मणों में वर्णित कुछ खाद्य पदार्थ हैं। शतपथ ब्राह्मण में गन्ने का उल्लेख मिलता है। ऐतरेय उपनिषद अंजीर के फल और बरगद के पेड़ की शाखाओं के बारे में बात करता है। कल्पसूत्र में जौए बाजराए तिलए गेहूँए चावल और दालों के उपयोग का उल्लेख मिलता है।

मांस सिर्फ प्राचीन भोजन का हिस्सा नहीं था बल्कि बहुत शाही भोजन माना जाता था। बाँझ बैलए बंजर गायए बकरी और भेड़ के मांस को स्वादिष्ट व्यंजन माना जाता था खू³,। शतपथ और ऐतरेय ब्राह्मण गोमांस खाने की प्रवृत्ति के बारे में बात करते हैं। इसे राजाओं और अन्य उच्च सम्मानित अतिथियों को परोसा जाता था। खू⁴,

सूत्रों में भी गोमांस खाने के स्पष्ट प्रमाण मिले हैं। भूनकर और बर्तनों में पकाकर दोनों प्रकार का मांस खाया जाता था। घीए दहीए दूधए शहद और चीनीए पाँच सामग्रियों से बना एक महत्वपूर्ण पेय थाए जिसे श्मधुपर्कश् कहा जाता था और यह पेय विशेष मेहमानोंए गर्भवती महिलाओं और छात्रों के लिए तैयार किया जाता था जब वे अपने गुरुओं के साथ घर से निकलते थे। खू⁵, धर्मशास्त्र अनुमत और निषिद्ध मांस पर पर्याप्त प्रकाश डालता है। धर्म शास्त्रों में कई पक्षियों के मांस को वर्जित बताया गया है। प्रतिबंधित जलीय जीव थे पोरपोइज़ए नाकराए कुलीराए सेफ़ा और गव्य। बैलोंए घोड़ोंए भैंसों और यहां तक कि कुत्तों का मांस खाने के प्रमाण भी मिले हैं। खू⁶,

बौद्ध धर्म के उद्भव के बाद शाकाहार के प्रति आकर्षण का रुझान देखा गया है। बौद्ध पवित्र पुस्तकों में शाकाहार की सराहना की गई जबकि उपनिषदों ने इसकी खुलकर वकालत नहीं की। उदाहरण के लिएए ग्रंथों में कहा गया है कि भोजन इकट्ठा करते समय किसी व्यक्ति को अनावश्यक रूप से किसी पौधे का हिस्सा नहीं लेना चाहिए जब तक कि वह पहले ही गिर न गया होए उसे बीजों को नष्ट करने से बचना चाहिए और उस जानवर का मांस खाना चाहिए जो पहले से ही शिकारी जानवरों द्वारा मारा जा चुका है। खू⁷, गुप्त काल में लोग मांसाहारी व्यंजनों की अपेक्षा सब्जियाँए अनाजए फलए ब्रेड और दूध पसंद करते थे।

आम सबसे लोकप्रिय फल था। इस खास फल के बारे में धर्मशास्त्रों में बहुत कुछ बताया गया है। सूत्रों में उल्लिखित अन्य फल खजूरेए कई प्रकार के बेर आदि हैंए सब्जियों में लाल लहसुन ;कर्णदूधए अंकुरित अनाजए मशरूमए लहसुन ;लसुनादूध आदि जैसे कुछ प्रतिबंध थेए विशेष रूप से ब्राह्मणों के लिए इसे प्निरामिशष् माना जाता था। सब्जियाँ आठ प्रकार के होते हैं। खू⁸,

पेय पदार्थों में सुराए शहदए दूध और फलों के रस शामिल थे। तैत्तिरीय उपनिषद में एक विशेष प्रकार के सुरा का उल्लेख मिलता है जो कुछ विशेष प्रकार की जड़ी, बूटियों या चावल के किण्वन द्वारा बनाया जाता था। ऐसा प्रतीत होता है कि शहद ;मधुदूध का उपयोग भोजन की विशेष वस्तु के रूप में किया जाता

रहा है। ख९, तले हुए चावल को प्लाजाष् कहा जाता था। ष्धिमंथाष् का मतलब छाछ या छाछ था। ग्रंथों में दुग्धए दधि और घी का भी उल्लेख मिलता है। सूत्र युग में शतक्रश् ;पानी के साथ मिश्रित छाछद्ध और शंमंथाश् ;जौ का पाउडर यानीए सकटू या सत्तूए दूध या दही और पिघला हुआ मक्खन के साथ मिश्रितद्ध का प्रचलन था।

वैदिक काल में शराब पीना भी लोकप्रिय था। वैदिक ग्रंथों में सुरा और सोम रस का उल्लेख मादक पेय के रूप में किया गया है। ऐसा प्रतीत होता है कि यह यज्ञ अनुष्ठानों में बहुत लोकप्रिय था। इसका उपयोग पुजारियों और समाज के उच्च कुलीन वर्ग द्वारा किया जाता था। सोमरस का प्रयोग पुरोहित वर्ग तक ही सीमित था। सुर्ड एक और बहुत लोकप्रिय नशीला पेय था। इसका उपयोग विशेष अवसरोंए विवाह समारोहों आदि में व्यापक रूप से किया जाता था। शतपथ ब्राह्मण स्तंभ द सुरड। यह श्पेरिसुतश् ;एक अर्ध किण्वित शराबद्ध की भी निंदा करता है। यह विशेष रूप से ब्राह्मणों के लिए प्रतिबंधित था। कुछ प्राचीन ग्रंथों में महिला नर्तकियों का भी उल्लेख मिलता है जो शराब पीती थीं।

प्राचीन भारत में लोकप्रिय भोजन मांस और मछली था जिसे चावल और गेहूं के उत्पादों के साथ परोसा जाता था। ष्करम्भाष् एक अन्य लोकप्रिय भोजन था जो एक प्रकार का अनाज था। ृक्षीरपाकोवन्ृए ृअपुपा ऐसा लगता है कि यह दही में मिलाया हुआ कुचला हुआ अनाज था। बलि समारोहों के दौरान श्पुरोद्दसाश् ;एक प्रकार का केकद्ध खाया जाता था।

पानी के साथ पकाए गए चावल को श्ओडनमश् कहा जाता था जबकि दूध के साथ पकाए गए चावल को श्पायसाश् और श्क्षीरोदनश् कहा जाता था ख१०,। विशेष अवसरों पर चावल और जौ को पानी और दूध के साथ पकाकर बनाया जाने वाला व्यंजन श्स्थदीपडकाश् कहलाता था। ष्धन्यष् का भी उल्लेख किया गया है जो वास्तव में एक प्रकार का सकटू था और आमतौर पर लोगों द्वारा उपयोग किया जाता था। स्वाद के लिए चीनी और नमक का प्रयोग किया जाता था। पिप्पली ;लंबा पेपरद्ध और मैरिका ;काला पेपरद्ध का उपयोग मसालों के रूप में किया जाता था। ख११,

श्रामायणश् में बताया गया है कि लोग शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह का खाना खाते थे। वानर ;बंदरद्ध शाकाहारियों के आदी थे। उनका भोजन फलए सब्जियाँ आदि थेए जबकि राक्षस मांसाहारी थे। उबले चावल उस समय का बहुत लोकप्रिय व्यंजन था। दूध या अन्य दूध से बनी चीजों के साथ मिश्रित चावल उनका पसंदीदा व्यंजन था। मांसाहारी भोजन आर्यों और अनार्यों के बीच बहुत लोकप्रिय था। लेकिन शराब पीना विशेषकर ब्राह्मणों के लिए निंदनीय था। वाइन दो प्रकार की होती थीए सामान्य और डिस्टिल्ड। अन्य पेय शहद और मधुपर्क ;दहीए घीए शहदए चीनी और पानी का मिश्रणद्ध थे।

महाभारत में तिल का उपयोग भोजन के रूप में किया गया प्रतीत होता है। दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे घीए दही आदि का उल्लेख किया गया है। मिठाइयों में केक ;एपिल्पाद्ध और गन्ने के रस का उल्लेख मिलता है। फल और कुछ जंगली प्रजातियाँ भी खाई गईं। सामान्यतः यह ग्रन्थ मांसाहार की निन्दा करता है परन्तु कुछ स्थानों पर इसकी अनुमति भी देता है। कुछ पक्षियों का मांस खाने योग्य होता था और कुछ मछली खाने के भी उल्लेख मिलते हैं ख१२,।

प्राचीन भारत में शाकाहारी और मांसाहारीए दोनों प्रकार का भोजन लोकप्रिय था। जहां शाकाहारी भोजन कृषि उत्पादोंए अनाजए सब्जियों और फलों पर निर्भर थाए वहीं मांसाहारी उत्पाद घरेलू जानवरों और मछली पकड़ने से आते थे। प्राचीन भारतीय अर्थव्यवस्था पूरी तरह से कृषि अर्थव्यवस्था थी और लोगों के पास खाने के लिए प्रचुर भोजन था।

3. मध्यकालीन भारत में भोजन की आदतें

पूर्व मध्यकाल में भारत पर अनेक क्षेत्रीय शासकों का शासन था। कुछ विद्वान इसे श्शामंती कालश् भी कहते हैं। इस युग की खान.पान की आदत बहुत परिष्कृत होती जा रही थी। उस समय विशेष के लोकप्रिय व्यंजनों की जानकारी हमें कुछ विद्वत ग्रंथों से मिल सकती हैए श्मानसोल्लासाश् और श्लोकोपकाराश्। लेकिन पाठ भोजन की आदतों के बजाय गैस्ट्रोनॉमिक मुद्दों पर केंद्रित थे। आधुनिक अर्थों में वे पुस्तकें पाक.कला की पुस्तकें नहीं हैं लेकिन फिर भी वे उस काल की पाक संस्कृति के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्रदान करती हैं।

लेकिन इस दौर का सबसे चुनौतीपूर्ण मुद्दा कुकबुक का अभाव है। अर्जुन अप्पादुरई के अनुसार य श्हालांकि हिंदू ग्रंथों में गैस्ट्रोनाॅमिक मुद्दे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं पाक संबंधी मुद्दे नहीं। यानीए जहां खाने और खिलाने के बारे में बहुत कुछ लिखा गया है वहीं हिंदू कानूनी चिकित्सा या दार्शनिक ग्रंथों में खाना पकाने के बारे में बहुत कम कहा गया है। पारंपरिक हिंदू विचार में भोजन मुख्य रूप से या तो नैतिक या चिकित्सीय मामला है।¹³

मसालों का उपयोग औषधियों के रूप में भी किया जाता था। मौसम के अनुसार सामग्री या कच्चे माल का दोषों पर प्रभाव से संबंध होता है। पूरे देश में कोई समान पाक संस्कृति नहीं थीए हालांकि कुछ विस्तृत क्षेत्रीय और दरबारी उच्च व्यंजन विकसित हुए। हिंदू परंपराएं षसंकरण के तरीके में मौखिकए अपने स्थान में घरेलू और अपने दायरे में क्षेत्रीय रहींण्ण पारंपरिक हिंदू व्यंजन पूरी तरह से खंडित थे।¹⁴

मानसोलासाए एक गैर.चिकित्सीय पाक ग्रंथ चालुक्य शासक सोमेश्वर तृतीय ;1126.38 ईपूद्ध द्वारा लिखा गया थाए जिन्होंने आज दक्षिण.पश्चिम भारत के अधिकांश हिस्सों पर शासन कियाए जिसमें कर्नाटकए आंध्र प्रदेशए केरल और गोवा और महाराष्ट्र का हिस्सा शामिल है। इस क्षेत्र की भूमि बहुत समृद्ध और उपजाऊ थी और चावलए चीनीए नारियल और मसालों के उत्पादन के लिए प्रसिद्ध थी। चालुक्य साम्राज्य के मध्य और दक्षिण पूर्व एशिया और चीन के साथ व्यापारिक संबंध थे।

मानसोलासा ;जिसका अर्थ है ष्रसन्नताषुद्ध एक संपूर्ण पुस्तक है जिसमें उस समय के आर्थिक और सामाजिक जीवन का विस्तृत विवरण शामिल है। जो अनुभाग भोजन विषय को कवर करता है उसे श्अन्नभोगश् कहा जाता है ;अरुंधति अनुवाद में छंद 1341.1600द्ध। यह अनुभाग लगभग सौ व्यंजनों का वर्णन करता है। उनमें से कुछ आज भी दक्षिण और पश्चिम भारत में मौजूद हैं। कुछ विचित्र व्यंजन भी थे जैसे खट्टे घी में बकरी का सिरए ग्रिल्ड पेट की झिल्लीए खून से भरे सॉसेज और बारबेक्यू किए गए नदी के चूहे।

अधिकांश भारतीय शासकों की तरह सोमेश्वर भी क्षत्रिय थेए जिसका अर्थ था कि उन्हें ब्राह्मणों के शाकाहारी शासन के अनुरूप नहीं होना था ख¹⁵,। मांस रॉयल्टी का प्रतीक थाए इसलिए शिकार पक्षियोंए जंगली सूअर और हिरण के लिए बहुत सारे व्यंजन हैं लेकिन गोमांस और चिकन गायब हैं।

उस समय इस्तेमाल की जाने वाली खाना पकाने की तकनीकें डीप फ्राईए शैलो फ्राई और तरल में पकाई जाती थीं। गहरे और उथले तलने के लिए खाना पकाने का माध्यम घी या तिल का तेल था।

चावल थाली का बहुत अहम हिस्सा होता था। चावल के साथ कोई भी वस्तु परोसी जा सकती है। वहाँ एक विशिष्ट शाही मांस की तैयारी थी जिसे गर्म पके हुए चावल और हरी दाल के साथ परोसा जाता था। श्पायसमश् चावल और दूध के साथ पकाया जाने वाला एक हलवा था और लोगों के बीच काफी लोकप्रिय था और आजकल की खीर से मिलता जुलता था। ख¹⁶,

4. दिल्ली सल्तनत काल में भोजन

दिल्ली सल्तनत की कहानी उन आक्रमणकारियों से शुरू होती है जो भारत की धन.संपदा से आकर्षित होते थेए जिसे वे सल्तनत कहते थे। ष्हिन्दुस्तानष्। ग्यारहवीं शताब्दी में अलपिटिगिन के पोते महमूद ने भारत पर कई बार आक्रमण किया और इसके शहरों को लूटा। महमूद के बादए गौरी वंश सत्ता में आया और बाद में उन्होंने उत्तरी भारत में इस्लामी शासन स्थापित किया। इस शासन में गुलाम या मामलुक वंश और उसके बाद खिलजीए तुगलकए सैय्यद और लोधी शामिल हैं।

इस्लामी शासन ने मुसलमानों पर इस्लामी भोजन प्रतिबंध लागू कर दिया। इस्लामी नियमों में भोजन पर कुछ प्रतिबंध हैं जिनका पालन एक मुस्लिम को करना पड़ता है। ये प्रतिबंध उनके पवित्र कुरान और सुन्ना से लिए गए हैं। सूअर का मांसए सड़ा हुआ मांसए खूनए शराब आदि पेय पदार्थ इस्लाम के मानने वालों के लिए हराम हैं। वे जानवरों का वध अपने तरीके से करते हैं जिसे ष्हलालष् कहा जाता है। किसी भी जानवर को हलाल करने के लिए इंसान बहुत तेजी से जानवरों की गर्दन पर तेज कट मारकर उनका कत्ल कर देता है।

सल्तनतकालीन व्यंजनों पर आने से पहलेए किसी को मुस्लिम खाने के पैटर्न की रूपरेखा जाननी चाहिए। रोज़ा इस्लाम के सबसे महत्वपूर्ण स्तंभों में से एक है। उपवास को शारीरिक और आध्यात्मिक रूप

से शुद्ध करने का एक तरीका माना जाता है। वे रमज़ान के पवित्र चंद्र महीने में उपवास करते हैं। इस महीने में वे दिन के उजाले के दौरान खाने पीने और धूम्रपान से खुद को दूर रखते हैं। वे शाम को सूर्यास्त के साथ अपना उपवास तोड़ते हैं जिसे षडफ्तारष् कहा जाता है। इसमें खजूर तरबूज मसूमी फल और अन्य मीठे और नमकीन स्नैक्स शामिल हैं। खजूर अनिवार्य है क्योंकि उनका मानना है कि पैगंबर मुहम्मद अपना उपवास तोड़ने के लिए खजूर का उपयोग करते हैं। इफ्तार के बाद खाने की मेज पर एक बड़ा भोजन किया जाता है। इस महीने में वे अपना नाश्ता सूर्योदय से पहले कर लेते हैं जिससे उन्हें पूरे दिन काम करने की ऊर्जा मिलती है। ख17,

इस महीने के अंत में वे अपना सबसे बड़ा त्योहार षईद.उल.फितरष् मनाते हैं जिससे आमतौर पर षईदष् कहा जाता है। यह त्योहार एक प्रकार का सामुदायिक भोजन है जिसमें वे ईद की नमाज़ के बाद नए कपड़े पहनकर अपने प्रियजनों से मिलने जाते हैं। लोग अपने मेहमानों को सेवइयां परोसते हैं जिसमें अन्य व्यंजनों के साथ साथ ढेर सारे सूखे मेवे चीनी दूध और सेवइयां ख18, होती हैं।

मुसलमानों का दूसरा सबसे बड़ा त्योहार बकरा ईद या षईद.उल.जुहाष् है जिसमें वे इब्राहीम द्वारा भगवान को बेटे के बलिदान की याद में एक बकरी या भेड़ की बलि देते हैं जिसने अंतिम समय में एक भेड़ की जगह ले ली। इस त्योहार पर लोग बलि चढ़ाए गए जानवर का मांस बांटते हैं। अपनी सामर्थ्य के अनुसार वे मांस का एक तिहाई भाग दोस्तों को एक तिहाई गरीबों को और अंतिम भाग परिवार द्वारा खाया जाता था। ख19,

त्योहारों के अलावा सामाजिक मेलजोल का एक और अवसर शादी है मुसलमान इसे बहुत भव्य तरीके से मनाते हैं। वे इतने सारे व्यंजन पकाते हैं जिनमें अधिकतर मांसाहारी होते हैं जितना परिवार खर्च कर सकता है। समारोहों में पकाया जाने वाला भोजन बिरयानीए ज़र्दा ;बहुत सारे सूखे मेवों के साथ एक मीठा चावलद्वए कोरमाए लाल रोटी ;एक प्रकार की रोटी जिसमें बहुत सारा घी होता हैद्वए विभिन्न प्रकार के कबाब और शीर खोरमाए शाही टुकड़ा जैसी मिठाइयाँ होती हैं। और खीर आदि। ख20, मुसलमान अपने हिंदू मेहमानों के लिए कुछ अलग शाकाहारी व्यंजन परोसते हैं।

दिल्ली सल्तनत के सुल्तान फ़ारसी परंपरा से बहुत प्रभावित थे। उनकी अपनी निजी रसोई हुआ करती थी जिससे ष्मातबख्सष् कहा जाता था और इसका प्रबंधन ष्वाश्रीगिरष् नामक अधिकारी द्वारा किया जाता था। ख21, वे आमतौर पर दरबारियों और अन्य महत्वपूर्ण लोगों की संगति में भोजन करते थे जिसे ष्दस्तरख्वानष् कहा जाता था।

यह सुल्तान कैकुबाद था जो अपने आनंदप्रिय स्वभाव के लिए जाना जाता था। उनके द्वारा दिया गया शाही भोजन शरबत ;फलों के रस और फूलों के अर्क वाला एक पेयद्व के साथ शुरू हुआ और नान.ए.तनूरी रोटी परोसी गई एक रोटी जो मीठे पेस्ट और सूखे मेवों से भरी हुई थी और मिट्टी के ओवन में पकाया गया था जिसे शतनूरष् कहा जाता था। ख22,

दिल्ली सल्तनत का एक बहुत लोकप्रिय व्यंजन श्शामी कबाबष् है। शामी शब्द ष्शामष् को संदर्भित करता है जो सीरिया के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक अरबी शब्द था और सीरिया का व्यंजन बन गया इसलिए इसे ष्शामी कबाबष् कहा जाने लगा। वहां कबाब को पिसे हुए मांसए दाल और मसालों से बनाया जाता था और हल्का तला जाता था और रोटीए चटनी और रायते के साथ परोसा जाता था। ख23,

पान उन दिनों पेश की जाने वाली सबसे महत्वपूर्ण पाचक चीजों में से एक थी। मूलतः यह एक स्थानीय परंपरा थी लेकिन अभिजात वर्ग द्वारा इसे बहुत बार अपनाया गया। वे भोजन के बाद पान चबाते थे। पान का सेवन समाज के हर वर्ग में इतना लोकप्रिय और व्यापक था। सल्तनत काल के महान लेखक अमीर खुसरो पान के बहुत बड़े प्रशंसक थे। उन्होंने पान की प्रशंसा में कुछ पंक्तियाँ लिखीं और ये पंक्तियाँ हैं।

सौ पत्तों में बंधा हुआ पान का एक टुकड़ाए
सौ पंखुड़ी वाले फूल की तरह हाथ में आया।
दुर्लभ पत्तीए बगीचे के फूल की तरहए
हिंदुस्तान की सबसे सुंदर विनम्रताए
पालने वाले घोड़े के कान की तरह तेज़ए

आकार और स्वाद दोनों में तेज़
तीव्रता में जड़ें काटने का एक उपकरण
जैसा कि पैगम्बर का वचन हमें बताता है।
रक्त का कोई निशान नहीं शिराओं से भरा हुआ
फिर भी उसकी रंगों से खून बहता है।
मुँह में रखने के लिए अद्भुत पौधा
इसके शरीर से जीवित प्राणियों की तरह खून निकलता है।^{ख24,}

पाचन प्रक्रिया में मदद करने के गुण के कारण लोग भोजन के अंत में पान चबाते हैं। पान गैस्ट्रिक प्रवाह को उत्तेजित करता है और इसका उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप में किया जाता है। पान का एक सामाजिक महत्व भी था। लोग पान का आदान-प्रदान करते थे जिसे वफादारी का अनुबंध या शपथ माना जाता था। यहां तक कि जब शादियां तय हो जाती थीं तो लोग नए रिश्तों पर मुहर लगाने के लिए पान का आदान-प्रदान करते थे। यदि लोग अपने मेहमानों को पान नहीं खिलाते तो यह उनका अपमान माना जाता था। चाहे दस्तरख्वान में कितने ही व्यंजन क्यों न परोसे जाएं। पान चबाने की परंपरा पर लोगों को बहुत गर्व था। अमीर खुसरो ने पान के बारे में लिखा है शफारस के लोग इतने आलसी हैं कि वे पान और घास के बीच अंतर नहीं कर पाते। ऐसा करने के लिए स्वाद की आवश्यकता होती है।^{ख25,}

5. मुगलई व्यंजन

सल्तनत शासन के पतन के साथ एक शक्ति शून्यता रह गई जो ष्मुगलष् नामक नए राजवंश से भर गई। इस राजवंश का संस्थापक बाबर था जो मध्य एशिया के एक बहुत छोटे राज्य फ़रगना का राजकुमार था। 1526 में पानीपत की जीत के बाद उन्होंने भारत में अपना साम्राज्य स्थापित किया और अब आगरा मुगल राजधानी बन गया।

बाबर की जन्मभूमि फ़रगना अपने अंगूरों और खरबूजों के लिए जानी जाती थी। बाबर ने अपनी आत्मकथा में फ़रगना के खरबूजों की बार-बार प्रशंसा की है क्योंकि खरबूजे केवल आहार की प्रशंसा करने वाले फल नहीं थे बल्कि कभी-कभी यह तुर्कों का मुख्य भोजन था। बाबर ने हिंदुस्तान के बारे में तारीफ की कि यहां अंगूर नहीं हैं खरबूजे में न बर्फ न ठंडा पानी और न अच्छी रोटी। वह आम की तारीफ तो करते हैं लेकिन अगर सीमित मात्रा में खाएं। उन्होंने जिन व्यंजनों का उल्लेख किया है वे हैं मेमना कबाब चिखी और मीट और सुगंधित मसालों से भरा दलिया। बाबर ने बगीचों की योजना बनाई। उन्होंने सूखे में फलों के बहुत से पौधे लगाये उन्होंने विभिन्न स्थानों से आयात किया और नियोजित उद्यानों की एक नई परंपरा शुरू की।

1526 में खानवा की लड़ाई से ठीक पहले अपने सैनिकों को प्रोत्साहित करने के लिए उन्होंने शराब छोड़ने की प्रतिज्ञा की और अपने प्लास्क खाली कर दिए और प्यालों को तोड़ दिया लेकिन अफ़ीम के बीज हशीश के बीज पिस्ता के बीज से बना माजुन नामक पेस्ट का सेवन शामिल किया। इलायची दूध और शहद।^{ख26,}

अकबर ने अपने दरबार में गोमांस खाने पर प्रतिबंध लगा दिया और अन्य धर्मों या संप्रदायों जैसे हिंदू बौद्ध और जैनियों का सम्मान करने के कारण उन्होंने उनके धर्म में निषिद्ध भोजन से परहेज किया। आइन-ए-अकबरी एक किताब है जिसमें अकबर के दरबार का विस्तृत विवरण है जिसे अकबर के दरबार के प्रधान मंत्री अबू-फ़ज़ल ने लिखा था। यह पुस्तक शाही रसोई और भोजन का विवरण देती है। अबुल-फ़ज़ल के अनुसार शाही रसोईघर सीधे प्रधान मंत्री के अधीन राज्य का एक विभाग था। रसोई में लगभग 40 रसोइयें थीं जो भारत और फारस के थे। बर्तन जो रसोई में या मेहमानों की सेवा के लिए उपयोग किए जाते थे सोने चंदी पत्थर और मिट्टी के बने होते थे। भोजन परोसने से पहले कई स्वाद परीक्षण और गुणवत्ता जांच से गुजरना पड़ता था। जमे हुए व्यंजनों के लिए बर्फ कुछ प्रकार की विस्तृत कूरियर प्रणालियों द्वारा हिमालय से लाई गई थी।^{ख27,}

मुगल शाही रसोई में हमेशा भोजन तैयार करने के लिए बेहतरीन सामग्री की व्यवस्था की जाती थी। वे मुगल साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों से बेहतरीन क्षेत्रीय और मौसमी किस्म के चावल लाते थे और उनका उपयोग करते थे। कुछ विशिष्ट शहरों से मक्खन या घी लाते थे। रसोई में पकाए गए बत्ख और जलपक्षी लाए जाते थे। रसोई में गुलाब जल और केसर के स्वाद वाले पैलेट लाए जाते थे और वे कस्तूरी तेल और चंदन से मालिश कराते थे। ख२८, अबुल.फ़ज़ल के अनुसार अकबर फलों को निर्माता का सबसे बड़ा उपहार मानता था।

जेसुइट पादरी एंटोनियो मोनसेरेटए जो अकबर के शासनकाल के दौरान भारत आए थे। ने भव्य मुगलई दावत का वर्णन किया है। उनके अनुसार अकबर की खाने की मेज बहुत भव्य थी और लगभग 40 व्यंजनों में बढ़िया व्यंजन परोसे जाते थे। ज़हर के डर से रसोइयों द्वारा बर्तनों को रसोई से डाइनिंग हॉल तक लिनेन के कपड़ों में सील कर दिया जाता था और परोसने वाली लड़कियाँ भव्य मेज पर व्यंजन परोसती थीं। ख२९,

अबुल.फ़ज़ल ने भोजन की तीन श्रेणियों के बारे में जानकारी दी है। श्रेणी एक भोजन शाकाहारी भोजन शसूफियानश था। इस श्रेणी के अंतर्गत पकाए गए व्यंजन थे खुश्काए पहितए सादा चावलए घी में पकाई गई दालए हींगए अदरक और जीरा। ख३०,

दूसरी श्रेणी के व्यंजन हल्की तैयारी के साथ मांस से बनाए जाते थे और चावल और अन्य अनाजों के साथ परोसे जाते थे। जिनमें काबुलीए चावलए छोलेए प्याज और मसालों से तैयार व्यंजन शामिल थे। पुलाव का केवल एक ही उल्लेख मिलता है। अर्थात् पिसे हुए मांस और चावल से बना क्रीमा पुलाव। फटे गेहूं और मांस से बना शहरिसाश या शहारिसाश मांसए आटाए चनाए सिरकाए क्रिस्टलीकृत चीनीए गाजरए शलजमए पालक और कीप पत्तियों से बना बुघरा और चनेए पिसा हुआ गेहूं और मसालों के साथ मांस से बना शकशकश और अब तक के कुछ बहुत लोकप्रिय व्यंजन हैं जो हलीम और संबुसा ;समोसा का तुर्की संस्करणद्ध हैं। ख३१,

व्यंजनों की तीसरी श्रेणी की तैयारी जटिल थी। डुपुख्तए रोस्ट और गाढ़ी ग्रेवी जैसी खाना पकाने की विधियाँ बनाई गईं। इस श्रेणी में मांस का भंडार पकाया जाता था जिसे यखनी ख३२, कहा जाता था। इस श्रेणी के कुछ अन्य व्यंजन थे शडोप्याज़ा मांसश ;बहुत सारे प्याज के साथ पकाया गया मांसद्धए मुसम्मन ;भुना हुआ भरवां चिकनद्ध। मांस की एक विशेष तैयारी होती थी जिसमें मांस को सुगंधित मसालों के साथ एक बर्तन में बंद कर दिया जाता था और धीरे-धीरे पकाया जाता था जिसे दुपुख्त कहा जाता था और मेमने का सूप भी बहुत प्रसिद्ध था। जिसे शमालगुबाश के नाम से जाना जाता था। उन व्यंजनों को विभिन्न प्रकार के कबाब और बिरयानी के साथ परोसा गया।

अबुल.फ़ज़ल ने अपनी पुस्तक के अधिकांश व्यंजनों में अदरक और प्याज का उपयोग करने का आह्वान किया है। लेकिन लहसुन का उपयोग बहुत कम था और खाना पकाने का माध्यम घी था। ऐसा कहा जाता है कि यमुना नदी के पीने के पानी के बुरे प्रभावों को रोकने के लिए मुगलई भोजन में बड़ी मात्रा में घी का उपयोग किया जाता था क्योंकि उस समय यमुना में पानी की गुणवत्ता बहुत खराब थी। शाही मसालों में कुछ भिन्नता थी और अदरकए दालचीनीए जीराए काली मिर्चए इलायचीए लौंगए केसर और धनिया जैसे आम लोगों के मसाले शाही रसोई में अक्सर उपयोग किए जाने वाले मसाले थे। जबकि लंबी काली मिर्चए सूखी अदरक ;सोठद्धए सौफए हल्दी कलौंजीए सरसों के बीजए काले और सफेद तिल ऐसे मसाले थे जिनका उपयोग शाही रसोई में नहीं किया जाता था लेकिन आम लोगों की रसोई में उपयोग किया जाता था। ख३३,

अकबर के उत्तराधिकारी जहांगीरए जिन्होंने 1605 से 1627 तक शासन किया। ने अकबर के साम्राज्य और विरासत को संरक्षित रखा। उन्हें अपने परदादा बाबर की तरह बगीचे लगाने का शौक था। उन्होंने बहुत सारे बगीचे लगाए और कश्मीर का शालीमार उद्यान उनमें से एक है। उन्होंने अपने पिता के आदेशों का सम्मान किया और गुरुवार को जिस दिन उन्होंने आरोप लगाया था और अकबर के जन्मदिन पर जानवरों को न मारने का आदेश जारी रखा क्योंकि यह अकबर के शब्द थे जिन्होंने कहा था कि षसभी जानवरों को उनकी विपत्ति से मुक्त किया जाना चाहिए। ष एक कसाई स्वभावश ख३४,

जहांगीर को खिचड़ी बहुत पसंद थी। वे स्वयं गुजरात की बाजरे की खिचड़ी की प्रशंसा करते हैं और उन्हें बार.बार खिचड़ी लाने का आदेश देते हैं। ख३५, जहांगीर के दरबार का दौरा करने वाले यूरोपीय

एडवर्ड टेरी ने अपने वृत्तांत में लिखा है कि मुगल लोग यूरोप के लोगों की तरह बड़े पैमाने पर मांस खाने के बजाय सब्जियों और मसालों और मक्खन या घी के साथ छोटे टुकड़ों में पका हुआ मांस खाते थे। उनकी यात्रा में उन्हें शाही भोजन में लगभग 50 व्यंजन परोसे गये।

जहाँगीर के बेटे शाहजहाँ ने मुगल दरबार में भोजन की परंपरा को आगे बढ़ाया और जब उसे औरंगजेब ने कैद कर लिया तो औरंगजेब उसे प्रतिदिन उसका पसंदीदा भोजन देता था। यहां तक कि जेल के रसोइये ने भी उन्हें आश्वासन दिया कि वह रोजाना उनके पसंदीदा व्यंजन बना सकते हैं लेकिन सलाह दी कि कोई भी जटिल व्यंजन न चुनें। ख३6,

औरंगजेब का खान.पान लगभग शाकाहारी था। फ्रांसीसी यात्री टैवर्नियर ने बताया कि उसे कभी भी जानवरों का भोजन नहीं मिला जिसके कारण वह पतला और दुबला हो गया। औरंगजेब शाकाहारी भोजन खाता था और उसे फलों का बहुत शौक था और आम उसे बहुत प्रिय था।

6. क्षेत्रीय व्यंजनों का विकास

मुगल साम्राज्य के पतन के साथ शक्ति छोटे-छोटे राज्यों की ओर बिखर गई जो शक्तिशाली सेनापतियों के अधीन थे। वे स्वतंत्र हो गये और उनमें अवधए रामपुरए महमूदाबाद भी शामिल थे। जब मुगल शक्ति का पतन हुआ तो रसोइयों और कलाकारों ने क्षेत्रीय राज्यों के दरबारों में शरण ली और विभिन्न विशिष्ट व्यंजनों का आविष्कार किया। उन्होंने खाना पकाने की विभिन्न अनूठी तकनीकों और तरीकों और कुछ बहुत ही स्वादिष्ट व्यंजनों जैसे गलावटी कबाबए काकोरी कबाबए लखनवी बिरयानीए अदरक हलवा आदि का आविष्कार किया।

जब आदमी के पेट में आती हैं रोटियाँए

फूली नहीं बदन में समाती हैं रोटियाँ

जितने मज़े हैं सब ये दिखाती हैं रोटियाँ

रोटी से जिसका नाक तलक पेट है भरा

करता फिरे है क्या वो उछल.कूद जा.ब.जाश्

उपरोक्त पंक्तियाँ नज़ीर अकबराबादी द्वारा रचित कविता प्रोटियाँष् से ली गई हैं। यह कविता एक सादी रोटी के महत्व पर प्रकाश डालती है और उत्तर प्रदेश के भोजन के संदर्भ में ये पंक्तियाँ सबसे उचित साबित होती हैं। गेहूँ इस राज्य का मुख्य भोजन है और जबकि यह सच है कि पूरे देश में कई प्रकार की रोटियाँ खाई जाती हैं यह केवल यहाँ है कि रोटीए सब्जी और दाल के साथ परोसी जाती है और साल के 365 दिन आम आदमी के दैनिक आहार का हिस्सा होती है। और इसका एक अच्छा कारण भी है। गंगा नदी के मैदान की उपजाऊ मिट्टी और जलवायु इसे देश में गेहूँ के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक बनाती है। राबी के मौसम में सर्दियों की फसल के रूप में उगाया जाने वाला गेहूँ उन राज्यों में सबसे अच्छा पनपता है जहाँ कटाई के अंतिम महीनों के दौरान हल्की बारिश के बाद शुष्क जलवायु का अनुभव होता है।

हालाँकि यह भी सच है कि यह एक समृद्ध पाककला की यात्रा की केवल शुरुआत है। अपनी रोजमर्रा की जिंदगी से बाहर कदम रखते ही आप अपने आप को अनेक प्रकार की सुगंध एवं स्वाद के एक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक अतीत के बहुरूपदर्शक से घिरा हुआ पाएँगे। इस संदर्भ में इस जगह का विशेष स्थान और भौगोलिक परिस्थितियाँ निश्चित रूप से मात्र शुरुआती बिंदु हैं। संपूर्णतः सिंधु.गंगा मैदान में स्थित यह राज्य बर्फीले स्रोत वाली यमुना और गंगा नदी प्रणालियों से अपवाहित है। इन नदियों द्वारा जमा की गई समृद्ध जलोढ़ मिट्टीए बड़ी संख्या में अनाजए दालए सब्जियों और फलों की खेती के लिए आदर्श है। आकार और आबादी में इस राज्य की विशालता और इस बात को ध्यान में रखते हुए कि यह राज्य अन्य राज्यों के साथ अपनी सीमाओं को साझा करता हैए यहाँ के व्यंजनों को क्षेत्र के हिसाब से मोटे तौर पर चार भागों में बाँटा जा सकता है. मध्य उत्तर प्रदेश की अवधी पाक शैलीए पश्चिमी उत्तर प्रदेश की पाकशैलीए पूर्वी उत्तर प्रदेश की पाक शैली और दक्षिण उत्तर प्रदेश की बुंदेलखंडी पाक शैली।

7. लखनऊ व्यंजन

अवध प्रांत तब अस्तित्व में आया जब 1555 में हुमायूँ ने इसे अपने साम्राज्य का एक प्रांत बनाया और इसके गवर्नर को श्रवाबश् या श्राज़िमश् की उपाधि दी। 1719 में फ़ारसी नवाब सआदत अली खान के शासनकाल के दौरान प्रांत अत्यधिक शक्तिशाली और स्वतंत्र हो गया। उनके बाद नवाब का पद वंशानुगत हो गया।

अवध की राजधानी फैजाबाद थी लेकिन आसफ़.उद.दौला ;1753ई. ने इसकी राजधानी लखनऊ स्थानांतरित कर दी और इसके साथ ही लखनऊ के प्रसिद्ध व्यंजनों का विकास शुरू हुआ। कुछ उच्च मध्यम वर्ग के लोगों द्वारा स्वादिष्ट व्यंजन की सराहना की गई। इस सराहना ने रसोइयों के बीच एक समृद्ध होड़ पैदा की जिसने कई जटिल व्यंजनों को जन्म दिया। इन रसोइयों को पूरे देश में उच्च वेतन और उच्च मांग प्राप्त थीए जैसे कि हैदराबाद कोर्ट आदि में। ख३7,

अवधी पाक शैली पूरे उत्तर प्रदेश की पाक शैली के लगभग पर्याय बन चुकी है। वर्तमान राज्य का मध्य क्षेत्र अतीत में अवध राज्य के नवाबों ;1732 ई. से 1856 ई. द्वारा शासित प्रदेश था जो मूल रूप से ईरान के निशापुर नामक स्थान से संबंध रखते थे। उनके शासनकाल के दौरान अवध न सिर्फ अपनी तमीज़ और तहज़ीब के लिए प्रसिद्ध हुआ बल्कि अपने पाक.कला संबंधी शिष्टाचार के उच्च मानकों के लिए भी जाना गया। यहाँ का भोजन ईरान, मध्य एशिया और स्थानीय परंपराओं की पाक प्रथाओं से बहुत प्रभावित था।

अवधी व्यंजनों में माँसाहारी सामग्री जैसे बकरे, मुर्गे या बटेर या तीतर जैसे शिकारी पक्षियों या शिकारी पशुओं के माँस तथा मछली को मसालों, गिरियों, किशमिश, इलायची, केवड़ा और गुलाब जल के मिश्रण के साथ पकाया जाता है जो उसे एक मीठी सुगंध प्रदान करता है। खाने में देसी घी, मक्खन या सरसों के तेल का प्रयोग होता है। अवधी खाना पकाने की एक अनोखी विशेषता इसकी दम पुख्त विधि है। इसमें भोजन को बड़ी हांडियों में अच्छे से बंद कर दिया जाता है और धीमी आँच पर रखा जाता है जिससे भोजन सामग्री अपने ही रस में पकती रहती है।

इस क्षेत्र के स्वादिष्ट शाकाहारी भोजन में दाल ;तूर, चना, मसूर और मूँग दू शामिल है जो घी, जीरा और हींग के तड़के के साथ बनाई जाती हैं। सब्जियों को सूखा या तरकारी में पकाया जाता है। बैंगन, करेले और शिमला मिर्च को मसालों से भरकर धीमी आँच पर पकाया जाता है। विभिन्न प्रकार की तरकारी वाली सब्जियों में बड़ी या मँगौड़ी ;धूप में सुखाई गई मसालेदार मूँग की दाल की डलियाँ, जिन्हें आलू डालकर बनाया जाता है, रसाजे ;बेसन से बना शाकाहारी फनकली माँस, का व्यंजन, कढ़ी, पकौड़ा, दूधी कोफ़्ता, निमोना या हरे मटरे की करी शामिल हैं। पनीर भी विभिन्न तरीकों से पकाया जाता है और अक्सर रस वाले और तंदूरी व्यंजनों में माँस का शाकाहारी विकल्प होता है। नरगिसी कोफ़्ते को पनीर, खोया और केसर की एक उदार मात्रा का उपयोग करके एक गाढ़ी तरकारी के साथ बनाया जाता है। इन सभी का सेवन फुल्कों या परांठों के साथ किया जाता है। चावल भी इस थाली का हिस्सा होते हैं और इन्हें तरकारी या दाल या फिर अलग से खिचड़ी या तेहरी के रूप में परोसा जाता है। दही का सेवन या तो सादा या रायते के रूप में किया जाता है, जिसे खीरे, दूधी, कटू या बूंदी ;बेसन के घोल की छोटी-छोटी बूंदों को तल के बनाई गई, से बनाया जा सकता है। ताज़े धनियाँ और पुदीने की चटनी, अचार और सलाद भोजन को चटपटा बनाते हैं।

बुकनू इस क्षेत्र का एक अनूठा मसाला है जो कई हलके भुने मसालों को मिलाकर बनाया गया एक पिसा हुआ मिश्रण होता है, जिसे फिर हाथ से वायुरूद्ध, मर्तबानों ;एयर.टाइट जार में भर दिया जाता है। जबकि दिल्ली में बिरयानी लोकप्रिय थी लेकिन लखनऊ में लोग पुलाव पसंद करते हैं। दोनों के बीच अंतर बहुत ही कम है लेकिन तकनीकी रूप से पुलाव एक ही बार में पकाया जाने वाला व्यंजन है जबकि बिरयानी को पकाने के लिए कई कदम उठाने पड़ते हैं। पुलाव में मसाले, तेल और मीठ पकाने का तरीका काफी अलग होता है। ख३8, इसमें चावल और मांस को अलग-अलग पकाया जाता है और फिर मिलाया जाता है। मांस और चावल की परतों को एक बड़े बर्तन में रखा जाता है और फिर आटे से सील करके धीरे-धीरे पकाया जाता है।

पुलाओस के नाम और तैयारी के तरीके बहुत परिष्कृत थे। मोती पुलाव नामक एक प्रकार का पुलाव एक उत्कृष्ट कृति थी। यह पुलाव 200 ग्राम चांदी की पन्नी और 20 ग्राम सोने की पन्नी को अंडे की जर्दी के साथ मिलाकर बनाया गया था। इस मिश्रण को मुर्गे की हल्की पकी हुई आंत में भरकर कुछ निश्चित दूरी पर धागे से बांध दिया जाता था। इसके बाद चाकू से त्वचा को काटा जाता है तो उसमें से चमकते हुए मोती निकलते हैं और फिर मांस और पुलाव के साथ मिल जाते हैं। ख३९,

अवध अपनी रोटी के लिए भी प्रसिद्ध था। मुसलमान अपनी रोटी भूमिगत ओवन में पकाते थे जबकि हिंदू परंपरा में इन अखमीरी रोटियों को घी में तला जाता था। मुस्लिम बेकरों ने अपनी रोटी में घी मिलाने का विचार अपनाया और परांठे का आविष्कार किया। फ़ारसी ब्रेड शिशरमालश् भी लखनऊ में बहुत लोकप्रिय थी ख४०,।

8. रामपुर व्यंजन

उत्तर प्रदेश के पश्चिमी क्षेत्र में दो अलग प्रकार के ज़ायके शामिल हैं। एक रामपुर जिले में पाया जाता है जिस पर अफ़ग़ानिस्तान से आए रोहिल्ला पठानों का शासन था और दूसरा मथुरा या ब्रजभूमि जिले के आसपास जो भगवान श्रीकृष्ण की धरती है।

हालाँकि रामपुर अपने आप को अवधी और मुगलई पाक प्रथाओं के बीच पाता है इस क्षेत्र ने खाना पकाने की अपनी अलग शैलियों को विकसित किया है जिसे हम ज़मीनदोज़ और पसंदा के नाम से जानते हैं। मुख्य रूप से मछली पकाने के लिए प्रयोग की जाने वाली ज़मींदोज़ शैली में 21 मसालों के मिश्रण ;जिसे चंगोज़ी मसाला भी कहा जाता है, को मछली के अंदर भरा जाता है। इसके बाद मछली को मिट्टी के एक बर्तन में बंद करके ज़मीन में गाढ़ दिया जाता है। इसके ऊपर गाय के गोबर से बने उपले रख कर आग लगाई जाती है। मछली को कम से कम 6.8 घंटे तक पकने के लिए छोड़ दिया जाता है जिसके बाद यह व्यंजन स्वाद से भरपूर हो जाता है।

पसंदाएँ माँस के मुख्य हिस्से को कहा जाता है। माँस को लंबा चपटा आकार देकर मसालों के साथ भूना जाता है। इस व्यंजन को टमाटर और बादाम की गिरियों से सजाया जाता है ;इसे बादाम पसंदा कहते हैं। इसे चावलएँ या फ़ितरी अथवा रामपुरी नान के साथ परोसा जाता है। शाकाहारियों के लिए पनीर पसंदा इसी का पसंदीदा शाकाहारी संस्करण है।

ब्रज की भूमि भगवान श्रीकृष्ण की पवित्र भूमि है और इस क्षेत्र में भोजन सात्विक तरीके से बनाया जाता है अर्थात् प्याज और लहसुन का उपयोग किए बिना ही सब्ज़ी और तरकारी तैयार की जाती हैं। इसका स्वाद घी ;खाना पकाने के माध्यम के रूप में, भुने और पिसे हुए मसालेएँ ताज़ा अदरक और हरी मिर्च का उपयोग करने से आता है। यहाँ के व्यंजनों में दूधएँ दही और मक्खन काफ़ी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इन से बनी मिठाइयाँ जैसे रबड़ी और खुर्चन प्रतिदिन दिल्ली की दुकानों पर भेजी जाती हैं। मथुरा के पेड़े और आगरे का पेठा यहाँ की मशहूर विशेषताएँ हैं। यदि पेठा सफ़ेद कट्टू से बनी एक मिठाई है तो पेड़े को खोया से बनाया जाता है। दूध को तब तक उबाला जाता है जब तक कि वो रंग में भूरा न हो जाए। ठंडा होने पर चाशनी और पिसी इलायची डाल दी जाती है। सभी सामग्रियों को अच्छे से मिलाया जाता है और उसे छोटी. छोटी गेंदों के आकार में ढालकर बीच से दबाया जाता है।

9. पूर्वी उत्तर प्रदेश की पाकशैली

इस क्षेत्र के व्यंजन पवित्र शहर वाराणसी की अपरिहार्य उपस्थिति से प्रभावित हैं। पुरातनता से अभिन्न बनारस शहर अपनी धर्मपरायणताएँ सादगी और परिष्कृत स्वाद के लिए जाना जाता है। शुद्ध घी में बने व्यंजन इस क्षेत्र की पहचान हैं। चाहे वो मिठाई हो या यहाँ की लोकप्रिय कचौड़ी.सब्ज़ी। यहाँ की पाकशैली पड़ोसी राज्य बिहार और झारखंड की पाक प्रथाओं से भी प्रभावित है जो यहाँ के व्यंजनों में भारी मात्रा में प्रयोग की जाने वाली सरसों ;पेस्ट और तेल दोनों के रूप में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। आलूओं और रतालूओं को प्याजएँ अदरक और लहसुन के साथ ताज़े बने सरसों के पेस्ट में पकाया जाता है जो उसे एक तीखा स्वाद प्रदान करता है। कुचले या उबले हुए आलूओं को ;तथा कभी.कभी अन्य सब्ज़ियों को भी ताज़े मसालोंएँ प्याजएँ टमाटरएँ अदरकएँ हरी मिर्चएँ नमक और भुने जीरा पाउडर को सरसों के

तेल की अधिक मात्रा के साथ मिलाकर चोखा बनाया जाता है। सब्जियों को भूननेधुबालने के अलावाए यह व्यंजन बिना आग के बनाया जाता है। अवधी चावल के अलग,अलग दानों की अपेक्षा यहाँ भात ;चिपचिपा चावलद्ध अधिक पसंद किया जाता है।

भोजन के बाद यहाँ बनारस का प्रसिद्ध पान परोसा जाता है। यह पान के पत्ते पर कल्थाए चूनाए लौंगए सुपारीए मीठी सौंफ और कभी.कभी गुलकंद लगाकर एक मोटी एवं मीठी गुलाब की पंखुड़ी के साथ परोसा जाता है। पान के पत्ते को त्रिकोणीय आकार में मोड़ा जाता हैए उस पर चांदी का वर्क लगाया जाता है और इसे ठंडा परोसा जाता है।

10. उपसंहार

ऐसा कहा जाता है कि भोजन की कोई जातीयता नहीं होतीए बस उसका भूगोल होता है लेकिन यह अवधारणा पूरी तरह सच नहीं है। भोजन में जातीयता और भूगोल दोनों हैं। भोजन कई कारकों से प्रभावित होता है जैसे उस क्षेत्र विशेष की भौगोलिक स्थितिए कृषि उत्पादनए धर्मए जातिए उस स्थान की स्थानीय परंपराएए प्रशासनए आर्थिक स्थिति और लोगों तक पहुंच आदि।

भारत में हर राज्य की अपनी संस्कृति और खानपान है। बड़े राज्यों में विभिन्न प्रकार के क्षेत्रीय व्यंजन और खान.पान की आदतें हैं। उत्तर प्रदेश के ग्रामीण इलाकों में एक बहुत पुरानी कहावत है कि ष्हर मील पर पानी बदल जाता है जबकि हर तीन मील पर बोली बदल जाती हैष् किसी भी सभ्यता या राजवंश की संस्कृति के बारे में अध्ययन करते समय एक इतिहासकार को यह जानना आवश्यक है कि वे लोग क्या खाते थे और क्या खाते थेष् उस आधार पर वह उनकी धार्मिक आस्थाए उनकी सामाजिक स्थितिए अनाज के बारे में जानकारीए किसी राजवंश के लोगों की वित्तीय स्थिति और भी बहुत कुछ का अनुमान लगा सकता था। भोजन की आदत में बदलाव एक सतत प्रक्रिया है क्योंकि भोजन की आदत में लोगों ने पाषाण युग के बाद से बहुत लंबी यात्रा की हैए कृषि और आग के साक्ष्य बताते हैं कि लोग पका हुआ भोजन करने की ओर कदम बढ़ा रहे थेए फिर हड़प्पा सभ्यता में हम इसके बारे में सीखते हैं। वे अन्न भंडार जहां सिंधु घाटी के लोग अपने कृषि उत्पादों का भंडारण करते थे। वैदिक काल की बात करें तो एक कदम आगे चलकर कुछ व्यंजनों के नाम मिलते हैं जैसे अपुपा और करम्भा जो व्यंजनों के विकास के साथ.साथ भोजन पर प्रतिबंधए डेयरी उत्पादों के उपयोग और भोजन के साथ मेहमानों का स्वागत करने आदि के बारे में सूचित करते हैं।

CONFLICT OF INTERESTS

None.

ACKNOWLEDGMENTS

None.

REFERENCES

- Sen. Colleen Taylor, *Feasts and Fasts: A History of Food in India*, New Delhi, 2016, p. 32.
- Rigveda, Vedanta Mandala, Pt. Hymn 58.
- Sen. Colleen Taylor, *Feasts and Fasts: A History of Food in India*, News Delhi, 2016, p. 37.
- Prakash, Om, *Economy and Food in Ancient India*, New Delhi, 1987, pp. 103.4.
- Acharya Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, 1998, p. 136.
- Prakash, Om, *Economy and Food in Ancient India*, New Delhi, 1987, 103.4.
- Romila Thapar, *Reunions: Making of a Counter Culture*, New Delhi, 1978, p. 56.93.

- Colleen Taylor *Feast and Fast: A History of Food in India*, New Delhi, 2016, pp. 80-81.
- A. Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, 1998, p. 136.
- Sen, Colleen Taylor, *Feast and Fast: A History of Food in India*, 2016, p. 23.
- Page 22 24.
- Appadurai Arjun, "How to Make a National Kitchen", *Cookbooks in Contemporary India, Comparative Studies in Sociology and History*, 1988, pp. 3.24.
- Someshwar, edited by J.K. Shrigondekar, "Mansol", Vol. II (1.4v), Bombay, 1939, pp. 12.13.
- Someshwar, Edited by G.K. Shrigondekar, 'Mansol' Vol. II (1.4v), Bombay, 1939, pp. 45-52.
- Ch. Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, 1998, p. 180.
- Ch. Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, 1998, 180-183.
- Christopher P.H. Murphy, 'Pet and Honour: The Meaning of Muslim Feast in Old Delhi', in *Food, Society and Culture: Aspects in South Indian Food Systems*. Edited by R.S. Khare and M.S.A. Rao Durham 1986a, pp. 85.119.
- Christopher P.H. Murphy, 'Pet and Honour: The Meaning of Muslim Feast in Old Delhi' in *Food, Society and Culture: Aspects in the Southern Food System*. Edited by R.S. Khare and M.S.A. Rao Durham 1986a, pp. 85.119.
- Sen. Colleen Tyler, *Feast and Fast: A History of Food in India* (2015), New Delhi, p. 155.
- https://www.heraldscotland.com/life_style/16266100.sumayya-usmani-history-shamikebab/#:~:text=The%20story%20goes%20that%20these,rise%20to%20the%20sami%20kebab accessed on 28/11/20 at 9:25 PM
- Alam Muzaffar and Subrahmanyam Sanjay, "Indo-Persian Travels in the Age of Discoveries, 1400-1800". Cambridge, 2007, p 75.
- Sahu Kishori Prasad, "Some Aspects of Indian Social Life", New Delhi, 1973, p 63.
- Sagar, Asp. "Intoxicants in Mughal India", *Indian Journal of History of Science*, pp 2 (November, 1981), pp. 202.14
- Abul-Fazl ibn Mubarak Allami, "The Ain-e-Akbari", trans. H. Blochmann (1873), New Delhi 1989.
- Hoyland, Jens, trans. *The Commentary of Father Montserrat, S.J.A. on His Journey to the Court of Akbar*, London (1922).
- A. Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, 1998, p. 224.
- A. Kent, *A Historical Dictionary of Food*, New Delhi, p. 62.
- Sen. Colleen Taylor, *Feast and Fast: A History of Food in India*, New Delhi (2015), p. 186.
- Tuzzuk. A. Jahangiri R. Jahangir R. *Memories of Jahangir*, trans. Alexander Rodgers, ed. Henry Beveridge (London 1900), p. 419a.
- Tuzzuk. A. Jahangiri R. *Memories of Jahangir*, trans. Alexander Rogers, ed. Henry Beveridge (London 1900), p. 419a.
- Bhatnagar Sangeeta & Saxena A.R., "Dastarkhwan. E. Avadhru The Casino of Avadhi" (2015), Noida, pp. 63.71.
- Bhatnagar Sangeeta & Saxena Ranken, *Dastarkhwan.A. Avadhru The Cinema of Awadh* (2015), Noida pp. 63.71 Bhatnagar Sangeeta & Saxena Ranken, *Dastarkhwan.A. Avadhru The Cinema of Awadh* (2015), Noida pp. 63