

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरको प्रयोग : ऊर्जा र समयको सदुपयोग

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर (ईपीसी) एक विद्युतीय उपकरण हो जसलाई ईलेक्ट्रिक हटप्लेट, प्रेशर कुकर र इन्सुलेटेड हटबक्सको संयोजन भन्न सकिन्छ। यसमा पूर्ण स्वचालित नियन्त्रण प्रणाली हुन्छ। ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरको प्रयोगबाट स्वादिलो, छिटो र सहज तरिकाले खाना पकाउन सकिन्छ। नेपाली बजारमा विभिन्न ब्राण्ड, मोडलका ईपीसी पाइन्छन्। सो अनुसार एउटा ईपीसीको मूल्य रू ६,०००/- देखि रू १७,०००/- सम्म पर्छ। अहिले बजारमा प्रायः ५ र ६ लिटरका ईपीसी पाइन्छन्।



ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरमा छिटो खाना पाक्ने भएकोले ऊर्जाको बचत भई बिजुली कम खपत हुन्छ। अन्य खाना पकाउने उपकरणहरूमा भन्दा ईपीसीमा पकाएको खाना पोषक र स्वादिलो हुन्छ र यसमा पकाएको खाना धेरै समयसम्म तातो रहिरहन्छ।

ईपीसीको भित्री भाँडोमा सबै सामग्री, नुन मसाला र पानी राख्नुपर्छ। यसमा पकाउँदा अन्य उपकरणहरूमा भन्दा कम पानी चाहिन्छ। ईच्छानुसार पहिला तेलमा तारेर अनि त्यसमा पानी थपेर भोल तरकारी पनि बनाउन सकिन्छ।

पकाउने तरिका

१

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरमा पकाउने सामाग्री, ईच्छानुसार मसला र पानी हाल्ने ।

२

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरको बिको र भल्भ राम्रोसँग बन्द गर्ने ।

३

खानाको परिकार अनुसार पकाउने प्रेशर , विधि र समयको छनोट गर्ने ।

४

भल्भलाई घुमाएर प्रेशर फाल्दा कपडा वा रूमालको प्रयोग गर्ने ।

५

वाफ पुरै गएपछि मात्रै बिको खोल्ने । कहिले पनि जवर्जस्ती तानेर नखोल्ने ।

६

यसरी ईपीसीमा पकाएको स्वादिलो परिकार खानको लागी छिटो तयार हुन्छ ।

सुरक्षित प्रयोग

- ईपीसीको तातो सतहलाई हातले छुनु हुँदैन । सधैं ह्याण्डलको प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- ईपीसीलाई अन्य तातो अगेनोमा, स्टोभमा वा चुल्होमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- ईपीसीले प्रेशरको प्रयोगबाट खाना पकाउने भएको हँदा सुरक्षित प्रयोग नगरेमा वाफले पोल्ने डर हुनसक्छ ।
- पूर्ण रुपमा वाफ ननिस्के सम्म ईपीसीको बिको खोल्नु हुँदैन ।
- पावर कर्ड बिग्रिएको खण्डमा ईपीसीको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- विद्युतीय भट्काको जोखिम रोक्नको लागि ईपीसी, पावर कर्ड र पावर प्लगलाई पानी वा अन्य तरल प्रदार्थबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

सम्पर्क ठेगाना :

REWSSPC- चन्द्रनिगाहपुर १- रौतहड

फोन: ९७७-०१, ४०३६२२०, ५५-५४०५७४

फाइदाहरू

छिटो खाना पाक्ने भएकोले ७० % ऊर्जाको बचत भई बिजुली कम खपत हुने

सीट्टीको संख्या गन्नु नपर्ने, फिक्स टाइमर भएकोले खाना पाकिसकेपछि आफै निम्ने

इन्सुलेसन भएको कारण ईपीसीमा पाकेको खाना तातो रहिरहने

सुरक्षित प्रयोग र सजिलोसँग सफा गर्न सकिने

ईपीसीमा दाल, भात, तरकारी, मासु र गेडागुडी वा क्वाटी सबै पकाउन सकिने

सरसफाई तथा संभार

- ईपीसीको सरसफाई गर्नु अगाडि यसको पावर कर्डलाई सकेटबाट निकाल्नुपर्छ ।
- ईपीसीको सरसफाई गर्दा बेसलाई कहिले पनि पानीमा डुबाउनु हुँदैन ।
- ईपीसीको बाहिरी तथा भित्री भागलाई चिसो कपडाले पुछेर सफा गर्नु पर्छ ।
- ईपीसीको भित्री भाँडो ननूस्टिक धातुले बनेको हुँदा फलाम, स्टिलको चम्चा, पन्थु तथा स्टिलको भाडा माभने मस्कोले माभनु हुँदैन । भाँडा माभने साबुन, पानी र नरम मस्कोले मात्र सफा गर्नु पर्छ ।
- ईपीसीको बिको वा ग्यासकेटमा खाने कुरा अड्केमा पुरानो टूथब्रश तातो पानीमा भिजाएर माभ्नुपर्छ ।

वीनरक ईन्टरनेशनल – ललितपुर, काठमाडौं

फोन: ९७७-०१- ५५३७६२२, ५५३७६६५