

सत्य को जाने और त्यागे

साबुदाना का त्याग ०: यह शकरकंद को उबालकर उसके घोल को महिनों तक बड़े बड़े गड्डों में सड़ाया जाता है इस प्रक्रिया में असंख्यात कीड़े इसके साथ सड़ जाते हैं। इसी से साबुदाना बनाया जाता है। इसे पहले पैरो से रौंध कर पेस्ट बनाया जाता है तथा बाद में पावडर चढाकर दाना बनाया जाता है।

नींबू का सत (टाटरी) मांसाहारी है ०: नींबू का सत नींबू से नहि बनता। शक्कर का बेस्टेज पदार्थ सीरा में २५० ग्राम विशेष प्रकार के जीणाणु डाले जाते हैं वे इस सीरा को खाते हैं। निहार (मल) के रूप में खट्टा पदार्थ निकालते हैं यह प्रक्रिया ७ दिनो तक चलती रहती है और जीवो की संख्या असंख्य हो जाती है। बाद में गर्म बाफ से निकाला जाता है तो मरे जीवों का लौंदा इकट्टा हो जाता है। बाद में मशीन से बारीक क्रिस्टल बनाये जाते हैं। अतः नींबू का सत (फूल) मांसाहारी है।

फिल्टर का पानी का त्याग ०: एकवागार्ड आदि फिल्टरो में पानी को साफ करने के लिए गाय की हड्डियों का चूरा (एक्टिवेटेड चारकोल) डाला जाता है। जिससे पानी साफ होता है तथा स्वाद अलग ही आता है।

यदि आप खुद को और दुनिया को इन घिनौनी सच्चाईयों को बतलाना चाहते हैं तो शुरुआत अपने उपयोग में आ रही चीजों से कीजिए। निर्माताओं और वितरको को लिखिये सच्चाईयों को सामने लाईए। आपका प्रयास चमत्कार करेगा।

बाजारु आहार जहा अंजाने में वेज-नोनवेज प्रातः

हिंसक शाकाहार-मांसाहार मिश्र बना है वह आहार

स्वास्थ्य की दृष्टि से रोगो को आमंत्रित करनेवाला, मानसिक दृष्टि से व्यक्ति को क्रूर, निर्दयी, विवेक शून्य करने वाला, आद्यात्मिक दृष्टि से नीच गति में ले जानेवाला, करुणा, अनुकंपा को नष्ट करनेवाला, आर्थिक दृष्टि से धन को नष्ट (वेस्ट) करनेवाला, पर्यावरण की दृष्टि से प्रकृति को असंतुलन बनानेवाला, न्याय की दृष्टि से अन्याय एवम् अत्याचार का पोषण करनेवाला आहार है।

वानगी पौहा वडा

सामग्री ०: पाव किलो पोहे, दो कच्चे रोंगदाणा कुट्ट, शक्कर, नमक, नींबू मिर्ची.

विधि ०: पौहे भिगोकर एक थाली में लें। कच्चे केले को उस में भिगाएँ हुए पौहे में कच्चा ही खिस दे। अब उसमें रोंगदाणा कुट्ट, स्वादानुसार नमक, शक्कर, नींबू, हरी मिर्च डाले। अब इन सबका आटा मल लें। उसके वडे बनाकर तल लें।

चटनी ०: दही को गरम करने के बाद ठंडा होने दें। हरी मिर्च शक्कर, नमक डालकर चटनी तैयार करें।

पानीपूरी समोसा

सामग्री ०: सूजी १ कप, (ढोकने की छलनी से छाना हुआ गेहूं आटा) १/२ कप, तेल, पुदीना बारीक, तली हुई चने की दाल, १/२ कप अधकचरी, तली मोगर की दाल १ टी स्पून अधकचरी, हिंग १/४, काला नमक १/४, काली मिर्च पावडर १/४, एक चमच तेल, नींबू रस १ टी स्पून, पानीपूरी मसाला १ चमच.

विधि ०: सूजी, तेल और पुदीना इन चीजों को मिलाकर आटा मल दें। तली हुई चने की दाल और तली हुई मोगर की दाल (अधकचरी की हुई) हिंग, काला नमक, काली मिर्च, तेल, नींबू रस और पानीपूरी मसाला मिलाकर भरावण का मिश्रण तैयार है। अब समोसे के आकार कर लें उसमें यह मिश्रण भरकर उसे तले।

कोर्न कचोरी

सामग्री ०: आधा कप उबाले कोर्न, आधा कप उबाले कोर्न पिसे हुए, आधा कप खोपरा पिसा हुआ, हरी मिर्च, नमक, मैदा (गेहूं का आटा-मैदा जैसा बारीक) कचोरी के लिए।

विधि ०: सब से पहले एक बाउल में उबाला कोर्न, पिसे हुआ कोर्न, खोपरा पिसा हुआ, मिर्ची का पेस्ट, नमक स्वादानुसार डालकर मिश्रण तैयार कर ले। फिर मैदे के गूंधे हुए आटे की लोई बनाकर बेल लें। और भरावण का मिश्रण भर लें। अब उसे पक कर लें। धीमी आंच पर तल कर तिखी और मिठी चटनी के साथ सर्व करे।

दही वडा

सामग्री ०: दही, चछळी की दाल, छिलकेवाली दाल, खजूर, मिर्ची.

विधि ०: दही को कुकर में रखकर १ सीटी बनाएँ, अब उसे थोड़ी देर ठंडा होने दे । जब दही ठंडा हो जाएगा तब उसके उपर का पानी निकाल दे । इससे दही पतला नहीं होगा । १ कटोरी चवळी की दाल, १ कटोरी छिलकावाली दाल मिक्स करके सुबह भिगो देना । बाद में ४ घंटे बाद मिक्सर में पीस ले । अब स्वादानुसार नमक डालकर अच्छी तरह फेंट ले । अब वडे तलकर लेना । वडे ठंडे हो जाने पर पानी में डाल दे । भिगाने के १ घंटे बाद वडे दबाकर बाहर निकाल ले । उसके उपर दही, मीठी चटनी, मिर्ची की चटनी, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च, जिरा पावडर परोस देना ।

केला वडा

सामग्री ०: ४ कच्चे केले (उबाले हुए) तडके की लिए १ चमचा, जीरा १ चमचा, उडद की दाल १ चमचा. हिंग १/२ चमचा, हल्दी १/२ चमचा, कडीपत्ता, नींबू १, चिनी १ चमचा, गरम मसाला १/२ चमचा, पानी में भिगोया हुआ १ कटोरी चने का आटा, हरी मिर्च की पेस्ट.

विधि ०: उबाले हुए केलों के छीलके निकालकर उसे मसल लें । फिर उस पर तडका डालकर स्वादानुसार चिनी, गरममसाला, नींबू, नमक, हरी मिर्च की पेस्ट डालकर उसे बराबर मिक्स कर लें । उस मिश्रण से एक जैसे गोले बनाए । कढई में तेल गरम करके, उस में चने के घोल में एक एक गोला डुबाकर तल लें । हरी या मीठी इमली की चटनी सर्व करना ।

दही पूरी ०:

सामग्री ०: पुरी बनाने की सामग्री ०: पानी पुरी, सेव बारीक.

विधि ०: गरम दही, पक्का नमक, लाल मिर्च पावडर, धनिया पावडर, मीठी-तीखी चटनी.

रायता ०: दही के बने सभी रायते में दही गरम करके लेना जरूरी है । दही का उपयोग प्रेशर-कुकर में सीटी बजाकर ही करना । दही बुंदी, घारी रायता आदि में दही जरूर गरम करें ।

मकई मटर की कचोरी ०:

समग्री ०: एक कटोरी मकई, एक कटोरी मटर (वटाणा), जीरा, नींबू, चिनी, नमक. हरी मिर्च की पेस्ट, गरम मसाला १ चमच, कणीक के लिए पुरीयां का आटा ३ बार मैदे की चालणी से छाना हुआ । १ चमचा तेल डालकर, नमक १/२ चमची डालकर आटा गुंध लेना ।

विधि ०: मकई और मटर की मिक्सर में करकरी पेस्ट बनाए। एक कढ़ाई में एक चमच तेल डालकर उसमें जीरा और मकाई मटर की पेस्ट डाले। उसमें चिनी, नींबू, गरम मसाला स्वादानुसार डालकर बराबर मिकस करें। पुरन तैयार है। ठंडा होने के बाद पुरन पुरियां में भरकर बराबर पक करें। कढ़ई में तेल गरम करके धीमी आंच पर उसे तलें।

चटनी ०: हरी व मिठी चटनी के साथ गरमा गरम सर्व करें।

काकडी/लौकी (दूधी) कच्चा केला मसाला डोसा ०:

सामग्री ०: १-१/२ कटोरी चावल, १ कप उडद दाल, मेथी दाना

भरावन सामग्री २०० ग्राम मटर, २/३ कच्चे केले, खिसी हुई ककडी, खिसी हुई लौकी (दूधी), शिमला मिर्च, हरा धनिया, नींबू, जीरा, हरी मिर्च पेस्ट, हल्दी, शक्कर, उडद दाल.

विधि ०: धोल ०: चावल, मेथी और उडद दाल को धोकर गुनगुने पानी में पांच से छ घंटे भिगोकर

रखे। मिक्सर में अच्छी तरह पिस लें। आथा आने दें (रखे)।

भरावन ०: कच्चे केले के दो भाग करके उन्हें कुकर में बांफे। शिमला मिर्च और मटर भी साथ में बांफे। केले, शिमला मिर्च और मटर आदि का मिश्रण बनाए। स्वादानुसार नमक, शक्कर, हरा धनिया, हल्दी आदि डालकर हिलाएँ। नोनस्टीक तले पर धीमी आंच पर घोल के मिश्रण को चमचे में लेकर तवे पर पतला फैलाएँ। हल्का सा घी लगाकर अंदर भरावन रखे। और डोसे को फोल्ड करे। अब इसे तीखी-मीठी ओपरे की चटनी के साथ पेश करे।

सूचना ०: खिसी हुई काकडी/लौकी (दूधी) में स्वादानुसार मसाला पकाकर इनके भी डोसे बना सकते है।

पेपर डोसा ०:

सामग्री ०: १ कप उडद दाल, ४ दाना मेथी, ३ कप चावल, घी/तेल

विधि ०: चावल, उडद की दाल और मेथी, तीनों को अलग अलग ४-६ घंटे तक भिगोएँ। फिर मिक्सर में उडद की दाल और मेथी को पीसें। चावल को अलग पीसें। फिर तीनों को मिलाकर एक घंटे तक आथा लाए (ढककर रखें) बाद में तवी के उपर हल्का सा तेल लगाकर डोसा फैलाकर हो सके इतना पतला बनाए। तेल लगाकर कडक डोसा बनाकर पेश करें।

मूंग दाल डोसा / इडली ०:

सामग्री ०: २ कप उडद की दाल/मूंगदाल (छीलकेवाली), ३ कप मोटे चावल, तेल थोडा, १ चमच खाने का सोडा, नमक स्वादानुसार.

विधि ०: उडद की दाल और मोटे चावल दोनों को अलग अलग धोकर थोडा गरम पानी में पांच से छ घंटे भिगोकर रखे । दाल को एकदम बारीक पिस लें ओर चावल को थोडा करकरा पीसें । इन दोनों को मिक्स कर आधा घंटा रहने दें । उस घोल में नमक, सोडा आदि डालकर हिलाए, इडली के स्टैंड मे हलकासा तेल लगाकर उसमें घोल भरें । अब उसे कुकर में १६ से २० मिनट तक पकाए । जब इडली बन जाए तब इडली स्टैंड को बाहर निकाल लें । १ मिनिट बाद धीरे धीरे इडली स्टैंड में से निकाले । वह अखण्ड बाहर आ जाए, स्टैंड में चिपके नहीं । अब उसे चटनी के साथ पेश करें । नोन-स्टीक पर पतले वाटी जैसे ढोसा भी हो सकते है ।

मसाला डोसा/उत्तपा ०:

विधि ०: ढोसा का जो घोल है वही नोनस्टीक पर फैलाकर, पेपर ढोसे पे केलावडा की भरावणी की सामग्री, तीखी-मीठी चटनी डाले और डोसा में रखकर रोल करे रेडी मसाला डोसा ।

उत्तपा ०: घोल थोडा गाढा (इडली) रखें और पूरी जितना तवे पर फैलाये । उसके उपर हरी मिर्च पेस्ट, सिमला मिर्च आदि सब्जी से बना मसाला डालें हो गया उत्तपा ।

मूंगदाल स्प्रिंग डोसा ०:

सामग्री ०: १-१/२ कटोरी हरी मूंगदाल, २-३ हरी मिर्च, नमक, १ कटोरी बारीक गोभी, १/२ कटोरी हरा धनिया, इमली की चटनी, पुदीना, तेल

विधि ०: ४-६ घंटे हरी मूंगदाल को भिगोकर रखे । अब मूंगदाल और हरी मिर्च को एकत्रित कर मिक्सर में बारीक पिस लें । आवश्यकतानुसार नमक और पानी डालकर घोल को अच्छी तरह हिलाएँ । नोनस्टीक पेन पर थोडा सा तेल डालकर घोल को कटोरी में लेकर ढोसे के आकर में फेलाएँ । अब ढोसे की किनार पर थोडा सा तेल डाले । डोसा जब तैयार होने आए तब उस पर इमली की चटनी और पुदीना चटनी लगाए । बारीक हरा धनिया और बारीक गोभी फैलाएँ । अब उसका रोल करके कुरकुरीत होने दें । रोल को नीचे उतार कर उसके १ इंच जितने तुकडे करे । सोस या चटनी के साथ गरमागरम पेश करे ।

मेंदु वडा ०:

सामग्री ०: ४ कटोरी उडद की दाल, १ मुठ्ठी चावल धोकर, दो घंटे तक पानी में भिगोकर रखें, नमक, तलने के लिए तेल ।

विधि ०: दो घंटे पहले भिगोकर रखी हुयी दाल व चावल मिक्सर में एकदम बारीक पीस ले । उसमें स्वादानुसार नमक डालकर १० मिनट तक चमच हिलाएँ । जब घट्ट बन जाए, तब उसके गोले करके गरम तेल में तल लेना ।

चटनी ०: सांबर एवं नारियल की चटनी सर्व करना ।

पौष्टिक मूंग डोसा ०:

सामग्री ०: १ कटोरी छिलकेवाली मूंग दाल, १ चमच सोयाबीन का आटा, १ चमच बाजरी का आटा, १ चमच नाचनी का आटा, १ चमच हरी मिर्च की पेस्ट, ३ चमच हरा धनिया, १/२ चमच जीरा, १ चमच मेथी के दाने, नमक.

विधि ०: छिलकेवाली मूंग दाल ४ घंटे भिगोकर रखे । उसी में १ चमच मेथी के दाने भी भिगोए । और मिक्सर में बारीक पिस लें । उस में सोयाबीन का आटा, नाचनी का आटा, बाजरी का आटा, हरी मिर्च की पेस्ट, हरा धनिया, जीरा और स्वादानुसार नमक डालें । मिश्रण को गाढा ही रहने दें । ज्यादा पतला न करें । नोनस्टिक तवे पर तेल डालकर थोड़ी मोटी परत का डोसा बनाएँ । धीमी आंच पर गैस पर दोनों तरफ से सेंक ले ।

अप्पम (आप्पे) मूंगदाल उडद चावल का ०:

सामग्री ०: १/४ किलो सफेद ढोकला का आटा (चावल व उडद की दाल) सिमला मिर्च, टमाटर, खिरा, (ककडी), १ कटोरी मटर, दही गरम २ कटोरी, मिर्च की पेस्ट, कडीपत्ता, जीरा, राई, हिंग, नमक स्वादानुसार । (मूंग दाल के भी अप्पम ऐसे ही बनाते है)

विधि ०: दही गरम करके उस में आटा मिक्स कर लेना । ४ घंटे उसे ऐसे ही रखकर बाद में उस में सिमला मिर्च, टमाटर, खिरा, आदि के छोटे टुकडे टुकडे करके डाल दे । बाद में हरी मिर्च की पेस्ट डालकर उसे उपर से तडका दे देवे । अप्पम के तवे पर थोडा तेल लगाकर एक एक गाले में चमची से तैयार किया हुआ खिरा रख देना । और तवा या अप्पम कूकर गैस पर रख देवे ।

चटनी ०: नारियल की चटनी और सांबर सर्व करना ।

झटपट डोसा ०:

सामग्री ०: चावल का आटा ८०० ग्राम, उडद कीदाल का आटा १५० ग्राम, मैदे की छलनी से छाना हुआ गेहूं का आटा ५० ग्राम, मीठा सोडा २ टी स्पून, दाना मेथी का पावडर २ टी स्पून, चीनी, नमक.

विधि ०: सभी सामग्री मिलाकर छान लें। डोसा बनाते समय १ कप तैयार आटे में १। कप पानी मिलाकर ५ मिनट तक रखे। नोनस्टिक पेन या डोसा पेन या डोसा पेन पर थोडा तेल लगाकर डोसे बनाएँ।

चावल-दाल की इडली ०:-

सामग्री ०: १०० ग्राम उडद की दाल का आटा, ४०० ग्राम इडली का घर में बनाया हुआ रवा (चावल का), १ टी स्पून मेथी दाना, २ टी स्पून नमक, १ टी स्पून सोडा

विधि ०: उपर की सभी सामग्री मिलाकर उसे मिक्सी में घुमाकर छान ले। इडली बनाते वक्त १ कप आटे में आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर घोल बनाएँ। उसमें १ टी स्पून सोडा मिलाकर उसकी इडली बनाएँ।

रवा इडली ०:

सामग्री ०: घर का रवा (सूजी) २ कप, मीठा सोडा १ टी स्पून, खट्टा दही ३/४ कप (गरम किया हुआ), तेल या घी २ टेबल स्पून, जीरा-हींग तडके के लिए, उडद की दाल २ टी स्पून, काजू के टुकडे (ऐच्छिक) १ टेबल स्पून, कडीपत्ता ४-६ पत्ता.

विधि ०: तेल या घी गरम करके उसमें जीरा-हींग का तडका लगाए, फिर उडद की दाल डालकर थोडी लाल होने तक भूने। आखिर में सूजी डालकर थोडा और भूने। यह भूना हुआ मिश्रण थोडा ठंडा होने के बाद उसमें गरम किया हुआ दही, नमक ऐर तीन कप पानी मिलाकर अच्छा फेंटे। यह मिश्रण ढककर कम से कम १६-२० मिनिट रखे। इडली बनाते वक्त इस मिश्रण में मीठा सोडा मिलाए। यह मिश्रण अच्छा फूल जाएगा। तुरंत उसे इडली मोल्ड में भर कर इडली को १० मिनट तक इडली पात्र में बाफे। गरम गरम इडली चटनी साथ परोसें।

सेवैया इडली (वर्मिसिली इडली)

सामग्री ०: घी २ टेबल स्पून, चूरकर बारीक की हुई वर्मिसिली (बारीक सेवइया) २०० ग्राम, घर में बनाइ सूजी २०० ग्राम, काजू के टुकड़े २ टेबल स्पून, बारीक हरी मिर्च १ टेबल स्पून, कडीपत्ता ४-६, गरम किया हुआ और फेंटा हुआ दही ४०० ग्राम, हरा धनिया २ टेबल स्पून, कसा नारियल २ टेबल स्पून, नमक स्वादानुसार, खाने का सोडा १/२ टेबल स्पून.

विधि ०: १ टेबल स्पून घी गरम करके उसमें वर्मिसिली हल्की लाल होने तक भूनकर ठंडी करे। १ टेबल स्पून घी गरम करके उसमें सूजी डालकर भूने। सूजी थोड़ी लाल हो जाए तब उसमें काजू, हरी मिर्च और कडीपत्ते डालकर थोड़ा भूनकर ठंडा करें। भूनी वर्मिसिली, भूनी सूजी, गरम किया हुआ दही, हरा धनिया, नारियल और स्वादानुसार नमक मिलाकर आवश्यकतानुसार मध्यम गाढा घोल बनाएँ। यह घोल १०-१५ मिनट रखने के बाद उस में सोडा मिलाकर थोड़ा फेंटे और बाद में उसकी इडली बनाएँ।

रवा डोसा ०:

सामग्री ०: बारीक रवा (घर का बनाया हुआ) १ कप, चावल १ कप, पक्का नमक स्वादानुसार, तेल तडके के लिये १ टेबल स्पून, जीरा १ टेबल स्पून, बारीक हरी मिर्च २ टेबल स्पून, ताजे नारियल के छोटे टुकड़े १ टेबल स्पून, तेल डोसा सेंकने के लिए।

विधि ०: चावल धो कर बाद में पानी में ५-६ घंटे भिगोकर रखे। फिर उसे मिक्सर में बारीक पीस

लें। पीसे हुए चावल में रवा, पक्का नमक और आवश्यकतानुसार पानी डालकर वापर मिक्सर में घोल

बनाएँ। फिर उसे वर्तन में निकालकर डोसा करने के हिसाब से पानी डालें। तेल गरम करके उसमें जीरे का तडका लगाकर डोसे के घोल में डाले। हरी मिर्च और नारियल के टुकड़े मिलाइए। डोसा बनाने को नोनस्टिक तव गरम करके उस पर थोड़ा तेल लगाकर तवा पोंछ लीजिए। गरम तवे पर मिश्रण कटोरी से थोड़ा उपर से चारो ओर डाले। घोल पतला होने से आप ही आप फैल जाएगा। डोसे पर थोड़ा तेल डालकर उसे ढंक दीजिए। नीचे लाल होने तक डोसा सेकें। गरमा गरम परोसे।

ब्रेड पेटिस ०:

सामग्री ०: दो कप चावल के खमण का आटा, दो नंग कच्चा केला का पूरण (केले बाफने का, उसमें नमक, नींबू, शक्कर, ग्रीन मिर्च का पेस्ट डालकर अच्छे से मिलाना) १ कप बेसन, ग्रीन चटनी, नींबू, शक्कर, पक्का नमक, तेल ।

विधि ०: सब से पहले बिना सोडे के खमण बनाएँ । अब उसके चौकन टुकडे काट ले । उसके एक टुकडे को चटनी लगाएँ । अब उसके पर केले का पूरण लगाकर दूसरा टुकडा उसके पर रखकर, बेसन के घोल में डालकर उसे तल ले । उसका चार पीस बनाकर सर्व करे ।

ब्रेड (ओवन में बनेगा)

सामग्री ०: २५० ग्राम बारीक छाना हुआ गेहूं का आटा, १ टी स्पून चीनी, ३/४ टी स्पून बेकिंग पावडर, १/२ टी स्पून खाने का सोडा, १/२ कप हल्का गरम पानी या दूध, नमक, टीन (बेक करने के लिए)

विधि ०: सब से पहले बारीक छाना हुआ गेहूं का आटा लो, उसमें खाने का सोडा, चीनी, घी, नमक और दूध मिलाकर आटा गुंधकर लें । उसे ढककर ३०-४० मिनट एक बाजु रहने दीजिए । हल्के हाथ से आटे को घोलकर टीन के आकार में लंबा दे । लिफाफे की तरह आटे को टीन में रखिए । आटे के उपर खरासा घी लगा दें । १०-१२ मिनट तक आटे को रख दीजिए । ओवन को १८० डिग्री से. पर १०-१२ मिनट प्री-हीट कर दो । बाद में टीन को ओवन में डालकर ३५ मिनट तक बेक करे ।

बर्गर बन ०:

सामग्री विधि ०: ब्रेड का आटा बनाते वक्त उसमें चीनी का प्रमाण बढ़ाकर ४ टी स्पून लीजिए और आटा गुंधने के लिए दूध का प्रयोग कीजिए । तैयार ब्रेड के आटे के १०-१२ समान हिस्से बनाकर उनके थोडे चपटे गोल आकार बनाकर उन पर तिल चिपकाकर बेकिंग ट्रे में रखीए और बेक कीजिए ।

सामग्री ०: गेहूं का आटा, नमक, तेल और पानी (गरम करना), मूंग-चना, (मीठी चटनी ०: इमली-गुड) (ग्रीन चटनी ०: काकडी, शिमला मिरची, हरी मिरची और नमक), दही (कुकर में गरम करना ०: १ सिटी), सेव (बारीक ० नंबर), गेहूं का आटा (मैदे की चालनी से बारीक चानना)

विधि ०: सबसे पहले आटा गूंधकर उसके छोटे छोटे गोले करने के बाद, उसे पुरी जैसे बनाकर छोटी कटोरी के पिछे चिपका कर उसे तेल में धीमी आंच पर तले, बास्केट चाट को एक प्लेट में रखकर फिर उसमें मूंग-चना, मीठी चटनी, ग्रीन चटनी, दही, चाट, मसाला और सेव डालो । मीठी-तीखी चटनी की सामग्री उपर दी है ।

बेसन नमक, ३ चमच टेबल स्पून (बडा चमच) तेल गरम करके उसमें थोडा सा पानी डालकर हिलाए । फिर उसे सांचे से तेल में निकाले ।

स्पाईसी बाईटस ०:

सामग्री ०: मकई का आटा २ टेबल स्पून, २ टेबल स्पून गेहूं का आटा (मैदे की छलनी से छनकर लेना), नमक, तेल १ टेबल स्पून, ग्रीन मिर्ची पेस्ट, शिमला मिर्च, गोभी, स्वीट कोर्न, सूखी लाल मिर्च (पेपरीका) १/४ टी स्पून, सूखे अजमे के पत्ते (औरीगेनो) १/४ टेबल स्पून, टमाटर सोस २ टेबल स्पून.

विधि ०: पापडी की विधि ०: गेहूं का आटा, नमक, मकई का आटा, तेल एवं सूखी लाल मिर्च को मिलाकर आटा गूंध लें । इस आटे की रोटियां बेलकर उन्हे चौकोन आकर में कांट ले और उन्हे थोडी देर सुखाकर तल ले । पापडी तैयार है ।

टोपिंग की विधि ०: चमच तेल/घी कढाई में ले । इसमें मिर्ची की पेस्ट, शिमला मिर्च बारीक, गोभी बारीक, स्वीट कोर्न आधे पीसे हुए, अजाईन के पत्ते, सूखी लाल मिर्च और टमाटर सोस डालकर अच्छे से मिला ले । टोपिंग तैयार है । एक प्लेट में पापडी जा लें और उस पर टोपिंग डाले । चाहिए तो उस पर पनीर भी डाल सकते है ।

जैन फ्रेन्की

सामग्री ०: १/२ किलो लौकी (दूधी), पाव किलो शिमला मिर्च, १०० ग्राम कच्चा पौहा या चावल का आटा, चाट मसाला, २ टी स्पून तेल, हरी मिर्च की पेस्ट, चाहो तो (मटर के दाणे, हरे चना), गरम मसाला, कसा नारीयल, सूंड, हरा धनिया, पुदीना, हल्दी, नमक, रोटी की कवर सामग्री, घी ।

विधि ०: लौकी (दूधी) को छिलकर कुकर में बाफने रखें । फिर शिमला मिर्च के लंबे लंबे पतले टुकडे करें । बाफी हुई दूधी को स्मेश करें और उसका पानी निकाले । फिर उसमें कच्चे पौहे या

चावल का आटा डाले। उसको तेल का तडका लगाए और स्मेश किया हुआ दूधी तडके (आंच) में थोड़ा गरम करें। उसका पानी छुटना बंद हो जाएगा। उसके बाद उसमें शिमला मिर्च के टुकड़े डालें और मिक्स करें। अब गेहूँ के आटे की रोटी बनाए। तैयार सेकी हुई रोटी में उपर का भरावन/पुरण भरें। अब उसको रोल करें। तवे पर घी डालकर रोल को सेकें और कडक होने दें। फिर उसे नीचे लेकर तीन भाग में सर्व करें।

जैन पिड्डा

सामग्री ०: ५०० ग्राम गेहूँ का बारीक आटा, चीनी २ टी स्पून, नमक १ टी स्पून, बेकिंग पावडर १ टी स्पून, खाने का सोडा १/२ टी स्पून, दही २-४ चमच (गरम कीया हुआ), तेल ३ टेबल स्पून, ब्रेड पर लगाने के लिये दूध पाव कप, आटा गूंथने के लिए गरम कीया दही या पानी २०० मि.ली.

विधि ०: गेहूँ के आटे में चीनी, नमक और बेकिंग पावडर, सोडा, दही डालकर, ३०० मि.ली. गुनगुने दूध या पानी से आटा गूंथ लीजिए। आटे में २ टेबल स्पून तेल थोड़ा थोड़ा डालकर कम से कम ६ से ७ मिनट तक गूंथकर आटा मुलायम बनाइए। इस आटे को १ घंटे तक ढककर किसी गरम जगह पर रख दीजिए। इस आटे के १०-१५ समान लोइ बनाकर उस पर थोड़ा सूखा आटा छिडककर ढककर फिर से किसी गरम जगह पर फू लने के लिए १०-१५ मिनट रख दें। अब उस आटे को रीट बनाएँ। रोटी १/२ इंच जाडी रोटी बेलिए। अगर माइक्रोवेव है तो उस में या फिर रोटे के ओवन में भी बेक कर सकते हैं।

स्टर्फिंग ०: टमाटर ग्रेवी ०:

(बारीक टमाटर के टुकड़े, लाल मिर्च, साबुत-धनिया, जीरा, काली मिर्च, नमक, हल्दी, गरम मसाला डालकर तेल में उसे भून लें। फिर उसे मिक्सर में पीस ले।)

शिमला मिर्च बारीक या लंबी। घर का पनीर भ ले सकते हैं। इन दोनों के बारीक या लंबे टुकड़े कीजिए। स्वीट कोर्न बोईल कर ले। अब इन सब को तेल में भून लें। इस में चाट मसाला, नमक, लाल मिर्च, ग्रेवी डालकर तेल में भून सकते है। आप इस में चिली फ्लेक्स, अजवाइन के पत्ते, पुदीना पावडर का भी उपयोग कर सकते हैं। पहले आप पिड्डा रोटी पर टमाटर की ग्रेवी

फैलाए। अब स्टफिंग उस पर फैलाए। अब उस पर पनीर खिश लें। २ मिनिट धीमी आंच पर बेक करके परोसे।

कच्छी दाबेली

सामग्री ०: मसाले के लिए ०: १ टी स्पून तेल, १०-१२ सूखी लाल मिर्च, २ टेबल स्पून सूखा धनिया, कसा हुआ सूखा नारियल आधा कप, १ टेबल स्पून जीरा, १ टी स्पून शहाजीरा, १०-१२ दाने काली मिर्च, दालचीनी, लौंग ३-४, तेल पत्ता १, १/४ टी स्पून हिंग, आधा टी स्पून हल्दी

दाबेली सजाने के लिए ०: उबले हुए कच्चे केले आधा किलो, नींबू का रस १/२ टी स्पून, नमक-चनी

दाबेली के लिए ०: घर पर बनाये पावभाजी के बन १२-१५, इमली की मीठी चटनी और लाल मिर्च की चटनी १/४ कप, भूनकर छली हुई मूंगफली १/२ कप, घी ५ टेबल स्पून

विधि ०: मसाला बनाने के लिए तेल गरम कर उसमें सूखा धनिया थोडा भून लें। बाद में सूखी लाल मिर्च डालकर वापीस थोडा भूनें। बाद में मसाले की सभी सामग्री डालकर और थोडा भूनें। मसाला ठंडा होने पर मिक्सर में महीन पीस लें। सब्जी बनाने के लिए उबले हुए कच्चे केले छीलकर कस लें। तेल गरम करके उसमें उबले हुए कच्चे केले, पीसा हुआ मसाला, नमक, चीनी और नींबू का रस डालकर थोडा पकाएँ। उसमें हरा धनिया डालें। दाबेली बनाते समय पावभाजी बन के बीच में थोडा आटा काटकर उसमें थोडी इमली की चटनी और थोडी लाल मिर्च की चटनी लगाएँ। बाद में थोडी सब्जी भरकर मूंगफली भरें। उसमें थोडा घी लगाकर गरम करें।

मिक्स व्हेज मंच्युरियन

सामग्री ०: १ कटोरी दूधी (लौकी), १/२ कटोरी शिमला मिर्च (बारीक), १/२ कटोरी घेवडा (फणसी),

१ कटोरी बारीक छाना हुआ गेहूँ का आटा, चुटकीभर सोडा, तेल, २ चमच मक्काई का आटा

सॉस बनाने के लिए ०: टमाटर सॉस, सोयासॉस चिलीसॉस, नींबू का रस, नमक-शक्कर स्वादानुसार, कॉर्नफ्लॉर, चिली पोस्ट (घर के सॉस) (सॉस विधि पृष्ठ नं. २१५)

विधि ०: लौकी, शिमला मिर्च, घेवडा (फणसी), गेहूँ का आटा, मक्कई का आटा और थोडा पानी, नमक और सोडा डालकर गाढा भिगोए। और पकोडे तल लें। मंचुरियन का साँस बनाने के लिए एक कढाई में १ चमच तेल और १ चमच चिली पेस्ट डालें। उसमें २ चमच सोयासाँस, ३ चमच टमाटर साँस डालें। १ चमच मक्कई के आटे की पेस्ट के लिए १/२ कटोरी पानी डालें। नमक, शक्कर, कालीमिर्च स्वादानुसार डाले। साँस जब गाढा हो जाए, तो पकोडे उसमें डालें और अच्छी तरह मिलाए। एक प्लेट में १०-१२ पकोडे लें। उपर साँस डालें।

भेल... चटनी...

कोर्न (मकई) भेल

सामग्री ०: १ कटोरी स्वीट कोर्न, १ कटोरी मिक्स कठोर दाल, १/२ कटोरी टमाटर, हरा धनिया, नींबू रस, चाट मसाला, नमक, कालीमिर्च पावडर

विधि ०: कोर्न को अच्छी तरह बाफ लें। (कठोर दालो को २ से ३ घंटे भिगोकर रखें और बाद में बाफें) अब उसमें नमक, कालीमिर्च पावडर और चाट मसाला डालकर मिक्स करें। उपर से बारीक टमाटर, हरा धनिया, नींबू रस डालें। मायक्रोवेव्ह में ६ मिनट बेक करें।

नोंध ०: हरा धनिया डाली हुई भेल कार्तिक से फागन महिने तक चलती है, तिथि के दिन नहीं चलजी है।

खट्टी-मीठी भेल

सामग्री ०: १ कटोरी तीखी बूँदी, १/२ कटोरी उबाले/पके हुए मकाई (स्वीटकोर्न), १/४ कटोरी अनार का चूर्ण

पुदीना चटनी, टमाटर, इमली की चटनी, उपर से डालने के लिए सेव, हरा धनिया, खोपरा, नमक.

विधि ०: बूँदी, स्वीटकोर्न और अनारका चूर्ण एकत्रित मिक्स करें। उस पर पुदीना चटनी और टमाटर-इमली की चटनी डालकर अच्छी तरह मिलाए। ऊपर से सेव, हरा धनिया और खोपरा (खिसा हुआ) डालकर माईक्रोवेव्ह में २-३ मिनट बेक करके पेश करें।

नोंध ०: अनारदाना सचित होने से एकासना, बेसणा में नहीं चलता अतः न खाये तो अच्छा।

चायनीज भेल

सामग्री ०: २०० ग्राम चायनीज नूडल्स (घर पर बनाया), पृष्ठ नं.२१४ १ कप बारी गोभी और शिमला मिर्च, १ चमच हरी मिर्च पेस्ट, बारीक हरा धनिया, २ टेबल स्पून नमक, शक्कर और कालीमिर्च पावडर स्वादानुसार, १/४ कप टमाटर सॉस, १/४ कप ककडी और टमाटर बारीक, १/२ चमच सोयासॉस

विधि ०: उबले हुए पानी में नूडल्स, १ चम्मच तेल डालकर ५ मिनिट तक पकाएँ। अब छलनी में लेकर सारा पानी निथार लें। और उसपर ठंडा ठंडा पानी डालें। अब कढ़ाई में तेल लेकर कुरकुरे होने तक तलें। अब दूसरे कढ़ाई में ३ चमच तेल, गोभी, शिमला मिर्च डाले, बाद में मिर्ची पेस्ट, नमक, शक्कर, सफेद कालीमिर्च स्वादानुसार डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। अब उसमें टमाटर सॉस, सोयासॉस और तले हुए नूडल्स डालकर अच्छी तरह मिलाए। उसमें बारकी टमाटर-हरा धनिया और ककडी डालकर धीमी आँच पर २ मिनिट पकाएँ। गरमागरम सर्व्ह करें।

सूचना ०: निथारा गरम पानी गरम न फेंके।

प्रोटीन भेल

सामग्री ०: १-१/४ कटोरी भिगोकर रखे हुए मूंग, मटकी, वटाणा, हरभरा १ कटोर भाजके पोहे का चिवडा, १/२ कटोरी बारीक सेव, ३ से ४ चमच तिखी पुदीना चटनी, नींबू रस, १/२ कटोरी बारीक धनिया, बारीक कैरी, बारीक टमाटर

विधि ०: प्रथम तेल का तडका और हल्दी, नमक डालकर भाज के पोहे का चिवडा बना ले। (तडके में शेंगदाना, कडीपत्ता, राई, जीरा, हिंग, हल्दी और नमक डालकर बाद में पोहे डालें), मिक्स कठोर डालें, नमक स्वादानुसार डालकर बाँफ लें। भेल तैयार करते समय १ कटोरी चिवडा (ऊपर बनाया हुआ), १/२ कटोरी बाँफे हुई कठोर दाले, आवश्यकतानुसार पुदीना चटनी, नींबूरस, सेव और हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलाकर यदि पसंद हो तो केरी और टमाटर के टुकडे भी डालें और माईक्रोव्हेव में ३-४ मिनट पकाए। पेश करें।

चोपाटी भेल

सामग्री ०: ४ कटोरी कर्नाटकी मुरमुरे, १/२ कटोरी बारीक सेव, १/२ कटोरी बारीक धनिया, ४ चमच पुदीना की चटनी (पुदीना, नमक, हरी मिर्च, जीरा पावडर), बारीक कैरी, ६ से ७ पानीपुरी की पुरी, १/४ कटोरी बारीक टमाटर, १/४ कटोरी बारीक ककडी, नमक और नींबू रस
विधि ०: सभी सब्जी एक बार गेस पर हलके से सिजाके-पका ले। मुरमुरो में पानीपुरी की पुरियों का चुरा करके डालें। उसमें सेव, हरी चटनी, टमाटर, केरी, ककडी और नींबू रस डालकर अच्छी तरह हिलाए। उपर से वापस हरा धनिया और बारीक सेव डालकर २-३ मिनट पकाए। कोथंबीर, टमाटर, केरी काकडी, नींबू रस को microwave oven में मिक्स करके ५ मिनट तक रखें फिर अचित होने से यह जिनाज्ञानुसार एकासणा-बियासणा में चलती हैं।

पालीताणा भेल

सामग्री ०: १ वाटी मुरमुरे (तडके हुए) पोहे, १/४ वाटी शींगदाणा, फुटाणा, चना दाल (तलकर ले), पपैया, अनार चूर्ण २ टी स्पून (पृष्ठ नं. २४३)

विधि ०: सभी सामग्री मुरमुरे, पोहे आदि को तलकर शींगदाणा, फुटाणा, चना दाल को तलकर मिक्स करे। लाल मिर्च, पक्का नमक आदि स्वादानुसार डाले। पपैया खिसा हुआ और नींबू रस आदि तडका के (गरम) उपर से डाले। दाडम सचित है, तो यह नहीं लिया है। अतः अनार चूर्ण उपर से डाले। आपका स्वाद बना रहेगा।

नोंध ०: यहां सभी सचित चीज न लेने का कारण कोई भी चीज श्रावक को अकल्प्य न हो।

गीली मूडी

सामग्री ०: मुरमुरे, छोटे बादाम, सेव, टमाटर (सिजाए हुए), शक्कर, नमक, सत्तु की चटनी

विधि ०: सभी सरसो में तडका लगाकर उपर से टमाटर आदि डालकर धीमी आंच पर २ मिनट भून कर पेश करें।

कलकत्ता की मूडी (सूखी)

सामग्री ०: छोटे मुरमुरे, बादाम, सेव, नमक, लाल चना (कठोल पकाए हुए), सरसों का तेल

विधि ०: सरसो का तेल धीमी आंच पर रखें और सभी सामग्री डाल दें, यह तैयार हुई सुखी मूडी।

मटकी (मोठ) की भेल

सामग्री ०: १/४ भाज के पोहे, १/४ पतले पोहे, १/४ भिगाई हुई मटकी, १/४ बारीक सेव, मिर्ची की पेस्ट, १ से २ हरी मिर्ची की पेस्ट, नमक, १/२ चमच नींबू रस

विधि ०: एक बड़ी कढ़ाई में तेल गरम होने पर हिंग, कडीपत्ता डालें। उस में पतले पोहे, भाजके पोहे, लाल मिर्च, हल्दी, धना पावडर, गरम मसाला आदि डालकर हिलाकर गैस बंद कर बारीक सेव डालें और थोडा सा हिलाएँ। बाद में एक कढ़ाई में पाव किलो मोठ, चिमटी भर हल्दी और स्वादानुसार नमक डालकर सिजा लें। २ से ३ व्यक्तियों की भेल तैयार करते समय एक बर्तन में १/३ कप मोठ, १ कप चिवडा, १ चमच मिर्ची की पेस्ट, १/२ टमाटर बारीक। स्वादानुसार केरी, अनार चूर्ण, हरा धनिया, नींबूरस डालकर अच्छी तरह मिला लें माइक्रोव्हेव में २-३ मिनट बेक करे।

मूँग की स्वादिष्ट भेल

सामग्री ०: १/२ कटोरी भिगोकर बॉके हुए मूँग, १ टमाटर बारीक, १ काकडी बारीक, १/२ नींबू का रस, २ चमच हरी मिर्च की पेस्ट, नमक, भाजके पोहे का चिवडा १/२ कटोरी, पतले पोहे का चिवडा १/२ कटोरी, बारीक हरा धनिया, सेव, १ कटोरी इमली, खजूर की चटनी, अनार का चूर्ण १/४ कटोरी

विधि ०: सभी चीजों की अच्छी तरह मिक्स करें। बारीक हरा धनिया और बारीक सेव डालकर माइक्रोव्हेव में ५ मिनट बेक करके तुरंत पेश करे।

नोंध ०: कोई भी हरी मिर्च, चाहे धनिया हो, या सालाड हो, बिना पकाए खाने से आपको कीटानु की असर (Contamination and infection) की संभावना रहती है। अतः भेल आदि को भी बेक करके खाना जिनवाणी तो है ही यह विज्ञान भ कह रहा है।

इमली की मीठी चटनी

सामग्री ०: इमली १०० ग्राम, गुड १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, लाल मिर्च १ टी स्पून, जीरा पावडर २ टी स्पून, चाट मसाला २ टी स्पून, नमक २ टी स्पून.

विधि ०: इमली और खजूर को साफ करके उसमें गुड और २-३ कप गरम पानी डालकर आधा घंटा भिगोकर रखें। फिर वह मिश्रण मिक्सी में पीसकर छान लें। उसमें आवश्यकतानुसार पानी, लाल मिर्च, जीरा पावडर, चाट मसाला और नमक मिलाकर एक उबाल आने तक पकाएँ।

हरे टमाटर की चटनी

सामग्री ०: हरे टमाटर २, हरी मिर्च ३-४, जीरा पावडर १ टी स्पून, हिंग चुटकी भर, हरा धनिया २ टेबल स्पून, ताजा कसा नारियेल, २ टेबल स्पून, मूंगफली का चूरा १ टेबल स्पून, नमक और चीनी स्वादानुसार

विधि ०: टमाटर और हरी मिर्च की पेस्ट बनाकर छलनी से छान ले, और धीमी आंच पर हर मसाला मिक्स करे।

हरा धनिया-पुदीने की चटनी

सामग्री ०: हरा धनिया आधा कप, पुदीने के पत्ते १०-१५, कसा हुवा आम २ टेबल स्पून/नींबू का रस १ टेबल स्पून, हरी मिर्च ३-४, जीरा १ टी स्पून, नमक-चीनी स्वादानुसार

विधि ०: सभ सामग्री मिलाकर चटनी पिस लें।

नींबू की चटनी

सामग्री ०: नींबू ४, चीनी आधा कप, तेल १ टी स्पून, मेथीदाणे ६-७, हिंग पाव टी स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून, लाल मिर्च पावडर आधा टी स्पून, नमक स्वादानुसार

विधि ०: नींबू छिलका उतारकर अंदर से बीज निकाल लें। फिर उसमें तेल गरम करके मेथीदाना डालें। फिर हिंग, जीरा लाल मिर्च पावडर डालकर थोडा सा गरम करें, भून लें। फिर चटनी की जो सामग्री होवे, वो सब मिलाकर मिक्सी में पीसे। यह चटनी दूसरे दिन अभक्ष्य होती है, एक दिन ही चलती है।

इमली पुदीने की चटनी

सामग्री ०: चटनी के लिए इमली ५० ग्राम, गुड १०० ग्राम, पीसने के लिए पुदीने के पत्ते १५-२०, हरा धनिया २ टी स्पून, हरी मिर्च २, जीरा १ टी स्पून, नमक स्वादानुसार, तडके के लिए सूखा धनिया २ टेबल स्पून, तेल, हिंग

विधि ०: इमली और गुड में १ कप गरम पानी डालकर एक घंटे तक भिगोकर रखें। फिर मिक्सी में अच्छी तरह पीसकर छान लें। अलग से पीसने की सभी सामग्री पिसकर इमली के अंदर मिलाएँ। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालें। तेल गरम करके जीरा, हिंग का तडका लगाएँ। फिर धनिया डालकर थोडा भूने (वाटें) फिर उसमें चटनी डालकर पकाएँ।

आमचूर की चटनी

(चातुर्मास-तिथि चटनी)

सामग्री ०: आमचूर पावडर ३ टेबल स्पून, चीनी ९ टेबल स्पून, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पावडर १ टी स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून, चाट मसाला १ टी स्पून

विधि ०: सभी सामग्री मिलाकर उसमें आधा कप गरम पानी मिलाकर मिक्सी में पीसें। यह चटनी झटपट बनती हैं, जिसमें इमली की मीठी चटनी का स्वाद आता है। तिथि के दिन यह चटनी चलती है।

चना दाल की चटनी

सामग्री ०: चने की दाल आधा कप, (आधा घंटा पानी में भिगोकर पानी निकालकर निथारी हुई), हरी मिर्च-३-४, कसा हुआ कच्चा आम १ टेबल स्पून, हरा धनिया २ टेबल स्पून, नमक-चीनी स्वादानुसार,

सामग्री तडके के लिए: तिल २ टी स्पून, जीरा, हिंग, हल्दी चूटकी भर, सूखी लाल मिर्च २, कडीपत्ते २-३

विधि ०: चटनी की सभी सामग्री मिलाकर पीसें। तेल गरम करके उसमें हिंग, जीरा का तडका लगाकर हल्दी डालें। लाल मिर्च और कडीपत्ते डालकर यह तडका (वधार) चटनी में मिलाएँ। इस चटनी में कच्चा आम के बदले नींबू का रस या/ दहीं डाल सकते हैं। (तिथि के दिन हरा कुछ भी न डालें) दहीं गरम करके डालें।

तीखी (तिखट) चटनी

सामग्री ०: १ छोटी शिमला मिर्च, १ हरी मिर्च, २ टी स्पून मूंगफली पावडर, नमक स्वादानुसार, १/४ टी स्पून जीरा पावडर

विधि ०: सभी सामग्री मिक्सी में मिक्स कर लें।

सूचना ०: पानीपुरी के पानी में पुदीने का पावडर जाड में सुकाया हुआ और जीरा डालें और जाड (ठंडी) में सुकी हुई हरे धनिये के पत्ते का पावडर वापरें और संचल, नींबू वापरना। फागुन चौमासा पहले सूखाया ही चलता है।

बादाम की चटनी

सामग्री ०: बादाम ५० ग्राम, जीरा १ टी स्पून, हल्दी १ टी स्पून, तिल २ टी स्पून, लाल मिर्च पावडर २ टी स्पून, धी -१-१/२ टी स्पून, हिंग चूटकीभर, नमक स्वादानुसार

विधि ०: बादाम को मिक्सी में पिस लें। सभी सामग्री मिक्स करके बादाम के अंदर डालकर एक बार मिक्सर में पीस लें। फिर चटनी तैयार हो जाएगी। चोमासा में पंद्र दिन तक चलती है। शींगदाना चटनी भी ऐसे बना सकते हैं। चोमासा में घी में शेकी हुई बादाम चटनी १५ दिन तक चलती है।

बिना खजूर-इमली, भेल और पानीपुरी की मीठी चटनी

सामग्री ०: (चातुर्मास के लिए चटनी) ३ चीकू, १/२ टी स्पून काला नमक (संचल), १/२ टी स्पून जीरा पावडर, १/२ नींबू या १/२ टी स्पून आमचूर पावडर, प्रमाणसर काला गूड, १/२ टी स्पून लाल मिर्च, चूटकी भर हल्दी

विधि ०: चीकू की छाल निकालकर छोटे टुकड़े करें फिर उसे पिस दें। बादमें उस में बाकी सारी सामग्री डालें और थोड़ा पानी डाल कर मिक्सी में मिक्स कर दें।

तुरिया छाल की चटनी

सामग्री ०: तुरिया की छाल, स्वादानुसार नमक-चीनी, १ टेबल स्पून फुटाणा, हरी मिर्च, सूखा खोपरा

विधि ०: छाल को मिक्सर में सभी सामग्री डालकर पिस लें और चटनी तैयार।

मीठी खजूर-इमली की चटनी

सामग्री ०: १२५ ग्राम देशी खजूर, २५ ग्राम इमली या आमचूर, ३०० ग्राम गुड (बारीक किय हुआ), २ टेबल स्पून जीरा, २ टेबल स्पून लाल मिर्च, १ टेबल स्पून संचल/काला नमक, धनिया पावडर, ४ कप पानी प्रमाणसर.

विधि ०: खजूर और इमली के बटिया आदि की जयणापूर्वक देख गुड के साथ पानी में आधे घंटे तक भिगोकर रहने दो। धीमी आंच पर ढककर १० मिनट तक गरम होने दें। बाद में मिक्सर में मिक्स

करें। छलनी से छान लें मिर्च, पक्का नमक, धनिया पावडर आदि स्वादानुसार डालें।

गांठिया-पुदीना के चटनी ०:

(फाल्गुन महिने तक चलती है)

सामग्री ०: भावनगरी गांठिया ०। कप, पुदेने के पत्ते १६-२०, हरी मिर्च दो-तीन, गरम दही ०। कप, नमक-चीनी तडके (वघार) के लिये तेल, जीरा, हिंग, हल्दी चुटकी भर, कडीपत्ते ३-४.

विधि ०: चटनी की सभी सामग्री मिलाकर पीस ले। फिर तेल गर्म कर के उसमें जीरा-हिंग का तडका दे और उसमें हल्दी और कडीपत्ते डाले। एक तडका चटनी में मिलाए।

लीला खोपरा की चटनी ०:

सामग्री ०: ताजा किसानारियल १ कप, भूने चने के दाल (दालिया) १ टेबल स्पून, आधा घंटा पानी में भिगोई हुई मुंगफली पाव कप, हरी मिर्च ३-४ नमक, चीनी, (नींबू का रस स्वादानुसार) गरम दो टी स्पून दहीं।

विधि ०: सभी सामग्री मिलाकर उस में आवश्यकतानुसार पानी डालकर बारीक (महीन) चटनी पीस लें और तेल उडद दाल कडीपत्ता से तडका दे।

कोकम की चटनी ०:

सामग्री ०: १०-१५ कोकम, नमक, मिर्च, चीनी, जीरा पावडर स्वादानुसार.

विधि ०: कोकम को आधा घंटा भिगोकर, पानी निथारकर कोकम के अंदर सर्व सामग्री मिलाकर महीन (बारीक) पीस ले।

नोट ०: तिथि के दिन चलती है।

तिल की चटनी ०:

सामग्री ०: तिल (सफेद), लाल मिर्च पावडर, नमक स्वादानुसार, जीरा

विधि ०: थोडे लाल होने तक तिल को कढाई में सेंक ले। थोडी देर ठंडे होने के बाद उसमें लाल मिर्च पावडर, पक्का नमक और जीरा डालकर पीस लें।

इन्स्टन्ट मीठी चटनी (बिना खजूर की चटनी) ०:

सामग्री ०: १/२ कटोरी गुड, १ या दो चम्मच आमचूर पावडर, नमक, १/४ चमच लाल मिर्च पावडर, १/४ चमच धनिया पावडर, १/४ चमच जीरा पावडर, १/२ संचल, १/२ कटोरी पानी ।

विधि ०: सभी सामग्री एकत्रित कर मिक्सर में पीस लें ।

आचार... पापड...

बोल आचार-बाजारु आचार यानि अनेक जीवो का विशाल जनरल बोर्ड आचार के तीन प्रकार धूप में बना आचार ०:

आम, मिर्च, गुंदे आदि को नमक/चीनी डालकर धूप में रखते हैं । तीन, पांच, सात ऐसे बिलकुल पानी का अंश खतम हो जाये और सूखा बंगडी (कंगन) जैसा बनने के बाद राई, गुड, चडाकर सरसव तेल में डूबाकर रखते हैं । ऐसे बिलकुल (डीहायड्रेट) आचार तेल में डूबे हुए वर्ष पर्यन्त टीकते हैं । जहां जहां पानी का अंश वहां वहां जीवोत्पत्ति-फफूंद वगैरे का घर होता है ।

गेस पर बना हुआ आचार ०:

छुंदा (आम पाक), मुरब्बा, गोलकेरी, गेस पर करते हैं । यहां पानी न डाले जो आम का खिस + नमक + चीनी को मिलाकर रखने से जो पानी छूटता है उसे हिलाकर चासनी धीमी आंच पर तीन तार बनती है तो गेस से उतारने के बाद ठंडा होने के बाद पक करे ।

(चासनी देखने की रीत ०: एक बूंद चासनी को अंगूठा पर रखकर खभी अंगुली से दबाई जाय, तो अंगुली नीचे-उपर करते २ - २॥ तार नीकाले तो कच्ची है पर तीन तार उपर खींचे तो पक्की चासनी समजे ।

खट्टे रस में बने आचार ०:

नींबू केर, मरचा (मिर्च) आदि के आचार में नींबू रस या आम के खट्टे पानी में रखते हैं और तीन दिन के बाद तीन दिन कडी धूप देकर बंगडी जैसा बनाये, बादमें सरसिया तेल में राई आदि डाले, यहां पर भी पानी रहा तो फफूंद आदि होने की संभावना है ।

सावधानी ०:

१. आचार फीट काच की हवाचुस्त बरणी में रखना चाहिये । उपर चारपडवाला कपडा से गला बांधो । जीव रक्षा होगी ।
२. मेथी का आचार, दूसरे दिन अभक्ष्य एवम् दही के साथ द्विदल होता है ।
३. बडे बरणी से छोटे में निकालने के समय साफ चमच, सूखा हाथ और तुरंत बंध करे ।
४. गोल केरी (आम) गोल + खट्टारस = आल्कोहोल बनता है, अतः गोल का आचार आज का आज उपयोग करे, कोई धान्य, आटा न डाले, दूसरे दिन बासी बनता है ।
५. छुंदा (आमपाक) आदि में उसके कलर के ही जंतु कभी पडते है । कच्ची चासणी का परिणाम होता है ।
६. अगर सावधानी से आचार आदि खुले रखे, बंध करते रह गये तो बेदरकारी से जीवजंतु की हानि एवम् फूड पोईजन की संभावना रहती है ।
७. आचार के बरणी उपर एरंड का तेल लगाने से चिटियां नहीं आती है ।

जिह्वेन्द्रिय पर विजय प्राप्त करने के लिए जो लोग आचार का त्याग कर देते है । उनका यह कार्य सचमुच प्रशंसनीय है । अनेक जीवो युक्त अभक्ष्य आचार का त्याग रसना की विजय है यह एक दिव्य आत्मविजय है ।

अभक्ष्य आचार में अनेक जीव (बेक्टेरिया) उत्पन्न होते है और मरते है । तेज धूप दिखाये बीना बनाये गये आचार में बेइन्द्रिय जीव उत्पन्न होते है । जूठे हाथ स्पर्श करने पर पंचेन्द्रिय समूच्छिम जीव उत्पन्न होते है ।

परंतु आम, नींबू आदि के साथ न मिलाये गये गवार, काकडी, चिब्बड, मिर्च आदि का खटास रहित आचार एक रात बीतने पर दूसरे दिन वासी हो जाते है । आम या नींबू के साथ मिश्रीत हो तो तीन दिन तक खाया जा सकता है ।

यदि सेकी हुई मेथी डाली हो तो दूसरे दिन वासी हो जाने पर अभक्ष्य है । कारण मेथी धान्य है । मेथी, बेसन अथवा भूने हुए चने, चने की दाल हो तो उसी दिन ही भक्ष्य है । दूसरे दिन अभक्ष्य है।

कैरी (कच्चा आम) का आचार ०:

विधि ०: केरी (आम) को धोकर कपडे से लुछकर अच्छी तरह से सूखा लेना । बाद में आम के छोटे छोटे तुकडे करके उसमें नमक और हल्दी डालकर एक बर्तन मे रखकर ढक्कन बंद कर दें । फिर तीन दिन तक आम के टुकडो को हिलाते रहे । तीन दिन के बाद उसका पानी निथारकर उसे तीन दिन तक धूप में ४-६ घंटे रखे । जब तक आवाज आए ऐसा सूकाए । फिर उसका आचार बनाने के लिये तेल को गरम करके उसमें सैंधव नमक डाल दे । ताकी नमक का सारा पानी सूख जाये, अलग से हल्दी, लाल मिर्च, राई की दाल, हििंग वगैरे डालकर मसाला बना दे । फिर आम के अंदर सब मसाले मिलाकर अच्छी तरह से हिलायें । ठंडा होने के बाद बरनी में भर देना । तेल कम नहीं डालना ।

कैरी (कच्चा आम) गुंदे का आचार ०:

विधि ०: गुंदे की बीज निकालकर आम के पानी में तीन दिन तक रखकर फिर आम (केरी) के आचार की तरह बनाना ।

एपल (सेब) का आचार ०:

विधि ०: एपल की छाल निकालकर उनके छोटे छोटे टुकडे करके बाद में उसमें घर का बनाया हुआ मेथी का मसाला डालकर उपर थोडासा तेल डाले । (आज का आज ही चलता है ।)

हरि मिर्च का आचार ०:

सामग्री ०: बडी लंबी हरी मिर्च, नमक.

विधि ०: बडी बडी हरी मिर्च को दो भाग में रखकर हल्दी, नमक मिक्स करके उस में भर दें । एक दिन रखकर अगले दो दिन धूप में सूखा दे । राई की दाल, नमक, हल्दी, आमचूर का पावडर, हििंग इस मसाले को मिर्च में भर दे । फिर उसे बरणी में भर देना ।

मिर्ची का झगदा ०:

सामग्री ०: हरी मिर्च, हल्दी नमक, नींबू का रस ।

विधि ०: मिर्ची को पत्थर के उपर कूट ले । फिर कूटी मिर्च को साफ कपडे में लेकर निचोड दें ताकि उसका तिखापन कम हो जाएं । बाद में नमक, हल्दी मिक्स कर लें और तेल गरम करके उसे ठंडा होने के बाद मिर्ची में मिक्स करें और थोडा सा नींबू का रस भी डाले । (नोंध ०: आज का आज)

आवला का मुरब्बा ०:

सामग्री ०: कच्चे आवला १ किलो, शक्कर १ किलो ।

विधि ०: कुकर में चालनी रखकर उसमें आवला रखकर बाफे । फिर उसमें से बीज निकालकर चार टुकड़ा कर धूप में सूखा दे । फिर एक किलो चीनी (शक्कर) लेकर उनकी ढाई तारकी चासनी बनाए । बाफे हुए आवले को गरम गरम चासणी में डालें, ठंडा होने पर बरनी में भरे ।

नोंध ०: पानी का अंश न रहे चाशनी २-१/२ तारी है तो रूप, रंग, गंध न बदले तब तक चलता है ।

कमरख का आचार ०: (आज का आज) कमरख के छोटे छोटे टुकड़े करके उसमें मेथी का मसाला डालकर हिला दे और थोडा सा गरम तेल डाल दे ।

पापड वडी-सूखवणी आचार ०:

(जिनशासन ने सूखवणी-आचार का त्याग फरमाया है ।)

पर आज की युवा पिढी बाजारु, वासी और जीवराशी युक्त आहार खाने लगी तो घर के पापड-आचार विधि अनुसार किये ही भक्ष्य है ।

सावधान-सावधान !!!

घर के पापड की धूप दिये बिना के या तो रात को बनाये हुए वासी और दूसरे दिन अभक्ष्य है ।

मेथी का आचार दहीं के साथ न खाये एवम् दूसरे दिन अभक्ष्य है ।

बाजारु पापड-आचार बिलकुल अभक्ष्य है ।

गुंदा के आचार ०:

सामग्री ०: गुंदा, सैंधव, हल्दी, राई की दाल (कुरिया), लाल मिर्च ।

विधि ०: गुंदे के बीज निकालें और तुरंत आम के पानी में डाले (जो पानी आम में हल्दी और नमक डालने से बनता है) उसमें ३ दिन रखे । तीन दिन धूप में सुखाएं (सुखा आवा आए ऐसा) । अब उसमें मसाला डालकर बरनी में भर दें । उस बरनी में मसाला भरने के बाद गरम सरसव का तेल डाल दे । थोडे आम के टुकड़े भी डाल सकते है ।

टिंडोला भरता ०:

सामग्री ०: पाव किलो टिंडोला, नमक, हल्दी, गरम मसाला, शक्कर, लाल मिर्च, टमाटर, शिमला मिर्च, वटाणा, तिल, हरा धनिया, मुंगफली का कुट, इमली, तेल ।

विधि ०: सब से पहले टिंडोले धोकर पोंछकर समभाग करके कढ़ई में तेल डालकर टिंडोले को हल्के काले होने तक सेंके । फिर नीचे उतारकर स्मेश करे । उस में बारीक टमाटर, शिमला मिर्च और वटाणा डालों । बाद में नमक, हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च, मुंगफली कुट, इमली और हरा धनिया डालों । ये सब सामग्री मिलाने के बाद अलग से कढ़ाई में तेल डालकर जीरा, हिंग डालकर तडका और सब चीजे अच्छे से पकने के बाद उपर से हरा धनिया और तिल डालें । दो मिनट भूनकर पेश करें ।

आज का आज चलता है । स्वाद के लिये हि है...

बैंगन भरता को भूलने के लिये है । जिनसे बैंगन भरता नहीं छूटता उनके लिये विशेष है ।

मीठा नींबू का आचार ०: (१२ महिना)

सामग्री ०: नींबू, लाल मिर्च, हल्दी, राईदाल (कुरिया), शक्कर, हिंग, नमक और तेल

विधि ०: अच्छे पक्के नींबू को धोकर पोछकर उनके छोटे छोटे टुकडे करे । उस में बीज को निकाल डालें । फिर एक कढ़ाई में तेल गरम करें । उसमें हिंग, राईदाल और नमक डाले और थोडा ठंडा होने के बाद लाल मिर्च, हल्दी डाले फिर नींबू के छोटे छोटे टुकडे डालें । अलग से कढ़ाई में शक्कर डालकर शक्कर उसमें डूब जाए, इतना पानी डालें और उसकी २-१/२ तार जितनी चासनी बनाए और ये सब आचार चासणी में डाल के एक उबाल आने दें । फिर ठंडा होने के बाद कांच की बरणी में भर दें यदि खट्टा बनाना हो, तो चासणी न बनाए । थोडी पिसी हुई शक्कर स्वादानुसार डालें ।

नींबू आचार ०:

सामग्री विधि ०: नींबू के छिलके फेंके नहीं, उनका उपयोग करें । नींबू के छिलके के छोटे छोटे टुकडे करके कांच के बर्तन में नमक और हल्दी डालकर हिलाकर दो-तीन दिन तक गलने ने लिये रख दें । रोज दिन में दो बार हिलाते रहें । फिर की धूप में दो-तीन घण्टे तक रखें । तेल गरम करके हिंग व थोडा पक्का नमक डाल दें । थोडा ठंडा होने के बाद नींबू छिलके, लाल मिर्ची, हल्दी थोडी डालकर बरनी में भर दे ।

सूचना ०: मीठा करना हो, तो शक्कर डाले। फिर उसे १ दिन दो-तीन घंटे कडी धूप में रखकर बाद में बरनी में भरें। यदि खट्टा चाहिए तो शक्कर न डालें।

नींबू छूंदा (नींबू पाक)

सामग्री ०: नींबू १२ शक्कर १/२ किलो, नमक १ छोटा चमच, हिंग १ चुटकीभर

विधि ०: पहले नींबू धोकर पोंछ लें। फिर टुकड़े करके बीज निकाल दें। बाद में मिक्सर में नींबू क्रश कर लें बाद में मसाला, शक्कर डालकर कांच के बर्तन में निकाल ले। दूसरे दिन हिलाकर धूप में रख दे। १०-१२ दिन तक धूप में रखे। फिर बरणी में भर दे।

सूचना ०: औषधिरूप है।

वालगोली (टिंडोले का आचार)

सामग्री ०: १५० ग्राम वालगोली, जीरा, राई, लाल मिर्च, नमक

विधि ०: कढाई में अच्छी तरह से तेल गरम करके जब तेल थोड़ा ठंडा हो जाए, तब उसमें टिंडोला और सभी मसाले (राई, जीरा, लाल मिर्च, नमक) डाल दें। गरम हो जाये अब बारीक वालगोली को मिक्स कर दें। धीमी आंच पर दो-तीन मिनट पकाए। यह आचार जिस दिन बनाया हो, उसी ही दिन खाना चाहिए।

कटकी का आचार ०:

सामग्री ०: कच्चा आम १ किलो, नमक दो टेबल स्पून, शक्कर डेढ किलो, लाल मिर्च पावडर १ टेबल स्पून, भुने हुए जीरे का पावडर १ टेबल स्पून, हिंग १ टी स्पून

विधि ०: आम धोकर अच्छी तरह से पोंछ ले। फिर उसका छिलका उतारकर बहुत बारीक काट लें। इसमें नमक और चिनी अच्छी तरह से मिलाकर ७-८ घंटे तक रखे ताकि चीनी पुरी तरह पिघल कर धुल जाए। आम के बर्तन का मुंह पतले कपड़े से बांधकर ढंक दीजिए। यह बर्तन तेज धूप में ७-८ दिनो तक रखिए। रोज शाम को कपड़ा खोलकर मिश्रण चमच से अच्छी तरह उपर-नीचे हिलाए। जब इस मिश्रण में चीनी की चासनी गाढी (दो तारी) बन जाए, तब उसकी एक बंद प्लेट में लेकर देखें कि बंद एक ही जगह रहती है या नहीं। (चासनी पतली रही तो बहकर नीचे सरकेगी। आचार के तैयार मिश्रण में लाल मिर्च का पावडर, जीरा पावडर और हिंग मिलाकर वापस एक दिन धूप में रखें। फिर अच्छा ठंडा होने के बाद उसे साफ सुखी बरनी में

भरकर रखें। चासनी बनने की क्रिया धूप की तीव्रता पर निर्भर रहती है। इसलिए चासनी हमेशा परखकर ही देखे। इसके लिए १-२ दिन कम ज्यादा भी लग सकते हैं।

आम का मुरब्बा ०:

सामग्री ०: कच्चा आम १ किलो, चीनी दो किलो, केसर १ ग्राम, इलायची पावडर दो टी स्पून

विधि ०: आम अच्छी तरह से छिलकर थोड़ी मोटी किसनी से कस ले और उसमें चीनी मिलाकर दो-तीन घंटे रखें। आम का मिश्रण चम्मच से चलाते हुए पकाएं। जब इस मिश्रण में चासनी शहद जैसी गाढी बन जाए, तब उसमें केसर और इलायची पावडर मिलाकर ठंडा होने दें। साफ सुखी बरणी में मुरब्बा भरकर रखें।

केर का आचार ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम सुका केर, १/२ चमच लाल मिर्च जीरा, आमचूर, नमक स्वादानुसार

विधि ०: केर को साफ करके, धोकर कुकर में रखकर तीन सिटी बजाएं। फिर उसे बाहर निकालकर एक कपडे पर सुखा दे। अब कढाई में तेल लेकर उसे गैस पर गरम होने के लिए रखें। जब तेल गरम हो जाए, तब उसमें जीरा डालकर केर और सभी मसाले डाल दें। अब उसे दो-चार मिनट तक हिलाएं और फिर गैस पर से उतार दें। यह आचार जिस दिन बनाया हो उसी दिन खा सकते हैं।

धूप का छुंदा ०:

सामग्री ०: १ किलो केरी, १ किलो चीनी, १ टी स्पून हल्दी, १-४-१/२ टेबल स्पून पक्का नमक, ४ टी स्पून जीरा (करकरा) दो टेबल स्पून काश्मीरी मिर्च पावडर, १ टी स्पून हिंग, ५-१० छोटे छोटे दालचीनी के टुकडे, १० लौंग का पावडर

विधि ०: आम के छिलके निकाले किस करके तपेली में रखकर उसमें नमक और हल्दी मिलाकर २४ घंटे तक ढककर रख दें। बाद में किस के अंदर चीनी मिलाकर आधा घंटा तक हिलाएं। जीरा डालें। दूसरे दिन से किस को हिलाकर उस पर कपडा बांधकर चीनी पूरी तरह धुल जाय, उतने दिन धूप में रखें। दो तारी चासनी होने पर ठंडा करके बरनी में भर दें।

नींबू पावडर ०:

सामग्री विधि ०: २५ नींबू लेकर उसको छोटे छोटे करके बिज निकाल के १०-१२ दिन धूप में सुखाने के बाद मिक्सर में बारीक पीस लें। फिर उसमें १ किलो पीठी शक्कर, छोटी वाटी जीरा पावडर, स्वादानुसार काला नमक, काली मीरी पावडर, हिंग को नींबू के पावडर में मिक्स कर लें। नींबू पावडर तैयार।

नोंध ०: यह पित्त शामक है।

पापड

चने की दाल के पापड ०:

सामग्री ०: १/२ किलो दाल, १/२ किलो उदद दाल, ४० ग्राम पापडखार, ५० ग्राम नमक, दो चमच लाल मिर्च पावडर (तिखी)

विधि ०: चने की दाल और उदद की दाल बारीक पीस लें। उस में उपर की सभी सामग्री डालकर पानी से गाढा आटा गुंधे/और उसे अच्छे से कुटें ताकि वह एक सरिखा मुलायम बनें। अब उसके छोटे छोटे लोई बनाकर पापड बेलें और उन्हे पहले छांव में और बाद में उसी दिन धूप में सुखाएं।

उदद दाल के पापड ०:

सामग्री ०: १ किलो उदद दाल का आटा, ३० ग्राम काली मिर्च पावडर, ४० ग्राम पापडखार, १० ग्राम हिंग, ५० ग्राम खडा नमक

विधि ०: चने की दाल और उदद की दाल बारीक पीस लें। उस में उपर की सभी सामग्री डालकर पानी से गाढा आटा गुंधे/और उसे अच्छे से कुटें ताकि वह एक सरिखा मुलायम बनें। अब उसके छोटे छोटे लोई बनाकर पापड बेलें और उन्हे पहले छांव में और बाद में उसी दिन धूप में सुखाएं।

उदद-मूंग के पापड ०:

सामग्री ०: १/२ किलो उदद दाल, १/२ किलो मूंग की दाल, ४० ग्राम पापडखार, २० ग्राम कालीमिर्च पावडर, २५ ग्राम लाल मिर्च पावडर, १० ग्राम हिंग, ५० ग्राम नमक

विधि ०: उडद दाल का आटा मैदे की छलनी से छानें। दो कटोरी पानी में नमक डालकर पानी उबालें। जब वह गुनगुना हो जाए, तब उसमें ही आटा मल लें। हिंग, कालीमिर्च और लाल मिर्च पावडर डालकर अच्छी तरह मिलाकर गाढा आटा गूंधे (मलें)। घंटा भर ढककर रखने के बाद उस आटे को कुट लें ताकि वह एक सरिखा मुलायम बनें। अब उसकी लंबी लंबी वेल बनाकर लोई गिराए। बेलते समय लोई के नीचे तेल लगाकर पतले पतले पापड बेलें। इन पापडों की अच्छी तरह थोड़ी देर छाव में और बाद में उसी दिन से धूप में सुखाएं। अब आप जब चाहें, तब पापड सेंककर या तलकर खा सकते हैं।

राबोडी

सामग्री ०: दही १ कप, जीरा १ टी स्पून, लाल मिर्च का पावडर, १ टी स्पून, नमक १ कप मकाई का आटा

विधि ०: दही, ४ कप पानी, जीरा, लाल मिर्च का पावडर, नमक और मकाई के आटे को अच्छी तरह से घोंटकर मिलाए। उसे चमच से चलो हुए पकाए। यह मिश्रण जब गाढा बन जाए, तब थाली में या प्लास्टिक के पेपर पर चमच से पतले गोल पापड जैसा फैलाकर दो-तीन दिनो तक धूप में अच्छी तरह सुखाएं।

बडी (चोला) वडी ०:

सामग्री ०: चवले के दाल १ किलो, हिंग दो टी स्पून, जीरा दो टेबल स्पून, लाल मिर्च पावडर ३-४ टेबल स्पून, नमक, देसी घी १० ग्राम (ऐच्छिक)

विधि ०: चवले की दाल अच्छी से छानकर धोकर ४-६ घंटो तक भिगोकर रखें। फिर उसमें पानी निथारकर पीसकर उसका महीन (बारीक) पेस्ट करें। पीसी दाल में बाकी सभी सामग्री मिलाकर अच्छे से फेंट लें। बडी के मिश्रण से प्लास्टिक अगर कपडे के उपर छोटी छोटी बडीयां डालकर धूप में अच्छी तरह से सुखाएं।

नोंध ०: लाल मिर्च पावडर के बदले पीसी हरी मिर्च डाल सकते हैं। मूंग की दाल (छिलका बिना की) की भी बडी होती है।

सूकवणी गून्दा ०:

सामग्री ०: गून्दा, सांगरी, कुमठिया

विधि ०: उपर की सामग्री को, बीज निकालकर धूप में कड़क सूखाएं और फिर हवाचुस्त डिब्बे में पारा गोली आदि डालकर भरके रखे ।

चावल की राबोडी ०:

चावल का आटा लेकर उसमें छांस मिलाएं । फिर उसे गेस पर रखकर अच्छी तरह हिलाएं । मक्की की राबोडी की तरह ही बनाएं । सिर्फ लाल मिर्च की जगह हरी मिर्च पावडर डाले फिर धूप में प्लास्टिक उप मक्की से थोड़ी पतली बिल्छा दे । दो दिन सुकने दे ।

रोटा-रोटी

रेडिमेड आटा का त्याग ०:

कुछ मशहूर ब्रान्ड के रेडिमेड आटे में मछलियों का चूर्ण या हड्डियों का पावडर मिलाया जाता है । इसके लिए समुद्र के किनारे पर लहरें आती तथा वापिस चली जाती है लेकिन छोटी-छोटी मछलियां किनारे पर ही रह जाती है । उन्हे बाद में धूप में सूखा कर पीस लिया जाता है । फिर आटा, नमक आदि में मिलाया जाता है ताकि जायका स्वाद कुछ भिन्न ही आए ।

हरा धनिया/पनीर/मसाला मूंगदाल-पराठा (रोटी)

सामग्री ०: आमचूर पावडर, गरम मसाला, हरा धनिया, बारीक पनीर/मसाला, (नमक, लाल मिर्च, हल्दी, चीनी, धनिया पावडर), मूंग दाल पकाई हुई (स्वादानुसार मसाला), १ वाटी गेहूं का आटा, अटामण, तेल, नमक, पानी, तलने के लिये तेल/घी

विधि ०: भरावण सामग्री में से कोई भी एक प्रकार की सामग्री को मसाला स्वादानुसार डाल के तैयार करे जैसे की (१) हरा धनिया परोठा के लिये हरा धनिया, नमक, चीनी, गरम मसाला, आमचूर पावडर. (२) मसाला पनीर, (३) पराठा मसाला (नमक, लाल मिर्च, हल्दी, चीनी, धनिया पावडर) (४) मूंग दाल कच्ची-पक्की मसाला स्वादानुसार करके जो चाहे उस प्रकार से भरावण तैयार करें । अभी गेहूं के आटे को तेल आदि डालकर गुनगुने पानी से पूरी जैसा गाढा गुंध लें । मसलकर नींबू के बराबर लुई बनाये । परोठा बेले उस में भरावण अच्छे से भर दे । फिर उसे त्रिकोण आकार से फोल्ड करें । अटामण लगाकर बेले । नोन-स्टिक या सादे तले एक बाजू और दूसरी बाजू सेकें ।

लौकी (दूधी) की रोटी ०: (पंजाबी रोटी)

सामग्री ०: खिसा हुआ लौकी १ कटोरी, काली मिर्च, नमक, नींबू रस, हरी मिर्च पेस्ट, गेहूं का आटा, पानी, तेल.

विधि ०: लौकी को किसकर उस में मसाला सामग्री स्वादानुसार मिक्स करे, गेहूं का आटा रोटी जैसा गूंथकर लोई बनाकर दो पतली रोटी बेलकर एक रोटी पर दूधी का मसाला भरे और दूसरी रोटी उसके उपर लगाये और हलकी सी बेलें तवे पर पराठा के जैसे बनाये ।

रोटा दाल (अंगारका रोटा) ०:

सामग्री ०: २ कटोरी गेहूं का आटा (बारीक रवा जैसा), १ टेबलस्पून घी, नमक

रोटा ०: गेहूं के आटे में घी, नमक स्वादानुसार और गुनगुना पानी डालकर आटा गाढा गूंथे । आटे को अच्छी तरह से मसल कर आटे के बड़े चिकु जितने लोए बनाएं । प्रेशर कुकर में भाप पर बाद में सेगाडी या तो गैस पर जाली रखकर उस पर सेकें । चिमटे से बार बार घमाते रहे ताकि, वह अच्छी तरह से भुना जाय । घी को उपर से डालकर या रोटे को घी में डुबाकर उसको पांच दस मिनट रहने दें । बाद में खाने में लायें । बाटी (अंगारका) यही रोटे को ओवन, माईक्रोवेव/तंदूरमें रखकर गुलाबी होने दें । ओवन न हो तो तवा या धीनी आंच पर जाली रखकर सेक सकते है ।

रामरोटा ०: बाफे हुए रोटे को गुलाबी होने तक घी में तलें । इसको दाल के साथ पेश करें ।

मसाला बाटी ०: आटे में हरी मिर्च डालें ।

गुजराती रोटी ०:

सामग्री ०: गेहूं का आटा, पानी, नमक, तेल/घी

विधि ०: आटे को छान लें । पानी डालकर आटे को नरम गूंथे । १० से १५ मिनट बाद घी/तेल लेकर आटे को मसल लें । नींबू जैसे छोटे छोटे लोए करें । लोई को अटामन लगाकर बेलें । पतली रोटी को गरम तवे पर डालें । उसको थोडा सेकें और सीधा गैस पर चिमटे की सहायता से फुलाएं या तवे पर ही कपडे की सहायता से फुलाएं । फुलके को घी लगाकर पेश करें ।

सूचना ०: मलमल के कपडे में रोटियों को ढककर रखें, जिससे वे नरम रहेगी । रोटी को डिब्बे में भी रख सकते है । बची हुई रोटी का खाकरा भी कर सकते है ।

गोभी मेथी पराठा ०:

सामग्री ०: १ कटोरी बारीक गोभी, १ कटोरी बारीक मेथी, दो कटोरी गेहूं का आटा १/२ चमच तिल,

१/२ चमच हरि मिर्च का पेस्ट, १/४ चमच हल्दी, ३ चमच तेल, १/४ कटोरी बारीक धनिया, नमक

विधि ०: उपर की सभी सामग्री एकत्र कर आटा गुंधे। १/२ घंटा उसे इसी तरह रहने दे। अब रोटी की तरह ही उसके लोए बनाकर बेलें। तवे पर तेल डालकर दोनों तरफ से रोटी सेंक ले। गरम गरम पराठा गरम दही के साथ पेश करें। या तो गोभी-मेथी को अच्छे से कढ़ाई में स्वादानुसार मसाला डालकर भूनें। फिर सादी रोटी के लुई को बेलकर उस में भरावण रखकर, परोठा करके धीमी आंच पर परोठा की तरह तेल/घी से सेकें और गरमा गरम पेश करें।

सूचना ०: गोभी जीवराशि की खूब संभावना के कारण कार्तिक सुद १५ से फाल्गुन सुद १३ तक भक्ष्य है।

तली हुई रोटी ०:

सादी रोटी बचे, तो भेल की पूड़ी के लिये तलकर मसाला डालकर भी खा सकते है।

तली हुई सादी रोटी ०:

सादी रोटी के लोई को पूड़ी जितना बेल लें। घी अटामण डालकर फोल्ड करके वापस बेलें। परोठा की तरह घी डालकर सेककर पेश करें।

तली हुई मीठी रोटी ०:

उपर की जैसे ही मगर अटामण घी के जगह पिठी सक्कर डालेने से मीठी रोटी बनेगी।

हरे मटर के पराठे ०:

सामग्री ०: १/२ किलो मटर, ३ हरी मिर्च, १/२ कटोरी गेहूं का आटा, नमक, तेल

विधि ०: सबसे पहले मटर दानों को छलनी से छानें, मिक्सर में बिना पानी डाले आधे क्रश कर लें। कढ़ाई में दो चम्मच तेल, गरम होने के बाद हिंग डाले। उसमे क्रश किए हुए मटर, हरा धनिया, हरी मिर्च का पेस्ट और स्वादानुसार नमक डाले। अच्छी तरह हिलाने के बाद मिश्रण

अच्छी तरह एक दूसरे में मिल जाए तो गैस बंद कर लें। उपर से नींबू रस निचोड़ कर हिलाए और ठंडा होने दें। अब गेहूं का आटा, तेल और नमक स्वादानुसार डालकर आटा थोड़ा सा ही गाढ़ा गुंधे। अब लोई बनाकर बेले। उसमें उपर का भरावन का मिश्रण थोड़ा सा डाले और लोया बनाकर हलके हाथ से बेले। तवे पर तेल डालकर रोटी को दोनो तरफ से सेंक लें। चटनी के साथ गरम गरम पेश करें।

मेथी भाजी थेपला (ढेबरा) ०:

समग्री ०: १ गड्डी मेथी की भाजी (मेथी की भाजी को अच्छी तरह छलनी से धोकर और फिर बारीक सुधारकर फिर उपयोग करें), दही (गरम किया हुआ), गेहूं का आटा, बाजरी का आटा समप्रमाण, नमक, लाल मिर्ची आदि स्वादानुसार, तेल, धनिया पावडर

विधि ०: मेथी को अच्छी तरह धोकर और बारीक सुधारकर उसमें दही और सभी मसाला डालें, तेल और तिल भी डालें, अब उसमें १ कटोरी गेहूं का आटा और १ कटोरी बाजरी का आटा डालें। आटा गुंध लें। आटे को तेल लेकर मसल लें और उसके छोटे छोटे लोए बनाकर रोटी की तरह बेल ले। तवे पर तेल डालकर रोटी को धीमी आंच पर सेंक ले।

सूचना ०: फाल्युन चौमासे के पहले सुखाई हुई ही मेथी खपती है। बाहर की कस्तूरी मेथी अभक्ष्य है। उसकी MFG और Expiry नहीं है। सूखी मेथी के, चंदलिया की भाजी के थेपले ऐसे ही करते हैं। यदि दही डालते है तो ढेबरा और दही नहीं डालें तो थेपला कहते है। मेथी का थेपला, कच्चे दही के साथ द्विदल होता है। कोई भी थेपला सिर्फ दही डालकर बनाया हो, तो दूसरे दिन भक्ष्य है बाकी पानी डालकर किया तो दूसरे दिन अभक्ष्य है।

बाजरी का ढेबरा ०:

सामग्री ०: २ कटोरी बाजरी का आटा, ३/४ कटोरी गेहूं का आटा, दो चमच दही गरम किया हुआ, १ कटोरी बारीक मेथी की भाजी, १ चमच हरी मिर्च का पेस्ट (सूखा), १ चमच तिल, नमक, शक्कर, १ चमच तेल, हिंग

विधि ०: सभी सामग्री को एकत्रीत कर आटा गुंधे। बाद में छोटे छोटे लोए बनाकर बेल लें। तवे पर दोनो तरफ तेल डालकर सेंक लें। ताजे गरम दही के साथ गरम गरम बाजरी के ढेबर अच्छे लगते है। ठंड के मौसम में स्वादिष्ट-सात्विक आहार है।

मेथी मूंग का थपला ०:

सामग्री ०: सूखी १०० ग्राम छानी हुई मेथी भाजी, १/२ वाटी मूंग दाल, १ टी स्पून हरी मिर्च (सूखी), १ कटोरी गेहूं का आटा, हल्दी, जीरा, तेल, पानी हरा धनिया (सूखा), नमक, शक्कर आदि

विधि ०: भाजी छानकर धोकर मूंग दाल को प्रेशर कुकर में ३ सिटी लेकर, सामग्री सब मिलाकर आटा गूंध लें। अटामण लेकर धीरे से बेलें और नोन स्टीक पेन/तवा पर तेल/घी लगाकर सेक लें।

लाल चना पराठा / केला-मटर स्तफ पराठा ०:

सामग्री ०: कच्चा केला ३, मटर १०० ग्राम, तेल, जीरा, गरम मसाला, लाल मिर्च, पीसे हुए हरे मिर्च पेस्ट, आमचूर पावडर (नींबू रस), नमक, चीनी, सूखा धनिया आदि

विधि ०: उपर के सामग्री केला, वटाणा को प्रेशर कुकर में सिजाकर स्मेश कर के सभी सामग्री डालकर छोटी छोटी गोलिया बनाएं, गेहूं का आटा गूंधकर रोटी जितना बेलकर भरावण अंदर भरकर वापिस फोल्ड करके बेलें और तवे पर घी/तेल से सिजाएं।

नोंध ०: चना पराठा (केला-मटर) की जगह बनते हैं और तिथि के दिन चलते हैं।

नान ०:

सामग्री ०: २-१/२ कटोरी मैदे जैसा बारीक गेहूं का आटा, १/४ चमच नमक, १/२ चमच शक्कर (पीठी शक्कर), १/२ वाटी स्पून खट्टा दहीं।

विधि ०: खट्टे दहीं को गरम कर उपयोग करें। उस दहीं में खाने का सोडा डालकर फेटे। गेहूं के आटा में नमक स्वादानुसार दहीं और गुनगुना पानी आवश्यकतानुसार डालकर गूंध ले। देड घंटा ढककर रखें। बाद में लोई बनाकर उसको बेलें। जो तवे पर करें तो छोटा बेलें। एक साईड (बाजू) पानी लगाकर पानी वाली साईड को उल्टा घुमाये और गैस पर रोटी जैसे पकाये। अगर तंदूर में करो, तो बड़े बड़े बेलें। नान तैयार होने पर जाली पड जायेगी।

पालनपुरी / पटनी भाकरी ०:

सामग्री ०: दो कटोरी गेहूं का आटा, मोवन-३ टी स्पून घी/तेल, आटा गूंधने के लिये दूध/पानी, नमक, घी उपर लगाने के लिये

विधि ०: आटा को चालनी से छान लें। मोवन, नमकादि डालकर पानी/दूध से गाढा आटा गूंधे। १०-१५ मिनट के बाद आटे को मसले। ८-१० लोए बनाये, अच्छे से लोए को पाटले पर दबाकर पूरी से बडी और रोटी से छोटी बेलकर गरम तवे के उपर दोनो बाजु लकडे के हाथे से अच्छे से शेक ले। न हो तो बडे नेपकिन से सेके। अच्छे से सेककर घी लगाये।

सूचना ०: दूध से बनी भाकरी में नमक नहीं डालते। धीमी आंच पर तलकर बनाई हुई दूसरे दिन मुसाफरी में चलती है। पानी की भाखरी को यदि खाकरा की तरह तवे पर कडक किया जाये, खाने वक्त आवाज आये, तो वह सुखडी के कालानुसार चलती है।

मसाला भाकरी ०:

सामग्री ०: नमक, हल्दी, धनिया पावडर, जीरा, लाल मिर्ची पावडर आदि उपर के मसाले में डाले और पटनी भाखरी की तरह विधि कीजिये।

मसाला पूरी ०:

सामग्री ०: गेहूं का आटा १ कप, ३/४ टी स्पून लाल मिर्ची, १/२ टी स्पून धनिया पावडर, १/४ टी स्पून हल्दी, १/२ टी स्पून जीरा पावडर, १॥ टी स्पून तेल अथवा घी का मोयन डालने के लिए, पानी, नमक, १/४ टी स्पून तेल-आटे के उपर लगाने के लिये. तेल तलने के लिये।

विधि ०: आटा परात के अंदर लेकर उसमें सब मसाला डालकर पानी से रोटी के आटे से कडक आटा गूंध ले। १०-१५ मिनट तक रखें। फिर तेल लेकर आटे को थोडा मल कर लोए बनाएं। फिर पूरियां बेल लें। गरम तेल में वे तल लेवे। गरम गरम परोसना।

सादी पुरी ०:

सामग्री ०: १ कप गेहूं का आटा, १॥ टी स्पून तल अथवा घी का मोइन डालना, ५ टेबल स्पून पानी, नमक.

विधि ०: आटा परात के अंदर लेकर उसमें सब मसाला डालकर पानी से रोटी के आटे से कडक आटा गूंध ले। १०-१५ मिनट तक रखें। फिर तेल लेकर आटे को थोडा मल कर लोए बनाएं। फिर पूरियां बेल लें। गरम तेल में वे तल लेवे।

बफला/बपडी रोटी/दो पडी रोटी ०:

सामग्री ०: सारी गुजराती रोटी जैसे, दो वाटी गेहूं का आटा नमक, पानी नरम कपडां (मलमल)

विधि ०: आटे को छानकर, नरम आटा गूंधें। १५-२० मिनट भिगोकर १५-२० लोई करें, अब छोटा लोई लेकर पाटले पर हाथ से थापे। उसके उपर तेल/घी हलका सा लगाये। अटामण भभरावे और दूसरी लोई उपर ऐसे ही लगाकर, अटामण लेकर हलके हाथ से दोनो पूरी को साथ बेले और छीर तपे हुए तवे पर डालें पहले धीमी आंच फिर तेज आंच पर पकाए, पहली बाजू अच्छी तरह सेंकने के बाद दूसरी बाजू सेंके। फूलने लगे तो नेपकिन (कपडा) से हलके से दबाये से दबाये और फिर नीचे उतारकर १ मिनट के बाद ठंडा होने पर दो पड यानि दो रोटी अलग करे। घी अच्छे से लगाये और आमरस के साप पेश करें।

जाडी बाटी (खोबा रोटी) ०:

सामग्री ०: दो कटोरी गेहूं का आटा, तेल/घी (मोवन), नमक

विधि ०: गेहूं के आटे में दो टी स्पून घी/तेल और नमक डालकर आटा गाढा (भाखरी जैसा) गुंधे। फिर उसे आधा इंच जाडा बेलकर तवे पर डालें। एक बाजू मामुली सी सेकते ही उलटी करने के बाद पूरी रोटी में हाथो से चीमटे दे। फिर धीमी आंच पर नीचे की बाजू कडक होने के बाद तवे पर जाली रखकर रोटी को उलटा करके रखें। लाल होने तक सेंके। या तो सीगडी पर सेंके तो जाली की जरूरत नहीं रहेगी। उस पर भरपूर घी डालें और दाल के साथ पेश करें।

सूचना ०: आयंबिल की रोटी बनानी हो, तो आटे में घी/तेल न डाले।

कृत्रिम ०: घी का त्याग ०:

यह पूर्ण रुप से जानवरों की चर्बी, रिफाइन्ड तेल का होता है जिसमें खुशबु के लिए जर्मन से आयात कृत्रिम एसेन्स डाला जाता है तथा ज्यादा समय तक बनाये रखने के लिए कीटनाशक का भी समावेश किया जाता है। बाजार में ८०% यही घी उपलब्ध है।

मक्के की रोटी ०:

सामग्री ०: मकाई का आटा २ वाटी, गेहूं का आटा दो टी स्पून, नमक १/२ टी स्पून घी.

विधि ०: दोनो आटे लेकर उस में स्वादानुसार नमक डालकर गुनगुने पानी से गूथकर अच्छी तरह से मुलायम बनाए। फिर मोटी रोटी/रोटा बेलकर तवे पर सेके। घी लगाकर पेश करें।

सूचना ०: आयंबिल में बिना घी की यह रोटी बना सकते है।

सुखी मेथी की भाजी ढेबरा ०:

सामग्री ०: सुखी मेथी (फाल्गुन चौमासे तक सुखायी हो तो १०० ग्राम आईग्लास से चेक करे), २ कटोरी गेहूं का आटा, १ कटोरी बाजरी का आगा, १ कप दही गरम किया हुआ (मेथी+कच्चे दही = द्विदल), तेल, नमक, हल्दी, चीनी, लाल मिर्च आदि स्वादानुसार

विधि ०: उपर की सामग्री देखकर-छानकर मिक्स करके, पानी से आटा गूंधे और ५-१० मिनट के बाद उसे तेल से मसलकर छोटे छोटे लोए बनाकर रोटी जितना आटामण से बेल दे। गरम तवा के उपर दोनो तरफ सिजाये, तेल डालकर गुलाबी होने दें। गरम गरम पेश करें।

रुमाली रोटी ०:

सामग्री ०: गेहूं का आटा लेकिन मैदे जैसा, १/२ टी स्पून खाने का सोडा, १ टी स्पून शक्कर, नींबू रस, दूध और पानी आवश्यकतानुसार

विधि ०: आटे में शक्कर डाले। उसमें ही नींबूरस डालने के बाद दूध और पानी डालकर आटा मले। आटा मलने के बाद उपर तेल लगाकर उसको ढक कर रखे। छोटी छोटी लोई बनाए। एक लोई लेकर उसे बेले एकदम पतली पारदर्शक बेले। रोटी का तवा गैस पर उल्टा रखे और उपर के भाग पर रुमाली रोटी रखकर दोनो तरफ से सेंक ले। रोटी पर ज्यादा काले दाग न गिरने दे। रोटी सफेद स्वच्छ रहने दे। रेशमी पराठा-पंजाबी पराठा।

मिसी रोटी ०: (एम.पी.-राजस्थान की) ०:

सामग्री ०: २ वाटी गेहूं आटा, १/२ वाटी बेसन का आटा, सुखी हरी मिर्च, घी, नमक, चीनी आदि

विधि ०: गेहूं आटे को मोवन डालकर मध्यम गूंध ले, बाद में अच्छे से मसलकर लींबू जीतनी लुई बनाएं। और बेसन के आटे में नमक, सूखी हरी/लाल मिर्च, हल्दी, चीनी स्वादानुसार डालें और भरावण के रूप में रोटी को बेलकर पाथरें। अभी रोटी के तीन फोल्ड करके उसे अटामण से बेलकर गरम तवा के उपर धीमी-मध्यम आंच पर दोनों तरफ तेल/घी लेकर पकाए और गरमागरम पेश करें।

चावल के थपले शेकला ०:

सामग्री ०: चावल दो कटोरी, गेहूं का आटा दो कटोरी, १ टेबल स्पून बेसन आटा, नमक, हल्दी, जीरा धनिया पावडर, वेजीटेबल (किसकर), लाल मिर्च, हरा धनिया आदि तेल/घी ।

विधि ०: उपर की सामग्री मिलाए । आटा मध्यम होगा, एक एक लुई को जरा सा आटा मण लेकर थेपे और बेलें रोटी जितना होने के बाद गरम तवे पर सीधा मध्यम आंच पर दोनो बाजु सेके और घी/तेल लेकर सेककर गरमा गरम पेश करें ।

सूचना ०: हरी मिर्च आदि सब्जीया न डालें तो तिथि के दिन चलता है ।

कणकी रोटी (वरी की रोटी) ०:

सामग्री ०: चवले के दाल १ कटोरी, १ कटोरी वडी, नमक, लाल मिर्च, धनिया पावडर, हल्दी, गेहूं का आटा, तेल

विधि ०: चवले की दाल को दो घंटे भिगोकर उसे मिक्सर में दानेदार पिस लें । उसमें नमक और मसाला स्वादानुसार डालें (वडी को भिगोकर मसाला डालकर भरावण तैयार करें) आटे को नरम रोटी जैसा गूथ लें । छोटी लुई बनाकर रोटी बेलकर उसमें भरावण लगाये और चारो बाजु से फोल्ड करें । तवे पर पराठा जैसे धीमी आंच पर तेल/घी डालकर पकावें । चटनी/आचार के साथ खाये ।

सूचना ०: आयंबिल में घी/तेल मसाला न डालें और नमक काली मिर्च हिंग डालें ।

चावल की दहीवाली रोटी (सूरती)

सामग्री ०: दो कप चावल का आटा, १ कप दही (गरम किया हुआ), नमक, हल्दी, लाल मिर्च, जीरा, घी/तेल

विधि ०: आटे को दही और मसाले डालकर गाढा गुंधे । फीर बाजरी की रोटी की तरह थेपे और गरम तवे पर एक बाजु पानी लगाकर दूसरी तरफ सेके और लाल-गुलाबी होने तक तेल से तलकर पेश करे ।

सूचना ०: चावल की रोटी पेट के पाचन के लिये और सभी तपश्चर्या आदि के बाद वापरने में हल्की होती है पर डायाबिटिश वाले उसे न खाये ।

सब्जी... दाल...

'स्वादिष्ट सब्जी' खाने का राजा और 'दाल' महारानी है, सब्जी न हो, तो दाल से भी सब्जी की कमी पूरी होती है। आओ, तो चले...! शुद्ध सात्त्विक... आहार की ओर...!

मोगर दाल (सुखी) ०:

सामग्री ०: १ कटोरी मोगरदाल, तेल, सैधव, लाल मिर्च, हल्दी, जीरा, हिंग, धनिया पावडर
विधि ०: दाल को छानकर, धोकर, गुनगुने पानी में ०।।-१ घंटा भिगोए अगर समय न हो तो तुरंत भी कर सकते है। अभी एक नोनस्टिक/कढ़ाई में तेल को हिंग, जीरा, लाल मिर्च से तडकाकर उसमें १/२ कप पानी डालकर उसमें भिगोई हुई दाल पानी के साथ ही डाल दें और स्वादानुसार सैधव (नमक) डालकर ढककर मध्यम आंच पर पकने दें। बिच-बिच में चमच से दाल दबाकर देखते रहें। स्वादानुसार एकदम गली हुई, कच्ची-पक्की जैसी चाहिए इतना ताप पर रखे। पानी थोडा सा रहे, तो तवे के उपर कढ़ाई रखकर सिजाए। क्योंकि ध्यान रखें नीचे की दाल जल न जाए। या प्रेशर कुकर में दो-तीन सिटी पर दाल तैयार करे। सभी मसाले उपर छिडककर गेस से उतारे। सुबह नास्ते में या तो आम के रस के साथ ज्यादा उपयोग में लाई जाती है।

वाल की दाल ०:

सामग्री ०: १ कटोरी वाल की दाल, स्वादानुसार सैधव (नमक), लाल मिर्च पावडर, हल्दी, धनिया पावडर, अजवाइन, हिंग, तेल, कोकम, चीनी.

विधि ०: दाल को छाने, देखें और गुनगुने पानी में १ घंटा भिगोएं। उपर की तरह तेल का तडका देकर सिजाए। स्वादानुसार कडक, एकदम गली हुई, कच्ची पक्की पकाएं और मसाला डालकर गेस से उतारें। या तो प्रेशर कुकर में ३ सीटी बजाएं।

सूचना ०: यह दाल वायु प्रकृति वालोंने कम उपयोग में लानी चाहिए। आम रस के साथ ज्यादा उपयोग करते है।

उडद की सुखी दाल (चटपटी) ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम उडद दाल, तेल, हिंग, सूठ पावडर, लाल मिर्च, हल्दी, दालचीनी, लोंग आदि

विधि ०: मोगर (मूंग) दाल बनाने की विधि के अनुसार ही बनाएं। सुखी उडद दाखल के साथ पंजाबी रोटी पेश करें।

चणा-मेथी (सूखी मेथी) सब्जी ०:

सामग्री ०: २०० ग्राम चणा दाल, १०० ग्राम हरा सूखा मेथी दाणा, लाल मिर्च पावडर, हल्दी, धनिया पावडर, १/२ टी स्पून इमली/आमचूर पावडर, नमक, तेल

विधि ०: चणा दाल, मेथी दाना अलग छानकर धोएं। १ घंटा भिगोकर, तेल को तडका देकर पानी छमके उसमें भिगोए हुए मेथीदाना डालकर फीर चणादाल डालें। ५-१० मिनट तक सिजाए। स्वादानुसार नमकादि मसाले डाले या तो प्रेशर कुकर में दो-तीन सिटी बजायें और गरमा गरम पेश करें।

मेथीदाणा सब्जी (लीली मेथी की सब्जी) ०:

सामग्री ०: ५० ग्राम लीली मेथी के दाने, तेल, हिंग, आमचूर पावडर, नमक, लाल मिर्च, गुड

विधि ०: तेल को हिंग, राई, जीरा से तडका कर एक टेबल स्पून पानी डालकर मेथी को सिजाए। अगर रसा चाहो, तो दहीं गरम करके फिर सब्जी में सिजने के बाद डालें। स्वादानुसार मसाला आमचूर आदि डालें। अंत में गुड चाहो तो डालकर गेस से उतारें। अगर गुड चाहो तो दहीं/छाछ न डाले।

नोंध ०: सूखी-लीली मेथी कच्चे दूध-दहीं के साथ द्विदल है। चाहे वह मेथी भाजी के थपले होय तो भी दहीं गरम ही चलता है।

पर्व तिथिओ में हरी सब्जियों का त्याग क्यों ?

जैन दर्शन में कहा है कि हमेशा के लिए हरी सब्जियों का त्याग करने के लिए कहा है। अगर यह शक्य न बने तो दरेक महिने की बारह तीथी चैत्र और आसो की सुद महिना की सप्तमी से पुनम तब, तथा पर्युषण पर्व के आठ दिन दरम्यान हरी सब्जियों का त्याग करना चाहिए।

भावनगरी गांठिया की सब्जी फ्रेश गांठिया की सब्जी ०:

सामग्री ०: भावनगरी गांठिया (१०० ग्राम यदि जल्दी चाहो तो), १-१/२ वाटी बेसन आटा, तेल, नमक, लाल मिर्च, धनिया पावडर, अजवाइन, लाल मिर्च, आदि स्वादानुसार

विधि ०: तेल की तडकन रखकर हिंगादि डालकर गरम किया हुआ छाछ डाले और सभी गांठिया तैयार न हो तो बेसन के आटा को मोयन आदि डालकर नरम आटा गूंथे और सेव के संचा से सीधे की जो छाछ का झोल है उसी में डाले ५-१० मिनट के बाद आपका भावनगरी गांठिया का सब्जी रेडी ।

सूकी मेथी की सब्जी

सामग्री ०: १०० ग्राम मेथी सूकी, तेल, हिंग, आमचूर पावडर, लाल मिर्च, नमक, हल्दी, राई-जीरा, धनिया पावडर, ४ टेबल स्पून चने का आटा

विधि ०: मेथी को दो-तीन घंटा भिगोना फिर मेथी को बाफना, बाफी हुई मेथी का पानी निथार लेना । एक बर्तन में तेल गरम करके हिंग डालकर बने का आटा का घोल डालकर नमक, मिर्च, हल्दी, धाना-जीरा डालकर आटा सेकना, इसमें बाफी हुई मेथी डालकर हिलाना, धीमी आंच पर १० मिनट रखना, सब्जी तैयार हो जाएगी ।

सूचना ०: बाजारु कस्तुरी मेथी कभी उपयोग न करे । सूकी मेथी में छोटे छोटे इयल के अंडे रहते है जो अच्छे से देखने से पता चलता है अतः सूकवणीना उपयोग कम करें ।

सेव (तीखी-जाडी) फूलवडी की सब्जी ०:

सामग्री ०: नास्ता की सेव/फूलवडी, तेल, गरम किया छाछ, नमक, हल्दी, धनिया पावडर, लाल मिर्च, स्वादानुसार चीनी, गरम मसाला

विधि ०: तेल को तडकन देकर छाछ को छमकाये । फिर १ कटोरी सेव (बारीक-जाडी) या तो फूलवडी डालो । स्वादानुसार मसाला आदि डालो । अगर झोल ज्यादा चाहो तो थोडा पानी डालकर देख ले । सूकी सब्जी चाहो तो पानी न डालो । गरमागरम पेश करे ।

शींग-आमचुर (आंबोलिया) सब्जी ०:

सामग्री ०: १५० ग्राम आंबोलिया (आम के सूखे टुकडे), १०० ग्राम शींगदाणा, खारीक १/२ टी स्पून, तेल, हिंग, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पावडर, २५० ग्राम गुड, १/२ टी स्पून गरम मसाला

विधि ०: आमचूर (आंबोलिया) के छोटे टुकडे करके, उसमें थोडा पानी डालकर प्रेशर कुकर में सिटी बजाये। एक बर्तन में तेल का तडका लगाएं और १ कप पानी और आंबोलिया डाले । सभी

मसाला, गुड डालकर रसा गाढा होने दें। शींगदाणा और खारीक को बाफकर उपर के मिश्रण में डालें।

मेवा-बादाम-काजू-आमचूर सब्जी ०:

सामग्री ०: शींग की जगह बादाम

विधि ०: आमचूर और गुड का मिश्रण उपर की विधिनुसार बनाकर उस मिश्रण में छिलका निकाली हुई बादाम, खारेक, काजू, किसमिस आदि डालें। थोडा उबाले। यह तैयार हुई मेवा-बादाम-काजू की सब्जी।

(मोढ) शींगदाणा सब्जी ०:

सामग्री ०: २५० ग्राम (मोढ), १०० ग्राम शींगदाणा, तेल, हिंग, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पावडर

विधि ०: मटकी को छानकर दो-तीन घंटे गुनगुने पानी में भिगोएं। एक बर्तन में तेल का तडका लगाकर हिंग आदि डालें। मोढ भिगोए पानी के साथ डालें। और शींगदाणा बाफकर डालें। मटकी पकने के बाद मसाला स्वादानुसार डालें।

बडे वाल की सब्जी ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम बडे वाल, १ टी स्पून लाल मिर्च, पानी, १ टी स्पून आमचूर, स्वादानुसार चीनी, तेल, अजवाईन, हिंग

तडका देने के लिये ०: ०। टी स्पून जीरा, अजवाईन, एक चुटकी हिंग, दो मिर्च, सूखा धनिया (इच्छानुसार) विधि ०: वाल को छानकर धो लें और ३-४ घंटे भिगोए, फिर निधार के बाफे। तडका देकर उसमें वाल, मसाला, चीनी और स्वादानुसार नमक डालकर एकत्रित करें। फिर चने के आटा का घोल डालकर उस में आमचूर डालें। रसा गाढा होने तक पकाएं।

सूखा करेला की सब्जी ०:

सामग्री ०: ३ कटोरी सूखा करेला, (छाना हुआ, थोडा सा नमक डालकर बाफा हुआ), ०।।। टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनिया पावडर, ०। टी स्पून हल्दी, १ चुटकी हिंग, ०।। टी स्पून राई, ३ टेबल स्पून तेल, स्वादानुसार नमक, २ टेबल स्पून चने का आटा, (इच्छानुसार) २ टेबल स्पून गुड अथवा चीनी।

विधि ०: तपेली में धीमी आंच पर तेल गरम करें। उसमें राई डाले, बाद में हिंग, करेला, नमक डालें हिलाएं। चने का आटा और गुड डलकर बाकी का मसाला डालकर पकाएं।

सूखी गवारफली की सब्जी ०:

सामग्री ०: २०० ग्राम गवारफली, १ टी स्पून लाल मिर्च, १॥ टी स्पून धनिया पावडर, ०। टी स्पून हल्दी, एक चुटकी हिंग, ३ कोकम (भिगोना) अथवा १ चमच आमचूर पावडर, स्वादानुसार गुड अथवा शक्कर, ३ टेबल स्पून तेल, स्वादानुसार नमक।

विधि ०: गवारफली छानकर, धो कर दो-तीन टुकड़े करके एक तपेली में बाफ लें। अलग से तपेली में धीमी आंच पर तेल गरम करके हिंग का तडका लगाकर उसमें गवारफली और थोडा पानी डालकर अच्छी तरह से पकाएं, फिर उसमें हल्दी और नमक डालें, फिर गुड, कोकम आदि सब डालकर एक मिनट ढक दें।

नोंध ०: इसी तरह पापडी, टिंडोला, तुरीया, भींडी, कालिंग (टरबूज) वि. को काफकर सब्जी बनती है। उनमें गुड और कोकम उपयोग नहीं करना।

गेहूं मुंग की सब्जी ०:

समग्री ०: १ कटोरी गेहूं, १ कटोरी मुंग, १॥ चमच लाल मिर्च पावडर, ०। चमच हल्दी, १ चमच धनिया पावडर, २-३ कोकम

विधि ०: गेहूं छानकर ४-६ घंटा भिगोएं, मुंग छानकर अलग से भिगोएं, गेहूं और मुंग को एकत्रित करके कुकर में ३ सीटी बनाएं, छलनी के अंदर डालकर पानी निथार लें, तपेली में तेल गरम करके राई, जीरा, हिंग डाले और जो मसला है तथा बाफे हुए गेहूं और मुंग डाले, आवश्यकतानुसार पानी डालकर उबालें।

पक्के आम के छिलके की सब्जी ०:

सामग्री ०: सूखे आम के छाने हुए छिलके दो कप, १/२ कप केर, १/२ कप आम की सूखी गोटली, १ कप सांगरी, १ टी स्पून लाल मिर्च, दो टी स्पून धनिया पावडर, १ चुटकी हल्दी, १ चुटकी हिंग, ०।॥ चमच आमचूर का पावडर, ०। कप पानी, दो-तीन टेबल स्पून सरसो का तेल, दो-तीन टेबल स्पून मूंगफली का तेल, स्वादानुसार नमक, ०।॥ कप दही, (गर्म किया हुआ)

विधि ०: आम के छिलके को अच्छी तरह से छानकर ८-१० बार पानी से धोएं। छोटे छोटे टुकड़े करें। छिलके को और गुटली को अलग अलग बाफें। केर और सांगरी को धोकर १-२ घंटा भिंगोकर बाफें। सबका पानी निथारें। एक तपेली में दोनो तेल गरम करके, उस में हिंग, आम का छिलने, गुटली, सांगरी, केर डालें। सब मसाले और पानी डालकर मिक्स करके पांच मिनट तक पकाएं, उसमें गरम किया हुआ दही डाले।

नोंध ०: केर, सांगरी के बिना आम के छिलके की सब्जी होती है, मसाला स्वादानुसार लेना। आम की गुटली की सब्जी उपर बताये हुए रीत से होती है।

राबोडी की सब्जी ०:

सामग्री ०: तेल, राबोडी, गरम की हुई छाछ, तडके का मसाला राई, जीरा, नमक स्वादानुसार

विधि ०: तेल के तडके में राई-जीरा डालकर उसमें गरम की हुई छाछ डाले। थोड़ी गरम होने पर उस में राबोडी डालें और दो मिनट पकने दे। उपर से मसाला डालकर सब्जी अच्छी तरह हिलाएं। (छाछ का उपयोग न करना हो, तो तडके में पानी डाले।)

चवलावडी ०:

सामग्री ०: दो कटोरी चवलावडी, १ कटोरी घेंसवडी, ०।। टी स्पून धनीया पावडर, १ चमच लाल मिर्च, १ चुटकी हल्दी, ०।।। चमच जीरा अथवा राई, ०।। कटोरी दही (गरम किया हुआ), स्वादानुसार नमक

विधि ०: वडी को तेल में सेककर, गरम तेल में हिंग और पानी को तडका दें। उबलते पानी के अंदर बडी और सब मसाला डालकर धीमी आंच रखें। ढक्कन ढककर गेस बंद करें, फिर गरम गरम परोसें।

शगुन के चवला/सूखा चवला ०:

सामग्री ०: १ कप लाल अथवा सफेद चवला छानकर बाद में पानी में चुटकी नमक डालकर बाफना (चवले की जगह लाल चना/सूखी तुवर विधि यह ही है) बाफे हुए चवले में १ टी स्पून लाल मिर्च पावडर, १ टी स्पून धनीया पावडर, १ चुटकी हिंग, दो-तीन कोकम (भिंगोना), ३ टी स्पून तेल, नमक

विधि ०: धीमी आंच पर तेल तपेली में गरम करके हिंग का तडका देकर चवला और सब मसाला डालकर उबालना ।

घेंसवडी ०:

सामग्री ०: १ कटोरी घेंसवडी, ०।। टी स्पून धनीया पावडर, १ चमच लाल मिर्च, १ चुटकी हल्दी, ०।। चमच जीरा अथवा राइ, ०।। कटोरी दही (गरम किया हुआ), स्वादानुसार नमक

विधि ०: घेंसवडी को छानकर गुनगुने पानी में भिगोएं । फिर एक बर्तन में तेल गरम करके उसमें राइ, जीरा डालें, तडकन होने के बाद घेंसवडी और मसाला डालें । सब्जी तैयार ।

नोंध ०: पापड और घेंसवडी करती हो, तब पापड के टुकडे करके वडी के साथ डालें ।

रसावाला चवला ०:

सामग्री ०: छाछ गरम की हुई, चवला (बाका हुआ), १ टी स्पून बेसन, स्वादानुसार मसाला तेल

विधि ०: कढाई में तेल गरम होने को बाद उसमें छाछ डाल दें । गैस धीमी आंच पर रख कर ५-१० मिनट तक चमच से हिलाते रहें, ताकि छाछ न फटे । बेसन का घोल एक कटोरी में बनाकर कढाई में गरम छाछ के साथ मिला दें । घोल गाढा होने पर उसमें बाफे हुए चवले डालें और स्वादानुसार मसाला डालकर सब्जी अच्छी तरह हिलाएं अब गरमागरम सब्जी तैयार है ।

खीचीया की सब्जी ०:

सामग्री ०: खीचीया, गरम की हुई छाछ, तडके का मसाला, राइ, जीरा, नमक स्वादानुसार

विधि ०: राबोडी की सब्जी की तरह ही बनाना है । राबोडी की जगह खीचीया के टुकडे डालें ।

कठोल सब्जी - प्रोटिनयुक्त)

सामग्री विधि ०: वाल, चना, मुंग, चवला, सब ५०-५० ग्राम लेकर सबको छानें । बाद में

चुटकी सोडा डालकर पानी में बाफें, फिर उसमें स्वादानुसार मसाला, १।। चमच लाल मिर्च पावडर, ०। चमच हल्दी, १ चमच धनीया पावडर, सरसो का तेल, हिंग, जीरा का तडका दें ।

विशेष खटाश के लिए आमचूर का पावडर डालें ।

पंचकुटीया सब्जी ०:

सामग्री ०: ५० ग्राम सांगरी, ५० ग्राम केर, २० ग्राम कुमठिया, २० ग्राम गुंदा, १० ग्राम आंबोलिया, राई की दाल (कुरिया) १ टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनीया पावडर, १/२ टी स्पून हल्दी, १/४ टी स्पून हिंग, १ टी स्पून आमचूर का पावडर, ४ टेबल स्पून तेल, (सरसो का तेल हो, तो अच्छा) नमक स्वादानुसार

विधि ०: केर, सांगरी, कुमठिया, गुंदा, आंबोलिया सब को चालणी से छानकर वे अलग अलग चार घंटे तक भिगोए, बाद में पानी निथार लें, फिर सबको अलग अलग बाफें, बाफने के बाद पानी निथार लें, चालनी में रखें। फिर बाफे हुए सब डाल के उसमें मसाला डालें।

पापड कडी की सब्जी ०:

सामग्री ०: ६ पापड के टुकडे, १ कटोरी बडी, ०।। टी स्पून लाल मिर्च, १ चुटकी हिंग, आमचूर, धनीया पावडर, आवश्यकतानुसार पानी, स्वादानुसार नमक

विधि ०: एक बर्तन में पानी गरम करके रखें। फिर तेल गरम करके हिंग डाल कर उसमें बडी डाले-

सेकें। फिर सब मसाला डालकर, गरम किया हुआ पानी डालकर पापड के टुकडे डालें।

केर, सांगरी, कुमठिया की सब्जी ०:

सामग्री विधि ०: सबकी अलग अल भी सब्जी होती है। उपर बताई हुई विधि में से विशेषता यही है की केर का पानी निथार कर प्रेशर कुकर में आवश्यकतानुसार पानी डालकर चार सीटी बजे तक सीजाना। फिर तडका वि. दें।

दही का केर ०: १ कप दही गरम कर के अंदर मसाला केर डालना। वैसे ही सांगरी, कुमठिया की सब्जी होती है।

पीटलु ०:

सामग्री ०: १ कप चने का आटा, दो टी स्पून तेल, ०।। टी स्पून राई, १ चुटकी हिंग, १/२ टी स्पून लाल मिर्च, ०। टी स्पून हल्दी, १ टी स्पून धनीया पावडर, नमक स्वादानुसार

विधि ०: १ कप चने का आटा में दो कप पानी डालकर घोल करें। एक बर्तन के अंदर तेल गरम करके उसमें राई को डालकर फिर उसमें हिंग, मिर्च, हल्दी डालकर उसमें चने का आटे का घोल

डालें। धीमी आंच पर हिलाते रहें और स्वादानुसार नमक और धनिया पावडर डालकर उनको सिजाएं, बहुत गाढा नहीं, बहुत नरम नहीं, ऐसा हो जाए तब गरम गरम परोसे।

सादा बेसन ०:

सामग्री ०: पीटले में बताई हुई सामग्री में विशेष १ कप गरम किया हुआ दही लेना।

विधि ०: पीटले की तरह से ही करने की है, केवल गरम दही को पानी के साथ मिलाकर घोलना।

गट्टे की सब्जी ०:

सामग्री ०: २०० ग्राम बेसन का आटा, १०० ग्राम गरम दही, स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पावडर, हिंग, अजार्इन

तडके के लिए ०: हिंग, राई, तेल, लाल मिर्च पावडर, जीरा

विधि ०: बेसन का आटे को गरम किया हुआ दही स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पावडर, हल्दी, धनिया पावडर, हिंग, अजार्इन डालकर थोड़े पानी से गूंध ले, बड़े टोप में पानी उबालने को रखें। गूंधे हुए आटे के लुई करके उनके लंबे लंबे (वाल) बनायें। फिर उनको उबलते हुए पानी में डालें, १०-१५ मिनट सिजाने के बाद पानी में से बहार निकाले, ठंडा होने के बाद टुकड़े करे। तेल गरम करके उसमें तडके की सामग्री डालकर गट्टा उनमें डाल दें। ये हुई सुके गट्टे की सब्जी।

पापड मेथी की सब्जी ०:

सामग्री ०: १२५ ग्राम मेथी दाना, १ टेबल स्पून तेल, १ चुटकी हिंग, ०।१ टी स्पून हल्दी, १ टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनिया पावडर, ६-७ पापड, १ टी स्पून आंबोलिया का पावडर, १ टी स्पून गरम मसाला, नमक

विधि ०: मेथी को १।१ घंटे तक पानी में भिगोएं, बाद में उसे पानी में बाफें। पानी निथारकर एक बर्तन में तेल गरम करके हिंग, हल्दी, लाल मिर्च को ३ कप पानी में तडका देवे। उसमें नमक, धनिया पावडर डालें, पानी उबलने से बाद पापड के टुकड़े और मेथी डालें। आमचूर का पावडर और गरम मसाला डालकर परोसें।

नोंध ०: साजीखार के पापड से गला साफ होता है।

सूखे गुंदे की सब्जी ०:

सामग्री विधि ०: २ कटोरी सूखे गुंदे (बाफे हुए फिर भी कडक), ०।। कटोरी चने का सेका हुआ आटा, लाल मिर्च, हल्दी आमचूर का टुकड़ा, सूखा धनिया, तेल, लाल मिर्च, हल्दी वि. मिक्स करना, इन सामग्री के दो भाग करके एक भाग का मसाला गुंदे में भरना, दूसरा तडका देने के बाद गुंदा सीजने के बाद डालें। गुंदे बराबर पकने के बाद गेस बंद करना। या तो प्रेशर कुकर में दो सीटी बजे तक पके तो चलेगा।

केर, सांगरी, कुमटिया कढी ०:

सामग्री-विधि ०: केर, सांगरी, कुमटिया में से कोई भी एक अथवा ज्यादा इच्छानुसार मिक्स लेकर बाफें, फिर उसे तडका (वघार) दें। वडी, गट्टा, भी डालना हो, तो डालें। पीछे सादी कढी का जो मिश्रण है, उसमें यह डालें और पांच मिनट उबालें।

सेव कढी ०:

सामग्री ०: ३ कप खट्टी छाछ, दो कप चने का बारीक आटा, १ टेबल स्पून घी, २-३ लाल मिर्च, ०।। टी स्पून मेथी दाना, ०।। टी स्पून जीरा, ३-४ लोंग, १-१/२ टी स्पून लाल मिर्च पावडर, १/२ टी स्पून हल्दी, आवश्यकतानुसार तेल, २ टेबल स्पून चीनी, स्वादानुसार नमक

विधि ०: खट्टी छाछ को गरम करके उसे ठंडी होने दें। बाद में ०।। कप चने का आटा डालकर अच्छी तरह मथें, नमक डालकर गरम करें, एक बर्तन में घी गरम करके उसमें लाल मिर्च, मेथी, जीरा, लोंग का तडका देकर कढी में डालें।

सेव बनाने के लिए ०:

सामग्री-विधि ०: १।। कटोरी चने के आटे में स्वादानुसार नमक, १ टी स्पून मिर्च, हल्दी डालकर उबलती कढी में सेव पाडना, ०।। टी स्पून लाल मिर्च पावडर, चीनी डालकर, जब तक सेव ना चढे तब तक उबालना।

कढी/सादी कढी ०:

सामग्री ०: २०० ग्राम दहीं गरम किया हुआ, दो चमच चने का आटा, ५०० ग्राम पानी, स्वादानुसार लाल मिर्च, हल्दी पावडर, नमक, सुखी लीली मिर्च या ३/४ बोरिया, लाल मिर्च, सुखा ५/६ कडीपत्ता, स्वादानुसार हरा धनिया

तडके के लिये मसाला ०: दो टी स्पून घी या तेल, दो टी स्पून मेथी दाना, राई, जीरा, दालचीनी, लोंग, चूटकी भर हिंग

विधि ०: एक बर्तन में गरम किया हुआ दहीं, पानी और चने का आटा मिक्स करके मथनी से घोलें। स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च, सूखी हरी मिर्च, कडीपत्ते उसमें डालकर मंद आंच पर उबाले। कढी उबले और थोड़ी जाडी बने तब तक हिलाते रहें ताकि उसमें गुठलिया न पडें। बाद में कटोरी में घी या तेल गरम करके तडके का मसाला डालकर तडका तपेली में (कढी में) डालकर हिलाएं।

नोंध ०: कढी गाढी या पतली चाहिए, उतना ही पानी डालें।

मीठी कढी ०:

सादी कढी की जैसे ही तैयार करें, मीठाश के लिए गुड अथवा चीनी स्वादानुसार डालें, हल्दी, लाल मिर्च नहीं डालें।

तुवर (अरहर) की दाल ०:

सामग्री ०: १ कटोरी तुवर की दाल, १ टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनिया पावडर, ०। टी स्पून हल्दी, ०।। टी स्पून गरम मसाला इच्छानुसार, ३ सूखी मिर्च, ५-६ सूखे कडीपत्ते, ४-५ कोकम धोकर भिगोए हुए मूंगफली के दाने, स्वादानुसार नमक

तडके की सामग्री ०: ३ टी स्पून घी अथवा तेल, ०।। टी स्पून राइ, ०।। टी स्पून जीरा, ३ दालचीनी के टुकडे, लोंग, हिंग

विधि ०: तुवर की दाल को गुनगुने पानी में ३-४ बार धोकर पानी में भिगोना, फिर प्रेशर कुकर में तीन सीटी बजे तक पकाएं, कुकर में से निकालकर, लाल मिर्च, धनिया पावडर, हल्दी, नमक, कोकम, कडीपत्ता, हरी मिर्च, गरम मसाला डालकर थोड़ी आंच पर दाल उबालें, तडके के लिए घी अथवा तेल गरम कर के राई, दालचिनी, लोंग, मेथी सब तड तड होने पर उपर की दाल में डालकर उस में हिंग, जीरा डालकर खूब उबाले। ज्यादा उबालने से ज्यादा स्वादिष्ट होती है।

मूंग का ओसामण

सामग्री ०: १ कटोरी मूंग, ०।१ टी स्पून लाल मिर्च, ०।१ टी स्पून हल्दी, १ टी स्पून धनीया पावडर, ५-६ कोकम, २ टेबल स्पून खोपरा का खिस, स्वादानुसार नमक

तडके की सामग्री ०: २ टेबल स्पून तेल, ३ लाल मिर्च, तेजपत्ता, लोंग, जीरा, हिंंग, नमक स्वादानुसार.

विधि ०: मूंग को धोकर पानी डालकर कूकर में बाफें, फिर सब पानी निथार के उस में नमक, लाल मिर्च, हल्दी, कोकम, गूड, गरम मसाला, खोपरा का कीस डालकर पानी को उबालें, एक बर्तन में तडके के लिए तेल रखकर उस में लाल मिर्च, तेजपत्ता, लोंग, जीरा, हिंंग डालें, उसमें ओसामन डालकर १० मिनट तक उबालें।

तुवर का ओसामण ०:

सामग्री ०: मूंग या तुवर दाल का पानी (पकाई हुई), ०।१ टी स्पून लाल मिर्च, ०।१ टी स्पून धनीया पावडर, हल्दी, सोंठ पावडर, दो हरी सूखी मिर्च, ५-६ कोकम धोकर के भिगोना, गूड स्वादानुसार, पानी, स्वादानुसार नमक

तडके के लिये सामग्री ०: १ टेबल स्पून घी, ०।१ टी स्पून राई, ०।१ टी स्पून जीरा, तेजपत्ता, कडीपत्ता, लोंग, चुटकी हिंंग

विधि ०: एक बर्तन में दाल के पानी के अंदर आवश्यकतानुसार पानी डालकर उबालें। तडके के लिए घी गरम करके उस में राई डालें। राई तड तड होने के बाद तडके में सब मसाला डालकर उसे ओसामन में डालें। उसमें लाल मिर्च गुड वि. सब डाल दें। अच्छी तरह उबालें, फिर चावल के साथ परोसें।

छीलकेवाली मूंग की दाल (ढीली) ०:

सामग्री ०: १ कटोरी छीलकेवाली मूंग दाल, १ टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनीया पावडर, ०।१ टी स्पून हल्दी, १ टी स्पून जीरा, चुटकी हिंंग, ३-४ कोकम, ३ सुखी लाल/हरि मिर्च, कडीपत्ता, ४ टी स्पून घी (तडके के लिये), ४ कटोरी पानी, स्वादानुसार नमक, सुखा धनीया (इच्छानुसार)

विधि ०: दाल को तीन-चार बार धो कर निथारें, एक बर्तन में ४ कटोरी पानी उबालें, उसमें दाल डालें, जितना छिलका चाहिए, इतना रखकर ज्यादा छिलका निकाल दें। उसमें लाल मिर्च, धनीया पावडर, हल्दी, नमक, कोकम, हरी मिर्च, कडीपत्ता डालकर हिलाएं, १० मिनट तक उबालें। तडके के लिए घी गरम करें, जीरा तथा हिंग डालकर तडका दाल में डालें, फिर खूब उबालें। गरम गरम वापरे।

नोंध ०: स्वास्थ्य के लिए दाल के छिलका न निकालें प्रोटीनयुक्त होते हैं। प्रेशर कुकर में तीन सीटी बजाएं।

उडद की ठीली दाल ०:

सामग्री ०: १ कटोरी उडद की दाल, १ टी स्पून लाल मिर्च, १ टी स्पून धनीया पावडर, ०। टी स्पून धनीया पावडर, ०। टी स्पून हल्दी, ३ कटोरी पानी (दाल के लिए) १ कटोरी गरम पानी, ३-४ कोकम (इच्छानुसार), स्वादानुसार

तडके के लिए ०: २ टेबल स्पून घी अथवा तेल, जीरा, दालचीनी, लोंग (इच्छानुसार), चुटकी हिंग, सूखा धनिया

विधि ०: दाल को दो-तीन बार धोकर पानी निथारें, एक बर्तन में दाल और ३ कटोरी पानी डालकर १५-२० मिनट तक उबालें तथा हिलाएं, फिर एक कटोरी गरम पानी डालकर सभी मसाला उस में डालकर धीमी आंच पर रखें। तडके के लिए घी अथवा तेल को गरम करके इसमें दालचीनी, लोंग, जीरा डालें, जीरा तड तड होने के बाद हिंग डालकर सब तडका दाल में डालकर हिलाएं, पांच मिनट उबाले।

नोंध ०: बाजरी का रोटा और गुड के साथ में गरम गरम पीरोसें।

सांभर ०:

सामग्री ०: १ कटोरी तुवर की दाल, लाल मिर्च, हल्दी, दो टेबल स्पून आमचूर का भूका अथवा इमली, धनीया पावडर, सूखी हरी मिर्च का पावडर, गरम मसाला, १ टी स्पून सांभार मसाला, नमक स्वादानुसार.

तडके के लिए ०: तेल अथवा घी, उडद की दाल, राई, जीरा, हिंग, सूखा कडीपत्ता

विधि ०: तुवर की दाल को छानकर साफ धोकर कुकर में बाफें, फिर उसे मथानी से मथकर सब मसाला डालें, एक बर्तन में तडके के लिये घी अथवा तेल गरम करके इसमें उडद की दाल सेक लें, राई और जीरा तड तड होने के बाद मीठा कडीपत्ता, लाल मिर्च और सांभर मसाला डालकर तडका दाल में डालें, १५-२० मिनट उबालें ।

रसम ०:

सामग्री ०: १ कटोरी तुवर की दाल, २ चमचा इमली, रसम मसाला, लाल मिर्च, सूखा धनीया पावडर, तेल १ चमच तडके के लिए, १ चपटी सोंठ पावडर

विधि ०: इमली को ०।। घंटा पानी में भिगोए । तुवर की दाल को अच्छी तरह छानकर धोकर उसमें पानी डालकर कुकर में बाफें, बाफी हुई दाल को मथानी से मथें । अलग से एक बर्तन में तेल गरम करके उसमें सोंठ पावडर, रसम मसाला डालकर सेंके, उसमें लाल मिर्च और दाल डालकर हिलाएं, इमली को मसलकर डालें । हल्दी, नमक, डालकर उबालें । एक बाउल में भरकर उनमें वडा डालकर परोसें ।

नोंध ०: रसम बहुत पतला होता है, १ कटोरी दाल का १ लिटर इतना रसम तैयार होता है । (टोमेटो, खोपरा, गरम मसाला, स्वादानुसार डाल सकते है ।)

डबका कढी (भुजीया कढी) ०:

सामग्री ०: ५०० ग्राम चवले की दाल, लाल मिर्च का पावडर, स्वादानुसार नमक.

कढी बनाने की सामग्री ०: ३ वाटी गरम किया हुआ दही, चने का आटा ३ टेबल स्पून, जरूरत अनुसार पानी, दो टी स्पून धनिया पावडर, स्वादानुसार नमक, सूखे पडीपत्ते और हरा धनिया तडके की सामग्री ०: ५ टी स्पून तेल, २ टी स्पून जीरा, ६/७ गोल मिर्च, चुटकी भर हिंग, सूखा हरा धनिया, दालचीनी के टुकडे

कढी बनाने की विधि ०: बर्तन में गरम किया हुआ दही, चने का आटा, पानी डालकर मथनी से मथें। धनिया पावडर, नमक, कडीपत्ते डालकर धीमी आंच में उबाले । बाद में तडके की सामग्री से तडका देकर धीमी आंच पर उबालें ।

डबका बनाने की विधि ०: दाल को छानकर अच्छी तरह से धोकर ४-५ घंटे पानी में भिगोएं । बाद में पाथी निथारकर लाल मिर्च डालकर मिक्सर में थोडा पीसें । मिक्सर में से निकालकर

हाथ से फेंटे, भुजिया के धोल जैसा घोल बनाएं। उसमें नमक डालकर हिला लें। उबलती हुई कढ़ी में घोल का डबका डालकर धीमी आंच पर डबका पके तब तक उबालना।

दालफ्राय ०:

सामग्री ०: मूंग की दाल १ कप, मसूर की दाल २ टेबल स्पून, हल्दी १ टी स्पून, हििंग १/४ टी स्पून, सूंठ पावडर १ टी स्पून, लाल मिर्च २-३, गरम मसाला १/२ टेबल स्पून, नमक, तेल दो टेबल स्पून, राई, जीरा, हििंग तडके के लिए, बारीक टमाटर, हरा धनिया

विधि ०: दोनों दालें धोकर उस में हल्दी, हििंग, सूंठ पावडर और ३ कप पानी और लाल मिर्च काटकर डालें। दाल गलने तक कुकर में पकाएं। पकी हुई दाल में गरम मसाला और नमक (स्वादानुसार) मिलाकर थोड़ा घोट लें। कढ़ाई दूसरी तरफ (अपने तरफ नहीं), थोड़ी तिरछी पकडकर उसमें थोड़े उपर से दाल डालें। इससे तडके में ज्वाला आकर दाल स्वादिष्ट बनेगी। फिर दाल उबालें। उसमें बारीक टमाटर और हरा धनिया मिलाकर पेश करें।

चावल की महेंक...

अनाज की दुनिया में चावल का स्थान अब्बल है। और भारतीय आर्य जैन संस्कृति ने तो उसे 'अक्षत' नाम दिया है। यानि शाश्वत रहेनेवाला चावल फिरसे न उगलेवाला। चावल के विविध प्रकार से व्यक्ति चकरा जाता है। दाल-चावल के बिना भोजन की तृप्ति नहि मिलती एसा भी एक समय था पर आज का मानव रुटिन में बदलाव चाहता है। नया न मिला तो रसोई क्यां ? अतः बाझार में न दोडते- शुद्ध शाकाहारी बने।

दलिया (भडकु) ०:

सामग्री ०: गेहूं का दलिया, ज्वारी, बाजरा, मुंग की दाल और चावल का कुरकुरा आटा २५-२५ ग्राम, अजवाईन, घी, नमक, हल्दी आवश्यकतानुसार, गरम छाछ

विधि ०: एक बड़ा टोप में घी डालकर गरम होने के बाद अजवाईन डालें। फिर सभी आटा (कुरकुरा) मिश्रण करके उसी बड़े टोप में डालकर लाल होने तक सेकें। गुलाबी होने के बाद उसमें आटे से चारगुना पानी डालकर हिलाते रहें। ध्यान रखें नीचे जल न जाये के कोई भी गठिया ना रहें। हा, अगर और भी नरम चाहो, तो गरम छाछ या पानी डालकर ढीला करें और गरमा गरम घी डालकर पेश करें।

सूचना ०: पाचन में हलका और सात्विक आहार है।

वेजिटेबल खिचडी ०:

सामग्री ०: चावल १ कप, मूंग की दाल ०।। कप, तेल १ टेबल स्पून, राई, जीरा, हिंग कडीपत्ता तडके के लिए, मिक्स सब्जियां, १ कप (लौकी, काकडी, कच्चे केले, मटर, तोंडली आदि), हल्दी ०। टी स्पून, लाल मिर्च पावडर २ टी स्पून, गरम मसाला ०। टी स्पून, धनिया-जीरा पावडर १ टी स्पून, नमक-चीनी स्वादानुसार, गरम दही ०। कप, घी १ टेबल स्पून

विधि ०: चावल और दाल धोकर उसमें साडे चार कप पानी डालकर १०-१५ मिनट तक भिगोकर रखें। तेल गरम कर के उसमें राई, जीरा, हिंग और कडीपत्ते का तडका दें। फिर उसमें सब्जियां, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, धनिया-जीरा पावडर, नमक और चीनी मिलाकर थोडा भूनें। यह मसाला दाल-चावल में डालकर खिचडी नरम होने तक पकाएं। खिचडी में गरम किया हुआ दही और घी डालकर अच्छे से मिलाकर और थोडा पकाएं। उसमें हरा धनिया डालकर आंच पर से उतारे। कढी के साथ पश करें।

छिलकेवाली दाल की खिचडी ०:

सामग्री ०: १ कप अंबामोहर चावल, १ कप छिलकेवाली दाल, १ चुटकी हल्दी, नमक १-१/४ टी स्पून अजवाइन

विधि ०: दाल और चावल को साथ-साथ धो लें। ३० मिनट तक भिगोकर रखे। पानी निथार कर

रखे। प्रेशर कुकर में तीन-चार सीटी तक खिचडी पकाएं। कुकर ठंडा होने के बाद (२० मिनट) खिचडी बाहर निकालें। घी, कढी, पापड के साथ गर्म गर्म सर्व करें।

थूली ०:

सामग्री ०: १ कप थूली (दलिया), दो टी स्पून तेल, नमक स्वादानुसार

विधि ०: एक बर्तन में तेल गरम करके थूली को सेकें। दूसरे बर्तन में सवा कप पानी उबालें। उसमें नमक डालकर थूली डालें। उपर ढक्कन लगाकर धीमी आंच पर पकाएं।

सूचना ०: घी-शक्कर-दूध के साथ या तो छाछ और मसालेवाली कर सकते हैं।

तुवर दाल की खिचडी ०:

सामग्री ०: १ कप बासमती चावल, ३/४ कप तेलवाली तुवरदाल, १/२ टी स्पून मिर्ची, १/४ टी स्पून हल्दी, १ चुटकी हिंग, ३ तज के टुकड़े, ३ लोंग, २ टेल स्पून घी, ४-१/२ कप पानी, नमक, १/४ टी स्पून अजवाइन

विधि ०: चावल को धो कर ३० मिनट तक भिगोकर रखें, तुअर वाल ३-४ बार गरम पानी से धो लें और ३० मिनट तक भिगोकर रखें। घी गरम करके उसमें तज, लोंग हिलाएं। हिंग, तुअर की दाल, हल्दी, मिर्ची, नमक और पानी डालकर १० मिनट दाल पकाएं फिर उसमें चावल डालें जब खिचडी पुरी पक जाएं तो गरम सर्व करें।

करबा ०:

सामग्री ०: १ कप पके हुये चावल, नमक, १ कप दही गरम किया हुआ, २ टी स्पून जीरा

विधि ०: पके हुये चावल में दही और जरा सा पानी डालकर झेलनी में फिराकर उसमें स्वादानुसार नमक और जीरा डालकर ठंडा ठंडा सर्व करें।

रजवाडी करबा ०:

सामग्री ०: ३/४ कप पके हुये चावल, पांच खारीक के टुकड़े, दो कप ताजा दही (गरम किया हुआ),

४-५ केसर पांदडी पानी में भिगोकर रखो, १/२ टी स्पून इलायची, १०-१२ किसमीस, १०-१२ काजू,

६-७ बादाम के काप, पीस्ता कटे हुये, नमक, शक्कर, खोपरा किसा हुआ १/४ कप.

विधि ०: चावल और दही को बराबर झेलनी से हिलाएं। बाकी सभी चीजे उस में डालकर थंडा थंडा सर्व करें।

सूचना ०: आज का आज ही भक्ष्य है।

पोंगल ०:

सामग्री ०: मुंग की दाल (मोगर) पीली १/२ कप, चावल १ कप, नमक, घी १ टेबलस्पून, २-३ लोंग, १०-१२ काली मिर्च, १ टेबल स्पून जीरा

विधि ०: मोगर और चावल धो कर १०-१५ मिनट पानी में रखें। ४-१/२-५ कप पानी और नमक डालकर पकाएं। घी गरम करके उसमें जीरा और काली मिर्च डालकर पोंगल में डाले अंदर अच्छा घी गरम करके गरमा गरम सर्व करें।

बाजरी की घाट

सामग्री ०: ५०० ग्राम मोटी पीसी बाजरी, ४ कप गरम छाछ, नमक स्वादानुसार

विधि ०: बाजरी डुबे, इतना पानी डालकर एक घंटा भिगोए फिर पानी निथारकर हाथ से मसले थाली में लेकर उसके छिलके उतार लें। एक बर्तन में दही, स्वादानुसार नमक, बाजरी डालकर प्रेशर कुकर में पांच सिटी आने तक पकाएं। कुकर ठंडा होने दें। घी डालकर पेश करें।

सूचना ०: ठंडी में सात्विक आहार है।

मकाई की घाट ०:

बाजरी की घाट की तरह मकाई की घाट बनाए। बाजरी की जगह मोटी पीसी मकाई लेवे।

दही चावल ०:

सामग्री ०: १ कप चावल, ताजा दही गरम किया हुआ, १/२ कप, घी २ टेबल स्पून, राई, हिंग तडके के लिये, दो-तीन किसी हुयी सुखी हरि मिर्च, १ टी स्पून सूठ पावडर, ५-६ सूखे कडीपत्ता, नमक, शक्कर, १ टेबल स्पून धनिया

विधि ०: चावल धो कर उसमें २-१/२ कप पानी और स्वादानुसार नमक डालकर पकाएं। चावल पकने लगे तो उसमें दही और शक्कर डालें। अलग से घी गरम करके उसमें राई और हिंग डालें। फिर कडीपत्ता और मिर्ची डालें। यह तडका चावल पर डालें। सुखा धनिया डालकर गरमा गरम पेश करें या थंडा थंडा भात सर्व करें।

गट्टे का चावल ०:

सामग्री ०: २ कप छुटे पके हुये चावल, १ कप गट्टे, १/२ टी स्पून लाल मिर्च, १/४ टी स्पून हल्दी, १ चुटकी हिंग, दो टुकडे तज, लौंग, तेज पत्ता, दो टेबल स्पून घी, नमक

विधि ०: थाली में पके हुये चावल के साथ गट्टा डालकर मसाला मिलाएं। अलग से घी गरम करें। उसमें तज, लौंग, तेजपत्ता, हिंग डालकर १ मिनट तक चलाएं। उसमें गट्टा चावल डालें और गरम गरम कढी और पापड के साथ सर्व करें।

ब्राउन राईस ०:

सामग्री ०: १ कप ब्राउन राईस, घी दो टेबल स्पून, नमक, काली मिर्च, १/४ टी स्पून मसाला, सूखा धनिया, दो टेबल स्पून सूखा नारियल किसा हुआ, १/२ घंटा दूध में भिगोया हुआ ।

विधि ०: ब्राउन राईस धोकर पानी निकाल दें । पेन में घी गरम करके उसमें नमक, काली मिर्च और गरम मसाला डालें । २-१/२ कप पानी डालकर पकाएं । उपर से सूखा धनिया और नारियल डालकर २ मिनट पकाकर सर्व करें ।

ग्रीनपीस राईस (बिर्यानी) ०:

सामग्री ०: २ कप बासमती चावल पके हुए, १ कप सूखा ग्रीन मटर (भिगोये हुए और पके हुए), २ टेबल स्पून गरम मसाला, १/४ टी स्पून आमचूर पावडर

तडके के लिये ०: ३ टेबल स्पून घी, १ लौंग, तज, तलायची, २-३ बोर मिर्च, १ टेबल स्पून जीरा, १/४ टेबल स्पून हिंग

विधि ०: घी गर्म करके उसमें सभी मसाला डालकर उसमें पके हुए चावल मिक्स करे ।

केसरी भात ०:

सामग्री ०: ३ कप बासमती चावल पके हुए, १/४ टेबल स्पून हल्दी, आवश्यकतानुसार केसर भिगोयी हुई, १/४ आमचूर पावडर, नमक

तडके के लिये ०: ३ टेबल स्पून घी, १ लौंग, तेज का पत्ता, तज, इलायची, १ टी स्पून जीरा

विधि ०: तडका तैयार कर के उसमें सभी मसाले और चावल डालकर मिक्स कर के सर्व करे ।

राम खिचडी ०:

गट्टा की सामग्री ०: १ कप बेसन, १/४ टी स्पून हल्दी, १ टी स्पून लाल मिर्ची, १ टी स्पून अजवाइन, १ चुटकी हिंग, १ टेबल स्पून दही (गरम किया हुआ), १ टेबल स्पून तेल, नमक

चावल की सामग्री ०: दो कप बासमती चावल, नमक, हल्दी १/४ टी स्पून

पीसने के मसाले की सामग्री ०: १ टी स्पून सूंठ पावडर, दो टेबल स्पून सूखा धनिया, १५-२० पोदीना के सूखे पत्ते

सामग्री ०: गरम किया हुआ दही, १/४ कप, हल्दी १/४ टी स्पून, लाल मिर्च १ टी स्पून, दो टी स्पून धना और जीरा, १ टी स्पून बी सौंफ का पावडर १/२ टी स्पून गरम मसाला, नमक, शक्कर, तेल तलने के लिये, काजू, किसमिस १०-१२, ३ टेबल स्पून घी, राई, जीरा, हिंग तडके के लिये, दो टुकड़े तज, लौंग, इलायची, तेजपत्ता, १ टेबल स्पून तिल, दो टेबल स्पून सुखा धनिया.

विधि ०: गट्टे की सभी सामग्री मिक्स करके कडक आटा गूंध लें। इसके जाड़े रोल बनाएं। गरम पानी में गट्टे डालकर १०-१२ मिनट तक पकाएं। गट्टे थंडा करके १ इंच जाड़े रोल के टुकड़े करें। चावल धो कर पानी निकाल कर १० मिनट रखें। उसमें नमक और हल्दी और दो कप पानी डालकर पकाएं। थाली में फैलाकर थंडा करें। पीसने का सब मासाल पीस लें। तेल गर्म करके उसमें काजू, किसमिस और गट्टा डालकर थोडा सा हिलाएं। घी गरम करके उसमें राई, जीरा, हिंग का तडका लगाकर उसमें तज, लौंग, इलायची, तेजपत्ता, तिल डालकर थोडा सा हिलाएं। उसमें मसालावाला दही डालकर थोडा और हिलाएं उसमें गट्टा और भात डालकर हिलाएं। उस पर सुखा धनिया डालकर दो मिनट पकाकर गर्म सर्व करें।

नोंध ०: ड्रायफ्रूट चार महिना ही चलते है। कार्तिक पूर्णिमा से फाल्गुन सुद १४ तक।

जीरा राईस ०:

सामग्री ०: १ कप बासमती चावल, १ टेबल स्पून शाहजीरा, दो टेबल स्पून घी, १ टेबल स्पून काजू के टुकड़े, १ टेबल स्पून किसमिस, दो तमाल पत्र, ४ टेबल स्पून सूखा धनिया, नमक स्वादानुसार, दो इलायची, १ टी स्पून गरम मसाला

विधि ०: चावल धोकर दो घंटे भिगोकर रखें। पेन में घी गर्म कर के उसमें इलायची, शाहजीरा, काजू, द्राक्ष और तमालपत्र डालें। चावल डालकर पांच मिनट हिलाएं। दो कप गरम पानी डालकर चावल पकाएं। फिर उसमें स्वादानुसार नमक गरम मसाला, सूखा धनिया डालकर ढक्कन देकर १० मिनट तक पकाएं।

वेजिटेबल बिर्यानी ०:

सामग्री ०: बासमती चावल दो कप, इलायची ३, लोंग ३, दालचीनी दो छोटे टुकड़े, तेजपत्ता १, नींबू का रस १ टी स्पून, नमक आधा टी स्पून, चीनी १ टी स्पून, घी या तेल दो टी स्पून.

बिर्यानी के लिये ०: बारीक मिक्स सब्जिया, दो कप, (फ्रेंचबीन्स (फनसी) शिमला मिर्च), ताजा मटर के दाने पाव कप, काजू १०-१५, किसमिस १५-२०, केसर पत्ती १०-१५, पानी निकाला हुआ गाढा दही आधार कप (गरम किया हुआ), नमक-चीनी, घी ४-६ टेबल स्पून

विधि ०: चावल को धोकर उसमें पकाने की सभी सामग्री और ४ कप पानी डालकर चावल पकाएं। जरूरत हो, तो थोडा और पानी डालें। चावल पक जाने के बाद उसे ढक कर पांच मिनट तक रखें। उसमें केसर भिगोकर मिलाके रखें। मसाला पीस कर उसमें दही-बारीक सब्जियां और मटर मिलाएं। घी गरम करके उसमें काजू-किसमीस भी थोडा तल कर निकालें। बचे हुए घी में मसाले में मिलाई हुई सब्जियां डालकर भूनें। सब्जियां पककर नरम हो जाए और मसाला घी छोडने लगे तब उसमें स्वादानुसार नमक और चीनी मिलाकर थोडां और भूनें। पके हुए चावल को ३ समान हिस्सो में बाटे। एक चपटे गोल डिब्बे को अंदर से थोडा घी चुपड कर उसकी तली में थोडे काजू और किसमीस फैलाए उस पर चावल का एक हिस्सा फैलाकर उसपर बची हुई आधी सब्जी की परत रखें अंत में उपर चावल का तीसरा हिस्सा फैलाकर उस पर तले हुए काजू और किसमीस डालें। चावल पर केसर भिगोयां हुआ दूध छिडक कर बिर्यानी अच्छी तरह से दबाकर डब्बे का ढक्कन लगाएं। तवे पर रखकर १० मिनट तक धीमी आंच पर गरम करे। डिश से डिब्बा पलट कर बिर्यानी निकालें (पकाएं) टमाटर की ग्रेवी पकाकर स्लाइसेस से सजा कर पापड और रायते के साथ परोसे।

चने का पुलाव ०:

सामग्री ०: बासमती चावल दो कप, काले चने का पाव कप, मूंगफली ०। कप, घी ३ टी स्पून, शाहजीरा आधा टी स्पून, दालचीनी दो छोटे टुकडे, लोंग २, हरी इलायची २, पीसी हुई हरी मिर्च २ टी स्पून, बारीक टमाटर ३ टी स्पून, हल्दी आधार टी स्पून, लाल मिरची का पावडर १ टी स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून, गरम मसाला पाव टी स्पून, नमक चीनी, नींबू का रस २ टी स्पून, बारीक धनिया १ टेबल स्पून

विधि ०: चावल धोकर उसमें ४ कप पानी और आधा टी स्पून नमक डालकर चावल पकाएं। (जरूरत हो, तो चावल में पानी डाल सकते है) फिर थाली में फैलाकर ठंडे होने दें। चावल ठंडे होने के बाद हाथ से चावल के दाने खुले किजिये। काले चने ५-६ घंटे भिगो कर नरम होने तक पका लीजिएं। मूंगफली ०। कप आधा घंटा भिगोकर दो मिनट पकाइए। घी गरम करके

शाहजीरा दालचीनी, लौंग, हरी इलाइची का तडका लगाइए। पीसी हुई हरी मिर्च और बारीक टमाटर डालकर थोडा भुनिए। हल्दी, लाल मिर्च, जीरा पावडर, स्वादानुसार गरम मसाल, नमक, चीनी, उबले हुए चने मूंगफली और दो मिनट तक फ्राईड करें। पुलाव में नींबू का रस और पुदीना मिलाकर हरा धनिया डालकर धिमी आंच पर दो मिनट पकाकर परोसें।

तिरंगा पुलाव ०:

सामग्री ०: पकाने के लिए ०: बासमती चावल ३ कप, नमक १ टी स्पून, घी १ टेबल स्पून.

पात्रा पुलाव के लिए ०: पात्रा दो कप, मीठा सोडा चुटकी भर, पीसी हुई हरी मिर्च १ टेबल स्पून, छोटे चोखंड टुकडो में पनीर १०० ग्राम, दूध की ताजी मलाई दो टेबल स्पून, नमक, चीनी, घी ३ टेबल स्पून, इलायची दो-तीन

केसर पुलाव के लिए ०: केसर १०-१५ पत्ती लाल मिरची का पावडर आधा टी स्पून, गरम मसाला पाव टी स्पून, नमक-चीनी, टमाटर सोस दो टेबल स्पून, घी १ टेबल स्पून, शाहजीरा (छोटा जीरा), पाव टी स्पून.

मटर पुलाव के लिए ०: उबले हुए ताजे मटर के दाने पाव कप, पीसी हुई हरी मिर्च १ टी स्पून, काजू के छोटे टुकडे १ टेबल स्पून, किसमीस १ टेबल स्पून, केसर ८-१० पत्ती, दूध दो टेबल स्पून, नमक, चीनी स्वादानुसार, घी १ टेबल स्पून, दालचीनी १ छोटा टुकडा, लौंग दो, इलायची दो.

विधि ०: चावल धोकर उसमें नमक, घी और ६ कप पानी डालकर चावल पकाए। जरूरत पडे तो थोडा और पानी डालें। चावल पकने पर ढककर पांच मिनट तक रखें फिर थाली में फैला कर ठंड करें। चावल के दाने हाथ से खुले करें। पके हुए चावल के समान तीन हिस्से बनाए।

पात्रा पुलाव के लिए पात्रा में दो टेबल स्पून पानी और थोडा मीठा सोडा डालकर २-३ मिनट तक पकाएं। थंडा होने पर मिक्सी में पात्रा की गाढी पेस्ट बनाएं। घी गरम करके उसमें सुनहरे

रंग

पर

तलकर

निकालें। बचे हुए घी में इलायची का तडका देकर हरी मिर्च और पात्रा का पेस्ट डालकर थोडी देर

भूने । उसमें पके हुए चावल का एक हिस्सा, दूध की मलाई, स्वादानुसार, नमक, चीनी और पका हुआ पनीर अच्छी तरह से मिलाएं ।

केसर पुलाव के लिए घी गरम कर के उसमें शाहजीरे का तडका देकर लाल मिर्ची का पावडर, गरम मसाला, स्वादानुसार नमक, चीनी और टमाटर का सोस डालकर भूनें । चावल का दूसरा हिस्सा केसरिया रंग डालकर अच्छी तरह से मिलाएं ।

मटर पुलाव के लिए दूध में केसर मिलाकर रखें । पके हुये चावल का तीसरा हिस्सा, काजू, किसमीस, नमक, चीनी और केसर का दूध डालकर अच्छी तरह से मिलाएं । एक चपटे डिब्बे में घी लगाकर सब से नीचे पात्रा की परत रखे । उस पर केसर पुलाव रखे । अंत में मटर पुलाव की परत रखें की अच्छी तरह से ढककर डिब्बा ढक दे । पुलाव का यह डिब्बा गरम ओवन १८०० में १०-१५ मिनट तक बेक करे या तवे पर धीमी आंच पर १० मिनट तक गरम करें । पुलाव को डिश में लेकर चारो ओर कसा पनीर डालकर सजाएं ।

नवरत्न पुलाव ०:

सामग्री ०: २ कटोरी बासमती चावल, नमक, १ कटोरी बाफे मटर, १ चम्मच पनीर (घर पर बनाया हुआ), १ चमच जीरा, १ इलायची, १ चम्मच काजू

तडके के लिये ०: ४ चम्मच घी, दो लौंग, दो चम्मच किसमीस, १/२ कप मिक्स फ्रूट टुकडे (पायनेपल, एपल, ग्रेप्स), ५-६ हरी मिर्च, १ चम्मच सूंठ पावडर

विधि ०: बासमती चावल को कुकर में पकाने के बाद एक थाली में खुले कर रखें । अब घी गरम कर उस में काजू और किसमिस तल लें । अब उन्हे निकाल लें । उसी गरम घी में लवंग, जीरा और इलायची तडके में डालकर पकाए हुए बासमती चावल बाफे हुए मटर, पनीर, हरी मिर्च का पेस्ट, और नमक स्वादानुसार डालकर अच्छी तरह हिलाए । उसमें ड्रायफ्रूट और फ्रूट के टुकडे डालकर हिलाए । अब कढाई को नीचे उतारकर गरमागरम पेश करे ।

विविध देश के पाएला ०:

सामग्री ०: बासमती चावल दो कप, दो बडे टमाटर, तेल दो टेबल स्पून, चोरस आकार का पनीर १/४ कप, मध्यम टुकडे किया हुआ फ्रेंच बीन्स (फणसी) १ कप, मटर १/२ कप, अजवाइन के पत्ते, नमक, काली मिर्च, शक्कर स्वादानुसार, बारीक शिमला मिर्च लाल, पीली १/२ कप,

केसर १०-१५ (गरम पानी में भिगोयी हुई), क्रिम घर की बनाई हुई १/४ कप, किसान हुआ पनीर १/४ कप

सजाने के लिये ०: किसान हुआ पनीर, बादाम

विधि ०: चावल को धो कर पानी निथार लो। लाल मिर्च को पानी में दो-तीन मिनट उबाल लो। फिर मिक्सर में बारीक कर दो। टमाटर को गरम पानी में दो मिनट रख कर उसकी छाल नितारकर बारीक कर दो। तेल गरम करके उसमें पनीर हल्का लाल करके बाहर निकाल दो। बचे हुये तेल में लाल मिर्च का पेस्ट डालकर हिलाओ। उसमें फ्रेंच बीन्स, मटर, टमाटर डालकर अजवाइन के पत्ते, नमक, काली मिर्च, शक्कर डालकर पकाओ। चावल पकने लगे बाकी की सभी सामग्री डालकर हिलाओ। गरम चावल पर किसान हुआ पनीर, बादाम कटे हुए डाल कर सर्व करो।

शाकाहारी राईस ०:

सामग्री ०: चावल १-१/२ कप, मटर १०० ग्राम, शिमला मिर्च १, तेल ३ टेबल स्पून, बारीक फणसी १०० ग्राम, १ बड़ा टमाटर, दही दो टेबल स्पून, नमक स्वादानुसार, ३ टमाटर की स्लाईज, किसान हुआ पनीर ४ टेबल स्पून

मसाला पीसने का ०: लविंग ३, तज ३ टुकड़ा, काली मिर्च ४-५, काश्मीरी मिर्च १०

विधि ०: चावल को थोड़ा कडक पकाये फिर थाली में थंडा करे। मसाला पीसने की सामग्री पीस ले। तेल गर्म करके उसमें काश्मीरी मिर्च डालकर बहार निकाल कर पीस ले। गरम तेल में पीसी हुयी मिर्च शिमला मिर्च और टमाटर के टुकड़े डालकर हिलाओ। उसमें पके हुये चावल, उबली हुई सब्जी, पीसा हुआ मसाला डालकर हिलाओ। एक बेकिंग ट्रे में चावल पेस्ट डालकर उसकी परत बनाओ उसके उपर टमाटर की स्लाईस रखो। उसके उपर किसान हुआ पनीर रखो। ओवन में १० मिनट बेक करके गरमा गरम सर्व करो।

राजमा राईस ०:

सामग्री ०: काला राजामा आधा कप, बासमती चावल दो कप, घी ३ टेबल स्पून, बारीक हरी मिर्च दो टेबल स्पून, टोमेटो ग्रेवी आधा कप, लाल मिर्ची पावडर १ टी स्पून, जीरा पावडर १ टी

स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून, अजवाईन के पत्ते, नमक स्वादानुसार, नारियल का दूध १ कप, बारीक हरा धनिया आधा कप.

विधि ०: काले राजमा को ४ कप पानी डालकर ७ घंटे भिगाओ। उसमें थोडा सा नमक डालकर उसको पकाओ। पानी निकाल कर अलग रखो। चावल को धोकर पानी निकाल कर पांच मिनट रखो, उसमें ४ कप पानी डालकर नमक डालकर पकाओ। फिर थाली में थंडा करो। घी गरम करके उसमें हरि मिर्च डालो। फिर टमाटर की ग्रेवी डालो, नारियल का दूध और राजमा डालो अंत में चावल और हरा धनिया डालो। और दो मिनट तक पकाओ। गरमा गरम सर्व करो।

टमाटर, नारियल का पुलाव ०:

सामग्री ०: चावल दो कप, टमाटर ३, ताजा किसा हुआ नारियल १ कप, इलायची, लोंग, दालचीनी, तेज पत्ता दो, काजू ८-१०, किसमीस १०-१२, नमक, शक्कर, घी ३ टेबल स्पून पीसने का मसाला ०: दो-तीन हरी मिर्च, ३ टेबल स्पून सुखा धनिया, ८-१० पुदीने के पत्ते, १/२ टी स्पून हल्दी, १/४ टी स्पून गरम मसाला.

सजाने के लिये ०: पनीर.

विधि ०: चावल धो कर उसमें पिसा हुआ मसाला मिलाएं। टमाटर सुधारकर उसमें १/२ कप पानी डालकर गरम होने तक पकाये। मिक्सी में पीसकर उसे छलनी से छान लें। नारियल में १ कप गरम पानी डालकर मिक्सी से पीसकर छानकर नारियल का दूध निकालें। घी गरम करके उसमें काजू-किसमिस, तल कर निकाल दें। फिर उस में इलायची, दालचीनी, लोंग, तेजपत्ता, मसाला, चावल डालकर थोडा सा भूनें। उसमें टमाटर की प्युरी, नारियल का दूध, स्वादानुसार नमक, शक्कर और पानी डालकर चावल पकाएं। पुलाव सर्विंग डिशमें निकाल कर उस पर कसा हुआ पनीर डालें। उस पर काजू, किसमीस और हरा धनिया डालकर दो मिनट पकाकर पेश करें।

हरियाना राईस ०:

सामग्री ०: १ कप चना दाल, आधा कप शिंग, १-१/२ कप चावल, थोडी सी इमली, दो टेबल स्पून धना, १०-१२ लाल मिर्च, १ टी स्पून चना की दाल, ६-७ काली मिर्च, १ टी स्पून उडद

की दाल, १ टी स्पून हल्दी, ३ टे. स्पून किसान हुआ सुखा नारियल, १ टी स्पून मेथी, दो टुकड़े तज और ३ लोंग

तडके के लिये ०: ७-८ सुखा कडीपत्ता, थोड़ी सी राई, १ चुटकी भर हिंग, ५ टेबल स्पून तेल, १/४ टी स्पून सूंठ पावडर

सजाने के लिये ०: १ सुखा धनिया, सुखा किया हुआ नारियल

विधि ०: एक टेबल स्पून गरम तेल में मसाला डालकर थोड़ा सा सेक लें। फिर उसकी पेस्ट बनाएं। चावल, चना की दाल और शिंग को पका लें, तेल गर्म करके उसमें कडीपत्ता, राई, हिंग डालें। फिर उसमें चना की दाल और शिंग डालकर चलाएं फिर उसमें चावल और पीसी हुई पेस्ट डालकर थोड़े चलाएं उपर से नारियल से सजाएं।

आयंबिल का मेनु...

कबीर कायाकुतरी करत भोजन में भंग।

उनको टूकड़ा डालके, करो भजन निशंक ॥

आयंबिल का मेनु ०: (कोलेस्ट्रॉल फ्री) सामग्री ०: पक्का नमक, काली मिर्च, हिंग, सूंठ, सेंधव, जीराला (आयंबिल का) मेथी का संभार (मसाला) (आयंबिल का) त्रिफला।

आयंबिल-जिनाज्ञानुसार ०: कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिये उत्तम आहार यानि आयंबिल। जो लोग विदेशो में भी आयंबिल करते हैं विशेष उनकी जानकारी के लिये लिस्ट दिया है।

प्रथम दिन अरिहंत पद एक धान का चावल का ०:

१. चावल, २. चावल की रोटी, ३. भातवडा, ४. कणकी, ५. चावल का मुठिया, ६. चावल की पेजी, ७. चावल का खाकरा, ८. चावल की सेव, ९. चावल का खीचीया, १०. चावल की गाढ (खीर), ११. चावल का ओसामण, १२. चावल का खीचा (साजीया), १३. चावल का रोटा, १४. कडु करियातुं, १५. हिंग-मरी का पाणी, १६. सोंठ-हिंग-नमक की चटनी

कोमन वानगी ०:

१. कडु पाणी, २. हिंग-मरी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. गेहूं की पेजी (आटा की), ५. नाचनी की पेजी, ६. तुरी दाल, ७. चवली का साग, ८. दाणा मेथी का साग, ९. मूंग मेथी, १०. दाल

ढोकली,

११. गिली खीचडी (चावल मोगरदाल), १२. गेहूं की रोटी, १३. चावल की रोटी, १४. बाजरा की रोटी, १५. जवार की रोटी, १६. चने की रोटी, १७. खाकरा चणा-बाजरा का, १८. पापड का लोया, १९. मक्का का ढोकला, २०. फुटाणा की चटनी, २१. सफेद इडली, २२. मटर रोल, २३. रगडा पेटिस, २४. धाणी, २५. थुली, २६. पापड मेथी का साग, २७. गेहूं की घूघरी

दूसरा दिन सिद्ध पद एक धान का गेहूं का

१. गेहूं का लेम्टा (राब), २. गेहूं की रोटी, ३. गेहूंला (घुघरी) बाफेला गेहूं, ४. खाकरा, ५. खीचीया, ६. सेव, ७. बाटी, ८. जाडा रोट्टा, ९. खीचा (खीचुं), १०. परोठा, ११. कुकर रोठा (पाणी में बाफने का), १२. थूली, १३. कडू करियातु, १४. हिंंग-मरी का पाणी, १५. सोंठ-हिंंग (पक्का नमक की चटनी)

कोमन वानगी ०:

१. कडू पाणी, २. हिंंग-मरी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. गेहूं की पेजी, ५. नारियेल पानी, ६. मोगर दाल, ७. चणा की दाल, ८. गट्टा मेथी, ९. पापड का साग, १०. मोगर और गेहूं की थूली, ११. कढी, १२. मक्का ढोंसा, १३. तुवेर ढोकली, १४. सेंडवीच खमण, १५. मोगर ढोंसा, १६. मक्का पेटिस, १७. पापड का फाफडा, १८. बिस्कट भाकरी, १९. मक्का की रोटी, २०. जवार की रोटी, २१. बाजरा की रोटी.

तीसरा दिन आचार्य पद एक धान का चने का (पीले वर्ण का)

१. चणा का पाणी, २. रोटी (चणे की), ३. भाकरी (चणे की), ४. खाकरा (चणे का), ५. सूक्का चणा, ६. बाफेला, सफेद, लाल, ७. ढोकला (वाटी हुई दाल का), ८. फाफडा, ९. सेव, १०. सेकला, ११. पूडला, १२. चणे की दाल, १३. दालिया पावडर, १४. दालिया पावडर और त्रिफला की चटनी, १५. बेसन, १६. दहींवडी, १७. खमण, १८. पाटोडी, १९. भजिया, २०. पाणी में डबका (मुठिया)

कोमन वानगी ०:

१. कडु करियातुं का पाणी, २. हिंंग-मरी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. शिल का दाल, ५. फरसा मूंग, ६. लाल वाल साग, ७. उडद की दाल, ८. तुरी दाल, ९. चणा दाल, १०. मेथी

पापड का साग, ११. पापड लोया, १२. जवबाट, १३. मक्का घाट, १४. गेहूं की गूगरी, १५. मोगर ढोकली, १६. भात वडा, १७. मोगर कचोरी, १८. बेसन घारी, १९. मुठिया, २०. जाडी बाटी, २१. गेहूं का परोठा, २२. जवकी भाकरी, २३. बेसन भाकरी, २४. फूलका, २५. पापड चूरी, २६. फूलका, २७. मक्का का पोपकोन, २८. जवारी का पोपकोन, २९. त्रिफला और फुटाणा की चटनी.

चतुर्थ दिन उपाध्याय पद एक धान का मूंग का (हरा वर्ण का)

१. मूंग का पाणी, २. बाफेला मूंग, ३. छिलकेवाली दाल, ४. मूंग-मेथी का साग, ५. छिलका बिनाकी गाढी दाल, ६. पापड, ७. खाकरा, ८. खीचा (खीचु), ९. ढोकला, १०. सेकला, ११. सेकेला मूंग, १२. पापड का लोया, १३. पापड की टीकडी, १४. पनोली, १५. नारियेल पानी, १६. मोगर ढोंसा, १७. पापड चूरी, १८. मूंग की घारी (पूडला)

कोमन वानगी

१. कडु पानी, २. हिंग मरी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. शिल का चना, ५. तुरी दाल, ६. उडद की दाल, ७. बेसन बर्फी (पाटोडी), ८. चावल, ९. पेजी बाजरा की, १०. दाल ढोकली, ११. पापड मेथी का साग, १२. बेसन, १३. दाणा मेथी की हरी सब्जी, १४. मोगर ढोकली, १५. सफेद खमण, १६. काजु कतरी, १७. मेंदु वडा, १८. चटनी, १९. खोबा जाडी रोटी (भाखरा), २०. चणे की जाडी रोटी, २१. गेहूं का खीचा, २२. गेहूं और चणे की दाल का खीचडा, २३. चना की रोटी, २४. गेहूं की रोटी, २५. खाकरा, २६. चावल की रोटी, २७. खाकरा, २८. खीचीया, २९. सेव, ३०. पापड, ३१. भेल (कलापी), ३२. खाकरा-पापड की चूरी, ३३. कुटाणा और त्रिफला की चटनी.

पंचम दिन साधु पद एक धान का उडद का (काला वर्ण का)

१. उडद की दाल, २. उडद (आखा), ३. रोटी, ४. खाकरा, ५. पापड, ६. पापड का लोया, ७. पापड की चूरी, ८. पापड का आटा की टीकडी, ९. ढोकला (थालीपीठ), १०. सेकला, ११. उत्तप्पा, १२. कडक सेकेला उडद, १३. सूठ-हिंग-नमक की चटनी, १४. त्रिफला की चटनी.

कोमन वानगी

१. कडु पानी, २. हिंग मिरी का पानी, ३. मूंग पानी, ४. छिलका वाली मोगर, ५. नाचनी की पेजी, ६. दाणा मेथी सब्जी, ७. गेहूं चणा, ८. चणे की दाल, ९. गांठीया का साग, १०. सफेद चणा, ११. बेसन, १२. ढोकला मूंग का, १३. मूंग की कचोरी, १४. भात टीकडी, १५. डेकन रोल, १६. बेसन फाफडा, १७. गेहूं मोगरा थूली, १८. पापड लोया, १९. मूंग चावल की टीकडी, २०. ढोसा, २१. मोगर वडा, २२. बेसन भजियां, २३. मोगर गेहूं की भाकरी, २४. जवार की गुगरी, २५. धाणी, २६. पापड, २७. चणे का ढोकला, २८. चणा, २९. मूंग का खीचा.

षष्ठम दिन दर्शन पद एक धान का चावल का

१. चावल, २. चावल की रोटी, ३. भातवडा, ४. कणकी, ५. चावल का मुठिया, ६. चावल की पेजी, ७. चावल का खाकरा, ८. चावल की सेव, ९. चावल का खीचीया, १०. चावल की गाढ (खीर), ११. चावल का ओसामण, १२. चावल का खीचा (साजीया), १३. चावल का रोटा, १४. कडु करियातु, १५. हिंग-मरी का पाणी, १६. सोंठ-हिंग-नमक की चटनी.

कोमन वानगी

१. कडु पानी, २. हिंग मिरी का पानी, ३. मेथी का पानी, ४. छीलके वाली मूंग की दाल ठंडा पानी में भींजाना दो घंटा तक, नारियल पानी, ५. गेहूं की पेजी, ६. चावल की पेजी, ७. मूंग मेथी का साग, ८. तुरी दाल, ९. मेथी दाणा साग, १०. पापड का साग, ११. बेसन, १२. बाजरा चणा का ढोकला, १३. कढी, १४. ढोकली, १५. चावल गाढ, १६. इडली, १७. खमण, १८. मीक्स भडका, १९. कटलेट, २०. छिलका दाल खमण, २१. रोठा, २२. फुलका, २३. जवारी भाकरी, २४. जवरोटी, २५. बाजरा की रोटी, २६. खिचीया, २७. पापड, २८. चणा नोंध ०: सातवां, आठवां और नवमां दिन की चावल की एक धान की वानगी समान है।

सप्तम दिन ज्ञान पद कोमन वानगी

१. कडु पानी, २. हिंगमिरी का पानी, ३. मेथी का पानी, ४. मूंग का पानी, ५. चावल की पेजी, ६. उडद की दाल, ७. शिल का दाल, ८. कोरा मूंग, ९. तुरी दाल, १०. शोल मसाला, ११. ग्रीन मटर, १२. बाजरा शिल्का, १३. पापड मेथी, १४. चवला ढोकला, १५. दाल ढोकली, १६. दाल ढोकली, १७. भजीया,

१८. ढोसा, १९. डेकन रोल, २०. स्प्रिंग रोल, २१. मालपुआ चावल का, २२. गुगर गेहूं चणा, २३. बाट, २४. फूलका, २५. रोठा, २६. जाडी रोटी, २७. मक्की की गाढ, २८. मक्का की रोटी, २९. चना की भाकरी, ३०. खाकरा, ३१. खिचीया

अष्टम दिन चारित्र पद (कोमन वानगी)

१. कडु पानी, २. मेथी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. कछ्छी मोगर पानी, ५. पेजी गेहूं की, ६. नाचनी की पेजी, ७. सफेद चने, ८. चवली दाल, ९. मूंग लसपसा (ढीला), १०. गट्टा-मेथी, ११. मूंग का खीचा, १२. मोगर-गेहूं, १३. चणे का भजीया की कढी, १४. तुरी ढोकला, १५. पापड का साग, १६. मक्का ढोकला, १७. मोगर ढोसा, १८. चटनी, १९. मक्का पेटिस (मक्का फाडा को बेसन का गोल में डाल) २०. पापड का फाफडा (उडद का आटा में हिंग मरी और नमक डाले), २१. जवारी रोटी, २२. बाजरा की रोटी, २३. बाजरा का खाकरा, २४. चावल-दाल, २५. खिचीया, २६. नाचनी की रोटी

नवम् दिन तप पद (कोमन वानगी)

१. कडु पानी, २. मेथी का पानी, ३. मूंग का पानी, ४. हिंग मरी का पानी, ५. कछ्छी मोगर पानी (नारियेल पानी) ६. पेजी गेहूं का आटा की, ७. बाजरी की गाढ, ८. मक्का की गाढ, ९. शिलका दाल, १०. दाणा मेथी साग, ११. पापड मेथी का साग, १२. बेसन की पाटोडी, १३. बेसन की दहीवडी, १४. मूंग ढोकली, १५. गेहूं की गुगरी, १६. पापट लोया, १७. चटनी फुटाणा की, १८. मटर रोल, १९. रगडा पेटिस, २०. कोथमीर कली, २१. ब्रेड पीझा, २२. खोबा रोटी (जाडा गेहूं आटा की), २३. फूलका, २४. जव की रोटी, २५. बाजरा की रोटी, २६. बेसन रोटी, २७. खाकरा, २८. मूंग का खीचा, २९. सफेद ढोसा, ३०. जवार की धाणी, ३१. बाटी, ३२. पापड की चूरी.

आयंबिल

- भातवडा ः भात सिझा कर के उनमें चावल का आटा और नमक, हिंग, काली मिर्च डालकर के आटा बांधकर छोटे छोटे वडा जैसा बनाकर तवा पर सेकना ।

- बेसन घारी ◦: बेसना का आटा को भिंजाकर उनके अंदर भात को पीसकर डालना, मसाला स्वादानुसार, फिर तवा पर पतला गोले चिल्ला बना करके गरम उतार के परोसना ।
- कुकर रोटा ◦: रोठा बनाकर कुकर के अंदर बाफना । अच्छा बफा जाने के बाद गरम गरम परोसना।
- ब्रेड पीझा ◦: सफेद खमण बना करके कठी के साथ परोसना ।
- खोबा रोटी ◦: गेहूं का आटा की जाडी रोटी । जिस में बिच में बिच में खाडा करते है । धीमे तापे दोनों तरफ से कडक पकाए ।
- मटर रोल ◦: मोगर और हरा मटर दोनों को बाफकर नमक, हिंग, मरी स्वादानुसार डालकर मिक्स करे, फिर जव का आटा की रोटी आधी कच्ची-पक्की रोटी के अंदर मोगर-मटर का जो भरावण सामग्री है वो रखना, फिर रोटी का रोल बनाकर के टुकडा करके धीमी आंच से कडक होवे तक रोकना ।
- रगडा पेटिस ◦: हरा मटर को बाफकर के गाढा घोले । उनमें हिंग-मरी-नमक स्वादानुसार डालना, फिर पेटिस बनाकर उनके पर जव का आटा लगाकर तवा पर सेकना । रगडा सफेद मटर का बनाना ।
- मोगर ढोसा ◦: मोगर का आटा का होता है ।
- सेंडवीच खमण ◦: चणे का होता है और मोगर का भी होता है । खमण के बिच में हरा वटाणा और चणे की दाल को बाफकर भरावण की सामग्री को स्वादानुसार नमक, हिंग, मरी डाले, एक खमण की बिच भरावण सामग्री रखकर उपर दूसरा खमण रखे ।

आयंबिल की वानगी बनाने की रीत

- बेसन की सेव ◦: सामग्री ◦: १ वाटकी बेसना का आटा, १ टी स्पून हिंग, १ टी स्पून हिंग, १ टी स्पून काली मिर्च, सोडा और स्वादानुसार नमक ।

विधि ◦: बेसना का आटे में हिंग, काली मिर्च, सोडा और नमक स्वादानुसार डालकर उनका आटा गूंध
ले । फिर उस आटे को सेव बनाने का संचा के अंदर डाले । यह सेव को धीमी आंच में कडक होवे

तक पकाए। फिर उसे पलटकर दूसरी और भी कडक कर पकाए। फिर भी नरम लगे तो ओवन में कडक कर लेना।

- चावल की सेव ः चावल का आटा लेकर उपर बताये हुए रीत से सेव करने का होगा।

- बिस्किट भाकरी ः जाडा गेहूं का आटा लेकर स्वादानुसार नमक, हििंग, मरी डालकर कडा आटा गुंध ले। फिर खुब गुंध कर छोटा छोटा लोया कर बेलकर के तवा पर धीमे धीमे ताप मे दबाकर सेके, फिर उसे दूसरी तरफ पलटकर कडक होवे तब तक सेके।

- मक्का की पेटिस ः मक्का का फाडा को बाफकर भरावण सामग्री, नमक, हििंग मरी स्वादानुसार डालकर बेसण का आटा का कवर सामग्री के अंदर लोया बनाकर रखकर फिर तवा पर दोनो तरफ सेकना।

- मेंदुवडा ः उडद की दाल को ३-४ घंटो भिगो के, फिर पानी को निथारकर मिक्सी में मिक्स कर उनके अंदर स्वादानुसार नमक, हििंग, मरी डालकर पूरी जैसे पतले तवा पे रखकर बीच में होल करके तवा उपर दोनो तरफ से सेकना।

- साजीया (खीचु) ः पहले तीन कटोरी पानी को खूब खूब उबालकर थोडी चुटकी सोडा, नमक, हििंग, मरी, वगेरे स्वादानुसार डालकर उनमें १ कटोरी गेहूं का आटा डालकर खूब खूब हिलाना। जब तक बाफा न जाये तब तक हिलाना। फिर दो मिनट ढक्कन ढक देना।

- मूंग का रीचीया ः गेहूं का खीचीया जैसी रीत से बनाना।

- मूंग और चावल की टीकडी ः मूंग और चावल को अलग बाफ कर उनके अंदर नमक, हििंग और मिर्चदाना स्वादानुसार डालकर छोटी छोटी पूरी जैस वणकर चावल का आटा लेकर उनको तवा पर सेकना।

- भेल कलापी ः गेहूं का खाकरा, पापड की चूरी, उनके मूंग और चने अथवा चने की दाल डालना। स्वादानुसार नमक, हििंग और मरी डाले अथवा सूठ, हििंग, मरी, नमक की चटनी बनाकर डाल सकते है।

पंजाबी...

पंजाबी का आधार मसाले एवम् बनाने पर है। यहां आप घर पर ही सभी व्यंजनो का स्वाद ले सकते हो, शुद्ध मसाले... सात्विक मसाले...

रेशमी परोठा ◦:

सामग्री और विधि ◦: रुमाली रोटी जैसे ही करना रोटी गरम हो तभी चौरस फोल्ड करके तवा पर घी डालकर सेक ले।

भट्टूरा ◦:

सामग्री ◦: ३ कप गेहूं का आटा, दो टी स्पून सोडा, नमक स्वादानुसार, दो टेबल स्पून घी मोयन के लिये, तलने के लिये तेल या घी

विधि ◦: गेहूं के आटे को छानकर उसमें नमक और घी डालो, बीच में खड्डा करके सोडा डालो। ५ मिनट रहने दो फिर पानी से कडक आटा बांध लो। भीने कपडे से लपेट कर ४ घंटे तक रखो। फिर बडी पूरी बेल कर तल लो।

मटर पनीर ◦:

सामग्री ◦: ५०० ग्राम मटर उबाले हुए, २०० ग्राम पनीर, नमक स्वादानुसार, दो टेबल स्पून घी

पेस्ट ◦: दो टेबल स्पून हरा धनिया, १०० ग्राम टमाटर, ५-६ काश्मीरी मिर्च, १ टेबल स्पून धनिया पावडर, १ टी स्पून जीरा, चूटकी हल्दी, दो इलायची, तज, लौंग और ५-६ काली मिर्च (अगर पनीर तल कर डालना हो, तो उसे १ मिनट गुनगुने पानी में या पतली छाछ में रखो !)

विधि ◦: मटर में चुटकी सोडा डालकर उबालें। पनीर के चौरस टुकडे करें। घी गरम करके पिसी हुई पेस्ट डालकर हिलायें। उसमें थोडा सा पानी और नमक डालकर उबालें। उबाल आने पर उसमें मटर और पनीर के टुकडे डालें। ५-१० मिनट उबालें।

पंजाबी करी ◦:

सामग्री ◦: ६ कटोरी छाछ गरम की हुई, १/२ कटोरी बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी

पकोडी ◦: दो कप बेसन, नमक, मिर्च, चुटकी खाने का सोडा, तेल तेलने के लिये, १/२ टी स्पून सूठ पावडर

विधि ०: गरम छाछ में बेसन और बाकी सभी मसाले डालें। फिर उबालें उसमें तडका दीजिये। पकोडी डालकर १५ मिनट उबाल कर सर्व करें।

पकोडी के लिए ०:

बेसन में सभी मसाले डालकर पकोडे का घोल बनाए। गरम तेल में छोटी पकोडी तल र करी में डाल दे।

पात्रा पनीर ०:

सामग्री ०: ३ जुडी पात्रा, चुटकी सोडा, नमक, १/२ किलो पनीर

पेस्ट ०: २-३ टमाटर, ४-५ हरी मिर्च, १ टी स्पून धनिया पावडर और जीरा, नमक

विधि ०: पात्रा को बारीक करे। उस में चुटकी सोडा डालकर दो कप पानी में उबालें। उबाल आने पर उसे पीस लें। अलग से पेस्ट की सामग्री मिक्स कर के पेस्ट बनालें। घी गरम करके उस में पात्रा और पेस्ट डालकर हिलाए। पनीर के टुकडे डालें और बराबर हिलाए।

वेजिटेबल कोफता ०:

सामग्री ०: ४०० ग्राम केला स्मेश किया हुआ, भरने के लिये १ से १-१/२ कप उबाली हुई सब्जियां (फणसी, मटर, शिमला मिर्च, नमक, मिर्ची)

कोफता ०: केले का थोडा पेस्ट लेकर उसमें मिक्स वेजिटेबल भरकर तल लें।

ग्रेवी ०: उपर बताई हुई मलाई कोफता की ग्रेवी की विधि से बनाये सिर्फ मलाई मत डालें।

मिक्स वेजीटेबल करी ०:

सामग्री ०: १ किलो उबाली हुई मिक्स सब्जियां (फणसी, शिमला मिर्च, मटर), १ कप गरम किया हुआ दही, नमक, सूंठ, मिर्ची १ टी स्पून गरम मसाला, ३ कप पानी

पेस्ट ०: १ गड्डी हरा धनिया, १/२ नारियल, ७-८ हरी मिर्च, थोडी सूंठ पावडर.

विधि ०: ५ टेबल स्पून घी गरम कर के उसमें पिसी हुई पेस्ट डालकर हिलाओ। फिर उसमें दही और पानी डालकर उबालो। उबाल आने पर सभी सब्जियां, गरम मसाला और स्वादानुसार नमक डालकर १०-१५ मिनट पकाए।

पनीर मलाईवाला ०:

सामग्री ०: ३०० ग्राम ताजा पनीर, ३ बड़े टमाटर का पल्प, जीरा, दो टेबल स्पून ताजा दही, ४ टेबल स्पून घी, नमक, मिर्ची, गरम मसाला, धनिया पावडर, १/२ कप मलाई

विधि ०: पनीर के टुकड़े करके तेल और दही में डूबो दें। घी गरम करके उसमें टमाटर का पल्प डालें उबाल आने पर पनीर डालकर, मलाई डालकर बराबर हिलाएं।

मलाई कोफ़ता करी ०:

कोफ़ता की सामग्री ०: ५०० ग्राम उबाले और स्मेश किये हुए केले, नमक, दो टेबल स्पून चावल का आटा, सूंठ पावडर, मिर्ची पिसी हुए, थोडा हरा धनिया, १/२ टी स्पून खाने का सोडा.

सामग्री ग्रेवी के लिये ०: ४ बड़े टमाटर का सुप, १०० ग्राम मलाई, १ टी स्पून लाल मिर्ची पावडर, १ टी स्पून हल्दी, ३ टेबल स्पून घी.

पेस्ट ०: १/२ कप हरा धनिया, १ कप नारियल किसा हुआ, दो टेबल स्पून चारोली, १ टेबल स्पून धना, १ टी स्पून जीरा, ५-६ लाल मिर्च, १ टी स्पून सूंठ पावडर.

विधि ०: टमाटर के बड़े टुकड़े करके उसमें ६ कप पानी डालकर उबालें। फिर उसे बोस मशिन से लिक्वीड करके छान लें। घी गरम करके उसमें पेस्ट डालकर हिलाए। उस में लाल मिर्ची, हल्दी डालकर

हिलाएं। उसमें मलाई और टमाटर का सुप डालें, नमक डालकर १५ मिनट तक उबालें। सर्व करते समय जरूरी कोफ़ते लेकर उस पर गरम ग्रेवी डालकर मलाई और हरा धनिया डालकर दो मिनट पका लें।

रेड पुलाव ०:

सामग्री ०: दो कटोरी बासमती चावल, १ कप उबाले हुए मटर, १०० ग्राम उबली हुई फणसी, दो कच्चे केले उबले हुए, नमक, ३ टेबल स्पून घी

पेस्ट ०: ८-१० सूकी मिर्ची, १ टेबल स्पून धना, १ टी स्पून जीरा, १ टी स्पून सूंठ

विधि ०: चावल को छुटा पक कर थंडा करें। अलग से घी गरम करके उसमें पेस्ट डालकर हिलाएं। फिर बाकी समी सामग्री डालकर अच्छी तरह से मिलाकर, हलका सा पकाकर गरमागरम पेश करें।

छोले ०:

सामग्री ०: २५० ग्राम सफेद छोले, ४ टमाटर, ३ हरी मिर्च, १ स्पून जीरा, चुटकी हििंग, चुटकी भर खाने का सोडा, २ स्पून लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार

मसाला ०: २ चम्मच सुखी मेथी के दाने, ४ लवंग, १ तज, १/२ अजवाइन, १ चम्मच जीरा, कालीमिर्च के दाने

विधि ०: छोले को दो घंटे भिगोकर रखे। अब नमक, सोडा और उपर का मसाला डालकर कुकर में पकाए। ग्रेवी के लिए टमाटर और हरी मिर्च को पीस ले। कढ़ाई में दो चम्मच घी, जीरा, हििंग का तडका लगाकर कुकर में पकाए हुए छोले ग्रेवी उस कढ़ाई में डाल दे। अब उसमें गरम मसाला डाल दें। सब्जी को अच्छी तरह हिलाए। अब पेश करते समय हरा धनिया बारीक करके दो मिनट पकाकर उसे पेश करे।

लौकी (दूधी) / गोबी के कोफ्ते ०:

सामग्री ०: १/४ किलो लौकी (दूधी), दो कप मक्काई का आटा, (बारीक छाना हुआ), नमक, १ टेबल स्पून तेल, मिर्ची पीसी हुयी, सूंठ पावडर, हरा धनिया

विधि ०: लौकी (दूधी) को किस कर नमक डालकर १० मिनट रखें। पानी निचोडकर उसमें नमक, मकाई का आटा, सूंठ पावडर, मिर्ची, एक चुटकी सोडा, हरा धनिया डालकर गाढा बना लेवे। गरम तेल में पकोडे की तरह तल लें।

ग्रेवी ०: मकाई कोफ्ता की ग्रेवी

मटर, कोर्न, ग्रीन चने के कोफ्ता ०:

सामग्री ०: दो कप दरदरे पीसे हुये चने या मटर उबाले हुये। बाकी का मसाला दूधी कोफ्ता जैसा लेना। ग्रेवी ०: कोफ्ता दूधी कोफ्ता के जैसे तल लेना ग्रेवी दूधी कोफ्ता जैसी।

पनीर कटलेट ०:

सामग्री ०: ४०० ग्राम उबाले और स्मेश किये हुए केले, १ कप किसी हुई गोभी, नमक, सूंठ पावडर, हरी मिर्च का पावडर या पेस्ट, ३०० ग्राम पनीर किसा हुआ, ४ टेबल स्पून गेहूं का बारीक आटा, थोडा रवा, तलने के लिये तेल

विधि ०: गोभी को किस कर उसमें नमक डाल कर १० मिनट रखो फिर पानी निकाल कर उसमें उबले हुए केले, नमक, मिर्ची पेस्ट/पावडर, गेहूं का आटा मिक्स करें। बराबर मिक्स करके उसे कटलेट आ आकार दें। उसे रवे में घुमाओ। तेल में तलकर गर्म गर्म सर्व करे।

खोया मटर ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम टमाटर का पल्प, ५०० ग्राम उबले हुए मटर, २०० ग्राम मावा (घर का), १ शिमला मिर्च, दो टेबल स्पून घी, नमक, लाल मिर्ची, धना पावडर, गरम मसाला स्वादानुसार

विधि ०: घी गरम करके उसमें मावा डालकर हलकासा भूनें। उपर की सभी सामग्री डालकर और थोडा भूनें। हरा धनिया डाल कर थोडा सा पकाकर सर्व करें।

पंजाबी समोसा ०:

सामग्री ०: कच्चे केले १०, धना पावडर, जीरा पावडर, १ टेबल स्पून, ताजे मटर के दाने १/२ कप, हरा धनिया (बारीक), तेजपत्ता १ टुकडा, जीरा दो चमच, १ चमच हल्दी, दो बारीक हरी मिर्च, ४ लौंग, ५ काली मिर्च, आमचूर पावडर ३ से ४ चमच, १२५ ग्राम गेहूं का आटा (मैदे जैसा), घी मोयन के लिये, नमक, तेल, गरम पानी प्रमाणसर, १/२ चमच सूठ पावडर

विधि ०: गेहूं के आटे में १ चमच घी, सोडा और नमक स्वादानुसार डालकर मिक्स कर के गरम पानी से साधारण गाढा याने की पूरी जैसा आटा गुंधे। केले और मटर को अलग अलग नमक डालकर बाफ लें (पकाले) केले के छिलके निकालकर बारीक बाट ले। तेज पत्ता, लौंग, जीरा, काली मिर्च, बारीक पिस लें। एक कढाई में एक चमच तेल लें। तेल गम होने के बाद उस में केला और मटर डालकर हिलाएं। अब उस में मसाला डालकर हिला दे। अब कढाई को गैस पर से उतार ले। इस मसाले को थाली में ठंडा होने दे। उसमें हरी मिर्च, हरा धनिया, लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, आमचूर पावडर, हल्दी, सूठ पावडर और जीरा डालकर समोसा का पूरण तैयार है। गुंधे हुए आटे की छोटी छोटी लोई बनाकर रोटी बेलें और त्रिकोण बनाकर भरावन उसमें भर दे। किनार अच्छी तरह बंद करें ताकि समोसा तलते समय फूटे नहीं। अब गरम गरम पेश करे।

उडद की दाल / दाल फ्राय ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम उडद की दाल, १ चमच छोले, १ चमच मोगर की दाल उपर बताई हुई तीनों दाल को मिक्स करके उसमें नमक और हल्दी डालकर कुकर में पकाए। (यदि टमाटर की ग्रेवी चाहो तो)

विधि ०: कढ़ाई में घी गरम करके जीरा, हिंग का तडका लगाकर टमाटर और हरी मिर्च की ग्रेवी पीस कर डाले। अब कुकर में पकाई हुई दाल को इसमें डाल दें। अब गरम मसाला डालकर उसे हिलाए और पेश करें।

वैदेशिकम...

वैदेशिकम् व्यंजनों के पीछे दौड़नेवाले

सावधान ! सावधान ! सावधान !

आजकल युवावर्ग - बड़ों सभी विदेशी व्यंजनों की तरफ बढ रहे हैं ! बड़ी बड़ी होटलो से अब आम होटल- गांव गांव के ठेलो पर आ गये। शादी हो या समारोह इस विदेशी का स्वाद के चमत्कार को नमस्कार करनेवाले -

- ❖ चायनीज का आजिनोमोटो ? क्या है ? (मांसाहारी है) यह मछली से बनता है, जिसका उपयोग सोस, चाउमिन, सेंडविच, विदेशी खाद्य में हेता है, विदेशी व्यंजनों पर लिखते हैं आजिनो का ज्यादा उपयोग स्वास्थ्य को हानिकारक है।
- ❖ सबूर ! विहनेगर आदि अनजान पदार्थ, लोहे के बर्तन से आपके शरीर का नुकसान ? चारो और से तेज आंच वाला लोहा, क्या होगा आपका ?
- ❖ बाजार में आसानी से उपलब्ध नूडल्स, कितने दिन का आटा ? कैसा आटा ?
- ❖ सूप आदि के टेस्ट के लिये कोर्न-फ्लोअर क्या चीज है। मकाई सडी हुई कितने दिन की।
- ❖ क्या हमारे मोजशोख और १-१/२ इंच की जबान के स्वाद के लिये, देवनार आदि पशुओं की कतल के भागीदार हम हैं ?
- ❖ गोभी जो जिनाज्ञानुसार ठंडी में चार महिना चलती है। जाडे के बाद उसके रंग जैसी बहोतसारी लटे आपके आहार में क्या आपको भ्रष्ट, रोगी नहीं करेगी ?

- ❖ जहां जहां कोर्न-फ्लोअर है सफेद मकाई के घर के आटा को कपडे से छानकर घर का उपयोग करें।

स्वाद ! स्वाद ! स्वाद ! के पीछे न होना बरबाद !!!

यहां विदेशी व्यंजनो में पदार्थ शंकास्पद है, अतः समकक्ष भारतीय पदार्थ लिया है।

विदेशी देशों के शाकाहारी आहार बनाने के लिए उपयोगी सामग्री ०:

चिली फ्लेक्स ०: सुखी लाल मिर्ची को मिक्सर में थोडा करकरा पीस लें।

खट्टाई ०: (विनेगर) (उसी दिन उपयोग मे लीए) ०: ५० ग्राम हरी मिर्च पतली और तिखी, १ टी स्पून नींबू का रस और १/२ टी स्पून नमक, उपर की तीनों सामग्री मिलाकर गरम करें और ठंडा होने के बाद जरूरत अनुसार उपयोग में लाए।

जैतून का तेल (ओलिव ओइल) ०: छोटे बच्चे के आरोग्य के लिए अच्छा है। इटालियन चिजें बनाने के लिए विशेषता से इसका उपयोग किया जाता है। यह पसंद ना हो या यह उपलब्ध न हो तो कोइ भी रिफाईन्ड तेल का उपयोग कर सकते हैं।

तुलसी के पत्ते (बेझिल लीवइज) ०: तुलसी के पत्तों की महक ज्यादा होने से उसका उपयोग कम करें।

अजवाइन के पत्ते (ओरेगनो) ०: ओरेगनो के पत्ते ताजे और सुखे दोनो मिलते है। सुखे ओरेगनो के पत्ते स्वाद और सुगंध में तेज होने है। इसलिए इटालियन बनाते समय इसका उपयोग कम प्रमाण में करें।

ताजे चावल (आरबोरीओ राईस) ०: यह एक प्रकार का चावल है, जिसका रंग हलका भूरा होता है।

हरी चाय पत्ती (लेमन ग्रास) ०: पुदीना, नींबू के छीलके (काफीर लाईम), हरा धनिया, कालिमिर्च।

इमली का पल्प ०:

सामग्री ०: १/४ कप इमली, पानी

विधि ०: १/४ कप पानी डालकर १/२ घंटा भिगोकर रखें, बाद में उसे मसल कर छान ले।

कोकोनट क्रीम तथा मिल्क ०:

सामग्री विधि ०: १ कप ताजा नारियल किसा हुआ, १/४ कप गरम पानी डालकर मिक्सर में पीसकर उसे छान लें इससे नारियल का दूध मिलेगा।

नूडल्स ०:

सामग्री ०: १ कप चावल का आटा, गरम पानी १/२ कप, नमक स्वादानुसार, १ टी स्पून तेल

विधि ०: सभी सामग्री मिक्स करके मुलायम आंटा गुंध लें। सेव की मशीन में भरकर प्लास्टिक उपर सीधी लंबी सेव निकालें और धूप में कडक सुखाकर डिब्बे में भर दें।

उबाले हुए चावल नूडल्स ०:

सामग्री-विधि ०: दो लिटर पानी, १ टेबल स्पून तेल और थोडा सा नमक डालकर उबालें। उसमें २०० ग्राम राईस नूडल्स डालकर १० मिनट रखें। फिर पानी निकाल कर उस पर थोडा सा तेल लगा दो। सबूर! गरम पानी न फेंके।

क्रिस्पी नूडल्स ०:

विधि ०: तेल गरम करके उसमें थोडे थोडे राईस नूडल्स डालकर गुलाबी रंग आने तक तलें।

रेड करी पेस्ट ०:

सामग्री ०: सुखी लाल काश्मीरी मिर्च ८-१०, १ टेबल स्पून सूंठ पावडर, आधे नींबू का रस १ टेबल स्पून, नींबू के ३-४ पत्ते, नींबू के छिलके १/२ टी स्पून, बारीक हरा धनिया १ टेबल स्पून, जीरा पावडर १ टेबल स्पून, नमक १ टेबल स्पून. (लाल रंग स्वास्थ्य को नुकसानकारी है)

विधि ०: मिर्ची को १/२ घंटा गरम पानी में भिगोकर पानी निकाल कर उसमें सभी सामग्री मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में १/४ टी स्पून खाने का लाल रंग डालने से लाल कलर अच्छा आता है।

ग्रीन करी पेस्ट ०:

सामग्री ०: हरी मिर्च १०-१२, दो टी स्पून सूठ पावडर, नींबू के पत्ते ३-४ या निचोये हुये नींबू के छिलके १/२ टी स्पून, बारीक हरा धनिया, १ टेबल स्पून धना का पावडर, जीरा पावडर १ टी स्पून, नमक, नींबू का रस १ टेबल स्पून

विधि ०: सभी सामग्री मिक्स कर के मिक्सर में पीस लें ।

येलो करी पेस्ट ०:

सामग्री ०: ग्रीन मीर्च ५-६ या सूकी लाल मिर्च ८-१०, धना जीरा पावडर, दो टी स्पून, बडी सौंफ १ टी स्पून, काली मिर्च ७-८, लौंग, इलायची, तज दो टुकड़े, सूठ पावडर दो टी स्पून, बारीक लेमन ग्रास, दंडी के साथ हरा धनिया, हल्दी १ टी स्पून, नमक, नींबू के पत्ते ३-४.

विधि ०: सुखे लाल मिर्च को गरम पानी में आधा घंटा भिगोकर पानी निकालकर पेस्ट बना लें । धानाजीरा, बडी सौंफ, कालीमिर्च, लौंग, तज, इलायची थोडा पीस लें । लेमनग्रास, सूठ, सेका हुआ मसाला, नींबू के छिलके, हरा धनिया, हल्दी नमक सभी को थोडे से पानी डालकर मिक्स करो ।

स्वीट कोरिअंडर सोस ०:

सामग्री ०: तेल दो टी स्पून, बारीक हरा धनिया १/४ कप, बारीक हरि मिर्च १ टी स्पून, नमक, काली मिर्च, शक्कर १/४ कप, चावल का आटा १ टेबल स्पून, नींबू का रस १ टेबल स्पून

विधि ०: तेल गरम करके उसमें हरी मिर्च डालें, हरा धनिया डालकर १ कप पानी, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च और शक्कर डालकर एक उबाल आने तक उबालें । थोडे पानी में चावल का आटा मिक्स करके उसे डालें । सोस थोडा गाढा हो, तब तक उबालो । सब के बाद नींबू का रस मिलाएं ।

करी पावडर ०:

सामग्री ०: १ टेबल स्पून तेल, सुखी लाल मिर्च ७-८, करी पत्ता ७-८, चने की दाल २ टेबल स्पून, सुखा हरा धनिया २ टेबल स्पून, जीरा २ टेबल स्पून, लौंग २-३, काली मिर्च ७-८, मेथी दाना ७-८, हल्दी १ टी स्पून, हिंग १/४ टी स्पून

विधि ०: तेल गरम करके उसमें मिर्ची को तल ले फिर निकाल दें । करी पत्ता को तल कर निकाल दें । उसमें चने की दाल गुलाबी होने तक भूनें । उसमें हरा धनिया, जीरा, लौंग, काली

मिर्च और मेथी दाना डालकर थोडा और भूनें । गेस बंध करके उसमें हल्दी और हिंग डालें । थंडा होने पर मसाला पिस लेवे।

सूचना ०: बाजारु सूखी मेथी (कस्तुरी मेथी) अभक्ष्य है ।

ग्रीन करी वेजीटेबल ०:

सामग्री ०: नारियल का दूध २ कप, चावल का आटा १ टेबल स्पून, तेल २ टेबल स्पून, ग्रीन करी पेस्ट १/४ कप, तुलसी के पत्ते ६, नींबू के पत्ते २-३, सोयासोस १/२ टेबल स्पून, नमक, शक्कर, उबली सब्जियां दो कप, (कोर्न-केप्सीकम), उबले हुये मटर १/४ कप, रंगीन शिमला मिर्च १/२ कप, चोरस आकार में पनीर (घर का) १०० ग्राम, ताजी लाल मिर्च दो-तीन

विधि ०: चावल के आटे में नारियल का दूध मिक्स करें । तेल गर्म करके उसमें ग्रीन करी पेस्ट डालकर भूने । उसमें नारियल के दूध में मिक्स किया हुआ चावल का आटा डालें । फिर उसमें तुलसी के पत्ते, नींबू के पत्ते, सोयासोस, स्वादानुसार नमक और शक्कर डालकर भूनें । बाद में सभी सब्जियां और पनीर डालकर थोडा और भूनें । तुलसी के पत्ते, लाल मिर्च और कोकोनट क्रिम से सजाएं । पीनट नुडल्स के साथ गरमा गरम सर्व करो ।

रेड करी वेजीटेबल ०:

सामग्री ०: सफेद मक्काई १ कप, फ्रेंच बीन्स (फणसी), ८-१० नारियल का दूध दो कप, राईस फ्लोर १ टेबल स्पून, तेल २ टेबल स्पून, ०ई रेड करी पेस्ट १/४ कप, नींबू के पत्ते दो-तीन, काली मिर्च ७-८, सोया सोस १/२ टेबल स्पून, नमक, शक्कर, ताजी लाल मिर्च दो-तीन, तुलसी पत्ते ५-६.

विधि ०: सफेद मक्काई, फ्रेंच बीन्स (फणसी) को शेष में कट करें । सभी सब्जियों को उबालकर पानी निकाल दें । नारियल के दूध में चावल का आटा मिक्स करें । तेल गरम करके उसमें रेड करी पेस्ट डालकर भूनें । उसमें नारियल का दूध, नींबू के पत्ते, काली मिर्च, तुलसी, सोयासोस, स्वादानुसार नमक और शक्कर डालें । उसमें उबाली हुई सब्जियां डालें । लाल मिर्च, तुलसी के पत्ते और कोकोनट क्रीम डालकर सजाएं । उबले हुये नुडल्स या राईस नुडल्स के साथ गरमा गरम सर्व करें ।

इंडियन फ्राइड राईस ०:

सामग्री ०: बासमती चावल, २ कप, तेल २ टेबल स्पून, लंबे कीये हुये हरी या लाल मिर्च या ग्रीन करी पेस्ट ३ टेबल स्पून, पतली लंबी सब्जियां १ कप (वाइट कोर्न, शिमला मिर्च, फ्रेंच बीन्स (फणसी), कोकोनट क्रीम १/४ कप, बारीक लेमन ग्रास १ टी स्पून, नमक, शक्कर, कालीमिर्च स्वादानुसार सोयासोस १ टी स्पून, केला का पत्ता, तुलसी के पत्ते १/२ टेबल स्पून

विधि ०: चावल धोकर पानी निकाल दो और १० मिनट रहने दो। उसमें चार कप पानी और नमक डालकर पकाओ। पांच मिनट ढक्कन रखकर पकाओ और थाली में ठंडा करो। तेल गरम करके उसमें हरी या लाल मिर्च डालो। उसमें रेड या ग्रीन करी पेस्ट डालो। फिर मिक्स सब्जी, कोकोनट क्रीम, लेमन ग्रास, तुलसी, नमक, शक्कर और काली मिर्च डालकर भुनो। उसमें पका हुआ चावल और सोयासोस मिक्स करो। फिर सभी सामग्री केले के पत्ते पर रखो। उसका पेकेट बनाकर गरम तवे पे दो बाजु से सेकें। मसाले की सुगंध के साथ केले के पत्ती की भी सुगंध आती है तो उसका स्वाद बढ़ जाता है और गरमागरम सर्व करो।

करी क्रिस्पी नूडल्स ०:

सामग्री ०: तले हुए राईस नूडल्स १०० ग्राम, रेड करी वेजिटेबल, ग्रीन करी वेजिटेबल या पनीर इन येलो करी

विधि ०: नूडल्स को सर्व करते समय आधे नूडल्स अपनी पसंद के गरम करी में मिक्स करके प्लेट में

डालें। बचे हुए नूडल्स उपर से डालकर सर्व करे।

पीनट इन येलो करी वीज बेसिल राईस ०:

सामग्री ०: बासमती चावल दो कप, तेल १ टेबल स्पून, हरी मिर्च २-३, बारीक हरा धनिया या पुदीना

१/४ कप नमक और काली मिर्च स्वादानुसार, बारीक तुलसी के पत्ते १०-१२

करी बनाने के लिए सामग्री ०: तेल १ टेबल स्पून, तेज पत्ता १, येलो करी पेस्ट १/४ कप, बारीक लीली चाय पत्ती (लेमन ग्रास) १ टेबल स्पून, करी पावडर १ टेबल स्पून, नारियल का दूध १ कप, चावल का आटा १ टेबल स्पून, सोयासोस १ टी स्पून, नमक-शक्कर स्वादानुसार,

चौरस आकार में पनीर (घर का), २५० ग्राम, पीसी हुई मूंगफली २ टी स्पून, इमली का पेस्ट १ टेबल स्पून

विधि ०: चावल धोकर पानी निकाल दो और दस मिनट तक रखें उस में चार कप पानी और थोडा नमक डालकर पकाओ पांच मिनट तक ढक कर रखो और थाली में ठंडा करो । तेल गरम करके उसमें ग्रीन मिर्ची, हरा धनिया या पुदीना, चावल, नमक और काली मिर्च डालकर थोडा भूनो । करी बनाने के लिए तेल गरम करके उसमें तेज पत्ता येलो करी पेस्ट, लीली चाय पत्ती (लेमनग्रास), करी पावडर डालकर थोडा भूनो । नारियल दूध में चावल का आटा मिक्स करके डालो । उसमें इमली का रस, सोसासोस, नमक और शक्कर डालो, पनीर और पीसी हुई मूंगफली डालकर थोडा भूनो उपर से तुलसी के पत्ते डालकर दो मिनट पकाएं और गरमा गरम सर्व करें ।

इंडियन नूडल्स ०:

सामग्री ०: राईस नूडल्स १०० ग्राम, तेल २ टेबल स्पून, पतली लंबी पत्ता गोभी १/२ कप, लाल मिर्ची २ टी स्पून, पतली लंबी शिमला मिर्च १/४ कप, टमाटर सोस २ टेबल स्पून, नमक, शक्कर स्वादानुसार, छोटे कटे पनीर १/२ कप, पीसी हुई मूंगफली १/४ कप, मूंग, मटकी, चना उबाले हुए १/२ कप

सजाने के लिए ०: बारीक हरा धनिया २ टेबल स्पून, मूंगफली पीसी हुई २ टेबल स्पून

विधि ०: राईस (चावल) नूडल्स की १ लिटर पानी में १० मिनट तब उबालो । पानी निकाल कर उसमें थोडा थेल डालो । तेल गरम करके उसमें पत्ता गोभी, शिमला मिर्च और उबाले हुए मूंग, मटकी डालो । उसमें लाल मिर्ची, टमाटर सोस, नमक और शक्कर मिक्स करो उबाले हुए नूडल्स, पनीर और पीसी हुई मूंगफली और हरा धनिया डालकर दो मिनट पकाएं और गरमा गरम सर्व करे ।

पीनट सोस ०:

सामग्री ०: घी १ टेबल स्पून, बारीक लेमन ग्रास १ टी स्पून, कच्ची मूंगफली पेस्ट तेल वाली ३ टी स्पून, लाल मिर्च १ टी स्पून, धना और जीरा पावडर २ टी स्पून, नमक, शक्कर, कोकोनट क्रीम १/२ कप, नींबू का रस १ टेबल स्पून

विधि ०: घी गरम करके उसमें लेमन ग्रास डालो फिर उसमें उपर की सभी सामग्री डालकर थोडा भुनो और मूंगफली की पेस्ट डालकर सोस को गरम सर्व करो ।

नोट ०: पीनट बटर अभक्ष्य है । १/४ कप पीसी हुई मूंगफली में १ टी स्पून तेल डालकर उसकी बारीक पेस्ट बनाकर लेवे ।

इंडियन टोमेटो कोकोनट राईस ०:

सामग्री ०: राईस नूडल्स १०० ग्राम, तेल २ टेबल स्पून, उबाली हुई फ्रेंच बीन्स (फणसी), और शिमला मिर्च २ कप, उबले हुए मटर १/४ कप, करी पावडर १ टेबल स्पून, कोकोनट मिल्क १/२ कप, टमाटर १/४ कप, नमक, शक्कर स्वादानुसार

सजाने के लिये ०: बारीक हरा धनिया और तुलसी १ टेबल स्पून

विधि ०: चावल धोकर पानी निकाल कर १० मिनट तक रखो और चार कप पानी में नमक डालकर पकाओ । पांच मिनट ढक्कन रखके पकाओ और थाली में ठंडा करो । तेल गरम करके उसमें येलो करी पेस्ट, सब्जी और करी पावडर डालो और उसमें चावल डालकर हरा धनिया और तुलसी डालकर हलका सा भुनो ।

वेजीटेबल साते ०:

पीसने की सामग्री ०: सूंठ पावडर १ टी स्पून, बारीक लेमन ग्रास १ टी स्पून, नींबू के पत्ते २, बारीक हरे धनिया की डंडी २ टेबल स्पून

मसाले की सामग्री ०: लाल मिर्च पावडर २ टी स्पून, काली मिर्च १/४ टी स्पून जीरा पावडर १ टी स्पून, कोकोनट क्रीम १/४ कप, नमक, शक्कर, चावल का आटा २ टेबल स्पून, सोयासोस १/२ टी स्पून

अन्य सामग्री ०: उबले हुए कच्चे केले ८, पनीर ७-८ पीस, व्हाइट कोर्न १/२ कप

विधि ०: पीसने की सामग्री मिक्सर में पीस लें, मसाले की सामग्री मिक्स करके सब्जी और पनीर डालो और आधा घंटा रहने दो । लकड़ी के डंडे में सब्जी डालो और उस पर थोडा सा तेल छांटे । इस डंडी को ओवन में या गरम नोनस्टीक पेन में थोडा तेल डालकर साते स्टीक थोडी थोडी घुमाएं । जब सब्जियां चारो और से लाल हो जाए, तो गरम पीनट सोस के साथ सर्व करें ।

ताजा राईस नूडल्स ०:

सामग्री ०: चावल का आटा १ कप, गरम पानी १ कप, नमक, तेल १ टी स्पून

विधि ०: सभी सामग्री मिक्स करके नरम आटा गुंधो। एक छाननी में भिगा कपडा रखकर आटे की सेव बनाओ। छाननी को स्टीमर पर रखकर ५-७ मिनट तक स्टीम करो। पाईनेपल करी के साथ गरम सर्व करो।

स्प्रिंग रोल ०:

सामग्री कवर बनाने के लिये ०: ३-४ कप बारीक छाना हुआ गेहूं का आटा, चावल का आटा १/४ कप, तेल १ टी स्पून

सामग्री पूरण बनाने के लिये ०: राईस नूडल्स ५० ग्राम, तेल २ टेबल स्पून, बारीक शिमला मिर्च १/४ कप, सेकी हुई मुंगफली पिसी हुई २ टेबल स्पून, सोया सोस २ टेबल स्पून, नींबू का रस २ टी स्पून, नमक-शक्कर स्वादानुसार, लाल मिर्ची पावडर १/२ टी स्पून

अन्य सामग्री ०: गेहूं का आटा + पानी डालकर गाढा पेस्ट, तेल तलने के लिये

विधि ०: कवर की सभी सामग्री मिक्स करके पानी से कडक आटा गुंधो। इस आटे की ४-५ पतली रोटी बेलो। गरम तवे पर थोड़ी सेक लो और ढककर रख दो। पूरण के लिये नूडल्स पर दो कप, गरम पानी डालकर १० मिनट रखो। पानी निकालकर उस पर तेल लगाओ। तेल गरम कर के उसमें शिमला मिर्च डालो। पूरण की सभी सामग्री डालकर मिक्स करके ठंडा करो। तैयार रोटी को चार समान त्रिकोण में कांटो। ब्राड साईड पर पूरण रखकर उसको मोडते जाओ। पतला कोण का भाग उपर रखकर आटे की पेस्ट से खुल्ला किनारे को चिपका कर पक करो। गर्म तेल में गोल्डन रंग आने तक तल लो। स्वीट कोरिअन्डर सोस के साथ गरमा गरम सर्व करो।

गोल्ड बेगस ०:

सामग्री ०: कवर के लिये ०: ३/४ कप बारीक छाना हुआ गेहूं का आटा, घर का बारीक रवा १/४ कप, चुटकी सोडा, नमक स्वादानुसार, तेल मोयन और तलने के लिये

सामग्री पूरण के लिये ०: तेल दो टी स्पून, बारीक हरी मिर्च १ टी स्पून, उबले और हरा धनिया मैरा किये हुये कच्चे केले १/२ कप, लाल मिर्च १/२ टी स्पून, बारीक हरा धनिया २ टेबल स्पून,

कच्ची मूंगफली पीसी हुयी २ टेबल स्पून, नमक, काली मिर्च, शक्कर स्वादानुसार, सोयासोस २ टी स्पून.

विधि ०: कवर के लिये ०: गेहूं का आटा, रवा (घर का), नमक २ टेबल स्पून तेल का मोयन मिक्स करके गुनगुने पानी से मध्यम कडक आटा गूंधे । १०-१५ मिनट ढककर रखो ।

पूरण के लिये ०: तेल गरम करके उसमें हरि मिर्च की पेस्ट और बाकी की सभी सामग्री डालकर मिक्स कर के ठंडा करो । आटे की छोटी और पतली पूरी बेलो । उसके बीच पूरण रखकर पूरी को चारो बाजु से उठाकर मोडकर दबाकर इस तरह पक करो की वो बेगस जैसे दिखायी दे ।

पाईनेपल करी ०:

सामग्री पिसने के लिये ०: काजु ८-१०, काली मिर्च पावडर १/२ टी स्पून, सूंठ पावडर १ टी स्पून, हरी मिर्च ३-४, ताजा किसानारियल १/४ कप

सामग्री करी बनाने के लिये ०: मध्यम आकार के पाइनेपल दो कप, शक्कर १/४ कप, घी या तेल २ टेबल स्पून, जीरा १ टेबल स्पून, तज, लौंग, इलायची, सुखी लाल मिर्च २-२, करी पत्ता ५-६, हल्दी १/२ टेबल स्पून, करी पावडर १ टेबल स्पून, नमक स्वादानुसार, नारियल दूध १ कप

विधि ०: पिसने के सभी मसाले मिक्स करके थोडे पानी में पीस लो । पाइनेपल में शक्कर डालकर १०-१५ मिनट रखो । कुकर में १ सिटी बजाकर पकाओ । फिर पाइनेपल ठंडा करो । उसका पानी निचोडकर रखो । तेल या घी गर्म करके उसमें जीरा डालकर तज, लौंग, इलायची और सुखी मिर्च डालकर भूनो । उसमें करी पत्ता और पीसा हुआ मसाला डालो । उसमें हल्दी, करी पावडर, पाईनेपल और नमक मिक्स करो । हरा धनिया डालकर दो मिनट पकाएं और ताजा राइस नूडल्स या रोटी के साथ सर्व करो ।

नोट ०: पाइनेपल की जगह मिक्स सब्जियां भी ले सकते है ।

बनाना करी ०: तेल २ टेबल स्पून, बारीक हरी मिर्च १ टी स्पून, सूंठ पावडर १ टी स्पून, बारीक टमाटर १/४ कप, करी पावडर १ टी स्पून, नमक, स्वादानुसार नारियल दूध १ कप, चावल का आटा १ टेबल स्पून, उबले हुये कच्चे केले १ कप.

विधि ०: तेल गरम करके उसमें हरी मिर्च और सूंठ डालकर हिलाओ । उसमें टमाटर, करी पावडर और नमक डालकर टमाटर पक जाये तब तक पकाईये । नारियल के दूध में चावल का आटा मिक्स करके करी में डालो । उसमें केला डालकर गरमा गरम राईस के साथ सर्व करो ।

पास्ता ०:

पास्ता बनाने की सामग्री ०: गेहूं का आटे को मैदे जैसा बारीक निकाले १ कप, १ टेबल स्पून चावल का आटा, ४ टेबल स्पून तेल, १/४ टेबल स्पून नमक

विधि ०: सभी सामग्री को एकत्रित कर पानी डालकर गाढा आटा गूंध ले । २ से ५ मिनट तक उसे

मसले । १५ से २० मिनट तक उसे ढक कर रखें । अब उसके चार लोए बनाले । चावल के आटे की मदत से रोटी को बेले । आपको जिस आकार में पास्ता चाहिए उस आकार में रोटी को काट दे । अब इसे काटने के बाद प्लास्टिक पर कडक धूप में सुखाए । अब उन्हे डब्बे में भर दे और जब आपको चाहिए तब आप इसका उपयोग कर सकते है ।

नोंध ०: सुखडी के जितना इसका काल (उपयोग करने का समय) होता है ।

पास्ता के विविध आकार ०: १. पन्ने ०: इसका आकार पाईप जैसा होता है । २. स्पगेटी ०: लंबे, सिधे और नूडल्स से थोडे मोटे होते है । ३. फेट्युसिन ०: चपटे रिबन के आकार वाले पास्ता । ४. लसानिया ०: इसका आकार आयताकार (वेवी) पट्टी जैसा होता है ।

पास्ता उबालने की विधि ०: पास्ता को नूडल्स कि तरह गरम पानी में तेल डालकर उबाले ओर ठंडा होने दें । पास्ता को ज्यादा ना उबाले ।

फ्रेश पास्ता ०:

सामग्री ०: १ कप गेहूं का आटा, १ टेबल स्पून चावल का आटा, ४ टेबल स्पून तेल और १/४ टेबल स्पून नमक

विधि ०: आटा को पास्ता की विधि के अनुसार ही मलें और जिस आकार में चाहिए उस आकार में कट कर दें । एक कढाई में १ लिटर पानी, १ टेबल स्पून तेल और आधा टी स्पून नमक डालकर उबाले । उबालने के बाद उसमें फ्रेश पास्ता डालकर दो-तीन मिनट तक पकने दें । जब

पानी उबलकर उपर आ जाए तब पास्ते की कडछी कि सहायता से बाहर निकाल लें और ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इसका उपयोग तुरंत कर सकते है।

व्हाइट सोस ०:

सामग्री ०: ४ टेबल स्पून घी, ४ टेबल स्पून गेहूं का आटा (मैंदे जैसा बारीक), दो कप दूध, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च, का पावडर स्वादानुसार, शक्कर स्वादानुसार

विधि ०: कढ़ाई में घी गरम होने के बाद गेहूं का आटा डालकर हलके हाथ से हिलाए। अब इसमें धीरे धीरे दूध डालकर चमच से हिलाते रहें। सोस जब तक गाढा न हो तक तक हिलाए। अब इसमें शक्कर, नमक और काली मिरी पावडर स्वादानुसार डालकर हिलाए।

पेस्तो सोस ०:

सामग्री ०: अखरोट १०० ग्राम (पाईननट), तुलसी के पत्ते १५-२०, धनिया १/२ कप, घर पे बना हुआ पनीर, नमक १/२ टी स्पून, १/४ टी स्पून काली मिर्च का पावडर, तेल २ टी स्पून (ओलिव ओईल), बारीक शिमला मिर्च

विधि ०: टमाटर आधा कर के उबालकर पानी में रखे। बाद में बारीक करके उपयोग करे। ओलिव ओईल (सारा तेल) गरम करके शिमला मिर्च, तुलसी डालकर हिलाए। टमाटर फ्रेश टमाटर सोस, अजवाइन के पत्ते, अखरोट पावडर, लाल मिर्च, नमक, चीनी, कालीमिर्च डालकर सोस को गाढा बनाने के लिए उबाले। उसमें मलाई/घी डाले। उसे नेपोलियन सोस भी कहते है।

सामग्री ०: चावल के लिए ०: १ चम्मच घी, १ चम्मच तेल, जीरा, १/२ चम्मच गरम मसाला, नमक स्वादानुसार.

स्टफ्राईड व्हेजिवेल के लिए ०: २ कटोरी लंबी सब्जियां (गोभी टमाटर, शिमला मिर्च, घेवडा), नमक, कालीमिर्च, घी

स्टफ टमाटर और केप्सीकम के लिए ०: २ टमाटर, २ शिमला मिर्च

स्टफिंग ०: १ कटोरी पनीर (घर पर बना हुआ), दो हरी मिर्च के टुकडे, पक्का नमक, १/४ टी स्पून नींबू रस, शक्कर स्वादानुसार, १/२ टी स्पून गरम मसाला, हरा धनिया, काजु के टुकडे, किसमिस.

सोस के लिये ०: टमाटर प्यूरी, १/२ चम्मच घी, पक्का नमक, शक्कर, कालीमिर्च, लाल मिर्च, गोभी के पत्ते

बनाना के कटलेट के लिये ०: २ कच्चे केले, हरा धनिया, पक्का नमक, शक्कर, १ चम्मच नींबू रस, १/४ चम्मच हल्दी, १ हरी मिर्च का टुकड़ा, दाबेली का मसाला, कोर्न फ्लावर तेल

चीप्स के लिये ०: पनीर के लंबे टुकड़े ६ से ७. भी, पक्का नमक, काली मिर्च

सिझलर ०:

विधि ०: राईस ०: कढ़ाई में तेल और घी एकत्रित गरम होने के बाद जीरा, गरम मसाला डालकर तैयार पकाए हुए चावल और स्वादानुसार जमक डालकर अच्छी तरह हिलाए।

सब्जियां ०: घेवडा, आधा कच्चा-पक्का बाफ ले। घेवडे का रंग न बदले ध्यान रखे। गोभी, शिमला मिर्च, टमाटर के बड़े टुकड़े करे। घी में सभी सब्जियां दो मिनट तक तल तले। नमक और शक्कर डालकर अच्छी तरह हिलाए।

स्टफ टमाटर ओर केप्सीकम के लिए ०:

उपर से शिमला मिर्च और टमाटर को गोलाकार दिजीए। अंदर से बीज निकाल लें। स्टफिंग की सामग्री मिक्स कर के टमाटर और शिमला मिर्च में भर दे। पेन में घी डालकर टमाटर और शिमला मिर्च को पका दें।

सोस के लिए ०: कढ़ाई में घी डाले। उसमें टमाटर प्यूरी, नमक, शक्कर, लाल मिर्च, कालीमिर्च डाले। अगर पतला लगे तो मकाई आटे की पेस्ट डालकर उसे गाढा सोस बनाए।

बनाना कटलेट ०: कच्चा केला कुकर में बाफ ले। बाद में उसको मसल कर नमक, शक्कर, हल्दी, हरि मिर्च, दाबेली मसाला और कटलेट बंधे इतना मकाई आटा डालकर उसे मिक्स करे और हाथ से कटलेट बना ले। कटलेट तवे पर तेल डालकर तल ले।

फिंगर चिप्स ०: फिंगर के लिये पनीर के टुकड़े तल ले और उपर से नमक, काली मिर्च और चाट मसाला छिड़के।

सिझलर तैयार करते समय ०: नोनस्टीक (सिझलर प्लेट) को पांच से दस मिनट तक गरम करे। अब उस पर गोभी के बड़े बड़े पत्ते फैलाए। उसमें एक तरफ भात रखे और उसके पास में स्टर्फ्राईड व्हेजिटेबल्स रखे। उसके पास में कटलेट और स्टफ केप्सीकम और स्टफ केप्सीकम

और स्टफ टमाटर रखे । बीच में पनीर के फिंगर चिप्स रखें । उन सब पर गरमागरम सोस डाले । अब उस पर घी डाले जिससे चर्टर्ट ऐसा आवाज आता है । उसी समय गरम गरम सर्व्ह करे ।
(शुद्ध शाकाहारी आहार)

मेरी प्यारी बहना ! यह सिझलर खाने के बहाने नोन वेज होटेल में तुं मत जाना ।

लेयर्ड पास्ता ०:

सामग्री ०: बाफे हुए पेन्ने १ बडी कटोरी, १ बाउल मिक्स सब्जी, शिमला मिर्च, मकाई, गोबी, मटर, फणसी, पनीर (घर का)

रेड सोस के लिए ०: १ चमचा घी, १ कटोरी टोमेटो प्यूरी, १/४ चमचा अजवाइन के पत्ते (ओरेगेनो), १ चमचा तेल, नमक, शक्कर, मिरची और चिलीफ्लेक्स स्वादानुसार

विधि ०: काफे हुए पास्ते को घी लगाकर रखे । फिर सभी सब्जी आधा कच्चा उबालकर रखे फिर उसमें एक चमचा घी, नमक और काली मिर्च डाले और मिलाए ।

रेड सोस ०: १ चमचा तेल और घी डाले फिर उसमें टोमेटो प्यूरी डाले । उसमें नमक, शक्कर, चिलीफ्लेक्स और अजवाइन के पत्ते डालकर थोडा मिलाकर गेस बंद कर ले । आखीर में डीश ले और उसमें एक पास्ता का लेयर फिर उस पर एक परत सब्जी की डाले । बाद में तिसरा परत (लेयर) रेड सोस का और चौथा परत (लेयर) व्हाईट सोस का । फिर उस पर कसा हुआ पनीर डाले । ये तैयार किए हुए डीश को मायक्रोवेव ओव्हन में १८०० तापमान पर १० मिनट तक पकाएं और गरम परोसे ।

पास्ता इन पेस्तो सोस ०:

सामग्री ०: फ्युसिल या कोई भी पास्ता दो कप, घी २ टेबल स्पून, महीन बारीक शिमला मिर्च, १/४ कप सोस, १/२ कप सफेद सोस, १/२ कप मिर्च, किसान हुआ पनीर १/२ कप, नमक, शक्कर, काली मिर्च स्वादानुसार, अजवाइन के पत्ते (ओरेगेनो) १ टी स्पून

सजावट के लिये ०: अखरोट का बडा भूक्का, तुलसी या पुदीना की पत्तीया

विधि ०: फ्युसिल या खुद को पसंद से पास्ता को उबालो । घी गरम कर के शिमला मिर्ची डाल के उसको थोडा सा भून लो फिर उसमें पेस्तो सोस, क्रीम, व्हाईट सोस, किसान हुआ पनीर, नमक, काली मिर्च, शक्कर और अजवाइन के पत्ते (ओरेगेनो) डालके थोडा पकाओ । तैयार सोस

में पास्ता डालो । धीरे से मिक्स करके थोडा पकने दो उपर से रहा हुआ पनीर डालो । अखरोट का भुङ्गा, तुलसी या पुदीना के पान में सजाईये और दो मिनट पकाकर तुरंत खाने के लिये परोसे । पास्तोना के बदले पीझा सोस, व्हाईट सोस से भी पास्ता बना सकते है ।

पिझा सोस ०:

सामग्री ०: पाव किलो टमाटर, १ टेबल स्पून (ओलिव) ओईल, बारीक शिमला मिर्च, तुलसी के पत्ते, १ टेबल स्पून टमाटर सोस, १ टेबल स्पून अजवाईन के पत्ते पावडर, नमक, चीनी, काली मिर्च, १ टेबल स्पून घी

विधि ०: टमाटर के दो भाग करके उबाल के पानी में डालकर १ मिनट तक रखना । फिर बहार निकाल के उसे ठंडा पानी में डालो । टमाटर को बारीक करो । (ओलिव) ओईल को गरम करके उसमें शिमला मिर्च और तुलसी डालकर हिलाओ । लाल मिर्च, नमक, चिनी और काली मिर्च डालकर सोस जब तक गाढा हो तब तक उबालना ।

विविध पराठा ०:

सामग्री ०: १ कटोरी गेहूं का आटा (लेकिन मैदे जैसा बारीक), २ चम्मच गेहूं का आटा, २ चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार, १ कटोरी बारीक गोभी, दो शिमला मिर्च, १० से १५ घेवडा, १/२ कटोरी नूडल्स, २ चम्मच हरी मिर्च पेस्ट, १/२ चम्मच कालामिरी पावडर, २ चम्मच सोयासोस, १/२ चम्मच नींबू का रस, हरा धनिया

विधि ०: गेहूं का आटा, तेल और नमक स्वादानुसार एकत्रित कर पानी से नरम आटा मल लें ।

भरावन का मिश्रण ०: दो चम्मच तेल लेकर उसमें बारीक गोभी शिमला मिर्च और घेवडा डालकर तल लें । अब उसमें नमक, काली मिर्च पावडर, मिर्ची पेस्ट, (या चिली सोस, सोयासोस, नींबू का रस डाले । मिश्रण को इसी तरह सूखा रहने दे । अब उसे नीचे उतारकर उसमें हरा धनिया और पके हुए नूडल्स डाले) अब आटे की मोटी रोटी बेलकर भरावन के मिश्रण को उसमें भर दे । अब रोटी के सभी भाग को अंदर की ओर लेकर चौकन आकार दे । और थोडी सी बेल ले । अब पराठे को तेल लगाकर सेंक ले ।

हाका नूडल्स ०:

सामग्री ०: नूडल्स १०० ग्राम, १५० ग्राम गोबी, १ शिमला मिर्च, १ चमच सोयासोस, १ चमच चिली सोस, १ चमच गरम मसाला, नमक-शक्कर स्वादानुसार

विधि ०: नूडल्स पानी में उबाल ले। उबालते समय उसमें १/२ चम्मच तेल डाले। उबालने के बाद छलनी से पानी निथार ले। और उस पर ठंडा पानी डाले। जिससे नूडल्स चिपकेंगे नहीं। एक कढ़ाई में तेल गरम होने पर उसमें बारीक शिमला मिर्च, गोबी, घेवडा डाले। गैस तेज आंच पर ही रहने दे। अब उसमें नूडल्स, सोयासोस, चिलीसोस, गरम मसाला, नमक स्वादानुसार डाल दे। गरमागरम पेश करे।

नूडल्स समोसा ०:

सामग्री ०: कवर के लिये ०: १ कटोरी गेहूं का आटा (बारीक) १/२ चमच तल, नमक स्वादानुसार

भरावन का मिश्रण ०: १ कटोरी लंबी गोभी, १ कटोरी लंबी पतली शिमला मिर्च, १/२ कटोरी घेवडा (तिरछा बारीक) १/२ व्हेज हक्का नूडल्स उबाला हुआ, दो हरी मिर्च बारीक, १/२ चमच सोयासोस, १ चमच टमाटर सोस, १/४ चमच शक्कर, नमक

विधि ०: प्रथम गेहूं का आटा, तेल और नमक स्वादानुसार डालकर पानी से गाढा आटा मल ले। और उसे ढककर रखें। भरावन का मिश्रण बनाने के लिए १ से १-१/२ चमच तेल कढ़ाई में लेकर घेवडा, हरी मिर्च और गोबी डाले। नमक और शक्कर स्वादानुसार डालकर आधा कच्चा-पक्का होने दे। अब इसमें सोयासोस और टमाटर सोस डाले। उबाले हुए नूडल्स डालकर अच्छी तरह हिलाए। मिश्रण को सुखा ही रहने दे। गेहूं का आटा की छोटी लोई बनाकर उसे पतली बेलें। अब छुरी से दो भाग करे। प्रत्येक भाग में भरावन का मिश्रण डालकर त्रिकोन आकार में घडी डाले। कोर पर पानी लगाकर चिपकाए ताकि खुले नहीं। गैस को धीमी आंच पर कर समोसे को अच्छी तरह तले।

सूचना ०: आप इस में स्वीटकोर्न का भी उपयोग कर सकते हैं।

फ्राईड राईस ०:

सामग्री ०: १ कप बासमती चावल, २ टी स्पून तेल, १ टी स्पून तेल, १ टी स्पून बारीक हरी मिर्च, १/२ कप लंबी सब्जियां, (घेवडा, गोबी, शिमला मिर्च), १/२ टी स्पून सोयासोस, १ टी स्पून नींबू का रस, नमक स्वादानुसार

विधि ०: २ कप पानी डालकर चावल को कुकर में या एक बर्तन में लेकर बिना कुकर के भी पका सकते हैं। अब एक थाली में पके हुए चावल को खुला कर ठंडा होने दे। कढ़ाई को गैस की तेज आंच पर गरम तेल में सभी सब्जियां (घेवडा, गोबी, शिमला मिर्च) डाले। अब उसमें सोयासोस, चिलीसोस, नींबू का रस, थोडासा हरा धनिया और नमक स्वादानुसार डाले। अब पकाए हुए चावल डालकर अच्छी तरह फ्राय करे। अब इसे गरम गरम पेश करे।

नूडल्स राईस ०:

सामग्री ०: १ कप बासमती चावल, २ टी स्पून तेल, १ टी स्पून बारीक हरि मिर्च, १/२ कप लंबी सब्जियां (घेवडा, गोबी, शिमला मिर्च) १/२ टी स्पून सोयासोस, १ टी स्पून नींबू का रस, नमक उपर दी गई सभी सामग्री और १ कटोरी पकाए हुए नूडल्स (घर के)

विधि ०: नूडल्स पकाने के बाद उस पर थोडा सा तेल डाले या तेल का हाथ लगाए। जिससे वे एक दूसरे से चिपकेगी नहीं। विधि उपर बताए अनुसार ही है। ध्यान रहे जब पकाए चावल डाले तभी पकाए हुए नूडल्स भी डाल दें।

नूडल्स चाट ०:

सामग्री ०: नूडल्स के लिये ०: दो कटोरी ज्वारी का आटा, नमक, तेल

सोस के लिए ०: तेल, चिलीसोस दो चमच, टमाटर सोस १ कटोरी, सोयासोस दो चमच, १ चमच नींबूरस, दो चमच कोर्नफ्लोर, नमक स्वादानुसार, शक्कर, कालीमिर्च पावडर

सब्जियां ०: गोबी, हरा धनिया, टमाटर, शिमला मिर्च

विधि ०: ज्वारी के आटे में नमक स्वादानुसार डालकर पानी से आटा मले। मला हुआ आटा थोडा सा नरम हो। तेल जब गरम हो जाए तब उसमें सेव निकाले और तल ले।

सोस ०: कढ़ाई में २ चमच तेल ले। उसमें चिली सोस, सोयासोस, टमाटर सोस, कोर्नफ्लोर का पेस्ट, नमक, शक्कर, काली मिर्च पावडर, नींबू का रस डाले। एक उबाल आने दे। फिर लंबी लंबी गोबी फैलाए। उस पर नूडल्स रखे। उसके उपर गरम सोस डाले और स्वादानुसार

सब्जियां बारीक कर डाले । अगर पसंद हो तो गोबी के मंचुरियन डाल सकते हैं । धीमी आंच पर पांच मिनट रखकर पेश करे ।

व्हिनेगर (घर का शुद्ध) ०:

ताजा बनाया हुआ चलता है

सामग्री ०: १ लिटर उबाला हुआ पानी, ५ टेबल स्पून नींबू का रस

विधि ०: दोनो को मिक्स करें, उपयोग करें । बाजारु व्हिनेगर में जो एसिड आता है, शरीर को नुकसानकारी है ।

इडली फ्राय ०: (वीथ वेजिटेबल) ०:

सामग्री ०: (१५ मिनी इडली), १ कटोरी गोबी, १ शिमला मिर्च, २ चमच सोयासोस, ४ चमच टमाटर सोस, ४ चमच तेल, १/२ चमच नींबू का रस, १/२ चमच हरि मिर्च का पेस्ट, नमक, कालीमिर्च और शक्कर स्वादानुसार

विधि ०: तेल में गोबी और शिमला मिर्च के टुकडो को तल ले । उसमें चिलीसोस, सोयासोस, टमाटर सोस, नींबू का रस डालें । नमक, कालीमिर्च पावडर और शक्कर स्वादानुसार डालकर अच्छी तरह हिलाए । अब उसमें इडली डालकर फिर हिलाए और गरमागरम पेश करे ।

राईस पकोडा (चाईनीस स्टाईल) ०:

सामग्री ०: १ कटोरी पके हुए चावल, १/२ कटोरी लंबी गोबी, १/४ कटोरी शिमला मिर्च, नमक, शक्कर और कालीमिर्च, हरी मिर्च की पेस्ट, १ चमच सोयासोस, १/२ कटोरी बारीक छाना हुआ गेहूं का आटा, दो चम्मच कोर्नफ्लोर, दो चम्मच तेल, चुटकीभर सोडा

विधि ०: उपर की सभी सामग्री एकत्रित (मिलाकर) करे । बाद में पकोडे जैसे छोटे छोटे गोल कर तले और गरम गरम पेश करे ।

गेहूं के नूडल्स ०: (२ मिनट का मेगी)

सामग्री ०: दो कप गेहूं का आटा, नमक स्वादानुसार, चुटकीभर खाने का सोडा (सोडा-बी-कार्बोनेट), १ टी स्पून

विधि ०: उपर की सभी सामग्री मिलाए और रोटी के साथ गूंध ले । फिर बर्तन में पानी उबालने के लिए रखे । उसमें एक चमच तेल डाले (पानी में) जिससे नूडल्स चीपकेगी नहीं । अब आटे को

सेव के संचे में भरे और उबलते पानी में नूडल्स डाले फिर पांच मिनट तक पकाए । और बाद में नूडल्स को छननी या तो छेदवाले बर्तन में डालें जिससे पानी निकल जाए । फिर अंत में मसाले वेजिटेबल्स अपने अनुसार मिलाए । चावल के नूडल्स भी इसी विधि से बना सकते है ।

रेड चिली सोस ◦:

सामग्री ◦: २ चमच विनेगर, १ चमच नमक (स्वादानुसार), ४ सुखी लाल मिर्च, १ टी स्पून घर का कोर्न फ्लोर

विधि ◦: उपर दी गई सभी सामग्री एक साथ मिलाकर पीस ले ।

सोया सोस ◦:

सामग्री ◦: सोयाबीन का आटा १ टी स्पून, गूड १ टी स्पून, नमक स्वादानुसार, शक्कर १/२ टी स्पून, नींबू रस ३ स्पून/गीली कोकम २, १ कप पानी

विधि ◦: सोयाबीन के आटे को कढ़ाई में धीमी आंच पर थोडा सेंके । आटा ठंडा करके उसमें सभी सामग्री मिलाकर मिक्सर में पिस ले । अब उस में एक कप पानी डालकर दुबारा मिक्सर में पीस ले और धीमी आंच पर पांच मिनट चालनी से छान ले ।

ग्रीन सूप ◦:

सामग्री ◦: २ टेबल स्पून मलाई, १/२ कप लंबी की हुई पत्ता गोबी, १/२ कप ताजे मटर, १ कप दूध, २ टेबल स्पून कोर्नफ्लोअर, नमक, काली मिर्च पावडर, पुदीना के पत्ते ८-१०

विधि ◦: मलाई को गरम करे । उसमें पुदीना गोबी और मटर डालकर ४ कप पानी डालें । नरम होने तक पकाए और मिक्सर में अच्छी तरह से बारीक पीसें । यह पिसा हुआ मिश्रण गैस की धीमी आंच पर उबलने दे । अब दूध और कोर्नफ्लोअर का आटा अलग मिक्स कर उसकी पेस्ट बनाए । और उपर के गोबी मटर के सूप में उसे डाल दे । अब स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह से उबालें । और पेश करते समय क्रीम (दूध) डालकर पेश करें ।

पनीर चिली ◦:

सामग्री ◦: पनीर की लंबी पट्टियां (घर पर बनाया हुआ ताजा पनीर) १० से १५, नमक, तेल, चुटकीभर सोडा, १ कटोरी गेहूं का आटा (मैदे जैसा बारीक), दो चमच कोर्नफ्लोर, १ शिमला

मिर्च, ३ चमच तेल, दो चम्मच सोयासोस, १ चमच चिलीसोस, ४ चमच टमाटर सोस, स्वादानुसार नमक, शक्कर

विधि ०: गेहूं का आटा, नमक, सोडा, कोर्नफ्लोर की पेस्ट और आवश्यकतानुसार पानी डालकर पकोडे के घोल की तरफ यह घोल बनाए। अब पनीर की पट्टीओ को गेहूं के आटे के घोल में भिगोकर तेल में गुलाबी रंग (ब्राउन कलर) होने तक तले।

सजावट के लिये ०: कढ़ाई में २ चमच तेल गरम होने के बाद शिमला मिर्च तेल में २ से ३ मिनट तक तले। अब उसमें चिलीसोस, सोयासोस, टमाटर सोस डाले। कोर्नफ्लोर की पेस्ट और आधी कटोरी पानी डालकर एक जैरा बराबर करे। नमक, शक्कर, कालीमिर्च पावडर स्वादानुसार डाले। सोस जब गाढा हो जाए तो पनीर के तले हुए टुकडे डालकर उसे हलके हाथ से हिलाए। अब आपका पनीर चिली तैयार है।

मंचाव सूप ०:

सामग्री ०: १ टेबल स्पून कोर्नफ्लोर, ५ कप पानी, १/४ कप बारीक गोबी, १/४ कप बारीक शिमला मिर्च, काली मिर्च स्वादानुसार, नमक स्वादानुसार, सोया सोस (सोयाबीन का आटा), १ मिर्च बारीक, १/२ कप नूडल्स (सेवया), तेल १ टेबल स्पून

विधि ०: कढ़ाई में तेल गरम होने के बाद गैस की आंच तेज करके गोबी, शिमला मिर्च डाल दे। अब जब वे आधी कच्ची पक्की हो जाए तब उसमें पानी, कालीमिर्च, सुखी लाल मिर्च, चिलीसोस, सोयासोस और हरी मिर्च डाले और ३-४ मिनट तक उबाले। तब तक ठंडे पानी में कोर्नफ्लोर का मिश्रण तैयार कर ले। यह भी सूप में डालकर अच्छी तरह उबाल ले। अगर थोडासा खट्टा स्वाद चाहिए तो उसमें नींबू का रस डाले। हक्का नूडल्स आधे घंटे तक पानी भिगोकर रखे। अब उसमें का पानी निथार ले और नूडल्स को तेल में तल ले। सूप सर्व करते समय नूडल्स उपर से डालकर सर्व/पेश करे।

टोमेटो कोकोनट सूप ०:

सामग्री ०: ४ टमाटर, १/२ नारियल का दूध, १ चमच कोर्नफ्लोर (मकाई का आटा), १ चमच मलाई, नमक स्वादानुसार, शक्कर, काली मिर्च पावडर

विधि ०: टमाटर के टुकड़े करके पकाए मिक्सर में पीस कर उसको छलनी से छान ले । और फिर उसे उबालने/पकाने के लिए गैस पर रखे । अब उसमें स्वादानुसार मलाई, शक्कर और काली मिर्च का पावडर डाले । उबाल आते ही फोर्नफ्लोर की पेस्ट डालकर गैस की आंच धीमी कर दें । उसे बार-बार हिलाते रहें । अब दुबारा उबाल आते ही नारियल का दूध डालकर गैस बंद करें । ध्यान रखें उसे दुबारा ज्यादा न उबालें ।

क्रिमी कोर्न सूप ०:

सामग्री ०: ३ कटोरी कोर्न (मकई) के दाने १-२ दालचिनी, २ लौंग, २ मसाला वेलची (इलायची), २ साधी वेलची, २ टी स्पून नमक स्वादानुसार, ३ टी स्पून शक्कर, २ कप दूध, २ टी स्पून कोर्न फ्लोअर (मैदे की चालणी से मकाई का आटा पिसा हुआ छानना), १ कटोरी घी, १ कटोरी फेटी हुई मलाई

विधि ०: १ चमच में लौंग दालचिनी, वेलची, थोडासा डालकर बाद में मकई के दाने डाले । अब इसमें १ कटोरी पानी डालकर कुकर में पकाने के लिए रखें । कुकर में पकाने से मकाई नरम हो जाएगी । अब उसे ठंडा होने दे । फिर उसे मिक्सर में पिस ले । और चलणी से इस तरह छान ले ताकी छिलके अलग और रस अलग हो जाए । अब इस रस में कटोरी पानी डालकर गैस पर रखें । मिश्रण को उबाल आने पर दूध और कोर्नफ्लोर के पावडर का अलग से मिश्रण कर उसमें डाले । अब नमक और शक्कर स्वादानुसार डालकर हिलाते रहें । गैस की आंच धीमी कर दें । सूप में उबाल आने के बाद गैस बंद कर दें । गरमागरम सूप सर्व करे ।

मिलेगटानी सूप ०:

सामग्री (स्टोक के लिए) ०: ४ टी स्पून तुअर दाल, १ टी स्पून चावल, २ टमाटर, २ कडीपत्ते के पत्ते, १ टी स्पून हरा धनिया, १ टी स्पून जीरा, ४ मेथी के दाने, ४ काली मिर्च, १ इंच दालचिनी, १/४ चमच हल्दी, ४ कप पानी,

सूप के लिए ०: १ कप ताजा खोपरा, १ टी स्पून घी, १ टी स्पून बेसन, नींबूरस, नमक

विधि ०: टमाटर के छोटे छोटे टुकड़े करें । स्टोक के लिए दी गई सामग्री और टमाटर के छोटे छोटे टुकड़े कुकर में पका ले । ठंडा होने के बाद मिक्सर में पीस कर उसे छान ले । ताजे खोपरे में १ कप पानी डालकर उसका अलग अलग से दूध निकाल ले रखें ।

सूप बनाते समय १ बर्तन में घी डालकर गरम करें। अब उसमें बेसन डालें और हिलाते रहे। अब उसमें सब्जियों का पानी (स्टोक) स्वादानुसार नमक और नारियल का दूध हरा धनिया डालकर एक ही उबाल आने दे। पेश करते समय सूप में नींबू का रस डाले।

होट एंड सोअर सूप ०:

सामग्री ०: २ टी स्पून तेल, १ कप बारीक पतली पत्ता गोभी, १/२ कप बारीक लंबी शिमला मिर्च, ४ कप सब्जियों का स्टोक या पानी, ३ काली मिर्च, १/२ कप बिन्स (घेवडा), २ टी स्पून सोसासोस, १ टी स्पून चिली सोस, ३ टी स्पून कोर्नफ्लोर, नमक, शक्कर

विधि ०: एक जाड़ी कढ़ाई में तेल आंच पर तेल में शिमला मिर्च, बिन्स (घेवडा) और गोभी तल ले। अब सब्जियों को पकने दे। अब उसमें नमक, कालीमिर्च पावडर, स्टोक या पानी, सोयासोस, चिलीसोस डालकर और स्वादानुसार शक्कर डालकर पांच मिनट उबलने दे। अब दूसरे बर्तन में ठंडे पानी में कोर्नफ्लोर की पेस्ट करके उबलते हुए सूप में डाल दे। नींबू का रस डालकर दो मिनट तक उबलने दे।

सूचना ०: काली मिर्च का तिखापन और नींबू के रस का खट्टापन आता है इस लिए इन चीजों को अपने स्वादानुसार डालें।

गेहूं का टोरटिला ०:

सामग्री ०: २ कप गेहूं का कपसे से छाना बारीक (मैदे जैसा), १ कप गेहूं का आटा, २ टेबल स्पून तेल, नमक

विधि ०: सभी सामग्री मिक्स करके गुनगुने पानी से नरम आटा गुंध लो। आटे को १० मिनट रखो फिर उनकी पतली रोटी बनाकर तवा पर सेक लो।

सूचना ०: इसी तरह हम कोर्न टोरटिला भी बना सकते हैं। दो कप गेहूं के आटे की जगह १-१/२ कप मकई आटा ले।

रिफाईन्ड बीन्स ओन्चिलाडास ०:

सामग्री ०: कोर्न टोरटिला ६-८, तेल या घी २ टेबल स्पून, रिफाईन्ड बीन्स १ कप, बारीक शिमला मिर्च २ टेबल स्पून, बारीक टमाटर १/४ कप, बारीक हरा धनिया १ टेबल स्पून, नींबू का रस, मिर्च २ टी स्पून, किसान हुआ पनीर १/२ कप, सालसा टमाटर का सोस ३/४ कप

सामग्री (सजावट के लिये) ०: केप्सीकम सोस

विधि ०: कोर्न टोरटिला को तेल या घी लगाकर हल्का सा सेक लो। उसके उपर रिफाइन्ड बीन्स का पुरण लंबा आकार पर डालो। उसके उपर शिमला मिर्च, टमाटर, हरा धनिया, मिर्ची, किसा हुआ पनीर डालकर टोरटिला का रोल बनाओ। उस रोल को तवा पर हल्का सा सेक लो। चाईना प्लेट पर सालसा टमाटर सोस फैलाकर टोरटिला का रोल रखो। उसके उपर सालसा टमाटर सोस डालो। उपर से किसा हुआ पनीर, केप्सीकम सोस डालकर सर्व करो। इसे १८० डिग्री ओवन में १० मिनट रखकर बेक भी कर सकते है।

रीफाइन्ड बीन्स

सामग्री ०: राजमा १ कप, पीसी हुई ग्रीन मिर्ची २ टी स्पून, बारीक शिमला मिर्च का पाव कप, बारीक टमाटर आधा कप, मिर्ची पावडर २ टी स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून, नमक, घी २ टेबल स्पून

विधि ०: राजमा को ४-५ घंटे भिगोकर रखे २ फिर उसका पानी निकालकर उसमें पिसी हुयी ग्रीन मिर्ची डालकर राजमा को कुकर में पकाने को रख दो। तेल गरम करके उसमें शिमला मिर्च, टमाटर, मिर्ची पावडर, जीरा पावडर और घी डालकर हिलाओ। राजमा डालकर पानी सुखने तक पकाओ।

सालसा टोमेटो सोस ०:

सामग्री ०: ६-७ टमाटर, २ टेबल स्पून तेल, १/४ कप बारीक की हुयी शिमला मिर्च, १ टी स्पून बारीक हरी मिर्च, १ टी स्पून लाल मिर्च पावडर, १ टी स्पून जीरा पावडर, १/२ टी स्पून ओरेगनो अजवाइन के पत्ते, शक्कर और नमक स्वादानुसार, १/४ कप टमाटर सोस, १ टेबल स्पून बारीक हरा धनिया

विधि ०: गरम पानी में टमाटर डालकर पांच मिनट रखो। फिर पानी से निकालकर उसकी छाल निकाल दो। तेल गर्म करके उसमें शिमला मिर्च और ग्रीन मिर्च डालकर हिलाओ। उपर की सभी सामग्री डालकर थोडा पकने दो। टोमेटो सोस और हरा धनिया डालकर दो मिनट पकाकर सर्व करो।

केप्सीकम सोस / चटनी ०:

सामग्री ०: १ लाल शिमला मिर्च, २ टेबल स्पून टोमेटो सोस, १/२ टी स्पून अजवाइन के पत्ते, शक्कर और नमक, नींबू का रस २ टी स्पून

विधि ०: शिमला मिर्च के उपर थोडा सा तेल लगाकर उसे छानकर, बीज निकालकर एक कढाई में फिराकर तब तक सेको की उस पर काले लाग दिखायी दे । उसे भीगे कपडे से पुछकर काला भाग साफ करो । उपर की सभी सामग्री मिक्स करके मिक्सर में पीस लो ।

पनीर सोस ०:

सामग्री ०: किसान हुआ पनीर, १/४ कप दूध, २ टेबल स्पून पानी, नमक

विधि ०: सभी सामग्री मिक्स करके नोनस्टिक पेन में धीमी आंच पर चमच से चलाते हुये मिक्स करो । पनीर पुरा मिक्स हो तब तक गरम करो अगर पनीर मिक्स न हो तो ग्राइन्डर से मिक्स करो ।

एलो पीनोज/विनेगर चिली ०:

सामग्री ०: ग्रीन मिर्ची ८-१०, २ टेबल स्पून नींबू, नमक, शक्कर, १-१- टी स्पून

विधि ०: ग्रीन मिर्ची के पतले गोल स्लाइस करो उसमें ३ टेबल स्पून पानी और उपरनी सामग्री मिक्स करके बोटल में भरो (दो-तीन घंटे बाद) उसका उपयोग करे और यह उसी दिन चलता है ।

खट्टा क्रिम ०:

सामग्री ०: ताजा क्रिम १/२ कप पानी निकाल हुआ, गरम दही १/२ कप, नमक

विधि ०: क्रिम को तब तक फेंटो की वो हल्का हो जाय उसमें फेटा हुआ गरम दही मिक्स करो ।

सूचना ०: दूध एवम् दही मिक्स करके खाने से विकार, लेप्रसी आदि होता है ।

दही, तिल की पेस्ट ०: (योगर्ट ताहिनी डिप) ०:

सामग्री ०: ताहिनी पेस्ट २ टेबल स्पून, गरम किया हुआ दही ५ टेबल स्पून, बारीक की हुई हरी मिर्च १ टी स्पून, बारीक हरा धनिया १ टेबल स्पून, राई की दाल १/२ स्पून नमक, शक्कर स्वादानुसार

विधि ०: सभी सामग्री को अच्छी तरह से मिक्स करें ।

पिस्ता चटनी (पिस्ता डिप) ०:

सामग्री ०: १/२ कप पानी निकाला हुआ और गरम किया हुआ दही। बारीक हरा धनिया १ टेबल स्पून, पिस्ता १२-१५, नमक, शक्कर स्वादानुसार

विधि ०: सभी सामग्री मिक्सर में पीस लो। वेफर्स के साथ सर्व करो।

तिल की पेस्ट ०: (ताहिनी पेस्ट) ०:

सामग्री ०: सेके हुये तिल १/२ कप, तेल २ टेबल स्पून, नमक १/२ टी स्पून

विधि ०: सभी सामग्री को जरूरत के हिसाब से पानी डालकर पीस लें। ५ मिनट धीमी आंच पर भून लें।

नाचोज वीथ पनीर सोस ०:

सामग्री कोर्न चीप्स के लिये ०: मक्काई का आटा ३/४ कप, गेहूं का आटा १/२ कप, तेल मोयन के लिये १ टेबल स्पून, नमक १/२ टी स्पून, तेल तलने के लिये

विधि ०: मक्काई का आटा और गेहूं का आटा, तेल और नमक डालकर गुनगुने पानी के साथ आटा गुंधे। इस आटे की पतली रोटी बनाकर चोरस टुकड़ा करके उसके कांटे से डिजाइन करो जिससे वो फुले नहीं। तेल में कड़क लाल हो तब तक तलो। प्लेट में कोर्न चिप्स डालकर उसके उपर गरम पनीर सोस डालो। उपर से अजवाइन के पत्ते, चिली फलेक्स और नींबू का रस मिर्च डालकर जल्दी सर्व करो।

मेक्सिकन सिझलर ०:

सामग्री ०: लंबी गोभी १/४ कप, चावल से भरे हुये शिमला मिर्च, कोर्न चिप्स ८-१०, रिफाइन्स बीन्स १/४ कप, सालसा टमाटर का सोस १/४ कप, पनीर सोस १/४ कप, तेल १ टेबल स्पून

सर्व करने के लिये ०: केप्सीकम सोस, खट्टी क्रिम, नींबू रस, मिर्ची

विधि ०: सिझलर प्लेट को अच्छे गरम करके गैस कम कर दो। प्लेट पर पत्ता गोभी के पत्ते रखो। उसके बाजु में चावल भरे हुये शिमला मिर्च रखो। उसके साथ कोर्न चिप्स और रिफाइन्ड बीन्स रखो। उपर से सालसा टमाटर सोस और पनीर सोस डालो। सिझलर प्लेट पर पानी

मिला तेल डालकर बहुत सा धुआं निकाले। प्लेट को लकड़ी के केट पर रखकर तुरंत सर्व करे। साथ में केप्सीकम सोस, खट्टी क्रिम और नींबू रस मिर्ची सर्व करो।

इंडियन टार्ट ◦:

टार्ट बनाने की सामग्री ◦: गेहूं का आटा १ कप, मक्काई का आटा १-१/२ (देढ) कप, तेल २ टेबल स्पून मोयन के लिये, नमक स्वादानुसार, तलने के लिये

पूरण की सामग्री ◦: घी १ टेबल स्पून, मध्यम टुकड़े किये हुये ग्रीन मिर्ची १/४ कप, मध्यम कटे हुये टमाटर १/२ कप, उबले हुये टमाटर १/२ कप, उबले हुये स्वीटकोर्न १/२ कप, किसा हुआ पनीर १/२ कप, लाल मिर्ची पावडर, जीरा पावडर १ टी स्पून, अजवाईन के पत्ते १/४ टी स्पून, नमक स्वादानुसार, सालसा टमाटर सोस १/४ कप

सजाने के लिये ◦: पनीर सोस १ कप

विधि ◦: टार्ट की पूरी उपर बताया हुयी विधि से आटा गूंधे। पूरी को चाय छानने की गलनी के बीच में रखकर उपर से दुसरी गलनी रखकर तेल में लाल होने तक तले जिससे उसमें कटोरी का आकार आये। घी गरम करके उसमें शिमला मिर्च और पूरण की सामग्री डालकर पूरण बनायें। परोसने के समट टार्ट की पूरी में गरम पूरण रखो उसके उपर पनीर सोस डालकर तुरंत सर्व करो।

राईस स्टफ्ड केप्सीकम ◦:

सामग्री ◦: तेल या घी २ टेबल स्पून, मिर्ची पावडर १ टी स्पून, पिसा हुआ जीरा १ टेबल स्पून, टोमेटो सोस २ टेबल स्पून, उबले हुये स्वीट कोर्न १/४ कप, पके हुये चावल २ कप, नींबू, हरी मिर्च २ टी स्पून, नमक, काली मिर्च, शक्कर, किसा हुआ पनीर ३-४ कप, शिमला मिर्च, लाल पीला, हरा दो-दो बारीक पइनेपल (१-२ घंटा शक्कर के पानी में रखा हुआ)

विधि ◦: घी या तेल गरम करके लाल मिर्ची जीरा, टमाटर सोस, स्वीट कोर्न, पके हुये चावल, नींबू, मिर्ची, नमक, काली मिर्च, शक्कर, पाईनेपल, किसा हुआ पनीर सभी मिक्स करके उसी थोडी देर हिलाओ। शिमला मिर्च के अंदर से बीज निकाल दो। फिर उसमें उपर का मिश्रण भरके, उपर का किसा हुआ पनीर डालकर नोनस्टीक में धीमी आंच पर १० मिनट बेक करें।

वेजीटेबल क्रेप्स ◦:

सामग्री बनाने के लिये ०: गेहूं का आटा १/२ कप, १/२ कप चावल का आटा, पानी १/२ कप, नमक

पूरण बनाने की सामग्री ०: शिमला मिर्च/फणसी बारीक १ कप, घी २ टेबल स्पून, बारीक हरी मिर्च १ टेबल स्पून, किसान हुआ पनीर १/२ कप, नमक, काली मिर्च, अजवाइन के पत्ते १/४ टेबल स्पून, क्रिम २ टेबल स्पून, पनीर सोस १/२ कप, सालसा टमाटर सोस १/४ कप

विधि ०: क्रेप्स बनाने के लिये गेहूं का आटा, चावल का आटा, दूध, पानी और नमक डालकर घोल

बनाओ। नोनस्टीक पेन गरम करके उस पर क्रेप्स का घोल डालकर पतला और गोल बनाओ। उसके आजुबाजु तेल या घी डालकर थोड़ा लाल हो इस तरह दोनों बाजु से सेक लो। पूरण के लिये शिमला मिर्च, फणसी को उबले हुये पानी में दो मिनट तक रखो। फिर छाननी में डालकर पानी निकाल दो। घी गरम करके उसमें हरी मिर्च डालो। फिर उसमें पूरण की सभी सामग्री डालकर कुल देर तक हिलाओ। गरम क्रेप्स के बीच में शिमला मिर्च और फणसी का पूरण भरकर उसका रोल बनाओ। उसे दो बार आधा आधा मोड़कर त्रिकोण बनाओ, तैयार क्रेप्स प्लेट में रखो। उपर से गरम पनीर सोस और सालसा टमाटर सोस डालकर गरमा गरम सर्व करो।

नाचोज वीथ रिफाइन्ड बीन्स ०:

सामग्री ०: कोर्न चिप्स, रिफाइन्ड बीन्स १ कप, सालसा टोमेटो सोस १/२ कप, नींबू का रस मिर्च १ टेबल स्पून, वाकामोली १/४ कप, केप्सीकम सोस २ टेबल स्पून

विधि ०: प्लेट में कोर्न चिप्स फैलाओ। उसके उपर रिफाइन्ड बीन्स रखो और उसके उपर गरम सालसा टोमेटो सोस डालो। उसके उपर गरम पनीर सोस डालो। उसके उपर नींबू का रस मिर्ची और केप्सीकम सोस डालकर तुरंत सर्व करो।

मिठाई की विविधता ०: (नमुरा)

सामग्री ०: बारीक गेहूं का घर का रवा २-१/२ कप, पानी निकाला और गर्म किया हुआ, दही १-१/४ कप, शक्कर १-१/२ कप, ३ टी स्पून सोडा, गुलाब की पत्तियां

सामग्री चाशनी के लिये ०: शक्कर दो कप, पानी १ कप, नींबू का रस १ टी स्पून, घी १/४ कप

विधि ०: नमुरा की सभी सामग्री मिक्स कर के १-१/२ घंटा रखो (उससे ज्यादा मत रखो) बेकिंग ट्रे में इस मिश्रण का १ इंच की मोटाई का लेयर करो। उसके उपर चाकु से चोरस आकार बनाओ। उपर एक बदाम लगाओ। १० मिनट पहले प्री हीट किये ओवन में १८० डिग्री ४५ मिनट बेक करो। चाशनी के लिये शक्कर और पानी मिक्स करके उबालो। उसमें नींबू का रस मिक्स करो। गरम नमुरे पर गरम चाशनी डालकर १/२ घंटे रहने दो।

काबुली चना डीप (हमस) ०:

सामग्री ०: भिगे हुये और उबाले हुये काबुली चना, सेके हुये तिल या ताहिनी पेस्ट १ टेबल स्पून, नींबू का रस २ टेबल स्पून, नमक, तेल १ टेबल स्पून

सामग्री सजाने के लिये ०: तेल १ टेबल स्पून, लाल मिर्ची पावडर १/२ टी स्पून, जीरा पावडर १ टी स्पून

विधि ०: हमस की सभी सामग्री मिलाकर थोडा पानी डालकर चटनी जैसा पीस लो। बाउल में यह मिश्रण डालकर कांटा चमच से डिजाइन करो। उपर से गरम तेल डालो। लाल मिर्ची और जीरा पावडर डालो। तिथि के दिन चलता है।

मिक्स कटलेट (फलाफल) ०:

सामग्री ०: काबुली चना २ कप, हरी मिर्च बारीक ३-४, हरा धनिया १ कप, १/४ टी स्पून खाने का सोडा, गरम मसाला पावडर १ टी स्पून, नमक, नींबू स्वादानुसार, चावल का आटा २ टेबल स्पून, खाकरा का भुका १/२ कप, तेल बेलने के लिये

विधि ०: चने को ५-६ घंटे भिगोकर पानी निकाल कर उसमें ग्रीन मिर्ची डालकर थोडा दरदरा पीस

लो। उसमें सभी सामग्री मिलाओ। अगर मिश्रण नरम लगे तो थोडा पौहां मिक्स करो। इस मिश्रण के चपटे गोल कटलेट बनाओ। लाल होने तक मंद गैस पर तलो। काबुली चना डीप और दही-तिल की पेस्ट (हमस योगर्ट ताहिनी डीप) के साथ सर्व करो।

आओ चले विविध देशो की सफर में... जिनवाणी के साथ...

हम आज-कल स्वाद के पीछे दिवाने बने हैं। अभी आपको देते हैं विदेशी-विविध देशों के शाकाहारी-शुद्धहारी व्यंजन भारतीय अंदाज में।

विदेशी व्यंजनों में उपयोग में लाई जानेवाली कुछ सामग्री प्रायः अभक्ष्य होने की संभावना ध्यान में रखकर उनकी जगह समकक्ष भारतीय भक्ष्य सामग्री को उपयोग में लाने का ध्यान रखा गया है और उन व्यंजनों के सामग्री में तदनुसार बदल किया हुआ है।

जैसे की- ओरेगनो - अजवाइन के पत्ते

पर बाजारु ओरेगनो में अभक्ष्य की संभावना है। हमें उससे बचना है।

यातायात के साधनों में हुई प्रगति के कारण आज दुनिया एक-दूसरे के बहुत नजदीक आ गई है। शिक्षण, व्यापार तथा संस्कृति के आदान-प्रदान के कारण शौकिया तौर पर विदेशी खाना खाने का चलन बढ़ रहा है। अतः हमें भी आपको नोन वेज होटल से पीछेहट करवाकर, कंदमूल छुड़वाकर घर में शुद्ध विदेशी व्यंजन का स्वाद करवाना है। हमारा शायद निष्फल प्रयास हो। फिर भी लक्ष्य जिनवाणी का पालन है। आपको जैन सिद्धांत पे टिकाना है।

विशेष सूचना - सावधान...

देश-विदेशी व्यंजनों में, यह व्यंजनों में जहां-जहां ड्रायफ्रूट, हरा धनिया, कडी पत्ता, गोभी पत्ता, हरी चाय पत्ती, पुदीना, तुलसी पत्ते, अजवाइन पत्ते, और सभी भाजी आदि लिखा हुआ है वो कार्तिक पूर्णिमा से फाल्गुन सुदि तेरस तक चलता है। पर्वतिथि, पर्युषणादि में हरी मिर्च, हरा कडीपत्ता, पुदीना तुलसी पत्ते, अजवाइन पत्ते और सभी भाजी आदि लिखा हुआ है के कार्तिक पूर्णिमा से फाल्गुन सुदि तेरस तक ही चलता है। पर्व तिथि, पर्युषणादि में हरी मिर्च, हरा पत्ता, फल, टमाटर, केला, हरा कुछ भी नहीं चलता है।

कहीं अंजाने में जानकर हम मांसाहारी तो नहीं बन गए ?

Green Dot - Red Dot पर पूरा विश्वास है ?

जी हा, अगर कोई भी पेकेज फूड खाते हैं, या होटल-लोज का खाना खाते हैं तो मांसाहार करने से बच नहीं सकते। छद्मवेश में मांसाहार हमारे घर में और जीवन में प्रवेश कर चुका है।

होटल में रोटी, पुरी, नान, परोठों, पाउं (डबल रोटी) आदि को नरम और मुलायम बनाने के लिये एवं घंटों तक इन चीजों को ताजी रखने के लिए आटा गूंधने में सोयाबीन बैज्ड प्रवाही

(लिकविड) मिलाया जाता है। जिस में अंडे की जर्दीवाले और पशु की चरबीवाले ई-३२२ जैसे घटक होते हैं। घंटों या दिनों तक बिगड़े नहीं इस लिए कचोरी-समोसा के उपरी पड बनाने में और नमकीन, मिठाईयां, ब्रेड-बिस्कुट आदि कई बाजारी खाद्यचीजों में भी इस लिकविड का उपयोग होता है।

पारले, सनफीस्ट, कैडबरी, नेसले, प्रिया गोल्ड, रीगली, न्यूट्रीन, कैंडीमेन, मिंटो, पेरिज, बिंगो, ब्रिटानिया, आईसीटी, कैम्पी फ्रुट्स, परफेटी जैसी नामी-अनामी सभी कंपनियां बिस्कुट, टोफी, ज्यूस, चोकलेट, नूडल्स, चिप्स, च्युइंगम, ब्रेड और अन्य बनावटों में 'ई' श्रेणी के घटक पदार्थों में पशु की चरबी, अंडे की जर्दी और मछली जैसे जलचर जीवों एवं पशुओं को मारकर उनके शरीर से प्राप्त किए गए पदार्थ होते हैं।

पैकेज फूड के पैकेट पर बारीक अक्षरों में लिखे जाते ई-१२०, ई-१५३, ई-४२२, आदि घटकों वास्तव में क्या हैं, पैकेट पर लिखे टेकनिकल वर्ड से कैसी भ्रमजाल पैदा होती है, लाल चिन्ह का कानून क्या है; आदि सारी बातें इस पत्रिका में पढ़ें और अंजाने में भी मांसाहार करने से बचें।

सन १९९३ में युरोपियन कानून की तरह हमारे भारत में भी खाद्य पदार्थों को दो भागों में वर्गीकृत करते हुए मांसाहारी पैकेट पर लाल चिन्ह एवं शाकाहार के पैकेट पर हरा चिन्ह लगाने जाने का कानून बना दिया गया।

किन्तु फण्डा यह है कि सरकारी अधिसूचना में मांसाहार के अंतर्गत बाल, पंख, सींग, नाखून, बर्ची, अण्डे की जर्दी को बाहर किया गया है। इसका फायदा लेकर अनेक कंपनियां अपने उत्पादनों में इन अशुद्ध पदार्थों का उपयोग करने पर भी हरा चिन्ह लगाकर उन्हें शाकाहारी दर्शाकर बाजार में बेच रही हैं।

कंपनियों के उत्पादों में ये अशुद्ध वस्तुएं अन्तर्घटक तत्व Additives के रूप में मिलाये गए हैं। इन अन्तर्घटक तत्वों को विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया गया है जैसे Colouring Agents, conservative Agents, Anti-Oxidants, Emulsifiers Stabilizers and Thicjener, Anti Coagulants, Taste Enhancers, Modified Starches इत्यादि।

अन्तर्घटक तत्वों के नाम काफी बड़े होने के कारण पैकेट पर लिखना असंभव होने से भारत सरकार ने भी यूरोपियन कानून की नकल कर अन्तर्घटक तत्वों के लिये E-Numbering Systems (ENS प्रणाली) को लागू किया है।

- ❖ इंटरनेट साईट www.veggieglobals.com पर कोन कोन से अन्तर्घटक तत्व मांसाहारी है उसकी सूची दी गई है उसको आपके उपयोगार्थ इस पत्रक में दिया है।
- ❖ साथ ही कंपनियों के हरी चिन्ह वाले खाद्य उत्पादों की सूची और उनमें पडे E-Numbers का मतलब क्या है।
- ❖ इसके अतिरिक्त कुछ कंपनियों को उत्पादनो पर E-Numbers नहीं लिखे हैं किन्तु, अंतर्घटक तत्वों की केटेगरी के नाम लिखे है, जिससे यह भ्रम पैदा होता है कि ये अन्तर्घटक तत्व शाकाहार से बन है या मांसाहार से। जब कि यह दोनों से बना हो सकते है।

स्वादिमम्... मुखवास...

स्वादिमम् (मुखशुद्धि/मुखवास)

- ❖ जो मुख में सुगंध छोड जाए, ऐसी अपनी संस्कृति में मुखवास एक प्राचीन प्रथा थी, है और रहेगी।
- ❖ स्वाद भरी सुपारीयों की मिठास, देती भोजन की तृप्ति का एहसास ॥
- ❖ हमारी संस्कृति की परंपरा का हर पहलू शास्त्रीय तत्वों पर आधारित है, आयुर्वेद में सुपारी का महत्व बताया है।
- ❖ भोजन के बाद मुंह में रह गइ चिकनाहट को सुपारी दूर करती है, मुंह में आनेवाली दुर्गंध को नष्ट करनेवाली सुपारी में पाया जानेवाला तारिकोलीन रसायन पेट में होनेवाले कृमिओ को नष्ट करता है। उच्च रक्तदाब को कम करने में सुपारी मदद करती है।
- ❖ खरबूजे के बीज पौष्टिक व मूत्रल गुण से पथरी में उपयोगी है।

मसालेवाली खारेक ०:

सामग्री ०: १ किलो खारेक, पानी, ६ नींबू का रस या उससे डबल कच्ची केरी का पानी, १०० ग्राम खडी शक्कर का पावडर या अनार दाना का पावडर, १० ग्राम काला नमक पावडर, १० ग्राम भूना हुआ जीरा पावडर, पांच ग्राम काली मिर्च पावडर, पांच ग्राम पीपर पावडर, पांच ग्राम दालचीनी पावडर, दो ग्राम लौंग पावडर, पक्का नमक स्वादानुसार

विधि ०: खारेक अच्छी तरह धोकर उसे पानी में भिगोएं। उसमें नींबू का रस या कच्ची केरी का पानी और नमक डालकर २४ घंटे तक रखना। पानी निकालकर खारेक सुखाकर उसमें से बीज निकाल देना। उसके लंबे टुकड़े करना। एक बडी थाली में सब मसाला खारेक को मसाले में डालना। खट्टा कम लगे तो नींबू का रस डालें। थाली पर मलमल का कपडा ढंककर २-३ दिन धूप में सुखाना। बाद में काच की बोटल में भरना।

मीठी केसर सुपारी ०:

सामग्री विधि ०: यह बाजार में तैयार भी मीलती है। अगर इसे बनाना हो तो ०॥ कप चिनी में ५ टी स्पून पानी मिलाकर उसे हिलाते हुए उबलने तक पकाकर चासनी बनाएं। इसमें थोडा केसरिया रंग मिलाकर दो कप सल्ली (कसी हुई) सुपारी में मिलाएं। सुपारी ठंडी हो जाने के बाद उसे हल्के से मसलकर खुली करें।

सूचना ०: बहुत बार सल्ली सुपारी थोडी मोटी आती है। उसे थोडा बारीक करना हो, तो मिक्सर में धीरे से थोडा घूमाकर निकालें।

जेष्ठी मध मुखवास ०:

सामग्री ०: बडी सौंफ १ कटोरी, धानादाल १ कटोरी, सूवा १/२ कटोरी, जेष्ठी मध पावडर दो कटोरी

विधि ०: बडी सौंफ, धानादाल और सूवा को अलग अलग तवे पर सेक लें। फिर उसको मिक्स कर सब कुछ पीस लें। जेष्ठी मध पावडर के साथ सब कुछ मिक्स कर लें। हो गया मुखवास तैयार।

गुलकंद ०:

सामग्री ०: गुलाब की सुखी पंखुडी १ कप, खडी शक्कर पावडर १ कप, इलायची, केसर आदि

विधि ०: गुलाब की पंखुडी को जयणा से देखकर एक टोप में शक्कर और पंखुडी को मिक्स कर के मलमल का कपडा बांधकर धूप में १०-१५ दिन रखें ।

मसाला सुपारी ०:

सामग्री ०: आखी सुपारी १०० ग्राम, घी १ टेबल स्पून, कसा हुआ सूखा नारियल ०।। कप, बडी सौंफ २५० ग्राम, अजवायन ५० ग्राम, छोटी इलायची २०-२५, लोंग १५-२०, दालचीनी ४-५ टुकडे, जेष्ठी मध (मूलेठी) पावडर १०० ग्राम, काला नमक १ टी स्पून

सुपारी स्पेशल मसाला ०:

सामग्री ०: १०० ग्राम हरी इलायची, ५० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम लोंग और १ जायफल, ये सभी सामग्री हल्की सी भूनकर मिक्सी में महीन पीस लें । (यह मसाला हर मुखवास में उपयोग आता है)

सादा मुखवास ०:

सामग्री ०: १ कप सौंफ, १ कप धनिया की दाल, १/४ सूखा खोपरा का बारीक भूका (इच्छानुसार), दो टेबल स्पून सूआ (मरजियात), नींबू का रस, चुटकी जेष्ठी मध, चुटकी शक्कर पीसी हुई, नमक पक्का

विधि ०: सौंफ के अंदर नींबू का रस डालकर १५ मिनट तक भीगोएं । धीमी आंच पर कढाई के अंदर धनिया की दाल, तिल, अजवाइन, सूआ को सेकें । बाद में सूके खोपरे के किस को सेकें । फिर सौंफ को शेककर एक थाली के अंदर शेकी हुई सब वस्तु मिलाना । फिर जेठी मध का पावडर, शक्कर और पक्का नमक डालकर हिलाना, ठंडा होने के बाद बरनी में भरना ।

सूचना ०: सौंफ से आंत की गरमी, आम पडना दूर होता है ।

विधि ०: आखी सुपारी दरदरी कूट लें । कूटी हुई सुपारी बारीक छलनी से छानकर पावडर निकाल लिजिए ताकि सुपारी की कडवाहट कम हो । सुपारी की कडवाहट दूर करने के लिए कूटने से पहले ४-५ घंटे तक पानी में भिगोकर धो ले तो भी चलेगा । कुटी हुई सुपारी के अंदर घी मिलाकर सुपारी लाल होने तक धीमी आंच पर सेंक लें । फिर उसमें सूखा कसा हुआ नारियल मिलाकर चमच से हिलाकर गैस बंद कर दें । सौंफ धीमी आंच पर सेंके । उसमें से आधा कप सौंफ अलग निकाले । बची हुई सौंफ में अजवायन, लोंग, दालचीनी और इलायची

डालकर थोडा सेक लें । मिश्रण ठंडा होने पर मिक्सी में पीसकर उसका पावडर बनाए । उस पावडर में सेंकी हुई सुपारी, सौंफ, जेष्ठी मध का पावडर, काला-नमक का चूर्ण अच्छी तरह से मिलाए । मसाला सुपारी तैयार हो गई ।

अनार का चूर्ण ०:

सामग्री ०: ५०० ग्राम खडी शक्कर का पावडर, ३५० ग्राम अनार के सुखे दाने, ३० ग्राम जीरा, १५ ग्राम काली मिर्च पावडर, १ टेबल स्पून काला नमक पावडर, १ टी स्पून हिंग, टेबल स्पून नमक, १ टेबल स्पून सौंफ

विधि ०: अनार के दाने को धूप में सुखाकर पावडर बनाकर छान लें । जीरा को भूनकर भूका करें । काच के बर्तन में अनार, जीरा के पावडर में काली मिर्च, काला नमक पावडर, हिंग मिलाकर बाच की बोटल में भरें ।

सूचना ०: अनार की छाल से पेट के कृमि निकलते है । अनार पेट की पीडा नष्ट करता है ।)

जीरा गोली खट्टी-मीठी ०:

सामग्री - विधि ०: ५० ग्राम आमचूर पावडर, ८ चमच खडी शक्कर पावडर, १ टेबल स्पून भूने हुए जीरा का पावडर सब मिलाकर उसमें नींबू का रस डालकर गोली बनाकर सुखाना ।

पान मसाला ०:

सामग्री ०: नागरवेल का पान २४, कतरी (सल्ली) सुपारी आधा कप, चीनी १ कप, कथ्या पावडर १ टी स्पून, चूना १ टी स्पून, पक्का नमक आधा टी स्पून, भूनी हुई सौंफ आधा कप, भूनी हुई धनिया दाल, चिरमी के पत्ते, पान मसाला, इलायची पावडर

विधि ०: नागरवेल के पत्तों की डंडीया निकालकर उन्हे (पत्ते को) बारीक करे । सुपारी को थोडा भून

लें । चीनी में पाव कप पानी, कथ्या, चूना, पक्का नमक और कटे हुए पत्ते डालकर उसे चमच से हिलाते हुए पकाएं । यह मिश्रण सूखा हो जाएगा तब उसमें सेंकी हुई सोपारी, सौंफ, धनिया दाल और चिरमी के पत्ते डालकर और थोडा भूनें । इस मिश्रण में पान मसाला और इलायची पावडर मिलाकर वह ठंडा होने के बाद बोटल में भरकर रखें ।

टेस्टी चूरण ०:

सामग्री ०: स्पेशल सुपारी मसाला आधा टी स्पून, सोंठ का पावडर १ टी स्पून, आमचूर पावडर ३ टेबल स्पून, भूने हुए जीरे का पावडर ३ टेबल स्पून, काली मिर्च का पावडर १ टेबल स्पून, हिंग आधा टी स्पून, काला नमक दो टी स्पून, पक्का नमक १ टी स्पून, पीसी हुई चीनी ४-६ टेबल स्पून.

विधि ०: सभी सामग्री एकत्रित कर मिक्सी में चला ले। चूरण की गोली बनानी है तो उसमें रोज वोटर मिलाकर छोटी छोटी गोलियां बनाकर सुखा लें।

तीखा मद्रास टुकड़ा सुपारी ०:

सामग्री ०: कटोरीवाली चिकनी सुपारी के टुकड़े (मद्रास काप) १०० ग्राम, खरबूजे के बीज (ऐच्छिक) २ टेबल स्पून, पान मसाला खुशबू २ टी स्पून, स्पेशल मसाला, २ टी स्पून, सफेदे का (निलगिरि का तेल) दो-तीन बूंदे, लिकविड पैराफीन १ टेबल स्पून.

विधि ०: सभी सामग्री अच्छी तरह से मिला लें।

मीठे आंवले/नमकीन आंवले (शंखेश्वरवाले) ०:

सामग्री-विधि ०: पाव किलो आंवले के छोटे टुकड़े करें। उन्हें छलनी में डालकर ढककर १० मिनट भाप पर पकाएं। फिर आंवले के टुकड़ों के अंदर आधा किलो चीनी मिलाकर धूप में चीनी की चासनी शहद जैसी गाढी होने तक कुछ दिनों तक रखें। बाद में आंवले के टुकड़ों को चासनी से निकालकर लें। यह नमकीन बनाना हो, तो पकाएं हुए आंवले के टुकड़ों में १ टेबल स्पून पक्का नमक मिलाकर उन्हें धूप में सुखाएं। धूप में पानी का अंश न रहे तब तक सुखाएं।

सूचना ०: आंवले भरपूर विटामिन-सी युक्त है और आंख को ठंडक देता है। बाजारु अभक्ष्य होने की संभावना है।

मसाला सौंफ ०:

सामग्री ०: ०। किलो सौंफ, १० ग्राम धनिये की दाल, ५० ग्राम तिल, ५० ग्राम अजवाइन, १ टी स्पून हल्दी

विधि ०: १ टेबल स्पून नमक का पानी लगाकर एक घंटा रखे। फिर उसे भूनें।

सूचना ०: आपका पान-पराग-गुटखा छोड़ो !!! यह सौंफ नुकसानकारी नहीं है।

हवाबान हरडे ०:

सामग्री ०: आमचूर पावडर, ५० ग्राम नमक, ५० ग्राम काली मिर्च का पावडर, २० ग्राम (जव) हरडे पावडर, २५ ग्राम जीरा, ०।। चमच नींबू का रस

विधि ०: सब सामग्री मिक्स करके नींबू के रस में गाढा बनाकर चपटी गोली बनाकर धूप में सूकाएं।

सूचना ०: हरडे स्पेश्यल जब हरडे से आंत की सफाई होती है।

मीठा आंबोलिया ०:

सामग्री ०: १ किलो राजापूरी कच्ची कैरी, ५०० ग्राम चीनी, ५ टेबल स्पून बूरा शक्कर

विधि ०: कैरी के छिलके निकालकर उनका बड़े टुकड़े करें। फिर उनमें ५०० ग्राम चीनी मिक्स कर तीन दिन २-३ समय हिलाते रहें। तीन दिन बाद छालनी में निकालकर उसमें बुरा शक्कर मिक्स कर, प्लास्टिक की थाली में धूप में रखें। धूप में रखने से कुछ ही दिनों में आंबोलिया तैयार होता है।

सूचना ०: आम सूखे भी विटामीन-सी देता है। यह शिख आपको बाजारु मुखवास से रोके बस!

नींबू चूर्ण ०:

सामग्री ०: ५० नींबू, १२६ ग्राम काली मिर्च, ३७६ ग्राम जिरा, ५० ग्राम सेंधव, ५० ग्राम पादेलोन (काला नमक) १ किलो पिठी शक्कर, १ चमचा हिंग

विधि ०: पहले लिंबू धोकर, साफ पोछ लें। फिर गोल करके उसमें से सभी बीज निकाल लें। फिर ४-५ दिन नमक में डालकर रखें। बाद में पानी निकालकर उसे धूप में कडक होने तक सुखाएं। उपर दी हुई सभी सामग्री मिक्सर में बारीक कर ले। सुखे हुए लिंबू के गोल को बारीक पीस ले और सभी सामग्री मिला लें।

आवला चूर्ण ०:

सामग्री ०: १/२ किलो आवला, १/२ किलो शक्कर, हिंग, काली मिर्च, लाल नमक स्वादानुसार

विधि ०: पहले आवले को धो ले फिर उन्हे खीस ले और धूप में ३-४ दिन तक सुका दे। फिर उसमें शक्कर, हिंग, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च डालकर मिक्सर में पिस लें।

सूचना ०: डायाबिटिश आदि में आवले का लेना अच्छा है और विटामीन-सी उसमें अच्छा है।

तिल का मुखवास ०:

सामग्री ०: तिल, पक्का नमक, संचल, नींबू

विधि ०: तिल के अंदर स्वादानुसार पक्का नमक, संचल, नींबू का रस डालकर मिक्स करें। फिर ओवन में अथवा कढ़ाई में धीमी आंच पर रखकर सेकना।

सूचना ०: एक साथ दो काज-केल्शियम मिलना, दांत को बाजारु पडीकों से छुड़ाने के लिए भक्ष्य मुखवास। तिल में केल्शियम १४५० एमजी, लोह १०.५ एमजी. विटामीन-ए ६० एमसीजी, एनर्जी ५६२ एमजी है।

सूवा-अजवाइन-अलसी-तिल-मेथी का कुरिया मुखवास ०:

सामग्री ०: सूवा ५० ग्राम, अजवाइन २५ ग्राम, अलसी ५० ग्राम, तिल सफेद ५० ग्राम, मेथी का कुरिया ३० ग्राम, संचल स्वादानुसार, हल्दी

विधि ०: सर्व सामग्री को छालनी से छालकर अलग अलग धीमी आंच पर सेकना। फिर सब मिलाकर उसमें संचल और हल्दी डालना।

हिंंगवटी ०:

सामग्री-विधि ०: हवाबान हरडे की सभी सामग्री और रसनी हिंंग १/४ चमच लेनी और आवश्यकतानुसार चालु हिंंग लेकर हरडे की रीत से तैयार करना।

सूचना ०: आजकल जो बाजारु हिंंग आती है उसमें गेहूं का आटा और गुंद आता है अतः वस्तु को पहचानो। हिंंग का शरीर में बड़ा महत्त्व है।

आम सोपारी ०:

सामग्री ०: केरी (आम) गोटली, जीराला, नींबू, नमक, तेल

विधि ०: आम की गोटलियों को कुकर में नींबू और नमक डालकर चार सीटी बजा के पका लें। फिर पानी में से निकालकर धूप में सूखाएं। थोडा तेल गरम होने के बाद उसमें सूखी हुई गोटली और जीराला डालकर ठंडी होने पर भरना।

सूचना ०: आम की गुटली रक्तस्त्राव वाले अर्श, दस्तें रकनानिसार (पेचिदा) रक्तपित्त में उपयोगी है, उससे निकलता तेल संधिवात में उपयोगी है।

मीठी आवला सुपारी ०:

सामग्री ०: १ किलो बडे आवले, ०।१ किलो शक्कर, सूंठ पावडर

विधि ०: आवला को खीस सें (बारीक टुकडे करें) और उसमें उपर से शक्कर मिलाकर एक थाली में फिर उसे धूप में दो दिन तक रखें। फिर उस मिश्रण को एक छलनी में ले और नीचे एक बर्तन रखें ताकि चासनी गलके नीचे बर्तन में गिर जाय। फिर उसमें से आवले अलग करके दूसरी थाली में रखें और फिर से उसे पांच से छ दिन धूप में सुखने दें। इसमें १/२ वाटी सूंठ पावडर शक्कर के साथ मिलाकर डाले तो अच्छा लगेगा। बर्तन में आए हुए रस में थोडा पानी डालें और आवले रस बन जाएंगा। उसे ही नमक डालकर नमकीन आवला सुपारी भी होती है।

आंवले ०: भग्न अस्थि को जोडते है, उत्तम रसायन श्रेष्ठ है किसी भी ऋतु में पथ्य है, डायबिटीश कंट्रोल होता है, पित्तशामक है।

खोपरा मसाला सुपारी ०:

सामग्री ०: मीठी केशर सुपारी दो कप, सेंकी हुई लखनाउ सौफ १ कप, भूने हुए धनिये की दाल ०।१ कप, खरबूजे के बीज ३ टेबल स्पून, चिरमी के पत्ते दो टेबल स्पून, सुखी गुलाब की पंखुडिया दो टेबल स्पून, छोटी रंगीन गोलियां ०।१ कप (पीपर) पीसी हुई चीनी ०।१ कप, सुपारी स्पेशल मसाला ३ टेबल स्पून, पान मसाला खुशबु दो टी स्पून

विधि ०: सभी सामग्री अच्छी तरह से मिला लें।

सेकेला अजवाईन सूवा/तिल ०:

सामग्री ०: २५० ग्राम अजवाईन अथवा सूवा अथवा सफेद तिल, १ टेबल स्पून नींबू का रस, नमक, ०।१ टी स्पून हल्दी (इच्छानुसार)

विधि ०: अजवाईन को थाली में नींबू का रस और नमक के साथ मिला लेना। फिर धीमी आंच पर कढाई में सेकना। हिलाते रहना। मुखवास के लिए ठंडा करके कांच की बरनी में भरना।

नोंध ०: अजवाईन के जैसे ही सूवा और सफेद तिल का मुखवास होता है। तिल में चुटकी हल्दी डालना। सेके हुए सोयाबीन, मग, मठ का भी मुखवास करते है।

सूचना ०: अजवाईन सडन को रोकने की श्रेष्ठ औषध है। पेट का गुल्म, अजीर्ण, पेचिदा, दस्त में उपयोगी है।

