

வாஸ்தவ சமையல்

பிஷ்பாஞ்ஜலி

முதற் பதிப்பு —1971

இரண்டாம் பதிப்பு —1978

உரிமை பதிவுசெய்யப்பட்டது

சமர்ப்பணம்

எனது குருநாதன் அவர்களுக்கு

விற்பனை உரிமை :

தனலக்குமி புத்தகசாலை, சின்னாகம்

முதலாம் பதிப்பு — முன்னுரை

சில வருடங்களாக நான் செய்துபார்த்த உணவுப் பண்டங்களின் செய்முறைக் குறிப்புக்களிலிருந்து இந் நூல் தொகுக்கப்பட்டது.

சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் சமையல்வகைகளும், விசேஷ நாட்களிற் செய்யப்படுவனவற்றின் செய்முறைகளும், நம் நாட்டிலும் இந்தியாவிலும் காணப்படும் உணவுவகைகளும் இதிற் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூல் தனித் தாவரபோசனம் உண்போருக்கு மட்டுமல்லாது, ஏனையோருக்கும், புதிதாகச் சமையல் செய்யத் தொடங்குவோருக்கும், மனையியல் கற்கும் மாணவர்களுக்கும் பயன்படும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, தனித் தாவர போசனம் உண்போர் உணவில் சுவையும், ஆரோக்கியமுந் தரும் சத்துக்களும், வேறுபட்ட உணவு வகைகளும் இல்லை என்ற தப்பிப்பிராயத்தை இந் நூல் ஒரு சிறிதளவேனும் போக்குமாயின், இதை வெளியிட்டதின் நோக்கம் நிறைவேறியதெனப் பெருமை கொள்வேன்.

இந்நூலின் கைப்பிரதியைச் சரிபார்த்துதவிய திருமதி ஞானம் இரத்தினம் அவர்களுக்கும், இந்நூலைத் திறம்பட அச்சிட்ட திருமகள் அழுத்தகத்தாருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

திருமதி P. முருகேசபிள்ளை

கல்முனை,

விரோதிகிருஷ்ண வைகாசி 24,

7-6-1971.

இரண்டாம் பதிப்பு — முன்னுரை

“தாவர போசன சமையல்” நூலின் இரண்டாம் பதிப்பை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இப்பதிப்பு முற்றிலும் புதியதாகத் திருப்பி எழுதப் பட்டதுடன், அநேகபாகங்கள் புதிதாகவும் சேர்க்கப் பட்டுள்ளன.

ஓர் நாகரிகத்தின் வளர்ச்சி, மாற்றம் முதலிய வற்றை அளவிடும் அம்சங்களில் சமையற்கலையும் ஒன்றாகும்.

இப்பதிப்பு தற்கால உபகரணங்களையும், சமையலறை அமைப்புகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களையும், பல நாகரிகங்களின் தாக்கங்களையும் மனதிற்கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளது.

இதைத் திறம்பட அச்சிட்ட திருமகள் அழுத் தகத்தாருக்கும், அவ்வப்போது சில சீரிய ஆலோசனைகளைக் கூறியும், பிழை திருத்தங்களைப் பார்த்தும், புத்தகம் வெளியிடுவதில் மிக ஆர்வம் காட்டிய சுன்னாகம், தனலக்குமி புத்தகசாலை அதிபர் திரு. மு. சபாரத்தினம் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிப்பதில் பெருமையடைகின்றேன்.

திருமதி P. முருகேசபிள்ளை

கல்முனை,
காலயுத்தி ஆவணி 2.
18-8-1978.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. சமையலறையிலே தேவைப்படும் பொருள்கள், அளவைகள்	1—6
2. மாலை, மாலை ஆகாரங்கள்	7—33
3. சித்திரான்னம், சோறு வகைகள், இடியப்பப் புரியாணி	34—45
4. தூள், பொடிவகைகள் தயாரித்தல், தாளிதம் என்பன	46—49
5. கறி வகைகள்	50—93
6. சுண்டல் வகைகள்	94—100
7. குழம்பு வகைகள்	101—106
7a. தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன சேராத சில பக்குவங்கள்	106a—106p
8. சாம்பார் வகைகள்	107—110
9. ரசம், சொதி வகைகள்	111—116
10. பொரியல் வகைகள்	117—119
11. அரையல் வகைகள்	120—124
12. பச்சடி வகைகள்	125—129
13. சலட், சட்னி, ஸோஸ் வகைகள்	130—138
14. ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், வற்றல் வகைகள்	139—150
15. கஞ்சி, கூழ் வகைகள்	151—155
16. சூப்பு வகைகள்	156—158
17. ஸ்ரூ	159
18. சீனிப் பாகுப் பதங்கள்	160—161
19. இனிப்புச் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள்	162—200
20. சத்து மா வகைகள்	201—203
21. கேக், பிஸ்கத் வகைகள்	204—218
22. காரம் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள்	219—241
23. கட்லெற் வகைகள்	242—245
24. பகல், இரவு உணவுகளுடன் பரிமாறுவதற் கேற்ற பக்குவங்களும், பழவகை உணவுகளும்	246—263
25. ஐஸ்கிரீம் வகைகள்	264—266
26. ஜாம் வகைகள்	267—269
27. பாற்கட்டி தயாரிக்கும் விதம்	270

	பக்கம்
28. கோப்பி, தேநீர்	271—272
29. குளிர்பானங்கள்	273—277
30. தாம்பூலம்	278—279
31. பராமரிப்பு ஆகாரங்கள்	280—284
32. உணவு பரிமாறும் முறை	285—290
33. விசேஷ தினங்களில் பரிமாறக்கூடிய உணவுத் தொகுப்புகள்	291—295
34. நூறுபேருக்கு அன்ன உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்களின் பட்டியல்	296—298
சில குறிப்புகள்	299—303
நடுத்தர வருமானமுள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வசதிகள் படைத்த ஒரு மாதிரிக் குகினியின் வரைபடம்	304—305
பொருள் அட்டவணை	306—312

சமையலறையிலே தேவைப்படும் பொருள்கள்

சமையலறையில் நாளாந்த உபயோகிப்பிற்கும்
செளகரியத்திற்குமாக, 2 அளவுகளில் (sizes) பாத்தி
ரங்களை வைத்திருப்பது நலம். சாதாரணமாகச் சமைய
லறையில் தேவைப்படும் பொருள்கள் பின்வருமாறு ;

அளப்பதற்கு :

- தராசு (இரூத்தல் அவுன்ஸ் அடங்கியது)
- அளவைக் கோப்பை (16 ozs. measuring jug)
- 2 மேசைக்கரண்டி
- 2 தேக்கரண்டி
- 1 சேர் (படி) (measure)
- 2 அளவைச் சுண்டுகள் (condensed milk tin)

பாத்திரங்கள் :

- 2 மூடியுடன் கூடிய (round bottomed) சட்டிகள்
(சீனச்சட்டி பாவனைக்கு நல்லது)
- 2 மூடியுடன் கூடிய கைபிடிச் சட்டிகள்
- 2 மூடியுடன் கூடிய தாச்சிகள்
- 1 மா வறுக்கும் தாச்சி
- 2 பானைகள் (மூடியுடன்)
- 1 கல்லரிக்கும் சட்டி
- 1 இட்டலிச் சட்டி
- 1 ஆவிச் சட்டி (steaming pan)
- 1 குழியப்பச் சட்டி (poffertje pan)
- 1 தோசைக்கல்லு
- 2 கேற்றல்கள் (kettles)
- 2 — 4 கோப்பைகள் (enamel or stainless bowls)
- 2 வட்டில்கள் (தட்டுகள்)

கரண்டி வகைகள் :

- 6"—8" விட்டமும், $\frac{3}{4}$ " விட்டத் துவாரங்களும்
உள்ள பூந்தி தயாரிக்கும் கரண்டி 1
1 தட்டையான வடி கரண்டி
2 அகப்பைகள்
2 மரக் கைபிடிபோட்ட கரண்டிகள்
1 தட்டகப்பை

மற்றைய சாதனங்கள் :

- 1 பெரிய கண்ணறைகள் உள்ள அரிதட்டு (sieve)
1 சிறிய கண்ணறைகள் உள்ள அரிதட்டு
2 வடிகள் (strainers)
1 தகரத்தினுற் செய்யப்பட்ட பெரிய புனல் வடி
(கீரை முதலியன வடித்தற்கு)
1 புனல்
2 கூரிய கத்திகள்
1 கொடுவாக் கத்தி
1 பாண் வெட்டும் கத்தி
1 துருவலகு, அல்லது சுழல் துருவி (rotary
coconut scraper)
1 துருவி (grater)
1 தகரவெட்டி (tin-cutter cum bottle-opener)
1 இடியப்ப உரல்
10 இடியப்பத் தட்டுகள் (வளையங்களுடன்)
1 முறுக்குரலும் பின்வரும் அச்சுக்களும்:
சாதாரண முறுக்கு அச்சு
மகிழம்பூ அச்சு (முறுக்கு, வடகம்
ஆகியன பிழிவது)
ஜிலேபி அச்சு ($\frac{1}{4}$ " விட்டமுள்ள 1 வட்டத்
துவாரமுள்ளது)
ஓமப்பொடி அச்சு

சமையலறையிலே தேவைப்படும் பொருள்கள் 3

நாடா அச்சு ($\frac{3}{4}$ " நீளமும், $\frac{1}{10}$ " அகலமு
முள்ள 1 ஈவு பொறித்துள்ளது)
பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சு
(அச்சுப் பலகாரம் பிழிவது)

- 1 மாப்பலகை (pastry board)
1 உருளை (rolling pin)
1 மத்து
2 சுளகுகள்
சட்டிகள் வைப்பதற்கு, வளையங்கள் 3
1 தட்டை உரல்
1 குழிவான உரல்
1 உலக்கை
1 ஆட்டுக்கல்லு
1 அம்மி (குழியுடன்)
1 திரிகைக்கல்லு (1 அடி விட்டமுள்ள கல்லு
செளகரியமானது)
• கை துடைப்பதற்குச் சிறிய துவாய்கள் 2
• குடான பாத்திரங்களைப் பிடிப்பதற்குத் தடிப்
பாகத் தைத்தெடுத்த கைபிடித் துண்டுகள்
2 சோடி
• கழிவுப் பொருள்கள் போட, மூடியுடன்கூடிய
ஒரு தொட்டி (garbage bin)
• சாம்பல் அள்ளும் தட்டு 1

விசேஷ சாதனங்கள் :

- மின் கேற்றல் (electric kettle)
குளிர்ச்சாதனப்பெட்டி (refrigerator)
மின் அடுப்புத் தொடர் (electric cooking range)
மின் அடுப்பு (hot plate)
அழுக்கச்சட்டி (pressure cooker)
மின்ஸர் (mincer)
சுழற்றி (rotary beater)
மின் சமையற் தொழிற் கருவி (electric food mixer)

அளவைகள்

பிரித்தானிய திரவ அளவை (British liquid measures):

1 திராம் (dram)	= 1 தேக்கரண்டி
அல்லது 60 துளிகள் (drops)	= 1 தேக்கரண்டி
4 தேக்கரண்டி	= 1 மேசைக்கரண்டி
2 மேசைக்கரண்டி	= 1 அவுன்ஸ்
20 அவுன்ஸ்	= 4 கில்ஸ் (gills)
	= 1 பைந்து (pint)
2 பைந்து	= 1 குவாட் (quart)
4 குவாட்	= 1 கலன் (gallon)
	= 160 அவுன்ஸ்

பிரித்தானிய திண்ம நிறை (British weights):

16 திராம் (drams)	= 1 அவுன்ஸ் (ounce)
16 அவுன்ஸ்	= 1 இரூத்தல் (pound)

பிரித்தானிய அளவுகளின் சம மெட்ரிக் அளவுகள்
(British measures and metric equivalents):

திரவ அளவை (volume):

1 அவுன்ஸ்	= 29.6 மில்லி லீட்டர் (ml)
1 பைந்து	= 20 அவுன்ஸ் = 0.59 லீட்டர் (l)

நிறை (Weight):

1 அவுன்ஸ்	= 28.4 கிராம் (grammes)
1 இரூத்தல்	= 453.6 கிராம்
2 இரூத்தல் 3 அவுன்ஸ்	= 1 கிலோ கிராம் (kg)

அமெரிக்க அளவை (American measures):

அநேக அமெரிக்க பக்குவங்கள் (recipes), 'கப்' என்னும் அளவையில் உள்ளன. இதை அளப்பதற்கு 2 'கப்' பிடிக்கக்கூடிய அளவைக் கோப்பை (measuring

jug) உண்டு. இந்தக் கோப்பை, அவுன்சுகளாகவும், $\frac{1}{2}$ கப், $\frac{1}{4}$ கப் எனவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைக் கொண்டு திடப் பொருள்களை (solids) 'கப்' பிலும், திரவங்களை (liquid) அவுன்சிலும் அளத்தலே முறை.

இதில்

8 அவுன்ஸ் திரவம்	= 1 கப்
2 கப் (16 அவுன்ஸ்)	= 1 பைந்து
8 பைந்து (128 அவுன்ஸ்)	= 1 கலன்

உள்ளாட்டு அளவு முறைகள்:

4 சுண்டு	= 1 சேர் அல்லது 1 படி
32 சேர் (பறைவெட்டி)	= 1 புசல்
2 $\frac{1}{2}$ புசல்	= 1 மூடை

சில பயனுள்ள அளவுகள்:

சுண்டு அளவுகள் வெட்டி அளக்கப்பட்டுள்ளன.

1 இரூத்தல் அளவுக்கு:

சீனி	— 2 சுண்டு
சர்க்கரை	— 2 சுண்டு
கோதுமைமா	— 2 $\frac{3}{4}$ சுண்டு
ரவை	— 2 சுண்டு
சவ்வரிசி	— 3 சுண்டு
கோப்பிக்கொட்டை	— 2 $\frac{1}{2}$ சுண்டு
அரிசி	— 1 $\frac{3}{4}$ சுண்டு
பயறு	— 2 சுண்டு
எள்ளு	— 2 $\frac{1}{2}$ சுண்டு
மல்லி	— 4 $\frac{1}{2}$ சுண்டு
மிளகு	— 4 சுண்டு
நற்சீரகம்	— 4 சுண்டு
கடுகு	— 1 $\frac{3}{4}$ சுண்டு

தலைதட்டாமல் 1 மேசைக்கரண்டி மா — 1 அவுன்ஸ்
தலைதட்டாமல் 1 மேசைக்கரண்டி பட்டர்—1 அவுன்ஸ்

1 tea cup — 4 அவுன்ஸ் திரவம்
1 breakfast cup — 8 அவுன்ஸ் திரவம்

குறிப்பு:

இப் புத்தகத்திற் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவைகள் யாவும், குறிப்பிட்ட இடங்களிற் தவிர, நிரம்பிய அளவுகளே யாகும்.

1 தேக்கரண்டி என்பது, 2 தேக்கரண்டி மட்டமாக (தலை வெட்டி) அளந்து போட்டதற்குச் சமமாக இருத்தல்வேண்டும். 1 மேசைக்கரண்டி என்பதும் அப்படியேதான்.

தயாரிப்புக்கள், 2—4 பேருக்குப் போதுமானவை.

2. காலு, மாலை ஆகாரங்கள்

இடியப்பம், பிட்டு வகைகள்

மா தயாரிக்கும் விதம் :

அரிசி மா :

பச்சை அரிசியைப் புடைத்து, 2 மணி நேரம் நீரில் ஊறவிட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்து அரிக்கவும். அதிக தவிடுள்ள அரிசியாயின், 4 மணிநேரம் ஊற விட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அரித்த மாலை, அளவாகப் போட்டு, நிறம் மாறாமல் மணல் போல முறுக வறுத்து, இறக்கி, பரவி ஆறவிடவும். மாலை அளவுக்கு மிச்சமாகப் போட்டு வறுத்தால், கூடிய கட்டிகள் உண்டாகும். நன்றாக ஆறிய மாலை அரித்து அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். மாக்கட்டிகளை (கட்டையை) இடித்து, அரித்து, மாவாக்கலாம். அல்லது வேறாக வைத்துப் பிட்டுத் தயாரிக்க உபயோகித்தும்கொள்ளலாம்.

இடித்தரித்த மாலை, கண்ணறைச் சீலையில், தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டி, அல்லது நீற்றுப் பெட்டியில் அவித்து, சூடாறுமுன் உதிர்த்தி, அரித்தும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். இது 2 நாட்களுக்குமேல் புளித்துவிடும் தன்மையது.

கோதுமை மா :

கோதுமை மாலை அரித்து, மஞ்சள் நிறமாக வறுத்து, ஆறியபின் மறுபடியும் அரித்து, அடைத்து வைத்து, பிட்டுத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இதையும் ஆவியில் அவித்து, ஆறமுன் உதிர்த்தி, அரித்து, ஆறவிட்டுப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இடியப்பம் :**தயாரிப்பு முறைகள் :**

- வறுத்த அரிசிமா, அல்லது அவித்து ஆறிய அரிசி மாவில் தயாரிப்பதானால், உப்புச் சேர்த்துப் பொங்குநீர் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்து, பிழிந்து அவித்துக்கொள்க.
- உடனே வறுத்த அல்லது அவித்த அரிசிமாவாயின் தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்துப் பிழிந்துகொள்க. இந்த வகை இடியப்பம், மிக மெதுமையாக விருக்கும்.
- அதிக தவிடுள்ள அரிசியில் இடித்து வறுத்த மாவாயின், அவித்த கோதுமை மாவிற்கு சமங்கு கலந்து, பொங்கிய நீரை ஒரு நிமிடம்வரை கேற்றல் மூடியைத் திறந்து ஆறவிட்டு, பின், மாவில் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்துப் பிழிந்து கொள்ளலாம்.
- அவித்து ஆறிய கோதுமை மாவாயின், கேற்றலிற் கொதித்த நீரை வேறு பாத்திரத்தில் ஊற்றி, ஆவி அடங்கிய பின் மாவில் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்துப் பிழிந்துகொள்ளல்வேண்டும்.
- தேங்காய்ப்பாலில் உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, வறுத்த அரிசிமாவில் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்தும் இடியப்பம் அவித்துக்கொள்ளலாம். இதைச் சூடாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இடியப்பத் தயாரிப்பிற்கு கவனிக்கவேண்டியவை :

- மாவை இருமுறை அரித்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில், இடியப்ப உரலிலுள்ள கண்கள் அடைத்துக் கொள்ளும்.
- பொங்குநீரைப் பரவலாக ஊற்றிக் கிளறி, மாவைக் கட்டிகளில்லாமல் தயாரித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

- கூடுதலாக இடியப்பம் அவிக்கும் வேளைகளில், கிளறிச் சேர்த்த மாவை, காய்ந்துபோகாமலிருப்பதற்கு, ஈரச் சீலையினாலே மூடி வைத்துக்கொண்டு எடுத்துப் பிழியவும்.
- தட்டுக்களைக் கழுவி, உலர்த்தி அல்லது ஆவியில் வைத்தெடுத்து, பட்டர் அல்லது எண்ணெய் பூசி, இடியப்பத்தைப் பிழிதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் மா தட்டில் ஒட்டமாட்டாது.
- அவிந்த இடியப்பங்களை ஈரமில்லாத தட்டிற் பரவி ஆறியபின் மூடிக்கொள்க.
- அவித்த இடியப்பத்தை விரலினால் அமுக்கிப் பார்த்தால் பதிவு ஏற்படாது; உதிர்ந்தும் கொள்ளாது.
- அவித்த இடியப்பங்களை அழகிய ஓலைப்பெட்டி அல்லது சிறிய துவாரங்களுள்ள ஏனத்திலிட்டு வைத்துக்கொண்டால், அடியிலுள்ள இடியப்பங்கள் வியர்வையினால் (condensed steam) பாதிக்கப் படமாட்டா.

பிட்டு :

- வறுத்த அல்லது அவித்த அரிசிமா; கோதுமை மா ஆகியவற்றிற் பிட்டுத் தயாரிப்பதற்கு, மாவில் உப்புச் சேர்த்து, வெந்நீர் விட்டுப் பிசறிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- உடனே இடித்து வறுத்த அல்லது அவித்த அரிசி மா, கோதுமை மா ஆகியவற்றிற் பிட்டுத் தயாரிப்பதற்கு, மாவில் தண்ணீர் தெளித்து, அகப் பைக் கம்பினுற் கிளறி, ஆறியபின் பிசறிக் கொள்க.
- மாக் கட்டிகளைத் தண்ணீரில் ஊறவிட்டுப் பிசறிக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- குரக்கன் மாவை, வெந்நீர் அல்லது கொதிநீர் விட்டுப் பிசறினாற் பிட்டுக் காய்ந்துகொள்ளாது.

- பிண்டை நீற்றுப்பெட்டி, பிட்டுக் குழல், ஆவிச் சட்டி (steaming pan) ஆகியவற்றில் அவித்துக் கொள்ளலாம். நீற்றுப்பெட்டி, அல்லது ஆவிச் சட்டியில் அவிக்கும்போது, தேங்காய்த் துருவலை முதலிற் போட்டு, இதன் மேற் பிசறிய மாவை யிட்டு அவித்து, இறக்கியவுடன் அகப்பையால் மசித்துச் சேர்த்துக்கொண்டால் பிட்டு பஞ்சு போல மெதுமையாகவிருக்கும்.

ரவைப் பிட்டு:

1 சுண்டு ரவை

$\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
உப்பு

ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்திறக்கி, உடனே உப்பும், அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு, அகப்பைக் காம்பினுற் கிளறி, சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு, பின் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துப் பிசறி, ஆவியில் அவித்துக் கொள்க.

குரக்கன் பிட்டு:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு குரக்கன் மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்த அல்லது அவித்த அரிசிமா
அல்லது கோதுமை மா

$\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
உப்பு

மாவகைகளைக் கலந்து, உப்புச் சேர்த்து, வெந்நீர் விட்டுப் பிசறி, தேங்காய்த் துருவலுடன் ஆவியில் அவித்துக் கொள்க.

மரவள்ளிப் பிட்டு:

1 சுண்டு மரவள்ளி மா

$\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

2-3 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

4-5 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
உப்பு

மரவள்ளிக் கிழங்கை உரித்துக் கழுவிச் சீவல் களாக வெட்டி, வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி, இடித் தரித்து, கோதுமை மா அவிப்பது போல ஆவியில் அவித்து அரித்து, பிட்டுத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த மாவில் உப்புச் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுப் பிசறி, தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், வெங் காயம் ஆகியவற்றுடன் ஆவியில் அவித்துக்கொள்க.

கிழங்கைத் துருவியில் (grater) துருவிப் பிழிந்து, சாற்றை நீக்கி, அரிசிமாத் தூவி உதிர்த்தியும் பிட்டுத் தயாரிக்கலாம்.

ஒடியற் பிட்டு—வெண்ணெய் சேர்ந்தது:

1 சுண்டு ஒடியல் மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய பனம் பூரான்
(இது முளை வந்த பனம் விதையிலுள்ளது)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

2 மேசைக்கரண்டி பச்சைவெண்ணெய்
உப்பு

மாவில் உப்புச் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசறிப் பனம் பூரான், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஆவியில் அவித்திறக்கி, நுனிப் பிட்டைப் பிரித்து வெண்ணெயை நடுவிலிட்டு மூடி ஊறவிடவும். பின் உதிர்த்திச் சம்பலுடன் பயன்படுத்திக்கொள்க.

ஒடியற் பிட்டு—மரக்கறி சேர்ந்தது:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கலந்து வெட்டிய மரக்கறி

$\frac{3}{4}$ சுண்டு ஒடியல் மா

2-3 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

5-6 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
உப்பு

பயற்றங்காய், பயற்றங்கொட்டை, முளைக்கீரை, கறிப்பலாச்சுளை, பலாக்கொட்டை, தேங்காய்ச் சொட்டு ஆகியவற்றைக் கலந்து வெட்டி எடுக்கவும். ஓடியல்மாவில் உப்புச் சேர்த்து அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசறி, மரக்கறி, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையுஞ்சேர்த்து, ஆவியில் அவித்தெடுக்கவும்.

இதனைத் தேங்காய்த் துருவல், முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக் கறி ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பரிமாறச் சுவையாகவிருக்கும்.

மாவிற் கயரிருப்பின் 2-3 முறை ஊறவைத்துத் தெளித்து நீரைப் போக்கிவிட்டு, கண்ணறைச் சீலையிற் பிழிந்து, உதிர்த்தி எடுத்துப் பிட்டவித்துக் கொள்ளல்வேண்டும்.

கீரைப்பிட்டு:

- ½ இரூத்தல் முளைக்கீரை
- ½ சுண்டு குரக்கன் மா உப்பு

கீரையை ஓடித்து, வார்ந்து, அடுக்கி, சிறியதாக அரிந்து, கழுவி வடியவிட்டு, உப்பைக் குறைவாகச் சேர்த்து, கீரையிலுள்ள நீர்ப் பிடிப்பை உறிஞ்சக் கூடிய அளவுக்குக் குரக்கன் மாவைத் தூவிப் பிசறி, ஆவியில் அவித்திறக்கவும்.

இதனைச் சூடாகச் செத்தல் மிளகாய்ச் சம்பலுடன் பரிமாறவும். சோற்றுடன் பகல் உணவாகவும் பரிமாறலாம்.

பிடிக்கொழுக்கட்டை:

- 1 சுண்டு அரிசி மா (முறுக வறுத்தது)
- ½ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பயறு
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- ½—¾ சுண்டு மாச் சர்க்கரை
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பயற்றை அவித்திறக்கி, மா, தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவற்றுடன் பிசறி, அதன் பின் அளவாகத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிட்டுப் பருவமாகச் சேர்த்து, ஒவ்வொரு பிடியாக எடுத்து, நுகைவாக உருளைவடிவமாகப் பிடித்து, நடு 3 விரல் நுனிகளையும் அழுக்கிப் பதித்து, இடியப்பத் தட்டில் நான்கைந்தாக வைத்து, அவித்திறக்கிக் கொள்க.

இதைச் சூடாகப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

தோசை:

- ½ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- ½ சுண்டு பச்சை அரிசி
- 1 சுண்டு புழுங்கலரிசி
- ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் உப்பு

அரிசிவகைகளை ஒன்றாகவும், உழுந்தை வெந்தயத் துடனும் 2-3 மணிநேரம் ஊறவிட்டு, வெவ்வேறுகக் கழுவி வடித்து, பின் ஒன்றாக ஆட்டுக்கல்லிற் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்து வழித்து, 12 மணி நேரம் மூடிப் புளிக்க வைக்கவும்.

இதனை வார்க்கும்போது அளவான உப்பும், தண்ணீரும் விட்டுக் கரைத்துக்கொள்ளுதல்வேண்டும். மா அதிக தடிப்பாகவிருந்தால் தோசை மெதுமையாக இராது. தண்ணீர் கூடிவிட்டாலும் இலகுவில் வார்த்து எடுக்க வராது.

மாவிற்குத் தாளித்துங் கொள்ளலாம். இதற்கு 1 மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு,

- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- சிறியதாக ஓடித்த 2-3 செத்தல் மிளகாய்
- சிறியதாக வெட்டிய 4-5 வெங்காயம்
- கிள்ளிய கருவேப்பிலை

ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இட்டு வாசனை பொருந்தத் தாளித்து, மாவிற் கலந்து கொள்க.

தோசைக் கல்லை அடுப்பேற்றி நெருப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். கல்லில் அதிக புகை கிளம்பல் ஆகாது. காய்ந்தவுடன் வெள்ளைச் சீலையைச் சிறிய பொட்டணமாகக் கட்டி, நல்லெண்ணெய் தொட்டுக் கல்லுக்குப் பூசி, அளவாக மாலை வார்த்து, அடிக் கரண்டியால் நடுவிலிருந்து வெளிப்பக்கமாகச் சுழற்றி மெல்லியதாகப் பரவி விடவும். துவாரங்கள் விழுந்து வந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, பொன்னிறமாக எடுத்து, ஈரமில்லாத தட்டிற் போடவும். ஒரு தோசை வேக 2 நிமிடங்கள் வரை செல்லும்.

மாலை வார்த்து மெல்லியதாகப் பரவி, அளவான மூடியால் மூடி, சிலுசிலென்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தங் கேட்டதும், திறந்து பார்த்து எடுத்து, தட்டில் நிமிர்த்திப் போடுவதும் வேறு முறையாகும். இதைப் புரட்டத்தேவையில்லை. புதிதாகத் தோசை சுடத் தொடங்குபவர்கள் இம்முறையைக் கையாளுதல் சுலபமாகவிருக்கும்.

உபயோகித்து வந்த தோசைக் கல்லில் தோசை ஒட்டிக் கொள்ளாது. அப்படித் தோசை, கல்லில் ஒட்டிக் கொண்டால் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் கல்லில் விட்டு, ஒரு துண்டு வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கினுற் பலமுறை சுற்றித் தேய்த்து விட்டு, மறுபடி எண்ணெய் பூசி மாலை வார்த்துக் கொள்க.

தோசைக் கல்லு கும்பிக் கொண்டால் தண்ணீர் தெளித்து அல்லது இறக்கி ஆறவிட்டு, வெப்பத்தைத் தணித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தோசையைச் சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக் கிழங்கு மசாலா, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பரிமாறுதல் வேண்டும். நெய், பட்டர் அல்லது நல்லெண்ணெய்விட்டுச் சாப்பிடவும் நன்றாகவிருக்கும்.

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுந்துக்கு,

1 சுண்டு புழுங்கலரிசி,

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா,

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம் ஆகியவற்றைப் போட்டும் தோசை சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

இதே மாவில் நெய் முறுகல், வெங்காயத் தோசை, மசாலாத் தோசை ஆகியவற்றையும் பதப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நெய் முறுகல் :

கல்லுக்கு எண்ணெய் பூசி, தோசை மாலை வழமையான கரண்டியிற் சிறிது குறைவாக எடுத்து வார்த்து, ஆனமட்டும் மெல்லியதாகப் பரவி, நடுவிலும் சுற்றிலும் 2 தேக்கரண்டி நெய்விட்டு, பொன்னிறங் கண்டவுடன் புரட்டிவிட்டு, பொருபொருப்பாக வெந்ததும் எடுத்து ஈரமில்லாத தட்டிற் போடவும்.

இதனைச் சூடாகச் சம்பல், சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா ஆகியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

வெங்காயத் தோசை :

வெங்காயத்தைச் சிறியதாக வெட்டி, உப்புச் சேர்த்துக் கொள்க.

கல்லுக்கு எண்ணெய் பூசி, தோசை மாலை வழமையான கரண்டியிற் சிறிது குறைவாக எடுத்து வார்த்து, மெல்லியதாகப் பரவி, நடுவிலும் சுற்றிலும் 2 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, வெங்காயத்தைப் பரவலாகத் தூவி, தட்டகப்பையினால் அமர்த்தி, அளவான மூடியால் மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 2 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டுத் திறந்து, தோசை பொருபொருப்பானவுடன் பாதியாக மடித்து எடுத்து ஈரமில்லாத தட்டிற் போடவும்.

இதனைச் சம்பல், சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

மசாலாத் தோசை :

இப் புத்தகத்தில், 'கறி வகைகள்' என்ற தலைப் பின் கீழுள்ள 'உருளைக்கிழங்கு மசாலா'வைத் தயார் பண்ணிக் கொள்க.

கல்லுக்கு எண்ணெய் பூசி, ஒரு கரண்டி தோசை மாவைச் சாதாரண தோசை போல வார்த்துப் பரவி, 1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, அளவான மூடியால் மூடி, 2 நிமிடங்கள் வெந்தபின் திறந்து, 1 மேசைக் கரண்டி உருளைக்கிழங்கு மசாலா வைப் பாதித் தோசையிற் பரவி அழுத்தி, மறு பாதித் தோசையைத் தட்டகப்பையினால் மசாலாவிற்கு மேல் மடித்து மூடி விளிம்புகளை அமர்த்தி ஒட்டி, இரு பக்கங்களையும் சிவக்க வேகவிட்டு எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சோயாத் தோசை :

இதைச் சாதாரண தோசை தயாரிக்கும் முறையில், உழுந்துக்குப் பதிலாகச் சோயாவைப் பயன் படுத்திச் சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

ரவைத் தோசை :

½ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்த, 1 சுண்டு அரிசிமா

½ சுண்டு கோதுமை மா

½ சுண்டு ரவை

1 சுண்டு மோர் அல்லது மெல்லிய தேங்காய்ப் பால்

2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

3—4 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

5—6 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

½ தேக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய இஞ்சி
சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

உப்பு

வேக விடுவதற்கு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்

மா வகைகள், ரவை, அளவான உப்பு ஆகிய வற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, மோரும் அளவான தண்ணீரும் விட்டு நீர்க்கக் கரைத்து, 1 மணிநேரம் ஊறவிடவும். பின் தேங்காயெண்ணெயிற் கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வதக்கி மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, 1 கரண்டி மாவை வார்த்து மெல்லியதாகப் பரவி, 2 தேக்கரண்டிவரை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயைப் பரவலாக விட்டு, பொருபொருப்பாக வெந்து ஓரம் கிளம்பிக்கொள்ளும்போது புரட்டி விட்டு, சிறிது நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்க.

தாளிப்பதற்குப் பதிலாக ½ தேக்கரண்டி நற் சேரகத்தை மாவிற் கலந்துங்கொள்ளலாம்.

இது உருசியானது. சம்பல், சட்னி, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பரிமாறிக்கொள்ள வேண்டியது.

ரவைத் தோசை (பேப்பர் தோசை) :

1 சுண்டு கோதுமை மா

½ சுண்டு ரவை

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இரு விரற்பிடி அப்பச் சோடா

ஆகியவற்றைத் தண்ணீர் விட்டு நீர்க்கக் கரைத்து 2—3 மணிநேரம் ஊறவிடவும்.

தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, மாலை வார்த்து, இயன்றளவு மெல்லியதாகப் பரவி 2 தேக்கரண்டி வரை நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யைப் பரவலாக விட்டு, பொருபொருப்பாக வெந்து ஓரம் கிளம்பிக்கொள்ளும்போது புரட்டி விட்டுச் சிறிது நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்க.

இதையுஞ் சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக் கிழங்குப் பிரட்டல் ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

ஆட்டாமாத் தோசை:

1 சுண்டு ஆட்டா மா

அளவான உப்பு

இரு விரற்பிடி அப்பச் சோடா

1—1½ சுண்டு தண்ணீர்

ஆகியவற்றை அழுத்தமாகக் கரைத்து ½ மணி நேரம் வைக்கவும்.

தோசைக் கல்லுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி, 2 மேசைக் கரண்டி அளவு மாலை வார்த்துப் பரவி, 4—5 இடங்களிற் தட்டகப்பையினுற் சிறியதாகக் கொத்தி, 2 தேக்கரண்டி அளவு நல்லெண்ணெயைப் பரவி விட்டு, நன்றாக வெந்து ஓரம் கிளம்பிக்கொள்ளும்போது திருப்பிவிட்டு, சிறிது நேரத்தின் பின் எடுத்துக்கொள்க.

இந்த மாலை வார்த்து இலகுவாகச் சுழற்றிப் பரவ வராது. சாதுரியமாகப் பரவிக்கொண்டால் ரப்பர் போல இழுபட்டு மெல்லியதாக வரும்.

இதனைச் சூடாக வெறும் சம்பலுடன் சாப்பிட டாலும் உருசியாகவே இருக்கும்.

பாசிப்பருப்புத் தோசை:

1 சுண்டு பாசிப்பருப்பு

½ சுண்டு புழுங்கலரிசி

உப்பு

பருப்பு, அரிசி ஆகியவற்றை வெவ்வேறாக 2 மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி, பருப்பை நன்றாகவும் அரிசியைச் சிறிது கரகரப்பாகவும் ஆட்டுக்கல்லில் அரைத் தெடுத்து, அளவான உப்பும், தண்ணீரும் விட்டுத் தோசை மாப்போலக் கரைத்து 6 — 7 மணித்தியாலங்கள் வரை புளிக்க வைக்கவும்.

1 மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

3 — 4 சிறியதாகக் கிள்ளிய செத்தல் மிளகாய்

4 — 5 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து மாவிற் கலந்து, தோசை போல வார்த்து, 2 தேக் கரண்டியளவு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, இரு பக்கமும் சிவக்க வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

இதை ஆறவிடலாகாது. சூடாகத் தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

இட்டலி:

½ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு

1 சுண்டு புழுங்கலரிசி (சம்பா)

1½ சுண்டுவரை தண்ணீர்

உப்பு

4 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

4—5 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

½ தேக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய இஞ்சி

அரிசி உழுந்து ஆகியவற்றை வெவ்வேறாக ஊற விட்டுக் கழுவி வடித்துக்கொள்க. அரிசியை ஆட்டுக் கல்லிற் போட்டு ¾ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுச் சிறிது கரகரப்பாக அரைத்து வழித்துக்கொள்க. பின் உழுந் தைப் போட்டு மிகுதித் தண்ணீரிற் சிறிது விட்டு

அரைத்து, மொத்தையாக அரைபட்டவுடன் எஞ்சியுள்ள தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து நன்றாகப் பொங்கப் பொங்க அரைத்து வழிக்கவும். இவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, அளவான உப்புச் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து கரைத்து மூடி சூடான இடத்தில் 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

இது பொங்கி வழியாதிருப்பதற்கு, பாத்திரத்தில் மா அரைவாசிக்குத்தான் இருத்தல் வேண்டும்.

மாவை வார்ப்பதற்கு முன்னர் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி ஆகியவற்றைக் கரண்டியால் 2—3 முறை துழாவிக்கலந்துகொள்க.

இட்டலித் தட்டின் ஒவ்வொரு குழியிலும் அதற்களவான வெள்ளைச் சீலையை நனைத்துப் பிழிந்து விரித்து, மாவை அளவாக அதில் வார்த்து அவிய விடுதல் வேண்டும். அடுப்பு நன்றாக எரிய வேண்டும். மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டுஞ் சத்தங் கேட்கும்போது திறந்து, சுத்தமான ஈர்க்கினால் இட்டலியை அடிவரை குத்திப் பார்க்கவும். அவிந்திருந்தால் ஈர்க்கில் மா ஒட்டிக்கொள்ளாது. அவிந்த இட்டலியை விரலினால் அமுக்கிப் பார்த்தாலும் பதிவு ஏற்படாது.

இறக்கிய இட்டலிக்குத் தண்ணீர் தெளித்துச் சீலையுடன் ஒரு தட்டிற் கவிழ்த்துப் போட்டு, மேலும் சிறிது தண்ணீர் தடவிச் சீலையை எடுத்துவிட்டு, வேறு பாத்திரத்திலிட்டு மூடி வைக்கவும்.

2 தட்டுகள் உள்ள சட்டியில் அவிக்கும்போது, கீழ்த்தட்டிலுள்ள இட்டலியில், மேற் தட்டிலிருந்து ஆவி சொட்டி, களியாகி விடும். இதைத் தடுக்க, கீழ்த்தட்டை வார்த்து வைத்து, பின் சட்டியின் வாயை மூடத்தக்கதாக மெல்லிய சீலை போட்டுக் கொண்டு, அதன் மேல் மற்றத் தட்டை வார்த்து வைத்து, மூடி அவியவிடவும். சொட்டும் நீரைச் சீலை உறிஞ்சிக்கொள்ளும்.

இட்டலியை மெல்லிய சூட்டில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுத் தேங்காய்ச் சட்னி, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்திக்கொள்க.

அடை :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு மைசூர்ப் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைப் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி உப்பு

வேகவிடுவதற்கு நெய்

அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் களைந்து ஊறவிட்டு, மறுபடியும் நன்றாகக் கழுவி ஆட்டுக் கல்லிற் போட்டு அரைக்கவும். அரைப் பருவமாக அரைபட்டவுடன் தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சிறிது கரகரப் பாக அரைத்து வழித்துக்கொள்க. மா இறுக்கமாக இல்லாமல் சிறிது தளர்வாக இருத்தல் வேண்டும்.

அடைக்கல் அல்லது தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு நல்லெண்ணெய் பூசி மாவை வார்த்து, கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் விரைவாகச் சிறிய தோசை போலத் தட்டிப் பரவி விடவும். (இது தோசை மாப்போலச் சுழற்றிப் பரவ வராது.) பின் தட்டகப்பையினால் 4—5 இடங்களிற் சிறியதாகக் கீறி, நெய்விட்டு இரு புறமும் சிவக்க வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

இதனைத் தேங்காய்ச் சட்னி, சம்பல் ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சப்பாத்தி :

1 சுண்டு கோதுமை மா

இரு விரற்பிடி அப்பச்சோடா

உப்பு

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்

அப்பச்சோடா, உப்பு ஆகியவற்றை, மாவிற்கு கலந்து அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்து, அதன்பின் 1 மேசைக் கரண்டி நெய்யைச் சேர்த்துப் பிசைந்து 2 மணி நேரம் ஊற விடவும்.

இதை 10—12 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக மாப்பூசிய பலகையிற் போட்டு, உருளையினால் உருட்டி அதிக தடிப்பாகவோ அல்லது மெல்லியதாகவோ இல்லாமல் நிதானமான 4—4½ அங்குல விட்டமுள்ள ரொட்டிபோல இட்டு, தோசைக் கல்லில் ½ தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக இரு புறமும் வாட்டி எடுத்துக்கொள்க.

இதனை உருளைக்கிழங்கு மசாலா, மரக்கறி கட்லெற்கறி (Vegetable Cutlet Curry) ஆகியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

பரோட்டா :

1 சுண்டு கோதுமை மா
இருவிரற்பிடி அப்பச் சோடா
உப்பு
நெய்

அப்பச் சோடா, உப்பு ஆகியவற்றை மாவிற்கு கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்து, அதன்பின் 1 மேசைக் கரண்டி நெய்யைச் சேர்த்துப் பிசைந்து 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

இதை 6 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக மாப் பூசிய பலகையிற் போட்டு உருளையினால் உருட்டி, மெல்லிய வட்டமான 10 அங்குல விட்டமுள்ள அப்பளமாக்கி, 1 தேக்கரண்டி நெய்யை ஒரு பக்கத்தில் முற்றிலும் தடவி, இதன் மேல் சிறிது கோதுமை மாலைத் தூவி, பின் நெய் தடவிய பக்கங்கள் ஒட்டும்படி அரை வட்டமாக மடித்து, மறுபடியும்

அரை வட்டமாக இருக்கும் மேற்பாகத்துக்கு 1 தேக்கரண்டி நெய் தடவிச் சிறிது கோதுமை மாலை அதன் மேல் தூவி மடித்துக் கால் வட்டமாக்கவும். இதனை உருக்குலையாமல் இரு பக்கமும் மாறி மாறிப் போட்டு மெதுவாக உருளையினால் உருட்டிச் சப்பாத்தியின் தடிப்பத்திற்கு 'V' வடிவமாக எடுத்துத் தோசைக் கல்லிற் போட்டு, இரு புறமும் 1 தேக்கரண்டி வீதம் நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

இது ஓர் உருசியான பக்குவம். உருளைக் கிழங்குப் பிரட்டல், சட்னி, மரக்கறி கட்லெற்கறி, (Vegetable Cutlet Curry) ஆகியவற்றுடன் சூடாக இதனைப் பரிமாறவும்.

பூரி :

1 சுண்டு கோதுமை மா
1½ மேசைக்கரண்டி நெய்
உப்பு
பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

மாவில் உப்புச் சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்தபின், நெய்யைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பிசைந்த மாலை 12 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக மாப் பூசிய பலகையிற் போட்டு உருளையினால் மெதுவாக உருட்டித் தடித்த 3 அங்குல விட்டமுள்ள ரொட்டி போல இட்டு, எல்லாவற்றையும் இப்படி இட்டபின், தேங்காயெண்ணெயிற் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. இதை அதிகம் மொறுமொறுக்க விடலாகாது.

பிசைந்த மாலை நேரடியாகப் பலகையிற் போட்டு உருட்டி, அளவான வட்ட மூடியால் வெட்டி எடுத்தும் பொரித்துக்கொள்ளலாம்.

உருளைக்கிழங்கு மசாலா, மரக்கறி கட்லெற் கறி (Vegetable Cutlet Curry) ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு: சப்பாத்தி, பரோட்டா, பூரி ஆகியவற்றை, $\frac{1}{2}$ பங்கு கோதுமை மாவுடன் $\frac{1}{2}$ பங்கு ஆட்டா மாவைக் கலந்து, அல்லது தனி ஆட்டா மாவிலும் தயாரிக்கலாம்.

ரொட்டி :

- 1 சுண்டு கோதுமை மா அல்லது வறுத்த அரிசி மா அல்லது குரக்கன் மா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- 2 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 4-5, சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- அளவான உப்பு

ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு அளவாகத் தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் விட்டுத் தளராமற் குழைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, பின் 5-6 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து வட்டமான $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்புள்ள ரொட்டியாகத் தட்டி, தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு எண்ணெய் பூசி, ரொட்டியை இலையுடன் கவிழ்த்து அதில் போட்டு, பின் இலையை அகற்றிவிட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் இரு புறமும் பொன்னிறமாகச் சுட்டெடுத்துக்கொள்க.

சாதாரண செத்தல் மிளகாய்ச் சம்பல் அல்லது சீனிச் சம்பலுடன் இதனைப் பரிமாறவும்.

ரவை உப்புமா :

- 1 சுண்டு ரவை
- 2 சுண்டு தண்ணீர்
- 2 மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

2 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

2-3 சிறிதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

10 சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்

கிள்ளிய கருவேப்பிலை

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் கரைத்த, 1 தேக் கரண்டி நீர்

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ரவையை நிறம் மாறாமல் வறுத்து இறக்கிக் கொள்க.

தாச்சியை அடுப்பேற்றி எண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வதக்கி, உடனே தண்ணீரை விட்டு, உப்பு, பெருங்காயங் கரைத்த நீர் ஆகியவற்றுடன் கொதிக்க விடவும். பின் ரவையைச் சிறிது சிறிதாகக் கொட்டி அகப்பைக் காம்பினாற் கிளறி, வெந்து இறுகிவரும் பருவத்தில் இறக்கி, ஒன்று கூட்டி அமர்த்தி மூடிவைத்துச் சிறிது நேரத்தின் பின் திறந்து கிளறி எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

வேறுபாடாக (Variations) :

- தாளிதத்தில் முந்திரிப் பருப்பை ஒடித்துப் போடலாம்.
- புதிய ரவையாயின் வறுக்காது விடலாம்.
- தண்ணீரில் இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப் புளியைக் கரைத்து விடலாம்.
- இறக்கியபின் 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியைச் சேர்க்கலாம்,

- தண்ணீருக்குப் பதிலாக மோர் அல்லது மெல்லிய தேங்காய்ப்பால் சேர்க்கலாம்.
- இறக்கியபின் 1 மேசைக்கரண்டி நெய்யைச் சேர்க்கலாம்.

அவல், உருளைக்கிழங்கு உப்பு மா :

- 1 சுண்டு அவல்
- 1 பெரிய உருளைக்கிழங்கு ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல்)
- 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 8—10 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- கிள்ளிய கருவேப்பிலை
- சிறிது மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் கரைத்த, 1 தேக்கரண்டி நீர்
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

உருளைக்கிழங்கைச் சீவிக் குறுணலாக அரிந்து கொள்க.

அவலைப் புடைத்து, 'மூக்கு', உமி ஆகியன இல்லாமற் சுத்தமாக்கித் தண்ணீர் கழுவிப் பிழிந்து, மலர விட்டு, பின் உதிர்த்திக்கொள்க.

தாச்சியை அடுப்பேற்றி, எண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் உருளைக்கிழங்கு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, மஞ்சள் உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாக வதக்கவும். உருளைக்கிழங்கு வெந்தவுடன் பெருங்காயநீர், அவல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, நீர் சுண்டிய பின் இறக்கிப் புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

மசாலா உப்புமா :

- 1 சுண்டு ரவை
- 1 சுண்டு குறுணலாக அரிந்த பிஞ்சுக் கத்தரி (6 அவுன்ஸ்)
- 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- 5—6, சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- கிள்ளிய கருவேப்பிலை
- சிறிது மஞ்சள் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் கரைத்த, 1 தேக்கரண்டி நீர்
- 2 சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப் பால்
- இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி

ரவையை நிறம் மாறாமல் வறுத்து இறக்கிக் கொள்க.

தேங்காய்ப் பாலிற் பழப்புளியைக் கரைத்து வடித்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

தாச்சியை அடுப்பேற்றி எண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் கத்தரி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, மஞ்சள், மிளகாய்த் தூள் ஆகியவற்றை வாசனை பொருந்த வதக்கி, பின் பெருங்காயங் கரைத்த நீர், தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். அதன் பின்

ரவையைச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கிளறி, வெந்து இறுகிவரும் பருவத்தில் நெய்யைச் சேர்த்து இறக்கி, ஒன்றுகூட்டி அமர்த்தி மூடி வைத்துச் சிறிது நேரத்தின் பின் திறந்து கிளறி, எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

கத்தரிக்குப் பதிலாக கரற், லீக்ஸ், போஞ்சி, கோவா, உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றைக் கலந்து, குறுணலாக அரிந்து உபயோகித்துக்கொள்ளுதலும் ஆகும்.

உப்புமா வகைகளை விரும்பிய சட்னி, ஆவக்காய் ஊறுகாய் ஆகியவற்றுடன் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்.

உழுந்து சேர்த்த அரிசிமாக்க கனி:

1 சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்தரித்த மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துத் திரித்த உழுத்தம் மா

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தேங்காய்த் துருவலைப் பிழிந்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு முதற் பாலை வேறாக வைத்துக்கொண்டு, 1 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுத்து உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, மா வகைகளைக் கலந்து சிறிது சிறிதாகக் கொட்டிக் கட்டி படாமற் கிளறி, வெந்தவுடன் முதற் பாலை விட்டு, இறுகியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

முதற் பாலிற் பனங்கட்டியைக் கரைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளுதலும் ஆகும்.

இதை நெய் பூசிய தட்டிற் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்திப் பரவி சிறிது ஆறியபின் வெட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

பால் அப்பம்

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

1 தேக்கரண்டி சீனி

2 தேக்கரண்டி மோர்

இளநீர்

பாதித் தேங்காய்

இருவிரற்பிடி அப்பச்சோடா

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, இடித்து அரித்து அவியற் பதமாக வறுத்து, இளஞ் சூடாகப் பாணையிற் போட்டு, சீனி, மோர் ஆகியவற்றுடன் அளவான இளநீரும் விட்டு, இறுக்கமில்லாமற் தளரப் பிசைந்து மூடி, சிறிது நேரம் இளவெப்பம் பிடிக்கக்கூடியதாக அணைத்த அடுப்பங்கரையில் அல்லது இளம் வெந்நீரிற் பாணையுடன் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைத்தெடுத்து, பின் 10 - 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

பின் தேங்காயைத் துருவி, முதற் பாலைத் தடிப்பாகப் பிழிந்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்துப் புறம்பாக வைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் 2 முறை பிழிந்து $\frac{3}{4}$ சுண்டுவரை பால் எடுத்து, அதில் மாலைக்கரைத்து, உப்பு, அப்பச் சோடா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

அப்பம் வார்க்குமுன் அப்பத் தாச்சிக்கு மேல் வைக்கக்கூடிய அளவான மண் சட்டியில் தணலை ஆயத்தம் செய்துகொள்க.

அடுப்பை மெல்லியநெருப்பாக எரியவிட்டுப் பாவிக்கப்பட்டதான அப்பத் தாச்சியை (seasoned pan) வைத்துக் காய்ந்தவுடன் நல்லெண்ணெயைத் துணியினால் பூசி, 3 மேசைக்கரண்டியளவு மாலை வார்த்து, தாச்சியைத் தூக்கி ஒரு முறை சரித்துச் சிலாவி, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, 2 தேக்கரண்டியளவு முதற் பாலை மாவின்மேற் பரவலாகவிட்டு, தணற் சட்டியால் மூடி வேக விடவும். 2 - 2 $\frac{1}{2}$ நிமிடங்களின் பின் திறந்து தட்டகப்பையினால் எடுத்துக்கொள்க. ஓரம் பொரு பொருப்பாகவும், பொண்ணிறமாகவும், நடுவிற் துவாரங்கள் விழுந்தும் வெந்திருத்தல் வேண்டும்.

மா தடிப்பாக இருந்தால் அப்பத்தின் ஓரம் மட்டை யாகவும், நடு கனமாகவும் இருக்கும். தண்ணீர் கூடி விட்டால் ஓரம் உடைந்து மாவாகி விடும்; நடு கழி போல விருக்கும். இதை அவதானமாகக் கரைத்தல் வேண்டும்.

மா இடிக்கும்போது 1 மேசைக்கரண்டி சிறிய குறுணலை எடுத்துப் பொங்கு நீர் ஊற்றிக் கட்டி படா மற் துழாவித் தடித்த கஞ்சியாக எடுத்து இளஞ் சூட்டில், அவியற் பதமாக வறுத்த மா, சீனி, மோர், இளநீர் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசைந்தும் புளிக்கவைக்கலாம்.

தணற் சட்டி வைக்காமல், தாச்சியை இறுக்க மான மூடியினால் மூடி, சிலுசிலென்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் திறந்து பார்த்து அப்பத்தை எடுத்துக்கொள்ளுதலுமாகும்.

வெள்ளை அப்பம்:

செம்மையாக வெள்ளை அப்பம் சுடுவதற்குப் பச்சை அரிசி நல்லதாக வாய்க்க வேண்டும். “கூப்பன் வெள்ளைப் பச்சை” அல்லது சிறிய ரகத் தவிடற்ற அரிசியையே இதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும். அரி சியை ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல 2—3 முறை அரித்துப் ‘புழுதி பறக்க’, நிறம் மாறாமல் நன்றாக வறுத்தல்வேண்டும். இதற்கு,

4 சுண்டு மாவுக்கு,

1 தேக்கரண்டி சீனி

2 தேக்கரண்டி மோர்

இளநீர்

பாதித் தேங்காய்

இரு விரற்பிடி அப்பச்சோடா

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் என்பன தேவை.

முதலில் தேங்காயைத் துருவி, அத் தேங்காயின் இள நீருடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு 3-4 முறை

பிழிந்து. 2 சுண்டு வரை பால் எடுத்துக்கொள்க. மா, சீனி, மோர் ஆகியவற்றை ஒரு பாணையிலிட்டு, பால் ஊற்றி அதிக இறுக்கமில்லாமல் சிறிது தளர்வாகப் பிசைந்து மூடி, சிறிது நேரம் இள வெப்பம் பிடிக்கக் கூடியதாக அணைந்த அடுப்பங் கரையில், அல்லது இளம் வெந்நீரில் பாணையுடன் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைத் தெடுத்து, பின் 10—12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

அப்பம் வார்க்கமுன், 1 சுண்டுவரை தண்ணீர் விட்டு, மாவைக் கட்டியில்லாமற் கரைத்து உப்பு, அப்பச்சோடா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

சாதாரண அப்பம் வார்ப்பதுபோல மெல்லிய நெருப்பில் அப்பத் தாச்சியைக் காயவிட்டு, துணியி னால் நல்லெண்ணெய் பூசி, 3 மேசைக்கரண்டி அளவு மாவை வார்த்துச் சிலாவி அளவான மூடியால் மூடி வேகவிட்டுச் சிலுசிலென்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்டதும் திறந்து பார்த்துத் தட்டகப்பையால் எடுத்துக்கொள்க.

இது பூப்போல மென்மையாக இருக்கும்.

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்து மாவைச் சிறு குறுண லுடன் தெள்ளி எடுத்து இளம் பருவமாகத் தாச்சியில் வழுக்கும் பதத்தில் வறுத்து இறக்கி, இளஞ் சூடாக விருக்கும்போது மோர் முதலியவற்றுடன் பிசைந்து புளிக்க வைத்தும் இதனைச் சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

இதைச் சீனி சேர்த்த சட்னி, சீனிச் சம்பல் ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்திக்கொள்க.

வாழைப்பழ வெல்ல அப்பம்:

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

இளநீர்

1 தேக்கரண்டி சீனி

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலிற் பிழிந்த, $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு மாச் சர்க்கரை

2 கதலி வாழைப்பழம்

இருவிரற்பிடி அப்பச் சோடா

நெய் அல்லது பட்டர்

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்து, 1 மேசைக்கரண்டி சிறிய குறுணலை எடுத்து வேராக வைத்தபின், மிகுதியை முற்றாக இடித்து அரித்து அவியற் பதமாக வறுத்துக் கொள்க. குறுணலிற் பொங்குநீர் ஊற்றித் துழாவிக்கஞ்சியாக எடுத்து, மாவும் கஞ்சியும் இளஞ் சூடாக இருக்கும்போது ஒரு பாணையில் ஒன்றாகப் போட்டு, சீனி, அளவான இளநீர் ஆகியவற்றுடன் தளர்வாகப் பிசைந்து, மூடி, வெப்பமான இடத்தில் 10—12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

தேங்காய்ப் பாலிற் சர்க்கரையைக் கரைத்து வடித்துப் புளித்த மாவில் ஊற்றி, வாழைப்பழத்தை யும் உரித்துப் போட்டுப் பிசைந்து, அப்பச் சோடா சேர்த்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

அப்பத் தாச்சியை மெல்லிய நெருப்பில் காய விட்டு, 1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது பட்டர் விட்டு, $1\frac{1}{2}$ —2 மேசைக்கரண்டி அளவு மாவை வார்த்து, இறுக்கமான மூடியினால் மூடி வேக விடவும். சிலு சிலென்று சத்தங் கேட்கும்போது, திறந்து, புரட்டி விட்டு, நன்றாக வெந்த பின் தட்டகப்பையினால் எடுத்துக்கொள்க.

இதனை, நன்கு ஆறிய பின்னர் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அப்பத்திற்கான மாவைப்

புளிக்கப் பண்ணும் ஏதுக்கள் :

1 சுண்டு அரிசியில் இடித்த மாவுக்கு :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளநீருடன் 2 தேக்கரண்டி மோர்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளநீருடன் ஊறிய, $2'' \times 2'' \times \frac{1}{4}''$ துண்டு பான்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஈஸ்ற் (yeast) என்ற நொதியத்தை 2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரிற் கரைத்த கரைசல்
- 1 மேசைக்கரண்டி கள்

அப்பத்திற்கான மா புளிப்பதற்கு உதவும் குழந்தைகள் :

- சீனி
- வெப்பம்
- நன்றாகப் பிசைபட்டிருத்தல், ஆகியனவாகும்.

பச்சை அரிசிப் பாற்சாதம் :

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்பு

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலிற் பிழிந்த,

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

$3\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, பதமாக வெந்தவுடன், பால், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் தண்ணில் மூடிவிட்டு ('குக்கர்' ஆயின் அணைத்துவிட்டு), சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கித் தளிசைகள் போட்டுக்கொள்க.

3. சித்திரான்னம், சோறு வகைகள், இடியப்பப் புரியாணி

சர்க்கரைச் சாதம் :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்பு
- 3 சுண்டு தண்ணீர்
- 1 சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப் பால்
- 1 இரூத்தல் மாச் சர்க்கரை
- 3 மேசைக்கரண்டி நெய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி முந்திரி வற்றல்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப் பொடி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுக்குத் தூள்

தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றைக் களைந்து போட்டு, நன்றாக வெந்தவுடன், பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி நெய்யில், முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்துப் பொங்கலிற் போட்டு, மிகுதி நெய், முந்திரி வற்றல், ஏலப் பொடி, சுக்குத் தூள் ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கிளறி, இறுக விட்டு, இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது, தளிசைகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.

அவல் பொங்கல் :

- 1 சுண்டு அவல்
- 1 சுண்டு பால்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல்)
- 4 - 5 ஏலத்தின் பொடி

சித்திரான்னம், சோறு வகைகள், 35

அவலைப் புடைத்து 'மூக்கு', உமி ஆகியன ஒன் றேனுமில்லாமற் பொறுக்கிச் சுத்தமாக்கி, தண்ணீரிற் போட்டுக் கல்லரித்துப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்க.

பாலிற் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, கொதித்தவுடன் கழுவி வைத்துள்ள அவலைச் சேர்த்து வேகவிட்டு இறக்கி, ஏலப் பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

வறுத்தொடித்த முந்திரிப் பருப்பு, துண்டுகளாக வெட்டிய பேரிச்சம்பழம், வறுத்தவித்த பாசிப்பருப்பு ஆகியவற்றையும் இப் பொங்கலிற் போட்டுக்கொள் ளலாம்.

மாம்பழச்சப் பொங்கல் :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- 2 சுண்டு மாம்பழச் சாறு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய கற்கண்டு
- 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 சிறியதாக ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, இதில் அரிசியை வேகவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் நெருப்பைத் தணித்து, மாம்பழச் சாற்றைச் சேர்த்து, 15 நிமிடங் கள் தணலில் விட்ட பின்னர், கற்கண்டு, உப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க. முழுவதும் சேர்ந்து கொண்ட பின், இறக்கி, எண்ணெயிற் கடுகு, செத் தல் மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து போடவும்.

விரும்பினால், தாளிப்பதற்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ தேக் கரண்டி ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தயிர்ச் சாதம் :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு கட்டித் தயிர்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப் பால்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- $1\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- 4 - 5 வட்டம் வட்டமாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- கருவேப்பிலை

அரிசியைப் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கி, இளஞ் சூடாக இருக்கும்போது, கருவேப்பிலையைக் கிள்ளிக் கசக்கிப் போட்டு, தயிர், பால், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, கரண்டியாற் சிறிது மசித்துக்கொள்க.

தாச்சியை அடுப்பேற்றி, எண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி ஆகிய வற்றை வதக்கி இறக்கி, சாதத்திற் சேர்த்து, தளி சைகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.

புளிச் சாதம் :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- எலுமிச்சம்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 4 - 5 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 8 - 10 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வறுத்துப் பொடியாக்கிய வெந்தயம்
- கிள்ளிய கருவேப்பிலை

அரிசியைப் பதமாக வேகவிட்டு, இறக்கி, ஆறிய பின் 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு உதிர்த்திக் கொள்க.

பழப் புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் - கரைத்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

2 - 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் புளிநீர், மஞ்சட் தூள், வெந்தயப் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிச் சாதத்தைச் சேர்த்துத் தளி சைகள் போட்டுக் கொள்க.

எலுமிச்சம்புளிச் சாதம் :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- 2 பெரிய எலுமிச்சம் பழங்கள்
- 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 3 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்
- கருவேப்பிலை
- 2 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி ஊறவிட்ட உழுத்தம் பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயங் கரைத்த சிறிது நீர்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- சிறியதாக வெட்டிப் பொரித்த, 1 பப்படம்

அரிசியைப் பதமாக வேகவிட்டிறக்கி, ஆறவிட்டு 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு உதிர்த்திக் கொள்க.

எலுமிச்சம்பழத்தை விதையில்லாமற் பிழிந்து, உப்பு, மஞ்சட் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயில், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் உழுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை நீர் சுண்ட வதக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை ஊற்றி உடனே இறக்கி, பெருங்காயங் கரைத்த நீரைச் சேர்த்து, பின்னர் இதை ஆறிய சாதத்தில் ஊற்றி, பப்படத்தையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்துத் தளிசைகள் செய்துகொள்க.

பருப்புச் சாதம் :

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பாசிப் பருப்பு

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

3 மேசைக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 - 3 சிறியதாக ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி சீரகம்
ஆகியவற்றின் பொடி

கிள்ளிய கருவேப்பிலை

3 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றைக் களைந்து போட்டு, உப்புச் சேர்த்துப் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெங்காயம், மிளகு சீரகப்பொடி ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பின் சாதத்தைச் சேர்த்து இறக்கித் தளிசைகள் செய்து கொள்க.

தக்காளிப்பழச் சாதம் :

1 சுண்டு சம்பா அரிசி

$2\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் தக்காளிப்பழம்

மித்திரான்னம், சோறு வகைகள், 39

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

3 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு சீரகப் பொடி

கிள்ளிய கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அரிசியைப் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

தக்காளிப் பழத்தின்மேற் பொங்குநீர் ஊற்றி, ஆறியபின் தோலை உரித்துச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கடைந்து, உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, மிளகு சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாக வாசனை ஏற்பட வதக்கி, இதில் தக்காளிப் பழக் கடைசலை ஊற்றிக் கூழ்ப் பதமாக வற்றியவுடன் இறக்கி, புளி, சாதம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் தளிசைகள் போட்டுக்கொள்க.

கத்தரி - வெங்காய - மசாலாச் சாதம் :

1 சுண்டு புழுங்கலரிசி

1 சுண்டு குறுணலாக அரிந்த பிஞ்சுக் கத்தரி
(6 அவுன்ஸ் வரை)

3 - 4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

4 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

½ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் கரைத்த, 1 தேக்
கரண்டி நீர்

½ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப் பால்

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப் புளி

2½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசி
யைப் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கிக் கொள்க.

தேங்காய்ப் பாலிற் பழப் புளியைக் கரைத்து
உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க. தாச்சியில் எண்ணெயைக்
காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை
ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் கத்தரி, பச்சை
மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள், மிளகாய்த்தூள்
ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாக
வதக்கி, பின் பெருங்காய நீர், புளி நீர் ஆகியவற்றைச்
சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, கடைசியாகச் சாதத்தைச்
சேர்த்துக் கிளறிப் பதமாக இறக்கித் தளிசைகள்
செய்துகொள்க.

மஞ்சட் சோறு (Yellow rice):

2 சுண்டு (மட்டமாக) சம்பா அரிசி

1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

4 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

2 மேசைக்கரண்டி சிறியதாகவெட்டிய வெங்காயம்

6 கரம்பு

6 ஏலம் (நுனியிற் பிளந்து கொள்க)

சுட்டு விரற் பருமனும் 1" நீளமுமுள்ள கறுவாத்
துண்டு

கிள்ளிய கருவேப்பிலை

சிறிய பாதித் தேங்காயிற் பிழிந்த, 4½ சுண்டு
பால்

½ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தேங்காய்ப் பாலில் மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றைச்
சேர்த்துக்கொள்க.

ஒரு அலுமினியப் பாளையை அடுப்பேற்றி,
நெய்யை ஊற்றி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கரு
வேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாகப் பொரிய
விட்டு, இதில் தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிக் கொதித்த
வுடன் அரிசியைக் களைந்து போட்டு ஏலம், கரம்பு,
கறுவா ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து வேகவிடவும். நீர்
வற்றும்போது நெருப்பைத் தணித்து, தணலில்
மூடிவிட்டு, புழுங்கியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

நெய்ச் சோறு (Ghee rice):

2 சுண்டு (மட்டமாக) சம்பா அரிசி

4½ சுண்டு தண்ணீர் அல்லது

½ இருத்தல் கோவா

½ இருத்தல் போஞ்சி

½ இருத்தல் லீக்ஸ்

½ இருத்தல் கரற்

½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

4-5 பல்லுப் பூடு ஆகியவற்றை அவித்து
வடித்த 4½ சுண்டு மரக்கறி ரசம்

3 மேசைக்கரண்டி நெய்

4 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்
காயம்

6 கரம்பு

6 ஏலம் (நுனியிற் பிளந்துகொள்க)

சுட்டுவிரற் பருமனும் 1" நீளமுமுள்ள கறுவாத்
துண்டு

கிள்ளிய கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ஒரு பாளையில். தண்ணீர் அல்லது மரக்கறி ரசத்தில் உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, அரிசியைக் களைந்து போட்டு ஏலம், கரம்பு, கறுவா ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து, பதமாக வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிட்டு, சாதத்தைப்போட்டு நன்றாகச் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்க.

பரிமாறும்போது அழகுக்கும் உருசிக்கும் ஏற்றவாறு

- உருளைக்கிழங்கு, பப்படம் ஆகியவற்றை ஈர்க்குப் பருமனுக்கு வெட்டிப் பொரித்துப் போடலாம் (பப்படத்தைக் கத்தரித்துக் கொள்க).
- முந்திரிப் பருப்பு, முந்திரி வற்றல் ஆகியவற்றை நெய்யிற் பொரித்துப் போடலாம்.
- கரற் துருவலை நெய்யில் வதக்கிப் போடலாம்.
- பச்சைக் கடலையை (Green Peas) அவித்துப் போடலாம்.

மரக்கறிப் புரியாணி (Vegetable Buriani):

முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, கரற், லீக்ஸ், முட்டைக்கோவாப் பூ (Cauli-flower) ஆகியவற்றைக் கலந்து சிறியதாக வெட்டிய

- 3 சுண்டு மரக்கறி ($\frac{1}{2}$ இருத்தல்)
- 1 உருளைக் கிழங்கு ($\frac{1}{2}$ இருத்தல்)
- 1 தக்காளிப் பழம் ($\frac{1}{2}$ இருத்தல்)
- 3 மேசைக்கரண்டி நெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய பெருஞ்சீரகம்

3 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

5-6 பல்லுப் பூடு
புளியங்கொட்டையளவு இஞ்சி) அரைத்தெடுக்கவும்

6 ஏலம் (நுனியிற் பிளந்து கொள்க)

6 கரம்பு

சுட்டு விரற் பருமனும் 1" நீளமுமுள்ள கறுவாத்துண்டு

1 சுண்டு சம்பா அரிசி

$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

$2\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அரிசியைக் களைந்து போட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு, ஏலம், கரம்பு, கறுவா ஆகியவற்றுடன் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்து, $\frac{1}{4}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

மரக்கறியைக் கழுவி, ஒரு துளி தண்ணீருமில்லாமல் வடியவிட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புச் சேர்த்து, 1 மேசைக்கரண்டி நெய்யில், முக்காற் பதமாக வதக்கி வழித்துக்கொள்க.

அதே தாச்சியை மறுபடியும் அடுப்பேற்றி, $1\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி நெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் பச்சை மிளகாய், பெருஞ்சீரகப் பொடி, வெங்காயம், அரைத்த இஞ்சி உள்ளி ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாக வாசனை பொருந்த வதக்கி, இதில் உருளைக்கிழங்கு, வதக்கிய மரக்கறி ஆகியவற்றை நன்றாகக் கலந்து, கடைசியாகச் சாதத்தைக் கலந்து, நன்கு சூடேறியபின் இறக்கிக் கொள்க.

மிகுதி $\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி நெய்யில் தக்காளிப் பழத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புச் சேர்த்துச் சுருள வதக்கிப் புரியாணியிற் கலந்து கொள்க.

விரும்பினால் முந்திரிப் பருப்பு முந்திரி வற்றல் ஆகியவற்றையும் நெய்யிற் பொரித்துப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

குருமா :

இது தயாரிப்பது புரியாணி போலவேதான். ஆனால் சிறிது தடித்த தேங்காய்ப் பால் அல்லது கட்டித் தயிர் சேர்த்து, கடைசியாகக் கடுகைத் தாளித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இடியப்பப் புரியாணி (String-hopper Buriani):

இப் பக்குவத்தில் காய்கறிகளை வதக்க பட்டர், மார்ஜரீன் அல்லது கோவோ (butter, margarine or covo) உபயோகித்தல் வேண்டும்.

12-14 இடியப்பங்கள் (1 சுண்டு மாவில் அவித்
½ இருத்தல் கரற் தது)

½ இருத்தல் முட்டைக் கோவா

½ இருத்தல் போஞ்சி

½ இருத்தல் லீக்ஸ்

½ இருத்தல் உருளைக்கிழங்கு

1½ மேசைக் கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய பச்சை
மிளகாய்

2-3 மேசைக் கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய
வெங்காயம்

1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு
கருவேப்பிலை

½ இருத்தல் தக்காளிப் பழம்

1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

4 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய்

இடியப்பத்தை நன்றாக உதிர்த்திக் கொள்க.

காற், கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ் ஆகியவற்றைச் சிறியதாக அரிந்து கழுவி, ஒரு துளி தண்ணீருமில்லாமல் வாடித்து, 1 தேக்கரண்டி உப்புச் சேர்த்து, 2 மேசைக் கரண்டி எண்ணெயில், ¾ பதமாக வதக்கி வழிந்துக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துச் சிறிய நுண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

2 மேசைக் கரண்டி எண்ணெயில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் தக்காளிப் பழத்தைச் சிறியதாக வெட்டிப் போட்டு, ¼ தேக்கரண்டி உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க. தக்காளிப் பழம் சுருள வதங்கியவுடன், உதிர்த்திய இடியப்பம், வதக்கிய மரக்கறி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து, நன்கு சூடேறிய பின் இறக்கிக்கொள்ளவும்,

4. தூள், பொடி வகைகள் தயாரித்தல், தாளிதம் என்பன

மிளகாய்த் தூள் :

இதனை உரலில் இடிப்பதாயிருந்தால், காம்பை நீக்கி, கிழித்து, விதைகளை வேருக்கி எடுத்துப் பொன்னிறமாக வறுத்திறக்கி, அதன்பின் தோலையும் மெல்லிய நெருப்பில் கலகலப்பேற்பட வறுத்திறக்கி, ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்து அரித்து அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க. இதனை இயந்திரத்திலே அரைப்பிப்பதானால், காம்பை நீக்கி, வெய்யிலிற் காயவிட்டு அரைப்பித்து, அதன்பின் பதமாக மெல்லிய நெருப்பில் வறுத்துக்கொள்ளலாம்.

சரக்குத் தூள் :

- 1 இரூத்தல் மல்லி
- 5—6 நெட்டு கருவேப்பிலை
- 2—3 தேக்கரண்டி மிளகு
- 2 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 2 தேக்கரண்டி கடுகு
- 8 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
- 1 புளியங்கொட்டையளவு மஞ்சள்
- 2 தேக்கரண்டி புழுங்கலரிசி

அளப்பதற்கு முன்பாகவே மேற்கூறிய சரக்குகளைப் புடைத்துப் பொறுக்கி, அல்லது கழுவிச் சுத்தமாக்கி வெய்யிலில் கலகலக்கக் காயவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கருவேப்பிலையை உருவி மல்லியிற் போட்டு, மஞ்சளையுஞ் சேர்த்து, நிதானமான நெருப்பில் வறுக்கவும். மல்லி பொருபொருக்கும் வரையில் கருவேப்பிலையும் பொருபொருத்துவிடும்; இறக்கிக்

கொள்க. ஏனைய சரக்குகளையும் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, ஒவ்வொன்றும் வெடித்துப் பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து இறக்கி, பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உரலில் இடித்து அரித்து, மறுபடியும் தூளை உரலிலிட்டு நன்றாக இடித்துச் சேர்த்து இறக்கி, அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

கறிப்பு

மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் என்றவாறு, தூள் வகைகளை வெவ்வேறுகத் தயார்பண்ணி வைத்துக்கொண்டால், தேவைக்கேற்றவாறு ஒவ்வொன்றையும் கூட்டிக் குறைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்ளச் சௌகரியமாக இருக்கும். உதாரணமாக, சிறு பிள்ளைகள், மிளகாயைக் குறைத்து உபயோகிக்க வேண்டியவர்கள் ஆகியோருக்கு, சரக்குத் தூளைக் கூட்டியும், மிளகாய்த் தூளைக் குறைத்தும் கறி வகைகளைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களுக்குங்கூட நாளந்தர சமையலை வித்தியாசப்படுத்தும் வகையில் (for variation), இவற்றைக் கூட்டியும் குறைத்தும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

கறித் தூள் :

மிளகாய், மல்லி முதலிய சரக்கு வகைகளைக் கலந்து இடித்த தூளையே 'கறித்தூள்' என இப்புத்தகத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது. இத் தூள் சிறிது காரம் கூடியது. ஒரு தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூளுடன் ½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள் உபயோகிக்குமிடத்து, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளே போதுமானது.

பக்குவ முறை :

காரம் கூடிய மிளகாயென்றால் காம்புடன் நிறுத்துக் கொள்க. இல்லாவிடில் காம்பை நீக்கி நிறுத்தல் வேண்டும். ஏனைய சரக்கு வகைகளைச் சுத்தமாக்கிய பின் அளத்தல் வேண்டும்.

- 1 இரூத்தல் செத்தல் மிளகாய்
 - 2 சுண்டு மல்லி (½ இரூத்தல்)
 - ½ சுண்டு மிளகு (1 அவுன்ஸ்)
 - ½ சுண்டு நற்சீரகம் (2 அவுன்ஸ்)
- சின்ன விரலிற் பாதி அளவு துண்டு மஞ்சள்

மிளகாயைக் கிழித்து, விதைகளை வேறுக்கி, தனித் தனியாக வறுத்த பின்னர், ஏனைய மல்லி, மிளகு ஆகியவற்றையும் தனித்தனியாக வறுத்து, ஒன்று சேர்த்து இடித்து அரித்துச் சேர்த்துக்கொள்க.

செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி :

செத்தல் மிளகாயின் காம்பை நீக்கி, வெயிலிற் கலகலக்கக் காயவிட்டு, உரலில் இட்டு அதிகம் மாவாகாமல் இடித்து இறக்கி, அரியாமல் எடுத்து அடைத்து வைத்து, பொரிக்கும் பக்குவ முறைகளில் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

பெருஞ்சீரகப் பொடி :

பெருஞ்சீரகத்தைச் சுத்தமாக்கி, வெயிலிற் காய வைத்து, உரலில் இட்டு நொருக்கி, அரியாமல் எடுத்து அடைத்து வைத்து, சில தாளிதங்களில் உபயோகிக் கலாம்.

மஞ்சள் தூள் :

½ இரூத்தல் மஞ்சளைப் பாக்குவெட்டியால் நறுக்கி, கறுப்பு நிறமாயுள்ளவற்றை அகற்றி விட்டு, நல்ல மஞ்சள் நிறமாகவுள்ள துண்டுகளை வெயிலிற் காய வைத்து இடித்து அரித்து, அடைத்து வைத்துப் பயன் படுத்திக்கொள்க.

தாளிதம் :

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்

5—6 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

தாச்சியை அடுப்பேற்றி, காய்ந்தவுடன் எண்ணெயை விட்டு, இலேசாகப் புகை கிளம்பும்போது கடுகைப் போட்டு, முழுவதும் வெடித்த பின்னர் செத்தல் மிளகாயைப் போட்டு, இது சிவந்த பின்னர் வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, அதன்பின் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, உடனே கறிகளிற் போட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உழுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகம், நற்சீரகம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைத் தாளிதத்திற் சேர்ப்பதென்றால், செத்தல் மிளகாய் சிவந்த பின் இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுக் கடைசியாக வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொரிய விடுதல் வேண்டும்.

5. கறி வகைகள்

கறிகளின் பக்குவ முறைகளையும் நிதானமான அளவுகளையுங் கீழே கொடுத்திருப்பினும், அவரவர் விருப்பத்தின்படி காரம், உப்பு, புளி முதலியவற்றைக் கூட்டியுங் குறைத்துங் கொள்ளலாம்.

கறிப் பக்குவங்களில், எல்லாக் காய் கறிகளையும் தேங்காய்ப்பாலில் அவியவிட வேண்டியதில்லை. கூட்டுக் கறிகளைத் தேங்காய்ப் பாலிலும், ஏனையவற்றைத் தண்ணீரிலும் அவியவிட்டுக்கொள்ளலாம். தண்ணீரில் அவியவிடும்போதும் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டு, அவிந்து நீர் வற்றியபின், தடித்த தேங்காய்ப்பால், சரக்குத்தூள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மரக்கறிப் பருவமாக அவிந்து வரும்போது, தண்ணீரும் கணக்காக வற்றுதல் வேண்டும். தண்ணீர் கூடுதலாகி விட்டால் அல்லது மரக்கறி சிதம்ப அவிந்தால் கறியின் சாரம் குறைவாகவே இருக்கும். நெருப்பும் சீராக எரிதல் வேண்டும்.

தேங்காய்ப்பால் :

ஒரு நடுத்தர அளவினதான தேங்காயைத் துருவி, 2 சுண்டு துருவல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதிற் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு (2 அவுன்ஸ் வீதம்), 3 முறை பிழிந்தபின், துருவலை உரலிற் துகைத் தெடுத்து, நாலாம் முறையும் தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து எல்லாமாக 1 சுண்டு பால் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதையே இப்புத்தகத்தில் 'தடித்த தேங்காய்ப் பால்' எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

கூட்டுக் கறிகளுக்கு, 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலில் 1 சுண்டு பால் வீதம் பிழிந்தெடுத்தல் வேண்டும்.

குளிர் காலங்களில், வெந்நீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்துகொள்க.

பாசிப்பருப்பு தயாரிக்கும் முறை :

பாசிப்பயற்றை மிக அவதானமாக வறுத்தல் வேண்டும். குறைவாக வறுபட்டால், குற்றும்போது இடிந்து கொள்ளுவதுடன், தோலைப் போக்குவதும் நிரம்பமாயிருக்கும். பயறு முறுகிவிட்டாலும் உதவாது. அதனினால், நிதானமான நெருப்பில் நன்றாகக் கிளறி வறுத்து, வாசனை கிளம்பியவுடன் நெரித்துப் பதம் பார்த்து, விரைவாக இறக்கி ஒரு சுளகிற் கொட்டிப்பரவி விடுக. நன்றாக ஆறியபின் ஒரு குழிவான உரலிலிட்டுக் குற்றித் தோல்போக்கிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இதை வறுக்காமலும் பருப்பாக்கிக் கொள்ளலாம். இதற்குப் பயற்றை ஒரு இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவிட்டு, காலையில் வடித்து வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி, அதன்பின் ஒரு குழிவான உரலிலிட்டுக் குற்றித் தோல் நீக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்புக் கறி :

½ சுண்டு பாசிப்பருப்பு

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)

5 - 6 வெங்காயம் (வெட்டியது)

5 - 6 பல்லு உரித்த பூடு

4 - 5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்

உப்பு

கருவேப்பிலை

பருப்பைக் கழுவி ஒரு சட்டியிலிட்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, 1½ சுண்டு தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன் அவியவிடவும். நன்றாக அவிந்தவுடன், இதனைக் கரண்டியாற் சிறிது மசித்து, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், உப்பு, தேங்காய்ப்பால், கருவேப்பிலை

ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் துழாவிக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து கறியிற் போட்டு மூடி விடுக.

ஆறும்போது கறி இறுகுமாதலால், இளக்கமாக இதனை இறக்குதல் வேண்டும்.

பச்சைப் பாசிப்பருப்புக் கறி :

- ½ சுண்டு பாசிப்பருப்பு
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 5 - 6 வெங்காயம் (வெட்டியது)
- 2 - 3 பல்லு உரித்த பூடு (அம்மியிலே நன்கு தட்டி எடுக்கவும்)
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் } பொடியாக்கவும்
- ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
- 3 - 4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் உப்பு
- கருவேப்பிலை

பருப்பைக் கழுவி ஒரு சட்டியிலிட்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், 1½ சுண்டு தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன் அவியவிடவும். நன்றாக அவிந்தவுடன் இதனைக் கரண்டியாற் சிறிது மசித்து மிளகாய்த் தூள், மஞ்சட் தூள், மிளகு சீரகப் பொடி, தட்டிய பூடு, உப்பு, தேங்காய்ப் பால், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் துழாவிக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து கறியிற் கலந்து மூடிவிடுக.

இதேபோல மைசூர்ப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றிலுங் கறி சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

பருப்புப் பொடியற் கறி :

- 1 சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1 சுண்டு பால்
- உப்பு
- கருவேப்பிலை
- சிறிய துண்டு கறுவா
- ½ தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பருப்பை 3 - 4 மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்துக் கழுவி வடித்து, அம்மி அல்லது ஆட்டுக் கல்லில் இறுக்கமாகவும், கரகரப்பாகவும் அரைத்து எடுத்து உப்புச் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க. பின்பு இதை இரண்டாகப் பிரித்து, ½ அங்குல தடிப்பமுள்ள 2 ரொட்டிகளாகத் தட்டி, எண்ணெய் பூசிய இடியப் பத்தட்டு இரண்டில் வைத்து, ஆவியில் நன்றாக அவித் தெடுத்துக் கொள்க. ஆறியபின் இவற்றை ½ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டித் தேங்காயெண்ணெயிற் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதன்பின் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, எல்லாவற்றையும் ஒரு சட்டியிற் போட்டு, பால், தூள் வகைகள், கணக்கான உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்கி வேகவிடவும். இடையில் ஒருமுறை புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

கத்தரிக்காய்ப் பாற் கறி :

½ இரூத்தல் பிஞ்சுக் கத்தரி (வெட்டிய துண்டுகள் 2 சுண்டு)

1 வாழைக்காய்

3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

½ தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூள்

4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

கத்தரிக்காயை நாலாகக் கீறி, ½ அங்குல தடிப்ப முள்ள துண்டுகளாகவும், வாழைக்காயைச் சீவி அதே பருமனிலும் வெட்டிக் கழுவி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் காயின் அரை மட்டத்திற்குக் குறைவாக (½ சுண்டுவரை) தண்ணீரும் விட்டுக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். நன்கு வெந்து நீர் வற்றும் சமயம் திறந்து, புரட்டிவிட்டு, தேங்காய்ப்பால் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, கொதித்த பின் இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விட்டுக்கொள்க.

கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி :

½ இரூத்தல் கத்தரி

1 வாழைக்காய்

3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்தெடுத்த ½ சுண்டு பால்

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

கத்தரிக்காயை நாலாகக் கீறி 1 அங்குல நீளத் துண்டுகளாகவும், வாழைக் காயைச் சீவி அதே பருமனிலும் வெட்டிக் கழுவி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தூள்வகைகள், உப்பு, பால் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்கி மூடி வேகவிடவும். கொதித்து அவிந்தபின் திறந்து ஒருமுறை புரட்டிவிட்டு, கணக்காக நீர் வற்றியவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க.

கத்தரிக்காய் பொரித்த கறி :

½ இரூத்தல் கத்தரிக்காய்

3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயை முதலிற் கழுவி, சின்னவிரற் பருமனும், 1½ அங்குல நீளமுமான துண்டுகளாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்த பின்னர், பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தையும் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

ஒரு சட்டியில், புளியைச் சிறிது தண்ணீர் கரைத்து விட்டு, இத்துடன் பால், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத்தூள், உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் பொரித்து வடித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலிய வற்றையுஞ் சேர்த்துக் கலக்கி, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவைத்து, கொதித்து வற்றியபின் இறக்கிக் கொள்க.

அடைத்த கத்தரிக்காய் எண்ணெய்க் கறி : (Stuffed Brinjal Curry)

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் பிஞ்சுக் கத்தரி

2 பச்சை மிளகாய்

10 - 15 வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வறுத்திடித்த வெந்தயப் பொடி

1 தேக்கரண்டி வறுத்திடித்த உழுத்தம் பருப்புப் பொடி

$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி

$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, வெந்தயப்பொடி, உழுத்தம்பொடி, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள், 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காயின் முகிழை நீக்கிக் கழுவி, $2\frac{1}{2}$ அங்குல நீளத் துண்டங்களாக நறுக்கி, ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகக் கெத்திட்டு. பிளவுகளில் முன்னர் குழைத்து வைத்துள்ள மசாலையை அடைத்து, மசாலை வெளிவராத வண்ணம், நூலினுற் கட்டிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, அடைத்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய்த் துண்டங்களை 3 - 4 வீதம் எடுத்து, ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி எண்ணெயிற் போட்டு, சுற்றிலும் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்ற் கரைத்து, இதில், மிகுதிப் பால், தூள் வகைகள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பேற்றி, 1 தேக்கரண்டி எண்ணெயில் கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் புளி முதலானவற்றின் கரையலை ஊற்றி, பொரித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய்த் துண்டங்களையும் இதில் அடுக்கி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். இதை ஒருமுறை ஒவ்வொன்றாகப் புரட்டிவிட்டு, நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

வாழைக்காய்ப் பாற் கறி :

$\frac{3}{4}$ இரூத்தல் வாழைக்காய்

2 - 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

4 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்

4 - 5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை

வாழைக்காயின் தோலைச் சீவி, இரண்டாகப் பிளந்து, $\frac{1}{2}$ " தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில், வாழைக்காயை, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் பூடு, மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றுடன், காயின் மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு (1 சுண்டு வரை) மூடி அவிய

விடனும். கொதித்து அவித்த பின் திறந்து புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் பாலை விட்டு, கொதித்த வுடன் இறக்கிக்கொள்க.

வாழைக்காய்க் கறி:

- 3½ இரூத்தல் வாழைக்காய்
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- 3½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1 சுண்டு பால்
- 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

வாழைக்காயைச் சீவி, நாலாகப் பிளந்து, ஒரு அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழு விக் கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய் வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி, பின், வாழைக்காய், தூள் வகைகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறிப் பொரிய விடுக. தூள் வகைகள் நிறம் மாறியவுடன் பால், உப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வேகவிடவும். கொதித்து அவியும் போது ஒரு முறை புரட்டிவிட்டு, முற்றாக வற்றமுன் இறக்கிவிடல் வேண்டும்.

வாழைக்காய் பொரித்த கறி:

- 3½ இரூத்தல் வாழைக்காய்
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

- 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- 3½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்த 3½ சுண்டு பால்
- இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப் புளி
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

வாழைக்காயைச் சீவி, 1½ அங்குல நீளமும் சுட்டு விறற் பருமனுமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டித் தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும். அதே தேங்காயெண்ணெயிற் பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தையும் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப் பாலிற் கரைத்து ஒரு சட்டியில் விட்டு, இத்துடன் தூள் வகைகள், உப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றையும், பொரித்து வைத்துள்ள வாழைக்காய் முதலானவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கலக்கி வேக விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

வாழைக்காய்த் தோல் புளிக்கறி:

- 4 வாழைக்காய்களின் தோல் (பட்டை)
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக் கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- கொட்டைப் பாக்களவு பிசைந்த பழப் புளி
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை.

வாழைக்காய்களின் மேல் நாரை வார்ந்து அகற்றிய பின், தோலைப் பக்கம் பக்கமாக $\frac{1}{5}$ அங்குல தடிப்பத்திற் சீவிக் கழுவி அடுக்கி, ஈர்க்கின் தடிப்பமும் $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ அங்குல நீளமுமுள்ள சிறிய துண்டுகளாகக் குறுக்கே அரிந்து, ஒரு சட்டியிற் போட்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு ஆகியவற்றுடன், பட்டையின் $\frac{1}{4}$ மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு மூடி அவிய விடவும். நன்றாகக் கொதித்து அவியும்போது திறந்து பழப்புளியைத் தடிப்பாகக் கரைத்துவிட்டு மிளகாய்த் தூளையுஞ் சேர்த்து, நீர் வற்றியவுடன் பால், சரக்குத்தூள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து போட்டுக் கொள்க.

வாழைப்பூக் கறி:

- 1 வாழைப் பூ
- 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடித்தது)
- 1 மேசைக் கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
- உப்பு
- கருவேப்பிலை

வாழைப்பூவிலுள்ள சிவந்த வெளி மடல்களை நீக்கி விட்டு உள்ளிருக்கும் வெண்மையான பொத்தியையே இதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும். பொத்தியை நீளத்தில் இரண்டாகப் பிளந்து, உப்புச் சேர்ந்த

தண்ணீரில் அவித்து, ஆறியபின் $\frac{1}{2}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டி வைத்திருக்கும் வாழைப்பூ, தூள்வகைகள், தேங்காய்ப் பால், கணக்கான உப்பு ஆகியவற்றுடன், பழப்புளியையும் தடிப்பாகக் கரைத்துவிட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் மூடிவிட்டு, நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

முருங்கைக்காய்ப் பாற் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் முருங்கைக்காய்
- 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப் பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

முருங்கைக்காயை 3 அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி மேல் நாரை வார்ந்து கழுவிப் பிளந்து, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சட் தூள், வெந்தயம், உப்பு ஆகியவற்றுடன் காயின் $\frac{1}{2}$ மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும்விட்டு ($\frac{1}{2}$ சுண்டு) வேகவிடவும். கொதித்தபின் ஒரு முறை புரட்டிவிட்டு, நன்றாக வெந்து நீர் வற்றியவுடன் பாலை விட்டுத் திரையாமற் துழாவிப் பால் கொதித்தவுடன் எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்து, கருவேப்பிலையையும் போட்டு சிறிது ஆணம் இருக்கும்படியாக இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக்கறி:

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் முருங்கைக்காய்
- 1 உருளைக் கிழங்கு ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வரை)
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

இதற்குப் புதிய முருங்கைக்காயை உபயோகித்தல் வேண்டும். முருங்கைக்காயை 3-3 $\frac{1}{2}$ அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பிளந்தும், உருளைக்கிழங்கைச் சீவி 6 நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவியும், ஒரு தாச்சியிற் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருள்கள் யாவற்றையும் இவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்கி வேக விடவும். கொதித்த பின், கிழங்கு கரையாதபடி இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றிக் கறி கூட்டுப் பிடிப்பானவுடன் இறக்குதல் வேண்டும்.

முருங்கைக்காய்க்கறி (பிறிதொரு விதம்):

- 1 இரூத்தல் முருங்கைக்காய்
- 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- கருவேப்பிலை
- 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டியது)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 7-8 பல்லுப்பூடு (உரித்து அம்மியிற் தட்டி எடுக்கவும்)

- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறித்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த, 1 சுண்டு பால்

முருங்கைக்காயை 6" நீளத்துண்டுகளாக வெட்டி அவித்துச் சதையை வழித்துக்கொள்க.

எண்ணெயிற் கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றை வதக்கி, பின்னர் கறித்தூளைச் சேர்த்துச் சிறிது பொரியவிடவும். வாசனை கிளம்பியவுடன் வழித்து வைத்துள்ள முருங்கைச் சதை, பால், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வேகவிட்டு, இளக்கமான பருவத்தில் இறக்கிக் கொள்க.

இதனைச் சோற்றுடனும், காலே, மாலை ஆகாரங்க ளுடனும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

முருங்கைக்காய் எண்ணெய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் முருங்கைக்காய்
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 7-8 பல்லுப்பூடு (உரித்துப் பிளந்து வெட்டியது.)
- 2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
- 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

முருங்கைக்காயை 3 அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பிளந்து கழுவிக்கொள்க.

பழப்புளியைச் சிறிது தண்ணீர் கரைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு வெந்த யத்தைப் போட்டு இது பொன்னிறமானவுடன் வெள்ளைப் பூட்டையும், அதன் பின் பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தையும் போட்டு இவை பொன்னிறமாக வதங்கிய பின் முருங்கைக்காயைப் போட்டு எண்ணெய் சுற்றிலும் படும்படியாக 2 நிமிடங்கள் புரட்டிக் கொள்க. அதன் பின், $\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீர், தூள் வகைகள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். நீர் வற்றியவுடன் பால், புளிநீர் ஆகியவற்றை விட்டு, கொதித்து வற்றிய பின் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கிக் கொள்க.

உருளைக்கிழங்குப் பாற் கறி :

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
 - 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 5—6 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுத்துக்கொள்க.)
 - $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
 - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 - $\frac{1}{8}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப் பால்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

உருளைக்கிழங்கைச் சீவி $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி ஒரு சட்டியிற் போட்டு, (பாலைத் தவிர) மிகுதியாகவுள்ள பொருட்கள், 2 மேசைக்கரண்டி பால், $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர், ஆகியவற்றுடன் வேகவிடவும். இடையில் ஒருமுறை புரட்டி விட்டு, கிழங்கு நன்றாக வெந்து, நீர் வற்றியவுடன், மிகுதிப்பாலை விட்டுக் கொதித்தபின் சிறிது ஆணத் துடன் இறக்கிக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்:

- 1 இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
 - 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 - 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 1 பின்ன விரலிற் பாதி அளவு துண்டு இஞ்சி (வெட்டிக்கொள்க)
 - 2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 - 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 - 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்த $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
 - $1\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 - 1 தேக்கரண்டி கடுகு
 - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 - சிறிய துண்டு கறுவா
 - 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

உருளைக்கிழங்கைச் சீவி, $\frac{1}{2}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகப்பொடி, வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் பாலை விட்டு, தூள்வகைகள், உப்பு, மிளகாய், இஞ்சி, கறுவா என்பவற்றுடன் உருளைக்கிழங்கையுஞ் சேர்த்து அவிய விடவும். உருளைக்கிழங்கு நன்றாக வெந்து, கறி கூட்டுப் பிடிப்பானவுடன் இறக்கிக்கொள்க,

உருளைக்கிழங்கு மசாலா:

- ½ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
 4—5 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்,
 2 மேசைக்கரண்டி, சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
 ½ தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூள்
 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
 ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 ½ தேக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய இஞ்சி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, உதிர்்த்தி, மஞ்சட்தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, பின்னர் இதிற் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி என்பவற்றை வதக்கி, கடைசியாகப் பிசறி வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு 2 நிமிடங்கள் வரை கிளறி இறக்கிக்கொள்க.

இதைத் தோசைக்கு மசாலா வைப்பதற்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பூரி, சப்பாத்தி ஆகியவற்றுடன் பரிமாறுவதற்கு, இப் பக்குவத்தில் ½ சுண்டு தண்ணீருங் கூட்டித் தயாரித்தல் வேண்டும்.

பயற்றங்காய்க் கறி:

- ½ இரூத்தல் பயற்றங்காய்
 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டியது)
 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை

பயற்றங்காயை வார்ந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள துண்டுகளாக ஒடித்து அல்லது அடுக்கி வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க.

தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு இதிற் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை வதக்கி, பின் பயற்றங்காயைப் போட்டு 2 நிமிடங்கள்வரை வதக்கி, காயின் அரைமட்டத்துக்குத் தண்ணீர் விட்டு உப்பு, மிளகாய்த்தூள் ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து அவிய விடவும். இடையில் ஒரு தரம் புரட்டிவிட்டு, நீர் சுண்டிக் காய் வெந்தவுடன், பால், சரக்குத்தூள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, வற்றியபின் இறக்கிக்கொள்க.

போஞ்சிக் கறி:

½ இரூத்தல் போஞ்சியின் நூலை வார்ந்து, ஓர் அங்குல நீளத் துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, பயற்றங்காய்க் கறி சமைப்பதுபோலச் சமைத்துக் கொள்க.

வெண்டிக்காய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் வெண்டிக்காய்
- 2 பச்சை மிளகாய்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 3—4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

இதற்கு வெண்டிக்காய் பிஞ்சாக இருத்தல் வேண்டும். காய்களைக் கழுவிய பின்னர், $1\frac{1}{2}$ அங்குல நீளத் துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, ஒரு கைபிடிச் சட்டியிற் போட்டு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த்தூள், வெந்தயம், உப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டுக் கலக்கி வேக விடவும். கொதித்து அரைவாசி நீர் வற்றியவுடன் அடிப்பிடியாத வண்ணம் கைபிடியிற் சட்டியைத் தூக்கி, சிறிது அசைத்து பின் மீண்டும் அடுப்பேற்றி நீர் முற்றாக வற்றியவுடன் பாலை விட்டு பால் வற்றிய பின் இறக்கிக்கொள்க.

‘பீர்’ கிழங்குக் கறி (Beet root curry):

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பீர் கிழங்கு (இலையில்லாமல்)
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 2—3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

கிழங்கைச் சீவித் தோலை நீக்கிய பின், வட்ட வடிவினதான மெல்லிய தகடுகளாக வெட்டி, 4—5 தகடுகளே ஒன்றாக அடுக்கி வைத்து மறுபடியும் குறுக்கே அரிந்து, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ அங்குல நீளமுள்ள மெல்லிய துண்டுகளாக எடுத்துக் கழுவி, ஒரு சட்டியிற் போட்டு மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த் தூள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு அவிய விடவும். நன்றாக வெந்து நீர் வற்றியவுடன் பால், சரக்குத் தூள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நீர் வற்றியபின் இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விட்டுத் தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க.

● கரற், முள்ளங்கி, நூல்கோல் ஆகியவற்றையும் இதே முறையிற் சமைத்துக்கொள்ளலாம். இவற்றுடன் எலுமிச்சம்புளிக்குப் பதிலாக 1 சிறிய தக்காளிப்பழத்தை அல்லது 2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரியைப் பயன்படுத்தலாம்.

மஞ்சட் பூசனிக் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் மஞ்சட் பூசனி
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 4—5 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

பூசனிக் காயின் தோலை நீக்கிவிட்டு $\frac{1}{2}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி ஒரு சட்டியிற் போட்டு மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, மிளகாய்த்

தூள், உப்பு ஆகியவற்றுடன், காய் மட்டத்தின் அரைவாசிக்குத் தண்ணீர் விட்டு ($\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை) கலக்கி வேகவிடவும். கொதித்து அவியும்போது மசித்துப் போடாமல் மெதுவாகக் கரண்டியாற் புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் பால், சரக்குத் தூள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு இறக்கித் தாளிதஞ்செய்து போட்டுக்கொள்க.

பூசனி பழுத்ததாக இருந்தால், இலந்தைப்பழ மளவு பிசைந்த பழப்புளியை அவிய விடும் தண்ணீர் கரைத்து விட, துண்டுகள் கரையாது இருக்கும்.

மிளகாய்த்தூள், சரக்குத்தூள் ஆகியவற்றைப் போடாமல் இதைப் பாற் கறியாகவும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு இதனை இறக்க முன், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகை மாவாக்கிப் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பாகற்காய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பாகற்காய்
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி
- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளநீர்

பாகற்காயைக் குறுணலாக வெட்டிக் கழுவி ஒரு சட்டியிற் போட்டு, மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு ஆகியவற்றுடன் இளநீரில் அவிய விடவும். இளநீர்

வற்றியவுடன் புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் கரைத்து விட்டு, பால், தூள் வகைகள், சர்க்கரை, கருவேப்பிலை முதலியவற்றைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க.

பாகற்காய் வதக்கல் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பாகற்காய்
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 4 பல்லுப்பூடு(உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுத்துக் கொள்க)
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

பாகற்காயை $1\frac{1}{2}$ அங்குல நீளத்துண்டங்களாக வெட்டித் தண்ணீரில் மென்மையாக அவித்து, ஆறியபின் ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்கு துண்டுகளாகக் கீறி விதைகளை அகற்றிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, பின்னர் இதில் மிளகாய், வெங்காயம், பூடு முதலியவற்றை வதக்கி அதன் பின் பாகற்காயைப் போட்டு மெல்லிய நெருப்பிற் கிளறிக்கொள்க. பாகற்காய் பொன்னிறமானவுடன் பால், தூள் வகைகள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு, இறக்கி எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

தும்பங்காய்க் கறி:

- ½ இரூத்தல் தும்பங்காய்
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 3-4 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிற் தட்டி எடுக்கவும்)
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 ¼ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந் தெடுத்த, 1 சுண்டு பால்
 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை

முற்றிய தும்பங்காய்களை வெட்டி விதைகளை நீக்குவது சிறிது சிரமம். ஆதலால் இவற்றை அவித்து ஆறியபின் நந்நான்காக் கீறி, முற்றியுள்ளவற்றின் விதைகளை மாத்திரம் நீக்குதல் வேண்டும்.

எண்ணெயிற் கடுகு, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து இதில் மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைச் சிறிது நேரம் வதக்கி, பின் பால், தூள்வகைகள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் தும்பங்காயையுஞ் சேர்த்து வேகவிட்டு, வற்றிய பின் இறக்கிக்கொள்க.

விரும்பினால் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

கருணைக்கிழங்கு பொரித்த கறி:

- ½ இரூத்தல் கருணைக்கிழங்கு
 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந் தெடுத்த, 1 சுண்டு பால்
 ¼ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை
 சிறியதுண்டு கறுவா
 பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கருணைக் கிழங்கின் தோலைச் சீவி, ½ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக் கவும். (பொரிந்தவுடன் துண்டுகள் எண்ணெயில் மிதந்து கொள்ளும்.) அதே எண்ணெயில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. பின்னர் இவற்றை ஒன்றாக ஒரு சட்டியிற் போட்டு, பால், தூள்வகைகள், உப்பு, கருவேப்பிலை முதலியவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கலக்கி அடுப்பேற்றி மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிட்டு வற்றிய வுடன் இறக்கிக்கொள்க.

கோகிலக் கிழங்குக் கறி (Kohila Yam Curry):

- ½ இரூத்தல் கோகிலக் கிழங்கு
 1 தக்காளிப்பழம் (½ இரூத்தல் வரை)
 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

- $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த $\frac{3}{4}$ சுண்டு பால்
1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்பொடி
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை

கிழங்கின் தோலைச் சீவி அகற்றி, வட்ட வடிவின தான மெல்லிய தகடுகளாக வெட்டி, இவற்றில் 5—6 வீதம் எடுத்து அடுக்கி மறுபடியும் குறுக்கே அரிந்து, மெல்லிய குச்சிகள் போன்ற துண்டுகளாக எடுத்து, ஒரு சட்டியிலிட்டு, ஒரு ஈர்க்கினாற் துண்டுக னைச் சுற்றிச் சுற்றிக் கிளறி, நூலை அகற்றிக் கழுவிக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கிழங்கு, தூள் வகைகள், உப்பு, பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி வேகவிடவும். அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன், தக்காளிப்பழத்தையும் வெட்டிப் போட்டு, நன்றாக வற்றவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

தாளிப்பதற்குப் பதிலாக, கடுகை மாவாக்கியும் கடைசியாகப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

மரவள்ளிக்கிழங்குக் கறி:

- 1 இரூத்தல் மரவள்ளிக்கிழங்கு (வெட்டியது $2\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை)
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூள்
 $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
 $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை

கிழங்கின் மேற்பட்டையை நீக்கி விட்டு, $\frac{3}{4}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி ஒரு சட்டி யிற் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள சாமான்கள் யாவற் றையுஞ் சேர்த்துக் கலக்கி வேகவிடவும். பால் கிழங்கை மூடி இருத்தல்வேண்டும். கொதித்து நன்றாக வெந்தபின் புரட்டிவிட்டுக் கறி இளக்கமாக இருக்கும் போது இறக்கித் தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க.

கொட்டைப்பாக்களவு பழப்புளியைக் கரைத்து விட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூளைக் கூடுத லாகச் சேர்த்தும் இதனைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

மரவள்ளிக்கிழங்கில் 'புரசிக் கமிலம்' (Prussic acid) என்னும் தீங்கு விளைக்கவல்ல வஸ்து உண்டு. இது ஆவியாகும் தன்மையது. இதை நீக்கிக்கொள்ள, கிழங்கை எப்பொழுதும் திறந்தே வேகவிடுதல் வேண்டும்.

சுரைக்காய்ப் பாற் கறி:

- 1 இரூத்தல் சுரைக்காய்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
5—6 வெங்காயம் (வெட்டியது)
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை
1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

சுரைக்காயின் தோலைச் சீவி அகற்றிய பின் சிறியதாக அரிந்து, மிளகாய், வெங்காயம், வெந்தயம், உப்பு ஆகியவற்றுடன் மூடி மெல்லிய நெருப்பில் வேக வைக்கவும். 10 நிமிடங்களின் பின் திறந்து பாலை விட்டு, கொதித்தவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கிப் புளியைச் சேர்த்துத் தாளிதஞ்செய்து போட்டுக்கொள்க.

இதைத் தண்ணீர் கழுவலாகாது; வேகவைக்கும் போதும் நீர் விடலாகாது.

பருப்புச் சேர்ந்த சுரைக்காய்க் கறி:

ஒரு மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பைக் கரைய வேக விட்டு, இதில் சுரைக்காயைப்போட்டு மேலே கூறியபடி சமைத்து, பாலில் 2 மேசைக்கரண்டியைக் குறைத்து விட்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

வெந்தயம், எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையுந் தவிர்த்துக்கொள்க.

புடலங்காய்க் கறி:

இதனையும் சுரைக்காய் போலவே பாற் கறியாகவும், பருப்புப்போட்டும் சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

காயை வெட்டிக் கழுவி, காய் மட்டத்தின் கால் வாசிக்கும் குறைவான தண்ணீரில் இதனை வேக விடுதல் வேண்டும்.

அடைத்த புடலங்காய்க் கறி
(Stuffed Snake gourd Curry):

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் $1\frac{1}{2}$ " விட்டமுள்ள பிஞ்சுப் புடலங் காய்

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு இஞ்சித் துண்டு (குறுணலாக வெட்டவும்)

5—6 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)

1 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறித்தூள்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயங் கரைத்த சிறிதளவு நீர்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு ரொட்டித்தூள் (Powdered bread crumbs)

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

குழம்புக்கு வேண்டியன:

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் தக்காளிப்பழம் — சிறியதாக வெட்டிக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய நற்சீரகம்

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

புடலங்காயை $1\frac{1}{4}$ '' நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி விதைகளை நீக்கி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் 3 நிமிடங்கள் அவியவிட்டு, வடித்துக்கொள்க.

உருளைக் கிழங்கை அவித்து உரித்துச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க. 1 மேசைக் கரண்டி எண்ணெயிற் கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து இதிற் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றை வதக்கி, பின்னர் கறித் தூளையுஞ் சேர்த்துச் சிறிது பொரியவிட்ட பின் உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்துக் கிளறி, பெருங்காயங் கரைத்த நீரையும் விட்டு இறக்கிக்கொள்க.

கோதுமை மாவில் அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கசிவாகக் குழைத்துக்கொள்க.

புடலங்காய்த் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து உருளைக் கிழங்கு மசாலையை அடைத்து, இரு அந்தங் களையும் குழைத்த மா வினால் அழுத்தி மூடி, இதன்மேல் ரொட்டித் தூளைப் பதித்து, கொதிக்கும் தேங்கா யெண்ணெயிற் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

குழம்புக்கு எண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, வெங்காயம், நற்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் தக்காளிப் பழத்தை உப்புச் சேர்த்து வதங்கவிட்டுக் கடைந்து, பின்னர் அடைத்த புடலங்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு இறக்குதல் வேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்க் கறி:

இது பாற் கறிக் கே தக்கது. இதனைப் பெருந் துண்டுகளாக வெட்டி, சுரைக்காய்ப் பாற்கறி போலச் சமைத்துக்கொள்க.

தக்காளிக்காய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் தக்காளிக்காய்
- $\frac{3}{4}$ பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 தேக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
- 1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

தக்காளிக்காயைக் கழுவி இரண்டாகப் பிளந்து காய்ப்பு பதிந்திருந்த தழும்பை வெட்டி அகற்றி, பின் $\frac{3}{4}$ அங்குல கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் தக்காளிக்காய், மிளகாய், வெங்காயம், தூள் வகைகள் உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சுற்றிலும் எண்ணெய் படக்கூடியதாகக் கிளறிக் கொள்க. பின்னர் மெல்லிய நெருப்பில் மூடி வேகவிட்டு, அதிலுள்ள நீர் சுண்டிக் காய் வெந்தவுடன், பாலை விட்டு, கொதித்தபின் இறக்கிக்கொள்க.

வட்டுக்கத்தரிக்காய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் வட்டுக்கத்தரி
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

- ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்
 தெடுத்த 1 சுண்டு பால்
 இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை

வட்டுக்கத்தரிக்காய்களின் முகிழ்களை நீக்கி, ஒவ்
 வொன்றாக எடுத்து, ஒரு சுத்தியலினால் தட்டி,
 வெடிக்கச் செய்து, நீரிற் போட்டு விதைகள் நீங்கு
 மாறு விரைவாகக் கழுவித் துண்டுகளாக வெட்டி
 எடுத்துக்கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப் பாலிற் கரைத்து ஒரு
 சட்டியில் விட்டு, இதில் மிகுதியாகவுள்ள பொருள்க
 ளையும் கழுவி வைத்துள்ள வட்டுக்கத்தரிக்காய்களையும்
 சேர்த்துக் கலக்கி, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு
 நீர் வற்றியபின் இறக்கிக்கொள்க.

சுண்டங்காய்க் கறி:

- ½ இரூத்தல் சுண்டங்காய்
 2 பச்சை மிளகாய்
 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 3-4 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி
 எடுக்கவும்)
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
 இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 கருவேப்பிலை

இதற்கு விதைகள் முற்றாத பிஞ்சுக் காய்களை
 உபயோகித்தல் வேண்டும். காய்களின் முகிழ்களை
 நீக்கிக் கழுவி ஒரு சட்டியிற் போட்டு, காய் மட்டத்
 துக்குத் தண்ணீர்விட்டு, மெதுமையாகும்வரை அவிய
 விட்டு இறக்கி, பிற் கரண்டியால் மசித்து வைத்துக்
 கொள்க.

பழப்புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரிற் கரைக்கவும்.

தேங்காயெண்ணெயிற் கடுகு, வெந்தயம்,
 கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில்
 மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப்
 பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் புளிக்கரைசல், உப்பு,
 தூள் வகைகள் ஆகியவற்றையும், மசித்து வைத்துள்ள
 சுண்டங்காயையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும்.
 வற்றியதும் பாலைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு
 இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பிஞ்சுப் பலாக்காய்க் கூட்டுக் கறி:

- 1 இரூத்தல் பிஞ்சுப் பலாக்காய் (வெட்டிய
 துண்டுகள் 2½ சுண்டு வரை)
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
 2 மேசைக் கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி
 எடுக்கவும்)
 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்த
 1½ சுண்டு பால்
 கொட்டைப் பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

சின்ன விரற் பருமனும் 1 அங்குல நீளமுமுள்ள
கறுவாத்துண்டு

2 ஏலம் (நுனியிற் பிளந்துகொள்க)

1½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

பிஞ்சுப் பலாக்காயின் முட்களுள்ள பச்சைத்
தோலைச் சீவி நீக்கி, ¾ அங்குல அகலத்தில் நீளத்
துண்டுகளாகக் கீறி, நடுத்தண்டை வெட்டி அகற்றிய
பின், ¾ அங்குலக் கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்
கழுவிக்கொள்க.

பழப் புளியைத் தேங்காய்ப் பாலிற் கரைத்து,
இதில் தூள்வகைகள், உப்பு, கறுவா, ஏலம் ஆகிய
வற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு,
வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து,
இதில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகிய
வற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். இவை வதங்கிய
வுடன், முன்னரே ஆயத்தப்படுத்தி வைத்துள்ள பழப்
புளி முதலானவை கலந்துள்ள தேங்காய்ப் பாலையும்,
பலாக்காய்த்துண்டுகளையும் இதிற் சேர்த்து வேகவிட
வும். ஒரு கொதியான பின், நெருப்பைத் தணித்து,
மெல்லிய நெருப்பில் மூடி வேகவிடவும். நீர் வற்றி,
கறி கூட்டுப் பிடிப்பானவுடன் இறக்குதல் வேண்டும்.

இது வேகிறதற்கு ¾—1 மணித்தியாலம் வரை
செல்லும்.

பால் இல்லாத பலாக்காயாயின் நடுத்தண்
டையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

ஈரப்பலாக்காய்க் கறி (ஆசினிப் பலாக்காய்க் கறி):

இதையும் பிஞ்சுப் பலாக்காய்க் கறி போலச்
சமைத்துக்கொள்க. இதற்கு நெருப்பைத் தணிக்க
வேண்டியதில்லை.

பலாக்காய்க் கறி:

1 இறுத்தல் பலாச்சுளைகளும், கொட்டைகளும்
(வெட்டியது 3 சுண்டு)

2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டியது)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

8—10 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி
எடுக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

¾ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்த
¾ சுண்டு பால்

2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

¼ தேக்கரண்டி மிளகு (அம்மியிற் தட்டி எடுக்
கவும்)

¾ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை

பலாச்சுளைகளையும், கொட்டைகளையும் நந்நான்
காக வெட்டிக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகு, வெந்தயம்,
கருவேப்பிலை முதலியவற்றைத் தாளித்து, இதில்
பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், மிளகு, பூடு என்பவற்
றைச் சிறிது பொரியவிட்டு, பின் பால், தூள் வகைகள்
உப்பு பலாக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி
மூடி வேக விட்டு, வற்றிய பின் இறக்கிக்கொள்க.

மாங்காய்க் கறி:

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் மாங்காய்த் துண்டுகள்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்த
 $\frac{1}{4}$ சுண்டு பால்
- 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
- 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- 5—6 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி
எடுத்துக்கொள்க)
- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய கருப்பட்டி
அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி சீனி
- சிறிய துண்டு கறுவா
- கருவேப்பிலை
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

2 நடுத்தர அளவு மாங்காய்களின் தோலைச் சீவி நீக்கிய பின்னர், ஒவ்வொன்றையும் 8 துண்டுகளாக நீளத்தில் வெட்டி, முள்ளுக் கரண்டியினால் பரவலாகக் குற்றி, உப்பு நீரில் (2 தேக்கரண்டி உப்பை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.) 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடித்து எடுத்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து இதில் வெங்காயம், பூடு என்பவற்றையுஞ் சிறிது வதக்கி, பின்னர் மிகுதியாகவுள்ள பால், சரக்குத்தூள்,

உப்பு, கருப்பட்டி ஆகியவற்றுடன் மாங்காய்த் துண்டுகளையும் இதில் சேர்த்து வேகவிடவும். கூட்டுப் பிடிப்பாக வற்றியவுடன் இறக்கி, எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

வெள்ளைப்பூட்டுக் கறி:

- $\frac{3}{4}$ சுண்டு உரித்த வெள்ளைப் பூடு
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு உரித்த வெங்காயம்
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
- சிறிய கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பூடு, வெங்காயம், மிளகாய் ஆகியவற்றை அவியற் பதமாகவும், மெல்லிய பொன்னிறமாகவும் தேங்காயெண்ணெயிற் பொரித்து வடித்து, பின்னர், வெந்தயத் தையும் ஒரு அகப்பையிற் போட்டு, எண்ணெயில் அமிழ்த்திப் பொரிய விட்டு, வடிய வைத்துக்கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலிற் கரைத்து, ஒரு சட்டியில் விட்டு, இதில் பொரித்து வைத்துள்ள பூடு முதலானவற்றையும், மிகுதிப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலக்கி, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு, வற்றிய பின் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கிக் கொள்க.

முந்திரிப் பருப்புக் கறி (Cadju Curry):

- 1½ இரூத்தல் முந்திரிப் பருப்பு (1½ சுண்டு)
- 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 1½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்த, 1 சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
- ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 2 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (Vinegar) அல்லது இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
- சின்னவிரற் பருமனும் 1" நீளமுமுள்ள கறுவாத்துண்டு
- 2 ஏலம் (நுனியிற் பிளந்துகொள்க)
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

முந்திரிப் பருப்பைப் பிளந்து, பொங்கு நீரிற் போட்டு, ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடாவையுஞ் சேர்த்து, 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின்னர் கழுவி எடுத்துக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பேற்றி, வெந்தயத்தைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, இதில், முந்திரிப் பருப்புடன் மிகுதிப் பொருட்கள் யாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கி, வற்ற வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

சாதாரண கீரைக் கடையல் :

- ½ இரூத்தல் துப்புரவாக்கி அரிந்த கீரை (4 சுண்டு வரை)
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 4—5 பல்லு உரித்த பூடு } அம்மியிலே தட்டி
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு } எடுத்துக் கொள்க.

- 2—3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

கீரையை நன்றாகக் கழுவி, முற்றாக வடிய வைத்து, பின்னர் ½ சுண்டு தண்ணீர், பச்சை மிளகாய் ஆகிய வற்றுடன் மூடி அவியவைக்கவும். அவிந்த பின் புரட்டி விட்டு, உப்பு, பூடு, மிளகு, தேங்காய்ப்பால் ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு இறக்கி, நன்றாகக் கடைந்தபின் எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்து, தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க.

பருப்புச் சேர்ந்த பசலைக் கீரைக் கறி :

- 2 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு அல்லது மைசூர்ப்பருப்பு
- ½ இரூத்தல் பசலைக் கீரை (நிவித்தி போன்றவை)
- 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டியது)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூள்
- 3—4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- 4 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு } பொடியாக்கவும்
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் }
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

பசலைக் கீரையின் பிஞ்சுத் தண்டு, இலைகள் ஆகிய வற்றை ஆய்ந்து, கழுவி அரிந்துகொள்க.

பருப்பை 1 சுண்டு தண்ணீரிற் கரைய வேக விட்டு, நன்றாகக் கடைந்து, பின்னர், பசலை, மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வேகவிடவும். பசலை மெதுமையாக வெந்த பின்னர் தூள்வகைகள், பூடு, உப்பு, பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கித் தாளிதம் செய்து போட்டுக்கொள்க.

அகத்தியிலைக் கறி :

- ½ இரூத்தல் அகத்தியிலை (2 பிடி)
- ½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
- 1-½ தேக்கரண்டி பச்சைஅரிசி மா
- 1½ மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் (சிறிது பொடியாகக் கவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

அகத்தியிலையை உருவிக் கழுவி, அரிந்து, அப்பச் சோடா, உப்பு, ½ சுண்டு தண்ணீர் என்பவற்றுடன் அவிய விடவும். அவிந்து நீர் வற்றியவுடன் அரிசி மாவைத் தூவி, அதன் பின்னர் பாலைச் சேர்த்து வற்றவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

நெய்யில் கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, நற்சீரகம், வெங்காயம் ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில், பதப்படுத்தி வைத்துள்ள அகத்தியிலையைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குதல் வேண்டும்.

சாறணையிலைக் கறி :

இதையும் அகத்தியிலை போலவே பதப்படுத்துக. ஆனால் தண்ணீர்விடலாகாது. பின் 1½ மேசைக்கரண்டி நெய்யில்,

- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு } சேர்த்துச் சிறிது
- ½ தேக்கரண்டி சீரகம் } பொடியாக்கவும்
- 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிற் தட்டி எடுக்கவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்,

ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் பதப்படுத்தி வைத்துள்ள சாறணையிலையைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

முட்டைக்கோவாக் கறி (Cabbage curry) :

- 1 இரூத்தல் கோவா
- 2 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- 4-5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
- 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை

கோவாவை அரிந்து, கழுவி, வடிய வைத்தல் வேண்டும்.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வதங்க விடவும். வதங்கிய பின் கோவாவைப் போட்டுக் கிளறி, உப்புச் சேர்த்து மூடி

மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். நன்றாக வெந்தபின் திறந்து ஒரு முறை புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் தூள்வகைகள், பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, இறக்கிக்கொள்க.

கலப்புக் கறி :

மிஞ்சிய முட்டைக் கோவா, போஞ்சி, கரற், லீக்ஸ் ஆகியவற்றைக் கலந்து, சிறியதாக வெட்டி, 4 சுண்டு வரை (1 இரூத்தல்) எடுத்து, கோவாக் கறி சமைப்பது போலச் சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

அவியல் :

- ½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- 4 பச்சை மிளகாய்
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி பச்சை அரிசி

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்தெடுத்து, ½ சுண்டு தயிரிற் கலக்கிக் கொள்க.

முருங்கைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், நீற்றுப் பூசனி, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் என்பவற்றிற் கிடைத்தவற்றை வெட்டி, 2 சுண்டு வரை எடுத்துக் கழுவி, 1 சீவல் மாங்காய், 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள், ½ சுண்டு தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன் அவிய விடவும். அவிந்த பின், கூட்டுக் கரையலைச் சேர்த்து, கொதித்த பின் இறக்கி 1 தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்துகொள்க.

பாற்கட்டிக் கறி (Paneer Curry) :

- 2 சுண்டு பசுப்பால் (வற்றுப்பால் நல்லது)
- 4 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
- 1 தக்காளிப்பழம் (½ இரூத்தல் வரை எடுத்துச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்)

- 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் (சிறிது பொடியாக் கவும்)
- 1 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பாலைக் கொதிக்க விட்டு, கொதித்துக்கொண்டு இருக்கும்போது, எலுமிச்சம்புளியை விட்டு, திரையச் செய்து, இறக்கி ஒரு வடியில் 1 மணித்தியாலம் வரை வடிய வைக்கவும். முற்றாக நீர் வடிந்த பின், பாற் கட்டியை எடுத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு துண்டுக ளாகப் பிய்த்து, தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிற மாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பேற்றி, 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, நற்சீரகம் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொரிய விட்டு, இதில் விரை வாகப் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். இவை வதங்கியவுடன் தக்காளிப் பழத்தைப் போட்டு உப்பையுஞ் சேர்த்துக் கிளறி, சிறிது நேரம் வேகவிடவும். தக்காளிப் பழம் முக்காற் பதமாக வெந்தவுடன், இதில் ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, பொரித்து வைத்துள்ள பாற்கட்டியைச் சேர்த்து, மெல்லிய நெருப்பில் 10-15 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு, இளக்கமான பருவத்தில் இறக்கிக் கொள்க.

மரக்கறி கட்லெற் கறி:

கட்லெற் தயாரிப்பதற்கு வேண்டியன:

1½ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய மரக்கறி (கோவா போஞ்சி, கரற், பீற்)

1 உருளைக்கிழங்கு (½ இரூத்தல் வரை)

4-5 பச்சை மிளகாய்

8-10 வெங்காயம்

1" நீளமும், கட்டைவிரற் பருமனுமுள்ள இஞ்சித்துண்டு

½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

3 தேக்கரண்டி கடலைமா அல்லது பயற்றம் மா அல்லது ரொட்டித்தூள் (Powdered bread crumbs)

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கட்லெற்றை வேகவிடும் குழம்பிற்கு வேண்டியன:

1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

1½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் (சிறிது பொடியாக்கவும்)

3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

½ இரூத்தல் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிய தக்காளிப்பழம்

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

½ சுண்டு தண்ணீர்

தயாரிக்கும் முறை:

மரக்கறி வகைகளை ஒன்றாக ஆவியில் அவித் தெடுத்துக்கொள்க; உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில்லாமற் துருவிக்கொள்க. பச்சை

மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, நற்சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து, அரைத்தெடுத்துக்கொள்க.

பின்னர், அவித்த மரக்கறி, துருவிய உருளைக் கிழங்கு, அரைத்த கூட்டு, கடலை மா, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, பெரிய நெல்லிக் காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, தேங்காயெண்ணெயிற் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

குழம்பு தயாரிப்பதற்கு, ஒரு தாச்சியை அடுப் பேற்றி, எண்ணெயை விட்டு, காய்ந்தவுடன் செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, நற்சீரகம் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொரிய் விட்டு, விரைவாக இதில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன் தக்காளிப் பழம், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதங்கவிடவும். பின்னர் தண்ணீரை விட்டு 10 நிமிடங்கள் வரை மெல்லிய நெருப்பில் வெந்தபின், கட்லெற்றுகளைப் போட்டு, 2-3 நிமிடங்களின்பின் இறக்கிக்கொள்க.

இதைப் பூரி, சப்பாத்தி, பரோட்டா, ரொட்டி ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்திக்கொள்க. பரிமாறும் போது கட்லெற்றுகள் கரையாதவண்ணம் எடுத்து வைத்து, சிறிது குழம்பும் விட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

6. சுண்டல் வகைகள்

கீரை, இலைக்கறிவகைச் சுண்டல்கள் :

சுண்டலுக்குக் கீரை வகைகளை நன்றாகப் பல முறை கழுவி, நீரை வடிய விட்டு, பின்னர், பொடியாக அரிதல் வேண்டும். இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து எடுப்பதேதான் இச்சுண்டல்களுக்கு உருசி ஊட்டும் தனிச் சிறப்பாகும்.

- ½ இருத்தல் அரிந்த கீரையை (2½—3 சுண்டு) சுண்டுவதற்கு:
- 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- 1 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் ½ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துக் கிளறி, பின்னர், அரிந்த கீரை, ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, கீரை வதங்கும் வரை புரட்டிக் கொடுக்கவும். இந்த நிலையில் கீரை அவிந்துவிடும். எனவே இறக்கிக்கொள்ளலாம்.

பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, அகத்தியிலை, தவசி முருங்கையிலை, கறிமுருங்கையிலை, வாதநாராயணி, சண்டியிலை (இலைச்சை கெட்ட மரத்தின் இலை), கொடிமுந்திரிகையிலை (Passion), மரவள்ளியிலை முதலியவை இவ்விதச் சுண்டலுக்கு உகந்தவை.

அவியும்போது நீரைக் கக்கிக்கொள்ளும் கீரையென்றால், கக்கிய நீரை வற்றவிட்டு இறக்குதல் வேண்டும். அல்லது அரிந்த கீரையை வெயிலில் சிறிது உலர்த்திய பின்புச் சுண்டலாம்.

குறிஞ்சா (இதைத் தலைமயிர் போல நுண்ணியதாக அரிதல் வேண்டும்), திராய் போன்ற கசப்புள்ள இலைக்கீரை வகைகளை அடுப்பில் அவியவிடலாகாது. தாளிதத்தில் தேங்காய்த் துருவல், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் புரட்டிய பின்னர், இறக்கி வைத்துக் கீரையைப் போட்டு, தாச்சியிலுள்ள சூட்டிலேயே கீரை வதங்கும்படியாக விரைவாகப் புரட்டிக் கொடுத்தல் வேண்டும். திராய் நீரைக் கக்குமாதலால் வெயிலில் சிறிது உலர்த்திச் சுண்டுதல் வேண்டும்.

எல்லாக் கீரைவகைகளையும் திறந்தே அவிய விடுதல் வேண்டும். இறக்கிய பின்பும் ஆறிய பின்னரே இவற்றை மூடுதல் வேண்டும். இல்லாவிடில் கீரையின் பச்சை நிறம் மாறிப் பழுப்பு நிறமாகிக் கொள்ளும்.

தாளிப்பதற்குப் பதிலாக 2 வெட்டிய பச்சை மிளகாய், 1 மேசைக்கரண்டி வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு ஆகியவற்றைச் சிறிது தண்ணீரில் அவியவிட்டு நீர் வற்றியவுடன் அரிந்த கீரையைப் போட்டுக் கிளறிச் சுண்டியுங் கொள்ளலாம்.

காய் கறிச் சுண்டல்கள் :

வாழைப்பிஞ்சு, அவரைக்காய், பயற்றங்காய், பப்பாசிக்காய் முதலியவற்றைக் குறுணலாக அரிந்து, ½ இருத்தலுக்கு, ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள், ½ தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூள் முதலியவற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு அவித்து இறக்கி, கீரைச் சுண்டல்கள் சுண்டுவது போல, தாளித்துச் சுண்டிக் கொள்ளலாம்.

பலாக்காய்ச் சுண்டலுக்கு, உள்ளி, மிளகு ஆகியவற்றை இருவல் நொருவலாக அம்மியில் தட்டி எடுத்துத் தாளிதத்திற் சேர்த்துக்கொள்க.

பருப்புச் சுண்டல்கள் :

பருப்பு வகைகளைச் சுண்டுவதும் காய்கறி வகைகளைப் போலவேதான். $\frac{1}{2}$ சுண்டு பருப்பைக் கரைய வேகவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் சிறிது மஞ்சட்தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறித்தூள், அளவான உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

3—4 மேசைக்கரண்டி நெய்யில்,

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல், அவித்து வைத்துள்ள பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, வாசனை பொருந்தச் சுண்டி இறக்கிக் கொள்க.

லீக்ஸ் சுண்டல் :

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் லீக்ஸ்

1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

2 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

4—5 குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

2—3 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

அளவான உப்புநீர்

லீக்ஸைக் கழுவித் தூளாக அரிந்து கொள்க. தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை

முதலியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து தேங்காய்த் துருவல், லீக்ஸ், உப்புநீர், மிளகாய்ப் பொடி முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, 2—3 நிமிடங்கள் வரை மெல்லிய நெருப்பில் மூடி அவியவிட்டுப் பின் கிளறி இறக்கிக்கொள்க.

புடலங்காய்ச் சுண்டல் :

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் புடலங்காய்

1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி அவித்த பாசிப் பருப்பு

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

2 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

2—3 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

புடலங்காயைக் குறுணலாக அரிந்து, கழுவி வடியவிடவும். தாச்சியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை முறையே இட்டுத் தாளித்து, இதில் புடலங்காய், மிளகாய்த்தூள், உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, மூடி மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். நீர் சுண்டி வெந்தவுடன், பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி 2—3 நிமிடங்களின் பின் இறக்கிக்கொள்க.

தா - 7

வாழைப்பூச் சுண்டல் :

ஒரு வாழைப்பூவின் முற்றிய வெளி மடல்களை அகற்றிவிட்டுப் பொத்தியைக் கொத்திக் குறுணலாக அரிந்து, ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, ஈர்க்கினாலே சுற்றிச் சுற்றி நூலை நீக்கிவிட்டு, உப்புநீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிதுநேரம் ஊறவைத்து, பின், நீரில் கழுவிப் பிழிந் தெடுத்து, அளவாக உப்புச் சேர்த்துப் பிசறி வைத்துக் கொள்க.

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் வெட்டப்பட்ட பூவிற்கு (2 சுண்டு வரை) 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில்,

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

2—3 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

என்பவற்றைத் தாளித்து, $\frac{1}{3}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துக் கிளறி, பின், வாழைப்பூவைச் சேர்த்துக் கிளறி, மெல்லிய நெருப்பில் 2 நிமிடங்கள் மூடி வேகவிட்டு, அதன்பின் திறந்து கிளறி இறக்கிக்கொள்க,

வாழைக்காய்த் தோல் (பட்டை) வறுவல் :

4 வாழைக்காய்களின் தோல் (பட்டை)

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

2 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
கருவேப்பிலை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

3 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
உப்பு

வாழைக்காயின் தோலிலுள்ள நாரை வார்ந்த பின், பக்கம் பக்கமாகத் தடிப்பாகப் பட்டையை வெட்டிக் கழுவி, அடுக்கி, ஈர்க்கின் தடிப்பத்திற்கு மெல்லியதாக வெட்டி, உப்பு, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றுடன், சிறுகத் தண்ணீரும் விட்டுக் கரையாமல் அவித்தெடுக்கவும்.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் அவித்த பட்டை, மிளகாய்ப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றைச் சேர்த்து அதிகம் வரட்டாமல் வறுத்து இறக்கவும்.

‘கங்குன்’ வதக்கல் :

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் சுத்தமாக்கிய கங்குன்

3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

2 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கங்குன் குருத்தையும், காம்புடன்கூடிய இலைகளையும் கிள்ளி எடுத்து, கழுவி, அடுக்கி, அரிந்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் மிளகாய்ப்பொடியையும் இட்டுச் சிறிது பொரியவிட்டு, உடனே கங்குனைச் சேர்த்துக் கிளறவும். 5 நிமிடங்கள்வரை இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, நீர் சுண்டி, இலைகள் வதங்கியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

● லீக்ஸ், வெங்காயக் குருத்து முதலியவற்றையும் இவ்வாறு வதக்கிக்கொள்ளலாம்.

7. குழம்பு வகைகள்

கத்தரிக்காய்க் குழம்பு :

- 1 இரூத்தல் கத்தரிக்காய்
- 4 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 8 -10 பல்லு உரித்த பூடு
- 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயைக் கழுவி, நாலாகப் பிளந்து, ½ அங்குல தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து, வடித்து, பின், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து, இதில், பொரித்துவைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலியவற்றுடன், தூள் வகைகள், உப்பு என்பவற்றையுங் கூட்டி, அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதியானவுடன் பால், கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து, மறு படியும் கொதித்தவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

● வெண்டிக்காய், பாகற்காய், உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காய் ஆகியவற்றையும் இவ்விதமாகப் பொரித்துக் குழம்பு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தக்காளிப்பழக் குழம்பு :

- 1 இரூத்தல் தக்காளிப் பழம்
- 2 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

- 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ¼ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
 1 — 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
 1 சுண்டு தண்ணீர்
 5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 கருவேப்பிலை

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, நற்சீரகம், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய தக்காளிப்பழத்தையும் சிறிது வதக்கி, பின் தூள்வகைகள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, 1 சுண்டு தண்ணீரில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் பாலைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

வெங்காயக் குழம்பு :

- ¾ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
 3 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 கருவேப்பிலை

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, உடனே பச்சை மிளகாய்,

7a. தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன சேராத சில பக்குவங்கள்

பாசிப்பருப்புக் கறி :

- ½ சுண்டு பாசிப்பருப்பு
 ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 ¼ தேக்கரண்டி மிளகு } சேர்த்துப்
 ¼ தேக்கரண்டி சீரகம் } பொடியாக்கவும்
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 2 செத்தல்மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)
 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 ½ தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு
 கருவேப்பிலை

இதற்குப் பச்சைப் பருப்பு அல்லது வறுத்துக் குற்றிய பருப்பை உபயோகிக்கலாம்.

பருப்பைக் கரைய வேகவிட்டுக் கடைந்து உப்பு, மஞ்சள், மிளகு சீரகப் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கூழ்ப்பதமாக இறக்கிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, இதில் கடுகு, செத்தல்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத்தாளித்து, பின்னர் அரைத்த பூட்டைச் சேர்த்துச் சிறிது வதக்கி, கடைசியாகப் பருப்பை ஊற்றிக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

- இதேபோல மைசூர்ப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு ஆகியவற்றையும் சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி :

- ½ இரூத்தல் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்
 - 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 1 தேக்கரண்டி கறித்தூள்
 - ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 - 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 செத்தல்மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- நெல்லிக்காயளவு பழப்புளி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
கருவேப்பிலை

கத்தரிக்காயை நாலாகக் கீறி, ½" கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க.

பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, இதில் வெட்டிய கத்தரிக்காயைப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு, காய் கரையாமல் வெந்தவுடன் இறக்கிச் சல்லடை அல்லது நீற்றுப்பெட்டியில் வடியவைத்து, பின்னர் கறித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறி வைக்கவும்.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, இதில் கடுகு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப் பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து, பின் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து, வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன் கத்தரிக்காயைச் சேர்த்துக்கொள்க. கத்தரிக்காயின் நீர் சுண்டிப் பொன்னிறமாகி வாசனை கிளம்பும்வரை இடையிடையே புரட்டிவிட்டுக் கடைசி

யாகப் பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றி இறக்கிக்கொள்க.

- இதுபோலவே வாழைக்காயையும் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல் :

- ½ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
 - 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டியது)
 - 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 2-3 சீவல் இஞ்சி
 - 1 தேக்கரண்டி கறித்தூள்
 - 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
- சிறிய துண்டு கறுவா
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை

உருளைக்கிழங்கை மென்மையாகும் வரை அவித்து உரித்துப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கறித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, பெருஞ்சீரகப்பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கறுவா ஆகியவற்றைச் சிறிது வதக்கவும். பின் உருளைக்கிழங்குப் பிசறலை இதில் கொட்டி, மெல்லிய நெருப்பில் 5 நிமிடங்கள் கிளறவும். அதன் பின் ½ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு மூடி, 5 நிமிடங்களின் பின் இறக்குதல்வேண்டும்.

பருப்புச் சேர்ந்த பயற்றங்காய்க் கறி :

- ½ இரூத்தல் பயற்றங்காய்
 - ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 - 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 செத்தல்மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 - 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 1 மேசைக்கரண்டி கரைந்தவிந்த பாசிப்பருப்பு
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
கருவேப்பிலை

பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் ஊற விடுக.

பயற்றங்காயைக் குறுணலாக அரிந்து உப்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன், ½ சுண்டு தண்ணீரும்விட்டு வற்ற அவித்திறக்கவும்.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை வதங்கவிடவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கிய வுடன், அவித்துவைத்துள்ள பயற்றங்காய், பருப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நீர் சுண்டி வாசனை கிளம்பும்போது, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டு இறக்கிக்கொள்க.

● இதே போலப் போஞ்சி, புடலங்காய், பூசனிக் காய், சுரைக்காய், வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ ஆகியவற்றையும் பருப்புச் சேர்த்துச் சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

புடலங்காய், பூசனிக்காய், சுரைக்காய் ஆகிய வற்றை ½ சுண்டு தண்ணீரில் அவியவிட்டு, ஆறிய பின் பிழிந்து நீரைப் போக்கிவிடல் வேண்டும்.

வாழைக்காயைச் சீவி, முழுவதாக அவித்து, உறிர்த்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ ஆகியவற்றின் நாரை நீக்கி, மோர் அல்லது புளிநீரில் அவித்துப் பிழிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கருணைக்கிழங்குக் கறி :

- ½ இரூத்தல் கருணைக்கிழங்கு (வெட்டிய துண்டுகள் 1½ சுண்டு)
 - ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 - 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 - 2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 1 தேக்கரண்டி கறித்தூள்
- சிறிய கொட்டைப்பாக்களவு பழப்புளி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
கருவேப்பிலை

பழப்புளியை 2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரிலும், பெருங்காயத்தை 1 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரிலும் கரைத்துக்கொள்க.

கருணைக்கிழங்கை ½" கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, உப்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் ½ சுண்டு தண்ணீரில் வற்ற வேகவிட்டு இறக்கவும்.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து இதில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை வதங்கவிடவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன், அவித்துவைத்துள்ள கிழங்கு, கறித்தூள், புளிநீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, வற்றியவுடன் பெருங்காயநீரைவிட்டுக் கிளறி இறக்கிக் கொள்க.

வாழைக்காய்த் தோல் கறி :

- 4 வாழைக்காய்களின் தோல்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 - 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 செத்தல்மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 - 1 பச்சைமிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

வாழைக்காயின் மேல் நாரை வார்ந்து அகற்றிய பின், தோலை $\frac{1}{4}$ தடிப்பத்தில் சீவி, குறுணலாக அரிந்து, மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு வற்ற அவித்திடுக்கவும்.

பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின்

ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் அவித்துவைத்துள்ள வாழைக்காய்த் தோலைச் சேர்த்துக் கிளறி, நீர் சுண்டி வாசனை கிளம்பும்போது, பெருங்காயங் கரைத்த நீரை விட்டுக் கிளறி இறக்குதல் வேண்டும்.

பீற் கறி (Beet root Curry) :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பீற்(வெட்டிய துண்டுகள் $1\frac{1}{2}$ சுண்டு)
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 - 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 - 3 செத்தல்மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை

பீற் கிழங்கைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, உப்புச் சேர்த்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் வற்ற அவியவிட்டு இறக்கவும்.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து இதில் அவித்துவைத்துள்ள பீற்றைக் கொட்டிக் கிளறி, நீர் சுண்டி வாசனை கிளம்பும்போது இறக்கிக் கொள்க.

● இதேபோல கரற், நூல்கோல், முள்ளங்கி ஆகியவற்றையும் சிறியதாக வெட்டி, அல்லது துருவிச் சமைத்துக்கொள்ளலாம். துருவி எடுத்தால், இவற்றைத் தண்ணீரில் அவியவிடவேண்டியதில்லை. முள்ளங்கியைத் துருவி, உப்புநீரில் ஊறப்போட்டுப் பிழிந்தெடுத்து, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துப் பிசறிச் சமைத்தல்வேண்டும்.

தயிர் சேர்ந்த வெண்டிக்காய்க் கறி :

- ½ இருத்தல் பிஞ்சு வெண்டிக்காய்
 - 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 - 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 - 3—4 மேசைக்கரண்டி தயிர்
 - ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- கருவேப்பிலை.

வெண்டிக்காயைக் கழுவி 1½" நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை வதங்கவிடவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கிய வுடன் வெண்டிக்காயைப் போட்டு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் என்பவற்றுடன் ½ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு மூடி அவியவிடவும், காய் வெந்து, நீர் வற்றியவுடன் தயிரைச் சேர்த்துக் கொதித்தபின் இறக்கிக்கொள்க.

ஈரப்பலாக்காய்த் துவட்டல் :

- 1 இருத்தல் ஈரப்பலாக்காய்
 - ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 - 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
 - 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - 7—8 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியில் தட்டி எடுத்துக்கொள்க)
- கருவேப்பிலை

ஈரப்பலாக்காயைச் சீவி, 1" கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் ஆகியன சேர்த்து, காய் மட்டத்துக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கரையாமல் அவித்து இறக்கிக் கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, வெங்காயம், பூடு, கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் அவித்து வைத் துள்ள ஈரப்பலாக்காயைச் சேர்த்து, மெல்லிய நெருப்பில் 5 நிமிடங்கள் வரை கிளறிய பின் இறக்கிக் கொள்க.

இதே போல உருளைக்கிழங்கு, பலாக்காய்ச் சுளை ஆகியவற்றையும் அவித்து, சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

புடலங்காய்ச் சுண்டல் :

- ½ இருத்தல் புடலங்காய்
 - 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 1 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
 - 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 - ½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்
 - ½ தேக்கரண்டிக்குச் சிறிது குறைவாக உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

புடலங்காயைக் குறு ண லாக அரிந்து ½ சுண்டு தண்ணீரில் அவிய விட்டு, ஆறிய பின் பிழிந்து சாற்றை நீக்கி விட்டு, கறித்துள் உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இட்டு

வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன் பிசறி வைத்துள்ள பிடலங்காயைச் சேர்த்துக் கிளறி, நீர் சுண்டி வாசனை கிளம்பும்போது இறக்கிக்கொள்க.

சாதாரண கீரைக் கடையல்:

- ½ இரூத்தல் துப்புரவாக்கிய கீரை (வெட்டியது 4 சுண்டு)
- 1 தேக்கரண்டி பச்சை அரிசி மா
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 4 பல்லுப்பூடு(உரிக்கவும்) } ஒன்றாக அம்மியில் தட்டி
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு } எடுக்கவும்
- கருவேப்பிலை
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

கீரையைக் கழுவி வடியவிட்டு அரிந்து ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு மூடி அவிய விடவும். கொதித்து நன்றாக அவிந்தபின் திறந்து ஒரு முறை புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் அரிசிமாவைத் தூவி இறக்கி, உப்புச் சேர்த்துக் கடைந்து கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, வெங்காயம், மிளகு, பூடு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் கீரையைச் சேர்த்துப் புரட்டி இறக்குதல் வேண்டும்.

● இது போலவே அறக்கீரை, அகத்தி, சாறணை, பொன்னாங்காணி ஆகிய இலை வகைகளையும் சிறியதாக அரிந்து சமைத்துக்கொள்ளலாம். இவற்றை அவிய விரும்போது ½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடாவைச் சேர்த்து மெதுமையாக்கிக்கொள்ளலாம்.

இவற்றில் 1 மேசைக்கரண்டி கரைந்து வெந்த பாசிப்பருப்பையுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வெங்காயக்குருத்து வதக்கல்:

- ½ இரூத்தல் வெங்காயக்குருத்து
- 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- 1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

வெங்காயக் குருத்தைக் கழுவி அடுக்கி ½" நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி, உப்புச் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காய விட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உழுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டு, வெங்காயம் வதங்கியவுடன் வெங்காயக் குருத்தைச் சேர்த்துக் கிளறி நீர் சுண்டி நன்றாக வதங்கியவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

● இதேபோல குருத்தாகவுள்ள கங்குன், பொன்னாங்காணி, பீற் இலை, லீக்ஸ் ஆகியவற்றையும் வதக்கிக் கொள்ளலாம்.

வெங்காயப் புரட்டல்:

- ½ இரூத்தல் வெட்டிய வெங்காயம்(½சுண்டு வரை)
- ½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

வெட்டிய வெங்காயத்தை மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு முதலியவற்றுடன் அம்மியில் வைத்து மெதுவாக நகர்த்தி எடுத்துக்கொள்க. எண்ணெயைக் காயவிட்டு, நகர்த்திய வெங்காயம் முதலியவற்றை முக்கால் பதமாகப் பொரியவிட்டு, இதில் இரண்டு சிறங்கை சோற்றைப் போட்டுப் புரட்டி எடுத்து மெல்லிய சூட்டுடன் உண்ணல் வேண்டும்.

மரக்கறி சலட் (Vegetable salad):

- ½ இருத்தல் மரக்கறி (வெட்டியது 2 சுண்டு)
- 2 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி அல்லது 2—3 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி.

கருவேப்பிலை

இதற்கு முற்றாத கோவா, போஞ்சி, கரற், லீக்ஸ் தண்டு, பொன்னாங்காணி, வல்லாரை ஆகியவற்றைக் கலந்து கழுவி வடித்துக் குறுணலாக அரிந்து உப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து இதில் மரக்கறியைக் கொட்டி 2 நிமிடங்கள் புரட்டிக் கொடுத்த பின் இறக்கி எலுமிச்சம்புளி அல்லது வினாக்கிரியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

இதனை ½ மணி நேரத்தின் பின் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

கத்தரிக்காய் சேர்ந்த முருங்கைக்காய்க் குழம்பு:

- ½ இருத்தல் முருங்கைக்காய் (1 காய்)
 - ½ இருத்தல் பிஞ்சுக் கத்தரி (வெட்டியது 1 சுண்டு)
 - 4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 - ½ தேக்கரண்டி கடுகு
 - 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 - ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 - ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 - 1 மேசைக்கரண்டி உரித்த பூடு
 - 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 - 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை
- 1½ தேக்கரண்டி கறித்தூள்
 - 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- நெல்லிக்காயளவு விதை நீக்கிய பழப்புளி
- 1 மேசைக்கரண்டி பயற்றம் பருப்பு
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

முருங்கைக்காயை 3'' நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டித் தோலை வார்ந்து பிளந்துகொண்டு, கத்தரிக்காயையும் நாலாகக் கீறி ½'' தடிப்புள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க.

பயற்றைச் சிவக்க வறுத்து அம்மியில் அரைத்து, ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வைத்தல் வேண்டும்.

பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரிலும், பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரிலும் கரைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயைக் காயவிட்டு, மரக்கறியைப் பொன்னிறமாக வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு, அதே தாச்சியில் மிகுதி எண்

ணையையும் விட்டுப் புகை கிளம்பக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், பூடு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்ற முறையில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டு, வெங்காயம் வதங்கியவுடன் கறித்தூளைச் சேர்த்துச் சிறிது பொரிய விட்டு, அதன்பின் புளிநீர், உப்பு, வதக்கி வைத்துள்ள மரக்கறி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிடவும்.

முருங்கைக்காய் அவிந்தவுடன் பயற்றுக் கரையலையும் சேர்த்து, எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்துத் தடித்தவுடன், பெருங்காய நீரைவிட்டு இறக்கிக் கொள்க.

இப் பக்குவத்தில், கத்தரிக்காய் மசிந்து கொள்ளும்.

கத்தரிக்காய்க் குழம்பு:

- ½ இருத்தல் கத்தரி(வெட்டிய துண்டுகள் 1 சுண்டு)
- 4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
- ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- 1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியிலே தட்டி எடுக்கவும்)

கருவேப்பிலை

சிறிய கொட்டைப்பாக்களவு பழப்புளி

1 தேக்கரண்டி கறித் தூள்

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 தேக்கரண்டி அரிசி மா

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

பெருங்காயத்தைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்ளவும். பழப்புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காயைக் கழுவி நாலாகப் பிளந்து மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டிக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில் பொன்னிறமாக வதக்கி வழித்துக்கொள்க. பின்னர் மிகுதி நல்லெண்ணெயைப் புகைகிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், உழுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இட்டுத் தாளித்து இதில் புளிநீர், உப்பு, கறித்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, வதக்கி வைத்துள்ள கத்தரிக்காயையும் போட்டு 3-4 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பின்னர் அரிசி மாவைத் தூவி, மா வெந்து குழம்பு தடித்தவுடன் பெருங்காய நீரை விட்டு இறக்கிக்கொள்க.

மிளகு குழம்பு:

- 3-4 செத்தல் மிளகாய்
- 2 தேக்கரண்டி மிளகு
- 1 தேக்கரண்டி மல்லி
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
- சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு விதை நீக்கிய பழப்புளி
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன:

- 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- கருவேப்பிலை

மிளகாயை ஒடித்து, மல்லி, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் என்பவற்றுடன் வறுத்து, அம்மியில் அரைத்தெடுக்கவும்.

பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து, இதில் அரைத்து வைத்துள்ள கூட்டைக் கரைத்துக்கொள்க.

எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் கூட்டுக் கரையலை ஊற்றி, 5 நிமிடங்கள்வரை கொதிக்க விட்டு இறக்கிக் கொள்க.

இஞ்சி, உள்ளி சேர்ந்த கத்தரிக்காய்க் குழம்பு :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக அரிந்த பிஞ்சுக் கத்தரிக் காய்
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய பூடு
- கட்டை விரலளவு 2 துண்டு இஞ்சி (வட்டம், வட்டமாக வெட்டவும்)
- 4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 2 தேக்கரண்டி கறித்தூள்
- சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு விதை நீக்கிய பழப் புளி
- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- கருவேப்பிலை

பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயில் கத்தரி, இஞ்சி, பூடு ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு, அதே தாச்சியில் மிகுதி எண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத்

தாளித்து, இதில் கறித்தூளையுஞ் சேர்த்துச் சிறிது பொரியவிட்ட பின், புளிநீரையும் வதக்கி வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலானவற்றையும் சேர்த்து அரைவாசிக்கு வற்றவிட்டு இறக்கிக் கொள்க.

வற்றல் குழம்பு :

- 4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி உரித்த பூடு
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
- கருவேப்பிலை
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு வற்றல் (கத்தரி, பாகல், சுண்டங்காய்)
- 2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு விதை நீக்கிய பழப்புளி

பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

எண்ணெயைப் புகைக்கக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், உழுத்தம் பருப்பு, பூடு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, கடைசியாக வற்றலைச் சேர்த்து வறுக்கவும். வற்றல் பொரிந்தவுடன் கறித் தூள், புளிநீர் ஆகியவறைச் சேர்த்து, அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன் இறக்குதல் வேண்டும்.

இலுப்பெண்ணையின் உபயோகம்

தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன உணவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவிடத்து, இலுப்பெண்ணையை உபயோகிப்போர் பலர் உளர். சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இலுப்பெண்ணைச் சுவையற்றதாக விருக்கும். ஆதலால் இதனைச் சிற்றுண்டி வகைகள் தவிர்ந்த ஏனைய சகல சமையல் பக்குவங்களிலும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

எண்ணெய் தெளிவாகவும், சுவையற்றதாகவும் இருப்பதற்கு, எண்ணெய் பெறுவதற்கு உபயோகமாகும் இலுப்பைப்பருப்பு கோது நீக்கப்பெற்று இருப்பதுடன், பால் நீங்கும் வண்ணம் கழுவி உலர்த்தப்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். கோது நீக்கப்பட்ட பருப்பை முக்கால் பதமாக உலர்த்திய பின்னர் தண்ணீரில் அலசிக் கழுவிச் செவ்வனே காயவிட்டு எண்ணெயைப் பெறுதல் இதற்கு உரிய முறையாகும்.

அரப்புடன் கூடிய உறைந்த எண்ணெயைச் சுத்தி கரிப்பதற்கு இதனை முல்லையிலே சேர்த்துத் தணலில் காய்ச்சி ஆறவிட்டு வடித்தல் வேண்டும்.

8. சாம்பார் வகைகள்

பாசிப்பருப்பு அரைத்துவிட்ட சாம்பார் :

இதற்கு, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், முள்ளங்கி, பிஞ்சு நூல்கோல் முதலிய மரக்கறி வகைகளில், கிடைத்த வற்றைக் கலந்து உபயோகிக்கவும்.

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் கலந்து வெட்டிய மரக்கறி (2 சுண்டு)

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு

4—4 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த்துருவல்

3—4 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மல்லி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

உப்பு

3 சுண்டு தண்ணீர்

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன :

2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

பாசிப்பருப்பு, தேங்காய்த்துருவல் என்பவற்றை வெவ்வேறாகச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும். செத்தல்

மிளகாயை, மல்லி, மிளகு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்துப் பின், சீரகம், வெந்தயம் முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் சிவக்க வறுத்துக்கொள்க. பின்பு வறுத்த எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும்.

மரக்கறியை மஞ்சள், உப்பு என்பவற்றுடன் 2 சுண்டு தண்ணீரில் அவியவிடவும். அவிந்தவுடன் பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும், அரைத்த கூட்டை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து ஊற்றி, பெருங்காயத் தையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

பின், எண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இத்தாளிதத்தில் சாம்பாரை ஊற்றி, இறக்கிக்கொள்ளுதல்வேண்டும்.

வெங்காயச் சாம்பார் :

- 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு உரித்த வெங்காயம்
- 1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்பு
- 3 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
- 4 செத்தல் மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மல்லி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
- பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- உப்பு

தாளிப்பதற்கு :

- 1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
- கருவேப்பிலை

பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல், செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் என்பவற்றைச் சிவக்க வறுத்து, அம்மியில் நன்கு அரைத்து, 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில், உரித்த வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் புளியை $\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றி, மஞ்சள், உப்பு, கூட்டுக் கரையல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, முழுவதும் பதமாகக் கொதித்தவுடன், பெருங்காயத்தைக் கரைத்துவிட்டு, இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் சாம்பாரை ஊற்றி இறக்கிக்கொள்க.

தூள் போட்ட சாம்பார் :

முருங்கைக்காய், சுத்தரிப்பிஞ்சு, வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளிப்பழம் என்பவற்றில் கலந்து வெட்டிய

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் மரக்கறி (2 சுண்டு)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மைசூர்ப்பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்பு
- 4—5 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

4—5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்
உப்பு

2 சுண்டு தண்ணீரில் பருப்பைக் கரைய வேக
விட்டுப் பின், மரக்கறிவகைகள், பச்சை மிளகாய்,
மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வேகவிட்டு,
இவை வெந்தவுடன் பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில்
கரைத்துவிட்டு, பால், தூள் வகைகள், பெருங்காயங்
கரைத்தநீர் முதலியவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கொதிக்க
விட்டு இறக்கிக்கொள்க.

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில்,

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

என்பவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் சாம்
பாரை ஊற்றியபின் இறக்கி மூடிவிடல் வேண்டும்.

9. ரசம், சொதி வகைகள்

ரசம் :

$1\frac{1}{2}$ —2 மேசைக்கரண்டி மல்லி

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

2 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

7—8 பல்லுப் பூடு

கருவேப்பிலை

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப் புளி

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

உப்பு

புளியை $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் கரைத்து, இதில்
மல்லி, மிளகு, சீரகம், பூடு, செத்தல் மிளகாய் என்ப
வற்றை அம்மி அல்லது உரலிலிட்டுக் குற்றி எடுத்துப்
போட்டு, உப்பு, கருவேப்பிலை முதலியவற்றைச்
சேர்த்து, சிறிது கசக்கி, அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதி
யானவுடன் துழாவி இறக்கி, 5 நிமிடங்கள் மூடி
வைக்கவும். பின்னர் இதைச் சல்லடையில் வடித்தெடுத்
துப் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றிக்கொள்க.

இந்த ரசத்தில் ஒரு மேசைக்கரண்டி கரைந்தவிந்த
துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பைச் சேர்த்துக்
கொள்ளலாம்,

இதற்குத் தாளித்தும்விடலாம்.

பொரி ரசம் :

1 மேசைக்கரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்
பருப்பு

$1\frac{1}{2}$ —2 மேசைக்கரண்டி மல்லி

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

3 ஒடித்த செத்தல் மிளகாய்

7-8 பல்லுப் பூடு

உப்பு

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப் புளி

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

கருவேப்பிலை

புளியை $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க. பருப்பை உரலிலிட்டு நன்றாக இடித்துப் பின் மல்லி, மிளகு, சீரகம், செத்தல் மிளகாய், பூடு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குற்றி எடுத்து, எண்ணெயிற் கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் குற்றிவைத்திருக்கும் மல்லி முதலியவற்றைச் சேர்த்து, வறுத்து, வாசனை கிளம்பும்போது புளிநீரைச் சேர்த்து, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கி மூடி, 5 நிமிடங்களின் பின் துழாவிச் சல்லடையில் வடித்துப் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றிக்கொள்க.

பருப்பு தக்காளி ரசம் :

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்.

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி மல்லி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

7-8 பல்லுப் பூடு

3 ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

உப்பு

கருவேப்பிலை

பருப்பை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேக விட்டுப் பின், வெட்டிய தக்காளிப் பழத்தையுஞ் சேர்த்து வேகவிட்டு, மசித்து இறக்கவும்.

மல்லி, மிளகு, சீரகம், பூடு, செத்தல்மிளகாய் ஆகியவற்றை உரலிலிட்டுக் குற்றி இறக்கி, $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் சேர்த்துச் சிறிது கசக்கி, அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதி யானவுடன் இறக்கி, 2 நிமிடங்கள் மூடி வைத்து, பின் சல்லடையில் வடித்து, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி, அவித்துவைத்துள்ள பருப்பு, தக்காளி ஆகியவற்றில் சேர்த்து, சூடாக்கிக்கொள்ளவும்.

முருங்கைக்காய்—தக்காளி ரசம் :

1 முருங்கைக்காய் ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வரை)

1 தக்காளிப்பழம் (6 அவுன்ஸ் வரை)

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி மல்லி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

7-8 பல்லுப் பூடு

4 ஓடித்த செத்தல்மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

கருவேப்பிலை

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

உப்பு

2 சுண்டு தண்ணீர்

முருங்கைக்காயை $2\frac{1}{2}$ அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பிளந்தும், தக்காளிப்பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டியும் வைத்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, அதில் 1 சுண்டு தண்ணீர்,

தா - 8

அளவான உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, முருங்கைக் காயை வேகவிடவும். முருங்கைக்காய் வெந்தவுடன், தக்காளிப்பழத்தைச் சேர்த்து வேகவிட்டு இறக்கி, சிறிது மசித்துக்கொள்க.

மல்லி, மிளகு, சீரகம், பூடு, செத்தல்மிளகாய் முதலியவற்றை உரலிலிட்டுக் குற்றி எடுத்து, 1 சுண்டு தண்ணீர், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, சிறிது கசக்கி அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதியானவுடன் துழாவி இறக்கி, சிறிது நேரம் மூடிவைக்கவும். பின், இதனைச் சல்லடையில் வடித்து, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டு, அவித்து வைத்துள்ள முருங்கை—தக்காளி என்பவற்றில் கலந்து சூடாக்கிக்கொள்க.

எலுமிச்சம்பழ ரசம் :

- 4 சிறியதாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்

சின்னவிரலின் அரைவாசியளவு துண்டு இஞ்சி (குறுணலாக வெட்டவும்)

கருவேப்பிலை

- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

- 3—4 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றாக அம்மியில் வைத்துக் குழவியால் நகர்த்தி எடுத்துக்கொள்க.

நெய்யைக் காயவிட்டுக் கடுகைத் தாளித்து, இதில் நகர்த்திவைத்துள்ள பச்சைமிளகாய் முதலியவற்றை வாசனை கிளம்பும்வரை வதக்கி, பின் தண்ணீர்,

உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கிப் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி, எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்து மூடிவிடுக.

இடியப்பச் சொதி :

- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

- 1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

- 4 வெட்டிய பச்சைமிளகாய்

- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

துருவலை 4 முறை பிழிந்து, $1\frac{1}{2}$ —2 சுண்டு பால் எடுத்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் பால், உப்பு என்பவற்றைக் கூட்டி, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கிப் புளியைச் சேர்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும்.

தக்காளிப்பழச் சொதி :

- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

- 1 தக்காளிப்பழம் ($\frac{1}{2}$ இரத்தல்).

- 4 வெட்டிய பச்சைமிளகாய்

- 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்

- 20 மிளகு

- 5—6 பல்லுப் பூடு

உப்பு

கருவேப்பிலை

- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

துருவலைப் பிழிந்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு அளவு முதல் பாலை வேராக வைத்துக்கொண்டு, மீண்டும் 2—3 முறை பிழிந்து $1\frac{1}{2}$ —2 சுண்டு கப்பிப்பால் எடுத்துக்கொள்க.

தக்காளிப்பழத்தைப் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள், உப்பு என்பவற்றுடன் கப்பிப்பாலில் அவிய விடுக. அவிந்தவுடன், முதல்பால், கருவேப்பிலை ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து, மிளகு, பூடு என்பவற்றையும், அம்மியில் தட்டி எடுத்துப் போட்டு, ஒரு கொதியான வுடன் இறக்கி எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

புளிச்சாறு :

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 ஒடித்த செத்தல்மிளகாய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

கருவேப்பிலை

2 தேக்கரண்டி கறித்தூள்

ஒரு நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி

$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

துருவலை 4 முறை பிழிந்து 2 சுண்டு பால் எடுத்துக் கொள்க. புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்க.

எண்ணெயில் கடுகு, செத்தல்மிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் கறித் தூளைப் போட்டுச் சிறிது பொரியவிட்டு (கருகவிடலாகாது), உடனே புளிநீர், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, கொதித்தவுடன் பாலை விட்டுத் துழாவி, மறுபடி கொதிக்கமுன் இறக்கிக்கொள்க.

10, பொரியல் வகைகள்

வாழைக்காய்ப் பொரியல் :

3 வாழைக்காய் (வெட்டியது $1\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை)

2 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

5—5 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

வாழைக்காயின் பச்சைத்தோல் நீங்கச் சீவிப் பிளந்து $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்புள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டிக் கழுவி வடித்து, மிளகாய்த்தூள், உப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, வாழைக்காயைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படக் கிளறி, பின், பரவிப் பொரிய விடுக. இடையிடையே கிளறி விட்டு, வெளிப்பாகம் பொன்னிறமானவுடன், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்துப் பொரியவிட வேண்டும். முழுவதும் சிவந்து பொரிந்து, உட்பாகம் அவியலாக இருக்கும் பருவத்தில் இறக்கிக்கொள்க. இந்த வேளையில் எண்ணெயும் கணக்காக வற்றிவிடும்.

இராசவள்ளிக் கிழங்கையும், மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, வழுவழுப்பில்லாமல் பலமுறை கழுவி, மேற் கூறியவாறு, வெளிப்பாகம் சிவந்தும், உட்பாகம் அவியலாகவும் இருக்கும் பதத்தில், பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் :

$\frac{1}{2}$ இரத்தல் பிஞ்சுக் கத்தரி

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

1 தேக்கரண்டி அரிசிமா

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயை முழுமையாகக் கழுவிய பின்னர் பிளந்து $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்பமுள்ள மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி மிளகாய்த்தூள், அரிசிமா, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தட்டையான தாச்சியிலே தேங்காயெண்ணெயைக் கொதிக்கவிட்டு, இதில் கத்தரிக்காயைப் போட்டு எண்ணெய் சுற்றிலும் படும்படியாகக் கிளறிப் பின்னர் பரவிப் பொரிய விடுக. இதனை இடையிடையே கிளறி விட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் இறக்குதல் வேண்டும்.

இது கலகலவென்றிருக்கும். உருளைக்கிழங்கையும் இதே போலப் பொரித்துக்கொள்ளலாம்.

உருளைக்கிழங்கு வரட்டல் :

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
- 2 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 2 வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 7-8 வெட்டிய வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை
- $2\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டுப் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை வதக்கி, இதில் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் கிளறி, மெல்லிய நெருப்பில் பொரியவிட்டு, வரண்டு வரும்போது இறக்கிக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்குச் சீவல் பொரியல் :

உருளைக்கிழங்கின் தோலைச் சீவி, ஆனமட்டும் மெல்லிய வில்லையாக வெட்டிக் கழுவி, உப்புச் சேர்த்துப் பிசறி, வெயிலில் ஈரஞ் சுண்ட உலர்த்தித் தேங்காய் எண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து வடித்து, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துக் குலுக்கிக்கொள்க.

ஈரப்பலாக்காய்ச் சீவல் பொரியல் :

மாப்பற்றுள்ள ஈரப்பலாக்காயின் தோலைச் சீவி அகற்றியபின் அதனை எட்டாகக் கீறி, உட்பகுதியையும் அகற்றிப் பின் ஆனமட்டும் மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, உப்புத்தூள் சேர்த்துப் பிசறிக் கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில், நிறம் மாறாமல் கலகலக்கப் பொரித்து, வடித்து, ஆறவிட்டு, தகரத்தில் அடைத்து வைத்துக்கொள்க.

பலாச்சுளைச் சீவல் பொரியல் :

மாப்பற்றுள்ள கறிப்பலாக்காயின் முற்றிய சுளைகளை மெல்லிய சீவல்களாகச் சீவி, உப்புத்தூள் சேர்த்துப் பிசறித் தேங்காயெண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

மரவள்ளிக்கிழங்குச் சீவல் பொரியல் :

மரவள்ளிக்கிழங்கின் பட்டையை உரித்துத் துண்டந் துண்டமாக வெட்டிக் கழுவி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டுள்ள நீரில் அரைப்பதமாக அவித் தெடுத்து, ஆறியபின் மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து, வடித்து மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துக் குலுக்கிக் கொள்க.

கிழங்கை அவியாமல் சீவல்களாக வெட்டிச் சிறிது அப்பச்சோடா சேர்த்துப் பிசறி, $\frac{1}{2}$ மணிநேரஞ் சென்ற பின், பொரித்து வடித்து, உப்புச் சேர்த்துக்கொள்வது இன்னொரு முறையாகும்.

பலாக்கொட்டைப் பொரியல் :

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் பலாக்கொட்டை (1 சுண்டுவரை)
- 1 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப்பொடி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

பலாக்கொட்டையை அவித்து, இரண்டாகப் பிளந்து உரித்து, மிளகாய்த்தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்திறக்கவும்.

11. அரையல் வகைகள்

பருப்பு அரையல் :

1½ மேசைக்கரண்டி பருப்பு (துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு)

2 ஓடித்த செத்தல்மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

கருவேப்பிலை

7—8 மிளகு

2 பல்லுப் பூடு

1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

உப்பு

பருப்பு, செத்தல்மிளகாய் என்பவற்றை எண்ணெயில் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பின், தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் வறுத்து இறக்கி, எல்லாவற்றையும் ஒருங்கே அம்மியில் வைத்து உப்புஞ் சேர்த்துத் தண்ணீர் தெளித்து அரைக்கவும். அரைபட்டதும், மிளகு, பூடு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக்கொள்க.

விரும்பினால் இலந்தைப்பழமளவு பழப்புளியைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பருப்புக்குப் பதிலாக எள்ளையும் இவ்விதமாக வறுத்து அரைத்துக்கொள்ளலாம். இதற்கு எண்ணெய் வேண்டியதில்லை.

கொத்தமல்லி அரையல் :

1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி

4 - 5 ஓடித்த செத்தல்மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

½ தேக்கரண்டி மிளகு

½ தேக்கரண்டி கடுகு

2 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

கொட்டைப்பாக்களவு பழப்புளி

1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

உப்பு

கருவேப்பிலை

மல்லி, மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, மிளகு, கடுகு என்பவற்றை எண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பின், தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் வறுத்து, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பின், உப்பு, புளி என்பவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக்கொள்க.

சுரம், தடிமன், இருமல் ஏற்பட்ட வேளைகளில் இதை உப்புக் கஞ்சியுடன் தொட்டுக்கொள்ள நாவிற்கு நன்றாகவிருக்கும்.

இஞ்சி அரையல் :

சின்னவிரலின் முக்காற்பங்களவு துண்டு இஞ்சி

2 ஓடித்த செத்தல்மிளகாய்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்

2 வெங்காயம்

சிறிது பழப்புளி

உப்பு

கருவேப்பிலை

இஞ்சியை வில்லைகளாக வெட்டி, மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் வறுத்து இறக்கி அம்மியில் வைத்து, உப்பு, வெங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, பின் புளியைச் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக்கொள்க.

வல்லாரை அரையல்:

- 1 பிடி வல்லாரை இலை
- 2 ஒடித்த செத்தல்மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- 1 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
- 2 வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை
- சிறிது பழப்புளி
- உப்பு
- 2 தேக்கரண்டி நெய்

நெய்யைக் காயவிட்டு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு என்பவற்றைப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, பின் தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை, வெங்காயம் என்பவற்றைச் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்து, கடைசியாக வல்லாரையைப் போட்டு நீர் சுண்ட வதக்கி இறக்கி, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து உப்புச் சேர்த்து அரைத்துக் கடைசியாகப் புளியைச் சேர்த்து அரைத்து வழித்தல்வேண்டும்.

- தூதுவனை, கருவேப்பிலை, பிரண்டைத்துளிர், புதினாக்கிரை ஆகியவற்றையும் இதுபோலவே அரைத்தல் வேண்டும்.

செத்தல்மிளகாய் அரையல் (சம்பல்):

செத்தல் மிளகாயில், சிறிய சுவை மாற்றங்களுடன், சம்பல் அரைத்துக்கொள்ளலாம்.

- 6—7 செத்தல்மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- 4—5 வெங்காயம்
- சிறிய இலந்தைப்பழமளவு பழப்புளி அல்லது
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
- உப்பு
- கருவேப்பிலை
- ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்க.

- தோசை இட்டலியுடன் பரிமாறுவதற்கு:

செத்தல்மிளகாய், உப்பு என்பவற்றை அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து பின், தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து அரைத்து, அதன்பின்னர் வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை நடத்தி வழித்து, புளியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

இச் சம்பலுக்கு,

- 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில்,
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 ஒடித்த செத்தல்மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- 2 வெட்டிய வெங்காயம்
- கருவேப்பிலை

என்பவற்றைத் தாளித்துப் போட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது அரையலை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துத் தாளிதத்தில் ஊற்றி, சட்னியாகவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- பிட்டு, இடியப்பம், சோறு வகைகளுடன் பரிமாறுவதற்கு:

மேற்கூறிய அளவுகளில், செத்தல் மிளகாயில் இரண்டைக் குறைத்து, 7—8 மிளகு, 1 பல்லுப் பூடு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்துப் பின், மிருதுவாகத் துருவிய தேங்காய், வெட்டிய வெங்காயம், உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து நகர்த்தி வழித்து, விரும்பிய புளியைக் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும்.

- தோசையுடன் பரிமாறுவதற்கு வறுவல்:

செத்தல்மிளகாய், உப்பு என்பவற்றைத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, இதில் மிருதுவாகத் துருவிய தேங்காயைச் சேர்த்து நகர்த்தி எடுத்துக்

கொள்க. தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல்மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் சம்பலைப் போட்டு, நீர் சுண்டி வாசனை கிளம்பும்வரை வறுத்து இறக்கிக்கொள்க. புளி வேண்டியதில்லை.

தோசையுடன் பரிமாறுவதற்குத் துவையல் :

மிளகாயை ஒடித்து, 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்க வறுத்து இறக்கி உரலிலிட்டு உப்புச் சேர்த்து, நன்றாக இடித்து, பின், தேங்காய்த் துருவல் (இதை வறுத்துங் கொள்ளலாம்), வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து இடித்து இறக்கிக்கொள்ளல்வேண்டும்.

12. பச்சடி வகைகள்

நல்ல பழத்தேங்காயைத் துருவி, ½ சுண்டு துருவலை அரைப்பதமாக அரைத்தெடுத்து. உப்புச் சேர்த்து, 3-4 பச்சைமிளகாய், 5-6 வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைக் குறுணலாக அரிந்து சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க. இந்தக் கூட்டுடன் பின்வரும் பச்சடிவகைகளைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். விரும்பினால் இவற்றிற்குத் தாளித்துப்போட்டுக்கொள்ளலாம்.

● இஞ்சிப் பச்சடி :

கூட்டுவிரலின் ஒரு அங்குலப் பருமனுள்ள துண்டு இஞ்சியை அரைத்தெடுத்துக் கூட்டுடன் பிசைந்து, எலுமிச்சம்புளி சேர்க்கவும். சிறிது தயிரையும் இதற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

● ஊறுகாய்ப் பச்சடி :

ஒரு துண்டு எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாயைக் குறுணலாக வெட்டி, அளவான தயிரும் சேர்த்துக் கூட்டுடன் குழைத்துக்கொள்க.

● பாகற்காய்ப் பச்சடி :

ஒரு மேசைக்கரண்டி துருவிய பாகற்காயைச் சாறு இல்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, ஒரு துண்டு ஊறுகாயையும் குறுணலாக வெட்டிச் சேர்த்து அல்லது ஊறுகாய்க்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துக் கூட்டுடன் குழைத்துக்கொள்க.

● மாங்காய்ப் பச்சடி :

ஒரு மேசைக்கரண்டி மாங்காய்த் துருவலைக் கூட்டுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்ளுதல் போதுமானது.

● வாழைக்காய்த்தோல் பச்சடி :

2 வாழைக்காய்களின் நாரை வார்ந்து அகற்றிய பின் தோலைச் சீவி எடுத்து உப்புச் சேர்த்து அவித்து,

அம்மியில் வைத்து ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சியுடன் சேர்த்து அரைத்து வழித்து, 1 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால், கூட்டு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

● கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி :

ஒரு கத்தரிக்காயை எண்ணெய் தடவித் தண்ணிலிற் புதைத்து வேகவிட்டு எடுத்து, தோலை உரித்து நீக்கிய பின் குறுணலாக அரிந்து கூட்டுடன் சேர்த்து, சிறிதளவு இஞ்சிச்சாறு, 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால், 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

● வாழைக்காய்ப் பச்சடி :

2 வாழைக்காய்களை முழுதாக அவித்து, அல்லது தண்ணிலிற் புதைத்து வேகவிட்டு, ஆறியபின் தோலை உரித்து நீக்கி, சதையை நன்றாக மசித்து, அரைவாசித் தேங்காயில் கூட்டைத் தயார்பண்ணி 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலும், எலுமிச்சம்புளியுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

● வாழைப்பூப் பச்சடி :

ஒரு சிறிய வாழைப்பூவின் முற்றிய வெளிமடல் களை நீக்கிவிட்டு, உட்குருத்தைக் குறுணலாக அரிந்து, நூலை அகற்றி, உப்புநீர் அல்லது மோர் சேர்த்துப் பிசைந்து ஊறவிட்டு, சிறிதுநேரஞ்சென்றபின் பிழிந்து சாற்றை நீக்கி, கூட்டு, அளவான தடித்த தேங்காய்ப்பால், எலுமிச்சம்புளி என்பனவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

● செவ்வரத்தம்பூப் பச்சடி :

செவ்வரத்தம்பூவைச் சிறியதாக அரிந்து, அளவான கூட்டு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் குழைத்துக் கொள்க. இதில் சிறிது கட்டித் தயிரையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேறு பச்சடி வகைகள் :

வல்லாரைப் பச்சடி :

வல்லாரையைக் கழுவி, மிகவும் சிறியதாக அரிந்து, குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, அளவான தேங்காய்த்துருவல், உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து அமர்த்தி வைத்துச் சிறிது நேரஞ் சென்ற பின் பயன்படுத்திக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி :

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துப் பிசைந்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால், 2—3 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய், 7—8 குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு, தூள், 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துத், தாளிதஞ் செய்து போடுக.

கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப்பச்சடி :

சிறிய பாடிக் கெக்கரிக்காய் ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வரை)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தயிர்

3—4 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்

7—8 குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

உப்பு

கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

கெக்கரிக்காயின் தோல் விதைகள் முதலியவற்றை நீக்கிச் சீவல்களாக வெட்டி, சிறிது உப்புச் சேர்த்துப் பிசறி, அமர்த்தி வைத்து, சற்று நேரஞ் சென்றபின் சாறில்லாமல் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்க.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, தேங்காய்த் துருவலை அரைத்து, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, அளவான உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையெல்லாம் ஒருங்கே சேர்த்து, இதில் பிழிந்து வைத்துள்ள கெக்கரிக்காயையுங் கூட்டிக் குழைத்து, 1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகைத் தாளித்துப் போடவும்.

பம்பாய் வெங்காயத் தயிர்ப்பச்சடி :

பம்பாய் வெங்காயத்தை ஆனமட்டும் மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி தயாரிக்கும் முறையில் பச்சடி செய்துகொள்ளலாம்.

புடலங்காய்த் தயிர்ப்பச்சடி :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பிஞ்சுப் புடலங்காய்
- 1 சுண்டு தயிர்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 ஓடித்த செத்தல்மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- கருவேப்பிலை

புடலங்காயை நார் இல்லாமல் வார்த்து, தோல், குடல் முதலியவற்றை அகற்றி, நான்கைந்தாகக் கீறிக் கழுவி, மெல்லியதாக வெட்டி, நீற்றுப்பெட்டி அல்லது ஆவிச்சட்டியில் அரைப்பதமாக அவித்து இறக்கி ஆற விடவும்.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, தேங்காய்ப் பால், உப்பு என்பவற்றையும், ஆறிய புடலங்காயை யுஞ் சேர்த்துக் கலந்து, தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

கரற் தயிர்ப் பச்சடி :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் கரற்
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 2 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு புதிய கட்டித்தயிர்
- 1 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
- 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 செத்தல்மிளகாய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
- கருவேப்பிலை
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (பொடியாக்கவும்)

கரற்றைச் சுத்தமாக்கித் துருவிக் கொள்க. தயிர், தேங்காய்ப்பால், உப்பு, புளி ஆகியவற்றை ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அகப்பையினால் கட்டியில்லாமல் கடைந்து இதில் கரர்துருவல், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைக் குழைத்துக்கொள்க

தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, கிள்ளிய செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயப் பொடி ஆகியவற்றைத் தாளித்து இறக்கி, கரற் பச்சடியில் போட்டுக் கலந்துகொள்க.

13. சலட், சட்னி, ஸோஸ் வகைகள் (Salads, Chutneys and Sauces)

பீற் சலட் (Beet Salad) :

- 1 இரூத்தல் பீற்
- 3 தேக்கரண்டி ஒலிவ் ஓயில் அல்லது சலட் ஓயில்
(Olive Oil or Salad Oil)
- 4 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி அல்லது வினாக்கிரி
(Vinegar)
- 1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி சீனி
- 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

உப்பு

பீற்றை அரைப்பதமாக அவித்துத் தோலைச் சீவி அகற்றி, பின் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி அடுக்கி, மறுபடி குறுக்கே அரிந்து, ஈர்க்குப் போன்ற ½ அங்குல நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி. ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, மிகுதியாகவுள்ள ஒலிவ் ஓயில் முதலியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து பீற்றின்மேல் ஊற்றிச் சேர்த்துக்கொள்க.

இதைத் தயாரித்தவுடனேயே பரிமாறுதல் வேண்டும்.

• பிஞ்சுப் போஞ்சி, கோவாப் பூ (Cauli flower), வெங்காயம் முதலியவற்றையும் அரைப்பதமாக அவித்து, இதுபோல சலடாகத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

• கரற், கெக்கரி முதலியவற்றில் பச்சையாகவே இந்த சலட்டைத் தயாரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தக்காளிப்பழ சலட் :

- 1 இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்
- 2 — 3 சிறியதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

- 5 6 சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
 - 1 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
 - 5 — 6 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 - 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
- உப்பு

தக்காளிப் பழத்தை வட்டம் வட்டமாகவும் மெல்லியதாகவும் வெட்டி, ஒரு தட்டில் அடுக்கி, பின், பாலில் மிகுதியாகவுள்ள பச்சை மிளகாய் முதலியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, பழத்தின் மேல் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

• அவித்த பீற்றையும் இதுபோலத் தயாரித்து புனியைச் சற்றுக் கூடுதலாக விட்டுக்கொள்க.

• பாகற்காயையும் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, மிளகு தூளைப் போடாமல், புனியைக் கூடுதலாக விட்டுத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

கறிமிளகாய் சலட் (Capsicum Chillies Salad)

- 1 இரூத்தல் கறிமிளகாய்
- 1 இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்
- 1 சுண்டு வினாக்கிரி (Vinegar)
- 1 மேசைக்கரண்டி சலட் ஓயில் (Salad Oil)
- 3 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்புத் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி சீனி

மிளகாயை மெல்லியதாகவும் வட்டம் வட்டமாகவும் வெட்டி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு, பின்னர் தக்காளிப் பழத்தையும் மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி, இவ்விரண்டையுங் கலந்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, மிகுதியாகவுள்ள வினாக்கிரி முதலியவற்றை ஒன்றாகக்

கலந்து, இவற்றின் மேல் ஊற்றி மூடி வைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரஞ் சென்றபின் உபயோகித்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயச் சட்னி :

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வெட்டிய வெங்காயம் ($\frac{3}{4}$ சுண்டுவரை)

5 — 6 ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்

$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
கருவேப்பிலை

இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 தேக்கரண்டி சீனி

3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி எண்ணெயில், 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றைச் சிவக்க வறுத்து, பின் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து வறுத்து இறக்கிக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயில் வெங்காயத் தைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதனை வறுத்து வைத்துள்ள உழுத்தம் பருப்பு முதலியவற்றுடனும், கருவேப்பிலை, உப்பு, பழப்புளி என்பவற்றுடனுஞ் சேர்த்து அம்மியில் நன்றாக அரைத்து வழித்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

மிகுதி நல்லெண்ணெயில் கடுகு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு என்பவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் அரைத்து வைத்துள்ள சட்னி, சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தேங்காய்ச் சட்னி :

10 பச்சை மிளகாய்

7 - 8 வெங்காயம்

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை

2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

1 சிறியதாக ஓடித்த செத்தல் மிளகாய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

பச்சை மிளகாயை அம்மியில் நன்றாக அரைத்து, பின்னர் தேங்காய்த் துருவல், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து முழுவதையும் நன்றாக அரைத்து வழித்து, உப்பு, புளி என்பவற்றைச் சேர்த்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொண்டு, அதன் பின்னர், தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு என்பவற்றைத் தாளித்துச் சட்னியில் போட்டுக் குழைத்துக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்ச் சட்னி :

இதற்கு நன்றாக முற்றிய மாங்காயைச் சீவிக் குறுணலாக அரிந்து பயன்படுத்திக்கொள்க.

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் குறுணலாக அரிந்த மாங்காய்
($1\frac{1}{2}$ சுண்டு)

பாதிக் கொட்டைப்பாக்களவு இஞ்சி

4 — 5 பல்லுப் பூடு

சின்னவிரல் பருமனுள்ள $\frac{1}{2}$ அங்குல நீளக் கறுவாத் துண்டு

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

$\frac{1}{4}$ சுண்டு வினாக்கிரி (Vinegar)

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

இஞ்சி, பூடு என்பவற்றை அரைத்தெடுக்கவும்.

எண்ணெயைக் காயவிட்டுக் கடுகைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் மிகுதியாகவுள்ள மாங்காய் முதலிய வற்றையும், அரைத்த இஞ்சி, பூடு ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பருப்புச் சட்னி :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பயற்றம் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

1 நெட்டு கருவேப்பிலை

2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்

4 — 5 பல்லுப் பூடு

1 தேக்கரண்டி கடுகு

2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப் புளி

1 தேக்கரண்டி சீனி

மிளகு சீரகத்தை முதலில் வறுத்து வேராக வைத்துக் கொண்டு பின் தேங்காய்த் துருவல், கரு வேப்பிலை என்பவற்றை வறுத்துக்கொள்க.

பருப்பு வகைகளை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் நல்லெண்ணெயில் சிவக்க வறுத்துத் திரிகையில் மாவாக் கவும்.

மிகுதி எண்ணெயைக் காயவிட்டு, பெருங்காயம், பூடு, கடுகு என்பவற்றைப் பொரியவிட்டு, பின் மிளகாய்த் தூளைச் சேர்த்து, தூள் சிவந்து பொரிந்தவுடன் சீக்கிரம் இறக்கி, வறுத்து வைத்த தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்துகொள்க.

சற்றுக் குழிவான உரலில் மிளகு சீரகத்தை முதலில் இடித்து, பின் பொரித்து வைத்துள்ள பெருங்காயம் முதலியவற்றைச் சேர்த்து இடித்து, கடைசியாகப் பருப்புப் பொடி, உப்பு, பழப்புளி, சீனி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாக இடித்து இறக்கிக் கொள்க.

இது குழைவாக இருந்தபோதிலும் தோசை, இட்டலி என்பவற்றுடன் பயன்படுத்தும்போது, இதில் 1 தேக்கரண்டிக்கு, 1 தேக்கரண்டி வீதம் நல்லெண்ணெய் விட்டு விரலினால் சேர்த்துத் தொட்டுக்கொள்ள நன்றாகவிருக்கும்.

தக்காளி - பேரிச்சம்பழ சட்னி :

$\frac{3}{4}$ இருத்தல் தக்காளிப்பழம்

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் விதை நீக்கிய பேரிச்சம்பழம்

2 அவுன்ஸ் முந்திரி வற்றல்

7 — 8 பெரியபல்லுப் பூடு

கட்டைவிரல் பருமனும் 1 அங்குல நீளமுமுள்ள

இஞ்சித் துண்டு

5 — 6 செத்தல் மிளகாய்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

$\frac{3}{4}$ சுண்டு வினாக்கிரி (Vinegar)

உப்புத்தூள்

செத்தல் மிளகாய், இஞ்சி, பூடு என்பவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும்.

தக்காளிப் பழத்தின் மேல் பொங்கு நீர் ஊற்றி, ஆறியபின் தோலை உரித்துச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, பேரிச்சம்பழம், முந்திரி வற்றல் ஆகியவற்றையும் சிறியதாக வெட்டி, எல்லாவற்றையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, வினாக்கிரியை ஊற்றி அவிய விடவும். மெதுமையாக அவிந்தவுடன் உப்பு, சீனி, அரைத்த கூட்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, இறுக விடாமல் (தளர்ந்த பதத்தில்) இறக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

• தனியாக $\frac{1}{2}$ இருத்தல் விதை நீக்கிய பேரிச்சம்பழம் அல்லது $\frac{1}{2}$ இருத்தல் தக்காளிப்பழம் அல்லது $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பழுத்த அன்னாசி என்பவற்றிலும் இச் சட்னியைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

மஞ்சள் பூசனி சட்னி:

$1\frac{1}{2}$ இருத்தல் மஞ்சள் பூசனி

1 சுண்டு சீனி

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் முந்திரி வற்றல்

8 — 10 பல்லுப் பூடு

கட்டைவிரல் பருமனும் 1 அங்குல நீளமுமுள்ள இஞ்சித் துண்டு

$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு ($\frac{1}{2}$ போத்தல்) வினாக்கிரி (Vinegar)

உப்புத் தூள்

மஞ்சள் பூசனியின் தோல் விதை ஆகியவற்றை நீக்கித் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிச் சிறிது தண்ணீரில் நன்கு அவியவிட்டு, தண்ணீர் வற்றியவுடன் இறக்கி மசித்துக் கொள்க.

பூடு, இஞ்சி, ஆகியவற்றை அரைத்தெடுக்கவும்.

முந்திரி வற்றலைக் காய்ப்பில்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொள்க.

வினாக்கிரியை ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி, சீனி, அரைத்த பூடு, இஞ்சி, மிளகாய்த்தூள், உப்பு முதலியவற்றுடன் அடுப்பேற்றிக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தபின் மசித்து வைத்துள்ள பூசனியை அதில் சேர்த்து, அடிப்பிடியாது கிளறிக் கொள்க. சட்னி நுடித்தவுடன் முந்திரி வற்றலைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குதல் வேண்டும்.

குறிப்பு:

மாங்காய்ச் சட்னி, பருப்புச் சட்னி, தக்காளி-பேரிச்சம்பழ சட்னி, மஞ்சள் பூசனிச் சட்னி என்பவற்றை நன்றாக ஆறவிட்டு ஈரமற்ற வாயகன்ற போத்தல்களிலிட்டு மூடி வைத்துக் கைபடாமல் மய்யோகித்து வந்தால், அநேக நாட்களுக்குப் பழுதடையாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கோதுமைமாவில் தயாரிக்கும் ஸோஸ் (White Sauce):

$\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி பட்டர் ($\frac{1}{2}$ oz. butter)

1 மேசைக்கரண்டி கோதுமை மா (1 oz.)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால் அல்லது தண்ணீர்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

உப்பு

பட்டரை உருக்கி, இதில் மாவைப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிட்டு, பின், பால் அல்லது தண்ணீரை ஊற்றிக் கட்டிபடாமல் கடைந்து துழாவிக் காய்ச்சி, மிளகு தூள், அளவான உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

• மேலும் வேறுபாடாக (for variation) இந்த ஸோஸுடன் 1 மேசைக்கரண்டி துருவிய பாற்கட்டியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக்கொள்ளலாம் (Cheese Sauce). அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக

வெட்டிய வெங்காயத்தை 1 தேக்கரண்டி பட்டரில் வதக்கி இதில் சேர்த்துக் காய்ச்சியுங் கொள்ளலாம் (Onion Sauce).

தக்காளிப்பழ ஸோஸ் (Tomato Sauce):

- ½ இரூத்தல் தக்காளிப் பழம்
- ½ சுண்டு சீனி
- ½ போத்தல் வினாக்கிரி (Vinegar)
- மிளகு தூள்
- உப்பு

தக்காளிப் பழத்தின் மேல் பொங்கு நீர் ஊற்றி, ஆறிய பின் தோலை உரித்து நீக்கிக் கடைந்து வினாக்கிரி, சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, மெல்லிய நெருப்பில் கூழ்ப்பதமாகும் வரை காய்ச்சி, அளவாக மிளகு தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இறக்கி ஆறிய பின் வடித்துக்கொள்க.

காரஞ் சேர்ந்த வினாக்கிரி (Chilli Vinegar):

- ½ சுண்டு வினாக்கிரி
- 10 — 12 செத்தல் மிளகாய்
- 2 — 3 பல்லுப் பூடு
- சிறிய துண்டு இஞ்சி
- சீனி
- உப்பு

மிளகாய், பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்துச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்து வழித்து, மிகுதி வினாக்கிரி, அளவான சீனி, உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்க.

குறிப்பு:

இந்த ஸோஸ் வகைகளைச் சூடாகச் சோறு வகைகள், அவித்த மரக்கறி, கட்லெற் ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

14. ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், வற்றல் வகைகள்

எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்:

- 20 எலுமிச்சம்பழம்
- ½ சுண்டு உப்புத்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி (அரித்தது)
- 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- ருண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
- 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு

இதைப் பருவகாலத்தில் கிடைக்கும் ஊர் எலுமிச்சம் பழத்தில் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

10 எலுமிச்சம் பழங்களைக் கழுவித் துடைத்து ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகக் கீறி, பிளவுகளில் ½ தேக்கரண்டி வீதம் உப்பைச் செலுத்தி, வாயகன்ற போத்தல் அல்லது சாடியில் நிமிர்த்தி அடுக்கி இறுக்கி முடி 3 — 4 நாட்களுக்கு ஊறி அவிய விடவும். இப்படி அவிந்த பின், இந்த எலுமிச்சம் பழங்களை எடுத்துப் பரவி வற்றலாகும்வரை வெயிலில் காய வைத்தல் வேண்டும்.

காய்ந்தபின் சாடியில் எஞ்சிய புளிநீருடன் 10 எலுமிச்சம் பழங்களின் சாற்றையுஞ் சேர்த்து, இதில், பெருங்காயம், வெந்தயம் என்பவற்றை வறுத்து இடித்த தூள், மஞ்சள் தூள் முதலியவற்றைக் கரைத்துக் கொள்க.

நல்லெண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, இதில் மிளகாய்ப் பொடியை ஒரு நொடிப்பொழுது பொரிய விட்டு உடனே புளிக்கரையலையும் ஊற்றி இறக்கி

ஆறியபின் ஒவ்வொரு வற்றலாக இதில் தோய்த்துச் சாடியில் இட்டு, மிகுதியாகவுள்ள புளிக்கரையலையும் மேலே ஊற்றி மூடி விடவும். வற்றல்கள் புளிக்கரையலை உறிஞ்சி ஊறியபின் இதனை உபயோகிக்கவும்.

பருவகாலத்தில் கிடைக்கும் எலுமிச்சம் பழங்களை மேலே கூறியவாறு வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு வேண்டிய வேளைகளில் இதனை மசாலை சேர்க்கப் பட்ட சாற்றில் ஊறப்போட்டு ஊறுகாய் ஆக்கியுங்கொள்ளலாம்.

மாங்காய் ஊறுகாய் :

2 சுண்டு வெட்டிய மாங்காய்த் துண்டுகள்

1½ மேசைக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

1 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி

½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்

பெருங்காயம், வெந்தயம் என்பவற்றை வறுத்து இடித்து அரித்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டுக் கடுகைத் தாளித்து இதில் மாங்காய், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி மிகவும் மெல்லிய நெருப்பில் 5 நிமிடங்கள் வரை மூடிவிட்டு வெதுப்பி இறக்கிக்கொள்க.

பின், மிகுதியாகவுள்ள செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி முதலியவற்றைக் கரண்டியால் சேர்த்து, ஆறியபின் ஈரமில்லாத வாயகன்ற போத்தலிலிட்டு மூடிவைத்து உபயோகிக்கவும்.

இது சில நாட்களுக்குக் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும்.

ஆவக்காய் (மாங்காய் ஊறுகாய்) :

இதற்குப் புளிப்பு வாய்ந்த வித்துப்பிடித்த மாங்காய்கள் வேண்டும். வித்து அதிகம் முற்றிவிட்டாலும் விந்துறையினூடாக வெட்டுதல் சிரமமாயிருக்கும். ஆதலால் பதமான மாங்காய்களைப் பறித்துக் கழுவித் துடைத்து, வித்தினூடாக இரண்டாகப் பிளந்து, பித்து நீக்கி, பின், பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. இப்படியாக வெட்டிய துண்டுகளில் வித்துறையும் ஒட்டியிருத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் காலப்போக்கில் துண்டுகள் கரையாதிருக்கும்.

2 இரூத்தல் துண்டுகளை (7-8 நடுத்தர மாங்காய்கள்) சிறிது ஈரஞ் சுண்ட ஒருமணிநேரம் வெய்யிலில் வைத்தெடுக்கவும்.

½ சுண்டு அரித்த செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

½ சுண்டு உப்புத் தூள்

1 மேசைக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

1 மேசைக்கரண்டி கடுகு

1 மேசைக்கரண்டி வெந்தயம்

1 முழுப்பூடு

½ சுண்டு நல்லெண்ணெய்

என்பவற்றில், கடுகை மாவாக இடித்தும், வெந்தயத்தைச் சிவக்க வறுத்திடித்து அரித்தும், பூட்டை உரித்து ஒவ்வொரு பல்லையும் இரண்டாகப் பிளந்தும் எடுத்துக்கொள்க.

மாங்காய்த் துண்டுகள் தவிர ஏனையவற்றையெல்லாம் ஒன்றாக ஒரு ஈயம்பூசிய அல்லது எனாமல் பாத்திரத்தில் (enamel bowl) இட்டு, கரண்டியால் குழைத்து, பின் மாங்காய்த் துண்டுகளை இதில் பிசறி எடுத்து ஒரு வாயகன்ற கண்ணாடிப் போத்தல் அல்லது சாடியிலிட்டு மூடி வைக்கவும்.

உப்பில் ஊறும்போது மாங்காய்த் துண்டுகள் தண்ணீர் விட்டுக்கொள்ளும். இதை நாளுக்கு ஒரு தடவை

யாக அடியிலுள்ள துண்டுகள் மேலே வரத்தக்கதாகப் போத்தலை மூடியபடியே குலுக்கி வைத்தல் வேண்டும். இப்படி 4—5 நாட்களுக்குச் செய்தல் வேண்டும். ஒரு வாரம் இப்படி ஊறியபின் போத்தலைத் திறந்து பாவனைக்கு வேண்டியதைப் புறம்பாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகித்தல் வேண்டும்.

இப் பக்குவத்தில் மசாலை சேர்ந்த எண்ணெய்க் குழம்பு துண்டுகளை மூடியிருத்தல் வேண்டும். ஈரலிப் புழும் காற்றும் படாமலிருந்தால், அநேக நாட்களுக்குக் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். இது ஓர் உருசிகரமான பக்குவம்.

தித்திப்பு நெல்லிக்காய் :

இதற்கு முற்றிப்பழுத்த நெல்லிக்காய்களைத் தெரிந்து, ஒவ்வொரு காயாக எடுத்து முள்ளுக் கரண்டியினாலே மேற்பரப்பில் பரவலாக நன்றாகக் குத்தி வைக்கவும்.

வெற்றிலைக்குப் போடும் ஈரச்சுண்ணாம்பை மெல்லிய கரைசலாகக் கரைத்து (கொட்டைப்பாக்களவு சுண்ணாம்பை 3 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க), தெளியவிட்டு, இதில் நெல்லிக்காய்களை ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி எடுக்கவும்.

1 இருத்தல் நெல்லிக்காய்க்கு 1½ — 2 இருத்தல் சீனி வீதம் எடுத்து, தண்ணீர் விட்டுப் பிசுக்கென்று கையில் ஒட்டிக்கொள்ளும் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), இதில் நெல்லிக்காய்களைப் போடவும். போட்டவுடன் மறுபடியும் பாகு தண்ணீராகி விடும். பாகு தடித்துப் பாணி போல வரும்வரை மேலும் காய்ச்சி இறக்கி, ஆறியபின் ஈரமற்ற வாயகன்ற போத்தலிலிட்டு, மெல்லிய சீலையினால் வாயை மூடிக் கட்டி, அடுத்த சில தினங்களுக்கு அப்படியே வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து, அதன்பின் மூடியினால் மூடிவைத்து உபயோகிக்கவும்.

அச்சாறு :

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பப்பாசிக்காய், கரற், போஞ்சி, கோவாப்பூ (Cauli flower) முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்து எடுத்துக்கொள்க.

வெங்காயத்தை உரித்துக் கழுவியும்; பச்சை மிளகாயின் காய்ப்பை அகற்றி ஒரு பக்கத்தில் கீறி விதைகளை நீக்கிக் கழுவியும்; பப்பாசிக் காயின் தோல் விதைகள் என்பவற்றை நீக்கித் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவியும்; கரற்றைச் சுரண்டிக் கழுவித் துண்டுகளாக வெட்டியும்; காலிப்ளவரைத் தனிப் பூக்களாக ஒடித்துக் கழுவியும் எடுத்துக் கொள்க.

கலந்து வெட்டிய 2 சுண்டு மரக்கறிக்கு வேண்டிய எண்ணெய் பொருட்கள் பின்வருமாறு :

1 போத்தல் வினாக்கிரி (Vinegar)

3 தேக்கரண்டி கடுகு

சிறிய துண்டு இஞ்சி

5 — 6 செத்தல் மிளகாய்

7 — 8 பல்லுப் பூடு

1 தேக்கரண்டி சீனி

உப்பு

செத்தல் மிளகாய், இஞ்சி, பூடு, கடுகு என்பவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்துக் கொள்க.

மரக்கறியில் சிறிது உப்புச் சேர்த்து ஆவியில் அரைப்பதமாக அவித்தெடுக்கவும்.

மிகுதி வினாக்கிரியை ஒரு மண் சட்டியில் விட்டு, இதில் அரைத்த கூட்டு, உப்பு, சீனி என்பவற்றை ஒரு அகப்பையினால் கரைத்து அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கி அவித்த மரக்கறியைச் சேர்த்து, ஆறியபின் ஈரமற்ற வாயகன்ற போத்தலிலிட்டு மூடி வைத்துக்கொள்க.

கதம்ப அச்சாறு :

- ½ சுண்டு உரித்த வெங்காயம்
- ½ சுண்டு வட்டம் வட்டமாக வெட்டிய கறி மிளகாய் (Capsicum)
- ½ சுண்டு மாங்காய்த் துண்டுகள் (செங்காயாக)
- ½ சுண்டு வெட்டிய அன்னாசித் துண்டுகள்
- ½ சுண்டு விதைநீக்கி நந்நான்காக வெட்டிய பேரிச்சம்பழம்
- 6 கரம்பு (தட்டிப் போடவும்)
- 1 சீவல் இஞ்சித் துண்டு
- 4 பல்லுப் பூடு
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு (மாவாக்கவும்)
- ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சீனி
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
- ½ சுண்டு வினாக்கிரி (Vinegar)

வெங்காயத்தை நந்நான்கு துண்டுகளாக வெட்டி, அதே பருமனில் மாங்காய், அன்னாசித் துண்டுகள் முதலியவற்றையும் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இஞ்சி, பூடு என்பவற்றை ஒன்றாக அம்மியில் வைத்துத் தட்டி எடுத்து, இத்துடன் சீனி, கடுகு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, புளி, வினாக்கிரி என்பவற்றைக் கரைத்து, இறுதியில் வெட்டிய துண்டுகள் யாவற்றை யுஞ் சேர்த்துக் கரண்டியால் பிசறி 2 மணி நேரஞ் சென்றபின் உபயோகிக்கவும்.

இதைக் கைபடாமல் போத்தலில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டால் சில நினைங்களுக்குப் பழுதடை யாமலிருக்கும்.

பயற்றங்காய் அச்சாறு :

- ½ இறுத்தல் பயற்றங்காய்
- ½ சுண்டு வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 முழுப்பூடு (உரித்தது)
- 6 வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 1½ தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி
- 3 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (Vinegar)
- உப்பு
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய் ½ போத்தல்
- பயற்றங்காயை அடுக்கி ½ அங்குல நீளத் துண்டுக ளாக வெட்டவும்.

பயற்றங்காய், வெங்காயம், பூடு, பச்சைமிளகாய் என்பவற்றை வெவ்வேறாகப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து ஒன்றாக வடியவிட்டுப் பின் வினாக்கிரி, உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் கரண்டியால் கலந்து அடுப்பேற்றிக் கொதித்தவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டு உபயோகிக்கவும்.

இதனை ஈரமற்ற போத்தலிலிட்டுக் கைபடாமல் உபயோகித்தால் 1 கிழமைவரை கெட்டுப்போகாம லிருக்கும்.

புளிப்பினிப்புக் கத்தரி (Sweet and Sour Brinjal):

- ½ இறுத்தல் கத்தரிக்காய்
- 4 வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
- 5-6 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (Vinegar)
- 1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு
- 1½ தேக்கரண்டி சீனி
- 1½ தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப்பொடி
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயைக் கழுவிச் சின்னவிரல் பருமனும் 1½ அங்குல நீளமுமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும். அதே எண்ணெயில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

வினாக்கிரி, மிளகாய்ப்பொடி, சீனி, கடுகு, உப்பு என்பவற்றை ஒருபாத்திரத்திலிட்டு, இதில், பொரித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலியவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கரண்டியால் கலந்துகொள்க.

இதையும் கைபடாமல் அடைத்து வைத்திருந்தால் சில தினங்களுக்குப் பழுதடையாமலிருக்கும்.

சீனிச் சம்பல் (Seeni Sambol):

½ இரத்தல் (1½ சுண்டு) வெட்டிய வெங்காயம்

3—4 பல்லுப் பூடு

2 சீவல்கள் இஞ்சி

4 கரம்பு (தட்டியது)

4 ஏலம் (நுனியில் பிளந்தது)

சின்னவிரல் பருமனுள்ள 1 அங்குல நீளக் கறுவா துண்டு

1½ தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி

2 தேக்கரண்டி சீனி

3 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (Vinegar)

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை

தாச்சியை அடுப்பேற்றி வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, கரம்பு, ஏலம், கறுவா, கருவேப்பிலை முதலியவற்றை ஒன்றாக இட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் நீர் சுண்ட முடிவிடவும். பின் தேங்காயெண்ணெயை விட்டு அடிக்கடி கிளறிப் பொன்னிறமாக வதக்கி,

அதன்பின், மிளகாய்ப்பொடி வினாக்கிரி, உப்பு, சீனி முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் சுருளவிட்டு இறக்கிக் கொள்க.

விரும்பினால் வெங்காயம் வதங்கியபின், மிளகாய்ப் பொடி முதலியவற்றைச் சேர்க்கும்போது 2 மேசைக் கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வினாக்கிரிக்குப் பதிலாக நெல்லிக்காயளவு பழப் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து விட்டும் கொள்ளலாம்.

வரண்ட சீனிச் சம்பலாக (Dry Seeni Sambol) தயாரிக்க விரும்பினால், கூடுதலான எண்ணெயில் வெங்காயத்தை அலசிப் பொரித்துப் பொன்னிறமாக வடித்து, ஏனைய பொருள்களைச் சேர்த்து, முன்கூறியது போலத் தயார்பண்ணிக்கொள்ளல்வேண்டும்.

இதை ஆறவிட்டு ஈரமற்றபோத்தலில் அடைத்து வைத்தால், ஒரு கிழமைக்குமேலும் கெட்டுப் போகாமலிருக்கும்.

குழம்பு வடகம் :

1 சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

4—5 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்

8—10 பல்லு நறுக்கிய பூடு

1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் கரைத்த,

2 தேக்கரண்டி நீர்

½ சுண்டு பச்சைஅரிசி மா

வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு வடித்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாக அரைத்து, இத்துடன் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நகர்த்தி வழித்துக்கொள்க. பின்னர் இதில் நற்சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள கடுகு முதலானவற்றையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்து, இலந்தைப்பழமளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து வடைபோல சிறிது தட்டி வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்க.

இந்த வடகத்தில் அளவானதைப் பொரித்து வடித்துப்போட்டு நல்ல மணமுள்ளதும் உருசியுள்ளது மான குழம்பு தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

பாகற்காய் வடகம் :

- 1/2 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- 1/2 சுண்டு குறுணலாக அரிந்த பாகற்காய்
- 5-6 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 2 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப்பொடி
- 1/2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- 1 1/2 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து முக்கால்பதமாகவும் இறுக்கமாகவும் ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்தெடுத்து, இதில், மிகுதியாகவுள்ள பாகற்காய் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து (உப்பை உருசி பார்த்து) நெல்லிக்காயளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து, உள்ளங்கையளவு வடைகளாக அதிகம் மெல்லியதாகாமல் தட்டி, வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து சுளகில் விரித்து, இதன்மேல் தட்டிய வடைகளைப் பரவிச் செவ்வனே காயவைத்து எடுத்துக்கொள்க.

ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், வற்றல் வகைகள் 149

வடைகள் சீலையில் ஒட்டிக்கொண்டால், சீலையுடன் கவிழ்த்துப்போட்டுத் தண்ணீர் தெளித்து, பின் கழற்றிக்கொள்க.

வேப்பம்பூ வடகம் :

- 1 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- 3 சுண்டு உருவிச் சுத்தமாக்கிய வேப்பம்பூ
- 10 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 1/2 சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு
- 2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகு
- 1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- 2-3 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப்பொடி
- 1/2 சுண்டு தோல்நீக்கிய எள்ளு
- 2-2 1/2 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

பெருஞ்சீரகம், மிளகு, சீரகம் என்பவற்றை உரலிலிட்டுப் பொடியாக்கிக்கொள்ளவும்.

உழுந்தை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து முக்கால் பதமாக ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்தெடுத்து, இதில், பொடியாக்கிய பெருஞ்சீரகம் முதலியவற்றையும், மிகுதியாகவுள்ள வேப்பம்பூ ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து, (உப்பை உருசி பார்த்து), நெல்லிக் காயளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து, முதல் மூன்று விரல்களினதும் அடியில் வைத்து இறுகப் பிடித்து, பின் வடைகளாகச் சிறிது தட்டி, வெயிலில் காயவைத்தெடுக்கவும்.

தறிப்பு :

வடகவகைகள் சக்குப் பிடியாதிருக்க நன்றாகக் காய்ந்தபின் 'பொலித்தீன்' உறைகளிலிட்டுக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளுதல்வேண்டும்.

மோர்மிளகாய் வற்றல் :

- 1 இருத்தல் பச்சைமிளகாய்
- 2 சுண்டு புளித்த தயிர்
- 2½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

இதற்கு நல்ல பிஞ்சாகவுள்ள குறுகிய இன மிளகாய்தான் நல்லது. முற்றிய மிளகாயை உபயோகித்தால் வற்றல் அதிக காரமாகவிருக்கும். தயிரும் நன்றாகப் புளித்திருத்தல் வேண்டும்.

தயிரைக் கடைந்து உப்புச்சேர்த்து ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்க. மிளகாயைக் கழுவி ஒவ்வொன்றின் காம்பிலும் அரைவாசியை வெட்டி அகற்றிவிட்டு, நுனிப்பாகத்தில் சிறிது கீறி, தயிரில் போட்டுக் குலுக்கி 4—5 நாட்களுக்கு மூடி ஊறவிடுதல் வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் இதனைப் பாத்திரத்துடன் குலுக்கிக் கலந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இதன்பின், பாத்திரத்துடன் 2—3 நாட்களுக்கு வெயிலில் வைக்கவும். இந்த வேளையில் மிளகாய் வெளுத்து உப்பும் நன்றாக ஊறிவிடும்.

அடுத்த சில தினங்களுக்குக் காலையில் மிளகாயை வடித்துச் சுளகிலே பரவிக் காயவிட்டு, மாலையில் மிகுதியாகவுள்ள தயிரில் போட்டு வைத்தல் வேண்டும். தயிர் முழுவதும் உறிஞ்சப்பட்ட பின், மிளகாயைச் செவ்வனே உலர்த்தி எடுத்து அடைத்துவைத்துக் கொள்க.

முற்றிய மிளகாய் அல்லது காரம்கூடிய மிளகாயில் வற்றல் போடுவதென்றால், எலுமிச்சம்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளியை 3 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துச் சிறிது உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, இதில் மிளகாயைப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் அவியவிட்டு வடித்து, வெயிலில் உலர்த்தி, அதன்பின் தயிரில் 2—3 நாட்களுக்கு ஊறப்போட்டு, பின், முற்கூறியவாறு உலர்த்திக்கொள்ளலாம்.

15. கஞ்சி, கூழ் வகைகள்

தேங்காய்ப்பாற் கஞ்சி :

- 1 சுண்டு (மட்டமாக) பச்சை அரிசி
- 1 மேசைக்கரண்டி வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்பு
- 4 சுண்டு தண்ணீர்
- 2 சுண்டு தேங்காய்த்துருவல் உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

தேங்காய்த் துருவலை 3—4 தரம் பிழிந்து ½—1 சுண்டு பால் எடுத்துக்கொள்க.

தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, இதில், அரிசி, பருப்பு என்பவற்றைக் களைந்து வேகவிடவும். நன்றாக வெந்தவுடன் தேங்காய்ப்பால், உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டுக் கடைசியாக மிளகு சீரகத்தை அம்மியிலே தட்டிப் போட்டு இறக்கிக் கொள்க.

புளிக்கஞ்சி :

இதற்குக் கத்தரிப்பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு, பிஞ்சுப் பயற்றங்காய் என்பவற்றுடன் தேங்காயையும் பல்லுப் பல்லாக வெட்டிக் கலந்து 1½ சுண்டு அளவு எடுக்கவும்.

- ½ சுண்டு புழுங்கலரிசி
- 2 வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 10—12 வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லி

- ½ தேக்கரண்டி மிளகு
 ½ தேக்கரண்டி நற்சேரகம்
 10-12 பல்லுப் பூடு
 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி
 4 சுண்டு தண்ணீர்,

உப்பு

7-8 நெட்டு முருங்கை இலை

என்பவற்றில் மல்லி, மிளகு, சேரகம், பூடு என்பவற்றை அம்மியில் அரைத்தெடுத்துக்கொள்க.

முருங்கை இலையை உருவிச் சிறியதாக அரிந்து வைக்கவும்.

அரிசியை 2 சுண்டு தண்ணீரில் அவியவிட்டு முக்காற்பதமாக வெந்தவுடன் மரக்கறி பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள் என்பவற்றுடன் 1 சுண்டு தண்ணீரும் கூட்டி அவியவிடவும். முழுவதும் அவிந்தவுடன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு, தேங்காய்ப்பால் முதலியவற்றையும், அரைத்த கூட்டை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சிக் கடைசியாக முருங்கை யிலையைப் போட்டு நன்றாகக் கொதித்தபின் இறக்கிக் கொள்க.

பழப்புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்புளியையுஞ் சேர்க்கலாம்.

தடிமன் இருமல் ஏற்பட்டவேளைகளில் இதைத் தயாரித்துச் சூட்டுடன் குடித்தால் நன்மையளிக்கும்.

கூழ் :

இதற்குப் பிஞ்சுப் பயற்றங்காய், பயற்றங் கொட்டை, முற்றிய கறிப்பலாக்காய், மரவள்ளிக் கிழங்கு, மஞ்சட்டூசனி, கீரை முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க

பலாச்சுளைகள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றை ஆய்ந்து உரித்து வெட்டிக்கொள்க. ஒடித்து வெட்டிய கீரை 2 சுண்டும் வெட்டிய ஏனைய மரக்கறிவகைகள் 1½ சுண்டுமாக எடுத்துக்கொள்க. தேங்காயைப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கி 2 மேசைக்கரண்டிக்கு எடுக்கவும். இவற்றுடன்,

2 தேக்கரண்டி வறுத்துத் தீட்டிய பயறு

நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி

1½-2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

8 தேக்கரண்டி அரிசிமா (வறுக்காதது)

8-10 பல்லுப் பூடு

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்

உப்பு

4½ சுண்டு தண்ணீர்

என்பவையும் வேண்டும்.

3 சுண்டு தண்ணீரில் பயறு, மரக்கறிவகை, தேங்காய்ச்சொட்டு, மஞ்சள் என்பவற்றை அவிய விடவும். அவிந்தவுடன் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து, இதில் மிளகாய்த்தூள், உப்பு என்பவற்றையுங் கரைத்து ஊற்றித் துழாவிக்கொள்க. பின் அரிசிமாவை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டுக் கட்டி படாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, மா வெந்து கூழ் தடித்தபின் பூட்டைத் தட்டிப்போட்டுக் கொதிக்க விட்டு இறக்கிக்கொள்க.

அரிசி மாவிற்குப் பதிலாக ஓடியல்மாவைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பழைய ஓடியல் மாவாக இருந்தால் தண்ணீர்விட்டுக் கலக்கி ஊறவிட்டுத் தெளிந்த நீரை வடித்து அகற்றிக்கொள்க. இவ்வாறு 2-3 முறை செய்தபின்னரே மாவை உபயோகிக்கவும்.

ஊதுமாக் கூழ் :

½ சுண்டு புழுங்கலரிசி

2 மேசைக்கரண்டி வறுத்துக்குற்றிய பாசிப்பருப்பு

1½ சுண்டு தேங்காய்த்துவல்

1 மேசைக்கரண்டி பல்லுப் பல்லாக வெட்டிய
தேங்காய்ச்சொட்டு

5-6 அவுன்ஸ் பனங்கட்டி (2 நடுத்தரமான
குட்டான்)

4 சுண்டு தண்ணீர்

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) வறுத்த மிளகு
சீரகப் பொடி

உப்பு

அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி
ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்
தெடுத்துக்கொள்க. இதில் $\frac{1}{2}$ பங்கைச் சிறு தூதுவளங்
காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, மிகுதி
 $\frac{1}{2}$ பங்கை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

தேங்காய்த்துருவலை 4 தரம் பிழிந்து 1 சுண்டு
பாலாக எடுத்து, இதில், பனங்கட்டியைக் கரைத்துக்
கொள்க.

2 சுண்டு தண்ணீரில் பயறு, மா உருண்டைகள்
தேங்காய்ச்சொட்டு முதலியவற்றை வேகவிட்டு,
வெந்தவுடன் கரைத்துவைத்துள்ள மாவைச் சேர்த்
துக் கட்டிபடாமல் துழாவிக் காய்ச்சவும்.

மா நன்கு வெந்தவுடன் பனங்கட்டி சேர்ந்த
பாலை ஊற்றிக் கொதிக்கவிட்டு, பின், மிளகு சீரகப்
பொடியைத் தூவி இறக்கிக்கொள்க.

மட்டமாக 1 தேக்கரண்டி வறுத்த மிளகுசீரகப்
பொடி வாசனைக்குப் போதுமானது. எனினும், காரம்
கூட விரும்பியவர்கள் இதில் 2 தேக்கரண்டியைச்
(மட்டமாக) சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தடிமன் இருமல் ஏற்பட்ட வேளைகளில் இக்கூழ்
விரும்பத்தக்கது.

மரவள்ளிக் கூழ் :

1 இருத்தல் மரவள்ளிக்கிழங்கு

1 சுண்டு துருவலிற் பிழிந்த 1 சுண்டு தேங்காய்ப்
பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

சிறிது உப்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப் பொடி

சிவப்புத் தோலுள்ள மரவள்ளிக்கிழங்கைத்
துண்டங்களாக வெட்டி உரித்துக் கழுவி அவியவிட்டு
நடு நரம்பை அகற்றியபின் மசித்து இடியப்ப உரலில்
பிழிந்து தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்துச் சீனி, உப்பு
ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஏலப்பொடி சேர்த்து
இறக்கிக்கொள்க.

16. சூப்பு வகைகள்

மரக்கறிச் சூப்பு :

குருத்துக்கோவா, பிஞ்சுப்போஞ்சி, லீக்ஸ் தண்டு, கரற் முதலியவற்றில் சம பங்குகளாக எடுத்து, மொத்தம் 2 சுண்டுக்கு ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல்) குறுணலாக வெட்டிக்கொள்க. ஒரு தக்காளிப்பழத்தையும் சிறிய தாக வெட்டி எடுக்கவும்.

இதற்கு வேண்டிய மற்றைய பொருள்கள் பின் வருமாறு :

- 2 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 2 தேக்கரண்டி மைசூர்ப்பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய நற்சீரகம்

5—6 பல்லுப்பூடு (அரைத்தது)

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

$3\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

2 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' (Butter)

உப்பு

'பட்டரில்' வெங்காயத்தை வதக்கி, பின், மரக்கறி வகைகள், தக்காளிப்பழம் முதலியவற்றைச் சேர்த்து மூடி மெல்லிய நெருப்பில் நன்றாக வதங்க விடவும். அதன்பின் பருப்பு, மிளகு, தண்ணீர், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து மெதுமையாகும்வரை அவிவிட்டுக் கடைசியாகப் பொடியாக்கிய நற்சீரகம், பூடு என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதித்துவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

இதைச் சூடாகப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

மரக்கறிச் சூப்பு (வடித்தது) :

கரற், முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், முருங்கைப்பிஞ்சு, நூல்கோல் முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்து வெட்டி எடுக்கவும். 4 சுண்டு (1 இரூத்தல்) வெட்டிய மரக்கறியுடன்,

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி மைசூர்ப்பருப்பு அல்லது துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்பு

1 சிறிய உருளைக்கிழங்கு

1 தக்காளிப்பழம்

1 பூடு

1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு

முதலியவற்றைச் சேர்த்து 4—4 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் $\frac{3}{4}$ மணித்தியாலம்வரை அவித்து ஆறவிட்டுக் கசக்கிப் பிழிந்து, ஒரு சல்லடையில் வடித்துக்கொள்க

1 மேசைக்கரண்டி 'பட்டரை' உருகவிட்டு, இதில்,

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு

1—2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

என்பவற்றைத் தாளித்து (வெங்காயம் வதங்கி னால் போதும்), இதில் வடித்துவைத்துள்ள சூப்பை ஊற்றி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

பரிமாறும்போது ஒரு துண்டு பாணைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி 'பட்டரி'ற் கலகலக்கப் பொரித்து வடித்துப் போட்டுக்கொள்க. இதனைச் சூட்டுடன் பரிமாறவும்.

தக்காளிப்பழச் சூப்பு :

1 இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்

$\frac{3}{4}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

2 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' (Butter)

2 தேக்கரண்டி கோதுமை மா

½ தேக்கரண்டி மிளகுதூள்

1½ சுண்டு தண்ணீர்

¾ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்

உப்பு

தக்காளிப்பழத்தைச் சிறியதாக வெட்டி, அரை வாசி வெங்காயத்துடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டுக் கரைய அவித்துச் சல்லடையில் ஊற்றிக் கரண்டியால் தேய்த்து வடித்து, மிளகுதூள் உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி 'பட்டரி'ல் மிகுதி வெங்காயத் தைப் பொன்னிறமாக வதக்கி வழித்துத் தக்காளிப் பழச் சாற்றில் போட்டபின், மிகுதி 'பட்டரை' உருக விட்டு, இதில், கோதுமை மாவைப் போட்டுப் பொன்னிறமானவுடன் தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிக் கட்டி படாமல்கடைந்து காய்ச்சி உப்புச் சேர்த்து, மா வெந்து 'ஸோஸ்' தடித்தவுடன் தக்காளிப்பழச் சாற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

17. ஸ்டூ (Stew)

கரற், முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ் தண்டு, பிஞ்சு வெண்டி, பசுலையின் குருத்துத் தண்டு, உருளைக் கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம், காலிப்ளவர் (Cauliflower) முதலிய மரக்கறி வகைகளை உபயோகித்துக் கொள்க. இம் மரக்கறி வகைகளில் கலந்து பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி ஆவியில் அவித்தெடுத்துப் பரிமாறும் தட்டில் அழகாக அடுக்கி, பின்வரும் 'ஸோஸ்'த் தயாரித்து மேலே ஊற்றிக்கொள்க. ½ இரூத்தல் மரக்கறிக்கு, 'ஸோஸ்' தயாரிப்பதற்கு வேண்டிய பொருள்கள் பின்வருமாறு:

1 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'

2 தேக்கரண்டி கோதுமைமா அல்லது 'கான் பிளவர்' (Corn flour)

¾ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்

2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரி, அல்லது

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி, அல்லது

1½ மேசைக்கரண்டி தக்காளி 'ஸோஸ்' (Tomato Sauce)

½ தேக்கரண்டி மிளகுதூள்

உப்பு

தாச்சியை அடுப்பேற்றி, 'பட்டரி'ல் மாவைப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிடவும். பின், பிற்கரண்டி யால் கடைந்துகொண்டு சிறிது சிறிதாகப் பாலை ஊற்றிக் கட்டிபடாமல் காய்ச்சிக் கொதித்தவுடன் உப்பு, மிளகுதூள் என்பவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிப் புளியைச் சேர்த்துச் சூட்டுடன் அவித்த மரக்கறியின் மேல் பரவலாக ஊற்றிக்கொள்க.

பரிமாறும்போது ஒரு துண்டு பாணைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி 'பட்டரி'ல் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து மேலே போட்டும் கொள்ளலாம்.

18. சீனிப் பாகுப் பதங்கள்

இனிப்புப் பட்சணங்கள் தயாரிப்பதற்குப் பாகுப் பதங்களில் தேர்ச்சிபெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனியைப் போட்டு, இதில், $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அடுப் பேற்றி மெல்லிய நெருப்பில் 2-3 முறை துழாவிக்கரையவிடுதல்வேண்டும். கொதிக்கத் தொடங்கியவுடன் மரக் கைபிடி போட்ட கரண்டியினால் துழாவி, பாகுப் பதங்களை எதிர்ப்பக்கத்திற் காட்டப்பட்டிருக்கும் அட்டவணையில் இருந்து அறிந்து அவதானித்துக் கொள்க.

ஒவ்வொரு பதத்தையும் பரிசோதிக்கையில், கைபிடிச் சட்டியுடன் பாகை இறக்கி வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பாகுப் பதங்களின் அட்டவணை

நேரம் (Approximate Time)	நிலை (Stage)	பயன்படுத்தும் திறனுண்டி வகை
2 நிமிடங்கள்	சீனி கரையும் கொதிக்கும் கரைசல்	ஒரு துளி பாகை ஒரு தட்டிலுள்ள தண்ணீரில் விட்டு எடுத்து, உருட்டிப் பார்க்கும்போது அவிதானியபது (Test in Water)
2-8 நிமிடங்கள்	பாகு	நீரில் விட்டவுடன் கரைந்துகொள்ளும்
8-10 "	பாகில் குமிழிகள்	நீரில் உறையும்; ஆனால் உருட்டி எடுக்கவராது கலைந்து கொள்ளும்
10-11 "	பாகில் குமிழிகள்	கையில் தொய்ந்த உருண்டையாக உருளும் பருவம்
11-12 "	பாகில் குமிழிகள்	கையில் மெதுமையான உருண்டையாக உருளும் பருவம்
12-13 "	பாகு நுரைக்கும்	கையில் இறுகிய உருண்டையாக உருளும் பருவம்
13-14 "	பாகு வெளுவது பாக நுரைத்துப் போகக்கூடிய கைபிடிச் சட்டிப் பக்கங்களில் உறையும்.	கையில் கலுப்போல எடுபடும் பருவம்

19. இனிப்புச் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள் (இனிப்புப் பட்சணங்கள்)

கடலைப்பருப்பு லட்டு :

- 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
- 2 மேசைக்கரண்டி வறுத்தொடித்த முந்திரிப் பருப்பு

சீனியை இடித்து அரிக்கவும். கடலைப் பருப்பை ஊறவிட்டுச் சுத்தமாகக் கழுவி, ஆட்டுக்கல்லில் இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் அரைத்தெடுக்கவும். தேங்காய்த் துருவலை 1 தேக்கரண்டி நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும்.

தாச்சியை அடுப்பேற்றி, மிகுதி நெய்யை விட்டுக் காய்ந்தவுடன் அரைத்த கடலையைப் போட்டுக் கை விடாமல் தொடர்ந்து கிளறவும். கடலை வெந்து உதிரும் பருவத்தில் இடித்த சீனி, தேங்காய்த் துருவல், முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, சீனி இளகி வரும் சமயம் இறக்கி ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துத் தாங்கக்கூடிய சூட்டில் எலுமிச்சம்பழ மளவு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக்கொள்க.

கடலைமா லட்டு :

- 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

சீனியை இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்துக்கொள்க. கடலைப்பருப்பைக் கழுவி வடித்துக் காயவிட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்துத் திரிகையில் மாவாக்கிக்கொள்க. இந்தக் கடலைமாவுடன் சீனி, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து, ஒரு குழிவான உரலிலிட்டு இடித்துச் சேர்த்துப் பின், நெய்யைச் சற்றுப் புகை கிளம்பக் காய்ச்சி, உரலிலுள்ள மா முதலியவற்றில் ஊற்றி இடித்துச் சேர்த்து, அப்படியே உரலில் வைத்துக்கொண்டு, தாங்கக்கூடிய சூட்டில் நெல்லிக்காயளவு அல்லது எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பிரமாணம் பிடித்து எடுத்துக்கொள்க.

ரவை லட்டு :

- 1 சுண்டு ரவை
- 1 சுண்டு இடித்தரித்த சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி ஓடித்த முந்திரிப்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி முந்திரிவற்றல்
- 1 சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால்
- 3 ஏலம், 3 கரரம்பு என்பவற்றின் பொடி

தாச்சியை அடுப்பேற்றி நெய்யை விட்டு முந்திரிப் பருப்பு, முந்திரி வற்றல் என்பவற்றை வெவ்வேறுகப் பொரித்து வடித்து, பின், ரவையைப் போட்டு வறுக்கவும். ரவையில் சூடேறியவுடன் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து முழுவதும் பொன்னிறமாகும்வரை வறுத்து, அதன்பின், சீனி, பால், பொரித்த முந்திரி, வாசனைப் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வறுத்து, சீனி இளகும் பருவத்தில் இறக்கி, தாங்கக்கூடிய சூட்டில் அளவான உருண்டைகளாகப் பிடித்துக்கொள்க.

சேர்வை காய்ந்துபோனால் பொங்குநீரைச் சொட்டுச் சொட்டாக விட்டுக் கிளறி அடுப்பேற்றி இளக்கியபின் உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

ரவை லட்டு (பிறிதொரு முறை):

- 1 சுண்டு ரவை
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{3}$ சுண்டு நெய்
- 20 சிறியதாக ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

ரவையைச் சிவக்க வறுத்துத் திரிகையில் மாவாக அரைத்துக்கொள்க. சீனியை இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்தெடுத்துக்கொள்க. முந்திரிப் பருப்பை ஒரு தேக் கரண்டி நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும்.

மாவாக்கிய ரவை, சீனி ஆகியவற்றை நன்றாகக் கலந்து ஒரு குழிவான உரலிலிட்டு உலக்கையால் சேர்த்து, பின், முந்திரிப் பருப்பைக் கரண்டிக் காம்பி னால் கலந்துகொள்க.

நெய்யைச் சற்று புகை கிளம்பக் காய்ச்சி உரலி லுள்ள மாக் கலவையில் ஊற்றி மெதுவாக உலக்கை யினால் சேர்த்து, பின் அப்படியே உரலில் வைத்துக் கொண்டு, தாங்கக்கூடிய சூட்டில் விரைவாக எலுமிச் சம் பழமளவு உருண்டைகளாக லட்டுப் பிடித்துக் கொள்க.

மெது ரவை லட்டு:

- 1 சுண்டு ரவை
- $\frac{1}{4}$ சுண்டு நெய்
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் அல்லது பசுப்பால்
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு

ரவையை நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இதில் பாலை விட்டுக் கிளறி, அரைப்பதமாக வெந்தபின்னர்

சீனி, ஏலப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிச் சூடு ஆறுவதற்கு முன்னர் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்க.

இதைத் தயாரிப்பது மிகச் சுலபமாதலால் திடீர்ச் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றதொரு சிற்றுண்டியாக வுள்ளது. இதில் 30—32 உருண்டைகள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

அவல் லட்டு:

உமி, 'மூக்கு' இல்லாமல் சுத்தமாக்கிய 1 சுண்டு அவலைச் சிவக்க வறுத்துத் திரிகையில் மாவாக்கி, சீனி, நெய், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலம் முதலியவற்றை ரவை லட்டுக்குக் கொடுத்த விகிதத்தின்படி சேர்த்து, ரவை லட்டுப் பிடிப்பதுபோலப் பிடித்துக்கொள்க.

பாசிப்பயற்றம் லட்டு:

பாசிப்பயற்றைக் கழுவி வடித்துச் சிவக்க வறுத்துக் குற்றி, திரிகையில் மாவாக்கி, இதற்கும் சீனி, நெய், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலம் ஆகியவற்றை ரவை லட்டுக்குக் கொடுத்த விகிதத்தின்படி சேர்த்து, அதேபோலப் பிடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

மேல் கூறிய மா லட்டு வகைகளைப் பிடிக்கும்போது சூடு ஆறி உதிர் பதமாகிவிட்டால், மேலும் சிறிது நெய்யைக் காய்ச்சி ஊற்றிப் பிடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்த மா லட்டு வகைகள் கமகமவென்ற மணத் தோடு உருசியாக இருக்கும். இவற்றை உடனுக் குடன் தயாரிப்பதுதான் நல்லது. எனினும் சில தினங் களுக்கு வைக்கவேண்டுமென்றால் உதிராமல் பாது காத்து, அடைத்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

பூந்தி லட்டு :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைமா*

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் (மா கரைப்பதற்கு)

இரு விரல்பிடி அப்பச்சோடா

பொரிப்பதற்கு, நெய் அல்லது

தேங்காயெண்ணெய் (Cook's Joy)

$\frac{3}{4}$ சுண்டு சீனி

$\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீர் (பாகு காய்ச்சுவதற்கு)

சிறிது கேசரிப் பவுடர்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சாதிக்காய்ப் பொடி

1 மேசைக்கரண்டி நொருக்கிய கற்கண்டு

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு

(*கடலைமா கிடைக்காவிடின் $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசி மாவுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மாலைக் கலந்து பயன்படுத்திக்கொள்க.)

மாவில் அப்பச் சோடாவைக் கலந்து, தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைத்துக்கொள்க.

சீனியில் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, மெல்லிய கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களின் அட்டவணை யைப் பார்க்க) இறக்கி, கேசரி பவுடரைக் கலந்து குடாக வைத்துக்கொள்க.

தாச்சியில் நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெ யைக் காயவிட்டு, பூந்தி தயாரிக்கும் கரண்டியை எண்ணெய்க்கு மேலால் பிடித்துக்கொண்டு, கரைத்து வைத்துள்ள மாவில் ஒரு கரண்டியைப் பரவலாக வார்த்துக்கொள்க. இது முத்து முத்தாக விழுந்து கொள்ளும். நன்றாகப் பொரிந்தபின் வடித்து உடனே பாகில் போட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். முழுவதையும் இப்படிப் பொரித்து வடித்துப் பாகில் போட்டு, பின், ஆறவிட்டுக்கொள்க.

அதன்பின், இதில் கற்கண்டு, முந்திரிப் பருப்பு, ஏலப்பொடி, சாதிக்காய்ப் பொடி முதலியவற்றைக் கலந்து, சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பிர மாணம் எடுத்து லட்டுப் பிடித்துக்கொள்க.

மேற்கூறிய அளவுகளின்படி 16 லட்டுக்கள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

நிலக்கடலைப்பருப்பு லட்டு :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

4 மேசைக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி (7—8 ஏலம்)

கடலைப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து ஊற விட்டுக் கழுவித் தோலை அகற்றி, தண்ணீர் விடாமல் ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும்.

நெய்யைக் காயவிட்டு அதில் அரைத்த கடலையைப் போட்டுக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து கிளறவும். இது விரைவாக அடிப்பிடிக்குமாதலால், தட்டகப்பையினுற் கிளறிக்கொள்க. [உதிரும் பருவத்தில் சீனியைச் சேர்த்துக் கிளறி, சீனி இளகியவுடன் இறக்கி ஏலப் பொடியைச் சேர்த்து, தாங்கக்கூடிய சூட்டில் நெல்லிக் காயளவு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக்கொள்க.

மேற்கூறிய அளவுகளின்படி 24 லட்டுக்கள் பிடித்துக்கொள்ளலாம்.

கோதுமை அலுவா (மஸ்கந்-Muscat):

$\frac{3}{4}$ சுண்டு கோதுமைமா

2 சுண்டு தண்ணீர்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்

2 சுண்டு சீனி (1 இரூத்தல்)

3 மேசைக்கரண்டி ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு

1½ மேசைக்கரண்டி பன்னீர் அல்லது ½ தேக் கரண்டி ரோஸ் எசென்ஸ் (Rose Essence)

சிறிது கேசரிப் பவுடர்

கோதுமை மாவைத் தடித்த கண்ணறைச் சீலையில் தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டி, ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்திலிட்டு, ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அழுக்கி, விரல்களினால் மெதுமையாகப் பிசைந்து பிசைந்து 'பாலை' வெளியேற்றவும். 'பால்' தடித்த வுடன் வேறு பாத்திரத்தில் விட்டுக்கொண்டு, இன் னொருமுறை ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, முற்றாகப் பாலைத் தடிப்பாக எடுக்கவும். பொட்டணத்தில் ரப்பர் போன்ற பசைதான் எஞ்சியிருக்கும்.

இப்படியாக எடுத்த 'பாலை' அடுப்பேற்றி, சீனி சேர்த்துத் துழாவித் காய்ச்சவும். 'பால்' வெந்து தடித்தவுடன், பசுப்பால், பன்னீர், கேசரிப் பவுடர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். பின், சிறிது சிறிதாக நெய்யைச் சேர்த்து, முந்திரிப்பருப்பையும் போட்டு. முழுவதும் இறுகித் திரண்டு சுருளும் பருவத் தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்திப் பரவி, நன்கு ஆறியபின் வெட்டிக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்கு அலுவா :

½ இருத்தல் உருளைக்கிழங்கு

1 இருத்தல் சீனி

¼ சுண்டு ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு

½ சுண்டு தண்ணீர்

2 மேசைக்கரண்டி பட்டர் அல்லது நெய்

½ தேக்கரண்டி வனிலா

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துத் துருவியில் (Grater) துருவி எடுத்துக்கொள்க. முந்திரிப்பருப்பைச் சிறிது பட்டரில் வறுத்து வைக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, தண்ணீர் விட்டுத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களின் அட்டவணையைப் பார்க்க) இறக்கி, உருளைக்கிழங்குத் துருவலைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து சேர்த்து, மறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சவும். இறுகி வரும்போது முந்திரிப்பருப்பு, மிகுதி பட்டர், வனிலா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, முழுவதும் இறுகித் திரண்டு கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் சீனி உறையும் பருவத்தில் இறக்கி, பட்டர் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் பரவி அழுத்தி, இறுகிய வுடன் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க. இது விரை வாக இறுகிக்கொள்ளும்.

ரவை அலுவா :

½ சுண்டு ரவை

2 சுண்டு சீனி

1½ சுண்டு நெய் அல்லது பட்டர்

¼ சுண்டு ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

1½ சுண்டு தண்ணீர்

ரவையை ½ சுண்டு தண்ணீரில் 8—10 மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

சீனியில் ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) பின், ஊறிய ரவையைச் சேர்த்துக் கிளறி, ரவை வெந்து தடித்தவுடன், நெய், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, முழுவதும் இறுகித் திரண்டு, பாத்திரத்தின் பக்கங்களில் சீனி உறையும் போது இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் பரவி அழுத்தி, துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறியபின் எடுத்து வைத்துக்கொள்க.

ரவை - தேங்காய் அலுவா :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் ரவை
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{4}$ இருத்தல் முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
- 1 இருத்தல் சீனி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பன்னீர்

சிறிது 'பட்டர்' அல்லது நெய்

ரவை, முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றை வெவ்வேறுகச் சிறிது நெய்விட்டு வறுத்துக்கொள்க.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதித்தவுடன் ரவையைப் போட்டுக் கிளறி வேக விட்டு, பின் தேங்காய்த் துருவல், பன்னீர் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். இறுகிவருகையில் முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறுதல் வேண்டும். முழுவதும் திரண்டு, பாத்திரத்தின் பக்கங்களில் சீனி உறையும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டிப் பரவிச் சமப்படுத்தி, இறுகியவுடன் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

நிலக்கடலை அலுவா :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோது நீக்கிய நிலக்கடலைப் பருப்பு
- 1 சுண்டு சீனி
- 2 தேக்கரண்டி எள்ளு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

எள்ளை வறுத்துக்கொள்க.

நிலக்கடலையைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, ஊற விட்டுக் கழுவித் தோல் நீக்கி, தண்ணீர் விடாது ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்தெடுக்கவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, அரைத்த விழுதைப் போட்டு அழுத்தமாகக் கரைத்து,

எள்ளையும் சேர்த்து, மறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் கிளறி, முழுவதும் பாத்திரத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளாது வெளு வெளுப்பாக நுரைத்துத் திரளும் பருவத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் பரவி அழுத்தி, துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறியபின் எடுத்து வைத்துக்கொள்க.

மேல்கூறிய அளவுகளின்படி 1 அங்குலச் சதுரமும், $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்புமுள்ளதுமான 20 துண்டுகள் வெட்டிக்கொள்ளலாம்.

தேங்காய் அலுவா (Coconut Rock) :

- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு டின் பால் (Condensed Milk)
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி அல்லது
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா (Vanilla Essence)

சீனி, பால், தண்ணீர் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். பின், ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, முழுவதும் திரண்டு வெளுவெளுப்பாக நுரைக்கும் பருவத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் பரவிச் சமப்படுத்தி, துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறியபின் எடுத்து வைத்துக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா (Badam Halva) :

இது பெயரில் மாத்திரம் 'வாதுமை அலுவா'வே தவிர, இதற்கு உபயோகிப்பது முந்திரிப்பருப்பேதான்.

- 1 சுண்டு தோல் நீக்கிய முந்திரிப்பருப்பு
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வாதுமை எசென்ஸ் (Almond Essence)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

1 எண்ணெய்த் தாள் (1 Sheet of Oil paper)

முந்திரிப் பருப்பை ஊறவிட்டுத் தண்ணீர் விடாமல் ஆட்டுக்கல்லில் இறுக்கமாக அரைத்தெடுத்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

சீனியை $\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி, தடித்த கம்பிப் பதமானவுடன் (பாகுப் பதங்களின் அட்டவணையைப் பார்க்க) அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறித் தண்ணீர் வற்றியவுடன் நெய், எசென்ஸ் என்பவற்றைக் கூட்டி, முழுவதும் சுருண்டு, சிறிது நுரைக்கும் பருவத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும்.

எண்ணெய்த் தாளே 4×5 அங்குலத் துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அலுவாவை ஒவ்வொரு துண்டிலும் வைத்து, நாற்பக்கமும் மடித்து மூடிச் செருகிக்கொள்க.

இதில் 30 சரைகள்வரை தயாரிக்கலாம்.

தொதல் (Dodol) :

இப் பக்குவம் கீழ்மாகாணத்தில் அநேக வைபவங்களுக்குத் தயாரிக்கப்படுவதொன்றாகும். இருண்ட நிறமுள்ள கித்துள் வெல்லமே இதன் தயாரிப்பில் பாரம்பரியமாக உபயோகிக்கப்பட்ட போதிலும் இதற்குப் பதிலாக அதே அளவு சீனியையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

$\frac{3}{4}$ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்த மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா

3 சுண்டு ($1\frac{1}{2}$ இரூத்தல்) சீனி

3 முற்றிய தேங்காய்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

25 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடித்து வறுத்துக்கொள்க)

தேங்காயைத் துருவி, முதல் இரண்டு தரமும் 2 சுண்டு வீதம் தண்ணீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, பின், துருவலை உரலிலிட்டு நன்கு துவைத்திறக்கி, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து கொள்க. எல்லாமாக $5\frac{1}{2}$ சுண்டு பால் தேவைப்படும்.

2 சுண்டு பாலில் மாவகைகளைக் கரைத்து உப்புச் சேர்த்துக்கொண்டு, மிகுதிப்பாலை ஒரு பெரிய தாச்சியில் விட்டு, சீனி சேர்த்து, விறகடுப்பில் காய்ச்சவும். கொதித்தவுடன் இதில் மாக்கரையலை ஊற்றி, பலமான மர அகப்பையால் அடிப்பிடியாது கிளறவும். இறுகிவரும்போது வெளியேறும் தேங்காயெண்ணையை இடையிடையே இறுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். முழுவதும் இருண்ட நிறமாகத் திரளும் பருவத்தில், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைத் தூவிச் சேர்த்திறக்கி, துவாரங்கள் கொண்ட ஒரு தட்டில் கொட்டி அழுத்தி ஆறவிடவும்.

சதுரமான பழைய தகரம் அல்லது தட்டில் துவாரங்கள் பொறித்து வைத்துக்கொண்டால், இது லுள்ள எண்ணெய் முற்றாக வடிவதற்குச் சாத்தியமாகவிருக்கும்.

முற்றாக எண்ணெய் வடிந்தபின் வெட்டி உபயோகிக்கவும்.

பாற்கோவா :

சுத்தமான பசுப்பாலை வற்றக் காய்ச்சி இதனைத் தயாரிப்பதுதான் வழமை. எனினும் பால்மாவில் தயாரிப்பது மிகச் சுலபம்.

$\frac{3}{4}$ சுண்டு லக்ஸ்பிறே மா (Lakspray Milk Powder)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சிறியதாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு

2 மேசைக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி அல்லது

1 தேக்கரண்டி வனிலா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

சீனியைத் தண்ணீர், நெய் என்பவற்றுடன் சேர்த்து மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), இதில் லக்ஸ்பிறே, முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, முழுவதும் திரண்டு வெளுத்து நுரைக்கும் பருவத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, வாழையிலைத் துண்டினால் சமப்படுத்தி, உடனே துண்டுகளாகக் கீறிக் கொண்டு, ஆறிய பின் எடுத்துவைக்கவும்.

மைசூர்ப்பாகு :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைமா
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குச் சிறிது குறைவாக (4 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச்சோடா

சீனியில் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பேற்றி மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), இதில் மாவைச் சிறிது சிறிதாகத் தூவிக் கட்டிபடாமல் கிளறி, முழுவதும் நன்கு சேர்ந்தபின் நெய்யைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக்கொள்க. முழு நெய்யும் சேர்ந்து, எல்லாம் வெளுவெளுப்பாக நுரைத்துத் தாச் சியில் ஓட்டாமல் திரளும் பருவத்தில் அப்பச் சோடா வைச் சேர்த்துக் கிளறி, உடனே இறக்கி நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி, குலுக்கிப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி, மிகவும் சூடாக இருக்கும்போதே விரும்பிய வடிவில் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

பாற்பாகு :

- $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைமா
- 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் 'பட்டர்' அல்லது நெய்

ஒரு சிறிய தேங்காயைத் துருவி, மூன்று முறை தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து, $\frac{3}{4}$ சுண்டு பால் எடுத்துக் கொள்க:

கோதுமை மாவைச் சிறிது 'பட்டர்'ரில் சிவக்க வறுக்கவும்.

கடலை மாவையும் சிறிது 'பட்டர்'ரில் சிவக்க வறுக்கவும்.

பாலைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் மாவகைகளைக் கலந்து சிறிது சிறிதாகத் தூவிக் கிளறி, முழுவதும் சேர்ந்தபின், மிகுதி 'பட்டர்'ரைப் போட்டுக் கிளறவும். எல்லாம் சேர்ந்து வெளுத்து நுரைத்துப் பாத்திரத்தை விட்டுத் திரளும் பருவத்தில் இறக்கி, 'பட்டர்' பூசிய தட்டில் கொட்டி அழுத்தி, ஆறியபின், துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

கடலைமாவுக்குப் பதிலாகச் சிவக்க வறுத்துக் குற்றித் திரித்த பயற்றம்மாவையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கித்துள் ரொபி (Kitul Toffee) :

- $\frac{3}{4}$ இருத்தல் கித்துள் வெல்லம் (Kitul Jaggery)
- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு
- 1 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
- 1 தேக்கரண்டி வனிலா

முந்திரிப் பருப்பை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி 'பட்டர்'ரில் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்க.

ஒரு சிறிய தேங்காயைத் துருவி, 3 முறை பிழிந்து $\frac{3}{4}$ சுண்டு பால் எடுக்கவும்.

கித்துள் வெல்லத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் போட்டு, பால், சீனி, பட்டர்

என்பவற்றைச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சவும். முழுவதும் தடித்து வரும்போது முந்திரிப்பருப்பைச் சேர்த்து நுரைத்துப் பொங்கும் பருவத்தில் ஒரு துளியைத் தண்ணீரில் விட்டு எடுத்து உருட்டிப் பார்க்கவும். கடினமான உருண்டையாகவிருந்தால் வனிலாவைச் சேர்த்து இறக்கி, 'பட்டர்' பூசிய தட்டில் ஊற்றி, இறுகியவுடன் துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறிய பின் எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

'பட்டர் ஸ்கொச்' (Butter-scotch):

- 1 சுண்டு சீனி ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல்)
- 1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்
- 1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (Vinegar)
- 1 $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் 'பட்டர்'

சீனி, தண்ணீர், வினாக்கிரி என்பவற்றை ஒரு கனமான கைபிடிச் சட்டியிலிட்டு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் 'பட்டரை'ப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சவும். இதில் ஒரு துளியைத் தண்ணீரில் விட்டவுடன் கல்லுப்போல இறுகிக்கொள்ளும் பருவத்தில் இறக்கி, உடனே பட்டர் பூசிய தட்டில் ஊற்றவும். இது விரைவில் இறுகிவிடும். எனவே பக்கத்தில் நின்று கடினமாக இறுகமுன் 1 அங்குல சதுரத் துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறியவுடன் துண்டு களைப் பிரித்துக் கசியாதவண்ணம் பொலித்தீன் உறையில் (Polythene bag) இட்டு வைத்து உபயோகித்துக் கொள்க.

இதர ரொபி வகைகள் (Toffees):

எள்ளு, நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, பழவற்றல் கள் (முந்திரி, பேரிச்சம்பழம் போன்றவை), ரவை ஆகியவற்றிலும் தனியாக அல்லது கலந்து 'ரொபி' தயாரித்துக்கொள்ளலாம். தேங்காய்த் துருவல், அல்லது தேங்காயைப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கி வறுத்துச் சேர்த்தும் கொள்ளலாம்.

ரவையை வறுத்தும், பருப்பு வகைகளை வறுத்துத் தோல் நீக்கியுங் கொள்ளல் வேண்டும்.

விரும்பினால் வாசனைக்கு ரோஸ் எசென்ஸ் (Rose Essence) அல்லது ஏலப்பொடியையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எந்தவிதப் பருப்பாயிருப்பினும் 1 சுண்டு பருப்புக்கு 2 சுண்டு சீனி வீதம் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, கரைந்தவுடன் பருப்பைச் சேர்த்துக் கிளறி, முழுவதும் தடித்து வெளுவெளுப்பாக நுரைத்துத் திரளும் பருவத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் போட்டு, வாழையிலைத் துண்டினால் உடனே பரவி, அருகில் நின்று இறுகியவுடன் துண்டுகளாகக் கீறி, ஆறியதும் துண்டுகளைப் பிரித்து எடுத்து அடைத்து வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பயற்றமுருண்டை (தோய்ப்பன் பணிகாரம்):

இதற்கு 1 இரூத்தல் பயற்றைக் கழுவிச் சிவக்க வறுத்துக் குற்றித் திரிகையில் மாவாக்கிக் கொள்ளச் சரியாகவிருக்கும்.

- 1 சுண்டு பயற்றம்மா
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு
- 1 சுண்டு சீனி
- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன:

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்த மா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குக் குறைவாக மெல்லிய தேங்காய்ப் பால்
- 1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்புத் தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்
- சீனியை இடித்து அரித்து, மாவாக்கிக் கொள்க.

தேங்காய்த் துருவல், எள்ளு என்பவற்றை வெவ் வேறுக வறுத்துக்கொள்க.

ஒரு குழிவான உரலில் முதலில் எள்ளை இடித்துப் பின் தேங்காய்த் துருவலையுஞ் சேர்த்து இடித்துக் கொண்டு, அதன்பின், சீனி, பயற்றம்மா, நெய் என்பவற்றைக் கூட்டி நன்றாகச் சேர இடித்து, கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்க.

பின் தோய்ப்பன் மாவைக் கரைத்து, இதில் உருண்டைகளைத் தோய்த்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்த அளவுகளின்படி 70 — 75 உருண்டைகள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

பயற்றமுருண்டை தயாரிக்கும் இன்னொரு விதம் :

- 1 சுண்டு பயற்றம்மா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்த $\frac{1}{2}$ சுண்டு மா
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

தேங்காய்த் துருவலைச் சிவக்க வறுத்து இடித்துப் பின் மாவகைகளைச் சேர்த்துக் கலந்து இறக்கிக்கொள்க.

சீனியில் தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி மாக்கலவையில் ஊற்றிக் கரண்டிக் காம் பினால் சேர்த்து, ஆறியபின் நன்றாகக் குழைத்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து, முற் கூறிய தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் பொரித் தெடுத்துக் கொள்க.

பயற்றமுருண்டைத்தயாரிப்பில் அவதானிக்கவேண்டியவை:

- தோய்ப்பனுக்கு மாவை 2 — 3 முறை அரித்துக் கப்பி இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- நெருப்புச் சீராக எரிதல் வேண்டும்
- தாச்சியிலுள்ள எண்ணெய் உருண்டைகள் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கு ஏற்றவாறு இருத்தல் வேண்டும்; கொதித்தலும் வேண்டும்.
- பாகுப் பதம் சரியாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உருண்டைகளை அழுத்தமாகவும் இறுக்கமாகவும் பிடித்தல் வேண்டும்.

எள்ளுத் தோய்ப்பன் பணிகாரம் (எள்ளுச் சுகியம்):

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{3}{4}$ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்துக் கொள்க.

எள்ளு, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை வெவ் வேறுகப் பொன்னிறமாக வறுத்திறக்கவும்.

ஒரு குழிவான உரலில் வறுத்த தேங்காய்த் துருவலை நன்றாக இடித்து இறக்கிய பின்னர் எள்ளைப் போட்டு முழு எள்ளில்லாமல் நன்றாக இடித்து, அதன் பின்னர் சீனி, இடித்து வைத்துள்ள தேங்காய், 1 சுண்டு மா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மறுபடியும் நன்றாக இடித்து இறக்கி, பெரிய கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்க.

மிகுதி அரிசிமாவை 2 முறை அரித்து, கப்பி நீக்கி, $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குக் குறைவான தேங்காய்ப் பாலில் கரைத்துச் சிறிது உப்புச் சேர்த்து, இதில் எள்ளுருண்டைகளைத் தோய்த்துக் கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

மேல்கூறிய அளவுகளில் 36 — 38 உருண்டைகள் தயாரிக்கலாம்.

நெற்பொரித் தோய்ப்பன் பணிகாரம் :

- 1 சுண்டு நெற்பொரி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கித்துள்பாணி அல்லது தேன் பெரிய நெல்லிக்காயளவு கற்கண்டு
- 5 — 6 ஏலம், புளியங்கொட்டையளவு துண்டுச் சாதிக்காய் என்பவற்றின் பொடி

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்த மா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்
- சிறிது உப்புத்தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

ஒரு குழிவான உரலில் கற்கண்டை நொறுக்கி எடுத்துக்கொண்டு, பின், நெற்பொரியைப் போட்டு இடிக்கவும். அரைப்பதமாக இடிபட்டவுடன், தேனைச் சொரிந்து இடித்து, அதன்பின், நொறுக்கிய கற்கண்டு, ஏலம் சாதிக்காய் என்பவற்றின் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கிக் கொள்க.

தோய்ப்பன் மாவைக் கரைத்து, உருண்டைகளை இதில் தோய்த்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

மேல்கூறிய அளவுகளில் 12—13 உருண்டைகள் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

பனங்காய்ப் பணிகாரம் :

- 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு இறுக்கமான பனங்களி
- 3 சுண்டு அவித்தரித்த கோதுமை மா
- 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ தேங்காயிலை பிழிந்த $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
- 1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச்சோடா
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

இதற்குப் பனம்பழம் நல்லதாக வாய்க்கவேண்டும். 'காறல்' உள்ள பழமாயின், தணலுள்ள அடுப்பின் மேல் ஒரு கம்பி வலையை வைத்து, இதன்மேல் பழத்தை வைத்துவிடல் வேண்டும். 'காறல்' மெல்ல மெல்ல வாகப் பாணிபோல் நாற்பக்கமும் வடிந்துகொள்ளும். நன்றாக வடிந்தபின் பழத்தை ஆறவிட்டு உரித்துத் தண்ணீர் தெளித்துக் கரண்டியால் களியை வழித்து எடுத்துக்கொள்க.

'காறல்' இல்லாத பழமாயின் இப்படிச் சுட வேண்டியதில்லை.

பழம் எதுவாக இருந்தாலும், வழித்த களியைக் கண்ணறைச் சீலையில் தும்பில்லாமல் பிழிந்து, சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கி ஆற விட்டுக் கோதுமைமா, அப்பச்சோடா, தேங்காய்ப் பால் என்பவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

பின் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, மாவில் கிள்ளி உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு, முதல் 3 விரல்களினாலும் சிறிய கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம் நகர்த்தி, நகர்த்திக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டுச் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

இந்தப் பணிகாரம் மெதுமையாகவிருக்கும். மொறு மொறுப்பாக இருக்கவேண்டு மென்றால் கோதுமை மாவிற்குப் பதிலாக 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசியில் இடித்தரித்த மாவைச் சேர்ப்பதுடன், அப்பச் சோடாவையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

கொழுக்கட்டை :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துத் தீட்டிய பாசிப்பருப்பு
- 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
- 1 சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை
- 8—10 ஏலத்தின் பொடி
- 1 சுண்டு (மட்டமாக) அரிசிமா (வறுத்தது)
- 1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்புத்தூள்
- சிறிது நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

பயற்றை $\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரையாமல் அவித் திறக்கி, வடித்துப் பரவி ஆறவிடவும். ஆறியபின் தேங்காய்த்துருவல், சர்க்கரை, ஏலப்பொடி என்ப வற்றைக் கரண்டியால் கலந்துகொள்க.

மாவில் உப்புச் சேர்த்துக் கொதிநீர் விட்டு, இறுக்க மாகவும் அழுத்தமாகவும் கிளறிச் சேர்த்துக்கொள்க.

கொழுக்கட்டையுரல் உண்டாயின் பயன்படுத் திக்கொள்க. இல்லாவிடில், சிறிய எலுமிச்சம்பழ மளவு மாவை நெய்யில் தொட்டுச் சிறு கிண்ணவடிவ மாகப் பிடித்து, $1-1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பயற்றுக் கல வையை அதனுள் வைத்து, மடித்து மூடி, விளிம்பு பொருத்தி நெய் பூசிய இடியப்பத் தட்டில் வைத்து ஆவியில் அவித்துக்கொள்க,

இதைத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்தும் கொள்ளலாம்.

விரும்பினால் ஏலப்பொடியுடன் $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி சுக்குத்தூளைக் கலந்துகொள்க. அன்றேல் இவற்றுக்குப் பதிலாக $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி நற் சீரகம் என்பவற்றை வறுத்துப் பொடித்துச் சேர்த்துக் கொள்க.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக 1 சுண்டு சீனியைத் தேங் காய்த் துருவலுடன் கலந்து அடுப்பேற்றி, சீனி கரை யச் சுண்டி எடுத்தும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இடியப்பக் கொழுக்கட்டை :

இதற்கு அளவுகள் கொழுக்கட்டைக்குக் கூறிய படியேதான். ஆனால் $\frac{3}{4}$ சுண்டு அரிசிமாவுடன் $\frac{1}{4}$ சுண்டு அவித்தரித்த கோதுமைமாவைச் சேர்த்தால்தான் மெதுமையாகவும் வெடியாமலும் இருக்கும்.

ஒரு நெய் பூசிய வாழையிலைத்துண்டில் இடியப்பம் பிழிந்து, பயற்றுக் கலவையை அதன்மேல் அளவாகப்

பரவி, முதலில் வலது கரையையும், அதன்பின் இடது கரையையும் உள்ளீட்டுக்குமேல் மடித்து மூடி, நெய் பூசிய இடியப்பத் தட்டில் வைத்து அவித்தெடுத்துக் கொள்க.

மோதகம் :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துத் தீட்டிய பயறு

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்

1 சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை ($\frac{1}{2}$ இருத்தல்)

1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி

உப்பு

1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

அரிசியைக் கழுவி ஊறவிட்டு இடித்தரித்துக் கொள்க. 1 சுண்டு தண்ணீரை அளவான உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, இதில் மாவைப் போட்டுக் கிளறி வேகவிட்டு இறக்கி, ஆறியபின் தேங்காயெண் ணையை விட்டு அழுத்தமாகப் பிசைந்து உருட்டி எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பயற்றை $\frac{1}{2}-\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீரில் வேகவிட்டு, நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டுத் தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

பிசைந்த மாவைச் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவுப் பிரமாணம் எடுத்துக் கிண்ணம் போலப் பிடித்து, $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பயற்றுக் கலவையை உள்ளே வைத்து, மாவினால் மூடிப் பிடித்து, நெய் பூசிய இடியப்பத் தட் டில் வைத்து, ஆவியில் அவித்தெடுத்துக் கொள்க.

சிற்றுண்டி :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு முறுக வறுத்துக் குற்றித் திரித்த பயற் றம் மா

1 சுண்டு இடித்தரித்த சீனி

1 மேசைக்கரண்டி நெய்

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன:—

½ சுண்டு பச்சை அரிசி

1 சுண்டு கோதுமை மா

தேங்காய்ப்பால்

சிறிது உப்பு

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பயற்றம்மாவில், சீனி, நெய் ஆகியவற்றைக் கலந்துகொள்க.

அரிசியை ஊறவிட்டு, ½ சுண்டு மெல்லிய கப்பியைக் கொளித்து எடுத்துப் புறம்பாக வைத்தபின்னர், மீதியை முற்றாக இடித்து அரித்துக்கொள்க. அதன் பின்னர் கப்பி, அரித்த மா, கோதுமைமா ஆகியவற்றைக் கலந்து, தேங்காய்ப் பாலில் உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, கலந்துவைத்துள்ள மாவில் ஊற்றி இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்து கொள்க.

இதற்கான சிற்றுண்டி உரல் இருந்தால் உபயோகித்துக் கொள்க. இல்லாவிடில், பிசைந்த மாவைக் கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமாக எடுத்து உருட்டி, மெல்லிய கிண்ணங்களாகச் செய்து, இவற்றுள் பயற்றம்மாக் கலவையை ½ தேக்கரண்டி வீதம் புகுத்தி, மடித்து மூடி (சிறிய கொழுக்கட்டைகள் போல) விளிம்பு பிடித்து, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

சர்க்கரை அடை (சர்க்கரை ரொட்டி):

1 சுண்டு அரிசி மா (வறுத்தது)

1 மேசைக்கரண்டி முழுப்பயறு

½ சுண்டு பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு

2 சுண்டு துருவலில் பிழிந்த, 2½ சுண்டு தேங்காய்ப் பால்

½ சுண்டு சர்க்கரை

சிறிது உப்பு

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

சிறிது நெய்

பயற்றை வறுத்து முட்டுப் பதமாக அவித்து வடிய விடவும்.

தேங்காய்ப் பாலில் சர்க்கரையைக் கரைத்து வடித்து உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, பயறு, தேங்காய்ச் சொட்டு என்பவற்றைப் போட்டுப் பின் மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி ஆறவிட்டு, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து நெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, ½ அங்குலத் தடிப்பமும் 2½—3 அங்குல விட்டமுள்ள வட்ட அடையாகத் தட்டி, நெய் பூசிய இடியப்பத் தட்டில் வைத்து அவித்தெடுக்கவும்.

இதை நெய் பூசிய தோசைக்கல்லில் பொன்னிறமாக வாட்டியும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சுருளப்பம் (Pancakes):

1 சுண்டு அவித்தரித்த கோதுமை மா

1½ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்

2 தேக்கரண்டி சீனி

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்புத்தூள்

ஆகியவற்றை ஒன்றுசேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் கரைத்து 2 மணி நேரம் மூடிவைக்கவும்.

பின் தோசைக்கல்லுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி, 2½—3 மேசைக்கரண்டியளவு மாவை அதில் வார்த்து, மெல்லியதாகப் பரவி அளவான மூடியால் மூடி, வெந்தவுடன் எடுத்துக்கொள்க. மறுபுறம் திருப்பிவிட வேண்டியதில்லை.

பின்வரும் உள்ளீட்டை முன்னரே பதப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு, 1 தேக்கரண்டி வீதம் எடுத்து, ஒவ்வொரு தோசையிலும் சூடாகவிருக்கும்போதே சுடுபட்ட பக்கத்தில் பரப்பிச் சுருட்டிக்கொள்க.

உள்ளீடு:

1 சுண்டு தேங்காய்த்துருவல்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

சீனியில் 1 தேக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டுக் கரையக் காய்ச்சி, பின் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துக் கிளறிச் சுண்டவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

போளி :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைப்பருப்பு அல்லது வறுத்துக்குற்றிய பாசிப்பருப்பு

$\frac{1}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சீனி

5—6 ஏலத்தின் பொடி

$\frac{1}{4}$ சுண்டு கோதுமை மா

சிறிது நெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச்சோடா உப்பு

கோதுமை மாவில் அப்பச்சோடா, உப்பு, 1 தேக்கரண்டி நெய் ஆகியவற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு, இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் பிசைந்து மூடி வைக்கவும்.

பருப்பை அவித்துத் தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்து, தேங்காய், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்து மறுபடியும் அடுப்பேற்றிச் சுண்டவிட்டிறக்கி, ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து, 12 எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டைகளாக்கிக் கொள்க.

பிசைந்து வைத்த மாவையும் 12 கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக்கி, ஒவ்வொரு உருண்டை

யாக நெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்துத் தண்ணீர் தொட்டு ஆனமட்டும் மெல்லிய வட்டமாகத் தட்டி, பருப்பு உருண்டையை இதன் நடுவில் வைத்து, மாவினால் இழுத்து மூடி உருண்டையாக்கி, மாப்பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டு வைத்துக்கொள்க.

தோசைக்கல்லைக் காயவிட்டு நெய் பூசி, ஒவ்வொரு உருண்டையாக ஒரு மாப்பூசிய பலகையில் கவிழ்த்துப் போட்டு ஒரு போத்தல் அல்லது உருளையினால் (rolling pin) அழுக்கிப் பூரியின் அளவுக்கு எடுத்துக் கல்லில் போட்டு இரு பக்கமும் அரைத் தேக்கரண்டி வீதம் நெய்விட்டுப் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

● பருப்புக்குப் பதிலாக, உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துத் துருவி தேங்காய், சீனி, சீவிய முந்திரிப் பருப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்து உருளைக்கிழங்குப் போளியாகவும் இப்படித் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

சொஜ்ஜியப்பம் (ரவையப்பம்):

$\frac{1}{2}$ சுண்டு ரவை

$\frac{1}{4}$ சுண்டு சீனி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

சீவல்களாக்கிய 15 முந்திரிப்பருப்பு

மேல்மாவிற்கு வேண்டியன:

$\frac{1}{4}$ சுண்டு கோதுமைமா

2 தேக்கரண்டி நெய்

சிறிது உப்பு

பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

மாவில் நெய் உப்பு ஆகியவற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் தேய்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

நெய்யைக் காயவிட்டு, முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து வடித்துப் பின், ரவையைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்துப் பாலை ஊற்றி வேகவிடவும். ரவை வெந்தவுடன் சீனி முந்திரிப்பருப்பு ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, திரளும் பருவத்தில் இறக்கி, ஆறவிட்டு, 28 உருண்டைகளாக்கிக் கொள்க.

மேல்மாவை மறுபடி பிசைந்து, அதையும் 28 உருண்டைகளாக்கவும்.

ஒரு உருண்டை மாவைச் சிறிது சலித்த கோதுமை மாவில் தோய்த்து, வட்டமாகத் தட்டி, ஒரு ரவை உருண்டையை இதன் நடுவில் வைத்து மாவைச் சுற்றிலும் இழுத்து அழுத்தமாக மூடி, மாப்பூசிய பலகையில் கவிழ்த்துப் போட்டு, போத்தல் அல்லது உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அழுக்கி, உள்ளங்கையளவு வட்டமான ரொட்டிபோல இட்டுக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் இப்படி இட்டபின், நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

நெய்யப்பம் :

- 1 சுண்டு கோதுமை மா அல்லது ஆட்டாமா
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு அரிசிமா (வறுத்தது)
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு சீனி
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
- $\frac{1}{4}$ சுண்டு நெய் அல்லது $\frac{1}{4}$ இருத்தல் பட்டர்

மாவகைகள், சீனி, தேங்காய்த் துருவல், ஏலப் பொடி, அப்பச்சோடா என்பவற்றை ஒன்று சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கட்டியில்லாமல் கரைத்து, 2 மணிநேரம் மூடிவைக்கவும்.

பழக்கிய குழியப்பச்சட்டியை (Seasoned Poffertje pan) அடுப்பேற்றி நெருப்பை நிதானமாக எரியவிட்டு $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல்லது பட்டரை ஒவ்வொரு குழியிலும் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் 1 மேசைச்

கரண்டி வீதம் மாவை வார்த்து, மேலும் $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல்லது பட்டரை மாவின்மேல் விட்டு, அளவான மூடியால் மூடி வேகவிடவும். சிலு சிலென்று சத்தங் கேட்கையில் திறந்து தடித்த ஈர்க்கு அல்லது முள்ளுக்கரண்டியால் மெதுவாகப் புரட்டி விட்டு, மறுபக்கமும் சிவக்க வெந்திருக்கும் பதமறிந்து எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இதை நன்கு ஆறியபின் உபயோகிக்கவும்.

பால் ரொட்டி :

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- 1 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு
- 1 சிறிய தேங்காய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்தரித்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறு குறுணலும் மிகுதி மாவுமாகக் கலந்து எள்ளையுஞ் சேர்த்துக்கொள்க.

தேங்காயைத் துருவிச் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து $\frac{1}{4}$ சுண்டுவரை பால் எடுத்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, அளவாக மாவில் ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்க. இந்த மாவில் நெல்லிக் காயளவுப் பிரமாணம் எடுத்து, உள்ளங்கையளவு மெல்லிய ரொட்டிபோலத் தட்டிக் கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

அதிரசம் (அரியதரம்):

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
- 1 சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு
- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல 2—3 முறை அரித்து, உப்பு, நெய், எள்ளு என்பவற்றைக் கலந்துகொள்க.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பாகு தடிக்கும்போது ஒரு துளியைத் தண்ணீரில் விட்டு எடுத்துப் பார்க்கவும். தொய்ந்த உருண்டையாக உருளும் பருவத்தில் இறக்கி, உடனே மாவில் ஊற்றி, அகப்பைக் காய்பால் அழுத்தமாகச் சேர்த்து, 2—3 மணிநேரம் வைத்துக்கொள்க. இந்நேரத்தில் மா பதமாக இறுகிவிடும்.

எண்ணெயைக் காயவிட்டுக் கொட்டைப்பாக்களவு மாவை உருட்டி, சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் தேய்த்து, வாழையிலைத் துண்டில்வைத்து $\frac{1}{2}$ அங்குல கனத்தில் வட்டமாகத் தட்டி, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. ஆறும்போது இது பதமாகச் சிவந்துகொள்ளும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 70—75 அதிரசங் கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு:

அதிரசம் மொறுமொறுப்பாக இருக்கவேண்டுமேயானால், அரிசியை இடிக்கும்போது $\frac{1}{2}$ சுண்டு மெல்லிய கப்பியைக் கொழித்து எடுத்துவைத்து மாவில் சேர்ப்பதுடன், பாகையும் தடித்த கம்பிப் பாகாக (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) காய்ச்சி இறக்குதல் வேண்டும். இப்படிச் சுட்டாலும் அதிரசம், இரசமாகவேயிருக்கும்!

பாதுஷா (Dough Nuts):

- 1 சுண்டு கோதுமைமா
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
- $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- சிறிது கேசரிப் பவுடர்
- 3 மேசைக்கரண்டி நெய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

மாவில் உப்பு அப்பச்சோடா கேசரிப் பவுடர் என்பவற்றைச் சேர்த்து 3 முறை அரித்துக்கொள்க. பின் நெய்யை நுனி விரல்களினால் சேர்த்து நன்றாகப் பிசறி, அதன்பின் அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு ($\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை) இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் வெடிப்புகள் ஏற்படாவண்ணம் பிசைந்து, $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் மூடிவைத்துக் கொள்க.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

மறுபடியும் மாவைப் பிசைந்து பெரிய கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, கட்டை விரல், நடுவிரல் என்பவற்றால் ஒவ்வொரு உருண்டையின் இரு பக்கமும் நடுவில் பள்ளமேற்பட அழுக்கி, எண்ணெயில் பொரித்து வடித்து, உடனே பாகில் போடவும். மறுதரம் பொரித்துப் போடமுன், முதலில் பாகில் போட்ட பாதுஷாக்களை எடுத்துத் தட்டில் பரவி வைத்தல் வேண்டும்.

பாகிலிருந்து எடுத்த பாதுஷாக்கள் காயமுன் சிறியதாக வெட்டி நிறம் மாறாமல் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு அல்லது 'பீடா' வெற்றிலைக்குப் பாவிக்கும் தேங்காய்ப்பூவைக் (Coloured Dessicated Coconut) கத்தரித்துப் பதித்து அழகுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

பாகு காய்ந்தவுடன் பாதுஷாக்களை அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

மேல்கூறிய அளவுகளில் 34—36 பாதுஷாக்கள் தயாரிக்கலாம்.

பொரி இடியப்பம்:

- 1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி
- 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலில் பிழிந்த, $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்.

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்து 2 தரம் அரித்துக் கட்டிப்படாமல் வறுத்து, இறக்கி உடனே உப்புச் சேர்த்த பால் விட்டுப் பிசைந்து, இடியப்ப உரலில் அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டுகளில் சிறிய இடியப்பங்களாகப் பிழியவும்.

இதைச் சுழற்றிப் பிழிவதில்லை. உரலை நேராகப் பிடித்துச் சிறு கும்பல்களாகப் பிழிதல் வேண்டும். மெல்லியதாகப் பிழிந்தால் பொரியும்போது கலைந்து கொள்ளும். தடிப்பாகப் பிழிந்தாலும் நடுவில் பொரியாது. எனவே, நடுத்தரமாகப் பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, பொரித்த இடியப்பங்களை ஒரு தட்டில் பரவி வைத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொன்றுக்கும் சிறிது சிறிதாகத் தேக்கரண்டியால் பாகை விட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பாகு இறுகியவுடன் எடுத்து அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இதில் 60 - 64 பொரி இடியப்பங்கள் தயாரிக்கலாம்.

அச்சுப் பலகாரம்:

1 சுண்டு அரிசிமா

பாதித் தேங்காய்

2 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

இதற்கு வெள்ளையாகவும் நன்கு வறுபட்டதாகவும் உள்ள அரிசிமாவைப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்து $\frac{1}{2}$ சுண்டுவரை முதல் பாலை வேறாக வைத்துக்கொள்க. மீண்டும் துருவலை 2—3 முறை பிழிந்து $\frac{1}{2}$ —1 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுத்து உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, மாவில் அளவாக ஊற்றி, இறுக்கமாகக் கிளறிச் சேர்த்துச் சிறிது ஆறிய பின் முதல் பால், எள்ளு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

முறுக்குரலில் பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சைப் போட்டு, மாவை அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய நெடிய வாழையிலையில் நேராகப் பிழிந்து, பின் 1" நீளத் துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) பொரித்துவைத்துள்ள பலகாரத்தில் பரவலாக ஊற்றி, அகப்பைக் காம்பினால் கிளறிப் புரட்டுதல் வேண்டும். ஆறியபின் இதனை அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

இதே மாவினை இலந்தைப் பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, எண்ணெய் பூசிய முள்ளுக்கரண்டி அல்லது கல்லரிக்கும் சட்டியில் அச்சுகள் ஏற்பட வட்டமாகப் பதித்து, சோகிபோலச் சுருட்டி எடுத்தும் பொரித்துக்கொள்ளலாம்.

கோதுமை மாவை அவித்துத் தேங்காய்ப்பாலில் குழைத்தும் இதனைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

ஜாங்கிரி:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி

2 சுண்டு சீனி

தா - 13

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ரோஸ் எசென்ஸ் (Rose essence)

சிறிது கேசரிப் பவுடர்

பொரிப்பதற்கு $1\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்

அரிசி, உழுந்து ஆகியவற்றை $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் (அதிகம் ஊறவிடலாகாது) ஊறவிட்டுக் கழுவிச் சிறிது கேசரிப்பவுடருடன் ஆட்டுக் கல்லில் இறுக்கமாகவும் கரகரப்பாகவும் அரைத்து எடுத்துக்கொள்க.

சீனியில் 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, இதிலும் சிறிது கேசரிப் பவுடர், ரோஸ் எசென்ஸ் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

நெய்யைக் காயவிட்டு, முறுக்குரலில் ஒரு கண்ணுள்ள ஜிலேபி அச்சைப் போட்டு, அரைத்த மாவை அதில் அடைத்து, முதலில் உள்ளங்கையிலும் பெரியதாக ஒரு வட்டத்தைப் பிழிந்து, பின் தொடர்ச்சியாக வட்டத்தின்மேல் பிற்பக்கமாகச் சிறு வளையங்களாகச் சுற்றிக்கொண்டு வந்து தொடங்கிய இடத்தில் முடித்துக்கொள்க. இதனை இருபக்கமும் புரட்டிப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, உடனே பாகில் போட்டு அழுக்கி ஊறவிடவும். அடுத்த ஜாங்கிரியையும் இதேபோலப் பிழிந்து பாகில் போடமுன் முதலில் ஊறிய ஜாங்கிரியை முள்ளுக்கரண்டியால் எடுத்துத் தட்டில் வைக்கவும்.

இதற்கு மா சற்றேனும் புளித்திருத்தலாகாது. ஆதலால் அரைத்தவுடனேயே பிழியத் தொடங்க வேண்டும்.

ஜிலேபி :

1 சுண்டு கோதுமை மா

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தயிர்

1 சுண்டு சீனி

சிறிது கேசரிப் பவுடர்

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ரோஸ் எசென்ஸ் (Rose essence)

பொரிப்பதற்கு 1 சுண்டு நெய்

கோதுமைமாவில் தயிரும் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு, அதிகம் தளராமல் பிசைந்து 8—10 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, ரோஸ் எசென்ஸ், கேசரிப் பவுடர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

நெய்யைக் காயவிட்டு, முறுக்குரலில் ஒரு கண்ணுள்ள ஜிலேபி அச்சைப் போட்டு, மாவை அடைத்து, முதலில் உள்ளங்கையளவு வட்டத்தை நெய்யில் பிழிந்து, பின் தொடர்ச்சியாக அதைச் சுற்றி வெளிப்பக்கமாக 2 வட்டங்கள் பிழிந்து முடித்துக்கொள்க. இரு பக்கமும் பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்து உடனே பாகில் போட்டு, அழுக்கி ஊற விடவும்.

அடுத்த ஜிலேபியைப் பாகில் போடமுன் முதலில் ஊறிய ஜிலேபியை எடுத்துத் தட்டில் வைக்கவும்.

ஜிலேபி தயாரிக்கும் வேறு விதங்கள் :

* $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மாவை $\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலை மாவுடன் கலந்து, 1 மேசைக்கரண்டி தயிரும், அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டுப் பிசைந்து புளிக்க வைத்துப் பிழியலாம்.

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமைமாவில் 1 மேசைக்கரண்டி தயிரும், அளவான தண்ணீரும் விட்டு 8—10 மணிநேரம் புளிக்கவைத்து, அதன்பின் 1 மேசைக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பை $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் ஊற விட்டுப் பட்டுப்போல அரைத்துப் புளித்த மாவில் கலந்தும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

மற்ற அளவுகள் யாவும் முதல் கூறியபடியேதான்.

பேரிச்சம்பழ ரோல் (Date-roll) :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- $\frac{1}{4}$ இருத்தல் விதை நீக்கி வெட்டிய பேரிச்சம்பழம்
- $\frac{1}{4}$ இருத்தல் பொன்னிறமாக வறுத்த ரவை
- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் சீனி
- 2 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'
- 2—4 அவுன்ஸ் ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா (Vanilla-essence)
- அல்லது $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
- சிறிது உப்பு

பால், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் பேரிச்சம்பழத்தைச் சேர்த்துக் கிளறவும். பேரிச்சம்பழம் கரையாமல் வெந்து தடித்த வுடன் ரவையைப் போட்டு, பின் 'பட்டரை'ச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறவும். கடைசியாக முந்திரிப் பருப்பைச் சேர்த்து, முழுவதும் சுருண்டு திரளும் பருவத்தில் வனிலா அல்லது ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து இறக்கி, பட்டர் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆற விட்டு, பின் நெல்லிக்காயளவுப் பிரமாணம் எடுத்து நடுவிரல் பருமனும் $1\frac{1}{2}$ அங்குல நீளமுமுள்ள உருளைகளாக (roll) உருட்டி $3\frac{1}{2}'' \times 3''$ நீள அகலமுள்ள எண்ணெய்த் தாளில் (oil-paper) சுற்றி, அந்தங்களை முறுக்கிக்கொள்க.

சாக்லேட் ரோல் (Chocolate roll) :

- 1 சுண்டு (மட்டமாக) பால்மா (Lakspray)
- $\frac{1}{4}$ சுண்டு கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)
- 2 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறியதாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- 1 சுண்டு தண்ணீர்
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா (Vanilla essence)

பால்மா, கொக்கோ என்பவற்றை ஒன்றாக இளஞ் சூடான தண்ணீரில் கரைத்துச் சீனியுடன் சேர்த்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்து சிறிது வற்றியவுடன் 'பட்டர்', முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். இதில் ஒரு துளியைத் தண்ணீரில் போட்டு எடுத்துப் பார்க்கவும். மிகவும் மெதுமையான உருண்டையாக உருளும் பருவத்தில் வனிலாவைச் சேர்த்து இறக்கி, 'பட்டர்' பூசிய தட்டில் கொட்டி ஆறவிட்டு, நடுவிரல் பருமனும் $1\frac{1}{2}''$ நீளமுமுள்ள உருளைகளாக உருட்டி, $3\frac{1}{2}'' \times 3''$ நீள அகலமுள்ள எண்ணெய்த்தாளில் (oil paper) சுற்றி அந்தங்களை முறுக்கிவிடவும்.

உருட்டும்போது, கையில் ஒட்டிக்கொள்ளாதிருக்கச் சிறிது 'பட்டர்' தொட்டுக்கொள்ளவும்.

எள்ளுப் பாகு :

- 1 சுண்டு விளக்கிய எள்ளு (தோல் நீக்கிய எள்ளு)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீவிய பனங்கட்டி. (பெரிய $\frac{1}{2}$ இருத்தல் குட்டானில் அரைவாசி)
- 2—3 மேசைக்கரண்டி பொங்குநீர்

எள்ளை வெயிலில் காயவிட்டு (வாயில் போடின மொறுமொறுப்பாக இருக்கும் பருவத்தில்) எடுத்து,

முழு எள்ளில்லாமல் நன்றாக இடித்துப் பின் பனங் கட்டி சேர்த்து இடித்து, அதன்பின் பொங்குநீரைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துத் துவைத்து, சிறிய எலு மிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி எடுத்துக் கொள்க.

விருப்பமானால் $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{1}{4}$ தேக் கரண்டி நற்சீரகம் ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடி யாக்கிச் சேர்த்துக்கொள்க.

எள்ளை விளக்கும் முறை :

கறுப்புத் தோலுள்ள எள்ளைப் புடைத்துச் சுத்த மாக்கி, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவிட்டுப் பலமுறை சாயம் நீங்கக் கழுவித் கல்லரித்துத் தண்ணீரில்லாமல் வடித்து தோல் கழரத் துவைத்துப் பரவிக் காயவிட்டு, அரைப் பருவமாகக் காய்ந்தவுடன் இடையிடையே கசக்கிப் புடைத்துத் தவிடு நீக்கிக் கொள்ளுதல்வேண் டும். அதன்பின் முறுகக் காயவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

பழவற்றல் உருண்டை (Fruit-nut Balls) :

பேரிச்சம்பழம்

முந்திரிவற்றல்

பூசனிப் பிறிலேவ் (pumpkin preserve)

சௌ சௌ பிறிலேவ் (chow-chow)

சிறிய அளவில் இஞ்சி பிறிலேவ் (ginger-preserve)

சிறிய அளவில் கலந்த பீல் (mixed peel)

சிறிய அளவில் 'பட்டரி'ல் சிவக்க வறுத்த ரவை ஆகியவற்றைக் கலந்து 1 இரூத்தலுக்கு எடுத்து, சிறியதாக வெட்டி அல்லது மின்ஸரில் (mincer) அரைத்து,

$\frac{1}{4}$ சுண்டு ஒடித்து பட்டரில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி இடித்தரித்த சீனி

3 மேசைக்கரண்டி டின்பால் (condensed milk)

3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி அல்லது வினாக்கிரி

1 தேக்கரண்டி வனிலா

4 ஏலம், 4 கரம்பு, சிறிய துண்டு சாதிக்காய், சிறிய துண்டு கறுவா ஆகியவற்றின் பொடி

முதலியவற்றைக் கரண்டியால் கலந்து. சிறிது 'பட்டர்' தொட்டுப் பேரிச்சம்பழமளவுப் பிரமாணம் உருட்டி, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் அல்லது பீடா வெற்றிலைக்கு உபயோகிக்கும் தேங்காய்ப்பூவில் (coloured desiccated coconut). புரட்டி எடுத்துக் கொள்க.

விரும்பினால் இதை 'பேக்' பண்ணியும் (bake in oven) எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பனாட்டுத் தயாரிக்கும் முறை :

பழுத்த பனம்பழத்தைக் கழுவி நாரை உரித்து, விதைகளைப் பிரித்தெடுத்துத் தண்ணீர் தெளித்துப் பினைந்து அகப்பையினால் கழியை வழித்து வலைச் சீலையில் (mosquito netting) வடித்துச் சுளகு அல்லது தடுக்கில் வெள்ளைச் சீலை விரித்து, இதில் களியை மெல்லியதாகப் பரவிக் காயவிடுதல் வேண்டும்.

அடுத்த நாளும் காய்ந்த களிக்கு மேல் அதே அளவு களியை ஊற்றிப் பரவிக் காயவிடுதல் வேண் டும். அடுத்து 5-6 நாட்களுக்கு இப்படிச் செய்து பனாட்டு $\frac{1}{4}$ அங்குல தடிப்பமாகக் கையில் ஒட்டாத பருவத்திற்குக் காய்ந்துவந்தவுடன், சீலையின் அடிப் பாகத்திற்குத் தண்ணீர் தெளித்துப் பனாட்டைத் தக டாக உரித்தெடுத்துக் காயவிட்டு, பின் $\frac{1}{2}$ அங்குலச் சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

பாணிப் பனாட்டு :

பாணிப்பனாட்டுக்குப் பாணியைப் பனங்கட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டில் காய்ச்சுவதுதான் பொருத் தம். 2 சுண்டு (1 இரூத்தல்) பனாட்டுத் துண்டுகளுக்கு,

2 சுண்டு (1 இரூத்தல்) மாவாக்கிய பனங்கட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டு

1 சுண்டு பல்லுப் பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு

½ சுண்டு எள்ளு

½ தேக்கரண்டி மிளகு, ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடித்த தூள்

என்பவற்றை எடுத்துக்கொள்க.

எள்ளு, தேங்காய்ச் சொட்டு ஆகியவற்றை வெவ்வேறுகவும் பொன்னிறமாகவும் வறுத்திறக்கவும்.

பனங்கட்டியில் ½ சுண்டு தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சி, கரைந்தவுடன் இறக்கித் துரும்புகள் நீங்க வடித்து, மீண்டும் காய்ச்சிப் 'பிசுக்'கென்று ஒட்டும் பருவத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி ஆறவிட்டு, பின் பனாட்டுத்துண்டுகள், எள்ளு, தேங்காய்ச் சொட்டு, மிளகு சீரகப் பொடி முதலியவற்றை இப் பாகில் போட்டு, கரண்டியால் கலந்து, போத்தலில் இட்டு அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

20. சத்து மா வகைகள்

எள்ளுச் சேர்ந்த பொரி அரிசி மா :

2 சுண்டு புழுங்கலரிசி

2 சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு

2 பெரிய குட்டான் பனங்கட்டி (1 இரூத்தல்)

அரிசியைக் கழுவி வறுத்துத் திரிகையில் மாவாக்கிக் கொள்க.

எள்ளைப் பொன்னிறமாக வறுத்து ஒரு குழிவான உரலிலிட்டு முழுப்பருப்பு இல்லாதபடி நன்றாக இடித்து, பின் பனங்கட்டியைச் சீவிப் போட்டு, திரித்து வைத்துள்ள மாவையுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாக இடித்துக் கலந்து இறக்கிக்கொள்க.

உழுத்தம்மா சேர்ந்த வறுவல் மா :

1 சுண்டு அரிசி மா (வறுத்த வெள்ளைமா)

½ சுண்டு வறுத்துத் திரித்த உழுத்தம்மா

½ சுண்டு நெய்

½ சுண்டு நல்லெண்ணெய்

½ சுண்டு பசுப்பால்

½ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

அரிசிமாவில் உப்புச் சேர்த்துப் பாலைவிட்டுப் பிட்டுப்போல சிறிய மணிகளாகப் பிசறிக்கொள்க.

எண்ணெய், நெய் என்பவற்றை ஒரு அகலமான தாச்சியில் விட்டு விறகடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் பிசறிவைத்துள்ள மாவைப் போட்டு வறுக்கவும். இதனை உசாராக வறுத்தல்வேண்டும். இல்லாவிடில் அடிப்பிடித்துக்கொள்ளும்; குமைந்துங்கொள்ளும்.

பொன்னிறமாக வறுபட்டவுடன் உழுத்தம் மாவைச் சேர்த்து வறுத்து, வாசனை கிளம்பியவுடன் சீனியைக் கலந்து இறக்கிக்கொள்க.

பயற்றம்மா சேர்ந்த வறுவல் மா:

- 2 சுண்டு புழுங்கலரிசி
- 1 சுண்டு கழுவி வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிய தேங்காய்ச் சொட்டு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
- 1 $\frac{1}{2}$ —2 சுண்டு இடித்தரித்த சீனி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

அரிசியைக் கழுவி வடித்து வறுத்துத் திரித்தபின், பயற்றம் பருப்பையும் திரித்து மாவாக்கிக்கொள்க.

எள்ளு, தேங்காய்ச் சொட்டு ஆகியவற்றை வெவ்வேறாகப் பொன்னிறமாக வறுத்திறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, திரித்து வைத்துள்ள மாவகைகளைச் சேர்த்து வறுக்கவும். வாசனை கிளம்பியவுடன் வறுத்துவைத்துள்ள எள்ளு, தேங்காய்ச்சொட்டு, சீனி உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலபட வறுத்து இறக்குதல் வேண்டும்.

சத்து மா :

தவிடுள்ள நெல்லை 10—12 மணி நேரம் வெந்நீரில் ஊறப்போட்டு வடித்து, வெயிலில் பரவி, நீர் வற்றியவுடன் நிழலில் பரவி உலர்த்திக்கொள்க. இதனை வறுத்துக் குற்றி உமியைப் போக்கியபின் திரிகையில் மாவாக்குதல் வேண்டும்.

வேண்டிய வேளைகளில் இந்த மாவுடன் பசுப் பால், சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

இது சிறுபிள்ளைகளுக்கும் ஏற்றவொரு உணவாகும்.

சோள மா :

சோளத்தைத் தண்ணீர் தெளித்து உமி நீங்க நன்றாகத் தீட்டிப் புடைத்து, பின் ஊறவிட்டு இடித்து அரித்து, மாவின் $\frac{1}{2}$ பங்களவு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவலுடன் கலந்து வாசனை பொருந்த வறுத்து இறக்கி, அளவான இடித்தரித்த சீனியுடன் கலந்து வைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

21. கேக், பிஸ்கற் வகைகள் (Cakes and Biscuits)

பட்டர் கேக் (Butter cake):

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் 'பட்டர்'
 - 1 சுண்டு (மட்டமாக) இடித்தரித்த சீனி
 - 2 சுண்டு (மட்டமாக) கோதுமைமா
 - 2 அவுன்ஸ் 'கன்டீட்-பீல்' (candied-peel)
 - $2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (மட்டமாக) 'பேக்கிங் பவுடர்' (baking powder)
- தூவுவதற்கு 1 மேசைக்கரண்டி இடித்தரித்த சீனி 'கன்டீட் பீல்'ப் பொடியாக வெட்டவும்.

மா, 'பேக்கிங் பவுடர்' என்பவற்றைக் கலந்து, 2 முறை அரித்துக்கொள்க.

பட்டரைச் சீனியுடன் கடைந்து மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து, அதன்பின், 'பீல்'ச் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை இறுக்கமாகவே இருக்கும்.

தட்டையான 'பேக்' பண்ணும் தட்டில் (swiss-roll tin) 'பட்டர்' பூசி, சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவித் தட்டி எடுத்து, இதில் மாக் கலவையை $\frac{1}{2}$ அங்குல உயரத்திற்கு இட்டு, மட்டமாக அழுத்திச் சூடேறிய 'அவிணி'ல் (oven) 25 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு எடுத்து, 1 மேசைக்கரண்டி சீனியையும் மேற்பரப்பில் தூவி, மறுபடியும் 'அவிணி'ல் 5 நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து, உடனே $1\frac{1}{2}$ அங்குலச் சதுரங்களாக வெட்டி, ஆறியபின் துண்டுகளை எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

டின்பால் கேக் (Condensed milk cake):

- 1 சுண்டு டின்பால் (condensed milk)
- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் 'பட்டர்'
- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் கோதுமை மா

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு வினாக்கிரி (vinegar)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துத் தூளாக்கப்பட்ட முந்திரிப் பருப்பு
- 1 தேக்கரண்டி 'பேக்கிங் பவுடர்' (baking powder)
- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வனிலா (vanilla essence)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ஒரு 9"×9" சதுரமுள்ள கேக் வேகவிடும் தட்டின் (cake baking tray) உட்புறத்துக்குச் சிறிது 'பட்டர்' பூசி, இதன்மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, 'பட்டரில்' மா ஒட்டிக்கொள்ளும்படியாகச் சுற்றிலும் தட்டி எடுக்கவும்.

கோதுமை மா, 'பேக்கிங் பவுடர்' ஆகியவற்றை நன்றாகக் கலந்தபின், 2—3 முறை அரித்து, உப்புத் தூள், தூளாக்கப்பட்ட முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றை யுங் கலந்துகொள்க.

'பட்டரை' உருக்கி ஆறவிட்டு, கட்டிப்பால், வினாக்கிரி, தண்ணீர், வனிலா என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் கரைத்து, இதனை மாவில் ஊற்றிக் கரண்டியால் அழுத்தமாகச் சேர்த்து, ஆயத்தமாக்கி வைத்த கேக் தட்டினில் விட்டு, நடுவில் பள்ளமாக்கி, சூடேறிய 'அவிணி'ல் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைத்துப் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

இதில், வனிலாவுக்குப் பதிலாக $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சாதிக்காய்த் தூளையும், 'பேக்கிங் பவுடருக்கு'ப் பதிலாக $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடாவையும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி 'கிரீம் ஒவ் டாட்டருடன்' (cream of tartar) கலந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

சாக்லேட் கேக் (Chocolate cake):

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் 'பட்டர்'
- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் கோதுமை மா

- 1 டின்பால் (1 tin condensed milk)
- 3 மேசைக்கரண்டி இடித்தரித்த சீனி
- 3 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa-powder)
- ½ சுண்டு (3 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்
- 2 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) 'கிறீம் ஒவ் டாட்டர்' (cream of tartar)
- 1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச்சோடா
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா (vanilla essence)

'கேக்' வேகவிடும் தட்டின் (cake tin) உட்புறம் முழுவதாக இலேசாக 'பட்டர்' பூசி, சிறிது கோதுமை மாலைத் தூவி, மா 'பட்டரில்' ஒட்டும்படியாகத் தட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

'பட்டரை' மெல்லிய நெருப்பில் உருக்கி இறக்கி, பால், தண்ணீர், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்க.

மா, கொக்கோ, 'கிறீம் ஒவ் டாட்டர்' (cream of tartar), அப்பச்சோடா என்பவற்றைக் கலந்து 2 முறை அரித்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 'பட்டர்' முதலிய வற்றின் கரையலையும், வனிலாவையும் சேர்த்து மிருதுவாகக் கரண்டியினால் சேர்த்து, கேக் வேகவிடும் தட்டின் அரைவாசிக்கு இட்டு, சூடேறிய 'அவிணில்' (oven) 45 நிமிடங்கள்வரை வேகவிட்டு (bake) எடுக்கவும்.

அவிந்துவிட்டதா என்பதை அறியச் சுத்தமான ஈர்க்கினால் 'கேக்'கை நடுவில் குத்தி இழுத்துப் பார்க்கவும். அவிந்துவிட்டால் ஈர்க்கினில் மா ஒட்டாது.

நன்றாக ஆறியபின்னர் இதற்குச் சாக்லேட் பட்டர் ஐசிங் (chocolate butter icing) போட்டுக் கொள்க.

சாக்லேட் பட்டர் ஐசிங் (Chocolate butter icing):

- ½ இரூத்தல் 'ஐசிங்' சீனி (icing sugar)
- 4 தேக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)
- 2 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'
- 1 தேக்கரண்டி வனிலா (vanilla essence)

ஆகியவற்றை அழுத்தமாகக் கரண்டியால் சேர்த்துக் கொள்க.

'கேக்'கை மேலும் கீழும் அரைவாசியாக வரத் தக்கதாக வெட்டி, வெட்டப்பட்ட பக்கங்களில் 'ஐசிங்' கலவையைத் தடிப்பாகப் பூசி, மறுபடியும் 'கேக்'கைப் பொருத்திப் பின் துண்டுகளாக வெட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

றிச் கேக் (Rich Cake):

- ½ இரூத்தல் 'பட்டர்'
- ½ இரூத்தல் இடித்தரித்த சீனி
- 1 சுண்டு டின்பால் (condensed milk)
- ½ இரூத்தல் ரவை
- 2 மேசைக்கரண்டி கோதுமை மா
- ½ இரூத்தல் 'கன்டீட் பீல்' (candied peel)
- ½ இரூத்தல் பெரிய திராட்சை வற்றல் (raisins)
- ½ இரூத்தல் சிறிய திராட்சை வற்றல் (plums)
- ½ இரூத்தல் 'பம்கின் பிறிஸேவ்' (pumpkin preserve)
- ½ இரூத்தல் இஞ்சி 'பிறிஸேவ்' (ginger preserve)
- ½ இரூத்தல் 'சௌ சௌ பிறிஸேவ்' (chow-chow)
- ½ இரூத்தல் முந்திரிப் பருப்பு (cadju)
- ½ இரூத்தல் (1 சுண்டு) மிருதுவாகத் துருவிப் பொன்னிறமாக வறுத்த தேங்காய்த் துருவல்

- ½ சுண்டு வினாக்கிரி (vinegar)
- ½ சுண்டு தேன்
- ½ தேக்கரண்டி (மட்டமாக) உப்பு
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா (vanilla essence)
- 10 ஏலம்
- 10 கரம்பு
- பாதிச் சாதிக்காய்
- சுட்டுவிரலில் பாதி அளவு கறுவாத் துண்டு

1 அடி சதுர அளவுள்ள கேக் வேகவிடும் தட்டு (baking tray) இதற்குப் போதுமானது. தட்டுக்கு உப்புறம் முழுவதாகச் சிறிது 'பட்டர்' பூசி, 2 பட்டாக எண்ணெய்த்தாள் (oil paper) இட்டு ஆயத்தமாக்கிக்கொள்க.

ஏலம், கரம்பு, கறுவா, சாதிக்காய் முதலியவற்றைச் சேர்த்து இடித்தரித்து வைக்கவும்.

பழவற்றல்கள், முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றைக் காம்பு, விதைகள் ஆகியன நீங்கச் சுத்தமாக்கி, மிகவும் சிறியதாக அரிந்து அல்லது 'மின்ஸரில்' (mincer) அரைத்து, தேங்காய்த்துருவல், மா முதலியவற்றுடன் பிசறி வைக்கவும். துண்டுகள் ஆகச் சிறியதாக இல்லாவிட்டால் வெட்டும்போது கேக் உதிர்ந்து கொள்ளும்.

சீனி, 'பட்டர்' டின்பால், வினாக்கிரி, தேன் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கரகரப்பில்லாமல் கடைந்து, பின் ரவையைச் சேர்த்து, அதன்பின் பழவற்றல் கலவையைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கொண்டு, கடைசியாக உப்பு, வனிலா, வாசனைத் தூள் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

முன்னர் ஆயத்தமாக்கி வைத்த கேக் தட்டினுள் இக் கலவையை 1½ அங்குல உயரத்துக்கு இட்டுச் சமப்படுத்தி, சூடேறிய நடுத்தர 'அவிணில்'

(moderate oven) மேற்பாகம் சிவக்கும்வரை (1 மணி நேரம்வரை) வேகவைத்து இறக்கவும். கேக் நன்றாக வெந்திருந்தால் ஈர்க்கினால் குற்றிப் பார்க்கும்போது ஈர்க்கிலில் மா ஒட்டாது.

இதைத் தட்டுடன் 1 நாளைக்கு ஆறவிட்டு, பின் கவனத்துடன் வெட்டுதல் வேண்டும். அரிந்து வெட்டினால் உதிர்ந்துகொள்ளும். ஆகையால் கத்தியை அமர்த்தி வெட்டிக்கொள்க. அல்லது கேக் வெட்டியினால் (cake cutter) உதிராது சமதுண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளலாம்.

மேல்கூறிய அளவுகளில் 1"X1½" கனமுள்ள 96 துண்டுகள் வரை வெட்டலாம். இதனை விசேஷ வைபவங்களுக்கு உபயோகிப்பின் துண்டுகளை மெல்லிய காகிதத்தில் (tissue paper) சுற்றி, அழகாக்கிக் கொள்க.

ஃப்ரூட் நட் கேக் (Fruit-nut-Cake):

- 2 அவன்ஸ் 'பம்கின் பிறிலேவ்' (pumpkin preserve)
- 4 அவன்ஸ் சிறிய திராட்சை (currants)
- 4 அவன்ஸ் முந்திரி வற்றல் (sultanas)
- 2 அவன்ஸ் 'கன்டீட் பீல்' (candied-peel)
- 2 அவன்ஸ் முந்திரிப் பருப்பு (cadju)
- 4 அவன்ஸ் 'பட்டர்'
- 4 அவன்ஸ் கோதுமை மா
- 4 அவன்ஸ் ரவை
- ½ டின் டின்பால் (condensed milk)
- ½ சுண்டு சீனி
- 2 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச் சோடா
- ½ சுண்டு தண்ணீர்
- சிறிது உப்பு

2" வரை உயரமும் $\frac{3}{4}$ அடி சதுரமுமான ஒரு கேக் வேகவிடும் தட்டிற்கு உட்புறம் முழுவதாகச் சிறிது 'பட்டர்' பூசி இதன்மேல் இருபட்டாக எண்ணெய்த் தாள் (oil paper) இட்டு ஆயத்தமாக்கிக்கொள்க.

பழவற்றல்கள், முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சுத்தமாக்கிச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்தில் போட்டு, 'பட்டர்', பால், சீனி, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதியான பின் 2 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு இறக்கி, நன்றாக ஆறியபின் அப்பச் சோடா, மா, ரவை, உப்பு, மிகுதித் தண்ணீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்க.

இக் கலவையை ஆயத்தம்பண்ணி வைத்துள்ள கேக் தட்டில் 1" உயரத்திற்கு இட்டு அழுத்தமாக்கி, சூடேறிய 'அவிணில்' (moderate oven) $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

பதமாக வெந்த கேக்கின் மேற்பாகம் சிவந்திருப்பதோடு, ஒரு சுத்தமான ஈர்க்கினால் குத்திப் பார்க்கும் போது ஈர்க்கில் மா ஒட்டிக்கொள்ளாது

இந்தக் கேக்கைத் தட்டுடன் ஆறவிட்டுப் பின் துண்டுகளாக வெட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இந்தக் கேக் 'றிச் கேக்' (rich cake) போலவே தான் நன்றாகவிருக்கும்.

கனி ரொட்டி (Fruit loaf):

$\frac{3}{4}$ இரூத்தல் கோதுமை மா

1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (மட்டமாக) 'பேக்கிங் பவுடர்' (baking powder)

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச் சோடா

$\frac{1}{4}$ இரூத்தல் 'பட்டர்'

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் இடித்தரித்த சீனி

$\frac{3}{4}$ இரூத்தல் முந்திரிவற்றல் (plums) அல்லது பேரீச்சம்பழம்

1 அவுன்ஸ் 'கலந்த பீல்' (mixed peel)

8 அவுன்ஸ் பசுப்பால் அல்லது கரைத்த லக்ஸ் பிரே (lakspray)

2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரி (vinegar)

முந்திரிவற்றல், 'பீல்' ஆகியவற்றை அதிக சிறிய தாகவில்லாமல் வெட்டிக்கொள்க.

மா, 'பேக்கிங் பவுடர்', அப்பச்சோடா ஆகியவற்றைக் கலந்து 2 முறை அரித்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 'பட்டரை' நுனிவிரல்களினால் சேர்த்து, பின் சீனி, முந்திரிவற்றல், 'பீல்' ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறிக் கடைசியாக, பால், வினாக்கிரி என்பவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

இதனை வேகவிடும் தட்டிற்கு (loaf-tin) பட்டர் பூசி, மாக்கலவையை 2 $\frac{1}{2}$ —3 அங்குலத்துக்குக் கூடிய உயரத்துக்கு இட்டு, சூடேறிய 'அவிணில்' (oven) 1 மணி நேரம் வரை வேகவிடவும், மேல்பாகம் மண்ணிறமானவுடன் சூட்டைக் குறைத்து, 15—20 நிமிடங்களின்பின் இறக்கி ஆறவிட்டு, வெட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

ஃப்ரூட் ஸ்கோன்ஸ் (Fruit Scones):

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் கோதுமைமா

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) அப்பச் சோடா

2 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) கிரீம் ஒவ் டாட்டர் (cream of tartar)

2 அவுன்ஸ் பட்டர்

2 அவுன்ஸ் முந்திரிவற்றல் அல்லது அதனளவிற்கு வெட்டப்பட்ட பேரீச்சம்பழம்

1 அவுன்ஸ் இடித்தரித்த சீனி

4 அவுன்ஸ் பசுப்பால் அல்லது கரைத்த லக்ஸ் பிரே (lakspray)

சிறிது உப்பு

மா, உப்பு, அப்பச்சோடா, 'கிறீம் ஒவ் டாட்டர்' என்பவற்றைக் கலந்து 2 முறை அரித்து, இதில் பட்டரை நுனி விரல்களினால் சேர்த்துப் பிசறி, பின் சீனி, முந்திரிவற்றல் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும், 2 தேக் கரண்டி பாலை வேறாக வைத்துக்கொண்டு, மிகுதியை மாவில் ஊற்றி மெதுமையாகக் குழைத்து எடுத்து, மாப் பூசிய பலகையில் போட்டு $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்பத்திற்கு உருளையினால் உருட்டி, ஒரு தகரமுடி அல்லது பிஸ்கற் கட்டரினால் (biscuit cutter) $2\frac{1}{2}$ அங்குல விட்டமுள்ள வட்டங்களாக வெட்டிக்கொள்க.

'பேக்' பண்ணும் தட்டுக்குப் பட்டர் பூசி, அதன் மேல் சிறிது கோதுமைமாவைத் தூவித் தட்டி எடுத்து இதில் வெட்டிய வட்டங்களை இடைவெளிவிட்டு அடுக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேற்பக்கத்திலும் வேறாக எடுத்து, வைத்த பாலில் சிறிது பூசி, நன்கு சூடேறிய 'அவிணில்' (oven) வைத்துப் பொன்னிறமாக மாறும்வரை வேக விட்டு இறக்கி, ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

சாக்லேட் ஷோர்டீஸ் (Chocolate shorties):

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பட்டர்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா
- 1 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர்
- 5—6 மேசைக்கரண்டி 'றஸ்க்' தூள் (powdered rusk)

மாவைக் கொக்கோவுடன் கலந்து 2 முறை அரித்து, பின் றஸ்க் தூளைக் கலந்துகொள்க.

பட்டரைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் கடைந்து, பின் மாக்கலவையைச் சிறிதுசிறிதாகச் சேர்க்கவும்.

தட்டையான பேக்பண்ணும் தட்டின் (swiss-roll-tin) உப்புறத்துக்கு பட்டர் பூசி, இதில் மாக் கலவையை $\frac{3}{4}$ அங்குல உயரத்திற்கு இட்டு, மட்ட

மாக அழுத்தி, நன்கு சூடேறிய 'அவிணில்' 20—25 நிமிடங்கள்வரை வேகவிட்டு இறக்கி, உடனே $1\frac{1}{2}$ அங்குலச் சதுரங்களாகக் கீறித் தட்டுடன் ஆறவிட்டுப் பின் அப்படியே இருக்க 'சாக்லேட் ஐசிங்' போட்டுக் கொள்க.

'சாக்லேட் ஐசிங்' (Chocolate icing):

- $\frac{3}{4}$ இருத்தல் ஐசிங் சீனி (icing sugar)
- 1 மேசைக் கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)
- 3—3 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்
- 1 தேக்கரண்டி வனிலா

ஐசிங் சீனியைக் கொக்கோவுடன் கலந்து 2 முறை அரித்து ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு, மரக்கரண்டியினால் (wooden spatula) அழுத்த மாகக் கடைந்து, வனிலாவைச் சேர்த்துத் தட்டிலுள்ள ஷோர்டீஸின் மேல் ஊற்றி அழுத்தமாகப் பரவி, ஐசிங் இறுகமுன் ஷோர்டீஸைக் கத்தியினால் பிரித் தெடுத்து வேறு தட்டில் அடுக்கி எடுத்துக்கொள்க.

பட்டர் பிஸ்கற் (Butter biscuits):

- $\frac{3}{4}$ இருத்தல் கோதுமை மா
- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் 'பட்டர்'
- 2 அவுன்ஸ் இடித்தரித்த சீனி
- சிறிது உப்பு
- 2 அவுன்ஸ் இடித்தரித்த சீனி—தூவுவதற்கு

மாவை அரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்பு, 'பட்டர்' ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நுனி விரல்களினால் பிசறவும். 'பட்டர்' மாவுடன் சேர்ந்து உதிர்ந்த பதமாக இருக்கும்போது சீனியைச் சேர்த்து நன்கு அழுத்தமாகும்வரை பிசைந்து, உருட்டி எடுக்கவும். இதை ஒரு மாப்பலகையில் போட்டு உருளையினால்

(rolling pin) $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்பத்திற்கு உருட்டி 3 அங்குல நீளமும் $1\frac{1}{2}$ அங்குல அகலமுமுள்ள நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க. வெட்டிய துண்டுகளின் மேல் பக்கத்தில் முள்ளுக்கரண்டியினால் (fork) அமர்த்தி அழகுபடுத்தி, 'பட்டர்' பூசிய பிஸ்கற் வேகவிடும் தட்டில் (baking tray) அடுக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேலும் சிறிது சீனியைத் தூவி, சூடேறிய 'அவிணில்' 25 நிமிடங்கள்வரை வேகவிட்டு எடுக்கவும். பதமாக வெந்த பிஸ்கற்றுகள் மெல்லிய மண்ணிறமாக இருத்தல்வேண்டும். ஆறியபின் மேலும் மிகுதிச் சீனியைத் தூவிவிட்டு, டின்னில் அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

சாதாரண பிஸ்கற் (Plain Biscuits):

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமைமா

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) 'பேக்கிங் பவுடர்' (baking powder)

இருவிரல்பிடி உப்பு

2 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' அல்லது நெய்

1 தேக்கரண்டி சீனி

பிசைவதற்குப் பசுப்பால் ($\frac{1}{3}$ சுண்டு வரை)

மா, 'பேக்கிங் பவுடர்' உப்பு என்பவற்றைக் கலந்து 2 தரம் அரித்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 'பட்டரை' நுனிவிரல்களினால் பிசறவும். பாலில் சீனியைக் கரைத்துப் பிசறிய மாவில் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, பின் மாப்பூசிய பலகையில் போட்டு, வெடிப்புக்ள் ஏற்படாத பருவத்திற்குப் பசுந்தாகப் பிசைந்து, $\frac{3}{4}$ அங்குல தடிப்பமாக உருளையினால் உருட்டி, அளவான வட்டங்களாக வெட்டி, ஈர்க்கினால் பரவலாகக் குற்றி, மாப்பூசிய தட்டில் இடைவெளிவிட்டு அடுக்கி, 10—15 நிமிடங்கள் சூடேறிய 'அவிணில்' (oven) பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

கோப்பி பிஸ்கற் (Coffee Biscuits):

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு (மட்டமாக) கோதுமை மா

$\frac{1}{3}$ சுண்டுக்குச் சிறிது குறைவாக இடித்தரித்த சீனி

$\frac{1}{2}$ இறுத்தல் பட்டர்

2 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) நெஸ்காஃபே (nescafe or any instant coffee powder)

சிறிது பால்

மா, சீனி, பட்டர் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் இரு சம பங்குகளாகப் பிரித்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு பங்கு மாவுடன் நெஸ்காஃபேயை நன்கு கலந்து இரு முறை அரித்துக்கொள்க.

ஒரு பங்கு பட்டர் சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சீனி கரைய நன்றாகக் கடைந்து, இதில் தனியாக வுள்ள மாவினைச் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க. இதைக் குழைக்கும்போது இடையிடையே 4 — 6 தடவை கையைத் தண்ணீரில் நனைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். பசுந்தாகக் குழைபட்டபின் இதனை ஒரு மாப்பூசிய பலகையின்மீது போட்டு உருட்டி, ஒரு மட்டைக் கத்தியின் (palette knife) உதவியோடு 1 அடி நீளமும் 5 அங்குல அகலமுமுள்ள நீள் சதுரமாக்கி வைத்துக்கொள்க.

மிகுதியாகவுள்ள பட்டர், சீனி ஆகியவற்றையும் நன்கு கடைந்து, இதில் கோப்பித்தூள் கலந்த மாவினைச் சேர்த்து முந்தியமாதிரிப் பசுந்தாகக் குழைத்து, இதனையும் அதே அளவான நீள்சதுரமாக உருட்டிக் கொள்க.

முதல் உருட்டி வைத்த மாவின் மேல் புறத்திற்குச் சிறிது பாலைப் பூசி, இதற்குமேல் இரண்டாவதாக உருட்டிவைத்த மாவினைச் செவ்வனே பொருத்தி, இரண்டையுஞ் சேர்த்து நேர்த்தியாகச் சுருட்டி, $\frac{3}{4}$ அங்குல தடிப்பமுள்ள வட்ட பிஸ்கற்றுகளாக வெட்டி, ஒரு

பட்டர் பூசப்பட்ட தட்டினில் (baking tray) முட்டாமல் அடுக்கி, குடேறிய நடுத்தர 'அவிணில்' (moderate oven) மெல்லிய பொன்னிறமாகும்வரை வேகவிட்டு இறக்கவும்.

மேற்கூறிய அளவுகளில் 22—24 பிஸ்கற்றுக்கள் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த பிஸ்கற்றுக்கள் உருசியாகவிருப்பதுடன் பார்வைக்கு அழகாகவும் இருக்கும்.

● நெஸ்காப்பேக்குப் பதிலாக 3 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) கொக்கோ பவுடரை உபயோகித்து, இதனைக் 'கொக்கோ பிஸ்கற்' ஆகவுஞ் செய்து கொள்ளலாம்.

இஞ்சி பிஸ்கற் (Ginger nuts):

1½ சுண்டு கோதுமை மா

1 மேசைக்கரண்டி (மட்டமாக) சுக்குத்தூள்

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) 'பேக்கிங் பவுடர்' (baking powder)

½ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி

3 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' அல்லது நெய்

3 மேசைக்கரண்டி தேன்

மா, சுக்குத்தூள், 'பேக்கிங் பவுடர்' என்பவற்றைக் கலந்து 2 முறை அரித்துக்கொள்க, 'பட்டர்', சீனி, தேன் என்பவற்றைக் கரகரப்பில்லாமல் கடைந்து, இதில் மா முதலியவற்றைச் சேர்த்து இறுக்கமாகப் பிசைந்து, கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிச் சிறிது தட்டி ஒரு 'பட்டர்' பூசிய தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, குடேறிய 'அவிணில்' சிவக்க வேகவிட்டு (15—20 நிமிடங்கள் வரை) எடுத்துக்கொள்க.

தேங்காய் குக்கீஸ் (Coconut Cookies):

1½ சுண்டு கோதுமைமா

4 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' அல்லது நெய்

½ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி

4 மேசைக்கரண்டி காயவிடப்பட்ட மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்

சிறிது பால்

'பட்டரைச்' சீனியுடன் கடைந்து, இதில் மா, தேங்காய்த்துருவல் என்பவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து பின் சிறிது பாலைத் தெளித்து நன்றாகப் பிசைந்து கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, ½ அங்குல தடிப்பத்தில் வட்டமாகத் தட்டி, 'பட்டர்' பூசிய தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கிச் குடேறிய 'அவிணில்' பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

சீஸ் பிஸ்கற் (Cheese Biscuits):

¾ சுண்டு கோதுமைமா

2 மேசைக்கரண்டி துருவிய சீஸ் (grated cheese)

3 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்'

1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக) மிளகுதூள்

இருவிரல்பிடி உப்பு

மா, மிளகுதூள், உப்பு என்பவற்றை 2 முறை அரித்து, இதில் 'சீஸ்' நுனிவிரல்களினால் பிசறிய பின் 'பட்டரைச்' சேர்த்து வெடிப்புகள் ஏற்படாத பருவத்திற்குப் பசுந்தாகக்குழைத்து, மாப்பூசிய பலகையில் போட்டு உருளையால் உருட்டி, ½ அங்குல தடிப்பமும் 1½ அங்குல விட்டமுமுள்ள வட்டங்களாக வெட்டி, 'பட்டர்' பூசி மாத்தூவிய ஒரு தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கிச் குடேறிய 'அவிணில்' பொன்னிறமாக வேகவிட்டு இறக்கி, தட்டுடன் சிறிது ஆறவிட்டு

(நன்றாக ஆறினால் பிரித்து எடுக்க வராது) எடுத்து வேறு தட்டில் அடுக்கவும். நன்கு ஆறியபின்னர் இதனை விரைவாக அடைத்து வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நிலக்கடலை-ரொட்டித்தூள் குக்கீஸ் : (Peanut-rusk cookies)

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு ரொட்டித் தூள் (powdered rusk or) bread crumbs)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு நிலைக்கடலைப்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு டின் பால் (condensed milk)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- 8 - 10 ஏலத்தின் பொடி

தேங்காய்த் துருவலைப் பொன்னிறமாக வறுத்தும் நிலைக்கடலைப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்துத் தோல் நீக்கி இருவல் நொருவலாக இடித்தும் எடுத்துக்கொள்க.

பின் எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றுசேர்த்து அளவான டின்பால் விட்டு இறுக்கமாகக் குழைத்து, பெரிய நெல்லிக்காய்ப் பிரமாணம் உருட்டி, பின் ஒவ்வொரு உருண்டையாக உள்ளங்கையில் வைத்து $\frac{1}{2}$ அங்குல தடிப்பமுள்ள வட்டமாகத் தட்டி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் (baking tray) முட்டாமல் அடுக்கி, சூடேறிய 'அவிணில்' பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்க.

மேலே கொடுத்த அளவுகளின்படி 30 குக்கீஸ் வரை தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

22. காரம் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள் (காரப் பட்சணங்கள்)

உழுந்து வடை :

- 1 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த்துருவல்
- 4-5 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி $\frac{3}{4}$ பதமாக நெரித்த மிளகு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி $\frac{3}{4}$ பதமாக நெரித்த நற்சீரகம்
- உப்புக் கரைசல்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உழுத்தம்பருப்பை இரண்டரை மணித்தியாலம் வரை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் முக்கால் பதமாக அரைத்து, அதனுடன் மிருதியாகவுள்ள தேங்காய்ப்பூ முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்துத் தண்ணீர் தொட்டுச் சிறு எலுமிச்சம்பழ மளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலையில் அளவான வடையாகத் தட்டித் துளையிட்டு, தேங்காயெண்ணெயில் வெளிப்பாகம் சிவந்து பொருபொருப்பாக இருக்கும் பதத்தில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. இதன் உட்பாகம் மெதுமையாக இருத்தல் வேண்டும்.

மெது உழுந்துவடை :

- 1 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- 5-6 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- உப்புக் கரைசல்
- கருவேப்பிலை
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உழுத்தம்பருப்பை இரண்டரை மணித்தியாலம் வரை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாக அரைத்து, மிகுதியாகவுள்ள தேங்காய்த் துருவல் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து தண்ணீர் தொட்டுச் சிறு எலுமிச்சம்பழமளவுப் பிரமாணம் எடுத்து, தண்ணீர்தடவிய வாழையிலையில் அளவான வடையாகத் தட்டித் துளையிட்டு, தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

½ தேக்கரண்டி கடுகை, 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் தாளித்து, இதில், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி என்பவற்றை வதக்கிப்போட்டும் இந்த வடையைச் சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

● பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி என்பவற்றுக்குப் பதிலாக, 1 தேக்கரண்டி மிளகை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துச் சேர்த்துக்கொண்டால், இது மிளகு வடையாகும்.

தயிர் வடை :

- 1 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- ½ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த்துருவல்
- 5-6 குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- கருவேப்பிலை
- உப்புக்கரைசல்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்
- 2 சுண்டு புளிப்பற்ற தயிர்
- உப்பு

தாளிதம் :

- 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- கருவேப்பிலை

உழுத்தம்பருப்பை 2½ மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாக அரைத்து, அதனுடன் மிகுதியாகவுள்ள தேங்காய்த்துருவல், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, உப்புக்கரைசல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்க.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில், பச்சை மிளகாயை வதக்கி இறக்கித் தயிரில் கொட்டிக் கலந்து கொள்ளவும்.

அரைத்த உழுந்தை அளவான வடைகளாகத் தட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, உடனே தயிரில் போட்டு, 5 நிமிடங்களின் பின் எடுத்து வேறு தட்டில் வைக்கவும்.

வடைகளைப் பரிமாறும்போது சிறிது தாளித்த தயிருடன் பரிமாறவும்.

கீரை வடை :

இதற்கு அதிகம் முற்றாத முளைக்கீரை, அறக்கீரை, பொன்னாங்காணி, கோவா முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

- 2 சுண்டு தூளாக வெட்டிய கீரை (½ இரூத்தல் கீரையைத் துப்புரவாக்கி எடுக்கச் சரியாக விருக்கும்)
- ½ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- 1 மேசைக்கரண்டி மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை (தூளாகக் கிள்ளியது)

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உழுந்தை 2½ மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்துப் பருப்பில்லாமல் மொத்தையாக ஆட்டுக் கல்லில் அரைத்தெடுக்கவும்.

கீரையைக் கழுவி வடியவிடவும். 1 மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாக வதக்கி, இதில் கீரையைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி இறக்கி உழுந்தில் கூட்டி, ஏனைய பொருட்களையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்து, எலுமிச்சம்பழமளவுப் பிரமாணம் எடுத்து வடை தட்டித் துளையிட்டுத் தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

கடலைப்பருப்பு வடை :

1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு

3—4 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை

உப்பு

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, உரலிலிட்டு, உதிராது உருண்டைகளாகப் பிடிக்கக் கூடிய பருவத்திற்குத் துவைக்கவும். பின், மிகுதியாகவுள்ள பச்சை மிளகாய் முதலியவற்றைப் போட்டு உலக்கையினால் கலந்து இறக்கிச் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் பிடித்து, எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

இதில் பச்சை மிளகாய், மிளகாய்ப்பொடி ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாக 1½ தேக்கரண்டி மிளகையும் ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

உழுத்தம்பருப்பு வடை (பருத்தித்துறை வடை) :

½ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு

¾ சுண்டு முறுக வறுத்த அரிசி மா (வெள்ளை மா)

1 சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவல்

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

1½ மேசைக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

1 மேசைக்கரண்டி தோல்நீக்கிய எள்ளு

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

அளவான உப்புத் தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி ஒரு துளி தண்ணீருமில்லாமல் வடியவிட்டு எடுத்து மறுபடியும் இதனை ஒரு பழைய வெள்ளைச் சீலையில் பரவி ஈரத்தை அகற்றி, பின் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, மிகுதிப் பொருட்கள் யாவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கலந்து, நன்றாகக் கொதிக்கும் நீர்விட்டு இறுக்கமாகக் கிளறிக் குழைத்துக்கொள்க. இதில் நெல்லிக்காயளவுப் பிரமாணம் எடுத்துச் சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் தோய்த்து, ஒரு இலைத்துண்டில் வைத்து உள்ளங்கையளவிற்கு ஆனமட்டும் மெல்லிய வடையாகத் தட்டி, கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

ஊறிய பருப்பை வடித்து, அரிசி மாவைத் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் போட்டு ஆயத்தமாக வைத்துக்கொண்டு, $\frac{1}{4}$ சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்துக் கட்டி படாமல் முறுக வறுத்து உடனே பருப்பில் கொட்டிக் கிளறிச் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து இறுக்கமாகக் குழைத்து, உருண்டைகளாக உருட்டி முற்கூறியது போல வடை தட்டிப் பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

இதை ஆறியபின் அடைத்து வைத்துக்கொண்டால் அநேக நாட்களுக்குக் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

நிலக்கடலைப்பருப்பு வடை :

- 1 சுண்டு நன்கு தீட்டிய பச்சை அரிசி
 - $\frac{1}{2}$ சுண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு
 - $\frac{1}{4}$ சுண்டு பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டுகள்
 - 1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு
 - 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
 - 1 தேக்கரண்டி உப்பு
 - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 - 1 நெட்டுக் கருவேப்பிலை (தூளாகக் கிள்ளியது)
- பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்
பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கடலைப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து ஆற விட்டுத் தோலை இயலுமளவுக்குக் கசக்கி அகற்றிக் கொண்டு, பின், முழுவதையும் ஊறவிட்டு மிகுதித் தோலைக் கசக்கிக் கழுவி அகற்றி, பாதிபாதிபாதி வடித்து எடுத்து, இதில், தேங்காய்ச்சொட்டு, எள்ளு, தூள் வகைகள், கருவேப்பிலை முதலியவற்றைப் போட்டு வைக்கவும்.

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்துக் கட்டிபடாமல் முறுக வறுத்து இறக்கி உடனே

கடலைக் கலவையில் கொட்டி, பெருங்காயம் கரைத்த நீர், 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் ஆகிய வற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிச் சேர்த்துப் பின் நன்றாகக் குழைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போடவும்.

இதில் ஒவ்வொரு உருண்டையாக எடுத்துக் கட்டை விரலுக்கும் நடு மூன்று விரல்களுக்கும் இடையே வைத்து மெல்லியதாக வடை தட்டி எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டுகளில் 8 — 10 ஆக வைத்துக் கொண்டு கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொன்னிறமாகவும், கலகலக்கவும் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

ஆறியபின் இதை அடைத்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இது பொருபொருப்பாகவும் உருசியாகவும் இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு வடை :

நிலக்கடலைப் பருப்பு வடைக்குக் கொடுத்த அளவுகளின்படியே, இங்கு நிலக்கடலைப் பருப்புக்குப் பதிலாக $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பை ஊறவிட்டு வடித்து, இதைத் தயார்பண்ணிக்கொள்க.

பகோடா :

- 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசி மா ($\frac{1}{4}$ சுண்டு அரிசியில் இடித்தது)
- 2 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
- 2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி

தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்.

கடலைப் பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் அரைப்பதமாக அரைத்து, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்கள் யாவற்றையும் சேர்த்து நல்ல இறுக்கமாகக் குழைத்துக் கொள்க. பின்னர் இந்த மாவில் கைநிரம்ப எடுத்து, கொதிக்கும் எண்ணெயில் உதிர்த்தி விட்டு, சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

பயற்றம் பகோடா :

1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி

$\frac{1}{4}$ சுண்டு வறுத்துக்குற்றிய பாசிப்பருப்பு

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

1 தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்.

அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றுசேர்த்து ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்துக் கொள்க. இம்மாவில் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டு மிகுதியாகவுள்ள பொருட்கள் யாவற்றையுஞ் சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்து முறுக்குரலில் பகோடாப் பிழியும் நாடா அச்சை (இதில் $\frac{3}{4}$ அங்குல நீளமும், $\frac{1}{10}$ அங்குல அகலமுமுள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு ஈவுகள் பொறித்திருக்கும்) போட்டு மாவை அடைத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் பரவலாகப் பிழிந்து, பிந்திருப்பிவிட்டு, நுரையும் ஓசையும் அடங்கிப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்க.

இதற்கு மா நல்ல இறுக்கமாக இருந்தால்தான் பிழியும் போது துண்டு துண்டாக உதிர்ந்துகொள்ளும்.

உருசிமிக்க பக்குவம். ஆறியபின் அடைத்து வைத்துக்கொண்டால் பல நாட்களுக்கு மணம், சுவையுடனிருக்கும்.

போண்டா :

1 இரத்தல் உருளைக்கிழங்கு

10—12 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி

சிறிது மஞ்சள் தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

உப்பு

கருவேப்பிலை (தூளாகக் கிள்ளியது)

மேல் மாவிற்கு வேண்டியவை :

$\frac{1}{4}$ சுண்டு பச்சை அரிசி மா

$\frac{3}{4}$ சுண்டு கடலை மா அல்லது கோதுமை மா

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

உப்பு

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, உதிர்த்தி, மஞ்சள் தூள், உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி ஆகியவற்றுடன் பெருங்காயத்தையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றிச் சேர்த்துக் கொள்க.

2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சைமிளகாய்,

வெங்காயம், இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப்பொடி, கருவேப் பிலை என்பவற்றை வதக்கி இறக்கிக் கிழங்கில் போட்டுக் குழைத்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

மேல்மாவிற்குக் கொடுத்தவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து இதில், ஒவ்வொரு உருண்டையாகத் தோய்த்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

அடைத்த கறிமிளகாய் (Stuffed Capsicums):

- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் கறிமிளகாய் (Capsicum chillies)
- $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் லீக்ஸ்
- 1 உருளைக்கிழங்கு (6 அவுன்ஸ் வரை)
- 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த கறுவா
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்பொடி
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

தோய்ப்பன் மாவிற்கு:

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு துருவலில் பிழிந்த $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்ப் பால்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
- புரட்டுவதற்கு ரொட்டித்தூள் (powdered bread crumbs)
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

லீக்ஸைத் தூளாக அரிந்து கழுவி நீரை வடிய விடவும்.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்,

மிளகாயைக் கழுவி, ஒரு பக்கத்தின் $\frac{1}{2}$ நீளத் திற்கு நுனிக் கத்தியால் கீறி, தேக்கரண்டிக் காம்பினால் குடைந்து விதைகளை நீக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தாச்சியில் 1 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகைத் தாளித்து இதில் வெங்காயம், கறுவா, பெருஞ்சீரகப்பொடி என்பவற்றை ஒன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி அதன்பின் லீக்ஸைச் சேர்த்து வதக்கி இறக்கி உருளைக்கிழங்கு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, இதை ஒவ்வொரு மிளகாயிலும் அளவாக அடைத்து, குறுக்கே நூலினால் ஒவ்வொரு கட்டுக் கட்டி வைக்கவும்.

தோய்ப்பன் மாவை அழுத்தமாகக் கரைத்து, ஒவ்வொரு மிளகாயாகக் காம்பில் பிடித்து இம் மாவில் தோய்த்து, வடிந்தபின் ரொட்டித் தூளில் புரட்டி வைத்துக் கொண்டு, கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

பற்றீஸ் (Patties):

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய உருளைக்கிழங்கு
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய கரற்
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய லீக்ஸ்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
- 5—6 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி

- ½ தேக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த கறுவா
 ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
 தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை
 ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
 குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (1 தேக்கரண்டி
 தண்ணீரில் கரைக்கவும்)

மேல் மாவிற்கு வேண்டியவை:

- 1½ சுண்டு கோதுமை மா
 2 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'
 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

உருளைக்கிழங்கு, கரற், லீக்ஸ் என்பவற்றை மஞ்சள் தூள், உப்பு, ½ சுண்டுக்குக் குறைவான தண்ணீர் என்பவற்றுடன் நீர் வற்ற அவித்துக்கொள்க.

தேங்காயெண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கறுவா, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி, பின் அவித்த மரக்கறி, மிளகாய்த்தூள், பெருங்காயம் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துச் சுருளவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.

மேல்மாவிற்குக் கொடுத்தவற்றை நுனி விரல்களினால் பிசறியபின், அளவாகக் குளிர்ந்த நீர் தெளித்து இறுக்கமாகக் குழைத்து உருட்டி எடுத்து, ஒரு மாப்பூசிய பலகையில் போட்டு வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கு நன்றாகப் பிசைந்து கொள்க. அதன்பின் உருளையினால் (Rolling pin) மெல்லிய தகடாக உருட்டி 3½ அங்குல விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமான மூடி அல்லது வெட்டியினால் (pastry cutter) வட்டங்களாக வெட்டி ஒவ்வொன்றிலும் 1 தேக்கரண்டி வீதம் ஆக்கிய மரக்கறியை வைத்து, விளிம்புக்குத் தண்ணீர் தடவி, பாதியாக மடித்து விளிம்பை அமர்த்தி ஒட்டி, முள்ளுக்

கரண்டியின் நுனியால் விளிம்பை அமர்த்தி அழகுபடுத்தி, தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

- 1½ சுண்டு கோதுமை மா
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
 ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
 ½ சுண்டுக்குக் குறைவான தேங்காய்ப்பால்

ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்தும் மேல்மாவைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

மேல் கூறிய அளவுகளில் 25 பற்றீஸ் வரை தயாரிக்கலாம்.

பஜ்ஜி:

- ½ சுண்டு அரிசிமா (வறுக்காதது)
 ½ சுண்டு கடலைமா
 ½ சுண்டு கோதுமைமா அல்லது உழுத்தம்மா
 2 தேக்கரண்டி செத்தல்மிளகாய்ப் பொடி
 ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
 பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்
 (சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க)

உப்பு

ஆகியவற்றை அளவர்கத் தண்ணீர் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்துக் கொள்க.

கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம் என்பவற்றை மெல்லிய வட்டம் வட்டமாயும், வாழைக்காயை நீளத்தில் மெல்லிய கீற்றுகளாகவும் வெட்டி, மாவில் தோய்த்துத் தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்குப் போளி :

- ½ இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
- 6—7 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
- ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன :

- 1 சுண்டு கோதுமை மா
- 1 மேசைக்கரண்டி நெய்
- ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- போளி இடுவதற்குச் சிறிது நெய்

மாவில் நெய், அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு இறுக்கமாகவும் அழுத்த மாகவும் பிசைந்து 1 மணி நேரம் மூடிவைக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துக் கட்டியில்லாமல் உதிர்த்தி உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டுக் கடுகைத் தாளித்து இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப்பொடி என்பவற்றை ஒன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி இறக்கிக் கிழங்கில் போட்டுக் குழைத்து 24 உருண்டைகளாக்கிக் கொள்க.

மேல் மாவை மறுதரம் பிசைந்து 24 உருண்டைகளாக்கி, ஒவ்வொரு உருண்டையாக எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து மெல்லியதாகத் தட்டி, இதில் ஒரு உருளைக்கிழங்கு உருண்டையை வைத்து, மாவிலை இழுத்து மூடி, மாப்பூசிய பலகையில் கவிழ்த்துப் போட்டுப் பின் வட்டமாக ரொட்டி போலத்

தட்டி, தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, அதில் நெய் விட்டபின் இதனைப் போட்டு இரு பக்கமும் பொன்னிறமாக வாட்டி எடுத்துக் கொள்க.

முறுக்கு :

- 1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி
- 1 மேசைக்கரண்டி வறுத்தரைத்த உழுத்தம் மா
- 1 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு அல்லது நற்சீரகம்
- 2 தேக்கரண்டி 'பட்டர்' அல்லது நெய்
- குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்)
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

அரிசியை நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறிய பின் 5 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல அரித்து, மிகுதிப் பொருட்களைப் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்து முறுக்குரலில் அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டுகளில் உள்ளங்கையளவு முறுக்குகளாகப் பிழிந்தெடுத்துக் கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

முறுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேறு விதங்கள் :

பெரிய முறுக்குகளாகச் சுடவேண்டுமேயானால், அரிசியை வறுக்காமல் இடித்து, உழுத்தம்மா, ½ தேக்கரண்டி நொருக்கிய மிளகு சீரகம், உப்பு, ஆகியவற்றுடன் அளவான தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் குழைத்துப் பிழிதல் வேண்டும்.

அல்லது 1 சுண்டு வறுத்த வெள்ளை மாவுடன், 1 மேசைக்கரண்டி உழுத்தம் மா, 1 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு, ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் ஆகியவற்றைக் கலந்து, தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்க விட்டு ஊற்றிக் குழைத்துப் பிழிந்து கொள்க.

அல்லது $\frac{1}{4}$ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி அரைத்து, 1 சுண்டு பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்த மா, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நொருக்கிய மிளகு சீரகம், 1 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு, $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா, $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் என்பவற்றுடன், அளவான சொட்டுத் தேங்காய்ப் பாலும் விட்டுக் குழைத்துப் பிழிந்துகொள்க.

அவித்த கோதுமை மா, நற்சீரகம், சிறிது மிளகாய்த்தூள், அளவான உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்தும் மொறு மொறுப்பான முறுக்குச் சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

ஓமப்பொடி :

1 சுண்டு கடலை மா அல்லது அவித்தரித்த கோதுமை மா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு அரிசி மா (இடித்து அரித்துக் காய விட்டது)

$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி இடித்து அரித்த ஓமத்தூள்

1 தேக்கரண்டி அரித்த செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்)

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டுத் தண்ணீர் தெளித்து நல்ல இறுக்கமாகக் குழைத்து, முறுக்குரலில் ஓமப்பொடி அச்சைப் போட்டு மாலை அடைத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் பரவலாகப் பிழிந்து, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

நெருப்பு நிதானமாக எரிதல் வேண்டும்.

அரிசி மா வெள்ளையாகவும், பட்டுப்போல அரித்துக் காயவிடப்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

காராப் பூந்தி :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலை மா அல்லது அவித்தரித்த கோதுமை மா

$\frac{1}{4}$ சுண்டு அரிசி மா (வறுக்காதது)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்)

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா அளவான உப்பு

ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு $\frac{3}{4}$ சுண்டுவரை தண்ணீர் விட்டு நீர்க்கக் கரைத்துக்கொள்க. தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, பூந்தி தயாரிக்கும் துவாரங்கள் பொறித்த கரண்டியை எண்ணெய்க்கு மேலாகப் பிடித்துக்கொண்டு, கரைத்துவைத்துள்ள மாவை ஒரு அகப்பையினால் அள்ளி அக் கரண்டியில் சுழற்றி வார்த்துக்கொள்ள அது முத்து முத்தாக விழும்; சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்க.

இதை நன்றாக வடியவிட்டு, ஆறியபின் ஒரு ஏதனத்திலிட்டு, காகிதத் தாள்களை இடையிடையே செருகி, அடைத்துவைத்து எண்ணெயை அகற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

காராச் சேகு :

1 சுண்டு கடலைமா அல்லது அவித்தரித்த கோதுமை மா

$\frac{1}{4}$ சுண்டு அரிசி மா (வறுக்காதது)

$\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு சீரகப் பொடி

1 தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா

ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு அளவாகத் தண்ணீர் தெளித்து இறுக்கமாகக் குழைத்துக் கொள்க. சாதாரண முறுக்குப் பிழியும் வட்டத் துவாரங்களுள்ள அச்சை முறுக்குரலிலிட்டு, மாவை அடைத்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் துண்டந் துண்டமாக விழும்படியாக இழுத்துப் பிழிந்து, சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

மிக்ஸ்சர் (Mixture) I :

- ஒம்பப்பொடி
- நிலக்கடலைப் பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து ஊறவிட்டுக் கழுவித் தோலை நீக்கி, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.
- அவலைச் சுத்தமாக்கி, நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.
- கடலைப் பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது காயவிட்டு, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.
- முந்திரிப் பருப்பை ஒடித்துப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.
- உருளைக்கிழங்கைச் சீவல்களாக வெட்டிக் கழுவி, ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது உலர்த்திப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.
- காராப் பூந்தி
- பொரித்த கருவேப்பிலை

மேலே கூறியவற்றைச் சம அளவுகளில் எடுத்து, செத்தல் மிளகாய், சிறிய துண்டு பெருங்காயம் என்பவற்றை வறுத்துப் பொடிபண்ணி, அளவான உப்புத் தூளுஞ் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் குலுக்கிக் கலந்து அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இதில், இடையிடையே காகிதத் துண்டுகளைச் செருகி அடைத்து வைத்துக்கொண்டால், காகிதம் எண்ணெயை உறிஞ்சிக்கொள்ளும்.

மிக்ஸ்சர் (Mixture) II :

- ½ சுண்டு வெள்ளைப் பயறு (cow pea)
- ½ சுண்டு லங்கா பயறு (Lanka pea)
- ½ சுண்டு பயற்றங் கொட்டை
- ½ சுண்டு நிலக்கடலைப் பருப்பு
- ½ சுண்டு முந்திரிப் பருப்பு
- ½ சுண்டு அவல்
- ½ சுண்டு தேங்காய்க் கீற்றுகள்
- ½ இறுத்தல் மெல்லிய மரவள்ளிக் கிழங்குச் சீவல்கள்

10 பச்சை மிளகாய் — வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்

கருவேப்பிலை

உப்புத்தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

பயறு வகைகளை வெவ்வேறாக 10 மணித்தியாலங்கள் ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது உலர்த்தி, வெவ்வேறாகத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

நிலக்கடலைப் பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து ஊறப்போட்டுத் தோல் நீங்கக் கழுவி, ஈரஞ் சுண்ட உலர்த்திப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துத் தோல் நீக்கியபின் பொரிக்கவும்.

அவலைச் சுத்தமாக்கி, கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொரித்து வடிக்கவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்குச் சீவல்களை கழுவி, ¼ தேக் கரண்டி அப்பச்சோடா சேர்த்துப் பிசறி வைத்து, ½ மணி நேரஞ் சென்றபின் பொரித்து வடித்தல் வேண்டும்.

தேங்காய்க் கீற்றுகளை வெறும் தாச்சியில் பொன் னிறமாக வறுத்திறக்கவும்.

கடைசியாகக் கருவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய், சிறிய துண்டு பெருங்காயம் ஆகியவற்றை வெவ்வே ராகப் பொரித்து வடித்து, பெருங்காயத்தைப் பொடித் துப் போட்டு, அளவான உப்புத்தூளுடன் எல்லாவற் றையும் நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்து நன்றாக ஆறியபின் ஒரு தகரத்திலிட்டு, இடையிடையே காகிதத் துண்டு களைச் செருகி (எண்ணெய் அகல) அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

பச்சைமிளகாய்க்குப் பதிலாக 10 செத்தல் மிளகாய்களை ஒடித்து, வறுத்துப் பொடித்தும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

‘டெவில்’ முந்திரிப் பருப்பு (Devilled Cadju):

முந்திரிப்பருப்பைக் காயவிட்டு அல்லது நிறம் மாறாமல் வறுத்துத் தோலை நீக்கியபின் தேங்காயெண் ணையில் பொரித்து வடித்து, உடனே மிளகாய்த்தூள், உப்புத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குலுக்கிக் கலந்துகொள்ளல்வேண்டும்.

சவ்வரிசி வடகம் (Sago Crackers):

1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சவ்வரிசி

15 பச்சைமிளகாய்

பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்

$\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி உப்புத்தூள்

1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

1 சுண்டு மோர்

2 சுண்டு தண்ணீர்

அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்துப் பட்டுப்போல

2 — 3 முறை அரித்து வெய்யிலில் உலர்த்திக்கொள்க.

பச்சைமிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு என்ப வற்றை அம்மியில் ஒன்றாக வைத்து நன்றாக அரைத் தெடுக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் மோர், தண்ணீர், சவ்வரிசி என்பவற்றைப் போட்டு, அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சவும். சவ்வரிசி வெந்து முற்றாகக் கரைந்தவுடன், மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கட்டிபடாமல் கிளறி, நன்றாக வெந்தபின் இறக்கி ஆறவிட்டு, அரைத்த கூட்டு, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, உப்பை உருசிபார் த்துக்கொள்க.

ஒரு பெரிய தட்டு அல்லது சுளகில் வெள்ளைச் சீலை விரித்து, முறுக்குரலில் மகிழம்பூ அச்சு அல்லது நாடா அச்சைப் போட்டு, மாவை அடைத்து, நீளம் நீளமாகப் பிழிந்து, வெய்யிலில் உலர்த்தவும். முக்கால் பதமாக உலர்ந்தவுடன் இதனைச் சீலையுடன் கவிழ்த்துப் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, வடகத்தை உரித்துக் கழற்றி, நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து அடைத்துவைத்துக் கொள்க.

இதை வேண்டிய வேளைகளில், தேங்காயெண் ணையில் பொரித்து வடித்துச் சூடாகப் பயன்படுத்திக் கொள்க. உருசியாகவிருக்கும்.

ஸன்ட்விச் (Sandwiches):

புதிய பாணை மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டுவது சிரமம். ஆதலால் முதல்நாளையில் பாணையே இதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும். அல்லது இதற்கெனப் புறம் பாகத் தயாரிக்கப்படும் பாணை (Sandwich loaf) உப யோகித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

கூரிய பாண் வெட்டும் கத்தியினாலே (bread knife) பாணை $\frac{1}{2}$ " தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாக (slices) வெட்டவும். ‘பட்டர்’, துருவிய ‘சீஸ்’ (cheese) ஆகியவற்றைச் சம அளவுகளில் எடுத்துச் சிறிது

மாவாக்கிய கடுகுடன் சேர்த்து முள்ளுக்கரண்டியினால் கலந்து, ஒவ்வொரு துண்டு பாணுக்கும் ஒரு பக்கத் திற்கு மாத்திரம் இதனைப் பூசி வைத்துக்கொள்க.

கீழே கொடுத்துள்ள ஸன்ட்விச் கலவைகளில் விரும்பியதைத் தயாரித்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் எடுத்து, பாண் துண்டில் பட்டர் முதலியன பூசப் பட்டுள்ளதற்கு மேல் பரவி, இன்னொரு பூசி வைத்த துண்டினால் கவிழ்த்து மூடி, கரைகளை நேராக வெட்டிப் பின்னர் மூலைக்குமூலை அரைவாசியாக வெட்டி, ஒரு ஈரமில்லாத தட்டில் அடுக்கி, வேரோர் தட்டினால் அமுக்காமல் மூடி, பின்னர் முழுவதையும் ஒரு ஈரச் சீலையினாலே போர்த்து மூடி, தேவைப்படும் வரை வைக்கவும்.

ஸன்ட்விச் கலவைகள் :

- பீற் கிழங்கை அரைப்பதமாக அவித்துத் துருவி, மிளகுதூள், உப்பு, ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.
- கரற்றை அரைப்பதமாக அவித்துத் துருவி மிளகுதூள், உப்பு ஆகியன சேர்த்துக்கொள்க.
- பச்சைக் கடலையை (green peas) ஊறவைத்து அவித்து, அம்மியில் நன்றாக அரைத்தெடுத்து, 'பட்டர்', மிளகுதூள், உப்பு ஆகியன சேர்த்துப் பச்சை நிறமூட்டிக்கொள்க.
- உருளைக் கிழங்கை அவித்து உரித்துத் துருவி, 'பட்டர்', மிளகுதூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற மூட்டலாம்.
- முருங்கைக்காயை அவித்துச் சதையைக் கரண்டியினால் வழித்து விதையில்லாமல் எடுத்து, 'பட்டர்', மிளகுதூள், உப்பு ஆகியன சேர்த்துப் பச்சை நிறமூட்டலாம்.

- தக்காளிப் பழத்தை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி மிளகுதூள், உப்பு, சிறிது எலுமிச்சம் புளி ஆகியன சேர்த்துச் சாறில்லாமல் எடுத்து வைக்கலாம்.
- கெக்கரிக்காயைச் சீவி, உப்பு நீரில் ஊறவிட்டு எடுத்து மிளகுதூள், உப்பு, சிறிது எலுமிச்சம் புளி ஆகியன சேர்த்துக்கொள்க.
- பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைக் குறுணலாக அரிந்து உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.
- நிலக்கடலைப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத் துத் தோலை நீக்கிய பின் அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து 'பட்டர்', உப்பு, ஆகியன சேர்த்துக்கொள்க.

23. கட்லெற் வகைகள்

மரக்கறிக் கட்லெற் (Vegetable Cutlets) :

கரற், பீற், முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், கோவாப்பூ (Cauliflower) ஆகியவற்றைக் கலந்து தூளாக வெட்டி 2 சுண்டு எடுத்துக்கொள்க.

1 உருளைக்கிழங்கு ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வரை)

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி தூளாக்கப்பட்ட கறுவா

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1 மேசைக்கரண்டி கோதுமைமா அல்லது கடலை மா

சிறிது மஞ்சள் தூள்

உப்பு

தோய்ப்பதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா

ரொட்டித் தூள் (Powdered bread crumbs)

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

மரக்கறி வகைகளை $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குக் குறைவான தண்ணீரில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் என்பவற்றுடன் சேர்த்து அவியவிட்டு இறக்கித் தண்ணீரில்லாது வடித்துக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்துத் துருவிக் கொள்க.

தாச்சியில் $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டுக் கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பூடு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா ஆகியவற்றை ஒன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி, பின் ஒரு மேசைக்கரண்டி மாவையுஞ் சேர்த்துச் சிறிது கிளறி, அதன்பின் அவித்த மரக்கறியைச் சேர்த்துப் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றிச் சுருளக் கிளறி இறக்கி ஆறவிடவும், ஆறியவுடன் துருவிய உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் குழைத்து, உப்பை உருசிபார்த்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பிரமாணம் உருட்டிச் சிறிது தட்டி வைத்துக்கொள்க.

கோதுமைமாவில் $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குச் சற்றுக் கூடுதலான தண்ணீர் விட்டு இரு விரல்பிடி உப்புஞ் சேர்த்துக் கரைத்து, இதில் கட்லெற்றுக்களைத் தோய்த்து, பின் ரொட்டித்தூளில் புரட்டி, கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

கட்லெற்றுகள் நன்றாக அமிழ்ந்து பொரிவதற்கேற்றவாறு தாச்சியிலுள்ள எண்ணெய் இருத்தல் வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குக் கட்லெற்:

1 இரூத்தல் உருளைக்கிழங்கு

6—7 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி

சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

தோய்ப்பதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமைமா
ரொட்டித் தூள் (Powdered bread crumbs)
பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

உருளைக்கிழங்கை அவித்து உரித்து மசித்துக் கொள்க.

$\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி எண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம். இஞ்சி, பூடு, கருவேப்பிலை, பெருஞ்சீரகப் பொடி என்பவற்றை ஒன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி இறக்கிக் கிழங்கில் கொட்டி, உப்பு, மிளகாய்த்தூள். மிளகுதூள் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பிரமாணம் உருட்டிச் சிறிது தட்டி வைத்துக்கொள்க.

கோதுமைமாவில் $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குச் சிறிது கூடுதலான தண்ணீரும். இரு விரல்பிடி உப்புஞ் சேர்த்துக் கரைத்து, இதில் ஒவ்வொரு கட்லெற்றுகத் தோய்த்து, பின் ரொட்டித் தூளில் புரட்டிக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

கட்லெற்றுகள் எண்ணெயில் நன்றாக அமிழ்ந்து பொரிதல் வேண்டும்.

பலாக்கொட்டைக் கட்லெற்:

2 சுண்டு பலாக்கொட்டை

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்

2 - 3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

1 தேக்கரண்டி மிளகு

1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

தோய்ப்பதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா
ரொட்டித்தூள் (Powdered bread crumbs)
பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

மிளகு சீரகத்தைப் பொடியாக்கவும்.

கோதுமைமாவை $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குக் குறைவான தேங் காய்ப்பாலில் கரைத்துச் சிறிது உப்புச் சேர்த்துச் கொள்க.

பலாக்கொட்டையை நன்றாக அவித்து உரித்து இடையிடையே சிறு கட்டிகள் இருக்கும்வண்ணம் மசித்து அல்லது மின்சரில் (mincer) அரைத்து, மிகுதியாகவுள்ள பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பொடி வகைகள், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றுடன், (கசிவாக இருப்பதற்கும் வெடிப்புகள் ஏற்படாவண்ணம் இருப் பதற்கும் ஏற்றவாறு) அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டுக் குழைத்து, சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவுப் பிரமாணம் அழுத்தமான உருண்டைகளாக்கி, ஒவ்வொன்றாகச் சிறிது தட்டிக் கரைத்து வைத்துள்ள மாவில் தோய்த்து, பின் ரொட்டித் தூளில் புரட்டி, கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

கட்லெற்றுகள் நன்றாக அமிழ்ந்து பொரிவதற் கேற்றவாறு தாச்சியில் எண்ணெய் இருத்தல் வேண்டும்.

இதை இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இதர கட்லெற் வகைகள்:

மரக்கறிக் கட்லெற் தயாரித்த முறையில் வாழைப் பூ, கொய்லாக்கிழங்கு என்பவற்றிலும் சிறிது வினாக்கிரி சேர்த்துக் குழைத்துக் கட்லெற் தயாரிக்கலாம்.

உருளைக்கிழங்குக் கட்லெற் தயாரித்த முறையில் ஈரப்பலாக்காய், பிஞ்சுப்பலாக்காய், பருப்பு ஆகியவற்றை உபயோகித்துக் கட்லெற் தயார்பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

24. பகல், இரவு உணவுகளுடன் பரிமாறுவதற்கேற்ற பக்குவங்களும், பழுவகை உணவுகளும் (Desserts)

பாற் கொழுக்கட்டை :

- ½ சுண்டு வெள்ளை அரிசி மா (வறுத்தது)
- ½ சுண்டு சீனி
- 2½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த 1 சுண்டு பால்
- 6-7 ஏலத்தின் பொடி.
- உப்பு.

அரிசி மாவில் உப்புச் சேர்த்துப் பொங்குநீர் ஊற்றி, இடியப்ப மாப்போலக் குழைத்து, ஆறியபின் 3 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ½" தடிப்பமுள்ள ரொட்டிகளாகத் தட்டி, ஒவ்வொன்றாக நெய் பூசிய இடியப்பத் தட்டில் வைத்து அவித்தெடுத்து, ½" சதுரங்களாகவோ, அல்லது சாய்சதுரங்களாகவோ வெட்டிக் கொள்க.

பின் தேங்காய்ப்பாலில் சீனியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொதித்தவுடன் வெட்டி வைத்திருக்கும் “கொழுக்கட்டைகளை”ப் போட்டு 5 நிமிடங்கள்வரை அவியவிட்டு இறக்கி, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

பாற் பணிகாரம் :

- ½ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
- ½ சுண்டு பசுப்பால்
- 1½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த ½ சுண்டு பால்
- ½ சுண்டு சீனி
- 6-7 ஏலத்தின் பொடி.

பகல், இரவு... பழுவகை உணவுகளும் 247

- 10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
- 1 தேக்கரண்டி ‘பட்டர்’ அல்லது நெய்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்.

பசுப்பால், தேங்காய்ப்பால், சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஆறவிட்டு, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

முந்திரிப் பருப்பை ‘பட்டரி’ல் வறுத்துப் பாலில் போடவும்.

உழுந்தை 1 மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து 1½ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகப் பட்டுப்போல அரைத்தெடுத்து உப்புச் சேர்த்துக் கொள்க.

எண்ணெயைக் காயவிட்டு, பனங்காய்ப் பணிகாரம் சுடுவதுபோல, சிறிதளவு மாவைக் கிள்ளி உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு, முதல் 3 விரல்களினாலும் சிறிய இலந்தைப் பழமளவுப் பிரமாணம் நகர்த்தி நகர்த்திக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டு, இவை பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்து உடனே பாலில் போடுதல் வேண்டும்.

மேற்கூறிய அளவு 3 பேருக்குப் போதுமானது.

கற்கண்டுக் கூழ் :

- ½ சுண்டு வெள்ளை அரிசி மா (வறுத்தது)
- ½ சுண்டு வறுத்த முழுப் பயறு
- ½ சுண்டு மாவாக்கிய கற்கண்டு (6 அவுன்ஸ்)
- 1½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்
தெடுத்த 3 சுண்டு பால்
- 1 மேசைக்கரண்டி பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய
தேங்காய்ச் சொட்டு
- சிறிது உப்பு.

1½ சுண்டு தண்ணீரில் பயற்றை அவிய விட்டு, இது முக்கால் பதமாக வெந்தவுடன் அரிசிமாவைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து விட்டுக் கட்டிபடாமல் துழாவிக் காய்ச்சவும். மா வெந்து கூழ் தடித்தவுடன் கற்கண்டு, தேங்காய்ச்சொட்டு, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொள்க.

ஆடிப்பிறப்பன்று, இக் கூழைக் கற்கண்டுக்குப் பதிலாகப் பனங்கட்டி போட்டுக் காய்ச்சுவது வழமை.

• அரிசி மாவுக்குப் பதிலாக மரவள்ளிக் கிழங்கைத் துருவி எடுத்துச் சேர்த்தும் இக் கூழைக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்.

சவ்வரிசிப் பாயசம் :

2½ மேசைக்கரண்டி (2 அவுன்ஸ்) சவ்வரிசி

½ சுண்டு சீனி

½ சுண்டு டின் பால் (condensed milk)

1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)

1 மேசைக்கரண்டி முந்திரி வற்றல்

5-6 ஏலத்தின் பொடி

சிறிது உப்பு.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு முதலில் முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து வடித்து, பின்னர் முந்திரி வற்றலைப் பொரித்து வடித்து, கடைசியாகச் சவ்வரிசியைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் 2 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, இதில் சவ்வரிசியைப் போட்டுக் கட்டி படாமல் துழாவி வேகவிடவும். சவ்வரிசி வெந்தவுடன் பால், சீனி, முந்திரிப் பருப்பு, முந்திரி வற்றல், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி ஏலப் பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்க.

ரவைப் பாயசம் :

½ சுண்டு ரவை

½ சுண்டு சீனி

½ சுண்டு டின்பால் (condensed milk)

2 மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது 'பட்டர்'

1 மேசைக்கரண்டி ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு

½ தேக்கரண்டி வனிலா (vanilla essence) அல்லது 5-6 ஏலத்தின் பொடி

சிறிது உப்பு.

நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து வடித்த பின் ரவையைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும்.

2 சுண்டு தண்ணீரை ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் கொதிக்கவைத்து, இதில் ரவையைப் போட்டுக் கட்டி படாமல் துழாவி வேகவிடவும். ரவை நன்றாக வெந்தவுடன் பால், சீனி, முந்திரிப்பருப்பு, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி வனிலா அல்லது ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

டின்பாலுக்குப் பதிலாக, வறுத்த ரவையை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் வேகவிட்டு, 1 சுண்டு பசுப்பாலைச் சேர்த்தும் காய்ச்சிக்கொள்ளலாம்.

அவல் பாயசம் :

½ சுண்டு அவல்

½ சுண்டு தேங்காய்ப்பால் அல்லது பசுப்பால்

½ சுண்டு சீனி

10 முந்திரிப் பருப்பு (ஒடிக்கவும்)

1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

7-8 ஏலத்தின் பொடி

சிறிது உப்பு

நெய்யைக் காயவிட்டு, முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து வடித்த பின்னர், சுத்தமாக்கிய அவலைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்திறக்கவும்.

1 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு இதில் அவலை வேகவிட்டுப் பின் பால், சீனி, உப்பு, முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

இதை மேல் கூறியபடி நீர்க்கக் காய்ச்சுதல் வேண்டும்.

கடலைப்பருப்புப் பாயசம்:

$\frac{1}{4}$ சுண்டு கடலைப்பருப்பு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, 1 சுண்டு பால்

10 முந்திரிப்பருப்பு (குறுணலாக வெட்டவும்)

1 தேக்கரண்டி நெய்

6 7 ஏலத்தின் பொடி

பாதிக் குண்டு மணியளவு பச்சைக் கற்பூரம்
சிறிது உப்பு

முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்திறக்கவும். கடலைப்பருப்பைக் கழுவி வடித்துச் சிவக்க வறுத்துச் சிறிது நேரம் ஊறவிட்டுப் பின் ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்தெடுத்து, 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, அடுப்பேற்றித் துழாவித் கட்டிப்படாமல் காய்ச்சவும். பருப்பு வெந்து தடித்தவுடன் பால், சீனி, முந்திரிப்பருப்பு, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி, ஏலப்பொடி, மாவாக்கிய பச்சைக் கற்பூரம் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.

இதையும் நீர்க்கக் காய்ச்சுதல் வேண்டும். உருசியான பக்குவம். தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகப் பசுப்பாலையும் உபயோகிக்கலாம்.

● பச்சை அரிசி, பாசிப்பருப்பு, எள்ளு, சேமியா, பலாப்பழம், வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றிலும், பசுப்பால், தேங்காய்ப்பால்

அல்லது டின் பால் (Condensed milk) விட்டு பாயசம் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். இப் பாயசவகைக்குச் சிறிது கேசரி பவுடரைச் சேர்த்து நிறமூட்டியுங் கொள்ளலாம்.

பாஸந்தி :

4 சுண்டு பசுப்பால் (வற்றுப்பாலாக) அல்லது எருமைப்பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி அல்லது மாவாக்கிய கற்கண்டு

15 முந்திரிப்பருப்பு

7-8 ஏலத்தின் பொடி

முந்திரிப்பருப்பை வறுத்து, உரலில் மாவாக இடித்தெடுக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் பாலை விட்டு அடுப்பேற்றி மெல்லிய நெருப்பில் வற்ற விடவும். வற்றும்போது சட்டியில் படியும் ஆடையை இடையிடையே சுரண்டிப் பாலுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பால் $1\frac{1}{2}$ சுண்டுக்கு வற்றியவுடன் சீனியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி, முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப் பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்துகொள்க.

ஏலப்பொடியுடன், ஒரு நெருப்புக்குச்சியின் தலை யளவு பச்சைக் கற்பூரத்தை மாவாக்கிப்போட்டு, ஒரு குண்டுமணியின் அளவுக்கு உருட்டக் கூடிய குங்குமப் பூவையுஞ் சேர்த்தால் விசேஷமேதான்!

இதனைச் சூடாக, அல்லது குளிருட்டிப் பரிமாறவும்.

குலாப்ஜாமுன் :

1 சுண்டு டின் பால் (1 tin condensed milk)

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு (மட்டமாக) கோதுமை மா (9 அவுன்ஸ்)

2 தேக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா

2 சுண்டு (மட்டமாக) சீனி (1 இறுத்தல்)

2 தேக்கரண்டி வனிலா (Vanilla essence)

அல்லது ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது 'குக்ஸ் ஜோய்'
(Cook's joy)

அப்பச் சோடாவை மாவில் கலந்து, டின் பாலை விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் சேர்த்த பின், 2 தேக் கரண்டி நெய் விட்டு அழுத்தமாகவும் மென்மையாக வும் பிசைந்து ½ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

மறுபடியும் மாவைப் பிசைந்து, சிறிது நெய் தொட்டு நடுவிரல் பருமனும் 1½" நீளமுமுள்ள உருளை களாக உருட்டி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் ஒன்றுட னொன்று முட்டாமல் அடுக்கி வைத்துக்கொள்க.

ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டு, 3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்து கரைசல் கொதித்தவுடன் இறக்கி, வனிலாவைச் சேர்த்துக்கொள்க.

உருட்டி வைத்திருக்கும் உருளைகளை நெய்யில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, உடனே சீனிக் கரைசலில் போடுதல் வேண்டும். ½ மணி நேரஞ் சென்ற பின் இதனை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

குலாப்ஜாமுன் அமிழ்ந்து பொரிவதற்குத் தாச்சியி லுள்ள நெய் போதாவிட்டால், அல்லது அப்பச் சோடா கூடிவிட்டாலும் இது வெடித்துக்கொள்ளும். அடுப்பும் நிதானமாக எரிதல் வேண்டும்.

இதனைப் பரிமாறும் போது சீனிக்கரைசலும் விட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இது 2 நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

குலாப்ஜா முறுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேறோர் விதம் :-

• டின் பாலுக்குப் பதிலாகப் பால்மாவைப் (lakspray) பயன்படுத்தியும் இதனைத் தயாரித் துக் கொள்ளலாம். 1 சுண்டு பால்மாவுடன்

பகல், இரவு பழுவகை உணவுகளும் 253

½ சுண்டு கோதுமை மாவையும், ½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடாவைங் கலந்து, அளவான பசுப்பால் அல்லது தண்ணீர் விட்டு இறுக்க மாகப் பிசைந்து உருட்டி எடுத்துக்கொள்ளு தல் வேண்டும்.

இதைப் பொரித்தபின் ஊறவிடுவதற்கு 1 சுண்டு சீனியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரையக் காய்ச்சி இறக்கி ஏலப் பொடியைச் சேர்த்துக்கொள்க.

குறிப்பு:

டின் பாலில் சீனி சேர்ந்திருப்பதால் இதில் தயா ரித்த குலாப்ஜாமுன்களை ஊறவிடுவதற்குச் சீனியைக் கரைசலாகக் காய்ச்சினாலே இனிப்புப் போதுமானதாக விருக்கும். ஆனால் இக் கரைசல் 2 நாட்களில் புளித்து விடும். எனவே எந்த முறையில் குலாப்ஜாமுனைத் தயாரித்தாலுஞ்சரி, 2 நாட்களுக்கு மேல் வைப்பதா யிருந்தால், கூடிய சீனியை உபயோகித்துப் 'பிசுக்' கென்று ஒட்டும் பதத்தில் பாகைக்காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) குலாப்ஜாமுன்களை ஊறவிடுதல் வேண்டும்.

ரசகுல்லா:

1 சுண்டு லக்ஸ்பிரே மா (lakspray)

½ சுண்டு கோதுமை மா

½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா

2 தேக்கரண்டி நெய்

1 சுண்டு சீனி

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

பால் மா, கோதுமை மா, அப்பச் சோடா ஆகிய வற்றைக் கலந்து அளவாகத் தண்ணீர் தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினால் இறுக்கமாகக் கிளறிய பின்னர் நெய்யைச் சேர்த்து மென்மையாகப் பிசைந்து, கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒன்றுடனொன்று முட்டாமல் ஒரு நெய் பூசிய தட்டில் போட்டு வைக்கவும்.

சீனியில் $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, இது புரண்டு கொதிக்கும் போது 4—5 மா உருண்டைகளைப் போட்டுக் கொள்க. உருண்டைகள் வெந்தவுடன் ஊதி மிதந்து கொள்ளும். இவை அப்படியேயிருக்க மேலும் 4—5 உருண்டைகளைப் போடவும். இப்படியே மிதந்து வர வர ஏனைய உருண்டைகளையும் போட்டு, எல்லாம் வெந்து மிதந்த பின்னர் பாத்திரத்துடன் இறக்கி ஏலப்பொடியைத் தூவிக் கலந்து, ஆறியபின் பாகுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இதில் 36 38 ரசகுல்லாக்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

ரசகுல்லாவுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேளோர் விதம்:-

1 சுண்டு கோதுமை மாவில் இருவிரல்பிடி அப்பச் சோடா, 1 தேக்கரண்டி நெய் ஆகியவற்றைக் கலந்து, அளவான டின்பால் (condensed milk) விட்டுக் குழைத்தும் ரசகுல்லாவுக்கு மாவைத் தயார்பண்ணலாம்.

குறிப்பு: குலாப்ஜாமுனைப் போல இதையும் இரண்டு டொரு தினங்களுக்கு மேலாக வைப்பதாயிருந்தால், வேகவிடும் சீனிப்பாகைப் 'பிசுக்'கென்று ஒட்டும் பதத்தில் (பாகுப்பதங்களைப் பார்க்க) காய்ச்சுதல் வேண்டும்.

ரவைக் கேசரி:

1 சுண்டு ரவை

1 சுண்டு சீனி

$\frac{1}{4}$ இருத்தல் 'பட்டர்'

6—7 ஏலத்தின் பொடி

2 மேசைக்கரண்டி ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு
சிறிது கேசரிப் பவுடர்

சிறிது 'பட்டர்' முந்திரிப் பருப்பை வறுத்திறக்கிப் பின்னர் ரவையைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கிக் கொள்க.

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கேசரிப் பவுடரைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, இதில் ரவையைச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கட்டிபடாமல் கிளறவும். ரவை வெந்த

வுடன் சீனியைச் சேர்க்கவும். சீனியைப் போட்டவுடன் முழுவதும் இளகிக் கொள்ளும். இதனை இறும் வரை கிளறிப் பின்னர் 'பட்டர்', முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, 'பட்டர்' அல்லது நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்திப் பரவிவிடல் வேண்டும். ஆறியபின் இதனைத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

• சேமியாவை ஒடித்து வறுத்தும் இதேபோலக் கேசரி தயாரித்துக் கொள்ளலாம். $\frac{1}{2}$ இருத்தல் சேமியா அவிவதற்கு 1 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விடுதல் வேண்டும்.

சேமியாக் கேசரியைத் துண்டுகளாக வெட்டாமல் கரண்டியால் கிள்ளிவைத்தும் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்.

கரமெல் பட்டர் புடிங் (Caramel-butter-pudding):

$\frac{1}{2}$ இருத்தல் 'பட்டர்'

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பொன்னிறமாக வாட்டிய ரொட்டித் தூள் (Toasted bread powder or rusk powder)

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனியுடன் 1 மேசைக்கரண்டி பாலும் விட்டு அடுப்பேற்றித் துழாவாமல் சிறிது நேரம் விடவும். சீனி இளம் மண்ணிறமாக மாறியவுடன் மிகுதிப் பாலை விட்டுத் துழாவிச் காய்ச்சிச் சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கிக் கொள்க.

வேளோர் பாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி 'பட்டரை' உருக விட்டு, இதில் மாவைப் போட்டுப் பொரிய விடவும். மா பொன்னிறமானவுடன் சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சியுள்ள பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் கட்டி படாமல் கடைந்து காய்ச்சி, மா வெந்து தடித்தவுடன் இறக்கிக் கொள்க.

ஒரு வெப்பம் தாங்கக்கூடிய கோப்பையின் (Heat proof dish) உப்புறம் முழுவதாகச் சிறிது 'பட்டரை'ப் பூசி, இதற்குமேல் ரொட்டித் தூளைத் தடிப்பாகத் தூவி, பின்னர் பதப்படுத்தி வைத்துள்ள மாவை இதில் விட்டு, மேற்பரப்பிலும் ரொட்டித் தூளைத் தூவி, சூடேறிய 'அவிணில்' (moderate oven) $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வரை வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் மிகுதி $\frac{1}{4}$ சுண்டு சீனியிலும் $\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பேற்றித் துழாவாமல் சிறிது நேரம் விடவும். சீனி இளம் மண்ணிறமாக மாறியவுடன் கரண்டியால் துழாவிக்காய்ச்சிச் சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கிக்கொள்க. 'புடிங்ளைப்' பரிமாறும்போது இப் பாணியில் சிறிது விட்டுப் பரிமாறவும்.

இச் சீனிப்பாணிக்குப் பதிலாகச் சிறிது கித்துள் பாணியை விட்டும் 'புடிங்ளைப்' பரிமாறலாம்.

சவ்வரிசிப் புடிங் :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சவ்வரிசி
- $\frac{3}{4}$ சுண்டு மாச்சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி
- 1 சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
- சின்னவிரல் பருமனுள்ள கறுவாத் துண்டு சிறிது உப்பு.

சவ்வரிசியை $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற விட்டு வடித்து பின்னர் $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர், கறுவா (இரண்டாக ஒடித்துப் போட்டு) ஆகியவற்றுடன் வேக விடவும். கரைந்து வெந்தவுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, நன்கு தடித்த பின் கறுவாவை அகற்றிவிட்டு, சிறிய ஈரமான கிண்ணங்களில் விட்டு ஆறவிடவும்.

மிகுதி $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்ப்பாலில் 1 தேக்கரண்டி சீனி, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டு கிண்ணங்களிலுள்ள புடிங்ளில் மேல் விட்டுப் பரிமாறிக் கொள்க.

பாண்-வாழைப்பழப் புடிங் (Bread and Plantain Pudding) :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பாண்
- 3 கதலி வாழைப்பழங்கள் (வெட்டியது $\frac{1}{2}$ சுண்டு)
- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
- $\frac{1}{4}$ சுண்டு சீனி
- $\frac{1}{8}$ சுண்டு கோதுமை மா (1 அவுன்ஸ் வரை)
- 2 அவுன்ஸ் பட்டர்
- $\frac{1}{4}$ சாதிக்காய் (துருவி எடுக்கவும்)

பாணை $\frac{1}{2}$ " தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாக (slices) வெட்டிப் பொன்னிறமாக வாட்டிய பின்னர் $\frac{1}{2}$ " கனமுள்ள சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

வாழைப்பழத்தையும் உரித்து $\frac{1}{2}$ " கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

பாலில் சீனி, கோதுமை மா ஆகியவற்றைக் கரைத்துப் பின்னர் உருக்கிய பட்டர், சாதிக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, இதில் பாணை $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊற விடுதல் வேண்டும். நன்றாக ஊறிய பின்னர் வாழைப் பழத்தையும் இத்துடன் மெதுவாகக் கலந்து, பட்டர் பூசிய ஒரு புடிங் கோப்பையிலிட்டு மூடி ஆவிச்சட்டியில் (steaming pan) $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் அவித்திறக்கிக் கொள்க.

இதைச் சூடாக அல்லது ஆறவிட்டு, தனியாக அல்லது கித்துள் பாணியுடன் (Kitul honey) பரிமாறவும்.

சாக்லேட் பாண் புடிங் (Chocolate Bread Pudding) :

- $\frac{1}{2}$ இருத்தல் பாண்
- $\frac{1}{4}$ சுண்டு கோதுமை மா
- $\frac{1}{8}$ சுண்டு கொக்கோ (Cocoa Powder)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

2 அவுன்ஸ் பட்டர்

2 தேக்கரண்டி வனிலா (Vanilla essence)

பாணைத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பொன்னிறமாக வாட்டிய பின்னர் ஆறவிட்டுத் தூளாக நொருக்கிக் கொள்க.

பாலில் சீனி, கோதுமை மா, கொக்கோ பவுடர் ஆகியவற்றைக் கரைத்துப் பின், உருக்கிய 'பட்டர்', வனிலா ஆகியவற்றையுங் கலந்து இதில் தூளாக்கிய பாணை ஊறவிடவும். ஊறியபின் அடியிலுள்ளது மேலே வரும்படியாகக் கரண்டியால் கலந்து பின்னர் 'பட்டர்' பூசிய ஒரு புடிங் கோப்பையிலிட்டு மூடி ஆவிச்சட்டியில் (steaming pan) $\frac{3}{4}$ மணி நேரம் அவித் திறக்கவும்.

இதனைப் பின்வரும் "சாக்லேட் ஸோஸு"டன் பரிமாறலாம்.

சாக்லேட் ஸோஸுக்கு வேண்டியன:

2 தேக்கரண்டி கொக்கோ

2 தேக்கரண்டி கான் ஃப்ளவர் (Corn flour)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி சீனி

1 தேக்கரண்டி வனிலா

கொக்கோ, கான் ஃப்ளவர் ஆகியவற்றைச் சிறிது பால்விட்டுக் கூழ்போலக் கரைத்துப் பின்னர் மிகுதிப் பால் சீனி ஆகியவற்றை இத்துடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கூழ்போல இறக்கி, வனிலாவைச் சேர்த்துக் கொள்க. பரிமாறும்போது இந்த "சாக்லேட் ஸோஸைப்" புடிங்நின் மேல்விட்டுப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

பான் - பட்டர் தோய்ப்பன் (Bread and Butter Fritters) :

பான்

பட்டர்

ஜாம் (Jam)

தோய்ப்பன் மா

பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது 'குக்ஸ் ஜோய்' (Cook's Joy)

பாணை $\frac{1}{4}$ " தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாக (slices) வெட்டி, ஒரு பக்கத்திற்கு மாத்திரம் பட்டர் பூசி, அதன் மேல் 'ஜாமை'ப் பூசிக்கொள்க. பின்னர் இவ் விரண்டு துண்டுகளாக எடுத்து, பட்டர்-ஜாம் பூசிய பக்கங்கள் ஒருங்குசேரக் கவிழ்த்து மூடி, கரைகளை நேராக வெட்டி, ஒவ்வொரு சோடியையும் 3 நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்து நெய்யில் பொன்னிற மாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

தாச்சியிலுள்ள நெய் தோய்ப்பன் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கேற்றவாறு இருத்தல் வேண்டும். நெய்யை நன்கு கொதிக்கவிட்டு இரண்டிரண்டாகப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. இல்லாவிடில் இது நெய்யைக் குடித்துக்கொள்ளும்.

இதனைச் சூடாகப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

தோய்ப்பன்மா தயாரிக்கும் விதம்:

$\frac{3}{4}$ சுண்டு கோதுமை மா

1 மேசைக்கரண்டி சீனி

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

சிறிது உப்பு

ஆகியவற்றைக் கலந்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் சென்றபின் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

வாழைப்பழத் தோய்ப்பன் (Plantain Fritters):

2—3 பழுத்த சுகந்தன் அல்லது கப்பல் வாழைப் பழங்கள்

தோய்ப்பன் மா

பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது 'சூக்ஸ் ஜோய்' (Cook's Joy)

வாழைப்பழங்களை உரித்து நீளத்தில் இரண்டிரண்டாகக் கீறி, 'பாண்-பட்டர்' தோய்ப்பனுக்குப் பதம் பண்ணிய தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்து நெய்யில் பொரித்து வடித்துச் சூட்டுடன் பரிமாறவும்.

கரற் அலுவா :

1½ சுண்டு கரற் துருவல்

½ சுண்டு சீனி

2 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்' அல்லது நெய் (2 அவுன்ஸ்)

½ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்

2 மேசைக்கரண்டி ஓடித்த முந்திரிப் பருப்பு

6—7 ஏலத்தின் பொடி

சிறிது கேசரி பவுடர்

முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்க.

'பட்டரைக்' காயவிட்டுக் கரற் துருவலைப் போட்டு ஈரஞ் சுண்ட வறுத்து, பின்னர் பால் விட்டு வேகவிடவும். பால் வற்றியவுடன் சீனி, முந்திரிப்பருப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, முழுவதும் சுருளும் பருவத்தில் ஏலப்பொடி, கேசரி பவுடர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்க.

இதனைத் துண்டுகளாக வெட்டும் பருவத்திற்கு இறுக விடுவதில்லை. ஆறியபின் தேக்கரண்டியை உபயோகித்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இதுபோலவேதான் பூசனிக்காயையும் துருவிப் பிழிந்து சாற்றை நீக்கியபின், அலுவாவாகக் கிளறிக் கொள்ளலாம். இதற்கு 1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியுஞ் சேர்த்தால் நன்றாகவே இருக்கும்.

விளாம்பழக் கூழ் (Woodapple Cream)

1 பெரிய பாதித் தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்து ½ சுண்டு முதற்பாலை வேராக வைத்துக்கொண்டு, மீண்டும் 2—3 முறை பிழிந்து 1 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுத்துக்கொள்க. முதற்பாலில் ¼—1 சுண்டு மாச் சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டியைக் கரைத்துக்கொள்க.

2 பெரிய நன்றாகப் பழுத்த விளாம்பழங்களை உடைத்துச் சதையைத் தோண்டி எடுத்துக் கப்பிப் பாலில் பிசைந்து ஒரு வலைச்சீலையில் (mosquito netting வடித்து விதைகளை நீக்கியபின்னர் சர்க்கரை சேர்த்த முதற்பாலைக் கலந்துகொள்க.

தேங்காய்ப் பாலிலுள்ள எண்ணெய் உறையாத படி, சிறிது நேரம் மாத்திரம் குளிரூட்டி, இதனைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஃப்ரூட் சலட் (Fruit Salad)

1 மாம்பழம்

2 வாழைப்பழம்

½ பழுத்த சிறிய அன்னாசி

½ பப்பாசிப்பழம்

1 தோடம்பழம்

1 எலுமிச்சம்பழத்தின் சாறு

½ சுண்டு சீனி.

தோடம்பழத்தை உரித்து வெள்ளைத் தோல், விதைகள் ஆகியவற்றை நீக்கியபின், சிறு துண்டுகளாகக் கிள்ளிப் போடவும். ஏனைய பழவகைகளினதும் தோலை நீக்கிச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் பின் எல்லாவற்றையுங் கலந்து ஒரு சலட் கோப்பையில் போட்டுக்கொள்க.

சீனியில் ½ சுண்டு பழச்சாறு அல்லது தண்ணீர் விட்டுக் கரையக் காய்ச்சி, ஆறியபின் பழக்கலவையில் ஊற்றி எலுமிச்சம்பழப் புளியையுஞ் சேர்த்துக் கொள்க.

இதைக் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து 1 மணிநேரம் குளிருட்டியபின்னர், தனியாக அல்லது டின் பாலுடன் (condensed milk) பயன்படுத்திக் கொள்க.

ஸோஸ் விட்ட பழம் (Fruit with Sauce):

1 தேக்கரண்டி கான்ஃப்ளவர் (corn flour)

1½ சுண்டு பழச்சாறு

தகரங்களில் அடைத்து விலைப்படும் பழச்சாறு (Fruit Juice) அல்லது பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் அன்னசி, கொடித்தோடை (passion), தோடம்பழம் ஆகியவற்றில் கிடைத்த ஒரு இனப் பழத்தின் சாற்றை தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து 1½ சுண்டுவரை எடுத்து, அளவாகச் சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி, பின்னர், கான்ஃப்ளவரை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துச் சாற்றுடன் சேர்த்து, மறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிடவும்.

தகரத்தில் அடைத்து விலைப்படும் பழவகைகள் (canned fruits) அல்லது மாம்பழம், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், பப்பாசிப்பழம், பழுத்த அன்னசி ஆகியவற்றில் ஒன்றை ½'' கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறும் தட்டிலிட்டு, மேற்கூறியபடி தயாரித்த ஸோஸை ஊற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

இதனைக் குளிருட்டியுங்கொள்ளலாம்.

பஞ்சாமிர்தம் :

15 கதலி வாழைப்பழம்

2 மாம்பழம்

15—20 கனிந்த பலாச்சுளைகள்

1 விளாம்பழத்தின் விதையில்லா விழுது

1 அவுன்ஸ் விதை நீக்கிய பேரிச்சம்பழம்

½—¾ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை

½ சுண்டு மாதுளம்பழச் சாறு

½ சுண்டு கருப்பஞ்சாறு

1 தேக்கரண்டி பசுநெய்

1 தேக்கரண்டி தேன்

2 ஏலத்தின் பொடி

1 மேசைக்கரண்டி நொருக்கிய கற்கண்டு

ஒரு வாயகன்ற ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் பழவகைகளைச் சுத்தமாக்கி வெட்டிப்போட்டு, சர்க்கரையைச் சேர்த்து மசியப் பிசைந்து, பின்னர், பழச்சாறு, நெய், தேன், கற்கண்டு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்துகொள்க.

25. ஐஸ்கிரீம் வகைகள் (Cream Ices)

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் லொன்றை ஆதாரமாகக்கொண்டு சுவை, நிறம் என்பவற்றை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்றபடி மாற்றி அமைத்து, பலதரப்பட்ட ஐஸ்கிரீம் வகைகளைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். ஏலப்பொடி, பாதம் எசென்ஸ் (almond essence), வனிலா எசென்ஸ் (vanilla essence), ரோஸ் எசென்ஸ் (rose essence), சாரமான கோப்பி, நெஸ்காபே (nescafe), துருவிய சாக்லேட் (grated chocolate) என்பன இதற்கு விரும்பத்தக்க சுவையூட்டிகளாகும்.

ஐஸ்கிரீம் செய்ய $\frac{1}{2}$ மணி நேரத்துக்கு முன்னராகவே குளிர்ச் சாதனப் பெட்டியிலுள்ள குளிர்மானியை (thermostat control) ஆகக் குறைந்த குளிர்நிலைக்குத் (lowest temperature) திருப்பிவிடுதல் வேண்டும்.

குளிரூட்டுவதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரம், இடும் கலவையின் 2—2½ மடங்கு கொள்ளக்கூடியதாகவும், உலோகத்தினாலானதாகவும் (aluminium stainless steel or enamel bowl) இருத்தல் வேண்டும்.

பாத்திரத்திலுள்ள கலவையைக் குளிரூட்டும் போது, நீர் புகுந்து பனிப்படிக்கள் ஏற்படாதவண்ணம், பாத்திரத்தின் வாயை ஒரு இறுக்கமான மூடியினால் அல்லது காகிதத்தினால் (polythene or wax paper) மூடிக்கட்டிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஐஸ்கிரீம் (Ice Cream) I :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு டின்பால் ($\frac{1}{2}$ tin condensed milk)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு லக்ஸ்பிரே பால்மா (lakspray milk powder)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

லக்ஸ்பிரேயை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும் டின்பாலை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து வெவ்வேறாக உறைபெட்டியில் (deep freeze) வைத்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் குளிரூட்டி எடுக்கவும்.

லக்ஸ்பிரேயை ஒரு பெரிய குளிரூட்டிய பாத்திரத்தில் (large chilled bowl) விட்டு இருமடங்காகும்வரை சுழற்றியினால் (rotary beater) அடித்து, டின்பாலைச் சேர்த்து மூடிக்கட்டிப் பின் உறைபெட்டியில் வைக்கவும். அரைப்பதமாக உறைந்தபின் (1 மணி நேரத்தின் பின்) வெளியே எடுத்து மறுபடியும் சுழற்றியினால் அழுத்தமாக அடித்து, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து, மூடிக்கட்டி, மீண்டும் உறைபெட்டியில் வைத்துப் பதமாக உறைந்தபின்னர் ($1\frac{1}{2}$ — 2 மணி நேரத்தின் பின்) எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இது 4 பேருக்குப் போதுமானது.

ஐஸ் கிரீம் (Ice Cream) II :

- $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால் (1 pint milk)
- 1 மேசைக்கரண்டி கான்ஃப்ளவர் (1 oz. corn flour)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு லக்ஸ்பிரே பால் மா (lakspray milk powder)
- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
- 8—10 ஏலத்தின் பொடி

லக்ஸ்பிரே, கான்ஃப்ளவர் ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு பாலில் கரைத்தபின்னர் மிகுதிப் பாலைச் சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சவும். கொதித்தவுடன் லக்ஸ்பிரே முதலியன கரைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள பாலைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இது தடித்தவுடன் இறக்கி ஆறியபின் குளிரூட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு, வாயை மூடிக்கட்டிக் கொள்க. இதனைக் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள உறை பெட்டியில் (deep freeze) வைத்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரத்தின்பின் எடுத்துச் சுழற்றியினால் (rotary beater) நுரைக்க அடித்து ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து, மறுபடியும் காகிதத்தினால் வாயை மூடிக்கட்டி உறை பெட்டியில் வைத்துப் பதமாக உறைந்த பின்னர் (2 — 3 மணி நேரத்தின்பின்) எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

இது 6 பேருக்குப் போதுமானது.

ரோஸ் ஐஸ் கிரீம் (Rose Ice Cream):

3½ சுண்டு பால் (2 pints milk)

½ சுண்டு சீனி

¼ தேக்கரண்டி ரோஸ் எசென்ஸ் (rose essence)
சிறிது ரோஸ் சாயம் (rose food colour)

பாலை அரைவாசிக்கு (1½ சுண்டுக்கு) வற்றக் காய்ச்சி ஆறவிட்டுச் சீனி, எசென்ஸ், ரோஸ் சாயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குளிருட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு மூடிக் குளிருட்டி அரைப்பதமாக உறைந்தபின்னர் வெளியே எடுத்துச் சுழற்றியினால் (rotary beater) அழுத்தமாக அடித்து மூடிக்கட்டி மறுபடியும் பதமாகும்வரை குளிருட்டி எடுத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

ஐஸ் கிரீம் ஸன்டே (Ice Cream Sundae):

மேலே கொடுத்துள்ள ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் விரும்பியதொன்றைத் தயாரித்து, கட்டையான தண்டுள்ள கண்ணங்களில் (short stemmed sundae tumblers) அளவாகப் போட்டுக் கொள்க.

- ½" கனத்தில் வெட்டப்பட்ட பழவகை (மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாசிப்பழம், வாழைப்பழம்)
- தூளாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு
- முந்திரி வற்றல்
- நொருக்கப்பட்ட கற்கண்டு (or fruit drops)
- துருவிய சாக்லேட் (grated chocolate)
- பால் ஏடு (whipped cream)
- பழரசம்
- சீனிப்பாகு
- சாக்லேட் ஸோஸ் (chocolate sauce)
- 'செரி'ப் பழம் (glaced cherries)

ஆகியவற்றில் விரும்பியவற்றை அளவாக எடுத்துக் குளிருட்டி, கண்ணங்களில் போடப்பட்டுள்ள ஐஸ்கிரீம் மின்மேல் அழகாக இட்டுப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

26. ஜாம் வகைகள் (Jams)

ஜாம் தயாரிப்பதற்கு நல்ல பழுத்த பழங்களையே உபயோகித்தல் வேண்டும். கரையப் பழுத்த பழங்களுக்கும் செங்காய்களும் நல்லதல்ல. புளிப்பற்ற பழங்களுக்குச் சிறிது எலுமிச்சம்புளி அல்லது 'சிட்ரிக் அசிட்' (citric acid) சேர்த்தல் வேண்டும். இனிப்பு வாய்ந்த பழங்களுக்கு, ஒரு இரூத்தல் பழத்திற்கு, அல்லது தனிப்பழச் சாற்றுக்கு ½ இரூத்தல் சீனியே போதுமானது. இனிப்புக் குறைந்த பழங்களுக்கும், புளிப்புத் தன்மையுள்ள பழங்களுக்கும் ஒரு இரூத்தல் சீனி வேண்டும். எதற்கும் உருசி பார்த்துக் கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்ளல்வேண்டும்.

'ஜாம்' தயாரிப்பதற்கு ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தையும், அடிப்படியாமல் தொடர்ந்து கிளறுவதற்கு மரக்கைபிடி போட்ட அகப்பையையும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

'ஜாம்' பதமாக வெந்துவிட்டதா என்பதை அறிய, ½ தேக்கரண்டி 'ஜாமை' ஒரு தட்டில் விட்டு, சிறிது நேரத்தின் பின் ஒரு தேக்கரண்டிக் காம்பினால் மெதுவாகக் கீறிப் பார்க்கவும், சுருக்கு விழுந்துகொண்டால் பதமென்பதை அறிக. இப்படிச் சோதிக்கும்போது 'ஜாமை' அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடல் வேண்டும். இல்லாவிடில் இது கூடுதலாக இறுகிக்கொள்ளும். இதனை இறக்கி ஆறவிட்டு மேல்பரப்பில் ஆடை தோன்றினால் அகற்றிவிட்டுச் சுத்தமான ஈரமற்ற போத்தலிலிட்டு மூடிவைத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

தக்காளிப்பழ ஜாம்:

- 1 இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்
- 1 இரூத்தல் சீனி
- 1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

தக்காளிப்பழத்தைக் கொதிநீரில் போட்டு, ஆறிய பின் தோலை உரித்து நீக்கி சதையை மசித்து, சீனி, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதமானவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

● இதேபோல அன்னாசிப்பழம், மாம்பழம், பலாப் பழம், பப்பாசிப்பழம், முற்றிய நெல்லிக்காய், விளாப் பழம் ஆகியவற்றிலும் விதைகளை நீக்கியபின்னர் 'ஜாம்' தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

மார்மலேட் (Marmalade) :

$\frac{1}{2}$ இரூத்தல் தோடம்பழம்

1 இரூத்தல் சீனி

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

தோடம்பழங்களைக் கழுவித் துடைத்துப் பாதியாக வெட்டிச் சாற்றைப் பிழிந்தபின்னர் விதைகளையும் வேராக எடுத்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் ஊறப் போடவும்.

சாற்றற்ற முடிகளையும் மிகவும் மெல்லிய சீவல் களாகச் சீவி, 1 சுண்டு தண்ணீர், பிழிந்து வைத்துள்ள சாறு ஆகியவற்றுடன் 24 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். விதைகளும் வேராக 24 மணி நேரம் ஊறுதல் வேண்டும்.

பின்னர், விதைகளைப் பிழிந்து அகற்றிவிட்டு, இவை ஊறிய ஜெல்லி போன்ற நீரையும், தோலுடன் கூடிய சாற்றையுஞ் சேர்த்து, ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் விட்டு வேகவிடவும். தோல் மெதுமையாக வெந்தவுடன் சீனியைச் சேர்த்து, அடிப்பிடியாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, 'ஜெல்லி' போன்ற பதமானவுடன் இறக்கி, நன்றாக ஆறியபின் சுத்தமான வாய்கன்ற போத்தலில் போட்டு மூடிவைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

புளிப்பும் தித்திப்பும் வாய்ந்த தடித்த தோலுள்ள 'மார்மலேட்' தோடம்பழங்களே 'மார்மலேட்' தயாரிப்பதற்கு உகந்தவை. எனினும் சாதாரண தோடம்பழம், கிரேப் ஃப்ரூட் (grape fruit), லெமன் (lemon) முதலியவற்றிலும் 'மார்மலேட்' தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

இனிப்பு வாய்ந்த தோடம்பழம், கிரேப் ஃப்ரூட் (grape fruit) ஆகியவற்றுடன் ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தின் சாற்றையுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

லெமன் (lemon) 'மார்மலேட்' டுக்கு, $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் பழத்திற்கு $1\frac{1}{2}$ இரூத்தல் சீனியைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

27. பாற்கட்டி தயாரிக்கும் விதம் (Home made soft cheese)

- 1 சுண்டு புளித்த கட்டித் தயிர்
- 4 சுண்டு பால்
- 2½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரி (vinegar)
- 2 அவுன்ஸ் 'பட்டர்'

1½ சுண்டு பாலைக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு உப்பு, வினாக்கிரி என்பவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

தயிர், 'பட்டர்' ஆகியவற்றை ஒன்றாக நன்கு கலந்து, பின்னர் உப்பு முதலியன சேர்த்து வைக்கப் பட்டுள்ள பாலையும் இதில் சேர்த்துக்கொள்க.

மிகுதி 2½ சுண்டு பாலையும் கொதிக்கவிட்டு, இதில் தயிர் முதலானவற்றின் கலவையை ஊற்றித் துழாவிக்காய்ச்சவும். பால் முரிந்து நுண்ணியதாகத் திரையும் பருவத்தில் இறக்கி, ஆறவிட்டு, ஒரு 14" சதுரமுள்ள கண்ணறைச் சீலையில் (white lining voile) ஊற்றிச் சிறிது நேரம் வடியவிட்டு, பின்னர், இதனை ஒரு பொட்டலமாகக் கட்டித் தொங்கவிடவும். 2 மணித் தியாலங்களின் பின்னர், பொட்டலத்தை ஒரு துவாரங்கள் பொறித்த தகர வடி அல்லது பிரப்பம் வடியிலிட்டு, பொறுத்த பாரம் வைத்து, எஞ்சியுள்ள தண்ணீரும் வடிந்து, பாற்கட்டித் துகள்கள் கட்டுண்டும் படியாக (to bind) 3—4 மணித்தியாலங்கள் விடவும். இதன் பின்னர் சீலையிலுள்ள பாற்கட்டியை வழித்து எடுத்துக்கொள்க.

மேற்கூறிய முறையில் ½ இரூத்தல் பாற்கட்டி தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

இது உருசியாகவிருப்பதோடு, ஸன்ட்விச் (sandwiches) முதலியன தயாரிப்பதற்குப் பூசிக்கொள்வதற்கேற்ற பதத்தில் மெதுமையாகவுமிருக்கும்.

28. கோப்பி, தேநீர்

கோப்பித் தூள் :

தரமான 1 இரூத்தல் கோப்பிக்கொட்டையைத் துப்புரவாக்கி, நன்றாக எரியும் அடுப்பில் கைவிடாமல் வறுத்துக்கொள்க. அரைப்பதமாக வறுபட்டவுடன் இதை ஒரு சுளகில் கொட்டிப் புடைத்துத் தூசியை நீக்குவதோடு சூட்டையும் சமப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். மறுபடியும் இதை விரைவாகப் போட்டு வறுத்தல் வேண்டும். கபில நிறமாக மாறியவுடன் 1 அவுன்ஸ் 'பட்டர்' அல்லது நெய்யைச் சேர்த்து வறுத்துக் கொட்டைகள் 'பட்டரை' உறிஞ்சியபின்னர், 2 மேசைக்கரண்டி சீனியைப் போட்டு வறுக்கவும். சீனி புகைத்து வாசனை கிளம்பும்போது நெருப்பைக் குறைத்துக்கொண்டு, முழுவதும் இருண்ட மண்ணிறமாக மாறியவுடன் இறக்கிவைத்துச் சிறிதுநேரம் வறுத்து பின் ஈரமில்லாத தட்டில் போட்டுச் சீனி இறுகியவுடன் உரலிலிட்டு இடித்து அரித்துச் சேர்த்துக்கொள்க.

பதமாக வறுபட்ட கோப்பியைத் தாச்சியுடன் வைத்துக்கொண்டால், தாச்சியிலுள்ள சூட்டில் கோப்பி கருகிவிடும்.

கோப்பி கருகிப்போனால் கசக்கும். வறுபடாவிட்டாலும் 'சப்' பென்று மணம், உருசியற்றிருக்கும். பதமாக வறுபட்ட கோப்பியை நெரித்துப் பார்த்தால் பொருபொருப்பாகவும், உள்ளே முழுவதும் இருண்ட மண்ணிறமாகவுமிருக்கும்.

பதமாக வறுபட்ட கோப்பியைப் போத்தலில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு, தேவையான வேளைகளில் 'கிரைண்டரில்' (grinder) அரைத்தெடுத்து, 'ஃபில்டரில்' (filter) தயாரித்துக்கொண்டால், சிரமமே தவிர, தயாரித்த கோப்பி மிகவும் நன்றாகவே இருக்கும்.

கோப்பி, தேநீர் தயாரிக்கும் முறைகள் :

4 கப் 'டிகாக்ஷன்' (decoction) கோப்பி போடுவதற்கு வேண்டியன :

8 தேக்கரண்டி கோப்பித்தூள்

1½ சுண்டு பொங்குநீர்

1 சுண்டு பசுப்பால்

4—5 தேக்கரண்டி சீனி

கோப்பித்தூளை 'ஃபில்டரில்' (filter) போட்டு, பொங்குநீர் ஊற்றி மூடிவிடவும். 'டிகாக்ஷன்' முற்றாக வடிந்த பின்னர் இதனைக் காய்ச்சியபாலில் விட்டு, அளவாகச் சீனி சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

நல்ல தேநீர் தயாரிப்பதற்கு அவதானிக்கவேண்டியவை:

- புதிய தண்ணீரைக் கொதிக்கவிடல் வேண்டும். ஆறிய தண்ணீரை மறுபடியும் கொதிக்கவிட்டு உபயோகித்தால், தேநீர் கலங்கல் நிறமாகவிருக்கும்.
- 'தேப்போச்சி'யைச் சுடுநீரினால் கழுவி, இதில் 1 தேக்கரண்டி தேயிலையைப் போட்டு, அதன்பின், ஒவ்வொரு கப் தேநீருக்கும் 1 தேக்கரண்டி வீதம் தேயிலையைப் போட்டுத் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் குறிப்பிட்ட அளவை இதில் ஊற்றி, 1 முறை மாத்திரம் தேக்கரண்டியினால் கலக்கி மூடி, 3 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிடல் வேண்டும். அதிக நேரம் ஊறினால் தேநீர் கசக்கும்.
- தேநீரைச் சூடான பாலில் வடித்து, அளவாகச் சீனி சேர்த்து, உடனே பரிமாறுதல் வேண்டும். பரிமாறும் கப் ஆகியவற்றையுஞ் சுடு நீரில் சிலாவுதல் நன்று.
- தேநீர் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் தேப்போச்சி, வடி ஆகியவற்றை வேறொன்றுக்கும் உபயோகித்தல் ஆகாது.
- தேநீரைப் பால் விடாமல், கறுவா, இஞ்சி, நன்னூரி வேர், எலுமிச்சம்பழச் சீவல் ஆகியவற்றில் வடித்தும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

29. குளிர்ப்பானங்கள்

குளிருட்டிய சாக்லேட் பானம் :

- 2 தேக்கரண்டி கொக்கோ (cocoa powder)
- 2 மேசைக்கரண்டி டின்பால் (condensed milk)
- 1 மேசைக்கரண்டி சீனி
- ½ தேக்கரண்டி வனிலா
- 1 சுண்டு தண்ணீர்
- 2 'ஐஸ்' கட்டிகள் (ice cubes)

கொக்கோவைச் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்து, பின் தண்ணீர், டின்பால், சீனி, வனிலா முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி 2 கிளாஸ்களில் விட்டு, ஐஸ் கட்டி போட்டுப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

குளிருட்டிய கோப்பி :

- 6 தேக்கரண்டி கோப்பித்தூள் (1 அவுன்ஸ்)
- ½ டின், டின்பால் (condensed milk)
- ½ சுண்டு சீனி
- 2 தேக்கரண்டி வனிலா
- 4 சுண்டு தண்ணீர்

தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு இதில் கோப்பித் தூளைப் போட்டு 2 நிமிடங்கள் கொதித்தபின் இறக்கி ஆறவிட்டு வடித்து, டின்பால், சீனி, வனிலா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 2 போத்தல்களில் விட்டுக் குளிருட்டிக் கொள்க.

இது 6—8 பேருக்குப் போதுமானது.

எலுமிச்சம் பழச் சாறு :

ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தை வெட்டி, ஒரு வடியில் பிழிந்து கிளாஸில் (glass) விட்டு, 1 மேசைக்கரண்டி சீனி, ஐஸ்கட்டி ஆகியவற்றுடன் உப்புச்சோடா அல்லது தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து பயன்படுத்திக்கொள்க.

தக்காளிப்பழச் சாறு :

ஒரு தக்காளிப்பழத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் பிசைந்து, ஒரு வலைச்சீலையில் (mosquito netting) வடித்து, 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி, 1 மேசைக்கரண்டி சீனி, $\frac{1}{2}$ 'கிளாஸ்' தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன் கலந்து குளிருட்டிப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

- இதுபோலவே பழுத்த மாம்பழம் அன்னாசி, கொடித்தோடை (passion) ஆகியவற்றையும் பிழிந்து, தனியாக அல்லது எலுமிச்சம்புளி சேர்த்து, சீனி, தண்ணீர் முதலியவற்றுடன் குளிருட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

பழவகைகள் கலந்த பானம் (Fruit cocktail) :

வாழைப்பழம், மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், பேரிக்காய் (pears) ஆகியவற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, தோடம்பழச்சாறு, அன்னாசிப்பழச்சாறு, கொடித்தோடைப் பழச்சாறு (passion) முதலிய பழச்சாறு வகைகளுடன் கலந்து அளவான சீனி, சிறிது எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையுங் கலந்து குளிருட்டிப் பயன்படுத்த நன்றாகவே இருக்கும்.

இதைத் தண்டுள்ள அகன்ற கிளாஸுகளில் (stemmed cocktail glasses) விட்டுக் கரண்டியுடன் பரிமாறுதல்வேண்டும்.

பால் கலந்த அன்னாசிப்பழச் சாறு (Pineapple milk shake):

1 சுண்டு அன்னாசிப்பழச்சாறு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தோடம்பழச்சாறு

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால்

*சீனிப்பாகு.

பால், பழச்சாறு ஆகியவற்றைக் குளிருட்டி எடுத்து, அளவான சீனிப்பாகுடன் கலந்து, சுழற்றியினால் (rotary beater) அடித்து நுரைக்கச் செய்து, நுரையுடன் கிளாஸுகளில் விட்டுப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

*சீனிப்பாகு: 'மில்க் ஷேக்' வகைகளுக்குச் சீனியைச் சமபங்கு தண்ணீருடன் சேர்த்துப் பாகாகக் காய்ச்சி உபயோகித்தல் வேண்டும்.

பால் கலந்த தோடம்பழச் சாறு (Orange milk shake) :

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தோடம்பழச் சாறு

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால்

$\frac{1}{2}$ 'கப்' வனிலா ஐஸ் கிரீம் (vanilla ice cream)

2 மேசைக்கரண்டி சீனி

ஆகியவற்றைக் கலந்து ஒரு சுழற்றியினால் (rotary beater) அடித்து நுரைக்கச்செய்து, நுரையுடன் கிளாஸுகளில் விட்டுப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

பனம் பானம் (Palmyra Cordial):

காறலற்ற ஒரு பனம்பழத்தை உரித்து, விதை களைப் பிரித்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் தெளித்துப் பினைந்து, ஒரு கரண்டியால் களியை வழித்து 2 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, தும்பில்லாமல் வலைச் சீலையில் (mosquito netting) வடித்துக் கொள்க. இதில்,

$\frac{1}{2}$ சுண்டுக்கு,

$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு தண்ணீர் என்ற விகிதப்படி எடுத்துக் கொள்க.

சீனியைத் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கரைந்தவுடன் பனங்களிக் கரையலை ஊற்றிக் கொதிக்க விட்டு, பின்னர் இதனை இறக்கி ஆறவிடவும்.

இதில் எலுமிச்சம்புளி, உப்பு, அளவான தண்ணீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குளிருட்டி உடனுக்குடன் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இதைப் போத்தலில் அடைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமேயானால் 1 போத்தல் காய்ச்சிய பானத் துக்கு,

1½ - 2 தேக்கரண்டி சித்திரிக் அமிலம் (citric acid)

1 தேக்கரண்டி பென்சோடா (liquid benzoda)

ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இதனை அளவான தண்ணீர், உப்பு ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்துதல்வேண்டும்.

சர்பத் (Sherbet):

1 மேசைக்கரண்டி கான் ஃப்ளவரை (corn flour)
4 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து அடுப் பேற்றி இறுக்கமாகக் கிளறி இறக்கி, ஆறியபின் இடியப்ப உரலில் அடைத்து, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரில் பிழிந்து அவிய விட்டு வடித்துத் தண்ணீரில் கழுவி வெட்டிக்கொள்க. இதுவே பலூடா (Falooda) எனப்படும்.

பம்பாய் மிட்டாய்க் கடைகளில் விலைப்படும் 'சர்பத் ஸிரப்' அல்லது 'ரோஸ் ஸிரப்' (Sherbet Syrup or Rose Syrup) ½ கிளாஸுடன்,

½ கிளாஸ் தண்ணீர்

1 மேசைக்கரண்டி டின் பால் (Condensed milk)

½ தேக்கரண்டி ஊறிய கசகசா

நொருக்கிய "ஐஸ்" கட்டி

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, 1 கரண்டி பலூடாவையும் அள்ளிப் போட்டுக் கலந்து பயன்படுத்திக்கொள்க.

இளநீர் அருந்தும் முறை:

1 இளநீர்

1 எலுமிச்சம்பழத்தின் சாறு

1½—2 மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய கற்கண்டு

இளநீரில் மாவாக்கிய கற்கண்டு, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றுடன் வழுக்கலையும் வழித்துப்போட்டுக் கலந்து குளிருட்டி, வாயகன்ற கிளாஸுகளில் (Stemmed cocktail glasses) விட்டுக் கரண்டியுடன் பரிமாறவும்.

இனிய மோர்:

½ கிளாஸ் எருமைத் தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, 1 கிளாஸ் தண்ணீர், அளவான சீனி ஆகியவற்றைக் கலந்து குளிருட்டிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

மோர்:

பசுத்தயிரைக் கடைந்து வெண்ணெயை அகற்றி நீர்க்கக் கரைத்துக்கொள்க. இந்த மோருடன் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை அளவாக எடுத்துக் குறுணலாக அரிந்து கசக்கிப் பிழிந்து வடித்த சாற்றையும், அளவான எலுமிச்சம்புளி, உப்பு ஆகியவற்றையும் கலந்து பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

30. தாம்பூலம்

தாம்பூலம் என்பது வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு என்பவற்றின் சேர்க்கையாகும். பாக்குச் சீவலை ஏலம், கரம்பு போன்ற பல்வகை வாசனைத் திரவியங்களுடன் சேர்த்து வாசனையூட்டிப் புசிக்கலாம். அல்லது இவ் வாசனைத் திரவியங்களைத் தனியாகச் சேர்த்து அரைத்து, தாம்பூல மாத்திரைகளாகத் தயாரித்தும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

பாக்குச் சீவலை வாசனையூட்டும் விதம்:

1 சுண்டு ($\frac{1}{2}$ இரூத்தல்) மெல்லிய பாக்குச்சீவல்

2 சுண்டு பன்னீர்

2—2 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலரிசி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கரம்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வால்மிளகு

$\frac{1}{2}$ காய் சாதிக்காய்

2 பூ சாதிப்பத்திரி

புளியங்கொட்டையளவு காகக்கட்டி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பச்சைக் கற்பூரம்

$\frac{1}{2}$ மஞ்சாடி குங்குமப்பூ

கொட்டைப்பாக்களவு கற்கண்டு

பாக்குச் சீவலை மெதுவாக உரலில் இடித்து அவல் போலத் தூளாக்கி, பன்னீரில் 4 மணி நேரம் ஊற விட்டு வடித்து, நிழலில் பரவி, முறுகாத வண்ணம் நன்கு உலர்த்தி எடுத்து, 1 தேக்கரண்டி நெய்யில் சிறிது குடேற வறுத்து இறக்கிக்கொள்க. பின் ஏலரிசி, கரம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, காகக்கட்டி, கற்கண்டு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து மாவாக இடித்துப் பாக்குத் தூளில் கலத்தல் வேண்டும். கடைசியாக மிகுதி நெய்யில் குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம் ஆகியவற்றை நன்றாக உரைத்து, பாக்குத் தூளில் பிசறிச் சேர்த்து வாசனை கெடாதவண்ணம் ஒரு செப்பில் அடைத்துவைத்துப் பயன்படுத்திக்

தாம்பூல மாத்திரை:

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலரிசி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கரம்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வால்மிளகு

$\frac{1}{2}$ காய் சாதிக்காய்

2 பூ சாதிப்பத்திரி

புளியங்கொட்டையளவு காகக்கட்டி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பச்சைக் கற்பூரம்

$\frac{1}{2}$ மஞ்சாடி குங்குமப்பூ

கொட்டைப்பாக்களவு கற்கண்டு

1 தேக்கரண்டி நெய்

6—8 துளிகள் சந்தன அத்தர் (Sandalwood oil)
பன்னீர்

செவ்வனே கழுவிக்காயவிடப்பட்ட அம்மியில் ஏலரிசி, கரம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, காகக்கட்டி, நெய் ஆகியவற்றை வைத்து அளவாகப் பன்னீர் தெளித்து, பட்டுப்போல இறுக்கமாக அரைத்து, பின்னர் பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ, கற்கண்டு, சந்தன அத்தர் ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து உருட்டி எடுத்து மிளகுப்பிரமாணம் அழுத்தமான உருண்டைகள் செய்து ஒரு தட்டில் பரவி 2 நாட்களுக்கு வீட்டினுள் உலர விடல் வேண்டும். பின்னர் இம் மாத்திரைகளைத் தாழம்பூ மடலில் சுற்றி 2—3 நாட்களுக்கு வைத்திருந்து, அதன் பின்னர் ஒரு குப்பியிலிட்டு அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

மேல் கூறிய அளவுகளில் 150 மாத்திரைகள் வரை தயாரிக்கலாம்.

- மேல் கூறிய வாசனைத் திரவியங்கள் யாவற்றையும் பிரபல்ய மருந்துக் கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

31. பராமரிப்பு ஆகாரங்கள்

உப்புக்கஞ்சி:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு புழுங்கலரிசிக் குறுணல்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

உப்பு

அரிசியைத் தண்ணீரில் கரைய வேகவிட்டு இறக்கி உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க.

இதைச் சூடாகக் கொத்தமல்லி அரையலுடன் பயன்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

விரும்பினால் இதற்குச் சிறிது பாலைச் சேர்த்துப் பால் கஞ்சியாகவும் காய்ச்சிக்கொள்ளலாம்.

ரவைக் கஞ்சி:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு ரவை

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

1 சுண்டு பசுப்பால்

சீனி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வனிலா

சிறிது உப்பு

ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கவும். தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு இதில் ரவையைச் சிறிது சிறிதாகக் போட்டுக் கட்டிபடாமல் துழாவி காய்ச்சி, வெந்தவுடன் பால், சீனி, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி வனிலாவைச் சேர்த்துக் கொள்க.

சவ்வரிசிக் கஞ்சி:

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி சவ்வரிசி

1 சுண்டு தண்ணீர்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால்

சீனி

சிறிது உப்பு

தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு இதில் சவ்வரிசியை வேகவிடவும். நன்றாக வெந்தபின், பால், சிறிது சீனி, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டிறக்கி, விரும்பினால் சிறிது வனிலாவைச் சேர்த்துக்கொள்க.

ஆரோருட் கஞ்சி (Arrow root conjee):

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி ஆரோருட் மா

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

சீனி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் ஆரோருட் மாவைக் கரைத்துக்கொண்டு, மிகுதித் தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, இதைக் கரைத்து வைத்துள்ள மாவில் ஊற்றிக் கட்டிபடாமல் துழாவி, மறுபடியும் அடுப் பேற்றிக் காய்ச்சுதல் வேண்டும். மா வெந்து தடித்த பின் சீனியைச் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்க.

உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு இதைப் பசுப்பால் விட்டும் காய்ச்சிக்கொள்ளலாம்.

பார்லி நீர்.

2 மேசைக்கரண்டி பார்லி (Barley)

2—3 சுண்டு தண்ணீர்

உப்பு

பார்லியைத் தண்ணீரில் $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் ஊறவிட்டுப் பின்னர் மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். பார்லி வெந்து நீர் மெல்லிய ரோஸ் நிறமாக மாறியதும், இதனை இறக்கி வடித்து, நீரில் உப்புச்சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

விரும்பினால் இதில் எலுமிச்சம்புளி, சீனி அல்லது பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

மல்லி நீர்:

1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி

சிறிய துண்டு இஞ்சி

சிறிய துண்டு கறுவா

2 சுண்டு தண்ணீர்

இஞ்சியை வெட்டி, மல்லி, கறுவா ஆகியவற்றை தண்ணீரில் அவிய விடவும், அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன் இறக்கி வடித்துச் சீனி சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

நெற்பொரி நீர்:

½ சுண்டு நெல்லு

1½ சுண்டு தண்ணீர்

உப்பு

அடுப்பில் நன்றாகக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு தாச்சியில், நெல்லைச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொரிய விட்டு இறக்கி, பொரியைப் பொறுக்கிக் கொள்க. ஒரு கைப்பிடி பொரியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன் இறக்கி வடித்து, அந்நீரில் உப்புச் சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

சூப்பு:

கரற், முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், வெங்காயம் ஆகியவற்றைக் கலந்து சிறியதாக வெட்டி, 2 சுண்டுக்கு எடுத்துக் கொள்க. இவற்றுடன் 1 சிறிய உருளைக்கிழங்கு, 1 தேக்கரண்டி மல்லி, ½ தேக்கரண்டி மிளகு, ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம், 1 சிறிய பூடு ஆகியவற்றையும் சேர்த்து 3½ சுண்டு தண்ணீரில் அவிய விடவும். இவை மெதுமையாக வெந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டு, கசக்கிப் பிழிந்து வடித்து, மறு படியும் சூடாக்கி உப்பு, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

½ அவுன்ஸ் 'பட்டர்'ரில் ½ தேக்கரண்டி கடுகைத் தாளித்து, இதில் 2 தேக்கரண்டி குறுணலாக அரிந்த

வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வதக்கி, இதில் சூப்பை ஊற்றிக் கலந்து சூடாகப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

கூழ்:

குரக்கன் மா, உழுத்தம் மா, நெற்பொரி மா, கான் ஃப்ளவர் (corn flour) ஆகியவற்றில் ஒன்றை 1 தேக்கரண்டி வரை எடுத்து ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்க.

½ சுண்டு பசுப்பாலைக் காய்ச்சி, இதில் கரைத்து வைத்துள்ள மாவை ஊற்றித் துழாவிக்காய்ச்சி, கூழ்ப்பதமானவுடன் இறக்கி சீனி அல்லது உப்புச் சேர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

உருளைக்கிழங்கு மசியல்:

உருளைக்கிழங்கை மெதுமையாகும்வரை அவித்து உரித்து, கட்டியில்லாமல் இடியப்ப உரலில் பிழிந்தெடுத்து, சிறிது 'பட்டர்', மிளகு தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

இராசவள்ளிக்கீழங்குக் கூழ்:

இராசவள்ளிக்கீழங்கின் தோலைத் துப்புரவாகச் சீவி அகற்றி, 1½" கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிப் பலமுறை வழுவுமுப்பில்லாமல் கழுவி, ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, கீழங்கை மூடத் தண்ணீர் விட்டு, மெதுமையாகும்வரை அவியவிட்டு வடித்துக் கட்டியில்லாதபடி மசித்துக்கொள்க. இதில் பால், சீனி, சிறிது உப்பு ஆகியன சேர்த்துப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு இதனைத் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்தும் காய்ச்சிக்கொள்ளலாம்.

பால் விட்ட 'ரோஸ்த்' (Milk Toast):

முதல் நாளைய பாணில், ஒரு தடித்த துண்டை வெட்டி, இரு பக்கமும் சிவக்க வாட்டி எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்துக்கொள்க. ¾ சுண்டு பாலுடன் 1 தேக்கரண்டி 'பட்டர்', 1½ தேக்கரண்டி சீனி ஆகிய

வற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி, இரு விரல்பிடி சாதிக்காய்த் தூளைத் தூவிய பின்னர் இதனை வாட்டிய பாண் துண்டின்மேல் ஊற்றிச் சிறிது ஆறியபின் பயன்படுத்திக்கொள்க.

தக்காளி ரோஸ்த் (Tomato Toast):

1 தக்காளிப்பழத்தைப் பொங்கு நீரில் போட்டு ஆறியபின் தோலை உரித்துச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கடைந்துகொள்க. இதில், $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்கு,

2 மேசைக்கரண்டி துருவிய 'சீஸ்' (cheese)

1 மேசைக்கரண்டி றஸ்க் தூள் (rusk powder)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு

சிறிது மிளகு தூள்

அளவான உப்பு

ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சூடுவரக் காய்ச்சி இறக்கி, வாட்டப்பட்டு 'பட்டர்' பூசப் பெற்றுள்ள பாண்துண்டின்மேல் ஊற்றிச் சூடாகப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

ஸ்ரூ :

கரற், குருத்துக் கோவா, பிஞ்சுப் போஞ்சி, உருளைக்கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம், பிஞ்சு வெண்டி, லீக்ஸ் தண்டு, பசிலைக் கீரை (spinach) ஆகியவற்றில், விரும்பியவற்றை வெட்டி ஆவிச் சட்டியில் அவித்தெடுத்துக்கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி 'பட்டர்'ரில் 1 தேக்கரண்டி கோதுமை மா அல்லது கான்ஃப்ளவரைப் (corn flour) பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் கடைந்து கட்டி படாமல் காய்ச்சி, உப்பு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகுதூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி மரக் கறியின்மேல் ஊற்றிப் பயன்படுத்திக்கொள்க.

பசிலைக்கீரை அவியல் (Boiled Spinach):

பசிலைக்கீரையை ஆய்ந்து, பலமுறை கழுவிக்கொண்டு குறுணலாக வெட்டி, உப்புச் சேர்த்துத் தண்ணீர் விடாமல் அவிக்கவும். நன்றாக அவிந்தபின் சிறிது 'பட்டர்'ரில் வதக்கி, மிளகுதூள் சேர்த்துக்கொள்க.

32. உணவு பரிமாறும் முறை

உணவைச் சமைத்தல் கலை நவீனப் பொருள்களுள் முக்கியமானதொன்றாகும். சமைத்த உணவை அழகுறச் செய்து பரிமாறவேண்டியதும் இத்துடன் இன்றியமையாதது.

இந்நூல் தாவர போசன சமையலைப் பற்றியது. அநேகமாகச் சைவ நாகரிகத்தோரே தாவர போசனிகள் ஆவர். ஆகவே இவ்வத்தியாயம் அந்நெறிக்கண் நோக்காகவே எழுதப்பட்டுள்ளது.

மேலைத்தேச நாகரிகத்தில் ஒரு விருந்து வைபவத்தில், அன்று அளிக்கப்படவிருக்கும் உணவுத் தொகுப்பினையும் (Menu), அவை பரிமாறப்படும் ஒழுங்கினையும் அச்சிட்டு விருந்தினருக்குக் கொடுப்பர். இது நமக்கு வழக்கமல்ல. எனினும் நாகரிகங்கள் சங்கமமாகும் இக் காலத்தில் புதுமை வேண்டுவோர் இதனைப் பரீட்சித்தும் பார்க்கலாம்.

வெள்ளி, வெண்கலம் என்பவற்றாலான விசாலமான பாத்திரங்களையும், மட்பாண்டங்களையும், வாழையிலை, தாமரையிலை முதலியவைகளையும் நாம் போசன பாத்திரங்களாக உபயோகிக்கலாம். இவற்றுள் வாழையிலை நமக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதொன்றாகவுள்ளது.

வாழையிலையை நன்றாகக் கழுவியபின்னர் தரையில் அல்லது மேசையில் போடலாம். தரையில் போடுவதென்றால் தளத்திற்குத் தண்ணீர் தெளித்துத் துடைத்தல்வேண்டும். பின்னர் இலையின் நுனி உண்பவரின் இடது பக்கமும், அடிவலதுபக்கமுமாக யிருக்கும்படி போட்டு, இலையின் இடதுபுறமாக ஒரு கிண்ணம் தண்ணீர் வைத்தல் வேண்டும்.

தனிப்பட்ட சிறிய விருந்துபசாரங்களில், விருந்தினரைத் தனித்தனியே உபசரிப்பதற்கு இல்லத் தரசிக்கு வாய்ப்புண்டு. எனவே இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் விருந்தினர் அமர்ந்தபின் உணவைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். ஆனால் பெரிய வைபவங்களில் விருந்தினர் காத்திருப்பதைத் தவிர்க்கும் முகமாக, வாழையிலையில் உபபதார்த்தங்களுடன் கூடிய அன்னம், பயறு, நெய் ஆகியவற்றைப் படைத்த பின்னரே விருந்தினரை அழைத்து அமர வைப்பது சகலர்க்கும் சாத்தியமாக அமையும். அத்துடன் தொடர்ச்சியாக உணவைப் பரிமாறுவதில் நெருக்கடி ஏற்படாதவண்ணம், பத்து விருந்தினர்கட்குப் பரிமாற ஒருவர் என்ற வீதமும் நியமிக்கப்படல் வேண்டும்.

பரிமாறுவோர் சுத்த ஆடை உடுத்தியவராகவும், இன்முகத்துடனும், ஆறுதலாகவும் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கறிக்கும் அதற்குப் பக்குவமான பாத் திரத்தை உபயோகித்தல் வேண்டும். ஒரு கறிக்கு உபயோகித்த பாத் திரத்தைச் செவ்வனே கழுவாமல் வேரோர் கறியைப் போடுவதும், அளவு குறைந்தோ அல்லது கூடியோ வுள்ள கரண்டிகளை உபயோகிப்பதும், கொட்டிச் சிந்திப் பரிமாறுவதும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

அன்ன உணவைப் பரிமாறும் விதத்தையும், அருந்தும் முறையையும் ஆறு தொடர்களாக வகுக்கலாம். அவையாவன:

1. இனிப்புப் பட்சணம், சிறிது பாயசம் (ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு) என்பன.
2. உபபதார்த்தங்களுடன் கூடிய சித்திரான்னம், அன்னம், பயறு, நெய் என்பன.
3. அன்னம், குழம்பு என்பன.

4. அன்னம், சொதி அல்லது ரசம் என்பன.
5. பாயசம் (வடை).
6. அன்னம், மோர் (ஊறுகாய்) என்பன.

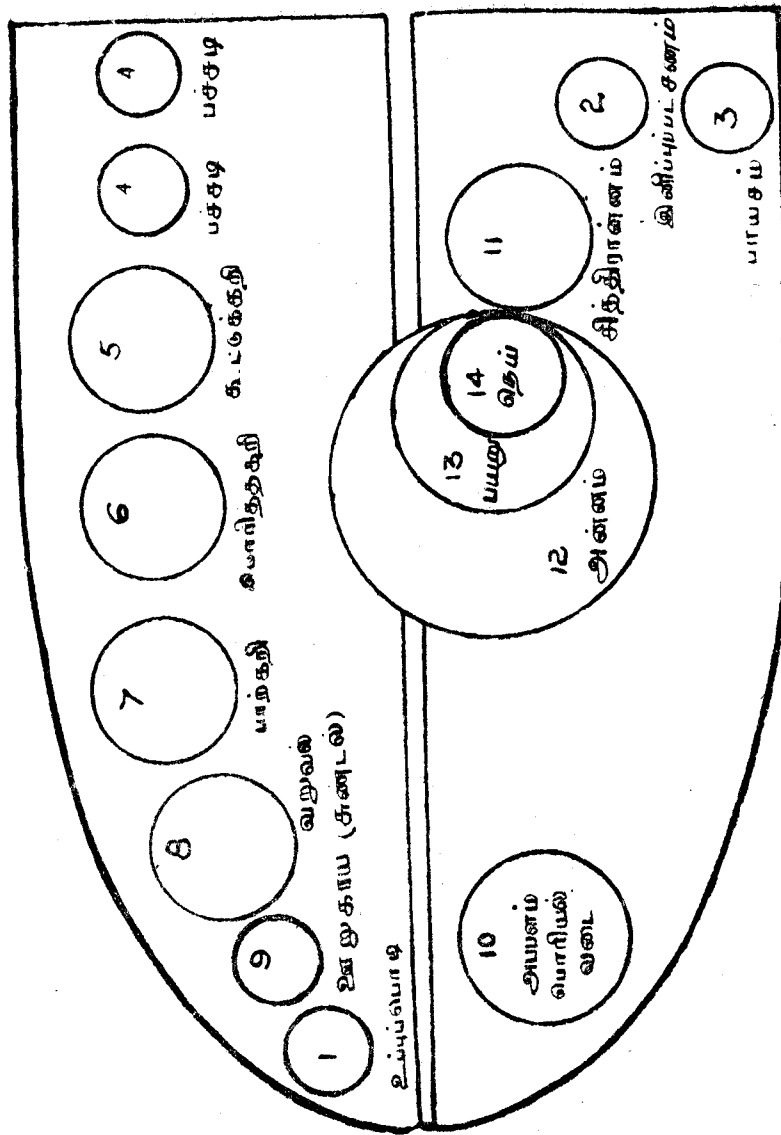
இத் தொடரின் இரண்டாவது நிலை, அளிக்கப் படவிருக்கும் உணவுத் தொகுப்பின் (Menu) சாயலை விருந்தினருக்கு உணர்த்தும் வகையில் உள்ளது. குழம்பு, சொதி அல்லது ரசம், பாயசம், மோர் ஆகியன கட்டாயமாக வழங்கப்பட வேண்டிய அம்சங்களேயாகும்.

வாழையிலையில் உணவைப் பரிமாறும் விதம்:

முதன் முதலாக இலையின் இடது மேல் மூலையில் சிறிது உப்புப் பொடியை வைத்தல் வேண்டும். வலது பக்கக் கீழ்ப் பகுதியில் இனிப்புப் பட்சணம், சிறிதளவு பாயசம் ஆகியவற்றையும், மேல் பகுதியில் வலது லிருந்து இடப்பக்கமாகப் பச்சடி, கூட்டுக்கறி, பொரித்த கறி, பால் கறி, சுண்டல் (வறுவல்), ஊறுகாய் ஆகியவற்றையும், இடது பக்கத்தில் கீழ்ப் புறமாக அப்பளம், வடை, பொரியல் போன்றவற்றையும் பரிமாறுதல் வேண்டும். பின்னர் இனிப்புப் பட்சணத்துக்கு அருகாமையில் சித்திரான்னமும், அடுத்து இலையின் மத்தியில் அன்னம், பயறு, நெய் ஆகியனவும் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

பயறு, நெய் ஆகியவற்றுடன் போசனம் முடிந்தபின் அன்னமிட்டுக் குழம்பும், அதன்பின் சொதி அல்லது ரசமும் வழங்கப்படல் வேண்டும். இது முடிந்தவுடன் இலையில் பாயசத்தைப் பரிமாறுதல் வேண்டும். பாயசத்தைக் கிண்ணங்களிலும் கொடுக்கலாம். பாயசம் முடிந்தவுடன் மறுபடியும் சிறிது அன்னமிட்டு மோருடன் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

போசனம் முடிந்த பின்னர் பழம், தாம்பூலம் ஆகியவற்றை வழங்கலாம்.



வாழைமரத்தில் உணவு பரிமாறப்படவேண்டிய ஸ்தானங்கள்
எண்கள் பரிமாறப்படவேண்டிய தொடரைக் குறிக்கும்

அன்ன உணவும் உப பதார்த்தங்களும்:

ஒரே விதமான பல கறிவகைகளைக் கொண்ட உணவைப் படைப்பதிலும் பார்க்கப் பலதரப்பட்டதும், பல்சுவைகள் அடங்கியதுமான உபபதார்த்தங்களுடன் அன்னத்தைப் பரிமாறுவதே திருப்திகரமாகவும் பரிபூரணமாகவுமிருக்கும். உதாரணமாக:

- 1 *இனிப்புப் பட்சணம்
- 1 பாயசம்
- 1 பச்சடி, அரையல், துவையல் அல்லது சட்னி
- 1 கூட்டுக்கறி
- 1 பொரித்தகறி
- 1 பாற்கறி
- 1 சுண்டல் அல்லது வறுவல்
- 1 ஊறுகாய்
- 1 அப்பளம் அல்லது பொரியல்
- 1 வடை
- 1 சித்திரான்னம்
- அன்னம்
- பயறு, நெய்
- குழம்பு அல்லது சாம்பார்
- சொதி அல்லது ரசம்
- மோர்

எனும் பட்டியலில் பல ரச உபபதார்த்தங்கள் உள. எனினும் அவரவர் சௌகரியப்படி சித்திரான்னம், வடை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இனிப்புப் பட்சணம், ஊறுகாய் ஆகியவற்றை முற்கூட்டியே தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

*இனிப்புப் பட்சணம்: அதிரசம், அலுவா, போளி, மோதகம், ரவைக்கேசரி, சேமியாக்கேசரி, பயற்ற முருண்டை, குலாப் ஜாமுன், ரசகுல்லா, ஜிலேபி போன்ற எந்தவொரு பட்சணத்தையும் அவரவர் சௌகரியப்படி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

போசனம் உண்ணும் முறை :

பல சமயங்கள் தழுவிய நாகரிகங்களிலும் உணவருந்து முன்னர் இறைவணக்கம் செய்வது பழக்கம். நாம் நம் போசனத்தை விதிப்படி நிவேதனம்பண்ணி, முதலில் இனிப்புப் பட்சணத்தையும், மத்தியில் உப்பு, புளி, உறைப்பு, இலைக்கறிவகை ஆகியவற்றையும், கடைசியாகத் துவர்ப்புச் சம்பந்தமான ஊறுகாய், மோர் முதலானவற்றையும் உண்ணுதல் முறை.

போசனம் முடிந்த பின்னர் தாம்பூலம் புசித்தல் விரும்பத்தக்கது.

33. விசேஷ தினங்களில் பரிமாறக்கூடிய உணவுத் தொகுப்புகள்

(Suggested menus for special occasions)

கால உணவுத் தொகுப்புகள் :

1. சேமியாக் கேசரி

இடியப்பம்

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்

சொதி

பழம்

கோப்பி

2. ரவைக் கேசரி

இட்டலி

தேங்காய்ச் சட்னி

சாம்பார்

பழம்

கோப்பி

3. மோதகம்

தோசை

தேங்காய்ச் சட்னி

உருளைக்கிழங்கு மசாலா

நெய்

பழம்

கோப்பி

4. சர்க்கரைப் பொங்கல்

உப்புமா

ஆவக்காய் ஊறுகாய்

பேரிச்சம்பழச் சட்னி

பழம்

கோப்பி

அன்ன உணவுத் தொகுப்புக்கள் :
(Traditional Rice Meal)

1. அதிரசம்

சவ்வரிசிப் பாயசம்
உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி
பாகற்காய் வதக்கல் கறி
மஞ்சள் பூசனிப் பாற்கறி
லீக்ஸ் சுண்டல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்
பப்படம், வடை
அன்னம்
பயறு, நெய்
வெண்டிக்காய்க் குழம்பு
சொதி
மோர்

2. மோதகம்

அவல் பாயசம்
வாழைக்காய்த் தோற் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி
பயற்றங்காய்க் கறி
கரற் பாற் கறி
கோவாச் சுண்டல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்
வாழைக்காய்ப் பொரியல்
அன்னம்
பயறு, நெய்
உருளைக்கிழங்குக் குழம்பு
சொதி
மோர்

3. சர்க்கரைப் பொங்கல்

வாழைப்பழப் பாயசம்
மாங்காய்ப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி
கருணைக்கிழங்கு பொரித்த கறி
மஞ்சள் பூசனிப் பாற்கறி
கீரைக் கடையல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்
பப்படம்
அன்னம்
பயறு, நெய்
தக்காளிப்பழக் குழம்பு
ரசம்
மோர்

4. ஏதாவதொரு அலுவா

ரவைப் பாயசம்
பாகற்காய்ப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி
போஞ்சிக் கறி
உருளைக்கிழங்குப் பாற்கறி
புடலங்காய்ச் சுண்டல்
மாங்காய் ஊறுகாய்
பப்படம், மோர்மிளகாய்
அன்னம்
பயறு, நெய்
தக்காளிப்பழக் குழம்பு
ரசம்
மோர்

5. ஜிலேபி
சவ்வரிசிப் பாயசம்
மாங்காய்ப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி
போஞ்சிக்கறி
மஞ்சட் பூசனிப் பாற்கறி
கிரைக் கடையல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்
பப்படம், மோர்மிளகாய்
அன்னம்
பயறு, நெய்
வெண்டிக்காய்க் குழம்பு
தக்காளி ரசம்
தயிர்

மாலைச் சற்றுண்டி:

- ஒரு கேக்
ஒரு இனிப்புப் பட்சணம்
ஏதாவது இரு காரப் பட்சணங்கள்
தேநீர் அல்லது ஏதாவதொரு குளிர்ப்பானம்

இரவு உணவுத் தொகுப்புக்கள் :
(Non traditional dinner)

1. ஜிலேபி
கதம்ப அச்சாறு
உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்
பொரித்த கத்தரிக்காய்க் கறி
மஞ்சட் சோறு
தக்காளிப்பழம் பால்விட்ட சலட்
பாற்பணிகாரம்

2. குலாப் ஜாமுன்
புடலங்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி
பொரித்த வாழைக்காய்க் கறி
நெய்ச் சோறு
பாற்கட்டிக் கறி (பனீர் கறி)
ஃப்ரூட் சலட்
3. ரவைக் கேசரி
பேரிச்சம்பழச் சட்னி
சீனிச் சம்பல்
இடியப்பப் புரியாணி
தக்காளிப்பழம் பால்விட்ட சலட்
பாசந்தி
4. அலுவா—மஸ்கற்
கரற் தயிர்ப் பச்சடி
கோவாக் கறி
பாற்கட்டிக் கறி (பனீர் கறி)
ஒரு கட்லெற்
பப்படம்
நெய்ச் சோறு
வெந்தயக் குழம்பு
ஸோஸுடன் பழம் அல்லது ஐஸ்கிரீம்

34. நூறு பேருக்கு அன்ன உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்களின் பட்டியல்

அரிசி பலசாக்குச் சாமான்கள் :

புழுங்கலரிசி 16 கொத்து

பயறு 8 இருத்தல் (வறுத்துக் குற்ற 2 கொத்துப்
பருப்புத் தேறும்)

தீட்டிய உழுத்தம்பருப்பு (வடைக்கு) 1½ கொத்து

பாயசத்திற்கு :

சவ்வரிசி 3 இருத்தல்

டின் பால் (condensed milk) 6 டின்

சீனி 3 இருத்தல்

ஏலம் 2 அவுன்ஸ்

முந்திரிப் பருப்பு 1½ இருத்தல்

ஏனைய சாமான்கள் :

நெய் (பயறுடன் பரிமாறுவதற்கு) 1½ போத்தல்

பால் (தயிருக்கு) 5 போத்தல்

எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய் 30

கறித்தூள் 1½ இருத்தல்

தனி மிளகாய்த்தூள் (பெரிய லுக்கு) ½ இருத்தல்

மஞ்சள்தூள் 2 அவுன்ஸ்

உப்புப்பொடி (இலைக்கு) 1 இருத்தல்

கழுவின உப்பு (சமையலுக்கு) 2 இருத்தல்

பழப்புளி 1 இருத்தல்

கடுகு 4 அவுன்ஸ்

மிளகு 2 அவுன்ஸ்

சீரகம் 2 அவுன்ஸ்

வெந்தயம் 2 அவுன்ஸ்

செத்தல்மிளகாய் 4 அவுன்ஸ்

நூறுபேருக்கு அன்ன உணவு.....பட்டியல் 297

தேங்காயெண்ணெய் 3—4 போத்தல்

பப்படம் கட்டுக்கேற்றபடி

விறகு 2 அந்தர்

காய்கறி, இலை முதலியன :

கத்தரிக்காய்—வாழைக்காய்க் கூட்டுக் கறிக்கு
8 இருத்தல் கத்தரிக்காயுடன் 4 இருத்தல் வாழைக்
காயைச் சேர்த்துச் சமைத்தல் போதுமானது.

பயற்றங்காய், பாகற்காய், தக்காளிக்காய்,
போஞ்சி, கரற் (இலையில்லாமல்), வெண்டிக்காய்
போன்ற மரக்கறி வகைகளில் ஏதாவதைத் தேர்ந்
தெடுக்கும்போது ஒவ்வொன்றும் 10 இருத்தலாக
இருக்கவேண்டும்.

வாழைக்காய், மஞ்சள்பூசனி, உருளைக்கிழங்கு,
கருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, கோவா, கீரை போன்ற
கழிவுகளடங்கிய மரக்கறி வகைகளில் ஏதாவதைத்
தேர்ந்தெடுக்கும்போது ஒவ்வொன்றும் 15 இருத்த
லாக இருத்தல்வேண்டும்.

சுண்டலுக்கு லீக்ஸ், கோவா, புடலங்காய்
போன்றவற்றில் ஏதாவதொன்று 8 இருத்தலே போது
மானதாகவிருக்கும்.

குழம்புக்கு எந்தவொரு மரக்கறியென்றாலும்
5 இருத்தல் போதுமானது. பச்சடிக்கும் அப்படியே
தான்.

வெங்காயம் 2 இருத்தல்

பச்சைமிளகாய் 1½ இருத்தல்

எலுமிச்சம்பழம் தேவைப்படும் ஒவ்வொரு பக்கு
வத்திற்கும் 10 பெரிய பழம் வீதம்

கருவேப்பிலை 4 கட்டு

வாழையிலை 125

தேங்காய் 20—25 வரை

பாயசத்துக்குச் சவ்வரிசியை 16 கொத்து (16×4 சுண்டு) தண்ணீரில் வேகவிடல் வேண்டும்.

பாலைக் காய்ச்சிப் பிரையிட்டுத் தயிராக்கிச் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து கரைத்து மோராக்குதல் வேண்டும்.

இலையில் உப்புப் பொடியை ஆளுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதமும்; எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாயைச் சிறிய தாக நறுக்கிக் குழைவாக்கி ஆளுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதமும்; நெய்யை உருக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வீதமும் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

● குறிப்பு:

ஒரு கொத்து என்பது 4 சுண்டுகளுக்கு (டின் பால் பேணி) சமனாக எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக 1 கொத்து அரிசி 6 பேருக்கும்;

1 சுண்டு பாசிப் பருப்பு 12 பேருக்கும்;

1 இரூத்தல் கத்தரிக்காயுடன் $\frac{1}{2}$ இரூத்தல் வாழைக்காயுமாகச் சேர்த்து 12 பேருக்கும்;

கழிவற்ற மரக்கறிவகை ஒவ்வொன்றிலும் 1 இரூத்தல் 10 பேருக்கும்;

கழிவுள்ள மரக்கறிவகை ஒவ்வொன்றிலும் $1\frac{1}{2}$ இரூத்தல் 10 பேருக்கும்

போதுமானது எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

கறிக்கு உபயோகிக்கும் அளவின் அரைப்பங்கு மரக்கறிதான் பச்சடி, குழம்பு, ஆகியனவற்றிற்குத் தேவைப்படும்.

பாயசம் 1 சுண்டு இரண்டுபேருக்குப் பகிரப்பட்டுள்ளது.

இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு வழங்கும் சோறு வகைகள் (Savoury Rice) தயாரிப்பதற்கு 1 கொத்துச் சம்பா 8 பேருக்குப் போதுமானதாகவிருக்கும்.

சில குறிப்புகள்

- ரவையை வாங்கியவுடன் சுத்தமாக்கி, சூடு வர வறுத்து, ஆறியபின் அடைத்துவைத்துப் பல நாட்களுக்குப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- தூள் பொடி வகைகளை, தகரங்களிலும் பார்க்கப் போத்தல்களில் அடைத்து வைத்திருப்பதே நல்லது.
- வெங்காயத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு, அதனை வலைப் பையிலிட்டுத் தொங்கவிடுதல் வேண்டும்.
- அரிசி, பருப்பு வகை ஆகியவற்றைப் புடைத்தும், சரக்கு வகைகளைத் துப்புரவாக்கிக் கழுவிக்காய வைத்தும், மா வகைகளை அரித்தும், மிளகாயின் காம்பை ஓடித்தும் வைத்துக்கொண்டால் நாளாந்தர வேலை சுலபமாகவிருக்கும்.
- எந்தவொரு பொருளையும் ஊறவிடுவதற்கு முன்னர், புடைத்துத் துப்புரவாக்கினால் கழுவுவது சிரமமாகவிராது.
- தகரத்தில் அடைத்த பொருட்கள் பழுதடைந்திருந்தால், இத்தகரங்களின் அடிப்பாகம், மேற்பாகம் ஆகியன பொருமி இருக்கும்.
- வதங்கிய காய் கறி, பழங்கள், இலைவகை ஆகியவற்றில் அவற்றிற்குரிய மணம், சுவை, சத்து ஆகியன குன்றியே இருக்கும்.
- கீரை வகை, கருவேப்பிலை ஆகியன ஓரிரு தினங்கள் வாடாமலிருப்பதற்கு இவற்றை ஈரச்சீலை அல்லது வாழையிலையில் சுற்றிவைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இவற்றை வாயகன்ற கண்ணாடிப் போத்தலிலிட்டு மூடி, அல்லது பொலித்தீன் உறைகளில் கட்டிக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில்

வைத்துப் பல நாட்களுக்கு வாடாமல் பாது காத்துக் கொள்ளலாம். மரக்கறி வகைகள், பாற் கட்டி முதலியவற்றையும் இதேவிதமாகப் பாது காத்துக் கொள்ளலாம்.

- தோசை மா, இட்டலி மா முதலியவற்றைப் பத மாகப் புளித்த பின்னர் மூடிக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து 3—4 தினங்களுக்குப் பயன் படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- முதல் நாளையில் பாணைத் துண்டுகளாக வெட்டி ஆவியில் அவித்தெடுத்தால் புதிய பாணைப் போல விருக்கும்.
- புதிய பாணை வெட்டமுன்னர் பாண் வெட்டும் கத்தியைப் பொங்குநீரில் அமிழ்த்தித் துடைத்து உபயோகித்தால் வெட்டுவது இலகுவாகவிருக்கும்.
- எப்பொழுதும் கிழங்குவகைகளை மூடியும், இலை வகைகளைத் திறந்தும் வேகவிடுதல் வேண்டும். இலைவகைகளை மூடி வேகவிட்டால் அவற்றிற்குரிய பச்சை நிறம் மாறிக்கொள்ளும்.
- கிழங்கு வகைகளை முழுவதாக வேகவிடுவதற்கு முன்னர் அவற்றை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவிக்கொள்ளுதல்வேண்டும்.
- மரக்கறிவகை பதமாக வெந்தபின்னரே புளியைச் சேர்த்தல்வேண்டும். சில மரக்கறிவகை புளிநீரில் அவியாமல் தேறிக்கொள்ளும்.
- பருப்புவகை அவிய அதிக நேரமெடுத்தால் சிறிது அப்பச்சோடாவைச் சேர்த்துக்கொள்க.
- பெருங்காயம், பழப்புளி ஆகியவற்றை உபயோகிக்கு மிடத்து அவற்றை முன்னராகவே ஊறவிட்டுக் கரைத்துவைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

- கறிவகை, காரக்குழம்பு, பொரியல் வகை, பச்சடி முதலியவற்றில் பெருங்காயத்தைச் சேர்க்கும் போது நிச்சயமாகவே வாசனை கூடியதாக விருக்கும்.
- கறி, குழம்பு, சொதி ஆகியவற்றில் உப்புக் கூடி விட்டால், அளவான தண்ணீர் அல்லது தேங் காய்ப்பாலில் சிறிது அரிசிமாவைக் கரைத்துச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பெருக்கிக்கொள்க.
- கறி வகை, குழம்பு முதலியன தடிப்பதற்கும் அரிசி மா அல்லது பயற்றம் மாவைத் தூவிக் கொள்ளலாம்.
- சோறு அல்லது கறி பாத்திரத்தில் அடிப்பிடித்துப் புகை மணம் வீசினால், உடனே திறந்து இறக்கி, பாத்திரத்தின் அடிப்பாகத்தைத் தண்ணீரில் அமிழ்த்திச் சிறிது நேரத்தின்பின் எடுத்துக் கொள்க; புகை மணம் அகன்றுவிடும்.
- தோசைக் கல்லு அல்லது பொரிக்கும் தாச்சி ஒட்டிக்கொண்டால் அதனை அடுப்பில்காயவைத்து நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு துண்டு வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கினால் பலமுறை தேய்த்தல் வேண்டும். தாச்சியில் சிறிது தவிட்டை வறுத்த பின்னர் உபயோகித்தாலும் ஒட்டமாட்டாது.
- அடுப்பிலே தோசைக்கல்லுக் கும்பிக்கொண்டால் கல்லில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துச் சூட்டைச் சமப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- சமைப்பதற்கு உபயோகிக்கும் சீனச்சட்டி, மண் சட்டி முதலியவற்றில் எண்ணெயுடன் சேர்ந்த கரி பிடித்திருந்தால், சட்டியின் உள்ளும் புறமுமாக நிறைய வைக்கோலினால் அடைத்து மூடித் தீ மூட்டி எரிய விடுதல் வேண்டும். எண்ணெய் முழுவதும் புகைத்து எரிந்த பின்னர் சட்டியை ஆற விட்டுத் தேய்த்துக் கழுவிக்கொள்க.

- கையில் படிந்த வாழைக்காய், வெங்காயம் முதலிய வற்றின் கறையை எலுமிச்சங்கோதினால் தேய்த்து நீக்கிக்கொள்ளலாம்.
- பாலைச் சிவக்கக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு, மெல்லிய குட்டில் பிரையிட்டு, ஆறிய பின்னரே மூடி வைத்தல்வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தயிர் உருசியும், வாசனையும், பார்வையுமுள்ளதாக விருக்கும்.
- அடைத்து வைக்கவேண்டிய பக்குவங்கள் நன்றாக ஆறவிடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில் பழுதடைந்துகொள்ளும்; இளகியுங் கொள்ளும்.
- பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் காய், கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றில் வற்றல், ஊறுகாய், ஜாம் முதலிய வற்றைத் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் வருடம் பூராகவும் பயனுள்ளதாகவிருக்கும்.
- சிறிய அளவில் (2—3 கொத்துவரை) கிடைத்த இலுப்பைப் பருப்பு, வேப்பம்பருப்பு முதலியவற்றி லிருந்து எண்ணெய் பெறுவதற்கு, சுத்தமாக்கிய பருப்பை இடித்து மாவாகத் தெள்ளி எடுத்து ஒரு நீற்றுப்பெட்டியிலிட்டு ஆவியில் அவித்து இறக்கி, உடனே ஒரு நல்ல குழிவாயுள்ள உரலி லிட்டு, உலக்கையினால் அமர்த்தி அமர்த்தி அண்டச் செய்து, மேலே பிரிந்துவரும் எண்ணெயைக் கரண்டியால் அள்ளிக்கொள்க.
- பருவகாலத்தில் கிடைக்கும் பனம் பழத்தைப் பினைந்து பனாட்டுத் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டிய வேளைகளில் இதனைத் தேங்காய்ப்பாலில் ஊறவிட்டுக் கரைத்து, மா, சீனி முதலியன சேர்த்துப் பனங்காய்ப் பணிகாரம் சுட்டுக் கொள்ளலாம்.

- சமையலறையில் வெளிச்சம் காற்றோட்டம் என்பன இருத்தல்வேண்டும். இதற்கு உதவும்வகையில் அலுமாரி, மேசை, சுவர் முதலியன வெள்ளை அல்லது மினுமினுப்பான பூச்சினால் பூசப்பட்டும், யன்னல்கள் அகலமானவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

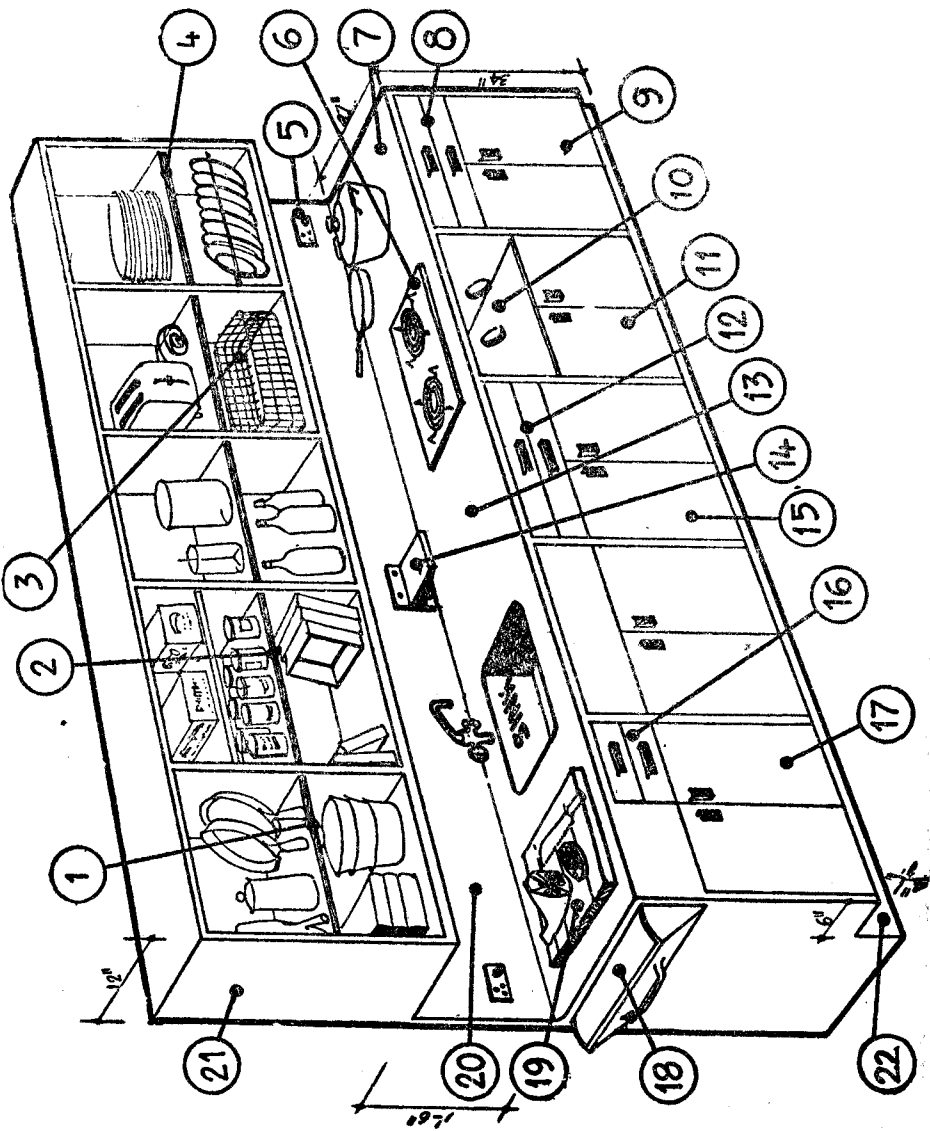
சமைப்பதற்குரிய அத்தியாவசியமான பொருட்கள், பாத்திரங்கள், தண்ணீர், அடுப்பு, கழிவுப் பொருட்களைப் போடுவதற்குரிய மூடியுடன் கூடிய தொட்டி முதலானவை எல்லாம் ஒரே தளத்தில் இருக்கும் வகையில் சமையலறையை அமைத்துக் கொண்டால், வேலை செய்வதற்குச் சௌகரியமாக விருக்கும்.

காய், கறி, கீரை, வெங்காயம் முதலான வற்றை ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்திருந்து நறுக்கிய பின்னர், தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்துகொண்டு சமைப்பது சுலபமான முறையாகும். வெட்டிய காய் கறித் தோல், தண்ணீர் முதலியவற்றைச் சிறிதேனும் நிலத்தில் சிந்தாமல் வேலை செய்யப் பழகிக்கொண்டால் சமையலறை எந்நேரமும் துப்புரவாகவிருக்கும். கழுவி மினுக்கும் வேலைகளை அவ்வப்போது செய்வது சுலபமாகவிருக்கும்.

தேவையற்ற தகரங்கள், போத்தல்கள், பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைச் சமையலறையில் சேர்த்துவைத்தலாகாது.

சகல உணவுப் பண்டங்களையும் மூடிவைத்து, உணவுத் துகள்களும் ஓரிடத்திலாவது சிந்துப் படாமல் இருந்தால் எலி, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி. எறும்பு போன்ற தொல்லை கொடுக்கும் உயி ரினங்கள் சமையலறைப் பக்கத்தை அணுகவே மாட்டா.

நடுத்தர வகுமையுள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வாசிகள் படைத்த 'ஒரு மாதிரி'க் குசினியின் வரைபடம்



1. அடுக்களைக்குரிய பாத்திரங்கள் முதலியன
2. சுவையூட்டிகள் (condiments) வைக்கப்படும் தட்டுகள்
3. சேமிப்புப் பொருட்களை உலர அல்லது வடிய விடும் பகுதி (storage drying area)
4. வட்டில்கள் கோப்பைகள் முதலியன அடுக்கும் தட்டுகள்
5. மின்சாரத் தொடர்பு ஏற்படச் செய்யும் செருகு சாதனம் (plug)
6. மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு அல்லது வாயு அடுப்பு
7. உடன் இறக்கிய உணவுகளை வைத்தற்கான தற்காலிக மேசை
8. பத்திரப்படுத்தி வைத்தற்கான லாச்சிகள் (storage drawers)
9. தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வைக்கப்படுமிடம்
10. அடுப்பு எரிதலைக் கட்டுப்படுத்துவன (cooker controls)
11. வாயு 'சிலிண்டர்' அல்லது மண்ணெண்ணெய் வைத்தற்கான பகுதி
12. வெட்டுக்கருவிகள் வைப்பதற்கான லாச்சிகள் (cutlery in drawers)
13. ஆக்கப்படுவதற்கான உணவு வைக்கப்படும் மேசைப்பகுதி
14. தேங்காய்த் துருவி (rotary coconut scraper)
15. பண்டங்கள் சேமித்து வைக்கும் இடம் (storage)
16. கத்தி முதலிய கருவிகள் உள்ள லாச்சி (drawers for knives etc.)
17. பண்டங்கள் சேமித்து வைக்கும் இடம் (storage)
18. அகற்றப்படவேண்டிய சேர்வுகளையும் கழிவுகளையும் ஒதுக்கி வைக்கும் இடம் (Removable dust and waste collector)
19. தயாரிப்பு மேசையிலுள்ள பொருட்களை நறுக்குவதற்கான பலகை (chopping board on preparation table)
20. நீர் படியாத தெறி பலகை (water proof splash board)
21. சுவரோடு பொருந்திய அலுமாரி அமைப்பு (overhead cupboard unit fixed to wall)
22. வேலையாற்றும்போது வசதியாகக் காங்களை இங்கே வைத்துக்கொள்ளலாம். சுமார் 6" இடைவெளி உசிதமானது. (Toe space preferably about 6")

பொருள் அட்டவணை

பொருள் அட்டவணை

307

பக்கம்	பக்கம்
அ	இடியப்பக்
அகத்தியிலைக்கறி 88	கொழுக்கட்டை 182
அச்சாறு 143	இடியப்பச் சொதி 115
அச்சப்பலகாரம் 192	இடியப்பப் புரியாணி 44
அடை 21	இதர கட் லெற் வகைகள் 245
அடைத்த சுத்தரிக்காய்	இதர ரொபி வகைகள் 176
எண்ணெய்க் கறி 56	இரவு உணவுத்
அடைத்த கறிமிளகாய் 228	தொகுப்புகள் 294
அடைத்த புடலங்காய்க்	இராசவள்ளிக்கிழங்குக்
கறி 76	கூழ் 283
அதிரசம் 189	இளநீர் அருந்தும் முறை 277
அப்பத்திற்கான மாவைப்	இனிய மோர் 277
புளிக்கப்பண்ணும்	
ஏதுக்கள் 32	ஈ
அப்பத்திற்கான மா	ஈரப்பலாக்காய்க் கறி 82
புளிப்பதற்கு உதவும்	ஈரப்பலாக்காய்ச் சீவல்
குழ்நிலைகள் 33	பொரியல் 119
அரிசி மா 7	ஈரப்பலாக்காய்த்
அவல் உருளைக்கிழங்கு	துவட்டல் (பால்விடாத) 106h
உப்பு மா 26	
அவல் பாயசம் 249	உ
அவல் பொங்கல் 34	உப்புக் கஞ்சி 280
அவல் லட்டு 165	உருளைக்கிழங்கு அலுவா 168
அவியல் 90	உருளைக்கிழங்குக் கட் லெற் 243
அளவைகள் 4	உருளைக்கிழங்குச் சீவல்
அன்ன உணவுத்	பொரியல் 119
தொகுப்புகள் 292	உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி 127
	உருளைக்கிழங்குப் பாற்கறி 64
	உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல் 65
	உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்
	(பால்விடாத) 106c
ஆ	உருளைக்கிழங்குப் போளி 232
ஆட்டாமாத் தோசை 18	உருளைக்கிழங்கு மசாலா 66
ஆரோருட் கஞ்சி 281	உருளைக்கிழங்கு மசியல் 283
ஆவக்காய் 141	உருளைக்கிழங்கு வாட்டல் 118
	உழுத்தம்மா சேர்த்த
இ	வறுவல் மா 201
இஞ்சி அரையல் 121	உழுத்தம்பருப்பு வடை 223
இஞ்சி உள்ளி சேர்ந்த	உழுந்து சேர்த்த
சுத்தரிக்காய்க் குழம்பு	அரிசிமாக்க களி 28
(பால் விடாதது) 106p	உழுந்து வடை 219
இஞ்சிப் பச்சடி 125	
இஞ்சி பிஸ்கற் 216	ஊ
இட்டலி 19	ஊதுமாக் கூழ் 153
இடியப்பம் 8	ஊறுகாய்ப் பச்சடி 125
இடியப்பக்குழம்பு 103	

பக்கம்	பக்கம்
எ	கத்தரிக்காய் வதக்கல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய் 139	கறி (பால் விடாத) 106b
எலுமிச்சம்பழச் சாறு 273	கத்தரி - வெங்காய -
எலுமிச்சம்பழ ரசம் 114	மசாலாச் சாதம் 39
எலுமிச்சம்புளிச் சாதம் 37	கரற் அலுவா 260
எள்ளுச் சேர்ந்த	கரற் தயிர்ப் பச்சடி 129
பொரி அரிசி மா 201	கரமெல் பட்டர் புடிங்
எள்ளுத் தோய்ப்பன்	கருணைக்கிழங்குக் கறி
பணிகாரம் 179	(பால் விடாத) 106a
எள்ளுப்பாகு 197	கருணைக்கிழங்கு
	பெசரித்த கறி 73
ஐ	கலப்புக் கறி 90
ஐஸ் கிரீம் I 264	கறித்துள் 47
ஐஸ் கிரீம் II 265	கறிமிளகாய் சலட் 131
ஐஸ் கிரீம் ஸன்டே 266	கற்கண்டுக் கூழ் 247
	கனி ரொட்டி 210
ஒ	
ஒடியற் பிட்டு	கூ
(மரக்கறி சேர்ந்தது) 11	காய்கறிச் சுண்டல்கள் 95
ஒடியற் பிட்டு	காரஞ் சேர்த்த வினாக்கிரி 138
(வெண்ணெய் சேர்ந்தது) 11	காராச்சேகு 235
	காராப்பூந்தி 235
ஓ	காலை உணவுத்
ஓம்பொடி 234	தொகுப்புகள் 291
க	
கங்குன் வதக்கல் 99	கி
கடலைப்பருப்புப் பாயசம் 250	கித்துள் ரொபி 175
கடலைப்பருப்பு லட்டு 162	
கடலைப்பருப்பு வடை 222	கீ
கடலைமா லட்டு 162	கிரை இலைக்கறி வகைச்
கதம்ப அச்சாறு 144	சுண்டல்கள் 94
கத்தரிக்காய்க் குழம்பு 101	கிரைப்பிட்டு 12
கத்தரிக்காய்க் குழம்பு	கிரை வடை 221
(பால்விடாத) 106n	
கத்தரிக்காய்க்	கு
கூட்டுக்கறி 54	குரக்கன் பிட்டு 10
கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி 126	குருமா 44
கத்தரிக்காய்ப் பாற்கறி 54	குலாப்ஜாமுன் 251
கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் 117	குழம்பு வடகம் 147
கத்தரிக்காய்	குளிருட்டிய கோப்பி 273
பொரித்த கறி 55	குளிருட்டிய சாக்லேட்
கத்தரிக்காய் சேர்ந்த	பானம் 273
முருங்கைக்காய்க்	
குழம்பு (பால்விடாத) 106m	கூ
	கூழ் 152, 283

பக்கம்	பக்கம்
கே	கி
கெக்கரிக்காய்த்	கில குறிப்புகள் 299
தயிர்ப் பச்சடி 127	கிற்றுண்டி 183
கொ	கீ
கொத்தமல்லி அரையல் 120	கீனிச்சம்பல் 146
கொழுக்கட்டை 181	கீனிப்பாகுப் பதங்கள் 160
	கீஸ் பிஸ்கற் 217
கோ	கூ
கோகிலக்கிழங்குக் கறி 73	கூண்டங்காய்க் கறி 80
கோதுமை அலுவா 167	கூருளப்பம் 185
கோதுமை மா 7	கூரைக்காய்ப் பாற்கறி 75
கோதுமை மாவில்	
தயாரிக்கும் ஸோஸ் 137	கூ
கோப்பி (டிகாகக்ஷன்) 272	கூப்பு 282
கோப்பித்தூள் 271	
கோப்பி பிஸ்கற் 215	கே
ச	செத்தல் மிளகாய்
சத்து மா 202	அரையல் 122
சப்பாத்தி 21	செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி 48
சரக்குக் குழம்பு 105	செவ்வரத்தம்பூப் பச்சடி 126
சரக்குத் தூள் 46	
சர்க்கரை அடை 184	சொ
சர்க்கரைச் சாதம் 34	சொஜ்ஜியப்பம் 187
சர்பத் 276	
சவ்வரிசிக் கஞ்சி 280	சோ
சவ்வரிசிப் பாயசம் 248	சோயாத் தோசை 16
சவ்வரிசிப் புடிங் 256	சோள மா 203
சவ்வரிசி வடகம் 238	டி
சஃ	டின்பால் கேக் 204
சாக்லேட் ஐசிங் 213	டெ
சாக்லேட் கேக் 205	டெவில்ட் முந்திரிப்
சாக்லேட் பட்டர் ஐசிங் 207	பருப்பு 238
சாக்லேட் பாண் புடிங் 257	
சாக்லேட் றோல் 197	த
சாக்லேட் ஸோஸ் 258	தக்காளிக்காய்க் கறி 79
சாக்லேட் ஷோட்டிஸ் 212	தக்காளிப்பழக் குழம்பு 101
சாதாரண	தக்காளிப்பழ சலட் 130
கீரைக்கடையல் 86	தக்காளிப்பழச் சாதம் 38
சாதாரண கீரைக்	தக்காளிப்பழச் சாறு 274
கடையல் (பால்விடாத) 106 j	தக்காளிப்பழச் சூப்பு 157
சாதாரண பிஸ்கற் 214	தக்காளிப்பழச் சொதி 115
சாறணையிலைக் கறி 88	

பக்கம்	பக்கம்
தக்காளி ரோஸ்த் 284	நெற்பொரித் தோய்ப்பன்
தக்காளிப்பழ ஸோஸ் 138	பணிகாரம் 180
தக்காளி, பேரிச்சம்பழ	நெற்பொரி நீர் 282
சட்னி 135	ப
தக்காளி ஜாம் 267	பகோடா 225
தயிர்ச் சாதம் 36	பசனேக் கீரை அவியல் 284
தயிர் சேர்த்த	பச்சை அரிசிப்
வெண்டிக்காய்க் கறி 106h	பாற் சாதம் 33
தயிர் வடை 220	பச்சைப் பாசிப்
தா	பருப்புக் கறி 52
தாம்பூலம் 278	பஞ்சாமிர்தம் 262
தாம்பூல மாத்திரை 279	பட்டர் கேக் 204
தாளிதம் 48	பட்டர் பிஸ்கற் 213
தி	பட்டர் ஸ்கொச் 176
தித்திப்பு நெல்லிக்காய் 142	பம்பாய் வெங்காயத்
	தயிர்ப் பச்சடி 128
து	பயற்றங்காய் அச்சாறு 145
தும்பங்காய்க் கறி 72	பயற்றங்காய்க் கறி 67
தூ	பயற்றம் பகோடா 226
தூள் போட்ட சாம்பார் 109	பயற்றம் மா சேர்ந்த
	வறுவல் மா 202
தே	பயற்றமுருண்டை 177
தேங்காய் அலுவா 171	பருப்பு அரையல் 120
தேங்காய்ப்பால் 50	பருப்புச் சட்னி 134
தேங்காய்ப்பாற் கஞ்சி 151	பருப்புச் சாதம் 38
தேங்காய் குக்கீஸ் 217	பருப்புச் கூண்டல் 96
தேங்காய்ச் சட்னி 133	பருப்புச் சேர்ந்த
தேநீர் 272	கரைக்காய்க் கறி 76
தொ	பருப்புச் சேர்ந்த
தொதல் 172	பசலைக் கீரைக் கறி 87
தோ	பருப்புச் சேர்ந்த
தோசை 13	பயற்றங்காய்க் கறி
நி	(பால் விடாத) 106d
நிலக்கடலை அலுவா 170	பருப்பு தக்காளி ரசம் 112
நிலக்கடலைப்பருப்பு லட்டு 167	பருப்புப் பொரியற் கறி 53
நிலக்கடலைப்பருப்பு வடை 224	பரோட்டா 22
நிலக்கடலை ரொட்டித்	பலாக்காய்க் கறி 83
தூள் குக்கீஸ் 218	பலாக்கொட்டைக்
நெ	கட்லெற் 244
நெய்யப்பம் 188	பலாக்கொட்டைப்
நெய்ச்சோறு 41	பொரியல் 119
நெய் முறுகல் 15	பலாச்சனைச் சீவல்
	பொரியல் 119
	பழவகைகள் கலந்த
	பானம் 274

பக்கம்	பக்கம்
பழவற்றல் உருண்டை 198	பிஞ்சுப்பலாக்காய்க் 81
பற்றீஸ் 229	கூட்டுக் கறி 12
பனங்காய்ப் பணிகாரம் 180	பிடிக்கொழுக்கட்டை 9
பனம் பானம் 275	பிட்டு
பனாட்டுத் தயாரிக்கும் முறை 199	பீ
பஜ்ஜி 231	பீர்க்கங்காய்க் கறி 78
பா	பீற் கறி 68
பாகற்காய்க் கறி 70	பீற் கறி (பால் விடாத) 106g
பாகற்காய்ப் பச்சடி 125	பீற் சலட் 130
பாகற்காய் வடகம் 148	பு
பாகற்காய் வதக்கல்கறி 71	புடலங்காய்க் கறி 76
பாகுப்பதங்களின் அட்டவணை 161	புடலங்காய்ச் சுண்டல் 99
பாக்குச் சீவலை வாசனை யூட்டும் விதம் 278	புடலங்காய்ச் சுண்டல் (தேங்காய் சேராத) 106i
பாஸந்தி 251	புடலங்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி 128
பாசிப்பருப்பு அரைத்து விட்ட சாம்பார் 107	புளிக்கஞ்சி 151
பாசிப்பருப்புக் கறி (பால் விடாத) 106a	புளிச்சாதம் 36
பாசிப்பருப்புத் தயாரிக்கும் முறை 51	புளிச்சாறு 116
பாசிப்பருப்புத் தோசை 18	புளிப்பிணிப்புக் கத்தரி 145
பாசிப்பயற்றம் லட்டு 165	பு
பாசிப்பருப்பு வடை 225	பூந்தி லட்டு 166
பாணிப்பனாட்டு 199	பூரி 23
பாண் பட்டர் தோய்ப்பன் 259	பெ
பாண் வாழைப்பழ புடிங் 257	பெருஞ்சீரகப் பொடி 48
பாதுஷா 190	பே
பாத்திரங்கள் 1	பேரிச்சம்பழ ரோல் 196
பார்லி நீர் 281	பெ
பால் அப்பம் 28	பெரி இடியப்பம் 191
பால் கலந்த அன்னசிப் பழச் சாறு 274	பெரி ரசம் 111
பால் கலந்த தோடம்பழச் சாறு 275	பெ
பால் ரொட்டி 189	பொஞ்சிக் கறி 67
பால் விட்ட ரோஸ்ற் 283	போண்டா 227
பாற் கட்டிக் கறி 90	போளி 186
பாற்கட்டி தயாரிக்கும் விதம் 270	ஃப்ருட்நட் கேக் 209
பாற்கொழுக்கட்டை 246	ஃப்ருட்நட் சலட் 261
பாற்கோவா 173	ஃப்ருட் ஸ்கோன்ஸ் 211
பாற் பணிகாரம் 246	
பாற் பாரு 174	

பக்கம்	பக்கம்
மசாலா உப்புமா 27	முருங்கைக்காய் தக்காளி ரசம் 113
மசாலாத் தோசை 16	முருங்கைக்காய் பாற்கறி 61
மஞ்சட் சோறு 40	முறுக்கு 233
மஞ்சட்டூசனிக் கறி 69	மெ
மஞ்சள் தூள் 48	மெது உழுந்து வடை 219
மஞ்சள் பூசனி சட்னி 136	மெது ரவை லட்டு 164
மரக்கறி கட்டுலெற் 242	மை
மரக்கறி கட்டுலெற் கறி 92	மைசூர்ப் பாரு 174
மரக்கறிச் சலட் 106l	மோ
மரக்கறிச் சூப்பு 156	மோதகம் 183
மரக்கறிச் சூப்பு (உடித்தது) 156	மோர் 277
மரக்கறிப் புரியாணி 42	மோர்க் குழம்பு 104
மரவள்ளிக்கிழங்குக் கறி 74	மோர் மிளகாய் வற்றல் 150
மரவள்ளிக் கிழங்குச் சீவல் பொரியல் 119	ர
மரவள்ளிக் கூழ் 155	ரசகுல்லா 253
மரவள்ளிப் பிட்டு 10	ரசம் 111
மல்லி நீர் 282	ரவை அலுவா 169
மா	ரவை உப்புமா 24
மாங்காய் ஊறுகாய் 140	ரவைக் கஞ்சி 280
மாங்காய்க் கறி 84	ரவைக் கேசரி 254
மாங்காய்ச் சட்னி 133	ரவை-தேங்காய் அலுவா 170
மாங்காய்ப் பச்சடி 125	ரவைத் தோசை 16
மாம்பழரசப் பொங்கல் 35	ரவைத் தோசை (பேப்பர் தோசை) 17
மார்மலேட் 268	ரவைப் பாயசம் 249
மாலேச் சிற்றுண்டி 294	ரவைப் பிட்டு 10
மிக்ஸ்சர் I 236	ரவை லட்டு 163
மிக்ஸ்சர் II 237	ரவை லட்டு (பிறிதொரு முறை) 164
மிளகாய்த் தூள் 46	ரொ
மிளகு குழம்பு (பால் விடாத) 106o	ரொட்டி 24
மு	ரோ
முட்டைக்கோவாக் கறி 89	ரோஸ் ஐஸ் கிறீம் 266
முந்திரிப்பருப்புக் கறி 86	லீ
முருங்கைக்காய் எண்ணெய்க் கறி 63	லீக்ஸ் சுண்டல் 96
முருங்கைக்காய்க் கறி (பிறிதொரு விதம்) 62	வ
முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக்கறி 62	வட்டுக்கத்தரிக்காய்க் கறி 79
	வல்லாரை அரையல் 122

	பக்கம்		பக்கம்
வல்லாரைப் பச்சடி	127	வெ	
வறுத்துக்குற்றிய		வெங்காயக் குருத்து	
பாகிப்பருப்புக் கறி	51	வதக்கல்	106k
வா		வெங்காயக் குழம்பு	102
வாதுமை அலுவா	171	வெங்காயச் சட்னி	132
வாழைக்காய்க் கறி	58	வெங்காயச் சாம்பார்	108
வாழைக்காய்த் தோல்		வெங்காயத் தோசை	15
கறி (பால் விடாத)	106f	வெங்காயப் புரட்டல்	106k
வாழைக்காய்த் தோல்		வெண்டிக்காய்க் கறி	68
பச்சடி	125	வெந்தயக் குழம்பு	103
வாழைக்காய்த் தோல்		வெள்ளை அப்பம்	30
புளிக்கறி	59	வெள்ளைப்பூட்டுக் கறி	85
வாழைக்காய்த் தோல்		வே	
வறுவல்	98	வேப்பம்பூ வடகம்	149
வாழைக்காய்ப் பச்சடி	126	றி	
வாழைக்காய்ப் பாற்கறி	57	றிச் கேக்	207
வாழைக்காய் பொரித்த		ஸ	
கறி	58	ஸன்ட்விச்	239
வாழைக்காய்ப் பொரியல்	117	ஸன்ட்விச் கலவைகள்	240
வாழைப்பூக் கறி	60	ஸோஸ் விட்ட பழம்	262
வாழைப்பூச் சுண்டல்	98	ஸ்	
வாழைப்பூப் பச்சடி	126	ஸ்ரூ	159, 284
வாழைப்பழத் தோய்ப்பண்	260	ஜ	
வாழைப்பழ வெல்ல		ஜாங்கிரி	193
அப்பம்	31	ஜி	
வாழையிலையில் உணவைப்		ஜிலேபி	159
பரிமாறும் விதம்	287		
வி			
விளம்பழக் கூழ்	261		

விலை : ரூபா 19-50

அச்சு : திருமகள் அழுத்தகம், கன்னகம்