

50. 14754.

சுத்தகுண்ணி

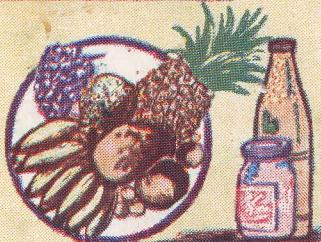
-வெற்சிவிரசா-



கலாசாரப் பகுதி நாவக அன்னதீபப்



Velu



சத்துணவுகள்

மலர் சிவராசா

ரூ. 5.50

— ஈ. எஃ. பி. பா. போதுமிகள்

சமர்ப்பணம்

காலம்சென்ற எனது அன்புக் கனவர்
Late my beloved husband

திரு. அமரசிங்கம் சிவராசா
(மி. ஏ., விவசாய போதுமிகர்)

Mr. Amarasingam Sivarajah (B. A., A. I.)



காலம்சென்ற எனது அன்புக் கொதறன்
Late my Ever Loving Brother

திரு. சின்னத்தம்பி ஞானசூரியம்
Mr. Sinnathamby GnanaSooriyam

முன்னாள் பொது முகாமையாளர்,
Ex. General Manager,
பழுகாமம் - மண்டூர் - நவகிரி ப. தொ. கூ. சங்கம்.
Palugamam - Mandoor - Navagiri M. P. C. S.



ஆசிரியர் உரை

அன்பார்ந்த வாசகர்களே!

மனித சமுதாயத்தின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள், வேலைவாய்ப்பு, கல்வி, சுகாதாரம் போன்றவை பூர்த்திசெய்யப்படாத நிலையில் வறுமைக்கோட்டிற்குக் கீழ் தள்ளப்பட்டுள்ளோர்; எண்ணிக்கையில் அதிகம் சனசக்தி உதவிபெறுவோர் தொகை இதற்குச் சான்றுபகர்கிறது.

மறைந்த ஐனாதிபதி திரு. ரணசிங்க-பிரேமதாசா வறியமக்களது பொருளாதார மேம்பாட்டை கருத்திற்கொண்டு ஐனசக்தித் திட்டத்தை ஆரம்பித்தார்; எனது “சத்துணவுகள்” என்ற நூலில் தரப்படும் தயாரிப்புகள் அனைத்தும் வறியமக்களை மனதில் இருத்தி எழுதப்பட்டுள்ளது.

காலம்சென்ற எனது அன்புக் கணவர் திரு. அமரசிங்கம் சிவராசா, காலம்சென்ற எனது அன்புச் சகோதரன் திரு. சின்னத்தம்பி ஞானசூரியம் ஆசிய இருவருக்கும் சத்துணவுகள் என்ற எனது நூலை நினைவுக் காணிக்கையாகச் சமர்ப்பிக்கி ரேன்.

நான் பயின்ற நூல்கள், பெற்ற பயிற்சிகள், தொழில் அனுபவங்கள், காலம்சென்ற என் கணவரோடு நான் பரிமாறிய கருத்துக்கள் அனைத்தும் இந்நால் வெளியீட்டுக்குக் கருவுலங்களாக பர்ணமித்துள்ளது.

நமது பிரதேசங்களில் குறிப்பாக கிராமப்புறங்களில் பயிரிடப்படும் தானியவகைகள், கிழங்குவகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றில் இருந்து தயாரிக்கக்கூடிய சத்துக்கள் உரிசிமிக்க உணவுகளை தயாரிக்கும் நளபாக முறைகள் பல இந்நாலில் தொகுத்துத் தந்துள்ளன.

இந்நாலில் தரப்பட்டுள்ள உணவு முறைகள் சிலருக்குத் தெரிந்திருப்பினும், மக்கள் உடலுக்குத் தேவையான சுலையுடன் கூடிய போசாக்கு உணவுகளை மக்களுக்குத் தெரிவிப்பது இந்த நூலின் நோக்கமாகும்.

வாழ்க்கைச் செலவை சமாளிக்கமுடியாத மக்களுக்கு இத்தகைய உணவுகள் அவசியமா? என்று கேட்கக்கூடும்; இந்த நூலில் விபரிக்கப்படும் அனைத்து தயாரிப்புகளும்; குறைந்த முதலீட்டில் தயார் செய்யக்கூடியவை என்பதை இப்புத்தகத்

அணிந்துரை

தைப் படிப்பதோடு நின்றுவிடாமல், செய்முறையில் தயாரிக்கும்போது புரிந்துகொள்ள முடியும்.

சமையல் கலை பெண்களுக்கு மட்டும் உரித்தானதல்ல. இந்த உண்மையை நன்வெண்பா என்ற நூலில் காணும் ‘‘நளபாகம்’’ எனும் சொல் புலப்படுத்தும். இந்நால் குறிப் பிட்ட ஒரு சாராருக்கு மட்டுமல்லாது சகலருக்கும் பயன்பட வேண்டும் எனும் நோக்கில் எழுதியுள்ளேன்.

என் எண்ணங்கள் நூல் உருப்பெற ஊக்குவித்த விவசாயப் பணிப்பாளர் (வடக்கு கிழக்கு) திரு. பெரியசாமி, மாவட்ட உதவிப் பணிப்பாளர் திரு. த. கணக்சபை, நூல் அச்சேற பல வழிகளிலும் உதவிய விவசாய உத்தியோகத்தர் (பயிற்சி), திரு. சா. சிவபாக்கியராசா, அட்டைப்படத்தைக் கருத்தமைய அழகுடன் அமைத்துத்தந்த ஓவியர், கலாநிதி வேலூ, இந்நாலை துரிதகதியில் அச்சிட்டு வழங்கிய கத்தோலிக்க அச்சக உரிமையாளர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எனது மனம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

‘‘எம் கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே’’

வணக்கம்

அன்புடன்

மலர் - சிவராசா

‘‘மலரகம்’’,
மண்டூர்.

மட்டக்களப்பு மண்ணில் கலை, இலக்கியம், கலாச்சாரம், பாரம்பரியம் போன்றவற்றை பேணிப் பாதுகாத்து. கவிதை, எழுத்தாற்றல், பேச்சாற்றல் போன்ற துறைகளில் பல திறமைகாலிகளை உருவாக்கிய மண்-மண்டூர். இந்த மண்ணுக்குச் சொந்தக்காரி இந்நாலின் ஆசிரிய திருமதி மலர் சிவராசா. விவசாயத்தில் டிப்ளோமா பட்டம்பெற்ற இவர் விவசாயத் தினைக்காலத்தில் பல ஆண்டுகாலம் பணியாற்றி அரிய பணிகள் பல செய்துகொண்டிருப்பவர். இவரது கணவராகிய காலம்சென்ற திரு. அ. சிவராசா அவர்களும் விவசாயப் போதனாசிரியராக பல ஆண்டுகாலம் பணி புரிந்தவர்.

விவசாயத்துறையில் அறிவும், ஆற்றலும், அனுபவமும் பெற்ற மலர் சிவராசா எடுத்துக்கொண்ட அரிய முயற்சியின் பயனாக உருவாக்கிய ‘‘சத்துணவுகள்’’ என்ற இந்தநூல் அச்சேறி, கருத்தமைந்த. அழகிய அட்டைப்படத்தோடு மலி வான் விலையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது பாராட்டுக்குரியது.

இவரது முயற்சி இத்தினைக்களத்தில் கடமையாற்றும் அனைவருக்கும் ஒர் எடுத்துக்காட்டாக அமைந்துள்ளது மகிழ்ச்சிக்குரியது. இப்புத்தகத்தில் வறிய மக்களின் உணவாகக் கருதப்படும் தானியங்கள், கிழங்குவகைகள், காய்கறிகள், பழவகைகள் ஆகியவற்றில் இருந்து தயாரிக்கக்கூடிய போசாக்கும், உருசியும், கவர்ச்சியும்கொண்ட பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளைப்பற்றி விரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மூலப்பொருட்கள் அனைத்தும் இலக்குவாகப் பயிரிடக்கூடியதும், மலிவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாயும் இருப்பது இந்நாலின் இன்னுமோர் சிறப்பம்கமாகின்றது.

இந்நாலை ஜக்கிய திருமதி மலர் சிவராசனின் குறிக்கோள் நிறைவெப்பறவும், மேலும் இதுபோன்ற பல புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்கி எமது தினைக்களத்திற்கும், இந்த மண்ணிற்கும் பெருமை சேர்க்கவேண்டும் என மனமாரவாழ்துகின்றேன்.

திரு. த. கணக்சபை
(உதவி விவசாயப் பணிப்பாளர்)

உதவி விவசாயப் பணிப்பாளர் அலுவலகம்,
மட்டக்களப்பு மாவட்டம்.

15-6-1994.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. சோளத்தில் தயார்செய்யக்கூடிய சத்து உணவுகள் ...	1
2. இறுங்கில் தயார்செய்யக்கூடிய உணவுகள் ...	6
3. குரக்கனில் தயாரிக்கும் சத்துணவுகள் ...	12
4. மரவள்ளியில் சுவையான சத்துணவுகள் ...	16
5. புடிங் வகைகள்	28
6. சோயா அவரையில் சுவையுள்ள உணவுகள் ...	43
7. பழங்களையும் - காய்கறிகளையும் பாதுகாக்கும் முறைகள் ...	65
8. கஞ்சிவகை	88
9. சம்பல் வகை	91
10. ஈரப்பலாக்காயில் கட்டலெட்	95

சோளத்தில் (Maize)

(சியா மெயிஸ் எல் Zea Mays)

தயாரிக்கக்கூடிய உணவுகள்

இது 'கிரமினே' குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. 'சியா மெயிஸ் (Zea Mays) என்பது இதனுடைய தாவரவியற் பெயராகும்.' லத்தீன் அமெரிக்காவிலிருந்து அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அரிசி மற்றும் தானியங்கள் போன்று சோளமும் 'காபோகைத்ரேட்' செறிந்த தானியமாகும். மஞ்சள்நிறச் சோளத்தில் உயிர்ச் சத்து 'ஏ' நிறைய உண்டு.

சோளத்தின் உணவுப் பெறுமானம் பின்வருமாறு :

சரப்பதன்	12.8%
புரதம்	7.2%
மாப்பொருள்	73.8%
கொழுப்பு	4.0%
நார்ப்பொருள்	1.2%
கனிப்பொருள்	1.04%

சோளத்தை அரிசிக்குப் பதிலாகவோ, அரிசி யுடன் கலந்தோ பாவிக்கலாம். சோளமாவை இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி மற்றும் மாப்பண்டங்கள் செய்வதற்கும் பயன்படுத்தலாம். இளம் பொத்திகளை (குலை) அவித்து உண்ணலாம்.

சோளம் மனித — கால்நடை உணவாக மட்டுமன்றி கைத்தொழில் உற்பத்தியிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மடல், தண்டுகளை எடுத்துக் காகிதப்பூக்கள் செய்யப்படுகின்றன. பசை குளுக்கோஸ் உற்பத்திக்குப் பாவிக்கப்படுகிறது. 'பபியூரல்' திரவம் நெலோன் செய்யப் பயன்படுகிறது.

சோள அரிசி தயாரித்தல்

சோளத்தை நன்கு புடைத்துவிட்டு அரிசி அரிக்குமாப் போல் அரிக்கன் சட்டியால் அரித்தெடுத்துக் கல், மற்றும் பிறபொருட்களைப் போக்கவும். நீரில் கூட மனித்தியாலம் நன்னையவிடவும். நீரை வடித்துவிட்டு உரவில் போட்டு இடித்து அதைப் புடைத்து உழியைப் போக்கவும். இப்படி 2-3 தடவை இடித்துப் புடைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது தானி யம் சிறுசிறு துண்டுகளாக உடையும். துண்டுகளின் பருமணைப்

பொறுத்து பெரியதையும் நடுத்தரமானவற்றையும் அரிசி யாக எடுக்கலாம். சிறியவற்றை மாவாக்கலாம். சோள் அரிசியை உலரவிட்டுக் காற்றுப் புகாத பாத்திரங்களில் அடைத்து வைத்து வேண்டிய நேரங்களில் பாலிக்கலாம்.

சோளச் சோறு

தேவையான பொருட்கள் : சோள அரிசி 1 சன்னடு
3 கோப்பை நீர்
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

சாதாரண சோறு சமைப்பதுபோன்று தயாரிக்கவும்.

அரிசிகலந்த சோளச் சோறு

தேவையான பொருட்கள் : சோள அரிசி 1 சன்னடு
சாதாரண அரிசி 1 சன்னடு
நீர் 6 கோப்பை
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

இரண்டு அரிசியையும் அரித்துத் துப்பரவு செய்யவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்து அரிசிகளை அதில் போட்டுச் சாதாரண சோற்றைப்போல் சமைக்கவும்.

சோளம் பாற்சோறு

தேவையான பொருட்கள் : சோள அரிசி 1 கோப்பை
நீர் 2 ..
தடித்த தேங்காய்ப்பால் 1 ..
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

சோள அரிசியை நீரில்போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். அரிசி அவிந்ததும் உப்பும் விட்டுத் தேங்காய்ப்பாலையும் விட்டுக் கலக்கவும். சிறு நெருப்பில் (தணவில்) தொடர்ந்து வேகவிடவும். பானையில் அடிப்பிடிக்காதிருக்க இடையே கிளரிவிடவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வாழை இலையில் கொட்டி 1 அங்குலத் தடிப்பிற்கு தட்டவும். பின் துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறவும். உறைப்பை விரும்புபவர்கள் சம்பலுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். இனிப்பை விரும்புபவர்கள் சினி அல்லது சர்க்கரையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடாலம்.

சோளம் மா தயாரித்தல்

மும் அகற்றப்பட்ட சோள அரிசியை 6-7 மணித்தியாலம் நீரில் நனையவிடவும். வடித்து உரவில்போட்டு இடித்து அரித்தெடுக்கவும். மாவை உடனே உபயோகப்படுத்தாமல் சேமித்து வைக்கவேண்டுமானால் மாவை வறுத்துக் காற்றுப் புகாமல் உலர்ந்த பாத்திரங்களில் அடைத்துவைக்கவும்.

இம்மாவுடன் அரிசிமா அல்லது கோதுமை மாவைச் சமாளில் கலந்து இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி ஆகியவற்றைத் தயாரிக்கலாம்.

சோள ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் : சோளமா 1 கோப்பை
கோதுமை மா அல்லது
அரிசி மா $\frac{1}{2}$ கோப்பை
தேங்காய்ப்பி 1 கோப்பை
3 பச்சை மிளகாய்
4 சின்ன வெங்காயம்
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

சோள மாவையும், மற்ற மாவையும் கலந்து அரித்தெடுக்கவும். அதற்குள் தேங்காய்ப்பி, சிறிதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உப்பும் அளவாக விட்டு நீர் சேர்த்துக் குழைக்கவும். குழையலைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கவும். எண்ணெய் பூசிய வாழை இலையில் $\frac{1}{2}$ அங்குலத் தடிப்பிற்குத் தட்டி எடுக்கவும். தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் தடவி அடுப்பில் வைத்துச் சூடேற்றவும். ரொட்டியைச் சட்டியில் போட்டு இருபக்கமும் வெந்ததும் இறக்கி எடுக்கவும்.

சோளப் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் : சோளம் மா 2 கோப்பை
தேங்காய்ப்பி 1 ..
உப்பு
தடித்த தேங்காய்ப்பால் 2 கோப்பை
இளம் சுடுநீர் (நகச்குடு)

செய்கை முறை :

தேங்காய்ப்புவை மாவுடன் சேர்த்து உப்பும் அளவாக விடவும். சுடுநீரச் சிறிது சேர்த்து சிறு சிறு மணிகளாகப்

புரட்டி எடுக்கவும். பாணையில் அரைவாசிக்கு நீர் கொதிக்க விடவும். பிட்டுக்குழலை அதில் வைத்து ஆவி வந்ததும் குழலி னுள் மாவைப் போடவும். குழலின் வாயைச் சிரட்டையால் மூடவும். அவிந்ததும் இறக்கித் தள்ளவும். சூடாக இருக்கும் போது தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

சோள இடியப்பம்

தேவையான பொருட்கள்: அவித்த (பூக்கவைத்த) சோளம்மா 1 கோப்பை அவித்த அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா 1 கோப்பை கொதிநீர்

செய்கை முறை:

இரு மாவையும் கலந்து அரித்தெடுக்கவும். உப்புநீரும் அளவாகச் சேர்க்கவும். கொதி நீரை ஊற்றி மாவைக் குழழக் கவும். பின் இடியப்ப உரவில் போட்டுப் பிழிந்து அவித் தெடுக்கவும்.

இடியப்பத்தைப் பிழிந்து அவிக்குமுன் நடுவில் தேங்காய்ப் பூவுடன் சர்க்கரை அல்லது கித்துள் சேர்த்துக் கலந்த கலவையை வைத்து இரு ஒரங்களையும் மடித்து அமர்த்திவிட்டு அவித்தெடுக்கவும். இது ‘‘லவேரியா’’ எனப்படும்.

சோளச் சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்: இளம் சோளம் பொத்திகள் (குலைகள்) 7-8 மாஜூரின் 1 மேசைக்கரண்டி பச்சை மிளகாய் 4-5 வெங்காயம் 4-5 கறிவேப்பிலை உப்பு எலுமிச்சம் பழச்சாறு

செய்கை முறை:

சோளம் பொத்திகளை உப்புவிட்டு அவிக்கவும். அடுப்பி விருந்து இறக்கி ஆறியதும் மணிகளைப் பிரித்தெடுக்கவும். மாஜூரினில் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப் பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். அதற்குள் அவித்த சோளம் மணிகளைப் போட்டு உப்பும் சிறிதுவிட்டுக் கிளறவும். அளவாக வெந்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சிறிதுசேர்த்துப் பரிமாறவும்.

சோளம் அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்: காய்ந்த சோளம் விதை 2 சண்டு பழத்தேங்காய் - 1 அப்பச்சோடா சிறிதளவு உப்பு நல்லெண்ணெய்

செய்கை முறை:

முன்பு கூறப்பட்டதுபோல் உமியை நீக்கிச் சோள அரிசி தயாரிக்கவும். அதை நீரில் ஊறவைக்கவும். இளகியதும் உரலில் போட்டு இடித்து மாவை அரித்தெடுக்கவும். கடைசியில் வரும் குறுநலை ஒரு சண்டு கொளித்தெடுக்கவும். 2 கோப்பை நீரை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கும் போது குறுநலைப் போட்டு அகப்பையால் துளாவிக் கஞ்சிபோல் காய்ச்சி எடுக்கவும். சோளமாவை ஒரு மண்பானையில் கொட்டி அதற்குள் ஆறிய சுஞ்சியையும் ஊற்றி அளவாக அப்பச்சோடாவையும் தூவி நன்கு பிசையவும். இதை மூடிவைத்து 4-5 மணித்தி யாலங்கள் புளிக்கவிடவும். குறிப்பிட்ட நேரத்தின் பின் தேங்காயை உடைத்துத் துருவி முதல் பாலை வேறாகவைத்து விட்டு அடுத்துவரும் பாலை பிசைந்திருக்கும் மாவுக்குள் ஊற்றிக் கரைத்து உப்பும் அளவாக விடவும்.

அடிப்பாகம் நல்ல வழுவழுப்பாக உள்ள சட்டியை அல்லது தாச்சிகை எடுத்து அதில் சிறிது நல்லெண்ணெய் தடவும். நல்லெண்ணெய் இல்லாவிட்டால் தேங்காண்ணெயும் தடவலாம். சட்டி அல்லது தாச்சியை அடுப்பில் வைத்துச் சூடேறியதும் கலவையை ஊற்றி வட்டமாக அகப்பையின் பின்பக்கத்தால் துளாவிலிட்டு மேலுக்குச் சிறிது முதல் பாலையும் ஊற்றவும். விருப்பமில்லாதவர்கள் இதை ஊற்றாமலும் விடலாம். அப்பம் வெந்ததும் இறக்கவும். ஓவ்வொரு தடவையும் கலவை ஊற்றமுன் சட்டியை எண்ணெய்ச் சீலையால் தடைத்துவிடவும். சட்டி அல்லது தாச்சியின் அடிப்பாகம் வழுவழுப்பாக இருப்பது முக்கியம். இல்லாவிடில் அப்பம் நன்றாகக் கிளம்பாது.

சோளம் பொரி

நன்கு முற்றியதும் - நன்கு காய்ந்த சோளம் விதைகளை எடுத்துக் கல் - பிறபொருட்களை நீக்கித் துப்பரவுசெய்யவும். மண்சட்டியை அல்லது தாச்சியை வைத்து அளவாக விதைகளைப் போட்டு வருக்கவும். நன்கு சூடேறிவரும்போது விதை வெடித்துப் பொரியாகவரும். இறக்கி எடுக்கவும். விதைகள் பொரியாக வெடிக்கும்போது அவை வெளியே சிதறாதவாறு மூடியொன்றால் மூடிக்கொண்டே கிளறவும்.

இறுங்கு (Shorghum)

(Andropogon - Sorghum)

கிரமினேக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. அண்டோபோகம் சோகம் (Andropogon - Sorghum) என்பது இதனுடைய தாவர வியல் பெயராகும். அரிசிக்குப் பிரதியீடாக இதைப் பாவிக்கலாம். இறுங்கின் உணவுப் பெறுமானம் பின்வருமாறு அமைந்துள்ளது.

சுரப்பதன்	9.38%
புரதம்	7.5%
மாப்பொருள்	74.9%
கொழுப்பு	3.92%
நார்	1.31%
கனிப்பொருள்	2.35%

இறுங்கில் பலவகைகள் உள்ளன. மனித உணவுப் பாவனைக்கு மெல்லிய கோதுடையதும், சுசப்புத் தன்மையற்ற துமான இனங்களே உசந்தவையாகும். இறுங்கின் மேலுள்ள உமியை நீக்கியும் அல்லது நீக்காமலும் இடித்து மாவாக்கலாம். உமி நீக்காமல் முழுத் தானியத்திலிருந்து பெறப்பட்ட மா போசனைப் பெறுமானமுள்ளதாகக் கருதப்படுகின்றது. அரிசி, கோதுமை மாவைப்போல் இறுங்குமாவிலிருந்தும் இடியப்பம், பிட்டு, நொட்டி, அலுவா போன்றவையும் இறுங்கு அரிசியிலிருந்து சோறு, பாற்சோறு, நெய்சோறு போன்ற உணவுப்பண்டங்களையும் தயாரிக்கமுடியும்.

இறுங்கு அரிசி தயாரித்தல்

இறுங்கை வெயிலில் காயவைத்துப் புடைக்கவும். பின் அரிசிகள் சட்டியால் அரித்துக் கல் மற்றும் பிறபொருட்களைப் போக்கவும். உமியைப் போக்குவதற்காக மர உரவில் போட்டுக் குற்றிப் புடைக்கவும். மீண்டும் 3-4 தடவைகள் போட்டுக் குற்றி உமியை முற்றாக நீக்கவும். கிடைக்கும் இறுங்கு அரிசியை அவற்றின் பருமனுக்கேற்ப பெரிது, சிறிது, நடுத்தரம் என்றவகையில் பிரிக்கவும். பெரிய, நடுத்தர அரிசியை வெவ்வேறாக எடுத்து சோறு சமைக்கப் பாவிக்கலாம். சிறிய வற்றை மாவாக இடித்து எடுக்கவும்.

இறுங்குச் சோறு

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்கு அரிசி 1 சன்டு நீர் 3 கோப்பை உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

சாதாரண சோறு சமைப்பதுபோல் சமைக்கவும்.

இறுங்குப் பாற்சோறு

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்கு அரிசி 1 சன்டு நீர் 4 கோப்பை தெங்காய் முதல்பால் 1 கோப்பை உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

இறுங்கு அரிசியை அரித்தெடுக்கவும். நீரை ஒரு பாத்தி ரத்தில் ஊற்றி அடுப்பில் அது கொதிக்கும்போது அரிசியைப் போட்டுத் துளாவிலிடவும். அரிசி அவிந்துவந்ததும் தேங்காய்ப் பாலையும், உப்பையும் விட்டுத் துளாவிலிடவும். பின் நெருப்பைக் குறைத்து மெல்லிய நெருப்பாக விடவும். நன்கு வெந்ததும் வாழை இலையில் பரவித் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துச் சம்பலுடன் உண்ணலாம். இனிப்பை விரும்புபவர்கள் தேங்காய்ப்பால் விடும்போதே சினி அல்லது சர்க்கரை போட்டும் துளாவி எடுக்கலாம்.

இறுங்கு நெய்சோறு

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்கு அரிசி 2 சன்டு நீர் 6 கோப்பை வெங்காயம் 8-10 கரட் 1 கோவா, லீக்ஸ் $\frac{1}{2}$ ராத்தல் இரால் (சிறியது) 10-12 உப்பு மாஜிரின் அல்லது தே. எண்ணெய் 2 மே. கரண்டி

செய்கை முறை :

அடுப்பில் நீரைக் கொதிக்கவைத்து சுத்தம் செய்யப்பட்ட இறுங்கு அரிசியைப்போட்டுச் சாதாரண சோறு சமைப்பதுபோல் சமைத்து இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்விட

வும். கரட், லீக்ஸ், கோவா, வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சுத்தம்செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். இறாலையும் சுத்தம்செய்து கழுவி வைக்கவும்.

மாஜின் அல்லது எண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காயம், மரக்கறி, இறால் ஆகியவற்றை அதற்குள் போட்டுப் பொரிக் கவும். பொரிந்துவரும்போது சோற்றையும் கொட்டி உப்பும் சிறிது தெளித்துக் கிளரி இறக்கவும். இதை ஒரு டிஸ்ஸில் வைத்து அதற்குமேல் அவித்து வெட்டிய முட்டை, அவித்த கரட்துண்டுகள், தக்காளிப்பழத் துண்டுகள் ஆகியவற்றால் அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

மாஜினினுக்குப் பதிலாக நெய் கிடைத்தால் அதையும் பாவிக்கலாம்.

இறுங்கு, அரிசி கலவைச்சோறு

தேவையான பொருட்கள் : அரிசி 1 சண்டு
இறுங்கு அரிசி 1 சண்டு
நீர் 6 கோப்பை
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

இரு அரிசிகளையும் அரிக்கன் சட்டியால் அரித்துத் துப்பரவு செய்யவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்து இருவகை அரிசியையும் போடவும். அளவுக்கு உப்பைப் போடவும். சோறாக வெந்ததும் இறக்கவும்.

இறுங்கிலிருந்து மா தயாரித்தல்

இறுங்கை மர உரலில் போட்டுக் குற்றி உமியில்லாது துப்பரவு செய்யவும். அரிக்கன் சட்டியால் அரித்துக் கல் பிற பொருட்களை நீக்கவும். மர உரலில் இட்டு இடித்து அரித்து மாவாக்கவும். இதைச் சேமித்து வைக்கவேண்டுமானால் ஈரவிப்பில்லாது வறுத்துக் காற்றுப் புகாமல் அடைத்து வைக்கவும்.

இறுங்கு மா ரோட்டி

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்குமா 1 கோப்பை
அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா
உப்பு 1 கோப்பை
தேங்காய்ப்பூ 1 கோப்பை
நீர் சிறிதளவு
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

இருவகை மாவையும் அரித்துக் கலக்கவும். அதற்குள் தேங்காய்ப்பூவையும் போட்டு உப்பு விட்டுச் சிறிது சிறிதாக நீரைவிட்டுக் குழைக்கவும். அவற்றை அளவான உருண்டைகளாக்கி வாழை இலையில் ரொட்டிகளாகத் தட்டவும். அடுப்பில் தாச்சியை அல்லது தோசைக்கல்லை வைத்துச் சூடேறியதும் ரொட்டியைப் போட்டு இருபக்கமும் வேகவைத்து இறக்கவும்.

இறுங்குப் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்குமா 2 சண்டு
தேங்காய்ப்பூ 1 சண்டு
நீர் $\frac{1}{2}$ கோப்பை
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

மாவை அரித்தெடுத்து அதற்குள் தேங்காய்ப்பூவைக் கலக்கவும். உப்பும் அளவாக விட்டுச் சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்துச் சிறு மணிகளாகக் குழைக்கவும். பானையில் அரைவாசிக்கு நீர் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். பிட்டுக்குழலினால் சிறிது சிறிதாக மாவைப் போட்டு ஆவி வெளியேறாதவாறு வேகவிடவும். வெந்ததும் இறக்கவும். விரும்பினால் பிட்டுச் சூடாக இருக்கும்போது தடித்த தேங்காய்ப்பாலை மேலுக்கு ஊற்றியும் சாப்பிடலாம். விருப்பமில்லாதவர்கள் தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்க்காமலும் விடலாம்.

இறுங்கு இடியப்பம்

தேவையான பொருட்கள் : அவித்த (புழுக்கிய) இறுங்குமா 2 கோப்பை
உப்பு

செய்கை முறை :

மாவை அரித்து அதனுடன் அளவாக உப்பைச் சேர்க்கவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்து மாவுக்குள் ஊற்றமுன்பு அதன் ஆவியை வெளியேறவிடவும். பின் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி மென்மையான குழையலாகக் குழைக்கவும். இடியப்ப உரலில் இட்டு இடியப்பத்தட்டில் பிழிந்து நீராவியால் அவித்தெடுக்கவும்.

இறுங்குப் பாள், கேக்

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்குமா $\frac{1}{4}$ இறா.
 கோதுமைமா $\frac{1}{2}$..
 தேங்காய் முதற்பால் 1 கோப்பை
 முட்டை 2
 மாஜிரின் அல்லது தேங்காண்ணெய்
 உப்பு [அளவாக
 வெல்லம் அல்லது சர்க்கரைத்தூள்
 தேங்காய்ப்பூ]

செய்கை முறை :

இரு மாவையும் கலந்து 2-3 தட்டவை அரிக்கவும். முட்டையை உடைத்து வெள்ளள - மஞ்சட் கருக்களை வெவ்வேறாக எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மாவை இட்டு உப்பு, முட்டை மஞ்சட்கரு, தேங்காய்ப்பாலின் அரைவாசி ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து அகப்பையால் கலக்கவும். பின் மிகுதித் தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்த்துக் கரைக்கவும்.

முட்டை வெள்ளளக்கருவையும் இறுக்கமாக அடித்து மாக்கரைசலுடன் நன்கு சேர்த்துவிடவும். தேங்காய்ப்பூவினுள் வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் கலந்து வேறாக வைக்கவும். தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்துச் சூடேறியதும் மாஜிரின் அல்லது தேங்காண்ணெயைத் தடவிவிடவும். ஒரு கரண்டி மாக்கரைசலை தோசைக்கல்லில் ஊற்றி கரண்டியின் பின் பக்கத்தால் வட்டமாகத் துளாவிவிடவும். ஒரு பக்கம் வெந்ததும் மறுபக்கம் புரட்டிப்போடவும். இரு பக்கமும் வெந்ததும் இறக்கித் தட்டில் வைத்து நடுவே சிறிது வெல்லக் கலவையை வைத்துச் சுருட்டிவிடவும்.

இனிப்பை விரும்பாதவர்கள் நடுவில் உறைப்புச் சம்பவையும் வைத்துச் சாப்பிடலாம். இப்படிச் செய்வதால் வெல்லக்கலவை தயார்செய்வதை முன்னரே தவிர்க்கவும்.

இறுங்கு மா அலுவா

தேவையான பொருட்கள் : வறுத்த இறுங்குமா 1 கண்டு
 .. அரிசி மா 1 கண்டு
 சினி 1 இறா.
 கக்கெகாட்டைத் துண்டுகள் 20-25
 நீர் $\frac{1}{2}$ கோப்பை
 உப்பு சிறிது

செய்கை முறை :

இரு மாவையும் கலந்து அரிக்கவும். சினியையும், நீரையும் ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச் சவும். பாணி தடித்துவரும்போது கசக் கொட்டை, உப்பு, $\frac{1}{2}$ பங்கு மா ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கெதியாகக் கிளநவும். $\frac{1}{2}$ பங்கு மாவை அலுவாவின்மேல் தூவுவதற்காக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு பலகையில் அல்லது தட்டில் பரவி மேற்பற மும் சிறிது மாவைத் தூவிவிடவும். பின் விரும்பியவாறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும்.

இறுங்குமா பிஸ்கற்

தேவையான பொருட்கள் : இறுங்குமா $\frac{1}{4}$ இறா.
 கோதுமைமா $\frac{1}{2}$..
 மாஜிரின் அல்லது பட்டார் 2 அவு.
 சினி $\frac{1}{2}$ இறா.
 முட்டை மஞ்சட் கரு 2
 அப்பச்சோடா 1 தேக்கரண்டி
 பால் 6 மேசைக்கரண்டி

செய்கை முறை :

இருவகை மாவுடனும் அப்பச்சோடாவையும் சேர்த்து அரிக்கவும். மாஜிரினையும் - சினியையும் சேர்த்துக் கீனி கரையும்வரை அடிக்கவும். முட்டை மஞ்சட்கருவை நன்கு அடித்து அதனுடன் சேர்க்கவும். மாவையும் அதனுள் சேர்த்துப் பிசைந்து பாலையும் ஊற்றி மென்மையான குழையலாக வரும்வரை பிசையவும். ஒரு பலகையில் மாவைச் சிறிது தூவி இக்கலவையைக் கொட்டி ஒரு உருளையால் $\frac{1}{2}$ " தடிப்பிற்குத் தட்டையாக உருட்டவும். பின் விரும்பிய வடிவத்திற்கு வெட்டவும். வேகவைக்கும் தகரத்தில் மாவைச் சிறிது தூவி பிஸ்கற்றுகளை இடைவெளி விட்டு வைக்கவும். நடுத்தர நெருப்பில் 15 நிமிடம் வேகவைக்கவும்.



குரக்கன் (Kurakkan)

(எலூசினா கோரக்கானா Eleusina Coracana)

தயாரிக்கக்கூடிய உணவுகள்

குரக்கன் 'கிரமினே' குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. (Eleusine coracana) என்பது இதனுடைய தாவரவியல் பெயர். அரிசி மாவைப் போன்று இதிலிருந்து பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம். ஏனைய தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் நார்த் தன்மைகூட 'நீரழிவு' நோய் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது. உற்பத்தி செய்யும்போது நோய்-பூச்சி-புழுக்களால் தாக்கப்படுவதும் மிகக்குறைவு. தானியங்களைக் கூடியகாலம் சேமித்துவைக்கலாம். பசந்திவண்மாகக் கால்நடைகளுக்குப் பாவிக்கலாம்.

குரக்கன் மா தயாரித்தல்

குரக்கன் கதிர்களை வெயிலில் காயவைத்து உரவில் போட்டு மெதுவாகக் குற்றிப் புடைக்கவும். உமிழும்ராகப் போகாவிட்டால் மீண்டும் ஒருமுறை வெயிலில் காயவைத்து மெதுவாகக் குற்றிப் புடைக்கவும். இதை அரிக்கன் சட்டியில் போட்டுக் கழுவி அரித்தெடுக்கவும். அதை மீண்டும் வெயிலில் நன்கு காயவைத்துத் திருக்கையில் அல்லது மில்லில் மாவாக அரைத்தெடுக்கவும். குரக்கன் நன்கு காயாவிட்டால் மா சொரசொரப்பாக இருக்கும். இன்னோருவகையிலும் மா தயாரிக்கலாம். குரக்கனைச் சுத்தம் செய்து அரித்தெடுக்கவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்து அதற்குள் குரக்கனைப் போட்டு 15 - 20 நிமிடங்கள் விட்டுப் பின் வடித்தெடுத்து வெயிலில் நன்கு காயவிட்டு அரைத்தெடுக்கவும். இந்த மா மென்மையாக இருக்கும்.

குரக்கன் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள்: குரக்கன் மா, தேங்காய்ப்பூ, உப்பு செய்கை முறை:

குரக்கன் மா, தேங்காய்ப்பூ, ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு உப்பும் அளவாகவிடவும். பின் சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்து இறுக்கமான குழைக்கவும். வாழை இலையில் எண்ணென்று தடவி சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து அதில் வட்டமாகத் தட்டிச் சூடேறிய தாச்சியில் அல்லது தோசைக்கல்லில் நொட்டிகளாகக் கூட்டெடுக்கவும்.

விரும்பியவர்கள் குரக்கன் மாவடன் $\frac{1}{2}$ பங்கு அரிசி மாவையும் சேர்த்துக் கலக்கலாம். பிட்டைச் சிறிது குடாக இருங்கும் போது சம்பல் அல்லது கறியுடன் சாப்பிடவும்.

குரக்கன் இடியப்பம்

தேவையான பொருட்கள்: குரக்கன் மா, கொதிநீர், உப்பு செய்கை முறை:

குரக்கன் மாவை நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும். பின் அதை அரித்தெடுக்கவும். அந்த மாவிற்குள் அளவாக உப்பு விட்டுக் கொதிநீரைச் சிறிதாகச் சேர்த்து குழைக்கவும். பின் இடியப்ப உரவில் இட்டுப் பிழிந்து நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும். இடியப்பத்தட்டுக்களில் சிறிது எண்ணென்று தடவி விட்டுப் பிழிந்தால் அவித்ததும் இடியப்பம் இலோசாகக் கழும்.

குரக்கன் நொட்டி

தேவையான பொருட்கள்: குரக்கன் மா 1 கோப்பை தேங்காய்ப்பூ $\frac{1}{2}$ கோப்பை வட்டமாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் 1 மேசைக்கரண்டி வட்டமாக வெட்டிய வெங்காயம் 2 மேசைக்கரண்டி உப்பு

செய்கை முறை:

குரக்கன் மா, தேங்காய்ப்பூ, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கலக்கவும். உப்பும் அளவாகவிடவும். பின் சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்து இறுக்கமான குழைக்கவும். வாழை இலையில் எண்ணென்று தடவி சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து அதில் வட்டமாகத் தட்டிச் சூடேறிய தாச்சியில் அல்லது தோசைக்கல்லில் நொட்டிகளாகக் கூட்டெடுக்கவும்.

வல்லாரை, தாதுவளை போன்ற இலைகளைத் துப்பரவு செய்து (ஏதாவது ஒன்றை) சிறு துண்டுகளாக வெட்டி மா பிசையும்போது சேர்த்தும் நொட்டிச்சுடலாம். விரும்பிய இலைக்கறிகளைச் சேர்க்கலாம்.

குரக்கன் கழி

தேவையான பொருட்கள்: குரக்கன் மா நீர், உப்பு

செய்க முறை:

தேவைப்படுவதைப் பொறுத்துக் குரக்கன் மாவை எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அளவுக்கு நீர் வைத்துக் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது மாவைச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு உப்பும் அளவாகவிட்டுக் கிண்டவும். நன்கு இறுக்கமாக வந்ததும் இறக்கவும். இதை ஏதாவது விரும்பிய தறி, சொதியுடன் சாப்பிடலாம்.

குரக்கன் கூழி

தேவையான பொருட்கள் : குரக்கன் மா,
தேங்காய்ப்பால், சீனி

செய்க முறை:

குரக்கன் மாவைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைக்கவும். இதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். மா அவிந்து வரும்போது சீனியையும் போட்டுத் துளாவவும். விரும்பினால் இதற்குள் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிய பேரிச்சம் பழத்தையும் போடலாம். குழைத் தளர்வான பருவத்தில் இறக்கிச் சிறிது ஆற விட்டுக் கரண்டியால் அள்ளிக்குடிக்கலாம். இன்னொருவகை யில் குழை இறுக்கமடையவிட்டு இறக்கிச் சூடாக இருக்கும் போதே பாத்திரங்களில் ஊற்றி ஆறியதும் துண்டுகளாக வெட்டிச் சாப்பிடலாம்.

‘‘நீரழிவு’’ வியாதி உள்ளவர்கள் தேங்காய்ப்பாலைத் தவிர்த்து நீரில் மாவைக் கரைக்கவும். சீனியைப் போடாது ஏதும் விரும்பிய – பொருந்தக்கூடிய மரக்கறி களைச் சிறிய மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டிச் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். அல்லது வல்லாரை, பொன்னாங்காளி, முருங்கையிலை போன்ற இலைக்கறிகளில் விருப்பியவற்றில் ஒன்றைச் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து கொதிக்கும்போது சேர்த்துக் காய்ச்சவும். மரக்கறி, இலைக்கறி சேர்த்தால் உப்பும் அளவாகவிட்டு நூகை வான் (தண்ணீர்ப்பதம்) பதத்தில் இறக்கிச் சிறிது ஆறவிட்டுக் குடிக்கவும். இறுக்கமடைந்து கட்டியானால் ருசி குறைவாக இருக்கும்.

குரக்கன் மா உணவுகள் எல்லோருக்கும் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தாது. பிட்டி, தொட்டி, இடியப்பம் எனப் பழக்கப் பட்ட உணவுகளையே அடிக்கடி தயாரிக்காமல் விருப்பமுள்ளதாகவும் – பொருத்தமானதாகவும் வெவ்வேறு விதமாகத் தயாரித்தால் கவையாக இருப்பதுடன் போசாக்குள்ளாகவும் அமையும்.

குரக்கன் கேக்

தேவையான பொருட்கள் : முட்டை - 4 அவு
பட்டர் - 2 அவு
வெள்ளைச் சீனி - 4 அவு
பேக்கிங் பவுடர் - 1 தேக்கரணி
வனிலா
கசு, ‘பிளம்ஸ்’ (அளவாக)

செய்க முறை :

குரக்கன் மாவுடன் பேக்கிங் பவுடரைச் சேர்த்து 3 - 4 தடவை அரிக்கவும். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை வேறாக எடுத்து அடிக்கவும். சீனியையும், பட்டரையும் ஒரு பாத்தி ரத்தில் போட்டு நன்கு அடிக்கவும். முட்டையின் மஞ்சட்கருவையும் அத்துடன் சேர்த்துச் சீனி நன்கு கரையுமட்டும் அடிக்கவும். பின் வெள்ளைக்கரு, மா ஆகியவற்றைச் சிறிது சிறிதாகச் சீனிக் கலவையினுள் மெதுவாகச் சேர்க்கவும். வனிலா, கசு, பிளம்ஸ் ஆகியவற்றையும் கலவையுடன் சேர்க்கவும்.

கேக் ரேய்க்கு அளவாகப் பேப்பரை வெட்டி அதில் பட்டரைப் பூசிக் கலவையை ஊற்றிப் பேக்பண்ணி எடுக்கவும்.



மரவள்ளி (Manioc)

மரவள்ளி “யூபோபியேசியே” (Euphorbiaceae) குடும்பத் தைச் சேர்ந்தது. “மனிகொட்ட எஸ்குலெந்தா” (Manihot esculenta) என்பது இதனுடைய தாவரவியல் பெயராகும்.

தமிழில் மரவள்ளி என்று அழைக்கப்படுகிறது. நம் நாட்டில் உள்ள ஏழைமக்களின் பிரதான உணவாக உள்ளது. மழை காலங்களில் சேனைகளில் மூன்று நேர உணவாகவும் விவசாயிகளால் உண்ணப்படுவதுமுண்டு. இதனால் தான் என்னவோ சிராமிய மக்களிடையே ‘பஞ்சந்தாங்கி’ என்ற பெயரும் இதற்கு வழங்கப்படுகிறது. முன்னொரு காலத்தில் இந்தியாவில் ஏற்பட்ட யுத்தத்தின்போது கடும் உணவுப்பஞ்சம் ஏற்பட்டதாகவும் அவ்வேளையில் மரவள்ளியே மக்களுக்கு உதவியதாகவும் வரலாறுகள் கூறுகின்றன.

மரவள்ளியை உற்பத்தி செய்வதற்கு அதிக முதலீடு தேவையில்லை. இலகுவான செய்கைமுறையுமாகும். குறைந்த செலவில் கூடிய வருமானத்தைக் கொடுப்பதனாலும் -இலகுவான உற்பத்தியினாலும் அநேகமான விவசாயிகள் இதை விரும்பிப் பயிரிடுகிறார்கள். எவ்விதமான மண-சுவாத்திய நிலையிலும் வளர்க்கூடியது. அதிகமான வரட்சியைக்கூடத்தாங்கிவளரும். இதில் உள்ள இன்னுமொரு நன்மை: சில பயிர்கள் முதிர்ச்சியடைந்து அறுவடை செய்வதில் தாமதமேற்பட்டால் பழுதடைந்துவிடும். உணவிற்குப் பொருத்தமில்லாமல் போய்விடும். ஆனால் மரவள்ளியைப் பொறுத்தவரை அறுவடை செய்யாமல் சிலகாலம் நிலத்தில் விட்டுவைக்கலாம். (மிகவும் நீண்டகாலத்திற்கு வைந்திருந்தால் கிழங்கின் தரம் கெட்டுவிடும் என்பதையும் கருத்திற்கொள்க).

மரவள்ளிக் கிழங்கில் அதிகமான மாப்பொருள் காணப்படுகிறது. இதனால் சக்தி கொடுக்கும் உணவாக உள்ளது. இதில் புரதம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள் என்பன குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. ஆகவே இதைத் தனியே உண்ணாமல் மீன், கருவாடு, முட்டை, சோயா அவரை, பருப்புவகை, மரக்கறிகள் கிரைகள் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் போசனையை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

ஆராய்ச்சியாளரின் கருத்துப்படி மரவள்ளிக் கிழங்கின் தோலின் உட்புற எல்லையில் ‘‘சயனோ ஜெனிரிக் குருக் கோசயிட்லினரெனின்’’ (Cyano genetic Glucoside Linanerin) என்னும் சத்துக் காணப்படுகிறது. மரவள்ளிக் கிழங்கில் காய்

மேற்பட்டால் அல்லது சிலதாட்கள் சேமித்துவைத்தால் இச் சத்து ‘‘கெட்ரோசயனிக் அமிலம்’’ (Hydrocyanic acid) ஆக மாறும். இதன் நச்சத்தன்மை உடலுக்குத் தீவிர விளைவிக்கும் இயல்புடையது. ஆகவேதான் மரவள்ளிக் கிழங்கை அதிக நாட்கள் சேமித்துவைத்து உணவுக்குப் பயன்படுத்தல் தவிர்க்கப்படவேண்டுமெனக் கூறப்படுகின்றது. இந் நச்சத்தன்மையைக் ‘‘கழுவுதல்’’, ‘‘காயவைத்தல்’’, ‘‘கொதிப்பித்தல்’’ ஆகிய சமையல் முறைகளைக் கையாண்டு அகற்றலாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கை அவிக்கும்போது அல்லது கறிசமைக்கும்போது பாத்திரத்தின் மூடியைத் திறந்துவிட்டுச் சமைப்பதால் ஆவிமூலம் இது வெளியேறவிடும். மரவள்ளி உணவுடன் இஞ்சி சேர்த்த உணவுகள் சேர்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

மரவள்ளி இலையில் 20-30 சதவீதம் புரதமும், சுண்ணச் சத்தும், உயிர்சத்து ‘‘ஏ’’, ‘‘சி’’ ஆகியனவும், கிழங்கில் 40 சதவீத மாச்சத்தும் காணப்படுகின்றன. இது மனித உணவாக மட்டுமன்றி கால்நடைகளின் உணவாகவும், கைத்தொழில் உற்பத்தியிலும் பயன்படுகின்றது.

கைத்தொழில் உற்பத்தியாளர்களால் ‘‘ரப்பியோக்கா’’ (Tapioca) என அழைக்கப்படும் மரவள்ளி மா துணி உற்பத்தி (புட்டை) கடதாசி, வெடிமருந்து, ஒட்டுப்பலகை, தீப்பெப்ட்டி, வெண்கட்டி ஆகிய கைத்தொழிலுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

மரவள்ளிக் கிழங்கைச் சீவல்களாகச் சீவி நன்கு உலர்வைத்த பின்பு களஞ்சியப்படுத்தி வைக் கலாம். ஆனால் சேமித்துவைக்கும் பாத்திரங்கள் ஈரலிப்பில்லாமல் உலர்த்தவையாக இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது நச்சத்தன்மையடையும் அபாயமும் இல்லை. உலர்ந்த சீவல்களை இடித்து மாவாக்கலாம். இம்மாவைக் குறிப்பிட்டளவு கோதுமை மாவுடன் அல்லது அரிசிமாவுடன் கலந்து ரொட்டி, பிட்டி, இடியப்பம் போன்ற உணவுகளையும் இன்னும் ஏனைய உணவுப்பண்டங்களையும் தயாரிக்கலாம்.

மரவள்ளி மா தயாரித்தல்

1. புதிதாகப் பிடுங்கிய - பழுதடையாத மரவள்ளிக் கிழங்குகளைப் பாவிக்கவும். கிழங்கின் தோலை உரித்து அதனை நன்கு கழுவவும். பின் அதனை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டவும். வெட்டிய சீவல்களைச் சுத்தமான பாயில் பரவி 6 மணித்தியாலங்கள் நிழலில் காயவிடவும்.

- பின் எடுத்து வெயிலில் நன்கு காயவிடவும். நன்கு உலரும் வரை 4-5 நாட்களுக்குக் காயவிடவும். உலர்ந்த சிவல்களை உலர்ந்த பாத்திரங்களில் போட்டு சுத்தமான இடத்தில் கழுஞ்சியப்படுத்தி வைக்கலாம்.
- இச்சிவல்களை மர உரலில் போட்டு இடித்துச் சிறிய கண்ணறைகள் கொண்ட அரிதட்டினால் (பெண்ணரை) அரித்து மாவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மரவள்ளி உணவுவகைகள்

பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :	மரவள்ளி மா	- 1 சன்னி
	அரிசி மா	- 1 சன்னி
	தேங்காய்ப்பழு	- 1 சன்னி
	உப்பு	- அளவாக
	தடித்த தேங்காய்ப்பால்	- 1 கோப்பை (கப்)
	சுடுநீர்	- சிறிதளவு

செய்கை முறை :

இரண்டுவகை மாவையும் கலந்து பின் அரித்தெடுக்கவும். உப்பையும் - தேங்காய்ப்பழவையும் நன்றாகக் கலக்கவும். இத்துடன் மாவையும் சேர்த்துச் சிறிது சிறிதாக சுடுநீர் விட்டுச் சிறுமணிகளாகப் புரட்டி எடுக்கவும். பானையில் தண்ணீர் அரைவாசிவிட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். நீர் சூடாகி ஆவி வெளியே வரும்போது நீரில் நன்றாக பிட்டுக்குழலைப் பானையில் வைக்கவும்.

குழுத்த மாவைக் குழலில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு நிரப்பவும். குழலிலிருந்து சிறிது ஆவிவரத் தொடங்கியதும் சிரட்டையால் முடிவிடவும். அவிந்ததும் பொல்லெலான்றினால் தள்ளி வெளியே எடுக்கவும். சூடாக இருக்கும்போது அதன் மேல் தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு நோட்டி

தேவையான பொருட்கள் :	1 கோப்பை புதிய மரவள்ளிக் கிழங்குத்துள்
	2 மேசைக்கரண்டி கோதுமை மா
	1 கோப்பை தேங்காய்ப்பழு
	உப்பு அளவாக

செய்கை முறை:

புதிய மரவள்ளிக் கிழங்கை எடுத்துத் தோல் நீக்கிக் கழு வைவும். அதைக் “கிறேற்றர்” அல்லது துவாரமிட்ட கறவில் வாத தகர மூடியினால் உரோஞ்சி எடுக்கவும். தூளை நசித்து வெளிவரும் நீரை அகற்றவும். பின் மரவள்ளித்தூள், மா, தேங்காய்ப்பழு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்துக் குழைக்கவும். முன்னர் கூறப் பட்டதுபோல் நோட்டிகளாகத் தட்டி எடுக்கவும். விருப்பினால் பச்சைமிளகாய். வெண்காயம் ஆகியவற்றையும் சிறிய வட்டமாக அரிந்து குழையலுடன் சேர்த்தும் கூடலாம்.

மரவள்ளி இடியப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

1 கோப்பை அவித்தெடுத்த மரவவள்ளி மா
1 கோப்பை அவித்தெடுத்த அரிசி மா
உப்பு அளவாக

செய்கை முறை:

இரண்டு மாவையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிடவும். கொதிநீரக் (கொதிநீர் ஆவியில்லாது இருத்தல் வேண்டும்) கலந்து உருண்டையாக உருட்டி எடுக்கவும். இடியப்ப உரலில் போட்டு எண்ணெய் தடவிய இடியப்பத்தட்டுகளில் பிழிந்து நீராவிப் பானையில் வைத்து அவித்தெடுக்கவும். பின்வரும் முறையில் இதை இனிப்புப் பண்டமாக மாற்றலாம். இடியப்பத்தைப் பிழிந்ததும் தேங்காய்ப்பழவையும் - தூளாக்கிய சர்க்கரை அல்லது பனங்கட்டியையும் கலந்து இடியப்பத்தின் நடுவில் வைத்து இரண்டாக மடித்து ஒரங்களை மூடிவிட்டு தட்டில் வைத்து அவிக்கவும். இது ‘‘வலிறியா’’ என்று அழைக்கப்படும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு மா நோட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

1 கோப்பை மரவள்ளி மா
1 கோப்பை கோதுமை மா
2 கோப்பை தேங்காய்ப்பழு
உப்பு - அளவாக
6 சின்ன வெங்காயம்
(வட்டமாக அரிந்தது)
4 பச்சைமிளகாய்

செய்கை முறை:

இரண்டுவகை மாவையும், தேங்காய்ப்பழு, வெண்காயம், பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து

உப்பும் அளவாகவிட்டுச் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் சேர்த்துத் தடிப்பாகக் குழைத்து எடுக்கவும். நன்கு பிசைந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கவும். வாழை இலையில் மெல்லியதாக எண் ணைய் தடவி அதில் ஒவ்வொரு உருண்டைகளையும் வைத்து $\frac{1}{2}$ தடிப்புள்ள வட்டமான ரொட்டிகளாகத் தட்டவும்.

அடுப்பில் நொட்டிச் சட்டியை அல்லது தோசைக் கல்லை வைத்துச் சிறிது எண்ணைய் தடவிச் குடாக்கவும். நன்கு குடேறியதும் நொட்டியைப் போட்டு மெதுவாக வாழை இலையை எடுத்துவிடவும். ஒருபக்கம் வெந்ததும் மறுபக்கம் புரட்டிப்போட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும். இப்படி எல்லா உருண்டைகளையும் சுட்டு எடுக்கவும். இந்த நொட்டிகளை மாசிச்சம்பல் அல்லது கருவாட்டுச்சம்பல் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மிக உருசியாக இருக்கும்.

மரவள்ளிச் சாதம்

தேவையான பொருட்கள் :

- 1 சண்டு அரிசி
- 2 சண்டு தூளாக்கப்பட்ட புதிய மரவள்ளிக் கிழங்கு
- 5 கோப்பைத் தண்ணீர்
- உப்பு அளவாக

செய்கை முறை:

பாணையில் நீரை வைத்து உப்பும் விட்டுச் குடாக்கவும். கல்லில்லாது அரித்துச் சுத்தம் செய்த அரிசியைப் பாணையில் போட்டு அவியவிடவும். அரிசி அவிந்து அரைப்பதச் சோறா கும்போது கழு விவைத் திருக்கும் மரவள்ளிக் கிழங்குத் தூளைப் பாணையில் போட்டுப் பாணையின் வாயை மூடாமல் தொடர்ந்து அவியவிடவும். இரண்டு பதமாக அவிந்ததும் பாணையை மூடி நெருப்பைக் குறைத்துவிடவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கிக் கிளறிவிட்டுப் பரிமாறவும்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு வடை

தேவையான பொருட்கள் :

- மரவள்ளிக் கிழங்குத்தூள் 1 கோப்பை
- மரவள்ளிக் கிழங்கு மா 2 கோப்பை
- வெட்டிய பச்சைமிளகாய் 1 மே. க.
- சின்ன வெங்காயம் வெட்டியது 4 மே. க.
- மாசி அல்லது கருவாட்டுத்தூள் $\frac{1}{2}$ கோப்பை
- உப்பு
- தேங்காய் எண்ணைய்

செய்கை முறை :

கிழங்குத் தூள்டன் மாவைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பின் பச்சைமிளகாய், வெண்காயம், மாசித்தூள், உப்பு ஆகியவற் றையும் சேர்த்துச் சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டுக் குழைக்கவும். பின் அளவான வடைகளாகத் தட்டிக் கொதித்த எண்ணையில் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித்தெடுக்கவும்.

மரவள்ளிப் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : துருவிய (உரோஞ்சி எடுத்த) மரவள்ளி $\frac{1}{2}$ கோப்பை தேங்காய்ப்பை $\frac{1}{2}$ கோப்பை

முட்டை 1
சினி 4 மேசைக்கரண்டி
பால் $\frac{1}{2}$ கோப்பை
கசப்பருப்பு அளவாக
நிறம் (கலறிங்) சிறிதளவு

செய்கை முறை :

முட்டையையும், சினியையும் நன்கு அடிக்கவும். தேங்காய்ப்பை, மரவள்ளித்தூள், பால், கசக் கொட்டை ஆகிய வற்றையும் அதோடு சேர்த்து நிறமும் சிறிதளவு விட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது மாஜரின் அல்லது எண்ணைய் தடவிக் கலவையை அதற்குள் கொட்டிச் சமப்படுத்திக் கனலடுப்பில் 30 நிமிடம் வேகவைக்கவும். விரும்பினால் இதைக் கனலடுப்பில் வைக்காமல் கொதிநீர்ப் பாத்திரத்தில் கலவைப் பாத்திரத்தை வைத்தும் (30 நிமிடம்) அவித்தெடுத்துப் பரிமாற வாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்குப் பயறு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

அவித்த மரவள்ளிக் கிழங்கு 2 கோப்பை
வறுத்துக்குற்றி அவித்த பயறு $\frac{1}{2}$..
துருவிய தேங்காய்ப்பை $1\frac{1}{2}$..
சினி $\frac{1}{2}$..

செய்கை முறை :

மரவள்ளிக் கிழங்கு, தேங்காய்ப்பை, சினி, பயறு ஆகிய வற்றை சுத்தமான உரலில் போட்டு மெதுவாகத் துவைக்க வும் (விரும்பினால் கையாலும் பிசைந்தெடுக்கலாம்) பின் துவையலை அளவான உருண்டைகளாகப் பிடித்தெடுக்கவும்.

மரவள்ளிப் பிபிங்கா (Vivingka)

தேவையான பொருட்கள் :

முட்டை	- 2
சர்க்கரை	- $\frac{3}{4}$ கோப்பை
உருக்கிய மாஜீஸ்	- 3 மே. கரண்டி
தடித்த தேங்காய்ப்பால்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
மரவள்ளித்துள்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
தேங்காய்ப்பூ (இளம்)	- 3 மே. கரண்டி
கசுக்கொட்டைத்துள்	- 1 மே. கரண்டி

செய்கை முறை :

முட்டையை அடித்துச் சீனி, உருக்கிய பட்டார், தேங்காய்ப்பால் ஆகியவற்றுடன் சேர்க்கவும். பின் மரவள்ளி, இளந்தேங்காய்ப்பூ, கசுக்கொட்டை ஆகியவற்றையும் அதோடு சேர்க்கவும். ஒரு வட்டமான பாத்திரத்தில் (சிறிது வாடிய) வாழை இலையைப் போட்டு அதில் கலவையைக் கொட்டவும். கனலடுப்பில் (அவன்) 40-45 நிமிடம் வரை வேகவைக் கவும். மெல்லிய கபில திறமடைந்ததும் மாஜீஸைத் தடவி அதன் மேற்பாகத்தில் சிறிதளவு சீனியைத் தூபிவிடவும். நல்ல பொன்னிறமாக வந்ததும் இறக்கி ஆறியபின் பரிமாறவும்.

மரவள்ளி கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மா	- 3 அவு
மரவள்ளி மா	- 3 அவு
பேக்கிங்ப்புடர்	- $1\frac{1}{2}$ தே. கரண்டி
மாஜீஸ்	- 6 அவு
சீனி	- 6 அவு
முட்டை	- 3
வனிலா (உப்பு சிறிது)	

செய்கை முறை :

இரண்டு மாவையும் “பேக்கிங் பவுட்டரையும்” சேர்த்து அரிக்கவும். மாஜீஸையும், சீனியையும் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். பின் ஒவ்வொரு முட்டையாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். அத்தோடு மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பின் வனிலா சிறிதளவு சேர்த்து உப்பும் அளவாக விடவும். விரும்பினால் (கலறின்) நிறமும் சேர்க்கலாம். மாஜீஸ் பூசப்பட்ட கேக் தட்டுகளில் கலவையை ஊற்றி ‘பேக்’ பண்ணி எடுக்கவும்.

மரவள்ளி போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக் கிழங்கு	- $\frac{1}{2}$ கிலோ
வெங்காயம்	- 10
பச்சைமிளகாய்	- 10
கரட்	- 1
இறால்	- 20
கோதுமை மா	- 1 கோ.
கடுகு, சீரகம், மஞ்சள் சிறிதளவு உப்பு	
ஏதாவது இலைகறி (ஒருபிடி)	
தெங்காய் எண்ணெண்	

செய்கை முறை :

மரவள்ளிக் கிழங்கைத் தோல் நீக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி அடுப்பில் மூடாமல் வைத்து அவித் தெடுக்கவும். இறாலையும் சுத்தம் செய்து அவித்தெடுக்கவும். வெங்காயம், மிளகாய், கரட், இலைக்கறி ஆகியவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அவித்த மரவள்ளிக் கிழங்குடன் சேர்த்துவிடவும். கடுகைப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித் தெடுக்கவும். இறால், சீரகம், மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றையும் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்கு பிசைந்தெடுக்கவும்.

கோதுமை மாவை அளவாக நீரும், உப்பும் விட்டுக் கட்டி யில்லாமல் கரைத்து தோய்ப்பான் தயார்செய்யவும்.

பின் கிழங்குக் கலவையை அளவான உருண்டைகளாக்கித் தோய்ப்பானில் தோய்த்துப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித் தெடுக்கவும்.

இக் கலவையை வடைபோல் தட்டி தோய்ப்பானில் தோய்க்காமல் எண்ணெணில் பொரித்தால் வடைபோல் வரும்.

மரவள்ளி சிப்ஸ் (Manioc Motta)

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளி மா	- 1 கோப்பை
கோதுமை மா	- 1 ..
மாஜீஸ்	- 1 மே. கரண்டி
முட்டை மஞ்சட்கரு	- 2
தடித்த தேங்காய்ப்பால்	- 1 கோப்பை
சீனி	- 6 மே. கரண்டி
தண்ணீர்	- 6 .. ,
உப்பு	

செய்கை முறை :

இரண்டு வகை மாவையும் நன்கு கலந்து மாஜீஸ், முட்டை, பால், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு குழைக்கவும். அதனைப் பலகையில் மெல்லியதாக உருட்டி 3" துண்டு எளக் கீட்டு வெட்டவும். இத்துண்டுகளைக் கொதிக்கும் என்னையில் போட்டுப் பொரிக்கவும். பொரித்தவற்றைக் கடதாசியில் இறக்கிவைத்து எண்ணையைப் பற்றை நீக்கவும். சினியையும், நீரையும் ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுப் பாகுத்தன்மை வரும்வரை காய்ச்சுவும். பின் பொரித்த துண்டுகளை அதற்குள் போட்டுப் பாகு எங்கும் செறியுமாறு பிரட்டி எடுக்கவும்.

மரவள்ளி காராப்பூந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளி மா	- 1 கோப்பை
மிளகு	- சிறிதளவு
நற்சீரகம்	- ..
(காய்ந்த) மிளகாய்	- 4
உப்பு	
தேங்காய் எண்ணைய்	

செய்கை முறை :

மிளகு, சீரகம், மிளகாய் என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுக்கவும். மாவை அரித்தெடுக்கவும். இத்துடன் சிறிது கோதுமை மா சேர்த்தால் நல்லது. அரைத்த கூட்டை மாவுடன் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு இழுக்கமாக நீர் சிறிது விட்டுக் குழைக்கவும். எண்ணையைக் கொதிக்கவைத்துக் கலவையைக் கண் அகப்பையால் துளிதுளியாக விட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவில் பிஸ்கட் தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளி மா	- 1 கோப்பை
கோதுமை மா	- 1 ..
பேக்கிங் பவுடர்	- 1 தே. கரண்டி
மாஜீஸ்	- 2 அவு
சினி	- $\frac{1}{2}$ இராத்தல்
முட்டை மஞ்சட்கரு	- 2
பால்	- 6 மே. கரண்டி
உப்பு	- சிறிதளவு

செய்கை முறை :

மரவள்ளி மா, கோதுமை மா, ஆகியவற்றுடன் பேக்கிங் பவுடரையும் சேர்த்து அரிக்கவும். சிறிது உப்பும் சேர்க்கவும். மாஜீஸையும், சினியையும் நன்கு அடித்து மாவையும் அத்துடன் சிறிது சிறிதாகச் சேர்க்கவும். அடித்த முட்டை மஞ்சட்கருவையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கலவையை நன்கு குழைக்கவும். அத்துடன் பாலையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து மென்மையாக வரும்வரை குழைத்துச் சிறு உருண்டைகளாக்கவும். பலகையில் ஒவ்வொரு உருண்டைகளாக வைத்து மெல்லிய படையாகவர உருட்டவும். அதை அளவான வட்டங்களாக வெட்டி எடுத்துக் கண்ணுப்பில் வைத்து 15 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

மரவள்ளி – பய்படம்

தேவையான பொருட்கள் :

உரோஞ்சி எடுத்த மரவள்ளித்தூள் 1 கோப்பை கொத்தமல்லி, பெருஞ்சீரகம், சிறிய சீரகம், உள்ளி இவைகளை அரைத்த கலவை 1 தேக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை (சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டியது) உப்பு அளவாக

செய்கை முறை :

மரவள்ளிச் சீவலுடன் மற்ற எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குழைத்தல். சோல்பானில் நீர் வைத்து அதைக் கொதிக்கவிடவும். அந்த சோல்பான் மூடியை எடுத்து அது குடாக இருக்குப்போது கலவையை உட்பக்கமாக வட்டமாகத் தட்டி மீண்டும் மூடி நீரைக் கொதிப்பிக்கும்போது ஆவியில் அது அவியும். பின் அதை இறக்கி பலகையில் போட்டு வட்டமாக வெட்டி ஓயில் பேப்பரில் வைத்து 2-3 நாள் காயவிட்டு எடுத்து வேண்டிய நேரம் பொரிக்கலாம்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு கட்லற்

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு முற்றிய மாப்பிடிப்புள்ள மரவள்ளிக்கிழங்கு பச்சைமிளகாய் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு தேசிப்புளி, தேங்காய் எண்ணைய் ரின்மீன்

செய்கை முறை :

மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலை உரித்துக்கழுவித் துண்டுகளாகக் கிழங்கிலுள்ள வேரைத் துப்பரவுசெய்து எடுக்கவும். இத்துண்டுகளை ‘‘பிளன்டரில்’’ போட்டு அடித்தெடுக்கவும்.

மீன்ரின்னை உடைத்து முள் இல்லாது மீனைத் துப்பரவு செய்து பிளைந்து வைக்கவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சிறிய வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும். கறிவேப்பிலையையும் சிறிது எண்ணெய் விட்டுச் சூடேறியதும் மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். கறிவேப்பிலையையும் போடவும். அளவாக வதங்கியதும் மீனையும் கொட்டிக் கிளாறவும், உப்பும், தேசிப்புளியும் அளவாகவிட்டுக் கிளரி நீர்ப்பிடிப்பில்லாமல் இறக்கிவைக்கவும்.

மரவள்ளித்தூளைக் கையில் எடுத்து (உள்ளங்கையில்) வடைபோல் தட்டவும். அதற்குள் கறிக்கலவையைச் சிறிது வைத்து உருண்டையாக்கவும். வட்டமாகவோ, நீள்வட்டமாகவோ வடிவமைத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.

தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து அதற்குள் எண்ணெயை ஊற்றிக் கொதித்ததும் ஒல்வொரு உருண்டைகளாக மெதுவாகப் போடவும். ஒன்று சிறிது வெந்ததும் மற்றதைப் போடவும். விரைவாக எல்லாவற்றையும் போட்டால் உருண்டைகள் ஒன்று சேர்ந்து பிரிக்கும்போது உடைந்துவிடும். அளவான பொன் நிறத்திற்கு வந்ததும் இறக்கிப் பேப்பரின்மேல் வைக்கவும். மரவள்ளிக்கிழங்கு முற்றாமலும், மாப்பிடிப்பில்லாத இனமாக இருந்தாலும் பொரிக்கும்போது உருண்டைகள் வெடித்துவிடும்.

மரவள்ளி இலை வறை (கண்டல்)

தேவையான பொருட்கள் :

இளம் மரவள்ளி இலை	12 - 13
பச்சைமிளகாய்	7 - 8
சின்ன வெங்காயம்	10 - 12
நீர்	$\frac{1}{2}$ கோப்பை
தெங்காய்ப்பழு	1 கோப்பை
கறிவேப்பிலை, கடுகு சிறிது	
எண்ணெய் சிறிது	

செய்கை முறை :

மரவள்ளி இலையைச் சுத்தம் செய்து மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் வெட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் இலை, பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டு நீரையும் விட்டு மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிடவும். பாத்திரத்தை மூடாது திறந்து விட்டு அவியவிடவும். உப்பும் அளவாகவிட்டு இரண்டொரு தடவை புரட்டிவிடவும். நீர் நன்குவற்றி இலை அவிந்ததும் தெங்காய்ப்பழுவைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். நீர்ப்பிடிப்புக்கு வைந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

இன் ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது எண்ணெய் விட்டுச் சூடேறியதும் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், கடுகு ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். அளவாக வதங்கியதும் எண்ணெய் இல்லாமல் வடித்து (அதிகம் மொருகினால் சுலை குறையும்) வறைக்குள் போட்டு எல்லாம் நன்கு சேர்த்தக்க தாக்குக் கிளறவிடவும்.



புடிங் வகைகள் (Pudding)

பொதுவாகப் புடிங் வகைகள் குழந்தைகள்முதல் பெரிய வர்வரை எல்லோர்களும் விரும்பி உண்ணப்படுகின்றது. இவை இலகுவாகச் சீரணமடைவதுடன் - சுவையாகவும் இருக்கின்றன. பால், முட்டை போன்றவற்றைத் தனியே உண்ணுவதற்குச் சிலருக்கு விருப்பமில்லாதிருக்கும். அவற்றைப் புடிங் வகைகளில் சேர்க்கும்போது வெவ்வேறு சுவைகள் கிடைப்பதனால் விரும்பி உண்ணக்கூடும். விலைவாசிகள் ஏற்கிகொண்டுபோகும் இந்தக் காலத்தில் இப்படியான உணவுகளைத் தயாரிக்கவும், உணவும் கட்டுபடியாகுமா? என்ற கேள்வி எழுக்கூடும். ஆனால் பாலும், முட்டையும் நாம் முயற்சி எடுத்தால் நமது வீடுகளிலேயே உற்பத்தி செய்யமுடியும். கிடைக்கக் கூடிய பொருட்சளையும், நேரத்தையும் பொறுத்துத் தயாரித்துப் பார்க்கவும்.

பாண் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் :

பாண் 1 இறா., பசுப்பால் $\frac{1}{2}$ பைந்து	
முட்டை 2	
பட்டர் அல்லது மாஜரின் } 1 இறா.	பாணில் பூசக்
ஜாம்	சூடியளவு
கசுகொட்டை	
திராட்சை வற்றல்	
வெள்ளைச் சினி	
வனிலா, சாதிக்காய்த்தூள் (சிறிதளவு)	

செய்க முறை :

பாணைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் பட்டரையும், ஜாமையும் பூசவும். முட்டையை மஞ்சட்கரு வேறாகவும், வெள்ளைக்கரு வேறாகவும் அடித்தெடுக்கவும். முந்திரிகைப் பருப்பை (கசு)ச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒரு பாத் திரத்தில் மாஜரின் அல்லது எண்ணையைப் பூசி முந்திரைப் பருப்பைத் தூவி (சிறிது) அதன்மேல் ஒரு நிரைப் பாண் துண்டுகளை அடுக்கவும். அதன்மேல் சினியையும் மு. பருப்பையும், திராட்சை வற்றலையும் அளவாகத் தூவி அதன்மேல் மறுநிரைப் பாணை அடுக்கவும். இப்படியாகப் பாத் திரத்தின் அரைவாசிக்குப் பாணை அடுக்கி அதன்மேல் காய்ச் சிய $\frac{1}{2}$ பைந்து பாலையும் ஊற்றி $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலம்வரை அப்படியே ஊறவைக்கவும். பின் அடித்த முட்டை மஞ்சட்

கருவோடு சாதிக்காய்த் தூளையும் சேர்த்து, வனிலாவையும் அளவாகவிட்டு பாண் மேற்பரப்பில் ஊற்றவும். பின் அதற்கு மேல் முட்டை வெள்ளைக்கருவையும் ஊற்றிப் போறனைக்குள் வைத்து $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலம்வரை வேகவிட்டு இறக்கவும். இதை நீராவியிலும் அவித்தெடுக்கலாம். புடிங் பாத் திரத்தின் வாயைச் சிறிது எண்ணைய் தடவிய கடதாசியால் மூடிக் கட்டவும். வாய்கள்ற பாத்திரத்தில் அரைவாசிக்கு நீர் வைத்துப் புடிங் பாத்திரத்தையும் அதற்குள் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். 1 மணித்தியாலம்வரை அவியவிட்டு இறக்கவும்.

பாண் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : பாண் 1 இறா.

முட்டை 2

பால் 1 போத்தல்

வெள்ளைச்சினி $\frac{1}{2}$ இறா.

பேக்கிங் பவுடர் 1 தே. கரண்டி வனிலா

செய்க முறை :

பாணைன் அருகுகளை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். பாலைக்காய்ச்சி அதில் பாண்துண்டுகளைப் போட்டு 20 - 25 நிமிடம் ஊறவிடவும். ஊறியதும் பாணை நன்கு பிசையவும். முட்டைகளை அடித்துப் பிசைந்த பாணில் ஊற்றவும். சினியூடன் பேக்கிங் பவுடரையும் கலந்து பானுக்குள் போட்டு வனிலாவும் அளவாக விட்டுக் கலக்கவும். விரும்பினால் இக் கலவையை இரு பாத்திரங்களிலிட்டு இரு நிறங்கள் சேர்க்கலாம். ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் அல்லது எண்ணைய் தடவி இரு நிறங்களுடைய கலவையையும் மாறிமாறி ஊற்றி நீராவியில் வைத்து வேகவைக்கவும். (ஸ்ரீமரிலும்) வைக்கலாம். அல்லது நீரைக் கொதிக்கவைத்து முன்னர் சொல்லப்பட்ட வாறு புடிங் பாத்திரத்தை வைத்தும் வேகவைக்கலாம்) பசுப் பாலைக்குப் பதிலாக தேங்காய்ப்பாலையும் உபயோகிக்கலாம். 1 இறாத்தல் பானுக்கு 1 தேங்காயின் தடித்தபால் போது மானது. தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்கவைக்கத் தேவையில்லை.

ரவைப் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : ரவை 2 மேசைக்கரண்டி

முட்டை 2

சினி 4 அவு.

பால் 1 பைந்.

கசப்பருப்பு, திராட்சைவற்றல்
வனிலா, சாதிக்காய்த்தூள்
(சிறிதளவு)
உப்பு

செய்கை முறை :

முட்டையைத் தனித்தனி வெள்ளைக்கரு வேறாகவும், மஞ்சுச்சட்கரு வேறாகவும் அடிக்கவும். பாலைப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் காய்ச்சவும். பின் சீனியையும் போட்டுக் கொதித் ததும், ரவையையும் போட்டுக் கஞ்சிபோல் காய்ச்சி உப்பும் சிறிதுவிட்டு இறக்கவும். கஞ்சிக்கலவை ஆறியவுடன் அதற்குள் முட்டை மஞ்சுச்சட்கரு, வெள்ளைக்கரு, சாதிக்காய்த்தூள்-வனிலா ஆகியவற்றை விட்டுக் கலக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மாஜரின் அல்லது எண்ணென்ற பூசிக் கலவையைச் சிறிதளவு ஊற்றவும். அதற்குமேல் துண்டுகளாக்கிய கசப்பருப்பு திராட்சைவற்றல் ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு தூவவும். பின் கலவையைச் சிறிது ஊற்றவும். இப்படி மாறிமாறிச் செய்யவும். பின் கொதிநீருக்குள் வைத்து அவித்தோ அல்லது, 'அவனில்' வைத்தோ வேகவைத்து எடுக்கவும். (ரவைக்குப் பதிலாக வெள்ளை பச்சை அரிசிக் குறுநலையும் உபயோகிக்கலாம்)

ஸ்பெங்க் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : முட்டை 2
சீனி $\frac{1}{2}$ இறா.
பேக்கிங்பவுடர் 1 தே. கரண்டி
பால் $\frac{1}{2}$ கோப்பை
முந்திரிகை வற்றல், கசப்பருப்பு
வனிலா
பட்டர் அல்லது மாஜரின் 1 அவு.

செய்கை முறை :

மாஜரினையும், சீனியையும் போட்டுக் கிறீம்பண்ணைவும். முட்டையையும் அடித்து அதற்குள் சேர்த்து கசப்பருப்பு, முந்திரிகைவற்றல், சாதிக்காய்த்தூள் என்பவற்றையும் போட்டுக் கலந்து, மாவையும் சேர்த்துப் பாலையும் ஊற்றிக் கலக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மாஜரின் அல்லது எண்ணென்ற தடவி அதற்குமேல் சிறிது ஜாமைப் பூசவும். ஜாம் வசதிப் படாவிட்டால் சீனிப்பாணியைப் பூசி அதற்குமேல் கலவையை ஊற்றிப் பாத்திரத்தின் வாயை எண்ணென்ற தடவிய கடதாசியால் மூடிக்கட்டிக் கொதிநீருள் வைத்து 1 மணி நேரம் அவியவிட்டு இறக்கவும்.

சொக்லற் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : சொக்லற் $\frac{1}{2}$ இறா.
முட்டை 3
சீனி $\frac{1}{2}$ இறா.
பால் 1 கோப்பை
பட்டர் அல்லது மாஜரின் $\frac{1}{2}$ இறா.
கோதுமைமா $\frac{1}{2}$ இறா.
வனிலா 4 தே. கரண்டி
பேக்கிங்பவுடர் $\frac{1}{2}$ தே. க.

செய்கை முறை :

சொக்லற்றைத் தூளாக்கிப் பாலில்போட்டுக் கரைக்கவும். பின் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். ஒரு முறை கொதித் ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். பட்டரையும், சீனியையும் முட்டையையும் சேர்த்து நன்கு 'கிறீம்' பண்ணவும். மாவுக்குள் பேக்கிங் பவுடரைப் போட்டு அரித்துச் சீனிக் கலவையுடன் சேர்க்கவும். சொக்லற் கலந்த பாலை அதற்குள் ஊற்றி வனிலாவையும் விட்டு எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்துவிடவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணென்ற அல்லது மாஜரினைப் பூசி அதற்குள் இக் கலவையை ஊற்றவும். பின் அப்பாத்திரத்தின் விளிம்பை எண்ணென்ற பூசிய கடதாசியால் மூடிக் கட்டிவிடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்துப் புடிங் பாத்திரத்தை 1-1 $\frac{1}{2}$ மணித்திலாலங்கள்வரை அதற்குள் வைத்து அவியவிட்டு இறக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கு புடிங்

தேவையான பொருட்கள் : உருளைக்கிழங்கு 1 இறா.
சீனி $\frac{1}{2}$ இறா.
பட்டர் அல்லது மாஜரின் 4 அவு.
முட்டை 2 (சிறிதானால் 3)
பசப்பால் $\frac{1}{2}$ போத்தல்
பேக்கிங் பவுடர் $\frac{1}{2}$ தே. க.
கசப்பருப்பு 25-30
வனிலா, உப்பு

செய்கை முறை :

உருளைக்கிழங்கைக் கழுவி அவித்துத் தோலை உரிக்கவும். பின் அதை நன்கு பிசைந்தோ அல்லது கிறேற்றரில் உரோஞ்சித் தூளாக்கி எடுக்கவும். பாலைக் காய்ச்சவும். முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி அதற்குள் சீனியையும் போட்டு

நன்கு அடிக்கவும். பின் காய்ச்சிய பால், பட்டர், பேக்கிங் பவுடர், வளிலா, பிசைந்தகிழுங்கு, உப்பு ஆகியவற்றை முட்டைக் கலவையுடன் சேர்த்து நன்கு பிசைந்துவிடவும்.

பின் ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் தடவி இக் கலவையை அதற்குள் ஊற்றி முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு விளிம்பை மூடிக்கட்டிக் கொதிநீர்ப் பாத்திரத்துள் வைத்து 1-1½ மணித்தியாலம்வரை வேகவிட்டு இறக்கவும்.

கரட் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் :	சக்கரை	$\frac{1}{2}$	கோப்பை (தூள்)
	பாண்தூள்	$\frac{3}{4}$..
	கரட்தூள்	$\frac{1}{2}$..
	பேரீச்சம்பழம்	$\frac{1}{2}$..
	நிலக்கடலை	$\frac{1}{2}$..
	பால்	$\frac{1}{4}$..
	மாஜூரின்	$\frac{1}{2}$..
	தேசிப்புளி	$\frac{1}{2}$ மே.	கரண்டி
	பேக்கிங்பவுடர்	$\frac{1}{2}$	தே. கரண்டி
	உப்பு		

செய்கை முறை:

கரட்டைத் தோல்நீக்கிக் கழுவி உரோஞ்சி எடுக்கவும். சர்க்கரையைத் தூளாக்ககவும். பேரீச்சம்பழத்தின் விதையை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். நிலக்கடலையையும் சிறு துண்டுகளாகவும். பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்ந்துக் கலந்து சிறிது உப்பும் விடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் தடவி கலவையை ஊற்றி விளிம்பை எண்ணெய்க் கடதாசியால் மூடிக் கட்டி கொதிநீர்ப் பாத்திரத்தில் வைத்து ($\frac{1}{2}$ - 1 மணித்தியாலம்) அவித்தெடுக்கவும்.

இடியப்பப் புறியாணி

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா $1\frac{1}{2}$ சண்டு கரட், லீக்ஸ், உருளைக்கிழங்கு ஒவ்வொன்றும் 100கிராம். பம்பாய்வெங்காயம் 250கிராம். முட்டை - 2 மாஜூரின் அல்லது தேங்காண்ணெய் மிளகாய்த்தூள் சிறிது உப்பு சாதிக்காய்த்தூள் சிறிது, ஏலம் சிறிது, கறிவேப்பிலை, நம்பை இலை

-32-

செய்கை முறை :

மாவைக்குழைத்து இடியப்பப் அவித்துவைக்கவும். கரட், லீக்ஸ் ஆகியவற்றைத் துப்பரவுசெய்து கழுவிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும். (ஸ்ரீமர் இல்லாதவர்கள் இடியப்பத்தட்டில் வைத்தும் அவித்தெடுக்கலாம்.

உருளைக்கிழங்கைத் துப்பரவுசெய்து சேவல்களாக வெட்டி உப்பும், மிகளாய்த்தானும் சேர்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். பம்பாய் வெங்காயத்தை வெட்டிப் பொரிக்கவும். வெங்காயம் அவித்து வதங்கிவரும்போது முட்டையை அடித்து அதற்குள் ஊற்றிக் கிளறவும். அதை இறக்கினிட்டுக் கறிவேப்பிலை, நம்பை ஆகியவற்றையும் அதற்குள்போட்டு வதக்கி எடுக்கவும். (கூடுதலாக மொருக விடவேண்டாம்)

இடியப்பத்தைச் சிறு தூள்களாக உதிர்த்தி எடுக்கவும். அடுப்பில் ஒரு தாச்சியை வைத்து அதற்குள் சிறிது மாஜூரின் அல்லது தேங்காண்ணெய் விடவும். குடேறியதும் அவித்த கரட், லீக்ஸ் ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறவும். சிறிது நேரத்தால் இடியப்பத்தூள்களைப் போட்டுக் கிளறவும். பின் பொரித்த கலவை எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கிளறி ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். (பொரிக்கும்போது கூடுதலான எண்ணெய் பாவிப்பதைக் குறைக்கவும்).

கோழிப் புறியாணி (கிக்கன் புறியாணி)

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா அரிசி $1\frac{1}{2}$ சண்டு கோழி இறைச்சி 1 இறா. மாஜூரின் அல்லது தேங்காண்ணெய் கராம்பு, ஏலம், மஞ்சள்தூள் சிறிதளவு சின்னவெங்காயம், உள்ளி, பச்சைமிளகாய் இஞ்சி (சிறிது) கடுகு 1 தே. கரண்டி உப்பு, கறிவேப்பிலை, நம்பை இலை

செய்கை முறை :

இறைச்சியைத் துப்பரவுசெய்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். கடுகையும், இஞ்சியையும் அரைத்தெடுக்கவும். வெங்காயம், உள்ளி, பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றை வெட்டி எடுக்கவும்.

அகன்ற பாத்திரமொன்றை எடுத்து அடுப்பில்வைத்து மாஜூரின் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றிச் குடேறியதும்

-33-

மேற்கூறிய சரக்குகளைப் போடவும்: அத்துடன் கறிவேப் பிலை, றம்மை, ஏலம், கராம்பு, கறுவா ஆகியவற்றுடன் இறைச்சித்துண்டுகளையும் போட்டு வதக்கவும். அவை வதங்கியதும் சுத்தம் செய்யப்பட்டிருக்கும் அரிசியையும் அதற்குள்ப் போட்டு நீரும் அளவாக விடவும். அதற்குள்க் கிறிது மஞ்சள்தூளையும் கரைத்துக் கொதிக்கவிடவும். ஒன்றிரண்டு தடவை அகப்பைக்காம்பினால் துளாவிவிட்டு, உப்பும் அளவாக விடவும். சோறு ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாத பருவத் திற்கு அவியவேண்டும். நீர்ப்பிடிப்பில்லாமல் பதமாக வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும்.

நெய்ச் சோறு

தேவையான பொருட்கள்:

சம்பா அரிசி 1½ சன்டி

நெய்

சின்னவெங்காயம் ¼ இறா.

கரட், லீக்ஸ், உருளைக்கிழங்கு ஓவ்வொன்றும் 100 கி.

கறிவேப்பிலை, றம்மை

கறுவா, கராம்பு, ஏலம் கிறிதளை

மஞ்சள்தூள் கிறிது உப்பு

செய்கை முறை:

அரிசியைச் சுத்தம்செய்து அளவாக நீர்வைத்து அவிய விடவும். பதம் வந்ததும் இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் ஆற விடவும். சுத்தம்செய்து வெட்டிய கரட், லீக்ஸ் ஆகியவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நீராவியில் அவித்தொடுக்கவும். நெய்யை அளவுக்கு எடுத்துச் சூடாக்கி அதில் மெல்லி வட்டங்களாக வெட்டிய உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு வதக்கவும். அத்துடன் வெட்டிய வெங்காயம், றம்மை, கறிவேப்பிலை, கறுவா, கராம்பு, ஏலம் ஆகியவற்றையும் போட்டு வதக்கவும். பின் கரட், லீக்ஸ் ஆகியவற்றையும் போட்டு வதங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது சோற்றையும் கொட்டிக் கிளரி இறக்கவும்.

கோழிக்குஞ்ச சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

கோழிக்குஞ்ச 1

சின்னவெங்காயம் 10 - 15

நற்சீரகம் 1 மேசைக்கரண்டி

பெருஞ்சீரகம் 1 தேக்கரண்டி
மல்லி 1 மே. கரண்டி
மின்கு 8 - 10
வெள்ளைப்பூடு 2, உப்பு
எலுமிச்சம்பழம் 1

செய்கை முறை:

கோழிக்குஞ்சை உரித்துச் சுத்தப்படுத்திக் கழுவிக் கொத்திச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவும் ஈரலை வேறாக எடுத்துவைக்கவும். மல்லி, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், மின்கு, பூடு ஆகிய வற்றை அம்மியில் வைத்துத் தட்டி ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணியில் பொட்டலமாகக் கட்டவும்.

மூடியுள்ள பாத்திரமொன்றை எடுத்து அதற்குள் இறைச்சித் துண்டுகள், ஈரல் வெங்காயம், பொட்டலம் ஆகியவற்றைப் போட்டு 1 கோப்பை நீர்விட்டுப் பாத்திரத்தைமுடிஆவி வெளியேறாமலிருக்கக் கோதுமை மாவைச் சிறிது நீர் விட்டுப் பிளைந்து விளிம்பை ஒட்டிவிடவும். ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் அசைவாசிக்கு நீருற்றி அதற்குள் இப் பாத்திரத்தை வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். ஈரலை எடுத்துவிடவும். பின் கோழி இறைச்சி, துணிப்பெட்டலம், வெங்காயம் ஆகியவற்றைத் தணித்துவியாகப் பிழியவும். பின் உப்பு, எலுமிச்சம்பழி அளவாக விட்டு அருந்தவும்.

இது நோயாளிகளுக்கும், பலவீனமானவர்களுக்கும், கர்ப் பிள்ளைகளுக்கும்' பிரசவித்தவர்களுக்கும் உகந்தது.

மரக்கறிச் சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

போஞ்சிக்காய் அல்லது பயற்றங்காய்

வெண்டிக்காய், கோவா, பருப்பு, கரட், உருளைக்கிழங்கு ஓவ்வொன்றும் ¼ இறா. பசளி 1 பிடி, உப்பு, மின்கு, எலுமிச்சம்பழம் 1

விருப்பம்போல் மற்றும் காய்களையும் சேர்க்கலாம்

செய்கை முறை:

காய், இலைகளைத் துப்பரவுசெய்து கழுவி வெட்டவும். வெண்டிக்காயைத் துப்புவித் துண்டாக்காது இரு முனைகளையும் சிறிது வெட்டிவிடவும். பருப்பைத் துப்பரவுசெய்து கழுவி வேறாக அவிக்கவும். வெட்டியவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில்

போட்டு நீர்விட்டு உப்பும் அளவாக விட்டு மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிடவும். காய்கள் அவிந்ததும் அவித்த பருப்பையும் அதற்குள்கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்கு கடைந்து விடவும். பின் அக்கவலையை மெல்லிய சுத்தமான சிலைக்குள்ப் போட்டுப் பிழிந்து அதற்குள் சிறிது மிளகுத்தூள் தூவி எலுமிச்சம்புளியும் அளவாக விட்டுக் கலக்கிக் குடிக்கலாம்:

இதுவும் நோயாளிகளுக்கும், பலவினமானவர்களுக்கும், கார்ப்பினிகளுக்கும், பிரசவித்த தாய்மாருக்கும் உகந்தது.

பற்றிஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மா கீ இரா.

மாஜீன் கீ இரா.

உப்பு, நீர்

பேக்கிங்பவுடர் கீ டெ. கரண்டி

(கறிசமைக்க: உருளைக்கிழங்கு, ரெட், கோவா, - மிளகாய், வெங்காயம்) முட்டை 1

செய்கை முறை :

மாவிற்குள் பேக்கிங் பவுடரைக் கலந்து அரித்து ஒரு பாத் திரத்தில் வைக்கவும். அதற்குள் உப்பு அளவாகவிட்டு மாஜீ ணையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை வேறாக எடுத்து வைத்துவிட்டு மஞ்சட்கருவை மாவி னுள் ஊற்றவும். அதற்குள் சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்துப் பதம் வரும்வரை நன்கு அடித்தடித்துக் குழழுக்கவும்.

ஒரு பல்கையில் எண்ணேய பூசி குழழுத்த மாவைப் பல்கையில் போட்டு ஒரு உருளை அல்லது சுத்தமான போத்த னினால் உருட்டவும். தகுந்த தடிப்பத்தில் அதை வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும்.

கறி : உருளைக்கிழங்கு, கோவா, கரட் 'இவையாளச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, வெட்டிய மிளகாய், வெங்காயத் தையும் சேர்த்து உப்புமிகிட்டு அடுப்பில் வைத்து சிறிது மாஜீ னின் அல்லது தேங்காண்ணேயவிட்டு வதக்கவும்.

தடித்த தேங்காய்பாலுக்குள் சிறிது மிளகாய்த்தூளையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கும்போது வதக்கிய துண்டுகளைப்போட்டு நன்கு கொதித்ததும் அளவாகப் புளியும்விட்டுப் பிரட்டலாக இறக்கவும்.

வெட்டிய மாவட்டங்களின் ஒரங்களில் முட்டையின் வெண்கரு அல்லது நீரைச் சிறிது பூசவும். அதற்குள் அளவாகக் கறியை வைத்து மூடி ஓரங்களை முள்ளுக்கரண்டியினால் அமர்த்தவும். அடுப்பில் தாச்சியை வைத்து தே. எண்ணேயைக் கொதிக்கவைக்கவும். அதற்குள்ப் பற்றி சுகளைப் போட்டுப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரி ததுக்குக் கவும். மாவைக் குழழுக்கமுன்பே கறியைத் தயார்செய்து வைக்கவும்.

மீன் கட்டற்

தேவையான பொருட்கள் : மீன் கீ இரா.

உருளைக்கிழங்கு கீ இரா.

வெங்காயம், பச்சைமிளகாய்

மிளகுத்தூள், கறுவா, கராம்பு

முட்டை 1

றக்ஸ் தூள்

தேசிக்காய், உப்பு

செய்கை முறை :

மீனைச் சுத்தம் செய்து கழுவி நீர்விட்டு உப்பும் அளவாக விட்டு அவிக்கவும். ரின்மீனையும் பாவிக்கலாம். அதை அவிக்கத்தேவையில்லை. உருளைக்கிழங்கை அவித்து நன்கு பிசையவும். மீனையும் பிசையவும். பின் இரண்டையும் ஒரு பாத் திரத்தில் போட்டு அதற்குள் வெட்டிய மிளகாய், வெங்காயம், கறுவா, கராம்பு ஆகியவற்றையும் போடவும். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை வேறாக எடுத்து அடிக்கவும். உப்பு. எலுமிச்சம்புளி, மிளகுதூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கலவையை நன்கு பிசையவும். பின் அதைச் சிறு உருண்டைகளாக்கி முட்டை வெள்ளைக்கருவில் தோய்த்தெடுத்து 'றக்ஸ்' தூளில் புரட்டவும். வெள்ளைக்கருவிற்குப் பதிலாக கோதுமை மாவைத் தடித்த கலவையாக்கி அதிலும் தேய்த்துப் புரட்டலாம். அடுப்பில் எண்ணேயைக் கொதிக்கவைத்து அதில் உருண்டைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித்தெடுக்கவும்.

மீன் விருப்பமில்லாதவர்கள் மீனை நீக்கிவிட்டுத் தனி உருளைக்கிழங்கிலும் செய்யலாம்.

சீனிச் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள் :

பெரியவெங்காயம் அல்லது பம்பாய்வெங்காயம்

250 கிராம்

மின்காய்த்தூள் (அளவாக)

மாசித்தூள்

உப்பு, புளியம்பழம் (பழப்புளி)

கறிவேப்பிலை, றம்பை இலை

தேங்காண்ணெய்

செய்கை முறை :

வெங்காயத்தைத் துப்பரவுசெய்து கழுவி அளவான துண்டுகளாக வெட்டி உப்பு விட்டுப் பூரட்டவும். அடுப்பில் தாச் சியை வைத்து அதற்குள் எண்ணெயை அளவாக விடவும். குடேறியதும் வெங்காயத்தைப் போடவும். வதங்கிவரும் போது மின்காய்த்தூள், கறிவேப்பிலை, றம்பை இலை ஆகி வற்றையும் போட்டுக் கிளறவும். பின் புளியும் அளவாக விட்டு இறக்கவும். விருப்பழுள்ளவர்கள் சிறிது சினியையும் தூவி இறக்கலாம், வெங்காயத்தை மொருக விடக்கூடாது.)

தக்காளிப்பழச் சினிச் சம்பஸ்

தக்காளிப்பழத்தைக் கொதிநீரில் 5 நிமிடம் விட்டுக் குளிர் நீரில் போட்டுத் தோலை உரித்துச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைக்கவும். மேற்கூறப்பட்டவாறு தயாரித்து அத்துடன் தக்காளிப் பழத்தையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

மேற்படி அளவுக்கு ஒரு தக்காளிப்பழம் சேர்த்தால் போதுமானது.

நீராவியில் அவித்துத் தயாரிக்கும் முட்டைக்கறி

தேவையான பொருட்கள் :

முட்டை 6, வெங்காயம், மாசித்தூள் பங்சைமிளகாய், 2-3, உப்பு, தேங்காய் பெருஞ்சீரகத்தூள், எலுமிச்சம்புளி

செய்கை முறை :

முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை வேறாக எடுத்து நன்கு நுரையாக வரும்வரை அடிக்கவும். அதேபோல் மஞ்சள்கருவை யும் அடித்து இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அதற்குள் வட்டமாக வெட்டிய பங்சைமிளகாய், வெங்காயம், மாசித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தின் அடியிலும் பக்கங்களிலும் மாஜின் அல்லது தேங்காண்ணெயை அளவாகப் பூசவும். அதற்குள் இக்கலவையை ஊற்றிப் பாத்திரத்தின் வாயைப் பேப்பர் அல்லது சீலையினால் முடிக் கட்டிவிடவும். அடுப்பில் ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் அரைவாசிக்கு நீர்வைத்து முட்டையை பாத்திரத்தையும் அதற்குள்வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். முட்டை அவிந்ததும் இறக்கிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காயின் முதலாம் இரண்டாம் பாலைவிட்டு அதற்குள் மின்காய்த்தூள், வெண்காயம், மாசித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றையும் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். இரண்டொருமுறை கறியைத் துளாவிவிடவும். நன்கு கொதித்ததும் முட்டைத்துண்டுகளைப் போட்டுக் கறிவேப்பிலை, சீரகத்தூள் ஆகியவற்றையும் போடவும். (அடிக்கடி அகப்பையால் துளாவுவதைத் தவிர்க்கவும்) கறி கொதித்து வற்றியதும் இறக்கவும்.

இப்புறையில் கறி தயாரிக்கும்போது சுவையாக இருப்பதுடன், குறைந்ததொகை முட்டையைக் கூடியளவு பரிமாற வாம்.

எள்ளு அல்வா

தேவையான பொருட்கள் : எள்ளு டி இறா.

சினி 1 இறா.

தண்ணீர் டி கோப்பை

ஏலக்காய்த்தூள் - சிறிது

செய்கை முறை :

எள்ளைத் துப்பரவுசெய்து விளக்கவும். பின் அதை மெல்லிய பொன்னிறத்திற்கு வறுத்தெடுக்கவும். சினிக்குள் டி கோப்பை நீரைவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பாணிப்பருவம் வந்து ஓரளவு இறுகிவரும்போது எள்ளைத் தூவிக்கிண்டவும். ஏலக்காய்த் தூணையும் போட்டு (விரும்பினால் சிறிது வனிலாவும் விடலாம்) பதமாக வந்ததும் இறக்கி எண்ணென்பூசிய பலகையில் போட்டு எங்கும் வாழையிலையால் சமமாக்கிவிடவும். பின் விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டி எடுக்கவும்.

மா அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த அரிசிமா 3 சன்டு

சினி அல்லது வெல்லம் 1 இறா.

தண்ணீர் டி கோப்பை

முந்திரியம்பருப்பு அல்லது ச்சான்பருப்பு 60-70

ஏலக்காய்த்தூள் சிறிது

செய்கை முறை :

முந்திரியம்பருப்பு அல்லது கச்சான்பருப்பைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சீனி அல்லது வெல்லத்தைப்போட்டு $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரையும் விட்டு ஏலத் தூணையும் போட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சவும். பாணி இறுகிவரும்போது துண்டாக்கப்பட்ட மு. பருப்பைத் தூவ வும். பின் மாவையும் தூவிக் கிண்டவும். அது உருண்டையாக வரும். அப்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கித் தட்டையான பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் பூசி அதில் கல்வையைக் கொட்டவும். வாழை இலையால் தட்டி எங்கும் சமமாக கூட்டாமலிருக்கச் சிறிது மாவைத் தூவ வும். சூடாறுமுன் விரும்பிய வடிங்களில் வெட்டவும்.

பலாக்கொட்டை அல்வா

தேவையான பொருட்கள் : பலாக்கொட்டை மா 1 இறா.

சீனி	$\frac{1}{2}$..
------	---------------	----

வனிலா

(நிலக்கடலை) கச்சான்பருப்பு 75

செய்கை முறை :

பலாக்கொட்டையைத் துப்பரவு செய்து ஒட்டில் போட்டு வறுத்து உரவில் இடித்து மாவை அரித்தெடுக்கவும். சீனிக்குள் $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பாணி இறுகிவரும்போது துண்டாக்கப்பட்ட கச்சானையும் தூவி மாவையும் போட்டு, வனிலாவும் அளவாக விட்டுக் கிளரி இறக்கி எண்ணெய் பூசிய பலகை அல்லது தட்டையான போட்டு எங்கும் சமமாக்கவும். சிறிது ஆறியதும் விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டவும்.

பயறு அல்வா

தேவையான பொருட்கள் : வறுத்துக்குற்றிய பயறு $\frac{1}{2}$ இறா.

அரிசிமா (வறுத்தது)	$\frac{1}{4}$..
--------------------	---------------	----

சீனி	$\frac{1}{4}$..
------	---------------	----

தேங்காய்ப்பூ	$\frac{1}{4}$..
--------------	---------------	----

நீர்	$\frac{1}{2}$	கோப்பை
------	---------------	--------

செய்கை முறை :

பயறை அரிக்கன் சட்டியில்போட்டு அரித்து வடித்து வைக்கவும். பழத்தேங்காயை எடுத்து (இலம் தேங்காய் உசந்ததல்ல) மெல்லிய பூவாகத் துருவி வைக்கவும். சீனிக்குள் $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரைவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காச்சவும். பாணிப் பருவமாக வந்ததும் அதற்குள் தேங்கய்ப்பூ, மா ஆகியவற்

றைப் போட்டுக் கிண்டவும். பின் பயறையும் தூவி எல்லா இடமும் சேர்த்தக்கவாறு கிண்டி இறக்கி எண்ணெய்பூசிய பலகை அல்லது தட்டையான பாத்திரத்தில் போட்டு எங்கும் சமப்படுத்தித் துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும்.

தேங்காய்ப்பூ அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

தேங்காய் 1

வெள்ளைச்சீனி 1 இறா.

சுகப்பருப்பு அல்லது கச்சான்பருப்பு 30-40 வனிலா நிறம் (கலறிங்)

செய்கை முறை :

தேங்காயை உடைத்து கட்டிகளில்லாது மெல்லிய பூவாகத் துருவி எடுக்கவும். சுக அல்லது கச்சான்பருப்பைச் சிறு துண்டுகளாக்கி வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சீனி யைக் கொட்டி சிறிதளவு நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பாணிப்பருவம் (கம்பிப்பதம்) வந்ததும் தேங்காய்ப்பைக் கொட்டித் துளாவுவும். சிறிது நேரத்தால் வனிலா, நிறம் ஆகியவற்றை அளவாகவிட்டு உடைத்த பருப்புத் துண்டுகளையும் போட்டுத் துளாவுவும். இறுகிவரும்போது இறக்கி எண்ணெய் பூசிய பலகையில் அல்லது தட்டையான பாத்திரத்தில் போட்டு எண்ணெய் தடவிய வாழையிலையால் அமர்த்தி எங்கும் சமமாக்கவும். சிறிது ஆறியதும் விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டவும்.

வட்டிலப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

சர்க்கரை அல்லது கித்துள் 125 கிறாம்

முட்டை 1

தடித்த தேங்காய்ப்பால் 1 கோப்பை (தேனீர்க் கோப்பை)

சாதிக்காய், கறுவா அரைத்ததூள் (சிறிதளவு)

கசக்கொட்டை அல்லது வறுத்த கச்சான்

செய்கை முறை :

சர்க்கரையை சிறு சிறு தூளாக்கவும். பின் 1 கோப்பைத் தேங்காய்ப்பாலை அத்துடன் சேர்த்து நன்கு கரைக்கவும். முட்டையை அடித்து அதற்குள் ஊற்றிச் சாதிக்காய், கறுவாத்

தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவும். விரும்பினால் சிறிது உப்பும் சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கலங்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது மாஜின் அல்லது எண்ணென்யையைப் பூசி அதற்குள் இந்தக் கலவையை ஊற்றி பாத்திரத்தின் விளிம்பை எண்ணென்யையூடிய கடதாசியால் மூடிக் கட்டி கொதி நீர்ப் பாத்திரத்தினுள் வைத்து அவிக்கவும். (ஸ்ரீமரிலும் வைத்து அவிக்கலாம்) வெந்ததும் இறக்கி இன்னுமொரு பாத் திரத்தில் அதை மெதுவாக மாற்றவும். அதற்குமேல் துண்டாக்கப்பட்ட கசுப்பருப்பு அல்லது கச்சானைத் தூவித் துண்டுகளாக்கிப் பரிமாறலாம்.



சோயா அவரை (Soya bean)

சோயா அவரை 20ம் நூற்றாண்டின் அதிகயப் பயிர் என வர்ணிக்கப்படுகிறது. இது அவரைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தாவரம். “கிளைசீன் மக்ஸ்” என்பது இதனுடைய தாவர வியல் பெயராகும். ஆரம்பத்தில் சினாவில் வளர்ந்த இப்பயிர் பின்னர் ஆசியாவின் ஏனைய பகுதிகள், அமெரிக்கா, ஆபிரிக்கா, அவஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளிலும் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது. தற்போது ஐக்கிய அமெரிக்கா, பிரேசில் ஆகிய நாடுகள் சோயா அவரையைப் பெருமளவில் உற்பத்திசெய்கின்றன.

இலங்கையில் இம் உலகமகா யுத்தத்தின்பின் அறிமுகமானது. இன்று நமது நாட்டில் குறிப்பிட்டனவு சோயா அவரை செய்கைபண்ணப்பட்ட போதிலும் எதிர்பார்க்கப்படும் அளவு செய்கைபண்ணப்படவில்லை. மேல் நாடுகளில் கைத்தொழில் இரசாயன மூலவளமாகச் சோயா அவரை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இன்றைய நவீன உலகின் போசாக்குத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய குறைந்த செலவுள்ள புரதம் சோயா அவரையில் நிறைந்துள்ளதாக ஆய்வாளர்களின் அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

சோயா அவரையிலுள்ள போசணைகள் (%)

ஈரப்பதன்	8.1
புரதம்	40 - 42
கொழுப்பு	20 - 22%
கார்போவைத்ரேற்று	20.9
சாம்பல்	4.6
பொசுபரசு	0.69
கல்சியம்	0.24

உற்பத்தி செய்யப்படும் மண், சூழ்நிலைக் காரணிகளால் இவை வேறுபடலாம். ஆனால் சராசரியாக 40% புரதமும், 20% கொழுப்பும், உயர்ந்த அளவில் கலோரிப் பெறுமானமும் காணப்படுகின்றது. குளிர் நீருடன் சோயா விதைகளைச் சேர்க்கும்போது ஒருவித விரும்பத்தகாத அவரைச் சுலை (Beany Teste) விருத்திசெய்யப்படுகிறது. இது இயற்கையாகவே சோயாவில் அமைந்திருப்பதில்லை. ஆனால் இச் சுலையை உண்டாக்கும் கனிப்பொருட்கள் இதில் காணப்படுகின்றன.

துண்டுகளாக்கப்பட்ட சோயா விதைகள் குளிர் நீரில் சேரும்போது குளிர் நீரின் முன்னிலையில் “லைப்பொக்கி

டேகீ' (Lipoxidase) என்ற நொதியமும், சோயாவிலுள்ள கொழுப்பும் தாக்கமுற்று அதன் விளைவால் இந்த அவரைச் சுலை உண்டாகிறது. உடைக்கப்படாத முழு விதைகள் குளிர் நீருடன் சேரும்போது இத்தாக்கம் நடைபெறுவதில்லை.

இச்சுலை விருத்தியாக்கப்பட்டபின் இதை நீக்குவது சிரமம். ஆகையால் சோயா உணவுகள் தயாரிப்பதற்கு முன் னர் விதைகளைக் கொதிநீரில் போட்டு 10 நிமிடங்கள் வரை விட்டு அவித்தெடுப்பதால் இச்சுலையைப் போக்கமுடியும்; ஆனால் இச்சுலையில் விருப்பமுள்ளவர்கள் இதனைப் போக காமலும் உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம். இதனால் எவ்வித தீங்குகளோ, நோய்களோ ஏற்படமாட்டாது.

அத்துடன் "திரிப்சின்" (Trypsin Inhibitor) எனப்படும் நொதிய எதிரியும் சோயா அவரையில் உண்டு. இவை உணவு-சீரணமாகும்போது திரிப்சின் நொதியத் தாக்கத்தைத் தடுத்துப் புரதச் சமிபாட்டைக் குறைக்கின்றன. சோயாவிலிருந்து முழுப் போசனைப் பெறுமானத்தையும் பெறுவதாக இருந்தால் இந்நொதியம் அகற்றப்படல் வேண்டும். உடைக்கப்பட்ட விதைகளை 25-30 நிமிடங்களுக்குக் கொதிநீரில் போட்டு அவிப்பதன் மூலம் இதை அகற்றமுடியும்.

சோயா அவரையைப் பதப்படுத்தல்

சுத்திகரித்தல்:

கோதுகள், கல், சப்பிவிதைகள், தூசிகள் ஆகியவற்றைச் சுள்ளினால் புடைத்தோ வேறுவழியாகவோ அகற்றவேண்டும். பெருந்தொகையானால் தாவியங்கள் சுத்திகரிக்கும் கருவியால் செய்யலாம்.

கோதுடைத்தல்:

சுத்தம் செய்யப்பட்ட விதைகளை வெயிலில் நன்கு காய வைத்து அல்லது அடுப்பில் தாச்சியைவைத்துச் சிறிது குடேற்றி உரலில் போட்டுக் குற்றுவதன் மூலமோ, திருக்கையில் போட்டுக் குற்றுவதன் மூலமோ கோதினை இலகுவில் அகற்றலாம். பின் சளகில் போட்டுப் புடைப்பதனால் கோதுகள் நீக்கப்படும்.

குடேற்றல்:

அவரையைச் குடேற்றுவதனால் அதன் சுலையும், போசாக்குப் பெறுமானமும் அதிகரிக்கப்படுகிறது. குடேற்றுவதால் விரும்பத்தகாத அவரைச் சுலை அகற்றப்படும். இருவகையில் சோயா அவரையைச் குடேற்றலாம்.

1. கொதிநீரில் சோயா அவரையைப் போட்டுக் குடேற்றல்.
2. உண்ணமான காற்றை நேரடியாக அவரையின்மேல் படச்செய்து உலர்முறையில் குடேற்றல்.

கைத்தொழில் துறையில் இம்முறை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. கொதிக்கும் நீரில் போடுவதே இலகுவாகக் கைக்கொள்ளக்கூடிய முறையாகும். நீரைக் கொதிக்கவைத்தபின்பே அவரையைப் போடவேண்டும். 20 நிமிடங்கள் விட்டால் போதுமானது. குளிர் நீருடன் தொடர்புடைய அவரையில் விரும்பத்தகாத அவரைச் சுலை ஏற்படும்.

உலர்த்துதல்:

சோயா அவரை அவிக்கப்படும்போது அது நீரை நன்கு உறிஞ்சிவிடுகிறது. இதை வடித்து வெயிலில் நன்கு காயவிடவேண்டும். செயற்கை உலர்த்திகளிலும் உலர்த்தலாம். சோயா அவரை நேரடியாக மாவாக்கப்பட்டு உட்கொள்ளப்படுவதால் உலர்த்தும் வேலை மிகச் சுத்தமாகக் கையாளப்படவில்லை வேண்டும்.

அங்குத்தல்:

உலர்த்திய விதைகளைத் திரிகை அல்லது இயந்திரத்தில் அரைத்து மாவாக்கிக்கொள்ளலாம். பெரிய கைத்தொழில் திட்டங்களுக்கு விசேட மில்லிலும், சிறுதிட்டங்களுக்குச் சாதாரண தானியம் அரைக்கும் கருவியைப் பயன்படுத்தலாம். உலர்த்திய விதைகளைக் காற் றுப்பு காத தகரங்களில் அடைத்துவைத்திருந்து தேவையான நேரம் மாவாக்கிக்கொள்ளலாம். உடனேயே மாவாக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

சோயா மா:

உரியமுறையில் குடேற்றி உலது வறுத்துடைக்கப்பட்ட விதைகளை நன்கு அரைப்பதன் மூலம் முழுக்கொழுப்பு நிறைந்த சோயாமாவைத் தயாரிக்கலாம். இதில் 40% புரதமும் 20% கொழுப்பும் உண்டு. நிலையான அறைவெப்பத்தில் 2 மாதம் வரை கெட்டுப்போகாதிருக்கும். இதிலிருந்து பல வகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும். 3 பங்கு தானியமாவுடன் 1 பங்கு சோயா மாவைக் கலக்கலாம். இதனால் அதன் போசாக்குப் பெறுமானம் அதிகரிக்கும். கோதுமை மாவுடன் சோயாமாவைக் கலந்து பாண், பணில், பிஸ்கற், கேக் போன்ற போற்றன உற்பத்திப் பொருட்களைத் தயாரிக்கலாம். நூடில்ஸ், பப்படம் ஆகியவற்றிலும் இதைக் கலக்கலாம்.

சோயா மாவின் போசணைப் பெறுமானம் (%)

சரப்பதன்	9.5
தாதுப்பொருள் (சாம்பல்)	4
கொழுப்பு	20
புரதம்	40
காபோவைத்ரேந்	23
பொஸ்பேடைட் (லெசிதின்)	1.9
கலோரிகள் / 100 கிராம்	4.30

அரிசி அல்லது கோதுமை மாவுடன் சோயா மாவைச் சேர்த்து இடியப்பம் தயாரிக்கும்போது நீண்டநேரம் வைத் திருக்கமுடியும். தனி அரிசி, கோதுமை மா ஆகியவற்றில் தயாரிக்கும் இடியப்பம் நேரம் செல்ல மேற்பகுதி காய்ந்த தன்மையைப்பெறும். சோயா மா கலப்பதால் இந்நிலை ஏற்படுவது குறைவு. சோயா மா ஏனைய மாவைவிட நீரை இழுக்கும் தன்மையுடையதால் இந்நிலையைப் பெற்றிருக்கிறது.

அப்பம் தயாரிக்கும் போதும் மாவுடன் சோயா மா கலப்பதால் அப்பத்தின் கவையும், அதன் தன்மையும் சிறப்பாக இருக்கும். அத்துடன் அப்பத்தின் அருகும் (கரை) நல்ல மொரு மொருப்பாகக் காணப்படும். தனிரவும் கூடியநேரம் கெட்டுப் போகாமலும் இருக்கும். ரொட்டி தயாரிக்கும்போதும் சோயா மாவைச் சேர்ப்பதால் ரொட்டியின் தரம் கூடும். சோயா மாவில் கொழுப்பு அதிகமுள்ளதால் நீண்டகாலம் சேமித்து வைக்கும்போது ஒரு துர்நாற்றமும், பிசிசிஸ்ப்பும் ஏற்படும். ஆகவே நன்கு காய்ந்த விதைகளைச் சேமித்துவைத்து வேண்டியநேரம் அவரத்தெடுக்கவும்.

சோயாப் பால் :

கோதுடைத்த விதைகளைத் தயாராக வைத்திருந்தால் அதிலிருந்து வேண்டிய நேரத்தில் பால் தயாரித்துக்கொள்ள வாம். ஒரு கோப்பை உடைத்த சோயா அவரைக்கு 5 கோப்பை நீர் தேவை. 5 கோப்பை நீரையும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவைக்கவும். நீர் கொதிக்கும்போது விதைகளைப் போட்டு 10 நிமிடம் வரை அவியவிடவும். பின் விதைகளை வடித்தெடுக்கவும். எஞ்சிய நீரை வீசாது அதனுடன் சுடுநீர் சேர்த்து 5 கோப்பைகளாக்கவும்.

விதைகளை அம்மியில் சிறிது சிறிதாக வைத்து நன்கு பட்டுப்போல் அரைக்கவும். முந்திய 5 கோப்பை நீரை

அவரத்து கூட்டுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின் மெல்லிய துணியால் வடித்தெடுக்கவும். வடித்த நீரே சோயாப்பாலா கும்.

சோயாப் பாலிலிருந்து பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும். இப்பாலைச் சூடாக்கிக் கோப்பி, கொக்கோ சேர்த்து அருந்தலாம். தேநீர்ச் சாயத்துடன் சேர்த்து அருந்தலாம். பலவிதமான “புடிங்” வகைகள், பாயாசம், வட்டிலப்பம் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கலாம். தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகச் சேர்த்துக் கறிசமைக்கலாம். சோயாப்பால் சேர்த்துச் சமைக்கும் கறிகள் குறைந்தது 15 நிமிடமாவது அடுப்பில் இருந்தால் கூடுதலான போசாக்குத்தன்மை கிடைக்கும். தனியே சோயாப்பால் விட்டுக் கறிசமைக்க விரும்பாத வர்கள் தேங்காய்ப் பாலுடன் சிறிது சோயாப் பாலையும் சேர்ப்பதால் கறியின் உணவுப் பெறுமானத்தைக் கூட்டமுடியும். தேங்காய்ப் பாலிலும் பார்க்கச் சோயாப் பாலில் கொழுப்புக் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. இருதய நோயாளிகளுக்கும் கூட சோயா அவரை உகந்ததெனக் கூறப்படுகிறது.

சோயாப் பாலிலுள்ள போசணைகள்

சோயாப் பால்	பசப் பால்
நீர்	88.6
புரதம்	4.4
சக்தி	52.0
கொழுப்பு	2.5
மாப்பொருள்	3.8
சாம்பல்	0.62
கல்சியம்	18.5
சோடியம்	2.5
பொஸ்பரஸ்	60.3
இரும்பு	1.5
தயமின் (பி ₁)	0.04
நிபோபிளேவின் (பி ₂)	0.02
நியாசின்	0.62

(ஆதாரம் : கமத்தொழில் விளக்கம்)

சோயாப் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தயிர் (Soya bean Tofu) முட்டை, மீன், இறைச்சி ஆகியவற்றின் போசாக்குத் தன்மைக்கு ஈடாகக் கருதப்படுகிறது. சோயாத் தயிரிலிருந்து பலவிதமான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும். சோயாத்

தயிர்க்கறி, சோயாத் தயிர்க்கட்லற், சோயாத் தயிர்ப்பொரி யல் போன்ற இன்னும் பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும்.

சோயாத் தயிர் தயாரித்தல் (Toutu)

குட்டுடன் இருக்கும் சோயாப் பாலுக்குள் உறையவைக்கும் ஏதுக்களாகக் “கல்சியம் குளோரைட்டு”, “கல்சியம் சல்பேற்”, “மக்ஞீசியம் சல்பேற்”, வினாகிரி, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

இவைகளில் ஒன்றைப் பால் சூடாக இருக்கும்போது போட்டவுடன் புரதம் திடப்பொருளாகப் படியத்தொடங்கி வீழ்படிவு உண்டாகும். வினாகிரியும், கல்சிய உப்புக்களும் கட்டியான தயிரை ஏற்படுத்தும். மக்ஞீசிய உப்புகள் மென்மையான தயிரை உண்டாக்கும். தயிரை மரச்சட்டமொன்றில் வைத்து அமர்த்தினால் “ரோடு” வரும். இதைக் குளிர் நீருக்குள் வைத்துத் திடமாகி வந்ததும் சமைப்பது நல்லது.

5 கோப்பைச் சோயாப் பாலை அடுப்பில் வைத்து 10 நிமிடம் வரை தொடர்ந்து காய்ச்சவும். பால் கொதித்தவுடன் 1½ மே. கரண்டி வினாகிரிவிடவும். (வினாகிரிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்புளியும் விடலாம்) 1-2 நிமிடத்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கித் திரைந்து வரும்வரை காய்ச்சவும்.

பலவகையான அச்சுப்பெட்டியில் வடியக்கூடிய நீள் சதுரமான சிலையை விரித்து அதன்மேல் இத் திரைந்த பாலை ஊற்றவும். அப்போது பால் சிலையிலும், நீர் பெட்டியின் கீழ்த்துவாரத்தாலும் வடியும். சிலையின் மூலைகளை மடித்து மரத்துண்டினால் அமர்த்தும்போது நீர் வெளியேறும். இந்த மரப்பெட்டிக்குப் பதிலாக மா அரிக்கும் அரித்தடையும் உபயோகிக்கலாம். சிலையில் எஞ்சியிருப்பது தயிர்க்கட்டியாகும். இதைக் கையில் எடுத்து நீர்ப் பாத்திரமொன்றினுள் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இதன் நிறம் மாறுபடும். நீருளள பாத்திரத்தில் 1-2 நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் நீர்ப்பாத்திரத்தில் வைக்கும்போது ஒரு கிழமைவரை பழுதுபடாமலிருக்கும். புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ரோடுவில் 6.7% புரதமும், 3.5% கொழுப்பும் உண்டு. இதனைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி இறைச்சி, மீண்பு போல் சமைக்கலாம். பாகம் பண்ணாது கும்மா புசிக்கலாம். பொரிக்கலாம். ‘‘ஒம்லற்’’ செய்யலாம்.

சோயாச் சக்கையைப் பலவழிகளிலும் உபயோகித்தல்

பாலைப் பிழிந்துவரும் சக்கையிலிருந்து பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும். சம்பல், நோட்டி, பகோடா, கட்லற், உப்பு மா போன்ற உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும்.

ஜப்பானியர்கள் இந்தச் சக்கையைத் தமது மொழியில் “மதிப்பிற்குரிய கோது” என அழைக்கின்றனர். அங்குள்ள பாலுட்டும் தாய்ப்பாலைச் சுரக்கப்பண்ணுவதற்கும் இதைப் பாவிப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

துணியில் இச்சக்கையைப் போட்டு முடிச்சகட்டித் தளபாடங்களை மினுக்கமுடியும், சோயாச் சக்கையைக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவுவகைகளைக் கிரமமாகப் பாவித்துவந்தால் உடம்பிலுள் நச்சத்தன்மைகளை அகற்றமுடியுமெனச் சில ஆய்வாளர்கள் கருதுகிறார்கள்.

சோயா அவரையின் பொருளாதார முக்கியத்துவம்

சோயா விதையிலிருந்து சோயாக்கடலை, சோயாப் பருப்பு, பால்குடி மறந்த குழந்தை உணவு, சோயா பட்டர், சோயாமா, சோயாத்தயிர், வெண்ணெண்யக்கட்டி. சோயா இறைச்சி சோயாக்கருவாடு போன்ற இன்னும் எத்தனையோவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும்.

எண்ணெண்யக் கொழுப்புக் கூட்டுத்தாபனம் சோயா அவரையைக் கரைப்பான் மூலம் எண்ணெண்ய பிரிப்பதற்கும் மீதியாகக் கிடைக்கும் சக்கையில் கோழி உணவு தயாரிப்பதற்கும் பயன்படுத்துகின்றது.

திரிபோஷா உற்பத்தித்திட்டம் (Thriposha Processing Programme) சோயா அவரையைப் பெருமளவில் பயன்படுத்துகிறது. திரிபோஷா என்பது சோயா மா சோளன் மா என்ப வற்றுடன், உயிர்ச்சத்துகள் சேர்த்துப் பதப்படுத்தப்பட்டது ஒரு உணவாகும். இது போசாக்குக்குறைந்த சிறுங்கள், காப்பினிகள், பாலுட்டும் தாய்மார் ஆகியேருக்குச் சுதாநிறுவனங்களால் வழங்கப்படுகிறது.

சோயா அவரை மனித - கால்நலை உணவாக மட்டுமல்லாது கைத்தொழில் உற்பத்துமிகுஷம் கொழுப்புமளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சோயா அவரை, எண்ணெண்யப்பெயின்ற, பினாஸ்டிக், வினோவியம், வர்க்கா பாசின், ஆகவே நீக்

கும் கிறீஸ், தொற்றுநீக்கிகள் என்னென்ற துளிகள், அச்சமை, நீரில் நண்யாத துணி, சமையல் கொழுப்புகள், மாஜின் ஆகிய பொருட்கள் உற்பத்திசெய்யப்படுகின்றன.

தேசிய உணவில் ஒரு அம்சமாகச் சோயா விளங்குகிறது: ஏழைகள், செல்வந்தர், இளைஞர், முதியவர் என்ற பாகு பாடினரிச் சகலரும் இதை உண்ணலாம். சோயா அவரையிலிருந்து பின்வரும் உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம்.

சோயாப் பால் தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்:

உடைந்த சோயா விதை	- 1 கோப்பை
நீர்	- 5 ,,

செய்கை முறை:

முதலில் 5 கோப்பை நீரையும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவைக்கவும். கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரினுள் சோயா விதையைப் போடவும். 10 நிமிடங்களுக்கு அவிய விடவும். பின் விதைகளை வடித்தெடுத்துச் சிறிது சிறிதாக அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். விதைகள் அவித்த நீரை வீசாது அத்துடன் சுடுநீரும் சேர்த்து 5 கோப்பைகள் அளவுக்கு எடுக்கவும். இந்த 5 கோப்பை நீரையும் அரைத்த விதையினுள் விட்டு நன்கு கலக்கவும். பின் இதை மெல்லிய துணியால் வடித்துப் பாலை வேறாக்கவும். சிலையில் எஞ்சியிருப்பது சக்கையாகும்.

இதிலிருந்து 4 கோப்பை சோயாப் பால் கிடைக்கும். பால் வடித்தபின் எஞ்சியிருக்கும் சக்கையிலிருந்து பின்வரும் உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம்.

சோயா ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

பால் வடித்த சக்கை	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
கோதுமை மா	- $\frac{3}{4}$,,
துருவிய தேங்காய்ப்பூ	- 3 மே. கரண்டி
சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிய வெங்காயம்	- 2 தே. கரண்டி
சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிய பச்சை மிளக்கு	- 2 தே. கரண்டி
உப்பு அளவாக	

செய்கை முறை:

சோயாக் சக்கையுடன் மேற்குறிப்பிட்ட பொருட்களைச் சேர்த்துக் குழைக்கவும். தேவை ஏற்பட்டால் மட்டும் சிறிது நீர் சேர்த்துக் குழையலை இலகுவாக்கவும். இதை 6 அல்லது 8 உருண்டைகளாக்கவும். பின் எண்ணெய் சிறிது தடவிய வாழை இலையில் ரொட்டிகளாகத் தட்டவும். தாச்சியில் அல்லது தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் தடவி அடுப்பில் வைத்துச் சூடானதும் அதில் போட்டு ரொட்டிகளாகச் சுட்டு டெடுக்கவும். சோயாச் சக்கைக்குப் பதிலாக சோயா மாவும் பாவிக்கலாம்.

சோயாப் பகோடா

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாப்பால் வடித்த சக்கை	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
சோயா மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
சிறிதாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 2 தே. கரண்டி
மிளகாய்த்தூள்	- 1 தே. கரண்டி
உப்பு அளவாக	
கறிவேப்பிலை சிறிது (துண்டுகளாக வெட்டி)	
மஞ்சள் தூள்	- $\frac{1}{2}$ தே. கரண்டி
தேங்காய் எண்ணெய்	
கோதுமை மா	

செய்கை முறை:

சோயாச் சக்கையுடன் கோதுமை மா, சோயா மாவை நன்கு சேர்க்கவும். பின் பச்சைமிளகாய், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கறிவேப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு குழைக்கவும். தேவை ஏற்பட்டால் சிறிது நீர் சேர்த்துக் குழையலை இலகுவாக்கவும். சிறிய கரண்டியால் குழையலை எடுத்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித்தெடுக்கவும். கரண்டியால் எடுத்துப் போடுவெதற்குப் பதிலாகக் கையால் எடுத்து விரல்களுக்கிடையிலும் பிசைந்துவிடலாம்.

சோயா வடை

தேவையான பொருட்கள்:

சிறிய துண்டுகளாக்கிய சோயாப் பருப்பு	- 1 கோப்பை
-------------------------------------	------------

வெட்டிய வெங்காயம்	- 2 மே. கரண்டி
வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 1 மே. கரண்டி
மிளகாய்த்தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை சிறிது (துண்டுகளாக)	
கோதுமை மா	- 2 மே. கரண்டி
உப்பு அளவாக	
தேங்காய் எண்ணெய்	

செய்கை முறை:

2 கோப்பை நீரைக் கொதிக்கவைக்கவும். அதில் சோயாப் பருப்பைப் போட்டு 20 நிமிடம் வரை அவியவிடவும். பின் விதைகளை எடுத்து 2 பங்குகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு பங்கை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைக்கவும். பின் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த்தூள், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை யும், ஒரு பங்கு அரையாமல் இருக்கும் அவிந்த பருப்பையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு நன்கு பிசைந்தெடுக்கவும். கலவை உதிராமலும் பசையாக ஓட்டிக்கொள்ளாமலும் இருப்பதற்காகக் கோதுமை மாவையும் சேர்த்துப்பிசைந்து வட்டமான சிறிது தட்டையான உருவங்களாகப் பிடித்துப் பொன்னிறமாக வரும்வரை பொரித்தெடுக்கவும்.

சோயா முறைக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மா	- 3/4 கோப்பை
சோயா மா	- $\frac{1}{2}$..
சின்ன வெங்காயம்	- சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
மிளகாய்த்தூள்	- 2 தே. கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- $\frac{1}{2}$ தே. கரண்டி
உப்பு	- அளவாக
தேங்காய் எண்ணெய்	

செய்கை முறை:

சோயா மாவையும், கோதுமை மாவையும் நன்கு கலந்து 20 நிமிடத்திற்கு நீராவியில் அவியவிடவும். (புழுக்குதல்) வெங்காயத்தையும், கறிவேப்பிலையும் அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். அவித்த மாவினுள் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். பின் உப்பும் அளவாகவிட்டு இனம் குடுநீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் குழைக்கவும். இதனுள் அரைத்த கூட்டையும் சேர்த்துக் கிடையவும்.

இக்கலவையை முறுக்கு உரலில் போட்டுக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் பிழிந்துவிடவும். பொரிந்து பொன்னிறமாக வந்ததும் இறக்கி எடுக்கவும். இது நான்கு பேருக்குப் பரிமாறப் போதுமானது.

சோயா இடியப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
கோதுமை மா	- 3/4 ..
உப்பு	- அளவாக

செய்கை முறை:

சோயா மாவையும் கோதுமை மாவையும் நன்கு கலந்து 20 நிமிடம் நீராவியில் அவித்து எடுக்கவும். (புழுக்குதல்) சுடுநீர் சிறிது கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் (முற்றாகக் கொதிக்காமல்) அதை இறக்கிச் சிறிது சிறிதாகவிட்டு மாவைப் பதத்திற்குக் குழைத்தெடுக்கவும். பின் இடியப்ப உரலினால் பிழிந்து அடுப்பில் வைத்து 5 - 6 நிமிடம் வரை வேகவிடவும்.

சோயாப் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
கோதுமை மா அல்லது அரிசி மா	- 3/4 ..
துருவிய தேங்காய்ப்படு	- அளவாக
மிகவும் சிறிதாக வெட்டிய வல்லாரை இலை	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
உப்பு	- அளவாக

செய்கை முறை:

சோயா மா, அரிசி மா அல்லது கோதுமை மா ஆகிய வற்றைக் கலந்து வல்லாரையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாக விட்டுப் பதத்திற்குப் பிரட்டவும். பின் பிட்டுக்குழலில் போட்டு அவித்தெடுக்கவும். சோயா மாவுக்குப் பதிலாகப் பாலெடுத்த சக்கையையும் கூடப் பாலிக்கலாம்.

சோயா பாற்சோறு

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
சோயாப் பால்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
நீர்	- 1 கோப்பை
உப்பு	- அளவாக

செய்கை முறை:

நீர் 1 கோப்பையையும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். அரிசியைச் சுத்தப்படுத்தி அதற்குள் போட்டு 15 நிமிடம் வரை அவியவிடவும். பின் அதற்குள் சோயாப் பாலை ஊற்றி உப்பும் அளவாகவிட்டு மேலும் 15 நிமிடம் வரை அவிய விடவும். இடையிடையே நன்கு கிளறிவிட்டு இறுகும் பதம் வந்ததும் இறக்கிப் பலகையில் பரவித் தட்டையாக்கி விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டலாம்.

இது இருவருக்கும் பரிமாறப் போதுமானது. விரும்பிய வர்கள் சீனி அல்லது சர்க்கரை அளவாக இதனுடன் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கலாம்.

சோயாக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாப் பருப்பு

(உடைத்துச் சிறிய துண்டுகளாககிய)	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
அரிசி மா	- $\frac{1}{2}$..
வல்லாரை (வெட்டிய)	- $\frac{1}{2}$..
துருவிய தேங்காய்ப்பழ	- 1	மீ. கரண்டி
நீர்	- 6	கோப்பை
உப்பு	-	அளவாக

செய்கை முறை:

வல்லாரையும் தேங்காய்ப்பழையும் வெவ்வேறாக அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். அரிசி மாவை அரித்தெடுக்கவும். 1 கோப்பை நீரை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கத்தும் அதில் சோயாப் பருப்பைப்போட்டு 10 நிமிடம் அவிய விடவும். பின் அதைவடித்து நன்கு அரைக்கவும். பின் 3 கோப்பை நீரையும் ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அரிசி மா, அரைத்த சோயா ஆகியவற்றை அதனுள் போட்டு நன்கு கலக்கி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பின் அரைத்த தேங்காய்ப்பழ், வல்லாரை ஆகியவற்றைப் போட்டு 2-3 நிமிடம் வரை கொதிக்கவிடவும். பின் துளாவி இறக்கவும். இது 8 பேருக்கு போதுமானது.

சோயா கட்லற்

தேவையான பொருட்கள்:

உடைத்த சோயாப் பருப்பு	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
உருளைக்கிழங்கு	- 2	(பெரியது)
வெட்டிய வெங்காயம்	- 2	மீ. கரண்டி
வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 1	மீ. கரண்டி
மிளகாய்த்தூள்	- $\frac{1}{2}$	தேக்கரண்டு
கோதுமை மா	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
தேசிக்காய்	- 1	
மிளகுத்தூள்	- சிறிது	
உப்பு	- அளவாக	
கறிவேப்பிலை	- சிறிது	
றஸ்க்தூள்	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
தேங்காய் என்ஜென்ய	-	

செய்கை முறை:

$\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவைக்கவும். பின் அதற்குள் $\frac{1}{2}$ கோப்பை சோயாப் பருப்பைப்போட்டு 20 நிமிடம் வரை அவியவிடவும். பின் அதை வடித்து அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைக்கவும். உருளைக்கிழங்கையவித்து மசிக்கவும். அரைத்த சோயா, உருளைக்கிழங்கு மசியல், மிளகுதூள், எழுமிச்சம்புளி (அளவாக) மிளகாய்த்தூள், உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து இதனுடன் சேர்த்துக் குழைக்கவும்.

பின் அளவான உருண்டைகளாகப் பிடித்துத் தோய்ப்பானில் தோய்த்து றஸ்க்தூளில் பிரட்டி என்ஜென்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.

தோய்ப்பான் : அளவாகக் கோதுமை மாவை எடுத்து உப்பும் விட்டு நீர் ஊற்றிக் கட்டிகளில்லாமல் கரைத் தெடுக்கவும்.

அளவைப் பொறுத்து 25-30 கட்லற் பெறலாம்.

சோயாத் தயிர்ப் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாத் தயிர்க் கட்டி	
உப்பு, மஞ்சள் தூள், கோதுமை மா	
தேங்கான்ஜென்ய	

செய்கை முறை:

சோயாத் தயிர்க்கட்டியை, விரும்பியவாறு சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். கோதுமை மாவுடன் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு நீரில் தடித்த கலவையாகக் கூழ்போல் தயாரிக்கவும். அடுப்பில் தாச்சியைவைத்து எண் ணெணையக் கொதிக்கவிடவும். மாக்கரைசலில் தயிர்த் துண்டுகளைக் தோய்த்து எண்ணெணில் பொன்னிறமாக வரும்வரை பொரிக்கவும்.

சோயாத் தயிர்க் கட்டில்

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாத் தயிர்க்கட்டி	- 1 இறாத்தல்
பச்சைமிளகாய்	- 5 - 7
வெங்காயம்	- 10 - 12
உருளைக்கிழங்கு	- 6 அவு
மிளகுதூள், சிரகத்தூள் சிறிதளவு	
கோதுமை மா சிறிது கறிவேப்பிலை றஸ்க்தூள், தேங்காண்ணெண்	

செய்கை முறை:

உருளைக்கிழங்கை அவி த் து மசித்தெடுக்கவும். வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சிறு வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும். அடுப்பில் தாச்சியைவைத்து சிறிது எண்ணெண்ணிட்டு சூடானதும் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். ஓரளவு பொரிந்துவரும்போது மசித்த உருளைக்கிழங்கு சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிய தயிர்க்கட்டி ஆகியவற்றையும் போட்டுப் புரட்டவும். மிளகுதூள், சிரகத்தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு இறக்கவும்.

கலவை ஆறியதும் அளவான உருண்டைகளாக உருட்டவும். கோதுமை மாவுக்குள் சிறிது நீர்விட்டு உப்பும் சேர்த்து தடிப்பான கலவையாக்கவும். பின் உருண்டைகளை மாக்கரைசலில் தோய்த்து ‘‘றஸ்க்’’ தூளில் புரட்டி ஒரு உலர்ந்ததட்டில் வைக்கவும்.

அடுப்பில் தாச்சியைவைத்து எண்ணெண் கொதிக்கும் போது உருண்டைகளைப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

சோயாத் தயிர்/ஓம்லற்

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாத் தயிர்	
முட்டை	
பச்சைமிளகாய்	
வெங்காயம்	
உப்பு	

தேங்காண்ணெண் அல்லது மாஜ்ரின்

செய்கை முறை:

முட்டையை நன்கு அடிக்கவும். தயிரைச் சிறியதுண்டுகளாக வெட்டவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பொரிக்கும் பாத்திரத்தில் எண்ணெண் சிறிதுவிட்டுச் சூடானபின் இக்கலவை ஊற்றி ஓரளவு வெந்ததும் மறுபக்கம் புரட்டிப்போட்டுப் பொரிக்கவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கவும்.

சோயாத் தயிர்க்கறி

தேவையான பொருட்கள்:

சோயாத் தயிர்	- 1 இறா.
வெங்காயம்	
(பெரிய வெங்காயம் நல்லது)	- $\frac{1}{4}$..
தக்காளிப்பழம் சிறியது	- 1
உருளைக்கிழங்கு	- $\frac{1}{4}$ இறா.
மிளகாய்த்தூள்	- 1 மே. கரண்டி
தடித்த தேங்காய்ப்பால்	- $\frac{3}{4}$ கோப்பை
மிளகுதூள்	- சிறிதளவு
ஏலம், கருவா, கறிவேப்பிலை, உப்பு	

செய்கை முறை:

உருளைக்கிழங்கை அவி த் து த் தோல் நீக்கித் கழுவிப் பெரியதுண்டுகளாக வெட்டவும். வெங்காயத்தையும் வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும். சோயாத் தயிரைச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி உப்பும் விட்டுச் சிறிதளவு மஞ்சள்த்தூளும் சேர்த்துப் பிரட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதற்குள் சிறிது எண்ணெண்ணிட்டுச் சூடானதும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, ஏலம், கருவா, தக்காளி ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். சிறிது நேரத்தால் உருளைக்கிழங்கு, தயிர்த் துண்டுகள், மிளகாய்த்தூள் ஆகியவற்றையும் கொதிக்கவும்.

றையும் சேர்த்துத் தோங்காய்ப்பாலையும் விட்டு உப்பையும் அளவாகவிடவும். கறி கொதித்து இறுக்கமாகவந்ததும் இறக்கவும்.

சோயாப் பலகாரம்

தேவையான பொருட்கள் :

சர்க்கரை	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
சோயாப் பருப்பு	- $\frac{1}{2}$..
பச்சை அரிசி	- $\frac{1}{2}$..
அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா - 2 மே. கரண்டி	
மஞ்சள் தூள்	- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
தெங்காய் எண்ணெய்	

செய்கை முறை :

$\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவைக்கவும். அதற்குள் சோயா விதையைப் போட்டு 20 நிமிடம் வரை அவியவிடவும். அதை வடித்துச் சிறிது நேரம் உலர் விட்டுப் பொன்னிறத்திற்கு வருத்து மாவாக்கவும். அரிசியையும் பொன்னிறத்திற்கு வருத்து மாவாக்கவும். இருமாவையும் கட்டி களில்லாது அரித்தெடுத்து ஒன்றாய்க் கலக்கவும். $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரில் சர்க்கரையைக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். கொதித்துப் பாகுப்பதம் வரும்போது மாக்கலவையினுள் அதை ஊற்றி நன்கு கிளறவும். அதைச் சிறாற்றும் மிகவும் கெதியாக எண்ணெய் பூசிய பலகையில் கொட்டி எங்கும் சமப்படுத்தவும். பின் அதைத் துண்டுகளாக ◇ வெட்டவும். அல்லது கலவையைச் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி எடுக்கவும்.

அரிசி மா அல்லது கோதுமை மாவைச் சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டு மஞ்சள் தூளையும் தூவிக் கட்டிகளில்லாது கரைக்கவும். அதற்குள் உப்பும் அளவாகவிடவும். வெட்டிய துண்டுகளை அக்கலவையினுள் தோய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாகச் சினியையும் பாவிக்கலாம். சினியானால் $\frac{1}{2}$ கோப்பை எடுக்கவும். சினியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சும்போது கம்பிப்பருவத்தில் எடுக்கவும்.

சோயா அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
உடைத்த சோயாப் பருப்பு	- $\frac{1}{2}$..
சினி	- $\frac{1}{2}$..

ஏலக்காய் தூள்

வனிலா

துண்டுகளாக்கிய கஜை

அல்லது நிலக்கடலை

நீர்

- சிறிது

- 1 தேக்கரண்டி

- அளவாக

- $\frac{1}{2}$ கோப்பை

செய்கை முறை :

அரிசியை அரித்துக் கழுவி மெல்லிய சூட்டில் பொன்னிறத்துக்கு வறுக்கவும். சோயாப் பருப்பைக் கொதிநீரில் 20 நிமிடம் அவியவிட்டு வடித்துச் சிறிது உலர்த்திப் பொன்னிறத்திற்கு வறுத்தெடுக்கவும். பின் இரண்டையும் தனித்தனியாக மாவாக்கவும். மாவினுள் ஏலக்காய்த்தூள், கக்கொட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரில் சீனியைக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பாகுப்பருவம் (கம்பிப்பருவம்) வந்ததும் மாக்கலவையினுள் அதை ஊற்றி வனிலாவும் விட்டு நன்கு கிளறவும். அதைச் சூடாறுமுன் மிகவும் கெதியாக எண்ணெய் பூசிய பலகையில் கொட்டி எங்கும் சமப்படுத்தி விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டி எடுக்கவும். 20 - 24 துண்டுகள் வரை கிடைக்கும்.

சோயாப் பூந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மா	- 2 கோப்பை
கோதுமை மா	- 1 கோப்பை
சீனி	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
நீர்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
பட்டர் அல்லது மாஜரின்	- 1 தேக்கரண்டி
வனிலா	- 1 தேக்கரண்டி
நிறம் (கலரிங்)	

செய்கை முறை :

சோயா மாவையும் கோதுமை மாவையும் அரித்தெடுக்கவும். பின் இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். அதற்குள் சிறிது சிறிதாக நீர்விட்டுக் கரைக்கவும். உப்பும் அளவாகவிடவும். எண்ணெயைக் கொதிக்கவைக்கவும். துவாரமுள்ள கரண்டியை எடுத்து அதற்குள் சிறிது சிறிதாகக் கலக்கவையைப் போட்டு எண்ணெய்க்குமேல் பிடித்துக் கையினால் துளாவவும். அப்போது கலவை கரண்டித் துவாரத்தினாடாக எண்ணெய்க்குள் விழும். இப்படியே செய்து முழுக்கலவையையும் பொரித்தெடுக்கவும்.

சினியை $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீர்விட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் வைத் துக் காய்ச்சவும். பாகுப்பருவம் (கம்பிப்பருவம்) வந்ததும் அதற்குள் வளிலா, மாஜரின், நிறம் (கலரிங்) 2-3 சிறிய துளி கள் ஆகியவை விட்டுக்கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். பின் அதற்குள் பொரித்துவைத்திருக்கும் பூந்தியைப்போட்டு மெல்லிய கூரான் பொருளால் மெதுவாகக் கிளரிவிடவும். ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு அப்படியே வைக்கவும். பின் எடுத்துப் பரிமாறலாம் சூடாறுமுன் உடனே எடுத்தால் பூந்தி உடைந்து விடும்.

சோயாச் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுடைத்த சோயாப் பருப்பு	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
தெங்காய்ப்பூ	- $\frac{1}{2}$ பாதியில்
காய்ந்த மிளகாய், வெங்காயம், எலுமிச்சம்புளி,	
உப்பு அளவாக	

செய்கை முறை:

அடுப்பில் நீரைக் கொதிக்கவைத்து அதனுள் சோயாப் பருப்பைப் போட்டு 20 நிமிடம் அவியவிடவும். பின் அதை வடித்தெடுத்து ஒரு காய்ந்த தட்டில் பரவி சிறிது உலரவிடவும். அடுப்பில் தட்டையான் பாத்திரம் ஒன்றை வைத்துப் பொன்னிறத்திற்குப் பருப்பை வறுக்கவும். பின் ஓரளவான துண்டுகளாக நொருக்கி வெங்காயத்தை அம்மிக்குழவியினால் மசித்து எடுக்கவும். தெங்காயப்பூவையும் ஓரளவு அரைத் தெடுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து அக்கட்டினுள் பருப்பைத்துவி, உப்பு, தேசிப்புளி என்பவற்றை அளவாக விட்டுப் பிசைந்தெடுக்கவும்.

சோயாத் தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

சோயா மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
கோதுமை மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
வெட்டிய வெங்காயம்	- 1 மே. கரண்டி
சிறிதாக வெட்டிய	
காய்ந்த மிளகாய்	- 2 மே. கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- சிறிது
நீர்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
இளநீர்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
தெங்காய் என்னைய	- 1 மே. கரண்டி
உப்பு	- அளவாக

செய்கை முறை:

சோயா மாவையும், கோதுமை மாவையும் நன்கு கலந்து 20 நிமிடம் வரை நீராவியில் அவிக்கவும். (புஞ்சுக்குதல்) பின் எடுத்து அரிக்கவும். தண்ணீரையும், இளநீரையும் சேர்த்து மாவுக்குள் ஊற்றிக் கட்டிகளில்லாது நன்கு குழைத்துப் புளிக்க வைக்கவும். மிகச் சிறிதாக பேக்கிங் பவுடரும் (இருந்தால்) இதனுடன் சேர்த்துக் குழைக்கலாம். 6-8 மணித்தியாலத்திற்குப்பின் மா நன்கு புளித்ததும் வெட்டிய வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து எடுத்து மாக்கலவையினுள் போடவும். பின் சுட்டு ஆற்றி நீரைச் சிறிது சிறிதாகவிட்டு மாவைக் கரைக்கவும். உப்பும் அளவாக விடவும். அடுப்பில் தோசைக்கல்லை வைத்துச் சூடுடேறியதும் என்னையச்சிலையால் கல்லைத் துடைத்துவிட்டுக் கரண்டியால் மாவை ஊற்றி வட்டமாக்கவும். 5 நிமிடத்தால் மறுபக்கம் புரட்டிப்போடவும். அனவைப் பொறுத்து 8-10 தோசை கிடைக்கும்.

சோயா மா கலந்து குருக்கன் ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
குருக்கன் மா	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
வெட்டிய வெங்காயம்	- 2 மே. கரண்டி
வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 2 மே. கரண்டி
வெட்டிய கறிவேப்பிலை	- சிறிது
உப்பு	- அளவாக

செய்கை முறை:

சோயா மா, குருக்கன் மா இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். அக்கலவையினுள் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றையும் போட்டு உப்பும் அளவாகவிடவும். பின் நீரைச் சிறிது சிறிதாகவிட்டுக் குழைக்கவும். பின் அதை அளவான உருண்டைகளாக்கவும். என்னைய பூசிய வாழை இலையில் ரொட்டிகளாகத் தட்டி எடுக்கவும். அடுப்பில் தாச்சி அல்லது தோசைக்கல்லை வைத்துச் சூடுடேறியதும் அதில் சிறிது என்னைய தடவி ரொட்டிகளைப் போட்டுச் சுட்டெடுக்கவும். அனவைப் பொறுத்து 6-8 ரொட்டிகள் கிடைக்கும்.

ಕೊಯಾ ವಡ್‌ಟಿಲಪ್ಪಮ್

குவையான பொருட்கள் :

சோயாப் பால்	- $\frac{3}{4}$	கோப்பை
சக்கரை அல்லது சித்துள்	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
முட்டை	- 1	
சாதிக்காய், கறுவா		
வனிலா	அரைத்த தூள் - சிறிதளவு	
உப்பு	- 1 தேக்கரண்டி	
கைக்கொட்டை	கச்சான் அளவாக	

ചെയ്ക്കെ മുത്തേ:

சர்க்கரை அல்லது கித்துானை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டவும். சோயாப் பாலினுள் சர்க்கரையைப் போட்டு கட்டி களில்லாமல் கரைக்கவும். முட்டையை நன்கு அடித்து அதற்குள் வளிலா, சாதிக்காய், கறுவாத்துள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துச் சர்க்கரைக் கலவையினுள் விட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். பின் சிறிது தடவிக் கலவையை அதற்குள் ஊற்றி நீராவியில் 30-45 நிமிடம் வரை அவிக்கவும். பரிமாறும்போது துண்டுகளாக்கிய கூச்செகாட்டை அல்லது சுசானைக் காவிவிடவும்.

5-6 பேருக்குப் பரிமாறப் போதுமானது.

சேயாப் பருப்புப் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள் :

உடைத்த சோயாப் பருப்பு - 1 கோப்பை
 நீர் - 1 கோப்பை
 மிளகாய்த்தூள், உப்புத்தூள் - அளவாக
 தேங்காய் எண்ணென்று

ചെറുക്കു മുന്തിരം

1 கொப்பை நிரையும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவைக்கவும் அதில் சோயாப் பருப்பைப் போட்டு 20 நிமிடம் அவிய விடவும். பின் அதைச் சிலையில் போட்டு நிரை வடியவிட்டுச் சிறிது நேரம் உலரவிடவும். அடுப்பில் எண்ணெய்ப் பாத் திரத்தை வைத்து நன்கு குடேறியதும் விடதகளை வடியினுள் (பால்வடி) போட்டு எண்ணெய்க்குள் பிடித்து அசைத் துப் பொரித்தெடுக்கவும். துவாரமுள்ள கரண்டிழிலும் போட்டுப் பொரிக்கலாம். (எண்ணெய்த் தாச்சியினுள் விடதகளைப் போட்டால் பொர்ந்து வடித்தெடுக்கும்போது சிறிது சிரம

மாயிருக்கும் கடைசியாக எடுக்கும் விதத்தை கருவிடலாம். மேலே குறிப்பிட்ட முறை சுலபமானது).

எல்லாம் பொரிந்ததும் அதற்குள் மிளகாய்த்துள், உப புத்துள் ஆகியவற்றை அளவுக்குத் தூவிக் கலந்துவிடவும். உப்பை நீராக ஊற்றினால் பொரித்த வினைகள் இளகிவிடும். ஆகவேதான் தூளாகப் பாவிப்பது. இதைப் பொலித்தின் பையில் அல்லது தகரத்தில் போட்டுக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்துவைக்கவும்.

4 பேருக்குப் பரிமாறப் போதுமானது.

சோயா மா கலந்து அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மா	- $\frac{1}{2}$	கோப்பை
பச்சை அரிசி	- $\frac{3}{4}$	"
தேங்காய்ப்பால்	- $\frac{1}{2}$	"
அப்பச்சோடா	- $\frac{1}{2}$	தேக்கரண்டி
ஒரு தேங்காய் உடைத்த இளநீர் உப்பு அளவாக		

ശ്രീകാ മരു :

அரிசியை ஊறவிட்டு வடித்து உரவில் போட்டு இடத்து அரித்தெடுக்கவும். அரிசிமாவினுள் சோயா மாவைக் கலக்கவும். அப்பச்சோடாவையும் அதனுள் சேர்த்துக்கொண்டு கலக்கவும். அக்கலவையினுள் இளநீரை சிறிது சிறிதாகவிட்டுக் குழைக்கவும். அக்குழையை ல 6-8 மணித்தியாலம் வரை வைத்துப் புளிக்கவைக்கவும். பின் எடுத்து தேங்காய்ப்பாவை விட்டுக் கரைக்கவும். அதற்குள் சிறிது அப்பச்சோடா தூவி இன்னும் $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலங்கள் வைத்திருக்கவும். பின் உப்பும் அளவாகவிட்டு அப்பம் கடுவதுபோல் கட்டெடுக்கவும். 6-8 அப்பம் வரை பெறலாம்.

ಕೋಯಾಪ ಪಾಲ ಕೆರ್ತಹ ಕರ್ನಿ

தேவயான பொருட்கள் :

சோயாப்பால்	- 2	கோப்பை
உருளைக்கிழங்கு	- 2	கோப்பை
கறிமிளகாய்	- 2	
மிளகாய்த்தூள்	- 1	மீ. கரண்டி
மஞ்சன் தூள்	- சிறிது	

தேங்காய் எண்ணைய் - 1 மீ. கரண்டி
கறிவேப்பிலை
உப்பு, தேசிப்புளி - அளவாக

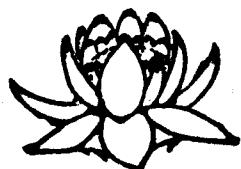
செய்கை முறை:

உருளைக்கிழங்கைச் சுத்தப்படுத்தித் துண்டுகளாக வெட்டவும். கறிமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் வெட்டவும். தேங்காய் எண்ணையைச் சூடாக்கி மேற்கூறியவற்றைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கவும். பின் அதற்குள் கறிவேப்பிலையையும் போட்டுக் கிளரவும். ஓரளவு வதங்கியதும் இறக்கி யெடுக்கவும். சோயாப்பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதற்குள் இக்கலவையைப்போட்டு மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் துளாவிவிடவும். கறி நன்கு வெந்ததும் இறக்கவும். விரும்பினால் தேசிப்புளி சிறிதுவிடலாம். எண்ணையை விரும்பாதவர்கள் அதைத் தவிர்த்தும் சமைக்கலாம்.

சோயாக் கோப்பி

செய்கை முறை:

விதைகளை முன்னர் கூறியவாறு கோதகற்றவும். பின் அடுப்பில் தாச்சி அல்லது ஏதாவது பாத்திரத்தை வைத்து அளவான சூட்டில் பொன்னிறத்திற்கு விதைகளை வறுக்கவும். பின் இடித்து மாவாக்கவும். கோப்பி தயாரிக்கும்போது அளவாகத் தூளைப்போட்டு ஏதாவது பகலுடன் சேர்த்துக்குடித்தால் சுவையாக இருக்கும். கோப்பித்தூள் கூடினால் கசப்புத் தன்மையைக் கொடுக்கும்.



பழங்கள் - காய்கறிகளைப் பாதுகாத்தல்

சில குறிப்பிட்டகாலங்களில் பழங்கள் - காய்கறிகள் எல்லாம் கூடுதலாகப் பெறக்கூடியவையாக இருக்கின்றன. அன்றாடத் தேவைகளுக்குப் பாவிக்கப்படுவதுபோக ஏனையவை பழுதடைந்து பிரயோசனமற்றுப் போகின்றன.

இப்படிக் கூடுதலாகக் கிடைக்கும் காலங்களில் நாம் அவற்றைப் பாதுகாத்துச் சேமித்து வைத்தால் ஒறுத்தல் காலங்களில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். பழங்கள் - காய்கறிகளைப் பாதுகாத்துச் சேமிப்பதால் பின்வரும் நன்மைகள் கிடைக்கின்றன:

1. நமக்குத் தேவைப்படுகின்ற நேரத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
2. உற்பத்திச்செலவு குறைவு. (சந்தையில் வாங்குவதிலும் பார்க்க இலாபம்)
3. நாமே தயாரிப்பதனால் போசனைப் பெறுாமனம் கூடுதலாக இருக்கும். (கலப்படம் செய்யப்படமாட்டாது)
4. ஒறுத்த காலங்களில்கூட உண்ணக்கூடியதாக இருக்கும்.
5. சமையலுக்கு உருசியற்றவை என்ற காய்களைக்கூடப் பிரயோசனப்படுத்தலாம். (உடம் கூடுதலாக முற்றிய வற்றை வற்றல்போடுதல்)

நமது பகுதிச் சூழ்நிலையையும், கிடைக்கும் தன்மையையும் பொறுத்துப் பழங்களையும் - காய்கறிகளையும் பின்வருமாறு பாதுகாத்துச் சேமிக்கலாம்.

1. பழரசங்கள்
2. பழப்பாகு (ஜாம்)
3. சட்னி
4. காய்கறிகளில் : வற்றல், அச்சாறு, ஊறுகாய்

பழரசம் (Cordial) தயாரித்தல்

பழங்களின் சாற்றையும், சினியையும் சேர்த்து செய்யப் படுவதே பழரசமாகும். இவை பாதுகாப்புப் பொருளுடன் (Preservative) சேர்க்கப்பட்டுச் சுத்தமான முறையில் போத்தல்களில் காற்றுப் புகாதவாறு அடைக்கப்படுமானால் நீண்டகாலத்திற்குப் பழுதடையாமலிருக்கும்.

பொதுக் கவனிப்பு :

தெரிவு செய்யப்படும் பழங்கள் நன்கு முற்றிப் பழுத்த வையாகவும், அழுகலற்றவையாகவும், நோயற்றவையாகவும் இருக்கவேண்டும். உபயோகப்படுத்தும் பாத்திரங்கள் சுத்தமானவையாக இருத்தல் அவசியம். இரும்பு, செம்பு, வெண்கலப் பாத்திரங்களைத் தவிர்க்கவும். மண்-அலுமினியம் உசந்தவை. போத்தல்களையும்- மூடி களையும் கொதிநீரால் (பொறுக்கக்கூடிய) கழுவித் துடைத்து ஈரவிப்பில்லாது உலர்வைத்து எடுக்கவும். குறிப்பிட்டளவு சீனியைப் பாவிக்கவும். அளவைக் கூட்டியோ-குறைத்தோ பாவித்தல் பழரசத்தின் தரத்தைப் பாதிக்கும். பாவிக்கப்படும் சீனி வெள்ளையாக இருத்தல் நல்லது.

எலுமிக்சம் பழரசம்

நன்கு முற்றிப்பழுத்த பழங்களைத் தெரிந்து மேல்தோலை நீக்கி கீக்க முவையும். பின் பழங்களை இரண்டாக வெட்டிச் சாற்றைப் பிழிந்து வடித்தெடுத்து மெல்லிய சீலையால் வடிக்கவும். சாறு எவ்வளவு இருக்கிறதென அளர்ந்து பார்க்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு ‘பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபெற்’ எனப்படும் பாதுகாப்புத் தூளை கீடேக்கரண்டி எடுத்துச் சாற்றில் கரைத்துவிடவும். பின் அதைப் போத்தலுக்குள் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்து வைக்கவும். 3 கிழமைக்குப்பின் பார்த்தால் அடியில் மண்டி உறைந்து மேலுக்குத் தெளிந்திருக்கும். தெளிந்த சாற்றைச் சீலையால் வடிக்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறாத்தல் 10 அவுண்ஸ் என்ற விகிதப்படி சீனி சேர்த்துக் கரைக்கவும். விரும்பிய நிறமும் (கலறிங்) அளவாகவிட்டுத் திரும்பவும் வடிக்கவும். அத்துடன் பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபெற கீடே. கரண்டி 1 போத்தலுக்கு என்ற விகிதப்படி திரும்பவும் சேர்த்துக் காற்றுப் புகாமல் அடைத்துவைக்கவும்.

தோடம் பழரசம் (இனிப்புத்தோடை)

தோடம்பழங்களை எடுத்துக் கோலைச் சீவி இரண்டாக வெட்டிச் சாற்றைப் பிழியவும். வடித்து அளந்து பார்க்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறாத்தல் 4 அவு. என்ற விகிதப்படி சீனி சேர்த்துக் கரைத்து விரும்பிய நிறமும் அளவாகச் சேர்த்துத் திரும்பவும் வடித்து எவ்வளவு இருக்கின்றதென அளக்கவும். 1 போத்தலுக்குப் பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபெற கீடே. கரண்டி எடுத்துச் சாற்றுடன் கரைத்துவிட்டுப்

போத்தலுக்குள் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்துவைக்கவும். (இதில் மண்டித் தன்மை குறைவாதலால் எலுமிக்சம் பழம் போன்று அடையவிடத் தேவையில்லை).

புளித்தோடம் பழரசம்

செய்கை முறை :

எலுமிக்சம்பழம் போன்றது.

லெமன் பழரசம்

செய்கை எலுமிக்சம்பழம் போன்றது. சீனி அளவு 1 போத்தலுக்கு 1 இறா. 8 அவு.

அன்னாசிப் பழரசம்

பழுத்தின் தோலை நீக்கவும். கழுவி 2-3 துண்டுகளாக வெட்டி கிறேற்றர் அல்லது துவாரமிடப்பட்ட கறளில்லாத தகரமுடியில் உரோஞ்சி எடுக்கவும். அதை மெல்லிய துணியில் போட்டுப் பிழிந்தெடுக்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறா. 4 அவு. சீனி போட்டுக் கரைத்துச் சிறிது எலுமிக்சம்புளியும் சேர்த்துக் கரைத்துத் திரும்பவும் வடிக்கவும். 1 போத்தலுக்கு கீடே. கரண்டி என்ற விகிதப்படி பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபெற சேர்த்துப் போத்தல்களில் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்துவைக்கவும்.

விளாம்பழரசம்

நன்கு பழுத்த பழங்களை எடுத்து இரண்டாக உடைத்துச் சுதையை எடுத்து நரம்புகளை நீக்கவும். 1 இறாத்தல் சுதைக்கு 2 பைந்து நீர் வீதம் ஊற்றி அடுப்பில்வைத்து 10 நிமிடங்கள் அவியவிடவும். அதை மெல்லிய துணியால் பிழியவும். 1 போத்தலுக்கு 1 இறா. சீனியும் சேர்த்துக் கரைத்து வடித்து மேற்குறிப்பிட்டளவு பாதுகாப்புத்தூளையும் சேர்த்து அடைத்துவைக்கவும்.

பசன் பழரசம்

நன்கு முற்றிப் பழுத்த பழங்களை எடுத்துக் கழுவைும். இருபாதியாக வெட்டித் தசைப்பகுதியை மெல்லிய சீலையில் போட்டுப் பிழியவும். 1 போத்தலுக்கு 1 இறா. 10 அவு.

சீனி சேர்த்துக் கரைத்துத் திரும்பவும் வடிக்கவும். பின்னர் 1 போத்தலுக்கு $\frac{1}{2}$ தே. கரண்டி பொ. மெ. சல்பைற் சேர்த்துக் கரைத்துப் போத்தல்களில் ஊற்றி அடைத்துவைக்கவும்.

வில்வம் பழரசம்

பழத்தை இரண்டாக உடைத்துச் சுதையைத் தோண்டி எடுத்துப் பசைத்தன்மையுடைய விதைகளை நீக்கவும். 1 இறாத்தல் சுதைக்கு 2 பைந்து நீர்சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து 10 நிமிடம் அவியவிட்டு இறக்கி சிலையில்போட்டுப் பிழியவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறா. 8 அவு. சீனியும் சேர்த்துக் கரைத்துச் சிறிது எலுமிச்சம்புளியும், நிறமும் விட்டுத் திரும்பவும் வடிக்கவும். 1 போத்தலுக்கு பொ. மெ. சல்பைற் $\frac{1}{2}$ தே. க. சேர்த்துக் கரைத்துப் போத்தல் களில் ஊற்றி அடைத்து வைக்கவும்.

நெல்லிப் பழரசம்

நன்கு முற்றிய நெல்லிக் காய்களைத் தெரிந்து மர உரவில் போட்டு மெதுவாகத் துவைத்து எடுக்கவும். 1 இறாத்தல் துவையலுக்கு 1 பைந்து கொதித்தாறிய நீர்சேர்த்துத் துணியில் போட்டுப் பிழிந்து சாற்றை வடித்தெடுக்கவும்.

1 போத்தல் சாற்றுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பொட்டாயசிம் மெற்றாபைசல்பைற் சேர்த்துக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்து வைக்கவும். 1 மாதத்தின்பின் எடுத்துப்பார்த்தால் மண்டி அடியில் உறைந்திருக்கும். தெளிந்த சாற்றை வடித்து 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறா. 10 அவு. சீனி சேர்த்துக் கரைத்து நிறமும் விட்டுத் திரும்பவும் வடிக்கவும். பின்னரும் அளந்து 1 போத்தலுக்கு பொ. மெ. பைசல்பைற் $\frac{1}{2}$ தே. க. சேர்த்துக் கரைத்துப் போத்தல்களில் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்து வைக்கவும்.

முக்கிய குறிப்பு

பழரசங்களைப் போத்தல்களில் ஊற்றி முடியால் முடுமுன் உள்ளிருக்கும் நுரையை அகற்றவும். பழரசத்தை ஊற்றும் போது போத்தல்களைச் சரித்துப் பிடித்துக்கொண்டு ஊற்றி னால் கூடுதலாக நுரை கிளம்புவதைக் குறைக்கலாம். பழரசம் ஊற்றிமுடிந்ததும் ஈரவிப்பில்லாத சிறிய' கரண்டி யின் அடிப்பாகத்தாலும் நுரையை எடுக்கலாம்.

நிறம் (Colour) :

பழங்களின் இயற்கை நிறத்திற்கேற்ப தெரிவுசெய்யவும். ($\frac{1}{2}$ ம் மஞ்சள் - மெல்லியபச்சை) கடுமையான நிறங்களைத் தவிர்க்கவும். பழச்சாற்றின் நிறம் போதுமானதாக இருந்தால் சேர்க்காமலும் விடலாம்.

மணம் (Essence) :

பழங்களின் இயல்பானப் மணத்திற்கு பொருந்தத்தக்கதாக மணங்களைச் சேர்க்கவும். ($\frac{1}{2}$ ம் அன்னாசிப்பழத்திற்கு Pin essence) வேறுமணங்களைச் சேர்ப்பதனால் பழரசத்தின் இயல்பான மணமும், சுவையும் மாறுதலடையும். பொருத்தமான மணம் கிடைக்காவிட்டால் மணத்தைப் போடாமலும் விடலாம்.

பாதுகாப்புத்தான் (Preservative) :

பழரசங்களைப் பழுதடையாமல் பாதுகாத்து வைக்கும் பொருட்களாகப் பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைப் பாவிக்கலாம்.

1. பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்பைற் (Potassium Metabisulphite) 1 போத்தலுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.
2. சோடியம் மெற்றாபைசல்பைற் (Sodium Metabisulphite) போத்தலுக்கு $\frac{1}{10}$ தேக்கரண்டி.

உடனே அல்லது 2-3 நாட்களுக்குள் பாவிப்பதானால் பாதுகாப்புத்தான் பாவிக்கத்தேவையில்லை. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் பாதுகாப்புத்தான் போடாமல் 1 கிழமைவரை பழுதடையாமல் இருக்கும். நீண்டாலத்திற்கு வைப்பதானால் பாதுகாப்புத்தான் சேர்க்கவேண்டும்.

சில பழரசத்தை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சியும் தயாரிக்கின்றனர். இப்படிச் செய்வதனால் உயிர்சத்து 'சி' அழிவடையும். அத்துடன் அதைப் பழப்பாணி என்றே கொள்ள வேண்டும். பாதுகாப்புத்தான் இட்டால் காய்ச்சத்தேவையில்லை.

மூடி :

இறுக்கமான மூடி கிடைக்காவிட்டால் போத்தல் வாய்க்குப் பொருத்தமான தக்கையை (கோக்) எடுத்துக் கொதிநீரில் 10-15 நிமிடம் அவியவிட்டுத் தொற்றுநீக்கி உலரவிடவும். பின் தக்கையால் மூடி மிகுதியாயிருப்பதை போத்தல் வாய்டன் மட்டமாக வெட்டிவிடவும். பரவின் மெழுகு (Paraffin wax) அல்லது சீலிங் மெழுகு (Sealing wax) ஆகியவற்றில்

ஒன்றை உருக்கிப் போத்தல் வாயைச் சீல்பண்ணி வைத்தால் காற்றுப் போகாமலிருக்கும்.

பழரசத்தைப் பருகமுதல் அளவாக நீர்சேர்த்து இனிப்புத் தேவைப் பட்டால் சிறிது சீனியும் சேர்த்துக் கலக்கவும். கிடைக்குமானால் ஜஸ்கட்டியும் சேர்த்துக் குடித்தால் உருசியாக இருக்கும்.

பழங்களின் சீனி அளவுகள்

பழங்கள்	சீனி அளவு
தோடம்பழம் (1 போத்தல் சாற்றுக்கு)	1 இறா. - 4 அவ்.
எலுமிச்சம்பழம்	.. 1 .. - 10 ..
பசன்பழம்	.. 1 .. - 10 ..
விளாம்பழம்	.. 1 .. - 4 ..
அன்னாசிப்பழம்	.. 1 .. - 4 ..
வெமன்பழம்	.. 1 .. - 8 ..
நெல்லிப்பழம்	.. 1 .. - 10 ..
மாம்பழம்	.. 1 .. - 2 ..

பழப்பாகு (ஜாம்) தயாரித்தல் (Jam)

ஜாம் எனப்படுவது பழங்களின் சதையுடன் சீனி சேர்த்துச் செய்யப்படுவதாகும். இது தயாரிக்கும்போது பாவிக்கப்படும் பாத்திரங்கள்-உபகரணங்கள் எல்லாம் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். போத்தல்கள் மூடிகள் எல்லாம் சுடுநீரால் கழுவப் பட்டு சரவிப்பின்றி உலர் வைக்கப்படல்வேண்டும். இரும்பு-செம்புப் பாத்திரங்களைத் தவிர்க்கவும்.

பொதுவான தயாரிப்பு முறை :

நன்கு முற்றிப்பழுத்த பழங்களைத் தெரிவுசெய்து தோலை நீக்கவும். பழங்களைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மசித்தெடுக்கவும். (கடைதல்) தடித்த சதையுள்ள பழங்களை (கிரேந்றரில் ஓ துவாரமிடப்பட்ட கறளில்லாத தகரமூடியில்) உரோஞ்சி எடுக்கவும். சதை எவ்வளவு இருக்கிறதென நிறுத்துப்பார்க்கவும்.

நிறுத்தல் :

முதல் சதையை எடுத்து வைத்துவிட்டுப் பாத்திரத்தை மட்டும் வைத்து நிறையை அறிதல். சதையையும் + பாத்திரத்தையும் சேர்த்து நிறுக்கவும். இந்த நிறையில் பாத்திரத்தின் நிறையைக் கழித்தால் வருவதே சதையின் நிறையாகும்.

1 இறாத்தல் பழச்சதைக்கு 1 இறாத்தல் சீனி சேர்த்துக் கரைக்கவும் (தக்காளிப் பழத்துக்கும் அதேபோன்ற மெல்லிய சதையுடைய பழங்களுக்கும் கீழ் இறா. சீனி) சீனி நன்கு கரைந்ததும் 15-20 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே வைக்கவும்.

பின் அடுப்பில் வைத்து அளவான நெருப்பில் துளாவிக் காய்ச்சவும். பதம்வந்து இறக்கும்போது அளவாக எலுமிச்சம் புளிவிடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவைத்துச் சிறிது ஆறவிடவும். (தேவை ஏற்படின் நிறமும், மணமும் சேர்க்கவும்) பின் உலர்ந்த போத்தல்களில் கழுத்தளவுக்கு நிரப்பவும். பின் அதற்குமேல் ‘சோடியம் பென்கவேற்’ எனப்படும் (Sodium Benzoate) பாதுகாப்புத்தானை இருவிரவிடை அளவு எடுத்துத் தூவிவிடவும். இப்பாதுகாப்புத்தான் ஜாம் பழுதடையாமலிருப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. பின் பரவின் மெழுகை உருக்கி ஜாமுக்கு மேல் ஊற்றினால் அது படையாகப் படிந்துவிடும். பின் மூடியால் இறுக்கி மூடிவைக்கவும். ஜாம் 4-5 நாட்களுக்குள் எடுத்துப் பாவிக்கப்படுவதாக இருந்தால் பாதுகாப்புத்தான் தூவி பரவின் மெழுகு உருக்கி ஊற்றத்தேவையில்லை. நீண்டநாட்கள் வைத்திருப்பதானால் மட்டுமே இப்படி செய்யவேண்டும். ஜாம் பரிமாறப்படும்போது வெண்மெழுகை நீக்கிப் பாதுகாப்புத்தான் தூவப்பட்ட படையைச் சிறிது அகற்றவிட்டுப் பரிமாறலாம்.

ஜாமின் சரியான பதத்தை அறிதல் :

ஜாம் இறுகிவரும்போது அகப்பையைத் தூக்கிப்பிடித்துப் பார்த்தால் அகப்பையிலிருந்து துளி துளியாக விழும். நீர் போல் ஒழுகக்கூடாது. இன்னொரு முறையில் ஒரு கிளாக்குள் சிறிது நீரை எடுத்து அதற்குள் ஜாம் துளிகளை விடவும். அது நீருக்குள் கரையாமல் திரட்சியாகக் காணப்படல்வேண்டும். இவ்விரண்டுமே ஜாமின் சரியான பதத்தை அறியும் வழி கள்.

ஜாம் பழுதடையும் விதம்

அளவுக்குமிஞ்சிய சீனி பாவிக்கப்படுவதாலும், அதிகநேரம் காய்ச்சப்படுவதாலும், சீனி கட்டிப்படுவதாலும் பழுதடையும்.

புளிப்படைதல் :

சீனி குறைவாகப் பாவித்தல், காய்ச்சப்படாமலிருத்தல், சரத்தன்மையுடைய போத்தல்களில் அடைத்தல் ஆகிய காரணங்களால் புளிப்படையும்.

தக்காளிப்பழ ஜாம்

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த தக்காளிப்பழம்
வெள்ளைச் சினி
தோல்நீக்கியபின் இருக்கும் 1 இறாத்தல் பழச்சதைக்கு
3 இறாத்தல் சினி போதுமானதாகும்.

செய்கை முறை :

பழுதடையாத பழங்களைத் தெரிந்து கழுவி ஒரு பாத்தி ரத்தில் வைக்கவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்துப் பழங்களை மூடக்கூடிய அளவு ஊற்றவும். 3-4 நிமிடத்தால் எடுத்து அவற்றை உடனே குளிர்நீரில்போட்டுத் தோலை உரிக்கவும். பின் பழங்களைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்தி ரத்தில் போட்டுத் துப்பரவுசெய்த சினியையும் அதற்குள் கொட்டி நன்கு கரைக்கவும். 15-20 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே வைக்கவும்.

பின் அடுப்பில் வைத்துத் துளாவிக் காய்ச்சவும். ஜாம் இறுகிச் சரியான பதம் வந்ததும் இறக்கிச் சுவைக்கேற்ப சிறிது எலுமிச்சம்புளி விடவும். பின் சுடுநீரால் கழுவப்பட்டு உலர்ந்த போத்தல்களில் ஊற்றி ஆறியதும் காற்றுப்புகாத மூடியால் இறுக்கமாக மூடிவைக்கவும்.

நீண்டநாட்களுக்கு வைத்துப் பாதுகாப்பதாக இருந்தால் மட்டுமே பாதுகாப்புத்தான் போட்டுப் பரவின் மெழுகு ஊற்றவும். இல்லாவிட்டால் தேவையில்லை.

அன்னாசிப்பழ ஜாம்

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த அன்னாசிப் பழச்சதை 1 இறாத்தலுக்கு 1 இறாத்தல் சினி போதுமானது.

செய்கை முறை :

பழுத்தின் தோலை அகற்றிக் கழுவவும். ஒரு கத்தியின் நூணி அல்லது மூளைக்கரண்டியால் கண்போன்றிருக்கும் கமில நிறப்பகுதியைத் தோண்டி எடுக்கவும். பின் கிழேற்றர் அல்லது துவாரமிடப்பட்ட கறவில்லாத தகரமுடியில் உரோஞ்சி எடுக்கவும். அதை நிறுத்து அளவுக்குச் சினிசேர்த்துக் கரைக் கவும். 15-20 நிமிடம் அப்படியே வைக்கவும். பின் அடுப்பில் வைத்துத் துளாவிக் காய்ச்சவும். பதம் வந்ததும் இறக்கி சுவைக்கேற்ப சிறிது எலுமிச்சம்புளி சேர்த்து ஆறியதும் சுத்த மான உலர்ந்த போத்தல்களில் ஊற்றி இறுக்கி மூடிவைக்கவும்:

மரமுந்திரிகை (Cashew) யிலிருந்து தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள்

நம் நாட்டில் குறிப்பாக உலர்பிரதேசங்களில் மரமுந்திரிகை அதிகமாக உற்பத்திசெய்யப்படுகின்றது. முந்திரிகைப் பழுத்தில் உயிர் சுத்தது “சி”யும், கறற்றீரும் உண்டு ஆனால் இப்பழு கூடியளவு கயர்த் தன்மையும், கெடியில் பழுதடையும் தன்மையும் கொண்டது. ஆனால் இதிலிருந்து பழரசம், பழப்பாணி மற்றும் உணவுப்பொருட்களைத் தயாரித்து வைப்பதன்மூலம் கூடியநாட்களுக்குப் பாதுகாக்கமுடியும்.

முந்திரியம் பருப்பில் 21.5% புரதமும், 22% காபோவைத் ரேட்டும், 50-52% கொழுப்பும் உண்டு. இத்துடன் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு, உயிர்ச்சத்துர, பி, பி₂ ஆகியவை யும் அடங்கியுள்ளன. பருப்பிலிருந்து பலவகையான சிற்றுண்டிகளைத் தயாரிக்கமுடியும். பருப்பின் மேல்பாகமான செந்திற உறையும், உடைந்த சிறு பருப்புத் துண்டுகளும் கால் நடை உணவாகப் பயன்படுகின்றன. முந்திரிகைக் காய்கள், பழங்கள், பருப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து பின்வரும் உணவுகளைத் தயாரிக்கமுடியும்.

தண்டுக்காய்க் கறி (இளம் காய்களிலிருந்து)

தேவையான பொருட்கள் :

இளம் காய்கள் (தண்டு) 15-20 மிளகாய்த்தாள் 2 மே. கரண்டி இறால் அல்லது இறால்கருவாடு 15-20 வெங்காயம் உப்பு புளியம்பழம்

செய்கை முறை :

பழுக்காத இளம் காய்களை எடுத்துத் தோலைச்சீவி நீளப் பாட்டில் இரு துண்டுகளாக வெட்டவும். சிறிது உப்பு, புளி என்பவற்றைக் கொஞ்சநீரில் கரைத்து அதில் வெட்டிய காய்களைப் புரட்டி அமர்த்திவைக்கவும். சிறிது நேரத் தால் அவற்றை எடுத்து நீரில் அலசிக்கமுவைம். இப்படி 4-5 தட்டவை கழுவும்போது அதி லூ ஸ் கயர்த்தன்மை குறைந்துவிடும். இதை ஒரு மண்சட்டியில்போட்டு மிளகாய்த்தான், இறால் அல்லது இறால் கருவாடு (சுத்தம் செய்யப்பட்டது) வெட்டப் பட்ட வெங்காயம், உப்பு ஆகியவற்றையும் சேர்த்துச் சிறிது

நீரும்விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். இது கொதித்துக் காய்கள் நன்கு அவிந்ததும் தேங்காய் முதல்பாலை அளவாக விட்டுப் பூரட்டிக் கொதிக்கவிடவும். பின் புளி யும் அளவாகவிட்டு இறக்கி எடுக்கவும். குழம்புக்கறி விருப்பமில்லாதவர்கள் மிள காய்த்துளைப் பாவியாமல் பச்சைமிளகாயை அளவாகப் போட்டுச் சமைக்கவும்.

தண்டுச் சொதி (முற்றாத இளம் காய்கள்)

தேவயான பொருட்கள் :

இளர் காய்கள் 20-25
தேங்காய்
இறால் அல்லது இறால் கருவாடு
வெங்காயம், பச்சைமிளகாய்
உப்பு, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்
புளியம்பழம்

செய்கை முறை :

முன்னர் சொல்லப்பட்டவாறு காய்களை இருபாதியாக வெட்டிக் கயர்த்தன்மையை நீக்கவும். தேங்காயைப் பிழிந்து முதல்பாலை வேறாக வைத்துவிட்டு 2ம்-3ம் பாலை ஒரு சட்டியில் ஊற்றவும். இறாலைச் சுத்தம்செய்யவும். பின் காய்கள், வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, இறால் ஆகியவற்றைச் சட்டிக்குள்போட்டு உப்பும், மஞ்சளையும் அளவாகச் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும்.

சொதி கொதித்துக் காய்கள் நன்கு அவிந்ததும் முதல் பாலைவிட்டுச் சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி 2-3 தடவை ஆற்றிவிடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்குவதற்குமுன் புளியையும் அளவாகவிடவும்.

விரும்பினால் இச் சொதிக்குள் தாளித்த கலவையையும் அளவுக்குப் போடலாம்.

இளம் பருப்புக்கறி (முற்றாத விதைப்பருப்பு)

தேவயான பொருட்கள் :

இளம் பருப்புகள் 100
இறால் அல்லது இறால் கருவாடு 20-25
பச்சைமிளகாய், வெங்காயம்
தேங்காய்
கறிவேப்பிலை. உப்பு

செய்கை முறை :

இளம் விதைகளை (பச்சை நிறமான) மரத்திலிருந்து பறித்து 1-2 நாட்கள் வெயிலில் காயவிடவும். பின் இரு பாதிகளாக வெட்டி உள்ளே இருக்கும் பருப்புகளை எடுக்கவும். எல்லாப் பருப்புக்களையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு அதை மூடக்கூடியவு நீரும்விட்டு சிறிது உப்பும், மஞ்சளும் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும். கொதிக்கத் தொடங்கியதும் இறக்கி சுடுநீரை அகற்றிவிட்டுக் குளிர்நீரை அதற்குள் ஊற்றிவிட்டுத் தோலை அகற்றவும். பின் அதைக் கழுவிச் சட்டியில் போடவும்.

2ம்-3ம் தேங்காய்ப்பாலை அதற்குள் ஊற்றி இறால், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, ஆகியவற்றையும் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். கறி கொதித்து விதைகள் நன்கு அவிந்ததும் முதல்பாலையும் விட்டுக் கொதித் ததும் கிளரி இறக்கவும்.

இளம் விதைகளுடன் கயர்நீக்கிய பிஞ்சத் தண்டுகளையும் நான்காக வெட்டிப்போட்டுச் சமைத்தாலும் உருசியாக இருக்கும்.

முந்திரியம் பழரசம்

முந்திரியம் பழங்களைக் கழுவிச் சாற்றைப் பிழிந்து சுத்தமான துணியால் வடிக்கவும். எவ்வளவு இருக்கிற தென் அளந்து பார்க்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு கூடுதலாக பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபைற் எனப்படும் பாதுகாப்புத் தாளைச் சேர்த்துக் கரைத்து சுரலிப்பில்லாத சுத்தமான போத்தல்களில் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்து வைக்கவும் 3-4 கிமீமைக்குப்பின் எடுத்துப்பார்த்தால் அடியில் உறைந்திருக்கும். தெளிந்த சாற்றை ஒரு சிலையில் வடித்து எவ்வளவு இருக்கிறதென அளந்துபார்க்கவும். ஒருபோத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறாத்தல் சீனி என்ற விகிதப்படி சேர்த்துக் கரைத்து நிறமும்விட்டு அளவாக எலுமிச்சம்புளியும் சேர்த்துக் கிரும்பவும் ஒருமுறை வடிக்கவும். பின்னரும் கூடுதலாக பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபைற் சேர்த்துக் கரைத்துப் போத்தல்களில் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்து வைக்கவும். (சீல் பண்ணிவிடலாம்)

முந்திரியம் பழப்பாணி

முந்திரியம் பழங்களைக் கழுவிச் சாற்றைப் பிழிந்து சுத்தமான துணியால் வடித்தெடுக்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு

1 மேசைக்கரண்டி சன்னாம்பும், சிறிதளவு புளியம்பழமும் சேர்த்துக் கரைத்து 7-8 மணித்தியாலம் வைக்கவும். இப்படிச் செய்யும்போது அதி இல்லை கயர்த்தன்மையெல்லாம் எடுப்படும். பின் திரும்பவும் வடித்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச் சவும். காய்ச்சும்போது மேலே நூற்றுக்கணக்காக வரும். அதை அகற்ற வும். சாறு இறுகிவந்ததும் இறக்கவும். ஆறியதும் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தல்களில் ஊற்றி இறுக்கமாக அடைத்து வைக்கவும். இந்தப் பாணியைப் பாண், அப்பம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

முந்திரிகைப்பழக் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

முந்திரிகைப்பழம் 25-30
பச்சை அரிசிமா 1 கண்டு (வறுக்காதது)
சினி $\frac{1}{2}$ இறா.
இனம் தேங்காய்ப்பாதி 1
முந்திரியம்பருப்பு, திராட்சை வற்றல்
உப்பு, வனிலா, நிறம்

செய்கை முறை :

பழங்களைக் கழுவிப் பிழிந்து சாற்றை வடித்தெடுக்கவும். அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். வரும் நூற்றையைத் தொடர்ந்து அகற்றவும். முற்றாக நூற்றையைத் தொடர்ந்து அகற்றவும். முற்றாக நூற்றையைத் தொடர்ந்து இறக்கிச் சினியைப்போட்டுக் கரைக்கவும். நன்கு ஆறியதும் தேங்காய்ப்பழவையும், அரிசிமாவையும் மாறி மாறி இட்டுக் கிண்டவும். பின் திராட்சை வற்றல், வெட்டிய பருப்புத்துண்டுகள், உப்பு, வனிலா, விரும்பிய நிறம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கும்போது களிபோல்வரும். இதை இட்லி அவிப்பதுபோல் நீராவியில் அவிக்கவும். வெந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டுப் பரிமாறவும்.

முந்திரியம் பருப்பு அலுவா

தேவையான பொருட்கள் :

முந்திரியம் பருப்பு 100
வெள்ளைச்சினி 1 இறா.
பால் (பசுப்பால் அல்லது ரின்பால்) 2 கோப்பை
நெய் அல்லது பட்டர் அல்லது மாஜூரின் 2 தேக்கரண்டி
வனிலா அளவாக

செய்கை முறை :

கச்க்கொட்டடையை (முந்திரியம்பருப்பு) அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது வறுத்துத் துண்டுகளாக வெட்டவும். சினியையும், பாலையும் அடுப்பில் வைத்துத் துளாவிக் காய்ச்சவும். பதமாக வரும்போது கச்க்கொட்டடையையும் போட்டு நன்கு கிண்டவும். இறக்குமுன் வனிலாவையும், நெய்யையும் சேர்க்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தில் நெய் தடவி அதன்மேல் கொட்டி வாழை இவையால் எங்கும் மட்டமாக்கவும். பின் குடாக இருக்கும்போதே விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டி எடுக்கவும்.

மாம்பழம்

முக்கனிகளில் ஒன்றான மா இலங்கையின் எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இதுவும் குறிப்பிட்ட காலங்களில்தான் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். மாம்பழம் எல்லோராலும் விரும்பி உண்ணப்படுகின்றது. இதிலிருந்து பழரசம், பழப்பாகு (ஜாம்) இனிப்புவகை போன்ற பலவிதமான உணவுப்பொருட்களைத் தயாரிக்கமுடியும். இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, சி ஆகியவையும் அடங்கியுள்ளன. இருதயத்திற்கும், மூளையின் சக்திக்கும் உகந்தது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும் தன்மையும் உள்ளது.

மாம்பழ ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழம் 6
வெள்ளைச்சினி
எலுமிச்சம்பழம் 1
போட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லபற்

செய்கை முறை :

நன்கு பழுத்த மாம்பழங்களைத் தெரிவுசெய்து கழுவித்தோல்நீக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். 1 $\frac{1}{2}$ போத்தல் தன்னீரை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதற்குள் மாம்பழத் துண்டுகளைப் போட்டு அடுப்பில்வைத்து 20 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கவிடவும். பின் இறக்கி மசித்து ஆறவிடவும். அதைச் சிலையில்போட்டுப் பிழியவும். எவ்வளவு இருக்கிறதென் அளந்து பார்க்கவும். 1 போத்தல் சாற்றுக்கு 1 இறா. 2 அவு. என்ற விகிதப்படி சினிபோட்டுக் கரைத்து. எலுமிச்சம்புளியும் அளவாக விட்டுத் திரும்பவும் வடிக்கவும்.

தேவை ஏற்படின் மஞ்சள் நிறமும் விடுக. 1 போத்தலுக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரணி பொட்டாசியம் மெற்றாபைசல்லைபற் எனப் படும் பாதுகாப்புத்துளையும் சேர்த்துக் கரைத்துச் சுத்தனாம உலர்ந்த போத்தல்களில் ஊற்றிக் காற்றுப்புகாமல் அடைத்துவைக்கவும்.

மாம்பழ ஐங்கு

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழம் (சதை) 1 இறா.
வெள்ளைச்சீனி 1 இறா.
எலுமிச்சம்பழம் 1
சோடியம் பென்சோயிற் சிறிது
வெண்மெழுகு (பரவின் மெழுகு)

செய்கை முறை :

மாம்பழங்களின் தோலைச் சீவிக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு மசிக்கவும். பின் சீனியை அதற்குள் போட்டுக் கரைத்து 15-20 நிமிடம் வைக்கவும். பின் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். ஜாமின் பதம் வந்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம் புளியையும் அனாவாக விட்டுத் துளாவி ஆறவிடவும். பின் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தல் களில்களுத்தளவுக்கு ஊற்றவும். நீண்டநாட்கள் வைத்திருப்பதானால் ‘சோடியம் பென்சோயிற்’ இரு விரவிடை தூவி வெண்மெழுகை உருக்கி ஊற்றி இறுக்கமாக மூடிவைக்கவும்.

மாம்பழ இனிப்பு

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழச் சதை 1 இறா.
வெள்ளைச்சீனி $\frac{1}{2}$ இறா.
வனிலா
கசுக்கொட்டை, முந்திரிகைவற்றல்
நிறம் (மஞ்சள்)

செய்கை முறை :

மாம்பழத்தின் தோலைச் சீவிக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு மசிக்கவும். பின் சீனியைப்போட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பாணியாக வரும்போது துண்டுகளாக சிய கசுக்கொட்டை, முந்திரிகைவற்றல் ஆகியவற்றைப் போட்டுத்

துளாவி நிறமும் (கலறிங்) விட்டு எண்ணெய்ப்புசிய பலகையில் கொட்டிப் பரவி அமர்த்தவும். பின் விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டி எடுக்கவும்.

சட்னி வகைகள் மாங்காய்ச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

மாங்காய் (சதை)	1 இறா.
சீனி	1 இறா.
முந்திரிகைவற்றல்	$\frac{1}{2}$ இறா. (பிளம்ஸ்)
செத்தல்மிளகாய்	$1\frac{1}{2}$ அவு.
கடுகு	1 ..
உள்ளி	1 ..
இஞ்சி	1 ..
வினாகிரி	$\frac{1}{2}$ போத்தல்
	உப்பு

செய்கை முறை :

மாங்காயின் தோலைச்சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி வைக்கவும். கடுகு, இஞ்சி, உள்ளி, செத்தல்மிளகாய் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். பின் வினாகிரியை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கீஸியைப் போட்டுக் கரைத்து அரைத்த கூட்டுகளையும் போட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சவும். நன்கு கொதித்ததும் அதற்குள் மாங்காயைப்போட்டு உப்பும் விட்டு சட்னிப்பதம் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டுச் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தல் களில் ஊற்றி மூடிவைக்கவும். (மாங்காயைப் போடும்போதே முந்திரிகை வற்றலையும் போடவும்).

புளியம்பழச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

புளியம்பழம்	1 இறா.
சீனி	1 ..
முந்திரிகைவற்றல்	$\frac{1}{2}$..
வினாகிரி	1 போத்தல்
இஞ்சி	1 அவு.
உள்ளி	1 ..
கடுகு	1 ..
செத்தல்மிளகாய்	$1\frac{1}{2}$..
	உப்பு

செய்கை முறை :

புளியம்பழத்தை அரைப்போத்தல் வினாகிரியை விட்டுக் கசக்கிப் பிழியவும். பின் அதைச் சுத்தமான மெல்லிய சிலையால் வடிக்கவும். கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உள்ளி, இஞ்சி என்பலற்றை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். சீனியை மிகுதி அரைப்போத்தல் வினாகிரியைவிட்டுக் கரைத்து அரைத்த கூட்டுகளையும் அதற்குள் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச் சவும். கொதிக்கும்போது புளியம்பழத்தையும் போட்டு உப்பும் அளவாகவிட்டு முந்திரிகை வற்றலையும் போட்டு சட்னிப்பதம் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டுக் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தல்களில் ஊற்றி மூடிவைக்கவும்.

தக்காளிப்பழச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த தக்காளிப்பழம்	1 இறா.
சீனி	$\frac{1}{2}$ இறா.
உள்ளி	$\frac{1}{2}$ அவு.
இஞ்சி	$\frac{1}{2}$..
கடுகு	$\frac{1}{2}$..
வினாகிரி	$\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்கை முறை :

தக்காளிப்பழத்தைக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். நீரைக் கொதிக்கவைத்துத் தக்காளிப்பழத்தை மூடக்கூடியளவு ஊற்றவும். 2-3 நிமிடங்கள் விட்டுப் பழங்களை எடுத்துக் குளிர்ந்தில் போடவும். பின் பழங்களின் தோலை, உரித்துச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கடையவும். வினாகிரியை ஒருபாத்திரத்தில் ஊற்றிச் சீனி யைப்போட்டுக் கரைத்து அரைத்த கூட்டடையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். நன்கு கொதித்ததும் தக்காளிப்பழத்தையும் போட்டு உப்பும் அளவாகவிட்டுப் பதம் வந்ததும் இறக்கவும்.

விளாம்பழச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

விளாம்பழச் சதை	1 இறா.
வினாகிரி	1 போத்தல்
செ. மிளகாய்	$\frac{1}{2}$ அவு.
கடுகு, உள்ளி, இஞ்சி தலா ஓவ்வொரு அவு.	
உப்பு	

செய்கைமுறை :

விளாம்பழச் சதையை எடுத்து நரம்புகளை நீக்கிவிட்டு $\frac{1}{2}$ போத்தல் வினாகிரி விட்டு நன்கு பிழைந்து மெல்லிய சிலையால் வடித்துவைக்கவும். புளியம்பழச் சட்னி செய்ததுபோல் செய்யவும்.

பேரீந்துப்பழச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீந்துப்பழம்	1 இறா.
சீனி	$\frac{1}{2}$..
செ. மிளகாய்	1 அவு.
உள்ளி	1 ..
இஞ்சி	1 ..
வினாகிரி	$\frac{3}{4}$ போத்தல்
உப்பு	

செய்கை முறை :

பேரீந்துப் பழத்தை விதைநீக்கி வினாகிரி விட்டு நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். மிளகாய், உள்ளி, இஞ்சி ஆகியவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வினாகிரி யில் சீனியைக் கரைத்து அரைத்த கூட்டடையும் சேர்த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சவும். கொதித்ததும் பேரீந்துப்பழத்தையும் போட்டு உப்பும் விட்டு பதம் வந்ததும் இறக்கவும். ஆறியதும் போத்தல்களில் ஊற்றி மூடிவைக்கவும்.

மரக்கறி அச்சாறு

தேவையானபொருட்கள் :

1 போத்தல் வினாகிரி	
2 இறாத்தல் மரக்கறி	

சின்னவெங்காயம், பிஞ்சமிளகாய், போஞ்சி அல்லது பயற்றங்காய், பப்பாசிக்காய், கரட், தேங்காய்ச்சொட்டு. (இவை எல்லாம் சேர்த்த நிறைதான் 2 இறா)

சுரக்கு : கடுகு $\frac{1}{2}$ அவு., மிளகு 7-8, உள்ளி $\frac{1}{2}$ அவு., கறுவா $\frac{1}{2}$ அவு., மிளகாய்த்தூள் 1 மேசைக்கரண்டி, உப்பு அளவாக.

செய்கை முறை :

மரக்கறிகளை 2^o நீளமாக வெட்டவும். வெங்காயத்தைத் தோல்நீக்கி வைக்கவும். பச்சைமிளகாயைக் காம்புடன் வைக்

கவும். இவைகளைக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். சரக்குகளைத் துப்பரவுசெய்து அம் மியில் வைத்து அரைப் பதத்திற்கு அரைத்தெடுக்கவும். நீரைக் கொதுக்கவைத்து மரக்கறிக்குமேல் மூடக்கூடியளவு ஊற்றவும். 4-5 நிமிடங்களால் மரக்கறியை வடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அரைத்தூட்டு, மிளகாய்த்தாள் ஆகியவற்றை மரக்கறிக்குள் போட்டு உப்பும் அளவாகவிட்டு நன்கு கலக்கவும்.

அடைத்து வைக்கப்போகும் போத்தலையும், மூடியையும் (கோர்விக்ஸ், வீவா வெறும்போத்தல்கள் உகந்தவை) கூடுநீரில் கழுவி சரமில்லாது உலரவைக்கவும். மரக்கறியைப் போத்தலில் கூடுபங்கிற்கு நிரப்பி அது மூடக்கூடியளவு வினாகிரியை ஊற்றி இறுக்கமாக மூடிவைக்கவும். 2-3 கிழமைக்குப்பின் எடுத்துச் சாப்பிட்டால்தான் சுவையாக இருக்கும். சாப்பிடமுன் போத்தலுக்குள் இருப்பவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி நன்கு கலந்துவிட்டுப் பரிமாறவும்.

இன்னொருவகையில் மரக்கறியைக் கொதுநீரில் போடுவதற்குப் பதிலாகச் சிறிது வினாகிரி விட்டு அடுப்பில் வைத்து 10-12 நிமிடம் அவியவிட்டு இறக்கி சரக்குக்கூட்டடைக் கலந்து போத்தலுக்குள் நிரப்பி வினாகிரியை ஊற்றி அடைத்து வைக்கலாம்.

இறால் அச்சாறு

இறால்களைத் துப்பரவுசெய்து மண்ணில்லாது கழுவி எடுக்கவும். பச்சைமிளகாயைக் காம்புடன் கழுவி வைக்கவும். வெங்காயத்தைத் தோல்நீக்கிக் கழுவிவைக்கவும். முந்திய அச்சாறில் கூறப்பட்டவாறு சரக்குக் கூட்டடைத் தயார்செய்யவும்.

இறால், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அளவாக வினாகிரியும் விட்டு அடுப்பில் வைத்து 15-20 நிமிடம்வரை அவியவிடவும். பின் அதை இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சரக்குக்கூட்டடையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தலைகளில் கூடுபங்கிறுக்குக்கூட்டடையும் கொத்துக்கொண்டிருக்கும்போது வற்றல்களைப் போட்டுச் சமைத்தால்தான் சுவையாக இருக்கும். உப்பையும் வற்றல்கள் போட்டுக் கொதித்தபின் சுவைக்கேற்ப விடவும். (ஏனெனில் வற்றல்களில் ஏற்கெனவே உப்புச் செறிந்துள்ளது)

மிளகாய், வெங்காயம், கணவாய் ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அளவாக வினாகிரிவிட்டு 20-25 நிமிடம் அடுப்பில்வைத்து அவிக்கவும். பின் அதை இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சரக்குக்கூட்டடையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

சுத்தமான உலர்ந்த போத்தலைகளில் கூடுபங்கிற்கு கலவையை நிரப்பி அதை மூடக்கூடியளவு வினாகிரியை ஊற்றி மூடிவைக்கவும்.

மரக்கறி வற்றல்

நீரப்பிடிப்புக் குறைந்த மரக்கறிகளே வற்றல்கள் போடுவதற்கு உகந்தவையாகும். (உம் வெண்டிக்காய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய் போன்றவற்றை வற்றல் களாக்குவது சிரமம்) மரக்கறிகளைத் துப்பரவுசெய்து கழுவி மெல்லிய வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும். அதை மூடக்கூடியளவு நீரில் உப்பை எடுத்துக் கரைக்கவும். அதற்குள் மரக்கறித் துண்டுகளைப் போட்டு 15-20 நிமிடங்கள்வரை ஊறவிடவும். பின் அதை ஒருமுறை கலக்கிவிட்டு நீரை முற்றாக வடிக்கவும். அகலமான தட்டுகளில் துண்டுகளைப் பரப்பி வெயிலில் காயவிடவும். இடையிடையே துண்டுகளை மறுபக்கம் புரட்டிவிடவும். நன்கு உலரும்வரை 3-4 நாட்கள் வெயிலில் காயவிடவும்.

வற்றல்களில் சரமிருந்தால் பூஞ்சணம் பிடித்துப் பழுதடைந்துவிடும். காய்ந்த வற்றல்களைச் சுத்தமான உலர்ந்த போத்தலைகளில் அல்லது பொலித்தீன் பைகளில் அடைத்து வைக்கலாம். தேவை ஏற்படும்போது பொரித்தோ அல்லது கறி சமைத்த தோ சாப்பிடலாம். கறி சமைக்கும்வேளையில் கூட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது வற்றல்களைப் போட்டுச் சமைத்தால்தான் சுவையாக இருக்கும். உப்பையும் வற்றல்கள் போட்டுக் கொதித்தபின் சுவைக்கேற்ப விடவும். (ஏனெனில் வற்றல்களில் ஏற்கெனவே உப்புச் செறிந்துள்ளது)

மரக்கறிகள் அதிகமாகக் கீடைக்கும் காலங்களில் வற்றல்கள் போட்டுச் சேமித்துவைக்கலாம். கூடுதலாக முற்றிக் கறிக்குப் பொருத்தமில்லாதிருக்கும் (உம் வெண்டிக்காய், கத்தரிக்காய்) சந்தர்ப்பங்களிலும் அவற்றை வற்றல்களாக கலாம்.

மோர் மிளகாய்

அழுகலற்ற மிளகாயைத் தெரிவுசெய்து காம்புடன் கழுவி வைக்கவும். ஒரு மண் பாத்திரத்தில் மோரை ஊற்றவும்.

கணவாய் அச்சாறு

கணவாயைத் துப்பரவுசெய்து கழுவி நீளமாகவோ அல்லது வட்டமாகவோ விரும்பிய வடிவில் வெட்டவும். பச்சை

மோருக்குப் பதிலாகச் சிறிது தயிரை நீர்விட்டுக் கரைத்தும் எடுக்கலாம். அல்லது தயிர்ப்பானையில் தயிர் எடுத்தபின் அடியில்வரும் நிரையும் உபயோகிக்கலாம். மிளகாயின் நுணி யைச் சிறிது கிளிவிட்டு அந்தில் 1-2 நாட்கள் ஊறவிடவும். (மண்பாத்திரம் நல்லது. அலுமினியம், செம்புப் பாத்திரங்களை நீக்கவும்). பின் அவற்றை வெயிலில் நன்கு காயவிட்டு உலர்ந்த போதல்களில் அல்லது பொலித்தினில் அடைத்து வைத்துத் தேவை ஏற்படும்போது பொரித்தெடுக்கலாம்.

உப்பு மிளகாய்

மிளகாயைக் காட்டுடன் கழுவி அதன் நுணியைச் சிறிது கிளிவிட்டு ஒரு மண்பாத்திரத்தில் போட்டு அளவாக உப்பு நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்து 8-10 நிமிடம் அவியவிடவும். பின் அதை இறக்கி வெயிலில் நன்கு உலரும்வரை காயவிட்டு முன்னர் கூறியவாறு அடைத்துவைத்துத் தேவை ஏற்படும் போது பொரித்தெடுக்கவும். சுவையாக இருக்கும் என்பதற் காக மிளகாய்ப் பொரியலை அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.

ஊறுகாய் தயாரித்தல்

நன்கு முற்றிய எலுமிச்சங் காய்களைத் தெரிவுசெய்யவும். பழங்களையும் எடுக்கலாம். கறி உப்பை மண் இல்லாமல் துப் பரவாக எடுத்து இடித்து மாவாக்கிக்கொள்ளவும். எலுமிச்சங் காய்களை மூள்ப்பக்கம் கீழ் நிற்கக்கூடியதாக நான்காக வெட்டவும். (துண்டாக்கவேண்டாம்) ஓவ்வொரு காய்க்குள் ஞம் உப்புத்துளைப் புகுத்தவும். சுத்தமான உலர்ந்த மண்பானைக்குள் காய்களின் மூள்ப்பக்கம் கீழ் நிற்கக்கூடியதாக வைத்து மூடிவைக்கவும். 6-7 நாட்களுக்கு அப்படியே வைத் திருந்து பின் அதை எனாமல் வேசன்களில் அல்லது பன் தட்டு களில் வைத்து வெயிலில் காயவிடவும். (அலுமினியம், செம்புப் பாத்திரங்கள் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்) 5-6 நாட்கள் வெயிலில் தொடர்ந்து காயவிடவும்.

நல்ல சிவப்பான செத்தல் மிளகாயை வெயிலிற் காய வைத்து இடித்து எடுக்கவும். (அதிகம் பவுடராக இடிக்கத் தேவையில்லை) முன்னர் காயவைத்து தொகையில் அரை வாசிப் புதிய எலுமிச்சங்காய்களை (20 காயானால் 10 காய்) எடுத்துச் சாறுபிழிந்து விதைகளை அகற்றவும். அதற்குள் மிளகாய்த்துளைப் போட்டுக் கலக்கவும். பின் எலுமிச்சங் காய்களை அதற்குள் போட்டுப் புரட்டவும். கூடியளவு கைக்

ளைப் பாவியாமல் இருப்பது நல்லது. சுத்தமான உலர்ந்த போத்தல்களில் புரட்டிய காய்களைப் போட்டுக் காற்றுப் புகாமல் மூடிவைக்கவும். தேவையான நேரம் கரண்டியால் எடுத்துப் பாவிக்கவும்.

முருங்கைக்காய் வடை

தேவையான பொருட்கள் :

முருங்கைக்காய்
பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், உப்பு
உழுந்து சிறிதளவு, தேங்காண்ணை
கறிவேப்பிலை

செய்கை முறை :

முருங்கைக்காயைத் துப்பரவுசெய்து துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நீரும், உப்பும் அளவாக விட்டு அடுப்பில் வைத்து அவியவிடவும். நன்கு அவிந்ததும் இறக்கி முருங்கைக்காயை வடித்து ஆற்விடவும். பின் ஒரு கரண்டியால் முருங்கைக்காயின் சதையை வழித்தெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். உழுந்தை ஊறவைத்து விழுதுபோல் அரைத் தெடுக்கவும். (அதிகம் உழுந்து சேர்க்கவேண்டாம்) பச்சை மிளகாய். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிச் சதை, உழுந்து என்பவற்றையும் சேர்த்து உப்பும் அளவாகவிட்டுப் பிசைந் து வடைபோல் தட்டி எடுக்கவும். அடுப்பில் தாச்சியை வைத்து எண்ணெண்கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது வடைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறத்திற்குப் பொரித்தெடுக்கவும். விரும்பினால் உழுந்துமாலைச் சேர்க்காமல் முட்டையை அடித்துக் கலவை யுடன் சேர்த்தும் பொரிக்கலாம். கூடுதலாக முற்றிய முருங்கைக் காய்களையும் வீணாகப் போகாமல் இப்படிச் செய்து சாப்பிடலாம். அடுத்து ஒரே கறியாகச் சமைத்து அலுப்புத் தட்டும்போது இதைச் செய்தால் வித்தியாசமான சுவை கிடைக்கும்.

வாழைப்பு வடை

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் உப்பு, கறிவேப்பிலை, உழுந்து (சிறிதளவு)
தேங்காண்ணை

செய்கை முறை :

வாழைப்பூவை மிகச் சிறிதாகக் கொத்தி அரிந்து அதற்குள் உப்புநீர் விட்டுப் பிசைந்து 1-2 மணித்தியாலங்களுக்கு அமர்த்திவைக்கவும். பின் அதை நீரில் 2-3 தடவை அலகிக் கழுவவும். இப்படிச் செய்யும்போது அதிலுள்ள கயர்த்தன்மை குறைந்துவிடும். முன்னர் கூறியதுபோல் உழுந்தை அரைத் தெடுக்கவும். வாழைப்பூவைச் சிறிது நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து அவிக்கவும். பின் அதை இறக்கி ஆறியதும் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உழுந்து, உப்பு ஆகியவற்றையும் அதனுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி கொதிக்கும் எண்ணென்றில் பொரி த் தெடுக்கவும். வாழைப்பூ குடலில் எதிர்பாராமல் தங்கும் பிறபொருள்களை நீக்கிவிடுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

வேப்பம்பூ வடகம்

வேப்ப மரம் பூக்கும் காலங்களில் அதற்குக் கீழ்ப் பாய் அல்லது அகன்ற தட்டுகளை வைத்துப் பூவைச் சேகரிக்கவும். பின் அவற்றை அரிக்கன் சட்டியால் அரித்து வெயிலிற் காய வைக்கவும். சிறிதளவு உழுந்தை நீரில் நனையவிட்டுக் கூழ் போல் அரைத்தெடுக்கவும். அத்துடன் சிறிது மிளகாய்த்தாள், மஞ்சள்தாள், பெருஞ்சீரகம், உப்பு, வேப்பம்பூ ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழுத்து மெல்லிய வட்டங்களாகத் தட்டி வெயிலில் காயவைக்கவும். பின் விரும்பிய நேரம் பொரித்தெடுக்கவும். வேப்பம்பூ நமது குடல் புழுக்களை அழிக்கும்தன்மை கொண்டது.

அகத்திப்பூப் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள் :

அகத்திப்பூ, மிளகாய்த்தாள் சிறிது
அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா அளவாக
தேங்காயின் முதற்பால் சிறிது, உப்பு
தே. எண்ணெய்

செய்கை முறை :

அகத்திப்பூக்களை இதழ் இதழாகப் பிரித்துக் கழுவி எடுக்கவும். தேங்காயின் பாலுக்குள் அளவாக உப்பும் விட்டு அத்துடன் மா, மிளகாத்தியாள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கூழ் போல் கரைத்தெடுக்கவும். அடுப்பில் எண்ணெய் கொதிக்கும் போது மாக்கலவையில் பூ இதழ் களை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும்.

பூசணிப்பூப் பொரியல்

அகத்திப்பூவைப்போல் தயாரிக்கவும்.

தூதுவளங்காய்ப் பொரியல்

முற்றிய தூதுவளங்காயை எடுத்து இரண்டாக வெட்டி உப்புநீரில் சிறிதுநேரம் ஊறவிடவும். பின் அடுப்பில் எண் ணையைச் சூடாக்கவும்; காயை அலகிக் கழுவி அதற்குள் போட்டுப் பொரிக்கவும். ஓரளவு பொரிந்ததும் வெட்டிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றை அதற்குள்போட்டு வதங்கியதும் இறக்கி எடுக்கவும்.



கஞ்சிவகை

கஞ்சிகள் மிக மெல்லிய உணவாகும். இவை இலகுவாகச் சிரணமடைவதுடன் வயிற்றுக்கு இதமாகவும் இருக்கின்றன. பசியையும் தூண்டி இலகுவாக மலம் கழிவதற்கும் உதவுகின்றன. நோயாளிகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற உணவாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

பொரி அசிரிக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு காய்ந்த நெல் (பதர் இல்லாமல்) | கையளவு
நீர்
உப்பு

செய்கை முறை :

நெல்லைக் கல், மன்ன் இல்லாது துப்பரவு செய்யவும். அடுப்பில் ஒரு சட்டியை அல்லது தாச்சியை வைத்துச் சூடேற்றவும். சட்டி நன்கு குடேறியதும் நெல்லைப்போட்டு வருக்கவும். இப்படிச் செய்யும்போது நெல் வெடித்துப் பூப்போல் வரும். கூடிய நெருப்பு இருந்தால் நெல்பொரி கறுப்பாக வரும். ஆகவே நெருப்பை அளவாக வைத்துக்கொள்ளவும். ஓரளவு எல்லாம் வெடித்ததும் இறக்கிச் சளகில் போட்டுப் பரவிவிடவும். இளம் சூடாக இருக்கும்போது நெல்லைக் கசக்கி உமியைப் புடைத்துச் சுத்தமாக்கவும்.

பின் ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசியைப்போட்டு அளவாக நீரும்விட்டு அடுப்பில் வைத்து அவியவிடவும். அரிசி நன்கு அவிந்துவரும்போது அகப்பை அல்லது கரண்டியினால் நன்கு மசித்துவிடவும். அளவாக உப்பும் விட்டு இறக்கி வடித்தெடுக்கவும். உணவுகள் உண்ணாது படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளி களுக்குச் சக்தி கொடுக்கும் உணவாக உள்ளது. இதைச் சிறு குழந்தைகளுக்கூடத்துக்கொடுக்கலாம்.

உப்புக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசிக் குறுநல்
நீர்
உப்பு

செய்கை முறை :

குறுநலை கல், மன்ன் இல்லாதவாறு நன்கு அரித்தெடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் குறுநலைப்போட்டு நன்கு மூடக் கூடிய அளவு நீர் விட்டு நன்கு அவியவிடவும். அவிந்ததும் உப்பும்விட்டு இறக்கி எடுக்கவும். காய்ச்சல் வந்து வாய் கசப்பாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கும், மலம் கழியாமல் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஏற்றது.

பாற் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி நன்கு உடைந்தது
தேங்காய்ப்பால் அல்லது பசப்பால்
சீனி, உப்பு

செய்கை முறை :

அரிசியைக் கல் இல்லாது அரித்து அளவாக நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து அவியவிடவும். அரிசி நன்கு அவிந்து வரும்போது பால், சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் காய்ச்சவும். கஞ்சி ஓரளவு தடித்துவரும்போது உப்பும் அளவாகவிட்டு இறக்கி இளம் சூடாக இருக்கும்போது பரிமாறவும். கஞ்சி அதிகம் இருக்கியின் இறக்கினால் ஆறியதும் மிகத் தடிப்பாகிவிடும். ஆகவே அளவான பதத்தில் இறக்கவும். இக் கஞ்சியைக் காலை உணவாகப் பயன்படுத்தலாம்.

விரும்பியவர்கள் சீனிக்குப் பதிலாகக் கற்கண்டு, பணங்கட்டி, கித்தான் ஆகியவற்றையும் தூளாக்கிச் சேர்க்கலாம்.

கொழுப்புணவு தவிர்த்துச் சாப்பிடுவர்கள் தேங்காய்ப்பாலின் முதல், இரண்டாம் பாலைத் தவிர்த்துக் கடைசிப்பாலைச் சேர்க்கலாம். வாய்வுக் குழப்பமுள்ளவர்கள் பசப்பாலைச் சேர்க்காது மற்றப் பாலில் காய்ச்சலாம்.

தூதுவளை இலைக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி (இடிந்தது) குறுநல் நல்லது
தேங்காய்ப்பால் (2ம், 3ம் பால்)
தூதுவளை இலை
உப்பு

செய்கை முறை :

தூதுவளை இலையிலுள்ள முட்களை நீக்கிச் சுத்தம் செய்து மிகச் சிறிதாக அரிந்துவைக்கவும். அரிசியை அரித்து

அளவாக நீர்விட்டு அவியவிடவும். அரிசி நன்கு அவிந்ததும் பாலையும்விட்டு. இலையையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். ஓரளவு தடித்துவரும்போது அளவாக உப்பும் விட்டு இறக்கவும். இளம் சூடாக இருக்கும்போது குடிக்கவும். விரும்பியவர்கள் சிறிது மிளகுதுஞம் சேர்க்கலாம்.

நெஞ்சுசுத் தடிமல்வந்து இருமலினால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் காலை உணவாகக் கொடுக்கலாம். தூதுவளையை வெளியேற்றி. இருமலைக் குறைக்கும்.

முருங்கை இலைக்கஞ்சி

தேவயான பொருட்கள் :

இளம்தளிர் முருங்கை இலைகள்
தேங்காய்ப்பால் (2ம், 3ம் பால்)
பச்சை அரிசி (நன்கு உடைந்தது)
உப்பு

செய்கை முறை :

தூதுவளை இலைக் கஞ்சிபோன்றது.

வல்லாரை இலைக்கஞ்சி

தேவயான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி (இடிந்தது)
தேங்காய்ப்பால்
வல்லாரை இலை
உப்பு
சினி (அளவாக)

செய்கை முறை :

வல்லாரையைத் துப்பரவுசெய்து துணவத்து அல்லது அரைத்துச் சாறுபிழிந்து வடித்து வைக்கவும். அரிசியை அரித்து அளவாக நீர்விட்டு அவியவிடவும். அரிசி அவிந்து வரும்போது பாலையும், சினியையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். சிறிது நேரத்தால் இலைச்சாற்றறையும் சேர்த்துக் கலக்கிக் காய்ச்சவும். உப்பும் அளவாக விடவும். கஞ்சி ஓரளவு தடித்து வரும்போது இறக்கவும். இலைச்சாறு பிழியாமல் மிக மெல்லியதாக அரிந்தும் சேர்க்கலாம். விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. சினி, உப்பு என்பன அளவாக விடப்படவேண்டும். இல்லா விடில் கஞ்சி சைவயாக இராது.

வல்லாரையில் இரும்புச்சத்து உண்டு. அத்துடன் உடவிலுள்ள அதிகமான சூட்டைத் தணிக்கும் தன்மையும் கொண்டது. இதையும் காலை உணவாகப் பயன்படுத்தலாம்.

சம்பல் வகை

இலைகளிலும், சில மரக்கறிகளிலும் சம்பல்கள் தயாரிக்கலாம். ஒரே விதமான முறையில் தொடர்ந்து உணவுகளைச் சமைத்து உண்ணும்போது அவ்வுணவில் விருப்பமில்லாது போவதுமுண்டு. வெவ்வேறு முறையில் மாற்றித் தயாரிப்பதனால் அவை சைவயாக இருப்பதுடன், அவற்றின் போசனையையும் குறையாமல் பாதுகாக்கலாம். இதற்குச் சம்பல் வகையையும் உதாரணமாகக் கூறலாம். சம்பல்களைக் குறைந்த செலவிலும், மிகக் குறுகிய நேரத்திலும் தயாரிக்கமுடியும். இவற்றைப் பச்சடியாகவும் கொள்ளலாம்.

வல்லாரை இலைச் சம்பல்

தேவயான பொருட்கள் : வல்லாரை இலை
தேங்காய்ப்பழு
பச்சைமிளகாய்
சினி வெங்காயம்
தேசிப்புளி
உப்பு

செய்கை முறை:

வல்லாரை இலையைத் துப்பரவு செய்து கழுவி நீரை வடியவிடவும் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைத் துப்பரவு செய்து கழுவிச் சிறிதுண்டுகளாக வெட்டவும். வல்லாரை இலையையும் சிறிது துண்டுகளாக வெட்டவும். எல்லா வற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் கலந்து உப்பும், புளியும் அளவாகவிட்டு நன்கு பிரசந்துவிடவும்.

விருப்பமுள்ளவர்கள் எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்துக் கடைசியில் உப்பு-புளி அளவாகச் சேர்க்கவும்.

தூதுவளைச் சம்பல்

தேவயான பொருட்கள் : தூதுவளை இலை
தேங்காய்ப்பழு
பச்சைமிளகாய்
சினி வெங்காயம்
தேசிப்புளி, உப்பு

செய்கை முறை:

தூதுவளை இலையின் பின் பக்கத்திலுள்ள முட்களை அகற்றிச் சுத்தம் செய்து கழுவி நீரை வடியவிடவும். சோறு புழுங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது மேலே வைத்து முடிவிடவும். 6-7 நிமிடத்தால் இலைகளை எடுக்கவும். ஸரீமரிலும் வைத்து எடுக்கலாம். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், தேங்காய்ப்படு, இலை ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுக்கவும். பின் உப்பு, புளி ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். இலையை ஆவியில் அவிக்காமலும் பச்சையாக அரைக்கலாம். இது நெஞ்சுத் தடிமல் வந்து இருமல் நேரத்தில் சாப்பிட்டால் சளி குறைந்து விடும். 3-4 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட இருமலும் இல்லாமற்போகும்.

பாவற்காய்ச் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்: பாவற்காய் (வெள்ளைநிறமானது) பச்சைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் உப்பு, தேசிப்புளி, கறிவேப்பிலை தேங்காயின் முதற்பால் தேங்காய் என்னெண்

செய்கை முறை:

பாவற்காயை வட்டமான துண்டுகளாகவெட்டி விடையை நீக்கி உப்புநீர் சேர்த்து 4-5 நிமிடம் அப்படியே வைக்கவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியன துப்பரவு செய்து நீரில் கழுவிச் சிறிய வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டவும். கறிவேப்பிலையையும் சிறியதுண்டுகளாக வெட்டவும்.

பாவற்காயை எடுத்து 2-3 தடவை நீரில் அலசிச் கழுவி அளவான பொன்னிறத்தில் பொரிக்கவும். கூடுதலாகக் கருக விட்டால் சுலையாக இராது. அதேநேரம் நன்கு பொரிப்பாமால் இருந்தாலும் கசப்புக் கூடுதலாக இருக்கும். ஒரு தட்டில் பேப்பரேப்போட்டு பொரிந்தவற்றை அதில் வைத்து என்னையை நன்கு வடியவிடவும். பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்க்கவும். உப்பும், புளியும் ஒன்றாகவிட்டுக் கலந்துவிடவும். முதற்பால் போதாமலிருந்தால் இரண்டாம் பாலையும் சிறிது நீர்விட்டுக் கொட்டியாகப் பிழிந்தெடுக்கவும். விரும்பியவர்கள் தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக மெல்லியதாகத் துருவிய தேங்காய்ப்படுவையும் பயன்படுத்தலாம்.

தக்காளிப்பழக் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்:

தக்காளிப்பழம் (அளவாகப் பழுத்தது) பெரிய வெங்காயம் பச்சைமிளகாய், உப்பு

செய்கை முறை:

தக்காளிப்பழங்களைக் கழுவி அளவான துண்டுகளாக (மெல்லியதாக) வெட்டவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் வெட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்க்கவும். விரும்பினால் சிறிது முதற்பால் சேர்க்கலாம். சேர்க்காமலும் விடலாம்.

வாழைக்காய்த் தோல் சம்பல்

வாழைக்காய் கறிக்கு வெட்டும்போது தோலை வீசாமல் அதிலிருந்து சம்பல் தயாரிக்கமுடியும். தோலைச் சம்பலுக்குப் பாவிக்க நினைத்தால் தோலைச் சீவுமுன்னர் அவற்றிலுள்ள நாலை உரித்தெடுக்கவும். இல்லாவிடில் சக்கைபோல் சிக்கிக் கொள்ளும்.

தேவையான பொருட்கள்: வாழைக்காய்த் தோல்

பச்சைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் எலுமிச்சம்புளி, தேங்காய்ப்படு, உப்பு

செய்கை முறை:

வாழைக்காய்த் தோலைக் கழுவி அதை மூடக்கூடியளவு நீர்விட்டு அவித்தெடுக்கவும். நீரை வடித்துவிட்டுத் தோலை அம்மியில் வைத்து ஓரளவு அரைக்கவும். இதேபோல் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், தேங்காய்ப்படு ஆகிய வற்றையும் அரைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து உப்பு, புளி என்பன அளவாகவிட்டுப் பிசைந்துவிடவும்.

பிஞ்சுப் பலாக்காய்ச் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்: பிஞ்சுப் பலாக்காய்

பச்சைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் தேங்காய்ப்படு, கறிவேப்பிலை எலுமிச்சம்புளி, உப்பு

செய்கை முறை:

பலாக்காயின் தோலைச் சீவி அளவான சிறிதுண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவவும். அதை மூடக்கூடியளவு நீரில் உப்புவிட்டு (அளவாக) அடுப்பில் வைத்து அவிக்கவும். பின் அதை வடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை வட்டமான சிறியதுண்டுகளாக வெட்டவும். கறிவேப்பிலையையும் சிறியதுண்டுகளாக வெட்டவும்.

தேங்காய்ப்புவை அம்மியில் வைத்து நன்கு பட்டுப்போல் அரைத்தெடுக்கவும். அரைத்த கூட்டு, மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பலாக்காய்த் துண்டுகளுடன் சேர்க்கவும். உப்பு, புளி என்பவற்றை அளவாகவிட்டு எல்லாம் சேர்த்தக்கவாறு நன்கு கலந்துவிடவும்.

கரட் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்: கரட் கிழங்கு பச்சைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் தேங்காயின் முதல் பால் எலுமிச்சம்புளி, உப்பு

செய்கை முறை:

கரட்டின் தோலைச், சுரண்டிக் கழுவை வும். இதைக் 'கிரேற்றரில்' உரோஞ்சி எடுக்கவும். 'கிரேற்றர்' இல்லாத வர்கள் பால் உணவுகள் வரும் புதிய தகரங்களின் முடியில் ஆணியினால் துளைகள் உண்டாக்கிப் பயன்படுத்தலாம். மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சிறிது வட்டவான் துண்டுகளாக வெட்டவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து உப்புப் புளி என்பன அளவாகவிடவும். தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக மெல்லியதாகத் துருவிய தேங்காய்ப்புவையும் பயன்படுத்தலாம்.

பிட்ருட்டிலும் செய்யலாம். ஆணால் கிழங்கை அவித்து உரோஞ்சி எடுக்கவும். பாலுக்குப்பதிலாக மெல்லிய தேங்காய்ப்புவைச் சேர்க்கவாம்.

சமையலில் இது இப்படித்தான் என்று கட்டாயமில்லை. ஓவ்வொருவரின் சுலையையும், நிலையையும் பொறுத்து மாற்றித் தயாரிக்கலாம்.



சரப்பலாக்காய்க் கட்டைற் (ஆசணிப்பலாக்காய்)

தேவையான பொருட்கள்: சரப்பலாக்காய் (நன்கு முற்றியது) சின்ன வெங்காயம் பச்சைமிளகாய் உப்பு, கறிவேப்பிலை தேங்காய் எண்ணைய் கோதுமை மா ரஸ்க்தூள்

செய்கை முறை:

சரப்பலாக்காயின் தோலைச் சீவிச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டிடக் கழுவவும். அதை மூடக்கூடியளவு நீர் விட்டு உப்பும் அளவாகவிட்டு நன்கு அவிக் கவும். அவிந்ததும் இருக்கி நீரை வடித்து வேறாக்கவும்.

இன் காயை நன்கு மசிக்கவும். சிறிய வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டிய மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து உப்பும் தேவைப்படின் விட்டு நன்கு பிசையவும். அளவான உருண்டைகளாக்கவும். கோதுமை மாவை அரித்து அளவாக நீர் விட்டுத் தண்ணீர் போன்று இல்லாத கரைசல் தயாரிக்கவும். கரைசலில் சிறிது உப்புச் சேர்க்கவும். உருண்டைகளைக் கரைசலில் தோய்த்து ரஸ்க்தூளில் புரட்டிடச் சூடெறிய எண்ணையில் பொரித்தெடுக்கவும். உருண்டைகளை மெதுவாக எண்ணையில் போடுவதுடன் ஒன்று போட்டுச் சிறிது நேரத்தால் மற்றதைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். விரைவாகப் போட்டால் ஒன்றோடு ஒன்று முட்டிச் சரியாக வராமல் போகலாம்.

காய் நன்கு முற்றி மாப்பிடிப்புள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அவிந்தபின் நீரையும் நன்கு வடிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் உருண்டைகள் வெடித்துவிடும்.

விருப்பமுள்ளவர்கள் கோதுமை மாவில் தோய்க்காமல் முட்டை வெள்ளைக்கருவிலும் தோய்த்தெடுத்து ரஸ்க்தூளில் புரட்டிப் பொரிக்கவாம்.

