

புகழ்

ஆரோக்கிய உடலும்

உணவும்

- ❖ ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்
- ❖ சுவையான சமையற் குறிப்புகள்



பிரதீஸ்

திருமணம்



சுகன்யா

19-03-2014



எங்கள் வீட்டு திருமண விழாவில் கலந்து
சிறப்பித்தமைக்கு நன்றி!

திரு.திருமதி. சிவராஜா சீராஜா
குடும்பத்தினர்

திரு.திருமதி. லோகநாதன் வனிதா
குடும்பத்தினர்

3
श्रीमद्वाल्मीकि



ஆரோக்கிய உடலும் உணவும்

- ☆ ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்
- ☆ சமையற் குறிப்புகள்



புகழ் வெளியீட்டகம்,
வராகி அம்மன் கோவிலடி,
கொக்குவில் மேற்கு, யாழ்ப்பாணம்.
T.P : 0774118950,
021 2213061
E-mail : pugalpublication@gmail.com

ஆரோக்கிய உடலும்
உணவும்

தொகுப்பு	:- புகழ் பப்ளிகேசன்
பதிப்புரிமை	:- லோ.விமலேந்திரன்
வெளியீடு	:- புகழ் பப்ளிகேசன், வராகி அம்மன் கோவிலடி, கொக்குவில் மேற்கு, யாழ்ப்பாணம்.
T.P	:- 0774118950, 021 2213061
முதற் பதிப்பு	:- மார்ச் 19, 2014
கணினி வடிவமைப்பு	:- சுடர்நிலை கிரபிக்ஸ், இணுவில்.
பக்கங்கள்	:- iv + 72

உள்ளடக்கம்

1) உணவுகளும் அவற்றிலுள்ள போசணைகளும்	01
2) போசணைப் பொருட்களின் செயற்பாடுகள்	02
3) உணவுகளும் கலோரியும்	03
4) அன்றாட வேலைகளின்போது விரயமாகும் கலோரிகள்	06
5) போசணைகளின் தேவை	08
6) உங்களுக்குத் தெரியுமா?	09
7) உடந்திணிவுச்சூட்டி (BMI) கணித்தல்	11
8) உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணி நோய்களைத் தவிர்ப்போம்.	11
9) உங்கள் தொழில்களுக்கேற்ப உங்களுக்குத் தேவை யான கலோரி அளவைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.	13
10) உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நிறைவான போசணை வழங்குகிறீர்களா?	15
11) பிள்ளைகளின் உணவு விடயத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை.	18
12) காலையில் தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள்	20
13) விசேட மதிய உணவு வகைகள்	27
14) கறி வகைகள்	34
15) சூப் வகைகள்	44
16) இரவு உணவு வகைகள்	47
17) இனிப்புப் பண்டங்கள்	53
19) அவண் சமையல் (Oven Cooking)	61

உணவுகளும் அவற்றிலுள்ள போசணைகளும்

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் உள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள்

- (1) காபோவைதரேற்று
- (2) புரதம்
- (3) இலிப்பிட்டு
- (4) விற்றமின்கள்
- (5) கனியுப்புக்கள்

போசணைப் பொருட்களும் அவை காணப்படும் உணவுகளும்

காபோவைதரேற்று - பாண், சோறு, இடியப்பம், பிட்டு, உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வத்தாளைக்கிழங்கு, ரொட்டி



புரதம் - பருப்பு, கடலை, மீன், முட்டை, இறைச்சி, பயறு, உழுந்து, சோயா அவரை, அவரை



கொழுப்பு - எண்ணை வகை, ஆட்டிறைச்சி, பெரிய மீன், வெண்ணெய்



கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள்

வீற்றமீன்கள், கனியுப்புக்கள் - பச்சை மரக்கறிகள்,
பழங்கள், கீரை வகைகள், சிறிய மீன்கள்



மரக்கறிகள், பழவகைகள், சிறிய மீன்கள்

போசணைப் பொருட்களின் செயற்பாடுகள்

காபோவைதரேட் (மாப்பொருள்)

உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்கும் அடிப்படையான போசணைப் பதார்த்தம் இதுவாகும். அத்துடன் உடலின் வெப்ப உற்பத்திக்கும் இது பயன்படும்.

மாப்பொருள் உணவுகளை அளவுக்கதிகமாக உண்பதால் உடற்பருமன், பல்நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

புரதம்

உடல் வளர்ச்சி உதவுகின்றது. உடலின் தேய்வடையும் பகுதிகளைப் புதுப்பிக்க உதவுகின்றது. அத்துடன் குருதியின் உற்பத்தியிலும் பங்கு வகிக்கின்றது.

புரதம் தேவையான அளவில் கிடைக்காமல் விட்டால் குழந்தைகள் குவாசியக்கோர் நோய்க்கு ஆளாவர்.

கொழுப்பு

தேவை ஏற்படும்போது உடலுக்குச் சக்தியை வழங்கும் உடலின் உள் உறுப்புக்களைச் சூழப் படிந்து அவற்றுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்கும். தோலுக்குக் கீழாகப் படிந்து உடலின் வெப்பச் சமநிலையைப் பேணும்.

கொழுப்புணவுகளை அதிகம் உண்பதால் உயர் கொலஸ்ட்ரோல் ஏற்பட்டு அதனால் மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

உணவுகளும் கலோரியும்

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் உள்ள கலோரிகள்

உணவுப் பொருட்கள்	கலோ கலோரி
சோறு 1 கோப்பை	145
பாண் (ஒரு துண்டு)	75
ரொட்டி (பரோட்டா) (30 கிராம்) 1	256
கொண்டைக்கடலை (வேக வைத்தது) 1 கப்	105
பருப்பு (கறி) 1 கப்	105
இனிப்பு பிஸ்கட் 2	60
கேசரி 100 கிராம்	715
அவ்வா 100 கிராம்	566
போளி - 1	221
ஆரஞ்சு ஜீஸ் 1 டம்ளர்	105
மோர் 1 கப்	62
பீட்ரூட் (சமைத்தது) 1/2 கப்	34

கரட் 1	42
முருங்கைக்காய் 100 கிராம்	26
வெண்டைக்காய் 9	28
வெங்காயம் (பெரிது)	45
உருளை (அவித்தது) 1	83
பூசணிக்காய் (சமைத்தது) 1/2 கப்	33
தக்காளி (பச்சையாக) 1	20
தற்பூசணி 100 கிராம்	28
பாலாடைக்கட்டி 1மேஜைக்கரண்டி	27
ஐஸ்கிரீம் 100 கிராம்	96
பசும்பால் 1கப்	160
பாதாம் பருப்பு 12 - 15	90
தேங்காய் 1பாதி	54
இளநீர் 1டம்ளர்	46
கச்சான் (வறுத்தது) 1மேஜைக்கரண்டி	86
கடலை எண்ணெய் 1மேஜைக்கரண்டி	160
தேன் 1மேஜைக்கரண்டி	64
கோப்பி 1கப் (2 தேக்கரண்டி சீனி கலந்தது)	60
தேநீர் 1கப் (2 தேக்கரண்டி சீனி கலந்தது)	60
இட்லி 2 சட்னி, சாம்பாருடன்	65
வறுத்த மீன் துண்டுகள் 2	100
சிக்கன் அல்லது மட்டன் 100 கிராம்	180
பாகற்காய் 100 கிராம்	25

முள்ளங்கி 100 கிராம்	17
பேரீச்சம்பழம் 100 கிராம்	317
ஆப்பிள் 1	66
வாழைப்பழம் 1	132
கொய்யா 1	51
மாம்பழம் 1	122
ஆரஞ்சு 1	68
பப்பாளி 1/3 பழம்	50
அன்னாசிப்பழம் 1 துண்டு	44
மாதுளை 100 கிராம்	90
முருங்கைக்கீரை 100 கிராம்	92
சோயா மீர் 100 கிராம்	432
தோசை	110
இட்லி	60
பொங்கல் 1 கப்	175
போண்டா	50
உளுந்து வடை	70
பருப்பு வடை	75

இங்கு தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பருமட்டானவை. இவை துல்லியமானவை அல்ல. இவைகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காகத் தரப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக பழங்கள், பலகாரங்கள் என்பவற்றின் நிறைகள் குறிப்பிடப்படவில்லை. சர்க்கரைப் பொடிகளில் சேர்க்கப்படும் சர்க்கரை அளவிற்கு ஏற்ப கலோரி வேறுபடும். எனவே இவற்றை மேலோட்டமாக அறிந்து வைத்திருங்கள்.

கலோரி என்பது சக்தியின் ஓர் அளவீடு ஆகும். உங்கள் மோட்டார் சைக்கிள் எப்படி பெற்றோலில் உள்ள சக்தியைக் கொண்டு இயங்குகிறதோ அது போலவே உங்கள் உடல், உணவில் உள்ள சக்தியைக் கொண்டு இயங்குகிறது.

அன்றாட வேலைகளின்போது விரயமாகும் கலோரிகள்

ஒரு மணி நேரம் வேலை செய்யும்போது விரயமாகும் கலோரியே தரப்பட்டுள்ளது

வேலை	எரிக்கப்படும் கலோரிகலோரி
வேகமாக ஓடுவது	900
மாடிப்படி ஏறி இறங்குவது	800
வேகமாக நீந்துவது	800
மெதுவாக ஓடுவது	600
துரிதமாக சைக்கிள் ஓடுவது	600
உடற்பயிற்சி செய்தல்	600
கூடைப்பந்து விளையாடுவது	550
பட்மின்ரன் விளையாடுவது	400
மெதுவாக நீந்துவது	400
மலை ஏறுவது	400
மெதுவாக சைக்கிள் ஓட்டுதல்	300
தொலைபேசியில் பேசுவது	50
தலை வாருதல் (பெண்கள்)	100
தளபாடங்களைத் துடைப்பது	150
உடைகள் அழுத்துதல்	100

உணவு சமைப்பது	100
படிப்பது	25
தைப்பது	50
பெயின்றிங் செய்வது	150
பாடுவது	50
பாத்திரங்கள் தேய்ப்பது	75
மெதுவாக நடப்பது	200
வேகமாக நடப்பது	300
தோட்ட வேலை	250
துணி துவைத்தல்	75

மேலுள்ள அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் சராசரி யானவையே. இவை பற்றி நீங்கள் அறிந்து வைப்பதற்காகத் தரப் பட்டுள்ளன. இது பற்றித் துல்லியமாக அறிந்து மருத்துவத் தேவைகளுக் காகப் பயன்படுத்துவதாயின் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, வேகமாக ஓடும்போது எரிக்கப்படும் கலோரி ஒருவரின் உடல்திறை, ஓடும் வேகம் என்பவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடும். இவை பற்றி அறிந்து உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் திட்டமிடுங்கள். ஒரு செயற்பாட்டின்போது அண்ணளவாக எவ்வளவு கலோரி எரிக்கப்படுகின்றது? நான் எவ்வளவு வேலை செய்கின்றேன்? எனக்கு எவ்வளவு கலோரி தேவை என்பதைச் சராசரியாக அறிந்து செயற்படுவதற்கே இந்த அட்டவணை துணை புரியும்.

போசனைகளிள் தேவை

நாம் உண்ணும் உணவுகள் எப்போதும் எமக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் இறந்த கலங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கும் பயன்படுகின்றது. நாம் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது எமது உடல் வளர்ச்சிக்கு அதிக போசாக் குத்தேவை. எமது உடலியக்கமும் அதிகமாக இருக்கும். எனவே எமக்கு அதிக சக்தி தேவை. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் விருத்தி அடையும். அதற்கும் அதிகளவு போசனை தேவைப் படும். எனவே நாம் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது அதிகளவு உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

நாம் வளர்ந்தவர்கள் ஆகியவுடன் எமது உடல் வளர்ச்சி முற்றுப் பெற்றுவிடுகின்றது. எனவே எமது உடல் வளர்ச்சிக்கு அதிக போசனை தேவைப்படாது. நாளாந்தம் இறந்த கலங்களைப் புதுப்பிக்கவும் உடல் இயக்கத்துக்கும் மட்டும் போசனை தேவை. அத்தோடு அநேகமான வளர்ந்தவர்களின் உடல் இயக்கம் குறைந்துவிடுகின்றது. அதாவது விளையாடுதல், நடத்தல், ஓடித்திரிதல் போன்றன குறைந்து ஓரிடத்தில் அமர்ந்து விடுவ துடன் சைக்கிள் ஓடுவதில் இருந்து மோட்டார் சைக்கிளுக்கு மாறிவிடுகின்றோம். எனவே எமக்கு உடல் இயக்கத்திற்கும் அதிக சக்தி தேவையில்லை.

ஆனால் சிறுவர்களாக இருந்தபோது உண்ணும் அளவு உணவையே அநேக வளர்ந்தவர்கள் உண்கின்றனர். எமது ஆரோக்கியமான உடலிலிருந்து ஒருபோதும் போசனைப் பொருட்கள் கழிவாக வெளியேறுவதில்லை. கழிவுப் பொருட்கள் மட்டுமே எமது உடலிலிருந்து வெளியேறும்.



எனவே நாம் எமது சக்தித் தேவை, இறந்த கலங்களைப் புதுப்பித்தல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்றவற்றிற்குத் தேவையான போசணைகளை விட மேலதிக போசணைகளை உள் எடுக்கும்போது அது கொழுப்பாக எமது உடலில் படியும். அநேகமாக கொழுப்பு பெண்களின் தோலின் கீழும் ஆண்களின் வயிற்றுப் பகுதியிலும் படியும். எனவே வளர்ந்தவர்கள் அதிகமாக உண்பதால் உடற்பருமன் அதிகரித்து, தொப்பை ஏற்பட்டு உடல் அழகு கெடுவதுடன் பல்வேறு நோய் நிலைமைக்கும் ஆளாகிவிடுவர். எனவே எமது வயது, பால், பருமன், நிறை என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு தேவையான அளவு போசணை மட்டும் எப்போதும் உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வளர்ந்த உங்கள் உடற் பருமன் அதிகரிக்கும்போது தனியே தசைக்கலங்கள் மட்டுமே வளர்ச்சியடைகின்றது. உள் உறுப்புகள் எதுவும் உடற்பருமனுக்கு ஏற்ப வளர்ச்சி அடையாது. இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம், ஈரல், குடல் போன்ற எல்லா உறுப்புகளும் அதே அளவில் இருக்க தசை மட்டும் அதிகரிக்கும். எனவே உங்கள் நிறை அதிகரிக்க முன்னர் இதயம், நுரையீரல், ஈரல், சிறுநீரகம் செய்த வேலையை விட

அதிக வேலை உங்கள் உடற்பருமன் அதிகரித்ததும் அவை செய்ய வேண்டும். எனவே உடற்பருமனானவர்களில் உறுப்புகள் விரைவில் பலவீனப்பட்டு நோய்வாய்ப்பட நேரிடும்.

இதனால்தான் சாதாரண உடல் வாகு கொண்டவர்களை விட உடற்பருமனானவர்கள் விரைவில் களைப்படைகின்றனர். பருமனானவர்களின் சிறிய இதயம் பெரிய உடல் முழுக்க குருதியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். சிறிய நுரையீரல்கள் பெரிய உடல் முழுவதும் ஓட்சிசனை விநியோகிக்க வேண்டும்.

உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு, நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோல், இதய நோய்கள் போன்ற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம். எனவே உங்கள் உணவு முறை உணவு வகை போன்றவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள்

நாளாந்தம் எவ்வளவோ விடயங்களில் கவனம் செலுத்தும் நீங்கள் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்களை நீங்களே அறியுங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவையானதை

தேவையான அளவில் மட்டும் எடுங்கள்.

இந்நூலில் சுவையான உணவுகள் தயாரிக்கும் முறைகள் பற்றி மட்டும் குறிப்பிடாமல் நீங்கள் செய்யும் வேலை - அவ்வேலைக்காக விரயமாகும் சக்தி, நீங்கள் உண்ணும் உணவு - அவ்வுணவில் அடங்கியுள்ள சக்தி அளவு, நீங்கள் உங்கள் உயரத்திற்கேற்ப உங்கள் நிறை பேணுதல், உங்கள் உடற்திணிவுச்சட்டியைக் கவனித்தல் என்பன பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளதன் காரணம் உங்களை நீங்களே அறிந்து

உங்களுக்குத் தேவையானதை மட்டும் நீங்கள் உட்கொள்ளுங்கள் என்பதுதான்.

உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) கவனித்தல்

$$BMI = \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m)}^2}$$

(உடற்திணிவுச்சுட்டி கணிக்கும் முறை 12ஆம் பக்கத்தில் உள்ளது)

உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணி நோய்களைத்

தவிர்ப்போம்.

- ✦ உங்கள் உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) ஆனது.
- ✦ 18.5 முதல் 25க்குள் இருக்க வேண்டும்.
- ✦ 18.5க்கும் உங்கள் உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) குறைந்திருந்தால் நீங்கள் மெலிந்தவர். உணவில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ✦ 25க்கும் 30க்கும் இடையில் இருந்தால் நீங்கள் உடற்பருமன் உள்ளவர். உணவைக் குறையுங்கள்
- ✦ 30க்கும் மேல் உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் மிகையான உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் நீங்கள் உணவைக் குறைத்து உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.



ஆரோக்கிய உடல்வாகு உள்ளவர்



பருத்த உடல்வாகு உள்ளவர்



மெலிந்த உடல்வாகு உள்ளவர்

உங்கள் வீடுகளில் நீங்களாகவே உங்கள் உடற் திணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் உடல் நிறையை நிறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின் உயரத்தை cm இல் அளந்து அதை 100 ஆல் பிரித்து m ஆக்குங்கள். பின் m இல் கிடைக்கும் பெறுமானத்தை அதே பெறுமானத்தால் பெருக்கி அதன் வர்க்கத்தைக் காணுங்கள். பின் பெறப்பட்ட பெறுமானத்தால் உங்கள் திணிவின் பெறுமானத்தைப் பிரித்து உடற் திணிவுச் சுட்டியைக் காணுங்கள். இக்கணித்தல்களுக்கு உங்கள் கைத்தொலைபேசியில் உள்ள *calculator*ஐப் பயன்படுத்துங்கள். எல்லாவற்றையும் இப்போ நாமே இலகுவாகச் செய்ய முடியும்.

உதாரணம் :- நிறை :- 66kg

உயரம் :- 176 cm

$$\begin{aligned} \text{படி 1) உயரத்தை } m \text{ ஆக்குதல்} &= 176 \div 100 \\ &= 1.76 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{படி 2) உயரத்தை வர்க்கம் ஆக்குதல்} &= 1.76 \times 1.76 \\ &= 3.0976 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{உடற் திணிவுச் சுட்டி} &= \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m)}^2} \\ &= \frac{66}{3.0976} \\ &= 21.03 \end{aligned}$$

★ ஓடுதலே சிறந்த உடற்பயிற்சி ஆகும். வயதானவர்கள் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். ஓட வசதியற்றவர்கள், நாய் விரட்டும் என்ற பயம் உள்ளவர்கள் வீட்டில் இருந்தவாறே

கயிறு அடிக்கலாம். கயிறு அடிக்கும்போது அதிக கலோரி செலவாகும். அல்லது *orbitec* இயந்திரம் ஒன்றை வாங்கி 20 நிமிடங்கள் அதில் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

- ✦ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வசதியுள்ளவர்கள் முடியுமானவரை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள். விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் உடலுடன் மனமும் ஆரோக்கியமடையும்.



கயிறடித்தல்



ஓடுதல்



விளையாடுதல்

உங்கள் தொழில்களுக்கேற்ப

உங்களுக்குத் தேவையான

கலோரி அளவைத்

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- ✦ சிறுவேலைகள் செய்வோர்

அதாவது இருந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலை செய்வோர்.

- 18 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கானது உதாரணம் :- வங்கி ஊழியர்கள், நிர்வாகிகள், ஆலோசகர்கள், அரச அலுவலக ஊழியர்கள், கணக்காளர்கள், முகாமையாளர்கள்.



சாதாரண உடல் நிறை உள்ளவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

(BMI 18.5 முதல் 25)

ஆண்கள் - 2300 கிலோ கலோரிகள்

பெண்கள் - 1900 கிலோ கலோரிகள்

நிறை கூடியவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

(BMI 25க்கு மேல்)

ஆண்கள் 1900 கிலோ கலோரிகள்

பெண்கள் 1500 கிலோ கலோரிகள்

✦ நடமாடி வேலை செய்வோர்

▪ 18 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கானது

உதாரணம் :- ஆசிரியர்கள், தாதியர்கள், அலுவலக உதவியாளர்கள், விற்பனையாளர்கள், பெயின்ற் அடிப்போர், வீட்டுப் பணிப்பெண்கள்



சாதாரண நிறை உள்ளவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

ஆண்கள் - 2700 கிலோ கலோரிகள்

பெண்கள் - 2300 கிலோ கலோரிகள்

நிறை கூடியவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

(BMI 25க்கு மேல்)

ஆண்கள் 2300 கிலோ கலோரிகள்

பெண்கள் 1900 கிலோ கலோரிகள்

✦ பாரமான வேலை செய்வோர்

▪ 18 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்

உதாரணம் :- விளையாட்டு வீரர்கள், கல்லுடைப்போர், கூலி வேலைகள் செய்வோர்.

சாதாரண நிறை உள்ளவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

(BMI 18.5 முதல் 25 வரை)

ஆண் - 3300 கிலோ கலோரி

பெண் - 2700 கிலோ கலோரி

நிறைகூடியவர்களுக்குத் தேவையான கலோரி

(BMI 25க்கு மேல்)

ஆண் - 2900 கிலோ கலோரி

பெண் - 2300 கிலோ கலோரி

(கலோரி என்பது சக்தியை அளக்கும் ஓர் அலகு)

3ஆம் பக்கத்தில் எந்த உணவில் எவ்வளவு கலோரி உள்ளது என்ற விபரம் தரப்பட்டுள்ளது. அதனைக் கொண்டு உங்களுக்குத் தேவையானதை தேவை அளவில் உண்ணுங்கள். நுணுக்கமாக அவற்றை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தில்லை. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதைத் தவிர்க்க அவ் அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள்

எமது உடலுக்கு சக்தி தரும் பிரதான போசணைக் கூறு காபோவைதரேட் (மாப்பொருள்) ஆகும்.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நிறைவான போசணை வழங்குகின்றீர்களா?

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எப்போதும் அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவிலேயே நாட்டம் அதிகமாக இருக்கும். அதற்காக நீங்கள் அவ் உணவுகளையே எப்போதும் கொடுக்காதீர்கள். மதிய உணவுக்கு பொதுவாக எல்லா வீடுகளிலும் சோறு - கறி சமைக்கப்படும். காலை, இரவு உணவில்தான் பிரச்சினை ஏற்படும்.

உதாரணமாக,

உங்கள் பிள்ளைக்கு காலை உணவாக இடியப்பழம் சீனியும் தான் பிடிக்கும் என்றால் தொடர்ச்சியாகப் பிள்ளைக்கு அவ்வுணவைக் கொடுத்தீர்கள் என்றால் அவனுக்கு மாப் பொருள் சத்து மட்டும் அதிகம் கிடைக்கும்.

சில பிள்ளைகளுக்கு நூடில்ஸ் பிடிக்கும் நூடில்ஸ் போன்ற உணவுகளை அடிக்கடி கொடுக்காதீர்கள். அவற்றில் தேவையற்ற இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்துள்ளன.

காலை உணவு தயாரிப்பதற்கு உங்கள் சமையலறையில் ஓர் அட்டவணை வைத்திருங்கள். அதன்படி கிரமமாக உணவு தயாரியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆரோக்கியமான ஊட்டம் கிடைக்கும்.

உதாரணமாக,

திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
பிட்டு அல்லது இடியப்பம்	இட்லி	கடலை	ரவ்வை	பாண்,
சம்பல் அல்லது	சம்பல் அல்லது	அல்லது	அல்லது	வாழைப்
சாம்பார்	சாம்பார்	பயறு	நூடில்ஸ்	பழம் அல்லது
				ஜாம்
				பட்டர்
				சான்விச்.
				பாற்புக்கை

(தரப்பட்ட உணவுகளில் ஏதாவது ஒன்று)

சனி, ஞாயிறு போன்ற தினங்களில் அப்பம், தோசை போன்றவற்றை காலை உணவாகக் கொடுங்கள். ஏனெனில் அவற்றை அதிகம் உண்பதால் சோம்பல் ஏற்படும். அத்தோடு அவற்றுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படும்.

சில முன்பள்ளிகள், ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர் களுக்கு காலை உணவு அட்டவணை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன. மாணவர் கள் இடைவேளைக்கு உணவு கொண்டு வந்து உண்பார்கள். ஒரு வகுப்பு மாணவர்கள் எல்லோரும் ஒரே வகை உணவைக் கொண்டு வந்தால் எல்லோரும் ஒன்றாக உண்பார்கள். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வெவ்வேறு உணவைக் கொண்டு வந்தால் சிலவேளைகளில் சிக்கல் ஏற்படும். உதாரணமாக ஒரு பிள்ளைக்கு கடலை பிடிக்கும். ஆனால் அந்தப் பிள்ளை பாண் கொண்டு வந்ததெனில் அந்தப் பிள்ளை கடலை கொண்டு வந்த பிள்ளையிடம் வாங்கி உண்ண முயற்சிக்கும் அல்லது ஆசையுடன் அப்பிள்ளையின் உணவைப் பார்க்கும்.

ஆசிரியர் கவனத்திற்கு,

இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்க்க உணவு அட்டவணை ஒன்றை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

இன்று சில பாடசாலைகள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கு தங்கள் மாணவர்களைத் தயார்படுத்துவதற்காக அவர்களுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து உணவுகள், வல்லாரை போன்ற ஞாபகசக்தியை வளர்க்கும் உணவுகள் என்பவற்றை மதிய உணவுடன் வழங்குகின்றன. உடல், உள ஆரோக்கியம் உள்ள ஒரு பிள்ளையால் மட்டுமே கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியும். எனவே பிள்ளைகளின் உடல் ஆரோக்கியத்தில்

கொஞ்சம் கவனம் செலுத்துங்கள். பெற்றோர் சந்திப்புக்களின் போது பெற்றோர்களுக்கு பல்வேறு விடயங்களை எடுத்துக் கூறுங்கள். ஏனெனில் பெற்றோர்கள் எல்லோருக்கும் எல்லாம் புரிவதில்லை. பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி வழங்குவதைப் போல பிள்ளைகளைக் கல்வி கற்பதற்குத் தயார்ப்படுத்துவதிலும் ஆசிரியர்களுக்குப் பங்கு உண்டு.

பிள்ளைகளின் உணவு விடயத்தில் கவனிக்க

வேண்டியவை

பிள்ளைகள் என்போர் வளர்ச்சி முற்றுப் பெறாதவர்கள். அவர்கள் உண்ணும் உணவு அவர்களின் உடல் இயக்கம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பவற்றுடன் அவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுகின்றது. அதைவிட பிள்ளைகள் வளர்ந்தவர்களை விட அதிகமாக இயங்குதல், நடத்தல், ஓடுதல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் அவர்களில் அதிகளவு கலோரி விரயமாகும். எனவே குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் போல உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்கத் தேவையில்லை.

ஆனாலும் அவர்கள் தங்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளில் அதிக நாட்டம் செலுத்துவர். அவ்வுணவு வகையை அதிகம் சாப்பிடுவார்கள். எனவே அவர்களுக்கு தேவையான போசணைகள் தேவையான அளவில் கிடைக்காமல் போகலாம். அத்துடன் ஒரே வகையான போசணை அதிகம் கிடைக்கும். எனவே பிள்ளைகளின் உணவு வகைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்களுக்கு எல்லாப் போசணைகளும் கிடைக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணக் கொடுங்கள்.

உணவு அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரித்து முடிந்த வரை கடைப்பிடியுங்கள்.

இன்று கடைகளில் கிடைக்கும் சுவை மிகுந்த கவர்ச்சி யான உணவுகளில் பிள்ளைகளுக்கு நாட்டம் அதிகம். அதை விட இன்றைய வேலைச்சமைகள் காரணமாக சில பெற்றோர் களும் வேலைச் சுகத்துக்காக கடைகளில் கிடைக்கும் உணவு களை அதிகம் வாங்கிப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கின்றனர். ஆனால் அது ஆரோக்கியமான ஒன்றல்ல. அவ்வுணவுகளில், நிறம், வாசனை, சுவை போன்றவற்றுக்காக உடலுக்கு தீங்கான இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் அவ் வுணவுப் பொருட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க இரசாயன நற்காப்புப் பொருட்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. எனவே அவ்வாறான உணவுகளை ஆசையாக எப்போதாவது வாங்கிக் கொடுங்கள். மற்றபடி எப்போதும் உங்கள் சமையலறையில் சமைத்த உணவுகளை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுங்கள்.

* கீரை வகைகள், பச்சையாக உண்ணும் மரக்கறி வகைகள், பழ வகைகளை அதிகம் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுங்கள். அவை வளரும் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமானது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, ஞாபகசக்தி என்பவற்றை வளர்க்கும். உங்கள் பிள்ளைகளின் ஞாபகசக்தியை வளர்க்க அவர் களுக்கு வாரம் ஒருமுறையாவது வல்லாரை உண்ணக் கொடுங்கள்.

* உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை, கல்வி நிலையங்கள், திருவிழாக்களுக்குப் போகும்போது கையில் காசு கொடுத்து விடுவீர்கள். அவர்கள் அதற்கு என்ன வாங்கு கின்றார்கள் என்பதை அறிகின்றீர்களா. பிள்ளைகள்

சுகாதாரமுறைப்படி தயாரிக்கப்படாத பாதுகாப்பில்லாத உணவுகளை வாங்கி உண்ணக்கூடும். எனவே அவர்களுக்கு அவற்றால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் பற்றி விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துங்கள்.

* உடல் ஆரோக்கியத்தில் உணவு பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. எனவே உங்கள் பிள்ளைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க அவர்களின் உணவில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள்.

உணவுகள் தொடர்பாக உங்களுக்கு ஓரளவு தேவையான விடயங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. கடைகளில் உணவுகளை வாங்கி உண்பது ஆரோக்கியமானதொன்றல்ல. அதனால்தான் உங்களுக்குச் சில உணவுகள், தின்பண்டங்கள் தயாரிக்கும் முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் கொண்டு நீங்களே வீட்டில் உணவுகளைத் தயாரித்து உண்ணுங்கள்.

காலையில் தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள்

1

கூல் சான்ட் விச்

தேவையான பொருட்கள் :-

01. பாண்	-	1இறாத்தல்
02. கரட்	-	100g
03. உருளைக்கிழங்கு	-	200g
04. உப்புத்தாள்	-	போதுமான அளவு
05. மிளகுத்தாள்	-	1தேக்கரண்டி
06. மாஜரீன்	-	100g

செய்முறை :-

- * முதலில் பாணின் வெளிப்புறமாக உள்ள கபில் நிறமான கரைப்பகுதியை வெட்டி நீக்குதல் அதன் பின் பாணை 12 துண்டுகளாக வெட்டுதல். அல்லது வெட்டிய சான்விட்ச் பாண் பயன்படுத்தலாம்.
- * பின்பு கரட், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை தோல் நீக்கி துப்புரவாகக் கழுவியபின் தனித்தனியாக அவித்துக் கொள்க. அவித்த கரட்டை ஸ்கிரேப்பரில் துருவி அதிலுள்ள நீரைப் பிளிந்து அதனுள் ஒரு தேக்கரண்டி மாஜரீன், தேவையான அளவு உப்பு, மிளகு என்பன இட்டு பிசைந்து வைத்திருத்தல்.
- * உருளைக்கிழங்கை பிறிதொரு பாத்திரத்தில் இட்டு மசித்து இடியப்ப உரலில் இட்டு பிழிந்து அதனுள்ளும் ஒரு தேக்கரண்டி மாஜரீன் இட்டு தேவையான அளவு உப்பும் மிளகும் இட்டு குழைத்து வைத்தல்.
- * பின்பு மிகுதியாக உள்ள மாஜரீனை பாண்களின் மேல் ஒரு பக்கத்திற்குப் பூசுதல்.
- * மாஜரீன் பூசிய 06 பாண் துண்டுகளின் மேல் கரட் கலவையையும் உருளைக்கிழங்குக் கலவையையும் பரவலாகப் பூசி பிறிதொரு பாண் துண்டினால் மூடி மெதுவாக அழுத்தி அவற்றை அப்படியே 1 மணி நேரம் வரை குளிர்நட்டியில் வைத்தல்.
- * பின்பு படத்திற்காடடிய படி மூலைப்பக்கமாக வெட்டி உங்கள் குடும்பத்தினருக்குப் பரிமாறலாம்.

★ இது குளிநூட்டியில் 1 மணிநேரம் வைக்கப் படுவதால் விடுமுறை தினங்களில் அல்லது இரவு உணவுக்கே உகந்தது. காலையில் இதைச் செய்ய ஆரம்பித்து ரென்சன் ஆகிவிடாதீர்கள்.

2

பால் அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :-

பச்சையரிசி	-	1சுண்டு
தேங்காய்	-	1
அவித்த கோதுமைமா	-	1/2 சுண்டு
உப்பு	-	அளவிற்கு
அப்பச்சோடா	-	1சிட்டிகை

செய்முறை :-

* அரிசியைக் கழுவிக்க களைந்து 6 மணிநேரம் ஊற வைத்தெடுத்து முதலாம் தரம் இடித்து அரித்து வரும் குருணிலில் 1/4 சுண்டு குருணலை எடுத்து வேறாக வைத்துவிட்டு மிகுதிக் குருணல் முழுவதையும் ஓரளவு இடித்து மாவாக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

* குருணலை பாத்திரத்திலிட்டு நன்றாகப் பொங்கிக் கொதித்த 2 ரம்ளர் கொதிநீரை ஊற்றி உடனடியாக நன்றாகக் கலக்கி 1/2 ரம்ளர் சாதாரணநீரை சேர்த்து நன்றாக ஆறவைக்கவும்.

* பின்பு மாவைப் பிறிதொரு பாத்திரத்திலிட்டு ஆறிய கஞ்சியை ஊற்றி அப்பச்சோடா, தேவையான அளவிற்குத்

தண்ணீர் என்பன சேர்த்து நீர்த் தன்மையான கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்து 12 மணிநேரம் வரை புளிக்க வைத்து பின் உப்புச் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்துக் கொள்க.

- * தேங்காயைத் துருவி 2 ரம்ளர் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு தடிப்பான பாலாகப் பிளிந்தெடுத்துக் கொள்க.
- * பின்பு எண்ணெய் பூசிய தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து அப்பமாவை ஊற்றி ஒரு முறை சுற்றிக் கொண்டபின் 1 கரண்டி பாலை விட்டு மூடி வேகவைத்து எடுக்கலாம்.
- * இதுவும் உங்களுக்கு விடுமுறை நாட்களில் செய்வதற்கே உகந்தது. பாடசாலை நாட்களில் அப்பம் சாப்பிட்டு பாடசாலை சென்றால் உங்கள் பிள்ளைகள் தூங்கி விடுவார்கள்.

3

உப்புமா

ரவ்வை	- 1kg
உருளைக்கிழங்கு	- 250g
லீற்ஸ்	- 100g
கரட்	- 100g
சிறிதாக வெட்டிய கறிவேப்பிலை	- 2 நெட்டு
தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது	
நல்லெண்ணெய்	- 3 மே.க
மிளகுதூள்	- 1 தேக்கரண்டி
உப்புத்தூள்	- தேவையான அளவு
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	- 100g

செத்தல் மிளகாய்

- தேவையான அளவு

தேங்காய்ப் பால்

- 7 ரம்ளர்

செய்முறை :-

- * ரவ்வையை ஓரளவாக வறுத்துக் கொள்க.
- * உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி வைத்துக் கொள்க.
- * லீக்ஸ், கரட், மிளகாய் என்பவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி வைத்துக் கொள்க.
- * தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் எண்ணெய்யை அதில் விட்டு உருளைக்கிழங்கு, கரட், லீக்ஸ் என்பவற்றைப் போட்டு மூடிச் சிறிது நேரம் வதங்க விட்ட பின், அதனுள் வெட்டிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மூடி வதங்கவிடவும். உருளைக்கிழங்கு நன்கு அவிந்த பின், தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்க வைத்து இதனுள் வறுத்து வைத்துள்ள ரவ்வை மற்றும் மரக்கறிகளை கொட்டிக் கரண்டியால் நன்கு சேர்த்துக் கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வேறோர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொள்ளவும்.

4

மரக்கறி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	-	½ kg
கரட்	-	150g
லீர்ஸ்	-	150g

உருளைக்கிழங்கு	-	200g
வெங்காயம் (வெட்டியது)	-	3 மே.க
ப.மிளகாய் (வெட்டியது)	-	2 மே.க
உப்புத்தூள்	-	அளவிற்கு
மிளகுதூள்	-	அளவிற்கு
முட்டை	-	1
மாஜரின்	-	2.மே.க

செய்முறை :-

- * தாச்சியில் 1 மே.கரண்டி மாஜரினை விட்டு அதற்குள் சிறிதாக வெட்டி வைத்துள்ள அல்லது கிறைப்பரில் துருவிய (கரட், லீற்ஸ், உருளைக்கிழங்கு) போட்டு அரைப்பதமாக வதக்கி வதங்கிய பின் அதற்குள் வெட்டிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் என்பவற்றை போட்டு உப்பு சேர்த்து மூடி வதங்க விடவும். வதங்கியவுடன் மிளகு தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்கி கொள்ளவும்.
- * அரித்து வைத்துள்ள மாவை பாத்திரத்திலிட்டு வதக்கிய மரக்கறிகளையும். சேர்த்து அடித்து வைத்துள்ள முட்டையை அதற்குள் சேர்த்து குழைக்க வேண்டும். அளவிற்கு உப்பும் தண்ணீரும் விட்டு ரொட்டி பதத்திற்கு மாவை குழைக்க வேண்டும்.
- * பின்பு தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு பரவிக் கொண்டபின் வட்டமாகத் தட்டிய ரொட்டியை இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுத்து பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	-	1 சுண்டு
ஆட்டா மா	-	2 சுண்டு
தேங்காயெண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
பேக்கிங் பௌடர்	-	1.தே.க
உப்பு	-	அளவிற்கு
மாஜரீன்	-	2 மே.க

செய்முறை :-

- * கோதுமைமா, ஆட்டாமா, பேக்கிங் பௌடர் மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து இரண்டு தடவை அரித்து பாத்திரத்திலிட்டு உப்புத்தண்ணீர், மாஜரீன் என்பவற்றை மாவுடன் சேர்த்து அளவிற்கு தண்ணீர் விட்டு கையிலொட்டாத பதத்திற்கு பிசைந்து குழைத்து 5 மணிநேரம் வைக்கவும்.
- * பின்பு மாவினை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பலகையில் வைத்து உருளையால் உருட்டி மெல்லிய பதத்திற்கு வட்டமாக வெட்டி கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுத்து பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

பாண்	-	1 இறாத்தல்
முட்டை	-	3
தேங்காய்பால்	-	¼ கப்
சீனி	-	3 மே.க

நல்லெண்ணெய் - 1மே.க

மாஜரின் - 1மே.க

செய்முறை :-

- * பாணின் நான்கு கரைகளையும் நீக்கிய பின்பு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க.
- * பாத்திரத்தில் முட்டையையும் சீனியையும் சேர்த்து நன்கு அடித்து கொண்ட பின் தேங்காய்ப்பால் நல்லெண்ணெய் என்பவற்றை சேர்த்து அடிக்க வேண்டும்.
- * பின்பு அடுப்பில் தோசைக்கல்லை வைத்து சிறிதளவு மாஜரின் விட்டு கல்லில் பரவிய பின் பாண் துண்டுகளை அடித்து வைத்துள்ள கலவையில் தோய்த்து தோசைக் கல்லில் இருபுறமும் வேகவைத்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுத்து பரிமாறலாம்.

விசேட மதிய உணவு வகைகள்

1

புரியாணி

தேவையான பொருட்கள் :-

சம்பா அரிசி	-	3 சுண்டு
கரட்	-	125g
லீர்ஸ்	-	125g
உருளைக்கிழங்கு	-	125g
போஞ்சி	-	125g
கோவா	-	125g
தக்காளிப்பழம்	-	150g

கஜ்	- 50g
பிளம்ஸ்	- 50g
மாஜரின்	- 50g
உப்புத்தூள்	- தேவையான அளவு
மிளகுதூள்	- 1 தேக்கரண்டி
இறால்	- 1kg
கறிவேப்பிலை	- 1 நெட்டு
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	- 50g
சிறிதாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 3 மேசைக்கரண்டி
கறுவா	- சிறிதளவு
ஏலம்	- 10g
கராம்பு	- சிறிதளவு
மிளகு	- 1 தேக்கரண்டி
உள்ளி	- 5 பல்லு
மஞ்சள்தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
தேசிப்புளி	- தே. அளவு
தேங்காயெண்ணெய்	- ¼ போத்தல்

செய்முறை :-

- * இறாலைப் பொரித்து எடுத்தல்.
- * முதலில் கறுவா, ஏலம், கராம்பு, உள்ளி, மிளகு என்பவற்றை இடித்து ஒரு மெல்லிய துணியில் பொட்டலமாகக் கட்டி வைக்கുക.
- * பின்பு பானையில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து, அரிசியைக் கழுவிப் போட்டு, அதனுடன் பொட்டலத்தையும் மஞ்சள்தூளையும் போட்டு அவிய விட்டு அரிசி அவிந்ததும்,

பொட்டலத்தையும் எடுத்துவிட்டு வடித்து இறக்கி ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் கொட்டி தேசிப் புளியும் விட்டுக் கிளறி ஆறவிடவும்.

- * கரட், போஞ்சி, லீற்ஸ், உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றை சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.
- * கோவாவையும் தக்காளிப் பழத்தையும் தனித்தனியாகச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.
- * கஜுவைப் பாதித்துண்டுகளாகப் பிரித்துக் கொள்க.
- * பின்பு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து மாஜரீனை இட்டு உருகவிட்ட பின் கஜு, பிளம்ஸ் என்பவற்றைத் தனித்தனியாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.
- * தாச்சியில் மிகுதியாக உள்ள மாஜரினில் வெட்டிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு வதங்கவிட்ட பின் அதனுள் மரக்கறிகளையும் போட்டு மூடி வதங்கவிட்டு முக்கால் பதமாக வதங்கியபின் வெட்டி வைத்துள்ள கோவா, தக்காளிப் பழம், மிளகுத்தூள், உப்புத்தூள் என்பவற்றையுமிட்டு மூடி வதங்கவிட்டு இறக்கிக்கொள்க.
- * பின்பு ஆற வைத்துள்ள சோற்றினில் வதக்கிய மரக்கறி வகைகள், பொரித்த இறால், பொரித்த கஜு, பிளம்ஸ் என்பவற்றையிட்டு நன்கு சேர்த்துக் கிளறி விடவும்.

குறிப்பு :-

- ★ 1 சுண்டு அரிசிக்கு 2 சுண்டு தண்ணீர் விடவும். தண்ணீருக்கு பதிலாக தேங்காய்ப் பால் பாவித்ததால் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :-

பச்சையரிசி	-	1kg
கோழி இறைச்சி	-	½ kg
தேங்காய்	-	2
கறித்தூள்	-	4 மேசைக்கரண்டி
சின்ன வெங்காயம்	-	¼ kg
இறைச்சித்தூள்	-	1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக)
தேசிப்பழம்	-	2
உப்பு	-	அளவிற்கு

செய்முறை :-

- * கோழி இறைச்சியை எலும்பு நீக்கி அரைக்கிலோ தசையை மட்டும் எடுத்துச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க.
- * வெங்காயத்தை அளவான துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க.
- * தேங்காயைத் துருவி அளவிற்குத் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு 4 ரம்ளர் முதலாம் இரண்டாம் பால்களை எடுத்து வைத்துக்கொள்க. மிகுதித் தேங்காய்ப் பூவினில் 2 போத்தல் தண்ணீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்தெடுத்துப் பாணையில் விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். பால் கொதித்தவுடன் அரிசி, இறைச்சி, வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டு அவிய விடவும். அரிசி முக்கால்ப்பதமாக

அவிந்த பின்பு தூளையிட்டு கரண்டியால் நன்றாகச் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் மூடி அவியவிடவும்.

* சாதம் ஓரளவு இறுகத் தொடங்கும்போது 4 ரம்ளர் தேங்காய்ப்பாலையும், இறைச்சிச் சரக்குத் தூளையுமிட்டுச் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் நன்கு துளாவிக் காய்ச்சி இறுகியதும் இறக்கித் தேசிப்புளி விட்டு நன்கு துளாவிச் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் மூடி வைத்துச் சூடு ஆற முதல் பரிமாறலாம்.

3

மரக்கறிச்சாதம் / குழைசாதம்

தேவையான பொருட்கள் :-

குத்தரிசி	-	3 சுண்டு
பூசினிக்காய்	-	¼ kg
கத்தரிக்காய்	-	¼ kg
பயிற்றங்காய்	-	150kg
பருப்பு	-	150kg
தக்காளிப்பழம்	-	¼ kg
உள்ளி	-	3 பல்லு
சீரகம்	-	½ தேக்கரண்டி
மிளகு	-	1 தேக்கரண்டி
மரவள்ளிக்கிழங்கு	-	½ kg
கோவா / கீரை	-	100g
வாழைக்காய்	-	150g
வெங்காயம்	-	150g

பச்சை மிளகாய்	-	5
தேங்காய்ப்பால்	-	5 ரம்ளர்
பழப்புளி	-	அளவிற்கு
கறிமிளகாய்த்தூள்	-	3 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவிற்கு
கறிவேப்பிலை	-	அளவிற்கு

(உங்களுக்குப் பிடித்த மரக்கறிகளைச் சேர்க்கலாம்)

செய்முறை :-

- * மரக்கறி வகைகளைத் தோல் சீவித் துப்பரவாக்கிக் கழுவி ஓரளவான துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க.
- * உள்ளி, சீரகம், மிளகு என்பவற்றை அம்மியால் அரைத்து வைத்துக்கொள்க.
- * 1 சுண்டு அரிசிக்கு 2 சுண்டு அளவு தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதித்தவுடன் அரிசியை அவியவிடவும். அரிசி அரைப்பதமாக வரும்போது பருப்பை அதனுடன் சேர்த்து கிளறி விடவும். முக்கால் பதமாக அரிசியும் பருப்பும் வெந்ததும் அதில் வெட்டி வைத்துள்ள மரக்கறி வகைகளை கொட்டி அவிய விடவும். முழுதாக அவிந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள சீரகம், மிளகு, உள்ளி என்பவற்றையும் கறிமிளகாய்த்தூள், புளி, தேங்காய்ப்பால் என்பவற்றையும் விட்டு மூடி மெல்லிய தணலில் வேகவிட்டு இறக்கி பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி	-	3 சுண்டு
தேங்காய்	-	1
லீட்ஸ்	-	¼ kg
கரட்	-	¼ kg
உருளைக்கிழங்கு	-	¼ kg
மாஜரின்	-	100g
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
வெங்காயம்	-	¼ kg
மஞ்சள்மா	-	1 தேக்கரண்டி
கரம்பு, கறுவா, ஏலம்	-	பொடி செய்க

(1 சுண்டு அரிசிக்கு 2 சுண்டு தேங்காய்ப்பால்)

செய்முறை :-

- * மாஜரின், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இரண்டையும் வதக்கவும். அதற்குள் கழுவிய அரிசியை கொட்டி கிளறவும். பின் தேங்காய்ப்பாலில் மஞ்சளைக் கரைக்கவும் கரைத்த பாலில் பொடி செய்த பௌடரையும் போட்டு அரிசியை அவிய விடவும். அவிந்ததும் லீக்ஸ், கரட், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை நீளமாக வெட்டி உப்புத் தண்ணீரும் விட்டு மாஜரினில் சிறிது நேரம் அவிய விடவும். பின்பு சோற்றை கொட்டி கிளறி விடவும். மஞ்சள் சோறு தயார்.

கறி வகைகள்

1

சரக்குக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

விரும்பிய மீன்	-	12 துண்டுகள்
செத்தல் மிளகாய்	-	5
மல்லி	-	3 மேசைக்கரண்டி
நற்சீரகம்	-	1 தேக்கரண்டி
மிளகு	-	1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள்	-	½ தேக்கரண்டி
உள்ளி	-	4 பல்லு
வெங்காயம்	-	6
பச்சைமிளகாய்	-	5
தேங்காய்	-	1
விதைநிக்கிய பழப்புளி	-	பாக்களவு
தண்ணீர்	-	4 ரம்ளர்
உப்பு	-	அளவிற்கு
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	-	1 மேசைக்கரண்டி (நிரப்பி)
கடுகு	-	1 சிட்டிகை
பெருஞ்சீரகம்	-	1 சிட்டிகை
கறிவேப்பிலை	-	1 நெட்டு

செய்முறை :-

- * பச்சை மிளகாயைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க. வெங்காயம், உள்ளி என்பவற்றை உடைத்து வைத்துக்கொள்க.

- * தேங்காயைத் துருவிப் பாதித் தேங்காய்ப்பூவில் 3 ரம்ளர் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்க.
- * செத்தல் மிளகாய், மல்லி, நற்சீரகம், மிளகு, மஞ்சள் என்பவற்றை உரலிலிட்டுப் பொடியாக இடித்தெடுத்துக் கொள்க.
- * பொடியாக இடித்தெடுத்த கலவையை அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுப் பட்டுப்போல் அரைத்துக்கொண்ட பின்பு, அதனுடன் வெங்காயம், உள்ளி என்பவற்றையும் சேர்த்துப் பட்டுப்போல அரைத் தெடுத்துக்கொள்க. அதே அம்மியில் மிகுதித் தேங்காய்த் துருவலை வைத்து நன்றாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்க.
- * பின்பு அரைத்த இரு வகையான கூட்டுகளையும் பாத்திரத்திலிட்டு 1 ரம்ளர் தண்ணீரில் பழப்புளியைக் கரைத்து அக்கலவையையும் விட்டு, தேங்காய்ப் பாலையும் விட்டு வெட்டிய பச்சை மிளகாய், அளவிற்கு உப்பு, மீன் என்பவற்றையிட்டு நன்கு கரைத்துக் கொண்டபின்பு அடுப்பில் வைத்து மூடி அவியவிடவும், குழம்பு பொங்கிக் கொதித்து மீன் அவிந்து வாசனை வரும்போது இறக்கலாம்.
- * பின்பு தாச்சியில் நல்லெண்ணெய்யை விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்த பின் கடுகைப் போட்டு வெடிக்க வைத்து வெங்காயம், பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை என்பவற்றையிட்டு வதங்கவிட்டு, வதங்கியபின் காய்ச்சி வைத்துள்ள குழம்பில் விட்டுக் கலந்துகொண்ட பின் பரிமாறலாம்.

குறிப்பு :-

- * மீனுக்குப் பதிலாக முருங்கைக்காய், வாழைக்காய், கத்தரிக்காய் என்பவற்றிலும் இதனை வைக்கலாம்.

2

மீன் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள் :-

முள் நீக்கிய மீன்	- 10 துண்டு
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	- 3 மேசைக்கரண்டி (நிரப்பி)
சிறிதாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	- 2 மேசைக்கரண்டி (நிரப்பி)
தேங்காய்ப்பூ	- 3 மேசைக்கரண்டி (நிரப்பி)
நற்சீரகப்பொடி	- 1 மேசைக்கரண்டி (மட்டமாக)
கறிமிளகாய்த்தூள்	- 1 மேசைக்கரண்டி
மிளகுதூள்	- 1 சிட்டிகை
தேங்காயெண்ணெய்	- 3 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	- அளவிற்கு

செய்முறை :-

- * மீனைப் பாத்திரத்திலிட்டு, அளவாகத் தண்ணீர்விட்டு நீர் சுண்டும்வரை அவித்தெடுத்து ஆறிய பின்பு முள்நீக்கி நன்றாகப் பிசைந்து உதிர்த்தி வைத்துக்கொள்க.

* பின்பு பிசைந்த மீனில் மிளகாய்த்தூள், மிளகுதூள் நற்சீரகப்பொடி, தேங்காய்ப்பூ, அளவிற்கு உப்புத் தூள் என்பவற்றையிட்டு நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

* பின்பு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெய்யை விட்டுக் காய்ந்த பின்பு வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றையிட்டு மூடி வதங்கவிடவும். இவை அரைப்பதமாக வதங்கிய பின்பு பிசைந்து வைத்துள்ள மீன்கலவையைக் கொட்டி இடைவிடாது வறுக்கவும். மீன்கலவை நன்றாக வறுபட்டு உதிரத் தொடங்கியதும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

குறிப்பு :-

50 கிராம் லீன்ஸ் சேர்த்தும் மேற்கூறிய முறையில் வறுவல் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

3

இறைச்சிக்குருமா

ஆட்டிறைச்சி அல்லது கோழி இறைச்சி	-	½ kg
தேங்காயெண்ணெய்	-	6 மேசைக்கரண்டி
கரம்பு	-	10
கறுவா	-	தேவையான அளவு
ஏலம்	-	6
தக்காளிப்பழம்	-	1
வெங்காயம்	-	100g
இஞ்சி	-	சிறு துண்டு
உள்ளி	-	4 பல்லு

கடுகு	-	½ தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய்	-	8
மல்லித்தூள்	-	1 மேசைக்கரண்டி
தனிமிளகாய்த்தூள்	-	2 மேசைக்கரண்டி
தேங்காய்ப்பால்	-	1 ரம்ளர்
கறிவேப்பிலை	-	2 நெட்டு
உப்பு	-	அளவிற்கு
தேசிப்புளி	-	அளவிற்கு

செய்முறை :-

- * இறைச்சியைத் துப்பரவாக்கி கழுவி ஓரளவான பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * மல்லித்தூள், மிளகாய்த்தூள் என்பவற்றைக் கலந்து 3 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டுச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்க.
- * ஏலம், கறுவா, கரம்பு என்பவற்றை இடித்து வைத்துக் கொள்க.
- * வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், உள்ளி, இஞ்சி, தக்காளிப் பழம் என்பவற்றைத் துப்பரவாக்கிக் கழுவித் தனித்தனி யாகச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * பின்பு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயை விட்டுக் காய்ந்த பின்பு கடுகைப் போட்டு வெடிக்க வைத்து இடித்த ஏலம், கறுவா, கரம்பு என்பவற்றையிட்டுச் சிறிது நேரம் வதங்கவிட்ட பின்பு வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, உள்ளி என்பவற்றையிட்டுப் பொன்னிற

மாகும் வரை வதங்க விட்டு வதங்கிய பின்பு அள்ளி யெடுத்துக்கொள்க.

- * பின்பு தாச்சியில் மிகுதியாகவிருக்கும் எண்ணெயில் 3 மேசைக்கரண்டி எண்ணெயையும் விட்டுக் கொதித்த பின்பு, அதில் ஊற வைத்துள்ள மிளகாய்த்தூள்க் கலவையைக் கொட்டி நன்கு கிளறி அதில் வெட்டி வைத்துள்ள இறைச்சி, உப்பு, கொதிநீர் என்பவற்றையிட்டு நன்கு சேர்த்து மூடி வதங்க விடவும்.
- * பின் இறைச்சி முக்கால் பதமாக வெந்த பின்பு வதக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, தக்காளிப்பழம் என்பவற்றையிட்டு நன்கு சேர்த்துக்கொண்ட பின் மெல்லிய நெருப்பில் மூடி அவிய விடவும். நீர்த் தன்மை சுண்டிக் கறி திரளத் தொடங்கியதும் தேங்காய்ப் பாலைவிட்டுக் கிளறிச் சேர்த்து கறி பிரட்டல் பதத்தை யடைந்ததும் இறக்கி தேசிப்புளி கலந்து பரிமாறலாம்.

4

உருளைக்கிழங்கு மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	-	¼ kg
சிறிதாக வெட்டிய பச்சைமிளகாய்	-	1மேசைக்கரண்டி
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	-	1மேசைக்கரண்டி
சிறிதாக வெட்டிய கறிவேப்பிலை	-	1மேசைக்கரண்டி
மஞ்சள்த்தூள்	-	1தேக்கரண்டி
தனி மிளகாய்த்தூள்	-	1தேக்கரண்டி (நிரப்பி)
பெருஞ்சீரகப் பொடி	-	1சிட்டிகை

கறுவாப் பொடி	- 1 சிட்டிகை
கடுகு	- 1 சிட்டிகை
உழுத்தம்பருப்பு	- 1 தேக்கரண்டி (மட்டமாக)
உப்புத்தூள்	- அளவிற்கு
தேங்காயெண்ணெய்	- 2 மேசைக்கரண்டி
ஏலப்பொடி	- 1 சிட்டிகை

செய்முறை :-

- * உருளைக்கிழங்கை அவித்துத் தோலுரித்துத் துண்டுகளாக வெட்டி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்த்தூள் அளவிற்கு உப்புத்தூள் என்பவற்றையிட்டுச் சேர்த்து விரல்களால் நன்றாகப் பிசிறி உதிர்த்துக் கொள்க.
- * பின்பு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயை விட்டுக் காய்ந்த பின்பு கடுகைப் போட்டு வெடிக்க வைத்து, உளுத்தம் பருப்பு, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் என்பவற்றைப் போட்டு வதங்க விட்டு, வதங்கிய பின்பு பெருஞ்சீரகப்பொடி, கறுவாப்பொடி, ஏலப்பொடி, பிசிறி வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றையிட்டுச் சேர்த்து நன்கு கிளறி சிறிதுநேரம் மூடி அவியவிட்டு வாசனை வரும்போது இறக்கிக்கொள்க.

5

மீன் தீயல்

தேவையான பொருட்கள் :-

சிறிய மீன்	- 15
சின்ன வெங்காயம்	- 100 g
பச்சை மிளகாய்	- 100g

பழப்புளி	-	பாக்களவு
உள்ளி	-	2 பல்லு
மிளகாய்த்தூள்	-	1 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவிற்கு
தேங்காயெண்ணெய்	-	2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை :-

- * மீனைத் துப்பரவு செய்து கழுவி வைத்துக்கொள்க
- * உள்ளி, வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றைத் துப்பரவு செய்து அளவான நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.
- * பழப்புளிக்கு 1 ரம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வைக்குக.
- * மீனை சட்டியில் இட்டு வெட்டிய உள்ளி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், மிளகாய்த்தூள், பழப்புளிக் கரைசல் என்பவற்றையிட்டு உப்பும் அளவிற்குச் சேர்த்து மீன் மட்டத்திற்கு தண்ணீர் இருக்கும் வண்ணம் தேவைக் களவாகத் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து மூடி அவிய விடவும். நீர் முற்றாக வற்றி வரும்போது தேங்காயெண்ணெயை விட்டு ஒருமுறை சட்டியை சுற்றிக் கொண்ட பின்பு அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் முற்றாக வற்றி வாசம் வரும்போது இறக்கிக் கொள்க.
- * நெத்தலி, கருவாடு, இறால் ஏதாவதைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

இறைச்சி	-	½ kg
தேங்காய்ப்பால்	-	1கப்
தூள்	-	5 தே.க
இஞ்சி	-	1துண்டு
உள்ளி	-	3 பல்லு
ப.மிளகாய்	-	3
தக்காளிப்பழம்	-	1
உப்பு	-	அளவிற்கு
தேசிப்பழம்	-	1
பெருஞ்சீரகம்	-	½ தே.க
கறிவேப்பிலை	-	2 நெட்டு
கடுகு	-	½ தே.க
ரம்பை இலை	-	2
தேங்காயெண்ணெய்	-	சிறிதளவு

செய்முறை :-

- * இறைச்சியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கழுவி இஞ்சி உள்ளி என்பவற்றை நன்றாக அரைத்து வெட்டிய இறைச்சியுடன் சேர்த்து தேசிப்புளியும் விட்டு பிசைத்து ½ மணி நேரம் ஊறவிடவும்.
- * பின்பு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து குடேறியதும் கடுகைப் போட்டு அது வெடிக்கும் போது சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெய் விட்டு கொதித்ததும் அதற்குள்

வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உள்ளி, பெருஞ்சீரகம், ரம்பை, கறிவேப்பிலை என்பவற்றை போட்டு வதங்க விடவும். இவை வதங்கியவுடன் இறைச்சியை கொட்டி கிளறி மூடி வதங்க விடவும். தக்காளியையும் சேர்த்து வதக்கவும். உப்பு, கறித்தூள், பால் என்பவற்றையிட்டு சேர்த்து மூடி அவியவிடவும். அவிந்தபின்பு கறி திரண்டு வரும் போது இறக்கி ஆறவிட்டு பரிமாறலாம்.

7

முட்டைக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

முட்டை	-	5
உருளைக்கிழங்கு	-	¼ kg
வெங்காயம்	-	50g
ப.மிளகாய்	-	1
உள்ளி	-	3 பல்லு
கறிவேப்பிலை	-	1நெட்டு
தே.எண்ணெய்	-	3 மே.க
தேங்காய்ப்பால்	-	3 தம்ளர்
உப்பு	-	அளவிற்கு
கறிமிளகாய்த்தூள்	-	4 மே.க
வெந்தயம்	-	1மே.க
புளி	-	தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :-

* உருளைக்கிழங்கை அவித்து வெட்டி வைத்துக் கொள்க.

- * முட்டையை அவித்து கோது நீக்கி இரண்டாக வெட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * தாச்சியில் எண்ணையை விட்டு வெங்காயம், வெட்டிய உள்ளி, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, போட்டு 5 நிமிடம் ஊறவைத்த வெந்தயம் என்பவற்றையிட்டு மூடி வதங்க விடவும்.
- * அரைப்பதமாக வதங்கியதும் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு உப்பு, தேங்காய்ப்பால் என்பவற்றை விட்டு பொங்கி கொதிக்கும் போது வெட்டி வைத்துள்ள முட்டை உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றை போட்டு மூடிய கொதிக்க விடவும். ஓரளவு வற்றி திரண்டு வரும் போது இறக்கி பரிமாறலாம்.

சூப் வகைகள்

1

உள்ளி சூப்

தேவையான பொருட்கள் :-

உள்ளி	-	7 பல்லு
மிளகு	-	1 தே.க
மல்லி	-	2 மே.க
நற்சீரகம்	-	½ தே.க
செத்தல்மிளகாய்	-	2
பழப்புளி	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	அளவிற்கு
தண்ணீர்	-	3 ரம்ளர்
பெருங்காயம்	-	அளவிற்கு

செய்முறை :-

- * உள்ளி, சீரகம், மிளகு, செத்தல்மிளகாய் என்பவற்றை உரலில் இடித்து வைத்துக் கொள்க.
- * பழப்புளியை கரைத்து வைத்துக் கொள்க.
- * ஒரு பாத்திரத்தில் இடித்த கலவையையும் பழப்புளிக் கரைசலையும் விட்டு அடுப்பில் கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும் பெருங்காயத்தை சிறிதளவு உரைத்து விடவும். சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கி கரண்டியால் கலக்கி கொண்ட பின்பு வடித்தெடுத்து பரிமாறலாம்.

2

மரக்கறி சூப்

தேவையான பொருட்கள் :-

கரட்	-	100g
கோவா	-	100g
லீக்ஸ்	-	100g
உருளைக்கிழங்கு	-	100g
பருப்பு	-	100g
வெங்காயம்	-	100g
கறிவேப்பிலை	-	1 நெட்டு
பழப்புளி	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	10 தம்ளர்
செத்தல்மிளகாய்	-	3
மல்லி	-	3

செய்முறை :-

- * மரக்கறி வகைகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு பருப்பையும் சேர்த்து 12 தம்பளர் தண்ணீர் விட்டு உப்பு, புளி என்பவற்றையும் அளவிற்கு சேர்த்து கொள்ளவும்.
- * மிளகு, உள்ளி, மல்லி, செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றை உரலில் இடித்து மரக்கறியுடன் சேர்த்து ஒன்றாக கரைத்து அடுப்பில் வைத்து பாத்திரத்தை மூடி கொதிக்கவிடவும். நன்றாக கொதித்தவுடன் மரக்கறிகளை நன்றாக மசித்து கொண்ட பின் சூப்பை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வடித் தெடுத்து பரிமாறலாம்.

அன்னாசிப்பழ சலட்

தேவையான பொருட்கள் :-

அன்னாசிப்பழம்	- 1 சிறியது
தனிமிளகாய்த்தாள்	- 1 தேக்கரண்டி
உப்புத்தாள்	- அளவிற்கு
மிளகுதாள்	- 2 சிட்டிகை
சீனி	- 1 மேசைக்கரண்டி
வினாகிரி	- 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :-

- * அன்னாசிப்பழத்தைத் தோல் சீவிக் கண்கள் தெரியா வண்ணம் மேற்பரப்பைத் துப்பரவாக்கி வைத்துக் கொள்க.

- * பின்பு அன்னாசிப்பழத்தை நிலைக்குத்தாக வைத்துக் கொண்டு நீளப்போக்கில் நான்கு சம துண்டுகளாக வெட்டியெடுத்து அவற்றின் நடுநரம்புப் பகுதியை வெட்டி நீக்கிக்கொண்ட பின்பு ஒவ்வொரு துண்டு களையும் அரை அங்குலத் தடிப்புடைய கால் வட்டவடிவத் துண்டுகளாக வெட்டியெடுத்துக்கொள்க.
- * பின்பு வெட்டிய அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளைக் கோப்பையிலிட்டு மிளகாய்த்தூள், உப்புத்தூள், சீனி, வினாகிரி என்பவற்றையிட்டு நன்றாகப் புரட்டிச் சேர்த்து அரைமணி நேரம் ஊற வைத்த பின்பு துண்டு களை மட்டும் தனியாக எடுத்துப் பரிமாறலாம்.

இரவு உணவு வகைகள்

1

இடியப்ப புரியாணி

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசிமா (வறுத்து அரித்தது)	- 2 சுண்டு நிரப்பி
கெட்டியான தேங்காய்ப்பால்	- ரம்ளர் (பாதித் தேங்காய்)
இறைச்சி	- ½ kg
தக்காளிப்பழம்	- 125g
கரட்	- 125g
லீற்ஸ்	- 125g
உருளைக்கிழங்கு	- 150 kg
வெங்காயம்	- 100g

கடுகு	- ½ தேக்கரண்டி
பெருஞ்சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
இஞ்சி/உள்ளி	- 3 பல்லு
தேங்காயெண்ணெய்	- 5 மேசைக்கரண்டி
மாஜரின்	- 50g
கறுவாத்தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மிளகுதூள்	- 1 தேக்கரண்டி
சிறிதாக வெட்டிய கறிவேப்பிலை	- 1 ஏட்டு
உப்புத்தூள்	- அளவிற்கு

செய்முறை :-

- * அரிசிமாவை அரித்துப் பாத்திரத்திலிட்டு அளவிற்கு உப்புநீர் விட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொண்ட பின்பு நன்றாகப் பொங்கிக் கொதித்த நீரையெடுத்து கேற்றிலின் மூடியைத் திறந்து இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்துக் கொண்ட பின்பு கொதிநீரை அளவிற்கு விட்டுக் கையிலொட்டாத மெதுமை யான பதத்திற்குக் குழைத்து மெல்லிய இடியப்பங்களாக அவித்தெடுத்துக் கொள்க.
- * பின்பு இறைச்சியைத் துப்பரவாக்கிக் கழுவி பசுந்தாக இடித்த உள்ளி, இஞ்சி, உப்புத்தூள், மிளகுதூள் என்பவற்றையிட்டுக் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து அரைமணி நேரம் வைத்துக் கொள்க.
- * தக்காளிப்பழத்தைக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொள்க.

- * மரக்கறி வகைகளைத் துப்பரவாக்கிக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டித் தனித்தனியாக உப்புப் புரட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * வெங்காயத்தைத் துப்புரவாக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * பின்பு தேங்காயெண்ணையைக் கொதிக்க வைத்து உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துக் கொள்க.
- * அவித்த இடியப்பங்களை ஓர் பெரிய தட்டில் ஐதாக அடுக்கி ½ ரம்ளர் தேங்காய்ப் பாலைப் பரவலாக ஊற்றி இரண்டு முள்ளுக்கரண்டிகளைப் பாவித்து நன்றாக கிளறி உதிர்த்திக் கொள்க.
- * பின்பு தாச்சியில் எண்ணையை விட்டுக் கொதித்ததும் இறைச்சியையிட்டு மூடி அவிய வைத்து 1 ரம்ளர் பால் விட்டு நீர் வற்றும்வரை அவித்தெடுத்துக் கறுவாத்தூள், மிள காய்த்தூள் என்பன கலந்து இறக்கி வைத்துக் கொள்க.
- * பின்பு பெரிய தாச்சியில் 50 கிராம் மாஜரினை இட்டுக் காயவைத்துக் காய்ந்த பின் கடுகைப் போட்டு வெடிக்க வைத்து வெங்காயம், உள்ளி, கறிவேப்பிலை என்ப வற்றைப் போட்டு வதங்கவிட்டு அரைப் பதமாக வதங்கிய பின் தக்காளிப்பழம், நீராவியில் அவித்த மரக்கறி வகை, பொரித்த உருளைக்கிழங்கு, இறைச்சி என்பவற்றையிட்டு வதங்கவிட்டு, வதங்கிய பின் உதிர்த்தி வைத்துள்ள இடியப்பத்தைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

பாண்	-	1இறாத்தல்
முட்டை	-	3
தக்காளிப்பழம்	-	50g
உருளைக்கிழங்கு	-	150 kg
கரட்	-	2
லீக்ஸ்	-	50g
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	-	3 மேசைக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய்	-	3
சிறியதாக வெட்டி கறிவேப்பிலை	-	1நெட்டு
கடுகு	-	1தேக்கரண்டி
உப்புத்தூள்	-	அளவிற்கு
மிளகுதூள்	-	அளவிற்கு
மாஜரின்	-	2 மேசைக்கரண்டி / தேங்காயெண்ணெய்

செய்முறை :-

- * உருளைக்கிழங்கை அவித்து தோல் நீக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க. கரட், லீக்ஸ் என்பவற்றைத் துப்பரவாக்கிக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

- * பாணின் கருமை நிறமான மேற்பகுதியை வெட்டி அகற்றிவிட்டுப் பாணை மிகச் சிறிய துண்டு களாக பிய்த்தெடுத்துப் பாத்திரத்தில் போட்டு கால் ரம்ளர் தண்ணீரை பாணிற்ரு மேல் தெளித்துப் பாணைக் கிளறி புரட்டிக் கால் மணி நேரம் வரை வைத்துக்கொள்க.
- * முட்டைகளை உடைத்துப் பாத்திரத்தில் விட்டு தேவையான அளவிற்கு உப்புத்தூள், மிளகுதூள் என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக்கொள்க.
- * தக்காளிப்பழத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.
- * தாச்சியில் எண்ணெய்யை விட்டுக் கொதித்த பின்பு கடுகைப் போட்டு வெடிக்க வைத்து அதனுள் கரட், லீக்ஸ், வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை என்பவற்றையிட்டு வதங்கவிட்டு ஓரளவு வதங்கிய பின்பு வெட்டிய தக்காளிப்பழம், உருளைக் கிழங்கு என்பவற்றையிட்டுச் சேர்த்துப் பாண் துண்டு களைக் கொட்டிச் சேர்த்து அதனுள் அடித்து வைத்துள்ள முட்டையைப் பரவலாக ஊற்றி இடைவிடாது கிளறுக. பாணின் ஈரம் வற்றித் துகள்களாக உதிரத் தொடங்கியதும் இறக்கி ஓரளவு சூட்டுடனேயே பரிமாறினால் சுவையாக இருக்கும்.

3

நூழல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

நூழல்ஸ்	-	400 g
கரட்	-	125g
லீக்ஸ்	-	125g

உருளைக்கிழங்கு	-	150g
போஞ்சி	-	100g
கோவா	-	100g
தக்காளிப்பழம்	-	150g
முட்டை	-	5
தேங்காய் எண்ணெய்	-	5 மேசைக்கரண்டி
சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்	-	50g
கறிவேப்பிலை	-	2 நெட்டு
மிளகு, உப்புத்தூள்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :-

- * கரட், லீக்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, போஞ்சி என்பவற்றைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிப் பாத்திரத்திலிட்டு உப்புத்தூள் சேர்த்துப் புரட்டி வைத்துக்கொள்க.
- * முட்டையை அவித்துச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்க.
- * கோவாவையும், தக்காளிப்பழத்தையும் தனித்தனியாகச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.
- * தேங்காய் எண்ணெய்யை தாச்சியிலிட்டு வெப்பப்படுத்திய பின்பு வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உள்ளி, கறிவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் வதங்கவிட்ட பின்பு உப்புப்பிரட்டி வைத்துள்ள மரக்கறி களையும் கொட்டி நன்கு கிளறி மூடி வதங்கவிடவும்.

- * மரக்கறி வகைகள் முக்கால் பதமாக வதங்கியதும் வெட்டி வைத்துள்ள கோவாவைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் மூடி வேகவிட்ட பின்பு மிளகுதூள், தக்காளிப்பழம் என்பவற்றையும் சேர்த்து வேகவிட்டு தாச்சியை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொள்க.
- * பின்பு நூடில்லை வாயகன்ற பாத்திரமொன்றில் போட்டு அளவிற்கு உப்புச் சேர்த்து, நன்றாகப் பொங்கிக் கொதித்த தண்ணீரை நூடில்ஸ் உள்ள பாத்திரத்தில் நூடில்ஸ் மறையும் வரை ஊற்றி இறுக மூடி ஐந்து நிமிடம் வைத்துக்கொண்ட பின்பு தண்ணீரை வடித்து ஊற்றி விட்டு குளிர்ந்த நீரை அதனுள் விட்டு மீண்டும் தண்ணீரை வடித்துக்கொள்க.
- * பின்பு நூடில்சைப் பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, வதக்கிய மரக்கறி வெட்டிய முட்டை என்பவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொண்ட பின்பு நூடில்லை இறால் குழம்பு, இறைச்சிப் புரட்டல் என்பவற்றுடன் பரிமாறலாம்.
- * முட்டையை வதங்கி வரும் மரக்கறிகட்குள்ளும் உடைத்து விட்டு, நன்கு கிளறி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இனிப்புப் பண்டங்கள்

1 பேரிச்சம்பழ இனிப்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

பேரிச்சம்பழம்	-	½ kg
சீனி	-	½ kg
ரவை	-	½ kg

கச்சான் முத்து	-	½ kg
கட்டிப்பால்	-	1 ½ கப்
மாஜரின்	-	50g

செய்முறை :-

- * சீனியை 1 ½ கப் தேங்காய்ப்பாலில் ஓட்டும் பதம் வரும்வரை காய்ச்ச வேண்டும். அதற்குள் சிறிதாக வெட்டிய பேரீச்சம்பழத் துண்டுகளையும், சிறிதாக நொருக்கிய வறுத்த கச்சானையும் வறுத்து வைத்துள்ள ரவையையும் அதனுள் சேர்த்து திரளும் பதத்தில் மாஜரீனையும் சேர்த்து இறக்கி விரும்பிய வடிவங்களில் சுற்றலாம். அதன் பிறகு *oil paper* இல் சுற்றி பரிமாறலாம்.

2

மாஸ்மலோ

தேவையான பொருட்கள் :-

ஜெலறீன்	-	30g
சீனி	-	500g
கலரிங்	-	தேவையான அளவு
கோன்பிளவர்	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	2 கப்

செய்முறை :-

- * 1 கப் தண்ணீரில் சீனியைப் போட்டு ஓட்டும் பருவமாகக் காய்ச்சவும்.
- * 1 கப் சுடுநீரில் ஜெலறீனை நன்கு விடாமல் கரைக்கவும்.

- * பின்பு பாணியையும் ஜெலற்றீனையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடிக்கவும்.
- * மடிப்பு மடிப்பாக விழும்வரை நன்றாக அடித்து பின் விரும்பிய கலர் சேர்த்து மாஜரின் பூசிய தட்டில் வழித்துப் போடவும். அதன் பின்பு 2 மணி நேரம் கழித்து அதன் மேல் கோன்பிளவர் தூவி வெட்ட வேண்டும்.

3 பூந்தி லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலை மா	-	½kg
அவித்த மா	-	150g
சீனி	-	¾ kg
நெய்	-	¼ போத்தல்
எண்ணெய்	-	½ l
கபூ, பிளம்ஸ்	-	50g
கேசரி பெளடர்	-	அளவிற்கு
கற்கண்டு	-	100g
ஏலம்	-	10

செய்முறை :-

- * கடலை மா, அவித்த மா, கேசரிப் பெளடர் சிறிதளவு உப்பு என்பவற்றுடன் நீர் விட்டு கடினமாகக் குழைக்கவும். அடுப்பில் எண்ணெய் கொதிக்க வைத்து கொதித்ததும் பூந்திமாவை பூந்திக் கரண்டியினால் சிறிது சிறிதாக

விட்டுப் பொரிக்கவும். பொரித்து பொன்னிறமாக வந்ததும் எடுக்கவும். பொரித்த பூந்தியை நொருவலாக அரைத்து எடுக்கவும். பின் கற்கண்டைச் சிறிதாகப் பொடி செய்துகொள்ளவும். பின்னர் சீனியை அடுப்பில் வைத்து $\frac{3}{4}$ ரம்ளர் நீர் விட்டு பாகுபதமாக காய்ச்சவும். பாகுபதம் வந்ததும் பொடி செய்த பூந்தியைக் கொட்டிக் கிளறவும். பின் ஏலப்பொடி, கயூ, பிளம்ஸ், நெய்விட்டுக் கிளறவும். கலவை ஓரளவு இறுகி வரும் பதத்தில் இறக்கி உருண்டைகளாக உருட்டி கற்கண்டில் புரட்டி எடுக்கவும்.

4 றவைப் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள் :-

றவை	-	200g
சீனி	-	100g
பசுப்பால்	-	6 ரம்ளர்
ஏலப்பொடி	-	10g
மாஜரின்	-	1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :-

- * ஒரு பாத்திரத்தில் மாஜரீனை விட்டு சூடேறியதும் அதற்குள் ரவையைக் கொட்டி பொன்னிறமாக வறுக்க வேண்டும். அதற்குள் பால், சீனி, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு துலாவிக்காய்ச்சி யாவும் வெந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

பால்மா	-	3 மேசைக்கரண்டி
சீனி	-	2 மேசைக்கரண்டி
கொக்கோ	-	1 மேசைக்கரண்டி
மாஜரின்	-	1 தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	-	2 மேசைக்கரண்டி
வனிலா	-	1 தேக்கரண்டி
கயு	-	20 பாதி
கயு பொரிப்பதற்கு மாஜரின் - 3 மேசைக்கரண்டி		

செய்முறை :-

- * கயுவை முன்பு மாஜரினில் பொரித்தெடுக்கவும். பால்மா வையும் கொக்கோ பௌடரையும் ஈரமற்ற பாத்திரத்தில் கலந்து கொள்க. பின் தாச்சியில் சீனியைப் போட்டு 2 மேசைக்கரண்டி நீர்விட்டு பாகு காய்ச்சுக. காய்ச்சும்போது சீனி முழுவதும் கரைந்து வெளுவெளுப்பான நுரைப்பதம் தோன்றும்போது மாஜரீனை அதனுள் இட்டு மாஜரீன் உருகியதும் உடனடியாக இறக்கி வனிலாவைச் சேர்த்து வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றுக. பின்பு பாகு உள்ள பாத்திரத்தை குடு தணியும் வரை குளிர்நீர் உள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அதனுள் கலந்து வைத்துள்ள பால்மா கலவையைக் கொட்டி நன்றாக சேர்த்துக் கொள்க. பின் இக்கலவையை பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி பொரித்த கயுவை நடுவே வைத்து உருட்டிப் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

மா	-	½ kg
சீனி	-	¾ kg
கேசரிப்பொளடர்	-	தேவையான அளவு
கயூ	-	50g
எண்ணெய்	-	1போத்தல்
ஏலம்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :-

- * கோதுமை மாவை அரித்து நீர் விட்டு ரொட்டிப் பதத்தில் குழைத்து மூன்று போத்தல் நீரை அதன் மேல் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். 9 மணித்தியாலங்களின் பின் மேலே ஊற்றிய தண்ணீரை வெளியே ஊற்றிவிட்டு தண்ணீர் விட்டு மாவை அழுக்கி பிசைந்து பாலை வடித்தெடுக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் விட்டு முழுப்பாலையும் எடுத்த பின் எஞ்சிய றபரை வீசவும். பாலிற்குள் சீனியைப் போட்டு கேசரிப் பொளடரையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சூடேறியதும் தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு அடிப்பிடிக்காமல் துளாவிக் காய்ச்ச வேண்டும். கயூ, ஏலப் பொடியையும் சேர்க்குக. எண்ணெயில் நன்றாக பொரிந்து வரும் போது கடதாசியில் மஸ்கட்டை போட்டுப் பார்த்தால் ஓட்டாது வந்தால் இறக்கி ஒரு தட்டில் போட்டு வாழையிலையினால் அழுத்திவிட்டு வெட்டிப் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

ரவை	-	1சுண்டு
தேங்காய்ப் பால்	-	2 சுண்டு
சீனி	-	1சுண்டு
நெய்	-	¼ போத்தல்
கயூ	-	50g
பிளம்ஸ்	-	50g
ஏலம்	-	5g
கேசரிப்பெளடர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :-

- * ரவையை பொன்னிறமாக வறுக்க வேண்டும்.
- * தேங்காய்ப் பாலில் கேசரிப் பெளடரை கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். நன்கு சூடேறியதும் அதற்குள் ரவையைக் கொட்டி அவிந்ததும் சீனியைப் போட்டு கிளறவும். பின் நெய்யை விட்டு நன்றாகப் பொரிக்கவும். பின் ஏலம், கயூ, பிளம்ஸ் என்பன சேர்த்து திரளும் பதத்தில் இறக்கி நேயில் கொட்டி வாழையிலையால் அழுத்தி வெட்டிப் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :-

அன்னாசிப்பழச்சாறு	-	1கப்
கடலை மாவு	-	½ கப்

சர்க்கரை	-	½ கப்
நெய்	-	½ கப்
முந்திரிப்பருப்பு	-	6
ஏலப்பொடி	-	½ தே.க
தண்ணீர்	-	1 கப்

செய்முறை :-

- * அன்னாசிப்பழச்சாற்றுடன் கடலைமாவை கரைத்து கொள்ளவும்.
- * ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையுடன் தண்ணீரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும் அன்னாசிக் கலவையை அதில் சேர்த்து கிளறவும். நெய் சேர்த்து கிளறி அல்வா பதம் வந்ததும் ஏலப்பொடி, முந்திரிகை, திராட்சை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

விளாம்பழ ஜாம்

தேவையான பொருட்கள் :-

விளாம்பழம்	-	04
சீனி	-	500g
நீர்	-	1லீற்றர்

செய்முறை :-

- * விளாம்பழத்தை உடைத்து சதையைத் தோண்டி எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து சக்கை, விதை முதலியவற்றைப் பிழிந்து எடுத்து வேறாக வைத்தல்.

* பழச்சாற்றை கண்ணறைத் துணியில் வடித்தெடுக்கவும். மீண்டும் இரண்டு முறை சக்கையில் தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து வடிகட்டி பழச்சாற்றை ஒன்றாக விட்டு சீனியைப் போட்டு கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி பக்குவ நிலைக்கு வந்தவுடன் நன்கு கலக்கி கிளறி ஆறவிட்டு போத்தல்களில் பத்திரப்படுத்தி தேவையானபோது பயன்படுத்தலாம்.

Oven Cooking

முற்கூடு (Preheating)

அவனில் முற்கூடு செய்வது எல்லா உணவை செய்ய முன்பும் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் Oven ல் Convection என்ற Button ஐ அழுத்தவும். பின் Temperature பட்டனில் t - என்று இருக்கும். அதை அழுத்தி வெப்பநிலையைச் சரி செய்யவும்.

Click Start என்ற பட்டனை அழுத்தவும். முற்கூடு வரும். பின் உங்கள் உணவை வைத்து விடலாம்.

கேக் வகைகள்

1

சொக்லட் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	- 250g
சீனி	- 300g
மா	- 250g
முட்டை	- 4

கொக்கோ பௌடர்	-	25g
அப்பச்சோடா	-	1தே.க
வனிலா	-	3 மே.க
பேக்கிங் பௌடர்	-	3 தே.க

செய்முறை :-

- * முதலில் மாஜரின், சீனி, முட்டை மூன்றையும் சேர்த்து சீனி கரையும் வரை நன்றாக அடிக்க வேண்டும். பின்பு மாவுடன் கொக்கோ பௌடர் பேக்கிங் பௌடர், அப்பச்சோடா சேர்த்து நான்கு முறை அரித்த அந்த கலவையுடன் சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன் வனிலாவையும் விட்டு நன்கு கலக்கி கேக் றேயில் ஊற்றி 200°C (சென்ரிகிரேட்) வெப்பத்தில் 45 நிமிடத்திற்கு பேக் பண்ணவும்.

2

முட்டை சேர்க்கப்படாத பால்மா கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	-	250g
சீனி	-	250g
மா	-	250g
பால் மா	-	200g (அங்கர்/லக்ஸ்பிறே)
இளஞ்சுடுதண்ணீர்	-	1கப்
பேக்கிங் பௌடர்	-	3 தே.க
வனிலா	-	3 மே.க
அப்பச்சோடா	-	1தே.க

செய்முறை :-

- * மாஜரின், சீனி இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். அதற்குள் இளஞ்சுடுதண்ணீரையும் விட்டு அடிக்க வேண்டும். பின்பு பால்மாவையும் அப்பச் சோடாவையும் போட்டு அடிக்க வேண்டும். கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பெளடர் கலந்து 4 முறை அரித்து அக்கலவையுடன் சேர்த்து குழைத்து அதற்குள் வனிலாவையும் சேர்த்து குழைத்து கேக் ரேயில் ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.

3

முட்டை சேர்க்கப்படாத ரின் பால் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	-	250g
சீனி	-	150g
மா	-	250g
ரின்பால்	-	1
ரவை	-	100g
பேக்கிங் பெளடர்	-	3 தே.க
கொக்கோ பெளடர்	-	3 தே.க
வனிலா	-	3 மே.க
இளஞ்சுடுதண்ணீர்	-	1கப்

செய்முறை :-

* மாஜரின், சீனி, ரின்பால் சேர்த்து நன்றாக அடித்து அதற்குள் இளஞ்சூடான தண்ணீரையும் விட்டு அடிக்க வேண்டும். அதற்குள் ஓரளவு வறுத்த ரவையை கொட்டி கலக்க வேண்டும். கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பௌடர் கொக்கோ பௌடர் சேர்த்து நான்கு முறை அரித்து அந்தக் கலவையுடன் சேர்த்து குழைக்க வேண்டும். அதற்குள் வனிலாவையும் சேர்த்து குழைத்த பின் கேக் ரேயில் ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.

4

முட்டை சேர்க்கப்படாத பேரிச்சம்பழக் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	-	500g
சீனி	-	400g
கோதுமைமா	-	500g
பேரிச்சம்பழம்	-	500g
ரின்பால்	-	1
ரவை	-	100g
தேயிலை	-	25g
சுடுதண்ணீர்	-	2 கப்
கொக்கோ பௌடர்	-	3 மே.க
பேக்கிங் பௌடர்	-	3 தே.க
அப்பச்சோடா	-	1 தே.க

வனிலா	- 3 மே.க
கறுவா	- சிறிதளவு

செய்முறை :-

- * நீரை கொதிக்க வைத்து தேயிலையில் விட்டு வரும் சாயத்தில் 2 கப் எடுத்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய பேரீச்சம்பழத்திற்குள் விட்டு அப்பச்சோடாவையும் அதற்குள் போட்டு 8 மணி நேரம் ஊறவிட வேண்டும்.
- * கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பெளடர் கொக்கோ பெளடர் சேர்த்து 4 முறை அரிக்கவும்.
- * மாஜரின், சீனி, ரின்பால் மூன்றையும் சேர்த்து நன்றாக அடிக்க வேண்டும்.
- * அதற்குள் ஊறிய பேரீச்சம்பழத்தை போட்டு குழைத்து ரவ்வை, அரித்து வைத்துள்ள கோதுமைமா சேர்த்துக் குழைக்கும் போது வனிலாவையும் கறுவாத்தூளையும் போட்டு குழைத்து கேக் ரேயில் ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.

5

சாக்ஸெட் றோல் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	- 250g
சீனி	- 250g
கோதுமைமா	- 250g
முட்டை	- 4
பேக்கிங் பெளடர்	- 2 தே.க
வனிலா	- 2 மே.க
கொக்கோ பெளடர்	- 20g

செய்முறை :-

- * மாஜரின், சீனி, முட்டை சேர்த்து நன்றாக அடிக்க வேண்டும். கோதுமை மாவுடன் கொக்கோ, பேக்கிங் பெளடர் சேர்த்து அரித்து இக்கலவையுடன் சேர்த்து குழைக்க வேண்டும். வனிலாவையும் சேர்த்துக் கொண்ட பின் கேக் ரேயில் ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.
- * பேக் பண்ணிய கேக்கை ஜாம் அல்லது சொக்லேட் கிறீம் தடவி Oil Paper ல் சுற்றி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பின்பு வெட்டி பரிமாறலாம்.

6

றிச்சேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜரின்	-	250g
சீனி	-	500g
முந்திரிகை வற்றல்	-	500g
கஞ்சிபில்	-	100g
இஞ்சிப்பாகு	-	100g
தேன்	-	½ தே. கோப்பை
வனிலா எசன்ஸ்	-	1 மே.க
றோஸ்	-	1 தே.க
செநீஸ்	-	100g
றவை	-	250g
முட்டை	-	15

பேரிச்சம்பழம்	-	250g
பூசணி அல்வா	-	250g
எசன்ஸ்	-	100g
சௌ சௌ பாகு	-	150g
பிறண்டி	-	2 மே.க
ஆமன் எசன்ஸ்	-	1 மே.க
கோல்டன் சிறப்	-	போத்தல்

செய்முறை :-

* முந்திரிகை வற்றல், பேரிச்சம்பழம் என்பவற்றை கழுவி நன்றாக உலர்த்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஏனைய பழ வர்க்கங்களையும் பருப்பு வகைகளையும் வெட்டி எசன்ஸ் சேர்த்து 5 தினங்கள் வரை ஊறவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கேக் தயாரிக்கும் தினத்தில் மாஜரின், சீனியை கலந்து அடிக்கவும் முட்டையையும் சேர்த்து அடிக்க வேண்டும். அதன் பின்பு அவித்து வைத்துள்ள ரவையை கலந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஊறவைத்துள்ள பழக் கலவையை கொட்டி கலவை சேர்த்து கேக் தட்டில் ஊற்றி பேக் பண்ணலாம்.

மரக்கறி பீட்ஸா

பீட்ஸா பேஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	-	1½ கப்
ஈஸ்ட்	-	1 தே.க
பேக்கிங் பௌடர்	-	1 தே.க
பால்	-	½ ரம்ளர்
சீனி	-	1 தே.க
உப்பு	-	தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை :-

- * மிதமான சூட்டில் கண்ணாடி ரம்ளரில் பாலை எடுத்து தேனும் ஈஸ்ட்டும் கலந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும். பால் நுரைத்து பொங்கும்.
- * கோதுமைமா, பேக்கிங் பௌடர், உப்பு சேர்த்து மாவை ஊற்றி சப்பாத்தி கலந்து பின் பாலை ஊற்றி சப்பாத்தி மாவை விட தளர்வாக குழைத்து ஈரத்துணியால் மூடி விடவும். ஒரு மணி நேரத்தின் பின் பார்த்தால் மா உப்பி இரு மடங்காகி இருக்கும். கையில் எண்ணெய் தடவிய பின் மாவை எடுத்து தட்டில் சிறிது தடிப்பாக பரவி எண்ணெய் பூசி ஒரு மணி நேரம் விடவும்.

பீட்ஸா Filling

தேவையான பொருட்கள் :-

பூண்டு, இஞ்சி பேஸ்ட்
பச்சைமிளகாய்
கறிமிளகாய்

தக்காளி

சீஸ்

ஒலிவ் ஓயில்

பெரிய வெங்காயம்

கரட்

சோஸ்

போன்றவற்றைத் தேவையான அளவில் சேர்த்து பீட்ஸா வைத் தயாரிக்கவும்.

செய்முறை :-

- * மாவின் மேல் சோஸை தடவவும். பின் பரவலாக சீஸைத் தூவவும். மேலே ஒலிவ் ஓயிலை விசிறவும். ஓரங்களிற்கு ஒலிவ் ஓயில் பூசவும். பின் சிறிதாக நறுக்கிய காய்கறிகளை மேலே தூவவும். மேலே சீஸ் மற்றும் ஒலிவ் ஓயில் சேர்க்கவும்.
- * அவணை $475^{\circ}C$ ற்கு முற்கூடு செய்து 15 நிமிடம் வைத்து பார்க்கும்போது ஓரங்கள் பொன்னிறமாகி காய் கறி, சீஸ் என்பன கலந்து இருக்கும். வெளியே எடுக்கவும்.

முந்திரி பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	-	300g
மாஜரின்	-	200g
சீனி	-	150g
பேக்கிங் பவுடர்	-	1தேக்கரண்டி
முந்திரி	-	20

செய்முறை :-

* மாஜரீனை சீனி சேர்த்து நன்கு கரையும் வரை அடிக்கவும். பின் கோதுமை மா பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து காற்று இறுக்கமாக மூடி இரண்டு மணி நேரம் விடுக. பின் சப்பாத்தி போல சிறிய வட்டமாக தட்டி தட்டில் மாஜரீன் தடவி அதில் வைத்து முந்திரியை வறுத்து தூளாக்கி பிஸ்கட்டின் மேல் தூவுக. 200 டிகிரியில் அவணை முற்குடு செய்து 12 - 15 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.

பாண் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் :-

இனிப்பு பாண்	- 4 சிறியது
பால்	- 200ml
முட்டை	- 1
சீனி	- 2 தேக்கரண்டி
நெய்/மாஜரின்	- 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :-

* முட்டை, சீனி, பால் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். பின் பாணை நன்கு உதிர்த்து கலவையுள் சேர்த்து கலக்கவும். பின் சிறிய பாத்திரத்தில் மாஜரீன் தடவி அதில் கலவையை ஊற்றுக. 100°C இல் 5 - 6 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.

சிக்கன் கிரில் (Grilled Chicken)

தேவையான பொருட்கள் :-

கோழி துண்டுகள்	-	400g
தர்தூரி மசாலா	-	3 மேசைக்கரண்டி
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட்	-	2 மேசைக்கரண்டி
தயிர்	-	1மேசைக்கரண்டி
எலுமிச்சை புளி	-	1மேசைக்கரண்டி
பட்டர்/ஒலிவ் ஓயில்	-	1மேசைக்கரண்டி
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :-

- * சுத்தம் செய்து ஓரளவு பெரிய துண்டாக வெட்டிய கோழித் துண்டுகளைக் கழுவி நீரை வடிகட்டவும். பட்டர் தவிர்ந்த ஏனைய அனைத்துப் பொருட்களையும் நன்கு கலந்து 2 மணி நேரம் ஊற விடவும். பின் கிறிலில் ஒலிவ் ஓயில் / பட்டர் தடவி சிக்கனை அடுக்கி மேலே ஒலிவ் ஓயில் / பட்டர் தடவி 200 F இல் அவனை முற்கூடு செய்து அரை மணி நேரம் வைத்து பொன்னிறமானதும் வெளியே எடுத்து மறுபுறம் திருப்பி 10 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய வெள்ளரி, கரட், வெங்காயம் வைத்து பரிமாறலாம்.

கறி பணிஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

மா	-	250g
ஈஸ்ட்	-	1மேசைக்கரண்டி
பில்லிங், ஒலிவ் ஓயில்	-	தேவையான அளவு
பெரிய வெங்காயம்	-	¼ kg
கறி மிளகாய்	-	100g
உப்பு, சீனி	-	தேவைக்கு ஏற்ப
சோஸ்	-	தேவைக்கு ஏற்ப
தக்காளி	-	1
கரம் மசாலா	-	2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை :-

- * மாவையும் ஈஸ்ரையும் சேர்த்து 2 முறை அரித்து உப்பு, சீனி சிறிதளவு சேர்த்து *oil* சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற விடவும். (சப்பாத்தி பதத்திற்கு எடுக்கவும்) கறிமிளகாய் வெங்காயம் அரைப்பதமாக வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து உப்பு, சீனி, மசாலா சேர்த்து சோஸ் ஊற்றி இறக்கவும். மாவை உருட்டி சப்பாத்திக் கல்லில் பிரட்டி நடுவே கறி வைத்து மடித்து *oil* தடவி தட்டில் அடுக்கி அவணை 180°C முற்கூடு செய்து 25 - 30 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.

நன்றிகள் :-

A - Z Kitchen Guide

இணையத் தளங்கள்

பதிப்புரை

ஆரோக்கிய உடலும் உணவும் என்ற இந்நூல் எமது வெளியீட்டகத் தினூடாக வெளியிடப்படும் 17ஆவது நூலாகும். இப் 17 நூல்களும் எனது குடும்ப உறுப்பினர்களின் துணையுடன் என்னால் எழுதப்பட்டவையாகும். 15 பாடத்துணை நூல்கள்; ஒன்று மாணவர்களின் கற்றல் ஆர்வம் சாதிக் கும் ஆர்வம், ஒழுக்கம் என்பவற்றை மேம்படுத்தும் நோக்கோடு என்னால் எழுதப்பட்ட “கதை கூறும் கதைகள்”. இந்நூலுக்கு சமூகத்தில் பெரு வர வேற்புக் கிடைத்ததுடன் 2013ஆம் ஆண்டு நல்லூர் பிரதேச சபையால் வாசிப்பு மாதத்தை முன்னிட்டு பாராட்டு விழா எடுத்து கௌரவப்படுத்தப் பட்டது. எனவே சமூகத்திற்கு எம்மால் முடிந்த சிறு பங்களிப்பினைச் செய்வ தான ஒரு திருப்தி எம்மிடம் உண்டு.

2014ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் புதிய முயற்சியாக புலமைப் பரிசில் மற்றும் க.பொ.த சாதாரண தர மாணவர்களுக்கான, சகல பாடங்களுக்கு மான கடந்த கால வினாத்தொகுப்பு நூல்களை லங்கா புத்தகசாலை யினூடாக பெறப்பட்ட இலங்கை பரிட்சைத்திணைக்களத்தின் அனுமதியுடன் வெளியீடு செய்யவுள்ளோம். இதற்காக அப்பாடத்துறை சார்ந்த திறமையான 14 ஆசிரியர்கள் தங்கள் காத்திரமான பங்களிப்பினை வழங்கியுள்ளனர். எனவே கடந்தகால வினாத்தொகுப்பு நூல்களும் சமூகத்தில் பெரும் வரவேற்பும் பெறும் என நம்புகின்றேன்.

குறிப்பிட்ட காலத்தில் எம்மால் இவ்வளவு அடைவுகளை அடைய முடிந் ததற்குக் காரணம் எனது குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் நண்பர்களே. எனவே எமது குடும்பத்தில் நடைபெறும் முதல் திருமணத்திற்கு வந்து மண மக்களை வாழ்த்திச் செல்லும் உங்களுக்குப் பெறுமதியான ஒரு ரூபகப் பரிசைத் தர விரும்பினோம். அப்போது எமது அம்மாவின் சிந்தனையில் உதித்தது இந்நூல். அதற்கு குறுகிய காலத்தில் செயல் வடிவம் கொடுத்து முடிந்த வரை ஓர் ஆரோக்கிய நூலை ஆக்கினோம். இது நிச்சயம் உங் களுக்குப் பயனுள்ளதாக அமையும் என நம்புகிறோம்.

புகழ் வெளியீட்டு ஆசிரியர்,
டீ.வி.விஜயந்நிரன்.