

தாவரபோசன சமையல்

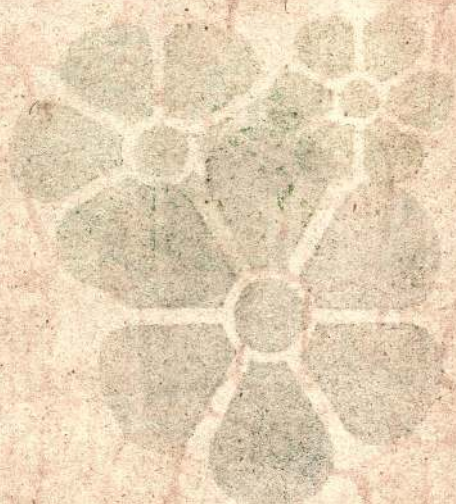
நடுத்திய
பதப்ப 1987



புஷ்பாஞ்சலி







தாவர போசன சமையல்

திருமதி புஷ்பாஞ்ஜலி முருகேசபிள்ளை
B. Sc. (Lond.)

ஆர் எஸ் அச்சகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

முதற் பதிப்பு : 1971
இரண்டாம் பதிப்பு : 1978
மூன்றாம் பதிப்பு : 1987 (இருத்திய பதிப்பு)

உரிமை பதிவுசெய்யப்பட்டது



விலை: ரூபா. 120/-

விற்பனை உரிமை:

பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

சமர்ப்பணம்

எனது கணவருக்கும் இரு புத்திரர்களுக்கும்

முதலாம் பதிப்பு — முன்னுரை

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

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

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

எல்லாவற்றிலும் மேலாக, தனித் தாவர போசனம் உண்போர் உணவில் சுவையும், ஆரோக்கியந்தரும் சத்துக்களும், வேறுபட்ட உணவு வகைகளும் இல்லை என்ற தப்பிப்பிராயத்தை இந் நூல் சிறிதளவேனும் போக்குமாயின், இதை வெளியிட்டதன் நோக்கம் நிறைவேறியதெனப் பெருமை கொள்வேன்.

இந் நூலின் கைப்பிரதியைச் சரிபார்த்துதவிய திருமதி ஞானம் இரத்தினம் அவர்களுக்கும், இந் நூலைத் திறம்பட அச்சிட்ட திருமகள் அழுத்தகத் தாருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

புஷ்பாஞ்ஜலி முருகேசபிள்ளை

கல்முனை,
விரோதிகிருது வைகாசி 24,
7-6-1971.

முன்றும் பதிப்பு - முன்னுரை

“தாவர போசன சமையல்” நூலின் மூன்றாவது பதிப்பை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். பழைய பிரித்தானிய அளவைகளை நடைமுறையிலுள்ள மெட்ரிக் அளவைக்கு மாற்றியிருப்பதுடன், சில பழைய பக்குவங்களைப் புதுப்பித்தும், வேறு சில புதிய பக்குவங்களைப் பரீட்சித்துப் பார்த்தும் இப்பதிப்பைச் சமைத்துள்ளேன்.

இன்சுவைச் சமையல் முறைகள் தமிழர் நம் நாகரிகத்தின் பாரம்பரியப் பெருமைகளில் ஒன்றாகும். தூய்மையானதும், சத்துமிக்கதும், பல் சுவைகள் அடங்கியதுமான தாவர உணவை, நாம் செம்மையாகப் பாகம் பண்ணி, நற் பயனடைய வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.

இந் நூலை குறுகிய காலத்தில் மிக அழகாக அச்சிட்ட ஆர் எஸ் அச்சகத்தாருக்கும், புத்தகத்தை வெளியிட்ட பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலையினருக்கும் அட்டைப்படம் சிறப்புற அமைய ஒத்தாசை வழங்கிய ஸ்ரீ தாமோதர விலாஸ் ஸ்தாபனத்தாருக்கும், கலைஞர் திரு. செ. தங்கராசா அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிப்பதில் பெருமையடைகிறேன்.

புஷ்பாஞ்ஜலி முருகேசபிள்ளை

வட்டுக்கோட்டை,
பிரபவ ஆவணி 06,
22 - 08 - 1987.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. சமையலறையிலே தேவைப்படும் பொருட்கள், அளவைகள்	1—8
2. காலை, மாலை ஆகாரங்கள்	9—62
3. சோறு ஆக்கும் முறை, சித்திரான்னம் (அன்ன வகைகள்), இடியப்பப் புரியாணி, நூடில்ஸ்	63—80
4. நூள், பொடி வகைகள் தயாரித்தல் தாளிதம் என்பன	81—87
5. கறி வகைகள்	88—146
6. சுண்டல் வகைகள்	147—154
7. குழம்பு வகைகள்	155—162
8. தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன சேராத சில பக்குவங்கள்	163—178
9. சாம்பார் வகைகள்	179—184
10. ரசம், சொடு வகைகள்	185—194
11. பொரியல் வகைகள்	195—203
12. அரையல் வகைகள்	204—209
13. பச்சடி வகைகள்	210—218
14. ஸலட், சட்னி, ஸோஸ் வகைகள் ...	219—233
15. ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், வற்றல் வகைகள்	234—256
16. கஞ்சி, கூழ் வகைகள்	257—261
17. ஸூப் வகைகள்	262—265
18. ஸ்ரூ வகைகள்	266—268
19. சீனிப்பாகுப் பதங்கள்	269
20. இனிப்புச் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள் (இனிப்புப் பட்சணங்கள்)	270—337
21. சத்து மா வகைகள்	338—340
22. கேக், பிஸ்கத் வகைகள்	341—360
23. காரம் போட்ட சிற்றுண்டி வகைகள் (காரப் பட்சணங்கள்)	361—399
24. கட்டுலெற் வகைகள்	400—406
25. பகல், இரவு உணவுகளுடன் பரிமாறுவதற்கேற்ற பக்குவங்களும், பழவகை உணவுகளும்	407—442

	பக்கம்
26. ஐஸ் கிரீம் வகைகள்	443—448
27. ஜாம் எனப்படும் பழப்பாகு வகைகள் ...	449—451
28. பாற்கட்டி தயாரிக்கும் விதம்	452
29. கோப்பி, தேநீர்	453—455
30. குளிர்பானங்கள்	456—461
31. தாம்பூலம்	462—463
32. பராமரிப்பு ஆகாரங்கள்	464—471
33. உணவு பரிமாறும் முறை	472—477
34. விசேஷ தினங்களில் பரிமாறக்கூடிய உணவுத் தொகுப்புகள்	478—483
35. நூறு பேருக்கு அன்ன உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்களின் பட்டியல்	484—487
சில குறிப்புகள்	488—495
நடுத்தர வருமானமுள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வசதிகள் படைத்த 'ஒரு மாதிரி'க் குசினியின் வரை படம்	496—497
பொருள் அட்டவணை	499—509

1. சமையலறையிலே தேவைப்படும் பொருட்கள், அளவைகள்

சமையல் அறையில் நாளாந்தம் செளகரியமாக உபயோகிப்பதற்கு, பாத்திரங்களை இரண்டு அளவுகளில் (Sizes) வைத்திருப்பது நலம். சாதாரணமாக சமையல் அறையில் தேவைப்படும் பொருட்கள் பின் வருமாறு :

அளப்பதற்கு :

தராசு (கிலோகிராம்-கிராம்; இருத்தல்-அவுன்ஸ் அடங்கியது)

அளவைக் கோப்பை (திரவங்கள் அளப்பதற்கு)

2 மேசைக்கரண்டி

2 தேக்கரண்டி

1 படி அல்லது கொத்து (measure)

2 அளவைச் சுண்டுகள் (கட்டிப்பால் பேணி condensed milk tin)

பாத்திரங்கள் :

2 மூடியுடன் கூடிய குழிவான சட்டிகள் (round bottomed chatties) (சீனச்சட்டி பாவனைக்கு சிறந்தது)

2 மூடியுடன் கூடிய கைபிடிச் சட்டிகள். இதில் ஒன்று கனமுள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும்.

2 மூடியுடன் கூடிய தாச்சிகள்

1 தட்டையான தாச்சி (flat frying pan) - ஜாங்கிரி, ஜிலேபி முதலியன பிழிவதற்கு

1 பெரிய தாச்சி - மா வறுப்பதற்கு

2 பாணைகள் மூடியுடன்

- 1 கல்லரிக்கும் சட்டி
- 1 இட்டலிச் சட்டி
- 1 ஆவிச் சட்டி (steaming pan)
- 1 குழியப்பச் சட்டி அல்லது அப்பக் காரல்-
நெய்யப்பம், குழியப்பம் முதலியன வார்ப்ப
தற்கு
- 1 தோசைக்கல்லு
- 1 அடைக்கல்லு
- 2 அலுமினியம் கேற்றல்கள் (kettles)
- 2-4 கோப்பைகள் (aluminium or stainless bowls)
- 2 வட்டிகள்
- 1 30-35 செ. மீ விட்டமுள்ள அலுமினியம் சட்டி
(aluminium basin)

கரண்டி வகைகள்

- 1 15 - 20 செ. மீ. விட்டமும், $\frac{1}{2}$ செ. மீ. விட்டத்
துவாரங்களும் உள்ள பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டு
வம்
- 1 தட்டையான வடி கரண்டி
- 2 அகப்பைகள்
- 2 மரக் கைபிடிபோட்ட கரண்டிகள்
- 1 ஹல்வா வகை கிளறும் மரக் கைபிடிபோட்ட
சட்டுவம்
- 1 தட்டகப்பை

மற்றைய சாதனங்கள் :

- 1 பெரிய கண்ணறைகள் உள்ள, 22-24 செ. மீ.
விட்டமுள்ள அரிதட்டு-மாவைக் குறுணி விழு
அரிப்பதற்கும், ரவை அரிப்பதற்குமாக.
- 1 சிறிய கண்ணறைகள் உள்ள, 22-24 செ. மீ.
விட்டமுள்ள அரிதட்டு-மா, தூள், பொடி வகை
அரிப்பதற்கு

- 2 சிறிய வடிகள் - கோப்பி தேநீர் வடிப்பதற்கு
 1 10-12 செ. மீ. விட்டமுள்ள வடி - தேங்காய்ப்
 பால் வடிப்பதற்கு
 30-34 செ. மீ. சதுரமுள்ள வலைத்துணி (**mosquito
 netting**) பனங்களி முதலியவற்றை வடிப்பதற்கு
 1 தகரத்தினால் செய்யப்பட்ட 18-20 செ. மீ.
 விட்டமுள்ள கூம்பு வடிவமுள்ள வடி-அரிசி,
 கீரை, பலகாரம் முதலியன வடிப்பதற்கு
 1 புனல்
 2 கூரிய கத்திகள்
 1 கொடுவாக்கத்தி
 1 பாண் வெட்டும் கத்தி (**bread knife**)
 1 துருவலகு அல்லது சுழல் துருவி (**rotary
 coconut grater**)
 1 துருவி - (**flat type grater**) - பாற்கட்டி, மரக்
 கறி முதலியன துருவுவதற்கு
 1 தகர வெட்டி (**tin cutter, cum bottle opener**)
 1 இடியப்ப உரல்
 1 இடியப்பப் பாணையும், மூடியும்
 10 இடியப்பத் தட்டுகள் வளையங்களுடன்
 1 பிட்டுக் குழல்
 1 முறுக்குரலும் பின்வரும் அச்சுகள் உள்ள
 வில்லைகளும்.

i வட்டக் கண்களுள்ள சாதாரண முறுக்கு
 அச்சு

ii மகிழும்பூ அச்சு (முறுக்கு, வடகம் முத
 லியன பிழிவது)

iii ஜிலேபி அச்சு ($\frac{3}{4}$ செ. மீ. விட்டமுள்ள
 ஒரு வட்டத் துவாரம் உள்ளது)

iv ஓமப் பொடி அச்சு

- v நாடா அச்சு ($1\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளமும், $1/5$ செ. மீ. அகலமும் உள்ள, ஒன்று அல்லது இரண்டு ஈவுகள் பொறித்துள்ளது)
- iv பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சு (அச்சுப் பலகாரம் பிழிவது)

- 1 மரக்கறி வெட்டும் பலகை (chopping board)
25 செ. மீ. X 30 செ. மீ. X 2 செ. மீ.
- 1 மா குழைக்கும் பலகை (pastry board)
35 செ. மீ. X 45 செ. மீ. X 2 செ. மீ.
- 1 பாண் வெட்டும் பலகை (bread board)
- 1 மா உருட்டும் உருளை (pastry roller or rolling pin)
- 1 மத்து
- 2 சுளகுகள் (முறங்கள்)
- 2 நீற்றுப் பெட்டிகள்
- 3-4 வளையங்கள் - சட்டிகள் வைப்பதற்கு
- 1 தட்டை உரல் - மா முதலியன இடிப்பதற்கு
- 1 குழிவான உரல் - பயறு முதலியன தீட்டுவதற்கும், சம்பல் போன்றவற்றை இடிப்பதற்குமாக
- 1 உலக்கை
- 1 ஆட்டுக் கல்லு, குழவியுடன்
- 1 அம்மி, குழவியுடன்
- 1 திரிகைக் கல்லு (30 செ. மீ விட்டமுள்ள கல்லு செளகரியமானது)
- 2 துரிகைகள் (scrubbing brushes and swabs)
- 4 சோடி, சிறிய துவாய்கள் - கை துடைப்பதற்கும், பாத்திரங்கள் துடைப்பதற்குமாக
- 2 சோடி, தடிப்பாகத் தைத்தெடுத்த கைபிடித்துண்டுகள் - சூடான பாத்திரங்களைப் பிடிப்பதற்கு

- 1 மூடியுடன் கூடிய தொட்டி (garbage bin) :-
கழிவுப் பொருட்கள் போடுவதற்கு
- 1 சாம்பல் அள்ளும் தட்டு.

விசேஷ சாதனங்கள்

- குளிர்ச்சாதனப்பெட்டி (refrigerator)
மின் கேற்றல் அல்லது வெப்பமேற்றும் சுருள்
(electric kettle or immersion heater)
அழுக்கச் சட்டி (pressure cooker)
மின் சோறு ஆக்கி (rice cooker)
மிக்ஸி (electric food mixer)
மின் அல்லது வாயு அடுப்புத் தொடர் (electric
or gas cooking range)

அளவைகள்

பிரித்தானிய திரவ அளவை (British liquid measures)

1 திராம் (dram)	=	1 தேக்கிரண்டி
60 துளிகள் (drops)	=	1 தேக்கிரண்டி
4 தேக்கிரண்டி	=	1 மேசைக்கிரண்டி
2 மேசைக்கிரண்டி	=	1 அவன்ஸ்
20 அவன்ஸ்	=	4 கில்ஸ் (gills)
	=	1 பைந்து (pint)
2 பைந்து	=	1 குவாட் (quart)
4 குவாட்	=	1 கலன் (gallon)
	=	160 அவன்ஸ்

பிரித்தானிய திண்ம நிறை (British weights)

16 திராம் (drams)	=	1 அவன்ஸ் (ounce)
16 அவன்ஸ்	=	1 இருத்தல் (pound)

பிரித்தானிய அளவுகளின் சமனான மெட்ரிக் அளவுகள்
(British measures and metric equivalents)

திரவ அளவை (volume)

- 1 அவுன்ஸ் = 29.6 மில்லி லீற்றர் (m.l)
1 பைந்து (20 அவு.) = 0.59 லீற்றர் (l)

நிறை (weight)

- 1 அவுன்ஸ் = 28.4 கிராம் (g)
1 இருத்தல் = 453.6 கிராம்
2 இருத்தல் 3 அவுன்ஸ் = 1 கிலோ கிராம் (kg)

அமெரிக்க அளவை (American measures)

அநேக அமெரிக்க பக்குவங்கள் (recipes) 'கப்' என்னும் அளவையில் அளக்கப்பட்டு இருக்கும். இதை அளப்பதற்கு, 2 'கப்' பிடிக்கக்கூடிய அளவைக் கோப்பை (measuring jug) உண்டு. இந்த கோப்பை ஒரு பக்கத்தில் அவுன்சுகளாகவும், மறு பக்கத்தில் $\frac{1}{2}$ 'கப்', $\frac{1}{3}$ 'கப்' என்ற தொடரிலும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைக் கொண்டு திரவங்களை (liquids) அவுன்சிலும், திண்மப் பொருள்களை (solids) 'கப்'பிலும் அளத்தலே முறை. இதில்

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

உள் நாட்டு அளவு முறைகள்

4 சுண்டு	=	1 சேர் அல்லது படி
32 சேர் (தலைதட்டி)	=	1 புசல்
2½ புசல்	=	1 மூடை

மெட்ரிக் அளவை

திரவ அளவை (volume)

1000 மில்லி லீற்றர்	=	1 லீற்றர்
---------------------	---	-----------

நிறை (weight)

1000 கிராம்	=	1 கிலோ கிராம்
-------------	---	---------------

சில பயனுள்ள அளவுகள்

சுண்டு அளவுகள் தலைதட்டி அளக்கப்பட்டுள்ளன

500 கிராம் (அரை கிலோ) அளவுக்கு

சீனி	—	2 சுண்டு
சர்க்கரை (வெல்லம்)	—	2 சுண்டு
கோதுமை மா	—	3 சுண்டு
ரவை	—	2½ சுண்டு
சவ்வரிசி	—	3 சுண்டு
கோப்பிக்கொட்டை	—	2 1/3 சுண்டு
அரிசி	—	2 சுண்டு
பயறு	—	2 சுண்டு
உழுத்தம் பருப்பு	—	2 சுண்டு
எள்ளு	—	2½ சுண்டு
மல்லி	—	4½ சுண்டு
மிளகு	—	4½ சுண்டு
நற்சீர்சும்	—	4 சுண்டு
கடுகு	—	2 சுண்டு

- தலை தட்டாமல் 1 மேசைக்கரண்டி மா-1 அவுன்ஸ்
 தலை தட்டாமல் 1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்
 (butter) — 1 அவுன்ஸ்
 1 tea cup — 5 அவுன்ஸ் திரவம்
 1 breakfast cup — 10 அவுன்ஸ் திரவம்

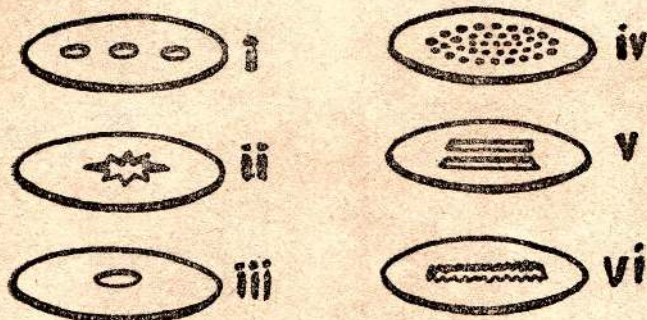
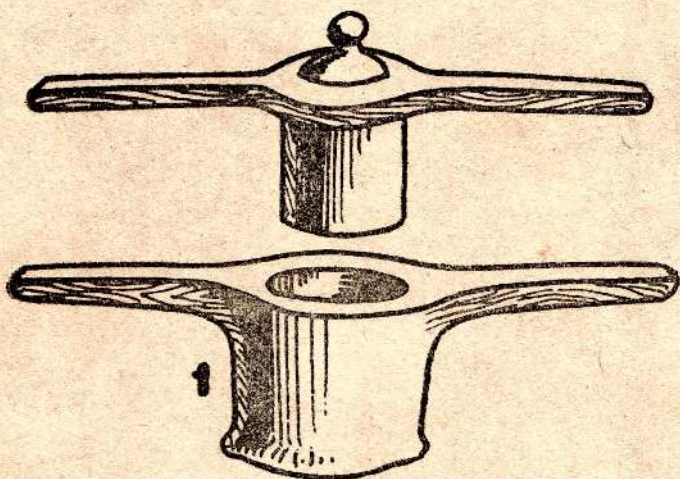
குறிப்பு :

செளகரியத்தை மனதில் கொண்டு, இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவைகள் யாவும், குறிப்பிட்ட இடங்களில் தவிர, நிரம்பிய அளவுகளே யாகும்.

1 தேக்கரண்டி என்பது, 2 தேக்கரண்டி மட்டமாக (தலை தட்டி) அளந்து போட்டதற்குச் சமமாக இருத்தல் வேண்டும். 1 மேசைக்கரண்டி என்பதும் அப்படியே தான்.

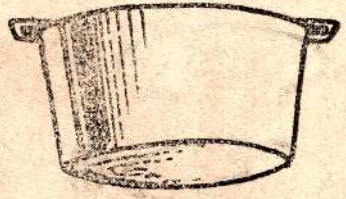
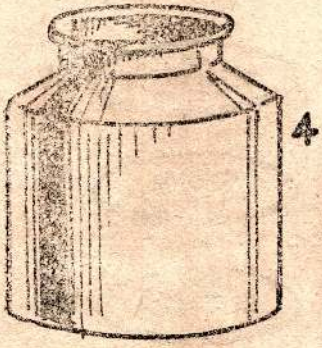
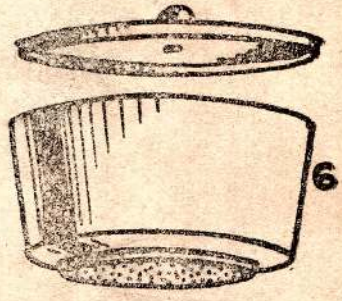
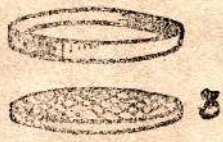
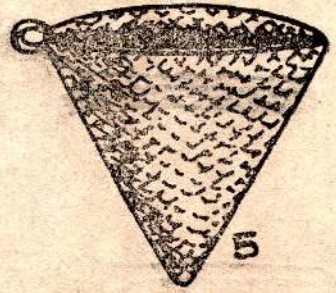
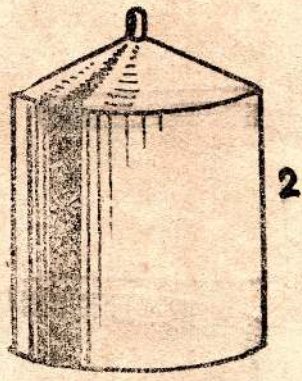
தயாரிப்புகள் 2-4 பேருக்குப் போதுமானவை.

சில சமையல் சாதனங்கள்



1. முறுக்குரல்

- (i) சாதாரண முறுக்கு அச்சு
- (ii) மகிழம்பூ அச்சு
- (iii) ஜிலேபி அச்சு
- (iv) ஒம்ப்பொடி அச்சு
- (v) நாடா அச்சு
- (vi) பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சு



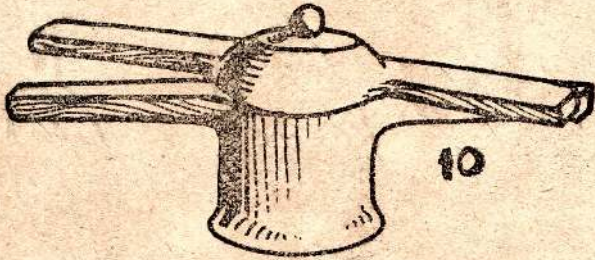
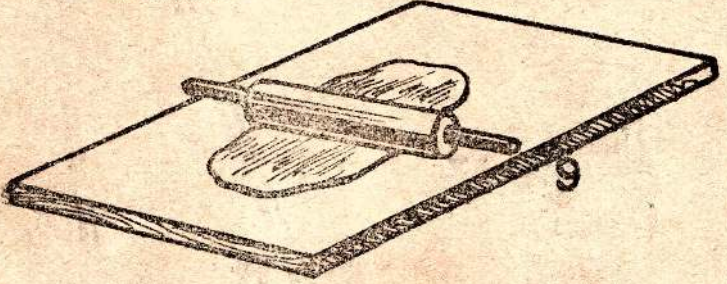
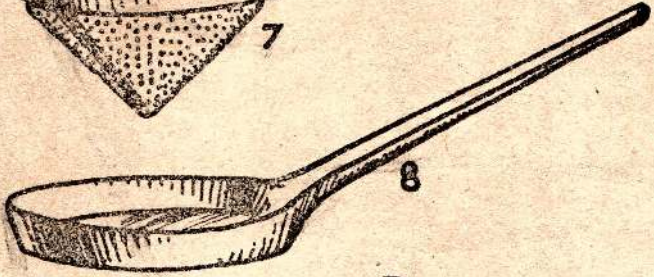
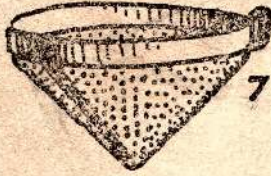
2. இடியப்பப் பாளைமுடி

4. இடியப்பப் பாளை

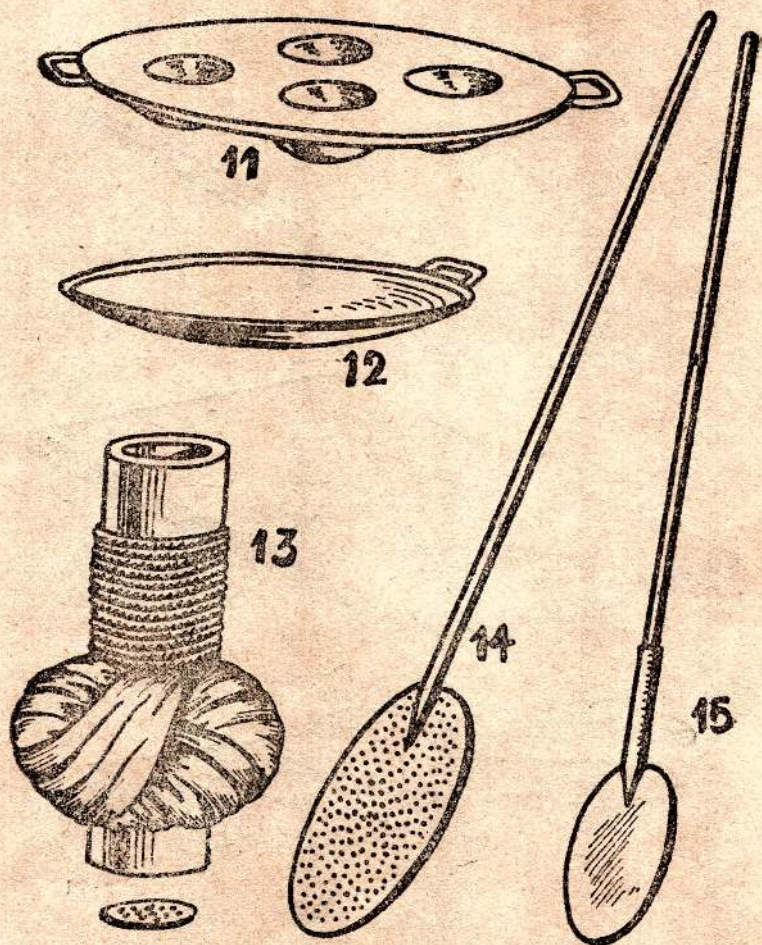
3. இடியப்பத் தட்டு

5. நீற்றுப்பெட்டி

6. ஆவிச்சட்டி



7. கூம்பு வடிவமுள்ள வடி.
8. தட்டையான தாச்சி
9. மா குழைக்கும் பலகையும் உருகையும்
10. இடியரிப உரல்



- 11- குழியப்பச்சட்டி
 12- அடைக்கல்லு
 13- பிட்டுக்குழல்
 14- பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டுவம்
 15- ஹல்வா க்ளோறும் சட்டுவம்

2. கால மாலை ஆகாரங்கள்

இடியப்பம், பிட்டு வகைகள்

மா தயாரிக்கும் விதம்

அரிசி மா

பச்சை அரிசியைப் புடைத்து, 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற விட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்து, அரிக் கவும். அதிக தவிடுள்ள அரிசியானால், 4 மணி நேரம் ஊற விடுதல் வேண்டும். அரித்த மாவை அளவள வாகப் போட்டு, நிறம் மாறாமல் மணல் போல முறுக வறுத்து, தாச்சியில் மா வழுக்கும் பதத்தில் இறக்கி ஆற விடவும். மாவை அளவுக்கு மிச்சமாகப் போட்டு வறுத்தால், கூடிய கட்டிகள் உண்டாகும். ஆறிய மாவை அரித்து அடைத்து வைத்துப் பயன் படுத்த வும் மாக்கட்டிகளை (கட்டையை), இடித்து அரித்து மாவாக்கலாம்; அல்லது வேறுக வைத்துப் பிட்டுத் தயாரிக்க உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

இடித்தரித்த மாவை, நீற்றுப்பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (steaming pan) போட்டு, அல்லது கண்ணறைத்துணியில் தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டி (வேடுகட்டி), ஆவியில் வைத்து மூடி அவித்து, சூடு ஆறாவதற்கு முன்னர் உலுர்த்தி, அரித்து, ஆற விட்டு எடுத்து வைத்தும் பயன் படுத்தலாம். ஆனால் இந்த மா 2 நாட்களுக்கு மேலாக வைத்தால் புளித்து விடும் தன்மையுள்ளது.

கோதுமை மா

கோதுமை மாவை அரித்து, மஞ்சள் நிறமாக வறுத்து, ஆறிய பின்னர் மறுபடியும் அரித்து, அடைத்து வைத்து, பிட்டுத் தயாரிக்கப் பயன் படுத்

திக் கொள்ளலாம். அல்லது இதனையும் ஆவியில் வைத்து அவித்து, ஆற முன்னர் உலுர்த்தி, அரித்து, ஆற விட்டு, இடியப்பம் பிட்டு முதலியன தயாரிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இடியப்பம்

தயாரிப்பு முறைகள் :

- வறுத்த அரிசி மா அல்லது அவித்து ஆறிய அரிசி மாவில் இடியப்பம் தயாரிப்பதற்கு, மாவில் உப்புச் சேர்த்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்துப் பிழிந்து அவிக்கவும்.
- உடனே வறுத்த அல்லது அவித்த நல்ல சூடாகவுள்ள அரிசி மாவென்றால், தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்துப் பிழியவும். இந்த இடியப்பம் மிக மெதுமையாக இருக்கும்.
- அதிக தவிடுள்ள அரிசியில் இடித்து வறுத்த மாவென்றால், அவித்த கோதுமை மாவைச் சமமாகக் கலந்து, கேற்றலில் கொதித்த நீரை மூடியைத் திறந்து ஒரு நிமிடம் ஆற விட்டு, பின்னர் மாவில் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்துப் பிழியவும்.
- அவித்து ஆறிய கோதுமை மாவாயின், கேற்றலில் கொதித்த நீரை வேறு பாத்திரத்தில் ஊற்றி இலேசாக ஆவி அடங்கிய பின்னர் மாவில் ஊற்றிக் கிளறிச் சேர்த்துப் பிழியவும்.
- 'மில்'வில் அரைத்த அரிசி மாவை, ஏற்கெனவே வறுத்து வைத்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை விட்டுக் கிளறிச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

- தண்ணீருக்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப் பாலை உபயோகித்தும் மேலே கொடுத்துள்ள முறைகளின் படி இடியப்பம் அவித்துக் கொள்ளலாம்.

இடியப்பம் தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- மாவை இரு முறை அரித்தல் வேண்டும். மாவில் கப்பி இருந்தால், இடியப்ப உரலிலுள்ள கண்கள் அடைத்துக் கொள்ளும்.
- மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரைப் பரவலாக ஊற்றி, ஒரு அசுப்பைக் காம்பினால் கிளறிச் சேர்த்து, கட்டிகள் ஏற்படாதவாறு தயாரித்தல் வேண்டும்.
- கிளறிச் சேர்த்த மா, மெதுமையாகவும், கையில் ஒட்டாத பதத்திலும் இருத்தல் வேண்டும்.
- கூடுதலாக இடியப்பம் அவிக்கும் வேளைகளில், மாவைக் கிளறிச் சேர்த்த பின்னர், காய்ந்து போகாமல் இருப்பதற்கு ஒரு ஈரத்துணியினால் மூடி வைத்துக் கொண்டு, எடுத்துப் பிழியவும்.
- இடியப்பத் தட்டுக்களைக் கழுவி உலர்த்தி, அல்லது ஆவியில் வைத்தெடுத்து, இலேசாக் நெய் அல்லது எண்ணெய் பூசி, இடியப்பத்தை பிழிதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால், மா தட்டில் ஒட்ட மாட்டாது.
- அவிந்த இடியப்பங்களை ஒரு ஈரமற்ற தட்டில் பரவி அடுக்கி, ஆறிய பின்னர் மூடிக் கொள்க.

- அவிந்த இடியப்பத்தை விரலினால் அமுக்கிப் பார்த்தால், பதிவு ஏற்படாது; எடுக்கும் போது உலிர்ந்தும் கொள்ளாது.
- அவித்த இடியப்பங்களை, அழகிய ஒலைப் பெட்டி அல்லது சிறிய துவாரங்களுள்ள ஏதனத்தில் அடுக்கி மூடி வைத்துக் கொண்டால், அடியிலுள்ளவை வியர்வையினால் (condensed steam) பாதிக்கப் பட மாட்டா.

அரிசி மா (வறுத்தது) இடியப்பம்

1 சுண்டு அரிசிமா
உப்பு நீர்.

கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீர்

மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை அளவாக ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் சேர்த்துக் கொள்க. மா மெதுமையாகவும், கையில் ஒட்டாத பதத்திலும் இருத்தல் வேண்டும். இதனை அளவாக இடியப்ப உரலில் அடைத்து, இலேசாக நெய் பூசப்பட்ட இடியப்பத் தட்டில், வட்டமாகவும் ஒரு படையாகவும் வெளி யிலிருந்து உள்பக்கமாகத் தொடர்ச்சியாகப்பிழிந்து, நடுவில் முடித்து விடவும். எல்லாத்தட்டுகளிலும் இப்படிப் பிழிந்த பின்னர். இடியப்பங்கள் அமுக்காத படி தட்டுகளின் இடையே வளையங்களை வைத்து, 4-6 தட்டுகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து மூடி அவித்து எடுக்கவும். இடியப்பங்கள் அவிந்ததன் அடையாளமாக, மூடியிலூடாக ஆவி தள்ளி, நீர் சொட்டும்,

இடியப்பத்தை ஆவிச் சட்டி (steaming pan) அல்லது இடியப்ப மூடியுடன் கூடிய பானையில் வைத்தும் அவித்துக் கொள்ளலாம். அகலமான இட்டலிச் சட்டியிலும், இட்டலித் தட்டின் மேல் இடியப்பத் தட்டுகளைப் பரவி வைத்து, மூடி அவிக்கலாம்.

இடியப்பத்தை விரும்பிய சம்பல், சொதி, குழம்பு, சாம்பார் கறி, கறி முதலியவற்றுடன் பயன் படுத்தவும்.

பிட்டு தயாரிக்கும் விதம்

அரிசி மாவில் (இடித்து வறுத்த மா) பிட்டுத் தயாரிப்பதற்கு, மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு உப்புச் சேர்த்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை அளவாக ஊற்றி, (தலைதட்டி எடுத்த ஒரு சுண்டு மாவுக்கு, ஒரு சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு எடுக்கவும்), ஒரு அகப்பைக் காம் பினால் நன்றாகக் கிளறி, கட்டிகளும் மாவுமாக முழுவதும் உதிரியாக இருக்கும் பதத்தில் ஒரு சுளகில் போட்டு, கட்டிகளும் மாவும் சேர்த்து மணிகளாகும் வரை ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்தி, கொழித்து மாவில்லாமல் மணி மணியாக எடுத்தல் வேண்டும். மஞ்சாடியின் அளவிலும் குறைவான பெரு மணிகளும் சிறுமணிகளுமாகக் கலந்திருக்குமாறு, இதனைப் பக்குவப் படுத்தி எடுத்தல் வேண்டும். தேவையென்றால் மேலும் கொதி நீரை இடையிடையே தெளித்துக் கொள்ளவும். மணி மணியாக உள்ள பிட்டை, அமுங்காதபடி நுகைவாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.

'மில்'லில் அரைத்த அரிசி மா அல்லது கோதுமை மாவில் (வறுத்தது அல்லது அவித்தது) பிட்டுத் தயாரிப்பதற்கு, ஒரு பங்கு கொதித்துக், கொண்டிருக்கும் நீருடன், $\frac{1}{2}$ பங்கு தண்ணீரை விட்டுக் கலந்து வெந்நீராக்கி, மாவில் ஊற்றிக் கிளறி, மேலே கூறியது போல சுளசில் போட்டுக் கொத்திப் பக்குவம் பண்ணிக் கொள்க.

1 சுண்டு வறுத்த கோதுமை மாவுக்கு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு வரையிலான வெந்நீர் போதுமானதாக விருக்கும்.

பிட்டுக்கு முட்டுத் தேங்காய் அல்லது பழத் தேங்காய்த் துருவல் போட்டு அவிப்பது தான் உசிதம். நீற்றுப் பெட்டி, ஆவிச் சட்டி (steaming pan) அல்லது பிட்டுக் குழலில் இதனை அவிப்பது வழமை. நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் இதனை அவிக்கும் போது, முதலில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, அதன் மேல் பிட்டைப் போட்டு, மூடி அவித்து, இறக்கிய உடனேயே ஒரு அகப்பையினால் மசித்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இப்படிச் செய்தால் பிட்டு காய்ந்து போகாமல் மெதுமையாக விருக்கும்.

குழல் பிட்டு

குழலில் அவிக்கும் பிட்டு, பார்வைக்கு அழகாக இருப்பதுடன், மணம் சுவை என்பனவும் கூடுதலாக இருக்கும் என்று தான் சொல்லத் தெரிகிறது.

பிட்டுக்குழல் மூங்கிலினால் செய்யப்பட்டதென்றால், அதனை அரை மணி நேரமாகுதல் தண்ணீரில் அமிழ்த்தி ஊறவிட்டு, நன்றாகக் கழுவி எடுக்கவும். குழலுக்குரிய பாணையில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, எந்தவித குழலென்றாலும் சரி சிறிய நேரம் ஆவியில் வைத்து எடுத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால்தான், பிட்டு, குழலினுள் ஒட்டமாட்டாது. பின்னர், குழலின் அடியில், தடையத்தைப் போட்டு, முதலில் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு பழத் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, அதன் மேல் அரைச் சிறங்கை வீதம் பக்குவப் படுத்திய மாவை இரு தரம் போட்டு, மறுபடியும் அதே தொடரில் குழலைத் தளர்வாக நிரப்பி, கடைசியாகவும் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, குழலைப் பாணியின் வாயில் ஆவி வெளியேருதபடி அமர்த்தி வைத்து, அவிய விடுதல் வேண்டும். பிட்டினூடாக ஆவி வெளியேறும் போது, ஒரு மூடி அல்லது சிரட்டைக் கையிலால் மூடி விட்டு, 2-3 நிமிடங்களின் பின்னர் இறக்கி, பிட்டை ஒரு மேசைக்கரண்டியின் அடிப் பாகத்தால் இலேசாக அமர்த்திச் சிறிது நெருக்கி விட்டு, இரண்டு நிமிடங்கள் சென்ற பின்னர், ஒரு மொத்தமான உருளைத் தடியை உபயோகித்து, பிட்டு உதிராதபடி அவதானமாக ஒரு தட்டில் தள்ளிக் கொள்க.

பிட்டுச் சூடாக இருக்கும் போதே, சிறிது தடித்த தேங்காய்ப் பால் விட்டு நனைத்து, சர்க்கரை, கருப் பட்டி, வாழைப்பழம் முதலியவற்றுடன் பயன்படுத்தவும். அல்லது விரும்பிய சம்பல், கறி, குழம்பு, பொரியல் முதலியவற்றுடனும் பயன்படுத்தலாம்.

மணிப் பிட்டு

இதற்குப் பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, இடித்து அரித்து, அவித்து, உடனே அளவான உப்பும், தண்ணீரும் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்துக் கொள்க. (வறுத்த மாவினுள், நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை விட்டுக் கிளறிக் குழைக்கலாம். ஆனால் இது அவித்த மாவைப் போல மெதுமையாக இராது) குழைத்த மா இடியப்பத்திற்குப் போல மெதுமையாகவும், ஒட்டாத பதத்திலும் இருத்தல் வேண்டும்.

முறுக்குரலில் வட்டக் கண்களுள்ள சாதாரண முறுக்கு வில்லையைப் பொருத்தி, குழைத்த மாவை அளவாக அடைக்கவும் ஒரு அரிதட்டில் ஒரு சிறங்கை வறுத்த அரிசி மாவைத் தூவி, அதன் மேல் முறுக்குரலிலுள்ள மாவைப் பரவலாகச் சுற்றிப் பிழிந்து இதனை இடையிடையே கத்தியால் துண்டுகளாகக் கீறி விட்டு, மேலும் சிறிது வறுத்த மாவைத் தூவி, அரிதட்டை அசைத்து, அரிக்கவும். இப்படி அரிக்கும் போது, பிழிந்த மா மேலும் துண்டுகளாக உடைந்து, வறுத்த மாவில் தோய்ந்தும் கொள்ளும். மேலதிக மா அரிப்பட்டு விடும். நீண்ட மணிகளாக இருக்கும் இப்பிட்டில், அளவாக பழத் தேங்காய்த் துருவலைத் தூவிக் குலுக்கிக் கலந்து, மணிகள் நசியாதபடி குழலில் போட்டு அவித்து இறக்கி, ஒரு தட்டில் தள்ளி, சூடாக இருக்கும் போதே தடித்த தேங்காய்ப்பால் விட்டு நனைத்து, கருப்பட்டியுடன் பரிமாறிக் கொள்க.

நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியிலும் (steaming pan) இப் பிட்டை அவித்தெடுக்கலாம்.

ஆலங்காய்ப் பிட்டு

- 1 சுண்டு அரிசி மா (வறுத்து) ½ சுண்டு துருவிய பனங்கட்டி
 ½ சுண்டு உழுத்தம் மா ¼ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 2 சுண்டு பழத் தேங்ளய்த் துருவல்

இதற்கு சிவக்க வறுத்துக் குற்றித் தோல் போக் கித் திரித்த உழுத்தம் மாவை உபயோகிக்கவும்.

அரிசி மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும். தேங்காய்த் துருவலில் 1/3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் கசக்கிப் பிழிந்து, ½ சுண்டு வரையிலான முதல் பாலை எடுத்து வேறாக வைத்து விட்டு மீண்டும் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 2-3 முறை பாலைப் பிழிந்து, 1 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுக்கவும், கப்பிப் பாலில் உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, அரிசி மாவில் ஊற்றி, அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, இடியப்ப மாப் போல குழைத்து, ஆறிய பின்னர் உழுத்தம் மாவையும் சேர்த்துப் பினைந்து, ஆலங்காயளவு (சிறிய கொட்டைப் பாக்களவு) உருண்டைகளாக உருட்டி, நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (steaming pan) அவித்து இறக்கவும்.

வேறாக வைத்த முதல் பாலில், துருவிய பனங்கட்டியைப் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, பனங்கட்டி கரைந்தவுடன் அவித்த பிட்டைப் போட்டுக் கிளறி, பால் சுண்டியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

இதனை உருட்டிக் கொண்டிருப்பது அலுப்புத் தட்டும் வேலை போல இருந்தால், பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம் என்பதில் கூறியது போல, குழைந்த

மாவை ஒரு சுளகில் உலுத்திப் போட்டு, ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்தி, சிறிய ஆலங்காய்களின் பருமனுக்குக் கொழித்துப் பக்குவப் படுத்தி எடுத்து அவித்துக் கொள்ளவும்.

சீனிப் பிட்டு :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு அரிசி மா (வறுத்தது)	$\frac{1}{3}$ சுண்டு சீனி
$\frac{1}{4}$ சுண்டு வறுத்துக்குற்றிய பாசிப் பருப்பு	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
$\frac{3}{4}$ சுண்டு பழத் தேங்காய் துருவல்	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி ஏலம்
1 மேசைக் கரண்டி நெய்	பொடி

அரிசி மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும். $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலில் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 4 முறை பிழிந்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால் எடுத்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, அரிசி மாவில் ஊற்றி ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம் என்பதில் கூறியது போல ஒரு சுளகில் போட்டு, ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்திக் கொழித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பாசிப் பருப்பைக் கழுவி வடித்து ஒரு சட்டியில் போட்டு $\frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து முட்டுப் பதமாக அவித்து இறக்கி, நீர்ப்பற்று இல்லாதபடி வடிய விடவும். பின்னர் இதனை உலர்ந்த அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் விடாமல் நல்ல மாவாக அரைத்து எடுத்து, பாகம் பண்ணி வைத்துள்ள பிட்டு மாவுடன் போட்டு மீதித் தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு எல்லாவற்றையும் நசியாதபடி நன்றாகக் கலந்து

கொள்க. கலந்த மாவை நீற்றுப்பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (Steaming pan) அவித்து இறக்கி, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, உடனே நெய்யைவிட்டு, சீனி, ஏலப் பொடி ஆகியவற்றையும் போட்டு, ஒரு கரண்டியால் நன்றாகக் கலந்து, சூடாக இருக்கும் போதே சிறிய (4-4½ செ. மீ. விட்டமுள்ள) கிண்ணங்களில் 3 மேசைக்கரண்டி வீதம் பிட்டை அடைத்து, மேசைக்கரண்டியின் அடிப் பாகத்தால் அழுத்தி, ஒரு தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, தளிசைகள் போல செய்து கொள்ளவும்.

பிட்டு அலுவா

1 சுண்டு அரிசி மா (இள வறுப்பாக வறுத்தது)

1/3 சுண்டு சீனி அல்லது துருவிய கருப்பட்டி

பெரிய பாதிப் பழத் தேங்காய்

உப்பு

தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெளித்து 3-4 முறை பிழிந்து ½ சுண்டு வரையிலான தடித்த தேங்காய்ப் பால் எடுத்துக் கொள்க.

அரிசி மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, 1½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, மாவில் ஊற்றி, ஒரு அகப் பைக் காம்பினால் உலிரும் பதமாகக் கிளறி, பின்னர் பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம் என்பதில் கூறியது போல ஒரு சுளகில் போட்டு, ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்திக் கொழித்து, மாவைச் சிறிய மணிகளாகப் பக்குவப் படுத்தி எடுத்து, நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (steaming pan) அவித்து இறக்கி, நன்றாக உலுர்த்தி ஆற விடவும்.

தேங்காய்ப் பாலை ஒரு சட்டியில் விட்டு, சீனி அல்லது துருவிய கருப்பட்டியைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி அல்லது கருப்பட்டி கரைந்தவுடன் அவித்து வைத்த பிட்டைப் போட்டுக் கிளறிப் புரட்டி, பால் வற்றியவுடன் இறக்கி, வெண்ணெய் பூசப்பட்ட ஒரு சதுரமான தட்டில் போட்டு, 2 செ. மீ வரையிலான தடிப்பத்தில் பரவி, ஒரு வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி விட்டு, ஆறிய பின்னர் அலுவா போன்ற துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பிடிக்கொழுக்கட்டை

1 சுண்டு அரிசி மா (இளவறுப்பாக வறுத்தது)

$\frac{1}{4}$ சுண்டு வறுத்துக் குத்திய பாசிப் பருப்பு

1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் தருவல்
 $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

$\frac{1}{4}$ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை அல்லது கித்துள் வெல்லம் (kitul jaggery)
பரிமாறுவதற்கு சர்க்கரைப் பாணி அல்லது கித்துள் பாணி (kitul syrup)

பாசிப் பருப்பைக் கழுவி வடித்து ஒரு சட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து முட்டுப் பதமாக அவித்து இறக்கி, மா, தேங்காய்த் தருவல், சர்க்கரை அல்லது கித்துள் வெல்லம், உப்பு ஆகிய வற்றுடன் நன்றாகக் கலந்து, தேவையென்றால் சிறிதளவு கொதிக்கும் நீரையும் விட்டுப் பிட்டுப் போல விரல்களினால் பிசறிப் பக்குவப் படுத்தவும். பின்னர் இதனை ஒவ்வொரு பிடியாக எடுத்து, நுகைவாக உருளை வடிவமாகப் பிடித்து, உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண்டு நடு 3 விரல்களின் நுனிகளாலும் ஆழமாகப் பள்ளமேற்படப் பதித்து, ஒரு இடியப்பத் தட்

டில் 4-5 ஆக அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து மூடி அவித்து இறக்கி, சூடாக இருக்கும் போதே சர்க்கரைப் பாணி அல்லது கித்துள் பாணியைப் பள்ளங்களில் ஊற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்க.

மூடக் கொழுக்கட்டை

1 சுண்டு அரிசி மா (இள வறுப்பாக வறுத்தது)
1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல் சிறிது உப்பு

½ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை அல்லது கித்துள் வெல்லம் (kitul jaggery)

அரிசி மா, மாவாக்கிய சர்க்கரை அல்லது கித்துள் வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு ஆகிய வற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, நன்றாகப் பிசைந்து கலந்து, பின்னர் சிறிதளவு கொதிக்கும் நீரையும் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்துக் கொள்க. இதனைச் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி, நெருப்பில் இலேசாக வாட்டப்பட்டு 7-8 செ. மீ. விட்டத்தில் வட்டமாக வெட்டப் பட்ட வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, ½ செ. மீ தடிப்பத்தில் வட்டமாகத் தட்டி, இலையுடன் சேர்த்து நரம்புப் பாடாகப் பாதியாக மடிக்கவும். இப்படி மடிக்கும் போது கொழுக்கட்டையின் விளிம்புகள் மாத்திரம் முட்டும் படியாக மடித்துக் கொள்க. பின்னர் இவற்றை 4-5 ஆக ஆவிச்சட்டியில் (steaming pan) அல்லது இட்டலிச் சட்டியில் ஒற்றைத் தட்டைப் போட்டு வைத்து, மூடி 15-20 நிமிடங்கள் வரை அவித்து இறக்கி, காயாதபடி இலையுடனேயே பரிமாறும் தட்டில் அடுக்கி வைக்கவும்.

குறிப்பு :

இதே போல $\frac{1}{2}$ சுண்டு குரக்கன் மாவை, $\frac{1}{2}$ சுண்டு இள வறுப்பாக வறுத்த அரிசி மாவுடன் கலந்து, முன்னர் கூறியது போல ஏனைய பொருட்களையும் போட்டும் கலந்து குழைத்து, இலையில் வைத்துத் தட்டி மடித்து, அவித்து, குரக்கன் மூடக் கொழுக்கட்டை அவித்துக் கொள்ளலாம்.

காறலற்ற பழுத்த பனம் பழத்திலுள்ள களியைத் தண்ணீர் விடாமல் ஒரு கரண்டியால் வழித் தெடுத்து, தும்பில்லாமல் ஒரு வலைத்துணியில் (mosquito netting) பிழிந்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு களி எடுத்து, ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் விட்டு, $\frac{1}{4}$ சுண்டு சீனி அல்லது மாவாக்கிய சர்க்கரையையும் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கை விடாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, தடிக்க விட்டு இறக்கி, 1 சுண்டு இள வறுப்பாக வறுத்த அரிசி மா, 1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல், சிறிது உப்பு என்பவற்றையும் போட்டுக் குழைத்து, மேலே கூறியது போல இலையில் வைத்துத் தட்டி மடித்து, ஆவியில் அவித்து, ப்ளங்களி சேர்ந்த மூடக் கொழுக்கட்டை அவித்துக் கொள்ளலாம்.

உக்காறை (ஒரு வகைப் பிட்டு)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைப் பருப்பு	15 முந்திரிப் பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
$\frac{1}{2}$ சுண்டு பாசிப் பருப்பு	8 ஏலத்தின் பொடி
1 சுண்டு (தலைதட்டி) சீனி	1/8 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	சிறிது கேசரிப் பவுடர்
	1/3 சுண்டு நெய்

பருப்பு வகைகளை ஒன்றாகப் போட்டு 2-3 மணி நேரம் ஊற விட்டு, நன்றாகக் கழிவி, வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, சிறி

தளவு தண்ணீர் தெளித்து, சற்றேனும் கரகரப்பில்லாமல், நன்றாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்து எடுக்கவும்.

ஒரு அகலமான தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் நெய் விட்டு, தேங்காய்த் துருவல், முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றை வெவ்வேறுகளாகவும் பொன்னிறமாகவும் வறுத்தெடுக்கவும். பின்னர் தாச்சியில் மீதி நெய்யை விட்டு, அரைத்து வைத்துள்ள பருப்பைப் போட்டு, தட்டகப்பையினால் கைவிடாமல் கிளறி, பருப்பு நன்றாக வெந்து உலிரும் பதத்தில் இறக்கி எடுக்கவும். மறுபடியும் அத் தாச்சியைக் கழுவி, சீனியைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, கேசரிப் பவுடரையும் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். பாகு நன்றாகக் காய்ந்து நுரைக்கும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), உலுர்த்தி வைத்துள்ள பருப்புக் கலவையைப் போட்டுக் கிளறி, வறுத்து வைத்துள்ள தேங்காய்த் துருவல், முந்திரிப் பருப்பு என்பவற்றையும் போட்டுக் கிளறி, கையில் சீனி ஒட்டாமலும், நெய்ப் பற்றுள்ள பிட்டுப் போன்ற பதத்திலும் வந்தவுடன், இறக்கி, ஏலப் பொடியைத் தூவிக் கலந்து கொள்க.

ரவைப் பிட்டு

1 சுண்டு ரவை

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை தண்ணீர்

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

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ரவையை அதிகம் நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறவிட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, தண்ணீரை விட்டுப் பிசறி, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊற

விட்டு, மறுபடியும் இதனைப் பிட்டுப் போல பிசறி தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டி, ஆவிச் சட்டி (steaming pan), அல்லது பிட்டுக் குழலில் போட்டு, ஆவியில் அவித்து இறக்கி, சூடாக இருக்கும் போதே விரும்பிய உப உணவுப் பதார்த்தங்களுடன் பயன் படுத்தவும்.

குரக்கன் பிட்டு

$\frac{1}{2}$ கண்டு குரக்கன் மா

$\frac{1}{2}$ கண்டு வறுத்த அல்லது

அவித்த அரிசி மா அல்லது

கோதுமை மா

$\frac{3}{4}$ கண்டு பழத் தேங்காய்த்

துருவல்

உப்பு

மா வகைகளைக் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, கொதிக்கும் நீரை அளவாக ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் உலிர் பதமாகக் கிளறி, பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம் என்பதில் கூறியது போல, ஒரு சுளகில் போட்டு, ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்திக் கொழித்து, மணி மணியாகப் பக்குவப் படுத்தி எடுத்து, தேங்காய்த் துருவலையுங் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டி, ஆவிச்சட்டி (steaming pan), அல்லது பிட்டுக் குழலில் போட்டு, ஆவியில் அவித்து இறக்கவும்.

இதனைத் தடித்த தேங்காய்ப் பால், மாவாக்கிய சர்க்கரை முதலியவற்றுடன் இளஞ் சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

உழுத்தம்மாப் பிட்டு

$\frac{1}{2}$ கண்டு உழுத்தம் மா

1 கண்டு அரிசி மா (வறுத்தது)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 கண்டு பழத் தேங்காய்த்

துருவல்

இதற்கு சிவக்க வறுத்துக் குற்றித் தோல் போக்கித் திரித்த உழுத்தம் மாவை உபயோகிக்கவும்.

அரிசி மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, 1½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி மாவில் ஊற்றி, ஒரு அகப் பைக் காம்பினால் உலிர் பதமாகக் கிளறி, ஆற விடவும். பின்னர் இதனை ஒரு சுளகில் போட்டு, உழுத்தம் மாவைக் கலந்து, ஒரு சுண்டினால் கவிழ்த்துக் கொத்தி, இடையிடையே சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம் என்பதில் கூறியது போல மணி மணியாகக் கொழித்து எடுத்து, தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுப் பிசறிக் கலந்து, பிட்டுக் குழல் நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (steaming pan) அவித்து எடுக்கவும்.

இதனை விரும்பிய கறி, குழம்பு, சொதி, பொரியல் என்பவற்றுடன் பயன்படுத்தவும். அல்லது பிஞ்சுக் கத்தரிக்காயைக் குறுணலாக வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசறி, அளவான நல்லெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து, இதில் அவித்த பிட்டை உலுர்த்திப் போட்டு நன்றாகக் கிளறிக் கலந்து, சூடாகப் பரிமாறுவதும் பொருத்தமாகவிருக்கும்.

மரவள்ளிப் பிட்டு

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 சுண்டு மரவள்ளி மா | 4-5 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்) |
| ½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல் | உப்பு |
| 2 பச்சைமிளகாய் (கு. வெ.) | |

மரவள்ளிக் கிழங்கை உரித்துக் கழுவிச் சீவல் சுளாக வெட்டி, வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி, இடித்து அரித்து, கோதுமை மா அவிப்பது போல நீற்றுப்

பெட்டியில் போட்டு ஆவியில் வைத்து அவித்து, இறக்கி, அரித்து, பிட்டுத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

இந்த மாவில் உப்புச் சேர்த்து, அளவான தண்ணீர் விட்டு உலர் பதமான பிட்டாகப் பிசறி, தேங்காய்த் துருவல், வெட்டிய பச்சை மிளகாய் வெங்காயம் என்பவற்றுடன் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் அவித்து இறக்கவும்.

குறிப்பு :

மரவள்ளிக் கிழங்கைத் துருவியில் (grater) துருவி, சாற்றைப் பிழிந்து நீக்கி விட்டு, சிறிதளவு அரிசி மாலைத் தூவிப் பிசறி உலுர்த்தியும் இப் பிட்டைப் பாகம் பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

ஒடியல் பிட்டு — வெண்ணெய் சேர்ந்தது

1 சுண்டு ஒடியல் மா	½ சுண்டு பழுத் தேங்காய்த்
½ சுண்டு சிறியதாக வெட்டிய	துருவல்
பனம் பூரான்	2 மேசைக் கரண்டி பச்சை
(இது முளை வந்த பனம் விதை	வெண்ணெய்
யிலுள்ளது)	உப்பு

ஒடியல் மாவில் உப்புச் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுப் பிட்டாகப் பிசறி, வெட்டிய பனம் பூரான், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றுடன் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டியில் போட்டு, ஆவியில் வைத்து அவித்து இறக்கி, ஒரு ஒடுக்கமான பாத்திரத்தில் போட்டு, துளிப் பிட்டை முரித்து, பச்சை வெண்ணெயை நடுவில் இட்டு, மூடி ஊறவிடவும் பின்னர் இதனை உலுர்த்தி, சம்பலுடன் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஒடியல் பிட்டு — மரக்கறி சேர்ந்தது

½ சுண்டு கலந்து வெட்டியமரக்கறி	5-6 வெங்காயம் (குறுண
¼ சுண்டு ஒடியல் மா	லாக வெட்டவும்)
2-3 பச்சை மிளகாய் (கு. வெ.)	உப்பு

இதற்கு பயற்றங்காய், பயற்றங் கொட்டை, கறிப் பலாக்காய்ச் சளை, பலாக் கொட்டை, தேங்காய்ச் சொட்டு ஆகியவற்றில் கலந்து சிறியதாக வெட்டிக் கொள்க.

ஒடியல் மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிட்டாகப் பிசறி, வெட்டிய மரக்கறி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் போட்டுப் பிசறிக் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச் சட்டியில் (steaming pan) அவித்து இறக்கவும்.

இதனைத் தேங்காய்த் துருவல், முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக் கறி என்பவற்றுடன் இளஞ் சூடாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

ஒடியல் மாவில் காறல் இருந்தால், தாராளமான தண்ணீரில் கரைத்து ஊறவிட்டு, மா அடைந்த பின்னர் தெளித்து நீரைப் போக்கிவிடல் வேண்டும். இப்படி 2-3 முறை செய்த பிறகு, மாவை ஒரு கண்ணறைத் துணியில் வடித்து, நீர் இல்லாமல் பிழிந்து, உலுர்த்தி எடுத்து, பிட்டு அவித்துக் கொள்ளவும்.

கீரைப் பிட்டு

225 கிராம் முளைக்கீரை	3-4 வெங்காயம் (கு. வெ)
¼ சுண்டு குரக்கள் மா	¼ சுண்டு பழத்தேங்காய்த் துருவல்
2-1 பச்சை மிளகாய் (கு. வெ.)	சிறிது உப்பு

முளைக் கீரையை ஒடித்து, வார்ந்து, கழுவி, வடிய விட்டு, மிகவும் சிறியதாக அரிந்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, கீரையில் உள்ள நீர்ப்பிடிப்பை உறிஞ்சக் கூடிய அளவுக்குக் குரக்கன் மாவைத் தூவிப் பிசறி, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றையும் போட்டுப் பிசறிக் கலந்து, நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச்சட்டியில் (steaming pan) அவித்து இறக்கவும்.

இதனை நன்றாக ஆற விட்டு, செத்தல் மிளகாய்ச்சம்பலுடன் பரிமாறவும். சோற்றுடன் பகல் உணவாகவும் இதனைப் பயன் படுத்தலாம்.

தோசை முறை 1

½ கண்டு உழுத்தம் பருப்பு
1 கண்டு புழுங்கலரிசி (சிறிய வெள்ளை ரகம்)

½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் உப்பு
½ கண்டு பச்சை அரிசி (வெள்ளை அரிசி)

அரிசி வகைகளை ஒன்றாகவும், உழுத்தம் பருப்பை வெந்தயத்துடனும் போட்டு, 2-3 மணி நேரம் ஊற விட்டு, வெவ்வேறுகக் கழுவி வடித்து, பின்னர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு, கரகரப்பில்லாமல் நல்ல நெஸாக அரைந்து வழித்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். புளித்த மா நன்றாகப் பொங்கி இருத்தல் வேண்டும்.

இதனை வார்க்கும் போது, உப்பும், அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்க. மா அதிக தடிப்பாக இருந்தால் தோசை மெதுமையாக இராது. தண்ணீர் கூடி விட்டாலும், வார்த்து எடுக்க வரா

மல் களி போல இருக்கும். ஆதலால் நிதானமாகத் தண்ணீரை விட்டு மாவைக் கரைத்து, ஒரு தோசையை வேக விட்டுப் பார்த்து, தேவைப்படி தண்ணீரை விட்டுக் கொள்க. இது அனுபவத்தில் வந்து விடும்.

கரைத்த மாவிற் குத் தாளிதம் போட்டால், தோசை வாசனையாக இருக்கும். இதற்கு, 1 மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணையை ஒரு தாச்சியில் காய விட்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு, சிறியதாக ஒடித்த 2-3 செத்தல் மிளகாய், குறுணலாக வெட்டிய 4-5 வெங்காயம், கிள்ளிய கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின்பு ஒன்றாகப் போட்டு, வாசனை வரப் பொண்ணிறமாகத் தாளித்து, மாவில் கலந்து கொள்க.

தோசை வார்க்கும் விதம்

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். கல்லை அதிகம் புகைக்க விடல் ஆகாது. காய்ந்தவுடன், வெள்ளைத் துணியை ஒரு சிறிய பொட்டணமாகக் கட்டி, நல்லெண்ணெயில் தொட்டுக் கல்லுக்குப் பூசி, ஒரு அளவான கரண்டியால் (3 மேசைக்கரண்டி மாவைக் கொள்ளக் கூடியது) மாவை அள்ளிக் கல்லின் நடுவில் வார்த்து, அடிக் கரண்டியால் நடுவில் இருந்து வெளிப்பக்கமாக மாவைச் சுழற்றி, மெல்லியதாகப் பரவி விடவும். துவாரங்கள் விழுந்து வெந்தவுடன், தோசையை ஒரு தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, பொண்ணிறமாக வெந்தவுடன் எடுத்து, ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போட்டு, தோசை காயாதபடி உடனே இன்னொரு தட்டினால் மூடிவிடவும் ஒரு தோசை வேகிறதற்கு 2 நிமிடங்கள் வரை செல்லும்.

அல்லது மாவைக் கல்லில் வார்த்து, மெல்லியதா கப் பரவி, ஒரு அளவான மூடியால் மூடி வேகவிட்டு, “சிலு சிலு” என்று மூடியில் இருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்டதும் திறந்து பார்த்து, வெந்த தோசையைத் தட்டகப்பையினால் எடுத்து, ஒரு தட்டில் நிமிர்த்திப் போடுவது இன்னொரு முறையாகும். இதனைப் புரட்டத் தேவையில்லை. புதிதாகத் தோசை சுடத் தொடங்குபவர்களுக்கு இந்த முறை சுலபமாக இருக்கும்.

பழக்கப்பட்ட தோசைக் கல்லில் (seasoned girdle) தோசை ஒட்ட மாட்டாது. அப்படித் தோசை ஒட்டிக் கொண்டால், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நல்லெண்ணையைக் கல்லில் விட்டு, ஒரு துண்டு வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கினால் பல முறை சுற்றித் தேய்த்து விட்டு, மறுபடியும் எண்ணெய் பூசி மாவை வார்க்கவும்.

தோசைக் கல்லு கும்பிக் கொண்டால், தண்ணீர் தெளித்து, அல்லது இறக்கி ஆற விட்டு, வெப்பத்தைக் தணித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சீராகச் சுடப் பட்ட தோசை, பொன்னிறமாகவும், கனமில்லாததாகவும், வட்டமாகவும், துவாரங்கள் விழுந்து பார்வைக்கு அழகாகவும் இருக்கும்.

தோசை முறை 2

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
1 சுண்டு புழுங்கலரிசி (சிறிய
வெள்ளை ரகம்)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
உப்பு
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ சுண்டு அவித்து அரித்த
கோதுமை மா

உழுத்தம் பருப்பு வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், புழுங்கலரிசியை வேறுகவும், 2 - 3 மணி

நேரம் ஊற விட்டுக் கழுவி, வடித்து, பின்னர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, கர கரப்பில்லாமல் நல்ல நைஸாக அரைத்து வழித்து, அவித்த கோதுமை மாவையும் போட்டு, நன்றாக அடித்துக் கரைத்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். அதன் பிறகு, முன்னர் கூறிய முறைப்படி மாவைக் கரைத்து, அதன் படியே தோசையை வார்த்துக் கொள்க.

தோசையைச் சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, பருப்புச் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன் சூடாகப் பயன்படுத்தவும். நெய், வெண்ணெய் (butter) அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடவும் உருசியாகவிருக்கும்.

நெய் முறுகல்

முன்னர் கொடுத்துள்ள ஒரு முறைப்படி தோசை மாவைத் தயாரித்துக் கரைத்து எடுக்கவும் தோசைக் கல்லைக் காய விட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, மாவை வழமையான கரண்டியில் சிறிது குறைவாக அள்ளி வார்த்து, ஆனமட்டும் மெல்லியதாகப் பரவி, நடுவிலும் சுற்றிலும் 2 தேக்கரண்டி வரையிலான நெய்யை விட்டு, பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, மொறு மொறுப்பாக வெந்தவுடன் எடுத்து ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

இதனைச் சூடாக, சம்பல், சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா ஆகியவற்றுடன் பரிமாறவும். சாம்பாருடன் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும். ஆற விட்டால் இது இளகி மொறு மொறுப்பு இல்லாமல் போய்விடும்.

வெங்காயத் தோசை

தோசை மாவை முன்னர் கொடுத்துள்ள ஒரு முறைப்படி கரைத்து எடுக்கவும். வெங்காயத்தைக் குறுணலாக அரிந்து, சிறிது உப்புத் தூள் சேர்த்து, இலேசாகப் பிசைந்து கொள்க. தோசைக் கல்லைக் காய விட்டு நல்லெண்ணெய் பூசி, தோசை மாவை வழமையான கரண்டியில் சிறிது குறைவாக அள்ளி வார்த்து, மெல்லியதாகப் பரவி நடுவிலும் சுற்றிலும் 2 தேக்கரண்டி வரையிலான நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, 1½ - 2 தேக்கரண்டி அரிந்த வெங்காயத்தைப் பரவலாகத் தோசையின் மேல் தூவி, தட்டகப்பையினால் சிறிது அமர்த்தி விட்டு, அளவான மூடியால் மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 2 நிமிடங்கள் வரை வேக விடவும். பின்னர் மூடியைத் திறந்து தோசை மொறு மொறுப்பானவுடன் தட்டகப்பையினால் பாதியாக மடித்து, விளிம்புகளை அமர்த்தி ஒட்டி விட்டு, எடுத்து ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

இது சூடாகவும் மொறு மொறுப்பாகவும் இருக்கும் போதே, சம்பல், சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா என்பவற்றுடன் பரிமாறவும்.

மசாலாத் தோசை

இப் புத்தகத்தில் உள்ள “ உருளைக்கிழங்கு மசாலா ” என்னும் பக்குவத்தைத் தயார் பண்ணிக் கொள்க.

தோசை மாவை முன்னர் கொடுத்துள்ள ஒரு முறைப்படி தயாரித்துக் கரைக்கவும். தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு கரண்டி

மாவைச் சாதாரண தோசை போல வார்த்துப் பரவி, 2 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயைப் பரவலாக விட்டு, ஒரு அளவான மூடியால் மூடி வேக விடவும், 2 நிமிடங்களின் பின்னர் மூடியைத்திறந்து, 1 மேசைக்கரண்டி உருளைக் கிழங்கு மசாலாவைப் பாதித் தோசையின் மேல் பரவி அழுத்தி, மறு பாதியைத் தட்டகப்பையினால் மசாலாவின் மேல் மடித்து மூடி, விளிம்புகளை அமர்த்தி ஒட்டி, இரு பக்கங்களையும் மாறி மாறிப் போட்டு, சிவக்க வேக விட்டு எடுத்து, சூடாகப் பரிமாறவும்.

பச்சை அரிசித் தோசை

½ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு

½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் உப்பு

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

(வெள்ளை அரிசி)

உழுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, 2-3 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு தண்ணீர் தெளித்து நல்ல நைஸாக அரைத்து வழிக்கவும். பச்சை அரிசியை ½ மணி நேரம் ஊற விட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்து, அரித்து, 1½ மேசைக்கரண்டி கடுகு அளவிலான குறுணலைக் கொழுத்து எடுத்து வேருக வைத்துக் கொண்டு, மீதியை இடித்து அரித்து மா வாக்கவும். ஒரு அளவான பாணையில் ½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, குறுணலைப் போட்டு விரைவாக ஒரு அகப்பையினால் துழாவிக்க கட்டி படாமல் காய்ச்சி, கொதித்தவுடன் கஞ்சியை இறக்கிக் கொள்க. குறுணல் கரையாமல் முத்து முத்தாக வெந்து இருத்தல் வேண்டும். கஞ்சி ஆறிய பின்னர், அரைத்த உழுந்து, இடித்த மா முதலியவற்றைப் போட்டு, 5 நிமிடங்களாகுதல் நன்றாக அடித்துப்

பினைந்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். (புளித்த மா நன்றாகப் பொங்கி இருக்கும்). பின்னர் இதில் உப்பும அளவான தண்ணீரும் விட்டுக் கரைத்து, தாளிதம் செய்து போட்டு, முன்னர் கூறிய முறைப்படி தோசையை வார்த்துக் கொள்க.

இத் தோசைக்குப் பச்சை அரிசியை இடிக்காமல், ஆட்டுக் கல்லில் அரைத்து எடுத்தும் மாவைக் குழைக்கலாம். இதற்கு 1½ சுண்டு பச்சை அரிசியைக் கழுவி, வடித்து, கொதிக்கும் நீர் ஊற்றி, மூடி ஊற விட்டு, ஆறிய பின்னர் வடித்து, இறுக்கமாகவும் நைஸாகவும் அரைத்தல் வேண்டும். ½ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பை ½ தேக்கரண்டி வெந்தயத்துடன் ஊறப் போட்டுக் கழுவி, இதையும் நல்ல நைஸாக அரைத்து வழித்து, அரைத்து வைத்துள்ள பச்சை அரிசி மாவுடன் போட்டு நன்றாக அடித்துக் குழைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பின்னர் மாவைக் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்து, தாளிதம் போட்டு, தோசையை வார்த்துக் கொள்க.

குழியப்பம் (அல்லது குண்டுத் தோசை)

முன்னர் கொடுத்துள்ள “தோசை முறை I” என்பதில் கூறியவாறு மாவைப் புளிக்க வைத்து எடுத்து, இட்டலி மாப் போல தடித்த வார்பதமாக (thick pouring consistency) கரைத்து, தாளித்து, அல்லது தாளிப்பதற்குப் பதிலாக பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைக் குறுணலாக அரிந்து போட்டு, அல்லது சிறிதளவு மிளகு, சீரகம் என்பவற்றைத் தன்னும் சிறியதாக உடைத்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும். குழியப்பச் சட்டியை (அப்பக் காரலை) காய விட்டு, ஒரு

தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயைக் குழிகளில் விட்டு, காய்ந்தவுடன் ஒவ்வொரு குழியிலும் அது கொள்ளும் அளவிற்கு மாவை வார்த்து, மாவின் மேலும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டு ஒரு அளவான மூடியால் மூடி, நெருப்பை மெல்லியதாக எரித்து வேக விடவும். “ சிலு சிலு ” என்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்கும் போது திறந்து, ஒரு முள்ளுக் கரண்டி (fork) அல்லது தட்டகப்பையின் காம்பினால் ஒவ்வொன்றாகத் திருப்பி விட்டு, சுற்றிலும் சிவக்க வேக விட்டு எடுக்கவும். இதன் வெளிப் பாகம் மொறு மொறுப்பாகவும், உள் பாகம் பஞ்சு போலவு மிருத்தல் வேண்டும்.

இதனைச் சூடாக, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா, சாம்பார் என்பவற்றுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

குழியப்பச் சட்டி அல்லது அப்பக் காரலுக்குப் பதிலாக, ஒரு குழிவான சிறிய தாச்சியை உபயோகித்தும் இதனை ஒவ்வொன்றாக வார்த்து எடுக்கலாம்.

ஊத்தப்பம்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு துவரம் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

1 சுண்டு புழுங்கலரிசி

உப்பு

(சிறிய வெள்ளை ரகம்)

துவரம் பருப்பு வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், புழுங்கலரிசியை வேராகவும் போட்டு, 2-3 மணி நேரம் ஊற விட்டு, நன்றாகக் கழுவிக்கொள்க. துவரம் பருப்பு வெந்தயம் என்பவற்றை ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, கர கரப்பில்

லாமல் நல்ல நைஸாக அரைத்து வழித்த பின்னர் அரிசியைப் போட்டு இலேசான கரகரப்பாக அரைத்து வழித்து, அரைத்த துவரம் பருப்பில் போட்டு, அளவான உப்பும் சேர்த்து, நன்றாக அடித்துக் கரைத்து, மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும்.

இதனை வார்க்கும் போது, தோசை மாவிலும் சிறிது கூடிய தடிப்பான பதத்தில் கரைத்து, அடைக்கல் அல்லது தோசைக் கல்லைக் காய விட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு கரண்டி மாவைத் தடித்த தோசை போல வார்த்து, (பரவ வேண்டாம்), 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயை மேலே பரவி விட்டு, வெந்தவுடன் தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கமும் சிவக்க வேக விட்டு எடுக்கவும்.

இதையும் சூடாக, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா, சாம்பார் முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

தோசை மாவைச் சிறிது தடிப்பாகக் கரைத்து, சொற்ப மிளகு, சீரகம் என்பவற்றை கலந்தும் ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டு, தாளிதம் செய்து போட்டு கலந்தும் ஊத்தப்பத்தை வார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ரவைத் தோசை முறை 1

$\frac{1}{2}$ கண்டு பச்சை அரிசியை
ஊறவிட்டு இடித்து, அரித்த
1 கண்டு மா

$\frac{1}{2}$ கண்டு கோதுமை மா

$\frac{1}{2}$ கண்டு ரவை

3-4 பச்சை மிளகாய் (கு. வெ.)

5-6 வெங்காயம் (கு. வெ.)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி

சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை

1 சுண்டு மோர் அல்லது மெல்லிய தேங்காய்ப் பால்	உப்பு வேக விடுவதற்கு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்
2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

அரிசி மா, கோதுமை மா, ரவை ஆகியவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, மோரும் (அல்லது தேங்காய்ப் பாலும்), அளவான தண்ணீரும் விட்டு நீர்க்கக் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்து, 1 மணி நேரம் ஊற விடவும். தேங்காயெண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வதக்கி இறக்கி, கரைத்து வைத்துள்ள மாவில் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

தோசைக் கல்லைக் காய விட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு கரண்டி மாவை அள்ளி வார்த்து, மெல்லியதாகப் பரவி, 2 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை மேலே பரவலாக விடவும். தோசை மொறு மொறுப்பாக வெந்து ஓரம் கிளம்பிக் கொள்ளும் போது, ஒரு தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கமும் பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுத்து, ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

உருசியான பக்குவம், சம்பல், தேங்காய் சட்னி, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன், சூடாகவும் மொறு மொறுப்பாகவும் இருக்கும் டோதே பயன் படுத்தவும். ஆற விட்டால் இளகிக் கொள்ளும்.

ரவைத் தோசை முறை 2

1 சுண்டு கோதுமை மா	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ சுண்டு ரவை	வேக விடுவதற்கு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	

கோதுமை மா, ரவை, உப்பு, அப்பச் சோடா ஆகியவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு நீர்க்கக் கரைத்து, 2-3 மணி நேரம் ஊற விடவும். பின்னர் தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு கரண்டி மாவை அள்ளி வார்த்து, இயன்றளவு மெல்லியதாகப் பரவி, 2 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை மேலே பரவலாக விடவும். தோசை மொறு மொறுப்பாக வெந்து ஓரம் கிளம்பிக் கொள்ளும் போது, ஒரு தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கமும் பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுத்து, ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

இது சூடாகவும் மொறு மொறுப்பாகவும் இருக்கும் போதே, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக் கிழங்குப் புரட்டல் முதலியவற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

ஆட்டா மாத் தோசை (Whole wheat flour thosai)

1 கண்டு ஆட்டா மா

1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

உப்பு

1-1½ கண்டு தண்ணீர்

வேக விடுவதற்கு நெய்

அல்லது நல்லெண்ணெய்

ஆட்டா மா, உப்பு, அப்பச் சோடா ஆகியவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு அழுத்தமாகக் கரைத்து, ½ மணி நேரம் ஊற விடவும்.

தோசைக் கல்லைக் காய விட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, 2 மேசைக்கரண்டி அளவு மாவை ஒரு கரண்டி யால் அள்ளி வார்த்துப் பரவி, 4-5 இடங்களில் தட்டகப்பையினால் சிறியதாகக் கொத்தி விட்டு, 2 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை மேலே பரவலாக விடவும். தோசை நன்றாக வெந்து ஓரம் கிளம்ப

பிக் கொள்ளும் போது தட்டகப்பையினால் திருப்பி விட்டு, இரு பக்கமும் பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுத்து, ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

இந்த மாவை வார்த்து இலகுவாகச் சுழற்றிப் பரவ வராதது. சாதுரியமாகப் பரவி விட்டால், ரப்பர் போல இழுபட்டு மெல்லியதாக வரும்.

இதனைச் சூடாக வெறும் சம்பலுடன் சாப்பிட்டாலும் உருசியாகவே இருக்கும்.

அடை

‡ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு	2-3 ப. மிளகாய் (வெட்டவும்)
‡ சுண்டு கடலைப் பருப்பு	7-8 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
‡ சுண்டு துவரம் பருப்பு	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
1 சுண்டு புழுங்கலரிசி	
‡-‡ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல் உப்பு	சிறிய துண்டு பெருங்காயம் வேக விடுவதற்கு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்

உழுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, புழுங்கலரிசி என்பவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, 2-3 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, சுத்தமாகக் கழுவி வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல் வெட்டிய பச்சை மிளகாய் ஒடித்த செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, சற்று இறுக்கமாகவும், இலேசான கர கரப் பாகவும் அரைத்து வழிக்கவும். இந்த மாவைப் பெரிய எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டி, நெய் பூசிய ஒரு வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து மிகவும் மெல்லிய ரொட்டி போல வட்டமாகத் தட்டி வைக்கவும்.

அடைக்கல்லு அல்லது தோசைக்கல்லைக் காய விட்டு, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் பூசி, இலையிலுள்ள அடையைக் கவிழ்த்துக் கல்லில் போட்டு

இலையை மெதுவாக அகற்றி விடவும். பின்னர் தட்டகப்பையினால் அடையை 4-5 இடங்களில் சிறிய தாகக் கொத்தி விட்டு, 2-3 தேக்கரண்டி நெய்யை அல்லது நல்லெண்ணெயை மேலே பரவலாக விட்டு, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து வேக விடவும். அடையின் அடிப்பாகம் சிவக்க வெந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, மறு பக்கமும் சிவந்த பின்னர் எடுத்து, ஈர மில்லாத ஒரு தட்டில் போடவும்.

இதனைச் சூடாக, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

அடைத் தோசை

இதற்கும் அடைக்கு அரைப்பது போல மாவைத் தயாரித்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து இளக்கி, 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு இதனைத் தோசை மாக்கரைப்பது போல கரைத்து, சாதாரண தோசை போல அடைக்கல் அல்லது தோசைக் கல்லில் வார்த்து, நெய் விட்டு, சிவக்க வேக விட்டு எடுக்கவும். இது மொறு மொறுப்பாகவும் உருசியாகவுமிருக்கும்

இதனையும் சூடாக, சம்பல், தேங்காய்ச் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு மசாலா முதலியவற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

இட்டலி

$\frac{1}{2}$ கண்டு உழுத்தம் பருப்பு

1 கண்டு புழுங்கலரிசி
(சிறிய வெள்ளை ரகம்)

$1\frac{1}{2}$ - $1\frac{3}{4}$ கண்டு தண்ணீர்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 பச்சைமிளகாய் (கு. வெ)

4-5 வெங்காயம் (கு. வெ)

1 தேக்கரண்டி கு. வெ. இஞ்சி

உழுத்தம் பருப்பு, அரிசி ஆகியவற்றை வெவ்வேறாக 2½ - 3 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஊறவிட்டுக் கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்துக் கொள்க. அரிசியை ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, ¾ சுண்டு வரை தண்ணீர் விட்டு, மிகவும் மெல்லிய கரகரப்பாக (பொடி ரவையின் அளவுக்கு) அரைத்து வழிக் கவும். பின்னர் உழுந்தைப் போட்டு, மிகுதித் தண்ணீரில் சிறிது விட்டு அரைத்து, மொத்தையாக அரைபட்டவுடன் மேலும் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து, நைஸாகப் பொங்கப் பொங்க அரைத்து வழித்து, அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவில் போட்டு, மீதித் தண்ணீரையும் விட்டு, உப்பைப் போட்டு, தடித்த வார்பதமாக (**very thick but pouring consistency**) 5 நிமிடங்களாகுதல் நன்றாக அடித்துக் கரைத்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். புளிக்கும் போது மா நன்றாகப் பொங்கிக் கொள்ளுமாதலால், வழியாமல் இருப்பதற்கு, பாத்திரத்தில் மா அரைவாசிக்குத் தான் இருத்தல் வேண்டும். மாவை வார்ப்பதற்கு முன்னர், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி ஆகியவற்றைத் தூவி, ஒரு கரண்டியால் 2-3 முறை துழாவிக்கலந்து கொள்க.

இட்டலி வார்க்கும் விதம்

இட்டலிச் சட்டியில் தண்ணீரைக் கொதிக்க விடவும். இட்டலித் தட்டின் ஒவ்வொரு குழியிலும், அதற்கு அளவான வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விரித்துப் போட்டு, மாவை அளவாக வார்த்து, சட்டியில் வைத்து, மூடி அவிய விடவும். அடுப்பு நன்றாக எரிதல் வேண்டும். ஒரு ஈடு வேகிறதற்கு 10 நிமிடங்கள் வரை செல்லும். மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்கும் போது, திறந்து, சுத்த

மான ஈர்க்கினால் இட்டலியை அடி வரை குத்திப் பார்க்கவும். அவிந்திருந்தால் ஈர்க்கில் மா ஒட்டிக் கொள்ளாது. அவிந்த இட்டலியை விரலினால் அழுகிப் பார்த்தாலும் பதிவு ஏற்படாது. அவிந்த இட்டலிக்கு நயமாகத் தண்ணீர் தெளித்து இறக்கி, துணியுடன் தூக்கி ஒரு தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, மேலும் அடிப் பாகத்திற்குச் சிறிது தண்ணீர் தடவி, துணியை எடுத்து விட்டு, மூடி வைக்கவும்.

2 தட்டுகள் உள்ள சட்டியில் அவிக்கும் போது, கீழ்த் தட்டில் உள்ள இட்டலியில், மேல் தட்டிலிருந்து ஆவி சொட்டி, களியாகி விடும். இதனைத் தடுக்க, கீழ்த் தட்டை வார்த்து சட்டியில் வைத்து, பின்னர் சட்டியின் வாயை மூடத் தக்கதாக ஒரு அளவான வெள்ளைத் துணியை அல்லது கடதாசியை விரித்துப் போட்டு, அதன் மேல் மற்றத் தட்டை வார்த்து வைத்து, மூடி அவிய விடவும். சொட்டும் நீரைத் துணி அல்லது கடதாசி உறிஞ்சிக் கொள்ளும்.

இட்டலியை மெல்லிய சூடாக, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, தேங்காய்ச் சட்னி, பருப்புச் சட்னி, சம்பார் ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

இட்டலி மாவைப் புளிக்க வைக்கும் போதே தேவையான அளவு தண்ணீரை விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். தண்ணீரின் அளவு அரிசி, உழுந்து என்பவற்றின் தன்மை, செம்மையாக அரைபட்டும் கரைபட்டுமிருந்தல், புளித்துப் பொங்கி இருத்தல் என்பவற்றிலே தான் இட்டலியின் மெதுமை தங்கியிருக்கும். தண்ணீர் போதாமலிருந்தால் இட்டலி கல்லுப் போல இருக்கும்; கூடி விட்டாலும் சேறு

போலாகிவிடும். இதை அனுபவத்தில் அறிந்து கொள்ளலாம். அதிக பசைப்பற்றுள்ள அரிசியும் இட்டலிக்கு ஏற்றதல்ல.

ரவை இட்டலி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு

1 சுண்டு ரவை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 பச்சை மிளகாய் (கு. வெ)

4-5 வெங்காயம் (கு. வெ)

1 தேக்கரண்டி கு. வெ. இஞ்சி

ரவையை ஆவியில் நன்றாக அவித்து, சலித்து, ஆற விடவும். உழுத்தம் பருப்பை $2\frac{1}{2}$ -3 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஊற விட்டுக்கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்து, பின்னர் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு, நைஸாகப் பொங்கப் பொங்க அரைத்து வழித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அவித்த ரவை, உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, 1 சுண்டு வரையிலான தண்ணீரும் விட்டு தடித்த வார்பதமாக (**very thick pouring consistency**) நன்றாக அடித்துக் கலந்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி ஆகியவற்றைத் தூவி ஒரு கரண்டியால் 2-3 முறை குழாவிக்க கலந்து, "இட்டலி வார்க்கும் விதம்" என்பதில் கூறியபடி அவித்து இறக்கவும்.

இதையும் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு, தேங்காய்ச் சட்னி, பருப்புச் சட்னி, சாம்பார் ஆகியவற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

பச்சை அரிசி இட்டலி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு

1 சுண்டு வெள்ளை ப. அரிசி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெந்தயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 பச்சை மிளகாய் (கு. வெ)

4-5 வெங்காயம் (கு. வெ)

1 தேக்கரண்டி கு. வெ இஞ்சி

பச்சை அரிசியை $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊற விட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்து, அரித்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு பெரிய கடுகு அளவிலான குறுணலைக் கொழுத்து எடுத்து வேறாக வைத்துக் கொண்டு, மீதியை இடித்து, அரித்து, மாவாக்கவும். ஒரு அளவான பாணையில் $1, \frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, குறுணலைப் போட்டு விரைவாக ஒரு அகப்பையினால் துழாவிக்க கட்டி படாமல் காய்ச்சி, நன்றாகக் கொதித்த பின்னர், கஞ்சியை இறக்கி ஆற விடவும். குறுணல் கரையாமல் முத்து முத்தாக வெந்து இருத்தல் வேண்டும்.

உழுத்தம் பருப்பு வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, $2\frac{1}{2}$ - 3 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஊற விட்டுக் கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, பின்னர் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு நைஸாகப் பொங்கப் பொங்க அரைத்து வழித்து, ஆறிய கஞ்சியில் போட்டு, இடித்த மா, உப்பு ஆகியவற்றுடன் நன்றாக அடித்துப் பினைந்து, வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி ஆகியவற்றைத் தூவி, ஒரு கரண்டியால் 2 - 3 முறை துழாவிக்க கலந்து, “இட்டலி வார்க்கும் விதம்” என்பதில் கூறியபடி அவித்து இறக்கவும்.

சப்பாத்தி

1 சுண்டு கோதுமை மா

நெய்

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா
உப்பு

தூவுவதற்கு சிறிது மோதுமை மா

கோதுமை மா, அப்பச் சோடா, உப்பு என்பவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகவும், அழுத்

தமாகவும், கையில் ஒட்டாத பதத்திலும் அடித்துப் பிசைந்து, பின்னர் 1 மேசைக்கரண்டி நெய்யையும் விட்டுத் தேய்த்துப் பிசைந்து, 2 மணி நேரம் ஊற விடவும்.

ஒரு தட்டையான வாய் அகன்ற மண் சட்டியில், கரித் தணலை ஆயத்தம் செய்து கொள்க. சட்டியின் அடிப் பாகத்தில் பெரிய துவாரமாக உடைத்து துவாரத்தின் மேல் ஒரு கம்பி வலையை வைத்து, வலைக்கு மேல் கரித் தணலைப் போட்டு, ஒரு அடுப்பிலே தூக்கி வைத்துக் கொண்டால், காற்றோட்டம் இருப்பதன் காரணமாக, தணல் அதிக நேரத்திற்குக் கண்கணப்பாக இருக்கும்.

மாவை மறுபடியும் பிசைந்து, 10-12 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றாக ஒரு மாப் பூசிய பலகையின் மீது (pastry board) போட்டு, மா உருட்டும் உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, அதிக தடிப்பாகவோ அல்லது மெல்லியதாகவோ இல்லாமல் நிதானமான 10-11 செ. மீ விட்டமுள்ள வட்டச் சப்பாத்தியாக்கி, தோசைக் கல்லைக் காய வைத்து, சப்பாத்தியைப் போட்டு இரு பக்கமும் வேக விட்டு எடுக்கவும். எடுத்தவுடன் இதனைத் தணலின் மேல் போட்டு, கருகாமல் இரு பக்கமும் வாட்டி எடுத்து, இரு பக்கங்களுக்கும் சிறிது நெய் தடவி வைக்கவும். தணலின் மேலே போட்டவுடன் சப்பாத்தி பொங்கி வரும்.

இதனைச் சூடாக, உருளைக்கிழங்கு மசாலா, உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல், மரக்கறிக் கட்டுலெற் கறி, குருமா ஆகியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

பூரி

1 கண்டு கோதுமை மா
1½ மேசைக்கரண்டி நெய்
உப்பு

பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்
தூவுவதற்கு சிறிது கோதுமை மா

மாலை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்த பின்னர், நெய்யை விட்டு நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசையவும். இதனை அதிக நேரம் ஊற விடத்தேவையில்லை. பிசைந்த மாலை 12 உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒவ்வொரு ஒரு மாப் பூசிய பலகையின் மீது (pastry board) போட்டு, மா உருட்டும் உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக உருட்டி, கனமான 7 செ. மீ விட்டமுள்ள ரொட்டி போல இடவும். எல்லாவற்றையும் இப்படி இட்ட பின்னர், தேங்காயெண்ணெயில் மெல்லிய பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க. இதை அதிகம் மொறு மொறுக்க விடலாகாது.

உருளைக்கிழங்கு மசாலா, மரக்கறிக் கட்டெற்கறி, சோயா மீற் பொரித்த கறி ஆகியவற்றுடன் இதனைச் சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

பிசைந்த மாலை நேரடியாக ஒரு மாப் பூசிய பலகையின் மீது போட்டு, உருளையினால் கனமான தகடு போல உருட்டி, 6-8 செ. மீ விட்டமுள்ள ஒரு வட்ட மூடியால் அல்லது கட்டரினால் (pastry cutter) வட்டங்களாக வெட்டி எடுத்தும் இதைப் பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

சப்பாத்தி, பரோட்டா, பூரி ஆகியவற்றை, ½ பங்கு கோதுமை மாவுடன் ½ பங்கு ஆட்டா மாலை (whole wheat flour) கலந்து, அல்லது தனி ஆட்டா மாவினும் தயாரிக்கலாம்.

ரொட்டி

1 சுண்டு கோதுமை மா

உப்பு

½-1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்

சிறிது தேங்காயெண்ணெய்

கோதுமை மா, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு ஆகியவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, நன்றாகப் பிசைந்து கலந்து, பின்னர் சிறிது தண்ணீரும் விட்டு, இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் கையில் ஒட்டாத பதத்திலும் குழைத்து, ½ மணி நேரம் ஊற விடவும். இதனை மறுபடியும் குழைத்து, 5-6 உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒவ்வொன்றாக எடுத்து சிறிது தேங்காயெண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, வட்டமான ½ செ. மீ தடிப்புள்ள ரொட்டி யாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லை நிதானமாக எரியும் அடுப்பில் காய விட்டு, தேங்காயெண்ணெய் பூசி, ரொட்டியைப் போட்டு வேக விட்டு, வெந்த பின்னர் தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கமும் பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுத்துக் கொள்க.

இதனைச் சாதாரண செத்தல் மிளகாய்ச் சம்பல், தொடு சம்பல், சீனிச் சம்பல், பம்பாய் வெங்காய வதக்கல் அல்லது “ஜாம்” உடன் (with jam) பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

வாழையிலையில் ரொட்டியைத் தட்டுவதற்கு பதிலாக, குழைத்த மாவை 5-6 உருண்டைகளாக உருட்டி ஒவ்வொன்றாக ஒரு மாப் பூசிய பலகையின் மீது போட்டு, உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, ½ செ. மீ தடிப்பத்தில் வட்டமான ரொட்டியாக்கி எடுத்து, தோசைக் கல்லுக்குத் தேங்காயெண்ணெய் பூசி, பொன்னிறமாகச் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

கோதுமை மாவுக்குப் பதிலாக அதேயளவு இளவறுப்பாக வறுத்த அரிசி மா, அல்லது $\frac{1}{2}$ சுண்டு குரக்கன் மாவை $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளவறுப்பாக வறுத்த அரிசி மாவுடன் கலந்தும் ரொட்டி சுட்டுக் கொள்ளலாம். இவற்றைக் குழைக்கும் போது கொதி நீரை விட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அடைத்த ரொட்டி (Stuffed Roti)

மேலே கொடுத்துள்ள ரொட்டிப் பக்குவத்திற்கு மாக்குழைப்பது போல கோதுமை மாவைக் குழைத்து, 8 உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு உருண்டையை தேங்காயெண்ணெய்பூசிய ஒரு வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, $\frac{1}{2}$ செ. மீற்றருக்குக் குறைவான தடிப்பத்தில் வட்டமான ரொட்டியாகத் தட்டி, $1\frac{1}{2}$ - 2 தேக்கரண்டி சீனிச் சம்பலை அல்லது உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை இதன் மத்தியில் பரவி, இன்னொரு ரொட்டியைத் தட்டி சீனிச் சம்பல் அல்லது உருளைக்கிழங்கு மசாலாவின் மேலாகக் கவிழ்த்து மூடி, மேல் இலையை அகற்றி விட்டு விளிம்புகளை அமர்த்தி ஒட்டி விடவும். தோசைக் கல்லை அல்லது அடைக்கல்லை நிதானமாக எரியும் அடுப்பின் மீது வைத்துக் காய விட்டு, சிறிது தேங்காயெண்ணெய்பூசி, அடைத்த ரொட்டியை இலையுடன் கவிழ்த்துப் போட்டு, இலையை அகற்றி வேக விடவும். வெந்தவுடன் இதனைத் தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுத்துக் கொள்க.

ரவை உப்புமா

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 சுண்டு ரவை | கருவேப்பிலை (கி. போடவும்) |
| 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் | 1 ப. மிளகாய் (வெட்டவும்) |

1-2 மேசைக்கரண்டி நெய்

 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

3 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

 $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்.

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய

வெங்காயம்

1 சவல் இஞ்சி

1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

ரவையை இலேசாக வறுத்து எடுக்கவும். ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நல்லெண்ணெய், நெய் ஆகியவற்றைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் இஞ்சி ஆகியவற்றைப் போட்டு நிறம் மாறாமல் வதக்கி, தண்ணீரை விட்டு, உப்பையுஞ் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தவுடன் வறுத்த ரவையை மெள்ளவாகப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு தட்டகப்பையினால் கட்டி படாதபடி சிளறி, உதிரும் பதத்தில் இறக்கி, வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து, மூடிக் கொள்க.

வேறுபாடாக (Variations)

- ரவையை முதலில் சிறிது நெய் விட்டுப் பொண்ணிறமாக வறுக்கலாம். இதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைக் கூடுதலாகச் சேர்த்தல் வேண்டும்.
- தாளிதத்தில் ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு பெருங்காயத் தூள் என்பவற்றைப் போடலாம்.
- தண்ணீரை விட்டு $\frac{1}{2}$ சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுக் கொதிக்கவிடலாம்.
- தண்ணீருக்குப் பதிலாக மோர் அல்லது மெல்லிய தேங்காய்ப் பாலை விடலாம்.

- தண்ணீரில் இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப் புளியைக் கரைத்து விடலாம், அல்லது உப்பு மாவை இறக்கிய பின்பு 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியை விட்டுக் கொள்ளலாம்.
- புளிக்குப் பதிலாக, ஒரு தக்காளிப்பழத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, பச்சை மிளகாய் முலியன வதங்கிய பிறகு போட்டு, நன்றாக வதக்கி, பின்னர் தண்ணீரை விட்டு, உப்பைப் போட்டு, கொதிக்க விட்டு, ரவையைப் போட்டுக் கிளறலாம்.

குறிப்பு:

அவல், சற்றுக் காய்ந்த பாண் (bread), மிஞ்சிய இட்டலி, இடியப்பம் முதலியவற்றிலும் மேலே கூறிய முறைப்படி தாளித்து, உப்புமா செய்து கொள்ளலாம்.

அவலைச் சுத்தமாக்கி, குழையாதபடி ஊறவிட்டுப் பிழிந்து, உதிர்த்தி, உப்புச் சேர்த்து, தாளிதத்தில் போட்டு, நீர் சுண்டக் கிளறி பிறகு அளவான தேங்காய்த் துருவலும் போட்டு, உதிரக் கிளறி இறக்கவும்.

காய்ந்த பாணின் கரைகளை வெட்டி நீக்கி விட்டு, சிறியதாக உலுர்த்தி, கொஞ்சமாகத் தேங்காய்ப்பாலை விட்டுப் பிசறி, சிறிது ஊறிய பிறகு தாளிதத்தில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, உதிரக்கிளறி இறக்கவும். விரும்பினால் இதற்குச் சிறிது மசாலாத் தூளையும் போடலாம்.

இட்டலி, இடியப்பம் முதலியவற்றையும் பூப் போல உலுர்த்தி, தாளிதத்தில் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

மசாலா உப்புமா

- | | |
|--|--|
| 1 கண்டு ரவை | 3-4 சீவல் இஞ்சி |
| 1 கண்டு குறுணலாக அரித்த
பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் | 1½ கண்டு தண்ணீர் |
| 2 மேசக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் | 1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 2 மேசக்கரண்டி நெய் | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
(1 தேக்கரண்டி தண்ணீரில்
கரைக்கவும்) |
| 1 தேக்கரண்டி கடுகு | கருவேப்பிலை (கி. போடவும்) |
| 3 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | 2 கரம்பு, 4 ஏலக்காய், ½ தேக்
கரண்டி வெள்ளைக் கசகசா,
½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீர
கம், சின்ன விரலில் பாதி
யளவு துண்டு கறுவா 2 தேக்
கரண்டி எலுமிச்சம் புளி. |
| 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு | |
| 35 கிராம் முந்திரிப் பருப்பு
(ஒடிக்கவும்) | |
| 3 ப. மிளகாய் (து. வெட்டவும்) | |
| ¼ கண்டு குறுணலாக வெட்டிய
வெங்காயம் | |

கரம்பு, ஏலக்காய், வெள்ளைக் கசகசா, பெருஞ்சீரகம், கறுவா ஆகியவற்றை, ½ தேக்கரண்டி நெய் விட்டு வறுத்து, பொடியாக்கவும். ரவையையும் சிறிது நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். அரிந்த கத்தரிக்காயில் ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூளைப் போட்டுப் பிசறி அமர்த்தி வைத்து, 15 நிமிடங்களின் பின்னர் பிழிந்து சாற்றைப் போக்கி விடவும்.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நல்லெண்ணெய், மீதி நெய் என்பவற்றைக் காய விட்டு, கடுகு செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுச் சிறிது பொரிய விட்டு, பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பிழிந்து வைத்த கத்தரிக்காய் என்பவற்றைப் போட்டு வாசனை வர நன்றாக வதக்கி, பெருங்காயம் கரைத்த நீர், தண்ணீர், மீதி உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். நன்றாகக் கொதித்து வுடன், வறுத்த ரவையை மெள்ளவாகப் போட்டுக்

கொண்டே ஒரு தட்டகப்பையினால் கட்டி படாமல் கிளறி, வெந்து உலிரும் பதத்தில் மசாலாப் பொடியைத் தூவிக் கிளறி இறக்கி, எலுமிச்சப் புளியை விட்டுக் கொள்க.

மசாலா வாசனை பிடிக்காவிட்டால், மசாலாத் தூளைப் போடாமலும் விடலாம்.

உப்புமா வகைகளை, தொடு சம்பல் அல்லது சீனி சேர்ந்த சட்னி, “ஜாம்” (jam) முதலியவற்றுடன் பயன் படுத்திக் கொள்க.

திருவாதிரைக் களி

1 கண்டு (தலைதட்டி) பச்சை அரிசி	2 மேசைக்கரண்டி நெய்
1/8 கண்டு பாசிப்பருப்பு	15 முந்திரிப் பருப்பு (ஒடித்து வறுக்கவும்)
1 கண்டு மாவாகிய சர்க்கரை	¼ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1 கண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	3 1/8 கண்டு தண்ணீர் சிறிது உப்பு

பச்சை அரிசி, பாசிப்பருப்பு என்பவற்றைச் சிவக்க வறுத்து, சிறிது கரகரப்பான மாவாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு குழிவான பாத்திரத்தில் தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுத் துழாவிக்கொதிக்க விடவும். கொதித்தவுடன் அரைவாசி நெய்யை விட்டு, மாலை மெள்ள மெள்ளவாகப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறவும். கிளறிய பின்னர், இதனை ஒரு மூடியால் மூடி விட்டு, அடிப்பிடியாதவாறு நெருப்பை மிகவும் மெல்லியதாக எரித்து வேக விடவும். இப்படி வேகும் போது, அடிக்கடி திறந்து அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி விட்டு, நன்

ரூக வெந்தவுடன், மீதி நெய்யை விட்டு, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி, மறுபடியும் புழுங்க மூடி, புழுங்க விடவும். புழுங்கி ஆறும் போதும், இதனை அகப்பைக் காம்பினால் அடிக்கடி கிளறி விட்டு, உலிர் பதமாக் கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

தென்னிந்தியாவில், திருவாதிரையிலன்று, இக் களியைக் கிண்டி, ஆதிரையானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து விட்டு உண்பது, இந்துக்களின் வழமை.

உழுந்து சேர்த்த அரிசிமாக்களி

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

1½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

½ சுண்டு உழுத்தம் மா

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இதற்கு சிவக்க வறுத்துக் குற்றி, தோல் போக் கித் திரித்த உழுத்தம் மாவை உபயோகிக்கவும்.

பச்சை அரிசியை ஊற விட்டு இடித்து, சின்னக் கண்கள் உள்ள அரிதட்டினால் அரித்து மாவைப் பட்டுப் போல எடுத்து, உழுத்தம் மாவுடன் கலந்து கொள்க. தேங்காய்த் துருவலில் சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து ½ சுண்டு முதல் பாலை எடுத்து வேறாக வைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் 2-3 முறை சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து, 1 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுக்கவும். கப்பிப்பாலை ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் விட்டு, உப்புச் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விட்டு, கலந்து வைத்த மாவகைகளை மெள்ளவாகக் கொட்டிக் கொண்டே ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கட்டி படாமல் கிளறி, மா நன்றாக வெந்தவுடன், முதல் பாலை விட்டு, திரளத் தொடங்கியவுடன் இறக்கிக் கொள்க. இதனை ஒரு

நெய் பூசிய தட்டில் போட்டு, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்திப் பரவி, சிறிது ஆறிய பின்னர் வெட்டிப் பயன் படுத்தவும்.

பால் அப்பம் முறை 1

1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா
(அல்லது வெள்ளைப் ப. அரிசி) $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
1 தேக்கரண்டி சீனி இளநீர்
பெரிய பாதித் தேங்காய்

பச்சை அரிசியை ஊற விட்டுக் கழுவி வடித்து இடித்து, பட்டுப் போல அரித்து, அவியல் பதமாக வறுத்து எடுக்கவும். ஆறிய பிறகு, இதனை ஒரு அளவான பாணையில் போட்டு, சீனியையும் போட்டு, அளவான இளநீரும் விட்டு, தளராமலும் அதிக இறுக்கமுமில்லாத பதத்தில் குழைத்து 5 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்றாக அடித்துப் பினைந்து, மூடி, இளஞ் சூடு பிடிக்கக் கூடியதாக, அனைந்த அடுப்பங்கரையில் அல்லது மெல்லிய சூட்டில் அணைக் கப்பட்ட அவிணினுள் (in a warm oven), வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். இளஞ் சூடு சற்று நேரமாகிலும் பிடியா விட்டால், மா புளிக்கவே மாட்டாது.

பின்னர், தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெளித்து 2 முறை பாலைப் பிழிந்து தடித்த பாலாக $\frac{1}{3}$ சுண்டு வரை எடுத்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்து வேருக வைத்துக் கொண்டு, மறு படியும் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 2-3 முறை பிழிந்து, $\frac{1}{2}$ -1 சுண்டு வரை கப்பிப் பால் எடுத்து, புளித்த மாவில் விட்டு, உப்பு, அப்பச் சோடா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

அப்பம் வார்க்கும் விதம்

அப்பத் தாச்சி பழகியதாக (seasoned pan) இருத்தல் வேண்டும். அடுப்பை மெல்லிய நெருப்பாக எரிய விட்டு, அப்பத் தாச்சியை வைத்து, காய்ந்த வுடன் வெள்ளைத் துணியை ஒரு சிறிய பொட்டணமாகக் கட்டி, நல்லெண்ணெயில் தொட்டு, தாச்சியின் உட்பாகம் முழுவதிலும் இலேசாகப் பூசி, 3 மேசைக் கரண்டி அளவு மாவை ஒரு கரண்டியினால் அள்ளி வார்க்கவும். வார்த்தவுடன் தாச்சியைத் தூக்கிச் சற்றுச் சரித்து, ஒரு முறை வட்டமாகச் சிலாவி விட்டு, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, வேருக வைத்த தடித்த தேங்காய்ப் பாலில் 2 தேக்கரண்டி வரை நடுவில் பரவலாக விட்டு, ஒரு இறுக்கமான மூடியால் மூடி, வேக விடவும். “சிலு சிலு” என்று மூடியில் இருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் திறந்து பார்த்து, வெந்த அப்பத்தை ஒரு தட்டகப்பையினால் எடுத்துக் கொள்க. இதன் ஓரம் மொறுமொறுப்பாகவும், பொன்னிறமாகவும் இருப்பதுடன், நடுவில் துவாரங்கள் விழுந்தும் வெந்திருத்தல் வேண்டும். ஒரு அப்பம் வேகிறதற்கு 2½-3 நிமிடங்கள் வரை செல்லும்.

மா அதிக தடிப்பாக இருந்தால், அப்பத்தின் ஓரம் மட்டை போலவும், நடுப்பாகம் கனமாகவும் இருக்கும். தண்ணீர் கூடி விட்டால், ஓரம் உடைந்து மாவாகி விடுவதுடன், நடுப் பாகமும் களி போல இருக்கும். எனவே அப்பத்திற்கான மாவை அவதானமாகக் கரைத்தல் வேண்டும்.

பால் அப்பம் முறை 2

“பால் அப்பம் முறை 1” என்பதில் கொடுத்திருக்கும் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்க. பச்சை அரிசியை ஊற விட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்து

சின்னக் கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவை 2 முறை அரித்துப் பட்டுப் போல எடுக்கவும். தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 2 முறை பாலைப் பிழிந்து, தடித்த பாலாக 1/3 சுண்டு வரை எடுத்து வேருக வைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் இளநீரை விட்டு 2 முறை பிழிந்து, $\frac{1}{2}$ - 1 சுண்டு வரை கப்பிப் பால் எடுக்கவும். கப்பிப்பாலை ஒரு அளவான பாணையில் விட்டு, இடித்த மாவைப் போட்டு, சீனி, உப்பு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் கரைத்து வெப்பமான இடத்தில் மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். வேருக வைத்த தடித்த பாலில் சிறிது உப்புச் சேர்த்து, அப்பம் சுடும் வரையும் குளிர்ச் சாதனப் பெட்டியில் (refrigerator) வைக்கவும்.

மாப் புளித்த பின்னர், அப்பச் சோடாவைப் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த தடித்த தேங்காய்ப் பாலையும் எடுத்து வெளியே வைத்து, 15 நிமிடங்களின் பின்னர் கலக்கிக் கொள்ளவும். அதன் பின், “அப்பம் வார்க்கும் விதம்” என்பதில் கூறியது போல இதனைச் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

குளிர்ச்சாதனப் பெட்டி இருக்குமிடத்து காலை யில் அப்பம் சுடுவதற்கு இது மிகவும் செளகரியமான ஒரு முறையாகும்

பால் அப்பம் முறை 3

1 சுண்டு திட்டிய பச்சை அரிசி
(அல்லது வெள்ளைப் ப. அரிசி)

2-2½ மேசைக்கரண்டி கள்ளு
பெரிய பாதித் தேங்காய்

½ சுண்டு அவித்து அரித்த
கோதுமை மா
1 தேக்கரண்டி சீனி

இரு விரற்பிடி அப்பச் சோடா
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பச்சை அரிசியை ஊற விட்டு, இடித்து, அரித்து, ½ சுண்டு கடுகு அளவிலான நடுக்குறுணலைக் கொழித்து வேறாக வைத்துக் கொண்டு, மீதியை இடித்து அரித்து மாவாக்கவும். ஒரு அளவான பாணையில் 1½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, குறுணலைப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு அகப்பையினால் துழாவிக் கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, நன்றாகக் கொதித்தவுடன் கஞ்சியை இறக்கிக் கொள்க. குறுணல் கரையாமல் முத்து முத்தாக வெந்து இருந்தல் வேண்டும். கஞ்சி ஆறியவுடன், மா வகை, சீனி, கள்ளு என்பவற்றைச் சேர்த்து, 5 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்றாக அடித்துப் பினைந்து, மூடி, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும்.

பின்னர் தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 2 முறை பாலைப் பிழிந்து தடித்த பாலாக 1/3 சுண்டு வரை எடுத்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்து வேறாக வைத்துக் கொண்டு மீண்டும் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 2 முறை பாலைப்பிழிந்து 1 சுண்டு வரை கப்பிப் பால் எடுக்கவும். இக்கப்பிப்பாலை புளித்த மாவில் ஊற்றி, உப்பு, அப்பச் சோடா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, ½ மணி நேரம் சென்ற பின்னர், “ அப்பம் வார்ப்புக்கும் விதம் ” என்பதில் கூறியது போல இதனைச் சுட்டு எடுக்கவும்.

இத்த அப்பம் மிக மெதுமையாக இருக்கும்.

பால் அப்பம் முறை 4

½ சுண்டு வெள்ளைப் பச்சை அரிசி

2 மேசைக்கரண்டி கள்ளு

- | | |
|---|---------------------------|
| ½ சுண்டு புழுங்கலரிசி (சிறிய வெள்ளை ரகம்) | பெரிய பாதித் தேங்காய் |
| 1 தேக்கரண்டி சீனி | இரு விற்றபிடி அப்பச் சோடா |
| | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |

அரிசி வகைகளை ஒன்றாகப் போட்டு, 2 மணி நேரம் ஊற விட்டுக் கழுவி; வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, சீனி, கள்ளு, என்பவற்றுடன் சிறிதளவு தண்ணீரும் விட்டு, நல்ல நைஸாகவும், இறுக்கமாகவும் அரைத்து வழித்து, மூடி, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பின்னர் இதற்கு முந்திய முறையில் கூறியது போல தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்து, மாவைக் கரைத்து, அப்பம் சுட்டுக் கொள்க.

வாழைப்பழ வெல்ல அப்பம்

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு தீட்டிய பச்சை அரிசி (அல்லது வெள்ளைப் ப. அரிசி) | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் இளநீர் |
| 1 தேக்கரண்டி சீனி | ½ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை (வெல்லம்) |
| பாதித் தேங்காய் | |
| ½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா | 2 கதலிப் பழம் |
| வேக விடுவதற்கு நெய் அல்லது வெண்ணெய் (butter) | |

இதற்கு “ பால் அப்பம் முறை 1 ” என்பதில் கூறியபடி மாவைப் புளிக்க விட்டு எடுக்கவும்.

தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 3 - 4 முறை பாலைப் பிழிந்து ½ சுண்டு வரையிலான தடித்த பால் எடுத்து, சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரைத்து, வடித்து, புளித்த மாவில் ஊற்றி, வாழைப்பழத்தையும் உரித்துப்போட்டுப் பிசைந்து, அப்பச் சோடாவையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்து ½ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

அப்பத் தாச்சியை மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்துக் காய விட்டு, 1 தேக்கரண்டி நெய்யை விட்டு அல்லது வெண்ணெயைப் போட்டு, 1½ - 2

மேசைக்கரண்டியளவு கரைத்த மாவை ஒரு கரண்டியினால் அள்ளி வார்த்து, (சிலாவ வேண்டாம்) இறுக்கமான மூடியினால் மூடி வேக விடவும். “சிலு சிலு” என்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தும் கேட்டவுடன், திறந்து, ஒரு தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்க வேக விட்டு எடுத்துக் கொள்க.

நன்றாக ஆறிய பின்னர் இதனைப் பயன் படுத்தவும்.

குறிப்பு :

இது சர்க்கரை சேர்ந்த அப்பமானதால், நெருப்புக் கூடி விட்டால், சீக்கிரம் கருகி, நடுப் பாகம் வேகாமலும் இருக்கும். நெருப்பை ஆகக் குறைத்தாலும் அப்பம் சீராக வேக மாட்டாது. எனவே அவதானமாக இதனைச் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

வெள்ளை அப்பம்

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1 சுண்டு பச்சை அரிசி | பாதித் தேங்காய் |
| 1 தேக்கரண்டி சீனி | ஒரு விரற்பிடி அப்பச் சோடா |
| 1 மேசைக்கரண்டி கள்ளு | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |

பருத்தித்துறையின் பிரபல்யமான தயாரிப்பு இது. செம்மையாக வெள்ளை அப்பம் சுடுவதற்கு, பச்சை அரிசி, நல்லதாக வாய்க்க வேண்டும். உருண்டையான வெள்ளைப் பச்சை அரிசி, அல்லது சிறிய ரகத் தவிடற்ற பச்சை அரிசியைத்தான் இதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும்.

அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊற விட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்து, சின்னக் கண்களுள்ள அரிதட்டினால், மாவைப் பட்டுப் போல 2 தரம் அரித்தெடுத்து

“புழுதி பறக்கச்” சற்றேனும் நிறம் மாறாமல் நன்றாக வறுத்து, ஆற விடவும். தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 4 தரம் பாலைப் பிழிந்து, 1½ சுண்டு பால் எடுக்கவும். ஆறிய மாவை ஒரு அளவான பாணையில் போட்டு, சீனி, கள்ளு, பிழிந்த தேங்காய்ப் பால், உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து, 10 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்றாக அடித்துப் பினைந்து, மூடி வைத்து, 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். புளித்த பின்னர் ¾ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அப்பச் சோடாவைப் போட்டு, மாவைச் செம்மையாகக் கரைத்து, ½ மணி நேரஞ் சென்ற பின்னர், “அப்பம் வார்க்கும் விதம்” என்பதில் கூறியது போல மாவை வார்த்துக் கொள்க. ஆனால் பால் அப்பத்திற்குச் சிலாவுவதிலும் பார்க்க இதனைக் குறைவாகச் சிலாவுதல் வேண்டும். இதற்கு மேல் பாலும் விடுவதில்லை. இதனை மூடி வேக விட்டு, நிறக்க விடாமல் எடுத்தல் வேண்டும். வெந்த அப்பம் மிகவும் மெதுமையாக இருக்குமாதலால், பிய்ந்து போகாமல், தட்டகப்பையினால் எடுத்துக் கொள்க.

ஆறிய பின்னர் இதனைத் தொடு சம்பல் சீனிச் சம்பல், பம்பாய் வெங்காயச் சட்னி என்பவற்றுடன் அல்லது “ஜாம்” உடன் (with jam) பயன் படுத்தவும்.

குறிப்பு :

எந்த வகையான அப்பமென்றாலும், கள்ளு விட்டுச் செம்மையாகப் பினைபட்ட மா, பதமாகப் புளித்து, பொங்கியுமிருக்கு மாதலால், இதற்கு அப்பச் சோடாவைப் போட வேண்டிய அவசியமில்லை. எனினும், அப்பம் மெதுமையாக இருப்பதற்கு சோடா மணக்காதபடி, குறிப்பிட்ட சிறிய அளவை மாத்திரம் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

அப்பத்திற்கான மாவைப் புளிக்கப் பண்ணும் ஏனைய ஏதுக்கள் :

1 சுண்டு அரிசியில் இடித்த மாவுக்கு :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளநீருடன் 2 தேக்கரண்டி மோரைக் கலந்து விடலாம்.
- 4 செ. மீ \times 4 செ. மீ \times 1 செ. மீ கனமுள்ள ஒரு துண்டு பாணை (bread), $\frac{1}{2}$ சுண்டு இளநீரில் ஊற விட்டுப் பிணைந்து போடலாம்.
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஈஸ்ட் (yeast) என்ற நொதியத்தை, 2 மேசைக்கரண்டி இளஞ்சூடாகவுள்ள நீரில் கரைத்து விடலாம்.
- 2 மேசைக்கரண்டி கள்ளை விடலாம்.

அப்பத்திற்கான மா புளிப்பதற்கு உதவும் சூழ்நிலைகள் :

- சீனி
- சாதகமான வெப்ப நிலை
- நன்றாகப் பிசை பட்டு இருத்தல் என்பனவாகும்.

பச்சை அரிசிப் பாற் சாதம்

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு பச்சை அரிசி | 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை |
| $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்பு | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்ப் பால் |
- 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

$3\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரை ஒரு அளவான பாணையில் கொதிக்க விட்டு, பச்சை அரிசி, பாசிப் பருப்பு ஆகியவற்றைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, பதமாக வெந்தவுடன், தேங்காய்ப் பால், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துத் துழாவி, நெருப்பை அணைத்து, தண்ணுள்ள அடுப்பின்மீது சிறிது நேரம் மூடிவிட்டு, பின்னர் இறக்கி, சிறிது நேரத்தின் பின் தளிசைகள் போட்டுக் கொள்க. இதனைத் தொடு சம்பலுடன் பரிமாறவும்.

3. சோறு ஆக்கும் முறை, சித்திரான்னம் (அன்ன வகைகள்), இடியப்பப் புரியாணி, நாடில்ஸ்

சோறு ஆக்கும் முறைகள்

உவிதல்

அரிசியைப் புடைத்துப் பொறுக்கித் துப்பர வாக்கி, குறுணலைக் கொழித்து வேருக்கி விட்டு, சமைப்பதை ஒரே சீர் ஆக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு பாணையில் தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசியைக் கழுவிக்கல் லரித்து, வடித்துப் போட்டு, ஒரு முறை துழாவி விட்டு, பின்னர் திறந்து வேக விடவும். நெருப்பு நன்றாக எரிதல் வேண்டும். நீர் அரிசியின் மட்டத்திற்கு வந்தவுடன் பாணையை ஒரு மூடியால் மூடி விட்டு, நெருப்பைப் பிரித்து, குறைந்து கொண்டு போக விடவும். நீர் வற்றியவுடன் சோற்றை அடிப் பிடிக்க விடாமல் இறக்குதல் வேண்டும். நீர் வற்றியதை அறிய, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் சோற்றை அடிவரை குத்தி இழுத்துப் பார்க்கவும். காம்பில் நீர்ப் பற்று இல்லாவிடில், பதமென்பதை அறிக. நீர் வற்றியவுடன் இரைதல் சத்தமும் நின்று விடும். இப்படியாக ஆக்கிய சோறு முத்து முத்தாகவும், முழுமையான கொள் அளவில் புழுங்கியும் இருக்கும். (the rice will be fluffy and cooked to its volume) இறக்கிய சிறிது நேரத்தில், சோற்றைக் கிளறி, வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து விடல் வேண்டும்.

தேவைப்படும் தண்ணீர்

அரிசி பலதரப்பட்டது; வேகிறதற்குத் தேவைப்படும் தண்ணீரும் தண்ணீரின் அளவும் வித்தியாச

மாக இருக்கும். புது அரிசியைவிடப் பழைய அரிசிக்குக் கூடுதலான தண்ணீர் வேண்டும். சாதாரண புழக்கத்தில் இருக்கும் ஊர் அரிசி, சம்பா, மில்ச்சாட் என்பவற்றில், தலைதட்டி எடுத்த 1 சுண்டு அரிசிக்கு, 2 சுண்டு தண்ணீர் வைத்து வேக விட்டு, மேலும் வெந்நீரைக் கைவசமாக வைத்திருந்து, தேவைப்படி விட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும். பஸ்மதி, சீரகச் சம்பா (basmati and similar table rice) போன்ற சீக்கிரம் வேகும் அரிசிவகைகளுக்கு, $1\frac{1}{2}$ - $1\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீரே போதுமானதாக இருக்கும். ஆதலால் இவற்றை வேக விடும் போது, தண்ணீரைக் குறைவாக வைத்து, பின்னர் தேவைப்படி வெந்நீரை விட்டுக் கொள்க.

கஞ்சி வடித்தல்

மாப் பசை கூடிய அரிசியில், குழையாமலும், முத்து முத்தாகவும் சோறு ஆக்குவதற்கு, கஞ்சியை வடித்து விடல் வேண்டும். மேலும், சீன வெள்ளைப் பச்சை போன்ற ஏற மாப் பசை உள்ள அரிசி வகையை, ஏற்கெனவே நீற்றுப் பெட்டி அல்லது ஆவிச்சட்டியில் போட்டு, ஆவியில் வைத்து, நன்றாக அவித்தும் கொள்ளுதல் வேண்டும். அரிசியின் 4-6 மடங்களவு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, களைந்த அரிசியை வடித்துப் போட்டு, பாணையைத் திறந்து வேக விட்டு, பின்னர் வெந்ததை நசுக்கிப் பார்த்து, உள் அரிசி இல்லா விட்டால் நெருப்பை பிரித்து விட்டு, சிப்பல் தட்டினால் பாணையை மூடி, கஞ்சியை முற்றாக வடித்து, பின்னர் பாணையை நிமிர்த்தி, சோற்றைக் கிளறி மூடி விட்டு, சிறிது நேரத்தின் பின்னர் இறக்கி விடுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

நெல்லை ஊற விட்டுப் புழுக்கிக் குற்றி விற்பணையாகும் மில் அரிசி, மில்ச்சாட் அரிசி போன்றவற்

றின் மணத்தைப் போக்க, கறுவா, அல்லது றம்பை இலையை அரிசியுடன் போட்டு வேக விடவும்.

கோயில் பொங்கல் (வெண் பொங்கல்)

1 சுண்டு பச்சை அரிசி	½ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
½ சுண்டு பாசிப் பருப்பு	
½ தேக்கரண்டி மிளகு	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்	3 மேசைக்கரண்டி நெய்

ஒரு அளவான பாணையில் 3½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றைக் களைந்து, கல்லரித்து, வடித்துப் போட்டு, உப்பையும் போட்டு வேக விட்டு, வெந்தவுடன் அரைவாசி நெய்யை விட்டுக் கிளறி இறக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு தாச்சியில் மீதி நெய்யைக் காய விட்டு, மிளகு சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டுப் பொரிய விட்டு, பின்னர் வெட்டிய இஞ்சியையும் போட்டு வதக்கி இறக்கி, வெந்த சாதத்தில் போட்டுக் கலந்து, சிறிது ஆறிய பின்னர் தளிசைகள் போட்டுக் கொள்க.

விரும்பினால் முந்திரிப் பருப்பையும் குறுணலாக ஒடித்து, நெய்யினை வறுத்து, பொங்கலில் போடலாம்.

சர்க்கரைப் பொங்கல்

1 சுண்டு பச்சை அரிசி	3 மேசைக்கரண்டி நெய்
½ சுண்டு வறுத்துத் தீட்டிய பாசிப் பருப்பு	10 - 15 முந்திரிப் பருப்பு (குறுணலாக ஒடிக்கவும்)
பெரிய பாதித் தேங்காய்	½ தேக்கரண்டி ஏலப் பொடி
½ இலோ சர்க்கரை (மாவாக்கவும்)	

தேங்காயைத் துருவி, அளவளவாகத் தண்ணீர் விட்டு 4 தரம் பிழிந்து 3½ சுண்டு பால் எடுத்து ஒரு பாணையில் கொதிக்க விட்டு, அரிசி, பருப்பு

என்பவற்றைக் களைந்து, கல்லரித்து, வடித்துப் போட்டு, அடிக்கடி துழாவி வேகவிடவும். நெருப்பு நிதானமாக எரிதல் வேண்டும். அரிசி வெந்து நீர் வற்றும் போது, சர்க்கரையைப் போட்டு, அது பாகாகியவுடன் நெய்யை விட்டு, முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துப் போட்டு, ஏலப் பொடியைத் தூவிக் கிளறி, தணலில் மூடி விடவும். இதனை அடிப் பிடியாமல் இடையிடையே கிளறி விட்டு, நன்றாக இறுக முன்னர் இறக்குதல் வேண்டும். இது ஆறும் போது அதிகம் வலிக்காமல், கணக்காகவும், முத்து முத்தாகவும் இறுகிக் கொள்ளும். இளஞ் சூடாக இருக்கும் போது தளிசைகள் போட்டுக் கொள்க.

அவல் பொங்கல்

1 கண்டு அவல்

$\frac{1}{2}$ கண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை

1 கண்டு பால்

2 மேசைக்கரண்டி நெய்

$\frac{1}{2}$ கண்டு பழத் தேங்காய்த்

4-5 ஏலத்தின் பொடி

துருவல்

அவலைப் புடைத்து, மூக்கு உமி ஆகியன இல்லாமல் பொறுக்கிச் சுத்தமாக்கி, களைந்து, கல்லரித்து, நன்றாகப் பிழிந்து, உலுர்த்திக் கொள்ளவும். ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் பாலை விட்டு, சர்க்கரையைப் போட்டுக் காய்ச்சி, கொதித்தவுடன் உலுர்த்தி வைத்த அவல், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறி வேகவிட்டு, நெய்யை விட்டு இறக்கி, ஏலப் பொடியைத் தூவிக் கலந்து கொள்க.

ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, வெட்டிய பேரீச்சம் பழம், அவித்த பாசிப் பருப்பு ஆகியவற்றையும் இப் பொங்கலில் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

தயிர்ச் சாதம்

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
 1 சுண்டு புளிப்பற்ற கட்டித்
 தயிர்
 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 1½ மேசைக்கரண்டி
 நல்லெண்ணெய்

- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
 3-4 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
 3-4 சீவல் இஞ்சி
 கருவேப்பிலை

பச்சை அரிசியைப் பதமாக வேக விட்டு இறக்கவும். தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் இஞ்சியையும் போட்டுச் சிறிது வதக்கி இறக்கி, கடைந்து வைத்த தயிரில் கொட்டி, வெந்த சாதத்தை இளஞ் சூடாகப் போட்டு, கரண்டியால் சிறிது மசித்துச் சேர்த்து, தளிசைகள் செய்து கொள்க.

புளிப்புள்ள தயிராயின், ½ சுண்டு தயிருடன் ¾ சுண்டு பசுப்பாலையும் கலந்தால் தான் நன்றாக இருக்கும்.

பகாளாபாத் (சாதம்)

இதற்கு மேலே கூறிய முறைப்படி தயிர்ச் சாதத்தைப் பாகம் பண்ணி, ஒரு எலுமிச்சம்பழமளவு வெண்ணெயையும், புளிப்பற்ற மாங்காயையும் குறுணலாகக் கொத்தி அறிந்து அளவாகப் போட்டு, கலந்து கொள்ளல் வேண்டும். விரும்பினால் தக்காளிப் பழத்தையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் போடலாம்.

புளிச் சாதம்

- 1 சுண்டு பச்சை அரிசி
 எலுமிச்சம் பழமளவு பிசைத்த
 பழப் புளி

- 5-6 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 1 மேசைக்கரண்டி ஊறவிட்ட
 கடலைப் பருப்பு

1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

3-4 மேசைக்கரண்டி

நல்லெண்ணெய்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

(வறுத்துப் பொடியாக்கவும்)

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

பச்சை அரிசியைப் பதமாக வேக விட்டு இறக்கி, ஒரு தட்டத்தில் பரவி ஆற விடவும். பழப் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து, உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் ஊறிய கடலைப் பருப்பைப் போட்டு ஈரம் சுண்ட வதக்கி, கரைத்த பழப்புளியை விட்டு, மஞ்சள் தூள், வெந்தயப் பொடி ஆகியவற்றையும் போட்டு, அடிப்பிடியாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, நன்றாகக் கொதித்து எண்ணெய் பிறந்த மாதிரி வந்தவுடன் இறக்கி, ஆறிய சாதத்தில் விட்டு நன்றாகச் சேர்த்து, தளிசைகள் போட்டுக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

செத்தல் மிளகாயில் இரண்டைக் குறைத்து, வெந்தயப்பொடியையும் போடாமல், இவற்றுக்குப் பதிலாக ½ தேக்கரண்டி மிளகு தூளைப் புளிக்காய்ச்சலில் கலந்து சாதத்தில் விட்டுச் சேர்த்தும் இதனைப் பாகம் பண்ணலாம்.

எலுமிச்சம்புளிச் சாதம்

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

2 பெரிய எலுமிச்சம் பழங்கள்

3 மேசைக்கரண்டி

நல்லெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

3 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

கருவேப்பிலை (கி. போடவும்)

2 ப. மிளகாய் (வட்டம் வட்டமாக

வெட்டவும்)

1 மேசைக்கரண்டி ஊறவிட்ட கட

லைப் பருப்பு

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 பப்படம்

பச்சை அரிசியைப் பதமாக வேக விட்டு இறக்கி, ஒரு தட்டத்தில் பரவி ஆற விடவும். எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, விதையில்லாமல் வடித்து, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், ஊறிய கடலைப் பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு ஈரம் சுண்ட நன்றாக வதக்கி இறக்கி, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கொட்டி, சாதத்தைப் போட்டுச் சேர்த்து, கடைசியாகப் பப்படத்தைச் சிறிய துண்டுகளாகக் கத்த ரித்து, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துப் போட்டுக் கலந்து, தளிசைகள் போட்டுக் கொள்க.

தக்காளிப்பழச் சாதம்

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 கண்டு சம்பா அரிசி | 2-3 ப. மிளகாய் (வட்டம் வட்டமாக வெ.) |
| 2½ - 2¾ கண்டு தண்ணீர் | ½ சுண்டு கு. வெட்டிய வெங்காயம் |
| 250 கிராம் தக்காளிப் பழம் | 1 தேக்கரண்டி கு. வெட்டிய பூடு |
| 3 மேசைக்கரண்டி நெய் | ½ தேக்கரண்டி மிளகு - சீரகப்பொடி |
| அல்லது நல்லெண்ணெய் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 2 செ. மிளகாய் (சி. ஒடிக்கவும்) | 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி |

ஒரு பாணையில் தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசியைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, பதமாக வேகவிட்டு இறக்கவும். தக்காளிப் பழத்தைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு வைத்து, ஆறிய பின்னர் தோலை உரித்து, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கடைந்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யை அல்லது நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, மிளகு சீர

கப்பொடி ஆகியவற்றைப் போட்டு வாசனை வர வதக்கி, பின்னர் கடைந்து வைத்துள்ள தக்காளிப் பழத்தைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, கூழ்ப்பத மாக வற்றியவுடன் இறக்கி எலுமிச்சம் புளியை விட்டு, சாதத்தைப் போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்க.

எள்ளு - தேக்காய்ச்சாதம்

1 கண்டு பச்சை அரிசி	2-3 ப. மிளகாய் (வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்)
$\frac{1}{4}$ கண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு	2 மேசைக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
1 கண்டு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவல்	1 நெட்டு கருவேப்பிலை (உருவி எடுக்கவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
6 செத்தல் மிளகாய்	1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
10 முந்திரிப் பருப்பு (ஒடிக்கவும்)	1 மேசைக்கரண்டி நெய்

பச்சை அரிசியைப் பதமாக வேகவிட்டு இறக்கி, ஒரு தட்டத்தில் பரவி ஆற விடவும். எள்ளைச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, பின்னர் $\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு, 4 செத்தல் மிளகாய் (ஒடித்துப் போடவும்), கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, எல்லாவற்றையும் நன்றாக இடித்துப் பொடியாக்கவும். மீதி உழுத்தம் பருப்பை ஊற விட்டுக் கழுவி வடிய விடவும்.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, மீதியாக இருக்கும் நல்லெண்ணெயையும் நெய்யையும் விட்டு, காய்ந்தவுடன் கடுகையும் 2 செத்தல் மிளகாயையும் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்து, இதில் ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், ஊறிய உழுத்தம் பருப்பு என்பவற்றைப் போட்டு நீர் சுண்ட நன்றாக வதக்கவும். கடைசியாகத் தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கி,

ஆறிய சாதத்தில் போட்டு, இடித்து வைத்த எள்ளு முதலானவற்றின் பொடியையும் உப்பையும் போட்டு, விரும்பினால் மேலும் சிறிதளவு நெய்யையும் விட்டு நன்றாகக் கிளறிச் சேர்த்து, தளிசைகள் போட்டுக் கொள்ளவும்.

கத்தரி வெங்காய மசாலாச்சாதம்

¾ சுண்டு பச்சை அரிசி
150 கி. பிஞ்சுக்கத்தரிக்காய்
3 மேசைக்கரண்டி
நல்லெண்ணெய்
½ தேக்கரண்டி கடுகு
3 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
கருவேப்பிலை (கி. போடவும்)
1 மேசைக்கரண்டி ஊறவிட்ட
கடலைப்பருப்பு

4 பச்சை மிளகாய் (வ.வ.வெ.)
½ சுண்டு கு. வெட்டிய வெங்காயம்
½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
¾ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
பாதி எலுமிச்சம் பழம்
2 கரம்பு,
4 ஏலம்,
½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்,
½ தேக்கரண்டி வெள்ளைக் கசகசா,
சின்னவிரல் மொத்தமுள்ள 2 செ.
மீ. நீளத் துண்டு கறுவா

பச்சை அரிசியைப் பதமாக வேக விட்டு இறக்கி, ஒரு தட்டத்தில் பரவி ஆற விடவும். கரம்பு, ஏலம், பெருஞ்சீரகம், கசகசா, கறுவா ஆகியவற்றை ½ தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்துப் பொடியாக்கவும். கத்தரிக்காயைக் குறுணலாக அரிந்து வைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் ஊற விட்ட கடலைப் பருப்பு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய் என்பவற்றைப் போட்டு ஈரம் சுண்ட நன்றாக வதக்கவும், பின்னர் வெட்டிய வெங்காயம், கத்தரிக்காய் ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாகச் சுருளவதக்கி, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து விட்டு, மேலும் சிறிது வதக்கி இறக்கவும். இதனை ஆறிய சாதத்தில் போட்டு, கரம்பு-ஏலம்

முதலியவற்றின் பொடியையும் (மசாலாப் பொடி) தூவி, எல்லாவற்றையும் நன்றாகச் சேர்த்து, தனிசைகள் செய்து கொள்க.

மஞ்சள் சோறு (Yellow rice)

2 கண்டு (தலைதட்டி) சம்பா அரிசி	½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
2 மேசைக்கரண்டி குறுணலக வெட்டிய வெங்காயம்	1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை (கிளிவிப்போடவும்)	8 ஏலம்,
2 செ. மீ. நீளமுள்ள றம்பை இலை (கிளித்துப் போடவும்)	8 கரம்பு,
சிறிய பாதித்தேங்காய்	சின்ன விரல் அளவிலான துண்டு கறுவா
2 மேசைக்கரண்டி நெய்	4 பல்லுப் பூடு
	20 மிளகு

தேங்காயைத் துருவி, தண்ணீர் விட்டு 3 - 4 தரம் பிழிந்து, 4½ சுண்டு பால் எடுக்கவும். ஏலம், கரம்பு, கறுவா, பூடு, மிளகு என்பவற்றை நன்றாகத் தட்டி எடுத்து, ஒரு மெல்லிய கண்ணறைத் துணியில் தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டிக் கொள்க.

ஒரு அலுமினியம் பாணையை அடுப்பில் வைத்து, நெய்யை விட்டு, காய்ந்தவுடன் வெங்காயம், கருவேப்பிலை, றம்பை இலை என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, இதில் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தவுடன் அரிசியைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, ஏலம், கரம்பு முதலியன அடங்கிய பொட்டணத்தையும் போட்டு வேக விடவும். முழுவதும் நன்றாகக் கொதித்து, நீர் அரிசியின் மட்டத்திற்கு வந்தவுடன், பாணையை ஒரு மூடியால் மூடி விட்டு, நெருப்பைப் பிரித்துத் தணலில் விட்டு, சோறு புழுங்கியவுடன் (சிறிது நேரத்தில்) இறக்கி வைக்கவும்.

பரிமாறும் போது ஏலம், கரம்பு முதலியன அடங்கிய பொட்டணத்தை அகற்றி விட்டு, சோற்றை ஒரு தட்டில் போட்டு, ஈர்க்குப் போல கத்தரித்துப் பொரித்த பப்படம், அவித்த பச்சைப் பட்டாணி (green peas), பாஸ்லி (parsley) முதலியவற்றைத் தூவி அழகு படுத்திக் கொள்க. பொரித்து வடித்த முருங்கை இலை அல்லது அகத்தி இலையை மேலே தூவி விட்டாலும் அழகாக இருக்கும்.

இதனைச் சூடாக, மைசூர்ப் பருப்புப் பால்கறி, பொரித்த கத்தரிக்காய்க் கறி, அச்சாறு, தக்காளிப் பழம் பால் விட்ட ஸலட் முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்,

நெய்ச் சோறு (Ghee rice)

2 கண்டு (தலை தட்டிய) சம்பா அரிசி	2 செ. மீ. நீளமுள்ள நம்பை இலை
4½ கண்டு தண்ணீர்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
3 மேசைக்கரண்டி நெய்	1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	8 ஏலம், 8 கரம்பு, சின்ன விரல் அளவான துண்டு கறுவா
5-6 பல்லுப் பூடு	
புரியங்கொட்டையளவு இஞ்சித் துண்டு	10 மிளகு

ஏலம், கரம்பு, கறுவா, மிளகு ஆகியவற்றை நன்றாகத் தட்டி எடுத்து, ஒரு மெல்லிய கண்ணறைத் துணியில் தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டிக் கொள்க. பூடு, இஞ்சி என்பவற்றை ஒன்றாக அரைத்து எடுக்கவும்.

ஒரு பாளையில் தண்ணீரை விட்டு, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, அரிசிகைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, ஏலம், கரம்பு முதலியன அடங்கிய பொட்

டணத்தையும், நம்பை இலையையும் போட்டு, பதமாக வேக விட்டு இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காய விட்டு, வெட்டிய வெங்காயத்தைப் போட்டு, முக்கால் பதமாகப் பொரிந்தவுடன், அரைத்த பூடு இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து வாசனை வரப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, இதில் வெந்த சாதத்தைப் போட்டு, சிறிது நேரம் கிளறிய பின்னர் இறக்கிக் கொள்க.

பரிமாறும் போது, ஏலம் கரம்பு முதலியன அடங்கிய பொட்டணத்தை அகற்றி விட்டு, நெய்யில் பொரித்த முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை வற்றல் (sultanas), மெதுமையாக அவித்த பச்சைப் பட்டாணி (soft boiled green peas) என்பவற்றை நெய்ச் சோற்றில் கலந்து, ஒரு தட்டில் போட்டு, ஈர்க்குப் போல வெட்டிப் பொரித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது பப்படம் (இதனைக் கத்தரிக்கவும்) அல்லது நெய்யில் வதக்கிய கரற் துருவலை மேலாகத் தூவி அழகு படுத்திக் கொள்க.

இதனைச் சூடாக, பாற் கட்டிக் கறி, சோயா உருண்டைக் கட்டுலெற், கதம்ப அச்சாறு, தக்காளி வெங்காயத் தயிர்ப்பச்சடி முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

அரிசியைத் தண்ணீரில் வேக விடுவதற்குப் பதிலாக, அதே அளவு மரக்கறி ரசத்திலும் (vegetable stock) வேகவிடலாம். கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், கரற் ஆகியவற்றில் கலந்து 350 கிராம் வரையில் எடுத்து, துப்புரவாக்கி, கழுவி, வெட்டி, $\frac{1}{2}$ தேக்

கரண்டி நற்சீரகம், 10 மிளகு என்பவற்றுடன் அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு அவித்து, ரசத்தைச் செம்மையாக வடித்து எடுக்கவும்.

மரக்கறிப்பூரியாணி (Vegetable Buriani)

1 சுண்டு சம்பா அரிசி	7-8 பல்லுப் பூடு
3 சுண்டு கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	புளியங்கொட்டையளவு இஞ்சி
125 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	2 செ. மீ. நீளமுள்ள றம்பை இலை
125 கிராம் தக்காளிப்பழம்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
3 மேசைக்கரண்டி நெய்	1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
1 மேசைக்கரண்டி கு. வெட்டிய பச்சை மிளகாய்	8 ஏலம்
½ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய பெருஞ்சீரகம்	8 கரம்பு,
3 மேசைக்கரண்டி கு. வெட்டிய வெங்காயம்	சின்ன விரல் அளவான துண்டு கறுவா

இதற்கு, முட்டைக் கோவா, பிஞ்சு மஞ்சள் போஞ்சி, கரற், லீக்ஸ், கோவாப் பூ (cauli flower) ஆகியவற்றைச் சமமாகக் கலந்து எடுத்து, துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடியவிட்டு, சிறியதாக அரிந்து கொள்க.

ஏலம், கரம்பு, கறுவா ஆகியவற்றை நன்றாகத் தட்டி எடுத்து, ஒரு கண்ணறைத் துணியில் தளர்ந்த பொட்டணமாகக் கட்டிக்கொள்க. பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்து எடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, 1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

ஒரு பாணையில் 2½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசியைக் களைந்து, வடித்துப் போட்டு, ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள், றம்பை இலை, ஏலம் கரம்பு மூதலியன அடங்கிய பொட்டணி என்பவற்றையும் போட்டு, பதமாக வேகவிட்டு இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் ஒரு மேசைக்கரண்டி நெய்யைக் காயவிட்டு, வெட்டிய மரக்கறியையும், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, ஒரு மூடியால் மூடி, நிதானமான நெருப்பில் விட்டு, 4-5 நிமிடங்களின் பின்னர் திறந்து கிளறி, மரக்கறி வதங்கியவுடன் வழித்து எடுக்கவும். மீண்டும் தாச்சியில் $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய் விட்டு, காய்ந்தவுடன் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், பொடியாக்கிய பெருஞ்சீரகம், வெங்காயம், அரைத்த பூடு-இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு வாசனை வரப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் அவித்த உருளைக்கிழங்கு, வதக்கிய மரக்கறி என்பவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, கடைசியாகச் சாதத்தைப் போட்டுக் கலந்து, நன்கு சூடேறிய பின்னர் இறக்கவும். மீதி $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய்யில், தக்காளிப்பழத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டுப் புரட்டி, சுருள வதக்கி இறக்கி, புரியாணியில் கலந்து கொள்ளவும்.

விரும்பினால் முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை வற்றல் (sultanas) ஆகியவற்றையும் நெய்யில் பொரித்துப் போடவும். அல்லது மெதுமையாக அவித்த பச்சைப் பட்டாணியை (soft boiled green peas) போட்டுக் கொள்க.

இதனைச் சூடாக, வெங்காயப் பச்சடி, மஞ்சள் பூசணிச் சட்னி, வெந்தயக் குழம்பு, முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

ஃப்ரைட் ரைஸ் (Fried Rice)

இதற்கு அரிசியை $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய்யில் நன்றாக வறுத்து, இறக்கி, வேகவிட்டு, புரியாணியைப் போல பாகம் பண்ணிக் கொள்ளவும்.

இடியப்பப் புரியாணி (String Hopper Buriani)

12-14 இடியப்பங்கள் (1 கண்டு அரிசி மாவில் அவித்தது)	1½ மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
125 கிராம் முட்டைக் கோவா	3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
125 கி பிஞ்சு மஞ்சள் போஞ்சி	1 தேக்கரண்டி கு. வெ. பூடு
125 கிராம் லீக்ஸ்	½ தேக்கரண்டி கு. வெ இஞ்சி
125 கிராம் கரற்	2 செ. மீ. நீளமுள்ள றம்பை இலை (சிறியதாகக் கிளிக்கவும்)
125 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	கருவேப்பிலை கிள்ளிப் போடவும்
125 கிராம் தக்காளிப்பழம்	5-6 ஏலத்தின் பொடி
4 மேசைக்கரண்டி நெய்	
1½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	

இப் பக்குவத்திற்கு காய் கறிகளை வதக்க வெண்ணெய், நெய், மார்ஜரீன் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தாவர நெய்யை (butter, ghee, margarine or any refined vegetable oil) உபயோகிக்கவும்.

இடியப்பத்தை நன்றாக உலுர்த்தி வைக்கவும், உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. முட்டைக் கோவா, போஞ்சி லீக்ஸ், கரற் ஆகியவற்றைத் துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடிய விட்டு, சிறியதாக அரிந்து வைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யைக் காய விட்டு, அரிந்த மரக்கறியையும், ஒரு தேக்கரண்டி உப்பையும் போட்டு நன்றாகப் புரட்டி விட்டு, ஒரு மூடியால் மூடி, நிதானமான நெருப்பில் விட்டு, 4-5 நிமிடங்களின் பின்னர் திறந்து கிளறி, மரக்கறி வதங்கியவுடன் வழித்து எடுக்கவும். மறுபடியும் தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யைக் காய விட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, றம்பை இலை, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டு வாசனை வரப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் தக்காளிப் பழத்தையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு, ½ தேக்கரண்டி உப்பையும், போட்டுச் சுருள

வதக்கி, பின்னர் அவித்த உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கவும். கடைசியாக உலுர்த்திய இடியப்பம், வதக்கிய மரக்கறி, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, சிறிது மசித்துக் கலந்து, நன்கு சூடேறியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

விரும்பினால், முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை வற்றல் (sultanas) ஆகியவற்றையும் நெய்யில் பொரித்து வடித்து புரியாணியில் கலந்து கொள்ளலாம்.

இதனைச் சூடாக, சோயா உருண்டை பொரித்த கறி, பேரிச்சம்பழ சட்னி, கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

பச்சை மிளகாய் போடுவதற்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டிக்குச் சிறிது குறைவான மிளகு தூளையும் மரக்கறியுடன் போட்டு வதக்கி எடுக்கலாம்.

ஃப்ரைட் நூடில்ஸ் (Fried Noodles)

450 கிராம் நூடில்ஸ் (அசைவம் அற்றது)	1 தேக்கரண்டி கு. வெ இஞ்சி
250 கிராம் முட்டைக் கோவா	2 செ. மீ. நீளத் துண்டு றம்பை இலை (கிளித்துக்கொள்க)
250 கிராம் லீக்ஸ்	$1\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
250 கிராம் கரட்	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 மேசைக்கரண்டி கு. வெட்டிய வெங்காயம்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அஜினொ - மொட்பொ (ajino moto)
1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு	4 - 5 மேசைக்கரண்டி தாவர நெய் (any refined vegetable oil)

முட்டைக் கோவா, லீக்ஸ் ஆகியவற்றைத் துப்பரவாக்கி, கழுவி, வடிய விட்டி பெரிய துண்டுகளாக (1 செ. மீ. அகலமும், 2 செ. மீ நீளமும் வரையிலான துண்டுகளாக) வெட்டவும். கரற்றைக்

சுரண்டிக் கழுவி, அதையும் $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பமும் 2 செ. மீ. நீளமுமான துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி தாவர நெய்யைக் காய விட்டு, வெட்டிய வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, றம்பை இலை ஆகியவற்றைப் போட்டு வாசனை வரப் பொண்ணிறமாக வதக்கி, இதில் வெட்டிய மரக்கறி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டி விட்டு, 4-5 நிமிடங்கள் வரை மூடி வேக விடவும். இவற்றை நன்றாக வேக விடலாகாது. முக்கால் பதமாக வெந்தவுடன், திறந்து பார்த்து, அஜி னொமொட்டோவைப் போட்டுக் கிளறி, கசிவாக இறக்கி, வழித்துக் கொள்க.

ஒரு பெரிய தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, மீதித் தாவர நெய்யை விட்டு, நூடில்லை 8-10 செ. மீ நீளத்தில் ஒடித்துப் போட்டு, ஒரு தட்டகப்பையினால் கைவிடாமல் புரட்டி விடவும். முழுவதும் சமமாகச் சிவந்து பொரிந்தவுடன், கொதிக்கும் நீரைக் கைவசம் வைத்திருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுப் புரட்டி, நீர் வற்றி, நூடில்ஸ் நல்ல விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், நசுக்கிப் பார்த்து, உள்ளேயும் வெந்திருந்தால் இறக்கி, பக்குவப்படுத்தி வைத்துள்ள மரக்கறியைப் போட்டு, இரு கோல்கள் அல்லது அகப்பைக் காம்புகளினால் கோலி நுகைவாகக் கலந்து கொள்க.

விரும்பினால் 125 கிராம் தக்காளிப்பழத்தையும் 1 செ. மீ கனத்தில் வெட்டி, சிறிது மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றை போட்டுப் புரட்டி, 1 தேக்கரண்டி தாவர நெய்யில் வதக்கி எடுத்து, நூடில்ஸ்ஸில் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

இதனை உடனுக்குடன் தயாரித்து, வெங்காயப் பச்சடி, மஞ்சள் பூசணிச் சட்னி, சோயா உருண்டை பொரித்த கறி, முதலியவற்றுடன் பரிமாறவும். விரும்பிய ஸோஸுடனும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

மேலே கொடுத்துள்ள தயாரிப்பு 4-6 பேருக்குப் போதுமானது.

சாதாரண நூடில்ஸ் (Plain Noodles)

இதற்கு 5-6சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, நூடில்லைப் போட்டு, நல்ல விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், (2-4 நிமிடங்கள் வரை செல்லும்), நசுக்கிப் பார்த்து உள்ளேயும் வெந்திருந்தால் இறக்கி, ஒரு பெரிய வடியில் வடித்து, வடியுடன் வைத்து தண்ணீரில் கழுவிக்கொள்க மரக்கறி வகை முதலியவற்றை, ஃப்ரைட் நூடில்ஸுக்குக் கூறியது போல பக்குவப்படுத்தி, அவித்த நூடில்லைப் போட்டுக் கலந்து சூடாக்கி எடுக்கவும். அளவுகளும் அதே தான்.

4. தூள், பொடி வகைகள் தயாரித்தல் தாளிதம் என்பன

மிளகாய்த் தூள் :

செத்தல் மிளகாயைத் துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடித்து, வெய்யிலில் பரவிக் கலகலக்கக் காயவிட்டு, காம்பை நீக்கி, கிழித்து, விதைகளை வேருக்கி எடுத்துச் சிவக்க வறுத்திறக்கி, அதன் பின்னர் தோலையும் மெல்லிய நெருப்பில் கலகலப்பேற்பட வறுத்திறக்கி, ஒன்றாகச் சேர்த்து இடித்து, அரித்து, அடைத்துவைத்துப் பாவிக்கவும். இதனை மில்லிலே அரைப்பிப்பதென்றால் இலேசாக வறுத்தல் வேண்டும். அல்லது அரைப்பித்த பின்னரும் மெல்லிய நெருப்பில் இலேசாக வறுத்துக் கொள்ளலாம். பொரியல் பக்குவங்களுக்கு உபயோகிக்கும் தூளை ஒரு விதத்திலும் வறுக்கத் தேவையில்லை.

சரக்குத் தூள் :

225 கிராம் மல்லி (2 சுண்டு)	2 தேக்கரண்டி கடுகு
5 - 6 நெட்டு கருவேப்பிலை	8 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
2 - 3 தேக்கரண்டி மிளகு	புளியங்கொட்டையளவு துண்டு
2 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்	மஞ்சள்
2 தேக்கரண்டி வெந்தயம்	2 தேக்கரண்டி புழுங்கல் அரிசி

அரைப்பதற்கு முன்னரே மேலே கூறிய சரக்கு வகைகளைப் புடைத்துப் பொறுக்கி, கழுவி, வடித்து, வெய்யிலில் பரவி, நன்றாகக் காயவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியை நிதானமாக எரியும் அடுப்பில் காயவிட்டு, மல்லி, மஞ்சள் என்பவற்றையும், கருவேப்பிலையையும் உருவிப்போட்டு வறுக்கவும். மல்லி மொறு மொறுப்பாகி, கருவேப்பிலையும் சருகு போல் ஆனவுடன், இறக்கிக் கொள்ளவும். ஏனைய சரக்குகளையும் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, ஒவ்வொன்றும் வெடித்துப் பொன்னிறமாகும்வரை வறுத்து, இறக்கி, பின்னர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக உரலில் போட்டு இடித்து, அரித்து, மறுபடியும் தூளை உரலில் நன்றாக இடித்துச் சேர்த்து, இறக்கி, அடைத்து வைத்துப் பாவிக்கவும்.

குறிப்பு :

மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் என்றவாறு தூள் வகைகளை வெவ்வேறுகத் தயார் பண்ணி வைத்துக் கொண்டால், தேவைக்கேற்றவாறு ஒவ்வொன்றையும் கூட்டிக் குறைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளச் சௌகரியமாக இருக்கும். உதாரணமாக சிறு பிள்ளைகள், மிளகாயைக் குறைத்து உபயோகிக்க வேண்டியவர்கள் ஆகியோருக்கு, சரக்குத் தூளைக் கூட்டியும், மிளகாய்த் தூளைக் குறைத்தும் கறிவகைகளைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களும் கூட, நாளாந்த சமையலை வித்தியாசப்படுத்தும் வகையில் (for variation), இவற்றைக் கூட்டியும், குறைத்தும், பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கறித் தூள் :

$\frac{1}{2}$ கிலோ செத்தல் மிளகாய்
 $\frac{1}{2}$ கிலோ மல்லி
 10-12 நெட்டு கருவேப்பிலை
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு மிளகு
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ சுண்டு நற்சேகம்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பெருஞ்சேகம்
 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 2 தேக்கரண்டி கடுகு
 சுட்டு விரல் அளவு துண்டு மஞ்சள்
 $\frac{1}{8}$ சுண்டு புழுங்கலரிசி

சரக்குத் தூள் தயாரிக்கும் முறைப்படி இதனையும் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளவும். மிளகாயைக் கிழித்து, விதைகளை வேருக்கி, தனித்தனியாக வறுத்தெடுத்து, ஏனைய வறுத்த சரக்குகளுடன் கலந்து இடிக்கவும்.

குறிப்பு :

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூளுடன் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூளைப் பாவிக்குமிடத்து, 1 தேக்கரண்டி கறித்தூளைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி

செத்தல் மிளகாயின் காம்பை நீக்கி, வெய்யிலில் கலகலக்கக் காயவிட்டு, உரலில் போட்டு அதிகம் மாவாகாமல் இடித்து இறக்கி, அடைத்து வைத்து சுண்டல், வதக்கல், பொரியல் முதலிய பக்குவங்களில் உபயோகிக்கவும்.

பெருஞ்சீரகப் பொடி :

பெருஞ்சீரகத்தைச் சுத்தமாக்கி, வெய்யிலில் காயவிட்டு, உரலில் இடித்து அதிகம் மாவாகாமல் இறக்கி, சில தாளிதங்களில் உபயோகிக்கலாம். இதனை உடனுக்குடன் இடிப்பதுதான் நல்லது.

மிளகு தூள் :

இதனைத் தேவைக்கேற்றபடி உடனுக்குடன் இடித்து எடுத்தல் வேண்டும்.

மஞ்சள் தூள் :

125 கிராம் மஞ்சளைப் பாக்கு வெட்டியினால் நறுக்கி, கறுப்பு நிறமாக உள்ள துண்டுகளை நீக்கி

விட்டு, மஞ்சள் நிறமாக உள்ள துண்டுகளை வெய்யிலில் காயவிட்டு, இடித்து, சிறிய கண்கள் உள்ள உள்ள அரிதட்டினால் அரித்து, அடைத்து வைத்துப் பாவிக்கவும்.

மசாலாத் தூள் (வாசனைத் தூள்)

4 தேக்கரண்டி வெள்ளைக் கசகசா	விரல் மொத்தமும் 6 செ. மீ.
$\frac{1}{4}$ சுண்டு பெருஞ்சீரகம்	நீளமுமுள்ள துண்டு கறுவா
1 தேக்கரண்டி ஏலிசி (15-20 ஏலம்)	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
4 கராப்பு	10 செ. மீ. நீளமுள்ள றம்பை இலை

ஒரு தாச்சியை மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் காயவிட்டு, றம்பை இலையைச் சிறிய துண்டுகளாகக் கிழித்துப்பேரட்டு, சருகுபோல வறுத்து இறக்கி, பின்னர் மற்றச் சரக்குகளைப் போட்டு பொண்ணிறமாக வறுத்து இறக்கி, எல்லாவற்றையும் உரலில் போட்டு இடித்து, அரித்து, மறுபடியும் சேர்த்து இறக்கி, ஒரு அளவான போத்தலில் போட்டு அடைத்து வைத்துப் பாவிக்கவும்.

மசாலா வாசனையை விரும்பினால், கீரைக்கறி வகை தவிர்ந்த சகல கறிப் பக்குவங்களிலும், குழம்பு, சாம்பார் போன்ற பக்குவங்களிலும், இத்தூளில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டிவரை கடைசியாகப் போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தாளிதம் :

2 மேசைக்கரண்டி சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நெய்	2 செத்தல் மிளகாய் (சிறிதாக ஒடிக்கவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	5-6 வெங்காயம் (வ. வட்டமாக வெட்டவும்)
	கருவேப்பிலை (இள்ளிப்போடவும்)

ஒரு தாச்சியைச் சுத்தமாகக் கழுவி, அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, காய்ந்த வுடன் தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நெய்யைவிட்டு, இலேசாகப் புகை கிளம்பும்போது கடுகைப்போட்டு, கடுகு முழுவதும் வெடித்த பின்னர் ஒடித்த செத்தல் மிளகாயைப் போட்டு, இது கருஞ்சிவப்பாகப் பொரிந்த வுடன் வெங்காயத்தைப் போட்டுச் சிவக்கப் பொரிய விட்டு, அதன் பின்னர் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, உடனே கறிகளில் போட்டுக் கலந்து மூடிக்கொள்க. தனியாக ஒரு பக்குவத்திற்குத் தாளிக்கும் போது, அப்பக்குவத்தைத் தாளித்திலேயே போட்டுக் கலந்து மூடிவிடல் வேண்டும்.

உழுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகப் பொடி, நற்சீரகம், பெருங்காயப் பொடி ஆகியவற்றைத் தாளித்தத்தில் போடுவதென்றால், செத்தல் மிளகாய் கருஞ் சிவப்பாகப் பொரிந்த பின்னர் இவற்றைப்போட்டுச் சிவக்கப் பொரியவிட்டு, கடைசியாக வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுப் பொரிய விடவும். தாளித்தத்துக்கு உபயோகமாகும் உழுத்தம் பருப்பு கோது நீக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

மேலே கொடுத்துள்ள ஒவ்வொரு படியையும் அவதானித்துத் தாளிதம் செய்தால்தான், தாளிதம் எடுப்பாக இருக்கும்.

பழப்புளியைப் பேணும்முறை:

பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் புளியம்பழத்தை, கோது, தும்பு, விதை முதலியவற்றை நீக்கிப் பக்குவப்படுத்தி வைத்து, வருடம் முழுவதும் உபயோகிக்கலாம்.

கோது, தும்பு முதலியன நீக்கப்பட்ட புளியம் பழத்தை, கையில் ஒட்டாத பதத்திற்கு வெய்யிலில் காய வைத்தெடுத்து, அரிவாளினால் கீறி விதைகளைப் பிதுக்கி அகற்றிவிட்டு, ஒரு மட்பாணையில் அடைத்து வைத்து உபயோகிக்கலாம். அல்லது இதனைத் தண்ணீரில் ஊறவிட்டு, பிசைந்து, விதை சக்கை முதலியவற்றைப் பிழிந்து அகற்றி, உலர்த்தியும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதுவே பிசைந்த பழப்புளி எனப்படும்.

பிசைந்த பழப்புளி தயாரிக்கும் முறை:

கோது, தும்பு முதலியன நீக்கப்பட்ட பழப்புளியை ஒரு களிம்பேருத அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு தப்பலாகக் குழைத்து, (ஒரு கிலோ புளிக்கு $1\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை தண்ணீர் விடலாம்), 3-4 மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு இதனை நன்றாகப் பிசைந்து, விதை, சக்கை முதலியவற்றை ஒன்றுமில்லாமல் பிழிந்து எடுத்துவிட்டு, களிபோல இருக்கும் விழுதை ஒரு ஒலைப்பாயில் ஊற்றிப்பரவி, வெய்யிலில் உலர விடவும். பிழிந்தெடுத்த விதை, சக்கை முதலியவற்றில் மீண்டும் முதல்தரம் விட்ட தண்ணீரின் அரைப்பங்களவிற்கும் குறைவான தண்ணீர்விட்டுப் பிசைந்து, பிழிந்து, விழுதைத் தடித்த கூழ்போல எடுத்து, பாயில் உலர விட்ட விழுதின் மேல் ஊற்றிப் பரவி விடவும். மூன்றாம் முறையும் சக்கையில் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து பிழிந்தெடுத்து, ஒரு அகலமான களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு, வேராக உலரவிடவும்.

பாயில் ஊற்றிய விழுதை 3-4 நாட்களுக்கு வெய்யிலில் உலரவிட்டு, கையில் ஒட்டாமலும் மென்மையாக உருட்டி எடுக்கக்கூடியதுமான பதத்தில் உலர்ந்

தவுடன் ஒரு தட்டசுப்பையினால் வழித்தெடுத்து மண் பாளை அல்லது களிம்பேறாத சாடியில் அடைத்து, மூடிவைத்து உபயோகிக்கவும்.

மூன்றாம் முறை பிழிந்த புளியையும் அதேபதத்தில் உலர்த்தி எடுத்து, வேறுகவைத்து, முன்பாகவே உபயோகிக்கவும்.

இப்படிப் பிசைந்தெடுத்த பழப்புளியை இரண்டு வருடங்களுக்கு வைத்து உபயோகிக்கலாம். இதில் வண்டு பிடியாது; பூஞ்சணமும் தாக்காது. புதுப் புளியிலும் பார்க்கப் பழைய புளிதான் (1 வருடம் சென்ற புளி) சகல பக்குவங்களுக்கும் உசிதமானது என்பது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. இரண்டு வருடங்களுக்கு மேலே வைத்தாலுங்கூட இப்புளி கறுத்துப்போகுமே தவிர உருசி குறையாது.

5. கறி வகைகள்

கறிகளின் பக்குவ முறைகளையும் நிதானமான அளவுகளையும் கீழே கொடுத்திருப்பினும், அவரவர் விருப்பப்படி உறைப்பு, உப்பு, புளி ஆகியவற்றைக் கூட்டியும் குறைத்தும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கறிப் பக்குவங்களில், எல்லாக் காய் கறிகளையும் தேங்காய்ப் பாலில் அவியவிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கூட்டுக் கறிகளைத் தேங்காய்ப் பாலிலும், ஏனையவற்றைத் தண்ணீரிலும் அவிய விட்டுக் கொள்ளலாம். தண்ணீரில் அவிய விடும்போது, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, சிறிது வெந்தயம், மஞ்சள்தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, அவிந்து நீர் வற்றிய பின்னர், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் என்பவற்றை அல்லது இவற்றுக்குப் பதிலாகக் கறித் தூளைப் போட்டு, தடித்த தேங்காய்ப்பாலை அல்லது சிறிது தண்ணீரில் குழப்பிய தேங்காய்க் கூட்டைவிட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, கடைசியாகக் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும். மரக் கறி பதமாக அவிந்து வரும்போது, நீரும் கணக்காக வற்றுதல் வேண்டும். தண்ணீரைக் கூடுதலாக விட்டதன் நிமித்தம் மரக்கறி சிதம்ப அவிந்தால், கறியின் சாரமும் குறைவாகவே இருக்கும்.

காய் கறிகளை வேகவிடும்போது நெருப்பும் சீராக எரிதல் வேண்டும். பொதுவாக எல்லாக் காய் கறிகளையும் மூடியே வேகவிட்டு, கொதித்துச் சிறிது நேரம் வெந்த பின்னர்தான் திறத்தல் வேண்டும். நெருப்புச் சீராக எரியாவிட்டால், அல்லது கொதித்து அவிய முன்பு திறந்தாலும், காய் கறிகள் கண்டிக்

கொள்ளும் (திமிர்த்து விடும்). கொதித்து வேகிற தின் அடையாளமாக, மூடியினூடாக ஆவி தள்ளி, நீர் சொட்டும்; இரைதல் சத்தமும் கேட்கும்.

தேங்காய்

பாவனைக்குரிய தேங்காய் இளந் தேங்காய், பழத் தேங்காய் என்ற மூன்று பருவங்களில் கிடைக்கிறது. இந்த மூன்று வகைகளையும் அவற்றிற்குரிய பாரம், குலுக்கும்போது உண்டாகும் சத்தம் என்பவற்றினால் இனம் கண்டு கொள்ளலாம். இளந் தேங்காய் பாரமற்றதாகவும், குறைவான சத்தம் உள்ளதாயும் இருக்கும். பழத் தேங்காய் அதி பாரமுள்ளதாகவும், அதி குறைவான சத்தம் உள்ளதாயும் இருக்கும். செத்தல் தேங்காய் பாரமற்றதாகவும், கூடிய சத்தம் (மிகக் குறைவான இளநீர்) உள்ளதாயும் இருக்கும். எனவே, தேங்காய் தெரியும் போது, பருமனிலும் பார்க்கப் பாரத்தையே கருத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

இளந் தேங்காய் பிட்டு, ரொட்டி போன்ற பக்குவங்களுக்கு மாத்திரம் உதவும். பழத் தேங்காய் சகல விதமான சமையல் பக்குவங்களுக்கும் விரும்பத் தக்கது. செத்தல் தேங்காய் எண்ணெயைக் கக்கும் தன்மை உடையதாதலால் கறிப் பக்குவங்களுக்கு நல்லதல்ல; எண்ணெய் காய்ச்சுவதற்கும், தொதல் போன்ற பக்குவங்களுக்கும் ஏற்றது.

தேங்காய்ப் பால்

ஒரு நடுத்தர அளவிலான தேங்காயைத் தூருவி, 2 சுண்டு துருவல் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதில் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர்விட்டு 3 முறை பாலைப்

பிழிந்த பின்னர், துருவலை உரலில் போட்டு துகைத்து எடுத்து, நாலாம் முறையும் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து, எல்லாமாக 1 சுண்டு பால் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்படியாகப் பிழிந்த பாலையே இப்புத்தகத்தில் “தடித்த தேங்காய்ப் பால்” எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

கூட்டுக்கறிகளுக்கு 1 சுண்டு பால் வீதம் பிழிந்து எடுத்தல் வேண்டும்.

குளிர் காலங்களில் வெந்நீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து கொள்க.

குறிப்பு :

உரலில் துகைப்பதற்குப் பதிலாக, தற்போது பரவலாக புளக்கத்தில் இருக்கும் மின்னினால் இயங்கும் “பிளென்டர்” (blender) எனும் அரைக்கும் கருவியில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பாலைப் பிழிந்தால், சாதாரணமாக உபயோகமாகும் துருவலின் அரைப் பங்கே போதுமானதாகவிருக்கும்; வேலையும் சுலபமாகவிருக்கும்.

பாசிப் பருப்பு தயாரிக்கும் முறை

கறிக்கு உபயோகமாகும் பாசிப் பயற்றை மிக அவதானமாக வறுத்தல் வேண்டும். குறைவாக வறு பட்டால், குற்றும்போது இடிந்து கொள்ளுவதுடன், தோலைப் போக்குவதும் சிரமமாக இருக்கும். பயறு முறுகி விட்டாலும் உதவாது. ஆதலினால், நிதானமான நெருப்பில் ஒரு அகலமான தாச்சியைக் காய விட்டு, பயற்றை அளவாகப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறி வறுத்து பயறு வெடித்து வாசனை கிளம்பிய

வுடன், சிறிது பயற்றைக்கிள்ளி ஒரு சுளகில்போட்டு ஒரு அகப்பையால் நெரித்துப் பதம் பார்த்து, உள்ளே பொன்னிறமாக இருந்தால், விரைவாக இறக்கி, சுளகில் கொட்டிப் பரவி விடவும். நன்றாக ஆறிய பின்னர், இதனை ஒரு குழிவான உரலில் போட்டுக் குற்றிப் புடைத்து, தோலைப் போக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இதனை வறுக்காமலும் பருப்பாக்கிக் கொள்ளலாம். இதற்கு, பயற்றை ஒரு இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் போட்டு ஊறவிட்டு, காலையில் வடித்து, வெய்யிலில் பரவி நன்றாக உலர்த்தி, அதன் பின்னர், ஒரு குழிவான உரலில் போட்டுக்குற்றிப் புடைத்து, தோலைப் போக்கிக் கொள்க.

வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்புக் கறி

½ சுண்டு வறுத்துக்குற்றிய பாசிப் பருப்பு	1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூளுடன், ½ தேக்கரண்டி
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	சரக்குத்தூள் (அல்லது 1½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
4-5 வெங்காயம் (வெட்டவும்)	உப்பு கருவேப்பிலை
5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்துப் போடவும்)	(கிள்ளிப் போடவும்)
4-5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்	

1½ சுண்டு தண்ணீரை ஒரு சட்டியில் கொதிக்க வைத்து, பாசிப் பருப்பைக் கழுவி வடித்துப் போட்டு வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு என்பவற்றையும் போட்டு அவியவிடவும். நன்றாக அவிந்தவுடன் கரண்டியினால் இலேசாக மசித்து, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித்தூள்), உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, துழாவிக்க கொதிக்க விட்டு, இறக்கி, தாளிதம் செய்து போட்டு மூடி விடவும்.

ஆறும் போது கறி இறுகுமாதலால், இதனைச் சிறிது இளக்கமாக இறக்குதல் வேண்டும்.

பச்சைப் பாசிப் பருப்புக் கறி

½ சுண்டு பச்சைப் பாசிப் பருப்பு	½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
4-5 வெங்காயம் (வெட்டவும்)	
2-3 பல்லுப்பூடு (உரித்து அம்மியில்)	சிறிது மஞ்சள் தூள்
நன்றாகத் தட்டி எடுக்கவும்)	3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
½ தேக்கரண்டி மிளகு உப்பு	கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்)

1½ சுண்டு தண்ணீரை ஒரு சட்டியில் கொதிக்கவிட்டு, பாசிப் பருப்பைக் கழுவி வடித்துப் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் போட்டு அவியவிடவும். நன்றாக அவிந்தவுடன் கரண்டியினால் இலேசாக மசித்து, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தட்டிய பூடு, உப்பு, கருவேப்பிலை, என்பவற்றையும், மிளகு சீரகத்தையும் பொடியாக்கிப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, தாளிதம் செய்து போட்டு மூடிவிடவும்.

குறிப்பு :

இதே போல மைசூர்ப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு என்பவற்றையும் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

மைசூர்ப் பருப்புப் பாஸ்க்கறி

½ சுண்டு மைசூர்ப் பருப்பு	1 மேசைக்கரண்டி தே. எண்ணை
1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி கடுகு
5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்துப் போடவும்)	2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
½ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்	1மே. கரண்டி வெட்டியவெங்காயம்
உப்பு	கருவேப்பிலை

மைசூர்ப் பருப்பை நன்றாகக் கழுவி, வடித்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், பூடு, என்பவற்றுடன்

+

வெண்ணெய்

அவியவிடவும். பருப்பு நன்றாக வெந்து குழைந்த வுடன், தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, உப்பைப் போட்டு, துழாவிக்க கொதிக்க விட்டு, இறக்கி, (தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதம் செய்து போட்டுக் கலந்து மூடிக்கொள்க.)

பருப்புப் பொரியல் கறி

½ சுண்டி வறுத்துக் குற்றிய	1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
பாசிப்பருப்பு அல்லது துவரம்பருப்பு	4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1 சுண்டு
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	உப்பு [பால்
2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்	கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்)
1½ தே. கரண்டி மிள. தூளுடன்	½ தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்	பொரிப்பதற்குத் தேங். எண்ணை
(அல்லது 2½ தே. கரண்டி கறித்தூள்)	

பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி, வடித்து, அம்மி அல்லது ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, இறுக்கமாகவும், கரகரப்பாகவும் அரைத்து எடுக்கவும். பின்னர் இதனை இரண்டாகப் பிரித்து. 1½ செ. மீ. தடிப்பமுள்ள 2 ரொட்டிகளாகத் தட்டி, எண்ணெய் பூசிய இடியப்பத் தட்டு இரண்டில் வைத்து, ஆவியில் நன்றாக அவித்து எடுக்கவும். ஆறியவுடன் இவற்றை 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க. பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் அதே எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, பிறகு பொரித்தவற்றை ஒன்றாக ஒரு சட்டியில் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, கலக்கி வேகவிடவும். இதனை இடையில் ஒருமுறை புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விட்டுக் கொள்க.

விரும்பினால் இதற்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மசாலாத் தூளைக் கடைசியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

கத்தரிக்காய்ப் பால் கறி

- 250 கிராம் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் 4 மேசைக்கரண்டி தடித்த
1 வாழைக்காய் தேங்காய்ப் பால்
4-5 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்)
சிறிது மஞ்சள் தூள் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

கத்தரிக்காயை 4-6 ஆகக்கீறி, $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, வாழைக்காயையும் பச்சைத் தோல் இல்லாமல் சீவி, அதேபருமணில் வெட்டிக்கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு, என்பவற்றைப் போட்டு, காயின் அரை மட்டத்திற்கு தண்ணீரும் விட்டு ($\frac{1}{2}$ சுண்டு வரை), கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். நெருப்பும் சீராக எரிதல் வேண்டும். கொதித்து, நன்றாக வெந்து, நீர் வற்றும்போது திறந்து புரட்டிவிட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி

- 250 கிராம் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,
1 வாழைக்காய் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) அல்லது 1 தே. கரண்டி க. தூள்
1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங். $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
4 முறை பிழிந்தெடுத்த, $\frac{1}{2}$ சு. பால்

கத்தரிக்காயை 4-6 ஆகக்கீறி, $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, வாழைக்காயையும் பச்சைத் தோல் இல்லாமல் சீவி, அதேபருமணில் வெட்டி

டிக்கழிவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலையும் விட்டு, கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். நெருப்பும் சீராக எரிதல் வேண்டும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பின்னர் புரட்டிவிட்டு, கணக்காக வற்றியவுடன், கருவேப்பிலையைப்போட்டு இறக்கி, தாளிதம் செய்து போடவும்.

வேறுபாடாக (for variation), இதனை இறக்க முன்னர் சிறிது பழப்புளியைக் கரைத்து விட்டாலும் நன்றாகவிருக்கும்.

கத்தரிக்காய் பொரித்த கறி

350 கிராம் கத்தரிக்காய்
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 1 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
 7-8 பல்லுப்பூடு (உரி. பிள. வெட்.)
 3 மே. கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்
 பால்,
 இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த
 பழப்புளி
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

சிறிது மஞ்சள் தூள்
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய் தூளுடன்,
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள் (அல்லது $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறித்தூள்)
 கருவேப்பிலை(கிள்ளிப்போடவும்)
 பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயை முதலில் கழுவி, சின்னவிரல் மொத்தமும் $3\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மஞ்சள் தூளைப் போட்டுப் புரட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் அளவளவாகப் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும். (கூடுதலாகப் பொரிந்தால் கசக்கும்) அதே எண்ணெயில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய் வெங்காயம், பூடு என்பவற்றையும் பொரித்து வடித்துக் கொள்க,

ஒரு சட்டியில் பழப்புளியைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத்

தூள், (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாளையும் விட்டுக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விட்டு, பின்னர் பொரித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலானவற்றையும், கருவேப் பிலையையும் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேக விட்டு, வற்றியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

அடைத்த கத்தரிக்காய் எண்ணெய் கறி (Stuffed Brinjal Curry)

6 பிஞ்சு உருண்டைக் கத்தரிக்காய்கள்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்	இலந்தைப்பழமளவுமிசைந்த பழப்புளி
4 பல்லுப் பூடு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
6 செத்தல் மிளகாய்	4 மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்
1 மேசைக்கரண்டி பாசிப் பருப்பு	
10 மிளகு	

இதற்கு, காம்பை விட்டு 7-8 செ. மீ. நீளமுள்ள கத்தரிக்காயை உபயோகிக்கவும்.

வெட்டிய வெங்காயம், பூடு என்பவற்றை $\frac{1}{2}$ மேசைக் கரண்டி நெய்யில் பொன்னிறமாக வதக்கி எடுக்கவும். செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து, பாசிப் பருப்பு, மிளகு, நற்சீரகம் என்பவற்றுடன் போட்டு $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து பின்னர் வதக்கி வைத்த வெங்காயம், பூடு என்பவற்றையும் பழப்புளி, அரைவாசி உப்பு ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து நகர்த்தி, வழித்தெடுக்கவும்.

கத்தரிக்காய் ஒவ்வொன்றின் காம்பிலும் அரை வாசியை வெட்டி நீக்கிவிட்டு, கழுவி, நந்நாண்காகக் கெத்திட்டு, பிளவுகளில் அரைத்த கூட்டைத் தடவி அடைத்து, விரியாதபடி நூலினால் கட்டிக் கொள்க.

மீதி நெய்யை ஒரு தட்டையான தாச்சியில் சிலா விக் காயவிட்டு, அடைத்து வைத்த கத்தரிக்காய் களை இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, மீதி உப்புத்தூளை மேலே தூவி, சிறிது தண்ணீரையும் தெளித்து, அடுப்பை மெதுவாக எரித்து, மூடி வேகவிடவும். இதனை இடையிடையே பக்கம் பக்கமாகப் புரட்டி விட்டு, மெதுமையாகவும், சிவந்தும், வெந்தவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

வாழைக்காய்ப் பால் கறி

- | | |
|--|--|
| 4 வாழைக்காய்கள் (450 கிராம்) | $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 2-3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 6 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் |
| 1 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் | $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி கடுகு (மாவாக்கவும்) |
| 4-5 பல்லுப்பூடு (உரித்து அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்) | கருவேப்பிலை கள்ளிப்போடவும் |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | |

வாழைக்காயைப் பச்சைத்தோல் இல்லாமல் சீவி, $\frac{3}{4}$ செ. மீ. தடிப்பத்தில் வட்டம் வட்டமாகச் சிறிது சரித்துவெட்டி, கழுவி, ஒருசட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தட்டிய பூடு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, காயின் மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும், 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலும் விட்டுக்கலக்கி, மூடி அவிய விடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பிறகு புரட்டி விட்டு, ஒரு சிறங்கையளவு நீர் இருக்கும் போது, மீதித் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, (கொதித்த பிறகு மாவாக்கிய கடுகைப்போட்டு, வற்றவிடாமல் இறக்கவும்.)

தேவை யினை

விரும்பினால், கடுகை மாவாக்கிப் போடுவதற்குப் பதிலாக, ஒருதாச்சியில் 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு,

கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தட்டிய பூடு ஆகியவற்றைச் சிறிது வதக்கி, வாழைக்காயைப்போட்டு அதன் மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும், 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலும் விட்டு அவிய வைத்து, பின்னர் மீதித் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கொதித்த பிறகு இறக்கலாம்.

வாழைக்காய்க் கூட்டுக் கறி

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 2 பெரிய வாழைக்காய்கள்
(350 கிராம்) | ½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1சுண்டு பால் |
| 1 மே. கரண்டி வெ. வெங். | 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்
எண்ணை |
| 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்துப்
பிளந்து வெட்டவும்) | ½ தேக்கரண்டி கடுகு |
| 2 தேக்கரண்டி மி. தூளுடன், | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
(அல்லது 2 தேக்கரண்டி
கறித் தூள்) | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |

வாழைக்காயைச் சீவி, விரல் அளவு மொத்தமும், 3 செ. மீ. நீளமுமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கழுவி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டி வைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு என்பவற்றைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி, பின்னர் புரட்டிவைத்த வாழைக்காயைப் போட்டு 2-3 நிமிடங்கள் கிளறிவிட்டு, அதன் பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து நன்றாக வெந்த பின்னர் இதனைப் புரட்டிவிட்டு, முற்றாக வற்றவிடாமல் இறக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

வாழைக்காய் பொரித்த கறி

- | | |
|--|--|
| 2 பெரிய வாழைக்காய்கள்
(350 கிராம்) | சிறிது மஞ்சள் தூள்
½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த ½ சுண்டு பால் |
| 2 மே. கரண்டி வெட். வெங். | இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த |
| 5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
பிளந்து வெட்டவும்) | பழப்புளி
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன், | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்
(அல்லது 2½ தேக்கரண்டி
கறித்தூள்) | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை |

வாழைக்காயைச் சீவி, சின்ன விரல் மொத்தமும் 3½ செ. மீ. நீளமுமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மஞ்சள் தூளைப் போட்டுப் புரட்டி, தேங்காயெண்ணையில் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும். அதே எண்ணையில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றையும் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து ஒரு சட்டியில் விட்டு மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றையும், பொரித்து வைத்துள்ள வாழைக்காய் முதலியவற்றையும் போட்டுக் கலக்கி, வேகவிட்டு, வற்றியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

வாழைக்காய்த் தோல் புளிக்கறி

- | | |
|--|---|
| 4 பெரிய வாழைக்காய்களின்
தோல் (பட்டை) | 2-2½ மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால் |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | கொ. பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி |
| 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம் | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 1 தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,
½ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்
லது 1½ தேக்கரண்டி கறித்தூள்) | |

வாழைக்காய்களின் தோலில் உள்ள நாரை வார்ந்து அகற்றிவிட்டு, தோலைப் பக்கம் பக்கமாக 2/5 செ. மீ. தடிப்பத்தில் சீவி, கழுவி, அடுக்கி, 1-1½ செ. மீ. நீளமுள்ள சிறிய துண்டுகளாகக் குறுக்கே அரிந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு என்பவற்றைப்போட்டு பட்டையின் ¼ மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும்விட்டு, மூடி அவியவிடவும். நன்றாகக் கொதித்து அவியும்போது திறந்து, பழப்புளியைத் தடிப்பாகக் கரைத்துவிட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்) ஆகியவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, வற்றவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி தாளிதம் செய்து போடவும்.

குறிப்பு :

இப் பக்குவத்தில் பட்டை வெந்து, சற்றேனும் குமையாமலும் இருத்தல் வேண்டும். பழப்புளிக்குப் பதிலாக, ஒரு துண்டு கொறுக்காய்ப்புளியைப் பட்டையுடன் போட்டு அவியவைத்து இதனைச் சமைத்தாலும் மிகவும் நன்றாகவிருக்கும்.

வாழைப்பூக் கறி

1 மொந்தன் வாழைப் பூ
1½ தே. கரண்டி மி. தூளுடன்,
½ தே. கரண்டி ச. தூள் (அல்லது
2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப் பால்
இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த
பழப் புளி
உப்பு

1½ மே. கரண்டி தேங்காயெண்
னெய்
½ தேக்கரண்டி கடுகு
½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
நன்றாகத் துட்டி எடுக்கவும்)
1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
2 மே. கரண்டி வெட். வெங்.
கருவேப்பிலை (இள். போடவும்)

வாழைப் பூவில் உள்ள முற்றிய சிவந்த வெளி மடல்களை நீக்கிவிட்டு, உள்ளே இருக்கும் வெண்மை

யான பொத்தியையே இதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும். பொத்தியை நீளத்தில் இரண்டாக வெட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டுச் சிதம்பாமல் அவித்து எடுத்து, ஆறிய பின்னர் 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, பழப்புளியைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் தடிப்பாகக் கரைத்துவிட்டு, தேங்காய்ப்பாலை யும் விட்டுப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகைத் தாளித்து, வெந்தயத்தைப்போட்டு, இது பொண்ணிறமாகப் பொரிந்த பின்னர் தட்டிய பூடு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி, புரட்டி வைத்த வாழைப் பூவைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் சுண்ட விட்டு இறக்கிக் கொள்க.

பழப்புளிக்குப் பதிலாக, ஒரு சிறிய துண்டு கொறுக்காய்ப் புளியைப் போட்டும் இதனைச் சமைக்கலாம்; அல்லது ஒரு சிறிய தக்காளிப்பழத்தைத் தன்னும் வெட்டிப்போட்டு வேகவிடலாம்.

முருங்கைக்காய்ப் பால் கறி

250 கிராம் முருங்கைக்காய் (2 பெரிய காய்கள்)	1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம் ½ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 மே. கரண்டி வெட். வெங்.	கருவேப்பிலை
5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்து, பிளந்து வெட்டவும்)	சிறிது மஞ்சள் தூள்

முருங்கைக் காயை 8 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மேல்நாரை வார்த்து அகற்றிவிட்டு,

கழுவிப்பிளந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, மஞ்சள் தூள், வெந்தயம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, காயின் ஆரை மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு ($\frac{1}{2}$ சுண்டு), மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்தபின்னர், இதனைத்திறந்து புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, திரையாதபடி துழாவி விட்டு, கொதித்தவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டுச் சிறிது ஆணத்துடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

விரும்பினால், இறக்கிய பின்னர் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

குறிப்பு:

இப் பக்குவத்தில் முருங்கைக்காய் நன்றாக வெந்து, தேங்காய்ப்பாலும் கீறுகளில் செறிந்து இருத்தல் வேண்டும்.

முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக் கறி

250 கிராம் முருங்கைக்காய் (2 பெரிய காய்கள்)	2 தேக்கரண்டி மி. தூளுடன், 2 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்,
125 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	(அல்லது 3 தேக்கரண்டி க. தூள்)
2 பச்சை மிளகாய் வெட்டவும்	$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்.	கருவேப்பிலை
$1\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,	
4 முறை பிழிந்தெடுத்த,	
$1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்.	

இதற்குப் புதிய முருங்கைக்காயை உபயோகித்தல் வேண்டும். முருங்கைக்காயை 8 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, (நாரை வார வேண்டாம்), கழுவிப் பிளந்து, ஒரு தாச்சியில் போட்டு, உருளைக்கிழங்கையும் சீவி 6 நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிப்போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்

கள் யாவற்றையும் இவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து நன்றாக வெந்தபின்னர் திறந்து, கிழங்கு கரையாதபடி இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, கறி கூட்டுப்பிடிப்பானவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

முருங்கைக்காய்க் கறி (வழித்துச் சமைத்தது)

450 கிராம் முருங்கைக்காய்
 1 மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 கருவேப்பிலை
 1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து, அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்)
 1 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள் (அல்லது $1\frac{1}{2}$ தே. கர. கறித்தூள்)
 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, 1 சுண்டு பால்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

முருங்கைக் காயை 14 - 15 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு சட்டியில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு அவித்து, சதையை ஒரு கரண்டியினால் வழித்து எடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொன்றிறமாக வதக்கி, வழித்து வைத்துள்ள முருங்கைச் சதையைப்போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிட்டு, மிளகாய்த் தூள் சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு வேகவிட்டு, சட்னிபோன்ற இளக்கமான பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

இதனைச் சோற்றுடனும், காலை மாலை ஆகாரங்களுடனும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

விரும்பினால் இதற்குச் சிறிது பழப்புளியையும் விடலாம்.

குறிப்பு :

4 பச்சை மிளகாய், 2 மேசைக் கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம், சிறிது மஞ்சள் தூள் என்பவற்றை ஒருசட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு வற்ற அவியவிடவும். அவிந்தவுடன், $\frac{1}{2}$ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பாலை விட்டுத் துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு, பிறகு வழித்த முருங்கைச் சதையைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு, சட்னி போன்ற பதத்தில் இறக்கி, 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு, 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) என்பவற்றைத் தாளித்துப் போட்டு, விரும்பினால் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியையும் விடவும். இப்படியாக இதனைப் பாலக் கறியாகச் சமைத்தாலும் நன்றாகவிருக்கும்.

இதில், உருளைக்கிழங்கையும் அவித்து, உரித்து, வெட்டிப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

முருங்கைக்காய் எண்ணெய்க் கறி

250 கிராம் முருங்கைக்காய் (2 பெரிய காய்கள்)	2 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன், 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள், (அல்லது $2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
2 மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணெய்	
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்	
7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து, பிளந்து வெட்டவும்)	2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
2 பச்சை மிளகாய் வெட்டவும்	இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
2 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்.	
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	கருவேப்பிலை

முருங்கைக்காயை 8 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிப் பிளந்து வைக்கவும். பழப்புளியை சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, வெந்தயத்தைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாகப் பொரியவிட்டு, பின்னர் வெட்டிய பூடு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி, முருங்கைக் காயைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படும்படியாகச் சிறிது நேரம் புரட்டிவிட்டு, பிறகு $\frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித்தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்தபின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன், தேங்காய்ப்பால், கரைத்த பழப்புளி ஆகியவற்றை விட்டு, கொதித்து வற்றிய பின்னர் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும்.

பழப்புளியை விடாமல் இதனைச் சமைத்தாலும் பாதகமில்லை.

✓ உருளைக்கிழங்குப் பால் கறி

250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	1/3 சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
2 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்.	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்து அடிமியில் தட்டி எடுக்கவும்)	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

சிறிது மஞ்சள் தூள்

உருளைக்கிழங்கைச் சீவி, $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, மஞ்சள் தூள், வெந்தயம், உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலையும், $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரையும் விட்டுக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, நன்றாக

வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றிய வுடன் மீதித் தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கொதிக்க விட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு, சிறிது ஆணத்தூடன் இறக்கவும்.

விரும்பினால் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியை இறக்கிய பின்னர் விடவும்.

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல் முறை : 1

450 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	½ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய கறுவா
1½ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை	
½ தேக்கரண்டி கடுகு	2 ஏலம் (தட்டி எடுக்கவும்)
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)	¾ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	4 முறை பிழிந்தெடுத்த, ¾ சுண்டு பால்
2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	2 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,
4-5 பல்லுப் பூடு (பிள. வெட்.)	1 தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது 2½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
4 சவல் இஞ்சி	1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி	

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, பெரிய துண்டுகளாக (2 செ. மீ. கனமுள்ள) வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத்தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா, ஏலம் ஆகியவற்றைப் போட்டு, வாசனை வர அதிக நிறம்மாறாமல் வதக்கி, இதில் புரட்டி வைத்த உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு, ஒரு தட்டகப்பையினால் திருப்பிவிட்டு 4-5 நிமிடங்களின் பின்னர் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, சிறிது நேரம் கொதித்து வெந்த பிறகு, கறியை அதிகம் இறுகவிடாமல் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

தாளிதத்தில் பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா, ஏலம் ஆகியவற்றைப் போடுவதற்குப் பதிலாக, மசாலாத் தூள் இருந்தால், கறியை இறக்கிய பின்னர் $\frac{1}{4}$ தேக் கரண்டி தூளைப்போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல் முறை : 2

இதற்கு 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை 4 முறை பிழிந்து $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால் எடுக்கவும். ஏனைய பொருட்களை உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல் முறை 1 என்பதில் கூறியபடியே எடுத்துக் கொள்க. உருளைக் கிழங்கைச் சீவி, 2 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டு களாக வெட்டிக் கழுவிக்கொள்ளவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா, ஏலம் என்பவற்றைப் போட்டு வாசனை வர வதக்கி, பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, தூள் வகை, உப்பு, வெட்டிய உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றையும் போட்டு, ஒரு அகப்பையினால் நன்றாகக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, உருளைக்கிழங்கும் நன்றாக வெந்தவுடன், இதனைப் புரட்டி விட்டு, கறியை அதிகம் இறுக விடாமல் கூட்டுப் பிடிப்பாக இறக்கவும்.

விரும்பினால் இதற்கு 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளியையும் விடலாம்.

உருளைக்கிழங்கு மசாலா

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு | 4-5 பச்சை மிளகாய் (வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்) |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | |
| $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | 2 மே கரண்டி வெட்டிய வெங். |

1½ மே. கரண்டி தேய். எண்ணை	4 மெல்லிய சீவல் இஞ்சி
½ தேக்கரண்டி கடுகு	½ தேக்கரண்டி பெ. சீரகப்பொடி
½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு	¼ தேக்கரண்டி பொடி. கறுவா
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)	2 ஏலம் (பொடியாக்கவும்)
	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, உலுர்த்தி, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா, ஏலம் ஆகியவற்றைப் போட்டு, வாசனை வரப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் பிசறியைத் துள்ள உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு. 2 நிமிடங்கள் வரை கிளறி இறக்கவும்.

இதனைத் தோசைக்கு மசாலா வைப்பதற்குப் பயன்படுத்தலாம். பூரி, சப்பாத்தி முதலியவற்றுடன் பரிமாறுவதற்கு, இப் பக்குவத்தில் ½ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டுக் கொதிக்க விட்டு, சிறிது இளக்கமாக இறக்குதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

தாளிதத்தில் பெருஞ்சீரகப் பொடி, கறுவா, ஏலம் ஆகியவற்றைப் போடுவதற்குப் பதிலாக, மசாலாத் தூள் இருந்தால், கறியை இறக்கிய பின்னர் ½ தேக்கரண்டி தூளைப் போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பயற்றங்காய்க் கறி

250 கிராம் பயற்றங்காய்	1½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,
1 மே. கரண்டி தே. எண்ணை	½ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)

- 1 மேசைக்கரண்டி வெ. வெங். 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் தேங்காய்ப்பால்
 கருவேப்பிலை (இளளிப் போடவும்)

பயற்றங்காயை வார்ந்து, 2 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக ஒடித்து அல்லது அடுக்கிவெட்டி, கழு விக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெ யைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங் காயம் என்பவற்றைப் போட்டு வதக்கி, இதில் பயற் றங்காயைப் போட்டு, 2 நிமிடங்கள் கிளறிவிட்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) ஆகியவற்றைப் போட்டு, காயின் அரை மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு, மூடி அவியவிட வும். நன்றாகக் கொதித்து, பயற்றங்காய் மெதுமை யாக வெந்த பின்னர், திறந்து புரட்டி விட்டு, நீர் சுண்டியவுடன், தேங்காய்ப் பாலைவிட்டு, கருவேப் பிலையைப் போட்டு, சுண்டவிட்டு இறக்கவும்.

பலாக்கொட்டைபோட்ட பயற்றங்காய்க் கறி

200 கிராம் பயற்றங்காயை 75 கிராம் பலாக் கொட்டையுடன் கலந்து வெட்டி, 2 பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, காயின் ½ மட்டத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டு, மூடி அவிய வைக்கவும். மெதுமையாக வெந்து நீரும் வற்றியவு டன், 1½-2 தேக்கரண்டி கறித்தூளைப் போட்டு 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலையும் விட்டு, வற்றவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும்.

பயற்றங்காய் வதக்கிய கறி

இதற்கு 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெ யைக் காயவிட்டு, பயற்றங்காய்க் கறிக்குக் கூறியது போல வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்

பவற்றுடன் பயற்றங்காயையும் போட்டுப் பொன்னி
றமாக வரும் வரை வதக்கி, வதங்கிய பயற்றங்
காயின் $\frac{1}{2}$ மட்டத்துக்குத் தண்ணீர் விட்டு அவிய
வைத்து, மெதுமையாக வெந்த பிறகு மிகுதிப்
பொருட்களையும் அதே மாதிரிப் போட்டு, சுண்ட
விட்டு இறக்கவும்.

அவரைக்காய்க் கறி

பயற்றங்காயைச் சமைக்கும் விதங்களிலேயே
அவரைக்காய் வகைகளையும் சமைத்துக் கொள்க.

போஞ்சிக் கறி

250 கிராம் போஞ்சியின் நூலை வார்ந்து, கழுவி,
விரும்பினால் பிளந்து, 2 செ. மீ. நீளத் துண்டு
களாகச் சரித்து வெட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு,
வெட்டிய 3 பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு என்
பவற்றைப் போட்டு, காயின் அரை மட்டத்துக்குத்
தண்ணீர் விட்டு, மூடி அவியவிட்டு, மெதுமையாக
வெந்து நீர் வற்றியவுடன், 3-4 மேசைக்கரண்டி
தடித்த தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கருவேப்பிலையைப்
போட்டு, வற்ற விட்டு இறக்கி, பால் கறியாகச்
சமைக்கலாம்.

அல்லது இதனைப் பயற்றங்காய் சமைப்பதுபோல
ஏனைய விதங்களிலும் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பட்டாணி — மஞ்சள் போஞ்சிப் பால் கறி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு காய்ந்த பட்டாணி (dried green peas)	$\frac{1}{3}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
125 கிராம் மஞ்சள் போஞ்சி (butter beans)	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி தே. எண்ணை
	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி கடுகு
	2 செத்தல் மிளகாய்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா	(ஒடிக்கவும்)

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	கருவேப்பிலை
1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்	$\frac{1}{3}$ கண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்

பட்டாணியைக் கழுவி, அப்பச் சோடாவைப் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீரும் விட்டு, 12 மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு இதனை நன்றாகக் கழுவி, வேகிறதற்கேற்றளவு தண்ணீர் விட்டு, நல்ல மெதுமையாகவும், (மசித்தால் மசியும் பதமாக) சற்றேறனும் குழையாமலும் வற்ற அவித்து இறக்கவும்.

போஞ்சியை $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளத் துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டிக் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டு, காயின் அரை மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு, மூடி வேகவிடவும். மெதுமையாக வெந்து, நீர் முற்றாக வற்றியவுடன், தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, உப்பைப் போட்டு, கொதித்த பிறகு வெந்த பட்டாணியையும் போட்டு, வற்ற விட்டு இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் கருஞ் சிவப்பாகத் தாளித்து, இதில் சமைத்து வைத்த கறியைப் போட்டுப் புரட்டி இறக்கவும்.

✓ வெண்டிக்காய்ப் பால் கறி

250 கிராம் பிஞ்சு வெண்டிக்காய்	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	
$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் கருவேப்பிலை

வெண்டிக்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, ஒரு தாச்சியில்

போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய் ~~கூடு~~, வெந்தயம், உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, $\frac{1}{3}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டுக் கலக்கி, மூடி வேக விடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பின்னர் திறந்து, துண்டுகள் பிரியாதபடி ஒருமுறை தட்டகப்பையினால் புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் தேங்காய்ப் பாலைப் பரவலாக விட்டு, வற்றவிட்டு இறக்கவும்.

வெண்டிக்காய் வதக்கிய கறி

250 கிராம் வெண்டிக்காய்	$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	4 முறை பிழிந்தெடுத்த
1 மே. கரண்டி வெ. வெங்காயம்	$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்
$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,	$1\frac{1}{2}$ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)	கருவேப்பிலை

வெண்டிக்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் புரட்டிக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, இதில் புரட்டி வைத்த வெண்டிக்காயைப் போட்டு, 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பாலைவிட்டு, ஒரு கொதியானவுடன் மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு, வற்றியவுடன் இறக்கிக் கொள்க.

வெண்டிக்காய் பொரித்த கறி

450 கிராம் வெண்டிக்காய்	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)

- 7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
பிளந்து வெட்டவும்)
1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
சிறிது மஞ்சள் தூள்
4-5 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால்

- இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த
பழப்புளி
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை
பொரிப்பதற்குத் தேங். எண்ணை

வெண்டிக்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டி, மஞ்சள் தூளைப் போட்டுப் புரட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் மெல்லிய மண்ணிறமாகப் பொரித்து வடித்து வேருக வைத்துக் கொண்டு, பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு என்பவற்றையும் பொரித்து வடித்து, கடைசியாக வெத்தயத்தை ஒரு அகப்பையில் போட்டு, எண்ணெயில் அமிழ்த்தி வைத்துப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிட்டு, வடித்துக் கொள்க.

பழப்புளியை 1/3 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து ஒரு சட்டியில் விட்டு, தேங்காய்ப் பாலையும் விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றையும், பொரித்து வைத்த பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, வெந்தயம் என்பவற்றையும் போட்டுக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். பின்னர் பொரித்துவைத்த வெண்டிக்காயைப் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு கொதித்து வற்றியவுடன் இறக்கவும்.

✓ **பீற் கிழங்குக் கறி**

- 250 கிராம் பீற் கிழங்கு
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால்

- ½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,
½ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது
½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

பீற் கிழங்கின் தோலைச் சீவிக் கழுவி, 2/5 செ. மீ. தடிப்புள்ள மெல்டிய வட்டங்களாக வெட்டி, பின்னர் 4-5 வட்டங்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைத்து, மறுபடியும் குறுக்கே அரிந்து 1½ செ. மீ. நீளம் வரையிலான மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு என்பவற்றைப்போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, மூடி அவிவிடவும். நன்றாகக் கொதித்து, மெதுமையாக வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, வற்ற விட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

பீற் கிழங்குப் பால் கறி

மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைப் போடாமல், இதனையும் மேலே கூறியபடிதான் சமைத்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

பீற் கிழங்கு சமைக்கும் முறைகளில் கரற், முள்ளங்கி, நூல் கோல் ஆகியவற்றையும் சமைத்துக் கொள்ளவும்.

மஞ்சள் பூசனிக்காய்ப் பால் கறி

450 கிராம் மஞ்சள் பூசனிக்காய்	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	சிறிது மஞ்சள் தூள்
1 மேசைக்கரண்டி வெ. வெங்.	3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த
4-5 பல்லுப்பூடு (உரித்து அம்மி	தேங்காய்ப்பால்
யில் தட்டி எடுக்கவும்)	1 தேக்கரண்டி கடுகு (இடித்து
	மாவாக்கவும்)
	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

மஞ்சள் பூசனிக்காயின் தோல், குடல் என்பவற்றைச் சீவி நீக்கிவிட்டு, 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தட்டியபூடு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றைப் போட்டு, காயின் அரை மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு (1/3 சுண்டு வரை), மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்தபின்னர், திறந்து மசித்துப் போடாமல் மெதுவாகப் புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன், தேங்காய்ப் பாலில் மாவாக்கிய கடுகைப் போட்டுக் கலந்து விட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு, வற்ற விட்டு, இறக்கித் தாளிதம் செய்து போடவும்.

மஞ்சள் பூசனிக்காய்ப் புரட்டல் கறி

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 450 கிராம் மஞ்சள் பூசனிக்காய் | ½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த |
| 1 மே. கரண்டி வெ. வெங்காயம் | ½ சுண்டு பால் |
| 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்) | 1 மே. கரண்டி தே. எண்ணை |
| 2 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன், | ½ தேக்கரண்டி கடுகு |
| 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள், | கருவேப்பிலை |
| (அல்லது 2½ தேக்கரண்டி | ½ தேக்கரண்டி மசாலாத் தூள் |
| கறித் தூள்) | |

மஞ்சள் பூசனிக்காயின் தோல், குடல் என்பவற்றைச் சீவி நீக்கிவிட்டு, 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கழுவி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி, இதில்

புரட்டி வைத்த பூசனிக்காயைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிட்டு, பின்னர் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, மூடி அவியவிடவும். கொதித்து நன்றாக வெந்த பின்னர் திறந்து, மசித்துப்போடாமல் புரட்டிவிட்டு, வற்றிய பிறகு இறக்கி, மசாலாத் தூளைத் தூவிப் போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பாகற்காய்க் கறி

250 கிராம் பாகற்காய்	கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	பழப்புளி
2 மே. கரண்டி வெட். வெங்.	$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,	1 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது	கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்)
2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சீனி அல்லது
3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த	சர்க்கரை
தேங்காய்ப்பால்	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ சுண்டு இளநீர்

பாகற்காயை 1 செ. மீ. கனமுள்ள சிறிய துண்டு களாக வெட்டிக் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, இளநீரை விட்டு, மெதுமையாக அவித்து இறக்கவும். ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, அவித்த பாகற்காயைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறிவிட்டு, பழப்புளியைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பின்னர் சீனி அல்லது சர்க்கரையையும், கருவேப்பிலையையும் போட்டு, வற்றவிட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

அல்லது தேங்காயெண்ணெய், சீனி என்பவற்றைத் தவிர்த்து, வெட்டிய பாகற்காய், பச்சை மிளவெங்காயம் என்பவற்றை இளநீரில் நல்ல மெதுமையாக அவிய வைத்து, வற்றியவுடன் உப்பு, கறித்துள், என்பவற்றைப் போட்டு, பழப்புளி, தேங்காய்ப்பால் ஆகியவற்றையும் விட்டு, வற்ற வைத்து இறக்கவும்.

குறிப்பு :

சீனி அல்லது சர்க்கரை போடுவதற்குப் பதிலாக பாகற்காயுடன் அதன் அளவாக வெட்டப்பட்ட ½ பங்கு சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கைப் போட்டுச் சமைத்தாலும் இப்பக்குவம் நன்றாக இருக்கும். பாகற்காய் முக்கால் பதமாக வெந்த பின்னர் கிழங்கைப் போட்டு வேகவிடுதல் வேண்டும்.

பாகற்காய் வதக்கிய கறி

- | | |
|------------------------------|---|
| 250 கிராம் பாகற்காய் | 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால் |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 2 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை |
| 2 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங். | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 4 பல்லுப் பூடு (உரித்து, | கருவேப்பிலை (இளளிப் போடவும்) |
| அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்) | 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை புளி |
| 1½ தே. கரண்டி மி. தூளுடன், | |
| ½ தே. கரண்டி ச. தூள் (அல்லது | |
| 2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்) | |

பாகற்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டங்களாக வெட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, தண்ணீர் அல்லது இளநீர் விட்டு மெதுமையாக அவித்து, ஆறிய பிறகு ஒளவொன்றையும் நீளத்தில் நந்நான்கு துண்டுகளாக வெட்டி, விதைகளை அகற்றவும். ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, என்ப

வற்றை இலேசாக வதக்கி, இதில் அவித்த பாகற் காயைப் போட்டு மெல்லிய நெருப்பில் பொன்னிற மாக வரும்வரை வதக்கி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள் (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலைவிட்டு, வற்றிய பின்னர் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

இந்தக் கறியை இன்னொரு விதமாகவும் சமைத் துக் கொள்ளலாம். பாகற்காயை நீளத்தில் 1 செ. மீ. அகலமான துண்டுகளாகக் கீறி, விதைகளைக் நீக்கிவிட்டு, மறுபடியும் 2/5 செ. மீ. தடிப்பத்தில் குறுக்கே அரிந்து, கழுவி, வெட்டிய பச்சை மிள காய், வெங்காயம், பூடு, என்பவற்றுடன் கலந்து கொள்க. ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, பாகற் காய்க் கலவையைப் போட்டு, அடிக்கடி கிளறி, நல்ல பொன்னிறமாக வர வதக்கி, பிறகு தூள் வகை, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலையும் கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளியையும் அள வான தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, மெல்லிய நெருப் பில் மூடி வேகவிட்டு, நன்றாகச் சுண்டியவுடன் கரு வேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கிக் கொள்க.

தும்பங்காய்க் கறி

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 250 கிராம் தும்பங்காய் | ½ கண்டு தேங்காய்த் துருவலை |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த |
| 2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங். | ½ கண்டு பால் |
| 3-4 பல்லுப்பூடு (பிள. வெட்டவும்) | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன், | 1 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை |
| 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்) |
| (அல்லது 2 தேக்கரண்டி | ½ தேக்கரண்டி மசாலாத் தூள் |
| கறித்தூள்) | கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த |
| | பழப்புளி |

வடித்து, (பொரிந்தவுடன் துண்டுகள் எண்ணெயில் மிதந்து கொள்ளும்), பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் பொரித்து வடிக் கவும். பொரித்த எல்லாவற்றையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து விட்டு, கலக்கி மூடி வேகவிட்டு, வற்றியவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கோகிலக் கிழங்குக் கறி (Kohila yam curry)

250 கிராம் கோகிலக் கிழங்கு

125 கிராம் தக்காளிப் பழம்

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

1 மே. கரண்டி வெ. வெங்.

1½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,

1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்

(அல்லது 2 தேக்கரண்டி

கறித் தூள்)

½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை. 4

முறை பிழிந்தெடுத்த ½ சுண்டுபால்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்

ணை

½ தேக்கரண்டி கடுகு

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

கோகிலக் கிழங்கின் தோலைச்சீவி நீக்கிவிட்டு, 2/5 செ. மீ. தடிப்பத்தில் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, பிறகு 5 - 6 வட்டங்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக அடுக்கி, மறுபடியும் குறுக்கே அரிந்து மெல்லிய 1-1½ செ. மீ. நீளமான துண்டுகளாக்கி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, ஒரு ஈர்க்கிலினால் சுற்றிச் சுற்றிக் கிளறி நூலை அகற்றி, கழுவிக்க் கொள்க.

தேங்காயெண்ணெயை ஒரு தாச்சியில் காய விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை வதக்கி, பின்னர் வெட்டிய கிழங்கையும் போட்டுச் சிறிது வதக்கி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு ஆகியவற்றைப்போட்டு,

தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக்கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டி விட்டு, தக்காளிப் பழத்தை வெட்டிப் போட்டு வேக விட்டு, வற்றிய பிறகு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

எண்ணெயில் கடுகு, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைத் தாளிப்பதற்குப் பதிலாக, வெட்டிய கிழங்கை பச்சை மிளகாய் வெங்காயம், தூள், பால், உப்பு என்பவற்றுடன் வேக விட்டு, பிறகு வெட்டிய தக்காளிப் பழத்தையும் போட்டு, வற்றியவுடன் 1 தேக்கரண்டி கடுகை மாவாக இடித்துப் போட்டுப் புரட்டி இறக்கினாலும் இது நன்றாக இருக்கும்.

தக்காளிப்பழத்திற்குப் பதிலாக ஒரு துண்டு கொறுக்காய்ப்புளியைப் போட்டு அல்லது 1 மேசைக் கரண்டி வினாக்கிரியை (vinegar) விட்டும் இதனைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

✓ மரவள்ளிக் கிழங்குக் கறி

500 கிராம் மரவள்ளிக் கிழங்கு
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
1 மே. கரண்டி வெட். வெங்.
2 தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்
½ தேக்கரண்டி சர்க்குத் தூள்
(அல்லது 1½ தேக்கரண்டி
கறித் தூள்)

சிறிது மஞ்சள் தூள் (இரு விரல்பிடி)
½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1½ சுண்டுபால்
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

மரவள்ளிக் கிழங்கின் பட்டையை உரித்து, நன்றாகத் தேய்ந்துக் கழுவி, 1 செ. மீ. தடிப்பத்தில் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்கள் யாவற்றையும் சேர்த்

துக் கலக்கி, (பால் கிழங்கை மூடி இருத்தல் வேண்டும்), திறந்து வேகவிடவும். கொதித்து அவியும் போது, துண்டுகள் விரிந்து, கணக்காக உடைந்தும் கொள்ளும். இதனை அடிப்பிடியாமல் இடையிடையே துழாவி விட்டு, கிழங்கு வெந்து கறி இளக்கமாக இருக்கும் பதத்தில் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, தாளிதம் செய்து போடவும்.

ஆறும்போது, கறி அதிகம் இறுக்கமாகவோ அல்லது அதிக தளர்வாகவோ இல்லாமல், சுமாராக இருத்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

மரவள்ளிக் கிழங்கில் “புரசிக் அமிலம்” (Prussic acid) என்னும் தீங்கு விளைக்க வல்ல வஸ்து உண்டு. இது ஆவியாகும் தன்மை உள்ளது. எனவே, இதனை நீக்கிக் கொள்ள, (கிழங்கை எப்பொழுதும் திறந்தே வேகவிடுதல் வேண்டும்.)

சுரைக்காய்ப் பால் கறி

500 கிராம் சுரைக்காய்

2-3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

1 மெசைக்கரண்டி வெ. வெங்காயம்

1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

4 மோக்கரண்டி தடித்த தேங்காய் பால்

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

சுரைக்காயின் தோலைச் சீவி, குடலை அகற்றி, கழுவி, சிறிய ½-1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக அரிந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், வெந்தயம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து, மூடி வேகவிடவும். 10 நிமிடங்களின் பின்னர் இதனைப் புரட்டிவிட்டு, தேங்காய்ப்பாலைவிட்டு, கொதித்த

பின்னர் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விட்டு, தாளிதம் செய்து போட்டுக் கொள்க.

குறிப்பு :

இதனைத் துண்டுகளாக அரிந்த பின்னர் கழுவலாகாது; வேகவைக்கும் போதும் தண்ணீர் விடலாகாது.

பருப்புச் சேர்ந்த சுரைக்காய்க் கறி

- | | |
|--|---|
| 1 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூளுடன், ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள் |
| 250 கிராம் சுரைக்காய் | (அல்லது 1 தேக்கரண்டி கறித்தூள்) |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங். | |
| 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |

பாசிப்பருப்பைக் கழுவி ஒரு சட்டியில் போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, சுரைய வேக விடவும். சுரைக்காயின் தோல், குடல் முதலியவற்றை நீக்கி, கழுவி, சிறியதாக அரிந்து, அவிந்த பருப்பில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் போட்டு வேகவிடவும். காய் வெந்தவுடன், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, அதிக இறுக்கமாக இல்லாமல், சிறிது தனர்வான பதத்தில் இறக்கவும்.

புடலங்காய்க் கறி

இதனையும் சுரைக்காய் போலவே, பால் கறியாகவும், பருப்புப் போட்டும் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பால் கறிக்கு வேகவிடும்போது, காயின் கால் மட்டத்துக்குக் குறைவான தண்ணீரில் வேகவிடவும்.

அடைத்த புடலங்காய்க் கறி (Stuffed Snake gourd curry)

250 கிராம் 4 செ. மீ. விட்டமுள்ள
பிஞ்சுப் புடலங்காய்
உருளைக்கிழங்கு மசாலா
½ சுண்டு கேதுமை மா

சிறிது உப்பு
½ சுண்டு ரொட்டித் தூள்
(Powdered bread crumbs)

குழம்புக்கு வேண்டியன :

125 கிராம் தக்காளிப்பழம்
1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
½ தேக்கரண்டி கடுகு
1 தேக்கரண்டி செ. மிளகாய் பொடி
பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய
நற்சீரகம்
1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம்
உப்பு
கருவேப்பிலை கிள்ளிப்
போடவும்

இப்புத்தகத்தில் கொடுத்துள்ள “உருளைக்கிழங்கு மசாலா” எனும் பக்குவத்தைப் பாகம் பண்ணி எடுக்கவும்.

புடலங்காயை 4 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, விதைகளை நீக்கி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் போட்டு, 3 நிமிடங்கள் அவிய விட்டு, வடித்து எடுக்கவும்.

கோதுமை மாவில் அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கசிவாகக் குழைத்துக் கொள்க.

அவித்த புடலங்காய்த் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை அளவாக அடைத்து இரு அந்தங்களையும் குழைத்த மாவினால் மெல்லியதாக அழுத்தி மூடி, இதன்மேல் ரொட்டித் தூளைப் பதித்து, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

குழம்புக்கு, தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, வெங்

காயம், பொடியாக்கிய நற்சீரகம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை வாசனைவரத் தாளித்து, இதில் தக் காளிப்பழத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு, உப்பும் சேர்த்து வதங்க விட்டு, நன்றாகக் கடைந்து, பின்னர் அடைத்துப் பொரித்த புடலங் காய்த் துண்டுகளைப் போட்டுப் புரட்டி, இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய்க் கறி

இது பால் கறிக்குத்தான் ஏற்றது. இதனைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, சுரைக்காய்ப் பால் கறி சமைப்பதுபோல சமைத்துக் கொள்க.

தக்காளிக்காய்க் கறி

250 கிராம் தக்காளிக்காய்
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
 4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மி யில் தட்டி எடுக்கவும்)
 1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

1 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்
 ½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்
 (அல்லது 1½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண் ணெய்
 ¼ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தக்காளிக்காயைக் கழுவி, மேலிருந்து கீழாக இரண்டாக வெட்டி, காம்பு பதிந்திருந்த தழும்பை வெட்டி அகற்றிவிட்டு, 1½ செ. மீ கனமுள்ள துண்டு களாக வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் புரட்டவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, வெந்தயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப்

பொரிய விட்டு, பின்னர் தட்டிய பூடு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகிய வற்றைப்போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, புரட்டி வைத்த தக்காளிக்காயைப் போட்டுச் சுற்றிலும் எண்ணெய் படக்கூடியதாகக் கிளறி விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் மூடி வேகவிடவும். (தண்ணீர் விடவேண்டாம்) நன்றாகக் கொதித்து, தக்காளிக்காயில் உள்ள நீர் சுண்டி வெந்தவுடன் திறந்து புரட்டி விட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கொதித்த பின்னர் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

தக்காளிப்பழக் கறி

இதையும் தக்காளிக்காயைப் போலவே சமைத்தல் வேண்டும். ஆனால் நீர் சுண்டும் வரை பழத்தை வேகவிடாமல், நிதானமாக வெந்தவுடன் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு; கொதித்த பின்னர், இளக்கமான பதத்தில் இறக்கிக் கொள்க.

வட்டுக்கத்தரிக்காய்க் கறி

250 கிராம் வட்டுக்கத்தரி

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

1 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்.

4-5 பல்லுப் பூடு (உரித்து, அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்)

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,

4 முறை பிழிந்ததேத்த,

1 சுண்டு பால்

1½ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,

1 தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது

2½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்

இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த பழப்பூளி

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

வட்டுக்கத்தரிக்காய்களின் முகிழ்களை நீக்கிவிட்டு, ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஒரு சுத்தியலினால், தட்டி வெடிக்கச் செய்து, தண்ணீரில் போட்டு விதைகள் ஒன்றுமில்லாமல் நீங்குமாறு விரைவாகக் கழுவி, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப் பாலில் கரைத்து ஒரு சட்டியில் விட்டு, இதில் மிகுதியாகவுள்ள பொருட் களையும், வெட்டிய வட்டுக்கத்தரிக்காயையும் போட்டுக் கலக்கி, மூடி வேகவிடவும். நன்றாகக் கொதித்து வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, வற்றியபின்னர் இறக்கிக் கொள்க.

சுண்டங்காய்க் கறி

250 கிராம் சுண்டங்காய்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
3-4 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
அய்யியில் தட்டி எடுக்கவும்)
1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்
தூளுடன், ½ தேக்கரண்டி சரக்குத்
தூள் (அல்லது 2 தே. கறித் தூள்

3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால்
இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த
பழப் புளி)
1 மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை
½ தேக்கரண்டி கடுகு
½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

இதற்கு விதைகள் முற்றுத பிஞ்சுச் சுண்டங் காய்களை உபயோகித்தல் வேண்டும். காய்களின் முகிழ்களை நீக்கி, கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, காயின் மட்டத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டு, மெதுமை யாக அவித்து இறக்கி, ஒரு அகப்பையினால் மசித் துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை என்பவற் றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொன் னிறமாக வதக்கவும். பிறகு மசித்து வைத்துள்ள சுண்டங்காயையும் சேர்த்துச் சிறிது வதக்கி, பழப் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித்

தூள்) என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். நன்றாக வற்றிய பின்னர், தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கொதித்த பிறகு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பிஞ்சுப் பலாக்காய்க் கூட்டுக்கறி (Tender Jak curry)

500 கிராம் பிஞ்சுப் பலாக்காய் (வெட்டிய துண்டுகள் 2½ துண்டு வரை)	1கண்டு தேங்காய்த் துருவலை, 4 முறை பிழிந்தெடுத்த 1½ கண்டு பால்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	1 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை
2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	½ தேக்கரண்டி கடுகு
7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்)	½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
1½ தே. கரண்டி மிளகாய்த் தூளுடன்,	2-3 ஏலம் (தட்டி எடுக்கவும்)
1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள் (அல்லது 2½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)	சின்ன விரல் மொத்தமுள்ள,
1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 செ. மீ. நீளத்துண்டுகளுவா
கொட்டைப் பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி	கருவேப்பிலை (சின்னிப் போடவும்)

இதற்கு 4-6 கிழமைப் பருவமுள்ள பலாக்காயையே உபயோகித்தல் வேண்டும்.

பலாக்காயின் முட்களுள்ள பச்சைத் தோலைச் சீவி நீக்கிவிட்டு, நீளத்தில் பாதியாக வெட்டி, மீண்டும் 2 செ. மீ. அகலத்தில் நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி, நடுத்தண்டில் அரைவாசியையும் வெட்டி நீக்கி, பின்னர் 2 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிக் கொள்க.

பழப்புளியைத் தேங்காய்ப் பாலில் கரைத்து, இதில் மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்

றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின்னர் ஆயத்தப்படுத்தி வைத்துள்ள பழப்புளி முதலானவை சேர்ந்துள்ள தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, பலாக்காய்த் துண்டுகளையும், ஏலம், கறுவா என்பவற்றையும் போட்டு வேகவிடவும். நன்றாகக் கொதித்தவுடன், நெருப்பைக் குறைத்து மெல்லியதாக எரியவிட்டு, மூடி வேகவிடவும். நீர்வற்றி, கறி கூட்டுப் பிடிப்பானவுடன் இறக்கிக் கொள்க.

இது வேகிறதற்கு 3-1 மணித்தியாலம் வரை செல்லும்.

✓ ஈரப் பலாக்காய்க் கறி (ஆசனிப் பலாக்காய்க் கறி)

இதனையும் பிஞ்சுப் பலாக்காய்க் கூட்டுக் கறி சமைப்பது போல சமைத்துக் கொள்க. இதற்கு நெருப்பை தணிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. வேகிறதற்கும் அதனைப்போல நேரம் எடுக்காது. பழப்புளியைச் சேர்க்காமல் சமைத்தாலும் நன்றாக இருக்கும்.

பலாக்காய்க் கறி

450 கிராம் கறிப் பலாக்காய்ச் சுளைகளும் கொட்டைகளும் (வெட்டியது)
3 சுண்டு வரை

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

1 மேசைக் கரண்டி வெட்டி வெவ்.

8-10 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மி யில் தட்டி எடுக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
டன், 1 தேக்கரண்டி சுக்குத் தூள்
(அல்லது 1½ தே. கரண்டி கறித் தூள்)

3 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 முறை பிழிந்தெடுத்த 3 சுண்டு
பால்

1 மே கரண்டி தே. எண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

¼ தேக்கரண்டி மிளகு

(தட்டிப் போடவும்)

3 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
சுருவேப்பிலை

பலாச் சுளைகளையும், கொட்டைகளையும் நந்நான் காக வெட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, தட்டிய மிளகு என்பவற்றைப் போட்டுப், பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு வெட்டிய பலாச்சுளை, கொட்டை ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கலக்கி, மூடி வேக விடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பின் திறந்து புரட்டி விட்டு, வற்றியதும் இறக்கிக் கொள்க.

மாங்காய்க் கறி

2 நடுத்தர அளவிலான முற்றிய மாங்காய்கள் (வெட்டிய துண்டுகள்
225 கிராம் வரை)

1½ மே. கரண்டி தே. எண்ணை
½ தேக்கரண்டி கடுகு
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
4 பல்லுப் பூடு (குறு. வெட்டவும்)
2 சீவல் இஞ்சி

1½ தேக்கரண்டி வினாக்கிரி
(Vinegar)

1/3 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 தேக்கரண்டி சீனி
¾ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 முறை பீழிந்தெடுத்த,
¾ சுண்டு பால்
1 தே. கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
டன். ½ தேக்கரண்டி ச. தூள்,
(அல்லது 1½ தேக்கரண்டி
கறித் தூள்)

1 துண்டு கறுவா

மாங்காய்களின் தோலைச் சீவி, ஒவ்வொன்றையும் 8 துண்டுகளாக நீளத்தில் வெட்டி, ஒரு முள்ளுக் கரண்டியினால் நன்றாகப் பரவலாகக் குற்றி, உப்பு நீரில் (2 தேக்கரண்டி உப்பை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைக்கவும்) போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நன்றாகக் கழுவி வடித்தெடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து,

இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி என்பவற்றைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, மாங்காய்த் துண்டுகள், சீனி, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, வினாக்கிரியை விட்டு, சிறிது நேரம் வதக்கவும். பிறகு தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித்தூள்), கறுவா என்பவற்றைப் போட்டு மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு, கறி கூட்டுப்பிடிப்பானவுடன், உப்பை உருசி பார்த்து இறக்கிக் கொள்ளவும்.

வெள்ளைப் பூட்டுக் கறி

½ கண்டு உரித்த பூடு
 ½ கண்டு உரித்த வெங்காயம்
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 1 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை
 ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 இலந்தைப் பழமளவு பிசைந்த
 பழப் புளி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

½ கண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
 4 முறை பிழிந்தெடுத்த
 1 கண்டு பால்
 1 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,
 ½ தேக்கரண்டி ச. தூள் (அல்லது
 1½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
 கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, வெந்தயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிட்டு, பின்னர், உரித்த பூடு, வெங்காயம், வெட்டிய பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, நெருப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு, மெல்லிய பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கலக்கி வேகவிட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பின்னர், நெருப்பைத் தணித்து மூடி வேகவிட்டு, கறி கூட்டுப்பிடிப்பாக வற்றியதும் இறக்கிக் கொள்க.

முந்திரிப் பருப்புக் கறி (Cadju curry)

250 கிராம் முந்திரிப் பருப்பு
 2 தேக்கரண்டி தேங். எண்ணை

1½ தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்,
 1 தேக்கரண்டி சரக்குத்தூள்

½ தேக்கரண்டி கடுகு	(அல்லது 2 தேக்கரண்டி கறித்தூள்)
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)	
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	2 ஏலம் (தட்டிப் போடவும்)
2 மே. கரண்டி வெ. வெங்காயம்	சின்ன விரல் மொத்தமுள்ள,
1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,	2 செ. மீ. நீளத்துண்டு கறுவா
4 முறை பிழிந்தெடுத்த,	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
¼ சுண்டு பால்	

முந்திரிப் பருப்பைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, ½ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடாவையும் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு, பின்னர் 5 நிமிடங்கள் வரை அவியவிட்டு, வடித்து, நன்றாகக் கழுவி எடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத்தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டுப், பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டு நன்றாகக்கிளறி, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு, ஏலம், கறுவா ஆகியவற்றைப் போட்டு வேகவிடவும். இதனை இடையிடையே ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, வற்ற விட்டு, இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பச்சை முந்திரிப் பருப்புக் கறி

பச்சை முந்திரிக்கொட்டையை வெட்டி, பருப்பை எடுத்துத் துப்பரவாக்கி, மேலே கூறிய முறைப்படி சமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பருப்பை ஏற்கனவே ஊறவிட்டு அவித்தெடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

முளைக் கீரைக் கடையல்

250 கிராம் முளைக் கீரை	2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	
2-3 வெங்காயம் (வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
	1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

முனைக் கீரையை ஒடித்து, தாராளமான தண்ணீரில் 2-3 முறை அலசிக்கழுவி, வடியவிட்டு, அரிந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, 1/8 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் போட்டு, மூடி அவியவிடவும். கொதித்து, நன்றாக வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் தேங்காய்ப்பாலைவிட்டு, உப்பைப்போட்டு, வற்றவிட்டு இறக்கி, நன்றாக ஆறியபிறகு கடைந்து, எலுமிச்சம் புளியை விட்டு, தாளிதம் செய்து போடவும்.

குறிப்பு :

இதனை வேகவிடும்போது, 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச் சோடாவையும் போட்டால், கீரை நல்ல பச்சை நிறமாகவும் மெதுமையாகவும், வெந்து கொள்ளும்.

கடைவதற்குப் பதிலாக, கறியை இறக்கியபிறகு சிறிது ஆற விட்டு, அம்மியில் வைத்து மேலாக அரைத்தெடுத்து, அதன் பிறகு எலுமிச்சம் புளியை விட்டு, தாளிதம் செய்து போட்டாலும் இக் கறி வெண்ணெய்போல நன்றாகவிருக்கும்.

வெங்காயத்தாள் கறி

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 450 கிராம் வெங்காயத்தாள் | 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | தேங்காய்ப்பால் |
| 2 தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன், | 1/3 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1 தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள், | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| (அல்லது 2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்) | |

வெங்காயத்தாள் கறியுள்ள பூக்களை நீக்கி, அடிப்பாகத்திலுள்ள தோலையும் கிள்ளி வார்த்து நீக்கி விட்டு, கழுவி, அடுக்கி, குறுணலாக அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், உப்பு

என்பவற்றையும் போட்டு மூடி, மெதுவாக எரியும் அடுப்பின் மீது வைத்து வேகவிடவும். நன்றாகக் கொதித்த பின்னர் திறந்து, இடையிடையே புரட்டி விட்டு, தாள்களிலுள்ள நீர் சுண்டி அரைப்பங்காக வதங்கிய பின்னர், மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு நன்றாகச் சேர்த்து, வற்றவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும்.

அல்லது 1 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, 1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம், 4-5 பல்லுப் பூடு (தட்டிப் போடவும்) என்பவற்றைப் பொரிய விட்டு, இதில் அரிந்த வெங்காயத்தானையும் பச்சை மிளகாயையும் வதங்கவிட்டு முன்னர் கூறியதுபோல சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பருப்புச் சேர்ந்த பசலைக் கீரைக் கறி

- | | |
|-------------------------------|--|
| 2 மேசைக்கரண்டி பாசிப் பருப்பு | சிறிது மஞ்சள் தூள் (இரு. விரல் பிடி) |
| அல்லது மைசூர்ப் பருப்பு | |
| 225 கிராம் பசலைக் கீரை | 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங். | 4 பல்லுப்பூடு (உரித்து அம்மியில் தட்டி எடுக்கவும்) |
| 1/4 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் | 1/2 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1/2 தேக் கரண்டி மிளகு | } மாவாக்கவும். |
| 1/2 தேக்கரண்டி நற்சீரகம் | |

பசலைக் கீரையின் இலைகள், பிஞ்சுத் தண்டு ஆகியவற்றை ஆய்ந்து, நன்றாகக் கழுவி, வடிய விட்டு, சிறியதாக அரிந்து கொள்க.

பருப்பை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேக விட்டு, கடைந்து, பின்னர் அரிந்த பசலைக் கீரை, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டு

வேகவிடவும். கீரை மெதுமையாக வெந்த பிறகு, தட்டிய பூடு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மாவாக்கிய மிளகு-சீரகம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, தாளிதம் செய்து போட்டுக் கொள்க.

அகத்தி இலைக் கறி

- | | |
|---|--|
| 2 பிடி அகத்தியிலை (225 கிராம்) | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு |
| $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு |
| $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் |
| 1- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அரிசி மா (பச்சை மா) | மிளகாய்ப் பொடி |
| 2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால் | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகப் பொடி |
| $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய் | 1 மேசைக் கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம் |

அகத்தியிலையைக் கழுவி, உருவி, பொடியாக அரிந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, அப்பச் சோடா வையும் போட்டு, $\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அவிய விடவும். நன்றாக வெந்து நீர் வற்றியவுடன், அரிசி மாவைத் தூவிப்போட்டுப் புரட்டிவிட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, உப்பைப் போட்டு, வற்றவிட்டு இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, பொடியாக்கிய நற்சீரகம், வெங்காயம் என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் பாகம் பண்ணி வைத்துள்ள அகத்தியிலையைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கிக் கொள்க.

அரிசி மாவுக்குப் பதிலாக, 1 மேசைக்கரண்டி குழைய வெந்த பாசிப்பருப்பையும் போடலாம்.

சாறணை இலைக் கறி

இதனையும் அகத்தியிலை போலவேதான் சமைத்தல் வேண்டும். ஆனால் தண்ணீர் விடலாகாது. சாறணை இலையே தண்ணீரை விட்டுக் கொள்ளும்.

முட்டைக் கோவாக் கறி

350 கிராம் முட்டைக் கோவா	5-6 மேசைக்கரண்டி தடித்த
2 பச்சை மிளகாய் வெட்டவும்	தேங்காய்ப் பால்
2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
½ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,	½ கண்டு தண்ணீர்
½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்	கருவேப்பிலை (கிள், போடவும்)
(அல்லது ½ தே. கரண்டி க. தூள்)	

கோவாவை இறுக்கமான ஒரே முட்டையாக வாங்கிக் கொள்க. இதனை நீண்ட கூரிய கத்தியால் நடுத்தண்டினூடாகச் சமமாக நாலாக வெட்டி, பின்னர் 8 சம துண்டுகளாக வெட்டவும். இப்படி வெட்டும் போது, இலைகள் ஒடி படாமல் நடுத்தண்டுடன் இணைந்து இருத்தல் வேண்டும். வெட்டிய துண்டுகளைப் பூச்சி, புழு இல்லாமல் பார்த்து, ஒவ்வொரு கத் தண்ணீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவி, ஒரு தாச்சியில் பக்குவமாக அடுக்கி, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, தண்ணீர், 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றுடன் மூடி வேகவிடவும். நன்றாகக் கொதித்து, கோவாவும் மெதுமையாக வெந்த பின்னர் திறந்து, ஒவ்வொரு துண்டாகப் புரட்டி விட்டு, நீர் வற்றியவுடன், மிகுதிப் பாலில் மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைக் கலந்துவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு, சிறிது வற்றவிட்டு இறக்கவும்.

கலப்புக் கறி

350 கிராம் கலந்த மரக்கறி (வெட்டியது 4 சுண்டுவரை)	4-5 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால்
2 பச்சைமிளகாய் (வெட்டவும்)	2 தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணை
1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	½ தேக்கரண்டி கடுகு
½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்	கருவேப்பிலை (இள்ளிப் போடவும்)
½ தேக்கரண்டி சரக்குத் தூள்	உப்பு
(அல்லது ½ தேக்கரண்டி க. தூள்)	

இதற்கு மிஞ்சிய முட்டைக் கோவா, கரந், போஞ்சி, லீக்ஸ், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் போன்ற எந்தவித மரக்கறியையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மரக்கறியைத் துப்புரவாக்கி, கழுவி, சிறிய தாக அரிந்து கொள்க,

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை வதக்கி, பின்னர் வெட்டிய மரக்கறியைப் போட்டு நன்றாகக்கிளறி, உப்பைப் போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மூடி வேக விடவும். நன்றாகக் கொதித்து மரக்கறி மெதுமையாக வெந்த பிறகு திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் தேங்காய்ப் பாலு விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைப் போட்டு, வற்ற விட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

அவியல்

250 கிராம் மரக்கறி	½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
1 சீவல் மாங்காய்	கருவேப்பிலை (இள்ளிப்போடவும்)
1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	அரைப்பதற்கு வேண்டியன:
½ சுண்டு தண்ணீர்	4 பச்சை மிளகாய்
½ சுண்டு தயிர் (கடைந்து கொள்ளவும்)	½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
	½ தேக்கரண்டி பச்சை அரிசி

1 மேசைக் கரண்டி தேங்காய் $\frac{1}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
எண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

இதற்கு முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், நீற்றுப் பூசனி, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், கீரைத்தண்டு முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கிடைத்தவற்றைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, 2 சுண்டு வரை எடுத்துக் கழுவிக் கொள்க.

பச்சை மிளகாய், நற்சீரகம், பச்சை அரிசி, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை அம்மியில்வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்தெடுத்துக் கடைந்த தயிரில் போட்டுக் கலக்கிக் கொள்க.

கழுவிய மரக்கறி, மாங்காய்ச் சீவல், உப்பு ஆகியவற்றை ஒரு சட்டியில் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, மூடி வேக விடவும். நன்றாகக் கொதித்து வெந்த பின்னர் திறந்து புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் கூட்டுக் கரையலைவிட்டு, கிளறிக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்துப் போடவும்.

பாற் கட்டிக் கறி (Paneer curry)

- | | |
|---|--|
| 2 சுண்டு பசுப்பால் (வற்றுப் பாலாக இருத்தல் வேண்டும) | 1 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்) |
| 4-5 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி | 2 மேசைக்கரண்டி தூளாக வெட்டிய வெங்காயம் |
| 125 கிராம் தக்காளிப் பழம் (சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்) | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1 தேக்கரண்டி செத் மிள. பொடி | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் (சிறிது பொடியாக்கவும்) | பொரிப்பதற்குத் தேங். எண்ணெய் |

ஒரு களிம்பேருத சட்டியில் பாலைக் கொதிக்க விட்டு, கொதித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது எலுமிச்சம் புளியை விட்டுத் திரையச் செய்து, இறக்கி, ஒரு வடியில் ஊற்றி, ஒரு மணி நேரம் வடிய விடவும். நீர் முற்றாக வடிந்த பிறகு, பாற் கட்டியை எடுத்துச் சிறிய கொட்டைப்பாக்களவு துண்டுகளாகப் பிய்த்து, ஒரு அகன்ற வடி கரண்டியில் அடுக்கி, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் அமிழ்த்தி, சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் 1½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, பொடியாக்கிய நற்சீரகம், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் வெட்டிய தக்காளிப் பழத்தையும், உப்பையும் போட்டு, நன்றாகக் கிளறி வதங்க விடவும். தக்காளிப்பழம் முக்கால் பதமாக வதங்கியவுடன், ½ சுண்டு தண்ணீரை விட்டு, பொரித்து வைத்துள்ள பாற் கட்டியையும் போட்டு, நெருப்பை மெல்லியதாக எரித்து, 10-15 நிமிடங்கள் வேக விட்டு, கருவேப் பிலையைப் போட்டு, அதிகம் வற்றவிடாமல் சிறிது தடித்த குழம்புடன் கறியை இறக்கவும்.

மரக்கறிக் கட்லெற் கறி (Vegetable cutlet curry)

கட்லெற் தயாரிப்பதற்கு வேண்டியன:

- | | |
|---|--|
| 1½ சுண்டு குறு. வெட்டிய மரக்கறி
(கோவா, போஞ்சி, கரற், பீற்,
லீக்ஸ் தண்டு) | ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
1 மேசைக்கரண்டி தேங். துருவல்
3 தேக்கரண்டி கடலைமா அல்லது
பயற்றம் மா |
| 100 கிராம் உருளைக்கிழங்கு
4-5 பச்சை மிளகாய்
8-10 வெங்காயம்
கட்டை விரல் மொத்தமும் 2. செ.
மீ. நீளமுள்ள இஞ்சித் துண்டு | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
பொரிப்பதற்கு தேங். எண்ணெய் |

கடலெற் வேகவிடும் குழம்புக்கு வேண்டியன:

- 1½ மேசைக் கரண்டி தேங். எண்ணை 225 கிராம் தக்காளிப்பழம்
 1½ தேக்கரண்டி செத்தல் மி. பொடி (சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்)
 ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 (பொடியாக்கவும்) ½ சுண்டு தண்ணீர்
 3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
 வெட்டிய வெங்காயம்

வெட்டிய மரக்கறியை ஆவியில் அவித்தெடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில்லாமல் மசித்துக்கொள்க. பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, நற்சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும். பின்னர் அவித்த மரக்கறி, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, அரைத்த கூட்டு ஆகியவற்றையும், கடலை மா, (அல்லது பயற்றம் மா), உப்பு என்பவற்றையும் ஒன்றாகப்போட்டுக் குழைத்து, பெரிய நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

குழம்பு தயாரிப்பதற்கு, ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, பொடியாக்கிய நற்சீரகம், வெட்டிய வெங்காயம் ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின்னர் வெட்டிய தக்காளிப்பழம், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டுச் சிறிது சுருள வதக்கி, தண்ணீரை விட்டு மெல்லியதாக எரித்து, 10 நிமிடங்கள் வேக விட்டு, கடைசியாகப் பொரித்து வைத்துள்ள கடலெற்றுகளைப் போட்டு, 2-3 நிமிடங்கள் வேக விட்டு இறக்கிக் கொள்க.

இதனை பூரி, சப்பாத்தி, பரோட்டா போன்ற ரொட்டிப் பக்குவங்களுடன் பயன்படுத்தலாம். பரி

மாறும்போது கட்லெற்றுகள் பிய்ந்து போகாதபடி எடுத்து வைத்து, சிறிது குழம்பையும் விட்டுக் கொள்க.

✓ சோயா மீற் கறி (Soya - meat curry)

100 கிராம் சோயா மீற்	1 கண்டு தலைத்தடி தேங். துருவலை
50 கிராம் உருளைக் கிழங்கு	4 முறை பிழிந்தெடுத்த,
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	1½ கண்டு பால்
2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.	½ தேக்கரண்டி அஜினொமொட்டோ
7-8 பல்லுப் பூடு (வெட்டவும்)	(Ajinomoto)
2-3 சீவல் இஞ்சி	1½ மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது
2 தேக்கரண்டி மி. தூளுடன்	தேங்காயெண்ணெய்
1 தேக்கரண்டி சர. தூள் (அல்	½ தேக்கரண்டி கடுகு
லது 2½-3 தே. கர. கறித்தூள்)	1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த	½ தேக்கரண்டி மசாலாத்தூள் (அல்
பழப்புளி	லது ½ தேக்கரண்டி வெள்ளைக்கசகசா,
	½ தேக்கரண்டி பெ. சீரகம், 2கரம்பு,
	4 ஏலம், சின்ன விரலில் பாதியளவு
	கறுவாத்துண்டு என்பவற்றை, வறுத்
	துப் பொடியாக்கவும்)

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. சோயா மீற்றை வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, பெரியதாக உள்ள துண்டுகளை வெட்டி, மறுபடியும் 3-4 முறை தண்ணீரில் போட்டுப் பிழிந்தெடுத்து, (சாயம் நீங்கும் வரை ஒவ்வொரு முறையும் இறுக்கிப் பிழிதல் வேண்டும்) மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு, அஜினொமொட்டோ என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய

பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு என்பவற்றை வதக்கவும். பின்னர் புரட்டி வைத்த சோயா மீற்றைப் போட்டு 10 நிமிடங்கள் வதக்கி, இலேசாகச் சிவந்தவுடன் பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்துவிட்டு, இஞ்சியையும் போட்டு, நிதானமான நெருப்பில் ஊறி அவியவிடவும். அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன், அவித்த உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, மசாலாத் தூளைத் தூவிக் கலந்து, தடித்த குழம்புடன் கறியை இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதனை ஆக்கியவுடன் பயன்படுத்துவதிலும் பார்க்க, 6-8 மணி நேரம் அப்படியே மூடி வைத்து விட்டு, மறுபடியும் சூடுகாட்டி உபயோகித்தால், துண்டுகள் குழம்பில் ஊறி நன்றாகவுமிருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கைப் போடாமலும் இக்கறியை ஆக்கலாம். ஆனால் உருளைக்கிழங்கைப் போட்டால் தான் கறி நல்ல கூட்டுப் பிடிப்பாகவும் இருக்கும்.

சோயா மீற் பொரித்த கறி (Soya-meat fried and curried)

100 கிராம் சோயா மீற்	½ தேக்கரண்டி அஜினோமொட்டோ (Ajinomoto)
150 கிராம் பம்பாய் வெங்காயம்	
3 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்	½ தேக்கரண்டி மசாலாத்தூள் (அல்லது ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம், 4 ஏலம், சின்னவிரல் மொத்தமுள்ள
1½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	2 செ.மீ நீளத்துண்டு கறுவா ஆகிய வற்றை வறுத்துப் பொடியாக்கவும்)
2-3 மேசைக்கரண்டி நெய்	
2 மேசைக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய்	

சோயா மீற்றை வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, பெரிய தாக உள்ள துண்டுகளை வெட்டி, மறுபடியும் 3-4 முறை தண்ணீரில் போட்டுப் பிழிந்தெடுத்து, (சாயம் நீங்கும்வரை ஒவ்வொரு முறையும் இறுக்கிப் பிழிதல்

வேண்டும்) $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, நன்றாகப் புரட்டிக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, புரட்டி வைத்த சோயா மீற்றைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படக்கூடிய தாகப் புரட்டிய பிறகு, மூடிவிட்டு, மிகவும் மெல்லிய நெருப்பில் பொரிய விடவும். இதனை இடையிடையே திறந்து புரட்டி விட்டு, சிவக்கப் பொரிந்தவுடன், (20-25 நிமிடங்கள் செல்லும்), இறக்கி வழித்தெடுக்கவும்.

பம்பாய் வெங்காயத்தைச் சிறியதாக வெட்டித் தாச்சியில் போட்டு, மீதியாகவுள்ள மிளகாய்த் தூள், உப்பு, அஜினொமொட்டோ என்பவற்றைப் போட்டு, நெய்யையும், $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரையும் விட்டு மூடி, இதனையும் மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். வெங்காயம் மெதுமையாக வதங்கிச் சட்னிபோல இளக்கமாக இருக்கும் பதத்தில், (15-20 நிமிடங்கள் செல்லும்) பொரித்து வைத்துள்ள சோயா மீற்றைப் போட்டு, மேலும் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு வேகவிட்டு, அதிகம் வற்றவிடாமல், சட்னிபோன்ற இளக்கமான பதத்தில் இறக்கி, மசாலாத் தூளைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

சோயா மீற் பக்கு வங்களுக்கு, அஜினொமொட்டோ, மசாலாத் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்தால்தான் உருசியாகவும், வாசனையாகவுமிருக்கும்.

அஜினொமொட்டோ (Aginomoto)

இது தாவர வர்க்கத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட, மொனோசோடியம் குளுற்றமேற் (monosodium glutamate) எனப்படும் ஒரு சேதன உப்பாகும். இதனைச்

சிறிய அளவுகளில், சில கறி, குழம்பு, பொரியல் போன்ற பக்குவங்களில் சேர்த்து, ஒரு சுவையூட்டியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இது வெப்பத்தினால் தாக்கம் அடையாது. ஆதலால் உணவைச் சமைக்க முன்பும், அல்லது சமைக்கும் போதும், அல்லது சமைத்த பின்னரும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குருமா

- | | |
|--|---|
| 2 சுண்டு கலந்து வெட்டிய
மரக்கறி | 6 முந்திரிப்பருப்பு |
| 50 கிராம் உருளைக்கிழங்கு | 6 பெரிய பல்லுப் பூடு |
| 50 கிராம் தக்காளிப்பழம் | புரியங்கொட்டையளவு இஞ்சி |
| 4 பச்சை மிளகாய் (வட்டம்
வட்டமாக வெட்டவும்) | 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த்
துருவல் |
| 2-3 மேசைக்கரண்டி வட்டம்
வட்டமாக வெட்டிய வெங்காயம் | 3 மேசைக்கரண்டி நெய் |
| 2 செ. மீ. நீளமுள்ள றம்பை
இலை (கிழித்துப் போடவும்) | 1/3 தேக்கரண்டி மிளகு தூள் |
| கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்) | 1/2 தேக்கரண்டி கறித் தூள் |
| 1/2 தேக்கரண்டி பெ. சீரகம் | 1/2 தேக்கரண்டி அஜினொமொட்டோ
(Ajinomoto) |
| சுட்டு விரலில் பாதுயளவு
துண்டு கறுவா | 2-3 மேசைக்கரண்டி புளிப்பற்ற
கட்டித் தமிழர் |
| 4 ஏலம் | 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு |
| 2 தேக்கரண்டி வெள்ளைக்கசகசா | 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி |
| | 1 கரம்பு |

இதற்கு கரற், போஞ்சி, லீக்ஸ்தண்டு, அவித்த பச்சைப் பட்டாணி, காலிஃப்ளவர் (cauliflower) முதலியவற்றில் கிடைத்தவற்றைக் கலந்து எடுத்து, துப்பரவாக்கி, கழுவி, அதிக பெரியதாகவோ அல்லது சிறியதாகவோ இல்லாமல் நிதானமாக வெட்டிக் கொள்க.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, 1 1/2 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டவும். தக்காளிப் பழத்தையும் அதே பருமனில் வெட்டிக் கொள்க.

பெருஞ்சீரகம், கறுவா, ஏலம், கரரம்பு ஆகிய வற்றை இளவறுப்பாக வறுத்து, நல்லதூளாக இடித் தெடுக்கவும்.

கசகசா, முந்திரிப்பருப்பு, பூடு, இஞ்சி, தேங் காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நல்ல நைஸாக அரைத்தெடுக்க வும்.

ஒரு தாச்சியில் 1 மேசைக்கரண்டி நெய்யைக் காயவிட்டு, வெட்டிய மரக்கறி, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு தூள், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு, அஜினொமொட்டோ என்பவற்றைப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறிக்கலந்து, மூடி, நிதானமான நெருப்பில் 4-5 நிமிடங்கள் வேகவிட வும். பின்னர் இதனைத்திறந்து கிளறிவிட்டு, நன்றாக வெந்தவுடன் வழித்தெடுக்கவும். மீண்டும் அத்தாச்சி யில் 1 மேசைக்கரண்டி நெய்யைவிட்டு, வெட்டிய தக் காளிப்பழம், மீதி மிளகு தூள், உப்பு என்பவற் றைப் போட்டுக் கிளறி, பிறகு வெட்டிய உருளைக் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறி, 2 நிமிடங்கள் வேக விட்டு வழித்தெடுத்து வதக்கிய மரக்கறியுடன் போட வும். அதன்பிறகு, தாச்சியைத் துப்புரவாக்கக்ழுவி, அடுப்பில் வைத்து, மீதி நெய்யைக் காயவிட்டு, வெட் டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், றம்பை இலை, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு வதக்கி, இலே சாக நிறம் மாறும்போது, இடித்து வைத்த பெருஞ் சீரகம் முதலியவற்றின் பொடியைப் போட்டுக் கிளற வும். பொரிந்து வாசனை வரும்போது, அரைத்து வைத்த கூட்டைப்போட்டு, ஒரு தட்டகப்பையினால் அடிப்பிடியாதபடி கிளறவும். முழுவதும் நல்ல பொன்னிறமானவுடன், வதக்கி வைத்த மரக்கறி, தயிர், கறித்தூள் என்பவற்றைப்போட்டு, நன்றாகக் கலந்து, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு, அதிகம்

வற்ற விடாமல் இறக்கி, விரும்பினால் எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

குறிப்பு :

கலந்து வெட்டிய மரக்கறிக்குப் பதிலாக காலிஃப்ளவர் (cauliflower), தக்காளிப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, சோயா மீர், பாற்கட்டி முதலியவற்றைத் தனித்தனியாக உபயோகித்தும் குருமா சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

காலிஃப்ளவரைத் தனிப் பூக்களாக ஒடித்தும், தக்காளிப்பழத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டியும் கொள்ளல்வேண்டும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

சோயா மீற்றை வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, சாயம் போகும் வரை தண்ணீரில் போட்டு 3-4 முறை அலசிப் பிழிந்தெடுத்து, மிளகு தூள், உப்பு, அஜினொ மொட்டோ என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டி, நெய்யில் சிவக்க வதக்கிக் கொள்ளவும். இதற்குத் தயிரைப் போடும்போது, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும்.

பாற்கட்டிக்கறிக்குக் கூறிய முறைப்படி பாற்கட்டியைத் தயாரித்து, நெய்யில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, குருமாவைப் பாகம் பண்ணவும். இதற்கும், தயிரைப் போடும்போது, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரையும் விட்டு வேகவைக்கவும்.

மற்றும்படி ஏனைய பொருட்களை முன்னர் கூறிய முறைப்படியேதான் எடுத்து, அதே முறையில் தான் இவற்றையும் பாகம் பண்ணவும்.

6. சுண்டல் வகைகள்

கீரை, இலைக்கறி வகைச் சுண்டல்கள் (பொது)

225 கிராம் (2½-3 சுண்டு)	1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
அரிந்த கீரை	1 மேகைக்கரண்டி குறுணலாக
1½ மே. கரண்டி தே. எண்ணை	வெட்டிய வெங்காயம்
½ தேக்கரண்டி கடுகு	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
½ தேக்கரண்டி செத்தல்	1/3 சுண்டு மிருதுவான பழத்
மிளகாய்ப் பொடி	தேங்காய்த் துருவல்
½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

சுண்டலுக்குக் கீரை இலைக்கறிவகைகளைத் துப்புவரவாக்கி, நன்றாகக் கழுவி, வடியவிட்டு, மிகவும் பொடியாக அரிதல் வேண்டும். இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து எடுப்பதுதான் இச் சுண்டல்களுக்கு உருசி ஊட்டும் தனிச் சிறப்பாகும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் வறுத்து, பின்னர் அரிந்த கீரை, உப்பு என்பவற்றைப்போட்டு, கீரை வதங்கும் வரை புரட்டி விட்டு, மிகவும் மெல்லிய நெருப்பில் 2 நிமிடங்கள் வரை மூடி வேகவிட்டு, பின்னர் அகப்பையின் அடிப்பாகத்தால் சிறிது நசித்துச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கோவா இலை, வெங்காயத்தாள், பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, அகத்தியிலை, தவசி முருங்கையிலை, கறிமுருங்கையிலை,வாதநாராயணி, சண்டியிலை (இலைச்சை

கெட்ட மரத்தின் இலை), கொடித் தோடையிலை (passion), மஞ்சள் பூசனிக் கொழுந்து, மரவள்ளிக் கொழுந்து, மான்பாய்ஞ்சான் முதலியவற்றை மேலே கூறியதுபோல சுண்டிக் கொள்ளலாம்.

அவியும்போது நீரைக் கக்கிக் கொள்ளும் கீரை வகையென்றால், கக்கிய நீரை வற்றவிட்டு இறக்குதல் வேண்டும். அல்லது அரிந்த கீரையை வெய்யிலில் பரவி, சிறிது நேரம் உலர்த்திய பிறகும் சுண்டலாம். (உதாரணம்: பசலைக் கீரை வகை, சாறனை)

பால்குறிஞ்சா (இதனைத் தலைமயிர் போல நுண்ணியதாக அரிதல் வேண்டும்), திராய் போன்ற கசப்புள்ள இலைக்கீரை வகைகளை அடுப்பில் அவியவிடலாகாது. தாளிதத்தில் தேங்காய்த் துருவல், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டிய பின்னர், இறக்கி வைத்து, அரிந்த கீரையை விரைவாகப் போட்டு, தாச்சியிலுள்ள சூட்டிலேயே கீரை வதங்கும்படியாக நன்றாகப் புரட்டி, மூடிவிடுதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் இந்தக் கீரை வகை அதிகம் கசக்க மாட்டா. திராய் நீரைக் கக்குமாதலால், வெய்யிலில் சிறிது நேரம் உலர்த்திச் சுண்டிக் கொள்க.

தாளிப்பதற்குப் பதிலாக, 2-3 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய், 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் என்பவற்றை ஒரு சட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, முற்றாக வற்ற விடாமல் அவித்து, இலேசாக மசித்து, அரிந்த கீரையையும் உப்பையும் போட்டு 4-5 நிமிடங்கள் வரை கிளறி வேகவிட்டு, கடைசியாகத் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, சிறிது மசித்துச் சேர்த்து, 2 நிமிடங்களின் பின்னர் இறக்கிக் கொள்க. இப்படிச் சுண்டும்போது கீரையைத் திறந்துதான் அவிய விடுதல் வேண்டும்.

இறக்கிய பிறகும், ஆறிய பின்னரே மூடி வைத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில், கீரையின் பச்சை நிறம் மாறி, பழுப்பு நிறம் அடைந்து கொள்ளும்.

காய்கறிச் சுண்டல்கள் (பொது)

வாழைப் பிஞ்சு, அவரைக்காய், பயற்றங்காய், பப்பாசிக்காய், பலாக்காய் முதலிய காய்கறி வகைகளையும், குறுணலாக அரிந்து, சுண்டலுக்கு உபயோகிக்கலாம். 2½ சுண்டு குறுணலாக அரிந்த காய்கறிக்கு, ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள், சிறிது மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, அளவான தண்ணீரும் விட்டு, மெதுமையாக அவித்து இறக்கி, கீரைவகை சுண்டுவது போல, தாளித்துச் சுண்டிக் கொள்க. பலாக்காய்ச் சுண்டலுக்கு, 3-4 பல்லுப்பூடு, 1/8 தேக்கரண்டி மிளகு என்பவற்றை இரு வல் நொருவலாகத் தட்டி எடுத்து, தாளித்ததில் போட்டுக் கொள்ளவும்.

பருப்புச் சுண்டல்கள் (பொது)

½ சுண்டு பருப்பு	1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
சிறிது மஞ்சள் தூள் (இருவிரல்பிடி)	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
3-4 மேசைக்கண்டி நெய்	2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
½ தேக்கரண்டி கடுகு	4-5 பல்லுப்பூடு (அம்மியில் தட்டி
½ தேக்கரண்டி செத்தல்	எடுக்கவும்)
மிளகாய்ப் பொடி	½ சுண்டு மிருதுவான பழத்
	தேங்காய்த் துருவல்

இதற்கு துவரம் பருப்பு, மைசூர்ப்பருப்பு, பாசிப் பருப்பு என்பவற்றை உபயோகிக்கவும். எந்தவித பருப்பாயினும், நன்றாகக் கழுவி, அளவான தண்ணீரில் குழைய வேகவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன் இறக்கி, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுச்

சேர்த்துக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தட்டிய பூடு என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் அவித்த பருப்பைப் போட்டு, 2-3 நிமிடங்கள் கிளறி, கடைசியாகத் தேங்காய்த் துருவலைப்போட்டு, வாசனை வருமவரை கிளறி இறக்கவும்.

லீக்ஸ் சுண்டல்

250 கிராம் லீக்ஸ்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
1½ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
½ தேக்கரண்டி கடுகு	4-5 குறுணலாக வெட்டிய வெங்.
½ தேக்கரண்டி செத்தல்	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
மிளகாய்ப் பொடி	1/3 சுண்டு மிருதுவான பழத்
½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு	தேங்காய்த் துருவல்

லீக்ஸைச் சுத்தப்படுத்திக் கழுவி, வடியவிட்டு, தூளாக அரிந்து கொள்க. ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு அரிந்த லீக்ஸையும் உப்பையும் போட்டு, லீக்ஸ் வதங்கும் வரை புரட்டி விட்டு, தேங்காய்த் துருவலை மேலே போட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 3-4 நிமிடங்கள் வேக விட்டு, பின்னர் நன்றாகக் கிளறிச் சேர்த்து இறக்கவும்.

வெங்காயச் சுண்டல்

1 சுண்டு உரித்த வெங்காயம்	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	1½-2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்

- 1½ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை 1 சுண்டு மிருதுவான பழத்
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு தேங்காய்த் துருவல்
 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) கருவேப்பிலை (இளளிப்போடவும்)

உரித்த வெங்காயத்தை, மெல்லியதாக இல்லாமல், வட்டம் வட்டமாகக் கட்டிகள் போல வெட்டவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டு, அடிக்கடி கிளறி வதங்க விடவும். வெங்காயம் வெந்து, பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன், மிளகாய்த் நூள், உப்பு, தேங்காய்த்துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, வாசனை வரும்வரை அடிக்கடி கிளறி வறுத்து, அடிகம் வரட்டாமல் இறக்கிக் கொள்க.

வாழைப்பூச் சுண்டல்

- 1 நடுத்தர அளவிலான வாழைப் பூ ½ தேக்கரண்டி செத்தல்
 (தூளாக அரிந்து 2 சுண்டு வரை) மிளகாய்ப் பொடி
 ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் கருவேப்பிலை (இளளிப்போடவும்)
 1½ மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை 2 பச்சை மிளாய் (வெட்டவும்)
 ½ தேக்கரண்டி கடுகு 1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
 1/3 சுண்டு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவல்

வாழைப் பூவின் முற்றிய வெளிமடல்களை நீக்கி விட்டு, பொத்தியைக் கொத்தி, நல்ல தூளாக அரிந்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு ஈர்க்கிலினால் சுற்றிச்சுற்றிக் கிளறி நூலை நீக்கி விட்டு, உப்பைச் சேர்த்து, இலேசாகப் பிசைந்து கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, கருவேப்

பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பின்னர் அரிந்த வாழைப் பூவைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, தேங்காய்த் துருவலை மேலே போட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 4-5 நிமிடங்கள் வேக விட்டு, இலேசாக மசித்துச் சேர்த்து இறக்கவும்.

தாளித்துச் சுண்டுவதற்குப் பதிலாக, 3 குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய், 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் என்பவற்றை ஒரு சட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் முற்றாக வற்ற விடாமல் அவியவிட்டு, இலேசாக மசித்து, பின்னர் உப்புச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்த வாழைப் பூவைப் போட்டுக் கிளறி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 4-5 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிறகு, $\frac{1}{3}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, மசித்துச் சேர்த்து, 2 நிமிடங்கள் கிளறி விட்டு, கருவேப்பிலை, 1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதற்கு மொந்தன், கதலி, அல்லது கப்பல் வாழைப் பூவை உபயோகிக்கவும். இதரைப் பூ கசப்புள்ளதானதால் பாவனைக்கு ஏற்றதல்ல.

புடலங்காய்ச் சுண்டல்

250 கிராம் பிஞ்சுப் புடலங்காய்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி அவித்த பாசிப் பருப்பு	2 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை	1 மே. கரண்டி குறு. வெ வெங்.
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	$\frac{1}{3}$ சுண்டு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவல்
1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

புடலங்காயின் தோலைச் சுரண்டி நீக்கி, குடலையும் அகற்றிவிட்டு, குறுணலாக அரிந்து, கழுவி, வடிய விடவும். ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, அரிந்த புடலங்காயையும் உப்பையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வேக விடவும். நன்றாக வெந்தபின்னர், அவித்த பாசிப் பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறிச் சேர்த்து, 2-3 நிமிடங்களின் பின்னர் இறக்கவும்.

வாழைக்காய்த் தோல் (பட்டை) வறுவல்

4 வாழைக்காய்களின் தோல்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	மிளகாய்ப் பொடி
சிறிது மஞ்சள் தூள் (இருவிரல் பிடி)	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
$1\frac{1}{2}$ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	1 மே. கரண்டி வெட்டிய வெங்.
	$\frac{1}{3}$ சுண்டு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவல்

வாழைக்காய்களின் தோலில் உள்ள நாரை வார்த்து, பட்டையைப் பக்கம் பக்கமாகத் தடிப்பாசச் சீவி, கழுவி, அடுக்கி, ஈர்க்குப்போல 1-1 $\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளத்தில் குறுக்கே அரிந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் என்பவற்றுடன், பட்டையின் $\frac{1}{2}$ மட்டத்துக்குத் தண்ணீரும் விட்டு, குழையாமல் அவித்தெடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் பொன்

ன்றமாக வதக்கி, அவித்த பட்டையைப் போட்டுக் கிளறவும். பிறகு தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு 2-3 நிமிடங்கள் கிளறி, அதிகம் வரட்டாமல் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கங்குன் வதக்கல் (குழல் வல்லாரை வதக்கல்)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 225 கிராம் சுத்தமாக்கிய கங்குன் | 1 தேக்கரண்டி செத்தல் |
| ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | மிளகாய்ப் பொடி |
| 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் | 2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங். |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்) |

கங்குன் குருத்தையும், காம்புடன் கூடிய இலைகளையும் கிள்ளி எடுத்து, கழுவி, வடியவிட்டு, அடுக்கி, சிறியதாக அரிந்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொள்க. ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயை நன்றாகக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு அரிந்த கங்குளைப் போட்டு வதங்கும் வரை புரட்டிவிட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் 2-3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு, நீர் சுண்டியவுடன் கிளறி இறக்கவும்.

குறிப்பு :

லீக்ஸ் தண்டு, வெங்காயக் குருத்து ஆகியவற்றையும் இவ்வாறு வதக்கிக் கொள்ளலாம். ஆனால், இவற்றிற்குச் சிறிது அஜினொமொட்டோ (ajinemoto) வையும் போட்டால் தான் நன்றாகவிருக்கும்.

7. குழம்பு வகைகள்

பொரித்த கத்தரிக்காய்க் குழம்பு

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 225 கிராம் கத்தரிக்காய் | 1½ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன், |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 1 தேக்கரண்டி ச. தூள், (அல்லது |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் | 2½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்) |
| 8-10 பல்லுப் பூடு (உரிக்கவும்) | 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் |
| ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் | கருவேப்பிலை (இளளிப் போடவும்) |
| கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணெய் |
| 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | |

கத்தரிக்காயைக் கழுவி, நாலாகப் பிளந்து, ½ செ. மீ. தடிப்பமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றையும் பொரித்து வடிக்கவும். வெந்தயத்தை ஒரு அகப்பையில் போட்டு, எண்ணெயில் அமிழ்த்திச் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, வடித்து, ஒரு சட்டியில் விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றையும், பொரித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலானவற்றையும் போட்டுக் கலக்கி, அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாகக் கொதித்த பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு, கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

வெண்டிக்காய், பாகற்காய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு என்பவற்றையும்

இதே விதமாகப் பொரித்துக் குழம்பு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தக்காளிப்பழக் குழம்பு

- | | |
|---|---|
| 250 கிராம் தக்காளிப்பழம்
(வெட்டவும்) | 1½-2 தேக்கரண்டி மிள தூளுடன்,
½ தேக்கரண்டி ச. தூள். (அல்லது
2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்) |
| 1½ மே. கரண்டி தேங். எண்ணை | 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 4 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால் |
| ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 7-8 பல்லுப் பூடு (அடிமியில்
நன்றாகத் தட்டி எடுக்கவும்) | 1 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங். |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | |

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகைப்போட்டு வெடிக்கவிட்டு, வெந்தயம், தட்டிய பூடு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொன்றிறமாகப் பொரிய விடவும். பிறகு வெட்டிய தக்காளிப்பழத்தைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி, ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு வேகவிடவும். நன்றாகக் கொதித்து அதிகம் கரையாமல் வெந்தவுடன், தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, கொதித்த பிறகு கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக் கவும்.

வெங்காயக் குழம்பு

- | | |
|---|--|
| ¾ சுண்டு உரித்த வெங்காயம் | 1½ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,
½ தேக்கரண்டி ச. தூள், (அல்லது
2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்) |
| 2 மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 3-4 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால் |
| கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) | ½ தேக்கரண்டி மசாலாத் தூள் |
| 3 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | |
| 5-6 பல்லுப் பூடு (உரித்து
வெட்டவும்) | |
| கொட். பாக்களவு பிசை, பழப்புளி | |

வெங்காயத்தை நீளத்தில் மெல்லியதாக வெட்டி, இலேசாகக் கசக்கி உலுர்த்திக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, சுடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத்தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, மெல்லிய நெருப்பில் வதங்க விடவும். இதனை இடையிடையே கிளறி விட்டு, பொன்னிறமாக வதங்கிய பிறகு (20-25 நிமிடங்கள் செல்லும்), பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் சிறிது நேரம் கொதிக்க விட்டு, பின்னர் தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, கொதித்த பிறகு இறக்கி, மசாலாத் தூளைப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

சுட்ட கத்தரிக்காய்ப் புளிக் குழம்பு

125 கிராம் கத்தரிக்காய்	2 மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை
1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சர. தூள் (அல்லது 1 $\frac{1}{2}$ -2 தேக்கரண்டி க. தூள்)	2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங். கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
$\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த
4 முறை பிழிந்தெடுத்த,	பழப்புளி
$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்	

கத்தரிக்காய்களுக்கு சிறிது தேங்காயெண்ணைய் பூசி, தணலில் புதைத்து நன்றாக வேக வைத்து எடுத்து, ஆறவிட்டு, கழுவி, தோலை உரித்து நீக்கி விட்டு, ஒரு பலகையில் நேராக வைத்து, குறுக்குப் பக்கமாக 1 $\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளத்தில் அரிந்து, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு

என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, பழப்புளியையும் $\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, இலேசாகப் பிசைந்து கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில் பிசைந்து வைத்த கத்தரீக் காய்க் கலவையை விட்டு, துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு, இறக்கவும்.

வெந்தயக் குழம்பு

1½ மே. கரண்டி தேங். எலாளை
 $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 8-10 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
 பிளந்து வெட்டவும்)
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 3 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.
 கொட்டைப் பாக்களவு பிசைந்த
 பழப்புளி

1½ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,
 1 தேக்கரண்டி ச. தூள், (அல்லது
 2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)
 $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 4-5 மேசைக்கரண்டி தடித்த
 தேங்காய்ப் பால்
 கருவேப்பிலை (இளம்போடவர்)

இதற்கு வெங்காயத்தை நீளத்தில் மெல்லியதாக அரிந்து, இலேசாக கசக்கி உலுர்த்திக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு, இதில் முதலில் வெந்தயத்தையும், பிறகு வெட்டிய பூட்டையும் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, அதன் பின்னர் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, மெல்லிய நெருப்பில் நன்றாக வதங்க விடவும். இதனை இடையிடையே கிளறிவிட்டு, வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன், பழப்புளியை ஒரு சுண்டுக்குச் சிறிது குறைவான தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, மிளகாய்த்

தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்), உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, மூடி வேகவிடவும். வெந்து வாசனை வரும்போது, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பிறகு கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கி, மூடிக் கொள்க.

இடியப்பக் குழம்பு

125 கிராம் முருங்கைக்காய்
(1 பெரிய காய்)

125 கிராம் கத்தரிப் பிஞ்சு
(வெட்டிய துண்டுகள் 1 சுண்டு)

3-4 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

2 மேசைக்கரண்டி வெட். வெங்.

7-8 பல்லுப் பூடு (உரித்து,
பிளந்து வெட்டவும்)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள. தூளுடன்,

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ச. தூள், (அல்லது

1 தேக்கரண்டி கறித் தூள்)

2 சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை (ஈள்ளிப் போடவும்)

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

தேங்காய்த் துருவலில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து, முதல் பாலை வேறாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு 2-3 முறை பிழிந்து, 2 சுண்டு கப்பிப் பால் எடுக்கவும்.

முருங்கைக்காயை 8 செ. மீ. நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பிளந்து, கத்தரிக்காயையும் 1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, எல்லாவற்றையும் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு, வெந்தயம், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, கப்பிப் பாலை விட்டு வேகவிடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் பால் திரையாமல் துழாவி விட்டு, நன்றாக வெந்த பிறகு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது கறித் தூள்) என்பவற்றைப் போட்டு, முதல் பாலை விட்டுத் துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு, கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும்.

இதில், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய் ஆகியன கரையாமல் வெந்து இருத்தல் வேண்டும்.

இதற்குப் புளி அவசியமில்லை. எனினும், விரும்பினால் சிறிய கொட்டைப் பாக்களவு பிசைந்த பழப் புளியை ஒரு சிறங்கை தண்ணீரில் கரைத்து, காய்கள் வெந்த பிறகு விட்டு, மிளகாய்த் தூள், சரக்குத் தூள், (அல்லது சுறித் தூள்) ஆகியவற்றையும், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் கூடுதலாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

கத்தரிக்காய்க்குப் பதிலாக, உருளைக்கிழங்கையும் 1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

மோர்க் குழம்பு

1 கண்டு தடித்த மோர்	$1\frac{1}{2}$ மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்
1 தேக்கரண்டி கடலைப்பருப்பு	அல்லது நெய்
அல்லது பாசிப்பருப்பு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்	2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
2-3 பச்சை மிளகாய்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
$\frac{1}{2}$ கண்டு தேங்காய்த் துருவல்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
200 கிராம் நீற்றுப் பூசனிக்காய்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இதற்கு, இலேசாகப் புளித்த மோரை உபயோகிக்கவும்.

கடலைப் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து, நற்சீரகம், பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றுடன் அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்தெடுத்து, மோரில் கரைத்து, உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்க.

நீற்றுப் பூசனிக்காயின் தோல், குடல் முதலிய வற்றைப் போக்கி, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, சிறிதளவு தண்ணீரில் அவியவைத்து, அவிந்தவுடன் கரைத்துவைத்த கூட்டை ஊற்றி, நன்றாகத் துழாவிக்கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

மீதி நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யை ஒரு தாச்சியில் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டுத் தாளித்து, இதில் பாகம் பண்ணி வைத்திருக்கும் குழம்பை ஊற்றி இறக்கவும்.

நீற்றுப் பூசனிக்காய்க்குப் பதிலாக, முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், வெண்டிக்காய் முதலிய மரக்கறி வகைகளை வதக்கியும், மணித்தக்காளி, சுண்டங்காய் முதலியவற்றின் வற்றல்களை சிறிது எண்ணெயில் வறுத்தும் போடலாம். உருளைக்கிழங்கையும் அவித்து, உரித்து, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிப் போடலாம்.

சரக்குக் குழம்பு (பத்தியக் குழம்பு)

225 கிராம் முருங்கைப் பிஞ்சு (2 காய்கள்)	சிறிய இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	1 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
7-8 வெங்காயம் (வெட்டவும்)	1½ சுண்டு தண்ணீர்
1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம் சிறிது மஞ்சள் தூள்	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

அரைப்பதற்கு வேண்டியன:

3 தேக்கரண்டி மல்லி	1 செத்தல் மிளகாய்
½ தேக்கரண்டி மிளகு	7-8 பல்லுப் பூடு (உரிக்கவும்)
½ தேக்கரண்டி நற்சேரகம்	

மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், செத்தல் மிளகாய் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நல்ல நைஸாக அரைத்து, கடைசியாக பூட்டையுஞ் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக் கொள்ளவும். (அரைப்பதற்கு முன்பு மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், செத்தல் மிளகாய் ஆகியவற்றை உரலில் இடித்து மாவாக்கிக் கொண்டால், அரைப்பது சுலபமாக இருக்கும்)

முருங்கைப் பிஞ்சை 8 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவி, பிளந்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், வெந்தயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றுடன், 1 சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, மூடி வேக விடவும். பதமாக வெந்தவுடன், அரைத்த கூட்டை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, பழப்புளியையும் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, சிறிது நேரம் கொதித்த பிறகு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, கொதித்தவுடன் கருவேப்பிலையைப் போட்டு இறக்கவும்.

முருங்கைப்பிஞ்சுக்குப் பதிலாக, கத்தரிப்பிஞ்சு, பிஞ்சு வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கைத் தன்னும் உபயோகிக்கலாம்.

தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக, சின்ன விரல் பருமனுள்ள தேங்காய்ச் சொட்டைத் தணலில் புதைத்து, பொண்ணிறமச் சுட்டெடுத்து, சரக்குடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேலே கொடுத்த அளவு 2 பேருக்குப் போதுமானது.

8. தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன சோத சில பக்குவங்கள்.

பாசிப் பருப்புக் கறி

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பாசிப் பருப்பு
சிறிது மஞ்சள் தூள் (இரு
விரல்பிடி)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

3மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய

வெங்காயம்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

இதற்கு, பச்சைப் பருப்பு அல்லது வறுத்துக் குற்றிய பாசிப் பருப்பை உபயோகிக்கவும்.

பருப்பை $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் குழைய வேக விட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், என்பவற்றையும் மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றையும் பொடியாக்கிப் போட்டு, கடைந்து, தடித்த கூழ்ப் பதமாக இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகை கிளம் பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொண்ணிறமாகத் தாளித்து, இதில் அரைத்த பூடையும் போட்டுப் பொண்ணிறமாகப் பொரிய விட்டு, பிறகு வெந்த பருப்பை ஊற்றிக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதேபோல மைசூர்ப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றையும் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி

250 கிராம் பிஞ்சுக்கத்தரிக்காய்	2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
சிறிது மஞ்சள் தூள்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
பழப்புளி	1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
1 தேக்கரண்டி கறித் தூள்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
3 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

கத்தரிக்காயைக் கழுவி, நாலாகக் கீறி, $1\frac{1}{2}$ செ.மீ. தடிப்புள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, வடித்து, மஞ்சள் தூளைப் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு, இதில் வெட்டிய கத்தரிக்காயைப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு, காய் விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், இறக்கி, ஒரு வடி அல்லது நீற்றுப்பெட்டியில் நன்றாக வடிய விட்டு, கறித்தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகை கிளம் பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பிறகு அவித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காயையும் போட்டு அடிக்கடி கிளறி விடவும். கத்தரிக்காயிலுள்ள நீர் சுண்டி, பொன்னிறமாக வதங்கி, வாசனை வரும் போது, பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

வாழைக்காயையும் இதே போல சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்

250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
1 தேக்கரண்டி கறித் தூள்	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
2 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்	
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	2-3 சீவல் இஞ்சி
$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி	சிறிய துண்டு கருவா

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, கறித்தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகை கிளம் பக் காயவிட்டு, கடுகு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கறுவா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பிறகு பிசறி வைத்த உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு, அடுப்பை மெதுவாக எரியவிட்டு, 5 நிமிடங்கள் தட்டகப்பையினால் கிளறி விட்டு, கடைசியாக இதில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு மூடி, சிறிது நேரம் வேக விட்டு கிளறி இறக்கவும்.

பருப்புச் சேர்ந்த பயற்றங்காய்க் கறி

250 கிராம் பயற்றங்காய்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
சிறிது மஞ்சள் தூள்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
3 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்	2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	
2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	1 மேசைக்கரண்டி குழைய
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்	வெந்த பாசிப்பருப்பு

பயற்றங்காயைக் குறுணலாக அரிந்து, கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்

பவற்றைப் போட்டு 3 சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, வற்ற அவித்து இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணையைப் புகை கிளம் பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பின்னர் அவித்து வைத்துள்ள பயற்றங்காய், பாசிப் பருப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, நீர் சுண்டி வாசனை வரும் போது, பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இது போலவே, போஞ்சி, புடலங்காய், பூசனிக்காய், சுரைக்காய், வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ ஆகியவற்றையும் பருப்புப் போட்டுச் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

புடலங்காய், பூசனிக்காய், சுரைக்காய் ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீரில் அவியவிட்டு, ஆறிய பிறகு பிழிந்து நீரைப் போக்கிவிடல் வேண்டும்.

வாழைக்காயைச் சீவி, முழுவதாக அவித்து, உலுர்த்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ ஆகியவற்றை அரிந்து, நாரை நீக்கி, மோர் அல்லது புளிநீரில் அவித்து, பிழிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும்.

கருணைக்கிழங்குக் கறி

250 கிராம் கருணைக்கிழங்கு
சிறிது மஞ்சள் தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் |
| 3 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய் | |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 1 தேக்கரண்டி கறித் தூள் |
| 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | சிறிய கொட்டைப் பாக்காவு |
| ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு | பிசைந்த பழப்புளி |
| | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |

கருணைக்கிழங்கைச் சீவி, 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் ½ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, வற்ற வேகவைத்து இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு அவித்து வைத்த கருணைக்கிழங்கையும், கறித் தூளையும் போட்டு, பழப்புளியைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கொதித்து வற்றியவுடன் பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு இறக்கவும்.

வாழைக்காய்த் தோல் கறி

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 4 வாழைக்காய்களின் தோல் (பட்டை) | ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | 1 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) |
| 2 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய் | 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | |

வாழைக்காய்களின் தோலில் உள்ள நாரை வார்த்து நீக்கிவிட்டு, பட்டையை 2/5 செ. மீ. தடிப்பத்தில் சீவி, கழுவி, குறுணலாக அரிந்து, ஒரு

சட்டியில் போட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, வற்ற அவித்து இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணையைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பிறகு அவித்து வைத்த வாழைக்காய்ப் பட்டையைப் போட்டுக் கிளறி, நீர் சுண்டி வாசனை வரும்போது, பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

பீற் கிழங்குக் கறி

250 கிராம் பீற் கிழங்கு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

2 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

2-3 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

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

1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

பீற் கிழங்கைச்சீவி, சிறியதாக அரிந்து, கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, வற்ற அவித்து இறக்கி, இலேசாக மசித்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணையைப் புகைகிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம்பருப்பு, பெருஞ்சீரகப் பொடி, வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொண்ணிறமாகத் தாளித்து, இதில் அவித்த பீற் கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறி, நீர் சுண்டியவுடன் வரட்டாமல் இறக்கவும்.

குறிப்பு:

இது போலவே கரற், நூல் கோல், முள்ளங்கி ஆகியவற்றையும் சிறியதாக அரிந்து, அல்லது துருவி சமைத்துக் கொள்ளலாம். துருவி எடுத்தால் இவற்றைத் தண்ணீரில் அவியவிட வேண்டியதில்லை. முள்ளங்கியைத் துருவி, உப்பு நீரில் ஊறவிட்டுப் பிழிந்தெடுத்து, சிறிது எலுமிச்சம்புளி விட்டுப் பிசறிச் சமைத்தல் வேண்டும்.

தயிர் சேர்ந்த வெண்டிக்காய்க் கறி

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 250 கிராம் வெண்டிக்காய் | 1/8 தேக்கரண்டி வெந்தயம் |
| ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) |
| 2 மேசைக்கரண்டி நூல். எண்ணை | 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங்காயம் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | |
- 3-4 மேசைக்கரண்டி தயிர்

வெண்டிக்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகைகிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி, பிறகு வெட்டிய வெண்டிக்காயைப் போட்டு வதங்க விடவும். வெண்டிக்காய் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன், ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மூடி வேக விட்டு, நீர் வற்றிய பின்னர், தயிரைக் கடைந்துவிட்டு, கொதித்த பிறகு இறக்கவும்.

ஈரப்பலாக்காய்த் துவட்டல்

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 450 கிராம் ஈரப்பலாக்காய் | 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | 2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய வெங். |

கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அவித்து, ஆறியபிறகு பிழிந்தெடுத்து, உப்பைப்போட்டுப் பிசறிக்கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணையைப் புகை கிளம்பக் காயவிட்டு கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப் பிழை ஆகிய வற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பிறகு அவித்த புடலங்காயையும், குழைய வெந்த பாசிப் பருப்பையும் போட்டுக் கிளறி மெல்லிய நெருப்பில் விட்டு 5 நிமிடங்களின் பின்னர் பெருங்காயத்தை 2 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

முளைக்கீரைக் கடையல்.

- | | |
|--|--|
| 250 கிராம் முளைக்கீரை (அரிந்தது
4 சுண்டு) | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத். மிள. பொடி
1 மே. கரண்டி குறு. வெட். வெங். |
| $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 1 தேக்கரண்டி அரிசி மா | $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மிளகு பொடி |
| $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | யாக்கவும்) |
| 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணை | 4 பல்லுப் பூடு (உரித்து அம்மியில்
தட்டி எடுக்கவும்) |
| $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு | 1-2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி. |

முளைக் கீரையை துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடிய விட்டு, அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு அப்பச்சோடாவையும் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மூடி அவிய விடவும். நன்றாகக் கொதித்து வெந்த பின்னர் இதனைப் புரட்டிவிட்டு, நீர் வற்றியவுடன், அரிசி மாவைத் தூவிக்கிளறி இறக்கி, உப்புச் சேர்த்துக் கடைந்து கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணையைப் புகை கிளம்பக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி,

வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் பொன் நிறமாகத் தாளித்து, இதில், பொடியாக்கிய மிளகு, தட்டிய பூடு என்பவற்றைப் போட்டுப் பொரிய விட்டு, பிறகு, கடைந்து வைத்த கீரையைப் போட்டுப் புரட்டி இறக்கவும். ஆறியபிறகு எலுமிச்சம்புளியை விடவும்.

குறிப்பு :

இதே போல, அறக்கீரை, அகத்தி, சாறனை, பொன்னாங்காணி, முதலிய இலைக்கீரை வகைகளையும் தூளாக அரிந்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடாவையும் போட்டு, மெதுமையாக அவித்து இறக்கி, தாளிதத்தில் போட்டுப் பக்குவம் பண்ணலாம். அரிசி மாவுக்குப் பதிலாக 1 மேசைச் சுண்டி குழைய வெந்த பாசிப்பருப்பைப் போட்டாலும் கறி மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

விரும்பினால் எலுமிச்சம் புளியை விடவும். இது அவசியமென்றில்லை.

வெங்காயக் குருத்து வதக்கல்.

250 கிராம் வெங்காயக் குருத்து	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 மேசைக்கரண்டி கட்டிகள்	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அஜினோமொட்
போல வெட்டிய வெங்காயம்	டோ (Ajinomoto)
1 தேக்கரண்டி செத். மிளகாய்	கருவேப்பிலை (எள்ளிப் போடவும்)
பொடி	3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணை

வெங்காயக் குருத்தைத் துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடியவிட்டு, அடியில் வெங்காயமும் இருந்தால், அவ் வெங்காயத்தைக் கட்டிகள் போல வெட்டி பிறகு குருத்தை அடுக்கி 1 செ. மீ. நீளத்தில் அரிந்து கொள்க. அடியில் வெங்காயம் இல்லாவிட்டால்தான் 2 மேசைக் கரண்டி கட்டிகள் போல வெட்டிய வெங்காயத்தையும் போட்டு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி,

உப்பு, அஜினொமொட்டோ, கருவேப்பிலை, ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசறி, ஒரு தாச்சியில் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் நல்லெண்ணெயில் போட்டு, நீர் சுண்ட நன்றாக வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதேபோல கங்குன், பொன்னாங்காணி, பீற் இலை, லீக்ஸ் தண்டு முதலியவற்றையும் வதக்கிக் கொள்ளலாம்.

வெங்காயப் புரட்டல்.

½ சுண்டு வெட்டிய வெங்காயம்	1/8 தேக்கரண்டி அஜினொமொட்டோ (Ajinomoto)
½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
¼ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	2 மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணை

வெட்டிய வெங்காயத்தை செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசறி, அம்மியில் வைத்து நகர்த்தி எடுத்து அஜினொமொட்டோவையும் போட்டுக் கலந்துகொள்க. ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, நகர்த்தி வைத்த வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறி, முக்கால் பதமாகப் பொரியவிட்டு இறக்கி இதில் ஒரு அகப்பை சோற்றைப் போட்டுப் புரட்டி எடுத்து, மெல்லிய சூட்டுடன் பயன்படுத்தவும்.

கத்தரிக்காய் சேர்ந்த முருங்கைக்காய் குழம்பு.

125 கிராம் முருங்கைக் காய் (1காய்)	2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
125 கிராம் கத்தரிக்காய் (வெட்டி யது 1 சுண்டு)	2 மேசைக்கரண்டி வெட்ட. வெங்காயம்
1 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு	10 பல்லுப் பூடு (உரித்துப் பிளந்து வெட்டவும்)
மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணை	1½ தேக்கரண்டி கறித் தூள்

½ தேக்கரண்டி கடுகு	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்து
2 செத். மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	பழப்புளி
½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்	1 தேக்கரண்டி உப்புத்துள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

முருங்கைக் காயை 8 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டு களாக வெட்டி, தோலை வார்த்து, பிளந்து வெட்டவும். கத்தரிக்காயை, சுட்டு விரல் மொத்தமும், 4 செ. மீ. நீளமுமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, பின்னர் எல்லாவற்றையும் சுழுவிக் கொள்க. பாசிப் பருப்பை ஒரு துளி நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து அம்மியில் வைத்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து, 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய மரக்கறியைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி வழித்துக் கொண்டு, பிறகு மீதி நல்லெண்ணெயை விட்டு, புகை கிளம்பக் காய்ந்தவுடன், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பூடு என்பவற்றைப் போட்டு வதங்க விடவும். முழுவதும் பொண்ணிறமாக வதங்கியவுடன், கறித் தூளைப் போட்டுச் சிறிது பொரியவிட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு, வதங்கிய மரக்கறி முதலியவற்றைப் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேக விடவும். முருங்கைக்காய் வெந்தவுடன், கரைத்து வைத்த பாசிப் பருப்பை ஊற்றி பழப் புளியையும், ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, முழுவதையும் நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு, பெருங்காயத்தைச் சிறிதுதண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

கத்தரிக்காய்க் குழம்பு.

இதையும் மேலே கூறியது போல பாகம் பண்ணவும். கத்தரிக்காயை பொண்ணிறமாக வதக்கி வழித்துத் தாளிதத்தில் போட்டு, பழப்புளியைக் கரைத்து விட்டு, உப்பு, கறித்தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வேக வைத்து, பாசிப் பருப்பை வறுத்து அரைத்துக் கரைத்து விட்டு, பெருங்காயத் தையும், கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

மிளகு குழம்பு :

அரைப்பதற்கு வேண்டியன :

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 3-4 செத்தல் மிளகாய் | ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் |
| 2 தேக்கரண்டி மிளகு | குண்மூணியளவு பெருங்காயம் |
| 1 தேக்கரண்டி மல்லி | |

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன :

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் | 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்) |

ஏனையவை :

- | | |
|--|---------------------------|
| இறிய எலுமிச்சம்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி | 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
|--|---------------------------|

செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து, மிளகு, மல்லி, நற்சீரகம், பெருங்காயம் என்பவற்றுடன் போட்டு நன்றாக வறுத்து, அம்மியில் வைத்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும். பழப்புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து, இதில் அரைத்துவைத்த கூட்டைக் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகைகிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்

பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் கரைத்து வைத்த கூட்டை ஊற்றி, 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

இஞ்சி, உள்ளி சேர்ந்த கத்தரிக்காய்க் குழம்பு :

½ சுண்டு குறுணலாக அரிந்த பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்	2 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
2 மே. கரண்டி பூடு (உரித்து பிளந்து வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
கட்டை விரல் அளவிலான, 2 துண்டு இஞ்சி (வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்)	கருவேப்பிலை (இள்ளிப் போடவும்)
4 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்	2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்
½ தேக்கரண்டி கடுகு	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப் புளி
	1½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் காய விட்டு, வெட்டிய கத்தரிக்காய், பூடு, இஞ்சி என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி வழிக்கவும். அதே தாச்சியில் மீதி எண்ணெயையும், புகைக்கிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் கறித்தூளைப் போட்டுச் சிறிது பொரிய விட்டு, பின்னர் பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்து விட்டு, உப்பையும், வதக்கி வைத்த கத்தரிக்காய் முதலானவற்றையும் போட்டு, வேகவிட்டு, அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன் இறக்கவும்.

வற்றல் குழம்பு :

4 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்	8-10 பல்லுப்பூடு (உரித்து பிளந்து வெட்டவும்)
½ தேக்கரண்டி கடுகு	
2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	½ சுண்டு வற்றல்
½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த
1 தேக்கரண்டி பாசிப் பருப்பு	பழப்புளி

குண்மேனியளவு பெருங்காயம்
(மாவாக்கவும்)

2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்
1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
கருவேப்பிலை (இள்ளிப் போடவும்)

இதற்கு, கத்தரிக்காய், பாகற்காய், மணித் தக் காளி, தூதுவளங்காய், சுண்டங்காய் முதலியவற்றின் வற்றல்களில் ஒன்றை உபயோகிக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைப் புகைகிளம்பக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், பாசிப் பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பூட்டைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் வற்றலைப் போட்டு வறுக்கவும். வற்றல் பொரிந்தவுடன், பழப்புளியை 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கறித்தூள், உப்பு, என்பவற்றைப் போட்டு, அரைவாசிக்கு வற்றவிட்டு இறக்கவும்.

இலுப்பெண்ணையின் உபயோகம்.

தேங்காய்ப் பால், தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன உணவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவிடத்து, இலுப்பெண்ணெயை உபயோகிப்பதும் பலருக்குப் பழக்கமானது. சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இலுப்பெண்ணெய் நல்ல சுவையுள்ளதாக இருக்கும். ஆதலால் இதனைச் சிற்றுண்டி வகைகள் தவிர்ந்த ஏனைய சகல சமையல் பக்குவங்களிலும் உபயோகிக்கலாம்.

எண்ணெய் தெளிவாகவும், சுவையாகவும் இருப்பதற்கு, எண்ணெய் பெறுவதற்கு உபயோகமாகும் இலுப்பைப் பருப்பு கோது நீக்கப்பட்டு இருப்பதுடன், பால் நீங்குமாறு கழுவி உலர்த்தப்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். கோது நீக்கப்பட்ட பருப்பை முக்கால் பதமாக உலர்த்திய பிறகு, இளஞ்

சூடாகவுள்ள வெந்நீரில் அலசிக் கழுவி, செம்மையாகக் காயவிட்டு எண்ணெய் பெறுதலே இதற்கு உரிய முறையாகும்.

அரப்புடன் கூடிய உறைந்த எண்ணெயைச் சுத்திகரிப்பதற்கு, இதனை ஒரு பெரிய தாச்சியில் விட்டு, முல்லை இலை போட்டு, தணல் உள்ள அடுப்பின்மீது வைத்துக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு, வடித்தல் வேண்டும்.

9. சாம்பார் வகைகள்

அரைத்து வைத்த சாம்பார் :

225 கிராம் (2 சுண்டு) கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி
சிறிது மஞ்சள் தூள்	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	3 சுண்டு தண்ணீர்

அரைப்பதற்கு வேண்டியன :

1½ பேசைக்கரண்டி பாசிப் பருப்பு	½ தேக்கரண்டி மல்லி
அல்லது துவரப்பருப்பு	1/8 தேக்கரண்டி மிளகு
½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்	½ தேக்கரண்டி நறிசீரகம்
3-4 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	1/8 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன :

2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்	2-3 செ. மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
½ தேக்கரண்டி கடுகு	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்	

இதற்கு, சுத்தரிக்காய், வாழைக்காய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிளங்கு, வெங்காயம், முள்ளங்கி, பிஞ்சு நூல் கோல், செள செள முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கிடைத்தவற்றைக் கலந்து வெட்டி உபயோகிக்கவும். முருங்கைக் காயை 4 செ. மீ. நீளத்திலும், அவரைக் காயை வார்த்து 2 செ. மீ. நீளத்திலும், ஏனைய மரக்கறி வகைகளை 1½ செ. மீ. கனத்திலும் வெட்டி, முருங்கைக்காய், அவரைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, நூல்கோல், செள செள ஆகியவற்றை முதலில் போட்டு வேகவிட்டு, அரைப்பதமாக வெந்த பிறகு, சுத்தரிக்காய், வாழைக்காய், என்பவற்றைப் போட்டால்தான் எல்லாம் ஒரே சீராக வெந்துகொள்ளும்.

பாசிப் பருப்பை ½ தேக் கரண்டி எண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து, இறக்கிய பிறகு, தேங்காய்த் துருவலையும் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும். ஒடித்த செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு என்பவற்றை ஒன்றாகப்போட்டுச் சிறிதுநேரம் வறுத்தபின்னர், நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, வறுத்த எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாக அரைத்து எடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய மரக்கறியைப் போட்டுக் கிளறி, 2 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு அவிய விடவும். மரக்கறி விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், பழப் புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும், அரைத்த கூட்டை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து விட்டு, நன்றாகக் கொதித்தபிறகு பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம் என்பவற்றை வறுத்து அரைப்பதற்குப் பதிலாக 1½ தேக்கரண்டி கறித்தூளைப் போட்டும் கூட்டை அரைக்கலாம். இப்படிச் செய்வதென்றால், தேங்காய்த் துருவலைச் சிவக்க வறுத்து இறக்கு வதற்கு முன்னர் கறித்தூலையுஞ் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்து இறக்கினால் வாசனையாக இருக்கும்.

தூள் போட்ட சாம்பார் :

½ சுண்டு மைசூர் பருப்பு அல்லது 4-5 மே. கரண்டி தடித்ததேங்காய்ப்
துவரம் பருப்பு பால் (½ சுண்டு துருவலில் பிழிந்தது)

225 கிராம் (2 சுண்டு) கலந்து
 வெட்டிய மரக்கறி
 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
 சிறிது மஞ்சள் தூள்
 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
 பழப்புளி
 2 தேக்கரண்டி கறித் தூள்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
 2 மே. கரண்டி நல்லெண்ணெய்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு
 1 மே. கரண்டி வெட். வெங்காயம்
 கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

இதற்கும், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம் முள்ளங்கி, பிஞ்சு தூள் கோல், செள செள, தக்காளிப் பழம், முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கிடைத்த வற்றைக் கலந்து வெட்டி உபயோகிக்கவும்.

பருப்பைக் கழுவி வடித்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேகவிட்டு, பின்னர் வெட்டிய மரக்கறி, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, மேலும் ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அவியவிடவும். (அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, நூல் கோல், செள செள ஆகியவற்றை முதலில் போட்டு, அரைப்பதமாக வெந்தவுடன் கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டால் தான் எல்லாம் ஒரேசீராக வெந்து கொள்ளும். மரக்கறி விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கறித் தூளையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, பின்னர் தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பிறகு, பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு இறக்கவும்.

நல்லெண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் சாம்பாரை ஊற்றி இறக்கவும்.

குறிப்பு:

தக்காளிப்பழம் போடுவதென்றால் ஏனைய மரக் கறிவகை வெந்த பிறகு போட்டு, பழப்புளியையும் சிறிது குறைவாகச் சேர்க்கவும்.

மோர்ச் சாம்பார்:

½ சுண்டு துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு	½ தேக்கரண்டி கடுகு ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
சிறிது மஞ்சள் தூள்	4 செத். மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
100 கிராம் கத்தரிக்காய்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
½ சுண்டு கட்டித் தயிர்	4 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
1 தேக்கரண்டி அரிசிமா	2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	
3 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்	பாதிக்கொட்டைப்பாக்களவு இஞ்சி (தட்டி எடுக்கவும்)

துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பைக் கழுவி, வடித்து, ஒரு சட்டியில் போட்டு, 1½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மஞ்சள் தூளையும் போட்டு, மூடி, கரைய வேகவிட்டு (½ சுண்டு வரை வந்தவுடன்) இறக்கவும்.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு மோராக்கி, உப்பு, அரிசிமா என்பவற்றைப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்க.

கத்தரிக்காயைக் கழுவி வெட்டி, 2 மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெயில் பொன்னிறமாக வதக்கி வழிக்கவும். மீதி நல்லெண்ணெயைக் காய விட்டு, கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டுச் சிவக்கத்தாளித்து, இதில், வெட்டிய பச்சை மிளகாயையும் போட்டு வதக்கவும். பிறகு கரைத்து வைத்த மோரை விட்டு, கொதித்தவுடன், வதக்கிய கத்தரிக்காயையும், கரைந்து வெந்த பருப்பையும், தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதித்த பின்னர் இறக்கி, தட்டிய இஞ்சியைப் போடவும்.

குறிப்பு :

தேங்காய்ப்பாலை விடாமல், பருப்பையும் கரைய வேகவிட்டுப் போடுவதற்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல், 1 மேசைக்கரண்டி பருப்பு, 4 செத்தல் மிளகாய், $\frac{1}{3}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் என்பவற்றைச் சிவக்க வறுத்து, நன்றாக அரைத்து, தண்ணீரில் கரைத்து, மோர் கொதிக்கும்போது விட்டுக்கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்தாலும் சாம்பார் வாசனையாக இருக்கும்.

வெங்காயச் சாம்பார்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு உரித்த வெங்காயம்
 $1\frac{1}{2}$ மே. கரண்டி நல். எண்ணை
 கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
 பழப்புளி

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

அரைப்பதற்கு வேண்டியன :

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி துவரம்
 பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்

2 தேக்கரண்டி கறித்தூள்
 சிறிது மஞ்சள் தூள்

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன :

$1\frac{1}{2}$ மே. கரண்டி நல். எண்ணை
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு
 கருவேப்பிலை (இளளிப்போடவும்)

துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பை ஒருதுளி எண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பிறகு, தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு வறுத்து, சிவந்து வரும் போது கறித் தூளையும் போட்டு இலேசாக வறுத்து இறக்கி, வறுத்தவற்றை ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து, மஞ்சள் தூளையுஞ் சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒருதாச்சியில் $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, உரித்த வெங்காயத்தைப் போட்

டுக் கிளறி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வதங்க விடவும். இதனை இடையிடையே கிளறிவிட்டு, பொன்னிறமாக வதங்கி வெந்தவுடன், பழப் புளியை $\frac{3}{4}$ சுண்டு தண்ணீரிலும், அரைத்த கூட்டை 1 சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து விட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பிறகு பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில், கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் சாம்பாரை ஊற்றி இறக்கிக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

கறித்துாளுக்குப் பதிலாக, 4 செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மல்லி, $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம், $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி பெருஞ் சீரகம் என்பவற்றுடன் சேர்த்து வறுத்தெடுத்து, வறுத்தபருப்பு முதலியவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்தும் போடலாம்.

10. ரசம், சொதி வகைகள்.

சாதாரண ரசம்:

1½-2 மேசைக்கரண்டி மல்லி	கருவேப்பிலை
½ தேக்கரண்டி மிளகு	கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்	பழப்புளி
2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
7-8 பல்லுப் பூடு	½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து உப்புச் சேர்க்கவும். மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், செத்தல் மிளகாய், பூடு என்பவற்றை உரலில் போட்டு நன்றாகக் குற்றி எடுத்து கரைத்து வைத்த புளிநீரில் போட்டு, கருவேப்பிலையையும் சேர்த்துச் சிறிது கசக்கிக் கொள்க. இதனை அடுப்பில் வைத்து, ஒரு கொதியானவுடன் பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டுத் துழாவி இறக்கி, 5 நிமிடங்கள் மூடி வைத்து, பிறகு, நன்றாக் கலக்கி, ஒரு சல்லடையில் வடித்து எடுக்கவும். தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வடித்த ரசத்தை ஊற்றி இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பருப்பு ரசம்:

இதற்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு அல்லது மைசூர்ப் பருப்பைக் குழைய வேக விட்டு கடைந்து, இதில் சாதாரண ரசத்தை வைத்து வடித்துவிட்டு, ஒரு செத்தல் மிளகாயைக் கூடுதலாகப் போட்டுத் தாளித்து விடவும்.

குறிப்பு :

கறிக்கு வேகவிடும் பருப்பைச் சிறிது கூடுதலாகப் போட்டு, வெந்தபிறகு கொஞ்சமாகக் கிள்ளி வைத்து, நன்றாகக் கடைந்து, ரசத்துக்குப் போட எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பருப்பு தக்காளி ரசம் :

1½ மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு
அல்லது துவரம் பருப்பு அல்லது
மைசூர்ப்பருப்பு
125 கிராம் தக்காளிப்பழம்
1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி
½ தேக்கரண்டி மிளகு
1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

7-8 பல்லுப் பூடு
3 செத். மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
இலந்தைப்பழமாவு பிசைந்த
பழப்புளி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை

தக்காளிப்பழத்தைக் கொதி நீரில் போட்டு வைத்து, ஆறியபிறகு தோலை உரித்து, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கடைந்து கொள்க. பருப்பை ஒரு சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேக விட்டு, இதில் கடைந்து வைத்துள்ள தக்காளிப்பழத்தைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, உப்பைச் சேர்க்கவும். மல்லி, மிளகு, சீரகம், பூடு, செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றை உரலில் போட்டு, நன்றாகக் குற்றி எடுத்து, கரைத்த புளி நீரில் போட்டு, கருவேப்பிலையையுஞ் சேர்த்துச் சிறிது கசக்கிக் கொள்க. இதனை அடுப்பில் வைத்து, ஒரு கொதியானவுடன் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டுத் துழாவி இறக்கி, 5 நிமிடங்கள் மூடி வைத்து, பிறகு நன்றாகக் கலக்கி, சல்லடையில் வடித்து, அவித்து வைத்துள்ள பருப்பு-தக்காளிப்பழக் கலவையில் ஊற்றிக் கலந்து, தாளித்து விடவும்.

முருங்கைக்காய் - தக்காளி ரசம் :

1 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு
அல்லது துவரம் பருப்பு அல்லது
மைசூர்ப்பருப்பு

- 1 முருங்கைக்காய் (100 கிராம்)
- 1 தக்காளிப்பழம் (125 கிராம்)
- 1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி
- ½ தேக்கரண்டி மிளகு
- ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- 7-8 பல்லுப் பூடு
- 4 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

கருவேப்பிலை
சிறிய கொட்டைப்பாக்களவு
பிசைந்த பழப்புளி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
1 மேசைக்கரண்டி நெய்
½ தேக்கரண்டி கடுகு
2 செத்தல் மிளகாய் தாளிப்
பதற்கு (ஒடிக்கவும்)

பருப்பை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேக விட்டு இறக்கவும். முருங்கைக்காயை நெடிய துண்டுகளாக வெட்டி அவித்து, விழுதை ஒரு கரண்டியால் வழித்து எடுக்கவும். தக்காளிப்பழத்தைக் கொதி நீரில் போட்டு வைத்து, ஆறியபிறகு தோலை உரித்துச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, வெந்த பருப்புடன் சேர்த்து மசித்து, முருங்கைக்காய் விழுதையும் கலந்து கொள்க.

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்து, மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், பூடு, செத்தல் மிளகாய் முதலியவற்றைக் குற்றி எடுத்துப் போட்டு, சாதாரண ரசம் போல வைத்து, வடித்து எடுக்கவும்.

நெய்யில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில் வடித்த ரசத்தையும், பருப்பு முதலியவற்றின் கலவையும் விட்டு, சூடாக்கி இறக்கிக் கொள்ளவும்.

வெந்தய ரசம் :

1 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பருப்பு
1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

½ தேக்கரண்டி மிளகு

10 பல்லுப் பூடு

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
பழப்புளி

½ தேக்கரண்டி கடுகு

2 செத்தல்மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
கருவேப்பிலை

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

பாசிப்பருப்பை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேகவிட்டு இறக்கவும். வெந்தயம், மிளகு, பூடு என்பவற்றை உரலில் போட்டு நன்றாகக் குற்றி எடுக்கவும். பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து உப்பைப் போட்டு வைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காய விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில், குற்றி வைத்துள்ள வெந்தயம் முதலானவற்றைப் போட்டு வாசனை வர வதக்கி, கரைத்துவைத்துள்ள பழப்புளியைவிடவும். கொதித்தவுடன், பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டுத் துழாவி இறக்கி, 10 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பிறகு இதனை ஒரு சல்லடையில் வடித்து, வெந்த பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொள்க.

பொரி ரசம் :

1 மொசக்கரண்டி துவரம்பருப்பு
அல்லது பாசிப்பருப்பு

1½-2 மொசக்கரண்டி மல்லி

½ தேக்கரண்டி மிளகு

½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

3 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

7-8 பல்லுப் பூடு

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த
பழப்புளி

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1½ மொசக்கரண்டி நெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

கருவேப்பிலை

பழப்புளியை 1½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து உப்பைச் சேர்க்கவும். பருப்பை உரலில் போட்டு மாவாக இடித்து, பிறகு மல்லி, மிளகு, சீரகம், செத்தல் மிளகாய், பூடு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் குற்றி எடுக்கவும். நெய்யில் கடுகு, கருவேப்

பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில், குற்றிவைத்துள்ள பருப்பு முதலானவற்றைப்போட்டு வறுத்து, வாசனை வரும் போது கரைத்து வைத்துள்ள பழப்புகையை விடவும். ஒரு கொதியானவுடன், பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில்கரைத்து விட்டுத்துழாவி இறக்கி, 10 நிமிடங்கள் மூடிவைத்து, பின்னர் சல்லடையில் வடித்துக் கொள்க.

எலுமிச்சம்பழ ரசம் :

1½ மேசைக்கரண்டி துவரம்பருப்பு	1 நெட்டு கருவேப்பிலை
அல்லது பாசிப்பருப்பு	1 மேசைக்கரண்டி நெய்
4 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)	½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
1 மே.கரண்டி வெட். வெங்காயம்	4 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி	குண்மேனியளவு பெருங்காயம்

பருப்பை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைய வேக விட்டு இறக்கவும். 1½ சுண்டு தண்ணீரில் எலுமிச்சம் புளியை விட்டு, உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்க. வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி கருவேப்பிலை என்பவற்றை அம்மியில்வைத்து நகர்த்தி எடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, நகர்த்தி வைத்துள்ள பச்சை மிளகாய் முதலானவற்றைப் போட்டு, அரைப் பதமாக வதக்கவும். பின்னர் இதனை நன்றாக மசித்து, கரைய வெந்த பருப்பு, சிறிது தண்ணீரில் கரைத்த பெருங்காயம், எலுமிச்சம் புளி கலந்த நீர் என்பவற்றை விட்டுத் துழாவி, சூடேறியவுடன் இறக்கி மூடி வைத்து, 10 நிமிடங்களின் பிறகு, நன்றாகக் கலக்கி, வடித்து எடுக்கவும்.

இடியப்பச் சொதி முறை : 1

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் | 1 சுண்டு தேங்காய்த்துருவலை, |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த |
| கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) | 1½-2 சுண்டுபால் |
| 4-5 பச்சை மிளகாய் (வட்டம் | ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| வட்டமாக வெட்டவும்) | 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் |
| 1 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக | புளி |
| வெட்டிய வெங்காயம் | |

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத்தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கவும். பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, உப்பைப் போட்டுத் துழாவிக்கொதிக்க விட்டு, இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

இடியப்பச் சொதி முறை : 2

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 100 கிராம் உருளைக்கிழங்கு | ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| 4-5 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 1 சுண்டு தேங்காய்த்துருவலை, |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, |
| வெங்காயம் | 1½-1¾ சுண்டு பால் |
| ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்) |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி |

உருளைக்கிழங்கைச் சீவி, 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக்கழுவி, ஒருசட்டியில் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், வெந்தயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு, நன்றாக அவிய வைக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பாலை விட்டுத் துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு, கருவேப்பிலையைப்போட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம் புளியை விடவும்.

குறிப்பு :

உருளைக்கிழங்குக்குப் பதிலாக, முருங்கையிலை, முல்லையிலை, அகத்தியிலை, தூதுவனையிலை என்பவற்றில் ஒன்றை ஒரு பிடி அளவில் எடுத்து, நெட்டி இல்லாமல் சுத்தமாக்கி, அரிந்து, தண்ணீரைச் சிறிது குறைவாகவிட்டு, வெந்தயம் தவிர்ந்த ஏனைய சாமான்களுடன் அவிய வைத்தும் இச் சொதியைப் பாகம் பண்ணலாம். இதைச் சோற்றுடனும் பயன்படுத்தலாம்.

தாளித்து வைத்த சொதி : ✓

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1½ மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணெய் | 1 கண்டு தேங்காய்த்துருவலை, |
| ¼ தேக்கரண்டி கடுகு | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த |
| 5 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | 1½-2 கண்டு பால் |
| 2 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக வெட்டிய வெங்காயம் | கொட். மாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி |
| கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) | ¼ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பக்குவமாகத் தாளித்து, பழப்புளியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து விட்டு, உப்பையும் போட்டு நன்றாகத் துழாவிவிட்டு, கொதிக்கத் தொடங்கியவுடன் இறக்கவும்.

தக்காளிப்பழச் சொதி : ✓

- | | |
|---|----------------------------|
| 100 கிராம் தக்காளிப்பழம் (வெட்டவும்) | 1 கண்டு தேங்காய்த்துருவலை, |
| 4 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த |
| 1 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக வெட்டிய வெங்காயம் | 1½ கண்டு பால் |
| சிறிது மஞ்சள் தூள் | 10-15 மிளகு |
| ¼ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் | 5-6 பல்லுப் பூடு |
| | கருவேப்பிலை |

வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றை ஒரு சட்டியில் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அவிய வைத்து, பின்னர் வெட்டிய தக்காளிப்பழத்தையும் போட்டுக் கரையா தபடி சிறிது நேரம் வேகவிடவும். இதன் பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, மிளகு, பூடு என்பவற்றையும் அம்மியில் நன்றாகத் தட்டி எடுத்துப் போட்டு, திரையாதவாறு துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு, கருவேப் பிலையைப் போட்டு இறக்கவும். விரும்பினால் இதற்கு 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளியையும் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

உள்ளி போட்ட சொதி :

10-12 பல்லுப் பூடு (உரிக்கவும்)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த

பழப்புளி

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

1 மே. கரண்டி தேங். எண்ணை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

5 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

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

வெட்டிய வெங்காயம்

1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,

4 முறை பிழிந்தெடுத்த,

$1\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

பூடு, நற்சீரகம் ஆகியவற்றை, அம்மியில் வைத்துப் பெரும்படியாக அரைத்து எடுக்கவும். பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, உப்பைச் சேர்க்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பக்குவமாகத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப்போட்டு நன்றாக வதக்கி, பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள பூடு, நற்சீரகம் என்பவற்றையும் போட்டுப் பொரியவிடவும். வாசனை வரப் பொரிந்தவுடன், கரைத்துவைத்

துள்ள புளிநீரை ஊற்றி மூடிவிட்டு, கொதித்த பின்னர் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, நன்றாகத் துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

புளிச்சாறு :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1½ மேசைக்கரண்டி தேங். எண்ணை | நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | பழப்புளி |
| ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் | 1½ தேக்கரண்டி கறித்துள் |
| 2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்துள் |
| 1 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக | 1 சுண்டு தேங்காய்த்துருவலை, |
| வெட்டிய வெங்காயம் | 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, |
| கருவேப்பிலை | 1½-1¾ சுண்டு பால் |

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் பொன்னிறமாகத் தாளித்து, இதில், பழப்புளியை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கறித்துள், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். சிறிது நேரம் கொதித்த பிறகு தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, நன்றாகத் துழாவி, மறுபடி கொதிக்க முன்னர் இறக்கவும்.

விரும்பினால், ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு குழைய வெந்த பாசிப்பருப்பையும் நன்றாகக் கடைந்து, புளிச்சாற்றில் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

மோர்ச்சாறு : (புளிச்சேரி)

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 100 கிராம் நீற்றுப்பூசனி அல்லது | ½ தேக்கரண்டி கடுகு |
| தக்காளிப்பழம் | ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் |
| ½ சுண்டு புளித்த கட்டித்தயிர் | ½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் |
| 1/3 சுண்டு தேங்காய்த்துருவலை, | பருப்பு |
| 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, | 2 செத். மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) |
| ½ சுண்டு பால் | கருவேப்பிலை (கிள். போடவும்) |

3 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	5 பச்சை மிளகாய் (வட்டம்
1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்	வட்டமாக வெட்டவும்)
எண்ணை	பாதீக்கொட்டை ப்பாக்களவு
	இஞ்சி (தட்டி எடுக்கவும்)

நீற்றுப்பூசனிக்காய் அல்லது தக்காளிப்பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அளவாகத் தண்ணீர்விட்டு, கரையாதபடி வேக வைத்து எடுக்கவும்.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, 1 சுண்டு தண்ணீர்விட்டு மோராக்கி, தேங்காய்ப்பால், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, கடுகு, வெந்தயம், உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பக்குவமாகத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாயைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதங்கியவுடன், கரைத்து வைத்துள்ள மோரை விட்டுத் துழாவி, கொதித்த பிறகு அவித்து வைத்துள்ள நீற்றுப்பூசனிக்காயை அல்லது தக்காளிப்பழத்தைப் போட்டு இறக்கி, தட்டிய இஞ்சியைப் போடவும்.

குறிப்பு :

நீற்றுப்பூசனிக்காய் அல்லது தக்காளிப்பழம் கிடையாவிட்டால், இதனை வெறும்னேயும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

11. பொரியல் வகைகள்

வாழைக்காய்ப் பொரியல் :

3 வாழைக்காய்கள் (வெட்டிய துண்டுகள் 1½ சுண்டு வரை)	5-5½ மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி	1 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக வெட்டிய வெங்காயம்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

வாழைக்காயைப் பச்சைத்தோல் இல்லாமல் சீவி, பிளந்து, ½ செ. மீ. தடிப்புள்ள துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டிக் கழுவி, தண்ணீரில்லாமல் வடித்து, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு பழகிய தாச்சியை (seasoned frying pan) கழுவி, அடுப்பில் வைத்து, காய்ந்தவுடன் எண்ணையை விட்டு, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் புரட்டி வைத்த வாழைக்காயைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படக்கூடியதாக ஒரு தட்டகப்பையினால் கிளறி விட்டு, பிறகு பரவிப் பொரியவிடவும். இதற்கு நெருப்பும் சீராக எரிதல் வேண்டும். நெருப்புக்குறைந்தால் வாழைக்காய் எண்ணெயைக் குடித்துக் கொள்ளும்; கூடினாலும் துண்டுகள் இடையிடையே எரிந்து, சீராகப்பொரியாது. இதனை இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, சிவந்து பொரிந்தவுடன், தாச்சியின் நடுவில் இருக்கும் பொரியலை இருபக்கமும் சிறிது தள்ளிவிட்டு, வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை நடுவில் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, பின்னர் முழுவதையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

வாழைக்காய் பொரிந்துவர, எண்ணெயும் கணக்காக வற்றிவிடும். பதமாகப் பொரிந்த இப் பொரியலின் வெளிப் பாகம், சிவந்து, சிறிது மொறு மொறுப்பாக இருத்தல் வேண்டும். உள் பாகம் அவியலாகவே இருத்தல் வேண்டும்.

இராசவள்ளிக்கீழங்குப் பொரியல் :

இராசவள்ளிக்கீழங்கையும் மெல்லிய 2/5 செ. மீ. தடிப்புள்ள, 2 செ. மீ. வரையிலான சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டி, வழுவழுப்பில்லாமல் பலமுறை தண்ணீரில் கழுவி வடித்து, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டி, வாழைக்காய்ப் பொரியல் போல, வெளிப் பாகம், சிவந்து சிறிது மொறு மொறுப்பாகவும், உள் பாகம் அவியலாகவும் இருக்கும் பதத்தில், தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்துக் கொள்க.

கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் முறை : 1

225 கிராம் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் 1 தேக்கரண்டி அரிசிமா
1-1½ தேக்கரண்டி மிள. தூள் ½ சுண்டு தேங்காயெண்ணெய்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கத்தரிக்காயை முதலில் கழுவி, பின்னர் காயின் பருமனுக்குத் தக்கவாறு 4-6 ஆகப் பிளந்து, 2/5 செ. மீ. தடிப்பமுள்ள ஒரே அளவான துண்டுகளாக வெட்டி, மிளகாய்த்தூள், உப்பு, அரிசி மா என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டவும்.

அதிகம் குழிவில்லாத ஒரு பழகிய தாச்சியை (Seasoned frying pan) அடுப்பில் வைத்து, காய்ந்தவுடன் எண்ணெயை விட்டு, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் புரட்டி வைத்த கத்தரிக்காயைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படும்படியாக ஒரு தட்டகப்பை

யினால் கிளறிவிட்டு, பிறகு நன்றாகப் பரவிப் பொரிய விடவும். இதனை இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் இறக்கவும்.

குடாக இருக்கும்போது, இப் பொரியல் கலகல வென்றிருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கையும் இதே போல பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் முறை: 2

225 கிராம் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
1-1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள தூள் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேங்காயெண்ணெய்

கத்தரிக்காயை முதலில் கழுவி, பின்னர் காயின் பருமனுக்கு ஏற்றவாறு 4-6 ஆகப் பிளந்து, $\frac{3}{4}$ செ. மீ. தடிப்பத்தில் ஒரே அளவான கட்டிகள் போன்ற துண்டுகளாக வெட்டி, 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூளைப் போட்டுப் பிசறி அமர்த்தி வைக்கவும். 15 நிமிடங்களின் பின்னர் இதனை மசித்துப்போடாமல் பிழிந்து சாற்றை நீக்கிவிட்டு, மிளகாய்த்தூள் மீதி உப்புத்தூள் என்பவற்றைப் போட்டுப்புரட்டி, கொதிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் படும்படியாக ஒரு தட்டகப்பையினால் கிளறிவிட்டு, பிறகு பரவிப் பொரிய விடவும். இதனை இடையிடையே புரட்டிவிட்டு, சிவந்து பொரிந்தவுடன் இறக்கவும்.

விரும்பினால் குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் கடைசியில் போட்டுப் பொரிய விடவும்.

இந்தப் பொரியல் கலகலவென்று இருக்காத போதிலும், குமைந்து கொள்ளாமலும், தனித்தனியாகவும், நன்றாகவுமிருக்கும்.

உருளைக்கிழங்குச் சீவல் பொரியல்.

உருளைக்கிழங்கின் தோலைச் சீவி, ஆனமட்டும் மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டிக்கழுவி, வடிய விட்டு, பிறகு ஒருதுணியில் பரவி ஈரத்தை நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ளவும். இதனைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் சிறிய அளவுகளில் போட்டு, கலைத்துப் பொரித்து, பொன்னிறமானவுடன் ஒடித்துப் பார்த்து மொறுமொறுப்பாக இருந்தால் வடித்து, ஒரு காகிதத்தில் பரவி எண்ணெயை அகற்றி, அளவான உப்புத்தூள், மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து பயன்படுத்தவும். விரும்பினால், ஒரு சிறிய துண்டு பெருங்காயத்தையும் பொரித்துப் பொடியாக்கிப் போடவும்.

ஆறியவுடன் இதனை அடைத்து வைத்தால் இளகாமல் இருக்கும்.

குறிப்பு :

எண்ணெய் கொதிக்க முன்பு கிழங்கைப் போட்டாலும், அல்லது கூடுதலான அளவுகளில் போட்டாலும், எண்ணெயின் வெப்பநிலை குறைந்து, சீவல்கள் முறுகிப் பொரியாது. கலைத்துப் பொரிக்காமல் விட்டாலும், சீவல்கள் சமமாகப் பொரியாமல், அங்குமிங்குமாக நிறத்துக் கொள்ளும்.

ஈரப்பலாக்காய்ச் சீவல் பொரியல்:

மாப்பற்றுள்ள முற்றிய ஈரப்பலாக்காயின் தோலைச் சீவி, $1\frac{1}{2}$ -2 செ. மீ. அகலமுள்ள துண்டுகளாக நீளத்தில் கீறி, நடுத்தண்டையும் வெட்டி அகற்றிவிட்டு, ஆனமட்டும் மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, உருளைக்கிழங்குச் சீவல் பொரிப்பதுபோல

பொரித்து வடித்து அளவான உப்பு, மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்துகொள்க.

குறிப்பு:

வெட்டிய சீவல்களைத் தண்ணீரில் கழுவலாகாது.

பாகற்காய்ப் பொரியல்:

பாகற்காயைக் கழுவி, ஆனமட்டும் மெல்லிய வில்லைகளாக வெட்டி, ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது நேரம் வெய்யிலில் உலர்த்தி (அல்லது துணியில் துடைத்து) உருளைக்கிழங்குச் சீவல் பொரிப்பதுபோல பொரித்து வடித்து, அளவான உப்பு, மிளகாய்த் தூள், என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து கொள்க.

மரவள்ளிக்கிழங்குச் சீவல் பொரியல்:

மரவள்ளிக்கிழங்கின் பட்டையை உரித்து நீக்கி விட்டு, நன்றாகக் கழுவி, நீளத் துண்டங்களாக வெட்டி, உப்புச்சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டுள்ள நீரில் போட்டு, அரைப் பதமாக அவித்து வடித்தெடுக்கவும். சிறிது ஆறிய பிறகு இதனை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, உருளைக்கிழங்குச் சீவல் பொரிப்பது போல பொரித்து வடித்து, அளவான உப்பு, மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து கொள்ளவும்.

குறிப்பு:

அரைப்பதமாக அவித்த கிழங்கை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, வலிக்காத பதத்தில் வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து அடைத்து வைத்து, வேண்டிய வேளைகளில் எண்ணெயில் பொரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

பலாச்சுளைச் சீவல் பொரியல்.

இதற்கு உபயோகமாகும் பலாக்காய், நன்றாக முற்றி, (சற்றேனும் பழுக்காமல்) மாப்பற்றுள்ள, கனமான சுளைகள் உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும்.

சுளைகளை ஆய்ந்து, கொட்டைகளை விலத்திவிட்டு, நீள வாட்டத்தில் மெல்லியதாகச் சீவி, உருளைக் கிழங்குச்சீவல் பொரிப்பதுபோல பொரித்து வடித்து, காகிதத்தில் பரவி, அளவான உப்பைப் போட்டுக் கலந்து, (விரும்பினால் மிளகாய்த் தூளைப் போடவும்) அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

பலாக்கொட்டைப் பொரியல் :

250 கிராம் பலாக்கொட்டை	½ தேக்கரண்டி உப்புத்தாள்
(1 சுண்டு வரை)	3 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்
1 தேக்கரண்டி செத்தல்	எண்ணை
மிளகாய்ப்பொடி	

பலாக்கொட்டையை விறைத்தபதத்தில் அவித்து, இரண்டாகப் பிளந்து வெட்டி, உரித்து, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் புரட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து இறக்கவும். அல்லது கொட்டையை அவிக்காமல் வெட்டி உரித்து, மிளகாய்ப் பொடியையும் உப்பையும் போட்டுப் புரட்டி, பொரிய விடும்போது ½ சுண்டு தண்ணீரையும் விட்டுப் பொரிய விடவும்.

பதமாகப் பொரிந்த இப் பொரியலின் வெளிப் பாகம் மொறுமொறுப்பாகவும், உள் பாகம் அவியலாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு வரட்டல்:

250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	2½ மேசைக்கரண்டி தேங்காய்
சிறிது மஞ்சள் தூள்	யெண்ணெய்

2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

2 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக
 வெட்டிய வெங்காயம்
 கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, 2 செ. மீ. கனமுள்ள பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டவும். ஒரு பழகிய தாச்சியில் (Seasoned pan) தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை நல்ல அவியலாக வதக்கி, இதில், புரட்டி வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கைப்போட்டுக் கிளறி, மிகவும் மெல்லிய நெருப்பில் 10-15 நிமிடங்கள் கிளறிப் பொரிய விடவும். முழுவதும் சிவந்து வரண்டு, பொரியல்போல வந்தவுடன் இதனை இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதேபோல ஈரப்பலாக்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு என்பவற்றையும் அவித்து, எண்ணெயில் வரட்டிக் கொள்ளலாம்.

பருப்புப் பொரியல்:

$\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்
 பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு
 3-4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக
 வெட்டவும்)
 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
 வெட்டிய வெங்காயம்

2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
 தேங்காய்ப்பால்
 $\frac{1}{3}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
 பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது
 தேங்காயெண்ணெய்

பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, இலேசான கரகரப்பாகவும், நல்ல இறுக்கமாகவும் அரைத்தெடுத்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலையும் விட்டுக்

குழைத்து, 3 செ. மீ. தடிப்பத்தில் 4 ரொட்டிகளாகத் தட்டி, 4 இடியப்பத் தட்டுகளில் வைத்து ஆவியில் அவித்தெடுக்கவும். ஆறிய பிறகு, இவற்றை 1½ செ. மீ. சதுரமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

சோயா மீற் பொரியல்: (Soya-meat fried)

100 கிராம் சோயா மீற்
1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
3 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

1/8 தேக்கரண்டி அஜினோ-
மொட்டோ (Ajinomoto)
2½-3 மேசைக்கரண்டி நெய்
அல்லது தேங்காயெண்ணெய்
(or any refined vegetable oil)

சோயா மீற்றை நன்றாக ஊறவிட்டுப் பிழிந்து, 1 செ. மீ. கனத்தில் வெட்டி, மீண்டும் 2 முறை தண்ணீரில் போட்டு, அலசிப் பிழிந்தெடுத்து, (ஒவ்வொரு முறையும் இறுக்கிப் பிழிதல் வேண்டும்) மிளகாய்த்தூள், உப்பு, அஜினோமொட்டோ என்பவற்றுடன் நன்றாகச் சுவறப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, புரட்டி வைத்த சோயா மீற்றைப் போட்டு, எண்ணெய் சுற்றிலும் படக் கூடியதாக நன்றாகப் புரட்டி விட்டு, பின்னர் பரவி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் பொரியவிடவும். இதனை இடையிடையே திறந்து தட்டகப்பையினால் புரட்டிவிட்டு, சிவந்து பொரிந்தவுடன் (20-25 நிமிடங்கள் செல்லும்) இறக்கவும்.

முருங்கைக்காய்ச்சதைப் பொரியல்:

450 கிராம் முருங்கைக்காய்
1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)
3 மே. கரண்டி வெட். வெங்காயம்

2 தேக்கரண்டி மிள. தூள்
4 மேசைக்கரண்டி தேங்கா-
யெண்ணெய்

1/8 தேக்கரண்டி மசாலாத்தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

முருங்கைக்காயைக் கழுவி, ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாக வெட்டி, பின்னர் நீளத்தில் கீறுக ளாகப் பிரித்து, கொட்டைகளை வழித்து எடுத்துக் கொண்டு, கீறுகளை ஒவ்வொன்றாக ஒரு பலகை அல் லது தட்டில் வைத்து, ஒரு கரண்டியினால் சதை யைத் துருவல் போல வழித்தெடுக்கவும். இந்தச் சதையுடன், கொட்டையையும், உப்புத் தூள், மிள காய்த் தூள் என்பவற்றையும் போட்டு நன்றாகப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என் பவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி, இதில் புரட்டி வைத்த முருங்கைக்காய்ச்சதையைப் போட்டு நன் றாகக் கிளறி, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வேக விட வும். நீர் சுண்டிப் பச்சை வாசனை இல்லாமல் வெந்த பிறகு, இதனைத் திறந்து, ஒரு தட்டகப்பை யினால் அடிக்கடி கிளறிவிட்டு, இலேசாகச் சிவந்து பொரிந்தவுடன், மசாலாத் தூளையும் கருவேப்பிலை யையும் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

பதமாகப் பொரிந்த இப் பொரியல், வரட்சியாக இல்லாமல், குழைவாகவே இருக்கும்.

இதனைச் சோற்றுடனும், பிட்டு, இடியப்பம் முத லியவற்றுடனும் பயன்படுத்தலாம்.

12. அரையல் வகைகள்

பருப்பு அரையல்:

- | | |
|--|----------------------------|
| 1½ மேசைக்கரண்டி துவரம் பருப்பு
அல்லது பாசிப்பருப்பு | 7-8 மிளகு |
| 3 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | 2 பல்லுப்பூடு (உரிக்கவும்) |
| 1 மேசைக்கரண்டி தேங். துருவல் | உப்பு |
| கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) | 1 தேக்கரண்டி நெய் |

பருப்பு, செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றை, நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பிறகு தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் வறுத்து இறக்கி, வறுத்தவற்றை அம்மியில் வைத்து, உப்புச் சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, கடைசியாக மிளகு, பூடு என்பவற்றையும் வைத்து அரைத்து, வழித்தெடுக்கவும்.

விரும்பினால் இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப் புளியையும் கடைசியில் சேர்த்து அரைக்கவும்.

எள்ளு அரையல்:

பருப்புக்குப் பதிலாக எள்ளை வறுத்தெடுத்து, பருப்பு அரையல் போல அரைத்து, கடைசியாகப் பழப்புளியையும் வைத்து அரைத்தெடுக்கவும்.

கொத்தமல்லி அரையல்:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி | 2 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல் |
| 4-5 செத்தல் மிளகாய்
(ஒடிக்கவும்) | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 1 தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு | உப்பு |
| 1/8 தேக்கரண்டி மிளகு | கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளி |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | 1 தேக்கரண்டி நெய் |

மல்லி, மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு, மிளகு, கடுகு என்பவற்றை நெய்விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பிறகு தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் வறுத்து இறக்கி, வறுத்தவற்றை அம்மியில் வைத்து, உப்புச் சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, கடைசியாகப் பழப்புவியைச் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

சுரம், தடிமன், இருமல் ஏற்பட்ட வேளைகளில், இதனை உப்புக் கஞ்சியுடன் தொட்டுக் கொள்ள. நாவிற்கு இதமாகவிருக்கும்.

இஞ்சி அரையல்.

சின்னவீரல் பருமனுள்ள இஞ்சித் தண்டு	உப்பு
2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)	இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புவி
1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்	2 வெங்காயம்
	கருவேப்பிலை

இஞ்சியைத் தணலில் சுட்டெடுத்து, தோலை நீக்கிக் கழுவிக் கொள்க. ஒடித்த செத்தல் மிளகாயை, தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் போட்டு நன்றாக வறுத்திறக்கி, அம்மியில் வைத்து, இஞ்சி, உப்பு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர் பழப்புவி, வெங்காயம் என்பவற்றை வைத்து அரைத்து வழித்துக் கொள்க.

இஞ்சியைச் சுடுவதற்குப் பதிலாக, தோலை நீக்கி, வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, ஒடித்த செத்தல் மிளகாய் முதலியவற்றுடன் போட்டு நன்றாக வறுத்தெடுத்தும் இதனை அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

புதினாக்கீரை அரையல்: (Mint Sambol)

- | | | |
|---|----------------------------|---------------------|
| 1 பிடி துப்புரவாக்கிய புதினாக்கீரை
(50 கிராம் வரை) | இலந்தைப்பழமளவு | பிசைந்த
பழப்புளி |
| 3 4 செத்தல் மிளகாய்
(ஒடிக்கவும்) | 1 பல்லுப்பூடு (உரிக்கவும்) | |
| 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த்
துருவல் | 4 வெங்காயம் | |
| | 2 தேக்கரண்டி நெய் | |
| | உப்பு | |

செத்தல் மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றை வறுத்து, புதினாக்கீரையை நெய்யில் வதக்கி, எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர் உப்பு, பழப்புளி, பூடு, வெங்காயம் என்பவற்றையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வைத்து அரைத்துச் சேர்த்து வழித்துக் கொள்க.

வல்லாரை அரையல்:

- | | | |
|--|---------------------|---------------------|
| 1 பிடி துப்புரவாக்கிய வல்லாரை
(50 கிராம் வரை) | கருவேப்பிலை | |
| 3-4 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்) | 2 வெங்காயம் | |
| $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடலைப்பருப்பு | இலந்தைப்பழமளவு | பிசைந்த
பழப்புளி |
| 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த்
துருவல் | 1 மேசைக்கரண்டி நெய் | |
| | உப்பு | |

செத்தல் மிளகாய், கடலைப்பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, மீதி நெய்யில் வல்லாரையையும் நன்றாக வதக்கி இறக்கி, எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர் உப்பு, கருவேப்பிலை, வெங்காயம், பழப்புளி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து அரைத்து வழித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு:

தூதுவளையிலை, கருவேப்பிலை, பிரண்டைத் துளிர், கொத்தமல்லிக்கீரை ஆகியவற்றையும் இதே போல நெய்யில் வதக்கி அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

செத்தல் மிளகாய்ச் சம்பல்:

செத்தல் மிளகாயில், சிறிய சுவைமாற்றங்களுடன், பலவிதமாகச் சம்பல் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

○ தோசை, இட்டலி ஆகியவற்றுடன் பரிமாறுவதற்கு :

6-7 செத்தல் மிளகாய்	உப்பு
½ சுண்டு பழத்தேங்காய்த் துருவல்	இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளி
4-5 வெங்காயம்	அல்லது 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
கருவேப்பிலை	

செத்தல் மிளகாய், உப்பு என்பவற்றை அம்மியில் வைத்துத்தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர், தேங்காய்த் துருவலையுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, கடைசியாக வெங்காயம், கருவேப்பிலை, என்பவற்றைப் பெரும்படியாக அரைத்து, விரும்பிய புளியைச் சேர்த்து, குழைவாக வழித்தெடுக்கவும். பின்னர் 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில், ½ தேக்கரண்டி கடுகு, 1 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்), 2 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்), கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, அரைத்து வைத்த சம்பலில் போட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. அல்லது அரைத்த சம்பலை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, தாளித்தத்தில் ஊற்றிச் சட்னியாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

○ பிட்டு, இடியப்பம், சோறுவகை என்பவற்றுடன் பரிமாறுவதற்கு :

4-5 செத்தல் மிளகாய்	15 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்)
7-8 மிளகு	
1 பல்லுப்பூடு (உரிக்கவும்)	கருவேப்பிலை

3 சுண்டு மிருதுவான பழத்
தேங்காய்த் துருவல்

உப்பு
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

செத்தல் மிளகாய், மிளகு, பூடு என்பவற்றைத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர், தேங்காய்த் துருவல், வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை, உப்பு என்பவற்றை வைத்து நகர்த்திச் சேர்த்து, உலிர்பதமாக வழித்து, எலுமிச்சம்புளியை விடவும்.

○ தோசையுடன் பரிமாறுவதற்கு வறுவல்:

6-7 செத்தல் மிளகாய்

1 தேக்கரண்டி கடுகு

உப்பு

2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)

3 சுண்டு மிருதுவான பழத்
தேங்காய்த் துருவல்

4 வெங்காயம் (வெட்டவும்)

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

2 தேக்கரண்டி தேங்கா
யெண்ணெய்

செத்தல் மிளகாய், உப்பு என்பவற்றைத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர், தேங்காய்த் துருவலை வைத்து நகர்த்திச் சேர்த்து, உலிர்பதமாக வழிக்கவும். தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இத் தாளிதத்தில் சம்பலைப் போட்டு வறுத்து, நீர் சுண்டி வாசனை வரும்போது இறக்கவும்.

இதற்குப் புளி தேவையில்லை. என்றாலும், விரும்பினால் இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த பழப்புளியை தேங்காய்த் துருவலுடன் வைத்து நகர்த்திச் சேர்க்கவும்.

○ தோசையுடன் பரிமாறுவதற்குத் துவையல்:

செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து, தாச்சியில் வெறுமனே வறுத்து, அல்லது 2 தேக்கரண்டி தேங்கா

யெண்ணெயில் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, உரலில் போட்டு, உப்புச்சேர்த்து நன்றாக இடித்து, பின்னர் தேங்காய்த் துருவல் (இதனை வறுத்துங் கொள்ளலாம்), வெங்காயம், கருவேப்பிலை, பழப்புளி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து இடித்து இறக்கவும்.

னீரும்பினால் இதனை அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் சீதளித்து அரைத்து, குழைவாகவும் எடுக்கலாம்.

தொடீ சம்பல்.

56 செத்தல் மிளகாய்
15 வெங்காயம்

உப்புத்தூள்
எலுமிச்சம் புளி

செத்தல் மிளகாய், உப்புத் தூள் ஆகியவற்றை ஒரு உரலில் போட்டு, அதிகம் மாவாகாமல் இருவல் நொருவலாக இடித்து, பின்னர் வெங்காயத்தையும் சேர்த்து மூசிய இடித்து இறக்கி, எலுமிச்சம்புளியை விட்டுக் கொள்க.

இதனை அப்பம், ரொட்டி, தேங்காய்ப் பால் கஞ்சி, பச்சை அரிசிப் பாற்சாதம், உப்பு மா முதலியவற்றுடன் தொட்டுக் கொள்ளுவதற்கு உவப்பாக இருக்கும். மேலும், எந்தவொரு ஆகாரத்துடன் தன்னும், நாவிற்கு சுணை வேண்டுமிடத்து, இதனை வைத்துத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

13. பச்சடி வகைகள்

சாதாரண பச்சடி வகைகள்:

இஞ்சிப் பச்சடி:

கட்டை விரல் பருமனும்,
3 செ. மீ. நீளமுமுள்ள இஞ்சித்
துண்டு
½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த்
துருவல்
2-3 பச்சை மிளகாய்
(குறுணலாக வெட்டவும்)

4-5 வெங்காயம் (குறுணலாக
வெட்டவும்)
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
உப்புத்தூள்
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

இஞ்சியின் தோலை நீக்கி, நன்றாக அரைத்து, பின்னர் தேங்காய்த் துருவலையுஞ் சேர்த்து அரைப் பதமாக அரைத்தெடுத்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, உப்பு, எலுமிச்சம் புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

அல்லது தோல் நீக்கிய இஞ்சியைக் குறுணலாக வெட்டி, வெறும் தாச்சியில் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்துப் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து, அம்மியில் வைத்து, தேங்காய்த் துருவல், ½ தேக்கரண்டி கடுகு என்பவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து, வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலையும் விட்டுக் குழைத்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

வாழைக்காய்ப் பச்சடி.

2 வாழைக்காய்கள்
½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த்
துருவல்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால்

- 3-4 பச்சை மிளகாய் உப்புத் தூள்
 (குறுணலாக வெட்டவும்) 2-3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
 4-5 வெங்காயம் (குறு. வெட்.)

வாழைக்காய்களின் தோலிலுள்ள நாரைவார்ந்து நீக்கிவிட்டு, முழுவதாகத் தண்ணீரில் போட்டு அவித்து, அல்லது தண்ணிலில் புதைத்து நன்றாக வேக விட்டு எடுத்து, சூடாக இருக்கும்போதே தோலை உரித்து நீக்கி, கட்டியில்லாமல் மசித்து, தேங்காய்த் துருவலை அரைத்துப் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

வாழைக்காய்த் தோல் பச்சடி:

- 2 வாழைக்காய்களின் தோல் கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
 சிறிய துண்டு இஞ்சி 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த
 ½ கண்டு பழத் தேங்காய்த் தேங்காய்ப்பால்
 துருவல் உப்புத் தூள்
 2-3 ப. மிளகாய் (குறுணலாக 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
 வெட்டவும்) 4-5 வெங்காயம் (குறு. வெட்டவும்)

வாழைக்காய்களின் தோலிலுள்ள நாரைவார்ந்து நீக்கி, தோலைச்சீவி அரிந்து, தண்ணீர் விட்டு முக்கால் பதமாக அவித்தெடுத்து, அம்மியில் வைத்து, இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்து வழித்து, வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

வாழைப்பூப் பச்சடி.

- ஒரு சிறிய மொந்தன் வாழைப்பூ கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
 (அரிந்தது ½ கண்டு) 2-3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
 ½ கண்டு பழத் தேங்காய்த் தேங்காய்ப்பால்
 துருவல் உப்புத் தூள்

- 3-4 பச்சை மிளகாய் (குறுண-
லாக வெட்டவும்)
4-5 வெங்காயம் (குறு. வெட்.)

- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
ஊறவிடுவதற்கு மோர்

வாழைப்பூவின் முற்றிய வெளிமடல்களை நீக்கி விட்டு, வெண்மையான உள் பொத்தியை மிருதுவாகக் கொத்தி அரிந்து, உப்புக் கலந்த மோரில் 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு, இறுக்கிப் பிழிந்தெடுக்கவும். பிறகு இதனை அம்மியில் வைத்து நகர்த்தி வழித்து, தேங்காய்த் துருவலை அரைத்துப் போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி.

- 1 கத்தரிக்காய்
2-3 பச்சை மிளகாய் (குறு-
ணலாக வெட்டவும்)
4-5 வெங்காயம் (குறுண-
லாக வெட்டவும்)
½ தேக்கரண்டி இஞ்சிச்சாறு

- 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த
தேங்காய்ப்பால்
உப்புத் தூள்
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

கத்தரிக்காய்க்குத் தேங்காயெண்ணெய் தடவி, தணலில்புதைத்து வேகவிட்டு எடுத்து, ஆறிய பிறகு, கழுவி, தோலை உரித்து நீக்கி, ஒரு பலகையில் நேராக வைத்து, குறுக்கே சிறியதாக அரிந்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சிச் சாறு, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எலுமிச்சம்புளி, கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து, தாளிதம் செய்து போடவும்.

உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி

- 125 கிராம் உருளைக்கிழங்கு
3-4 பச்சை மிளகாய் (குறு-
ணலாக வெட்டவும்)

- ½ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

7-8 வெங்காயம் (குறுண
லாக வெட்டவும்)

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில்
லாமல் மசித்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்
காயம், கருவேப்பிலை, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எலு
மிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து,
தாளிதம் செய்து போடவும்.

வல்லாரைப் பச்சடி.

1 பிடி துப்பரவாக்கிய வல்லாரைமீலை
(50 கிராம் வரை)

½ சுண்டு மிருதுவான பழத்
தேங்காய்த் துருவல்

3-4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக
வெட்டவும்)

1/3 தேக்கரண்டி உப்புத்
தூள்

8-10 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்-
டவும்)

2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

வல்லாரைமீலையைக் கழுவி வடிய விட்டு, ஆன
மட்டும் பொடியாக அரிந்து, வெட்டிய பச்சை மிள
காய், வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு,
எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாகக்
கசக்கிப் பிசைந்து, அமர்த்தி வைத்து, 10 நிமிடங்
களின் பின் பயன்படுத்தவும்.

கரற் பச்சடி

கரற்றைச் சுத்தமாக்கித் துருவி எடுத்து, வல்
லாரைப் பச்சடி போல பாகம்பண்ணவும்.

தக்காளி - வெங்காயப் பச்சடி

225, கிராம் தக்காளிப்பழம்
(நசியாத பருவம்)

1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

75 கிராம் வெங்காயம்

2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

3 பச்சை மிளகாய்

வெங்காயத்தை உரித்து, வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, அரைவாசி உப்பு, எலுமிச்சம்புளி ஆகியவற்றுடன் கலந்து சிறிது நேரம் ஊறவிடவும். பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்பாக, தக்காளிப்பழத்தை 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாகவும், பச்சை மிளகாயை வட்டம் வட்டமாகவும் வெட்டி, மீதி உப்பு, மிளகு தூள் என்பவற்றுடன் சேர்த்துப் புரட்டி, ஊறிய வெங்காயத்துடன் கலந்து கொள்க.

குறிப்பு :

இதே பச்சடியை மிளகு தூள் போடாமல், பாகம்பண்ணி 1/3 சுண்டு புளிப்பற்ற கட்டித்தயிரைக் கடைந்து விட்டு, அளவான உப்பும்போட்டு, 2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் ½ தேக்கரண்டி கடுகையும், 2 செத்தல் மிளகாயையும் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்துக் கலந்து, தக்காளி - வெங்காயத் தயிர்ப் பச்சடியாகவும் செய்து கொள்ளலாம்.

வெங்காயப் பச்சடி

100 கிராம் பம்பாய் வெங்காயம்	½ தேக்கரண்டி சீனி
5-6 வெங்காயம்	உப்புத் தூள்
2-3 பச்சை மிளகாய்	2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

பம்பாய் வெங்காயத்தை மிகவும் மெல்லியதாகச் சீவி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் என்பவற்றையும் மெல்லியதாக வட்டம் வட்டமாக வெட்டிப் போட்டு, சீனி, உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்து இலேசாகப் பிசைந்து, அமர்த்தி வைத்து, சிறிது நேரம் சென்ற பின்னர் பயன்படுத்தவும்.

பச்சை மிளகாயைப் போடுவதற்குப் பதிலாக, ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூளைப் போட்டும் இப் பச்சடியைப் பாகம் பண்ணலாம்.

தயிர்ப் பச்சடி வகைகள்:

ஊறுகாய்த் தயிர்ப் பச்சடி

பாதி எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்	2 தேக்கரண்டி தேங். எண்ணை
½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	½ தேக்கரண்டி கடுகு
½ சுண்டு கட்டித் தயிர்	2 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)
சிறிதளவு உப்புத் தூள்	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)

தேங்காய்த் துருவலை அம் மி யி ல் வைத்து அரைத்து, பிறகு ஊறுகாயை விதைகள் இல்லாமல் எடுத்து, அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டுடன் சேர்த்து நகர்த்தி வழித்து, தயிரைவிட்டு, உப்பைப்போட்டு, நன்றாகச் சேர்த்துக் குழைத்து, தேங்காயெண்ணையில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதம்செய்து போட்டுக் கலந்துகொள்க.

மாங்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி

2 மேசைக்கரண்டி துருவிய மாங்காய்	4-5 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்)
½ தேக்கரண்டி துருவிய இஞ்சி	½ சுண்டு புளிப்பற்ற கட்டித் தயிர்
½ தேக்கரண்டி கடுகு	உப்புத் தூள்
½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த்துருவல்	2 தேக்கரண்டி தேங்காயெண்ணை
4-5 கருவேப்பிலை	1 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)
3-4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)	
½ தேக்கரண்டி கடுகு தாளிப்பதற்கு	

கடுகு, தேங்காய்த்துருவல் என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து, பின்னர் கருவேப்பிலையைப் பெரும்படியாக அரைத்துச் சேர்த்து வழித்தெடுத்து, துருவிய மாங்காய், இஞ்சி, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தயிர், அளவான உப்புத் தூள் என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து,

தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தாளித்துப்போட்டுக் கலந்துகொள்க.

பாகற்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி

½ கண்டு பாகற்காய்த் துருவல்	2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
½ கண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	2 தேக்கரண்டி தேங்கா- யெண்ணெய்
½ கண்டு கட்டித் தயிர்	½ தேக்கரண்டி கடுகு
2 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)	2 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)
4-5 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்)	கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
உப்புத் தூள்	ஊறவிடுவதற்கு இளநீர் ½ கண்டு

பாகற்காய்த் துருவலை உப்புச்சேர்த்த இளநீரில் ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, ஒரு சீலைத் துண்டில் போட்டு இறுக்கிப் பிழிந்து சாற்றை நீக்கிக்கொள்க. தேங்காய்த் துருவலை அரைத்தெடுத்து, பிழிந்து வைத்த பாகற்காய்த் துருவலில் போட்டு, தயிர், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், அளவான உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்து, தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதம் செய்து போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

செவ்வரத்தம்பூத் தயிர்ப் பச்சடி

15-20 செவ்வரத்தம் பூ	2 தேக்கரண்டி தேங்கா- யெண்ணெய்
½ கண்டு பழத்தேங்காய்த்துருவல்	½ தேக்கரண்டி கடுகு
½ கண்டு கட்டித் தயிர்	2-3 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)
உப்புத் தூள்	சிறிது நெய்
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி	
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)	

செவ்வரத்தம் பூவை அடுக்கி, சிறியதாக அரிந்து, நெய்யில் வதக்கி ஆறவிடவும். தேங்காய்த் துருவலை

அரைத்து, தயிர், அளவான உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்துப் போட்டு, வதக்கிவைத்த செவ்வரத்தம் பூவையும் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

குறிப்பு:

இதே போல கத்தரிக்காய், வெண்டிக்காய், தக்காளிக்காய் தக்காளிப்பழம் என்பவற்றையும், உப்புச் சேர்த்து, நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாக வதக்கி, தயிர்ப் பச்சடி செய்து கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, அளவான உப்புத் தூள் போட்டுப் பிசறி அமர்த்தி வைத்து, 10 நிமிடங்களின் பின்னர் சாறில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.

வெண்டிக்காயை மெல்லியதாக வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்,

தக்காளிக்காய், தக்காளிப்பழம் என்பவற்றைச் சிறியதாக வெட்டி, உப்புச்சேர்த்து வதக்கிப்போட்டு, எலுமிச்சம் புளியை பார்த்து விடவும்.

கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி

சிறிய பாதிக் கெக்கரிக்காய்
(100 கிராம்)

½ கண்டு பழத் தேங்காய்த்
துருவல்

½ கண்டு கடடித் தயிர்
உப்புத் தூள்

2 தேக்கரண்டி தேங்கா
யெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு
2 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவுப்)
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

கெக்கரிக்காயின் தோல், விதை முதலியவற்றை நீக்கிவிட்டு, குறுணலாக அரிந்து, கொஞ்ச உப்புத்

தூளைப் போட்டுப் பிசறி அமர்த்தி வைத்து, சிறிது நேரம் ஊறிய பின்னர், சாறில்லாமல் பிழிந்து எடுக்கவும். தேங்காய்த் துருவலை அரைத்து, தயிர், அளவான உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, பிழிந்து வைத்த கெக்கரிக்காயைப் போட்டு, தேங்காயெண்ணெயில், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றையும் தாளித்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

புடலங்காய் தயிர்ப் பச்சடி

பிஞ்சுப் புடலங்காயின் தோல், குடல் முதலிய வற்றை நீக்கி, 4-5 ஆக நீளத்தில் கீறிக், கழுவி, மெல்லியதாக அரிந்து, ஆவியில் அரைப்பதமாக அவித்தெடுத்து, ஆறவிட்டுப்பிழிந்து, மீதிப்பொருட்களைப்போட்டு கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடிபோலப் பாகம் பண்ணிக் கொள்க.

அல்லது அரிந்த புடலங்காயில், சிறிது உப்புப் போட்டு, சொற்ப எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கி, தயிரில் போட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்துப் போடலாம்.

பம்பாய் வெங்காயத் தயிர்ப் பச்சடி

பம்பாய் வெங்காயத்தை ஆனமட்டும் மெல்லியதாக வெட்டி கொஞ்ச உப்புத் தூளைப் போட்டுப் பிசறி அமர்த்தி வைத்து, சிறிதுநேரம் ஊறிய பின்னர், சாறில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடிபோலப் பாகம் பண்ணவும்.

கரற் தயிர்ப் பச்சடி

கரற்றைச் சுத்தமாக்கி, துருவி எடுத்து, மீதிப் பொருட்களைப் போட்டு கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடிபோல பாகம் பண்ணவும்.

14. ஸலட், சட்னி, ஸோஸ் வகைகள் (Salads, Chutneys and Sauces)

ஸலட் (பொது)

இதற்குக் காய்கறி வகைகளையும், இலைக்கீரை வகைகளையும், ஒவ்வொன்றின் தன்மைக்குமேற்றபடி பச்சையாக அல்லது அவித்து, பெரியதாக வெட்டி, பரிமாறும் தட்டில் அடுக்கி, ஸலட் ஒயில் (Salad oil), வினாக்கிரி அல்லது எலுமிச்சம்புளி, மிளகு தூள் அல்லது மிளகாய்த்தூள், மாவாக்கிய கடுகு, குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்புத் தூள், தடித்த தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றில் விரும்பியவற்றை விரும்பிய அளவுகளில் எடுத்து, பரிமாறுவதற்கு ஒரிரு நிமிடங்களுக்கு முன்பாக ஒன்றாகக் கலந்து, அடுக்கி வைத்துள்ள மரக்கறியை நனைக்கும்படியாக ஊற்றி உபயோகிக்கவும்.

அடிப்படையாக, 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலில், 1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு, உருசிக்கேற்றவாறு உப்பு, மிளகு தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, 1 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரியையும் (vinegar) விட்டுக் கலந்து, 125 கிராம் மரக்கறிக்கு உபயோகிக்கலாம்.

தக்காளிப்பழ ஸலட் (Tomato Salad)

225 கிராம் தக்காளிப்பழம்
(நசியாத பருவம்)

2-3 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)

5-6 வெங்காயம் (குறுணலாக வெட்டவும்)

5.6 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால்

உப்புத் தூள்

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

½ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

தக்காளிப்பழத்தை அதிகம் மெல்லியதாக இல்லாமல் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, ஒரு பரிமாறும் தட்டில் (Shallow bowl or tray) அழகாக அடுக்கி வைத்து, பரிமாறுவதற்குச் சிறிது முன்பாக, தேங்காய்ப்பாலில் மிகுதியாகவுள்ள சாமான்களைப் போட்டுக் கலந்து, தக்காளிப்பழத்தை நனைக்கும்படியாகப் பரவலாக ஊற்றிக் கொள்க.

பீர் கிழங்கு ஸலட் (Beetroot Salad)

225 கிராம் பீர் கிழங்கை அவித்து, ஆறிய பின்னர் வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, தக்காளிப்பழ ஸலட் போல பாகம்பண்ணவும்.

பீர் கிழங்கு - பம்பாய் வெங்காய ஸலட் (Beetroot and Bombay onion Salad)

100 கிராம் பீர் கிழங்கு	1 மேசைக்கரண்டி ஸலட் ஓயில்
100 கிராம் பம்பாய் வெங்காயம்	(Salad oil)
1 மேசைக்கரண்டி வினாக்சிரி	மிளகு தூள்
(vineger)	உப்பு

பீர் கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம் என்பவற்றைத் தனித் தனியாக அவித்து, நன்றாக ஆற விட்டு, விரும்பிய வடிவில் வெட்டி, பரிமாறும் தட்டில் (Shallow bowl or tray) வடிவாக அடுக்கி, பரிமாறுவதற்கு ஒரிரு நிமிடங்களுக்கு முன்பாக வினாக்சிரி, ஸலட் ஓயில் என்பவற்றைக் கலந்து, உருசிக் கேற்றபடி மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, மரக்கறியை நனைக்கும்படியாக ஊற்றிக் கொள்க.

பாகற்காய் ஸலட் (Bitter gourd Salad)

பாகற்காயை வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, விதைகளை நீக்கி, தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப்

தியை நீக்கி விட்டு, ஒரு ஸலட் கோப்பையின் (Shallow bowl or tray) ஓரமாகச் சுற்றிவர அடுக்கி, சிறிது மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைத் தூவி, ஊறவிட்ட அன்னாசிப்பழத்தைச் சாறில்லாமல் வடித்து நடுவில் போட்டு, குளிஞுட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

கறி மிளகாய் ஸலட் (Capsicum chillies Salad)

கறி மிளகாய் (capsicum)
உப்புத் தூள்

சீனி சிறிதளவு
வினாக்கிரி (vinegar)

கறிமிளகாயை மெல்லியதாக வட்டம் வட்டமாக வெட்டி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு, அளவான உப்புத் தூள், சீனி என்பவற்றைப் போட்டு, சிறிது வினாக்கிரியையும் விட்டு நனைத்துப் புரட்டி வைத்து, 15 நிமிடங்களின் பின்னர் உபயோகிக்கவும்.

பம்பாய் வெங்காய ஸலட் (Bombay onion Salad)

பம்பாய் வெங்காயம்
உப்புத் தூள்
மிளகு தூள் (அல்லது மிளகாய்த் தூள்)

சிறிது சீனி
வினாக்கிரி

பம்பாய் வெங்காயத்தை மெல்லியதாகச் சீவி, சிறிது உப்புத் தூள் போட்டு ஊறவைத்து 10 நிமிடங்களின் பின்னர் சாற்றை வடித்து நீக்கி விட்டு, மிளகு தூள், சிறிதளவு சீனி, அளவான உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, வெங்காயத்தை நனைக்கக்கூடியளவு வினாக்கிரியையும் விட்டுப் புரட்டிக் கொள்க.

கலந்த மரக்கறி ஸலட் (Mixed Vegetable Salad)

பீற் கிழங்கு
கரற்
பச்சை போஞ்சி
உருளைக்கிழங்கு
பச்சைப் பட்டாணி

தக்காளிப்பழம்
மிளகு தூள்
உப்பு
சிறிது சீனி
மாவாக்கிய கடுகு

காலிஃப்ளவர் (Cauliflower)

வினாக்கிரி

ஸலட் இலை (lettuce)

மேலே கொடுத்துள்ள மரக்கறி வகைகளை (ஸலட் இலை, தக்காளிப்பழம் தவிர) வெவ்வேறாக அவித்து, குளிர ஆற விட்டு, பெரிய துண்டுகளாக வெவ்வேறாக வெட்டி, உருசிக்கேற்றபடி மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றையும், சிறிய அளவுகளில் மாவாக்கிய கடுகு, சீனி என்பவற்றையும், ஒவ்வொன்றையும் ஈரமாக நனைக்கக் கூடியளவு வினாக்கிரியையும் விட்டுப் புரட்டிக் கொள்க.

ஒரு விசாலமான ஸலட் கோப்பையின் (Shallow bowl or tray) ஓரமாக ஸலட் இலைகளை அடுக்கி, சிறிது மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைத் தூவி, ஆயத்தமாக்கி வைத்த மரக்கறி வகைகளை ஒவ்வொன்றாக வளையம் வளையமாக வெளியிலிருந்து உள் பக்கமாக அழகாக அடுக்கி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் புரட்டிய தக்காளிப்பழத் துண்டுகளால் அலங்கரித்துக் கொள்க.

குறிப்பு:

இந்த ஸலட் வகைகளை பகல் இரவு உணவு வகைகளுடன் (non traditional lunch or dinner) ஒரு உப பதார்த்தமாகப் பரிமாறவும்.

தேங்காய்ச் சட்னி (Coconut Chutney)

10 பச்சை மிளகாய்

1-2 தேக்கரண்டி வறுத்த கடலைப் பருப்பு அல்லது வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு

1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்

4-5 வெங்காயம்

2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

1 செத்தல் மிளகாய் (குறிய-தாசு ஒடிக்கவும்)

கருவேப்பிலை

½ தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பச்சை மிளகாய், வறுத்த பருப்பு என்பவற்றை அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக அரைத்து, பிறகு தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, கடைசியாக வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பவற்றை வைத்து அதிகம் நைஸாக இல்லாமல் அரைத்துச் சேர்த்து வழித்து எடுக்கவும். பின்னர், பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையுஞ்சேர்த்து, ½ சுண்டு தண்ணீர்விட்டுக் குழப்பி, தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், உழுத்தம் பருப்பு என்பவற்றைத் தாளித்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

இந்தச் சட்னியைத் தோசை இட்டலி முதலிய வற்றுடன் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். வடை, பஜ்ஜி, மைசூர் போண்டா முதலியவற்றுடன் பயன்படுத்துவதற்கு இச்சட்னியைப் பருப்பு வைக்காமல் அரைத்துப் பாகம்பண்ணி, கடுகை மாத்திரம் தாளித்துப் போடவும்.

தோசை, இட்டலி என்பவற்றிற்கு உவப்பான தக்காளிப்பழச் சட்னி

225 கிராம் தக்காளிப்பழம்
(வெட்டவும்)1 சிறிய பம்பாய் வெங்காயம்
(வெட்டவும்)

5-6 பல்லுப் பூடு

1 மெல்லிய சீவல் இஞ்சி

1 தேக்கரண்டி மிள. தூள்

½ தேக்கரண்டி அஜினோ-
மொட்டோ (Ajinomoto)

2 மெசைக்கரண்டி நெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

½ தேக்கரண்டி உப்பு

வெட்டிய தக்காளிப்பழம், வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி முதலியவற்றை ஆட்டுக்கல்லு அல்லது "பிளென்டரில்" (blender) போட்டு நைஸாக

அரைத்து, கூழ்போல எடுத்து, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், அஜினொமொட்டோ என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்துகொள்ளவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, அரைத்த தக்காளிப்பழக் கலவையை விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, சட்னி போன்ற இளக்கமான பதத்திற்கு வற்றியவுடன் இறக்கவும்.

பம்பாய் வெங்காயச்சட்னி (Bombay onion Chutney)

250 கிராம் பம்பாய் வெங்காயம்	$\frac{1}{4}$ சுண்டு தண்ணீர்
$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிள. தூள்	$1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தேங்காய்- யெண்ணெய்
$\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	
$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி அஜினொமொட்டோ	(or any refined vegetable oil)
Ajinomoto	

பம்பாய் வெங்காயத்தை உரித் துக்கழுவி, கறிக்கு வெட்டுவது போல சிறியதாக வெட்டி, ஒரு தாச்சியில் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள சாமான்களையும் போட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து மெல்ல மெல்ல வதங்க விடவும். இதனை இடையிடையே புரட்டி விட்டு, வெங்காயம் நன்றாக வதங்கி, எண்ணெய், தண்ணீர் முதலியன ஒன்று சேர்ந்து சட்னி போன்ற இளகிய பதமானவுடன் (20 நிமிடங்கள் வரை செல்லும்) இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பிட்டு, இடியப்பம், வெள்ளை அப்பம், ரொட்டிப் பக்குவங்கள் முதலிய காலை மாலை ஆகாரங்களுடன் பரிமாறுவதற்கு, இது ஒரு சூலபமான, உருசியான பக்குவம். அஜினொமொட்டோவைக் கட்டாயம் போடுதல் வேண்டும்.

புதினாச் சட்னி (Mint Chutney)

100 கிராம் புதினாக்கிரை (Mint Leaves)	2 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
--	------------------------------------

1-2 பச்சை மிளகாய் அல்லது
15 மிளகு

1 வெங்காயம்
1 சீவல் இஞ்சி

1 தேக்கரண்டி சீனி
2 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி
(vinegar)
உப்பு

புதினாக் கீரையைத் துப்பரவாக்கி, கழுவி, பச்சை மிளகாய் (அல்லது மிளகு), வெங்காயம், இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றுடன் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து, சிறிது வினாக்கிரிவிட்டு நன்றாக அரைத்து வழித்து, பிறகு மிகுதி வினாக்கிரியை விட்டு, சீனி, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்க்கவும். (or place the ingredients in a blender and blend until smooth.)

இந்தச்சட்னியை இரவு வழங்கும் அன்ன உணவு வகைகளுடன் (non traditional rice dinner) பரிமாறவும்.

சட்னிப் பொடி (பருப்புச் சட்னி) முறை 1.

½ சுண்டு பயற்றம் பருப்பு
1/8 சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
8-10 செத்தல் மிளகாய்
(ஒடிக்கவும்)

½ தேக்கரண்டி மிளகு
½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
1 சுண்டு செத்தல் தேங்காய்த்
துருவல்
1 நெட்டு கருவேப்பிலை

4-5 பல்லுப் பூடு
பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு
பெருங்காயம்
1 தேக்கரண்டி கடுகு
½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
இலந்தைப்பழமளவு பிசைந்த
பழப்புளி
1 தேக்கரண்டி சீனி
2 மே கரண்டி நல்லெண்ணெய்

பருப்பு வகைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, மாவாக்கவும். செத்தல் மிளகாய், மிளகு, நற்சீரகம் என்பவற்றை ஒவ்வொன்றாகச் சிறிது நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்து இறக்கி, பிறகு தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, கொஞ்சமாக எண்ணையை விட்டு,

இலேசாகச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும். மீதி நல்லெண்ணெயில், பூடு, பெருங்காயம் என்பவற்றைப் பொரித்து வடித்துக் கொண்டு, கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு இறக்கவும்.

சற்றுக் குழிவான உரலில், வறுத்த மிளகாய், மிளகு, நற்சீரகம், கடுகு, பெருங்காயம் என்பவற்றை முதலில் நைஸாக இடித்து, பின்னர் தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை, பூடு என்பவற்றை யுஞ்சேர்த்து நன்றாக இடித்து, கடைசியாக, மாவாக்கிய பருப்பு, உப்பு, பழப்புளி, சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்து இடித்து இறக்கவும்.

இது குழைவாக இருந்த போதிலும், தோசை, இட்டலி, சுடு சாதம் என்பவற்றுடன் பயன்படுத்தும் போது, இதில் ஒரு தேக்கரண்டிக்கு 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு, விரலினால் சேர்த்து, தொட்டுக் கொள்ளவும்.

சட்னிப் பொடி (பருப்புச் சட்னி) முறை 2.

¼ கண்டு கடலைப்பருப்பு	8-10 செத்தல் மிளகாய்
½ கண்டு உழுத்தம் பருப்பு	(ஒடிக்கவும்)
¼ கண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு	1 தேக்கரண்டி கடுகு
1 கண்டு செத்தல் தேங்காய்த் துருவல்	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி
கருவேப்பிலை	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
பாதிப் புளியங்கொட்டை-யளவு பெருங்காயம்	1½ மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெய்

பருப்பு வகைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, மாவாக்கவும். எள்ளை நன்றாக வறுத்து இறக்கி நைஸாக இடித்து எடுக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய்விட்டு இலேசாகச் சிவக்க வறுத்து இறக்கி, பிறகு மீதி நல்லெண்ணெயை விட்டி

டுப் பெருங்காயத்தைப் பொரித்து வடித்து, செத்தல் மிளகாயைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து வழித்துக்கொண்டு, கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு இறக்கவும்.

சற்றுக் குழிவான உரலில், வறுத்து வைத்த மிளகாய், பெருங்காயம், கடுகு என்பவற்றைப் போட்டு நைஸாக இடித்து, பின்னர் தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக இடித்து, கடைசியாக மாவாக்கிய பருப்பு, இடித்து வைத்த எள்ளு, உப்பு, பழப்புளி என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகச் சேர இடித்து இறக்கவும்,

இதனையும் தோசை, இட்டலி, சுடு சாதம் என்பவற்றுடன் பயன்படுத்தலாம். இதற்கும் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மாங்காய்ச் சட்னி (Raw Mango Chutney)

450 கிராம் மாங்காய் (4-5 நடுத்தர மாங்காய்கள்)	1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
1 தேக்கரண்டி கடுகு	½ தேக்கரண்டி இடித்து மாவாக்கிய கறுவா
7-8 பல்லுப் பூடு	உப்புத் தூள்
கட்டை விரல் பருமனும், 2 செ. மீ, நீளமுள்ள இஞ்சித் துண்டு	1½ சுண்டு வினாக்கிரி (vinegar)
2 சுண்டு (தலைத்தடி) சீனி	100 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas)

மாங்காயின் தோலைச்சீவி நீக்கி, மெல்லிய சீவல் களாக வெட்டி, சிறிது உப்புத் தூள் போட்டுப் புரட்டி, வெய்யிலில் வைத்து 8 - 10 மணி நேரம் உலர்த்தி, பிறகு அம்மியில் வைத்து நன்றாக மசியத் தட்டி எடுக்கவும். கடுகு, பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும்.

மிகுதி வினாக்கிரியை ஒரு மண் சட்டியில் விட்டு, சீனியைப் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து சிறிது தடித்தவுடன், தட்டி வைத்த மாங்காய், அரைத்த கூட்டு, மிளகாய்த் தூள், கறுவாப் பொடி என்பவற்றையும், உப்பையும் அளவாகப் பார்த்துப் போட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, அதிக தளர்வாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இல்லாத தடித்த பாகு போன்ற பதத்தில் இறக்கி, ஆறவிட்டு, திராட்சை வற்றலைச் சுத்தமாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

பழப்புளிச் சட்னி (Tamarind Chutney)

450 கிராம் பழப்புளி

1 தேக்கரண்டி கடுகு

7-8 பல்லுப் பூடு

கட்டை விரல் பருமனும், 2 செ. மீ,

நீளமுள்ள இஞ்சித் துண்டு

உப்புத் தூள்

3 சுண்டு (தலைதட்டி) சீனி

1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்

தூள்

2 சுண்டு வினாக்கிரி (vinegar)

200 கிராம் திராட்சை வற்றல்

(sultanas)

பழப்புளியை அரைவாசி வினாக்கிரியில் சிறிது நேரம் ஊறவிட்டுப் பிசைந்து, விதை, சக்கை முதலியவற்றைப் பிழிந்து நீக்கிவிட்டு, ஒரு வலைத் துணியில் (mosquito netting) வடித்துக் கொள்க. கடுகு, பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும். மிகுதி வினாக்கிரியை ஒரு மண் சட்டியில் விட்டு, சீனியைப் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன், வடித்து வைத்த பழப்புளி, அரைத்த கூட்டு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகத் துழாவிக்காய்ச்சி, அதிக தளர்வாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இல்லாத தடித்த பாகுபோன்ற பதத்தில் இறக்கி, ஆறவிட்டு, திராட்சை வற்றலைச் சுத்தமாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

தக்காளி - பேரிச்சம்பழ சட்னி (Tomato and Date Chutney)

350 கிராம் தக்காளிப்பழம்	½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
100 கிராம் விதை நீக்கிய பேரிச்சம்பழம் (Dates)	½ சுண்டு சீனி
7-8 பல்லுப் பூடு	உப்புத் தூள்
கட்டை விரல் பருமனும், 2 செ. மீ. நீளமுமுள்ள இஞ்சித் துண்டு	50 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas)
¼ சுண்டு வினொக்கி (vinegar)	

பூடு, இஞ்சி என்பவற்றைச் சிறிது வினொக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும். தக்காளிப்பழத்தைக் கொதிநீரில் போட்டு வைத்து, ஆறிய பிறகு தோலை உரித்து, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு மண்சட்டியில் போடவும். பேரிச்சம்பழத்தையும் சிறிய தாக வெட்டி அல்லது மின்ஸரில் (mincer) அரைத்து, வெட்டிய தக்காளிப்பழத்துடன் போட்டு, வினொக்கிரியை ஊற்றி அவியவிடவும். இவை மெதுமையாக அவிந்தவுடன், அரைத்த கூட்டு, மிளகாய்த் தூள், சீனி, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, அதிக தளர்வாகவோ அல்லது அதிக தடிப்பாகவோ இல்லாத பாகு போன்ற பதத்தில் இறக்கி, ஆற விட்டு, திராட்சை வற்றலைச் சுத்தமாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

மஞ்சல் பூசனிக்காய்ச் சட்னி (Sweet Pumpkin Chutney)

675 கிராம் மஞ்சள் பூசனி (Sweet pumpkin)	1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
8 10 பல்லுப் பூடு	உப்புத் தூள்
கட்டை விரல் பருமனும், 2 செ. மீ. நீளமுமுள்ள இஞ்சித் துண்டு	100 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas)
2 சுண்டு (தலைவெட்டி) சீனி	1½ சுண்டு வினொக்கி (vinegar)

மஞ்சள் பூசனிக்காயின் தோல், விதை முதலிய வற்றை நீக்கி, துண்டுகளாக வெட்டிக்கழுவி, சிறிது தண்ணீரில் நன்றாக அவிய விட்டு, நீர் வற்றியவுடன் இறக்கி, மசித்துக் கொள்க. பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும். மீதி வினாக்கிரியை ஒரு மண்சட்டியில் விட்டு, அரைத்த கூட்டு, சீனி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, கொதித்த பிறகு மசித்து வைத்த பூசனியைச் சேர்த்து அடிப்படியாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, அதிக தளர்வாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இல்லாத தடித்த பாகு போன்ற பதத்தில் இறக்கி, ஆற விட்டு, திராட்சை வற்றலைச் சுத்தமாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

குறிப்பு:

450 கிராம் பழுத்துக்கு, 450 கிராம் சீனி, 1½ சுண்டு வினாக்கிரி என்ற விகிதத்தில் எடுத்து, மிகுதிச் சாமான்களையும் மஞ்சள் பூசனிக்காய்ச் சட்னிக்குக் கொடுத்த அளவுகளின்படி எடுத்து, அதேமுறையில், அன்னாசிப்பழம், விளாம்பழம், மாம்பழம், தக்காளிக்காய் என்பவற்றிலும் சட்னி செய்து கொள்ளலாம். விளாம்பழத்தை உடைத்து, விழுதைத் தோண்டி எடுத்து, அரைவாசி வினாக்கிரியில் ஊற விட்டுப் பிசைந்து, விதையில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, வலைத் துணியில் (mosquito netting) வடித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். தக்காளிக்காயைச் சீவி, உப்புத் தூளைப் போட்டு, 24 மணிநேரம் ஊறவிடுதல் வேண்டும்.

இந்தச் சட்னி வகைகளை நன்றாக ஆற விட்டு, சுத்தமான, ஈரமற்ற, வாயகன்ற போத்தல்களில் போட்டு மூடிவைத்து, கைபடாமல் உபயோகித்தால், அநேக நாட்களுக்குப் பழுது படாமல் இருக்கும்.

கோதுமை மாவில் தயாரிக்கும் ஸோஸ் (White Sauce)

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 மேசைக்கரண்டி கோதுமை மா அல்லது கான்பிளவர் (corn flour) | ½ மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) |
| | சிறிது மிளகு தூள் |
| 1 சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால் | உப்பு |

மாவில் சிறிது தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கூழ்ப் பதமாகக் கரைக்கவும். மீதித் தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்க விட்டு, கரைத்து வைத்த மாவை ஊற்றிக் கட்டிபடாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, வெண்ணெய், மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து மெல்லிய கூழ்ப் பதமாக இறக்கவும்.

கோதுமை மாவைப் பொரிய விட்டுத் தயாரிக்கும் ஸோஸ் (Brown Sauce)

- | | |
|---|--|
| 1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) | 1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள் |
| 1 மேசைக்கரண்டி கோதுமை மா அல்லது கான்பிளவர் (corn flour) | உப்பு |
| | ¾-1 சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால் அல்லது தண்ணீர் |

வெண்ணெயை உருக்கி, மாவைப் போட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமாகப் பொரிய விட்டு, ஒரு கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் கடைந்து கொண்டு தேங்காய்ப்பால் அல்லது தண்ணீரை விட்டுக் கட்டிபடாமல் கடைந்து காய்ச்சி, மெல்லிய கூழ்ப் பதமாக இறக்கி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

வேறுபாடாக (for variation), இந்த ஸோஸுடன், 1 மேசைக்கரண்டி துருவிய பாற்கட்டியைச்

சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம் (Cheese Sauce).
அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயத்தை 1 தேக்கரண்டி வெண்ணெயில் சிவக்க வதக்கி எடுத்துச் சேர்த்தும் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம் (Onion Sauce).

தக்காளிப்பழ ஸோஸ் (Tomato Sauce)

250 கிராம் தக்காளிப்பழம்	1-2 தேக்கரண்டி சீனி
ஒரு துண்டு கறுவா	உப்புத் தூள்
சிறிய துண்டு இஞ்சி (நன்றாகத் தட்டி எடுக்கவும்)	1-2 மேசைக்கரண்டி வினாக்கி (vinegar)
3-4 பல்லுப் பூடு (நன்றாகத் தட்டி எடுக்கவும்)	1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

தக்காளிப்பழத்தைக் கொதி நீரில் போட்டு வைத்து, ஆறியபிறகு தோலை உரித்து நீக்கி, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, கறுவா, தட்டிய இஞ்சி பூடு, சிறிதளவு தண்ணீர் என்பவற்றுடன் வேக வைத்து, மெதுமையாக வெந்து கூழ் போல தடித்தவுடன் இறக்கி, ஆறவிட்டு, ஒரு வலைத் துணியில் (mosquito netting) சக்கையில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, மிளகாய்த்தூள், சீனி, உப்பு, வினாக்கிரி, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

காரஞ் சேர்ந்த வினாக்கி (Chilli Vinegar)

10-12 செத்தல் மிளகாய்	சீனி
2-3 பல்லுப் பூடு	உப்புத் தூள்
சிறிய துண்டு இஞ்சி	½ சுண்டு வினாக்கி (vinegar)

செத்தல் மிளகாய், பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து, சிறிது வினாக்கிரிவிட்டு நைஸாக அரைத்தெடுத்து, மிகுதி வினாக்கிரியை விட்டு, சீனி, உப்பு என்பவற்றை அளவாகப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு:

மேலே கொடுத்துள்ள நாலு ஸோஸ் வகைகளை யும் சூடாகவுள்ள சோறுவகை, நூடில்ஸ், கட்டுலெற், அவித்த மரக்கறி என்பவற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

15. ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், வற்றல் வகைகள்.

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் முறை 1.

20 எலுமிச்சங்காய்கள்	1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
‡ சுண்டு உப்புத் தூள்	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
8-10 செத்தல் மிளகாய்	2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
‡ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்	‡ தேக்கரண்டி கடுகு

10 முற்றிய எலுமிச்சங்காய்களைக் கழுவித் துடைத்து, ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காக விட்டுப் போகாமல் கீறி, பிளவுகளில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் உப்பை அடைத்து, ஒரு வாயகன்ற போத்தல் அல்லது சாடியில் நிமிர்த்தி அடுக்கி, இறுக்கி மூடி வைத்து, 4 நாட்களுக்கு ஊறி அவிய விடவும். இப்படி அவிந்த பின்னர், இந்த எலுமிச்சங்காய்களை வெளியே எடுத்து ஒரு தடுக்கில் பரவி, வற்றலாகும் வரை வெய்யிலில் காய வைத்தல் வேண்டும். பிறகு, சாடியில் எஞ்சியுள்ள புளிநீருடன், 10 எலுமிச்சம் பழங்களின் சாற்றையும் விட்டு, மஞ்சள் தூளைப்போட்டு, செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து 2 துளி நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்து இடித்து அரைத்துப் போட்டு, வெந்தயம், பெருங்காயம் என்பவற்றையும் சிவக்க வறுத்து இடித்து அரித்துப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்க.

நல்லெண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து இறக்கி, பாகம் பண்ணி வைத்த புளிக் கரையலை விட்டு, ஆறிய பின்னர், எலுமிச்சங்காய் வற்றல்களை இதில் ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்தெடுத்து, சாடியில் அடுக்கி, மிகுதியாகவுள்ள புளிக்கரையலையும் மேலே ஊற்றி

மூடிவிடவும். வற்றல்கள் புளிக்கரையலை உறிஞ்சி ஊறிய பிறகு இதனை உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு :

பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் முற்றிய எலுமிச்சங்காய்களை மேலே கூறிய முறைப்படி வற்றலாக்கி வைத்துக் கொண்டு, வேண்டிய வேளைகளில் விரும்பிய மசாலை சேர்க்கப்பட்ட எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊறப் போட்டும் ஊறுகாய் ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் முறை 2.

20 எலுமிச்சங்காய்கள்	1/3 கண்டு உப்புத் தூள்
1½ தேக்கரண்டி வெந்தயம்	பெருவிரலளவு துண்டு இளசான
1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்	இஞ்சி
8-10 பச்சை மிளகாய்	

எலுமிச்சங்காய்களைக் கழுவித் துடைத்து, ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காக விட்டுப்போகாமல் கீறிக் கொள்க. வெந்தயத்தைச் சிவக்க வறுத்து இடித்து அரித்து, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றுடன் கலந்து கொள்க. பின்னர் ஒவ்வொரு எலுமிச்சங்காயினுள்ளும் இந்தக் கலவையை அடைக்கக் கூடிய அளவுக்கு அடைத்து, ஒரு வாயகன்ற போத்தல் அல்லது சாடியில் நிமிர்த்தி அடுக்கி, மீதியாயிருக்கும் கலவையையும் மேலே போட்டு மூடி, 4 நாட்களுக்கு ஊறி அவிய விடவும். அடுத்த 5-6 நாட்களுக்கு இந்த ஊறுகாயைச் சாடியுடன் நன்றாகக் குலுக்கி, வெய்யிலில் காயவிட்டு, அதன் பின்னர், பச்சை மிளகாயைக் காம்புடனும், இஞ்சியைத் துண்டுகளாகவும் வெட்டிப்போட்டு, குலுக்கிக் கலந்து மூடிக் கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் முறை 1.

50 முற்றிய நெல்லிக் காய்கள்	1/3 கண்டு உப்புத் தூள்
50 பச்சை மிளகாய்	1½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

100 கிராம் இளசான இஞ்சி

எலுமிச்சம்புளி

1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

பச்சை மிளகாயைக் கழுவித் துடைத்து, காம்பை நீக்கி, நுணியையும் வெட்டி அகற்றி விடவும். இஞ்சியின் தோலை நீக்கி, வட்டம் வட்டமாக வெட்டிக் கொள்க. வெந்தயத்தைச் சிவக்க வறுத்து இடித்து அரித்தெடுக்கவும்.

நெல்லிக்காய்களைக் கழுவி, ஈரமில்லாமல் துடைத்து, ஒரு வாயகன்ற சாடி அல்லது போத்தலில்போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், ஆயத்தம் பண்ணி வைத்த பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெந்தயப் பொடி என்பவற்றையும் போட்டு, நெல்லிக்காய்களை மூடக் கூடிய அளவு எலுமிச்சம்புளியும் விட்டு, நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்து இறுக்கி மூடி, 2 நாட்களுக்கு ஊறி அவிய விடவும். பிறகு இதனை 2 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாக வெய்யிலில் வைத்து, எலுமிச்சம்புளி வற்றும் வரை உலரவிட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் முறை 2.

4 சுண்டு முற்றிய நெல்லிக்காய்கள்

1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்

½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

உப்புத் தூள்

10-12 செத்தல் மிளகாய்

எலுமிச்சம்புளி

நெல்லிக்காய்களை ஆவியில் அவித்தெடுத்து, ஆறிய பிறகு நசுக்கிக் கொட்டைகளை நீக்கி, சுளைகளாக எடுத்து, வற்றலாகும் வரை வெய்யிலில் பரவி உலர்த்தி எடுக்கவும். இதனை ஒரு ஈரமற்ற வாயகன்ற சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு, வற்றலை மூடக் கூடிய அளவு எலுமிச்சம்புளியை விட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, செத்தல் மிளகாயை ஒடித்து 2 துளி நல்லெண்ணெய் விட்டு

வறுத்து இடித்தரித்துப் போட்டு, வெந்தயம், பெருங்காயம் என்பவற்றையும் சிவக்க வறுத்து இடித்தரித்துப் போட்டு, முழுவதையும் நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்து, மூடி வைக்கவும். வற்றல்கள் புளியை உறிஞ்சி ஊறிய பின்னர் இதனைப் பயன்படுத்தவும்.

விரும்பினால் 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகையும் தாளித்துப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

வெந்தய மாங்காய் ஊறுகாய்

8 நடுத்தர அளவு மாங்காய்கள்	$\frac{1}{2}$ கண்டு மிளகாய்த் தூள்
1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்	$\frac{1}{8}$ கண்டு உப்புத் தூள்
பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	$\frac{1}{2}$ கண்டு நல்லெண்ணெய்

வெந்தயத்தைச் சிவக்க வறுத்து, பெருங்காயத்தைச் சிறிது எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, இரண்டையுஞ் சேர்த்து இடித்தரித்துக் கொள்க.

மாங்காயைக் கழுவி, ஈரமில்லாமல் துடைத்து, தோலுடன் 1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்பைக் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து, அதன்மேல் இடித்தரித்த வெந்தயம் - பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றைத் தூவிப்போடவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகைப்போட்டு வெடிக்கவிட்டு இறக்கி, மாங்காய்த் துண்டுகளின் மேலே தூவியுள்ள தூள்களின் மேலே சுழற்றி ஊற்றி விடவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு, இதனை ஒரு அகப்பையினால் செம்மையாகக் கலந்து, ஒரு வாயகன்ற சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு,

வாயை ஒரு துணியினால் மூடிக் கட்டி, அதன்மேல் ஒரு பலகை அல்லது பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து வைத்து, 2 நாட்கள் ஊறிய பின்னர் உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு :

இதற்கு அதிகம் புளிப்பில்லாத மாங்காயையே உபயோகித்தல் வேண்டும். வெக்கை பிடியாதவாறு இதனை அடுப்புப் புகட்டில் தூக்கி வைத்திருந்தால் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

ஆவக்காய் மாங்காய் ஊறுகாய்

15 நடுத்தர அளவு மாங்காய்கள்	$\frac{1}{4}$ சுண்டு மஞ்சள் தூள்
1 சுண்டு உப்புத் தூள்	$\frac{1}{4}$ சுண்டு வெந்தயம்
1 சுண்டு மிளகாய்த் தூள்	$\frac{1}{8}$ சுண்டு கொண்டைக்கடலை
$\frac{1}{2}$ -1 சுண்டு மாவாக்கிய கடுகு	1 சுண்டு நல்லெண்ணெய்

இதற்குப் புளிப்பு வாய்ந்த, கொட்டை பிடித்த மாங்காய்கள் வேண்டும். கொட்டை அதிகம் முற்றிவிட்டாலும் கொட்டையினூடாக வெட்டுதல் சிரமமாக இருக்கும். ஆதலால் பதமான மாங்காய்களை அடிபடாமல் பறித்து, கழுவி, ஈரமில்லாமல் துடைத்து, ஒவ்வொன்றையும் உளி அல்லது அரிவாளினால் நீளவாட்டில் இரண்டாக வெட்டி, பித்தை நீக்கிவிட்டு, 12-16 பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. இப்படியாக வெட்டிய துண்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும் கொட்டையும் ஒட்டியிருத்தல் வேண்டும். பின்னர் இத் துண்டுகளைக் கால்வாசி உப்புத் தூளுடன் போட்டு நன்றாகப் புரட்டி, நல்ல வெய்யிலில் பரவி, 6-8 மணி நேரம் ஈரஞ் சுண்ட உலர்த்தி எடுக்கவும்.

வெந்தயத்தைப் பொண்ணிறமாக வறுத்து இடித்து அரித்து எடுக்கவும்.

ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில், மீதி உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள், மாவாக்கிய கடுகு, மஞ்சள் தூள், வறுத்த வெந்தயப் பொடி, கொண்டைக்கடலை என்பவற்றைப் போட்டு, நல்லெண்ணெயை விட்டு, ஒரு சுத்தமான அகப்பையினால் நன்றாகக் குழைக்கவும். இதில் உலர்த்திய மாங்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, அகப்பையினால் நன்றாகக் கலந்து பிசறி, ஒரு ஈரமற்ற வாயகன்ற சாடியில் போட்டு, வாயை ஒரு சுத்தமான துணியினால் மூடிக் கட்டி, ஒரு பலகை அல்லது பாத்திரத்தை அதன்மேல் கவிழ்த்து விடவும். ஒரு வாரம் இப்படி ஊறிய பின்னர் இதனை உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு :

இப் பக்குவத்தில் மசாலை சேர்ந்த எண்ணெய்க் கூட்டு எல்லா மாங்காய்த் துண்டுகளிலும் தடிப்பாகப் பிடித்திருக்குமாறு கலந்து கொள்ளல் வேண்டும். இல்லாவிடில் இது பழுதடைந்து கொள்ளும்.

பிசறிய துண்டுகளைச் சாடியில் போட்ட பின்னர், விரும்பியபடி, மேலும் நல்லெண்ணெயை விடலாம். வெள்ளைப் பூட்டை உரித்தும் இப் பக்குவத்தில் போடலாம்.

இதில் நாளாந்த உபயோகத்துக்கு வேண்டியதை வேறாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, காற்றுப் படாமலும், கைபடாமலும் மூடி வைத்திருந்தால், வெகு நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

வெக்கை பிடியாதவாறு, அடுப்புப் புகட்டில் தூக்கி வைத்திருந்தால், ஒருபோதும் பழுதடையாது.

இது ஒரு உருசிகரமான பக்குவம்.

மாவடு

4 சுண்டு மாவடு (மாம்பிஞ்சு)	பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு
1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்	மஞ்சள் தூண்டு
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு	$\frac{1}{8}$ சுண்டு மிளகாய்த் தூள்
$\frac{1}{2}$ சுண்டு உப்புத் தூள்	

இதற்கு, புளிப்புள்ள, நாரற்ற, கொட்டை பிடியாத ஒரே பருமனிலுள்ள கொட்டைப் பாக்களவு மாம்பிஞ்சுகளை (வடுக்களை), ஒவ்வொன்றிலும் சிறிய துண்டு காம்பும் இருக்கத்தக்கதாக மரத்திலிருந்து அடிபடாமல் பறித்து, சுழுவி, வடியவிட்டு ஒரு அசுலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, நல்லெண்ணெயை விட்டு, கடுகு, மஞ்சள் என்பவற்றையும் அம்மியில் நைஸாக அரைத்தெடுத்துப் போட்டு, வடுக்களில் எண்ணெய் முதலியன சுற்றிலும் படும்படியாக நன்றாகப் பிசறிக் கலந்து கொள்க.

உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

ஒரு அளவான, வாயகன்ற, சுத்தமான சுண்ணாடிப் போத்தல் அல்லது சாடியின் அடியில் 1 தேக்கரண்டி வரையிலான உப்புக் கலந்த மிளகாய்த் தூளைத் தூவி, இதன் மேல் $\frac{1}{2}$ சுண்டு வரையிலான பிசறிய மாவடுவைப் பரவிப் போடவும். இப்படியே போத்தல் அல்லது சாடி நிரம்பும் வரை உப்புக் கலந்த மிளகாய்த் தூளையும் மாவடுவையும் மாறி மாறிப் போட்டு, மீதியாயிருக்கும் உப்புக் கலந்த மிளகாய்த் தூளை மேலே போட்டு, இறுக்கி மூடி வைத்து, 15 நாட்கள் ஊறிய பின்னர் உபயோகிக்கவும்.

கொட்டை பிடியாத சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவான மாம்பிஞ்சுகளிலும் இதனைப் பாகம் பண்ணிக்

கொள்ளலாம். இந்த அளவிலான 25 புளி மாம்பிஞ்சுகளைப் பறித்து, ஒவ்வொன்றையும் நாலாக நீளத்தில் வெட்டிக்கழுவி, நீர் இல்லாதபடி உலர்த்தி எடுக்கவும். பிறகு $\frac{1}{2}$ சுண்டு பொடியாக்கிய உப்பு 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி, 2 தேக்கரண்டி வறுத்திடித்த வெந்தயப் பொடி, வறுத்துப் பொடியாக்கிய பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டு, 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயையும் விட்டு, நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்து ஒரு சாடியில் போட்டு மூடி ஊறவிடவும். இரண்டு நாட்கள் ஊறிய பின்னர், இதனைச் சாடியுடன் வெய்யிலில் வைத்து உலர விடவும். இரண்டு கிழமை இப்படி உலர்ந்த பிறகு இதனை உபயோகிக்கலாம். மீண்டும் கிழமைக்கு ஒரு தரமாவது வெய்யிலில் வைத்தெடுத்து, கை படாமலும் இருந்தால், இப்பக்குவம் ஒரு வருடத்திற்கு மேலாகவும் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

மாங்காய்த் தொக்கு

- 4 பெரிய முற்றிய நாரற்ற புளி மாங்காய்கள்
12-15 செத்தல் மிளகாய் (ஒடிக்கவும்)
1 நெட்டு கருவேப்பிலை (உருவிக் கொள்க)

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயம்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு உப்புத் தூள்
1 தேக்கரண்டி கடுகு
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு நல்லெண்ணெய்
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

மாங்காயின் தோலைச் சீவி, சிறிய குறுணலாக அரிந்து அல்லது துருவி எடுக்கவும். செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், வெந்தயம் என்பவற்றை 2 துளி நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்து, நைஸாக இடித்தெடுக்கவும். ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகைப் போட்டு, வெடிக்கவிட்டு, துருவிய மாங்காய், மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, கை விடாமல் கிளறவும்.

நீர் சுண்டி, மாங்காய் திரண்டு, தாச்சியில் ஒட்டாத பதத்தில் வந்தவுடன், இடித்து வைத்த மிளகாய்த் தூள் முதலியவற்றைப் போட்டு நன்றாகச் சேரக் கிளறி இறக்கவும்.

ஆறிய பின்னர், இதனை ஒரு வாயகன்ற போத் தலில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழத் தொக்கு

10 பெரிய எலுமிச்சம் பழங்கள்	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
1/8 கண்டு உப்புத் தூள்	தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை
சிறிது மஞ்சள் தூள்	4-5 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
1/8 கண்டுக்குச் சிறிது கூடிய நல்லெண்ணெய்	பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு பெருங்காயம்

6 எலுமிச்சம்பழங்களைக் கழுவித் துடைத்து, ஒவ்வொன்றையும் பாதியாக வெட்டி, கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு களிம் பேருத பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து, மூடி வைத்து, 2 நாட்களுக்கு ஊறவிடவும். பிறகு இதனை ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, பெருங்காயத்தைப் பொரித்து வடித்து, பின்னர் கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, அரைத்து வைத்த எலுமிச்சம்பழ விழுதைப் போட்டுக் கிளறி, நீர் சுண்டி நன்றாகச் சுருளும்போது மிளகாய்த் தூளையும், பெருங்காயத்தையும் பொடியாக்கிப் போட்டு நன்றாகச் சேரக் கிளறி இறக்கி, ஆற விடவும்.

மீதி 4 எலுமிச்சம்பழங்களின் சாற்றையும் விதை யில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, அதற்களவான உப்புத் தூளைப் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, ஆற விட்டு,

ஆறிய தொக்கில் விட்டுக் கலந்து, சுத்தமான வாய்க்கன்ற போத்தலில் போட்டு மூடி வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

தித்திப்பு நெல்லிக்காய்

500 கிராம் நெல்லிக்காய் ½ கண்டுதண்ணீர்
750 கிராம் சீனி 1 மேசைக்கரண்டி பன்னீர் (Rose Water)

இதற்கு முற்றிப் பழுத்த நெல்லிக்காய்களைப் பறித்து, காம்பை நீக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேற்பாகம் பூராகவும் ஒரு முள்ளுக் கரண்டியினால் நன்றாகக் குற்றி, தண்ணீரில் போட்டு, பின்னர் சிறிது சாறு நீங்கும்படியாக நன்றாகப் பிழிந்து எடுக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்துக் கையில் பிசுக்கென்று ஒட்டிக் கொள்ளும் பாகாகக் காய்ச்சி, (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இதில் நெல்லிக்காய்களைப் போடவும். போட்டவுடன் மறுபடியும் பாகு தண்ணீராகி விடும். பாகு தடித்து பாணிபோல வரும் வரை இதனை மேலும் துழாவிக்காய்ச்சி, பன்னீரை விட்டு இறக்கி, ஆறிய பின்னர் ஒரு சுத்தமான வாய்க்கன்ற போத்தலில் போட்டு வைத்து உபயோகிக்கவும்.

தித்திப்பு அருநெல்லிக்காய்

இதனை முழுக்காயாக (குற்றமல்) எடுத்து, 1 இருத்தலுக்கு 1 இருத்தல் சீனி வீதம் போட்டு, தித்திப்பு நெல்லிக்காய் போல பாகம் பண்ணிக்கொள்க. இப் பக்குவம் சிவந்த நிறமாகப் பார்வைக்கு அழகாகவும், உருசியாகவுமிருக்கும்.

அச்சாறு

2 கண்டு கலந்து வெட்டிய மரக்கறி சிறிய தண்டு இஞ்சி
½ கண்டு வினாக்கிளி (Vinegar) 7-8 பல்லுப் பூடு

5-6 செத்தல் மிளகாய்
3 தேக்கரண்டி கடுகு

1 தேக்கரண்டி சீனி
உப்புத் தூள்

இதற்கு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பப்பாசிக் காய், கரற், போஞ்சி, கோவாப் பூ (cauli flower) முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்து எடுத்துக் கொள்க. வெங்காயத்தை உரித்துக் கழுவிடும், பச்சை மிளகாயைக் கழுவிக்காம்பை அகற்றி ஒரு பக்கத்தில் கீறி விதைகளை நீக்கியும், பப்பாசிக்காயின் தோல், விதைகள் என்பவற்றை நீக்கித் துண்டுகளாக வெட்டியும், கரற்றைச் சுரண்டிக் கழுவித் துண்டுகளாக வெட்டியும், போஞ்சியின் நூலை வார்த்து கழுவி வெட்டியும், கோவாப்பூவைத் தனிப் பூக்களாக ஒடித்துக் கழுவிடும் எடுத்துக் கொள்க.

செத்தல் மிளகாய், கடுகு, இஞ்சி, பூடு என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து, சிறிது வினாக்கிரி விட்டு நன்றாக அரைத்தெடுத்து, ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் போட்டு, மிகுதி வினாக்கிரியை விட்டு, உப்பு, சீனி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்க. வெட்டிய மரக்கறியை நீற்றுப்பெட்டி அல்லது ஆவிச்சட்டியில் போட்டு, ஆவியில் வைத்து அரைப் பதமாக அவித்தெடுத்து, ஆயத்தம் பண்ணி வைத்த வினாக்கிரியில் போட்டுக் கலந்து, ஆறிய பின்னர் வாயகன்ற சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு மூடி வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

இப்பக்குவம் அநேக நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

குறிப்பு :

வெட்டிய மரக்கறி வகைகளை ஆவியில் அவித்தெடுப்பதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு மரக்கறியாக உப்புச் சேர்த்த வினாக்கிரியில் அவித்து, வடித்து, எஞ்சியிருக்கும் வினாக்கிரியில் அரைத்த கூட்டு, சீனி

என்பவற்றைக் கரைத்து, அவித்து வைத்த மரக்கறியைப் போட்டுக் கலந்தும் கொள்ளலாம். தேவையென்றால் இதற்கு மேலும் சிறிதளவு வினாக்கிரியை விடலாம்.

கதம்ப அச்சாறு

½ கண்டு உரித்த வெங்காயம்	1 சீவல் இஞ்சி
½ கண்டு வட்டம் வட்டமாக வெட்டிய கறி மிளகாய் (capsicum chillies)	4 பல்லுப் பூடு
½ கண்டு வெட்டிய அன்னாசிப்பழத் துண்டுகள்	1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு
½ கண்டு விதைநீக்கி, நந்தான்காக வெட்டிய பேரிச்சம்பழம்	½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
4 கரம்பு (தட்டிப் போடவும்)	1 தேக்கரண்டி சீனி
1 துண்டு கறுவா	1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
	1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
	½ கண்டு வினாக்கிரி (Vinegar)
	½ கண்டு மாங்காய்த் துண்டுகள் (செங்காயாக)

வெங்காயத்தை ஒரே அளவான பெரிய துண்டுகளாக நீள வாட்டில் வெட்டி, அதே பருமனில் மாங்காய், அன்னாசி என்பவற்றையும் வெட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

வினாக்கிரியை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு, இஞ்சி, பூடு என்பவற்றை நன்றாகத் தட்டி எடுத்துப் போட்டு, மாவாக்கிய கடுகு, மிளகாய்த் தூள், சீனி, உப்புத் தூள் என்பவற்றையும் போட்டு, எலுமிச்சம்புளியை விட்டு, ஒரு அகப்பையினால் நன்றாகக் கரைக்கவும். இதில் கரம்பு, கறுவா என்பவற்றையும், வெட்டி வைத்த வெங்காயம் முதலானவற்றையும் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து, ஒரு வாய்கன்ற சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு மூடிக் கொள்க.

கை படாமல் இருந்தால் இப்பக்குவம் சில தினங்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

பயற்றங்காய் அச்சாறு

225 கிராம் பயற்றங்காய்

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

1 முழுப் பூடு (உரித்தெடுக்கவும்)

6 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

1 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல்

மிளகாய்ப்பொடி

உப்புத் தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்விர்ப் போடவும்)

3 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி

(Vinegar)

பொரிப்பதற்குத் தேங்கா-

யெண்ணெய்

பயற்றங்காயைத் துப்பரவாக்கி, கழுவி, அடுக்கி, 1 $\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, பின்னர் வெட்டிய வெங்காயம், பூடு, பச்சை மிளகாய் என்பவற்றையும் பொரித்து வடிக்கவும். பொரித்தவற்றை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு, கருவேப்பிலை, வினாக்கிரி என்பவற்றையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, ஆறிய பின்னர் உபயோகிக்கவும்.

இதனைச் சுத்தமான போத்தலில் போட்டு மூடி, கை படாமல் வைத்தால், ஒரு கிழமைக்கு மேலும் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

பாகற்காய் அச்சாறு

2 சுண்டு வெட்டிய பாகற்காய்

5-6 செத்தல் மிளகாய்

2 தேக்கரண்டி கடுகு

செறிய துண்டு இஞ்சி

4-5 பல்லுப்பூடு

உப்புத் தூள்

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

பாகற்காயைக் கழுவி, 3 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டங்களாக வெட்டி, விதையை நீக்கி, $\frac{1}{2}$ செ. மீ. அகலத்தில் நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. செத்தல் மிளகாய், கடுகு, இஞ்சி, பூடு என்பவற்றைச் சிறிது வினாக்கிரி விட்டு அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் மீதி வினாக்கிரியை விட்டு, உப்புச் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விட்டு, வெட்டிய பாகற்காயைப் போட்டு அவித்து வடித்தெடுக்கவும். சட்டியிலுள்ள வினாக்கிரி ஆறிய வுடன், அரைத்த கூட்டைப் போட்டுக் கரைத்து, இதில் அவித்து வைத்த பாகற்காயைப் போட்டுக் கலந்து, பார்த்து, தேவையென்றால் மேலும் சிறிதளவு வினாக்கிரியை விடவும். இதனை வாயகன்ற ஒரு சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு, மூடி வைத்து, உபயோகிக்கவும்.

இதற்குச் சீனி தேவையில்லை. என்றாலும், விரும பினால் ½ தேக்கரண்டியைப் போடலாம்.

புளிப்பினிப்புக் கத்தரிக்காய் அச்சாறு (Sweet and Sour Brinjal)

225 கிராம் கத்தரிக்காய்

சிறிது மஞ்சள் தூள்

4 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்)

2 மேசைக்கரண்டி வெட்டிய

வெங்காயம்

5-6 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி
(vinegar)

1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய கடுகு

1½ தேக்கரண்டி சீனி

1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்கா-

மெண்ணெய்

கத்தரிக்காயைக் கழுவி, சின்ன விரல் மொத்த மும், 4 செ. மீ. நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, மஞ்சள் தூளைப் போட்டுப் புரட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, பிறகு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றையும் பொரித்து வடித்துக் கொள்க. வினாக்கிரியை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு, மாவாக்கிய கடுகு, சீனி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக்கரைத்து, இதில் பொரித்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காய் முதலானவற்றைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

கை படாமல், மூடி வைத்து உபயோகித்தால், ஒரு கிழமை வரை பழுதுபடாமல் இருக்கும்;

பிஞ்சுப் பலாக்காய் அச்சாறு

225 கிராம் பிஞ்சுப் பலாக்காய்
(துப்பரவாக்கியது)

- 4 செத்தல் மிளகாய்
½ தேக்கரண்டி மிளகு
2 தேக்கரண்டி கடுகு

4 பல்லுப் பூடு
ஒரு சவல் இஞ்சி
1 தேக்கரண்டி சீனி
உப்புத் தூள்
வினாக்கிரி (vinegar)

சுளை பிடியாத பிஞ்சாகவுள்ள பலாக்காயைக் கழுவி, முட்கள் உள்ள பச்சைத் தோலையும், நடுத்தண்டையும் வெட்டி நீக்கி விட்டு, 2 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, 1/3 சுண்டு வினாக்கிரியையும், ½ சுண்டு தண்ணீரையும் விட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து வற்ற அவித்து இறக்கவும்.

செத்தல் மிளகாய், மிளகு, கடுகு, பூடு, இஞ்சி என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து, சிறிது வினாக்கிரி விட்டு நன்றாக அரைத்து, பின்னர் அவித்து வைத்த பலாக்காய், உப்பு, சீனி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து, (தேவையென்றால் மேலும் சிறிதளவு வினாக்கிரி விட்டு) நன்றாகவும், தளர்வாக இல்லாமலும் அரைத்து, ஒரு தட்டகப்பை அல்லது கத்தியினால் தகடு தகடாக வழித்து, ஒரு தட்டில் எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

இதனைச் சில தினங்களுக்குப் பழுதுபடாமல் வைத்துப் பயன் படுத்தலாம். ஒரு வாரத்துக்கு மேலாக வைப்பதென்றால், இதில் மேலும் ½ சுண்டு வினாக்கிரி விட்டுச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, ஆறிய பிறகு, வாயகன்ற சாடி அல்லது போத்தலில் போட்டு மூடி வைத்து, கை படாமல் உபயோகிக்கவும்.

பேரிச்சம்பழ அச்சாறு

250 கிராம் பேரிச்சம்பழம்

6 கரம்பு

‡ கண்டு வினாக்கிரி
‡ தேக்கரண்டி மிளகு

2 செ. மீ. நீளத்துண்டு கறுவா
1/3 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இதற்குப் புதிய, நசியாத, தனித் தனியாகவுள்ள பேரிச்சம்பழங்களைத் தெரிந்து, ஒவ்வொன்றையும் ஒரு பக்கத்தில் கீறி விதையை நீக்கி விட்டு, மறு படியும் வெட்டிய பக்கங்கள் ஒன்று சேரும்படி அமர்த்தி, ஒரு அளவான வாயகன்ற கண்ணாடிப் போத்தலில் போடவும்.

வினாக்கிரியை ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் விட்டு, மிளகு, கரம்பு, கறுவா, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, உடனே போத்தலிலுள்ள பேரிச்சம்பழத்தின் மேல் ஊற்றி, ஆறவிட்டு, பிறகு குலுக்கிக் கலந்து, மூடி வைத்து, 6-7 நாட்கள் ஊறிய பின்னர் உபயோகிக்கவும்.

கொதிக்க விட்டு ஊற்றிய வினாக்கிரி பேரிச்சம்பழங்களை மூடி இருத்தல் வேண்டும். போதா விட்டால் வேண்டிய அளவைக் கொதிக்க வைத்து ஊற்றிக் கொள்க.

குறிப்பு :

இதேவிதமாக, பம்பாய் வெங்காயம், பீற்கிழங்கு, பச்சை மிளகாய் என்பவற்றையும் வாசனையூட்டிய வினாக்கிரியில் போட்டு அச்சாறு ஆக்கிக் கொள்ளலாம். பம்பாய் வெங்காயத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, வினாக்கிரி விட்டு, மிளகு, கரம்பு, கறுவா, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பதமாக அவித்தெடுக்கவும்.

பீற்கிழங்கை முழுவதாக அவித்து, உரித்து, வெட்டி, போத்தலில் போட்டு, வினாக்கிரியை மிளகு, கரம்பு, கறுவா, உப்பு என்பவற்றுடன் கொதிக்க விட்டு, இறக்கி ஆறவிட்டு, கிழங்கை மூட ஊற்றிக் கொள்க.

பச்சை மிளகாயை அப்படியே கழுவி, ஈரமில்லாமல் துடைத்து, போத்தலில் போட்டு, மிளகு, கரம்பு, கறுவா, உப்பு என்பவற்றை விருப்பப்படி போட்டு, மிளகாயை மூடக் கூடிய அளவு வினாக்கிரியை விட்டு, இறுக்கி மூடி, மூடியபடியே 6-7 நாட்களுக்கு வெய்யிலில் வைத்து, ஊறவிட்டு பதமான வுடன் உபயோகிக்கவும்.

சீனிச் சம்பல்

225 கிராம் (1½ சுண்டு) வெட்டிய வெங்காயம்	கருவேப்பிலை
3-4 பல்லுப் பூடு	2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
2 சீவல்கள் இஞ்சி	3 மேசைக்கரண்டி வினாக்கிரி (vinegar)
4 கரம்பு (தட்டி எடுக்கவும்)	1½ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
4 ஏலம் (நுனியில் பிளந்து கொள்க)	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
சின்ன விரல் மொத்தமுள்ள, 2 செ. மீ. நீளத் துண்டு கறுவா	2 தேக்கரண்டி சீனி

இதற்கு, வெங்காயம் அல்லது பம்பாய் வெங்காயம் அல்லது இரண்டையுங் கலந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, வெட்டிய வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி, கரம்பு, ஏலம், கறுவா, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் விட்டு, நீர் சுண்ட விடவும். இதனை இடையிடையே கிளறிவிட்டு, நீர் சுண்டி வதங்கியவுடன், தேங்காயெண்ணெயை விட்டு, அடிக்கடி கிளறிப் பொன்னிறமாக வதக்கி, பிறகு வினாக்கிரியை விட்டு, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, சீனி என்பவற்றை யும் போட்டு, சுருள விட்டு இறக்கவும்.

விரும்பினால், வெங்காயம் வதங்கிய பிறகு 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாழையும் விட

டுக் கொள்ளலாம். வினாக்கிரிக்குப் பதிலாக, கொட்டைப்பாக்களவு பிசைந்த பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து வடித்தும் விட்டுக் கொள்ளலாம்.

வரண்ட சீனிச் சம்பலாக (Dry Seeni Sambol) இதனைத் தயாரிக்க விரும்பினால், கூடுதலான எண்ணெயில் வெங்காயம், பூடு, இஞ்சி என்பவற்றைப் பொன்னிறமாக அலசிப் பொரித்து வடித்து, ஏனைய பொருள்களை முன்னர் கூறியபடி போட்டு, மிகவும் மெல்லிய நெருப்பில் வேகவைத்து இறக்கவும்.

இதனை நன்றாக ஆற விட்டு, சுத்தமான போத்தலில் போட்டு மூடி வைத்தால் 2 கிழமைகளுக்கு மேலும் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

குழம்பு வடகம்

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம் | 1 தேக்கரண்டி கடுகு |
| 4-5 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்) | 2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி |
| 10-12 பல்லுப் பூடு (குறுணலாக வெட்டவும்) | 1/8 சுண்டு பச்சை அரிசி மா |
| 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம் | 1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| | 1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம் (ஒன்றிரண்டாக உடைக்கவும்) |

வெந்தயத்தை ஊறப் போட்டு, வடித்து, அம்மி அல்லது ஆட்டுக் கல்லில் நன்றாக அரைத்து, இத்துடன் வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூடு என்பவற்றையும் சேர்த்து நகர்த்தி வழித்துக் கொள்க. பின்னர், இதில் உடைத்த நற்சீரகம், கடுகு, செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி, அரிசி மா, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, பெருங்காயத்தையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, நன்றாகக் குழைத்து, கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒவ்

பாகற்காயையும் ஆனமட்டும் பொடியாக அரிந்து, மிகுதிச் சாமான்களுடன் சேர்த்துக் குழைத்து இந்த வடகத்தைத் தட்டி உலர்த்தி எடுக்கலாம்.

வேப்பம்பூ வடகம்

- 1 சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
- 3 சுண்டு உருவிச் சுத்தமாக்கிய வேப்பம்பூ
- 10 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
- ½ சுண்டு குறு. வெட்டவெங்காயம்
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு

- 1 தேக்கரண்டி மிளகு
- 1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
- 2-3 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி
- ½ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு
- 2-2½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
- தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை
- 2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்

உழுத்தம் பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, முக்கால் பதமாக அரைத்து வழிக்கவும். இதில், பெருஞ்சீரகம், மிளகு, நற்சீரகம், என்பவற்றைப் பொடியாக்கிப் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருள் களையுஞ் சேர்த்து நன்றாக குழைத்து, (உப்பை உருசி பார்த்து) நெல்லிக்காயின் அளவுக்கு எடுத்து, சிறு வடைகளாகத் தட்டி, ஒரு தடுக்கு அல்லது பாயில் பரவி வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுக்கவும்.

அல்லது உழுத்தம் பருப்பை அரைத்துப் போடு வதற்குப் பதிலாக, ½ சுண்டு சவ்வரிசியை 2 - 2½ சுண்டு தண்ணீரில் ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நல்ல தடித்த கூழ்ப்பதமாகக் கரையக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு, இதில் மிகுதியாகவுள்ள சாமான்கள் யாவற்றையும் போட்டுக் குழைத்தும் இவ் வடகத்தைத் தட்டிக் கொள்ளலாம். நெட்டிகள் இல்லாமல் சுத்தமாக்கிய வேப்பம்பூவையும் இரண்டு நாட்களுக்கு வெய்யிலில் வைத்து உலர்த்தி எடுத்துப் போடுதல் நல்லது. உழுந்து போட்ட வடகத்திலும் பார்க்க சவ்வரிசி போட்ட வடகம் நல்ல மொறு மொறுப்பாக இருக்கும்.

வேண்டியவேளைகளில் இதனை நெய்யில்பொரித்து, சோற்றுடன் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

வடக வகைகள் சக்குப் பிடியாமல் இருப்பதற்கு, இவற்றை நன்றாகக் காயவிட்டு, 'பொலித்தீன்' பைகளில் போட்டுக் கட்டி வைத்துக் கொள்க. அல்லது மண் பாணையில் போட்டு மூடி, அடுப்பின் புகட்டிலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மோர் மிளகாய் வற்றல்

250 கிராம் பச்சை மிளகாய்
2 சுண்டு புளித்த தயிர்

2½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

இதற்கு நல்ல பிஞ்சாகவுள்ள, (கொட்டை முற்றூத), குறுகிய இன மிளகாய்தான் நல்லது. முற்றிய மிளகாயை உபயோகித்தால் வற்றல் மிகவும் காரமாக இருக்கும். தயிரும் நன்றாகப் புளித்திருத்தல் வேண்டும்.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, உப்புச் சேர்த்து, ஒரு அகன்ற களிம்பேருத பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்க. மிளகாயைக் கழுவி, ஒவ்வொன்றின் காம்பிலும் அரைவாசியை வெட்டி நீக்கிவிட்டு, நுனிப்பாகத்தில் சிறிது கீறி, கடைந்து வைத்த தயிரில் போட்டுக் குலுக்கி, மூடி, 4-5 நாட்களுக்கு ஊறி அவிய விடவும். இப்படி அவியும்போது ஒவ்வொரு நாளும் இதனைப் பாத்திரத்துடன் குலுக்கிக் கலந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இதன் பிறகு, 2-3 நாட்களுக்கு மிளகாயைப்பாத்திரத்துடன் வெய்யிலில் காயவிடவும், இந்தவேளையில் மிளகாய் வெளுத்து, உப்பும் நன்றாக ஊறிவிடும். அடுத்த சில தினங்களுக்கு, காலையில் மிளகாயை வடித்து ஒரு சுளகில் பரவிக் காய விட்டு, மாலையில் மிகுதியாகவுள்ள தயிரில்

போட்டு வைத்தல் வேண்டும். தயிர் முழுவதும் உறிஞ்சப்பட்ட பிறகு, மிளகாயை நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து, அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மிளகாய் காரம் கூடியதாக இருந்தால், எலு மிச்சம்பழமளவு புதிய பிசைந்த பழப்புளியைக் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்து, மிளகாயைப் போட்டு ஒரு நாளைக்கு ஊறவிட்டு, அதன் பிறகு புளித்த தயிரையும் விட்டு, 3-4 நாட்கள் ஊறவைத்து, முன்னர் கூறியபடி உலர்த்தி எடுக்கவும்.

மாங்காய் வற்றல்

4 சுண்டு மாங்காய்த் துண்டுகள் ½ சுண்டு உப்புத் தூள்

இதற்கு, கொட்டை பிடித்த, நார் இல்லாத, புளி மாங்காய் தான் நல்லது. மாங்காயைக் கழுவித் துடைத்து, தோலுடன் 8 துண்டுகளாக நீள வாட்டில் கொட்டையை விலக்கி வெட்டி, உப்புத் தூளைப் போட்டுக் குலுக்கிப் புரட்டி, ஒரு களிம்பேருத பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி, 2 நாட்களுக்கு ஊறவிடவும். மூன்றாம் நாள் காலையில், துண்டுகளை வடித்து ஒரு சளாகில் பரவிக் காய விட்டு, மாலையில் பாத்திரத்திலிருக்கும் உப்பு நீரில் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து, மூடி வைத்தல் வேண்டும். இப்படியே முழு உப்பு நீரையும் துண்டுகள் உறிஞ்சும் வரை 2-5 நாட்களுக்கு உலர்த்தி ஊறவிட்டு, பிறகு துண்டுகளை வற்றலாகும் வரை உலர்த்தி எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

இந்த மாங்காய் வற்றலை, சொதி, குழம்பு போன்ற புளிதேவைப்படும் பக்குவங்களுக்குப் போடுவதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

மேலும், இதனைக் கழுவி, வெந்நீரில் போட்டுச் சிறிது வேகவைத்து, வடித்தெடுத்து, பெரிய துண்டு

களாக வெட்டி, நல்லெண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, வெட்டிய துண்டுகளைப் போட்டுச் சிறிது வதக்கி இறக்கி, செத்தல்மிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயம் என்பவற்றை அளவாக எடுத்து வறுத்துப் பொடியாக்கிப் போட்டு, உப்பையும் அளவு பார்த்துப் போட்டுக் கலந்து, குழைவாக இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு மேலும் சிறிது நல்லெண்ணெய் அல்லது வெந்நீரை விட்டுக் கலந்து, ஊறுகாய் போலவும் செய்து கொள்ளலாம்.

மாங்காய் அதிகமாகக் கிடைக்கும் பருவகாலங்களில் வற்றலைப் போட்டு வைத்துக் கொண்டால், வருடம் முழுவதும் உபயோகமாக இருக்கும்.

16. கஞ்சி, கூழ் வகைகள்

தேங்காய்ப்பால் கஞ்சி

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 சுண்டு (தலை தட்டி) பச்சை அரிசி | 2 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, |
| 1 மேசைக்கரண்டி வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு | 3-4 தரம் பிழிந்தெடுத்து, |
| உப்பு | 1 சுண்டு பால் |

4 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, அரிசி, பருப்பு என்பவற்றைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு வேக விடவும். நன்றாக வெந்தவுடன், தேங்காய்ப்பால், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

இதனைத் தொடு சம்பலுடன் பரிமாறவும்.

புளிக்கஞ்சி

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1½ சுண்டு கலந்து வெட்டிய மரக்கறி | 3 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பால் |
| ½ சுண்டு சிறிய பல்லுப் பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு | 7-8 நெட்டு முருங்கைபிலை |
| ½ சுண்டு புழுங்கலரிசி | 4 சுண்டு தண்ணீர் |
| 2 பச்சை மிளகாய் (வெட்டவும்) | அரைப்பதற்கு : |
| 1/8 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் | 1 தேக்கரண்டி மல்லி |
| 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் | ½ தேக்கரண்டி மிளகு |
| உப்பு | ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் |
| நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி | 10-12 பல்லுப் பூடு |

இதற்கு, கத்தரிப்பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு, பிஞ்சுப் பயற்றங்காய், பலாக்கொட்டை என்பவற்றில் கலந்து வெட்டி எடுக்கவும்.

மல்லி, மிளகு, சீரகம், பூடு என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து, தண்ணீர் தெளித்து, சற்றேறனும் கரகரப்பில்லாமல் நன்றாக அரைத்து வழிக்கவும்.

முருங்கை இலையையும் காம்புகர் இல்லாமல் உருவி, பொடியாக அரிந்து கொள்க.

2 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, புழுங்கலரியைக் களைந்து, வடித்துப் போட்டு வேகவிட்டு, முக்கால் பதமாக வெந்தவுடன், வெட்டிய மரக்கறி, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, 1 சுண்டு தண்ணீரும் விட்டு அவிய விடவும். மரக்கறி வெந்ததும், மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, அரைத்த கூட்டை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும், பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரிலும் கரைத்து விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, முருங்கையிலையையும் போட்டு, நன்குக் கொதித்த பிறகு இறக்கவும்.

பழப்புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்புளியையும் இறக்கிய பிறகு விடலாம்.

குறிப்பு:

தடிமன், இருமல் ஏற்பட்ட வேளைகளில், இக்கஞ்சியைப் பாகம் பண்ணி, சூட்டுடன் பருகினால் சுகம் உண்டு.

கூழ் (மரக்கறிக் கூழ்)

1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	1 $\frac{1}{2}$ -2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
2 சுண்டு வெட்டிய கீரை	நெல்லிக்காயளவு பிசைந்த பழப்புளி
2 மேசைக்கரண்டி சிறிய பல்லுப் பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச்சொட்டு	7-8 தேக்கரண்டி அரிசி மா (வறுக்காதது)
2 தேக்கரண்டி வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு	8-10 பல்லுப் பூடு
சிறிது மஞ்சள் தூள் உப்பு	4 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

இதற்கு, பிஞ்சுப் பயற்றங்காய், பயற்றங்கொட்டை, முற்றிய கறிப் பலாக்காய், மரவள்ளிக்

கிழங்கு, மஞ்சள் பூசனிக்காய், முளைக்கீரை முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்து எடுக்கவும். பலாச்சுளை, கொட்டை முதலியவற்றை ஆய்ந்து வெட்டி, ஏனைய மரக்கறி வகைகளையும் துப்பரவாக்கி, கழுவி, எல்லாம் ஒரே சீராக வேகிறதற்கேற்றவாறு, அதிகம் பெரியதாக இல்லாமல் வெட்டிக் கொள்க.

பாசிப்பருப்பு, வெட்டிய மரக்கறி, கீரை, தேங்காய்ச் சொட்டு, மஞ்சள் தூள் என்பவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, 3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, வேக விடவும். மரக்கறி வெந்தவுடன், மிளகாய்த் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, பழப்புளியை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கொதித்த பின்னர் அரிசிமாவை $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, கட்டி படாமல் துழாவிக்காய்ச்சவும். மா வெந்து கூழ் தடித்தவுடன் பூட்டை நன்றாகத் தட்டி எடுத்துப் போட்டு, துழாவிக்கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

இதற்குத் தேங்காய்ப்பால் விடுவது வழமையல்ல. எனினும், விரும்பினால் 2 மேசைக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப்பாலை இறக்குவதற்கு முன்பாக விட்டுக் கொள்ளலாம்.

அரிசி மாவிற்குப் பதிலாக ஒடியல் மாவைச் சேர்த்தும் இக் கூழைக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். பழைய ஒடியல் மாவை உபயோகிப்பதென்றால், தண்ணீரில் ஊறவிட்டு, மா அடைந்த பிற்பாடு தெளிந்த நீரை வடித்து நீக்கி விடவும். இப்படி 2-3 தடவை செய்த பின்னரே மாவை உபயோகிக்கவும்.

ஊதுமாக் கூழ்

$\frac{1}{2}$ சுண்டு புழுங்கலரிசி

2 மேசைக்கரண்டி வறுத்துக்

குற்றிய பாசிப்பருப்பு

175 கிராம் பனங்கட்டி (2 நடுத்தர அளவுள்ள குட்டான்கள்)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு

- 1½ கண்டு தேங்காய்த் துருவலை, ½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
 3-4 முறை பிழிந்தெடுத்த 4 கண்டு தண்ணீர்
 1 கண்டு பால் உப்பு
 1 மேசைக்கரண்டி பல்லுப் பல்-
 லாக வெட்டிய தேங். சொட்டு

மிளகு, சீரகம் என்பவற்றை வறுத்துப் பொடியாக்கவும். புழுங்கல்ரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, நன்றாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்தெடுத்து ½ பங்கைச் சிறிய தூதுவளங்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, மீதி ½ பங்கையும் 1 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்க.

2 சுண்டு தண்ணீரில் பாசிப்பருப்பு, மா உருண்டைகள், தேங்காய்ச் சொட்டு என்பவற்றை வேகவிட்டு, பருப்பு வெந்தவுடன் கரைத்து வைத்துள்ள மாவைவிட்டுக் கட்டிபடாமல் துழாவிக்காய்ச்சவும். மா வெந்தவுடன் தேங்காய்ப்பாலில் பனங்கட்டியைக் கரைத்து விட்டு, சிறிதளவு உப்பையும் போட்டு, கொதித்த பிறகு மிளகு - சீரகப் பொடியைத் தூவிக் கலந்து இறக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவு மிளகு - சீரகப் பொடி வாசனைக்குப் போதுமானது. எனினும், கூடிய உறைப்பை விரும்பினால், இதனைச் சற்றுக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

தடிமன், இருமல் ஏற்பட்ட வேளைகளில், இக் கூழைக் காய்ச்சி, சூடாகப் பருகினால் சுகம் உண்டு.

மரவள்ளிக் கிழங்குக் கூழ்

450 கிராம் மரவள்ளிக்கிழங்கு ½-¾ கண்டு சீனி

1 கண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
3-4 தரம் பிழிந்தெடுத்த
1 கண்டு பால்

சிறிது உப்பு
½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலை உரித்து, துண்டங்
களாக வெட்டி, பின்னர் ஒவ்வொரு துண்டத்தையும்
நந்நான்காகக் கீறி, நடு நரம்பை அகற்றி விட்டு,
நன்றாகக் கழுவி, ஒரு சட்டியில் போட்டு, கிழங்கை
மூடக் கூடிய அளவு தண்ணீர் விட்டு வேக விடவும்.
வெந்தவுடன் நன்றாக மசித்து, தேங்காய்ப்பால், உப்பு,
சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துத் துழாவிக்காய்ச்சி,
கொதித்த பிறகு ஏலப்பொடியைத் தூவிக் கலந்து
இறக்கவும்.

17. ஸூப் வகைகள் (Soups)

மரக்கறி ஸூப்

2 சுண்டு (225 கிராம்) கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	‡ தேக்கரண்டி மாவாக்கிய நற்சீரகம்
1 தக்காளிப்பழம் (100 கிராம்)	5-6 பல்லுப்பூடு (அரைத்தெ- டுக்கவும்)
2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	2 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter)
2 தேக்கரண்டி மைசூர்ப்பருப்பு அல்லது துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு	3½ சுண்டு தண்ணீர் உப்பு
1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்	1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

இதற்கு, குருத்துக் கோவா, பிஞ்சுப் போஞ்சி, லீக்ஸ் தண்டு, கரற் முதலிய மரக்கறி வகைகளில் சம பங்குகளாக எடுத்து, துப்பரவாக்கி, கழுவி, குறுணலாக வெட்டிக் கொள்க. தக்காளிப்பழத்தை யும் சிறியதாக வெட்டவும்.

வெண்ணெயில் வெங்காயத்தை வதக்கி, இதில் வெட்டிய மரக்கறி, தக்காளிப்பழம் என்பவற்றைப் போட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் விட்டு, சுருண்டு வதங்க விடவும். பிறகு பருப்பைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு வேக விட்டு, பருப்பு மெதுமையாக வெந்தவுடன் மிளகு தூள், மாவாக்கிய நற்சீரகம், அரைத்த பூடு, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம்புளியை விடவும்.

இதனைச் சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

மரக்கறி ஸூப் (வடித்தது)

4 சுண்டு (450 கிராம்) கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	4-4½ சுண்டு தண்ணீர்
1½ மே. கரண்டி மைசூர்ப்பருப்பு	1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter)

- அல்லது துவரம்பருப்பு அல்லது
பாகிப்பருப்பு
1 முட்டையளவு உருளைக்கிழங்கு
(வெட்டவும்)
1 தக்காளிப்பழம் (வெட்டவும்)
1 சிறிய பூடு (உரித்துப்போடவும்)
1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம்
கருவேப்பிலை
உப்பு
2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
½ தேக்கரண்டி மிளகு

இதற்கு முட்டைக்கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், கரற், நூல்கோல், முருங்கைப் பிஞ்சு முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்து எடுத்து, துப்பரவாக்கி, கழுவி, வெட்டிக் கொள்க.

வெட்டிய மரக்கறி, பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளிப்பழம், பூடு, நற்சீரகம், மிளகு என்பவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, ¾ மணித்தியாலம் வரை அவிய விட்டு, இறக்கி, ஆற விட்டு, கசக்கிப் பிழிந்து, ஒரு சல்லடையால் வடித் தெடுக்கவும். வெண்ணெயில் கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, வடித்து வைத்த ஸுமப்பை ஊற்றி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம்புளியை விடவும்.

ஒரு துண்டு பாணை (a slice of bread) ஏற் கெனவே வெய்யிலில் காயவிட்டு 1 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொண்டு, பரிமாரும் போது இதனை வெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து நல்ல சூடாகவுள்ள ஸுமப்பில் போட்டு, ஊறவிடாமல் பயன்படுத்தவும்.

பருப்பு ஸூப்

- ½ சுண்டு மைசூர்ப் பருப்பு
2 கரற்
2 பும்பாய் வெங்காயம்

- 2½ சுண்டு தண்ணீர்
½ சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்
பால் அல்லது பால்

1 தக்காளிப்பழம்	1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
1 நெட்டு கருவேப்பிலை	1/8 தேக்கரண்டி சீனி
1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter)	உப்பு

மைசூர்ப்பருப்பைத் துப்பரவாகக் கழுவி வடிக் கவும். கரற், பம்பாய் வெங்காயம், தக்காளிப்பழம், கருவேப்பிலை என்பவற்றைக் கழுவி, மெல்லியதாக வெட்டி, வெண்ணெயில் நன்றாகவதக்கி, கழுவிவைத்த மைசூர்ப்பருப்பைப் போட்டு, தண்ணீரையும் விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்தவுடன் நெருப்பைத் தணித்து, மரக்கறி, பருப்பு முதலானவை மெதுமையாகும் வரை வேகவிட்டு இறக்கி, ஆறவிட்டு, ஒரு சல்லடையில் ஊற்றி, கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் தேய்த்து வடிக்கவும். பின்னர் வடித்த ஸூப்பை அடுப்பில் வைத்து, பாலைவிட்டு, மிளகு தூள், சீனி, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி இறக்கவும்.

பரிமாறும்போது, ஒரு துண்டு காய்ந்த பாணை (a slice of dried bread) சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, வெண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துப் போட்டு, ஊறவிடாமல் பயன்படுத்தவும்.

தக்காளிப்பழ ஸூப்

450 கிராம் தக்காளிப்பழம் (சிறியதாக வெட்டவும்)	மிளகு தூள்
1/2 சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய பம்பாய் வெங்காயம்	உப்பு
1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter)	1 தேக்கரண்டி சீனி
	2 சுண்டு தண்ணீர்
	2 தேக்கரண்டி கோதுமைமா
	1/2 சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால் அல்லது பால்

வெட்டிய தக்காளிப்பழம், பம்பாய் வெங்காயம் என்பவற்றை ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் போட்டு,

தண்ணீரைவிட்டு, மூடி, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து ½ மணித்தியாலம் வரை அவியவிட்டு, பம்பாய் வெங்காயம் மெதுமையாக வெந்தவுடன் இறக்கி, ஒரு சல்லடையில் ஊற்றி, ஒரு கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் தேய்த்து வடித்தெடுக்கவும். பாலைக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு தாச்சியில் வெண்ணெயை உருக்கி, கோதுமை மாவைப் போட்டுச் சிவக்கப் பொரிய விட்டு, இதில் சூடாகவுள்ள பாலை விட்டு விரைவாக கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் கடைந்து, கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, மா வெந்து, தடித்தவுடன், வடித்து வைத்த ஸுஓப்பை விட்டு, மிளகு தூள், உப்பு, சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துச் சூடாக்கி இறக்கவும். இதனைக் கொதிக்கவிட வேண்டாம்.

வேறொரு விதமாகவும் இதனைத் தயாரிக்கலாம். தக்காளிப்பழம், பம்பாய் வெங்காயம் என்பவற்றை வெண்ணெயில் நன்றாக வதக்கி, தண்ணீரை விட்டு மெதுமையாக அவித்து, சல்லடையில் தேய்த்து வடித்தெடுக்கவும். கோதுமை மாவைச் சிறிது பாலில் (காய்ச்சி ஆறியது) கரைத்து, வடித்த ஸுஓப்பில் ஊற்றித் துழாவிக்காய்ச்சி, மா வெந்து தடித்தவுடன் மீதிப்பால், (காய்ச்சி ஆறியது) மிளகு தூள், உப்பு, சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, சூடேறியவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

18. ஸ்ரூ வகைகள் (Stews)

கலந்த மரக்கறி ஸ்ரூ (Mixed Vegetable Stew)

225 கிராம் கலந்து வெட்டிய மரக்கறி	‡ சுண்டு மெல்லிய தேங்-
1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்	காய்ப்பால்
(butter)	1/8 தேக்கரண்டி மிளகுதூள்
2 தேக்கரண்டி கோதுமை மா	உப்பு
அல்லது கோன்ஃப்ளவர் (corn flour)	2 தேக்கரண்டி எலு. புளி

இதற்கு முட்டைக்கோவா, கரற், பீற், போஞ்சி, லீக்ஸ் தண்டு, பிஞ்சு வெண்டி, பசுலையின் குருத்துத் தண்டு (spinach), உருளைக்கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம், காலிஃப்ளவர் (cauliflower) முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கிடைத்தவற்றை உபயோகிக்கவும். இவற்றைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, வெவ்வேறாக ஆவியில் அவித்தெடுத்து, பரிமாறும் தட்டில் அழகாக அடுக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒருதாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, வெண்ணெயை உருக்கி, கோதுமை மாவைப் போட்டுப் பொண்ணிற மாகப் பொரிய விட்டு, ஒரு கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் கடைந்து கொண்டு பாலை மெள்ள மெள்ள வாக விட்டுக் கட்டிபடாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, மா வெந்து ஸோஸ் தடித்தவுடன், உப்பு, மிளகு தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து, கூழ்ப் பதமாக இறக்கி எலுமிச்சம்புளியை விடவும். இதனைச் சூடாக அவித்த மரக்கறியின்மேல் பரவலாக ஊற்றிப் பயன்படுத்தவும்.

விரும்பினால், ஒரு துண்டு பாணை (a slice of bread) ஏற்கெனவே வெய்யிலில் காயவிட்டு 1 செ.மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்கொண்டு,

பரிமாறும்போது இதனை வெண்ணெயில் பொன்னிற மாசுப் பொரித்து வடித்து, ஸ்ரூவின்மேல் போடவும்.

எலுமிச்சம்புளிக்குப் பதிலாக, வினாக்கிரி (vinegar) அல்லது தக்காளிப்பழ ஸோஸையும் (Tomato Sauce) விட்டுக் கொள்ளலாம். புளி இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை.

தக்காளிப்பழ ஸ்ரூ

250 கிராம் தக்காளிப்பழம்

1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்

(butter)

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

சிறிதளவு சீனி

1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

இதற்கு நல்ல விறைப்பான பருவத்திலுள்ள தக்காளிப்பழத்தைத் தெரிந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, கொதி நீரை மேலே ஊற்றி, சிறிது நேரத்தின் பின்னர் எடுத்துத் தோலை உரித்து, ஒவ்வொன்றையும் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டவும். வெட்டிய துண்டுகளை ஒருகனமான கைபிடிச்சட்டியில் போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்களைப் போட்டுக் கலந்து, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து வேக விட்டு, மசிந்து போகாமல் இறக்கி, சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

உருளைக்கிழங்கு ஸ்ரூ

250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு

2 மேசைக்கரண்டி மெல்லியதாக

வெட்டிய வெங்காயம்

2 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்

(butter)

½ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

¾-1 சுண்டு வெந்நீர்

உருளைக்கிழங்கைச் சீவி, 1 செ. மீ. தடிப்பமுள்ள வட்டம் வட்டமான துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவிக்கொள்க. ஒரு கனமான கைபிடிச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து வெண்ணெயை உருக்கி, வெட்டிய உருளைக்கிழங்கையும், வெங்காயத்தையும் போட்டு, ஒரு அகப்பைக் கார்பினால் கிளறி, மெல்லிய நெருப்பில் நிறம் மாறாமல் பொரியவிடவும். பின்னர் வெந்நீரை ஊற்றி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றையும் போட்டு, துண்டுகள் உடையாதபடி வேக விட்டு, கசிவாக இறக்கி, சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

பாகுப் பதங்களின் அட்டவணை

நேரம் (Approximate Time)	நிலை (Stage)	பாகுப் பதங்களின் விவரம்	பாகுப் பதங்களின் விவரம்
2 நிமிடங்கள்	சீனி கரையும் கொதிக்கும்	சீனி கரையும் கொதிக்கும்	சீனி கரையும் கொதிக்கும்
2-8 நிமிடங்கள்	பாகு ஆரம்பம்; குமிழிகள் (bubbles) தோன்றும்.	பாகு ஆரம்பம்; குமிழிகள் (bubbles) தோன்றும்.	பாகு ஆரம்பம்; குமிழிகள் (bubbles) தோன்றும்.
8-10 "	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.
10-11 "	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.
11-12 "	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.	பாகில் குமிழிகள்; கரண்டியைப் பாகில் தோய்த்து வழியவிடால் மெல்லிய பானியாகப் பற்றி வழிந்துகொள்ளும்.
12-13 "	பாகு நுரைக்கும்	பாகு நுரைக்கும்	பாகு நுரைக்கும்
13-14 "	பாகு வெளுவெணுப்பாக நுரைக்கும் பொங்கி, கைபிடிச் சட்டியின் பக் கங்களில் உறையத் தொடங்கும்.	பாகு வெளுவெணுப்பாக நுரைக்கும் பொங்கி, கைபிடிச் சட்டியின் பக் கங்களில் உறையத் தொடங்கும்.	பாகு வெளுவெணுப்பாக நுரைக்கும் பொங்கி, கைபிடிச் சட்டியின் பக் கங்களில் உறையத் தொடங்கும்.

பயன்படுத்தும் சிற்றுண்டி வகை.

ஒரு தூளி பாகை ஒரு தட்டி மூன்றா தன்னளவில் வீட்டு, எடுத்து, உருட்டிய பாகுக்கும் போது அவதானிப்பது (Test in Water)

நீரில் விட்டவுடன் கரைந்து கொள்ளும். நீரில் உறையும்; ஆனால் உருட்டி எடுக்க வராது கலைந்து கொள்ளும். கையில் தொய்ந்த உருண்டையாக உருளும் பருவம்.

பாதுஷா, பொரி இடியப்பம், அக்கப் பலகாரம் போன்ற பாகு ஊற்றும் சிற்றுண்டி வகை. சாக்கிலேட் ரூல்

ரொபி வகை (Toffees)

மைசூர்ப்பாகு, பாற் பாகு, ஹல்வா வகை வகைகள்.

இதன்பிறகு பாகு எரியத்தொடங்கி நிறம் மாறிக்கொண்டு போகும். (Sugar begins to caramelize)

19. சீனிப் பாகுப் பதங்கள்

இனிப்புப் பட்சணங்கள் தயாரிப்பதற்கு, பாகுப் பதங்களில் தேர்ச்சி பெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது.

ஒரு கணமான கைபிடிச்சட்டியில் (preserving pan) $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனியைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை மெதுவாக எரித்து, ஒரு மரக்கைபிடி போட்ட கரண்டியினால் துழாவி, மூதலில் சீனியை முற்றுகக் கரைய விடுதல் வேண்டும். சீனி கரைந்து கொதிக்கத் தொடங்கியவுடன், பாகுப் பதங்களை எதிர்ப்பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அட்டவணையில் இருந்து அறிந்து, அவதானித்துக் கொள்க.

ஒவ்வொரு பதத்தையும் பரிசோதிக்கும் போது, கைபிடிச் சட்டியுடன் பாகை இறக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். விரலினால் தொட்டுப் பரிசோதிப்பதற்கு, சிறிதளவு பாகை ஒரு தேக்கரண்டியினால் அள்ளி எடுத்து, பொறுக்கக் கூடிய சூட்டுக்கு ஆறவிடவும்.

சீனியில் அழுக்கிருந்தால், சீனி கரைந்தவுடன் சிறிது பாலைத் தெளித்து, மேலே நுரையுடன் வரும் அழுக்கை ஒரு வடிகரண்டியால் அகற்றி விடவும்.

20. இனிப்புச் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள் (இனிப்புப் பட்சணங்கள்)

கடலைப்பருப்பு லட்டு

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு | 1 சுண்டு மிருதுவான பழத்-
தேங்காய்த் துருவல் |
| 1 சுண்டு மாவாக்கிய சீனி அல்லது
அரிந்த ஐசிங் சீனி (icing sugar) | ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |
| ½ சுண்டு நெய் | 2 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக
ஒடித்து நெய்யில் வறுத்த
முந்திரிப்பருப்பு |

கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டு, சுத்தமாகக் கழுவி, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு இறுக்கமாகவும் நைஸாகவும் அரைத்தெடுக்கவும். தேங்காய்த்துருவலை ! தேக்கரண்டி நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும்.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, மீதி நெய்யைக் காயவிட்டு, அரைத்த கடலைப்பருப்பு விழுதைப் போட்டு, தட்டகப்பையினால் கை விடாமல் கிளறவும். கடலை வெந்து உலிரும் பதத்தில், சீனி, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், முந்திரிப்பருப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, சீனி இளகி வரும் போது இறக்கி, ஏலப்பொடியைக் கலந்து, தாங்கக் கூடிய சூட்டில் எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி லட்டுப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

கடலைமா லட்டு

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |
| 1 சுண்டு மாவாக்கிய சீனி அல்லது
அரித்த ஐசிங் சீனி (icing sugar) | 1/3 சுண்டு நெய் |

கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டு, சுத்தமாகக் கழுவி, நீர் சுண்ட உலர்த்தி, அளவளவாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து மாவாக அரைத்தெடுக்கவும். இந்தக் கடலை மாவுடன் சீனி, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து, ஒரு குழிவான உரலில் போட்டு இடித்துச் சேர்த்து, பிறகு நெய்யைச் சிறிது புகை கிளம்பக் காய்ச்சி உரலிலுள்ள மாக் கலவையில் ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் அடிவரை கிளறிக் கலந்து விடவும். இதனை அப்படியே உரலில் வைத்துக் கொண்டு, தாங்கக் கூடிய சூட்டில் எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக இறுக்கி, லட்டுப் பிடித்தெடுக்கவும்.

ரவை லட்டு முறை 1.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 கண்டு ரவை | 1 மேசைக்கரண்டி திராட்சை |
| 1 கண்டு மாவாக்கிய சீனி அல்லது | வற்றல் (sultanas) |
| அரித்த ஐசிங் சீனி (icing sugar) | 1 கண்டு மிருதுவான பழத்- |
| ½ கண்டு நெய் | தேங்காய்த் துருவல் |
| 1 மேசைக்கரண்டி சிறியதாக | 1/3 கண்டு பால் |
| ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |

தேங்காய்த் துருவலை 1 தேக்கரண்டு நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கவும். மீதி நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை வற்றல் என்பவற்றை வெவ்வேறாகப் பொரித்து வடித்துக்கொண்டு, ரவையைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். இதில் வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், சீனி, பொரித்து வைத்துள்ள முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை வற்றல், ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து, பாலை விட்டுக்கிளறி வறுத்து, சீனி இளகியவுடன் இறக்கி, தாங்கக் கூடிய சூட்டில் எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக, உருட்டி லட்டுப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

கலவை காய்ந்துபோய் உருண்டை பிடிக்க முடியாமல் இருந்தால், கொதி நீரைச் சொட்டுச் சொட்

டாக விட்டுக் கிளறி, அடுப்பில் வைத்து, இளக்கி, இறக்கிப் பிடிக்கவும்.

ரவை லட்டு முறை 2.

- | | |
|--|---|
| 1 சுண்டு ரவை | 1/3 சுண்டு நெய் |
| 1 சுண்டு மாவாக்கிய சீனி அல்லது அரித்த ஐசிங் சீனி (icing sugar) | 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பு |
| ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி | |

ரவையைச் சிவக்க வறுத்து, மாவாக அரைத் தெடுக்கவும். ஒடித்த முந்திரிப் பருப்பை ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்க.

மாவாக்கிய ரவை, சீனி, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து, ஒரு குழிவான உரலில் போட்டு இடித்துச் சேர்த்து, பிறகு வறுத்த முந்திரிப்பருப்பையும் போட்டு ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் அடிவரை கலந்து விடவும். நெய்யைச் சிறிது புகை கிளம்பக் காய்ச்சி, உரலிலுள்ள மாக்கலவையில் ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் அடிவரை கிளறிக் கலந்து, அப்படியே உரலில் வைத்துக் கொண்டு, தாங்கக் கூடிய சூட்டில் எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக இறுக்கி லட்டுப் பிடித்து எடுக்கவும்.

மெது ரவை லட்டு

- | | |
|---------------|--|
| 1 சுண்டு ரவை | ½ சுண்டு பால் |
| ½ சுண்டு நெய் | 1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |
| ½ சுண்டு சீனி | 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு |

ரவையை நெய்விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து, இதில் சீனி, ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து, பாலை விட்டுக் கிளறி, பிட்டுப் பதமாக வெந்தவுடன் இறக்கி, சூடு ஆறுவதற்கு முன்பு சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவு

உருண்டைகளாக உருட்டி லட்டுப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

இதைத் தயாரிப்பது மிகவும் சுலபமாதலால், திடீர்ச் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவொரு சிற்றுண்டியாகவுள்ளது. மேலே கொடுத்துள்ள அளவுகளில் 30-32 லட்டுகள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு:

மேலே கொடுத்த லட்டு வகைகளுக்கு உபயோகமாகும் ரவை நல்ல தரமானதாயும், பூச்சி, புழு அற்றதாயும் இருத்தல் வேண்டும். தரம் குறைந்த ரவையை உபயோகித்தால் லட்டுக்குரிய வாசனை, சுவை என்பனவும் இல்லாமல் போய்விடும்.

அவல் லட்டு

நல்ல தரமான அவலை, 'மூக்கு', உமி என்பன இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி, சிவக்கவறுத்து, அரைத்து மாவாக்கி, அளந்து, அதே அளவு மாவாக்கிய சீனியுடன் கலந்து, நெய், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றையும் ரவை லட்டு - முறை 2 என்பதில் கொடுத்த விகிதத்தின்படி சேர்த்து, அதே முறையில் லட்டுப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பாசிப்புயற்றம் லட்டு

பாசிப்புயற்றைக் கழுவி, வடிய விட்டு, சிவக்கவறுத்து, ஆற விட்டு, தோல் போகத் தீட்டிப் புடைத்து, மாவாக அரைத்தெடுத்து, இதற்கும் மாவாக்கிய சீனி, நெய், முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றை ரவை லட்டு - முறை 2 என்பதில் கொடுத்த விகிதத்தின்படி சேர்த்து, அதே முறையில் லட்டுப் பிடித்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு :

மேலே கொடுத்துள்ள மா லட்டு வகைகளைப் பிடிக்கும் போது, சூடு ஆறி, கலவை உலிர்ந்து, உருண்டை பிடிக்க முடியாமல் இருந்தால், மேலும் சிறிது நெய்யைக் காய்ச்சி ஊற்றிக் கலந்து பிடித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்த லட்டு வகை கமகமவென்ற வாசனையுடன், உருசியாகவும் இருக்கும். இவற்றை உடனுக்குடன் தயாரிப்பதுதான் நல்லது. எண்ணும், சில தினங்களுக்கு மேலாக வைக்க வேண்டுமென்றால், உலிராமல் பாதுகாத்து, அடைத்தும் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நிலக்கடலைப்பருப்பு லட்டு

½ சுண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு

4 மேசைக்கரண்டி நெய்

½ சுண்டு சீனி

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

நிலக்கடலைப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, ஆறிய பின்னர் கசக்கிப் புடைத்து இயலுமான அளவுக்குத் தோலைப்போக்கி, வெந்நீரில் ஊறவிட்டு மீதித் தோலையும் உரித்து நீக்கி விட்டு, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் விடாமல் நைஸாக அரைத் தெடுக்கவும். ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, அரைத்த நிலக்கடலைப்பருப்பு விழுதைப் போட்டு, தட்டகப்பயினால் கைவிடாமல் கிளறி, உலிரும் பதத்தில் சீனியைப்போட்டுக் கிளறி, சீனி இளகியவுடன் இறக்கி ஏலப்பொடியைக் கலந்து, தாங்கக் கூடிய சூட்டில் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி லட்டுப் பிடித்து எடுக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 22-24 லட்டுகள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

பூந்தி லட்டு

- | | |
|--|---|
| 1 சுண்டு கடலை மா | $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |
| 1 தேக்கரண்டி அரிசி மா | $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி சாதிக்காய்ப்பொடி |
| 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா | நெருப்புக்குச்சியின் தலையளவு |
| $\frac{3}{4}$ சுண்டு நெய் பொரிப்பதற்கு | பச்சைக்கற்பூரம் |
| 1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு சனி | 2 மேசைக்கரண்டி மிளகளவாக |
| சிறிது கேசரிப் பவுடர் | நொருக்கிய கற்கண்டு |
| 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக | |
| ஒடித்து வறுத்த முந். பருப்பு | |

கடலைமா, அரிசிமா, அப்பச் சோடா என்பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர்விட்டுத் தோசை மாப்போல சற்று நீர்க்கக் கரைக்கவும். சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, மெல்லியகம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப்பதங்களின் அட்டவணையைப் பார்க்க) இறக்கி, கேசரிப் பவுடரைக் கலந்து, சூடாக வைத்துக் கொள்க.

ஒரு தட்டையான தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, அடுப்பின் முன்பக்கமாக, தாச்சியின் உயரத்துக்குச் சிறிது கூடிய உயரமுள்ள ஒரு குற்றியை வைத்து, நெய்யைக் காயவிடவும். பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டுவத்தை நெய்க்கு மேலாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கரைத்து வைத்த மாவை அளவாக ஒரு கரண்டியினால் அள்ளிச் சட்டுவத்தில் வார்த்து, சட்டுவத்தின் காம்பைக் குற்றியில் மெல்லமெல்லத் தட்டிக் கொள்ளவும். இப்படிச் செய்யும் போது, மா ஒரே அளவான சிறிய முத்துக்களாக நெய்யில் விழுந்து கொள்ளும், நெய் கொண்ட மட்டும் இப்படித் தட்டிவிட்டு, பூந்தியை அதிகம் சிவக்க விடாமல், ஒரு வடிகரண்டியால் புரட்டிப் பொரித்து, வடித்து, உடனே சூடாகவுள்ள பாகில் போட்டுக் கலந்துவிடவும். முழுமாவையும் இந்த விதமாகப் பொரித்து வடித்துப் பாகில் போட்டு, சூடுள்ளவரை

இடையிடையே நன்றாகக் கிளறிவிட்டு, 4 மணி நேர மாகுதல் இதனை ஊறவிடவும். நன்றாக ஆறிய பின்னர், பச்சைக்கற்பூரத்தை மாவாக்கிப்போட்டு, ஏலப் பொடி, சாதிக்காய்ப் பொடி, கற்கண்டு, முந்திரிப் பருப்பு முதலியவற்றைக் கலந்து, எலுமிச்சம்பழ மளவு உருண்டைகளாக உருட்டி லட்டுப் பிடித்தெடுக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 28-30 லட்டுகள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு :

வேறொரு விதமாக, இதற்கு மாவை இட்டலிமாப் பதத்திற்குத் தடிப்பாகக் கரைத்தும் பூந்தியைத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டு வத்தை நெய்க்குமேலாகப் பிடித்துக்கொண்டு, தடிப்பாகக் கரைத்த மாவை அளவாக வார்த்து, வார்த்த கரண்டியின் அடிப்பாகத்தால் விரைவாகத் தேய்த்தல் வேண்டும் - மா முத்து முத்தாக விழுந்து கொள்ளும்.

பொரி விளாங்காய்

1½ சுண்டு பாசிப்பயறு

½ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு

½ சுண்டு கடலைப்பருப்பு

½ சுண்டு சிறிய பல்லுப்பல்லாக

½ சுண்டு நல்ல ரவை

வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு

3 சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை

1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

பாசிப்பயற்றைக் கழுவி, வடித்து, சிவக்க வறுத்து, ஆறிய பின்னர் உரலில் போட்டுக் குற்றிப் புடைத்து, தோலைப் போக்கிக் கொள்க. கடலைப்பருப்பு, ரவை என்பவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்து, பின்னர் எல்லாவற்றையும் நைஸான மாவாக அரைத்தெடுக்கவும்.

அரைத்த மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரம் அல்லது தட்டத்தில் எடுத்து, எள்ளை வறுத்துப் போட்டு, ஏலப்பொடியையும் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

ஒரு கைப்பிடிச்சட்டியில் சர்க்கரையைப்போட்டு, 2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, சர்க்கரை கரைந்தவுடன் தேங்காய்ச்சொட்டைப் போட்டுக் கிளறி, பாகு காய்ந்து வாசனை வரும்போது, ஒரு துளியை ஒரு கிண்ணத்திலுள்ள தண்ணீரில் விட்டு எடுத்து உருட்டிப்பார்த்து, தொய்யாதபதத்தில் இருந்தால் இறக்கி வைக்கவும்.

கலந்து வைத்த மாவில் ஒரு அகப்பை பாகை அள்ளி ஊற்றி, உருண்டை பிடிக்கக்கூடிய பதத்திற்கு அப்பாகுடன் அதற்களவான மாவை ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கலந்து, கலந்த மாவை எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாகப்பிடித்து வைக்கவும். இப்படியே பாகை அளவளவாக ஊற்றிக் கலந்து, முழுமாவையும் உருண்டைகளாகப் பிடித்து எடுக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 35 - 40 பொரி விளாங்காய்கள் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

வேறொரு விதமாக, 1½ சுண்டு புழுங்கலரிசியைக் கழுவி வடித்து, சிவக்க வறுத்து, ½ சுண்டு, பரசிப்பருப்பையும் சிவக்க வறுத்தெடுத்து, இரண்டையும் நைஸான மாவாக அரைத்து, எள்ளை வறுத்துப் போட்டு, ஏலப்பொடியையும் கலந்து, முன்னர் கூறிய முறைப்படி தேங்காய்ச்சொட்டைச் சர்க்கரைப்பாகில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, மாவில் விட்டுக் கலந்து உருண்டைகள் பிடிக்கலாம்.

கார்த்திகைப் பொரி

2 சுண்டு அவல் பொரி புறியங்கொட்டையளவு துண்டு சுக்கு
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு வெட்டிய தேங்காய்க்
 கீறுகள்

இதற்கு மூக்கு, உமி முதலியன இல்லாமல் சுத்த மாக்கப்பட்ட நல்லதரமான அவலை, நன்றாகக்காய்ந்து கொண்டிருக்கும் வெறும் தாச்சியில் ஒவ்வொரு பிடியாகப் போட்டு, பொரியாக வறுத்து, இறக்கி, அளந்து எடுக்கவும். தேங்காய்க் கீறுகளையும் அதிகம் பெரியதாக இல்லாமல் வெட்டிக் கொள்ளவும். சுக்கை இடித்து மாவாக்கி எடுக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் அளந்த அவல் பொரியைப்போட்டு, மாவாக்கிய சுக்கு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

ஒரு கைப்பிடிச்சட்டியில் சர்க்கரையைப்போட்டு, $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்விட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். சர்க்கரை பாகாகி, பாகு காய்ந்து வாசனை வரும்போது, சிறிதளவை ஒரு பாத்திரத்திலுள்ள தண்ணீரில் விட்டு எடுத்து உருட்டிப் பார்க்கவும். அது தொய்யாத உருண்டையாக உருளும் பதமாக இருந்தால், தேங்காய்க் கீறுகளையும் போட்டு இறக்கி, கலந்த அவல் பொரியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் நன்றாகக் கலந்து, பிடிக்கக்கூடிய பதமாக்கிக் கொள்க. பிறகு இதனை இறுக்கிப் பிடியாமல் மிகவும் நுரைவான உருண்டைகள் போல பிடித்து எடுக்கவும். அல்லது உருண்டைகளாகப் பிடிப்பதற்குப் பதிலாக, பாகைக் கலந்த சூட்டுடனேயே சிறிய துண்டுகளாக ஒடித்தும் எடுக்கலாம்.

குறிப்பு :

கார்த்திகைத் தீபத் தினத்தன்று, இந்துக்கள் இப்பொரியைப் பாகம்பண்ணி, சுவாமிக்கு நைவேத் தியம் செய்வார்கள்.

கோதுமை ஹல்வா

- | | |
|---|---|
| 250 கிராம் கோதுமை மா
(1½ சுண்டு) | 75 கிராம் திராட்சை வற்றல்
(sultanas) |
| 625 கிராம் சீனி (தலைதட்டி
2½ சுண்டு வரை) | ரோஸ் எஸென்ஸ் (rose essence) |
| ½ சுண்டு நெய் | ரோஸ் அல்லது பச்சை சாயம்
(food colouring) |
| 75 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு | 2 எண்ணெய் ஊருத கடதாசித்
தாள்கள் (grease proof paper) |

கோதுமைமாவில் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் குழைத்து, 10 நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். பின்னர் இதனை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, 1½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அழுக்கிப் பிசைந்து, பாலை வெளியேறச் செய்யவும். பால் தடித்தவுடன் வேறு பாத்திரத்தில் விட்டுக் கொண்டு, மறுபடியும் 3-4 முறை 1½ சுண்டு வீதம் தண்ணீர் விட்டு, இதே விதமாகப் பிசைந்து, முழுப் பாலையுஞ் சேர்த்து, வடித்து, 2 நாட்களுக்கு மூடி வைத்து, சிறிது புளிக்க விடவும். மூன்றாம் நாள் மேலே தெளிந்துள்ள நீரை மெதுவாகச் சரித்து ஊற்றி நீக்கிவிட்டு, அடியில் அடைந்துள்ள மாவைக் கூழ்போல எடுத்துக் கொள்க.

சீனியை ஒரு கனமான தாச்சியில் (heavy pan) போட்டு, ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, கையில் 'பிசுக்'கென்று ஒட்டும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) கூழாகவுள்ள மாவினைச் சேர்த்து, மரக்கைபிடி போட்ட சட்டுவத்தினால் கை விடாமல் கிளறவும், மா நன்றாக வெந்து தடித்தவுடன், நெய்

யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக்கிளறி, முழு வதும் தாச்சியை விட்டுத் திரளும் பதத்தில், முந்திரிப்பருப்பு, திராட்சை வற்றல், ரோஸ் எஸென்ஸ், சாயம் முதலியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகச் சுருளக்கிளறுதல் வேண்டும். நன்றாகச் சுருளாவிட்டால், ஹல்வா பட்ட இடமெல்லாம் ஒட்டிக் கொள்ளும் — வாயிலும் கூட! சுருளும்போது வெளியேறும் நெய்யை இறுத்துக் கொள்ளவும். சரியான பதம் வந்ததும், சட்டுவத்தினால் ஆழக் குத்திப் பார்க்கும் போது, ஹல்வா ஒட்டமாட்டாது. இப் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டு, 3 செ. மீ. உயரத்திற்கு அழுத்தி, நன்றாக ஆறவிட்டு, துண்டுகளாக வெட்டி, எண்ணெய் ஊருத கடதாசித் தாளில் சுற்றிக் கொள்ளவும்.

இப்பக்குவம் ஒருமாதத்திற்கு மேலாகவும் பழுது படாமல் இருக்கும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில், 1 செ. மீ. தடிப் பழம், 3 செ. மீ. சதுரமுமான, 60 துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு :

கோதுமை மாவிலுள்ள மடிப்பொருள்தான் தண்ணீரில் கரைந்து பாலாக வெளியேறுகிறது. எஞ்சியிருக்கும் இறப்பர் போன்ற வஸ்து, **gluten** எனப்படும் புரதப் பொருளாகும்.

உருளைக்கிழங்கு ஹல்வா

250 கிராம் உருளைக்கிழங்கு

450 கிராம் சீனி

‡ சுண்டு குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு

2 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) அல்லது நெய்

‡ தேக்கரண்டி வாதுமை எஸென்ஸ் அல்லது ரோஸ் எஸென்ஸ் (almond or rose essence)

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில் லாமல் மசித்துக் கொள்க. முந்திரிப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். தடித்த கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, மசித்து வைத்த உருளைக்கிழங்கை அழுத்தமாகக் கலந்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, நன்றாகத் தடித்தவுடன், வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, வெண்ணெய் அல்லது நெய், எஸென்ஸ் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் சீனி உறையத் தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரை கீறிவிட்டு, ஆறிய பின்னர் எடுத்துக் கொள்க.

ரவை ஹல்வா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு ரவை	$\frac{1}{2}$ சுண்டு ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு
2 சுண்டு சீனி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏல்ப்பொடி
$\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்	1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்

ரவையில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு, 8-10 மணி நேரம் ஊறவிடவும். ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். தடித்த கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களை பார்க்க) ஊறிய ரவையைச் சேர்த்துக்கிளறி, ரவை வெந்து தடித்தவுடன், நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் கிளறி, முந்திரிப்பருப்பு, ஏல்ப்பொடி ஆகியவற்றையும் போட்டுக் கிளறவும். முழுவதும் திரண்டு வெளுப்பாக நுரைத்து, கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் சீனி உறையத் தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டி

னால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரை கீறிவிட்டு, ஆறிய பின்னர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சவ்வரிசி ஹல்வா

½ சுண்டு சவ்வரிசி ¼ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1½ சுண்டு சீனி 3-4 துளிகள் ரோஸ் எஸென்ஸ் (Rose essence)
½ சுண்டு நெய்

சவ்வரிசியைத் தண்ணீரில் போட்டு 10-12 மணி நேரம் ஊற விட்டு, வடித்து, ரவை ஹல்வா தயாரிப்பது போல தயாரிக்கவும்.

நிலக்கடலைப் பருப்பு ஹல்வா

½ சுண்டு நிலக்கடலைப் பருப்பு 2 தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய
1 சுண்டு சீனி எள்ளு
1 மேசைக்கரண்டி நெய் 1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

எள்ளை வறுத்து வைக்கவும். நிலக்கடலைப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, ஆறிய பின்னர், கசக்கிப் புடைத்து இயலுமான அளவுக்குத் தோலைப் போக்கி, வெந்நீரில் ஊறப்போட்டு மீதித்தோலையும் உரித்து நீக்கிவிட்டு, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் அதிகம்விடாமல் நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, 1/3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். தடித்த கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, அரைத்த நிலக்கடலைப் பருப்பு விழுதைப் போட்டு, அழுத்தமாகக் கடைந்து கலந்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக் காய்ச்சவும். நன்றாகத் தடித்தவுடன் நெய்யைவிட்டு, வறுத்த எள்ளையும், ஏலப்பொடியையும் போட்டுக் கிளறி, முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் சீனி உறையத்

தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரை கீறி விட்டு, ஆறியபின் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

முந்திரிப்பருப்பு ஹல்வா

1 சுண்டு தோல் நீக்கிய முந்திரிப் பருப்பு	½ சுண்டு நெய்
1 சுண்டு சீனி	½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
சிறிது கேசரிப் பவுடர்	1 எண்ணெய் ஊருத கடதாசித்தாள் (1 sheet of grease proof paper)

முந்திரிப்பருப்பை ஊறவிட்டு, வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் விடாமல் இறுக்கமாகவும் நைஸாகவும் அரைத்தெடுத்து, கேசரிப் பவுடரைப் போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்க. ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். தடித்த கம்பிப்பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) கரைத்து வைத்த முந்திரிப் பருப்பு விழுதைக் விட்டுக் கிளறவும். நீர் சுண்டி நன்றாகத் தடித்தவுடன் நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் கிளறி, முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் சீனி உறையத்தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, ஏலப் பொடியைப் போட்டு கலந்து, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும்.

எண்ணெய் ஊருத கடதாசித்தானை 10 செ. மீ. X 10 செ. மீ. அளவுள்ள சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் ஹல்வாவை எடுத்து ஒவ்வொரு துண்டிலும் வைத்து, நாற்பக்கமும் அழகாக மடித்து மூடிச் செருகிக் கொள்ளவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 30 சரைகள் வரை செய்து கொள்ளலாம்,

குறிப்பு :

இப் பக்குவத்தில், ஏலப்பொடியுடன், நல்ல தரத் திலுள்ள வாதுமை எஸென்ஸில் (almond essence) $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டியையும் விட்டுக் கொண்டால், இது வாதுமை ஹல்வா (Almond Halwa or Badam Halwa) போலவேதான் சுவைக்கும்.

அரைத்த முந்திரிப்பருப்பைத் தண்ணீரில் கரையாமல், அதே அளவு பாலில் கரைத்து ஹல்வாவைப் பாகம் பண்ணினால், இது மேலும் சுவையாக இருக்கும்.

பாதம் ஹல்வா அல்லது வாதுமை ஹல்வா (Almond Halwa)

இதற்கு, 1 சுண்டு வாதுமைப்பருப்பை (almonds) வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, தோலை உரித்து நீக்கி விட்டு, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நைஸாக அரைத்தெடுத்து, முந்திரிப்பருப்பு ஹல்வாவுக்கு கொடுத்துள்ளபடி ஏனைய பொருட்களை எடுத்து, அதே முறைப்படி பாகம் பண்ணிக் கொள்ளவும்.

பால்மா ஹல்வா

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்மா (any dried milk powder like Nespray)	2 மேசைக்கரண்டி நெய்
$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
$\frac{1}{2}$ சுண்டு குறுணலாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு	நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு பச்சைக்கற்பூரம்

ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச்சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, $\frac{1}{8}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். மெல்

லிய கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) பால் மாவைப் போட்டு, நெய்யை விட்டுக் கிளறி, எல்லாம் சேர்ந்த பிறகு முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டுக் கிளறவும். முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, சீனி கைபிடிச்சட்டியின் பக்கங்களில் உறையத்தொடங்கும் பதத்தில், ஏலப்பொடியையும், பச்சைக்கற்பூரத்தையும் மாவாக்கிப் போட்டுக்கிளறி இறக்கி, நெய்பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப்பரவி, வாழையிலைத்துண்டினால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரைகீறிவிட்டு, ஆறியபின் எடுத்துக் கொள்க.

கட்டிப்பால் - தேங்காய் ஹல்வா

½ சுண்டு கட்டிப்பால் (Sweetened condensed milk)

1½ சுண்டு மிருதுவான பழத்-
தேங்காய்த் துருவல்

1 சுண்டு சீனி

1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்
(butter) அல்லது நெய்

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
அல்லது 2 தேக்கரண்டி வனிலா
எஸென்ஸ் (vanilla essence)

ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச்சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப்போட்டு, ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் கட்டிப்பாலை விட்டு, தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுக் கிளறி, திரளத்தொடங்கும் போது வெண்ணெயைப் போட்டு (அல்லது நெய்யை விட்டு), ஏலப்பொடி அல்லது வனிலா எஸென்ஸையும் சேர்த்துக் கிளறவும். முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, சீனி கைபிடிச்சட்டியின் பக்கங்களில் உறையத் தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய்பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப்பரவி, வாழையிலைத்துண்டினால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரைகீறிவிட்டு, ஆறிய பின்னர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ரவை தேங்காய் ஹல்வா

1 சுண்டு (தலைதட்டி) ரவை	½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1½ சுண்டு மிருதுவான பழத்- தேங்காய்த் துருவல்	½ தேக்கரண்டி ரோஸ் எஸென்ஸ் (rose essence)
½ சுண்டு குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு	சிறிது நெய் 1½ சுண்டு சீனி

ரவை, முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றைச் சிறிது நெய்விட்டு வெவ்வேறாக வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, ¾ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். சீனிகரைந்தவுடன் வறுத்த ரவையையும், தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுக் கிளறி வேக விட்டு, திரளத் தொடங்கும்போது வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி, ரோஸ் எஸென்ஸ் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். வெளுப்பாக நுரைத்துத் திரளும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, விரைவாகப்பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி, துண்டுகளாக அடிவரை கீறிவிட்டு, ஆறிய பின்னர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பூசனிக்காய் ஹல்வா முறை 1.

1½ சுண்டு துருவிய சாம்பல் பூசனிக்காய்	1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு
½ சுண்டு பால்	1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1 சுண்டு சீனி	சிறிது கேசரிப் பவுடர்
1 மேசைக்கரண்டி நெய்	

முந்திரிப்பருப்பைச் சிறிது நெய்விட்டு வறுத்து வைக்கவும். பாலைக் கொதிக்க விட்டு, துருவிய பூசனிக்காயை ஒரு துணியில் போட்டுச் சாறில்லாமல் பிழிந்தெடுத்துப் போட்டு வேகவிட்டு, பால் சுண்டி, பூசனிக்காய் குழைவாக வெந்தவுடன் இறக்கி, ஆட்

டுக்கல்லில் போட்டு இலேசாக அரைத்தெடுக்கவும். ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச் சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, 1/3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிச் காய்ச்சவும். தடித்த கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) அரைத்த பூசனிக்காயைப் போட்டுக் கிளறி, நன்றாகச் சேர்ந்தவுடன் நெய்யை விட்டு, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, கேசரிப் பவுடரையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விடவும். முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, சீனி கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் உறையத்தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டு, விரைவாகப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி, துண்டு களாக அடிவரை கீறிவிட்டு, ஆறியபின் எடுக்கவும்.

பூசனிக்காய் ஹல்வா முறை 2.

2 சுண்டு துருவிய சாம்பல் பூசனிக்காய்	100 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு
1 சுண்டு பால்	1/3 சுண்டு நெய்
2½ சுண்டு (தலைதட்டி) சீனி	½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1/8 சுண்டு ரவை	½ தேக்கரண்டி ரோஸ் எஸென்ஸ் (rose essence)

ரவையில் அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, ½ மணி நேரம் ஊற விட்டு எடுக்கவும். முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து, நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும்.

பாலைக் கொதிக்கவிட்டு, துருவிய பூசனிக்காயை ஒரு துணியில் போட்டு சாறில்லாமல் பிழிந்தெடுத்தும் போட்டு வேகவிட்டு, பால் சுண்டி, பூசனிக்காய் குழைவாக வெந்தவுடன், இறக்கி, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு இலேசாக அரைத்தெடுக்கவும். இதனை ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச்சட்டியில் போட்டு, சீனி, ஊறிய ரவை, அரைத்த முந்திரிப்பருப்பு, என்

பவற்றுடன் நன்றாகக் கலந்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி வேகவிடவும். சீனி கரைந்து முழுவதும் நன்றாகத் தடித்த பின்னர், நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக்கிளறி, ஏலப்பொடி, ரோஸ் எஸென்ஸ் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கொள்க. முழுவதும் திரண்டு, வெளுப்பாக நுரைத்து, சீனி கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் உறையத் தொடங்கும் பதத்தில் இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டுப் பரவி, வாழையிலைத்துண்டினால் அழுத்தி, ஆறவிட்டு, துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

இதே முறையில் பப்பாசிப்பழத்திலும் ஹல்வா தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

மஞ்சள் பூசனிக்காய் ஹல்வா

இதனையும் சாம்பல் பூசனிக்காய் ஹல்வாபோல இரு முறைகளிலும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். இதற்குச் சீனியைக் குறைவாகச் சேர்க்கவும்.

ஹல்வாக்களைப் பற்றிய பொதுக்குறிப்பு:

மேலே கொடுத்துள்ள எல்லா ஹல்வா வகைகளையும், துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறுவதற்குப் பதிலாக, ஒரு கரண்டியினால் கிள்ளி வைத்து, தேக் கரண்டியை உபயோகித்தும் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு ஹல்வாவை அதிகம் இறுகவிடலாகாது. பாத் திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டுவரும்போது, (நுரைத்து, சீனி கைபிடிச் சட்டியின் பக்கங்களில் உறையத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகவே), இறக்கி, நெய்பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆற விட்டு உபயோகிக்கவும்.

உணவுடன் வாழையிலையில் பரிமாறுவதற்கும் இந்தப் பதத்தில் எடுக்கவும்.

தொதல் (Dodai) முறை 1.

இப் பக்குவம் கீழ்மாகாணத்தில் அநேக வைபவங்களுக்குத் தயாரிக்கப்படுவதொன்றாகும். இருண்ட நிறமுள்ள கித்துள் வெல்லமே (Kitul jaggery) பாரம் பரியமாக இதனைத் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. எனினும், கித்துள் வெல்லத்திற்குப் பதிலாகச் சர்க்கரையையும் சீனியையும் சமமாக கலந்து உபயோகித்தாலும் பாதகமில்லை.

3 கண்டு பச்சை அரிசியில்	3 பெரிய செத்தல் தேங்காய்கள்
இடித்தரித்த மா	3 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
3 கண்டு கோதுமை மா	25 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடித்து வறுக்கவும்)
1 1/2 கண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை	
1 1/2 கண்டு சீனி	3 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

தேங்காயை உடைத்துத் துருவி, முதல் 2 தரமும் 2 சுண்டு வீதம் தண்ணீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, பின்னர் துருவலை உரலில் போட்டு நன்றாகத் துவைத்து இறக்கி, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுப் பாலைப் பிழிந்து எடுக்கவும். எல்லாமாக 5 1/2 சுண்டு பால் தேவைப்படும்.

மா வகைகளைக் கலந்து, 2 சுண்டு பாலில் கரைத்து, உப்புச்சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, மீதிப் பாலை ஒரு பெரிய கனமான தாச்சியில்விட்டு, சர்க்கரை, சீனி என்பவற்றைப் போட்டு, விறகடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் கரைத்து வைத்த மாவை ஊற்றி, பலமான மரக்கை பிடி போட்ட சட்டுவத்தினால் கை விடாமல் கிளறவும். இறுகி வரும்போது வெளியேறும் தேங்காயெண்ணையை இடையிடையே இறுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதன் பின்னர் வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைத் தூவிப் போட்டுக் கிளறி, தொதல் இருண்ட நிறமாகத் தாச்சியில் ஒட்டாமல்

திரளும் பதத்தில் இறக்கி, துவாரங்கள் உள்ள ஒரு தட்டில் கொட்டி, பரவி, அழுத்தி, இலேசாகச் சரித்து வைத்து, எஞ்சிய எண்ணெயை வடிய விடவும். 12 மணி நேரமாகுதல் எண்ணெய் வடிந்து ஆறியபிறகு, இதனைத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

(எண்ணெயை வடிய விடுவதற்கு ஒரு சதுரமான, தட்டையான வெற்றுப் பேணியில் துளைகள் போட்டு எடுத்துக் கொள்க)

தொதல் (Dodal) முறை 2.

அரிசிமா, கோதுமைமா என்பவற்றிற்குப் பதிலாக 1 சுண்டு நல்ல ரவையையும், ஏனைய பொருட்களையும் முந்திய முறையில் கூறியபடி எடுத்து, இதனையும் அதே முறையில் பாகம் பண்ணவும். ரவையை 2 சுண்டு தேங்காய்ப்பாலில் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவைத்துப் போடவும்.

இந்த தொதல் மிகவும் மெதுமையாகவும் நன்றாக வுமிருக்கும்.

மைசூர்ப் பாகு

$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைமா

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு நெய்

$1/8$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

$2/3$ சுண்டு தண்ணீர்

ஒரு கனமான தாச்சியில் சீனியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். மெல்லிய கம்பிப் பாகானவுடன் (பாகுப் பதங்களைப் பார்த்து) அரைவாசி நெய்யை விட்டு, பிறகு ஒரு கையினால் மாவைத் தூவிக் கொண்டு, மற்றக் கையினால் ஒரு தட்டகப்பையைக் கொண்டு கை விடாமல் கிளறவும். முழு மாவையும் இந்த விதமாகப் போட்டுக் கிளறி, பாகுடன் மா அழுத்த

மாகச் சேர்ந்த பிறகு, மீதி நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் கிளறவும். முழுவதும் வெளுப்பாக நுரைத்து வாசனை வரும்போது, அப்பச்சோடாவைப் போட்டு விரைவாகக் கிளறிக் கலந்து இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி, குலுக்கிப் பரவி விடவும். நுரை அடங்கி, நெய்யும் இறங்கியவுடன், இதனைத் துண்டுகளாக அடிவரை கீறிவிட்டு, ஆறிய பின் எடுத்துக் கொள்க.

பாற்பாகு

¾ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால்	100 கிராம் வெண்ணெய்
½ சுண்டு கோதுமைமா	(butter) அல்லது நெய்
½ சுண்டு கடலைமா	1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
1½ சுண்டு சீனி	ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்
½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி	பருப்பு

இதற்கு, ஒரு சிறிய தேங்காயைத் துருவி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு 3-4 முறை பிழிந்து, ¾ சுண்டு தடித்த பால் எடுக்கவும்.

கோதுமைமா, கடலைமா என்பவற்றை, வெவ்வேறாக, சிறிது வெண்ணெய் போட்டு வாசனை வர வறுத்திறக்கி, ஒன்றாகக் கலந்து கொள்க.

ஒரு கனமான தாச்சியில் சீனியைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழா விக் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் கலந்துவைத்த மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தூவிக் கொண்டு ஒரு தட்டகப்பையினால் கிளறி, மாவும் பாகும் சேர்ந்தவுடன் வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, மீதி வெண்ணெய், ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறவும். முழுவதும் வெளுப்பாக நுரைத்துத் திரண்டு, வாசனை வரும்போது இறக்கி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டிப் பரவி, வாழையிலைத் துண்டினால் அழுத்தி,

துண்டுகளாக அடிவரை கீறி விட்டு, ஆறிய பின் எடுத்துக் கொள்க.

கட்டிப்பால் ரொபி (Condensed Milk Toffee) முறை 1.

- | | |
|--|--|
| 1 கண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk) | $\frac{1}{2}$ கண்டு தண்ணீர் |
| 2 கண்டு சீனி | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி தரமான - வாதுமை எஸென்ஸ் (almond essence) |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) | |

ஒரு கனமான கைபிடிச்சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து மெல்லிய நெருப்பில் துழாவிக்காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் கட்டிப்பாலை விட்டு, வெண்ணெயைப் போட்டு, கை விடாமல் கிளறி, (நெருப்புக் கூடினால் ரொபி சீக்கிரம் எரிந்து கொள்ளும்) வெருப்பாக நுரைத்துத் திரளும் பதத்தில், வாதுமை எஸென்ஸை விட்டுக் கிளறி இறக்கி, வெண்ணெய் பூசிய ஒரு தட்டில் விட்டு, விரைவாகப் பரவி, இறுகி வரும்போது துண்டுகளாக மேலாகக் கீறி விட்டு, ஆறியபின் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

வாதுமை எஸென்ஸுக்குப் பதிலாக, 1 மேசைக் கரண்டி கொக்கோ பவுடருடன் (cocoa powder) 1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸை (Vanilla essence) விடலாம். அல்லது உருசிக்கேற்றபடி சாரமான கோப்பியையும் இதற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கொக்கோ பவுடரைச் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்துக் கட்டிப்பாலுடன் விட்டு, இறக்க முன்னர் வனிலாவை விடவும். சாரமான கோப்பியைச் சேர்ப்பதென்றால், ரொபி தடித்து வரும் போது விட்டுக் கொள்ளவும்.

கட்டிப்பால் ரொபி (Condensed milk Toffee with Nut & Fruit) முறை 2.

- | | |
|---|---|
| ½ சுண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk) | 1 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder) |
| 2 சுண்டு சீனி | ½ சுண்டு ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு |
| ½ சுண்டு தண்ணீர் | 100 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas) |
| 1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) | |
| 2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence) | |

ஒரு கனமான கைபிடிச்சட்டியில் (heavy pan) சீனியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிச் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்தவுடன் கட்டிப்பாலை விட்டு, வெண்ணெயைப் போட்டு, கொக்கோ பவுடரையும் சிறிதளவு வெந்நீரில் கரைத்து விட்டு, கை விடாமல் துழாவி விடவும். வெளுப்பாக நுரைக்கும் போது ஒரு துளியை ஒரு தட்டில் உள்ள தண்ணீரில் விட்டு எடுத்து உருட்டிப் பார்த்து, இறுகியிருந்தால் இறக்கி வைத்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, திராட்சை வற்றல் என்பவற்றைப் போட்டு, வனிலா எஸென்ஸை விட்டு, நன்றாகக் கலந்து வெண்ணெய் பூசிய ஒரு தட்டில் விட்டு, விரைவாகப் பரவி, இறுகி வரும் போது துண்டுகளாக மேலாகக் கீறி விட்டு, ஆறிய பின் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இதர ரொபி வகைகள் (Toffees in general)

எள்ளு, நிலக்கடலைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, பழ வற்றல்கள் (திராட்சை, பேரீச்சம்பழம்), ரவை ஆகியவற்றிலும், தனியாக அல்லது கலந்து, ரொபி செய்து கொள்ளலாம். தேங்காயையும் துருவி, அல்லது பல்லுப்பல்லாக வெட்டி, வறுத்துப் போடலாம்.

பருப்பு வகைகளை வறுத்துத் தோல் நீக்கியும், ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்தும் கொள்ளல் வேண்டும்.

விரும்பினால் வாசனைக்கு வனிலா அல்லது ரோஸ் எஸன்ஸ் (vanilla or rose essence) அல்லது ஏலப் பொடியைப் போடலாம்.

எந்தவிதப் பருப்பாயினும், 1 சுண்டு பருப்புக்கு 2 சுண்டு சீனி வீதம் எடுத்து, ஒரு கனமான கை பிடிச்சட்டி அல்லது தாச்சியில் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சுதல் வேண்டும். சட்டி கனமானதாக இல்லாவிட்டால், ரொபி இலகுவாக அடிப்பிடித்து, எரிந்துங் கொள்ளும். மெல்லிய நெருப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சாவிட்டாலும், சீனி கரைவதற்கு முன்பாகக் கொதிக்கத் தொடங்கி, சீனி உறைந்துங் கொள்ளும். (Sugar will crystalize)

சீனி கரைந்தவுடன் பருப்பைப் போட்டுக் கை விடாமல் கிளறி, முழுவதும் தடித்து வெளுப்பாக நுரைக்கும்போது இறக்கி, எஸன்ஸ் அல்லது ஏலப் பொடியைக் கலந்து, ஒரு நெய் பூசிய தட்டில் ஊற்றிப்பரவி, இறுகி வரும்போது துண்டுகளாக மேலாகக் கீறிவிட்டு, ஆறிய பின்னர் வெட்டி எடுக்கவும்.

பயற்றமுருண்டை முறை 1.

1 சுண்டு பயற்றம்மா	1 $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	1 மேசைக்கரண்டி நெய்
$\frac{1}{2}$ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன:	
$\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
$\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குச் சிறிது குறைவான மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்	பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

இதற்கு 450 கிராம் பாசிப்பயற்றைக் கழுவி, வடிய விட்டு, சிவக்க வறுத்துக் குற்றிப் புடைத்துத் தோல் போக்கி, மாவாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ள வுஞ் சரியாக இருக்கும்.

சீனியை இடித்து, அரித்து மாவாக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், எள்ளு என்பவற்றை வெவ்வேறாகவும் சிவக்கவும் வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு குழிவான உரலில், முதலில் எள்ளைப் போட்டு முழுப் பருப்பு இல்லாமல் இடித்து, பிறகு தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து நன்றாக இடித்து, கடைசியாக இடித்தரித்த சீனி, பயற்றம்மா, ஏலப் பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, நெய்யையும் விட்டு, நன்றாகச்சேர இடித்து இறக்கி, கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாகப் பிடித்து வைக்கவும்.

தோய்ப்பன் மாவிற்கு, அரிசியை ஊற விட்டு, வடித்து, இடித்து, பட்டுப்போல இருமுறை அரித்து, தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து, உப்பைச் சேர்க்கவும். இதில் பிடித்து வைத்துள்ள உருண்டைகளை ஒன்றிரண்டாக எடுத்துத் தோய்த்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் ஒருமுறைக்கு 8-10 வீதமாகப்போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்ளவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 70-75 பயற்ற முருண்டைகள் செய்து கொள்ளலாம்.

பயற்றமுருண்டை முறை 2.

1 கண்டு பயற்றம்மா	1½ கண்டு சீனி
½ கண்டு பச்சை அரிசி	½ கண்டு தண்ணீர்
1 கண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்	தோய்ப்பன் மா

பச்சை அரிசியை ஊற விட்டு, இடித்து அரித்தெடுக்கவும், தேங்காய்த் துருவலைச் சிவக்க வறுத்து

தெடுத்து, ஒரு குழிவான உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து, இதில் இடித்து வைத்த அரிசி மாவையும், பயற்றம் மாவையும் போட்டு, நன்றாகச் சேர இடித்து இறக்கவும்.

சீனியில் தண்ணீரை விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, மாக் கலவையில் ஊற்றி, ஒரு கரண்டிக் காய்பினால் கிளறிச் சேர்த்து, ஆறிய பிறகு நன்றாகக் குழைத்து, கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாகப்பிடித்து, முதலாவது முறையில் கூறியவாறு தோய்ப்பன் மாவைக் கரைத்து, உருண்டைகளைத் தோய்த்து, அதே விதமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

பயற்றமுருண்டை செய்யும் போது அவதானிக்க வேண்டியவை :

- உருண்டைகளை அழுத்தமாகவும் இறுக்கமாகவும் பிடித்தல் வேண்டும்.
- பாகுப் பதம் சரியாக இருத்தல் வேண்டும்.
- தோய்ப்பன் மாவை இரு முறை அரித்துப் பட்டுப் போல எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- நெருப்புச் சீராக எரிதல் வேண்டும்.
- தாச்சியிலுள்ள எண்ணெய் உருண்டைகள் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கு ஏற்றவாறு இருத்தல் வேண்டும்; கொதித்தலும் வேண்டும்.

பயற்றம் பலகாரம்

இதற்கு, பயற்றம் உருண்டை முறை 2 என்பதில் கூறியபடி எல்லாப் பொருட்களையும் எடுத்து, அதே முறையில் பாகைக் காய்ச்சி ஊற்றி, மாவை மெதுமையாகவும் உருட்டக் கூடியதுமான பதத்தில் குழைத்தல் வேண்டும். தேவையென்றால், மாவைக்

குழைக்கும்போது கையைச் சிறிது தேங்காய்ப்பால் அல்லது தண்ணீரில் தொட்டுக் கொள்க. குழைத்த மாவை ஒரு பலகையில் போட்டு, மா உருட்டும் உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, $\frac{3}{4}$ செ.மீ. தடிப்பமும் 4 செ. மீ. பக்கங்களையும் கொண்ட சாய்சதுரங்களாக (diamond shape) வெட்டி, தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணையில் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

இதனை மேலே குறிப்பிட்டபடி வெட்டித் தோய்த்துப் பொரித்தால், மொறு மொறுப்பாகவும் உருசியாகவுமிருக்கும்.

குறிப்பு :

வேறொரு விதமாக, பயற்றமுருண்டை, பயற்றம் பலகாரம் முதலியவற்றிற்கு, பயற்றைச் சிவக்கவறுத்துக் குற்றித் தோல் போக்கி எடுத்து, தண்ணீரில் போட்டு சிறிதேனும் ஊற விடாமல் வடித்து, இடித்து, பெருங்குறுணல் இருக்கும்படியாக மாவைக் கொழித்து எடுத்து, ஏனைய சாமான்களையும் மாவாக இடித்துப் போட்டுக் கலந்து, பாகைக் காய்ச்சி ஊற்றிக் குழைத்தும் சூடலாம். இப்படிச் சூட்ட பலகாரத்திலும் குறுணல் கடிபட்டு நல்ல உருசியாகவுமிருக்கும்.

எள்ளு த்தோய்ப்பன் பணிகாரம் (எள்ளுச்சூடியம்)

- | | |
|--|---|
| $\frac{1}{2}$ கண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு | $\frac{1}{2}$ கண்டுக்குச் சிறிது குறைவான தேங்காய்ப்பால் |
| 1 கண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல் | சிறிது உப்பு |
| $\frac{3}{4}$ கண்டு சீனி | பொரிப்பதற்குத் தேங். எண்ணை |
| 1 கண்டு பச்சை அரிசி | |

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, அரித்தெடுக்கவும். எள்ளு, தேங்காய்த்துருவல் என்பவற்றை வெவ்வேறுகவும் சிவக்கவும் வறுத்தெடுக்கவும்.

ஒரு குழிவான உரலில் வறுத்த தேங்காய்த்துருவலை நன்றாக இடித்து இறக்கி, பிறகு வறுத்த எள்ளைப்போட்டு முழு எள்ளில்லாமல் நன்றாக இடித்து, இதில், சீனி 1 சுண்டு இடித்து வைத்த மா, இடித்த தேங்காய் என்பவற்றைப் போட்டு மறுபடியும் நன்றாகச் சேரும் வரை இடித்து, இறக்கி, பெரிய கொட்டைப்பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்க.

மிகுதி அரிசிமாவைப் பட்டுப்போல இரு முறை அரித்தெடுத்து, தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்து, இதில் எள்ளுருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்து எடுத்து, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

மேலே கொடுத்துள்ள அளவுகளில் 36-38 உருண்டைகள் செய்து கொள்ளலாம்.

நெற் பொரித் தோய்ப்பன் பணிகாரம் (நெற்பொரிச் சுகியம்)

1 சுண்டு நெற்பொரி	‡ சுண்டு கித்துள் பாணி (kitul honey)
1 சுண்டு பழத் தேங்காய்துருவல்	அல்லது தேன்
பெரிய நெல்லிக்காயளவு கற்கண்டு	1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன :

1/8 சுண்டு பச்சை அரிசி	சிறிது உப்பு
1/8 சுண்டு மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்	பொரிப்பதற்கு நெய்

தேங்காய்த் துருவலைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, நன்றாக இடித்து, பின்னர் நெற்பொரியையுஞ் சேர்த்துக் கரகரப்பாக இடித்திறக்கி, கற்கண்டைக் குறுணலாக நெரித்துப் போட்டு, ஏலப்பொடி, கித்துள் பாணி அல்லது தேன் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்து, நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி எடுக்கவும்.

அரிசியை ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, பட்டுப் போல அரித்தெடுத்து, தேங்காய்ப் பாலை விட்டுக் கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்து, உப்புச்சேர்த்து, இதில் நெற்பொரி உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்தெடுத்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நெய்யில் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 12-14 உருண்டைகள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்புச் சுசியம்

½ சுண்டு கடலைப்பருப்பு

½ சுண்டு சீனி அல்லது சர்க்கரை

½ சுண்டு பழத் தேங்காய்த்

1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

துருவல்

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன :

1 சுண்டு கோதுமை மா

1 சுண்டு பசுப்பால் அல்லது

1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

மெல்லிய தேங்காய்ப்பால்

பொரிப்பதற்குத் தேங்கா-

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

யெண்ணெய்

கடலைப்பருப்பை அவித்து, வடித்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, தேங்காய்த்துருவல், சீனி என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, சீனி இளகி மறுபடியும் இறுகியவுடன் இறக்கி, ஆறவிட்டு, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டுப் பெரும்படியாக அரைத்தெடுத்து, ஏலப் பொடியைப் போட்டுக்குழைத்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்க.

கோதுமை மா, அப்பச் சோடா, உப்பு என்ப வற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, பாலை விட்டு, கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து, இதில், கடலைப்பருப்பு உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்தெடுத்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

குறிப்பு:

மேலே கொடுத்த தோய்ப்பன் மாவிற்குப் பதிலாக $\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பை ஊற விட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நைஸாக அரைத்தெடுத்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு அரிசிமா, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு என்பவற்றுடன் அளவான தேங்காய்ப்பாலும் விட்டு, கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்தும் உபயோகிக்கலாம்.

பனங்காய்ப் பணிகாரம்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு இறுக்கமான பனங்கனி
3 சுண்டு அவித்து, அரித்த
கோதுமை மா
 $\frac{3}{4}$ சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
3 முறை பிழிந்தெடுத்த,
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

$1\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா
சிறிது உப்பு
பொரிப்பதற்குத் தேங்கா-
யெண்ணெய்

இதற்கு, 'காறல்' இல்லாத நல்ல பனம் பழத்தைத் தெரிந்து, கழுவி, நாரை உரித்து நீக்கிவிட்டு, ஒவ்வொரு கொட்டையாகப் பிரித்தெடுத்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்றாகப் பினைந்து, ஒரு கரண்டியினால் களியை இறுக்கமாக வழித்து, ஒரு வலைத்துணியில் (mosquito netting) தும்பில்லாமல் பிழிந்தெடுக்கவும். இதனை ஒரு கனமான கைபிடிச்சட்டியில் விட்டு, சீனி, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளறிக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து முழுவதும் நன்றாகக் கொதித்தபிறகு

இறக்கி, ஆற விட்டு, கோதுமை மா, அப்பச்சோடா என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, அதிகம் இறுக்கமாகவோ அல்லது தளர்வாகவோ இல்லாமல் நன்றாகப் பிசையவும். தேங்காயெண்ணையைக் கொதிக்க விட்டு, பிசைந்த மாவில் கொட்டைப்பாக்களவாகக் கிள்ளி, எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் பரவலாகப் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்து வடித்து, 2-3 பட்டுக் காகிதத் தாள்களில் பரவிப் போட்டு எண்ணையை அகற்றி, ஆறிய பின் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு:

கோதுமை மாப் போட்டுச் செய்த இப் பணிகாரம் மெதுமையாகவிருக்கும். மொறு மொறுப்பாக இருக்க வேண்டுமென்றால், கோதுமை மாவிற்குப் பதிலாக $1\frac{1}{2}$ சுண்டு பச்சை அரிசியை ஊற விட்டு, இடித்து, அரித்துப் போட்டு, அப்பச் சோடாவையும் போடாமல் விடவும்.

'காறல்' உள்ள பனம்பழம்தான் கிடைத்தால், இதனைத் தணலுள்ள அடுப்பின் மேல் $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ மணி நேரம் வைத்து, பழத்திலுள்ள 'காறல்' நுரைபோல நாலா பக்கமும் வடிந்த பிறகு, பழத்தை ஆறவிட்டு, கழுவி, முன்னர் கூறியது போல களியை வழித்து, வடித்து, ஏனைய பொருட்களுடன் சேர்த்துப்பிசைந்து பாகம் பண்ணவும்.

கொழுக்கட்டை

$\frac{1}{2}$ சுண்டு முறுக வறுத்துக் குற்றிய பாசிப்பருப்பு

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

1 சுண்டு (தலைத்தட்டி) மாவாக்கிய சர்க்கரை

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

1 சுண்டு அரிசிமா (இள வறுப்பாக வறுத்தது)

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் சிறிது நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய்

பாசிப்பருப்பை முட்டுப் பதமாக வேக விட்டு இறக்கி, வடித்து, தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை என்பவற்றைப் போட்டு, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, சர்க்கரை பாகாகி மீண்டும் இறுகிய பிறகு இறக்கி, ஏலப்பொடியைக் கலந்து கொள்க. அல்லது முட்டுப் பதமாக வெந்த பருப்பை ஒரு துளி தண்ணீரும் இல்லாமல் வடித்து, ஒரு தட்டில் பரவி விட்டு, நன்றாக ஆறிய பின்னர் தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, ஏலப்பொடி என்பவற்றைக் கலந்தும் கொள்ளலாம்.

அரிசிமாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை விட்டு இறுக்கமாகக் கிளறி, மூடி வைத்து, சிறிது ஆறியபின் அழுத்தமாகப் பிசைந்து, உருட்டி எடுக்கவும்.

கொழுக்கட்டை செய்யும் உரல் இருந்தால் உபயோகிக்கவும். இல்லாவிடில், சிறிய எலுமிச்சம்பழ மளவு பிசைந்த மாவைக்கிள்ளி, அழுத்தமாக உருட்டி, நெய்யில் தொட்டுச் சிறிய கிண்ணம்போல பிடித்து, 1-1½ தேக்கரண்டி பயற்றுக் கலவையை அதனுள் வைத்து, பாதியாக மடித்து மூடி, இரு விளிம்புகளையும் அமர்த்தி ஒட்டி, அழகுபடுத்தி, நெய் பூசிய ஒரு இடியப்பத் தட்டில் 3-4 ஆக அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து அவித்து, தண்ணீர் தெளித்து இறக்கி எடுக்கவும்.

இட்டலித்தட்டு அல்லது ஆவிச்சட்டியில் அவிப்பதென்றால், அடியில் துணியை விரித்து, அதன்மேல் கொழுக்கட்டைகளை அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து அவித்து, தண்ணீர் தெளித்து இறக்கி எடுக்கவும்.

கொழுக்கட்டையை ஆவியில் அவிப்பதற்குப் பதிலாக நெய்யில் பொரித்தும் எடுக்கலாம்.

குறிப்பு :

கொழுக்கட்டை அவிப்பதற்கு உபயோகமாகும் மா முறுக வறுபட்டு இருந்தால், கொழுக்கட்டையில் வெடிப்புகள் உண்டாகும். ஆதலால், இள வறுப்பாக வறுத்த மாவை, நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை விட்டு, இறுக்கமாகக் கிளறி எடுத்தல் வேண்டும்.

இடியப்பக்கொழுக்கட்டை

இதற்கு, கொழுக்கட்டைக்குக் கொடுத்த பொருட்களை அதே அளவுகளில் எடுத்து, பயற்றுக் கலவை, மா என்பவற்றையும் அதேவிதமாகப் பாகம்பண்ணவும்.

ஒரு இடியப்பத்தட்டில் அதன் அளவான வாழையிலைத் துண்டை வைத்து, நெய் பூசி, பிசைந்த மாவை இடியப்ப உரலில் அடைத்து, இலையின்மேல் அளவான இடியப்பமாகப் பிழிந்து, அதன் மேல் பயற்றுக் கலவையை அளவாகப் பரப்பி, இலையுடன் பாதியாக மடித்து, கொழுக்கட்டை போல எடுத்து, வேறு இடியப்பத் தட்டில் 3-4 ஆக அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து அவித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு :

பயற்றுக் கலவைக்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரையில் $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சி, பாகு தடித்தவுடன் 1 சுண்டு பழத்தேங்காய்த் துருவல், ஒரு துண்டு கறுவா, சிறிது உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி, பாகு வற்றி வரும்போது $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அரிசி மாவைத் தூவிக் கிளறி இறக்கி, ஆறவிட்டு எடுத்தும் உபயோகிக்கலாம்.

மோதகம்

இதற்கும், கொழுக்கட்டைக்குக் கொடுத்த பொருட்களை அதே அளவுகளில் எடுத்து, மா, பயற்றுக் கலவை என்பவற்றையும் அதேவிதமாகப் பாகம் பண்ணி எடுக்கவும்.

பிசைந்த மாவில் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி, அழுத்தமாக உருட்டி, நெய்யில் தொட்டுச் சிறிய கிண்ணம் போல பிடித்து, 1.1½ தேக்கரண்டி பயற்றுக் கலவையை அதனுள் வைத்து, மேல் பக்கமாக மாவினால் மூடி, நடுவில் ஸ்தூபி போல சிறிது பிடித்து, நெய்ப்பூசிய இடியப்பத் தட்டில் 4-5 ஆக அடுக்கி, ஆவியில் வைத்து அவித்து, தண்ணீர் தெளித்து இறக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

விரும்பினால், அவிப்பதற்கு பதிலாக, இதனை நெய்யில் பொரித்தும் எடுக்கலாம்.

சிற்றுண்டி

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

½ சுண்டு பயற்றம்மா

1 சுண்டு (தலைத்தட்டி) மாவாக்கிய சீனி

1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கி வறுத்த எள்ளு

¼ தேக்கரண்டி ஏல்பொடி

மேல்மாவிற்கு வேண்டியன :

1 சுண்டு (தலைத்தட்டி) பச்சை அரிசி

1/8 சுண்டு உழுத்தம்மா

½ சுண்டு பால்

யொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தேங்காயெண்ணெய் (refined coconut oil)

1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி சிறிய பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய கொப்பருத் தேங்காய்ச்சொட்டு

½ சுண்டு தண்ணீர்

¼ தேக்கரண்டி உப்பு

முந்திரிப்பருப்பு அல்லது தேங்காய்ச்சொட்டை சிவக்க வறுத்தெடுத்து, பயற்றம்மா, மாவாக்கிய

சீனி, எள்ளு, ஏலப்பொடி என்பவற்றுடன் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். இதுவே சிற்றுண்டியின் உள்ளீடு ஆகும்.

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்து, மாவைச் சிறிய கண்களுள்ள அரிதட்டினால் 2 முறை அரித்துப் பட்டுப்போல எடுத்து, சூடுவர வறுத்திறக்கி, ஒரு சுளகில் பரவி, நன்றாக உலரவிட்டு, அரித்தெடுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் பால், தண்ணீர் என்பவற்றை விட்டு, உப்பைப் போட்டு, அடுப்பில் மூடி வைத்து நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, அரிசிமாவைப் போட்டு ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் இறுக்கமாகக் கிளறி, தூணி நேரம் மூடிவைக்கவும். பிறகு இதனை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உழுத்தம் மாவையும் போட்டு, நெய்யில் தொட்டு, அழுத்தமாகும் வரை நன்றாகத்தேய்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

சிற்றுண்டி, கர்ச்சிக்காய் என்பவற்றைச் செய்வதற்கு உபயோகமாகும் பிரத்தியேகமான சிற்றுண்டி உரல் இருந்தால் பாவிக்கவும். இல்லாவிடில், பிசைந்த மாவைக் கொட்டைப்பாக்களவாகக் கிள்ளி, அழுத்தமாக உருட்டி, மெல்லிய சிறிய கிண்ணம் போல செய்து, துதேக்கரண்டி உள்ளீட்டை உள்ளே வைத்து, பாதியாக மடித்து சிறிய கொழுக்கட்டை போலாக்கி, விளிம்பை அமர்த்தி ஒட்டி, முறுக்குப்போல ஓரத்தை மடித்து அழகுபடுத்தவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, பிடித்து வைத்த சிற்றுண்டிகளை 10-12வீதம் போட்டு, நன்றாகப் புரட்டிப் பொரிய விட்டு, சிவந்தவுடன் வடிகரண்டியால் வடித்து, ஒரு

வடியில் வடிய வைக்கவும். இது சீக்கிரம் இளகிக் கொள்ளுமாதலால், ஆறியவுடன் ஒரு செப்பில் போட்டு அடைத்து வைத்தல் வேண்டும். செப்பின் அடியிலும், சிற்றுண்டியின் இடையிடையேயும் காகிதத் துண்டுகளைச் செருகி வைத்தால், எண்ணெய் முற்றாக அகன்றுவிடும்.

குறிப்பு :

½ சுண்டு தீட்டிய பாசிப்பருப்பையும், 1/8 சுண்டு தீட்டிய உழுத்தம்பருப்பையும் வெவ்வேறுகச் சிவக்க வறுத்து, அரைத்து மாவாக்கி, இதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

கர்ச்சிக்காய் (ஒரு வகைச் சிற்றுண்டி)

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

4 சுண்டு செத்தல் தேங்காய்த் துருவல்	1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கி வறுத்த எள்ளு
1 சுண்டு (தலைதட்டி) மாவாக்கிய சீனி	½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன :

1 சுண்டு (தலைதட்டி) பச்சை அரிசி	½ சுண்டு தண்ணீர்
1/8 சுண்டு உழுத்தம்மா	½ தேக்கரண்டி உப்பு
½ சுண்டு பால்	

பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தேங்காயெண்ணெய் (refined coconut oil)

ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் சீனியைப் போட்டு 1/8 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுக் கிளறவும். இறுகி வரும்போது, அகப்பையினால் மசித்துக் கிளறி, நீர்ப்பற்று இல்லாமல் நல்ல உலிர் பதமானவுடன் இறக்கி, வறுத்த எள்ளு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும். இதுவே கர்ச்சிக்காயின் உள்ளீடு ஆகும்.

மேல் மாவைச் சிற்றுண்டிக்குக் கொடுத்த முறைப் படி தயாரித்து, அதே முறைப்படியே உள்ளீட்டை வைத்து, இதனையும் சிறிய கொழுக்கட்டைகள் போல செய்து, பொரித்து வடித்து, அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

இதற்கும் 1/8 சுண்டு தீட்டிய உழுத்தம்பருப் பைச் சிவக்க வறுத்தரைத்து மாவாக்கி உபயோகிக்கலாம்.

ஸோமாசி (Sweet Patties)

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன :

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1½ சுண்டு கோதுமை மா | 2 மேசைக்கரண்டி நெய் |
| 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா உப்பு | தோய்ப்பதற்கு நைலாக அரித்த, சிறிது உலர்ந்த அரிசிமா (சீலைத் துணியினால் அரித்தெடுக்கவும்) |

பதிர் குழைப்பதற்கு வேண்டியன :

- | | |
|--|---------------|
| 1/8 சுண்டு நைலாக அரித்த உலர்ந்த அரிசிமா (சீலைத் துணியினால் அரித்தெடுக்கவும்) | ¼ சுண்டு நெய் |
|--|---------------|

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

- | | |
|--|-----------------------------|
| ½ சுண்டு நல்ல கடலைப்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு | 25 கிராம் வெள்ளைக் கசகசா |
| சிறிய பாதி செத்தல் தேங்காய் | 25 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு |
| 225-250 கிராம் மாவாக்கிய சீனி அல்லது அரித்த ஐசிங் சீனி (icing sugar) | ¼-½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |

பொரிப்பதற்கு நெய்

கடலைப் பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து, அரைத்து, மாவாக்கவும். செத்தல் தேங்காயை மிருதுவாகத் துருவி, சிறிது நெய் விட்டு, சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். கசகசாவை நிறம்

மாறாமல் வறுத்து, இடித்தெடுக்கவும். முந்திரிப்பருப் பைக் குறுணலாக ஒடித்து, வறுத்தெடுக்கவும். பின்னர் இவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, ஏலப்பொடியையும் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து கொள்க.

கோதுமை மா, அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டுக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர், நல்ல இறுக்கமாகப் பிசைந்து, பிறகு நெய்யை விட்டு, பசுந்தாகவும், வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கும், 10 நிமிடங்களாவது நன்றாகத் தேய்த்துப்பிசையவும். பிசைந்த மாவை 6-9 சம அளவுள்ள அழுத்தமான உருண்டைகளாக்கி, ஒவ்வொன்றாகச் சிறிது அரிசி மாவில் தேய்த்து, மாக்குழைக்கும் பலகையின்மீது வைத்து, மா உருட்டும் உருளையினால் உருட்டி, பெரிய அப்பளம் போல செய்து, ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி ஒரு தட்டு அல்லது காகிதத்தில் போட்டு வைக்கவும்.

பதிர் குழைப்பதற்கு வைத்த நெய்யை உருக்கி, ஒரு அலுமினியத் தட்டில் விட்டு, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, இல்லாவிடில் குளிர்ந்த நீரின் மேல் வைத்து உறையச்செய்து எடுத்து, இதற்கென வைத்த அரிசிமாவைப் போட்டு, 10 நிமிடங்கள் உள்ளங்கையினால் நன்றாகத் தேய்த்துக் குழைத்து, வெளுப்பாக நுரைக்கும் பதத்தில் வைத்துக்கொள்க.

உருட்டி வைத்த அப்பளமொன்றை மாக்குழைக்கும் பலகையின் மீது வைத்து, குழைத்து வைத்த பதிரில் அளவாக எடுத்து அப்பளம் தெரியாதபடி மேலே பூசிக் கொள்க. இதற்கு மேல் இன்னொரு அப்பளத்தை நேர்த்தியாகப் பொருந்த வைத்து, மறுபடியும் பதிரை அதே விதமாகப் பூசி, பிறகு மூன்றாவது அப்பளத்தையும் வைத்து பதிரைப் பூசிக்

கொள்க. இந்த மூன்றையுஞ் சேர்த்து ஒரே சுருளாக இறுக்கிச் சுருட்டி, ஒரு கத்தியினால் 10 சம அளவுள்ள துண்டங்களாக வெட்டவும். வெட்டிய துண்டங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வெட்டிய வாய் விரியாமல் இருப்பதற்கேற்றவாறு மாவை நசித்து மூடி, இலேசாக அரிசி மாவில் தோய்த்து, மூடிய பக்கங்கள் மேலும் கீழும் வரத்தக்கதாக பலகையின் மீது சிறிது சாய்த்து வைத்து, மா உருட்டும் உருளையினால் மெதுவாக உருட்டி, உள்ளங்கையளவு வட்ட அப்பளமாக்கிக் கொள்ளவும்.

இந்த அப்பளத்தின் ஓரத்திற்கு ஒரு துரிகையினால் (pastry brush) சிறிது தண்ணீரைத் தடவி, 1-1½ தேக்கரண்டி உள்ளீட்டை நடுவில் வைத்து, கொழுக்கட்டை போல பாதியாக மடித்து, ஓரத்தை அமர்த்தி ஒட்டி, ஒட்டியதன் மேலாக ஒரு முள்ளுக்கரண்டியின் நுனியை அமர்த்தி, அல்லது ஒரு கட்டரினால் (pastry cutter) ஓரத்தைப் பல்லுப்பல்லாக வரும்படி வெட்டி அழகு படுத்தவும்.

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, ஸோமாசியை 1-2 ஆகப் போட்டு, காய்ந்த நெய்யை ஒரு குழிவான கரண்டியால் வாரி வாரி ஸோமாசியின் மேல் விட்டு, மெல்லிய பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்தெடுக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 20-30 ஸோமாசிகள் தயாரிக்கலாம்.

சர்க்கரை அடை (சர்க்கரை ரொட்டி)

- | | |
|--|--|
| 1 சுண்டு அரிசிமா (இளவறுப்பாக வறுத்தது) | ½ சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரை சிறிது உப்பு |
| 1 மேசைக்கரண்டி பாசிப்பயறு | ½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய சிறிது நெய்
 தேங்காய்ச் சொட்டு 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
 3-4 தரம் பீழிந்தெடுத்த
 $\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

பாசிப்பயற்றை வறுத்து, முட்டுப் பதமாக அவித்து, வடிய விடவும். தேங்காய்ப்பாலில் சர்க்கரையைக் கரைத்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு, அவித்த பயறு, தேங்காய்ச் சொட்டு என்பவற்றைப்போட்டு, பின்னர் மாவைப்போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். மா ஆறியதும் ஏலப்பொடியைப்போட்டு அழுத்தமாகப் பிசைந்து, சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவாக எடுத்து, நெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பமும் 6-7 செ. மீ. விட்ட முழுள்ள வட்ட அடையாகத் தட்டி, நெய் பூசிய இடியப்பத்தட்டில் வைத்து, ஆவியில் அவித்தெடுக்கவும்.

ஆவியில் அவிப்பதற்குப் பதிலாக, இதனை நெய் பூசிய தோசைக்கல்லில் போட்டு, பொண்ணிறமாக வாட்டியும் எடுக்கலாம்.

சுருள் போளி அல்லது சுருளப்பம்

- 1 சுண்டு அவித்து அரித்த கோதுமைமா 2 தேக்கரண்டி சீனி
 $1\frac{1}{3}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 தேங்காய்ப்பால்

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி அல்லது சர்க்கரை சிறிது உப்பு
 1 சுண்டு பழத்தேங்காய்த் துருவல் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அரிசிமா
 ஒரு துண்டு கறுவா

கோதுமை மாவைத் தேங்காய்ப்பால் அல்லது பசுப்பாலில் கரைத்து, சீனி, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, 2 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

சீனி அல்லது சர்க்கரையில் 1½ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பாகுதடித்தவுடன் தேங் காய்த் துருவல், கறுவா, உப்பு என்பவற்றைப்போட்டுக் கிளறி, பாகு வற்றிவரும்போது அரிசிமாவைத் தூவிக் கிளறி இறக்கவும். இதுவே உள்ளீடு ஆகும்.

தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, நல்லெண்ணெய் பூசி, கரைத்து வைத்த மாவை ஒரு கரண்டியினால் அளவாக அள்ளி (2-2½ மேசைக்கரண்டி வரை) வார்த்து, மெல்லிய தோசையாக வட்டமாகப்பரவி, ஒரு அளவான மூடியால் மூடி வேகவிடவும். மூடியிலிருந்து “சிலு சிலு” என்று நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் திறந்து, ஒரு தட்டகப்பையினால் தோசையை எடுத்து, ஒரு தட்டில் நிமிர்த்திப்போடவும். மறு தோசையையும் இதே போல வார்த்து மூடிவிட்டு, தட்டில் போட்ட தோசையின்மீது 1 தேக்கரண்டி உள்ளீட்டைச் சுடுபட்ட பக்கத்தில் பரப்பி, செம்மையாகச் சுருட்டி எடுத்து, வேறு தட்டில் வைக்கவும். இதே போல மீதி மாவையும் வார்த்து, தோசை சூடாக இருக்கும் போதே உள்ளீட்டைப் பரப்பிச் சுருட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கடலைப்பருப்புப் போளி

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

½ சுண்டு கடலைப்பருப்பு
 ½ சுண்டு பழத்தேங்காய்த் துருவல்

½ சுண்டு சீனி
 1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

மெல் மாவிற்கு வேண்டியன :

½ சுண்டு கோதுமை மா
 சிறிது மஞ்சள் தூள்

உப்பு
 1 மேசைக்கரண்டி நெய்

போளி இவேதற்குச் சிறிது நெய்.

போளி இவேதற்கு வேறுகச் சிறிது கோதுமை மா.

கோதுமைமாவில் சிறிது மஞ்சள் தூள், உப்பு, நெய் என்பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர்

விட்டு, அதிகம் இறுக்கமில்லாமல் சிறிது தொய்ந்த பதமாகக் குழைத்து, நன்றாகவும், அழுத்தமாகவும் தேய்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். கடலைப் பருப்பைச் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, நன்றாகக் கழுவி, அவித்து, நீர் இல்லாமல் வடித்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, தேங்காய்த் துருவல், சீனி என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி, சீனி கரைந்து மறுபடியும் இறுகியவுடன் இறக்கி, உலர்ந்த ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு நைஸாக அரைத்தெடுத்து, ஏலப்பொடியையும் சேர்த்துப் பிசைந்து, 12 எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

பிசைந்து வைத்த மாவையும் 12 கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக்கி, ஒவ்வொரு உருண்டையாக ஒரு நெய் பூசிய வாழையிலைத்துண்டில் வைத்து, மெல்லிய வட்டமாகத் தட்டி, ஒரு பருப்பு உருண்டையை இதன் நடுவில் வைத்து, மாவினால் இழுத்து முடி உருண்டையாக்கி, மாப் பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டு வைக்கவும்.

தோசைக் கல்லைக் காயவிட்டு, நெய் பூசி, ஒவ்வொரு உருண்டையாகச் சிறிது கோதுமை மாவில் புரட்டி, ஒரு மாப்பூசிய பலகையின்மீது கவிழ்த்துப் போட்டு, ஒரு போத்தல் அல்லது உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அழுக்கிப் பூரியின் அளவுக்கு வட்டமாக இட்டு எடுத்து, மறுபடியும் சிறிது கோதுமை மாவில் புரட்டிப் பலகையின்மீது போட்டு, உள்ளீடு வெளியே வராதபடி மெல்லியதாக வட்டமாக உருட்டி, ஒரு தட்டகப்பையினால் எடுத்துத் தோசைக் கல்லில் போட்டு, இரு பக்கமும் ஒரு துணியினால் நெய்யைத் தடவி, பொண்ணிறமாக வேகவிட்டு எடுத்து, பாதியாக மடித்து வைக்கவும்.

தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்காமல், $\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைப்பருப்புக்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி, ஏலப்பொடி, என்பவற்றைப் போட்டு அதே முறைப்படி உள்ளீட்டைப் பாகம் பண்ணினாலும் இப்பக்குவம் நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு :

நல்ல பழத் தேங்காயைத் துருவி, நைஸாக அரைத்தெடுத்து, அதற்களவான சீனியைத் தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, அரைத்த தேங்காயைப் போட்டுச் சுருளக் கிளறி இறக்கி. ஏலப்பொடியையும், சிறிய குறுணலாக ஒடித்து நெய்யில் பொரித்த முந்திரிப்பருப்பையும் போட்டுக் கலந்து உள்ளீட்டை வைத்து, இதே விதமாகத் தேங்காய் போளியையும் பாகம் பண்ணலாம்.

ஸொஜ்ஜியப்பம் (நவையப்பம்)

உள்ளீட்டுக்கு வேண்டியன :

$\frac{1}{2}$ சுண்டு ரவை	$\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய்
$\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
$\frac{1}{2}$ சுண்டு பசுப்பால் அல்லது தேக்காய்ப்பால்	15 முந்திரிப்பருப்பு (சீவல்களாக வெட்டவும்)

மேல்மாவிற்கு வேண்டியன :

$\frac{1}{2}$ -1 சுண்டு (தலைதட்டி) கோதுமை மா	சிறிது உப்பு
	2 மேசைக்கரண்டி நெய்

பொரிப்பதற்கு நெய்

மேல்மாவிற்கு, கோதுமை மா, நெய், உப்பு என்பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகவும், அழுத்தமாகவும், நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும்.

உள்ளீட்டுக்கு வைத்த நெய்யில் 1மேசைக்கரண்டி வரை எடுத்துக் காயவிட்டு, சீவல்களாக வெட்டிய

முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்துக்கொண்டு, ரவையைப் போட்டு வறுக்கவும். ரவை சிவந்தவுடன் பாலை ஊற்றிக் கிளறி அரைப்பதமாக வெந்தவுடன் சீனியைப்போட்டுக் கிளறி, சீனி பாகாகி மறுபடியும் இறுகியவுடன் பொரித்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, மீதி நெய்யையும் விட்டுக் கிளறி இறக்கி, ஆறவிட்டு, 28 உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்க.

மேல் மாவை மறுபடியும் பிசைந்து, அதனையும் 28 உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒவ்வொருக ஒரு நெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, வட்டமாகத் தட்டி, ஒரு ரவை உருண்டையை இதன் நடுவில் வைத்து, மாவினால் இழுத்துமூடி அழுத்த மாக்கி, ஒரு மாப் பூசிய பலகையின்மீது கவிழ்த்துப் போட்டு, போத்தல் அல்லது உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அமுக்கி, உள்ளங்கையளவு வட்டமான ரொட்டிபோல இட்டுக் கொள்ளவும். எல்லா வற்றையும் இப்படி இட்ட பிறகு, ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காய விட்டு, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, இவற்றை 3-4 ஆகப் போட்டு, இலேசாகச் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

குறிப்பு :

ரவைக்குப் பதிலாக நல்ல பழத் தேங்காயைத் துருவி, நைஸாக அரைத்தெடுத்து, அதற்களவான சீனிப் பாகில் போட்டுச் சுண்டவிட்டு இறக்கி, ஏலப் பொடியையும், முந்திரிப் பருப்பையும் குறுணலாக ஒடித்து நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுக் கலந்து, உள்ளீட்டை வைக்கலாம். அல்லது ரவையை நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்து, தண்ணீரை விட்டு அரைப்பதமாக வேகவிட்டு இறக்கி, அரைத்த தேங்காயைச்

சீனிப்பாகில் போட்டுச் சுண்டவிட்டு இறக்கி, வெந்த ரவையுடன் கலந்து, ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு என்பவற்றைப் போட்டும் உள்ளீட்டை வைக் கலாம்.

கோதுமைமா நெய்யப்பம்

1 சுண்டு கோதுமை மா	சிறிது உப்பு
$\frac{1}{2}$ சுண்டு அரிசிமா	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
$\frac{1}{2}$ -1 சுண்டு சீனி அல்லது மாவாக்கிய சர்க்கரை	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1 சுண்டு மிருதுவான பழத்- தேங்காய்த் துருவல்	வேகவிடுவதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய் அல்லது 100 கிராம் வெண்-ணைய் (butter)

மா வகைகள், சீனி (அல்லது சர்க்கரை), தேங் காய்த் துருவல், உப்பு, அப்பச்சோடா, ஏலப்பொடி என்பவற்றை ஒன்றாக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, கட்டியில்லாமல் தடித்த கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து, 2 மணி நேரம் மூடி வைக் கவும்.

ஒரு பழகிய குழியப்பச் சட்டியை (அல்லது அப் பக் காரலை) அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதான மாக எரியவிட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல் லது வெண்ணெயை ஒவ்வொரு குழியிலும் விட்டு, காய்ந்தவுடன் குழியின் முக்கால்வாசிக்கு கரைத்த மாவை வார்த்து, மேலும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் அல்லது வெண்ணெயை மாவின்மேல் விட்டு, ஒரு அளவான மூடியால் மூடி வேகவிடவும். ‘‘சிலு சிலு’’ என்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்கும்போது திறந்து, ஒரு தடித்த ஈர்க்கு அல் லது முள்ளுக்கரண்டியினால் அப்பத்தை மெதுவாகப் புரட்டிவிட்டு, மறுபக்கத்தையும் சிவக்க வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

இதனை நன்றாக ஆறவிட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

குழியப்பச்சட்டி (அல்லது அப்பக் காரல்) இல்லா விட்டால், ஒரு குழிவான தாச்சியை உபயோகித்து, இதனை ஒவ்வொன்றாக வேகவிட்டு எடுக்கலாம்.

அரிசிமா நெய்யப்பம்

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 கண்டு பச்சை அரிசி | ½ கண்டு சீனி அல்லது |
| ½ கண்டு உழுத்தம்மா | மாவாக்கிய சர்க்கரை |
| 2 கண்டு தேக்காய்த் துருவலை, | 2 கதலிப்பழம் |
| 3-4 தரம் பிழிந்தெடுத்த | ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| 1 கண்டு பால் | வேகவிடுவதற்கு நெய் அல்லது |
| ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா | வெண்ணெய் (butter) |

இதற்கு, உழுந்தைக் கழுவி வடித்து, சிவக்க வறுத்துக் குற்றித் தோல் போக்கி அரைத்த மாவை உபயோகிக்கவும்.

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்து, பெரிய கண்கள் உள்ள அரிதட்டினால் (ரவைச் சல்லடையினால்) அரித்து மாவாக்கி, உழுத்தம்மா, அப்பச்சோடா என்பவற்றுடன் கலந்து, தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கரைத்து, ஒரு மணி நேரம் புளிக்க விடவும். பிறகு சீனி அல்லது சர்க்கரை, கதலிப்பழம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, மாவைத் தடித்த கூழ்ப் பதமாக எடுத்துக் கொள்க.

ஒருபழகிய அப்பத்தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரியவிட்டு, 1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது வெண்ணெயை விட்டு, காய்ந்தவுடன் 2 மேசைக்கரண்டியளவு கரைத்து வைத்த மாவை அள்ளி வார்த்து, மேலும் 1 தேக்கரண்டி நெய் அல்லது வெண்ணெயை மாவின்மேல் விட்டு, ஒரு அளவான மூடியால் மூடி வேக விடவும். "சிலு சிலு"

என்று மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டும் சத்தம் கேட்கும்போது திறந்து, ஒரு தட்டகப்பையினால் புரட்டி விட்டு, மறுபக்கத்தையும் சிவக்க வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

விரும்பினால், இதனையும் குழியப்பச்சட்டி அல்லது அப்பக்காரலில் வார்த்து வேக விடலாம்.

பனங்களி சேர்ந்த அரிசிமா நெய்யப்பம்

‡ கண்டு இறுக்கமான பனங்களி
1 கண்டு பச்சை அரிசி
‡ கண்டு சீனி (அல்லது மாவாக்-
கிய சர்க்கரை)

‡ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
1 கண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 தரம் பிழிந்தெடுத்த,
1/3 கண்டு பால்
வேகவிடுவதற்கு நெய் அல்லது
வெண்ணெய் (butter)

சிறிது உப்பு

காறல் இல்லாத நல்ல பனம்பழத்தைக் கழுவி, உரித்து, கொட்டைகளாகப் பிரித்து, ஒரு கரண்டியினால் களியை வழித்து, ஒரு வலைத் துணியில் (mosquito netting) தும்பில்லாமல் பிழிந்தெடுத்து, ஒரு கனமான கைபிடிச் சட்டியில் விட்டு, சீனியைப் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளறிக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து முழுவதும் நன்றாகக் கொதித்த பிறகு, இறக்கி ஆற விடவும்.

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்து, பெரிய கண்கள் உள்ள அரிதட்டினால் (ரவைச் சல்லடையினால்) அரித்து மாவாக்கி, ஆறிய பனங்களியில் போட்டு, உப்பு, அப்பச்சோடா என்பவற்றையும் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு நல்ல தடித்த கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து, 1 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பின்னர் அரிசிமா நெய்யப்பம் வார்ப்பதுபோல, பழகிய அப்பத் தாச்சி அல்லது

குழியப்பச்சட்டியை (அப்பக் காரலை) காய விட்டு, நெய் விட்டு, மாவை வார்த்து, மேலும் நெய்விட்டு, நிதானமான நெருப்பில் மூடி வேகவிட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்க விட்டு எடுக்கவும்.

அதிரசம் (அரியதரம்)

1 கண்டு பச்சை அரிசி	½ தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு
1 கண்டு சீனி	1 மேசைக்கரண்டி நெய்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	பொரிப்பதற்குத் தேங்காயெண்ணெய்

அரிசியைக் கழுவி, வடித்து, இடித்து, சின்னக் கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப்போல அரித்து, உப்பு, எள்ளு, நெய் என்பவற்றுடன் கலந்து கொள்க. சீனியில் ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பாகு தடிக்கும்போது ஒரு துளியை ஒருதட்டிலுள்ள தண்ணீரில்விட்டு எடுத்துப்பார்த்து, தொய்ந்த உருண்டையாக உருளும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, உடனே கலந்துவைத்த மாவில் ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, அழுத்தமாகச் சேர்த்து, 2-3 மணி நேரம் வைக்கவும். இந்த நேரத்தில் மா பதமாக இறுகிக் கொள்ளும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, கொட்டைப்பாக்களவு மாவை உருட்டி எடுத்து, சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் தோய்த்து, ஒருவாழையிலைத் துண்டில் வைத்து 3/5 செ. மீ. கனத்தில் வட்டமாகத்தட்டி, கொதிக்கும் எண்ணெயில்போட்டு, இரு பக்கமும் இலேசாகச் சிவக்கப்பொரித்து வடிக்கவும். ஆறும்போது இது பதமாகச் சிவந்து கொள்ளும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 70-75 அதிரசங்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிய்பு :

அதிரசம் மொறு மொறுப்பாக இருக்க வேண்டுமென்றால், அரிசியை இடித்து ஒரு முறை அரித்த பின்னர், $\frac{1}{2}$ சுண்டு சிறு குறுணலைக் கொழுத்து எடுத்து வைத்து மாவில் கலந்து, பாகையும் வெளுவெளுப்பாக நுரைத்துப் பொங்கும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) காய்ச்சி விட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும். இப்படிச் சுட்டாலும் அதிரசம் இரசமாகவேயிருக்கும்.

சீனியை உபயோகித்து அதிரசம் செய்வதுதான் பொதுவாக வழமையில் உள்ள போதிலும், சீனிக்குப் பதிலாக அதே அளவு மாவாக்கிய சர்க்கரையை உபயோகித்துச் சுட்ட அதிரசம் மேலும் இரசமாக விருக்கும். இதற்கு மாவைப் பட்டுப்போல அரித்தெடுத்து, 1 சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரையில் 1 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சி, வாசனை வரும்போது இறக்கி, ஒரு துளி பாகை ஒரு தட்டில் உள்ள தண்ணீரில் விட்டு எடுத்துப் பார்த்து, அப்பாகு உருட்டுப் படாமலும், தொய்ந்து கொள்ளும் பதத்திலும் இருந்தால், மாவில் விட்டுக் கிளறி, 5-6 ஏலத்தையும் பொடியாக்கிப் போட்டு, நன்றாகப் பிசைந்து கொள்க. பிறகு இதனை விரும்பிய அளவில் உருட்டி எடுத்து, நெய்யில் தோய்த்து, வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து 3/5 செ. மீ. தடிப்பத்தில் வட்டமாகத் தட்டி, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யில் போட்டு, இரு பக்கமும் புரட்டிப் பொரித்து வடித்தெடுக்கவும். இது நெய்யைக் குடிக்குமாதலால், வடித்த உடனே ஒரு கனமான தட்டத்தில் போட்டு, ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தை அதன்மேல் வைத்து அழுக்கி, மேலதிக நெய்யை வெளியேறச் செய்து, பிறகு எடுத்து வைக்கவும். வடித்த நெய்யைத் தாச்சியில் விடவும்.

விரும்பினால் கோதுமை மாவிலும் அதிரசம் சுட்டுக் கொள்ளலாம். இதற்கு 1 சுண்டு கோதுமை மாவை அரித்து வைத்துக்கொண்டு, 3 சுண்டு மாவாக்கிய சர்க்கரையில் 3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, சர்க்கரை கரைந்து கொதித்தவுடன், மாவையும், 1 சுண்டு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டுக்கிளறி இறக்கி, சிறிது நேரம் மூடிவைத்து, பிறகு இதனை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, 4-6 ஏலத்தையும் பொடியாக்கிப் போட்டு, நெய்யில் தொட்டு நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த மாவை அளவாக உருட்டி வாழையிலையில் வைத்து அதிரசமாகத் தட்டி, நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

பால் ரொட்டி

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 சுண்டு பச்சை அரிசி | ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| 1 தேக்கரண்டி தோல்நீக்கிய எள்ளு | பொரிப்பதற்கு தேங்காயெண்ணெய் |
| 1 நடுத்தர அளவான தேங்காய் | |

அரிசியை ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்தரித்து, ½ சுண்டு சிறுகுறுணலைக் கொழுத்து வேறுக வைத்துவிட்டு, மீதியை இடித்தரித்து மாவாக்கி, பின்னர் சிறுகுறுணல், அரித்த மா, எள்ளு என்பவற்றைக் கலந்து கொள்க.

தேங்காயைத் துருவி, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டு 3 முறை பிழிந்து 3 சுண்டு வரை பால் எடுத்து, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மாவில் அளவாக ஊற்றிக் கிளறி, இறுக்கமாகவும், நன்றாகவும் பிசைந்து கொள்க. இந்த மாவில் நெல்லிக்காய் அளவாக எடுத்து உருட்டி, சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் தொட்டு உள்ளங்கையளவில் மெல்லிய ரொட்டி போலத் தட்டி, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, இரு பக்க

மும் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும். எண்ணெயில் போட்டவுடன் இது அப்பளம்போல ஒரே சீராகப் பொங்கிப் பொரிந்து கொள்ளும். இதனை அதிகம் சிவக்கவிடலாகாது. மொறு மொறுப்பாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

பாதுஷா (Dough nuts) முறை 1.

1 கண்டு கோதுமை மா	1/8 தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1/8 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	சிறிதளவு பச்சைக் கற்பூரம்
1 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா	பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது
சிறிது கேசரிப் பவுடர்	சுத்திகரிக்கப்பட்ட தேங்கா-
80 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	யெண்ணெய் (refined
½ கண்டு சீனி	coconut oil)
வறுத்துச் சிறுதுறுணலாக்கிய	சாயம்போட்ட உலர்ந்த தேங்-
முந்திரிப்பருப்பு	காய்த் துருவல் (coloured
	dessicated coconut)

கோதுமை மாவில் உப்பு, அப்பச்சோடா, கேசரிப் பவுடர் என்பவற்றைக் கலந்து, வெண்ணெயைப் போட்டு நுனி விரல்களினால் சேர்த்துப்பிசறி, பிறகு ½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு, மாலை இறுக்கமாகவும், அழுத்தமாகவும், உருட்டும்போது வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கும் 10 நிமிடங்களாவது தேய்த்துப் பிசைந்து, ½ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

சீனியில் ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, ஏலப்பொடியையும், பச்சைக் கற்பூரத்தையும் மாலாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

மாலை மறுபடியும் பிசைந்து, நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாக உருட்டி, ஒருதட்டில் போட்டு வைக்கவும். ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரியவிட்டு, நெய்

அல்லது தேங்காயெண்ணையைப் புகை வராமல் நன்றாகக் காயவிடவும். உருட்டி வைத்த மா உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, சுட்டைவிரல் நடுவிரல் என்பவற்றால் பிடித்து இரு பக்கமும் நடுவில் உள்ள மேற்பட ஆழமாக அமுக்கி, ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி எண்ணெயில் போடவும். ஒரு பக்கம் பொரிந்தவுடன் மெதுவாக ஒரு ஈர்க்கிலினால் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுத்து வடிய விடவும். காய்ச்சிய பாகு சூடாக இருக்கும்போதே பொரித்த பாதுஷாக்களை 3-4வீதம் போட்டு, நன்றாகப் புரட்டி, வடிய விட்டு எடுத்து, பாகு காய்வதற்கு முன்னர் வறுத்துக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப் பருப்பு, அல்லது சாயம் போட்ட உலர்ந்த தேங்காய்த் துருவலைப் பதித்து அழகுபடுத்திக் கொள்க. பாகு காய்ந்தவுடன் பாதுஷாக்களை எடுத்து வைக்கவும்.

மேலே கூறிய அளவுகளில் 16-18 பாதுஷாக்கள் தயாரிக்கலாம்.

குறிப்பு:

அப்பச் சோடா, கூடி விட்டால், பாதுஷாவை எண்ணெயில் போட்டவுடன் உதிர்ந்து கொள்ளும்; குறைந்தாலும் பாதுஷா ஊதாமல் இருப்பதுடன், மெதுமையாகவுமிராது.

பாதுஷாக்களைப் போடப்போடப் பாகும் தடித்து வரும். இப்படி வரும்போது, சிறிது வெந்நீரை விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, பதமாக இளக்கி இறக்கவும்.

பாதுஷா (Dough Nuts) முறை 2.

1½ கனடு கோதுமை மா
½ தேக்கரண்டி உப்புத்துள்

2½ கனடு (தலைத்தட்டி) சளி
½ கனடு தண்ணீர்

‡ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
சிறிது கேசரிப் பவுடர்
60 கிராம் வெண்ணெய் (butter)
3 மெசைக்கரண்டி கட்டித்தயிர்

‡ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
சிறிது பச்சைக் கற்பூரம்
பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது
கத்திகரிக்கப்பட்ட தேங்கா-
யெண்ணெய் (refined
coconut oil)

கோதுமை மா, உப்பு, அப்பச்சோடா, கேசரிப் பவுடர் என்பவற்றைக் கலந்து, வெண்ணெயைப் போட்டு துனி விரல்களினால் பிசறி, பிறகு தயிரைப் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசையவும். அதன் பிறகு தேவையென்றால் கையை இடையிடையே தண்ணீரில் நனைத்து, மாவை இறுக்கமாகவும், அழுத்த மாகவும், உருட்டும்போது வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கும் 10 நிமிடங்களாவது தேய்த்துப் பிசைந்து, ½ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

சீனியில் தண்ணீரை விட்டு மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, ஏலப்பொடி, மாவாக்கிய கற்பூரம் என்பவற்றைக் கலந்து கொள்க.

பிசைந்து வைத்த மாவை மறுபடியும் சிறிது பிசைந்து, இலேசாக மாப்பூசிய ஒரு பலகையின் மீது போட்டு, ஒரு உருளையினால் (rolling pin) 1½ செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு உருட்டி, வளையங்களாக வெட்டிக் கொள்க. இதற்கு, உருட்டிய மாவை 2 செ. மீ. விட்டமுள்ள ஒரு கட்டரினால் (pastry cutter) வட்டங்களாக வெட்டி, இவ் வட்டங்கள் ஒவ்வொன்றையும் மறுபடியும் 1 செ. மீ. விட்டமுள்ள ஒரு கட்டரினால் வெட்டி, நடுப்பகுதியை அகற்றிவிடவும். இந்த வளையங்களை 3-4 வீதமாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி போட்டு, பொன்னிறமாகப் புரட்டிப் பொரித்து வடித்து உடனே பூகில்

போட்டு மெதுவாக அமுக்கிவிட்டு, சிறிது நேரத்தின் பின் புரட்டி விடவும். அடுத்த ஈடு பாதுஷாக்களைப் பொரித்துப் பாகில் போடுவதற்கு முன்னர், முதலில் போட்டு ஊறியவற்றை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.

இதற்கும் நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, எண்ணையைப் புகை வராமல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

வளையங்களாக வெட்டாமல், முதலாவது முறையில் கூறியவாறு, பிசைந்த மாவை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாக உருட்டி, இரு பக்கமும் நடுவில் பள்ளமேற்பட விரலினால் ஆழமாகப் பதித்து எடுத்தும் இப் பாதுஷாக்களைப் பொரித்துப் பாகில் போட்டு எடுக்கலாம்.

பொரி இடியப்பம்

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 சுண்டு பச்சை அரிசி | ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தாள் |
| 1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை, | ½ சுண்டு சீனி |
| 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, | பொரிப்பதற்கு தேங்காயெண்ணெய் |
| 1½ சுண்டு பால் | |

அரிசியை ஊறவிட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்து, சிறிய கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப் போல அரித்து, கட்டிபடாமல் முறுக வறுத்து, இறக்கி, உடனே உப்புச் சேர்த்த தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் கிளறி, இடியப்ப மாப்போல அழுத்தமாகக் குழைத்து எடுக்கவும். இந்த மாவை அளவாக இடியப்ப உரலில் அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய வாழையிலைத் துண்டுகளில் சிறிய 4-5 செ. மீ. விட்டமுள்ள இடியப்பங்களாகப் பிழியவும். மெல்லியதாகப் பிழிந்தால், பொரிக்கும்போது கலைந்துகொள்ளும்; தடிப்

பாக இருந்தாலும் நடுவில் பொரியமாட்டாது. எனவே நிதானமாகப் பிழிந்து, தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி போட்டு, இரு பக்கங்களையும் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காப்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இறக்கி, பொரித்த இடியப்பங்களை ஒரு தட்டில் பரவி வைத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொன்றுக்கும் சிறிது பாகை ஒரு தேக்கரண்டியினால் விட்டுக்கொள்ளவும். பாகு இறுகி, இடியப்பமும் ஆறிய பின்னர், இவற்றை அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 50 பொரி இடியப்பங்கள் தயாரிக்கலாம்.

அச்சப் பலகாரம்

1 சுண்டு பச்சை அரிசி	1 சுண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
1 மேசைக்கரண்டி வறுத்தரைத்த உழுத்தம்மா	4 முறை பிழிந்தெடுத்த, 1 1/3 சுண்டு பால்
1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ சுண்டு சீனி
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி	பொரிப்பதற்கு தேங்காயெண்ணெய்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்துள்	

அரிசியை ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, முறுக வறுத்திறக்கி, அரித்து, கட்டிகளை இடித்து மாவாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

தேங்காய்ப்பாலை உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, மாவில் ஊற்றி, இறுக்கமாகக் கிளறி, அழுத்தமாகச் சேர்த்து, சிறிது ஆறிய பின்னர், உழுத்தம்மா, எள்ளு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைக்கவும்.

முறுக்குரலில் பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சைப் போட்டு, மாவை அளவாக அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய நெடிய வாழையிலைத் துண்டில் நேராகப் பிழிந்து, பிறகு 2 செ. மீ. நீளத் துண்டுகளாகச் சரித்து வெட்டவும். ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய துண்டுகளை அளவளவாகப் போட்டு, பொன்னிறமாகவும், கலகலப்பாகவும், புரட்டிப் பொரித்து வடித்துக் கொள்ளவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு, தடித்த கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), பொரித்து வைத்த பலகாரத்தில் பரவலாக ஊற்றி, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறி, நன்றாகப் புரட்டிக் கொள்க. ஆறிய பின்னர் இதனை அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

இதே மாவினை, இலந்தைப்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, எண்ணெய் பூசிய முள்ளூக்கரண்டி அல்லது கல்லரிக்கும் சட்டியில் அச்சுகள் ஏற்பட வட்டமாகப் பதித்து, சோகிபோலச் சுருட்டி எடுத்துப் பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

அரிசி மாவிற்குப் பதிலாக, கோதுமை மாவை அவித்து, அரித்து, ஆறவிட்டு, தேங்காய்ப் பாலில் குழைத்தும் இதனைச் சுட்டுக் கொள்ளலாம்.

சர்க்கரைச் சீடை

1 சுண்டு பச்சை அரிசி

$\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி வறுத்து

அரைத்த உழுத்தல் மா

1 சுண்டு (தலையட்டி) மிகவும்

சிறிய பல்லுகளாக வெட்டிய

தேங்காய்ச்சொட்டு

1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கிய

எள்ளு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

1 சுண்டு மாலாக்கிய சர்க்கரை

பொரிப்பதற்கு தேங்காயெண்-

னெய்

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, பெரிய கண்களுள்ள அரிதட்டினால் அரித்து மாவாக்கி, நன்றாக முறுக வறுத்திறக்கி, அரித்து, மாக்கட்டைகளையும் இடித்து மாவாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு, 1½ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்கும்போது தேங்காய்ச்சொட்டைப்போட்டு, பிறகு ஒரு கையினால் மாவைப் போட்டுக் கொண்டு, மற்றக் கையினால் ஒரு அகப் பைக் காய்பைக் கொண்டு பக்குவமாகக் கிளறி, மா நன்றாக வெந்து இறுகியவுடன் இறக்கவும். இதனை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, சிறிது ஆறவிட்டு, உழுத்தம்மா, எள்ளு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டுக் குழைத்து, கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, தேங்காயெண்ணெயில் நன்றாகச் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

ஜாங்கிரி

½ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு	½ தேக்கரண்டி ரோஸ் எஸென்ஸ்
1 மேசைக்கரண்டி பச்சை அரிசி	(rose essence)
2 சுண்டு சீனி	சிறிது கேசரிப் பவுடர்
பொரிப்பதற்கு 1½ சுண்டு நெய்	

உழுத்தம்பருப்பு, பச்சை அரிசி ஆகியவற்றை ஒன்றாகப்போட்டு, ½-1 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, கேசரிப்பவுடரையும் போட்டு அரைப் பதமாக அரைத்து, பின்னர் தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து, பஞ்சு போல மொத்தையாக அரைத்தெடுக்கவும்.

சீனியில் 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, மெல்லிய கம்பிப் பாகாகக்காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப்பார்க்க),

இதிலும் சிறிது கேசரிப்பவுடரைக் கரைத்துவிட்டு, இறக்கி, ரோஸ் எஸென்ஸை விட்டு, பொறுக்கக் கூடிய சூடாக வைத்துக்கொள்க.

ஒரு தட்டையான தாச்சியை (flat frying pan) அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, நெய்யைப் புகை வராமல் காய விடவும். ஜிலேபி பிழியும் துணியை (விபரம் ஜிலேபிப் பக்குவத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது) நனைத்து, தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து, ஒரு ஒடுக்கமான பாத்திரத்தின் வாயின் மேல் விரித்து, அரைத்த உழுத்தம் விழுதை அதில் அளவாகப் போட்டு, துணியின் விளிம்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு இறுக்கமான பொட்டணம்போல பிடித்து, நெய்யில் பிழியவும். முதலில் உள்ளங்கையளவு (4-4½ செ. மீ. விட்டம்) ஒரு வட்டத்தைப் பிழிந்து, பின்னர் தொடர்ச்சியாக வட்டத்தின்மேல் பிற்பக்கமாக சிறு வளையல்களாகச் சுற்றிக் கொண்டு வந்து, தொடங்கிய இடத்தில் முடிக்கவும். இப்படி நெய் கொண்ட மட்டும் 3 ஜாங்கிரிகளைப் பிழிந்து, இரு பக்கமும் புரட்டிப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, உடனே சூடாகவுள்ள பாகில் போட்டு, ஒரு கரண்டியால் அமுக்கி விடவும். இப்படிச் செய் தால்தான் ஜாங்கிரி நன்றாக ஊறி, பாகையும் குடிக்கும். அடுத்த ஈடு ஜாங்கிரிகளையும் இதே போல பிழிந்து, பொரித்து, பாகில் போடுவதற்கு முன்னர், முதலில் ஊறியவற்றை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஒரு தட்டில் பரவி வைக்கவும்.

ஜாங்கிரிகளைப் போடப் போடப் பாகு தடித்து வருமாதலால், சிறிது வெந்நீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 20-25 ஜாங்கிரிகள் தயாரிக்கலாம்.

இழுத்து முடித்துக் கொள்க. இப்படியாக நெய் கொண்ட மட்டும் 3-4 ஜிலேபிகளைப் பிழிந்து, இரு பக்கங்களையும் புரட்டிப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, உடனே பாகில் போட்டு, ஒரு கரண்டியால் அமுக்கி விட்டால், ஜிலேபி பாகைக் குடித்துக்கொள்ளும். அடுத்த ௪0 ஜிலேபிகளையும் இதே விதமாகப் பிழிந்து, பொரித்து, பாகில் போடுவதற்கு முன்னர், முதலில் ஊறியவற்றை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, ஒரு தட்டில் பரவி வைக்கவும்.

ஜிலேபிகளைப் போட்டுக் கொண்டு வர, பாகும் தடித்து விடுமாதலால், சிறிது வெந்நீர்விட்டு, அடுப்பில் வைத்துப் பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கிக் கொள்ளவும்.

ஜிலேபி பிழியும் துணி: 30-32 செ. மீ. அளவி லான பக்கத்தைக்கொண்ட, ஒரு சதுரமான, தடித்த, காரிக்கன் துணியை மடித்து, அதே விட்டமுள்ள வட்டமாக வெட்டி, மையத்தில் 3 செ. மீ. விட்டமுள்ள துவாரம் வரத்தக்கதாக வெட்டித் தைத்துக் கொள்க.

ஜிலேபி மாவைத் தயாரிக்கும் வேறு விதங்கள்

- $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மாவை $\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலை மாவுடன் கலந்து, 1 மேசைக்கரண்டி தயிரும், அளவான தண்ணீரும் விட்டுத் தளர்வாகப் பிசைந்து, 10-12 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து எடுக்கவும்.
- அல்லது $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மாவில், 1 மேசைக் கரண்டி தயிரும், அளவான தண்ணீரும்விட்டுத் தளர்வாகப் பிசைந்து, 10-12 மணிநேரம் புளிக்க வைத்து, பிறகு, 1 மேசைக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பை $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நைஸாக அரைத்தெடுத்து, புளித்த மாவில் போட்டு நன்றாக அடித்துச் சேர்த்துக் கொள்க.

ஜிலேபி வார்க்கும் வேறு விதங்கள்

- மாவைப் பிழியக்கூடிய பதத்திற்குத் தயாரித்து, கேக் வகைகளுக்கு ஐசிங் போடுவதற்கு உபயோகமாகும் உறையில் (piping bag) போட்டுப் பிழியலாம்.
- அல்லது மாவைத் தடித்த வார்பதமாக (thick pouring consistency) கரைத்து, 3 செ. மீ. விட்டத் துவாரமுள்ள காம்பை உடைய ஒரு புனலை விரல் நுனியினால் அடைத்து, மாவை விட்டு, காய்ந்த நெய்க்கு மேலாகப் பிடித்து, அடைத்த விரலை எடுத்துவிட்டு, ஜிலேபியை ஏற்கெனவே கூறிய வடிவில் சுற்றி முடித்து, துவாரத்தை விரலினால் அடைத்து விடவும்.
- அல்லது ஒரு சுத்தமான தேங்காய்ச் சிரட்டையில் (கொட்டாங்கச்சியில்) 3 செ. மீ. விட்டமுள்ள ஒரு துவாரத்தைச் செய்து, துவாரத்தை விரலினால் அடைத்து, வார்பதத்திலுள்ள மாவை விட்டு, காய்ந்த நெய்க்கு மேலாகப் பிடித்து, அடைத்த விரலை எடுத்து விட்டு, ஜிலேபியைச் சுற்றி முடித்து, துவாரத்தை விரலினால் அடைத்து விடவும்.

குறிப்பு :

ஜாங்கிரி, ஜிலேபி என்பவற்றிற்கு, பாகுப் பதம் சரியாக இருத்தல் வேண்டும். பாகு தடிப்பாக இருந்தால், அல்லது ஆறி விட்டால், ஜிலேபி பாகைக் குடிக்காது; ஊறவும் மாட்டாது. பாகுப்பதம் குறைவாக இருந்தாலும் ஜிலேபி ஊறி, இளகி, பிய்ந்துங் கொள்ளும்.

இவை உருசிகரமான பக்குவங்கள். தயாரித்த அன்றே பயன்படுத்தினால் மொறு மொறுப்பாகவும்

நன்றாகவும் இருக்கும். ஒரு நாளைக்குமேல் வைத்தால் சிறிது இளகிப் போய்விடும்; ஆனால் பழுது படாது.

பேரிச்சம்பழ ரோல் (Date - Roll)

225 கிராம் பேரிச்சம்பழம் (விதை நீக்கி, சிறியதாக வெட்டியது)	50 கிராம் வெண்ணெய் (butter)
225 கிராம் சீனி	100 கிராம் முந்திரிப் பருப்பு (ஒடித்து வறுக்கவும்)
½ சுண்டு தடித்த தேங்காய்ப்பால் சிறிது உப்பு	2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)
100 கிராம் ரவை (பொன்னிறமாக வறுக்கவும்)	¼ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
சுற்றுவதற்கு எண்ணெய் ஊருத கடதாசித்தாள் 2 (grease proof paper)	

ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச்சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, சிறிது உப்புச் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் பேரிச்சம்பழத்தைப் போட்டுக் கிளறவும். பேரிச்சம்பழம் அதிகம் கரையாமல் வெந்து தடித்தவுடன், வறுத்த ரவையைப் போட்டுக் கிளறி, பின்னர் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கிளறவும். கடைசியாக வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, வனிலா எஸென்ஸ் அல்லது ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் கிளறி, முழுவதும் நன்றாகச் சுருண்டு தாச்சியை விட்டுத் திரளும் பதத்தில் இறக்கி, வெண்ணெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். இதனை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, பிறகு ஒவ்வொரு உருண்டைகளாக எடுத்து, நடுவிரல் மொத்தமும், 3½ செ. நீளமுமுள்ள உருளைகளாக (roll) உருட்டி, ஒவ்வொன்றையும் 8½ செ. மீ. நீளமும், 7½ செ. மீ. அகலமுமுள்ள எண்ணெய் ஊருத கடதாசித் தாளில் சுற்றி, தாள் களராதபடி தலைப்புக்களை முறுக்கி விடவும்.

சொக்லெற் ரோல் (Chocolate Roll)

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு (தலைதட்டி) பால் மா (milk powder) | 1/3 சுண்டு சிறியதாக ஓடித்து வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு |
| 2 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder) | 2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence) |
| 1½ சுண்டு சீனி | சுற்றுவதற்கு எண்ணெய் ஊருத |
| 1 சுண்டு வெந்நீர் | கடதாசித்தாள் 2 (grease proof paper) |
| 75 கிராம் வெண்ணெய் (butter) | |

ஒரு கனமான தாச்சி அல்லது கைபிடிச்சட்டியில் சீனியைப்போட்டு, பால் மா, கொக்கோ பவுடர் என்பவற்றைக் கலந்து, வெந்நீரில் கரைத்து விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி கரைந்த பின், சிறிது தடிக்கும் வரை துழாவிக்கொதிக்க விட்டு, வெண்ணெயைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கிளறி, முந்திரிப் பருப்பையும் போட்டுக் கிளறவும். இதில் ஒரு துளியை ஒரு தட்டில் உள்ள தண்ணீரில்விட்டு எடுத்துப் பார்த்து, மிகவும் மெதுமையான உருண்டையாக உருளும் பதத்தில், வனிலா எஸென்ஸை விட்டுக் கிளறி இறக்கி, வெண்ணெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். பின்னர், சிறிது வெண்ணெயில் தொட்டு, இதனை நெல்லிக் காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டிப்போட்டு, அதன் பிறகு ஒவ்வொரு உருண்டையாக எடுத்து, நடுவிரல் மொத்தமும், 3½ செ. மீ. நீளமுமுள்ள உருளை போல (roll) உருட்டி, ஒவ்வொன்றையும், 8½ செ. மீ. நீளமும் 7½ செ. மீ. அகலமுமுள்ள எண்ணெய் ஊருத கடதாசித் தாளில் சுற்றி, தாள் களராதபடி தலைப்புக்களை முறுக்கி விடவும்.

எள்ளுப்பாகு

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 சுண்டு தோல் போக்கிய எள்ளு (விளக்கிய எள்ளு) | 2-3 மேசைக்கரண்டி கொதிநீர் |
| | ½ சுண்டு சீனிய பனங்கட்டி |

எள்ளை வெய்யிலில் காயவிட்டு, (மென்று பார்த்து மொறு மொறுப்பாக இருக்கும் பதத்தில் எடுத்து), உரலில்போட்டு முழு எள்ளில்லாமல் நன்றாக இடித்து, பின்னர் பனங்கட்டியையும் சேர்த்து இடித்து, அதன் பின் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுத் துவைத்து இறக்கி, எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி எடுக்கவும்.

விரும்பினால், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் என்பவற்றையும் வறுத்துப் பொடியாக்கிச் சேர்க்கவும்.

எள்ளை விளக்கும் முறை :

கறுப்புத் தோல் உள்ள எள்ளைப் புடைத்துச் சுத்தமாக்கி, தாராளமான தண்ணீரில் $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் ஊறவிட்டு, சாயம் போகும் வரை பலமுறை கழுவி, கல்லரித்து, தண்ணீரில்லாமல் வடித்து, அதிகம் குழிவில்லாத ஒரு உரலில்போட்டுத் தோல்கழரத் துவைத் தெடுத்து, வெய்யிலில் பரவிக் காயவிடவும். முக்கால் பதமாக உலர்ந்தவுடன், இதனைக் கசக்கிப்புடைத்து, தவிடு நீக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அதன் பின் எள்ளை நன்றாக உலர்த்தி, மீண்டும் புடைத்து எடுக்கவும்.

உரலுக்குப் போடப் பற்றாத குறைந்த அளவிடான எள்ளென்றால், நன்றாகக் கழுவி, வடித்து, முக்கால் பதமாக வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து, ஒரு சுளகில் போட்டுத் தோல்கழரும்படியாகத் தேய்த்து, நன்றாகக் கசக்கிப்புடைத்துத் தோலைநீக்கி, உலர்த்தி எடுக்கவும்.

பழவற்றல் உருண்டை (Fruit and Nut Balls)

100 கிராம் விதை நீக்கிய
பேரிச்சம்பழம்

1 ருசைக்கரண்டி ரவை (சிறிது -
வெண்ணெயில் வறுத்தெடுக்கவும்)

- | | |
|--|--|
| 150 கிராம் திராட்சை வற்றல்
(sultanas) | 1½ மேசைக்கரண்டி இடித்தரித்த சீனி |
| 50 கிராம் பாகில் போட்ட பூசணி
(pumpkin preserve) | 3 மேசைக்கரண்டி உட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) |
| 50 கிராம் பாகில் போட்ட சௌ-
சௌ (chow chow preserve) | 2 தேக்கரண்டி வனிலா
எஸென்ஸ் (vanilla essence) |
| 25 கிராம் பாகில் போட்ட இஞ்சி
(ginger preserve) | 3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி |
| 50 கிராம் பாகில் போட்ட
எலுமிச்சந்தோல் (candied
peel) | 1 சுண்டு மிருதுவான தேங்காய்த்
துருவல்
சிறிது வெண்ணெய் (butter) |
| | 150 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு
(ஒடித்து வறுக்கவும்) |

தேங்காய்த் துருவலை நீர் சுண்டக் காயவிட்டு அல்லது நிறம் மாறாமல் வறுத்து எடுக்கவும். பழ வற்றல்களைச் சிறியதாக வெட்டி, அல்லது மின்ஸரில் (mincer) பெரும்படியாக அரைத்தெடுத்து, முந்திரிப் பருப்பு, ரவை, சீனி என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கலந்து, சுட்டிப்பால், வனிலா எஸென்ஸ், எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றையும் விட்டு, ஒரு கரண்டி மினால் சேர்த்துக்கொள்க. பின்னர், வெண்ணெயில் தொட்டு, இதனைப் பேரீச்சம்பழங்களைப் போல பிடித்து, ஒவ்வொன்றாக எடுத்து உலர்த்தி வைத்த தேங்காய்த் துருவலில் சுற்றிலும் புரட்டி, வெண்ணெய் பூசிய ஒரு வேகவிடும் தட்டில் ஒன்றுடனென்று முட்டாமல் அடுக்கி, சூடேறிய அவிணில் (oven) வைத்து வேகவிட்டு, தேங்காய்த் துருவல் பொன்னிறமாக மாறியவுடன் இறக்கி, தட்டுடன் ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

விரும்பினால், பேரீச்சம்பழங்களைப்போல பிடித்த உருண்டைகளை, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் அல்லது சாயம் போட்ட உலர்ந்த தேங்காய்த் துருவலில் (coloured dessicated coconut) புரட்டி, அவிணில் வேகவிடாமலும் எடுக்கலாம்.

பனாட்டுத் தயாரிக்கும் முறை

பழுத்த பனம்பழத்தைக்கழுவி, நாரை உரித்து, விதைகளைப் பிரித்தெடுத்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாகப் பினைந்து, ஒரு அகப்பையினால் களியை முற்றாக வழித்து, வலைத்துணியில் (mosquito netting) விட்டுத் தும்பில்லாமல் பிழிந்து எடுக்கவும். ஒரு சுளகு அல்லது தடுக்கில் ஒரு வெள்ளைத் துணியை விரித்து, அதன் மேல் பிழிந்த களியை மெல்லிய தாகப் பரவிக் காயவிடவும். அடுத்த நாளும் அதே அளவு களியை வழித்துப் பிழிந்தெடுத்து, காய்ந்த களிக்கு மேலாகப் பரவிக் காயவிடுதல் வேண்டும். அடுத்து 5-6 நாட்களுக்கு இப்படிச் செய்து, பனாட்டு 3 செ. மீ. தடிப்பத்திலும், கையில் ஒட்டாத பதத்திலும் காய்ந்தவுடன், துணியின் அடிப்பாகத்திற்குத் தண்ணீர் தெளித்து, பனாட்டைத் தகடாக உரித்தெடுத்து, காயவிட்டு, 1½ செ. மீ. சதுரமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

பாணிப் பனாட்டு

2 சுண்டு (450 கிராம்) பனாட்டுத் துண்டுகள்

2 சுண்டு (450 கிராம்) மாவாக்கிய பனங்கட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டு

¼ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு

½ தேக்கரண்டி மிளகு

½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம்

1 சுண்டு பல்லுப் பல்லாக

வெட்டிய தேங்காய்ச்சொட்டு

பாணிப்பனாட்டுக்குப் பாணியைப் பனங்கட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டில் காய்ச்சுவதுதான் பொருத்தம்.

தேங்காய்ச்சொட்டு, எள்ளு என்பவற்றை வெவ்வேறுகவும், சிவக்கவும் வறுத்திறக்கவும். மிளகு, நற்சீரகம் என்பவற்றை, வறுத்துப் பொடியாக்கவும்.

ஒரு கனமான கைபிடிச்சட்டியில் பனங்கட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டைப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சி, கரைந்தவுடன் இறக்கி, துரும்புகள் நீங்க வடித்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். “பிசுக்” கென்று கையில் ஒட்டும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) இதனை இறக்கி, ஆற விட்டு, பனாட்டுத் துண்டுகள், வறுத்த தேங்காய்ச்சொட்டு, வறுத்த எள்ளு, மிளகு சீரகப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, ஒரு கரண்டியால் நன்றாகக் கலந்து, ஒரு சுத்தமான, ஈரமில்லாத வாயகன்ற போத்தலில் போட்டு வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

இப் பக்குவம் அநேக நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

21. சத்து மா வகைகள்

சீனி மா

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 சுண்டு அரிசி மா (வறுத்த வெள்ளை மா) | 1 சுண்டு இடித்தரித்த சீனி |
| ½ சுண்டு வறுத்தரைத்த உழுத்தம் மா | ½ சுண்டு நல்லெண்ணெய் |

ஒரு தாச்சியில் நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு, அரிசிமாவைப் போட்டு இலேசாகச் சிவக்க வறுத்து, பிறகு உழுத்தம் மாவையும் சேர்த்து வறுத்து, வாசனை வரும்போது இடித்தரித்த சீனியைப் போட்டுக் கலந்து வறுத்து இறக்கவும்.

எள்ளுச் சேர்ந்த பொரி அரிசி மா

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 2 சுண்டு நாட்டுப் புழுங்கலரிசி | 2 சுண்டு (450 கிராம்) |
| 2 சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு | மாவாக்கிய பனங்கட்டி |

புழுங்கலரிசியைக் கழுவி, வடித்து, சிவக்கவறுத்து அரைத்து மாவாக்கவும். எள்ளைச் சிவக்க வறுத்தெடுத்து, ஒரு குழிவான உரலில் போட்டு முழு எள்ளில்லாமல் நன்றாக இடித்து, பிறகு மாவாக்கிய பனங்கட்டியையும், அரைத்து வைத்த பொரி அரிசி மாவையும் போட்டு, நன்றாகச் சேர இடித்திறக்கவும்.

பயற்றம்மா சேர்ந்த பொரி அரிசி மா

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 சுண்டு நாட்டுப் புழுங்கலரிசி | 1 சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல் |
| 1 சுண்டு சிவக்க வறுத்தரைத்த பயற்றம்மா | 1½ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி |
| ½ சுண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு | ½ சுண்டு நெய் |

புழுங்காரிசியைக் கழுவி, வடித்து, சிவக்க வறுத்து, அரைத்து மாவாக்கவும். எள்ளு தேங்காய்த்துருவல் என்பவற்றை, வெவ்வேறாகவும் சிவக்கவும் வறுத்தெடுக்கவும்.

ஒரு குழிவான உரலில் வறுத்த எள்ளைப்போட்டு, முழு எள்ளில்லாமல் இடித்து, பிறகு வறுத்த தேங்காய்த்துருவலையும் போட்டு இடித்து, நன்றாகச் சேர்ந்ததும் அரைத்து வைத்த பொரி அரிசி மா, பயற்றம்மா, இடித்தரித்தசீனி என்பவற்றைப்போட்டு, ஒரு அகப்பைக் காம்பினால் கிளறிக் கலந்து, நெய்யைப் புகை கிளம்பக் காம்ப்ச்சி விட்டுக் கலந்து, நன்றாகச் சேர இடித்து இறக்கவும்.

உழுத்தம்மா சேர்ந்த வறுவல் மா

1 சுண்டு அரிசிமா (வறுகாத வெள்ளை மா)	½ சுண்டு நல்லெண்ணெய்
½ சுண்டு சிவக்க வறுத்தரைத்த உழுத்தம்மா	½ சுண்டு பசுப்பால்
	½ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி
	½ சுண்டு நெய்

அரிசி மாவில் பாலைவிட்டு, பிட்டுப்போல சிறிய மணிகளாகப் பிசறி எடுக்கவும். ஒரு கனமுள்ள அகலமான தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெய், நல்லெண்ணெய் என்பவற்றை விட்டு, காய்ந்தவுடன் பிசறி வைத்த மாவைப்போட்டு வறுக்கவும் இதனை உசாராக வறுத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில் அடிப்பிடித்துக் கொள்ளும்; குமைந்துங்கொள்ளும். பொன்னிறமாக வறுபட்டவுடன், உழுத்தம்மாவைச்சேர்த்து வறுத்து, வாசனை வரும்போது இடித்தரித்த சீனியைக் கலந்து இறக்கவும்.

சத்து மா

தவிடுள்ள நெல்லை 10-12 மணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, வடித்து, வெய்யிலில் பரவி விட்டு, நீர்

வற்றியவுடன் நிழலில் பரவி, நன்றாக உலர்த்தி, பிறகு இதனை வறுத்துக் குற்றி, உமியைப் போக்கி, மாவாக அரைத்தெடுக்கவும்.

வேண்டிய வேளைகளில் இந்த மாவில் பசுப்பால் விட்டுக் கரைத்து, சீனியும் போட்டுப் பயன்படுத்தவும். இது சிறு பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்றவொரு உணவாகும்.

சோளமா

சோளத்தில் தண்ணீர் தெளித்து, உமி நீங்கும் படியாக நன்றாகத் தீட்டிப் புடைத்து, பிறகு, ஊற விட்டுக் கழுவி, வடித்து, இடித்தரித்து மாவாக்கி, மாவை அதன் $\frac{1}{2}$ பங்கு மிருதுவான பழத் தேங்காய்த் துருவலுடன் கலந்து, வாசனை வர வறுத்து, அதற்களவான இடித்தரித்த சீனியுடன் கலந்து இறக்குகம்.

22. கேக், பிஸ்கற் வகைகள் (Cakes and Biscuits)

பட்டர் கேக் (Butter Cake)

225 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	2½ தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)
4/5 சுண்டு (தலைதட்டி) மாவாக்கிய சீனி	1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)
2 சுண்டு (தலைதட்டி) கோதுமை மா	தூவுவதற்கு 1 மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய சீனி
100 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு	

முந்திரிப் பருப்பைக் குறுணலாக வெட்டவும். கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பவுடரைக் கலந்து, இருமுறை அரித்து வைக்கவும். சீனியை வெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கரகரப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, பேக்கிங் பவுடர் கலந்த மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுச் சேர்த்து, பிறகு, குறுணலாக வெட்டிய முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டுக் கலந்து வனிலா எஸென்ஸையும் விடவும். இந்தக் கலவை இறுக்கமாகவே இருக்கும்.

ஒரு தட்டையான கேக் வேகவிடும் தட்டுக்கு (Swiss Roll Tin) வெண்ணெய் பூசி, இதன்மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக் கொள்ளும்படியாகச் சுற்றிலும் தட்டி எடுத்து, இதில், கேக் கலவையை 1 செ. மீ. உயரத் திற்குப் போட்டு, மட்டமாக அழுத்தி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து வேகவிடவும். 25 நிமிடங்கள் சென்ற பின்னர் இதனை இறக்கி, மாவாக்கியசீனியை மேற்பரப்பில் தூவி, மறுபடியும் அவிணில் 5 நிமிடங்கள் வைத்

தெடுத்து, உடனே 3½ செ. மீ. பக்கமுள்ள சதுரங்களாக அடிவரை கீறி, தட்டுடன் ஆறவிட்டு, பிறகு எடுத்துக்கொள்க.

குறிப்பு:

இந்தக் கேக் அதிகம் மெதுமையாக இராது; ஆனால் உருசியாகவிருக்கும். முந்திரிப் பருப்புக்குப் பதிலாக 60 கிராம் பாகில் போட்ட எலுமிச்சந் தோலையும் (candied peel) பொடியாக வெட்டிப்போடலாம். அப்படியென்றால் இதற்கு வனிலா எஸென்ஸை விடத்தேவையில்லை.

கட்டிப்பால் கேக் (Condensed Milk Cake) முறை 1.

1 சுண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	½ சுண்டு தண்ணீர்
100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	½ சுண்டு வறுத்த நக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப்பருப்பு
225 கிராம் கோதுமை மா	2 தேக்கரண்டி (தலைத்தட்டி)
½ சுண்டு வினாக்கி (Vinegar)	பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)
1½ தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)	

ஒரு 22 செ. மீ. X 22 செ. மீ. சதுரமான கேக் வேகவிடும் தட்டின் உட்பறத்துக்குச் சிறிது வெண்ணெய் பூசி, இதன்மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் படியாகச் சுற்றிலும் தட்டி எடுக்கவும்.

கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பவுடரைக் கலந்து, இரு முறை அரித்து, குறுணலாக்கிய முந்திரிப் பருப்பையும் கலந்து கொள்க. வெண்ணெயை மெல்லிய நெருப்பில் உருக்கி, ஆறவிட்டு, கட்டிப்பால், வினாக்கி, தண்ணீர், வனிலா எஸென்ஸ் என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கடைத்து, பிறகு மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு நன்றாகச் சேர்க்கவும். இதனை ஆயத்தமாக்கி வைத்துள்ள கேக் வேக

விடும் தட்டில் விட்டு, சூடேறிய நடுத்தர வெப்ப முள்ள அவிணில் (moderate oven) $\frac{3}{4}$ மணி நேரம் வைத்து வேக விடவும். மேல் பாகம் சிவந்தவுடன், ஒரு ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப் பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால், இறக்கி, ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு :

வனிலா எஸென்ஸுக்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சாதிக்காய்த்தூளை மாவில் கலந்து கொள்ளலாம். பேக்கிங் பவுடருக்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடாவை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கிரீம் ஒவ் டாட் டருடன் (cream of tartar) கலந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

கட்டிப்பால் கேக் (Condensed Milk Cake) முறை 2.

1 கண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	$\frac{3}{4}$ கண்டு தண்ணீர்
10 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) சீனி	$2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)
225 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	
2 கண்டு கோதுமை மா	2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)

ஒரு கேக் வேகவிடும் தட்டின் உட்புறத்துக்கு சிறிது வெண்ணெய்பூசி, இதன்மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக் கொள்ளும்படியாகச் சுற்றிலும் தட்டி எடுக்கவும்.

கோதுமை மாவுடன் பேக்கிங் பவுடரைக் கலந்து, இரு முறை அரித்து வைக்கவும். சீனியை வெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கரகரப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, பிறகு, கட்டிப்பால், அரைவாசித் தண்ணீர் என்பவற்றை விட்டு நன்றாக அடித்துக் கரைக்கவும். இதில், மாவையும் மீதித் தண்ணீரையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறிமாறிக்கலந்து, யிருது

வாகச் சேர்த்து, வனிலா எஸென்ஸையும் விட்டுக் கலந்து, ஆயத்தமாக்கி வைத்த கேக் வேகவிடும் தட்டில் விட்டு, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து வேக விடவும். மேல் பாகம் சிவந்தவுடன், ஒரு ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப் பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால், இறக்கி, ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

சொக்லெற் கேக் (Chocolate Cake) முறை 1.

225 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) கிரீம் ஒவ் டாட்டர் (cream of tartar)
3 மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய சீனி	1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) அப்பச் சோடா
1 சுண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)
1/3 சுண்டு தண்ணீர்	2 துளிகள் தரமான ரோஸ் எஸென்ஸ் (rose essence)
225 கிராம் கோதுமை மா	இரு விரல் பிடி மாவாக்கிய கறுவா
3 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)	இரு விரல் பிடி மாவாக்கிய சாதிக்காய்

கேக் வேகவிடும் தட்டை முந்திய முறைகளில் கூறியதுபோல ஆயத்தம் செய்து வைக்கவும்.

கோதுமை மா, கொக்கோ பவுடர், கிரீம் ஒவ் டாட்டர், அப்பச் சோடா என்பவற்றை நன்றாகக் கலந்து, இரு முறை அரித்து, மாவாக்கிய கறுவா, சாதிக்காய் என்பவற்றைக் கலந்து கொள்க.

வெண்ணெயை மெல்லிய நெருப்பில் உருகவிட்டு, இறக்கி, ஆறவிட்டு, கட்டிப்பால், சீனி, தண்ணீர் என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கரைக்கவும். பின்னர், மாக் கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு மிருதுவாகச் சேர்த்து, வனிலா எஸென்ஸ், ரோஸ் எஸென்ஸ் என்பவற்றையும் விட்டுக் கலந்து, ஆயத்தம் செய்து வைத்த கேக் வேக

விடும் தட்டில் விட்டு, சூடேறிய நடுக்தர வெப்ப முள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 3-1 மணி நேரம் வரை வேகவிடவும். மேல்பாகம் நிறம் மாறியவுடன் ஒருசுத்தமான ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப்பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால் இறக்கி, ஆறவிட்டு, பின் வரும் சொக்லெற் பட்டர் ஐசிங் கைச் (Chocolate Butter Icing) செய்து போட்டுக் கொள்க.

சொக்லெற் பட்டர் ஐசிங் (Chocolate Butter Icing)

- | | |
|--|---|
| 125 கிராம் அரித்த ஐசிங் சனி
(icing sugar) | 4 தேக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர்
(cocoa powder) |
| 60 கிராம் வெண்ணெய்
(butter) | 1 தேக்கரண்டி வனிலா
எஸென்ஸ் (vanilla essence) |

மேலே கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகப் போட்டு, ஒரு கரண்டியினால் நன்றாக அடித்துச் சேர்த்துக் கொள்க. கேக்கை மேலும் கீழும் அரை வாசியாக வரத்தக்கதாக முதலில் ஒரு கத்தியால் கீறி அடையாளத்தைப் போட்டு விட்டு, பின்னர், ஒரு நீண்ட கத்தியால் அல்லது ஒரு பலமான நூலை அடையாளத்தினூடாக இழுத்து வெட்டி, வெட்டப் பட்ட பக்கங்களில் ஐசிங்கைத் தடிப்பாகப் பூசி, மறுபடியும் கேக்கைப் பொருத்தி வைத்து, துண்டு களாக வெட்டவும்.

சொக்லெற் கேக் (Chocolate Cake) முறை 2.

- | | |
|--|--|
| 100 கிராம் வெண்ணெய்
(butter) | 2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) பேக்கிங்
பவுடர் (baking powder) |
| 1 சுண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) | 1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)
அப்ப்சோடா |
| 225 கிராம் கோதுமை மா | 2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ்
(vanilla essence) |
| 1 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ
பவுடர் (cocoa powder) | 2 துளிகள் தரமான ரோஸ்
எஸென்ஸ் (rose essence) |
| 1/3 சுண்டு தண்ணீர் | |

கேக் வேகவிடும் தட்டுக்கு சிறிது வெண்ணெய்ப்பூசி, இதன்மேல் சிறிது கோதுமை மாலைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக் கொள்ளும்படியாகச் சுற்றிலும் தட்டி எடுக்கவும்.

கோதுமை மா, கொக்கோ பவுடர், பேக்கிங் பவுடர், அப்பச்சோடா என்பவற்றை நன்றாகக் கலந்து, இரு முறை அரித்து எடுக்கவும்.

வெண்ணெயை மெல்லிய நெருப்பில் உருகவிட்டு, இறக்கி ஆறவிட்டு, இதற்கு முந்திய முறையில் கூறியது போல, கட்டிப்பால், தண்ணீர் என்பவற்றை விட்டு நன்றாக அடித்துக் கரைத்து, மாக் கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு மிருதுவாகச்சேர்த்து, வனிலா எஸன்ஸ், ரோஸ் எஸன்ஸ் என்பவற்றை விட்டுக் கலந்து, வேகவிடும் தட்டில் விட்டு, அவிணில் வைத்து வேகவிட்டு இறக்கி, ஆறவிட்டு, அதே சொக்லெற்பட்டர் ஐசிங்கைச்செய்து, அதே விதமாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

பேரிச்சம்பழ கேக் (Date Cake)

450 கிராம் பேரிச்சம்பழம் (Dates)	3 தேக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)
225 கிராம் வெண்ணெய் அல்லது மார்காரின் (butter or margarine)	100 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு (குறுணலாக வெட்டவும்)
3 மேசைக்கரண்டி சீனி	1 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
1 சுண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	1 தேக்கரண்டி பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)
225 கிராம் கோதுமை மா	½ சுண்டு தண்ணீர்
100 கிராம் ரவை	
2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸன்ஸ் (vanilla essence)	

பேரிச்சம்பழத்தைத் துப்பரவாக்கி, விதைகளை நீக்கி, மிகவும் சிறியதாக அரிந்து அல்லது மின்ஸரில் (mincer) போட்டு வெட்டி எடுத்து, ஒரு பாத்

திரத்தில் போட்டு, அப்பச்சோடாவை அரைவாசித் தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, 8 மணி நேரம் ஊற விட்டு எடுக்கவும்.

ஒரு அளவான கேக் வேகவிடும் தட்டின் உட்புறம் முழுவதாக சிறிது வெண்ணெய் அல்லது மார்ஜரின் பூசி, அதன்மேல் 2 பட்டாக எண்ணெய் ஊருத கடகாசிக் தாள் (grease proof paper) போட்டு ஒழுங் ருபடுக்தி எடுக்கவும். (grease the tray and line it with two layers of grease proof paper).

கோதுமை மா, கொக்கோ பவுடர், பேக்கிங் பவுடர் என்பவற்றைக் கலந்து, இரு முறை அரித்து வைக்கவும்.

சீனியை வெண்ணெய் அல்லது மார்ஜரீனுடன் போட்டு, காகாப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, பின்னர் கட்டிப்பால், மீதித்தண்ணீர் என்பவற்றை விட்டு நன்றாக அடித்துக் கரைக்கவும். இதில், மாக் கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கலந்து, மிருதுவாகச் சேர்த்து, பின்னர், ரவையைப் போட்டுக் கலந்து, அதன்பின் பேரிச்சம்பழத்தையும், கடைசியாக முந்திரிப் பருப்பு, வனிலா எஸென்ஸ் என்பவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து கொள்க. இக் கலவையை ஆயத்தப்படுத்தி வைத்துள்ள கேக் வேகவிடும் தட்டில் ஊற்றி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 3-1 மணி நேரம் வேகவிட்டு, மேல் பாகம் சிவந்தவுடன் ஒரு சுத்தமான ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப் பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால், இறக்கி, ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

றுிச் கேக் (Rich Cake)

225 கிராம் வெண்ணெய்

(butter)

225 கிராம் பாவாக்கிய சீனி

225 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு

1 கண்டு மிருதுவான தேய்ளய்த்

துருவல் (செவக்க வறுக்கவும்)

- | | |
|--|--|
| 1 சுண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) | ¼ சுண்டு வினாக்கிரி (vinegar) |
| 225 கிராம் ரவை | ½ சுண்டு தேன் (bees honey) |
| 2 மேசைக்கரண்டி கோதுமைமா | 2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ்
(vanilla essence) |
| 100 கிராம் பெரிய திராட்சை
வற்றல் (raisins) | 2 தேக்கரண்டி வாதுமை
எஸென்ஸ் (almond essence) |
| 100 கிராம் சிறிய திராட்சை
வற்றல் (sultanas) | 10 ஏலம் |
| 100 கிராம் பாகில் போட்ட
எலுமிச்சந்தோல் (candied
peel) | 10 கரம்பு |
| 100 கிராம் பாகில் போட்ட
நீற்றுப்பூசணி (pumpkin
preserve) | பாதிச் சாதிக்காய் |
| 100 கிராம் பாகில்போட்ட சௌ-
சௌ (chow chow preserve) | சுட்டு விரலின் பாதியளவு கறுவாத்
துண்டு |
| | ¼ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| | 100 கிராம் பாகில் போட்ட இஞ்சி
(ginger preserve) |

ஒரு 30 செ. மீ. X 30 செ. மீ. சதுரமான கேக் வேகவிடும் தட்டுக்கு உட்புறம் முழுவதாக சிறிது வெண்ணெய் பூசி, அதன்மேல் 2 பட்டாக எண்ணெய் ஊருத கடதாசித் தாள் (grease proof paper) போட்டு ஒழுங்குபடுத்தி எடுக்கவும். (butter the tray and line it with two layers of grease proof paper)

ஏலம், கரம்பு, சாதிக்காய், கறுவா என்பவற்றை ஒன்றாக இடித்து, அரித்தெடுக்கவும். பெரிய திராட்சை வற்றலிலுள்ள விதைகளையும், சிறிய திராட்சை வற்றலிலுள்ள கரம்புகளையும் அகற்றி, பின்னர், எல்லாப் பழப் பாகங்களையும், முந்திரிப் பருப்பையும், மிகவும் சிறியதாக வெட்டி அல்லது மின்ஸரில் (mincer) போட்டு வெட்டி எடுத்து, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், கோதுமை மா என்பவற்றுடன் கலந்து பிசறி, உலுர்த்திக் கொள்க. குண்டுகள் மிகவும் சிறியதாக இல்லாவிட்டால், வெட்டும் போது கேக் உலர்ந்து கொள்ளும்.

சீனியை வெண்ணெயுடன் போட்டுக் கரகரப்பில் லாமல் கடைந்து, கட்டிப்பால், வினாக்சிரி, தேன் என்பவற்றை விட்டு அடித்துச் சேர்த்து, இதில், ரவையைப் போட்டுக் கலந்து, பின்னர், கலந்து வைத்த பழவற்றல் முதலியவற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக்கலந்து, கடைசியாக உப்பு, இடித்த வாசனைப் பொடி, வனிலா எஸென்ஸ், வாதுமை எஸென்ஸ் என்பவற்றைக் கலந்து கொள்க. இதனை ஆயத்தமாக்கி வைத்த கேக் வேக விடும் தட்டில் போட்டுப் பரவி, சிறிது அழுத்திவிட்டு, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, ஒரு மணி நேரம் வரை வேகவிடவும். மேல் பாகம் சிவந்தவுடன், ஒரு ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப் பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால் இறக்கி எடுக்கவும். இதனைத் தட்டுடன் ஆறவிட்டு, பின்னர், கவனத்துடன் வெட்டுதல் வேண்டும். அரிந்து வெட்டினால் சிறிது உலிர்ந்து கொள்ளும். ஆதலால் கத்தியை அமர்த்தி வெட்டிக் கொள்க. அல்லது, கேக் வெட்டியினால் (cake cutter) அமர்த்தி, சம துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளலாம். இந்தக் கேக் நாட்கள் செல்லச் செல்லத்தான் கனிந்து நன்றாகவிருக்கும்.

மேலே கூறிய அளவுகளில், $2\frac{1}{2}$ செ. மீ. \times $2\frac{1}{2}$ செ. மீ. \times $3\frac{1}{2}$ செ. மீ. கனமுள்ள, 96 துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளலாம். இதனை விசேஷ வைபவங்களில் பரிமாறும்போது, மெல்லிய காகிதத்தில் (tissue paper) சுற்றி, அழகுபடுத்திக் கொள்க.

ஃப்ரூற் நற் கேக் (Fruit Nut Cake)

115 கிராம் சிறிய கறுப்பு திராட்சை $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சீனி
வற்றல் (currants) 115 கிராம் கோதுமை மா

- | | |
|---|--|
| 115 கிராம் சிறிய திராட்சை வற்றல்
(plums) | 115 கிராம் ரவை |
| 60 கிராம் பாகில் போட்ட நீற்றுப்
பூசனி (pumpkin preserve) | 2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)
அப்பச்சோடா |
| 60 கிராம் பாகில்போட்ட எலுமிச்சந்-
தோல் (candied peel) | ½ சுண்டு தண்ணீர் |
| 115 கிராம் வெண்ணெய் (butter) | சிறிது உப்பு |
| | 60 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு |
| | ½ சுண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) |

5 செ. மீ. உயரமும், 22 செ. மீ. பக்கமுமுள்ள ஒரு சதுரமான கேக் வேகவிடும் தட்டின் உட்புறம் முழுவதாகச் சிறிது வெண்ணெய் பூசி, இதன்மேல் 2 பட்டாக எண்ணெய் ஊருத கடதாசித்தாள் (grease proof paper) போட்டு ஒழுங்குபடுத்தி எடுக்கவும். (butter the tray and line it with two layers of grease proof paper)

திராட்சை வற்றல் வகைகளைத் துப்பரவாக்கி (தேவையென்றால் கழுவி, உலர்த்தி) பாகில் போட்ட நீற்றுப் பூசனிக்காயையும், முந்திரிப் பருப்பையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, பாகில் போட்ட எலுமிச்சந்தோலை மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, எல்லாவற்றையும் ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்தில் போட்டு, வெண்ணெய், கட்டிப்பால், சீனி, ½ சுண்டு தண்ணீர் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, ஒரு கொதியான பிறகு, 2-3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு இறக்கவும். நன்றாக ஆறிய பின்னர், கோதுமை மா, ரவை, அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, மீதித் தண்ணீரையும் விட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்க. இக் கலவையை, ஆயத்தம் செய்து வைத்த கேக் வேகவிடும் தட்டில் போட்டுப் பரவி, சிறிது அழுத்திவிட்டு, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, ½-1 மணி நேரம் வேகவிடவும். மேல் பாகம் சிவந்தவுடன், ஒரு ஈர்க்கினால் அடிவரை குத்திப்பார்த்து,

ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால், இறக்கி, தட்டுடன் ஆறவிட்டு, பின்னர் வெட்டிக் கொள்க.

கனி ரொட்டி (Fruit Loaf)

350 கிராம் கோதுமை மா	350 கிராம் சிறிய திராட்சை வற்றல் (sultanas)
1½ தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)	30 கிராம் பாகில் போட்ட எலுமிச்சந்தோல் (candied peel)
1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) அப்பச் சோடா	
110 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	4/5 கண்டு பால்
225 கிராம் மாவாக்கிய சீனி	2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரி (vinegar)

திராட்சை வற்றலைக் கார்பில்லாமல் சுத்தமாக்கி, பாகில்போட்ட எலுமிச்சந்தோலையும் அதிகம் சிறியதாக இல்லாமல் வெட்டிக் கொள்க.

கோதுமை மா, பேக்கிங் பவுடர், அப்பச்சோடா என்பவற்றைக் கலந்து, அரித்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, இதில், வெண்ணெயைப் போட்டு நுனி விரல்களினால் மெதுவாகப் பிசறிக் கட்டியில்லாமல் கலந்து, பின்னர், சீனி, திராட்சை வற்றல், வெட்டிய எலுமிச்சந்தோல் என்பவற்றைப் போட்டு நன்றாக உலுர்த்திக் கலந்து, கடைசியாகப் பால், வினாக்கிரி என்பவற்றை விட்டுச் சேர்க்கவும்.

இதனை வேகவிடுவதற்கு உபயோகமாகும் பிரத்தியேகமான தட்டின் (loaf tin) உட்புறத்துக்கு வெண்ணெய் பூசி, மாக் கலவையை 6-7 செ. மீற்றருக்குக் கூடிய உயரத்திற்குப் போட்டு, மட்டமாக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 1 மணி நேரம் வரை வேகவிடவும். மேல் பாகம் மண்ணிறமானவுடன், வெப்பத்தைக் குறைத்து, 15-20 நிமிடங்கள் சென்ற பின்னர் இறக்கி, ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

ஃப்ரூற் ஸ்கோன்ஸ் (Fruit Scones)

225 கிராம் கோதுமை மா	35 கிராம் மாவாக்கிய சீனி
1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) அப்பச் சோடா	60 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas) அல்லது அதன் அளவிற்கு வெட்டப்பட்ட பேரிச்சம்பழம்
2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) கிரீம் ஒவ் டாட்டர் (cream of tartar)	2/5 கண்டு பால்
60 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	சிறிது உப்பு

கோதுமை மா, உப்பு, அப்பச்சோடா, கிரீம் ஒவ் டாட்டர் என்பவற்றைக் கலந்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, இதில், வெண்ணெயை நுனி விரல்களினால் மெதுவாகப் பிசறிக் கட்டியில் லாமல் கலந்து, பிறகு சீனி, துப்பரவாக்கிய திராட்சை வற்றல் அல்லது பேரிச்சம்பழம் என்பவற்றையும் கலந்து கொள்க. 2 தேக்கரண்டி பாலை வேருக வைத்துவிட்டு, மீதியைக் கலந்த மாவில் ஊற்றி மெதுமையாகக் குழைத்து எடுத்து, ஒரு மாப்பூசிய பலகையின் மீது போட்டு, 1 செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, ஒரு தகர மூடி அல்லது பிஸ்கிற் கட்டரினால் (biscuit cutter) 5½ செ. மீ. விட்டமுள்ள வட்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

இதனை வேகவிடும் தட்டுக்கு (flat baking tray) சிறிது வெண்ணெய் பூசி, அதன் மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்படியாகத் தட்டி எடுத்து, இதில், வெட்டிவைத்த வட்டங்களை இடைவெளிவிட்டு அடுக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேல் பக்கத்திலும் வேருக எடுத்து வைத்த பாலில் சிறிது பூசி, நன்கு சூடேறிய அவிணியில் (fairly hot oven) வைத்து, 15-20 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் இதனை இறக்கி, சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

உருளைக்கிழங்கு ஸ்கோன்ஸ் (Potato Scones)

225 கிராம் கோதுமை மா	60 கிராம் வெண்ணெய் (butter)
110 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	60 கிராம் மாவாக்கிய சீனி
1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)	½-1 சுண்டி பால்
அப்பச் சோடா	சிறிது உப்பு
2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)	
கிரீம் ஒவ் டாட்டர்	

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில் லாமல் மசித்துக் கொள்சு. கோதுமை மா, உப்பு, அப்பச் சோடா, கிரீம் ஒவ் டாட்டர் என்பவற்றைக் கலந்து, அரித்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, இதில், வெண்ணெயைப் போட்டு, நுனி விரல்களினால் பிசறிக் கட்டியில்லாமல் கலந்து, பிறகு, சீனியையும், மசித்து வைத்த உருளைக்கிழங்கையும் போட்டுக் கலந்து, பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு, அழுத்தமாகவும் மெதுமையாகவும் குழைக்கவும். இதனை ஒரு மாப்பூசிய பலகையின்மீது போட்டு, 1 செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, ஒரு தகர முடி அல்லது பிஸ்கிற் கட்டரினால் (biscuit cutter) வட்டங்களாக அல்லது முக்கோணங்களாக (rounds or triangles) வெட்டவும்.

இதனை வேகவிடும் தட்டுக்கு (flat baking tray) சிறிது வெண்ணெய் பூசி, அதன் மேல் சிறிது கோதுமை மாவைத் தூவி, வெண்ணெயில் மா ஒட்டிக் கொள்ளும்படியாகத் தட்டி எடுத்து, இதில் வெட்டி வைத்த வட்டங்கள் அல்லது முக்கோணங்களை இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, 20 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்து விட்டு, பிறகு, சூடேறிய அவிணில் (hot oven) வைத்து வேகவிட்டு, மேல் பாகம் பொண்ணிறமானவுடன் மறுபக்கமும் திருப்பி வேகவிட்டு இறக்கவும்.

சொக்லெற் ஷோட்டிஸ் (Chocolate Shorties)

- | | |
|--|---|
| 225 கிராம் வெண்ணெய் | 1 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder) |
| $\frac{1}{2}$ கண்டு மாவாக்கிய சீனி | |
| $1\frac{1}{2}$ கண்டு (தலேதட்டி) | 5 மேசைக்கரண்டி ரஸ்க் தூள் (powdered rusk) |
| கோதுமை மா | |
| 1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence) | |

சொக்லெற் ஐசிங் (Chocolate Icing) போடுவதற்கு வேண்டியன:

- | | |
|---|--|
| 350 கிராம் ஐசிங் சீனி | 3-3 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் |
| (icing sugar) | 1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence) |
| 1 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder) | |

கோதுமைமாவைக் கொக்கோபவுடருடன் கலந்து அரித்து, பிறகு றஸ்க் தூளையும் கலந்து கொள்க. வெண்ணெயைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் கரகரப்பில் லாமல் கடைந்து, இதில், மாக்கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுச் சேர்த்து, வனிலாவையும் விட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

தட்டையாகவுள்ள ஒரு வேகவிடும் தட்டின் (swiss-roll-tin) உட்புறத்திற்கு வெண்ணெய் பூசி, இதில், மாக்கலவையை 1 செ. மீ. உயரத்திற்குப் போட்டு, மட்டமாக அழுத்தி, நன்கு சூடேறிய அவிணில் (fairly hot oven) வைத்து 20-25 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு, இறக்கி, உடனே 3 $\frac{1}{2}$ செ. மீ. பக்கமுள்ள சதுரங்களாக அடிவரை கீறிவிட்டு, தட்டுடன் அறவிடவும்.

ஐசிங் சீனியைக் கொக்கோ பவுடருடன் கலந்து, அரித்து, ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, மிகவும் மெல்லிய நெருப்பின் மேலாகப்பிடித்து, ஒரு தட்டையான மரக் கரண்டியினால் (spatula) அழுத்தமாகக் கடைந்து, பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் காய்ச்சி இறக்கி (இதனைக் கொதிக்க விட

லாகாது), வனிலா எஸென்ஸை விட்டுக் கலந்து கொள்க. இதனை ஆறிய ஷோட்டலின் மேல் ஊற்றி அழுத்தமாக ஓடவிட்டு, ஐசிங் இறுக முன்பு ஷோட்டலைக் கத்தியினால் பிரித்தெடுத்து, வேறு தட்டில் அடுக்கிக் கொள்ளவும்.

சாதாரண பிஸ்கத் (Plain Biscuits)

225 கிராம் கோதுமை மா	2 தேக்கரண்டி சீனி
1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)	சிறிது உப்பு
பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)	பிசைவதற்கு பால் (1/3 கண்ணெயர்)
60 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	

கோதுமைமாவை பேக்கிங் பவுடருடன் கலந்து அரித்து, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்பு, சீனி என்பவற்றையும் போட்டுக் கலந்து, இதில், வெண்ணெயைப் போட்டு நுனி விரல்களினால் பிசறிக் கட்டியில்லாமல் கலந்து, பிறகு பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு இறுக்கமாகக் குழைக்கவும். இதனை ஒரு மாப் பூசிய பலகையின் மீது போட்டு, வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கு நன்றாகப் பசுந்தாகப் பிசைந்து, 2/5 செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, பிஸ்கிற் கட்டரினால் (biscuits cutter) பிஸ்கிற்றுக்களாக வெட்டி, ஒரு கூறிய ஈர்க்கினால் ஒவ்வொன்றின் மேல் பரப்பிலும் பரவலாகக் குற்றி, மாப் பூசிய ஒரு வேகவிடும் தட்டில் (floured baking tray) இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 15-20 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமாகவும், கல கலப்பாகவும் வெந்தவுடன் இறக்கி எடுக்கவும்.

வெண்ணெய் பிஸ்கத் (Butter Biscuits)

300 கிராம் கோதுமை மா	225 கிராம் மாவாக்கிய சீனி
1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)	சிறிது பால்
பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)	சிறியதாக ஒடித்த முந்திரிய்
225 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	புரப்பி (chopped cadju)

கோதுமைமாவை பேக்கிங் பவுடருடன் கலந்து அரித்து வைக்கவும். வெண்ணெயைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் கடைந்து, இதில் மாவைப் போட்டு நன்றாகச் சேர்த்து, பின்னர் பாலைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து, இறுக்கமாகவும், பசுந்தாகவும் நன்றாகப் பிசையவும். இதனைப் பெரிய மாபிள் (marble) அளவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாக உருட்டிப் போட்டு, பின்னர் ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, ஒரு மாப்பூசிய பலகையின்மீது வைத்து, உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அமர்த்தி $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பமுள்ள ஒழுங்கான வட்டமாக்கி, சிறிது ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பை மேல் பக்கத்தில் பதித்து, மாப்பூசிய ஒரு வேகவிடும் தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 20-25 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமானவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டு எடுக்கவும்.

கோப்பி பிஸ்கற் (Coffee Biscuits)

1½ கண்டு (தலைதட்டி) கோதுமைமா	2 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)
½ கண்டு மாவாக்கிய சீனி	நெஸ்கஃபே (nescafe or
115 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	instant coffee powder)
சிறிது பால்	

மா, சீனி, வெண்ணெய் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் இரு சம பங்குகளாகப் பிரித்துக்கொள்க. ஒரு பங்கு மாவுடன் நெஸ்கஃபேயை நன்றாகக் கலந்து அரித்து வைக்கவும்.

ஒரு பங்கு வெண்ணெய், சீனி என்பவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, கரகரப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, இதில், தனியாகவுள்ள மாவைப் போட்டுக் குழைக்கவும். குழைக்கும்போது இடையிடையே 4-6 தடவைகள் கையைத் தண்ணீரில் நனைத்து, மாவை நல்ல பசுந்தாகத் தேய்த்துக் குழைத்து, ஒரு மாப்

பூசிய பலகையின்மீது போட்டு, உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, ஒரு மட்டைக் கத்தியின் (palette knife) உதவியோடு, 30 செ. மீ. நீளமும் 12½ செ. மீ. அகலமுமுள்ள ஒரு ஒழுங்கான நீள் சதுரமாக்கி வைக்கவும்.

மிகுதியாகவுள்ள வெண்ணெய், சீனி என்பவற்றையும் கரகரப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, இதில், நெஸ்கஃபே கலந்த மாவைப்போட்டு, அதே விதமாகத் தண்ணீரில் தொட்டு நல்ல பசுந்தாகத்தேய்த்துக் குழைத்து, இதனையும் அதே அளவான நீள் சதுரமாக உருட்டிக் கொள்க.

முதல் உருட்டி வைத்த நீள் சதுரத்தின் மேல் புறத்திற்குச் சிறிது பாலைப்பூசி, இதன் மேல் இரண்டாவதாக உருட்டி வைத்த நீள் சதுரத்தைச் சரிவரப் பொருத்தி வைத்து, இரண்டையுஞ் சேர்த்து நேர்த்தியாகச் சுருட்டி, ½ செ. மீ. தடிப்புள்ள வட்ட பிஸ்கற்றுகளாகக் குறுக்கே வெட்டி, வெண்ணெய் பூசப்பட்ட ஒரு வேகவிடும் தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, மெல்லிய பொன்னிறமாக வேகவிட்டு இறக்கவும்.

மேலே கூறிய அளவுகளில் 22-24 பிஸ்கற்றுகள் தயாரிக்கலாம். இந்த பிஸ்கற்றுகள் உருசியாகவிருப்பதுடன், பார்வைக்கு அழகாகவும் இருக்கும்.

குறிப்பு :

நெஸ்கஃபேக்குப் பதிலாக, 3 தேக்கரண்டி (தலை தட்டி) கொக்கோ பவுடரை உபயோகித்து, இதனைக் கொக்கோ பிஸ்கற் ஆகவும் செய்து கொள்ளலாம்.

இஞ்சி பிஸ்கறி (Ginger Biscuits)

- | | |
|--|--|
| 225 கிராம் கோதுமை மா | 90 கிராம் வெண்ணெய் (butter) |
| 1 மேசைக்கரண்டி (தலைதட்டி) சுக்குத்தூள் (powdered dry ginger) | $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சீனி |
| 1 தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) பேக்கிங் பவுடர் (baking powder) | 3 மேசைக்கரண்டி தேன் அல்லது கித்துள் பாணி (kitul honey) |

கோதுமைமா, சுக்குத் தூள், பேக்கிங் பவுடர் என்பவற்றைக் கலந்து அரிக்கவும். வெண்ணெய், சீனி, தேன் என்பவற்றை நன்றாகக் கடைந்து, இதில் மாக் கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப்போட்டு, இறுக்கமாகவும், பசுந்தாகவும் நன்றாகத் தேய்த்துக் குழைத்து, பெரிய மாபிள் (marble) அளவு உருண்டைகளாக அழுத்தமாக உருட்டிப் போடவும். பின்னர், ஒவ்வொன்றையும் $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பமுள்ள வட்டமாகத் தட்டி, வெண்ணெய் பூசப்பட்ட ஒரு வேகவிடும் தட்டில் இடைவெளிவிட்டு அடுக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 20-25 நிமிடங்கள் வேக விட்டு, சிவந்து வெந்தவுடன் இறக்கவும்.

தேங்காய் குக்கீஸ் (Coconut Cookies)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 115 கிராம் வெண்ணெய் (butter) | 60 கிராம் உலர்த்திய, |
| $\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சீனி | மிருதுவான, பழத்- |
| 225 கிராம் கோதுமை மா | தேங்காய்த் துருவல் |
| சிறிது பால் | |

வெண்ணெயைச் சீனியுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து, இதில், கோதுமை மா, உலர்த்திய தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றைச் சேர்த்துப் பிசறி, பரலில் தொட்டு இறுக்கமாகவும் நன்றாகவும் குழைத்து, பெரிய மாபிள் (marble) அளவு ஒழுங்கான உருண்டைகளாக உருட்டிப் போடவும். பின்னர் ஒவ்வொன்

றையும் $\frac{1}{2}$ செ. மீற்றருக்குச் சிறிது கூடிய தடிப்பத் தில் வட்டமாகத் தட்டி, நடுவில் இரு பக்கமும் பள்ள மேற்பட விரலினால் ஆழமாகப்பதித்து, வெண்ணெய் பூசப்பட்ட ஒரு வேகவிடும் தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, பொன்னிறமாக வேகவிட்டு இறக்கவும்.

சீஸ் பிஸ்கற் (Cheese Biscuits)

115 கிராம் கோதுமை மா	$1\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகுதூள்
60 கிராம் துருவிய சீஸ்	சிறிது உப்பு
(graded cheese)	90 கிராம் வெண்ணெய் (butter)

கோதுமைமாவை அரித்து ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, துருவிய சீஸ், மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசறிக் கலந்து, பின்னர் வெண்ணெயைப் போட்டு, வெடிப்புகள் ஏற்படாத தும் ஒட்டாததுமான பதத்திற்கு, இறுக்கமாகவும் பசுந்தாகவும் 15 நிமிடங்களாவது தேய்த்துக் குழைக்கவும். குழைத்த மாவை மாப்பூசிய ஒரு பலகையின் மீது போட்டு, உருளையினால் (rolling pin) $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு உருட்டி, ஒரு அளவான தகர மூடி அல்லது பிஸ்கற் கட்டரினால் (biscuit cutter) 2 செ. மீ. விட்டமுள்ள வட்டங்களாக வெட்டவும். பிஸ்கற் வேகவிடும் தட்டிற்குச் சிறிது வெண்ணெய் பூசி, மாத் தூவி, வெட்டிய வட்டங்களை இதில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, நன்கு சூடேறிய அவிணில் (fairly hot oven) வைத்து வேக விடவும். மெல்லிய மண்ணிறமாக வெந்தவுடன் விரலினால் அமுக்கிப் பார்த்து, இறுகியிருந்தால் இறக்கி, அப்படியே வைத்துச் சிறிது ஆறவிட்டு, (நன்றாக ஆறினால் எடுக்க முடியாமல் ஒட்டிக் கொள்ளும்), பின்னர் உடைந்து போகாமல் மெதுவாக எடுத்து, வேறு தட்டில் அடுக்கி, ஆறியவுடன் அடைத்து வைத்தல் வேண்டும்.

நிலக்கடலை ரொட்டித்தூள் குக்கீஸ் (Peanut Rusk Cookies)

$\frac{1}{2}$ கண்டு ரஸ்க் தூள் (powdered rusk)	$\frac{1}{4}$ கண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)
$\frac{1}{4}$ கண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு	1 மேசைக்கரண்டி நெய்
$\frac{1}{2}$ கண்டு மிருதுவான பழத்- தேங்காய்த் துருவல்	8-10 ஏலத்தின் பொடி சிறிது உப்பு
$\frac{1}{4}$ கண்டு மாவாக்கிய சீனி	

தேங்காய்த் துருவலைப் பொண்ணிறமாக வறுத் தெடுக்கவும். நிலக்கடலைப்பருப்பைப் பொண்ணிறமாக வறுத்து, தோல் நீக்கி, இருவல் நொருவலாக இடித் தெடுக்கவும், பிறகு எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகப் போட்டு, கட்டிப்பாலை அளவாக விட்டு இறுக்கமாகக் குழைத்து, பெரிய மாபிள் (marble) அளவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, ஒவ்வொன்றாக எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து, $\frac{1}{2}$ செ. மீ. தடிப்பத்திற்கு வட்டமாகத் தட்டி எடுத்து, நெய் பூசிய ஒரு வேகவிடும் தட்டில் இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, சூடேறிய அவிணில் (moderate oven) வைத்து, பொண்ணிறமாக வேகவிட்டு இறக்கவும்.

மேலே கூறிய அளவுகளில் 30-35 குக்கீஸ் செய்து கொள்ளலாம்.

23. காரம் சேர்ந்த சிற்றுண்டி வகைகள் (காரப் பட்சணங்கள்)

காரம் போட்ட உழுந்து வடை

1 கண்டு உழுத்தம் பருப்பு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி $\frac{1}{2}$ பதமாக
$\frac{1}{2}$ கண்டு மிருதுவான பழத்- தேங்காய்த் துருவல்	உடைத்த மிளகு
4-5 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி $\frac{1}{2}$ பதமாக உடைத்த நற்சீரகம்
2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி	பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை

உழுத்தம்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, தழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, கரகரப்பாகவும், அதிக இறுக்கம் இல்லாமல் மொத்தையாகவும் அரைத்து வழித்து, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்களையும் போட்டுக் குழைக்கவும். பின்னர், தண்ணீரில் தொட்டு, குழைத்த மாவை எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டி, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத்துண்டில் வைத்து, அதிக கனமாக இல்லாத அளவான வடையாகத் தட்டி, நடுவில் விரலினால் துளையிட்டு, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும், ஒன்றுடனொன்று ஒட்டாதபடி வடைகளை இந்தவிதமாகத் தட்டிப்போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்கவிட்டு, வெளிப்பாகம் மொறுமொறுப்பாகவும், உள் பாகம் மெதுமையாகவும் இருக்கும் பதத்தில் வடித்துக் கொள்க.

இதனை வாழைப்பழத்துடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

விரும்பினால், மிளகு சீரகத்திற்குப் பதிலாக, 1 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகத்தைப் பொடியாக்கிப் போடலாம்.

ஊறிய உழுத்தம்பருப்பில் ஒரு பிடியை எடுத்து வைத்துவிட்டு, மீதியை நைஸாக அரைத்து வழித்து, பிறகு, எடுத்துவைத்த பருப்பையும், மீதிப்பொருட்களையும் போட்டும் இந்த மாவைக் குழைக்கலாம்.

மெது உழுந்து வடை

1 கண்டு உழுத்தப் பருப்பு

½ கண்டு மிருதுவான பழத்-

தேங்காய்த் தூசுவல்

5-6 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்

1 தேக்கரண்டி குறுணலாக

வெட்டிய இஞ்சி

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்-

போடவும்)

பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணெய்

உழுத்தம்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, நல்ல நைஸாகவும், அதிக இறுக்கமாக இல்லாமல் மொத்தையாகவும் அரைத்து வழித்து, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்களையும் போட்டுக்குழைக்கவும். பின்னர் தண்ணீரில் தொட்டு குழைத்தமாவை எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டி, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, கனமான வடையாகத் தட்டி, நடுவில் விரலினால் துளையிட்டு, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரியவிடவும். எண்ணெய்கொண்ட மட்டும் ஒன்றுடனொன்று ஒட்டாதபடி வடைகளை இந்த விதமாகத் தட்டிப் போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கமும் சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

இதனை வாழைப்பழம் அல்லது தேங்காய்ச் சட்
னியுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காய
விட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகைத் தாளித்து, இதில்,
வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி என்
பவற்றை வதக்கிப் போட்டும் இந்த வடையைச்
சுட்டுக் கொள்ளலாம்.

பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி என்ப
வற்றிற்குப் பதிலாக, 1 தேக்கரண்டி மிளகை
ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டு, மிளகு வடை
யாகவும் இதனைச் சுட்டு எடுக்கலாம். இந்த வடை
யும் உருசியாகவிருக்கும்.

மேலே கொடுத்த வடைவகைகளுக்கு, மா அதிக
இறுக்கமாகவோ அல்லது தளர்வாகவோ இருத்தல்
ஆகாது. அதிக இறுக்கமாக இருந்தால் வடை
மெதுமையாக இராது. சற்றுத் தண்ணும் தளர்வாக
இருந்தாலும், வடை எண்ணெயைக் குடித்துக்கொள்
ளும். அனுபவத்தில் வரும்வரை, அரைப்பதை இறுக்
கமாக (மொத்தையாக) அரைத்துக் குழைத்து, ஒரு
வடையைச் சுட்டுப் பார்த்து, பிறகு தேவைக்கேற்ற
படி தண்ணீரைத் தெளித்துக் குழைத்துக் கொள்க.

மேலும், எந்த வகையான வடையென்றாலும் சரி,
அரைத்த உழுந்தைச் சிறிதேனும் புளிக்க விடாமல்,
அரைத்த கையுடனேயே குழைத்து, வடையைத் தட்
டிப் பொரித்து எடுத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில்
வடை எண்ணெயைக் குடித்துக் கொள்ளும்.

தயிர் வடை

1 கண்டு உழுந்தம் பருப்பு

6-7 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக

$\frac{1}{2}$ கண்டு மிருதுவான பழத்-

வெட்டவும்)

தேங்காய்த் துருவல்

கருவேம்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

சிறிய துண்டு இஞ்சி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்

4 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணை

வடையை ஊறவிடுவதற்கு வேண்டியன :

2 சுண்டு புளிப்பற்ற கட்டித்-
தயிர்

1 தேக்கரண்டி கடுகு
3-4 செத்தல் மிளகாய்

1/2 சுண்டு காய்ச்சி ஆறிய பால்

(ஒடிக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

கருவேப்பிலை (இளளிப்போடவும்)

1 மேசைக்கரண்டி

நல்லெண்ணெய்

உழுத்தம்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல், இஞ்சி, பெருங்காயம், உப்பு என்பவற்றுடன் சேர்த்து, நல்ல நைஸாகவும் மொத்தையாகவும் அரைத்து வழித்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுக் குழைத்துக் கொள்க.

தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து, பாலைவிட்டு, உப்பைப் போட்டு, நல்லெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் கருஞ்சிவப்பாகத் தாளித்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

பின்னர், தண்ணீரில் தொட்டு, குழைத்த மாவை எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டி, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, சாதாரண வடைபோல தட்டி, நடுவில் விரலினால் துளையிட்டு, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும், ஒன்றுடனொன்று ஒட்டாதபடி வடைகளை இந்தவிதமாகப் போட்டு, வெந்தவுடன் திருப்பிவிட்டு, இரு பக்கமும் சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடி கரண்டியால் வடித்து, எண்ணெய் இல்லாமல் உதறி, உடனே தயிரில் போட்டு அழுக்கி விடவும். அடுத்த ஈடு

வடைகளைப் பொரித்துத் தயிரில் போட முன்பு, முதலில் ஊறிய வடைகளை எடுத்து, ஒரு தட்டில் அடுக்கிக் கொள்க. எல்லா வடைகளையும் இப்படியாக ஊறவிட்டு எடுத்து அடுக்கிய பின்னர், மிகுதியாகவுள்ள தயிரை ஊறிய வடைகளின் மேல் ஊற்றிவிடவும்.

குறிப்பு :

இந்த வடையைத் தனி உழுத்தம்பருப்பில் செய்யாமல், $\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம்பருப்புடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு துவரம்பருப்பையுஞ் சேர்த்து ஊறப்போட்டு, நைஸாக அரைத்துக் குழைத்துச் சுட்டாலும் மிகவும் நன்றாகவிருக்கும்.

வடைகளைப் போட்டுக்கொண்டு போகத் தயிரும் தடித்துவிட்டால், புளிப்புக்கேற்றபடி தேவையான பாலை அல்லது தயிரைக் கடைந்து, உப்புச்சேர்த்து, விட்டுக் கொள்க.

கீரை வடை

225 கிராம் கீரை (அரிந்தது
2 சுண்டு)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
5-6 பச்சை மிளகாய்
(குறுணலாக வெட்டவும்)

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம்

1 மேசைக்கரண்டி மிருதுவான
பழத்தேங்காய்த் துருவல்

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணை
1 தேக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய இஞ்சி

இதற்கு முற்றாத முளைக்கீரை, அறக்கீரை, பொன்னாங்காணி, கோவா, லீக்ஸ் முதலிறவற்றையும், காலிஃப்ளவர் (cauliflower), வாழைப்பூ என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உபயோகமாகும் கீரை அல்லது பூவை, துப்புரவாக்கி, கழுவி, வடிய விட்டு, தூளாக அரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

உழுத்தம்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நைஸாகவும் மொத்தையாகவும் அரைத்து வழிக்கவும். 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு வதக்கி, பிறகு, அரித்த கீரையையும் போட்டு இலேசாக வதக்கி இறக்கி, அரைத்த உழுந்தில் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக்குழைத்து, மெது உழுந்து வடை போலத் தட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

கடலைப்பருப்பு வடை

1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு

கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)

3-4 பச்சை மிளகாய்

3 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

(குறுணலாக வெட்டவும்)

பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக

எண்ணை

வெட்டிய வெங்காயம்

2 தேக்கரண்டி செத்தல்

மிளகாய்ப் பொடி

கடலைப்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, உருண்டைகளாகப் பிடிக்கக்கூடிய பதத்திற்குப் பெரும்படியாக அரைத்தெடுத்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்ப் பொடி, கருவேப்பிலை, உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் குழைக்கவும். பின்னர், தண்ணீரில் தொட்டு, இதனை எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டிப் பிடித்து, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, உள்ளங்கையினால் இலேசாக அமர்த்தி, கனமான வடையாக எடுத்து, (துளை போடுவதில்லை), காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும். இந்த விதமாகப் பரவலாகப் போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, இரு பக்

கங்களையும் சிவக்க விட்டு, வெளிப் பாகம் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும் பதத்தில் வடித்துக் கொள்க.

குறிப்பு:

கடலைப்பருப்பை ஆட்டுக்கல்லில் அரைப்பதற்குப் பதிலாக, உரலில் போட்டு, உருண்டைகளாகப் பிடிக்கக்கூடிய பதத்திற்குப் பெரும்படியாகத் துவைத்தும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பச்சை மிளகாய், மிளகாய்ப்பொடி என்பவற்றிற்குப் பதிலாக, 1½ தேக்கரண்டி மிளகை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துப் போட்டும் இந்த வடையைச் சுட்டுக் கொள்ளலாம்.

மசாலா வடை

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 கண்டு கடலைப்பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் |
| 6-8 பச்சை மிளகாய் | 4-5 ஏலம் (உரித்தெடுக்கவும்) |
| (குறுணலாக வெட்டவும்) | 4-5 கரம்பு |
| ½ கண்டு குறுணலாக | சின்ன விரலளவு துண்டு கறுவா |
| வெட்டிய வெங்காயம் | ½ தேக்கரண்டி வெள்ளைக் கசகசா |
| 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் |
| வெட்டிய இஞ்சி | எண்ணை |
| கருவேப்பிலை (சுள்ளிப்போடவும்) | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |

கடலைப்பருப்பை 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, நல்ல கரகரப்பாகவும், இறுக்கமாகவும், முக்கால் பதமாக அரைத்தெடுத்து, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, பெருஞ்சீரகம், ஏலரிசி, கரம்பு, கறுவா, வெள்ளைக் கசகசா என்பவற்றையும் ஒன்றாக இடித்துப்பொடியாக்கிப்போட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. பின்னர், தண்ணீரில் தொட்டு, இதனை எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டிப் பிடித்து, தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத் துண்

டில் வைத்து, உள்ளங்கையினால் இலேசாக அமர்த்தி, கனமான வடையாக எடுத்து, (துளை போடுவதில்லை) காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் இந்த மாதிரிப் பரவலாகப் போட்டு வெந்த வுடன் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்கப் பொரித்து, வெளிப்பாகம் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும் பதத்தில் வடித்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

பெருஞ்சீரகம், ஏலம், கரம்பு, கறுவா, வெள்ளைக் கசகசா என்பவற்றை இடித்துப் போடுவதற்குப் பதிலாக, மசாலாத் தூள் இருந்தால், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டியைப் போட்டுக் குழைக்கலாம்.

விரும்பினால், முந்திரிப்பருப்பையும் சிறியதாக ஒடித்து, அரைத்த பருப்பில் போட்டுக் குழைக்கலாம்.

ஆம வடை

$\frac{1}{2}$ சுண்டு துவரம்பருப்பு (அல்லது மைசூர்ப் பருப்பு)	$\frac{1}{2}$ சுண்டு பழத் தேங்காய்த் துருவல்
$\frac{1}{2}$ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு	3 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்)
$\frac{1}{2}$ சுண்டு கடலைப் பருப்பு	1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
5-6 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக ஒடிக்கவும்)	1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (பொடியாக்கவும்)	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்)	
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை	

துவரம்பருப்பு (அல்லது மைசூர்ப் பருப்பு), உழுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், கடலைப் பருப்பை வேறாகவும், 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி வடிக்கவும். துவரம்பருப்பு (அல்லது மைசூர்ப்

பருப்பு), உழுத்தம்பருப்பு, ஒடித்த செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாக ஆட்டுக்கல்லில்போட்டு, இலேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து, கரகரப்பாகவும், உருட்டக் கூடியதுமாக, முக்கால் பதத்தில் அரைத்து வழித்து, ஊறிய கடலைப்பருப்பு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. இதில், எலுமிச்சம்பழமளவாகக் கிள்ளி உருட்டி; தண்ணீர் தடவிய வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, உள்ளங்கையினால் இலேசாக அமர்த்தி, (துளை போடுவதில்லை) கனமான வடையாக எடுத்து, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இந்த விதமாகப் பரவலாகப் போட்டு வெந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்கப் பொரித்து, வெளிப்பாகம் மெதுமெதுப்பாக இருக்கும் பதத்தில் வடித்துக் கொள்க.

துவலை வடை:

- | | |
|---|--|
| ½ சுண்டு துவரம் பருப்பு (அல்லது மைசூர் பருப்பு) | 4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்) |
| ½ சுண்டு கடலைப் பருப்பு | 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம் |
| ½ சுண்டு பச்சை அரிசி | ½ சுண்டு பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு |
| ½ சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு | 1 தேக்கரண்டி வெட்டிய இஞ்சி |
| ½ சுண்டு பாசிப் பருப்பு | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| 8 செத்தல் மிளகாய் (சிறிதாக ஒடிக்கவும்) | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் (பொடியாக்கவும்) | ½ தேக்கரண்டி கடுகு |
- பொரிப்பதற்கு தேங்காய்எண்ணெய்.

துவரம் பருப்பு (அல்லது மைசூர் பருப்பு), கடலைப் பருப்பு, பச்சை அரிசி ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், உழுத்தம் பருப்பு பாசிப் பருப்பு ஆகிய ஒவ்வொன்

றையும் வெவ்வேறுகவும் போட்டு 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி வடிக்கவும். துவரம் பருப்பு (அல்லது மைசூர்ப் பருப்பு) கடலைப் பருப்பு, பச்சை அரிசி, ஒடித்த செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, ஆகியவற்றை ஒன்றாக ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, கரகரப்பாக முக்கால் பதத்தில் அரைத்து வழிக்கவும். உழுத்தம் பருப்பைத் தண்ணீர் தெளித்து மிகவும் நைஸாக அரைத்தெடுத்துப் போட்டு, ஊறிய பாசிப் பருப்பையும் அப்படியே முழுவதாக வடித்துப்போட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தேங்காய்ச் சொட்டு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் போட்டு, கடுகையும் ஒரு மேசைக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்துப்போட்டு, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு, இட்லி மாப்போல தடித்த வார் பதமாக (Very thick but pouring consistency) கரைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, ஒரு மேசைக் கரண்டியினால் கரைத்த மாவை அள்ளி, எண்ணெய்க்குக் கிட்டவாகப் பிடித்து, வடை போல வார்க்கவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டாமல் இந்த விதமாக வார்த்து வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, இருபக்கமும் சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க. இதன் வெளிப்பக்கம் மொறு மொறுப்பாகவும், உள்பாகம் மெதுமையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உழுத்தம்பருப்பு வடை (பருத்தித்துறை வடை)

- | | |
|---|---|
| ½ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சேரகம் |
| ½ சுண்டு அரிசிமா (முறுக வறுத்த வெள்ளை மா) | அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள் |
| 1 சுண்டு மிருதுவான பழத்- தேங்காய்த் துருவல் | ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள் தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை |

- | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் | உப்பு | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் |
| 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம் | | எண்ணெய் |
| | 1½ மேசைக்கரண்டி செத்தல் | மிளகாய்ப் பொடி |

உழுத்தம் பருப்பை 5 - 6 மணிநேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி ஒருதுளி தண்ணீருமில்லாமல் வடியவிட்டு, மறுபடியும் ஒரு பழைய வெள்ளைத் துணியில் பரவி, ஈரத்தைத் துடைத்து அகற்றி, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, மிகுதிப் பொருட்களைப் போட்டுக் கலந்து, நன்றாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீர் விட்டு, இறுக்கமாகக் கிளறிக் குழைத்துக்கொள்க. இதில் நெல்லிக்காயளவாகக் கிள்ளி உருட்டி எடுத்து, சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் தோய்த்து, ஒரு இலைத்துண்டில் வைத்து, உள்ளங்கையளவிற்கு ஆனமட்டும் மெல்லிய வடையாகத் தட்டி எடுத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இந்த விதமாகத் தட்டிப்போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, இரு பக்கமும் சிவந்து, கலகலக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

இதனை ஆறவிட்டு அடைத்து வைத்துக்கொண்டால், அநேக நாட்களுக்கு மொறுமொறுப்பாகவும், பழுதுபடாமலும் இருக்கும்.

குறிப்பு:

உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி வடித்து, அரிசி மாவைத் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் போட்டுக் கலந்து ஆயத்தமாக வைத்துக் கொண்டு, ஃசுண்டு பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, இடித்து பட்டுப்போல அரித்து, கட்டிபடாமல் முறுக வறுத்திறக்கி உடனே பருப்புக்கலவையில் கொட்டிக் கிளறி, அளவாகத் தண்ணீரையும் தெளித்து, மாவை இறுக்கமாகக் குழைத் தெடுத்தும், முன்னர் கூறிய முறைப்படி இந்த வடையைத்தட்டிப் பொரித்துக் கொள்ளலாம்.

நிலக் கடலைப்பருப்பு வடை

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 கண்டு பச்சை அரிசி (வெள்ளை அரிசி) | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| ½ கண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு | ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் |
| ½ கண்டு பல்லுப்பல்லாக | தூளாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை |
| வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு | பெருங்காயம் |
| 1 மேசைக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு | பொரிப்பதற்கு தேங்காய் எண்ணெய் |
| 1 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி | |

நிலக்கடலைப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறவிட்டு, கசக்கி, இயலுமான அளவுக்குத் தோலை அகற்றிக்கொள்க. பின்னர் இதனை வெந்நீரில் ஊற விட்டு, மீதித் தோலையும் உரித்து அகற்றி, பாதி பாதியாக்கி, வடித்தெடுத்து, தேங்காய்ச்சொட்டு, எள்ளு, தூள் வகைகள், கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டுக்கலந்து கொள்ளவும்.

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, இடித்துப் பட்டுப் போல அரித்து, கட்டிபடாமல் முறுக வறுத்திறக்கி, உடனே நிலக்கடலைப்பருப்புக் கலவையில் கொட்டிக் கலந்து, அளவான தண்ணீரும், பெருங்காயம் கரைந்த நீரையும் விட்டு, இறுக்கமாகக் கிளறிச் சேர்த்து, பிறகு 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயையும் விட்டுக் குழைத்து, கொட்டைப்பாக் களவு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போடவும். இந்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, கட்டை விரலுக்கும், நடு மூன்று விரல்களுக்கும் இடையே வைத்து, மெல்லியதாக வடைபோல தட்டி, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இந்த விதமாக வடைகளைத் தட்டிப்போட்டு வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு இருபக்கமும் சிவந்து, கலகலக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்ளவும்.

இதனை ஆறவிட்டு, அடைத்து வைத்தால், அநேக நாட்களுக்கு மொறு மொறுப்பாகவும், பழுதுபடாமலும் இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு வடை

நிலக்கடலைப்பருப்பு வடைக்குக் கொடுத்த பொருட்களில், நிலக்கடலைப் பருப்புக்குப் பதிலாக, ½ சுண்டு வறுத்துக்குத்தி தோல் போக்கிய பாசிப் பருப்பை எடுத்து, ஊறவிட்டு, வடித்து அதேமுறையில் இதனையும் சுட்டுக்கொள்ளவும்.

கடலைப்பருப்புப் பகோடா

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 சுண்டு கடலைப்பருப்பு | 2 தேக்கரண்டி செத்தல் |
| ½ சுண்டு அரிசிமா (அல்லது | மிளகாய்ப் பொடி |
| 1/8 சுண்டு பச்சை அரிசியை | ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் |
| ஊறவிட்டு, இடித்து, அரித்துப் | சின்ன விரலில் பாதியளவு |
| போடவும்) | துண்டு கறுவா |
| 2-3 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக | கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) |
| வெட்டவும்) | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் |
| வெட்டிய வெங்காயம் | எண்ணெய் |
| 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக | |
| வெட்டிய இஞ்சி | |

கடலைப்பருப்பை 3 - 4 மணிநேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, நல்ல கரகரப்பாகவும், இறுக்கமாகவும், முக்கால் பதத்திற்கு குறைவான பதத்திலும், அரைத்து வழித்து, பெருஞ்சீரகம், கறுவா, என்பவற்றைப் போட்டு, மிகுதியாக உள்ள பொருட்கள் யாவற்றையும் சேர்த்து நல்ல இறுக்கமாகவும், உதிரக்கூடியதுமான பதத்தில் குழைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, குழைத்த மாவில் கைநிரம்ப எடுத்து, கிள்ளி

ஞற் போலவும், கரடுமுரடான துண்டுகளாகவும் விழும்படி எண்ணெயில் போடவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் இந்த விதமாகப் பரவலாகப் போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்க. இதன் வெளிப்பக்கம் மொறுமொறுப்பாக இருத்தல் வேண்டும்

கடலைமாப் பகோடா

- | | |
|---|---|
| 1 சுண்டு கடலைமா | 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா |
| 1/8 சுண்டு அரிசிமா (உலர்ந்த பச்சை மா) | 1 மேசைக்கரண்டி நெய் |
| 3-4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக வெட்டவும்) | 1/8 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் |
| 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம் | 1 1/2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி |
| 1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி | 1/2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் |
| கருவேப்பிலை (கிள்ளிப் போடவும்) | சின்ன விரலில் பாதியளவு துண்டு கறுவா |
| 50 கிராம் முந்திரிப்பருப்பு (சிறியதாக ஒடிக்கவும்) | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை |
| | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |

வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, முந்திரிப்பருப்பு, உப்பு, அப்பச்சோடா, மஞ்சள் தூள், செத்தல் மிளகாய்பொடி என்பவற்றை ஒன்றாக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பெருஞ்சீரகம், கறுவா, என்பவற்றையும் பொடியாக்கிப் போட்டு, நெய்யை விட்டு, நன்றாக நொருக்கி சிறிதுநேரம் பிசைந்து, பிறகு கடலைமா, அரிசிமா, என்பவற்றைப் போட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, நல்ல இறுக்கமாகவும், உதிரக்கூடியதுமான பதத்தில் குழைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, குழைத்த மாவில் கைநிரம்ப எடுத்து, கிள்ளி ஞற் போலவும், கரடு முரடான துண்டுகளாகவும்

விழும்படி, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இந்தவிதமாகப் பரவலாகப் போட்டு வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, சிவந்து மொறு மொறுப்பாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

குணுக்கு (ஒரு வகைப் பகோடா)

- ½ கண்டு கடலைப்பருப்பு
- ½ கண்டு மைசூர்ப்பருப்பு
(அல்லது துவரம்பருப்பு)
- 1/8 கண்டு உழுத்தம் பருப்பு
- 1/8 கண்டு பச்சை அரிசி
- 8 செத்தல் மிளகாய் (சிறியதாக
ஒடிக்கவும்)
- சிறிய துண்டு பெருங்காயம்
- 4 பச்சை மிளகாய் (குறுணலாக
வெட்டவும்)
- 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய பெங்காயம்

- ½ கண்டு பல்லுப்பல்லாக
வெட்டிய தேங்காய்ச்சொட்டு
கருவேப்பிலை (கிள்ளிப்போடவும்)
- ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
சின்ன விரலில் பாதியளவு
துண்டு கறுவா
சிறிது மஞ்சள் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்.
எண்ணை

பருப்பு வகைகளையும், பச்சை அரிசியையும் ஒன்றாகப் போட்டு, 3-4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில்போட்டு, செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம் என்பவற்றையுஞ்சேர்த்து, நல்ல இறுக்கமாகவும், கரகரப்பாகவும், உதிரக்கூடியதுமாக முக்கால் பதமாக அரைத்து வழிக்கவும். இதில், பெருஞ்சீரகம், கறுவா என்பவற்றைப்பொடியாக்கிப்போட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்களையுஞ் சேர்த்துக் குழைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, குழைத்த மாவில் கைநிரம்ப எடுத்து, கிள்ளி னூற் போலவும், கரடு முரடான துண்டுகளாகவும் விழும்படி, எண்ணெயில் போடவும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இந்தவிதமாகப் பரவலாகப்போட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க. இதன் வெளிப்பாகம் மொறு மொறுப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

பயநிறம் பகோடா

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 கண்டு பச்சை அரிசி (வெள்ளை அரிசி) | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| 1 கண்டு வறுத்துத் தோல் போக்கிய பாசிப்பருப்பு | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை |
| | 1 தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு |

பச்சை அரிசி, பாசிப்பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, இடித்து, சிறிய கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப்போல அரித்து எடுக்கவும். இந்த மாவில், பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, மிகுதியாகவுள்ள பொருட்களையும் போட்டுக்கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, நல்ல இறுக்கமாகக் குழைக்கவும்.

முறுக்குரலில் பகோடாப் பிழியும் நாடா அச்சைப் போட்டு, மாவை அடைத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் பரவலாகப் பிழிந்து பொரிய விடவும். வெந்தவுடன் இதனைப் புரட்டிவிட்டு, நுரையும் ஓசையும் அடங்கி, பொண்ணிறமாகவும், கலகலக்கவும் பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்க.

இதனை ஆறவிட்டு, அடைத்து வைத்தால், அநேக நாட்களுக்கு மொறு மொறுப்பாகவும், மணம் சுவையுடனுமிருக்கும்.

குறிப்பு :

இதற்கு மாவை நல்ல இறுக்கமாகக் குழைத்தால் தான், பிழியும் போது துண்டு துண்டாக உடைந்து கொள்ளும்.

போண்டா

- | | |
|--------------------------|--|
| 450 கிராம் உருளக்கிழங்கு | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப் பொடி |
| 10-12 பச்சை மிளகாய் | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| குறுணலாக வெட்டவும் | |

‡ கண்டு குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	தாளிப்பதற்கு 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய்
‡ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி	‡ தேக்கரண்டி கடுகு கருவேப்பிலை (இளளிப்போடவும்)
‡ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் சிறிது மஞ்சள் தூள்	‡ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன :

‡ கண்டு கடலை மா	‡ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
‡ கண்டு அரிசி மா (உலர்ந்த பச்சை மா	‡ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் சிறிய துண்டு பெருங்காயம்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணை

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, உதிர்த்தி, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, பெருங்காயத்தையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விடவும்.

2மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயையும் காய விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பெருஞ்சீரகப் பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, நன்றாக வதக்கி இறக்கி, உதிர்த்திய உருளைக்கிழங்கில் போட்டுக் குழைத்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்க.

மேல் மாவிற்கு, கடலைமா, அரிசிமா, அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, பெருங்காயத்தைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துவிட்டு, அளவான தண்ணீரும் விட்டு, தடித்த கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்து, இதில் கிழங்கு உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்து எடுத்து, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

குறிப்பு :

விரும்பினால், 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளியை யும் கிழங்கில் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளலாம்.

மைசூர் போண்டா

1 சுண்டு உழுத்தம்பருப்பு

1 தேக்கரண்டி மிளகு அல்லது

5-6 பச்சை மிளகாய்

(குறுணலாக வெட்டவும்)

1 தேக்கரண்டி குறுணலாக

வெட்டிய இஞ்சி

1 தேக்கரண்டி உப்பு

கருவேப்பிலை (இளளிப் போடவும்)

½ தேக்கரண்டி கடுகு

பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணை

2 மேசைக்கரண்டி சிறிய

பள்ளுப் பல்லாக வெட்டிய

தேங்காய்ச் சொட்டு

உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு, மெது உழுந்து வடைக்கு அரைப்பதுபோல நல்ல நைஸாகவும், அதிக இறுக்கமாக இல்லாமல் மொத்தையாகவும், பொங்கவும் அரைத்து வழித்து, மிளகு அல்லது வெட்டிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய்ச் சொட்டு, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப்போட்டு, பிறகு 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் கடுகையும் தாளித்துப் போட்டு, மாவைக் குழைத்துக் கொள்க.

ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காய விட்டு, கையைத் தண்ணீரில் நனைத்து, குழைத்த மாவைச் சிறிய எலுமிச்சம்பழமளவிற்குக் கிள்ளி எடுத்து, அதிகம் உருட்டாமல் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெயில் போடக்கூடிய அளவுக்கு ஒன்றுடனொன்று முட்டாதபடி போண்டாக் களை இந்தவிதமாகப்போட்டு, புரட்டிப் பொரியவிட்டு, சிவந்தவுடன் வடித்தெடுக்கவும்.

இதனை மெல்லிய சூடாக, தேங்காய்ச்சட்னியுடன் பயன்படுத்தவும்.

அடைத்த கறிமிளகாய் (Stuffed Capsicums)

- | | |
|--|--|
| 225 கிராம் கறிமிளகாய்
(capsicum chillies) | 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம் |
| 100 கிராம் லீக்கை தண்டு | ½ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய
கறுவா |
| 150 கிராம் உருளைக்கிழங்கு | ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்
பொடி |
| 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்
எண்ணை | 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | |
| ¼ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் | |

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன :

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1½ கண்டு கோதுமை மா | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| ½ கண்டு தூவலில் பிழிந்த | புரட்டுவதற்கு ரொட்டித்தூள் |
| ½ கண்டு தேங்காய்ப்பால் | (powdered bread crumbs) |

**பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்
எண்ணை**

லீக்கைத் துப்பரவாக்கி, கழுவி, வடிய விட்டு, தூளாக அரியவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். கறிமிளகாயைக் கழுவி, ஒரு பக்கத்தில் முக்கால் வாசி, நீளத்திற்கு நுணிக்கத்தியினால் கீறி, ஒரு தேக்கரண்டிக் காரம்பினால் குடைந்து விதைகளை நீக்கவும்.

தாச்சியில் ஒரு மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயையும் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில், வெட்டிய வெங்காயம், பொடியாக்கிய கறுவா, பெருஞ்சீரகப் பொடி என்பவற்றைப் போட்டு வாசனை வரவதக்கி, பிறகு லீக்கைப் போட்டு வதக்கி இறக்கி, வெட்டிய உருளைக்கிழங்கு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, (விரும்பினால் சிறிது எலுமிச்சம்புளி) என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைக்கவும். இதனை ஒவ்வொரு மிளகாயிலும் அளவாக அடைத்து, விரியாதபடி குறுக்கே நூலினால் கட்டிக் கொள்க.

தோய்ப்பன் மாவிற்கு, கோதுமைமாவைத் தேங் காய்ப்பாவில் அழுத்தமாகக் கரைத்து, உப்புச்சேர்க் கவும். அடைத்து வைத்த மிளகாயை, ஒவ்வொன் றாகக் காம்பில் பிடித்தெடுத்து, கரைத்த மாவில் தோய்த்து, வடிந்த பின்னர் ரொட்டித் தூளில் நன் றாகப் புரட்டி எடுத்து, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்ளவும்.

பற்றீஸ் (Patties)

½ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய
உருளைக்கிழங்கு

½ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய
கரற்

½ சுண்டு குறுணலாக வெட்டிய
லீக்ஸ்

1/8 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்
எண்ணை

½ தேக்கரண்டி கடுகு

5-6 பச்சை மிளகாய்
(குறுணலாக வெட்டவும்)

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன :

1½ சுண்டு கோதுமை மா

70 கிராம் வெண்ணெய்
(butter)

1 தேக்கரண்டி மாவாக்கிய சீனி
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்
எண்ணை

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம்

½ தேக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய இஞ்சி

½ தேக்கரண்டி குறுணலாக
ஒடித்த கறுவா

½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்
பொடி

கருவேப்பிலை (சிறியதாகக்
கிள்ளிப் போடவும்)

½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
குண்மெணியளவு பெருங்காயம்

(1 தேக்கரண்டி தண்ணீரில்
கரைக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

1/8 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
குளிர்ந்த நீர்

வெட்டிய உருளைக்கிழங்கு, கரற், லீக்ஸ் என்ப வற்றை ஒரு சட்டியில்போட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு என்பவற்றுடன், ½ சுண்டுக்குக் குறைவான தண் ணீரும் விட்டு, வற்ற அவித்து இறக்கவும்.

தேங்காயெண்ணெயில் கடுகைத்தாளித்து, இதில், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கறுவா, பெருஞ்சீரகப் பொடி, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு வாசனை வர வதக்கி, பின்னர், அவித்த மரக்கறி, மிளகாய்த் தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, பெருங்காய நீரையும் விட்டு, சுருளக்கிளறி இறக்கவும்.

மேல் மாவிற்கு, கோதுமை மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, சீனி, உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றைச் சேர்த்து, வெண்ணெயைப் போட்டு நுனி விரல்களினால் பிசறிக் கட்டியில்லாமல் கலந்து, பிறகு, அளவான குளிர்த்த நீர்விட்டு, இறுக்கமாகவும், ஒட்டாத பதத்திலும் குழைத்து எடுக்கவும். மேலும் இதனை ஒரு மாப்பூசிய பலகையின்மீது போட்டு, வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திற்கு நன்றாகவும் பசுந்தாகவும் பிசைந்து, உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, $3/10 = 2/5$ செ. மீ. தடிப்புள்ள தகடாக்கி, $6\frac{1}{2} = 7\frac{1}{2}$ செ. மீ. விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமான மூடி அல்லது கட்டரினால் (pastry cutter) வட்டங்களாக வெட்டிக் கொள்க. இந்த வட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும், 1 தேக்கரண்டி வீதம் ஆக்கிய மரக்கறியை வைத்து, ஓரங்களுக்குத் தண்ணீர் தடவி, பாதியாக மடித்து, விளிம்பை அமர்த்தி ஒட்டி, ஒருமுள்ளுக்கரண்டியின் நுனியினால் விளிம்பை அமர்த்தி அழுகுபடுத்திக் கொள்ளவும். ஒரு தாச்சியில் தேங்காயெண்ணெயைக் காயவிட்டு, இவற்றை 4-6வீதம்போட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமாகப்பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 25 பற்றீஸ் தயாரிக்கலாம்.

ரோல்ஸ் (Rolls)

இதற்கும் பற்றீஸுக்குக் கொடுத்துள்ளபடி கறியையும் மேல் மாவையும் தயாரிக்கவும். அல்லது கறிக்குப் பதிலாக, சீனிச்சம்பல் அல்லது உருளைக்கிழங்கு மசாலாவைத்தன்னும் வைத்துக் கொள்ளலாம். உருளைக்கிழங்கு மசாலாவில் கரற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி அவித்துப் போடலாம். அல்லது பச்சைப் பட்டாணியை அவித்து உரித்துப் போட்டாலும் நன்றாக இருக்கும்.

மாவை 3/10 செ. மீ. தடிப்பத்தில் உருட்டி, 10-11 செ. மீ. பக்கமுள்ள சதுரங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு சதுரத்திலும், 1 தேக்கரண்டி வீதம் ஆக்கிய மரக்கறி, அல்லது சீனிச்சம்பல், அல்லது உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை வைத்து. ஓரங்களுக்குத் தண்ணீர் தடவி, முதலில் இடது பக்கத்தை மடித்து, பின்னர், அதனை மேவி நிற்கும்படி வலது பக்கத்தையும் மடித்து, ஓரங்களை அமர்த்தி ஒட்டி விடவும். இவற்றை வெண்ணெய் பூசி, மாத் தூவப்பட்ட ஒரு வேகவிடும் தட்டில் (floured baking tray) இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேற் பரப்பிலும் சிறிது பாலைப்பூசி, நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, 20-30 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமானவுடன் இறக்கி எடுக்கவும்.

கறி பஃவ்ஸ் (Curry Puffs)

இதற்கு, “சோயா உருண்டை பொரித்த கறி” எனும் பக்குவத்தை வரட்டலாக ஆக்கி இறக்கி, எண்ணையை வடியவிட்டு எடுக்கவும். மேல் மாவைப் பற்றீஸுக்குக் கொடுத்தபடி பிசைந்து, 3/10 செ. மீ. தடிப்பத்தில் உருட்டி, 10 செ. மீ. பக்கமுள்ள சது

ரங்களாக வெட்டிக் கொள்க. ஒவ்வொரு சதுரத்திலும், ஒரு தேக்கரண்டி கறியை நடுவில் வைத்து, ஓரங்களுக்குத் தண்ணீர் தடவி, நாலு மூலைகளையும் நடுவே இழுத்து, கடித உறை (envelope) போல விளிம்புகள் மேவி நிற்கும்படியாக மடித்து, அமர்த்தி ஒட்டிவிடவும். இவற்றை வெண்ணெய் பூசி மாத்தூவப்பட்ட ஒரு வேகவிடும் தட்டில் (floured baking tray) இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, ஒவ்வொன்றின் மேற் பரப்பிலும் சிறிது பாலைப்பூசி, நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) 20-30 நிமிடங்கள் வைத்து, மெல்லிய மண்ணிறமாக வேகவிட்டு இறக்கவும்.

பஜ்ஜி

கத்தரிக்காய்

உருளைக்கிழங்கு

பம்பாய் வெங்காயம்

வாழைக்காய்

தோய்ப்பன் மாவிற்கு வேண்டியன:

½ கண்டு அரிசிமா (உலர்ந்த பச்சை மா)

½ கண்டு கடலைமா

½ கண்டு கோதுமை மா அல்லது வறுத்தரைத்த உழுத்தம்மா

1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்

பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்

எண்ணை

½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு-பெருங்காயம் (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்)

¾ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

தோய்ப்பன் மாவிற்குக் கொடுத்த பொருட்களை ஒன்றாகப் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, தடித்த கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்துக் கொள்க.

கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, பம்பாய் வெங்காயம், என்பவற்றைச் சீவி, மெல்லிய வட்டம் வட்டமாக வேட்டவும். வாழைக்காயைச் சீவி குறுக்கே 2 - 3 துண்டங்களாக வெட்டி, பின்னர் நீளத்தில்

மெல்லிய தகடுகளாக வெட்டவும். வெட்டிய துண்டு களைத் தோய்ப்பன் மாவில் ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த் தெடுத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் ஒன்றுடனொன்று ஒட்டிக்கொள்ளாத படி போட்டு, இரு பக்கங்களையும் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக் கொள்க.

உருளைக்கிழங்கு போளி

225 கிராம் உருளைக்கிழங்கு

½ தேக்கரண்டி உப்புத்தாள்

1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

½ தேக்கரண்டி கடுகு

¼ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகப்

பொடி

4-5 பச்சை மிளகாய் (குறுண
லாக வெட்டவும்)

2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம்

¼ தேக்கரண்டி பொடியாக்கிய

கறுவா

மேல் மாவிற்கு வேண்டியன :

1 சுண்டு கோதுமை மா

1 மேசைக்கரண்டி நெய்

போளி இடுவதற்குச் சிறிது நெய்-

1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

¼ தேக்கரண்டி உப்புத்தாள்

கோதுமை மாவில் நெய், அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, அதிக இறுக்கமில்லாத சிறிது தொய்ந்த பதத்தில், நன்றாகவும் அழுத்தமாகவும் பிசைந்து, அரைமணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில் லாமல் மசித்து, உப்புச் சேர்த்துக்கொள்க. நெய்யைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பெருஞ்சீரகப் பொடி, பொடியாக்கிய கறுவா, என்பவற்றைப் போட்டு வாசனை வர வதக்கி இறக்கி, அவித்த கிழங்கில் போட்டுக் குழைத்து, 24 உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்க.

மேல் மாவை மறுதரம் பிசைந்து, 24 உருண்டைகளாக்கி, பின்னர் ஒவ்வொரு உருண்டையாக எடுத்து, நெய் பூசிய ஒரு வாழையிலைத் துண்டில் வைத்து, மெல்லியதாக வட்டமாகத் தட்டி, நடுவில் ஒரு உருளைக்கிழங்கு உருண்டையை வைத்து, மாவினால் இழுத்து மூடி, மாப்பூசிய ஒரு பலகையின்மீது கவிழ்த்துப் போட்டு, உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அமுக்கி, மெல்லிய ரொட்டிபோல இட்டுக் கொள்க. தோசைக்கல்லைக் காயவிட்டு, நெய் பூசி, இட்ட போளியைப் போட்டு, சிறிது நெய்யை போளியின் மேலாகவும், சுற்றிலும் விட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டி விட்டு, இரு பக்கங்களையும் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

முறுக்கு

- | | |
|--|--|
| 1 கண்டுபச்சை அரிசி (வெள்ளை அரிசி) | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்- (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி தோல்நீக்கிய எள்ளு அல்லது நற்சீரகம் | ½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| 1½ மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter) அல்லது உறைந்தநெய். | 1 மேசைக்கரண்டி வறுத்து அரைத்த உழுத்தம் மா |

பச்சை அரிசியைச் சூடுவர வறுத்து, ஆறியபின்னர் சிறிது நேரம் மாத்திரம் ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, சிறிய கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப்போல அரித்தெடுத்து, மிகுதிப் பொருட்களைப் போட்டுக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்துக் கொள்க. இதனை முறுக்குரலில் அளவாக அடைத்து, எண்ணெய் பூசிய சிறிய வாழையிலைத் துண்டுகளில் அடைசலாக இல்லாத உள்ளங்கையளவு முறுக்குகளாகப் பிழிந்தெடுத்து, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுப் பொரிய விடவும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் முறுக்குகளைப் பரவலாகப்போட்டு,

வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, ஓசை அடங்கிப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க.

முறுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேறு விதங்கள்

- ஒரு சுண்டு பச்சை அரிசியைச் சிறிது ஊறவிட்டு, களைந்து, வடித்து, உலர்த்தி, மெஷினில் நைஸான மாவாக அரைத்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்தரைத்த உழுத்தம் மா, $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய், அளவான உப்பு, நற்சீரகம் என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து, பெருங்காயத்தைக் கரைத்து விட்டு, தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாகக் குழைத்துப் பிழியலாம்.
- ஒரு சுண்டு பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, இடித்து, சின்னக் கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப்போல அரித்தெடுத்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்தரைத்த உழுத்தம் மா, உப்பு, எள்ளு அல்லது நற்சீரகம் என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் குழைத்துப் பிழியலாம்.
- ஒரு சுண்டு வறுத்த அரிசி மாவுடன் $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்தரைத்த உழுத்தம் மாவையும், உப்பு, எள்ளு என்பவற்றையும் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலைக் கொதிக்க வைத்து ஊற்றிக் குழைத்துப் பிழியலாம்.
- $\frac{1}{8}$ சுண்டு உழுத்தம்பருப்பை ஊறவிட்டுக்கழுவி, நைஸாகப் பொங்கப் பொங்க அரைத்தெடுத்து, 1 சுண்டு பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு இடித்து, மாவைப் பட்டுப்போல அரித்தெடுத்துப்போட்டு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகு சீரகப் பொடி, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி தோல் நீக்கிய எள்ளு, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் என்பவற்றைப்போட்டு, தடித்த தேங்காய்ப்பால் விட்டும் மாவைக் குழைக்கலாம்.

- ½ சுண்டு பாசிப்பருப்பு, ½ சுண்டு கடலைப்பருப்பு என்பவற்றை இள வறுப்பாக வறுத்தெடுத்து, 1 சுண்டு பச்சை அரிசியையுஞ் சேர்த்து மெஷினில் நைலான மாவாக அரைத்து, 1½ மேசைக் கரண்டி வெண்ணெய், உப்பு, பெருங்காயம், எள்ளு என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு மாவைக் குழைத்துப் பிழியலாம்.
- 1 சுண்டு கோதுமை மாவை அவித்து, அரித்து, ஆறவிட்டு, 1 தேக்கரண்டி வறுத்தரைத்த உழுத்தம்மா, 1 தேக்கரண்டி நெய், உப்பு, நற்சீரகம் என்பவற்றைப் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாக மாவைக் குழைத்தும் பிழியலாம்.

ஓமப் பொடி

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 சுண்டு கடலைமா | 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் |
| சுண்டு அரிசிமா | 2 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய் |
| 1 தேக்கரண்டி இடித்தரித்த | அல்லது உறைந்த நெய் |
| ஓமத்தூள் | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள் | (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்) |
| 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் |
| | எண்ணை |

கடலைமா, அரிசிமா, ஓமத்தூள், மிளகாய்த்தூள், அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, வெண்ணெய் அல்லது உறைந்தநெய், பெருங்காயநீர் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகப்பிசறிக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் தெளித்து நல்ல இறுக்கமாகக் குழைக்கவும். முறுக்குரலில் ஓமப்பொடி அச்சைப் போட்டு, மாவை அடைத்து, காய்ந்து கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் பரவலாகப் பிழிந்து, வெந்தபிறகு புரட்டிவிட்டு, நுரையும், ஓசையும் அடங்கிப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க. நெருப்பு நிதானமாக எரிதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

இதற்கு உபயோகமாகும் அரிசிமா, நல்ல வெள்ளையாகவும், பட்டுப்போல அரித்து உலர்த்தப்பட்டதாயும் இருத்தல் வேண்டும். அல்லது மெஷினில் நைஸான மாவாக அரைத்தும் எடுக்கலாம்.

1½ சுண்டு கோதுமை மாவை அவித்து, அரித்து, ஆறவிட்டு, ½ சுண்டு கடலை மாவையும், மேலே கொடுத்துள்ள ஏனைய பொருட்களையும் போட்டுக் கலந்தும் ஒம்பொடிக்கு மாவைக் குழைத்துக் கொள்ளலாம். ஒம வாசனை பிடிக்காவிட்டால், ஒமத்தூள், மிளகாய்த்தூள் என்பவற்றைப்போடாமல், காரமற்ற ஒம்பொடியாகப் பாகம் பண்ணினாலும் இது உருசியாகவிருக்கும்.

காராய் பூந்தி

½ சுண்டு கடலைமா	குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
¼ சுண்டு அரிசிமா (உலர்ந்த பச்சை மா)	(சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்) கருவேப்பிலை
½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்	முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா	பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்
½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்	எண்ணை

கடலைமா, அரிசிமா, மிளகாய்த்தூள், அப்பச்சோடா, உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, பெருங்காயநீரையும், அளவான தண்ணீரையும்விட்டு, தோசை மாப்போல சற்று நீர்க்கக் கரைக்கவும்.

அதிகம் குழிவில்லாத ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, அடுப்பின் முன்பக்கமாக, தாச்சியின் உயரத்திற்கு ஒரு குற்றியை வைக்கவும். தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டுவத்தை எண்ணெய்க்கு மேலாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கரைத்து வைத்த மாவை அளவாக ஒரு

கரண்டியினால் அள்ளிச் சட்டுவத்தில் வார்த்து, சட்டுவத்தின் காம்பைக் குற்றியில் மெல்ல மெல்லத் தட்டிக் கொள்ளவும். இப்படிச்செய்யும்போது மா ஒரே அளவான சிறிய முத்துக்களாக எண்ணெயில் விழுந்து கொள்ளும். எண்ணெய் கொண்டமட்டும் இப்படித் தட்டி விட்டு, பூந்தியை ஒரு வடி கரண்டியால் கிளறிவிட்டு, சிவக்கப் பொரிந்தவுடன் வடித்துக் கொள்க. முழுவதையும் இப்படிப் பொரித்து வடித்த பிறகு, கருவேப்பிலையைப் பொரித்து வடித்துப்போட்டு முந்திரிப்பருப்பையும் வறுத்துப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

இதனை நன்றாக வடியவிட்டு, ஆறியபின்னர் ஒரு ஏதனத்தில் போட்டு, அடியிலும் இடையிலும் காகிதத் தாள்களைச் செருகி, அடைத்து வைத்து, எண்ணெயை அகற்றிக் கொள்க.

காரம் போதாவிட்டால், தேவையான அளவுக்குச் செத்தல் மிளகாயைக் கிள்ளி வறுத்து, உப்புடன் சேர்த்துப் பொடியாக்கிப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

காராச் சேகு

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 கண்டு கடலைமா | 3 ஏலம் |
| ½ கண்டு அரிசி மா (உலர்ந்த பச்சை மா) | 2 கரம்பு |
| 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள் | சின்ன விரலில் பாதியளவு துண்டு கறுவா |
| 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள் | 1 மேசைக்கரண்டி நெய் |
| ½ தேக்கரண்டி அரைத்த பூடு | குண்டுமணியளவு பெருங்காயம் |
| ½ தேக்கரண்டி வெள்ளைக்-கசு கசா | (சிறிது தண்ணீரில் கரைக்கவும்) |
| ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை |

கடலைமா, அரிசிமா, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, அரைத்த பூடு என்பவற்றை ஒன்றாகப்போட்டு, இதில்,

கசு கசா, பெருஞ்சீரகம், ஏலம், கரம்பு, கறுவா என்பவற்றைப் பொடியாக்கிப்போட்டு, நெய்யையும், பெருங்காய நீரையும் விட்டுப் பிசறி, பிறகு, அளவாகத் தண்ணீர்விட்டு, நல்ல இறுக்கமாகக் குழைக்கவும்.

தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காயவிட்டு, காராச் சேகு அல்லது பூந்தி தயாரிக்கும் சட்டு வத்தை எண்ணெய்க்கு மேலாகப் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றக் கையினால் மாவை எடுத்து, உருட்டி, சட்டு வத்திலைவத்து, உள்ளங்கையினால் அழுத்தித்தேய்க்கவும். இப்படிச் செய்யும்போது, மா நீண்ட மணி மணியாக எண்ணெயில் விழுந்து கொள்ளும். எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் இப்படித் தேய்த்து விட்டு, வெந்தவுடன் வடி கரண்டியினால் புரட்டிவிட்டு, ஓசை அடங்கி, சிவக்கப்பொரிந்தவுடன் வடித்துக்கொள்க.

மிக்ஸர் (Mixture) முறை 1

- ஒமப்பொடி
- காராப்பூந்தி
- நிலக்கடலைப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறிய பின்னர் தோலைக் கசக்கிப் புடைத்து நீக்கிவிட்டு, ஊறப் போட்டு, வடித்து, சிறிது உலர்த்தி, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.
- அவலைச் சுத்தமாக்கி, நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுப் பொரித்து வடித் தெடுக்கவும்.
- கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டுக் கழுவி, வடித்து, ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது உலர்த்தி, தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

- முந்திரிப்பருப்பை ஒடித்து, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.
- உருளைக்கிழங்கைச் சீவி, சீவல்களாக வெட்டிக் கழுவி, ஈரஞ் சுண்ட உலர்த்தி, பொரித்து வடிக்கவும்.
- கருவேப்பிலையை பொரித்தெடுக்கவும்.

மேலே கொடுத்துள்ளவற்றைச் சம அளவுகளில் எடுத்து, செத்தல் மிளகாய், சிறிய துண்டு பெருங்காயம் என்பவற்றை வறுத்துப்பொடியாக்கிப்போட்டு, அளவான உப்புத் தூளும் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்து, ஒரு செப்பில் அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும். செப்பின் அடியிலும், மிக்ஸ்சரின் இடையிடையிலும் காகிதத் துண்டுகளைச் செருகிவைத்து, மேலதிக எண்ணெயை அகற்றிக் கொள்க.

மிக்ஸ்சர் (mixture) முறை 2.

½ சுண்டு வெள்ளைப் பயறு (cow pea)	½ சுண்டு தேங்காய்க் கீற்றுகள் 250 கிராம் மரவள்ளிக்கீழங்கு
½ சுண்டு லங்கா பயறு (Lanka pea)	10 பச்சை மிளகாய் (வட்டம் வட்டமாக வெட்டவும்)
½ சுண்டு பயற்றங் கொட்டை	கருவேப்பிலை
½ சுண்டு நிலக்கடலைப்பருப்பு	உப்புத் தூள்
½ சுண்டு முந்திரிப்பருப்பு	பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்
½ சுண்டு அவல்	எண்ணெய்

பயறு வகைகளை வெவ்வேறுகப்போட்டு, 10 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, கழுவி, வடித்து, ஈரஞ் சுண்டச் சிறிது உலர்த்தி, வெவ்வேறுகத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடிக்கவும்.

நிலக்கடலைப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறவிட்டு, தோலைக் கசக்கிப் புடைத்து நீக்கி, ஊறவிட்டு, வடித்து, சிறிது உலர்த்தி, பொரித்து வடிக்கவும்.

முந்திரிப்பருப்பை ஒடித்து, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

அவலைச் சுத்தமாக்கி, நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுப் பொரித்து வடிக்கவும்.

தேங்காய்க்கீற்றுக்களை வெறும் தாச்சியில் போட்டு, சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கை உரித்து, 2 துண்டங்களாக வெட்டி, உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்ட நீரில் போட்டு அரை அவியலாக அவித்தெடுத்து, ஆற விட்டு, மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, கல கலக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

கடைசியாக, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், சிறிய துண்டு பெருங்காயம் என்பவற்றையும் வெவ் வேறாகப் பொரித்து வடித்து, பொரித்த பெருங்காயத்தைப் பொடியாக்கிப் போட்டு, அளவான உப்புத் தூளையும் போட்டு, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் குலுக்கிக்கலந்து, ஆறிய பின்னர், ஒரு செப்பில் போட்டு அடைத்து வைக்கவும். செப்பின் அடியிலும், மிக்ஸ் சரின் இடையிடையிலும் காகிதத்துண்டுகளைச் செருகி வைத்து, மேலதிக எண்ணெயை அகற்றிக் கொள்க.

பச்சை மிளகாய்க்குப் பதிலாக, 10 செத்தல் மிளகாய்களை ஒடித்து, வறுத்துப் பொடியாக்கியும் போடலாம்.

டெவில்ட் முந்திரிப்பருப்பு (Devilled Cadjunuts)

முந்திரிப்பருப்பைக் காயவிட்டு, அல்லது நிறம் மாறாமல் வறுத்து, ஆறிய பின்னர் தோலை நீக்கி, வெண்ணெய் (butter) அல்லது நெய்யில் பொரித்து வடித்து, உடனே அளவான மிளகாய்த்தூள், உப்புத் தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் குலுக்கிக் கலந்து கொள்க.

அரிசி வடகம் (Rice Crackers)

1 சுண்டு பச்சை அரிசி (வெள்ளை அரிசி)	½ மேசைக்கரண்டி	உப்புத்தூள்
½ சுண்டு சவ்வரிசி	1 மேசைக்கரண்டி	எலுமிச்சம் புளி
15 பச்சை மிளகாய்	1 சுண்டு	மோர்
பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு	2 சுண்டு	தண்ணீர்
பெருங்காயம்		

பச்சை அரிசியை ஊறவிட்டு, வடித்து, இடித்து, சின்னக்கண்களுள்ள அரிதட்டினால் மாவைப் பட்டுப் போல அரித்தெடுத்து, வெய்யிலில் உலர்த்திக்கொள்க. பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சவ்வரிசியைப் போட்டு, மோர், தண்ணீர் என்பவற்றைவிட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். சவ்வரிசி வெந்து நன்றாகக் கரைந்தவுடன், மாவைப் போட்டுக்கொண்டே கட்டிபடாமல் கிளறி, பிறகு சிறிது நேரம் தணலில் மூடிவிட்டு, நன்றாக வெந்தவுடன் இறக்கி, ஆறவிட்டு, உப்பு, அரைத்த கூட்டு, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து, உப்பு, புளி, உறைப்பு என்பவற்றை உருசி பார்க்கவும். காய்ந்த பின் இவற்றின் செறிவு சிறிது கூடிக் கொள்ளுமா தலால், நிதானமாகப் போட்டுக் கொள்க.

ஒரு பெரிய தட்டு அல்லது தடுக்கியில், தடித்த வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விரித்து, காற்றுக்கு வீசப் படாமல் மூலைகளுக்குப் பாரம் வைத்து, முறுக்குரலில் மகிழும்பூ அச்சு அல்லது பல்லுகள் பொறித்த நாடா அச்சைப்போட்டு, மாவை அடைத்து, நீளம் நீளமாகப் பிழிந்து, வெய்யிலில் உலர விடவும். முக்கால் பதமாக உலர்ந்தவுடன், இதனைத் துணியுடன் தூக்கி அதே தட்டு அல்லது தடுக்கில் கவிழ்த்துப் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து,

பிறகு வடகத்தைத் துணியிலிருந்து கழற்றி எடுத்து, மீண்டும் வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து அடைத்து வைக்கவும்.

வேண்டிய வேளைகளில், இதனைத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்து, சூடான சிற்றுண்டியாகப் பயன்படுத்தவும் உருசியாகவிருக்கும்.

அவல் வடகம்

3 கண்டு அவல்	2½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
½ கண்டு சவ்வரிசி	1 மேசைக்கரண்டி தயிர்
75 கிராம் பிஞ்சு வெண்டிக்காய்	3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
15 பச்சை மிளகாய்	1 மேசைக்கரண்டி வெள்ளைக்
பாதிப் புளியங்கொட்டையளவு	கசகசா
பெருங்காயம்	1½ கண்டு தண்ணீர்

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சவ்வரிசியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் கரையக் காய்ச்சி, கூழ் போல இறக்கி ஆற விடவும். பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும். வெண்டிக்காயைக் கழுவி, குறுணலாக வெட்டிக் கொள்க.

அவலை மூக்கு உமி என்பன இல்லாமல் துப்பரவாக்கி, களைந்து, கல்லை அரித்து, பிழிந்து, ஆறிய சவ்வரிசிக் கூழில் போட்டு, அரைத்த கூட்டு வெட்டிய வெண்டிக்காய், உப்பு, தயிர், எலுமிச்சம் புளி என்பவற்றையும், கசகசாவையும் கல்லை அரித்துப் போட்டு, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, உப்பு, புளி, உறைப்பு என்பவற்றை உருசி பார்க்கவும். காய்ந்த வடகத்தில் இவற்றின் செறிவு சிறிது கூடிக்கொள்ளுமாதலால், நிதானமாகப் போட்டுக் கொள்க.

ஒரு பெரிய தட்டு அல்லது தடுக்கில் தடித்த வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விரித்து,

காற்றுக்கு வீசப்படாமல் மூலைகளுக்குப் பாரம் வைக்கவும். கலந்த அவலை, பெரிய நெல்லிக்காயளவாக எடுத்து, அழுக்காமலும் அழுத்தமில்லாமலும் உருட்டி, துணியில் பரவி வைத்து, வெய்யிலில் உலர விடவும். தேவையேற்பட்டால், உருட்டும்போது தண்ணீரில் தொட்டுக் கொள்ளவும்.

வடகத்தின் மேல் பாகம் நன்றாக உலர்ந்த பிறகு புரட்டிவிட்டு, அடிப்பாகத்தையும் உலர்த்தி எடுத்து, அடைத்து வைக்கவும்.

வேண்டிய வேளைகளில் இதனைத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து, சூடான சிற்றுண்டியாகப் பயன்படுத்தவும். அல்லது சோற்றுடனும், பப்படத்தைப் போன்ற ஒரு உப உணவாக இதனை வைத்துப் பரிமாறலாம்.

மேலே கூறிய அளவுகளில் 100 வடகங்கள் செய்து கொள்ளலாம்.

சவ்வரிசி வடகம் (Sago Crackers)

½ சுண்டு சவ்வரிசி	2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
7-8 பச்சை மிளகாய்	½ சுண்டு மோர்
பாதிய் புளியங்கொட்டையளவு	2½ சுண்டு தண்ணீர்
பெருங்காயம்	1½ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்

மோரையும் ½ சுண்டு தண்ணீரையும் ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, சவ்வரிசியைப் போட்டு, ¾ மணி நேரம் ஊற விட்டு எடுக்கவும். மீதித் தண்ணீரை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் கொதிக்க விட்டு, ஊறிய சவ்வரிசியைப் போட்டுத் துழாவி வேகவிடவும். தேவையென்றால், மேலும் சிறிதளவு தண்ணீரை விட்டு, சவ்வரிசி கரைந்து தடித்த கூழ்ப் பதமாக வரும்வரை காய்ச்சி இறக்கவும்.

பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் என்பவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து, சவ்வரிசிக் கூழில் போட்டு, உப்பு, எலுமிச்சம் புளி என்பவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து, உப்பு, புளி, உறைப்பு என்பவற்றை உருசி பார்க்கவும். காய்ந்த பிறகு இவற்றின் செறிவு சிறிது கூடிக்கொள்ளுமா தலால், நிதானமாகப் போடவும்,

ஒரு பெரிய தட்டு அல்லது தடுக்கில், (70 செ. மீ. X 70 செ. மீ.), தடித்த வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விரித்து, காற்றுக்கு வீசப்படாமல் மூலைகளுக்குப்பாரம் வைத்து, ஒரு தேக்கரண்டியினால் காய்ச்சிய கூழை அள்ளி, இரண்டு ரூபாக் குற்றியின் அளவில் வட்டம் வட்டமாக ஊற்றி, வெய்யிலில் உலர விடவும். கையில் ஒட்டாமல், உரித்தெடுக்கக் கூடிய பதமாக உலர்ந்தவுடன், இதனைத் துணியுடன் தூக்கி, அதே தட்டு அல்லது தடுக்கில் கவிழ்த்துப் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, துணியிலிருந்து உரித்து எடுக்கவும். நன்றாக உலரவிட்டால் இதனை உரித்தெடுப்பது கஷ்டமாகவிருக்கும்.

துணியில் ஊற்றி உலரவிடுவதிலும் பார்க்க, ஒரு ஒலைத் தடுக்கைத் தண்ணீரில் நன்றாக நனைத்து, குறிப்பிட்ட முறைப்படி கூழை ஊற்றி உலர விட்டால், வடகங்கள் தாமாகவே கிளம்பிக் கொள்ளும்.

மீண்டும் இவ்வடகங்களை வெய்யிலில் பரவி, நன்றாக உலர்த்தி, அடைத்து வைத்துக் கொள்க.

வேண்டிய வேளைகளில் இதனைத் தேங்காயெண்ணெயில் பொரித்து வடித்து, சூடான சிற்றுண்டியாகப் பயன்படுத்தவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 150-160 வடகங்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு :

மேலே கொடுத்த வடக வகைகளை மாலைச் சிற்றுண்டியாக மாத்திரமல்லாது, எந்தவொரு ஆகாரத் துடனும் வழங்கிச் சிறப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

ஸன்விச் (Sandwiches)

புதிய பாணில் (bread) இதனைத் தயாரிப்பதுதான் சிறந்ததென்ற போதிலும், புதிய பாணைச் சாதாரண பாண் வெட்டும் கத்தியால் மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டுவது சிரமமென்பதற்காக, முதன் நாளாயில் பாண் இதற்கு உபயோகமாவதும் உண்டு. இன்று புதிய பாணைத் தன்னும், விரும்பிய அளவில் அல்லது விரும்பிய வடிவில் வெட்டுவதற்கு, மின்னினால் இயங்கும் பாண் வெட்டி (electric bread slicer) கிடைக்கிறது. மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட பாண் (sliced sandwich bread) கூட பல கடைகளில் விற்பனையாகிறது. எப்படி இருப்பினும், ஸன்விச்சுக்கு உபயோகமாகும் பாணை, 2/5 செ. மீ. தடிப்பமுள்ள மெல்லிய துண்டுகளாக (slices) வெட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

வெண்ணெய் (butter), துருவிய பாற் கட்டி (grated cheese) என்பவற்றைச் சம அளவுகளில் எடுத்து, சிறிது மாவாக்கிய கடுகு, மிளகு தூள் என்பவற்றைப் போட்டு, ஒரு முள்ளுக் கரண்டியினால் நன்றாகக் கலந்து, ஒவ்வொரு துண்டு பாணுக்கும் ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் பூசி வைக்கவும்.

கீழே கொடுத்துள்ள ஸன்விச் கலவைகளில் விரும்பியதைத் தயாரித்து, ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் எடுத்து, பாண் துண்டில் வெண்ணெய் முதலியவற்றின் கலவை பூசப்பட்டுள்ளதற்கு மேலாகப் பரவி, இன்னொரு பூசி வைத்த துண்டினால் கவிழ்த்து மூடி, கரைகளை

நேராக வெட்டி, பிறகு மூலைக்குமூலை அல்லது நீளத்தில் இரண்டாக வெட்டி, ஒரு ஈரமில்லாத தட்டில் அடுக்கி, காய்ந்து போகாதபடி ஒரு பொலித்தீன் (polythene) உறையினால் போர்த்து மூடி, தேவைப்படும் வரை வைத்துக் கொள்க.

ஸன்விச் கலவைகள்

- பீற் கிழங்கை அவித்துத் துருவி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்க்கவும்.
- கரற் கிழங்கை அவித்துத் துருவி, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்க்கவும்.
- பச்சைக்கடலையை (green peas) ஊற விட்டு, அவித்து, தோலை உரித்து, நைஸாக அரைத் தெடுத்து, சிறிது வெண்ணெய் (butter), மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, விரும்பினால் பச்சை நிறமூட்டிக் கொள்க.
- உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில் லாமல் மசித்து, சிறிது வெண்ணெய் (butter), மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, விரும்பினால் மஞ்சள் நிறமூட்டிக் கொள்க.
- முருங்கைக்காயை அவித்து, சதையைக் கரண்டியினால் வழித்தெடுத்து, சிறிது வெண்ணெய் (butter), மிளகுதூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, விரும்பினால் பச்சை நிறமூட்டிக் கொள்க.
- விறைப்பாக உள்ள தக்காளிப்பழத்தை மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, மிளகு தூள், உப்பு, சிறிது எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் புரட்டி, ஒரு வடியில் போட்டு வடிய வைத்து, சாறில் லாமல் எடுத்து, ஒரு படையாக வைக்கவும்.

- கெக்கரிக்காயின் தோலைச்சீவி நீக்கிவிட்டு, மெல்லிய சீவல்களாக வெட்டி, உப்பு நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்து, ஒரு வடியில் வடிய வைத்து எடுத்து, ஒரு படையாக வைத்து, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைத் தூவிக் கொள்க.
- பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைக் குறுணலாக அரிந்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்துத் தூவிக் கொள்க.
- நிலக்கடலைப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, தோலை நீக்கி, நைஸாக அரைத்தெடுத்து, வெண்ணெய் (butter), சிறிது மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்க்கவும்.

24. கட்டுவெற் வகைகள் (Cutlets)

மரக்கறிக் கட்டுவெற்

- 225 கிராம் (2 சுண்டு) கலந்து வெட்டிய மரக்கறி
 125 கிராம் உருளைக்கிழங்கு
 1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
 2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு
 1 தேக்கரண்டி வெள்ளைக் கசு கசா
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
 2 ஏலம் (உரித்தெடுக்கவும்)
 2 கராம்பு
 $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய்

- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு
 10 முந்திரிப் பருப்பு (இருவல் நொருவலாக இடித்தெடுக்கவும்) குண்டுமணியளவு பெருங்காயம்
 1 மேசைக்கரண்டி கடலை மா சிறிது மஞ்சள் தூள்
 $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி
 தோய்ப்பதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா
 $\frac{1}{3}$ சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
 ரொட்டித் தூள் (powdered bread crumbs)
 பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணை
 சின்ன விரல் மொத்தமும்
 $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. நீளமுள்ள கறுவா

இதற்கு, கரற், பீற், முட்டைக் கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ் தண்டு, கோவாப் பூ (cauliflower), பச்சைப் பட்டாணி என்பவற்றில் கிடைத்தவற்றைக் கலந்து எடுத்து, துப்பரவாக்கி, கழுவி, தூளாக வெட்டி, 2 சுண்டு வரை எடுத்து, $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்புத்தூள், மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைப்போட்டு, $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்குக் குறைவான தண்ணீரும் விட்டு, வற்ற வேகவைத்து இறக்கவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, கட்டியில்லாமல் மசிக்கவும்.

கசு கசா, பெருஞ்சீரகம், ஏலம், கராம்பு, கறுவா என்பவற்றை இள வறுப்பாக வறுத்து, இடித்துத் தூளாக்கவும்.

தாச்சியில் நெய்யைக் காய விட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் நொருக்கிய முந்திரிப்பருப்பு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பூடு என்பவற்றைப் போட்டு வாசனைவர வதக்கி, பிறகு கசகசா முதலியவற்றை இடித்த தூளையும், கடலை மாவையும் போட்டுக்கிளறி, சில வினாடிகள் பொரிய விட்டு, அதன் பிறகு அவித்த மரக்கறியைப்போட்டு, பெருங்காயத்தையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, சுருளக்கிளறி இறக்கி, ஆறவிடவும். ஆறிய பின்னர், மசித்து வைத்த உருளைக்கிழங்கு, மீதி உப்பு, எலுமிச்சம் புளி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, உப்பை உருசி பார்த்து, எலுமிச்சம்பழ மளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, சிறிது தட்டி வைக்கவும்.

கோதுமை மாவைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்து, உப்புச்சேர்த்து இதில் கடலெற்றுகளை ஒவ்வொன்றாகத் தேய்த்து, ரொட்டித் தூளில் சுற்றிலும் புரட்டி எடுக்கவும். எல்லாவற்றையும் இப்படி ஆயத்தமாக்கிவைத்த பிறகு, தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, கடலெற்றுகளை 3-4 வீதம் போட்டுப் பொரிய விட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, இரு பக்கங்களை யும் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்ளவும்.

கடலெற்றுகள் நன்றாக அமிழ்ந்து பொரிவதற் கேற்றவாறு தாச்சியிலுள்ள எண்ணெய் இருத்தல் வேண்டும்.

இதனைச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

‡ தேக்கரண்டி அஜினொமொட்டோவையும் (Ajinomoto) மரக்கறியுடன் போட்டுக் குழைத்துக் கொண்டால், கடலெற் மேலும் உரிசியாக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்குக் கட்லெற்

- | | |
|---|---|
| 450 கிராம் உருளைக்கிழங்கு | சிறிதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை |
| ✓ 6-7 பச்சை மிளகாய் | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் |
| (குறுணலாக வெட்டவும்) | $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மிளகு தூள் |
| ✓ $\frac{1}{4}$ கண்டு குறுணலாக வெட்டிய | $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள் |
| வெங்காயம் | $1\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி நெய் |
| ✓ $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக | $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு |
| வெட்டிய இஞ்சி | தோய்ப்பதற்கு $\frac{1}{2}$ கண்டு |
| ✓ $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி குறுணலாக | கோதுமை மா |
| வெட்டிய பூடு | $1/3$ கண்டு தேங்காய்ப்பால் |
| * 1 தேக்கரண்டி வெள்ளைக்-
கசு கசா | ரொட்டித்தூள் (powdered
bread crumbs) |
| ○ $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் | பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் |
| ○ 2 ஏலம் (உரித்தெடுக்கவும்) | எண்ணெய் |
| ○ 2 கரரம்பு | ○ ஒரு தண்டு கறுவா |

உருளைக் கிழங்கை அவித்து, உரித்து, மசித்துக் கொள்க கசுகசா, பெருஞ்சீரகம், ஏலம், கரரம்பு, கறுவா என்பவற்றை ஒன்றாக இடித்துத் தூளாக்கவும்.

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, கடுகைத் தாளித்து, இதில் வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, பூடு, (கசுகசா) ~~முதலியவை~~ இடித்ததூள், கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றாகப்போட்டு வாசனை வர வதக்கி இறக்கி மசித்த கிழங்கில் போட்டு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுதூள், விரும்பினால் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து, உப்பை உருசிபார்த்து, எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, சிறிது தட்டி, மரக்கறி கட்லெற்றுக்குக் கூறியபடி தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்த கோதுமை மாவில் தோய்த்து, ரொட்டித் தூளில் புரட்டி, தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

கட்டுலெற்றுக்கள் எண்ணெயில் அமிழ்ந்து பொரிதல் வேண்டும்.

இதனைச் சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு :

விரும்பினால், வறுத்து நொருக்கிய முந்திரிப் பருப்பு, அல்லது உரித்து அவித்த பச்சைப் பட்டாணியையும் உருளைக்கிழங்கில் போட்டுக் குழைக்கலாம்.

பலாக்கொட்டைக் கட்டுலெற்

2 சுண்டு பலாக்கொட்டை	1/8 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
1½ மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்	சிறிதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை தோய்ப்பதற்கு ¼ சுண்டு
2-3 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	கோதுமை மா
1 தேக்கரண்டி மிளகு	1/3 சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்	ரொட்டித் தூள் (powdered bread crumbs)
1 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்	பொரிப்பதற்குத் தேங்காய்
1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்	எண்ணெய்

மிளகு சீரகத்தை இடித்துப் பொடியாக்கவும். பலாக்கொட்டையை நன்றாக அவித்து, உரித்து, இடையிடையே சிறு கட்டிகள் இருக்குமாறு மசித்து, அல்லது மின்ஸரில் (mincer) போட்டு அரைத்து, மிகுதியாகவுள்ள பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தூள் வகை, கருவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு, கசிவாக இருப்பதற்கும், வெடிப்புகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும் ஏற்றவாறு சிறிது தண்ணீரும் தெளித்துக் குழைத்து, எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி சிறிது தட்டி வைக்கவும்.

கோதுமை மாவைத் தேங்காய்ப் பாலில் கரைத்து, சிறிது உப்புச் சேர்த்து, இதில் தட்டிவைத்த கட்டுலெற்றுக்களை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்து, ரொட்டித்

தூளில் சுற்றிலும் புரட்டி எடுத்த, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து வடிக்கவும்.

கடலெற்றுகள் எண்ணெயில் அமிழ்த்து பொரிதல் வேண்டும்.

இதனையும் சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

சோயா மீற் கடலெற் (Soya - meat Cutlet)

100 கிராம் சோயா மீற்	4 ஏலம் (உரித்தெடுக்கவும்)
100 கிராம் உருளைக்கிழங்கு	½ தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
1 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பச்சை மீனகாய்	½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்
2 மேசைக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம்	½ தேக்கரண்டி அஜினோ-மொட்டோ (Ajinomoto)
2 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய பூடு	1 மேசைக்கரண்டி தக்காளி ஸேஸ் (Tomato Sauce)
1 தேக்கரண்டி குறுணலாக வெட்டிய இஞ்சி	தோம்ப்பதற்கு ½ சுண்டு கோதுமை மா
சிறியதாகக் கிள்ளிய கருவேப்பிலை	1/3 சுண்டு தேங்காய்ப்பால்
1 தேக்கரண்டி வெள்ளை-கசகசா	1/8 தேக்கரண்டிக்குச் சிறிது குறைவான அப்பச் சோடா
½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்	புரட்டுவதற்கு ½ சுண்டு ரொட்டித்-தூள் (powdered bread crumbs)
திண்ண வீரல் பாதியளவு துண்டு கறுவா	பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணெய்
	2 கரம்பு

கசகசா, பெருஞ்சீரகம், கறுவா, கரம்பு, ஏலம் என்பவற்றை ஒன்றாக இடித்துத் தூளாக்கவும்.

சோயா மீற்றை நன்றாக ஊரவிட்டு, பிழிந்து பாதி பாதியாக வெட்டி, மறுபடியும் 2-3 முறை தண்ணீரில் போட்டு, அலசிப் பிழிந்து, (ஒவ்வொரு முறையும் இறுக்கிப் பிழிதல் வேண்டும்). ஒரு சட்டியில் போட்டு, சோயாவின் அரைமட்டத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, வற்ற அவிய

விட்டு. இறக்கி, ஆறியபின்னர் தண்ணீர் இல்லாமல் இறுக்கிப் பிழிந்தெடுத்து, அம்மியில் வைத்து, நைஸாக இல்லாமல் குழைவாக அரைத்தெடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து, உரித்து, மசித்து வைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், புடு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றை ஒன்றாகப்போட்டு அரைப்பதமாக வதக்கி, பிறகு, தூளாக்கிய கசகசா முதலானவற்றையும் போட்டு எல்லாவற்றையும் வாசனை வரப் பொண்ணிறமாக வசக்கி இறக்கி, அரைத்த சோயா மீற்றில் போட்டு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மிளகு தூள், உப்பு, அஜி ஹோமொட்டீரா, தக்காளி ஸோஸ் என்பவற்றையுஞ் சேர்த்துக் குழைத்து, எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, சிறிது தட்டி வைக்கவும்.

கோதுமை மாவில், உப்பு, அப்பச்சோடா, என்பவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, தடித்த கூழ்ப்பதமாகக் கரைக்கவும். தட்டிவைத்த கடல்வெற்றுக்களை இந்தமாவில் தோய்த்து, ரொட்டித் தூளில் சுற்றிலும் புரட்டி எடுத்து, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு, இருபக்கமும் சிவக்கப் பொரித்து வடித்துக்கொள்க.

கடல்வெற்றுகள் எண்ணெயில் அமிழ்ந்து பொரிதல் வேண்டும்.

இதனை நன்றாக ஆறவிட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில், 15 கடல்வெற்றுகள் தயாரிக்கலாம்.

இதர கட்டுலெற் வகைகள்

வாழைப்பூவின் முற்றிய வெளி மடல்களை நீக்கி விட்டு, உள்ளே இருக்கும் வெண் பொத்தியைக் கொத்தி, குறுணலாக அரிந்து, நீர்க்கக் கரைத்த மோரில் போட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுப் பிழிந்தெடுத்து, சிறிது மஞ்சள்தூள் போட்டு, தண்ணீரில் அவிய வைத்துப் பிழிந்து, அரைத்தெடுத்து, மரக்கறி கட்டுலெற் பாகம்பண்ணுவதுபோல, உருளைக்கிழங்கும் போட்டுக் கட்டுலெற் செய்துகொள்ளலாம். இந்த முறையில், கொய்லாக் கிழங்கையும் சிறிதாக வெட்டி அவித்து, அரைத்து, கட்டுலெற் செய்யலாம்.

உருளைக்கிழங்குக் கட்டுலெற் தயாரிக்கும் முறையில், ஈரப்பலாக்காய், பிஞ்சுப் பலாக்காய், (இதனை வெட்டி, அவித்து, அரைத்தெடுக்கவும்), பருப்பு என்பவற்றிலும் கட்டுலெற் தயாரிக்கலாம்.

25. பகல், இரவு உணவுகளுடன் பரிமாறுவதற்கேற்ற பக்குவங்களும், பழவகை உணவுகளும் (Desserts)

பால் கொழுக்கட்டை

½ கண்டு அரிசி மா (வறுத்த வெள்ளை மா)

1/3 கண்டு சீனி
சிறிது உப்பு

2½ கண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 முறை பிழிந்தெடுத்த,

1 கண்டு பால்
6-7 ஏலத்தின் பொடி

அரிசி மாவில் உப்பைப் போட்டு, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரை விட்டுக் கிளறி, இடியப்ப மாப்போல, இறுக்கமாகவும் ஒட்டாத பதத்திலும் குழைத்துக் கொள்க. இதனை 3 உருண்டைகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றையும் ½ செ. மீ. தடிப்பமுள்ள ரொட்டியாகத் தட்டி. நெய்பூசிய இடியப்பத் தட்டில் வைத்து அவித்தெடுத்து, 1½ செ. மீ. பக்கமுள்ள சதுரங்களாகவோ அல்லது சாய் சதுரங்களாகவோ வெட்டிக்கொள்ளவும்.

தேங்காய்ப்பாலில் சீனியையும் ஒரு சொட்டு உப்பையும் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் வெட்டி வைத்த கொழுக்கட்டைகளைப்போட்டு, 5 நிமிடங்கள் மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து வேக விட்டு இறக்கி, ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கலந்துகொள்க.

பாலை அதிகம் வற்றவிடலாகாது.

பால் பணிகாரம்

½ கண்டு உழுத்தம் பருப்பு

½ கண்டு பசுப்பால்

1½ கண்டு தேங்காய்த்துருவலை,

4 முறை பிழிந்தெடுத்த,

½ கண்டு பால்

½ கண்டு சீனி

6-7 ஏலத்தின் பொடி

10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)

1 தேக்கரண்டி வெண்ணெய்

அல்லது நெய்

1/8 தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

பொரிப்பதற்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட
தேங்காயெண்ணெய் (refined
coconut oil)

பசுப்பால், தேங்காய்ப்பால், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கி, ஏலப் பொடியைப் போட்டு, முந்திரிப்பருப்பையும் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.

உழுத்தம்பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊற விட்டு, கழுவி, வடித்து, பிறகு 1½ மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டு, உப்பையும் போட்டு, நல்ல நைஸாக அரைத் தெடுக்கவும்.

தாச்சியில் தேங்காயெண்ணையைக் காய விட்டு, அரைத்த உழுத்தம்மாவைக் கிள்ளி சிறிய இலந்தைப் பழமளவாக எண்ணெய்கொண்ட மட்டும் பரவலாகப் போட்டு, கலைத்துப் பொரித்து, பொண்ணிறமானவுடன் வடித்து, உடனே பாலில் போட்டுக் கலந்து விடவும்.

மேலே கொடுத்த அளவு 3 பேருக்குப் போதுமானது.

பால் போளி

1 சுண்டு (தலைத்தடி) ரவை
சிறிது உப்பு
இடிப்பதற்கு 1½ மேசைக்கரண்டி
நெய்
தோய்ப்பதற்கு, சிறிது
கோதுமை மா
2 சுண்டு பால்

½ சுண்டு சீனி
6-7 ஏலத்தின் பொடி
நெருப்புக்குச்சியின் தலையளவு
பச்சைக்கற்பூரம்
சிறிது கேசரிப் பவுடர்
பொரிப்பதற்கு நெய்

ரவையில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டு, தண்ணீர் விட்டுத் தளராமல் குழைத்து, ½ மணி நேரம்

ஊற விடவும். ஊறிய ரவையை உரலில் போட்டு, நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுத் தடவி, நன்றாக இடித்து, பட்டுப்போல மெதுமையாகவும் உருட்டக் கூடியதுமான பதத்தில் எடுத்துக் கொள்க. தேவையேற்பட்டால், இதனை இடிக்கும்போது சிறிது தண்ணீரையும் தெளித்துக் கொள்க.

இடித்த மாவைக் கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டிப்போட்டு, ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, சிறிது கோதுமைமாவில் தோய்த்து, மாசுமேக்கும் பலகையின்மீது வைத்து, உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக உருட்டி மெல்லியவட்டமாக இட்டு, பிறகு பாதியாக மடித்து, விளிம்புகளை மாத்திரம் அமர்த்தி ஒட்டி (கொழுக்கட்டைக்குப் போல), அழகுபடுத்திக் கொள்க.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் பாலைவிட்டு, சீனியைப் போட்டு, ஒரு சொட்டு உப்பும் போட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கி, ஏலப்பொடி, பச்சைக் கற்பூரம், கேசரிப் பவுடர் என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து, ஆற விடாமல் மெல்லிய தண்டலடுப்பில் வைத்துக் கொள்க.

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, இட்ட போளிகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, இரு பக்கமும் புரட்டிப் பொன்னிறமாகப் பொரியவிட்டு, வடித்து, உடனே பாலில் போடவும். மற்ற போளியைப் பொரித்துப் பாலில் போட முன்னர், முதலில் போட்டது சுமாராக ஊறிவிட்டதா என்று பார்த்து எடுத்து, ஒரு தட்டில் வைக்கவும். போளியை அதிக நேரத்திற்கோ அல்லது அதிக அளவிலோ போட்டு ஊற விட்டால், எடுக்க முடியாமல் பிப்ந்து கொள்ளும். ஆதலால், ஒன்றிரண்டாகப் பாலில் போட்டு, சுமாராக ஊறியவுடன் எடுத்துவிடல் வேண்டும்; அது தானாகவே

கணக்காக மலர்ந்து கொள்ளும். மலர்ந்த போளி களைச் சோடி சோடியாகவும் முட்டாமலும் ஒரு தட்டில் அழகாக அடுக்கி, கடைசியாக மீதியிருக்கும் பாலை மேலாக ஊற்றிவிடவும்.

கறிகண்டுக் கூழ்

- | | |
|--|---|
| 1½ கண்டு வெள்ளை அரிசி மா
(வறுத்தது) | 1½ கண்டு தேங்காய்த் துருவலை,
4 முறை பிழிந்தெடுத்த. |
| ¼ கண்டு வறுத்த முழுப்பயறு | 3 கண்டு பால் |
| ¼ கண்டு மாவாக்கிய கற்கண்டு
சிறிது உப்பு | 2 மேசைக்கரண்டி பல்லுப்பல்லாக
வெட்டிய தேங்காய்ச் சொட்டு |

1½ கண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, வறுத்த பயற்றைப் போட்டு வேகவிட்டு, முக்கால் பதமாக வெந்தவுடன் அரிசிமாவைத் தேங்காய்ப்பாலில் கரைத்துவிட்டு, கட்டிபடாமல் துளாவிக் காச்சவும். மா வெந்து கூழ் கடித்தவுடன், மாவாக்கிய கற்கண்டு, தேங்காய்ச்சொட்டு, சிறிது உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

குறிப்பு:

ஆடிப் பிறப்பன்று, இக்கூழை கற்கண்டுக்குப் பதிலாகப் பனங்கட்டி போட்டுக் காச்சுவது வழமை.

அரிசிப் பாயசம்

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1/3 கண்டு பச்சை அரிசி | 15 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்) |
| ½-¾ கண்டு சீனி | 6-7 ஏலத்தின் பொடி |
| 2½ கண்டு பால் | ஒரு நெருப்புக் குச்சியின்
தலையளவு பச்சைக்கற்பூரம் |
| 1 மேசைக்கரண்டி நெய்
சிறிது உப்பு | |

இதற்கு நல்ல வெள்ளையாகவுள்ள சிறிய ரகப் பச்சை அரிசியை, அல்லது சிறு குறுணிமூக்கு முகவியன அகற்றப்பட்ட உடைத்த பச்சை அரிசியை உபயோகிக்கவும்.

அரிசியைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, ஆறவிட்டு, களைந்து வடித்துக்கொள்க. ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் 1 சுண்டு பாலையும் $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரையும் கலந்து கொதிக்கவிட்டு, களைந்துவைத்த அரிசியைப் போட்டு, நன்றாகக் கரைய வேகவிட்டு, பிறகு மீதிப்பால், சீனி, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் பொரித்துப் போட்டு, ஏலப்பொடியையும், பச்சைக் கற்பூரத்தையும் மாவாக்கிப் போட்டுக் கலந்துகொள்க.

மேலே கொடுத்துள்ள அளவு 4 பேருக்குப் போதுமானது.

குறிப்பு :

இதற்குப் பசுப்பாலும் தேங்காய்ப்பாலுமாகக் கலந்து விட்டாலும் நன்றாக விருக்கும்.

சவ்வரிசிப் பாயசம்

2½ மேசைக்கரண்டி (60 கிராம்)	15 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
சவ்வரிசி	5-6 ஏலத்தின் பொடி
½ சுண்டு சீனி	சிறிது உப்பு
½ சுண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	1½ மேசைக்கரண்டி நெய்

ஒரு தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, பிறகு சவ்வரிசியைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் 2 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, வறுத்த சவ்வரிசியைப் போட்டுக் கட்டிபடாமல் துழாவி வேகவிடவும். சவ்வரிசி முத்து முத்தாகவும், கரையாமலும் வெந்தவுடன், பாலைவிட்டு, சீனி, வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, சிறிது உப்பு, என்பவற்றைப் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கலந்துகொள்க.

ஸேமியாப் பாயசம்

60 கிராம் ஸேமியா

½ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு பால்

2 மேசைக்கரண்டி நெய்

15 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)

8 ஏலத்தின் பொடி

சிறிது உப்பு

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து, வடித்து, பிறகு ஸேமியாவை 3-4 செ. மீ. நீளத்தில் முறித்துப்போட்டு, சிவக்க வறுத்து, இறக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் 1 சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, வறுத்த ஸேமியாவைப் போட்டுத் துழாவி வேகவிட்டு, ஸேமியா விறைத்த பதத்தில் வெந்தவுடன், நசுக்கிப் பார்த்து, உள்ளேயுள் வெந்திருந்தால் சீனியைப் போட்டு, சீனி கரைந்தவுடன் பாலை விட்டு, முந்திரிப்பருப்பு, சிறிது உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, இறக்கி, ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கலந்துகொள்க.

ரவைப் பாயசம்

½ சுண்டு ரவை

½ சுண்டு சீனி

1 சுண்டு பால்

2 மேசைக்கரண்டி நெய்

சிறிது உப்பு

10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)

6-7 ஏலத்தின் பொடி

நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு

பச்சைக் கற்பூரம்

தாச்சியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடித்து, பிறகு ரவையைப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்து இறக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் 1½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, வறுத்த ரவையைப் போட்டுத் துழாவி வேகவிட்டு, வெந்தவுடன், சீனி, பால், முந்திரிப் பருப்பு, ஏலப்பொடி, பச்சைக் கற்பூரம் உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து, கொதித்தவுடன் இறக்கவும்.

அவல் பாயசம்

- | | |
|---|--|
| 1/8 கண்டு அவல் | 10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்) |
| 1/3 கண்டு சீனி | 8 ஏலத்தின் பொடி |
| 4 கண்டு பசுப்பால் அல்லது தேக்காய்ப்பால் | நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு பச்சைக் கற்பூரம் |
| 1 1/2 மேசைக்கரண்டி நெய் | சிறிது உப்பு |

அவலை, மூக்கு, உமி, என்பன இல்லாமல் சுத்த மாக்கி எடுக்கவும்.

நெய்யில் முந்திரிப்பருப்பைப் பொரித்து, வடித்துக்கொண்டு, பின்பு அவலைப்போட்டுச் சிவக்கவறுத்து இறக்கவும்.

ஒரு சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, வறுத்த அவலைப் போட்டு வேகவிட்டு, வெந்தவுடன் பாலை விட்டு, சீனி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப் பொடி, மாவாக்கிய பச்சைக் கற்பூரம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

இதனை மேலே கொடுத்த அளவுகளின்படி, நீர்க்ககாய்ச்சுதல் வேண்டும்.

பூரிப் பாயசம்

- | | |
|------------------------------|--|
| 1/3 கண்டு கோதுமைமா | 15 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்) |
| சிறிது உப்பு | 8 ஏலத்தின் பொடி |
| பிசைவதற்கு 2 தேக்கரண்டி நெய் | நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு பச்சைக் கற்பூரம் |
| 1/2-3/4 கண்டு சீனி | பொரிப்பதற்கு நெய் (1/3 கண்டு வரை) |
| 1 கண்டு பால் | |

கோதுமைமாவில் உப்புச்சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, இறுக்கமாகக் குழைத்து, பிறகு, நெய்யை விட்டு, பசுந்தாகும்வரை நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை மாப்பூசிய ஒரு பலகையின்மீது போட்டு, உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, 2/5 செ. மீ. தடிப்பமுள்ள தகடாக்கி, 1 1/2

செ. மீ. அகலமுள்ள நீளத்துண்டுகளாகக் கத்தியால் கீறவும். மறுபடியும் இத் துண்டுகளை 1½ செ. மீ. அகலத்தில் குறுக்கே சரித்து வெட்டிச் சாய் சதுரத் துண்டுகளாக்கி, காய்ந்துகொண்டிருக்கும் நெய்யில் அளவளவாகப் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும். இதன்பிறகு, முந்திரிப்பருப்பையும் பொரித்து வடித்து வேராக வைக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் ½ சுண்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, பொரித்துவைத்த பூரிகளைப்போட்டு வேகவிட்டு, வெந்தவுடன் சீனியைப் போட்டு, சீனிகரைந்தவுடன் பாலை விட்டு, பொரித்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி, மாவாக்கிய பச்சைக் கற்பூரம் என்பவற்றைப் போட்டு, கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

கடலைப்பருப்புப் பாயசம்

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ½ சுண்டு கடலைப்பருப்பு | 15 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்) |
| ½ சுண்டு சீனி | 8 ஏலத்தின் பொடி |
| 1 சுண்டு தேங்காய்த்துருவலை, | நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு |
| 4 முறை பிழிந்தெடுத்த, | பச்சைக் கற்பூரம் |
| 1 சுண்டு பால் | சிறிது உப்பு |
| 1 தேக்கரண்டி நெய் | |

முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்தெடுக்கவும். கடலைப்பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து, ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நன்றாகக் கழுவி, வடித்து, ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நல்ல நைஸாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத் தெடுத்து, ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் போட்டு, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்கட்டி படாமல் காய்ச்சவும். நன்றாகக் கொதித்து, பருப்பும் வெந்து தடித்தவுடன், சீனியைப் போட்டு, சீனிகரைந்தவுடன் பாலைவிட்டு, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி, மாவாக்கிய பச்சைக்கற்பூரம், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டு, கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

இதனை மேலே கூறியபடி, நீர்க்கக் காய்ச்சுதல் வேண்டும்.

தேங்காய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக பசுப்பாலையும் இதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

குறிப்பு :

பாசிப்பருப்பு, ஓட்ஸ் (oats), எள்ளு, பலாப் பழம், வாழைப்பழம், அன்னசிப்பழம் என்பவற்றிலும், பசுப்பால், தேங்காய்ப்பால் அல்லது கட்டிப்பால் (condensed milk) விட்டு, பாயசம் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். எல்லாப்பாயசவகைகளுக்கும், விரும்பினால், சிறிது கேசரிப் பவுடரைப்போட்டு, நிறமூட்டியுங் கொள்ளலாம். வேறுபாடாக (for variation), இந்தப் பாயச வகைகளுக்கு ஏலப்பொடி பச்சைக் கற்பூரம் என்பவற்றைப் போடாமல், ரோஸ் அல்லது வனிலா எஸன்ஸை (rose or vanilla essence) விட்டு வாசனையூட்டினாலும் நன்றாகவிருக்கும்.

மூலநிதி

- | | |
|---|--|
| 4 சுண்டு பசுப்பால் (வற்றுப்பாலாக) | 15 முந்திரிப்பருப்பு |
| ½ சுண்டு சீனி அல்லது மாவாக்கிய கற்கண்டு | 7-8 ஏலத்தின் பொடி |
| | முந்திரிப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, மாவாக இடித்து எடுக்கவும் |

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் பாலை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, மெல்லிய நெருப்பில் அல்லது தணலில் விட்டு, வற்றவிடவும். வற்றும்போது மேலே படியும் ஆடையை, இடையிடையே கலைத்து, பாலுடன் கலந்து கொள்ளவும். பால் 1½ சுண்டுக்கு வற்றியவுடன், சீனி அல்லது மாவாக்கிய கற்கண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, மாவாக்கிய முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும்.

ஏலப்பொடியுடன், ஒரு நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு பச்சைக் கற்பூரத்தை மாவாக்கிப்போட்டு, ஒரு குண்டுமணியின் அளவுக்கு உருட்டக் கூடிய குங்குமப்பூவையும் சேர்த்தால் பாஸந்தி விசேஷமே தான்.

இதனைச் சூடாக அல்லது குளிரூட்டிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

பால் வற்றும்போது மேலே படியும் ஆடையை, ஒரு குச்சி அல்லது துரிகையினால் (pastry brush) பாத்திரத்தின் ஓரமாக ஒதுக்கி ஒரு படையாகப் பதிய வைத்து, இதே விதமாக ஆடை படியப்படிய ஒதுக்கிப் பதிய வைத்து, பால் ஒரு சுண்டுக்கு வற்றியவுடன் சீனியைப்போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, ஏலப்பொடி, பச்சைக்கற்பூரம் என்பவற்றைக் கலந்து, நன்றாக ஆறவிட்டு, ஒதுக்கி வைத்த ஆடையையும் தட்டகப்பை அல்லது கத்தியினால் துண்டுகளாகக் கீறி, பிறகு கிளப்பி எடுத்துப் பாலில் போட்டு, பரிமாறும் ஏதனத்தில் விட்டு, தூளாக்கிய முந்திரிப் பருப்பை மேலே தூவிவிடவும். இப்படிச் செய்தால், பாஸந்தியில் ஆடையும் நல்ல வாசனையாக இருக்கும்.

குலாப்ஜாமுன்

1 சுண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk)

1½ சுண்டு (தலைதட்டி)

கோதுமை மா

பிசைவதற்கு 2-3 மேசைக்-
கரண்டி நெய்

2 சுண்டு (தலைதட்டி) சீனி

½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி

சிறிது உப்பு

பொரிப்பதற்கு நெய்

1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா

அப்பச் சோடாவை மாவில் கலந்து, அரித்து ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, கட்டிப்பாலை

விட்டு, ஒரு கரண்டிக் காம்பினால் கிளறி, தொய்யாத பதத்தில் நன்றாகச் சேர்த்து, பிறகு நெய்யை விட்டு, அழுத்தமாகவும், மெதுமையாகவும் 10 நிமிடங்களாதல் நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிசைந்த மா அதிகம் இறுக்கமில்லாமல் மெதுமையாகவும், உருட்டக்கூடியதுமான பதத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.

மறுபடியும் மாவைப் பிசைந்து, பெரிய மாபிள் (large marble) அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, நெய் பூசிய ஒரு தட்டில் போட்டு வைக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டு, 3 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து கரைசல் கொதித்தவுடன் இறக்கி, ஏலப்பொடி, சிறிது உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து சூடாக வைத்துக்கொள்க.

தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை நிதானமாக எரித்து, நெய்யைப் புகைவராமல் காய விட்டு, உருட்டிவைத்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, நல்ல அழுத்தமாக்கி, உள்ளங்கையில் வைத்து, நடுவில் பள்ளமேற்பட ஒரு விரலினால் ஆழமாகப் பதித்து, நெய்யில் போட்டுப் பொரிய விடவும். 3 - 4 உருண்டைகளாக இவ்விதமாகப் போட்டு, வெந்தவுடன் மெதுவாகப் புரட்டிவிட்டு, இருண்ட நிறமாகச் சிவந்து பொரிந்தவுடன் வடித்து, உடனே சூடாகவுள்ள சீனிக் கரைசலில் போடவும்.

குலாப்ஜாமுன் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கேற்றவாறு தாச்சியிலுள்ள நெய் போதாவிட்டால், அல்லது அப்பச்சோடா கூடிவிட்டால், இது வெடித்துக்கொள்ளும்.

ஆறிய பிறகு, சீனிப்பாகும் விட்டு இதனைக் கரண்டியால் எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

மேலே கொடுத்த அளவில் 30-35 குலாப்ஜா முன்கள் தயாரிக்கலாம்.

குலாப்ஜாமுனுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேறு விதங்கள்:

- ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் 4 சுண்டு பாலை விட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்துத் துளாவிக் காய்ச்சி, நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி, ஆறவிட்டு, திரி திரியாக இல்லாதபடி பால் கோவாவை நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா, $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா என்பவற்றைப் போட்டுப் பிசைந்து பார்த்து, உருட்டக்கூடிய பதமாக இல்லாவிட்டால், சிறிது தண்ணீரைத்தெளித்து, 10-15 நிமிடங்களாகுதல் தேய்த்துப் பிசைந்து, 10 நிமிடங்கள் மூடிவைத்து, மறுபடியும் பிசைந்து, முன்னர் கூறியபடி உருட்டிப்போட்டு, நெய்யில் பொரித்து, பாகில் போடவும்.

இதற்கு 3-3 $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனியில் 2 சுண்டு தண்ணீர் விட்டிக் காய்ச்சி, பிசுக்கென்று ஒட்டும்பதமான பாகாக (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) வைத்தல் வேண்டும்.

- ஒரு சுண்டு (தலைத்தடி) பால் மாவுடன் (dried milk powder), $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா, $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா என்பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் அல்லது பால் விட்டு, உருட்டக்கூடிய பதமாகப்பிசைந்து, பிறகு 2-3 மேசைக்கரண்டி நெய்யையும் விட்டு, 10 நிமி

டங்களாகுதல் நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து, முன்னர் கூறியபடி உருட்டி, நெய்யில் பொரித்து, பிசுக்கென்று ஒட்டும் சீனிப்பாகில் ஊறப்போடவும்.

குறிப்பு :

கட்டிப் பாலில் (sweetened condensed milk) சீனி சேர்ந்திருப்பதால், இதில் தயாரித்த குலாப்ஜாமுன்னைகளை ஊறவிடுவதற்கு, சீனியைக் கரைசலாகக்காய்ச்சினாலே இனிப்புப் போதுமானதாகவிருக்கும். ஆனால், இக்கரைசல் 2-3 நாட்களுக்குமேல் புளித்துவிடும். எனவே, 2-3 நாட்களுக்கு மேலாக வைப்பதாக இருந்தால், கூடுதலான சீனியை உபயோகித்து, பிசுக்கென்று ஒட்டும் பதத்தில் பாகைக் காய்ச்சி (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க), குலாப்ஜாமுன்களை ஊற விடுதல் வேண்டும்.

ரஸகுல்லா

4 கண்டு பசுப்பால்	3 கண்டு சீனி
8 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி	3 கண்டு தண்ணீர்
4 தேக்கரண்டி கோதுமை மா	8-10 துளிகள் தரமான ரோஸ்
1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா	எஸென்ஸ் (rose essence)

இதற்கு நல்ல தடிப்பான வற்றுப்பாலை உபயோகிக்கவும்.

பாலை ஒரு ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் அல்லது மண் சட்டியில் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி, புரண்டு கொதிக்கும்போது, எலுமிச்சம்புளி வடித்து விடவும். உடனே பால் முறிந்து, கட்டியும், தெளிந்த நீருமாகி விடும். சரியாக முறியாவிட்டால், மேலும் ஒரு பாதி எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து விட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். முறிந்த பாலை இறக்கி, சிறிது நேரம் மூடிவைத்து, பிறகு ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டித் தொங்க விடவும். 3-4 மணி

நேரத்தின் பின்னர், நீர் முற்றாக வடிந்து விடும். எனவே, துணியில் இருக்கும் பாற்கட்டியை எடுத்து, ஒரு தட்டில் போட்டு, நன்றாக உதிர்த்தி, கோதுமை மாவையும் அப்பச்சோடாவையும் போட்டு, உள்ளங்கையினால் தேய்த்து 15-20 நிமிடங்களாகுதல் பிசைந்து, சற்றேனும் திரி திரியாக இல்லாமல், நல்ல அழுத்தமாகவும் மெதுமையாகவும் வந்தவுடன், கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒரு தட்டில் ஒன்றுடனொன்று முட்டாமல் போட்டு, வைக்கவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் சீனியைப்போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். சீனி கரைந்து, கரைசல் புரண்டு கொதிக்கும்போது, உருட்டி வைத்த உருண்டைகளில் 5-6 உருண்டைகளைப்போட்டு, ஒரு நல்ல கொதி வந்தவுடன் மேலும் 5-6 உருண்டைகளைப் போடவும். இதே விதமாக, மீதி உருண்டைகளையும் கொதி வர வரப் போட்டுக் கொள்க. உருண்டைகள் வெந்தவுடன், ஊதி, தாமாகவே புரண்டு, மிதந்துங்கொள்ளும். மிதக்காத வற்றை ஒரு மெல்லிய குச்சியால் மெதுவாகப்புரட்டி விடுதல் வேண்டும். எல்லா உருண்டைகளும் இப்படியாக வெந்து மிதந்து, சீனிக்கரைசலும் பாகாகி, பிசுக்கென்று ஒட்டும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப் பார்க்க) வந்தவுடன், இறக்கி, ரோஸ் எஸென்ஸை விட்டு, பாத்திரத்துடன் தூக்கி, சிலாவிக்க கலந்து கொள்க.

நன்றாக ஆறியபிறகு, சீனிப்பாகும் விட்டு, இதனைக் கரண்டியினால் எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

கஸ்குல்லாவுக்கு மாவைத் தயாரிக்கும் வேறொரு விதம்

1 சுண்டு பால் மாவுடன், $\frac{1}{2}$ சுண்டு கோதுமை மா, $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா என்பவற்றைக்

பகல், இரவு பழவகை உணவுகளும்

கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் அல்லது பால் விட்டு, கரண்டிக்காம்பினால் தொய்யாத பதத்தில் கிளறிச் சேர்த்து, பிறகு 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யை விட்டு, மெதுமையாகும் வரை தேய்த்துப் பிசைந்து, கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டைகளாக உருட்டி, முன்னர் கூறியதுபோல, கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் சீனிக் கரைசலில் போட்டு வேகவிடவும்.

குறிப்பு:

ரஸகுல்லாவுக்கு, பிசைந்த மா தளர்ந்திருந்தால், அல்லது அப்பச்சோடா கூடிவிட்டால், அல்லது சீனிக் கரைசல் புரண்டு கொதிக்க முன்பு உருண்டைகளைப் போட்டாலும், உருண்டைகள் கலைந்து, கரைந்து, முழுவதும் பழுதாகிவிடும்.

பப்பாய் காஜா

1 கண்டு கோதுமை மா
1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
1/8 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
பிசைவதற்கு 1 1/2 மேசைக்-
கரண்டி நெய்
பூசுவதற்கு 3 மேசைக்கரண்டி
உறைந்த நெய் அல்லது
வெண்ணெய் (butter)

தூவுவதற்கும், தோய்ப்பதற்குமாக
1/2 கண்டு கோதுமை மா
1/2 கண்டு சீனி
சிறிது கேசரிப்பவுடர்
பொரிப்பதற்கு நெய் (1/3 கண்டு
போதும்)
வறுத்துக் குறுணலாக்கிய
முந்திரிப்பருப்பு

கோதுமை மாவில், அப்பச்சோடா, உப்பு என் பவற்றைக் கலந்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாகக் குழைத்து, பிறகு 1 1/2 மேசைக்கரண்டி நெய்யையும் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. இதனை மாப்பூசிய ஒரு பலகையின் மீது போட்டு, 10 நிமி டங்கள் நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து, பசுந்தாக வும் வெடிப்புகள் ஏற்படாத பதத்திலும் வந்தவுடன், 12 உருண்டைகளாக உருட்டிப் போடவும். இந்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, சிறிது கோதுமை மாவில் இலேசாகத் தோய்த்து, பலகை

யின் மீது வைத்து, உருளையினால் (rolling pin) உருட்டி, 10-10½ செ. மீ. விட்டமுள்ள ஒழுங்கான வட்ட அப்பளமாக்கி, ½ தேக்கரண்டி உறைந்த நெய் அல்லது வெண்ணெயை மேல் பக்கத்தில் முற்றிலும் பூசி, இதன் மேலாக, ½ தேக்கரண்டி கோதுமை மாவைப் பரவலாகத் தூவி, பாதியாக மடித்து, மறு படியும் அரை வட்டமாக இருக்கும் மேல் பாகத்திற்கு ½ தேக்கரண்டி உறைந்த நெய் அல்லது வெண்ணெயைப் பூசி, ½ தேக்கரண்டி கோதுமை மாவைப் பரவலாகத் தூவி, குறுக்கே மடித்துக் கால் வட்டமாக்கி, அதிகம் விரிசல் அடையாதபடி உருளையினால் (rolling pin) மெதுவாக அழுக்கி ஒழுங்குபடுத்தி, முக்கோண வடிவத்தில் எடுக்கவும்.

எல்லா உருண்டைகளையும் இப்படி இட்ட பிறகு, சீனியில் ½ சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பிசுக்கென்று ஒட்டும் பதத்தில் (பாகுப் பதங்களைப்பார்க்க) கேசரிப் பவுடரைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு இறக்கவும்.

ஒரு குழிவான தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெருப்பை மெதுவாக எரித்து, நெய்யை விட்டுப் புகை வராமல் காயவிட்டு, முக்கோணமாக மடித்து, வைத்த பூரியை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுப் பொரிய விட்டு, வெந்தவுடன் புரட்டிவிட்டு, மெல்லிய பொன்னிறமானவுடன் வடித்து, உடனே பாகில் போட்டு அழுக்கி விடவும். இப்படியே அடுத்த பூரியையும் பொரித்துப் பாகில் போடுவதற்கு முன்னர், முதலில் போட்டதை எடுத்துச்சரித்து வைத்து, பாகை வடிய விட்டு, பாகு காய்வதற்கு முன்னர் குறுணலாக்கிய முந்திரிப்பருப்பை மேலே தூவி ஒட்டி விடவும். அல்லது நிறமூட்டப்பட்ட உலர்ந்த தேங்காய்த்துருவலை (coloured dessicated coconut) மேலே தூவி ஒட்டி, ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.

குறிப்பு :

உறைந்த நெய் அல்லது வெண்ணெயைப் பூசி, கோதுமை மாவைத் தூவிப் பதிர் போடுவதற்குப் பதிலாக, $\frac{1}{2}$ சுண்டு பட்டுப்போல அரித்த உலர்ந்த அரிசி மாவை, $\frac{1}{2}$ சுண்டு உறைந்த நெய்யுடன் கலந்து, உள்ளங்கையினால் நுரை வரும்படி தேய்த்துக் குழைத்தும், பூசுவதற்கு (பதிர் போடுவதற்கு) உபயோகிக்கலாம்.

அல்லது 75 கிராம் வாதுமைப்பருப்பை(almonds) சுடு நீரில் போட்டு ஊற வைத்து, தோலை உரித்து நீக்கி, சிறிது பால் தெளித்து நல்ல நைஸாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்தெடுத்து, அதனளவு உறைந்த நெய்யுடன் கலந்து, உள்ளங்கையினால் நுரை வரும்படி தேய்த்துக் குழைத்து, பூசுவதற்கு (பதிர் போடுவதற்கு) உபயோகிக்கலாம். இப்படித் தயாரிக்கப்படுவது வாதுமைப் பூரி எனவும் அழைக்கப்படும்.

ரவைக்கேசரி

1 சுண்டு (தலைதட்டி) ரவை	6-7 ஏலத்தின் பொடி
$1\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி	10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
$\frac{1}{2}$ சுண்டு நெய் அல்லது	சிறிது கேசரிப்பவுடர்
100 கிராம் வெண்ணெய்	சிறிது உப்பு
(butter)	

ஒரு தாச்சியில் சிறிது நெய்யைக் காய விட்டு, முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டு வறுத்தெடுத்து, பிறகு ரவையைப் போட்டு, சிவக்க வறுத்து இறுக்கவும். அதே தாச்சியில் $1\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீரைவிட்டு, கேசரிப் பவுடரையும், ஒரு சொட்டு உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு, இதில் வறுத்த ரவையைப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு அகப்பைக்காம்பு அல்லது தட்டகப்பையினால் கட்டிபடாமல் கிளறி, ரவை வெந்

தவுடன் சீனியைப் போட்டுக் கிளறவும். சீனியைப் போட்டவுடன் முழுவதும் இளகிக் கொள்ளும்; பதற்றம் அடைய வேண்டாம்! மீண்டும் இறுகும் வரை இதனைக்கிளறி, பின்னர் நெய்யைவிட்டு, ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு என்பவற்றையும் போட்டுக் கிளறி இறக்கி, நெய் பூசிய ஒருதட்டில் கொட்டி, பரவி, ஒரு கரண்டியின் பிற்பக்கத்தால் அழுத்தி விடவும். ஆறிய பின்னர், இதனைத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பால் விட்ட ரவைக் கேசரி

1 சுண்டு (தலைதட்டி) ரவை	6-7 ஏலத்தின் பொடி
1-1½ சுண்டு சீனி	10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	35 கிராம் திராட்சை வற்றல் (sultanas)
1 1/3 சுண்டு பால்	சிறிது கேசரிப் பவுடர்

ரவையை நல்ல சூடுவர நிறம் மாறாமல் வறுத்திறக்கி, முந்திரிப்பருப்பு, திராட்சை வற்றல் என்பவற்றையும் வெவ்வேறுகச் சிறிது வெண்ணெயில் வறுத்தெடுக்கவும்.

பாலை வற்றவிடாமல் காய்ச்சி, கேசரிப் பவுடரைப் போட்டுக் கலந்து, கொதிக்கும்போது வறுத்த ரவையைப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு அகப்பைக் காம்பு அல்லது தட்டகப்பையினால் கட்டி படாமல் கிளறவும். ரவை வெந்தவுடன் சீனியைப் போட்டு, சீனி இளகி மறுபடியும் இறுகும்போது வெண்ணெயைப் போட்டு, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, திராட்சை வற்றல், ஏலப்பொடி என்பவற்றையும் போட்டுக் கிளறி இறக்கி, வெண்ணெய் பூசிய ஒரு தட்டில் கொட்டிப் பரவி அழுத்தி, ஆறிய பிறகு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

ஸேமியாக் கேசரி

225 கிராம் ஸேமியா (ஒடிக்கவும்)	6-7 ஏலத்தின் பொடி
½ கண்டு சீனி	10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
½ கண்டு நெய் அல்லது 100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	5 நிதி கேசரிப்பவுடர்
	1 கண்டு தண்ணீர்

இதையும் ரவைக் கேசரி போலவேதான் தயாரிக்கவும்; ஆனால் அதிகம் இறுகவிட வேண்டாம். இதனைத் துண்டுகளாக வெட்டாமல், ஒரு கரண்டியினால் கிள்ளி வைத்துப் பரிமாறவும்.

கரற் கேசரி

1½ கண்டு துருவிய கரற் ½-¾ கண்டு சீனி	2 மேசைக்கரண்டி ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு
2 மேசைக்கரண்டி நெய்	8 ஏலத்தின் பொடி
½ கண்டு பால்	5 நிதி கேசரிப் பவுடர்

முந்திரிப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் பாலை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, கொதித்தவுடன் துருவிய கரற் பைப்போட்டு, ஒரு சொட்டு உப்பும் போட்டு, மெல்லிய நெருப்பில் விட்டு, மூடி வேகவிடவும். இதனை இடையிடையே கிளறி விட்டு, பால் வற்றி, கரற் குழைவாக வெந்தவுடன், இறக்கி நன்றாக மசித்து, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, சீனியைப் போடவும். சீனி இளகி, மீண்டும் இறுகும் வரை இதனைக் கைவிடாமல் கிளறி, நெய்யை விட்டு, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, கேசரிப் பவுடரையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து விட்டு, சுருண்டு வரும் பதத்தில் இறக்கவும்.

ஆறிய பின்னர், இதனைக் கரண்டியினால் கிள்ளி வைத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

ஏனைய கேசரி வகைகளுக்கு அடுத்தபடியாகத் தான் இது இருக்கும்.

அரவணை (ஒரு வகைச் சர்க்கரைப் பொங்கல்)

‡ கண்டு பச்சை அரிசி	10 முந்திரிப்பருப்பு (ஒடிக்கவும்)
‡ கண்டு வறுத்துத் தீட்டிய பாசிப்பருப்பு	1 கண்டு (தலைதட்டி) மாவாக்கிய சர்க்கரை
‡ கண்டு ரவை	‡ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி
1/8 கண்டு கடலைப்பருப்பு	3 மேசைக்கரண்டி நெய்
1/8 கண்டு சவ்வரிசி	1 கண்டு பால்
‡ கண்டு பல்லுப்பல்லாக வெட்டிய தேங்காய்ச்சொட்டு	3 கண்டு தண்ணீர்

ரவை, தேங்காய்ச் சொட்டு, முந்திரிப்பருப்பு என்பவற்றை வெவ்வேறுக, ‡ தேக்கரண்டி வீதம் நெய் விட்டு, சிலக்க வறுத்து இறக்கவும்.

பாலைபும் தண்ணீரையும் கலந்து கொதிக்கவிட்டு, பச்சை அரிசி, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு என்பவற்றைக் களைந்து வடித்துப்போட்டு, சவ்வரிசியையும் போட்டு வேக விட்டு, அரைப்பதமாக வெந்தவுடன், வறுத்த ரவையைப் போட்டு வேக விடவும். முழுவதும் பதமாக வெந்தவுடன், சர்க்கரை, வறுத்த தேங்காய்ச் சொட்டு, முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி என்பவற்றைப் போட்டு, நெய்யை விட்டுக் கிளறி, தடித்த பாகுபோல் ஆனவுடன், நெருப்பை அணைக்க, 15 நிமிடங்கள் தண்ணில் மூடிவிட்டு, பிறகு கிளறி இறக்கி, நெய் பூசப்பட்ட ஒரு தட்டில் போட்டுப்பாவி, வாழையிலைக் துண்டினால் அழுத்திவிட்டு, ஆரிய பிறகு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க.

பிஸ்கற் புடிங் (Frozen Biscuit Pudding)

225 கிராம் மாறி பிஸ்கற் (Marie Biscuit)	2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸின்ஸ் (vanilla essence)
100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	15 முந்திரிப்பருப்பு (வறுத்துக் குறுணலாக்கவும்)

½ கண்டு ஐசிங் சீனி (icing sugar)	பூசுவதற்கு சிறிது வெண்ணெய் ஊறவிடுவதற்கு 1 கண்டு தண்ணீர்
½ கண்டு கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	4 மேசைக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)

ஐசிங் சீனியை அரித்து, வெண்ணெயுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து, பிறகு, கட்டிப்பால், கொக்கோ பவுடர், வனிலா எஸென்ஸ் என்பவற்றையுமீ சேர்த்து, நன்றாக அடித்துக் கலந்து கொள்க.

பிஸ்கற்றுக்களை ஒரு தட்டில் பரவி அடுக்கி, தண்ணீரை மேலே ஊற்றி, 10 நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். (புதிய பிஸ்கற்றுக்களாக இருந்தால்தான், சீக்கிரம் ஊறி, எடுக்கும்போது பிடிந்தும் கொள்ளாது)

ஒரு கண்ணாடிக் கோப்பையின் (glass bowl) உட்புறத்துக்குச் சிறிது வெண்ணெயைப் பூசிக் கொள்க. கடைந்து வைத்த ஐசிங் சீனிக் கலவையை மூன்றாகப் பிரித்து, இதில் ஒரு பங்கைக் கோப்பையின் அடியில் பரவி, ஊறிய பிஸ்கற்றில் அரைவாசியை இதன்மேல் பரவி அடுக்கவும். மறுபடியும் பிஸ்கற்றின்மேல் இரண்டாவது பங்கு ஐசிங் சீனிக் கலவையைப் பரவி, இதன்மேல், மீதி அரைவாசி ஊறிய பிஸ்கற்றுக்களைப் பரவி அடுக்கி, எஞ்சியுள்ள மூன்றாவது பங்கு ஐசிங் சீனிக் கலவையை கடைசியாக மேலே பரவி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 6-7 மணி நேரம் வைத்து உறைய விடவும். உறைந்த புடிங்கைக் கோப்பையிலிருந்து களரச் செய்வதற்கு, கோப்பையின் வெளிப்பாகம் நனையும் படியாக ஒரு பாத்திரத்திலுள்ள வெந்நீரில் ஒரு சில வினாடிகள் வைத்தெடுத்து, ஒரு அலங்காரமான தட்டில் (fancy plate) கவிழ்த்துப்போடவும். பிறகு இதனை மையத்தினூடாக 8-10 சம துண்டுகளாகக் கீறிவிட்டு, வறுத்துக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப் பருப்பை மேலாகத்

தூவி செரிப்பழத்தினால் (glazed cherries) அழகு படுத்தி, பரிமாறும்போது, ஒவ்வொரு துண்டாக ஒரு மட்டைக் கத்தியினால் (palette knife) எடுத்து பரிமாறுவதற்கு வழங்கும் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

நெஸ்ஸில் கிரீம் - சொக்லெற் பிஸ்கற் புடிங் (Frozen Nestles Cream & Chocolate Biscuit Pudding)

225 கிராம் சொக்லெற் பிஸ்கற் (chocolate biscuits)	1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)
1½ டிள் நெஸ்ஸில்ஸ் கிரீம் (Nestles Cream)	3 தேக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர் (cocoa powder)
180 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	½ கண்டு வறுத்துக் குறுணைக்கிய முந்திரிப்பருப்பு
330 கிராம் ஐசிங் சூனி (icing sugar)	½ தேக்கரண்டி வாதுமை எஸென்ஸ் (almond essence)

சொக்லெற் பிஸ்கற்றுகளை இரண்டு வெள்ளைக் கடதாசிகளுக்கிடையே அளவளவாக அடுக்கி, மா உருட்டும் உருளையினால் (rolling pin) அமர்த்தி, சிறிய துண்டுகளாக நொருக்கி, 3 சம பங்குகளாகப் பிரித்துக் கொள்க.

நெஸ்ஸில்ஸ் கிரீம், வெண்ணெய், அரித்த ஐசிங் சூனி என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து, 3 பங்குகளாகப் பிரித்து, ஒரு பங்குடன் வனிலா எஸென்ஸையும், இரண்டாவது பங்குடன் கொக்கோ பவுடரையும், மூன்றாவது பங்குடன் வறுத்துக் குறுணைலாக்கிய முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமை எஸென்ஸ் என்பவற்றையும் கலந்து கொள்க.

ஒரு கண்ணாடிக் கோப்பையின் (glass bowl) உட்புறத்துக்குச் சிறிது வெண்ணெய்பூசி, ஒரு பங்கு நொருக்கிய பிஸ்கற்றை அடியில் போட்டுப் பரவி, இதன் மேல், வனிலா சேர்ந்த நெஸ்ஸில்ஸ் கிரீம்

கலவையைப் போட்டுப் பரவவும். பிறகு, இரண்டா வது பங்கு நொருக்கிய பிஸ்கற்றைப் பரவிப்போட்டு, இதன்மேல், கொக்கோ பவுடர் சேர்ந்த நெஸ்ஸில்ஸ் கிறீம் கலவையைப் பரவவும். கடைசியாக மூன்றா வது பங்கு நொருக்கிய பிஸ்கற்றைப் பரவி, இதற்கு மேல், குறுணலாக்கப்பட்ட முந்திரிப்பருப்பு சேர்ந்த நெஸ்ஸில்ஸ் கிறீம் கலவையைப் பரவி, குளிர்சாத னப்பெட்டியில் வைத்து, 8-10 மணி நேரம் உறைய விடவும்.

உறைந்த புடிங்ஹைக் கோப்பையிலிருந்து களரச் செய்வதற்கு, கோப்பையின் வெளிப்பாகம் நனையும் படியாக ஒரு பாத்திரத்திலுள்ள வெந்நீரில் ஒரு சில வினாடிகள் வைத்தெடுத்து, ஒரு அலங்காரமான தட்டில் (fancy plate) கவிழ்த்துப் போடவும். இதனை மையத்தினூடாக ஒரே அளவான துண்டுகளாகக் கீறிவிட்டு, துருவிய சொக்லெற் (grated chocolate), செரிப்பழம் (glazed cherries) என்பவற்றுல் அழகு படுத்தி, பரிமாறும் போது, ஒவ்வொரு துண்டாக ஒரு மட்டைக் கத்தியினால் (palette knife) எடுத்து, பரிமாறுவதற்கு வழங்கும் தட்டில் வைத்துக் கொள் ளவும்.

குறிப்பு :

கண்ணாடிக் கோப்பைக்குப் பதிலாக, ஒரு சதுர மான தட்டின் உட்புறத்துக்கு எண்ணெய் ஊருத கடதாசியைப் போட்டு ஒழுங்குபடுத்தியும் (line a square tray with grease proof paper) இதற்கு உபயோகிக்கலாம். தட்டில் உறைந்த புடிங்ஹை வெந் நீரில் வைக்க வேண்டியதில்லை; வேறேர் தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, கடதாசியை அகற்றிக் கொள் ளவும்.

அன்னாசிப்பழப் புடிங் (Pineapple Pudding)

அடியில் போடுவதற்கு :

350 கிராம் அன்னாசிப்பழத்-
துண்டுகள்
பூசுவதற்கு 1-மேசைக்கரண்டி
வெண்ணெய் butter)

தூவுவதற்கு 2 மேசைக்கரண்டி
மண்ணிறச் சீனி (brown sugar)

கேக் கலவைக்கு வேண்டியன :

125 கிராம் வெண்ணெய்
(butter)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு மாவாக்கிய சீனி

1 சுண்டு (தலைதட்டி)

கோதுமை மா

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (தலைதட்டி)

பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)

$\frac{1}{2}$ சுண்டு பால்

1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ்
(vanilla essence)

தூவுவதற்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு வறுத்துக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப்பருப்பு

இதற்கு, அன்னாசிப்பழத்தைச் சீவி, $1\frac{1}{2}$ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும்.

கோதுமை மாவை பேக்கிங் பவுடருடன் கலந்து அரித்து கொள்க.

ஏறத்தாழ 20 செ. மீ. விட்டமும், 6 செ. மீ. உயரமுமுள்ள ஒரு வெப்பம் தாங்கக்கூடிய (heat proof) கண்ணாடிக் கோப்பையின் உட்புறம் முழுவதாக வெண்ணெயைப் பூசி, இதன் மேல் மண்ணிறச் சீனியைத் தூவி, அன்னாசித் துண்டுகளை அடித்துளத்தில் பரவிப் போடவும்.

வெண்ணெயைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் கரகரப்பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, பேக்கிங் பவுடர் கலந்த மாவையும் பாளையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறி மாறிச் சேர்த்து, வனிலா எஸென்ஸையும் விட்டு, நன்றாகக் கலந்து, அன்னாசிப்பழத்தின் மேல் ஊற்றி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, ஒரு மணி நேரம் வேகவிடவும். மேல் பாகம் சிவந்தவுடன், ஒரு சுரீக்

கினால் அடிவரை குத்திப்பார்த்து, ஈர்க்கில் மா ஒட்டாதிருந்தால் இறக்கி, அப்படியே 5 நிமிடங்கள் ஆறவிட்டு, பிறகு ஒரு பரிமாறும் தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, வறுத்துக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப் பருப்பை மேலே தூவிப் போடவும்.

இந்தப் புடிங்மைத் துண்டுகளாக வெட்டி, தனியாக, அல்லது விரும்பிய ஐஸ்கிரீமை மேலே போட்டுப் பரிமாறவும்.

கரமெல் - வெண்ணெய் - புடிங் (Caramel - Butter - Pudding)

100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	½ தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)
½ கண்டு சீனி	பூசுவதற்கு சிறிது வெண்ணெய் (butter)
½ கண்டு (90 கிராம்) கோதுமை மா	தூவுவதற்கு 2 மேசைக்கரண்டி சீனி
1½ கண்டு பகப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால்	3 மேசைக்கரண்டி நுஸ்க் தூள் (powdered rusk)

கரமெல் ஸோஸுக்கு வேண்டியன (For the Caramel Sauce) :

2 மேசைக்கரண்டி சீனி	1 மேசைக்கரண்டி பால்
1 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர்	½ தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)

ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, 1 மேசைக்கரண்டி பாளையும்விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, சிறிது நேரம் துழாவாமல் விடவும். சீனி இளம் மண்ணிறமாக மாறியவுடன், மிகுதிப்பாலை விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கவும்.

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, வெண்ணெயை உருகவிட்டு, இதில் கோதுமை மாவைப் போட்டுக் கிளறிப் பொரியவிட்டு, மெல்லிய மண்ணிறமானவுடன், சீனிசேர்த்துக் காய்ச்சிய பாலைவிட்

டுக்கொண்டே கடைந்து கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, மா வெந்து தடித்தவுடன் இறக்கி, வனிலா எஸென்ஸை விட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

ஒரு வெப்பம் தாங்கக்கூடிய கண்ணாடிக் கோப்பையின் (heat proof bowl) உட்புறம் முழுவதாகச் சிறிது வெண்ணெய் பூசி, இதன் மேல், முதலில் சிறிது சீனியையும், பிறகு றஸ்க் தூளையும் தடிப்பாகத் தூவி, காய்ச்சி வைத்துள்ள மாவை விட்டு, மேல் பரப்பிலும் சீனி, றஸ்க் தூள் என்பவற்றைத் தூவி, சூடேறிய நடுத்தர வெப்பமுள்ள அவிணில் (moderate oven) வைத்து, $\frac{1}{2}$ மணிநேரம் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

கரமெல் ஸோஸ் தயாரிப்பதற்கு, ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, சிறிது நேரம் துழாவாமல் விடவும். சீனி இளம் மண்ணிறமாக மாறியவுடன், நெருப்பைக் குறைத்து, பாலை விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, சீனி கரைந்து மெல்லிய கூழ்ப்பதமானவுடன் இறக்கி, வனிலா எஸென்ஸை விட்டுக்கலந்து, புடிங்வின்மேல் விட்டுப் பரிமாறவும்.

இந்தப் புடிங்வைச் சூடாக அல்லது ஆறவிட்டுப் பரிமாறவும்.

சவ்வரிசிப் புடிங் (Sago Pudding)

$\frac{1}{2}$ கண்டு சவ்வரிசி	சின்னவிரல் பருமனுள்ள கறுவாத்
$\frac{1}{2}$ கண்டு மாவாக்கிய சரிக்கரை	துண்டு
அல்லது கருப்பட்டி	பரிமாறுவதற்கு $\frac{1}{2}$ கண்டு தடித்த
$\frac{1}{2}$ கண்டு தேங்காய்ப்பால்	தேங்காய்ப்பால்

சிறிது உப்பு

சவ்வரிசியைத் துப்பரவாகக் கழுவி வடித்து, $\frac{1}{2}$ கண்டு தண்ணீரில் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, தண்

ணீரில்லாமல் வடித்து, ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் போட்டு, பிறகு 1½ சுண்டு தண்ணீர்விட்டு, கறுவா வையும் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து வேகவிடவும். சவ்வரிசி நன்றாக வெந்தவுடன், கறுவாவைப்பொறுசி எடுத்துவிட்டு, சர்க்கரையைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு, சிறிது உப்புமீ போட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, நன்றாகத் தடிக்கவிட்டு இறக்கி, நெய் பூசப்பட்ட சிறிய கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஆறவிடவும். ஆறிய பிறகு, ஐஸ்கிரீம் பரிமாறும் ஆழமாகவுள்ள கிண்ணங்களில் இவற்றை ஒவ்வொன்றாகக் கவிழ்த்துப்போட்டு, பரிமாறுவதற்கென வைத்த தேங்காய்ப் பாலில் 1 தேக்கரண்டி சீனியும், சிறிதளவு உப்புஞ் சேர்த்து, அளவளவாகப் புடிங்நின் மேல் விட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

தொன்னைக் களி

1 சுண்டு (துலதட்டி) அரிசிமா 125 கிராம் மாவாக்கிய சர்க்கரை
 ½ சுண்டு தேங்காய்ப்பால் (அல்லது கித்துள் வெல்லம்)
 சிறிது உப்பு

மேலே ஊற்றுவதற்கு :

½ சுண்டு தடித்த சிறிது உப்பு
 தேங்காய்ப்பால் ½ சுண்டு அரிசிமா

தொன்னைகள் செய்வதற்கு வாழையில், ஈர்க்கு.

இதற்கு உபயோகமாகும் அரிசி மா, நல்ல வெள்ளையாகவும், உலர்ந்ததாகவும், பட்டுப்போல அரிபட்டும் இருத்தல் வேண்டும். மெஷினில் அரைத்த மாவை உபயோகித்தல் நல்லது.

மாவில் சர்க்கரையைப் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலைவிட்டுக் கரைத்து, சிறிது உப்புச் சேர்க்கவும்.

மேலே ஊற்றுவதற்கென வைத்த தடித்த தேங்காய்ப்பாலிலும், அதற்குரிய மாவைப் போட்டுக் கரைத்து, உப்புச் சேர்க்கவும்.

18 செ. மீ. நீளமும், 11 செ. மீ. அகலமுள்ள 6-7 வாழையிலைத் துண்டுகளை, இலேசாக வதங்கும் படியாகத் தண்ணீர்மேல் பிடித்து வாட்டி எடுத்து, கழுவித் துடைத்து, கூம்பு வடிவமுள்ள தொன்னைகளாக அடியில் துவாரம் இல்லாதபடி சுருட்டி, களராதபடி ஒவ்வொன்றையும் கூரிய 2 செ. மீ. நீளமுள்ள ஈர்க்கினால் தைத்துக் கொள்க. (**Twist the plantain leaves into cones and fasten with pointed ekel**). பிறகு, இவற்றின் விளிம்புகளையும் கத்தரித்து ஒழுங்காக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். (**Trim the edges with a pair of Scissors**)

ஒடுங்கிய வாயுள்ள ஒரு பாளையில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, நீற்றுப்பெட்டியை வைத்து, நீற்றுப்பெட்டியில் வைக்கக் கூடிய அளவு தொன்னைகளை நேராக நிமிர்த்தி வைத்து, ஒவ்வொன்றிலும் முக்கால் வாசிக்குச் சர்க்கரை போட்டுக் கரைத்தமாவை வார்த்து, மூடி அவியவிடவும். அரைப்பதமாக வெந்தவுடன், மேலே ஊற்றுவதற்கென வைத்த தடித்த தேங்காய்ப்பாலை 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் ஒவ்வொன்றிலும் விட்டு, மறுபடியும் மூடி அவிய விட்டு, பின்னர், ஒரு ஈர்க்கினால் குத்திப் பார்த்து, பச்சைமா இல்லாமல் வெந்திருந்தால் இறக்கி எடுக்கவும்.

சிறிது ஆறியபிறகு, ஈர்க்கிலைக் கழற்சி, வாழையிலையை அகற்றி, ஒரு தட்டில் வைத்துப் பரிமாறவும். இது பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும். விரும்பினால் தடித்த தேங்காய்ப்பாலை மேலும்விட்டு நனைத்தும் இதனைப் பரிமாறலாம்.

ஜெலி (Moss Jelly)

மொஸ் (moss or agar-agar) எனப்படும் ஒரு வகைக் கடல் தாவரம், பதனிடப்பட்டு, குறுணல்

அல்லது வைக்கோல் வடிவில், உணவுப் பொருளாக விற்பனையாகிறது. இதனை, இது விற்பனையாகும் பொதியில் குறிப்பிட்டபடி தயாரிக்கலாம்; அல்லது 15 கிராம் வரையிலான மொஸ்ஸைக் கழுவி, ஒரு கைபிடிச்சட்டியில்போட்டு, 6 சுண்டு தண்ணீர்விட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் கரைய வேகவிட்டு, 1 சுண்டு (தலைதட்டி) சீனி, சிறிது உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது தோடம்பழச் சாற்றை உருசிக்கேற்றபடிவிட்டு அல்லது விரும்பிய எஸென்ஸ், சாயம் என்பவற்றைக் கலந்து, வடித்து, குளிர்ந்த நீரினால் சிலாவப்பட்ட பெரிய கண்ணாடிக் கோப்பையில் (jelly mould) ஊற்றி ஆறவிட்டு, உறைந்த பின்னர் பயன்படுத்தவும்.

அல்லது வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைத் துண்டுகளாக வெட்டியும், தோடஞ் சூளை, திராட்சைப்பழம் என்பவற்றின் தோலை உரித்து, விதைகளை நீக்கியும் எடுத்துக்கொள்க. மேலே கூறிய முறைப்படி ஜெலியைக் காய்ச்சி எடுத்து, 3-4 பங்குகளாகப் பிரித்து, ஒரு பங்கை ஒரு அகலமான கண்ணாடிக் கோப்பையில் ஊற்றி, பனிக்கட்டி (crushed ice) மீது வைத்து உறையச் செய்து, இதன் மேல், விரும்பிய ஒரு இனப் பழத்துண்டுகளை, உறைந்த ஜெலியின் கால்வாசி உயரமளவிற்கு அடுக்கி, மறுபடியும் ஒரு பங்கு ஜெலியை ஊற்றி உறையவிட்டு, பழத்துண்டுகளை முன்னர்போல அடுக்கவும். இந்த விதமாக, கோப்பை நிரம்பும்வரை ஜெலியும் பழமுமாக மாறி மாறிப் போட்டு, உறையவிட்டு எடுத்து, குளிருட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

அல்லது பழவைக்குப்பதிலாக, விரும்பிய ஜாமை (jam) கோப்பையின் அடியில் போட்டு, ஜெலியை

வார்த்து உறையவிட்டு, உறைந்த பிறகு ஒரு தட்டில் கவிழ்த்துப் போட்டு, அலங்கரித்துக் கொள்க.

பாண் புடிங் (Bread Pudding)

100 கிராம் பாண் (bread)	1 சுண்டு (தலைத்தட்டி) கோதுமைமா
ஊறவிடுவதற்கு ½-1 சுண்டு	2½ தேக்கரண்டி (தலைத்தட்டி)
பால்	பேக்கிங் பவுடர் (baking powder)
ஊறவிடுவதற்கு 1 மேசைக்கரண்டி சீனி	½ சுண்டு பால்
100 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	25 கிராம் விதையில்லாத திராட்சை வற்றல் (sultanas)
½ சுண்டு மாவாக்கிய சீனி	2 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)

கோதுமை மாவை பேக்கிங் பவுடருடன் கலந்து, அரித்து வைக்கவும்.

பாணை ½ செ. மீ. கனமுள்ள சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, இலேசாக வாட்டி எடுத்து (grill lightly), ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, ஊறவிடுவதற்கு வைத்திருக்கும் பாலில் 1 மேசைக்கரண்டி சீனியையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, பாணின் மேல் ஊற்றி, பாத்திரத்தை மூடி, ½ மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

வெண்ணெயைச் சீனியுடன் சேர்த்துக் கரகரப் பில்லாமல் நன்றாகக் கடைந்து, மாவையும் பாளையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறி மாறிச் சேர்த்து, வனிலா எஸென்ஸை விட்டு, கடைசியாக, திராட்சை வற்றல், ஊறிய பாண் என்பவற்றை மசித்துப் பாடாமல் கலந்து கொள்க. இதனை வெண்ணெய் பூசப்பட்ட ஒரு பாத்திரத்தில் (greased mould) முக்கால் வாசிக்குப் போட்டு, வாயை எண்ணெய் ஊறாத கடதாசியினால் (grease proof paper) மூடிக்கட்டி, ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரில் வைத்து, (கைபிடிச்சட்டியிலுள்ள நீர், புடிங் பாத்

டாக எடுத்து, வெண்ணெய் - ஐரம் பூசிய பக்கங்கள் ஒருங்கு சேரக் கவிழ்த்துமுடி, கரைகளை நேராக வெட்டி, ஒவ்வொரு சோடியையும் நீளத்தில் 3 துண்டு களாக வெட்டவும்.

சிறிது குழிவாகவுள்ள ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நெய்யைக் காயவிட்டு, வெட்டி வைத்த பாண் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்து, நெய்யில் போட்டு, இரு பக்கமும் மெல்லிய மண்ணிறமாகப் பொரித்து வடிக்கவும்.

தாச்சியிலுள்ள நெய், தோய்ப்பன் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கேற்றவாறு இருத்தல்வேண்டும். நெய்யை நன்றாகக் காயவிட்டு, இதனை இரண்டிரண்டாகப் போட்டுப் பொரித்து, வடிகரண்டியினால் வடித்து, உதறி எடுக்கவும். இல்லாவிடில் இது நெய்யைக் குடித்துக் கொள்ளும்.

சூடாக இருக்கும்போதே, சிறிது மாச்சீனியைத் தூவி, இதனைப் பரிமாறவும்.

வாழைப்பழத் தோய்ப்பன் (Plantain Fritters)

3-4 சுகந்தன், புளிக்கதலி, தோய்ப்பன் மா
அல்லது கப்பல் வாழைப்- பொரிப்பதற்கு நெய்
பழங்கள்

வாழைப்பழங்களை உசுத்து, நீளத்தில் இரண்டிரண்டாக வெட்டி, பாண் - வெண்ணெய் - ஐரம் தோய்ப்பனுக்குக் கொடுத்துள்ள தோய்ப்பன் மாவைக் கரைத்து, அதே விதத்தில் தோய்த்துப் பொரித்து வடித்து, சீனி தூவி, சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

விளாம்பழக் கூழ் (Woodapple Cream)

2-3 பெரிய நன்றாகப் பழுத்த ½-1 சுண்டு மாச்சர்க்கரை அல்லது
விளாம்பழங்கள் கருப்பட்டி
பெரிய பாதித் தேங்காய்

தேங்காயைத் துருவி, சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு முதல் பாலை வேருக வைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் துருவலில் சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர்விட்டு 2-3 முறை பாலைப்பிழிந்து, 1 சுண்டு கப்பிப்பால் எடுக்கவும். முதல் பாலில் மாச்சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டியைக் கரைத்து, வடித்து வைக்கவும்.

விளாம்பழங்களை உடைத்து, சதையைத்தோண்டி எடுத்து, கப்பிப்பாலில் பிசைந்து கரைத்து, ஒரு வலைத் துணியில் (mosquito netting) வடித்து விதைகளை நீக்கி, பிறகு சர்க்கரை சேர்ந்த முதல் பாலை விட்டுக் கலந்து கொள்க.

தேங்காய்ப்பாலில் உள்ள எண்ணெய் உறையாத படி, சிறிது நேரம் மாத்திரம் இதனைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, குளிரூட்டிப் பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட் ஸலட் (Fruit Salad)

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 மாம்பழம் | 1 தோடம்பழம் |
| 2 வாழைப்பழங்கள் | 1 எலுமிச்சம்பழத்தின் சாறு |
| $\frac{1}{2}$ சிறிய பழுத்த அன்னாசிப்பழம் | $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி |
| $\frac{1}{2}$ பப்பாசிப்பழம் | |

தோடம்பழத்தை உரித்து, சுளைகளிலுள்ள வெள்ளைத் தோல், விதை முதலியவற்றை நீக்கி, சிறிய துண்டுகளாகக் கிள்ளிப் போடவும். ஏனைய பழவகைகளையும் தோல் நீக்கி, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, பிறகு எல்லாவற்றையும் கலந்து, ஒரு ஸலட் கோப்பையில் (salad bowl) போடவும்.

சீனியில் $\frac{1}{2}$ சுண்டு பழச்சாறு அல்லது தண்ணீர் விட்டுக் கரையக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு, பழக்கலவையில் ஊற்றி, எலுமிச்சம்புளியையும் விட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

இதனைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து, 1 மணி நேரம் குளிர்நட்டிய பிறகு, தனியாக அல்லது சிறிது குளிர்நட்டிய கட்டிப்பால் (codensed milk) விட்டுப் பரிமாறலாம்.

விரும்பினால் முந்திரிப்பருப்பை ஒடித்து வறுத்து அல்லது வாதுமைப்பருப்பைக் குறுணலாக வெட்டி இதற்குப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஸோஸ் விட்ட பழம் (Fruit with Sauce)

மாம்பழம்
வாழைப்பழம்
பலாப்பழம்

பப்பாசிப்பழம்
பழுத்த அன்னாசி

ஸோஸுக்கு வேண்டியன :

1 தேக்கரண்டி கோள் ஃப்ளவர் 1½ சுண்டு பழச்சாறு
(corn flower)

தகரங்களில் அடைத்து விற்பனையாகும் பழச் சாறு (canned fruit juice), அல்லது பருவ காலங்களில் கிடைக்கும் அன்னாசி, கொடித்தோடை (passion fruit), தோடம்பழம் என்பவற்றில், கிடைத்த ஒரு இனப் பழத்தின் சாற்றை, சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்து, 1½ சுண்டு வரை எடுத்து, உருசிக்கேற்ற படி அளவான சீனி போட்டுக் காய்ச்சி, இறக்கி, பின்னர் காள் ஃப்ளவரை 1/8 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, காய்ச்சிய பழச்சாற்றில் விட்டு, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி, மா வெந்து கூழ்ப் பதமானவுடன் இறக்கி ஆறவிடவும்.

தகரத்தில் அடைத்து விற்பனையாகும் பழவகைகள் (canned fruits), அல்லது மாம்பழம், வாழைப்பழம், கனிந்த பலாப்பழம், பப்பாசிப்பழம், பழுத்த அன்னாசி என்பவற்றில் கிடைத்ததொன்றை 1-1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, பரிமாறும்

கோப்பைகளில் (dessert cups) அளவளவாகப் போட்டு, ஆறிய ஸோஸை மேலே விட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

இதனைக் குளிஞட்டியும் பயன்படுத்தலாம்.

ஸோஸுடன் அன்னாசிப்பழம் (Pineapple with Sauce)

½ கிலோ வெட்டிய அன்னாசிப்பழம்	1½ சுண்டு தண்ணீர் 175 - 200 கிராம் சீனி
ஒரு துண்டு கறுவா	ரோஸ் சாயம் (Rose Colouring)
3 கரம்பு	2 தேக்கரண்டி கோன் ஃப்ளவர் (corn flour)
10 மிளகு	

அன்னாசிப்பழத்தை தோல், "கண்கள்" முதலியன இல்லாமல் சீவி, 2 செ. மீ. கனமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் போட்டு, கறுவா, கரம்பு, மிளகு என்பவற்றையும் போட்டு, 1 சுண்டு தண்ணீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்து, மெதுவாகக் கொதித்து வேக விடவும். வெந்து ஒரு சிறங்கை வரையிலான நீர் இருக்கும்போது, சீனியைப் போட்டு, சீனி கரைந்தவுடன் கான் ஃப்ளவரை ½ சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, ரோஸ் சாயத்தையும் கலந்து விட்டு, மெதுவாகத் துழாவிக்காய்ச்சி, மா வெந்து மெல்லிய கூழ்போல தடித்தவுடன் இறக்கவும். ஆறிய பிறகு, கறுவா, கரம்பு, மிளகு என்பவற்றை அகற்றிவிட்டுப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

கூழன் தவிர்ந்த நல்ல பழுத்த பலாப்பழத்தின் சுளைகளை ஆய்ந்து, கொட்டைகளை நீக்கி, நிறுத்தெடுத்து, இதேபோல பாகம் பண்ணலாம்.

பஞ்சாமிர்தம்

15 கதலிப்பழங்கள்

2 மாம்பழங்கள்

15-20 கனிந்த பலாச்சுளைகள்

1 விளாம்பழத்தின் விதை

நீக்கிய விழுது

4-5 விதை நீக்கிய பேரிச்சம்

பழம்

½ கண்டு மாவாக்கிய

சர்க்கரை

½ கண்டு மானுளம்பழச் சாறு

½ கண்டு கருப்பஞ் சாறு

1 தேக்கரண்டி நெய்

1 தேக்கரண்டி தேன்

2-3 ஏலத்தின் பொடி

1 மேசைக்கரண்டி நொருக்கிய

கற்கண்டு

ஒரு வாய்கன்ற களிம்பேருத பாத்திரத்தில், வாழைப்பழத்தைச் சுத்தமாக உரித்துப் போட்டு, மாவாக்கிய சர்க்கரையைச் சேர்த்து மசியப்பிசைந்து, நெய்யைவிட்டுக் கலந்து கொள்க. பிறகு, பேரிச்சம் பழம், பலாச்சுளை ஆகியவற்றைச் சிறியதாகக் கிள்ளிப்போட்டு, மாம்பழத்தைச் சீவி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் பிசைந்து போட்டு, விளாம்பழ விழுது, தேன், மானுளம்பழச்சாறு, கருப்பஞ்சாறு, ஏலப்பொடி, நொருக்கிய கற்கண்டு என்பவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும்.

26. ஐஸ் கிரீம் வகைகள் (Cream Ices)

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஐஸ் கிரீம் வகைகளில் ஒன்றை ஆதாரமாகக்கொண்டு, சுவை, நிறம் என்பவற்றை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்றபடி அமைத்து, பலதரப்பட்ட ஐஸ் கிரீம் வகைகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். ஏலப்பொடி, வாதுமை எஸென்ஸ் (almond essence), வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence), ரோஸ் எஸென்ஸ் (rose essence), சாரமான கோப்பி அல்லது நெஸ்காஃபே (nescafe or any instant coffee), துருவிய சொக்லெற் (grated chocolate) என்பன இதற்கு ஏற்ற சுவையூட்டிகளாகும்.

ஐஸ் கிரீம் செய்வதற்கு $\frac{1}{2}$ மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே, குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள குளிர்மானியை (thermostat control), ஆகக்குறைந்த குளிர்நிலைக்குத் திருப்பிவிடுதல் வேண்டும்.

குளிரூட்டுவதற்கு உபயோகமாகும் பாத்திரம், ஐஸ் கிரீம் கலவையின் 2-2 $\frac{1}{2}$ மடங்கு கொள்ளக் கூடியதாகவும், உலோகத்தினால் செய்யப்பட்டதுமாக இருத்தல் வேண்டும்.

பாத்திரத்திலுள்ள கலவையைக் குளிரூட்டும் போது, பனிப்புகை உள்ளே புகுந்து பனிப்புகைகள் (ice crystals) ஏற்படாதபடி, பாத்திரத்தின் வாயை இறுக்கமான ஒரு மூடியினால் மூடி, அல்லது மெழுகு காகிதத்தினால் (polythene or wax paper) மூடி, இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஐஸ் கிரீஸ் (Ice Cream) முறை 1.

- | | |
|---|--|
| ½ கண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) | ¼ கண்டு தண்ணீர்
½ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி |
| ½ கண்டு பால்மா (dried
milk powder) | |

கட்டிப்பாலை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும், பால்மாவை ½ சுண்டு தண்ணீரிலும் வெவ்வேறுகக் கரைத்து, உறை பெட்டியில் (deep freez?) வைத்து, ½ மணி நேரம் குளிரூட்டி எடுக்கவும்.

கரைத்த பால்மாவை ஒரு பெரிய குளிரூட்டிய பாத்திரத்தில் (chilled bowl) விட்டு, ஒரு சுழற்றியினால் (rotary whip) நன்றாக அடித்து, நுரைத்துத் தடிந்து இரு மடங்கான பிறகு கரைத்த கட்டிப்பாலைச் சேர்த்து, மூடிக்கட்டி, மறுபடியும் உறை பெட்டியில் வைக்கவும். அரைப் பதமாக உறைந்த பின்னர் (அல்லது 1 மணி நேரத்தின் பின்) வெளியே எடுத்து, மறுபடியும் சுழற்றியினால் அழுத்தமாக அடித்து, ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து, மூடிக்கட்டி, மீண்டும் உறை பெட்டியில் வைத்து, பதமாக உறைந்த பிறகு (1½ 2 மணி நேரத்தின் பின்) எடுத்துக் கொள்க.

மேலே கொடுத்துள்ள அளவு 4 பேருக்குப்போதுமானது.

ஐஸ் கிரீம் (Ice Cream) முறை 2.

- | | |
|---|--|
| 1½ கண்டு பால் (1 pint milk) | ½ கண்டு சீனி |
| 1/3 கண்டு பால்மா (dried
milk powder) | 8-10 ஏலத்தின் பொடி அல்லது
2 தேக்கரண்டி வனிலா
எஸென்ஸ் |
| 1 மேசைக்கரண்டி காள்
ஃப்ளவர் (30 grams corn
flour) | |

பால் மா, காண் ஃப்ளவர் என்பவற்றைக் கலந்து, சிறிது பால் விட்டு, அழுத்தமாகவும் மெல்லிய கூழ் போலவும் கரைக்கவும். மீதிப் பாலில் சீனியைப் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து பால் கொதித் தவுடன், கரைத்து வைத்த பால் மாக் கலவையை விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, மெதுவாகக் கொதிக்க விட்டு, மா வெந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டு, குளி ரூட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு, வாயை மூடிக் கட்டிக் கொள்க. இதனைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள உறை பெட்டியில் (deep freeze) $\frac{3}{4}$ மணி நேரம் வைத்து, முக்கால் பதமாக உறைந்தவுடன் எடுத்து, ஒரு சுழற்றியினால் (rotary whip) நுரைத்துப் போங் கும் வரை அடித்து, ஏலப்பொடி அல்லது வனிலா எஸென்ஸைச் சேர்த்து, மறுபடியும் மெழுகு காகி தத்தினால் வாயை மூடிக்கட்டி, உறை பெட்டியில் வைத்து, பதமாக உறைந்த பின்னர் (2-3 மணி நேரத்தின் பின்) எடுத்துக் கொள்க.

மேலே கொடுத்துள்ள அளவு 6 பேருக்குப்போது மானது.

ஸோஸுடன் ஐஸ் கிரீம் (Ice Cream with Sauce)

$\frac{1}{2}$ கண்டு இனிப்பூட்டிய கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk)	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி (தலைதட்டி) கஸ்தரட் பவுடர் (custard powder)
$\frac{1}{2}$ கண்டு இனிப்பற்ற கட்டிப் பால் (un sweetened condensed milk)	$\frac{1}{3}$ கண்டு சீனி
	1 கண்டு தண்ணீர்
	$1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் (vanilla essence)

ஸோஸ் தயாரிப்பதற்கு வேண்டியன :

2-2 $\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி சீனி	$\frac{1}{3}$ கண்டு தண்ணீர்
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கஸ்தரட் பவுடர் (custard powder)	1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி
15 கிராம் வெண்ணெய் (butter)	1 மேசைக்கரண்டி வறுத்துக் குறுண்டாக்கிய முந்திரிய்ப்பருப்பு

கஸ்ந்ரட் பவுடரைச் சிறிது தண்ணீரில் கூழ்ப் பதமாகக் கரைக்கவும். இனிப்பூட்டிய கட்டிப்பாலில் மீதித் தண்ணீரை விட்டு, சீனியையும் போட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து முழுவதும் கொதிக்கும் போது, கரைத்து வைத்த கஸ்ந்ரட் பவுடரை விட்டுத் துழாவிக்கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, மா வெந்தவுடன் கஸ்ந்ரடை இறக்கி ஆறவிட்டு, குளிசூட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு மூடி, உறை பெட்டியில் (deep freeze) ½-1 மணி நேரம் வைக்கவும்.

இனிப்பற்ற கட்டிப்பாலை வேரூர் பாத்திரத்தில் விட்டு மூடி, உறை பெட்டியில் வைத்து, உறைந்தவுடன் எடுத்துச் சுழற்றியினால் (rotary whip) அடித்து, தடிப்பாகவும் மெதுமையாகவும் பொங்கி வந்தவுடன், குளிசூட்டப்பட்ட கஸ்ந்ரடையும் எடுத்துக் கலந்து அடித்து, வனிலா எஸென்ஸையும் விட்டுக் கலந்து, பாத்திரத்தின் வாயை மெழுகு காகிதத்தினால் மூடிக் கட்டி, உறை பெட்டியில் வைத்து, பதமாக உறைந்தவுடன் எடுத்து, பரிமாறும் கிண்ணங்களில் (ice cream cups) அளவளவாகப் போட்டு, பின் வரும் லோஸை ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்து மேலே விட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

லோஸ் தயாரிப்பதற்கு வைத்த கஸ்ந்ரட் பவுடரைச் சிறிது தண்ணீரில் கூழ்ப்போல கரைத்து, பின்னர் மீதித் தண்ணீரையும் விட்டுக் கலந்து கொள்க. ஒரு கைபிடிச் சட்டியில் சீனியைப் போட்டு, 2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரும்விட்டு, அடுப்பில்வைத்து, சிறிது நேரம் துழாவாமல் விடவும். சீனி மெல்லிய மண்ணிறமாக மாறியவுடன், நெருப்பைக் குறைத்து, வெண்ணையைப் போட்டு அழுத்தமாகக் கடைந்து காய்ச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் கரைத்து வைத்த கஸ்ந்ரடை விட்டுத் துழாவிக்காய்ச்சி, மெல்லிய

கூழ்ப்பதமாக இறக்கி, எலுமிச்சம்புளியை விட்டுக் கலந்து, ஆறவிட்டு, குளிசூட்டி, பிறகு வறுத்துக் குறுணலாக்கிய முந்திரிப்பருப்பைப்போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

குறிப்பு :

அசைவமற்ற கஸ்தரட் பவுடரை பிரபல மளிகைக் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

ரோஸ் ஐஸ் கிரீம் (Rose Ice Cream)

3½ சுண்டு பால் (2 pints milk) சிறிது ரோஸ் சாயம்
 ½ சுண்டு சீனி (rose food colour)
 ¼ தேக்கரண்டி தரமான
 ரோஸ் எஸென்ஸ்
 (rose essence)

பாலை அரைவாசிக்கு (1½ சுண்டுக்கு) வற்றக் காய்ச்சி, சூடாக இருக்கும் போதே சீனியைப்போட்டுக் கரைத்து ஆறவிடவும். இதனைக் குளிசூட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு மூடி, உறை பெட்டியில் (deep freeze) வைத்து, அரைப் பதமாக உறைந்தவுடன் வெளியே எடுத்து, சுழற்றியினால் (rotary whip) அடித்து, நுரைத்துப் பொங்கும் வரை ரோஸ் எஸென்ஸ், ரோஸ் சாயம் என்பவற்றையும் சேர்த்து அடித்துக் கலந்து, பாத்திரத்தின் வாயை மெழுகு காகிதத்தினால் மூடிக்கட்டி, மறுபடியும் உறை பெட்டியில் வைத்து, பதமாக உறையவிட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு :

இதற்கு உபயோகமாகும் பால் நல்ல வற்றுப் பாலாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஐஸ் கிரீம் ஸன்டே (Ice Cream Sundae)

1 செ. மீ கனத்தில் வெட்டப்- பட்ட பழவகை (மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாசிப்- பழம், வாழைப்பழம்)	பால் ஏடு (whipped cream) பழரசம் (fruit juice) சீனிப்பாகு சொக்லெற் ஸோஸ் (chocolate sauce)
குறுணலாக ஒடித்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு	செரிப்பழம் (glazed cherries)
முந்திரி வற்றல் (sultanas)	நொருக்கப்பட்ட கற்கண்டு (or fruit drops)
துருவிய சொக்லெற் (grated chocolate)	

இதற்கு முன் வர் கொடுத்துள்ள ஐஸ் கிரீம் வகைகளில் விருப் பியதொன்றைத் தயாரித்து, கட்டையான தண்டுள்ள கிண்ணங்களில் (short stemmed sundae tumblers) அளவளவாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

மேலே கொடுத்துள்ள பலதரப்பட்ட சுவைப் பொருட்களில், கிடைத்தவற்றை அல்லது விரும்பியவற்றை விரும்பிய அளவுகளில், எடுத்து ஏற்கெனவே குளிரூட்டி வைத்து, கிண்ணங்களில் போட்டு வைத்த ஐஸ் கிரீமின் மேல் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக அழகாகப் போட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

27. ஜாம் எனப்படும் பழப்பாகு வகைகள் (Jams)

ஜாம் தயாரிப்பதற்கு, நல்ல பழுத்த பழங்கனையே உபயோகித்தல் வேண்டும். கரையப் பழுத்த பழங்களும், செங்காய்களும் நல்லதல்ல. புளிப்பற்ற பழங்களுக்கு, சிறிது எலுமிச்சம்புளி அல்லது சிட்ரிக் அமிலம் (citric acid) சேர்த்தால்தான் நன்றாகவிருக்கும். இனிப்பு வாய்ந்த பழங்களை உபயோகிக்கும் போது, 450 கிராம் பழம் அல்லது தனிப் பழச்சாற்றுக்கு, 350 கிராம் சீனியே போதுமானது. இனிப்புக்குறைந்த பழங்களுக்கும், புளிப்புத் தன்மையுள்ள பழங்களுக்கும், 450 கிராம் சீனி தேவைப்படும். எதற்கும் உருசி பார்த்து, கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்க.

ஜாம் தயாரிப்பதற்கு, ஈயம் பூசிய கனமான பாத்திரத்தையும், அடிப்பிடியாமல் தொடர்ந்து கிளறுவதற்கு மரக்கைபிடி போட்ட அகப்பையையும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

இதனைத் தயாரிக்கும்போது பதத்தை அறிவதற்கு, 3 தேக்கரண்டி ஜாமை ஒரு தட்டில் விட்டு, சிறிது நேரத்தின் பின்னர் ஒரு தேக்கரண்டியின் காம்பினால் மேலாகக் கீறிப் பார்க்கவும்; சுருக்கு விழுந்து கொண்டால், பதமென்பதை அறிக. இப்படிச் சோதிக்கும்போது, ஜாமை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொள்ளவும்; இல்லாவிடில் கூடுதலாக இறுகிக் கொள்ளும். பதமான ஜாமை ஆறவிட்டு, மேல் பரப்பில் ஆடை தோன்றினால் எடுத்துவிட்டு, சுத்தமான, ஈரமற்ற, வாயகன்ற கண்ணாடிப் போத்தலில் போட்டு, மூடி வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

தக்காளிப்பழ ஜாம்

450 கிராம் தக்காளிப்பழம்
450 கிராம் சீனி

1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம்புளி

தக்காளிப்பழத்தைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, ஆறிய பின்னர் தோலை உரித்து நீக்கி, சதையை மசித்து, சீனி, எலுமிச்சம்புளி என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பதமானவுடன் இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதேபோல அன்னாசிப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாசிப்பழம், பேரீச்சம்பழம், விளாம்பழம், கொடித்தோடை (passion) முதலியவற்றிலும் தோல், விதை என்பவற்றை நீக்கிவிட்டு, சிறியதாக வெட்டி மசித்து, ஜாம் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

மார்மலேட் (marmalade)

225 கிராம் தோட்பழம்
450 கிராம் சீனி

1½ சுண்டு தண்ணீர்

தோட்பழங்களைக் கழுவித் துடைத்து, பாதி யாக வெட்டி, சாற்றைப் பிழிந்தெடுத்து, பிறகு விதைகளையும் வேறுக்கி, ½ சுண்டு தண்ணீரில் ஊறப் போடவும்.

சாற்றற்ற மூடிகளையும் மிகவும் மெல்லிய சீவல் களாகச் சீவி, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, பிழிந்து வைத்த சாற்றையுஞ் சேர்த்து, 24 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். விதைகளும் வேறுக 24 மணி நேரம் ஊறுதல் வேண்டும்.

பிறகு விதைகளைப்பிழிந்து அகற்றிவிட்டு, இவை ஊறிய ஜெலி போன்ற நீரையும், தோலுடன் கூடிய சாற்றையும், ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் விட்டு வேகவிடவும். தோல் மெதுமையாக வெந்தவுடன்

சீனியைப்போட்டு, அடிப்பிடியாமல் துழாவிக்காய்ச்சி, ஜெலி போன்ற பதமானவுடன், இறக்கி நன்றாக ஆறவிட்டு, சுத்தமான, வாயகன்ற போத்தலில் போட்டு மூடிவைத்துப் பயன் படுத்தவும்.

குறிப்பு :

புளிப்பும், இனிப்பும் வாய்ந்த தடித்த தோலுள்ள மார்மலேட் தோடம்பழங்கள் தான் மார்மலேட் தயாரிப்பதற்கு உகந்தவை எனினும், சாதாரண தோடம்பழம், கிரேஃப்குற் (grape fruit), லெமன் (lemon) முதலியவற்றிலும் மார்மலேட் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

இனிப்பு வாய்ந்த தோடம்பழம், கிரேஃப்குற் (grape fruit), என்பவற்றுடன் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

லெமன் மார்மலேட்டுக்கு (lemon marmalade) 225 கிராம் பழத்திற்கு 575 கிராம் சீனியைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

28 பாற் கட்டி தயாரிக்கும் விதம்

(Home made Soft Cheese)

- 1 சுண்டு புளித்த கட்டித் தயிர் 2 தேக்கரண்டி வினாக்கிரி
(Vinegar)
4 சுண்டு பால் 60 கிராம் வெண்ணெய் (butter)
2½ தேக்கரண்டி உப்புத் தூள்

1½ சுண்டு பாலைக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு, உப்புத் தூள் வினாக்கிரி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்க.

தயிர், வெண்ணெய் என்பவற்றை நன்றாகக் கலந்து, இதில் உப்புத் தூள், வினாக்கிரி முதலியன சேர்க்கப்பட்ட பாலையும் விட்டுக் கலந்துகொள்ளவும்.

மீதி 2½ சுண்டு பாலையும் கொதிக்கவிட்டு இதில் தயிர் முதலியவற்றின் கலவையை ஊற்றித் துழாவிக்காய்ச்சவும் பால் முறிந்து நுண்ணியதாகத்திரையும் பதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டு, 36 செ. மீ. சதுரமுள்ள ஒரு கண்ணறைத் துணியில் (white lining voile) ஊற்றி, சிறிது நேரம் வடிய விட்டு பிறகு இதனை ஒரு பொட்டலமாகக் கட்டித் தொங்கவிடவும் 2 மணித்தியாளங்களின் பின்னர் பொட்டலத்தை எடுத்து, துவாரங்கள் பொறித்த ஒரு தகரவடி அல்லது பிரப்பம் வடியில் வைத்து பொறுத்த பாரம் வைத்து, எஞ்சியுள்ள தண்ணீரும் வடிந்து பாற்கட்டித் துகள்கள் கட்டுண்டும் படியாக (to bind the particles) 3-4 மணி நேரம் விடவும். இதன் பிறகு துணியிலுள்ள பாற்கட்டியை வழித்து எடுத்துக் கொள்க.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில், 225 கிராம் பாற்கட்டி தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தத் தயாரிப்பு உருசியாகவிருப்பதோடு, ஸன்விச் (sandwiches) தயாரிப்பதற்கு ஏற்றதாக, பூசிக்கொள்ளக்கூடிய பதத்தில் மெதுமையாகவுமிருக்கும்.

29. கோப்பி, தேநீர்

கோப்பித் தூள்

தரமான 500 கிராம் கோப்பிக்கொட்டையைத் துப்பரவாக்கி, ஒரு விசாலமான தாச்சியில் போட்டு, நன்றாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து, கைவிடாமல் வறுக்கவும். கொட்டைகள் பொரிந்து அரைப் பதமாக வறுபட்டவுடன், ஒரு சுளசில் கொட்டிப்புடைத்துத் தூசியை நீக்கி, சூட்டையும் சமப்படுத்திக் கொள்க. மறுபடியும் இதனை விரைவாகப் போட்டு வறுத்து, கபில நிறமாக மாறியவுடன் 1 மேசைக் கரண்டி வெண்ணெய் (butter) அல்லது நெய்யை விட்டு வறுக்கவும். கொட்டைகள் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யை உறிஞ்சியவுடன், 2-3 மேசைக்கரண்டி சீனியைப் போட்டு வறுக்கவும். சீனி புதைத்து வாசனை கிளம்பும்போது, நெருப்பைக் குறைத்துக் கொண்டு, முழுவதும் இருண்ட மண்ணிறமாக மாறியவுடன் இறக்கி வைத்துச் சிறிது நேரம் வறுத்து, பிறகு ஈரமில்லாத ஒரு தட்டில் போட்டு, சீனி இறுகியவுடன் இடித்து, அரித்து, சேர்த்துக் கொள்க.

பதமாக வறுபட்ட கோப்பியைத் தாச்சியுடன் வைத்தால், தாச்சியிலுள்ள சூட்டில் கோப்பி கருகி விடும்.

கோப்பி கருகிப்போனால் கசக்கும்; வறுபடாவிட்டாலும், சப்பென்று மணம் உருசியற்றிருக்கும். பதமாக வறுபட்ட கோப்பியை நெரித்துப் பார்த்தால், மொறுமொறுப்பாகவும், உள்ளே முழுவதும் இருண்ட மண்ணிறமாகவும் இருக்கும்.

பதமாக வறுபட்ட கோப்பியை ஒரு போத்தலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, தேவையான வேளைகளில் கிரைண்டரில் (grinder) அரைத்தெடுத்து, ஃபில்டரில் (filtey) போட்டு கோப்பியைத் தயாரித்தால், சிரமமே தவிர, தயாரித்த கோப்பி மிகவும் நன்றாகவேதான் இருக்கும்.

கோப்பி, தேநீர் தயாரிக்கும் முறைகள் :

4 கப் டிகாக்ஷன் (decoction) கோப்பி போடுவதற்கு வேண்டியன:
 8 தேக்கரண்டி கோப்பித்தூள் 1 சுண்டு காய்ச்சிய பால்
 1½ சுண்டு தண்ணீர் 4-5 தேக்கரண்டி சீனி

கோப்பித்தூளை ஃபில்டரில் (filter) போட்டு, தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து ஊற்றி, மூடி விடவும். டிகாக்ஷன் முற்றாக வடிந்த பின்னர், இதனைக் காய்ச்சிய பாலில் விட்டு, விரும்பிய அளவில் சீனியைப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

நல்ல தேநீர் தயாரிப்பதற்கு

அவதானிக்க வேண்டியவை:

- புதிய தண்ணீரைக் கொதிக்க விடுதல் வேண்டும். ஆறிய தண்ணீரை மறுபடியும் கொதிக்கவைத்து உபயோகித்தால், தேநீர் கலங்கல் நிறமாக இருக்கும்.
- தேப் போச்சியை (tea pot) சுடு நீரினால் கழுவி ஒரு தேக்கரண்டி தேயிலையைப் போட்டு, அதன் பிறகு, ஒவ்வொரு கப் தேநீருக்கும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தேயிலையைப் போட்டு, தண்ணீர் கொதித்தவுடன் குறிப்பிட்ட அளவை இதில் ஊற்றி, ஒரு முறை மாத்திரம் தேக்கரண்டி யினால் கலக்கி மூடி, 3 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிடுதல் வேண்டும். அதிகநேரம் ஊறினால் தேநீர்கசக்கும்.

- தேநீரைச் சூடாகவுள்ள பாலில் வடித்துவிட்டு, அளவாகச் சீனி போட்டு, உடனே பரிமாறுதல் வேண்டும். பரிமாறும் கப், தேக்கரண்டி என்பவற்றையும், சுடுநீரில் சிலாவி எடுத்தல் நல்லது.
- தேநீர் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் தேப் போச்சி (tea pot), வடி ஆகியவற்றை, வேறென்றற்கும் உபயோகித்தல் ஆகாது.
- தேநீரைப் பாலில் விட்டுப் பருகுவதற்குப் பதிலாக, கறுவா, இஞ்சி, நன்னூரி வேர், எலுமிச்சம் புளி, எலுமிச்சந் தோற் சீவல் என்பவற்றில் வடித்து ஊறவிட்டும் பயன்படுத்தலாம். இதற்குப் பயன்படுத்தும் தேயிலையை, வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து ஒரு கண்ணறைத்துணியில் சிறிய பொட்டணமாகக் கட்டி, (or place tea in an infuser) சூடாக்கிய தேப்போச்சியில் போட்டு மேலே கூறிய வாசனைப் பொருட்களில் விரும்பியதொன்றை விரும்பிய அளவில் எடுத்துச் சிறியதாக வெட்டிப் போச்சியில் போட்டு, புதிதாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரை (freshly boiled water) அளவின்படி விட்டு, 5 நிமிடங்கள் மூடி ஊறவிட்டு, பின்னர் தேயிலைப் பொட்டணத்தை எடுத்துவிட்டு, வாசனைப் பொருளை மேலும் சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு, வடித்து, சீனி போட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

30. குளிர்பானங்கள்

குளிர்நீர் செய்து கொடுக்கின்ற பானம் (Iced Cocoa)

- | | |
|--|---|
| 2 தேக்கரண்டி கொக்கோ பவுடர்
(cocoa powder) | ½ தேக்கரண்டி வனிலா
(vanilla essence) |
| 2 மேசைக்கரண்டி கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) | 1 கண்டு தண்ணீர் |
| 1 மேசைக்கரண்டி சீனி | 2 ஐஸ் கட்டிகள் (ice cubes) |

கொக்கோ பவுடரைச் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்து தண்ணீர், கட்டிப்பால், சீனி, வனிலா எஸென்ஸ் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து, ஒரு சுழற்றி யினால் (rotary whip) அடித்துக் கலக்கி, நெடிய 2 கிளாஸ்களில் (glasses) விட்டு, ஐஸ் கட்டி போட்டுப் பரிமாறவும்.

குளிர்நீர் கோப்பி (Iced Coffee)

- | | |
|---|---|
| 6 தேக்கரண்டி கோப்பித்தூள் | 1/3 கண்டு சீனி |
| 1/3 கண்டு கட்டிப்பால்
(sweetened condensed milk) | 1 தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ்
(vanilla essence) |
| 4 கண்டு தண்ணீர் | |

தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, இதில் கோப்பித் தூளைப் போட்டு, 2 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, ஆறவிட்டு, தெளிந்த கோப்பியை ஒரு வடியினால் வடித்து, கட்டிப்பால், சீனி வனிலா எஸென்ஸ் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து, 2 போத்தல்களில் விட்டுக் குளிர்நீர் கொடுக்க.

மேலே கொடுத்த அளவு 6 - 8 பேருக்குப் போதுமானது

எலுமிச்சம்பழச் சாறு

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1 எலுமிச்சம் பழம் | உப்புச்சோடா (plain soda water) |
| 1 மேசைக்கரண்டி சீனி | 2 ஐஸ் கட்டிகள் (ice cubes) |

எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டிப்பிழிந்து, வடித்து, ஒரு கிளாசில் (glass) விட்டு, சீனி, ஐஸ்கட்டி, என்பவற்றைப் போட்டு, உப்புச்சோடாவை விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும்.

அல்லது எலுமிச்சம் புளியை வடித்து கிளாசில் விட்டு, 1 சுண்டு தண்ணீர் விட்டு, சீனியைப் போட்டுக் கரைத்து 1/8 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடாவை போட்டுக் கலந்துகொள்க.

இவ்விரு உற்சாகமளிக்கும் பானங்களையும் நுரை அடங்கமுன்பு பருகுதல் வேண்டும்.

தக்காளிப்பழச் சாறு

1 தக்காளிப் பழம்

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

1 மேசைக்கரண்டி சீனி

ஐஸ் கட்டி (ice cube)

½ கிளாஸ் (glass) தண்ணீர்

தக்காளிப்பழத்தைக் கூழ் போல கடைந்து, ஒரு வலைச்சீலையில் (mosquito netting) வடித்து, கிளாசில் (glass) விட்டு, எலுமிச்சம்புளி, தண்ணீர், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து, குளிர்நட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

அன்னாசிப்பழச் சாறு.

பாதி அன்னாசிப்பழம்

2-3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் புளி

1 சுண்டு (தலைத்தட்டி) சீனி

ஐஸ் கட்டி (ice cube)

2 சுண்டு தண்ணீர்

அன்னாசிப்பழத்தைச் சீவி, கொத்தி அரிந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். சீனியில் ஒரு சுண்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, சீனி கரைந்து கொதித்தவுடன் இறக்கி, உடனே அன்னாசிப்பழத்தின் மேல் ஊற்றி மூடிவிட்டு, 2-3 மணித்தியாலத்தின் பின்னர் மீதித் தண்ணீரையும் விட்டுக் கலந்து, வடித்து எடுக்கவும். இதனைக் கிளாசில் (glass) விட்டு, ஐஸ் கட்டி போட்டுப் பரிமாறவும்.

பால் கலந்த அன்னாசிப்பழச் சாறு (Pineapple Milk Shake)

½ கண்டு அன்னாசிப்பழச் சாறு 1½ கண்டு காய்ச்சி ஆறிய பால்
½ கண்டு தோடம்பழச் சாறு மாவாக்கிய சீனி

பழச்சாறு வகைகளை ஒன்றாகக் கலக்கவும். பாலையும், கலந்த பழச்சாறு வகைகளையும், வெவ்வேறாகக் குளிரூட்டி எடுத்துக் கலந்து, அளவான மாவாக்கிய சீனியும் போட்டு, சுழற்றியினால் (rotary whip) அடித்து நன்றாக நுரைக்கச்செய்து, நுரையுடன் நெடிய கிளாஸுகளில் (tall glasses) விட்டுப் பரிமாறவும்.

பால் கலந்த தோடம்பழச் சாறு (Orange Milk Shake)

1½ கண்டு தோடம்பழச் சாறு ½ கப் வனிலா ஐஸ் கிறீம்
1½ கண்டு காய்ச்சி ஆறிய பால் (vanilla ice cream)
2 மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய சீனி

தோடம்பழச் சாறு, பால் ஆகியவற்றைச் சிறிது குளிரூட்டி எடுத்து, ஐஸ் கிறீம், உருசிக்கேற்றவாறு மாவாக்கிய சீனி என்பவற்றுடன் கலந்து, ஒரு சுழற்றியினால் (rotary whip) அடித்து நுரைக்கச்செய்து, நுரையுடன் நெடிய கிளாஸுகளில் (tall glasses) விட்டுப் பரிமாறவும்.

பழவகை கலந்த பானம். (Fruit Cocktail)

வாழைப்பழம், மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், பப்பாசிப் பழம், பேரிக்காய் (pears) அப்பிள் பழம் என்பவற்றில் கலந்து எடுத்து, தோல் விதை முதலியவற்றை நீக்கி, மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி தோடம்பழச்சாறு, அன்னாசிப்பழச்சாறு, கொடித் தோடம்பழச் சாறு, (passion fruit juice) முதலிய

பழச்சாறு வகைகளுடன் கலந்து சிறிது எலுமிச்சம் புளியும் விட்டு அளவான மாவாக்கிய சீனி போட்டுக் கரைத்து, குளிர்நீர் பயன்படுத்தவும்.

இதனைத் தண்டுள்ள அகன்ற கிளாஸ்களில் (stemmed cocktail glasses) விட்டு, கரண்டியுடன் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

ஸர்பத் (Sherbet)

- | | |
|---|---|
| ½ கிளாஸ் (glass) ஸர்பத் ஸிரப் (sherbet syrup) | ½ தேக்கரண்டி ஊறிய கசகசா தொடுக்கிய ஐஸ்க் கட்டி |
| ½ கிளாஸ் (glass) தண்ணீர் | 1 மேசைக்கரண்டி கட்டிப் பால் |
| 1 கரண்டி பாலூடா (falooda) | (sweetened condensed milk) |

பம்பாய் மிட்டாய்க் கடைகளில் விலைப்படும் ஸர்பத் ஸிரப் (sherbet syrup) அல்லது ரோஸ் ஸிரப் பை (rose syrup) வாங்கிக் கொள்க.

1 மேசைக்கரண்டி கான் ஃளவரை (corn flour)
 4 மேசைக்கரண்டி தண்ணீரில் கரைத்து, அடுப்பில் வைத்து இறுக்கமாகக் கிளறி, ஆறியபிறகு, இடியப்ப உரலில் அடைந்து, கொதித்துக்கொண்டு இருக்கும் நீரில் பிழிந்து அவியவிட்டு, வடித்து தண்ணீரில் கழுவி, 2, 3, செ. மீ. நீளத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்க. இதுவே பாலூடா (falooda) எனப்படும்.

ஸர்பத் ஸிரப், தண்ணீர், கட்டிப்பால், என்பவற்றை ஒரு பெரிய கிளாஸில் (glass) விட்டு, நன்றாக அடித்துக் கலந்து. (whip well), ஊறிய கசகசா, ஐஸ் கட்டி, 1 மேசைக்கரண்டி பாலூடா என்பவற்றைப் போட்டுக் கலக்கிப் பரிமாறவும்.

பாதம் கஃர் (Badam Kheer)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 75 கிராம் வாதுமை பருப்பு (almonds) | 1½ கண்டு தண்ணீர் |
| ½ கண்டு சீனி | 7-8 ஏலத்தின் பொடி |
| 1½ கண்டு காய்ச்சிய பால் | நெருப்புக் குச்சியின் தலையளவு பச்சைக் கற்பூரம் |

வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, தோலை உரித்து நீக்கி, நல்ல நைஸாக அரைத்தெடுத்து, ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு, தண்ணீரை விட்டுக் கலந்து, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சவும். நன்றாகக் கொதித்தவுடன் சீனியைப் போட்டுக் காச்சி, சீனி கரைந்தவுடன் பாலை விட்டுத் துழாவி இறக்கி, ஏலப் பொடியையும், பச்சைக் கற்பூரத்தையும் மாவாக்கிப் போட்டுக் கலந்து, ஆறவிட்டு, குளிரூட்டிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

இது மேலே கூறியபடி நீர்க்க இருத்தல் வேண்டும்.

பனம்பழப் பானம் (Palmyra Cordial)

காறலற்ற ஒரு பனம் பழத்தை உரித்து, விதைகளைப் பிரித்து, $\frac{1}{2}$ சுண்டு தண்ணீர் தெளித்துப், பினைந்து, ஒரு கரண்டியினால் களியை முற்றாக வழித்தெடுத்து, 2 சுண்டு தண்ணீரில் கரைத்து, தும்பில்லாமல் ஒரு வலைத் துணியில் (mosquito netting) வடித்துக்கொள்க. இதில் $\frac{1}{2}$ சுண்டுக்கு $\frac{1}{2}$ சுண்டு சீனி, 1 சுண்டு தண்ணீர் என்ற விகிதப்படி எடுத்து, சீனியில் தண்ணீரை விட்டுக் காய்ச்சி, கரைந்தவுடன் பனங்களியை ஊற்றிக் கொதிக்க விட்டு, சிறிது நேரத்தின் பிறகு இறக்கி ஆறவிடவும்.

இப் பானத்தில் எலுமிச்சம் புளியும், அளவான தண்ணீரும் விட்டு, சிறிது உப்பும் போட்டுக் கலந்து குளிரூட்டி, உடனுக்குடன் பயன்படுத்தவும்.

இதனைப் போத்தலில் அடைத்துப் பாதுகாப்பதற்கு, ஒரு போத்தல் காய்ச்சிய பாணத்துக்கு, 1 $\frac{1}{2}$ -2 தேக்கரண்டி சிட்ரிக் அமிலம் (citric acid) 1 தேக்கரண்டி பென் சோடா (liquid berzoda) என்பவற்றையும் கலந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இளநீர்ப் பானம்

1 இளநீர்

1-1½ மேசைக்கரண்டி மாவாக்கிய

1 எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு

கற்கண்டு

இளநீரில் மாவாக்கிய கற்கண்டைப் போட்டுக் கரைத்து, எலுமிச்சம்புளியை விட்டு, வழக்கலையும் வழித்துப் போட்டு, குளிரூட்டி, வாயகன்ற கிளாஸ்களில் (stemmed cocktail glasses) விட்டு, கரண்டியுடன் பரிமாறவும்.

இனிய மோர் (Lassi)

½ கிளாஸ் (glass) புளிப்பற்ற எருமைத் தயிரில், 1 கிளாஸ் (glass) தண்ணீர் விட்டு, அளவான சீனியும் போட்டு, ஒரு சுழற்றியினால் (rotary whip) அடித்துக் கரைத்து, குளிரூட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

மோர்

பசுத்தயிரைக் கடைந்து, வெண்ணையை எடுத்து விட்டு, நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்க. இந்த மோருடன், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பவற்றை அளவாக எடுத்துக் குறுணலாக அரிந்து கசக்கிப் பிழிந்து வடித்த சாற்றையும், அளவான எலுமிச்சம்புளியையும் விட்டு, உப்பும் போட்டுக்கலந்து, குளிரூட்டிப் பயன்படுத்தவும்.

31. தாம்பூலம்

தாம்பூலம் என்பது வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு என்பவற்றின் சேர்க்கையாகும். பாக்குச் சீவலை ஏலம், கரம்பு போன்ற பல்வகை வாசனைத் திரவியங்களுடன் சேர்த்து வாசனையூட்டிப் புசிக்கலாம். அல்லது, இந்த வாசனைத் திரவியங்களைத் தனியாகச் சேர்த்து அரைத்து, தாம்பூல மாத் திரைகளாகத் தயாரித்தும் உபயோகிக்கலாம்.

பாக்குச் சீவலை வாசனையூட்டும் விதம் :

1 சுண்டு மெல்லிய பாக்குச்- சீவல்	½ சாதிக்காய்
2 சுண்டு பன்னீர் (rose water)	2 பூ சாதிப்பத்திரி புளியங்கொட்டையளவு காசுக்கட்டி ½ தேக்கரண்டி பச்சைக் கற்பூரம்
2-2½ தேக்கரண்டி நெய்	½ மஞ்சாடி குங்குமப் பூ
½ தேக்கரண்டி ஏலநீர்	கொட்டைப்பாக்களவு கற்கண்டு
½ தேக்கரண்டி கரம்பு	½ தேக்கரண்டி வால்மிளகு

பாக்குச் சீவலை உரலில் போட்டு மெதுவாக இடித்து அவல்போல தூளாக்கி, பன்னீரில் 4 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, வடித்து, நிழலில் பரவி, முறுகாத படி உலர்த்தி எடுத்து, 1 தேக்கரண்டி நெய்விட்டுக் கலந்து, சிறிது சூடேற வறுத்து இறக்கிக்கொள்க. பின்னர் ஏலநீர், கரம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, காசுக்கட்டி, கற்கண்டு என்பவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து மாவாக இடித்து, பாக்குத்தூளில் கலந்து கொள்க. கடைசியாக மிகுதி நெய்யில் குங்குமப் பூ, பச்சைக் கற்பூரம் என்பவற்றை நன்றாக உரைத்து, பாக்குத்தூளில் பிசறிக் கலந்து, வாசனை குன்றாதபடி ஒரு செப்பில் அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

தாம்பூல மாத்திரை

½ தேக்கரண்டி ஏலரிசி	½ மஞ்சாடி குங்குமப்பூ
½ தேக்கரண்டி கரம்பு	கொட்டைப்பாக்களவு கற்கண்டு
½ தேக்கரண்டி வால்மிளகு	1 தேக்கரண்டி நெய்
½ சாதிக்காய்	6-8 துளிகள் சந்தன அத்தர்
2 பூ சாதிப்பத்திரி	(sandal wood oil)
புளியங்கொட்டையளவு	பன்ஸீர்
காசுக்கட்டி	½ தேக்கரண்டி பச்சைக் கற்பூரம்

செம்மையாகக் கழுவிக்காயவிடப்பட்ட அம்மியில் ஏலரிசி, கரம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, காசுக்கட்டி என்பவற்றை வைத்து, நெய்யைவிட்டு, அளவாகப் பன்ஸீர் தெளித்து, நல்ல நைஸாகவும் இறுக்கமாகவும் அரைத்து, பின்னர் பச்சைக்கற்பூரம், குங்குமப்பூ, கற்கண்டு, சந்தன அத்தர் என்பவற்றையுஞ்சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வழித்து, உருட்டி எடுத்து, மிளகளவு அழுத்தமான உருண்டைகளாகச் செய்து, ஒரு தட்டில் பரவி, 2 நாட்களுக்கு வீட்டினுள் வைத்து உலரவிடுதல் வேண்டும். பின்னர் இந்த மாத்திரைகளைத் தாழம்பூ மடலில் சுற்றி, 2-3 நாட்களுக்கு வைத்திருந்து, அதன் பின்னர் ஒரு குப்பியில் போட்டு, அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

மேலே கொடுத்த அளவுகளில் 150 மாத்திரைகள் வரையில் தயாரிக்கலாம்.

குறிப்பு:

மேலே கூறிய வாசனைத் திரவியங்கள் யாவற்றையும் பிரபல்ய ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

32. பராமரிப்பு ஆகாரங்கள்

உப்புக் கஞ்சி

½ சுண்டு புழுங்கலரிசிக் குறுணல் உப்பு

1½ சுண்டு தண்ணீர்

இதற்கு உபயோகமாகும் அரிசி மூக்கு, உமி முதலியன இல்லாத நடு அரிசியாக இருத்தல் வேண்டும்.

தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அரிசியைக்களைந்து வடித்துப்போட்டு, கரைய வேகவிட்டு இறக்கி, உப்புச் சேர்க்கவும்.

இதனைச் சூடாகக் கொத்தமல்லி அரையலுடன் பரிமாறவும்.

விரும்பினால், இதற்குச் சிறிது பாலை விட்டுப் பால் கஞ்சியாகவும் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்.

வல்லாரைக் கஞ்சி (இலைக்கஞ்சி)

½ சுண்டு பச்சை அரிசி

1 கட்டு வல்லாரை

1 தேக்கரண்டி வறுத்துக்

வேகவிடுவதற்கு 1½ சுண்டு

குற்றிய பாசிப்பருப்பு

தண்ணீர்

பாதித் தேங்காய்

தேங்காயைத் துருவி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர்விட்டு 3-4 முறை பிழிந்து, ½ சுண்டு வரை பால் எடுக்கவும். வல்லாரையைத் துப்பரவாக்கி, கழுவி, நன்றாக இடித்தெடுத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு, 2 முறை பிழிந்தெடுத்து, ½ சுண்டு வரை சாற்றை எடுக்கவும்.

தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, பச்சை அரிசி, பருப்பு என்பவற்றைக் களைந்து வடித்துப் போட்டு, கரைய வேகவிட்டு, பிறகு தேங்காய்ப்பால், இலைச் சாறு என்பவற்றைவிட்டு, உப்பைப்போட்டுத் துழா விக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு :

இதே போல பொன்னாங்காணி, தேங்காய்ப்பூக் கீரை, முருங்கையிலை போன்ற பல்வகைக் கீரை வகைகளையும், இடித்துப்பிழிந்து, கஞ்சியாகக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்.

முடக்கொத்தான், தூதுவளை, வல்லாரை, முருங்கையிலை, முல்லை, முசுட்டை போன்ற கீரை வகைகளை, இடித்துப் பிழிவதற்குப் பதிலாக, குறைந்த அளவில் எடுத்து, நுண்ணியதாக அரிந்தும் கஞ்சியில் போட்டு வேகவிட்டுக் கொள்ளலாம்.

ரவைக் கஞ்சி

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ½ கண்டு ரவை | சீனி |
| 1½ கண்டு தண்ணீர் | ½ தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் |
| 1 கண்டு பால் | (vanilla essence) |
| சிறிது உப்பு | |

ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கவும். தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, வறுத்த ரவையைப் போட்டுக்கொண்டு துழாவிக்கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, ரவை வெந்தவுடன் பாலைவிட்டு சீனி, சிறிது உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, வனிலா எஸென்ஸை விட்டுக் கலந்து கொள்க.

சவ்வரிசிக் கஞ்சி

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1½ மேசைக்கரண்டி சவ்வரிசி | சீனி |
| 1 கண்டு தண்ணீர் | சிறிது உப்பு |
| ½ கண்டு பால் | |

தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, சவ்வரிசியைப் போட்டு வேகவிட்டு, முத்து முந்தாக வெந்தவுடன் பாலைவிட்டு, விருப்பப்படி சீனியையும், சிறிது உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, விரும்பினால் சிறிது ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

அரோ ரூற் கஞ்சி (Arrow root Canjee)

1½ மேசைக்கரண்டி அரோ ரூற் மா சிறிது சீனி
1½ கண்டு தண்ணீர்

½ சுண்டு தண்ணீரில் அரோ ரூற் மாவைக் கரைத்து வைத்துக் கொண்டு, மீதித் தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு, இறக்கி, கரைத்து வைத்த மாவில் ஊற்றிக் கட்டிபடாமல் துழாவி, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, மா வெந்து தடித்தவுடன், சீனியைப் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

உடல்நிலைக்குத் தக்கவாறு, இதனைப் பசுப்பால் விட்டும் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். அல்லது மாவை இலேசாக வறுத்து ஆறவிட்டும், மேலே கூறிய முறைப்படி கஞ்சியைக் காய்ச்சலாம்.

பார்லி நீர் (Barley Water)

2 மேசைக்கரண்டி பார்லி (barley seeds) உப்பு
2-3 கண்டு தண்ணீர்

பார்லியைக் கழுவி, வடித்து, தண்ணீரில் போட்டு ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, பிறகு, மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து வேகவிடவும். பார்லி வெந்து, நீர் மெல்லிய ரோஸ் நிறமாக மாறியவுடன், இறக்கி, வடித்த நீரில் உப்புச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தவும்.

பார்லி நீர் கூடிய தெளிவாக இருப்பதற்கு, பார்லியைக் கழுவி, வடித்து, தண்ணீரில் போட்டு ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு, ஊறிய தண்ணீருடன் அடுப்பில்

வைத்து 2-3 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு இறக்கி, இந்த நீரை முற்றாக வடித்து நீக்கிவிட்டு, அளந்து வைத்த தண்ணீரை ஊற்றி வேகவிடுதல் வேண்டும்.

விரும்பினால், பார்லி நீரில் எலுமிச்சம்புளி விட்டு, சீனியும் போட்டுப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது பால் விட்டும் குடிக்கலாம்.

மல்லி நீர் (மல்லித் தண்ணீர்)

1½ மேசைக்கரண்டி மல்லி
சிறிய துண்டு இஞ்சி

சிறிய துண்டு கறுவா
2 கண்டு தண்ணீர்

மல்லியைக் கழுவி, வடித்து, ஒரு கைபிடிச்சட்டியில் போட்டு, இஞ்சியை வெட்டிப் போட்டு, கறுவா வையும் போட்டு, தண்ணீரை விட்டு, அவியவிடவும். நீர் அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன், இறக்கி, வடித்து, சீனி போட்டுப் பயன்படுத்தவும்.

நெற்பொரி நீர்

½ கண்டு நெல்லு
1½ கண்டு தண்ணீர்

உப்பு

ஒரு தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் காயவிட்டு, நெல்லைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 2-3 தரம் போட்டுப் பொரியவிட்டு, இறக்கி, பொரியைப் பொறுக்கி எடுக்கவும்.

ஒரு கைபிடிச்சட்டியில், ஒரு சிறங்கை பொரியைப்போட்டு, தண்ணீரைவிட்டு, மெதுவாக எரியும் அடுப்பில் வைத்து வேகவிடவும். நீர் அரைவாசிக்கு வற்றியவுடன், இறக்கி, வடித்து, உப்புச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தவும்.

ஸூப் (அல்லது சூப்பு)

- | | |
|---|--|
| 2 சுண்டு கலந்து வெட்டிய
மரக்கறி | 1 சிறிய பூடு
3½ சுண்டு தண்ணீர்
உப்பு
எலுமிச்சம்புளி
½ தேக்கரண்டி நற்சீரகம் |
| 1 சிறிய உருளைக்கிங்கு
1 தேக்கரண்டி மல்லி
½ தேக்கரண்டி மிளகு | |

தாளிப்பதற்கு வேண்டியன :

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 தேக்கரண்டி வெண்ணெய்
(butter) | கருவேப்பிலை
2 தேக்கரண்டி குறுணலாக
வெட்டிய வெங்காயம் |
| ½ தேக்கரண்டி கடுகு | |

கரற், முட்டைக் கோவா, போஞ்சி, லீக்ஸ், முருங்கைப் பிஞ்சு முதலிய மரக்கறி வகைகளில் கலந்தெடுத்து துப்பரவாக்கி, கழுவி, வெட்டி எடுத்து, உருளைக்கிழங்கையும் சீவி, வெட்டிப்போட்டு, மல்லி, மிளகு, நற்சீரகம், பூடு என்பவற்றையும் போட்டு, தண்ணீரைவிட்டு, அவியவிடவும். மரக்கறி மெதுமையாக வெந்தவுடன், இறக்கி, ஆற விட்டு, கசக்கிப் பிழிந்து வடித்துக் கொள்க.

வெண்ணெயில் கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து, இதில், வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொண்ணிறமாக வதக்கி, வடித்த ஸூப்பை ஊற்றிச் சூடாக்கி இறக்கி, உப்பைப் போட்டு, எலுமிச்சம்புளியை விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

உருளைக்கிழங்குக்குப் பதிலாக, 2 தேக்கரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பார்லியைப்போட்டுக் கொள்ளலாம்.

கூழ் (மாக் கூழ்)

- | | |
|------------------|-------|
| 1 தேக்கரண்டி மா | உப்பு |
| ½ சுண்டு தண்ணீர் | சீனி |
| ½ சுண்டு பரல் | |

இதற்கு குரக்கன் மா, உழுத்தம் மா, நெற்பொரி மா, அல்லது கோன் ஃப்ளவரை (corn flour) உபயோகிக்கலாம்.

மாவைத் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு, பாலைக் காய்ச்சி இறக்கி, கரைத்த மாவில் ஊற்றிக் கட்டிப்படாமல் துழாவி, மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, மா வெந்து கூழ்ப் பதமானவுடன் இறக்கி, அளவான உப்பையும், சீனியையும் போட்டுக் கலந்து பயன்படுத்தவும்.

உருளைக்கிழங்கு மசியல்

100 கிராம் உருளைக்கிழங்கு

மிளகு தூள்

½-1 தேக்கரண்டி வெண்ணெய் (butter)

உப்பு

உருளைக்கிழங்கை மெதுமையாக அவித்து, உரித்து, கட்டியில்லாமல் மசித்து, (அல்லது இடியப்ப உரலில் போட்டுப் பிழிந்தெடுத்து), வெண்ணெய், அளவான மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றைப் போட்டுக் கலந்து கொள்க.

இராசவள்ளிக்கிழங்குக் கூழ்

இராசவள்ளிக்கிழங்கின் தோலைத் துப்பரவாகச் சீவி அகற்றிவிட்டு, 1½ செ. மீ. கனமுள்ள துண்டு களாக வெட்டி, வழுவழுப்பு இல்லாதபடி பலமுறை தண்ணீரில் கழுவி எடுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கிழங்கை மூடத்தக்கதாகத் தண்ணீர்விட்டு, மூடி வேகவிடவும். கிழங்கு மெதுமையாக வெந்து, நீர் கால்வாசிக்கு வற்றியவுடன், கட்டிகளில்லாமல் மசித்து, பால் விட்டு, அளவான சீனி, உப்பு என்பவற்றையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, கூழ்ப்பதமாக இறக்கவும்.

உடல்நிலைக்குத் தக்கதாக, இதனைத் தேங்காய்ப் பால் விட்டும் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்.

ஸ்டூ (Stew)

கரற்
குருத்துக் கோவா
பிஞ்சு மஞ்சள் போஞ்சி
உருளைக்கிழங்கு
பப்பாய் வெங்காயம்
பிஞ்சு வெண்டிக்காய்
ஃ கண்டு தண்ணீர்
உப்பு

பசலைக்கீரை
1 மேசைக்கரண்டி வெண்ணெய்
(butter)
1 தேக்கரண்டி கோதுமை மா
அல்லது கோன் ஃப்ளவர்
(corn flour)
1/8 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்

மரக்கறி வகைகளில் விரும்பியவற்றை விரும்பிய அளவு துண்டுகளாக வெட்டி, ஆவிச்சட்டியில் போட்டு அவித்தெடுத்து, ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.

வெண்ணெயைக் காயவிட்டு, கோதுமை மா அல்லது கோன் ஃப்ளவரைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிய விட்டு, தண்ணீரை விட்டுக் கொண்டே கடைந்து கட்டிபடாமல் காய்ச்சி, அளவான உப்பு, மிளகு தூள் என்பவற்றைப் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு, மெல்லிய கூழ்ப்பதமாக இறக்கி, விரும்பினால் சிறிது எலுமிச்சம்புளியும் விட்டு, அவித்த மரக்கறி மின்மேல் ஊற்றிப் பயன்படுத்தவும்.

பசலைக்கீரை அவியல் (Boiled Spinach)

பசலைக்கீரையை ஆய்ந்து, பிஞ்சுத் தண்டுகளையும் கிள்ளி எடுத்து, நன்றாகக்கழுவி வடித்து, சிறிது உப்பும் போட்டு, தண்ணீர் விடாமல் (இது தானாகவே தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளும்) அவியவிடவும். இதன் நிறத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு, பாத்திரத்தை மூடாமல் வேகவிட்டு, இடையிடையே புரட்டிவிடவும். நன்றாக வெந்தவுடன் இதனை வடித்து ஆறவிட்டு, சிறியதாக அரிந்து, சிறிதளவு வெண்ணெயில் சூடு வரவதக்கி, மிளகு தூளும் போட்டுக்கிளறி, சூடாகப் பயன்படுத்தவும்.

33. உணவு பரிமாறும் முறை

உணவைச் சமைத்தல் கலைகளில் முக்கியமான தொன்றாகும். சமைத்த உணவை அழகுறச் செய்து பரிமாறவேண்டியதும் இத்துடன் இன்றியமையாதது.

இந் நூல் தாவர போசன சமையலைப் பற்றியது. அநேகமாகச் சைவ நாகரிகத்தோரே தாவர போசனிகள் ஆவர். எனவே, இவ்வக்தியாயம் அந் நெறிக்கண் நோக்காகவே எழுதப்பட்டுள்ளது.

மேலைத்தேச நாகரிகத்தில், ஒரு விருந்து வைபவத்தின்போது, அன்று அளிக்கப்படவிருக்கும் உணவுத் தொகுப்பினையும் (menu), அவை பரிமாறப்படும் ஒழுங்கினையும், ஒரு அட்டையில் அச்சிட்டு (menu card), விருந்தினருக்குக் கொடுப்பது வழமை. இது நமக்குப் பழக்கமல்ல. எனினும், நாகரிகங்கள் சங்கமமாகும் இக் காலத்தில், புதுமை வேண்டுவோர் இதனைப் பரீட்சித்தும் பார்க்கலாம்.

அலுமினியம், வெண்கலம், கறையில்லுருக்கு (stainless steel) என்பவற்றாலான விசாலமான பாத்திரங்களையும், மட்பாத்திரங்களையும், வாழையிலை, தாமரையிலை, பலாவிலை முதலிய இலைகளையும், நாம் நமது போசனத்தைப் பரிமாறுவதற்கு உபயோகிக்கலாம். இவற்றுள் வாழையிலைதான் சாதாரண புழக்கத்தில் எல்லோருக்கும் ஏற்றதாயும், எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதொன்றாகவுமுள்ளது.

வாழையிலையைக் கழுவிய பின்னர், தரையில் அல்லது மேசையில் போடலாம். தரையில் போடுவதென்றால், தளத்திற்குத் தண்ணீர் தெளித்துத் துடைத்தல் வேண்டும். பிறகு, இலையின் நுனி விருந்தாளியின் இடது பக்கமும், அடி வலது பக்கமுமாக இருக்கும்படி போட்டு, இடது பக்கமாக ஒரு கிண்ணம் தண்ணீர் வைத்தல் வேண்டும்.

தனிப்பட்ட சிறிய விருந்துபசாரங்களில், விருந்தினரைத் தனித்தனியே உபசரிப்பதற்கு, இல்லத் தரசிக்கு வாய்ப்புண்டு. எனவே, இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், விருந்தினர் அமர்ந்த பின்னர் உணவைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். ஆனால், பெரிய வைபவங்களில், விருந்தினர் காத்திருப்பதைத் தவிர்க்கும் எண்ணத்தை மனதில் கொண்டு, உப பதார்த்தங்களுடன் கூடிய அன்னம், பயறு, நெய் என்பவற்றை வாழையிலையில் பரிமாறிய பின்னரும் கூட, விருந்தினரை அழைத்து அமரவைப்பது சகலருக்கும் சாத்தியமாக அமையும். அத்துடன் தொடர்ச்சியாக உணவைப் பரிமாறுவதில் நெருக்கடி ஏற்படாதபடி, பத்து விருந்தினர்களை உபசரித்துப் பரிமாறுவதற்கு ஒருவர், என்ற வீதமும் நியமிக்கப்படல் வேண்டும்.

பரிமாறுவோர் சுத்த ஆடை உடுத்தியவராகவும், இன்முகத்துடனும், ஆறுதலாகவும் செயல்படவேண்டும்.

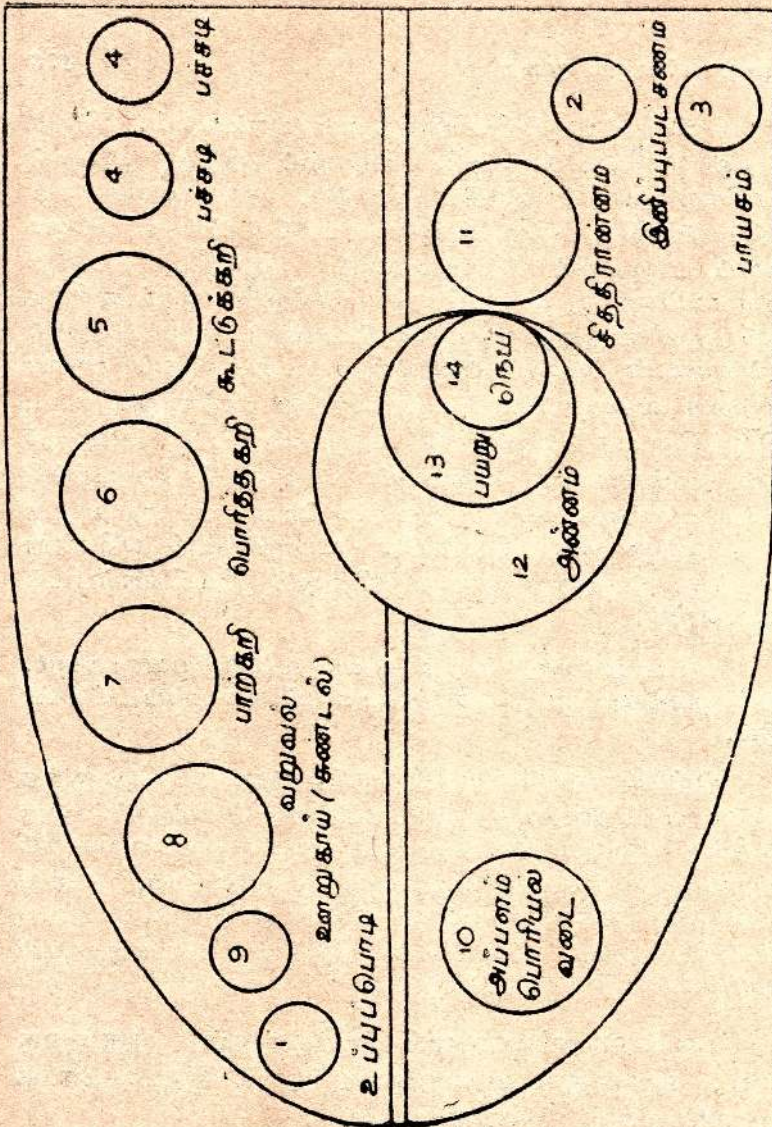
ஒவ்வொரு பக்குவத்திற்கும், அதற்குப் பொருத்தமான பாத்திரத்தை உபயோகித்தல் வேண்டும். ஒரு கறிக்கு உபயோகித்த பாத்திரத்தைச் செம்மையாகக் கழுவாமல் வேறோர் கறியைப் போடுவதும், அளவு குறைந்த அல்லது அளவு கூடிய கரண்டிகளை உபயோகிப்பதும், கொட்டிச் சிந்திப் பரிமாறுவதும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

அன்ன உணவைப் பரிமாறும் விதத்தையும், அருந்தும் முறையையும், 6 தொடர்களாக வகுக்கலாம். அவையாவன :

1. இனிப்புப் பட்சணம், சிறிது பாயசம் (ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு) என்பன.
2. உப பதார்த்தங்களுடன் கூடிய சித்திரான்னம், அன்னம், பயறு, நெய் என்பன.



தண்ணீர்



வாழமூலையில் உணவு பரிமாறப்பட வேண்டிய ஸ்தலங்கள்
எண்கள் பரிமாறப்படவேண்டிய தொடரைக் குறிக்கும்

3. அன்னம், குழம்பு அல்லது சாம்பார் என்பன.
4. அன்னம், சொதி அல்லது ரசம் என்பன.
5. பாயசம், (வடை)
6. அன்னம், மோர், ஊறுகாய் என்பன.

இத் தொடரின் இரண்டாவது நிலை அளிக்கப் படவிருக்கும் விருந்தின் சாயலை, விருந்தினருக்கு உணர்த்தும் வகையில் உள்ளது. குழம்பு, சொதி அல்லது ரசம், பாயசம், மோர் ஆகியன கட்டாயமாக வழங்கப்பட வேண்டிய அம்சங்களேயாகும்.

வாழையிலையில் உணவைப் பரிமாறும் விதம் :

முதன்முதலாக, இலையின் இடது மேல் மூலையில் சிறிது உப்புப்பொடியை வைத்தல் வேண்டும். வலது பக்கக் கீழ்ப் பகுதியில், இனிப்புப் பட்சணம், சிறிதளவு பாயசம் என்பவற்றையும், மேல் பகுதியில் வலதிலிருந்து இடப்பக்கமாக, பச்சடி, கூட்டுக்கறி, பொரித்த கறி, பால் கறி, சுண்டல் (வறுவல்), ஊறுகாய் ஆகியவற்றையும், இடது பக்கத்தில் கீழ்ப் புறமாக அப்பளம், பொரியல், வடை போன்றவற்றையும் வைத்தல் வேண்டும். பின்னர், இனிப்புப் பட்சணத்துக்கு அருகாமையில் சித்திரான்னமும், இலையின் மத்தியில் அன்னம், பயறு, நெய் என்பனவும் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

பயறு, நெய் ஆகியவற்றுடன் போசனம் முடிந்த பின்னர், அன்னம் இட்டு, குழம்பைப் பரிமாறி, தொடர்ந்து சொதி அல்லது ரசமும் வழங்கப்படல் வேண்டும். இது முடிந்தவுடன் இலையில் பாயசத்தைப் பரிமாறுதல் வேண்டும். விரும்பினால், பாயசத்தைக் கிண்ணங்களிலும் கொடுக்கலாம். பாயசம் முடிந்த பிறகு, மறுபடியும் சிறிது அன்னம் இட்டு, மோரைப் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

போசனம் முடிந்த பிறகு, பழம், தாம்பூலம் ஆகியவற்றை வழங்கலாம்.

அன்ன உணவும் உப பதார்த்தங்களும் :

ஒரே விதமான பல கறிவகைகளை அன்னத்துடன் வழங்குவதிலும் பார்க்க, பலதரப்பட்டதும், பல்சுவைகள் அடங்கியதுமான உப பதார்த்தங்களுடன் பரிமாறுவதே திருப்திகரமாகவும், பரிபூரணமாகவும் இருக்கும் உதாரணமாக :

1 இனிப்புப் பட்சணம்

1 பாயசம்

1 பச்சடி, அரையல், துவையல் அல்லது சட்னி

1 கூட்டுக் கறி

1 பொரித்த கறி

1 பால் கறி

1 சுண்டல் அல்லது வறுவல்

1 ஊறுகாய்

1 அப்பளம் அல்லது பொரியல்

1 வடை

1 சித்திராண்னம்

அன்னம்

பயறு, நெய்

குழம்பு அல்லது சாம்பார்

சொதி அல்லது ரசம்

மோர்

இப் பட்டியலில் பல ரசப் பதார்த்தங்கள் உள. எனினும், அவரவர் செளகரியப்படி, சித்திராண்னம், வடை என்பவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இனிப்புப் பட்சணம், ஊறுகாய் என்பவற்றை முற்கூட்டியே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

இனிப்புப் பட்சணம் : அதிரசம், ஹல்வா, போளி, மோதகம், கேசரி, பயற்றமுருண்டை, குலாப்ஜாமுன், ரஸகுல்லா, ஜிலேபி, பம்பாய் காஜா போன்ற எந்தவொரு இனிப்புப் பட்சணத்தையும் அவரவர் செளகரியப்படி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

போசனம் உண்ணும் முறை:

பல சமயங்கள் தழுவிய நாகரிகங்களிலும், உணவருந்த முன்னர், இறை வணக்கம் செய்வது பழக்கம். நாம் நமது போசனத்தை விதிப்படி நிவேதனம் பண்ணி, முதலில் இனிப்புப் பட்சணத்தையும், மத்தியில் உப்பு, புளி, உறைப்பு என்பவற்றையும், கடைசியாக துவர்ப்புச் சம்பந்தமான ஊறுகாய், மோர் முதலானவற்றையும் உண்ணுதல் முறை.

போசனம் முடிந்த பின்னர், தாம்பூலம் தரித்தல் விரும்பத்தக்கது.

34. விசேஷ தினங்களில் பரிமாறக்கூடிய உணவுத் தொகுப்புகள் (Suggested menus for special occasions)

காலை உணவுத் தொகுப்புகள்:

1. ஸேமியாக் கேசரி
இடியப்பம்
உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்
சொதி
பழம்
கோப்பி
2. ரவைக் கேசரி
இட்டலி, நெய்
தேங்காய்ச் சட்னி
சாம்பார்
பழம்
கோப்பி
3. மோதகம்
தோசை, நெய்
தேங்காய்ச் சட்னி
உருளைக்கிழங்கு மசாலா
பழம்
கோப்பி
4. சர்க்கரைப் பொங்கல்
உப்பு மா
ஆவக்காய் ஊறுகாய்
மஞ்சள் பூசணிச் சட்னி
பழம்
கோப்பி

5. அரவணை

பூரி

உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்

சீனிச்சம்பல்

பழம்

கோப்பி

**அன்ன உணவுத் தொகுப்புகள்:
(Traditional Rice Meal)**

1. அதிரசம்

சவ்வரிசிப் பாயசம்

உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி

கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி

பாகற்காய் வதக்கல் கறி

மஞ்சள் பூசணிப் பால் கறி

லீக்ஸ் சுண்டல்

எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்

பப்படம், வடை

அன்னம், பயறு, நெய்

பொரித்த வெண்டிக்காய்க் குழம்பு

சொதி

மோர்

2. மோதகம்

அவல் பாயசம்

வாழைக்காய்த் தோற் பச்சடி

கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி

பயற்றங்காய் வதக்கிய கறி

கரற் பால் கறி

கோவாச் சுண்டல்

எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்

வாழைக்காய்ப் பொரியல்

அன்னம், பயறு, நெய்
பொரித்த உருளைக்கிழங்குக் குழம்பு
சொதி
மோர்

3. சர்க்கரைப் பொங்கல்
பூரிப் பாயசம்
மாங்காய்ப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி
கருணைக்கிழங்கு பொரித்த கறி
மஞ்சள் பூசனிக்காய்ப் பால் கறி
கீரைக் கடையல்
எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய்
பப்படம்
அன்னம், பயறு, நெய்
தக்காளிப்பழக் குழம்பு
பருப்பு ரசம்
மோர்

4. ஏதாவதொரு ஹல்வா
ரவைப் பாயசம்
பாகற்காய்ப் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி
போஞ்சி வதக்கிய கறி
உருளைக்கிழங்குப் பால் கறி
புடலங்காய்ச் சுண்டல்
வெந்தய மாங்காய் ஊறுகாய்
பப்படம், மோர் மிளகாய்
அன்னம், பயறு, நெய்
தக்காளிப்பழக் குழம்பு
ரசம்
மோர்

5. சவ்வரிசி ஹல்வா
கடலைப்பருப்புப் பாயசம்
கரற் பச்சடி
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி
வெண்டிக்காய் பொரித்த கறி
பீற் கிழங்குப் பால் கறி
வாழைக்காய்த் தோல் வறுவல்
மாங்காய்த் தொக்கு
வாழைக்காய்ப் பொரியல்
அன்னம், பயறு, நெய்
பொரித்த உருளைக்கிழங்குக் குழம்பு
பருப்பு தக்காளி ரசம்
மோர்

மாலேச் சிற்றுண்டி :

1. பயற்ற முருண்டை [அல்லது] எள்ளுத்
தோய்ப்பன் பணிகாரம்
சவ்வரிசி ஹல்வா
ஸன்விச்
சோயா மீற் கட்லெற்
தேநீர் அல்லது குளிர்பானம்
2. கட்டிப்பால் கேக்
கோதுமை ஹல்வா
மசாலா வடை
அரிசி வடகம்
தேநீர் அல்லது குளிர்பானம்
3. பேரிச்சம்பழ கேக்
பூந்தி லட்டு
மெது உழுந்து வடை, வழைப்பழம்
மிக்ஸ்சர்
தேநீர் அல்லது குளிர்பானம்

4. பம்பாய் காஜா
பேரிச்சம்பழ ரூல்
பற்றீஸ்
ஸன்விச்
தேநீர் அல்லது குளிர்பானம்
5. பேரிச்சம்பழ கேக்
சொக்லெற் ரூல்
மசாலா வடை
போண்டா
தேநீர் அல்லது குளிர்பானம்

இரவு உணவுத் தொகுப்புகள் :
(Non - traditional dinner)

1. குலாப்ஜாமுன்
புடலங்காய்த் தயிர்ப்பச்சடி
வாழைக்காய் பொரித்த கறி
நெய்ச் சோறு
பாற் கட்டிக் கறி (Paneer Curry)
ஃப்ரூட் ஸலட்
2. ரவைக் கேசரி
பேரிச்சம்பழச் சட்னி
சீனிச்சம்பல்
இடியப்பப் புரியாணி
தக்காளிப்பழம் பால் விட்ட ஸலட்
பாஸந்தி
3. கோதுமை ஹல்வா
கரற் தயிர்ப் பச்சடி
கோவாக் கறி
பாற் கட்டிக் கறி (Paneer Curry) அல்லது
பாற் கட்டிக் குருமா

ஒரு கட்டுலெற்
 பப்படம்
 மஞ்சள் சோறு
 வெந்தயக் குழம்பு
 ஸோஸுடன் பழம் அல்லது ஐஸ் கிரீம்

4. பம்பாய் காஜா
 ஃப்ரைட் நூடில்ஸ் (Fried Noodles)
 வெங்காயப் பச்சடி
 மைசூர்ப் பருப்புப் பால் கறி
 சோயா மீற் பொரித்த கறி
 சவ்வரிசி வடகம்
 பிஸ்கிற் புடிங்
5. பூரிப் பாயசம்
 சோறு (சம்பா அல்லது பஸ்மதி)
 பழப்புளிச் சட்னி
 மைசூர்ப் பருப்புப் பால் கறி அல்லது
 பட்டாணி - மஞ்சள் போஞ்சிப் பால் கறி
 உருளைக்கிழங்கு வரட்டல்
 சோயா மீற் கட்டுலெற்
 தக்காளி வெங்காயத் தயிர்ப் பச்சடி
 சவ்வரிசி வடகம்
 பருப்பு ரசம்
 அன்னாசிப்பழப் புடிங்

35. நூறு பேருக்கு அள்ள உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்களின் பட்டியல்

அரிசி பருப்பு வகை :

புழுங்கலரிசி 14 கொத்து
பயறு 4 கிலோ (வறுத்துக் குற்ற 2½ கொத்துப்
பருப்புத் தேறும்)
தீட்டிய உழுத்தம் பருப்பு (வடைக்கு) 1½ கொத்து

பாயசத்திற்கு :

சவ்வரிசி 1½ கிலோ
கட்டிப்பால் (sweetened condensed milk) 6 டின்
சீனி 1½ கிலோ
ஏலம் 60 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு ½ கிலோ

ஏனைய சாமான்கள் :

நெய் (பயற்றுடன் பரிமாறுவதற்கு) 1½ போத்தல்
பால் (தயிருக்கு) 5 போத்தல்
எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் 35
கறித் தூள் ½ கிலோ
தனி மிளகாய்த் தூள் (பொரியலுக்கு) ½ கிலோ
மஞ்சள் தூள் 50 கிராம்
உப்புத் தூள் (இலைக்கு) ½ கிலோ
கழுவிய உப்பு (சமையலுக்கு) 1 கிலோ
பழப்புளி ½ கிலோ
கடுகு 100 கிராம்
மிளகு 50 கிராம்
நற்சீரகம் 50 கிராம்

வெந்தயம் 50 கிராம்
செத்தல் மிளகாய் 100 கிராம்
தேங்காயெண்ணெய் 3-4 போத்தல்
பப்படம் கட்டுக்கேற்றபடி
விறகு 2 அந்தர்

காய்கறி, கீரை முதலியன :

கத்தரிக்காய் - வாழைக்காய்க் கூட்டுக் கறிக்கு, 5 கிலோ கத்தரிக்காயுடன், 2 கிலோ வாழைக்காயைச் சேர்த்துச் சமைத்தல் போதுமானது.

பயற்றங்காய், பாகற்காய், போஞ்சி, கரற்(இலை யில்லாமல்), வெண்டிக்காய் போன்ற மரக்கறி வகை களில் தேவையானதைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, ஒவ்வொன்றும் 5 கிலோவாக இருத்தல் வேண்டும். தக்காளிக்காய் 6-6½ கிலோ தேவைப்படும்.

வாழைக்காய், மஞ்சள் பூசணிக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, கோவா, முளைக்கீரை போன்ற கழிவுகளடங்கிய மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளில் தேவையானதைத் தேர்ந் தெடுக்கும்போது, ஒவ்வொன்றும் 8 கிலோவாக இருத் தல் வேண்டும்.

சுண்டலுக்கு, லீக்ஸ், கோவா, புடலங்காய், போன்றவற்றில் ஏதாவதொன்று 4 கிலோவே போது மானதாகவிருக்கும்.

குழம்புக்கு, எந்தவொரு மரக்கறியென்றாலும், 3 கிலோ போதுமானது. பச்சடிக்கும் அப்படியே தான்.

ஏனையவை :

லெங்காயம் 1 கிலோ
பச்சை மிளகாய் ½ கிலோ
எலுமிச்சம்பழம் தேவைப்படும் ஒவ்வொரு பக்கு வத்திற்கும் 10-12 பெரிய பழம் வீதம்

கருவேப்பிலை 4 கட்டு

வாழையிலை 125

தேங்காய் 20-25

பாயசத்துக்குச் சவ்வரிசியை 16 கொத்து(16X4 சுண்டு) தண்ணீரில் வேகவிட்டு, பிறகு, தடிப்பைப் பார்த்து, தேவையென்றால் வெந்நீரை விட்டுக் கொள்ளவும்.

பாலைக் காய்ச்சிப் பிரையிட்டுத் தயிராக்கி, சம அளவு தண்ணீருடன் கலந்து கடைந்து மோராக்கு தல் வேண்டும்.

இலையில் உப்புத்தூளை ஆளுக்கு 1/8 தேக்கரண்டி வீதமும், எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் ஒவ்வொன்றையும் ஏற்கெனவே நாலாக வெட்டி வைத்து ஆளுக்கு 1 துண்டு வீதமும், நெய்யை உருக்கி வைத்து ஆளுக்கு 1 மேசைக்கரண்டி வீதமும் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

ஒரு கொத்து என்பது 4 சுண்டுகளுக்கு (கட்டிப் பால் பேணி) சமனாக எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக 1 கொத்து அரிசி 8 பேருக்கும்,

1 சுண்டு பாசிப்பருப்பு 10 பேருக்கும்,

1 கிலோ கத்தரிக்காயுடன் ½ கிலோ வாழைக் காய் போட்ட கத்தரிக்காய் கூட்டுக்கறி 20 பேருக்கும்,

கழிவற்ற மரக்கறிவகை ஒவ்வொன்றிலும் 1 கிலோ 20 பேருக்கும்,

கழிவுள்ள மரக்கறி வகை ஒவ்வொன்றிலும் 1 கிலோ 12 பேருக்கும்

போதுமானது எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

கறிக்கு உபயோகமாகும் மரக்கறியின் அரைப் பங்குதான், பச்சடி, குழம்பு ஆகியனவற்றிற்குத் தேவைப்படும்.

பாயசம் 1 சுண்டு, இரண்டு பேருக்குப் பகிரப் பட்டுள்ளது.

இரவுச்சாப்பாட்டுக்கு வழங்கும் சோறுவகைகள் (Savoury Rice) தயாரிப்பதற்கு, தலை தட்டிய 1 கொத்துச் சம்பா அரிசி அல்லது பஸ்மதி (Basmati Rice), 8-10 பேருக்குப் போதுமானதாகவிருக்கும்.

சில குறிப்புகள்

- ரவையை வாங்கியவுடன் சுத்தமாக்கி, சூடு வர வறுத்து, ஆறவிட்டு, அடைத்து வைத்துப் பாவித்தால், அநேக நாட்களுக்குப் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.
- தூள், பொடி வகைகளை, தகரங்களிலும் பார்க்கப் போத்தல்களில் அடைத்து வைத்திருப்பது தான் நல்லது.
- வெங்காயத்தைப் பாதுகாக்க, அதனை ஒரு வலைப் பையில் போட்டுத் தொங்க விடவும்.
- அரிசி, பருப்பு வகைகளைப் புடைத்தும், சரக்கு வகைகளைத் துப்பரவாக்கிக் கழுவிக் காயவிட்டும், மா வகைகளை அரித்தும், மிளகாயின் காம்பை ஒடித்தும் வைத்துக் கொண்டால், நாளாந்த வேலை சுலபமாகவிருக்கும்.
- எந்தவொரு பொருளையும் ஊறவிடுவதற்கு முன்னர், புடைத்துத் துப்பரவாக்கினால், கழுவுவது சிரமமாகவிராது.
- தகரத்தில் அடைத்த பொருட்கள் பழுதடைந்திருந்தால், இத் தகரங்களின் அடிப்பாகம், மேற்பாகம் ஆகியன பொருமி இருக்கும்.
- வதங்கிய காய்கறி, கீரை, பழங்கள் ஆகியவற்றில், அவற்றிற்குரிய மணம், சுவை, சத்து ஆகியன குன்றியே இருக்கும்.
- கீரை வகை, கருவேப்பிலை ஆகியன ஓரிரு தினங்கள் வாடாமல் இருப்பதற்கு, ஈரத்துணி அல்லது வாழையிலையில் சுற்றி வைக்கவும். குளிர் சாதனப்பெட்டியில் வைப்பதென்றால், வாயகன்ற

கண்ணாடிப் போத்தலில் போட்டு மூடி, அல்லது பொலித்தீன் உறைகளில் போட்டுக் கட்டி, சில தினங்களுக்கு வாடாமல் பாதுகாக்கலாம். பார் கட்டியையும் பொலித்தீன் உறையில் போட்டுக் கட்டி வைத்தால் காயாமல் இருக்கும்.

- தோசை மா, இட்டலி மா என்பவற்றை, பதமாகப் புளித்த பின்னர், செம்மையாக மூடி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, 3-4 நாட்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.
- முதல் நாடையில் பாணை (bread), துண்டுகளாக வெட்டி, ஆவியில் வைத்து அவித்தெடுத்தால் புதிய பாண் போலவிருக்கும்.
- மிஞ்சிய பாண் துண்டுகளையும், கரைகளையும் அன்றாடம் வெய்யிலில் உலர்த்தி, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்து, கணிசமான அளவு சேர்ந்த பின்னர், உரலில் போட்டு நல்ல தூளாக இடித்தெடுத்து அடைத்து வைக்கவும். இதனைக் கட்டுவெற் புரட்டுவதற்கு உபயோகிக்கலாம். நன்றாக உலர்த்தி அடைத்து வைத்தால், ஒரு வருடத்திற்கு மேலாகவும் பழுது படாது.
- எப்பொழுதும் கிழங்கு வகைகளை மூடியும், இலை வகைகளைத் திறந்தும் அவியவிடுதல் வேண்டும். இலைவகைகளை மூடி வேக விட்டால் அவற்றிற்கு குரிய பச்சை நிறம் மாறிக்கொள்ளும். ஆனால் இந்த இலைக்கீரை வகைகளைத் தாளித்ததில் போட்டுக் கிளறி மூடி வேகவிடும்போது, எண்ணெய்ப்பற்றுப் பிடிப்பதால், நிறம் மாறுவதில்லை.
- கிழங்கு வகைகளை முழுவதாக வேகவிடுவதற்கு முன்னர், அவற்றை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

- மரக்கறிவகை பதமாக வெந்த பின்னரே புளியை விடுதல் வேண்டும். சில மரக்கறி வகை புளி நீரில் அவியாமல், தேறிக்கொள்ளும். அல்லது புளிநீரைக் கொதிக்கவிட்டு மரக்கறியைப் போட்டாலும் பாதகமில்லை.
- பருப்பு வகை அவிய நேரமெடுத்தால் சிறிது அப்பச்சோடாவைப் போடவும்.
- பெருங்காயம், பழுப்புளி ஆகியவற்றை உபயோகிக்குமிடத்து, அவற்றை முன்னராகவே ஊறவிட்டுக் கரைத்துக் கொள்க.
- கறிவகை, காரக் குழம்பு, பொரியல் வகை, பச்சடி, ரசம் முதலியவற்றில் பெருங்காயத்தைச் சிறிய அளவில் சேர்க்கும்போது, நிச்சயமாகவே வாசனையாக இருக்கும்.
- கறி, குழம்பு, சொதி ஆகியவற்றில் உப்புக்கூடி விட்டால், அளவான தண்ணீர் அல்லது தேங்காய்ப்பாலில், சிறிது பொரி அரிசிமாவைக் கரைத்துவிட்டுக் காய்ச்சிப் பெருக்கிக் கொள்க.
- கறிவகை, குழம்பு முதலியன தடிப்பதற்கும், சிறிது பொரி அரிசிமா அல்லது பயற்றம்மாவைத் தூவிக்கொள்ளலாம்.
- பப்படம் பொரிக்கும்போது, பப்படம் அமிழ்ந்து பொரிவதற்கேற்றவாறு எண்ணெயைவிட்டு, நன்றாகக் காயவும் விடுதல் வேண்டும். எண்ணெயில் போட்ட பப்படத்தை மிதக்க விடாமல் கரண்டியினால் அமிழ்த்தி, மறுபக்கமும் புரட்டி விட்டு, ஏகலும் சமமாகவும் இலேசாகச் சிவந்து பொரிந்தவுடன் வடிகரண்டியினால் வடித்து, உதறி, ஒரு வடியில் சரித்து வைத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் பப்படத்தில் எண்ணெய் இராது; ஏகலும் மொறு மொறுப்பாகவும் இருக்கும்.

- சோறு அல்லது கறி பாத்திரத்தில் அடிப்பிடித்து, புகைமணம் வீசினால், உடனே திறந்து இறக்கி, பாத்திரத்தின் அடிப்பாகத்தைத் தண்ணீரில் அமிழ்த்தி, சிறிது நேரத்தின் பின் எடுத்துக் கொள்க.
- தோசைக்கல்லு அல்லது பொரிக்கும் தாச்சி ஒட்டிக் கொண்டால், அதனைச் சுத்தமாகக் கழுவி, அடுப்பில் காயவைத்து, நல்லெண்ணெய் பூசி, ஒரு துண்டு வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கினால் பல முறை தேய்த்தல் வேண்டும். அல்லது தாச்சியில் சிறிது தவிட்டைப் போட்டு வறுத்து உபயோகித்தாலும் ஓரளவு ஒட்டாது.
- அடுப்பிலே தோசைக்கல்லு கும்பிக் கொண்டால், கல்லில் சிறிது தண்ணீரைத் தெளித்து, சூட்டைக் குறைத்துக் கொள்க.
- சமைப்பதற்கு உபயோகிக்கும் சீனச்சட்டி, மண்சட்டி என்பவற்றில், எண்ணெயுடன் சேர்ந்த கரிபிடித்திருந்தால், சட்டியின் உள்ளும் புறமுமாக நிறைய வைக்கோலை அடைத்து தேங்காய் மட்டைகளினால் மூடி, தீ மூட்டி எரிய விடுதல் வேண்டும். எண்ணெய் முழுவதும் புகைத்து எரிந்த பின்னர், சட்டியை ஆறவிட்டு, தேய்த்துக் கழுவிக்கொள்க. இதற்கு நெருப்புக் கூடிப் போகாதபடி அவதானமாக எரியவிடுதல் வேண்டும்.
- கையில் படிந்த வாழைக்காய், வெங்காயம் முதலியவற்றின் கறையை, எலுமிச்சங் கோதினால் தேய்த்துக் கழுவி நீக்கவும்.
- பாலைச் சிவக்கக் காய்ச்சி, சிறிது ஆறவிட்டு, மெல்லிய சூட்டில் பிரையிட்டு, ஆறிய பின்னரே

மூடி வைத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தயிர் உருசியும், வாசனையும், பார்வையுமுள்ள தாகவிருக்கும்.

- அடைத்து வைக்க வேண்டிய பொரியல் பக்கு வங்கள் ஆறி இருத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில் பழுதடைந்து கொள்ளும்; இளகியுங்கொள்ளும்.
- பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் காய்கறி, பழங்கள் முதலியவற்றில் வற்றல், ஊறுகாய், ஜாம் முதலியவற்றைத் தயாரித்து வைத்தால், வருடம் பூராகவும் பயனுள்ளதாகவிருக்கும்.
- சிறிய அளவில் தேங்காயெண்ணெய் பெறுவதற்கு, செத்தல் தேங்காயை மிருதுவாகத்துருவி, ஒரு தாச்சியில் போட்டு, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டுத் தப்பலாகக்குழைத்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி வேக விட்டு, நன்றாகக் கொதித்த பிறகு இறக்கி, பொறுக்கும் சூடாக ஆறவிடவும். பின்னர் இதனை நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து, பாலை வடித்து ஒரு தாச்சியில் விடவும். மீண்டும் துருவலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர்விட்டு, 3 முறை பாலைத் தடிப்பாகப்பிழிந்து வடித்துத் தாச்சியில் விட்டு, அடுப்பில் வைத்துத் துழாவிக்காய்ச்சுதல் வேண்டும். பால் நன்றாகக் கொதித்துச் சிறிது வற்றியவுடன், மேலே பிரிந்து வரும் எண்ணெயை இடையிடையே இறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நீர் சுண்டும் போது அடியில் வரும் “கடுகை” எரிய விடலாகாது. “கடுகு” பொண்ணிறமாக வந்தவுடன், தாச்சியுடன் இறக்கி வைத்து, சிறிது ஆறிய பிறகு ஒரு துணியில் போட்டு, எண்ணெயை முற்றாகப் பிழிந்து ஒன்றாக விட்டு எடுத்துக் கொள்க.

இப்படியாக “உருக்கிய எண்ணெய்” கம கமவென்று நல்ல வாசனையாக இருக்கும். இதனைத் தாளிதங்களுக்கு உபயோசிக்கலாம்.

ஒரு போத்தல் எண்ணெய் பெறுவதற்கு நடுத்தர அளவிலான 6-7 தேங்காய்கள் தேவைப்படும்.

- சிறிய அளவுகளில் கிடைத்த இலுப்பைப்பருப்பு, வேப்பம் பருப்பு முதலியவற்றிலிருந்து எண்ணெய் பெறுவதற்கு, சுத்தமாக்கிய பருப்பை இடித்து, மாவாகத் தெள்ளி எடுத்து, ஒரு நீற்றுப்பெட்டியிலிட்டு, ஆவியில் வைத்து, அவித்திறக்கி, உடனே ஒரு நல்ல குழிவான உரலில் போட்டு, உலக்கையினால் அமர்த்தி, அமர்த்தி அண்டச் செய்து, மேலே பிரிந்து வரும் எண்ணையை ஒரு கரண்டியினால் அள்ளிக் கொள்க.
- பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் பனம்பழத்தைப் பினைந்து, பனாட்டுத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு, வேண்டிய வேளைகளில் இதனைத் தேங்காய்ப்பாலில் ஊறவிட்டுக் கரைத்து, மா, சீனி முதலியவற்றைப் போட்டுக் குழைத்து, பனங்காய்ப் பணிகாரம் சுட்டுக் கொள்ளலாம்.
- சமயலறையில் வெளிச்சம், காற்றோட்டம் என்பன இருத்தல் வேண்டும். இதற்கு உதவும் வகையில், அலுமாரி, மேசை, சுவர் முதலியன வெள்ளை அல்லது மினு மினுப்பான பூச்சினால் பூசப்பட்டும், யன்னல்கள் அகலமானவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- சமைப்பதற்குரிய அத்தியாவசியமான பொருட்கள், பாத்திரங்கள், தண்ணீர், அடுப்பு, கழிவுப் பொருட்களைப் போடுவதற்குரிய மூடியுடன் கூடிய

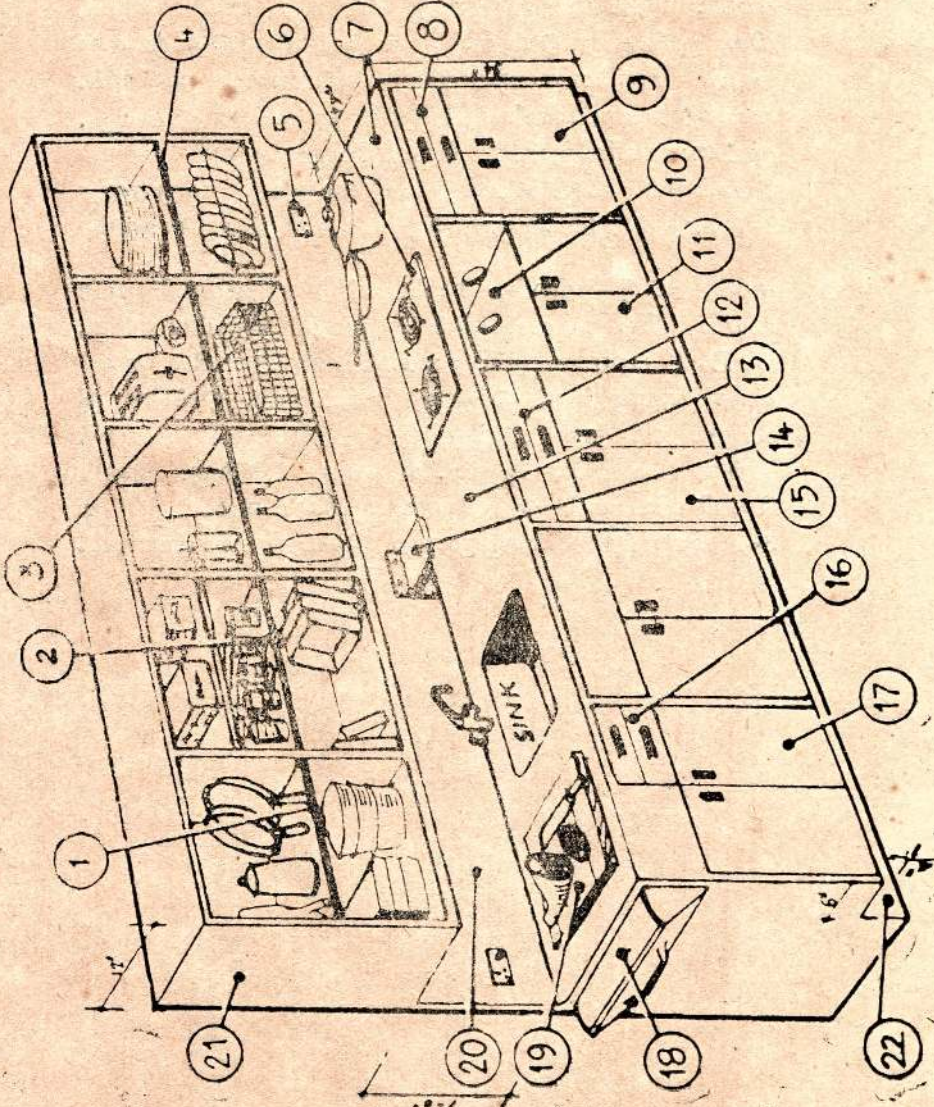
தொட்டி, முதலானவை எல்லாம் ஒரே தளத்தில் இருக்கும் வகையில் சமையலறையை அமைத்துக் கொண்டால், வேலை செய்வதற்குச் சௌகரியமாகவிருக்கும்.

- காய்கறி, கீரை, வெங்காயம் முதலானவற்றை ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து நறுக்கிய பிறகு, தேங்காயையும் துருவிப் பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு அடுப்பைப் பற்றவைத்துச் சமைப்பது சூலபமான முறையாகும். வெட்டிய காய்கறித் தோல், தண்ணீர் முதலியவற்றைச் சிறிதேனும் நிலத்தில் சிந்தாமல் வேலை செய்யப் பழகிக் கொண்டால், சமையலறை எந்நேரமும் துப்பரவாகவிருக்கும். கழுவி, மினுக்கும் வேலைகளையும் அவ்வப்போது செய்வது சூலபமாகவிருக்கும்.
- தேவையற்ற தகரங்கள், போத்தல்கள், பாத்திரங்கள், கடதாசி ஆகியவற்றைச் சமையலறையில் சேர்த்து வைத்தலாகாது.
- சகல உணவுப் பண்டங்களையும் மூடி வைத்து, உணவுத் துகல்களும் ஓரிடத்திலாவது சிந்துப் படாமல் இருந்தால் எலி, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி, எறும்பு போன்ற தொல்லை கொடுக்கும் ஜெந்துக்கள் சமையலறைப் பக்கத்தை அணுகவே மாட்டா.
- (எனினும் கவனக் குறைவின் காரணமாக) அலுமாரிகளிலும், லாச்சிகளிலும் குடி கொண்டிருக்கும் கரப்பான் பூச்சியை அழிப்பதற்கு, அதற்குரிய தரமான, தூளாகவுள்ள, கொல்லி மருந்தை (cockroach bait) சோடாப் போத்தல் மூடிகளில் போட்டு, தட்டுகளை மூடி இரு பட்டாகக் கடதாசி விரித்து, கடதாசியின்கீழ் சோடாப்போத்

தல் மூடியுடன் மருந்தைச் சிந்தாதவாறு வைக்கவும். ஒவ்வொரு தட்டு அல்லது லாச்சிக்கும், பின் மூலைக்கு ஒன்று, முன் மூலைக்கு ஒன்று என்றபடி மருந்தை வைத்து அப்படியே விடவும். வளர்ந்த கரப்பான் பூச்சிகள் முதலில் அழிந்து, முட்டைகளிலிருந்து வெளியேறுவனவும் காலப்போக்கில் அழிந்துவிடும். வைத்த மருந்தை 3-4 மாதத்திற்கொருமுறை மாற்றிக்கொள்ளவும்.

- சாப்பாட்டு மேசை, சாப்பாட்டு அலுமாரி முதலியவற்றில் எறும்புகள் ஏறாமல் இருப்பதற்கு, D. D. T. பவுடரைத் தேங்காயெண்ணெயில் தளர்வாகக் குழைத்து, ஒரு துரிகையினால், ஒவ்வொரு காலுக்கும் தரையிலிருந்து 1 செ. மீ. உயரத்திற்கு மேலாக, 1½ செ. மீ. அகலத்திற்கு, இடைவெளி விடாமல் சுற்றிவரப் பூசிவிடவும். இப்படி 3-4 மாதத்திற்கொருமுறை செய்து கொள்ளவும்.

நடுத்தர வகுமானமுள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வசதிகள் படைத்த
 'ஒரு மாதிரி'க் குகினியின் வரைபடம்.



1. அடுக்களைக் குரிய பாத்திரங்கள் முதலியன
2. சுவையூட்டிகள் (condiments) வைக்கப்படும் தட்டுகள்
3. சேமிப்புப் பொருட்களை உலர அல்லது வடிய விடும் பகுதி (storage drying area)
4. வட்டில்கள் கோப்பைகள் முதலியன அடுக்கும் தட்டுகள்
5. மின்சாரத் தொடர்பு ஏற்படச் செய்யும் செருகு சாதனம் (plug)
6. மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு அல்லது வாயு அடுப்பு
7. உடன் இறக்கிய உணவுகளை வைத்தற்கான தற்காலிக மேசை
8. பத்திரப்படுத்தி வைத்தற்கான லாச்சிகள் (storage drawers)
9. தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வைக்கப்படுமிடம்
10. அடுப்பு எரிதலைக் கட்டுப்படுத்துவன (cooker controls)
11. வாயு 'சிலிண்டர்' அல்லது மண்ணெண்ணெய் வைத்தற்கான பகுதி
12. வெட்டுக்கருவிகள் வைப்பதற்கான லாச்சிகள் (cutlery in drawers)
13. ஆக்கப்படுவதற்கான உணவு வைக்கப்படும் மேசைப்பகுதி
14. தேங்காய்த் துருவி (rotary coconut scraper)
15. பண்டங்கள் சேமித்து வைக்கும் இடம் (storage)
16. கத்தி முதலிய கருவிகள் உள்ள லாச்சி (drawers for knives etc.)
17. பண்டங்கள் சேமித்து வைக்கும் இடம் (storage)
18. அகற்றப்படவேண்டிய சேர்வுகளையும் கழிவுகளையும் ஒதுக்கி வைக்கும் இடம் (Removable dust and waste collector)
19. தயாரிப்பு மேசையிலுள்ள பொருட்களை நறுக்குவதற்கான பலகை (chopping board on preparation table)
20. நீர் படியாத தெறி பலகை (water proof splash board)
21. கூரோடு பொருந்திய அலுமாரி அமைப்பு (overhead cupboard unit fixed to wall)
22. வேலையாற்றும்போது வசதியாகக் கால்களை இங்கே வைத்துக்கொள்ளலாம். சுமார் 6" இடைவெளி உசிதமானது. (Toe space preferably about 6".)

பொருள் அட்டவணை

	பக்கம்		பக்கம்
அ		அன்ன உணவும்	
அகத்தி இலைக்கறி	135	உப பதார்த்தங்களும்	476
அச்சாறு	243	அன்ன உணவுத்	
அச்சுப்பலகாரம்	325	தொகுப்புகள்	479
அடை	39	அன்னுசிப்பழச்சாறு	457
அடைத்தோசை	40	அன்னுசிப்பழப் புடிந்	430
அடைத்த கத்தரிக்காய்		அன்னுசிப்பழ ஸலட்	231
எண்ணெய்க் கறி	96	அஜிடுமொட்டோ	143
அடைத்த கறிமிகாய்	379	ஆ	
அடைத்த புடலங்காய்க்		ஆட்டாமாத் தோசை	38
கறி	124	ஆம் வடை	368
அடைத்த ரொட்டி	49	ஆலங்காய்ப் பிட்டு	17
அதிரகம்	318	ஆவக்காய் மாங்காய்	
அப்பத்திற்கான மாவைப்		ஊறுகாய்	238
புளிக்கப்பண்ணும்		இ	
ஏதுக்கள்	62	இஞ்சி அரையல்	205
அப்பத்திற்கான மா		இஞ்சி உள்ளி சேர்ந்த	
புளிப்பதற்கு உதவும்		கத்தரிக்காய்க் குழம்பு	
குழ்நிலைகள்	62	(பால் விடாதது)	176
அப்பம் வார்க்கும் விதம்	56	இஞ்சிப் பச்சடி	210
அரவணை	426	இஞ்சி பிஸ்கற்	353
அரைத்து வைத்த சாம்பார்	179	இட்டலி	40
அரோ ருற் கஞ்சி	466	இட்டலி வார்க்கும் விதம்	41
அரிசிப் பாயசம்	110	இடியப்பம்	10
அரிசி மா	9	இடியப்பக் குழம்பு	159
அரிசி மா இடியப்பம்	12	இடியப்பக் கொழுக்கட்டை	303
அரிசி மா நெய்யப்பம்	316	இடியப்பச்சொதி முறை-1	190
அரிசி வடகம்	393	இடியப்பச்சொதி முறை-2	190
அவரைக்காய்க் கறி	110	இடியப்பம் தயாரிக்கும்	
அவல் பாயசம்	413	முறைகள்	10
அவல் பொங்கல்	66	இடியப்பப் புரியாணி	77
அவல் லட்டு	273	இதர கட்டிலற் வகைகள்	406
அவல் வடகம்	394	இதர ரொபி வகைகள்	293
அவியல்	137		
அளவைகள்	5		

	பக்கம்		பக்கம்
இதர உணவுத்		உருளைக்கிழங்கு வரட்டல்	200
தொகுப்புகள்	482	உருளைக்கிழங்கு ஸ்கோன்ஸ்	353
இராசவள்ளிக்கிழங்குக்		உருளைக்கிழங்கு ஸ்ரூ	267
கூழ்	469	உருளைக்கிழங்கு ஹல்வா	280
இராசவள்ளிக்கிழங்குப்		உவிதல்	63
பொரியல்	196	உழுத்தம்பருப்பு வடை	370
இலுப்பெண்ணெயின்		உழுத்தம்மா சேர்ந்த	
உபயோகம்	177	வறுவல் மா	339
இளநீர்ப் பானம்	461	உழுத்தம்மாப் பிட்டு	25
இனிய மோர்	461	உழுந்து சேர்ந்த	
		அரிசிமாக்க் களி	54
FF		உள்ளி போட்ட சொதி	192
ஈரப்பலாக்காய்க் கறி	129		
ஈரப்பலாக்காய்ச் சீவல்		ஊ	
பொரியல்	198	ஊத்தப்பம்	35
ஈரப்பலாக்காய்த் துவட்டல்		ஊதுமாக்க் கூழ்	259
(பால் விடாதது)	169	ஊறுகாய்த் தயிர்ப் பச்சடி	215
உ		எ	
உக்காரை	22	எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்	
உணவு பரிமாறும் முறை	472	முறை - 1	234
உப்புக் கஞ்சி	464	எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்	
உருளைக்கிழங்குக் கட்லெற்	402	முறை - 2	235
உருளைக்கிழங்குச் சீவல்		எலுமிச்சம்பழச் சாறு	456
பொரியல்	198	எலுமிச்சம்பழத் தொக்கு	242
உருளைக்கிழங்குப் பச்சடி	212	எலுமிச்சம்பழ ரசம்	189
உருளைக்கிழங்குப்		எலுமிச்சம்புளிச் சாதம்	68
பால் கறி	105	எள்ளு அரையல்	204
உருளைக்கிழங்குப்		எள்ளுச் சேர்ந்த பொரி	
புரட்டல் முறை-1	106	அரிசி மா	338
உருளைக்கிழங்குப்		எள்ளுத் தேங்காய்ச்	
புரட்டல் முறை-2	107	சாதம்	70
உருளைக்கிழங்குப் புரட்டல்		எள்ளுத் தோய்ப்பன்	
(பால் விடாதது)	165	பணிகாரம்	297
உருளைக்கிழங்குப் போளி	384	எள்ளுப் பாரு	333
உருளைக்கிழங்கு மசாலா	107	எள்ளை விளக்கும் முறை	3
உருளைக்கிழங்கு மசியல்	469		

	பக்கம்		பக்கம்
ஐ		கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி	212
ஐஸ் கிறீம் முறை-1	444	கத்தரிக்காய்ப் பால் கறி	94
ஐஸ் கிறீம் முறை-2	444	கத்தரிக்காய்ப் பொரியல்	
ஐஸ் கிறீம் ஸல்டே	448	முறை-1	196
		கத்தரிக்காய்ப் பொரியல்	
ஐ		முறை-2	197
ஓடியல் பிட்டு (மரக்கறி		கத்தரிக்காய் பொரித்த கறி	95
சேர்ந்தது)	27	கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி	
ஓடியல் பிட்டு		(பால் விடாதது)	164
(வெண்ணெய் சேர்ந்தது)	26	கத்தரிக்காய் வெங்காய	
		மசாலாச் சாதம்	71
ஓ	387	கரற் கேசரி	425
ஓம்ப்பொடி		கரற் தயிர்ப் பச்சடி	218
		கரற் பச்சடி	213
க		கரண்டி வகைகள்	2
கங்குள் வதக்கல்	154	கரமெல் வெண்ணெய்	
கஞ்சி வடித்தல்	64	புடிங்	431
கடலைப்பருப்புச் சுசியம்	299	கருணைக்கிழங்குக் கறி	
கடலைப்பருப்புப் பகோடா	373	(பால் விடாதது)	166
கடலைப்பருப்புப் பாயசம்	414	கருணைக்கிழங்கு பொரித்த	
கடலைப்பருப்புப் போளி	311	கறி	119
கடலைப்பருப்பு லட்டு	270	கர்ச்சிக்காய்	306
கடலைப்பருப்பு வடை	366	கலப்புக் கறி	137
கடலைமாப் பகோடா	374	கலந்த மரக்கறி ஸலட்	222
கடலைமா லட்டு	270	கலந்த மரக்கறி ஸ்ரூ	266
கட்டிப்பால் கேக் முறை-1	342	கறித் தூள்	82
கட்டிப்பால் கேக் முறை-2	343	கறி பஃவ்ஸ்	382
கட்டிப்பால் தேங்காய்		கறி மிளகாய் ஸலட்	222
ஹல்வா	285	கற்கண்டுக் கூழ்	410
கட்டிப்பால் ரொபி முறை-1	292	கனி ரொட்டி	351
கட்டிப்பால் ரொபி முறை-2	293		
கதம்ப அச்சாறு	245	கா	
கத்தரிக்காய்க் குழம்பு		காய்கறிச் சுண்டல்கள்	149
(பால் விடாதது)	175	காரஞ் சேர்ந்த வினாக்கிரி	233
கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக்கறி	94	காராச் சேகு	389
கத்தரிக்காய் சேர்ந்த		காராப் பூந்தி	386
முருங்கைக்காய்க் குழம்பு			
(பால் விடாதது)	173		

	பக்கம்		பக்கம்
காரம் போட்ட உழுத்து வடை	361	கோதுமை மாவில் தயாரிக்கும் ஸோஸ்	232
காலை உணவுத் தொகுப்புகள்	478	கோதுமை மா நெய்யப்படம்	315
கார்த்திகைப்பொரி	278	கோதுமை மாவைப் பொரிய விட்டுத் தயாரிக்கும் ஸோஸ்	232
ஈ		கோதுமை மா ஹவ்வா	279
கீரை இலைக்கறி வகைச் சுண்டல்கள்	147	கோப்பி (டிகாக்கஷன்)	454
கீரைப் பிட்டு	27	கோப்பித் தூள்	453
கீரை வடை	365	கோப்பி, தேநீர் தயாரிக்கும் முறைகள்	454
ஔ		கோப்பி பிளேகற்	356
குணுக்கு	375	கோயில் பொங்கல்	65
குரக்கன் பிட்டு	24	ச	
குருமா	144	சட்னிப் பொடி முறை-1	226
குலாப்ஜாமுன்	416	சட்னிப் பொடி முறை-2	227
குழல் பிட்டு	14	சத்து மா	339
குழம்பு வடகம்	251	சப்பாத்தி	44
குழியப்படம்	34	சரக்குக் குழம்பு	161
குளிசூட்டிய கோப்பி	456	சரக்குத் தூள்	81
குளிசூட்டிய சொக்லெற்		சர்க்கரை அடை	309
பானம்	456	சர்க்கரைச் சீடை	326
கூ		சர்க்கரைப் பொங்கல்	65
கூழ் (மரக்கறிக் கூழ்)	258	சவ்வரிசிக் கஞ்சி	465
கூழ் (மாக் கூழ்)	468	சவ்வரிசிப் பாயசம்	411
கெ		சவ்வரிசிப் புடிங்	432
கெக்கரிக்காய்		சவ்வரிசி வடகம்	395
தக்காளிப்பழ ஸலட்	221	சவ்வரிசி ஹல்வா	282
கெக்கரிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி	217	சா	
கொ		சாதாரண நூட்டில்ஸ்	80
கொத்தமல்லி அரையல்	204	சாதாரண பிஸ்கற்	355
கொழுக்கட்டை	301	சாதாரண ரசம்	185
கோ		சாறணை இலைக்கறி	136
கோகிலக் கிழங்குக் கறி	120	சி	
கோதுமை மா	9	சில குறிப்புகள்	488
		சில பயனுள்ள அளவுகள்	7
		சிறுறுண்டி	304

	பக்கம்		பக்கம்
ஓ			
ஓனிச் சம்பல்	250	தக்காளிக்காய்க் கறி	125
ஓனிப் பாகுப் பதங்கள்	269	தக்காளிப்பழக் கறி	126
ஓனிப் பிட்டு	18	தக்காளிப்பழக் குழம்பு	156
ஓனி மா	338	தக்காளிப்பழச் சாதம்	69
ஓஸ் பிஸ்கற்	359	தக்காளிப்பழச் சாறு	457
		தக்காளிப்பழச் சொதி	191
ஔ			
கட்ட கத்தரிக்காய்ப்		தக்காளி பேரிச்சம்பழச்	
புளிக் குழம்பு	157	சட்னி	230
கண்டங்காய்க் கறி	127	தக்காளி ரோஸ்த்	470
கருளப்பம்	310	தக்காளி வெங்காயப்	
கரைக்காய்ப் பால் கறி	122	பச்சடி	213
		தக்காளிப்பழ ஸலட்	219
செ			
செத்தல் மிளகாய்ச் சம்பல்	207	தக்காளிப்பழ ஸலப்	264
செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி	83	தக்காளிப்பழ ஸோஸ்	233
செவ்வரத்தம் பூத்		தக்காளிப்பழ ஸ்ரூ	267
தயிர்ப் பச்சடி	216	தக்காளிப்பழ ஜாம்	450
		தயிர்ச் சாதம்	67
		தயிர் சேர்ந்த	
		வெண்டிக்காய்க் கறி	169
சொ			
சொக்லெற் ஐசிங்	345	தயிர் வடை	363
சொக்லெற் கேக் முறை 1	344	தவலை வடை	369
சொக்லெற் கேக் முறை-2	345		
சொக்லெற் பட்டர் ஐசிங்	345	தா	
சொக்லெற் ரோல்	333	தாம்பூலம்	462
சொக்லெற் ஷோட்டிங்	354	தாம்பூல மாத்திரை	463
		தாளித் த்	84
		தாளித்து வைத்த சொதி	191
சோ			
சோயா மீற் கட்லெற்	404	தி	
சோயா மீற் கறி	141	தித்திப்பு அரு நெல்லிக்காய்	243
சோயா மீற் பொரித்த கறி	142	தித்திப்பு நெல்லிக்காய்	243
சோயா மீற் பொரியல்	202	திருவாதுரைக் களி	53
சோள மா	340		
சோறு ஆக்கும் முறை	63	து	
		தும்பங்காய்க் கறி	118
டெ			
டெவில்ட் முந்திரிப் பருப்பு	392	துா	
		துாள் போட்ட சாம்பாரி	180

பக்கம்	பக்கம்
தே	நெற் பொரி நீர் 467
தேங்காய் 89	நெஸ்ஸெரிஸ்ஸ் கிறீம்
தேங்காய்ப் பால் 89	சொக்ஸெற் பிஸ்கற் புடிங் 428
தேங்காய்ப் பால் கஞ்சி 257	ப
தேங்காய் குக்கீஸ் 358	பதாளாபாத் (சாதம்) 67
தேங்காய்ச் சட்னி 223	பசுலைக்கிரை அவியல் 471
தேநீர் 454	பச்சை அரிசி இட்டவி 43
தொ	பச்சை அரிசித் தோசை 33
தொடு சம்பல் 209	பச்சை அரிசிப் பாற் சாதம் 62
தொதல் முறை-1 289	பச்சைப் பாசிப் பருப்புக் கறி 92
தொதல் முறை-2 290	பச்சை முந்திரிப்பருப்புக்கறி 132
தொன்னைக் களி 433	பஞ்சாமிர்தம் 442
தோ	பட்டர் கேக் 341
தோசை, இட்டவி	பட்டாணி - மஞ்சள்
என்பவற்றிற்கு உவப்பான	போஞ்சிப் பால் கறி 110
தக்காளிப்பழச் சட்னி 224	பம்பாய் காஜா 421
தோசை முறை-1 28	பம்பாய் வெங்காய்ச் சட்னி 225
தோசை முறை-2 30	பம்பாய் வெங்காயத் தயிர்ப் பச்சடி 218
தோசை வார்த்தும் விதம் 29	பம்பாய் வெங்காய லைட் 222
நி	பயற்றங்காய் அச்சாறு 246
நிலைக்கடலை ரொட்டித்தூள் குக்கீஸ் 360	பயற்றங்காய்க் கறி 108
நிலைக்கடலைப்பருப்பு லட்டு 274	பயற்றம் பகோடா 376
நிலைக்கடலைப்பருப்பு வடை 372	பயற்றம் பலகாரம் 296
நிலைக்கடலைப்பருப்பு ஹல்வா 282	பயற்றம் மா சேர்ந்த பொரி அரிசி மா 338
நெ	பயற்றமுருண்டை முறை-1 294
நெய்ச் சோறு 73	பயற்றமுருண்டை முறை-2 295
நெய் முறுகல் 31	பயற்றங்காய் வதக்கிய கறி 109
நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் முறை-1 235	பருப்பு அரையல் 204
நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் முறை-2 236	பருப்புச் சுண்டல் 149
நெற் பொரித் தோய்ப்பன் பணிகாரம் 298	பருப்புச் சேர்ந்த சுரைக்காய்க் கறி 123
	பருப்புச் சேர்ந்த பசுலைக்கிரைக் கறி 134

	பக்கம்		பக்கம்
பருப்புச் சேர்ந்த		பாகற்காய் வதக்கிய கறி	117
பயற்றங்காய்க் கறி		பாகற்காய் ஸைட்	220
(பால் விடாதது)	165	பாகுப்பதங்களின்	
பருப்பு தக்காளி ரசம்	186	அட்டவணை	268
பருப்புப் பொரியல்	201	பாக்குச் சீவலை	
பருப்புப் பொரியல் கறி	93	வாசனையூட்டும் விதம்	462
பருப்பு ரசம்	185	பாசிப்பருப்புக் கறி	
பருப்பு ஸூப்	263	(பால் விடாதது)	163
பரோட்டா	46	பாசிப்பருப்புத்	
பலாக்காய்க் கறி	129	தயாரிக்கும் முறை	90
பலாக்கொட்டைக் கட்டுவெற்	403	பாசிப்பயற்றம் லட்டு	273
பலாக்கொட்டைப்		பாசிப்பருப்பு வடை	373
பொரியல்	200	பாணிப் பண்டு	336
பலாக்கொட்டை போட்ட		பாண் புடிங்	436
பயறங்காய்க் கறி	109	பாண் வெண்ணெய்	
பலாச்சுளைச் சீவல்		ஜாம் தோய்ப்பன்	437
பொரியல்	200	பாதம் ஹல்வா	284
பழவகைகள் கலந்த பாணம்	458	பாதம் கூளிர்	459
பழப்புளிச் சட்னி	229	பாதுஷா முறை-1	321
பழப்புளியைப் பேணும்		பாதுஷா முறை-2	322
முறை	85	பாத்திரங்கள்	1
பழவற்றல் உருண்டை	334	பார்லி நீர்	466
பற்றீஸ்	380	பால் அப்பம் முறை-1	55
பனங்களி சேர்ந்த		பால் அப்பம் முறை 2	56
அரிசி மா நெய்யப்பம்	317	பால் அப்பம் முறை 3	57
பனங்காய்ப் பணிகாரம்	300	பால் அப்பம் முறை-4	58
பனம்பழப் பாணம்	460	பால் கலந்த	
பண்டுத் தயாரிக்கும்		அன்னசிப்பழச்சாறு	458
முறை	336	பால் கலந்த	
பஜ்ஜி	383	தோடம்பழச்சாறு	458
பா		பால் கொழுக்கட்டை	407
பாகற்காய் அச்சாறு	246	பால் பணிகாரம்	407
பாகற்காய்க் கறி	116	பால் போளி	408
பாகற்காய்த் தயிர்ப்பச்சடி	216	பால் விட்ட ரவைக் கேசரி	424
பாகற்காய்ப் பொரியல்	199	பால் ரொட்டி	320
பாகற்காய் வடகம்	252	பால் விட்ட ரோஸ்த்	470

	பக்கம்		பக்கம்
பாற் கட்டிக் கறி	138	புளிப்பினிப்புக்	
பாற் கட்டி தயாரிக்கும்		கத்தரிக்காய் அச்சாறு	247
விதம்	452	புளிச் சாதம்	67
பாற் பாகு	291	புளிச் சாறு	193
பாஸந்தி	415	புளிச் சேரி	103
பி		பூ	
பிசைந்த பழப்புளி		பூசனிக்காய் ஹல்வா	
தயாரிக்கும் விதம்	86	முறை-1	286
பிஞ்சுப் பலாக்காய்		பூசனிக்காய் ஹல்வா	
அச்சாறு	248	முறை-2	287
பிஞ்சுப் பலாக்காய்க்		பூந்தி லட்டு	275
கூட்டுக் கறி	128	பூரி	47
பிடிக்கொழுக்கட்டை	20	பூரிப் பாயசம்	413
பிட்டு அலுவா	19		
பிட்டுத் தயாரிக்கும் விதம்	13	பெ	
பிஸ்கத் புடிங்	426	பெருஞ்சீரகப் பொடி	83
பி		பே	
பீர்க்கங்காய்க் கறி	125	பேரிச்சம்பழ அச்சாறு	248
பீற் கிழங்குக் கறி	113	பேரிச்சம்பழ கேக்	346
பீற் கிழங்குக் கறி		பேரிச்சம்பழ ரோல்	332
(பால் விடாதது)	168	பொ	
பீற் கிழங்கு பம்பாய்		பொரி இடியப்பம்	324
வெங்காய ஸலட்	220	பொரித்த கத்தரிக்காய்க்	
பீற் கிழங்குப் பால் கறி	114	குழம்பு	155
பீற் கிழங்கு ஸலட்	220	பொரி ரசம்	188
பு		பொரி விளாங்காய்	276
புடலங்காய்க் கறி	123	போ	
புடலங்காய்ச் சுண்டல்	152	போசனம் உண்ணும்	
புடலங்காய்ச் சுண்டல்		முறை	477
(தேங்காய் சேராதது)	170	போஞ்சிக் கறி	110
புடலங்காய்த் தயிர்ப்பச்சடி	218	போண்டா	376
புதினாக்கிரை அரையல்	206	ஃப்	
புதினாச் சட்னி	225	ஃப்ருற் நற் கேக்	349
புளிக் கஞ்சி	257	ஃப்றைட் நூடில்ஸ்	78

	பக்கம்		பக்கம்
ஃப்தைட் றைஸ்	76	மாமலேட்	450
ஃப்துந் ஸலட்	439	மாலிச் சிற்றுண்டி	481
ஃப்துந் ஸ்கோன்ஸ்	352	மாவடு ஊறுகாய்	240
ம		மி	
மசாலா உப்புமா	52	மிக்ஸ்சர் முறை-1	390
மசாலாத் தூள்	84	மிக்ஸ்சர் முறை 2	391
மசாலாத் தோசை	32	மிளகாய்த் தூள்	81
மசாலா வடை	367	மிளகு குழம்பு	
மஞ்சள் சோறு	72	(பால் விடாதது)	175
மஞ்சள் தூள்	83	மிளகு தூள்	83
மஞ்சள் பூசனிக்காய்ச்சட்னி	230	மு	
மஞ்சள் பூசனிக்காய்ப்		முட்டைக் கோவாக் கறி	136
பால் கறி	114	முந்திரிப்பருப்புக் கறி	131
மஞ்சள் பூசனிக்காய்ப்		முந்திரிப்பருப்பு ஹல்வா	283
புரட்டல்	115	முருங்கைக்காய்	
மஞ்சள் பூசனிக்காய்		எண்ணெய்க் கறி	104
ஹல்வா	288	முருங்கைக்காய்க்	
மணிப் பிட்டு	16	கூட்டுக் கறி	102
மரக்கறிக் கட்டுலெற்	400	முருங்கைக்காய்ச்	
மரக்கறிக் கட்டுலெற் கறி	139	சதைப் பொரியல்	202
மரக்கறிப் புரியாணி	75	முருங்கைக்காய்	
மரக்கறி ஸூப்	262	தக்காளி ரசம்	187
மரக்கறி ஸூப் வடித்தது	262	முருங்கைக்காய்ப் பால் கறி	101
மரவள்ளிக்கிழங்குக் கறி	121	முருங்கைக்காய்	
மரவள்ளிக்கிழங்குக் கூழ்	260	வழித்துச் சமைத்தது	103
மரவள்ளிக்கிழங்குச் சீவல்		முனைக்கிரைக் கடையல்	171
பொரியல்	199	முனைக்கிரைக் கடையல்	
மரவள்ளிப் பிட்டு	25	(தேங்காய் சேராதது)	132
மல்லி நீர்	467	முறுக்கு	385
மா		மு	
மாங்காய்க் கறி	130	முடக் கொழுக்கட்டை	21
மாங்காய்ச் சட்னி	228	மெ	
மாங்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி	215	மெது உழுந்து வடை	362
மாங்காய்த் தொக்கு	241	மெது ரவை வட்டு	272
மாங்காய் வற்றல்	255		

	பக்கம்		பக்கம்
மை		வ	
மைசூர்ப் பருப்பு		வட்டுக்கத்தரிக்காய்க் கறி	125
பால் கறி	92	வல்லாரை அரையல்	206
மைசூர்ப் பாகு	290	வல்லாரைக் கஞ்சி	464
மைசூர் போண்டா	378	வல்லாரைப் பச்சடி	213
மோ		வறுத்துக்குற்றிய	
மோதகம்	304	பாசிப்பருப்புக் கறி	91
மோர்	461	வற்றல் குழம்பு	176
மோர்க் குழம்பு	160	வா	
மோர்ச் சாம்பார்	182	வாழைக்காய்க் கூட்டுக் கறி	98
மோர்ச் சாறு	193	வாழைக்காய்த் தோல் கறி	
மோர் மிளகாய் வற்றல்	254	(பால் விடாதது)	167
ர		வாழைக்காய்த்	
ரவை இட்டலி	43	தோல் பச்சடி	211
ரவை உப்புமா	49	வாழைக்காய்த் தோல்	
ரவைக் கஞ்சி	465	புனிக் கறி	99
ரவைக் கேசரி	423	வாழைக்காய்த் தோல்	
ரவை - தேங்காய் ஹவ்வா	286	வறுவல்	153
ரவைத் தோசை முறை-1	36	வாழைக்காய்ப் பச்சடி	210
ரவைத் தோசை முறை-2	37	வாழைக்காய்ப் பால் கறி	97
ரவைப் பாயசம்	412	வாழைக்காய்ப் பொரியல்	195
ரவைப் பிட்டு	23	வாழைக்காய் பொரித்தகறி	99
ரவை லட்டு முறை-1	271	வாழைப்பழத் தோய்ப்பன்	438
ரவை லட்டு முறை-2	272	வாழைப்பழ வெல்ல	
ரவை ஹல்வா	281	அப்பம்	59
ரஸகுல்லா	419	வாழைப்பூக் கறி	100
ரொ		வாழைப்பூச் சுண்டல்	151
ரொட்டி	48	வாழைப்பூப் பச்சடி	211
ரோ		வாழையிலையில் உணவைப்	
ரோஸ் ஐஸ் கிறிம்	447	பரிமாறும் விதம்	475
லீ		வி	
லீக்ஸ் சுண்டல்	150	விசேஷ சாதனங்கள்	5
		வினாம்பழக் கூழ்	438

பொருள் அட்டவணை

509

பக்கம்		பக்கம்	
வெ		ரே	382
வெங்காயக் குருத்து		ஸ :	
வதக்கல்	172	ஸன்விச்	397
வெங்காயக் குழம்பு	156	ஸன்விச். கலவைகள்	398
வெங்காயச் சாம்பார்	183	ஸர்பத்	459
வெங்காயச் சுண்டல்	150	ஸலட் (பொது)	219
வெங்காயத் தோசை	32		
வெங்காயப் பச்சடி	214	ஸோ	
வெங்காயப் புரட்டல்	173	ஸோஜூஜியப்பம்	
வெங்காயத்தாள் கறி	133	(ரவையப்பம்)	313
வெண்டிக்காய்ப் பால் கறி	111	ஸோ	
வெண்டிக்காய்		ஸோமாசி	307
பொரித்த கறி	112	ஸோஸூடன்	
வெண்டிக்காய்		அன்னாசிப்பழம்	441
வதக்கிய கறி	112	ஸோஸூடன் ஐஸ் கிறிம்	445
வெண்ணெய் பிஸ்கற்	355	ஸோஸ் விட்ட பழம்	440
வெந்தயக் குழம்பு	158	ஸ்	
வெந்தய மாங்காய்		ஸ்ரூ	471
ஊறுகாய்	237		
வெந்தய ரசம்	187	ஜா	
வெள்ளை அப்பம்	60	ஜாங்கிரி	327
வெள்ளைப் பூட்டுக் கறி	131	ஜாம்	449
		ஜி	
வே		ஜிலேபி	329
வேப்பம்பூ வடகம்	253	ஜிலேபி பிழியும் துணி	330
		ஜெ	
றி		ஜெனி	434
றிச் கேக்	347		

- $\frac{1}{4}$ kg - rulang ✓
 1 oz - flour
 $\frac{1}{2}$ kg - Soft sugar ✓
 A wineglassful each of Brandy,
 rose water and bees honey ✓
 125 ~~lb~~ gm ginger preserve ✓ 150
 125 ~~lb~~ gm chow-chow preserve ✓ 250
 125 gm (~~lb~~) Candied Peel ✓
 12 eggs (yolks of eggs)
 4 or 6 whites of eggs ✓
 200 Cadju nuts ✓ 250
 $\frac{1}{4}$ kg butter ✓
 $\frac{1}{4}$ kg raisins ✓
 $\frac{1}{4}$ kg Saltanas ✓
 125 gm pumpkin preserve ✓ 250
~~125 gm~~ $\frac{1}{4}$ teaspoon each of powdered
 Cardamoms and Cinnamon
 $\frac{1}{4}$ ~~oz~~ ~~lb~~ ~~gm~~ standard teaspoon powdered cloves
 $\frac{1}{4}$ a nutmeg

Jam (Slow)

2050 Estera, 1000,
($\frac{1}{2}$) Jan Paper, Bremen
1000 2000

news paper

FISSURE 4 1/2

Gas Oil Paper

Butter

சுவர்ப்போசன சமையல்

ஆகஸ்ட் 1997



Publishers:
Poopalasingham
Book Depot.

Printers:
aR eS printers.



Digitized by Poopalasingham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10888A