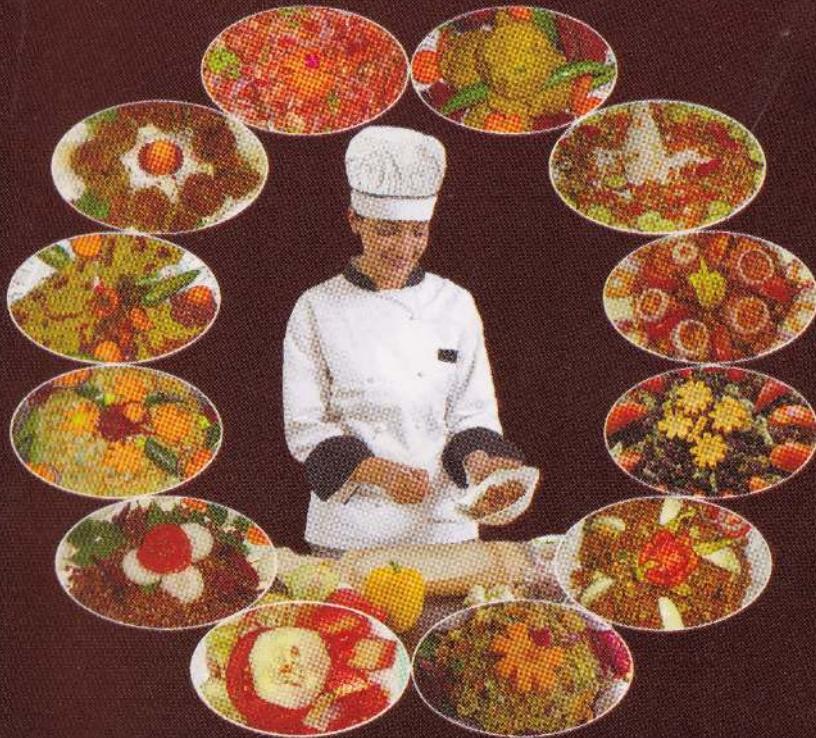




நூல்கோர் ஒன்று மெலோ

அதைவருக்கும் உகந்த 36 புதிய நூல்களில் உலைகள்



வெளியீடு:

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா கலெக்டியசாலை,
யாழ்ப்பானம்.

நல்லதோற்

உணவு செய்வோம்

அனைவருக்கும் உகந்த ஒரு முதிய ஆரோக்கிய உணவுகள்

வளரியீடு:

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

அனுசரகனை: IMHO

Funded by: IMHO, U.S.A

தலைப்பு	: -	“நல்லதோர் உணவு செய்வோம்”
தொகுப்பாளர்	: -	-அனைவருக்கும் உகந்த 36 புதிய ஆரோக்கிய உணவுகள் - Dr. S. சிவன்கதன் (பொது வைத்திய நிபுணர்) Dr. R. பரமேஸ்வரன்
		Dr. (Mrs). P. செல்வகரன்
		Dr. (Miss) A. துஷ்யந்தி
		Dr. (Miss) T. கார்த்திகா
		Mrs. B. சரோஜினிதேவி
		Mr. S. சுதாகரன்
		Mrs. Y. புவனேஸ்வரி
		Mr. J. ஜெயந்தன்
		Miss. V. கனிஸ்ரெலா
		Miss. P. டுஷாஜினி
		Miss. S. செல்விகா
		Mr. S. தவச்செல்வம்
		M. S. கரிதரன்
		Mr. K. சுதானந்தன்
பதிப்புரிமை	: -	நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம் போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்
பதிப்பு	: -	முதற்பதிப்பு ஜப்பஶி - 2012
பிரதிகள்	: -	5000
வெளியிடுவோர்	: -	நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம் போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்
அச்சுப்பதிப்பு	: -	மதி கலர்ஸ் பிறின்டேர்ஸ்
பக்கங்கள்	: -	48
அன்பளிப்பு	: -	ரூ. 150

பதிப்புரை

எமது மக்களின் அன்றாட உணவில் மாப்பொருளே அதிகளவில் உள்ளடக்கப்படுகின்றது. இது எடை அதிகரிப்பிற்கு வழிவகுப்பதுடன் ஆரோக்கிய மற்றாகவுமே இருக்கின்றது. இந்நிலையை மாற்றி ஆரோக்கியமான சமபல உணவுகளை எம்மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும் நோக்கில் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம் ஆரோக்கியமான, ஊட்டச்சத்துள்ள, சுவையான புதிய உணவுகளைக் கண்டியும் ஆராய்ச்சி ஒன்றை ஆரம்பித்திருந்தது. இதற்காக மாபெரும் சமையற் போட்டி ஒன்றை நடாத்தியது. இதில் பெருமளவானோர் பங்கு பற்றி இம்முறை வெற்றியளிக்க உதவி நல்கினர். இப்போட்டியில் தெரிவு செய்யப்பட்ட 36 உணவுகளின் சமையல் குறிப்புகள் இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ளது. இவ்வணவுகள் உடற்பருமனானோர், நீரிழிவு நோயாளர்கள், இரத்த அழுத்த நோயாளர்கள், இதய நோயாளர்கள், கர்ப்பிணித் தாய்மர், குழந்தைகள் என யாவருக்கும் பொருத்தமான ஆரோக்கியமான உணவுகளாகும். அத்துடன் சாதாரண மக்களும் இவற்றை உண்பதன் மூலம் மேற்கூறிய நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதுடன் உடற்பருமன் அதிகரிப்பையும் கட்டுப்படுத்த முடியும். இவ்வணவுகளை உங்கள் சமையலறையில் பரிசீத்து பார்ப்பதோடு உங்கள் அயலவர்கள், நண்பர்களுக்கும் இவற்றை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும் என்பதே எமது அவா எமது இந்த முயற்சி மேலும் தொடரும். இதில் நீங்களும் எம்முடன் கைகோர்த்து ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க உதவுவீர்கள் என நம்புகின்றோம்.

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

01 - பிரதான உணவு - சைவம்

(1.1) உரைப்படையும் கூட்டுக்கறியும்

செல்லி, தாராஸி ஜாஸ்கிராமன்

உரைப்படை

தேவையான பொருட்கள்

சோயா	200g
உழுத்தம்பருப்பு	200g
பயறு	200g
பெருஞ்சீரகம்	தேவையானளவு
செத்தல் மிளகாய்	தேவையானளவு
பெருங்காயம்	தேவையானளவு
உப்பு	தேவையானளவு

செய்முறை:

சோயா, உழுத்தம் பருப்பு, பயறு, ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து ஊறவைத்து பின்பு பெருஞ்சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு, செத்தல் மிளகாய் போன்றவற்றை தேவைக்கேற்ப சேர்த்து அரைத்தல் வேண்டும். அக்கலவையை ஒன்றாக்கி நன்கு கலத்தல். பின்னர் அக் கலவையை சிறிது நேரம் கழித்து தோசையாக கடுதல்.

கூட்டுக்கறி

தேவையான பொருட்கள்

உடைத்த பயறு	200g
வாழைத்தண்டு	தேவையானஅளவு
செத்தல் மிளகாய்	தேவையானஅளவு
உப்பு	தேவையானஅளவு
கரிவேப்பிலை	தேவையானஅளவு
சின்னச்சீரகம்	தேவையானஅளவு
வெங்காயம்	தேவையானஅளவு
உள்ளி	தேவையானஅளவு

செய்முறை:

யறை போதியளவு நீர் விட்டு அவித்து, வாழைத்தண்டை சிறிது சிறிதாக வெட்டி அதனுடன் வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள் தூள், செத்தல் மிளகாய் தூய் என்பவற்றையும் சேர்த்து அவித்தல் வேண்டும். அவித்தவுடன் உள்ளி, சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து அதனுடன் சேர்த்து சிறிது நேரம் கழித்து கரியை இறக்கி பரிமாறலாம்.

Figure-1.1-

(1.2) பயற்றம் ரொட்டி

செல்வி, துவாரகா சிவபாஸனி

தேவையான பொருட்கள்

பயற்றம்மா	1/2Kg
லீக்ஸ்	100g
கோவா	100g
கரட்	100g
முருங்கை இலை	100g
சண்டி இலை	100g
வெங்காயம்	100g
பச்சை மிளகாய்	50g
உப்பு	தேவையானவு
கடுகு, சீரகம்	சிறிதளவு
தண்ணீர்	தேவையானவு
எண்ணெய் (நூல்லெண்ணெய்)	சிறிதளவு

செய்முறை:

பயற்றம்மாவினை நன்றாக அரித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் கரட், லீக்ஸ், கோவா, முருங்கை இலை, சண்டி இலை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் என்பவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பின்னர் பயற்றம்மா, வெட்டிய மரக்கறி, இலைவகை, தேவையானவு உப்புச் சேர்த்துக் குழைக்கவும். பின்பு ரொட்டி போல் தட்டி தோசைக் கல்லில் சுட்டு எடுக்கவும்.

Figure-1.2-

(1.3) பயற்றம்மா பிரியாக்கி

திருமதி. கிழுபனா பிரேரமநுமார்

தேவையான பொருட்கள்

பயற்றம்மா	300g
கரட்	50g
கோவா	50g
வெங்காயம்	50g
பச்சை மிளகாய்	5 அல்லது 6
உப்பு	சிறிதளவு
தனி மிளகாய்த்தாள்	1 மே. க
ஃடு	5 பல்லு
இஞ்சி	1 துண்டு

செய்முறை:

பயற்றம் மாவை உப்பு சேர்த்து கொதி நீர்விட்டு இடியப்பதத்திற்கு குழைத்து உரலில் மாவை போட்டு பிழிந்து எடுத்து நீராவியில் அவித்து எடுத்து உலர்த்தி வைக்கவும். கரட், கோவாவையும் 2 நிமிடம் நீராவியில் அவித்து எடுக்கவும். தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, ப. மிளகாய் வதக்கவும். வதங்கிய பின் உப்பு, மிளகாய்த்தாள், இஞ்சி விழுது, ஃடு விழுது சேர்த்து வதக்கி கரட் கோவா, உலர்த்திய இடியப்பத்தையும் போட்டு கிளரவும்.

Figure-1.3-

(1.4) புரத பிரியாணி

திருமதி. யங்காந்தர்யங்கி நபராஜன்

தேவையான பொருட்கள்

பயறு	100g
உழுந்து	100g
கெளி	100g
கரட்	100g
கோவா	100g
குறிஞ்சா இலை	100g
பெரிய வெங்காயம்	100g
செத்தல் மிளகாய்	100g
கடுகு, சீரகம்	தேவையான அளவு
உப்பு, கறிவேப்பிலை	தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	சிறிதளவு

செய்முறை:

பயறு, உழுந்து, கெளி என்பவற்றை தனித்தனியே அவிக்கவும். கரட், கோவா, குறிஞ்சா இலை என்பவற்றை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அவிக்கவும். செத்தல் மிளகாய், கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை என்பவற்றை சிறிதளவு நல்லெண்ணெயில் தாழிக்கவும். தாழித்த கலவையினுள் அவித்த தானியங்கள், மரக்கறி என்பவற்றை சேர்த்து கிளரவும்.

Figure-1.4-

(1.5) குறிஞ்சா களி

திருமதி. விஜ்ஞானா சீவாஸந்தஸ்

தேவையான பொருட்கள்

இராசவள்ளிக் கிழங்கு	200g
உழுத்தம் மா	1 மே. க
பால் (காய்ச்சியது)	1 கப்
பயறு (ஊறவைத்தது)	1 மே. க
கெளபி (ஊறவைத்தது)	1 மே. க
குறிஞ்சா (சாறு)	1 மே. க
சாத்தாவாரி (சாறு)	2 மே. க
தண்ணீர்	½ ரம்ளர்

செய்முறை:

இராசவள்ளிக் கிழங்கினை நன்கு தோல் சீவி சுத்தப்படுத்தவும், பின்னர் கழுவவும். சிறிய சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி $\frac{1}{2}$ ரம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மூடிய பாத்திரத்தில் அவிக்கவும். நன்கு அவிந்ததும் நன்கு மசிக்கவும். பின்னர் அதனுள் பயறு, கெளபி, என்பவற்றினை இடவும். உழுத்தம் மாவை பாலில் கரைத்து அப்பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்கு அடிப்பிடியாத வண்ணம் கிளறவும். உழுத்தம் மா நன்கு வெந்ததும் அதனுள் சாறு வகைகளை விட்டு நன்கு இறுகி வரும் வரை கிளறவும். பின்னர் இரக்கி குடு ஆறியதும் பரிமாறலாம்.

Figure-1.5-

(1.6) ஆலங்காய் மிட்டு

சௌல்லி, ரிபானாந்தராஸாரி ரூமைசின்ஸ்ம்

தேவையான பொருட்கள்

உழுத்தம் பருப்பு	1/4 kg
பயற்றம் பருப்பு	1/4 kg
தயிர்	சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்	சிறிதளவு
இஞ்சி	சிறிதளவு
செத்தல் மிளகாய்	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு
கடுகு	1 மே. கரண்டி
குரியகாந்தி எண்ணைய்	தாளிக்க
பச்சை கலரிங்	சிறிது

செய்முறை:

பயறு லேசாக சூடாக்கிய பின் தோல் நீக்கி எடுக்கவும். உழுத்தம் பருப்பை நன்கு ஊறவைத்து அரைக்கவும் ஊறவைத்த பயற்றம் பருப்பை வடித்தெடுத்து அரைத்த உழுந்துடன் சேர்த்து தயிர் விட்டு நன்கு பிசையவும் உப்பு அளவுக்கு சேர்க்கவும். பச்சைமிளகாய் தூளாக வெட்டி, இஞ்சி தூளாக வெட்டி சேர்க்கவும். செத்தல் மிளகாய் சிறிதாக வெட்டி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும் எல்லாவற்றையும் நன்கு சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். (பாக்கு அளவு உருண்டை) இதை ஆவியில் (Steam) அலித்து எடுக்கவும். காலை உணவாகப் பாவிக்கலாம். விரும்பின் சிறிது பச்சை கலரிங்கை சேர்த்து பிசைந்து உருண்டைகளாக அவித்தால் அழகாக இருக்கும்.

Figure-1.6-

02 - பிரதான உணவு - அசைவம்

(2.1) முட்டைக் கலவைத் தோசை

திருமதி. அணார்த்தனி ஐசைவர்

தேவையான பொருட்கள்

முட்டை	2
உருளைக்கிழங்கு	1
கரட்	1
போஞ்சி	100g
உள்ளி	3 பல்
வெங்காயம்	10
பச்சை மிளகாய்	5
மிளகுதூள்	சிறிதளவு
உப்பு	சிறிதளவு
இஞ்சி விழுது	தேவையானளவு
எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி
இலைவைகை	விரும்பினால் சேர்க்கலாம்
கறிவேப்பிலை	தேவையானளவு

செய்முறை:

முதலில் முட்டையை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும். கரட், போஞ்சி, உருளைக்கிழங்கு சிறிய துண்டங்களாக ஆக்கி நீர் விட்டு அவிக்கவும். வெட்டிய உள்ளி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மற்றும் அவித்த மரக்கறி, கறிவேப்பிலை உப்பு அனைத்தையும் ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும். முட்டையை நன்கு அடித்த பின் இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கலக்கி அதனுள் கறிவேப்பிலை போடவும். பின்பு தோசைத்தட்டில் எண்ணெயைப் பூசி இக்கலவையை இடவும். ஓரமாக எண்ணெயை விட்டு வேகிய பின்பு திருப்பிப் போட்டு இறக்கிப் பரிமாறவும்.

Figure-2.1-

(2.2) முத்தமிர்தம்

ஏசல்லி, சிவாஸாந்தூராஸி நுழைசிங்கம்

தேவையான பொருட்கள்

பக்ப்பால்	200ml
முட்டை	1
றஸ்க்தூள்	சிறிதளவு
செர்ரிப்பழும்	சிறிதளவு
இனிப்பூட்டி	தேவையானளவு

செய்முறை:

முட்டையை நன்கு அடிக்கவும். பால், அடித்த முட்டை, றஸ்க் தூள் என்பவற்றை நன்கு கலக்கவும். கடைசியில் 1 தே. கரண்டி இனிப்பூட்டி சேர்க்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கலவையை ஊற்றி அதன் வாய்ப் பகுதியை ஸயக்கடதாசியால் மூடிக் கட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அப் பாத்திரத்தில் கலவை உள்ள பாத்திரத்தை வைத்து அவித்து எடுக்கவும்.

Figure-2.2-

(2.3) மசாலா ரொட்டி

தினமுதி, ஈராயதி சந்திரநமார்

தேவையான பொருட்கள்

பயற்றம் மா	1/2kg
கரட்	1/4kg
முட்டை	2
செத்தல் மிளகாய்	10
வெங்காயம்	10
உப்பு	தேவையானளவு
பெருஞ்சீரகம்	சிறிதளவு
கடுகு	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்	5
குரியகாந்தி எண்ணேய்	சிறிதளவு

செய்முறை:

பயற்றமாலை சிறிது உப்பு சேர்த்து ரொட்டி பதத்திற்கு குழைக்கவும். தட்டையாக தட்டி எண்ணேய் பூசிய தட்டில் போட்டு அவிந்ததும் மறுபக்கம் பிரட்டி எடுக்கவும். பின் அதை சிறு துண்டுகளாக்கவும். கரட்டை தோல் நீக்கி கழுவி உராய்கருவியில் உரோஞ்சீக் கொள்ளவும். வெங்காயம், மிளகாயை சுத்தமாக்கி அளவாக வெட்டிக் கொள்ளவும். சீவிய கரட்டை சிறிது வாட்டிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், மிளகாயை தாளித்து பதம் வந்ததும் கரட்டை அதனுள் கொட்டி கிளறவும். சிறிது நேரத்தின் பின் முட்டையை அதனுள் விட்டு கிளறவும். பின் துண்டுகளாக்கப்பட்ட பயற்றமா ரொட்டியை அதனுள் போட்டு பிரட்டி பதமாக எடுக்கவும். இளஞ்சுடான பதத்தில் உண்ண கலையாக இருக்கும்.

Figure-2.3-

(2.4) மசாலா கெளபி

ஸ்ரீவி. நிலை மகந்திரன்

தேவையான பொருட்கள்

கெளபி	100g
பெரிய வெங்காயம்	2
கறிவேப்பிலை	1 கைப்பிடி
கரட்	1
பச்சை மிளகாய்	4
கோவா	சிறிதளவு
லீக்ஸ்	1
எலும்பு நீக்கிய இறைச்சி	2 மே. க
உள்ளி	2 பல்லு
கறி முருங்கை இலை	1 கைப்பிடி
உள்ளி, வெந்தயம், மிளகாய்த்தூள்	
எலக்காய், கராம்பு, மிளகு தூள், உப்புத்தூள்	} தேவையானளவு
அவித்த முட்டை	1
நீர்	தே. அளவு

செய்முறை:

கெளபியை நீர் விட்டு அவித்தல் (அவிந்ததும் உப்பிடல்) பின் இருக்கி நீர் இல்லாது வடித்து வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டுதல்: பின் நறுக்கிய வெங்காயம், நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, சிறு துண்டுகளாக்கிய கரட், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய கோவா, நறுக்கிய லீக்ஸ், கோழி இறைச்சி, உள்ளி, சுத்தப்படுத்திய கறிமுருங்கை, அனைத்தையும் அளவான நீரிலிட்டு உப்பிட்டு அவித்தல். (நீர் வற்றும் வரை) சாதுவான நீர்ப்பதத்தில் மிளகுதூள், மிளகாய்த்தூள், எலக்காய், கராம்பு என்பவற்றை போட்டு பிரட்டி இருக்கி வேறு ஒரு தட்டில் கொட்டி கெளபியையும் கொட்டி பிரட்டுதல் அதில் முட்டையையும் வைத்தல் மசாலா சேர்த்த சுவையான கெளபி தயார்.

Figure-2.4-

(2.5) புதக் கலவைப் பிட்டும் மரக்கறி இறால் கதம்ப உசிலியும்

திருமதி. சங்காவினிவெந்தி சனம்மகாநன்

புதக்கலவைப்பிட்டு

கேவையான பொருட்கள்

கொள்ளுமா	50g
முளைகட்டி காயவைத்த பயறுமா (அவித்தது)	50g
வறுத்து கோது நீக்கிய உழுத்தம்மா	100g
உப்பு	தேவையானவு
தேங்காய்ப்பு	சிறிதளவு

செய்முறை:

கொள்ள, உழுந்தை வறுத்து கோது நீக்கி மாவாக்கவும். பயறை முளைக்க வைத்து வெயிலில் உலர்த்தி பின் மாவாக்கவும். மேலே கூறப்பட்ட மாவகைகளை அரித்து ஒன்றாகச் சேர்த்து உப்பையும் ரூசிக்கேற்ப சேர்த்து ஆவியிடங்கிய சுடுநீர் சேர்த்து குழுத்து மணி மணியாக உலர்த்தி தேங்காய்ப்பு கலந்து ஆவியில் அவித்தெடுக்கவும்.

மரக்கறி இறால் கதம்ப உசிலி

கேவையான பொருட்கள்

துவரம் பருப்பு	100g
கெளபி	100g
கரட்	1 சிறியது
பீற்றூட்	1 சிறியது
போஞ்சி	50g
செத்தல் மிளகாய்	15
நல்லெண்ணெண்ண்	1 மே. கரண்டி
பெருஞ்சீரகம்	தேவையானவு
கடுகு	தேவையானவு
உழுத்தம்பருப்பு	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	தேவையானவு
றால்	100 கிராம்
பெருங்காயம்	2 சிட்டிகை

செய்முறை:

2 மணித்தியாலும் முன்பு துவரம் பருப்பு கெளபி, செத்தல் மிளகாய் வெவ்வேறாக ஊற விடவும். ஊறிய பருப்புக்களை செத்தல் மிளகாயிடன் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து அரைத்த விழுதுடன் உப்புத்தாள் சேர்த்து ஆவியில் அவித்து பின் உலர்த்தி வைக்கவும். மரக்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தானித்தனியாக வேகவைத்தெடுக்கவும் வேகும் போது அளவாக உப்புப் போடவும். அடுப்பில் தாச்சியை வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, பெருஞ்சீரகம் போட்டு தாளிக்கவும். பின் வெந்த காய்கறிகளையும் உலர்த்திய பருப்புக்களையும் அவித்த நாலையும், பெருங்காயத்தையும் சேர்த்துக் கிளைவும். நன்கு பொல பொல வென்று வரும் வரை அடுப்பில் வைத்திருக்கவும். இறக்குவதற்கு முன் கறிவேப்பிலையையும், புரதக்கலவைப் பிட்டையும் சேர்த்து கிளைவும்

Figure-2.5-

(2.6) பயறு பருப்பு கொத்து

சௌஷ்ணி, நூலாக்கி ஒதுவதாளி

தேவையான பொருட்கள்

பயறு	1/2 kg
பருப்பு	1/2 kg
கோழி இறைச்சி	1 kg
இறால்	250g
கறிமிளகாய்	50g
பச்சை மிளகாய்	தேவையானளவு
வெங்காயம்	50g
தூள்	தேவையானளவு
உள்ளி	தேவையானளவு
வெந்தயம்	தேவையானளவு
கடுகு	தேவையானளவு
மிளகு, சீரகம்	தேவையானளவு
கத்தரிக்காய்	50g
லீக்ஸ்	50g
கோவா	50g
தக்காளிப்பழம்	50g
உப்பு	தேவையானளவு
கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு

செய்முறை:

பயறு, பருப்பு என்பவற்றுள் சிறிது நீர் விட்டு நன்றாக அவித்துக் கொள்ளவும். இறைச்சி, மரக்கறி மற்றும் இறால் என்பவற்றைச் சிறுதுண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். அதற்குள் உள்ளி, வெங்காயம், மிளகாய், வெந்தயம், கடுகு, மிளகு, சீரகம் என்பவற்றையும் சேர்த்து அவிக்கவும். தேவையானளவு உப்பு சேர்க்கவும். பின்னர் அவித்த பயறு, பருப்புடன் இக்கலவையைச் சேர்த்துக்கிளரவும்.

Figure-2.6-

03 - சிற்றுண்டி - சைவம்

(3.1) புத அடையும் அம்பிறலா சட்டியும்

சென்னி, டெரஸ்ராஸ் நூலாப்பிரகாரம்

புத அடை

தேவையான பொருட்கள்

உழுந்து	250g
கெளப்பி	250g
உப்பு	சிறிதளவு
தேங்காய்ப்பு	சிறிதளவு

செய்முறை:

உழுந்து, கெளபி என்பவற்றை சுத்தமாக்கி தீரித்து மாவாக்கவும், மாவுடன் உப்பு, சிறிதளவு தேங்காய்ப்பு என்பன சேர்த்து குழைக்கவும். பின்பு ரொட்டி போல் தட்டி தோசைக்கல்லில் போட்டு கூடவும்.

அம்பிறலா சட்டி

தேவையான பொருட்கள்

அம்பிறலங்காய்	5
சிறிய வெங்காயம்	10
மிளகாய்த் தூள்	1 மே. க
மஞ்சள் தூள்	சிறிதளவு
ஏலக்காய்	3
அங்கர் பால்	1 கப்
பச்சைமிளகாய்	2
உப்பு	தேவையானளவு
கடுகு	சிறிதளவு
சுவையூட்டி	சிறிதளவு

செய்முறை:

அம்பிறலாவை கழுவி தோல் நீக்கி பாதியாக வெட்டி உப்பிட்டு அவிக்கவும். பின்பு வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, கடுகு சேர்த்து தாளிக்கவும். பின்பு அவித்த அம்பிறலாவை அகனுடன் சேர்த்து மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், சுவையூட்டி, ஏலக்காய் சேர்த்து கீறவும். பின்பு அங்கர்பால் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ஆறியதும் பரிமாறவும்.

Figure-3.1-

(3.2) முருங்கையிலை கட்டல்

வரல்வி. கம்சாரினி கந்தாசல்பியகம்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைப்பயறு	200g
முருங்கை இலை	100g
சண்டியிலை	100g
வெங்காயம்	தே. அளவு
பச்சைமிளகாய்	5
இஞ்சி	சிறியதுண்டு
பூண்டு	சிறியதுண்டு
கறிவேப்பிலை	தேவையானஅளவு
உப்பு	சிறிதளவு
சீரகம்	சிறிதளவு
உழுத்தம்மா	1 கப்
தேங்காய்ப்பு	தேவையானஅளவு
நல்லெண்ணைய்	சிறிதளவு
உருளைக்கிழங்கு	500g
கரட்	100g

செய்முறை:

பச்சைப்பயறை ஊறவைத்து அரைத்து அதற்குள் சிறிதாக நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், முருங்கையிலை, சண்டியிலை, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், தேங்காய்ப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கிய பின் இவற்றுடன் உப்பு, சீரகம், உழுத்தம்மா சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொண்டு பின்னர் மெலிதான வடைகளாகத் தட்டி மிதமான குட்டில் உள்ள தோசைக்கல்லில் 2 துளி நல்லெண்ணைய் இட்டு இரண்டு பக்கமும் வாட்டி எடுக்கவும்.

Figure-3.2-

(3.3) யமகா

திரு. சிற்றும்பஸம் சிவநாளராஜா

தேவையான பொருட்கள்

உள்ளத்தம்மா	100g
பயறு	25g
கரட்	25g
வெந்தயம் (முளை)	25g
வெங்காயம்	25g
மல்லி (முளை)	25g
மிளகாய்	25g
தேங்காய்ப்பு	சிறிதளவு
நல்லெண்ணெய்	1 மே. கரண்டி
உப்பு	தேவையானளவு

செய்முறை:

கரட், மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். உள்ளத்தம்மாவுடன் இவற்றைச் சேர்த்து முளை விட்ட வெந்தயம், மல்லி, பயறு, தேங்காய்ப்பு என்பவற்றையும் சேர்த்து குழழுக்கவும். உப்பு தேவையானளவு சேர்க்கலாம். ரொட்டி, பத்திற்கு குழழுத்து ரொட்டி போல் தட்டி தோசைக்கல்லில் சூடாக்கி வெந்ததும் மறுபக்கம் திருப்பி எடுக்கவும்.

Figure-3.3-

(3.4) தர்பூசணி சலாட்

செல்வன் நுழைசுநாதன் ரஷைவி

தேவையான பொருட்கள்

தர்பூசணி	500g
வெள்ளரிக்காய்	250g
தக்காளி	250g
மாதுளம்பழும்	1
வெங்காயம்	250g
மிளகுத்தூள்	தேவையானஅளவு
உப்பு	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி இலை	தேவையானஅளவு

செய்முறை:

வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை சிறுசிறுதுண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தர்பூசணியைக் கழுவி, விதைகளை நீக்கி விட்டு அதனையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் மாதுளம்பழுங்களை சுத்தம் செய்து அவற்றையும் இதனுடன் சேர்த்தல். பிறகு அனைத்தையும் ஓன்றாகச் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு, மிளகுத்தூளைத் தூவி கிளரி விட வேண்டும். பின் கொத்தமல்லி இலையைத் தூவி சாப்பிடவும்.

Figure-3.4-

(3.5) காரப்பயற்றம் லட்டு

சௌலி. நூவாரகா ஸிவகணசன்

தேவையான பொருட்கள்

பயற்றம்மா	500g
பயறு	750g
மிளகாய்த் தூள்	சிறிதளவு
கடுகு	சிறிதளவு
சீரகம்	சிறிதளவு
மிளகு	சிறிதளவு
உள்ளி	சிறிதளவு
உப்பு	தேவையானளவு
வெந்தயம்	சிறிதளவு
வெங்காயம்	100g
பச்சை மிளகாய்	50g

செய்முறை:

பயறை அவித்து பின்னர் அதனை இறக்கவிட்டு வொங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயினை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி அதனுள் மிளகு, சீரகம், கடுகு மற்றும் வெந்தயம் என்பவற்றுடன் சிறிதளவு தூளும் இட்டு நன்றாக எண்ணெயில் வதக்க வேண்டும் பின் அதற்குள் அவித்த பயற்றினை இட்டு நன்றாக பிரட்ட வேண்டும். பின்னர் சிறு சிறு உருண்டைகளாக அதனைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் பின் பயற்றம் மாவினை தண்ணீர் விட்டு குழுத்து பின்னர் பிடிக்கப்பட்ட உருண்டைகளை அதனுள் தோய்த்து இறுதியாக Oven இல் வைத்து வெப்பமேற்ற வேண்டும்.

Figure-3.5-

சமையற் போட்டி - 2012

ஒழுங்கமைப்புக் குழு



இடமிருந்து வலம்

வரிசை - 1 திரு. S. சுதாகரன், Dr. R. பரமேஸ்வரன், Dr. S. சிவன்சுதன்,
திருமதி. S. பாலசுந்தரம், Dr. (Miss) T. கார்த்திகா,

Dr. (Mrs) P. செல்வகரன், Dr. (Miss) A. துண்யந்தி

வரிசை - 2 திரு. J. ஜெயந்தன், செல்வி. P. டேஷாஜினி, திருமதி. P. யோகநாதன்,
செல்வி. ஏ. கனிஸ்ரெலா



1.1 உரைப்படையும் கூட்டுக்கறியும்



1.2 பயற்றும் ரொட்டு



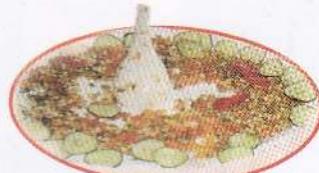
1.3 பயற்றும்மா பிரியானி



1.4 புத பிரியானி



1.5 குறிஞ்சா களி



1.6 ஆலங்காஸ் பிட்டு





2.1 முட்டைக் கலவைத் தோசு



2.2 முத்தமிரிதம்



2.3 மசாலா ரொட்டு



2.4 மசாலா கெப்பி



2.5 புதக்கலவைப் பிட்டு



2.6 பயறு பருப்பு கொத்து





3.1 புத அடையும் அம்பிறலா சட்டியும்



3.2 முருங்கையிலை கடல்



3.3 யமகா



3.4 தர்ப்புசனி சலாட்

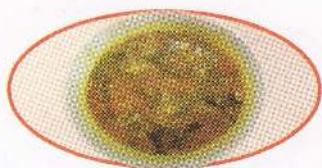


3.5 காரப்பயற்றும் ஸட்டு



3.6 கொள்ளு சன்டல்





4.1 துவரை கிரால் கூழி



4.2 கதம்ப கிரைச்சி



4.3 மென் கிச்சடி



4.4 உரத அம்யம்



4.5 கிரால் கதம்பம்



4.6 பற்றோட்டி



எமது ஏனைய வெளியீடுகள்



(3.6) கொள்ளு சுண்டல்

திருமதி. ஸல்வாம்பினங்க மகாசூதவன்

தேவையான பொருட்கள்

கொள்ளு	1கப்
செத்தல் மிளகாய்	2
கடுகு	½ மே.க
சீரகம்	½ மே.க
உருத்தம்பருப்பு	½ மே.க
இஞ்சி துருவல்	1 மே. க
கறிவேப்பிலை	தேவையானளவு
தேங்காய்ப்பு	சிறிதளவு
உப்பு	தேவையானளவு
எண்ணெய்	சிறிதளவு
பெருங்காயத்தூள்	½ மே.க

செய்துறை:

கொள்ளள, உப்பு போட்டு அவித்து எடுத்து வைக்கவும். தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய், இஞ்சி துருவல், பெருங்காயத்தூள், சேர்த்து தாளிக்கவும். இதனுடன் அவித்த கொள்ளு, தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும். தேங்காய்ப்பு போட்டு கிளாரி இறக்கவும்.

Figure-3.6-

04 - சிற்றுண்டு - அசைவம்

(4.1) துவக்க இறால் கூழ்

திரு. அரந்தீனாசபாய்தி மௌவர்

தேவையான பொருட்கள்

கரட்	1
போஞ்சி	100g
வீக்ஸ்	1
மீன்	1 சிறியது
முட்டை	1
இறால்	100g
தனிமிளகாய்த்தாள்	சிறிதளவு
உள்ளி	3 பல் விழுது
மிளகுதாள்	சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்	5
வெங்காயம்	15
துவரம் பருப்பு	தேவைக்கு ஏற்ப அவித்து அரைக்கவும்
உப்பு	தேவையான அளவு
குப்கட்டி	சுவைக்கு
அஜின மோட்டோ	சுவைக்கு

செய்முறை:

ஓரு பாத்திரத்தில் சுத்தம் செய்த இறால், மீன், மரக்கறி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு நீர்விட்டு அவிக்கவும். அவித்த பின் அதனுள் உப்பு, தனிமிளகாய்த்தாள், குப்கட்டி, அஜினமோட்டோ, மிளகுதாள், பூடு விழுது, சேர்த்து 1 நிமிடம் வேகவிடவும். பின்பு முட்டையை மஞ்சட்கருவை நீக்கிய பின் வெள்ளைக் கருவை அதனுள் இடவும். நன்கு கலக்கவும். பின் துவரம்பருப்பை சிறிய அளவாக அதனுள் போட்டு கலக்கவும். பின்பு பரிமாறவும்.

Figure-4.1-

(4.2) கதம்ப கிறைச்சி

சென்லி, டால்கறுள் நோனப்பிரகாசம்

தேவையான பொருட்கள்

கோழியிறைச்சி	200g
போஞ்சி	150g
உருளைக்கிழங்கு	200g
பெரிய வெங்காயம்	2
கரட்	3
பூடு	2 பல்
பால் (Anchor)	½ கோப்பை
மிளகு தூள்	சிறிதளவு
உப்பத்தூள்	சிறிதளவு

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கையும் இறைச்சியையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு உருளைக்கிழங்கையும், இறைச்சியையும் போட்டு அவிக்கவும். பின்னர் வெட்டிய போஞ்சி, கரட், பெரிய வெங்காயம், பூடு என்பவற்றை Anchor பாலில் போட்டு அரைப்பத்தில் அவித்து எடுக்கவும். அவித்த உருளைக்கிழங்கு, இறைச்சி என்பவற்றுடன் இதனையும் சேர்த்து மிளகுத்தூள், உப்பத்தூள் சேர்த்துக் கிளரவும்.

Figure-4.2-

(4.3) மீன் கிச்சடு

திருமதி. அணார்த்தநலி ஜகாவலர்

தேவையான பொருட்கள்

கரட்	1
பச்சை மிளகாய்	5
வெங்காயம்	10
ரின் மீன்	1
கறிமிளகாய்	2
தக்காளி	1
உருளைக்கிழங்கு	1
எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது தயிர்	தேவையானளவு
மிளகுத்தூள்	தேவையானளவு
உப்பு	தேவையானளவு
கறிவேப்பிலை	தேவையானளவு

செய்முறை:

ரின்மீனை சுத்தம் செய்து சிறிய பாத்திரத்தில் இட்டு மசிக்கவும். மரக்கறியை சிறியதுண்டுகளாக வெட்டவும், கரட்டை சீவவும். வெங்காயம், மிளகாய் சிறியதாக நறுக்கவும், உருளைக்கிழங்கை அவித்து மசிக்கவும், பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். அதனுள் உப்பு, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது தயிர், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கையால் மசித்து பிழைந்து கலக்கவும். பின்பு பரிமாறவும்.

Figure-4.3-

(4.4) பூத அப்பம்

திருமதி. சுழலஸ்வரி இராயச்சந்திரன்

தேவையான பொருட்கள்

கோழியிறைச்சி (எலும்பு அற்றது)	500g
முட்டை	5
கரட் துருவல்	சிறிதளவு
சிறு குறிஞ்சா இலை	சிறிதளவு
பீற்றூட் துருவல்	சிறிதளவு
நல்லெண்ணெய்/குரியகாந்தினண்ணெய் 1 மே. கரண்டி	
மஞ்சள்தூள்	தேவையானளவு
உப்புத்தூள்	தேவையானளவு
மிளகுதூள்	தேவையானளவு

செய்துகற:

இறைச்சியை கிரைண்டரில் அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் உப்புத்தூள், மஞ்சள்தூள், மிளகுதூள் சேர்த்து வட்டமாகத் தட்டி நீராவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். பின்னர் தோசைத்தட்டு அல்லது சோஸ்பானை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் தடவி சூடாகியதும் வட்டமாக அவித்தெடுத்த இறைச்சியை அதன்மேல் வைத்து உடைத்த முட்டையை நடுவே ஊற்றி பின் கரட்துருவல், பீற்றூட்துருவல், சிறிகுறிஞ்சா இலை என்பவற்றை மேலே தாவிய பின் மூடி வேகவைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

Figure-4.4-

(4.5) இறால் கதம்பம்

திருமதி. நஞ்சவள்ளுவரி அராமச்சந்திரன்

தேவையான பொருட்கள்

மீன்	250g
இறால்	250g
கரடு	50g
கோவா	50g
வெள்ளரிபிஞ்சு	50g
சிறுகுறிஞ்சா இலை	சிறிதளவு
பாகற்காய்	சிறிதளவு
உப்பு	தேவையானளவு
மஞ்சள்தூள்	தேவையானளவு
மிளகுதூள்	தேவையானளவு

செய்முறை:

மீன், இறால் என்பவற்றை சுத்தம் செய்து அவிக்கவும். அவிந்ததும் மசிக்கவும், மரக்கறி வகையை துருவலாக வெட்டவும். மசித்து வைத்த மீன், இறால் என்பவற்றுடன் வெட்டிய மரக்கறி இலைவகையைச் சேர்த்துக் கிளரி தேவையானளவு உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகுதூள் என்பவற்றையும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

Figure-4.5-

(4.6) உற்றோட்டு

நினைவு, காமநி சிவதாஸ்

தேவையான பொருட்கள்

பயறு	100g
உ. பருப்பு	200g
கெளி	200g
முட்டை	4
அப்பச்சோடா	½ தே. க
மிளகு சீரகப்பொடி	½ தே.க
உப்பு	தேவையானவு
வெங்காயம், செத்தல்	தேவையானவு
பெருஞ்சீரகம், கடுகு	தேவையானவு
கறிவேப்பிலை	தேவையானவு
நல்லெண்ணேய்	3 மே.க

செய்முறை:

பயறை முளைக்க விடவும் (நன்றாக்கு). உழுத்தம் பருப்பு, கெளி என்பவற்றை ஊற விட்டு கழுவி கிரைண்டரில் அரைக்கவும். பயறையும் அரைக்கவும். முட்டையை நன்கு அடிக்கவும். அப்பச்சோடாவையும் சேர்த்து அடிக்கவும். அரைத்த தானியம் முட்டைக்கலவை இரண்டையும் சேர்த்து கலந்து நான்கு மணி நேரம் வைக்கவும் (புளிப்பதற்கு) வெங்காயம், மிளகாய் தாளித்து கடுகு, பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தானிக்கவும். மாக்கலவைக்குள் தானியம், உப்பு, மிளகு, சீரகத்துடன் யாவும் சேர்த்து கலந்து இட்லிச்சட்டியில் ஊற்றி அவிக்கவும்.

Figure-4.6-

05 - பானம்

(5.1) யழப்பால் பானம்

சென்னி, தில்வியா சந்தியர்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

ஜஸ்கட்டி	1
விளாம்பழம்	1
ப்பாசிப்பழம்	சிறியது
அன்னாசி	1
அப்பிள்	1
பால்மா	1 மே. கரண்டி
இனிப்பூட்டி	1 கரண்டி

செய்முறை:

விதை நீக்கிய விளாம்பழத்தையும், ப்பாசிப்பழத்தையும், ஜஸ்கட்டி யையும் மிக்ஸியில் இட்டு அடித்து எடுத்த பின் அதனுள் சிறிய சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி வைத்திருக்கும் அன்னாசி, அப்பிள் துண்டுகளை இட்டு கலக்கி பின் அப் பானத்தை கப் ஒன்றுக்குள் இட்டு அதன் மேல் பால்மாவை இட்டு பரிமாறவும். தேவையாயின் இனிப்பூட்டியை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

Figure-5.1-

(5.2) சோயாக் கும்

திருமதி. ஆனாந்தபூரி வெளறுவிமலைவள்

தேவையான பொருட்கள்

சோயாம்ர்	100g
கோவா	100g
கரட்	100g
போஞ்சி	100g
தக்காளி	100g
முருங்கைக்கீரை	100g
உப்பு	தேவையான அளவு
தேசிப்புளி	4 மே. கரண்டி
மிளகு	1 மே. கரண்டி
நற்சீரகம்	1 மே. கரண்டி
உள்ளி	1 மே. கரண்டி
தண்ணீர்	4 கப்

செய்துகொடுவதற்கான பாதிகள்:

கோவா, கரட், போஞ்சி, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி என்பவற்றை சிறிதாக வெட்டவும், முருங்கைக் கீரையை துப்பாவு செய்யவும். மிளகு, நற்சீரகம், உள்ளி என்பவற்றை இடித்து பொட்டலமாக கட்டவும். ஒரு பானையில் மரக்கறி, தண்ணீர், சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். மரக்கறி அரைப்பதமாக வெந்ததும் சோயாம்ர் சேர்க்கவும். பின் கட்டிய பொட்டலத்தை இதனுள் சேர்க்கவும். அனைத்தும் நன்றாக வெந்ததும் முருங்கைக் கீரையை சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதித்ததும் உப்புச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். அரைத்த உள்ளி, சீரகம், மிளகு சேர்த்து வாசனை வந்ததும் இறக்கி தேசிப்புளி கலந்து பரிமாறவும்.

Figure-5.2-

(5.3) புத மரக்கறி கூழ்

சௌஷி, நிலைபாலினி ரமீந்திரன்

தேவையான பொருட்கள்

கரட்	1
கோவா	சிறிய துண்டு
துவரம்பருப்பு	100g
லீக்ஸ்	1
வெண்டக்காய்	1
முருங்கை இலை	ஒரு கைபிடி அளவு
வல்லாரை	ஒரு கைபிடி அளவு
பூசணிக்காய்	சிறிய துண்டு
போஞ்சி	சிறிதளவு
வெங்காயம்	சிறிதளவு
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	தேவையானளவு
பூண்டு	1 பல்லு
மிளகுதூள், உப்புத்தூள்	சிறிதளவு
மஞ்சள் தூள், சீரகப்பொடி	சிறிதளவு

செய்துறை:

மரக்கறிகளை கழுவி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி பாத்திரத்தில் இடவும். நனைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து நன்றாக அவிய விடவும். அவிந்து நீர்வற்றி வரும் போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கலவையை மசித்தல் வேண்டும். பின் உப்பு, மிளகு, மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள், சேர்த்து மீண்டும் சிறிது சூடாக்கி கூழ்ப்பதும் வரும் போது இறக்கவும். ஆறியதும் தேசிப்புளி சேர்த்து பரிமாறலாம்.

Figure-5.3-

(5.4) வாழைத்தண்டு பானம்

செல்லி, பலித்திரா மீறுங்கநாதலீ

தேவையான பொருட்கள்

வாழைத்தண்டு சாறு (வடித்தது)	100ml
பப்பாளிப்பழ சாறு	200ml
பாகற்காய் சாறு	50ml
மாதுளம்பழச் சாறு	½ கப்
ஜஸ்கட்டி	
இனிப்பூட்டி	

செய்முறை:

வாழைத்தண்டை பிழிந்து சாறு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். பப்பாளிப்பழம், பாகற்காய், மாதுளம்பழம் என்பவற்றை தனித்தனியாக சாறாக்கக் கொள்ளவும். பின்பு இவை எல்லாவற்றையும் Blender இல் அடித்து எடுக்கவும் எடுத்த சாற்றுக்குள் ஜஸ்கட்டி இட்டு பரிமாறவும். தேவையானால் இனிப்பூட்டி சேர்க்கலாம்.

Figure-5.4-

(5.5) முருங்கையிலை தேநீர்

திருமதி, வந்ஜலெஸ்பரி இராமச்சந்திரன்

தேவையான பொருட்கள்

முருங்கையிலைத்தூள் (உலர்ந்தது)	100g
நெல்லிக்காய் வற்றல்	25 g
சிறு குறிஞ்சா இலைத்தூள் (உலர்ந்தது)	50g
உப்பு	தேவையானளவு
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	தேவையானளவு
இஞ்சி	தேவையானளவு
பால்	1/2 லீற்றர்
சுடுநீர்	தேவையானளவு
கவையூட்டி	தேவையானளவு

செய்முறை:

முருங்கையிலை, சிறுகுறிஞ்சா இலை என்பவற்றை வெயிலில் உலர்த்தி பின் கிரைண்டரில் அரைத்து எடுக்கவும் நெல்லிக்காய் வற்றலையும் கிரைண்டரில் அரைத்து எடுக்கவும். இந்தக்கலவையில் 3 தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு தம்ணர் சுடுநீரில் சில நிமிடம் ஊறவிட்டு வடிகட்டி எடுக்கவும். வடித்த தேநீரில் தேவைப்படின் இஞ்சி சேர்க்கலாம். இனிப்பு தேவையானால் கவையூட்டி சேர்க்கலாம். அல்லது தேநீரில் சிறிதளவு எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் சேர்த்து குடாகவோ குளிராகவோ அருந்தலாம். தேவையானால் பால் சேர்க்கலாம்.

Figure-5.5-

(5.6) மசாலாப்பால்

திருமதி. வெளக்குராவுளி இராமச்சந்திரம்

தேவையான பொருட்கள்

பசுப்பால்	1/2 போத்தல்
உழுத்தம்மா	250g
ஏலக்காய்	சிறிதளவு
சுவையூட்டி	தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

உழுந்தை வறுத்து திரித்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு சிறிதளவு நீர் விட்டு கரைக்கவும். பசுப்பாலை நன்கு கொதிக்க விட்டு கொதித்த பின் அதனுள் உழுத்தம்மா கலவை, ஏலக்காய் என்பவற்றை சேர்த்து கலக்கவும். தேவையெனின் சுவையூட்டி சேர்க்கலாம்.

Figure-5.6-

06 - உலர் உணவு

(6.1) பூத பிஸ்கட்

செம்மி கஜானி நதவதாஸ்

தேவையான பொருட்கள்

பால் (பக்ப்பால்)	1/2 போத்தல்
பருப்பு	500g
பயறு	500g
அன்னாசிப்பழம்	பாதித்துண்டு
பப்பாசிப்பழம்	பாதித்துண்டு
அப்பிள்	1
உப்பு	தேவையானளவு
இனிப்பூட்டி	தேவையானளவு

செய்முறை:

பயறு, பருப்பு என்பவற்றை வறுத்து தூளாக்கவும். பாலை நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் இனிப்பூட்டி இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மேற்கூறிய பழங்களை சிறுதுண்டுகளாக்கி பின்னர் பாலிற்கு இடவும். பால் இறுகி வந்த பின்னர் வறுத்து தூளாக்கிய பருப்பு, பயறு என்பவற்றை சேர்த்துக் குழைக்க வேண்டும். தட்டையாக தட்டி பின்னர் oven இல் அவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Figure-6.1-

(6.2) கலம்பு புத வட்டு

நிறைவி. சுஜாத்திரைத்துவி சர்ம்புகநாதன்

தேவையான பொருட்கள்

முளைகட்டிய பயறு (வறுத்தது) மா	100g
வறுத்து தோல் நீக்கிய உழுத்தம் மா	100g
வறுத்து தோல் நீக்கிய சோயாஅவரைமா	100g
வறுத்து தோல் நீக்கிய கெளபி மா	100g
வறுத்து அரைத்த கொள்ளுமா	50g
தேங்காய்ப்பு	75g
எலக்காய் தூள்	தே. அ
சுடுநீர் அல்லது பால்மா (பசுப்பால் பாவிக்கலாம்)	தேவையானளவு
சுவையூட்டி	தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

மேலே கூறப்பட்ட எல்லா மாவகைகளையும் அரித்து கலந்து உப்புத்தாள் தேங்காய்ப்பு, எலக்காய்தூள், சேர்க்கவும். பின் பால் மாவுடன் சுவையூட்டியையும் சேர்த்து சுடுநீரில் கரைத்து கலவை மாவுடன் சேர்த்துக் குழைத்து உருண்டைகளாக்கிப் பரிமாறவும்.

முளைகட்டிய பயறு மா தயாரிப்பதற்கு பயறை 10 மணித்தியாலம் ஊறவிட்டு பின் 10-12 மணித்தியாலம் முளைக்க வைத்து (தட்டில் பரவி மூடி வைக்கவும்), பின் தோலை நீக்கி கழுவிய பின் வெயிலில் 2-3 நாட்கள் காய விடவும்.

Figure-6.2-

(6.3) தானியரம்

திருமதி. கொமுதி சிவநாள்

தேவையான பொருட்கள்

உருளைக்கிழங்கு	200g
வெங்காயம்	100g
பயறு	200g
உழுந்து	100g
கெளப்பி	100g
பால்மா	6 மே. க
உப்பு	சிறிதளவு
பேங்கிள்பவுடர்	½ தே.க
ஏலக்காய்	சிறிதளவு
நல்லெண்ணைய்	2 மே. க
சுடுஞ்	1 கப்

செய்முறை:

தானியங்களை சுத்தப்படுத்தி வறுக்கவும். வறுத்தவற்றை கிரைண்டரில் திரித்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை அவித்து மசிக்கவும். வெங்காயத்தை கிரைண்டரில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இவற்றை மாவடன் சேர்த்து ஏலக்காய், பேங்கிள்பவுடர் என்பவற்றையும் சேர்த்து கலக்கவும். பால்மாவை சுடுஞ்சில் கரைத்துக் கொள்ளவும். பாலுக்குள் மாக்கலவையை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து ரொட்டி மாப்போல் குழைக்கவும். நல்லெண்ணைய் சேர்த்துக் குழைக்கலாம். குழைத்த மாவை பலகையில் வைத்து உருட்டி பிஸ்கற் அச்சினால் வெட்டி oven இல் 160°F இல் 20 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். சுவையான தானியரம் தயார்.

Figure-6.3-

(6.4) வரேநாக்கா

வாஸல்பி, துர்சிலி சிவப்ராசா

தேவையான பொருட்கள்

பயறு	500g
உழுந்து	500g
பெருஞ்சீரகம்	1 தே. க
நற்சீரகம்	1 தே. க
செத்தல்மிளகாய்	தேவைக்கேற்ப
வெள்ளைப்பூடு	10 பல்லி
கறிவேப்பிலை	தேவைக்கேற்ப
மஞ்சள்	1/4 தே. கரண்டி
மிளகு	தேவைக்கேற்ப
உப்பு	தேவைக்கேற்ப
தண்ணீர்	தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பயறு, உழுந்து, மிளகு, பெருஞ்சீரகம், நற்சீரகம், என்பவற்றை அரைத்து மாவாக்கவும். செத்தல் மிளகாயையும் இடித்து எடுக்கவும். உப்பு, மஞ்சள்தூள், கறிவேப்பிலை, வெள்ளைப்பூடு இடித்து, மாவுடன் சேர்த்து ஒன்றாக குழழுத்து எடுக்கவும். குழழுத்த மாவை முறுக்கு உரவில் பிழிந்து எடுத்து (oven) இல் 160°C 20 நிமிடம் வேகவிடவும்.

Figure-6.4-

(6.5) மொரு மொரு

திருமதி, அருந்துதி இவனசினபாராந்துப்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைக்காய்	1 பெரியது
மஞ்சள்	1 சிட்டிகை
உப்பு	அளவாக

செய்துறை:

வாழைக்காயை முழுதாக கழுவி எடுத்து பச்சைத் தோலை மட்டும் மெலிதாக சீவி எடுக்கவும். அதன் பின் ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் விட்டு உப்பு, மஞ்சள் அளவாகக் கரைத்து வைக்க வேண்டும். வாழைக்காயை குறுக்காக வட்டம் வட்டமாக சீவல்களாக வெட்டி உடனேயே மஞ்சள், உப்புத் தண்ணீர் கலவையில் பிரட்டி எடுக்க வேண்டும். இந்த வாழைக்காய் சீவல்களை ஆவியில் அவித்து எடுக்க வேண்டும். பின்பு நிறுக்கு ஒடியல் போன்று உலர் வைத்து எடுக்க வேண்டும். சீவல்கள் உலர்ந்ததும் கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கலாம். நேரடியாக உட்கொள்ளலாம். குடான் பாலில் ஊறவைத்தும் உண்ணலாம்.

Figure-6.5-

(6.6) பஞ்சபோஹா

திருமதி. வினாக்கள் ஜீவாவாந்துவி

தேவையான பொருட்கள்

பயறு	100g
உழுந்து	100g
கெள்பி	100g
சோயாசிவரை	100g
பருப்பு	100g
தேங்காய்ப்பூ	சிறிதளவு (வறுத்தது)

செய்முறை:

சுத்தப்படுத்திய பயறு, உழுந்து, கெள்பி, சோயாசிவரை, பருப்பு, என்பவற்றை வறுத்து குத்தி தோல்நீக்கிய பின் மாவாக்கி தேங்காய்ப்பூ சேர்த்து பக்கற்றில் அடைத்து வைத்து பரிமாறும் போது சுடுஞ் சேர்த்து குழைத்து பரிமாறலாம்.

Figure-6.6-

உங்களினதும் நாட்டுனதும் முன்னேற்றத்தின் முன்னோடி

உங்களது முதல் மற்றும் வட்டக்கட 100% அரசு உத்தரவாதத்தை உறுதி செய்துள்ள தேசத்தின் மிகப் பெரிய ஒரே வாஸ்கி தேசிய செமிபு வங்கியே!

சாதியன் சேமியை கணக்குஞர் மற்றும் நலமையான சேமிபுக் கணக்குகள் வறப்பன் மற்றும் புஞ்ச வறப்பன் கணக்கு

மறிய முதல் 16 வயது வன்றியான துழந்தலுக்காக அறிமுகம் செய்யப்பட்டிருள்ள உயர் வடிவத்தும், பரிசுகள் மலைப்புதிய கூடிய சிறுவர் கணக்குவர்.

தீத்துறைத்துறை கணக்கு

16 வயதுக்கு மேற்படி தீளானுக்களுக்காகவே வழங்குகிறோம் என்பதை நன்றாக கொள்கிற நோக்கு கணக்கு

மக்களிலிருந்து சுதந்தியை வழியாற்றுத் தீளானுக்களுக்கு மலைவெள்கிறோம் என்பதை நன்றாக கொள்கிற நோக்கு

விழைப்புக் கடன் வசதிகளும் சேவைகளும்

தங்கள் நிலைக் கடிடம் (ரண்டாணா) கடன்

பார்வையார்ப் பயிற்சி கட்டுமானங்களை இறுதிகாலத்திற்கு



திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார்
விலைக்கூடம் 3
Mitsubishi Lancer | Toyota Yaris | Nissan Sunny

சுப்பிரமணிய ஒவ்வொன்றிலும்
மின் தீவிரமான
Singer | DAMRO | Cargills



திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3
திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3
திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3

திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3
திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3
திருநெல்வேலி சுப்பிரமணிய மோட்டார் விலைக்கூடம் 3

நல்லான் சிழுதும்



மாபேரும்
பரிசு குவியல்

நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்
நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்
நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்
நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்
நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்
நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல்

நல்லான் சிழுதும் பரிசு குவியல் அதனால் அறம் குறைஞ்சிய தூ 10,000/-
அதனால் அறம் குறைஞ்சிய தூ 10,000/- மேலேயில் நிவாரிக்கப்படும்
தூ 10,000/- க்கு முன்பாக நிவாரிக்கப்படும்.



நல்லான் சிழுதும் | நல்லான் சிழுதும்
நல்லான் சிழுதும் | நல்லான் சிழுதும்

இலங்கைவங்கி
BOC
நெட்வர்க் கணக்காக்கி

சந்தேகத்திற்கிடமின்றி சிரேஷ்ட பிரஜெக்டங்களுக்கு அதிசிறந்த கெளரவம்



HNB

No. 212, 214, Hospital Road,
Jaffna.
021 2225983
021 2222787
021 2223463



MATHI
COLOURS

மதி கலர்ஸ்

சிருமண அறைப்பிதழ் காட்சியறை

15/2, முருகேசர் வேள்,
முத்திரைச்சந்தி,
நல்லூர்.

021 2229285, 077 7222524