

சமைப்போம், சுவைப்போம், ரசிப்போம்... ,

கிள்சுதலைப் பதார்த்தங்கள்

பாகம் 1

சிற்றுண்டிகள், கிணபிபு வகைகள், ஈற்றுணாக்களை
மனைப்பொருளியல் தரம் 10-11 வகுப்புக்களுக்குரியது



ந.பொ.த (சாதாரண) தரம் சுறையல் செய்முறைப் பர்ட்டிசைக்கான விளக்க முன்னோடி நூல்
வாழ்க்கைத்திறன் பாடம், செயல்முறைப் பாடங்களுக்கு ஒத்துவும் கைநூல்
கிள்சுத்தாசிகள் கிள்சுதலைப் பதார்த்தங்களுக்கு ஒத்துவும் கைநூல்

- மாந்திரப்பாண வெளியீடு -



சமைப்போம், ரூசிப்போம், ரூசிப்போம்.....

இன்சுவைப் பதார்த்தங்கள்

பாகம் I

சீற்றுண்டிகள், இனிப்பு வகைகள், ஈற்றுணாக்கள்.

மனைப் பொருளியல் பாடம் தரம் 10 – 11
வகுப்புகளுக்குரியது.

உங்கள் முதல் நாள்தோல்

ஏ க.பொ.து. (சாதாரண) தரம் சமயயல் செய்முறைப்
பரிடலைக்கான விளக்க முன்னோடி நூல்.

ஏ வாழ்க்கைக்குறிரன் பாடம், செயன்முறைப் பாடங்க
ஞுக்கு உதவும் கைநூல்

129525

27/3/98 N/2

ஏ தீவ்வுத்தராசிகள் தீன்சுவை உணவாக்கி மகிழ்
உதவும் சமயயற் கைநூல்.

129525 N

தீவ்வுக் கெளியீடு

7

முதற் பதிப்பு : 1997 ஜூவரி
 இரண்டாம் பதிப்பு : 1998 ஜூன்
 மூன்றாம் பதிப்பு : 1999 ஒகஸ்ட்

பதிப்புரிமை : ஆசிரியருக்கே

இந்நாலில் உள்ளவாறே பிரதி செய்வதும், அவ்வாறே வேறு நூல்களில், பத்திரிகைகளில் பிரசரிப்பதும் தடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கவனத்திற் கொள்க.

ஆசிரியர் : எஸ். ஸ்ரீலதா
 பயிற்சப்பட்ட மனைப் பொருளியல்
 ஆசிரியை (விசேட பயிற்சி)

கணக்கி அற்றக் கோட்டு : “எஸ் டி. எஸ் கொம்பியுட்டர் சேர்விஸ்”
 தொலைபேசி இல.
 597652, 593920

65/-

முன்னுரை

தற்காலத்தில் மனைப்பொருளியற் கல்வி வளர்ச்சியானது பொருளாதார சமூக விருத்திக்கு வழிகாட்டுகிறது. பசிக்கு உணவு என்று வயிற்றை நிறைத்துக் கொண்ட காலம் மலையேறிவிட்டது. விதம்விதமான உணவுகளை உண்டு அதன் கலையிலும் மனத்திலும் நாம் மயங்கிலிடும் காலமிது. இந்த விருப்பமானது சமையற்கலையை ஒரு நுட்பமான கலையாக, பயன்மிகுந்த குடும்பக்கலையாகப் பிரகாசிக்க வைத்துள்ளது. இந்த வகையிலே மனைப்பொருளியலை ஒரு பாடமாகப் பாடசாலை¹ கற்கும் மாணவர்களுக்கும், இல்லத்தரசிகஞ்சுக்கும் இப்புத்தகம் பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதில் ஜயமில்லை.

1997 டிசம்பர் மாதத்தில் கிருந்து க.பொ.த (சாதாரண)தரப் பரிட்சைக்கு உணவு தயாரிக்கும் முறை செயல்முறை மூலம் பரிட்சைக்கப்பட்டுப் புள்ளி வழங்கப்படுகிறது. இவற்றை முழு நோக்கமாகக் கொண்டு இந் நால் பொருத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு தயாரிக்கத் தேவையான உணவுகள், அளவீடுகள், மட்டுமின்றி தயாரிக்கும் முறை பற்றிய விளக்கமும் இந்நாலில் விளக்கமாகத் தரப்பட்டுள்ளது. இந்நால் பாடசாலை மாணவர்கள் பரிட்சையில் சிசேட சித்தி பெறவும், இல்லத்தரசிகள் அறுகவை உணவு சமைத்து இல்லத்தினரையும், விருந்தினரையும் அக மகிழவைக்க வழிகாட்டும் ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைவதையிட்டுப் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

சிற்று ந்திகள், இனிப்புவகைகள், சுற்றுணாக்கள் என்பன செய்யும் வழிமுறைகள் பல இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு குடும்பப் பெண்ணிடமும் இந்நால் அவசியம் இருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு திருமணப்பெண்ணுக்கும் திருமணப் பரிசாக இந்நால் அமைய வேண்டும். குடும்பத்தில் இன்கவை உணவு உண்டு ஆனந்தம் பெற இந்நால் வழிகாட்டும். வெளிநாடுகளுக்குச் சென்ற பெண்மணிகள் இன்கவை உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிக்க அல்லலுறுப்போது இந்நால் கைகொடுத்து உணரமுறிந்தது. மேலும் அருகிச்செல்லும் எமது யாழ்ப்பானைப் பாரம்பரியச் சிற்றுண்டிவகைகளை மீளவும் எம்மத்தியில் கொண்டு வரவும்ன அவற்றை ஆக்கிச் சுவைத்து மகிழவும் இந்நால் வழிகாட்டும். எனவே இந்நாலைப் பயன்படுத்தி அறுகவை உணவாக்கி ருசித்து மகிழுங்கள்.

ஆசிரியர்.

உள்ளடக்கம்

சிற்றுண்டிகள், இனிப்புவகைகள், ஈற்றுணாக்கள்

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. மைகுர்ப்பாகு | 29. தட்டை வடை |
| 2. குலாப் ஜாழன் | 30. பற்றிஸ் |
| 3. தொதல் | 31. ரோல் ஸ் |
| 4. கோதுமைமா அல்வா | 32. மீன் கட்லட் |
| 5. ரவைக் கேசரி | 33. முட்டைக் கட்லட் |
| 6. ரவை லட்டு | 34. மரக்கறி கட்லட் |
| 7. அரியதரம் | 35. கடலைப்பருப்பு வடை |
| 8. கொக் கீஸ் | 36. உருளைக்கிழங்கு இனிப்பு |
| 9. கஞ் தொதல் | 37. பால் இனிப்பு |
| 10. சுருட்டப்பம் | 38. பட்டர் கேக் |
| 11. சிப்பிப் பலகாரம் | 39. சொக்கெலட் கேக் |
| 12. பூந்தி | 40. போர்ச்சம்பழக் கேக் |
| 13. கடலைமா லட்டு | 41. சைவக் கேக் |
| 14. கடலைப்பருப்புச் சுசியம் | 42. பழக்கலவைக் கேக் |
| 15. கடலைப்பருப்புப் போளி | 43. றிச் கேக் |
| 16. சிற்றுண்டி | 43.1 லவ் கேக் |
| 17. பயற்றம் பணியாரம் | 44. யோர்க்கட் |
| 18. டோனட்ஸ் | 45. மாஸ் மலோ |
| 19. வனிலாகுக் கீஸ் | 46. சொக்கலட் ஜஸ் கிறீம் |
| 20. லவேரியா | 47. வனிலா ஜஸ் கிறீம் |
| 21. போர்ச்சம்பழ ரோல் ஸ் | 48. வட்டிலைப்பம் |
| 22. அரிசிமா வாய்ப்பன் | 49. கரமல் புடிங் |
| 23. கொழுக்கட்டை | 50. கோப்பிப் புடிங் |
| 24. மிக் சர் | 51. சொக்கலட் புடிங் |
| 25. அச்சுப்பலகாரம் | 52. பிஸ்கட் புடிங் |
| 26. கார முறுக்கு | 53. மாஸ் மலோ புடிங் |
| 27. ஒம்ப் பொடி | 54. பழச் சலாது |
| 28. போண்டா | 55. அன்னாசிப்பழ ஜெலி |

இன் சுவைப் பதார்த்தங்கள்

சிற்றுண்டிகள், இனிப்புவகைகள், ஈற்றுணாக்கள்

1. மைசூர்ப்பாகு

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலைமா	- $\frac{1}{2}$ கண்டு
சீனி	- 1 கண்டு
நெய்	- 150 கிராம்
தண்ணீர்	- $\frac{1}{2}$ கப்

சிற்றுண்டிகள் மற்றும் வகைகள்

செய்முறை :-

- ❖ சீனியை மெல்லிய கம்பிப்பாகாகக் காய்ச்சவும்.
- ❖ இதில் கடலைமாவைச் சிறிது சிறிதாகத் தூவிக் கட்டிப்பாமல் கிளறவும்.
- ❖ முழுவதும் நன்கு கலந்த பின் நெய்யை இடையிடையே சேர்த்துக் கிளறவும்.
- ❖ சட்டியில் ஓட்டாமல் தீரஞ்ஞம் பருவத்தில் இறக்கி நெய்ப்பூசிய தட்டில்க் கொட்டி அழுத்திப் பரவவும்.
- ❖ சூடாக இருக்கும்போதே துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. குலாப் ஜாழீன்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- 500 கிராம்
ஷன் பால்	- $\frac{1}{2}$ ரின்
சீனி	- 250 கிராம்
நெய்	- 2 தே.க
அப்பச் சோடா	- $\frac{1}{2}$ தே.க
வனிலா	- 1 தே.க
தே.எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்
உப்பு	- அளவாக

செய்துறை :-

- ❖ மாவுடன் அப்பச் சோடா, உப்பு, நெய், வனிலா இவற்றைச் சேர்த்து ரின்பாலை விட்டு நன்கு பிசைந்து முடிவைக்கவும்.
- ❖ ஒரு மணித்தியாலத்தின் பின், திரும்பவும் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும்.
- ❖ பொன் நிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.
- ❖ சீனியைப் பாகுகாய்ச்சி அப்பாகினுள் பொரித்த உருண்டைகளைப் போட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

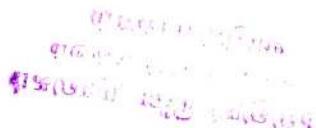
3. தொகுல்

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி மா (வறுக்காதது)	- 2 கண்டு
கருப்பட்டி	- 500 கிராம்
சீனி	- 250 கிராம்
தேங்காய்	- 3
முர் திரிப்பருப்பு	- 25 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ தேங்காய்ப் பாலை இறுக்கமாகப் பிளிந்து எடுக்கவும்.
- ❖ சீனி, கருப்பெட்டி இவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து வடிக்கவும்.
- ❖ மாவைச் சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும்.
- ❖ இறுகிவரும் பருவத்தில் முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடியைச் சேர்க்கவும்.
- ❖ சட்டியில் ஓட்டாத பதத்தில் இறக்கித் தட்டில் கொட்டி அழுத்தமாக்கவும்.
- ❖ மேலால் வரும் எண்ணெயை எடுக்கவும். விரும்பினால் வறுத்த பயற்றம் பருப்பு சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



 அவாநாம் நூல்

 அவாநாம் நூல்

4. கோதுமை மா அல்வா (மஸ்கட்)

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- $\frac{3}{4}$ சண்டு
தண்ணீர்	- 3 டம்ளர்
தேங்காய்ப்பால்	- 1 தம்ளர்
அல்லது பசுப்பால்	
சீனி	- 500 கிராம்
நெய்	- 150 கிராம்
முந்திரி பருப்பு	- 25 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க
றோஸ் எசன்ஸ்	- 1 தே.க
கேசரிப்பவுடர்	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ கோதுமை மாவைத் தடித்த கண்ணறைத் துணியில் தளர்ந்த பொட்டளமாகக் கட்டவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை விட்டு அதனுள் பொட்டளத்தை அழுக்கி விரல்களினால் பிசைந்து பாலை எடுக்கவும். (துணியில் பசை மாத்திரம் எஞ்சியிருக்கும்)
- ❖ எடுத்த கோதுமைப் பாலுடன் சீனி, கேசரிப்பவுடர் சேர்த்துக் கரைத்துக் காய்ச்சவும்.
- ❖ பால் வெந்து தடித்தவுடன் தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்த்து நெய்யையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காது கிளரிக் கொள்ளவும்.
- ❖ முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி, றோஸ் எஸன்ஸ் இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
- ❖ இறுகித் திரழும்போது இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி; அழுத்திப் பரவி விடவும். பின்பு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

5. ரவைக் கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :-

ரவை	- 1 கண்டு
சீனி	- 1 கண்டு
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கண்டு ($1 \frac{1}{2}$ டம்ஸர்)
நெய்	- 150 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 25 கிராம்
முந்திரிவற்றல்	- 25 கிராம்
கேசரிப்பவுடர்	- அளவாக
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ ரவையை வறுத்து எடுக்கவும். சிறிதளவு நெய்யில் முந்திரிப்பருப்பு, முந்திரிவற்றல் இவற்றைப் பொரித்து எடுக்கவும்.
- ❖ தேங்காய்ப்பாலுடன் கேசரிப்பவுடரைக்கலந்து கொதிக்க விடவும்.
- ❖ நன்றாகக் கொதிக்க முன்பு ரவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கட்டிப்பாமல் கிளரி; இறுகும்போது சீனியைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ நெய்யையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து முந்திரிப்பருப்பு, முந்திரிவற்றல், ஏலப்பொடியைக் கலந்து இறுகித் திரஞ்சும் பதத்தில் இறக்கவும்.
- ❖ நெய் பூசிய தட்டிற கொட்டி அழுத்தமாக்கவும். பின் அளவாக வெட்டவும், பறிமாறவும்.

6. ரவை லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :-

ரவை	- 1 கிலோ கிராம்
சீனி	- $\frac{3}{4}$ கிலோ கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 100 கிராம்
முந்திரிவற்றல்	- 100 கிராம்
நெய், பட்டர் அல்லது ஓயில்	- 2 மே.க
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க
தண்ணீர்	- 1 கப்

செய்முறை :-

- ❖ நெய்யைச் சூடாக்கி முந்திரி வற்றல், முந்திரிப் பருப்பு இவற்றைப் பொன் நிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.
- ❖ அப்பாத்திரத்திலேயே ரவையைச் சேர்த்து வறுக்கவும்.
- ❖ பொன் நிறமாக வரும் முன்னர் சீனியைச் சேர்த்து வறுத்துக் கொண்டு, முந்திரிப் பருப்பு, முந்திரி வற்றல், ஏலப்பொடி இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
- ❖ தண்ணீரைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்துக் கிளாறி, சீனி இளகும் பருவத்தில் இறக்கவும்.
- ❖ குடு ஆறு முதல் அளவான உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ காற்றுப்புகாதவாறு போத்தல் பொலித்தீன் பாக்கினுள் வைத்துப் பேணவும்.
- ❖ தேவையான வேளையில் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

7. அரியதரம்

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி மா (வறுக்காதது)	- 4 சன்டு
கப்பிக் குருணல்	- 1 சன்டு
சீனி	- 500 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க
சடுநீர்	- 1 கப்
உப்பு	- அளவாக
தே.என்னெய்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ மா, குருணல், சீனி, ஏலப்பொடி இவற்றை ஒன்றாக கலந்து கொதிநீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் குழழக்கவும்.
- ❖ குழழத்த கலவையை 3 அல்லது 4 மணி நேரம் முடிவைக்கவும்.
- ❖ பின் திரும்பவும் குழழத்து அளவான உருண்டைகளாக்கவும். உருண்டைகளை இலோசாக அமர்த்திக் கொதித்த எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

8. கொக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

வெள்ளை அரிசிமா (வறுக்காதது)	- 1 சன்டு
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கப்
சீனி	- 2 மே.க
முட்டை	- 1
மஞ்சள் தூள் உப்பு	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ சீனி, தேங்காய்ப்பால், முட்டை, உப்பு இவற்றைக் கலந்து நன்றாக அடித்துக்கொள்ளவும்.
- ❖ மஞ்சத்தூளை மாவுடன் கலந்து சிறிது சிறிதாக கலவையுடன் சேர்த்துக் கரைக்கவும்.
- ❖ விரும்பிய கொக்கீஸ் அச்சினை மாவில் தோய்த்து நன்றாக கொதித்த எண்ணெயுள் அச்சினை வைக்க கொக்கீஸ் வேறாகக் கழிரும்.
- ❖ தேவையான அளவு பொரித்தெடுக்கவும்.

9. களு தொதல்

தேவையான பொருட்கள் :-

தேங்காய்	- 5
கருப்பட்டி	- 1 கிலோ கிராம்
கோதுமை மா	- 500 கிராம்
கஜை	- 250 கிராம்
ஏலப்பொடி	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ இறுக்கமான தேங்காய்ப்பாலில் கருப்பட்டியைக் கரைத்து வடிக்கவும்.
- ❖ மாவைச் சேர்த்து கரைத்து அடிப்பிடிக்காது காய்ச்சவும்.
- ❖ இறுகித்திரண்டு வரும் போது ஏலம், முந்திரிப்பருப்பு இவற்றைக் கலந்து சட்டியில் ஒட்டாத பதத்தில் இறக்கவும்.
- ❖ நெய்யூசிய தட்டில் கொட்டி அழுத்திப் பரவவும். அளவாக வெட்டவும். பரிமாறவும்.
- ❖ பாதுகாப்பாக முடிவைக்கவும்.

10. சுருட்டப்பம் (பான்கேக்)

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- 500 கிராம்
தேங்காய்	- 1
கருப்பட்டி அல்லது சீனி	- 250 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	- அளவாக
உப்புத்தூள்	- அளவாக
ஏலப்பொடி	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ மாவுடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு, கலந்து தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும் (தோசை மாப்பதம்).
- ❖ தேங்காய்ப்புவுடன் கருப்பட்டியைச் சேர்த்து வறுத்து ஏலத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ தோசைக் கல்லில் மாவை மிக மெல்லியதாக வார்த்து இரு பக்கமும் வேகவிடவும்.
- ❖ வேகும்குட்டுடன் கலவையை அதனுள் வைத்துச் சுருட்டிக் கொள்ளவும்.

11. சிப்பிப் பலகாரம்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- 2 கண்டு
தேங்காய்ப்பால்	- 1 $\frac{1}{2}$ கப்
பட்டர்	- 1 மே. க
உப்பு	- அளவாக
சீனி	- 100 கிராம்
தே. எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்

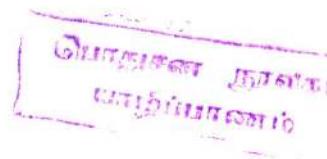
செய்முறை :-

- ❖ மாவுடன் பட்டரைச் சேர்த்து நன்கு பிசையவும்.
- ❖ தேங்காய்ப்பாலில் உப்புச் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும்.
- ❖ மாவுக்குள் பாலைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்கு அடித்துக் குழைக்கவும்.
- ❖ பின் மாவை சிறிய உருண்டைகளாகக் கூட்டுக் கொண்டியின் மேல் வைத்து அமர்த்தி உருட்டி எடுக்கவும்.
- ❖ பொன்றிறமாகப் பொரித்தெடுத்து ஆற விடவும்.
- ❖ சீனியை சிறிது நீர் சேர்த்துப் பாகு காய்ச்சி பலகாரத்தின் மேல் விட்டுக் கிளரி விடவும். பின் எடுத்துப் பரிமாறவும். காற்றுப்புகாது முடிவைக்கவும்.

12. புந்தி

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலை மா	- 1 சன்டு
அப்பச் சோடா	- 1 தே.க
கேசரிப்பவுடர்	- அளவாக
தண்ணீர்	- 2 கப்
சீனி	- 250 கிராம்
தே. எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்
உப்பு	- அளவாக
முந்திரிப்பருப்பு	- 25 கிராம்
முந்திரிவற்றல்	- 25 கிராம்
கற்கண்டுத்தாள்	- 1 மே.க
கராம்பு ஏலப்பொடி	- 1 தே.க
நெய்	- 1 மே.க



செய்முறை :-

- ❖ கடலை மாவுடன் அப்பச்சோடா, கேசரிப்பவுடர் உப்புக் கலந்த தண்ணீரை விட்டுக் கரைத்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைக்கவும்.
- ❖ பின் நன்றாக கொதித்த எண்ணெயின் மேலாக துவாரங்கள் உள்ள கரண்டியைப் பிடித்துக் கொண்டு மாவை பரவலாக வார்க்கவும்.
- ❖ புந்தி நன்றாக பொரியும் முன்னர் வழித்து எடுத்து சீனியைச் சிறிது சிறிதாகத் தூவி லேசாக மசித்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ நெய்யில் முந்திரி வற்றல், முந்திரிப் பருப்பு, இவற்றைப் பொரித்துக் கற்கண்டுத் தூள், வாசனைப் பொருட்கள் யாவற்றையும் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

13. கடலை மா லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலை மா	- 1 கண்டு
அப்பச் சோடா	- 1 தே.க
சீனி	- 250 கிராம்
நெய்	- 100 கிராம்
தண்ணீர்	- 2 கப்
கற்கண்டுத்தாள்	- 2 மே.க
முந்திரிப் பருப்பு	- 25 கிராம்
முந்திரி வற்றல்	- 25 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க
உப்பு	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- ½ போத்தல்

செய்துறை :-

- ❖ மாவட்டன் அப்பச்சோடா, கேசரிப் பவுடர், உப்புச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு கரைத்து $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் வைத்திருக்கவும்.
- ❖ நன்றாகக் கொதித்த எண்ணெயின் மேல் துவாரமுள்ள கரண்டியைப் பிடித்து அதன் மேல் மாவை வார்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ பூந்தி ஒரளவு பொரிந்ததும் எடுத்து எண்ணெயை வடிய விடவும்.
- ❖ பின் உரலிலிட்டு மெதுவாக இடித்த சீனியை இடையிடையே சேர்த்து இடித்து எடுத்துக் கொண்ட கற்கண்டு, நெய்யில் பொரித்த முந்திரிப்பருப்பு, வற்றல், வாசனைப் பொருட்களையும் சேர்க்கவும்.
- ❖ நெய்யைச் சூடாக்கி சிறிது சிறிதாக விட்டுக் கலந்து குட்டுடன் உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

14. கடலைப்பருப்பு சுசியம்

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலைப் பருப்பு	- 500 கிராம்
சீனி	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
கோதுமை மா	- 250 கிராம்
ஏலப்பொடி	- அளவாக
உப்புத்தூள்	- அளவாக
மஞ்சள் தூள்	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
தண்ணீர்	- 2 கப்

செய்முறை :-

- ❖ கடலைப் பருப்பை ஊறவைத்து அவித்து ஈரவிப்பு இல்லாத சுண்டவிட்டு அகப்பையால் மசித்து கொள்க.
- ❖ தேங்காய்ப் பூ, சீனி, ஏலப்பொடி இவற்றைக் கலந்து அளவாக உப்பையும் சேர்த்துக் குழழுத்து சிறு உருண்டையாகப் (தேசிக்காய் அளவு) பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ மாவட்டன் உப்பு மஞ்சள் தூள், சேர்த்து தண்ணீர்விட்டு ஒரளாவு இறுக்கமானதாகக் கரைத்து அதில் உருண்டைகளைத் தோய்த்துக் கொதித்த எண்ணெயிற் பொரித்து எடுக்கவும்.

129525

15. கடலைப் பருப்புப் போளி

கேவையான பொருட்கள் :-

கடலைப் பருப்பு	- 500 கிராம்
சீனி	- 200 கிராம்
கோதுமை மா	- 500 கிராம்
ஏலப்பொடி	- அளவாக
உப்பு; மஞ்சட்டுாள்	- அளவாக
நெய்	- 1 மே.க

செய்துகொண்டு விடுவதற்கான போளி :-

- ❖ கடலைப் பருப்பை ஊற்றுவதற்கு அவித்து ஈரவிப்பு இல்லாது கண்டவிட்டு இறக்கவும்.
- ❖ சீனியையும் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து அதனுடன் ஏலம், உப்பு, இவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து அளவான உருண்டைகளாக்குக.
- ❖ மாவை உப்பு, மஞ்சள் தூள், சேர்த்து ரொட்டிப் பதக்தில் இறுக்கமாகக் குழைத்து சிறிய உருண்டைகளாக்கி மெல்லிய வட்டமாகத் தட்டவும்.
- ❖ பருப்பு உருண்டையை நடுவில் வைத்து மாவினால் இழுத்து மூடி மாழையிய தட்டில் வைத்து உருளையினால் உருட்டி வட்டவடிவில் தட்டைகளாக்கவும்.
- ❖ நெய் பூசிய தோசைக் கல்லில் வைத்து இருபக்கமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.
- ❖ வேகவிட்டு எடுக்கும் போளிகளை மாறிமாறி அடுக்கவும்.
- ❖ போளியை அடுக்கில் இருந்து எடுக்கும்போது மெதுவாக எடுக்கவும். பரிமாறவும்.

16. சிற்றாண்டி

தேவையான பொருட்கள் :-

பயற்றம் மா (வறுத்தது)	- 250 கிராம்
சீனி	- 150 கிராம்
தேங்காய்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
அரிசி மா	- 1 கண்டு
ஏலக்காய் உப்பு	- அளவாக
தே. என்னெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ தேங்காய்ப் பூவைப் பொன் நிறமாக வறுத்து, சீனியையும் சேர்த்து மாவாக இடிக்கவும்.
- ❖ பயற்றம்மா, உப்பு, ஏலப்பொடி இவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.
- ❖ மாவை உப்புச் சேர்த்துக் கொதிநீரில் இறுக்கமாய்க் குழைத்துத் தட்டையான மெல்லிய சிறிய வட்டங்களாக்கவும்.
- ❖ அதனுள் கலவையை வைத்து பற்றீஸ் வடிவில் மூடிப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

17. பயற்றம் பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள் :-

பயற்றம்மா (வறுத்தது)	- 1 கிலோ கிராம்
தேங்காய்	- 3
சர்க்கரை	- 500 கிராம்
சீனி	- 250 கிராம்
ஏலம் உப்பு	- அளவாக

கோதுமை மா	- 250 கிராம்
அரிசி மா	- 200 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல

செய்முறை :-

- ❖ தேங்காய்ப்பூவைப் பொன் நிறமாக வறுத்து மாவாக இடிக்கவும்.
- ❖ அதனுடன் சர்க்கரை, சீனி சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து இடித்து பயற்றும் மாவையும் இடையிடையே சேர்த்து இடித்துக் கலவையை ஒன்றாக்கவும்.
- ❖ பின் ஏல்ப் பொடி, உப்பு, இவற்றைக் கலந்து கொதிநீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் குழுத்து விரும்பிய அளவு உருண்டைகளாக்கவும்.
- ❖ அரிசிமா, கோதுமை மா, இரண்டையும் சிறிது உப்பு, மஞ்சள்தூள், இவற்றைச் சேர்த்துக் கரைக்கவும். (மாக்கரைசலாக்கவும்)
- ❖ உருண்டைகளை மாக்கரைசலில் தோய்த்துக் கொதித்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

18. டோன்டஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- 750 கிராம்
சீனி	- 1 மே.க
பட்டர்	- 20 கிராம்
பால்	- 1 பைக்கற்
முட்டை	- 1
நொதி	- 15 கிராம் (சஸ்ற்)
ஜூசிங்சீனி	- 100 கிராம்

தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
உப்பு	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ நொதியையும் சீனியையும், சேர்த்துச் சிறிதளவு கடுநீர் விட்டுக் கரைக்கவும்.
- ❖ பட்டரை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு உருக்கி; அதனோடுபாலைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி; இறக்கி மெலலிய சூடில் நொதிக் கலவையையும் சேர்த்து வடிக்கவும்.
- ❖ நன்றாக அடிக்கப்பட்ட முட்டைக் கலவையையும் சேர்க்கவும்.
- ❖ மாவை சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு பால் கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு நன்கு அடித்துச் சேர்த்துக் குழைக்கவும்.
- ❖ இதை இரண்டு மணி நேரம் வெப்பமான இடத்தில் மூடிவைக்கவும்.
- ❖ பின் மாவை உருண்டையாக்கி வட்டமாகத் தட்டையாக்கி நடுவில் துவாரமிட்டு (சிறு போத்தல் மூடியினால்) பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.
- ❖ மேலே ஜிசிங் சீனியைத் தூவிக் கொள்ளவும். (விரும்பினால் துவாரத்தினுள் ஜாமை வைக்கலாம்.)
- ❖ வட்ட வடிவில் சரி பாதியாக வெட்டி நடுவில் ஜாமைப் பூசி இரு பாதிகளையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.

19. வனிலா குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

கோதுமை மா	- 500 கிராம்
பட்டர்	- 250 கிராம்
சீனி	- 25 கிராம்

முட்டை	- 1
பேக்கிங் பவுடர்	- $\frac{1}{2}$ தே.க
வனிலா	- 2 தே.க
உப்பு	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ சீனியையும் பட்டரையும் நன்கு அடித்து முட்டையையும் சேர்த்து அடித்து மா, பேக்கிங் பவுடர், வனிலா, உப்பு இவற்றை அடிக்கப்பட்ட கலவைக்குள் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துத் திரணையாக்கவும்.
- ❖ பின் பலகையில் வைத்து மெல்லியதாகத் தட்டி விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டிப் பேக் பண்ணவும்.

20. லவோரியா

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசிமா அல்லது கோதுமை மா	- 1 கண்டு
தேங்காய்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
கருப்பட்டி	- 100 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 1 தே.க
உப்பு	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ மாவுடன் உப்பைச் சேர்த்துக் கொதி நீர் விட்டுக் குழைக்கவும்.
- ❖ தேங்காய்ப் பூவுடன் கருப்பட்டியைக் கலந்து வறுத்து ஏலத்தையும் சேர்த்து ஈரம் கண்டியதும் இறக்கவும்.

- ❖ மாவை இடியப்ப உரலில் இட்டு எண்ணெய் பூசிய வாழை இலையில் இடியப்பத்தைப் பிழியவும்.
- ❖ நடுவில் கலவையை வைத்து சரி பாதியாக இலையை மடித்து ஒரங்களை அமர்த்திய பின் இலையை விரித்து எடுத்து நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும்.

21. போச்சம்பழ ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

போச்சம்பழம்	- 250 கிராம்
சீனி	- 250 கிராம்
ரவை	- 100 கிராம்
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கப்
பட்டர்	- 50 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 50 கிராம்
ஏலப்பொடி	- 1 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ போச்சம்பழத்தைச் சுறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- ❖ பால், சீனி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி சீனி கரைந்தவுடன் போச்சம்பழத்தைச் சேர்த்து கிளாறவும்.
- ❖ பின் பழம் கரையாமல் வெந்துதழித்ததும் பொன் நிறமாக வறுக்கப்பட்ட ரவையைச் சேர்த்துக் கிளாறவும்.
- ❖ பட்டரையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளாறிக் கொள்ளவும்.
- ❖ முந்திரிப் பருப்பு ஏலப்பொடியையும் சேர்த்து சுருண்டு திரஞ்சு பதத்தில் இறக்கவும்.
- ❖ பட்டர் பூசிய தட்டில் கொட்டி அழுத்திப் பரவி வெட்டவும். (வர்ணக் கடதாசி ரிச் ஆகியவற்றினால் சுற்றிப் பரிமாறலாம்.)

22. அரிசிமா வாய்ப்பன்

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி மா (பச்சை)	- 2 கண்டு
நடுத்தரக் குருணல்	- $\frac{1}{2}$ கண்டு
சர்க்கரை	- 200 கிராம்
சீனி	- 50 கிராம்
வாழைப்பழம்	- 4
தயிர்	- 2 மே.க
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கப்
உப்பு	- அளவாக
தே.எண்ணெய்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ தேங்காய்ப் பாலைச் சுடவைத்துக் குருணலைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கவும்.
- ❖ அதனுடன் மா, சக்கரை, சீனி, வாழைப்பழம், தயிர், உப்பு, இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.
- ❖ நீர் தேவையானால் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பின் ஒரு மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.
- ❖ திரும்பவும் நன்றாகக் கரண்டி பால் கடைந்து மேசைக்கரண்டியளவு எடுத்துக் கொதித்த எண்ணெயில் விட்டுப் பொரிக்கவும்.

23. கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி மா (வறுத்தது)	- 2 கண்டு
பயற்றம் பருப்பு	- 1 கண்டு
(வறுத்துக் குற்றித் தோல் நீக்கியது)	
சர்க்கரை	- 200 கிராம்
சீனி	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1
ஏலப்பொடி	- 2 தே.க
உப்பு	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ அரிசிமாவை உப்புச் சேர்த்துக் கொதி நீரில் இறுக்கமாக இடியப்பய் பதத்தில் குழழுத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ பயற்றம் பருப்பை அவித்து உப்புச் சேர்த்து மசியக் கூடிய பதத்தில் நீரைச் சுண்ட விட்டு இறக்கித் தேங்காய்ப்பூ, சர்க்கரை, சீனி, ஏலம், இவற்றைக் கலந்து சேர்க்கவும்.
- ❖ மாவைச் சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து, சிறுகிண்ண வடிவங்களாகப் பிடித்துக் கலவையை உள்ளே வைக்கவும்.
- ❖ அவித்து ஓரங்களை அழுத்தமாக அமர்த்தி அவ்வோரங்களை அலங்கரித்து நீராவியில் வைத்து அவித்தெடுக்கவும்.
- ❖ அவித்த கொழுக்கட்டை சூடாக இருக்கும்போது சிதையாமல் எடுக்கவும்.

24. மிக்சர்

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலைமா	- 1 கண்டு
கோதுமை மா (அவித்தது)	- $\frac{1}{2}$ கண்டு
கடலைப்பருப்பு	- 250 கிராம்
கச்சான்	- 250 கிராம்
மரவள்ளிக் கிழங்கு	- 250 கிராம்
செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி	- 2 மே.க
மஞ்சள் தூள், உப்பு	- அளவாக
ஓமப் பொடி	- 1 தே.க
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
கறிவேப்பிலை	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ கடலைப்பருப்பு, கச்சான் இவற்றை ஊறவைத்து நீரை வடியவிடவும்.
- ❖ கிழங்கைச் சுத்தமாக்கி சிறு சிறு மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- ❖ மாவகைகளுடன் உப்பு, மஞ்சள், ஓமம் சேர்த்து கொதிநீரை விட்டுக் குழைத்துச் சிறு துவாரமுள்ள அச்சு உரவில் மாவை இட்டு எண்ணெயுள் பிழியவும்.
- ❖ கொதித்த எண்ணெயில் கிழங்கு கறிவேப்பிலை இவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.
- ❖ பின் உப்புத் தூள், மிளகாய் பொடியை பொரித்தவற்றுடன் சேர்த்துக் கலந்து விடவும்.
- ❖ காற்றுப்புகாத பாத்திரத்தில் வைத்துப் பேணவும்.
- ❖ கைவைத்து எடுக்காது கரண்டி பாவிக்கவும்.

25. அச்சுப் பலகாரம்

தேவையான பொருட்கள் :-

அரிசி மா (வறுத்தது)	- 2 சன்டு
உழுத்தம்மா (வறுத்தது)	- $\frac{3}{4}$ சன்டு
எள்ளு	- 2 மே.க
தேங்காய்ப்பால்	- 3 கப்
உப்பு	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
சீனி	- 100 கிராம்

செய்முறை :-

- ❖ மாவகையுடன் எள்ளளக் கலந்து தேங்காய்ப் பாலில் அளவான உப்பைச் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- ♣ குடு ஆற்முதல் மாவினுள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் குழழுத்து அச்சு உரவில் இட்டு எண்ணெய் பூசிய தட்டிற் பிழிந்து அளவாக வெட்டிக் கொதித்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.
- ❖ சீனியைச் சிறிது நீர் சேர்த்துப் பின் பாகு காய்ச்சிப் பலகாரத்தின் மேல் விட்டுக் கிளரிக் கொள்ளவும்.

26. காரமுறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :-

வெள்ளள அரிசிமா (பச்சை)	- 2 கண்டு
உழுத்தம் பருப்பு	- $\frac{1}{4}$ கண்டு
நற்சீரகம்	- 1 $\frac{1}{2}$ தே.க
மிளகு	- 1 தே.க
எள்ளு	- 1 மே.க
மஞ்சள் தூள்; உப்பு	- அளவாக
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கப்
தே. எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ உழுந்தை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்துச் சுத்தமாக பட்டுப்போல் அரைக்கவும்.
- ❖ சீரகம் மிளகு, மஞ்சள் என்பவற்றைப் பசுந்தாக அரைத்து மாவுடன் கலந்து எள்ளென்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ தேங்காய்ப்பாலுடன் உப்புச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு குடு ஆழமுதல் மாவுக்குள் விட்டுக்கலவையை ஒன்று சேர இறுக்கமாகக் குழைக்கவும்.
- ❖ பின் முறுக்கு அச்சு உரவில் மாவையிட்டக் கொதித்த எண்ணெயில் பிழிந்து பொன் நிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

27. ஓமப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலை மா	- 1 சன்டு
கோதுமை மா (அவித்தது)	- $\frac{1}{2}$ சன்டு
ஓமப் பொடி	- 2 தே.க
மஞ்சள் தூள், உப்பு	- அளவாக
செத்தல் மிளகாய்த்தூள்	- 1 மே.க
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
கறிவேப்பிலை	- அளவாக

செய்துறை :-

- ❖ மேலே கூறப்பட்ட மாவகையுடன் ஓமம், மிளகாய், மஞ்சள், உப்புப் பொடிகளைச் சேர்த்து கொதிநீர் விட்டு இறுக்கமாகக் குழைக்கவும்.
- ❖ சிறு துவாரமுள்ள முறுக்கு அச்சு உரவில் இட்டுக் கொதித்த எண்ணெயில் பிழிந்து பொன்னிறமாகப் பொரிந்தெடுக்கவும்.
- ❖ கறிவேப்பிலையையும் பொரித்து அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

28. போன்டா

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக் கிழங்கு	- 500 கிராம்
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 25 கிராம்
மஞ்சள் தூள், உப்பு	- அளவாக
மிளகாய்த்தூள்	- அளவாக
கடலைமா அல்லது கோதுமைமா	- 250 கிராம்
கடுகு, பெருஞ்சீரகம்	- அளவாக
அப்பச்சோடா	- 1 தே.க
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
கறிவேப்பிலை	- அளவாக

செய்துறை :-

- ❖ உருளைக்கிழங்கை அவித்து மசித்துக் கொள்க.
- ❖ எண்ணெயில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கடுகு, பெருஞ்சீரகம் இவற்றை வதக்கவும்.
- ❖ கிழங்கு மசியலையும் சேர்த்து உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்ப் பொடிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும். பின் உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ மாவை அப்பச்சோடா, உப்புச் சேர்த்து இறுக்கமாகக் கரைக்கவும்.
- ❖ அக்கரைசலில் உருண்டைகளை நன்கு தோய்த்துப் பொன் நிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.
- ❖ பொரித்தெடுத்த போன்டாவை எண்ணெய் இழுக்கக்கூடிய பேப்பரில் போடவும்.
- ❖ சிறையாதவாறு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

29. தட்டை வடை (பருத்தித்துறைவடை)

தேவையான பொருட்கள் :-

உழுத்தம் பருப்பு	- 1 சன்டு
கோதுமை மா	- 1 சன்டு
செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி	- 2 தே.க
பெருஞ்சீரகம்	- 1 தே.க
உப்பு	- அளவாக
தே.எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்
கறிவேப்பிலை	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ உழுந்தை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்துச் சுத்தம் செய்து மா, மிளகாய்ப்பொடி, பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை யாவற்றையும் ஒன்ற சேர்த்து இறுக்கமாகக் குழைக்கவும்.
- ❖ மெல்லிய சிறு வட்டங்களாகத் தட்டிப் பொன்றிரமாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

30. பற்றிஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 500 கிராம்
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 25 கிராம்
கோதுமை மா	- 500 கிராம்
பட்டர்	- 50 கிராம்
மிளகாய்த்தூள்	- 2 தே.க

24398 NLR

மஞ்சள்தூள்	- 1 தே.க
கறிவேப்பிலை, உப்பு,	
பெருஞ்சீரகம், கடுகு	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- 1 போத்தல்
தண்ணீர்	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ கிழங்கை அவித்து மசித்து மிளகாய்த் தூள், உப்பு இவற்றைக் கலந்து வெட்டிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கடுகு, பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலையைத் தாழித்துக் கலவையைச் சேர்த்துக் கிளரி இறக்கவும்.
- ❖ மாவுடன் பட்டர், உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்து பட்டர் மாவுடன் நன்கு சேரும்படி நூனி விரல்களினால் பிசறி குளிர்ந்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளித்துக் கையில் ஒட்டாதபதத்தில் குழைக்கவும்.
- ❖ மெதுமையாகும் வரை நன்கு அடித்துக் குழைக்கவும். பின் பலகையில் வைத்து உருட்டி மெலலிய வட்டமாக்கி பற்றிஸ் அச்சில் வைத்து பின் கலவையை நடுவில் வைத்து அச்சினால் முடவும். பின் அதனைப் பொன் நிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

31. ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 250 கிராம்
வெங்காயம்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 5
மஞ்சள்தூள், மிளகுத்தூள்	
உப்பு	- அளவாக
கோதுமை மா	- 2 கண்டு
றஸ்க் தூள்	- அளவாக
தே. எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்துறை :-

- ❖ கிழங்கை அவித்து மசித்து மஞ்சள்தூள், மிளகுதூள், உப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இவற்றைக்கலந்து கொள்ளவும்.
- ❖ ஒன்றரைச்சன்டு மாவில் உப்புக்கலந்து தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய கரைசலாக்கவும்.
- ❖ மிகுதி மாவையும் தண்ணீர் விட்டு தோய்க்கும் பதத்தில் கரைக்கவும்.
- ❖ பின் தோசைக்கல்லில் எண்ணேய் பூசி மாக்கரைசலை அரைக் கரண்டியாவு எடுத்து மெல்லிய சிறு வட்டங்களாக வார்த்து வெந்ததும் எடுக்கவும்.
- ❖ அதனுள் கிழங்குக் கலவையை வைத்து உருட்டி மாக்கரைசலில் தோய்த்து றஸ்க் தூளிற் புரட்டவும்.
- ❖ கொதித்த எண்ணேயில் பொன் நிறமாகப் பொரித் தெடுக்கவும்.

32. மீன் கட்டட

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 500 கிராம்
மீன் ரின்	- 1 (பெரியது)
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 25 கிராம்
மிளகுதூள்	- அளவாக
உப்புத்தூள்	- அளவாக
முட்டை	- 2
எலுமிச்சம் பழம்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
றஸ்க் தூள்	- தேவையான அளவு
தே. எண்ணேய்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ உருளைக்கிழங்கு அவித்து மசிக்கவும். மீனைச் சுத்தம் செய்து மீனில் உள்ள நீரைப் பிழிந்து எடுத்தபின் மீனை உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாய், கிழங்கு இவற்றை மீன் கலவையுடன் கலந்து அதனுள் உப்பு, மிளகுதூள், எலுமிச்சம் புளி அளவாகச் சேர்த்துக் குழைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கவும்.
- ❖ அடித்த முட்டைக் கலவையுள் உருண்டைகளைத் தோய்த்து றஸ்க் தூளில் பூர்ட்டி எடுத்துப் பொன் நிறமாக எண்ணெயிற் பொரித்தெடுக்கவும்.

33. முட்டைக் கட்லட்

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 250 கிராம்
முட்டை	- 7
வெங்காயம்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 6
மிளகுதூள்	- அளவாக
உப்புத்தூள்	- அளவாக
எலுமிச்சம் பழம்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
றஸ்க் தூள்	- தேவையான அளவு
தே. எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ ஆறு முட்டைகளை அவித்து சரி பாதியாக வெட்டி மஞ்சள் கருவை நீக்கிக் கொள்க.
- ❖ கிழங்கை அவித்து மசித்து மஞ்சள் கருவையும் குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாயுடன் மிளகு, உப்புத்தூள், எலுமிச்சம் பழச்சாறு என்பவற்றைக் கலந்து குழைக்கவும்.
- ❖ ஒவ்வொரு முட்டைப் பாதிகளையும் கிழங்குக் கலவையைச் சேர்த்துப் பூரணமாகிய உருண்டைகளாக்கவும்.
- ❖ அடித்த முட்டைக்கலவையுள் தோய்த்த உருண்டைகளை றஸ்க் தூளில் புரட்டிக் கொதித்த எண்ணெயிலிட்டுப் பொன் நிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.
- ❖ பொரித்தெடுத்த உருண்டைகளை எண்ணெய் இழுக்கக்கூடிய பேப்பரில் போடவும்.
- ❖ பின் உரியபாத்திரத்தில் சிதையாது பாதுகாப்பாக அடுக்கவும்.

34. மரக்கறி கட்லட்

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 500 கிராம்	
கரட்	- 100 கிராம்	129525
வெங்காயம்	- 100 கிராம்	
பச்சை மிளகாய்	- 25 கிராம்	
உப்புத்தூள்	- அளவாக	
மிளகு தூள்	- அளவாக	
கோதுமைமா	- 100 கிராம்	
எலுமிச்சம்பழம்	- $\frac{1}{2}$ பாதி	
றஸ்க் தூள்	- தேவையான அளவு	
தேங்காய்	- $\frac{1}{2}$ போத்தல்	

செய்முறை :-

- ❖ உருள்ளக்கிழங்கை அவித்து மசிக்கவும். கரட்டை உராய் கருவியில் உராஞ்சி எடுக்கவும்.
- ❖ வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், குறுணலாக வெட்டிய கிழங்கு கரட்டூடன் சேர்த்து உப்புத்தாள், மிளகுத் தூள், எலுமிச்சம் புளியை அளவாகச் சேர்த்துக் குழைத்து உருண்ணெடகளாக்கவும்.
- ❖ மாவைக் கரைத்து அதில் உருண்ணெடயைத் தோய்த்து றஸ்க் தூளில் புரட்டிப் பொன்றிற்மாகப் பொரிக்கவும்.
- ❖ பொரித்த கட்லட்டை எண்ணேயும் இழுக்க்கூடிய பேபரில் போடவும்.
- ❖ கட்லட் சிதையாது ஒவ்வொன்றாக எடுத்து உரியபாத்திரத்துள் அடுக்கவும்.

35. கடலைப்பருப்பு வடை

தேவையான பொருட்கள் :-

கடலைப்பருப்பு	- 500 கிராம்
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
ப. மிளகாய்	- 25 கிராம்
பெருஞ்சீரகம்	- 2 தே.க
உப்பு	- அளவாக
கறிவேப்பிலை	- அளவாக
தே. எண்ணேயும்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ கடலைப்பருப்பை ஊறவைத்து அரைக்கவும். (பட்டாக அரைக்க வேண்டியதில்லை)
- ❖ குறுணலாக வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருஞ்சீரகம், உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் குழைக்கவும்.
- ❖ அளவான உருண்டைகளாக்கவும். கொதித்த எண்ணெயில் பொன் நிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

36. உருளைக்கிழங்கு கிணிப்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

உருளைக்கிழங்கு	- 500 கிராம்
சீனி	- 500 கிராம்
நெய்	- 2 மே.க
முந்திரிப்பருப்பு	- 25 கிராம்
வனிலா	- 2 தே.க
தண்ணீர்	- $\frac{1}{2}$ கப்

செய்முறை :-

- ❖ கிழங்கை அவித்து உராய் கருவியில் உரோஞ்சிக் கொள்க.
- ❖ சீனியைப்பாகு காய்ச்சிக் கம்பிப்பாகாக வரும்போது கிழங்குத் துருவலைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ இறுகும் பருவத்தில் நெய்யிற் பொரித்த முந்திரிப்பருப்பு, நெய், வனிலா, இவற்றையும் சேர்க்கவும்.
- ❖ திரஞ்சும் பருவத்தில் இறக்கி நெய் பூசிய தட்டிற் கொட்டி அழுத்திப் பரவவும்.
- ❖ விரும்பினால் கலரிங் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வற்றாளை, மரவள்ளிக் கிழங்குகளிலும் இதே முறையைப் பின்பற்றலாம்.

37. பால் கிணப்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின் பால்	- 1
சீனி	- 450 கிராம்
தண்ணீர்	- 1 ரின்
ஏலம்	- அளவாக
முந்திரிப் பருப்பு	- 1 மே.க

செய்முறை :-

- ❖ பால், சீனி, தண்ணீர் இவற்றைக்கலந்து கரைத்துக் காய்ச்சவும்.
- ❖ இறுகும் பருவத்தில் ஏலம் முந்திரிப்பருப்பைக் கலந்து சட்டியில் ஓட்டாது திரஞ்சும் பருவத்தில் இறக்கவும்.
- ❖ எண்ணெய் பூசிய தட்டிற் கொட்டி அழுத்தமாகப் பரவி விடவும்.
- ❖ சிறிது நேரத்தின் பின் அளவாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.

38. பட்டர் கோக்

தேவையான பொருட்கள் :-

பட்டர்	- 500 கிராம்
கோதுமைமா	- 500 கிராம்
சீனி	- 500 கிராம்
முட்டை	- 8
பேக்கிங் பவுடர்	- 4 தே.க
வனிலா	- 2 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ பட்டரையும் சீனியையும் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ இடையிலே முட்டையையும் ஓவ்வொன்றாக சேர்த்து அடிக்கவும்.
- ❖ சீனிநன்கு கரைந்த பின் பேக்கிங்பவுடர் சேர்த்து அரிக்கப்பட்ட மாவை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
- ❖ பின் வனிலா, முந்திரிகை வற்றல் இவற்றைச் சேர்த்து எண்ணெய்த்தாள் இட்ட தட்டில் ஊற்று பேக் பண்ணவும்.

39. சொக்லெட் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

பட்டர்	- 500 கிராம்
கோதுமை மா	- 500 கிராம்
சீனி	- 500 கிராம்
முட்டை	- 8
பேக்கிங் பவுடர்	- 4 தே.க
கொக்கோ பவுடர்	- 2 மே.க
வனிலா	- 2 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ பட்டரையும், சீனியையும் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ இடையிலே முட்டையையும் ஓவ்வொன்றாகச் சேர்த்து அடிக்கவும்.
- ❖ சீனி கரைந்தபின் பேக்கிங்பவுடர் கலந்த மாவையும் கொக்கோ பவுடரையும் சேர்த்து கலவைக்குள் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

❖ பின் வனிலாவையும் சேர்த்துப் பேக் பண்ணவும்.

குறிப்பு :- தேவையான கொக்கோ பவுடர் சேர்க்கும் போது அதே அளவு கோதுமை மாவை நீக்கிய பின்னரே கொக்கோ பவுடரைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

40. போச்சம்பழக் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

பட்டர்	- 500 கிராம்
சீனி	- 500 கிராம்
றவை	- 500 கிராம்
முட்டை	- 8
போச்சம்பழம்	- 1 கிலோ
பேக்கிங் பவுடர்	- 4 தே.க
வனிலா	- 2 தே.க
முந்திரி வற்றல்	- 100 கிராம்
தேயிலைச் சாயம் (தடிப்பானது)	- 2 கப்

செய்முறை :-

- ❖ போச்சம்பழத்தைக் கழுவி விதை நீக்கி மிகச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு தேயிலைச் சாயத்தை விட்டு 7-8 மணிநேரம் ஊற்றைக்கவும்.
- ❖ பட்டரையும் சீனியையும் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ முட்டையையும் இடையே ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து அடிக்கவும்.
- ❖ றவையுடன் பேக்கிங் பவுடரைச் சேர்த்துக் கலவைக்குள் சேர்க்கவும் பின் ஊற்றைத்த போச்சம்பழம், முந்திரி வற்றல் வனிலா இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கிப்பின் பேக் பண்ணவும்.

41. சைவக் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின் பால்	- $\frac{3}{4}$ ரின்
கோதுமை மா	- 250 கிராம்
றவை	- 250 கிராம்
மாஜரின்	- 250 கிராம்
சீனி	- 100 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	- 2 தே. க
வனிலா	- 1 தே. க
முந்திரிகை வற்றல்	- 50 கிராம்

செய்முறை :-

- ❖ மாஜரினுடன் சீனியைச் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். பின் ரின்பாலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து அரித்த மா, இலேசாக வறுக்கப்பட்ட றவை இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- ❖ வனிலா, முந்திரிகை வற்றல் சேர்த்து பேக்பண்ணவும்.

42. பழக்கலவை கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

மாஜூரின்	- 250 கிராம்
சீனி	- 250 கிராம்
முட்டை	- 5
கோதுமை மா	- 150 கிராம்
ரவை	- 100 கிராம்
முந்திரிகை வற்றல்	- 200 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 200 கிராம்
கண்ணட்டபீல்	- 100 கிராம்
சிறிய திராட்சை (கறண்ஸ்)	- 200 கிராம்
ஜிஞ்சர்பிரிசேவ்	- 100 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	- 3 தே. க
வனிலா	- 2 தே. க

செய்முறை :-

- ❖ பழவற்றல்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- ❖ மாஜூரின் சீனியையும் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். முட்டையையும் இடையே சேர்த்து அடிக்கவும்.
- ❖ சீனி கரைந்ததும் பேக்கிங்பவுடர், மா, ரவை, வனிலா, பழவற்றல்கள், முந்திரிப்பருப்பு இவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும்.
- ❖ பேக் பண்ணும் பாத்திரத்தள் விட்டு அளவாகப் பேக் பண்ணிக் கொள்ளவும்.
- ❖ சிறையாத துண்டுகளாக வெட்டவும்.

43. றிச் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :-

பட்டர்	- 500 கிராம்
சீனி	- 1 கிலோ
ரவை	- 400 கிராம்
கோதுமை மா	- 100 கிராம்
முட்டை	- 25
முந்திரி வற்றல்	- 1 கிலோ
முந்திரிகைப்பாறுப்பு	- 500 கிராம்
சிறிய திராட்சை(கறண்ஸ்)	- 500 கிராம்
பூசினி அல்வா	- 500 கிராம்
இஞ்சிப் பாகு	- 250 கிராம்
பேர்ச்சம்பழும்	- 250 கிராம்
செரில்	- 250 கிராம்
சவ்சவு	- 250 கிராம்
கன்ஷட்பீல்	- 250 கிராம்
ஸ்ரோபரி ஜாம்	- 1 போத்தல்
றோஸ் எசென்ஸ்	- 1 போத்தல்
வனிலா	- 1 போத்தல்
ஏலம், கராம்புத்தூள்	- 1 மே.க
பிரிண்டி	- 1 வைன் கிளாஸ்
தேன்	- 1 வைன் கிளாஸ்
கோல்டன் சிரப்	- 1 போத்தல்
சாதிக்காய்	- $\frac{1}{2}$ பாதி
பேக்கிங் பவுடர்	- 4 தே.க
ஆமென்ட் எசென்ஸ்	- 1 போத்தல்

செய்முறை :-

- ❖ முந்திரிகை வற்றல், முந்திரிகைப் பருப்பு, சிறிய திராட்சை, பேர்ச்சம்பழும், இவற்றைக் கழுவி உலர்த்திய பின் எல்லாப் பழங்களையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- ❖ பின் வெட்டிய பழங்கள், ஜாம், எசென்ஸ்வகைகள், வாசனைப் பொருட்கள், தேன், பிரண்ட் யாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து 3 நாட்கள் பாத்திரத்திலிட்டு மூடிவைக்கவும்.
- ❖ றவையை இலேசாக வறுத்து அரைவாசி பட்டரைச் சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவிடவும்.
- ❖ மிகுதி பட்டர், சீனியை நன்கு அடித்துக் கொண்டு, மஞ்சட் கருவையும் சேர்த்து அடிக்கவும்.
- ❖ முட்டை வெட்டளைக் கருவை நுரைவரக் கூடியதாக நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ பட்டர் சீனிக்கலவை நன்கு மென்மையானதும் பேக்கிங் பவுடர் கலவையையும், முட்டை வெண்கருவையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்து நன்கு கலந்து பேக் பண்ணிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு :- நீண்ட நாட்களுக்கு வைப்பதானால் பேக்பண்ணிய கேக்கைத் தூளாக்கிச் செய்தித்தாளின்மேல் பரவி இரண்டு கிழமைகள் வைத்துப் பின் விரும்பிய ஜாமைச் சேர்த்துப் பிசைந்து தட்டில் இட்டு அழுத்தமாக்கி வெட்டவும்.

நிச் கேக்கின் மேல் இடப்படும் ஆமென்ட் ஜிசிங்

துறப்பு : - 200 கோக் துண்டுகளுக்குப் போதுமான அளவு

தேவையான பொருட்கள்:-

ஜிசிங் சீனி	- 400 கிராம்
முந்திரிகைப்பருப்பு (கஜா)	- 200 கிராம்
ஆமென்ட் எசென்ஸ்	- 1 தேக்கரணி
முட்டை வெண்கரு	- அளவாக

செய்முறை:-

- ★ முந்திரிப்பருப்பைச் சுத்தமாக்கி மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ★ அரைத்த முந்திரிப்பருப்புடன் ஜிசிங்சீனி, எசென்ஸ் இவற்றைக் கலந்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- ★ இடையிடையே முட்டை வெண்கருவையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துப் பசைத் தன்மையாக வரும்வரை பிசைந்து திரணையாக்கிக் கொள்ளவும்.
- ★ பின்பு அதனைச் சிறு உருண்டைகளாக்கிப் பலகையில் வைத்து மிக மெல்லிய தடிப்பமுள்ளதாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
- ★ அதன் பின்னர் துண்டுகளாக்குவதற்கு உரிய, கட்டமிடப்பட்ட கேக்கட்டைஉருட்டப்பட்ட ஜிசிங்கின்மேல் (பலகையின் மேல்) வைத்து அமர்த்திக் கொள்ளவும்.
- ★ ஒவ்வொரு கட்டங்களுக்குள்ளும் உதிர்த்தி வைக்கப்பட்ட கேக்கை இட்டு அமர்த்தி அழுத்தமாக்கவும்.
- ★ இறுதியாகப் பலகையைக் கவிழ்த்துக் கேக்கட்டை வேறாக்கவும்.
- ★ கட்டங்களுக்குள் அமர்த்தப்பட்ட கேக் துண்டுகளைத் தனித்தனி யாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

43.1 லை கோ

தேவயான பொருட்கள்:-

சீனி	- 750 கிராம்
முட்டை	- 12
றவை	- 450 கிராம்
பட்டர்	- 450 கிராம்
பூசினி அல்வா	- 450 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 750 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள்	- 4 தேக்கரண்டி
கறுவாத்தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
சாதிக்காய்த்தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
பேக்கிங் பவுடர்	- 4 தேக்கரண்டி
வனிலா எசென்ஸ்	- 2 தேக்கரண்டி
ஆமென்ட் எசென்ஸ்	- 1 தேக்கரண்டி
ரோஸ் எசென்ஸ்	- 3 தேக்கரண்டி

செய்முறை:-

- * முட்டை வெண்கரு மஞ்சட் கருவை வெவ்வேறாக எடுத்து கொள்ளவும்.
- * எட்டு முட்டைகளின் வெண்கருக்களை நூரை வரக்கூடியதாக நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.
- * முந்திரிப்பருப்பை மிகக் குறுணலாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- * பூசினி அல்வாவையும் குறுணலாக வெட்டவும்.
- * றவையை துப்பரவு செய்து இலோசாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.
- * முட்டை மஞ்சட் கருவுடன் சீனியைச் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும்.
- * பட்டருடன் றவையைக் கலந்து நன்றாக அடிக்கவும்.
- * நன்கு அடிக்கப்பட்ட வெண்கரு, மஞ்சட்கருக்கலவையை றவை பட்டர் கலவையுடன் சேர்க்கவும்.
- * அக்கலவையுடன் ஏலம், கறுவா, சாதிக்காய் தூள்களையும்; வனிலா, ஆமென்ட் எசென்சையும், ரோஸ் எசென்சையும், பேக்கிங் பவுடரையும் கலங்கவும்.
- * கலந்த கலவையைப் பேக் பண்ணிக் கொள்ளவும் பின் பரிமாறவும்.

44. யோர்க்கட்

தேவையான பொருட்கள் :-

பால்	- 1 போத்தல் (500 மில்லி லீட்டர்)
பால்மா	- 100 கிராம்
சீனி	- 150 கிராம்
ஜெலற்றீன்	- 2 தே. க
வனிலா	- அளவாக
மஞ்சள்கலரிங்	- அளவாக
உறைந்த தயிர்	- 1 கப்

பொருட்கள் தூண்டு
 மாழிமிழையும்

செய்முறை :-

- ❖ பால், பால்மா, சீனி என்பவற்றைக் கலந்து கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.
- ❖ பின் பாற் கலவை நன்றாக ஆறிய பின்னர் $\frac{1}{2}$ கப் தண்ணீரில் ஜெலற்றீனைக் கரைத்துப் பாலுடன்சேர்க்கவும்.
- ❖ வனிலா, கலரிங் சேர்த்து பின் உறைந்த தயிரைக் கலந்து பாற்கலவையை நன்கு கலக்கி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

45. மாஸ்மலோ

தேவையான பொருட்கள் :-

129625

சீனி	- 500 கிராம்
ஜெலற்றீன்	- 30 கிராம் (1 பைக்கற்)
தண்ணீர்	- 2 கப்
கலரிங்	- விரும்பிய அளவு
எலுமிச்சம்பழம்	- 2 தே. க
கோன் பிளவர்	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ சீனியைத் தண்ணீர் சேர்த்துப் பாகு காய்ச்சவும்.
- ❖ பாகு நூல் பதமானதும் இறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி ஜெலற்றீனை $\frac{1}{4}$ கப் தண்ணீரில் கரைத்துப் பாகுடன் சேர்த்து நன்கு ஆற விடவும்.
- ❖ பின் முட்டை அடிகருவி அல்லது கேக் அடிகருவியினால் நன்றாக அடிக்கவும்.
- ❖ பின் நூரையாக இறுகும் பருவத்தில் கலரிங், எலுமிச்சம் புளியைச் சேர்க்கவும்.
- ❖ பின் ஒரு தட்டில் கோன் பிளவரை லேசாகத் தூவி அத்தட்டில் கலவையை ஊற்றி குளிருட்டியில் வைக்கவும். அல்லது தண்ணீர்ப் பாத்திரத்தின் மேல் வைக்கவும்.

குறிப்பு :- (அடிகருவியை கலவையிலிருந்து எடுக்கும்போது கலவை சிந்தாமல் இருப்பதே மாஸ்மலோ பதமா)

46. சொக்கெலட் ஜஸ்கிறீம்

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின் பால்	- 1 ரின்
தண்ணீர்	- $1\frac{1}{2}$ கப்
பால்மா	- 2 மே. க
சீனி	- 2 மே. க
ஜெலற்றீன்	- 2 தே. க
கொக்கோப்பவுடர்	- 2 தே. க
இளஞ்சுநீர்	- 1 கப்

செய்முறை :-

- ❖ ரின் பால் $1\frac{1}{2}$ ரின் தண்ணீர், சீனி இவற்றைக் கரைக்கவும்.
- ❖ பால்மா, கொக்கோபவுடர் இவற்றை $\frac{1}{2}$ கப் நீரில் கரைத்து வடித்துப் பாலுடன் கலந்து குடாக்கவும். (கொதிக்கத் தேவையில்லை).
- ❖ பின் ஜெலற்றினை $\frac{1}{2}$ கப் நீரில் கரைத்துப் பாலுடன் கலந்து வனிலாவையும் சேர்த்துக் கலவை ஆறியதும் நன்கு அடித்துக் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.
- ❖ மீண்டும் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை வெளியில் எடுத்து அடிகருவியினால் நன்கு அடித்து திரும்பவும் குளிருட்டவும். (விரும்பினால் முந்திரிகைவற்றல் சேர்க்கவும்).
- ❖ தேவையானவற்றை எடுத்துக் கொண்டதும் மீண்டும் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.
- ❖ கைபடாது கரண்டி பாவித்து எடுக்கவும்.

47. வனிலா ஜஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின் பால்	- 1 ரின்
தண்ணீர்	- 1 $1\frac{1}{2}$ ரின்
பால்மா	- 2 மே.க
சீனி	- 2 மே.க
கஸ்ரட்பவுடர்	- 2 தே.க
வனிலா	- 2 தே.க
இளங்குடான் நீர்	- $\frac{1}{2}$ கப்

செய்முறை :-

- ❖ ரின்பால், தண்ணீர், சீனி இவற்றைக் கரைக்கவும். பால்மாவை இளங்குடான் நீரில் கரைத்து வடித்து பாலுடன் சேர்த்துச் சூடாக்கவும்.
- ❖ பின் கஸ்ரட் பவுடரைச் சிறிதளவு நீர் சேர்த்துக் கரைத்துப் பாலுடன் கலக்கி இறக்கி ஆற்றிடவும்.
- ❖ அத்துடன் வனிலாவைவும் சேர்த்து அடிகருவியினால் அடித்துக் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.
- ❖ திரும்பவும் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் எடுத்து அடித்துக் குளிருட்டவும்.

48. வட்டிலப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :-

கருப்பட்டி	- 500 கிராம்
முட்டை	- 6
தேங்காய்ப்பால்	- 1 கப்
ஏலப்பொடி	- 1 தே.க
பட்டர்	- 1 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ இறுக்கமான தேங்காய்ப் பாலில் கருப்பட்டியைச் சேர்த்துக் கரைத்து வடிக்கவும்.
- ❖ முட்டையை நூரைவரக் கூடியதாக நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ பின் கருப்பட்டிக் கரைசலுடன் முட்டைக்கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும்.
- ❖ ஏலத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின் பட்டர் பூசிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும்.
- ❖ பாத்திரத்தின் மேல் பொலித்தீன் பேப்பரினால் மூடிக்கட்டி $\frac{3}{4}$ மணிநேரம் அவிக்கவும்.

49. கரமல் புடங்

தேவையான பொருட்கள் :-

முட்டை	- 5
ரின் பால்	- 1 ரின்
சீனி	- 2 மே.க
வனிலா	- 1 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ முட்டையை நன்கு அடிக்கவும். பின் பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு நன்கு அடித்து வனிலாவையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வரும்வரை குடேற்றவும்.
- ❖ அக்கரமலைப் பாத்திரத்தின் உட்பாகம் முழுவதும் பரவிப்பூசி அப் பாத்திரத்திலேயே கலவையை ஊற்றி நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும்.
- ❖ பாத்திரத்தின் மேல் பொலித்தீன் பேப்பரினால் முடிக்கட்டி அவிக்கவும்.
- ❖ கைபடாது, கரண்டி பாவிக்கவும்.

50. கோப்பி புடங்

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின் பால்	- 1 ரின்
முட்டை	- 5
தடிப்பான் கோப்பி	- 1 கப்
ஜூலற்றீன்	- 1 மே.க

வனிலா	- 1 தே.க
தண்ணீர்	- 1 ½ ரின்

செய்முறை :-

- ❖ ரின்பாலுடன் ஒரு ரின் தண்ணீர் கலந்து கொதிக்கவைத்து இறக்கி ½ கப் தண்ணீரில் ஜெலற்றீஸைக் கரைத்துப் பாலுடன் கலக்கவும்.
- ❖ முட்டையை நன்றாக நூரைவரும்வரை அடிக்கவும்.
- ❖ கோப்பியையும் சேர்த்து அடித்துப் பாற்கலவையுடன் சேர்த்து வனிலாவையும் விட்டு நன்கு கலந்து குளிருடியில் வைத்தல் வேண்டும்.

51. சொக்கெலட் புடிங்

தேவையான பொருட்கள் :-

ரின்பால்	- 1 ரின்
முட்டை	- 4
கொக்கோப்பவுடர்	- 1 மே.க
வனிலா	- 1 தே.க
சடு தண்ணீர்	- ½ கப்

செய்முறை :-

- ❖ முட்டையை நூரை வரக்கூடியதாக அடிக்கவும். கொக்கோப்பவுடரை ½ கப் சடுநீரில் கரைத்து வடிக்கவும்.
- ❖ ரின்பாலுடன் அடித்த முட்டை, கொக்கோ, வனிலா இவற்றைக் கலந்து அடிக்கவும்.
- ❖ எண்ணெய் பூசிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி நீராவியில் அவித் தெடுக்கவும்.
- ❖ கைபடாது கரண்டியைப் பாவிக்கவும்.

52. பிஸ்கட் புடங்

தேவையான பொருட்கள் :-

பிஸ்கட்	- 250 கிராம்
பட்டர்	- 250 கிராம்
சீனி	- 250 கிராம்
முட்டை	- 2
பால்	- $\frac{1}{2}$ கோப்பை
வனிலா	- 1 தே.க
கொக்கோபவுடர்	- அளவாக
முந்திரிப்பருப்பு	- அளவாக

செய்முறை :-

- ❖ பட்டரையும் சீனியையும் நன்றாக அடிக்கவும். முட்டையும் சிறிது பாலையும் அதனுடன் சேர்த்து அடித்து வனிலாவையும் கொக்கோப் பவுடரையும் சேர்க்கவும்.
- ❖ விரும்பினால் கலவையை இரண்டாகப் பிரித்து ஒரு பகுதிக்கு கொக்கோ பவுடரும், மற்றைய பகுதிக்கு விரும்பிய நிறத்தைச் சேர்க்கலாம்.
- ❖ பின் ஒரு பாத்திரத்தின் அடியில் பிஸ்கட்டைப் பரவலாக அடுக்கவும். (கிறீம் இல்லாத பிஸ்கட் உகந்தது).
- ❖ அதன் மேல் சிறிது பாலைப் பரவலாக ஊற்றி அதற்கு மேல் கிறீம் கலவையை ஊற்றிப் பரவிவிடவும்.
- ❖ பின் திரும்பவும் பிஸ்கட்டை அடுக்கி பாலை விட்டு கிறீம் கலவையை ஊற்றிப் பரவவும்.
- ❖ இவ்வாறே மாறிமாறிக் கலவை முடியும் வரை செய்து அதன் மேலே ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பைத் தூவிக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

53. மாஸ்மலோ புடங்

தேவையான பொருட்கள் :-

சீனி	- 1 கப்
நீர்	- $1\frac{1}{2}$ கப்
முட்டை	- 4
ஜெலற்றீன்	- 1 $\frac{1}{2}$ மே.க
வனிலா	- 1 தே.க

செய்முறை :-

- ❖ சீனியை ஒரு கப் நீர் சேர்த்து நூற்பதம் வரை காய்ச்சி இறக்கவும்.
- ❖ ஜெலற்றீனை $\frac{1}{2}$ கப் நீரில் கரைத்துச் சீனிக்கரைசலுடைய கலக்கவும்.
- ❖ முட்டை வெண்கருவை நன்றாக அடித்துக் கரைசல் ஆழிய பின் கலந்து பின் அடிக்கவும்.
- ❖ கலவை தழிப்பாக வரும்வரை அடித்து வனிலாவையும் கலந்து குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

54. பழச்சலாக்டு

தேவையான பொருட்கள் :-

அண்ணாசிப்பழம்	- 1
மாம்பழம்	- 3
வாழைப்பழம்	- 6
பப்பாசிப்பழம்	- 1
எலுமிச்சம்பழம்	- 1
முந்திரிகைவற்றல்	- 50 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 50 கிராம்

கஸ்ரட் கூறு :-

கஸ்ரட் பவுடர்	- 2 தே.க
ரின்பால்	- 3 மே.க
சீனி	- 1 மே.க
நீர்	- $\frac{1}{4}$ கப்

செய்முறை :-

- ❖ பழங்களைச் சுத்தம் செய்து விரும்பிய வடிவங்களில் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி வேறுவேறாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ ரின்பாலுடன் சீனியைச் சேர்த்துச் சிறிதளவு நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சவும்.
- ❖ இறுகும் பருவத்தில் கஸ்ரட்பவுடரை சிறிதளவு நீரில் கரைத்துச் சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கிகல்லவை ஆற்றியதும் வெட்டிய பழங்களை ஒன்று சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- ❖ முந்திரிவற்றல், முந்திரிப்பருப்பு, எலுமிச்சம்புளி இவற்றையும் சேர்த்து கஸ்ரட் கூழையும் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி நன்கு கிளறவும்.

- ❖ சிறிது நேரம் குளிருட்டியில் வைத்துப் பின் எடுத்துப் பரிமாறலாம்.

55. அன்னாசிப்பழ ஜெலி

தேவையான பொருட்கள் :-

அன்னாசிப்பழத்துண்டுகள்	- 500 கிராம்
சீனி	- 350 கிராம்
ஜெலற்றீன்	- 2 தே.க
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	- 2 தே.க

129525

செய்முறை :-

- ❖ அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளை மிக்கியிலிட்டு அடிக்கவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான மெல்லிய துணியை விரித்து அத்துணியின் மேல் அடித்த பழக்கலவையை விட்டுப் பழச்சாற்றை வடியவிடவும்.
- ❖ பின் படிகட்டிய பழச்சாற்றுடன் சீனியைச் சேர்த்துக் கரைக்கவும்.
- ❖ ஜெலற்றீனை $\frac{1}{2}$ கப் தண்ணீரில் கரைத்து அக்கரைசலையும் எலுமிச்சம் சாற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
- ❖ குளிருட்டியில் உறைய வைக்கவும். உறைந்தபின் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

**சிற்றுண்டிகள், இனிப்புவகைகள்,
சுற்றுணாக்களைச் சமைத்து, ரூசித்து மகிழ்வோம்.**

எமது வெளியீடுகள் : மனுப்பிபாருளியல்

க.பொ.து (சாதாரண) துறம் செய்முறைப் பர்ட்டைச்க்கான விளக்க நூல்

01. இன்சுவைப் பதார்த்தங்கள் பாகம் I
சிற்றுண்டிகள், இனிப்பு வகைகள், ஈற்றுணாக்கள்
02. இன்சுவைப் பதார்த்தங்கள் பாகம் II
பானவகைகள், கஞ்சி வகைகள், சாதம், புரியாணி வகைகள் காலை உணவுகள்.
03. இன்சுவைப் பதார்த்தங்கள் பாகம் III
சைவ, அசைவக் கறிவகைகள், மசாலா வகைகள், பருவமடைந்த பெண் பிள்ளைகளுக்கான உணவுகள், குழந்தை பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கான உணவுகள், பாதுகாக்கப்பட்ட (பேணிய) உணவுகள் நோயாளர்களுக்கான உணவுகள், குழந்தைகளுக்கான உணவுகள் சமையல் செய்யும்போது மின்பற்றும் வழிமுறைகள்.
04. இன்சுவைப் பதார்த்தங்கள் (சமையற் பேழை)
சிற்றுண்டிகள், இனிப்பு வகைகள், ஈற்றுணாக்கள் பானவகைகள், கஞ்சி வகைகள், சாதம், புரியாணி வகைகள், காலை உணவுகள், பாதுகாக்கப்பட்ட (பேணிய) உணவுகள் சைவ, அசைவக் கறிவகைகள், மசாலா வகைகள், பருவமடைந்த பெண்களுக்கான உணவுகள், குழந்தை பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கான உணவுகள், நோயாளர்களுக்கான உணவுகள், குழந்தைகளுக்கான உணவுகள் சமையல் செய்யும்போது மின்பற்றும் வழிமுறைகள்.
05. தையல் அலங்காரம்
குழந்தையின் முடைத் தொகுதிகள், கைக்குட்டைகள், சிறுபிள்ளைகளுக்கான சட்டைகள், தலையனை உறைகளுக்கான அலங்காரங்கள்.
06. விபத்தும் முதலுதவிச் சீகிச்சைகளும்
யந்தனங்கள் கட்டும் முறைகள், முதலுதவிச் சீகிச்சைகள்.