

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_224451**

UNIVERSAL  
LIBRARY

# TEXT FLY WITHIN THE BOOK ONLY

2421

# سونٹھ کا مٹہ

یہ سونٹھ جس میں ریشہ نہ ہو یکساں ایک ہندیا میں ڈالو اور پھر بالو اور بکر ہندیا کو سونٹھ  
تباہ سے بھر دو پھر بالو کو پانی سے تر کر دو اسی طرح ہر روز بالو کو تر کر دیا کرو گے  
دو روز تک علی التفاضل تر رکھنا چاہئے۔ پھر بالو ہٹا کر سونٹھ کو نکال کر دھو کر صاف  
کر دو اور کسی لاکھار نٹے سے یا چاقو سے اس پر کھینی نکالیں تب شہاد اور پانی کا  
قوام تیار کریں اور ساتھ ہی قوام کے ٹکڑے بھی ڈال کر چوش دیں جب قوام یک جا دے  
تب اوتار کر کسی مرتبان میں ڈال کر سونٹھ بنانے کے رکھیں۔

**فائدہ**۔ قوام تیار کرنے کی یہ پہچان ہے کہ لعاب کی طرح گاڑھا ہو جاوے  
اور تابندہ مٹے لگے۔ اگر نارہ بھی بند ہے تو کچھ برعنائیقت نہیں مگر پانی تو زیادہ  
ہو یا نصف کے جل جاوے تاکہ کھینکی کو پہنچ جاوے۔ ورنہ کیا قوام تھوڑے  
سی دلوں میں خراب ہو جاتا ہے۔ سونٹھ کو پھینے سے یہ مطلب ہے کہ سونٹھ  
اس کے جسم میں نفوذ کر جاوے۔ یہ پھینا کچھ سونٹھ ہی سے مخصوص نہیں بلکہ  
ہر ایک بیوی کے وغیرہ کو جس کا مٹہ ڈالنا منظور ہوتا ہے پھینا کرتے ہیں تاکہ ان  
کے ذریعہ چاشنی اس کے تمام جسم میں پہنچ جاوے۔

**(مخفی نرسے)** کہ سونٹھ کے مرہ کیوں سٹے چاشنی اس قدر ہو کہ سونٹھ  
اس میں خود بلی رہے۔

## فوائد

چونکہ سونٹھ گرم خشک ہے لہذا اس کا مٹہ یا ضماد درمقوی باہ ہے۔ عمدہ  
اور گرہ و شانہ کی ہر دو ت کا دلخ ہے۔ عمدہ کی رطوبت بلغم کو مخرج کرتا ہے

اور زبول کرتا ہے اور ملنی تپ کو مفید ہے

## ترکیب دیگر

عمدہ سوٹھ لیکر مشبان روز پانی میں تزر کھتے ہیں تاکہ نرم ہو جاوے جب نرم ہو جاتی ہے تب اسکو چاقو سے تراش کر یا کدکوش سے نکال کر باریک لچھکر لیتے ہیں تب پانی میں اوبال کر خوب ہی پخوڑتے ہیں پھر قوام تیار کر کے بطریق معلومہ اس میں پکا کر تیار کرتے ہیں۔

دراغہ کہ قوام خواہ شہدہ کار و خواہ کہانہ کا خواہ عمدہ گڑ کا اختیار ہے۔

## مرہ سے ترنج

اسکی دو ترکیبیں ہیں ایک تو چہال کا مستویا تھے ہیں۔ دوم سیوہ کو چھیلکر اول ہم چہانکے مرہ کی ترکیب بیان کرتے ہیں قدر سے پوست ترنج کو دگنے پانی میں اوبالیں جب پانی نصف رہ جاوے اور پوست نیم نچت ہو جاوے تب انار کو پخوڑ کر پانی سے الگ کریں پھر شہد یا قند کا قوام کر کے آمیں، الیل و رجوش دیں جب تیار ہو جاوے ذکر کے کہیں

## ترکیب سیوہ کے مرہ کی

حسب طریقہ بالا چاشنی کا قوام تیار کر کے نانگی یا ترنج کو چھیلکر اس میں ڈالو خواہ ہر ایک سپانک الگ الگ کر کے ڈالو خواہ اکٹھی اکٹھی ڈالو مگر جوش دینا نہ چاہئے کیونکہ جوش دینے سے صرف نرم کرنا مطلب ہوتا ہے۔ لہذا جو سیوہ سخت ہوتا ہے جیسے نابہ، آئل وغیرہ وغیرہ اسکو جوش دینا ضروری ہے۔ نہ کہ ترنج کے سے نرم سیوہ کو

## ۵ فوائد

ماضم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔

## مریائے انہ کا بیان

عمدہ انہ جو خوب موٹے اور قریب ننگی کے ہوں بیکرا اور پرکی چھال تراش کر اوتار کے کسی نوکدار شے سے یا چھری یا کانٹے سے اُس کے جسم میں قدرے پھیننی لگا دیں تب ذری خفیف سا جوش دے کر اوتار لیں اور پانی سے صاف کر کے پونگیں۔  
اوو صر قند سیاہ عمدہ خواہ تندرست سفید کا قوام کر کے اس میں چھوڑ دیں اور کسی روغنی یا چکنی یا قلعی شدہ برتن میں ڈال کر رکھیں اور ہتھال کریں اسکا بیج ہاضم مقوی معدہ و دل ہے۔ دافنیاس ہے۔ لوکے واسطے بڑا سفید ہے۔

## مریائے آنولہ

بڑے بڑے اور قریب ننگی کے پہونچے ہوئے آنولے کی سفید لیکرا لنگو بانس کے تنکے یا کانٹے سے گود لو یعنی چھید ڈالو تب ایک برتن میں قلعی چونہ خور و فی پانی میں گھول کر بعد ۳ روز کے مقطر پانی لیکر اور اُس پانی میں آنولہ کو چھوڑ دو ۳ روز تک اُس میں ڈوبار ہنے دو چوتھے روز نکال کر آب زلال سے دھو کر صاف کرو۔ اور ایک ہلکا سا جوش دیجئے پانی سے پاک کرو پھر تھوڑے سے گھی میں سمجھون کر کپڑے سے چکنائی اُن کی پونج کر دو کر دو تب شکر سفید کا قوام کر کے اُس میں چھوڑ دو۔ مگر یہ معلوم رہے کہ آنولہ اور ہلبیہ زرد کا قوام چند روز بعد پتلا ہو جایا کر تمہے جب قوام کو رقیق دیکھو تو تھوڑی سی شکر اور ملا کر قوام کو گاڑا کر لیا کرو۔

## فوائد

مفتویٰ دل و دماغ و معدہ ہے مفتح طبیعت ہے۔ جالبین شکم ہے۔ مفتویٰ باہ اور ہاضم طعام ہے چاندی کے ورق سے کہنا دل کی قوت بڑھاتا ہے۔

## مربانے سبب

کشمیری سیب جو موٹے اور پیناغ ہوں بیکر چھیلکر چھینکر سے صاف کرو۔ اور ننگے یا کسی نڈکھار شے سے اس کے جسم کو گوگرد خفیف سا جوش دے کر تو آشکر سفید میں جو ابھی نیم نچت ہو۔ ڈال دو جس وقت توام تیار ہو جاوے اوٹا مکر سرد کر دو اور استعمال کرو۔

## فوائد

معتدل ہے دل اور جگر کی گرمی کو کھوتا ہے۔ مفتویٰ دل و جگر ہے۔ مفتح طبع ہے خصوصاً چاندی کے ورق سے پیٹ کر کہنا ناضف دل کو دور کرتا ہے۔ اور موٹہ کی بدبو رفع کرتا ہے۔

## مربانے سبب

بیسہ کو کاٹ کر اور چھیلکر تخم اور پوست سے صاف کرو۔ اور قدرے پانی میں ڈال کر جوش دو۔ کہ نیم نچتہ ہو جاوے۔ تب توام قدر سفید میں ڈال کر پیکار سر و کر دو۔

## فوائد

معدہ کو قوت دیتی ہے۔ غشبان اور رتے کو ہٹاتی ہے۔ ہیضہ اور بچکی کو

سفید ہے دروچکر کو نافع ہے سفح طبع ہے۔

## مرباٹے اخروٹ

سبز اخروٹ لیکر جھلکے سے صاف کرو۔ اندر کا سفز نکال کر جو قریب نیچگی کے ہو شہد اور پانی میں ڈال کر اس قدر پکاؤ۔ کہ قوام ہو جاوے تب استعمال کرو۔

## فوائد

معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اور ہر روز ۲ ماہانہ صبح اور ۳ ماہانہ شام کو کھانا قوت باہ بڑھاتا ہے۔

## مرباٹے امرود

امرو دینی یا اصفہانی عمدہ ہوتے ہیں۔ مگر چونکہ ہندوستان میں ان کا ملنا غیر ممکن ہے۔ لہذا الہ آباد کے امرود لو۔ اُنکے بیج خربوزہ کی طرح ایکجا جمع ہوتے اور کاٹے سے الگ کے الگ گر پڑتے ہیں۔ خلاف اور امرودوں کے کہ اُنکے بیج گودے میں پوتے ہوتے ہیں۔ الغرض الہ آباد کے پڑے پڑے امرود لیکر اُن کا جھلکہ باریکہ اوپر سے اوتار لو۔ تب دو دو ٹکڑے کر کے اندر سے بیج بھی نکال دو۔ ازاں بعد اُن کو ہنڈیا میں ڈال کر آگ کا ٹاؤ دو۔ کہ وہ نیم نچت ہو جاوے تب اُن میں موافق ضرورت قدر سفیاء و قدر پانی ڈال کر۔ قوام کرو۔ اور جب قوام تیار ہو جاوے تب سرد کر کے برتن میں ڈال کر موہنہ بند کر کے چالیس روز ویسا ہی پڑا رہنے دو۔ تاکہ اوس مقدرہ مدت میں وہ اپنا سراج قائم کر لیں۔ بعد چالیس روز کے استعمال میں لاؤ۔

## فوائد

باصم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے، طبیعت کو فرحت بخشتا ہے

## پستہ کے چھلکے کا مریبہ

پستہ سبز کا گچا اور سر اچھلکا اوتار کر پانی میں پکاؤ جب جوش کہا کر نیم نچت ہو جاوے تب پانی سے پختہ کر صاف کر کے رکھو اور شہد سفید میں پانی ڈال کر ساتھ ہی ان چھلکوں کو ڈالو۔ اور پکانا شروع کرو جب پک کر قوام تیار ہو جاوے تب سرد کر کے استعمال کرو۔

## فوائد

سفوی معدہ تقویٰ جگر و داغ و دل اور ان اعضاء ریہ کے امراض مزمنہ کے واسطے بدرجہ غایت مفید ہے۔

## مریباے ہلیہ زرد

سودو ہلیہ زرد لیکر ان کو کسی روغنی یا چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر ادن کے پارنیہ ایلہ کی راکھ و بکریوں میں ڈالو اور اس پر پانی ڈال کر راکھ کو خوب تڑکڑتیسرے روز راکھ اور پانی بدل دیا کرو۔ دس روز کے بعد ٹر کو نکال کر دیکھ میں ڈال کر اس قدر پانی ڈالو کہ اوس سے اوپر تک آ جاوے تب قدرے جو مقشر

بھی اُس میں چھوڑو۔ اور جوش و بنا شروع کرو جب خوب پک جاوے تب ہلیہ کو نکال کر صاف پانی سے دھو کر کپڑے سے باہر نکلی تمام پونچھ کو پوست چھانے ہونے پاوے تب کسی ڈکھارٹھے سے جسم کو گوڈ کر شہد میں ڈال دو۔ لیکن ہر ہفتہ میں شہد بدل دیا کرو۔ کیونکہ اس کی بکریاں جب تک نکل

نہ جاوے شہد عمدہ نہیں رہتا۔ بلکہ کیلا ہو جانا ہے۔ غرضیکہ چالیس دلیا  
تک اسی طرح بدلتے رہیں پھر اور شہد عمدہ اور سفید ڈال کر دستس روڑ  
پرانہ رہنے دیں۔ تب استعمال کریں۔ اگر بجائے شہد کے قند کا قوام  
ڈالنا منظور ہو۔ تو ایسا کہ چونہ کے آب مقطر میں پیکار اور کپڑے  
سے صاف کر کے قوام میں ڈالیں۔

### فوائد

سیان زایل کرتا ہے۔ سہہ بلغمی کو کھوتا ہے۔ قوت باصرہ کو بڑھاتا ہے مقوی  
معدہ ہے۔ باضم ہے۔ طبع نرم کرتا ہے۔ یواسیر باوی کو مفید ہے۔  
معدہ کو فضولات اور رطوبات سے پاک کرتا ہے۔ اگر ایک سال تک  
علی التوازنہ کھائیں اور جماع و کھٹائی سے پرہیز کریں قوت العمر طاقت  
بہتر رہتی ہے۔ بلکہ بال بھی سفید نہیں ہوتے۔ باہ بہت پیدا ہوتی ہے  
معدہ صاف رہتا ہے۔

**رفایدہ** (مسومہ) کہیں کہیں کاسربہ دو طرح سے بناتے ہیں۔ ایک تو  
سبز کا دو م سوکھی کا یعنی بڑے بڑے کچھ عرصہ رکھ اور پانی میں دبا کر نرم کر کے  
بناتے ہیں۔ لہذا ہم دونوں قسم کے مرولوں کی پچھان لگتے ہیں۔  
**اول** پچھان یہ ہے کہ مڑتے میں سے گھٹلی نکال کر اسکو چھوڑا اگر اس کے

اندر سے سیاہ لہاب نکلا تو جانو کہ مڑتے یا سبب کا مڑتے ہے۔ ورنہ خشک ہوگا۔  
**دوہم**۔ اگرچہ سبب میں فضلہ کچھ مڑتے میں اندر سے سیاہ لہاب نکلا تو  
تو جانو کہ مڑتے یا سبب کا مڑتے ہے۔ ورنہ خشک ہوگا۔

## مرہائے نارہیل

نارہیل کا گوہ چھبیکر پانی خالص میں سرور تزر رکھو پھر شہد اور نصف وزن پانی میں ڈال کر پکاؤ۔ جب پک جائے اور قوام تیار ہو جائے اور تار کر سرور کرو۔  
**فوائد**۔ فالج کو مفید ہے اور باہ پیدا کرتا ہے۔

## مرہائے بیج

بیج عمدہ لیکر سرور تک پانی میں تزر رکھو یا رکھ میں حسب معمول مذکور و با چھوڑو۔ تاکہ نرم ہو جاوے تب خفیف سا جوش دے کر نیم نچت کر کے پانی نچوڑ کر نکال دو۔ اور کپڑے سے صاف کرو پھر شہد یا شکر کا قوام کر کے پکتے قوام میں چھوڑ دو۔ اور بعد تیار ہونے کے استعمال کرو۔

**فوائد**۔ سرگی۔ فالج۔ نقوہ کو مفید ہے۔ نیان کو دور کرتا ہے۔ بعد کے اس درد کو جو ریح سے ہو مفید ہے تو بیج اور صلابت طحال کو نافع ہے امعا کی پیش کو کھوتا ہے۔ صفا اور بلغم کو نکالتا ہے بطریق مہل۔

## مرہائے لسن

سوٹی اور بڑی بڑی لسن کی گرہ لیکر چھبیکر مقشر کرو۔ اور شیر تازہ میں ایک رات دن تزر رکھو۔ پھر نکال کر بہت سے شہد میں ڈال کر قوام کر مٹھند بہت ہونا کہ لسن کی تلخی زایل کر کے حلاوت پیدا کر دے۔ جب

قوام تیار ہو جاوے۔ تب ادویہ ذیل ڈالو۔ تاکہ لسن کی بو زایل ہو۔

## ادویہ یہ ہیں

الانچی۔ داچینی۔ ہر ایک سہ ماشہ۔ لونگ۔ جوز بوا۔ زعفران ہر ایک ڈیرہ ماشہ۔ ان سب کو کوٹ کر اور چھان کر ڈالو ہر مقدار ۳ من لسن کے پونڈیل کر سکتی ہے۔  
**فوائد**۔ فالج اور لقوہ کو دفع کرتا ہے۔ بغلی مرض کو کہوتا ہے۔ معدہ کو رطوبت سے پاک کرتا ہے۔

## مرباٹے چٹیا

پٹھے کو کسی طشت میں رکھ کر تیز چھری سے اس کا چھاکا ترشیں اور چھیل کر اس کا سخت گودا الگ اور نرم گودا جس میں بیج ہوتے ہیں الگ کریں۔ اس نرم کوپس ڈالیں اور اس پانی میں جو چھیلتے وقت طشت میں جمع ہوا ہو ملا کر اور ملکر کپڑے سے چھان لیں۔ اور سخت گودا کو پہاناک پہانک کر کے اس پانی میں ڈال کر جو ش دیں۔ جب پانی جل جائے پہانکوں کو سکھائیں لکڑی میں۔ اور اس قدر سکھائیں کہ کچھ تراوت باقی رہے۔ تب روغن زرد میں بریان کر کے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور قوام قند سفید میں ڈال کر اتار کر سو کریں۔ قوام استفد رہو کہ پہانکیں اس میں ڈوبی رہیں جب قوام رقیق ہو جاوے تو قدر سے تندا اور ڈال کر سخت کر لیں۔

## فوائد

گرم تپ کو خصوصاً دق کو سفید ہے۔ اور درد سر حار کو فایده دیتا ہے خفقان کو زایل کرتا ہے۔ حدت مثلاً نہ کہوتا ہے۔ چوکی حرارت کو تسکین

## وتیا ہے۔ مرباے گاجر

گاجر کو آتھوان اور پوست سے پاک کر کے شیر گاؤ میں اس قدر جوش دو کہ نیم نچت ہو جاوے تب قدرے گھی میں بھون کر کپڑے سے صاف کر کے قوام تیار شدہ میں ڈال دو۔

**قوایید**۔ مقوی باد ہے۔ اسکے کہانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے مفرح طبع ہے۔ پیاس کو زایل کرتا ہے۔ حرارت صفر کو کم کرتا ہے۔

## مرباے بانس

سوٹے اور ہرے بانس کے کچے کو پل کو چھینکا ٹکڑے کر و خواہ ٹکڑے مثل گنڈیری کے ہوں خواہ چورس ہوں تب قدرے پانی میں جوش دو کہ ریشہ بانس کا گل جاوے۔ اُس وقت تازہ سفید کا قوام گاڑا کر کے اُس میں ٹکڑے ڈال دو۔ اور تھوڑی دیر تک آگ پہ رکھو تا کہ گرم گرم قوام ٹکڑوں میں نفوذ کر جاوے بعد چندے استعمال کرو۔

**قوایید**۔ مقوی مجددہ بسکن صفر۔ قاطع بلغم۔ ماضم۔ مولد خون صالح شہتی۔

## مرباے بادام

مٹز بادام چند روز آب شور میں تر رکھو پھر نکال کر آب زال سے دھو کر کپڑے سے صاف کرو۔ قدرے شہد اور پانی سے ملا کر جوش دو۔ کہ قریب پختگی کے پہنچے تب دواتا کر سو کرو۔ اور بعد ۳ روز کے پہلے شہد

کو بدل کر اور شہد عمدہ اور مفید ڈالو اور خفیف سا جوش دے کر سرد کر کے  
شب استعمال کرو۔

**فوائد**۔ کھانسی کو مفید ہے۔ سینہ کی خشونت اور حلق کی کھجلی کو دفع کرتا  
ہے۔ مفوی ہے۔

**حکمت**۔ واضح ہو کہ مغز بادام خواہ کتنی دیر تک پانی میں پکا یا جاوے مگر جب  
کھاؤ کچر کچر ضرور کرے گا یعنی دانت کے تلے آکر ضرور پوے گا آگ کی حرارت  
ا کے جسم کو حلیم نہیں کرتی۔ جیسے کہ اشیا و شل وال نخود وغیرہ گل کر نرم اور حلیم  
ہو جاتی ہیں۔ مگر مغز بادام کے واسطے ایک ترکیب سے یہ بھی مثل اور خلہ اور دانہ کے  
گل کر نرم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ جب کسی قدر مغز بادام کو پانی میں جوش دو  
تو اس پانی میں قدر سے رنید یعنی شور زمین کا کلر جس کو دھوبی لوگ کپڑوں پر لگا کر  
دھوتے ہیں۔ ڈال دو۔ اسکی تیزی اور کھار سے مغز بادام گل جاوے گی۔ واضح ہو کہ  
رنید کھاری زمین پر سفید شورہ سا جا ہوا ہوتا ہے جس کو جسمی کر کے  
دھوبی استعمال کرتے ہیں۔ اکثر یہ شورہ موسم برسات کے شروع میں  
کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بعض جگہ زمین میں ملاحظا ہوتا ہے۔ دباں کی کھانہ زمین  
کا رآمد ہوتی ہے۔

## مرباے شقائق مصری

شقائق کو ۳ روز رات دن پانی میں تر رکھو۔ مگر ہر روز پانی بدل دو۔ بعد  
۳ روز کے پانی سے نکال کر چھلکے سے صاف کر دو پھر پانی میں ہنقد

اوپانوں کو نیم نچت ہو جاوے تب شہد میں ڈال کر قوام کرو اور کسی برتن میں  
ڈال کر چالیس روز رکھا رہنے دو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔  
**قواندہ**۔ باہ کو بڑھاتا ہے نعوظا ورائنتشار کو لاتا ہے۔ امراض مثانہ  
کو زایل کرتا ہے۔

## مرہائے ثعلب مصری

ثعلب مصری اگر زم تراور تازہ ہاتھ لگے۔ تو ۳ روز۔ ورنہ بارہ روز پانی میں  
بھگو رکھو اور ہر روز پانی بدل دیا کرو بعد مدت مہودہ کے اس کو سوئی  
یا کسی اور نوک دار شے سے گود کر خوب نچوڑو۔ کہ تمام ثعلب دار پانی اندر  
سے نکل جاوے۔ اگر قدرے باقی رہے تو چند روز اور بھگو کر پھینک دو  
غرضیکہ بھگو اور نچوڑ کر تمام اندر کا ثعلب نکال لو تب دو گنہ خمد میں  
ڈال کر ۳ روز کے بعد جوش دو۔ کہ شہد قوام پکاوے تب بعد تیار ہونے کے  
چالیس روز پڑا رہنے دو۔ اور استعمال کرو۔

**قواندہ**۔ باہ کو بڑھاتا ہے۔ باہ کو ابھارتا ہے۔ قوت شہوانی زیادہ کرتا  
ہے۔ گردہ اور پشت کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کو چرکرتا  
ہے اور رفع طبع ہے۔

## مرہائے بھمن

بھمن سفید کو چھیکر ۳ روز تک براہمات و دن پانی میں تر رکھو چوتھے  
روز نکال کر سوئی یا کسی اور نوکدار شے سے اس میں سوراخ کرو اور

ایک روز پھر پانی میں ترز رکھو تب نکال کر خوب نچوڑو کہ تمام پانی اندر سے نکل جاوے پھر برابر بیٹھا اور دو گنا پانی ڈالکر چوش دو۔ جب توام ہو جاوے تب تیار کر کسی برتن میں ڈالو۔ اور بعد ۳ روز کے پھر ایک خفیف سا چوش دو۔ اور بعد ازاں کسی چینی کے مرتبان میں ڈالکر چالیس روز گزارہ نہو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ فوائد اسکے مثل ثعلب مصری کے ہیں۔

## مرباے تمہندی یعنی ابلی

ابلی کا گودا چھلکے سے صاف کر کے ایک رات پانی میں ترز رکھو کہ نرم ہو جاوے اور اگر نرم ہو تو بھگونے کی کچھ حاجت نہیں۔ تب قند سفید کا توام بنا کر اُس میں ڈالو۔ اور بعد تین روز کے استعمال کرو۔

**فوائد**۔ صفرا کو خارج کرتا ہے۔ پیاس کو دفع کرتا ہے۔ بلتین طبع سے سعدہ کو رطوبت سے صاف کرتا ہے۔ ہاضم ہے۔ بھوک کو پیدا کرتا ہے۔

## مرباے آلو

آلو کو چھیلکر اور گود کر پانی میں ڈال کر خوب پکاؤ۔ اور وہی شے جو باوام کے مرتبہ میں مذکور ہوئی ہے ڈالو تاکہ جسم نرم ہو جاوے سے تیار کر خوب روز سے دباؤ۔ کہ پانی بالکل نکل جاوے بعد ازاں قدر سے گھی میں بھون کر کپڑے سے چکنائی پونچکر صاف کرو۔ تب قند سفید کا توام کر کے اُس میں ڈال کر پکاؤ بعد تیار ہو جانے کے کسی برتن میں ڈالو مگر تین روز کے بعد پھر ایک خفیف سا چوش دوے کہ کسی روغنی برتن میں رکھو


اگر قوام رقیق ہو جاوے تو تھوڑا میٹھا اور ڈال کر جو شہ دو۔  
**فوائد**۔ پیاس کو جو جگر کی حرارت اور معدہ کی گرمی کو مفید ہے۔

## مربا سے ہلدی

ہلدی ہری اور تازی عمدہ ہیکر چرکی بھانگیں کر و تب سے چند شہد سفید میں ڈال کر قوام کرو۔  
**فوائد**۔ قوت باہ کو زیادہ کرتا ہے۔ پشت اور کمر کے درد کو مفید ہے۔  
 امراض جلد مثل خارش بدن کو نافع ہے۔ نظر کی بنیائی کو مفید ہے۔

## ترکیب قوام بنانے کی

واضح ہو کہ مقدار کھانڈ اور پانی کی یہ ہے کہ جس قدر کسی شے کا مہرہ ڈالنا ہو۔ اگر وہ شے خود میٹھی ہے تو ڈیوڑھا میٹھا اور بنگنا پانی ڈالو۔ مثلاً سیب۔ یا ناشپاتی وغیرہ میٹھا سیبہ ہے۔ اب فرض کرو۔ کہ میوہ سیر بھی ہے تو کھانڈ یا جینی ڈیرہ سیر اور پانی تین سیر ڈالو۔ اول کڑا ہی میں قدر سے کھی ڈالو۔ تب پانی میں جینی کو گھول کر شربت بنا کر وہ شربت اس کھی میں چھوڑ دو۔ اور پیکانا شروع کرو۔ جب پکتے پکتے شربت گاڑنا ہو تب محفوظ اسابذ یعنی چھبہ باجھہ نکال کر دیکھو۔ اگر تار بندھے تو جانو کہ قوام ہو گیا۔ ورنہ محفوظی دیر اور پیکانا چاہئے اس وقت تک کہ چاشنی کا قوام قدر سے گاڑنا اور نختہ ہو جاوے اور اگر کوئی سپکی شے ہو تو میٹھا و گنت ڈالنا چاہئے۔ اگر سپکی اور لمبا دار

ہو تو سیٹھا گینا اور اگر کڑی شے ہو تو گنگنا یافتہ سے زیادہ ڈالنا چاہئے۔  
 اگر شہد ڈالنا ہو تو اس اندازہ سے قدرے کم ڈالو مثلاً جس جگہ  
 ۳ سیر کھاٹہ یا مصری پڑے گی اُس جگہ دو سیر شہد کفایت کرے گا اگر اسکا قوام  
 اس طرح کرنا چاہئے کہ شہد میں پانی ڈال کر کسی شے سے خوب ہی  
 پھینٹئے جب شہد اور پانی ہر دو اسیار باہم ملکر ایک جان ہو جاویں  
 تب نرم آگ پر بتدریج پکاؤ۔ اور جس برتن میں پکاؤ۔ وہ بہت کثوہ  
 چاہئے تاکہ بروقت کف لانے کے چاشنی کناروں سے باہر نہ گر جاوے  
 ورنہ تمام شربت اور قوام کا نقصان ہوگا اور ایک لکڑی کا پیچج۔  
 اس طرح کی شکل  ہر وقت چاشنی میں ہلاتے رہو۔ تاکہ  
 اس کا قوام یکساں پتھے ایسا ہو کہ سیٹھا نہ نشین ہو کر مل جاوے  
 اور پانی اوپر رہے۔

## ترکیب ناقص شربت کا عمدہ قوم بنانا

سیاہ۔ یا خراب گوڑ شہد یا ناقص شکر کا عمدہ قوام بنانا ہو تو اس کی ترکیب  
 یہ ہے کہ اول اُس سیٹھے کو موافق پانی میں حل کر کے شربت بنا لو تب  
 چوٹھے پر چڑھا کر تلے نرم آگ جلاؤ۔ اور ایک طرف اپنے پاس تھوڑا  
 سا دودھ جس میں قدرے پوٹاش ڈالا ہو تیار رکھو۔ جب شربت  
 گرم ہو جاوے تب اُس دودھ کا چھینٹا تھوڑا سا دے دو چھینٹے  
 دینے سے میل چھٹ کر شربت کی سطح پر جمع ہو جاوے گی جیسے دودھ  
 پر بالائی اجاتی ہے۔ اُس میل کو کنگیرا منی۔ سے اُد تار کر ایک

طشت میں ڈال دو۔ تباور چھینٹاؤ۔ اور دوبارہ کف اوتارنے کے لئے اس طرح چھینٹا دیتے جاؤ۔ اور کف اوتار کر جمع کرتے جاؤ جتنے کف کا آنا بند ہو جاوے۔ اس وقت سمجھ لو کہ اب یہ قوام بنے کف ہوا۔ اور سفید ہو گیا۔ مگر اس بات کا خیال رہے۔ کہ آگ بہت ہی کم چلے۔ جیسا کہ بالائی ادتارنے کے واسطے دو وہ کے تلے جلاتے ہیں۔ کیونکہ آگ تیز ہوگی تو شربت کھد بدانے لگیگا

## کفگیر کا حال

یہ ایک قسم کا لہے یا کڑھی کا بیج ہوتا ہے جس میں چند سوراخ ہوتے ہیں اور قدر سے اس کا پینڈا اگھرا ہوتا ہے۔ تاکہ جس وقت کف اوتار می جاوے تو جس قدر شربت آہیں آگیا ہو وہ سب سوراخوں کی راہ سے نکل جاوے صرف نیل پینے کف اس میں رہ جاوے

## بیان کانٹے کا جس سے سیوہ جسم کو گودتے ہیں

کڑھی کے دہستے میں پانچ یا قدر سے زیادہ سوئے یا دیگر نوکدار پھل لگے ہوتے ہیں جس سے سیوہ کو گود کر ایک وفد کی ضرب سے اکٹھے پانچ یا زیادہ سوراخ کر دیتے ہیں تاکہ ان سوراخوں کے راہ سے چاشنی او میں چلوان کرھاؤشے بعض میں تین کانٹے ہی ہوتے ہیں۔ تصویر یہ ہے۔



لیوب کا بیان

سیوہ یا لعاب دار کی رس کو میٹھے سے ملا کر توام کرنا لبوب کھلاتا ہے۔ انگریز اس کو جلی کہتے ہیں۔ سب سے عمدہ لبوب امرود کا ہوتا ہے جس کی ترکیب ذیل میں درج ہے۔

## لبوب امرود

کسی قدر امرود لے کر چھلکا اور تخم سے صاف کر دینے چھلکا اوپر سے اذکار دو دو اندر سے بیج نکال دو۔ بعد ازاں مغز یعنی گو دے کو کچلو اور کسی کپڑے میں ڈال کر مکرنا کرنا کہ لعاب دار عرق نکل آوے اور سفلی الگ ہو جاوے تب اس لعاب میں برابر کا میٹھا اور گونا پانی ڈال کر پکاؤ جب توام درست ہو جاوے یعنی شربت کی طرح تار بندھنے لگے تب اونا کر سرورک اور کسی ظرف سنگ بینی پتھر کے برتن میں یا کاسچ کے مرتبان میں رکھو۔ جس قدر لبوب شفاف رہے گا اسی قدر عمدہ ہوگا شفاف جب ہی ہوگا جب سفلی نکالا جاوے گا اور کھاؤ بھی عمدہ ڈالی جاوے گی۔

## لبوب لہسورہ

کسی قدر لہسوروں کا لعاب نکال لو اس میں گونا میٹھا اور برابر کا پانی ڈال کر بذریعہ آگ توام کر دو جب شربت کی طرح تار بندھے۔ سرورک لو۔  
**خواہد**۔ کمانسی اور خشونت سینہ کو مفید ہے۔ کھجلی حلق کو زایل کرتا ہے حدت صفر اور پیاس کو بھجاتا ہے۔ بخار۔ اور پیشاب کی ننوڑش کو مفید ہے۔

## فوائد لبوب امروا

امراض صفرائی کو زایل کرتا ہے۔ بالخصوص اسہال صفراوی میں اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

## لبوب ابنہ

کچے ابنہ کو بھجیل میں دباؤ چند عرصہ کے بعد اس کا رس نکال کر اس میں تھوڑا سیٹھا اور تھوڑا پانی ڈال کر پکاؤ جب قوام ہو جائے۔ تب گھی میں الایچی بھونکر اسکو بگھار دو۔

**فائدہ**۔ ہاضم ہے۔ مقوی معدہ و بدن ہے۔ بدن کو سونا کرتا ہے سورج کی گرمی کو زایل کرتا ہے۔

## لبوب گوندنی

کسی قدر گوند نہیں جو پختہ ہوں اور اس سے خوب بھری ہوں۔ لے کر باریک کپڑے میں باندھ کر زور سے دباؤ۔ تاکہ ان گلاب صاف نکل آوے اور سفلی بیٹنے چمک گھٹلی کپڑے ہی میں رہ جاوے۔ تب اس گلاب میں قدر سے سیٹھا اور پانی ملا کر آگ پر قوام کرو اسکے فوائد میں لہسٹروں کے موافق ہیں

## لبوب بیدانہ

بیدانہ کسی قدر دباؤ سے لیا جائے اور صبح کو تنکے سے ہلا کر اسکا

لغاب کو مقرر کر لوٹنے کی ضرورت نہیں جس قدر لغاب از خود مقطر ہو جاوے وہی عمدہ اور کافی ہے۔ اس لغاب میں سفید کھانڈ ملا کر توام کر لو۔

فوائد۔ کھانسی خشک اور خشونتِ مبینہ کو مفید ہے ورنہ کو فائدہ مند ہے۔

## لبوب رنگترہ

رنگترہ کا عرق نکال کر اس میں میٹھا ڈال کر پکا کر توام بنا لو۔ حدت صفا کو معده اور جگر کی گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے ماضم ہے مقوی معده ہے۔

فوائد۔ واضح ہو کہ جس قدر لبوب بہار سے دیکھنے اور سننے میں آئے وہ سب درج کتاب کئے باقی جس سیوہ کا لبوب بنانا ہو اس کا عرق یا لغاب نکال کر میٹھا ڈال کر توام بنا کر تیار کرو۔

## حلووں کا بیان

ملک ہند کے صوبہ پنجاب میں خاص کر امرتسر اور لاہور میں حلو سے کاٹزار واج ہے۔ حلو عام طور پر میسہ۔ سوچی۔ گھی۔ اور کھانڈ کا بنتا ہے۔ مگر خاص طور پر کسی خاص غرض کے واسطے مختلف اشیاء کا حلو بنتا ہے جس کی ترکیب ہم شرح لکھتے ہیں۔

## حلو اسادہ آٹے کا

آٹا یا ایک ایک سیر گولہ عمدہ ۳ پاؤ۔ گھی یا ڈبھڑا دل کر اسی میں گھی ڈال کر آٹے کو اسی میں خوب بھونو مگر اس بات کی احتیاط رکھو۔ کہ آٹا جل نہ جائے صرف بھن جانے سے یہ مطلب ہے۔ کہ کچا نہ رہے اور دہرے سٹیٹھے کو پانی میں گھول کر فریت کر لو۔ جب آٹا بھن جاوے تب اس میں شربت ڈال کر لکڑھی کے چمچ سے جو خاص اسی مطلب کے واسطے ہوتا ہے حلوسے کو ہلاتے جاؤ جس وقت پک کر توام درست ہو جاوے تب حسب منشاء مغزیات ڈال کر اوتار لو۔ اور استعمال کرو۔

دیگر۔ سیدہ عمدہ ایک سیر گھی تین پاؤ۔ قند سفید آدہ سیر گھی کو کڑا ہی میں ڈال کر۔ سیدہ کو ادس میں بھونو جب سیدہ بھن چکے تب قند سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت پک کر سخت ہو جاوے تب اوتار لو۔ اور جو سیوہ یا مغزیات ڈالنا مناسب ہو ڈال دو۔ اور استعمال کرو۔

## حلوے سوچی

سوچی یعنی رو ایک سیر گھی آدہ سیر میٹھا تین پاؤ۔ سوچی کو گھی میں خوب بھونو۔ تب شربت ڈال کر پکاؤ۔ اور جس وقت پک کر تیار ہو جاوے تب مغزیات ڈالو۔ اور استعمال کرو۔

یہ حلو اتھالت بہت کم کرتا ہے

## حلوے تر بھاگا

اسکو تر بھاگا اس واسطے کہتے ہیں کہ اسپیں میدہ۔ گھی اور میٹھا برابر وزن کے ڈالے جاتے ہیں۔ یعنی جس قدر میدہ ہو۔ اسی قدر میٹھا اور اتنا ہی گھی ڈالو۔ مثلاً یہ سب میدہ ہے۔ تو یہ سب ہی گھی اور یہ سب میٹھا۔ سب کو حسب طریقہ معلوم ملا کر تیار کر و۔ اور مغزیات اضافہ کرو۔ یہ حلوا تمام مسطورہ بالا حلواں سے عمدہ ہے اور مقوی ہوتا ہے۔

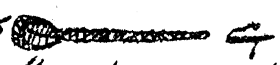
## حلوائے زعفرانی

میدہ کا حلوا حسب طریقہ معلوم تیار کر و۔ صرف زیادتی اس قدر ہو۔ کہ شربت میں قدر سے زعفران گھول دو۔ تاکہ رنگ زعفرانی ہو۔ مگر زعفران بہت کم ڈالنا چاہئے۔ اگر یہ سب حلوا ہو۔ تو ماشائے زعفران کافی سمجھو۔ کیونکہ زیادہ زعفران نقصان کرتا ہے۔ اور نقصان یہ ہے۔ کہ زعفران بالخاصیت دل کو فرحت پہنچا کر خون کھینچتا ہے۔ لہذا جب زعفران زیادہ ہو۔ تو دل زیادہ تحلیل ہوگا۔ اور کھانے والا بیمار ہو جاوے گا۔ واضح ہو۔ کہ بعض لوگ بجائے زعفران ہلدی کا رنگ ڈال دیتے ہیں۔ اور بعض سندھو ر سیاہ دلائی زرد یا سرخ رنگ ڈال دیتے ہیں۔ مگر ان سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ کیونکہ یہ رنگ مسرت دہ ہیں۔ بوجہ سمیت کے۔

## مغزیات کا احوال

عام رواج کے موافق ۴ مغز معمولی ہیں۔ یعنی۔ پستہ۔ بادام نارجل اور کشمش جکی استعمال کا عمدہ طریقہ ہے۔ مغز بادام کو پانی میں بھگو کر منقشر کر لو۔ اور ایک ایک کے دو دو ٹکڑے کر لو۔ کشمش کو تنکوں سے پاک کر کے پانی میں بھگو دو۔ تاکہ چند عرصہ میں مٹی اسکے جسم سے چھوٹ کر نہ لٹین ہو جاوے۔ تب پانی سے نکال کر کسی کپے برتن میں پھیلا دو کہ زائد پانی سوکھ جاوے۔ نارجل کو کاٹ کر مستطیل یا قوس کی شکل کے ٹکڑے کر دو۔ اور اس مطلب کے واسطے نارجل کو بھی چند عرصہ قدرے گرم پانی میں نر رکھو۔ تاکہ جسم اس کا نرم ہو جاوے۔ اور کاٹنے وقت ٹوٹے نہیں۔ شکل قوس مستطیل یا مغز پستہ کو تیز چھیری سے۔ باریک باریک کاٹو۔ اس قدر کہ قبیحی سے سبز ریشم کاٹا ہوا معلوم ہو۔ جب مغزیات حسب ہدایات بالا تیار کر لئے جاویں۔ تب اس طرح ڈالنے چاہئیں۔ کہ کشمش اور نارجل تو پکتے حلوے میں چھوڑ کر ملا دینی چاہئیں۔ کہ اس کے تمام جسم میں مل جاویں اور مغز بادام اور مغز پستہ حلوے کے اوپر ڈالنے چاہئیں۔ تاکہ اندر نہ ملیں۔ صرف جسم کے اوپر ہی رہیں۔ تاکہ اس کو رونق بخشیں۔ بعض اشخاص مغز اخروٹ مغز چلغوزہ اور مغز کہو بھی ڈالتے ہیں۔ جگو کشمش اور نارجل کے ساتھ ڈالنا چاہئے بہتر ہے کہ مغز چلغوزہ کو پہلے بھون لیں تاکہ اون کی لزوجت جاتی رہے اور خشک ہو جاویں۔

## طریق بھوننے کا

جن شے کے آٹے یا سیدہ کا حلوا بنانا ہو اس کو اول کڑا ہی میں ڈال کر گھی میں بھونو۔ اور جن قدر عمدگی سے بھونو گے اسی قدر عمدہ اور خستہ دانہ رہیگا۔ کڑا ہی کا چمچ جس کا اگلا سبب تصدیق ہونا ہے  بھوننے وقت پھرتے رہو تاکہ تمام سیدہ کو یک سان سینک لگے اور یک سان بھنے اگر اس چمچ سے نہ ملاؤ گے تو کہیں سے جل جاوے گا۔ اور کہیں سے خام رہ جاوے گا۔ واضح ہو کہ شربت کو درست کرنے کا طریقہ ہم فصل مرباے میں بیان کر آئے ہیں وہاں دیکھو دوبارہ لکھنا ضرور نہیں۔

## چاولوں کا حلوا

چاولوں کو پیکرا آٹا کر لو۔ تب کھی میں بھون کر کھانڈ کا شربت ملا کر تیار کر دو اور حسب مزاج مغزیات ڈالو۔ جیسے عمدہ چاول ہونگے ویسے ہی عمدہ حلوا ہوگا۔

## حلو میں خم شبوبسا نا اور سخت یا نرم کھنا

واضح ہو کہ جب تک سیدہ کو بھونو اس وقت تک آگ نرم اور دہی جلاؤ تاکہ تک سان بنے کیونکہ اگر آگ تیز جلاؤ گے تو پھلا سیدہ جل جاوے گا۔ اور اوپر کا خام رہے گا اگر سخت تو ام رکھنا ہونو پانی شربت میں کم ڈالو اگر نرم رکھنا ہو۔ تو زیادہ ڈالو یا سخت تو ام کے واسطے آگ بہت تیز جلاؤ اور نرم

قوام کے واسطے آگ ہلکی جلاؤ۔ واضح ہو کہ کیوڑہ اور گلاب یہ دو ٹٹنے خوشبو بنانے کے واسطے کارآمد ہیں۔ جس کا طریق یہ ہے کہ جس وقت حلوہ پک کر تیار ہو جاوے اور آگ سے نیچے اوتارنے لگو اس وقت عرق مذکورہ ایشیا، کایا دونوں میں سے ایک کا چونہ طبع ہو چھینٹا دو۔ اور سرور کے حلوے کو ڈھک کر رکھو تا کہ خوشبو نکل نہ جاوے۔

## حلوہ سنگھاڑونکا

مغز سنگھاڑہ خشک کا پیا ہوا آدہ سیر سیدہ پاؤ بھر۔ ہر دو اشیا کو آدہ سیر گھی میں بطریق معلومہ خوب سمونو۔ تب ڈیرہ سیر مصری کا شربت کر کے قوام کرو۔ اور حلوہ تیار ہونے پر مغزیات ملا کر سرور کر لو۔ اور کام میں لاؤ۔

## ترکیب دیگر

ہر سے دو دھیا سنگھاڑہ سے سیر بھر لے کر پانی میں خوب پکاؤ۔ جب پک کر اون کا مغز نرم ہو اور گل جاوے تب چھلکے اذکار کر مغز کو کسی ٹٹنے سے کڑا ہی میں ڈال کر خوب گھولو کہ بالکل حلیم ہو جاوے تب اس میں سپاؤ گھی ڈال کر خوب ہی سمونو۔ اور موافق کامیٹھا اور مغزیات ڈال کر حلوہ تیار کرو۔ یہ حلوہ گھی سے تر بتر رہتا ہے۔ کیونکہ گھی کو جذب نہیں کر سکتا۔ جس قدر گھی بہتے ہوئے پئے گا۔ اسی قدر پھر نکال دیکھا۔

**فوائد**۔ مدت عمدہ و جگر کو مفید ہے۔ قوت باہ اور جریان کو فائدہ کرتا ہے۔

## آلو کا حلواء

کیفیت آلو جو بڑے ہوں پانی میں اوبال لو۔ کہ پک جاویں جب ان کا منہ پک جاوے تب ان کو منقشر کر لو۔ یعنی چھلکے اوتار لو اور پھر کسی شے سے کچل کر پیس ڈالو۔ تاکہ آٹا سا ہو جاویں۔ بعد ازاں گھی میں بھون کر شربت ملا کر حلو اچھا ڈالو اور مغز یا تاجت ملا کر کھاؤ بعض اس میں برابر کا میٹھا ڈال کر تے ہیں۔ تاکہ روا خوب بند ہے۔ کیونکہ آلو سنگھارہ شکر قند وغیرہ اشیاء میں بالذات لیس نہیں۔ بلکہ ان کا جسم قدرتی اس طور کا ہوتا ہے کہ پک کر گھل جاتا ہے۔ لہذا گرفت کے واسطے مفیدہ ملایا کرتے ہیں۔

## فوائد

صفا کی گرمی کو عمدہ سے نکالتا ہے۔ سرد ہے۔

## حلواء شلغم کا

کسی قدر شلغم لے کر منقشر کر لو۔ یعنی چھلکے اوپر سے اتار دو تب پانی میں اوبال کر پکا لو۔ جب گل جاویں تب نیچوڑ کر نکال دو۔ اور شلغم کے ٹکڑوں کو کڑا ہی میں ڈال کر کچل ڈالو۔ کہ سیدہ سا ہو جاویں اس وقت گھی ڈال کر خوب بھونو۔ جب بھن چکے تب شکر سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ اور حسب حاجت اس میں مغز ڈالو۔

**قوانید**۔ اس کے کہانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ قوت باصرہ بڑھتی ہے۔ مقوی ہے۔

## حلو اکدو کا

کدو پختہ لے کر پھیلا کر دایکاؤ۔ جس وقت یکسا جاوے تب گھوٹ ڈالو تاکہ آٹا سا ہو جاوے تب اس میں چوتھائی وزن کا سیدہ ملا کر گھی میں بھونو۔ اور مہلچھا ڈال کر حلو اتیار کرو۔ اور مغزیات حسب حاجت ڈالو۔  
**قوانید**۔ مقہ می و ماغ سے۔ اور دماغ کی بیوست کو دور کرتا ہے اور دوسرے جگہ می سے ہر دور کرتا ہے۔ کہانسی اور سوزاک اور حرارت نشانہ کو دور کرتا ہے۔

## حلو اشکر قند کا

شکر قند پر مغز کسی قدر سبک مقرر کر لو تب گھی میں بھون کر شکر سفید ملا کر حسب طریقہ معلوم حلو اتیار کرو۔ اور مغزیات اضافہ کر کے استعمال کرو۔

## طریقہ دیگر

کسی قدر شکر قند لے کر مقرر کر کے ان کے وزن سے نصف وزن کا سیدہ ملا کر گھی میں بھونو۔ اور شکر سفید ڈال کر حلو اباو۔ اور مغزیات میں سے صرف نیشاں گھوٹ کو ملاؤ اور استعمال کرو۔

## طریقہ دیگر

جس قدر شکر قند ہوں اسکے برابر بالائی ملاؤ۔ مگر اس طرح کہ جس وقت شکر قند کا حلوا تیار ہو جاوے۔ اور تم آٹا نہ مچا ہو تب بالائی ڈال کر اور خوب ملا کر اوتار کر سرد کرو اور استعمال کرو۔

**فوائد**۔ مقوی باہ۔ مفوی و مانع ہسی کو پیدا کرتا ہے بڑھاتا ہے اور سخت کرتی ہے۔ واضح ہو کہ شکر قند کے حلووں میں سے اخیر کا حلوا جس میں بالائی ڈالی جاتی ہے زیادہ مفید ہے۔

## حلوا گاجر کا مفرد

کسی قدر سببزدن کو پوسٹ اور شیخوان سے صاف کر دینی اور پکا چھلکا اور اندر کی سخت گٹھلی بھی نکال دو۔ تب لکڑی میں ڈال کر بھونو۔ جب خوب بھن جاوے تب مشہد کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت تیار ہو آوے مغزیات ڈال کر اوتار لو۔ اور سرد کرو بعض اس میں خستخاش اور کنجد مقشر بھی پیکر ملاتے ہیں۔

**فوائد**۔ مقوی باہ ہے۔ بدن کو فرہ کرتا ہے۔ معدہ کی گرمی کو کھوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔ خفقان کو زایل کرتا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے سنگھنی اور بوا سیر کو کھوتا ہے۔ بہمال کو جو گرمی سے ہون بند کرتا ہے۔

## حلوا انڈون کا مفرد

کسی قدر انڈون کو لے کر انکی زردی الگ اور سفیدی الگ کر لو تب  
دونوں کو الگ الگ خوب پھینڈو جب پھینڈ چکو تب اکٹھا کر کے پھر  
پھینڈو جب اس عمل سے خوب باہم مل جاویں تب ان سے نصف وزن  
کاسیہ راگر چا لون کا آٹا ہو تو بہتر ہے، ڈالو گھی میں خوب ہنہو نو غرض جس  
قدر گھی زیادہ لگاؤ گے اسی قدر مزایا ڈالو گے، غرض بہن چکنے کے بعد برابر  
ساکھٹھا ڈال کر بطریق معمول پکالو۔ اور سرد ہونے پر حسب رغبت طبیعت  
مغزیات ڈال کر استعمال کرو۔

**فوائد**۔ باہ کو قوت دیتا ہے۔ کثیر غذا ہے۔ بدن کو تیار کرتا ہے دماغ  
کو طاقت بخشتا ہے۔

## حلو اکیلہ کی پھلی کا

کیلے کی کچی پھلیں لے کر پانی میں اوبال لو۔ اور نیند اوبال جانے کے مقدر  
کر لو۔ تب کسی شے سے کچل کر میدہ کر ڈالو۔ بعد ازاں کڑا ہی میں گھی ڈال کر خوب  
بھون لو۔ تب شربت ڈال کر پکا کر حلو تیار کرو اور حسب رغبت مزاج مغزیات  
ڈال کر استعمال کرو۔

**فوائد**۔ سینہ کی سوزش کو صفا کر کے فساد کو زائل کرتا ہے محرک باہ ہے۔ گرم  
مزاج میں دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ مگر بلغمی مزاج والے کو نقصان کرتا ہے۔

## حلو اکو بھی کا

گول پھول کی گوبھی لار پھول کا اوپر کا حصہ جو مانت رکھن کے ہوتا ہے

تواش کر الگ کر لو۔ اور کو نیلون کو اوتار کر مقشر کر لو۔ یعنی چھیل ڈالو۔ تب اول ان چھتے ہوئے کو نیلون کو ٹیکر خوب باریک کر لو۔ جب میدہ کے موافق ہو جا دیں۔ تب وہ کہیں ناسم چھول کا ڈالکر پھر کچل کر باریک کر دو الغرض جب چھول اور کو نیلین خوب ہی باریک ہو جا دیں تب برابر کا میدہ ملا کر گھی میں خوب بہو۔ جب اچھی طرح سمین جا دیں۔ تب دو گنا سیٹھے کا شربت ڈالکر حلوا تیار کر لو۔ اور بجائے سفزیات کے صرف سفزیات چلوغوزہ ملا کر کھاؤ کہ عجب کیفیت آتی ہے۔

### فوائد

خونی بوا سیر کو مفید ہے۔ خلیج صفا کو جو معدہ میں ہو و درگرتا ہے سرف حار کو نافذ ہے۔ مقوی بدن ہے۔ قابض شکم ہے۔ بلغم شور کو زایل کرتا ہے۔

## حلوائے خشخاش

خشخاش کسی قدر رات کو پانی میں بھگو دو۔ صبح کو گھی میں بھون کر کوری کھاؤ اور قدرے شہد ڈال کر پانی ڈالو۔ اور پکاؤ جس وقت یک جا دے تب خوب گھوٹو اور مغزگد ڈال کر سرد کر دو اور استعمال کرو۔

### فوائد

بدن کو تھوٹا کرتا ہے۔ مقوی باو ہے۔ دماغ کو تراوت دیتا ہے۔ کھانسی کو مفید ہے۔ ضعف کبد کو نافع ہے۔ حرکت مشادہ کو کھوتا ہے۔

## حلوآ چنوں کا

نخود بریان پسو کر آٹا کر لو۔ اور آٹے کو چوگنے گھی میں بھون لو۔ تب دوگنا میٹھا ڈال کر حلوآ تیار کر و۔ بعد سرد ہونے کے مغز بادام معندہ اخروٹ ڈال کر استعمال کرو۔

**قواید**۔ دافع فساد خون ہے۔ اچھی خلطوں کو پیدا کرتا ہے۔ بدن میں طاقت بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ معدہ کے درد کو جو رطوبت سے ہوا کرتا ہے۔ اور اس پیش کو جو فساد بلغم سے ہوا ہے۔ واضح ہو کہ بعض اشخاص بجائے بھنے ہوئے چنوں کے خام کو پسو کر استعمال کرتے ہیں۔ گویا خام مغیز زیادہ ہے۔ بین دام بہت لیتا ہے کیونچو گھی کا زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ بسبب زیادہ پیوستگی کے۔

**قایدہ**۔ اب یہاں سے چند حلوے مرکب لکھے جاتے ہیں +

## حلوآ کے مرکب

ہر قسم کی نوردی و خشکاش سفید ہر ایک دس درم حسب قلوب منوٹھ دار حدیبی۔ شفا قل ہر ایک سٹ ماشہ حسب السمنہ یعنی چروچی بوزیدان اخروٹ فلفل سیاہ ہر ایک سٹ ماشہ۔ زعفران ماشہ۔ مغز بادام پستہ میدہ چاولون کا شکر سفید۔ قید سفید ہر ایک آدہ سیر۔ مغز نار جیل کبیرا۔ باقلا کا آٹا۔ نخود۔ روغن گنجد۔ ہر ایک پاؤ سیر۔ شہد ایک سیر چاول چنا باقلا کے آٹے کو تلوں کے تیل میں بھون کر مصری اور شہد

ڈال کر پکاؤ جب پک کر حلوہ تیار ہو جاوے تب مغز بادام تقشتر کر کے مغز نابھیل تراش کر کیترا بھون کر پست مغز باد پکن کر کر ملاؤ زعفران کو پانی میں گھول کر پکتے حلوے میں ملاؤ باقی سب ادویہ کو کوٹ چھان کر شامل کرو اور استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ باہ کو بڑھاتا ہے، منی زیادہ کرتا ہے۔ درد کمزور و پشت جو ضعف سے ہو زایل کرتا ہے۔ گردہ کو طاقت بخشتا ہے۔

## حلوے مرکب سوہن

گیموں کو پانی میں استقدر تر کر دو۔ کہ نم ہو جاوے تب تھیلی میں بھر کر دھوپ میں رکھو۔ مگر ہرقت تھیلی کو تر رکھو یوں چند روز کے جب گیموں اوگنے کے لائق ہو جاوے تب دھوپ میں بکھیر کر سوکھاؤ اور پیکر ۲ ٹما کر لو اور برابر کا آٹا تیار رکھو قدر سے پانی کو خوب پکاؤ جب پانی تیز گرم ہو جاوے۔ تب تھوڑا تھوڑا یہ مرکب ڈال ڈال کر گھونٹتے جاؤ۔ جب تمام پڑچکے۔ اور پک کر اور گھٹ کر حلوہ سا ہو جاوے۔ تب قدر سے گھی۔ یارو عن کنجد (میٹھائیل) ڈال کر پکاؤ۔ جب روغن مذکور جذب ہو جاوے۔ تب شکر سفید ملا کر ملاؤ۔ اور مغز پستہ۔ مغز اخروٹ۔ مغز نار جیل۔ دارچینی۔ سونٹھ۔ جانیفل۔ لونگ۔ مرچ سیاہ۔ ہر ایک بقدر ذائقہ ڈال کر سرد کر کے استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ کثیر غذا ہے۔ سرد مزاج کے لئے زیادہ موافق ہے۔ اس لئے کہانے سے بہت صاف اور گاڑا خون پیدا ہوتا ہے۔

توت باہ پیدا کرتا ہے۔ رگ و پٹھوں اور جسم کو تقویت دیتا ہے۔

## حلوائے خوالانِ محمدی

چاول عمدہ آدہ سیر لے کر پانی میں پکاؤ۔ جب پک جاویں تب آدہ سیر مغز بادام جو کوب کر کے اُن میں ملاؤ۔ اور سیر سب کھاٹہ اور ایک پیالہ عرقِ کلاب کا ڈالو۔ اور وہی آگ پر پکاؤ۔ جب تیار ہو اور سرد کرنے لگو۔ تب مشک ا۔ ماشہ ملا کر انا رو۔ اور استعمال کرو۔

**فوائد**۔ منی بڑھاتا ہے۔ باہ کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کو فریہ کرتا ہے نگ اچھا کرتا ہے۔

## حلوایے بیضہ مرکب

۵ انڈونکی زروی۔ چاول آدہ سیر شہد خالص ڈیڑھ سیر گھی ایک سیر مصطکی اندر جو شیریں۔ جلوتری۔ بالچتر۔ درونج عقربی۔ بہمن سفید و سرخ۔ مصلی سیاہ و سفید۔ زعفران۔ مغز کونج۔ جوز بو یا تخم اونگن ہر ایک ڈیڑھ ماشہ۔ تخم کاجو قلب مصری ۳ ماشہ تودری زرد و سرخ ہر ایک ۳ ماشہ۔ مشک عمدہ ایک ماشہ۔ اول میدہ کو گھی میں بھون لو۔ تب انڈونکی زروی ڈال کر کڑھی سے خوب ملاؤ پھر شہد ڈالو۔ بعد ازاں اور ادویہ کوٹ کر ملا کر حلوآنیار کرو۔ اور سب سے اخیر مشک ملا کر سز کرو۔ اور استعمال کرو۔

**فوائد**۔ مقوی باہ۔ منی پیدا کرتا ہے۔ اور بڑھاتا ہے۔ درد کمز میں کو کھنڈتا ہے۔ روپشت جو سخت ہو۔ اور یہ سبب استفراغ کھلی کے

ہو اس کے کھانے سے جاتا رہتا ہے۔

## حلوائے گاجر کا مرکب

گاجر ایک سیر پوست اور استخوان سے صاف کرو۔ یعنی اوپر کا جھلکا اتار دو۔ اور اندر سے سخت جسم جس کو ہڈی گاجر کی بولتے ہیں۔ نکال دو۔ تپ کر اہی میں ڈال کر قدر سے پانی ملا کر خوب پکاؤ اور کڑھی سے اس قدر ہلاؤ کہ گہٹ کر ملایم حلوائے کی طرح ہو جاوے تپ مغز پستہ۔ مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز نارجیل۔ مغز مٹھے۔ مغز بنولہ۔ تل خشکاش۔ سفید ہر ایک دو تولہ۔ کباب سونٹھ۔ فلفل دراز۔ دارچینی۔ ثعلب مصری جابیل۔ جلوتری سبز کچور ہر ایک ۹ ماشہ سب کو جو کوب کر کے اور آدہ سیر شہد۔ آدہ سیر قند سفید۔ پاؤ بھر گھی۔ پچاس عدد وانڈونکی زردی ڈالو اور کفپی سے سب کو نرم آگ پر ہلاؤ بعد سرد ہونے کے استعمال کرو۔

**فوائد**۔ قوت باہ۔ قوت اعصاب قوت بدن زیادہ ہو۔ بدن کو سوتا کرتا ہے۔

## حلوا مغزیات کا

مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز پستہ۔ مغز مٹھے۔ کینجد مقشر شادانہ۔ نارجیل۔ مغز چلنوزہ۔ ہر ایک دو تولہ سب کو گھوٹ کر آدہ سیر سیدہ گندم یک سیر۔ روغن گاو ایک سیر قند سفید سے ملا کر بطریق معلوم پکاؤ اور جب پک کر تیار ہی پہ آوے۔ تپ ڈالائی ماشہ مشک ۳ ماشہ زعفران۔ اور پیالہ عرق کلاب سٹہ آتشہ کا ملا کر نرم آگ سے

پیکا ڈو ہل پیک جانے کے سرور کو و اور ہتھال کر و۔

**قوائید**۔ بدن فریہ ہوتا ہے۔ طاقت اور منی زیادہ ہوتی ہے۔ قوت باہ زیادہ ہوتی ہے۔

## حلوار گوشت کا

جوان اور موٹے مرغ کے سینہ کا گوشت بیکر تیمہ کر و۔ مگر بہت ہی کم مرہم کی طرح ہو جاوے تب اس میں شہداور گھی ڈال کر آہستہ آہستہ نرم آگ پہ خوب پکاؤ۔ جب پیک چکے قدر سے مغز بادام نیم کوفتہ کر کے ڈالو۔ اور حسب مزاج مشک زعفران اور گلاب ملا کر سرور کر۔ اور ہر روز صبح کو ایک ٹوکہ کھا یا کر و۔

**قوائید**۔ زرد چہرہ کو سرخ کرے۔ جگر۔ معدہ اور دماغ کو طاقت بخشتے قوت بڑھاوے۔

## حلوار ہلدی کا

ہلدی ہری ملائم خوش رنگ کسی قدر لے کر گائے کے دودھ میں خوب پکاؤ۔ جب پیک کر نرم ہو جاوے۔ تب کھیل کر مرہم سا کر لو۔ پھر نصف وزن بھینے ہوئے چنے کا آٹا اور میدہ گندم ملا کر برابر گھی اور میٹھا ڈال کر پکاؤ۔ جب تیار ہو تو مغزیات اور مرہم بادار چینی خونچان ڈال کر معہ زعفران و مشک سرور کر و۔ اور ہتھال کر و۔

**قوائید**۔ مقوی باہ۔ مولد منی۔ سمن بدن۔ دافع درد و کم وضعف کردہ شانہ۔

# آچاروں کا بیان

## آچارانہ

پچے بڑے بڑے آبنون کو چیر کر دو دو ٹکڑے کر لو اور اندر کی گٹھلی نکال  
 و تب قدر کے کلو بجی سٹیھی سو نف برابر وزن کے ملا کر ان میں بہ دو اگر یہ دو  
 زیادہ پچ رہیں تو ان پر ڈالو نمک بقدر ذائقہ اور تھوڑے سیبے سرخ مرچیں بھی  
 کوٹ کر ڈالو۔ تب برتن کا سونہ بند کر کے تین روز پڑا رہنے دو بعد تین روز کے  
 تیل سرسوں کا خالص سفدر ڈالو کہ آبنون پر دو دو انگل چڑھا جاوے تب بعد  
 روز کے استعمال کر و معلوم رہے اگر بہر بھرا نہ ہوں تو ایک تولہ کلو بجی ایک سٹیھی اور ایک  
 تولہ سو نف کافی ہے مگر واضح ہو کہ چکنے یا روغنی برتن میں آچار ڈالنا چاہئے  
 کورے برتن میں اچھا نہیں رہتا۔ بعض آدمی گہی کا بہگار لگا دو یا کرتے ہیں۔  
 تاکہ تیل کی بدبو جاتی رہے اسکا طریقہ یہ ہے۔ کہ گہی کو کولیوں پر ڈال دیا جب  
 اوس کا دہواں اٹھنے لگا۔ تب برتن اُس پر ڈھک دیا۔ تاکہ گھی کے دہویں  
 کی بو اُس برتن میں سما جاوے۔

**فائدہ**۔ جس قدر زیادہ تیل ڈالو گے اسی قدر آچار عمدہ اور دیر پا رہے  
 گا۔ کیونکہ اگر تیل تھوڑا ہو گا تو آچار پر پھینو ندی جم جائے گی اور  
 خراب ہو جائیگا۔

یہ آچار سب آچاروں سے عمدہ خوش ذائقہ اور ہاضم ہے الیتہ  
 گرم ہے آتشک کی دواؤں کو اکثر اس کے چھلکے میں رکھ کر کہاتے ہیں  
 کھانسی میں اس کو کھانا اچھا نہیں۔ جو شخص قوت باہ یا جہان

وغیرہ کی دوا کہا تا ہو۔ جو شخص سوزاک اور بواسیر یا بنجار میں مبتلا ہو اس کو اس کے کھانے سے پرہیز کرنا لازم ہے جس کو نزلہ یا زکام ہو وہ بھی نہ کھاوے۔

## آنولہ کا اچار

بڑے بڑے آنولہ لے کر ان کو خفیف سا جوش دو تب اوتار کر چھری سے پھپھنی لگا دو۔ یعنی ان کے جسم کو گو دو تب برتن میں ڈال کر نمک بقدر ذائقہ اور قدر سے ہل دی۔ مرچ اور تنبوڑی سی رانی کچلا کر ڈال کر برتن کا سونہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد تین روز کے نکال کر سرسوں کے تیل کا ڈورا دے دو اور بعد چار روز کے استعمال کرو۔ یہ آچار سرسوج الہضم ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ مگر خشک کھانسی اور زکام والے کو کھانا مناسب نہیں۔

## طریقہ دیگر آچار ابنہ

عرق لیموں یا سرکہ یا کاجنہی ایک برتن میں ڈال کر نمک بقدر ذائقہ اس میں ڈالو۔ ادھ پنڈہ حد ابنہ پنچتہ یعنی پائل کے پکے ہوئے ابنہ اس میں چھوڑ دو۔ برتن کو منہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۲۱ روز کے کھاؤ یہ آچار عجب کیفیت کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میں سنگترہ سا۔ سرسوج الہضم ہے ہندوستان میں اسکا زیادہ رواج ہے۔

## آچار لیموں

لیہوں کا عرق کی مقدار برتن میں ڈال کر چند عدد لیہوں اُس میں ڈالو۔ نمک بقدر ذائقہ اس میں ملا کر برتن کا منہ بند کر دو بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو یہ اچار بڑا امیر لہضم ہے۔ پیاز کو پیاز میں بقدر اعتدال دے سکتے ہیں جسکا ماضہ خراب ہو گیا ہو اُسکو کھانا اس اچار کا مفید ہے۔

## گلگل کا آچار

یہ اچار بطور لیہوں کے بنایا جاتا ہے فواید میں بھی لیہوں کے قریب قریب ہے۔

## سودا بنجنا کی پھلی کا اچار

سودا بنجنا کی پھلی ایک سیر رگروہ پھلی جو باریک اور نرم ہوں، لے کے خفیف سا جوش دے کر اوبال لو۔ تب نمک ہلدی مرچ ہلدی بقدر ذائقہ اور ۳ تولہ رائی ڈال کر برتن میں سو نہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد تین روز کے تیل کا ڈورا اس قدر دو کہ پھلیں تر ہو جاویں تب ایک ہفتہ کے بعد استعمال کرو۔ یہ اچار رطوبت سعدہ سوکے ہضم اور بادی کو مفید ہے۔

## بجول کی پھلی کا آچار

بجول کی وہ پھلی جو باریک نرم اور خام اور خنیں ابھی بیج نہ پڑے ہوں لے کر پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد جوش دینے کے پھلوں

کر نمک مریج ہلدی بقدر ذائقہ اور قدر سے رائی ڈال کر تیل کا ڈورا دیکر برتن کو  
ڈھک کر رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو گرم مزاج والے کو اس کا کھانا مفید  
ہے۔ کیونکہ باوجود آچار ہونے کے مقوی بدن ہے۔

## پیاز کا آچار

پیاز اگر سفید ہو۔ تو عمدہ ہے۔ چھینکر ہنڈیا میں ڈال کر برابر کا پانی ڈال کر  
خفیف سا جوش دے لو۔ تب اتار کر سرد کر کے نچوڑ لو بعد ازاں کسی  
چاقو یا دیگر ٹوک دار شے سے اس کے جسم کو کچھ لو۔ تب نمک  
مریج ہلدی بقدر ذائقہ اور تحوڑی سی رائی ڈال کر تیل کا تحوڑا سا ڈورا دے  
کر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعد تین روز کے استعمال کرو۔ اس  
آچار کا کھانا۔ غشیاں۔ قے اور سوعے ہضم میں مفید ہے  
نیز زکام والے کو مفید ہے۔

## لہسن کا آچار

لہسن خفک موٹا چھینکر ایک برتن میں ڈالو۔ اور نمک مریج ہلدی بقدر  
ذائقہ ڈال کر تخم میتھی۔ سلونجی۔ سونف اور رائی سب برابر برابر اس  
وزن سے ڈالو۔ کہ اگر لہسن ایک سر ہو تو یہ چاروں اشیاء ہم تول  
ہوں۔ تب برتن کا موٹھا باندھ کر ۳۲ وز تک پڑا رہنے دو بعد  
آزاد تیل اس قدر ڈالو کہ آچار تر ہو جاوے۔ تب ایک ہفتہ کے بعد  
استعمال کرو۔ اس کا کھانا امراض بلغمی کو مفید ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے

مگر زیادہ کھانا اور دسر لانا ہے۔

## سرسوں کی گاندولوں کا آچار

سرسوں کی گاندلیں عمدہ سی ہوتی ہے کہ قدرے او بال بوتب سرد کر کے کسی برتن میں ڈال کر نمک پھینچ بقدردائیکہ ڈال کر رانی قدرے کوٹ کر اوپر سے ڈال کر خوب ہلا ڈالو اور تھوڑا سا سرسوں کے تیل کا ڈورا دیکر برتن کو ڈھک کر رکھ دو بعد دس روز کے استعمال کرو۔ اس آچار کا کھانا مہلہ کی رطوبت کو سوخت کرتا ہے۔ پھوڑا پھنسی وغیرہ نہیں نکلتا واضح ہو کہ آچار میں ماتہ نہ ڈالو نکانا نہیں چاہئے۔ کیونکہ اس عمل سے آچار خراب ہو جاتا ہے۔ اور پھپھوندی لگ جانا کا احتمال ہے۔ ڈورا دینے کا مطلب یہ ہے کہ اس قدر تیل ڈالو کہ آچار صرف چکنا ہو جاوے اور تر نہ ہو جاوے۔

## شلغم اور مولیٰ کی گاندولوں کا آچار

ابن کا آچار بھی سرسوں کی گاندولوں کی طرح ڈالتے ہیں۔

## گاجر کا آچار

یہ آچار دو طرح سے ڈالا جاتا ہے۔ ایک تر۔ دوسرا خشک۔ نہ آچار میں تھوڑا سا پانی بھی او بال کر ڈال دیتے ہیں۔ مگر خشک آچار میں پانی بالکل نہیں ڈالتے۔ لیکن چاہے خشک ہو۔ چاہے تر۔ پانی سبب آچار میں از خود پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ گرمی کہا کر پانی اندر سے خود نکل آتا ہے

اب طریقہ بیان ہوتا ہے۔ گاجر میں بڑی بڑی لمبے کے چیر کر پھانگیں کر ڈالو۔ تب کسی برتن میں ڈالکر نمک مچھ بقدر ذائقہ اور رائی گاجروں کا چلیسوا حصہ ڈالکر برتن کا سونہ بند کر کے رکھ دو بعد ایک ہفتہ کے ہتھال کر وہ یہ آچار ہاضم سفوی معہ ہے اس کا کہنا بدن کو طاقت دیتا ہے۔ یہ تو خشک آچار ہے۔ اب ترا چار کا طریقہ قلم بند ہوتا ہے۔ گاجر میں ثابت اوبال کر سرد کر لو۔ بعد سرد ہونے کے کسی برتن میں ڈال کر اس قدر پانی ڈالو۔ کہ ایک بالشت اوپر تک رہے۔ اور یہ پانی اوبال کر ڈالو۔ تب نمک مریح بقدر ذائقہ اور ہلدی بقدر رنگت یعنی جس سے صرف رنگت آچار کی بدل جاوے۔ ڈال کر رائی گاجروں کا چالیسواں حصہ ڈال کر برتن کا سونہ بند کر کے دنل روز رہنے دو۔ تب نکال کر کہاؤ۔ یہ آچار بڑا ہاضم پڑنہ۔ کم خرچ بالاشیں کام ہے۔

## لال مریح کا آچار

اگرچہ ویسی لال مریح کا آچار ڈالتے ہیں۔ مگر درحقیقت یہ آچار جسے پور کی مریچوں کا ڈالا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ مریچیں لمبائی میں سیم کی پھلی کے برابر ہوتی ہیں۔ مگر تنخی بالکل نہیں ہوتی۔ صرف نام کی مریچیں ہیں۔ ذائقہ میں بالکل سوادہ کہدا ہٹ کا نام تک نہیں ہوتا۔ طریق اس کا یہ ہے کہ سونف۔ کلونجی۔ اور رائی ہر سہ ادویہ برابر لے کر مریچوں میں ملا کر ٹک اور کالی مریچیں بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا سونہ بند کر کے ۳ روز رہنے دو۔ بعد تین روز کے تیل سرسوا

اس قدر ڈالو کہ دو انگل مرچوں کے اوپر چڑھ جاوے۔ تب بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ یہ آچار عرق لیموں یا سرکہ سے ملا کر کھانا بڑھی کیفیت دیتا ہے۔ اس کا کھانا بلغم کو سوخت کرتا ہے۔ مگر زیادتی سے جربیان کا خوف ہے۔

## امرا کا آچار

یہ پھل ہندوستان خصوصاً دہلی میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ وہاں کے باشندے اس کی تزکاری پکا کر کھاتے ہیں۔ نیز آچار بھی ڈالتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے امرا کے پھل کو جو قد میں چھوٹی انبیوں کے برابر ہوتا ہے اور ذائقہ میں ترش ہوتا ہے۔ انہوں کی طرح کاٹ کاٹ دو دو ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ تب سونف۔ کلونجی۔ اور مستیحی ہر تہہ ادویہ برابر امرا میں ملا کر نمک پرچ اور ہلدی بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا موٹہ بند کر کے۔ ہم روز تک رکھا رہنے دیتے ہیں۔ بعد ازاں تیل اس قدر ڈال کر کہ انگل اوپر تک چڑھ جاوے۔ برتن کا پھر موٹہ بند کر کے دنس روز کے بعد نکال کر کھانا شروع کرتے ہیں۔

## سینگر و نکا آچار

سولی کی پھلی کو پنجابی میں سونگری اور ہندوستانی میں سینگری کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ پھل تلخ ہوتا ہے۔ مگر جب اس کا آچار ڈالا جاتا ہے تب وہ کڑوا پن بالکل جاتا رہتا ہے۔ کسی قدر سینگری سے کر خفیف سا

جوش دے کر پخوڑ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ تب تھوڑی سی رائی گوط  
 کر ملا دو اور نمک پیچ ہلدی بقدر حاجت ملا کر برتن کا موہنہ بند کر کے  
 ۳ روز نگار ہنے دو چوتھے روز تیل سرسوں کا اس قدر ڈالو۔ کہ  
 ایک انگل اوپر آ جاوے تب پھر برتن کا موہنہ بند کر کے رکھ دو۔  
 اور بعد ۴ روز کے کہانا شروع کر دو۔ اس آچار کا کہانا بلغم کو  
 دور کرتا ہے۔ اور سرین البھنم ہے۔

## کرلیوں کا آچار

کرلیوں کو کاٹ کر عرق لیموں میں ڈال کر بعد ۳ روز کے استعمال کر ذمک  
 پیچ بقدر ذائقہ ڈالو۔ یہ آچار بادی کو سفید ہے۔

## طریقہ دیگر

کرلیوں کے اوپر سے گھور اپنی کو کھرچ کر خوب ہی صفا کر لو۔ تب چیر کر اندر  
 سے پیچ نکال کر خفیف سا جوش دے دو بعد جوش کے پخوڑ کر کسی روغنی  
 برتن میں ڈال کر نمک پیچ اور ہلدی حسب ضرورت ڈالو اور بقدر ضرورت  
 ڈال کر تیل کا ڈورا دے کر برتن کا موہنہ باندھ کر رکھ دو اور بعد ۸ روز  
 کے استعمال کر دو اس آچار میں ہلدی زیادہ ڈالنی چاہئے۔

## بھنڈی کا آچار

اس کا طریقہ آگے بیان ہو گا۔ جہاں سرکہ میں آچار ڈالنا نہ ہو گا۔

## ڈیلوں کا آچار

یہ پھل درخت کرپہ پر لگتا ہے۔ اس کے اندر بیج بکثرت ہوتے ہیں کوئی پھل بیر کے برابر کوئی اُس سے بڑا ہوتا ہے۔ کسی قدر ڈیلوں کو ٹکون اور ڈیلوں سے پاک کر کے ۳ روز تک پانی میں تر رکھو ۴ روز تک اُس میں رائی۔ نمک میچ اور ہلدی ڈال کر برتن کا سونہ بند کر کے رکھ دو بعد ۴ روز کے تیل اس قدر ڈالو کہ تر ہو جاویں، تب پھر ڈھک کر رکھ دو اور بعد ۸ روز کے استعمال کر دو اس آچار میں ہلدی زیادہ پڑتی ہے۔ زیادہ سے یہ طلب ہے۔ کہ معمول سے زیادہ۔ نہ کہ حد سے زیادہ۔

## کچری کا آچار

اس جنگلی پھل کو پنجابی میں چھیرا اور ہندوستانی میں کچری کہتے ہیں سبز اور بعض قدرے زرد رنگ کے گول گول ہوتے ہیں۔ جیسے تھوڑے دنوں کا خربوزہ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تب اس میں سے ایک عجیب قسم کی خوشبو آتی ہے۔ جس پر ہرن کثرت سے مبتلا ہوا دور دور سے اس کے کہانے کو آتا ہے۔

پختہ کچری لے کر چیر کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور اُس میں نمک مریچ ہلدی بقدر ذائقہ۔ اور رائی بمقدار مناسب ڈال کر برتن کا منہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۴ روز کے اس میں سرسوں کا تیل اس قدر ڈالو کہ خوب تر ہو جاویں تب پھر ۸ روز تک برتن کو پھاڑنے دو۔ بعد اٹھ

روز کے کہاؤ۔ اس کا کھانا سوئے ہضم اور ضعف معدہ کو مفید ہے۔  
معدہ کی رطوبت کو سوخت کرتا ہے لیکن ہر روز کھانا اور بہت مدت  
تک استعمال کرنا موجب جریاں ہے۔

## سیم کی پھلی کا آچار

سیم کی ملائیم پھلیوں کو خفیف سا جوش دیکر سرد کر لو تب کسی برتن میں  
ڈال کر نمک مچ۔ ہلدی اور رائی بقدر حاجت ڈال کر قدر سے سوئفت  
چھڑک دو اور تیل کا ڈورا دیکر برتن کا موہنہ بند کر کے رکھ دو بعد ایک ہفتہ  
کے استعمال کرو۔ دوسرا طریقہ اس کے آچار کا سرکہ میں آگے آوے گا۔

## مٹر کی پھلی کا آچار

مٹر کی پھلیوں کو اوبال لو۔ مگر خفیف سا جوش دے کر تب سرد کرو۔  
جب خوب ٹھنڈی ہو جاوے تب کسی برتن میں ڈال کر رائی پس کر  
ڈال دو۔ اور نمک مچ۔ ہلدی بقدر ذائقہ چھوڑ کر برتن کو ڈھک  
دو بعد نینے روز کے سرسوں کا تیل اس قدر ڈالو۔ کہ پھلیں خوب تر  
ہو جاوے۔ تب پھر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ اور بعد ۹ روز کے  
استعمال کرو۔

## سانگر کی پھلی کے آچار

یہ لمبی اور باریک پھلیں۔ ہندوستان میں بکثرت ہوتی ہیں۔

پنجاب میں کم دیکھنے میں آئی ہیں۔ انکو ثابت کسی روغنی برتن میں ڈال کر رائی  
 اوپر سے ڈال کر نمک۔ مریح۔ ہلدی۔ اور کالی مریح ڈال کر تھوڑا سا تیل کا ڈورا دے  
 کہ برتن کا موہ نہ بند کر کے، روز پڑا رہنے دو۔ تیل در اسقدر ڈالو کہ خوب تر  
 ہو جاوے اور برتن چھڑو تک کرا۔ روز پڑا رہنے دو بعد ازاں استعمال کرو۔

## مدار یعنی اک کے پتوں کا آچا

مدار کے ملائم اور چھوٹے پتے لاکر پانی میں خوب اوبالو۔ بعد جوش دینے کے  
 خوب ہی نچوڑو کہ تمام زہر کا اثر باطل ہو جاوے۔ تب کسی برتن میں  
 ڈال کر رائی پتوں کا بیسواں حصہ ڈال دو۔ کالا نمک۔ اور  
 سیاہ مریح اور ہلدی بقدر ذائقہ برتن کا موہ نہ بند کر کے ۳ روز  
 تک پڑا رہنے دو بعد ازاں اوس میں تیل کا ڈورا دے کہ پھر ایک  
 ہفتہ اور پڑا رہنے دو۔ تب استعمال کرو اس کا بندریج کہانا بلغم ہادی اور  
 رطوبت سے معده کو پاک کرتا ہے۔ دہلی میں اسکا زیادہ رواج ہے۔

## آچار ارومی پتوں کا نیم پھول اور پتوں کا لیکہ گوبہ کا

ان میں سے جس کا آچار ڈالنا ہو اس کو کاٹ کر کھڑے کھڑے کر کے برتن  
 میں ڈال کر رائی میں کر ڈالو۔ نمک مریح۔ ہلدی بقدر ذائقہ لاکر تھوڑا  
 سرسوں کا تیل ڈال دو۔ اور بعد ۴ روز کے استعمال کرو۔ مگر واضح ہو کہ  
 ان میں سے نیم کے پھول اور پتوں کو اوبال کر نچوڑ لینا چاہئے۔ تاکہ انکی  
 کرواہٹ نکل جاوے۔ اور کبیلہ یا ارومی کے پتوں کے آچار میں رائی

اور مریح زیادہ ڈالنی چاہئے کیونکہ بغیر زیادہ ڈالنے کے عمدہ نہیں ہوتی۔

## گھینگوار کا آچار

اس کا آچار ذائقہ میں گومدہ نہیں ہے لیکن فواید میں لاثانی ہے پیٹ کی تغالت کو گرائی کو قبض کو۔ سڈہ کو سفید ہے۔ صلابت طحال یعنی تلی کی سختی اور ورم کو بڑا فائدہ کرتا ہے۔ جبکہ بوا سیر ریح ہو۔ اسکو اس کا کہنا ناز حد مفید ہے عمدہ کی رطوبت اور جسم کی بلغم کو فائدہ دیتا ہے۔ اسکی چند روز کے استعمال سے چوتھیمہ بخار دور ہوتا ہے۔ نفخ شکم کو سفید ہے باد کو توڑ کر باہر نکال دیتا ہے۔ گھینگوار کا لعاب کسی برتن میں ڈال کر رائی۔ نمک۔ مریح۔ ہلدی۔ سولف ڈالو۔ مگر مریح سیاہ ڈالو۔ اور برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعدہ روز کے استعمال کرو۔

## طریقہ دوسرا

گھینگوار کا لعاب اس خوش اسلوبی سے تراشوکہ موٹا ڈلدار کھڑا اور ترے اسی طرح سے بہت سے کھڑے لعاب کے تراش کر گھی میں قدرے بھون لو۔ تاکہ انکی اجزا بوجھ بھن جانے کے بکھر میں نہیں۔ تب رائی۔ کلونجی۔ اور بہت قلیل المقدار نوشادر ملکر کسی برتن میں ڈال کر سیاہ نمک اور کالی مریح اور ہلدی بمقدار ذائقہ ملا کر برتن کو ڈھک کر رکھ دو اور بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔

## آلو کا آچار

## بہر کا اچار

اگر سبزیوں میں تو رائی نمک - پیچ - ہلدی ملا کر ۳ روز کے بعد تیل کا ڈورا  
 دسے کرے۔ روز کے بعد استعمال کرو۔ اور اگر خشک کا اچار ڈالنا  
 ہو تو اول انگوٹھ - روز چونہ کے آب زلال میں تر رکھو۔ پھر بعد روز کے  
 وہاں سے نکال کر پانی نقطہ میں ڈال کر خوب جوش دو۔ جب اس عمل  
 سے نرم ہو جاویں۔ تب رائی - نمک - پیچ - ہلدی ملا کر چاہے تیل  
 کا ڈورا دیدو چاہے سرکہ یا لیموں کا عرق ڈال دو۔ اور بعد تیار  
 ہونے کے استعمال کرو۔ اگر تیل ڈالو تو ۱۱۔ روز کے بعد کھانے  
 کے لائق ہو گا۔ اور اگر سرکہ ڈالو تو ایک ہفتہ کے اندر

## بانس کا اچار

یہ آچار ہر دور اور ضلع رڑکی میں بہ کثرت بنتا ہے۔ کیونکہ اس جگہ بانس بہت پیدا ہوتا ہے۔ طریقہ اس کا یہ ہے کہ موٹے بانس کی ہری اور نرم کونپل کاٹ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور کونپل کے وزن سے بیوان حصہ رانی پسین کر ملا دو۔ تب نمک۔ مرچ۔ ہلدی اور سونف بقدر حاجت ملا کر ۳ روز تک برتن کا موہنہ بند کر کے رکھ چھوڑ دو۔ چوتھے روز موہنہ کھول کر تیل کاٹو اور اچیکر پھر موہنہ بند کر کے بعد ۱۱۔ روز کے استعمال کرو۔ اگر سرکہ میں آچار ڈالنا ہو تو رانی اور ہلدی کی کچھ ضرورت نہیں۔ صرف نمک۔ مرچ بقدر حاجت ڈال کر رکھ دو۔ اور بعد ۵ یا ۶ یوم کے استعمال کرو۔

## مدار کے پتوں کا آچار طریقہ دوسرا

کسی قدر مدار کے پتوں کو پانی میں ڈال دو۔ اور فی سیر پانی میں ۵ تولہ نوشادر ڈال کر آگ پر خوب ہی پکاؤ۔ جب جوش کہا کہا کر زرو ہو جاویں تب نکال کر زور سے دبا کر نچوڑو کہ نوشادر کا پانی سب اس میں سے نکل جاوے تب اب زلال میں خوب دھو ڈالو کہ نوشادر کی بو جاتی رہے۔ اس وقت گرم مصالحہ پس کر تیار رکھو۔ اور ایک ایک پتے کو گرم مصالحہ الگ الگ نکال کر ایک پتے پر دو سر اپنا گاتے جاؤ جب تمام پتے تیار الگ ہو جاویں تب رانی اور نمک۔ مچ۔ ہلدی بقدر حاجت ملا کر قدر سے تیل کا ڈورا دسے دو اور برتن کو ڈھک کر رکھ دو بعد نین روز کے اور تیل اس قدر ڈالو کہ تمام پتے تر ہو جاویں تب ایک ہفتہ کے بعد نکال کر کھاؤ۔ فوائد اس کے پہلے آچار کے موافق ہیں۔

## کدو ٹھیندس۔ بونکی لینی گھیا کا آچار

ان میں سے جس کا آچار ڈالنا منظور ہو۔ اسکو چھیل کر کسی برتن میں اچھال کر ڈالو۔ اور رانی نمک۔ مچ۔ ہلدی ملا کر رکھ دو اور بعد او بالنے کے چھیل ملا کر چھپر رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔ واضح ہو کہ اسی طرح ہر ایک موسمی پھل ترکاری کا آچار ڈال سکتے ہیں۔ جیسے بیر ولایتی۔ بینگن۔ تری۔ آڑوی دیسی۔ سیب بیج لو کاٹ وغیرہ۔ مگر واضح ہو کہ اصلی آچار صرف تھورے ہی ہیں۔

جیسے انبہ۔ ڈیلا۔ لیون۔ آئل۔ گاجر۔ مٹھلی۔

## عرق نفع کا بیان اور ہمیں آچار کا طریقہ

اب تک بہت لوگوں کو اس میں دھوکا ہے کہ یہ عرق کا بنا ہوا ہوتا ہے اور غلطی سے اس کو نانا کہتے ہیں۔ مگر یہ خیال غلط ہے۔ اب اس کی بات مٹھے۔ نفع نفع عربی ہے جسکی ہندی تپیتا ہے۔ یہ ایک قسم کی جھگی بوٹی ہے جسکو پنجابی میں کھٹی بوٹی کہتے ہیں۔ اسکی بیل پھلتی ہے شاخوں پہ تین تین پتے اکٹھے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے چوڑے اور گول ہوتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کا نکلتا ہے۔ ذائقہ اس کا ترش ہوتا ہے۔ اسکے دو اقسام ہیں۔ اول بحری دوسری تری۔ بحری پانی کے کنارے پھیلوں اور دریاؤں پہ ہوتی ہے۔ ریتیلی زمین جھان کنکر یا بالو پیدا ہوتی ہے۔ بحری سے زیادہ تیز اور ترش ہوتی ہے۔ اسکا عرق دو طرح سے نکالتے ہیں ایک تو خالص یعنی صرف نفع کا دوسرا کب لینی اور جھگی پودینہ کا جو زیادہ تیز اور ہاضم اور سرخ نفوذ ہوتا ہے۔ عرق مرکب میں اکثر مچھلی چھینگوں گوشت وغیرہ کا آچار ڈالتے ہیں۔ اہل فرنگ اسکو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ مگر دوسرے عرق مفرد میں صرف تیز بخاری پھلیں اور میوہ جات کا آچار ڈالتے ہیں۔ اب اسکے عرق کھینچنے کا طریقہ لکھتے ہیں۔ واضح ہو کہ کسی قدر نفع کو لئے کر کپل کر دو شے پانی میں ڈال دو۔ رات بھر بھیکار ہنے دو۔ صبح کو کسی دیگ میں ڈال کہ مال نکا کر بند یعنی آگ و طریق معمولی عرق کھینچ لو۔ اور کسی

بوٹل میں ڈال دو۔ یہ عرق سرکہ کے موافق تریش اور تیز ہونا ہے۔ وہ ملی  
 میں کثرت سے کھینچتا ہے۔ جو آچار ڈالنے کے مصرف میں آتا ہے۔ دوسرا  
 عرق مرکب جھگی پودینہ اور نمناع کا اس طرح بنا تے ہیں کہ نمناع اور جھگی  
 پودینہ برابر وزن دو گنے پانی میں ڈالکر بطریق مذکورہ کھینچ لو یعنی اگر نمناع ایک  
 سیر ہو تو جھگی پودینہ بھی ایک سیر ہو۔ مگر پانی چار سیر ہو۔ کیونکہ نمناع اور پودینہ  
 دونوں ملکر دو سیر ہوئے جن سے دو گنا پانی یعنی چار سیر ہوا۔ یہ عرق مرکب  
 گوشت وغیرہ کے آچار میں کام آتا ہے۔ اب ان میں آچار ڈالنے کا طریق بیان  
 کرتے ہیں عرق مرکب میں نور ہو مچھلی۔ ڈو لا مچھلی۔ بام مچھلی۔ گاڈ مچھلی کا پیٹ  
 چاک کر کے آنتیں اور الائیں نکال دو۔ اور نمک۔ مرچ لگا کر عرق میں ڈال  
 دو۔ جھینگہ سرخ رنگ کا جو سمندر اور بحر قلزم میں بہ کثرت ہوتا  
 ہے۔ اسی طرح ڈالتے ہیں۔ گوشت بکری کا مرغ۔ بیڑ۔ تمبر۔  
 اور تمبر کا چھوٹا چھوٹا کاٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ یہ  
 سب اشیاء اللہ روز کے بعد کھانے کے لائق ہوتی ہیں۔ بلکہ بعض  
 انتیخاص اول جوش دے لیتے ہیں۔ اور سکلا لیتے ہیں۔ تاکہ جلا مطلب  
 حاصل ہو۔ عرق مفرد میں ہر قسم کا سیوہ وغیرہ پڑ سکتا ہے۔ یعنی کشمش۔  
 چھوٹا رہ۔ بہنڈی۔ کریلا۔ بیر۔ بینگن۔ مولی۔ گوپی۔ پیاز۔ لہسن۔  
 شلغم۔ مرچ سرخ۔ مٹر کی پھلی۔ سیم کی پھلی۔ کچری۔ سونٹھ۔  
 بانس۔ مٹر کی پھلی۔ ولایتی بینگن۔ آلو۔ کرکھ وغیرہ وغیرہ  
 چھا ہو سو ڈال کر نمک مرہج بقدر ذالقیقہ ڈال دو۔ اور بعد ۴۔  
 روز کے استعمال کرو۔ اسی طرح سرکہ میں عرق انگور میں جس کا

آچار چاہو ڈال سکتے ہو۔

## چٹنوں کے بیان میں

جس دسترخوان پر چٹنی نہیں ایسے کہا بیٹکا کیا نہ اکیو مکہ چٹنی کا چٹ پٹہ ذائقہ ایک گونہ طبیعت کو چست و چالاک کرتا ہے۔ اسکے کھانے سے گویا تمام کھانے تقویت پکڑ جاتے ہیں مثل مشہور ہسکہ دسترخوان چٹنی لطف دیتی ہے۔ ہم چند تہہ اکب چٹنوں کی جو ہمیں معلوم ہیں قلم بند کرتے ہیں۔

انگور کی چٹنی۔ انگور خام ۵ تولہ۔ مرچ سیاہ ۳۔ ماشہ۔ نمک بقدر ذائقہ۔ الائچی دانہ ایک۔ ماشہ سب کو رگڑ کر چٹنی تیار کر لو۔ بعض ایسے قدر سے مصری ڈال دیا کرتے ہیں۔

انار کی چٹنی۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ۳۔ ماشہ۔ سونٹھ ۱۔ ماشہ۔ نمک۔ مرچ بقدر ذائقہ۔ سب کو رگڑ کر بجائے پانی کے سرکہ یا عرق لیمون ڈال کر بنا لو۔

طریق دیگر۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ایک ماشہ۔ قند سیاہ ایک تولہ۔ نمک مرچ قدر سے پانی سے رگڑ کر تیار کر و۔

ابنہ کی چٹنی۔ ابنہ خام خام جو چھوٹے ہوں چھلکا اور ٹھلی سے صاف کئے ہوئے ایک چھٹانک انار دانہ ۴ ماشہ۔ مرچ ۱۔ ماشہ سرخ مرچ اور نمک بقدر ذائقہ ملا کر بذر یعنی پانی رگڑ کر کھاؤ۔

پودینہ کی چٹنی۔ پودینہ ۳ تولہ۔ نمک و مرچ بقدر ذائقہ۔ الائچی ایک عدد سرکہ قدر سے ملا کر بناؤ۔

چھینٹی نمکسی۔ نیاز بوجھ کی پودینہ کی۔ ان ہر تہہ تیار ہیں سے جسکی بنانی  
درکار ہو۔ اس کو ۲ تولہ لے لو۔ الائچی ایک عدد نمک مرچ بقدر ذائقہ زیرہ سفید  
پہنا ہوا۔ ۲ ماشہ۔ سب کو کوشک کر بذر یوہ سرکہ رگڑا کر بناؤ۔

تھے پتیا یعنی کھٹی بولی کی چٹنی۔ تھے پتیا ایک تولہ۔ آملہ ۶ ماشہ  
آمانہ دانہ کا عرق ایک تولہ۔ نمک مرچ بقدر ذائقہ۔

کمر کھ کی چٹنی۔ کمر کہہ ایک عدد کلان۔ زرشک کا چھلکا۔ ماشہ نمک و مرچ  
بقدر ذائقہ پانی سے رگڑو۔ بعض اس میں مصری بھی ڈالتے  
ہیں۔

رائی کی چٹنی۔ رائی کا سبز پودہ ایک تولہ۔ انچور ۶ ماشہ سرکہ ایک تولہ  
نمک مرچ بقدر ذائقہ ملا کر تیار کرو۔ بعض اشخاص بجائے پودہ  
تخم رائی ڈال دیا کرتے ہیں۔

کشمش کی چٹنی۔ کشمش ایک تولہ۔ سرکہ ۲ تولہ۔ مصری ۶ ماشہ نمک  
مرچ قدر سے ملا کر بناؤ۔

زیرہ کی چٹنی۔ زیرہ سفید پہنا ہوا ایک تولہ۔ الائچی ۳ ماشہ انچور ۳ ماشہ۔  
نمک مرچ بقدر ذائقہ۔ بذر یوہ پانی رگڑا کر تیار کرو۔

آملہ کی چٹنی۔ آملہ ہر ادو عدد۔ مرچ سیاہ ۱۰ دانہ۔ نمک قدر سے مصری  
قدر سے۔ ملا کر بذر یوہ پانی رگڑا کر تیار کرو۔

لیموں کی چٹنی۔ لیموں کا گودہ ایک تولہ پودینہ خشک ایک تولہ نمک  
مرچ بقدر ذائقہ ملا کر بناؤ۔ اگر مصری ڈالنی ہو تو پودینہ مست ڈالو۔  
بجائے پانی سرکہ ڈال کر رگڑو۔

اچھور کی چٹنی۔ اچھور کسی قدر نمک پرچ بقدر ذائقہ ملا کر بندر پیر پانی چٹنی تیار کر دو۔  
اگر حضور امیٹھا ڈالنا ہو تو بجائے پانی سرکہ ڈال کر رکھ دو۔

دھنیا کی چٹنی۔ دھنیا نقشہ یعنی چھلکے سے صاف کیا ہو ۳ تولہ نمک پرچ  
بقدر ذائقہ۔ مصری قدر سے عرق لیمون یا سرکہ سے رگڑا کر  
تیار کر دو۔ اور اگر سیٹھا نہ ڈالو۔ تو قدر سے پودینہ خشک ڈالو۔ اور الائچی  
سفید ایک عدد بھی ڈالو۔

سونٹھ کی چٹنی۔ میدہ سونٹھ ۲ ماشہ۔ سرکہ ۵ تولہ۔ نمک پرچ  
بقدر ذائقہ۔ کشتہ ۶ ماشہ۔ سب کو خوب رگڑ دو۔ اگر شیریں بنانی ہو۔ تو  
مصری ایک تولہ ملاؤ۔

پیاز کی چٹنی۔ پیاز کسی قدر کاٹ کر چھوٹا چھوٹا کر دو۔ تیب سرکہ میں  
ڈال کر گلاؤ۔ اور نمک۔ پرچ پودینہ بقدر حاجت ملا کر تیار کر دو۔

لہسن کی چٹنی۔ لہسن چھیلا ہوا ۲ تولہ۔ دھنیا کوٹا ہوا ۶ ماشہ۔ اچھور ۲ ماشہ  
نمک پرچ بقدر ذائقہ الائچی ایک عدد سب کو۔ پانی سے خواہ سرکہ سے  
رگڑا کر تیار کر دو۔

ہری مرچوں کی چٹنی۔ سبز مرچ کسی قدر۔ نمک۔ بقدر ذائقہ پانی  
بقدر ضرورت ملا کر تیار کر دو۔

ولایتی بیگن کی چٹنی۔ ولایتی بیگن کو پانی میں اوبال کر نرم کر لو۔ تہ  
نمک پرچ سرکہ بقدر حاجت ملا کر رکھ دو۔

شہتوت کے پتوں کی چٹنی۔ شہتوت کے پتے کسی قدر رگڑا کر سیاہ  
پرچ اور نمک اور سرکہ کو بقدر ضرورت ملا لو۔

مولی کے پتوں اور سینگروں کی چٹنی۔ مولی کے پتے ۵ تولہ  
مولی کا ایک ٹکڑا۔ ایک تولہ سیاہ مچ۔ اور نمک بقدر ذائقہ و جیناں ایک ماشہ  
زیرہ ایک ماشہ۔ سب کو رگڑ کر اور پانی ڈال کر تیار کرو۔

## سرکہ کی مرکب چٹنی

کشمش عمدہ پاؤ بھر مصری سفید ۲ تولہ۔ الائچی سفید ۶۔ ماشہ طباشیر ۶  
ماشہ۔ مچ سیاہ بقدر ذائقہ۔ صنغ عربی ۹ ماشہ۔ مغز  
بادام دہشتہ و چلغوزہ ۵۔ ہر ایک ۹ ماشہ سرکہ آدہ سیر۔ سب اجزاء  
کو کوٹ کر ملا کر سرکہ میں گھولیں کہ یک جان ہو جاوے تب کھاویں  
بعض شخص صرف قند سیاہ۔ مچ سیاہ۔ کشمش اور  
سرکہ قدر سے ملا کر لعوق تیار کرتے ہیں۔ اور بعض شخص تخم  
خشتا ش بھی مزے کے لئے ڈالتے ہیں۔ یہ لعوق بہت ہی عمدہ  
اور ماضم ہے۔

## انبلی کی چٹنی

انبلی ساگوڈا کسی قدر۔ نمک مچ بقدر ذائقہ۔ پودینہ بہت تھوڑا۔ بکول ملا کر بقدر ضرورت  
پانی ڈال کر چٹنی تیار کرو۔ مگر اسکو تپلی رکھو۔

## انبلی کے پتوں کی چٹنی

جائے گوڈا انبلی کے درخت کے پتے اور نمک مچ پودینہ ڈال کر تیار کرو۔  
خشتا ۶ ماشہ۔ پودینہ خشتا ۹ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو

وقت ہتھال تھورے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

دیگر۔ سچ سرخ ۳ ماشہ۔ سچ سیاہ ۳ ماشہ۔ نمک ۳ ماشہ زیرہ سفید ۲ ماشہ  
دہینا ۲ ماشہ۔ پودینہ ۶ ماشہ۔ اچھور آدہ پاؤ الاچی سفید ۲ ماشہ۔ بیون  
کاست ایک ماشہ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو۔ اور وقت حاجت  
تھورے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

خشک مسٹھی چٹنی۔ سچ سیاہ ایک ماشہ۔ مصری کوزہ چٹناک  
انبہ کارس ۳ تولہ۔ اچھور ایک تولہ۔ سب کو کوٹ کر تیار کرو۔ اور  
وقت حاجت پانی میں کھول کر کھاؤ۔

دیگر۔ شکہ سفید آدہ پاؤ۔ زرشک ایک تولہ۔ انار دانہ باریک کیا ہوا ۲ تولہ  
بیون کاست ۲ ماشہ۔ سچ ۲ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر باریک  
کرو۔

واضع ہو کر گرم مزاج والے کو انہ۔ پودینہ۔ رائی کشنا۔ لہسن۔ سونٹھ  
اچھور ولایتی بیگن کی پٹنی نہیں کہانی چاہئے۔ کیونکہ یہ خو گرم ہیں۔ مباحا  
کہیں سرورومی یا سوزش سعدہ وغیرہ امراض پیدا کریں۔ زکام داکے  
کو بھی نہ کہانی چاہئے۔

## کابجی کے بیان میں

کابجی ایک قسم کا کچا سرکہ جو ہاضمہ اور ہتھپی ہوتا ہے۔ یہ دو طرح سے  
بتا ہے۔ ایک رائی کا دوسرا زیرہ سفید کا۔ زیرہ سفید کا تو صرف چینے  
کے کام آتا ہے۔ اور رائی کا اچار وغیرہ اور پکوڑوں کے کام

آتا ہے۔ اب ہم برائیک کی ترکیب علیہ علیہ بیان کرتے ہیں۔

## زیرہ سفید کی کانجی

پانی ایک سیزیرہ سفیدہ تولہ۔ پانی کو جوش دے کر سرد کر لو۔ تاکہ اس کی رطوبت اور بلغم شراب دے۔ کیونکہ چاہئے کیسا ہی بادی پانی ہو۔ مگر پکائینے سے بے غش ہو جاتے۔ زیرہ کو نیم بریان کر لو۔ جس کو لوگ کچ بھنا کہتے ہیں، بعد بریان کرنے کے خوب ہی باریک کوٹ کر بذریعہ باریک کپڑے کے چھان لو اور پانی میں ڈال دو۔ تب تک بقدر ذائقہ۔ اور بہت ہی نفوٹ سی سیاہ مچ ملا دو۔ اور بعد گزرنے ایک رات کے استعمال میں لاؤ۔ بعض شخص اس وزن میں دو شاد ۶ ماشہ ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ مضم زیادہ ہو۔

دوا صبح ہو کہ یہ پانی اکیسلا پینے یا گول گیتل کے ساتھ پینے کے کام آتا ہے۔

## رائی کی کانجی

یہ کانجی گاجر۔ مولیٰ شلغم کا آچار ڈالنے کے کام آتی ہے پکوڑے اس میں گلا کر شکر اور چاولوں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ پنجابی میں دہل اسلام کے ماں اکثر اس کا برتاؤ زیادہ ہے۔ اس کانجی میں پکوڑے صہرتی کے بنائے ہوئے ڈال کر کبھی پیتے ہیں جو ہر روز کے اندر رائی کی تیزی سے گل جاتے ہیں۔ اور

ترش ہو جاتے ہیں تب ان میں شکر ملا کر روکھے یا روٹی سے کھاتے ہیں اور ذائقہ میں بہت ہی عمدہ معلوم ہوتی ہیں۔ پانی ایک سیرائی عمدہ پس ہوئی تو لہ نمک بقدر ذائقہ سب کو ملا کر ۲ روز تک محفوظ رکھو۔ بعد اس کے استعمال کرو۔

## رایتہ بنانا۔ لوکی یعنی گھیا کا

موسم برسات میں اس کا لطف نہ پوچھو ایسا ان سے وار بنتا ہے کہ بھوک سے زیادہ کھانا کھالیا جاتا ہے۔ اور پھر ماضم بھی ایسا کہ فوراً مضم ہو ا سمجھو۔ اسکے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ لوکی لاکر کدو کش میں چھیل کر باڑیک کر لو۔ یا بذریعہ چاقو باڑیک چمچے کاٹ لو۔ اور پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد ازاں سرد کر کے نچوڑ کر رکھو۔ تب ہی قدر سے ترش لاکر اس میں پانی اس قدر ڈالو کہ توام معتدل ہو جاوے یعنی نہ پتلار ہے نہ سخت تب لوکی کا تراش اس میں ملا کر نمک پیچ بقدر ذائقہ اور موافق انداز کے زیرہ سیاہ اور چند کالی مچیں ثابت اور قدر سے الائچی عائد ثابت ڈال کر رایتہ تیار کرو۔

تمام شد بالخیر









