UNIVERSAL
LIBRARY
OU_186445
UNIVERSAL
LIBRARY

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H 614.3 B46S Accession No. H 1437

Author भूषण कौशल्या देवी

Title स्वादिष्ट भोजन

This book should be returned on or before the date last marked below.

स्वादिष्ट भोजन

कौशल्या देवी भूषण

रा ज क म ल प्र का श न

प्रकाशक
राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड,
दिल्ली ।

[redacted]

CHECKED 195

Checked 1965

CHECKED 1950
By SL. & L.

मूल्य पांच रुपया

Checked 1969

मुद्रक
गोपीनाथ सेठ,
नवीन प्रेस, दिल्ली ।

भूमिका

आधुनिक शिक्षित स्त्री-समाज को पाक विज्ञान से बिलकुल अनभिज्ञ देखकर ही कुछ लिखने का विचार मेरे मन में उत्पन्न हुआ।

प्रथम युग में गृह-कार्य में दक्ष पाकविद्या तथा सीने-पिरोने में निपुण स्त्रियों को ही विशेषता दी जाती थी, परन्तु दुःख है कि आज उनको फूहड़ और अपढ़ कहकर डिग्री प्राप्त स्त्रियों की कदर अधिक बढ़ गई है। स्त्री अपने घर की नायिका है यह कोई आवश्यक नहीं है कि स्त्री केवल भोजन ही बनाये, हमको जगत में आकर सब कुछ सीखना चाहिए। मैं कई बहनों के उदाहरण दे सकती हूँ जो कि बच्चों की देख-रेख भी करती हैं उनको स्वयं पढ़ाती भी हैं क्लबों और सभा-सोसाइटियोंमें भी भाग लेती हैं और अपने घरमें ऐसे-ऐसे बढ़िया स्वादिष्ट भोजन और मिठाइयाँ बनाती हैं कि उनके ही खानसामे और बहरे दंग रह जाते हैं। मैं चाहती हूँ कि मेरी बहनें ऐसी स्त्रियों का अनुकरण करें और स्वयं अपने हाथों से काम करके अपने गार्हस्थ्य-जीवन को सफल बनायें और अपनी पुत्रियों को भी उन गुणों से सुसज्जित करें ताकि वह ससुराल में जाकर सर्वप्रिय बनें।

जिस बात के लिये सैंकड़ों वर्ष से पुरुष स्त्रियों के मोहताज चले आ रहे हैं हमने लापरवाही से वह बात भी पुरुषों के हाथों में सौंप दी। आजकल मंहगाई के ज़माने में जब कि नौकर बड़े-बड़े वेतन मांगते हैं, हमारी शिक्षित बहनों को पाकविद्या से बिलकुल अनभिज्ञ रहकर उन पर आश्रित नहीं रहना चाहिए। मेरी कुछ बहनें क्लबों या सोसाइटी में

बैठकर बड़ी-बड़ी डींगे हाँकती हैं कि मैं तो कभी रसोई में गई ही नहीं। उनके कहने का तात्पर्य्य यह होता है कि मैं किसी बड़े घर की बेटी या बहू हूँ। मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि ऐसी बहनें 'मैं फलां काम नहीं जानती' इत्यादि कहकर अपने मूल्य को घटा देती हैं और वास्तव में अपने को गिरा लेती हैं। नारी जाति के लिए घर के किसी काम के बारे में अनभिज्ञता बताना नारी जाति का घोर अपमान है।

मुझे ऐसी बहनों के साथ सम्पर्क रखने का अवसर प्रायः प्रतिदिन ही मिलता रहता है। मुझे प्रायः सन् १९४० से उच्चपदवीधारी अफसरों की स्त्रियों के क्लबों में आनरेरी सैक्रेटरी के तौर पर काम करने का अवसर मिला है। मैंने उन क्लबों को पाकविद्या की साप्ताहिक श्रेणियां खोलकर सफल बनाने का यत्न किया है। मुझे घर में सब प्रकार के नौकर-चाकर होते हुए भी मिठाइयाँ या बढ़िया खाने और स्कैश आदि अपने हाथों से बनाने में विशेष दिलचस्पी है और प्रायः सब प्रकारकी मिठाई बाजारसे न मंगवाकर घर ही बनानेका प्रयत्न करती हूँ। मेरे निकट-सम्बन्धी देशभक्त स्व० लाजपतराय जी प्रायः मेरे बनाये हुए भोजन को विशेष महत्व देते थे और प्रशंसा करके मेरे उत्साह को बढ़ाते थे। परिणामस्वरूप तब से ही मुझे भोजन इत्यादि बनाने का शौक पैदा हुआ और इन कामों में मैं सफल भी हुई। यदि घर वालों को खाने-पीने का शौक हो और साथ ही स्त्रियों के हाथों के बनाए हुए भोजनों को विशेषता दी जाय तो कोई कारण नहीं कि हमारी बहू और बेटियों में भोजन बनाने का भाव पैदा न हो। पहले युग में प्रायः भारत-वर्ष के स्त्री-पुरुष वैष्णव थे परन्तु आजकल, विशेषकर पंजाब में, ९० फी सदी लोग मांस, अंडे, मछली इत्यादि खाने लग गए हैं। इसका प्रमुख कारण पाश्चात्य लोगों तथा मुस्लिम लोगोंसे अधिक मेल-मिलाप

रखना है। इसलिए हम बहनों के लिए इच्छा न होते हुए भी इन चीजों को बनाने के विषय में थोड़ी जानकारी रखनी आवश्यक हो गई है।

मैंने इस पुस्तक में अंडे और मांस आदि बनाने-के विषय में भी थोड़ा वर्णन किया है और स्क्वैशस् आदि बनाने की विधि भी सरल रीति से बताई है। यह स्क्वैशस लायलपुर के स्पेशलिस्ट प्रोफैसर मायादास और मिस्टर आर. सी. बुटानी ने उन क्लबों में सिखाये हैं जिनमें आनरेरी सेक्रेटरी के तौर पर मैं काम कर रही थी।

कुछ बंगाली मिठाइयों के बनाने के तरीके बंगाली बहनों से सीखे हैं और पाक-चंद्रिका नामक किताब से भी कुछ सहायता ली है। मांस मछली अंडे और भोजनों के बारे में मुस्लिम तथा सिख बहनों से भी सहायता ली है। इस पुस्तक की भाषा को इतनी सरल हिन्दी में लिखा है कि मेरी कम पढ़ी हुई और सिख और मुसलमान बहनें भी इससे लाभ उठा सकें।

मैं आशा करती हूँ कि मेरी चतुर बहनें मेरे इस छोटे से उपहार को अपनाएंगी और पुस्तक में जो त्रुटियाँ रह गई हों, उनको शुद्ध करेंगी।

कौशल्यादेवी वैश्य
धर्मपत्नी श्रीमान भारतभूषण जी
मैनेजर इम्पीरियल बैंक आफ इंडिया
अमृतसर

विषय-सूची

पहला भाग		पृष्ठ
१ पाक विद्या का महत्व	...	१
२ स्क्वैशस् प्रकरण	...	६
३ शर्बत	...	१४
४ जेली और जैम	...	१६
५ मुरब्बा	...	२६
दूसरा भाग		
१ अचार प्रकरण	...	३१
२ कांजी	...	४८
३ चटनी	...	५२
४ रायता	...	६२
५ खीर	...	६५
६ हलवा	...	७२
७ मिठाई	...	८०
८ सब्जी	...	११३
९ कढ़ी	...	१६६
१० दलिया	...	१६८
११ खिचड़ी	...	१७०
१२ चावल	...	१७३

१३	रोटी	...	१८०
१४	नमकीन	...	१९८
१५	दाल	...	२१६
१६	बड़ी	...	२२१
१७	बिस्कुट	...	२२५
१८	केक	...	२२९
१९	सैलेड बनाने का तरीका	...	२३६
२०	अंग्रेजी ढंग से खाना खाने और खिलाने के तरीके		२३९
२१	अंडा	प्रकरण	२४४
२२	पुडिंग	...	२४९
२३	मांस	...	२६४
२४	जच्चा के खाने	...	२७८
२५	रोगी का भोजन	...	२८१
२६	पेय पदार्थ	...	२८५

पहला अध्याय

: १ :

पाक विद्या का महत्त्व

वेदों में लिखा है कि स्त्रियाँ सदा वैद्य के समान, सबकी हितकारिणी हों; पूर्ण विधिवत् सुस्वादु भोजन और पकवान बनाकर निरन्तर सुखों को देने वाली हों।

अतः पाक विद्या का जानना स्त्रियों के लिए परम आवश्यक और लाभदायक है जो स्त्रियां पदार्थ विद्या और वैद्यक ,विद्या को जानती हैं वही पाक विद्या में पूर्ण योग्यता को प्राप्त कर लेती हैं। पाकशास्त्र एक अथाह समुद्र है जिसकी थाह पाने और उसे पूर्णतया जानने के लिए बड़े अभ्यास और योग्यता की आवश्यकता है। अब प्रश्न यह है कि हमें कैसा भोजन खाना चाहिए—भोजन वह अच्छा है जिसमें सब चीज़ें हों और जो जल्दी पच जाय। इस बात का विचार करना चाहिए कि हमें बैठे-बैठे मानसिक कार्य करना है या परिश्रम का शारीरिक कार्य। फिर उसके योग्य भोजन करना और बनाना चाहिए। विद्यार्थियों के लिए ऐसे भोजन की आवश्यकता है जो कि उसके मस्तिष्क को ताकत और तरावट पहुँचा सके, जैसे फल, दूध मक्खन, बादाम। शारीरिक परिश्रम तथा मज़दूरी करने वालों को ठोस भोजन की आवश्यकता है जैसे रोटी दाल चने इत्यादि। बच्चों और बीमारों को हल्के और जल्दी हज़म हो जाने वाले भोजन की आवश्यकता है जैसे दूध, दलिया, खिचड़ी इत्यादि। आहार से हमारे शरीर की वृद्धि होती है और उससे रक्त, मांस

तथा अस्थियां बनती हैं अतः हमारे शरीर के निर्माण के लिए छः वस्तुओं की नितान्त आवश्यकता है जो कि हमारे भोजन में पाई जाती हैं।

१—प्रोटीन (नाईट्रोजनयुक्त वस्तु)
२—चिकनाई (स्निग्ध वस्तु)
३—निशास्ता (Starch) (कारबोहाईड्रेट वस्तु)
४—लवण
५—जल
६—विटामिन

१—हाईड्रोजन और प्रोटीन युक्त वस्तुएं-मांस, अंडे, मछली सब प्रकार की दालें, दूध और पनीर इत्यादि हैं!

२—चिकनाई अथवा स्निग्ध वस्तु—घी मक्खन, तेल, सरसों. बादाम नारियल इत्यादि। इनसे हमारे शरीर की चर्बी बनती हैं और शरीर को उष्णता प्राप्त होती है।

३—कार्बोहाइड्रैटस तथा मिठास, स्टार्च—गेहूं, जौ, मक्की, चावल, आलू, गुड़, चीनी और सब प्रकार की सब्ज़ियों में पाया जाता है।

४—लवण-कई प्रकार के फलों में विद्यमान हैं. यह समुद्र, जल और पर्वतों से भी प्राप्त होता है

५—जल-हरी तरकारी, फल आदि में जल का अंश अधिक होता है। भोजन के साथ शरीर में पर्याप्त मात्रा में जल पहुँच जाता है जिससे रक्त पतला और शुद्ध होता है।

६—विटामिन-यह चावल, दूध, तरकारी अंडे आदि में है।

हमें इस बात पर ध्यान रखना उचित है कि यह सब पदार्थ हमारे भोजन में विद्यमान हैं या नहीं।

दूध ऐसी वस्तु है जिसमें यह सब वस्तुएं मौजूद हैं;इसीलिए बच्चों,

रोगियों विद्यार्थियों के लिए दूध पीना अत्यन्त आवश्यक है।

मनुष्य को देश, जलवायु और ऋतु के अनुसार भोजन खाना उचित है शीत प्रधान देशों में मनुष्यों को गरम देशों के मनुष्यों की अपेक्षा घी, तेल आदि स्निग्ध वस्तुएं अधिक खानी चाहिए भारतवर्ष के लोग अधिकतर मांस नहीं खाते उनका निर्वाह दाल रोटी दूध, दही, घी पर है उनमें शरीर-रक्षा के सारे पदार्थ विद्यमान हैं उन्हें मांस के स्थान पर दूध, पनीर, दालें अधिक खानी उचित हैं।

हमारे शरीर के लिए जिन वस्तुओं की आवश्यकता है परमात्मा ने ऐसी निपुणता से यह सब सामग्री बनाई है कि देखने और विचार करने से मनुष्य की बुद्धि चकित रह जाती है।

हमारा रसोईघर

हमारी रसोई ऐसे स्थान पर होनी चाहिए कि वह हमारे रहने के कमरों से न बहुत दूर और न बहुत समीप। रसोई के दरवाज़े और खिड़कियां जालीदार होने चाहिएं। रसोई की मोरी का ढलान ऐसा होना चाहिए जिसमें पानी अंदर जमा न रह सके। रसोईघर के बाहर एक ढक्कनदार पीपा या ढोल होना चाहिए जिसमें रसोई का कूड़ा-कर्कट फेंका जा सके और ढक दिया जाय, जिससे उस कूड़े की मक्खियां भोजन पर न बैठ सकें। दो तीन चौड़े-चौड़े तख्ते या एक बिना दरवाज़े की अलमारी, जिसके नीचे बर्तन रखने का लकड़ी का टोकरा लगा हुआ हो और ऊपर खाने लगे हों जिन पर बर्तन मांज कर रखे जा सकें, दो तीन खूंटियां या बड़े-बड़े कील लगे हुए हो जिनपर छोटी-छोटी कढ़ाहियें 'Frypan, फ्राइन टोस्ट सेकने की जाली इत्यादि टांगी जा सकें। चम्मच और छुरियां टांगने के लिए अलग लोहे की पट्टी लगी हुई हो जिसमें छोटे-बड़े चम्मच और छुरियां क्रमशः टांगे जा सकें। घड़े रखने के लिए

एक घड़ौंची होनी चाहिए, जिसपर दो या तीन घड़े रखने की जगह बनी हुई हो। एक जालीदार डोली या अलमारी होनी चाहिए जिसमें भोजन पका कर रखे जा सकें। जिस स्थान पर चूल्हे बने हुए हों वह रसोई के फर्शसे ज़रा ऊंची जगहहो और इतनी चौड़ीहो जिसपर सब्ज़ियोंके पतीले, आटेकी परात और रोटी पकानेवाली स्त्री या पुरुष आराम से बैठ सके। रसोईमें जूता कदापि नहीं लेजाना चाहिए। रसोईघर एक पवित्र स्थान है, पवित्रता और आरोग्य शास्त्र की दृष्टि से रसोई में जूता लेजाना एक दोष है, क्योंकि जो कीटाणु आप जूते के साथ बाहर से लाती हैं वही रसोई घर में आकर हमारे भोजन को दूषित करते हैं अत: रसोईघर के लिए लकड़ी की खड़ाऊं या कपड़े का जूता होना चाहिए, जो कि रसोई के लिए ही अलग रखा जाय। यदि आपको रसोई का काम खुद नहीं करना पड़ता और नौकर करते हैं तो भी आपको रसोई में जाकर बर्तनों की और रसोई के झाड़ने वगैरा की देख-रेख करनी चाहिए। पानी के घड़े दोनों समय ताज़े पानी से भरवा कर ढकवा देने चाहिए, जो कि प्रायः नौकर लोग नहीं करते। रसोईके झाड़न प्राय: नौकर लोग अत्यन्त ही गंदे रखते हैं और उनको हाथसे धोना पसन्द नहीं करते यदि उनको प्लेटें साफ करनेके लिए अलग झाड़न दो तो वह शनैः-शनैः रसोई के ही झाड़नों में मिला दिये जाते हैं और इतने गंदेहो जातेहैं कि वे आसानीसे साफ भी नहीं हो सकते। यदि रसोई के झाड़न प्रतिदिन एक समय खाली गर्म पानीमें ही निकाल कर निचोड़ कर धूप में डाल दिये जायं तो उनके अधिक मैले होने की संभावना नहीं रहती और साबुन भी अधिक खर्च नहीं होता। रोटी पकाने वाले पुरुष या स्त्री के वस्त्र भी साफ होने चाहिएं और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसको ज्वर, खांसी या कोई चर्म रोग न हो।

रसोईघर में धुआं निकलने के लिए चिमनी ऐसी हो जिसमें से सारा धुआं आसानी से बाहर निकल सके। प्रायः रसोईघरों में यह बात नहीं होती। बाज घरों में रसोई की चिमनी इतनी तंग होती है कि रोटी पकानेवालों की आंखोंको हर समय धुंआ सताता रहता है। रसोई की छत और दीवारों पर जाले नहीं लगे होने चाहिएं। चूल्हे पर मिट्टी का पोचा प्रतिदिन सवेरे फेरना बहुत ही आवश्यक है। यह भी एक अवगुण नौकरों में होता है कि वे प्रायः प्रतिदिन चूल्हे को पोचा नहीं लगाते। अतः गृहिणी को इस बात की देख-रेख प्रतिदिन करनी चाहिए और रसोई दोनों समय अथवा दिन में एक बार तो अवश्य ही धुलनी चाहिए। चौके के सब बर्तन कलईदार होने चाहिएं; क्योंकि यदि बर्तनों में कलई नहीं होगी तो स्वादिष्ट-से-स्वादिष्ट भोजन के भी स्वाद में अन्तर आजायगा। अतः सब बर्तन कलईदार होने आवश्यक हैं तीसरे या चौथे मास के पश्चात् अवश्य ही कलई करा लेनी चाहिए। रसोई की दीवारों पर सफेदी या पीली मिट्टी का लेप होना आवश्यक है।

: २ :

स्क्वैशास (Squashes) प्रकरण

हमें अपने घर में सदैव ही टिकाऊ Preserve किये हुए स्क्वैशस तैयार करके रखने चाहिएं क्योंकि कई बार ऐसा होता है कोठी या मकान शहर से दूर है या गाँव में है, मेहमान आगया है और गर्मी की ऋतु है तो यदि घर में यह सामान पहले से ही तैयार किया हुआ पड़ा होगा तो आप फौरन ही निकाल कर मेहमानों की सेवा कर सकती हैं। इससे आपको तुरन्त खर्च भी नहीं करना पड़ेगा। दूसरे कई प्रकार के फल ऐसे होते हैं जो कि गर्मियों में नहीं मिलते सर्दियों में मिलते हैं जैसे माल्टा, संतरा, ग्रेपफ्रूट, कंधारी अनार इत्यादि। यह सब सर्दियों के फल हैं, यदि इनका रस निकाल कर टिकाऊ (Preserve) करके बोतलों में भरकर रखा जाय, जैसा कि इसी अध्याय में बताया जायगा तो वह गर्मीके मौसममें काम में लाये जा सकते हैं यह मस्तिष्क को तरो-ताज़ा बनाकर थकावट को दूर करते हैं चाहे कितने ही साल के पुराने क्यों न हों; जब इस्तेमाल करो बिलकुल ताज़े ही मालूम देते हैं।

स्क्वैशस बनानेके लिए कौन-कौन-सी वस्तुएं घरमें होनी आवश्यक हैं और Preserve टिकाऊ रखने के लिए किन किन दवाइयों की आवश्यकता है यह इसी प्रकरण में बताया जाता है।

१—फलों का रस निकालने की मशीन।

२—साफ खुश्क बोतलें, जो कि ब्रुश से साफ की गई हों।

३—बोतलों की डाट, लकड़ी की न हों, कार्क हों और जो आधा इंच बोतल के मुंह के अन्दर घुस सकें।

४—मोम।

५—चाँदी की एक चवन्नी।

६—चीनी की या टीन की एक पीक (Funnel)

७—ताज़े फल जिनका रस निकालना हो।

८—चीनी बारीक दानेदार।

९—मीठे रंग जो कि स्क्वैशस् में डाले जायं।

१०—Cirtric acid और Pottassium meta bi sulphate, Soda Benzoate.

नींबू का सत और पोटाशियम मैटा बाई सलफेट, सोडा बैन्ज़ोएट हर एक दवा फरोशों के यहां मिल जाती है।

माल्टों का स्क्वैशस (Malta Squashes)

ताज़े माल्टों का रस निकाल लो एक सेर भर छाने हुए रस में दो चाय के चम्मच नींबू का सत (Citric Acid) या एक पाव भर नींबू का रस मिलाकर हल कर लो उसमें थोड़ा मीठा, पीला और लाल रंग मिलाओ जिससे रंग बिलकुल माल्टे के छिलके जैसा हो जाय। अब एक माल्टे का छिलका लेकर छोटे-छोटे टुकड़े करके किसी साफ खरल में कूट लो या फलों क़ा रस निकालने वाली मशीन में ही छिलका डाल कर बारीक कर लो। फिर उसको किसी पतले मलमल के कपड़े में से छानकर इसमें मिला दो, इस से रस की रंगत भी बदलेगी और माल्टों की खुशबू भी हो जायगी। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा एसेंस भी डाल सकती हो। साफ़ खुश्क बोतल में दानेदार साफ चीनी आधी बोतल

भरो। फिर उसमें तैयार किया हुआ रस डाल दो । यह ध्यान रहे कि बोतल डाट से एक इंच रस से खाली रहे । अब उस पर कसकर डाट लगा दो, कार्क (Cork) हो और गहरा (Cork) हो जो कि आध इंच बोतल के अंदर चला जाय। फिर ऊपरसे मोम लगाकर बन्द कर दो। यह स्क्वैश (Squash) एक साल तक बिलकुल खराब नहीं होगा यदि शर्बत देर तक रखना चाहते हो तो उसमें(Preservative) दवाई डाल दो। उस दवाई का नाम पोटाशियम बाई मैटा सलफेट (Potassium Meta bi Sulphate)है छोटी चांदीकी चवन्नी पर जितनी दवाई पोस कर आ जाय, वह दवाई खरल में पीसकर बारीक करके एक प्याला भर रस में हल करके तैयार किये हुए सेर भर रस में मिलाकर फिर बोतलों में भरो। बोतलों को तीन दिन तक धूप में रखो और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद हिलाती जाओ ताकि चीनी हल हो जाय। बस स्क्वैश तैयार हो गया। यह दस साल तक भी खराब नहीं होगा यदि आपने बहुत बड़ी मिकदार में शर्बत बनाना है और उसको देर तक टिकाऊ (Preserve) रखना है तो इस प्रकार रखें:—

दस पौंड माल्टे का रस (पांच सेर माल्टे का रस), सात पौंड चीनी (साढ़े तीन सेर चीनी), डेढ़ छटांक नींबूका सत, (Citric Acid), पांच चवन्नी भर(ढाई माशे) पोटाशियम मैटा बाई सलफाइड (Pottassium Meta Bi Sulphide)

नींबू का स्क्वैश(Lemon Squash)

ताज़े मोटे नींबू का रस निकाल कर मलमल के कपड़े में से छान लो और साफ खुश्क बोतल लेकर आधी बोतल चीनी की भर कर तैयार किया हुआ रस डाल दो। पहले की तरह कसकर कार्क लगा दो और मोम लगा दो दो तीन दिन तक बोतलों को धूप में रखकर चीनी हल

कर लो ।

फालसे और जामुन का स्क्वैश
(Falsa And Blackbury Squash)

दो सेर फालसे या जामुन ले लो, जो ज़रा नरम हों। फालसों को कलई-दार या अलम्युनियमया किसी चीनीकी चिलमचीमें डालकर हाथोंसे कुचल लो और किसी साफ मोटे कपड़ेमें डालकर छानकर रस निकाल लो । जो निचोड़ बाकी रह जाय उसमें एक सेर पानी डाल दो। १० या १५ मिनिट तक उबाल दो जिससे कि उसका सारा सत और रंग निकल आय । इसको फिर दोबारा छानकर पहले रस में मिला दो । एक सेर चीनी और आधी छटांक नींबू का सत घोल दो यदि चीनी पर मैल है तो दोबारा छानलो । फालसा Squash में एक बोतल के लिए एक माशा सोडा बैन्ज़ोएट (Soda Benzoate) हल कर लो और बोतलों को मोम लगाकर सील (Seal) कर दो । यह पीने में बड़ा स्वादिष्ट ठंडा और दिल और दिमाग़ को ताकत पहुँचाने वाला होता है ।

जामुन के स्क्वैश के लिए जितना जामुन का रस हो उस का $\frac{1}{4}$ हिस्सा पानी और चीनी सवा हिस्सा एक बोतल । स्क्वैश Squash के लिए एक माशा सोडा बैन्ज़ोएट डालो दो चायके चम्मच भरकर नींबूका सत डालो।

लैमन बार्ले (Lemon Barley)

$1\frac{1}{2}$ छटांक देसी जौ का आटा एक सेर पानीमें उबाल कर जब लेई-सी बन जाय तो मलमल के कपड़े से छान लो । ठंडा होने पर एक सेर चीनी और एक सेर नींबू का रस सबको मिलाकर दोबारा छान लो फिर मीठा केसरी रंग लेकर थोड़ा रंग दे लो । एक माशा भर पोटाशियम मैटा बाई सलफाइड उस में मिला दो बोतलों में भरकर मोम लगा दो ।

माल्टा स्क्वैश नं २ (Malta Squash No,2)

मालटों का रस $7\frac{1}{2}$ गिलास, खट्टियों का रस 3 गिलास चीनी 4 सेर, संतरे की खुशबू, और मीठा पीला और लाल रंग।

तरीका

माल्टों का रस और खट्टियों का रस निकाल लो और उसमें थोड़ा मीठा पीला और लाल रंग मिला दो और माल्टों जैसा रंग बनालो जैसा कि संख्या एक माल्टा स्क्वैश में बताया गया है फिर उस में चीनी हल करो जब चीनी बिलकुल घुल जाय तो (Orange Essence) भी मिला दो फिर एक रुपया भर P.M.S एक प्याला भर रस में हल करके सारे रस में मिला दो साफ खुश्क बोतलों में भर कर कस कर डाट लगा दो और ऊपर से मोम लगा दो।

संतरे का स्क्वैश (Orange Squash)

५० संतरे, १३ माल्टे, १२ खट्टिएं ४ सेर चीनी, १० नींबू।

तरीका:—संतरों खट्टियों माल्टों और नींबुओं का रस निकाल कर मिला दो और चीनी भी मिलादो लकड़ी की कड़छी से खूब हिलाती जाओ चीनी बारीक दाने की होनी चाहिए यदि चीनी मोटे दाने की है तो थोड़ा आग पर रख कर इस को गरम करके चीनी पिघला लो। एक प्याला भर इसमें एक रुपया भर P.M.S. घोलकर इसमें मिलाओ। अब दो संतरों की तरी निकाल लो और साफ खुश्क बोतल में इसको भरकर ऊपर से थोड़ी-थोड़ी तरी डाल दो। उसके बाद बोतलों को कसकर डाट लगा दो और मोम लगा दो इसका कुदरती रंग ही बहुत बढ़िया होता है अतः दूसरा रंग मिलाने की आवश्यकता नहीं है।

लाइम जूस कोर्डियल (Lime Juice Cordial)

नींबुओं का रस निकाल कर किसी गहरे तंग मुंह के बर्तन में रख दो जैसे शीशे का मर्तबान या शीशे का लोटा। एक सेर रसके पीछे एक माशा एक ग्राम (Gramme) P.M.S. डाल दो और बर्तन को मोम से (Seal) कर दो। एक महीने के पश्चात् इसके ऊपर जो सफेद-सफेद चीज़ आय उसको निकाल कर इसको नितार लो और मलमल के कपड़े में से छान लो और निम्न लिखित वस्तुएं मिला दो:—

मिकदार:—नींबू का रस १ पौंड, चीनी $1\frac{1}{2}$ पौंड, पानी $\frac{3}{4}$ पौंड, थोड़ा-सा मीठा केसरी रंग भी इसमें मिला दो ताकि खूबसूरत लगे।

देसी तोल (नींबूका रस आध सेर, चीनी तीन पाव, पानी ६ छटांक) फिर एक सेर रस के हिसाब से एक बटा चार ग्राम या एक बटा चार माशा P.M.S. डालकर मोम लगा दो।

आम का स्क्वैश (Mangoe Squash)

टपके से चूसने वाले आमोंका गूदा और रस एक सेर, पानी एक सेर चीनी सवा सेर नींबूका सत $\frac{1}{2}$ छटांक। सब चीज़ें इकट्ठी मिला लो और चीनी को हल कर लो। जब चीनी हल हो जाय, तो एक बोतल के लिए $\frac{1}{2}$माशा P.M.S; डाल दो और मोम लगा दो (Air Tight) कर दो!

अनार का स्क्वैश (Pomagranate Squash)

कंधारी अनार लेकर उसका रस निकालो एक सेर रस में सवा सेर चीनी पाव भर पानी और एक माशा (Soda Benzoate) और एक चाय का चम्मच भरकर नींबूका सत बनानेका तरीका फालसा स्क्वैश की तरह ही है।

अंगूर का स्क्वैश (Grapes Squash)

ताजे छोटे या मोटे अंगूर लेकर उनका रस निकालो। एक सेर

रसमें एक प्याला भर नींबू का रस या दो चाय के चम्मच Citric acid एक छटांक पानी, चीनी १० छटांक और एक माशा सोडा बैंज़ोएट फिर Cork लगाकर मोम लगा दो। अंगूर के रस को गरम नहीं करना है जैसे कि फालसा, जामन, अनार के रस को पानी मिलाते समय गरम किया था।

ग्रेप फलका स्क्वैश (Grape Fruit Squash)

ताजे ग्रेप फ्रूट का रस निकालो और एक सेर रसमें एक छोटा चम्मच नींबू का सत डालो और एक चवन्नी भर P. M. S. डालकर हल करलो अब साफ खुश्क बोतल को खुश्क चीनी से आधी करलो। बीच में छना हुआ रस डाल दो और ऊपर से थोड़ी-थोड़ी तरी डाल दो तथा Cork लगाकर मोम लगा दो।

सेव का स्क्वैश (Apple Squash)

सेवों का रस निकालो एक सेर भर में दो चाय के चम्मच भरकर नींबू का सत मिलादो और एक माशा सोडा बैन्जोएट। बोतलों में सूखी चीनी आधी बोतल डालकर उसमें छाना हुआ रस भर दो, कसकर डाट लगादो और धूप में रखकर चीनी हल करलो फिर मोम लगादो।

बादाम का स्क्वैश (Almond Squash)

एक पाव भर बादाम की छिली हुई गिरियों को गुलाब के अर्क में खूब रगड़ लो, जिससे दूध निकल आय। पानी बिलकुल नहीं छुआया जाय, छोटी इलायची भी बादाम रगड़ते समय रगड़ लो कोई $1\frac{1}{2}$ पाव गुलाब के अर्क में उन्हें हल कर लो और छान लो अब आधी बोतल खुश्क चीनी से भरो और छना हुआ बादामों का दूध बीच में डाल दो एक। सेर भर दूध में एक चवन्नी भर P. M. S. डालो और थोड़ी गुलाब का सत भी डालो। बोतल पर कस कर डाट लगा दो

और ऊपर से मोम लगा दो यह शर्बत काफी लागत से बनता है परन्तु टिकाऊ है। बाजार में बादाम का शर्बत condensed milk से बनाते हैं वह गुलाब के अर्क में c. milk को घोलकर बोतल भर देते हैं ऊपर से बादामों की सत और P.M.S. डालकर डाट लगा देते हैं और मोम लगा देते हैं यह भी preservative है और सस्ता बनता है

बोतलों पर मोम लगाने का तरीका

एक कटोरी में मोम डालकर उसको हल्की आंच पर रखो जब मोम पिघल जाय तो बोतल को उल्टी करके उसमें डाट डुबा दो। बहुत बढ़िया तरीके से मोम लग जायगा।

बोतलों को उबालने (Sterlize करने)का तरीका

यदि आपको कभी अपने शर्बत या स्कैशस के खराब होने का शक पड़ गया हो तो बोतलों को उबाल लो।

स्कैशसकी बोतलोंको बहुत ऊपर तक नहीं भरना चाहिए,बोतलकी गर्दन आधी खाली रखनी उचित है। अब एक बड़े चौड़े पतीले को आग पर चढ़ाओ एक मोटा तौलिया या झाड़न या चादर तह करके पतीले के तले पर बिछा दो बोतलों को कपड़े पर लिटा दो जिससे वे पानी में डूबी रहें। जब बोतलें अच्छी तरह पानी में उबल जायं तो निकाल कर ठंडी जगह पर रखो। इससे खराब हुआ स्कैश भी पीने के लायक हो जायगा।

खाली बोतलें भी इसी प्रकार से पतीले में डालकर पानी में उबाली जा सकती हैं। यदि किसी बोतल के पूरी तरह पर साफ होने में आप को संदेह है तो एक प्याला पानीमें थोड़ा P. M. S घोलकर सौल्युशन बना लो उसी Solution को बोतलों में डाल-डाल कर बोतलें साफ कर लो। इस तरह Squashes के खराब होबे का खतरा नहीं रहेगा।

: ३ :

शर्बत प्रकरण

पिछले प्रकरण में आपको सब प्रकार के स्क्वैशस बनाने का तरीका बताया गया है इस प्रकरण में सब प्रकारके स्वस्थ और अस्वस्थ मनुष्यों के पीने वाले शर्बतों के बनाने का तरीका बताया जाता है यह सब ग्रीष्म ऋतु में बनाये जाते हैं परन्तु इनको सर्दी की ऋतु में भी बनाकर बोतलों को मोम लगाकर रखा जाय तो रह सकते हैं।

केवड़े का शर्बत नं० १

एक सेर भर चीनी में सवा सेर पानी डालकर चाशनी पकाओ जब तैयार होने पर आय तो एक नींबू उस में निचोड़ दो या थोड़ा नीबू का सत डाल दो ताकि चाशनी बिलकुल साफ हो जाय इससे सब मैल एक तरफ हो जायगी। किसो बारीक चलनी से मैल निकाल दो और ठंडा करके छान कर बोतलों में भरो। बोतल की गर्दन सारी खाली रखो, अब बढ़िया-सा रूह केवड़ा बाजारसे मंगवा कर एक औंस भर बोतल में डाल दो कस कर डाट लगाकर बोतल को खूब हिलाओ ताकि सब शर्बत में मिल जाय बड़ा बढ़िया शर्बत तैयार हो जायगा। यह शर्बत दिल और दिमाग को तरो ताज़ा बनाकर थकावट को दूर करता है।

रूहें दो प्रकार की होती हैं एक बढ़िया दूसरी घटिया, शर्बतों में हमेशा बढ़िया चीज़ डालनी चाहिए! दिल्ली की प्रसिद्ध दुकान

गोबिन्दराम काहनचन्द के यहां यह सब चीज़ें मिल जाती हैं।

केवड़े का शर्बत नं० २

आध सेर केवड़े के फूलों को दो सेर पानी में रात को भिगो दो और चूल्हे पर रख कर उस पानी को फूलों समेत पकाओ। जब पक-कर आधा पानी रह जाय तब छान कर उसी पानी में १½ सेर चीनी डालकर चाशनी बना लो, थोड़ा नींबू का सत डाल कर चाशनी साफ कर लो और फिर बोतलों में भर लो।

शर्बतों को रंगदार बनाने की विधि

यदि अपने शर्बतों को रंगदार बनाना है तो बाज़ार से मीठे रंग मंगवा लो केसरी, हरा, संतरी, लाल कचनील का रंग इत्यादि।

ज़ब शर्बत पक जाय तो आपने जितने रंगों की बोतलें बनानी हैं, अलग-अलग लोटों में चाशनी डालकर अपनी इच्छा के अनुसार अलग-अलग रंग डालकर चम्मच से घोलकर बोतलों में रूहें डाल-कर डाट लगा दो।

गुलाब का शर्बत नं १

यह नं० एक केवड़े के शर्बत की तरह ही बनता है। भेद केवल इतना है कि उसमें केवड़े की रूह डाली थी और इसमें बढ़िया गुलाब रूह डालनी है इसको रंगदार भी बना सकते हैं।

गुलाब का शर्बत नं २

यह नं० २ केवड़े के शर्बत की तरह बनता है इसमें केवड़े के फूलों की जगह गुलाब के फूल डाले जाते हैं।

शर्बत संदल

चित्त को प्रसन्न करता है, दिल की धड़कन या दिल की बीमारी

को दूर करता है उसकी खुशबू से दिमाग तरोताज़ा हो जाता है ।

आध पाव बढ़िया संदल का बूर लेकर आध सेर गुलाब के अर्क में आधी छटांक छोटी इलायची डालकर भिगो दो । यदि रात को भिगो दो तो अच्छा है सवेरे बूरे में से अर्क नितार कर एक सेर भर चीनी में वह अर्क डाल दो । साथ ही आध सेर पानी भी डाल दो । फिर उसकी चाशनी बनाओ, चाशनी में एक नींबू या नीबू का सत थोड़ा डालकर साफ कर लो । जब शर्बत तैयार हो जाय तो छानकर बोतलों में भर लो । याद रखो कि जितने भी शर्बत पहले या पीछे बताए जायंगे इनमें आधी तार की चाशनी बननी चाहिए ।

शर्बत संदल नं० २

पाव भर सन्दल का बूर लेकर रात को एक सेर पानी में भिगो दो । सवेरे एक सेर भर चीनी डाल कर साथ में बूर भी पानी समेत डाल दो और ½ छटांक छोटी इलायची भी उसमें डाल दो चाशनी को पकाओ । जब पककर शर्बत तैयार हो जाय तब छान कर बोतलों में भर लो ।

बादाम का शर्बत

एक पाव भर बादाम की छिली हुई गिरियों को लेकर उनको कूंडी में बिलकुल बारीक करके गुलाब के अर्क में रगड़ लो । साथ ही आधी छटांक छोटी इलायची भी छीलकर घोट लो जब बादाम दूध की तरह एक जान हो जायं और मोटे न रहे तो दो सेर चीनी में एक सेर पानी डाल कर पकाओ । साथ में पीसे हुए बादाम भी डाल दो जब शर्बत पककर तैयार हो जाय तो ठंडा करके छान लो और बोतलों में भर लो । ऊपर से रूह गुलाब डाल दो और कसकर डाट लगा दो । यह शर्बत टिकाऊ नहीं है । एक सप्ताह से अधिक नहीं ठहरेगा । जो छाने

हुए बादाम हैं उनको मत फेंको उनका भी शर्बत बनाकर पी लो।

शर्बत संतरा

एक सेर चीनी ले लो, तीन पाव गाजुबा के अर्क में आग पर रखकर चाशनी बनाओ। अब जितनी चाशनी है उतना ही आधा नींबुओं का और आधा सन्तरों का रस निकाल कर चाशनी के बराबर चाशनी में मिला दो और फिर पकाओ। यह ध्यान रहे कि पतीला कलईदार या एल्युमूनियम का होना चाहिए, नहीं तो शर्बत के स्वाद में अन्तर पड़ जायगा। चूल्हे से उतार कर थोड़ा मीठा सन्तरी रंग मिला दो और बोतल में डालकर रूह संतरा डाल दो।

शर्बत इमली

पाव भर पकी हुई इमली को एक सेर पानी में भिगो दो फिर उसको खूब मल लो जिससे खटाई निकल आए। बाद में उसे छान लो अब आध सेर चीनी डालकर छानी हुई खटाई भी डालो और ½ सेर पानी और डालकर चाशनी पकाओ ठंडा होने पर बोतलों में डाल लो और रूह केवड़ा डाल दो यह शर्बत नकसीर में लाभदायक है।

कच्चे आमों का शर्बत

कच्चे बड़े-बड़े आम लेकर उनको गरम-गरम राख में दबा दो जब भुन जायं तो उनको ठंडे पानी में डाल दो फिर पानी से निकालकर छील लो और गूदा उतार लो। इसी गूदे में चीनी घोलकर शर्बत बनाकर पीलो। यह शर्बत लू लगने पर बहुत लाभदायक है।

शर्बत बनफशा

यह शर्बत विषम ज्वर के लिए विशेष लाभकारी है। आध पाव बनफशा के फूल लेकर एक सेर पानी में भिगो दो। चार-पांच घंटे

के बाद इनको चूल्हे पर रखकर पकाओ जब आधा पानी रह जाय तो आध सेर चीनी डालकर चाशनी बनाओ और ठंडा करके बोतल में भर लो।

शर्बत उन्नाब

आध पाव उन्नाव लेकर रात को भिगो दो फिर उनको पका लो। आधा पानी रह जाय तो तीन पाव चीनी में डालकर पकाकर शर्बत बना लो। यह श्वेत प्रदर में विशेष लाभकारी है

शर्बत बजूरी

यह शर्बत विषमज्वर के लिए विशेष लाभकारी है। इससे पेशाब खुलकर आता है। काशनी एक छटांक,काशनी की जड़ एक छटांक, सौंफ एक छटांक, सौंफ की जड़ एक छटांक, मगज़ खरबूज़ा एक छटांक। सब चीजों को चुनकर धोकर रात को एक सेर पानी में भिगो दो। सवेरे सब चीजों को उसी पानी के साथ कूंडी में डालकर रगड़ लो और इतर निकाललो और छान लो। अब १½सेर चीनी में पहला रगड़ा हुआ पानी मिला लो और आध सेर पानी और डालो। जब चाशनी बन जाय तो छानकर ठंडा करके बोतलों में भर लो।

नींबू का शर्बत या शिकंजवी

किसी कलईदार या एल्यूमूनियम के पतीले में १ सेर चीनी और १½सेर पानी डालकर चाशनी पकाओ फिर उसमें१५ अच्छे रसदार नींबुओं का रस निकाल कर डाल दो और थोड़ा पकाओ।

छान कर सात खुश्क बोतलों में भर दो। यदि रंगीन बनाना हो तो थोड़ा केसरी मीठा रंग दे सकते हैं। बोतलों को ऊपर से मोम लगा दो।

: ४ :

जेली और जैम प्रकरण

पिछले दो प्रकरणों में आपने स्क्वैश और शर्बत बनाने की विधि सीखी। जिनको घर में तैयार करने में बाजार से आधी लागत आती है और बाजार में यह चीजें इतनी सफाई से भी नहीं बनाई जातीं। अतः घर में बनानी आवश्यक हैं। अब इस प्रकरण में आपको मार्मलेड, सब प्रकार की जेलिएं, और सब प्रकार के जैम बनाने की विधि बताई जायंगी, जो कि लायलपुर में सिखाई जाती थीं। यह वस्तुएं बाजार में काफी मंहगी मिलती हैं कई लोग तो इनका नाम ही जानते हैं; परन्तु मंहगी होने के कारण इनका स्वाद तक भी नहीं चख पाते। यदि यही चीज़ें घर में तैयार की जायं तो बड़ा लाभ है। यह टिकाऊ (preservitive) हैं। अतः जिस फल का मौसम हो उस फल का उसी मौसम में बना कर दूसरी ऋतु में खा सकते हैं।

लायलपुर से सीखे हुए संतरे का मार्मलेड (Orange Marmalade) टमाटर कैचप (Tomato Ketchup) सौस (Sauces) और जैम (Jams) इत्यादि

संतरे का मार्मलेड (Orange Marmalade)

दस माल्टे और पांच खट्टे लो यह साइज़ में बराबर हों। यदि खट्टे न मिलें तो गलगल भी इस्तैमाल में ला सकते हैं। माल्टों और

खट्टों को छील लो सारे फल को एक मलमल के कपड़े में बांधकर एक एल्युमूनियम के पतीले में डालकर उसमें थोड़ा पानी डाल दो और तेज आँच पर रख दो। पांच मिनट तक उबलते हुए पानी में रखो ताकि फल नरम होजाय। फिर पानी में से पोटली को निकाल लो और सारे फल को छुरी से बिलकुल बारीक-बारीक टुकड़े कर लो। फिर पतीले में डालकर फल डाल दो और पानी डालो। पानी इतना डालो कि एक इंच भर फल के ऊपर रहे। फिर फल को पकाओ जब सारा असर फल में से निकल आय और फल नरम होजाय तो एक मोटे दुसूती के कपड़े में से छान लो,जो रस या जेली (Jelly) निकलेगी उसको यदि रात-भर तक रख छोड़ो तो अच्छा; नहीं तो दो घंटों के बाद बनाओ। इसी रस का मार्मलेड (Marmalade) बनेगा।

अब दो माल्टों के लम्बे-लम्बे छिलके लेकर उनके अन्दर जो सफेद-गूदा-सा है चाकू या छुरीसे उसे खुरच लो। जब सिर्फ पीली-पीली खाल-सी रह जाय तो उसको पत्थर पर या किसी पटड़े पर रखकर तेज़ छुरी से पतले-पतले रेशे या धागे से काट लो फिर उन रेशों को तीन बार पानी में उबालकर पानी फेंकती जाओ। जब रेशे बिलकुल गल जायं उन्हें तो छानी हुई जेली या रस में डाल दो। यदि फलों का रस चार गिलास है तो तीन गिलास चीनी डाल दो। फिर चीनी और रेशे मिले हुए रसको रेशों समेत पतीलेमें डालकर तेज़ आंच पर रखो और किसी लकड़ी की कड़छी से हिलाती जाओ। जब वह मुरब्बे की तरह बन जाय और यदि उस पर कुछ मैल आजाय तो उतार दो; फिर आईसक्रीम में डालने वाला थोड़ा लाल रंग डाल दो या मीठा लाल रंग डाल दो। जब मुरब्बा तारें छोड़ने लगे यानी दो तार की चाशनी बन जाय तो पतीले को आग पर से उतार लो। बाद में मेज़ पर एक मोटा झाड़न या

तौलिया रख दो और उस पर शीशे का Jar या मर्तबान रख दो, उसमें गरम-गरम मुरब्बा डाल दो, ठंडा होने पर ढक दो। यह चाय के समय डबल रोटी के टोस्टों के साथ पहले मक्खन ऊपर से मार्मलेड छुरी से लगाकर खाओ या खाली मुरब्बा ही लगाओ; बहुत स्वादिष्ट लगेगा।

। अमरूद की जैली (Guava Jelly)

एक सेर बीज निकाले हुए काटे हुए अमरूद लेकर उनको बिलकुल बारीक कर काट लो। काटे हुए फल को पतीले में डालकर एक इंच पानी ऊपर रहे इतने पानीमें डुबो और दो दो नींबुओंका रस उसमें डाल दो या एक चाय का चम्मच नींबू का सत डाल दो। पतीले को आग पर रखकर इतना पकाओ कि फल बिलकुल नरम होजाय और गल जाय फिर किसी साफ दुसूती या गाढ़े खद्दर के झाड़न में से उसको छानकर सारी रात-भर लटकाकर टांग दो ताकि फल में से सारा असर निकल जाय। जेली का रस बिलकुल साफ और गाढ़ा होना चाहिए यदि उस पर कुछ मैल है तो चम्मच से उतार दो अब $\frac{3}{4}$ हिस्सा पानी यदि चार प्याले रस है तो तीन प्याले चीनी के डालकर रस को आग पर रख दो उसमें थोड़ा मीठा लाल रंग या आइसक्रीम में डालने वाला खुशबूदार लाल रंग मिला दो। जब रस शीटिंग टेस्ट (Sheeting Test) यानी दो तार चाशनी की तरह गाढ़ा हो जाय तो उसको १० मिनट तक और पकाओ। फिर पतीले को चूल्हे पर से उतार लो। यदि जैली के ऊपर कुछ मैल है तो चम्मच से हटा दो। फिर एक मोटा झाड़न बिछाकर उस पर शीशे का मर्तबान रख कर गर्म-गर्म जैली भर लो। जब वह ठंडी होजाय तो बोतल को ढक दो यह जेली खाना खाने के बाद मीठी चीज़ (Sweet dish) की जगह डेरी की क्रीम या घर की मलाई में डालकर खाई जा सकती है। डबल

रोटी के बिना भुने हुए टोस्टों पर भी लगाई जाती है। इसी तरह गाजर, सेव, अनन्नास, और अंगूर की भी जेली बनती है।

।बाजार की जेली जमाने का तरीका

बाज़ार से अन्ननास, अंगूर, अमरूद आदि जिस फल की जो चाहे जैली का पैकेट खरीदो और इतना बड़ा खर्चा हो जिसमें $1\frac{1}{8}$ पाव पानी आ जाय। एक छोटी पतीलीमें जेली का पैकेट डाल दो और साँचे (Mould) में जितना पानी आजाय उस पैकेट में घोल दो आग पर रखकर चम्मच से हिलाओ जब देखो कि जेली बिलकुल घुल गई है तो सांचे में गोल-गोल पतले-पतले पके केले वे टुकड़े काट कर या अंगूर नीचे बिछा दो अब गरम किया हुआ जेली का घोल उसमें डाल दो। यदि जैली बनाने का सांचा नहीं है तो बड़ी गहरी सूप प्लेट में भी इसी तरह नीचे फल बिछाकर जेली का घोल डाल दो। एक पैकेट जैली के लिए $1\frac{1}{3}$ पाव से अधिक पानी नहीं डालो। किसी बाल्टी में सांचे को रखो ऊपर भी बर्फ नीचे भी वर्फ। दो तीन घंटे में जेली जम जायगी। रेफ्रिजिएटर Frigidaire में बड़ी जल्दी जम जाती है। बर्फ के संदूक में भी जम जाती है। काम के समय ही इसको निकालना चाहिए दो मिनट के लिए बिना बर्फ से रखकर सांचे को किसी बड़ी (सूप प्लेट) गहरी प्लेट में उल्टा कर दो और डेरी Cream के साथ मेहमानों को खाना खाने के पश्चात् दो।

।अमरूद की टौफी (Guava Toffee)

अमरूद की जेली बनाते वक्त रस निकालने के बाद झाड़न में जो गूदा फल रह जाय उसको किसी मज़बूत कपड़े में से छान लो, और मल-कर गूदा निकाल लो। इस गूदे का वज़न कर लो, यदि एक सेर गूदा है

तो तीन पाव चीनी, आध छटांक मक्खन, आधा चाय का चम्मच नमक डालकर और थोड़ा-सा मीठा लाल रंग डालकर हलवे की तरह पका लो। बराबर कड़छी से हिलाती जाओ। जब हलवा घी छोड़ देवे तो उतारकर पांच मिनट के लिए फेंटो। थाली में मक्खन लगाकर Toffee बर्फी की तरह जमा दो और छुरी से काटकर खाओ।

स्ट्रौबरी का मुरब्बा(Strawberry Jam)

स्ट्रौबरी को कुचलकर उसके बराबर चीनी डालकर १० मिनट के लिए रख छोड़ो। जब फल पानी छोड़ देवे तो उसी पानी में चीनी आंच पर पकाओ। जब शीरा (Sheeting Test) यानी दोबारा चाशनी की तरह हो जाय तो दस मिनट तक और पकाओ और उसे आग पर से उतार दो। साफ खुश्क मर्तबानोंमें भर लो ज़ार के नीचे मोटा झाड़न बिछाकर गरम-गरम जैम भर लो।

आड़ू, खुमानी और आलूचे का जैम
(Peach, Apricot, & Plum Jam)

खुमानी और आड़ू का छिलका अगर उतर सके तो आसानी से उतार लिया जाय और बीज निकाल लिये जायं। आलूचे का बीज निकालो या जैम में ही डाल दो। सेर भर फल में तीन पाव चीनी डाल कर दो घण्टे तक रख दो, जिससे कि वह पानी छोड़ दे। फिर आग पर रख कर धीमी-धीमी आंच पर पकाओ। फिर बोतलों में भर लो ठंडा होने पर बोतलों को को ढको। जैम के लिए यपि पेचदार ढक्कनवाली चौड़े मुँह की बोतलें हों तो अच्छा है। ढक्कन के अन्दर यदि पैरेफीन में भीगा हुआ कागज लगा दिया जाय तो अच्छा है, इनसे जैम खराब नहीं होता।

आम का जैम(Mango Jam)

अचारी आम लेकर उनका छिलका चाकू से छील लो पतीले में डालकर इतने पानी में उबाल लो जिसमें|वह बिलकुल गल जायं। इनको मोटे कपड़े में से मलकर गूदा निकाल लो। इस गूदे में चौथा हिस्सा चीनी डाल दो यदि आम अधिक खट्टे हों तो $\frac{3}{4}$ हिस्सा या बराबर वज़न की चीनी डाल कर पका लो। जब शीरा Sheering Test दे जाय यानी Jam की तरह बन जाय तो गरम गरम बोतलोंमें भर लो इसी तरह अंगूर, अन्नानास, गाजर सेव, अंजीर और रसभरी का जैम बनता है।

रसभरी का मुरब्बा (Raspberry Jam)

रसभरी को छील लो और १२ संतरों का रस भी डालो और दो घण्टे तक रख छोड़ो। जब चीनी पानी छोड़ दे तो चूल्हे पर रखकर हल्की आंच पर पकाओ जब जैम बन जाय तो गरम गरम बोतलों में डाल दो।

नींबू का जैम (Lemon Jam)

पचास नींबू लेकर उनका रस निकाल लो उस रस को किसी शीशे के बर्तन में डालकर रख लो; फिर पचास नींबुओं के जो १०० टुकड़े हैं उसमें से ५० टुकड़े ले लो। पानी में थोड़ा चूना और खड़िया मिट्टी डालकर उन टुकड़ों को चार-पांच बार उबालो और पानी बदलती जाओ। जब वह टुकड़े गल जायं और उनकी खटास जाती रहे तो उनको निकालकर सुखाकर किसी तेज चाकू या छुरी से गोल-गोल छल्ले दार काट लो फिर नींबुओं के रस में बराबर की चीनी डाल दो। यदि दो गिलास रस है तो दो गिलास ही चीनी डालो। थोड़ा सफेद जीरा

काली मिर्च, लाल मिर्च, नमक और एक प्याला भर सिरका और गोल छल्लेदार छिलके भी डाल दो और रस को खूब पकाओ। जब गाढ़ा हो कर जैम Jam की तरह बन जाय तो ठंडा करके मर्तबान में डाल दो।

अनन्नास का जैम (Pine-Apple Jam)

अनन्नास को छीलकर उसकी आंखें निकाल लो। यदि एक सेर अनन्नास के टुकड़े हैं तो उनका एक तोला चूना और एक तोला नमक लगाकर कपड़े में बांधकर लटका दो ताकि कड़वापन निकल जाय। फिर अच्छी तरह पानीसे धोकर कांटेसे गोद डालो और थोड़े पानीमें रखकर जोश दे लो। एक सेर टुकड़ों में २½ सेर चीनी की चाशनी बनाकर दो नींबुओं का रस छोड़कर पकाओ। जब टुकड़े अच्छी तरह से गल जायं तो ठंडा करके मर्तबान में डाल दो।

जिन्जर कैंडी (अदरक का खुश्क मुरब्बा)

अदरक का छिलका उतार कर मलमल में लपेट कर उबलते पानी में बीस-पच्चीस मिनट के लिए रख दो ताकि नरम हो जाय। फिर कपड़े को निकालकर टुकड़ों को चाकू से खोंच दो। अदरक के वज़न से आधी चीनी लेकर उसमें चीनी का चौथा हिस्सा पानी लेकर चाशनी पकालें और पकी हुई दोतारी चाशनी में अदरक के टुकड़े डालो और दोबारा पकाओ। जब चाशनी तीन या चार तारें देने लगे तो टुकड़ों को निकाल कर खुश्क चीनी में लपेट लो और बोतलों में भर दो!

: ५ :

मुरब्बा प्रकरण

अब कुछ फलों या सब्ज़ियों के मुरब्बे डालने के बारे में लिखा जायगा। यदि यह वस्तुएं घर में पहले तैयार करके रखी हों तो किसी समय भी अतिथि के आने पर निकाल कर परोसी जा सकती हैं। यह मुरब्बे बाज़ार में काफी मंहगे मिलते हैं पर घर में बनाने में काफी बचत हो जाती है। इनमें सेव, आंवला और गाजर का मुरब्बा दिल की ताकत के लिए बहुत लाभदायक है। ऐसे ही आमका मुरब्बा भी गर्मीकी ऋतु में डालकर सर्दियों में काम लाया जा सकता है। यह मुरब्बे टिकाऊ हैं। यदि गीला चम्मच न डाला जाय तो फूई लगने का बिलकुल डर नहीं है। अतः ढक कर सावधानी से रखने चाहिएं।

फलों का मुरब्बा

जिस फल का मुरब्बा बनाना हो उसको धोकर छील लो और कांटे से गोद लें और उबलते हुए पानी में १५-२० मिनट के लिए रख दें। जब फल नरम हो जाय तो खुश्क कर लें और चाशनी बनाओ। एक सेर फल के लिए बराबर की चीनी एक सेर चीनी में १½ पाव पानी जब चाशनी उबलने लग जाय तो एक माशा नींबू का सत डाल दो। पांच मिनट के बाद उबले हुए फलको भी डाल दो और दोबारा पकाओ। जब मुरब्बे जैसी चाशनी बन जाय तो उतार लो।

गाजर का मुरब्बा

एक सेर पतली-पतली छोटी-छोटी सुर्ख गाजरें लेकर, जिनमें कौल न हों, थोड़ी-थोड़ी छील डालो। फिर उनको कांटे से गोद डालो। एक तोला फिटकरीमें उनको उबाल डालो फिर पानीमें से निकाल कर फैलादो ताकि पानी न रहे। एक पाव-भर चीनी डालकर उसमें गाजरों को जोश दो जब चीनी रच जाय तो तीन पाव चीनी उसी जोश दिये हुए पानी में डाल दो और एक नींबू का रस भी पकती चाशनी में डालो फिर मोटी इलायची या छोटी इलायची के दाने और थोड़ा केवड़ा भी चाशनी में डालो। बड़ा ही उम्दा और दिल और दिमाग़ को ताक़त देने वाला मुरब्बा बनता है। यह चांदी के वर्क के साथ् भी खाया जाता है।

नाशपाती का मुरब्बा (Pear Stew)

जैसे फलों के मुरब्बे में मुरब्बा डालने की विधि बताई गई है वैसे ही नाशपाती का मुरब्बा डाला जायगा। खाना खाने के बाद किसी मेहमान को मीठी चीज़ (Sweet dish) देनी हो तो Cream डाल कर दो।

सेब का मुरब्बा (Apple Stew)

यह भी नाशपाती के मुरब्बे की तरह ही है।

बेल का मुरब्बा

यह सेव के मुरब्बे की तरह ही बनता है।

करौंदे का मुरब्बा

अच्छे पके हुए एक सेर करौंदे लेकर उनको कांटे से गोद लो। फिर दो तोले चूना और एक तोला मुल्तानी मिट्टी में दो तीन घण्टे के

लिए भिगो दो। फिर करौंदों को थोड़ा जोश देकर चारपाई पर फैला दो खुश्क होने पर पाव-भर चीनी में जोश दो ताकि चीनी रचजाय। फिर उसी में एक सेर चीनी डालकर करौंदोको पकालो और काली मिर्च छोटी इलायची गुलाब के अर्क़ में पीसकर मिला दो।

नींबू का मुरब्बा

एक सेर पके कागजी नींबू लेकर झांवे से रगड़ लो और कांटे या चाकू से गोद डालो। एल्युमूनियम के पतीले में पानी डालकर थोड़ा-सा चूना और खड़िया मिट्टी डाल दो और आग पर रखकर पकाओ। दो तीन उबाल आने पर चखकर देखो कि नींबुओं की खटास जाती रही है या नहीं फिर उनको उतार कर निचोड़कर चारपाई पर डाल दो ताकि सूख जायं। जितने नींबू हों उनसे दुगनी चीनी लेकर रख लो आधी चीनी पानी में डालकर नींबू पकाओ; फिर बाकी की चीनी भी उसमें डाल दो। जब मुरब्बा बन जाय तब उतारकर किसी मर्तवान में डाल दो और ठंडा होने पर ढक दो।

आंवले का मुरब्बा

अच्छे पके हुए दो सेर आंवले लेकर तीन दिन तक पानीमें भिगोदो। इसके बाद पानी से निकालकर कांटे से गोद डालो। फिर पानी में एक तोला चूना घोलकर आंवलों को फिर तीन दिन के लिए भिगो दो। चौथे दिन उन्हें साफ पानी से धोकर आध सेर चीनी और १॥ सेर पानी की चाशनी में आंवलों को जोश दे दो; फिर १॥ सेर चीनी उसी जोश पिये हुए पानीमें डाल दो। जब आंवले बिलकुल अच्छी तरह गल जायं तो उनमें काली मिर्च छोटी इलायची केसरिया मीठे पीले रंग के साथ पीसकर मिला दो यह मुरब्बा दिल के लिए विशेष लाभकारी है।

फालसे का मुरब्बा

पके हुए फालसे ले लो यदि एक सेर फालसे हों तो दो सेर चीनी। उबलते हुए पानीमें फालसे डाल दो और थोड़ी देरके लिए ढक दो ताकि फालसे नरम होजायं। फिर फालसों को पानी में से निकाल कर करौंदे के मुरब्बे की तरह बनाओ।

अदरक का मुरब्बा

अच्छा ताजा अदरक लेकर छील लो यदि आधा सेर अदरक हो तो १॥ सेर चीनी चाहिए। अदरक को खूब गोद लो फिर अदरक को पानी में उबालो। दो या तीन उबाल आ जाने पर पानी से निकाल कर पहले थोड़ी चीनी में फिर सारी चीनी में पकाओ। जब अदरक गल जाय तो ठंडा करके मर्तबान में डालो।

मुरब्बा संतरा

एक सेर भर संतरे लेकर उनको गोद लो फिर साबित ही पानी में जोश दे लो। दो तीन पानी जोश दो और पानी को फेंकती जाओ। दो सेर चीनी लेकर पहले थोड़ी में उनको जोश दो फिर सारी चीनी में पकाओ बड़ा ही स्वादिष्ट मुरब्बा बनता है।

मुरब्बा छुआरा

छुआरों को रात-भर पानी में भिगो दो। सवेरे निकालकर चीनी की चाशनी में पकाकर मुरब्बा बना लो।

बादाम का मुरब्बा

बादामों की गिरियों को शहद में उबाल लो फिर चार दिन के बाद उसमें और शहद डालकर उबालो यह खांसी और खरखराहट को दूर करता है।

हरड़ का मुरब्बा

एक सेर छोटी हरड़ें लेकर पांच सेर पानी में डालकर चूल्हे पर चढ़ादो। और आध पाव अमचूर भी उसमें डाल दो। जब चार या पांच उबाल आ जायं तो उतार लो और हरड़ों को ठंडे पानी से धो लो। एक तोला सुहागा पीसकर चार सेर पानी में घोलकर हरड़ें भी डाल दो और फिर दो उबाल दो। हरड़ों को चूल्हे पर से उतारकर कांटे से गोदो; फिर आध सेर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें दो नींबू निचोड़ लो और हरड़ें छोड़ दो जब उसमें चीनी रच जाय तो १॥ सेर चीनी उसमें और डाल दो और तीन पाव पानी भी पकते-पकते जब दोतारा चाशनी बन जाय तो हरड़ का मुरब्बा उतारकर ठंडा करके गुलाब के अर्क में छोटी इलायची और काली मिर्च रगड़ कर उसमें डाल दो। सुगंधियुक्त मुरब्बा बन जायगा।

दूसरा भाग

: १ :

अचार प्रकरण

पहले भाग में सब प्रकार के स्क्वैशस, शर्बत, जेली, जैम, और मुरब्बे डालने की विधियाँ बताई गई हैं। इस भाग में कांजी, और सब प्रकार के अचार डालने की विधि बताई जायगी। इनमें शलजम, और गोभी का अचार बहुत ही उत्तम तरीके से बताया गया है, जो कि पंजाब में अधिकतर खाया जाता है और लाहौर में बधावासिंह अचारवाले की फर्म में बनता था और यह बिकाऊ है। कम लागत में घर पर बनाकर लाभ उठायें। बाज़ार में आप जितने दाम में एक सेर अचार खरीदेंगी उतने ही दामों में आप तिगुना अचार घर पर तैयार कर सकतीं हैं और खुले दिलसे व्यवहार में ला सकती हैं अतः जनसाधारण के लाभ के लिए यहां सब अचार यहां पर लिखे गए हैं।

नं० १

अचार शलजम, गोभी (बिना लहसन और प्याज का)

एक सेर गोभी और शलजम, नमक ३ तोला, राई ३ तोला, गरम मसाला ४ तोला, (काली मिर्च के बिना) ५ तोले गुड़, १ छुटांक साबित लम्बी कश्मीरी मिर्च, आध पाव देसी सिरका, एक पाव सरसों का तेल।,

गोभी और शलजम को गोल-गोल काटकर उबलते हुए पानी में

पांच मिनट तक उबालो और फिर पानी में से निकाल कर किसी मल-मल के कपड़े पर फैलादो और रात-भर ओस में पड़ा रहने दो। थोड़ा पानी डालकर गुड़ की एकतारा चाशनी बना लो अब गरम मसाला, राई और नमक, जो कि सुर्मे जैसा बारीक किया हुआ हो, चाशनी में डाल दो। एक दिन पहले कश्मीरी मिर्चों का बीज निकाल कर फेंक दो और छिलका पानी में भिगो रखो दूसरे दिन कूंडी में डाल कर कश्मीरी मिर्चों को खूब बारीक रगड़ लो। यहां तक कि पत्ता बिलकुल नज़र न आय। अब सरसों के तेल को कड़ाही में गरम रखो जब तेल गरम होजाय तो मिर्चों का पिसा हुआ लुआब उसमें डालकर भून लो जब मिर्च भुन जाय तो गोभी, शलजम, गुड़, और सब मसाले मिला लो और मिर्चों वाला तेल भी डाल दो और खूब मिलाकर किसी मर्तवान में डाल कर पांच छः दिन तक धूप में रखो। फिर पांच; छः दिन के बाद सिरका डालो। यह अचार बहुत कम मेहनत से और बड़ा ही स्वादिष्ट रंगतदार बनता है दो तीन वर्ष तक नहीं बिगड़ता जो बहनें प्याज और लहसन से परहेज़ करती हैं बनाकर खायं।

शलजम, गोभी का अचार नं० २

शलजम और गोभी पांच सेर छीलें और काटे हुए, लहसन एक पाव, नमक ५ छटांक, राई ५ छटांक, लाल मिर्च कश्मीरी एक छटांक, तेल सरसों सवा सेर, किशमिश आध सेर, लौंग दो पैसे, जावित्री एक आना, सोंठ एक आना, जायफल आधा अदरक १॥ पाव गुड़ एक सेर, दाल चीनी एक आना, काली मिर्च एक छटांक काला ज़ीरा एक छटांक, सफेद ज़ीरा आधी छटांक, इलायचीदाना ½ छटांक।

विधिः—

१—काले ज़ीरे और सफेद ज़ीरे के सिवाय सब मसालों को और राई

को सुरमे के बराबर पीस लो। शलजम के टुकड़े मोटे चौड़े-चौड़े काटो और उनको जोश दे लो और उनका पानी फेंक दो। फिर शलजम और गोभी के टुकड़ों को चारपाई पर डालकर सुखा लो। एक दिन पहले कश्मीरी मिर्चों को, बीज निकालकर, पानी में भिगो दो।

२—लहसुन और अदरक को छीलकर और काटकर चटनी की तरह बारीक पीस लो।

३—तेल को कड़ाहीमें डालकर खूब गर्म कर लो, फिर कड़ाही को नीचे उतार लो। अब लहसुन और अदरक को कड़ाही में डालकर खूब लाल कर लो और सुर्ख हो जाने पर जीरा भी भून लो। काश्मीरी मिर्च को कूंडी में रगड़ कर तेल में भून लो।

४—एक सेर गुड़ और सवा सेर पानी की चाशनी बनाओ। किसी चौड़े बर्तन में सब मसाले, तेल, शलजम, और किशमिश डालकर दोनों हाथों से खूब मिलाओ। किसी मर्तबान में अचार डाल दो और ऊपर से गुड़ की चाशनी डाल दो। दस-पन्द्रह दिन तक धूप में रखो।

नोटः—लहसुन और अदरक को कड़ाही को नीचे उतार कर तेल में डालें वरना आग लगने का भय है।

अचार शलजम और गोभी नं २

पांच सेर शलजम और गोभी को छीलकर काट लो। बाद में जोश दे लो और पानी को फेंक दो। एक मिट्टी के बर्तन में पानी डालकर उस में शलजम और गोभी छः-सात दिन तक पानी में कांजी की तरह भिगो दो। छः छटांक पिसी हुई राई लेकर एक चम्मच हल्दी, चार कड़छी नमक और दो कड़छी लाल मिर्च डाल दो और १० या १२ दिन तक धूप में रखो। १०-१२ दिन के बाद जब शलजम और गोभी

जायं तो उनको निकाल कर उस पानी को फेंक दो और शलजम और गोभी के टुकड़ों को चारपाई पर डालकर धूप में रख दो। अब सब मसाले तैयार करो।

एक सेर गुड़, आधी बोतल पानी, डेढ़ पाव देसी सिरका, आधा सेर तेल सरसों, आध पाव राई, एक छटांक बिना बीजों की काश्मीरी लाल मिर्च, जो कि एक दिन पहले भिगोकर रखी हुई हो और उस समय कूंडी में रगड़ लो, कालाज़ीरा आधी छटांक, सफेद जीरा आधी छटांक, मोटी इलायची आधी छटांक, दालचीनी एक तोला, जायफल आधा तोला, जावित्री एक तोला; लौंग आधा तोला, सोंठ एक तोला, नमक चार मेज के चम्मच, अदरक दो छटांक, लहसुन पावभर। अदरक और लहसुन को चटनी की नाईं पीस लो। सब मसाले खूब बारीक पीस लो और राई भी खूब बारीक कूट लो; परन्तु यह ध्यान रहे कि आटा छाननेवाली छालनी में से कभी भी अचार का मसाला या नमक न छानो। यदि आटे की थोड़ी-सी भी लाग रहेगी तो अचार में कीड़ा पड़ जाने का भय है; इसलिए अचार के मसाले के लिए छालनी अलग चाहिए या आटे वाली को खूब अच्छी तरह से धो लो। काला जीरा और सफेद जीरा मसाले में न कूटो। बाद में सिरके में गुड़ डालकर आग पर रखकर चाशनी बनाओ।

आध सेर तेल कड़ाही में डालकर आग पर रखो। जब तेल खूब गरम हो जाय तो कड़ाही को अंगीठी पर से उतार कर नीचे रख दो। फिर उसमें अदरक और लहसुन डालकर भूनो। कड़ाही को फिर अंगीठी पर रखो जब अदरक और लहसुन लाल हो जाय तो तेल में से निकाल लो, फिर जीरे को भूनो। कश्मीरी मिर्च को कूंडी में रगड़ लो और तेल में पका लो। बाद में गुड़ की चाशनी में सब मसाले छोड़ दो। साथ

ही शलजम और गोभी भी डाल दो। हाथों से खूब अच्छी तरह एक-जान करके किसी मर्तबान में डालकर धूप में रखो यह अचार तीन या ४ दिन में खाने लायक हो जायगा।

अचार शलजम, गोभी (लहसन अदरक वाला स्पैशल नं ४)

तीन सेर गोभी और शलजम लेकर नमक ६ तोले, राई ६ तोले, गरम मसाला ढ़ाई छटांक, गुड़ तीन छटांक, एक छटांक पिसी हुई रंग-दार काश्मीरी मिर्च, यदि साबित लम्बी काश्मीरी मिर्चें मिल सकें तो तीन छटांक काश्मीरी मिर्च, १॥ पाव देसी सिरका, तीन पाव सरसों का तेल, लहसुन एक छटांक, अदरक एक छटांक। बनाने का सारा तरीका अचार शलजम नं १ की तरह है। काश्मीरी मिर्चों को एक दिन पहले पानी में भिगोना है, चाहे साबित हों चाहे पिसी हुई। लहसन और अदरक को तेल में भून कर डालना है।

बैंगन और शलजम का अचार

कटे हुए शलजम और बैंगन डेढ़ सेर, नमक २॥ मेज के चम्मच यानी सवा छटांक, मिर्च हरी १२, अदरक डेढ़ छटांक, राई एक मेज का चम्मच, मेथे एक मेज का चम्मच, तेल सरसों डेढ़ बोतल, लाल मिर्च पिसी हुई एक छटांक, लहसन एक छटांक, काला ज़ीरा एक मेज का चम्मच, सिरका एक बोतल, हल्दी आधी छटांक।

विधि:—

हल्दी लाल मिर्च और आधे अदरक और आधे लहसन को थोड़े से सिरके में रगड़ लो। तेल को गरम करके इस मसाले को उसमें भून लो और आग पर से उतार कर सब्ज़ी को उसमें छोंक दो। फिर बाकी अदरक और लहसन को कतर कर नमक और हरी मिर्च भी साथ

ही डाल दो आग पर रखकर सब्ज़ी तेल में पका लो ताकि जरा नरम होजाय। ज़ीरा और मेथे को भून लो राई को कूट लो। और सिरके में भिगोकर सब्ज़ी में छोड़ दो अब इसे दोबारा पकाकर जितनी सब्ज़ी नरम रखनी हो रख लो। ठंडा करके मर्तबान में डालो और कुछ दिन तक धूप में रखो। इसी तरह बैंगन और कचालू का अचार भी डाला जाता है।

सिरके के अचार

नोट:—अदरक, करौंदा, नींबू, छुआरा, गाजर, मूली, कटहल, किशमिश, सुहांजने की फली, डेले, (टेंटी)गलगल, करेले इत्यादि जिस चीज़ का अचार डालना हो उसको साफ करके मर्तबान में डाल दो और साथ ही उसमें नमक डाल दो उस नमक मिले हुए अचार को एक या दो दिन तक धूप में रखो फिर बाद में सिरका डाल दो। सिरका इतना डालो कि चीज़ उसमें डूबी रहे अचार कभी भी खराब नहीं होगा। आवश्यकता हो तो थोड़ी लाल मिर्च भी डाल सकते हैं। पहले नमक लगा कर रखा हुआ अचार चाहे नींबू के रस में, सिरके में, या तेल में डालो कभी भी खराब नहीं होगा।

अचार गलगल

गलगल के चार-चार टुकड़े करके उनको पत्थर के बर्तन में डाल दो और सेर पीछे पाव भर नमक डाल दो और दो दिन तक धूप में रखो। जब छिलका गल जाय तो थोड़ी हल्दी, लाल मिर्च, और तेल छोड़ दो। बड़ा ही स्वादिष्ट अचार बनता है। तेल इतना डालो कि गलगल डूबी रहें; कुछ दिन धूप में अचार को रखे रखो।

अदरक का अचार

शिमले का अदरक छीलकर लम्बा-लम्बा पतला-पतला काट लो और उसको किसी साफ कपड़े से पोंछ लो धोओ नहीं। फिर एक सेर पीछे पाव भर नमक डालकर हाथों से मसल कर मर्तबान में डालकर दो दिन तक धूपमें रखो। दो दिन के बाद नींबू का रस छोड़ दो। इतना रस छोड़ो कि अदरक डूबा रहे। इसी तरह सिरके का अदरक का अचार भी बनता है। भेद केवल इतना है कि नींबू के रस की जगह सिरका छोड़ा जाता है। नींबू के रस का अचार खूब गुलाबी रंग का हो जाता है, जो कि खाने और देखने में भी बड़ा अच्छा लगता है।

अदरक का कुतरा

ढ़ाई सेर अदरक लेकर छीलकर कद्दू कस पर कस लो फिर नीचे लिखे मसाले तैयार करोः—

एक छटांक अजवायन, आधी छटांक सफेद ज़ीरा, एक छटांक काला ज़ीरा, एक छटांक काली मिर्च, दो तोले लौंग, दो तोले मोटी इलायची, एक छटांक लालमिर्च, पाव भर नमक और १॥ सेर नींबू का रस, थोड़ी-सी तली हुई हींग सब मसालों को नाम-मात्र घी में भून लो फिर अदरक में नमक और सारा मसाला मिलाकर मर्तबान में डाल दो और ऊपर से नींबू का रस छोड़ दो। मर्तबान को ढककर कसकर कपड़े से बाँधकर १०. १५, दिन तक धूप लगवाओ। यह अचार बहुत हाज़मा करता है।

डेले या टेंट का अचार

डेले या टेंट लेकर नमक तेल और राई मिले हुए पानी में डालकर ८ या १० दिन तक धूपमें रखो, फिर उनको पानी से निकाल कर खुश्क

कर लो आम के अचार के मसाले में डाल दो धूप लगवाती रहो।

अचार करौंदा नं० १

करौंदों को नमक लगाकर मर्तबान में डालकर दो या तीन दिन तक धूप में रखो फिर उनमें सिरका डाल दो।

अचार करौंदा नं० २

करौंदों को लेकर किसी कपड़े से पोंछकर उनके दो-दो टुकड़े कर लो और फिर आम के अचार में डाल दो।

अचार लिसौड़ा नं० १

लिसौड़े लेकर उनकी टोपी उतार कर पानी में तेल, राई और नमक डाल कर दस या पन्द्रह दिन तक भिगो छोड़ो। फिर उनको पानी से निकाल लो और खुश्क करके हल्दी, नमक, राई और लाल मिर्च डालकर लिसौड़ों में मसल दो। एक दिन बाद तेल छोड़ दो।

अचार लिसौड़ा नं० २

लिसौडों को थोड़ा नमक वाले पानी में जोश दे लो और फिर धूप में सुखा लो उनकी टोपी उतार कर आम के अचार में छोड़ दो।

मिर्च का अचार नं० १

लाल सुर्ख परन्तु हरी मिर्च लेकर उनकी डंडी उतार दो और सलाई से डंडी वाली जगह गोद दो फिर लाल मिर्चों को नमक मसल दो। कोई चार, पांच, घंटे के बाद नींबू का रस डाल दो नमक में ज़रा काफी डालना चाहिए १० या १२ दिन तक बराबर धूप में रखो यह अचार टिकाऊ है।

मिर्च का अचार नं० २

लाल सुर्ख अथवा हरी मिर्चों को लेकर डंडी उतार कर डंडी

वाली जगह सलाई से गोद दो और थोड़ा नमक मसल दो फिर उनको अदरक के अचार में डाल दो कभी अचार खराब नहीं होगा।

शिमले या हिसार की हरी मिर्चों का अचार नं० ३

एक सेर बड़ी मिर्चें लेकर उनको चौफंका कर लो फांकें साथ में ही जुड़ी रहें फिर पाव-पाव आधी छटांक नमक, राई और हल्दी, लेकर मिलालो और उन मिर्चोंमें सारा पिसा हुआ मसाला भर दो और मर्तबान में धीरे से रख दो तीन या चार दिन तक धूप में रखो फिर थोड़ा नींबू का रस डाल दो।

हरी मिर्चों का सिरके का अचार नं० ४

हरी मिर्चें लेकर उसमें नमक मसल दो फिर मर्तबान में डालकर ऊपर से सिरका डाल दो।

मिर्च का तेल का अचार नं० ५

अधसूखी मिर्चों को लेकर आम के अचार में डाल दो।

ज़िमींकन्द का अचार

ज़िमीकन्द के टुकड़े करलो और इमली के पत्तों या आम की खटाई डाल कर किसी कलईदार पतीले में उबाल दे लो। फिर अंदाज़ से हल्दी, राई, नमक और लाल मिर्च लगाकर ज़िमीकन्द को किसी मर्तबान में डाल दो थोड़ा-सा तेल भी डाल दो धूप में रखो हर रोज मर्तबान को हिलाती रहो एक सप्ताह में खाने लायक हो जायगा।

(प्रचलित पंजाबी) आम का अचार

कच्चे, सख्त हरे और मोटे अचारी पांच सेर आम लेकर पानी में तीन-चार घंटे के लिए भिगो दो ताकि उनकी गर्मी निकल जाय। फिर उनको चारपाई पर डालकर खुश्क कर लो फिर टोका या गंडासा लेकर

इनको काट कर चार-चार फांक कर लो। चाहे फांके जुड़ी रहने दो चाहे काट कर अलग कर लो यह अपनी इच्छा पर है। फांकों में से बिजली निकाल दो। और निम्न लिखित मसाले तैयार करो—

सौंफ पाव भर, नमक तीन पाव, हल्दी आध पाव, मेथे पाव भर, कलौंजी आध पाव, लालमिर्च आध पाव।

किसी पत्थर के या मिट्टी के चौड़े बर्त्तन में सब मसाले और आम की फांकें डाल दो और हाथों से खूब मसल-मसल कर मर्तबान में छोड़, दो या तीन घंटे के बाद उसमें सरसों का तेल डाल दो इतना डालो कि अचार डूबा रहे। पाँच-सात दिन तक धूप में रखो अचार तैयार हो जायगा। यदि बीच में कच्चे काबुली चने डालने हों तो पाव भर कच्चे चने भी छोड़ दो और पाव भर साबित छुहारों की टोपी उतार कर ऊपर से गोद दो और अचार में छोड़ दो। यदि चने और छुहारे डालने हैं तो पांच सेर आमों के अचार में एक सेर नमक पड़ेगा। यदि बिना छुहारे और चनों के बनाना है तो तीन पाव नमक पड़ेगा।

आम का बिना तेल का अचार

पांच सेर आमों को छीलकर कुतरा कर लो उसमें आधा सेर नमक मिलाकर किसी मर्तबान में डाल दो। चार या पांच दिन में कुतरे में पानी छूट आएगा। फिर कुतरे को अलग कर लो और पानी को अलग रहने दो फिर मसाला तैयार करो। हल्दी दो कड़छी, लालमिर्च तीन कड़छी, सौंफ एक पाव, नमक एक कड़छी, मेथे पाव भर, कलौंजी आध पाव इन सब मसालों को मिला लो और साथ में कुतरे में से निकला हुआ थोड़ा पानी भी डाल दो और आम का कुतरा भी मिला लो। अब यदि घी का अचार बनाना है तो पाव भर गर्म किया हुआ घी

डाल दो। यदि तेल डालना है तो पाव भर तेल डालकर दोनों हाथों से खूब मसल लो। याद रहे कि आम के कुतरे ने जो पानी छोड़ा था वह सारा अचार में न डालें। उतना डालें जितने में सबमसाले और कुतरा मसाला जासके। पांच या छः दिन तक धूप में रखो, यह अचार खराब नहीं होगा।

आम का मीठा अचार नं ?

पांच मोटे आम लेकर कुतरा लो और यह मसाला तैयार करो, नमक पांच छटांक, लाल मिर्च आध पाव, सफेद जीरा एक छटांक, काला जीरा डेढ़ छटांक, हल्दी आध पाव, सौंफ पाव भर, राई पिसी हुई एक छटांक, मेथी आध पाव, मिर्च साबित एक छटांक, पिसा हुआ धनिया एक छटांक, दो सेर चीनी। तीन माशे हींग लेकर घी में भूनकर पीस लो और सारा मसाला इकट्ठा करके मिला लो और आम के कुतरे में मिला-कर एक जान कर लो। मर्तबान में डालकर पन्द्रह दिन तक धूप लग-वाओ, बड़ा ही स्वादिष्ट अचार बनता है।

आम का मीठा अचार नं २

आम का कुतरा २॥ सेर, लौंग तीन माशे, दालचीनी चार माशे, मोटी इलायची डेढ़ तोला, सौंफ एक छटांक, मेथे आधा छटांक, सोंठ आधी छटांक, काली मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक छटांक, धनिया एक तोला, सफेद जीरा एक तोला, काला जीरा डेढ़ तोला, जायफल आधा तोला, जावित्री ३ माशे, केसर ३ माशे, चीनी दो सेर, नमक एक पाव। केसर और चीनी को छोड़कर सब मसाले घी में भून लो फिर केशर को चीनी में पीस कर सब मसाले और चीनी कुतरे में मिला दो एक पाव भर सिरका भी डाल दो और दस-पन्द्रह दिन तक धूप में रखो।

आम का मीठा अचार नं ३

एक सेर कुतरा लेकर उसमें एक कड़छी नमक मिलाकर दो या तीन दिन तक धूप में रखो फिर बाद में एक कड़छी नमक, आधी कड़छी लाल मिर्च और आध सेर गुड़ या चीनी डालकर कुतरे का पानी भी डाल दो। दस पन्द्रह दिन तक धूप लगवाओ, बड़ा ही स्वादिष्ट अचार बनता है।

आम का नोनचा

छिले हुए आमों का कुतरा कर लो फिर जितना कुतरा हो उसका चौथा हिस्सा नमक और थोड़ी-सी लाल मिर्च और हल्दी मिलाकर कुतरे में अच्छी तरह मसल दो। मर्तबान को आठ-दस दिन तक धूप लगवाते रहें, अचार तैयार हो जायगा।

आम पानी का अचार नं १

दो सेर आम लो, उनकी फांके करके थोड़े-से पानी में जोश दो फिर आध पाव राई, थोड़ी-सी हल्दी, लाल मिर्च और एक छटांक नमक को पानीमें पीस कर इस मसालेमें आम की फांकें मसल दो। फिर मर्तबान में दो अंगुल ऊंचा पानी डालकर आम डाल दो। चार या पांच दिन के बाद इतना तेल डालो जिससे कि पानी चार अंगुल ऊपर रहे। यह अचार खाने में स्वादिष्ट होता है, परन्तु टिकाऊ नहीं है।

आम पानी का अचार नं २

अच्छे आम लेकर उनकी डोक उतार लो। फिर थोड़ा-सा जोश लो। अब सेर पीछे एक छटांक राई, एक तोला हल्दी, एक तोला लाल मिर्च, और दो तोले नमक इन सबको पीस कर पानी में घोल दो और साथ ही आमों को छोड़ दो। मर्तबान को ढककर चार-पांच दिन धूप में रखो फिर चार दिन के बाद एक कटोरी तेल की छोड़ दो ! यह अचार दस पन्द्रह दिन से अधिक नहीं ठहरेगा।

आम का अचार

पांच सेर मोटे आम लेकर उनको छील डालो। फिर टोके से उन को इस प्रकार काटो कि फांकें जुड़ी रहें और बीच में से बिजली निकाल दो। फिर पांच सेर के पीछे आध सेर नमक लेकर उनको मल दो और किसी मर्तबान में डालकर धूप में रख दो। तीसरे दिन आमों को निकाल लो और मसाला तैयार करो। लाल मिर्च पाव भर, अदरक ढाई पाव सौंफ आध सेर, दालचीनी आध पाव, लौंग डेढ़ छटांक, नमक ढाई सेर।

अदरक को छीलकर पतला और लम्बा काट लो और बाकी सब मसाले पीस लो। फिर अदरक और मसाला लेकर उन आमों में भर दो और धागे से अच्छी तरह बांध कर मर्तबान में सीधे खड़े कर दो। फिर ऊपर से सेर भर सरसों का तेल और कुछ सिरका भी डाल दो ताकि आम डूबे रहें। कई दिन तक धूप में सुखाओ। यह अचार टिकाऊ है।

आंवलों का अचार

आध सेर बिना दाग के आंवले लेकर कड़ाही में थोड़ा-सा तेल या घी डाल कर छोड़ दो। साथ ही थोड़ा नमक मिर्च और हल्दी छोड़ दो। एक कड़छी पानी भी डाल दो और गल जाने पर उतार दो। यह अचार एक सप्ताह से अधिक नहीं रहता।

नींबू का अचार

यह हाजमे के लिए बहुत ही लाभदायक है। हैजे में या मलेरिया ज्वर में रोगी के लिए डॉक्टर लोग बताते हैं। अजीर्ण रोग के लिए भी विशेष लाभकारी है। कार्त्तिक के महीने के नींबुओं का अचार अच्छा और टिकाऊ होता है।

नींबू का अचार नं० १

एक सेर कागज़ी नींबू ले लो। पचास नींबू के दो-दो टुकड़े करके उनमें पच्चीस नींबुओं के तोल के बराबर नमक डाल कर एक दिन तक मर्तबान को धूप में रखो फिर फिर अलग रखे हुए पचास नींबुओं का रस निचोड़ दो और धूप लगवाती रहो। याद रहे कि नींबू रस में डूबे रहें।

नींबू का अचार नं० २

एक सौ नींबू लेकर पचास को बीच से इस प्रकार काटो कि फांकें साथ ही जुड़ी रहें। फिर उनमें काला ज़ीरा, सफेद ज़ीरा, काली मिर्च जरा मोटी-मोटी पिसी हुई थोड़ी सी, लालमिर्च और पाव भर नमक इस मसाले को इकट्ठा करके नींबुओं में भर दो और उनको मर्तबान में सीधे खड़े कर दो। दो या तीन दिन के बाद बाकी पचास नींबुओं का रस निचोड़ दो और मर्तबान को १०–१५ दिन तक धूप में रखो।

नोट:—अचार डालने के समय सदैव इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अचार के मसाले या मर्तबान आदि में पानी का अंश बिलकुल न हो इससे अचार के खराब हो जाने का भय है।

नींबू का अचार नं० ३

पचास नींबू लेकर उनको पानीमें भिगो दो। कोई १० या १२ दिन तक भिगो छोड़ो और दो, तीन दिन के बाद पानी बदलते रहो। जब नींबू गेहूं के रंग जैसे होजायं तो उनको पानी में से निकाल कर चारपाई पर डाल कर फरहरे कर लो। फिर उनमें नमक लगा कर सिरके में छोड़ दो। पांच-छः दिन तक धूप लगाओ। नींबू सिरके में डूबे रहें। यह अचार खाने में बहुत खट्टा नहीं होता और बहुत स्वादिष्ट होता है।

नींबू का मीठा अचार

पचास नींबू लेकर १० या १२ दिन तक पानी में भिगो छोड़ो जब गेहूँ के रंग जैसे नींबू हो जायं तब उनको पानी में से निकाल कर चारपाई पर डालकर फरफरे कर लो फिर एक पाव भर नमक, एक सेर चीनी, एक छटांक अजवायन और एक कड़छी लाल मिर्च लेकर सारे मसाले मिला लो और फिर नींबुओं को चौफंका कर लो परन्तु फांक साथ जुड़ी रहें। अब नींबुओं में सब मसाला भर दो और किसी शीशे या चीनी के मर्तबान में उनको खड़े रखते जाओ फिर १० या १५ दिन तक धूप में रखो यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट होता है।

सुहांजने की फली का अचार

सुहांजने की नरम-नरम फलियां लेकर नमक लगाकर एक या दो दिन तक रख छोड़ो। फिर जो पानी निकले उसको फेंक दो और फलियों को आम के अचार में डाल दो। यह अचार बादी को दूर करता है, जोड़ों के दर्द के लिए भी खास मुफीद है।

सरसों के साग का अचार

सरसों का साग लेकर उसको एक इंच मोटा कतर लो फिर साग को चार या पांच दिन तक धूप में सुखाते रहो जब मुरझा जाय तब आम के अचार में छोड़ दो।

करेले का अचार नं० १

एक सेर भर करेलों को ऊपर से खुर्चकर पेट काटकर नमक लगाकर रख दो। दो या तीन दिन के बाद उनको निचोड़ कर अच्छी तरह धो लो ताकि कड़वापन निकल जाय। एक छटांक पिसी हुई राई, नमक, लाल मिर्च और थोड़ा काला ज़ीरा और सफेद ज़ीरा, थोड़ी हल्दी भी

अन्दाज़ से मिलाओ। सब मसाले लेकर करेलों में भर दो और डोरे से बांध दो। दो या तीन तीन दिन के बाद जब राई उठ आय यानी अचार कुछ खट्टा हो जाय तो सिरका डाल दो।

करेले का अचार नं० २

करेलों को खुर्चकर नमक लगाकर दो या तीन दिन तक धूप में रखो। जब उनका कड़वा पानी निकल जाय तो धोकर खूब साफ कर लो इसके बाद थोड़े तेल में आग पर रखकर पका लो जब अधपके हो जायं तो आम के अचार का मसाला भरकर आम के अचार में ही छोड़ दो। बड़ा स्वादिष्ट और टिकाऊ अचार बनेगा।

लौकी और प्याज का अचार

एक सेर भर लौकी लेकर उसको थोड़ा खुर्च लो छीलो नहीं। एक सेर प्याज लेकर दो-दो टुकड़े कर लो लौकी को खौलते हुए पानी में डालकर पांच मिनट के बाद निकाल लो फिर किसी मिट्टी या चीनी के मर्तबान में लौकी ठंडी करके डाल दो साथ ही प्याज़ भी डाल दो। एक पाव भर पिसी हुई राई एक कड़छी हल्दी, १॥ कड़छी लालमिर्च और दो कड़छी नमक डालकर अचार में पानी डाल दो। जितने पानी से अचार ढका जाय दो या तीन दिन में अचार उठ आयगा १० या १२ दिन तक रहेगा टिकाऊ नहीं है।

कटहल का अचार

कटहल के दो सेर छिले हुए टुकड़े लेकर उनको खौलते हुए पानी में डालकर निकाल लो। फिर फरफरा करने के लिए चारपाई पर डाल दो जब बिलकुल खुश्क हो जाय तो नमक और हल्दी लगाकर तीन-चार दिन के लिए मर्तबान में पाव रख दो। फिर आध पिसी हुई

राई एक छटांक सौंफ, आध पाव लाल मिर्च और थोड़ा काला जीरा लेकर कटहल के टुकड़ों में मिलाकर एक जान कर लो। तीन चार दिन के बाद जब राई उठ आय यानी अचार कुछ खट्टा हो जाय तो सिरका या कड़वा तेल डालकर अचार को ढक दो बराबर धूप लगवाती रहो, अचार खराब नहीं होगा।

: २ :

कांजी प्रकरण

काली गाजर की कांजी

दो सेर काली गाजरें लेकर उनको धो लो और चाकू से छीलो नहीं, परन्तु छोटी-छोटी जटाएं जो हैं उनको खुर्च लो। यदि गाजरें अधिक मोटी हों तो उनमें से कील निकाल दो और लम्बी-लम्बी फांकें काट लो। फिर उनको आधे घड़े ठंडे पानी में डाल दो तीन छटांक पिसी हुई राई को किसी मलमल के कपड़े की पोटली में बांध कर उसमें छोड़ दो। इसी तरह लाल मिर्च भी पोटली में डालो और अंदाज़ से नमक पानी में घोलकर घड़े को ऊपर से ढककर धूप में रख दो। चार-पांच दिन में कांजी तैयार हो जायगी। यह बड़ी ही हाजमेदार होती है। पोटली में लालमिर्च और राई डालने से राई नाक को नहीं चढ़ती। कई लोग बिना पोटली के ही डाल देते हैं।

काली गाजर की कांजी नं २

दो सेर काली गाजर लेकर उनकी जटा उतार लो और फिर कील निकाल लो। बाद में लंबी-लंबी जटा काट लो। आग पर रखकर उनको थोड़ा जोश दे लो; फिर उस जोश दिये हुए पानी को फेंक दो और गाजरों को ठंडी होने दो। आधे घड़े ठंडे पानी में गाजरें डाल दो पहले की तरह पोटली में राई और लाल मिर्च डालो और अंदाज से

नमक घोल दो। फिर घड़े को ढककर ऊपर कपड़ा बांधकर धूप में रख दो। पांच, छः दिन में कांजी उठ आयगी; यह बड़ी ही स्वादिष्ट और हाजमेदार होती है। इसके बीच की गाजर निकाल कर पूरियों के साथ खाई जाती हैं और पानी पीने के काम आता है। ऐसे ही मूली, लाल गाजर और शलजम की भी कांजी डाली जाती है।

पकौड़ों की कांजी नं १

एक सेर बेसन लेकर उस में थोड़ा-सा नमक, लाल मिर्च और सफेद जीरा और अजवायन मिलाकर बेसन को सख़्त गूंध लो फिर मूंगरा निकालने वाली छलनी में से निकाल कर पकोड़े तेल में तल लो। ऐसे पकौड़े पंजाब में विवाह-शादियों में बांटे जाते हैं। इन पकाड़ों को ठंडा करके घड़ा भरकर पानी में पाव भर पिसी हुई राई डाल दो और अंदाज से तीन कड़छी नमक, दो कड़छी लाल मिर्च और एक कड़छी हल्दी डाल दो। घड़े को ढककर धूप में रख दो यह कांजी सर्दी-गर्मी दोनों ऋतुओं में डाली जा सकती है। गाजर की कांजी केवल गर्मियों में ही पड़ती है। गर्मियों में कांजी को धूप में मत रखो; वैसे ही दो तीन दिन में उठ आयगी।

पकौड़ों की कांजी नं २

एक सेर बेसन घोलकर उसमें नमक लाल मिर्च ,अजवायन अंदाज से मिलाकर हाथ से मोटी-मोटी पकौड़ी तोड़ लो फिर उन पकौड़ियों को ठंडी करके एक घड़ा भर पानी में डाल दो। एक पाव राई, दो कड़छी लाल मिर्च,तीन कड़छी नमक और एक कड़छी हल्दी भी डाल दो। घड़े को ढककर रख दो, दो तीन दिन में कांजी पीने लायक हो जायगी।

बड़ों की कांजी

उड़द की एक सेर दाल भिगोकर उसकी पिट्ठी पीस लो। फिर उसमें एक छटांक अदरक, काला जीरा, सफेद जीरा, लाल मिर्च, थोड़ा गरम मसाला और थोड़ा-सा नमक मिलाकर खूब फेंट लो। फिर सरसों के तेल में पिट्ठी के बड़े तल लो। बड़े तलने का तरीका इस प्रकार है।

एक साफ झाड़न लेकर गीला कर लो और कटोरी पर उसको लेकर झाड़न के ऊपर पिट्ठी की पेड़ी रखकर हाथसे चौड़ाकर लो और गोल शकल बना लो। फिर अंगुलियों पर उठा-उठा कर तेल में तलती जाओ। फिर बड़ों को ठंडे करके घड़े में पानी डालकर बड़े छोड़ दो। तीन छटांक राई, नमक, लाल मिर्च, और हल्दी अंदाज से डाल दो, तीन या चार दिन में कांजी उठ जायगी। यह बड़ी हाज़मेदार होती है, परन्तु वादी करती है।

जलज़ीरा नं १

एक सेर पानी में एक छटांक पिसा हुआ अमचूर डाल दो। फिर नमक, मिर्च और गरम मसाला मिला दो। एक चम्मच घीमें आध छटांक सफेद जीरा, आध छटांक काला जीरा और थोड़ी लौंग डालकर भून लो इन तीनों चीजों को कूट कर अमचूर के पानी में डाल दो फिर एक आग के कोयले पर हींग की डली रखकर जिस बर्तन में जीरे का पानी डालना है उसको आग के कोयले के ऊपर उलटा करके रख दो। जब वह धूएं से भर जाय तो उसमें छाना हुआ सब पानी डाल दो। ज़ीरे का पानी तैयार हो जायगा। यह गोलगप्पों के साथ खाया जाता है।

जलज़ीरा नं २

सफेद ज़ीरा एक तोला, काला ज़ीरा चार माशे, काली मिर्च एक

तोला, सोंठ तीन माशे; राई आठ माशे, लौंग इलायची दालचीनी तीन-तीन माशे, धनियां दो माशे, तली हुई हींग छः रत्ती, लाल मिर्च एक माशा लेकर सब मसालों को एक चम्मच में घी में भून लो फिर इनको कूंडी में या सिल पर खूब महीन पीस लो। अब अदरक एक तोला-अनारदाना दो तोला, गलगल का सत आधा तोला, इन्हें भी पानी में पीस कर अर्क निकाल कर छान लो एक हांडी में पांच सेर पक्का पानी डालकर उसमें सब भुने पिसे मसाले और अर्क डाल दो। फिर काला नमक छः माशे सेंधा नमक एक तोला, सांभर नमक चार तोले पीसकर उस पानी में मिला दो आध पाव रस कागजी नींबू का भी डाल दो। तीन चार घण्टे बाद सब मिले हुए पानी को छान लो खाना खाने के बाद पियो या गोलगप्पों के साथ पियो।

जलज़ीरा नं ३

आध छटाक काला ज़ीरा, आधी छटांक सफेद ज़ीरा, पाव भर इमली, लौंग पिसे हुए, मिर्च लाल तीनों एक-एक मेज का चम्मच, थोड़ी-सी हींग नमक दो चम्मच मेज के और दो रत्ती भर नींबू का सत। रात को इमली आध सेर पानी में भिगो छोड़ो। अब डेढ़ सेर पानी में सिवा हींग के सब मसाले डालकर चूल्हे पर रखकर जोश दे लो। जब जीरे वगैरा का सारा असर निकल आय तो ठंडा करके इमली को हाथों से मथ कर और छान कर उस पानी में मिला दो। हींग की डली के ऊपर आग का कोयला जलजीरा नं० एक की तरह धुआं देकर छान लो और गोलगप्पों के साथ खाओ।

: ३ :

चटनी प्रकरण

पके हुए लाल टमाटर तीन सेर लेकर उनको किसी बड़े कलईदार या एल्युमूनियम के पतीले में डालकर आग पर रख दो, थोड़ी देर में सब टमाटर पानी छोड़ देंगे। जब सब टमाटरों का रस निकल आय यानी जब वे गल जायं तो उन टमाटरों को रस समेत किसी मजबूत लोहे की छलनी में या मच्छरदानी की मोटी जाली में छान लो। रस के साथ गूदा भी निकलेगा, अब कूटे हुए दो प्याज, लहसुन दो कूटे हुए, अदरक कूटा हुआ एक गट्ठी इन तीनों चीज़ों को एक मलमल की पोटली में डालो। फिर काला ज़ीरा, सफेद ज़ीरा, काली मिर्च पिसी हुई, मोटी इलायची साबित; लौंग, जाविज्ञी, दालचीनी सब एक-एक तोला लेकर पोटली में डालो। चौथाई हिस्सा जायफल, और स्वभाव के मुताबिक लाल मिर्च पिसी हुई उसी पोटली में डालो। दोनों पोटलियों को छने हुए रस में छोड़कर आग पर पकाओ। जब पक-पक कर रस गाढ़ा हो जाय तो पोटलियां निकाल लो। उसमें एक छटांक नमक और पाव भर सिरका डालकर फिर पकाओ। दस मिनट के बाद पतीले को आग पर से उतार दो। एक प्यालेमें चवन्नी भर सोडा बैंजोराट Soda Benzoate डालकर पके हुए रस में उसे डाल दो। जब बिलकुल हल होजाय तो साफ खुश्क बोतलों में कैचप भर दो और कसकर डाट लगाकर ऊपर से मोम लगा दो। यह कैचप खराब नहीं होगा। ठंडी जगह पर रखो।

टमाटर की चटनी नं० १
(लायलपुर वाली)

टमाटर ढाई सेर; सिरका ढाई सेर, प्याज कूटा हुआ सवा सेर, चीनी ढाई सेर, नमक पांच औंस, लहसुन कूटा हुआ पांच औंस, अदरक कूटा हुआ आधा औंस, लाल मिर्च पिसी हुई दो औंस। सब चीजों को इकट्ठा करके टमाटरों को छीलकर सिरके समेत पतीले में डाल दो और पकाओ। जब चटनी की तरह बन जाय तब मर्तबान में डाल दो। यह चटनी टिकाऊ है।

टमाटर की चटनी नं० २

पांच सेर टमाटर लेकर उनको काट लो और साथ में आध सेर भीगी हुई इमली लेकर एक कलईदार पतीले में डालकर आग पर चढ़ा दो। थोड़ी देर में सब टमाटर पानी छोड़ देंगे, फिर उन टमाटरों को जाली में छान लो कपड़े में से गाढ़ा-गाढ़ा रस निकल आयगा। फोक को फेंक दो। उसी रस में सिरका पाव भर; चीनी आधा सेर, अदरक पाव भर लम्बा-लम्बा कतरा हुआ, बादाम की गिरियां आधपाव, किशमिश पाव भर; लाल मिर्च आध पाव, नमक अंदाज से डालकर पकाओ जब गाढ़ी-गाढ़ी चटनी बन जाय तो किसी शीशे के मर्तबान में डालकर रख लो कभी-कभी धूप भी लगा लिया करो।

सेव और टमाटर की चटनी
(लायलपुर वाली)

पांच पौंड सिरका, टमाटर पांच पौंड, हरे छोटे सेव चार पौंड, पिसा हुआ लहसुन २ औंस, प्याज पिसा हुआ एक पौंड, किशमिश पाव भर, पिसी हुई राई एक औंस, नमक आठ औंस, लाल मिर्च एक औंस!

टमाटर काट लो और सेवों को छीलकर उनके बीज निकल कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लो फिर सारे मसाले, सिरका और चीनी मिलाकर पकाओं ! गाढ़ी हो जाने पर ठंडी करके मर्तबान में डालो।

अमचूर की चटनी

अमचूर आधासेर, एक छटांक लाल मिर्च, आधी छटांक जीरा, आधी छटांक बड़ी इलायची, लौंग एक पैसा भर, चीनी एक सेर, तीन बोतलें सिरके की, आध सेर बादामों की गिरी, सोंठ दो तोले, किशमिश आधपाव, अदरक पाव भर आधा कुटा हुआ; लहसुन एक छटांक, कूटे हुए छुआरे आधपाव, नमक अन्दाज़ से। सब चीजें इकट्ठी करके कलई दार या एल्युमोनियम के पतीले में डालकर पकाओ। जब चटनी की तरह बन जाय तब ठंडी करके मर्तबान में डालो। यह ध्यान रहे कि अमचूर, लौंग, मोटी इलायची लाल मिर्च और सोंठ यह सब मसाले बारीक पिसे हुए हों, परन्तु मेवा साबित रहे और बादाम की गिरियां छिली हुई हों।

चटनी बादाम

कद्दूकी गिरी और बादाम की गिरी अलग-अलग साढ़े सत्रह-सत्रह माशे और कीकर (बबूल) का गोंद, कतीरा तीन तोले मुलैठी का सत तीन तोले, चीनी पांच तोले, इन सब चीजोंको पीस लो और इतना शहद मिलाओ कि चटनी की तरह हो जाय। यह चटनी गले की खर-खराहट और खांसी को दूर करती है।

नमकीन आम की चटनी

एक सेर आमों को छीलकर गूदा उतार लो और कतरा कर लो। नमक, एक छटांक अदरक, लौंग दो माशे, लाल मिर्च; काली मिर्च

स्वभाव के अनुसार धनियां एक तोला, चौथाई हिस्सा जायफल दो माशे जावित्री, और एक छटांक नींबू का रस डालकर उसी रस में सब मसाले और आम का कुतरा पीस लो और मर्तबान में भर दो।

नमकीन आम की चटनी न० २

बिना गुठली के पचास छोटे आम ले लो और उनको छीलकर बीच में से बिजली निकाल लो फिर यह समान इकट्ठा कर लो। नमक पाव भर, राई एक छटांक, सरसों आधसेर, लाल मिर्च आधपाव, काला ज़ीरा आधपाव, मेथी एक छटांक, सौंफ एक छटांक, हरा पोदीना आधपाव पहले काटे हुए आम और पोदीना पीस लो फिर कड़ाही में घी डालकर सब मसालों को भून लो फिर सब मसाले पीस कर आम के पिसे हुए गूदे में मिला दो और एक जानकर लो। फिर किसी मर्तबानमें भर दो। यदि इसी चटनी को मीठी चटनी बनानी हो तो एक सेर चीनी भी मिला सकते हैं। मसाले सब उतने ही रहेंगे।

आम की मीठी चटनी नं० १

सामान:—आधे कच्चे और पके हुए, छिले और काटे हुए आमों का दो सेर गूदा, डेढ़ सेर चीनी, आध सेर गुड़ या शक्कर, पाव भर किशमिश पाव भर छुआरे, एक छटांक बादाम की छिली हुई गिरी, सफेद जीरा एक तोला, काला जीरा एक तोला, काली मिर्च साबत एक तोला लाल मिर्च पिसी हुई दो बड़े मेज के चम्मच, नमक अंदाज से, सिरका आधी बोतल। आम का गूदा ले लो और उसमें शक्कर, नमक और चीनी मिलाकर दो तीन घण्टे के लिए रख दो।

तवे पर दोनों ज़ीरों को भून लो। जब आम खूब पानी छोड़ दें तो

छुआरों को जोश देकर फरफरे कर लो। किशमिश को भी थोड़ा जोश दे लो, आमों के गूदे में सब मसाले डालकर उनको आग पर रखकर पकाओ। जब चटनी आधी पक जाय तो मेवा डाल दो। गाढ़ी होने पर उतार लो, ठण्डी करके मर्तबान में भर लो। कई साल तक यह खराब नहीं होगी।

आम की मीठी चटनी नं० २

कच्चे आम लेकर उनका गूदा बारीक बारीक काट लो या कद्दूकस कर लो। यदि सेर भर गूदा है तो सेर भर चीनी, एक छटांक नमक आधो छटांक, गरम मसाला, काली मिर्च आधी छटांक, लाल मिर्च आधी छटांक; सिरका पाव भर, गूदे में नमक और चीनी मिला कर चार पांच घण्टे के लिए रख छोड़ो। सब मसालों को किसी मलमल की पोटली में डालो, हल्की आंच पर चीनी मिले हुए गूदे को रख दो और पोटली भी डाल दो। जब गूदा बिलकुल नरम हो जाय तो पोटली निकाल लो और सिरका मिलाकर फिर पकाओ। जब चटनी गाढ़ी होजाय तब गर्मागर्म किसी साफ मर्तबान में डालो। मर्तबान के नीचे खद्दर का मोटा कपड़ा चार तह करके रखो। फिर गर्मागर्म भरो ऐसे मर्तबान टूटेगा नहीं जैसा कि पहिले जैम प्रकरण में बताया जा चुका है ठण्डा होने पर मर्तबान को ढक दो।

आम की मीठी चटनी नं० ३

कच्चे आम सात सेर, चीनी सात सेर, सिरका दो बोतल, लाल मिर्च तीन छटांक, धनियां एक पाव, बादाम की छिली हुई गिरी एक पाव, किशमिश आध सेर अदरक पाव भर। यह चटनी दो प्रकार से बनती है एक तो पीसकर दूसरे फांकें ही रखकर बनाई जाती है। आमों

को छील महीन कतरकर सिल पर पीस लो फिर मिर्च धनियां अदरक को सिरके में पीस लो बादामों को लम्बे-लम्बे कतर लो या साबित ही रहने दो। किसी कलईदार बर्तन में सिरका आम और मसाला तथा मेवा डालकर पकाओ। अंदाज़ से नमक मिलाओ, जब पक जाय तो उतार कर ठंडी करके मर्तबान में डाल लो। यह चटनी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

आम की मीठी चटनी नं० ४

ढाई सेर आमों का गूदा लेकर उसको सिल पर महीन पीस लो और एक मोटे कपड़े में से सब रस निकाल लो। इस रस में आध सेर शक्कर की दो तारी चाशनी तैयार करो। फिर एक छटांक किशमिश, बादाम की गिरी एक तोला, छुहारे एक माशे, गरम मसाला दो माशे, सफेद ज़ीरा ३ माशे, काला ज़ीरा २ माशे, लाल मिर्च आधा तोला, कतरा हुआ अदरक आधी छटाक इन सब मसालों को पीसकर चाशनी में मिलाकर पकाकर किसी मर्तबान में डाल लो।

भुने हुए आमों की चटनी

एक सेर भर मोटे-मोटे कच्चे आम लेकर उनको चूल्हे में डाल दो। जब वे भुन जायं तो उनको ठंडा करके आमों को छील लो और हाथों से मलकर सारा गूदा और रस निकाल लो फिर उसमें काला जीरा सफेद जीरा लाल मिर्च नमक और स्वभाव के अनुसार चीनी डाल दो। यह चटनी बड़ी ही स्वादिष्ट परन्तु ठंडी होती है कांगड़े के लोग इसको महानू कहते हैं।

अदरक की चटनी

आध सेर अदरक, नमक ४ तोले, आध पाव सिरका, एक तोला मिर्च और दस नींबू। अदरक को छीलकर कद्दूकस कर लो। फिर नमक

मिर्च पीसकर अदरक और सिरके में मिला दो पांच या छः दिन तक धूप लगाओ।

पोदीने की चटनी नं० १

पोदीना पाव भर, नमक एक छोटा चाय का चम्मच, अनारदाना, दो बड़े मेज के चम्मच, लाल मिर्च आधा छोटा चाय का चम्मच, दो प्याज और थोड़ा हरा धनिया। इन सबको कूंडी में डाल दो। यदि इच्छा हो तो थोड़ी चीनी भी डाल दो।

पोदीने की चटनी नं० २

आध पाव सूखी खटाई लेकर थोड़े से पानी में रात को भिगो दो। पोदीना और हरा धनियां लेकर कूंडी में डालो, साथ ही खटाई भी रगड़ लो, फिर नमक, लाल मिर्च डालो, थोड़ी चीनी भी डाल दो। बड़ी ही स्वादिष्ट चटनी बनती है। पकौड़ों के साथ खाने के लिए यह अच्छी लगती है। यदि आमों का मौसम है तो कच्चे आम खटाई की जगह डाल सकते हैं।

आलू की चटनी

आध सेर आलू लेकर उबाल लो फिर उनको छीलकर बारीक कर लो जैसे कि आलू के कोफ्तों के लिए किये जाते हैं। आध पाव इमली को भिगो लो फिर इमली को हाथों से मलकर सारा गूदा निकाल लो। उस में चीनी मिला लो अंदाज से नमक काली मिर्च बारीक पिसी हुई डालो; पिसे हुए आलू भी मिला दो, मीठा लाल रंग भी थोड़ा-सा मिला दो। यह चटनी देखने में बिलकुल टमाटर की मालूम होती है। बादामों की छिली हुई गिरियां लेकर साबित बीच में से मिला दो। यह चटनी पार्टियों के अवसर पर समोसों और पकौड़ों के साथ देने में बड़ी अच्छी लगती है; देखने वाले इसे टमाटर कैचप समझते हैं।

केलों की इमली की चटनी

एक सेर इमली जिसके बीज निकाले हुए हों इमली को किसी मिट्टी या पत्थर के बर्तन में भिगो दो। जब छिलका बिलकुल गल जाय तो किसी जालीदार कपड़े में से या छालनी में से छान लो। थोड़ा-सा गेरू लेकर उस बर्तन में घिस दो जिसमें छानी हुई इमली पड़ी है ताकि इमली का रंग अच्छा हो जाय। फिर उसमें एक सेर चीनी घोल दो; अंदाज से नमक, लालमिर्च, दोनों जीरे डालकर हल कर लो। चार पके हुए केले लेकर गोल-गोल काट लो। थोड़ी-सी छिली हुई बादामों की गिरियां हों तो और भी अच्छा है फिर केलों और बादामों को तैयार की हुई चटनी में डाल दो। यह चटनी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। ब्याह-शादियों पर बरात के लिए बनाई जाती है। इमली की चटनी बनाने और उसकी रंगत को बढ़ाने के लिए गेरू ही इमली में घिसा जाता है।

इमली की चटनी नं० १

जितनी इमली बराबर की चीनी, अदरक लम्बा-लम्बा पतला-पतला कतरा हुआ, किशमिश, बादाम और छुआरे अपनी खुशी के अनुसार डालो बाकी सारा तरीका केले की चटनी की तरह है। इसमें केलों की तरह मेवा पड़ता है।

इमली की चटनी नं० २

भीगी हुई इमली का गूदा एक सेर, कतरा हुआ अदरक आध पाव छुआरे लम्बे-लम्बे कतरे हुए आध पाव, किशमिश आध सेर, चीनी एक सेर, सिरका आध सेर और सूखा पोदीना आधी छटांक। पहले चीनी में सिरका मिलाकर हल कर लो और आग पर धरकर चाशनी बना लो साथ ही इमली और सब मेवा भी डाल दो। जब किशमिश फूल जाय तो उतार कर ठंडी करके मर्तबान में डाल दो।

करौंदे की चटनी

करौंदों को काटकर बीज निकाल दो। फिर हरा पोदीना धनियां और अंदाज से नमक मिर्च ज़ीरा डालकर पीस लो। यदि चटनी मीठी बनानी हो तो थोड़ा मीठा भी डाल दो। स्वादिष्ट चटनी तैयार हो जायगी।

इमली की पपड़ी या बताशे

पाव भर मैदा या आटा लेकर इसमें आधी छटांक घी का मोयन डालकर पूरी बनाने जैसा गूँध लो फिर छोटी-छोटी पेड़ियां तोड़कर रुपये-रुपये जितनी पूरियां बनाकर गरम-गरम तेल में तल लो। अब इमली को भिगोकर छानकर उसमें चीनी डाल दो। फिर अंदाज से नमक,लाल मिर्च,काली मिर्च और भुने हुए दोनों ज़ीरे डाल दो। बर्ताने के समय इमली में डाल-डाल कर बताशे देती जाओ। पहले बताशे डालकर रखने से अधिक नरम हो जाते हैं, अतः खाने के समय ही डाले जाते हैं।

इमली की पकौड़ी

बेसन की पकौड़ी तेल में तलकर फिर इमली में डाल दो। पीछे बताए हुए तरीके की तरह चीनी और नमक लाल मिर्च काली मिर्च और दोनों ज़ीरे डालकर इमली तैयार कर लो फिर पकौड़ी डाल दो।

शकरकन्दी की चाट

शकरकंदियों को लेकर उबाल लो। उबालते समय थोड़ा गुड़ भी डाल दो फिर उनको छीलकर गोल पहियों की तरह काट लो। काला-नमक,लाल मिर्च, गरम मसाला और दोनों ज़ीरे डालकर किंब या नींबू

निचोड़ दो। यदि इमली वाली बनानी है तो इमली डालो, परन्तु उसमें थोड़ी चीनी डालनी आवश्यक है।

आलू और कचालू की चाट

आलू और कचालू को उबाल लो फिर शकरकन्दी की चाट की तरह बनाओ ! इसी तरह अमरूद, सेव, केले और नासपाती की चाट नींबू, माल्टा या किंब डालकर बनाई जाती है।

: ४ :

रायता प्रकरण

हमारे भोजन में दही एक आवश्यक वस्तु है। दही के बिना भोजन अधूरा रह जाता है दही भोजन का शृंगार है खाली दही की जगह रायता डाला जाय तो सोने में सोहागा होता है। दही में कई प्रकार के रायते डाले जाते हैं ताज़ा जमा हुआ दही मथानी से फेंटकर या मज़बूत झाड़न से छानकर मट्ठा बनाकर रायते के लिए प्रयोग में लाना चाहिए। लौकी आलू, जीरा, सुहांजना, पुदीना, बैंगन, किशमिश, बादाम, पका-केला तथा वेसन की बूंदी का रायता डाला जाता है।

लौकी का रायता

लौकी को कद्दूकस करके पानी में उबाल लो फिर निचोड़ कर मट्ठा बनाए हुए दही में डाल दो। अंदाज़ से नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च गरम मसाला तथा तवे पर दोनों जीरे भूनकर पीसकर छिड़क दो। यदि गर्मी का मौसम है और रायता देरी में इस्तैमाल होना है तो बर्तते समय नमक डालो बाकी मसाले पहले से डालो। पहले नमक डालने से रायता खट्टा हो जाता है। और दही की डोली को छालनी से ढक कर उसके बाहर पानी रखो।

सुहांजने के फूलों का रायता

सुहांजने के फूलों को तीन बार उबालो हर बार पानी बदलो। फिर

निचोड़कर दही में डालकर सब मसाले डाल दो यह वादी को मारता है और जोड़ों के दर्द में लाभ पहुँचाता है ।

आलू का रायता

आलू उबाल कर छोटे-छोटे कतर कर दही में डाल दो। लौकी के रायते की तरह सब मसाले डाल दो ।

पुदीने का रायता

पुदीने के पत्तों को रगड़कर या कतरकर दही में डाल दो और सब मसाले डाल दो।

बैंगन का रायता

मोटे गोल बैंगन लेकर उनको चूल्हेमें सेंक कर भरता बना लो फिर फेंट कर दही में डालकर सब मसाले डाल दो।

किशमिश का रायता

किशमिश को पानी में थोड़ा जोश देकर निचोड़ कर दही में डाल कर सब मसाले डाल दो ।

हरी मिर्च का रायता

हरी मिर्चों को कतर कर दही में डाल दो नमक और गरम मसाला डाल दो।

खीरे का रायता

खीरे का विष निकाल कर छीलकर कद्दूकस कर लो और सब मसाले डाल दो ।

बूंदी का रायता

बेसन पानी में घोलकर न बहुत कट्ठा न पतला रखो। और कड़ाही में तेल डाल कर छलनी पर से बूंदी तेल में टपकाती जाओ और फिर

निकाल कर कोसे पानी में डालो जब भीग जाय तो निचोड़ कर दही में डालो और सब मसाले डाल दो।

कचनार का रायता

कचनार की कलियाँ तोड़कर पानी में उबाल लो। फिर हाथ से निचोड़ कर दही में डल दो और सब मसाले डाल दो।

पके केले का रायता

पके केले को गोल-गोल काट कर मीठी दही के मट्ठे में डाल दो और सब मसाले डालकर प्रयोग में लाओ।

बथुए के साग का रायता

बथुए को तोड़ कर पानी में जोश देकर फिर निचोड़ कर रायता डालकर सब मसाले डालो।

: ५ :

खीर प्रकरण

भोजन के पीछे मीठी चीज़ खाने का रिवाज़ प्रायः बहुत देर से चला आ रहा है। इसलिए कुछ मीठी चीजें खीर आदि के बारे में जानकारी रखनी बड़ी आवश्यक है मारवाड़ी लोग कभी-कभी भोजन के साथ थाली में मिठाई रख लेते हैं परन्तु अधिकतर लोग खीर, रबड़ी पुडिंग आदि प्रयोग में लाते हैं। अतः इस प्रकरण में खीर के बारे में लिखा जाता है। दूध में कोई चीज़ डालकर खीर पकाई जाती है; परन्तु अधिक प्रचलित खीर चावलों की हो है एक सेर दूध में बढ़िया चावल एक छटांक के हिसाब से पड़ते हैं और चीनी सेर में आध पाव के हिसाब से पड़ती है। मेवा डालना अपनी इच्छा पर है, मेवा डालने से खीर अधिक स्वादिष्ट और पुष्टिकारक बन जाती है।

चावल की खीर

एक सेर दूध में एक छटांक ब.रीक चावल चुन कर धो कर डालो और एक दो बार कड़छी से चला दो ताकि चावल एक जगह पर ही न लगे रहें हल्की आंच पर खीर पकाओ साथ में मोटी या छोटी इलायची के दाने और मेवा खीर में डालो। जब चावल गल जायं और खीर कढ़ जाय तो अपनी पसन्द के मुताबिक चीनी डालो। यह ख्याल रहे कि पत्थर के कोयलों की आंच पर खीर नहीं पकानी चाहिए उससे खीर में

से धूआं निकलने का डर रहता है लकड़ी के कोयलों की आंच पर या लकड़ी की आंच पर खीर अच्छी बनती है।

घीया (लौकी) की खीर

हरा नरम घीये का आध सेर कद्दूकस किया हुआ लच्छा थोड़े पानी में उबाल लो और तीन सेर पक्के दूध में लच्छे को निचोड़ कर डाल दो जब कढ़-कढ़ रबड़ी के मानिन्द हो जाए तो बादाम पिस्ता छोटी इलायची आदि डाल दो और चीनी डालो।

गाजर की खीर

सुर्ख गाजरों को कद्दूकस करके लच्छा बनाओ और घीया की खीर की तरह पकाओ यह खीर दिमाग के लिए अकसीर है ।

सेमियों की खीर

सेमियों को कड़ाई में डालकर आग पर थोड़ा भून लो फिर दूध में डालकर चावल की खीर की तरह पकाओ

नारियल की खीर

कच्चा मीठा नारियल कद्दूकस कर लो और थोड़े घी में भून लो या थोड़े पानी में उबाल लो फिर दूध में डालकर खीर पकाओ। बादाम, पिस्ता, छोटी इलायची डालकर चीनी डाल दो

अमरूद की खीर

पके मीठे अमरूद लेकर उनको छीलो और गूदा और बीज अलग करो। फिर दो सेर दूध में डेढ़ पाव गूदा डालकर खीर पकाओ।

खोये की खीर

पाव भर खोये में एक घटांक भर मैदा मिलाकर मल लो और रवा-सा बनालो फिर चार सेर दूध में मैदा मिला खोया मिलाकर खीर

पकाओ साथ में मेवा भी डालो जब पक जाय तब चीनी डालकर रूह केवड़ा छिड़क दो ।

शकरकन्दी की खीर

पाव भर उबली हुई शकरकन्दी को छीलकर बिलकुल बारीक करलो कोई गांठ नहीं रहे । फिर दो सेर दूध में डालकर खीर पकाओ। यदि घी में भून कर बनानी है । तो शकरकन्दी को थोड़े घी में भून कर लाल कर लो फिर दूध में डाल कर पकाओ और पश्चात् चीनी और मेवा डालो ।

आलू की खीर

आलू की खीर शकरकन्दी की खीर की तरह ही बनाई जाती है ।

शरीफे की खीर

दो सेर दूध, दो दरजन पके हुए शरीफों का गूदा और एक छटांक सूजी और मेवा पहले शरीफों के गूदे को दूध में डाल कर पकाओ, जब खीर आधी पक जाय तो सूजी को थोड़े घी में भून कर खीर में डाल दो और मेवा भी डालो फिर पकाओ जब खीर गाढ़ी हो जाय तो रूह केवड़ा या गुलाब डालो और खाओ ।

सूजी की खीर

यह बीमार और बच्चों के लिए है अतः एक सेर दूध में एक छटांक सूजी डाल कर खीर बनाओ यदि स्वस्थ पुरुष के लिए सूजी की खीर बनानी है तो पहिले घी में सूजी को भूनकर पीछे दूध में डाल कर पकाओ ।

गन्ने के रस की खीर

गन्नों का रस दो सेर, चावल आधपाव, आध सेर दूध, नारियल

किशमिश आदि । रस की कढ़ाई या पतीली में डाल कर पकने के लिए रख दो । जब उबाल आ जाय तो एक छटांक भर दूध डाल कर रस को नितार लो । जो मैल रस पर आय उसको पोनी से उतारती जाओ, जब रस साफ हो जाय तो चावल डालो जब चावल आधे गल जायं तो दूध डालो । कढ़ जाने पर मेवा डाल कर खाओ । यह बड़ी स्वादिष्ट होती है, परन्तु बादी करती है ।

खुर्मानी की खीर

एक सेर दूध, आधी छटांक चावल और १५ सूखी खुमानी, किशमिश बादाम, पिस्ता इलायची इत्यादि अपनी इच्छानुसार । दूध में चावल डालो जब चावल गल जायं तो धोकर खुमानी और सब मेवा डाल दो । खुमानी साबित ही डालो जब खीर खूब कढ़ कर रबड़ी जैसी बन जाय तो चीनी डालो । यह खीर बहुत ही स्वादिष्ट बनती है ।

रबड़ी बनाने की विधि

रबड़ी दो प्रकार से बनाई जाती है एक तो खालिस दूध की दूसरी अरारोट मिलाकर, बाजार वाले तो सिंघाड़े का आटा मिलाकर बनाकर बेचते हैं ।

रबड़ी बनाने की विधि इस प्रकार है

एक सेर भैंस का खालिस दूध लो और उसको में चूल्हे पर रखो । रबड़ी बनाने के लिए आंच ज़रा तेज हो, पोनी से दूध को हिलाती जाओ ताकि नीचे न लगे । जब दूध गाढा हो जाय तो दूध को पंखा करती जाओ और जो मलाई जमती जाय उसको कढ़ाई के किनारों पर चढ़ाती जाओ जब देखो कि दूध पाव भर रह गया है तो उसमें अंदाज से पिसी हुई चीनी डालो और छोटी इलायची, पिसी हुई पिस्ते

की हवाइयां और रूह केवड़ा डालकर किनारों की मलाई को खुरच कर दूधमें डाल दो बड़ी बढ़िया रबड़ी बनेगी। यदि घरमें (Lime Water) चूने का पानी है तो एक सेर दूध में दो बड़े चम्मच चूने का पानी कड़ाही में दूध डालते समय साथ डाल दो और ऊपर लिखे तरीकों से रबड़ी बनाओ बहुत स्वादिष्ट रबड़ी बनेगी।

गेहूं की खीर

गेहूं को भट्टी में भुनवा लो और उसका आटा बना लो फिर सूजी की खीर की तरह पकाओ बड़ी स्वादिष्ट खीर बनती है।

फूलमखाने की खीर

कमलडोडों के फूलमखाने मंगवा कर उनको घी में तल लो फिर पीस कर दूध में एक सेर में एक छटांक के हिसाब से डाल कर खीर बनाओ।

फुल्लियों की खीर

एक सेर दूध में एक छटांक के हिसाब से डालकर खीर बनाओ।

खसखस और बादामों की खीर

इसको पञ्जाब में कई नामों से पुकारते हैं, टहला, दोहदी, सुड़का, यह सर्दियों के मौसम में बनाई जाती है ! दिमाग की कमज़ोरी के लिए अक्सीर वस्तु है नज़ला जुकाम में रात को पीना अत्यन्त लाभकारी है। मस्तिष्क की सब बीमारियां सिरदर्द, बालझड़ने, नींद न आना इत्यादि कमज़ोरियों की अकसीर दवा है। बड़ी मेहनत से तैयार होती है बनाने का तरीका इस प्रकार है:—

एक छटांक खसखस, १०० गिरी बादाम, एक छटांक चारों मगज़ एक तोला निशास्ता, पांच या छः लौंग, मोटी इलायची चार दाने, एक बड़ा चम्मच खालिस घी, तीन पाव दूध।

बादामों की गिरियों को खसखस और चारों मगज़ों को पानी में भिगो दो। फिर रात को खसखस को पांच छः पानी धोकर उसकी मिट्टी निकालो और कूंडी में खसखस, चारों मगज, और निशास्ते को पानी डाल डाल कर खूब रगड़ो। इतना रगड़ो कि दूध निकल आये; किसी पतले कपड़े में से छान लो। यदि कपड़े वाली खसखस में अभी असर बाकी है तो एक कटोरी पानी में पौटली को डालकर हाथों से मल कर असर निकाल लो। अब चूल्हे पर एक पतीला रखो उसमें एक बड़ा चम्मच घी डालो और साबित लौंग और बड़ी इलायची डालकर भूनो। जब घी लाल होजाय तब छाना हुआ दूध उसमें डालदो और ख्याल रखो कि उबल कर वह बाहर नहीं निकले। कड़छी से बीच बीच में चलाती रहो। अब बादामों की गिरियों को छील कर दूध में कूंडी में इतना रगड़ो कि दूध ही बन जाय इस दूध को नहीं छानना। अब बादामों के दूध में जो तीन पाव दूध रखा हुआ है मिलाकर उबलते हुए खसखस वाले दूध में डालदो और खूब पकाओ जब पक कर गाढ़ी हो जाय तो सोती बार बिस्तरे में ही पिओ।

दलिया

दलिया दो प्रकार से बनता है एक मीठा दूसरा नमकीन; यह कई प्रकार से बनाया जाता है परन्तु मुख्य गेहूं का अधिकतर प्रयोग में लाया जाता है अतः यहां पर गेहूं के दलिये के बनाने का तरीका बताया जाता है।

गेहूं का दलिया

गेहूंको फटक-चुनकर चक्कीमें पीस कर दलिया बना लो। और चाहे तो घी में भून कर चाहे वैसे ही पानी में पहले पकाओ फिर दूध में डाल

कर पकाओ। आध पाव दलिए के लिए एक सेर दूध, आधसेर पानी, यदि घी में भूनना है तो आधी छटांक घी, की आवश्यकता है। पतीले में आधसेर पानी डालकर दलिया डालो जब गाढ़ा गाढ़ा होजाय और दलिया आधा गल जाय तो दूध डालो जब खीर की तरह पक जाय तो चीनी डालकर खाओ।

गेहूँ का दलिया नं २

गेहूं को लेकर भट्टी में अधकच्चा भुनवा लो और कूंडी में दरड़ाकर लो न साबित दाना ही रहे और न आटा ही बने। फिर एक छटांक दलिया लेकर एक गिलास पानी में पकाओ। जब गाढ़ा हो जाय तो एक गिलास दूध और डालदो फिर पकाओ। गाढ़ा होने पर चीनी डालो। यह दलिया बड़ा हल्का और स्वाद होता है बीमार के लिए भी लाभ-दायक है।

गेहूँ का नमकीन दलिया

भुने हुए या कच्चे दलिये को लेकर पानी में नमक डालकर पकाओ जब गाढ़ा हो जाय तो एक पतीली में घी डालो और सफेद या काले ज़ीरे का छौंक लगाकर दलिया छोड़ दो काली मिर्च और गरम मसाला भी छोड़ दो।

: ६ :

हलवा प्रकरण

हलवा पुष्टिकारक होता है परन्तु इस के लिए खालिस घी प्रयोग में लाना चाहिए।

गाजर का हलवा नं १

सुर्ख गाजर धोकर कद्दूकस में कसो। बीच जो कील होता है उस को निकाल दो या गाजर को कद्दूकस में न कसो गाजर के छोटे छोटे टुकड़े कर लो जैसे कि भाजी के लिए काटी जाती है। फिर सेर भर गाजर, दो सेर दूध,पाव भर घी लो, गाजरों को दूध में पकाओ जब दूध खुश्क हो जाय तो गाजरों को भून कर खुश्क करो और घी डालकर फिर भूनो आध सेर चीनी की दोतारा चाशनी तैयार करके गाजरों में डालदो रूह केवड़े में थोड़ा-सा केसर पीसकर मिलाओ एक छटांक पिस्ता और एक छटांक कतरे हुए बादाम भी हलवे में मिलाओ।

गाजर का हलवा नं २

सुर्ख गाजर धोकर पानी में उबाल लो और बीच के कील निकाल कर गाजरों को कूंडी या सिल में पीस लो गाजरों की पिट्ठी दो सेर खोया, एक सेर घी, दो सेर बूरा। बूरे की एक तार की चाशनी बनाओ अब घी में पिट्ठी को भूनो ४ माशे केसर रगड़ कर डालो। खोया भी भून कर बीच में डाल दो; जब गाजर और खोया भुन जायँ तो चाशनी छोटी इलायची पिस्ता और बादाम डालदो।

गाजर का हलवा नं ३

दो सेर गाजर धोकर कद्दूकस कर लो फिर उनको एक कड़ाही में डाल दो एक छोटी कटोरी पानी डालकर ढक कर आंच पर रख दो गाजरों के हलवे में डालने वाला मीठा रंग हलवाई की दुकान से लाओ थोड़ा-सा रंग भी उसी कटोरी में घोल दो। जब गाजर बिलकुल गल जायँ और पानी खुश्क हो जाय तो खुरपी से गाजरों को भून लो फिर पाव भर खोया डाल दो खूब भूनो फिर अंदाज से चीनी डाल दो फिर भूनो। इतना भूनो कि भुरभुरा-सा हो जाय बादाम पिस्ता केवड़ा आदि डाल दो।

गाजर का हलवा नं ४

एक सेर सुर्ख गाजरों का लच्छा हाथ से कद्दूकस किया हुआ, थोड़ा सा मीठा रंग। गाजरों के लच्छे को कड़ाही में डालकर आंच पर रखो उसमें आध पाव चीनी भी डाल दो। जब चीनी पानी छोड़ दे तो रंग डाल दो और खुरपी से बराबर चला दो ताकि रङ्ग एकजान हो जाय। ढक्कन से ढक दो जब गाजरें बिलकुल गल जायं और पक जायं तो उनमें कड़छी भर घी भी छोड़ कर भूनो। फिर छिले हुए बादामों की साबित गिरियां और थोड़ा खोया ऊपर से सजावट के लिए डाल दो। यदि खोया तैयार नहीं है तो थोड़ी-सी सूजी घी में भून कर हलवे में मिला-दो यह हलवा कम लागत और मेहनत से बनता है परन्तु रसीला और चमकदार अधिक होता है हलवाई प्रायः इसी प्रकार बनाकर बेचते हैं।

खसखस का हलवा

पाव भर खसखस को पहले पानी में भिगो दो फिर पानी में धोकर मिट्टी निकाल कर कूंडी में डालकर खूब कूटो। दो बड़े चम्मच

दूध डाल कर खूब रगड़ो। अब पाव भर चीनी में डेढ़ पाव पानी डालकर चाशनी बनाओ घी में खसखस को भूनो जब लाल हो जाय तो मेवा छोड़ दो फिर चाशनी डालकर हिलाओ। जब हलवे की तरह हो जाय तो उतार लो ! यह हलवा जुकाम में बहुत लाभ पहुंचाता है।

सूजी का हलवा

पाव भर सूजी, पाव भर घी, पाव चीनी, आध सेर पानी मेवा इलायची अपनी इच्छानुसार, सीधा तोल एक कटोरी चीनी दो कटोरी पानी एक कटोरी घी यदि केसरी रंग का हलवा बनाना है तो केसर या मीठा केसरी रंग इलायची और मेवा। पानी में चीनी डालकर चाशनी बनाओ, रंग भी चाशनी में डालो। चाशनी को पकाओ जब एक उबाल आजाय तो उतार लो अब कड़ाही में घी डालकर सूजी डालो और सूजी को भूनो जब सूजी लाल हो जाय और घी छोड़ दे और महक आने लगे तो मेवा डालो और चाशनी भी छान कर छोड़ो। पोनी से बराबर चलाओ ताकि गांठ न पड़े। जब हलवा भुन जाय और घी छोड़ कर दाना दाना खिल जाय तो उतार कर ढक दो और गरम गरम बर्ताओ।

घी कुआर की गंदल का हलवा

घी कुआर की गंदलें लेकर उनको छीलो और गूदे को उपलों की कोसी कोसी राख में दबा दो। थोड़ी देर बाद गूदे को निकाल कर पानी से धो दो। फिर ४ सेर दूध में एक सेर भर गूदा डालकर पकाओ जब पक पक कर खोया-सा बन जाय तब पाव भर घी डालकर भूनो और मेवा भी डालो। पिसी हुई चीनी एक सेर भर डालकर फिर पकाओ। यह हलवा बहुत ही स्वादिष्ट बनता है। सर्दियों की ऋतु में हररोज दो बड़े चमच खाओ। बादी को दूर करके शरीर को पुष्ट

करता है। अधिक खाने से होंठ फट जाते हैं; यह शरीर में उष्णता उत्पन्न करता है।

कद्दू का हलवा

लाल पक्का काशीफल छीलकर कद्दूकस कर लो। कड़ाही में डालकर थाली से ढक दो और आग पर रख दो। जब भाफ के साथ लच्छा गल जाय तो खुरपी से उसको खुश्क करके सेर पीछे पाव भर घी डालकर भूनो फिर उसमें आध सेर चीनी मिलाकर मेवा तथा केवड़ा डाल दो यह हलवा बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

बेसन का हलवा

यह बिलकुल सूजी के हलवे की तरह बनता है ज़ुकाम के लिए अति लाभदायक है यदि पतली लपसी बनानी है तो चीनी और पानी दो दो छटांक अधिक डालो।

घीया का हलवा

यह बिलकुल कद्दू के हलवे की तरह बनता है।

पेठे का हलवा

यह भी काशीफल के हलवे की तरह बनाया जाता है।

मूंग की दाल का हलवा

पाव भर मूंग की अधधुली दाल को पानी में रात को भिगो दो। पाव भर घी, पाव भर चीनी, मेवा अपनी इच्छानुसार।

मूंग की दाल की पीठी बनाकर घी में भूनो जब बादामी रंग की हो जाय और महक आने लगे तो जो पाव भर चीनी रखी है उसकी आध पाव पानी में चाशनी बनाओ थोड़ा सा केसरी रंग भी डालो और भुनी हुई पिट्ठी में मेवा और चाशनी डाल दो पोनी से भूनकर गाढ़ा होने पर उतार लो बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

चने की दाल का हलवा

यह बिलकुल मूंग की दाल की तरह है भेद केवल इतना है कि चने की दाल को दूध में भिगोना है।

भुने हुए चनों का हलवा

भुने हुए चनों की खीलें लेकर कूंडी में पीस कर आटा बनालो और छालनी में छान लो अब आध सेर खीलों के आटे को आध सेर ही पानी में घोलकर गाढ़ा गाढ़ा बनाकर रख लो बीच में गांठें न हों। डेढ़ पाव चीनी को आध सेर दूध में घोलो; फिर जो आटा घोलकर रखा है उसको और चाशनी को मिलाकर पकाते जाओ। जब गाढ़ा हो जाय तो थोड़ा घी डालकर हलवे को भूनों और मेवा डालो।

गोंद का हलवा

पाव भर कीकर (बबूल का गोंद) इसको कतीरा गोंद भी कहते हैं पाव भर मैदा, ४ सेर दूध, घी और मेवा।

पहले मैदे को थोड़े घी में भूनकर लाल करके रख लो अब गोंद को एक सेर पानी में रात को भिगो दो सवेरे उसको दूध में डाल कर पकाओ। जब कुछ गाढ़ा हो जाय तो भुना हुआ मैदा भी बीच में छोड़ दो। जब गाढ़ा हो जाय तो सेर भर चीनी भी छोड़कर उतार कर ठंडा करके फिर आध पाव घी में भूनकर केसरी रङ्ग और मेवा डालदो। यह हलवा औरतों के कमर दर्द में बहुत लाभ पहुंचाता है। जच्चा को खिलाने के लिए लाभदायक है, परन्तु जच्चा के लिए इसमें मैदे की जगह आटा डालो तो अच्छा है।

डबलरोटी का हलवा

डबलरोटी के सूखे हुए टुकड़े लेकर उनको कूट लो और घी में भूनकर सूजी के हलवे की तरह पकाओ बड़ा स्वादिष्ट हलवा बनता है।

किशमिश का हलवा

आधा सेर किशमिश को पानी में भिगोकर धो डालो और सिल पर महीन पीस लो। आध पाव खोया एक छटांक घी में भूनो। जब खोया बादामी रंग का हो जाय तो उतार लो। फिर पाव भर चीनी की चाशनी बनालो। पिसी हुई आध पाव किशमिश को घी में धीमी-धीमी आंच पर भूनो और भुना हुआ खोया और चाशनी डालकर पोनी से हिलाती जाओ छोटी इलायची और बादाम डाल दो।

बादाम का हलवा

कागजी बादामों की गिरियाँ, पाव भर पानी में भिगो कर छील कर पीस डालो। फिर बराबर का पाव घी डाल कर भूनो। अब बराबर की पाव चीनी और बराबर का पाव दूध डालकर घोल कर रख दो और भुने हुए बादामों में डालकर छोटी इलायची पीस कर डाल दो और गाढ़ा होने पर उतार लो।

हवशी हलवा सोहन

एक सेर कच्चा या एक उबाल का दूध एक छटांक, दही एक छटांक, अंगूरी एक छटांक आटा, इन सब चीजों को मिला कर रखो और हल कर लो ताकि गांठें न पड़ जायं। अब इस मिश्रण को आग पर रख कर कड़छी से हिलाती जाओ। जब पक कर खूब गाढ़ा हलवे की तरह हो जाय तो घी डालती जाओ और भूनती जाओ। थोड़ा केसर रगड़ कर या मीठा पीला रंग भी डाल दो; जब भुन कर हलवा घी छोड़ दे तो ३ छटांक चीनी भी डाल दो और खूब भूनो। अब एक थाली में घी चुपड़ कर हलवा जमा दो। ऊपर से पिस्ते की हवाइएं और बादाम कतर कर लगा दो। बर्फी काट कर खाओ। यह हलवा

सर्दियों में बनता है और खाया जाता है गर्मियों में ठीक नहीं बनता। खुशाब भेरे की तरफ अधिक बनता है और इसको ढोडा कहते हैं।

अंगूरी बनाने का तरीका

गेहूं को किसी मिट्टी के बर्तन में डालकर भिगोदो। पानी आधा इंच गेहूं पर तैरे, जब गेहूँ फूल जाय और एक सप्ताह भर में उग आयं तो उगे हुए गेहूं को निकाल कर चादर पर फैलाकर सुखा लो। जब सूख जायं तो चक्की में पीस कर गेहूँ का आटा बना लो इस पीसे हुए आटे को ही अंगूरी कहते हैं। यह बहुत ताकतवर और जायकेदार चीज़ है इसीका हवशी हलवा या ढोडा बनता है।

निशास्ता बनाने का तरीका

गेहूँ को पानी में भिगो दो एक दो दिन के बाद गेहूँ को पानी में से निकाल कर सिल पर या कूंडी में रगड़ रगड़ कर दूध निकालो और उस गाढ़े गाढ़े दूध को छान कर एक कलईदार चौड़े पतीले में डालती जाओ। जब सारे गेहूँ का दूध निकल आय तो पतीले को एक दो दिन तक धूप में रख दो। जब गाढ़ा गाढ़ा दूध नीचे बैठ जाय और पानी ऊपर छा जाय तो नितार कर पानी को फेंक दो और पतीले को टेढ़ा करके रखो। ऐसे पानी नितर आयगा जब निशास्ता सूख जाय तब मिठाई वगैरा के लिए काम में लाओ।

आलू का हलवा

आध सेर मोटे मोटे आलू लेकर उनको उबाल लो और छील कर गरम गरम को पीस लो ठंडा होने से गांठे पड़ जाती हैं। अब पिसे हुए आलुओं को पाव भर घी में भून लो बीच में केसर या मीठा पीला

रङ्ग भी मिलाओ । जब भूनते भूनते लाल हो जाय और आलुओं का कच्चापन जाता रहे तो चीनी और मेवा किशमिश बादाम आदि डालो । भुन जाने पर उतार लो । खाने में बड़ा स्वादिष्ट परन्तु भारी होता है ।

शकरकन्दी का हलवा

यह बिलकुल आलू के हलवे की तरह बनाया जाता है ।

: ७ :

मिठाई का प्रकरण

मिठाई विधि पूर्वक और मन लगा कर बनाई जाय तब ही सफलता पूर्वक मिठाई बन सकती है अन्यथा नहीं। अतः सावधानी से मिठाई बनानी चाहिए। मिठाई बनाने में मुख्य वस्तु खोया है। यह विशेष कर मिठाइयों के प्रयोग में आता है; अतः पहले खोया बनाना सीखना चाहिए और चाशनी कैसे एक, तार, दो तार की बनाई जाती है यह भी सीखना आवश्यक है और बूरा बनाना भी सीखना आवश्यक है। बंगाली मिठाइयों में पनीर, छेना आवश्यक है अतः यहां पर पहले खोया, पनीर और बूरा बनाने की विधि बताई जाती है।

खोया बनाने की विधि

एक सेर भैंस का या गाय का खालिस दूध लेकर उसको कढ़ाही में डालो और नीचे आग तेज़ रखो। पत्थर के कोयलों की आग खोया बनाने के लिए सर्वश्रेष्ठ होती है; क्योंकि इसका ताव तेज़ होता है। जिस समय से दूध कढ़ाई में डालो उसी समय से दूध को खोंची से चलाती जाओ। चलाना बन्द न करो, नहीं तो दूध नीचे लगकर दाग़ी हो जायगा। खोंची को कढ़ाही के तले पर ही गहरी-गहरी हिलाओ। जब दूध गाढ़ा हो जाय तो समझो कि खोया तैयार होने वाला है। फिर आंच हल्की करके बराबर चलाती जाओ; जब खोया तैयार होजाय

तो कड़ाही उतार कर खोये को खोंची से कढ़ाई के अन्दर चारों तरफ बिछादो। ठंडा हो जाने पर इकट्ठा कर लो; इसी खोये से पेड़े, बर्फी कलाकन्द, गुलाबजामुन आदि बनाई जायंगी भैंस के दूध का खोया सफेद होता है परन्तु गाय के दूध का ज़रा बादामी रंग का होता है भैंस के खालिस एक सेर दूध में पांच छटांक और गाय के खालिस दूध में पाव भर खोया बनता है।

पनीर या छेना बनाने की विधि

एक सेर कच्चे ख़ालिस दूध में उबलते हुए आधा चाय का चम्मच नींबू का सत या टाटरी या फिटकरी डालो। दही का मट्ठा पाव भर डालने से भी दूध फट जाता है। जब दूध पानी अलग हो जाय तो किसी मलमल के कपड़े में डाल कर पानी नितार लो। जो फटा हुआ दूध कपड़े में बचा है उसीको पनीर कहते हैं। इसीसे बंगाली मिठाइयां बनती हैं। एक सेर भैंस के दूध में से आध पाव पनीर निकलता है।

बूरा बनाने की विधि

चीनी में आधा हिस्सा पानी डाल कर ऐसी चाशनी बनाओ जो कि अंगूठे पर चिपकाने से तार छोड़े। जितने तार निकलेंगे उतने तार की ही चाशनी समझी जायगी। बूरा बनाने के लिए ऐसी चाशनी बनाओ जो थाली में डालते ही जम जाए। ठंडी होने पर उसीको कूट लो; इस कूटी हुई चीनी को ही बूरा कहते हैं।

बेसन की बर्फी

एक सेर भर बेसन तीन पाव घी, एक सेर पिसी हुई चीनी। बेसन में दो चम्मच घी डाल कर पहले हाथों से मल लो ताकि भुरभुरा-सा होजाए फिर कढ़ाही में सारा घी और बेसन डालकर खूब भूनो।

जब खुशबू आने लगे और बेसन घी छोड़ दे तो खरबूज़े की गिरियां और पिसी हुई छोटी इलायची डालो अब कढ़ाही को चूल्हे पर से उतार लो। जब बेसन ठंडा होजाय तो चीनी मिलाकर पोनी से उलट-पलट करदो ताकि चीनी खूब हल होजाय। किसी थाली या तवी में घी लगा कर बेसन डाल दो और फैला दो ऊपर चाँदी के वरक़ बादाम, पिस्ता लगा दो। जब जम जाय तब काट कर खाओ।

चने की दाल की बर्फी

चने की पाव भर दाल को रात को पानी में भिगो दो सबेरे कूंडी में कूट कर पिट्ठी बनालो पाव भर घी, और पाव भर चीनी। चीनी की दो तारा चाशनी बनाओ। और पिट्ठी को घी में भूनकर जब सुगंन्धि आने लगे और भुन जाय तो चाशनी डालकर पोनी से चलाती जाओ जब खूब गाढ़ी होजाय तो उतार कर तवी या थाली में जमादो।

बादामों की स्पैशल बर्फी नं० १

कागज़ी बादामों की गिरी आध पाव, खोया पाव भर पिसी चीनी या बूरा एक छटांक और चांदी के वरक। खोया भैंस के दूध का बिलकुल दूध जैसे सफेद ही बादामों की गिरियों को रात को भिगो दो और छील कर पीतल की छालनी में डाल दो ताकि पानी खुश्क हो जाए। अब कूंडी को बिलकुल साफ और खुश्क करो और बादामों को पीस लो बिलकुल बारीक कर लो। अब चीनी, खोया और बादामों की पिट्ठी को मिलादो यदि चीनी दानेदार है तो बिलकुल हल्की आंच पर कढ़ाही को रख कर चीनी मिलाओ अन्यथा चूल्हे पर रखने की कोई आवश्यकता नहीं है थाली में डाल कर जमा दो और ऊपर वर्क लगा दो। जमजाने पर काट कर प्रयोग में लाओ। यह बर्फी बहुत बढ़िया बनती है।

नोट:—बर्फी हमेशा ठंडी करके जमानी चाहिए गरम-गरम बर्फी जमाने से हमेशा ढीली बर्फी रहेगी सख्त नहीं होगी।

पिस्ते की स्पैशल बर्फी नं० १

आध पाव पिस्ता, पाव भर खोया, आध पाव पिसी चीनी या एक छटांक चीनी, चांदी के वरक, पालक के पत्ते या हरा रंग, पिस्ते को रात को भिगो दो या उसी समय उबाल कर छिलका अलग करो और खुश्क कूंडी में पिट्ठी रगड़ लो पिट्ठी को कूडी में से निकाल कर अलग रखो। दो बड़े चम्मच रूह गुलाब या रूह केवड़ा में ६ या ७ पत्ते पालक के साग के कूंडी में रगड़ो और रंग निकालो छान कर खोये में या पीठी में रंग को मिला दो अब खोया और पिस्ते की पिट्ठी और चीनी सब मिला दो। आंच लगाने की आवश्यकता है तो बिलकुल हल्की आंच पर रखो और एक जान कर लो और जब बिल्कुल ठंडा होजाय तब जमाओ ऊपर से वरक लगा दो दूसरे दिन काट कर प्रयोग में लाओ।

नारियल की स्पैशल बर्फी नं०१

कच्चा मीठा नारियल लेकर उसको छील लो और कद्दूकस में कस लो। थोड़े पानी में जोश दो चाहे जोश न दो यह अपनी इच्छा पर है। बिल्कुल दूध जैसा सफेद पाव भर खोया; चीनी आध पाव या एक छटांक यह भी अपनी इच्छा पर है क्योंकि कई लोग अधिक चीनी पसंद करते हैं और कई लोग हल्की खाते हैं, अतः अपनी पसंद के अनुसार चीनी डालो। खोया गरी और चीनी तीनों चीजों को मिला लो और थाली में जमाकर वरक लगा दो।

खोये की स्पैशन बर्फी नं० १

पाव भर खोया, चीनी एक छटांक, चांदी के वरक, दूध जैसा

सफेद खोया लेकर उसमें चीनी मिलाकर एकजान करलो और थाली में जमाकर वरक लगा दो।

नोट—बादाम की बर्फी; नारियल की बर्फी और खोये की बर्फी यह तीनों बर्फी यदि आप देखने में सुन्दर और दूध जैसी सफेद और जल्दी जमने वाली बनाना चाहती हैं तो न तो खोये को घी में भूनो और न ही चीनी की चाशनी बनाओ। केवल पिसी हुई चीनी बिना चाशनी किये ही डाल देनी है ऐसा करने से बर्फी की सफेदी में फर्क नहीं पड़ेगा,नहीं तो बर्फी का रंग गंदला हो जायगा। इनका खोया बनाने के लिए कलईदार कड़ाही या लोहे की ऐसी कड़ाही हो, जो कि अन्दर से बिल्कुल सफेद चमकती हो।

दूसरा तरीका बर्फी, पेड़ा या कलाकन्द बनाने का यह है कि पाव भर खोये को एक छटांक घी में भूनकर उसमें दो छटांक चीनी की ऐसी चाशनी मिला दो जो कि थाली में डालते ही जम जाय यह बर्फी देर में जमेगी और उतनी सफेद नहीं होगी, जितनी सफेद बर्फी बनाने का तरीका पहिले लिखा जा चुका है।

पेठे और बेसन की बर्फी

एक सेर भर पेठा लेकर कद्दूकस कर लो और लच्छों को कड़ाही में ढक कर आग पर रखो। थोड़ी देर में पेठे के लच्छे गल जायंगे। अब एक सेर बेसन को एक सेर घी में भून लो और बाद में चीनी डाल दो। जब भुन जाय तो लच्छों को निचोड़ कर भुने हुए बेसन में डाल कर और भूनो जब भुन जाय तो उतार कर ठंडा करो। फिर तवी या थाली में जमा दो और वरक और कतरे हुए बादाम लगा दो।

खोये की बर्फी नं० २

पाव भर खोया, आधी छटांक घी, चीनी एक छटांक खोये को भून कर चीनी मिला दो और कड़छी में घोंट कर खूब भून लो। जब भुन जाय तो ठंडी करके जमा दो और वरक लगा दो।

खोये की बर्फी नं० ३

पाव भर खोया, चीनी दो छटांक, एक छटांक घी। चीनी की ऐसी चाशनी बनाओ जो कि थाली में डालते ही जम जाय। फिर खोये को घी में भून कर चूरा करके चाशनी में मिलाओ और पकाओ। बाद में ठंडा करके जमाओ और वरक लगा दो।

मूंग की दाल की बर्फी

एक सेर मूंग की दाल की पिट्ठी, एक सेर चीनी, एक सेर घी, और पाव भर खोया; थोड़ा मीठा पीला रंग या केसर, बादाम, पिस्ता और चांदी के वरक। मूंग की पिट्ठी को घी में खूब भूनो। इतना भूनो कि सुगंधि आने लगे। मीठा पीला रंग भी छोड़ दो और खोया भी डालकर भूनो। फिर चीनी भी छोड़ दो और चूल्हे पर से कड़ाही उतार कर एक जान करके तवी या थाली में जमादो; ऊपर से वरक, बादाम पिस्ते कतर कर लगा दो।

बादाम की बर्फी नं० २

अच्छे कागज़ी बादामों को फोड़ कर गिरी निकाल कर भिगो दो और छील कर पीस लो। पाव भर गिरियों की पिट्ठी के लिए एक छटांक घी लेकर हल्की-हल्की आग पर भूनो और फिर आध सेर चीनी की दो तारी चाशनी तैयार करके बादामों में डालो और सत केवड़ा भी डाल दो।

बादाम की बर्फी नं० ३

कागज़ी बादामों की भीगी और छिली हुई एक पाव गिरियों को कूंडी में कूट लो; घी एक छटांक, खोया एक छटांक बूरा पाव भर, दूध पांच छटांक। गिरियों को दूध में खूब रगड़ कर मिला दो और दूध मिले बादमों को कड़ाही में डाल कर पकाओ और उसका खोया बना लो खोये को घी में भूनकर चूरा करके बादामों के खोये में मिलाओ फिर बूरे की एक तारा चाशनी करके छोटी इलायची डाल कर खुरपी से खूब चलाओ। जब जमाने लायक हो जाय तो थाली में घी चुपड़ कर बर्फी जमा दो और ऊपर से वरक लगाओ। जब जम जाय तब काटो।

पिस्ते की बर्फी नं० २

अच्छे मोटे हरे पिस्तों को लेकर पानी में रात को भिगो दो या उसी समय उबाल लो छिलके उतार कर पीस लो। पाव भर पिस्ते की पिट्ठी को छटांक भर घी में भूनो और फिर आध सेर चीनी की एक तारा चाशनी तैयार करके उसमें भुना हुआ पिस्ता मिला दो और एक छटांक खोया भी मिलाओ। रूह केवड़े में घोल कर हरा रंग या सोए का रंग या पालक का निकाल कर मिला दो और फिर थाली में जमा दो।

नारियल की बर्फी नं० २

एक कच्चा नारियल लेकर कस लो और थोड़ा-सा घी डाल कर भून लो। फिर आध पाव खोया डाल कर भूनो और दुगनी चीनी की दो तारा चाशनी डाल कर पकाओ और घी चुपड़ कर थाली में जमाओ। बाद में ऊपर से वरक लगा दो।

नारियल की बर्फी नं० ३

कद्दूकस किया नारियल लेकर उससे तिगुनी चीनी लो चीनी की दो तारी चाशनी बना कर नारियल लेकर छोड़ दो और पकाओ। जब जमाने लायक हो जाय तो थाली में घी चुपड़ कर जमादो और ऊपर से वरक लगा दो।

आम की बर्फी

पाव खोया, आध सेर आमों का रस, पाव भर चीनी, घी आधी छटांक आमों के रस में चीनी मिलाकर पका कर गाढ़ी गाढ़ी चाशनी बनालो जो कि थाली में डालते ही जम जाय। फिर खोये की बर्फी नं ३ की तरह बनाओ और जमा कर वर्क लगा दो।

संतरे की बर्फी

दस नागपुरी संतरों का रस निकालकर एक सेर दूध के बनते हुए खोये में मिलाकर संतरी खोया बना लो और फिर खोये की बर्फी नं ३ जितना सामान लेकर वैसे ही बनाओ।

शरीफे की बर्फी

यह संतरे की बर्फी की तरह बनती है।

भुने चनों की बर्फी

भुने चनों की खीलें पीस और छान कर खाली खीलों का आटा आध सेर, खोया पाव भर; चीनी पाव भर, घी आध सेर, घी में आटे को भून कर खोया भूनो फिर चीनी मिला दो और भून कर जमा दो। बाद में वरक और मेवा लगा दो बड़ी स्वादिष्ट बर्फी बनेगी।

केसरी बर्फी

खोये की बर्फी की चाशनी बनाकर घोंट कर मिलाने या केसरी रंग मिलाने से खोये की बर्फी नं ३ की तरह बर्फी बनेगी।

पेड़ा बनाने की विधि

आध सेर खोया, दो छटांक घी, आध सेर चीनी का बूरा, छोटी इलायची पिसी हुई और रूह गुलाब। खोये को घी में खूब भूनो जितना अधिक खोया भुनेगा उतने ही अधिक टिकाऊ पेड़े बनेंगे। जब खोया भुन जाय तो इलायची दाने डालो और खोया ठंडा करके बूरा मिलाओ और रूह गुलाब डालकर पेड़े बनाओ।

कलाकन्द बनाने की विधि

कलाकन्द के लिए जो खोया बनता है वह दानेदार होता है एक सेर खालिस भैंस के दूध में दो तोला चूने का पानी डालकर या एक छटांक दही डालकर खोया बनाओ और खोये की बर्फी नं० एक जितना सामान लेकर तवी में या थाली में मोटी तह रखकर खोया बिछाओ और वरक लगादो। बाद में काट कर कलाकन्द बनाओ। खोये की बर्फी नं० दो और नं० तीन की तरह भी कलाकन्द बनाओ।

गुलाब जामुन बनाने की विधि नं० १

पाव भर खोया, एक छटांक मैदा, एक छोटा चाय या चम्मच, बेकिंग पाउडर। इन सब को मिला लो और एक जान कर लो। यदि खोया सख्त है तो उसमें एक चम्मच भर दूध डाल कर उसको थोड़ा नरम कर लो फिर गुलाब जामुन की शकल बनाकर एक थाली में रखती जाओ। एक पाव भर खोये की कोई २० जामुन बनालो। एक कटोरी पानी डाल कर आधी तार की चाशनी बनाओ और हल्की आंच पर रख दो। फिर छोटी कड़ाही में एक कटोरी घी डालो घी के नीचे आंच हलकी हो बहुत तेज नहीं हो, घी में चार चार गुलाब जामुन डालो कड़ाही को दोनों तरफ से पकड़ कर हिलाती जाओ ताकि गुलाब-

जामुन गोल गोल घूम कर चारों तरफ से सिक जायं। फिर धीमे से किसी पोनी से उन्हें निकाल कर चाशनी में डालती जाओ। किसी सलाई से जामुनों में गोदती जाओ ताकि उनमें रस भर जाय। इसी तरह से सब जामुन तैयार कर लो और खाओ।

गुलाब जामुन नं० २

पाव खोया, आधी छटांक मैदा, चुटकी भर खाने वाला सोडा। सब को मिला कर खूब मथ लो फिर गुलाब जामुन नं० १ की तरह बनाओ।

गुलाब जामुन नं० ३

पनीर यानी छेना ½ सेर, मैदा आधी छटांक, चीनी आध सेर, रूह गुलाब पांच छः बूंद, आध सेर पानी निकाला हुआ और दबाया हुआ पनीर लेकर उसमें ½ छटांक मैदा मिलाओ और खूब फेंट फेंट कर मुलायम कर लो फिर गुलाब जामुन की शकल की गोलियाँ बनालो, डेढ़ पाव चीनी की आधी तारा चाशनी में गोलियां छोड़कर पकाओ। जब गुलाब जामुन सख्त हो जायं तब कड़ाही में से निकाल कर पीतल की छालनी में डाल दो और फिर एक थाली में दानेदार चीनी डाल कर उसमें गुलाब जामुन लपेट दो और गुलाब छिड़क दो। जब बिलकुल ठंडी हो जायं तो उपयोग में लाओ।

गुलाब जामुन नं० ४

आधपाव खोया और आधपाव पनीर, लेकर मिलाकर गुलाब जामुन नं० १ या गुलाब जामुन नं० २ की तरह बनाओ।

खजूर बनाने की विधि

एक सेर मैदा, पाव घी, आध सेर चीनी या चीनी का बूरा, हाथों

से रगड़ रगड़ कर सब चोज़ें एक जान कर लो और आधपाव पानी डालकर गूंध लो। अगर सख्त है तो थोड़ा सा पानी का छींटा मारकर मलो फिर कड़ाही में आवश्यकतानुसार घी डाल कर आग पर रखो। मैदे की छोटी छोटी पेड़ी बनाकर सींक पर रख कर सींक के चारों तरफ़ अंगुली से घेरा सा बना लो या पेड़ी के बीच में कंघा सा रख कर हाथ से दबा कर खजूर बनाती जाओ फिर तवी में खजूरें मंदी आंच पर पकाओ। यदि तवी नहीं है तो कड़ाही में घी डालो और चौड़ी पोनी के ऊपर एक दो गिरह घेरे का चौड़ा कड़ा रखो। कड़े के बीच में खजूरें रखकर कड़ाही में पोनी को डाल कर खजूरें तल लो। जब खजूरें खिलने लगें और फ़ूटने लगें और चारों तरफ से सुर्ख और बीच में सफेद रहें तो उतार लो।

खजूर बनाने की विधि नं० २

आध सेर मैदा, बूरा पांच छटांक, घी ढ़ाई छटांक, सब को मिला कर पानी का छींटा डालकर सख़्त गूंध लो फिर नं० १ की तरह बना लो।

खजूर नं० ३

मैदा आध सेर, चीनी डेढ़ पाव, घी एक छटांक, चीनी की चाशनी बनाओ बीच में एक छटांक घी और मैदा भी मिलादो। बाद में सब को मिलाकर आटा सख़्त गूंध लो और फिर नं०१ की तरह खजूरें बनाओ। कड़ाही में तलने के लिए और घी डालना पड़ेगा।

* इमरती बनाने की विधि

बिन धुली बढ़िया उड़द की दाल को पानी में भिगो दो। सबेरे धोकर चुन कर कूंडी या सिल पर पीस लो। एक बार पीस कर फिर

दोबारा पीस लो। ताकि बिलकुल दाना नहीं रहे। एक सेर दाल की पिट्ठी में एक तोला खाने वाला सोडा मिलाकर खूब ही फेंटो जब पिट्ठी पानी में छोड़ने से नहीं डूबे तो समझो कि पिट्ठी तैयार है फिर दो सेर चीनी को एक तारा चाशनी में केसरी रंग डाल कर तैयार करके रखो लट्ठे के एक गिरह कपड़े को दोहरा करके सी लो और चौरस बना लो उसके बीच में एक छेद करके इस छेद को Button holeetich की तरह किसी मीटे धागे से बना लो एक मज़बूत छुरी-सी बन जायगी। फिर उस छुरी के गिर्द चारों तरफ सात आठ घेरे मशीन से बखिए के मार लो। कपड़े को गीला करके निचोड़ लो। फिर तवी में घी डाल कर गरम करो जब घी गरम हो जाय तब उस कपड़े में थोड़ी थोड़ी पिट्ठी डालकर उस छेद में से तवी में टपकाती जाओ। पहले गोल चूड़ी का सा घेरा बना लो फिर उसके गिर्द छल्ले बना लो जैसे कि इमरती के होते हैं। फिर सेंक सेंक कर केसरी रंग मिली चाशनी में डुबोती जाओ और जब मीठी हो जायं तब निकाल कर किसी थाल में ऊपर नीचे सजा दो। इसी पिट्ठी से बेदाना बनता है।

बेदाना बनाने की विधि

एक सेर उड़द की दाल की इमरती जैसी पिट्ठी में एक पाव भर मैदा मिलाकर एक जात कर लो और और मूंगरा निकालने वाली पोनी पर पीठी फैलाकर घी में तल कर रंग मिली चाशनी में डालती जाओ और गरम-गरम वर्ताओ।

पेठे की मिठाई बनाने की विधि

दलदार पेठा लेकर चाकू से काट कर फांक बनाकर बीच का गूदा और बीज निकाल कर छील डालो फिर उसे कांटे से गोद कर किसी

बरतन में पानी डालकर उसमें गोदे हुए पेठे को चार-चार उंगल लम्बे टुकड़े करके डालती जाओ। यदि पेठा एक सेर है तो आधी छटांक फिटकरी डालकर पानी में उनको उबाल लो। दो या तीन उबाल आ जाने पर फांकों को उतार लो और दो तीन बार पानी से धो लो। फिर एक सेर चीनी की चाशनी में फांकों को छोड़ दो। पेठा चाशनी में फिर पानी छोड़ेगा और पतली कर देगा जब पक पक कर चाशनी गाढ़ी हो जाय तो केवड़ा डाल दो और मिठाई तैयार हो जाय तो फांकों को चाशनी में से निकाल कर किसी बांस की टोकरी में रख दो और फिर सूखी दानेदार चीनी में लपेट कर थाल में सजाओ।

खुरमा बनाने की विधि

मैदा एक सेर, गरम किया हुआ घी डेढ़ पाव, घी डाल कर हाथ से रगड़ कर मिला लो।। जब वह अच्छी तरह मिल जाय तो एक छटांक दही और डेढ़ पाव पानी डाल कर मैदे को गूंध लो। पेड़ा बनाकर हाथ से चपटी करके बीच में अंगूठे का निशान लगा कर बना-बना कर रख लो और किसी गीले कपड़े से ढ़क दो, ताकि पपड़ी न आवे। फिर कढ़ाही में घी डालकर हल्की आँच पर खुरमों को तल लो बीच बीच में थोड़ा थोड़ा सलाई से खुरमों को खोंच दो ताकि घी रच जाय। फिर उनको निकाल कर अलग थाल में रख लो। एक सेर मैदे के खुरमोंके लिए दो सेर चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर रख लो और उसमें खुरमे छोड़ दो थोड़ा केवड़ा भी डालो। जब चाशनी ठंडी होकर खुरमे पर लिपट जाय तो पिस्ता लगा दो।

बालूशाही बनाने की विधि नं १

एक सेर मैदा में डेढ़ पाव घी डाल कर दोनों हाथों से मल कर

मिला लो फिर उसमें आध सेर जमा हुआ दही थोड़ा-सा केसर पीस कर या केसरी मीठा रंग डाल कर मैदा गूंध लो जब मैदा गुंध जाय और यदि आवश्यकता हो तो एक छटांक पानी का छींटा दो, अन्यथा नहीं। अब छोटे-छोटे पेड़े तोड़ कर हाथ से दबाकर बालूशाही की शकल बना लो और घी डाल कर दोनों हाथों से गढ़ गढ़ कर छोड़ती जाओ। आंच न हल्की और न तेज़ हो। फिर ढाई सेर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें बालूशाही छोड़ दो और रूह केवड़ा भी डालो फिर बालूशाहियों को निकाल कर ऊपर पिस्ता लगा दो

बालूशाही बनाने की विधि नं ३

आध सेर मैदा, ३ छटांक घी, ३ छटांक दही, आधा चाय का चम्मच खानेवाला मीठा सोडा, चीनी आध सेर थोड़ी सी पिस्ते की हवाइयां।

मैदे में सोडा मिलाकर दही और घी मिलाकर मैदा गूंध लो पानी बिलकुल नहीं डालना। अब मैदे की पेड़ी बनाओ। हाथ से चपटी करके बीच में अंगूठे से दबाओ। फिर कड़ाही में और घी डालकर आग पर रखो, जब घी गरम हो जाय तो कड़ाही को चूल्हे पर से उतार कर बालूशाही डालो और बादामी-रंग की सेंको इसमें आँच का विशेष ध्यान रखा जाता है जब सब बालूशाहियां सिक जायँ और ऊपर से फट जायँ तो चीनी की एकतारा चाशनी बनाओ। एक चौड़े पतीले या चौड़ी कड़ाही में चारों तरफ एक के ऊपर दूसरे बालूशाही सजा दो और चाशनी उस बर्तन के दरम्यान में रखो। कड़छी से बालूशाहियों के ऊपर चाशनी डालती जाओ। जब चीनी रच जाय तो निकाल कर बालूशाही थाल में सजादो और ऊपर से पिस्ते की हवाइयां लगादो। इसी बालूशाही के सामान में थोड़ा सा नमक मिला दिया जाय और हाथ से चपटी करके मठ्ठियां तली जायं तो बड़ी बढ़िया मठ्ठियां बन जायंगी।

बेसन का मेसू

एक कटोरी बेसन, एक कटोरी चीनी, घी सेर या अधिक। अब चीनी की चाशनी बनाओ। चाशनी अधिक गाढ़ी न हो आधी तार हो, बेसन को मामूली घी में भूनो। भूनने के बाद चाशनी उसमें डाल दो और थोड़ा थोड़ा घी कड़छी से डालकर हिलाती जाओ। आंच बहुत तेज़ न हो, घी थोड़ा थोड़ा कर सारा ही डाल दो,इससे छत्ता सा बन जायगा। जब मेसू घी छोड़ दे तब थाली में डाल कर जमा दो। नीम नरमको काट लो; ठंडा हो कर जम जाने पर मेसू काटा जाय तो खराब हो जाता है अतः हल्के गरम को ही काट लेना चाहिए।

। रसगुल्ले बनाने का तरीका नं १

दो सेर खालिस दूध, थोड़ी-सी फिटकरी,समुद्रझाग ४ माशे, चावल का आटा, थोड़ा-सा घी, एक सेर चीनी।

दूध को चूल्हे पर रखो। जब उबाल आने लगे तो फिटकरी को पीस कर थोड़े से पानी में घोल कर दूध में छोड़ दो। इस से फौरन दूध फट जायगा। फिर फटे हुए दूध को पतले पोने में डाल दो। पनीर पोने में रह जायगा और पानी निकल जायगा। जब पानी बिलकुल निचुड़ जाय तो पनीर का तीसरा हिस्सा चावल का आटा पनीर में मिलाओ और ४ माशे समुद्र की झाग भी बीच में मिला दो। बाद में सारे मिश्रण को हथेली से खूब मथ मथ कर एक जान कर लो। फिर पनीर की गोलियां बना बना कर रख लो और एक सेर चीनी की आध तारा चाशनी बनाओ रसगुल्लों को कड़ाही में घी डाल कर हल्की आंच पर गुलाबजामुनों की की तरह तलो। जब बादामी रंग के हो जायं तो चाशनी में छोड़ कर पकाओ। जब पकते पकते चाशनी गाढ़ी हो जाय तो पानी का छींटा देती रहो ताकि चाशनी बहुत गाढ़ी न हो जाए।

रसगुल्ले नं० २

गुलाब जामुन नं० एक या दो का सारा सामान लेकर रसगुल्ले की शकल की गोलियाँ बनाकर गुलाब जामुन की तरह तलकर चाशनी में पकाओ।

रसगुल्ले नं० ३

एक सेर कच्चा दूध, आध पाव दही, दो तोले फिटकरी और १॥ माशा नींबू का सत। अब फिटकरी और नींबू के सत को आध सेर पानी में घोल कर उबाल लो और पानी तैयार करके अलग किसी कलईदार बर्त्तन में रखो, दही को भी फेंट कर और छान कर मठा बनाकर अलग रखो। एक सेर कच्चे दूध को चूल्हे पर रख कर उबाल दो और नीचे उतार कर रख लो। फिर गरम गरम दूध में मट्ठा डालो; कढ़छी से फिटकरी और नींबू के सत वाला पानी डालती जाओ और कढ़छी से हिलाती जाओ जब दूध पानी अलग हो जाय तो पानी डालना बन्द कर दो फिर मलमल के कपड़े में फटे दूध को डाल कर टांग दो। पानी निकल कर पनीर रह जाएगा। यदि पनीर अधिक गरम हो तो बंधे हुए कपड़े को ठंडे पानी में छोड़ दो और हाथों से मल मल कर पानी निकाल दो और ठंडा होने पर खूंटी से टांग दो जब सब पानी निकल जाय तो एक तोला मैदा और एक तोला सूजी ले लो दोनों चीजों को पनीर में मिलाओ, पहले डेढ़ तोला मिलाओ। यदि आवश्यकता हो तो बाकी का ½ तोला भी मिलाओ अन्यथा कोई आवश्यकता नहीं है। अब एक बटा चार हिस्सा जायफल, चुटकी भर जावित्री, केसर, छोटी इलायची और पांच छः लौंग इन सब चीजों को दरड़ा करके अलग रखो और इनमें थोड़ी सी खुश्क दानेदार चीनी भी मिलादो। पनीर में

मैदा और सूजी का मिश्रण मिलाकर हथेली से खूब ही मलो। जब पनीर बिलकुल मुलायम हो जाय तो रसगुल्लों जैसी गोलियाँ बनाती जाओ और जो मसाला चीनी में मिला कर रखा है उसे रसगुल्लों में अङ्गुली से भर भर कर रखती जाओ। तीन पाव चीनी की आधी-तारा चाशनी अलग बनालो और पाव चीनी की पतली सी चाशनी अलग बनालो अब आधी तारा चाशनी में रसगुल्ले छोड़ती जाओ जब रसगुल्ले आधे पक जायं तो थोड़ा पानी का छींटा चाशनी में मारती जाओ ताकि चाशनी बहुत गाढ़ी हो कर रसगुल्ले कच्चे न रह जायं। कड़ाही को चूल्हे पर से उतार लो; कोई दो मिनट के बाद फिर चूल्हे पर रख कर पकाओ। ठंडी पतली चाशनी में एक रसगुल्ला डालकर देखो। यदि उसमें तैरने लगे तो समझो कि तैयार है, यदि डूब जाए तो थोड़ा देर और पकाओ जब तक तैरने न लगे पकने दो। जब सब रसगुल्ले तैयार होजायं तो गुलाब बसी पतली चाशनी में डालकर रखो, यह स्पंज रसगुल्ले हैं।

रसगुल्ले नं० ४।

दो सेर गाय का कच्चा दूध लेकर थोड़ी सी टाटरी या फिटकरी, मैदा या चावल का आटा, चीनी एक सेर या डेढ़ सेर। गाय के दूध को चूल्हे पर रख दो जब एक उबाल आ जाय तो टाटरी को पीसकर एक छटांक पानी में घोल कर दूध में छोड़ दो फौरन ही दूध फट जायगा। अब पनीर को किसी पतले कपड़े में डाल कर टांग दो। थोड़ी देर के बाद पोटली को ठंडे पानी में डालो और हाथों से मल-मल कर सारा पनीर का खट्टा पानी निकाल दो फिर पनीर को किसी बोझ के तले दबा दो। पनीर में थोड़ा सा मैदा या चावल का आटा मिलाकर

हथेली से मथ-मथकर मुलायम करलो और गोलियाँ बनाओ, फिर नं० ३ रसगुल्लों की तरह एक ओर पतली और एक ओर गाढ़ी चाशनी बना कर रसगुल्ले पकाओ।

रसगुल्ले नं० ५

दो सेर गाय का खालिस कच्चा दूध, डेढ़ पाव मठा किया हुआ और छाना हुआ दही, एक सेर चीनी। दूध को उबाल देकर मठा डालो और पनीर को पौने में डाल कर पानी निचोड़ कर बोझ के नीचे दबा दो। जब पानी निचुड़ जाय तो कोसे कोसे पनीर को हथेली से मलमल कर गोलियाँ बनाओ और नं० ३ रसगुल्लों की तरह पकाकर गुलाब वसी कच्ची चाशनी में डालो।

रस मलाई नं० १

दो सेर कच्चा दूध, डेढ़ छटांक चीनी, रूह केवड़ा, डेढ़ पाव दही।

दही को खूब फेंट कर गाढ़ी लस्सी बना लो। फिर एक सेर दूध को चूल्हे पर रखो; जब उबाल आ जाय तो लस्सी डालो; थोड़ी देर में दूध फट जाएगा, फिर फटे हुए पनीर को किसी मलमल के कपड़े में डाल कर पटड़े पर पटड़े को टेढ़ा करके रख दो और ऊपरसे बोझ दे दो। थोड़ी देर में नीम कोसे पनीर को कपड़े में से निकाल कर हथेली से खूब मलो जैसे कि मक्की का आटा हथेली से मला जाता है फिर पनीर की गोलियाँ बना लो जैसे रसगुल्ले बनाए जाते हैं। अब बाकी जो बचा हुआ एक सेर कच्चा दूध पड़ा है उसको चूल्हे पर चढ़ा दो। जब एक दो उबाल आजायं तो रसगुल्ले उसमें डाल दो। आंच न बहुत हल्की हो और न बहुत तेज। आध घंटे के बाद चूल्हे पर से उतार लो। रसमलाई बन जायगी। ठंडी होने रूह केवड़ा या रूह गुलाब डाल

दो बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। खाना खाने के बाद मीठी चीज (Sweet dish) की जगह भी दी जा सकती हैं।

रसमलाई नं० २

एक सेर गाय के कच्चे दूध को दो उबाल देकर उसमें रसगुल्ले नं० ४ को चाशनी में से निकाल कर; उस दूध में रसमलाई नं० १ की तरह पकाओ। बड़ी पोली रसमलाई बनेगी।

अंदरसे

यह चावल के आटे के बनाए जाते हैं। चावलों को तीन चार दिन तक पानी में भिगो दो। फिर पानीमें से निकाल कर कपड़े पर फैला दो; सूख जाने पर चक्की में चावलों का आटा पीस लो। एक सेर आटा, आध सेर चीनी, आध पाव दही ; सब चीज़ों को मिला कर एक जान कर लो और आटा सख्त गूंधो, आटे के छोटे-छोटे पेड़े बना कर सफेद तिलों में लपेट लो और बेलन से बेलकर छोटी-छोटी पूरियां बना लो और घी में तल लो।

अंदरसों का बेदाना

इनके बनाने का वही तरीका है जो कि अंदरसों का, भेद केवल इतना है कि इसकी गोलियाँ बना कर तिलों में लपेट-लपेट कर तली जाती हैं।

मैदे के सूत या पेठा बनाने की विधि

ढाई सेर मैदे के पीछे आध सेर घी का मोहन देकर दोनों हाथों से रगड़-रगड़ कर मिला लो; घी और मैदा मिल जाने पर एक सेर पानी डाल कर सख्त गूंध लो। फिर पटड़े या चकले पर आध अंगुल मोटा बेल कर छुरी से एक-एक गिरह लम्बे टुकड़े काट लो और कड़ाही में घी

डाल कर तल लो। जब कमर बंध जावे फिर पोनी मे निकाल कर थाल में रख लो। ढ़ाई सेर चीनी की चाशनी बनाकर पेठे को चीनी में डालकर पाग लो। जब मीठा चढ़ जाय तब थाली में निकाल लो। इनको पंजाब में सूत की मिठाई कहते हैं। यदि चीनी की तंगी है तो तीन सेर गुड़ की चाशनी बना कर उसमें पाग लो; यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है

शकरपारे नं० १

मैदा पाव भर, मलाई डेढ़ छटांक, पिसे बादाम एक छटांक, घी एक छटांक, थोड़ा सा इलायची दाने का चूर्ण। सब चीजों को मिलाकर गूंध लो, यदि आटा सख्त हो तो थोड़ा दूध डाल कर गूंधो। फिर चकले या पटड़े पर फैला कर चाकू से शकरपारे काट लो। कड़ाही में घी चढ़ा कर शकरपारों को तल लो। फिर एक सेर चीनी की तीन तार की चाशनी में पाग लो।

शकरपारे नं० २

जैसे मैदे के सूत बनाए थे वही मसाला बनाकर लम्बे काटने की बजाय चौरस शकरपारे काट लो और फिर उसी तरह चीनी में पाग लो।

नानखताई बनाने की विधि

डेढ़ सेर जमा हुआ घी, डेढ़ सेर सफेद बूरा, एक तोला समुद्र झाग सब चीजों को मिलाकर एक परात में फेंट लो। जब मक्खन की तरह होजाय तब एक सेर मैदा और एक सेर सूजी मिला लो। फिर एक थाली में खाकी कागज़ बिछा दो और उसको घी से चुपड़ दो। कागज पर छोटी-छोटी नानखताई बनाकर तोड़-तोड़ कर दो-दो उंगल के फासले पर रखती जाओ। चूल्हे में आग जला कर एक बड़ी लोहे की कड़ाही में रेत डाल कर गरम करो। फिर उस गरम-गरम रेत पर थाली रख दो

और ऊपर से दूसरी थाली से ढक दो। थोड़ी देर के बाद ऊपर वाली थाली पर भी आंच रख दो, बस नानखताई तैय्यार हो जायंगी। ऐसे ही बार-बार थाली में रख कर सब खताइयां बना लो। यदि खताइयों पर पकते समय पिस्ते की हवाइयाँ और बादाम कतर कर और छोटी इलायचियों का चूरा लगा दें तो बहुत शानदार खताइयाँ बनती हैं।

नानखताई नं० २।

आध सेर घी, आध सेर बूरा, आध सेर मैदा, आध सेर सूजी, छः माशे समुद्र झाग। बनाने का सारा तरीका नं० १ नानखताई की तरह ही है।

जलेबी बनाने की विधि

पाव भर मैदा, पाव भर दही, पहले दही को फेंट कर पतला कर लो, गांठ कोई न रहे। बाद में पानी डाल कर उसकी गाढ़ी-गाढ़ी लस्सी बना लो; फिर लस्सी में मैदे को मिलाकर मथानी से फेंट लो ताकि वह एक जान होजाय। जैसा कि पकौड़े पकाने के लिए बेसन पतला रक्खा जाता है ऐसी ही पतली मैदा बना कर उसमें थोड़ा संदली और सिंदूरी रंग या मीठा पीला रंग मिला कर रखो, मैदानी को किसी बन्द अल्मारी में दो दिन तक बन्द रखो। फिर दो दिन के बाद जब ख़मीर उठ आय तो निकाल लो। अब आध सेर चीनी में आध सेर पानी डाल कर आधा तारा चाशनी बनाओ, चाशनी में भी थोड़ा रंग मिलाओ। नारियल का एक खोपड़ा; जिसमें नीचे कुदरती छेद होता है उसमें मैदानी डाल कर नीचे अंगुली रक्खो फिर तवी कढ़ाही में घी गरम करो, आंच न बहुत तेज हो और न हल्की। फिर तवी में खोपड़े से ढ़ाई घेरे की जलेबी बनाती जाओ। जब सख्त होजाय तो

चाशनी में, जो कि हल्की आंच पर रखी हुई है पौनी से डालती जाओ और सलाई से उलट-पलट कर दो। चाशनी रच जाने पर सलाई से निकाल कर गरमा गरम खाओ। गर्मी की ऋतु में मैदे में दही डालने की आवश्यकता नहीं है। वैसे ही मैदे को पानी में घोल कर रख दो। दूसरे दिन ख़मीर उठ आयगा, फिर ख़मीर में थोड़ा खाने वाला सोड़ा मिलाकर जलेबी बनाओ। कभी-कभी मैदे में थोड़ा बेसन या चावल का आटा भी मिलाया जाता है। पाव भर मैदा में एक बड़ा चम्मच चावल के आटे का या बेसन का डालो और ख़मीर उठ आय तो खाने वाला सोड़ा मिला कर जलेबियाँ तलो।

गुझिया बनाने की विधि नं १

एक सेर मैदा, एक छटांक घी, दोनों हाथों से मल मल कर मिला लो, फिर सात छटांक पानी डालकर गूंध लो और छोटी छोटी पेड़ियां बनाओ। पाव भर सूजी एक छटांक घी में मंदी आंच पर बादामी रंग की भून लो और अलग रख लो फिर पाव भर ताज़ा खोया, पाव भर चीनी, क़िशमिश, थोड़ी छोटी इलायची, बादाम की गिरियां कतरी हुई एक छटांक, पिस्ता कतरा हुआ एक छटांक, सूजी खोया और मेवा सब इकट्ठा मिला लो। अब छोटी छोटी पेड़ियों को बेल बेल कर उनमें यह मसाला भरकर दोनों जोड़ों को मैदा मिले गाढ़े गाढ़े पानी का हाथ लगा लगा कर जोड़ो और अंगूठे के नाखून और उंगलियों से गूंद कर किनारे मोड़ो। कड़ाही में घी डाल कर सब गुझियों को तल तल कर रखती जाओ। यह गुझियाँ पागी नहीं जायंगी।

गुझिया नं २

मैदा आध सेर, घी दस छटांक, खोया आध पाव, सूजी आध पाव,

किशमिश एक छटांक, बादाम कतरे हुए एक छटांक, पिस्ता, गोला आदि आध सेर मैदा में आध पाव घी का मोन देकर (दालचीनी एक माशा, लौंग आधा माशा छोटी इलायची के दाने आधा तोला, काली मिर्च आधा तोला, सौंफ दो माशे, यह वस्तु [इकट्ठी करो) सोंठ, दालचीनी और लौंग इनको दूध में पीस कर छान कर मैदा में मिलाओ और मैदा को गूंधो। थोड़ा-सा दूध डालकर मुलायम कर लो फिर नं १ गुझिया की तरह पेड़ियां बनाकर सूजी, खोया और मेवा पूरियों में भर कर गुझिया बनाओ। फिर एक सेर चीनी की दो तारा चाशनी बनाओ और नीचे उतार कर उसमें गुझिया डालकर पाग लो।

नोटः—गुझिया की जो पूरी बेलो उसको वैसे ही बेलो घी या सूखा मैदा नहीं लगाना और पतली बेलनी है।

चमचम बनाने की विधि

तीन पाव छेना या फटे हुए दूध की पनीर लेकर हथेली से मलकर एकजान कर लो। फिर सवा तोला सूजी और सवा तोला मैदा मिला दो फिर सवा सेर चीनी की आधी तारा चाशनी तैयार करो। अब पनीर की पेड़ियां तोड़ कर गुलाब जामुन जैसी बना बना कर चाशनी में छोड़ती जाओ। जब चमचम उबलने लगें और चाशनी गाढ़ी हो जाय तो एक पाव भर पानी चाशनी में डाल दो। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तो फिर पाव भर पानी डालो। तीन बार ऐसा करने से जब चमचम चाशनी में डूबने लगें तो कड़ाही उतारकर थोड़ा-सा केवड़ा डाल दो।

चमचम बनाने की दूसरी विधि

दो सेर गाय का खालिस कच्चा दूध लेकर नींबू का सत डालकर फाड़ लो; फिर मलमल के कपड़े में डालकर ऊपर बोझ देकर पनीर रख लो। जब सब पानी निचुड़ जाय तो पनीर को हथेलियों से मल मल कर

मुलायम कर लो। अब चपटी-चपटी लम्बी-लम्बी टिकियां बनाकर एक सेर चीनी की चाशनी में रसगुल्लों की तरह पकाओ जब चमचम पक जायं तो उनको गुलाब की खुश्क दानेदार चीनी में लपेट कर रख दो।

छेना मुड़की यानी पनीर के शकरपारे'

पनीर के शकरपारों के लिए पनीर सख्त और ताजा होना चाहिए। आध पाव पनीर में आध पाव मैदा, जिसमें एक चम्मच घी का मोन दिया हुआ हो, मिलाकर हथेली से खूब मसल लो। फिर पत्थर के चकले या लकड़ी के पटड़े पर एक इंच मोटा बेल लो और छुरी से शकरपारे काट लो। एक तारा चीनी की चाशनीमें हल्की हल्की आंच पर पकाओ। जब पक जावें तो चूल्हे पर से उतार कर कुछ देर चाशनी में पड़ा रहने दो; जब चीनी अच्छी तरह लिपट जाय तो थाली में डालकर रखो और ठंडे होने पर काम में लाओ।

रसबड़ा

ताजा पनीर, आध सेर मैदा, तीन तोले रगड़े हुए बादाम, एक छटांक छोटी इलायची, तीन माशे किशमिश, आध छटांक कतरे हुए बादाम, आधी छटांक पिस्ते की हवाइयां, एक तोला मिश्री, आधी छटांक या चीनी के चौकोर टुकड़े (Cubes) चीनी एक सेर पनीर में मैदा और पिसे हुए बादाम मिला कर फेंट लो और एकजान कर लो, फिर आधी-आधी छटांक की पेड़ियां बनाकर उसके भीतर मेवा और Cubes के छोटे-छोटे टुकड़े कर होशियारीसे भर दो और चपटी शकल बनाकर रखो। फिर कड़ाही में घी डालकर एक-एक बड़ा घी में डाल कर तल लो और बादामी रंग का सेंक लो। इसके बाद एक सेर चीनी की आधी तारा चाशनी बनाकर उसमें बड़े छोड़ती जाओ और पकाओ।

जब बड़े पक जायं तो कड़ाही चूल्हे पर से उतार लो और चाशनी में से बड़े निकालकर सूखी दानेदार खुशबूदार चीनी में डालती जाओ और लपेटती जाओ।

संदेश

एक सेर गाय का दूध, थोड़ी-सी फिटकरी या टाटरी, रूह गुलाब।

दूध को चूल्हे पर रखकर फिटकरी या टाटरी डालकर फाड़ लो और किसी पतले कपड़े में डाल कर उसका पानी निचोड़ कर पोटली को ठंडे पानी में डाल दो, फिर पोटली को पत्थर के नीचे दबा दो, थोड़ी देर के बाद पनीर को निकाल कर हथेली से मल लो ताकि एकजान हो जाय। पतीले को बिलकुल हल्की आंच पर रखकर पनीर डाल दो, अंदाज से चीनी डालो और रूह गुलाब भी थोड़ी-सी; कड़छी से सब चीजें मिला दो फिर नीचे उतार कर गोल लड्डू बनाकर दबा कर सांचे में संदेश की शकल बना लो।

पनीर की बर्फी

एक सेर खालिस कच्चे दूध को फाड़कर पोने में डाल दो। जब गरम-गरम पानी निचुड़ जाय तो पोटली को ठंडे पानी में डालो। फिर निकाल कर सब पानी निचोड़ दो और पनीर को किसी थाली में निकाल कर उसमें एक छटांक चीनी मिला कर, पनीर को फिर पोने में डालकर सफाई से बोझ के नीचे दबा दो। दो तीन घंटे के बाद निकाल कर चांदी के वरक लगाकर बर्फी बनाओ।

मालपूआ नं १

एक सेर दस छटांक बूरे का शर्बत, ढाई सेर आटा, पाव भर जमा हुआ दही मिला कर फेंट लो, खमीर न तो गाढ़ा हो और न बहुत

पतला जब एक घंटे के बाद खमीर उठ आय तो एक छटांक सौंफ और ४ तोले काली मिर्च कुचल कर, तीन तोला बड़ी इलायची के बीज डालकर फेंट लो। फिर तवी में घी डालकर चढ़ाओ। जब घी गरम हो जाय तब बड़े चम्मच से या पतीले के छोटे ढक्कन से घी में खीर डाल दो। जब एक ओर से सिक जाय तो पोनी से उलट कर दूसरी ओर मे सेक लो। जब लाल हो जाय तो निकाल लो।

मालपूआ नं २

पाव भर आटा, आध पाव दही, और तीन छटांक चीनी, सब चीजें मिला लो और थोड़ा पानी मिलाकर एकजान कर लो। फ्राईपैन या तवी में घी डालो जब घी गरम हो जाय तो उसमें मिश्रण डालकर पोनी से उलट-पलट कर पूआ पकाओ और गरम-गरम खाओ।

मालपूआ नं ३

पाव भर आटा, पाव भर दूध की मलाई, तीन छटांक चीनी, थोड़ी सी सौंफ, सब चीजों को मिला लो और थोड़ा-सा पानी डाल कर पूड़े पकाने का घोल तैयार कर लो और फ्राईपैन या तवी में घी डाल कर तल लो।

मलाई की पूरी

भैंस का दूध ढाई सेर, अरारोट आधी छटांक लेकर दूध में मिला दो फिर आधा-आधा दूध दो कड़ाहियों में डाल कर उबलने रख दो। जब दो या तीन उबाल आजायं तो कड़ाही में डंडी वाली कटोरी से झाग उठाओ। जब कड़ाही झाग से भर जाय तो हल्की आंच कर दो। जब खूब मोटी मलाई हो जाय तब होशियारी से पोनी से कड़ाही की मलाई एक चौड़ी पोनी पर डाल दो। परन्तु ध्यान रहे कि मलाई का

नो पर और गीला भाग ऊपर रहे, फिर दूसरी कड़ाही पहली पोनी वाली मलाई पर डाल दो, अब खुश्क भाग रो फिर कपड़े को दबा कर दूध निकाल दो और कड़ाही में घी लकर धीरे-धीरे पूरी की तरह तल लो। तलते समय ध्यान रहे कि पूरी न टूटे, फिर दानेदार चीनी और थोड़ा गुलाब पूरी पर छिड़क कर छुरी से टुकड़े बनाकर काम में लाओ।

पिन्नियां

यह बड़ी पुष्टिकारक होती हैं और काफी लागत से बनाई जाती हैं। वैसे तो हर मौसम में प्रयोग में लाई जाती हैं, परन्तु सर्दियों में खाने से विशेष लाभकारी है।

उड़द की दाल की पिन्नियां

एक सेर उड़द की दाल को रात में भिगो दो, फिर सवेरे धो कर कूंडी या सिल पर खूब बारीक पीस लो। एक सेर घी एक सेर बूरा, खोया पाव भर, पिस्ता पाव भर, बादाम की गिरी छीली हुई एक छटांक, यह सामान इकट्ठा करो। घी में पिट्ठी को भून लो, इतना भूनो कि दाना बिलकुल कच्चा न रहे,कई लोग पिट्ठी के बड़े बनाकर घी में तल लेते हैं फिर उन बड़ों को कूंडी में कूट कर फिर भूनते हैं। जिस तरीके से मर्ज़ी भूनो, जब पिट्ठी बादामी रंग की हो जाय तो खोया डालकर भूनो और पिस्ता भी डाल दो। कड़ाही को नीचे उतार कर बूरा डालकर खोंची से खूब हिला-हिलाकर एक जान कर लो। हाथ में लेकर मुट्ठी की शकल की पिन्नियाँ बनाओ; जिन पर उंगलियों के गहरे निशान मालूम हों। हर एक पिन्नी पर बादाम की छिली हुई साबित गिरी लगाओ और ऊपर से वरक लगा दो। यह पिन्नियाँ बहुत ही स्वादिष्ट और देखने में बहुत ही

बढ़िया होती हैं यदि चाहो तो इनके लड्डू भी बांधे जा सकते हैं यह अपनी इच्छा पर है ।

मूंग की दाल की पिन्नियाँ

एक सेर मूंग की दाल रात को पानी में भिगो दो फिर सवेरे धोकर छिल्का उतार कर सिलबट्टे या कूंडी में बिलकुल बारीक पिट्ठी बनाओ। जब पिट्ठी का पानी जल जाय और घी छोड़ने लगे तो बादामी रंग होने पर पाव भर खोया डाल कर भूनो और पिस्ता भी डालो। फिर एक सेर चीनी की तीन तारा चाशनी मिला लो। ज़रा ठंडी होने पर मुट्ठी की शकल की पिन्नियां बनाकर ऊपर एक-एक गिरी छिले हुए बादामों की लगा कर वरक लगाते जाओ यह पिन्नियां बहुत ही स्वादिष्ट होती हैं।

चने की दाल की पिन्नियाँ

एक सेर चने की दाल को रात को; एक सेर दूधमें भिगो दो। सवेरे उसकी पिट्ठी पीसकर सवा सेर घी में भूनो, जब भूनते-भूनते खुशबू आने लगे तो पाव भर खोया और पिस्ता और छोटी इलायचियों के दाने डाल दो। एक सेर चीनी की तीनतारा चाशनी बनाकर डालो और मुट्ठी की शकल की पिन्नियां बनाकर ऊपर साबित बादामों की गिरी लगा कर वरक लगा दो। यदि लड्डू बनाने हों तो लड्डू बांध लो।

बेसन के लड्डू बनाने की विधि

एक सेर बढ़िया बेसन लेकर उसमें एक छटांक दूध डालकर हाथों मे मसल लो। फिर एक सेर घी कड़ाही में डाल कर बेसन को हल्की आंच पर भूनो; जब बेसन में से खुशबू आने लगे और घी छोड़ दे तो इलायची के दाने और खरबूज़े की गिरियां छोड़ दो, कड़ाही चूल्हे पर से उतार लो। बेसन ठंडा हो जाय तब पिसी हुई चीनी या बूरा बराबर का

डाल दो और लड्डू बना लो। यदि बेसन के लड्डुओं में बूरा डालो तो अच्छा है; बूरे से वे अधिक स्वादिष्ट बनते हैं।

दल या मैदे के लड्डू

मैदा एक सेर लेकर एक छटांक दूध डाल कर मसल लो; फिर कड़ाही में एक सेर घी डालकर हल्की-हल्की आंच पर मैदा भूनो। जब भुन जाय तो इलायची का चूरा डाल दो। कड़ाही को नीचे उतार कर एक सेर चीनी का बूरा या पिसी हुई चीनी मिलाकर लड्डू बांध लो।

सूजी के लड्डू

यह बिलकुल मैदे के लड्डूओं की तरह बनते हैं।

सूजी की पिन्नियां बनाने की विधि

एक सेर सूजी, दो सेर चीनी की चाशनी; दूध पानी से साफ कर के दो तार की बनाओ और उतार कर रख लो। एक सेर सूजो, सेर घी में मंदी-मंदी आंच पर भूनो फिर एक सेर ताजा खोया भी इसमें मिलाओ। अच्छी तरह मिल जाने पर चाशनी में डाल कर खोंचे से उलट-पलट कर दो, अब पाव भर कीकर (बबूल) का गोंद लो और छोटे-छोटे टुकड़ों को पीस कर घी में तल लो। फूल कर खीलें बन जायंगी जब थोड़ा रंग बदल जाय और खाने में कच्चा न मालूम हो तो सूजी और खोये में डाल दो। बादाम, पिस्ता;किशमिश, छोटी इलायची भी डाल दो और मुट्ठी में दबा-दबा कर मुट्ठी की शकल की पिन्नियां बना लो।

दाल के लड्डू बनाने की विधि

एक सेर मूंग की धोई दाल को सुखाकर पीस लो, बेसन और

एक सेर उड़द की धोई हुई दाल को सुखाकर बेसन पीस लो। दो सेर घी किसी कड़ाही में डाल कर हल्की आंच पर भूनो। जब सुगंधि आने लगे और रबड़ी की तरह ढीला हो जाय तो आंच पर से उतार कर खोंचे से हिलाकर ठंडा कर लो। फिर किसी ठंडी जगह पर रखो ताकि घी जम जाय या ओस में रात भर रख दो। सवेरे फेंटते-फेंटते मक्खन की तरह कर लो फिर तोला भर छोटी इलायची और ४ सेर बूरा डाल कर मिलाओ और लड्डू बांध लो।

मूंग के लड्डू बनाने की विधि

मूंग की धोई दाल को धोकर सुखाकर बेसन एक सेर, घी एक सेर कड़ाही में खुरपी से हिला-हिलाकर धीमी आंच पर भूनो। कुछ ठंडा होने पर एक सेर चीनी का बूरा मिलाकर ६ माशे छोटी इलायची डाल कर लड्डू बांध लो।

मूंग के लड्डू बनाने की विधि नं १

मोटे दाने का मूंग लेकर भट्टी में भुनवा लो और चक्की में दल कर छिलके निकाल कर साफ कर लो। फिर चक्की में बारीक पीस कर बेसन बना लो। अब सेर बेसन में पीछे तीन पाव घी डाल कर भून लो और नीचे उतार कर ठंडा करके एक सेर बूरा मिला कर लड्डू बना लो।

सून के लड्डू बनाने की विधि

एक सेर मैदे में डेढ़ पाव घी मिला कर सात छटांक पानी में गूंध लो और कड़ाही में घी डाल कर अंगीठी पर रखो। अब गूंधे हुए मैदे को बेल कर पटड़े या पत्थर के चकले पर फैला दो और उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट-काट कर घी में तल लो। अच्छी तरह

तल जाने पर उतार लो और उन टुकड़ों को ओखली में कूट कर उसमें तीन पाव शक्कर मिला कर हाथ से लड्डू बांध लो। यह लड्डू प्रायः अग्रवालों और मारवाड़ियों के यहां ब्याह शादी में बनाये जाते हैं। यदि चूड़ीदार मगद के लड्डू बनाने हों तो इन्ही लड्डुओं को कपड़े से बांध लो। चूड़ीदार बन जायंगे।

मगद के लड्डू बनाने की विधि

एक सेर मैदा, तीन छटांक घी, आध सेर पानी डाल कर गूंध लो। फिर उसे पटरे पर धर कर चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े काटकर कड़ाही में घी डालकर मन्दी-मन्दी आंच पर मट्ठियों की तरह निकाल लो, फिर पत्थर की कूडी में मूसल से कूटकर किसी मोटी छालनी में छान लो, डेढ़ सेर चीनी की चाशनी; दूध पानी से साफ कर लो, फिर तीन तार की चाशनी बनाकर, उतारकर, छना हुआ मैदा डालकर खुरपी से हिलाते जाओ। फिर कपड़े से बांधकर हाथ से दबा-दबा कर चोटीदार बाँध लो। मगद के लड्डू बन जायंगे।

गेहूँ के लड्डू बनाने की विधि

धुले हुए गेहूँ का आटा बारीक एक सेर, डेढ़ पाव घी में डालकर हल्की-हल्की आंच पर भून लो और भुन जाने पर उतार कर रख लो। फिर सवा सेर चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर; उसमें भुना हुआ आटा डालकर खुरपी से हिलाती जाओ। जब हल्का गरम हो तो दो तोला इलायची डालकर लड्डू बना लो।

१ निशास्ते के लड्डू

यह गेहूँ के लड्डुओं की तरह बनते हैं। यदि गेहूँके आटे में थोड़ा निशास्ता मिला लिया जाय तो बहुत स्वादिष्ट लड्डू बनते हैं।

: ८ :

सब्जी प्रकरण

रसोई बनाने और परोसने के लिए निम्न लिखित वस्तुओं की आवश्यकता होती है—पतीले, परात, कड़ाही, कड़छियाँ, पोनी, थालियाँ, गिलास, कटोरियाँ, चाय के चम्मच, मेज़ के चम्मच, छालनी पीतल की, फ्राई पैन, (Fry pan) तवा, चकला, बेलन, चिमटा, कद्दूकस, लोटा, बालटियाँ, अंगीठियाँ, चाकू, नमक-मिर्चकी संदूकड़ी, कूंडी, सोटा, झाड़न इत्यादि। रसोई के लिए चार साफ झाड़न अवश्य ही होने चाहिएं। एक आटा गूंधकर ढकने के लिए, एक दही के लिए, एक गरम पतीले वगैरा को उठाने के लिए, और एक बर्तनों को पोंछने के लिए। यदि प्रति दिन यह सादे गर्म पानी में से ही निकाल कर धोकर डाल दिये जायं तो साबुन लगाने की बहुत कम आवश्यकता पड़ती है फिर भी इनको सोडे और साबुन में कभी-कभी उबाल लेना चाहिए और कभी-कभी धोबी के यहाँ भी धुलवाने चाहिएं, नहीं तो बहुत काले हो जाते हैं।

सब्ज़ी बनाने के लिए जिन-जिन मसालों की आवश्यकता पड़ती है उनके नाम नीचे लिखे जाते हैं—प्रधानः—नमक, लाल मिर्च, हल्दी। अन्य मसाले :—काली मिर्च, धनिया, अनार दाना, सफेद जीरा, काला ज़ीरा, अजवायन, मेथी, राई, सौंफ, हींग, लहसुन, प्याज़, अदरक, इमली, अमचूर, कश्मीरी रंगदार साबित लाल मिर्च, गरम मसाला (मोटी इलायची, लौंग, दालचीनी) इन [illegible] वस्तुओंके मिश्रण को ही गरम-

मसाला कहते हैं । पाव भर मोटी इलायची, आध पाव दालचीनी, एक छटांक लौंग, यदि इच्छा हो तो एक छटांक काली मिर्च, इन चारों मसालों को कूट-छान कर संदूकड़ी के खाने में डाल लो । इसको गरम मसाला कहते हैं । आध सेर सब्ज़ी में चाय का आधा चम्मच भर गरम-मसाला काफी होता है ।

रसोई बनाने के लिए सबसे पहले सब्ज़ी कतर कर और धोकर रखो, फिर आटा गूंधो और दाल चुनकर धोकर रखो, फिर चूल्हे में आग जलाओ और दाल के लिए पानी चूल्हे पर चढ़ाओ । अपने पास छोटी बाल्टियां, एक पतीले में पानी डालकर रखो और नमक, मिर्च झाड़न आदि सब वस्तुएं अपने पास रखो । कड़छी, पतीले, कड़ाही आदि भी पास ही हों ताकि बार-बार उठना न पड़े । यदि किसी सब्जी में रगड़ कर मसाला डालना हो तो वह भी रगड़ कर अपने पास रखो । सब्जी हमेशा पीतल को छालनी में डालकर धोनी चाहिए, बड़ी अच्छी धुलती है । कटोरियां, चम्मच और कड़छियां यदि एक टोकरी में डाल दी जायं और अपने पास रख ली जायं तो बार बार उठने की मेहनत नहीं पड़ती ।

हर एक देश में रसोई बनाने के अलग-अलग तरीके हैं । कोई अधिक लाल मिर्च और गरम मसाले पसन्द करते हैं और कोई साधारण ही पसन्द करते हैं । यू०पी० में अधिक मात्रा में लाल मिर्च, और खटाई खाई जाती है, परन्तु पंजाब में प्याज़ खाने पर अधिक ज़ोर दिया जाता है । वहां पर लाल मिर्च और खटाई कम खाते हैं; इसलिए आपके परिवार के लोग जैसा नमक-मिर्च पसंद करते हों उन्हीं के स्वाद के मुताबिक सब चीज़ें डालनी चाहिएं और जहां तक होसके भोजन सुस्वादु बनाने का ढंग सीखना चाहिए ।

जिन पतीलों में सब्ज़ियां बनाई जायं उनमें कलई होनी बड़ी ही आवश्यक है, बिना कलई के भाजी में कड़वापन और ज़हर घुल जाता है। भाजी बनाने के समय हर वस्तु पतीले, कड़छी, पोनी, नमक-मिर्च की संदूकची, घी और एक पतीले में पानी डालकर और उसमें एक कटोरी डालकर रखो ताकि बार-बार उठना न पड़े सब मसाले कूट-पीसकर और छानकर रखने चाहिएं। ज़ीरा, अजवायन, आदि डिब्बियों में डालकर अलग रखो। एक शीशी में हींग घोलकर रखो। हींग का पानी सब्ज़ी में डालने से बादी मर जाती है और भाजी भी स्वादिष्ट बनती है। सबसे पहले आटा गूंधकर गीले कपड़े से ढक दो ऊपर से एक थाल उल्टा करके रख दो ताकि कौए आदि चोंच न मारें। फिर मसाला रगड़ो और कटोरी में निकाल कर रख लो। सब्जी कतर कर; धोकर अपने पास तैयार रखो। यदि पत्थर के कोयलों को अंगीठियाँ हों तो सबसे पहले अंगीठी सुलगानी चाहिए। रसोई में चार झाड़न होने चाहिएं। एक दूध छानने के लिए, एक आटे को ढकने के लिए, एक गरम पतीले को उतारने के लिए और एक थाली कटोरियाँ आदि पोंछने के लिए। यदि दूध छानने के लिए छालनी है तो दूध वाला झाड़न दही के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है।

भाजी बनाने की विधि

भाजी दो प्रकार की बनती है; एक तरीदार दूसरी सूखी। तरीदार सब्जी बनाने के दो तरीके हैं, जो लोग प्याज खाते हैं वह प्याज़ डालकर मसाला रगड़ते हैं, जो प्याज़ नहीं खाते वह गरम मसाला धनियां, हींग आदि का छौंक देकर बनाते हैं और पीछे तरी को गाढ़ी करने के लिए दही डाल देते हैं। दही से तरी गाढ़ी हो जाती है। जो सब्जी प्याज़ का मसाला डालकर बनाई जाती है उसमें दही डालने की

आवश्यकता नहीं है। बहुत से लोग मांसाहारी हैं यदि उनको वैष्णव सब्जी, प्याज और लहसुन डालकर; मसाला रगड़कर बनाकर दी जाय तो उनकी मांस खाने की टेव कुछ कम हो जाती है। कुछ घरों में स्त्रियां तो बहुत परहेज़ करती हैं परन्तु पुरुष बाजार में जाकर मांस इत्यादि खाते हैं। पुरुष घर में प्याज तक को भी तरसते हैं। अतः यदि कभी-कभी उनको प्याज़ की सब्जी मिल जाय तो उनकी बाजार की टेव छूट जाती है। रसोई से अलग अंगीठी रखकर; बनाकर दी जा सकती है। पंजाब में प्रायः सब घरों में प्याज़ खाते हैं। परन्तु यू० पी० में काफी परहेज है। सब्जी में नमक, मिर्च, हल्दी और गरम मसाला डालने की मिकदारः—आध सेर भाजी की तरीदार सब्जी के लिए, आधा चम्मच चाय का हल्दी, एक मेज का चम्मच नमक डालो। यदि कश्मीरी मिर्च रगड़ कर डाली है तो और लाल मिर्च डालनी चाहिए। सब्जी को पकने के बाद चूल्हे से उतारो और उतार कर आधा चाय का चम्मच गरम मसाला छिड़क दो और चुटकी भर काली मिर्च डालो, आध सेर सूखी सब्जी में एक चाय का चम्मच नमक भरकर डालो, हल्दी आधा चम्मच चाय का, लाल मिर्च आधा चाय का चम्मच, चुटकी भर काली मिर्च डालो जहाँ पर धनिये का प्रयोग लिखा है वहाँ पर धनियां आधा चम्मच मेज़ का डालना चाहिए। यदि बाज़ार में साबित कश्मीरी मिर्च नहीं मिले तो पिसी हुई रंगदार कश्मीरी मिर्च डालो-एक साबित कश्मीरी मिर्च; आधा चाय का चम्मच पिसी हुई कश्मीरी मिर्च के बराबर होती है।

अरबी बनाने की विधि नं १

तरीदार अरबी बनाने की विधि

आध सेर मोटी-मोटी अरबी लेकर उसको छील डालो और चाकू

से गोद डालो फिर किसी गीले साफ कपड़े से पोंछ डालो, धोओ नहीं। अंदाज से कड़ाही में घी डालकर अरबी तल लो, गरम मसाला, सफेद ज़ीरा, धनियां, काला ज़ीरा, हल्दी और लाल मिर्च लेकर थोड़े-से पानी में सिल पर या कूंडी में पीस डालो फिर पतीली में घी डालकर बीच में मसाला छोड़ दो, जब मसाला भुन जाय तो अरबी भी छोड़ दो और खूब भूनो। जब अरबी के टुकड़े सुर्ख हो जायं तब अंदाज से नमक और जैसा पतला या गाढ़ा रसा रखना हो उतना पानी डाल दें। जब अरबी गल जायं तब उसमें दही की खटाई या इमली की खटाई या आम का अमचूर डाल दें। थोड़ा-सा जोश देकर किसी कलई वाले वर्तन में डाल दें।

अरबी बनाने की विधि नं० २
तरीदार अरबी

आध सेर अरबी लेकर छीलकर गोदकर गीले कपड़े से पोंछ डालो। एक साबित लम्बी रंगदार कश्मीरी मिर्च लेकर उसके बीज निकाल कर फेंक दो फिर उस मिर्च को कूंडी में दो बूंद पानी डालकर रगड़ लो ताकि रंग निकल आय। अब एक मोटा प्याज लेकर उसके टुकड़े करके उसी कूंडी में घोट लो। जब खूब बारीक होजाय तो हल्दी, नमक, दोनों जीरे और गरम मसाला डालकर और रगड़ो। अरबी को घी में तल लो जब थोड़ी गल जाय तब उतार लो और घी में से निकाल लो।

अब उसी घी में रगड़ा हुआ मसाला डालकर खूब भूनो। जब मसाला भुनते-भुनते लाल हो जाय और घी छोड़ दे तब एक कड़छी दही की छोड़कर फिर भूनो। जब दही बिलकुल मसाले के रंग के साथ मिल जाय तब अरबी भी छोड़ दो; फिर भूनो, थोड़ी-सी चुटकी

भर अजवायन भी डाल दो जब मसाला और अरबी खूब भुन जाय तो जितनी तरी रखनी हो उतना पानी डाल दो और तरी गाढ़ी होने पर उतार दो। यह याद रहे कि अरबी में अजवायन बड़ी आवश्यक है। इसके बिना अरबी स्वादु नहीं बनती।

अरबी बनाने की विधि नं० ३
सूखी अरबी

आध सेर अरबी को छीलकर गोदकर किसी साफ गीले कपड़े से पोंछ डालो। कड़ाही में घी डालकर अरबी को तल लो, जब अरबी गल जाय तब सारा घी निकाल लो सिर्फ थोड़ा-सा घी रहे। अब थोड़ी-सी अजवायन, गरम मसाला, अमचूर, लाल मिर्च और नमक डालकर पानी से उलट-पलट दो और ढक दो। यदि किसी को हल्दी पसंद हो तो डाल दो, नहीं तो कोई आवश्यकता नहीं है। पक जाने पर अरबी उतार लो।

अरबी बनाने की विधि नं० ४

आध सेर अरबी लेकर छील डालो और गोदकर किसी गीले कपड़े से पोंछ डालो फिर गरम मसाला, हल्दी, लाल मिर्च और अदरक और अजवायन डालकर सब मसाले पानी से कूंडी या सिल पर पीस लो। फिर कड़ाही में घी डालकर अरबी को तल लो; जब अरबी गल जाय तब निकाल लो। जो घी कड़ाही में बचा है उसमें पिसा हुआ मसाला डालकर भून लो। जब खुशबू आने लगे तब तली हुई अरबी डालकर पानी से उलट-पलट दो। फिर नमक डाल दो और आध पाव दही पानी में घोलकर गाढ़ा पतला; जैसा रसा बनाना हो उतना पानी डाल दो। गल जाने पर उतार दो। यह याद रहे कि

पतीले में कलई अच्छी होनी चाहिए। यदि कलईदार पतीला नहीं है तो किसी पत्थर के या एल्युमुनियम के बर्तन में डाल दो।

अरबी बनाने की विधि नं० ५

उबाल कर बनाने की विधि

आध सेर अरबी लेकर उबाल लो फिर उसको छीलकर; चाहे साबित रखो चाहे कतर लो। किसी पत्थर के बर्तन या चीनी की प्लेट में डाल दो चार पांच हरी मिर्चें कतर कर डालो फिर अंदाज से नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, भुना हुआ सफेद जीरा डालकर ऊपर से नींबू निचोड़ दो। यदि नींबू नहीं है तो इमली की खटाई किंब या अमचूर की खटाई डाल दो और तिनके के साथ खाओ। इसी तरह खट्टे वाले कचालू बनाये जाते हैं।

आलू बनाने की विधि नं० १

आध सेर बड़े बड़े आलू लेकर उबाल लो और छील लो, फिर आलुओं को कड़ाही में तल लो। गरम मसाला, लाल मिर्चें, धनिया, हल्दी और थोड़ा अदरक डालकर मसाला थोड़े पानी में रगड़ लो। फिर उस मसाले को घी में भून लो, जब मसाले में दाने पड़ जायं और सुर्ख हो जाय तो उसमें आलू भी छोड़ दो। फिर छलनी से उलट-पलट कर भून लो, अंदाज से नमक डाल दो, एक कड़छी पानी की डालकर ढक दो। जब नमक और मसाला आलुओं में रच जाय तो थोड़ा-सा अमचूर भी डाल दो। यह आलू बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

आलू बनाने की विधि नं० २

बीच के मेल के आलू लेकर चाकू से छील डालो और गोद लो

या किसी सलाई से छेद कर-दो। फिर धनिया, गरम मसाला, लाल-मिर्च हल्दी और दोनों ज़ीरे, थोड़ा दही ले लो। मसालों को पानी में रगड़ लो, फिर नमक और मसाला दही में मिला दो, साथ ही आलू भी उसमें लपेट दो; फिर कड़ाही में घी छोड़कर थोड़े-से तेजपात को (दालचीनी) को बारीक करके छौंक दे लो। जब आलू अच्छी तरह भुन जायं तो हलकी आँच पर रखकर पकाओ, यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा अमचूर भी डाल दो।

आलू बनाने की विधि नं० ३
प्याज वाले आलू तरीदार

आध सेर आलू लेकर धोकर छील डालो और उनको दो हिस्सों में काट लो। फिर दो बड़ी रंगदार कश्मीरी लाल मिर्च लेकर उनके बीज निकाल दो और कूंडी में या सिल पर; मिर्चों को खूब रगड़ो ताकि रङ्ग निकल आए। फिर एक छोटा-मोटा-सा प्याज लेकर काट कर रगड़ो। अब हल्दी, धनिया, दोनों ज़ीरे और नमक भी उसी में रगड़ो। पतीले में घी डालकर मसाले को खूब भूनों, यदि मसाला पतीले के तले के नीचे लगने लगे तो पानी का छींटा डाल-डाल कर भूनो। जब मसाला लाल हो जाय और घी छोड़ दे; फिर एक टमाटर डालकर भूनो और सब आलू डालकर भूनो जब आलू खूब भुन जायं तो एक पाव भर पानी डालकर ढक दो ताकि नमक आलुओं में रच जाय। थोड़ी देर में जितनी तरी रखनी हो उतना पानी डाल दो और पक जाने पर उतारकर चुटकी से थोड़ा गरम मसाला और अमचूर छिड़ककर पतीले को ढक दो।

आलू बनाने की विधि नं ४
आलू तरीदार

आध सेर आलू लेकर उबाल लो और उनके दो-दो टुकड़े कर लो। फिर इनको नं० ३ की विधि से बनाओ। मसाला भूनते समय यदि एक कड़छी दही की डालकर भून लो तो बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। फिर अमचूर डालने की आवश्यकता नहीं है। दही और अमचूर की जगह टमाटर भी डाल सकते हैं। आलू टमाटर की भाजी भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है, आध सेर आलुओं में आध पाव टमाटर काफी हैं; परन्तु जब आलू आधे गल जायं तब टमाटर के दो-दो हिस्से करके डाल दो।

आलू बनाने की विधि नं० ५
प्याज़ वाले आलू तरीदार

आध सेर मझोले मेल के आलू लेकर उबाल लो और उनको छील लो। फिर छीले हुए आलुओं को तिनके से गोद लो और कड़ाही में घी डालकर तल लो। अब कूंडी या सिल पर प्याज़ और चार पांच कलियाँ लहसुन की डालकर रंगदार काश्मीरी मिर्चें भी रगड़कर आलू बनाने की विधि नं० ३ की तरह बनाओ।

आलू बनाने की विधि नं० ६
सूखे गोल आलू

आध सेर आलू लेकर उबाल लो। उबालते समय थोड़ी-सी एक चम्मच भर चीनी डाल दो। जब उबल जायं तो उनको छील लो। कड़ाही में घी डाल लो और उसमें रत्नजोत की गांठ डालो। जब घी लाल हो जाय तो गांठ निकाल लो; सिर्फ कड़छी भर घी रहने दो, अब

धीरे से पिसी हुई लाल मिर्च, नमक, थोड़ी हल्दी और गरम मसाला और थोड़ा-सा अमचूर डालकर खुरपी से उलट-पलट दो। यह आलू भोजों के अवसर पर दिये जाते हैं।

आलू बनाने की विधि नं ७
मसाले वाले सूखे आलू

आध सेर गोल-गोल आलू लेकर उबाल लो और छील लो। दो साबित काश्मीरी मिर्चों के बीज निकाल कर रगड़ लो और एक बड़ा प्याज़ भी रगड़ डालो और दो तीन कलियां लहसुन की; यह अपनी मर्ज़ी पर है। अब दोनों ज़ीरे, नमक, धनिया भी उसमें रगड़ो। कड़ाही में घी डालकर मसाला भूनो। साथ ही पानी का छींटा देती जाओ। जब मसाला लाल हो जाय तो एक कड़छी दही डालकर फिर भूनो। जब दही भी एकजान हो जाय तब आलू डालकर झरनी से भूनो। ख्याल रहे कि आलू टूटने न पायं। जब आलुओं में मसाला खूब लिपट जाय तब एक कड़छी पानी की डालकर ढक दो ताकि आलू बिलकुल गल जायं। जब आलुओं में सिर्फ मसाला और घी रह जाय तब उतार लो। यदि आपके पास दही नहीं है तो मसाला रगड़ते समय थोड़ा-सा अनारदाना भी डालकर मसाले के साथ ही रगड़ लो। यह आलू भी भोज के अवसर पर दिये जाते हैं।

आलू बनाने की विधि नं ८
सूखे आलू बादाम और किशमिश वाले

आध सेर लम्बे-लम्बे मोटे-मोटे आलू ले लो और उनको छील डालो; फिर उनको धोकर तल लो। जब थोड़े-थोड़े गल जायं तो उनको कड़ाही में से निकाल लो। फिर उनके सिर पर से ढकना उतार लो और

किसी नोकदार चाकू से आलुओं के पेट का गूदा निकाल लो। यह याद रहे कि एक तरफ से आलू बन्द रहें और उनकी टोपी को संभाल कर रखो और जिस आलू पर से उतारो उसी के साथ रखो। थोड़ी-सी बादाम की छीली और कतरी हुई गिरियाँ और किशमिश इकट्ठी कर लो, उनमें हल्का नमक और लाल मिर्च मिला दो। अब उन खाली किये हुए आलुओं में भर दो ऊपर से आलुओं की टोपी लगाकर धागे से बांध दो। अब इन आलुओं को मसाला रगड़कर आलू नं ७ की तरह बनाओ। महमानों को परोसते समय धागा काटकर झाड़ू के सींकें तिनके ढकने और आलू में गाड़ दो और ऐसे ही परोस दो।

आलू बनाने की विधि नं० ६
पूरियों के साथ खाने वाले रसमिसे आलू

आध सेर आलू लेकर उबाल लो, फिर छीलकर आधे बारीक-बारीक काट लो और आधे पीस लो। फिर पतीले में घी डालकर जीरे और हींग का छौंक तैयार करो और आलू छोड़ दो। साथ ही पानी में आध पाव दही फेंटकर भाजी में डाल दो। यदि दही नहीं हो तो आम की खटाई या नींबू का सत डाल दो। बड़ी स्वादिष्ट भाजी बन जायगी, तरी गाढ़ी होने पर उतार लो।

आलू बनाने की विधि नं० १०
आलू की भुजिया

आध सेर आलू लेकर उबाल लो और उनको चाकू से दो-दो या चार-चार टुकड़े कर लो। कड़ाही में घी डालकर उसमें दोनों जीरे और एक रत्ती हींग भून लो, थोड़ी हल्दी भी डाल दो या हल्दी न डालो यह अपनी इच्छा पर है। बाद में काटे हुए आलुओं के टुकड़ों

में नमक, गरम मसाला और लाल मिर्च, अमचूर या पिसा हुआ अनारदाना मिला लो।' फिर कड़ाही में आलू भी छोड़ दो। और थोड़ा भूनकर ढक दो, पांच मिनट के बाद उतार लो। जो लोग प्याज खाते हैं वह हींग की जगह लम्बी-लम्बी प्याज़ कतर कर भून लें और उसमें आलू छोड़कर ऊपर लिखे तरीके से बना लें।

आलू की भुजिया

आलू लेकर कद्दूकस कर लो, उनमें नमक अमचूर, लाल मिर्च और गरम मसाला मिलाकर कड़ाही में घी डालकर तल लो और किसी चटनी के साथ खाओ

आलू का भुरता

आलुओं को उबाल लो, फिर उनको कड़छी से पीस डालो या कद्दूकस कर लो। बाद में धनिया, गरम मसाला, दोनों ज़ीरे, लाल मिर्च और नमक सब मसालों को घी में भूनकर भुरते में मिला दो। थोड़ा अमचूर भी डाल दो, फिर भुरते को भी घी में भून लो।

कच्चे केलों की तरकारी नं० १
तरीदार प्याज वाले केले

केलों की तरीदार तरकारी बिलकुल आलू की तरकारी नं० ३ की तरह बनाई जाती है, भेद केवल इतना है कि काटे हुए गोल-गोल केलों को पहले घी में तल लो फिर वैसे ही मसाला रगड़ कर कश्मीरी मिर्च डाल कर छौंक दो। छौंक में भूनते समय थोड़ी सी अजवायन बड़ी ही आवश्यक है। यदि प्याज़ रगड़ते समय दो या तीन कलियां लहसुन की रगड़ कर डाल दो और थोड़ा अनारदाना भी रगड़ो तो और भी स्वादिष्ट तरकारी बनती है। पीछे से एक कड़छी दही को भी डाल दो।

केलों की तरकारी नं० २
तरीदार केले बिना प्याज के

केलों को छील लो और गोल-गोल काट लो। काट-काट कर किसी पानी वाले बर्तन में डालती जाओ ताकि काले न पड़ें। फिर उनको घी में तल लो। अब लाल मिर्च, गरम मसाला, हल्दी और धनियां लेकर थोड़े-से पानी में रगड़ लो। पतीले में घी डालकर मसाला भून लो, जब दाने पड़ जायं और खुशबू आने लगे तो थोड़ी अजवायन डाल दो। फिर केले भी डाल दो, थोड़ा भूनकर पानी भी डाल दो और गल जाने पर दही भी डाल दो

केलों की तरकारी नं० ३
सूखे केले

केलोंकी फलियाँ लेकर गरम-गरम राखमें शकरकंदीकी तरह भून लो या चूल्हे में डाल दो। थोड़ी देर में जब वह भुन जायं तो उनको छील-कर गोल-गोल काट लो और अजवायन का छौंक लगाकर सब मसाले डालकर कड़ाही में भुने केले छोड़ दो और अमचूर डाल दो। यदि प्याज़ वाले बनाने हों तो लम्बी-लम्बी प्याज़ कतरकर भूनकर केले छोड़ दो।

केले की तरकारी न० ४

केले की फलियों को उबाल लो और निचोड़ लो फिर उनको कूंडी में बारीक पीस लो, फिर थोड़ा-सा बेसन लेकर उसमें मिला लो थोड़ी-सी अजवायन भी मिलाओ। फिर घी में छोटी-छोटी पकौड़ी चाहे गोल, चाहे गुलाब जामुन की शकल की, तल लो। फिर चाहे प्याज का मसाला और चाहे सादा मसाला पानी में पीसकर दही डाल दो जैसा कि पहले बताया जा चुका है।

केले की तरकारी नं० ५

आध सेर छिली हुई फलियों के गोल-गोल मोटे टुकड़े कर लो। फिर धनियां, हल्दी, और लाल मिर्च पानी में पीसकर रख लो। थोड़ी-सी सोंठ दोनों ज़ीरे, गरम मसाला, चने के दाने जितना जायफल और थोड़ी-सी, जावित्री इन सबको भी पीसकर सुखा लो। थोड़ी-सी हींग और चार पांच लौंग डाल कर छौंक तैयार करो और उसमें पानी में पिसा मसाला छोड़ दो और भून लो। केले भी और पानी भी डाल दो। साथ में नमक और दही भी डाल दो।

कटहल बनाने की विधि

अच्छा गूदेदार कटहल लेकर हाथों में तेल या घी लगाकर उसका छिल्का उतार दो और छोटे-छोटे टुकड़े कर लो। फिर उन टुकड़ों को उबाल लो। जब गल जायं तब पानी से निकाल कर ठंडा कर लो फिर हल्दी, धनियां, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, दोनों जीरे और अमचूर लेकर थोड़े पानी में रगड़ लो और कटहल के टुकड़े उसमें लपेट-लपेट कर छौंक दो। थोड़ा-सा पानी भी डाल दो। जब पानी सूख जाय और कटहल बिल्कुल गल जाय तो उतार लो। यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है।

लौकी या घिया बनाने की विधि

आध सेर नरम लौकी लेकर छील लो और पतले-पतले कतले काट लो और पानी से अच्छी तरह धो लो, फिर सफेद ज़ीरे का छौंक लगाकर हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च, और नमक डालकर लौकी छोड़ दो। थोड़ा भूनकर एक कड़छी पानी की डाल दो। गल जाने पर दो बड़े चम्मच दही फेंटकर डाल दो।

लौकी या घिया के कोफते

एक नरम घिया लेकर छीलकर कद्दू कस कर लो और उबाल लो। फिर उबले हुए घिया को खूब निचोड़ लो। निचुड़े हुए घिया में थोड़ा पिसा हुआ चावलों का आटा मिला दो। थोड़ा ज़ीरा, लाल मिर्च, और थोड़ा-सा नमक मिलाकर गुलाब जामुन की शकल, चाहे गोल शकल बनाकर सूखा बेसन लपेट-लपेट कर हल्की आंच पर, घी में तल लो। फिर चाहे प्याज़ रगड़कर चाहे खाली मसाला पानी में रगड़कर तरी बना लो जैसा कि तरीदार आलुओं में बनाया गया है। जब तरी खूब गाढ़ी होजाय तब कोफते डालो। थोड़ी देर में उतार लो ताकि कोफते घुल न जायं। परोसते समय धीरे-धीरे कड़छी से उठा-उठा कर परोसो; नहीं तो टूट जायंगे।

टिंडे की तरकारी नं०
सूखी तरकारी

आध सेर नरम-नरम टिंडे लेकर छील लो और काटकर दो-दो टुकड़े कर लो। फिर उनको घिया की तरह ज़ीरे का छौंक लगाकर भूनकर छौंक दो। हल्दी, गरम मसाला, धनियां, लाल मिर्च और नमक भी डाल दो। यह हल्की आंच पर बनते हैं। पतीले के ऊपर थोड़ा पानी डाल दो; भाप से ही टिंडे पक जायंगे।

टिंडे की तरकारी नं० २

आध सेर मोटे-मोटे नरम-नरम टिंडे ले लो और उनको छीलकर साबित ही रहने दो। फिर उनको थोड़े पानी में जोश दे लो। जब थोड़े नरम हो जायं तो उनके ढक्कन काट लो। टिंडे की बीच में से खोखला कर लो और ढक्कन अलग रखो, अब कूंडी में अन्दाज से हल्दी, अनार-

दाना या अमचूर, गरम मसाला, धनियां, लालमिच, नमक डालकर मसाला रगड़ो। सफेद ज़ीरा डालो ज़ीरा जरा अधिक हो उस मसाले को टिंडों में भर दो और ऊपर से ढक्कन लगाकर धागे लपेट दो फिर पतीले में खुला घी डालकर टिंडे छोड़ दो। ढक्कन पर पानी रखो और चम्मच से धीरे से कभी-कभी उनको पलट दो। यह टिंडे बहुत ही स्वादिष्ट बनते हैं।

टिंडे की तरकारी नं० ३

टिंडों को छील कर चौंफका कर लो। फांके साथ में जुड़ी रहें मसाला नं० २ टिंडों की तरह भरकर बनाओ।

टिंडे की तरकारी नं० ४

धोई हुई मूंग की दाल को छौंक लगाकर खिड़वी बना लो और दाल को टिंडों के मसाले में मिलाकर नं० २ टिंडो की तरह बनाओ।

टिंडे की तरकारी नं० ५

चने की दाल को उबालकर टिंडों के मसाले के साथ मिला कर भरो।

टिंडे की तरकारी नं० ६

खोया बनाकर उसको घी में भून लो लाल करके टिंडों के मसाले के साथ मिलाकर भरकर बनाओ।

टिंडे की तरकारी नं० ७

तरीदार टिंडे

आध सेर टिंडे लेकर छील लो और उनको चौफंका कर लो परन्तु फांकें एक साथ जुड़ी रहें। फिर चाहे तो कश्मीरी रंगदार लम्बी मिर्च रगड़ कर, प्याज वाला मसाला रगड़ कर और चाहे खाली मसाला

पानी में रगड़ कर तरीदार सब्ज़ी बना लो; परन्तु तरी थोड़ी होनी चाहिए। पानी में रगड़े हुए मसाले की तरी में दही आवश्यक है।

कमलनाल अर्थात् भें की तरकारी नं० १
तरीदार भें

आध सेर नरम-नरम भें लेकर छील लो और उनको गोल-गोल काट लो, फिर उनको थोड़ा नमक डालकर उबाल लो। यदि इतने पर भी वे न गलें तो चुटकी भर सोडा वाई कार्ब डालकर उबालो। जब गल जायं तो उतार लो और दो लम्बी कश्मीरी मिर्च रगड़कर प्याज-वाला मसाला रगड़ लो और तरीदार भें बनाओ। बाद में थोड़ा अनार-दाना पानी की दो चार बूंदों में रगड़कर मिला लो। यदि तरी बिना प्याज़ की बनानी है तो सूखा मसाला पानी में रगड़कर उसमें भें के टुकड़े लपेटकर भून लो और पानी डाल दो; गल जाने पर दही डाल दो।

मैं पहले ही बता चुकी हूं कि तरीदार भाजी बनाने के दो तरीके हैं एक प्याज़ का मसाला रगड़कर, दूसरा पानी में मसाला रगड़कर। बिना प्याज़ की तरीदार भाजी में दही, अमचूर या अनारदाना डालना आवश्यक है।

भें की तरकारी नं० २
सूखी तरकारी

आध सेर नरम-नरम भें लेकर; छीलकर टुकड़े करके उबाल लो। फिर दो लम्बी कश्मीरी मिर्च लेकर कूंडी में रगड़ो। फिर एक बड़ा प्याज भी उसमें रगड़ लो, अंदाज़ से हल्दी, नमक, धनियां और दोनों ज़ीरे डालकर उसमें रगड़ लो। पतीले में घी डालकर मसाला खूब

भूनो। जब मसाला लाल होकर घी छोड़ दे तो थोड़ा दही डाल कर खूब भूनो फिर भें भी छोड़ दो और पल्टे से चलाती जाओ। एक कड़छी पानी की डालकर ढक दो, थोड़ी देर में उतार लो। यदि घर में दही नहीं है तो सूखा अमचूर डाल दो या थोड़ा अनारदाना पानी में रगड़कर डाल दो। बड़े ही स्वादिष्ट और करारे भें बनते हैं।

भें की तरकारी नं० ३
तरीदार तरकारी बिना प्याज़ की

आध सेर अच्छे मोटे और नरम-नरम भें ले लो। उनको छीलकर पतले-पतले गोल-गोल टुकड़े काट लो। तीन चार बार पानी में धोकर उबाल लो और उबले हुए भें को धोकर एक ओर रख दो। फिर धनिया, लाल मिर्च, गरम मसाला, हल्दी, दोनों जीरे और अदरक लेकर इनको पानी में पीसकर अलग रख लो। बाद में उबले हुए भें को मसाले में भूनकर लपेट लो और पतीले में एक छटांक भर घी छोड़कर एक रत्ती भर हींग और एक माशा ज़ीरे का छौंक तैयार कर लो और मसाला लिपटे हुए भें छोड़कर खूब भूनो। जब खुशबू आने लगे तब अंदाज़ से पानी और नमक छोड़ दो; तरी गाढ़ी होने पर एक छटांक दही फेंटकर डाल दो। यदि दही नहीं हो तो अनारदाना थोड़े पानी में रगड़ कर डाल दो या अमचूर या नींबू की खटाई डाल दो।

भें के कोफ़्ते

आध सेर मोटे और नरम भें ले लो, उनको छीलकर बारीक-बारीक काट लो और उन टुकड़ों को कूंडी में खूब कूट लो। जब लड्डू बनाने के लायक हो जायं तो गूदे को खूब निचोड़ लो और पानी को फेंक दो। फिर निचोड़े हुए गूदे में थोड़ा-सा नमक, लाल मिर्च, हल्दी और गरम

मसाला मिलाकर उनको गोल-गोल रसगुल्लों की तरह बना लो। फिर कढ़ाही में डालकर घी में तल लो और नं० २ में की तरकारी की तरह बनाओ। यदि तरीदार कोफ़्ते बनाने हों तो थोड़ा पानी डाल दो। कोफ़्तों की तरी में घी का अंश अधिक होता है, तरी कम होती है।

भिंडी की तरकारी नं० १
साबित भिंडी

आध सेर भिंडी लेकर धो डालो और फिर किसी सूखे कपड़े से पोंछ लो, अब दोनों तरफ से थोड़ा-थोड़ा सिरा काटकर करेलों की तरह पेट में चीरा लगा लो। फिर अंदाज से हल्दी, धनियां, अमचूर, नमक दोनों ज़ीरे, लाल मिर्च और गरम मसाला यह सब मिला लो और भिंडियों में सब मसाला भर दो। अब कढ़ाही में घी डालकर भिंडियां छोड़ दो और पलटे से चलाती जाओ, तथा भूनकर ढक दो। जब गल जायं तो उतार लो यह ख्याल रहे कि भिंडी खड़ी-खड़ी रहनी चाहिए।

भिंडी की तरकारी नं० २
साबित भिंडी

आध सेर नरम-नरम भिंडी लेकर दोनों सिरे काट दो और पेट में चीरा लगा दो फिर उनको किसी गीले कपड़े से पोंछ डालो। अंदाज़ से सौंफ, धनिया, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, सोंठ, मेथी, अमचूर नमक, और आध रत्ती हींग और दोनों ज़ीरे लेकर मसाला पीस लो। फिर एक छटांक दही लेकर उसमें मसाला मिलाकर भिंडियों में भर दो और कढ़ाही में घी डालकर भिंडी छोड़ दो, पोनी या पलटे से हिलाती जाओ, सुर्ख होने पर भिंडी उतार दो।

भिंडी की तरकारी नं० ३

नरम-नरम भिंडी लेकर गोल-गोल काट लो, फिर कढ़ाही में हींग

श्रौर ज़ीरे का छौंक लगाकर हल्दी, लाल मिर्च नमक श्रौर गरम मसाला डाल दो। साथ में भिंडी भी छोड़ दो श्रौर पलटे से चलाती जाश्रो। पांच-सात मिनट में भिंडी तैयार हो जायंगी। फिर थोड़ा-सा श्रमचूर छिड़क दो।

भिंडी की तरकारी नं० ४

नरम-नरम भिंडी लेकर उसको काटकर टुकड़े कर लो। फिर उन टुकड़ों को घी में तल लो। बाद में धनिया, गरम मसाला, दोनों ज़ीरे हल्दी श्रौर लाल मिर्च श्रौर नमक श्रौर श्रमचूर इन सबको पानी में पीसकर तली हुई भिंडियों में लपेट दो। फिर कड़ाही में घी डालकर भिंडी छोड़ दो श्रौर खौंची से चलाती जाश्रो, जब सुर्ख हो जाय तब उतार लो।

भिंडी की तरकारी नं० ५

नरम-नरम श्राध सेर भिंडी ले लो श्रौर गोल-गोल काट लो, एक प्याज़ लेकर लम्बा-लम्बा कतर लो। फिर कड़ाही में घी डालकर प्याज़ भून लो। जब प्याज़ लाल हो जाय तो हल्दी, नमक, लाल मिर्च श्रौर दोनों ज़ीरे छोड़ दो। भूनकर थोड़ा ढक दो। गल जाने पर उतार लो।

भिंडी की तरकारी नं० ६
साबित भिंडी प्याज वाली

श्राध सेर नरम-नरम भिंडी लो श्रौर किसी साफ गीले कपड़े से पोंछ डालो श्रौर उनके दोनों सिरे काटकर पेट में चीरा लगा दो। एक प्याज़ लेकर कूंडी में रगड़ो। उसमें श्रंदाज से हल्दी, लाल मिर्च, दोनों ज़ीरे, गरम मसाला, श्रौर धनियां डालकर खूब बारीक रगड़ लो। फिर उस मसाले को घी में भूनकर लाल कर लो श्रौर इस मसाले में

नमक और अमचूर मिला दो। बाद में भिंडियों में भर दो और कड़ाही में भिंडी छौंक दो।

भिंडी की तरकारी नं० ७

रसेदार भिंडी

नरम-नरम और छोटी-छोटी आध सेर भिंडी लेकर दोनों सिरे काट लो और घी में तल लो। धनियां, लाल मिर्च, हल्दी, पानी में पीस लो और ज़ीरे का बघार देकर मसाला छौंक दो। भुनने पर फिर भिंडी भी छोड़ दो, साथ ही अंदाज से नमक और पानी भी डालकर पकाओ। तरी गाढ़ी होने पर दही भी फेंटकर घोल दो। ऊपर से थोड़ा गरम मसाला बुरक दो, पतीली को चूल्हे पर से उतारकर गरम-गरम परोसो।

काशीफल या कद्दू की तरकारी

कद्दू दो प्रकार का होता है एक हरा, और दूसरा पका हुआ मीठा कद्दू। हरा कद्दू छिलके समेत भी स्वादु होता है परन्तु दोनों के बनाने का तरीका एक ही है। आध सेर पके हुए कद्दू को छीलकर पतले-पतले टुकड़े कर लो और अच्छी तरह से धो लो। एक पतीले या कड़ाहीमें घी डालो, हींग, मेथी और ज़ीरे का छौंक तैयार करके कद्दू के टुकड़े छोड़ दो और खूब ही भूनो अदरक भी डाल सकते हैं। फिर हल्दी और लाल मिर्च ज़रा तेज़ डालो और थोड़ी हल्दी भी डालो, नमक छोड़कर पकने दो। जब पक जाय तो एक बड़ा चम्मच खांड का और गरम मसाला छोड़ दो। यह पूरियोंके साथ बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है। ब्याह शादियों के अवसर पर अवश्य ही बनाया जाता है। हरा कद्दू भी इसी तरह बनाया जाता है, भेद केवल इतना है कि इसमें चीनी नहीं डाली जाती।

कचनार की तरकारी

आध सेर कचनार की बन्द मुंह की कलियों को बीनकर उनकी डंडी तोड़ दो, सिर्फ कली-कली रहने दो। पानी में कलियों को उबाल लो और पीतल की छालनी में डाल दो। ठंडी होने पर निचोड़ लो। फिर घी कड़ाही में डालकर हींग और ज़ीरे का छौंक तैयार करके उसमें हल्दी और लाल मिर्च डालकर कचनार छोड़ दो। फिर भून कर नमक भी डाल दो और थोड़ा अमचूर या पिसा हुआ अनारदाना डाल दो। यह खटाई के बिना स्वादु नहीं बनती। यदि प्याजवाली बनानी है तो हींग की जगह प्याज़ का छौंक लगा दो।

फूल गोभी की तरकारी नं० १

एक बड़ा गुट्ट फूल गोभी का लेकर काट लो और उसका फूल छीलकर काट लो, फिर अच्छी तरह से धो लो। अब एक छटांक अदरक बिलकुल बारीक-बारीक काट लो, पतीले में घी डालकर अदरक को भून लो। जब अदरक लाल हो जाय तो दोनों जीरेको भी भून लो और गोभी पतीले में डाल दो। साथ में हल्दी; नमक, और लाल मिर्च भी डालकर खूब भूनो, फिर ढक्कन से ढक दो। जब गोभी गल जाय तो थोड़ा गरम मसाला और अमचूर बुरक दो। यह ख्याल रहे कि गोभी में पानी बिलकुल न रहे, इसमें से कुदरती पानी निकलता है और पानी डालने की आवश्यकता नहीं है सिर्फ गोभी धोकर डाली जाती है। यदि वह सख्त है तो ढक्कन के ऊपर पानी रख दो, भाप से गोभी गल जायगी।

फूल गोभी नं० २

एक बड़ा फूल गोभी का लेकर धोकर छील लो और डंडी फूल

के साथ ही रहे। डंडी और फूल को चौड़ाई में से लम्बा-लम्बा काट लो, बारीक न करो और खुले पानी से धो लो। फिर एक छटांक अद्-रक, एक बड़ा प्याज़ और चार कली लहसन की डालकर कूंडी में खूब बारीक रगड़ लो। उसमें हल्दी, लाल मिर्च, धनिया और दोनों ज़ीरे भी डाल लो और खूब बारीक रगड़ो। अब चौड़े पतीले में या कड़ाही में खुला घी डालकर मसाला भूनो साथ पानी का छींटा मारते जाओ। जब मसाला लाल हो जाय तो गोभी छोड़ दो अब पोनी से गोभी को खूब भूनो परन्तु गोभी के फूल टूटें। भूनते-भूनते जब गोभी आधी गल जाय तो ढक दो। गल जाने पर गरम मसाला बुरक दो। यह गोभी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है जो लोग लहसुन नहीं खाते वह बेशक मसाले में रगड़ते समय लहसन न डालें। गोभी में थोड़े आलू भी डाल सकते हैं अदरक और गरम मसाला गोभी में डालना आव-श्यक है। क्योंकि गोभी बादी करती है और इन चीजों के बिना वह स्वादिष्ट भी नहीं बनती।

फूल गोभी नं० ३

एक अच्छा बड़ा गुट्ट फूल ले लो और आध सेर आलू भी लेकर छील लो और उनके दो-दो टुकड़े कर लो। गोभी को भी छीलकर चौड़ाई में से लम्बी और मोटी रखो। आलुओं को गोद लो और धोकर आध पाव दही में भिगोकर रखो फिर ४ रत्ती केशर लेकर पानी में पीसकर अलग रखो। दो रत्ती हींग, एक माशा राई और धेले भर ज़ीरा भी पीस रखो। फिर अदरक, धनियां, दोनों ज़ीरे, गरम मसाला तेज-पात दो माशे, जावित्री एक माशा और आधा जायफल इन सब मसालों को पानी में पीस लो। अब कड़ाही में खुला घी डालो, उसमें दही मिले आलू के टुकड़े तलकर सुर्ख कर लो और बचे हुए दही में पिसा हुआ

केसर घोल दो। तले हुए आलू के टुकड़े भी दही में छोड़ दो गोभी भी तल लो परन्तु उसको दही में न छोड़ो। अब पतीले में कड़ाही का बचा हुआ घी डालो और हींग, राई और ज़ीरे का छौंक तैयार कर लो और और पानी में पिसा हुआ मसाला भी भून लो जब मसाला भुन जाय तो दही में से निकालकर आलू और गोभी पतीले में डाल दो और पलटे से चलाकर नमक डालकर पतीली को ढक दो। जब आलू गलने पर आ जायं तब केशर मिला हुआ दही भी छोड़ दो। थोड़ा-सा कतरा हुआ हरा धनियां भी डाल दो। यह गोभी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

फूलगोभी नं० ४

एक फूलगोभी को लेकर काटकर धो लो और उसमें थोड़ी-सी सोंठ छिड़क दो। अब पतीली में घी डालकर उसमें गोभी डाल कर दम में पकाएं। जब गोभी गल जाय तब उसे पतीली में से निकाल कर अलग रखो। फिर उसी पतीली में गरम मसाला डालकर भूनो और हल्दी, धनियां और लाल मिर्च पानी में पीस लो। पहले मसाले में डालकर एक कटोरी पानी और थोड़ा-सा दही भी फेंटकर डाल दो। जब मसालों में से सुगन्धि आने लग जाय तो उसमें पकाई हुई गोभी भी डाल दो। जब पक जाय तो उतार लो। गोभी में आलू भी मिलाए जा सकते हैं।

बन्द गोभी

एक बंद फूल गोभी का लो। उनको दबाकर देखो कि वह सख्त है कि नहीं। उसके ऊपर से हरे-हरे पत्तों की दो या तीन पढ़त (तह) निकाल दो। जब पीले नरम-नरम पत्ते निकल आयं तो उनको बारीक-बारीक काट लो इनका फैलाव बहुत होता है परन्तु बनाते समय सिकुड़ कर थोड़ी सी रह जाती है। इन कतरे हुए पत्तोंको दो या तीन बार पानी

में धो लो। फिर पतीली में घी डालकर बारीक-बारीक कतरा हुआ अदरक डाल दो। जब अदरक लाल हो जाय तब हल्दी, धनियां और लाल मिर्च भी डाल दो फिर गोभी भी डाल दो। थोड़ा भूनकर नमक और गरम मसाला भी छोड़ दो; पानी बिलकुल न डालें। यह कुदरती पानी से ही होती है। गाजर, गोभी और गोभी मटर मिलाकर भी मिस्सी भाजी स्वादिष्ट बनती है।

मेथी-आलू नं० १

मेथी लेकर उसके पत्ते-पत्ते तोड़ लो और चाकू से बारीक कतर लो। यदि पाव भर मेथी है तो डेढ़ पाव आलू भी छीलकर बारीक-बारीक कर मिला दो। इन दोनों चीजों को अच्छी तरह पानी से धो लो। बाद में अदरक भूनकर सब मसाले और नमक डालकर छौंक दो और थोड़ा-सा पानी भी डाल दो। आलू गल जाने पर उतार लो, मेथी में गाजर भी मिलाकर सब्ज़ी बनाई जाती है। मेथी कड़वी होती है, इसलिए अकेली नहीं बनती। यदि मेथी अधिक कड़वी हो तो पहले नमक लगाकर मेथी को रख दो फिर निचोड़ कर, धोकर आलुओं में मिलाकर पकाओ।

गाजर की भाजी

लाल-लाल गाजरें लेकर उनके बीच की कील निकाल दो और गाजरों को बारीक काट लो। फिर अदरक और जीरे का छौंक लगाकर भाजी बनाओ। नमक, हल्दी, लाल मिर्च डालो। पीछे से हरा धनियां और गरम मसाला बुरक दो। गाजर और बंद गोभी, गाजर मेथी, गाजर मटर की मिस्सी भाजी भी बनाई जाती है और बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

सींगरे और मूँगरे

सींगरे लम्बे-लम्बे होते हैं उनको बारीक-बारीक कतर लो। यह आलू या बड़ी डालकर बनाए जाते हैं। इनको आलू सींगरे और आलू मूंगरे कहते हैं। दोनों के बनाने की विधि एक ही है। पतीले में घी डाल कर थोड़ा-सा अदरक या ज़ीरे का छौंक लगाकर आलू सींगरे छोड़ दो और हल्दी, नमक, लाल मिर्च, धनियां और गरम मसाला डाल दो और थोड़ा पानी भी डाल दो। गलने पर उतार लो। इसी तरह आलू-मूंगरे भी बनाओ।

सींगरे बड़ी और मूंगरे बड़ी

दो ढोडे बड़ियों के लेकर उनके टुकड़े-टुकड़े कर लो और घी में भून लो। जब भुन जायं तब थोड़ा पानी डाल दो और ढक दो। जब बड़िएं आधी गल जायं तब कतरे हुए सींगरे भी डाल दो। साथ में हल्दी, नमक भी डाल दो। बड़ियों में मिर्च होती हैं, इसलिए मिर्च डालने की कोई आवश्यकता नहीं है। सींगरे और बड़ी गल जाने पर उतार लो; इसी तरह मूंगरे बड़ी भी बनाए जाते हैं।

शिमले की बड़ी मिर्चों की भाजी नं० १

शिमले की मिर्चें ४ ले लो उनको धोकर निचले हिस्से की तरफ से चाकू लगाकर दो चीर लगाकर चौफंका कर लो, फांकें साथ में जुड़ी रहें अब बीच के बीज किसी नोकदार चाकू से काट काटकर निकाल लो उन बीजोंको अलग रखो। कूंडी में एक मोटा प्याज़, थोड़ा अदरक, हल्दी, धनियां, दोनों ज़ीरे, अमचूर या अनारदाना और नमक डालकर मसाला रगड़ो; मिर्च न डालो। जो मिर्चों के बीज चाकू से काटकर रखे थे वह भी इसी मसाले में पीस लो। धीरे-धीरे सब मसाला मिर्चों की

पोली जगह में भर दो और ऊपर से धागा लपेट दो या दो-दो तिनके गाड़ दो। अब किसी गोल पतीले में खुला घी डालो और धीरे से सब मिर्चें पतीले में जोड़ दो। डंडी वाला हिस्सा पतीलेके तलेको लगे। पतीले को ऊपर से ढक दो, जब नीचे की तरफ से पक जाय तो धीरे से दूसरी तरफ पलट दो। यदि मिर्च जल रही हों तो दो कड़छी पानी की भी डाल दो। जब पानी सूख जाय और सिर्फ घी रह जाय तो मिर्चें उतार लो

शिमले की मिर्च नं० २

पांच बड़ी मिर्चें लेकर नं० १ की तरह चौफंका करके उनके बीज निकाल लो और दो आलू लेकर छीलकर बिलकुल बारीक-बारीक टुकड़े कर लो। एक कड़छी भर बेसन लेकर उसको घी में भूनो। जब बेसन आधा भुन जाय तो साथ ही आलू के टुकड़े भी भून लो, फिर नीचे उतार कर उन बेसन मिले हुए आलुओं में मिर्चों के बीज, नमक, अमचूर या अनारदाना, धनियां, हल्दी दोनों ज़ीरे मिला लो। जरा ठंडा करके नं० १ की तरह मिर्चों में भरकर धागा लपेट दो या तिनके गाड़ दो। फिर नं० १ की तरह पकाओ। परोसते समय पतीले में से धीरे-धीरे निकाल कर परोसो।

शिमले की मिर्चें नं० ३

यह नं० दो की तरह ही हैं। भेद केवल इतना है कि आलुओं को उबाल कर बारीक मथ लो और प्याज, अनारदाना, नमक, हल्दी, जीरा रगड़ लो और मथे हुए आलुओं में मिलाओ। फिर नं० १ की तरह मिर्चों में भरकर मिर्चों को पका लो।

शिमले की मिर्चों की भाज़ी नं० ४

यह मिस्सी भाजी है। दो बड़ी मिर्चों के टुकड़े कर लो, पाव भर

आलू भी छीलकर टुकड़े कर लो, दो प्याज़ भी मोटे लेकर उनकी दो या चार फांके कर लो। तीनों सब्जियों को मिलाकर अदरक का छौंक लगाकर पकाओ जैसे कि सींगरे आलू बनाए थे।

छोटी मिर्चों की भाजी

पाव भर हरी मिर्चें लेकर दो-दो टुकड़े कर लो और हल्का-सा जोश दे दो, फिर चार पांच बार पानी से धो लो। बाद में सब मसाले हल्दी, अदरक, अमचूर, धनियां, नमक, गरम मसाला, और दोनों ज़ीरे, हींग दो रत्ती और पाव भर दही इकट्ठा करो, हींग और ज़ीरे का बघार देकर सब मसाले छोड़ दो और भून लो। फिर दही को मोटे कपड़े में डालकर उसका पानी निकाल दो और गाढ़ा-गाढ़ा दही रहने दो, दही में मिर्चें लपेट दो और मसाले में डालकर भूनो। जब मिर्चें भुन जायं और सुर्ख़ हो जायं तो दही का पानी और नमक भी उसी में छोड़कर ढक दो। जब पक जायं तो अमचूर डालकर उतार लो। यह वादी को मारती है।

शलजम बनाने की विधि नं० १

आध सेर सफेद शलजम लेकर उनको छील लो और मोटे-मोटे टुकड़े काट लो फिर धोकर कड़ाही में घी डालकर टुकड़ों को तल लो, अब पतीली में घी डालो। अदरक, हल्दी, धनियां, लाल मिर्च और ज़ीरा भूनकर शलजम डाल दो, उनको खूब भूनो। नमक भी डाल दो और एक चम्मच चीनी भी डाल दो। यह शलजम बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं।

शलजम बनाने की विधि नं० २

आध सेर शलजम लेकर छीलकर काट लो और धो लो। इनको

नमक लगाकर थोड़ी देर के लिए रख छोड़ो या हल्का-सा जोश देकर ख़ारा पानी निकाल दो। जब ख़ारा पानी निकल जाय तो प्याज़, लहसन और अदरक डालकर मसाला रगड़कर हल्दी, नमक और मिर्च डालो और मसाला भूनकर फूल गोभी की तरह छौंक दो। एक चम्मच चीनी अवश्य ही डालो। कई लोग शलजमों को सुखा लेते हैं। सुखाए हुए शलजम और गोभी को पहले उबाल लो फिर साधारण शलजमों की तरह बनाओ।

मूली बनाने की विधि नं० १

मूलिएं लेकर छील लो और गोल-गोल कतले काट लो। यदि गर्मियों की मूलियां हों तो उबालकर बनेंगी गर्मियों की मूलियों को ज़रा बारीक-बारीक काटो क्योंकि यह देर में गलती हैं। पत्तों में से नरम-नरम पत्ते भी साथ में काट लो। अब मूलियों को थोड़ा-सा नमक डालकर उबलने के लिए रख दो। जब गल जायं तब ठंडी करके हाथ से निचोड़ लो और पतीली या कढ़ाही में घी डालो। अदरक बारीक-बारीक कतर लो और लाल कर लो, थोड़ी-सी अजवायन का छौंक दो। बाद में मूलिएं भी छोड़ दो। नमक, लाल मिर्च और गरम मसाला डाल दो। थोड़ा-सा अमचूर भी छोड़ दो। यह मूलियाँ बड़ी ही स्वादिष्ट बनती हैं।

मूली बनाने की विधि नं० २

मोटी-मोटी नरम-नरम मूलियां ले लो और उनको छील लो और गोल-गोल कतले बनालो, फिर अदरक और अजवायन का छौंक लगाकर हल्दी, नमक और लाल मिर्च डालकर छौंक दो। इनमें से कुदरती पानी निकलेगा, यह सर्दियों की मूलियां बनाने का तरीका है। यदि नीचे लगने लगें तो ढक्कन के ऊपर पानी भी रख सकते हैं।

मूली बनाने की विधि नं० ३

मूली को कद्दूकस कर लो और नं० २ की तरह छौंक दो। बड़ी ही स्वादिष्ट भाजी बनती है।

खट्टेवाली मूली

सर्दियों की मूलियोंको कद्दूकस कर लो और थोड़ा-सा नमक लगाकर खारी पानी निकाल लो और निचोड़ लो। किसी पत्थर के बर्तन में मूलियां डालकर खट्टा या नींबू निचोड़ दो। थोड़ा-सी हल्दी, नमक और लाल मिर्च डालो। पूरियों के साथ खाने में यह बड़ी स्वादिष्ट लगती हैं।

करेले बनाने की विधि नं० १

आध सेर हरे-हरे नरम-नरम करेले लेकर उनको ऊपर से खुर्च दो; इतना खुर्चो कि सफेद चमड़ी निकल आय। अब उनका पेट काट दो और नमक और हल्दी लगाकर चार पांच घण्टे के लिए रख छोड़ो ताकि कड़वा पानी निकल जाय। फिर उनको पांच छः पानी में धोकर निचोड़ लो, अब अंदाज़ से हल्दी, धनियां, लाल मिर्च, गरम मसाला और सफेद ज़ीरा रगड़कर करेलों में भर दो और धागे से बांध दो। बाद में कड़ाही में सरसों का तेल डालकर तल लो!

करेले बनाने की विधि नं० २

करेले की तरकारी नं० १ की तरह। पहले करेलों को नमक हल्दी लगाकर रखो, फिर वैसे ही धो लो। अब कूंडी में प्याज़, नमक बिलकुल थोड़ा, हल्दी, धनियां, थोड़ा-सा अनारदाना या अमचूर और सफेद ज़ीरा डालकर सारा मसाला रगड़ । बाद में कड़ाही में थोड़ा-सा घी डालकर मसाला भून लो; जब भुन जाय तब ठंडा करके करेलों में भर दो

और धागे से बांध दो। फिर कढ़ाही में तेल या घी डालकर करेले छोड़ दो; ऊपर से ढक दो। थोड़ी-थोड़ी देर के बाद पलटती रहो और लाल हो जाने पर उतार लो।

करेले नं० ३

करेलों को छीलकर नमक हल्दी लगाकर रख छोड़ो, फिर दो-तीन घण्टे के बाद उनको चार पांच पानी धो लो। अब आम के अचार का मसाला अचार में से निकालकर भरकर धागे से बांधकर तल लो। जितनी भी प्रकार के करेले बताए गए हैं सब को खुर्चकर नमक लगाकर अवश्य ही रखना है।

करेले नं० ४

मूंगी की छौंकी हुई सूखी दाल लेकर और मिर्च और थोड़ा-सा अमचूर डालकर करेलों में भर दो और डोरे से बांधकर तल लो। बड़े ही स्वादिष्ट करेले बनते हैं।

करेले नं० ५

चने की उबली हुई दाल लेकर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, अनारदाना या अमचूर मिलाओ और फिर करेलों में भरकर तल लो।

करेले नं० ६

आलू उबालकर कुचल लो, फिर प्याज़, नमक, लाल मिर्च, हल्दी अनारदाना रगड़कर आलुओं में मिलाकर करेलों में भरकर तल लो।

करेले नं० ७

करेलों को खुर्चकर नमक लगाकर रख छोड़ लो, फिर धोकर उबाल लो! अब प्याज लेकर लम्बा-लम्बा कतर लो। करेलों में हल्दी लाल मिर्च, धनियां और पिसा अमचूर मल दो। बाद में पतीली में घी

डालो, कतरा हुआ प्याज़ और करेले छोड़ दो छोड़ा-सा पानी 'डालकर सब्ज़ी की तरह पकाओ। जब प्याज़ और करेले लाल हो जायं तब उतार लो।

करेले नं० ८

करेलों को बहुत नहीं खुर्चो और नमक लगाकर आध घण्टे के लिए रख दो फिर उनको पानी में उबाल लो। अब प्याज़ नमक, हल्दी, अनारदाना, लाल मिर्च लेकर कूंडी में रगड़ो और करेलों में भरकर डोरे से बांधो और सब्ज़ी की तरह पतीले में ढककर पकाओ।

करेलों की कचरी

नरम-नरम करेलों को खुर्च लो, फिर उनको गोल-गोल काटकर नमक लगाकर रख दो, चार-पांच घण्टे के बाद धोकर निचोड़ लो और कढ़ाही में हींग और ज़ीरे का छौंक लगाकर या प्याज़ लम्बा-लम्बा कतरकर छौंक दो;लाल हो जाने पर कचरी भी डाल दो। बाद में थोड़ा-सा नमक, लाल मिर्च, हल्दी, और धनियां डाल दो। खुरपी से उलट-उलट करती जाओ साथ ही इमली का पानी डाल-डाल कर भूनती जाओ। बड़ी करारी और स्वादिष्ट भाजी बनती है।

बैंगन की तरकारी नं० १

लम्बे-लम्बे नरम-नरम बैंगन ले लो, उनको चौफंका कर लो। फांकें साथ जुड़ी रहें और डंडी भी साथ ही रहे। इनको पानी में डाल दो ताकि काले न पड़ जायं। अब अंदाज़ से नमक, हल्दी, धनियां, लाल-मिर्च, गरम मसाला, दोनों जीरे, अमचूर ·या अनारदाना लेकर कूंडी में पानी से रगड़ लो। बैंगन के बीच में एक जैसा मसाला भर दो। अब कढ़ाही में थोड़ा घी डाल कर छौंक दो। बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं,यह तेल में भी पकाये जा सकते हैं।

बैंगन की तरकारी नं० २

अच्छे मोटे बैंगन लेकर उनको गोल-गोल कर कतले से बना लो और तवे पर तल लो। पीछे नमक, अमचूर,हल्दी और लाल मिर्च लगाकर फिर थोड़ा तवे पर भून लो।

बैंगन की तरकारी नं० ३

मोटे-मोटे बैंगन लेकर छील लो और लम्बे-लम्बे काटकर पानी में डालती जाओ ताकि कड़वे और काले न पड़ जायं। फिर पतीले में घी डालकर हींग और ज़ीरे का बघार देकर बैंगन छौंक दो, हल्दी, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला और अमचूर डाल दो तथा ढक्कन पर पानी रख दो।

बैंगन बड़ी की तरकारी

एक टुकड़ा बड़ी का लेकर उसका चूरा कर लो, अब एक पाव भर बैंगन लेकर काट लो चाहे छीलो चाहे बिना छीले रखो और काट-काट कर पानी में डालती जाओ। अब पतीली या कड़ाही में घी डालकर बड़ी भून लो। जब भुन जायं तब थोड़ा पानी डालकर ढक दो और हल्दी, नमक थोड़ी-सी लाल मिर्च डालकर ढक दो। जब बड़ी गल जायं तो काटे हुए बैंगन भी छोड़ दो, गल जाने पर उतार लो। यह बड़ी ही स्वादिष्ट भाजी बनती है।

बैंगन, आलू, प्याज और बड़ी चारों सब्जी मिलाकर बड़ी स्वादिष्ट मिस्सी भाजी बनती है। बनाने का तरीका बैंगन बड़ी की तरह ही है।

बैंगन का भुरता

दो बड़े-बड़े गोल बैंगन लेकर गरम-गरम राख में दबा दो या जलते हुए कोयलों पर भून लो, जब बिलकुल भुन जायं तो उनको ठंडे पानी

में डाल दो। बाद में उनको छील लो और जला हुआ काला-काला छिलका उतार कर गूदा अलग रख लो और गूदे को छुरी या कड़छी से कुचल लो। अब खुले घी में चाहे तो हींग और ज़ीरे का छौंक लगा कर और चाहे प्याज़ और अदरक लाल करके गूदा छोड़ दो। साथ ही एक टमाटर भी काटकर डाल दो। लाल मिर्च, नमक, धनिया और गरम मसाला भी डालो। अच्छी तरह भुन जाने पर उतार लो इसमें खटाई आवश्यक है। यदि टमाटर न हो तो अमचूर या अनारदाना पीसकर डाल दो।

परवल की तरकारी नं० १
तरीदार परवल

आध सेर परवल लेकर छील लो और उनके दो-दो टुकड़े कर लो। अब तरीदार सब्जी की तरह बनाओ। चाहे तो मसाला पानी में रगड़ कर पीछे दही लगाकर और चाहे प्याज और मसाला इकट्ठा रगड़ कर। मसाला भून कर छौंक दो। जैसा की पहले आलू की तरीदार तरकारी नं० ५ और नं० ६ में लिख चुके हैं।

परवल की तरकारी नं० २

यह मसाले वाले सूखे आलुओं की तरह बनेगी। मसाले वाले आलू नं० ७ में देखो।

परवल की तरकारी नं० ३

पाव भर आलू और पाव भर परवल ले लो। दोनों को छीलकर दो टुकड़े कर लो और पानी में धो लो अब पतीली में घी डालो। पांच लौंग, ४ रत्ती दालचीनी और ४ रत्ती छोटी इलायची के दाने और एक माशा तेजपात डालकर छौंक तैयार करो, जब खुशबू आने लगे

तो आलू परवल छौंक दो। भूनकर थोड़ी देर के लिए ढक दो। अब आधी छटांक किशमिश धोकर साफ करके पतीली में छोड़ दो। अंदाज से नमक, लाल मिर्च और हल्दी डाल दो थोड़ा पानी भी डालो। जब गल जाय तो अमचूर या दही डालकर एक उबाल देकर उतार लो।

परवल की तरकारी नं० ४

भरवां परवल

यह करेलों की तरह ही बनते हैं भेद केवल इतना है कि करेलों का कड़आपन निकालने के लिए पहले नमक लगाकर रखना पड़ता है इनको छीलकर पेट काटकर उसी समय छौंक देते हैं यह तीन प्रकार से बनते हैं। करेले नं० १ करेले नं० २ और करेले नं० ४ की तरह बनाओ और घी में बनाओ।

ककौड़े की तरकारी

यह करेलों की कचरी की तरह बनाई जाती है।

काली तोरी यानी घिया तोरी

यह बिलकुल घिया यानी लौकी की तरह बनती है इसमें ज़ीरे का छौंक लगाकर एक टमाटर काटकर डाल दो तो बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यदि तोरी और बड़ी इकट्ठी बनाओ तो भी बड़ी ही स्वादु होती है। पहले बड़ियों को बारीक करके भून लो और थोड़ा पानी डालकर ढक दो जब गल जाय तो पीछे सब मसाले डालकर तोरी डालो। यह बिलकुल बैंगन बड़ी की तरह बनती है।

रामतोरी

यह बिलकुल घियातोरी की तरह बनती है। घिया तोरी और राम-तोरी दोनों को छीलकर कच्चियों को चखकर बनाओ, क्योंकि प्रायः यह कड़वी भी होती हैं।

जमींकन्द की तरकारी नं० १

जमींकन्द दो प्रकार का होता है एक तो कराची का दूसरा पहाड़ी। कराची का जमींकन्द गले को बिलकुल नहीं लगता, वह साधारण रीति से बनाया जाता है परन्तु पहाड़ी जमींकन्द का बहुत बुरा झगड़ा है यह बड़ी मेहनत और समय लेता है। कराची का जमींकन्द लेकर छील लो और उसके पतले-पतले टुकड़े काट लो। फिर उन टुकड़ों को घी में तल लो; जब लाल हो जायं तो घी में से निकाल लो, फिर कूंडी में एक लम्बी कश्मीरी लाल मिर्च के बीज निकाल कर उसको रगड़ लो ताकि रंग निकल आय। फिर अदरक और प्याज़ लेकर खूब कूटो जब बारीक हो जाय तब हल्दी, नमक, सफेद ज़ीरा और धनियां डालकर रगड़ो। अब पतीली में घी डालो और रगड़ा हुआ मसाला भूनो। भूनते-भूनते जब लाल हो जाय तो पानी का छींटा डालकर भूनो और तले हुए जमींकन्द के टुकड़े भी डालकर भूनो। फिर पानी डालकर ढक दो। जब गल जायं तो तरी में थोड़ा दही डाल दो और गाढ़ी हो जाने पर उतार लो और गरम मसाला बुरक दो यदि पीछे से दही नहीं लगाना तो मसाला भूनते समय दही भी भून लो। जमींकन्द की तरकारी में अदरक बड़ा ही आवश्यक है यह याद रहे कि गर्भिणी स्त्री के लिए जमींकन्द की तरकारी हानिकारक है।

जमींकन्द की तरकारी नं० २

पहाड़ी जमींकन्द लेकर अपने हाथों को सरसों का तेल चुपड़ लो। अब जमींकन्द को छीलकर काट लो और पतले-पतले टुकड़े कर लो। फिर नमक और हल्दी लगाकर उनको करेलों की तरह चार-पांच घंटे के लिए रख छोड़ो। जब खारा पानी निकल जाय तब एक पतीली में उन टुकड़ों को डालकर चार-पांच टकड़े आम की खटाई के डाल दो

और पानी डालकर उबाल लो, जब गल जायं तो टुकड़े निकाल लो और पानी फेंक दो। अब उन टुकड़ों को घी में तल लो, फिर कराची के जमींकन्द की तरह बनाओ। यदि प्याज़ वाली तरी नहीं बनानी तो हल्दी, गरम मसाला, धनियां, लाल मिर्च, अदरक और दोनों जीरे डालकर मसाला पानी में रगड़ो और पतीली में घी डालकर मसाला भूनो, फिर तले हुए ज़मीकन्द के टुकड़े डालकर नमक और पानी डाल दो, गल जाने पर दही लगा दो; यह जमींकन्द गले को नहीं लगेगा। यदि प्याज़ वाली तरी बनानी है तो जमींकन्द की तरकारी नं० १ की तरह बनाओ।

जमींकन्द नं० ३

पहाड़ी जमींकन्द को लेकर गरम-गरम राख में दबा दो। जब गल जाय तो काटकर टुकड़े कर लो, फिर नमक और हल्दी लगाकर रख दो और ज़मीकन्द की तरकारी नं० २ की तरह बनाओ।

खुम्बें, गुच्छियां और ढ़िंगरी

यह सब सूखी हुई सब्ज़ियां हैं। जो लोग मांसाहारी नहीं हैं और जो प्याज़ खाते हैं वह खुम्बें, गुच्छियां और ढ़िंगरी का प्रयोग करते हैं। यह सब्ज़ियाँ बाज़ार मे काफी मंहगी मिलती हैं और किसी खास-खास पंसारी की दुकान पर मिलती हैं। भोजों के अवसरों पर प्रायः बनाई जाती हैं। जो लोग मांसाहारी हैं वह कहते हैं कि इन सब्जियों का स्वाद बिलकुल मांस जैसा होता है।

खुम्बें बनाने का तरीका नं० १

हरी खुम्बें लेकर उनके नीचे की रेत निकाल दो और हल्के-हल्के हाथों से पानी से धो लो और डंडी की जगह से दो-दो टुकड़े कर लो।

अब कूंडी में लम्बी लाल मिर्च और प्याज डालकर और नमक और हल्दी धनियां डालकर मसाला रगड़ो। फिर पतीली में घी डालकर मसाला भूनो जब मसाला भुन जाय तब पानी डाल दो और दही लगा दो; जब तरी आधी पक जाय तब खुम्बें डाल दो,जब फूल जाय तो उतार लो, थोड़ा गरम मसाला बुरक दो। यह तो हरी खुम्बें बनाने का तरीका है। यदि सूखी हुई खुम्बें हैं तो उनको रात को पानी में भिगो दो, सबेरे उनको चार-पांच पानी से धो लो और कूंड़ी में मसाला रगड़ कर खुम्बे की तरकारी नं० १ की तरह छौंक दो। भेद केवल इतना है कि यह खुम्बें भी मसाले के साथ ही भूनी जायंगी पीछे से नहीं डाली जायंगी। फिर तरी में दही लगाकर तरी गाढ़ी होने पर उतार लो और गरम मसाला और थोड़ी काली मिर्च बुरक दो।

ढ़िंगरी बनाने का तरीका

पाव भर ढ़िंगरी लेकर रात को पानी में भिगो दो। सवेरे इसको चार-पांच बार पानी से धोकर पानी में उबाल लो। अब कूंडी में दो लम्बी रंगदार कश्मीरी मिर्चें लेकर उनके बीज निकाल दो और रगड़ो, एक बड़ा मोटा प्याज़ ले लो और कूटो। हल्दी,नमक,धनियां और दोनों जीरे डालकर फिर रगड़ो। अब पतीली में घी डालकर रगड़ा हुआ मसाला भूनो। जब मसाला खूब भुन जाय तो ढ़िंगरी के उबाले हुए टुकड़े भी भूनो,जब भूनते-भूनते मसाला लिपट जाय तो अंदाज़ से पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर उतारकर ऊपर से गरम मसाला बुरक दो, ताकि सुगंधिदार हो जाय। काबुली चने और ढ़िंगरी दोनों मिलाकर तरीदार सब्जी भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। काबुली चनों का पानी नहीं फेंकना चाहिये, उसी पानी की तरी बनेगी।

गुच्छियां बनाने की विधि नं० १

मोटी-मोटी गुच्छियां ले लो और उनकी मिट्टी तोड़ दो और दो तीन पानी धोकर भिगो दो। इनमें से काफी मिट्टी निकलती है। गुच्छियां धोकर साफ करके जितनी तरी बनानी है; उतने पानी में रात को भिगो दो, क्योंकि पीछे यही पानी नितार कर गुच्छियों की भाजी में पड़ेगा। अब ढिंगरी वाला सारा मसाला रगड़ो और छौंक लगा दो। मसाला भूनकर पानी में से हाथ से गुच्छियां निकालकर मसाले के साथ भूनो और फिर तरी बनाने के लिए गुच्छियों का पानी नितार कर धीरे से डाल दो, जब फूल जायं और तरी गाढ़ी हो जाय तो गरम मसाला बुरक दो। थोड़ा दही भी लगा दो यह अपनी इच्छा पर ही है। मसाला भूनते समय दही भूनो चाहे पीछे से डालो। यदि टमाटर है तो एक टमाटर आधी पकती गुच्छियों में डाल दो।

गुच्छियां बनाने का तरीका नं० २

पहले की तरह गुच्छियां रात को भिगो दो, फिर दूसरे दिन यदि बिना प्याज की तरी बनानी है तो हल्दी, धनियां, लाल मिर्च और नमक डालकर मसाला पानी में रगड़ो और घी में भूनो। गुच्छियां निचोड़ कर डाल दो, थोड़ा भूनकर धीरे से नितार कर वही पानी डाल दो और गल जाने पर दही लगा दो और उतार कर गरम मसाला छिड़क दो। यदि कारणवश जल्दी ही गुच्छियों की तरकारी बनाने की आवश्यकता पड़ गई है तो गुच्छियों की मिट्टी तोड़कर गर्म पानी में दो-तीन बार धोकर, फिर गर्म पानी में ही भिगो दो, कोई आध घंटे बाद ऊपर लिखी विधि नं० एक या नं० दो की तरह बनाओ। गुच्छियों में आलू भी पड़ सकते हैं परन्तु आलुओं को डालने से पहले छीलकर मोटे-मोटे काटकर खुले घी में तल लो फिर छौंक में गुच्छिये

के साथ ही डाल दो। गुच्छी मटर की तरीदार सब्जी भी भी इसी तरह बनती है नरम-नरम देसी मटरों के दाने लेकर गुच्छियों के साथ भूनकर डाल दो,तरी कम रखो। केवल घी की तरी ही हो। यह सब्जी भोजों के अवसरों पर खास तौर से बनाई जाती है। बीच में एक लाल टमाटर भी काटकर डाल सकते हैं।

तरीदार काबुली चने नं० १

मोटे या छोटे काबुली चने लेकर रात को भिगो दो और ढककर रख दो। सवेरे उन चनों को उसी पानी में थोड़ा और पानी डालकर उबाल लो, अब उबले हुए चने पानी में से निकाल लो, पानी अलग रखो। दो बड़ी कश्मीरी लाल मिर्चों के बीज निकाल कर रगड़ो, प्याज और अदरक डालकर और सारे मसाले डालकर जैसे ढिंगरी का मसाला रगड़ा था वैसे ही डालकर भूनो। फिर चने भी डाल दो; चनों को बहुत नहीं भूनना, अब,चनों का उबला हुआ पानी, जो अलग रखा हुआ है, डालकर तरी बना लो। आधी पकती तरी में एक टमाटर डाल दो या मसाला भूनते समय टमाटर भी भूनो। तरी गाढ़ी होने पर; उतार कर गरम मसाला बुरक दो। यदि आपके घर में लहसुन खाने का परहेज नहीं है तो प्याज रगड़ते समय चार कलियां लहसुन की भी रगड़ दो।

तरीदार काबुली चने नं० २

काबुली सफेद चने लेकर साफ करके रात को पानी में भिगो दो, फिर दूसरे दिन नं० १ चनों की तरह उबालो नहीं परन्तु बिना उबाले ही रहने दो। अब चाहे तो प्याज वाला मसाला; चाहे बिना प्याज का मसाला; पानी में रगड़ कर छौंक दो और भिगोया हुआ पानी भी चनों

समेत डाल दो। जब चने गल जायं तो तरी गाढ़ा करने के लिए दही लगा दो और उतार कर गरम मसाला बुरक दो।

काले चने

यह बिलकुल काले चने नं० २ की तरह बनते हैं।

खट्टे वाले काबुली या काले चने नं० १

पाव भर मोटे-मोटे काबुली चने ले लो, उन में एक मुट्ठी काले चने भी डालो और एक छोटा चम्मच खाने वाला सोडा डालकर पानी में भिगो दो। सवेरे चनों को सोडे वाले पानी समेत उबलना रखो। एक छोटा चम्मच नमक भी डालो, जब उबल जायं और गल जायं तो उतार लो। एक चौड़े मुंह के पतीले पर पीतल की छालनी रखकर उस में चने पानी समेत डाल दो। पानी अलग हो जायगा चने अलग हो जायंगे। पानी को फेंकना नहीं, फिर दो बड़ी कश्मीरी लाल मिर्चों के बीज निकाल कर रगड़ो। दो बड़े प्याज, अदरक और छः कलियां लहसुन, दो छोटे चम्मच अनारदाना, थोड़ा-सा नमक, धनियां डालकर रगड़ो; हल्दी नहीं डालनी। एक कटोरी में रगड़ा हुआ मसाला निकाल कर अलग रखो, थोड़ा-सा अदरक लम्बा-लम्बा कतर कर और पांच-छः हरी मिर्च लेकर अलग रखो। किसी पत्थर के बर्तन में आध पाव इमली पाव भर पानी में भिगो कर रखो। जो उबले हुए चने हैं उनका तीसरा हिस्सा कड़छी से मथ लो और कड़ाही में घी डालकर मसाला खूब भूनो। लम्बा-लम्बा कतरा हुआ अदरक भी थोड़ा भूनो, उबले हुए रगड़े हुए चने भी डाल दो। चने बहुत नहीं भूनो। साबित हरी मिर्चें भी डाल दो, चनों का उबला हुआ पानी थोड़ा-थोड़ा करके डालती जाओ, ज्यों-ज्यों चने पकते जायं, त्यों-त्यों डालती जाओ, सारा एकदम नहीं डालना। आधा छोटा चम्मच काली मिर्च, आधा छोटा चम्मच पिसे

हुए लौंग और आधा छोटा चम्मच दरड़ा की हुई मोटी इलायची डाल दो, जब चने पककर रस-मिले हो जायं तो उतार लो। याद रहे कि चने नीचे उतारने से पानी अधिक पीते हैं; अतः थोड़ा पानी रहे तब उतार लो। यदि आपके परिवार को खट्टा अधिक पसन्द है तो जो इमली भिगोकर रखी हुई है उसको हाथों से मसल लो और पतले कपड़े में से छान लो; उसमें थोड़ा गेरू घिस दो और एक कड़छी चीनी की डालकर घोल दो और चने में खाने के समय एक एक चम्मच डालकर प्रयोग में लाओ यह चने बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। कुलचों या डबल रोटी के साथ खाये जाते हैं।

खट्टे वाले काबुली चने नं० २

यह बिलकुल साधारण है; इनमें बहुत दिक्कत नहीं होती है। डेढ़ पाव काबुली चनों में सोडा डालकर नं० १ की तरह रात को भिगो दो। यदि आलू डालने हैं तो सवेरे चने और आलू धोकर उबलने के लिए रखो। एक छोटा चम्मच नमक का भी डालो; जब गल जायं तब उतार लो, आलुओं को छील लो और काट लो। किसी पत्थर के बर्तन में चने और काटे हुए आलू डाल दो। लाल मिर्च कतरी हुई हरी मिर्चें, थोड़ा-सा पिसा हुआ काला नमक, गरम मसाला, धनियां और अमचूर डाल दो। खट्टे या नींबू का रस निचोड़ दो या भिगोई हुई इमली में थोड़ी-सी चीनी अवश्य ही डालनी है। यह चने भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं। चनों का उबला हुआ पानी नहीं फेंको। प्याज गोल-गोल कतर कर उसकी चूड़ियां सी बना लो या लम्बा-लम्बा कतर लो, अब उसमें थोड़ा-सा उबले हुए चनों का पानी डालो, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला भी डाल दो। यह भटूरों के साथ खाया जाता है।

खोये मटर की तरकारी

एक सेर देसी नरम-नरम मटर लेकर छील लो। फिर एक पाव खोया लो, और कड़ाही में खुला घी डालकर खोये को झरनीसे हिला-हिलाकर तल लो। जब बादामी रङ्ग हो जाय; तो कड़ाही नीचे उतार लो। फिर आधा प्याज और आधी छटांक अदरक बिलकुल बारीक-बारीक कतर लो। पतीली में थोड़ा घी डालकर प्याज और अदरक भूनो, जब लाल हो जाय तो मटर भी भूनो, थोड़ी हल्दी भी डाल दो। जब मटर फूटने लग जायं तो खोया भी डाल दो। नमक, बारीक पिसी हुई लाल मिर्च, धनियां और गरम मसाला भी डाल दो, दो कटोरी पानी की डालकर पकाओ। जब निरी घी की तरी रह जाय तो उतार लो; यह सब्जी बड़ी ही स्वादिष्ट होती है। जो मांस हारी हैं उनके लिए जैसे कीमे और मटर की भाजी होती है; वैसी ही खोये मटर की भाजी मालूम देती है।

मटर की तरकारी नं० १

आध सेर हरे-हरे नरम-नरम मटरों के निकाले हुए दाने ले लो। फिर एक प्याज और थोड़ा-सा अदरक लेकर बिलकुल बारीक-बारीक कतर लो। पतीली में घी डालकर प्याज और अदरक को लाल कर लो और थोड़ा-सा जीरा तथा हल्दी भी डालकर भूनो। फिर एक कड़छी दही भी डालकर खूब भूनो; जब दही एक जान हो जाय और घी छोड़ दे तो मटरों के दाने भी डाल दो, अंदाज से नमक, लाल मिर्च और धनियां भी डालो और भूनो। जब मटर फूट जायं तो डेढ़ पाव पानी डाल दो और ढक दो। जब मटर बिलकुल गल जायं और केवल घी की तरी रह जाय तो उतार लो। ऊपर से गरम मसाला बुरक दो। यह भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

सूखे मटर की तरकारी नं० २

एक सेर भर नरम मीठे मटरों के दाने निकाल लो और पतीली में प्याज और अदरक बारीक कतरा हुआ डालकर घी में भूनो। काला जीरा, हल्दी, नमक लाल मिर्च भी डाल दो, मटर भी डाल दो और भूनो। जब मटर फूट जायं तो पतीली को ढक्कन से ढक दो और ढक्कन पर पानी डाल दो। हल्की आंच पर पकाओ; थोड़ी-थोड़ी देरी के बाद देखती रहो कि जल न जायं। यह मटर सूखे ही बनते हैं इनमें पानी बिलकुल नहीं डालना। सिर्फ थोड़ा घी नजर आय।

तरीदार मटर आलू नं० १

जैसा कि पहले तरीदार सब्जी बनाने का तरीका बताया जा चुका है; चाहे लम्बी लाल मिर्च और प्याज रगड़ कर, चाहे पानी में मसाला रगड़ कर और पीछे से दही लगाकर बनाओ। प्याज वाले आलू मटर में पकते-पकते में एक टमाटर भी काटकर डाल सकते हैं।

सूखे मटर आलू नं० २

सूखे नरम-नरम मोटे मटरों के आध सेर दाने, पाव भर उबले हुए आलू, आलुओं को छीलकर दो-दो टुकड़े कर लो। यदि आलू दरमियाने मेल के हैं तो काटो नहीं सिर्फ छील लो। अब मटरकी तरकारी नं० २ की तरह पकाओ। पतीले में आलू-मटर इकट्ठे डालने हैं और वैसे ही ढक्कन के ऊपर पानी डालकर हल्की आँच पर पकाओ। कड़छी की बजाय यदि पोनी या चम्मच प्रयोग में लाओ तो ठीक रहेगा। इससे आलू टूटेंगे नहीं।

हरे चने नं० १

बिलकुल हरे चनों के नरम-नरम दाने निकाल कर पानी में डाल दो फिर मटर नं० २ की तरह बनाओ।

हरे चने और आलू

यह मटर आलू नं० २ की तरह बनेंगे। इसमें आलू यदि बिना उबले हुए डालने हैं तो भाजी में पकते समय एक कटोरी पानी डालना होगा; क्योंकि आलू और चने पानी के बिना नहीं गलेंगे।

मूंग की मंगौड़ी या मुकन्दबड़ी

पाव भर छिलकों वाली मूंग की दाल भिगो दो, जब भीग जाय तो धोकर दाल को पीतल की छालनी में डाल दो। अब कूंडी में डालकर दाल को इतना बारीक रगड़ो कि जैसा पकौड़ों के लिए बेसन घोला जाता है वैसी बारीक हो जाय। थोड़-सा नमक, काली मिर्च और जीरा डालकर खुले घी में पानी का हाथ लगा-लगाकर गोल-गोल गुल-गुले से तल लो। अब जैसे तरीदार सब्जी बनाई जाती है; चाहे लम्बी मिर्च और प्याज डालकर, चाहे जीरे का बघार देकर और मसाला पानी में रगड़ कर छौंक लगा दो और पानी और पकौड़ियां डाल दो। यह ध्यान रहे कि उतारने के समय भाजी में जरा पानी अधिक रखना चाहिए; क्योंकि उतारने के बाद पकौड़ियां पानी पी लेती हैं और फूल जाती हैं; अतः तरी जरा अधिक रखनी चाहिए। इनको पंजाबमें मुकन्दबड़ी और कहीं-कहीं गुलगुले भी बोलते हैं।

पनीर या छैने की भाजी

दो सेर दूध, आध सेर दही। दूध को आग पर रखकर उबालो और जब खूब गरम हो जाय तो उसमें दही डाल दो, थोड़ी देर में दूध अलग और पानी अलग हो जायगा; आधा चाय का चम्मच नमक भी डालो। फिर किसी पतले कपड़े में दूध पानी डाल दो। पानी निचुड़ जायगा और पनीर कपड़े में रह जायगा। किसी पटड़े के ऊपर कपड़े

समेत पनीर को बिछा दो, आधी इंच मोटी तह रखो और ऊपरसे चकले या कूंडी का बोझ रख दो। दो तीन घण्टे के बाद पनीर निकाल कर उसकी बरफी की शकल की टुकड़ियां काट लो और हल्की आँच पर घी में तल लो। अब दो लम्बी कश्मीरी मिर्चें कूंडी में रगड़ कर प्याज रगड़ो; अंदाज से नमक, हल्दी, धनियां डालो और रगड़ो। पतीली में घी डालकर मसाला भूनो, एक टमाटर भी भूनो और पनीर की टुकड़ियां मसाले में भूनकर पानी डाल दो। जब तरी गाढ़ी हो जाय तो उतार कर गरम मसाला बुरक दो। यह भाजी मधुमेह (डाइबिटीज) के रोगी के लिए अत्यन्त गुणकारी है यदि रोगी के लिए बनाई जाय तो जो पानी दूध में से निकला था वही पानी तरी बनाने के लिए डालो दूसरा पानी नहीं डालो।

पनीर की भाजी नं० २

दो सेर खालिस दूध, एक छोटा चम्मच नींबू का सत। दूध को आग पर रख दो, जब खूब गरम हो जाय तो नींबू का सत डाल दो। फौरन दूध अलग पानी अलग हो जायगा। चौथा हिस्सा चायका चम्मच नमक डालो और नं० १ पनीर की तरह पतले झाड़न में डालकर बोझ के नीचे दबा दो। कोई एक घण्टे बाद पनीर को निकाल कर बरफी की शकल की टुकड़ियां काट लो और घी में तल लो और जब बादामी रङ्ग की हो जाय तो तीन पाव कोसे पानी में डालती जाओ। अब दो कश्मीरी रङ्गदार लाल मिर्चों के बीज निकाल लो और पत्ता रगड़ लो। दो मोटे प्याज और चार कलियां लहसुन की रगड़ो, अंदाज से नमक, हल्दी, धनियां भी रगड़ो। अब पतीली में घी डालकर मसाला खूब भूनो, फिर जिस पानी में टुकड़ियां डाली हुई थीं वह पानी टुकड़ियों समेत पतीले में डालो और पकाओ। जब तरी गाढ़ी हो जाय तो उतार

लो, ऊपर से गरम मसाला बुरक दो। यह सब्जी भोजों के अवसर पर बनाई जाती है। आलू पनीर, मटर पनीर, गुच्छियां पनीर यह चीजें मिलाकर भी बनाई जाती हैं यदि आलू पनीर बनाना हो तो आलू तल कर पनीर में डालो, मटर पनीर बनाने हों तो मटरों को भूनकर डालो। और गुच्छियां पनीर बनानी हों तो तरी की जगह गुच्छियों का पानी डालो। बड़ी स्वादिष्ट भाजी बनती है। पंजाब में इस सब्जी का बड़ा प्रचार है।

मैंने पहले और पीछे जितनी भी तरीदार सब्जी बनानेके तरीके बताए हैं उनमें तरी को रङ्गीन बनाने के लिए लाल कश्मीरी मिर्च का प्रयोग लिखा है। परन्तु यदि आपको लाल मिर्च नहीं मिले और आप तरी को रङ्गदार बनाना चाहती हैं तो रतनजोत की गांठ लो और पतीली में जब घी डालो तो रतनजोत की छोटी-सी गांठ डाल दो। जब घी लाल हो जाय तो गांठ को निकाल कर अलग रखो। दोबारा जब कभी तरीदार सब्जी बनाओ तो प्रयोग में लाओ। परन्तु यदि आप रगड़ते समय मसाले में कश्मीरी मिर्च नहीं डालें तो भाजी में सादी पिसी हुई लाल-मिर्च अंदाज से डालो। कश्मीरी मिर्च डालने के दो लाभ हैं, एक तो वह मिर्च का काम देती है दूसरे सब्जी की रङ्गत बढ़ाती है परन्तु रतन-जोत केवल रङ्गत ही बढ़ाती है।

लोबिया या रवां

मोटा-मोटा लोबिया लेकर रात को भिगो दो। सवेरे दो तीन पानी धोकर उबालो चाहे बिना उबाले ही तर्रादार काबुली चने नं० १ या नं० २ की तरह छौंक दो। भेद केवल इतना है कि इनमें वही पानी नहीं डालना जैसे कि काबुली चनों में डाला था; इनमें छौंकते में समय और पानी डालना है।

राजमांह

यह बिलकुल लोबिए की तरह बनते हैं। मसाला रगड़ते समय चार कलियें लहसुन की भी डाल लो।

पकौड़ों की सब्जी

बेसन लेकर उसको गाढ़े-गाढ़े पानी में घोल लो, फिर थोड़ा नमक अजवायन और लाल मिर्च डालो। याद रहे कि बेसन पतला न होवे, सख्त रहे। फिर कड़ाही में तेल डालकर मूंगरा निकालने वाली झरनी को कड़ाही पर रखो। बाद में बेसन लेकर झरनी पर डालती जाओ और हाथ से फैलाती जाओ, लम्बे-लम्बे पकौड़े कड़ाही में गिरते जायंगे। उनको दूसरी पोनी से हिलाती जाओ और लाल होने पर निकाल लो; फिर उनको तरीदार सब्जी की तरह दही डालकर घी में बना लो। यह पकौड़े पंजाब में ब्याह-शादियों के अवसर पर बांटे जाते हैं इनकी कांजी भी बनती है।

गुआरे की फली, रवां की फली, लोबिये की फली, बाखले की फली, फ्रेंच बीन

यह सब यदि नरम हों तो काटकर, यदि सख्त हैं तो इनके दाने निकाल कर खाली छौंकों या आलू डालकर या बड़ी डालकर बनाओ। बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। प्रायः इनकी सब्जी सूखी ही बनती है यदि तरीदार बनानी है तो तरीदार भाजी की तरह बनाओ।

उड़द की पेठा बड़ी नं० १

चार डोंड़े बड़ियों के लेकर उनको घी में तल लो और लाल कर लो और अलग निकाल कर रखो। अब एक लम्बी रंगदार कश्मीरी मिर्च के बीज निकाल कर कूंडी में रगड़ो। दो प्याज, दोनों ज़ीरे हल्दी

९

चा

पानी डा

जायं और प

अधिक मिर्च

यह उड़द की

को भी दी जासकती

आलुओं को उबाल

सब मसाले डालकर बड़ियां

की, तरह ही तरकारी बनाते हैं।

पालक का स

एक सेर भर पालक का साग लेकर

साग को खूब बारीक-बारीक कतर लो औ

धो लो ताकि मिट्टी न रहे। अब पतीले में आध

ांच

व पानी

होता है,

दो । जब

लो। कड़छी

सन या मक्की

ल्लन बोलते हैं।

घोट-घोट कर जब

ा पानी की डालकर

क जाय, तब उतार कर

ग का छौंक लगा दो।

नं० ३

ारीक कतर लो और चार पांच

ालकर हींग और ज़ीरे का या प्याज

ओ और पालक छोड़ दो। नमक, थोड़ी

ायां डाल दो, ढक्कन से ढक दो, जब पानी

ा-चलाकर और भूनो; इसको पालककी भुजिया

कहते हैं। इसमें आलू डालकर भी बना सकते हैं आलू पालक की भजिया बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

सरसों का साग न० १

असली सरसों के साग की पतली और नरम गंदलें लेकर छील लो और बारीक बाजरे की तरह कतर लो,तीन चार पानी धो लो,पतीली में पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दो। अन्दाज से नमक और अदरक भी बारीक-बारीक काट कर डाल दो। कोई दो या तीन घंटे तक साग पकने दो, जब बिलकुल गल जाय और काला पड़ जाय तब चूल्हे पर से उतार लो। फिर जो पानी उस साग में है उसे कड़छी से बिलकुल निकाल कर अलग रखो। साग को घोटने से घोटकर और कूट-कूट कर बिलकुल बारीक कर लो। फिर मक्की के आटे का अल्लन डालती जाओ; घोटती जाओ, थोड़ा नमक और लाल मिर्च डालो।

थोड़ा-सा गुड़ या शक्कर भी डालो, साथ में निकाला हुआ पानी भी डालती जाओ। जब अल्लन पड़ चुके और साग घुट जाय तो साग को फिर चूल्हे पर चढ़ाओ और दोबारा पकने दो। मिट्टी की एक ठीकरी को चार बार आग में पकाकर लाल करके साग में बुझाती जाओ फिर निकाल दो यह साग बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है। घी डालकर मक्की की रोटी के साथ खाओ। यह पंजाब की सौगात है; कई लोग मिट्टी की हांडी में साग बनाते हैं। उसमें भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

कई लोग सरसों के साग में थोडा पालक का साग भी मिलाकर बनाते हैं और मक्की के आटे का ही अल्लन डाल कर बनाते हैं वह भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

सरसों का साग नं० २

सरसों के साग की गंदले लेकर काटकर प्याज़ डालकर; पालक

के साग की भुज्जी की तरह बनाओ। यह बासी रोटी के साथ अति स्वादिष्ट लगता है।

कई लोग सरसों के साग में नरम-नरम शलजम या फूल गोभी काट कर पकाते हैं। बनाने का तरीका सरसों का साग नं० १ की तरह ही है। परन्तु जैसा स्वादिष्ट निरी सरसों का साग बनता है वैसा और नहीं बनता।

चने का साग

नरम-नरम चने की कोंपले लेकर बिलकुल बारीक कतर लो और सरसों के साग की तरह बाजरे के आटे का या मक्की के आटे का अलुन डालकर पकाओ; यदि बाजरे का आटा या मक्की का आटा नहीं है तो बेसन का अलुन डालो। चने के साग में पालक का साग मिलाकर बनाओ तो भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है। चने के साग और आलू की भुज्जी भी पालक-आलू की भुज्जी की तरह बनती है।

मरसे का साग

मरसे का साग लेकर पत्ते चुनकर काट लो और उबाल लो, फिर चाहे हींग और जीरे का बघार देकर चाहे प्याज लम्बा-लम्बा कतर कर भूनकर साग छौंक दो। यह भुज्जी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है इसी तरह चौलाई और बथुए का साग भी बनता है इनमें आलू भी डाल सकते हैं।

सुहांजने के फूलों की भाजी

सुहांजने के नरम-नरम फूल लेकर उनको तीन बार उबालो और पानी फेंकती जाओ, फिर निचोड़ लो और लम्बा-लम्बा प्याज कतर कर निचोड़े हुए फूलों की भुज्जी छौंक दो। बहुत शानदार सब्जी बनती है।

लिसौड़ों की तरकारी

लिसौड़ों को लेकर उनकी टोपी उतार कर पानी में उबाल लो। फिर सब मसाले हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, धनियां, अदरक, दोनों ज़ीरे पानी में पीस कर रख लो। पतीली में घी छोड़कर मसाला भूनो, जब मसाले में दाने पड़ जायं तो लिसौड़े भी डालकर भूनो। अब नमक और एक कड़छी पानी की छोड़ दो। गल जाने पर अमचूर भी छोड़ दो।

मेथी आलू नं० १

छोटे-छोटे आलू लेकर उनको छीलो नहीं; दो-दो टुकड़े कर लो। मेथी को भी बीनकर कतर लो, फिर मेथी आलू नं० १ की तरह बनाओ। छिलके वाले आलुओं को मेथी में डालो तो नं० १ से भी स्वादिष्ट भाजी बनती है।

खरबूजे की तरकारी

सफेद ज़ीरे का छौंक लगाकर कचरे हरे खरबूज़ों को छीलकर काटकर छौंक दो। एक चम्मच भर चीनी भी डाल दो, पानी डालने की आवश्यकता नहीं है, कुदरती पानी से ही बन जाता है।

: ६ :

कढ़ी प्रकरण

सिन्धी कढ़ी बनाने की विधि नं० १

पहले पाव भर मूंग की धुली दाल को उबाल लो और मथनी से एक जान कर लो उसमें आधी छटांक राई घोलकर फिर डेढ़ पाव दही भी मथकर घोल लो। आलू मटर और शिमले की मिर्च भी काटकर उसी घोल में मिलाओ। अब पतीले में घी डालकर उसमें अदरक और मेथी का छौंक लगाकर सारी चीजों का घोल छोड़ दो। फिर धनियां, लाल मिर्च, हल्दी, बिना पिसी आमकी सूखी खटाई, दोनों जीरे और नमक डालकर हिलाती जाओ। कढ़-कढ़ कर कढ़ी तैयार हो जायगी। यह बड़ी हाजमेदार होती है।

सिंधी कढ़ी नं० २

पहले अरहर की दाल को उबाल लो। जब बिलकुल गल जाय तो उसको मथनीसे एक जान कर लो उसमे दही की लस्सी घोल लो। अब घी में हींग और मेथी का छौंक लगाकर दाल और लस्सी का घोल छोड़ दो। फिर आलू गुआरे की फली, बैंगन, सिंगाफली, कोकम के फूल या आम की सूखी खटाई, मीठी नीम, पुर्दीना, धनियां, हरी मिर्च सफेद जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, डालकर खूब काढ़ लो। कढ़ी बन बन जायगी। इन दोनों कढ़ियों का रिवाज सिंध कौर कराची में अधिक

है, परन्तु पंजाब में भी कभी-कभी शौक से बना लेते हैं। बड़ी स्वादिष्ट और हाजमेदार होती हैं। चावलों के साथ खाई जाती है।

बेसन की कढ़ी

एक पाव भर अच्छा बारीक बेसन लेकर उसमें एक छोटा चम्मच नमक और दो छोटे चम्मच अजवायन डालकर, पानी डालकर खूब फेंटों और बेसन गाढ़ा घोल लो। कड़ाही में सरसों का तेल चढ़ाकर बेसन की मोटी-मोटी पकौड़ी तल लो और लाल हो जाने पर निकाल कर अलग रखो। अब एक पाव भर बेसन लेकर उसमें एक पाव खट्टा दही या तीन पाव मट्ठा लेकर उसमें बेसन पतला-पतला घोल कर रख लो बेसन ऐसे घोलो कि उसमें फुटकड़ियां न रहें; फिर किसी कपड़े में से या छलनी में से छान लो। अब किसी बड़े कलईदार पतीले में या कड़ाही में घी डालो, अदरक, प्याज़ और हल्दी डालकर भूनो। जब अदरक, प्याज, लाल हो जाय तो हींग का थोड़ा-सा पानी छोड़ दो और दोनों जीरे और लाल मिर्च डालकर घुला हुआ बेसन भी छोड़ दो। एक दो उबाल आजायं तो नमक भी डालो और तली हुई पकौ-ड़ियां भी छोड़ो। खूब पकाओ, जब पककर आधी रह जायं तो चावलों के साथ खाओ। जो लोग प्याज नहीं खाते हैं वह मेथी का छौंक लगा-कर बनाएं। दही मट्ठे की जगह इमली का पानी अमचूर या अनारदाना या नींबू का सत डालकर भी कढ़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। टमाटर डालकर भी कढ़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। बेसन की पकौड़ी यदि न हों तो उड़द की बड़ियां भूनकर डाल दो; बड़ी अच्छी कढ़ी बन जायगी।

हरे चने की कढ़ी

हरे चने के दाने निकाल कर उनको सिल पर या कूंडी में पानी डालकर खूब बारीक पीस लो और उसमें लस्सी मिला लो। फिर बेसन की कढ़ी की तरह बनाओ।

: १० :

दलिया प्रकरण

दलिया दो प्रकार के गेहूं का बनता है एक भुने हुए गेहूँ का, दूसरा कच्चे गेहूं का। यदि बीमार के लिए दलिया बनाना है तो गेहूं को अध-पका-सा भट्टी में भुनवा लो फिर उसको कूंडी में कूट लो; न तो आटा ही बने और न साबित दाना रहे। कई लोग चक्की में हल्का-हल्का दल कर रख लेते हैं। यदि कच्ची गेहूँ का दलिया बनाना है तो वह भी चक्की में दलकर रख लो।

दलिया नं० १

एक छटांक भुना हुआ दलिया एक गिलास पानी में पकाओ। जब गाढ़ा हो जाय तो एक गिलास दूध भी डाल दो और फिर पकाओ जब एक जान हो जाय तो चीनी डालकर खाओ। यह दलिया बहुत हल्का और स्वादिष्ट होता है। बीमारों के लिए बड़ी ताकतवर और हल्की खुराक है, परन्तु स्वस्थ स्त्री-पुरुष भी बड़े स्वाद से खाते हैं।

दलिया नं० २

कच्ची गेहूँ का दलिया ले कर नं० १ की तरह पहले पानी में पकाओ फिर दूध डालकर पकाओ और चीनी डालकर खाओ।

मक्की का दलिया

सूखी मक्की को चक्की में दलकर दलिया बनाओ। दलिए को पानी

में उबाल लो और फिर चाहे घी में भूनकर चाहे वैसे ही दूध और चीनी डालकर प्रयोग में लाओ। बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

बाजरे का दलिया

यह बिलकुल मक्की के दलिये की तरह बनता है।

गेहूँ का दलिया नं० ३

यदि पाव भर दलिया है तो एक छटांक भर घी कड़ाही में छोड़-कर भूनो; जब बादामी रंग का हो जाय तो सेर भर दूध डालकर पकाओ और कड़छी से हिलाती रहो ताकि गांठ न पड़े और नीचे न लगे। फिर अंदाज से चीनी डालकर खाओ। यह स्वस्थ मनुष्यों के खाने का दलिया है।

नमकीन दलिया

गेहूं का आध सेर दलिया लेकर एक छटांक घी में भूनो। जब बादामी रंगत का हो जाय तो फैलाकर ठंडा कर लो फिर थोड़ा पानी दलिये में घोल दो। फिर कड़ाही में दो चम्मच घी डालकर सफेद जीरा भून लो और हींग में घुला हुआ दलिया छोड़ दो और अंदाज से नमक डाल दो। जब पककर गाढ़ा हो जाय तो खाओ।

: ११ :

खिचड़ी प्रकरण

खिचड़ी अधिकतर मूंग की दाल की ही बनती है परन्तु उड़द चना, मसूर, मटर और अरहर की दाल को भी बन जाती है। यह तीन प्रकार की होती है, खिडवी पतली और गाढ़ी। खिडवी खिचड़ी चावलों की तरह छौंककर बनाई जाती है, परन्तु पतली खिचड़ी बिना छौंक के ही पानी में बनती है मूँग की धोई या अनधुली दाल की खिचड़ी बनती है। जितनी दाल उससे दुगने या ड्यौढ़े चावल लेकर मिलाकर तीन पानी से धो लो और कुछ देर के लिए भिगो दो।

खिचड़ी नं० १

पाव भर मूंगी की धुली हुई दाल और ढेढ़ पाव बढ़िया चावल, दोनों को भूनकर मिला लो और दो तीन पानी धोकर भिगो दो। दो प्याज लेकर उनको लम्बा-लम्बा कतर लो। चार पांच मोटी इलायची के डोडे, थोड़ी-सी दालचीनी साबित, काला या सफेद जीरा और अदरक कतरा हुआ। फिर पतीले में पाव भर घी डालो। पहले अदरक और प्याज को खूब भूनो, जब लाल हो जाय तब मोटी इलायची दाल-चीनी और जीरा भी भूनो। फिर पानी में से खिचड़ी निकाल कर पतीले में डालकर पलटे से भूनो थोड़ा भूनने के बाद उसमें पानी डाल दो। फिर अंदाज से नमक डाल दो, पानी खिचड़ी से उंगल का डेढ़ पोटा भर

ऊंचा रहे। जब खिचड़ी को उबाल आ जाय तब आंच धीमी कर दो। बड़ी ही स्वादिष्ट खिचड़ी बनती है अचार, दही या आलू-बड़ी के साथ खाई जाती है। जो लोग प्याज नहीं खाते, वह प्याज न डालें। बाकी सब मसाले डालें। मूंगी की धोई हुई दाल कुछ देर पहले भिगोकर धोकर या धुली हुई दाल ही काम में लाओ।

खिचड़ी नं० २

आध सेर खिचड़ी को धोकर आध घण्टे तक भिगो दो। जब पानी को उबाल आ जाय तब खिचड़ी डाल दो। अंदाज से नमक डालो और जरा कड़छी से हिला दो। जब खिचड़ी एक जान हो जाय तब उतार लो और घी डालकर दही, अचार, या किसी तरीदार सब्जी के साथ खाओ। यह खिचड़ी बीमार को भी दी जा सकती है; परन्तु बीमार के लिए घी नहीं डालना चाहिए। बिना घी को पुदीने की चटनी के साथ या नींबू के अचार के साथ गुणकारी है।

जहांगीरी खिचड़ी

बढ़िया चावल पाव भर, धुली मूंग की दाल पाव भर, अदरक का का रस एक छटांक, कतरा हुआ अदरक आध तोला, आध तोला सुगंध द्रव्य, धनिया एक तोला, कटहल आध सेर, अमचूर चौथाई छटांक, काली-मिर्च दो माशे।

पहले कटहल को छीलकर बीज निकालकर छोटे-छोटे कर लो और थोड़ा-सा जोश दे लो, फिर उनको कसकर निचोड़ लो। कटहल के टुकड़ों में अमचूर, पिसा धनियां और मिर्च मिला लो, और हाथ से मल दो फिर थोड़े-से घी में इन टुकड़ों को तल लो। फिर पतीले में घी चढ़ाओ और घी में खिचड़ी को भूनो और कटहल के तले हुए टुकड़े

भी छोड़ दो फिर काली मिर्च नमक और आधा तोला सुगंध द्रव्य डाल दो। आध सेर दूध और पाव भर पानी डाल कर धीमी आँच में पकाओ। यदि खिचड़ी में कम पानी मालूम देता है तो ढक्कन पर पानी रखो, जब सब पानी जल जाय और खिचड़ी गल जाय और खिड़वी हो जाय तो उतार लो। यह खिचड़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

इसी तरह मटर, की आलू की या गोभी की खिचड़ी बनती है।

: १२ :

चावल प्रकरण

चावल कई प्रकार के होते हैं बारीक, मोटे, घटिया, बढ़िया, नए, पुराने इत्यादि। इनके नाम भी अनेक हैं, भारत के भिन्न प्रान्तों में कई प्रकार के बढ़िया चावल पाए जाते हैं। हमारे पंजाब में बासमती और बेगमी चावल बढ़िया गिने जाते हैं देहरादून, पीलीभीत की बासमती उत्तरीय भारत में विशेष कर प्रसिद्ध है, वह बहुत फूलती-बढ़ती और खिलती है और खुशबू भी खूब देती है। पुराने चावल नए की अपेक्षा अच्छे समझे जाते हैं इनके पकाने में विशेष सावधानी और कुशलता की आवश्यकता होती है।

फीके चावल नं० १

अच्छे बढ़िया पुराने आध सेर चावल लेकर उनको दो तीन पानी से धो लो और भिगो दो; फिर पतीले में पानी चढ़ा दो, जब पानी को उबाल आजाय तब उसमें भीगे हुए चावल छोड़ दो। एक बार कड़छी से नीचे तक हिला दो, जब चावल फूल जायं और आधी कनी बाकी रह जाय; तब पतीले के मुँह पर बारीक कपड़ा करके माड़ निकाल लो या किसी बर्तन के ऊपर पीतल की छालनी रख दो और उस छलनी में चावल पलट दो। माड़ नीचे गिर जायगी और चावल खिल जायंगे। जब सारी माड़ निकल जाय तो चावलों को पतीले में पलट लो और

थोड़े-से घी का डोरा देकर पतीले को ढक दो; शेष रही कनी भाफ से ही गल जायगी। यदि किसी कारणवश चावल अधिक गल गए हैं तो पतीले को आँच पर से उतार लो और ढक्कन पर आंच रखो, ठीक हो जायंगे और दाना-दाना अलग हो जायगा।

माड़ सहित फीके चावल नं० २

धुले और भीगे चावलों को पतीले में डाल कर उन पर डेढ़ अंगुल पानी तैरा दो और आग पर चढ़ाकर ढक दो। जब उबाल आजाय तो आंच धीमी कर दो। फिर थोड़ा-सा घी का डोरा दे दो। यह चावल बड़ी जल्दी बनते हैं और खाने में अधिक मीठे होते हैं।

मटरपुलाव

आध सेर साफ बढ़िया बारीक चावलों को धोकर भिगो दो। पाव-भर हरे मीठे मटरों के दाने ले लो, फिर पतीले में घी चढ़ाओ और उसमें मटरों को भून लो। जब दाने फट जायं तो एक तोला काला जीरा भी भूनो फिर चावल डालो और थोड़े भूनो यदि अधिक स्वादिष्ट बनाने हों तो एक छटांक किशमिश भी धोकर डाल दो। फिर डेढ़ अंगुल ऊंचा पानी चावलोंमें डाल दो और चम्मच मेजके नमकके डालकर कड़छी से हिला दो और ढक दो। जब उबाल आजाय तब आंच धीमी कर दो। कड़छी की डंडी से पतीले के तले को देखो कि चावलों का पानी सूखा है या नहीं; यदि पानी सूख गया है और चावल नहीं गले तो ढक्कन पर थोड़ा डाल दो। यदि गलती से चावलों में अधिक पानी पड़ गया है और गल गये हैं तो चूल्हे पर से उतार कर ढक्कन पर आंच रखो। इससे चावल खिल जायंगे और ठीक हो जायंगे। हरा छोलिया, आलू, गोभी और बड़ियां अलग-अलग डालकर भी पुलाव अच्छा बनता है। परन्तु ध्यान रहे कि पहले घी में यह चीजें भूनकर थोड़ा पानी डालकर

इन चीजों को गला लो जब आधी गल जायं तब चावल और पानी डालें। चावलों में पीछे से जो पानी डालें वह गरम होना चाहिए। बाकी सब मटर पुलाव की तरह है।

बढ़िया तेजपात का पुलाव

आध सेर बढ़िया चावल, ६ प्याज, आध छटांक तेजपात के पत्ते, एक तोला सफेद जीरा, पाव भर घी।

चावलोंको धोकर भिगो दो फिर प्याजको लम्बा-लम्बा कतर लो। फिर पतीले में पाव भर घी डालो। घी में कतरा हुआ प्याज़ छोड़ दो जब प्याज़ खूब भुन जाय और लाल हो जाय तब उसमें से आधा प्याज़ निकाल कर अलग रखो। फिर जीरा भी डालकर भून लो और तेजपात के पत्ते भी डाल दो। जब सब चीज खूब भुन जाय तो सेर भर पानी डाल दो और ढककर पकने दो। जब बघार तैयार हो जाय और पानी रंगदार बन जाय तब चावल डाल दो और अंदाज़ से नमक भी डाल दो। यदि पानी कम मालूम देता हो तो थोड़ा गरम पानी इतना डालो कि वह चावलों से एक अंगुल भर ऊंचा रहे। जब चावल गल जायं तो उतार लो। परोसनेके समय जब प्लेट में चावल परोसो तो जो भुना हुआ प्याज अलग रखा था वह चावलों पर फैला कर डाल दो।

गाजर पुलाव

लाल गाजरें कद्दूकस कर लो और मटर पुलाव की तरह गाजर पुलाव बनाओ।

गुच्छियों का पुलाव

एक छटांक भर गुच्छियां लेकर उनको दो तीन पानी से धोकर पानी में दो घंटे के लिए भिगो दो या रात को भिगो दो। फिर आध

सेर चावल लेकर चुन कर धोकर भिगो दो। पांच-छः प्याज लेकर लम्बे लम्बे कतर लो, पाव भर घी ६ डोडे मोटी इलायची, दो तीन छड़ियां दाल चीनी की, आधी छटांक बादामों की छीली हुई गिरियां और आधी छटांक किशमिश, यह सब सामान इकट्ठा करो। एक पतीले में घी डालो और प्याज को भून लो जब प्याज लाल हो जाय तो आधा प्याज निकाल कर अलग रखो। फिर पानी में से गुच्छियां निकालकर घी में भूनो। मोटी इलायची,दाल चीनी भी भूनो। जब सब चीज भुन जायं तो गुच्छियों का पानी नितारकर डाल दो। पतीले को ढक दो और पकाओ। जब गुच्छियां गल जायं और पानी रंगदार बन जाय तो चावल बादाम और किशमिश डाल दो। अंदाज से नमक भी डाल दो, यदि पानी कम है तो गरम पानी इतना डालो कि चावलों से एक अंगुल ऊँचा रहे। ढक्कन से ढक कर पकाओ। जब उबाल आजाय तो आग धीमी कर दो। परोसते समय प्लेट में चावल डालो जो ऊपर से भुना हुआ प्याज़ अलग रखा था, उसे भी डाल दो। यह पुलाव पंजाब में भोजों के अवसर पर दिया जाता है। इसमें चावल रंगदार हो जाते हैं। यदि आप बिना गुच्छियों के चावल बनाना चाहती हैं और रंग भूरा करना है तो गुच्छियों का केवल पानी डालो और मोटी इलायची दाल चीनी और सफेद जीरा भून कर डालो। रंग वैसा ही बन जायगा। गुच्छियों की तरीदार सब्जी अलग बनाओ, जो कि सब्जी प्रकरण में बताई गई है

भूरे रंग का पुलाव

यदि नमकीन पुलाव का रंग भूरा बनाना हो तो तीन तरीकों से भूरा पुलाव बन सकता है १—प्याज को घी में खूब लाल करो जितना अधिक लाल करोगी उतना ही अच्छा रंग बनेगा। साथ ही मोटी इला-

यची साबित और दालचीनी और जीरा डालकर भूनो और पानी डाल कर बघार तैयार करो, जैसा कि तेजपात के पुलाव में बताया गया है। प्याज, मोटी इलायची, दालचीनी, सफेद या काला जीरा इन चीजों के बघार से चावल भूरे रंग के बनते हैं।

२. कच्चे चुकन्दर को अच्छी तरह धोकर पानी में उबाल लो। और चावलों में प्याज, मोटी इलायची, दान चीनी का बघार तैयार करने के पश्चात् चुकन्दर का पानी डालो। पुलाव भूरा बन जायगा।

३. गुच्छियों के पानी से पुलाव भूरा बनता है प्याज़, मोटी-इलायची, दालचीनी, जीरे का बघार गुच्छियों के पानी में तैयार करो और फिर चावल डालो जैसा कि गुच्छियों के पुलाव में बताया गया है। पुलाव भूरा बनेगा।

खुम्ब बुलाव

यह गुच्छियों के पुलाव की तरह ही ही बनता है; परन्तु इसमें खुम्ब का पानी नहीं डालना चाहिए। बाकी सब चीज गुच्छियों के पुलाव की तरह ही हैं।

ढ़िंगरी पुलाव

यह भी खुम्ब पुलाव की तरह बनता है।

संतरा पुलाव

प्याज, मोटी इलायची, दालचीनी, जीरे, का बघार तैयार कर के पुलाव बनाओ और परोसते समय ऊपर से संतरे की तरियाँ प्लेट पर डाल दो।

चकोतरा पुलाव

जब पुलाव बन जाय तो परोसते समय प्लेट पर ऊपर से चकोतरे की तरियाँ डाल दो। यह बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

सतरंगी पुलाव

बढ़िया बारीक चावल लेकर प्याज और छोटी इलायची डालकर पुलाव पकाओ। जब बनकर तैयार होजाय तो शरबतों में डालने वाले तरल रंग ले लो; जैसे हरा, संतरी, लाल और पीला। फिर पतीले का ढक्कन उतारकर रंग की एक-एक शीशी हाथ में लेकर चावलों में चारों रंगों की ——— चार लकीरें

———

———

———

लम्बाई या चौडाई में डाल दो; सब चावल रंग विरंगे हो जायंगे। इसको सतरंगी पुलाव कहते हैं।

मीठे चावल नं० १

आध सेर बढ़िया-बारीक चावल लेकर धोकर भिगो दो, फिर डेढ़-पाव चीनी की तीन पाव पानी में चाशनी बनाओ। पतीली में चाशनी डालकर उसमें चावल डाल दो। जब चावलों की दो कनी गल जायं तो घी और एक छटांक दूध उसमें डालकर ढक दो और पकने दो। थोड़ी देर में मीठे चावल बन जायंगे और दाना-दाना खिल जायगा। आधे पकतों में बादाम और किशमिश और पिस्ता भी डालो।

मीठे चावल नं० २

आध सेर बढ़िया महीन चावल, चीनी डेढ़ पाव, घी पाव भर, मोटी इलायची, दालचीनी, किशमिश और बादाम। सारी सामग्री इकट्ठी करो। पहले चावलों को धोकर भिगो दो फिर पतीले में थोड़ा घी चढ़ाकर इलायची और दालचीनी भून लो; फिर चावल भी भूनो। जब चावल भुन जायं तो चीनी का शर्बत जो कि सेर भर पानी में

बनाया है चावलों में डाल दो। बादाम और किशमिश भी डालो; जब चावलों में एक कनी रह जाय तो बाकी का घी भी डाल दो और पकने पर उतार लो।

केशरी चावल नं० १

आध सेर बढ़िया चावलों को धोकर पानी में भिगो दो उसके बाद डेढ़ पाव चीनी; ढाई पाव दूध में मिलाकर गरम करो और उसी में चावल छोड़ दो। एक चावल भर कस्तूरी और एक माशा केशर दूध में पीसकर मिला दो फिर चावलों में पाव भर घी भी छोड़ दो। बाद में कतरे हुए बादाम, किशमिश, पिस्ते की हवाइयां और पिसे हुए मोटी इलायची के दाने डाल दो; जब गल जायं तो उतार लो। यदि केशर और कस्तूरी घर में नहीं है तो केशर की जगह जलेबियों में डालने वाला मीठा केसरी रंग डालो और कस्तूरी की जगह रूह गुलाब या रूह केवड़ा डालो।

केशरी चावल नं० २

आध सेर बढ़िया बारीक चावल चुनकर धोकर भिगो दो और डेढ़ पाव चीनी, थोड़ा केशरी रङ्ग और बादाम, किशमिश, पिस्ता, इलायची के दाने और ६-१० लौंग इकट्ठी करो। डेढ़ पाव चीनी की तीन पाव पानी में चाशनी बनाओ। चाशनी बनाते समय उसमें केशरी रंग घोल दो। अब पाव भर घी पतीले में चढ़ाओ और उसमें लौंग और इला-यची के दाने भूनो फिर चाशनी और मेवा सब चीज इकट्ठी ही डालदो और ढक दो, बड़े उम्दा केशरी चावल बन जायंगे।

: १३ :

रोटी प्रकरण

रोटी बनाने के लिए ध्यान में रखने योग्य आवश्यक बातें निम्न प्रकार हैं—

आटा अच्छा होना चाहिए इसके बनाने और पीसने में विशेष देख-भाल रखनी आवश्यक है। घर में गेहूं को चुनकर और फटककर आप पिसवाना चाहिए। यदि गृहिणी खुद यह नहीं कर सकती, तो दास-दासियोंसे यह काम अवश्य ही करवाना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पिसवाते समय गेहूं किसी से बदल तो नहीं गया। बाज़ारी आटे में ताकत कम होती है। रोटी परांवठे वगैरा के लिए शर्बती रंग के गेहूं का आटा श्रेष्टतम गिना जाता है।

आटे के गूंधने की ओर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। जितना अधिक आटा गूंधा जायगा, फुलका उतना ही बढ़िया और मुलायम बनेगा। यदि चकले बेलन की रोटी बनानी हो तो थोड़ा कड़ा आटा गूंधना चाहिए। यदि हाथ से बनानी है तो पतला, ताकी रोटी बढ़ाने में आसानी रहे। रोटी पकाने से कम-से-कम एक घण्टा पहले आटा गूंधकर रखा हुआ हो। रोटी चकला बेलन से या हाथ से बढ़ाई जाय; परन्तु एकसार होनी चाहिए,यह नहीं कि कहीं से मोटी; कहीं से पतली। यदि रोटी एक सी नहीं होगी तो फूलेगी नहीं; ध्यान रहे कि तवा बहुत पतला नहीं होना चाहिए। न पतला हो और न बहुत भारी हो, दरमियाने मेल का

हो। जब तवा गरम हो जाय; तो आटे की एकसार पेड़ी बनाओ। पेड़ी को थोड़ा ऊंगलियों से बढ़ा कर चकले पर बेलन से बेलो। एक बार सूखा आटा भी लगाओ, जब फुलका बेला जाय;तब थोड़ा हाथ से बढ़ा कर तवे पर डाल दो। जब एक तरफ चित्री पड़ जाय तो फुलका पलट दो; फिर दूसरी तरफ चित्री पड़ने पर अंगारों पर फुलके की पतली तरफ रख दो। फुलका फूल जायगा। फिर मोटी तरफ से थोड़ा सेक दे लो, पतली तरफ में पपड़ी बन जाय; तब चुपड़ कर खाने के लिए दो। यदि फुलके पका-कर रखने हैं तो पतली तरफ से फुलके को चुपड़ कर दूसरे फुलके के साथ मसल कर कपड़े से ढक कर रख दो।

हाथ से बढ़ा कर रोटी इस तरह बनाई जाती है—आटे को खूब गूंध कर थोड़ा पतला करके रख लो,फिर तवा चूल्हे पर रखो। जब तवा गरम हो जाय तो आटे की पेड़ी बना लो और पेड़ी को हथेली से दबाकर अंगुलियों में चूड कर हाथ से बढ़ाती जाओ। रोटी सब तरफ से एकसार होनी चाहिए, जब चकले बेलन की रोटी जैसी पतली होजाय; तब तवे पर सेंक लो।

बेसन की मिस्सी रोटी

यह गेहूं और चनेका आटा मिलाकर बनती है। एक कटोरी चने का आटा यानी बेसन, दो कटोरी गेहूं का आटा, थोड़ा एक चाय का चम्मच नमक,थोड़ी-सी अजवायन और थोड़ी-सी लाल मिर्च मिलाकर आटा गूंध लो। फिर आटे की पेड़ी बनाकर उसका फुलका बनाओ। जब फुलका आधा बेला जाय तो उसपर चम्मच से थोड़ा घी लगाओ, फिर फुलके को मोड़कर दोहरा करो फिर दोहरे को चौहरा करो, ऐसे परांवठा सी बन जायगी। अब बेलन से बेल कर तवे पर डालो और फुलके की तरह सेक लो। बाद में मक्खन और दही के साथ खाओ। कई लोग आटे में

बिलकुल बारीक कतर कर प्याज़ मिला देते हैं और साबित सूखा धनिया डालते हैं इससे भी बड़ी स्वादिष्ट रोटी बनती है ।

जौ की रोटी

यह जौ के आटे की बनती है । जौ का आटा बनाकर गेहूं की रोटी की तरह ही बनती है ।

मक्की की रोटी नं० १

घराट का पिसा हुआ या हाथ की चक्की का पिसा हुआ मक्की का आटा लेकर, उसको छान लो और गरम पानीसे गूंध लो सारे आटेको एक बार में न गूंधो । पहले थोड़ा गूंधो, परात में हथेली से मल-मलकर गरम पानी का छींटा देकर नरम करती जाओ और दोनों हाथों में लेकर पेड़ी बनाकर रोटी बनाओ । मक्की के आटे की रोटी तीन प्रकार से बनती है—१. चकले पर २. गीले कपड़े पर ३. हाथ से बढ़ाकर । चकले-पर मक्की का सूखा आटा फैला दो; अब आटे की पेड़ी को दोनों हथेलियों पर चपटी करके चकले पर रोटी रखकर दाहिने हाथ से थप-थपाती जाओ और बाएं हाथसे किनारों को ठीक करती जाओ । दाहिनी हथेली से रोटीके बीच का हिस्सा और बाएं हाथ की उंगलियों से आस-पास का हिस्सा पतला करती जाओ । जब बिलकुल एकसार रोटी बेली जाय तब चकले को खड़ा करके दाहिने हाथसे रोटी लेकर तवे पर डाल दो। आंच बहुत तेज न हो, जब रोटी पर एक तरफ से चित्ती पड़ जाय, तो पलटे से या छुरीसे उसको बीच से उठाकर देख लो कि पक गई या नहीं । यदि पक गई होगी तो जल्दी ही तवे पर से उठ जायगी, नहीं तो चिपकी रहेगी । अतः जब उठाने लायक हो जाय तब पलटो और दूसरी तरफ से सेको । उठाने लायक हो जाय और चार पांच हल्की-हल्की चित्ती पड़ जायं; तब पलटे से फिर उठाकर चूल्हे में रोटी खड़ी करके सेको । रोटी की पतली तरफ

लकड़ी की तरफ और मोटी चूल्हे की दीवार की तरफ रखो। यह रोटी अवश्य ही फूलेगी। अब दोनों तरफ सेककर पतली तरफ अंगुली से गड्ढे करके मक्खन या घी से चुपड़कर खाओ। यह पंजाब का मेवा है। सर्दियों में सरसों के साग के साथ खाई जाती है।

मक्की की रोटी नं० २

यह हाथ से बनाई जाती है। मक्की का आटा नं० १ की तरह गूंध कर पेड़ी कर लो और फिर दोनों हाथों से बढ़ाती जाओ, जब एकसार हो जाय; तब तवे पर डालकर मक्की की रोटी नं० १ की तरह पकाओ।

मक्की की रोटी नं० ३

मक्की का आटा नं० एक की तरह गूंध कर पेड़ी कर लो और एक खद्दर का पोना गीला करके निचोड़कर चकले पर बिछादो। फिर आटे की पेड़ी को चपटी करके कपड़े पर डाल दो और हथेली से दबा-दबा कर रोटी बनालो, फिर तवे पर डालकर मक्की की रोटी नं० एककी तरह पकाओ नं० दो और नं० तीन की रोटी के फूलने में सन्देह है परन्तु नं० एक अवश्य ही फूलेगी

मक्की की रोटी नं० ४

मक्की का आटा लेकर उसमें मेथी बिलकुल बारीक कतरकर और अच्छी तरह धोकर मिलाओ। अंदाज़ से नमक और लाल मिर्च भी मिलाओ और गरम पानी से आटा गूंध लो। अब नं० १, नं० २, या नं० ३ को तरह पकाओ। परन्तु यह रोटी अधिकतर तवे पर तली जाती है, जब खूब तलकर लाल और करारी हो जाय तो उतार लो। दही और मक्खन के साथ खाओ। ऐसे ही मक्की के आटे में मूली कद्दूकस करके मिलाओ और नमक मिर्च डालकर पकाओ। बथुए का साग

मक्की के आटे में डालकर भी रोटी बनाई जाती है। नमक, मिर्च इसमें भी पड़ेगा। मक्की का आटा ताजा-ताजा ही खाया जाता है, बहुत दिन तक रखने से कड़वा हो जाता है।

बाजरे की रोटी

बाजरे का आटा लेकर छान लो और गरम पानी से मक्की के आटे की तरह गूंध लो, फिर मक्की की रोटी नं० १ की तरह पकाओ। चाहे चूल्हे में सेको; चाहे तवे पर तलो। यह खुश्क होती है; इसके साथ घी या मक्खन अधिक खाया जाता है।

सतनजे की रोटी

यह सात अनाजों की बनती है गेहूँ, जौ, चना, उड़द, मूंग, मटर और लोबिया। इन सब अनाजों को मिलाकर इकट्ठा पिसवा लो और आटा बनवालो। फिर आटा गूंध कर रोटी बनाओ। यह गरम-गरम खाई जाती है।

परांवठे

परांवठे कई प्रकार के बनते हैं। जैसे आलू, मटर, उड़द की दाल, चने की दाल, गोभी, मूली, पालक मेथी, मूंगरे, पोदीना इत्यादि वस्तुओं के परांवठे बनाए जाते हैं। भरवां परांवठे प्रायः दुघड़ बनाये जाते हैं याने दो परत के।

आलू वाले परांवठे

आलुओं को उबालो और छीलकर बारीक करलो, फिर उनमें अनारदाना पीसकर, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, जीरा थोड़ा गरम मसाला मिलाकर रख लो। अब गेहूंका आटा गूंधो और फुलके जितनी दो पेड़ी बनाओ। दोनों पेड़ियों को हथेली से दबाकर अंगुलियों से एक-

सार करके थोड़ा बेलन से बेलो; फिर एक पेड़ी पर थोड़ा घी लगाओ और उस पर बारीक किये हुए आलू डाल दो। दूसरी पेड़ीको घी लगाकर आलुओं पर चिपका दो और दोनों तहों को बिलकुल जोड़ दो ताकि आलू न निकलें, अब थोड़ा परेथन लगाकर हल्के-हल्के हाथ से बेलती जाओ। यह ध्यान रहे कि आलू बाहर न निकलें, फिर तवे पर डालो और सेककर-तलकर परांवठे बनाओ।

मटर के परांवठे

यह भी आलू के परांवठों की तरह ही बनते हैं। पहले मटरों को को पानी में थोड़ा जोश दो;फिर उनको पीसकर नमक,मिर्च,जीरा, थोड़ा अनारदाना मिलाकर आलुओं के पराठों की तरह बनाओ।

चने की दाल के परांवठे

चने की दाल को पानी में उबाल लो, जब आधी गल जाय तब पानी में से दाल निकाल लो और उसको थोड़ा कड़छी से कूट लो। अब पिसा अनारदाना, नमक, लाल मिर्च मिलाकर आलू के परांवठे की तरह परांवठे बनाओ।

उड़द की दाल के परांवठे

अनधुली उड़द की दालको भिगोदो और फिर धोकर पिठ्ठी बनाओ। पिठ्ठी में अंदाज से नमक, लाल मिर्च, काला जीरा, पिसा अनारदाना और थोड़ा बारीक कतरा हुआ अदरक कूटो, फिर आलू के परांवठों की तरह दोपड़ परांवठे बनाओ। कई लोग उड़द की दाल को घी में भून-कर फिर परांवठों में भरते हैं। वह जल्दी हजम हो जाते हैं।

मूंग की दाल के परांवठे

यह भी उड़द की दाल की तरह बनते हैं। चाहे भूनकर चाहे कच्ची पिठ्ठी से बनाओ।

पालक के परांवठे

पालक का साग लेकर खूब बारीक काट लो। आटे में नमक, मिर्च और पालक या मेथी मिलाकर आटा गूंधो और परांवठे बनाओ।

मूंगरे वाले परांवठे

मूंगरों को लेकर उनको अच्छी तरह बीनकर कूंडी में कूट लो और नमक, लाल मिर्च और पिसा हुआ अनारदाना मिलाकर रखलो। फिर दोपड़ बनाकर उसमें मूंगरे भरकर बनाओ। यह खाने में बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं; मक्खन और दही के साथ खाये जाते हैं।

मूली वाले परांवठे

मूली लेकर कद्दूकस कर लो और उनको निचोड़ लो; जब पानी निचुड़ जाय तब मूली में नमक, लाल मिर्च और थोड़ी अजवायन, पिसा हुआ अनारदाना मिला लो, फिर आलू के परांवठों की तरह बनाओ।

सादे परांवठे

यह तीन, चार प्रकार के बनते हैं चार कोने, पांच कोने, तीन कोने और गोल। यू०पी० की तरफ जो परांवठे बनते हैं वह बड़े पतले और करारे बनते हैं, परन्तु पंजाब में ज़रा गुदगुदे परांवठे खाने का रिवाज है।

तंदूर की रोटी

यह कई प्रकार की बनाई जाती है। सादी, परांवठी, बेसनी और ख़मीरी। यह खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट होती है। भेरा, मुल्तान, सरगोधा, मियांवाली याने पश्चिमी पंजाब की तरफ गर्मियों में अधिकतर तंदूर की रोटी खाने का रिवाज है। कारण कि वहां पर गर्मियों में अधिक गर्मी पड़ती है। तंदूर तीन प्रकारका होता है, एक तो उठाने वाला;

दूसरा ज़मीन पर गाड़ने वाला। तीसरा जमीन के अन्दर गाड़ने वाला। जो उठाने वाला तंदूर है वह जगह कम रोकता है परन्तु उसके जल्दी टूटने का डर है जो ज़मीन पर गाड़ने वाला है यदि उसको वर्षा से बचाकर रखा जाय तो एक दो साल आसानी से निकाल देता है।

तंदूर गाड़ने का तरीका

तंदूर बाज़ारसे लेकर तूड़ी (भूसा) मिलाकर उसके गिर्द गीली चिकनी मिट्टी का लेप करो और टूटे हुए घड़े की ठीकरियां लेकर तंदूर के गिर्द सब जगह चिपका दो और दो दिन तक सूखने दो। जब सूख जाय तो तंदूर को ऐसी जगह रखो जहां कि धूप न आती हो। अब उसके गिर्द ईंटों का एक चबूतरा बनाओ, चबूतरे और तंदूर के मध्य जो जगह है उसमें रेत भरो और चबूतरे को चारों ओर से खूब लीप दो और तंदूर के मुँह के गिर्द चिकनी मिट्टी लेकर हाथ से एक कड़ा-सा बना दो ताकि चबूतरे की सतह से तंदूर का मुँह कुछ ऊंचा रहे और उसमें वर्षा का पानी न पड़े। तंदूर की मोरी का मुँह खुला रखो। जब तंदूर बिलकुल सूख जाय, तब बथुए का साग या शीशम (टाहली) के पत्ते लेकर उनको कूंडी में कूटकर पानी डालकर गाढ़ा-गाढ़ा लुआब सा बनालो। अब तंदूर के अंदर वह लुआब हाथों से मल दो ताकि जरा चिकना हो जाय और मिट्टी न उतरे, फिर दही की खट्टी लस्सी में थोड़ा नमक घोलकर तंदूर के अन्दर फेर दो। सूख जानेपर कुछ उपले, लकड़ी की छीलन या बाड़ी की सूखी टहनियाँ डालकर तंदूर को तपाओ, जब तंदूर लाल होजाय और सारी लकड़ी वगैरः जल जायं तो जरा सा पानी का छींटा तंदूर में देकर रोटियाँ लगाओ। रोटी लगाने के समय दाहिनी बांह में एक कपड़ा लपेट लो ताकि सेक न लगे। पंजाब में मोहल्ले में किसी के घर तंदूर गरम होता है; तो पास पड़ोस की स्त्रियाँ अपना-अपना

आटा लेकर वहाँ पहुंच जाती हैं और रोटियाँ लगा लाती हैं ऐसे इंधन की बचत होजाती है और कष्ट भी कम होता है।

तंदूर की सादा रोटी

गेहूं का बढ़िया आटा लेकर छान लो और उसमें थोड़ा नमक मिलाओ और खूब गूंध लो, इतना गूंधो कि आटा थोड़ा पतला हो जाय। अब घी या पानी का हाथ लगाकर पेड़ियाँ करके रखती जाओ। तंदूर में रोटी लगाने के समय पानी का हाथ लगाकर रोटी हाथ से बढ़ाओ, और अन्दर दीवारों में आध-आध इञ्च के फासले पर रोटियाँ चिपकाती जाओ। जब दोनों ओर के सेंक से रोटियाँ सिक जायं और तंदूर में रोटियाँ गिरने लगें, तो लोहे की एक लम्बी सींक को, जिसका मुँह आगे से मुड़ा हुआ हो, रोटी में चुभोकर बाहर निकाल लो और रोटी में उंगलियों से गड्ढे करके घी लगाओ और किसी साफ कपड़े में लपेट कर रखो, थोड़ी देरी के बाद बर्ताओ।

तंदूर की मिस्सी और बेसनी रोटी

एक हिस्सा बेसन और दो हिस्से गेहूंका आटा ले लो उसमें नमक, लाल मिर्च, थोड़े से पुदीने के पत्ते और बिना पिसा हुआ धनियां डालो और आटे को गूंधकर रख दो; थोड़ी देरी के पश्चात् रोटियां तंदूर में लगाओ, यह खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट लगती हैं, मक्खन और दही के साथ खाई जाती हैं।

तंदूर की खमीरी रोटी

रात का गुंधा हुआ बासी आटा लेकर सादे आटे में मिलाओ नमक और मिर्च भी मिलाओ, फिर आटा गूंधकर तंदूर में रोटी लगाओ।

तंदूर की परांवठी

एक सेर गेहूं का आटा, आध सेर दूध, थोड़ा नमक डालकर आटा गूंध लो; फिर उसकी पेड़ियां बनाओ, अब पेड़ी को हाथपर चौड़ी करके उसमें घी लगाकर उसको गोल-गोल दोहरी कर लो फिर बाएं हाथ की हथेली में रखकर दाहने हाथ से मोड़ती जाओ ताकि चार-पांच तहें हो जायं, फिर हथेली से हल्का-सा दबाकर परांवठी बनाओ और तंदूर में लगाती जाओ। दूध वाले आटे की सादी रोटी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यदि घर में अधिक आदमियों का खाना है तो दूध वाले आटे की रोटियाँ बना कर खिलाओ। बड़ी स्वादिष्ट बनेंगी।

सोडे वाली तंदूर की रोटी

गेहूं का आटा लेकर उसमें नमक, मिर्च' थोड़ा पोदीना और बारीक कतरा हुआ प्याज़ और हरा धनियां डालो, एक कटोरी पानी में नमक से आधा SODA BI CARB खाने वाला मीठा सोडा घोलकर आटे में मिलाओ और आटा गूंधो। कोई दो घण्टे के लिए आटे को गूंधकर रख छोड़ो, फिर तंदूरमें रोटियाँ लगाओ। मीठे सोडेकी जगह समुद्र झाग या Baking Powder बेकिंग पाऊडर भी डाल सकते हैं यह रोटी जल्दी हज़म हो जाती है और खाने में भी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

तंदूर की वेहड़मी(पीठी वाली रोटी)

यह चने की दाल, खसखस, मूंग की दाल की सूहड़ी की बनती है। दोपड़ बना कर याने दो पेड़े बनाकर उनमें नमक, मिर्च, मसाला, मिली हुई दाल भरकर हाथ से बढ़ाकर तंदूर में लगाओ।

खमीरा आटा

इसे बनाने के लिए पहिले खमीर तैयार किया जाता है फिर उसी खमीर को सादे आटे में मिलाकर आटा तैयार किया जाता है।

खमीर बनाने का तरीका नं० १

आध पाव मैदा, आधा जायफल पिसा हुआ, आध छटांक दही, एक माशा छोटी इलायची पिसी हुई, ७ माशे मीठा सोडा और एक तोला चीनी, इन सब को एक बर्तन में डालकर, एक जान कर लो और खूब फेंटो, फिर पानी में डालकर देखो यदि खमीर तैरने लगे तो समझो कि फिट गया है नहीं तो कुछ देर और फेंटो; फिर उसको कलई वाले बर्तनमें ढककर रख दो और दूसरे दिन काम में लाओ। यदि गर्मी की मौसम है तो सवेरे का बनाया खमीर शाम को काम में लाया जा सकता है।

खमीर बनाने का तरीका नं०२

आध पाव मैदा, एक छटांक गरम दूध, तीन माशे सौंफ और छः माशे चीनी, सब को मिलाकर पानीका छींटा देकर फेंटो; फिर दूसरे दिन काम में लाओ।

खमीर बनाने का तरीका नं० ३

मैदा पाव भर, दो माशे छोटी इलायची, दही सवा छटांक, चीनी या शक्कर आधी छटांक, जायफल डेढ़ माशा, सोंठ डेढ़ माशा, सब को बारीक पीस डालो और एक में फेंट लो और एक जान कर लो। फिर किसी कलईदार या चीनी के बर्तन में रख दो। यह खमीर एक दिन में तैयार हो जायगा!

यदि आध सेर आटे की रोटी बनानी है तो आध पाव दूध, एक छटांक घी, एक तोला चीनी, तीन माशे नमक; एक तोला खमीर मिलाकर आटा गूंध लो; यदि आटा सख्त हो जाय तो पानी का छींटा मारकर मुलायम कर लो, फिर उसकी रोटी हल्की आंच पर पकाओ। सारी रोटी बन जायंगी। घी से चुपड़ कर प्रयोग में लाओ।

खमीर बनाने का तरीका नं० ४

पाव भर मैदा, चार माशे पिसी हुई सौंफ, आध छटाक खट्टा दही और आधी छटांक चीनी, इन सब को मिला लो और पानी का छींटा देकर फेंटो जब खमीर फिर जाय तब बन्दकर रख दो, दूसरे दिन काम में लाओ।

खमीरी रोटी नं० १

एक सेर मैदे की खमीरी रोटी बनाने के लिए दो तोला खमीर, पांच छटांक दूध, डेढ़ तोला चीनी, आध पाव घी, धेला भर पिसा हुआ नमक, इन सब को मैदे में मिलाओ। और आटा गूंध कर रख लो। फिर पेड़ी बना कर तंदूर में रोटी लगाओ।

खमीरी रोटी नं० २

एक सेर गेहूं का आटा लेकर उसमें एक छटांक खमीर मिलाकर-एक कर लो, फिर एक तोला नमक मिलाकर सवा सेर गरम दूधसे आटा गूंध लो; जब गूंधते-गूंधते तार बंधने लगे तब दो घंटे के लिए ढक कर रख दो, दो घंटे के बाद फिर आटे को हाथों से घी लगा-लगा कर गूंधो फिर परेथन लगा कर हाथ की मोटी-मोटी रोटी बढ़ाकर तवे पर हल्की आंच पर सेंको और अंगारों पर सेंक कर चुपड़ दो।

रोगनी रोटी

एक सेर मैदा, आध पाव घी, एक छटांक खमीर डालकर एक सेर गरम-गरम दूध से आटे को भिगो लो। इसके बाद आध पाव घी लेकर उसको थोड़ा-थोड़ा हाथों में लगा कर मैदे को खूब ही गूंधो; जब सब घी लग जाय तो छोटी-छोटी रोटियाँ हाथ से बढ़ा-बढ़ा कर थाली में दो-दो अंगुल के फासिले पर फैलाती जाओ। फिर रोटी

वाली थाली को दूसरी थाली से ढक दो। अब कोयले सुलगा कर अंगारों पर रोटियोंवाली ढकी हुई थाली रख दो और ढकी हुई थाली पर भी आंच रखो, ऐसे ही सब रोटियां सेंक लो। यह बड़ी ही स्वादिष्ट बनती हैं।

डोली वाली मुल्तानी रोटी

एक तोला खसखस, एक तोला सौंफ़, आठ-दस लौंग, मोटी इलायची पांच-छः डोडे, दालचीनी दो टुकड़े, जायफल चौथा हिस्सा, चने की दाल दो तोले, चीनी तीन छोटे चम्मच, खसखस, सौंफ, लौंग, इलायची, दालचीनी, और जायफल। यह डेढ़ सेर पानी में डालकर किसी तंग मुंह की देगची में उबलने रख दो, ढक्कन बिलकुल न उघाड़ो, जब एक सेर पानी रह जाय तो चने की दाल और चीनी एक पोटली में डालकर उसी देगची में छोड़ दो और थोड़ा पकाओ, थोड़ी देर के बाद देगची को उतारकर ढकी-ढकाई चार-पांच कम्बलों के नीचे ढक कर रख दो, दूसरे दिन सबेरे एक सेर गेहूं का छना हुआ आटा उस देगची वाले पानीको छानकर उससे मललो यदि पानी थोड़ाहै। तो थोड़ा गरम पानी और डालकर गूंधो परन्तु आटा सख्त रहे, अब उस आटे को सवेरे ही चार-पांच कम्बलोंसे ढककर रख दो। कोई चार-पांच घण्टेके बाद आटे को निकालो, यह खमीर है। उसमें और जितना आटा मिलाना है उसकी आधी सूजी और आधा आटा सेर पीछे आध पाव घी डाल दो। एक कटोरीमें थोड़ा नमक और चीनी घोलकर उस पानीका हाथ लगा २ कर खमीर और आटा सूजी मिले आटे को मिलाकर गूंध लो फिर एक घण्टे के लिए ढक कर रख दो। अब एक चारपाई पर एक सफेद चादर बिछाकर उसपर आटे की पेड़ियाँ बना-बनाकर रखती जाओ और कम्बल से ढक दो। अब चने की दाल उबलनी रखो जब आधी गल

जाए तो उतार कर पीतल की छालनी में डालो। अब उसमें पिसा अनारदाना, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, दोनों जीरे डालकर छौंक दो और डंडे से या कड़छी से कूट कर पीठी बना लो। अब जो पेड़े करके रखे हुए हैं उनकी कुछ तो पीठी भरकर हाथ से बढ़ाकर कचौरी बनाओ और खुले घी में तलो और कुछ सादी, हाथ से बढ़ाकर घी में तल लो। एक सिलाई या तिनके से तलते समय छेद करती जाओ ताकि अंदर से कच्ची न रहें जब लाल हो जायं तो पोनी से निकालकर किसी मोटे कपड़े में लपेटकर डिब्बे में डालकर ,यह रोटी चार दिन तक खराब नहीं होती; लम्बी यात्रा में साथ पकाकर ले जाने में बड़ी काम आती है यह रोटी प्रायः गर्मियों में बनती है सर्दियों में खमीर देरी से उठता है।

मीठी रोटी

आध सेर गेहूं का आटा, डेढ़ पाव चीनी या आध सेर शक्कर पानी में घोलो, एक बड़ा चम्मच घी और एक छोटा चम्मच सोडाबाई कार्ब, थोड़ी सी अजवायन या सौंफ, सब आटे में मिलाओ और गूंधो। अब चूल्हे पर तवा रखकर रोटी बेल कर पकाओ। आँच हल्की रखो और रोटी को दोनों ओर से तल लो। यह भी सफ़र के लिए ठीक रहती है। वैसे दही के साथ बड़ी स्वादिष्ट लगती है।

ख़मीरी रोटी नं० ३

पहले ख़मीर बनाया जाता है। मैदा पाव भर, दो माशे इलायची, दही सवा छटांक, चीनी या शक्कर आधी छटांक, जायफल डेढ माशा, सोंठ डेढ़ माशा। सब को बारीक पीस डालो और एक में फेंट लो; एक जान कर लो। फिर किसी कलईदार या चीनी के बर्तन में रख दो।

यह खमीर दूसरे दिन तैयार हो जायगा। यदि आध सेर आटे की रोटी बनानी है तो आध पाव दूध, एक छटांक घी, एक तोला चीनी, तीन माशे नमक, एक तोला ख़मीर मिलाकर आटा गूंध लो, यदि आटा सख्त होजाय; तो पानी का छींटा और मुक्की दे-देकर मुलायम कर लो, फिर उसकी रोटी हल्की आंच पर पकाओ। ख़मीरी रोटी बन जायगी फिर उनको घी से चुपड़ लो।

भटूरे बनाने का तरीका

रात को थोड़ा आटा या मैदा गूंधकर रखो। सबेरे अच्छे आटे या मैदे में रात का बासी गुंधा आटा मिलाओ और कंबल से ढककर रख दो, थोड़ी देर में खूब ख़मीरा हो जायगा, अब कड़ाही में घी चढ़ाकर पूरी की तरह बेलकर तल लो। खट्टे वाले चनो के साथ खाओ।

भटूरे बनाने का दूसरा तरीका

यदि आपका आटा बासी होगया है तो उसमें नमक और लाल मिर्च मिलाकर गूंधो और कढ़ाही में घी चढ़ाकर बेलने से बेलकर पूरी की तरह तल लो।

पूरी बनाने की विधि

सादी पूरी बनाने में तो कोई विशेष चतुराई नहीं है। आटे को छानकर पानी से सख्त गूंध लो। न तो मट्ठियों जैसा सख्त आटा हो और नां ही फुल्कों जैसा नरम। आटे को जितना अधिक मला जाए; उतनी ही बढ़िया पूरी बनेगी। आटा मलकर थोड़ा-सा घी का हाथ लगा-कर गीले कपड़े से ढककर रख दो। इसके लिए आँच तेज होनी चाहिए, हल्की आँच पर पूरियां नहीं फूलेगी।

आटे में मोयन डालकर भी पूरी बनाई जाती हैं, एक सेर गेहूँ के

आटे में एक छटांक मोन और थोड़ी सी अजवायन और थोड़ा-सा नमक डालकर आधा पानी से गूंधो और खूब मलो; न तो सख्त और नां ही पतला आटा हो। गीले कपड़े से ढककर रख दो; अब छोटी-छोटी पेड़ी बनाकर चकले पर बेलने से एक सार पूरियाँ बेलती जाओ और कड़ाही में घी डालकर चूल्हेपर रखो जब आँच तेज होजाय और घी खूब गरम होजाय, तो बेली हुई पूरी डालकर पोनी से तलती जाओ और करारी करके गरम-गरम बर्ताओ। यदि गेहूँ के आटे में थोडा मैदा भी मिला लिया जाय तो पूरी सफेदी पर आती है।

कचौरी बनाने की विधि

कचौरी कई प्रकारको पीठी भरकर बनाई जाती हैं जैसे उड़दकी दाल की, मूंग की दाल की, चने की दाल की, आलू की, मटर की इत्यादि।

यह दो प्रकारसे बनाई जाती है, एक तो बेलनेसे बेलकर; दूसरी हाथ से बढ़ाकर। गेहूं के आटे की या आटे में थोड़ा मैदा मिलाकर या सिर्फ मैदे की ही कचौरी बनाई जाती है।

उड़द की कचौरी

एक पाव भर छिलकों वाली उड़द की दाल रात को भिगो दो, सवेरे छिलके उतारकर धो लो और चुनकर पीतल की छालनी में डाल कर रख दो और कूंडी में खूब ही बारीक कूट लो, साबित दाना न रहे। अब उस पिसी हुई पीठी में लाल मिर्च, काली मिर्च, गरम-मसाला दोनों जीरे और सूखा धनियां मिलाओ; एक शीशी हींग घोल-कर रखो। अब निरे मैदे की या आटे में मैदा मिलाकर और थोड़ा नमक मिलाकर गूंधो; आटे को पहिले सख्त गूंधो फिर मुक्कियों से

गूंध-गूंध कर पानी में भिगोकर रख छोड़ो। कोई एक घण्टे के बाद जब आटे में लोच आजाय, तब थोड़ा मोयन मिलाओ और दोबारा मल मल कर आटे को इकट्ठा करके रख दो। फिर पेड़ियां बनाओ, जो पीठी पहले मसाला डालकर बनाई हुई है; उसको हींग के पानी का हाथ लगाकर पेड़ियों में भर-भरकर रखती जाओ, अब कड़ाही में घी डाल कर चूल्हे पर रखो; जब घी लाल हो जाय तो हाथ से बढ़ा २ कर कचौरी कड़ाही में छोड़ती जाओ जिधर से कचौरी नहीं फूले वहां पर पोनी से दबा दो; फौरन फूल जायगी। यदि पीठी भूनकर कचौरी बनानी है;तो जो मसाला कच्ची पीठी में डाला था, वही मसाला पीठी में डालकर मसाला मिली पीठी को घी में भून लो और हींग मिला पानी न मिला कर थोड़ी हींग को घी में भूनकर पीसकर पीठी के साथ ही मिला दो। भुनी पीठी को पेड़ियोंमें भर हाथ से बेलने से;चाहे बेलकर घी में तलो। याद रहे कि कचौरियों वाले आटे में नमक अवश्य ही मिलाना है, पीठी में नमक नहीं मिलाना; पीठी में नमक मिलाने से पीठी पतली होजाती है और कचौरियों में से निकल जाती है।

मूंग की दाल की कचौरी

जैसे उड़द की दाल की कचौरी बनाई है वैसे ही मूंग की दाल की पीठी बनाकर कचौरी बनाओ।

चने की दाल की कचौरी

चने की दाल को चूल्हे पर उबालने के लिए रख दो, जब आधी गल जाए तो उतारकर पीतल की छलनी में डाल दो और कूंडी में कूट लो, लाल मिर्च काली मिर्च, धनियां, जीरा, अमचूर और गरम मसाला भी मिलाकर साथ ही कूंडी में कूटो, फिर आटे या मैदे में नमक मिला कर उड़द की दाल की तरह भरकर कचौरी बनाओ।

आलू की कचौरी

आलुओं को उबाल लो फिर कद्दूकस में कस लो, सब मसाले अमचूर समेत मिलाओ, फिर थोड़ी सी हींग घी में भूनकर पीसकर आलुओं में मिला लो और आलू भी थोड़े घी में भून लो, अब आटे या मैदे में नमक मिलाकर उड़द की दाल की कचौरियों की तरह पकाओ उसी तरह मटर की या आलू-मटर की कचौरी बनती हैं।

सादी मैदे की पूरी

आध सेर मैदा, दो बड़े चम्मच घी, थोड़ा सा नमक थोड़ा सा पानी डालकर आटा गूंधो और फिर छोटी २ पेड़ी बनाकर सादी पूरियों की तेरह बेल-बेल कर रखती जाओ, अब चूल्हे पर घी चढ़ाकर सादी पूरी की तरह तलो।

लुच्ची बनाने की विधि

आध सेर मैदा लेकर खूब गूंध कर पानी में भिगोकर रख लो, कोई एक घंटे के बाद उस आटे को फिर पानी लगा-लगाकर गूंधो, बीच-बीच में घी का हाथ भी लगाओ और पतला गूंधकर रखो। अब कड़ाहीमें घी चढ़ाओ, जब घी खूब गरम हो जाय तो लुच्चियों को हाथ से बढ़ाकर खूब पतली करके हाथ को घुमाकर लुच्ची कड़ाही में डालो और तल-तलकर थाली में रखती जाओ, यह याद रहे कि लुच्ची बहुत करारी न हो; नरम-नरम ही हो, नहीं तो चबानी मुश्किल हो जायगी। हलवे के साथ; अचार और दही के साथ खाई जाती है। त्योहारों के अवसर पर हलवाई लोग बनाकर बेचते हैं।

: १४ :

नमकीन प्रकरण

चाहे कितनी ही बढ़िया से बढ़िया मिठाई बनी हुई हो परन्तु नमकीन के बिना सब फीकी है। नमकीन चाहे जितना खा लो उससे कभी भी मुंह नहीं फिरेगा, परन्तु मिठाई अधिक खाने से मुंह फिर जाता है और नमकीन खाने को मन बार-बार चाहता है। अतः इस प्रकरण में कई प्रकार के नमकीन बनाने के तरीके बताये गये हैं।

समोसे बनाने की विधि

यदि आध सेर मैदा है तो डेढ़ छटांक घी डालकर दोनों हाथों से मैदे को मल लो; फिर थोड़ा नमक मिला लो; और तीन छटांक पानी डालकर मैदे को गूंधकर भिगोकर रख दो ताकि मैदे में लोच आजाय। फिर आध सेर आलुओं को उबाल लो और बारीक-बारीक काटकर रख लो, अब पतीले में थोड़ा-सा घी डालकर उसमें हींग डालो; जब भुनजाय तब सफेद जीरा, काला जीरा, धनियां, लाल मिर्च, काली मिर्च गरम मसाला और अमचूर या अनारदाना और अंदाज से नमक डाल दो। जब खूब भुन जाय तब चूल्हे पर से उतार लो और ठंडा होने दो; फिर गुंधे हुए मैदे को फिर से मलो और उसकी पेड़ियां बनाओ, उनको चकले पर रखकर बेलन से इतना बेलो कि बिलकुल पतले पापड़ की तरह होजाय। ध्यान रहे कि जितना पतला बेलोगी उतना ही बढ़िया

समोसा बनेगा। यदि आवश्यकता हो तो एक बार सूखा मैदा भी लगा लो और बीचमें तेज़ छुरी से उसके दो भाग कर लो। एक भाग को हाथ में लेकर समोसे की शक्ल बनाकर आलू भरती जाओ और मैदा घुले हुए पानी का हाथ लगाकर समोसे को बन्द करती जाओ; फिर घी को कड़ाही में लगाकर चूल्हे पर रखो और हल्की आंच पर समोसे सफेद-सफेद तलकर रखती जाओ उनको हवा लगवा कर दोबारा कड़ाही में डालकर लाल कर लो। बहुत बढ़िया बिलकुल बाजार जैसे समोसे बनेंगे।

नमकीन शकरपारे बनाने की विधि

एक सेर मैदे में तीन छटांक पानी का मोयन देकर दो चाय के चम्मच नमक और दो बड़े चम्मच अजवायन डालकर डेढ़ पाव पानी में गूंध लो; फिर चकले पर बेलन से एक इंच मोटी तह फैलाकर छुरी से शकरपारों की तरह काट लो, बाद में कड़ाही में घी डालकर तल लो। एक बार तल हवा लगाकर दोबारा तलो। बड़े बढ़िया नमकपारे बनेंगे।

मट्ठी बनाने की विधि नं० १

सवा सेर मैदा में ५ छटांक घी डालकर दोनों हाथों से खूब मलो। फिर अंदाज़ से नमक और अजवायन मिलाओ। और डेढ़ पाव पानी डालकर गूंधो; फिर पेड़ी बनाकर छोटी या बड़ी मठ्ठियां बेलन से बेलो, पेड़ी पर चार-पांच दाने काली मिर्च के रखकर ऊपर से बेलन दबाकर फेरो। मिर्चें मट्ठी पर जम जायंगी और मठ्ठियों की खूबसूरती बढ़ेगी। छुरी से भी चार-चार पांच-पांच निशान मठ्ठियों पर लगाओ। चाहे काली मिर्च लगाओ, चाहे छुरी से निशान डालो; यह अपनी इच्छा पर है। एक बार कड़ाही में हल्का-हल्का तलकर निकालकर और फिर हवा लगवाकर दोबारा तलो।

मट्ठी बनाने की विधि नं० २

एक सेर मैदा है तो तीन छटांक घी, चार पैसे भर नमक, थोड़ी-सी अजवायन और डेढ़ पाव पानी डालकर ऊपर लिखी मट्ठियों की तरह तल लो।

मट्ठी बनाने की विधि नं० ३

आध सेर मैदा, तीन छटांक दही, तीन छटांक घी थोड़ा-सा नमक चारों चीजों को मिलाकर आटा गूंध लो और छोटी-छोटी पेड़ियाँ बनाओ। इन पेड़ियों को हाथ से ही चपटी करो; बेलन से न बेलो। फिर कड़ाही में घी चढ़ाओ और गर्म करो। कड़ाही को नीचे उतारकर उसमें मट्ठियां छोड़ती जाओ और तलती जाओ। जब घी ठंडा हो जाय तो दोबारा घी चूल्हे पर चढ़ाकर नीचे उतारकर मट्ठियां तलो। यह मट्ठियां बहुत ही बढ़िया बनती हैं।

बड़ी मट्ठी

एक सेर मैदा, ३ छटांक मोन, आध पाव दही डालकर आटा गूंधो और यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा गरम पानी का छींटा मारो और मट्ठियों जैसा सब आटा गूंधो। फिर चौड़ी मट्ठियां बेलकर घी में तल लो। एकबार तलकर हवा लगवाकर फिर दोबारा तलो। यह मट्ठियां पंजाब में, विशेषकर लाहौर अमृतसर में ब्याह शादियों के अवसर पर अधिकतर बनाई जाती हैं।

दोहरी मट्ठी

जो आटा बड़ी मट्ठी के लिए गूंधा है उसमें थोड़ा नमक और अजवायन मिलाकर आटा बड़ी मठ्ठी के आटे से थोड़ा पतला गूंधो और छोटी-छोटी पेड़ी लेकर फुलकों की तरह बेलो। जब बेली जायं तो

छुरी से बीच में से आधी काट लो। आधे हिस्से को लेकर दोहरा करो और हल्का-सा बेलन फेरो। बाद में कड़ाही में तलो और हवा लगाकर दोबारा तलो।

नमकीन करेले

पाव भर मैदा, दो चम्मच घी डाल कर मल लो चुटकी भर नमक भी डालो। थोड़ा गरम पानी का छींटा देकर गूंधो। फिर बिलकुल छोटी-छोटी पेड़ियां बना कर रखो। पेड़ी को चपटी करके पतली-पतली बेलो, अब छुरीके साथ उसमें लम्बे-लम्बे पांच निशान डालो। यह ख्याल रहे कि पूरी दोनों ओर से जुड़ी रहे, कटे नहीं। अब जुड़े हुए किनारों को अंगुलियों से मरोड़ लो और बीच के हिस्से को ढीला छोड़कर कटे हुए हिस्सों को ज़रा अलग-अलग कर दो ताकि खूबसूरत लगे। और घी में एक बार तलकर दोबारा हवा लगाकर तलो। यदि इन्ही करेलों को मीठे बनाना है तो तलकर पीछे चीनी की एकतारा चाशनी में पाग लो परन्तु मैदे में नमक नहीं डालना।

खस्ता कचौरी नं० १

आध सेर मैदा, घी एक पाव, नमक एक छटांक, दूध पाव भर, दही का पानी, उड़द की दाल की बारीक पिट्ठी, नमक, मैदा और घी भी मिलाकर दूध से गूंधो। साथ में दही के पानी का छींटा मार-मार कर आटा गूंधो, आटा ऐसा मुलायम हो जैसा कि फुल्का बनानेका होता है, आटे को गीले कपड़े से ढक दो। उड़द की दाल की पिट्ठी में गरम-मसाला दोनों ज़ीरे, लाल मिर्च, काली मिर्च, अमचूर पिसा, अनारदाना धनियां, यह मसाले मिलाकर रखो। अब कड़ाही में थोड़ा घी डालकर हींग की छोटी सी डली डालकर घी में भूनो और फिर मसाले वाली

पिट्ठी भी घी में भून लो और सूखे होने पर एक ओर रख दो। फिर मैदे की पेड़ियां बना-बनाकर उसमें थोड़ी पिट्ठी भरो और चारों तरफ से मैदे को समेट कर पिट्ठी को ढक दो। फिर हथेली से दबाकर बालूशाही की तरह अंगूठे का निशान बीच में लगा दो और कड़ाही में घी गरम करके कचौरी तल लो और लाल होने पर निकाल लो। इसी तरह चने की और मूंग की दाल की कचौरी बनती है और पांच छः दिन रह सकती हैं, खराब नहीं होती।

खस्ता कचौरी नं० २

एक सेर मैदा, पांच छटांक घी, मैदे में नमक और चुटकी भर खानेवाला सोडा, सब चीजें मिलाकर आटा गूंध लो और उड़द की दाल की पिट्ठी में लाल मिर्च, काली मिर्च गरम मसाला, पिसा अमचूर अनारदाना धनिया, दोनों जीरे डालकर पिट्ठी को भून लो। फिर पावभर दाल में चुटकीभर सोडा मिलाकर नं० १ खस्ता कचौरी की तरह आटे में भर लो और तल लो।

खस्ता कचौरी नं० ३

पाव भर मैदा, एक छटांक मोन, थोड़ा नमक डालकर आटा गूंध लो। आटा सख्त न हो, फुलके पकाने जैसा हो। फिर उड़द की दाल की पिट्ठी में थोड़ा खानेवाला सोडा डालकर, सिवाय नमक के सब मसाले, जो कि कचौरी नं० १ और २ में बताये हैं; डाला और कच्ची पिट्ठी को आटे में भरकर घी या तेल में कचौरियां तल लो। स्वादिष्ट तो होती हैं, परन्तु टिकाऊ नहीं होतीं।

कग्मी बड़े

चने की आध सेर दाल लेकर रात को भिगो दो। सवेरे कूंडी में या सिलपर बारीक पीस लो, फिर उसमें साबित सूखा धनियां, नमक,

लाल मिर्च, पिसा हुआ थोड़ा अनारदाना, जीरा और थोड़ा खानेवाला सोडा मिलाओ और हाथ से खूब फेंटो। बाद में उनको बड़ों की तरह जरा मोटे रखकर कड़ाही में तेल डालकर तल लो। तले हुए बड़ों को तेज छुरी की नोक से लम्बे शकरपारों की तरह या डबलरोटी के टोस्ट की तरह लम्बे-लम्बे काट लो। फिर धीरे-धीरे उनको कड़ाही में डालकर दोबारा तल लो। यह बड़े ही स्वादिष्ट होते हैं। पोदीने की चटनी या इमली की चटनी के साथ इन्हें खाना चाहिये।

पटैटो चाप्स, याने आलू की टिकियां नं० १

एक सेर आलू लेकर उबालो और उनको छीलकर कोसे-कोसे कद्दूकस कर लो। कद्दूकस किये हुए आलुओं में नमक, लाल मिर्च, थोड़ी सी हल्दी और एक चम्मच घी मिलाकर आटे की तरह गूंधकर एक जगह समेटकर रख लो। यह ख्याल रहे कि जिस थाली में आलू कद्दूकस किये जायं; वह बिलकुल खुश्क हो, गीली न हो। अब पाव हरे मटरों के दाने लेकर उनको थोड़ा जोश दे लो और कड़छी से कुचल लो। हरे पोदीने की बड़ी करारी चटनी बनाओ जिसमें अनारदाना और लाल मिर्च करारी हों। सूखी डबलरोटी का छना हुआ चूरा भी अपने पास रखो, अब कद्दूकस किये हुए आलुओं की छोटी-छोटी पेड़ियां बना कर रखो। एक पेड़ी लेकर उसको हथेली पर चौड़ी करो और उंगली से उसमें मटर और पिसी चटनी लगाओ और ऊपर से दूसरी पेड़ी चपटी करके साथ चिपका दो, जैसे दोपडी बनाई जाती है। अंगीठी में आंच सुलगाकर उसपर तवा रखो और ऊपर से थोड़ा सा घी डालकर तवे को चुपड़ लो। जब तवा गरम हो जाय वो डबलरोटी के चूरे में टिकियां लपेट-लपेटकर तवेपर तलो थोड़ा-थोड़ा घी चम्मच से डालो और छुरी से पलटो। यदि डबलरोटी का चूरा लगाये बिना ही काम चल

जाय तो चूरा मत लगाओ। यह याद रहे कि टिकियों के लिए बहुत तेज आंच की अवश्यता नहीं है।

पटैटो चाप्स, आलू की टिकियां नं० २

पाव भर मूंग की दाल छिलकोंवाली भिगो दो। फिर उसको धो कर थोड़े घी में छौंक दो, जैसे मूंगी की धोई खिडवी दाल बनाई जाती है। बीच में थोड़ा अमचूर भी डालो। फिर आलुओं को उबालकर छीलकर गरम-गरम कद्दूकस कर लो और मसाला मिला लो जैसे नं० १ में बनाए थे। हरे मटरों के दानों को जोश देकर रखो! पुदीने की चटनी भी बनाकर रखो; थोड़ा अनारदाना सीला-सीला कूँडी में कूटकर पास रख लो। अब आलुओं की पेड़ियाँ बनाओ। एक पेड़ी को हथेली पर चपटी करके उसमें पहले मूंग की दाल रखो, फिर कुचले हुए मटर, अंगुली से थोड़ा अनारदाना और थोड़ी सी चटनी लगाकर ऊपर से दूसरी पेड़ी चपटी करके चिपका दो और दोपड़ बना लो। फिर गरम करके चाहे तो डबलरोटी का चूरा लगाकर; चाहे ऐसे ही टिकियों को तलो। इनमें मेहनत तो काफी है, परन्तु खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट होती हैं इमली की चटनी के साथ खानी चाहिएं।

पटैटो चाप्स, आलू की टिकियां नं० ३

एक सेर आलू उबालकर छीलकर कोसे कोसे कद्दूकस कर लो, उनमें नमक, मिर्च, गरम मसाला थोड़ी हल्दी और पिसा अनारदाना डालकर मिलाओ, फिर पेड़ियां बनाकर हाथ से चपटी करके इकहरी टिकियां बनाकर पहले की तरह तल लो।

आलू की सेमियां

एक सेर आलू लेकर छीलकर कद्दूकस कर लो, फिर उनको नमक,

ताल मिर्च और अमचूर लगाकर रखो, अब कड़ाही में घी चढ़ाकर लच्छों को तल लो और करारे कर लो।

पटैटो चिप्स

मोटे-मोटे आलू लेकर छीलकर उनको बिलकुल पतले-पतले पैसे जैसे गोल-गोल काट लो। फिर उनमें अन्दाजसे नमक, लाल मिर्च और अमचूर लगाकर रख दो। कड़ाही में घी चढ़ाकर तल लो। आलुओं के चिप्स बनाने की एक लकड़ी की फट्टी की मशीन-सी होती है उसमें चिपस् बनाकर कड़ाही में तलो।

दाल मोठ का मसाला

पहिले दाल-मोठ का मसाला तैयार कर लो। नमक, काली मिर्च, भुना और पीसा हुआ सफेद ज़ीरा, सोंठ,लाल मिर्च, भुनी हुई हींग और पिसा हुआ अमचूर काला नमक। यह सारा मसाला अलग-अलग बिलकुल बारीक पिसा होना चाहिए।

मूंग की तली हुई दाल बनाने की विधि

अनधुली मूंग की दाल को लेकर रात को भिगोदो और सवेरे उसको धोकर हल्का सा जोश दे लो और फरफरी कर लो। फिर कड़ाही में घी चढ़ाओ। मूंग की दाल थोड़ी-थोड़ी करके डालो और तलो, जब तलकर ऊपर तैरने लगे; तो किसी बड़ी बारीक पोनी से निकाल लो और किसी कपड़े से अच्छी तरह पोंछकर नमक लगादो।

चने की तली हुई दाल

चने की दाल रात को पानी में भिगोदो। जब फूल जाय तो सवेरे पीतल की छलनी में डाल दो, अब कड़ाही में घी डालकर चूल्हे पर रखो। जब घी खूब गर्म होजाय तो थोड़ी-थोड़ी करके दाल डालो।

जब तलकर ऊपर तैरने लगे तो कपड़े से पोंछ कर नमक, बारीक पिसी हुई लाल मिर्च और अमचूर लगाओ।

मूंग तली हुई

साबित मूंग की दाल, मोठ वह भी चने की दाल की तरह तली जाती है और फिर पोंछकर मसाला लगाओ।

नमकीन मसूर

साबित मसूर लेकर तीन दिन तक पानी में भिगो छोड़ो और पानी बदलती रहो, फिर टोकरी में डालकर गीले कपड़ों से ढककर ऊपर पानी का छींटा मार-मारकर उगालो, यह छः या सात घंटे में उग आते हैं। फिर कड़ाही में घी डालकर तलो, पोनी से निकालकर किसी कपड़े से पोंछ लो और अंदाज से नमक, काला नमक, अमचूर, गरम मसाला, लाल मिर्च, काली मिर्च मल दो। बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

बारीक सेव बनाने की विधि

बेसन को लेकर कपड़छान कर लो और बेसन में थोड़ा मीठा पीला रंग और नमक मिला लो; फिर कड़ाहीके ऊपर सेमियाँ बनानेकी मशीन इस प्रकार रखो कि मशीनके पैरोंके अंदर नीचे कड़ाही रहे और भट्टी पर मशीन रहे। मशीन को बारीक झरनी लगाकर सेमियाँ निकाल लो और तल लो।

नमकीन मोटा सेव बनाने की विधि

यदि आध सेर बेसन के सेव बनाने हैं तो बेसन छानकर उसमें दो पैसे भर नमक, तथा थोड़ी पिसी हुई लाल मिर्च मिला दो और पानी डालकर सख्त गूंधो। कड़ाही में घी या तेल डालकर पोनी से तल लो।

खरबूजे की गिरी भूनने की विधि

खरबूजे की गिरियों को लेकर चुनकर रख लो और कड़ाही में घी डाल कर तल लो। जब फूल जायं तो फौरन उतार लो। लाल नहीं होने दो। फिर कपड़े से पोंछकर नमक, लाल मिर्च अमचूर मिलाओ।

पिस्ता भूनने की विधि

पिस्ते को घी में तल लो पीछे से पोंछकर नमक, लाल मिर्च गरम-मसाला, अमचूर मल दो।

मूंगफली तलने की विधि

कच्ची मूंगफली लेकर ऐसे तरीके से तोड़ो कि गिरी साबित ही रहे टूटे नहीं और छिलका भी साथ ही रहे। फिर कड़ाही में घी डालकर मूंगफली तल लो और उसको कपड़े से पोंछ दो। बाद में नमक और लाल मिर्च लगा दो। जब मेहमानोंको दो; तो टूटी-टूटी गिरी निकाल लो, प्लेट में केवल साबित-साबित ही गिरी छिलकोंवाली परोसो। बहुत खूबसूरत लगती हैं।

बादाम की नमकीन गिरी

बादामों की गिरियों को लेकर छिलका न उतारो; छिलके समेत ही रहने दो। अब तवे पर उनको हल्का-हल्का भून लो। साथ ही दो चम्मच पानी छोड़कर थोड़ा-सा नमक भी डाल दो और चम्मच से हिलाती जाओ। थोड़ी देर में बादामों की गिरियाँ हल्की-हल्की फूल जायँगी और उनमें नमक पहुंच जायगा।

दालमोठ बनाने की विधि

साबित मसूर, बारीक सेव, साबित मूंग, आलूकी सेमियाँ, और मूंग की दाल, इन पांचों तली हुई चीजों को अन्दाज से नमक, काला-

नमक, अमचूर काली मिर्च, लाल मिर्च, भुनी हुई हींग, भुना हुआ सफेद जीरा, सोंठ मिलाओ और खाओ।

दाल सेवियाँ

तली हुई मूंग की दाल और बारीक या मोटी सेविएं मिलाओ तो दाल सेवियाँ बन जायंगी।

पिस्ते की दालमोठ

तला हुआ पिस्ता, खरबूजे की तली हुई गिरी और चने की तली हुई दाल, इन तीनों चीजों का मेल, पिस्ते का दालमोठ कहलाता है। इसमें सारा मसाला मिलाओ।

मूंगरा तलने की विधि

बेसन लेकर कपड़छान करलो, अब बेसन में चाहे तो थोडा-सा सोडा वाई कार्ब, चाहे थोडा-सा घी डालकर और पानी डालकर मल लो, पांच-सात दाने काली मिर्च के डालो और मूंगरा निकालने वाली पोनी से घी में तल लो।

दाल मूंगरा

तली हुई मूंग की नमकीन दाल और मूंगरा मिलाने से दाल-मूंगरा बन जाता है।

मूंग की दाल के गुलगुले

अनधुली मूंग की दाल को रात को भिगो दो और सवेरे खूब धोकर चुनकर कूंडी में रगड़ लो। इतनी रगड़ो कि बिलकुल झाग ही झाग हो जाय। फिर कड़ाही में घी चढ़ाकर दाल में थोड़ा-सा नमक और काली मिर्च मिलाओ। पानी का हाथ लगा-लगाकर कड़ाही में पकौड़ियां तोड़ती जाओ। सिक जानेपर पोनी से उतार लो। यह याद

रहे कि गुलगुलों के नीचे आंच जरा तेज होनी चाहिए, नहीं तो सख़्त हो जाते हैं।

चने की दाल के गुलगुले

यह बिलकुल मूंग की दाल के गुलगुलों की तरह बनते हैं। घी या तेल में तलो।

वड़े बनाने की विधि

उड़द की दाल रात को भिगो दो। सवेरे दाल को धोकर कूंडी में रगड़कर पीठी बना लो। जब साबित दाना न रहे तो पीठी, नमक, लाल मिर्च, सूखा साबित धनियां, बारीक कतरा हुआ अदरक, काला जीरा डालकर मिला लो। फिर कड़ाही में तेल या घी चढ़ाओ;एक झाड़न गीला करो और निचोड़ लो। एक खाली कटोरी के ऊपर झाड़न लगाकर उसमें ऊपर पिठी की पेड़ी रख कर वड़े बनाती जाओ और तलती जाओ। लाल हो जाने पर उतार दो और गरम-गरम खाओ।

पकौड़े बनाने की विधि

आलू, प्याज, गोभी,कद्दू,घीया,भें, अरबी, बैंगन, पालक, मेथी,मिर्च इत्यादि चीजों से बनाये जाते हैं। पाव भर बारीक बेसन को छानकर उसमें अंदाज से नमक, लाल मिर्च और अनारदाना मिलाओ। थोड़ा-सा सोडावाई कार्ब भी डालो या एक बड़ा चम्मच खालिस घी का डालो और पानी में बेसन घो लो। जिस चीज़ के पकौड़े तलने हैं उस को काटकर धोकर पहले थोड़ा नमक, लाल मिर्च लगाकर रख छोड़ो, फिर बेसन में डुबो-डुबोकर तेल या घी में पकौड़े तलतो जाओ, पकौडों के लिए बेसन न बहुत पतला, हो और न बहुत गाढ़ा हो; दरमियाने मेल का हो। यदि भें के पकौड़े बनाने हैं तो भें को पहले उबाल लो फिर पकौड़े बनाओ। गोभी को भी थोड़ा जोश दे लो।

अरबी के पत्तों के पकौड़े

अरबी के चौड़े-चौड़े नरम-नरम पत्ते लो और उनकी नाल तोड़ लो। बाद में बेसन लो। बेसन में नमक, लाल मिर्च, साबित धनियां, पिसा अनारदाना और प्याज़ बिलकुल बारीक कतरा मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा पानी डालकर बनाकर रख लो। एक थाल में तीन चौड़े पत्ते अरबी के एक दूसरे पर बिछाकर ऊपर वाले पत्ते पर मसाले वाला बेसन मल लो, फिर उसपर दो पत्ते बिछाओ और बेसन के साथ चिपका दो। ऐसे ही बेसन चिपका-चिपकाकर कोई १० पत्तों का लपेटकर बंडल बना लो और उसे खूब कच्चे धागे लपेट दो ताकि खुल न जाय। ऐसे ही जितने बंडल बनाने हैं बना लो। अब एक चौड़े पतीले में कोई तीन-सेर पानी डालकर पकना रखवा दो। पतीला ऐसा हो जिस का मुंह तंग हो और तला गहरा हो। पतीले के मुंह पर मज़बूत टोकरे बनाने वाले तिनके लगाओ या हलवाई के यहां से एक छोटी सी टोकरी लो जिसमें वह मिठाई डाल कर देते हैं। टोकरी को पतीले के मुंह में फंसा दो और गहरे हिस्से में पत्तों के बंडलों को रख दो और पतीले को ढक दो, कोई एक या डेढ़ घण्टे तक पकाओ। यह भाफ से पकेगें जब बंडलों के पत्तो का रंग बिलकुल काला हो जाय; तो आंच हल्की कर दो और टोकरी को बाहर निकालकर उसमें से बंडल निकाल लो। किसी थाली में या पत्थर के चकलेपर रखकर छुरी से बंडलों के गोल-गोल पहिये-से काट लो फिर कड़ाही में तेल या घी चढ़ाओ और तल लो। तेल में करारे बनते हैं और बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

आलू के पकौड़े नं० १

छोटे-छोटे लो आलू और उनको हल्का सा जोश दे लो न तो पूरे उबलें

और न ही बिलकुल कच्चे रहें, आलुओं को छील लो, अब चार-पांच आलुओं को हाथ में लेकर मुट्ठी में दबाओ और अलग रखो। ऐसे ही चार-पांच आलुओं को मुट्ठी में दबा-दबाकर एक-एक पकौड़ा रखती जाओ। बेसनको पतला-सा घो लो; उनमें नमक, लाल मिर्च, अमचूर मिला लो, कड़ाही में तेल या घी चढ़ाकर बेसन में डुबो-डुबोकर एक-एक पकौड़ा तलती जाओ। तलते समय टूटे नहीं, यह ध्यान रहे।

आलू के पकौड़े नं० २

आलुओं को उबालकर कद्दूकस कर लो। उनमें नमक, लाल मिर्च, कतरी हरी मिर्चें, पिसा अनारदाना या अमचूर मिलाकर एकजान कर लो और छोटे-छोटे लड्डू बना-बनाकर अलग रखती जाओ। फिर बेसन पतला-सा घोलकर उसमें भी थोड़ा-सा नमक और मिर्च लगाओ। आलुओं के टुकड़ों को बेसन में लपेट-लपेटकर घी या तेल में तल लो।

आलू की टिकियां

आलुओं को उबालकर कद्दूकस कर लो और उनमें नमक और बारीक लाल मिर्च मिलाओ और चपटी-चपटी टिकियां बनाकर रख लो। थोड़े से मैदे को जलेबियों जैसा पतला घोल लो और कड़ाही में घी चढ़ाकर टिकियों को मैदे के घोल में लपेट-लपेटकर तलती जाओ।

प्याज के पकौड़े

बिचले मेल के साबित प्याज लेकर केवल छीलो और उनमें ऊपर से दो चीर लगाकर चौफंका कर लो फांकें साथ ही जुड़ी रहें। फिर अधिक अनारदाना, नमक, लाल मिर्च, जीरा और गरम मसाला कूंडीमें कूटकर रख छोड़ो और चौफंके प्याज में भरो। पतला सा बेसन घोलकर उसमें प्याज डुबो-डुबोकर घी या तेल में तलो।

चने जोर गरम

आध सेर सफेद काबुली चने लेकर उनको रात को पानी में भिगो दो और पानी में एक बड़ा चम्मच सोडा-बाई-कार्ब और एक डली हींग भी डाल दो और ढककर रख दो। बाद में तेल चढ़ाओ, जब तेल खूब गरम हो जाय तो तेल में चने डालो। यह याद रहे कि सारे चने एकदम न डालें, चने तेल में एकदम डालने से तिड़केंगे। कड़ाही पर एक टोकरी या थाली रखो जब चने तलकर ऊपर तैर आयं और करारे हो जायं तो पानी से निकालो और कपड़े से पोंछकर उनमें अंदाज से नमक, काला-नमक, अमचूर, काली मिर्च और पिसी हुई लाल मिर्च लगाओ।

मूली का कबाब

मूली को कद्दूकस कर लो और नमक लगाकर थोड़ी देर के लिए रख दो। फिर उनको निचोड़कर उनमें थोड़ा बेसन, नमक, मिर्च, गरम-मसाला, अजवायन और अमचूर मिलाओ और लोहे की सीकों के ऊपर लपेट-लपेटकर आग पर सेंक लो, जब अधसिके हो जायं तो सीकों पर से उतारकर घी या तेल में तल लो।

भें का कबाब

भें बारीक-बारीक कतर कूंडी में कूट लो और निचोड़ लो, बाद में उनमें बेसन, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला और अमचूर मिलाओ। फिर सीकों पर चिपकाकर आग पर भून लो और फिर उतारकर कड़ाही में तल लो।

घीया का कबाब

घीया को कद्दूकस करके उबाल लो और निचोड़ लो, फिर उसमें थोड़ा चावलों का आटा थोड़ा बेसन, नमक, सफेद जीरा, लाल मिर्च

अमचूर और गरम मसाला मिलाओ और सीकों पर चिपकाकर भूनो। फिर अन्य कवाबों की तरह घी में तल लो।

अरबी की टिकियां

अरबी को उबाल लो और कड़छी से मथकर उसमें नमक, लाल-मिर्च, अजवायन, अमचूर, बारीक कतरी हुई हरी मिर्चें और बारीक कतरा हुआ प्याज मिलाओ, थोड़ा बेसन भी मिलाओ फिर टिकियां बनाकर रखो और तवे पर आलुओं की टिकियों की तरह बेसन या डबल रोटी का चूरा लगाकर तलो।

गोलगप्पे बनाने की विधि

बढ़िया आटा या मैदा लो, उसमें थोड़ा मोन मिलाकर पूरियों के आटे जैसा गूंधो और गीले कपड़े से ढककर रखो। फिर दुअन्नी जितनी पेड़ियाँ बना-बनाकर रखो और छोटी-छोटी रुपये जितनी पतली पतली पूरिया बेलकर रखो। बेलते समय मीठे तेल का हाथ लगाकर बेलो या सूखा आटा या मैदा लगाकर बेलो, सारी बेलकर रख लो। फिर कड़ाही में तेल चढ़ाओ, तेल को खूब गरम करो और गोलगप्पे डाल-डालकर तलती जाओ, फौरन फूलते जायंगे, जो नहीं फूलें उनको अलग रखो। अब जलजीरा या गोलगप्पों का पानी बनाकर खाओ। थोड़े-से चने भी उबालकर रखो। गोलगप्पोंमें दो-दो चार-चार चने और पानी डालकर पियो। जो बिना फूले गोलगप्पे रखे हैं वह इमली की पपड़ी बनाकर खाओ। जिसके बनाने का तरीका पहले बताया जा चुका है।

गोलगप्पों का पानी

इमली अमचूर, अनारदाना, गलगल का सत, सफेद जीरा, काला-

जीरा,पिसे लौंग, काली मिर्च हींग, नमक, काला नमक,यह मसाले इकट्ठे करो। इमली को पानी में भिगो दो। अब इमली और हींग के सिवाय सब मसाले अंदाज से कोई दो सेर पानी में डालकर चूल्हे पर पकाओ, जब असर निकल आय तो इमली का पानी भी डालो और सब मसाले छान लो। फिर आग का एक कोयला लेकर उसपर हींग की डली रखो और जिस बर्तन में पानी भरना है उसको उलटा करके कोयले पर रख दो; थोड़ी देर में हींग का धुंआ उठेगा; जब बर्तन धुएं से भरजाय तो सीधा करके छना हुआ पानी डाल दो। चख कर देखो कि नमक, मिर्च ठीक हैं या नहीं। फिर अपने स्वाद के मुताबिक नमक-मिर्च डाल लो और गोलगप्पों के साथ खाओ।

गोटा बनाने की विधि

बादाम की गिरी आधी छटांक, पिस्ता आधी छटांक, सूखा धनियां साबित आधी छटांक, सूखा नारियल एक छटांक, चिकनी सुपारी आधी छटांक, मोटी सुपारी आधी छटांक, छोटी इलायची आधी छटांक खरबूजे की गिरी आधी छटांक, सब चीजें इकट्ठी करो।

तवा गरम करके खरबूजे की गिरियां भून लो। जब फूल जायं तो उतार लो। धनिया भी तवे पर भूनो; दोनों सुपारियां दरड़ा-सा कर लो। इलायची के बीज निकाल लो। बादाम की गिरियां और पिस्ते को चाकू से लम्बा-लम्बा बारीक काट लो। नारियल को ऊपर से छील कर कद्दूकस कर लो या चाकू से ही लम्बा-लम्बा चावलों जैसा काट लो। भुने हुए धनिये को दरड़ा कर लो अर्थात् दो-दो फांक कर लो। सब चीजों को मिला लो। खाना खाने के बाद मुंह में डालो; इससे पान खाने की टेव टूट जाती है।

मेवे का पतीसा

एक पाव चीनी, छिली हुई और दो फांक की हुई मूंगफली या बादाम, या पिस्ता या नारियल लम्बा-लम्बा कतरा हुआ, या खरबूज़े की गिरियां।

चीनी को फ्राईपैन में डालकर हलकी आंच पर रखो और चम्मच से हिलाती रहो, यदि इच्छा हो तो हलका-सा पीला मीठा रंग डालो। सेक लगने से चीनी पिघलकर पानी की तरह हो जायगी; अब जिस मेवे का पतीसा बनाना है। वह मेवा चाशनी में डाल दो और हिलाओ। एक प्लेट या थाली में घी चुपड़कर मेवा मिली चाशनी डाल दो। जम जानेपर काटो। बड़ा बढ़िया पतीसा तैयार होगा।

: १५ :

दाल प्रकरण

दाल बनाना तो बिलकुल मामूली सी बात है, इसके लिखने की विधि की कोई आवश्यकता नहीं है। मामूली गंवार और अनपढ़ स्त्री भी दाल बना सकती है, फिर भी मैंने इस प्रकरण में दाल बनाने का ढंग लिखा है। दाल दो प्रकार की होती है, एक धोई हुई; दूसरी बिना धोई। दाल दो रीति से बनाई जाती है। एक पानी में भिगोकर; दूसरी मोय कर। अतः दोनों प्रकार की विधि बताई जाती हैं। दाल को किसी चौड़े पतीले में भिगोदो, दो-तीन घंटे में दाल फूल जायगी। फिर दाल को परात में डालकर दोनों हाथों से मसल-मसलकर पानी डालो और परात के आगे हाथ रखकर पीतल की छलनी में डालती जाओ। इससे छिलका छालनी में चला जायगा और दाल धुलकर परातमें रह जायगी। दाल साफ हो जाने पर चूल्हे पर धरकर पकाओ।

अब मोय कर छिल्का दूर करने की विधि बताई जाती है।

एक सेर भर दाल को तेल पानी का हाथ लगाकर रात को ढक रख दो। पानी और तेल केवल एक चुल्लू भर ही हो। सवेरे उसको धूप में सुखा लो और चक्की में दल डालो। दाल पीसने की चक्की हल्की होती है, बाद में जरा ओखली में डालकर थोड़ी-थोड़ी चोट लगालो

और फिर छाज में फटक लो। एक दो बार फटकने से छिलका अलग हो जायगा। परन्तु पीसने कूटने और फटकने में होशियारी चाहिये ताकि दाल टूट न जाय। यदि दाल एक ही पानी की पकाई जाय तो अच्छा रहता है, क्योंकि कच्चा पानी डालने से दाल उतनी स्वादु नहीं बनती। यदि दोबारा कच्चा पानी डाला जाय; तो गरम पानी डालना चाहिए।

दाल उड़द अनधुली

एक पाव भर दाल चुनकर-धोकर डेढ़ सेर पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ादो। जब पानी गरम हो जाय; तो दाल छोड़ दो साथ ही एक मेज का चम्मच नमक, आधा मेज का चम्मच लाल मिर्च, और आधा मेज का चम्मच हल्दी डालो। जब दाल बिलकुल गल जाय तो उसमें मथनी या कड़छी फेरकर खूब घोंट लो। इससे एक जान हो जायगी। जब दाल पक जाय; तो उतार लो। एक कड़छी में अंगारोंपर रखकर घी गर्म करो, और उसमें रत्ती भर हींग छोड़ो। जब हींग लाल हो जाय, तो चुटकी भर सफेद जीरा भी उसी कड़छीमें डालो, जब जीरा भी लाल होजाय तो पतीले का ढक्कन उठाकर उसमें कड़छी छोड़कर फौरन ढक दो। दूसरा तरीका छौंक लगाने का यह है कि प्याज और अदरक बारीक काटकर घी में लाल करके आवश्यकतानुसार दाल डाल दो और नींबू निचोड़कर कच्ची हरी या लाल मिर्चें डालकर खाओ। बड़ी ही स्वादिष्ट होती है। बनती हुई दालमें यदि साबित हरी वा लाल-मिर्चें छोड़ दी जायं तो भी दाल बड़ी स्वादु हो जाती है उड़द की दाल में थोड़ी चने की दाल मिलाकर भी बनाई जाती है।

दाल उड़द धुली हुई

धुली हुई बढ़िया पाव भर दाल, जो कि बाजार की ही धुली धुलाई हो; लेकर पतीले में पानी में डाल दो, यह चावलों की तरह खिड़वी

पकती है । इसमें पानी केवल अंगुल का एक पोटा भर हो, साथ ही अंदाज से हल्की-सी हल्दी और लाल मिर्च डाल दो। पानी सूख जाने पर उतार लो। पीछे घी में प्याज और अदरक का छौंक लगाकर काली मिर्च और गरम मसाला डालो या सफेद जीरे और हींग का छौंक लगादो। यह बड़ी स्वादिष्ट होती है परन्तु वादी करने वाली होती है।

दाल मूंग अनधुली

बिलकुल उड़द की अनधुली दाल की तरह बनती है

दाल मूंग धुली हुई

बाजार की धुली-धुलाई मूंग की पाव भर दाल लो और चुनकर एक सेर भर पानी में उसे पकने रख दो। अंदाज से नमक, लाल मिर्च, हल्दी डालो और जब एक जान हो जाय तो उतार लो। दोनों तरीकों में से किसी एक तरीके से छौंक लगाकर काली मिर्च और गरम मसाला छोड़ दो।

मूंग की खिडवी धुली दाल

मूंग की पाव भर अनधुली दाल को रात को भिगोदो। सवेरे मल कर-धोकर छिल्का अलग करो और पानी में डाल कर रखो। अब पतीली में घी चढ़ाओ, चाहे तो रत्ती भर हींग और ज़ीरे का बघार तैयार करके दाल छोड़ो; चाहे प्याज भूनकर दाल छोड़ दो। एक चाय का चम्मच नमक, आधा चाय का चम्मच लाल मिर्च, आधा चम्मच हल्दी डालकर जरा कड़छी से मिलाकर एक कड़छी पानी की डालकर दाल को ढक दो। ढक्कन पर भी पानी रखो। आंच हल्की हो। जब गल जाय तो उतार कर चुटकी भर गरम मसाला, काली मिर्च और अमचूर छिड़क दो। बड़ी स्वादिष्ट दाल बनती है। यह नींबू निचोड़ कर रूखी भी खाई जाती है।

चने की दाल

पाव भर चने की दाल पकनी रख दो और उड़द की अनधुली दाल की तरह पकाओ। कई लोग आधी पकती दाल में घीया काटकर डाल देते हैं। इससे बहुत स्वादिष्ट बनती है।

दाल मसूर

यह भी चने की दाल की तरह बनती है; परन्तु चने की दाल की अपेक्षा जल्दी गलती है। घी में उड़द की बड़ियाँ तलकर फिर पानी और दाल डालो। यह बहुत स्वादिष्ट बनती है।

दाल अरहर

यह चने की दाल की तरह पकाओ और जब गल जाय तो आमकी खटाई या दही डालकर फिर पकाओ। बड़ी स्वादिष्ट बनती है। फिर जीरे का छौंक लगाकर खाओ।

साबित उड़द

यह गलते देरी में हैं परन्तु खाने में बड़े स्वादिष्ट होते हैं। एक पतीले में दो सेर पानी पकने के लिए रखो; जब पानी उबलने लगे तो धोकर पाव भर उड़द डालो। साथ ही अंदाज से नमक, लाल मिर्च पिसी हुई और साबित हरी मिर्चें, अदरक बारीक कतरकर डालो। जब उड़द फूट जायं तो ख्याल रखो कि वे नीचे न लगें। एक दो-बार पतीले के तले तक कड़छी चलादो। जब घुल जायं और लाल होजायं, तो एक कड़छी दही फेंट कर डाल दो। यह अपनी इच्छा पर है, कई लोग डालते हैं, कई नहीं डालते। पहाड़ी लोग दही अवश्य डालकर फिर पकाते हैं। बाद में कड़छी में घी डालकर हींग और ज़ीरे का छौंक लगाओ और तंदूर की रोटी या मक्की की रोटी के साथ खाओ। यह पंजाब का मेवा है परन्तु वादी करते हैं।

चारपाइयों पर साफ धोई हुई चटाइयाँ बिछाओ या चारपाइयों को ही धो लो। फिर हींग के पानी का हाथ लगा-लगाकर वड़ियाँ तोड़ती जाओ। पांच-छः दिन में सूखकर वड़ियाँ तैयार हो जायंगी। यह बहुत बढ़िया वड़ियाँ बनती हैं। बिना दही के भी वड़ियाँ बनती हैं। सारा तरीका बिलकुल इसी तरह है; केवल उनमें दही नहीं डालनी चाहिए।

मूंग की वड़ी

मूंग की अनधुली दाल को रात को भिगो दो। सवेरे दाल को धोकर कूड़ी में बिलकुल बारीक पीस लो। बाद में अंदाज से लाल मिर्च साबित धनियां, गरम मसाला मिलाकर हींग के पानी का हाथ लगाकर वड़ियाँ तोड़कर धूप में सुखाओ।

फूल वड़ी

यह चावलों के आटे की बनती हैं। मोटे चावलों को धोकर रात को पानी में भिगोदो। सवेरे किसी मोटे कपड़े में डालकर कसकर बांध कर टांग दो। जब उनका पानी बिलकुल निचुड़ जाय; तो उनको चक्की में या सिलपर पीसकर आटा बनालो और आटा छानने की छालनी में से छान लो। एक सेर भर आटे को चार सेर पानी में घोलकर चूल्हे पर चढ़ाओ। उसमें एक चाय का चम्मच (सोड़ाबाई कार्ब) खाने वाला सोड़ा या लोटा सज्जी मिलाओ। सफेद ज़ीरा भी डालो और अन्दाज से नमक और लाल मिर्च डालो और पकाओ। कड़छी चलाती रहो, नहीं तो गांठें पड़ जायंगी। जब खूब गाढ़ा होजाय तो उतार लो और ठंडा होने पर घी का हाथ लगाकर थालों या चटाई पर छोटी-छोटी वड़ियाँ तोड़ डालो और सुखाओ। एक सप्ताह भर में सूखकर वड़ियाँ तैयार हो जायंगी। इनको घी में तलकर प्रयोग में लाओ।

साबूदाने के पापड़

एक सेर भर साबूदाना, एक रत्ती हींग, एक तोला भर सफेद जीरा, एक तोला लोटा सज्जी ।

साबूदाने को तीन सेर पानी में रात को भिगोदो । भिगोते समय हींग और सज्जी भी पीसकर डालदो । सवेरे किसी बड़े पतीले में साबूदाना पकने के लिए रखो । कड़छी बराबर चलाती जाओ । हल्का-सा नमक और लाल मिर्च भी डालो । जब पककर गाढ़ा होजाय तो थालियों में घी चुपड़ कर उनमें पतला-पतला; हाथ से फैलाती जाओ और छाया में सुखाओ ।

दही भल्ले

पाव भर उड़द की अनधुली दाल रात को भिगोदो, सवेरे उसको धोकर कूंडी या सिलवट्टे पर पीस लो । अब पीठी में थोड़ा अदरक भी कूटो; जब एक जान होजायं तो लाल मिर्च, काला जीरा और थोड़ा गरम मसाला पिट्ठी में मिलालो । पानी में थोड़ी हींग भी घोल कर रखो । एक कटोरी पर गीला झाड़न रखकर हींग के पानी का हाथ लगा-लगा कर झाड़न पर पिट्ठी की पेड़ो रखकर हाथ से फैला कर भल्ले बना-बनाकर तेल में छोड़ती जाओ और पकाती जाओ । जब लाल होजायं तो तेल में से निकाल कोसे पानी में छोड़ती जाओ । फिर एक सेर दही लेकर उसको कपड़े में छान लो और उसमें डेढ़ चम्मच चाय का-नमक मिलाओ । भल्ले जब नरम होजायं; तो हथेली से दबा-दबाकर दही में डालती जाओ । जब भल्ले दही में डूब जायं तो लाल मिर्च, काली मिर्च, गरम मसाला और भुना और पिसा हुआ सफेद जीरा भी छिड़क दो । बहुत स्वादिष्ट्द ही भल्ले बन जायंगे ।

पिट्ठी की गुझिया

पाव भर उड़द की अनधुली दाल, थोड़े बादाम और किशमिश थोड़ी सी हींग, सरसों का तेल। दाल रात को भिगो दो और सवेरे धोकर उसकी पिट्ठी बना लो। हींग को पानी में घोलकर रखो, पीठी को दोनों हाथों से खूब फेंटो और हाथ में हींग का पानी भी मिलाती जाओ। बादामों को छीलकर लम्बे-लम्बे कतर लो और किशमिश को भी गरम पानी में डालकर धो लो। फिर पीठी के चौड़े-चौड़े भल्ले बना कर उनमें बादाम और किशमिश भर-भर कर दोहरे मोड़ती जाओ और तेल में तलो। जब गुझियाँ बनकर लाल हो जायं; तो उनको पानी में छोड़ती जाओ। फिर चाहे दही में दही भल्लों की तरह; और चाहे इमली में डालकर खाओ। यदि इमली में डालनी हैं तो इमली को पहले घण्टे तक भिगो रखो; फिर इमली को हाथों से मल लो और छान लो और उसमें नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, काला ज़ीरा या सफेद ज़ीरा और गरम मसाला मिलाओ। लम्बा-लम्बा कतरकर अदरक भी मिलाओ और आध सेर इमली में पाव भर चीनी भी घोलो। गेरू की डली लेकर जिस बर्तन में इमली डाली है; तले पर घिस दो, जब इमली बिलकुल तैय्यार होजाय तो उसमें गुझियां डाल-डालकर खाओ।

: १७ :

बिस्कुट प्रकरण

आधुनिक समय में बिस्कुट, केक वगैरः खाने का अधिक प्रचार हो गया है। शौकीन लोग मिठाई के अतिरिक्त इन चीजों को अधिक पसन्द करने लग गए हैं। अतः इस प्रकरण में इन्हीं चीजों के बनाने के तरीके बताये गए हैं। बिस्कुट बनाने का सीधा और आसान तरीका यह हैं कि एक चौड़ी-कम गहरी कड़ाही या तवी में रेत डालो और उसको चूल्हे या कोयलों की आंचपर रखो। दो-तीन थालियाँ तैय्यार रखो एक गोल थाल या थाली बिलकुल तवी या कड़ाही की नाप की हो; जो कि दूसरी थालियों को ढकने के काम में लाई जा सके और जो कुंडों के अन्दर ही अन्दर आसके। कोरे ख़ाकी या सफेद कागज़; जो कि थालियों के अंदर गोल काटकर बिछाए जा सकें। केक, बिस्कुट वगैरः बनाने के लिए एक डिब्बा बढ़िया बेकिंग पौडर का रखना आवश्यक है।

बिस्कुट बनाने का तरीका नं० १

एक पाव मक्खन, पाव दानेदार चीनी, पाव मैदा, पाव सूजी, दो चाय के चम्मच बेकिंग पौडर।

तरीका :—

पहले मक्खन में चीनी को घोटे से घोट लो। इतना घोटो कि दाना मर जाय। फिर बेकिंग पौडर डालकर घोंटो फिर थोड़ा-थोड़ा मैदा और सूजी डालती जायं ताकि गांठ न पड़ जायं।

जब सब चीज़ हल हो जायं तब एक परात में गुंधे हुए आटे को फैला दो । बिस्कुट बनाने के सांचेपर वैसलीन की शीशी का ढक्कन लेकर बिस्कुट काटती जाओ और थालियों में कागज़ बिछाकर उनपर बिस्कुट लगाती जाओ। फिर कड़ाही या तवी में या तन्नार में रेत बिछाकर तन्नार को गरम करो, जब रेत गरम हो जाय तो रेतपर बिस्कुटों वाली थाली रख दो। तन्नार के नीचे भी आग और ऊपर ढक्कन पर भी आग रखो। जब बिस्कुट बादामी रंग के हो जायं तब निकालती जाओ। यदि अंडों वाले बिस्कुट बनाने हैं तो मक्खन, चीनी घोटते समय दो अंडे फोड़कर मिला दो। बड़े खस्ता बिस्कुट बन जाएंगे।

बिस्कुट नं० २

मैदा सवा सेर, चीनी आध पाव, नमक आध छटांक, मक्खन एक सेर दो अंडे।

तरीका:—

पहले चीनी और नमक अच्छी तरह से मिला लो, फिर मक्खन मिलाओ और खूब घोटो, जब चीनी का दाना मर जाय और झाग भी होजाय तो थोड़ा-थोड़ा करके मैदा मिलाती जाओ और आटा गूंध लो। फिर गूंधे हुए आटे के बिस्कुट गोल सांचों से काटो; बिस्कुटों के ऊपर कांटे या सूए से छेदकर लो। फिर अंडे और थोड़ी-सी चीनी लेकर एक कटोरी में खूब हल करो। थोड़ा-सा दूध भी मिला दो। जब हल होजाय तो बिस्कुटों पर लेपकर दो और तन्नार में रखकर हलकी आंच पर पकाओ

बिस्कुट नं० ३

घी या मक्खन एक पाव, मैदा एक पाव, चीनी एक पाव, खाने वाला

सोड़ा डेढ़ माशा, अंडा एक । बनाने का तरीका नं० १ बिस्कुटों की तरह ही है ।

बिस्कुट बनाने की कितनी ही मिकदार हैं नमकीन और मीठे बिस्कुट बड़े अच्छे बनते हैं उसमें से कुछ एक तरीके नीचे लिखे जाते हैं। बाजार में भी बनवाई लेकर दुकानदार बना देते हैं । अतः उनके बनाने के लिए जितनी-जितनी वस्तुओं की आवश्यकता है वह नीचे लिखी जाती हैं ।

बाजारी बिस्कुट नं० १

२ सेर गेहूं का बढ़िया आटा, २ सेर खांड, एक सेर दूध, सवा-सेर घी ।

बाजारी बिस्कुट नं० २

गेहूँ का आटा २ सेर, घी एक सेर, चीनी सवा सेर, दूध आध सेर।

बाजारी नमकीन बिस्कुट

मैदा २ सेर, घी एक सेर, दही आध सेर, नमक दो तोले, चीनी एक पाव ।

बाजारी खताई नं० १

मैदा या आटा सवा सेर, चीनी सवा सेर, घी एक सेर, दही आध पाव, थोड़ी इलायची और पिस्ता ।

बाजारी खताई नं० २

घी डेढ़ सेर, आटा या मैदा दो सेर, चीनी दो सेर, दही डेढ़ पाव, इलायची आधी छटांक, पिस्ता आधी छटांक ।

खताई

पाव खालिस घी, पाव, मैदा, पाव पीसी चीनी, पाव सूजी, एक

मेज का चम्मच समुद्र झाग। थोड़ी सी पिस्ते की हवाइयां। घी, मैदा, चीनी, समुद्रझाग सब चीजों को इकट्ठी करो और इनकी छोटी-छोटी पेड़ियाँ बनाओ और हलके हाथ से थोड़ी चपटी कर लो। जैसे बिस्कुट बनाने का तरीका बताया है वैसे ही इनको थालियों में कागज बिछाकर पकाओ। आधी पक जानेपर पिस्ते की हवाइयां छिड़क दो।

: १८ :

केक प्रकरण

केक बनाने के लिए सांचा बड़ी आवश्यक वस्तु है ; परन्तु सांचे की जगह टिफिनकैरियर का डिब्बा भी प्रयोग में ला सकते हैं ।

सांचा एक पौंड से छोटा न हो; इसका तला अलग होता है । तले को निकालकर एक साफ दोहरे किए हुए कागज पर रख दो और कैंची से कागज़ को डेढ़ इंच तले से बड़ा कर दो, फिर इस बढ़े हुए कागज़ को बीच में आध-आध इंच के फासले पर काटती जाओ याने कैंची से कट डाल दो ताकि आसानी से बिछाया जासके । फिर तले के ऊपर कागज़ बिछादें । एक लम्बा कागज़ लें जो कि सांचे के घेरे में लगाया जा सके और जो सांचे के घेरे से ज्यादा लम्बा हो और चौड़ाई में सांचे से ऊँचा हो ताकि केक को फूलने के लिए जगह मिले । नीचेका कागज और घेरे के कागज को मक्खन या घी से चुपड़ना आवश्यक है ।

केक तंदूर में बहुत अच्छा बनता है, दुकानदार भट्टी में तैयार करते हैं परन्तु घरों में केक प्रायः तंदूर, (Hot case) हौट केस या चूल्हे पर टीन के आधे पीपे में रेत बिछाकर और उसमें सांचा रखकर बनाया जा सकता है ।

सादा केक नं० १

पांच अंडे, उनके वजन के बराबर चीनी, उतना ही मक्खन और

उतना ही मैदा, थोड़ी सूजी, बजन जितनी ही हो। एक चाय का चम्मच बेकिंग पौडर, थोड़ी किशमिश, बादाम और पिस्ते की हवाइयाँ।

तरीका:—

एक पतीले में मक्खन और चीनी डाल दो और उसको घोटने से खूब घोटो इतना घोटो कि चीनी का दाना मर जाय। फिर अंडे तोड कर मिला दो, बेकिंग पौडर भी डाल दो। फिर घोटो; फिर थोड़ा-थोड़ा कर के मैदा और सूजी भी मिलाती जाओ और घोटती जाओ, जब एक जान होजाय तब किशमिश भी मिलाओ। अब सांचे को तैयार करो। सांचे के नीचे और आसपास कागज बिछाओ जैसे कि पहिले बताया जा चुका है, और उसको मक्खन या घी से चुपड़ लो और हल किया हुआ मसाला डालदो। फिर तंदूर गरम करो। जब तंदूर की आग बहुत हल्की हो जाय तो; तंदूर में एक ईंट रखो, ईंट के ऊपर केक वाला सांचा रख दो; तंदूर की मोरी भी बन्द कर दो और ऊपर से मुंह भी ढ़क दो। कोई डेढ़ घंटे में केक तैय्यार हो जायगा। जब केक आधा पक जाय; तो ऊपर कतरे हुए बादाम और पिस्ते की हवाइएं छिड़क दो और जब केक ऊपर से फटने लगे तो तिनका डालकर देखो। यदि तिनके को कुछ न लगे तो समझो कि केक तैयार है।

सादा केक नं० २

सात अंडे, पाव भर मैदा, थोड़ी-सी सूजी बजन पाव भर ही हो, पाव भर घी या मक्खन, पाव चीनी, डेढ़ चाय का चम्मच बेकिंग पौडर। बनाने का तरीका सादा केक नं० १ की तरह ही है।

बैष्णव केक बनाने का तरीका

मैदा एक सेर; अरारोट एक पाव, खोया एक पाव, घी, एक तोला, खाने वाला सोडा, एक तोला नौशादर, एक माशा, केसर या मीठा पीला

रंग, आधसेर दूध। एक छटांक पिस्ता और एक छटांक छिले और कतरे बादाम, दो छटांक किशमिश, एकछटांक अखरोट की गिरिएं। चीनी को दूध में घोलकर रख लो; अखरोट की गिरियों को छोटी-छोटी करलो और सब मैदा और अखरोट मिलाकर आटा गूंध लो। यदि अधिक सख्त है तो दो छटांक दूध और डालकर मुलायम कर लो। फिर सांचे में डालकर तन्दूर में रख दो जैसा कि पहिले बनाया जा चुका है, यह ख्याल रहे कि सांचों को बहुत नहीं भरना क्योंकि केक फूलेगा इस लिए सांचा थोड़ा खाली रखा जाय तो अच्छा रहता है।

चाकलेट केक नं० १

मैदा एक पाव, मक्खन आध पाव, अंडे दो, दूध आध पाव, चीनी एक पाव, आध पाव चौकलेट, बादाम की कतरी हुई गिरियाँ दो तोले, किशमिश आधी छटांक, पिस्ता कतरा हुआ एक तोला, एक चाय का चम्मच बेकिंग पौडर।

तरीका :—

मक्खन को चीनी में खूब फेंटकर मैदा मिलाओ। अंडों की सफेदी जर्दी को अलग-अलग फेंटो उसमें दूध मिला लो। फिर सब चीजें इकट्ठी करो; चाकलेट किशमिश और आधे बादाम भी मिलाओ। सांचे में भरकर सादे केक की तरह पकाओ। जब केक आधा पक जावे तो ऊपर से पिस्ते की हवाइयां और बादाम की हवाइयां छिड़क दो। तिनका डालकर देखो कि पक गया है या नहीं; जब केक ऊपर से फट जाए तब समझो कि तैयार हो गया है।

वालनेट केक (Walnut Cake)

मक्खन सवा छटांक, चीनी सवा छटांक, मैदा आध पाव, एक अंडा।

एक छटांक अखरोट की गिरी, आधा चाय का चम्मच बेकिंग पौडर, एसेंस थोड़ा, चौथाई प्याला दूध । पहले मक्खन और चीनी को फेंटो। फिर अंडे की जर्दी सफेदी मिलाओ फिर बेकिंग पौडर और मैदा मिलाओ। फिर दूध और अखरोट की गिरियां मिलाकर एसेंस भी डाल दो। और सादे केक की तरह पकाओ। आंच शुरू से ही हल्की होनी चाहिए।

नारियल केक

चार अंडे, वज़न के बराबर मक्खन, चीनी, मैदा और सूजी भी अंडों के वज़न के बराबर, जैसा कि पहले सादे केक नं० १ में बताया जा चुका है, बेकिंग पौडर एक चाय का चम्मच, आधा कच्चा नारियल छीलकर कद्दूकस किया हुआ, इस केक को भी सादे केक की तरह पकाओ।

चाकलेट केक नं० २

यह भी बिलकुल सादे केक की तरह ही बनता है। इसका मसाला यह है:—

चार अंडे, उनके वज़न के बराबर मक्खन, उतनी ही चीनी, मैदा और सूजी, और दो मेजके चम्मच कोको। परन्तु मैदा सूजी और कोको तीनों चीजें अंडे के वज़न के बराबर हों। थोड़ी किशमिश, बादाम और पिस्ते की हवाइयां, एक चाय का चम्मच बेकिंग पौडर। यह केक बिलकुल सादे केक की तरह पकता है; परन्तु इसमें सादे केक से हल्की आंच होनी चाहिए। आधा पकने पर बादाम और पिस्ते की हवाइयां छिड़क दो।

स्पंज केक

चार अंडे, चार मेज के चम्मच भरकर चीनी, चार मेज के

चम्मच मैदा, बेकिंग पौडर आधा चाय का चम्मच, मक्खन एक छटाक क्रीम आध पाव, जैम, एक छटांक पिस्ता, स्ट्रौबरी की एक लौजैंज। अंडों की सफेदी को खूब फेंटो। जब खूब झाग हो जाय तो जर्दी भी मिला दो और फिर फेंटो। फिर चीनी भी मिला दो, थोड़ा-थोड़ा कर के मैदा भी मिलाती जाओ, बेकिंग पौडर भी मिलाओ। जब लेई सी बन जाय तो एक टिफिनकेरियर के डिब्बे में घी चुपड़ दो। और उसमें लेई को निकाल दो। बाद में एक बड़े पतीले में पानी डालकर चूल्हे पर रखो और पानी को गरम होने दो। जब पानी गरम हो जाय तो डिब्बा उसमें छोड़ दो और पतीले को ढक दो। केक को पकने दो,कोई एक घंटा तक पकाओ। बाद में तिनका डालकर देखो यदि तिनका खुश्क निकले तो समझो कि पक गया। अब सांचे को निकालकर उस पर ढक्कन लगाकर थोड़ी सी आंच रखो। थोड़ा ठंडा होनेपर डिब्बे को उलटा करके केक को निकाल लो। एक प्लेट में डालकर केक को तेज पतली छुरी से चार परत में काट लो जैसा कि स्पंज पुडिंग नं० २ में काटा था। अब पहली परतपर छुरी से जैम लगाओ, दूसरी परत उसपर चिपकादो। दूसरी परतपर क्रीम लगाओ फिर तीसरा चिपकाओ। फिर तीसरी पर जैम लगाओ और क्रीम भी लगा दो, जब सब परतें चिपका दी जायं तो केक को पेंट करो। छुरी के साथ मक्खन लगाकर केक को पेंट करो। पिस्ते को इतना बारीक बनाओ कि बुरादे जैसा हो जाय, केक के बीच चोटी पर लाल रंग की लोजैंज लगा दो और उसके आसपास चारों तरफ पिस्ते का बुरादा छिड़ककर केक के मक्खन को ढक दो। इसी तरह नारियल का बुरादा, और अखरोट का बुरादा भी छिड़क सकते हैं।

पेस्ट्री (Pastery)

एक सेर मैदा, थोड़ी सी सूजी, वजन सेर भर ही हो, सेर पानी, आध सेर घी या मक्खन, ३० अंडे ।

तरीकाः—

पहले घी या मक्खन में चीनी को खूब फेंटो। जब दाना मर जाय तो पहले अंडों की जर्दी को फेंटकर डालो। बाद में सफेदी फेंटकर डालो और मैदा तथा सूजी थोड़ी-थोड़ी डालती जाओ। बाद में सांचों में घी चुपड़-चुपड़ कर लेई को डालती जाओ ऊपर पिस्ता लगाती जाओ और तज़ार या तवी में थाली रख-रखकर बिस्कुटों की तरह पकाओ। पेस्ट्री बनाने के खास गहरे सांचे होते हैं और उन सांचों में बिछाने के लिए चुनटदार कागज़ होते हैं। केक प्रकरण में स्पंज केक के अतिरिक्त जितने प्रकार के केक बताये गए हैं उन सब प्रकार के केकों वाला मसाला ही पेस्ट्री के सांचों में चुनटदार कागज बिछा-बिछाकर डालो और तंदूर या तज़ार में रखकर पकाओ। और दरमियान में में स्पंज केक की तरह एक लौजैंज लगाकर थोड़ा मक्खन लगाकर मेवे का बुरादा छिड़क दो।

केक को आइसिंग करने का तरीका (CAKE ICING)

६ अंडों की सफेदी, दो पौंड आइसिंग शूगर (ICING SUGAR), एक कागजी नींबू का रस अंडों की सफेदी को खूब फेंटो। फिर उसमें चीनी मिलाओ और नींबू का रस डालकर घोंटो। जब सख्त और चमकीला हो जाय तो केकपर आइसिंग करो। इसमें कचनील के रंग की दो चार बूंदें मिलाओ या चुकन्दर का रस मिलाओ।

स्पंज केक नं० २

चार अंडे, ४ मेज के चम्मच भर चीनी, चार मेज के चम्मच मैदा, आधा मेज का चम्मच बेकिंग पौडर। स्पंज केक नं० १ की तरह पतीलेमें पानी डालकर पकाओ। फिर यह सामान इकट्ठा करो, चीनी एक प्याला, ताजा कच्चा दूध एक प्याला, मक्खन आधा प्याला, खुशबू कुछ बूंदें, कचनील की कुछ बूंदें।

तरीका:—

चीनी और दूध को किसी बर्तन में डालकर पकाओ; जब गाढ़ा हो जाय यानी चाशनी उँगली पर चिपकने लगे; तब उतार लो और लकड़ी की कड़छी से घोंटो ताकि चीनी सख्त और सफेद हो जाय, उसमें से आधी चीनी में मक्खन और खुशबू मिलाकर काटी हुई परतों पर लगाओ और आधी बची हुई चाशनी को जरा गरम कर के उसमें थोड़ी बूंदें कचनीलकी मिलाकर रंगदार कर लो और केक पर छुरी या चम्मच से लगाती जाओ। पिचकारी से या किसी मोटे कागज का दोना बनाकर उसमें डालकर फूल बनाओ।

: १६ :

सैलेड बनाने का तरीका

सलाद के कुछ पत्ते, दो टमाटर, एक चुकन्दर, एक उबला हुआ आलू, उबली हुई फूल गोभी, एक मेज का चम्मच सिरका या आधा नींबू, थोड़ा नमक और काली मिर्च। सलाद के नरम-नरम छोटे-छोटे पत्तों को खुले पानी में धो लो। चुकन्दर को जोश देकर आधा गला लो और छील लो। एक बड़ी सूप-प्लेट में या सादी प्लेट में सलाद के पत्तों को ऐसे लगाओ कि जड़ अंदर की तरफ रहे और पत्ते किनारी पर फैले रहें। उनपर थोड़ा-सा नमक छिड़को, चुकन्दर आलू और टमाटर किसी तेज छुरी से गोल-गोल पहिए काट लो, सलाद के पत्तों पर चुकन्दर आलू के पहिये और गोभी सजाओ। यदि हरा प्याज है तो वह भी छीलकर लगादो, सब से ऊपर टमाटर सजाओ और ऊपर नमक, सिरका या नींबू निचोड़ दो।

सैलेड बनाने का तरीका नं० २

सलाद के कुछ पत्ते, टमाटर, मूली का लच्छा कद्दूकस किया हुआ, गाजरों का लच्छा, एक मेज का चम्मच सिरका या आधा नींबू। सलाद के पत्तों को छुरी से साग की तरह काट लो और प्लेट में सजाओ ऊपर से मूलीका लच्छा; उसके ऊपर गाजर का लच्छा और उसके ऊपर टमाटर के पहिये गोल-गोल कतरकर लगा दो और उपर से नमक

और सिरका छिड़क दो या नींबू निचोड़ दो। गर्मियों की ऋतु में खीरे और ककड़ी गोल-गोल काटकर टमाटर के साथ रखकर प्लेट में सजाओ।

चुकन्दर काटकर उसके कई प्रकार के फूल बनाये जा सकते हैं।

टमाटर का शोर्वा (Tomato Soup)

एक सेर पके टमाटर, दो बड़े चम्मच चीनी, एक चाय का चम्मच नमक, एक चाय का चम्मच घी।

किसी कलईदार या एल्युमुनियम के पतीले में टमाटर, नमक, और चीनी डालकर पकाओ। एक पाव पानी डालो जब पकते पकते गाढ़ा हो जाय तो किसी पतले कपड़े में छान लो और छने हुए शोर्वे में घी का छौंक लगा दो। फिर डबलरोटी के टुकड़े शकरपारों की शक्ल के चौकोर काट लो और फ्राइपैन में घी डालकर उनको तल कर बादामी रंग के कर लो। खाना परोसने से पहले महमानों को टमाटर का शोर्वा और साथ में डबलरोटी के शकरपारे दो।

भाजी का शोर्वा (Vegetable Soup)

जिन सब्ज़ियों का शोर्वा बनता है उनको लेकर टुकड़े-टुकड़े कर के पानी डालकर पकने के लिए रखदो और अन्दाज से नमक और थोड़ा काला जीरा डाल दो। जब सब्जियाँ पक जायं तो उतारकर छानकर दो। गर्मियों में घीया टींडे टमाटर डालकर बनता है, सर्दियों में गाजर, शलगम, मटर और टमाटर का बनाया जाता है।

पालक का शोर्वा

एक सेर पालक, एक प्याज कतरा हुआ, थोड़ा अदरक, एक टमाटर।

पालक काटकर प्याज और अदरक डालो, पाव भर पानी भी डालो। नमक, थोड़ी मिर्च और टमाटर भी काटकर डालो और

पकाओ। पक जानेपर छान लो। फिर डबलरोटी के शकरपारे तलकर शोर्वे के साथ खाने के लिए दो।

दाल भाजी का शोर्वा (Vegetable Soup)

एक पाव दाल, २ बड़ी गाजर, दो टमाटर, दो प्याज, एक बड़ा शलगम, थोड़ा अदरक, एक मेज का चम्मच घी, आध छटांक मैदा, थोड़ी हल्दी, नमक, कालीमिर्च, दो मोटी इलायची, थोड़ा हरा धनियां। सिवाय मैदे और टमाटर के डेढ़ सेर पानी में दाल भाजियें घी और सब मसाले आदि पकने के लिए रख दो। जब आधा पक जाय तो टमाटर भी काट कर डाल दो। शोर्वा पक जाय तो छान लो और मैदा घोलकर दुबारा पकाओ और गाढ़ा हो जाने पर प्रयोग में लाओ।

अंग्रेजी ढंग से खाना खाने और खिलाने के तरीके

पहले हरएक घर में प्रायः पीतल और कांसी के बर्तन होते थे परन्तु आधुनिक समय में चीनी के बर्तन भी घरों में रखने आवश्यक होगए हैं। विशेषतः शौकीन और अमीर लोगों के घरों में चीनी का एक डिनर सैट (Dinner Set) भी रखना आवश्यकताओं में शामिल होगया है। पहले लोग रसोई में बैठकर खाना खाते थे या रसोई के बाहर चटाई या पटड़े, चौकी, वगैरा बिछाकर खाते थे, परन्तु अब ज्यों-ज्यों जमाना बदलता जा रहा है प्रायः अधिकतर अमीर घरों में मेज-कुर्सी लगाकर खाने का रिवाज होगया है, उसके लिए पूरा सामान होना आवश्यक है। हरएक घरमें एक हौटकेस (Hot Case) भी होना चाहिए। यदि इसमें खाना पकाकर रख दिया जाय तो खाना कुछ घंटे तक गरम रहेगा। यदि घर में नौकरों की कमी है और एक समय सारा परिवार एक मेजपर ही इकट्ठा खाना खाता है तो भोजन पकाकर हौट केस (Hot case) में रख दिया जाय। डूंगों और प्लेटों में सब्जी डालकर हौटकेस में रखो और फुल्के, परांवठे, या तंदूर की रोटी भी हौटकेस में रखो। खाना खाते समय डूंगे सब्जी की प्लेटें और रोटियाँ मेजपर रख लो और बारी-बारी से लेते जाओ।

हौट केस

यह एक प्रकारकी लकड़ीकी अल्मारी होती है जिसमें दीवारों पर टीनकी

पतली चादर लगी होती है। खानों की जगह लकड़ी की बजाय लोहे की सीखें लगी होती हैं और बन्द करनेवाले दरवाजों के अन्दर भी लोहे का चादर लगी होती है। अलमारी के सब से नीचे तले वाले खाने में अंगीठी रखो और अंगीठी में दहकते कोयले रख दो। बाद में सीखों वाले खानों में सब्जियों के डूंगे या पतीले सजा दो। कड़छियां या चम्मच अलमारी के बाहर रखो, अन्दर न रखो। अन्दर रखने से गर्म हो जायंगे। जो मीठी चीज यानी (Sweet Dish) है वह अलग अलमारी में रखो। सलाद (Salad) की प्लेट मेजपर हा सजा हो। यदि सस्ते दाम में हौट केस बनवाना है तो एक लकड़ी की बड़ी पेटी लो, जो कि लम्बाई में बड़ी और चौड़ाई में छोटी हो। उसके अन्दर टीन का पतरा या चादर लगवा लो। फिर उसको खड़ी करो। खानों की जगह उसमें लोहे को सीखें दो दो इंच की दूरी पर लगवाओ और एक सीखों के खाने का फासिला दूसरे खाने से १३ इंच का हो।

डिनर सैट (Dinner Set)

डिनर सैट में ६ आदमियों के भोजन परोसने के बर्तन होते हैं। २४ प्लेटें, दो डूंगे, पांच बड़े चम्मच, तीन चीनी की ओवल शेप (Ovol Shape की बड़ी प्लेटें, एक किश्ती (Boat)। डिनर सैट की जो २४ प्लेटें हैं उनमें ६ शोर्बे की प्लेटें (Soup Plates), ६ चावलकी प्लेटें (Rice Plates), ६ सब्जी की प्लेटें (Vegetable Plates) और ६ कस्टर प्लेटें (Quarter Plates) होती हैं। मीठी चीज (Sweet Dish) के लिए अलग ६ प्लेटें चाहिएं और तरीदार सब्जी के लिए भी ६ छोटी गहरी (Soup) प्लेटें चाहिए। ६ मेज के चम्मच ६ चाय के चम्मच, ६ कांटे, ६ छुरियां यह भी डिनर सैट (Dinner-Set) के साथ खरीदनी आवश्यक हैं।

खाना खानेवाली मेज (Dining Table)

एक बड़ी मेज जो कि ४० इंच चौड़ी और ६० इंच लम्बी होनी चाहिए और जिसके गिर्द ६ खाना खानेवाली कुर्सियें (Dinning Chairs) रखी जा सकें। डाईनिंग चेयरस् ऐसी होनी चाहिए जिनकी बांह न हो; बिना बांह की कुर्सी को खाना खानेवाली कुर्सी Dinning Chair कहते हैं। ६ झाड़न (Serviete, Apron, Nepkin) होने चाहिएं; जो खाना खाते समय अपने आगे रख लिए जायं ताकि कपड़ों पर सब्जी का दाग या छींटा न पड़े। एक चादर, जो कि पौने दो गज़ चौड़ी और पौने तीन गज़ लम्बी हो; मेज पर बिछानी चाहिए।

मेज़ सजाने का तरीका

हरएक खाना खानेवाली कुर्सी (Dining Chair) मेज के आमने-सामने रखनी चाहिए। दो-दो कुर्सी मेज की लम्बाई में आमने-सामने और एक-एक कुर्सी चौड़ाई में आमने-सामने रखो। और मेज पर चादर बिछाओ। बाद में हरएक कुर्सी के आगे मेजपर चपाती के लिए एक क्वार्टर प्लेट (Quarter Plate) अलग रखो। एक सब्जी प्लेट (Vegetable Plate) और एक चावल प्लेट (Rice Plate) रखो। चावल प्लेट सब्जी प्लेट के ऊपर रखो। यदि भोजन में शोर्वा भी शामिल है तो चावल प्लेट के ऊपर शोर्वा प्लेट भी (Soup-Plate) रखो। चपाती प्लेट (Quarter Plate) तीनों प्लेटों के बगल में दाहिनी ओर रखो, फिर चपाती प्लेट (Quarter Plate) और तीनों प्लेटों के सामने एक गहरी छोटी (Soup Plate) तरीदार सब्जी के लिए रखो। एक मेज का चम्मच, एक कांटा; एक छुरी और एक शीशे का गिलास भी हरएक कुर्सी के सामने रखो। एक शीशे

का जग (Jug) भी मेजपर पानी पीने के लिए रखो, जो ६ झाड़न हैं; उनके फूल बनाकर हरएक शीशे के गिलास या चपाती प्लेट में रखो। फूल कई प्रकार के बनाए जाते हैं। जो तीन ओवल शकलकी बड़ी प्लेटें हैं उनमें से जो बड़ी प्लेट है वह चावलों के लिए, दूसरी सब्जियों के लिए और एक फुल्कों के लिए। यदि अपने भोजन में शोर्वा (Soup) शामिल नहीं है तो गहरी ६ प्लेटों में से एक प्लेट दही के लिए, एक सलाद (Salad) के लिए, एक मीठी चीज (Sweet Dish) के लिए, और अन्य प्लेटें सब्जियाँ डालकर खाने के लिए काम में लाई जा सकती हैं। मेज के मध्य में सजावट के लिए एक फूलों का गुलदस्ता फूलदान में रखो।

खाना खिलानेका तरीका (Service करने का तरीका)

यदि भोजन में शोर्वा भी शामिल है तो सब से पहले (Soup) दो। हरएक शोर्वा (Soup) प्लेट में शोर्वा डालकर रख दो और एक-एक शोर्वा चम्मच भी दो। जब मेहमान शोर्वा पी चुकें तो वह प्लेट उठा लो और एक ओर रख दो,फिर बड़ी प्लेटमें चावल डालकर लाओ; डिनरसैट के पांचो बड़े चम्मचों में से बड़ा चम्मच चावलों में रखो।

परोसना (Service) पहिले Ladies औरतों की तरफ से शुरू करो। हरएक मेहमान की बाईं तरफ से (Service) सर्विस करनी है। पहले चावल को पूछो, जब एक आदमी ले चुके तो दूसरे से पूछो, इसी तरह से बारी-बारी से सब से पूछो। चावल के बाद दही फिर तरीदार सब्जी, गोश्त चटनी और सलाद (Salad) को पूछो। जब मेहमान चावल खा चुकें तो झूंठी प्लेटें उठा लो और एक तरफ रख दो। फिर बारी-बारी से सब सब्जियों को पूछो और फुलके परांवठे

या तंदूर की रोटियों को भी पूछो। एक प्लेट में कुछ फुलके डालकर मेज़ पर रख दो। यदि आपका नौकर रोटी पकाने में सुस्त है तो एक डबल-रोटी के टोस्ट काटकर दो प्लेटों में मेजपर रख दो ताकि फुल्का न पहुँचे तो मेहमान टोंस्टों के साथ सब्जी खाते रहें। खाली न बैठें।

: २१ :

अंडा प्रकरण

इस प्रकरण में ब्रेकफास्ट (Break-fast) के समय प्रयोग में लाने वाले अंडों के कुछ तरीके बताए हैं। जो बहिनें अंडों को हाथ नहीं लगातीं; परन्तु उनके परिवार के पुरुष इन खानों को पसन्द करते हैं, वह खुद न बनाकर नौकरों को सिखाकर बनवा सकती हैं। अतएव इस प्रकरण में उन्हीं खानों के बनाने के तरीके बताए गए हैं।

पूरा उबला हुआ अंडा (Full boiled egg)

एक गहरी पतीली में पानी उबलनेके लिए रखो, जब पानी खौलने लग जाय तो उसमें धीरे से अंडा छोड़ दो और ढक दो। दो मिनट के बाद कड़छी से अंडा निकालकर छीलकर नमक के साथ खाओ।

आधा उबला हुआ अंडा (Half boiled egg)

एक गहरी पतीली में पानी उबलने के लिए रखो। जब पानी खौलने लगजाय तो उसमें अंडा छोड़ दो और पतीली को ढ़क दो; एक मिनट के लिए अंडे को उबालो। फिर कड़छी से निकाल लो, नमक काली मिर्च छिड़ककर चम्मच के साथ खाओ।

खुला उबला अंडा (Open Boil Egg)

एक (Fry Pan) या कड़ाही में पानी पकने के लिए रखो। फिर एक अंडा उस पकते हुए पानी में डाल दो, जब अंडा फैलकर तह-सी

बनजाय और पकजाय तो झरनी या पोनी से निकाल लो । डबलरोटी के भुने हुए टोस्टपर रखकर नमक छिड़ककर खाओ।

फ्राई अंडा (Fry Egg)

फ्राईपैन या तवे को चूल्हेपर रखो । जब गरम हो जाय; तो एक चम्मच घी डालो, जब घी कड़-कड़ करने लगे तो अंडे को फोड़कर घी पर डाल दो । थोड़ा-सा नमक, काली मिर्च छिड़क दो, पोनी या खुर्पी से उठाकर भुने टोस्टपर डाल दो।

आमलेट (Omelet)

दो अंडे, थोड़ा-सा घी, नमक, मिर्च, थोड़ा प्याज, हरा धनिया । अंडे की सफेदी को खूब फेंटो; फिर उसमें जर्दी भी मिलाओ। बाद में अंदाज से नमक, लाल या काली मिर्च, बारीक कतरा हुआ प्याज और बारीक कतरा हुआ हरा धनिया भी मिलाओ। फ्राईपैन को आगपर रखकर उसमें घी डालो। जब घी गरम हो जाय तो प्याज मिला हुआ अंडा भी डाल दो । पूड़े के आस-पास घी भी डालो, अब पोनी से पूड़े को लपेट लो; बंडल-सा बना लो। आंच बहुत हल्की होनी चाहिए। पोनी से उठाकर प्लेट में डालो, और टमाटर कैचप के साथ खाओ। जिसके बनाने का तरीका बताया जा चुका है ।

अंडों वाले टोस्ट

दो अंडे, चीनी आधी छटांक, दूध आध पाव। पहले अंडों को खूब फेंटो। फिर दूध और चीनी फेंटे हुए अंडो में मिला दो और फिर फेंटो, जब बिलकुल हल हो जाय तो डबल रोटी के पतले-पतले टोस्ट काटो। फिर कड़ाही में घी डालकर चूल्हेपर रखो, जब घी गरम हो जाय तो फेंटे हुए हल में टोस्ट डुबो-डुबोकर तलती जाओ। यह चाय के साथ बड़े स्वादिष्ट लगते हैं ।

फ्रेंच टोस्ट (French Toast)

डबलरोटी के पतले-पतले टोस्ट काटो । चीनी की आधी तारा चाशनी बनाकर रखो । कड़ाही में घी चढ़ाओ । जब घी गरम हो जाय तो टोस्ट डालकर तलो, जब टोस्ट लाल हो जायं तो चाशनी में डालती जाओ और उलट-पलट कर कांटे से निकालकर खाओ । यह बिलकुल जलेबियों की तरह स्वादिष्ट बनते हैं ।

अंडे का फिल्प (Egg Philip)

एक ताजा अंडा लेकर उसे खूब फेंटो फिर उसमें गरम-गरम डेढ़ पाव दूध मिलाकर चीनी डालकर रोगी या स्वस्थ पुरुष को पिलाओ । यह बहुत हल्का और ताकतवर है । कई लोग एक-दो बूंद ब्रांडी भी डाल देते हैं ।

एलब्यूमन वाटर (Albumen Water)

एक अंडे की सफेदी को खूब फेंटो और थोड़ा-थोड़ा कर के एक प्याला पानी मिला दो, फिर नमक या चीनी डालकर रोगी को दो ।

अंडे की टौफी

दूध दो सेर, ४ अंडे, चीनी आध सेर, घी एक पाव । पहले अंडों को खूब फेंटो और उसमें दूध मिला दो । चीनी और घी भी डाल दो । एक पतीले में सब चीज डालकर आंचपर रखो । आग जरा तेज हो; पोनी से हिलाती जाओ । जब दाने-दाने हो जायं तो हल्की आंच में भूनो और जरा लाल करो, किसी Tray में घी या मक्खन चुपड़कर जमा दो । ठंडी होनेपर काट लो । यदि इच्छा हो तो ऊपर चांदी के बरक लगा दो ।

अंडे की बर्फी

एक सेर दूध, १० अंडे, एक छटांक भुने हुए चने की पिसी हुई खीलें; थोड़ा घी, मेवा, और चीनी।

एक सेर दूध को जरा कढ़ने के लिए रख दो और अंडों की सफेदी को फेंटो, जब सफेदी खूब फेंटी जा चुके तो उसमें चीनी हल कर दो और दूध में डाल दो, हिलाती जाओ। जब कढ़-कढ़कर गाढ़ा हो जाय तो अंडों का पीलापन भी डाल दो और भूनो। तश्तरी में घी का हाथ लगाकर बर्फी जमा दो और ऊपर से पिस्ते की हवाइएं डाल दो, बादाम भी पतले-पतले कतरकर डाल दो। जब बर्फी जम जाय तो काटकर प्रयोग में लाओ।

अंडे का हलवा नं० १

मुर्गी के अंडे आध सेर, चीनी आध सेर, किशमिश, बादाम, पिस्ता आधी-आधी छटांक, घी आध सेर।

पहले बादाम और पिस्ता की हवाइयां काटकर रख लो। बाद में अंडों की सफेदी और जर्दी को तोड़कर एक पतीली में रख दो, चीनी और घी डालकर तीनों चीजों को मिला लो। जब मिल जायं तो धीमी आगपर रखकर कड़छी या पोनी से चलाती जाओ। जब दाना-दाना हो जाय और घी छूट जाय और सुगंध आने लगे तो मेवा डाल दो और उतार लो।

अंडे का हलवा नं० २

अंडे ६, चीनी ३ छटांक, घी दो छटांक, रूह केवड़ा, थोड़ा-सा केसर।

अंडों की सफेदी, जर्दी घी और चीनी सब चीजें मिलाकर खूब फेंटो। जब एकजान हो जायं और तार चलने लगे तो धीमी आंचपर

कड़ाही या पतीली रखकर उसमें फेंटा हुआ सामान डाल दो और कड़छी से चलाती जाओ ताकि नीचे न लग जाय। जब गोलियां-सी बन जायं और भुन जायं तो उतार लो। फिर केवड़े में केसर पीसकर उस में मिला दो और ढक दो ताकि सुगंधि उड़ न जाय। अपनी इच्छानुसार मेवा भी डाल दो।

अंडों की सूखी सब्जी

६ अंडे, आध पाव घी, थोड़ा प्याज, लाल मिर्च और थोड़ा गरम-मसाला। प्याज को बिलकुल बारीक-बारीक कतर लो और घी में भूनो, फिर अंडों को फोड़कर प्याज में डाल दो, अंदाज से नमक, लाल मिर्च गरम मसाला, डालकर कड़छी से हिलाती जाओ, जब गोलियाँ-सी बन जायं और पक जायं तो उतार लो।

अंडों की तरीदार भाजी

चार अंडों को पानी में पकाकर खूब उबाल (Hard Boil) लो। फिर अंडों को छीलकर अलग रखो। एक लम्बी कश्मीरी लाल-मिर्च लेकर उसके बीज निकालकर अलग रखो और छिलकों को रगड़ो जैसा कि सब्जी प्रकरण में बता चुके हैं। दो मोटे-मोटे प्याज ६ कलियां लहसन की डालकर रगड़ो। अंदाज से हल्दी और नमक भी डालकर रगड़ो। पतीली में घी चढ़ाओ और रगड़े हुए मसाले को खूब भूनो थोड़ा-सा दही भी मिलाकर भूनो। जब मसाला खूब भुन जाय तो छीले हुए अंडे भी भूनो; फिर डेढ़ पाव पानी डालकर ढक दो, जब तरीदार सब्जी बन जाय परन्तु तरी पतली न हो; तो उतार लो और गरम मसाला छिड़क दो। देखने में आलुओं की सब्जी मालूम होती है। नमकीन पुलाव के साथ खाओ। इसको अंडोंकी कढ़ी (Egg Curry) बोलते हैं।

: २२ :

पुडिंग प्रकरण

निरामिष परिवारों में जैसे भोजन खा चुकने के बाद मीठी चीज खाने का रिवाज है; जैसे खीर, हलवा, मिठाई इत्यादि, वैसे ही आमिष भोजी परिवारों में भोजन करने के बाद पुडिंग खाने का रिवाज है। यह पुडिंग प्रायः अंडा डालकर ही बनाई जाती है और ठंडी कर के खाई जाती है ; इस प्रकरण में पुडिंग बनाने के तरीके बताए गए हैं।

स्नो पुडिंग (Snow Pudding)

आध सेर दूध, दो अंडे, तीन चम्मच चीनी, थोड़ा एसेंस आफ बिनोलिया Essence Venolia

तरीका:—

अंडों की सफेदी निकालकर खूब फेंटो। इतना फेंटो कि पहाड़-सा बन जाय और सख्त हो जाय, फिर एक गहरी कड़ाही में डेढ़ पाव दूध डालकर चूल्हे पर रखो, जब दूध गरम हो जाय तो अंडे की सफेदी का पहाड़ उसमें डाल दो, दोनों हाथों में दो पोनी या एक पोनी और पतीले का ढक्कन बाएं हाथ में लेकर पहाड़ को उलट-पलट कर दो परन्तु फैले नहीं ; जब देखो कि सख्त हो गया है, तब पोनी से किसी गहरी सूप प्लेट (Soup plate) में उस सफेदी को डाल दो। अब जो आध पाव दूध अलग रखा है ठंडे दूध में दोनों अंडों का पीला-

पन घोल लो और कड़ाही वाले गरम दूध में डालकर हिलाती जाओ, कस्टर्ड (Custard) बन जायगा, जब गाढ़ा हो जाय, तब चीनी डाल दो और उतार लो। थोड़ा ठंडा हो जाय तो सूपप्लेट में स्नो (Snow) के पहाड़ के इर्द-गिर्द सफाई से चम्मच से डालती जाओ या दूसरी सूप में कस्टर्ड डालकर ऊपर से पहाड़ डाल दो। यह पुडिंग बहुत ही आसान और जल्दी बनती है।

कस्टर्ड पुडिंग नं० १ (Custard Pudding)

एक सेर दूध, दो मेज के चम्मच कस्टर्ड पौडर (Custard Powder), चार मेज के चम्मच चीनी। कस्टर्ड पौडर लेकर कोई एक छटांक ठंडे दूध या पानी में घोलकर रख लो। फिर सारे दूध को पतीले में डालकर चूल्हेपर चढ़ाओ और घुला हुआ कस्टर्ड पौडर उसमें डालकर बराबर कड़छी से हिलाती जाओ। जब गाढ़ा-फिरनी की तरह हो जाय तो चीनी डालकर हिलाओ, फिर गहरी छोटी प्लेटों में डालकर रख दो। यदि गर्मी की मौसम है, तो एक गोल थाल में पानी डालकर बीच में प्लेटें रख दो ताकि जल्दी जम जाय और ठंडी हो जाय। यह ध्यान रहे कि यह पुडिंग पत्थर के कोयलों की आगपर ठीक नहीं बनेगी क्योंकि पत्थर के कोयलों की आगपर पुडिंग में से धूआं निकल जाने का डर होता है अतः कस्टर्ड पुडिंग, फिरनी और खीर, ये लकड़ी के कोयले या लकड़ी की आंच पर ठीक बनती हैं।

अंडे की पुडिंग नं० १

तीन अंडे, आधा सेर दूध, चीनी चार बड़े चम्मच, थोड़ा एसेंस।

तरीकाः—

अंडों की सफेदी जर्दी दोनों इकट्ठी फेंटो फिर उसमें दूध, चीनी और थोड़ा एसेंस भी डाल दो। एक बड़े कटोरे में सब चीज रक्खो।

अब एक कड़ाही में पानी डालो, इतना पानी डालो कि कटोरा न डूबे। कड़ाही को आगपर रखो. जब पानी गरम हो जाय तब कटोरा ढककर उसमें छोड़ दो, थोड़ी देर में पुडिंग बन जायगी, कटोरे के ढ़क्कनपर थोड़ी आग रखकर फिर पकाओ, एक तिनका डालकर देखो, यदि तिनके के साथ लेई-सी लगती है तो पुडिंग तैय्यार है यदि दूध लगता है तो कच्ची है अतः पक जानेपर उतारकर ठंडी होनेपर परोसो।

टोस्ट पुडिंग (Toast Pudding)

तीन अंडे, आध सेर दूध, मेज चीनी के पांच चम्मच तीन टोस्ट डबलरोटी के।

तरीका:—

पहले अंडों की सफेदी जर्दी इकट्ठी फेंट लो, फिर दूध चीनी और फ्रेंटे हुए अंडे भी मिला लो। अब पुडिंग बनाने के चौरस बर्तन (Pudding Pan) में सब चीज डाल दो, बीच में तीनों टोस्ट बिछा दो। अंडे की पुडिंग की तरह कड़ाही में पानी डालकर आग पर रखो, जब पानी गरम हो जाय तो पुडिंग चैन भी छोड़ दो और ऊपर से ढ़क दो, जब पुडिंग बन जाय याने ज़म जाय तो उतार लो, ठंडी होनेपर प्रयोग में लाओ। यह बिल्कुल अंडे की पुडिंग की तरह बनती है; भेद केवल इतना है कि इसमें टोस्ट डाले जाते हैं।

स्पंज पुडिंग नं० १ (Sponge Pudding)

उबले हुए आलू आध पाव, मक्खन एक,छटांक, चीनी एक छटांक, मैदा आध पाव, दो अंडे, थोड़ा एसेंस, सूखा हुआ आलूबुखारा एक छटांक, दो चाय के चम्मच बेकिंग पौडर, दूध एक छटांक। यह पुडिंग कुकर में बनती है। इकमिक कुकर या लूम्वे का कुकर ठीक रहता है।

आलू बुखारे को किसी शीशे के गिलास में रात को भिगो छोड़ो, अब उबले हुए आलुओं को गरम २ कड़छी से पीस लो या छीलकर कद्दूकस कर लो। उबले हुए आलुओं में मक्खन मिलाकर फेंट लो, फिर उसमें चीनी भी डालो और फेंटो। अंडे तोड़कर डालो और फेंटो, अब मैदे में बेकिंग पौडर मिलादो और लेई में थोड़ा २ डालते जाओ ताकि गांठ न पड़ जाय, फिर खूब फेटो, दूध डालकर एसेंस भी डाल दो और रख दो। कुकर की अंगीठी में आग डालो और ऊपर से उसको फिट करो, कुकर के ढोल में दो इंच गहरा पानी डालो और नीचे के तीनों डिब्बों को चौथा २ हिस्सा पानी से भर दो। कुकर के चौथे डिब्बे को लो और उसको मक्खन से अन्दर चारों तरफ चुपड़ दो, लेई को डिब्बे में भर दो, ऊपर से भीगा हुआ आलूबुखारा गुठली समेत डाल दो परन्तु पानी नहीं डालना, डिब्बे का ढक्कन लगाकर तीनों डिब्बों के ऊपर फिट करो। यह याद रखो कि नीचे के तीनों डिब्बों में पानी रहे उपर के डिब्बे में पुडिंग रहे। घड़ी में समय देख-कर कुकर को फिट कर के एक तरफ रख दो, पूरे दो घंटे के बाद निकालो। पुडिंग तय्यार हो जायगी। डिब्बे को उलटा करके उसमें से पुडिंग निकालो और प्लेट में रख दो, जो आलूबुखारे का पानी था, उसमें चीनी मिलाकर शर्बत तैयार कर लो, गोल्डन सिरप Golden Syrup बन जायगा। तैयार की हुई पुडिंग पर ऊपर से डाल दो या किसी छोटे जग में मेज पर रख दो, पुडिंग को प्रयोग में लाते (serve) समय डालकर खाओ।

स्पंज पुडिंग नं० २ (Sponge pudding)

पांच अंडे, चार बड़े चम्मच चीनी, आध पाव जेम या कस्टर्ड, जैम, एसेंस, डेढ़ पाव दूध, तीन मेज के चम्मच मैदा। पांचों अंडों की

सफेदी निकालकर खूब फेंटो। उसमें तीन अंडों का पीलापन भी मिला दो; चीनी भी डालो और शनै २ थोड़ा थोड़ा मैदा भी मिला दो ताकि गांठ न पड़ें, एसेंस भी डालो दोनों अंडों का पीलापन अलग रखो, अब किसी डिब्बे में गोल कागज कसकर बिछा दो और उसके ऊपर चारों तरफ भी कागज लगादो, कागज को मक्खन या घी से चुपड़ दो, अब बनी हुई लेई डिब्बे में-कागज में डाल दो। किसी बड़े पतीले में इतना पानी डालो कि डिब्बा डूब न जाय और न डगमगाए। अंगीठी में आग डालकर पतीला उसपर रखो, और पानी को गरम होने दो, अब डिब्बे को पानी में छोड़ दो और पतीले को ढक्कन से ढक दो, थोड़ी देर में पुडिंग तैयार हो जायगी। एक तिनका डाल कर देखो पक गई है या नहीं, यदि तिनके को लगे तो कच्ची, न लगे तो पक्की समझनी चाहिए। पतीले के ढक्कनपर आग रख दो; थोड़ी देरी के बाद पतीले को आग पर से नीचे उतार लो और डिब्बा निकाल लो; ठण्डा होनेपर डिब्बे को उलटा करो और कागज अलग करो यह छोटा-सा केक बन जायगा। अब इस केक को तीन परत में काट लो एक प्लेट में पहली परत बिछाओ उसपर छुरी से थोड़ा जैम लगाओ और क्रीम भी लगाओ, फिर उसपर दूसरी परत चिपका दो दूसरी परत पर क्रीम लगाओ और जैम भी, फिर दूसरी परत पर तीसरी परत चिपकाओ, तीसरी परतपर दो चम्मच दूध डालका गीला करो, अब जो दो अण्डों का पीलापन रखा है उसको दूधमें हल कर लो और कस्टर्ड बना लो, अब कस्टर्ड से केक को,छुरी से चारों तरफ और ऊपर से पेंट paint कर लो फिर जैमको कांटेसे फेंट लो,अब एक मोटा कागज लेकर उसका दोना बना लो; दोने में क्रीम डालकर केकपर फूल बना लो, थोड़ी क्रीम में कोको भी मिला लो, थोड़ी वैसे ही रहने दो, आसपास किंगरे

क्रीम से बनाओ और कोको के फूल डालो, बड़ी बढ़िया पुडिंग तैयार हो जायगी। खाने के बाद छुरी से काटकर खाओ। इसको स्पंज पुडिंग कहते हैं। अंडा फेंटने के लिये, अंडा फेंटने की मशीन अति उत्तम वस्तु है। कांटे से भी अंडा फेंटा जाता है, परन्तु उसमें मेहनत अधिक पड़ती है।

कस्टर्ड पुंड़िग नं० २ (Custard Pudding)

यह बिलकुल नं० १ की तरह ही बनती है। जब प्लेटों में डालकर रखो तो उसमें पके केले पतले-पतले गोल-गोल काटकर, या संतरों की तरिएं निकालकर या संतरे केले दोनों ही डाल दो।

केक पुड़िंग (Cake Pudding)

चार अंडे, चार मेज के चम्मच मैदा, छः मेज के चम्मच चीनी, कतरे हुए बादाम आधी छटांक, किशमिश, आधी छटांक सूखी खुर्मानी का छिलका, दो सूखी अंजीर, आधा नींबू; एक छटांक मक्खन, दूध तीन पाव, दो चायके छोटे चम्मच कस्टर्ड पौडर (Custard Powder) थोड़ा एसेंस।

तरीकाः—

पहले चार अंड़ों की सफेदी फेंटो, फिर तीन अंडों की जर्दी फेंटो, दोनों को मिला लो। दो मेज़ के चम्मच चीनी डालो, थोड़ा-थोड़ा मैदा डालकर हल करती जाओ; अब एक छोटी थाली में कागज़-घी से चुपड़ कर रखो और उसपर लेई डालो और तपे हुए तंदूर में रखदो। थोड़ी देर में लेई की बन्न (Bun) तैयार हो जायगी। अब बन्न के दो या तीन परत काट लो, फिर उन परतों के बर्फी की तरह चौरस टुकड़े काट लो, अंगीठी में आग डालकर एक बड़े पतीले में पानी डालकर अंगीठी

पर गरम होने के लिए रखो। एक टिफिनकैरियर का डिब्बा या एक सांचा लेकर उसमें मक्खन चुपड़ लो। नीचे की तहपर थोड़ा मक्खन डालो और थोड़ा मेवा बिछा दो, फिर मेवेपर बन्न के काटे हुए टुकड़े बिछा दो, इस तरकीब से जोड़-जोड़ कर बिछाओ कि एक तह-सी बन जाय। डिब्बे के अन्दर भी चारों तरफ टुकड़े जोड़-जोड़कर एक दीवार सी बना दो; अब टुकड़ों की दीवारों में मेवा भरो और बीच में टुकड़े भी बिछाती जाओ; साथ-साथ सेवा भी डालती जाओ; हाथ से तोड़-तोड़ कर मक्खन भी डालो; थोड़ा एसेंस भी डालो और चौथाई नींबू का रस भी डालो, अब अखीर सबसे ऊपर टुकड़ों की एक तह बिछादो। चौथे अंडे की ज़र्दी को पावभर दूध में घोलकर दो चम्मच चीनी घोलकर सांचेमें डाल दो;अब एक कागज़ को सांचे पर चिपका दो; चारों तरफ से ऐसा चिपकाओ कि पकते समय बाहर कुछ न निकले। डिब्बे को गरम पानी में पकने के लिए छोड़ दो, कोई एक घंटे तक पकाओ, उधर जो बचा हुआ आध सेर दूध है उसमें दो चाय के चम्मच कस्टर्ड पौडर (Custard Powder) डालकर पकाओ, जब गाढ़ा होजाय तो चीनी भी डाल दो। जब पुडिंग बन जाय तब डिब्बे को पानी में से निकाल लो और ठंडा होने के लिए रख दो, ऊपर से कागज उतारकर डिब्बे को उल्टा कर के किसी बड़ी गहरी प्लेट (Soup Plates) में आहिस्ते से उल्टा करके पलट दो, फिर जो अलग बना हुआ कस्टर्ड रखा है वह चम्मच के साथ गहरी प्लेट में केक के गिर्द डाल दो। यह पुडिंग बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है परन्तु इसमें मेहनत बहुत लगती है।

नारियल पुडिंग (Coconut Pudding)

नारियल आधी छटांक, चार चाय के चम्मच, मैदा अरारोट या कॉर्नफ्लावर, चीनी आधपाव, चायका डेढ़ चम्मच बेकिंग पौडर,

छः अंडे, खोया एक छटांक। दूध में आटे को हल कर के खोए को भी मिलाकर एक जान कर लो। अंड़ों की सफेदीको खूब फेंटो और नारियल को कद्दूकस करके उसमें मिलाओ, अंडों की ज़र्दी में चीनी मिला लो। अब सब चीज, जर्दी, सफेदी, खोया वगैरः इकट्ठी करके एक कटोरे या डिब्बे में डालो; फिर अंडे की पुडिंग नं० १ की तरह पकाओ।

मेवा पुडिंग (Raison pudding)

तीन अंडे, किशमिश आधी छटांक, बादाम की गिरी आधी छटांक, खोया आध पाव, चीनी एक छटांक, पिस्ते की हवाइएं।

अंडोंकी सफेदी खूब फेंटो। अंडों की ज़र्दी और चीनी मिला लो। बादाम की आधी गिरिएं छीलकर रगड़ लो और खोये में मिला दो। अब सफेदी, खोया और ज़र्दी सब मिली हुई चीजों को मिला दो किशमिश भी मिलाओ। किसी सांचे या डिब्बे में कागज बिछाकर मक्खन या घी से चुपड़ो और उसमें लेई डालकर स्पंज पुडिंग नं० २ की तरह पकाओ, पीछे से बाकी की बादाम की गिरिएं और पिस्ता कतरकर ऊपर छिड़क दो।

फ्रूट पुड़िंग (Fruit Pudding)

चार संतरे और दो केले, पाव भर क्रीम, एक सादा केक, तीन मेज़ के चम्मच चीनी।

एक सादा बड़ा केक लो और उसके ऊपर के हिस्से में से तेज छुरी के साथ एक परत काट लो याने ढक्कन उतार लो। जो बाकी केक है; उसके बीच चार खाने बनाकर बीच का गूदा निकाल लो परन्तु तला और दीवारें साथ ही रहें। अब थोड़ी क्रीम में संतरों की तरियें निकाल कर और केलों के गोल-गोल पहिए काटकर चीनी डाल कर मिलाओ,

और केक के उन चारों खानों में भरो। केक का जो ढक्कन उतारा था उसको फिर से केक के ऊपर लगा दो और ऊपर से छुरी से छीलकर एकसार कर दो; ऊंचा नीचा न रहे। अब केक को चारों तरफसे आइसिंग (Iail) करो, फिर ऊपर दोने में क्रीम डालकर फूल डालो और भोजन के बाद प्रयोग में लाओ।

आइसिंग करने का तरीका (Icing)

अंडों की सफेदी, एक पौंड आइसिंग शुगर (Icing Sugar) आध सेर नींबू का रस। अंडे की सफेदी और चीनी को खूब फेंटो, फिर नींबू का रस मिला-मिलाकर फेंटो, जब सख्त और चमकीली हो जाय तो केकपर आइसिंग करो और बाद में फूल डालो।

अमरीकन डोनैट्स (American Donets)

आध सेर मैदा, थोड़ा जैम, एक अंडा, एक चाय का चम्मच बेकिंग-पौडर, दो छटांक चीनी, एक छटांक मक्खन, थोड़ा-सा दूध, आध सेर घी। मैदे में बेकिंग पौडर मिलाओ। चीनी, मक्खन, और अंडा भी मिलाओ और दूध डालकर गूंध लो और सख्त कर लो। किसी थाली या पत्थर के चकले पर गूंधे हुए मैदे को फैला दो, अब वैसलीन की शीशी का ढक्कन लेकर उससे काटकर टिक्किएं रखती जाओ, एक टिकिया के ऊपर दूसरी टिकिया लगा दो जैसे दोपड़ रोटी बनाते हैं, दोनों जोड़ी हुई टिकियों पर बीच में अंगूठे से थोड़ा दबा दो जैसे बालूशाही में दबाया जाता है; अब आध सेर घी कड़ाही में चढ़ाओ और गरम कर डौनेट्स तलती जाओ, जब बादामी रंग के होते जायं तब निकालती जाओ, आंच बहुत तेज न हो। अब एक ट्रे या चौड़ी प्लेट में उनको सजा दो। डोनैट्स के ऊपर जहां अंगूठे से दबाया था उसपर सफाई से थोड़ा जैम लगादो, बड़े ही स्वादिष्ट और बढ़िया बनते हैं।

कोको चाकलेट नं० १ (Coco Coocolate)

एक छटांक क्रीम; एक छटांक मक्खन, दूध का पनीर पावभर, एक पाव पिसी चीनी, २५ अखरोट की गिरियें, दो चाय के चम्मच कोको।

तरीका:—

पहले क्रीम में बूरा डाल दो और हिलाती जाओ, फिर मक्खन भी डालो और हल हो जानेपर पनीर डालो परन्तु पनीर खुश्क हो। जब सब चीजें एकजान हो जायं तो अखरोट की गिरिएं बारीक कर के डाल दो, फिर कोको डालो, थाली में या पुडिंग पैन (Pudding Pan) में मक्खन या घी चुपड़कर बरफी जमा दो और काटकर प्रयोग में लाओ।

कोको चाकलेट नं० २ (Coco Chocolate)

चार बड़े चम्मच कोको, पावभर खोया, एक छटांक मक्खन, छः अखरोटों की गिरी, चीनी पावभर, खोये को कड़ाही में डालकर हलकी आंच पर रखो, मक्खन, चीनी, कोको गिरिएं सब चीज़ डालकर हिलाती जाओ, फिर किसी चौरस बर्तन;पुडिंग पैन या फ्राई पैन के तलेको मक्खन या घी से चुपड़कर चौकलेट की तह जमादो। ठंडा होनेपर बरफी की तरह काट लो। यह बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं।

अंडे की आइस क्रीम (Ice Cream)

दो सेर दूध, चार अंडे, आधपाव क्रीम, एक कटोरी चीनी—याने तीन छटांक चीनी, थोड़ा-सा मीठा पीला रंग, एसेंस बनैला, एक सेर मामूली नमक, पांच सेर बरफ। यदि आमों का मौसम है तो दो पके माल्दे के आमों का रस।

अंडों की सफेदी और जर्दी अलग-अलग खूब फेंटो और दोनों को

मिला लो। अब दूध में सफेदी और जर्दी घोल दो और आगपर रख कर पकाओ, जब फिरनी के माफिक दूध गाढ़ा हो जाय तो चूल्हे पर से उतार लो और चीनी मिलाओ; ठंडा होनेपर आमों का रस छानकर मिला दो और आध पाव क्रीम भी मिलाओ। यदि दूध का रंग हल्का है तो रंग मिलाओ नहीं तो कोई आवश्यकता नहीं है,आमों से ही रंगत बन जायगी। एक बड़ा चम्मच एसेंस बनैला का डालो। अब आइसक्रीम की मशीन के डिब्बे में मिली हुई सब चीज डाल दो और डिब्बे को कस कर फिट कर लो। डिब्बे के बाहर की ओर बरफ के टुकड़े डालो और नमक भी डालती जाओ और मशीन चलानी शुरू करो। जब आइस-क्रीम जम जाय तो मशीन चलने में भारी हो जायगी, तब मशीन चलानी बन्द कर दो, उसको किसी बोरी या कम्बल से ढककर रख दो। आध घंटे के बाद खोलकर आइसक्रीम प्रयोग में लाओ। इसी तरह आमों की जगह केले के गोल टुकड़े कर के दूध में मिलाकर आइसक्रीम बनाओ। यदि स्ट्रौबरी वाली आइसक्रीम बनानी है, तो, आइसक्रीम बनाने के समय जब प्लेटों या कपस् (Ice Cream Cups) में आईसक्रीम डालो तो स्ट्रौबरी या (Tined Fruit) डिब्बों में बन्द (Preserve) किए हुए फल जो मिलते हैं, उनको आइसक्रीम में डाल कर खाओ।

अंडों वाला गाजर का हलवा

सूखी गाजरों का एक सेर लच्छा, दो अंडे, पावभर चीनी, पाव भर खालिस घी, आधपाव खोया। कड़ाही में गाजरों का लच्छा डाल कर चूल्हेपर रखकर भून लो, जब गाजरें भुन जायं तो घी डालो और भूनो; दोनों अंडों को तोड़कर हलवे में डाल दो और भूनती जाओ, साथ ही खोया भी डाल दो। और खूब भूनो,थोड़ा-सा मीठा लाल रंग

गाजरों में मिला लो। हलवा रंगदार बन जायगा, जब खोया भुन जाय तो चीनी डालकर भूनती जाओ और बादाम-पिस्ता डालो और भूनो। जब हलवा तैयार हो जाय तो किसी थाली या ट्रे में घी चुपड़कर जमा दो। ऊपर से बरक लगादो। बारीक कतरे हुए बादाम और पिस्ता भी छिड़क दो।

बिना अंडों के आइस क्रीम नं० १ (Ice Cream)

यदि अंडों के बिना ही आइसक्रीम बनानी है; तो बाज़ार में से आइसक्रीम पौडर मंगाओ। उसका नाम (Brown& Polson's Flavoured Corn Flour) है। दूसरा आइसक्रीम पौडर; उस का नाम (Klin's Flavoured Corn Flour) है। इन दोनों प्रकार के डिब्बों में अलग-अलग रंग के पौडर के पैकेट डाले हुए हैं अतः जैसे रंग की या खुशबू की आईसक्रीम बनानी हो; उसी रंग का पैकेट डालो।

तरीका:—

दो सेर दूध, एक पैकेट पौडर, आध पाव डेरी की क्रीम(Cream) तीन छटांक चीनी, एक सेर नमक, ६ सेर बरफ। पौडर को दूध में घोल कर चूल्हे पर पकाओ, फिरनी की तरह गाढ़ा होनेपर चीनी मिला दो, ठंडा कर के आध पाव Cream मिलाओ। यदि भैंस का खालिस दूध हो तो क्रीम डालने की कोई आवश्यकता नहीं। अब; आइसक्रीम की मशीन के डिब्बे में फिरनी को डालकर डिब्बे को कसकर फिट कर दो। डिब्बे के बाहर बरफ व नमक डालकर मशीन चलाओ। जम जानेपर मशीन चलानी बन्द कर दो। किसी बोरी या कम्बल से मशीन को आध घंटे ढककर रखो फिर प्रयोग में लाओ। यदि कोई फल डालना है तो

फिरनी में आमों का रस या केले काटकर मिलाकर डिब्बे में फिरनी बन्द कर दो तब मशीन चलाओ।

बिना अंडों की आईसक्रीम नं० २

चार सेर भैंस का खालिस दूध, थोड़ा केसरी मींठा रंग या केसर, रूह गुलाब या रूह केवड़ा, आध पाव चीनी, एक सेर नमक, ६ सेर बरफ, एक छटांक रगड़े हुए बादाम या कोई फल ।

चार सेर दूध को उबालो। उबले दूध में बादाम व ज़ाफरान भी डाल दो; जब दो सेर दूध रह जाय तो चीनी और खुशबू मिलाओ। अब मशीन के डिब्बे में बन्द कर आईसक्रीम नं० १ की तरह बनाओ। प्रयोग में लाते समय थोड़ी पिस्ते की हवाइयें आईसक्रीम के ऊपर डालो।

कुलफी बनाने की विधि

भैंस का खालिस दूध ६ सेर, एक छटांक अरारोट या चावलों का आटा या कार्नफ्लावर, रूह केवड़ा या गुलाव, पावभर चीनी, आधी छटांक छोटी इलायची, पिस्ता आधपाव, आधा नीम्बू, एक सेर नमक ६ सेर बरफ, कुछ गुंधा हुआ आटा या मैदा।

तरीका:—

दूध में अरारोट मिलाकर दूध को खूब उबालो; यह ख्याल रहे कि दूध जलने न पावे। तीन सेर रह जाय तो पिस्ता इलायची और खुशबू डाल दो। आधा नींबू भी निचोड़ चीनी भी मिलाओ और कुलफियों के सांचों में भर दो; ढक्कन लगाकर सख्त गुंधे हुए आटे या मैदे की लम्बी २ बत्ती बनाकर ढक्कन के जोड़ों पर लगाओ ताकि दूध न निकल सके। एक मटका या बाल्टी लो। बरफ के टुकड़े कर सारा नमक मिला लो। मटके या बाल्टी में थोड़ी बर्फ बिछाकर कुल-

फियें उल्टी कर के रख दो ताकि ढक्कन बर्फ पर रहे, फिर ऊपर बर्फ डालो दूसरी कतार भी इसी तरह लगाओ फिर सब कुलफियों को बर्फ से ढककर बर्तन किसी बोरी से ढ़क दो, थोड़ी देरी के बाद मटके या बाल्टी को गोल २ हिलाते जाओ ; ताकि जल्दी जम जाय। एक घंटे में कुलफियें जम जायंगी। बाल्टी में बर्फ अधिक खर्च होगी मटके में बर्फ का खर्चा कम है। अब पावभर चीनी की आधी तारा चाशनी बनाओ उसमें रूह गुलाब या केवड़ा डालो। कुलफियें जम जायं तो चाकू से खुचंकर कुलफियों के मुंह खोलो, तश्तरी में कुलफी डालकर ऊपर से थोड़ी चाशनी और रूह गुलाब या केवड़ा डालो। फलूदा भी डालती जाओ। सस्ती कुलफी बनानी हो तो दूध को कम काढ़ो परन्तु बर्फ वगैर: का खर्चा उतना ही होगा।

फलूदा बनाने का तरीका

बढ़िया साफ की हुई गेहूं पानी में भिगोदो। जब गेहूं फूल जायं तो कूंडी में या सिलपर पानी से रगड़ २ कर उसका दूध निकाल लो और कपड़े में छान लो यदि छाना हुआ दूध एक गिलास है तो डेढ़ गिलास पानी डालकर चूल्हे पर पकाओ, गाढ़ी लेई सी हो जाय तो चौड़े मुंह के पतीले पर पीतल की छालनी लगाओ और पतीले में ठंडा पानी डालो ; अब छालनी पर लेई डालो, हाथ से या कड़छी से दबाती जाओ, सेमियें ठंडे पानी में गिरेंगी। इसी को फलूदा कहते हैं। सेमियें अच्छी या बुरी यह निशास्ने के पकाने पर निर्भर हैं। यदि आपके पास सूखा निशास्ता है तो एक पाव ,निशास्ते के आटे को डेढ़ सेर पानी में घोलकर पकाओ और वैसे ही पानी में सेमियें टपकाओ।

कुलफियों का खोंचा

फलूदा और कुलफ़ियें बनाकर रखो, कीकर का गोंद, जो कि दो

घंटे पहले से पानी में भीगा हुआ है अपने पास रखो, चीनी की आधी तारा खुशबूदार चाशनी बनाओ। बरफ कूटने के लिए एक थैली और लकड़ी की थापी होनी चाहिए। रूह गुलाब या रूह केवड़ा भी रखो। डालते समय कुछ प्लेटें और चम्मच भी होने चाहिएं। कुलफियों पर से आटा उतारने के लिए एक चाकू भी रखो। कुलफियों से खुर्चकर आटा उतारो। कुलफी के सांचे को दोनों हाथों में मलकर ढक्कन उतारकर प्लेटमें कुलफी डालो, ऊपर फलूदा थोड़ा; गोंद थोड़ी; चाशनी और कूटी हुई बर्फ डाल दो। रूह केवड़ा या गुलाव छिड़क दो। बहुत बढ़िया कुलफियां बनेंगी।

: २३ :

मांस प्रकरण (Meat Section)

इस प्रकरण में आमिष भोजी लोगों के लिए कुछ खाने बनाने के तरीके बताए गए हैं, जो बहिनें इस चीज़ को हाथ नहीं लगातीं; वे अपने नौकरों को बताकर यह खाने तैयार करवा सकती हैं और रसोई से अलग गुसलखाने में या किसी अलग स्थानपर अंगीठी रखकर बनवा सकती है। मांस बनाने के लिए काफी तेज आग की आवश्यकता होती है, क्योंकि यह देरी में गलता है अतः पत्थर के कोयले जलाने वाली गहरी अंगीठी बनाओ या किसी टूटी बालटी में लोहे की झरनी या सीखें लगवाकर मिट्टी लगाकर अंगीठी बनाओ जो कि आवश्यकता के समय जहाँ मर्ज़ी; रखी जा सके।

मांस का शोर्वा (Meat Soup)

मांस का शोर्वा बनाने का एक प्रकार का पीतल का बर्तन होता है जिसमें दो खाने बने होते हैं, नीचे के खाने में पानी डाल दिया जाता है उसमें एक नली होती है जो कि ऊपर के खाने में जाती है, ऊपर के खाने में नमक डालकर मांस डाल दिया जाता है और ढ़क दिया जाता है। नली से भाफ के द्वारा ऊपर के मांस वाले बर्तन में पानी आजाता है; इसी पानी को मांस का शोर्वा कहते हैं। हरएक घर में यह बर्तन नहीं पाया जाता। शोर्वा बनाने के अन्य तीन तरीके हैं।

मांस का शोर्वा नं० १

एक छोटी पतीली में पावभर मांस का कीमा, थोड़ा नमक और पावभर पानी डालो और पतीले के मुंह को आटे से बन्द कर दो। एक कड़ाही या एक बड़े पतीले में पानी इतना डालो कि डूबे नहीं। एक घंटा तक तेज आंचपर पकाओ, फिर पतीले का ढक्कन खोलकर शोर्वा छान लो और रोगी को दो।

मांस का शोर्वा नं० २

आध सेर मांस को दो सेर पानी में डालकर पकने के लिए रख दो; साथ में नमक भी डाल दो। जब पकनेपर होजाय तो दो बड़े चम्मच साबूदाना या सूजी या मैदा डालो, जब आधसेर पानी रह जाय तो शोर्वे को छान लो। एक प्याज़, थोड़ा अदरक, चार तुरी लहसन की डालकर मसाला रगड़ो। अंदाज से हल्दी, लाल मिर्च, कालीमिर्च भी रगड़ो। पतीली में थोड़ा घी डालकर मसाले को खूब भूनो। जब मसाला भुन जाय तो शोर्वा छोड़ दो, आधा टमाटर भी डालो। शोर्वा पककर एक प्याला रह जाय तो प्रयोग में लाओ। अब डबलरोटी के टोस्ट काटकर उसके टुकडों को चौकोर शकरपारों की तरह काट लो और फ्राईपैन में घी डालकर उनको तल लो; जब बादामी रंग के होजायं तो उतार लो। शोर्वा देते समय शकरपारे भी साथ दो।

मांस का शोर्वा नं० ३

एक चौड़े मुंह की बोतल लेकर उसमें मांस का कीमा डाल दो और जितना कीमा; उतना पानी, अन्दाज से नमक, दो तीन कलियें लहसन, थोड़ा अदरक और प्याज डालो। बोतल को पेचदार ढक्कन से या डाट से कसकर बन्द कर दो। एक चौड़े पतीले में इतना पानी डालो कि

बोतल पानी में डूबी रहे। तेज़ आंचपर पतीले को रखकर शोर्वे को पकाओ; कोई एक घंटे के बाद बोतल को निकालकर शोर्वे को छान लो और पीने के लिए दो। इसी तरह कलेजी और मुर्गी के चूज़े का शोर्वा बनाया जाता है। तीनों तरीकों में से कोई तरीका प्रयोग में लाओ।

हड्डियों का शोर्वा (Bones Marrow)

आध सेर हड्डियां मांस समेत; परन्तु मांस जो हड्डियों के साथ लगा हुआ हो वही हो। एक पतीले में डेढ़सेर पानी, हड्डियां थोड़ा नमक और एक टमाटर डालो। जब पक-पककर पावभर पानी रह जाय तो छानकर पीने के लिए दो।

गोश्त पकाने की विधि नं० २

बकरे का ताज़ा मांस आध सेर, दो प्याज, लहसन, छै कलियें, एक टमाटर, हल्दी, लौंग मोटी इलायची, काली मिर्च, काला ज़ीरा, नमक, लाल मिर्च, घी तीन छटांक। गोश्त को अच्छी तरह धोकर पतीले में डेढ़ सेर पानी डालकर चढ़ा दो और उबलने दो। साथ एक चाय का चम्मच नमक और आधा चाय का चम्मच हल्दी डाल दो। जब गोश्त गलजाय तो चूल्हेपर से उतारकर पानी अलग रखो, बोटियें अलग करो। दूसरे पतीले में घी चढ़ाओ और बोटियों को घी में खूब भूनो, दूसरी तरफ एक कश्मीरी मिर्च रगड़कर प्याज लहसन, और हल्दी डालकर मसाला रगड़ो, बोटियों को अलग निकालकर रखो और उसी घी में मसाला भूनो। जब मसाला खूब भुन जाय तो बोटियें भी साथ डालकर भूनो। यदि मसाला नीचे लगने लगे तो पानी का छींटा डाल-डालकर भूनो फिर उबली हुई ज़खनी भी छोड़ दो, अन्दाज से नमक भी डालो। अब टमाटर भी डाल दो जब तरी गाढ़ी होजाय तो

उतार लो और पिसा हुआ गरम मसाला, लौंग, मोटी इलायची, काला जीरा, काली मिर्च, बुरक कर ढक दो।

गोस्त पकाने की विधि नं० २

बकरे का ताजा आध सेर गोश्त, दो प्याज, लहसन ६ कलिएं, एक टमाटर, हल्दी, नमक, गर्म मसाला, घी, लाल मिर्च। गोश्त को धोकर पतीले में डाल दो, साथ में लम्बा २ कतरकर प्याज, लहसन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, घी और एक सेर पानी डाल दो और पकने दो। जब पक २ कर गोश्त बिल्कुल गल जाय और पानी सूख जाय तो उसमें थोड़ा-सा घी और डालकर भूनो और जब भुन जाय तो जितनी तरी रखनी है उससे ड्योढ़ा पानी डालकर पकाओ और टमाटर भी डाल दो, पक जानेपर उतारकर गरम मसाला और काली मिर्च बुरक दो।

गोश्त पकाने की विधि नं० ३

आध सेर गोश्त को धोकर रख लो। एक कश्मीरी मिर्च के बीज निकालकर कूंड़ी नें रगड़ो। प्याज, लहसन, हल्दी, थोड़ा नमक भी डालकर रगड़ो। अब पतीले में घी डालकर बोटियों को थोड़ा नमक डालकर खूब भूनो, यदि साथ में आलू भी डालने हैं तो आलुओं को छीलकर तलकर अलग रखो,जब बोटियें गल जायं तो उनको पतीलेमें से निकाल लो और मसाला भूनो, जब मसाला भुनजाय तो दोबारा फिर बोटियें और आलू डालो और भूनो, फिर पानी डालकर पकाओ, आधा पक जानेपर टमाटर डालो। जब पूरा पक जाय तो गरम मसाला और काली मिर्च बुरक दो। कई लोग भूनते समय दही भी डालकर भून लेते हैं, यदि दही डालना है तो फिर टमाटर डालने की आवश्यकता नहीं है।

गोश्त और पालक

गोश्त [illegible] ने की विधि नं० २ की तरह पकाओ, जब गोश्त गलजाय और पानी सूखजाय तो थोड़ा-सा घी डालकर खूब भूनो और साथ में कतरा हुआ पालक धोकर छोड़ दो। आधसेर गोश्त में आध सेर पालक काफी होता है। यदि पालक डालो तो फालतू पानी डालने की कोई आवश्यकता नहीं है। पालक में कुदरती पानी काफी होता है अतः उसीमें गोश्त और पालक दोनों ही पक जाते हैं। इसी तरह करम का साग भी डालकर पका सकते हैं।

गुर्दे कपूरे

आध सेर गुर्दे कपूरे लेकर धो लो और गोश्त पकाने की विधि नं० ३ की तरह पकाओ। आलू डालो चाहे न डालो। इसी तरह कलेजी भी पकाई जाती है।

कीमा बनाने का तरीक़ा

आध सेर खूब बारीक कीमा लो और उसको धोकर उतने ही पानी में जोश दे लो। जितना कपूरा हो याने जिसमें गल जाय और खुश्क हो जाय। प्याज, ६-७ कलिएँ लहसन, थोड़ा अदरक, तीनों चीजोंको बिल्कुल बारीक कतर लो। एक टमाटर या एक बड़ा चम्मच दही लो, मटर या आलू जो चीज कीमें में डालनी है, छीलकर तैयार रखो। प्याज, लहसन, अदरक, हल्दी, नमक और लाल मिर्च डालकर भूनो, जब मसाला लाल हो जाय तो दही या टमाटर काटकर भूनो, जब दही एक जान हो जाय तो कीमा भी डालकर खूब भूनो, साथ में मटर या आलू भी भूनो, आधे गल जाँय तो थोड़ा पानी डालकर ढक दो। जब कीमा गल जाय और केवल घी की ही तरी रह जाय तो उतार लो और गरम मसाला बुरक दो।

कोफ्ते तरीदार

आध सेर गोश्त का बारीक कीमा करवा लें। कीमें में थोड़ा बेसन और अन्दाज से नमक, मिर्च मिलाओ, आलूबुखारे लो। हरएक आलूबुखारे के ऊपर कीमा चढ़ाकर गोल-गोल लड्डू से बना लो और घी में तल लो। फिर तरीदार भाजी की तरह मसाला रगड़कर भूनो और थोड़ा दही भी भूनो, फिर कोफ्ते छोड़ दो और पानी भी डाल दो। जब तरी और कोफ्ते पक जांय तो थोड़ी-सी तरी रहनेपर उतार लो। तरी केवल घी की हो, उतारने पर थोड़ा गरम मसाला छिड़क दो।

नरगिस कोफ्ते नं० १

चार अंडे, आध सेर कीमा, डबल रोटी का एक टोस्ट, नमक मिर्च थोड़ा अमचूर और गरम गसाला, एक चाय का चम्मच खसखस। अण्डों को सख्त उबाल (Hard-boil) लो और ऊपर से छील लो। कीमे को उतने ही पानी में जोश दो जिसमें गल जाय; फिर उसमें नमक मिर्च, थोड़ा अमचूर और डबल रोटी का टोस्ट व खसखस, दो हरी मिर्च डालकर कूंडी में कूट लो, एक छोटा-सा प्याज, दो तरिएं लहसन, थोड़ा अदरक भी कूटो; जब एकजान हो जायं तो छीले हुए अंडों पर कीमा चढ़ाओ और लड्डू से बनाकर सूखी डबल रोटी के चूरे में लपेट २ कर घी में तलो। यदि सूखे कोफ्ते देने हैं, तो खाना परोसने से पहिले सूखे कोफ्ते बर्तओ और खाते समय बीच में छुरी से काट लो, नरगिस के फूल जैसा अंडे का रंग दिखाई देगा टमाटो कैचप के साथ या पुदीने की चटनी के साथ खाओ।

नरगिस के कोफ्ते नं० २

नं० १ नरगिस कोफ्तों की तरह बनाकर तल लो और फिर

मसाला रगड़कर तरीदार कोफ्तों की तरह भाजी बना लो। डूंगे में डालने से पहले कोफ्तों को बीच में छुरी से काट लो, ऐसे अधिक खूबसूरत लगते हैं। कटे हुए कोफ्तों में अंडों की सफेदी और पीलापन नरगिस के फूल जैसी लगती है।

कच्चे कीमे की टिकियें

कीमा आध सेर, छिला हुआ पपीता आधी छटांक, दो हरी मिर्च, एक प्याज, अदरक दही एक छटांक, भुने हुए चनोंकी खीलें एक छटांक, खसखस एक तोला, घी आध पाव, हरा धनियां और पांच-छः पत्ती हरा पुदीना। नमक, मिर्च व गरम मसाला।

तरीका:—

नमक, मिर्च, गरम मसाला और थोड़ा पिसा हुआ अदरक, और पपीता। सब चीजों को कीमे में मिलाकर धूप में दो घंटे के लिए रख दो। जब कीमा गलजाय तो चने की खीलें, हरी मिर्चें, दही, और खसखस, प्याज तला हुआ, बारीक कीमे में मिला दो। फिर कतरा हुआ अदरक, प्याज, हरी मिर्चें, धनियां, पुदीना पीसकर टिकियों में भर दो और फ्राईपैन या तवे पर थोड़ा-थोड़ा घी डालकर तल लो, सुर्ख होने पर खुरपी से उतार लो। आंच हल्की हो।

शामी कबाब

आध सेर खूब बारीक कीमा लो और उतने ही पानी में पकाओ जितने में गल जाय और खुश्क हो जाय। उबालते समय नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला भी डालो। जब गल जाय तो यह सामान इकट्ठा करो। दो अंडे, भुने हुए, चनों की खीलें, दो हरी मिर्च, एक छोटा प्याज, अदरक, चार कलियें लहसन, थोड़ा अमचूर या अनारदाना, हरा धनियां, पुदीना।

कीमे को सिल बट्टेपर खूब बारीक पीस लो और साथ ही चनों की खीलें, हरी मिर्चें, प्याज, अदरक, लहसन, हरा धनिया, अमचूर या अनारदाना पीसते जाओ और साथ ही अंडे फोड़कर मिला लो, अब बिल्कुल एकजान हो जाय तो चपटी चाहे गुलाबजामुन की शकल की टिकिएं बनाओ और फ्राईपैन या तवे में घी डालकर डबलरोटी का चूरा लगा-लगाकर हल्की आंचपर तलती जाओ। पुदीने की चटनी या टमाटर कैचप के साथ खाओ।

कीमे के समोसे

आध सेर मैदे में डेढ़ छटांक घी का मोन देकर दोनों हाथों से मल लो, फिर थोड़ा नमक मिला लो और तीन छटांक पानी डालकर मैदे को गूंधकर भिगोकर रख दो ताकि मैदे में लोच आ जाय। कीमे को नमक डालकर उतने ही पानी में पकाओ जिसमें गल जाय और खुश्क हो जाय, अब थोड़ा प्याज, लहसन, अदरक बारीक कतरकर थोड़े से घी में भून लो और कीमा भी डालो, लाल मिर्च, सफेद जीरा, बारीक कतरी हुई हरी मिर्चें और अनारदाना भी डालो, थोड़ा पका लो। फिर गूंधे हुए मैदे को फिर से मलो और उसकी छोटी २ पेड़िएं बनाओ। हरएक पेड़ी को चकलेपर रखकर बेलन से इतना बेलो कि बिल्कुल पतला पापड़ के माफिक हो जाय ध्यान रहे कि जितना पतला बेलोगी उतना ही बढ़िया समोसा बनेगा। यदि आवश्यकता पड़े तो एक बार सूखा मैदा भी लगा लो, अब बीच में किसी तेज छुरी से दो भाग करा लो, एक भाग को हाथ में लेकर समोसे की शकल बनाकर कीम भरती जाओ और मैदा घुले हुए पानी का हाथ लगा-लगाकर समोसे बन्द करती जाओ, फिर घी को कड़ाही में डालकर चूल्हेपर रखो और हल्की आंचपर सफेद-सफेद समोसे तलकर रखती जाओ, उनको

हवा लगवाकर दोबारा कड़ाही में डालकर लाल कर लो । बहुत बढ़िया समोसे बनेंगे ।

पसलियों का चाप

बकरे के गोश्त की आध सेर पसलियां, दो आलू और एक टमाटर । पसलियों को उतने पानी में अंदाज से नमक मिर्च डालकर उबलने रखो, जितने में वह गल जायं और पानी खुश्क हो जाय । फिर फ्राईपैन में घी डालकर पसलियों को थोड़े घी में फ्राई कर लो साथ ही आलू छीलकर गोल-गोल पहियें काटकर नमक, मिर्च, थोड़ी हल्दी लगाकर तलती जाओ, और ऐसे ही टमाटर भी तलो । बर्तने के समय चापों के साथ आलू के हरएक पहियेपर टमाटर चिपकाकर खाने के लिए दो ।

मुर्ग़ी बनाने का तरीका

काटी और साफ की हुई मुर्ग़ी लेकर उसके टुकड़े कर लो । ६ मोटे प्याज, एक लहसन, आधी छटांक अदरक, हल्दी, नमक, गरम मसाला, हरा धनियां, चार कश्मीरी मिर्च, आध पाव दही, आध सेर खालिस घी, थोड़ी काली मिर्च ।

तरीका:—

चार कश्मीरी मिर्चों के बीज निकालकर उनको खूब रगड़ लो, फिर चार प्याज, लहसुन, अदरक, हल्दी, नमक डालकर खूब रगड़ो । बचे हुए प्याज घी में भूनो; जब लाल हो जायं तो मुर्गी को घी में छोड़कर खूब भूनो और थोड़ी देर के लिए ढककर पकने दो । जब भाप और घी से कुछ गल जायं तो मुर्गी के टुकड़ों को पतीले में से निकाल कर अलग रखो । जो रगड़ा हुआ मसाला रखा है उसको भी घी में

डालकर खूब भूनो, जब मसाला भुन जाय तो दही डालकर भूनो; जब दही घी छोड़ दे तो मुर्गी भी डाल दो और पोनी से खूब भूनो। फिर डेढ़ गिलास पानी डालकर ढककर पकने दो। हरा धनिया बारीक कतरकर डाल दो। यदि संयोग से मुर्गी नहीं गली तो २० गिरी बादाम छीलकर डाल दो;जल्दी गल जायगी। दही की जगह टमाटर भी डाल सकते हैं। जब मुर्गी पककर तैयार हो जाय; तो गरम मसाला और चुटकी भर मिर्च बुरक दो।

मुर्ग़ी रोस्ट करने का तरीका नं० १ (Roast)

एक मुर्गी को मारकर ऊपर से बिलकुल साफ़ कर लो और धो लो। दो प्याज, एक लहसन, अदरक, हरा धनियां बारीक कतरा हुआ, नमक, थोड़ा अमचूर, लाल मिर्च, काली मिर्च, पीसकर रख लो। मुर्गी को किसी तेज चाकू से गोद लो और पिसा मसाला मुर्गीपर मलकर थोड़ी देर के लिए रख छोड़ो। किसी पतीले में; जिसमें साबत मुर्गी आजाय; उसमें खुला घी व एक कटोरी पानी छोड़ो और मुर्गी डाल दो। पतीले को ढ़क दो और मुर्गी को पकने दो। जब मुर्गी बिलकुल गल जाय और लाल होजाय तो उतार लो और साबत ही बर्ताओ।

मुर्ग़ी रोस्ट नं० २

साफ की हुई मुर्गी लेकर उसको गोद लो और उसका पेट काट कर बीच में से साफ कर लो, फिर उसमें मटर, किशमिश, बारीक कतरे हुए आलू, कतरा हुआ प्याज, अदरक,लहसन और थोड़ा-सा नमक,मिर्च और अमचूर, मिलाकर पेट में भर दो। फिर किसी मोटी सूई में पक्का धागा डालकर मुर्गी के पेट को सी दो। अब मुर्गी को थोड़े पानी में जोश दे लो; जोश उतने पानी में दो कि मुर्गी में ही खुश्क हो जाय।

अंदाज से नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, थोड़ा अमचूर मिलाकर मुर्गी पर मल दो और किसी खुले पतीले में खुला घी डालकर मुर्गी छोड़ दो और ढक्कन से ढक दो। थोड़ी-थोड़ी देर के बाद उलट पलट कर दो ताकि चारों तरफ से पक जाय। गल जाने पर उतार लो।

बटेरे बनाने का तरीका

यह मुर्गी की तरह ही पकाए जाते हैं, और रोस्ट किए जाते हैं; परन्तु इनमें बटेरों के गोश्त के अंदाज से प्याज, लहसन, नमक, मिर्च और मसाला डालो।

मुर्ग़ाबी बनाने का तरीका:—

यह भी मुर्गी की तरह ही बनाई जाती है और रोस्ट की जाती है।

कीमे की सीख़ें बनाने का तरीका

आध सेर कीमा, एक अंडा, एक टोस्ट डबलरोटी का बिना सेका हुआ, भुने हुए चनों की खीलें आधी छटांक, एक मेज का चम्मच खस-खस, दो हरी मिर्चें, एक प्याज, ४ कलिएं लहसुन, थोड़ा अदरक, हरा धनियां नमक, लाल मिर्च, थोड़ा अमचूर। सब मसाला कूंडी में रगड़ कर उसमें चनों की खीलें, टोस्ट और अंडा भी कूट लो और कीमे में मिलाओ। अब लोहे की सीखोंपर थोड़ा घी लगाकर; उनपर कीमा लपेट लो और अंगीठीपर सीखें रखकर टोस्टों की तरह हल्की आंच पर सेंको; बीच-बीच में थोड़ा घी डालती जाओ। जब अच्छी तरह सिक जायं तो सीखों से कीमा उतार लो और खाने के लिए दो। साथ में पोदीने की चटनी या टमाटर कैचप दो।

गोश्त पुलाव

पाव भर गोश्त, पाव भर बढ़िया चावल, पाव घी, ६ कलियें लह-

सन, चार बड़े-बड़े प्याज, एक कश्मीरी मिर्च, ६ लौंग, ४ लकड़ी दाल-चीनी, ३ मोटी इलायची, मेज के दो चम्मच नमक। पहिले गोश्त में एक चम्मच नमक डालो और लहसन व कश्मीरी मिर्च रगड़ो। अब गोश्त को लहसन और कश्मीरी मिर्च समेत पानी डाल उबलने के लिए रख दो। जब बिलकुल गल जाय तो एक पतीले में डालो और बोटियों को भूनो। चावलों को धोकर भिगोकर रख छोड़ो। जब बोटियां भुनजायं तो उनको निकाल लो। अब घी में प्याज लम्बा-लम्बा कतरकर भूनो,जब प्याज लाल हो जाय तो थोड़ी प्याज निकालकर अलग रखो। मोटी इलायची, दाल चीनी और लौंग भी भूनो। फिर चावल भी थोड़े भूनो। फिर बोटियें दोबारा डालकर उबला हुआ पानी डालकर एक चम्मच नमक भी डाल दो। पानी चावलों से केवल एक इंच ऊँचा रहे। जब चावलों में उबाल आजाय ; तो आंच हल्की करो। बड़े बढ़िया स्वादिष्ट चावल बनेंगे। बर्तने के समय जो तला हुआ प्याज़ अलग रखा है चावलों के ऊपर डाल दो। कई लोग साथ में उबले हुए अंडे भी छीलकर और बीच में से काटकर डाल देते हैं।

मछली के कटलेट्स (Fish Cutlets)

आध सेर मछली, दो अंडे, आध सेर साफ की हुई और कटी हुई मछली के टुकड़े लो। उनको टोस्ट सेंकने वाली जालीपर रखकर आंचपर सेंक लो, इसमें मछली गल जायगी और कांटे अपने आप निकल जायंगे। अब मछली का कीमा बनाकर उसमें नमक, मिर्च थोड़ा अमचूर, हरा धनियां और बारीक कतरा हुआ प्याज भी मिलाओ। गोल चाहे पान की शकल की टिकियां बनाओ। दोनों अंडों को फेंट लो, अब मछली की टिकियों को अंडों में लपेट-लपेटकर

श्रौर डबलरोटी का चूरा लगा-लगाकर फ्राईपैन या तवे पर तल लो। टमाटर के Sauce के साथ गरम-गरम खाश्रो।

मछली के कोफ्तें

आध सेर मछली को उबाल लो, एक पाव उबले हुए आलू, एक छटांक मक्खन ४ अंडे, डबलरोटी का सूखा चूरा, घी, दूध, नमक मिर्च यह सामान इकट्ठा करो।

तरीका:—

मछली को बिल्कुल साफ कर लो ; कोई कांटा या ऊपर की चमड़ी बगैरः न रहे। दो अंडों की ज़र्दी निकालो श्रौर मक्खन, नमक, लाल-मिर्च, थोड़ी काली मिर्च अंदाज़ से मिलाश्रो। नरम करने के लिए थोड़ा दूध मिला लो श्रौर गरम कर लो। अब सब मिली हुई चीजों को अंडों की ज़र्दी में डालो श्रौर लपेट लो, फिर बाद में सूखी डबलरोटी का चूरा लगाकर फ्राईपैन में घी डालकर तल लो। टमाटर कैचप के साथ खाश्रो।

मछली के पकौड़े

कराची की मछली के आध सेर टुकड़े। टुकड़ों को नमक, लाल-मिर्च, थोड़ा अमचूर लगाकर थोड़ी देर के लिए रख दो, फिर कड़ाही में तेल या घी डालो एक बर्तनमें दो अंडे फोड़कर डाल लो,मछलीके टुकड़ों को अंडों में लपेट-लपेटकर तलती जाश्रो। गरम-गरम बर्ताश्रो।

मछली के पकौड़े

राहो की मछली आधसेर, बेसन आधपाव, नमक, लाल मिर्च अमचूर या अनारदाना। मछली के टुकड़े कर लो श्रौर उनको नमक, लाल मिर्च श्रौर अमचूर लगाकर रख दो ; फिर कड़ाही में तेल चढ़ाश्रो, जब तेल पकजाय तो बेसन घोलकर उसमें हल्का-सा नमक श्रौर

मिर्च मिला लो; मछली को बेसन में लपेट-लपेटकर पकौड़ों की तरह तल लो और चटनी के साथ खाओ।

पकाई हुई मछली

आध सेर राहो की मछली। दो कश्मीरी मिर्चें, दो प्याज, लहसन की ६ कलियें, एक कड़छी दही, घी, नमक, मिर्च, हल्दी, गरम मसाला। मछली के टुकड़ों को घी में तल लो। मसाले को कूंडी में रगड़ो, कश्मीरी मिर्च के बीज निकालकर दो बूंद पानी डालकर रगड़ लो, फिर लहसन, प्याज़ हल्दी, नमक डालकर रगड़ो। अब पतीले में घी डालो और मसाला डालकर भूनो, जब मसाला भुनजाय; तब एक कड़छी दही भी भूनो, जब दही घी छोड़ दे तो मछली डालो। पानी से मछली को उलट-पलट करो ताकि टूट न जाय। यह मछली रस-मिसी बनेगी, इसलिए अंदाज से पानी डालो और आंच हल्की रखो, पक जानेपर उतारकर गरम मसाला छिड़क दो। यह मछली रोटी के साथ तरीदार सब्जी की तरह खाई जाती है।

: २४ :

जच्चा के खाने

स्वथ्य जच्चा के लिए किन-किन पुष्टिकारक विशेष भोजनों की आवश्यकता है; उन सब भोजनों के बनाने के तरीके इस प्रकरण में बताए गए हैं।

छुआनी

बादामों की गिरिएं पावभर, घी पावभर, कोरी चीनी पावभर। घी में बादाम की गिरियों को भून लो; जब फूल जायं तो उनमें कोरी चीनी डाल दो और चम्मच से हिला-हिलाकर भून लो। बच्चा पैदा होने के कुछ समय बाद ही जच्चा को खिलाओ। बड़ी ताकतवर खुराक है।

बादाम का हलवा

बादामों को तोड़कर गिरियों को भिगोकर छीलकर पीस लो, फिर बराबर का घी डालकर भूनो और भुन जानेपर बराबर की चीनी की चाशनी बनाकर डाल दो। गाढ़ा हो जानेपर जच्चा को दो। थोड़ा पिस्ता और मोटी इलायची भी डाल दो।

मेवे की मिठाई

बादाम, किशमिश, अखरोट, मूंगफली, नारियल, पिस्ता। सब चीजों को बराबर लेकर बारीक-बारीक कतर लो या इमामदस्ते में कूटकर दरदा-सा कर लो। अब बराबर की चीनी की दोतारा चाशनी बनाओ।

सारे मेवों को घी में भूनकर चाशनी में छोड़ दो और बर्फी जमाओ और जच्चा को दो।

गेहूं की बर्फी

एक सेर आटा, एक सेर घी, आध सेर मेवा (बादाम, पिस्ता, नारियल), एक सेर चीनी। घी में आटे को भून लो; जब खुशबू आने लगे तो मेवा भी डालकर थोड़ा और भूनो। गरम-गरम आटे में पीसा चीनी डाल दो और गरम २ ही तवीमें जमा दो। बर्फी काटकर जच्चाको खाने के लिए दो।

गोंद की बर्फी

आध सेर कतीरा गोंद, आध सेर घी, कुछ मेवा, और आध सेर चीनी। गोंद को थोड़ा बारीक करके घी में तल लो खीलें-सी बन जायंगी, लाल होनेपर मेवा भी डालकर भूनो। फिर चीनी की तीनतारा चाशनी बनाकर मिला दो और जमा दो। यह कमर दर्द के लिए विशेष लाभकारी है।

बादाम की बर्फी

यह भी जच्चा के लिए लाभकारी है।

पिस्ते की बर्फी

यह भी जच्चा के लिए लाभकारी है।

नारियल की बर्फी

यह भी जच्चा के लिए लाभकारी है।

मूंग की बर्फी और हलवा

ये भी जच्चा के लिए विशेष लाभकारी और सुपाच्य हैं।

सोहान

शहद ख़ालिस एक छटांक, घी ख़ालिस एक छटांक, खांड आध पाव,

बादाम की गिरियें एक पाव, केसर ख़ालिस चुटकी भर या केसरी मीठा रंग, पिस्ता कतरा हुआ आधी छटांक। पहले बादामों की गिरियों को छील लो और पतली २ लम्बी-लम्बी कतर लो। पिस्ते की हवाइयां कतर कर रख लो। केसर भी रगड़कर रख लो बादाम की गिरियों को तवे पर या कड़ाहीमें डालकर आगपर खुश्क कर लो, अब कड़ाहीमें घी डालो, चीनी और आधपाव पानी, केशर और शहद भी डाल दो और चम्मच से हिलाती जाओ; बादाम की गिरिएं भी डालो और भूनती जाओ, जब सख्त हो जाय तो एक थाली या प्लेट में घी या मक्खन लगाकर जैसे बड़िएं तोड़ते हैं, वैसे सोहान की बड़िएं तोड़-तोड़कर चम्मचसे एक जैसी डालती जाओ; ऊपर पिस्ता लगाओ। यह पुष्टिकारक मिठाई है।

: २५ :

रोगी का भोजन

इस प्रकरण में रोगी के आहार के कुछ पदार्थ बनाने की विधि बताई जाती है। रोगी का भोजन किस प्रकार का होना चाहिए:—

१. रोगी का खाना नर्म हो।

२. बिलकुल ताना और अच्छा हो।

३. अच्छी तरह पका हुआ हो।

४. जल्दी हज़म होजाने वाला हो।

अरारोट (Arrowroot)

दो बड़े चम्मच अरारोट लेकर एक प्यालाभर पानी में चम्मच से हल कर लो ताकि गांठ न पड़ जावें। फिर आधसेर पानी और डालकर पकाओ, जब गाढ़ा-सा होजाय तो चीनी डालकर रोगी को दो। बड़ा हल्का और स्वादिष्ट भोजन है। टाइफाइड-ज्वर के रोगी और पेचिश वाले रोगी के लिए लाभदायक है। •यदि रोगी बहुत निर्बल नहीं है तो दूध में भी पकाकर फिरनी की तरह दे सकते हैं। कब्ज और पुष्टि कारक हैं।

साबूदाना

यह दो प्रकार से बनता हैं, पानी में और दूध में। तीन मेज के चम्मच साबूदाना लेकर उसको धो लो फिर डेढ़पाव पानी में पकाओ

जब गाढ़ा होजाय तो दूध डाल दो, थोड़ा और पकाओ; फिर चीनी डालकर रोगी को दो। साबूदाना भी कब्ज़ होता है।

दाल का पानी

मूंग की धुली या अनधुली दाल लेकर पानी में डालकर चूल्हे पर रख दो। अंदाज से नमक, थोड़ी हल्दी डाल दो। जब दाल गलजाय और एकजान होजाय, तब छानकर या बिना छाने ही रोगी को दो। थोड़ी काली मिर्च भी डाल सकते हैं। यदि रोगी को खांसी नहीं है तो थोड़ा कागज़ी नींबू भी डाल सकते हैं।

जौ का पानी (Barley Water)

बिलायती जौ (Pearl Barley) दो मेज के चम्मच लेकर दो तीन पानी धो लो, अब उनको तीन पाव पानी में पकाओ, जब खूब असर निकल आए; तब छानकर ठंडा कर के रोगी को दो। चीनी की जगह ग्लूकोज़ भी डालकर दे सकते हैं। टाइफाइड-बुख़ार में अति लाभदायक है। स्वस्थ मनुष्य नींबू डालकर पी सकता है।

गेहूँ का दलिया नं० १

गेहूं को चुनकर भट्टी में अधकच्चा-सा भुनवालो, फिर भुनी हुई गेहूं को खरल में डालकर दरड़ा-सा कर लो। अब आधसेर पानी में आधी छटांक दलिया डाल दो और पकाओ, जब गाढ़ा-सा होजाय तब आधसेर दूध डाल दो। पक जानेपर चीनी या नमक डालकर दो। यह पाचक और अतिगुणकारी है।

गेहूँ का दलिया नं० २

यह बिना भुनी गेहूं का होता है। पहिले चक्की में गेहूं का दलिया बनालो, फिर दलिया नं० १ की तरह पकाओ। यह देरी में पकता है।

(Vegetable Soup) (वैजीटेबल सूप) सब्जियों का शोर्वा

छीले और काटे हुए गाजर, शलगम, टमाटर, घीया और मटर लेकर पानी डाल; चूल्हे पर रख दो। जब इनका असर निकल आए तो इनको कूटकर छान लो; छाने हुए रस में एक बड़ा चम्मच मैदा, दो बड़े चम्मच दूध, घोलकर मिला दो, थोडा नमक और काली मिर्च भी डालो। यदि रोगी को घी देना बताया है तो एक चाय का चम्मच घी कड़छी में डालकर उसमें थोड़ा काला या सफेद जीरा भून लो और उस रस में कड़छी छोड़ दो, सूप स्वादिष्ट बन जायगा।

फ़टे हुए दूध का जल

एक सेर गाय के दूध को चूल्हे पर रखो; जब उबाल आ जाय तो उसमें नींबू का रस निचोड़ दो, थोड़ी देर में दूध फट जायगा, जो पनीर है उसकी सब्जी बनाओ और जो पानी है वह रोगी को दो। नमक या ग्लूकोज़ मिलाकर स्वाद के मुताविक दो। टाइफाइड-बुखार में—जिस रोगी को दस्त आते हों; उसके लिए विशेष गुणकारी है।

सूजी की खीर

चार मेज के चम्मच सूजी लेकर थोड़े घी में भून लो, फिर तीन पाव दूध में भुनी हुई सूजी डालकर पकाओ, जब गाढ़ी होजाय तो चीनी डालकर दो।

काबुली चने या काले चनों का पानी

चने रात को भिगो छोड़ो और उसी पानी में उबाल लो, थोड़ा नमक, हल्दी और थोड़ी काली मिर्च भी डाल दो, जब रस गाढ़ा होजाय तब छानकर रोगी को दो। ताकतवर और हल्का होता है।

कॉर्नफ्लावर बनाने का तरीका (Cornflour)

आध छटांक कॉर्नफ्लावर का आटा, आध सेर दूध में घोलकर

पकाओ, और पतले-पतले में चीनी डालकर रोगी को दो।

लाईमवाटर (Lime water)

दो औंस अनबुझी कली (सफेदी-चूने के डले) लेकर उसपर थोड़ा पानी डालकर बुझाओ, फिर उसको एक गैलन ठंडे पानी में दो मिनट तक हिलाती जाओ; फिर बारह घंटे तक पड़ा रहने दो। बारह घन्टे के बाद पानी को नितार लो। इसी पानी को लाइमवाटर कहते हैं। छोटे बच्चे जिनको दूध हजम न होता हो; उनके दूध में मिलाकर देते हैं, इससे दूध हल्का और जल्दी हजम हो जाता है।

एलब्यूमन वाटर (Albuman water)

एक अंडे की सफेदी लेकर खूब फेंटो और थोड़ी-थोड़ी करके एक प्याला पानी में मिला दो, फिर नमक या चीनी डालकर रोगी को दो।

अंडों का फिलिप(Egg Philip)

एक ताजा अंडा लेकर उसे खूब फेंटो और फिर उसमें पावभर गरम दूध मिलाओ, फिर चीनी मिलाकर रोगी या स्वस्थ मनुष्य को पलाओ।

: २६ :

पेय पदार्थ

ओवलटीन

एक प्याला थोड़े गरम दूधमें छोटा चम्मच ओवलटीन डालकर घोलो और चीनी या ग्लूकोज़ मिलाकर रोगी या बच्चे को पीने के लिए दो। जो बच्चे या मरीज दूध से नफरत करते हैं और चाय मागते हैं; उनके बहलाव के लिए अच्छी वस्तु है। वैसे भी ओवलटीन पीनेसे नींद अच्छी आती है।

चाय

चाय थकावट दूर करनेवाला पदार्थ है, परन्तु अधिक मात्रा में पीने से लाभ के बदले हानि होती है। हमारे देश में दिन-प्रतिदिन चाय पीने का रिवाज हो गया है। यह एक आदत डालनेवाला पदार्थ है। (Habit Forming)। चाय खाली पेट कभी भी नहीं पीनी चाहिए; हमेशा साथ में कुछ खाना चाहिए। यह बेशक जिगर (Liver) चुस्त रखने वाला पदार्थ है परन्तु अधिक मात्रा में पीने से (Liver) जिगर को बिलकुल खराबकर देता है। विदेशी सभ्यताके साथ ही हमारे देशमें यह व्यसन आया है। सभ्य समाजमें आजकल चाय,कोको और काफी पीनेका अधिक प्रचार होगया है। तीनों वस्तुएं खुश्क हैं। बाजार की अथवा स्टेशनों की चाय कभी नहीं पीनी चाहिए; वह बहुत देरी तक चाय की

पत्तियों समेत पकाते रहते हैं, जिससे वह हानिकारक हो जाती है हां यदि वह उचित तरीके से बनाकर ताजा दूध डालें तो कोई हानि नहीं। पानी में चाय की पत्तियें डालकर उसको बहुत देर तक नहीं पकाना चाहिए, ऐसे वह जहर हो जाती है और लाभ के बदले हानि करती है। बहुत देर की रखी हुई चाय भी प्रयोग में नहीं लानी चाहिए। यह तुरन्त तैयार कर पीनेवाला पदार्थ है। बनाने का तरीका इस प्रकार है:—

१. एक सेर उबले हुए पानी में एक छोटा चम्मच चाय डालो और आध मिनट तक चूल्हेपर रखकर उतार लो।

२. चायदानी में चाय की पत्ती डालो और ऊपर से खौलता खौलता पानी डालकर ढक दो, फिर प्यालों में दूध और चीनी मिलाकर पिओ।

कौफ़ी

यह एक प्रकार के बीज होते हैं उनको दरड़ा करके रख लो। बाजार में इनका पौडर भी मिलता है। एक सेर पानी में एक मेज का चम्मच कौफ़ी डालकर पकाओ और फिर चायदानी में डाल दो, और दूध और चीनी मिलाकर प्यालों में डालकर पीओ। यह नसों में चुस्ती लाता है और चाय से लाभदायक है। खाना खाने के बाद प्रायः प्रयोग में लाई जाती है।

कोको

यह भी पौडर की शकल में बाजार से मिलता है। बनाने का तरीका बिलकुल काफी की तरह है।

ठंडाई नं० १

हमारे देश में गर्मी की ऋतु में ठंडाई पीने का रिवाज है, यह बड़ा

पुष्टिकारक दिल और दिमाग़ को ताकत और ठंडक देनेवाला पदार्थ है। बरसात की ऋतु में हानिकारक है। बहुत देरतक बनाकर रखी हुई ठंडाई पीने से वादी करती है। ठंडाई मई और जून के महीने में पीनी चाहिये। इसके बनाने का तरीका व आवश्यक वस्तुएं नीचे लिखी जाती हैं:—

खसखस, बादाम, चारों मगज़, काली मिर्च, छोटी इलायची, एक छटांक खसखस, छीली हुई ४० गिरियें बादाम, ८ दाने काली मिर्च, २० छोटी इलायची एक छटांक चारों मगज। खसखस और चारों मगज़को कुछ घंटे पहले भिगो दो, फिर खूब धोकर साफ करके कूंडीमें रगड़ लो साथ ही काली मिर्च और छोटी इलायची भी रगड़ो, इतना रगड़ो कि बिलकुल दूध ही मालूम हो, साथ-साथ पानी का छींटा देती जाओ। अब इनको किसी साफ पतले कपड़े में पानी डालकर छान लो। बादाम की गिरियें अलग रगड़ो; इनको छानना नहीं है। बादाम छनी हुई ठंडाई में डाल दो, और बर्फ डालो, यह ठंडाई चार आदमियों के लिए काफी है। अंदाज से पानी डालो और पिलाओ।

ठंडाई नं० २

पचास गिरी बादाम, (कुलफे के बीज, काशनी के बीज, और काहू के बीज) तीनों एक छटांक, थोड़े गुलाब के फूल, छोटी इलायची चार, बीस दाने कालीमिर्च, एक छटांक खसखस।

कुछ घंटे के लिए बादाम की गिरियों को भिगो दो, खसखस, काहू कुलफा और काशनी भी भिगो दो। अब खसखस, काहू, कुलफा, काशनी, गुलाब के फूल, छोटी इलायची, काली मिर्च सब चीज डालकर रगड़ो और छान लो। बादाम रगड़ो और ठंडाई नं० १ की तरह बनाकर पीओ।

ठंडाई नं० ३

पचास गिरियें बादाम, एक सेर दूध, बीस दाने छोटी इलायची और थोड़ा पिस्ता। बादाम, पिस्ता और इलायची का छिलका अलग कर दाने निकालकर तीनों चीजों को खूब बारीक रगड़ो, साथ में दूध का छींटा देती जाओ, फिर चीनी बर्फ और सारा दूध डालकर पिलाओ।

गोंद वाला दूध

कतीरा गोंद एक छटांक लेकर पानी में कुछ घंटोंके लिए भिगो दो, जब फूल जाय तो पानी में से निकालकर दूध में मिलाकर चीनी और बर्फ डालकर पीओ।

बादामों का टहला

आधी छटांक खसखस, सौ गिरी बादाम, आध छटांक चारों मगज, एक चम्मच निशास्ता, पांच या छः लौंग, मोटी इलायची चार दाने, एक मेज का चम्मच खालिस घी, एक सेर दूध।

तरीका:—

बादामों की गिरियां, खसखस और चारों मगज़ को पानी में भिगो-दो। फिर बादामों को छील लो। खसखस, चारों मगज और निशास्ते को पानी में इतना रगड़ो कि बिलकुल दूध ही हो जाय, फिर पतले कपड़े में थोड़ा पानी डालकर छान लो। चूल्हेपर एक पतीला रखो उसमें एक बड़ा चम्मच घी डालो, लौंग और बड़ी इलायची डालकर भूनो, जब घी लाल होजाय;तब छाना हुआ दूध उसमें डाल दो और पकाओ ख्याल रहे कि उबलकर बाहर न निकले। अब बादामों की गिरियों को छीलकर कूंड़ी में खूब रगड़ो कि दूध ही बन जाय। इसको नहीं छानना। बादामों के दूधमें आधसेर और दूध मिलाकर खसखस वाले पकते दूध

में डाल दो और खूब पकाओ, जब पक-पककर गाढ़ा होजाय तो सोती वार बिस्तर में ही पीओ। यह सर्दियों में पीया जाता है। दिमाग के लिए ताकतवर और अक्सीर चीज़ है। जुकाम, सिरदर्द, बालझड़ना, नींद न आना इत्यादि कमजोरियों का अक्सीर इलाज है।

अधरिड़का

आधसेर दही को मथनी से खूब मथ लो और ऊपर से धार बांध कर तीनपाव पानी डालो। फिर अपनी इच्छानुसार चाहे नमक या चीनी डालकर पीओ।

दूध की लस्सी

लस्सी दो प्रकार की होती है, दूध की और दही की। पाव भर दूध में पाव पानी डालो। चीनी और बर्फ डालकर पीओ।

दही की लस्सी

यह मटकी में बिलोकर बनाई जाती है। यदि सर्दी की ऋतु है; तो दही को मटके में डालो, थोड़ा गरम पानी भी डालो और खूब बिलोवो, जब थोड़ा मक्खन का बूर आजाय तो ठंडा पानी डालो और लम्बे २ चक्कर देकर फिर बिलोवो। सारा मक्खन इकट्ठा हो जायगा। फिर मक्खन निकालकर लस्सी को प्रयोग में लाओ। यह लस्सी हल्की और गुणकारी है। यदि गर्मी की ऋतु है तो दही में पहले ताज़ा पानी डालो फिर मक्खन आ जानेपर रात का बासी पानी या बर्फ डालो, फिर बिलोवो; जब मक्खन इकट्ठा हो जाय तो निकालकर लस्सी को प्रयोग में लाओ।

पेड़ों की लस्सी

पेड़ों में दही डालकर बिलोवो और फिर पानी डालकर और बर्फ डालकर पिओ।

सत्तू

जौ को भट्टी में भुनवाकर चक्की में आटा बनालो और छान लो। इसी आटे को सत्तू कहते हैं। पानी में घोलकर चीनी या शक्कर डाल कर पीओ। बहुत ठंडे होते हैं।

: २७ :

जानकारी की कुछ आवश्यक बातें

हमारे देश में पीतल कांसी के बर्तन प्रयोग में लाने का सर्वश्रेष्ठ रिवाज है। पीतल के बर्तन प्रायः बीसवर्ष तक चल सकते हैं। घिस जाने या टूट जानेपर भी उनकी आधी कीमत बाजार से मिल सकती है। स्वास्थ्य के लिहाज से भी पीतल के बर्तन सर्वश्रेष्ठ हैं क्योंकि यह राख या मट्टी से साफ किए जाते हैं, बर्तन की जूठ के कीटाणु राख या मिट्टी से नष्ट हो जाते हैं। यदि चीनी के बर्तन सोडे या साबुन से साफ किए जायं तो उनके कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं अन्यथा खाली पानी से धोने से कोइ लाभ नहीं है। सादी प्लेटें; जिनपर नक्काशी न हो, वह भी राख से साफ की जा सकती हैं और पीछे से खुले पानी से धो ली जायं। पीतल या कांसी का बर्तन बहुत मैला हो तो नींबू से साफ किया जा सकता है। नींबू में ऐसा एसिड है जो कि पक्के से पक्का दाग भी उतार डालता है। नींबू बहुत यी लाभदायक वस्तु है।

१ यदि गृहकार्यों के कारण हथेलियां फट जायं तो एक बोतल में दो औंस ग्लेसिरीन और एक नींबू का रस मिलाकर रखो line gly-vrint बन जायगी। कार्य से फुरसत पाकर हाथ धोकर हथेली पर दिन में दो-तीन बार इस मिश्रण को मलने से हथेली खूब कोमल रहेगी, चेहरे पर मलने से सुन्दरता बढ़ती है।

२. सवेरे ही एक गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीने से मुटापा दूर होता है।

३. पीतल का जो बर्तन कुछ दिन काम में न लाया गया हो; उसे व्यवहार में लाने से पहले नमक और सिरके से साफ करना चाहिए।

४. यदि अल्युमिनियम के बर्तन में भोजन जलकर चिपट जाय तो एक प्याज काटकर उस बर्तन में खौला लिया जाय, बर्तन साफ हो जायगा।

५. स्टोव को साफ करने के लिए तारपीन के तेल में भिगोए हुए कपड़े की आवश्यकता है।

६. हैजे के दिनों में कच्ची भाजियों को परमैंगेनेट आफ पोटाश के (Solution) पानी से धोकर प्रयोग में लाओ, ऐसा करने से रोग के कीटाणु नष्ट हो जायँगे।

७. नींबू के छिलके; जिनका रस निकल चुका है, पीतल के बर्तनों पर मलने से खूब चमकते हैं।

८. मुंह की दुर्गन्धि दूर करने के लिए पानी में नींबू निचोड़कर कुल्ले करो, सुगन्धि युक्त हो जायगा।

९. स्याही के ताजे दागपर नींबू और नमक मलने से दाग साफ हो जाता है। बिना कलई किए हुए पीतल के बर्तन या कांसी के बर्तन में दही, घी या मक्खन नहीं रखना चाहिए, खराब हो जाता है।

१०. मट्टी के तेल की दुर्गन्धि दूर करने के लिए सरसों का तेल मलो और फिर साबुन से धोओ।

११. मट्टी के तेल का पीपा या घी का पीपा साफ करना हो तो पहले चोकर से साफ करो, फिर गरम पानी में कपड़े धोने का सोडा डालो और साफ करो

१२. शीशे या चीनी के मर्तवान और बोतलें भी साबुन या सोड़े के कोसे पानी से साफ करो ।

१३. घी में नमक के डले डालकर रखने से घी खराब नहीं होगा।

१४. हाथों से रोगन का दाग मिटाने के लिए मट्टी का तेल अति उत्तम वस्तु है, बाद में सरसों का तेल लगाकर साबुन से साफ करो।

१५. खिड़कियों और दरवाजों के शीशे सिरके मिले पानी से साफ करने से बहुत चमक जाते हैं।

१६. रुई के फाये को पिपरमेंट का तेल लगाकर बिलों में रखने से चूहे भाग जायंगे।

१७. गुंधे हुए आटेमें D.D.T. मिलाकर गोलियें बनाओ और बिलों में छोड़ दो; चूहे खाकर भाग निकलेंगे और मर जायंगे।

१८. गरम-गरम चाय या दूध पीने के बाद कोसे पानी से कुल्ला करना चाहिए; ऐसे दांत कमजोर नहीं होंगे।

१९. नौसादर (Ammonia) मिश्रित जल में ब्रुश लगाकर उससे यदि मैला छाता साफ किया जाय तो नये की भांति दीखने लग जाता है।

२०. घर के भीतर वाले तथा उन पौधों को; जिन्हें काफी प्रकाश नहीं मिलता, यदि सुहागा (Borax) मिश्रित जल से सींचा जाय तो लाभदायक है। एक लोटे जल में दो पैसे का सुहागा पर्याप्त है।

२१. जिस स्थानपर चीटिएं बहुत हैं वहां सुहागे की बुकनी या हल्दी छिड़क देनी चाहिए।

२२. हाथ से बुने ऊनी वस्त्रों को धोते समय जल में थोड़ा नौसादर मिलाने से कपड़े विशेष कोमल और मज़बूत हो जाते हैं।

२३. कली किए हुए गरम बर्तनों में ठंडा जल नहीं छोड़ना चाहिए,

ऐसा करने से उनकी कलई चिटक जाती है अत: पहिले ठंडे कर लेना चाहिए।

२४. यदि बोतल में शीशे का कार्क इतना चिपट गया है कि न निकल सके तो पहले बोतल के मुंहपर चारों ओर मीठा तेल लगा देना चाहिए; फिर उसे आग से थोड़ा सेक लेना चाहिए, ऐसा करने से कार्क आसानी से निकल आता है।

२५. गरम कपड़ों के संदूक में यदि एक या दो बूंद तारपीन का तेल छोड़ दिया जाय तो कपड़ों में कीड़ा नहीं लगता।

२६. गरम कपड़ों में नीम की पत्ती सुखाकर रखनी चाहिए। बिना सुखाए रखने से कपड़ा गल जायगा।

२७. यदि एक गैलन पानी में एक मुट्ठी कपड़े धोनेवाला सोड़ा घोलकर उस जल में कोयलों को डुबा दिया जाय और पीछे सुखा लिए जायं तो कोयले की बचत होती है

२८. गर्मियों में मक्खन को ताजा रखने के लिए, गीली रेत से भरे बर्तन में मक्खन का बर्तन रखो और ऊपर से ढक दो। रेत को गीला रखो, ऐसे मक्खन अधिक समय तक टिक सकता है।

२९. गर्मी की मौसम में यदि दूध आगपर ही रखा रहे तो खराब नहीं होगा।

३०. यदि मधुमक्खी के मोम और तारपीन के तेल में (जिनका मिश्रण फर्श पर पालिश करने के काम में आता है) थोड़ा नौसादर मिला दिया जाय; तो मधुमक्खी का मोम शीघ्र पिघलकर तारपीन के तेल में मिल जावेगा।

३१. यदि सनी कपड़ों में स्याही का दाग पड़ गया है तो पहले

चर्वी मलने से और पीछे धो देने से स्याही का दाग और चर्वी दोनों मिट जाते हैं।

३२. यदि कपड़े पर कालिख का दाग पड़ गया है तो उसे धोना नहीं चाहिए, कालिख वाले स्थानपर नमक की महीन बुकनी छोड़कर उसे एक बड़े ब्रुश के साथ साफ करना चाहिए।

३३. फर्नीचर पर पालिश करते समय पालिश में थोड़ा पैट्रोल मिला देने से रंगाई बड़ी चमकीली होती है।

३४. रेशमी कपड़े साबुन से नहीं धोने चाहिएं, साबुन के पानी से धोने चाहिएं और कोसे या ताजे पानी का प्रयोग करना चाहिए।

३५. पानी अथवा कीचड़ में पहनने के पश्चात् यदि जूता कड़ा हो गया है; तो उसे गर्म पानी से धोकर अरंडी का तेल लगाने से अकड़ाहट दूर होकर नरम हो जाता है।

३६. सोने के जड़ाऊ या मीने के गहने साफ करने के लिए रीठे गरम पानी में पकाओ और गहने साफ करो। नरम ब्रुश से नग साफ करो।

३७. मोतियों के गहने साफ करने के लिए(Lux) लक्स प्रयोग में लाओ।

३८. देखने वाले शीशे (Looking Glass) साफ करने के लिए मैथेलिड स्पिरिट प्रयोग में लाओ।

३९. यदि चावलों में पिसा नमक मिलाकर रख दिया जाय तो चावलों में कीड़ा नहीं पड़ेगा।

४०. गेहूं में प्याज के छिलके डालकर रखने से कीड़ा नहीं पड़ेगा।

४१. साबत, मूंग, मोठ और उड़द में राख डालकर रखने से कीड़ा नहीं लगेगा।

४२. चांदी के बर्तन सूखे चूने से साफ करने से बहुत चमक जाते हैं।

४३. चीनी के बर्तनों को चोकर से रगड़कर उनकी चिकनाई उतार लो और पीछे से धो लो।

४४. कम्बल साफ करते समय पहले अमोनिया मिश्रित जलमें भिगो देना चाहिए, उससे उसका मैल दूर हो जायगा, साफ हो जानेपर अथवा सूख जानेपर उसे एक चौड़े डंडे से पीटना चाहिए जिससे सिकुड़े हुए बाल बराबर हो जायंगे।

४५. यदि ताजे नींबुओं को शीशे के मर्तबान में रखकर कसकर डाट लगा दी जाय तो काफी दिनों तक ताजे रहेंगे।

४६. नींबू को गरम पानी में डालने से रस अधिक निकलेगा।

४७. मुरब्बों को खराब होने से बचाने के लिए उनमें थोड़ा (Pottassium Meta Bi Sulphate) पोटेसियम मैटा बाई सल्फेट मिला दिया जाय तो खराब नहीं होगा।

जल जाने पर—

१. कच्चे आलू पीसकर लेप कर दो छाला नहीं पड़ेगा।

२. हींग का पानी लगाने से लाभ होता है।

३. नारियल का तेल, अलसी का तेल, या मीठे तेल में चूने का पानी मिलाकर घर में रख छोड़ना चाहिए, जले स्थानपर तुरन्त लगाने से लाभ होता है।

४. कपड़ों को लगानेवाला नील फौरन गाढ़ा-गाढ़ा घोलकर लेप कर दो।

५. इमली की छाल जलाकर और महीन पीसकर जले हुए स्थान

र अलसी या नारियल का तेल लगाकर उसपर दिन में दो-तीन बार क देना चाहिए; जल्दी आराम हो जायगा ।

६. सरसों के तेल में नमक मिलाकर मलने से लाभ होता है।

७. Lannafaxएक अंग्रेजी दवाई की (Tube) ट्यूब मिलती जिसका लेप करने से शीघ्र आराम होता है ।

शुद्धि पत्र

पृष्ठ	९	लाईन	१६	में	सवा हिस्सा	की जगह	सवाई हिस्सा	पढ़ें।
,,	९	,,	२१	,,	एक सेर नींबू का रस	की जगह	नींबू का रस एक सेर	पढ़ें।
पृष्ठ	१०	लाईन	१८	में	इसमें	की जगह	रस में	पढ़ें।
,,	१८	,,	१४	,,	इतर	,, ,,	असर	,,
,,	२०	,,	६	,,	नोरम	,, ,,	जो रस	,,
,,	२१	,,	१५	,,	पानी	,, ,,	चीनी	,,
,,	२२	,,	५	,,	खर्चा	,, ,,	सांचा	,,
,,	२२	,,	५	,,	१ $\frac{1}{8}$	,, ,,	१ $\frac{1}{2}$	,,
,,	२२	,,	१३	,,	१ $\frac{1}{3}$	,, ,,	१ $\frac{1}{2}$	,,
,,	२३	,,	८	,,	चीनी	,, ,,	धीमी	,,
,,	२३	,,	९	,,	दोबारा	,, ,,	दोतारा	,,
,,	३१	,,	६	,,	बिकाऊ	,, ,,	टिकाऊ	,,
,,	३४	,,	४	,,	पानी	,, ,,	यानी	,,
,,	३६	,,	५	,,	पाव पाव काट दें			
,,	४१	,,	७	,,	पांच मोटे आम	,, ,,	पांच सेर मोटे आम	पढ़ें।
पृष्ठ	४४	लाईन	२	में	एक सेर	की जगह	एक सौ	,,
,,	४६	,,	२३	,,	आध पिसी	,, ,,	आध पाव पिसी	,,
,,	५१	,,	१४	,,	तीनों	,, ,,	दोनों	,,

,, ५२ ,, १५ ,, बैंजोराट ,, ,, बैंजोएट ,,

,, ५२ ,, १८ ,, दोम ,, ,, मोम ,,

,, ६२ ,, ६ ,, जीरा ,, ,, खीरा ,,

,, ६२ ,, १४ ,, डोली ,, ,, पतीली ,,

पृष्ठ ६३ लाईन २२ में कट्ठा की जगह गाढ़ा पढ़ें।

,, ७२ ,, १३ ,, सुर्ख गाजर से पहले तीन सेर ,,

,, ७२ ,, १५ ,, खोया ,, ,, पाव भर ,,

,, ७५ ,, १८ ,, अधघुली की जगह अनघुली ,,

,, ७७ ,, १५ ,, दूध एक छटांक ,, ,, दूध एक सेर ,,

,, ८१ ,, ८ ,, कच्चे ,, ,, उबलते हुए ,,

,, ८५ ,, २ ,, खोये को के आगे घी में ,,

,, ८८ ,, १५ ,, छटांक मैदा ,, ,, डेढ़ पाव चीनी, पाव घी पढ़ें।

,, ८८ ,, २० ,, डाल कर ,, ,, चीनी की ,,

,, ८९ ,, १४ ,, पकाओ ,, ,, और पानी का छींटा देते जाओ पढ़ें।

पृष्ठ ९१ लाईन ५ में एक गिरह की जगह चार गिरह पढ़ें।

,, ९१ ,, ६ ,, holeetich ,, ,, holestitch ,,

,, ९१ ,, ७-८ ,, छुरी ,, ,, घुरी ,,

,, ९१ ,, १८ ,, जात ,, ,, जान ,,

,, ९७ ,, २० ,, चढ़ा दो के आगे चीनी भी डाल दो ,,

,, १०३ ,, १४ ,, ताजा पनीर से पहले एक सेर ,,

,, १०५ ,, ४ ,, खीर की जगह खमीर ,,

,, १०८ ,, ६ ,, इलायची ,, ,, छोटी इलायची ,,

,, १०८ ,, २३ ,, सुखाकर के आगे बेसन ,,

पृष्ठ १०६	,,	१६ ,,	सून के लड्डू	की जगह सूत के लड्डू	,,
,, १११	,,	१८ ,,	खुशी से	,, ,, खौंची से	,,
,, ११२	,,	८ ,,	खड़ी	,, ,, रबड़ी	,,
,, ११४	,,	६ ,,	बाल्टियाँ पतीलेकी	जगह बाल्टी या पतीलेपढ़ें ।	

,, ११६ लाईन १२ में मिर्च डालनी चाहिए की जगह मिर्च नहीं डालनी चाहिए पढ़ें ।

पृष्ठ १२० लाईन १३ में छोटा काट दें ।

,, १२६	,,	१२ ,,	उबाल लो के आगे	या तल लो	पढ़ें ।
,, १३३	,,	१७ ,,	मेथी	की जगह मेथे	,,
,, १३५	,,	८ ,,	फूल टूटें	,, ,, फूल न टूटे	,,
,, १५३	,,	७ ,,	डालकर के आगे	रात को	,,
,, १५३	,,	२० ,,	उबले हुए के आगे	और	,,
,, १६६	,,	६ और १३ में	मेथी की जगह	मेथे	,,
,, १६७	,,	१७ ,,	मेथी के आगे	या मेथे	,,
,, १७४	,,	१६ ,,	और चम्मच की जगह	और दो चम्मच	,,
,, १८४	,,	१७ ,,	दुघड़	,, ,, दुपड़	,,
,, १८७	,,	२० ,,	बाड़ी	,, ,, कपास	,,
,, १८६	,,	१५ ,,	समुद्र झाग काट दें		
,, १६२	,,	२४ ,,	चने की दाल पाव भर		पढ़ें ।
,, १६५	,,	२१ ,,	शीशी हींग	की जगह शीशी में हींग	,,
,, १६६	,,	१० ,,	तीन छटांक पानी	,, ,, तीन छटांक घी	,,
,, २०१	,,	२१ ,,	अनारदाना	के आगे नमक	,,

,, २१० ,, ३-४ ,, गाढ़ा-गाढ़ा पानी डालकर की जगह पानी डाल कर गाढ़ा-गाढ़ा पढ़ें ।

२११ लाईन १ में छील लो की जगह छीलो नहीं ,,

२११ ,, १६ ,, जलेबियों के आगे के घोल जैसा ,,

२१८ ,, २ ,, अंदाज से के आगे नमक ,,

२२१ ,, ७ ,, एक बटा छः की जगह एक बटा चार ,,

२२४ लाईन ५ में हाथ में की जगह साथ में पढ़ें।

२३० ,, १ ,, जितनी ,, ,, उतना ,,

२३४ ,, १ ,, सेर पानी ,, ,, सेर चीनी ,,

२४० ,, २० ,, कस्टर ,, ,, काटर ,,

२५१ ,, १५ ,, पुडिंग चैन ,, ,, पुडिंग पैन ,,

२५२ ,, २३ ,, आध पाव जैम ,, ,, आध पाव क्रीम ,,

२५३ ,, ४ ,, कुमकर ,, ,, काट कर ,,

२५३ ,, ५ ,, ऊपर ,, ,, भीतर ,,

२५३ ,, २२ ,, जैम को ,, ,, क्रीम को ,,

२५७ ,, ७ ,, अंडों की ,, ,, तीन अंडों की ,,

२५७ ,, ८ ,, आध सेर नींबू ,, ,, आधे नींबू ,,

, २५३ ,, ७ ,, चुटकी भर के आगे काली मिर्च ,,

, २८७ ,, १६ ,, बीस इलायची और बारह दाने काली मिर्च ,,

, २९१ ,, १४-१५ में line glyvrint की जगह lime glycerine पढ़ें।

पृष्ठ २९२ लाईन १० में हरमैंगेनेट की जगह परमैंगनेट पढ़ें।

,, २९२ ,, २० ,, हाथों से मिट्टी के तेल ,,

,, २९७ ,, ४ ,, Lannafax की जगह Tannafax ,,

आवश्यक नोट:—सब्जी प्रकरण के पृष्ठों में जहाँ भी नमक-मिर्च का अंदाज देखना हो वहां पृष्ठ ११६ देखें।