UNIVERSAL
LIBRARY
OU_186427
UNIVERSAL
LIBRARY

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H636·086 / B57S Accession No. H2965

Author भार्गव, वृन्देश्वरी ।

Title सरस भोजन कैसे बनायें ।1955

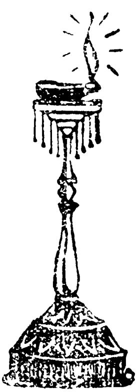
This book should be returned on or before the date last marked below.

सरस भोजन

कैसे बनायें

५०१ प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाने के
सरल उपाय

लेखिका
श्रीमती वृन्देश्वरी भार्गव



अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड
लिटरेचर पैलेस
लखनऊ

प्रकाशक
नरोत्तम भार्गव बी० एस-सी०,
मैनेजिङ्ग डायरेक्टर
अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लि०
लखनऊ

Checked 1965

लेखिका द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित

सन् १९५५

Checked 1969

मुद्रक
प्रेमनारायण भार्गव
प्रेम प्रिंटिंग प्रेस,
लखनऊ

प्यारी बेटी रमा के छोटे-छोटे हाथों में
आशीर्वाद सहित

भूमिका

मैंने दो कारणों से पुस्तक लिखने के लिये लेखनी उठाई। प्रथम तो मैंने यह सोचा कि नवीन गृहणियों को सब प्रकार के भोजन बनाने में कठिनाई पड़ती है जैसे ब्याह-शादी के पकवान, पापड़, मुँगौड़ी, अचार, मुरब्बे, जच्चा का खाना आदि। इनके बनाने का ढंग और मसाले न मालूम होने से यदि वह घर में अकेली हैं तो बेचारी बड़े असमञ्जस में पड़ जाती हैं और किसी बड़ी-बूढ़ी से पूछने की खोज में रहती हैं। यदि एक ऐसी पुस्तक जो उन्हें इस विषय में सहायता दे सके उनके पास हो तो वह सरलता से सब प्रकार के व्यञ्जन बना सकेंगी। दूसरे मैंने यह विचार किया कि मैं तो दमे के रोग से ग्रस्त हूं कदाचित् अपनी सबसे छोटी पुत्री रमा को पाक-कला में निपुण कर सकूँ या नहीं; यदि न सिखा सकी तो यह पुस्तक उसको विविधि प्रकार के भोजन बनाना, सिखाने में पूरी सहायता कर सकेगी।

मेरे इस विश्वास ने कि सब बहनें इससे कुछ न कुछ नई चीज़ें बनाना अवश्य सीखेंगी, मेरे संकल्प को और भी दृढ़ कर दिया। जिसके फल-स्वरूप यह पुस्तक आपके सामने प्रस्तुत है।

इस पुस्तक के छपे पत्रों को शुद्ध करने में मुझे अपने छोटे पुत्र चि० सर्वोत्तम भार्गव से बहुत सहायता मिली, जिसके लिये मैं उसे आशीर्वाद देती हूँ।

पुस्तक के छपने में कुछ भूलें रह गई हैं जैसे पृष्ठ १४३ लाइन २१ में 'मैदा' के स्थान पर 'खोत्रा' और पृष्ठ १४० लाइन १३ में 'चारों तरफ पानी' के स्थान पर चारों पनी' तथा पृष्ठ २१४ लाइन २ में 'विविध' के स्थान पर 'विविध ठण्डाई' छप गया है। कुछ छोटी भूलें और हैं। पाठिकायें इन्हें सुधार लें।

लिटरेचर पैलेस
लखनऊ

विनीत
वृन्देश्वरी भार्गव

विषय-सूची

उपदेश—६

अध्याय १

कच्चा या सखरा भोजन—२१

विषय		पृष्ठ
उर्द की बिना धुली दाल	....	२१
धुली हुई उर्द की दाल	....	२२
मेथीदार उर्द की दाल	....	२२
आलूदार उर्द की दाल	...	२२
उर्द की खिलवाँ दाल	....	२३
चनादार उर्द की दाल	....	२३
मूँग की साधारण दाल	....	२३
मूली की मूँग की दाल	....	२४
पालकदार मूँग की दाल	....	२४
मूँग की दहीदार दाल	....	२४
मूँग की छिलकेदार दाल चने की दाल मिलाकर		२४
मटर की दाल	....	२५
अरहर की साधारण दाल	....	२५
अरहर की मीठी दाल	....	२५
अरहर की दाल दहीदार	....	२६
सेमई फीकी	....	२६
सेमई मीठी	....	२७
सेमई दूध की	...	२७
सेमई की खीर	....	२७
चावल की खीर	....	२७
चने की दाल बैंगनदार	....	२८
चने की दहीदार दाल	....	२८
दाल मसूर की	....	२९
पंचमेल दाल	....	२९
काबुली चने	....	२९
मँगोची विधि १	....	३०
मँगौची विधि २	....	३०
बेसन की मँगोची विधि १	....	३१
दूसरी विधि	....	३१
चीले का साग	....	३१
कढ़ी बेसन की पकौड़ीवाली		३२
कढ़ी मूँग की पिठी की	....	३३
कढ़ी मँगौड़ी की	....	३३
कढ़ी पालक की	....	३३
कढ़ी कुलफे की	....	३४
मूँग साबत	....	३४
मँगौड़ी साधारण	....	३४
मँगौड़ी मेथी की	....	३५
मँगौड़ी सींगरी अथवा मूली की फली की	....	३५
मँगौड़ी आलू की	....	३६

बड़ी	....	३६	खिचड़ी कुटे बाजरे की	....	४२
पाटोड़ा	....	३६	खिचड़ी बाजरे के दलिये की		४२
बेसन का ज़मीकन्द अथवा धोखा		३७	बाजरा दूध का	....	४३
गट्टे बेसन के	....	३७	बाजरा पानी का	....	४३
चावल	....	३७	दरिया गेहूँ का	....	४३
चावल मढ़मार	....	३७	खिचड़ी गेहूँ के दलिये की		४४
चावल पिसे हुए	....	३८	रोटी	....	४४
मीठे चावल	....	३८	रोटी गेहूँ की	....	४४
चावलों की ताहरी	....	३९	मिस्सी रोटी	....	४५
ताहरी आलू की	....	३९	बेझड़की रोटी	....	४५
ताहरी गोभी की	....	४०	रोटी मक्का की	...	४५
ताहरी आलू गोभी की	....	४०	रोटी, उर्द की पकी हुई दाल की		४५
ताहरी मटर की	....	४०	रोटी बाजरे की	....	४६
ताहरी टमाटर की	....	४०	रोटी बेसन की	....	४६
ताहरी मँगौड़ी की	....	४१	रोटे	....	४६
ताहरी मिश्रित	....	४१	चटनी पोदीने की	....	४७
खिचड़ी दाल चावल की	...	४१	चटनी हरे धनिये की	....	४७
खिचड़ी अरहर की दाल की		४२	दाल का मसाला	....	४७

अध्याय २

पक्का या निखरा भोजन—४१

विषय		पृष्ठ
आलू साधारण सूखे	....	४९
आलू साधारण रसदार	....	५०
आलू धनियादार	....	५०
आलू सूखे साबत	....	५०
आलू-दम	....	५१
आलू का भर्ता	....	५१
आलू बाज़ार के से	....	५१
आलू तले हुए	....	५२
मिश्रित आलू	....	५२
आलू अदरक के	....	५२
आलू काली मिर्च के	....	५३
अरुई या घुइयाँ सूखी		
पहली विधि	....	५३
दूसरी विधि	....	५३
तीसरी विधि	....	५४
घुइयाँ रसदार	....	५४
ज़मीकन्द पहली विधि	....	५४
दूसरी विधि	....	५५
तीसरी विधि	....	५५
रतालू	....	५५
शकरकन्द सूखी	....	५६
शकरकन्द रसदार	....	५६
मूली पहली विधि	....	५६
मूली दूसरी विधि	....	५६
मूली पालक	....	५७
मूली का फजीता	....	५७
मूली की फली या सेंगरी	....	५७

विषय		पृष्ठ
आलू सेंगरी	...	५८
गाजर	....	५८
गाजर मेथी	....	५८
कद्दू या काशीफल	....	५९
लौकी या घिया साधारण	....	५९
लौकी बेसन की	...	५९
बैंगन साबत	...	६०
बैंगन कटे हुए	...	६०
बैंगन तले हुए	...	६०
भरता बैंगन का	....	६१
कच्चे केले की फली का साग		६१
पक्के केले की फली का साग		६२
ढेंड़स या टिन्डे सूखे काटकर		६२
टिन्डे सूखे साबत	....	६२
टिन्डे रसदार	....	६२
भिण्डी सूखी कटी हुई	....	६३
भिण्डी सूखी साबत	....	६३
भिंडी रसदार	....	६३
कचनार के फूल	....	६४
कच्चा पपीता	....	६४
गोभी सूखी	....	६४
गोभी रसदार	....	६५
करेला	....	६५
करेला कटा हुआ	....	६६
करेला साबत	....	६६
ककोड़ा	....	६६
परवल-सूखी कटी हुई छिलकेदार		६७

परवल सूखी छिली हुई मसालेदार ६७
परवल सूखी छिली हुई बिना मसाले की ६७
परवल तले हुये सूखे ६७
परवल साबत छिलके की ६८
परवल साबत छिले हुये ६८
परवल रसदार छिलके का ६८
परवल रसदार छिला हुआ.... ६८
आलू परवल रसदार ६८
कटहल ६९
कटहल तला हुआ ६९
कटहल रसदार ६९
करमकल्ला या पातगोभी ७०
कटहल के बीज या कोये ७०
बंडा ७०
लसोड़ा ७१
कच्चे आम मिश्रित लसोड़ा ७१
तरोई ७१
तरोई भरवाँ ७२
गाँठ गोभी सूखी ७२
गाँठ गोभी रसदार ७३
टमाटर का रसा या सूप ७३
टमाटर का रसदार साग ७३
टमाटर आलू ७३
कच्चे टमाटर की चटनी या साग ७४
सलाद-टमाटर ७४
गाजर ७४
फली बाकला की ७४
फलियाँ मटर ७५
मटर का साग सूखा ७५
मटर रसदार ७६
मटर मिश्रित ७६
चौले या लोभिया की फली ७६
ग्वार या वाहवाह की फली ७७
सेम की फली ७७
आलू सेम का साग ७७
सेम के बीज का साग सूखा ७७
सेम के बीज का साग रसदार ७८
फ्रांसबीन ७८
फली सहजने की ७८
मटर के छिलके का साग ७८
तरोई के छिलकों का साग ७८
हरे साग ७९
साग ककड़ी का ७९
पत्तों का साग ८०
कमरख ८०
करौंदा ... ८०
हरी मिर्च करौंदा ८०
पहाड़ी हरी मिर्च ८१
पहाड़ी हरी मिर्च दूसरी विधि ८१
आँवले की लौंजी ८१
कच्चे आम का साग या लौंजी ८१
मीठी लौंजी ८२
पक्के आम का साग ८२
कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरब्बा ८२
भिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग ... ८३
भिस का साग रसदार ८३
भिस की चाट ... ८३
नाशपाती का खटमिट्ठा साग ८३
अदरक का साग ... ८४
सोंठ का साग ८४
दाना मेंथी का साग ८४

दूध का साग	....	८५	दूसरी विधि	...	९३
फुटकर	....	८५	तीसरी विधि	....	९३
रायता नुखती का	....	८५	पराठे मूँग की दाल के	....	९४
रायता कद्दू का	....	८६	पराठे उर्द-मूँग चने की चूरी के		९४
रायता लौकी का	....	८६	पराठे-चने की पिट्ठी के	....	९४
रायता बथुये का		८६	पराठे—बेसन भरकर	...	९५
रायता पोदीने का	....	८७	पराठे मटर के	....	९५
रायता कचनार का	...	८७	पराठे हरी मेथी के	....	९५
रायता आलू का	...	८७	पराठे हरी मेथी के साग के		९५
रायता ककड़ी का	...	८७	पराठे मूली के—पहली विधि		९६
रायता खीरे का	...	८७	दूसरी विधि	....	९६
मीठा रायता किशमिश का			पराठे मसाले के	....	९६
(शिखरन)	...	८८	पूरी	....	९७
खटाई की सोंठ	...	८८	पूरी—मिस्सी	....	९७
इमली की सोंठ	...	८८	पूरी—नमक अजवायन की		९८
कच्चे आम की सोंठ	...	८९	कचौरी—आलू की पिट्ठी की		९८
आम का पना	....	८९	कचौरी-उर्द की पिट्ठी की	...	
इमली का पना	....	८९	पहली विधि	....	९८
मेथी की सोंठ	....	९०	दूसरी विधि	...	९९
आलू की चाट—सूखी	....	९०	तीसरी विधि	....	९९
आलू की चाट—गीली	....	९०	कचौरी—मूँग की पिट्ठी की		९९
बण्डे की चाट या कचालू		९०	कचौरी—बेसन भरकर	....	१००
फलों की चाट	....	९१	कचौरी—मटर की	....	१००
संतरे की शिकञ्जवीं	....	९१	कचौरी – मूली की	...	१००
नीबू की शिकञ्जवीं	....	९१	नमकीन चीले पिट्ठी के	....	१०१
परांठे—सादे	...	९१	नमकीन चीले बेसन के	....	१०२
पराठे —मिस्से	....	९२	मीठे चीले बेसन के	....	१०२
पराठे नमक अजवायन के		९२	मीठे चीले आटे के	....	१०२
पराठे-आलू की पिट्ठी के	...	९२	मीठी चीलड़ी आटे की	....	१०२
पराठे उर्द की पिट्ठी के			गुलगुले	...	१०३
पहली विधि	....	९२	मालपुआ	....	१०३

अध्याय ३

जलपान की चीज़ें—नमकीन व मिठाई—१०४

विषय		पृष्ठ	विषय		पृष्ठ
पकौड़ी बेसन की साधारण		१०४	राई का बड़ा	...	१११
पकौड़ी बेसन की दहीवाली		१०५	मूँग की पिट्ठी की बड़ा	...	११२
पकौड़ी अरवी या घुइयाँ की		१०५	मेवे का बड़ा	....	११२
पकौड़ी आलू की	....	१०५	चने की पिट्ठी या कल्मी बड़ा		११२
बैंगनी या बैंगन की पकौड़ी		१०५	काबुली मटर	....	११३
पकौड़ी ककड़ी की	....	१०६	आलू की टिकिया	....	११३
पकौड़ी टिण्डे की	....	१०६	आलू के कोफ्ते	....	११४
पकौड़ी तरोई की	....	१०६	आलू की चाप—१	....	११४
पकौड़ी कद्दू की	....	१०६	आलू के चाप—२	....	११५
पकौड़ी टमाटर की	....	१०६	आलू के चाप—३	....	११५
पकौड़ी अदरक की	....	१०६	गोल गप्पे	....	११६
पकौड़ी हरी मिर्च की १	....	१०७	जल जीरा	....	११६
,, ,, २	....	१०७	पापड़ उर्द की दाल के	....	११६
पकौड़ी पत्तों की	....	१०७	पापड़ मूँग की दाल के	....	११७
पकौड़ी पान की	....	१०७	पापड़ आलू के	....	११८
पकौड़ी पालक की	....	१०७	पापड़ सागूदाने के	....	११८
पकौड़ी, मेथी की	...	१०८	पापड़ी	....	११९
पकौड़ी घुइयाँ के पत्तों की १		१०८	नमकपारे—१	....	१२०
पकौड़ी घुइयाँ के पत्तों की २		१०८	नमकपारे—२	....	१२०
पकौड़ी मूँग की पिट्ठी की १		१०९	टिकिया	...	१२०
पकौड़ी मूँग की पिट्ठी की २		१०९	मठरी	....	१२०
पकौड़ी ,, ,, दहीवाली	....	१०९	बेढ़ई	....	१२१
पकौड़ी इमली वाली	....	११०	सेव—१	....	१२१
पकौड़ी सूखे अमचूर की खटाई की	....	११०	सेव—२	....	१२२
			आलू के सेव या लच्छे	....	१२२
पकौड़ी आम के पने की	....	११०	आलू के जालीदार वर्क़	....	१२२
उर्द की दाल के बड़े	....	१११	आलू के वर्क़ साधारण	....	१२२

उबले आलू के लच्छे या सेव		१२३	मसूर तले हुए	....	१२७
उबले आलू के वर्क	....	१२३	दाल मोठ	...	१२७
नमकीन पिस्ता	....	१२३	नमकीन चिउड़ा	...	१२८
नमकीन बादाम	...	१२३	टैंटी तलना	...	१२८
नमकीन ख़रबूजे की मींगी		१२४	कचरी तलना	...	१२८
नमकीन काजू	...	१२४	ग्वार की फली	....	१२९
नमकीन मूँगफली १	....	१२४	समोसे आलू के	....	१२९
नमकीन मूँगफली २	...	१२४	समोसे शकरकन्द के	....	१३०
चने की दाल तली हुई	...	१२५	समोसे आलू मटर के	....	१३०
चने छौंके हुए	....	१२५	समोसे मटर के	....	१३०
छौंकी हुई चने की दाल	....	१२५	समोसे बेसन के	...	१३१
चने तले हुए	...	१२६	समोसे मूँग की दाल के	....	१३१
मूँग छौंकी हुई	...	१२६	नमकीन सुहाल	....	१३१
मूँग की दाल तली हुई	....	१२६	टोस्ट	...	१३२
सेम के बीज	....	१२७	डबल रोटी आलू सैन्डविच		१३२
			डबल रोटी टमाटर सैन्डविच		१३२

अध्याय ४

मिठाई—१३३

विषय		पृष्ट	विषय		पृष्ठ
मीठे शकरपारे	...	१३३	पंजीरी आटे की	....	१३५
गुँझिया खोवे की	....	१३४	आटे का हलुआ	....	१३५
गुँझिया खोवे की पगी हुई		१३४	सूजी का हलुआ	....	१३९
गुझिया कसार भरी हुई	....	१३५	बेसन का हलुआ	....	१३९
मेवा बाटी	....	१३५	मूँग की पिट्ठी का हलुआ	....	१४०
मेवा बाटी पगी हुई	....	१३६	गाजर का हलुआ	...	१४०
अनार खोवे का	....	१३६	लौकी का हलुआ	....	१४२
लवंगलता खोवे की	....	१३६	कद्दू का हलुआ	...	४४२
लवंगलता पगी हुई	....	१३७	आलू का हलुआ	...	१४३
तिकोने मीठे खोवे के		१३७	तिल के लड्डू गुड़ के	....	१४३
तिकोने मीठे पगे हुए	....	१३८	तिल के लड्डू बूरा के	....	१४४
खोवे की कचौरी	....	१३८	तिलकुट	....	१४४

आटे के लड्डू शक्कर के	१४४	बेसन के चूरमे की बर्फ़ी	१५०
आटे के लड्डू गुड़ के १ ...	१४४	बेसन की बर्फ़ी (२)	१५१
आटे के लड्डू गुड़ के २ ...	१४४	दूध की रोटी	१५१
बेसन के लड्डू ...	१४५	आलू के मीठे लच्छे ...	१५१
सूजी के लड्डू	१४५	नुखती दाने	१५२
लड्डू आटे में बेसन मिलाकर	१४५	पंचामृत या चरणामृत	१५३
लड्डू चूरमा के	१४५	केशर बादाम का दूध	१५३
लड्डू भुने मूँग के ...	१४६	बाँसूदी	१५३
मूँग की पिट्ठी के लड्डू	१४६	रबड़ी	१५४
उर्द की पिट्ठी के लड्डू ...	१४६	पेड़े	१५४
लड्डू उर्द के आटे के ...	१४७	खोवे की बर्फ़ी (१) ...	१५४
नुखती के लड्डू	१४७	खोवे की बर्फ़ी (२)	१५५
लड्डू हरे चने के	१४८	पिस्ते की बर्फ़ी	१५५
पूरन पोली	१४८	राष्ट्रीय बर्फ़ी	१५६
गुलाब जामुन	१४८	बादाम की बर्फ़ी	१५६
जलेबी	१४९	गोले की बर्फ़ी ...	१५६
मूँग की पिट्ठी की रसभरी	१४९	चिरौंजी की बर्फ़ी	१५७
कपूरकन्द	१५०	मूँगफली की बर्फ़ी	१५७

अध्याय ५

पकवान—१६८

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आस मीठी और फीकी	१५८	फल मैदा के	१६०
मीठी आस (२)	१५९	सुहाल फीके	१६०
गुना मीठे और फीके	१५९	माठ	१६०
मीठी और फीकी पूरी	१५९	मँगौड़ी तोड़ना	१६१

अध्याय ६

फलाहार—१७३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
ख़रबूज़े की मींगी की बर्फ़ी १	१६२	मखाने की बर्फ़ी	१६२
ख़रबूज़े की मींगी की बर्फ़ी २	१६२	रामदाने की बर्फ़ी	१६३

घुइयाँ पगी हुई १६३
मखाने की खीर १६४
रामदाने की खीर १६४
रामदाना दही के साथ १६४
रामदाने की पंजीरी ... १६४
सिंघाड़े की पंजीरी १६४
धनिये की पंजीरी १६५
मीठी शकरकन्दी १६५
कूटू का आटा १६५
कूटू के आटे की पूरी १६६
कूटू की पकौड़ी १६६
कूटू की पकोड़ी दहीदार १६६
कूटू की पकौड़ी आलू की १६६
कूटू के चीले १६७
कूटू का पाटौड़ा १६७
कूटू का हलुआ १६७
कूटू के पराठे १६८
सिंघाड़े के आटे की पूरी १६८
सिंघाड़े का मीठा पाटौड़ा १६८
सिंघाड़े का हलुआ १६९
सिंघाड़े का फीका पाटौड़ा १६९
नमकीन मखाने १६९
सिंघाड़े का साग १७०
अन्य फलाहारी साग १७०

अध्याय ७

अचार तथा मुरब्बे—१८३

विषय पृष्ठ

कच्चे आम का तेल का अचार १७१
कच्चे आम का अचार बिना तेल का १७२
कच्चे आम की छिली फाँकों की नमकीन अचारी १७२
कच्चे आम की मीठी अचारी १७३
कच्चे आम की गुड़ की अचारी १७३
कच्चे आम की मीठी अचारी १७३
कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी १७४
सूखे अमचूर का अचार या गलका १७४
मुरब्बा आम का ... १७५
नौरतन चटनी १७५
सेब का मुरब्बा ... १७६
आंवले का मुरब्बा १७६
आलू का अचार १७७
गाजर का अचार ... १७७
सेम का अचार १७७
लौकी का अचार १७७
लसोड़े का अचार १७८
हरी मिर्च का अचार (१) १७८
हरी मिर्च का अचार (२) १७८
हरी मिर्च का अचार (३) १७९
चने का अचार १७९
कटहल का अचार १७९
करौंदा का अचार १८०
टैंटी का अचार १८०
गाजर का अचार तेल का १८१

आलू का अचार तेल का	१८१	नींबू का अचार नमकीन (१)	१८४
सेम का अचार तेल का	१८१	नींबू का अचार नमकीन (२)	१८५
लसोड़े का अचार तेल का	१८१	अचार नारंगी का मीठा	१८५
मटर का अचार	१८२	अचार नारंगी का नमकीन	१८५
करेले का अचार	१८२	अदरख का अचार	१८६
परवल का अचार	१८२	छोटी हड़ का अचार	१८६
खरबूजे का अचार	१८३	अजवायन का अचार	१८६
सिंघाड़े का अचार	१८३	छोटी पीपल का अचार	१८७
नींबू का अचार (१)	१८३	करौंदे का मुरब्बा	१८७
नींबू का अचार (२)	१८४	रसभरी का मुरब्बा	१८७

अध्याय ८

जच्चा का खाना—२०३

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
हरीरा बादाम का	१८८	अजवाइन के लड्डू दूसरी विधि	१९०
सोंठ के लड्डू (१)	१८८	गोंद की बर्फी	१९०
सोंठ के लड्डू (२)	१८९	गोंद के लड्डू	१९१
सोंठ के लड्डू (३)	१८९	पीपल-पाक	१९१
अजवायन के लड्डू	१८९		

अध्याय ९

रोगी का खाना—२०८

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
साबूदाना पानी का	१९२	सब्जी का रसा या सूप	१९३
साबूदाना दूध का	१९२	टमाटर का रसा या सूप	१९३
दाल का पानी या सूप	१९२		

अध्याय १०

मलाई तथा शर्बतों की बर्फ़--२१०

विषय		पृष्ठ	विषय		पृष्ठ
मलाई की कुलफी	....	१९४	आम की बर्फ़	....	१९६
आइस क्रीम	....	१९५	फालसे के शर्बत की बर्फ़	...	१९६
सन्तरे की बर्फ़ (१)	....	१९५	नींबू की बर्फ़	....	१९६
सन्तरे की बर्फ़ (२)	....	१९५	अन्य शर्बतों की बर्फ	....	१९६

अध्याय ११

विविध--२१४

विषय		पृष्ठ	विषय		पृष्ठ
ठन्डाई	....	१९७	अनार का शर्बत	....	१९८
शर्बत	....	१९७	चन्दन का शर्बत	....	१९८
नींबू का शर्बत	....	१९८	गुलकन्द बनाने की रीति	....	१९९
फालसा का शर्बत	....	१९८			

उपदेश

मेरी सबसे छोटी प्रिय बेटी रमा, यद्यपि तू अपनी आयु के अनुसार पढ़ाई, संगीत तथा चित्रकला आदि में बहुत निपुण है, पर तू अब इतनी छोटी नहीं रही कि गृहस्थी के कार्य से वंचित रहे। यद्यपि तुझे दाल-रोटी तथा कुछ दो-चार अन्य चीजें तो बनानी आती हैं, परन्तु केवल इतने से काम नहीं चल सकता, सभी प्रकार के भोजन बनाने की रीति जानना आवश्यक है। मेरा तो सदैव यही ध्येय रहा है कि पढ़ना तो एक प्रकार से धन जोड़ना है, और इस विद्या-रूपी धन को न तो चोर चुरा सकते हैं और न देने से घट सकता है, जब चाहें समय पड़ने पर खर्च कर सकते हैं, परन्तु हम स्त्रियों की खाली पढ़ लेने से ही गुजर नहीं होती। हमारा मुख्य कर्त्तव्य तो गृहस्थी चलाना है, जिसके अन्दर भी खाना बनाना प्रमुख है। यदि कोई भूखा-प्यासा थका हुआ घर आवे और खाने के बदले किताब पढ़कर सुनाई जावे तो उसका पेट नहीं भर सकता और वह पढ़ी-लिखी लड़कियों की बड़ाई के बदले बुराई ही करेगा। देख, तेरी तीनों बड़ी बहनें एम० ए० पास हैं और गाना-बजाना भी जानती हैं, फिर भी गृहस्थी के कामों में कितनी चतुर हैं। मैं चाहती हूँ कि तू भी उनसे कम न रहे। इसलिये मैं तुझे गृहस्थी के मुख्य कार्य खाना बनाने के विषय में ही सर्व-प्रथम बताऊँगी।

खाना बनाने की रीति जानने के पूर्व कुछ अन्य बातें भी जानना बहुत आवश्यक हैं। एक तो चूल्हे आजकल कई प्रकार के चल

गये हैं और सब अपनी सुविधानुसार उनका प्रयाग करते हैं। हमारी घर की बड़ी स्त्रियाँ लकड़ी के चूल्हे पर रोटी पकाना सबसे अच्छा और सरल समझती हैं। परन्तु ऐसा चूल्हा बरसात में बड़ा दुःखदायी होता है, और आँखों में धुँआ के कारण कष्ट पहुँचाता है। बंगाली घरों में पत्थर के कोयले की अँगीठियों की रीति है, परन्तु उसमें प्रायः बहुत तेज आग लगती है, और रोटी सेकने के लिये बार-बार तथा उतारने की आवश्यकता होती है। लकड़ी के कोयलों में खाना बनाने की रीति भी बहुत घरों में पाई जाती है। परन्तु यदि गृहस्थी बड़ी हो तो यह बहुत महँगा प्रतीत होता है और दूसरे लकड़ी के कोयले की आग बहुत देर तक ठहर भी नहीं सकती। छोटे कामों के लिये यह अच्छा होता है। आजकल घरों में प्रायः बुरादे की अँगीठियाँ दिखाई पड़ती हैं, जो बड़ी आराम की होती हैं। परन्तु रोटी सेकने के लिये उसके साथ में भी अलग कोयले जलाने का प्रबन्ध करना होता है। पाश्चात्य प्रदेशों में गैस और बिजली की सहायता से खाना बनाते हैं। हमारे भारत-वर्ष में भी बिजली का प्रयोग होने लगा है। साधारण कामों के लिये घरों में स्टोव भी काम में लाये जाते हैं।

खाना अच्छा बने और खानेवालों को रुचिकर लगे, इसके लिये कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है, जो कि निम्नांकित हैं—

१—रसोईघर और भंडार-घर की सफ़ाई। भंडार में जितनी वस्तुएँ हों उनको समय-समय पर धूप में रखना, साफ़ करना, ताकि जाले, कीड़े आदि न लगें, बहुत आवश्यक है। खाना बनाने का स्थान बहुत साफ़ होना चाहिये ताकि मक्खी आदि न आ सकें। पानी तथा इधर-उधर कूड़ा डालना खाने को गंदा कर देता है। रसोई-

घर में सब चीजें ठीक से ढकी और लगी हों। चौके के बर्तन सब साफ़ हों, कहीं मट्टी या राख न लगी हो। इस सफ़ाई को रखने के लिये चौके में एक झाड़न होना आवश्यक है, जिससे खाना बनाते समय अपने कपड़े गंदे न हों।

२—जो खाना बनाया जावे वह पूर्ण में ही साफ़ हो। जैसे दाल, चावल इत्यादि सफ़ाई से बिने-चुने होने चाहिये और यह तथा तरकारी साफ़ पानी से धुलने चाहिये, विशेषकर पत्तीवाले साग।

३—तीसरी बात यह कि खाना जो बने, देखने में सुन्दर हो। यदि साग-भाजी, बर्तन की गंदगी अथवा किसी और कारण से काले हो गये हैं, तो स्वादिष्ट होने पर भी देखने में अरुचि हो जावेगी, जैसे कढ़ाई में उबाले हुए दूध की चाय काली होती है। खाने में सुन्दरता लाना भी एक बड़ा गुण है।

४—यह न समझना चाहिये कि जो खाना स्वयं को पसंद होगा वह सबको पसंद होगा। छोटी-छोटी बातों में रुचि की भिन्नता पाई जाती है, जैसे नमक या मिर्च का कम या अधिक होना। अतः खाने को दूसरों की रुचि का बनाना भी एक कला है, जो सीखने और प्रयास करने से आती है। इसी कारण मैं तुझे नित्य के खानों में मसाले आदि की नाप-तोल नहीं बता रही हूँ, क्योंकि रोज तराजू लेकर कौन तौलता है, वह तो रुचि के अनुसार अन्दाजे से ही डाले जाते हैं।

५—खाना बनाने के साथ ही साथ परसने की दक्षता भी एक कला है, खाना एक थाली में जरूरत से कम भी न हो और अधिक भी न हो। बहुत कम होने से बनानेवाली की निर्बलता मालूम होती

है, और अधिक से बेगार और खानेवाले का अपमान। यदि चौके में खाने की चीजें कम बनी हों और मेहमान आ जावे तो अचार, मुरब्बे, पापड़ आदि वस्तुओं से थाली को सजाना एक चतुर गृहिणी का काम है। इन सब बातों का सदैव ध्यान रखना चाहिये।

६—एक चतुर गृहिणी अपने भंडार में दाल, चावल, गेहूँ आदि ही नहीं रखती, वरन् सूखी हुई बेमौसम की तरकारियाँ, विशेषकर आलू के सेव, कतले, सिमई, मँगोड़ी, बड़ी आदि भी रखती है ताकि दस मिनट के अन्दर ही कई प्रकार की वस्तुएँ तैयार की जा सकें।

७—समय को देखकर अन्दाज का खाना बनाना भी एक चतुरता है।

खाने कई प्रकार के होते हैं। पहले मैं कच्चा अथवा सखरा खाना बताऊँगी, फिर पक्का तथा उसके बाद अन्य चीजें। मुझे पूरी आशा है कि तुम तो इससे पूरा लाभ उठाओगी ही, और तुम्हारे समान अन्य पाठिकाएँ भी इससे लाभ उठा सकीं तो अपने परिश्रम को सफल मानूँगी।

तेरी माँ

—:०:—

अध्याय १

कच्चा या सखरा भोजन

दालें

उर्द की दाल

उर्द की दाल दो प्रकार की होती है, काले छिलके की और हरे छिलके की। कुछ व्यक्ति छिलकेदार दाल को बड़ी रुचि से खाते हैं, परन्तु अधिकतर को धुली दाल पसंद होती है।

१—उर्द की बिना धुली दाल

जैसा कि पहले लिखा जा चुका है, खाने वालों के अंदाज से दाल लेकर खूब साफ पानी से तीन बार धोले। पतीली में दाल तथा उससे तिगुना पानी डालकर चूल्हे पर रख दे। साथ ही पिसा हुआ नमक और हल्दी भी डाल दे, ताकि नमक दाल में भली प्रकार मिल जावे और हल्दी का रंग दाल के प्रत्येक दाने पर आ जावे। पानी कम और अधिक भी किया जा सकता है। यदि खानेवालों को पतली दाल पसंद हो तो उसी मात्रा से पानी अधिक डाला जा सकता है अन्यथा कम। अच्छी घुटी हुई दाल बनाने के लिये, ठीक आग पर लगभग पौन घंटा लगता है। दाल में उफान आने पर उसे ढक देना चाहिये, तो वह जल्दी और अच्छी बनती है। दाल तैयार होने पर उसमें पिसा हुआ धनिया, लालमिर्च (और कोई-कोई साबुत मिर्च भी डालते हैं) तथा कुटी हुई सोंठ डाल दे। घी में हींग भूनकर छौंक लगा दे। इसके अतिरिक्त यदि

दाल अधिक स्वादिष्ट करनी हो तो दाल परसने के पूर्व महीन कुटी हुई अदरक तथा लाल पिसी मिर्च को घी में तलकर तब दाल में डालें। गर्म खाने में यह बड़ा आनन्द देता है।

२—धुली हुई उर्द की दाल

बहुत से घरों में बाजार से धुली हुई दाल आती है। इसके अतिरिक्त घर पर उसको तैयार करने की सरल विधि यह है। छिलके दार दाल में थोड़ा घी या कड़वा तेल-तथा पानी लगाकर धूप में डाल दे। सूख जाने पर उसको छड़वा डाले, छिलका अलग हो जावेगा, जो कि फटकने पर निकल जावेगा। यदि छड़वाई न जावे तब भी ऐसी दाल ५ मिनट पानी में डालने पर ही छिलका छोड़ देती है।

धुली दाल को बनाने की विधि भी छिलकेदार दाल के समान ही है। धुली दाल अधिक घुट सकती है, जैसा कि अधिक लोग पसंद करते हैं।

३—मेथीदार उर्द की दाल

धुली हुई दाल के बन जाने पर सुखाई हुई हरी मेथी, साफ की हुई, मसाले की भाँति डाल देते हैं। उसकी सुगंध से दाल बहुत स्वादिष्ट हो जाती है। यदि ताजी हरी मेथी मिलती हो तो उसे खूब धोकर और महीन काटकर दाल बन चुकने के १० मिनट पूर्व डाल देते हैं। यह दाल गुणकारी भी होती है।

४—आलूदार उर्द की दाल

दाल पकते समय आलू छीलकर और काटकर उसमें डाल देते हैं। दाल के साथ आलू भी पक जाते हैं और रुचि के अनुसार दाल को स्वादिष्ट कर देते है।

५—उर्द की खिलवा दाल

यदि उर्द की खिली हुई दाल बनानी हो तो धुली हुई दाल को तीन पानी से धोकर और दुगना पानी तथा नमक-हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। दाल अच्छी तरह गल जाने पर उतार ले और दूसरी पतीली को आग पर रखकर उसमें पाव भर दाल में छटाक भर घी के हिसाब से डालकर हींग का छौंक तैयार करे और उसमें दाल निकालकर डाल दे। पिसी हुई लाल मिर्च, धनिया और यदि अदरक न डाली हो तो सोंठ डाले। उसे चमचे से चलाकर खूब भून ले। पानी सूखने के लिये और दाल भूनने के लिये मन्दी आँच की आवश्यकता है।

६—चनादार उर्द की दाल

उर्द की दाल में चौथाई दाल चने की मिला ले। फिर साधारण उर्द की दाल की तरह बनावें। मिली दाल अधिक स्वादिष्ट होती है।

मूँग की दाल

मूँग की दाल भी कई प्रकार से बनती है—

१—मूँग की साधारण दाल

मूँग की दाल को बिना छिलके की करने का भी वही तरीका है, जो उर्द की दाल का बताया है। इसमें अदरक नहीं डालते हैं। धुली हुई दाल लेकर उसे तीन बार साफ पानी से धोवे और नमक-हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। घुट जाने पर धनिया-मिर्च डाल दे। हींग, राई, लौंग अथवा ज़ीरे का छौंक लगा दे। लालमिर्च का छौंक सब दालों में अच्छा रहता है। बीमार के लिये काली मिर्च डालते हैं और दाल पतली रखते हैं।

२—मूली की मूँग की दाल

मूली को छीलकर और पतली-पतली काटकर बनती दाल में डाल दे ताकि दाल के साथ वह भी गल जावे। और मसाला, छौंक आदि साधारण दाल की भाँति होगा।

३—पालकदार मूँग की दाल

पालक को साफ़ करके बारीक काट ले, और बहते पानी में खूब साफ़ धोवे। पालक को हींग डालकर छौंक दे। इसके लिये मंदी आग की आवश्यकता है। पालक के गल जाने पर वह मूँग की पकी दाल में मिला दे। मसाला डालकर छौंक लगा दे। दाल बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

४—मूँग की दहीदार दाल

मूँग की दाल को तीन पानी से धोकर थोड़ा पानी और नमक तथा हल्दी डालकर आग पर रक्खे। सीज जाने पर घुटने के पहले ही उतार ले। फिर पावभर दाल में आध पाव दही के हिसाब से लेकर, दही को खूब मथ ले। दही में थोड़ा पानी मिलावे। दूसरी पतीली में पाव दाल पीछे छटाक घी डालकर जीरा या लौंग का छौंक तैयार कर ले। थोड़ी सी पिसी हुई लाल मिर्च तथा दही डाल दे। दही के खदक जाने पर दाल डालकर ढक दे। जब पक जावे तब जरा सा पिसा धनिया डाल कर उतार ले। यह दाल साधारण मूँग की दाल से स्वादिष्ट होती है।

५—मूँग की छिलकेदार दाल चने की दाल मिलाकर

मूँग की छिलकेदार दाल को बीन-धोकर साफ कर ले और मूँग की दाल दो भाग हो तो चने की दाल एक भाग लेकर बीन-धोकर साफ कर ले और पतीली में दोनों दाल पानी नमक हल्दी

डालकर आग पर रक्खे। उफान आ जाने पर रकाबी से ढक दे। जब दाल सीझकर घुट मिल जावे तब उतार ले। लाल मिर्च धनिया पिसी हुई डाल दे और हींग-लौंग का घी में छौंक तैयार करके छौंक दे। यह दाल भी खाने में स्वादिष्ट लगती है।

मटर की दाल

मटर की दाल को भी अन्य दालों की भाँति बनाते हैं। बाज़ार में जो बढ़िया मटर की दाल मिलती है उसको लेकर बीनकर धो डालो। पतीली में वह दाल पानी तथा नमक-हल्दी डालकर आग पर रक्खो। उफान आ जाने पर ढक दो। जब दाल तैयार हो जावे तब उसमें पिसी हुई लाल मिर्च और धनिया डाल दो। दही घोलकर डाल दो। दही खदक जाने पर उतार लो और हींग का छौंक लगा दो।

अरहर की साधारण दाल

अरहर की दाल को बीनकर धो डालो और बनाने के घंटे भर पहले पानी में भिगो दो ताकि सब छिलके छूट जावें। फिर दो तीन बार धोकर पतीली में दाल, पानी तथा नमक हल्दी डालकर आग पर रक्खो। उफान आ जाने पर ढक दो। जब दाल गल कर घुट जावे तब पिसा हुआ धनिया, लाल मिर्च तथा खटाई डाल कर मिला दो और दाल को उतार लो। उसमें हींग, जीरा, लौंग का छौंक लगा दो। खटाई के बदले कुछ लोग नीबू के मौसम में नीबू का रस डालकर इस दाल को खाना पसन्द करते हैं। उर्द मूँग की दाल की भाँति, लाल मिर्च का छौंक देकर इस दाल को खाते हैं, तो स्वादिष्ट होती है।

अरहर की मीठी दाल

अरहर की दाल को उपर्युक्त विधि से बीन - धोकर नमक,

हल्दी, पानी डालकर पतीली को आग पर रक्खो । उफान आने पर ढक दो । दाल गल जाने पर उसमें थोड़ा गुड़ डाल दो, वह गलकर दाल में अपने आप मिल जावेगा । दाल घुट जाने पर पिसी हुई लाल मिर्च, धनिया तथा साधारण दाल की अपेक्षा कुछ अधिक खटाई डालकर मिला दो । दाल उतार लो, और हींग, जीरा तथा लौंग का छौंक लगा दो ।

अरहर की दाल-दहीदार

अरहर की दाल को बीन-धोकर उपर्युक्त विधि से पानी नमक तथा हल्दी पतीली में डालकर आग पर रख दो । उफान आने पर ढक दो । इसमें पानी साधारण दाल से कुछ कम डालते हैं । जब दाल अच्छी तरह गल जावे तो उतार लो । पावभर दाल में आध पाव दही के हिसाब से लेकर उसे खूब मथ लो, और पानी मिलाकर पतला कर लो । दूसरी पतीली में छटाक भर घी डालकर आग पर रक्खो । हींग, जीरा तथा लौंग का छौंक तैयार करो । थोड़ी पिसी लाल मिर्च भी डालो और फिर यह दही उसमें डाल दो । दही पक जाने पर, उसमें दाल तथा पिसा हुआ धनिया डाल दो । पक जाने पर उतार लो ।

सेमई-फीकी

सेमई मैदा या सूजी की, जिसे रवा भी कहते हैं, बनाते हैं । इसके बनाने की मशीनें बाजार में मिलती हैं । मैदा अथवा सूजी को कड़ी सानते हैं ताकि सेमई के लच्छे आपस में चिपक न जावें । इनको धूप में सुखाकर रख लेते हैं, और साल-साल तक रखते हैं । कभी-कभी धूप दिखाते रहना चाहिए । जितनी सेमई बनानी हो उसे कढ़ाई में घी डालकर आग पर भून लो । जब उसका रंग सफेद से हल्का बादामी पड़ जावे, तब उसमें पानी डालो और

चलाती रहो, सेमई को फूलकर पक जाने पर उतार लो। इसे खीर के साथ या शक्कर मिलाकर खाते हैं।

सेमई मीठी

उपर्युक्त प्रकार से बनाई हुई सूखी सेमई घी में भून लो और पानी डालकर चलाती रहो। जब सेमई सीझ जावें और पानी सूख जावे तब उसमें शक्कर डालकर चलाओ। उसमें चाशनी सी बन जावेगी और पानी छूट जावेगा। जब वह पानी सूख जावे तब उतार लो। इसमें पिसी हुई छोटी इलायची, किशमिश तथा कटा या कसा हुआ गोला इच्छानुसार डालकर खाते हैं।

सेमई दूध की

कुछ लोग भुनी हुई सेमई में पानी के बदले दूध डालना पसन्द करते हैं। दूध का पानी जलकर उसका खोआ सेमई में मिल जाता है। जब सेमई सीझ जावे तब शक्कर डालकर पका लो और मेवा इलाची डालकर खाने के काम में लाओ।

सेमई की खीर

एक छटाक सेमई लेकर भून लो। इसके भूनने में घी बहुत कम डालो। नहीं तो खीर में उतराने लगेगा। भुन जाने पर सेर भर दूध डालकर चला दो। जब सेमई सीझ जावे और दूध में मिलकर खीर-जैसी हो जावे तब शक्कर डाल दो। पाँच मिनट आग पर शक्कर पक जाने पर उतार लो। मेवा इलायची डालकर तैयार कर लो।

चावल की खीर

एक छटाक बढ़िया चावल लेकर अच्छी तरह बीनकर धो डालो। खीर को यदि निखरे खाने में बनाना हो तो धोने के बदले कपड़े से चावल पोछ कर और घी लगाकर बनाते हैं। दो सेर दूध को

कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो। उफान आ जाने पर यह चावल डालकर नीचे से चलाती रहो, जिससे जल न जावें। जब चावल सीझ जावें और दूध गाढ़ा हो जावे यानी खीर घुट जावे तब उसमें शक्कर डालकर आग पर ५-७ मिनट पकने दो, फिर उतार लो। पिसी हुई इलाइची, कटे हुए पिस्ते डालकर खाने के काम में लाओ। कुछ लोग इसमें केसर भी डालते हैं।

चने की दाल बैंगनदार

पाव भर चने की दाल पीछे आध पाव बैंगन ले लो। उसे धोकर काट लो और पानी में डाल दो। चने की दाल धोकर नमक, हल्दी तथा पानी डालकर पतीली को आग पर रक्खो। गल जाने पर वह कटे बैंगन पानी में से निकालकर दाल में डाल दो। दाल घुट जाने पर बैंगन भी गल जावेगा। दाल आग पर से उतार लो और हींग, लौंग, जीरा का छौंक देकर धनिया और लालमिर्च डाल दो। इसी प्रकार कुछ लोग बैंगन की जगह लौकी भी डालते हैं।

चने की दहीदार दाल

चने की दाल को बीनकर बनाने के आध घंटा पहले पानी में डाल दो। फिर तीन पानी में धोकर नमक-हल्दी और पानी डाल कर दाल की पतीली को आग पर रख दो। दाल में उफान आने पर और उसके थोड़ा घुट जाने पर उसे उतार लो। पाव भर दाल में आध पाव दही के हिसाब से मथकर और थोड़ा पानी मिलाकर तैयार कर लो। दूसरी पतीली में पाव दाल पीछे छटाक घी डाल कर आग पर रक्खो, उसमें हींग, लौंग, जीरा का छौंक लगा दो। थोड़ी पिसी लालमिर्च और घुला हुआ दही डाल दो। उसी में धनिया

भी डाल दो। दही में उबाल आने पर उसमें दाल डालकर दो-तीन उबाल आने पर उसे उतार लो।

दाल मसूर की

मसूर की दाल को खूब साफ बीनकर धो डालो। नमक, हल्दी और पानी को पतीली में डालकर उसे आग पर रख दो, उबाल आने पर ढक दो और घुट जाने पर उतार लो। धनिया-लालमिर्च डाल दो और हींग-जीरा का छौंक लगा दो।

पचमेल दाल

चना, अरहर, मूंग, उर्द तथा मसूर की दाल बराबर लेकर उसको मिला लो, बनाने से आध घण्टा पहले पानी में डाल दो। तीन पानी से धोकर पतीली में दाल, नमक, हल्दी और पानी डाल कर आग पर रख दो। उबाल आने पर ढक दो। घुट जाने पर उतार लो और लाल मिर्च, धनिया डाल दो। हींग जीरा, तथा लौंग का छौंक लगा दो।

काबुली चने

काबुली चने सफेद और मोटे होते हैं। उनको खूब साफ बीन लो, क्योंकि चने में घुन जल्दी लगता है और बनाने के १२ घंटे पहले पानी में भिगो दो। यदि फिर भी घुने चने रह गये होंगे तो पानी में ऊपर आ जावेंगे, उन्हें निकाल दो और जितने चने बनाने हों उसके चौथाई सिल पर पीस लो, बहुत महीन पीसने की आवश्यकता नहीं है। चनों को हींग का छौंक देकर घी में थोड़ा भून लो। फिर उसमें पानी नमक और हल्दी डाल दो और उसी में पिसे चने घोलकर डाल दो। सीझने पर पाव भर चने पीछे आध पाव दही घोलकर उसमें धनिया, लाल मिर्च डालकर छोड़ दो। तीन उबाल

आ जाने पर उसे उतार लो और थोड़ा-सा गरम मसाला डाल दो ।

मँगौची विधि १

मँगौची बनाने के लिये सरदी के दिनों में १२ घंटे पहले दाल भिगो दो । गरमी में दो तीन घंटे पहले भिगोने से भीग जाती है । भीगी दाल को खूब साफ धो लो ताकि छिलका एक भी न रहे । दाल को सिलबट्टे से महीन पीस लो । पीसते समय ही उसमें थोड़ी सी हींग डाल दो ताकि वह पिट्ठी में मिल जावे । पिट्ठी को चलनी से छानकर खूब मथ लो । मथ लेने से पकौड़ी अच्छी बनती हैं । पिट्ठी न बहुत गाढ़ी और न बहुत पतली होनी चाहिये, पिट्ठी में थोड़ा नमक डाल दो । कढ़ाई में घी डालकर गरम हो जाने पर उसमें छोटी-छोटी पकौड़ी डाल दो । उसको करछी से उलट-पलट कर सेक लो । गरम पकौड़ी को ही पानी में भिगो दो । इससे वह मुलायम हो जाती हैं ।

पतीली में घी-लौंग डालकर आग पर चढ़ा दो । पाव भर दाल पीछे डेढ़ छटाक दही मथकर पानी, में घोलकर तैयार करो, उसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया डालकर छौंक में डाल दो, और साथ ही वह पकौड़ी भी पानी निचोड़कर उसमें डाल दो । पक जाने पर, जैसा रसा रखना हो कम अथवा अधिक, उसको उतार लो, और थोड़ा गरम मसाला उसमें डाल दो ।

विधि २

पतीली में घी-लौंग डालकर छौंक तैयार कर लो । पाव भर दाल की पकौड़ी पीछे दो तोले पिट्ठी को आध पाव दही में पानी डालकर घोल लो नमक, लाल मिर्च, हल्दी डाल दो, फिर उसे छौंक में डाल दो । आग पर १५ मिनट उसे पकने दो । फिर उसमें पानी निचोड़कर उपर्युक्त विधि से बनाई हुई पकौड़ी डाल दो । तीन उबाल

आने पर उसे उतार लो और थोड़ा गरम मसाला डाल दो।

बेसन की मँगौची विधि १

बेसन को पानी डालकर एकसार घोल लो। बहुत पतला न करो। अच्छी प्रकार मथकर थोड़ा नमक उसमें डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रख दो। घी गरम हो जाने पर उसमें छोटी-छोटी पकौड़ी डाल दो, उसे करछी से उलट-पलटकर सेंक लो, और पानी में भिगो दो। पाव भर बेसन की पकौड़ी में डेढ़ छटाक दही के हिसाब से मथकर और पानी डालकर घोल लो। इसी में नमक, हल्दी, लाल मिर्च डाल दो। पकौड़ी बन जाने पर पतीली में घी डालकर हींग - लौंग का छौंक तैयार करो, फिर यह घोला हुआ दही उसमें डाल दो। निचोड़कर पकोड़ी भी इसी में छोड़ दो। ५ उबाल आने पर उसे उतार लो और गरम मसाला डाल दो।

दूसरी विधि

पकौड़ी बनाने की विधि उपर्युक्त है। उसके बाद पाव भर बेसन की पकौड़ी में आध पाव दही के हिसाब से लो। उसे मथकर उसमें डेढ़ तोला बेसन डालकर एकसार कर लो, फिर उसमें पानी डाल कर घोल लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और हींग, जीरा, मेथी, राई का छौंक तैयार करो, फिर यह तयार दही उसमें डाल दो। पानी इसमें कुछ अधिक डाला जाता है। इसे आध घण्टे तक पकने दो। इसी में नमक, हल्दी और लाल मिर्च जितनी खानी हो डाल दो। फिर उसमें पकौड़ी डालकर ५ मिनट पकाकर उतार लो, और गरम मसाला डाल दो।

चीले का साग

बेसन में थोड़ा नमक डाल लो और पानी डालकर एकसार

घोल लो। यह घोल पकौड़ी से कुछ पतला होना चाहिये। यदि मिर्च का शौक हो तो वह इसमें डाल लेनी चाहिये। फिर तवे को आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर उसमें अच्छी प्रकार घी लगा दो और फिर उस पर थोड़ा बेसन डालकर गोल-गोल सब ओर फैला दो ताकि रोटी की तरह पतला हो जावे। उसके चारों ओर घी छोड़ो, सिकने पर पलटे से उसे उलट लो और घी लगाओ। दोनों ओर सिक जाने पर उतार लो। इस प्रकार आवश्यकतानुसार बन जाने पर उनको बर्फ़ के समान टुकड़ों में काट लो और रसदार पकौड़ी की भाँति दही घोलकर तैयार करके उनमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च डाल दो। पतीली में घी लौंग और जीरे का छौंक तैयार करके छौंक दो। इसमें पकौड़ी की अपेक्षा घी कम लगता है, परन्तु स्वाद लगभग एक-सा होता है।

(१) कढ़ी बेसन की पकौड़ी वाली

बेसन को पानी में घोलो, नमक, लाल मिर्च डाल लो। आध पाव बेसन में तीन छटाक दही अथवा अधिक खट्टी करनी हो तो पाव भर दही या दही का तोड़ डालकर मथ लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रखो इसमें कई चीज़ों का छौंक लगता है, और उन्हें क्रम से डालना चाहिये। पहले मेथी और हींग डालो, उनके भुन जाने पर लौंग, जीरा और सौंफ़ घी में डाल दो, उसके बाद थोड़ी राई। राई के भी भुन जाने पर छौंक में हल्दी डालकर तुरन्त ही बेसन का घोल उसमें छोड़ दो। घी में अधिक देर हल्दी के पड़े रहने से वह काली हो जायगी। फिर उसको उलटे चमचे से बराबर चलाती रहो ताकि सब एकसार हो जावे। दस उफान आने पर उसमें पकौड़ी डाल दो। ऊपर से लाल मिर्च या महीन कटी हुई हरी मिर्च, कटी हुई हरी धनिया यदि मिलती हो वह

डाल दो। १० मिनट पकने के बाद उसे उतार लो। कुछ लोग कढ़ी में अलग से घी डलवाकर खाते हैं। यह रुचि के अनुसार होना चाहिये। कढ़ी १०८ उफान की बहुत अच्छी समझी जाती है।

(२) कढ़ी मूँग की पिट्ठी की

मूँग की दाल यदि छिलके की हो तो जाड़े में १२ घण्टे पहले और गरमी में दो घण्टे पहले भिगो दो। फिर उसे साफ़ मसल कर धो डालो ताकि छिलके सब अलग हो जावें। दाल को सिलबट्टे पर बारीक पीस लो। पाव भर पिट्ठी में पाव भर दही या दही का तोड़ डालकर मथ लो। उसी में नमक, लाल मिर्च, हल्दी और पानी डाल दो। फिर कढ़ाई में हींग का छौंक तैयार करके यह घोल उसी में डाल दो। १२ उफान आने पर उसे उतार लो। थोड़ी हरी धनिया डाल दो।

(३) कढ़ी मँगौड़ी की

मँगौड़ी यदि बड़ी हों तो उन्हें फोड़कर छोटी कर लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और मँगौड़ी को उसमें डालकर चमचे से उलट-पुलटकर भून लो। जब बादामी रंग आ जावे और भुनने की सुगंध आने लगे, तब बेसन का घोल साधारण नमक-हल्दी डालकर कढ़ी की भाँति तैयार करके उसमें डाल दो। मँगौड़ी के गल जाने पर और कढ़ी में १२ उफान आने पर उसे उतार लो। लाल मिर्च अथवा हरी मिर्च और हरी धनिया काटकर डाल दो।

(४) कढ़ी पालक की

पालक का साग खूब साफ़ बीन लो ताकि उसमें कुछ घास-पात न रहे, फिर महीन काटकर बहते पानी में अथवा तीन पानी से खूब

साफ़ धो लो। पत्ती के सागों में प्रायः मिट्टी बहुत रहती है, जिसका साफ़ हो जाना बहुत आवश्यक है। घी में हींग डालकर छौंक तैयार करके साग छौंक दो और ढक दो, साग गल जाने पर उसमें साधारण कढ़ी की भाँति बेसन, दही और नमक, हल्दी, लाल मिर्च मिला कर उसमें घोल डाल दो। बारह उफान आने पर उसे उतार लो।

(५) कढ़ी कुलफे की

कुलफे की कढ़ी भी पालक की कढ़ी की भाँति ही बनती है। कुलफा कुछ खट्टा होता है, अतः उसमें दही कम या अधिक रुचि के अनुसार गेरा जा सकता है।

कढ़ी में हरी मटर के दाने भी डाले जाते हैं।

मूँग—साबत

मोटे मूँग लेकर पानी में भिगो दो। भीगने पर कोई छोटे मूँग या मूँगी, जो पकाने पर भी नहीं पकती है बर्तन में नीचे बैठ जाती है। ऊपर की मूँग निकालकर पानी नमक और हल्दी डालकर पतीली को आग पर रख दो। कुछ लोग इसमें एक चुटकी खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर भी डाल देते हैं ताकि अच्छी तरह गल जावे। उफान आ जाने पर ढक दो। इसके पकने में अच्छी आग पर कम से कम एक घण्टा लगता है। अच्छी तरह गल जाने पर और घुटने पर उसे उतार लो। लाल मिर्च, धनिया डालकर हींग और ज़ीरे का छौंक लगा दो।

(१) मँगौड़ी—साधारण

मँगौड़ी जो पिट्ठी की बनाकर धूप में सुखाते हैं, उसकी विधि आगे बताऊँगी। इस समय तो उसके पकाने की रीति बताती हूँ। मँगौड़ी यदि कुछ बड़ी हों तो उन्हें फोड़कर छोटी कर लो। पतीली में

घी डालकर आग पर रक्खो। मँगौड़ी उसमें डाल दो और मन्दी आग पर उसे भून लो। उसे चमचे से बराबर उलटती-पलटती रहो, नहीं तो जल जावेगी, कुछ कच्ची रह जावेगी। फिर उसमें पानी डाल दो और साथ ही नमक-हल्दी भी। उसे ढक दो। मँगौड़ी के भली प्रकार गल जाने पर उसमें पाव भर मँगौड़ी में आधपाव दही के हिसाब से दही घोलकर डाल दो। लाल मिर्च, धनिया और गरम मसाला डाल दो।

पक जाने पर उतार लो। यदि हरा धनिया मिलता हो तो वह काटकर डाल दो, इससे सुगंध अच्छी हो जाती है।

(२) मँगौड़ी मेथी की

यदि हरी मेथी मिलती हो तो उसे मँगाकर खूब साफ बीन कर भली प्रकार धो डालो ताकि मिट्टी न रहे। उसे हँसिया या चाकू से खूब बारीक काट लो। पतीली में हींग का छौंक तयार करके मेथी उसमें डाल दो। मेथी के गल जाने पर उसमें भुनी हुई मँगौड़ी, पानी नमक और हल्दी डाल दो। उसके गल जाने पर दही तथा मसाला साधारण मँगौड़ी की तरह डाल कर उसे तैयार कर लो। सूखी मेथी हो तो उसको मँगौड़ी गल जाने पर दही और मसाले के साथ छोड़ दो। कुछ लोग मेथी की मँगौड़ी में दही नहीं डालते हैं।

(३) मँगौड़ी सींगरी अथवा मूली की फली की

सींगरी को महीन काटकर धो लो। मँगौड़ी को भून कर पानी, कटी हुई सींगरी और नमक-हल्दी डाल दो। दोनों चीजों के गल जाने पर मिर्च, धनिया और गरम मसाला डालकर उतार लो।

(४) मँगौड़ी आलू की

आलू को छीलकर काट लो और धो डालो। मँगौड़ी को भून कर आलू तथा पानी और नमक हल्दी, उसमें डाल दो। दोनों चीजों के गल जाने पर उसमें रुचि के अनुकूल दही डाल दो। पक जाने पर लाल मिर्च, धनिया और गरम मसला डालकर उतार लो।

बड़ी

यह उर्द की दाल की होती है, इसके बनाने की विधि बिल्कुल मँगौड़ी की भांति होती है। बाजार में प्रायः गोल - गोल पंजाबी बड़ियाँ मिलती हैं, जिसका कुछ लोगों को बड़ा शौक होता है। उसे फोड़कर और भूनकर बनाते हैं, उसकी पिट्ठी में साबत मसाला पड़ा होता है और काफी मात्रा में होता है, अतः पकाते समय बहुत से मसाले डालने की आवश्यकता नहीं होती। केवल नमक, लाल मिर्च और हल्दी डालो।

पाटौड़ा

बेसन ताजा और महीन पिसा लेकर पानी डालकर पकौड़ी का सा घोल तैयार कर लो। घोल एकसार होना चाहिये। फिर उस घोल को पतीली में डालकर आग पर रख दो। उल्टे चमचे से उसे बराबर चलाती रहो जिससे बेसन में गाँठ न पड़ जावे। जब वह खूब खदबदाने लगे और बेसन इतना पक जावे कि ठंडा होने पर जम सके तब उसे उतार लो। थाली में घी लगाकर उस पर उसको चमचे से डालकर पतला-पतला फैला दो जिसमें पतली बर्फी के समान रह जावे। पांच मिनट में ठंडा होने पर वह जम जावेगा। तब उसे चाकू से बर्फी की तरह काट लो। दही को नमक, लाल मिर्च, जीरा डालकर मथकर घोल लो, और पाटौड़ा की बर्फियाँ उसमें डाल दो। यह खाने में स्वादिष्ट होता है।

बेसन का ज़मीकन्द अथवा धोखा

उपर्युक्त पाटोड़े की बर्फियों को घी में उलट-पलटकर इस प्रकार तलो कि लाल और करकरी हो जावें। फिर उसको उतार लो। पावभर बेसन में आधपाव दही के हिसाब से घोल तैयार करो। उसमें नमक, हल्दी और लाल मिर्च डाल दो। पतीली में हींग का छौंक तैयार करके तली हुई बर्फियाँ तथा यह दही का घोल इसमें डाल दो। पक जाने पर उतार लो और थोड़ा गरम मसाला डाल दो।

गट्टे बेसन के

गट्टे बेसन के बनते हैं। इनका दस्तूर राजपूताना में अधिक है। बेसन में थोड़ा नमक डालकर उसको कड़ा साने लो। उसकी लोई लेकर मोमबत्ती के समान लम्बी और पतली बत्तियाँ तैयार कर लो। पतीली में पानी और यह बत्तियाँ डालकर ढक दो। जब यह गल जावें तो उतार लो। ठंडी होने पर छोटी-छोटी काट लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और लौंग का छौंक तैयार करके उसमें यह गोल टुकड़े और दही घोलकर नमक, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला डाल दो और खदकने पर उतार लो।

चावल

चावल कई प्रकार के होते हैं, और उसके समान ही उसके बनाने में भिन्नता करनी होती है विशेष कर पानी का अंदाज। यहाँ साधारण विधि दी जाती है। पुराना चावल अच्छा समझा जाता है, क्योंकि वह अधिक बढ़ता है।

चावल मढ़मार

चावल को बीनकर साफ़ कर लो, फिर तीन पानी से खूब

साफ़ धो लो। बढ़िया चावल को बनाने के एक घंटा पहले धोकर पानी में भिगो देना चाहिये। उसके ऊपर एक अंगुल पानी अवश्य रहे या आध सेर में सेर भर पानी भी ठीक रहता है। फिर उसे आग पर रखकर ढक दो। पानी सूखने और चावल बिलकुल गल जाने पर उतार लो। लौंग का छौंक अच्छी मात्रा में घी डालकर चावल में डालो और ढका रहने दो, इससे चावल खिल जावेगा। यह चावल अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक होता है।

चावल पसे हुए

चावल को उपर्युक्त विधि से बीन धोकर तैयार करो परन्तु इसमें पानी की मात्रा पहली विधि से अधिक होनी आवश्यक है ताकि चावल के गलने के बाद उसमें माढ़ युक्त पानी रह जावे।

चावल के गलने पर उसे आग पर से उतार लो और एक चलनी या चमचे में वह चावल उलट दो। स्मरण रहे कि चलनी किसी बर्तन पर रक्खी हो, जिससे माढ़ ज़मीन पर न फैलने पावे। कुछ लोग इस निकले हुए माढ़ को अरहर की दाल में डालकर खाते हैं। दूसरी पतीली में घी और लौंग का छौंक तैयार करके उसमें चावल डाल दो।

मीठे चावल

इसके लिये बढ़िया चावल ही लेने चाहिये। चावल बीन-धोकर बराबर का पानी डालकर आग पर रख दो। जब चावल सीझ जावे तब उसे उतारकर चलनी में पसा लो। इसमें डालने के लिये मेवा पहले से तैयार कर लो। बादाम, पिस्ता को छीलकर बारीक काटो। किशमिश धोकर साफ कर लो। थोड़ी चिरौंजी को आध घंटा पानी में भिगोकर धोकर साफ कर

लो। गोला छील कर महीन काट लो या कद्दू कस से कस लो। शक्कर की मात्रा चावल के बराबर ही होनी चाहिये। चावल को कुछ ठंडा होने पर पतीली में चावल, मेवा और शक्कर की तह लगा दो। थोड़ी केसर घोटकर डालने से सुगंधित हो जाते हैं। यदि अधिक चावल हों तो दो तीन तह लगा देनी चाहिये। इसको मंदी आग पर रक्खो। ऊपर ढकने पर भी दो चार अंगारे डाल दो। १० मिनट रक्खे रहने पर उसे थोड़ा हिला दो। शक्कर का पानी होने लगेगा। पानी सूखने पर उसमें थोड़ी सी पिसी हुई छोटी इलायची और रुचि-अनुसार केवड़ा या गुलाब-जल आग पर से हटाने पर डाल दो। यह बहुत अच्छा बनता है। मेवा आदि की मात्रा रुचि के अनुसार बढ़ाई-घटाई जा सकती हैं।

चावलों की ताहरी

ताहरी कई प्रकार की होती है और बढ़िया चावलों की ही बनती है।

ताहरी आलू की

आलू को छीलकर ज़रा बड़े टुकड़े काट लो और धो डालो। चावलों को बीन कर तीन पानी से धो डालो। याद रहे कि चावल धोकर बिना पानी के कभी नहीं रखना चाहिये, नहीं तो वह टूट जाते हैं। आध सेर चावल में पाव भर आलू की आवश्यकता होती है। पतीली में एक छटाक घी डालकर आग पर रक्खो और लौंग का छौंक तैयार करो तब उसमें चावल तथा आलू डाल दो और माढ़दार चावल के बनाने के समान उसी मात्रा में पानी डाल दो। नमक, लाल मिर्च, पिसी सोंठ और गरम मसाला डालकर और एक बार उसे चमचे से हिलाकर जिससे सब मसाला मिल जावे,

ढक दो । चावल गल जाने और पानी सूख जाने पर उतार लो, यह ताहरी हर मौसम में बनाई जा सकती है ।

ताहरी गोभी की

इसकी विधि आलू की ताहरी की भाँति ही है । इसके मसाले में प्रायः कुटी हुई सोंठ अथवा महीन कटी हुई अदरक डाल देते हैं । कुछ लोग छौंक में ही अदरक भून लेते हैं । यह जाड़े का खाना है ।

ताहरी आलू-गोभी की

सर्दी के दिनों में आलू-गोभी दोनों चीज़ें डालकर प्रायः ताहरी बनाई जाती है । इससे उसमें कुछ मिठास आ जाती है ।

ताहरी-मटर की

मटर को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो । चावल बीन धोकर तैयार करो । पतीली को आग पर घी डालकर चढ़ाओ, उसमें महीन अदरक काटकर भून लो और फिर लौंग डाल दो । लौंग के फूल आने पर उसमें मटर और चावल तथा पानी उपर्युक्त मात्रा में तथा नमक हल्दी, लाल मिर्च और गरम मसाला डालकर ढक दो । पानी सूखने और चावल गल जाने पर उसमें हरी धनिया महीन काटकर डालो और उसे आग पर से उतार लो । इसमें किशमिश जरूर डालो, क्योंकि इसके डालने से यह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है । किशमिश भी मसालों के साथ ही डाल देनी चाहिए, जिससे सबमें मिल जावे । यह ताहरी सबसे बढ़िया समझी जाती है ।

ताहरी टमाटर की

टमाटर को धोकर काट लो । आलू की ताहरी की भाँति इसे भी

बनाते है, भिन्नता यह है कि इसको चावल के साथ ही आग पर डालने के स्थान में चावल के अधगले हो जाने पर डालते हैं, क्योंकि यह आलू की अपेक्षा जल्दी गल जाता है।

ताहरी मँगौड़ी की

मँगौड़ी यदि बड़ी हों तो फोड़कर छोटी कर लो। आध पाव मँगौड़ी आधा सेर चावल की ताहरी में पड़ती है। इसके लिये डेढ़ छटाक घी पतीली में डालकर आग पर रक्खो और उसमें मँगौड़ी ऐसी भूनो ताकि सुगंध आने लगे। और उसका बादामी रंग हो जावे, फिर बिने धुले चावल भी इसी में छौंक दो। पानी, नमक, हल्दी और लाल मिर्च डाल दो। कुछ लोग इसमें साबित छोटी इलायची डाल देते हैं, जिससे सुगंध हो जावे, परंतु वह बाद में खाते समय छीलना पड़ता है, या निकालकर फेंक देते हैं। अतः गरम मसाला डालना उचित है। मँगौड़ी तथा चावल गल जाने पर और पानी सूखने पर उतार लो। यह तैयार हो गई।

ताहरी मिश्रित

इस प्रकार कई भाँति की ताहरी बनती हैं। कुछ लोग आलू-मटर की पसंद करते हैं, कुछ मटर-मँगौड़ी की, कुछ आलू-गोभी, टमाटर सब चीजें एक साथ डालते हैं, इसकी बनावट अपनी रुचि के अनुसार होती है।

खिचड़ी दाल-चावल की

मूँग की धुली दाल और चावल बराबर लेकर बीन धो लो और नमक हल्दी तथा पानी डालकर आग पर रक्खो। उफान आने पर लाल मिर्च और थोड़ा गरम मसाला और सर्दी में कुटी सोंठ डालकर ढक दो। रोगी को खिचड़ी पतली दी जाती है, वह

खिचड़ी बिल्कुल घुट जानी चाहिए, बन जाने पर उसमें लौंग का छौंक लगावे।

खिचड़ी अरहर की दाल की

कुछ लोग अरहर की दाल की खिचड़ी बहुत रुचि से खाते हैं। दाल बीन धोलो तथा नमक-हल्दी डालकर आग पर रक्खो। उफान आजाने पर उसमें चावल भी बीन धोकर डाल दो। लाल मिर्च डालो। घुट जाने पर आग पर से उतार लो। लौंग-जीरा का छौंक लगा दो।

खिचड़ी कुटे बाजरे की

बाजरे को पानी से खूब धोकर साफ कर लो, ताकि मिट्टी-कंकड़ न रहें। फिर उस गीले बाजरे का पानी निचोड़कर ओखली में मूसल से इतना कूटो कि उसका छिलका अलग हो जावे। उसे थोड़ा सुखाकर फटक लो, जिसमें सब छिलके निकल जावें। आग पर अदहन रक्खो। बाजरे के बराबर की धुली मूँग की दाल बीन धोकर इसमें डालो और बाजरा भी। अन्दाजे का नमक भी इसी समय डाल दो। इसको कुछ देर उल्टे चमचे से चलाती रहो ताकि गुठले न पड़े। जब वह पकने लगे तब ढक दो। जब दाल और बाजरा गल जावे और घुट मिलकर खिचड़ी तैयार हो जावे तब उतार लो। आग का पूरा ध्यान रक्खो, कभी अधिक तेज आँच लगने से नीचे से जल न जावे। बाजरे की खिचड़ी में खाने के समय घी डालना बहुत आवश्यक है, नहीं तो गरमी करती है और हजम देर में होती है। इसको आम के अचार अथवा दही के साथ भी खाते हैं।

खिचड़ी बाजरे के दलिये की

बाजरे को चक्की से दल लो, ताकि उसके टुकड़े हो जावें। जो थोड़ा आटा हो गया हो उसको चलनी से छानकर निकाल लो।

साबत बाजरा उसमें न रहने पाये। उसे फटककर छिलके निकाल दो। पतीली में अदहन रक्खो। उबलते पानी में यह दलिया धोकर और धुली मूंग की दाल बीन व धोकर तथा नमक डाल दो। फिर उसको कुटे बाजरे की खिचड़ी के समान ही तैयार करो। खाते समय घी बहुत डालना आवश्यक है। यह खिचड़ी कुटे बाजरे की खिचड़ी से कुछ पतली रहती है।

बाजरा दूध का

बाजरे को धोकर थोड़ा कूट लो ताकि उसके छिलके निकल जावें। फिर सेर भर दूध में पाव भर बाजरे के हिसाब से डालकर मंदी आग पर रक्खो। उसे चमचे से चलाती रहो। जब बाजरा गल जावे और दूध सूख जावे तब उतार लो। यह शक्कर के साथ मिलाकर खाया जाता है और बड़ा स्वादिष्ट होता है।

बाजरा पानी का

बाजरे को धोकर साफ कर लो। फिर गीले बाजरे को ओखली में मूसल से कूट लो ताकि छिल्के अलग हो जावें। उसे थोड़ा सुखाकर फटकने से छिलके निकल जाते हैं। पतीली में अदहन तैयार करो। उबलते पानी में कुटा बाजरा डाल दो। चमचे से चलाती रहो जिससे गुठले न पड़े। बाजरा जब गल जावे और खिचड़ी की भांति गाढ़ा हो जावे तब उतार लो। इसे कढ़ी, दाल अथवा शक्कर के साथ खाते हैं। इसमें खाते समय घी डालना आवश्यक है। कुछ लोग इसे रबड़ी के साथ खाते हैं।

दलिया गेहूँ का

गेहूँ साफ करके चक्की में दल डालो, ताकि उसके महीन टुकड़े हो जावें। चलनी में चालकर आटा और साबुत गेहूँ निकाल दो और फटक कर दलिया तैयार करो। इसे पतीली में पाव भर दलिया

पीछे छटाक भर घी डालकर खूब भूनो, जब भुनने की सुगंध आने लगे और उसका रंग बादामी हो जावे तब उसमें पानी डालकर चलावे और फिर ढक दो। दलिया गल जाने पर और गाढ़ी होने पर उतार लो। कुछ लोग आग पर ही शक्कर डालकर उसे मीठा बनाते हैं। अन्य जन फीके दलिये को दाल, कढ़ी तथा शक्कर के साथ खाते हैं। दलिया दूध में डालकर खाने में शक्तिवर्धक होती है। दलिया मक्का, जौ आदि की भी बनती है। इसका प्रचार विदेशों में बहुत अधिक है।

खिचड़ी गेहूँ के दलिये की

उपर्युक्त ढंग से दलिया तैयार करके घी में भून लो। जब सुगंध आने लगे और बादामी रंग हो जावे तब उसमें बराबर की बिनी धुली मूँग की दाल डाल दो। बिना धुली दाल भी इसमें डालते हैं। साथ ही नमक और पानी भी छोड़ दो। जब दाल और दलिया गल जावे और खिचड़ी घुट जावे तब उसे उतार लो।

रोटी

रोटी प्रायः गेहूँ की बनती है, इसके अतिरिक्त कई अन्य अनाजों की भी बनाई जाती है, उनमें से विशेष यहाँ लिखी जावेंगी।

रोटी गेहूँ की

गेहूँ के आटे को चलनी से चालकर पानी से गूँध लो। आटा थोड़ी देर का भीगा हुआ अच्छा होता है, फिर आटे में भली प्रकार लोच दे लो। आटे की छोटी-छोटी लोई (कुछ लोग पेड़ा कहते हैं) बनाकर सूखे आटे का परथन लगाकर चकले-बेलन से एकसार रोटी बेल लो ताकि कहीं मोटी और कहीं पतली न रहे। आग पर रक्खे तवे पर उसको डालो, और सेको। पहली ओर ज़रा कम सेको और दूसरी तरफ दो-चार चित्ती पड़ने पर उतारकर अंगारों

पर सेंक लो। जब रोटी फूल जावे तब राख झाड़कर घी लगा दो। अच्छी रोटी पतली और फूली हुई होती है। उसका कम या अधिक सेकना खानेवालों की रुचि पर निर्भर है।

मिस्सी रोटी

दो नाजों की मिली हुई रोटी को प्रायः मिस्सी कहते हैं। शहरों में गेहूँ-चने की मिली रोटी खाने का आम रवाज़ है। कुछ लोग गेहूँ-चने को मिलाकर पिसवा लेते हैं। अन्य गेहूँ में चने की दाल मिलवाकर पिसवाते हैं और कुछ गेहूँ के आटे में बेसन मिलाकर रोटी बनाते हैं। यह अपनी रुचि पर निर्भर है। इस प्रकार का आटा पानी कुछ अधिक लेता है। और इसमें नमक डालना आवश्यक है, इसका आटा कुछ कड़ा गूँधा जाता है। यह रोटी गेहूँ की रोटी से कुछ मोटी रखते हैं और मंदी आग से अधिक सेकते हैं ताकि अंदर तक आटा सिक जाय। इसमें घी भी प्रायः गोदकर भरते हैं ताकि जल्दी हज़्म हो और अधिक लाभकारी हो।

बेभड़

जयपुर-राज्य में जौ-चने, गेहूँ की रोटी बनाने का रवाज़ बहुत है, इसे बेभड़ कहते हैं। इसमें भी नमक डालकर बनाते हैं।

रोटी मक्का की

मक्का को पिसवाकर रोटी बनाते हैं, जो देखने में सुन्दर और खाने में भी अच्छी लगती है।

रोटी उर्द की पकी हुई दाल की

गेहूँ के आटे में पानी के बदले उर्द की बनी हुई दाल डालकर गूँधो। इसमें केवल लोच लगाने के लिये पानी की आवश्यकता होती है। यह रोटी मिस्सी रोटी की तरह सेकी जाती है और इसका

आटा साधारण गेहूँ की रोटी से कड़ा होता है। पकी हुई दाल में सब मसाले डालकर और हींग का छौंक देने के बाद ठंडी करके आटे में डालो। गरम दाल से आटा गूँधने से हाथ जल जावेगा। यह रोटी खाने के बड़ी स्वादिष्ट होती है।

रोटी बाजरे की

बाजरे का आटा चालकर गूँध लो। यह आटा इकट्ठा न गूँधकर थोड़ा-थोड़ा गूँधा जाता है। हाथ में पानी लगाकर लोई बनाकर हाथ में ही रोटी को बढ़ावे। कुछ लोग इसे बेलकर बनाते हैं, परन्तु उसमें कठिनाई होती है। यदि हाथ में बढ़ाने में दिक़्क़त हो तो थोड़ा सा गेहूँ का आटा मिलाकर बाजरे का आटा गूँधो तो सरलता से बन सकती है। हाथ की बनाई रोटी अधिक स्वादिष्ट और लाभकारी होती है। रोटी को मंदी आग पर सेकना चाहिये और गोद कर घी लगाना चाहिये। यह रोटी मारवाड़ी बहुत खाते हैं।

रोटी बेसन की

कुछ लोग खाली बेसन की रोटी बनाते हैं। इसे प्रायः खुजली के रोगी को खिलाते हैं। इसको बेलने में कठिनता होती है, अतः इसे हाथ से पानी अथवा घी लगाकर बढ़ाते हैं। नमक नहीं डालते हैं, क्योंकि खुजली के रोगी को नमक नहीं दिया जाता। नमक खाने से खुजली ज्यादा चलती है।

रोटे

गेहूँ के आटे को दूध से कड़ा सान लो। फिर उसके मोटे रोटे बेलकर तवे पर सेको, थोड़ा सिक जाने पर उतार लो और एक गीला कपड़ा उस पर रखकर उसके किनारे उठा दो। रोटा बड़ा हो तो बीच-बीच में भी किनारे उठा दो, फिर उसे अंगारे पर अच्छी

तरह सेककर राख झाड़कर घी में डुबा दो। पाँच मिनट बाद निकाल लो। इसे दही तथा शक्कर के साथ खाते हैं। आम के अचार से भी खाते हैं। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

चटनी पोदीने की—दाल के साथ खाने की

पोदीने की पत्ती नोचकर साफ़ कर लो और पानी में खूब साफ़ धो लो ताकि मिट्टी न रहे। फिर नमक, लाल मिर्च, धनिया, नीबू, इमली या आम की खटाई सूखी या हरी जैसी मिल सकती हो, भुना हुआ सफ़ेद ज़ीरा, हींग यह सब मसाले डालकर सिलबट्टे में खूब बारीक चटनी पीस लो। कोई इसमें किशमिश, मुनक्का अथवा शक्कर भी डालते हैं, जिससे चटनी खटमिट्ठी हो जाती है।

चटनी हरे धनिये की

यह चटनी पोदीने की चटनी की भाँति ही बनती है। इसके मसाले में सूखा धनिया डालने की आवश्यकता नहीं। यदि चटनी बढ़ानी हो तो डाल दो। कुछ लोग धनिया, पोदीना मिलाकर भी चटनी बनाते हैं। यह सुगंधित और स्वादिष्ट होती है।

दाल का मसाला

दाल का मसाला बाज़ारों में बिकता है। बेचनेवाले छोटे-छोटे डिब्बों में भरकर बेचने में काफ़ी दाम ले लेते हैं। यदि अपने घर में बना लिया जावे तो बड़ा लाभ हो, और खाते समय दाल में डालने से अचार चटनी की आवश्यकता नहीं रहती। कुछ लोग इसमें पानी मिलाकर चटनी की तरह चाटते भी हैं। इसका मसाला और मात्रा यह है।

सोंठ–१० तोला।

आमचूर–१० तोला।

ज़ीरा सफ़ेद–५ तोला।

लाल मिर्च–२॥ तोला।
काली मिर्च–२॥ तोला।
नमक लाहौरी (सेंधा)–१० तोला।
बड़ी इलायची के दाने–१ तोला।
दालचीनी–१ तोला।
भुनी हींग–१ तोला।

इन सब मसालों लो कूट-पीसकर बारीक चलनी या कपड़े से चाल लो, फिर किसी शीशे या पत्थर या चीनी के बर्तन में भरकर रख दो। उसमें यह खराब न होगा। दाल खाते समय रुचि अनुसार एक या आधी चमची मसाला दाल में डालने से वह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है।

———

अध्याय २

पक्का या निखरा भोजन

साग

साग कई प्रकार के होते हैं और उनके बनाने की विधियाँ भी भिन्न हैं। कुछ सागों के बनाने की रीतियाँ एक सी हैं अतः वह संक्षेप में दी जावेंगी।

साग आलू का

आलू ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी भाजी नहीं। यह प्रायः सब स्थानों में और बारहों महीने पाया जाता है। इसके प्रयोग भी अनेकों हैं। इधर दो प्रकार के आलू होते हैं, एक पहाड़ी दूसरा देशी। पहाड़ी आलू बहुत बड़ा होता है और देशी छोटा। विशेषकर सर्दी में जब नया आलू आता है तब वह बहुत छोटे प्रकार का होता है।

आलू साधारण सूखे

आलू उबाल कर छील लो फिर चाकू से काट कर टुकड़े कर लो। इसको पतीली या कढ़ाई में बनाते हैं। कढ़ाई में भूनने की आसानी रहती। घी में जीरे का छौंक लगाकर उसमें धनिया, लाल मिर्च, हल्दी, नमक तथा थोड़ी खटाई रुचि के अनुसार डालकर घी में थोड़ा भुन जाने पर आलू छोड़कर करछी से चलाओ। जब आलू और मसाला मिल जावे और मंदी आग पर आलू भी कुछ

भुन जावे तब उतार लो। साधारण साग से इस प्रकार के आलू में कुछ अधिक घी डालना चाहिये।

आलू साधारण रसदार

आलू उबाल कर छील लो। उसको हाथ से फोड़कर छोटा कर लो। पतीली में घी डालकर जीरा-लौंग का छौंक तैयार कर उसमें थोड़ी लाल मिर्च डालकर फोड़े हुए आलू डाल दो। नमक हल्दी और पानी छोड़ दो। पानी का कम या अधिक होना रुचि पर है। कुछ लोग लपटवाँ आलू पसन्द करते है, कुछ अधिक रसदार। पाव भर आलू में छटाँक भर दही के हिसाब से दही घोलकर उसमें डाल दो साथ ही थोड़ा धनिया भी। यदि हरा धनिया मिलता हो तो उसको महीन काटकर खूब धोकर ऊपर से डाल दो और थोड़ा सा गरम मसाला डालकर उतार लो। कुछ लोग दही के स्थान पर उसमें खटाई भी डालते हैं।

आलू धनियादार

सर्दी के दिनों में पाव भर आलू के लिये दो तोला हरा धनिया खूब धो पीसकर रख लो। उपर्युक्त विधि से थोड़ा रसा आलू में डाल कर पकाओ। फिर वह पिसा धनिया उसमें डाल दो। यह साग बहुत स्वादिष्ट होता है।

आलू—सूखे साबत

छोटे-छोटे आलू लेकर उसको छीलकर गोद लो। पाव भर आलू में एक छटाँक के हिसाब से घी पतीली में डालकर आग पर रक्खो। उसमें खूब साफ धोकर डाल दो और नमक डाल दो। उसे करछी से चलाती रहो थोड़ा भुन जाने पर उसे ढक दो। यह सब काम मंदी आग पर होना चाहिये। आलू के गल जाने पर उसे धनिया, हल्दी, लाल मिर्च डालकर भून लो। यह आलू बहुत स्वादिष्ट होता है।

आलू—दम

छोटे आलू लेकर छील लो और खूब साफ पानी से धो लो। उसे चाकू से अच्छी तरह गोद लो। पाव भर आलू में छटाँक भर के हिसाब से घी पतीली में डालकर उसे आग पर रक्खो। आग मंदी होनी चाहिये, उसमें नमक डालकर ढक दो। बीच-बीच में थोड़ा चलाती जाओ। जब आलू गल जावे तब गीला मसाला हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पीस कर डालो और थोड़ा भूनो। फिर पाव भर में छटाँक भर दही धो कर डालो। जब पानी सूख जाय थोड़ा गरम मसाला डालकर उतार लो।

आलू का भर्ता

आलू उबाल कर या अच्छी आग में अथवा गरम राख में भून-कर छील लो। फिर आलू को पीसकर एक सार कर लो। इसमें नमक लाल मिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। एक अँगारे पर घी डालकर बघार दो और तश्तरी से ढक दो ताकि बघार की सुगंध आलू में मिल जावे। जब जानो कि सुगंध आलू में मिल चुकी और अंगारा बुझ गया तब कोयला निकालकर फेंक दो और मसाला मिलाकर खाने के काम में लाओ। आलू का भर्ता बीमारों के पथ्य के काम में आता है और उसमें घी नहीं डालते हैं। लाल मिर्च के बदले काली मिर्च डालते हैं।

आलू बाजार के से

आलू के छोटे टुकड़े काट लो। उसे खूब साफ धो लो। क्योंकि आलू में प्रायः बहुत मिट्टी लगी रहती है। कढ़ाई में थोड़ा घी डाल कर आग पर रक्खो और जीरे का छौंक तैयार करके उसमें वह आलू डाल दो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया डालो और तना पानी डाल दो कि आलू गल जावे। गल जाने पर उसमें

खटाई डाल दो और आलू में मिलाकर उतार लो। बाजार में पूरी कचौरी के साथ प्रायः ऐसे ही आलू मिलते हैं जो सबको पसन्द होते हैं।

आलू तले हुए

कढ़ाई में छोटे आलू गोदकर या बड़े आलू छील काट कर तल लेते हैं। फिर उसको उपर्युक्त विधियों से सूखे या रसदार बना सकते हैं। तलने के बाद भी कुछ लोग भर्त्ता बनाते हैं।

मिश्रित आलू

आलू में कई साग डालकर भी बनाते हैं। जैसे आलू गोभी आलू सेम, आलू पालक, आलू मेथी आदि। यों तो आलू किसी भी साग में डालकर या मिलाकर बनाये जा सकते हैं। इसमें किसी विशेष विधि के बताने की आवश्यकता नहीं है। आलू गोभी अथवा आलू सेम को काटकर धो डालो, घी में हींग भूनकर छौंक लगाकर नमक हल्दी डालकर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा गरम मसाला डालकर और मिलाकर उतार लो।

यदि मेथी या पालक के आलू बनाने हों तो इन सागों को खूब बीन धोकर बारीक काट लो और उसको एक बार फिर धो लो ताकि सब मट्टी निकल जावे। फिर पतीली में हींग तथा घी डालकर आग पर रक्खो। छौंक तैयार होने पर हरा साग आलू और नमक, हल्दी डालकर ढक दो। गल जाने पर और हरे साग का पानी सूख जाने पर लाल मिर्च धनिया मिलाकर उतार लो।

आलू अदरक के

अदरक को छीलकर महीन काट लो। आलू को भी छीलकर टुकड़े तैयार कर लो और धो डालो। घी पतीली में डालकर

आग पर रक्खो। छौंक तैयार होने पर पिसी हुई काली मिर्च और नमक डाल दो। कटी धुली अदरक और आलू उसमें डाल दो। पानी डालकर ढक दो। आलू के गल जाने पर उसमें नींबू का रस डालकर उतार लो और किसी पत्थर या चीनी के बर्तन में उसे रखना चाहिये। परन्तु नींबू की खटाई कलई आदि के बर्तनों में भी जल्दी खराब हो जाती है।

आलू काली मिर्च के

प्रायः व्रत आदि के समय फलाहार में लाल मिर्च खाना वर्जित रहता है। इस लिये लाल मिर्च के स्थान पर काली मिर्च प्रयोग में लाते हैं। काली मिर्च के सूखे तथा रसदार सागों में हल्दी भी नहीं डाली जाती अन्यथा विधि सब एक ही है।

अरुई या घुइयाँ सूखी

सूखी घुइयां तीन प्रकार से बनती हैं।

पहली विधि

घुइयां को उबालो और गल जाने पर उतार कर छील लो। फिर कढ़ाई या पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और उसमें अजवायन डालो। उसके भुन जाने पर उसमें धनिया, लाल मिर्च, नमक, हल्दी और रुचि अनुसार पिसी खटाई डालकर भून लो, फिर वह घुइयां साबत या काटकर उसमें डालो और करछी से चलाओ ताकि मसाला भी मिल जावे और घुइयां भी भुन जावें।

दूसरी विधि

घुइयां उबाल और छीलकर हथेली से चपटी करके रख लो। फिर तवा या कढ़ाई में अजवायन का छौंक तैयार करो। घी साधारण से कुछ अधिक होना चाहिये। उसमें नमक-हल्दी डालकर

घुइयां भी डालो और उलटकर खूब तलो या सेंको जिससे लाल हो जावें। आग मंदी होनी चाहिये। फिर उसमें मिर्च धनिया, खटाई डालकर मिलाओ और उतार लो। यह घुइयां अधिक स्वादिष्ट होती हैं।

तीसरी विधि

कच्ची घुइयां को छीलकर बड़ी-बड़ी काट लो। पतीली में पाव भर घुइयां पीछे छटाक भर घी डालकर आग पर रक्खो। अजवायन का छौंक लगाकर घुइयां उसमें डालो। साथ ही नमक-हल्दी डाल दो, यह मंदी आग पर बनानी चाहिए। उसको करछी से उलट-पलट कर भूनते रहो। उसके गल जाने पर धनिया, लाल मिर्च, खटाई डालकर मिलाओ और उतार लो।

घुइयां रसदार

घुइयां को उबालकर छील लो फिर चाकू से काटो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और उसमें अजवायन डालो, उसके भुन जाने पर घुइयां तथा अंदाज से पानी डाल दो। नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया भी डालो। पानी कम या अधिक इच्छानुसार डाला जा सकता है। पक जाने पर उसमें नींबू का रस डालकर उतार लो।

जमीकन्द

जमीकन्द भी कई प्रकार से बनाया जाता है। यह अहमदाबाद की तरफ अच्छा मिलता है, इसकी बड़ी भेली अच्छी होती है। इधर का जमीकन्द खुजली वाला होता है।

पहली विधि

जमीकन्द की भेली पर मिट्टी लपेट कर भाड़ में भुनवा लो ताकि

खुजली न रहे । इसको साफ करके छीलकर पतले-पतले कतले काट लो । फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो घी गरम होने पर उन कतलों को तल लो । जब यह करकरे हो जावें तब उतार लो । पतीली को आग पर रक्खो । हींग का छौंक तैयार करके उसमें जमीकन्द डाल दो । नमक, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च, दही में मिलाकर और उसे पानी में घोलकर डालो । थोड़ा सा पिसा हुआ सूखा आंवला और पक जाने पर गरम मसाला तथा हरा धनिया डालकर उतार लो ।

दूसरी विधि

जमीकन्द को छील-काटकर उबाल लो और फिर उसको तलकर उपर्युक्त विधि से बनाओ ।

तीसरी विधि

जमीकन्द को छील-काटकर तैयार करो । पतीली में पाव भर पीछे डेढ़ छटाक घी और १ माशा हींग डाल दो, भुन जाने पर करछी से उसे फोड़ दो । छीलकर बारीक काटी हुई अदरक को उसमें डाल दो, थोड़ा तल जाने पर जमीकन्द काटकर उसमें डाल दो और ढक दो । उसमें नमक भी डाल दो, बीच-बीच में खोलकर उसे चलाती रहो । उसके गल जाने पर थोड़ा पानी, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च तथा घोला हुआ दही डालो और पिसा हुआ सूखा आंवला, गरम मसाला तथा कटी धुली हरी धनिया छोड़कर उतार लो ।

कुछ लोग सूखा जमीकंद भी बनाते हैं अर्थात् उसमें पानी न डाल कर दही में ही मसाला डालकर मिला लेते हैं ।

जमीकंद में आंवला डालना बहुत आवश्यक है ।

रतालू

रतालू को छीलकर उसके पतले पतले कतले चाकू से काट लो ।

उन्हें घी में ऐसा तल लो ताकि गल जावें। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तैयार करके उसमें तला हुआ रतालू डालो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, और घोला हुआ दही डालकर उतार लो।

शकरकन्द सूखी

शकरकन्द को छीलकर पतले-पतले कतले काट लो फिर धो डालो और पतीली में घी लौंग डालकर छौंक तैयार कर लो और कटी हुई शकरकन्द उसमें डाल दो। नमक, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च डाल दो। ऊपर से पानी डाल दो, गल जाने पर खटाई डालकर मिलाकर उतार लो। यह मंदी आग पर होनी चाहिये।

शकरकन्द रसादार

शरककन्द उपर्युक्त विधि से छीलकर धो डालो और लौंग घी के छौंक में शकरकन्द डालकर उपर्युक्त मसाला और पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर और पानी गाढ़ा होने पर खटाइ डालकर उतार लो।

मूली पहली विधि

मूली को चाकू से छीलकर पतली-पतली काट लो। पतीली में अजवायन घी का छौंक तैयार कर लो। उसमें यह मूली तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो। आँच मंदी हो। ऊपर तश्तरी में पानी डालने से मूली जलेगी नहीं और गलेगी जल्दी। गल जाने पर लाल मिर्च धनिया डाल दो और मिलाकर उतार लो। इसमें कुछ लोग खटाइ भी डालते हैं।

मूली दूसरी विधि

मूली को छीलकर काट लो। इसके छोटे पत्तों तथा डंठल को

भी महीन काट लो और खूब धोकर दोनों को उबालने को आग पर रक्खो। उसके गल जाने पर उतार लो। फिर उसका पानी हाथ से दबाकर निचोड़ लो। पतीली में घी तथा अजवायन डालकर आग पर रक्खो। मूली में नमक, लाल मिर्च, हल्दी धनिया डाल कर मिला दो। अजवायन का छौंक तैयार हो जाने पर उसमें यह मूली डालकर भून लो और फिर उतार लो। खटाई जरूर डालो।

मूली पालक

पालक को खूब साफ धोकर काटो और फिर धो डालो। मूली को छीलकर काट लो और धो डालो। पतीली में घी और हींग का छौंक तैयार करके मूली पालक उसमें छोड़ दो। नमक, लाल, मिर्च, हल्दी, धनिया भी डालो और ढक दो। जब मूली पालक गल जावे और उसका पानी सूख जावे तब उसे उतार लो और खटाई मिला दो।

मूली का फजीता

मूली को छीलकर धो डालो और कद्दू कस से कसकर खूब निचोड़ डालो ताकि उसका खारा पानी सब निकल जावे। फिर उसमें हरी मिर्च तथा अदरक बारीक काटकर मिला दो। नमक मिलाकर नींबू निचोड़ दो।

मूली की फली या सेंगरी

मूली की फली लम्बी-लम्बी होती हैं, उनको साफ करके काट लो और धो डालो। फिर अजवायन घी का छौंक तैयार हो जाने पर छौंक दो। नमक, लाल, मिर्च हल्दी, धनिया डालकर ढक दो ऊपर से तश्तरी में पानी डाल दो। गल जाने पर उतार लो और खटाई मिला दो। आँच मंदी रहनी चाहिये।

आलू सेंगरी

कुछ लोग सेंगरी में आलू मिलाकर पसंद करते हैं। आलू को छीलकर छोटा छोटा काट लो और सेंगरी को काटकर धो डालो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और अजवायन का छौंक तैयार करो। उसमें आलू तथा सेंगरी डाल दो। नमक हल्दी डालकर ऊपर से तश्तरी में पानी डालकर ढक दो। दोनों चीज़ों के गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा रुचि अनुसार खटाई डाल दो और मिलाकर उतार लो।

गाजर

गाजर छीलकर दो टुकड़े कर लो और उसका अन्दर का नैड़ा (जिसे कुछ लोग हड्डी कहते हैं) निकाल कर अलग कर दो। फिर उसको छोटा-छोटा काट लो और धो डालो इसके लिये लौंग या जीरे का छौंक घी डालकर तैयार कर लो और उसमें गाजर डालो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया डालो। उसमें थोड़ा पानी डालने से वहज लेंगी नहीं और जल्दी गल जावेंगी। गल जाने और पानी सूख जाने पर उसमें पिसी खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

गाजर मेथी

गाजर में प्रायः मेथी मिला कर बनाते हैं। उससे वह स्वादिष्ट और सुगंधित हो जाती है। हरी मेथी को साफ करके काट लो। गाजर काटकर तैयार करो और खूब धो डालो। हींग घी का छौंक देकर दोनों चीजें पतीली में डाल दो। मसाला सब उपर्युक्त ही पड़ेगा—मेथी के साथ में पानी डालने की आवश्यकता नहीं। परंतु आँच मन्दी रहनी चाहिये।

कद्दू या काशी फल

कद्दू पक्का या कच्चा दो प्रकार का मिलता है। कच्चे को छिलके

सहित काट लेते हैं और पक्के का छिलका अलग करके छिलके को महीन और कद्दू को मोटा काटते हैं। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और उसमें दाना मेथी डाल दो। उसका छौंक तैयार होने पर कटा हुआ कद्दू धोकर डाल दो। उसमें नमक, हल्दी डाल दो। पक्के कद्दू में प्रायः थोड़ा पानी भी डालते हैं, जिससे जल्दी गल जावे अथवा तश्तरी में पानी डालकर ढक देते हैं, और मन्दी आग पर रखते हैं। गल जाने पर लाल मिर्च तथा धनिया और खटाई डालकर मिला दो। कुछ लोग उसमें थोड़ा गुड़ या शक्कर भी डालते हैं, उससे स्वादिष्ट हो जाता है।

लौकी या घिया साधारण

लौकी देखकर कच्ची लेनी चाहिये। उसको छील-काटकर धो डालो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो। लौंग या ज़ीरे का छौंक तैयार करो। इसमें लौकी तथा नमक, हल्दी डालकर रख दो। लौकी गल जाने पर तथा रेशा कुछ गाढ़ा हो जाने पर उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सूखी खटाई या नींबू डाल कर उतार लो।

लौकी बेसन की

लौकी को छील कर धो लो, फिर घियाकस से कस लो और उबाल लो। जब वह गल जावे उसको पानी से निकालकर हाथ से निचोड़कर रख लो। पाव भर लौकी में आध पाव बेसन के हिसाब से लो। कढ़ाई में बेसन के बराबर घी लेकर उसमें बेसन भून लो। वह हलवे के बेसन की भाँति भुन जाना चाहिये। जब सुगंध आने लगे तब लौकी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई अथवा नीबू का रस डालकर मिला दो और दो चार मिनट आग पर रखकर उसे उतार लो। यह स्वादिष्ट होती है।

बैंगन साबत

बैंगन कई प्रकार से बनाये जाते । छोटे-छोटे बैंगन लेकर धो डालो । चाकू से चार फाँक काटो कि अलग न हों, जुड़ी रहें । फिर उसके लिये मसाला तैयार करो । नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया तथा खटाई या नींबू का रस मिलाकर उस कटे हुये बैंगन में थोड़ा भर दो । पतीली में घी और लौंग या जीरा डालकर रकाबी में पानी डालकर ढक दो । मंदी आग पर रक्खो । इसको कढ़ाई में भी बनाते हैं । बैंगन काटने के बाद पानी में डाल देना चाहिये, नहीं तो कड़ुवा हो जाता है ।

बैंगन कटे हुए

बैंगन धोकर काट लो । कुछ लोग इसे छील कर भी बनाते हैं । फिर पतीली में घी डालकर ज़ीरा या लौंग डाल दो । छौंक तैयार होने पर बैंगन डाल दो, नमक-हल्दी तथा कुछ आग तेज हो तो थोड़ा पानी डाल दो और ढक दो । उसके गल जाने पर लाल मिर्च, धनियाँ, तथा खटाई डाल और मिलाकर उतार लो । कुछ लोग इसे रसदार भी बनाते हैं । बैंगन काटने के बाद पानी में डाल देना चाहिये, नहीं तो कड़ुवा हो जाता है ।

बैंगन तले हुए

बैंगन धोकर गोल पतले कतले काट लो और कढ़ाई में या तवे पर अधिक घी डालकर आग पर रक्खो । उसके गरम होने पर बैंगन तल लो । जब वह दोनों ओर से सुर्ख होकर गल जावे तब निकाल लो । इसके लिये आग बहुत तेज़ न होवे नहीं तो बैंगन गलने के पहले ही लाल हो जावेगा । जब सब तल चुको तो कढ़ाई में ज़रा सा घी छौंकने लायक रहने दो, बाकी घी निकाल दो ।

ज़ीरा डालकर छौंक तैयार कर लो। धनिया, लाल मिर्च, हल्दी, नमक, खटाई, घी में डालकर बैंगन डालकर करछी से चलादो। यह बहुत मंदी आग पर होना चाहिये ताकि मसाला या बैंगन जलने न पावें। बैंगन काटने के बाद पानी में डाल देना चाहिये, नहीं तो कड़ुवे हो जाते हैं।

भरता बैंगन का

गोल बैंगन लेकर धो डालो, फिर अंगारों पर रखदो, उसे उलटते-पलटते जाओ ताकि वह सब तरफ़ से भुनकर गल जावे। उसके बाद उसे छीलकर खोलकर देख लो ताकि उसमें कीड़ा आदि हों तो पता चल जावे। फिर उसको एकसार कर लो। उसमें नमक, मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा मिला दो और अंगारे के ऊपर थोड़ा घी डालकर बघार दो और ढक दो ताकि बघार की सुगंध भरते में ही समा जाय, बाहर न निकले। जब सुगंध भरते में मिल जावे तब कोयला निकालकर फेंक दो और बघार का घी भरते में मिला दो। कुछ लोग भरते में दही मिलाते हैं।

कच्चे केले की फली का साग

केले की फली को धोकर उबाल और छीलकर काट लो। पतीली में ज़ीरे का छौंक तैयार करके केला डाल दो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया तथा पानी डाल दो। कुछ पक जाने पर दही घोल-कर डालो और थोड़ा गरम मसाला। खदक जाने पर उतार लो।

कुछ लोग इसको कच्चा धो काटकर भी बनाते ह। उसमें घी अधिक डालकर भून लेते हैं, तब पानी डालते हैं।

पक्के केले की फली का साग

पक्के केले ऐसे लो जो पकने पर सड़ने के निकट न हों और धो

डालो। उनको छीलकर काट लो और घी में भूनकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

ढेड़स या टिण्डे सूखे काटकर

कच्चे टिण्डे लेकर उनको छीलकर काट लो और धो डालो। पक्के टिण्डों में काले बीज हो जाते हैं और वह स्वाद नहीं रहता। घी ज़ीरा का छौंक तैयार करके टिण्डे पतीली में डाल दो, नमक, हल्दी डालकर तश्तरी पर पानी डालकर ढक दो। आग बहुत तेज न हो। टिण्डे के गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया और रुचि के अनुसार खटाई डाल और मिलाकर उतार लो।

टिण्डे सूखे साबत

छोटे-छोटे कच्चे टिण्डे लेकर छील लो और उसकी ऐसी चार फाँकें करो कि वह अलग न हों, बल्कि जुड़ी रहें। फिर धो डालो। नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौंफ मिलाकर गीला पीस लो। फिर उन टिण्डों में थोड़ा-थोड़ा भर दो। साबत टिण्डों में साधारण से अधिक घी डाला जाता है। ज़ीरे के छौंक में इनको डाल दो। आग मंदी रहे। रकाबी पर पानी डालकर ढक दो। जब टिण्डे अच्छी तरह गल जावें तब थोड़ी खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

टिण्डे रसदार

टिण्डों को छीलकर काट लो और धोलो। पावभर टिण्डे के पीछे छंटाक भर घी लेकर पतीली में डालकर आग पर रक्खो। ज़ीरे का छौंक लगाओ और कटे हुये टिण्डे तथा नमक-हल्दी इसमें डाल दो। करछी से इसे चलाते रहो। जब टिण्डे भुन जावें और गलने लगें तब थोड़ा पानी, लाल मिर्च तथा धनिया डाल दो। बिल्कुल गल जाने पर खटाई डालकर उतार लो।

भिंडी सूखी कटी हुई

भिंडी को खूब साफ़ धोकर काटना चाहिये, काटने के बाद धोने से उसमें लस हो जाता है। उसके इधर-उधर के हिस्से काटकर फेंक दो और फिर उसे काटो। पतीली में अजवायन का छौंक तैयार करके भिंडी नमक तथा हल्दी उसमें डाल दो। इसमें मंदी आग की बहुत आवश्यकता है, क्योंकि गलने के लिये इसमें पानी नहीं डाला जाता है। इसे ढक दो। भिंडी के गल जाने पर उसमें लाल मिर्च तथा धनिया डाल दो। इच्छानुसार खटाई डाल और मिलाकर उतार लो।

भिंडी सूखी साबत

यदि भिंडी साबत बनानी हों तो खूब साफ़ धोकर ऊपर नीचे का हिस्सा काटकर फेंक दो और उनको चीरकर रखते जाओ। फिर नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, सौंफ सब गीला पीसकर तैयार कर लो और उन चिरी हुई भिंडियोंमें थोड़ा-थोड़ा भरते जाओ। फिर पतीली में घी डाल आग पर रखकर अजवायन का छौंक दो। उसमें भरी हुई भिंडी डालकर ढक दो। बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ। उसके गल जाने पर खटाई डालकर उतार लो।

भिंडी रसदार

भिंडी को धोकर काट लो और ऊपर नीचे के हिस्से को काटकर फेंक दो और पतीली में पाव पीछे छटाक घी डालकर आग पर रक्खो। उसमें अजवायन डाल दो और भिंडी उसमें डालकर करछी से चलाती रहो जिसमें भिंडी भुन जावें, और लस फिर न छूट सके। यह एक प्रकार से तल सी जावेंगी। फिर उसमें थोड़ा पानी, नमक तथा हल्दी डाल दो। थोड़ा पक जाने पर छटाक भर दही घोलकर

छोड़ दो। लाल मिर्च, धनिया तथा गरम मसाला डाल दो और पक जाने पर उतार लो। यह स्वादिष्ट होती हैं।

कचनार के फूल

कचनार की कलियों का साग बनाया जाता है। उसके डण्ठल तोड़ कर साफ़ करके धो डालो और उबाल लो जब गल जावे तब उतार लो और ठंडा होने पर निचोड़ कर रख लो। पतीली में घी हींग का छौंक तैयार करके कचनार में नमक, हल्दी, लाल मिर्च धनिया, दही डाल कर नीचे मिला दो और छौंक दो फिर करछी से चला कर भून लो। भुन जाने पर उतार लो।

कच्चा पपीता

पपीते को छीलकर काट लो और उसके बीज आदि निकाल कर फेंक दो। मेथी का छौंक तैयार करके उसमें डाल दो। नमक हल्दी और थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो। अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई तथा थोड़ी शक्कर डाल दो। इसको रस-दार भी बनाते हैं, विधि यही है। बन कर यह बहुत कुछ कद्दू की भाँति हो जाता है।

गोभी सूखी

गोभी के फूल को छोटा-छोटा काट लो। उसके डंठल को काट कर छील लो और धो डालो। थोड़ी सी अदरक छील काटकर तैयार कर लो और धो डालो। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो। हींग और अदरक डाल कर भून लो फिर गोभी तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो। इस साग में साधारण से अधिक घी डालना चाहिए। मंदी आग रखनी चाहिए। बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ ताकि गोभी अच्छी तरह गल और भुनकर खिलने लगे। फिर उसमें लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला और पाव भर में छटाक

भर दही डाल कर मिला दो। थोड़ी देर आग पर और रहने दो जिससे दही का पानी सूख जावे और गोभी भुन तथा खिल जावे। कुछ लोग दही के बदले खटाई भी डालते हैं। गोभी भुन जाने से स्वादिष्ट होती है।

गोभी रसदार

गोभी के फूल के छोटे डंठलों को छील कर उसे लम्बे टुकड़ों में काट लो और धो डालो। पतीली में हींग का छौंक तैयार करके गोभी डाल दो और दो चार मिनट करछी से चलाती रहो। फिर नमक, हल्दी, पानी डाल कर ढक दो। गोभी के अच्छी तरह गल जाने पर पाव भर के लिये छटाक भर दही लेकर उसे घोल लो और लाल मिर्च, धनिया तथा दही उसमें डाल कर ढक दो। जब फदकने लगे उसमें गरम मसाला तथा कटा हुआ हरा धनिया धोकर डाल दो और उतार लो। रसदार साग गोभी की फ़सल के आख़ीर पर बनाया जाता है।

करेला

करेले को प्रायः साबुत बनाते हैं। कुछ लोग इसे काट कर बनाना भी पसंद करते हैं। परन्तु करेला कड़ुआ होता है, उसकी कड़ुवाहट कम करने की विधि समान है। करेले को छीलकर चीर लो ताकि यदि किसी करेले में कीड़ा हो तो वह फेंक दिया जाय, फिर उसमें अन्दर और बाहर नमक, हल्दी लगाकर रख दो। कहीं-कहीं धूप में सुखवाने की प्रथा है। आध घन्टे बाद उसे खूब अच्छी तरह धो डालो और फिर उसको निचोड़ लो। यदि पक्के बीज हों तो उन्हें निकाल डालो।

करेला कटा हुआ

उपर्युक्त विधि से करेले को तैयार करके उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में

काट डालो। फिर हींग का छौंक तैयार करके उसमें करेला डाल दो। नमक-हल्दी डालकर ढक दो। बीच-बीच में करछी से चलाती रहो। यह कड़ाई में भली प्रकार बनते हैं। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई डाल दो और मिलाकर उतार लो।

करेला साबत

करेले को निचोड़ लेने के बाद उसमें भरने का मसाला तैयार करो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, सौंफ, नींबू का रस मिला दो, फिर थोड़ा-थोड़ा करेलों में भर दो। कहीं-कहीं इनको कच्चे तागों से बाँध देते हैं। परन्तु इसमें खाने या परसते समय कठिनता होती है। बिना बाँधे भी यदि करछी से भली प्रकार उलट-पलट किये जावें, तो मसाला नहीं निकलता है। कुछ लोग मसाले के साथ में करेले के छिलके भी धोकर, निचोड़कर भर देते हैं। हींग का छौंक तैयार करके उसमें भरे हुये करेले डाल दो और उसको उलटते-पलटते रहो। जब वह गल जावें और उनका रंग बदल जावे और लाल होने लगे तब उतार लो। रुचि के अनुसार इसको तेल में भी बना सकते हैं और इसके मसाले में तेल के आम के अचार का मसाला मिश्रित करने से एक विशेष सुगंध आने लगती है। इसके बनाने के लिए मंदी आग और अधिक घी या तेल की आवश्यकता होती है।

ककोड़ा

यह करेले के समान ही साग होता है। इसके बनाने की विधि भी करेले की भाँति है। नमक-हल्दी लगाकर धो डालो और छील-काटकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

परवल—सूखी कटी हुई छिलकेदार

परवल के इधर-उधर के नक्कू काटकर चार फाँक करके काट लो

और धो डालो। यदि पकी हों तो उनका पीला गूदा और काले बीज निकाल दो। कड़ाई में जीरे का छौंक तैयार करके उसमें परवल, नमक और हल्दी डाल दो। उसके गलाने के लिये थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दो, जब परवल गल जावे और पानी सूख जावे तब लाल मिर्च, धनिया और खटाई डालकर मिला दो और उतार लो। इसे परवल का भाजा भी कहते हैं।

परवल-सूखी छिली हुई मसालेदार

परवल को छीलकर काट लो और धो डालो। पतीली में डालकर ज़ीरे का छौंक लगा दो। उसमें परवल तथा हल्दी-नमक डालकर ढक दो। ऊपर से पानी डाल दो, उसके गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

परवल सूखी छिली हुई बिना मसाले की

परवल को छील काटकर धो डालो। साधारण साग से डेढ़गुना घी डालकर पतीली आग पर रक्खो और घी गरम होने पर परवल उसमें डाल दो। आग मन्दी रक्खो और ढक दो। नमक और लाल मिर्च उसमें डाल दो और परवल को भुनने दो। कभी-कभी करछी से उसे चला दो। जब परवल कुछ बादामी रंग के होने लगें और गल जावें तब उतार लो। यह परवल बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

परवल तले हुए सूखे

परवल को छीलकर धो डालो और तल लो। फिर थोड़े से घी में नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डालकर तले हुए परवल भी भून लो।

परवल साबत छिलके का

परवल के दोनों ओर के नक्कू काटकर परवल को चीर लो और

धो डालो। नमक, लाल मिर्च, धनिया, हल्दी, सौंफ आदि को गीला सिल पर पीसकर उसमें थोड़ा-थोड़ा भर दो। मन्दी आग पर छौंक दो और तश्तरी पर पानी डालकर उसमें ढक दो। गल जाने पर खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

परवल साबत छिले हुए

परवल को छील तथा चीरकर धो डालो। उपर्युक्त विधि से मसाला भरकर बना लो।

परवल रसदार छिलके का :

परवल को काट लो और धो डालो। पतीली में घी डालकर जीरे का छौंक तैयार करो। उसमें वह परवल नमक-हल्दी तथा पानी डालकर ढक दो। परवल के अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई डालकर उतार लो।

परवल रसदार छिला हुआ

परवल को छीलकर काट और धो डालो, फिर पतीली में जीरे का छौंक तैयार करके घी कुछ अधिक डालकर परवल डाल दो और भून लो। कुछ भुन जाने पर पिसा हुआ मसाला, नमक, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च भी डाल दो और करछी से उलट-पलट कर फिर पानी डाल दो। परवल के गल जाने पर पाव भर परवल में डेढ़ छटाक दही के हिसाब से घोलकर डाल दो और पकने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

आलू परवल-रसदार

आलू तथा परवल को छीलकर काट लो और धो डालो। फिर उपर्युक्त रसदार परवल छिली हुई विधि से ही बना लो। आलू कुछ अधिक गल जाने से इसका रसा कुछ गाढ़ा हो जाता है जो बहुतों को पसन्द होता है।

कटहल

कटहल को बाजार से छिलवा तथा टुकड़ा करवाकर मँगवा लो तो काटने से हाथ में लस नहीं लगता। नहीं तो छीलने काटने के पहले हाथ में थोड़ा घी या तेल मसल लो, नहीं तो उसका लस हाथ में ऐसा लगता है कि साफ करना कठिन हो जाता है। कटहल को धोकर उबालने को रख दो। गल जाने पर उतारकर उसे साफ कर लो। कुछ लोग उसके रेशे फेंक देते हैं, क्योंकि वह खाने में दाँत में उलझ जाते हैं। गूदे को काटकर छोटे टुकड़े कर लो और बीज को छीलकर काट लो। फिर हींग का छौंक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डाल कर नीचे ही मिला दो और पतीली में डालकर भून लो। फिर उतार लो।

कटहल तला हुआ

कटहल को उबाल कर साफ करके या कच्चे को छीलकर घी में तल लेते हैं। फिर उसको घी में हींग का छौंक देकर नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया खटाई-सहित उसमें छोड़कर भून लेते हैं। वह भी स्वादिष्ट होता है। कुछ लोग इसे तेल में भी बनाते हैं।

कटहल रसदार

कटहल को छील-काटकर धोकर उबाल लो और उपयुक्त विधि से साफ कर लो। पतीली में हींग का छौंक कुछ साधारण से अधिक घी में तैयार करके कटहल डालकर भूनो। कटहल को तल लो। जब कटहल काफी भुन जावे तब नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दो। पक जाने पर पाव पीछे एक छटाक दही घोलकर लाल मिर्च धनिया-सहित डाल दो। फदक जाने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

करमकल्ला या पातगोभी

करमकल्ले के गहरे हरे पत्ते निकालकर फेंक दो और फिर पत्तों को देख-देखकर महीन-महीन काट लो और धो डालो। पत्तों के बीच में कभी-कभी कीड़े बैठे रहते हैं, इसलिये उसे देखकर काटना चाहिये। पतीली में हींग का छौंक तैयार करके करमकल्ला तथा नमक-हल्दी डालकर ढक दो। आग मन्दी रक्खो। इसमें पानी छूट जाता है। जब देखो कि करमकल्ला गल गया है और पानी सूख गया है तब लाल मिर्च, धनिया, खटाई तथा गरम मसाला डाल और मिलाकर उतार लो।

कटहल के बीज या कोए

कटहल का मौसम जब खतम होने लगता है, तब बाज़ारों में इसके बीज अलग करके बेचे जाते हैं। इनको धोकर उबालकर छील काट लो या कच्चे ही छीलकर काट लो। यदि उबाल लिये हों तो हींग के छौंक में कटे हुए बीज नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डालकर भून लो। यदि कच्चा छौंकना हो तो नमक, हल्दी ही पहले डालो और थोड़ा पानी डालकर ढक दो, जब वह गल जावें तब लाल मिर्च, धनिया, खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

बंडा

बंडे को धोकर उबाल लो। गल जाने पर छीलकर कतला काट लो। फिर उन कतलों को घी में तल लो। नहीं तो वैसे ही घी में अजवायन का छौंक तैयार करके कटा बंडा डाल दो और थोड़ा भून लो। फिर नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, खटाई या नीबू का रस डालकर पकने पर उतार लो। इसका गाढ़ा रस हो जाता है।

लसोड़ा

कहीं-कहीं लसोड़े के बीज में कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है,

इसलिये उसको कच्चा ही एक-एक फोड़कर गुठली निकाल देते हैं। लसोड़ा धोकर ही उबाल लो। फिर गल जाने पर उतार लो। घी इसमें साधारण से अधिक डालकर हींग का छौंक तैयार करो। यह कड़ाई में अच्छे बनते हैं, फिर लसोड़ा लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डालकर खूब भूनो, ताकि उसमें लस न रहे और उतार लो। यदि कच्चे छौंकने हों तो पहले अच्छी तरह घी में भून लो, फिर मसाला डालकर ढक दो। गल जाने पर उतार लो और खटाई डालकर मिला दो।

कच्चे आम मिश्रित लसोड़ा

कच्चे लसोड़े में से गुठली निकाल दो और धो डालो। कच्चे आम को काटकर छोटे हों तो चार नहीं तो आठ टुकड़े कर लो और गुठली निकालकर फेंक दो और धो डालो। कड़ाई में घी या तेल अच्छी मात्रा में डालकर हींग का छौंक तैयार करो। फिर कटे हुए आम और लसोड़ा में नमक, हल्दी डाल दो, थोड़ा पानी डालो ताकि गल जाय और ढक दो। दोनों चीजें जब अच्छी तरह गल जावें तब पिसी हुई लाल मिर्च, धनिया, सौंफ डालकर उतार लो। यह स्वादिष्ट होता है।

तरोई

तरोई दो प्रकार की बाजार में पाई जाती है। इनमें अरी तरोई कोई-कोई कड़वी भी निकल जाती हैं। अरी तरोई को जरा-जरा सी काटकर चखते जाओ, जो कड़वी हो उसे फेंक दो और जो अच्छी हो वह काट लो। चखने के झंझट के कारण ज्यादातर घिया तरोई ही बनाते हैं, अरी बहुत कम बनाते हैं। अच्छी ताजी तरोई लेकर छील लो। फिर उसके तीन-चार टुकड़े करके या तो लम्बी काट लो या गोल-गोल कतले कर लो, जैसी पसंद हो। धो डालो।

जीरे-घी का छौंक तैयार करके उसमें नमक, हल्दी, तथा तरोई डालकर ढक दो। तरोई में पानी छूट जाता है, परन्तु बहुत तेज़ आग पर नहीं रखना चाहिये। यदि ज्यादा रसदार करनी हो तो थोड़ा पानी डाल दो। नहीं तो इसका साग थोड़े रसा का ही अच्छा होता है। पानी डालने से कड़वा हो जाता है। फिर लाल मिर्च, धनिया और खटाई डाल मिलाकर उतार लो। इसमें नीबू के रस की खटाई अच्छी होती है, उससे तरोई के साग का रंग ही बदल जाता है। यदि नीबू न मिलता हो तो खटाई डालो।

तरोई भरवा

तरोई को छीलकर लम्बाई में तीन-चार टुकड़ेकर लो, फिर उन टुकड़ों की ऐसी चार फाँक काटो कि वह जुड़ी रहें, अलग न हों। फिर धो डालो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, सौंफ गीली पीस कर उसमें थोड़ी-थोड़ी भर दो। घी-जीरे का छौंक तैयार करके छौंक दो और ढक दो। आग मंदी ही रक्खो। घी कुछ अधिक डालो। गल जाने पर खटाई या नीबू का रस डालकर मिला दो और उतार लो।

गाँठगोभी सूखी

गाँठगोभी का साग सूखा और रसदार दोनों प्रकार का बनता है। इसे अच्छी प्रकार छीलकर पतली कतली काटकर धो डालो, फिर घी, हींग, जीरे के छौंक में डाल दो। थोड़ा पानी तथा नमक, हल्दी डाल दो जिससे गल जावे, फिर रकाबी से ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, खटाई, धनिया तथा गरममसाला डालकर मिला दो और उतार लो।

गाँठगोभी रसदार

उपर्युक्त विधि से गोभी को छील-काटकर धो डालो। घी-हींग के

छौंक में कटी हुई गोभी, नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दो। गोभी के भली प्रकार गल जाने पर थोड़ा दही घोलकर लाल मिर्च और धनिया डाल दो। दही पक जाने पर उसमें गरममसाला डालकर उतार लो।

टमाटर का रसा या सूप

टमाटर को धोकर गरम पानी में जोश देकर उसका रस निकाल-कर छान लो। फिर हींग-ज़ीरे का छौंक तैयार करके उस रस को डाल दो। उसमें नमक, थोड़ी सी काली मिर्च पिसी हुई, थोड़ी-सी शक्कर डालकर पका लो। यह लाभकारी और स्वादिष्ट होता है। यह बीमारों के पथ्य में भी काम आता है।

टमाटर का रसदार साग

टमाटर को धोकर काट लो। यह न बहुत कच्चे न बहुत पक्के होने चाहिये। घी, हींग, ज़ीरे का छौंक तैयार करके कटे हुये टमा-टर तथा थोड़ा सा पानी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया तथा थोड़ी सी शक्कर डाल दो। पक जाने पर उतार लो।

टमाटर-आलू

आलू को धोकर उबाल लो और गल जाने पर छील काट लो। टमाटर को भी धोकर काट लो, फिर घी, हींग, ज़ीरे के छौंक में दोनों को डाल दो तथा नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया डाल दो। पक जाने पर थोड़ी सी शक्कर डालकर दो मिनट बाद उतार लो। यदि कच्चे आलू के साथ बनाना हो तो उनको छील काटकर धो डालो छौंक दो और उसके गल जाने पर टमाटर डालो। टमाटर खट्टा होता है, अतः टमाटर के डालने पर आलू का गलना कठिन हो जाता है। बाकी विधि उपर्युक्त है।

कच्चे टमाटर की चटनी या साग

टमाटर को धोकर छोटा-छोटा काटो। अदरक छीलकर बारीक काटकर धो डालो। उसमें नमक, मिर्च, भुना-पिसा जीरा, गरममसाला, हरा धनिया (धोकर) बारीक कटा हुआ तथा हरी मिर्च (धोकर) बारीक कटी हुई डालकर मिला दो। पावभर में आधी छटाक किशमिश और आधी छटाक शक्कर भी डाल दो, इससे वह अधिक स्वादिष्ट होता है। यह चीज़ें ऐसी हैं जो आवश्यकता के समय बहुत जल्दी बन जाती हैं।

सलाद-टमाटर

उपर्युक्त कच्चे टमाटर में सलाद के पत्ते महीन काटकर धोकर डाल देते हैं, जो लाभकारी होते हैं।

गाजर

गाजर को छीलकर उसकी दो फाँक कर लो और अन्दर की लकड़ी या नैड़ा निकाल दो और छोटी-छोटी फाँकें काटकर धो डालो, फिर जीरे लौंग और घी का छौंक तैयार करके पतीली में गाजर, नमक, हल्दी डाल दो और रकाबी से ढक दो। आँच मंदी रहनी चाहिये, सीझ जाने पर लाल मिर्च, खटाई, धनिया, जरा सी शक्कर डालकर मिला दो। दो मिटन बाद उतार लो। शक्कर डाल देने से साग खटमिट्ठा और स्वादिष्ट हो जाता है।

फली बाकला की

बाकला की फली के इधर-उधर के नक्कू काटकर फेंक दो। बारीक काटकर धो डालो। पतीली में घी हींग का छौंक तैयार करके कटी हुई बाकला और नमक-हल्दी डाल दो और रकाबी पर पानी

डालकर ढक दो। आँच मंदी रहनी चाहिये । जब बाकला सीझ जावे तब लाल मिर्च, खटाई, धनिया मिलाकर उतार लो।

फलियाँ मटर

मटर की फली जाड़ों में आती हैं। वह दो प्रकार की होती हैं, एक छोटी और दूसरी बड़ी। बड़ी फली वह जो मौसम के आखीर में आती हैं जिन्हें लखनौआ मटर भी कहते हैं। मटर सूखी और रसदार दोनों प्रकार की बनती है।

मटर का साग सूखा

मटर की फलियों को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो। थोड़ी अदरक छील-काटकर धो डालो। पतीली में घी तथा हींग डालकर आग पर रक्खो। छौंक तैयार होने पर मटर, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दो। प्रारम्भ में मटर कच्ची आती है, और बहुत जल्दी गल जाती है। जब वह कुछ पकने लगती हैं तब पानी डाल-कर गलाना पड़ता है। मटर के गल जाने पर लाल मिर्च, हरा धनिया, गरममसाला, नींबू या खटाई डाल दो। कोई-कोई कटी हुई अदरक के बदले कुटी हुई सोंठ डालते हैं। मसाला मिल जाने पर उतार लो।

मीठी मटर तथा कच्ची मटर में प्रायः मसाला कम डालते हैं, क्योंकि उसको चाय नाश्ते में भी खाते हैं। तब इसमें नमक, काली मिर्च या लाल मिर्च भी डालते हैं। महीन कटा-धुला हुआ हरा धनिया इसको स्वादिष्ट और सुगंधित बना देता है।

पक्की मटर गलाने के लिये थोड़ा खानेवाला सोडा डालना चाहिये।

मटर रसदार

मटर की फली को छीलकर दाने निकाल कर धो डालो। घी

में हींग का छौंक तैयार करके उसमें छिली-कटी, धुली अदरक डाल-कर भून लो। फिर मटर के दाने, नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दो। अच्छी तरह गल जाने पर थोड़े से दाने निकालकर पीस लो। फिर वह तथा घोला हुआ दही, लाल मिर्च, धनिया डालकर पकने दो। दही जब अच्छी तरह पक जावे तब गरममसाला, हरा धनिया काटकर डाल दो और उतार लो। मटर पीसकर डालने से रसा गाढ़ा हो जाता है। यदि पतला रसा पसन्द हो, तो मटर पीसने की आवश्यकता नहीं।

मटर मिश्रित

आलू मटर तथा मटर गोभी, मटर, टमाटर आदि मिलाकर सूखे और रसदार बनाते हैं। विधि उपर्युक्त ही है। केवल मटर, टमाटर रसदार में दही नहीं डालते हैं। इच्छा हो तो थोड़ी शक्कर डाल दो, ताकि साग अधिक खट्टा न हो।

चौले या लोभिया की फली

यह फली भी दो प्रकार की आती हैं, एक कच्ची और दूसरी पक्की। पक्की फली को छीलकर उसके दाने निकालकर उनका साग बनाते हैं। कच्ची फलियों को चाकू से बारीक काट लेते हैं और काटने के पहले फली के दोनों ओर के नक्कू काटकर फेंक दो। फिर धो डालो। पतीली में घी, हींग का छौंक तैयार करके फली तथा नमक, हल्दी उसमें डाल दो। आग मंदी रहे। ऊपर से रकाबी में पानी डालकर ढक दो। जब फली अच्छी तरह गल जावे तब लाल मिर्च, धनिया डालो और मिलाकर उतार लो। नींबू निचोड़ दो, यदि नींबू न हो तो खटाई डाल दो।

ग्वार या वाहशाह की फली

ग्वार की कच्ची फली लेकर दोनों ओर से नक्कू तोड़ डालो, फिर

बारीक काट लो। यह भी हींग के छौंक में बनाई जाती है। मसाला पहले नमक, हल्दी डालो और ऊपर तश्तरी में पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सूखी कचरी या खटाई डालो और मिलाकर उतार लो।

सेम की फली

सेम की फली भी हरी और सफेद दो प्रकार की होती हैं। लेते समय कच्ची छाँटकर लेनी चाहिये। उसको चीर कर दो हिस्से कर लो ताकि अन्दर कोई कीड़ा हो तो पता चल जावे और उसे फेंक दिया जाय। इधर-उधर के नश्कू और तिनके तोड़कर फेंक दो। फिर उनको चाकू से बारीक काट कर धो डालो। पतीली में घी-हींग डालकर छौंक तैयार कर लो और फली को उसमें छौंक दो। उसमें नमक-हल्दी डालकर तश्तरी में पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई मिलाकर उतार लो।

आलू-सेम का साग

कुछ लोग सेम में आलू मिलाते हैं। आलू को छील काटकर धो डालो, फिर दोनों चीजें मिलाकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

सेम के बीज का साग सूखा

सेम के मोटे-मोटे बीज बाजार में बिकते हैं। उनको नमक लगा कर थोड़ी देर रखने से छिलका फूल जाता है और जल्दी छिल जाते हैं। छीलकर उनको धो डालो। घी-हींग से छौंक दो और नमक, हल्दी डालकर ढक दो, और गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, गरममसाला खटाई मिलाकर उतार लो। इसे आलू मिला-कर भी बनाते हैं।

सेम के बीज का साग रसदार

इसको प्रायः आलू मिलाकर बनाते हैं। बीज उपर्युक्त विधि से

छील लो और आलू भी छीलकर काट लो, दोनों को धो डालो। हींग, ज़ीरा, घी का छौंक तैयार करके दोनों चीज़ें उसमें डाल दो। नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर दही घोल-कर लाल मिर्च, धनिया, गरममसाला डालकर पक जाने पर उतार लो। थोड़ा हरा धनिया काटकर डाल दो।

फ्रांसबीन

यह फली सेम की तरह होती है और पहाड़ की तरफ अधिक पाई जाती है। इसको भी सेम की तरह काटकर बनाते हैं।

फली सहजने की

सहजने की फली कच्ची-कच्ची लेकर उसके टुकड़े कर लो और तिनके निकालकर धो डालो। फिर घी हींग जीरे से छौंककर नमक, हल्दी, पानी डालकर ढक दो। जब वह गल जावे तब दही घोलकर लाल मिर्च, धनिया और गरम मसाला डाल दो। पक जाने पर उतार लो। खाते समय इन फलियों को चूसते हैं और तिनके फेंक देते हैं। इसको साधारण साग की तरह नहीं खा सकते।

मटर के छिलके का साग

मटर के छिलकों पर से कड़ा हिस्सा छीलकर फेंक दो और मुलायम हिस्सों को बारीक सेम की तरह काटकर धो डालो। आलू छील-काटकर धोकर मिलाकर सम आलू की तरह बना लो।

तरोई के छिलकों का साग

तरोई के छिलकों को बारीक-बारीक काटकर घी-हींग से छौंक दो। नमक-हल्दी डालकर पानी तश्तरी में डालकर ढक दो। मंदी आँच रक्खो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई मिलाकर उतार लो। इसका स्वाद तथा रूप फलियों के साग की भाँति होता है।

हरे साग

हरे साग कई होते हैं, कुलफा, पालक, मेथी, सोया, राई, सरसों, चने का साग आदि। सागों को काटने के पूर्व खूब साफ बीन लेना चाहिये। क्योंकि इसमें प्रायः अन्य पत्ती या घास आदि भी मिली रहती हैं। कभी-कभी हानिकर पत्तियाँ भी मिली रहती हैं। इनमें प्रायः मिट्टी बहुत लगी रहती है, अतः तीन-चार बार भली प्रकार गहरे बर्तन में डालकर धोवे और निथारकर साग ऊपर से निकाल लो, मिट्टी नीचे बैठ जावेगी। दराँत या चाकू से काटने के बाद भी एक बार धो लेना चाहिये। हरे सागों को प्रायः हींग-घी से छौंकते हैं। फिर नमक डालकर ढक दो। इन सबमें पानी छूटता है, जिससे यह आसानी से गल जाते हैं। पानी सूख जाने और गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया मिलाकर उतार लो।

साग ककड़ी का

गर्मी के मौसम में ककड़ी आती है। ज़रा मोटी ककड़ी लेकर धो डालो और छीलकर काट लो। फिर घी डालकर पतीली आग पर रक्खो और ज़ीरे का छौंक तैयार करो। ककड़ी और नमक, हल्दी तथा पानी उसमें डालकर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा खटाई डालकर मिला दो। पक जाने पर उतार लो। ककड़ी का साग लौकी की तरह जल्दी पचनेवाला होता है, अतः बीमारी से उठने पर दिया जाता है। तब उसमें मिर्च खटाई नहीं डालते हैं।

पत्तों का साग

मूली तथा गोभी के पत्तों का भी साग बनता है। ज़रा कच्चे पत्ते छाँटकर डण्ठल सहित बारीक काट लो और धोकर उबलने को

रख दो। गल जाने पर उतारकर ठण्डा करके निचोड़ लो। फिर उसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, खटाई डाल दो। मूली के पत्तों में अजवायन, घी और गोभी के पत्तों में हींग और घी का छौंक लगता है। कढ़ाई में डालकर भून लो और निकाल लो।

कमरख

कमरख की लम्बाई में ६ फाँक कर लो और बीच का बीजवाला भाग निकालकर फेंक दो और धो डालो। कढ़ाई में हींग और ज़ीरे का छौंक तैयार करके उसमें कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, सौंफ तथा थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर यदि अधिक खट्टी पसंद न हो तो पावभर में छटाक शक्कर के हिसाब से डाल दो। जब पानी सूख जावे तब उतार लो।

करौंदा

करौंदे को धोकर उसके दो-दो टुकड़े कर लो, फिर कढ़ाई में घी-हींग का छौंक तैयार करके उन्हें डाल दो और नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, सौंफ तथा थोड़ा सा पानी डालकर रकाबी से ढक दो। इसमें आँच मन्दी होनी चाहिये। सीझ जाने पर उतार लो।

हरी मिर्च करौंदा

हरी मिर्च धोकर बारीक-बारीक काट लो और करौंदों को भी धोकर दो-दो फाँकें कर लो, फिर कढ़ाई में घी-हींग का छौंक तैयार करके करौंदे, हरी मिर्च, नमक, हल्दी, धनिया, सौंफ़ और थोड़ा-सा पानी डालकर रकाबी से ढक दो। आँच मन्दी रखनी चाहिये। सीझ जाने पर उतार लो, इसमें लाल मिर्च डालने की आवश्यकता नहीं रहती।

पहाड़ी हरी मिर्च

बड़ी-बड़ी पहाड़ी मिर्च बाजार में बिकती है। वह खाने में छोटी

मिर्च की भाँति तेज नहीं होती, उनको धोकर चार टुकड़े कर लो। ऊपर का डण्ठल निकाल दो। फिर हींग-जीरे का छौंक तैयार करके यह मिर्च आग पर रक्खी हुई पतीली में डाल दो, नमक-हल्दी डालकर ऊपर से तश्तरी में थोड़ा पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर धनिया-खटाई डाल और मिलाकर उतार लो।

पहाड़ी हरी मिर्च—दूसरी विधि

आध पाव बेसन लेकर उसे थोड़े घी में भून लो। उसमें नमक, हल्दी, धनिया, खटाई अन्दाजे की मिलाओ। सेर भर मिर्च लेकर उसे धोकर चीर डालो। तैयार किया हुआ मसालेदार बेसन उनमें थोड़ा-थोड़ा भर दो कुछ लोग इसे करेले की भाँति तागे से बाँध भी देते हैं। फिर कढ़ाई में कुछ अधिक घी डालकर जीरे का छौंक तैयार करो, और यह मिर्च उसमें डालकर ढक दो। भली प्रकार गल जाने पर उसे उतार लो। वह स्वादिष्ट होती है। यदि तेज मिर्च खाने की आदत हो, तो मसाले में थोड़ी लाल मिर्च भी डाल दो।

आंवले की लौंजी

सरदी के दिनों में आँवले आते हैं, उनको लेकर धो डालो और चूने के पानी में भिगो दो। दो दिन बाद सादे पानी से धोकर उबाल लो। गल जाने पर काट लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तैयार करो। नमक, हल्दी, मिर्च, धनिया तथा आँवले डालकर भून लो और उतार लो।

कच्चे आम का साग या लौंजी

कच्चे आमों को धोकर ऊपर का नक्कू निकाल और काटकर आठ फाँके कर लो। गुठली निकाल दो। फिर घी या तेल में हींग का छौंक लगाकर उसमें डाल दो। घी साधारण से कुछ अधिक

डालना चाहिये। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, सौंफ भी डाल दो। जलने न पावे, इसलिये थोड़ा पानी भी डाल दो और ढक दो। यह कढ़ाइ में बनती है, और स्वाद में आम के अचार की भाँति होती है। गल जाने पर उतार लो। यदि इसमें पानी न रहे तो कुछ दिन तक रक्खे रहने पर भी खराब नहीं होती है।

मीठी लौंजी

उपयुक्त विधि से बनाकर जब देखो कि आम गल गया है तो उसमें पाव में छटाक के हिसाब से शक्कर डालकर मिला दो। पानी सूख जाने पर उतार लो।

पक्के आम का साग

पक्के रसदार आम लेकर धोकर रस निकाल लो। छिलका फेंक दो, परन्तु गुठली का रस निकालकर गुठली उसी में डाल दो। उसमें शक्कर और नमक डाल दो। शक्कर का अंदाज़ आम के खट्टे और मीठे होने पर आश्रित है। पतीली में घी ज़ीरे का छौंक तैयार करके यह रस उसमें डाल दो। थोड़ी लाल मिर्च पानी और हल्दी भी डाल दो। जब वह अच्छी तरह पक जावे तब उतार लो।

कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरब्बा

कच्चे आम को छीलकर चाकू से फाँकें उतार लो और धो डालो। इन फाँकों को उबलते हुए पानी में डालकर ढक दो ताकि कुछ गल जावें। फिर निकाल लो। पाव भर आम की फाँकों में तीन छटाँक के हिसाब से गुड़ कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो, उसमें एक छटाँक पानी डालकर गुड़ फोड़ दो। उसके थोड़ा पकने पर वह गली हुई आम की फाँकें तथा नमक उसमें डाल दो। जब वह पक जावें तब उसमें थोड़ी पिसी हुई इलायची डाल दो और उतार लो।

ठण्डा करके खाने के काम में लाओ। यह अधिक दिन तक रखने की चीज़ नहीं है। गरमी में रोज़ बनाया जा सकता है।

भिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग

भिस को काटकर अच्छी तरह धो डालो और उबाल लो फिर छीलकर छोटा-छोटा गोल काट लो। ज़ीरे के छौंक में इसे तथा नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डालकर भून लो और उतार लो।

भिस का साग रसदार

उपर्युक्त विधि से भिस को धोकर उबाल छीलकर काट लो और ज़ीरे के छौंक में डाल दो नमक हल्दी तथा पानी छोड़कर ढक दो १५ मिनट पक जाने पर दही घोलकर तथा लाल मिर्च धनिया डालकर ज़रा चला दो। दही पक जाने पर गरममसाला डालकर उतार लो।

भिस की चाट

भिस को धोकर उबाल लो फिर उसके दो तीन टुकड़े करके बग़ैर छीले ही भिस के छेदों में बारीक पिसा नमक, लाल मिर्च खटाई भर दो। भिस के दोनों तरफ़ के किनारे काट कर फेंक देने चाहिये। यह खाने में स्वादिष्ट होती है और सहारनपुर के बाज़ारों में बहुत बिकती है।

नाशपाती का खटमिट्ठा साग

नाशपाती को छीलकर धो डालो और बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो और गूदे को छोटा-छोटा काट लो। सेर भर नाशपाती में पाव भर शक्कर और पाव भर पानी के हिसाब से लेकर आग पर चाशनी रक्खो तथा कटी हुई नाशपाती डालकर ढक दो। गल जाने

पर उसमें नींबू का रस डालकर उतार लो। यह खाने में स्वादिष्ट होता है।

अदरक का साग

अदरक को छीलकर धो डालो और गीली पीस लो। हींग का छौंक तैयार करके पतीली में, यह अदरक थोड़ा पानी नमक तथा छटांक भर अदरक में एक तोला किशमिश के हिसाब से डाल दो। पक जाने पर उतार लो और नींबू निचोड़ दो। यह चीज़ सरदी में लाभकारी होती है।

सोंठ का साग

सोंठ को कूटकर चलनी से चाल लो। फिर उसे पानी में घोल कर उपर्युक्त विधि से बनाते हैं। इसमें किशमिश नहीं डालते। नींबू डालना अपनी रुचि पर है। यह प्रायः जच्चा को दिया जाता है और लाभकारी होता है पर जच्चा के साग में नींबू नहीं डाला जाता है।

दाना-मेंथी का साग

दाना मेंथी प्रायः राजपूताना में अच्छी मिलती है। इसको १२ घन्टे पहले पानी में भिगो दो। फिर रगड़कर खूब साफ धोलो ताकि इसके छिलके भी निकल जावें। घी हींग का छौंक तैयार करके यह मेंथी इसमें डाल दो। नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, खटाई और पानी साथ ही डाल दो। खटाई साधारण से अधिक डालनी चाहिए। इसके बनने में प्रायः एक घन्टा तक लग जाता है। अतः पाव भर में आधा सेर पानी डाल देना चाहिये। जब देखो कि मेंथी गल गई है, और पानी गाढ़ा होकर थोड़ा रह गया है तब उतार लो। मेंथी की तासीर गरम होती है, अतः इसको जाड़े में ही बनाते और खाते हैं।

दूध का साग

दूध को उबाल कर नींबू से फाड़ लो। फटने पर कपड़े में बाँधकर टाँग दो ताकि पानी सब निकल जावे और सूखा छेना रह जावे। इसको कम से कम दो घन्टे लटका रखना चाहिये जिसमें पानी बिल्कुल न रहे। फिर चाकू से काटकर फाँक कर लो। पतीली में घी और लौंग का छौंक तैयार करके छेने के टुकड़े डाल दो। आग मन्दी होनी चाहिये। नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला तथा थोड़ा पानी डाल दो। साफ करके धोकर थोड़ी किशमिश अवश्य डालो। जब रसा खदक जावे तब उतार लो।

फुटकर

बाज़ार में साग और भी बहुत से बिकते हैं, परन्तु उनको बनाने की विधि भी उपर्युक्त विधियों के समान ही है अतः उनका वर्णन करना केवल बातों को दुहराना है।

रायता

रायता कई प्रकार का होता है। बनाने की विधि लगभग एक सी ही होती है परन्तु जो चीज दही में डाली जाती है, उसको तैयार करने की विधि अलग-अलग है।

रायता-बुखती का

बेसन को एक सार घोलकर मथ लो। बहुत पतला होने से बुखती चपटी हो जाती है। बहुत गाढ़ा भी न होना चाहिये। यदि बहुत खस्ता बुखती करनी हो तो एक चुटकी भर खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर डाल दो। फिर छोटे छेद की पोनी से कढ़ाई के गरम घी में, जो आग पर रक्खी है, डालती जाओ। उलट-पलटकर उसे सेंक लो और पानी में डाल दो ताकि भीग जावें। अधिक मात्रा में

बना लेने से रक्खी भी रह सकती हैं, और कुछ दिन तक ख़राब नहीं होती फिर दही को मथकर या कपड़े से छानकर एक सार कर लो पानी डालकर थोड़ा पतला करके नुखती, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो, रायता तैयार हो गया।

रायता-कद्दू का

कद्दू को छीलकर काट लो। फिर धोकर उबालने को रख दो। जब कद्दू गल जावे तब उतार लो। उपर्युक्त विधि से दही तैयार करके व कद्दू की फाँकें निचोड़कर इसमें डालकर कुचल दो ताकि महीन हो जावे और नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो रायता तैयार हो गया।

रायता—लौकी का

लौकी को छीलकर कस लो (लच्छे कर लो) बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो, और धोकर पतीली में पानी डालकर उबालने को रख दो। लौकी के गल जाने पर उतार लो। ठण्डा होने पर निचोड़ डालो। दही को मथकर एकसार कर लो। लौकी के लच्छे, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा तथा थोड़ा पानी डालकर मिला दो।

रायता-बथुए का

बथुआ को बीनकर पत्ती तोड़ लो। कोई और पत्ती न रहने पावे। फिर खूब साफ़ धोकर उबाल लो, पत्ती गल जाने पर उतार कर ठण्डा होने पर निचोड़कर पीस लो। दही मथकर उसमें बथुआ, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा और थोड़ा पानी डालकर मिला दो। रायता तैयार हो गया।

रायता—पोदीने का

पोदीने की पत्ती को तोड़कर खूब साफ़ धो डालो और सिल

बट्टे से बारीक पीस लो। कुछ लोग पोदीना सुखाकर रखते हैं ताकि बेमौसम काम आ सके। उससे भी रायता, चटनी बन सकते हैं। दही मथकर उसमें पिसा हुआ पोदीना, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा तथा थोड़ा पानी मिला दो।

रायता—कचनार का

कचनार की कलियों के डण्ठल तोड़कर धो डालो और उबाल लो। गल जाने पर उतार कर ठण्डा करके निचोड़ डालो। दही मथकर उसमें कचनार, नमक, लाल मिर्च और भुना पिसा ज़ीरा पानी डालकर मिला दो।

रायता—आलू का

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतारकर छील लो। दही को मथकर उसमें आलू फोड़कर या फाँक करके डाल दो। पानी, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो।

रायता—ककड़ी का

ककड़ी को धोकर हल्की-हल्की छील लो और घीयाकस से लच्छे कर लो। बीज निकालकर फेक दो। इसको उबालने की ज़रूरत नहीं है। दही मथकर यह लच्छे पानी, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो।

रायता—खीरे का

खीरे को धोकर छील लो और लच्छे कर लो, बीज निकालकर फेंक दो, फिर दही मथकर उसमें खीरे के लच्छे, थोड़ा पानी, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना पिसा ज़ीरा मिला दो, रायता तैयार हो गया।

मीठा रायता—किशमिश का (शिखरन)

किशमिश साफ़ करके, खूब धोकर उबाल लो, जब वह फूल जावें

तब उतार लो। दही को अच्छी तरह मथ लो या कपड़े से छान लो, फिर शक्कर और किशमिश मिलाकर रायता तैयार कर लो। इसमें थोड़ी बड़ी इलायची भी पीसकर डालनी चाहिये। कुछ लोग बादाम छील काटकर भी डालते हैं।

खटाई की सोंठ

सूखे अमचूर को धोकर ऐसा उबालो कि वह अच्छी तरह गल जावे। उसके पानी को फेंक दो क्योंकि उसमें मिट्टी बहुत होती है और गली हुई खटाई को सिल बट्टे से बारीक पीसकर लोहे की छलनी से छान लो, थोड़ा-थोड़ा पानी भी डालती जाओ। ऊपर केवल तिनके रह जावें उनको फेंक दो छानने से खटाई एकसार हो जावेगी। साफ की हुई किशमिश तथा छुहारों को उबाल लो। इनकी मात्रा आधा सेर खटाई में पावभर किशमिश और आधा पाव छुहारे होने चाहिये। जब छुहारे अच्छी तरह गल जावें तब उतार लो और गुठली निकालकर उनको खूब बारीक काट लो। फिर छनी हुई खटाई में किशमिश, छुहारे सेर भर खटाई में सेर भर शक्कर के हिसाब से तथा थोड़ा सा नमक, लाल या काली मिर्च पिसी हुई डालकर मिला दो। भुना पिसा जीरा तथा पिसी हुई बड़ी इलायची भी डाल दो। कुछ लोग इसमें अदरक छील काट धोकर डालते हैं। शक्कर के बदले कहीं-कहीं गुड़ डालने की प्रथा है। यदि गुड़ डालना हो तो उसे पहले से फोड़कर भिगो दो। जिससे वह गल जावे और पानी छाना जा सके। क्योंकि गुड़ में प्रायः बहुत कूड़ा निकलता है।

इमली की सोंठ

पक्की इमली को छीलकर पानी में भिगो दो। एक घण्टा भीग जाने के बाद उसे मसल कर खटाई निकाल लो और बीज तथा और

कूड़ा फेंक दो। फिर इसको लोहे की छलनी से छान लो ताकि कुछ कूड़ा न रह जावे। जब यह खटाई तैयार हो जावे तब उपयुक्त विधि से किशमिश, छुहारा, नमक, लाल मिर्च, जीरा, इलायची, शक्कर डालकर तैयार कर लो।

कच्चे आम की सोंठ

कच्चे आम को लेकर छील काटकर धो डालो और उबाल लो गल जाने पर पानी निकालकर फेंक दो और फाँकों को सिलबट्टे पर पीस लो, यदि पतली करना हो तो थोड़ा पानी डाल लो। लोहे की छलनी से उसे छान लो ताकि एकसार हो जावे। फिर उसमें शक्कर, नमक, तथा भुना पिसा जीरा, लाल या काली मिर्च डाल कर मिला दो।

आम का पना

कच्चे आम धोकर उबाल लो और रस निकालकर उसमें पानी नमक काली मिर्च भुना पिसा जीरा मिला दो। थोड़ा सा पोदीना बारीक पीसकर मिला दो, रुचि के अनुसार शक्कर मिला दो। इस पने को लू लग जाने पर देने से तुरंत लाभ होता है। इसका सेवन लू के दिनों में नित्य करना चाहिये। बहुत से लोग इसे बर्फ डाल कर पीते हैं।

इमली का पना

इमली को धो और छीलकर पानी में भिगो दो। भीग जाने पर उसकी खटाई निकाल कर छान लो बीज फेंक दो उसमें पानी शक्कर, लाल मिर्च, नमक तथा भुना पिसा जीरा मिला दो। पना तैयार हो गया।

मेथी की सोंठ

डेढ़ छटाँक दाना मेथी बीनकर साफ कर लो और उबाल लो

छटाँक भर खटाई की साबुत फाँकों को उबाल लो और हींग का छौंक तैयार करके मेथी खटाई और नमक, लाल मिर्च, धनिया, हल्दी पानी आध पाव शक्कर या डेढ़ छटाँक गुड़ डाल दो और पक जाने पर उतार लो। यह साग गरम होता है अतः जाड़े के दिनों में ही बनाते हैं।

आलू की चाट-सूखी

आलू धोकर उबाल लो। गल जाने पर छील कर पतले पतले कतले काट लो। और उसमें नमक लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा, तथा नीबू का रस मिला दो। चाट तैयार हो गई।

आलू की चाट-गीली

उपर्युक्त प्रकार से आलू के कतले तैयार करके, उसमें आमचूर की खटाई, या इमली की खटाई या कच्चे आम की खटाई जैसी कि सोंठ के लिए तैयार करते हैं, बनाकर मिला दो और नमक, लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा डाल दो। मिर्च का अन्दाज जैसा खाना चाहें, वैसा ही रक्खें। कुछ लोग अधिक तेज खाते हैं।

बन्डे की चाट या कचालू

बन्डे को धोकर और बड़े-बड़े टुकड़े करके उबालने को रख दो। यदि टुकड़े नहीं किये जावेंगे तो अन्दर से गलेगा नहीं। गल जाने पर छील कर पतले कतले करलो फिर उपर्युक्त आलू की चाट की विधि से नीबू या आम की खटाई, नमक, लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा डाल कर बना लो। यह बाजारों में बहुत बिकती है।

फलों की चाट

खीरा, ककड़ी, नाशपाती, केला, पपीता अमरूद सब चीजों की चाट बनाई जाती है। इन चीजों को धो डालो, छीलकर पतले

कतले काट लो, खीरे में इधर-उधर का गोल भाग थोड़ा काटकर उसी पर नमक लगाकर ३-४ मिनट मसलते हैं जिससे उसकी कड़वाहट कम हो जाती है। इन कतलों में नमक, लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा और नींबू का रस डालकर मिला दो। चाट तैयार हो जावेगी। अमरूद की चाट में थोड़ी शक्कर भी मिलाते हैं। जिससे खटमिट्ठी हो जाती है।

संतरे की शिकञ्जवीं

संतरे को धोकर छीलो और फाँकें अलग कर लो। फिर उनको छीलकर उनका जीरा किसी पत्थर या शीशे या चीनी के बर्तन में रखती जाओ। बीज निकालकर फेक दो। इसमें शक्कर मिला दो यह बहुत स्वादिष्ट और लाभकारी होती है।

नींबू की शिकञ्जवीं

नींबू को धोकर काट लो और किसी पत्थर, शीशे या चीनी के बर्तन में रस निचोड़कर शक्कर मिला दो। बीज निकालकर फेक दो। यह भी खटमिट्ठी स्वादिष्ट और लाभकारी वस्तु है।

पराठे—सादे

गेहूँ का आटा चलनी से चालकर गूँध लो। आधे घंटे भिगोकर लोच लगाकर रख लो। लोई बनाकर थोड़ा बेलो और फिर घी लगाकर मोड़ लो और फिर उसे परथन लगाकर पतला और गोल २ बेल लो। तवे को आग पर रक्खो, गरम हो जाने पर थोड़े से गुँधे आटे में घी लगाकर पूरे तवे पर चुपड़ दो फिर बेला हुआ पराठा उस पर डाल दो। जब सिकने लगे तब उलटकर घी लगा दो। दूसरी ओर भी उलटकर घी लगा दो। इसे उलट-पलट कर सेंको और उतार लो। पराठा फूला हुआ गोल और पतला होना चाहिये।

पराठे—मिस्से

चने का आटा या बेसन गेहूँ के आटे में मिलाकर भी पराठे बनाते हैं। यह मिश्रित आटा सानते समय उसमें थोड़ा नमक अवश्य डाल देना चाहिये। इसके पराठे कुछ मोटे रक्खे जाते हैं और घी गोदकर लगाते हैं इन्हें कुछ मंदी आग पर सेकते हैं जिससे अन्दर तक का भाग सिक जावे।

पराठे नमक अजवायन के

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाँक के हिसाब से घी डाल कर अच्छी तरह मिला लो, उसमें नमक और अजवायन डालकर तब आटा गूँधो। फिर साधारण पराठे की तरह बना लो। यह पराठे मुलायम होते हैं और बिना दाँत वाले लोग भी सरलता से इन्हें खा सकते हैं।

पराठे—आलू की पिट्ठी के

आलू को धोकर उबाल लो, और छीलकर सिल पर ऐसे पीस लो कि कोई टुकड़ा न रह जाय। इसमें लाल मिर्च धनिया, पिसी हुई सौंफ, पिसी हुई बड़ी इलायची और इच्छानुसार खटाई डालकर मिला दो। गेहूँ के आटे में नमक डालकर गूँध लो। फिर लोई बनाकर थोड़ा बेल लो, घी लगाकर उसमें मसाला मिलाई हुई थोड़ी सी आलू की पिट्ठी भर कर गोल लोई बना कर बेल लो। साधारण पराठे की तरह सेको। कुछ मंदी आग से यह अच्छे सिकते हैं। घी जरा अधिक लगाना चाहिये।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (पहली विधि)

उर्द की दाल को भिगो दो। जब इतनी भीग जावे कि छिलका छूटने लगे, तब धो डालो, जिसमें साफ़ और सफ़ेद दाल निकल

आवे। फिर उस दाल में हींग डालकर उसको कुछ मोटा पीस लो और पिट्ठी में लाल मिर्च, धनिया, पिसी सोंठ और बड़ी इलायची पिसी हुई मिला दो। आटे में नमक डालकर गूँधो फिर उपर्युक्त विधि से आटे की लोई बना, बेलकर पिट्ठी भरते जाओ और पराठा बेलकर सेक लो।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (दूसरी विधि)

उर्द की दाल को पहली विधि के अनुसार धोकर हींग डाल लो। और उसमें लालमिर्च, धनिया, कुटी सोंठ, हींग, पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर पिट्ठी के पेड़े से बनाकर उसमें डाल दो और उलट-पलटकर थोड़ा सेक लो। यह अधिक करकरा न सिकने पावे तभी उतार लो। फिर सब सिके हुए बड़ों को ज़रा ठण्डा करके मसल कर एक सार कर लो। फिर नमक डले हुए गुँधे आटे में पिट्ठी भर कर उपर्युक्त विधि से पराठे बना लो।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (तीसरी विधि)

उर्द की दाल को धोकर मोटी मोटी पीस लो। फिर कढ़ाई में थोड़ा घी और पिट्ठी डालकर आग पर कुछ भून लो। पिट्ठी कढ़ाई में लग जाती है, अतः मंदी आग पर पलटे से भूननी चाहिये, भूनने में नीचे से खुरचते जाओ। १०-१५ मिनट के बाद उतार लो और लाल मिर्च, धनिया, पिसी सौंफ, सोंठ, इलायची डालकर नमक मिले हुए गुँधे आटे में भरकर उपर्युक्त विधि से पराठे बनालो। इस आटे में थोड़ा मोयन पड़ा हो तो पराठे और भी अच्छे और स्वादिष्ट बनते हैं।

पराठे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को भिगो दो। फिर ऐसा धोलो कि छिलके सब

अलग हो जावे। पतीली में घी हींग का छौंक तैयार करके यह दाल डाल दो। नमक डालकर ढक दो। जब दाल गल जावे तब धनिया, लाल मिर्च, कुटी हुई सोंठ, इलायची पिसी हुई डालकर मिला दो और उतार लो। ठण्डा होने पर सिल बट्टे से ऐसा पीसो कि एक-एक दाल के तीन-चार टुकड़े हो जावें। नमक डालकर आटा गूँध लो, और लोई बनाकर थोड़ा बेलो। घी लगाकर यह तैयार दाल भर कर फिर लोई बनाकर बेल डालो और पराठे को अच्छी तरह घी लगाकर सेक लो।

पराठे उर्द, मूँग, चने की चूरी के

प्रायः घर में जब दाल तैयार की जाती है तो कुछ चूरा हो जाता है। चलनी से चले हुए उस चूरे को भिगोकर धो डालो, जिससे सब छिलका छूट जावे और निथार लो ताकि कंकड़-मिट्टी न रहे। आटे में नमक डालकर और वह चूरी मिलाकर गूँध लो और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो। यह पराठे बहुत महीन नहीं बन सकते।

पराठे—चने की पिट्ठी के

पराठे चने की पिट्ठी के भी बनाये जाते हैं। चने की साफ बिनी चुनी दाल को भिगोकर हींग डालकर पीस लो फिर उसमें लाल मिर्च, धनिया, बड़ी इलाची, सौंफ डालकर मिला लो। फिर नमक डालकर आटा सान लो और पिट्ठी भर-भरकर पराठे बना लो। इसको उर्द की पिट्ठी के पराठे की दूसरी विधि की भाँति कढ़ाई में बड़े तलकर और चूर करके आटे भरकर भी बनाते हैं।

पराठे—बेसन भरकर

बेसन को लेकर घी डालकर कढ़ाई में भून लो। पाव भर बेसन

में एक छटाँक घी डालो। जब बेसन भुन जावे तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी खटाई, पिसी सौंफ डालकर मिला दो और कढ़ाई में से निकाल लो। ठण्डा होने पर यदि देखो कि बहुत सूखा है तो थोड़ा पानी मिला लो। नमक डालकर आटा गूँध लो। इस बेसन को भरकर पराठे बना लो। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

पराठे--मटर के

मटर छ लकर धो डालो। फिर पतीली में डालकर रकाबी ढक दो और मन्दी आँच पर सिजा लो इसमें नमक डालकर ढक दो। मटर के गल जाने पर उतार कर पीस लो। फिर लाल मिर्च धनिया, खटाई, पिसी सौंफ, गरममसाला, पिसी सोंठ डाल दो और नमकदार आटे को गूँधकर उसकी लोई बनाकर मटर भरकर पराठे बेलकर सेक लो। यह जाड़े में बनाते हैं और गरम ही खाने में अच्छे होते हैं। हरे चने के पराठे भी उपर्युक्त विधि से ही बनाये जाते हैं।

पराठे--हरी मेथी के

हरी मेथी बीनकर साफ कर लो और खूब धो डालो ताकि मिट्टी न रहे। इसको दराँत या चाकू से काट लो। फिर आटे में आधा बेसन और मेथी तथा नमक, लाल मिर्च मिलाकर गूँध लो, और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो।

पराठे--हरी मेथी के साग के

हरी मेथी को बीन और साफ करके धो डालो। दराँत या चाकू से काटलो। पतीली में हींग और घी डालकर आग पर रक्खो। छौंक तैयार होने पर मेथी तथा नमक डालकर ढक दो। जब मेथी गल जावे और उसका पानी सब सूख जावे तब उसमें लाल मिर्च, धनिया

मिलाकर उतार लो। नमक डालकर आटा सान लो और यह मेथी का साग भरकर पराठे बनाओ।

पराठे—मूली के (पहिली विधि)

मूली को छीलकर धो डालो और घियाकस से लच्छे करके निचोड़ डालो ताकि खारा पानी सब निकल जावे फिर गेहूँ के आटे में उसका आधा बेसन, मूली, नमक, लाल मिर्च, धनिया, सौंफ (पिसी हुई) मिलाकर सान लो। और फिर लोई बना और बेलकर साधारण पराठे की भांति सेक लो।

पराठे—मूली के (दूसरी विधि)

मूली को छीलकर धो डालो और घियाकस में कसकर निचोड़ लो, जिससे मूली का खारा पानी सब निकल जावे। कढ़ाई में पाव भर बेसन में छटाक भर घी डालकर उसे पँजीरी की भांति सेक लो। जब बेसन भुन जावे, तब उतार कर उसमें वह मूली के लच्छे, नमक, लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सौंफ तथा बड़ी इलायची डालकर मिला दो। थोड़ा सा पानी मिला दो ताकि बेसन सूखा न रहे, और पराठे में भरने पर निकल न जावे। नमक डालकर आटा सान लो और लोई बनाकर थोड़ा बेल लो, फिर घी लगाकर यह मूली मिला हुआ बेसन थोड़ा सा भरकर मोड़ लो और बेल कर ज़रा मंदी आग में पराठा सेक लो।

पराठे-मसाले के

आम का अचार जो कि तेल में डाला जाता है प्रायः उसके पराठे घरों में बनाये जाते हैं जो कि बहुत स्वादिष्ट होते हैं। उस मसाले को आटे में डालकर गूँध लो और फिर उसके पराठे बनाओ, यह पराठे मुलायम भी बनेंगे क्योंकि तेल का मोयन आटे में हो जाता है।

पूरी

पूरी का आटा पराठे के आटे से कुछ कड़ा गूँधा जाता है क्योंकि पूरी के बेलने में परथन नहीं लगाया जाता है। आटा गूँधकर परात में थोड़ा घी डालकर आटे में लगा लो। इससे आटा सूखेगा भी नहीं और पूरी बेलने में चकला या बेलन में चिपकेगी नहीं। छोटी- छोटी लोई बनाकर रख लो। पूरियाँ जल्दी होने पर कढ़ाई में बहुत सी साथ बन सकती हैं, अतः कभी-कभी कई स्त्रियाँ पूरी बेलती और एक सेकती जाती हैं। पूरी को पतली व एक सार बेलो ताकि वह फूल जावे। कढ़ाई में इतना घी डालकर आग पर रक्खो कि एक या अधिक पूरियाँ उसमें डालने में उतराने लगें। घी गरम हो जाने पर बेली हुई पूरी उसमें डाल दो। जब पूरी फूल जावे उसे उलट दो, यदि करारी पूरी खानी हो तो अधिक देर तक उलट-पलट कर सेक लो, अन्यथा सिक जाने पर उतार लो। पूरियाँ मैदा तथा सूजी की भी बनती हैं।

पूरी—मिस्सी

बेसन गेहूँ के आटे में मिला लो। इसकी मात्रा गेहूँ के सेर भर आटे में डेढ़ पाव होनी चाहिये फिर नमक मिलाकर जरा कड़ा गूँध लो। और साधारण से कुछ मोटी पूरी बेलो। यदि चकले पर चिपकती हो तो थोड़ा घी लगाकर बेलो। कढ़ाई के गरम घी में इसको डालकर अच्छी तरह सेको ताकि अन्दर का भाग सिक जावे। आग बहुत तेज न हो जावे, इसका ध्यान रखना चाहिए। इस पूरी में घी कुछ अधिक लगता है।

पूरी—नमक अजवायन की (मोयन की)

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाक के हिसाब से घी

डालकर मिला लो। घी तया हुआ अच्छा रहता है। उसमें नमक और अजवायन डालकर आटा गूँधो। फिर साधारण पूरी की भाँति बना लो। यह पूरियाँ प्रायः जच्चा को खाने को दी जाती हैं और अजवायन के डालने के कारण जल्दी हजम होती हैं। यदि यह छोटी छोटी बनाई जावें तो नाश्ते के काम में भी आ सकती हैं।

कचौरी-आलू की पिट्ठी की

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतार कर छील लो और सिल बट्टे से एकसार पीसकर धनिया, लाल मिर्च, पिसी हुई सौंफ, गरममसाला, खटाई डालकर मिला लो। गेहूँ के आटे में या मैदा में नमक, तथा मोयन आधा सेर में छटाक के हिसाब से डालकर मिला लो और गूँध लो। फिर लोई बनाकर थोड़ा बेलो और थोड़ी-थोड़ी आलू की पिट्ठी भरकर फिर मोड़कर लोई बनाकर रखती जाओ। उसे बेलकर पूरी की भाँति घी में तल लो, इसके लिये आग कुछ मंदी होनी चाहिये ताकि कचौरी अन्दर तक अच्छी तरह सिक जाय।

कचौरी--उर्द की पिट्ठी की—(पहली विधि)

उर्द की छिलकेदार दाल को भिगो दो। जब दाल फूल जावे और छिलके छूटने लगें तब ऐसी साफ धो डालो कि छिलका न रह जावे। उस दाल में हींग डालकर सिल बट्टे से पीस लो। बहुत महीन पिट्ठी पीसने की आवश्यकता नहीं है उस पिट्ठी में लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सोंठ तथा इलायची मिला दो। आटे या मैदा में नमक डालकर अच्छी तरह गूँध लो। इसका आटा पूरी से कुछ गीला रक्खो, नहीं तो कचौरी बहुत कड़ी बनेगी और फूलेगी नहीं। आटे की लोई को घी के हाथ से बढ़ाकर थोड़ी-थोड़ी पिट्ठी भरकर बेलती जाओ और कढ़ाई के गरम घी में छोड़ती जाओ। उसे बेलने

में बहुत पतली न करो, नहीं तो पिट्ठी निकल जावेगी। सिक जाने पर कचौरी को कढ़ाई से निकाल लो।

कचौरी--उर्द की पिट्ठी की—(दूसरी विधि)

उर्द की दाल को पहली विधि के अनुसार धो-पीस लो। उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सोंठ, इलायची मिला लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर इसे पिट्ठी के पेड़े से बनाकर उसमें डालती जाओ। इन पेड़ों को दोनों तरफ से ऐसा सेको कि लाल न होवें। जल्दी ही उतार लो। फिर इनको ठंडा होने पर मसलकर एकसार कर लो। और पहली विधि की भाँति नमक और मोयनदार गुँधे हुए आटे या मैदा में भरकर कचौरी बनालो।

कचौरी-उर्द की पिट्ठी की—(तीसरी विधि)

उर्द की दाल को धोकर मोटी-मोटी पीस लो। कढ़ाई में थोड़ा घी (आधा सेर दाल की पिट्ठी में एक छटाक घी) और पिट्ठी डाल-कर आग पर रक्खो और इसे भून लो। इसको मंदी आग पर पलटे से भूनो और खुरचती जाओ ताकि कढ़ाई में पिट्ठी न लग जाय। जब पिट्ठी कुछ-कुछ भुन जावे तब उतारकर लालमिर्च, धनियाँ, पिसी हुई सोंठ, इलायची तथा हींग मिला दो। नमक तथा मोयन मिलाकर आटा या मैदा गूँध लो और उपर्युक्त विधि से इसको भरकर कचौरी बनालो।

कचौरी—मूँग की पिट्ठी की

मूँग की दाल को भिगोदो और धोकर ऐसा साफ करलो कि छिलका एक भी न रहे। पतीली में घी और हींग डालकर आग पर रक्खो, हींग फूल जाने पर यह दाल छौंक दो और नमक डाल

कर ढक दो। जब दाल गल जावे तब उसमें लालमिर्च, धनिया, पिसी हुई इलायची तथा सौंफ डालकर मिला दो और उतार लो। इस दाल को सिल बट्टे से पीस लो। आटा या मैदा में नमक तथा मोयन डालकर गूंधो और लोई बनाकर यह पिट्ठी भर-भर कर बेलो और कचौरी गरम घी में सेंक लो।

कचौरी—बेसन भरकर

पावभर बेसन में छटाक भर घी डालकर कढ़ाई में भून लो। भुनने पर उसमें लालमिर्च, धनिया, पिसी खटाई तथा सौंफ डालकर मिला लो। आटा या मैदा में नमक और मोयन डालकर गूंधो। भुना हुआ बेसन यदि सूखा हो तो उसमें थोड़ा पानी मिलालो और लोई बनाकर यह बेसन भरकर कचौरी बनालो।

कचौरी—मटर की

मटर को छीलकर धो डालो। घी हींग से पतीली में छिली धुली मटर छौंक दो और नमक डालकर ढक दो, जब मटर गल जावे तब उतार लो और सिल बट्टे से पीस लो। पिसी मटर में, लालमिर्च, धनिया, खटाई, पिसी सौंफ, गरम मसाला, पिसी सोंठ डालकर मिला लो। आटे या मैदा को नमक तथा मोयन डालकर सानलो और यह तैयार मटर की पिट्ठी भर कर कचौरी बनालो।

कचौरी—मूली की

मूली को छीलकर धो डालो और घीया कस से कसकर लच्छे कर लो। फिर उसे निचोड़ लो जिससे खारा पानी सब निकल जावे। कढ़ाई में पावभर बेसन में छटाक भर घी डालकर उसे पंजीरी की भाँति सेक लो। जब बेसन भुन जावे तब निकाल कर

वह मूली के लच्छे, लालमिर्च, धनिया पिसी हुई सौंफ तथा बड़ी इलायची मिला दो। थोड़ा-सा पानी भी मिला दो जिससे बेसन बहुत सूखा रहने से कचौरी के फटने पर घी में निकल न जावे। नमक तथा मोयन डालकर आटा या मैदा सान लो फिर इस तैयार मूली को भरकर कचौरी सेक लो।

नमकीन चीले—पिट्ठी के

मूँग की दाल को भिगो दो। फूल जाने पर धोकर साफ करलो जिससे एक भी छिलका न रह जावे। सिल बट्टे से महीन पिट्ठी पीस कर छान लो। दाल पीसते समय ही उसके साथ हींग भी डाल दो ताकि वह भी पिस जावे। पिट्ठी में नमक, लालमिर्च, धनिया, पिसी हुई सोंठ मिला दो। तवे को आग पर रक्खो और गरम हो जाने पर उसमें घी लगा दो। फिर पिट्ठी को थोड़ा पानी डाल और गीला करके तवे पर डालो और उँगलियों से चारों ओर रोटी की भाँति गोल-गोल फैला दो। चीला जितना पतला बना हो उतना ही अच्छा समझा जाता है। फिर उसके चारों ओर करछी से घी टपका दो, जिससे तवे पर से चीला सरलता से उतर आवेगा। एक ओर सिक जाने पर उसे पलटे से धीरे-धीरे अलग करके उलट दो और उसमें घी लगाओ। सिक जाने पर उलट कर दूसरी ओर घी लगाओ। इसको उलट-पलट कर सेक लेने पर उतार लो। एक दो चीले या पराठे बना लेने के बाद चीला तवे पर से आसानी से उतर आता है। आग मंदी रखनी चाहिये। कुछ लोग कटोरी से पिट्ठी को तवे पर फैलाते हैं, ताकि हाथ न जले परन्तु वह चीला खूबसूरत नहीं बनता है।

नमकीन चीले बेसन के

बेसन बारीक लेकर पकौड़ी के बेसन की भाँति एकसार घोल लो।

उसमें नमक, लाल मिर्च, पीसकर या घोल कर हींग डाल दो। फिर तवे को आग पर रख कर घी लगाकर उपर्युक्त विधि से चीला बना लो।

मीठे चीले बेसन के

पाव भर बेसन में तीन छटाँक के हिसाब से शक्कर लेकर दोनो चीजों को मिला कर घोल लो और पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो। यद्यपि बराबर की शक्कर के स्वादिष्ट होते हैं, परन्तु इतनी शक्कर के चीले उतारने में बहुत कठिनता होती है और जलने का डर रहता है। तवे पर पहले एक दो नमकीन चीले या पराठे बनाने से तवा चिकना हो जाता है। पिट्ठी के चीले की भाँति इसको भी तवे पर फैला कर सेक लो और घी चुपड़ कर उतार लो। आग बहुत मंदी रक्खो।

मीठे चीले आटे के

पाव भर आटे में तीन छटाँक शक्कर के हिसाब से लेकर मिला लो। पिसी हुई इलायची डाल दो और पानी से घोल लो, फिर उपर्युक्त विधि से चीले बना लो।

मीठी चीलड़ी--आटे की

आटे में उपर्युक्त मात्रा में ही शक्कर मिला कर कुछ पतला घोल लो। पिसी हुई इलायची मिला दो। तवे पर घी डाल कर जब गरम हो जावे, पकौड़ी की भाँति यह लेकर थोड़ा-थोड़ा डालती जाओ। घोल पतला होने से यह चपटी बनेगी, इसको चीलड़ी कहते हैं। घी चुपड़ कर सिकने पर उतार लो।

गुलगुले

आटा और शक्कर बराबर लेकर घोल लो। चीले के घोल से यह कुछ गाढ़ा होना चाहिये। थोड़ी-सी पिसी हुई इलायची, सौंफ तथा

एक चुटकी बेकिंग पाउडर या खाने का सोडा डालकर मिला लो। सौंफ तथा सोडा से गुलगुला फूलता है। कढ़ाई में घी डालकर आग अर रक्खो। घी गरम होने पर, थोड़ा-थोड़ा घोल लेकर उसमें डालती जाओ। कढ़ाई में घी इतना अवश्य हो कि गुलगुला उसमें उतराने लगे। गुलगुला जब फूल जावे तब उलट दो और उलट-पलटकर सेक लो। जब गुलगुला लाल हो जावे तब उतार लो। गुल-गुलों को ठंडा होने पर बन्द करके रखना चाहिये या पूरी पराठों के नीचे दबा देना चाहिये, ताकि सूखकर कड़े न हो जावें।

मालपूआ

गेहूँ के आटे में बराबर की शक्कर डालकर घोल लो। इसमें सौंफ, पिसी हुई इलायची, एक चुटकी सोडा या बेकिंग पाउडर डालकर मिला दो। इसका घोल गुलगुले से कुछ पतला अर्थात् मीठे चीले जैसा होना चाहिये। आग पर तई में घी डालकर रक्खो। घी गरम होने पर पूरी के बराबर गोल-गोल घेरे में घोल को छोड़ती जाओ और पलटे या पोनी से उलट-पलटकर सेकती जाओ। सिकने की यह पहचान है कि लाल हो जावे, परन्तु यह ध्यान रक्खो कि जलने न पावे, आग बहुत तेज न हो। जब सिक जावे तब पोनी और पलटे से दबाकर उतार लो जिसमें टूटे भी नहीं और घी भी निचुड़ जावे।

अध्याय ३

जलपान की चीजें, नमकीन व मिठाई

जलपान में अथवा चाय के साथ जो चीजें खाई जाती हैं, अब उनका वर्णन किया जायगा, उसमें नमकीन तथा मीठी दोनों सम्मिलित हैं। यों तो यह चीजें खाने के साथ भी खाई जाती हैं, परन्तु आजकल की रीति के अनुसार यह जलपान में ही सम्मिलित की जाती हैं।

नमकीन

पकौड़ी—पकौड़ी कई प्रकार की बनती हैं। उनकी विधि तथा प्रकार नीचे दिये जाते हैं।

पकौड़ी-बेसन की, साधारण

बेसन में नमक तथा लाल मिर्च डालकर घोल लो। घोल बहुत पतला न हो। इसको अच्छी तरह मथ लेने से, पकौड़ी फूल कर मुलायम बनती है। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर हाथ से घुले बेसन को थोड़ा थोड़ा घी में डालती जाओ, पकौड़ी फूलकर उतराने लगेंगी, उलट-पलट कर सेको और निकाल लो। पकौड़ी गरम ही खाई जाती हैं। कुछ लोग सब प्रकार की पकौड़ियों को तेल में बनाना पसन्द करते हैं। कोई कोइ बेसन में हींग, भुना पिसा जीरा और गरम मसाला भी डालते हैं।

पकौड़ी बेसन की दही वाली

उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बनाकर गरम ही पानी में भिगो दो।

इसके बेसन के घोल में मसाला नहीं डालते हैं। दही को मथकर उसमें पानी, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी निचोड़कर दही में मिलादो और खाने के काम में लाओ।

पकौड़ी अरवी या घुइयाँ की

अरवी को धोकर और छीलकर पतली कतली काट लो। या उबालकर छील और काट लो। बेसन में नमक, मिर्च ड़ालकर घोल लो यह कटी हुई अरवी की एक-एक फाँक लेकर बेसन में लपेट कर कढ़ाई के गरम घी में डालती जाओ। दोनों तरफ़ से उलट-पलटकर करारी सेककर उतार लो।

पकौड़ी—आलू की

आलू को धोकर कच्चे ही या उबालकर छील लो और पतले कतले काट लो। बेसन में नमक और लाल मिर्च डालकर घोल लो, उसमें यह कतले डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम हो जाने पर एक-एक कतले को बेसन में लपेट कर घी में डालती जाओ। इस प्रकार की पकौड़ियों के बेसन का घोल साधारण पकौड़ियों के घोल से पतला होना चाहिये, नहीं तो पकौड़ी ठोस बनेगी, और करारी न हो सकेंगी।

बैंगनी या बैंगन की पकौड़ी

बैंगन को धोकर पतले-पतले टुकड़े लम्बे या गोल काट लो और पानी में डाल दो नहीं तो फाँक कड़वी हो जायँगी, फिर नमक, मिर्च डाल बेसन को घोल लो और इन कतलों में बेसन लपेट कर पकौड़ी उतार लो। इसे बैंगनी कहते हैं। इसका बेसन का घोल गाढ़ा होता है।

पकौड़ी—ककड़ी की

ककड़ी को धो-छील कर लम्बे टुकड़े काट लो फिर बेसन को नमक, लाल मिर्च, डाल कर उपर्युक्त विधि से घोलकर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—टिन्डे की

टिन्डे को धो कर छील और काट लो। पकौड़ी के लिये कच्चे टिन्डे होने चाहिये। घुले हुए बेसन में नमक, लाल मिर्च, डाल कर टुकडे लपेट कर उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—तरोई की

तरोई को धो कर छील और काट कर पतली-पतली काट लो और उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बनालो।

पकौड़ी—कद्दू की

कद्दू को धो कर पतले टुकड़े काट लो और उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बनालो।

पकौड़ी—टमाटर की

टमाटर जरा कम पके लेकर धो लो और पतले-पतले काट लो। फिर बेसन में लपेट कर उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—अदरक की

अदरक को खूब साफ धो लो क्योंकि उसमें मिट्टी लगी रहती है। फिर छील कर पतले कतले काट लो और बेसन में लपेट कर उपर्युक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी–हरी मिर्च की–पहली विधि

मिर्च बाजार में कई प्रकार की मिलती हैं। पहाड़ी मिर्च, जो

बड़ी-बड़ी होती हैं, उसमें चरपरापन नहीं होता। उसे चीर कर बीज फेंक दो और नक्कू तोड़कर धो डालो फिर उसमें मसाला भर कर और घुले हुए बेसन में नमक, लाल मिर्च, डाल कर लपेट कर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—हरी मिर्च की—दूसरी विधि

साधारण देशी मिर्च लेकर धो डालो और उसके नक्कू तोड़ दो। बेसन में नमक डाल कर घोलकर और मिर्च को उसमें लपेट कर पकौड़ी बना लो।

इन पकौड़ियों के अतिरिक्त कुछ अन्य सागों की पकौड़ी भी अपनी रुचि के अनुसार इसी भाँति बना लेते हैं।

पकौड़ी—पत्तों की

खाने योग्य, लगभग सभी पत्तों की पकौड़ी बनाकर खाते हैं। विधि लगभग सबकी एक ही है, अतः उसमें से कुछ यहाँ दी जाती हैं और चीजों की अपेक्षा पत्तों की पकौड़ियों में घी अधिक लगता है।

पकौड़ी—पान की

पान को धोकर उसका नक्कू तोड़ डालो। बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर गाढ़ा घोल लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर पान को बेसन में लपेटकर पकौड़ी बना लो। इसके लिये मंदी आग की आवश्यकता है क्योंकि पान बहुत हल्का पत्ता होता है और जल्दी जल जाता है।

पकौड़ी पालक की

पालक को साफ करके खूब साफ धो डालो ताकि मिट्टी बिल्कुल न रहे। फिर उसको काट लो। बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर घोल लो और कटा हुआ पालक उसमें मिलाकर पकौड़ी

बना लो। इसको पालक की भुजिया भी कहते हैं।

पकौड़ी—मेथी की

हरी मेथी को साफ करके खूब धो लो और महीन काट लो। फिर बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर घोलो और यह मेथी भी मिला लो। यदि हरी मेथी बाजार में न मिलती हो तो सूखी मेथी जो डिब्बों में मिलती है, लेकर साफ करलो। मसाले की तरह बेसन में डाल दो और बेसन घोलकर नमक, लाल मिर्च डालकर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—घुइयाँ के पत्तों की—पहली विधि

घुइयाँ के मुलायम हरे और छोटे पत्ते लेकर नक्कू काट डालो फिर पत्ते की नसों के सहारे लम्बे-लम्बे टुकड़े चाकू से काट लो। बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर घोल लो। घोल जरा गाढ़ा हो। फिर इन टुकड़ों पर बेसन लपेट कर कढ़ाई में पकौड़ी की भाँति डालकर बनालो।

पकौड़ी—घुइयाँ के पत्तों की—दूसरी विधि

अरवी के मुलायम पत्ते लेकर नक्कू तोड़ डालो और बारीक पिसा बेसन लेकर नमक, लाल मिर्च डालकर कुछ गाढ़ा घोल लो। यह बेसन एक एक पत्ते पर लपेट कर दो-तीन पत्तों की तह सी लगाकर लपेटो जिससे बण्डल जैसा बन जावे। ऐसे दो-तीन बण्डल तैयार करके रख लो। पतीली में ढाक का एक बड़ा पत्ता बिछाकर यह सब उसी पर रख दो और आग बहुत मंदी होना चाहिये। रकाबी से पतीली को ढक दो और तश्तरी में थोड़ा पानी डाल दो। १५--२० मिनट बाद जब जानो कि बेसन सीझ गया, कच्चा नहीं रहा उनको निकालकर गोल-गोल काट लो। कढ़ाई में घी डालकर

आग पर रक्खो और घी गरम हो जाने पर इन टुकड़ों को उसमें पकौड़ी की तरह तल लो। यदि अधिक पकौड़ी बनानी हों तो कई बार दो-दो, तीन-तीन बण्डल नया पत्ता बिछाकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

पकौड़ी—मूंग की पिट्ठी की—पहली विधि

मूंग की दाल को भिगोकर खूब साफ धो लो, जिससे छिल्का एक भी न रहे, फिर उसको महीन पिट्ठी पीस लो। पिट्ठी पीसते समय ही हींग पीस लो। पिट्ठी को छान लो, जिससे मथ भी जावे और एकसार भी हो जावे। उसमें नमक और लाल मिर्च डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम हो जाने पर थोड़ी-थोड़ी पिट्ठी डालती जाओ जिसमें छोटी छोटी पकौड़ी तैयार हो जावें। यह पकौड़ी गोल और फूली हुई होती हैं। यदि बड़ी-बड़ी बनाते हैं तो उसी को मंगौड़े कहते हैं।

पकौड़ी—मूंग की पिट्ठी की—दूसरी विधि

मूंग की दाल को धोकर पीस लो। नमक, लाल मिर्च डाल दो और पहली विधि की पिट्ठी से जरा गाढ़ी रक्खो। इसको मथते नहीं हैं जिसमें पकौड़ी फूले नहीं। इसको कढ़ाई में छोटी-छोटी बनाते हैं और मंदी आग में लाल सेक लेते हैं। यह कड़ी बनती हैं और कुछ लोग इसे पसन्द करते हैं।

पकौड़ी—मूंग की पिट्ठी की दही वाली

पहली विधि के अनुसार पकौड़ी बनाकर गरम ही पानी में डालती जाओ। दही की पकौड़ी की पिट्ठी में नमक, मिर्च डालने की आवश्यकता नहीं। दही को मथकर उसमें नमक, लाल मिर्च, भुना

पिसा जीरा और पानी डालकर मिला दो। फिर पकौड़ी ऐसे निचोड़ो ताकि टूटे नहीं। दही में डालकर मिला दो।

पकौड़ी—इमली वाली

पकी इमली को छील और धोकर भिगो दो, भीग जाने पर मसल कर खटाई निकाल लो, बीज तिनके आदि फेंक दो, और खटाई को छान लो। इस खटाई में नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा, तथा शक्कर या गुड़ डालकर मिला दो। यदि गुड़ डालना हो तो इसे इमली के साथ ही भिगो दो जिसमें मल भी जावे और छन भी जावे। फिर इसमें बेसन या मूंग की पिट्ठी की भीगी हुई पकौड़ी निचोड़ कर डाल दो। यदि ज्यादा चटपटी चाहो तो अधिक मिर्च डाल लो।

पकौड़—सूखे अमचूर की खटाई की

अमचूर को धोकर उबाल लो। जब गल जावे तो सिल बट्टे से बारीक पीसकर छान लो। थोड़ा पानी, नमक, शक्कर या छना हुआ गुड़ का रस लाल मिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी निचोड़कर इसमें डाल दो।

पकौड़ी—आम के पने की

कच्चे आम को धोकर उबाल लो, और गल जाने पर उतार कर उसका रस व गूदा सब निकाल लो। उसमें पानी मिलाकर छान लो। उसमें शक्कर, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और चाहो तो थोड़ा सा पिसा हुआ पोदीना डालकर मिला दो। इसमें पिट्ठी या बेसन की भीगी हुई पकौड़ी निचोड़ कर डाल दो।

बड़े

बड़े उर्द, मूँग चने की दालों के बनते हैं।

उर्द की दाल के बड़े

उर्द की मोटी दाल लेकर भिगो दो और धोकर छिलके निकाल कर फेंक दो। और सिल बट्टे से महीन पीस लो, दाल न रह जावे। उसके साथ ही हींग पीस लो। पिट्ठी में लाल मिर्च, धनिया, तथा पिसी हुई सोंठ मिला दो। एक साफ कपड़ा धोकर निचोड़ लो और उल्टी थाली पर फैला दो। पिट्ठी की गोल-गोल लोई तैयार कर लो। हाथ में पानी लगाती जाओ, जिससे पिट्ठी हाथ में अधिक न लगे। कपड़े पर पानी के छींटे देकर उन गोलियों को उँगलियों से गोल-गोल फैला दो। कढ़ाई में घी गरम करके उसमें यह बड़े छोड़ती जाओ। एक अलग बर्तन में पानी में नमक डाल कर रख लो और यह बड़े सिक जाने पर उस पानी में छोड़ती जाओ। देर का पोता हुआ बड़ा फूल जाता है और मुलायम बनता है। बड़े पतले अच्छे समझे जाते हैं।

दही मथकर उसमें नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा तथा पानी मिला कर बड़े निचोड़ कर उसमें डालती जाओ। बाजारों में प्रायः तेल में बड़े बना कर बेचते हैं क्योंकि पानी में भीगने के बाद प्रायः तेल और घी का स्वाद जाता रहता है।

राई का बड़ा

इन भीगे हुए बड़ों को उस पनी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो। उसमें नमक, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई डाल दो। दूसरे दिन तक यह पानी खट्टा हो जावेगा और बड़े खाने लायक हो जावेंगे। इस पानी को काँजी कहते हैं और पंजाब में काँजी के बड़े की प्रथा बहुत प्रचलित है।

मूंग की पिट्ठी का बड़ा

मूंग की दाल को भिगो कर धो डालो और छिलके फेंक दो।

फिर पिट्ठी को महीन पीस लो। हींग साथ ही पीस लो एक छोटा सा कपड़े का टुकड़ा गीला करके बायें हाथ में लो, और पिट्ठी को थोड़ी-थोड़ी दाहने हाथ से इस पर डालती जाओ, जरा पतला और गोल हो जावेगा। इसको कढ़ाई में डाल कर उतारती जाओ। आग मंदी रखनी चाहिये और घी थोड़ा चढ़ाना चाहिये, क्योंकि बड़े थोड़े-थोड़े ही तैयार हो सकते हैं। इनको भी उर्द के बड़े की भाँति पानी में नमक डाल कर भिगोती जाओ। भीग जाने पर निकाल और निचोड़ कर या तो दही में डालकर खाने के काम में लाओ या इसके लिये भी कांजी तैयार कर लो।

मेवे का बड़ा

बड़े में भरने के लिये मेवा तैयार कर लो। गोले को छील कर कस लो। बादाम छील कर बारीक काट लो। पिस्ते छील कर काट लो। किशमिश साफ करके धो लो। उपर्युक्त ढंग से बड़े की पिट्ठी तैयार करके कुछ बड़ी गोली बना कर बड़ा कपड़े पर पोत लो। फिर इस मिली हुई मेवा में से थोड़ी-थोड़ी मेवा बड़े में रख कर गुझिया की तरह मोड़ लो। फिर कढ़ाई में तल-तल कर नमक मिले पानी में डाल दो। इस बड़े को जरा देर तक भीगने दो और पतला बनाओ। भीग जाने पर दही को मथ कर नमक, लाल मिर्च, भुना हुआ जीरा मिलाकर तैयार कर लो और इन बड़ो को दही में लपेट कर खाने के काम में लाओ। बड़े पकौड़ा के दही को प्रायः कपड़े से छान लेते हैं जिसमें फुटके न रह जावें।

चने की पिट्ठी का कल्मी बड़ा

चने की साफ दाल को भिगो दो। ३--४ घंटे बाद उसको पानी से निकाल कर चलनी में रख दो ताकि पानी सब निकल जावे। इस

चने की दाल को सिल बट्टे से पीस लो। नमक, लाल मिर्च इस पिट्ठी में मिला दो। कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर हाथ में पिट्ठी की छोटी-छोटी लोई हाथ से चपटी करके डालती जाओ। जब दोनों तरफ कुछ सिक जावे तब उतार कर रख लो। अधिक न सिकने पावे। इन सिके हुए बड़ों को चाकू से शकर पारे की तरह लम्बे टुकड़े काट लो फिर कढ़ाई में डाल कर करारा सेक लो। इसको वैसे ही चटनी के साथ खाते हैं।

काबुली मटर

काबुली मटर बाजार से मँगा कर बीन कर पानी में भिगो दो। थोड़ा सा खाने का सोडा उसमें डाल दो। तीन-चार घंटे भीगने के बाद इनको ऊपर-ऊपर से पानी में से निकाल लो। मटरी नीचे रह जावेगी, जो गल नहीं सकती, उसको फेंक दो। फिर पतीली में पानी नमक और वह मटर तथा बेकिंग पाउडर डाल कर आग पर रख दो और ढक दो, पानी मटर से डेढ़ गुना डालो क्योंकि मटर देर में गलती है। जब गल जावे तो चमचे से थोड़ा पीस लो। फिर इमली या सूखे अमचूर की खटाई तैयार कर लो जैसी कि पकौड़ी की होती है। मटर में यह खटाई, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल कर खाते हैं तो स्वादिष्ट लगती है।

आलू की टिकिया

आलू को धो कर उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो। इसको सिल बट्टे से पीस डालो। नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और गरम मसाला, खटाई इस आलू में मिला दो। टिकिया बनाकर रख लो। मंदी आग पर भारी तवा रक्खो और गरम होने पर उस पर घी लगाकर यह टिकिया रख दो। टिकिया के चारों ओर घी टपकाती जाओ और पलटे से दाबकर

पलट-पलटकर सेक लो। जब दोनों तरफ करारी सिक जावे तब ऊपर से गीली खटाई तथा नमक, मिर्च, पिसा जीरा डालकर खाओ।

टिकिया के अन्दर सर्दी के मौसम में उबली और अध-पिसी मटर भी डालते हैं। कोई-कोई पकी हुई काबुली मटर भरते हैं। मटर के साथ हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला मिला रहता है। इससे टिकिया बहुत ठोस नहीं बनती है।

आलू के कोफ़्ते

आलू धोकर उबाल और छील लो, फिर सिल बट्टे पर पीस लो। उसमें नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, खटाई मिलाकर गोलियाँ बनालो। बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर पकौड़ी की भाँति घोल लो। फिर आलू की गोलियों को बेसन में लपेटकर गरम घी में डालती जाओ और अच्छी तरह तल जाने पर उतार लो।

आलू की चाप—पहली विधि

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर छीलकर सिल बट्टे से पीस लो। सेर भर आलू में आध पाव बेसन, नमक, लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला खटाई मिलाओ। मटर को छीलकर उबाल लो और ऐसा पीसो कि उनके दो तीन टुकड़े ही हों, पिट्ठी न हो जावे। फिर कढ़ाई में घी डालकर इस मटर को भून लो, भुन जाने पर नमक, लाल मिर्च, पिसी सौंफ, खटाई और गरम मसाला डाल दो। आलू पीसकर तैयार किये हुए आलू की गोलियों को फैलाकर इस मटर को भर-भरकर फिर गोलियाँ बना लो। कढ़ाई में घी डाल-कर आग पर रक्खो। घी अच्छी तरह गरम हो जाने पर यह गोलियाँ उसमें डालती जाओ आग मंद न होने पावे नहीं वह खिल जावेंगे और मटर निकल आवेंगी। इसको करारी सेक लो। वैसे ही या चटनी के साथ खाने में बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

आलू की चाप—दूसरी विधि

सेर भर आलू को धोकर उबालो और छीलकर सिलबट्टे से पीस लो। आधी छटाँक अदरक को छीलकर महीन काटकर धो डालो छटाँक भर टमाटर के बहुत छोटे टुकड़े करके धो डालो। एक छटाँक किशमिश साफ करके धो लो। पाव भर मटर के दाने निकालकर धो लो उनको उबाल लो और पीसकर उपर्युक्त विधि से भूनकर मसाला मिला लो। पिसे आलू में नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला और खटाई मिला लो। तीन छटाँक महीन बेसन ले लो। पिसे आलू की गोली बनाकर उसको हाथ से फैला लो, उसमें तीन-चार किशमिश, ५-४ अदरक के टुकड़े, दो-तीन टमाटर के टुकड़े, थोड़ी मटर भरकर पेड़ा बना लो। फिर ऊपर से उसमें सूखा बेसन लपेट लो। बेसन उसमें चिपक जाना चाहिये, ताकि कढ़ाई का घी न खराब हो। फिर इन पेड़ों को कढ़ाई में करारा तल लो। यह भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

आलू की चाप—तीसरी विधि

मटर का मौसम न होने पर भी चाप बन सकती हैं। और सब बातें उपर्युक्त विधियों के अनुसार होती हैं। केवल मटर के बदले मूँग की दाल का प्रयोग करते हैं। भीगी और धुली हुई दाल को घी में हींग से छौंक दो, और नमक डालकर ढक दो, गल जाने पर पीसकर उसमें लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला और खटाई मिलाकर आलू में भरती जाओ और तल लो।

गोल गप्पे

यह मैदा के बनाये जाते हैं। मैदा को बहुत कड़ा सान लो, फिर पानी डाल-डालकर ढीला करती जाओ, जब तक कि वह पूरी के

लायक न हो जावे। बड़ी लोई लेकर खूब पतला बेल लो और उसमें से छोटे-छोटे गोल टुकड़े काटकर कढ़ाई में पूरी की तरह उतार लो। इनका फूलना बहुत आवश्यक है। और इसकी दोनों परत कड़ी रहनी चाहिये। इसमें चाट के आलू या काबुली मटर, हरी मटर या जल जीरा भरकर खाते हैं।

जल—जीरा

यदि जल्दी बनाना हो तो सेर भर पानी में पोदीने की पत्ती १ तोला, जीरा आधा तोला, नमक, काली मिर्च पिसी हुई आधा तोला, सोंठ पिसी हुई दो माशा, अदरक का रस आधा माशा, खटाई आधी छटाँक मिलाकर आग पर रख दो, जब वह काफी उबल जावे तब उतारकर छान लो। ठण्डा करके काम में लाओ। ठण्डे पानी में भी इसको बनाते हैं, उसमें पोदीना पीसकर मिलाते हैं और मसाला सब पिसा डालकर भिगो देते हैं और दो तीन घण्टे बाद छानकर काम में लाते हैं। इसको जीरे का पानी या जल जीरा कहते हैं।

पापड़

पापड़ कई प्रकार के बनते हैं, उर्द, मूँग की दाल के तथा अन्य चीज़ों के भी।

पापड़ उर्द की दाल के

उर्द की दाल में घी या तेल अथवा दूध का मोया लगाकर धूप में सुखा दो फिर पानी का मोया लगाकर धूप में सुखा लो और ऊखल मूसल से छड़कर छिलके अलग कर दो। दाल को बीन फटक कर इतनी साफ कर लो कि उसमें एक भी छिलका या साबत उर्द न रहे। फिर सेर भर दाल में छटाक भर नमक, आधी छटाक गुलाबी सज्जी मिलाकर खूब बारीक मैदा जैसा चक्की में पिसवा लो और इस

उर्द के आटे को महीन चलनी से चाल लो और निम्नलिखित मसाला मिला दो। आधी छटाक सफ़ेद मिर्च और आधी छटाक बड़ी इलायची के दाने निकालकर ऐसा कूटो कि मिर्च के चार और इलायची दाने के दो टुकड़े हो जावें पर महीन न होने पावें। जो महीन हो जावे उसे चलनी से चालकर अलग कर दो क्योंकि महीन चूरे के मिलाने से पापड़ काले हो जावेंगे। छटाक भर सफ़ेद जीरा पानी में भिगो दो, जब यह इतना भीग जावे कि उसका रंग पानी में आ जावे तो निथार कर ज़ीरे का पानी, मिर्च और इलायची का मोटा चूरा उर्द के आटे में डाल दो, जीरा न डालो। उसे सुखाकर काम में ले लो। उसमें घी या तेल या छटाक भर दही का मोयन डाल दो। फिर पानी से इस आटे को कड़ा गूँध लो। मूसल या घन से घी लगा-लगाकर इस सने हुए आटे को कुटवाओ ताकि पापड़ खस्ता बने। फिर बड़े-बड़े लोये बनाकर घी लगाकर रखती जाओ। बर्तन को ढक दो जिससे लोये सूख न जावें। दूसरे दिन जब मसाला आटे में भीग जावे, छोटी-छोटी लोई चाकू से काट कर बेलनी से पतले और एकसार पापड़ बेल लो। यदि पापड़ चिपकता हो तो कभी-कभी चकला बेलनी पर घी लगा लो। इनको धूप में सुखाती जाओ। सूख जाने पर साफ़ और सूखे बर्तन में भरकर रख दो। जब खाना हो और सकरे बनाने हों तो अंगारों पर उलट-पलटकर सेक लो, और यदि पक्के खाने में बनाने हों तो दोनों तरफ अच्छी तरह घी लगाकर अंगारों पर सेक लो या कढ़ाई में तल लो।।

पापड़ मूँग की दाल के

उर्द की दाल की तरह मूँग की दाल में भी मोया लगाकर छड़-वालो तथा साफ बीन फटक कर ऐसी दाल तैयार कर लो कि छिलका

एक भी न रहे। मूँग की दाल सेर भर, छटाक भर नमक, आधी छटाक गुलाबी सज्जी मिला कर आटा पिसवा लो और आधी छटाक सफेद मिर्च का मोटा चूरा, आधी छटाक इलायची का मोटा चूरा, छटाक भर भिगो कर सफेद जीरे का पानी तथा घी या तेल या दही का छटाक भर मोयन डाल कर और आटे को पानी में कड़ा गूँध कर कुटवा लो और बड़े-बड़े लोये बना कर किसी साफ बर्तन में ढक कर रख दो और दूसरे रोज मसाला भीग जाने पर चाकू से छोटी-छोटी लोई काट कर चकला बेलनी से पतले-पतले एकसार पापड़ बेल लो और धूप में सुखा कर साफ बर्तन में रख दो। जब खाना हो तो उपर्युक्त विधि से बना कर खाओ।

पापड़—आलू के

आलू के पापड़, प्रायः सर्दी खतम होने पर बनाये जाने पर अच्छे बनते हैं। उस समय लाल लसदार आलू बाजार में मिलते हैं। एक बार में यदि बनाने वाली कम हों तो एक सेर आलू ही उबाल लो। वह इतना गले कि टूटने न पावे तभी उतार लो। एक अलग बर्तन में नमक मिर्च तथा जीरा निकाल कर रख लो। एक-एक आलू छीलती पीसती जाओ। पिस जाने पर उसमें जरा-जरा सा नमक, मिर्च और जीरा मिला कर दो-तीन लोई बना लो। फिर घी लगा कर चकला बेलन से खूब पतले बेल कर कपड़े या उल्टी डलियों पर सुखा दो तो जल्दी उतर आवेंगे। उनको सुखा कर रख लो और चाहे जब तल कर खाओ। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

पापड़—साबूदाने के

साबूदाने को बीनकर साफ कर लो। पानी उबालने को रख दो और उबलने पर उसमें साबूदाना डाल दो, साथ ही नमक और पिसी हुई कालीमिर्च भी डाल दो। चमचे से बराबर चलाती

रहो, जिससे गुठले न पड़ें। जब साबूदाने का सफेद रंग बिल्कुल मिट जावे और वह गाढ़ा हो जावे तब उतार कर चमचे से साफ और धुले कपड़े पर धूप में गरम-गरम ही फैला दो। चाहो तो छोटी-छोटी पकौड़ी जैसी डाल दो। जब वह अच्छी तरह सूख जावे तब उसके पीछे से कपड़े पर पानी के छींटे देकर उसे छुड़ा कर रखती जाओ। यह पापड़ तथा पकौड़ी चाहे जब घी में तल कर खाओ। रोगी के पथ्य में जहाँ सब मीठा ही मीठा होता है और वह परेशान हो जाता है वहाँ यह पापड़ नमकीन का काम देता है और इससे रोगी को कोई हानि नहीं पहुँचती।

पापड़ी

कुछ जातियों में दिवाली के अवसर पर यह पापड़ी विशेषकर बनाई जाती हैं। चने तथा उर्द की बिना छिलके की साफ दाल लो। तीन पाव बेसन में पावभर उर्द की दाल का आटा मिला दो या तीन पाव चने की दाल में पावभर उर्द की दाल मिलाकर चक्की से पिसा लो। इस सेर भर आटे में छटाक भर नमक, आधी छटाक गुलाबी सज्जी बारीक पिसवाकर मिला दो। आधी छटाक सफेद या लाल मिर्च कूटकर, आधी छटाक कुटे हुए इलायची के दाने और आधी छटाक जीरे का पानी और छटाकभर दही डालकर आटा सान लो। इसको भी पापड़ की भाँति मूसल या घन से अच्छी तरह कुटवाओ और लोये बनाकर घी लगाकर रख दो। दूसरे दिन छोटी-छोटी लोई काट कर और पतली-पतली बेलकर धूप में सुखा लो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और सब पापड़ी तलकर रख दो, यह तली हुई १५ दिन तक खराब नहीं होती, विशेषकर, जाड़े के दिनों में।

नमकपारे—पहली विधि

सेर भर मैदा में आध पाव घी या मीठे तेल का मोयन डाल

दो। नमक अजवायन डालकर कड़ा सान लो। फिर बड़ी-बड़ी लोई बनाकर तिहाई इंच के बराबर मोटा बेलकर काट लो। चाहो तो छोटे-छोटे बर्फी की शकल के या लम्बे टुकड़े काट लो। तैयार हो जाने पर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर यह डाल दो। उलट-पलटकर सेको जब बादामी रंग के हो जावें तब उतार लो। आग मंदी होनी चाहिये अन्यथा ऊपर से सिक जावेंगे और अन्दर से कच्चे रह जावेंगे।

नमकपारे—दूसरी विधि

मैदा में मोयन तथा नमक डालकर मिला लो और सान लो, यह पूरी की तरह होना चाहिये बहुत कड़ा नहीं। फिर पूरी की भाँति पतला बेलकर ऐसा काटो जैसे नमकपारे प्रायः बाजार में दालमोठ के साथ मिला करते हैं। फिर कढ़ाई के गरम घी में डालकर सेक लो।

टिकिया

सेर भर आटे, सूजी या मैदा में आध पाव घी, नमक तथा अजवायन डालकर पूरी के आटे से कुछ कड़ा सान लो। फिर लोई बना-बनाकर बेल लो। यह पूरी से छोटी और मोटी होती हैं। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर एक बार में कई टिकिया डालकर उलट-पलटकर सेक लो। जब मँदी आग पर बादामी रँग हो जावे तब निकाल लो।

मठरी

मैदा या सूजी में नमक और ज़रा सी कुटी सोंठ तथा मोयन सेर में तीन छटाक डालकर सानो। यह टिकिया से अधिक ख़स्ता होती हैं इसलिये अधिक मोयन डाला जाता है। फिर छोटी-छोटी लोई बनाकर बेल लो और टिकिया की तरह घी में सेक लो।

बेढ़ई

पाव भर बेसन में एक छटाक घी डालकर उसे सेको। जब बेसन भुन जावे और सुगंध आने लगे तब उसमें नमक, लाल मिर्च, इलायची और सौंफ पिसी हुई, तथा पिसी खटाई डालकर मिला लो और निकाल लो। सेर भर मैदा में नमक तथा आध पाव घी या मीठा तेल का मोयन डालकर सान लो। मैदा पूरी के आटे से कुछ कड़ा सानो, इसकी छोटी-छोटी लोई तोड़कर बेलकर रख लो। भुने हुये बेसन में थोड़ा पानी मिलाकर सान लो। फिर सनी हुई मैदा की लोई में भर भरकर लोई बना लो और बेल डालो। बेलने में इतनी पतली न कर दो कि फट जावे और बेसन निकलने लगे। जिधर से मोड़ा है, उधर से बेलन से बेलो तो नहीं फटेगी, फिर मठरी की तरह मंदी आग पर सेक लो।

सेव

सेव मोटी महीन सब प्रकार की होती हैं। जिस टिखटी से सेव झारी जावेंगी उसके छेद बड़े छोटे होंगे सेव वैसी ही मोटी महीन बनेगी। बेसन में नमक तथ बारीक लालमिर्च डालकर रोटी के आटे की तरह सान लो। बाजार वाले इसमें खाने का पीला रंग भी डाल देते हैं। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर उस कढ़ाई पर टिखटी जमाकर इतनी सेव झारो जितनी घी में बन सके, झर जाने पर रोक दो और टिखटी हटा लो। फिर लोहे की सींक से उसे उलट पलट दो, ताकि सेव टूटे न। सिक जाने पर पोनी से निकाल लो जिससे घी सब निचुड़ जावे।

सेव—दूसरी विधि

कुछ लोग मशीन से सेव बनाते हैं। मशीन में मोटी या महीन

चलनी लगाकर अलग थालियों में सेव झार लो। उसको थोड़ा धूप में सुखाने से थाली में मिलती नहीं है। फिर उसको कढ़ाही में घी डालकर चूल्हे पर गरम करके बना लो। इससे काम जल्दी और सरलता का होता है। मशीन के लिये बेसन कड़ा सानना चाहिये। लाल मिर्च-नमक बेसन में डाल दो।

आलू के सेव या लच्छे

कच्चे आलू को छीलकर घीयाकस से कस लो और खूब धो डालो, ताकि वह बिल्कुल सफेद निकल आवें और खस्ता हो जावे। इनको काफी घी में डालकर तलो। इन लच्छों के डालने के बाद घी में उफान आ जाता है, अतः कढ़ाई में इतना घी न भर दो कि फैल जावे। करारे हो जाने पर पोनी से उतार कर महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और खटाई मिला दो।

आलू के जालीदार वर्क

बजारों में एक छोटी सी ऐसी मशीन बिकती है, जिससे छेददार वर्क कटते हैं। आलू को छील कर ऐसे वर्क काट लो और धोकर कढ़ाई में तल लो। फिर नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और खटाई मिला दो।

आलू के वर्क—साधारण

आलू को छीलकर चाकू से पतले पतले वर्क काट लो। धोकर उनको कढ़ाई में तलो और पोनी से निकालकर रखती जाओ, फिर महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, जीरा और खटाई मिला दो।

उबले आलू के लच्छे या सेव

आलू को धोकर उबाल लो। आलू इतना गले कि टुकड़े न

हो जावें तभी उतार कर छील लो। इनको घीयाकस से कस कर धूप में सुखा लो और भरकर रख दो। जब इच्छा हो निकाल कर घी में तल लो और मसाला मिलाकर खाने के काम में लाओ। यह बड़ी जल्दी तले जाते हैं और खस्ता बहुत होते हैं।

उबले आलू के वर्क

उपर्युक्त विधि से आलू उबाल और छीलकर पतले पतले कतले काट लो और धूप में सुखाकर रख लो। जब चाहो तब घी में तलकर मसाला मिलाकर काम में लाओ।

नमकीन पिस्ता

पिस्ता भिगोकर छील डालो या जल्दी हो तो उबालकर छील लो। फिर जरा देर कपड़े पर फैलाकर पानी पोछ डालो। फिर कढ़ाई में थोड़ा सा गेंहूँ का आटा, घी, और पिस्ता डालकर मंदी आग में भून लो। जब पिस्ते का हरा रंग बदल जावे और सुगन्ध आने लगे तो उतारकर आटे में से पिस्ता निकाल लो और कपड़े से पिस्ते का आटा पोंछ डालो। फिर बारीक पिसा नमक, लाल मिर्च, खटाई तथा भुना पिसा जीरा पिस्तों में मिला दो। नमकीन पिस्ते तैयार हो गये।

नमकीन बादाम

बादाम को फोड़कर मींगी निकाल लो। मींगी को भिगोकर या उबालकर छील लो। फिर उपर्युक्त नमकीन पिस्ते की विधि से ही बना लो।

नमकीन खरबूजे की मींगी

खरबूजे की मींगी छीलकर तैयार कर लो या बाजार से मँगाकर बीन लो। कढ़ाई आग पर चढ़ा दो, जब यह गरम हो जावे

तब मींगी डाल दो और मंदी आग में उसे भूनो ताकि वह फूल जावे, मींगी के फूल जाने पर उसे उतार लो, बारीक पिसा हुआ नमक, काली मिर्च तथा खटाई, उसमें डाल दो। थोड़ा सा घी गरम करके उसमें मिला दो जिससे सब मसाला उसमें लग जावे।

नमकीन काजू

कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर काजू डालकर तल लो। यह बहुत ंदी आग पर करना चाहिये, नहीं तो काजू बड़ी जल्दी जल जावेंगे। जरा रंग बदल जाने पर निकाल लो और महीन पिसा हुआ नमक मि ॅ तथा खटाई उसमें मिला दो या इच्छनुसार केवल नमक ही लगाओ, जैसी काजू बाजार में मिलती है।

नमकीन मूँगफली—पहली विधि

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ कर लो। फिर कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर मूँगफली को मंदी आग पर भून लो और नमक, मिर्च, खटाई भी मिला दो। जब सब मिल जावे और मूँगफली भुन जावे तब उतार लो। काजू भी इस विधि से बनाई जा सकती है।

नमकीन मूँगफली—दूसरी विधि

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ कर लो और कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर मूँगफली उसमें डालकर तल लो। यह स्मरण रहे कि आग बहुत मंदी रहे। फिर मूँगफली घी में से निकालकर महीन पिसा हुआ मसाला नमक, मिर्च, खटाई उसमें मिला दो।

चने की दाल–तली हुई

चने की मोटी-मोटी दाल लेकर बीनकर साफ कर लो फिर गरमी

में ६ घंटे और जाड़े में १८ घंटे पानी में भीगने दो। उसमें जरा सा खाने का सोडा डाल दो, या भिगोते समय सेर भर दाल में पाव भर दूध डालकर पानी में भिगो दो तब वह खस्ता होती है। पानी में हींग डालकर भी भिगोते हैं। जब दाल फूल जावे, तब निकालकर चलनी में या डलिया में कपड़ा बिछाकर रख लो ताकि पानी उसका सूख जावे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो जब घी गरम हो जावे तो थोड़ी-थोड़ी दाल उसमें डालो, ताकि सब दाल घी में उतर सके और पोनी से बारबार उसे हिलाती रहो। जब दाल सिक कर ऊपर आ जावे तब पोनी से निकाल और घी निचोड़कर रखती जाओ। जब सब दाल तल जावे तब उसमें महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, खटाई मिला दो।

चने—छौंके हुए

चने को एक रात पहले पानी में भिगो दो। जब चने फूल जावें उन्हें निकालकर चलनी में रख दो। कढ़ाई में सेर भर चने पीछे डेढ़ छटाक घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तैयार करो, फिर उसमें नमक, मिर्च और चने डालकर ढक दो। आग मंदी रक्खो। जब चने गल जावें तब उतार लो। इच्छानुसार उसमें खटाई कटी हुई अदरक, हरीमिर्च, नींबू डालकर खाए जा सकते हैं। बाजारों में प्रायः तेल में छौंके हुए चने इसी प्रकार के बिकते हैं।

छौंकी हुई चने की दाल

चने की मोटी दाल को लेकर पानी में एक रात पहले भिगो दो। फिर पानी में से निकालकर उपर्युक्त चने की विधि से छौंककर तैयार कर लो।

चने—तले हुए

पंजाबी चने लेकर भिगो दो। बारह घँटे भीग जाने के बाद

निकालकर चलनी या कपड़े में रख लो ताकि पानी सूख जावे, फिर कढ़ाई में घी गरम करके इनको तलो। तल जाने पर यह बहुत खस्ता होते हैं। इसमें नमक, मिर्च खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

मूँग छौंकी हुई

मोटी-मोटी मूँग लेकर साफ करके पानी में भिगो दो। बारह घंटे के बाद उसे पानी में से निकाल लो। कभी-कभी थोड़ी सी छोटी मूँग या मूँगी पानी में नीचे बैठ जाती है, उसको निकाल कर फेंक दो। फिर कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर हींग का छौंक तैयार करो और यह मूँग इसमें डाल दो। नमक डालकर इसे ढक दो। आग मंदी रक्खो। जब देखो कि मूँग गल गई तब इच्छानुसार मिर्च, अमचूर की खटाई या नीबू का रस डालकर खाने के काम में लाओ।

मूँग की दाल-तली हुई

मूँग की छिलकेदार मोटी २ दाल को भिगो दो, उसमें थोड़ा-सा खाने का सोडा या हींग डाल दो। जब दाल फूल जावे और छिलका उतरने लगे, तब उसे मसल कर ऐसा साफ धोलो कि एक भी छिलका न रह जावे। फिर उसको चलनी या डलिया में कपड़ा बिछाकर निकाल लो, जिससे उसमें पानी बिल्कुल न रहे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। फिर थोड़ी-थोड़ी मूँग की दाल उसमें डालकर पोनी से तलती जाओ। दाल अधिक घी में तलने से फूलती और खस्ता होती है। उसे पोनी से बराबर चलाते रहना चाहिये। आग बहुत तेज न होने पावे। दाल फूलकर जब ऊपर आ जावे तब उसे पोनी से निकालकर और घी निचोड़ कर रखती जाओ। जब सब दाल तल जावे तब नमक, मिर्च, खटाई मिला दो।

सेम के बीज

सेम के मोटे-मोटे ताजे बीज बाजार से मँगा लो, सूखे हुए न हों। उनमें नमक लगाकर घंटे भर के लिये रख दो। जब फूल जावें तब छील लो, (नमक लगाने से छीलने में सरलता होती है) और धो डालो और कपड़े से पोंछ कर पानी सुखा लो। कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर थोड़े-थोड़े बीज डालकर तलती जाओ और पोनी से घी निचोड़ कर रख लो। फिर नमक, लाल मिर्च और बारीक पिसा हुआ अमचूर मिला दो आग मंदी रहनी चाहिये।

मसूर—तले हुए

अच्छे मोटे मसूर लेकर और बीनकर पानी में भिगो दो। उसमें सेर में पावभर दूध भी डाल दो। गरमी में १२ घंटे और सरदी में २४ घंटे जब मसूर भीग कर फूल जावे तब पानी के ऊपर से उसे निकाल लो। खराब मसूर पानी में नीचे बैठ जाते हैं उनको फेंक दो। मोटे मसूर को निकाल कर चलनी में रख लो। गरम घी में डालकर तल लो। और नमक, मिर्च, खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

दाल-मोठ

दाल-मोट को कई चीज मिलाकर बनाते हैं। प्रायः नमकीन महीन सेव और तले हुये मसूर को मिलाकर बनाते हैं। कोई २ उसमें तले हुए सेम के बीज पतले २ नमकपारे, खरबूजे के नमकीन बीज भी मिला देते हैं। कोई-कोई आलू के लच्छे, चने या मूँग की तली हुई दाल मिलाते हैं। इस प्रकार कई चीजें मिलाकर दाल मोठ बनाई जाती है।

नमकीन चिउड़ा

बाज़ारों में चिउड़ा बिकता है। वह आध सेर मँगा लो। इसमें भी कई चीज़ मिलाकर बनाते हैं। आधपाव छिली हुई मूंगफली थोड़ा घी डालकर भून लो। अधपाव किशमिश साफ़ करके रक्खो। एक छटाक गोला छीलकर महीन-महीन काट लो। फिर कढ़ाई में छटाक भर घी या तेल डालकर उसमें हल्दी, नमक, मिर्च खटाई तथा चूड़ा डालकर थोड़ा भूनो, फिर गोला मूंगफली तथा किशमिश डालकर मिला दो और चलाती रहो। यदि इच्छा हो तो थोड़ी सी तली, हुई मूंग और चने की दाल भी मिला दो। आग मन्दी रहे। जब सब भली प्रकार मिल जावे तब उतार लो। कुछ लोग इसमें लइया या मुरमुरे भी मिलाते हैं।

टेंटी-तलना

टेंटी जेठ के महीने में आती हैं। इनको छोटी छोटी लो, बड़ी जिनमें बीज पड़ गये हों वह न लो। टेंटी को घड़े में डालकर ऊपर से पानी भर दो और धूप में रख दो। तीसरे दिन पानी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो। दो तीन दिन फिर धूप में रक्खा रहने दो। फिर वह पानी निकालकर नया पानी रख दो और दो तीन दिन धूप में रहने दो। फिर पानी फेंक कर टेंटी कपड़े में डालकर धूप में सुखा लो। जिस टेंटी में सुखाने से झुर्री पड़ जावे वह टेंटी अच्छी होती है, खराब वाली को फेंक दो। सूखी हुई टेंटी महीनों खराब नहीं होती। उन्हें जब चाहे घी में तलकर मसाला मिलाकर खाओ। तलने की विधि तथा मसाला उपर्युक्त ही है।

कचरी-तलना

कचरी देहली में साबुत और छिली हुई बहुत अच्छी बिकती है। उसको मँगा लो। कढ़ाई को बहुत मंदी आग पर रक्खो और गरम

होने पर कचरी डालकर कपड़े से चलाती जाओ ताकि हाथ न जले। जब खूब भुन जावे तब करछी से थोड़ा २ घी का डोरा डालती जाओ और चलाली जाओ। ज्यों-ज्यों घी पड़ेगा कचरी फूलती जावेगी। जब सब फूल जावे तब निकाल कर बारीक पिसा नमक मिला दो। जो कचरी घी में पूरी की भांति तली जाती हैं, वह अच्छी नहीं होती क्योंकि फूलती नहीं हैं।

ग्वार की फली—तलना

ग्वार की फली जिसे लखनऊ में वाहवा की फली कहते हैं, बाजार में हरी मिलती हैं, इनको कच्ची-कच्ची लेकर धूप में सुखा लो, या सूखी हुई जो बाजार में मिलती हैं, उनको खरीद लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो, जब घी गरम हो जावे तब थोड़ी-थोड़ी फली डालती जाओ। जब फूल जावे तब उतार लो। बारीक पिसा नमक और लाल मिर्च लगा दो। यह फली तलते समय उछलती बहुत हैं, अतः सावधानी से तलो ताकि हाथ-पैर न जल जायें।

समोसे आलू के

समोसे या तिकोने मैदा के बनाये जाते हैं। इसके अन्दर आलू भरते हैं। आलू को धोकर छील लो और छोटा-छोटा काट लो। या उबाल कर काट लो। फिर कढ़ाई में पावभर आलू में छटाक भर घी डालकर यह उसमें छौंक दो और नमक डालकर ढक दो। आग मंदी रक्खो जिसमें आलू गल जावें और जले नहीं। आलू गल जाने पर या उबले हुये आलू हों तो उसमें मिर्च, धनिया, खटाई, सौंफ, पिसी हुई इलायची डालकर खूब करछी से चलाकर भून लो। जब मसाला और आलू भुनकर तथा मिलकर मसाले की तरह हो जावें तब उतार लो। पावभर मैदा में ४ तोला मोयन डालो, थोड़ा नमक

भी उसमें मिलाकर पूरी के आटे की भाँति सान लो। छोटी-छोटी लोई बनाकर गोल और बहुत पतली पपड़ी बेल लो फिर चाकू से उसको बीच से काटकर दो बराबर हिस्से कर लो। जिस स्थान से काटा गया है, जरा सा पानी लगा कर उस टुकड़े को गोल मोड़ कर चिपका लो। फिर चमची से वह तैयार आलू थोड़ा-थोड़ा भर कर मुँह बन्द करके रखती जाओ। उसमें दोनों तरफ एक-एक मोड़ डालकर मुँह पर पानी लगाकर चिपकाते हैं। कुछ लोग गूँथ भी लेते हैं। फिर कढ़ाई में घी डाल कर गरम हो जाने पर उसमें समोसे डाल-डालकर सेकती जाओ। आग मन्दी रक्खो।

समोसे शकरकन्दी के

आलू के कम होने पर प्रायः शकरकन्दी के मौसम में उसी को भर कर बनाते हैं। शकरकन्दी को छीलकर काट लो और उपर्युक्त विधि से आलू की तरह तैयार कर लो। इसमें खटाई कुछ अधिक पड़ती है, क्योंकि शकरकन्दी में मिठास होती है। फिर मोयनदार मैदा को सानकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

समोसे आलू मटर के

सर्दी के दिनों में केवल मटर या आलू मटर भर कर भी समोसे बनाते हैं। यदि आलू मटर भरनी हो तब तो उपर्युक्त विधि से ही आलू के साथ मटर भी डालकर गल जाने पर मसाला सहित भूनकर तैयार कर लो और मोयन डालकर मैदा सान लो और आलू मटर भरकर उपर्युक्त विधि से बना लो।

समोसे मटर के

मटर को छीलकर धो डालो, और उबाल लो। फिर सिलबट्टे से ऐसा पीसो कि उसके दो टुकड़े ही हों। पाव भर दाने में छटाक-

भर घी के हिसाब से कढ़ाई में डालकर हींग का छौंक तैयार करके यह पिसी मटर और नमक, मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई डालकर करछी से चलाकर भून लो। आग मन्दी रक्खो। भुन जाने पर उतार लो। फिर उपर्युक्त विधि से मैदा सानकर और यह मटर भरकर बना लो। यदि किशमिश के बनाने हों तो किशमिश को बीनकर धो पोंछ लो और उपर्युक्त विधि से मोयनदार मैदे की कटी हुई पपड़ी में भरकर बना लो।

समोसे—बेसन के

पाव भर बेसन में छटाक भर घी डालकर कढ़ाई में सेको, जब बेसन का रंग बदलने लगे और भुनने की सुगंध आने लगे, तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई तथा थोड़ी-सी पिसी सोंठ मिलाकर उतार लो। उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर थोड़ी गीला कर लो। फिर उपर्युक्त विधि से मैदा सानकर यह बेसन भरकर बना लो।

समोसे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को भिगो दो। जब फूल जावे तब ऐसा धोओ कि एक भी छिलका न रहे। फिर उसका पानी निकाल कर हींग का छौंका तैयार करके यह दाल पतीली में डालकर तथा नमक डालकर ढक दो। जब दाल गल जावे, तब उतार कर पीस लो और उसमें मिर्च, धनिया, खटाई, सौंफ, पिसी इलायची मिला दो और उपर्युक्त विधि से मैदा सानकर यह दाल भरकर समोसे बना लो।

नमकीन सुहाल

सेर भर मैदा में तीन छटाक मोयन तथा नमक, अजवायन डालकर पूरी के आटे के समान सान लो। फिर छोटी-छोटी लोई

बनाकर पतला बेलकर कढ़ाई में सेक लो। इसे कभी-कभी बीच में से काट देते हैं, या छेद कर देते हैं। यदि बहुत पतले न बनाने हों तो मैदा कुछ कड़ी सानो, नहीं तो खस्ता न होंगे।

टोस्ट

डबलरोटी के काँटेदार छुरी से पतले टुकड़े काट लो। चाहो तो इन टुकड़ों के भी तिरछे दो कर दो जिससे तिकोनी शकल हो जावे फिर जाली या टोस्टर पर रखकर कोयले की मंदी आग पर उलट-पुलटकर ऐसा सेंको कि बादामी रंग आ जावे पर जलने न पावे। उसमें एक तरफ मक्खन लगा दो। टोस्ट तैयार हो गया।

डबलरोटी के दो टुकड़ों को आलू भरकर मिलाना

आलू को धोकर, उबालकर पतला काटे और चाट की भाँति उसमें नमक मिर्च नीबू की या अमचूर की गीली खटाई और हरा धनिया कटा हुआ मिला दो। फिर डबलरोटी को पतला काटकर एक टुकड़े पर यह आलू लगाकर दूसरा टुकड़ा ऊपर से चिपका दो। यह भोजन तैयार हो गया और सागों का भी बन सकता है।

डबलरोटी के दो टुकड़ों को टिमाटर भर कर मिलाना

डबलरोटी के तिकोने या चौकोर पतले टुकड़े काटो। टमाटर को धोकर बहुत पतला काटो उसके साथ बारीक कटा हुआ हरा धनिया भी तैयार करो। डबलरोटी के एक टुकड़े पर टमाटर के वह बहुत पतले टुकड़े और हरा धनिया लगाकर नमक डाल दो और फिर दूसरे टुकड़े को पहले टुकड़े पर चिपका दो अब यह भोजन तैयार हो गया।

अध्याय ४

मिठाई

मिठाई के इस अध्याय के अन्दर मैं वह सब चीजें बताऊँगी, जो मीठी बनाई जाती हैं। उसमें मीठे पकवान आदि भी सम्मिलित हैं।

मीठे शकरपारे

सेर भर मैदा में आध पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालो, और पानी डालकर पकवान के आटे की भाँति कड़ा सान लो। फिर लगभग आधापाव की मोटी लोई बनाकर चकले-बेलन से बेल लो। जब वह तिहाई इंच के लगभग मोटी रह जावे, तब छोटे चौकोर शकल के टुकड़े काट लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम होने पर यह शकरपारे उसमें डालकर मन्दी आग में उन्हें सेको, जब कुछ बादामी रंग हो जावे तब निकाल लो। एक शकरपारा फोड़ कर देख लो कि अन्दर से कच्चा तो नहीं रह गया है। दूसरी कढ़ाई में पावभर शक्कर में आधपाव पानी डाल कर चाशनी बना लो। चाशनी तीन तार या गोली की बना लो। फिर शकरपारे उसमें डालकर थोड़ी देर चलाती रहो। जब मीठा शकरपारे में चढ़ जावे और सफ़ेद-सफ़ेद हो जावें, तब समझो शकरपारे तैयार हो गये और शकरपारों को कढ़ाई से निकाल लो।

गुझिया, खोवे की

गुझिया कई प्रकार से बनाते हैं। सेर भर मैदा में आधा पाव घी

या मीठे तेल का मोयन डालकर पूरी के आटे की तरह सान लो और गीले कपड़े से ढक कर रख दो। आधा सेर ताजा खोआ बाजार से मँगा कर या घर पर तयार कर लो। उसको मन्दी आग पर इतना भूनो कि सूखा सा होने लगे तब उसे उतार लो और उसमें पावभर शक्कर, छिले कटे पिस्ते, पिसी हुई इलायची, तथा साफ की हुई किशमिश मिला दो। कुछ लोग छिला, बारीक कटा या कसा हुआ गोला भी मिलाते हैं। सनी हुई मैदा को छोटी-छोटी लोई बना कर गोल तथा महीन बेल लो। फिर उसे हाथ पर लेकर उस पर एक चमची से वह खोआ डाल दो। चारों तरफ हलका सा पानी लगा कर उसे चन्द्राकार मोड़कर दोहरा कर लो। पानी इसलिये लगाते हैं ताकि चिपक जावें। फिर उसको नाखून से काट कर या चुटकी से मोड़ कर गूँथ लो। इसके गूँथने का कांटा बाजार में भी मिलता है। इस प्रकार तैयार करके गीले कपड़े से ढककर रखती जाओ। जब काफी तैयार हो जावें, तब कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर इन तैयार की गई गुझिया को उसमें डालकर मन्दी आग पर उलट-पलट कर सेक लो, और उतार लो। गुझिया तैयार हो गई।

गुझिया—खोवे की पगी हुई

इस प्रकार सेक कर तैयार की हुई गुझिया को चाशनी में भी डालते हैं। यदि ताजी खानी हो तो पाव भर शक्कर की दो तार की गाढ़ी चाशनी बनाकर गुझिया पर डाल दो। अन्यथा गोली की चाशनी बनाकर गुझिया उसमें लपेट दो, ठण्डी होने पर उस पर शक्कर जमकर सफेद-सफेद हो जावेगी तब समझो पगी हुई गुझिया तैयार हो गई।

गुझिया—कसार भरी हुई

उपर्युक्त विधि से गुझिया के लिये मैदा सान लो। पाव भर आटा लेकर उसे डेढ़ छटाक घी में इस प्रकार भूँजो कि उसमें सुगंध आने लगे, और आटा हलके बादामी रंग का हो जावे। फिर उसे उतार कर उसमें डेढ़ पाव शक्कर तथा इलायची, मेवा आदि सब उपर्युक्त विधि से मिला दो। फिर खोये की गुझिया की भाँति इसको भर कर तैयार कर लो और घी में तलकर रखती जाओ। यह भी पगी हुई और साधारण दोनों प्रकार की बनती हैं।

मेवा बाटी

मेवा बाटी की मैदा गुझिया की भाँति ही सानी जाती है और इसका खोआ भी भून कर और मेवा तथा शक्कर मिलाकर खोवे की गुझिया की भाँति तैयार किया जाता है। सनी हुई मैदा की छोटी-छोटी लोई बनाकर गोल तथा महीन बेल लो। फिर उस पर चमची से तैयार किया हुआ खोया डालो। उस पर उँगली से चारों ओर पानी लगाकर दूसरी बेली हुई पूरी उस पर रखकर चिपका दो और उठाकर हाथ से उसे खूबसूरत गूंथ लो या काँटे से किनारे पर घुमाकर काट दो। वह किसी तरफ़ से खुली न रहनी चाहिये, नहीं तो कढ़ाई में डालने पर सब खोआ निकल जाता है, जिससे मेवा बाटी भी खोखली हो जाती है, उसमें घी भर जाता है और घी खराब हो जाता है। अतः उपर्युक्त प्रकार से बहुत सी तैयार करके गीले कपड़े से ढक दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर उसमें इतनी मेवा बाटी डालो जो घी में उतराने लगे। करछी या पोनी से धीरे-धीरे उलट-पलट कर सेको, जिससे वह फट न जावे। कुछ गुलाबी रंग आने पर उतार कर रक्खो।

मेवा बाटी-पगी हुई

उपर्युक्त प्रकार से तैयार की हुई मेवा बाटी को चाशनी में भी डालते हैं। ताजी खानी हो तो सेर भर मैदा की मेवा बाटी के लिये पावभर शक्कर की दो तार की चाशनी कर लो और उन पर डाल दो। रखने के लिये गोली की चाशनी करते हैं। उसमें मेवा बाटी लपेट दो, ठन्डी होने पर शकर उस पर सफेद जमी हुई दिखलाई पड़ती है।

अनार—खोवे का

गुझिया की भाँति मोयन डालकर मैदा सान लो, और खोवा भूनकर मेवा तथा शक्कर मिलाकर तैयार कर लो। छोटी-छोटी लोई बनाकर उसे गोल बेलो। चमची से उसमें वह थोड़ा खोवा डाल दो। फिर उसे हाथ पर उठाकर जहाँ तक खोवा भरा हो, वहाँ से गोल दबा दो, ताकि वह निकल न सके। ऊपर से मैदा का थोड़ा हिस्सा चारों ओर फैला हुआ दिखाई देगा। इसको कढ़ाई में घी गरम करके सेक लो। इसकी शकल फूल सहित बन्द अनार की सी होती है। इसको भी कुछ लोग शक्कर की चाशनी बनाकर पाग लेते हैं।

लवंगलता—खोवे की

गुझिया तथा मेवा बाटी की तरह मोयन डालकर मैदा सान लो। उसी प्रकार खोवा भूनकर मेवा तथा शक्कर मिलाकर तैयार कर लो। फिर लोई बनाकर पूरी से भी पतली बेल लो। उसमें चमची से वह खोवा डालो और एक ओर खोवे के ऊपर मोड़ो। उस पर उँगली से पानी लगाकर उसके सामने का हिस्सा उस पर रक्खो। पानी चिपकाने के लिये लगाते हैं। फिर पानी लगाकर तीसरी ओर की

तह रक्खो और उस पर पानी लगाकर चौथी ओर की परत भी चिपका दो इस प्रकार वह चौकोर शकल की बन जावेगी। फिर उलटकर चारों कोनों में एक-एक लौंग सावधानी से लगा दो। कहीं से भी छेद ऐसा न रह जावे कि कढ़ाई में डालने पर खोवा निकल जावे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर यह तैयार की हुई लवंगलता उसमें डालकर उलट-पलट कर सेक लो। फिर उतार कर रखती जाओ।

लवंगलता—पगी हुई

गुझिया और मेवा बाटी की भाँति चाशनी बनाकर लवंगलता को भी पाग लेते हैं।

तिकोने मीठे—खोवे के

गुझिया की भाँति सेर भर खोवे में आधा पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालकर सान लो। फिर उसमें से छोटी-छोटी लोई बना कर रख लो। इसको भीगे और निचोड़े हुए कपड़े से ढककर रखना चाहिये। लोई को पूरी से भी पतला बेलकर रखती जाओ। आधा सेर खोए को भूनकर गुझिया की भाँति शक्कर तथा मेवा मिलाकर तैयार कर लो। फिर गोल बेली हुई पूरी को चाकू की नोक से काट-काटकर दो बराबर हिस्से कर लो। फिर उसे उठाकर उसकी कटी तरफ से मोड़कर इस प्रकार रक्खो कि एक पर दूसरी तह लग जावे। उसे उँगली से पानी लगाकर चिपका दो। नीचे नोक बन जावेगी उसमें चमची से वह खोत्रा डालो। ऊपर की परत में भी पानी लगा कर बन्द करने के लिये चिपका दो। यदि तिकोना ऊपर बहुत चौड़ा हो रहा हो तो चिपकाते समय दोनों ओर से एक-एक छोटी सीट दे दो। कुछ लोग इसे ऊपर से गूँथ कर या काँटे से काटकर भी बनाते

हैं। ऐसे तिकोने बना-बनाकर रखती जाओ। फिर कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर तिकोने डालो, जब उनका रंग दोनों ओर से सिककर पलट जावे तब उतार कर रक्खो। करछी धीरे चलानी चाहिये जिससे तिकोना फट न जावे।

तिकोने मीठे—पगे हुए

उपर्युक्त विधि से तैयार किये हुए तिकोनों के लिये गुझिया की भाँति चाशनी तैयार करके गीली या सूखी पाग लगा दो।

खोवे की कचौरी

आधा सेर खोवा लेकर कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो, करछी से चलाकर भून लो, जब बादामी रंग हो जावे और सूखने पर आ जावे तब उतार लो। उसमें बराबर की दानादार शक्कर, कटे हुए पिस्ते, पिसी हुई इलायची, और मिशमिश साफ करके और धोकर डाल दो। आधा सेर मदा में छटाक भर मीठे तेल या घी का मोयन और चुटकी भर खाने वाला सोडा डालकर अच्छी तरह मिला लो। फिर पानी डालकर पूरी की तरह मैदा सान लो। छोटी-छोटी लोई लेकर बेल लो और तैयार किया हुआ खोवा भर-कर फिर लोई बना लो। उसे बेलकर कचौरी की भाँति रखती जाओ। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। जब घी गरम हो जावे, तब वह कचौरियाँ उसमें छोड़ती जाओ और उलट - पलट कर सेक लो। सिक जाने पर घी निचोड़कर पोनी से उतार लो। आधा सेर शक्कर की चाशनी दूसरी कढ़ाई में तैयार करके यह कचौरियाँ उसमें डालती जाओ। चाशनी में थोड़ी केसर डाल दो। जब रस भर जावे, तब निकालकर दूसरे बर्तन में रख दो।

पंजीरी आटे की

आटे में थोड़ा घी डालकर करछी से चलाकर भूनो। इसके लिए

भी आग मंदी होनी चाहिए। जब इसका बादामी रंग हो जाय और सुगन्ध आने लगे तो उतार लो और बराबर की शक्कर मिला दो। इच्छानुसार मेवा भी डाली जा सकती है।

आटे का हलुआ

गेहूँ के आटे में बराबर का घी कढ़ाई में डालो और भूनो। जब बादामी रंग हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब समझो भुन गया। यह ध्यान जरूर रक्खो कि आँच मंदी रहे नहीं तो जल जावेगा। फिर पानी डालकर चलाती रहो। जब समझो कि पानी सूख गया तब आटे के बराबर शक्कर डाल दो और थोड़ी देर और चलाकर उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ की हुई किशमिश डाल दो।

सूजी का हलुआ

एक सेर सूजी में एक सेर घी डालकर मन्दी आग से भून लो। जब सूजी भुनकर बदामी रंग की हो जाय तब दो सेर शक्कर को चार सेर पानी में घोलकर शरबत बनाकर औटा लो। फिर ज़रा ऊँचे से, भूनी हुई सूजी में वह गरम शरबत डालो और चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब हलुआ तैयार हो जाय, तब कटा या कसा हुआ गोला और साफ की हुई किशमिश डाल दो।

बेसन का हलुआ

बेसन के बराबर घी लेकर कढ़ाई में दोनों चीजें डालो और आग पर रक्खो। आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये। उसको करछी से चलाकर भूनती जाओ, नीचे लगने या जलने न पावे। जब उसका रंग बादामी हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब उसमें पानी छोड़ो और उल्टे चमचे से चलाती जाओ, जिसमें गाँठ न पड़ जावे। जब

बेसन फूल जावे और पानी सूख जावे, तब बराबर की शक्कर डाल-कर मिला दो। शक्कर डालने से हलुआ कुछ पतला हो जावेगा। उसे चलाती रहो। जब तैयार हो जावे तब उसे उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ की हुई किशमिश धमकर डाल दो।

मूँग की पिट्ठी का हलुआ

मूँग की आधा सेर साफ दाल पानी में भिगो दो। जब छिलके छूटने लगें तब इतनी साफ धोओ कि छिलका एक भी न रहे। फिर उसका पानी सब निकालकर सिलबट्टे से पीस लो। कढ़ाई में घी और यह पिट्ठी डालकर आग पर रक्खो। आग मन्दी रहे। इसे पलटे से चलाना चाहिये, क्योंकि यह पिट्ठी जब तक भुनने पर नहीं आती कढ़ाई में लगती बहुत है। उसे खुरचते जाना चाहिये। जब पिट्ठी बादामी रंग की होकर खिल जावे तब समझो कि वह भुन गई है। फिर उसमें थोड़ा पानी और डेढ़ पाव शक्कर डालकर थोड़ा चलाओ। जब पानी सूख जावे और हलुए की तरह हो जावे तब उतार लो और मेवा केसर डालकर खाने के काम में लाओ। यह स्वादिष्ट होता है और बढ़िया समझा जाता है। कोई-कोई खोवा भी भूनकर मिलाते हैं।

गाजर का हलुआ

गाजर को छील कर धो डालो। उसको घियाकस से कस लो और अन्दर का कड़ा भाग जिसको नैड़ा कहते हैं, निकाल कर फेंक दो या गाजर की फाँक काट कर नैड़ा निकाल दो फिर बारीक-बारीक काट लो। फिर तैयार की हुई सेर भर गाजर के लिए चार सेर बिना पानी मिला दूध लो। गाजर और दूध को आग पर रक्खो। पकते-पकते वह गाढ़ा हो जावेगा। उसे करछी से चलाती जाओ, जिसमें

कढ़ाई में लग कर जल न जावे। दूध का खोआ हो जावेगा, और गाजर उसमें मिल जावेगी। उसमें पाव भर घी डाल कर भूनो। जब भुनते-भुनते रंग बदल जावे और सुगन्ध आने लगे और खोआ मिली गाजर का रवा खिल जावे तब उतार लो। तीन पाव शक्कर की साधारण चाशनी बना कर वह उसमें डाल कर मिला दो। मेवा, केसर, इलायची डाल कर मिला दो। इसी में निम्न लिखित परिवर्तन और हो सकते हैं :—

(१)—चाशनी यदि गोली की कर ली जावे तो उसकी बर्फी जमा देते हैं, और वर्क लगा कर काट कर बर्फी की भाँति काम में लाते हैं।

(२)—यदि इस प्रकार तैयार किये हुये गाजर और दूध के भूने खोये के मिश्रण में सूखी शक्कर मिला दी जावे तो लड्डू बाँधे जा सकते हैं। इस भाँति गाजर के लड्डू तैयार हो गये।

(३)—उपर्युक्त गाजर के हलुवे के भुन जाने के बाद हलुवा की भाँति जरा-सा पानी और शक्कर मिला कर आग पर चला कर हलुआ तैयार किया जा सकता है। फिर चाशनी बनाने की आवश्यकता नहीं रहती।

(४)—कुछ लोग गाजर में प्रारम्भ में कम दूध डाल कर सिझा लेते हैं और बाद में अलग से खोआ मिला कर भूनते हैं।

(५)—कोई कोई गाजर को पानी में उबाल कर गल जाने पर पानी निकाल कर फेंक देते हैं और गाजर को खोए के साथ भून कर शक्कर डालकर उपर्युक्त विधि से हलुआ आदि बनाते हैं। कोई-कोई खोआ भी नहीं डालते। पानी में उबली गाजर को पानी से निकाल कर और घी डाल कर भून लेते हैं और शक्कर मेवा डाल

कर हलुआ आदि बना लेते हैं। परन्तु पानी की उबली गाजर का सत सब निकल जाता है। खूखस रह जाता है। वह गुणकारी नहीं होता। खोये की गुलाबजामन और फटे दूध के रसगुल्ला में जो अन्तर होता है वही पानी और दूध के हलुवे में होता है।

लौकी का हलुआ

लौकी को छील कर धो डालो और उसे घियाकस से इस प्रकार कसो कि उसके बीज न गिरने पावें। बीच का गूदा और बीज फेंक दो। कढ़ाई में पाव भर लौकी के लच्छे और सेर भर दूध डाल कर आग पर रक्खो। उसको चलाती रहो। जब दूध का बिलकुल खोआ हो जाय तब उसमें तीन छटाँक शक्कर मिला दो। थोड़ी देर चला कर उतार लो और पिसे हुए इलायची दाने मिला कर तैयार करो। यदि बर्फी बनानी हों तो शक्कर डाल कर आग पर थोड़ी देर और रखकर चलाती रहो, और उसे थाली में जमा दो। वर्क लगा कर ठंडी होने पर बर्फी काट लो। यह लौकी की बर्फी हो जायँगी।

कद्दू का हलुआ

पक्के कद्दू को छील काट कर धो डालो। फिर पतीली में पानी डाल कर उसके मुँह पर कपड़ा बाँध दो और उस पर छिले हुए कद्दू के टुकड़े रख कर तश्तरी से ढक दो और आग पर रक्खो। जब कद्दू भाप से गल जावे तब उतार कर सिल बट्टे से पीस लो। फिर हथेली से दबा कर निचोड़ डालो ताकि पानी सब निकल जावे। जितनी कद्दू की पिट्ठी हो उसी के बराबर शक्कर लेकर एक तार की चाशनी बनाओ और उसमें वह कद्दू की पिट्ठी डाल कर थोड़ी देर करछी से घोटो। जब पानी बिल्कुल न रहे और हलुवे जैसा हो जावे तब एक सेर कद्दू में चार माशे केसर के हिसाब से केसर पीस कर डालो और चलाती जाओ जिसमें पानी सूख जावे। यह हलुआ स्वाद

में अच्छा होता है। परन्तु यह ध्यान रहे कि कद्दू की पिट्ठी का पानी सब निकल जावे नहीं तो हीक रह जावेगी, इसी कारण केशर डालना बहुत जरूरी है।

आलू का हलुआ

आलू उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो फिर सिल बट्टे से पीस लो। कढ़ाई में घी डाल कर मन्दी आग प रक्खो। आलू की पिट्ठी घी की कढ़ाई में डाल दो और भून लो। यह कढ़ाई में लगता बहुत है। अतः पलटे से बराबर चलाते रहना चाहिये। जब कढ़ाई में लगना बन्द हो जावे और घी भी छोड़ दे तथा रंग बदल कर सुगन्ध आने लगे तब समझो कि भुन गया है। आलू की पिट्ठी को भूनने से पहले तौल लो। जितनी पिट्ठी हो उसी के बराबर शक्कर लेनी चाहिये। जब आलू की पिट्ठी भुन जावे तब तिगुना पानी डाल कर बराबर चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब घी छोड़ने लगे और पानी सूख जावे तब शक्कर डाल कर कुछ देर चूल्हे पर और चलाओ। जब शक्कर अच्छी तरह मिल जावे तब उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो वह भी तैयार करके डाल दो। यह हलुआ फलाहार में भी सम्मिलित है।

तिल के लड्डू—गुड़ के

तिल को धोकर निथार लो जिससे कंकड़ पानी में नीचे बैठ जायँगे और सुखाकर छान-फटककर साफ कर लो। तिल चाहे काला हो या सफेद। साफ करने के बाद कढ़ाई में डालकर मन्दी-मन्दी आग से भून लो फिर सेर भर तिल हो तो तीन पाव गुड़ की चाशनी बनाकर तिल डाल दो और पानी हाथ में चुपड़ती जाओ और लड्डू बाँधती जाओ। हाथ में पानी चुपड़ने से दो लाभ होंगे एक तो हाथ

नहीं जलेगा दूसरे हाथ में तिल नहीं चिपकेगा। यह लड्डू गरम-गरम ही बाँधे जाते हैं ठंडा हो जाने पर नहीं बँधते।

तिल के लड्डू—बूरा के

सफेद धुली तिल्ली बाजार से मँगा लो और सेर भर तिल्ली हो तो सेर भर शक्कर की चाशनी बनाओ और आध सेर खोवा भूनकर डालो। पिस्ते काटकर डालो और भूनकर तिल्ली चाशनी मिलाकर हाथ में पानी चुपड़कर गरम-गरम तिल्ली के लड्डू बाँधती जाओ।

तिलकुट

सेर भर धुले तिल को इमामदस्ते में कूट लो और फिर तीन पाव गुड़ डालकर फिर कूटो ताकि गुड़ तिल का एकजी हो जाय। कुट जाने पर निकालकर बर्तन में रख लो और खाने के काम में लाओ।

आटे के लड्डू (शक्कर के)

आटे के बराबर घी लेकर हलुए के समान ही बादामी रंग का भून लो। आग मंदी रक्खो। आग पर से उतारकर बराबर की शक्कर मिला दो। इच्छा अनुकूल मेवा इलायची मिला दो और लड्डू बाँधकर रख लो।

आटे के लड्डू (गुड़ के पहली विधि)

उपर्युक्त भांति से आटे को भूनकर आटे से आधा गुड़ लेकर उसमें मिला दो। बहुत मंदी आग पर रखकर ही गुड़ मिलाओ ताकि गलकर आटे में मिल जावे। फिर लड्डू बाँध लो।

आटे के लड्डू (गुड़ के)—दूसरी विधि

आटे की पँजीरी की भाँति थोड़े घी में भून लो। फिर दूसरी

कढ़ाई में जितना घी डालना हो उतना लेकर उसमें आटे से आधा गुड़ फोड़कर डालो और मन्दी आग पर रक्खो। जब गुड़ घी में बिल्कुल मिल जावे, तब वह सेका हुआ आटा अथवा कसार उसमें मिलाकर लड्डू बाँध लो। गुड़ डालकर लड्डू जाड़े में ही बनाते हैं क्योंकि गुड़ गरम होता है।

बेसन के लड्डू

बेसन को बराबर का घी डाल कर मन्दी आग पर भून लो। ज्यादा भुने बेसन के लड्डू स्वादिष्ट होते हैं। बराबर की शक्कर मिलाकर मेवा इलायची डालकर लड्डू बाँध लो।

सूजी के लड्डू

सूजी को भी उपर्युक्त विधि से घी डालकर भून लो और बराबर की शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो। मेवा आदि इच्छा अनुसार डाली जा सकती है।

लड्डू आटे में बेसन मिलाकर

आटा और बेसन बराबर लेकर मिला लो और घी में भून लो। जब सुगंध आने लगे और रंग बदल जावे तब उतार लो और बराबर की शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो।

लड्डू चूरमा के

अच्छा मोयन डालकर जरा कड़ा आटा सान लो फिर उसकी मोटी-मोटी पूरी या पराठे बना लो। इनको गरम-गरम ही इमाम दस्ते में कूटकर एकसार कर लो और लोहे या पीतल की चलनी से चाल लो ताकि सब एकसार हो जावे। फिर कढ़ाइ में थोड़ा घी डालकर मंदी आग पर इसे भूनो, फिर बराबर की शक्कर अथवा आधा गुड़ डालकर लड्डू बाँध लो। मेवा और खुशबू जो डालना चाहो डाल दो।

यदि लड्डू न बनाने हों तो वैसे ही भूनकर शक्कर मिलाकर चूरमा को खाने के काम में लाओ।

लड्डू भुने मूँग के

बड़े-बड़े मूँग लेकर उन्हें भाड़ में भुनवालो, और फिर साफ कर लो ताकि बालू आदि कूड़ा जो उसमें हो सब साफ हो जावे। चक्की से दाल दलकर उसके छिलके फटककर निकाल दो और फिर साफ दाल को चक्की से पीसलर उसका आटा तैयार कर लो। उसमें घी गरम करके डाल दो और बराबर की शक्कर मिलाकर उसके लड्डू बाँध लो। यह लड्डू ताकतवर होते हैं।

मूँग की पिट्ठी के लड्डू

मूँग की दाल को भिगो दो, जब छिलका उतरने लगे तब उसे ऐसा साफ धोओ कि छिलके सब अलग हो जावें। साफ़ दाल को चलनी टेढ़ी करके उसमें रख दो ताकि उसका पानी सब निकल जावे। फिर सिलबट्टे से उसे बारीक पीस लो। कढ़ाई में घी और यह पिट्ठी डालकर मंदी आग पर भूनो। चलाने के लिये पलटा अच्छा होता है, क्योंकि यह पिट्ठी कढ़ाइ में लगती बहुत है। उसको बराबर छुड़ाती जाओ नहीं तो जल जाती है। जब रंग बादामी हो जावे और सुगंध आने लगे, और कढ़ाई में न लगे तब पिट्ठी को भुना समझना चाहिये। तब उस आध सेर दाल की पिट्ठी में डेढ़पाव शक्कर, इलायची के पिसे दाने, मेवा आदि डाल और मिलाकर लड्डू बाँध लो।

उर्द की पिट्ठी के लड्डू

उर्द की दाल भिगोकर धो डालो और छिलके निकालकर फेक दो। दाल को सिलबट्टे पर बारीक पीस लो। दाल में पानी न रहने पावे। फिर बराबर का घी डालकर उपर्युक्त विधि से पिट्ठी को

भूनो। फिर आध सेर दाल की पिट्ठी में डेढ़ पाव शक्कर डालो और मेवा-इलायची डालकर लड्डू बाँध लो।

लड्डू उर्द के आटे के

उर्द की धुली दाल लेकर चक्की में बारीक पिसवा लो। उर्द के आटे को धाँस कहते हैं। उसको घी में आटे की भाँति भून लो। भुन जाने पर बराबर की शक्कर, मेवा, इलायची आदि मिला कर लड्डू बाँध लो।

नुखती के लड्डू

सेर भर ताजा बारीक पिसा हुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो। किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो, उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो। यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो कि बेसन तैयार हो गया, और यदि वह पानी के नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये। नुखती बनाने की मोटे छेद की पौनी होती है। उसको कढ़ाई पर रखकर और बेसन डालकर ठोंकती जाओ, ताकि नुखती कढ़ाई में गिरती जावें। उसे दूसरी पौनी या लोहे की सींक से उलट-पलट करती जाओ। कढ़ाई में नुखती इतनी ही गिरें कि घी में उतराती रहें नहीं तो वह फूलेगी नहीं। बेसन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती है। तीन सेर शक्कर की चाशनी बनाकर रख लो। नुखती सिक जाने पर निकाल-निकाल कर उस चाशनी में डालती जाओ। घी साथ में न जाने पावे गरम नुखती चाशनी में डालने से ठीक से रस भर जाता है। कुछ लोग चाशनी में खाने का पील रंग डाल देते हैं। चाशनी में केवड़ा या गुलाब जल भी डालते हैं। कटे हुए पिस्ते

और किशमिश तथा इलायची के दाने डालकर लड्डू बाँध लेते हैं। कुछ लोग साबत काली मिर्च डालना भी पसंद करते हैं।

लड्डू हरे चने के

हरे चने लेकर छील लो। उनको धोकर सिलबट्टे पर बारीक पीस लो। घी में भूनकर शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो।

पूरन पोली

पावभर चने की दाल को बीन-साफ करके और धोकर सेर भर दूध में पकाओ। उसको चलाती रहो, जब तक दूध का खोआ न हो जावे। यह दाल पतीली में नीचे लग जाती है। फिर उतार कर सिलबट्टे से बारीक पीस लो। यह पिट्ठी कढ़ाई में डालकर और पावभर शक्कर डालकर आग पर रक्खो और चलाती रहो जब तक शक्कर का पानी न सूख जावे, फिर उतार लो। उसमें बारीक कटे हुए पिस्ते और पिसी इलायची मिला दो। थोड़ा मैदा दूध से सान लो। छोटी-छोटी लोई लेकर पतली बेलो और यह तैयार पिट्ठी भर कर फिर लोई कर लो और बेल लो। तवे पर घी लगाकर पराठे की भाँति सेको। इसमें मैदा की परत बहुत पतली होती है, अतः मंदी आग से सेकना चाहिये। इसको वर्क लगाकर या वैसे ही खाने के काम में लाओ। यह एक प्रकार की मिठाई है, जो महाराष्ट्र में बहुत बनाई जाती है और बहुत स्वादिष्ट होती है।

गुलाब जामन

सेर भर ऐसा चिकना खोआ लो जो अँगुली और अंगूठे से मींजने पर आटे की तरह पिस जावे, रवादार न हो और घी निकला हुआ भी न हो। इसमें पाव भर मैदा और आधा पाव दही डालकर आटे की भाँति गूँध लो, जिससे सब एक सार हो जावे। इसकी छोटी-छोटी लोई लम्बी या गोल गुलाब जामन की भाँति बनाकर

रखती जाओ। ढ़ाई सेर शक्कर की चाशनी बनाकर एक छोटी अंगीठी में थोड़े से जलते कोयले डालकर चाशनी का बर्तन उस पर रक्खा रहने दो ताकि चाशनी गरम रहे। कढ़ाई में घी डालकर गरम होने पर गुलाब जामन उसमें डालकर और उलट-पलटकर सेकती जाओ, और लाल हो जाने पर उतार कर चाशनी में डालो। उसके साथ घी न जाने पावे। इस प्रकार उसमें आवश्यकतानुसार रस भर जावेगा। गुलाब जामन अधिक सिकी अच्छी होती है परन्तु यह ध्यान रहे कि जलने न पावे।

जलेबी

सेर भर मैदा में आठ तोला दही और चार तोला घी मिला कर घोल लो और मथ लो। फिर खमीर तैयार होने के लिये, घड़े या हाँडी में भर दो। जाड़े में तीसरे दिन खमीर तैयार होता है पर जेठ बैसाख में एक दिन में ही तैयार हो जाता है। जब खमीर तैयार हो जावे तब तई में घी डालकर आग पर रक्खो एक छोटी हाँडी या कुल्हड़ में नीचे एक छोटा छेद कर लो और उसे साफ धो डालो। फिर तीन सेर शक्कर की चाशनी बना कर इतनी मंदी आग पर रक्खो कि वह गरम रहे। उस हाँडी या कुल्हड़ में खमीर भरकर, उस तई के गरम-गरम घी में हाथ घुमाकर ऐसे डालो कि जलेबी की शकल बन जावे। यह बिना अभ्यास के नहीं बन सकती। उसे लोहे की सींक से उलट-पलटकर सेक लो और चाशनी में खाने का पीला रंग और केवड़ा या गुलाबजल डालना पसंद करते हैं। जब जलेबी में रस भर जावे, तब निकालकर रखती जाओ।

मूँग की पिट्ठी की रसभरी

मूँग की दाल को भिगो दो, जब छिलके छूटने लगें तो धोकर छिलके निकालकर फेंक दो और दाल को सिलबट्टे या चक्की से

खूब बारीक पीस लो। पीतल की चलनी से चाल लो जिससे मोटी दाल निकल जावे और पिट्ठी को खूब मथो ताकि पकौड़ी पोली बने। दुगनी शक्कर की चाशनी बनाकर तैयार कर लो और इतनी मंदी आग पर रक्खो कि चाशनी गरम रहे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर उसमें पिट्ठी की छोटी-छोटी पकौड़ी बनाकर डालती जाओ। वह गोल फूली हुई होनी चाहिये। फिर उलट-पलटकर सेंको और चाशनी में डालती जाओ, रस भर जाने पर खाने के काम में लाओ, चाशनी में इच्छानुसार केवड़ा या गुलाबजल डाल सकते हैं।

कपूरकंद

नरम देखकर साबत लौकी लो। उसे चाकू से छीलकर धो डालो। उसे लम्बाई में घियाकस से कसकर लम्बे-लम्बे लच्छे कर लो। बीज न गिरने पावें। बीच का गूदा और बीज फेंक दो। उबलते पानी में उन लच्छों को डालकर ढक दो। उसे इतनी थोड़ी देर उसमें रक्खो कि कुछ गल जावें। फिर निकालकर चलनी में रख दो, जिससे पानी सब निकल जावे। एक तार की चाशनी बनाकर उन लच्छों को डालकर पाग लो। चलाती जाओ ताकि चाशनी सखने पर आ जावे, उसमें केवड़ा या गुलाबजल डालकर खाने के काम में लाओ।

बेसन के चूरमे की बर्फी

बेसन को दूध में कड़ा सान लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। जब घी गरम हो जावे तब गूँधे हुए बेसन की मुठिया बना-बनाकर उसमें डालकर थोड़ी सेक कर उतार कर रखती जाओ। फिर उसे इमामदस्ता मूसली से कूटकर पीतल या लोहे की चलनी से चाल लो जिससे एकसार हो जावे। उसे कढ़ाई में घी डालकर

आग पर भून लो। बराबर की शक्कर लेकर गोली की चाशनी बना लो और वह चूरमा तथा बराबर का खोया भूनकर उसमें डालकर मिलाओ। केसर पिसी हुई, इलायची पिसी हुई, कटे हुए पिस्ते मिलाकर, थाली में एक सार जमा दो। ठण्डा होने पर वर्क लगाकर बर्फी काट लो। यह स्वादिष्ट होती है।

बेसन की बर्फी—दूसरी विधि

सेर भर बेसन में तीन छटाक भैंस का दूध बराबर एक सार हाथ से मिला दो और उस बेसन को इकट्ठा करके जमा दो और ढक दो। २–३ घंटे बाद उसमें दाना पड़ जावेगा। उसे चलनी से चाल लो और घी में भूनकर उपर्युक्त विधि से ही बर्फी बना लो।

दूध की रोटी

यह रोटी मैदा की बनाई जाती है और दूध की रोटी कहलाती है। परन्तु दूध इसमें डाला नहीं जाता है। पाव भर मैदा में पाव भर घी और पाव शक्कर मिलाकर सान लो। इसमें पानी नहीं डालते हैं आधी छटाक भर के लगभग की लोई लेकर उल्टी थाली पर गोल-गोल रोटी के समान हाथ से थपेड़ कर रोटी बना दो और चाँदी के वर्क लगा दो। भिगोकर छीले हुए पिस्ते भी महीन काट कर उसमें छिड़क कर चिपका दो। कोयले की अँगेठी में मंदी आग पर वह थाली रोटी सहित रख दो। जब जानो कि रोटी सिक गई है तब उतार लो। इसमें अन्दाज की बहुत ज़रूरत है ताकि जलने न पावे। चौड़े बर्तन में पानी भर कर थाली उस पर रख दो ताकि ठण्डी हो जावे। ठण्डी होने पर रोटी को पलटे से उतार लो।

आलू के मीठे लच्छे

बड़े-बड़े सेर भर आलू लेकर उनको घीयाकस से कस लो या

चाकू से महीन काटकर पानी में डाल दो। एक गोला छीलकर कस लो। बादाम की मींगी छटाक भर भिगोकर छीलकर काट लो। छटाक भर चिरौंजी भिगोकर मसलकर धोकर रक्खो। आधी छटाक पिस्ते भिगोकर छीलकर काटो। डेढ़ छटाक किशमिश धो बीनकर साफ कर लो। उबलते हुए पानी में वह कटे हुए आलू डालकर ढक दो। दो-तीन मिनट में वह कुछ गल जावेंगे, उसको उतार कर चलनी में रख दो ताकि सब पानी निकल जावे। एक चौड़ी पतीली लेकर उसमें आलू मेवा और शक्कर की दो तीन तह एक के बाद एक लगा दो। आधी छटाक दूध में केसर घोलकर उसमें डाल दो। उसे बहुत मंदी आग पर रक्खो। ऊपर से तश्तरी ढक दो और उस पर भी जलते हुए कुछ कोयले डाल दो। १० मिनट के बाद उतार लो और लोहे की सींक से उसे चला दो ताकि केसर ठीक से मिल जावे। यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। फलाहार में भी इसे सम्मिलित कर सकते हैं।

नुखती दाने

पाव भर ताज़ा बारीक पिसा हुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो। किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो। उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो बेसन तैयार हो गया और यदि नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। आग बहुत तेज़ नहीं होनी चाहिये। नुखती बनाने की मोटे छेद की पोनी होती है, उसको कढ़ाई पर रक्खो और बेसन डालकर ठोकती जाओ ताकि नुखती कढ़ाई में गिरती जावें। उसे दूसरी पोनी से या लोहे की सींक से उलट-पलटकर सेक लो और पोनी से घी निचोड़कर निकाल लो। कढ़ाई में नुखती इतनी ही गिरें कि घी में उतराती रहें नहीं तो वह

फूलेंगी नहीं। बेसन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती हैं। तीन पाव शकर की चाशनी बना लो और सिकी हुई नुखती चाशनी में डालती जाओ। गरम नुखती गरम चाशनी में डालने से रस अच्छी तरह भर जाता है। कुछ लोग चाशनी में खाने का पीला रंग भी डालते हैं नुखती दानों में केवड़ा या गुलाब जल भी डालते हैं। नुखती कोई-कोई गीली पसंद करते हैं और कोई-कोई आग पर रखकर चाशनी का पानी सुखा लेते हैं।

पंचामृत या चरणामृत

पंचामृत में पाँच चीज़ें मिलाई जाती हैं। कच्चा दूध यदि सेर भर हो तो पाव भर दही और आधा सेर पानी तथा एक माशा शहद और एक बूँद घी ये पाँचों चीज़ें मिलाकर पंचामृत जब तैयार हो जावे तब रुचि अनुसार शक्कर मिला दो।

केशर बादाम का दूध

दूध में एक उबाल आने पर सेर भर दूध में छटाक भर बादाम भिगोकर छील-पीसकर डाल दो और केशर अंदाज से इतनी पीसकर डालो कि दूध का रंग पीला हो जावे, केशर बादाम शक्कर डालने के बाद दो चार उफान आ जाने पर उतार लो और ठंढा करके पीने के काम में लाओ यह दूध स्वादिष्ट हो जाता है और जाड़े के दिनों में गुणकारक भी होता है।

बासूँदी

बासूँदी दूध की बनाई जाती है। सेर भर दूध लेकर उसे मंदी आग पर औटाओ। यह ध्यान रहे कि वह जलने न पावे, या कढ़ाई में नीचे न लग जावे। पिस्ते भिगोकर छील - काटकर तैयार कर लो। केसर इतनी घोटकर रक्खो जिसके डालने से दूध का रंग

कढ़ी जैसा हो जावे। जब दूध औटकर आधा रह जावे तब डेढ़ छटाक शक्कर और केशर डालकर मिला दो और एक दो उबाल आने पर उतार लो, फिर कटे हुए पिस्ते डाल दो और खाने के काम में लाओ। इसको एक प्रकार से केशर मेवा की खीर समझो।

रबड़ी

दूध को कढ़ाई में डालकर आग पर रख दो। आग मंदी रक्खो। सेर भर दूध में डेढ़ छटाँक शक्कर डाल दो। फिर जैसे-जैसे दूध में उबाल आवे उसको तथा मलाई को करछी से कढ़ाई के किनारों पर लगाती जाओ। जब दूध का केवल आठवाँ हिस्सा रह जावे और सब किनारे लग जावें तब उतार लो। चारों ओर से करछी से लच्छे खुरच कर बचे दूध में डाल दो ज़रा सा केवड़ा या गुलाब जल ठण्डा होने पर डाल दो।

पेड़े

ताज़ा चिकना खोवा सेर भर लो ऐसा चिकना जो उँगली और अँगूठे के मलने से पिस जावे, रवा न हो। एक छटाक ताजा घी डालकर कढ़ाई को आग पर रक्खो। फिर खोवा डालकर मंदी आग पर ऐसा घोटो कि जलने न पाये। उसे बराबर चलाती रहो। फिर एक छटाक घी और डाल दो, जब खोए का रंग बादामी हो जावे तब आधा पाव शक्कर डालकर मिला दो और उतार लो। फिर चौदह छटाक बूरा डालकर हाथ से मलकर मिला दो। बड़ी इलायची के दाने पीसकर मिला दो और छोटी-छोटी लोई बनाकर हाथ से चपटा करके पेड़ा बना लो।

खोवे की बर्फी (पहली विधि)

सेर भर खोवा ऐसा चिकना लो जो उँगली और अँगूठे के

मलने से पिस जावे और रवा न दिखाई पड़े। फिर उसे कढ़ाई में डालकर मंदी आग पर भूनों। बराबर चलाती रहो जिससे जल न जावे। जब बादामी रंग होने लगे तब तीन पाव शक्कर मिला कर उतार लो। थाली में इलायची के दाने पीसकर और पिस्ते छील-काटकर फैला दो। उस पर यह शक्कर मिला खोवा एकसार फैला दो। कुछ ठण्डा होने पर ऊपर से चाँदी के वर्क लगा दो और चाकू से बर्फी काट लो। बिल्कुल ठण्डा होने और कड़ा जमने पर बर्फी उतार लो।

खोवे की बर्फी—दूसरी विधि

कुछ लोग खोवे को बिना भूने ही बर्फी बनाते हैं। वह एक प्रकार का कलाकन्द हो जाता है जो गर्मी में सुबह से शाम तक खराब हो जाता है।

इस खोवे में शक्कर मिलाकर थाली में हाथ से जमा देते हैं और फिर चाकू से काटकर बर्फी बना लेते हैं। इसकी बर्फी कड़ी नहीं जमती है। इसका खोया रवादार होता है।

पिस्ते की बर्फी

पावभर पिस्ते पानी में भिगोकर और यदि जल्दी हो तो उबाल कर छील लो और सिलबट्टे से पीस लो। इसे कढ़ाई में डालकर मंदी आग पर ४-५ मिनट भूनो। अधिक भूनने से खराब हो जावेगा और रंग भी हरे से काला हो जावेगा। दूसरी कढ़ाई में आध सेर शक्कर में छटाक भर पानी डालकर चाशनी बना लो। चाशनी गोली की होनी चाहिये। फिर वह पिसा हुआ पिस्ता मिलाकर थाली में जमा दो। कुछ ठंडा होने पर चाँदी के वर्क लगा दो और चाकू से काट लो। जम जाने पर बर्फी अलग कर लो।

राष्ट्रीय या तिरंगी बर्फी

खोवे की बर्फी पहली विधि से ही तैयार कर लो और सक्कर मिला दो फिर नीचे पिस्ते की बर्फी की पतली तह लगा दो। जिसकी विधि ऊपर लिखी है उसके ऊपर सफेद खोए की तह लगा दो। और सबसे ऊपर केशर मिले पीले खोए की तह लगा दो। इस बर्फी का रंग राष्ट्रीय झण्डे का सा होता है, इसलिये इसे राष्ट्रीय या तिरंगी बर्फी कहते हैं। खोवा आवश्यकतानुसार लेकर भूनकर और शक्कर मिलाकर तैयार कर लो उसमें से आधा सफेद रहने दो और आधे में केशर मिलाकर पीला कर लो और उपर्युक्त विधि से राष्ट्रीय बर्फी तैयार कर लो।

बादाम की बर्फी

बढ़िया कागज़ी बादाम लो ताकि कड़वे न निकलें। मींगी निकाल कर भिगो दो, जब छिलका छूटने लगे, तब छीलकर पीस डालो पिस्ते की बर्फी की भाँति पावभर मींगी के लिये आधसेर शक्कर की चाशनी गोली की बना लो। चाशनी में पिसी हुई बादाम की पिट्ठी अच्छी तरह मिला दो और थाली में उसे जमा दो कुछ ठण्डी होने पर वर्क लगाकर चाकू से बर्फी काट लो। कड़ी हो जाने पर बर्फी अलग कर लो। यदि कड़वे बादाम न हों तो यह बर्फी खाने में स्वादिष्ट और लाभकारी होती है।

गोले की बर्फी

गोला कच्चा या सूखा लेकर उसका छिलका छील डालो, और उसे कस लो बहुत बारीक या ज़रा मोटा जैसी इच्छा हो। पाव भर कसे हुए गोले के लिये आधसेर शक्कर की चाशनी गोली की तैयार कर लो। फिर कसा हुआ गोला उसमें डालकर मिला दो और

थाली में जमा दो। चाँदी के वर्क लगाकर चाकू से काट दो और ठण्डी होने पर बर्फी निकाल लो। पीली बनानी हों तो चाशनी में केसर घोटकर मिला दो।

चिरौंजी की बर्फी

पाव भर चिरौंजी को बीनकर साफ कर लो। आध सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें चिरौंजी मिलाकर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो। ठंढी होने पर निकाल लो।

मूँगफली की बर्फी

भुनी मूँगफली को छीलकर दोनों छिलके निकाल दो और साफ कर लो। यदि मूँगफली के दाने पावभर हों तो आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें मूँगफली के दाने मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट लो। ठण्ढी होने पर निकाल लो।

अध्याय ५

पकवान

अब मैं वह पकवान बताती हूँ जो विवाह तथा त्योहार आदि अन्य अवसरों पर बनते हैं। यह मीठे और फीके दो प्रकार के बनते हैं। मीठे में प्रायः गुड़ को पानी में घोलकर फिर गुड़ के पानी से मैदा सानते हैं। मीठा पकवान देखने में लाल होता है।

आस मीठी और फीकी

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर अच्छी तरह मिला दो। फिर उसे पानी से कड़ा सान लो और छोटी-छोटी लोई बना लो फिर हाथ से दबाकर ऐसी शकल बनाओ कि दोनों तरफ चमचम की सी नोक निकल आवें। ध्यान रहे कि बीच में बहुत मोटी न रह जाय नहीं तो सेकने में कच्ची रह जावेगी। जितनी मैदा सानी हो उसकी सब आस तैयार हो जावे तब कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम होने पर आस उसमें डाल दो और उलट-पलटकर सेक लो। आग बहुत तेज़ न हो अन्यथा ऊपर से तो वह जल जायगी और अन्दर से कच्ची रह जायेगी। मन्दी आग रहने से अन्दर का हिस्सा भी सिक जाता है। सिक जाने पर पोनी से घी निचोड़कर उतार लो। यह तो फीकी आस तैयार हुई। यदि मीठी बनानी हो तो उसमें सेर भर मैदा में छटाक भर मीठे तेल का मोयन डालकर मिला दो। फिर पाव भर गुड़ पानी में घोलकर उससे मैदा सान लो और उपर्युक्त विधि से आस बनाकर तैयार कर लो।

मीठी आस दूसरी विधि

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर मैदा सान लो और उपर्युक्त विधि से आस बनाकर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर आस घी में डाल दो और उलट-पलटकर सेक लो। सिक जाने पर पोनी से घी निचोड़ कर उतार लो और पावभर गुड़ या पाव भर शक्कर की चाशनी बनाकर पाग लगा दो।

गुना मीठे और फीके

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर अच्छी तरह मिला दो फिर पानी से सान लो और लोई बना लो फिर उसकी लोई आस की सी शकल की बनाकर लम्बा-लम्बा बेल डालो फिर एक सिरे पर पानी लगाकर दूसरा सिरा उसपर चिपका दो इसकी शक्ल चौड़े छल्ले की सी हो जावेगी फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो, घी गरम होने पर गुना उसमें डाल दो और उलट-पलटकर सेक लो, सिक जाने पर पोनी से घी निचोड़ कर उतार लो। इस प्रकार फीके गुना तैयार हो गये। यदि मीठे गुना बनाने हों तो सेर भर मैदा में छटाक भर मोयन डालकर मिला दो पाव भर गुड़ पानी में घोलकर उससे मैदा सान लो और उपर्युक्त विधि से गुने बनाकर तैयार कर लो।

मीठी और फीकी पूरी या टिकिया

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर मिला दो और पानी से कड़ा सान लो फिर छोटी-छोटी लोई बनाकर पूरी की भाँति परन्तु ज़रा मोटी बेलो फिर किनारे पर दो-दो गूँथन लगाकर रखती जाओ। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो, घी गरम होने पर पूरी उसमें डालकर सेक लो, सिक जाने पर पोनी से

घी निचोड़कर उतार लो यह तो फीकी पूरी बनी। यदि मीठी बनानी हों तो सेर भर मैदा में छटाक भर मीठे तेल का मोयन डाल-कर मिला दो। पाव भर गुड़ पानी में घोलकर मैदा सान लो और उपर्युक्त विधि से पूरी बनाकर तैयार कर लो।

फल मैदा के

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर पानी से कड़ा सान लो और उसकी लोई बना लो और आम की सी शकल बनाकर दोनों ओर से अँगूठा और उँगली से दबा दो। इस प्रकार फल की शकल हो जावेगी। बीच बहुत मोटा न रहना चाहिये। छोटे या बड़े जैसे बनाने हों बना-बनाकर रखती जाओ और गीले कपड़े से ढक दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम होने पर इन फलों को कढ़ाई में डालकर मन्दी आग पर सेको, सिक जाने पर पानी से घी निचोड़कर उतार लो। यह फीके ही बनाये जाते हैं!

सुहाल फीके

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालो और पानी से कड़ा सान लो। फिर लोई बनाकर पूरी के बराबर बेल लो उनमें सींक से दो चार छेद कर दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम हो जाने पर यह सुहाल सेक लो और पानी से घी निचोड़कर उतार लो। यह नमकीन फीके दोनों तरह के बनते हैं, नमकीन आगे बता चुकी हूँ यह फीके बताये हैं।

माठ

सेर भर मैदा में पाव भर मीठे तेल का मोयन डाल दो फिर पानी डालकर कड़ा सान लो। पाव भर के अंदाज की एक लोई

बनाकर बेल लो। घी डालकर कढ़ाई को आग पर रक्खो। आग मंदी रहे। घी गरम होने पर इसे उलट-पलटकर खूब ऐसा सेको कि अन्दर तक सिक जावे, क्योंकि यह मोटा होता है। और खस्ता बनता है। फिर सिकने पर पोनी से घी निचोड़कर उतार लो। यह फीके ही बनाये जाते हैं।

मंगौड़ी तोड़ना

जितनी मंगौड़ी बनानी हों अंदाज़ से मूँग की दाल भिगो दो जब दाल भीग जावे तब सिलबट्टे से पीस लो और साथ में जरा सी हींग भी डालकर पीस लो। लालमिर्च, धनिया, सोंठ, गरम मसाला पिसा हुआ मिला दो और पानी अंदाज़ से मिला दो और काफी मथो ताकि मंगौड़ी खस्ता बनें फिर साफ चटाई पर या थालियों में घी चुपड़कर छोटी-छोटी मँगौड़ी तोड़ दो और धूप में सुखा दो। जब सूख जावें तब उतारकर किसी बर्तन में ढककर रख दो ताकि चूहे खराब न करें और जब जितनी जरूरत हो निकालकर बना लो जैसा पहले बता चुकी हूँ।

अध्याय ६

फलाहार

बहुत से ऐसे व्रत होते हैं जिसमें अन्न नहीं खाया जाता केवल फलाहार होता है। अब मैं उनका बनाना बताऊँगी।

खरबूजे की मींगी की बर्फी

पहली विधि

पाव भर खरबूज़े की छिली मींगी को बीन-फटककर साफ़ कर लो। फिर कढ़ाई आग पर चढ़ाकर उसे भून लो, जब मींगी फूल जावे तब निकाल लो। आध सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर मींगी मिला दो और थाली में जमा दो। चाकू से काट लो। ठंडी होने पर निकाल लो।

दूसरी विधि

खरबूज़े की पाव भर छिली मींगी को बीन फटककर साफ़ कर लो। फिर कढ़ाई को आग पर चढ़ाकर मींगी भून लो। जब वह फूल जावे तब उतार लो। और इमामदस्ते में कूट लो ताकि वह बारीक हो जावे। फिर उपर्युक्त विधि से चाशनी बनाकर उसमें मिलाकर बर्फी जमा दो। इसमें चांदी का वर्क लगाकर बर्फी काट लो और ठंडी होने पर अलग कर लो।

मखाने की बर्फी

पाव भर मखाने लेकर बीन लो और एक-एक मखाना तोड़

कर देख लो कि उसके अन्दर कीड़ा तो नहीं है। साफ़ होने पर, घी कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो। गरम होने पर मखाने उसमें तलकर निकाल लो; फिर उसमें थोड़ा पानी छिड़ककर, फिर तलने को कढ़ाई में डालो। इसी प्रकार एक बार और कर लो। आध सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर यह तले हुए मखाने मिला कर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो ठण्डा होने पर निकाल लो।

तले हुए मखाने को कूटकर बर्फी जमाने से अधिक अच्छी होती है।

रामदाने की बर्फी

पाव भर रामदाना लेकर साफ कर लो। कढ़ाई आग पर रक्खो। कढ़ाई गरम होने पर थोड़ा-थोड़ा रामदाना कढ़ाई में डाल-कर एक कपड़े से चलाती जाओ नहीं तो वह फूलकर उछलेगा और सब फैल जावेगा। जब भुन जावे तब आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर रामदाना मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट दो ठंढा होने पर निकाल लो।

घुइयाँ पगी हुई

एक सेर मोटी-मोटी गोल घुइयाँ लेकर छील डालो और पानी से खूब साफ़ धोकर उसके पतले कतले काट लो। पानी सूखने के लिये कपड़े पर फैला दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर घुइयाँ के कतलों को तल लो। तले हुए वर्कों से दुगंनी शक्कर लेकर गोली की चाशनी बनाकर यह घुइयाँ के वर्क मिलाकर थाली में जमा दो और चाकू से काट दो ठण्डे होने पर उतार लो।

मखाने की खीर

सेर भर दूध में आधी छटाक मखाने डालते हैं। यों तो मखाने के बड़े टुकड़े करके भी डालते हैं परन्तु यदि उनको साफ करके बारीक टुकड़े कर लिये जावें तो खीर अच्छी बनती है। खीर मंदी आग से बनानी चाहिये। दूध में उबाल आने पर यह तैयार मखाने डाल दो, जब दूध और मखाने मिलकर गाढ़े हो जावें तब उसमें आधा पाव शक्कर डाल दो। दो-तीन मिनट आग पर रहने के बाद उतार लो। केसर-इलायची डाल दो।

रामदाने की खीर

भुने हुए रामदाने को उफान आने के बाद दूध में डाल दो। कुछ देर खदक जाने पर शक्कर डाल दो और एक उफान आजा ने पर उतार लो।

रामदाना दही के साथ

भुने हुये रामदाने को शक्कर मिले दही के साथ खाते हैं वह खीर तथा लड्डू बर्फी आदि सबसे ज़्यादा स्वादिष्ट लगता है।

रामदाने की पंजीरी

रामदाने को साफ करके कढ़ाई आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर थोड़ा-थोड़ा रामदाना डालकर कपड़े से चलाकर भून लो। रामदाना फूल जाने पर निकाल लो।

जब सब रामदाना भुन जावे तब चक्की या सिलबट्टे से बारीक पीस लो और बराबर की शक्कर मिलाकर खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े की पंजीरी

सूखे सिंघाड़े बाजार में मिलते हैं। उन्हें लाकर बीन कर इमाम-दस्ते या चक्की से बारीक पीस लो और चलनी से वह आटा चाल

लो। कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर आग पर रक्खो और सिंघाड़े का आटा डालकर भूनो। करछी से चलाती रहो। जब सुगन्ध आने लगे और उसका रंग बादामी होने लगे तब उतार लो और पिसी हुई शक्कर या बूरा बराबर का लेकर मिला दो पंजीरी तैयार हो गई।

धनिये की पंजीरी

धनिया बीनकर साफ़ कर लो और चक्की से बहुत बारीक पिसवा लो, पिसने के बाद उसे चलनी से छान लो फिर कढ़ाई में धनिया डालकर मन्दी आग पर रक्खो और करछी से चलाती जाओ जब भुनने की सुगन्ध आने लगे, तब उतार लो और बराबर की शक्कर मिला दो। कुछ लोग धनिये को बीनकर साफ़ कर लेते हैं और साबत को ही भूनकर पिसवा लेते हैं और शक्कर मिलाकर पंजीरी बना लेते हैं।

मीठी शकरकन्दी

शकरकन्द को छीलकर कतले काट लो या छोटे टुकड़े कर लो और धो डालो। मंदी आग पर पतीली में सेर भर कटी हुई शकरकन्द और पाव भर शक्कर डालकर ढक दो। थोड़ी देर में शकरकन्द गल जायँगी और शक्कर की चाशनी तैयार होकर उसमें मिल जावेगी। इस प्रकार बन जाने पर पतीली उतार लो।

कूटू का आटा बनाने की विधि

कूटू का आटा घर में अच्छा तैयार होता है, बाज़ार में किरकिरा और काला सा आता है। बढ़िया कूटू का आटा तैयार करने की यह विधि है। कूटू मँगाकर चलनी से चाल लो ताकि कूड़ा और रेता निकल जावे। फिर कूटू को इस प्रकार धोओः—कूटू पानी में डालकर ऊपर ऊपर से निकालती जाओ मिट्टी कंकड़ नीचे पानी में

बैठ जावेंगे, कूटू हल्का होने से ऊपर आ जावेगा। फिर धूप में सुखा दो। सूख जाने पर बीन लो शायद कोई अनाज या और कोई कूड़ा रह गया हो। फिर उसे चक्की से दलकर फटक लो और चलनी से चालकर छिलके फेंक दो। फिर उसका बारीक आटा पीस कर चाल लो और काम में लाओ।

कूटू के आटे की पूरी

कूटू के आटे को पानी से सान लो और परथन लगाकर पूरी बेलो। साधारण आटे की पूरी की भाँति कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और पूरियाँ बना लो।

कूटू की पकौड़ी साधारण

कूटू के आटे में नमक और काली मिर्च डालकर बेसन की पकौड़ी के घोल की भाँति पानी डालकर घोल तैयार कर लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो गरम होने पर उसकी छोटी गोल पकौड़ी उसमें डालती जाओ करछी से उलट पलट कर उसे तल लो और तैयार होने पर निकाल लो।

कूटू की पकौड़ी दहीदार

उपर्युक्त प्रकार से पकौड़ी बनाकर उन्हें पानी में डालती जाओ। दही लेकर उसे मथ लो या किसी चलनी या कपड़े से चाल लो। फिर उसमें नमक, पिसी हुई काली मिर्च, भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी भीग जाने पर उन्हें दही में डालकर खाने के काम में लाओ।

कूटू की पकौड़ी आलू डालकर

आलू छीलकर पतले कतले काट लो और पानी में खूब साफ़ धो लो। उपर्युक्त विधि से कूटू के आटे में नमक और पिसी हुई कालीमिर्च डालकर कुछ पतला घोल तैयार कर लो। फिर आलू के

कतले उसमें डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। आग बहुत तेज न हो। आलू कूट्टू के घोल में लपेट-लपेट कर घी गरम होने पर डालती जाओ। करछी से उलट-पलट कर करारी सेक लो, और बन जाने पर उतार कर खाने के काम में लाओ।

कूट्टू के चीले

कूट्टू के आटे में नमक और पिसी हुई कालीमिर्च डालकर पकौड़ी की भाँति पानी डालकर घोल तैयार कर लो। आग पर तवा रक्खो, गरम होने पर उस पर घी लगा दो। फिर हाथ से घोल लेकर तवे पर डालो और उँगलियों से पतला फैला दो। चारों ओर करछी से घी टपका दो। सिकने पर पलटे से उतारकर उलट दो और घी लगा दो, सिकने पर पलट दो और दूसरी ओर भी घी लगा दो। सिकने पर उतार लो। कूट्टू का चीला तैयार हो गया।

कूट्टू का पाटौड़ा

कूट्टू के आटे में नमक डालकर उसे पकौड़ी से कुछ पतला घोल घोलकर पतीली में डाल दो और उसको आग पर रक्खो। उलटे चमचे से बराबर चलाती रहो, नहीं तो गुठले पड़ने का डर रहता है। जब वह गाढ़ा पड़ जाये, खदबदाने लगे और पक जावे तब उतार लो। थाली में घी लगाकर उसे फैला दो ठण्डा होने पर बर्फी-सी काट लो। दही को मथकर थोड़ा पानी डालकर घोल लो नमक, तथा भुना जीरा मिला दो और यह पाटौड़ा उसमें डालकर खाने के काम में लाओ।

कूट्टू का हलुआ

कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और कूट्टू का आटा भी उसमें डाल दो। मंदी आग रक्खो। करछी से चलाती जाओ और उस आटे को भूनती जाओ, जब रंग पलटने लगे और भुनने की

सुगंध आने लगे तब पानी डालकर भली प्रकार उलटे चमचे से चलाओ और बराबर की शक्कर डाल दो। उसको मिलाकर चलाती रहो, और पानी सूख जाने पर उतार लो।

कूटू के पराठे

कूटू का आटा पानी से सान लो। बहुत कड़ा न होने पाये। फिर लोई बनाकर परथन लगाकर पराठे की भाँति बेल लो। तवे को आग पर रक्खो। तवा गरम होने पर उस पर घी लगा दो और वह कूटू का पराठा साधारण गेहूँ के पराठे की भाँति घी लगाकर सेक लो और उतार लो।

सिंघाड़े के आटे की पूरी

गोल घुइयाँ मँगाकर उसे धोकर उबाल लो गल जाने पर उतारकर छील लो। पाव भर सिंघाड़े के आटे में उबली हुई पाव भर घुइयाँ मिला दो। फिर जितने पानी की आवश्यकता हो डालकर उसको पूरी के आटे की भाँति सान लो। यह पूरी भी थोड़ा परथन लगाकर बेली जावेंगी। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो गरम होने पर पूरी तलकर उतार लो। बिना घुइयाँ के सिंघाड़े का आटा सानना भी मुश्किल है और लस न होने के कारण पूरी भी नहीं बेली जा सकती।

सिंघाड़े का मीठा पाटोड़ा

पतीली में थोड़ा सा घी डालकर आग पर रक्खो, उसमें सिंघाड़े का आटा डालकर करछी से चलाकर उसे भूनो। पावभर आटे में तीन छटाक शकर के हिसाब से पानी में घोल लो। सिंघाड़े का आटा भुन जाने पर वह घोल डालकर बराबर चलाती रहो, जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतार कर थाली में घी लगाकर जमा

दो। ठण्डा होने पर बर्फी काट लो। यह मीठा पाटोड़ा तैयार हो गया।

सिंघाड़े का हलुआ

कढ़ाई में घी तथा सिंघाड़े का आटा बराबर डालकर आग पर रक्खो और करछी से चलाकर उसे भूनो। पावभर शक्कर में पानी डालकर घोल तैयार कर लो। जब वह भुन जावे तब वह शर्बत उसमें डाल दो और चलाती रहो। पानी सूख जाने पर उतार लो। इच्छानुसार मेवा, इलायची डालकर खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का फीका पाटोड़ा

पतीली में थोड़ा-सा घी डालकर आग पर रक्खो उसमें सिंघाड़े का आटा डालकर करछी से चलाकर उसे भूनो। सिंघाड़े के आटे के भुन जाने पर अंदाज़ का पानी डाल कर बराबर चलाती रहो जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतार कर थाली में घी चुपड़ कर पाटोड़ा जमा दो ठंढा होने पर बर्फी काट लो, यह फीका पाटोड़ा तैयार हो गया अब दही को मथकर इकसार कर लो और पिसी हुई काली मिर्च तथा सेंधा नमक मिला दो और फीका पाटोड़ा दही के साथ खाओ।

नमकीन मखाने

मखानों को लेकर खूब साफ बीन लो और दो-दो टुकड़े करके देख लो कि अन्दर कीड़े तो नहीं हैं। फिर कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो और मखाने तलकर निकाल लो फिर पानी के छींटे देकर उनको दुबारा तलो, एक बार फिर ऐसा ही करो इस प्रकार तलने से मखाने खस्ता हो जाते हैं फिर पिसी हुई काली मिर्च तथा पिसा हुआ सेंधा नमक मिला दो और खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का साग

कच्चे सिंघाड़ों को छीलकर धो डालो फिर पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो और ज़ीरा डाल दो। जब छौंक तैयार हो जावे तब सिंघाड़े के दो-दो टुकड़े करके पतीली में डाल दो और सेंधा नमक, पिसी हुई काली मिर्च पतीली में डाल दो। रकाबी में पानी डालकर पतीली पर ढक दो। आग मंदी रहनी चाहिये। सिंघाड़े के गल जाने पर उतार लो। इच्छानुसार सूखी पिसी हुई खटाई भी डाल सकते हैं।

अन्य फलाहारी साग

आलू घुइयाँ के साग ही ज्यादातर फलाहार के साथ खाये जाते हैं जिनमें सेंधा नमक, पिसी हुई काली मिर्च डाली जाती है। इसमें हल्दी तथा लाल मिर्च बिलकुल नहीं पड़ती है। इसके बनाने की विधि साधारण सागों की भाँति ही है। खटाई डालने की इच्छा हो तो इमली, अमचूर, दही, नीबू आदि में से चाहे जिसकी डाल सकते हैं। यह खटाइयाँ सब फलाहार में सम्मिलित हैं।

अध्याय ७

अचार तथा मुरब्बे

कच्चे आम का तेल का अचार

आम ऐसे गद्दर लो जिन पर एक या दो मेह पेड़ पर पड़ गये हों। उनको धोकर ऊपर का नक्कू चाकू से काट कर फेंक दो। फिर सरौते से काटकर चार छै टुकड़े कर लो। गुठली निकालकर फेंक दो। कुछ लोग आम का ऐसा चौफाँका करते हैं कि फाँकों को जुड़ा रहने देते हैं और उनमें मसाला भर कर अचार बनाते हैं, परन्तु इस प्रकार अचार तैयार होने पर परसने के समय कठिनाई होती है। पाँच सेर आम के लिये यह मसाला कूट पीस कर तैयार कर लो:—नमक ढाई पाव, लाल मिर्च ढाई छटाँक, राई ढाई छटाक, हल्दी ढाई छटाक, धनिया पाँच छटाक, दानामेथी पाँच छटाँक, सौंफ पाँच छटाँक। यह मसाला थोड़े से कड़वे तेल से सान कर कटे आमों में भर दो या फाँको में मिलाकर अमृतबान में भर दो। चार पाँच दिन धूप में रक्खा रहने दो फिर इतना तेल उसमें भर दो कि अचार से चार अंगल ऊपर रहे। महीने बीस दिन में जब तेल कुछ सूख जावे तब और डाल दो ताकि सूखा रह जाने से फफूँद न लग जावे। तेल ऊपर तक रहना चाहिये। कोल्हू का बढ़िया तेल डालना चाहिये। एक दो बार अमृतबान को इस प्रकार हिलावें कि अचार फाँके इधर उधर हो जावे। कुछ लोग तेल को औटाकर और ठण्ढा करके डालते हैं।

अचारों को निकालते समय इस बात का सदा ध्यान रक्खो कि गीले या अनाज की सुगन्ध के हाथ न लगने पावें। इसको साफ चम्मच या काँटे या लकड़ी के चमचे से निकालना चाहिये।

कच्चे आम का अचार विना तेल का

ऐसे गद्दर आम लो जिन पर दो चार मेह पेड़ ही पर पड़ गये हों। आँबी को खूब धोकर ऊपर का नक्कू काटकर फेक दो। फिर उसकी चार छै फाँक सरौते से काट लो और गुठली निकाल कर फेक दो या उनको ऐसा काटो कि गुठली निकल जावें परन्तु फाँके एक में ही जुड़ी रहें। फिर यह मसाला कूट पीस कर मिला दो या भर दो। पाँच सेर आँबी में नमक ढाई पाव, लाल मिर्च ढाई छटाक, हल्दी ढाई छटाक, राई ढाई छटाक, धनिया पाँच छटाक, सौफ पाँच छटाक, दाना मेथी पाँच छटांक, शक्कर सवा सेर यह सब मसाला मिलाकर आंबी में भरकर अमृतबान में डाल कर ढक दो। आठ दस रोज धूप में रक्खा रहने दो जब बन जावे तब खाने के काम में लाओ। यह अचार बहुत बढ़िया होता है।

कच्चे आम की छिली फाँकों की नमकीन अचारी या कुट्टी

कच्चे आम को धोकर छील डालो और फिर फाँके उतार लो। सेर भर गूदे में आध पाव नमक डालकर धूप में रख दो। जब पानी छूट जावे तब दूसरे दिन पानी में से फाँके निकाल कर कपड़े पर धूप में सुखा दो। रात को फिर उसी पानी में डाल दो ऐसे दो तीन दिन करो फिर आधी छटाक पिसी हुई हल्दी और आधी छटाँक लालमिर्च उसमें मिला दो। उसे हिलाकर, दो तीन दिन और धूप में रक्खो। यह खट्टी अचारी तैयार होगी।

कच्चे आम की मीठी अचारी-शक्कर की

कच्चे गूदेदार आम लेकर धो डालो और छीलकर फाँके उतार लो, गुठली फेंक दो, और सेर भर फाँकों में सेर भर शक्कर और छटाक भर नमक मिलाकर किसी पत्थर या चीनी की बड़ी कूँड़ी या चौड़े बर्तन में डालकर धूप में रख दो। आठ-दस दिन तक धूप में रक्खो रहने दो ताकि चाशनी पक जावे। अचार पर एक कपड़ा ज़रूर ढक दो ताकि धूल, मक्खी, चींटी आदि न गिरने पावें। चींटी से बचाने की बहुत आवश्यकता है। तैयार होने पर आधी छटाँक लाल मिर्च मिलाकर अमृतबान में डाल दो। अमृतबान को ढककर उसके मुँह पर एक साफ कपड़ा बाँध देना चाहिये, ध्यान रहे कि अमृतबान के बाहर मीठा एक बूँद भी न टपकने पावे।

कच्चे आम की मीठी अचारी-गुड़ की

उपर्युक्त विधि से फाँके और मसाला आदि तैयार कर लो और शक्कर के बदले बढ़िया गुड़ फोड़ कर डालो। तैयार हो जाने पर एक-एक फाँक देखकर अमृतबान में भरो और चाशनी को छान लो, ताकि गुड़ का जो कुछ कूड़ा हो निकल जावे।

कच्चे आम की फाँकों की मीठी अचारी-दूसरी विधि

उपर्युक्त विधि से आम छीलकर फाँके तैयार कर लो और उसमें नमक हल्दी लगाकर रख दो। पानी छूट जाने पर तीसरे दिन किसी लकड़ी की ट्रे या कठौए में कपड़ा फैलाकर उस पर इसे धूप में फैला दो ताकि पानी सब निकल जावे। तीन दिन इस प्रकार सूख जाने पर गुड़ अथवा शक्कर की चाशनी आग पर तैयार करो। सौंफ तथा धनिये को कढ़ाई में भूनकर पीस लो फिर यह फाँकें चाशनी में डालकर आग पर खूब पका लो। लाल मिर्च, पिसी हुई

धनिया तथा सौंफ मिला दो। ठण्ढा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी

गूदेदार कच्चे आम लेकर धो डालो और चाकू से छील कर घीयाकस से कसकर लच्छे बना लो, गुठली फेंक दो। सेर भर लच्छों में सेर भर शक्कर अथवा तीन पाव गुड़ और छटाक भर नमक डाल कर पत्थर या चीनी की कूँड़ी अथवा पथरी में भरकर धूप में रख दो और ऊपर से एक कपड़ा ढक दो ताकि धूल, मक्खी आदि कुछ न गिरें। चींटी भी न चढ़ने पावें। आठ दस दिन में जब चाशनी पक जावे तब आधी छटाक पिसी लाल मिर्च मिला दो।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी—दूसरी विधि

उपर्युक्त विधि से लच्छे तैयार करके उसमें नमक, हल्दी लगा कर रख दो। तीसरे दिन एक कपड़े पर धूप में फैला दो, ताकि पानी सब निकल जाये। तीन दिन धूप में रक्खे रहने पर गुड़ या शक्कर की चाशनी तैयार करके यह लच्छे उसमें डालकर पकने दो। पक जाने पर उतार कर पिसी हुई लाल मिर्च और इलायची मिला दो। सौंफ और धनिया को भून-पीसकर मिला दो और ठण्डा होने पर अमृतबान में भर कर रख दो।

सूखे अमचूर का अचार या गलका

अमचूर या जिसे आम की सूखी खटाई कहते हैं, सेर भर लेकर बीनकर उबाल लो। गल जाने पर उतार लो फाँकों को चलनी में डाल दो ताकि पानी सब निकल जावे फिर थोड़ा सा घी और हींग कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो। हींग भुन जाने पर वह खटाई, तीन सेर गुड़, और थोड़ा पानी उसमें डाल दो। धनिया

आधी छटाक, सौंफ आधी छटाक, दाना मेथी सवा तोला, लाल मिर्च आधी छटाक, यह सब मसाला साफ करके, भूनकर कूट लो। और जब अमचूर और गुड़ पककर लिपटवाँ से हो जावें तब उपर्युक्त मसाला मिला दो, और आग पर से उतार लो। ठण्डा होने पर अमृतबान में भर दो। यह भी स्वादिष्ट बनता है।

मुरब्बा आम का

कच्चे आम गोल वाले ऐसे मँगाओ जो गूदेदार हों। उनको धोकर छील लो और मोटी और बड़ी फाँके उतार लो। इनको चाकू या सूए से थोड़ा गोद लो और पानी में डालकर उबाल लो। फाँकें बहुत अधिक न गलने पावें। फिर दो सेर फाँकों के लिये तीन सेर शक्कर के हिसाब से चाशनी बना लो जब चाशनी, गाढ़ी होवे तब यह फाँकें उसमें डाल दो, उसके डालने से चाशनी पतली हो जावेगी। ३-४ मिनट पकने पर फाँके निकाल लो और चाशनी फिर पकने दो, गाढ़ी होने पर फाँकें फिर डाल दो। इस प्रकार तीन बार करो और फिर उतार लो। ठण्डा होने पर थोड़ी सी केसर घोट कर डाल दो। मुरब्बा तैयार हो गया।

नौरतन चटनी

एक सेर कच्चे आम लेकर धो डालो और छील कर चाकू से गूदा उतार लो फिर सेंधा व साँभर नमक छटाक-छटाक भर, धनिया १ तोला, बड़ी जायफल, जावित्री और दालचीनी एक-एक माशे, पोदीना डेढ़ तोला और अदरक छिली-कटी आधी छटाक डाल कर चटनी पीस लो। फिर बादाम की मींगी एक तोला, पिस्ता छः माशे किशमिश साफ की हुई और धुली हुई आध पाव इन सब को पोंछ-कर घी में भून लो, आध पाव उबले और कटे छुहारे, आध सेर

शक्कर की चाशनी करके सब चीज खूब मिला लो और उतार कर ठण्डी होने पर अमृतबान में भर दो।

सेब का मुरब्बा

सेर भर बड़ी सेब लेकर धो डालो और छील लो। उसकी चार फाँक करके बीच का बीज वाला हिस्सा काट कर फेंक दो। कोई कोई साबत सेब का मुरब्बा बनाते हैं उसमें बीच का हिस्सा बुरा मालूम होता है। डेढ़ सेर शकर की चाशनी बनाकर उसमें यह सेब डाल दो और पकने दो जब सेब गल जावे और चाशनी पक कर गाढ़ी हो जावे तब उतार लो और ठंढा करके अमृतबान में भर दो।

आँवले का मुरब्बा

आँवले चैत के महीने में अच्छे होते हैं तब बड़े-बड़े पके आँवले मँगावे यों तो माघ फाल्गुन में भी मुरब्बा डालते हैं। आँवले ऐसे मँगावे जो पेड़ पर से तोड़े गये हों और ज़मीन पर गिरकर चोट खाए हुए न हों। आँवले को दो दिन तक पानी में भीगा रहने दो फिर वह पानी फेंक दो और दूसरा पानी बदलकर उसमें थोड़ा चूना और वह आँवले डाल दो।। दो दिन इस प्रकार पड़ा रहने के बाद निकालकर उन्हें चाकू या सूए से गोद डालो और उबाल लो फिर सेर भर आँवले के लिये डेढ़ सेर शकर की चाशनी बनाओ और गाढ़ी बन जाने पर उसमें वह आँवले डाल दो। उसके डालने से चाशनी पतली हो जावेगी। अतः चार पाँच मिनट बाद आँवले निकाल लो और चाशनी पकने दो, जब वह फिर गाढ़ी हो जावे तब फिर आँवले डाल दो। इस प्रकार तीन बार करो फिर पकने दो जब चाशनी गाढ़ी हो जावे, और जानो कि आँवले मीठे हो गये होंगे, तब उतार लो। ठण्ढा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो। गर्मी के दिनों में चाँदी के वर्क के साथ लपेटकर खाने से बहुत लाभ कारी होते हैं।

आलू का अचार

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतारकर छील लो। आलू बड़े बड़े हों तो दो टुकड़े करके अमृतबान में डाल दो, आलू के ऊपर तक चार अँगुल पानी डाल दो, पिसी हुई हल्दी राई नमक और मिर्च डालकर मिला दो। सर्दी में तीन दिन धूप में रक्खो। खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

गाजर का अचार

गाजर काली हो तो अच्छा है। उसके अचार का रंग अच्छा होता है। उनको छील डालो और काटकर बीच का नैड़ा निकाल दो। उबालकर पानी फेंक दो। फिर पानी, पिसी हुई हल्दी, राई, नमक, तथा मिर्च डालकर धूप में रख दो। सर्दी में चौथे दिन तैयार हो जावेगा।

सेम का अचार

सेम को लेकर धो डालो और नक्कू तोड़ कर बीच से चीर कर देख लो, कभी कभी इसमें कीड़ा निकल आता है। फिर उबाल लो। गल जाने पर उतार लो पानी फेंक दो अमृतबान में यह सेम, पानी, पिसा हुआ नमक, हल्दी लाल मिर्च राई भी डाल दो। धूप में एक दो दिन रक्खो। खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

लौकी का अचार

लौकी कच्ची लेकर धो डालो और छीलकर मोटी फाँकें काट लो। उसे उबाल लो गल जाने पर उतार लो और चलनी में डालकर ठण्ढा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जावे। फिर अमृतबान में भरकर पिसा हुआ नमक, हल्दी, लालमिर्च तथा राई साफ करके

और पीसकर डाल दो। पानी ऊपर तक डाल दो, फिर धूप में रख दो। बिना धूप के रक्खे ही दो-तीन दिन में तैयार हो जाता है। इसको जल्दी ही खतम कर देना चाहिये नहीं तो सड़ जाता है।

लसोड़े का अचार

लसोड़े को साफ करके ऊपर का डण्ठल आदि निकाल दो और धोकर उबाल लो। इधर की तरफ लसोड़े के बीच के अन्दर कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है। अतः लसोड़े जैसे ही चलने लगें तभी अचार डाल देना चाहिये। लसोड़े के गल जाने पर उतार लो और चलनी में डालकर ठण्डा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जावे। अमृतबान में लसोड़े भर दो और सेर भर लसोड़े में आध पाव नमक, आधी छटांक हल्दी, आधी छटांक लाल मिर्च और आधी छटांक राई साफ करके और पीसकर डाल दो। पानी इतना डाल दो कि लसोड़े के ऊपर तक आ जावे। धूप में रख दो, और तीसरे चौथे दिन खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

हरी मिर्च का अचार

मोटी-मोटी हरी मिर्च लेकर धो डालो, उनके नक्कू तोड़ कर फेंक दो। एक पतीली में पानी गरम करके उतार लो और उसमें यह मिर्च तीन चार मिनट के लिये डाल कर निकाल लो। फिर ठण्ढी करके पिसा हुआ नमक, हल्दी और राई तथा पानी डालकर रख दो। तीसरे दिन खट्टी होने पर खाने के काम में लाओ।

हरी मिच का अचार—दूसरी विधि

हरी मिर्च ऐसी लो जो ताजी हो सड़ी या सूखी न हो। फिर उनको चीरकर उबलते हुए पानी में डालो और थोड़ी देर के लिये ढक दो। फिर पानी में से निकालकर फरेरी कर लो ताकि पानी

बिल्कुल न रहे। फिर इनके लिये यह मसाला तैयार करो, सेर भर मिर्च में नमक आध पाव, धनिया आधी छटांक, दाना मेथी सवा तोला, सौंफ सवा तोला यह सब कूट पीस कर भर दो। ऊपर से कच्चा डोरा लपेट दो ताकि मसाला न निकले और अमृतबान में भर कर नींबू का रस इतना निचोड़ दो कि मिर्चों के ऊपर तक आ जावे या इतना ही अर्कनाना डाल दो।

हरी मिर्च का अचार—तीसरी विधि

यदि मिर्च जल्दी तैयार करनी हो तो उपर्युक्त विधि से गरम पानी में डालकर जोश दे लो, फिर ठंढी और फरेरी करके नमक और नींबू का रस डाल दो। एक दिन में खट्टी होकर खाने के लायक तैयार हो जावें गी।

चने का अचार

मोटे सफेद काबली चने लेकर उन्हें बीनकर पानी में भिगो दो, दो दिन भीगने पर उन्हें पाँच छै पानी से धो डालो फिर उनमें से ऊपर से मोटे चने निकाल कर कपड़े पर फैला दो और फरेरा होने पर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी और राई मिलाकर रख दो। दूसरे दिन बढ़िया सरसों का तेल लेकर गरम कर लो और उतार कर ठण्ढा होने दो। बिल्कुल ठण्ढा होने पर चने में इतना डाल दो कि उनके ऊपर दो अँगुल तक हो जावे। कभी-कभी धूप में रख दो, कुछ दिन में खट्टे होकर खाने लायक हो जावेंगे।

कटहल का अचार

मोटे बीज वाले सफेद कटहल को बाजार से छिलवा कर मँगवा लो। यदि बिना छिला कटा आवे तो हाथ में तेल या घी लगाकर तब छीलो काटो, नहीं तो हाथ में उसका दूध लग जाने से

इतना चिपक जाता है कि बड़ी मुश्किल से साफ होता है। कटहल के टुकड़ों को धोकर उबालने को आग पर रक्खो। गल जाने पर उतार लो और डलिया या चलनी में पस लो जिससे पानी निकल जावे और कटहल ठण्डा हो जावे। फिर उसके रेशे और गूदा अलग कर दो। बीज को छीलकर उसका कड़ा छिलका निकाल दो, फिर उसके दो टुकड़े कर लो। रेशे डालना चाहो तो मिला दो, नहीं तो अलग कर दो। कुछ लोग बिना इतनी सफाई किये कटहल के बड़े-बड़े टुकड़े का ही अचार डाल देते हैं। इस तैयार किये हुए सेर भर कटहल में आध पाव नमक, आधी छटांक हल्दी, आधी छटाक लाल मिर्च, आधी छटाक राई साफ करके पीसकर कटहल में मिला कर अमृतबान में भर दो और धूप में रख दो। पानी भी डाल दो। तीसरे चौथे दिन खाने लायक हो जावेगा। यदि अधिक दिन रखना हो तो पानी निकालकर, सरसों का बढ़िया तेल लेकर औटा कर और ठण्डा करके डाल दो। कटहल के ऊपर तक तेल होना चाहिये। उसे हिलाकर कभी कभी धूप में रखती रहो।

करौंदे का अचार

करौंदों को लेकर खूब साफ़ धो डालो, साबत ही या चीरकर नमक, राई, हल्दी मिर्च मिलाकर एक दो दिन रख दो, फिर उसमें बढ़िया सरसों का तेल डाल दो, जो करौंदों के ऊपर तक आ जावे। फिर हिलाकर कभी-कभी धूप में रखती रहो।

टैंटी का अचार

टैंटी लेकर धो डालो, उसके डण्ठल तोड़कर फेंक दो, और नमक, पानी डालकर दो तीन दिन धूप में रख दो। जब खट्टा हो कर पीला रंग पड़ जावे तब सरसों का बढ़िया तेल लेकर उसमें डाल दो। कुछ दिन में खाने लायक हो जावेगी।

गाजर का अचार—तेल का

गाजर को लेकर धो डालो और छील कर दो फाँक कर लो, बीच का नैड़ा निकाल कर फेंक दो। फिर उनको उबाल लो, और गल जाने पर उतार कर चलनी में रख दो। ठण्डी होने पर गाजर को राई के अचार की भाँति डाल दो। कुछ लोग नमक, हल्दी, मिर्च और पिसी हुई राई मिलाकर रख देते हैं पानी नहीं डालते। दो दिन में खट्टा होने पर, सरसों का बढ़िया तेल डाल दो ऐसा अचार ठहर जाता है। यदि पानी का अचार डाला हो तो खट्टा होने पर पानी से निकाल दो और तेल डाल दो।

आलू का अचार—तेल का

आलू का राई का अचार डाल दो। दो तीन दिन में जब खट्टा हो जावे तब पानी निकाल कर फेंक दो और कड़वा तेल डाल दो। यदि पानी न डाला हो तो वैसे ही तेल डाल दो।

सेम का अचार—तेल का

सेम को साफ करके धो डालो और इतना उबालो कि गल जावे फिर पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई मिला कर रख दो। तीसरे दिन बढ़िया कड़वा तेल डाल दो। कभी-कभी धूप में रखती रहो कुछ दिन में तैयार हो जावेगा।

लसोड़े का अचार—तेल का

पूरब के लसोड़े की गुठलियों में प्रायः कीड़े जल्दी हो जाते हैं। अतः शुरू मौसम में ही कच्चे लसोड़े अचार के लिये ले लेने चाहिये। उन्हें इतना उबाल लो कि गल जावें। डण्ठल और टोपी तोड़ कर फेंक दो। ठण्डा करके नमक, पिसी हुई राई, हल्दी और लाल मिर्च तथा पानी लसोड़े में डालकर अमृतबान में रख दो तीसरे दिन तैयार

हो जावेगा, तब उसका पानी निकाल कर तेल डाल दो और ऊपर तक भर दो ताकि तेल लसोड़े के ऊपर तक रहे, तेल औटा कर और ठण्डा करके भी डाला जाता है, यह अचार जल्दी ही तैयार हो जावेगा और ठहरता भी है।

मटर का अचार

बड़ा और ताजा मटर लो और छील कर धो डालो। उसमें पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई मिला कर रख दो। दो दिन धूप में रक्खो, तीसरे दिन उसमें तेल डाल दो। कुछ दिन में तैयार हो जावेगा।

करेले का अचार

करेले को लेकर धो डालो और छील कर बीच में से काट कर देख लो। ताकि कोई कीड़ा या सड़ा न हो। फिर उनको उबलते हुए पानी में पाँच मिनट पड़ा रहने दो। उसमें थोड़ा नमक डाल दो, फिर निकाल कर अच्छी तरह निचोड़ लो। उबलते पानी में थोड़ी देर रखने से जोश लग जावेगा। करेला बिल्कुल गलेगा भी नहीं और कड़ा भी नहीं रहेगा। इसका मसाला, आम के तेल के अचार की भांति ही होता है। नमक, लाल मिर्च, राई, हल्दी, धनिया, सौंफ, सब पीसकर मसाला तैयार कर लो, फिर इसको थोड़े कड़वे तेल में मिलाकर करेले में भर दो और अमृतबान में भर कर रख दो। तीसरे दिन इतना तेल अमृतबान में भर दो कि करेले के ऊपर आ जावे कभी-कभी धूप में रखती रहो। अमृतबान को ऐसे हिला दो कि करेले हिल जावें। तेल बढ़िया हो। उसे औटा कर और ठंढा करके भी डाला जाता है।

परवल का अचार

अच्छे ताज़े परवल लेकर उन्हें हल्का - हल्का छील लो, फिर

धोकर उबलते पानी में पाँच मिनट रखकर जोश दे लो और निकाल लो। ठण्ढा होने पर उसमें उपर्युक्त करेले के मसाले की भाँति ही मसाला तैयार करके परवल को बीच में से चीर-चीरकर उसमें भरती जाओ। सब भर जाने पर अमृतबान में भरकर रख दो। तीसरे दिन बढ़िया कड़वा तेल परवल के ऊपर तक भर दो। कभी-कभी अमृतबान को धूप में रख दो और हिला दो। तेल औटाकर और ठण्ढा करके भी डाला जाता है। इससे अचार अधिक दिन तक ठहर सकता है।

खरबूज़े का अचार

खरबूज़े कच्चे और छोटे लो उसको गरम उबलते पानी में हल्का सा जोश दे लो, फिर ठण्ढा होने पर बीच में से काटकर बीज निकाल दो। उपर्युक्त विधि से ही मसाला तैयार करके मसाले को तेल में मिलाकर खरबूजे में भर दो। फिर अमृतबान में भरकर रख दो। तीसरे दिन कड़वा तेल उसमें ऊपर तक भर दो। कभी-कभी धूप में रखती रहो, कुछ गल जाने पर और खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का अचार

कच्चे सिंघाड़े लेकर उसकी नोकें तोड़ डालो और गरम पानी में थोड़ा उबाल लो फिर छीलकर पिसा हुआ नमक और राई लगाकर रख दो। तीसरे दिन कड़वा तेल डालकर धूप में रक्खो। खट्टा हो जाने पर खाने के काम में लाओ।

नींबू का अचार मीठा पहली विधि

सेर भर ताज़ा और रसदार नींबू लेकर धो डालो और दो फाँक करके अमृतबान के मुँह पर साफ़ कपड़ा लगाकर उस पर निचोड़

लो, ताकि बीज सब रह जावे। और रस अन्दर चला जावे। नींबू में भी बीज न रहने पावे नहीं तो सड़ जावेगा फिर उन निचोड़े हुए नींबू के टुकड़ों को भी अमृतबान में डाल दो। और यह मसाला पीस-कूटकर डाल दो, नमक आध पाव, हल्दी आधी छटाक, लाल मिर्च आधी छटाक, पावभर शक्कर भी डाल कर मिला दो। पाँच-सात दिन तक उसको हिलाती रहो। महीने-डेढ़ महीने में अचार तैयार हो जावेगा। नींबू का अचार कार्तिक के महीने से पहले नहीं डालना चाहिये, अन्यथा वह ठहरता नहीं है।

दूसरी विधि

सेर भर ताजा और रसदार नींबू लेकर धो डालो, और उसकी दो या चार फाँक कर लो या जुड़ा रहने दो। फिर उसमें से चाकू की नोक से सब बीज निकालकर फेंक दो। पावभर शक्कर आध पाव नमक आधी छटाक पिसी हुई लाल मिर्च तीनों को मिला लो फिर नींबू की यदि फाँक करली हों तो मसाले में मिला दो, और यदि जुड़ी हुई हों तो यह मसाला भर दो और अमृतबान में भरकर रख दो। शक्कर के कारण उसमें पानी छूट जावेगा। पाँच-सात दिन तक नित्य हिलाती रहो। अचार तैयार हो जावे तब खाने के काम में लाओ।

नींबू का अचार नमकीन—पहली विधि

नींबू के अचार में सबसे मुख्य बात यह है कि नींबू कार्तिक का अधिक ठहरता है, और भादों का कम। सेर भर नींबू लेकर धो डालो। एक साफ धुला और निचोड़ा हुआ कपड़ा अमृतबान के मुँह पर रख दो। नींबू काटकर निचोड़ती जाओ, ताकि बीज सब कपड़े में रह जावें और रस नीचे अमृतबान में चला जावे। नींबू में भी

बीज एक भी न रहने पावे। जब सब नींबू का रस निकल जावे तब बीज फेंक दो और नींबू की निचोड़ी हुई फाँकें अमृतबान में डाल दो। आध पाव नमक कुटा पिसा और आधी छटाक काली मिर्च कुटी पिसी डाल दो। अचार को ढककर रख दो और नित्य हिला दिया करो। महीने-डेढ़ महीने में खाने लायक हो जावेगा।

नींबू का नमकीन अचार—दूसरी विधि

सेर भर रसदार नींबू लेकर धो डालो फिर उन्हें चार फाँक कर लो या जुड़ा रहने दो, परन्तु बीज सब निकाल देने चाहिये। फिर उसको अमृतबान में डाल दो। उसमें आधपाव नमक, आधी छटाक हल्दी और आधी छटाक लाल मिर्च, सब पिसी कुटी चीज़ें डालकर मिला दो। कभी-कभी हिला दिया करो। महीने भर में तैयार हो जावेगा।

अचार नारंगी का मीठा

नारंगी का अचार भी नींबू की भाँति मीठा और नमकीन दोनों प्रकार का होता है। छोटी नारंगियों को हज़ारा भी कहते हैं। यह नींबू से भी छोटी होती हैं और गुच्छे में आती हैं। खाने में बहुत खट्टी होती हैं। इनको धोकर दो-दो फाँक कर लो। फिर नमक, शक्कर और लालमिर्च पिसी हुई मिलाकर अमृतबान में भरकर रख दो। यह नींबू से जल्दी तैयार होता है।

अचार नारंगी का नमकीन

नारंगियों को धोकर दो-दो फाँक कर लो। नमक और काली-मिर्च पिसी हुई, अथवा, नमक हल्दी और लालमिर्च पिसी हुई डालो। इस अचार को रोज हिलाती रहो। जल्दी तैयार करना हो तो दो चार दिन धूप में रख दो।

अदरक का अचार

अदरक को छीलकर कतले कर लो और फिर बारीक काटकर धो डालो। फिर किसी पत्थर या शीशे के बर्तन में डालकर अंदाज़े का नमक डालकर मिला दो। नींबू का इतना रस उसमें निचोड़ दो कि अदरक तर हो जावे। यह अचार एक घंटे में तैयार हो जाता है। इसे जल्दी ही खतम कर देना चाहिये, क्योंकि अधिक ठहरता नहीं है।

छोटी हड़ का अचार

एक सेर ऐसी छोटी हड़ लो, जो न तो बहुत बड़ी हों न बहुत छोटी। इनको तीन दिन तक पानी में भिगोये रक्खो और पानी नित्य बदल दिया करो। फिर चौथे दिन पानी में से निकाल कर फरेरी कर लो। सेर भर नींबू का रस, पाँचो नमक तीन-तीन तोला, भुना सुहागा एक तोला, गुलाबी सज्जी ६ तोला, जवाखार नौ तोले, सोंठ, काली मिर्च, पीपल एक-एक तोला, दालचीनी ३ तोले, हींग ६ माशे, काला ज़ीरा ६ तोले, सफेद भुना जीरा नौ तोले, सौंफ, धनिया एक-एक तोला, लौंग ६ तोले, इनको साफ करके महीन कूट पीस छानकर नींबू के रस में मिला कर हड़ में मिला दो। अमृत-बान में भरकर धूप में रख दो। कुछ दिन में तैयार हो जावेगा। यह अचार पेट की तकलीफ के लिये बहुत अच्छा होता है।

अजवायन का अचार

अजवायन पाव भर लेकर भिगो दो और धोकर कंकड़ मिट्टी साफ कर लो फिर चलनी से चालकर बीन लो, और कपड़े पर धूप में सुखा दो। जब पानी सूख जावे, तब आधी छटाक नमक और वह अजवायन अमृतबान में भरकर ऊपर से नींबू का रस इतना निचोड़ दो कि अजवायन रस में खूब भीग जावे। दो एक दिन उसे हिला

दो जब रस सब सूख जावे, तब धूप में कपड़े पर सुखाकर रख लो जब यह सूख जावे तो अमृतबान में भरकर रख दो। इसके खाने से खाना हजम होता है। पेट में दर्द हो तो इसके खाने से लाभ होता है।

छोटी पीपल का अचार

पंसारी से छोटी पीपल मँगा कर साफ कर लो और पाव भर पीपल और पिसा हुआ आधी छटाक नमक अमृतबान में डाल कर ऊपर से नींबू का रस इतना निचोड़ दो, जिसमें पीपल भीग जावे और दो एक दिन उसे हिला दो। जब रस सूख जावे तब धूप में कपड़े पर सुखा लो और अमृतबान में भर कर रख लो। यह भी खाना हजम करती है और इसके खाने से भूख लगती है, खाने में यह स्वादिष्ट भी होती है।

करौंदे का मुरब्बा

करौंदे को धोकर दो फाँक कर लो। फिर बराबर की शक्कर लेकर उसकी गाढ़ी चाशनी बना लो। तीन तार की चाशनी बन जाने पर उसमें वह करौंदे डाल दो और आग पर ही रहने दो। तीन-चार मिनट में चाशनी पतली हो जावेगी। करौंदे को निकाल लो और चाशनी पकने दो। चाशनी गाढ़ी होने पर फिर करौंदे डाल दो इस प्रकार तीन बार करो फिर उतार लो। ठंडा होने पर अमृतबान में भर कर रख दो चाहो तो जरा-सी केशर उसमें डाल दो। एक कपड़ा अमृतबान के मुँह पर बाँध दो ताकि चींटी न चढ़ने पावें।

रसभरी का मुरब्बा

पीली-पीली रसभरी को लेकर छील लो और धो डालो। बराबर की शक्कर लेकर उसकी चाशनी बना लो। चाशनी पक जाने पर रसभरी उसमें डाल दो।

अध्याय ८

जच्चा का खाना

गोला मींगी मखाने भी ज़च्चा के खाने में शामिल हैं, परन्तु उनकी विधि आगे बता चुकी हूँ। अब मैं कुछ ऐसे खाने बताती हूँ जो जच्चा के लिये ही बनते हैं।

हरीरा बादाम

बादाम फोड़कर पानी में भिगो दो और भीग जाने पर छील लो। फिर सिलबट्टे से खूब बारीक पीस लो और पोस्त के दाने जिसे खसखस भी कहते हैं, साफ करके खूब बारीक पीस लो और पानी से घोलकर दूध जैसा बना लो। फिर पतीली में घी डालकर लौंग का छौंक तैयार कर लो और पिसे घुले बादाम जो तैयार करके रक्खे हैं शक्कर मिलाकर छौंक दो। दो-चार उफान आने पर उतार लो। जाड़े के दिनों में हरीरा पीना हो तो केसर भी घोटकर डाल दो। गरमी में न डालो, क्योंकि केसर बहुत गरम होती है। कोई-कोई इसमें पिस्ते भी भिगो, छील और पीसकर डालते हैं।

सोंठ के लड्डू

सोंठ को बारीक कूट-छान लो ताकि उसके तिनके सब निकल जावें। सोंठ बाज़ार में दो प्रकार की मिलती है। एक में तिनके कम होते हैं और दूसरी में अधिक। बढ़ियावाली लेनी चाहिये। जब सोंठ कुट-छनकर तैयार हो जावे, तब बराबर का घी और दुगनी

शक्कर डाल दो। बादाम पिस्ते भी छीलकर डाल दो और लड्डू बाँध लो।

सोंठ के लड्डू या बर्फी—दूसरी विधि

यदि खाली सोंठ के लड्डू न खाये जा सकते हों, तो बराबर का आटा लेकर कढ़ाई में घी डालकर हलुए की भाँति भून लो और फिर उसमें सोंठ, शक्कर और आवश्यकतानुसार घी, बादाम पिस्ता डालकर लड्डू बाँध लो यदि बर्फी जमानी हों तो, शक्कर की चाशनी गोली की बना लो और उसमें सब चीज़ें मिलाकर बर्फी जमा दो। ठण्ढी होने पर काटकर निकाल लो। आटा मिलाकर जो सोंठ तैयार की जाती है, छः दिन पहले जच्चा को नहीं दी जाती है।

सोंठ के लड्डू वा बर्फी—तीसरी विधि

पाव भर सोंठ के लिये पाव भर खोआ मँगा लो और उसको कढ़ाई में थोड़ा भून लो। इतना अधिक न भूनो कि वह सूख जावे। फिर उसमें सोंठ, पिस्ता बादाम, शक्कर और घी मिलाकर लड्डू बाँध लो। यदि बर्फी बनानी हों तो चाशनी बनाकर उसमें यह मिला दो, और बर्फी जमा दो। वर्क लगाना चाहो तो लगा दो और ठण्डी होने पर काटकर निकाल लो। इस प्रकार की खोआ मिली हुइ सोंठ की बर्फी जच्चा को नहीं दी जाती है परन्तु अन्य आवश्यकता की अवस्था में खाई जा सकती हैं। खोआ मिलाने से स्वाद में परिवर्तन हो जाता है और सोंठ की चरपराहट कम हो जाती है।

अजवायन के लड्डू

अजवायन को धोकर कंकड़ मिट्टी सब साफ कर लो और कपड़े पर धूप में सुखा दो। इसको धोने से दो लाभ हैं एक तो

इतने बारीक कंकड़ अजवायन के रंग के मिले होते हैं, बिना धोए निकल नहीं सकते। धोने से अजवायन ऊपर आ जाती है और वह पानी में नीचे बैठ जाते हैं। दूसरे अजवायन की गर्मी निकल जाती है। सूख जाने पर इसको छड़ लो अथवा कूट कूटकर फटक लो और छिलके फेंक दो। फिर इसमें बराबर का घी, दूनी शक्कर और छिले कटे बादाम, पिस्ते मिलाकर किसी अमृतबान या शीशे के बर्तन में खाने के पन्द्रह दिन पहले लड्डू बाँधकर भरकर रख दो, ताकि वह घी में खूब भीग जावें और बेस्वाद न लगें।

अजवायन के लड्डू या बर्फी—दूसरी विधि

उपर्युक्त विधि से अजवायन को साफ करके, सुखाकर घी में भिगो दो। फिर पाव भर अजवायन के लिये पाव भर आटा लेकर हलुए की भाँति घी डालकर कढ़ाई में भून लो। फिर मेवा और यह अजवाइन तथा दुगुनी शक्कर मिलाकर लड्डू बांध लो। यदि बर्फी बनानी हो तो शक्कर की गोली की चाशनी बना लो और उसमें यह भुना हुआ आटा, अजवाइन और मेवा मिलाकर बर्फी जमा दो ठण्डी होने पर काटकर रख दो। यह आटे मिली अजवायन जच्चा को छः दिन पहले नहीं देनी चाहिये।

गोंद की बर्फी

गोंद की बनी चीजें जच्चा को नहीं देते हैं, बच्चा होने से पहले खानी चाहिये। बबूल का गोंद खाने के काम में लाया जाता है, दूसरे गोंद खाने के काम में नहीं आते हैं। बबूल के गोंद की पहचान एक तो यह है कि सफेद होता है, दूसरी तलने पर अच्छे बुरे का पता चलता है। गोंद मँगाकर बीनकर साफ कर लो, क्योंकि पसारी के यहाँ अक्सर बहुत सी चीजें मिल जाया करती हैं। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर थोड़ा-थोड़ा गोंद

डालती जाओ। वह सिक जाने पर फूल फूलकर ऊपर आ जावेगा। फिर उसको पोनी से घी निचोड़कर निकाल लो, और हाथ से दबाकर चूरा करके देखो। यदि अच्छा होगा तो चूरा हो जायगा, और यदि खराब होगा अथवा भुना नहीं होगा तो हाथ से फूटेगा नहीं। इसके अच्छे बुरे की या भुनने की पहचान किसी बड़ी-बूढ़ी स्त्री से करवा लो क्योंकि वह इस काम में अधिक चतुर होती हैं। कहीं गोंद कच्चा रह गया तो लाभ के बदले हानि पहुंचायगा और दाँत में भी चिपकेगा। भुन जाने पर जो गोंद हाथ से फूट जावे उसको तो रख लो, और जो टुकड़े रह जावें, उनको फिर कढ़ाई में डालकर भूनो। आखीर में अगर कुछ खराब हिस्सा रह जावे तो उसे खाने के काम में न लो और फेंक दो। उसमें दुगनी शक्कर की चाशनी बना कर बादाम-पिस्ते मिला कर बर्फी जमा दो, और चाकू से बर्फी काट लो। ठण्डी होने पर निकाल लो।

गोंद के लड्डु

उपरोक्त विधि से गोंद को साफ करके घी में भून लो और हाथ से चूरा कर लो, जो कि बारीक हो जावे। फिर गेहूँ का सेर भर आटा बादामी रंग का भून लो। सेर भर शक्कर, पाव भर भुना गोंद का चूरा छिले कटे बादाम और पिस्ते मिलाकर लड्डू बाँध लो।

पीपल पाक

पीपल छोटी एक छटाँक, छोटी इलायची एक छटाँक, बंश लोचन आधी छटाँक, कालीमिर्च आधी छटाँक लेकर बारीक पीस लो, इलायची के छिलके फेंक दो फिर आधी छटाँक पानी और आध सेर शक्कर कढ़ाई में डालकर कढ़ाई आग पर रख दो और गोली की चाशनी बनाकर उपर्युक्त चारों चीज उसमें छोड़ दो और मिला कर उतार लो थाली में जमा दो चाकू से बर्फी काट लो, ठण्डी होने पर निकाल लो। यह बर्फी जीर्णज्वर, प्रसूत को लाभप्रद है।

अध्याय ९

रोगी का खाना

साबूदाना पानी का

अब मैं वह खाने बताती हूँ जो रोगी को दिये जाते हैं। एक पतीली में पानी डाल कर आग पर रक्खो। जब पानी उबलने लगे, तब पाव भर पानी में आधी छटाँक साबूदाना साफ करके डाल कर चलाती रहो, ताकि गुठले न पड़ने पावें। साबूदाने का दूध का सा सफेद रंग पकने और फूलने पर बदल-सा जावेगा, जब वह बिल्कुल बदल जावे और पानी और साबूदाना एक में मिल जावे तब शक्कर डाल कर उतार लो और डाक्टर के कथनानुसार रोगी को पथ्य के रूप में दो।

साबूदाना दूध का

उपरोक्त विधि से पानी डालकर साबूदाना उसमें डाल दो। साबूदाना जब भली प्रकार फूल जावे और उसकी सफेदी मिट जावे तब पावभर दूध उसमें डालकर मिला दो। दो तीन उबाल आ जाने पर शक्कर डाल दो और पक जाने पर उतार लो।

दाल का पानी या सूप

मूँग की धुली दाल लेकर, खूब साफ बीनकर धो डालो, और पानी तथा नमक डाल कर पतीली को आग पर रक्खो। उफान आने पर ढक दो। जब दाल गल जावे पर घुटने न पावे कपड़े से

छान कर उसका पानी निकाल लो। फिर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च डाल कर, पथ्य दो। यदि डाक्टर ने बताया हो तो जरा से घी में हींग जीरे का छौंक भी लगा दो।

सब्जी का रसा या सूप

पर्वल, लौकी आदि के रस को भी पथ्य रूप में देते हैं। इनको धोकर छील और काट लो। फिर बहुत थोड़ा सा घी डालकर जीरे का छौंक लगा दो। पानी तथा नमक और पिसी हुई काली मिर्च डाल दो। पतीली को ढक दो। जब सब्जी अच्छी तरह गल जावे तब उतार लो और उसके रस को छान कर रोगी को दो।

टमाटर का रस या सूप

अच्छे बढ़िया टमाटर लेकर धो डालो और उन्हें छील कर उबलते हुए पानी में डाल दो। पाँच मिनट जोश देने पर निकाल लो और पत्थर या शीशे के बर्तन पर साफ कपड़ा रख कर उसका रस निकाल लो। उसमें नमक डालकर रोगी को खाने को दो। यदि रोगी कुछ अच्छा होने लगा है, तो उस रस के लिये पतीली में हींग का छौंक तैयार करो और उसमें थोड़ी शक्कर तथा नमक मिला कर पतीली में डालो एक उबाल आने पर उतार लो और थोड़ा ठण्डा करके खाने को दो।

अध्याय १०

मलाई तथा शर्बतों की बर्फ

मलाई की कुलफ़ी

दो सेर दूध को कढ़ाई में डाल कर आग पर चढ़ा दो और बराबर चलाती रहो ताकि कढ़ाई में नीचे लग न जावे। आग मंदी रक्खो नहीं तो जल जावेगा, और जलने की बदबू होने से खाने लायक नहीं रहेगा। जब वह कुछ गाढ़ा हो जावे अर्थात् डेढ़ सेर के लगभग रह जावे तब उसमें पाव भर शक्कर डाल कर उतार लो, फिर उसमें छिले कटे पिस्ते, खुशबू केवड़ा या गुलाब-जल मिला दो, और टीन या पीतल की कलईदार कुलफियों में भर दो, और ढक्कन कसकर बन्द कर दो। फिर गुँधी हुई मैदा से ढकना ऐसा चिपका दो कि दूध उसमें से बिलकुल न निकलने पावे। आठ सेर पानी की बर्फ, आधा सेर साँभर नमक तथा आधी छटाक शोरा मँगा कर रख लो। बर्फ को तोड़ कर घड़े में थोड़ी डाल दो और थोड़ा नमक तथा शोरा छिटका कर कुछ कुलफियाँ लगा दो ऊपर से फिर बर्फ तथा नमक और शोरा की तह लगा दो। ध्यान रहे कि घड़े में ऊपर नीचे तथा चारों तरफ दीवार के पास बर्फ जरूर रहे। फिर घड़े का मुँह ढक दो और उसको मोटे टाट या कम्बल से चारों ओर से लपेट दो। १०-१० मिनट पर घड़े को हिलाती रहो। एक घण्टे के अन्दर कुलफी बहुत अच्छी जम जावेगी। उसको निकाल कर खाने के काम में लाओ। चाकू से मैदा हटाकर ढकना खोलो। थोड़ी देर हाथ में

कुलफी घुमाओ ताकि हाथ की गरमाई पहुँचने से बर्फ कुलफी को छोड़ दे और बर्तन में निकाल लो। यदि इन कुलफियों की बर्फ देर तक जमी रखनी हो तो पानी निकालती जाओ और बर्फ डालती जाओ नहीं तो वह गलना शुरू हो जावेगी।

आइस क्रीम

बाजारों में आइस क्रीम कई प्रकार की बिकती है। प्रायः पानी में जरा सा दूध तथा शक्कर मिलाकर शर्बत की बर्फ जमा कर लोग आइस क्रीम कह कर बेचते हैं। घरों पर जमाने के लिये बाल्टियाँ बाजार में बिकती हैं जिसमें एक डिब्बा होता है। उसमें दूध भर देते हैं और लकड़ी की बाल्टी में चारों तरफ बर्फ भर कर उसको थोड़ी देर चलाते हैं। नमक और शोरा भी डाल देते हैं। वह आधे घंटे में गाढ़ी होकर खाने लायक हो जाती है और स्वादिष्ट होती है।

सन्तरे की बर्फ—पहली विधि

सन्तरे का रस निकाल कर उसमें डेढ़गुनी शक्कर और दुगना पानी मिलाओ जब इस प्रकार सन्तरे का शर्बत बन जावे तब कुलफियों में भर कर आइस क्रीम की भाँति जमा दो। खाने में बहुत स्वादिष्ट बनेगी।

सन्तरे की बर्फ—दूसरी विधि

मीठे सन्तरे लेकर उनको छील कर बहुत साफ जीरा निकाल लो, सेर भर दूध को ३-४ उबाल देकर ठंडा कर लो और पाव भर शक्कर मिला दो। उसमें आध पाव साफ किया हुआ संतरे का जीरा छिटका कर डाल दो। फिर उसको कुलफी में भर कर या डिब्बे में उपर्युक्त विधि से जमा दो। इसका स्वाद मलाई की कुलफी से भिन्न और अच्छा होगा। केवड़ा तथा गुलाबजल इच्छानुसार डाला जा सकता है।

आम की बर्फ

मीठा कल्मी आम जैसे बम्बई या दसहरी छील कर छोटी-छोटी फाँक कर लो। सेर भर दूध को तीन चार उबाल देकर उतार लो और ठंडा करके पाव भर शक्कर मिला दो। फिर उसमें वह आम के टुकड़े डालकर जमा दो। यह भी स्वादिष्ट बर्फ होगी।

फ़ालसे के शर्बत की बर्फ

फालसा मँगा कर धो डालो और साफ करके सिल-बट्टे पर पीसकर पानी में घोल लो। साफ कपड़े से उसे किसी शीशे या पत्थर के बर्तन में छान लो। उसमें साधारण शर्बत से डेढ़गुनी शक्कर डाल कर मिला दो। थोड़ा केवड़ा अथवा गुलाबजल डाल कर कुलफी या डिब्बे में करके जमा दो। इसकी बर्फ बड़ी कड़ी जमती है। यह ध्यान रखना चाहिये कि यह शर्बत खट्टा होता है अतः ऐसे बर्तन में जमावे कि खराब न हो।

नींबू की बर्फ

नींबू का शर्बत तैयार कर लो। शक्कर शर्बत की मात्रा से डेढ़ गुनी डालो। फिर कुलफियों या डिब्बों में भर कर साधारण मलाई की कुलफियों की भाँति जमा दो। यह शर्बत भी खट्टा होता है अतः सावधानी से जमाना चाहिये। केवड़ा या गुलाबजल इसमें भी इच्छानुसार डाला जा सकता है।

अन्य शर्बतों की बर्फ

अन्य शर्बतों की बर्फ भी इसी प्रकार जमाई जा सकती है और स्वादिष्ट होती है।

अध्याय ११

विविध ठण्डाई

ठण्डाई

गरमी के दिनों में ठण्डाई और शर्बत लाभकारी होते हैं और स्वादिष्ट भी। बाज़ार में पसारी ठण्डाई मिला कर बेचते हैं और घर पर भी अलग-अलग सब चीज मँगाकर तैयार कर सकते हैं। इसकी विशेष आवश्यक चीजें यह हैं—छोटी इलायची के दाने, बादाम, काली मिर्च, सौंफ, खरबूजे के बीज, कद्दू के बीज, गुलाब के फूल की पँखड़ी, कासनी, पोस्ता के दाने। इन सब चीजों को ठीक मात्रा में मिला कर पानी डाल डाल कर सिलबट्टे से बहुत बारीक पीस लो, बादाम को एक घंटा पहले कड़ा छिलका फोड़कर भिगो दो और फूल जाने पर छीलकर ठण्डाई में डालो ताकि उनका असर ठण्डा हो जावे। पिस जाने पर कपड़े से छान लो और शक्कर मिला दो। बढ़िया ठण्डाई में पानी की मात्रा से कम से कम चौथाई दूध अवश्य डालते हैं। यह दूध कच्चा ही डाला जाता है। थोड़ी केसर घोटकर और बर्फ डालकर उसे तैयार कर लो। इच्छानुसार केवड़ा अथवा गुलाबजल डाला जा सकता है। गर्मी में इसको पीने से तरावट रहती है। कुछ लोग इसमें मुनक्का भी पिसवा लेते हैं

शर्बत

कुछ शर्बत तैयार किये हुए बाज़ार में बोतलों में मिलते हैं, जिसमें पानी मिलाकर और बर्फ डालकर तुरन्त शर्बत तैयार किया जा

सकता है। उनका बनाना भी बहुत सरस होता है। चाशनी बढ़िया पका कर उसमें संतरा, नींबू, अनन्नास या किसी फल का एसेंस डाल दो। जिस रंग का पसंद हो, वह खाने का रंग मँगाकर उसमें डाल दो। रंग गरम में ही और एसेंस चाशनी के ठण्ढा होने पर डालना चाहिये। फिर बोतल में भरकर रख दो और आवश्यकतानुसार काम में लाओ। इसके अतिरिक्त और भाँति से भी शर्बत बनाये जाते हैं, उनमें से कुछ नीचे दिये जाते हैं।

नींबू का शर्बत

ताजा नींबू को लेकर धोलो। पानी में शक्कर घोलकर नींबू निचोड़ दो और उसको कपड़े से छान लो। फिर उसमें बरफ और केवड़ा अथवा गुलाब जल डालकर पीने के काम में लाओ।

फ़ालसा का शर्बत

फ़ालसे लेकर भली प्रकार धो डालो फिर उसे सिल बट्टे से पीस लो, फिर कपड़े से पानी डालकर छान लो और शक्कर मिला दो। बर्फ़ डालकर काम में लाओ।

अनार का शर्बत

बढ़िया अनार लेकर उसके दानों का रस निकाल लो, उस में दूनी शक्कर मिलाकर आग पर चढ़ाओ, दो तार की चाशनी होने पर उतार लो, और चाहो तो कोई सा खाने का रंग डाल दो, फिर ख़ुशबू डालकर या बिना डाले ही ठण्डा होने पर बोतल में भरकर रख दो। फिर आवश्यकतानुसार पानी और बर्फ़ डालकर पीने के काम में लाओ।

चन्दन का शर्बत

चन्दन का बुरादा बाज़ार में मिलता है उसको मँगाकर पानी में

भिगो दो। दो दिन भीगने पर उसे छान लो और शक्कर मिला कर चाशनी बना लो और अनार के शर्बत की भाँति ही तैयार कर लो।

इसी प्रकार अन्य फलों के शर्बत भी बन सकते हैं।

गुलकंद बनाने की रीति

चैत के महीने में गुलाब के ताज़े बड़े-बड़े फूल लेकर उसकी पँखड़ियाँ तोड़ लो और डंठल फेक दो, पँखड़ियों को तौलकर चौगुना कंद अथवा दानेदार शक्कर लेकर फूल की पँखड़ियों को हाथ से शक्कर में मीस लो और तीन दिन तक धूप में रक्खो फिर किसी काँच या चीनी के बर्तन में भरकर रख लो। एक तोला गुलकंद पानी के साथ खाने से हल्का जुल्लाब का भी काम देता है और गर्मियों में प्रातःकाल खाने से तरी करता है। गुलकंद ठण्ठाई में भी डाल सकते हैं।

समाप्त