

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் துறை
தமிழ்நாடு

உளட்ச்சத்து உணவு



உளட்டச்சத்து உணவு வகைகள்

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் துறை
தமிழ்நாடு

பொருளடக்கம்

1. சிறுதானிய உணவு வகைகள்	1
2. அடுப்பில்லா சமையல்	13
3. ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கூடிய இனிப்பு வகைகள்	25
4. குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கூடிய உணவு வகைகள்	37
5. கர்ப்பகால மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கூடிய உணவு வகைகள்	49
6. மூலிகை உணவு வகைகள்	65



**சிறுதானிய
உணவு வகைகள்**

கேழ்வரகு அடை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	- அரை கப்
பொரிகடலை	- 100 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	- ஒரு கட்டு
தேங்காய் துருவல்	- ஒரு கப்
பச்சை மிளகாய்	- 5
வெங்காயம்	- 150 கிராம்
கேரட் துருவல்	- 150 கிராம்



செய்முறை

பொரி கடலையை மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். முருங்கைக் கீரையை சுத்தம் செய்து கழுவி பின் கேரட் துருவல், பச்சை மிளகாய், சிறிதளவு நறுக்கிய வெங்காயம், கேழ்வரகு மாவு, உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். பின் தோசைக்கல்லில் சப்பாத்தி போல தட்டி சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு கருகாமல் எடுக்கவும்.

அடைக்கு புதினா, மல்லி, தேங்காய் வதக்கி மிளகாய், வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து சிறிது புளியுடன் துவையல் செய்து சாப்பிட சுவை கூடும். கீரை சாப்பிடாத குழந்தைகளும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.



கம்பு கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

கம்பு	- 1 கிலோ
நிலக்கடலை	- 100 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	- 50 கிராம்
வெல்லம்	- 3/4 கிலோ
புழுங்கல் அரிசி	- 1/2 கிலோ
தேங்காய்	- 1
ஏலம்	- 25 கிராம்

செய்முறை

முதலில் கம்பு, நிலக்கடலை, பொட்டுக்கடலை, புழுங்கலரிசி ஆகியவற்றை கல் மண் நீக்கி சுத்தம் செய்து பின் பொன் வறுவலாக வறுத்து மிஷினில் கொடுத்து மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின் தேங்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் பொட்டுக் கடலை மாவு, தேங்காய், ஏலக்காய் தூள் சிறிது கொதிக்கும் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி மாவில் சேர்க்க வேண்டும். பின் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மாவை சிறு கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து இடலி தட்டில் வைத்து வேக வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

இதை குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதத்திலிருந்து இணை உணவாக கொடுக்கலாம், கர்ப்பிணிகள் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இதை சாப்பிடலாம்.

வொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

சோளமாவு	- ஒரு கப்
கடலை மாவு	- ஒரு கப்
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	- 1 கைப்பிடி
எண்ணெய்	- அரை தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	- 150 மில்லி
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப



செய்முறை:

சோள மாவையும் கடலை மாவையும் தனித்தனியே வாணலியில் இட்டு வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வறுத்த பின் இரண்டு மாவையும் ஒன்றாக கலந்து இதில் ஆய்ந்து கழுவின முருங்கைக் கீரை, நறுக்கிய வெங்காயம், உப்பு ஆகியவற்றை கலந்து தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் தோசைக்கல்லை வைத்து எண்ணெய் தடவி மாவை சிறு வடைகளாகத் தட்டி தோசைக்கல்லில் இட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்தபின் எடுக்க வேண்டும்.



சாமை புளி பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:

சாமை	- ஒரு கப்
பச்சை வேர்க்கடலை	- ஒரு கப்
சின்னவெங்காயம்	- 10
காய்ந்த மிளகாய்	- இரண்டு
வெந்தயம், பெருங்காயம்	- 1/2 டீஸ்பூன்
கடுகு	- ஒரு டீஸ்பூன்
சாம்பார் பொடி	- 2 டீஸ்பூன்

வெல்லம் ஒரு சிறிய துண்டு,
நல்லெண்ணெய் ஒரு குழிக்கரண்டி,
கருவேப்பிலை சிறிது,
புளி சிறு நெல்லிக்காய் அளவு,
உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை:

புளியை ஊறவைத்து 2 கப் அளவுக்கு கரைத்துக்கொள்ளவும். பிரஷர் பேனில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், பெருங்காயத் தூள், காய்ந்த மிளகாய் போட்டு தாளிக்கவும். இதனுடன் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் புளிக்கரைசல், சாமை, சாம்பார் பொடி, உப்பு, வெல்லம், வேர்க்கடலை, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மூடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து இறக்கவும் வெங்காயத்துடன் சூடாக பரிமாறவும்.

தினைக் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

தினை	- ஒரு கப்
பச்சை மிளகாய்	- மூன்று
பெருங்காயத் தூள்	- 1/4 டீஸ்பூன்
சீரகம், கடுகு	- தலா ஒரு டீஸ்பூன்
தேங்காய் துருவல்	- 2 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	- 2 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- சிறிது
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

தினையை மிக்ஸியில் போட்டு மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பெருங்காயத் தூள், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சிறிதளவு உப்பு, தேங்காய் துருவல், ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதித்து வரும்போது உடைத்த தினை ரவையை சேர்த்துக் கிளறவும். கலவை நன்றாக கெட்டியானதும் அடுப்பை அணைத்து இறக்கவும். பின்னர் கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து 7 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

கம்பு பாலக் ரொட்டி



தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு மாவு	- ஒரு கப்
பாலக்கீரை	- 70 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நெய்/எண்ணெய்	- 20 கிராம்
தண்ணீர்	- 20 கிராம்

செய்முறை:

பாலக் கீரையை நன்கு கழுவி சிறிய துண்டாக வெட்ட வேண்டும். எண்ணெய் 10 மில்லி கிராம் எடுத்து கம்பு மாவில் ஊற்றி சிறிது உப்பையும் சேர்த்து நன்கு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். மாவில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துள்ள கீரையையும் போட்டு நன்கு பிசைந்து சிறிய சிறிய உருண்டையாக தயார் செய்ய வேண்டும். பிறகு சூடான தோசை கல்லில் சப்பாத்தி போல் கையால் தட்டிப்போட்டு அதில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி திருப்ப வேண்டும், இரு புறமும் வெந்தவுடன் எடுக்க வேண்டும்.

வரகு தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

வரகு அரிசி	- 1/2 கிலோ
தக்காளி	- 200 கிராம்
வெங்காயம்	- 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள்	- சிறிது
தனியாத் தூள்	- 3 டீஸ்பூன்,
புளி	- 7.5 கிராம்
உப்பு, பூண்டு, இஞ்சி	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி	- ஒரு கட்டு,
பச்சை மிளகாய்	- 10 கிராம்,
பட்டை, இலவங்கம்	- 2



செய்முறை:

வரகு அரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்து கல் இல்லாமல் அரித்து எடுக்க வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளித்து விட்டு அதில் அரைத்து வைத்துள்ள இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பாதி வெங்காயம் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின்பு அதில் மீதமுள்ள வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கி மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், புளிக்கரைசல், உப்பு போட்டு நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். நன்கு வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு பங்கு வரகு அரிசிக்கு 1/2 பங்கு தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து செய்து வைத்துள்ள தக்காளி கலவையைப் போட்டு நன்கு கலந்து பரிமாற வேண்டும்.

சிறுதானிய புட்டு மிக்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்:

மக்காச்சோளம்	- 100 கிராம்
வெள்ளை சோளம்	- 100 கிராம்
கம்பு	- 100 கிராம்
வெல்லம்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- தேவைக்கேற்ப
நெய்	- 100 மி.லி

செய்முறை:

அரைத்த சிறுதானியங்களை தண்ணீர் ஊற்றி பிசிறி விட்டு பின்பு ஆவியில் வேகவைத்து வெல்லத் துருவல், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து பிசிற சுவையான புட்டு தயார். குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

தினை வெஜ் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

தினை	- 200 கிராம்,
பச்சை பட்டாணி, கேரட் / பீன்ஸ்	- 1/4 கிலோ
இஞ்சி	- சிறு துண்டு
பட்டை, பூ, இலை	- தாளிக்க
நெய்	- 50 மில்லி
பூண்டு வெங்காயம்	- 1/4 கிலோ
பச்சை மிளகாய்	- 5,
கொத்த மல்லி, புதினா	- ஒரு கட்டு
கறிவேப்பிலை, சோம்பு, சீரகம்	- சிறிது,
எலுமிச்சை	- 1



செய்முறை:

குக்கரில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, இலவங்கம் போட்டு சோம்பு, சீரகம், கருவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி போட்டு வதக்கி பின்பு அரைத்த மசாலா இஞ்சி, பட்டை, வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கியபின் தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்கறி, பட்டாணி போட்டு வதக்கி தினை அரிசியை போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைத்து இறக்கிய பின் நெய் ஊற்ற வேண்டும். சுவையான தினை வெஜ் பிரியாணி ரெடி.

கம்பு பணியாரம்



தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	- 200கிராம்
பச்சரிசி	- 200கிராம்
உளுந்து	- 50 கிராம்
மண்டை வெல்லம்	- 200கிராம்
ஏலக்காய்	- 4
முந்திரி	- 20கிராம்
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

கம்பு, பச்சரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் போன்ற பொருட்களை 12 நேரம் ஊறவைத்து பின்பு நன்றாக கழுவி நீரை நன்றாக வடிகட்டி மிக்ஸியில் அரைத்து அளவான உப்பு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் மண்டை வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி வடிகட்டிய பின் அரைத்த மாவில் ஊற்றி, ஏலக்காய் முந்திரி பருப்பும சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் கிளறி, பின் பணியாரக் கல்லை வைத்து எண்ணெய் விட்டு பணியாரமாக ஊற்றி எடுத்து பரிமாறலாம்.

குதிரைவாலி அரிசி பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி அரிசி	- 500 கிராம்
பச்சைப் பட்டாணி,	- 50 கிராம்
கேரட், பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
நெய், மீல்மேக்கர், எண்ணெய்	- தலா 50 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு	- 20 கிராம்,
இஞ்சி-பூண்டு விழுது	- 3 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	- ஒரு டீஸ்பூன்
கறிமசால் பவுடர்	- 2 டீஸ்பூன்
தக்காளி, மிளகாய் வற்றல்	- தலா 2
பச்சை மிளகாய், ஏலக்காய்	- தலா 4
புதினா மல்லி இலை	- சிறிது
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

அகலமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு ஏலக்காய் முந்திரி தாளித்து இஞ்சி-பூண்டு விழுது போட்டு நன்கு வாசனை வரும் வரை வதக்கி பின் நறுக்கிய காய்கறிகள் அனைத்தையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு நன்கு வதக்க வேண்டும். பின் கறிமசால் பொடி, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, அரை விட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து கொதித்த பின் குதிரைவாலி அரிசியை போட்டு கிளறி மூடி வைத்து நன்கு வெந்த பின் எடுத்தால் பிரியாணி ரெடி.



சோளப் பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:

சோளம்	- 100 கிராம்
உளுந்து	- 25 கிராம்
வெந்தயம்	- 5 கிராம்

செய்முறை:

மேலே குறிப்பிட்ட மூன்றையும் நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்து இட்லிக்கு அரைப்பது போன்று அரைத்து புளிக்கவைக்க வேண்டும். பின்பு வெங்காயம், மிளகாய், உப்பு சேர்த்து பணியாரம் சுட்டால் காரப்பணியாரம். மாற்றாக தேவைக்கேற்ப பனை வெல்லத்தை சேர்த்து கரைத்து பாகு செய்து கலக்கி பணியாரம் சுட்டால் அது இனிப்புப் பணியாரம்.

கம்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	-	100 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	-	250 கிராம்
மிளகாய்	-	10 கிராம்
பாசிப்பருப்பு	-	50 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	-	50 கிராம்
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

கம்பு, கடலைப் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு ஊற வைத்து மிளகாயுடன் சேர்த்து அரைத்து முருங்கைக் கீரை சேர்த்து அடையாக வார்த்து எடுக்கவும்.



கைக்குத்தல் அரிசி வடை

தேவையான பொருட்கள்:

கைக்குத்தல் அரிசி மாவு	-	ஒரு கிலோ
ராகி மாவு	-	ஒரு கிலோ
வெங்காயம்	-	அரை கிலோ
சீரகம்	-	25 கிராம்
மிளகாய்	-	10
முருங்கைக் கீரை	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	அரை லிட்டர்
உப்பு	-	சிறிதளவு

செய்முறை:

ராகி மாவை சுத்தமாக சலித்து அதனுடன் கைக்குத்தல் அரிசி மாவையும் கலந்து அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய், முருங்கைக் கீரை, சீரகம், உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் மாவை மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டிப்போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

கேழ்வரகு உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு	-	100 கிராம்
காரட்	-	100 கிராம்
பீன்ஸ்	-	100 கிராம்
பச்சை பட்டாணி	-	100 கிராம்
உருளைக் கிழங்கு	-	50 கிராம்
வெங்காயம்	-	50 கிராம்
கடுகு	-	தாளிக்க
எண்ணெய்	-	சிறிதளவு
உப்பு, கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

கேழ்வரகை சுத்தம் செய்து பொடியாக்க வேண்டும். காய்கறிகளை பொடியாக அரிந்துகொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, மிளகாய் போட்டு வதக்க வேண்டும். தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்தவுடன், கேழ்வரகு மாவை போட்டு கிளறி விட வேண்டும். பின்பு இறக்கி விட வேண்டும்.

மக்காச்சோளம் காய்கறி உப்புமா



தேவையான பொருட்கள்:

மக்காச்சோளம் ரவை	-	100 கிராம்
காரட்	-	100 கிராம்
பீன்ஸ்	-	100 கிராம்
முருங்கைக்கீரை	-	50 கிராம்
வெங்காயம்	-	100 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	-	10 கிராம்
எண்ணெய்	-	1 டீஸ்பூன்
கடுகு, உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, வெங்காயம், காரட், பீன்ஸ், முருங்கைக்கீரை, கடலைப் பருப்பு போட்டு வதக்கி தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்தவுடன் மக்காச்சோள ரவையைப் போட்டு வெந்தவுடன் இறக்க வேண்டும்.

வரகு வாழைப்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்:

வரகு	- 200 கிராம்
உளுந்து	- 50 கிராம்,
வெந்தயம்	- 50 கிராம்,
வாழைப்பு	- 200 கிராம்,
வெந்தயம்	- 5 கிராம்
வெங்காயம்	- 1
குடைமிளகாய்	- ஒன்று
மல்லி, புதினா, இஞ்சி, பூண்டு	- சிறிதளவு
தேங்காய் துருவல்	- ஒரு மூடி
உப்பு	- சிறிதளவு



செய்முறை:

வரகு, உளுந்து, வெந்தயம் இவைகளை ஊறவைத்து நீர் விட்டு ஓரளவு கெட்டியாக மாவு அரைக்கவும். இப்போது தோசைக்கல்லில் சிறிது மாவை வட்டமாகத் தட்டி அடை அல்லது தோசை வடிவில் பரப்பி இருபுறமும் பொன் நிறமாக வேகவிடவும் மிதமான சூட்டில் வேகவிடலாம்.

இதனுடன் தேங்காய் துருவல் எள் சேர்த்து கலக்கினால் சுவை கூடும். பச்சைப் பயிரையும் கூட்டணி சேர்க்கலாம்.

வரகு கார அப்பம்



தேவையான பொருட்கள்:

வரகு	- 200 கிராம்
உளுந்து	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- ஒரு மூடி
மோர்	- சிறிதளவு
இஞ்சி, குடைமிளகாய்,	
வெங்காயம், உப்பு	- சிறிதளவு

செய்முறை:

ஊறிய பிறகு உளுந்தை நீரில் ஊற்றி அரைத்து மாவாக்கவும். அத்துடன் தேங்காய், இஞ்சி, குடைமிளகாய், வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். மோர் விட்டு கலக்கி நான்கு மணி நேரம் கழித்து குழிவான ஆப்பச் சட்டியில் சுட்டு எடுக்கவும். மேல்பக்கம் மூடியும் மூடாமலும் தோசை, ஆப்பம் போல் செய்யலாம்.

ஒரு பக்கம் மட்டும் வேகும். இதுவும் ஆவியில் வந்த உணவு போல் இருக்கும். முதலில் சிறிது எண்ணெய்யை சட்டியில் தடவினால் ஒட்டாமல் வரும்.

இதுபோல் தினை, குதிரைவாலி, சாமையிலும் கார அப்பம் செய்யலாம், வெல்லம் சேர்த்து இனிப்பு ஆப்பங்கள் செய்யலாம்.

சோள டோக்ளா

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை சோள ரவை,	- 1 கப்
தயிர்	- 1 கப்
கடலை மாவு	- கால் கப்
சமையல் சோடா	- 1 சிட்டிகை
மஞ்சள் தூள்	- கால் தேக்கரண்டி
உப்பு	- தேவையான அளவு
தாளிக்க:	
கடுகு, உளுந்து	- தலா 1 தேக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- 2 மேசைக்கரண்டி
மல்லித்தழை	
தேங்காய் துருவல்	- அலங்கரிக்க



செய்முறை:

சோள ரவை, கடலை மாவு, உப்பு, சமையல் சோடா இவற்றை ஒன்றாகக் கலக்கவும். தயிரில் மஞ்சள் தூளை சேர்த்து கலக்கவும். இந்தத் தயிரை ரவை கலவையில் விட்டுக் கலந்து தேவைப்பட்டால் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்கு கலந்து வைக்கவும். விளிம்பு உள்தட்டில் எண்ணெய் தடவி, அதில் இந்த மாவுக் கலவையை விடவும். இதை இட்லிப் பாத்திரத்துக்குள் வைத்து 15 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். பிறகு இந்தத் தட்டை இன்னொரு தட்டில் கவிழ்த்தால் அப்படியே விழுந்துவிடும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளிக்கவும். அதில் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலையை போட்டு, தட்டில் கொட்டியிருக்கும் டோக்ளா மேல் பரப்பியது போல் கொட்டவும். மேலே தேங்காய்த் துருவல், மல்லித்தழை தூவி அலங்கரிக்கவும். இதைத் துண்டுகளாக வெட்டி பரிமாறவும். சோளடோக்ளா ரெடி.

முளைக் கம்பு/வரகு பச்சைப்பயிறு வெண்பொங்கல்



தேவையான பொருட்கள்:

முளைக் கம்பு	- 100 கிராம்
முளை பச்சைப்பயிறு	- 100 கிராம்,
மிளகு, சீரகம்	- 40 கிராம்
இஞ்சி, பூண்டு,	
மல்லி, கருவேப்பிலை	- சிறிதளவு
முந்திரி, பாதாம்	- 20 கிராம்
தேங்காய், நெய்	- தேவையெனில்
	சேர்க்கலாம்

செய்முறை:

முளைக் கம்பு வரகு, பச்சை பயறை லேசாக இடித்து அப்படியே 200 மில்லி நீர் சேர்த்து மண்பானையில் வைத்து சமைக்கலாம். நன்றாக கிளறி விடவும். நசுக்கி பார்த்தால் வெந்த நிலை புரிபடும் - தேவையெனில் தேவையான நீர் விடலாம். தேவையான சட்னி சாம்பாரை இத்துடன் இணைத்து பரிமாறலாம். இதேபோல் தினை, குதிரைவாலி பச்சைப் பயறு பொங்கல், தினை சாமை பொங்கல் சாமை, வரகு பச்சை பயறு மிளகு பொங்கல் என விதவிதமாக அடிக்கடி செய்து அனைவரையும் அசத்தலாம்.

சௌசௌ சாமை கோதுமை தண்ணீர் பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

சாமை மாவு	- 150 கிராம்
கோதுமை மாவு	- 50 கிராம்
சௌசௌ	- 150 கிராம்
உப்பு	- சிறிது
தேங்காய் துருவல்	- ஒருமூடி
வெல்லம், பேரிச்சை	- 100 கிராம்
முந்திரி, பாதாம்	- 50 கிராம்



செய்முறை:

ஒரு சொட்டு எண்ணெய் இல்லாமல் சுடும் தண்ணீர் பூரி. பால், எண்ணெய், தண்ணீரில் மாவைப் பிசைவதற்கு பதில் சௌசௌவைக் கழுவி சிறிதாக வெட்டி நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டவும். அந்தச் சௌசௌ சாற்றில் சாமை மாவு, கோதுமை மாவை கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து பிசைந்து அடிக்கவும். ஓரிரு மணிநேரம் கழித்து சிறு உருண்டைகளாக்கி வட்ட வடிவில் உருட்டவும். கண் கரண்டி அளவு வட்டமாக உருட்டினால் போதுமானது, மூணு விட்டர் பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் நீர் ஊற்றி அடுப்பில் கொதிக்கவிடவும். எண்ணெய்க்கு பதில் கொதிநீரில் உருட்டி மாவை கண் கரண்டியில் மெதுவாக கொதிநீரில் 2 நிமிடம் வேக விடவும். பின் அப்படியே மேலே தூக்கி தண்ணீரை வடித்து தட்டில் போடவும். எண்ணெய் பூரி போல் இது உப்பாது. இப்போது இதன் மேல் தேங்காய் துருவல், வெல்லத் தூள், பேரிச்சை துண்டுகள், உலர் திராட்சை, முந்திரி, பாதாம் துண்டுகளைத் தூவி உருட்டி மடக்கி பூரிபோல் சாப்பிட பரிமாறலாம். நீர் கொதிக்கும்போது மாவைப் போடக் கூடாது. கரைந்துவிடும்.

வரகு / குதிரைவாலி இட்லி - தோசை



தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி /	
வரகு அரிசி	- 750 கிராம்
உளுந்து	- 250 கிராம்
வெந்தயம்	- 20 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

வரகு அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் 4 மணி நேரம் வரை ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த பின் நன்றாக அரைத்து மாவு செய்து கொள்ளவும். இதனுடன் உப்பு சேர்த்து 12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். புளித்த மாவை நன்றாக கலக்கி இட்லித் தட்டில் மாவை ஊற்றி வேக வைக்கவும். மாவை தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும். பிறகு சூடாக சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



**அடுப்பில்லா
சமைப்பு**

வெள்ளரி வெங்காயம் வெண்பூசணி பச்சடி சாலட்

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளரி	-	100 கிராம்
வெண்பூசணி	-	100 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம்	-	2
தக்காளி, குடமிளகாய், காரட்	-	1
மல்லி, கருவேப்பிலை, புதினா	-	சிறிது
மிளகு, சீரகத்தூள், உப்பு	-	சிறிது
தேங்காய் பால், தயிர், சோயா தயிர், ஏதாவது தானியத் தயிர்		



செய்முறை:

காய்கறிகளைக் கழுவி தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். மல்லி கருவேப்பிலை புதினா இவைகளை சிறு துண்டுகளாக கலந்து மிளகு, சீரகத்தூள், இந்துப்பு போட்டு கிளறினால் சுவையான பச்சடி தயார்.

தேவைப்படி இத்துடன் தேங்காய் பால் தயிர் போன்றவற்றைச் சேர்த்தால் பச்சடியாகவும் உருமாறும். சாமை வரகு பிரியாணியுடன் இணைத்தும் சாப்பிடலாம்.

சதைப்பற்று கலந்த பழங்கள்



தேவையான பொருட்கள்:

சப்போட்டா	-	ஒன்று
வாழைப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி இனிப்பு மற்றும்		
சதைப்பற்று உள்ளது தேனுடன் கலந்த மசித்த பழங்கள்	-	2

செய்முறை:

எல்லாப் பழங்களையும் உரித்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும். அவற்றை ஏதாவது ஒரு குழந்தைகளுக்கான உணவுடன் சேர்த்து மசிக்கவும். பிறகு குழந்தைகளுக்குப் புகட்டவும்.

தேனூடன் மசித்த பழங்கள்

தேவையான பொருட்கள்:

மசித்த இனிப்பு வாழைப்பழம்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
மசித்த சப்போட்டா பழம்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
தேன்	-	ஒரு டீஸ்பூன்



செய்முறை:

இரண்டு பழங்களையும் நன்றாக மசிக்க செய்து சிறிது தேன் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். இதனை காலை மாலை இருவேளையும் சிறிதளவு சாப்பிட்டு வர உடல் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறலாம்.



ஆரஞ்சு பஞ்ச்

தேவையான பொருட்கள்:

ஆரஞ்சு	-	2
இஞ்சி	-	சிறு துண்டு
உப்பு	-	ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

ஆரஞ்சு பழத்தை உரித்து ஜூஸ் எடுத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சியை சீவி, துருவிப் பிழிந்து அதன் ஜூஸ் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

ஆரஞ்சு ஜூஸ், இஞ்சி ஜூஸ் இரண்டையும் கலந்து அரை டம்ளர் தண்ணீர்விட்டு நன்றாக கலக்கவும். பரிமாறும் முன்பு ஒரு சிட்டிகை உப்பு போடவும்.

தக்காளி பஞ்ச்

தேவையான பொருட்கள்:

தக்காளி	-	2
கேரட்	-	2
இஞ்சி	-	ஒரு சிறு துண்டு
உப்பு	-	ஒரு சிட்டிகை



செய்முறை:

கேரட்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு கப் தண்ணீரில் தக்காளி, கேரட், இஞ்சி ஆகியவற்றை ஒன்றாக மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

அரைத்த கலவையை வடிகட்டவும். பரிமாறும் முன்பு ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கவும்.



பழத்தூள்

தேவையான பொருட்கள்:

சோள மாவு அல்லது	
கேழ்வரகு மாவு	- ஒரு கப்
வாழைப்பழம்	- ஒன்று
ஆரஞ்சு	- 1
சப்போட்டா சதை பாகம்	- 1
பால்	- அரை கப்
சர்க்கரை	- ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

எல்லா பழங்களையும் உரித்து துண்டு துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும். மீதமுள்ள பொருட்களை அவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் 10-15 நிமிடங்கள் ஊற விடவும்.

பழப் பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்:

பீச் என்ற பழம்	-	1
பப்பாளி	-	10 - 12 சிறு துண்டுகள்,
ஆப்பிள் சிறியது	-	ஒன்று
புதிய தயிர்	-	அரை கப்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
சீரகப் பொடி	-	ஒரு சிட்டிகை
மிளகுப் பொடி	-	ஒரு சிட்டிகை
கொத்துமல்லித் தழை	-	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்



செய்முறை:

எல்லாப் பழங்களையும் மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். சமதளமாக உள்ள பாத்திரத்தில் அவற்றைப் போட்டு உப்பு, மிளகு, சீரகப் பொடி தூவவும். அடித்த புதிய தயிரை அதன் மீது ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு அதன் மீது கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவவும். இப்பொழுது பழப் பச்சடி தயார்.



சிலு சிலு ஜில் பாணம்

தேவையான பொருட்கள்:

இரவு சாதத்தில் சிறிது நீர் ஊற்றி வைத்தால் நீராகாரம் கிடைக்கும்.
மோர் நன்கு கடைந்தது, இஞ்சி - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - ஒன்று அல்லது இரண்டு,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி மிக்ஸியில் விழுதாக
அரைத்துக்கொள்ளவும் - சிறிதளவு, வெள்ளரி,
மாங்காய் துருவல் - சிறிது, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை:

நீராகாரம், மோர் அரைத்த விழுது இவைகளை ஒன்றாக கலந்து கடுகு பெருங்காயம் தாளித்து ஜில்லென்று மாங்காய் வெள்ளரி துருவலுடன் பரிமாற தேவாமிர்தம்போல இருக்கும். மேலும் கோடை காலத்திற்கு ஏற்ற எளிய சுவையான சத்தான உடனடி பாணம்.

அஷ்டாவதானி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

தேன் கலந்த பேரிச்சம்பழ சிரப்	-	500 கிராம்
நன்கு பழுத்த சப்போட்டா பழம் பெரியது	-	2
சுக்கு பொடி	-	50 கிராம்
பார்லி பவுடர்	-	50 கிராம்
பனங்கற்கண்டு தூள்	-	150 கிராம்
வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி	-	50 கிராம்
ஏலக்காய் பவுடர்	-	சிறிதளவு
எலுமிச்சை பழம் பெரியது	-	ஒன்று



செய்முறை:

சப்போட்டா பழத்தை தோல் நீக்கி தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு பேரிச்சம்பழம், சுக்குப்பொடி, பார்லி பவுடர், பனங்கற்கண்டு, ஏலக்காய், வெல்லம் எல்லாம் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி அரைத்த சப்போட்டா விழுதைச் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். தேவையானபோது ஒரு டம்ளர் ஜூஸுக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து குடிக்கலாம். வயதானவர்களுக்கு இளஞ்சூடு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். ஜீரண உறுப்பிற்கு மிகவும் சிறந்தது சுக்கு. பேரிச்சம் பழம், தேன் இரும்புச் சத்து கொண்டது. பனங்கற்கண்டு பார்லி உடம்பில் உள்ள நீரை அகற்றி ஊளைச்சதையைக் குறைக்கும்.

மிக்ஸட் ஃப்ரூட்ஷேக்



தேவையான பொருட்கள்:

முலாம்பழம் கூழ்	-	3 கப்
மாம்பழக் கூழ்	-	2 கப்
நன்கு குளிர்விக்கப்பட்ட பால்	-	3 கப்
அரைத்த ஜூஸ்	-	ஒரு கப்
சர்க்கரை	-	ஒரு கப்
எலுமிச்சை ரசம்	-	4 டீஸ்பூன்

ஜூஸ் கியூப் செய்வதற்குத் தேவையானவை:

1. விதையில்லா கருப்பு திராட்சை ஜூஸ் - அரை கப்,
2. மாதுளம் பழ ஜூஸ் - அரை கப்,
3. நாக்பூர் ஆரஞ்சு ஜூஸ் - அரை கப்,

பைனாப்பிள் துண்டுகள் - அலங்கரிக்கத் தேவையானவை

செய்முறை:

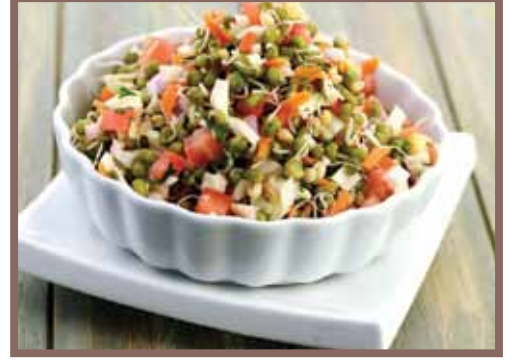
1, 2 & 3 ஜூஸ் வகைகளை ஐஸ் ட்ரேயில் பாதி அளவு நிரப்பி ஃப்ரீஸரில் வைத்து ஜூஸ் தயாரித்துக் கொள்ளவும். அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழங்களை இப்படி தயாரித்து தனித்தனியே பேக் செய்து ஃப்ரீஸரில் வைத்துக்கொண்டால் தேவையான ருசிக்கேற்ப பயன்படுத்தலாம்.

முலாம் பழக்கூழ், மாம்பழக் கூழ், சர்க்கரை எலுமிச்சை ரசம், குளிர்நீர் டீஸ்பூன் பால் எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்துகொள்ளவும். ஜூஸ் கிளாஸில் சிறிது ஐஸ் மற்றும் கலவையை முக்கால் கிளாஸ்வரை ஊற்றவும். மேலாக பளபளக்கும் ஜூஸ் பிருஷ்டங்களை அலங்காரமாக போட்டு பைனாப்பிள் துண்டுகளில் பெரியது ஒன்று சிறியது 1 கிளாஸ் ஓரத்தில் செருகி அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம். ருசி மட்டுமல்லாமல் சத்தும் நிறைந்த இந்த ஷேக் நன்கு பசி தாங்கும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.

முளைப்பயிறு கம்பு சாலாட்

தேவையான பொருட்கள்:

முளைக்கட்டிய பயறு	- அரை கப்
முளைக்கட்டிய கம்பு	- அரை கப்
முளைக்கட்டிய பட்டாணி	- கால் கப்
எலுமிச்சை சாறு	- ஒரு மேசைக்கரண்டி
வெள்ளரி	- கால் கப்
கேரட் துண்டுகள்	- கால் கப்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

கம்பு, பட்டாணி, எலுமிச்சை சாறு, வெள்ளரி, கேரட், உப்பு, ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். முளைக்கட்டிய பயறுகளில் உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.



வெள்ளரிக்காய் சாலாட்

தேவையான பொருட்கள்:

சிறிய வெள்ளரிக்காய்	- கால் கிலோ
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
தக்காளி	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2
எலுமிச்சம்பழம்	- ஒன்று
உப்பு	- சிறிதளவு
மிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி இலை	- சிறிதளவு

செய்முறை:

நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய் இவற்றை ஒரு பவுலில் போட்டு உப்பு சிறிதளவு மிளகுத் தூள் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கிளறி சாப்பிடவும்.

நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலையையும் தேவையெனில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

ஃப்ரூட் சாட்

தேவையான பொருட்கள்:

- | | |
|-------------------|---------------|
| தர்பூசணி | - ஒரு பத்தை |
| மாதுளம் பழம் | - பாதி அளவு |
| ஆரஞ்சு | - சுளை |
| சாத்துக்குடி | - 5 சுளை |
| சாட் மசாலா பவுடர் | - அரைடீஸ்பூன் |
| மிளகுத் தூள் | - சிறிதளவு |
| உப்பு | - சிறிதளவு |



செய்முறை:

ஒரு பவுலில் மாதுளம்பழ விதை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி சுளைகள், தர்பூசணி நறுக்கியது இவற்றுடன் சிறிதளவு உப்பு மிளகுத்தூள் சாட் மசாலாத்தூள் சேர்த்து கலக்கி சாப்பிடவும்.

பச்சைப்பயறு சாலட்



தேவையான பொருட்கள்:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு | - ஒருகப் |
| மிளகுத்தூள் | - அரை டீஸ்பூன் |
| உப்பு | - சிறிதளவு |
| எலுமிச்சை பழச்சாறு | - ஒரு டீஸ்பூன் |

செய்முறை:

ஒரு கிண்ணத்தில் முளைகட்டிய பச்சைப் பயறுடன் சிறிதளவு உப்பு மிளகுத் தூள் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து கிளறி சாப்பிடவும்.

மல்டி பழ டெஸர்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

கிரணிப் பழத் துண்டுகள்	- 6
சப்போட்டா	- 2
ஆரஞ்சு	- 1
ஆப்பிள்	- 1
வாழைப்பழம்	- 1
தேன்	- 4 தேக்கரண்டி
பைனாப்பிள்	- 1 மேசைக்கரண்டி



செய்முறை:

எல்லாப் பழங்களையும் தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஒரு பிளேட்டில் பரவலாகப் போட்டு, தேன் ஊற்றி அப்படியே சாப்பிடலாம். இதைத் தயாரிப்பது எளிது.



பால் அவல்

தேவையான பொருட்கள்:

அவல்	- 200 கிராம்
வெல்லம்	- 100 கிராம்
பால்	- 250 மில்லி
ஏலக்காய்த் தூள்	- சிறிதளவு
தேங்காய் துருவல்	- 2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை:

அவலை நன்கு களைந்து, தண்ணீரை வடிகட்டவும். வெல்லத்தைத் தூள் செய்து சேர்த்து, தேங்காய் பாலையும் சேர்த்து, ஏலக்காய்த் தூள் போட்டு கலக்கவும். பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்து, அவலுடன் சேர்க்கவும்.

பொரி சாட்

தேவையான பொருட்கள்:

பொரி	-	1 கப்,
கேரட் துருவல்	-	4 தேக்கரண்டி,
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1,
ஸ்நாக்ஸ் வகை ஓமப்பொடி	-	1/2 கப்,
உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்	-	1 தேக்கரண்டி,
வெள்ளரித் துருவல்,		
கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு
சாட் மசாலாப் பொடி, உப்பு	-	தேவையான அளவு,
ஸ்வீட் சட்னி	-	1 தேக்கரண்டி
கிரின் சட்னி	-	1 தேக்கரண்டி



செய்முறை:

வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

இதனுடன் பொரி, கேரட் துருவல், ஓமப்பொடி, உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ், ஸ்வீட் சட்னி, கிரீன் சட்னி, வெள்ளரித் துருவல், சாட் மசாலாப் பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.

பரிமாறும்போது கொத்தமல்லி தூவி அலங்கரித்து பரமாறவும்.

உலர் பழ சாட்



தேவையான பொருட்கள்:

அவல், வேர்க்கடலை,		
பொட்டுக்கடலை	-	தலா 1/4 கப்
பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா	-	தலா 10
சாட் மசாலாப் பொடி	-	1 தேக்கரண்டி
பேரிச்சம் பழம், உலர்திராச்சை	-	தலா 10
உப்பு	-	1 சிட்டிகை

செய்முறை:

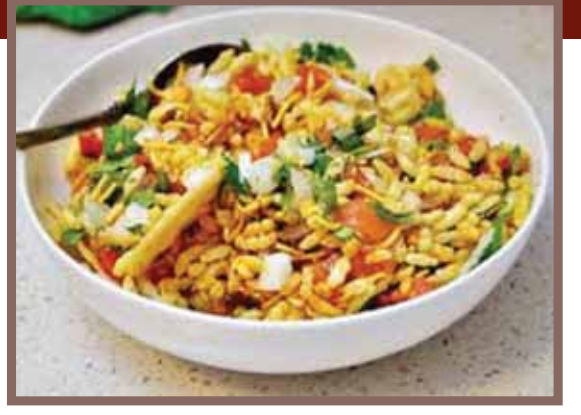
ஒரு பாத்திரத்தில் பொரித்த அவல், வறுத்த பொட்டுக் கடலை, வறுத்த வேர்க்கடலை, துருவிய பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, சாட் மசாலாப் பொடி, கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்கிய பேரிச்சம் பழம், உலர் திராட்சை, உப்பு ஆகியவற்றை கலந்தால், உலர் பழ சாட் தயார்.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து அனுப்புவதற்கு ஏற்ற ஸ்நாக்ஸ் அயிட்டம் இந்த சாட்.

ஃப்ரூட் சாட்

தேவையான பொருட்கள்:

வாழைப் பழம்	- 1
மாதுளம் பழம்	- 1
ஆப்பிள்	- 1
கொய்யாப் பழம்	- 1
எலுமிச்சம் பழம்	- 1/2 மூடி
சாட் மசாலாப் பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
உப்பு, மிளகுப் பொடி	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

மாதுளையை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். வாழைப்பழம், ஆப்பிள், கொய்யா இவற்றைத் தோல் நீக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பழ வகைகளுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, சாட் மசாலாப் பொடி, உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து குளிர் வைத்து பரிமாறவும்.



பச்சடி சாட்

தேவையான பொருட்கள்:

தயிர்	- 1 கப்
காரா பூந்தி	- 1/2 கப்
சாட் மசாலாப் பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
கொத்தமல்லி	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

தயிரைக் கெட்டியாக கடையவும். இதனுடன் காராபூந்தி, சாட் மசாலாப் பொடி, உப்பு, கொத்தமல்லி சேர்த்துப் பரிமாறவும். உடனடியாக செய்யக்கூடிய இந்த சாட் ருசியில் அசத்தலாக இருக்கும்.

சாட் மசாலாப் பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

சீரகம், தனியா	-	தலா 1/4 கப்,
அம்சர் பவுடர்	-	தலா 1/4 கப்,
மிளகு	-	1 தேக்கரண்டி,
காய்ந்த மிளகாய்	-	1/2 கப்,
கருப்பு உப்பு	-	1 தேக்கரண்டி,
ஏலக்காய், லவங்கம்	-	தலா 5,
உப்பு	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

அம்கூர் பவுடர் என்பது மாங்காய்த் தூள், கருப்பு உப்பு இவை இரண்டும் கலந்தது. இது பெரிய மளிகைக் கடைகளில் கிடைக்கும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை எல்லாம் வெயிலில் நன்கு காய வைத்து நைஸாக அரைத்து எடுத்தால் சாட் மசாலாப் பொடி தயார்.

திராட்சை தர்பூசணி டிலைட்

தேவையான பொருட்கள்:

நறுக்கிய தர்பூசணி	
விதை நீக்கிய திராட்சை	- தலா 1 கப்,
ஆரஞ்சு ஜூஸ்	- 2 தேக்கரண்டி,
பொடியாக நறுக்கிய	
புதினா இலை	- 2
தேக்கரண்டி,	
இஞ்சித் துருவல்	- 1 மேசைக்கரண்டி,
கருப்பு உப்பு	
(பெரிய மளிகை	
கடைகளில் கிடைக்கும்)	- தேவையான அளவு,
மிளகுத் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி



செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் ஆரஞ்சு ஜூஸ், இஞ்சித் துருவல், கருப்பு உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்துத் தண்ணீரை விடவும். நீளமான கிளாலில் தர்பூசணி, திராட்சை பழங்களைக் கலந்து வைத்துள்ள ஜூலை மேலாக ஊற்றி, புதினா இலையை போட்டுப் பருகலாம்.

தர்பூசணி நீர்ச்சத்து நிறைந்தது. எனவே, இழந்துபோன தாதுக்களை (மினரல்கள்) மீட்டுத் தரும்.

உளட்டச் சத்துடன்
கூடிய இனிப்பு
வகைகள்

சாமை பொரி உருண்டை



தேவையான பொருட்கள்:

சாமை	-	100 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	-	50 கிராம்
தேங்காய்	-	1/2 மூடி
வெல்லம்	-	100 கிராம்
சுக்கு	-	5 கிராம்
நெய்	-	50 மி.லி
எள்	-	5 கிராம்

செய்முறை:

சாமை மாவுடன் வெல்லப்பாகை காய்ச்சி ஊற்றி கிளறி பின்பு நெய்யில் வறுத்த பொட்டுக் கடலை, எள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து உருண்டையாக பிடிக்க வேண்டும்.



தினை இனிப்புப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை	-	200 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்
ஏலம், சுக்கு	-	5 கிராம்
நெய்	-	100 கிராம்
முந்திரி	-	20 கிராம்
திராட்சை	-	20 கிராம்
பால்	-	கால் லிட்டர்

செய்முறை:

பாலை நன்றாக காய்ச்சி பின்பு திணையைப் போட்டு பின்பு ஏலம், சுக்கு போட்டு நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, கிஸ்மிஸ் போட்டு இறக்கினால் சுவையான பொங்கல் ரெடி.

தினை அதிரசம்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை அரிசி	-	அரை கிலோ
மண்டை வெல்லம்	-	அரை கிலோ
ஏலக்காய்	-	1
எண்ணெய்	-	அரை லிட்டர்



செய்முறை:

தினை அரிசியை அலசி பின்பு உலர வைத்து இடித்து மாவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின் மண்டை வெல்லத்தைக் கம்பி பதத்திற்கு பாகு காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சிய பாகை மாவில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி பால் நன்கு கிளற வேண்டும். பின், ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கிளறி ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் வைத்து மூடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்தநாள் மாலை எடுத்து சிறிது அதிரசங்களாக தட்டி மிக மிதமாகக் காய்ந்த எண்ணெயில் மிதமான சூட்டில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

தினை போளி



தேவையான பொருட்கள்:

தினை அரிசி	-	100 கிராம்,
கோதுமை மாவு	-	100 கிராம்
எண்ணெய்	-	5 மில்லி கிராம்,
தட்டபயிறு	-	25 கிராம்,
கொள்ளு	-	25 கிராம்,
உப்பு	-	சிறிது

பூரணம் தயாரிக்க:

மண்டை வெல்லம்	-	100 கிராம்,
கடலை மாவு	-	50 கிராம்,
ஏலக்காய் பொடி	-	சிறிது

செய்முறை:

தட்டப்பயிறு, கொள்ளு இரண்டையும் கழுவி காயவைத்து வறுத்து மாவாக அரைக்க வேண்டும். அதை கோதுமை மாவுடன் கலந்து உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். பின் கடலைப்பருப்பை வேகவைத்து வடிகட்டி மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து வெல்லம் கலந்து பிசைந்து பூரணம் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். மாலை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி சப்பாத்திபோல் தேய்த்து அதில் பூரணத்தை சிறு உருண்டை அளவு எடுத்து சப்பாத்திக்கு நடுவில் வைத்து சிறு முட்டை போல் மடித்து பின் வெளியில் வராமல் எளிதாக சப்பாத்தியாக தேய்த்து தோசைக்கல்லில் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் வேக வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

வெந்தய களி அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

வெந்தயம்	- 150 கிராம்
கோதுமை	- 50 கிராம்
வெல்லப்பாகு	- 250 கிராம்
பேரீச்சை, உலர் திராட்சை	- தலா 30 கிராம்
ஏலக்காய்த் தூள்	- சிறிதளவு
முந்திரி, பாதாம்	- 30 கிராம்
தேங்காய்	- ஒரு மூடி



செய்முறை:

கோதுமை, வெந்தயத்தை 8 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து நீரை வடிகட்டி ஒரு துணியில் அல்லது ஹாட் பேக்கிங் வைத்தால் எட்டு மணி நேரம் கழித்து முளை கிளம்பி வரும். முளை கட்டிய உளுத்து, வெந்தயம், முளை கோதுமையை நீர் சேர்த்து அரைத்து பால் எடுத்து காய்ச்சவும். சிறு தீயில் காய்ச்சவும். கெட்டியாக வரும் சமயம் வெல்லப்பாகு தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து கிளறவும். அல்லது தேங்காய் துருவலும் சேர்க்கலாம். முடிவில் கெட்டியாக அல்வா களிபதம் வரும் சமயம் முந்திரி, பாதாம், உலர் திராட்சை, பேரீச்சை துண்டுகளையும், ஏலத்தூளையும் சேர்த்து கிளறி இறக்கி பேப்பர் கப்புகளில் ஊற்றி விடலாம். அல்லது அல்வா போல் கிளறி பிளேட்டில் கொட்டி சிறு துண்டுகளாக கத்தரித்து எடுத்து காலை மாலை உணவில் பரிமாறலாம். இட்லிப் பானையில் வேக வைத்தால் அல்வா ஒட்டாமல் பார்க்க அழகாக பந்துபோல் வரும்.



வரகு அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

வரகு	- 300 கிராம்
தேங்காய்	- 1
கடலை பருப்பு	- 250 கிராம்
வெல்லப் பாகு	- 4000 கிராம்
பேரீச்சை	- 30 கிராம்
உலர் திராட்சை	- 30 கிராம்
முந்திரி, பாதாம்	- 30 கிராம்
ஏலக்காய்த் தூள்	- சிறிதளவு

செய்முறை:

வரகை 2 மணி நேரம் நீரில் ஊறவைக்கவும். கடலைப்பருப்பை நீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து பின் இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக இட்லி மாவு பதத்தில் அரைக்கவும். தேங்காயை உடைத்து, பால் எடுக்கவும். அரைத்த மாவை மண் பாத்திரத்தில் கொட்டி சிறு தீயில் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். வெந்து கெட்டியாக வரும் சமயம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக் கிளறவும். உடன் தேவையான வெல்லப் பாகு கலக்கவும். கெட்டியான பதத்தில் தேவையோ அப்போது முந்திரி, பாதாம், உலர் திராட்சை இவைகளையும் ஏலக்காய்த் தூளை தூவி கிளறி இறக்கி தட்டில் ஊற்றி ஆறிய பின் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கேசரி அல்வா போல் டிபனுடன் இணைக்கலாம்.

கம்பு பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	- 100 கிராம்
வெல்லம்	- 250 கிராம்
ரவை	- 100 கிராம்.
முந்திரி, பருப்பு, ஏலக்காய், திராட்சை	- சிறிதளவு



செய்முறை:

கம்பு தானியத்தை வறுத்து ரவையாக திரித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். ரவையை வறுத்துக் கொள்ளவும். தேவையான தண்ணீர் வைத்து ரவை மற்றும் கம்பு ரவையை வேகவைக்கவும். வெல்லத்தை பொடி செய்து போடவும். ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.

குதிரைவாலி இனிப்பு அடை



தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி மாவு	- 250 கிராம்
வெல்லம்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- ஒன்று
முந்திரி, பாதாம்	- 30 கிராம்
வெள்ளரி விதை	- 20 கிராம்
ஏலத்தூள்	- சிறிதளவு

செய்முறை:

குதிரைவாலி மாவை வெல்லப்பாகுடன் தேங்காய் பால் சேர்த்து ஓரளவு கெட்டியாக சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும். அத்துடன் சிறு சிறு முந்திரி, பாதாம், வெள்ளரி விதை துண்டுகளை இணைத்து ஏலம் தேங்காய் துண்டுகளை கலந்து பிசைந்து ஈரத் துணியால் மூடி, அரை மணி நேரம் கழித்து சிறு உருண்டைகளாக செய்யவும். பின் கட்டிட வடை வட்ட வடிவத்தில் கையினால் தட்டி சிறுதீயில் கல்லில் வேக வைத்து சுட்டு எடுக்கவும். இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுத்து பரிமாறலாம்.

இதேபோல் கம்பு இனிப்பு அடை, ராகி இனிப்பு அடை, சாமை இனிப்பு அடை என பல விதமாக செய்து சாப்பிடலாம்.

அருகம்புல் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

அருகம்புல் சுத்தம் செய்து	-	ஒரு கப்
அலசி பொடியாக அரிந்தது	-	அரை லிட்டர்
பசும்பால்	-	25 கிராம்
கசகசா	-	300 கிராம்
நாட்டு சக்கரை	-	ஒரு சிட்டிகை
ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்	-	25 கிராம்
முந்திரி பருப்பு	-	25 கிராம்
காய்ந்த திராட்சை	-	25 கிராம்
குங்குமப்பூ	-	1 கிராம்
உப்பு	-	ஒரு சிட்டிகை
நெய்	-	20 மில்லி



செய்முறை:

அருகம்புல்லை முதலில் மைபோல் அம்மியில் வைத்து அரைக்க வேண்டும். கசகசாவை மைபோல் அரைக்க வேண்டும். பாலை அடுப்பில் வைத்து, அருகம்புல்லையும் கசகசாவையும் கரைத்து ஊற்றி கொதிக்க விட வேண்டும். இங்கு விடாமல் கரண்டியால் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சர்க்கரையை போட்டு கிளற வேண்டும். வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரி திராட்சையை வறுத்து பாயசத்தில் போட்டு பச்சை கற்பூரத்தை தூள் செய்து போட வேண்டும். ஏலக்காய் தூள் செய்து போட வேண்டும். குங்குமப் பூவைப் போட்டு உப்புப் போட்டு கிளறி இறக்கி வைக்கவும். இந்தப் பாயாசத்தை சாப்பிட ருசியாகவும் நன்கு மணமாகவும் இருக்கும்.

கேழ்வரகு வேர்க்கடலை அல்வா



தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு	-	100 கிராம்
வேர்க்கடலை	-	100 கிராம்
பூசணிக்காய்	-	100 கிராம்
வெல்லம், கருப்பட்டி	-	கால் கிலோ
தேங்காய்த் துண்டுகள்	-	100 கிராம்
முந்திரித் துண்டுகள்	-	20 கிராம்
பால்	-	தேவையான அளவு
நெய்	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

100 கிராம் கேழ்வரகு மாவை நன்றாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். பிறகு ஆறவைத்து, தண்ணீர் சேர்த்து, தோசை மாவுப் பதத்தில் கலக்கவும். கடாயில் ஒருகிண்ணம் பாலை ஊற்றி, கொதித்ததும் 100 கிராம் நறுக்கிய பூசணித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்றாக வேக வைக்கவும். இதில், கால் கிலோ வெல்லம், கருப்பட்டி, கரைத்து வைத்த கேழ்வரகு மாவை சேர்த்து, தேவையான அளவு நெய் ஊற்றிக் கிளறவும். ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் தோல் நீக்கிய 100 கிராம் வேர்க்கடலை, தேங்காய்த் துண்டுகள், முந்திரித் துண்டுகளை வறுத்து, அல்வாவில் சேர்த்து, கிளறிப் பரிமாறவும்.

சாமை அரிசி சர்க்கரை பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:

சாமை அரிசி	-	200 கிராம்
பாசிப்பருப்பு	-	100 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்
முந்தீரி	-	20
ஏலக்காய்த்தூள்	-	1 டீஸ்பூன்
நெய்	-	50 கிராம்
திராட்சை	-	20 கிராம்
பச்சைக் கற்பூரம்	-	ஒரு சிட்டிகை
பால்	-	200 மி.லி



செய்முறை:

சாமை அரிசியையும், பாசிப்பருப்பையும் 700 மி.லி தண்ணீரும், பால் 200 மி.லி ஊற்றி 3 விசில் சத்தம் கொடுத்து 5 நிமிடம் சிம்மில் வைத்து வெல்லத்தை பாகு காய்ச்சி ஊற்றி நெய்யில் முந்தீரி, திராட்சையை, பொன்னிறமாக வறுத்து ஏலப் பொடியைத் தூவி கடைசியாக பச்சை கற்பூரத்தை சேர்த்தால் சுவையான சாமை அரிசி சர்க்கரை பொங்கல் தயார்.

தினை அல்வா



தேவையான பொருட்கள்:

தினை அரிசி மாவு	-	200 கிராம்
வெல்லம்	-	200 கிராம்
ஏலக்காய்த் தூள்	-	அரை தேக்கரண்டி
சுக்குத்தூள்	-	2 சிட்டிகை
முந்தீரி, தீராட்சை,		
பாதாம் பருப்பு	-	தலா 10 கிராம்
நெய்	-	100 கிராம்

செய்முறை:

தினை அரிசி மாவுடன் வெல்லம் தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். சட்டியில் சிறிது நெய்யை விட்டு சூடாக்கி கரைத்து வைத்துள்ள மாவைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு நன்றாகக் கிளறவும். கட்டியாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். இடைவிடாமல் சிறிது சிறிதாக நெய் சேர்க்கவும். அல்வா சட்டியில் ஒட்டாமல் வரும்போது நெய்யில் வறுத்த முந்தீரி, பாதாம், திராட்சை, சுக்குத் தூள் மற்றும் ஏலக்காய்த் தூள் தூவி இறக்கவும்.

சாமை பால் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

பால்	- 1 லிட்டர்
சாமை அரிசி	- 5 டேபிள ஸ்பூன்
சர்க்கரை	- 1கப்
முந்திரிப்பருப்பு	- 10
ஏலக்காய்	- 8
குங்குமப்பூ	- சிறிதளவு



செய்முறை:

பாலை குக்கரில் ஊற்றி அதில் சாமை அரிசியைக் களைந்து போட்டு மேலே ஆவி வந்ததும் வெயிட்டைப் போடுங்கள். அடுப்பை சிம்மில் அரை மணிநேரம் வைத்துவிடுங்கள். குக்கரை திறந்து அடுப்பை சிம்மில் வைத்து கை விடாமல் கிளறுங்கள். முந்திரி, பாதாம் பருப்பை வெந்நீரில் போட்டு சற்று ஊறியதும் சிறிது பால் சேர்த்து நைஸாக அரையுங்கள். அரிசி வெந்து, பால் கெட்டியாகி இளமஞ்சள் நிறமானதும், அதில் சர்க்கரை சேருங்கள். சர்க்கரை கரைந்ததும், முந்திரி, பாதாம் விழுதைச் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறுங்கள். ஏலக்காயைப் பொடித்து குங்குமப்பூவைப் போட்டு மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வையுங்கள். முந்திரிப் பருப்பை சீவிப் போட்டு சூடாகவோ, குளிர் வைத்தோ பரிமாறுங்கள். இதில் பாலின் அளவைக் குறைத்து மில்க்மெயிட் சேர்த்தும் செய்யலாம். ஆனால் முழுவதும் பாலில் செய்யும் சுவை இருக்காது.

கடலைப்பருப்பு இனிப்பு உருண்டை



தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு	- 1/4 கிலோ
வெல்லம்	- 1/4 கிலோ
தேங்காய்	- 1 மூடி
ஏலக்காய்	- 4
சுக்கு	- 1 சிறிய துண்டு
மைதா மாவு	- 200 கிராம்
அரிசி மாவு	- 250 கிராம்

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பை வேகவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். கடலை பருப்பு வேகவைத்து, வெல்லம் இவற்றை ஆட்டுரலில் போட்டு ஆட்டி எடுத்து, அத்துடன் வதக்கிய தேங்காய், ஏலக்காய், 'சுக்கு பொடியைச் சேர்த்து பிசைந்து உருண்டையாக உருட்டி கொள்ளவும். மைதா மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் சிறிது உப்பு சேர்த்து மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளவும். பருப்பு உருண்டையை கரைத்த மாவில் நனைத்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இனிப்பு உருண்டை ரெடி.

தினை பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை மாவு	-	1/2 கப்
பால்	-	4கப்
நெய்	-	1 டீஸ்பூன்
முந்திரிப்பருப்பு	-	10
திராட்சை	-	10
ஏலப்பொடி	-	1 டீஸ்பூன்
சர்க்கரை	-	1 1/2 கப்



செய்முறை:

தினை மாவை நன்றாகக் கரைத்து மிதமான தீயில் வைத்து ஜாக்கிரதையாக அடிபிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். மாவு வெந்ததும் சர்க்கரையை அதில் கொட்டி நன்றாக கிளறி நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சையை பாயசத்தில் தூவி அடுப்பை அணைத்து கடைசியாக ஏலப்பொடியையும் தூவி டம்ளரில் ஊற்றினால் தினை பாயாசம் சுவையில் அள்ளும்.



இனிப்பு பால் பருப்பு

தேவையான பொருட்கள்:

பாசிப்பருப்பு	-	50 கிராம்
பால்	-	50 மில்லி
தேன்	-	1 டீஸ்பூன்
நாட்டுச் சர்க்கரை	-	ஒரு டீஸ்பூன் பொடித்தது

செய்முறை:

நன்கு ஊற வைத்த பாசிப்பருப்பைப் பாலுடன் சேர்த்து வேகவைக்கவும். இத்துடன் பொடித்த நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும் சூடு ஆறியவுடன் தேன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி / வரகு பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

வரகு/குதிரை வாலி அரிசி	-	350 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்
ஏலக்காய் தூள்	-	20 கிராம்
முந்திரி	-	50 கிராம்
உலர் திராட்சை	-	50 கிராம்
நெய்	-	50 கிராம்
பால்	-	150 மி.லி.
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

பால் மற்றும் தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் போது வரகு / குதிரைவாலி அரிசியைக் கொட்டி வேக வைக்கவும். பொடித்த வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய்தூள் சேர்க்க வேண்டும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை சேர்த்து கிளறி சூடாக பரிமாறவும்.

கேழ்வரகு இனிப்பு ரொட்டி



தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு	-	100 கிராம்
அரிசி மாவு	-	10 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	1/2 மூடி
வெல்லம்	-	50 கிராம்
ஏலக்காய்	-	2
நெய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

கேழ்வரகு மாவு, அரிசி மாவு, ஏலக்காய் பொடித்துப் போட்டு, தேங்காய் துருவலும் சேர்த்து கலந்து வைக்க வேண்டும். வெல்லத்தை கால் பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு ஆறியதும் வடிகட்டி மாவில் ஊற்றி சிறிது நெய் விட்டு பிசைந்து 5 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு தோசைக் கல்லை காய வைத்து சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து கையில் வைத்து தட்டி சிறு ரொட்டிகளாக இருபக்கமும் நெய் ஊற்றி சுட்டு எடுக்கவும்.

பேரீச்சை மில்க் பார்ஃபி

தேவையான பொருட்கள்:

விதை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம்	-	1 கப்
தேங்காய் துருவல்	-	1/4 கப்,
பால்	-	112 கப்,
சர்க்கரை	-	2கப்,
நெய்	-	1/4 கப்



செய்முறை:

பேரீச்சம்பழத் துண்டுகளை பாலில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, தேங்காய் துருவலுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் விழுதைப் போட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளரவும். கலவை வாணல் ஓரங்களில் ஓட்டாமல் வரும்போது, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி மிதமான சூட்டில் சதுர துண்டுகளாக போட்டு பரிமாறவும்.



இரை ஃப்ரூட்ஸ் லட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

பேரீச்சம்பழம்	-	100 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு	-	5 கிராம்,
பாதாம்பருப்பு	-	10 கிராம்
கொப்பரை துருவல்	-	சிறிதளவு,
குளுகோஸ்	-	1/4 கப்
பொடித்த சர்க்கரை	-	சிறிதளவு
நெய்	-	சிறிதளவு,
செர்ரி (அழகுபடுத்த)	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நெய் சிறிது ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கவும். இந்தக் கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து, கொப்பரை துருவலில் புரட்டி எடுத்து, மேலே ஒரு செர்ரி பழத்தை வைத்து அழகுபடுத்தி பரிமாறலாம்.

பால் பர்பி

தேவையான பொருட்கள்:

பால்	-	2 கப்
சர்க்கரை	-	ஒரு கப்
நெய்	-	2 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலக்காய் தூள்	-	ஒரு ஸ்பூன்



செய்முறை:

ஒரு கனமான வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் பாலையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து கெட்டியாக வரும் வரை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாலில் உள்ள நீர் எல்லாம் வற்றி இருக்கும் நிலை வரும்போது அடுப்பை அனைத்து அந்த சூட்டிலேயே கிளறி ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும். கையில் ஒட்டாத பதத்திற்கு வரும் பொழுது தட்டில் கொட்டி சமப்படுத்தி துண்டுகளாக போட்டு பரிமாறவும். முழுவதும் பால் சேர்ந்து இருப்பதால் கூடுதல் சுவையுடன் கூடிய பர்பி.

பேரிச்சை வால்நட்ட ரோல்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்:

விதை நீக்கிய பேரிச்சம்	
பழத் துண்டுகள்	- ஒரு கப்,
பால்	- அரை கப்,
கேரட்	- கால் கப்,
நெய், சர்க்கரை	- தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்,
கொப்பரைத்	
தேங்காய்த் துருவல்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

பேரிச்சம் பழத்தை பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு மிதமான தீயில் கெட்டியாகக் கிளறவும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி பொடித்த வால்நட்டை போட்டு நெய் சேர்த்து நன்றாக ஆறவிடவும். சிறிய நீள வடிவ உருண்டைகளாக செய்து அதை தேங்காய் துருவலில் புரட்டி எடுக்கவும். மூன்று மணி நேரம் பிரிட்ஜில் வைத்து சின்ன சின்ன துண்டுகளாக போடவும்.

குழந்தைகளுக்கான
உட்பச்சத்துக்களுடன்
கூடிய உணவு
வகைகள்

போஷாக்கு கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி	-	50 கிராம்
பார்லி	-	50 கிராம்
கேழ்வரகு	-	75 கிராம்
வெள்ளை சோளம்	-	25 கிராம்
கம்பு	-	50 கிராம்
பச்சரிசி	-	50 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	-	50 கிராம்
பாசிப் பருப்பு	-	50 கிராம்
பனங்கற்கண்டு	-	100 கிராம்



செய்முறை:

பொட்டுக்கடலை, பனங்கற்கண்டு தவிர மற்றவைகளை வாணலியில் பச்சை வாடை போக வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் வறுத்த பொருட்களுடன் பனங்கற்கண்டு, பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்க வேண்டும். சலித்து பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையான போது 1 டீஸ்பூன் பவுடரை எடுத்து 1/2 டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்ளவும். பின் அடுப்பில் வைத்து கூழ் காய்ச்சி பால் கலந்து வடிகட்டித் தேவையான அளவு புகட்டவும்.

சோள ஓலை கொழுக்கட்டை



தேவையான பொருட்கள்:

சோள மாவு	-	100 கிராம்
வெல்லம்	-	50 கிராம்
பாசிப் பருப்பு	-	10 கிராம்
எள்ளு	-	5 கிராம்

செய்முறை:

வெல்லத்தை பாகு காய்ச்சி அதில் சோள மாவைப் போட்டு பிசைந்து. வறுத்த பாசிப் பருப்பு, எள்ளு இரண்டையும் சேர்த்துப் பிசைந்து. ஓலையில் வைத்து, இட்லி பானையில் வைத்து. ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்தால் ஓலை கொழுக்கட்டை தயார்.

சோள சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

சோளம்	- 100 கிராம்
தட்டப் பயிறு	- 50 கிராம்
சின்ன வெங்காயம்	- 50 கிராம்
மிளகாய் வத்தல்	- 2
கடுகு	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

சோளம், தட்டை பயிறு இவற்றை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து மெதுவாக நன்றாக வேக வைத்து. வடிகட்டி எண்ணெயில் கடுகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போட்டு தாளித்து வேக வைத்த சோளம், தட்டை பயிரில் கலக்கி உப்பு சேர்த்தால் சுண்டல் தயார்.

மக்காச்சோளம் முந்திரி கொத்து



தேவையான பொருட்கள்:

மக்காச்சோள மாவு	- 100 கிராம்
பாசிப் பருப்பு மாவு	- 100 கிராம்
பச்சரிசி மாவு	- 100 கிராம்
வெல்லம்	- 100 கிராம்
எண்ணெய்	- 300 மி.லி

செய்முறை:

மக்காச்சோள மாவு பாசிப்பருப்பு மாவு இவற்றை கலந்து வெல்லப்பாகு ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடித்து பச்சரிசி மாவில் முக்கி எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும்.

தினை புட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

தினை மாவு	- 100 கிராம்
வெல்லம்	- 100 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	- 100 கிராம்
நெய்	- 100 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு	- 5 கிராம்
ஏலக்காய்	- 5 கிராம்



செய்முறை:

தினை மாவு புட்டுக்கு பிசைவதுபோல் பிசைந்து ஆவியில் வேக வைக்கவும் பின்பு பொடித்த வெல்லம், துருவிய தேங்காய் நெய், வறுத்த முந்திரி பருப்பு, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து பரிமாறவும்.

கம்பு கொழுக்கட்டை



தேவையான பொருட்கள்:

கம்பரிசி	- ஒரு கப்,
மிகப் பொடியாக	
நறுக்கிய வெங்காயம்	- ஒரு கப்
பொடியாக நறுக்கிய	
பச்சை மிளகாய்	- 5
பொடியாக நறுக்கிய	
வரமிளகாய் கருவேப்பிலை,	
கொத்தமல்லித் தழை	- சிறிது
தேங்காய் வற்றல், எண்ணெய்	- தலா 2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப
கடுகு	- அரை டீஸ்பூன்,
உளுந்தம் பருப்பு	- ஒரு டீஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு	- ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

கம்பரிசி 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைக்கவும். அடி கனமான கடாயில் எண்ணெய் காயவைத்து கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து லேசான பொன்னிறத்தில் வதக்கவும். உப்பு சேர்த்து அரைத்த மாவை கொட்டி தணலைக் குறைத்துக் கிளறவும். மாவு கெட்டிப்பட்டதும் அத்துடன் தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். ஆறியதும் கொழுக்கட்டைகளை உருட்டி ஆவியில் வேக வைக்கவும். எள்ளு, இட்லி பொடி, காரச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

ராகி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு	- ஒரு கப்
பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம்	- ஒரு கப்,
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்,	
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை	- தேவைக்கேற்ப
பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய் வற்றல்	- 3
எண்ணெய்	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, தண்ணீர்	- தேவைக்கேற்ப



தாளிப்பதற்கு:

கடுகு	- அரை டீஸ்பூன்
உளுந்தம் பருப்பு, எண்ணெய்	- ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ராகி மாவை உப்பும், எண்ணெயும் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு சிறிது இளக்கமாக பிசைய வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய் வற்றல், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து நன்றாக பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். வதக்கிய பொருட்களை ராகி மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தடவி, மாவை கையில் எடுத்து தட்டி, இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக சுட்டு எடுக்க வேண்டும். மிளகாய் சட்னியுடன் பரிமாறவும். கடலை எண்ணெயில் சுட்டால் இவை நன்றாக இருக்கும். எவ்வளவு அதிகம் வெங்காயம் போடப்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு வாசனையும் சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.



கூழ் தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

வரகு அரிசி	- ஒன்றரை கப்
தேங்காய் துருவல்	- கால் கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2
இஞ்சி	- சிறிய துண்டு
பெருங்காயத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகம்	- 2 டீஸ்பூன்
கருவேப்பிலை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் துருவல், சீரகம் ஆகியவற்றை ஒன்றாக மிக்லியில் போட்டு விழுதாக அரைத்து தனியாக வைக்கவும். வரகு அரிசியில் உள்ள கல்லை நீக்கி ஊறவைத்து வடித்து மிக்லியில் போட்டு மாவாக அரைக்கவும். இந்த மாவில் ஒரு கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு கப் அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கரைக்கவும், இந்த கலவையை அடுப்பில் வைத்து கிளறவும், மாவு வெந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். அகலமான பாத்திரத்தில் மீதமுள்ள அரிசி மாவு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து மூன்று மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்னர் தவாவில் மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்து சுட்டு எடுத்து பரிமாறவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை.

சோள சுகியன்

தேவையான பொருட்கள்:

மஞ்சள் சோளம்	-	அரை கப்
பொடித்த வெல்லம்	-	அரை கப்
தேங்காய் துருவல்	-	கால் கப்
உளுத்தம்பருப்பு	-	கால் கப்
முந்திரி பருப்பு	-	4
ஏலக்காய்தூள்	-	அரை டீஸ்பூன்
நெய்	-	2 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

உளுந்தம் பருப்பை நன்றாக ஊறவைத்து நீரை வடித்து, சிட்டிகை அளவு உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். சோளத்தை தனியாக ஊற வைத்து நீரை வடித்து தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய், தூள் வெல்லம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து தனியாக வைக்கவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி ஆற வைத்து சிறு துண்டுகளாக்கவும்.

இந்த உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து அரைத்து வைத்துள்ள உளுந்து மாவில் தேய்த்து நன்றாக காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து பரிமாறவும்.

சோளப்பால்



தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளைசோளம்	-	2 கப்
பால்	-	2 டீஸ்பூன்
ஏலக்காய் தூள்	-	கால் டீஸ்பூன்
வெல்லம்	-	கால் டீஸ்பூன்
குங்குமப்பூ	-	ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை:

பார்லியும் வெள்ளைச் சோளத்தையும் தனித்தனியாக ஊற வைக்கவும், பின்னர் இரண்டையும் தனித்தனியாக தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மைய அரைத்து வடிகட்டவும். பின்னர் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும். இதனுடன் வெல்லம் ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.

தளதளவன கொதித்து வரும்போது அடுப்பை அணைத்து டம்ளர்களில் ஊற்றவும் மேலே குங்குமப்பூ சேர்த்து அலங்கரித்து ஜில்லென்று பரிமாறவும். இந்த சோள பால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

ஊட்டச்சத்து இட்லிகள்

தேவையான பொருட்கள்:

உரித்த பச்சை வேர்க்கடலை	- 6 கப்
பச்சரிசி	- 1 கப்
பழுங்கல் அரிசி	- 1 கப்
துவரம் பருப்பு	- 1 கப்
உளுத்தம் பருப்பு	- 1 கப்
கடலை பருப்பு	- 1 கப்
பயற்றம் பருப்பு	- 1 கப்
வெள்ளை மூக்குக் கடலை	- 1 கப்
வெள்ளை மொச்சை	- 1 கப்
வெள்ளை காராமணி	- 1 கப்
சோயா	- 1 கப்
வெல்லம்	- 1 கட்டி
பெரிய தேங்காய்	- 2
முந்திரி, திராட்சை	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

இனிப்பு இட்லி செய்முறை:

முதலில் எல்லாப் பயறு வகைகளையும் ஊறவைக்கவும். பயிறு வகைகள் ஊறிய பிறகு பருப்பு வகைகளையும், அரிசியையும் சேர்த்து ஊறவைத்து எல்லாப் பொருள்களையும் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து கிரைண்டரில் அரைக்கவும். கரகரகவன்று நொய் பதத்தில் எடுத்து உப்பு சேர்த்து இட்லித் தட்டில் ஊற்றி வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி முந்திரி, திராட்சையைப் போட்டு வறுத்து தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதி இட்லியை உதிர்த்து வெல்லம் சேர்த்து கலந்து கடாயில் கிளற வேண்டும். கிளறக் கிளற வெல்லம் கலந்து பாகு வாசனை வரும். நெய் 1 ஸ்பூன். ஏலக்காய், சுக்குத்தூள் தேங்காய்த் துருவல் போட்டு நன்கு கலந்து சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

கார இட்லி செய்முறை:

மீதி பாதி இட்லியை உதிர்த்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, காய்ந்த வேர்க்கடலை, இஞ்சிப் பொடியுடன் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் போட்டு தாளித்து வறுத்த எள், தேங்காய்த் துருவல், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கி பிறகு இறக்கவும். இந்த இரண்டு பொருளிலும் பச்சை வேர்க்கடலை வாசனை வரும். ருசியாகவும் இருக்கும்.

இனிப்பு தேங்காய் கோதுமை அவல்

தேவையான பொருட்கள்:

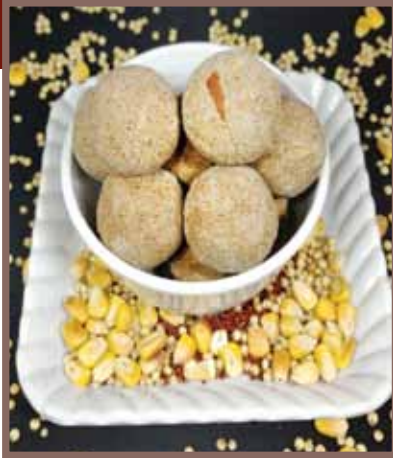
கோதுமை அவல்	
சோள அவல்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- அரை மூடி
பேரிச்சை வெல்லப்பாகு	- 150 கிராம்
முந்திரி, பாதாம், உலர்திராட்சை	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள்	- சிறிது



செய்முறை:

உடனடி தயாரிப்பு உணவுகளில் ஒன்று பள்ளிச் சிறுவர் சிறுமியர்களும் விரும்பும் உணவு. காலை, மாலை சிற்றுண்டியாகவும் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம். கோதுமை அவலை தண்ணீரில் கழுவி நீரை வடிகட்டி விடவும். அவலில் நிறைய நீர் ஊற்றிவிடக் கூடாது. பத்து நிமிடங்களில் அவல் மெதுவாக பொலபொலவென இருக்கும். பின்புதான் அத்துடன் வெல்லப்பாகைச் சேர்க்க வேண்டும். முதலில் சேர்த்தால் அவல் சரியாக மென்மையாகாது. பின்பு துருவிய தேங்காய் துருவல், முந்திரி, உலர் திராட்சை, பாதாம், ஏலத்தூள், கலந்து கிளறவும். இதற்கு அடுப்பு கேஸ், கரண்டி தேவையில்லை. அச்சமயங்களில் இது போன்ற அவல் உணவுகளைத் தயாரித்து ஜோராகச் சாப்பிடலாம்,

இதேபோன்று கம்பு அவல் திணை அவல், சோளம் மக்காச்சோளம் ஆகியவற்றிலும் செய்யலாம்.



தினை லட்டு / நவதானிய லட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

நவதானியங்கள்	
அல்லது தினை	- 300 கிராம்
பேரிச்சை வெல்லப்பாகு	- 200 கிராம்
முந்திரி, பாதாம், ஏலம், உலர்திராட்சை	- சிறிது

செய்முறை:

கம்பு, கோதுமை, எள், கொள்ளு, ராகி, பச்சைப்பயிறு, சோளம், உளுந்து போன்ற எல்லா தானியங்களையும் முளைக்க வைத்து காய்ந்த பிறகு அரைத்து சலித்து மாவு செய்யலாம். அல்லது கல் நீக்கி அப்படியே மாவு அரைக்கலாம். அத்துடன். பேரிச்சை, உலர் திராட்சையை வெல்லப்பாகில் நவதானிய மாவு சிறுகச் சிறுகப் போட்டுக் கிளறி உருண்டை பதம் வரும் சமயம் முந்திரி, பாதாம் போட்டு ஏலக்காய்த் தூள் சிறிது தூவி வெதுவெதுப்பாக இருக்கும் சமயம் உருண்டை அல்லது பர்பி கேக் வடிவில் செய்யலாம். பயண காலத்தில் பயன்படும். சிறுவர் சிறுமியர் ஓரிரு நாட்கள் பயன்படுத்தலாம்.

இத்துடன் தேங்காய் துருவல், எள் இணைத்தும் பயன்படுத்தலாம்

தினை, வரகு, சாமை, குதிரைவாலி போன்ற தானியங்களையும் தனித் தனியாகவோ இணைந்தோ இவ்வகை இனிப்பு லட்டு செய்து அடிக்கடி சாப்பிட உடல் தெம்பு பெறும்.

கேழ்வரகு குதிரைவாலி இனிப்பு தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு	-	100 கிராம்
குதிரைவாலி	-	100 கிராம்
உளுந்து	-	50 கிராம்
கருப்பட்டி வெல்லம்	-	200 கிராம்
ஏலம்	-	சிறிதளவு
முந்திரி, பாதாம், வேர்க்கடலை, உலர் திராட்சை	-	100 கிராம்



செய்முறை:

தோல் நீக்கிய கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, உளுந்து இவைகளை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து நீர் சேர்த்து அரைத்து வெல்லம் கருப்பட்டித் தூள் பாகு சேர்த்திடலாம்.

இயலாதவர்கள் கேழ்வரகு மாவு, குதிரைவாலி மாவு, உளுந்து மாவுகளைப் பயன்படுத்தி வெல்லப்பாகு நீரில் கரைத்து இனிப்பு தோசை வார்க்கலாம். ஏலம், முந்திரி, பாதாம், வேர்க்கடலை, உலர் திராட்சைத் துண்டுகளை இத்துடன் இணைக்கலாம்.

சிறுவர் சிறுமியர்கள் இவ்வித இனிப்பு தோசை அடைகளை மிகவும் விரும்புவர்.

முளைக்கம்பு பால் கீர்



தேவையான பொருட்கள்:

முளைக்கம்பு	-	300 கிராம்
தேங்காய்	-	ஆறு சில்லுகள்
பேரீச்சை, உலர் திராட்சை	-	சிறிது
வெல்லம் பாகு	-	150 கிராம்

செய்முறை:

கல் இல்லாத கம்பை நீரில் ஊறவைக்கவும். எட்டு மணி நேரம் கழித்து வடித்தால் காலையில் நன்றாக முளைத்து வளரும். இதுவே முளைக் கம்பு என்று பெயர். இதில் சத்துக்கள் பலமடங்கு அதிசய முறையில் ஒரே நாளில் உற்பத்தி ஆகிறது 30 விழுக்காடு மாற்றப்படுவதால், அன்பர்களின் அருமையான மருந்துணவாக பரிமளிக்கிறது. செய்வது எளிது. விலை மலிவு. நான்கு மடங்கு உணவும் அதிகரிக்கும். பசி பஞ்சம். தாங்கும் சத்தான உணவு.

இதனுடன் தேங்காய் பால் சேர்க்கலாம் முந்திரி பால் சேர்க்கலாம் சுவை அதிகரிக்க பேரீச்சை, உலர் திராட்சை, வெல்லம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இதற்கு முளைக் கம்பு கீர் என்று பெயர்.

பருத்திவிதை பால்

தேவையான பொருட்கள்:

பருத்தி விதை	-	100 கீராம்
வெல்லப்பாகு	-	300 கிராம்
ஏலம்	-	சிறிது
தேங்காய்	-	அரை மூடி



செய்முறை:

பருத்திக் கொட்டையை நன்றாக நீரில் ஊறவைத்து கிரைண்டரில் ஆட்டி பால் எடுத்து கொதிக்க விடவும். வெந்தவுடன் தேவையான வெல்லப்பாகு விட்டு கலக்கவும். அத்துடன் தேங்காய் துருவல், பால், ஏலக்காய், எள்ளுபால், வேர்க்கடலை பால், வெள்ளரி விதை பால் கலந்து இறக்கி டம்ளர் கப்புகளில் ஊற்றி வரலாம்.

சுவை அதிகம் தேவைப்படுவோர் இத்துடன் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, உலர் திராட்சை துண்டுகள் பாலையும் கலக்கி அருந்தலாம்.



அவல் கீர்

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்த அவல்	-	கால் கப்,
மைதாமாவு	-	ஒரு டீஸ்பூன்
பொட்டுக்கடலை பொடி	-	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
நெய்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
காய்ச்சி ஆற வைத்த பால்	-	ஒன்றரை கப்
துருவிய வெல்லம்	-	கால் கப்
குங்குமப்பூ	-	ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

அவலை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். சிறிய மிக்ஸியில் ரவை போல உடைக்கவும். அதோடு மைதா மாவு, பொட்டுக்கடலை பொடி கலந்து பால் ஊற்றி வேக விடவும். குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். வெல்லத் தூளுடன் சிறிது தண்ணீர் விட்டு தனியே அடுப்பில் வைத்து அரைக்கவும். வெல்லம் கரைந்ததும் வடிகட்டி அவல் நன்கு குழைய வெந்ததும் சேர்க்கவும். சில நிமிடங்கள் குறைந்த தணலில் விட்டு நெய் சேர்த்து இறக்கவும். சிறிது ஆறியதும் குழந்தைகளுக்கு தரலாம்.

கோதுமை சேமியா கேசரி

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை சேமியா	-	150 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	ஒரு மூடி
வெல்லப்பாகு	-	100 கிராம்
முந்திரி, பாதாம்,		
உலர் திராட்சை	-	50 கிராம்
ஏலம்	-	சிறிதளவு
கேசரி பவுடர்	-	சிறிது



செய்முறை:

400 மில்லி தண்ணீரை பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும். கொதிநிலையில் கோதுமை சேமியாவை உதிர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு கிளறிவிடவும். பாதி வெந்த நிலையில் வெல்லப்பாகு, தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். நன்றாக கிளறி வந்த நிலையில் கேசரிப் பவுடர், ஏலத்தூள், முந்திரி, பாதாம், உலர் திராட்சை துண்டுகளையும் கலந்து இறக்கவும். முதலில் சேமியாவை லேசாக வறுத்து சூடாக்கி கலக்கலாம். சூடாக இருக்கும் சேமியா கேசரியை தட்டில் ஊற்றி பரப்பவும். சிறிது ஆறி கெட்டியான பின்பு வில்லைகளாக வெட்டலாம்.

பள்ளிச் சிறுவர் சிறுமியர்களும் விரும்புவர். காலை டிபனுடன் ஜோராக இணைக்கலாம்.

பச்சைப் பயறு பொங்கல்



தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப் பயறு	-	அரைகப்
மஞ்சள் பொடி	-	ஒரு சிட்டிகை
வெண்ணெய்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
அரிசி	-	அரை கப்

செய்முறை:

வாணலியில் வெண்ணெய் வைத்து உருகிய உடன் அதில் பச்சை பயறைப் போட்டு பொன்னிறமாக வரும் வரை வறுக்கவும். மஞ்சள் பொடி உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேகவிடவும். அரிசியை வேகவைத்து அதை வெந்த பச்சை பயறுடன் கலந்து நன்றாக மசித்து பிறகு புகட்டவும். வேகவைத்த மிருதுவான காய்கறிகளையும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

காய்கறி கம்பு இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	-	200 கிராம்
உளுந்து	-	100 கிராம்
வெந்தயம்	-	50 கிராம்
வெண்பூசணி	-	50 கிராம்
குடமிளகாய்	-	1
தக்காளி	-	1
வேர்க்கடலை	-	50 கிராம்
முந்திரி	-	20 கிராம்
உப்பு	-	சிறிதளவு
பூண்டு, இஞ்சி	-	சிறிதளவு



செய்முறை:

கம்பை நீரில் 2 மணிநேரம் ஊற வைத்தும் அரைக்கலாம் அல்லது முளைத்த கம்பை பயன்படுத்தி நீர் சேர்த்து மாவு அரைக்கலாம். அதேபோல் ஊறிய உளுந்து, வெந்தயம் அல்லது முளைத்த உளுந்து, முளை கட்டிய வெந்தயத்தை அரைத்து கம்பு மாவுடன் கலந்து இட்லி மாவு பதத்தில் கலக்கவும். மறுநாள் காலையில் தோல்சீவிய வெண்பூசணி குடமிளகாய் தக்காளி பூண்டு இஞ்சி சிறு துண்டுகளை வேர்க்கடலை முந்திரி சீரகம் உப்பு சேர்த்து கலந்து மாலை இட்லித் தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

பொருத்தமான மல்லி சட்னி, தக்காளி சட்னி சேர்க்கலாம். கோதுமை இட்லி செய்யலாம். வெறும் மாவு இட்லியை விட காய்கறிகள் கலந்த இட்லி மிருதுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் சுவை அதிகரிக்கும் கூடுதல் பலன்கள் தரும்.பள்ளிச் சிறுவர் சிறுமியர்களும் விரும்புவர். காலை டிபனுடன் ஜோராக இணைக்கலாம்.

காய்கறி தோசை



தேவையான பொருட்கள்:

தோசை மாவு	-	2 கப்
துருவிய கேரட்	-	1 டேபிள் ஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம்	-	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
நறுக்கிய இஞ்சி	-	கால் ஸ்பூன்
நறுக்கிய மிளகாய்	-	2
கொத்தமல்லித் தழை	-	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	-	அரை டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தேன்	-	பரிமாற
நல்லெண்ணெய்	-	சுடுவதற்குத் தேவையானது

செய்முறை:

தோசை மாவு தயார் செய்து எல்லா பொருட்களையும் கலந்து சில நிமிடங்களுக்கு தனியே வைக்கவும். நான்ஸ்டிக் தவாவை அடுப்பில் வைத்து மாலை அதில் ஊற்றி மூடியால் மூடி வேக விடவும். பொன்னிறமாகும் வரை விடவும். பிறகு தேன் சேர்த்து பரிமாறவும். தேன் மூளை செல்களை சுறுசுறுப்பாக்கும் தன்மை கொண்டது.

**கர்ப்பகால
மற்றும் பாலூட்டும்
தாய்மார்களுக்கான
ஊட்டச்சத்துக்களுடன்
கூடிய உணவு
வகைகள்**

பனீர் டிக்காரி

தேவையான பொருட்கள்:

பனீர் துண்டுகள்	- 2 கப்
மிளகாய்த் தூள்	- ஒரு டீஸ்பூன்
கரம் மசாலாத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
குடைமிளகாய்	- ஒன்று
கட்டித் தயிர்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்
எலுமிச்சைச் சாறு	- ஒரு டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

தயிரில் எல்லா பொடிகளையும் கலந்து கொண்டு அதில் பனீர் துண்டுகளையும், சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிய குடை மிளகாயையும் 30 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.

இதனை சூடான நான்ஸ்டிக் தோசை கல் மீது போட்டு இருபுறமும் சிவக்கும்படி வேகவிடவும். எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து சூடாகப் பரிமாறலாம்.

சாமை சிக்கன் பிரியாணி



தேவையான பொருட்கள்:

சாமை அரிசி	- 500 கிராம்,
நாட்டுக் கோழிக்கறி	- 500 கிராம்
வெங்காயம், தக்காளி	- தலா 50 கிராம்
இஞ்சி, பூண்டு விழுது	- 1 மேசைக்கரண்டி
சோம்பு, பட்டைப் பொடி	- சிறிதளவு
தயிர்	- அரை கப்
புதினா	- 1 கைப்பிடி அளவு
எலுமிச்சைச் சாறு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு	- தேவையான அளவு.

தாளிக்க:

நெய்	- 100 மி.லி
கிராம்பு	- 5
ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை	- தலா 2
பட்டை, சாதிப்பத்திரி	- சிறிதளவு

செய்முறை:

கோழிக்கறியை சுத்தப்படுத்தி, தயிர், உப்பு, மஞ்சள் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து கலக்கி, பத்து நிமிடங்கள் ஊற விடவும். நெய்யை சூடாக்கி, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் சோம்பு, பட்டைப் பொடியை சேர்த்து, இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும். பின் புதினாவை சேர்த்து வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து நன்கு சுண்டும் வரை வதக்கவும். ஊறவைத்த கறியை சேர்த்து கிளறவும். பாதி வந்ததும் கழுவிய சாமை அரிசியை (அரிசிக்கு 2 மடங்கு) நீர் சேர்த்து வேகவிடவும்.

குதிரைவாலி இடியாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி மாவு	-	250 கிராம்
தேங்காய்	-	200 கிராம்
சர்க்கரை	-	தேவையான அளவு
உப்பு, தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

குதிரைவாலி மாலை வறுத்து வைத்துக்கொண்டு, சூடான தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளவும். பின்னர் இடியாப்பம் செய்யும் பாத்திரத்தில் வைத்து, இட்லி தட்டில் வேகவைத்து எடுக்கவும். பின்பு துருவிய தேங்காய் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்துவிடவும். குதிரைவாலி இடியாப்பம் ரெடி.

கேப்பை ஓம்பொடி



தேவையான பொருட்கள்:

கேப்பை	-	100 கிராம்
உளுந்து மாவு	-	50 கிராம்
அரிசி மாவு	-	50 கிராம்
ஓமம்	-	5 கிராம்
உப்பு, எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

கேப்பை மாவுடன் உளுந்து, அரிசி மாவு, ஓமம், உப்பு கலந்து அதில் சூடான தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு பிசையவும். தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் விட்டுக்கொள்ளவும். பிசைந்த மாலை முறுக்கு பிழியும் குழலில் / கட்டையில் ஓம அச்சில் வைத்து எண்ணெய் சட்டியில் பிழியவும்.

உடனடி தோக்ளா

தேவையான பொருட்கள்:

புளித்த இட்லி மாவு	- 2 கப்
ரவை	- கால் கப்
பச்சை மிளகாய்	- 6
ஈனோஸ் ஃபுரூட் சால்ட்	- ஒரு டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை	- அரை டீஸ்பூன்,
கொத்தமல்லித் தழை	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- 2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

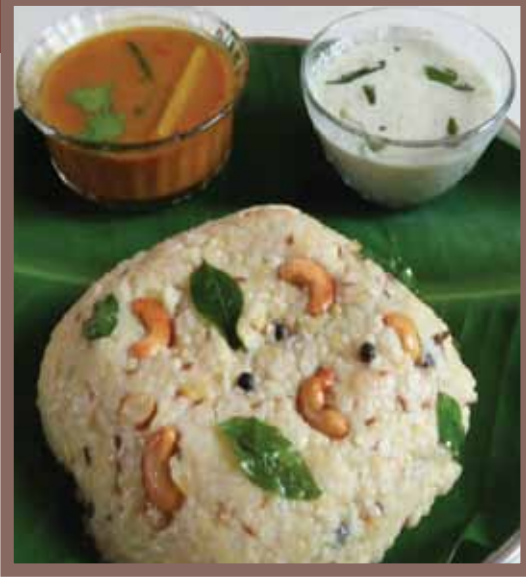
இட்லி மாவில் மஞ்சள் தூள், ரவை, உப்பு சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். ஈனோ உப்பைக் கலந்து நன்கு நுரைக்கும்போது எண்ணெய் தடவிய அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி பதினைந்து நிமிடங்கள் இட்லி குக்கரில் இட்லி போல் வேகவிடவும்.

எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை தாளிக்கவும். இத்துடன் சிறிது தண்ணீரும் சர்க்கரையும் சேர்த்து கலந்து வெந்த தோக்ளா மீது தடவவும். கொத்தமல்லித் தழை தூவி அலங்கரிக்கவும். கட்டிகளாக வெட்டிப் பரிமாறலாம்.

குதிரை வாலி பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி	- 500 கிராம்
பாசிப்பருப்பு	- 100 கிராம்
நெய்	- 100 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு	- 10 கிராம்
மிளகு	- சிறிதளவு
சீரகம்	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தண்ணீர்	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

பாசிப்பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து குதிரைவாலி அரிசியுடன் சேர்த்து தண்ணீரில் நன்றாக வேகவைத்து கொதித்து வெந்தபின் பொடித்த மிளகு, சீரகம், உப்பு மற்றும் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி பருப்பு போட்டு நன்றாக கிளறி விடவும். குதிரைவாலி பொங்கல் தயார்.

சோள அடை

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை சோளம்	-	2 டம்ளர்
கடலைப்பருப்பு	-	1 டம்ளர்
துவரம்பருப்பு	-	1 டம்ளர்
மிளகாய் வற்றல்	-	10
உளுந்தம்பருப்பு	-	கால் டம்ளர்
வெங்காயம்	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

வெள்ளை சோளம், கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், உளுந்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை ஊற வைத்து அரைத்து வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து உடனேயே அடை சுடலாம். மாவை நீர்க்க வைத்து மெல்லிய அடைகளாக எண்ணெய் விட்டு வார்க்கவும். சுவையான சோள அடை தயார்.



சத்துணவுக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை வேகவைத்த கஞ்சி	-	100மி.லி.
ஓட்ஸ்	-	50 கிராம்
பால்	-	100 மி.லி.
உலர்ந்த திராட்சை	-	25 கிராம்
பாதாம்	-	25 கிராம்
சர்க்கரை	-	15 கிராம்

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் அரை விட்டர் நீர் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும். அதில் கோதுமை கஞ்சி, ஓட்ஸ் போட்டு நன்றாக வேகவிடவும். வெந்தவுடன் திராட்சை, பாதாம், சர்க்கரை, பால் கலந்து நன்றாக சூடாக்கி அருந்தக் கொடுக்கவும். குழந்தை பெற்ற பின் உணவுப் பத்தியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சமயத்தில் மிக எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியது. சத்துணவாகத் திகழ்ந்து உடலுக்குத் தேவையான புரதம், கலோரி, கால்சியம், இரும்புச் சத்துக்களைப் பெறவும் இது சிறந்தது.

சத்துணவு கடலெட்

தேவையான பொருட்கள்:

வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு	- ஒரு கப்
வேக வைத்து மசித்த காபூலி	- அரை கப்
கொண்டைக் கடலை	- அரை கப்
வேகவைத்த கடலைப் பருப்பு	- அரை கப்
பாசிப்பருப்பு	- அரை கப்
உடைத்த கடலை பொடி	- 50 கிராம்
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி	- பத்து கிராம், கேரட், பீன்ஸ் நறுக்கியது - தலா 100 கிராம்
சீரகம், மிளகுத் தூள்	- தலா 10 கிராம், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
கறுப்பு உப்பு	- 2 கிராம், எலுமிச்சைச் சாறு,
நல்லெண்ணெய்	- தலா 10 கிராம், பூண்டு மிக மெல்லியதாக நறுக்கியது-10 பல்.



செய்முறை:

மசித்த பருப்பு வகைகளை உருளைக்கிழங்குடன் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கி அதையும் பருப்புக் கலவையில் போடவும். பீன்ஸ், காரட், சீரகப் பொடி, மிளகுத் தூள், கருப்பு உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு, உடைத்த கடலை பருப்பு பொடி ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, தட்டி அதன் மேல் கடலைப்பொடியைத் தூவி தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். பருப்புகலவையால் செய்யப்பட்ட கடலெட் ஆகாரத்துடன் கூடிய சுவையான தின்பண்டம். மாலை நேரங்களில் சாப்பிட ஏற்றது. புதினா சட்னியுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையாய் இருக்கும்.

மசாலா பருப்பு போளி



தேவையான பொருட்கள்:

கொண்டைக்கடலை	- 10 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு	- 10 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு	- 10 கிராம்,
வெந்தயக் கீரை	- 5 கிராம்,
பொடி	- 5-100 கிராம்,
எலுமிச்சைச் சாறு	- பத்து மில்லி,
வெங்காயம்	- 50 கிராம்,
பூண்டு, மிளகு	- 10 கிராம்,
இஞ்சி, நல்லெண்ணெய்	- 5 கிராம்,
கறிவேப்பிலை	- 20 கிராம்,
சீரகப்பொடி, கரம் மசாலா	- தலா 5 கிராம்,
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

பருப்பு வகைகளை நன்றாக வேக வைத்து தனியாக எடுத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக ஆகும் வரை வதக்கிய பின் இஞ்சி, பூண்டு, வெந்தயக் கீரை, கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகப் பொடி, கரம் மசாலா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகத் தாளித்து வேக வைத்த பருப்புடன் சேர்த்து உப்பு போட்டு மிக்ஸியில் மைய அரைக்கவும். அதில் எலுமிச்சைச் சாற்றை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். இது அதிக கலோரி, புரதம், இரும்புச்சத்து, கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் கொண்ட கலவை. இதை சாதத்துடன் பிசைந்து, சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக்கொண்டு, பச்சை வெள்ளரிக்காய் காரட் வெங்காயம் ஆகிய சாலட் வகைகளை சேர்த்து சாப்பிட மிகுந்த சுவையாய் இருக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்களும் இதனை ருசித்துச் சாப்பிடுவர்.

பூண்டு குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

உரித்த பூண்டு	- 10 பல்
கொத்தமல்லித்தூள்	- 30 கிராம்
முழுதனியா	- 15 கிராம்
பொடித்த மிளகு	- 15 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	- 2
வெந்தயம் , சீரகம்	- 5 கிராம்
நல்லெண்ணை	- 20 கிராம்
சாம்பார் வெங்காயம்	- 50 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 10 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயம், சீரகம், மிளகாய் வற்றல், தனியா, கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கி, தட்டில் கொட்டி ஆற விட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். மீண்டும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெந்தயம், பூண்டு போட்டு தாளித்து, அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை போட்டு பொடித்த மிளகையும் சேர்க்கவும். தேவையான நீர் விட்டு, உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். கெட்டியான பதம் வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். இட்லி, தோசை, சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட மிகவும் ஏற்றது. பூண்டு பால் சுரக்க செய்யும். உடலில் தங்கியுள்ள அழுக்கை அகற்றும். வாரம் இரண்டு முறை தவறாமல் இந்த பூண்டு குழம்பை சமைத்து சாப்பிடவும்.

பூண்டு சட்னி



தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு	- பத்து பல்
மிளகாய் வற்றல்	- 2
மிளகு	- 15 கிராம்
தக்காளி	- 100 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 10 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 2 கிராம்

செய்முறை:

பூண்டு, மிளகாய் வற்றல், தக்காளி, கறிவேப்பிலை இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெயை காய வைத்து சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரியவிட்டு, அரைத்து வைத்துள்ள பூண்டு தக்காளி கலவையைக் கொட்டி சிறிது உப்பு போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். பச்சை வாடை அடங்கியதும் இறக்கி சூடாக சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

பூண்டு சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது	- 15
நெய்	- 20 கிராம்
கறிவேப்பிலை பொடியாக	
அரைத்து	- 20 கிராம்
மிளகுத் தூள்	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 5 கிராம்
உப்பு	- சிறிதளவு
புழுங்கல் அரிசி, சாதம்	- 2 கப்



செய்முறை:

வாணலியை நன்றாக காய வைத்து நெய் ஊற்றி சூடானவுடன் சீரகம் போட்டு தாளிக்கவும். பொடித்த கறிவேப்பிலை பூண்டு போட்டு சிறு தனலில் வதக்கி வேக வைக்கவும். மிளகுத் தூள் உப்பு போட்டு சாதத்தைச் சேர்த்து நன்றாக கிளறி விட்டு இரண்டு நிமிடத்தில் இறக்கி சூடாகப் பரிமாறவும்.



பூண்டுப் பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

பூண்டு நறுக்கியது	- 15 பல்
கடலைப் பருப்பு	- நூறு கிராம்
துவரம் பருப்பு	- 100 கிராம்
உடைத்த கடலை	- 50 கிராம்
மிளகுத் தூள்	- 20 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 5 கிராம்

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு தனித்தனியாக வறுத்துக்கொள்ளவும். தட்டி வைத்துள்ள பூண்டு பல்லை எண்ணெயில் போட்டு மொறுமொறுப்பாக வறுத்து எடுத்து அதனுடன் உப்பு, கடலை பருப்பு, துவரம்பருப்பு சேர்த்து மிக்சியில் நன்றாகப் பொடித்துக்கொள்ளவும். பின்னர் அதனுடன் உடைத்த கடலையையும் மிளகுத் தூளையும் போட்டு மிக்சியில் இரண்டு சுற்று சுற்றி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சூடான சாதத்துடன் பூண்டு பொடியை போட்டு சிறிது நெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட நல்ல மனத்துடன் சுவையாய் இருக்கும்.

சுக்கு பூண்டு வீட்டு லேகியம்

தேவையான பொருட்கள்:

அழுக்கிரா வேர்	- 25 கிராம்
காயவைத்து பிடித்தது	- 100 கிராம்
பூண்டு தோலுரித்தது	- 100 கிராம்
சுக்குப் பொடி	- 100 கிராம்
கருப்பட்டி	- 50 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 100 மில்லி
தேங்காய் பொடி	- 10 கிராம்
தேன்	- சிறிதளவு



செய்முறை:

கருப்பட்டியை 250 மில்லி தண்ணீரில் கரைத்து காய்ச்சி வடிகட்டி தனியே எடுத்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் எண்ணெயை நன்றாகக் காயவைத்து அதில் பூண்டை போட்டு நன்றாக வேக விடவும். அதன் பின் அழுக்கிரா வேர் பொடி, சுக்குப் பொடி இரண்டையும் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு நன்றாக கிளறி விடவும். இதனுடன் கருப்பட்டிப் பாகில் சேர்த்து நன்றாகக் காயவிடவும். எண்ணெய் விடும் சமயம் ஏலப் பொடி, தேன் கலந்து கிளறி ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் போட்டு ஆறவைத்து காற்றுப்புகாத சீசாக்களில் அடைத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

இது குழந்தை பெற்ற தாய்க்கு மிகவும் தேவையான லேகியம். தினம் மூன்று வேளை கோலி குண்டு அளவு உருட்டி வாயில் போட்டு சுவைத்து சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்த உடலைப் பாதுகாத்து பால் சுரப்பை மேம்படுத்தும். இதை வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் வாயுக் கோளாறு, வயிற்று வலிக்கு சாப்பிடலாம்.

மதர்ஸ் ஸ்பெஷல் குழம்பு



தேவையான பொருட்கள்:

தோல் உரித்த பூண்டு	- 100 கிராம்
தோல் சீவிய இஞ்சி	- 100 கிராம்
மிளகு	- 10 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	- 20 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	- 10 கிராம்
பச்சரிசி	- 10 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 200 மில்லி
சீரகம்	- 10 கிராம்
கருவேப்பிலை	- 20 கிராம்

செய்முறை:

உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பச்சரிசியை தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளவும். மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை இவற்றை தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளவும். இவைகளுடன் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றைக் கலந்து நீர் விட்டு மைய அரைத்து கொதிக்க விட்டு கலவை கெட்டி படும் சமயம் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி நன்றாக கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

பிள்ளைப் பேற்றினால் உடலில் தோன்றும் களைப்பு, அசதியைப் போக்கும் இயல்பு கொண்டது. அருமையான குழம்பு. அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டிய குழம்பு.

ஏழு வகை எளிய பிரசவ கஷாயம்

பிரசவ காலங்கள் சூல் கொண்ட ஏழாம் மாதத்திலிருந்து குழந்தை பிறக்கும்வரை நாஸ்தோறும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் பயன்படுத்துங்கள். வீட்டில் உள்ள சமையல் பொருட்களைக் கொண்டே இந்தக் கஷாயத்தை தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். வாரம் ஏழு நாட்களும் ஒவ்வொரு கஷாயமாக மாற்றிக் கொடுத்து நல்ல பயனைப் பெறலாம்.

- * சீரக கஷாயம் : சீரகம் 5 கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * வெந்தயக் கஷாயம் : வெந்தயம் 5 கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * கறிவேப்பிலை கஷாயம் : கருவேப்பிலை 10 கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * முருங்கை இலை கஷாயம் : முருங்கை இலைபத்து கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * சோம்பு கஷாயம் : சோம்பு 5 கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * சுக்கு கஷாயம் : சுக்கு ஐந்து கிராம், கருப்பட்டி 15 கிராம்
- * லவங்க கஷாயம் : லவங்கம் 3, கருப்பட்டி 15 கிராம்



ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சமையல் பொருள் எனத் தேர்ந்தெடுத்து கஷாயத்தைத் தயாரித்து அருந்துவது நல்லது. சமையல் பொருள் 5 முதல் 10 கிராம் மட்டுமே தேவைப்படும். தேர்ந்தெடுத்த சமையல் பொருட்களை வறுத்து அதில் கருப்பட்டி போட்டு அரை விட்டர் நீர் விட்டு காய்ச்சி 100 மில்லியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டி மிதமான சூட்டில் கொடுத்தால் சுவையுடன் பருகி நல்ல பயன் பெறலாம்.

ஏழாம் மாதத்திலிருந்து பிரசவ காலம் வரை கொடுத்தால் நல்ல பயன் உண்டு. மாதம் ஒரு முறை பயன்படுத்தினால் போதுமானது.



தினை மாவு

தேவையான பொருட்கள்:

தினை மாவு	-	200 கிராம்
நெய்	-	50 கிராம்
மண்டை வெல்லம்	-	200 கிராம்
ஏலப்பொடி	-	5 கிராம்
முந்திரி	-	20
பால்	-	கால் கப்
உப்பு	-	ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

தினை அரிசியை வறுத்து நைசாக பவுடர் போன்று பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். கடாயில் நெய்யைக் காய்ச்சி அதில் முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அதில் ஏலப் பொடி பொடித்த வெல்லம் உப்பு சேர்த்து பால் தெளித்து ரவா லட்டு அளவிற்கு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக்கொள்ளவும். தினை இனிப்பு உருண்டையில் அதிக புரதச்சத்து உள்ளது.

பெண்கள், அதிலும் பூப்பெய்திய இளம் பெண்களுக்கு இது நல்லதொரு ஊட்டச் சத்துமிக்க தின்பண்டமாகும்.

கம்பு இலை அடை

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பரிசி	-	ஒரு கப்
கடலைப் பருப்பு, வெல்லம்	-	தலா அரை கப்
முந்திரி	-	6
ஏலக்காய் பொடி	-	அரை டீஸ்பூன்
நெய்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
தேங்காய் துருவியது	-	கால் கப்
எண்ணெய்	-	ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு	-	ஒரு சிட்டிகை
வாழை இலை	-	5



செய்முறை:

மேல் மாவுக்கு: கம்பரிசி 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து நைசாக அரைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அரைத்த மாவையும் ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் போட்டு கை விடாமல் கெட்டியாக கிளறி எடுக்கவும். மாவு ஆறியதும் கையில் சிறிது எண்ணெய் தடவி கட்டியில்லாமல் மிருதுவாகப் பிசைந்து வைக்கவும்.

கடலைப் பருப்பை குக்கரில் ஒரு விசில் வேக விட்டு எடுத்து ஆறவைக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரியை வறுக்கவும். அதில் இந்த பூரணத்தை போட்டு சுருள கிளறவும். கிளறியதும் தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கிளறி ஆறவிடவும். வாழை இலையை லேசாக எண்ணெய் தடவி வெறும் தணலில் காட்டவும். அதில் கம்பு மாவை வைத்து தட்டி பூரணத்தை உள் வைத்து இலையை மூடி, இட்லி பாணையில் 15 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு எடுக்கவும். இந்தப் பாரம்பரிய இனிப்பு அடையைக் கருப்பட்டி சேர்த்தும் செய்யலாம்.

சிறுதானிய அடை



தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	-	கால் கப்
ராகி	-	கால் கப்
தினை, வரகு, சோளம்:	-	கால் கப்
துவரம் பருப்பு	-	அரை கப்
பாசிப் பருப்பு	-	கால் கப்
மிளகாய் வற்றல்	-	5
பச்சை மிளகாய்	-	5
உப்பு - தேவைக்கேற்ப		
பொடியாக நறுக்கிய		
கறிவேப்பிலை,		
கொத்தமல்லித் தழை	-	சிறிது

செய்முறை:

அனைத்து தானியங்களையும் பருப்புகளையும் ஒன்றாக மூன்று மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். கிரைண்டரில் மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை, உப்பு சேர்த்து அடையாக வார்க்கவும். இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டுக் கூடவும். தேங்காய், பூண்டு சட்னியுடன் பரிமாறவும். அனைத்து தானியங்களையும் தோலுடன் அரைத்தால் வாசனையும் சுவையும் சத்தும் கூடும். விரும்பினால் வெங்காயம் சேர்க்கலாம்.

சோள அடை

தேவையான பொருட்கள்:

மக்காச்சோள மாவு	-	150 கிராம்
கடலை மாவு	-	50 கிராம்
வெங்காயம்	-	20 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	-	50 கிராம்
உப்பு	-	ருசிக்கேற்ப
எண்ணெய்	-	ஒரு தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	-	அரை லிட்டர்



செய்முறை:

மக்காச் சோள மாவையும், கடலை மாவையும் தனித்தனியே வாணலியிலிட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த இரண்டு மாவையும் நன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். ஆய்ந்து கழுவிய முருங்கைக் கீரையையும், நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் மாவு கலவையுடன் கலந்து தோசைமாவு பதத்திற்குச் செய்துகொள்ளவும். தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தடவி அடையாக ஊற்றி இரு புறமும் வேக வைத்து எடுக்கவும். சுவையான சோள அடை ரெடி.

வரகரிசி பணியாரம்



தேவையான பொருட்கள்:

வரகு அரிசி	-	200 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	-	75 கிராம்
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
வெந்தயம்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
கடுகு	-	ஒரு டீஸ்பூன்
தேங்காய்	-	சின்னத் துண்டு
கடலைப் பருப்பு	-	ஒரு டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	-	ஒரு கொத்து
பச்சை மிளகாய்	-	2
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

வரகரிசியையும், உளுந்தையும் நன்றாக ஊறவைத்து, ஊறியதும் அதை புகுபுகுவென்று அரைத்துக் கொண்டு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கடலைப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், சிறியதாக நறுக்கிய தேங்காய் துண்டுகள் மற்றும் கறிவேப்பிலையை தாளித்து அதை அரைத்து வைத்துள்ள மாவில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து பணியாரச் சட்டியில் ஊற்றினால் வரகரிசி காரப் பணியாரம் தயார்.

வெஜ் பப்பட் சுருள்

தேவையான பொருட்கள்:

பப்பட் வட இந்திய அப்பம்	- எட்டு
தக்காளி அரிந்தது	- 1
வெங்காயம்	- அரிந்தது ஒன்று
கேரட் துருவல்	- ஒரு டீஸ்பூன்
குடமிளகாய் அரிந்தது	- ஒரு டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் அரிந்தது	- இரண்டு
கரம் மசாலா	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

அரிந்த காய் வகைகளையும் உப்பு, கரம் மசாலா, பச்சை மிளகாயையும் நன்கு கலக்கவும். அதில் உள்ள நீரை வடிகட்டவும்.

பப்பட்களைத் தணலில் காட்டவும். வாடிய உடனே அதில் காய்கறிக் கலவையில் 1/2 டீஸ்பூன் பரத்தி ரோல் போல் சுருட்டவும். லேசாக ஆறிய பின் பரிமாறலாம் சுருள் போல இருக்கும். புதினா சட்னியுடன் உடனே பரிமாறவும்.

எண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவை இல்லாத ஸ்னாக்ஸ் என்பதால் டயட்டில் இருப்பவர்களும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

புதினா ஜிரா சாய்



தேவையான பொருட்கள்:

புதினா	- ரெண்டு கப்
பொடி செய்த சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
வெல்லம்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர்	- இரண்டரை கப்

செய்முறை:

தண்ணீர் கொதிக்கும்போது மேற்சொன்னவற்றைப் போட்டுத் தண்ணீர் 2 கப் ஆகும் வரை அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும். வடிகட்டி கப்பில் போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

ஜாக் அண்ட் ஜில்

தேவையான பொருட்கள்:

பலாச்சுளை	
கொட்டையுடன் கூடியது	- 10
மாம்பழம் நார் இல்லாமல்	- 1
ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்	- 2
ஆரஞ்சு	- 1
பன்னீர் திராட்சை	- 10
செர்ரி	- 10
தேன்	- சிறிதளவு
பால் நன்கு காய்ச்சியது	- ஒரு கப்
ரோஸ் மில்க் கான்சன்ட்ரேட்	- ஒன்றரை டீஸ்பூன்
ஸ்டாபெரி பிஸ்கட்	- 1 பாக்கெட்



தயாரிக்கும் முறை:

பலாச்சுளையை அரை அங்குல இடைவெளி விட்டுக் கீறல்கள் போட்டு அந்தப் பகுதியைத் தனியே எடுத்து வைத்துவிட்டுக் கொட்டையையும் ஜவ்வு போன்ற பாகத்தையும் நீக்கவும். கிண்ணம் போன்ற இந்த சுவை ஒவ்வொன்றின் உள்ளும் சிறிது தேன் தடவி வைக்கவும்.

மாம்பழத்தைத் தோல் சீவி பலாச்சுளைக்குள் போகாமாறு நீளவாக்கில் 10 துண்டுகள் செய்யவும். ரஸ்தாளி பழத்தையும் தோலுரித்து நீளவாக்கில் 10 துண்டுகள் செய்யவும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தைத் தோல் உரித்து கொட்டையை நீக்கி முத்துக்கள் போல் சுவைகளை உதிர்த்து வைக்கவும். திராட்சை உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை நீக்கி வைக்கவும்.

செய்முறை:

தேன் தடவிய பலாப்பழக் கிண்ணத்தில் முதலில் வாழைப்பழத் துண்டு ஒன்று அதன் மேல் மாம்பழத் துண்டு ஒன்றை வைத்து சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஆரஞ்சு சுவைகளைத் தூவவும். இதற்கு மேல் நடுவில் செர்ரி அதன் இரு பக்கங்களிலும் பாதியாய் வெட்டிய திராட்சையை கருப்பு கலர் மேல் தெரியும்படி வைக்கவும். இதை ஒரு தட்டில் அடுக்கி குளிர்சாதன பெட்டியில் குறைந்தது ஒன்றரை மணிநேரம் குளிர்வைக்கவும்.

பலாச்சுளைகளிலிருந்து வெட்டி எடுத்த துண்டுகள் மாம்பழத்தின் மீதமுள்ள பகுதி ரஸ்தாளி வாழைப்பழத்தில் மீதியான துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு கப் பால், ஒரு ஸ்பூன் தேன் சிறிது ரோஸ் மில்க் கான்சன்ட்ரேட் சேர்த்து மில்க் ஷேக் போல் நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குளிர் வைக்கவும்.

பரிமாறுவது

ஒரு கப்பில் ஒரு பலாச்சுளை கிண்ணத்தை வைத்து அதன்மேல் மில்க் ஷேக்கை ஒரு கரண்டி ஊற்றி ஒரு ஸ்டாபெரி வேஃபர் பிஸ்கட் ஒரு ஸ்பூன் போட்டு கொடுக்கவும். மாலை நேரத்தில் இதமான ஜாக் அண்ட் ஜில்.

சுறா புட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

சுறா மீன்	- கால் கிலோ
வெங்காயம்	- 100 கிராம்
முழுப்பூண்டு	- 2
பச்சை மிளகாய்	- 2
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- அரை குழிக்கரண்டி
கொத்தமல்லி இலை	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 கொத்து
மஞ்சள் தூள்	- 2 சிட்டிகை



செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும். சுறாவை அதில் போட்டு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக விடவும். வெந்த சுறாவை எடுத்து தோல், முள் நீக்கி விடவும். உதிரியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.

ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பொரிய விடவும். அதனுடன் வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய் என்று ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கவும். இதனுடன் சுறாவை சேர்த்து தேவையான உப்பு சேர்க்கவும்.

குறைந்த தீயில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து சுறா புட்டு உதிரி உதிரியாக வந்ததும் இறக்கி விடவும்.

அரைக்கீரை சிக்கன் மசாலா



தேவையான பொருட்கள்:

சிக்கன்	- 12 கிலோ
அரைக்கீரை	- 1 கட்டு
வெங்காயம்	- 1/4 கிலோ (நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
தக்காளி	- 200 கிராம் (நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
மிளகாய்த் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
தனியா தூள்	- 3 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 டீஸ்பூன்
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 1 டீஸ்பூன்
இலவங்கம் பட்டை	
ஏலக்காய்	- தலா 1
எண்ணெய்	- 1/2 குழிக்கரண்டி
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

சிக்கன் மற்றும் கீரையைச் சுத்தம் செய்து நறுக்கிக்கொள்ளவும். அகலமான கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் சேர்த்துத் தாளிக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக வதக்கி, தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சிறிது நீர் தெளித்து வதக்கவும். கீரையையும் தேவைக்கேற்ற நீர், மற்றும் சிக்கன், போதுமான அளவு உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். சிக்கன் வெந்து கீரையுடன் சேர்ந்து திக்கானதும், கொத்தமல்லி இலை தூவி இறக்கவும்.

நெல்லிக்காய் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய நெல்லிக்காய்	- 200 கிராம்
பொடித்த மிளகு	- 40 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	- 20 கிராம்
வெந்தயம்	- 4 கிராம்
பூண்டு	- 20 கிராம்
எண்ணெய்	- 30 கிராம்
சீரகப் பொடி	- 15 கிராம்
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப



செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகப் பொடி, வெந்தயம், வற்றல் மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து தாளித்து இதனுடன் வெட்டிய நெல்லிக்காயைப் போட்டு வதக்கவும். நெல்லிக்காய் பாதி வெந்தவுடன் கால் கப் நீரில் புளியைக் கரைத்து பொடித்த மிளகு போட்டு பச்சை வாடை நீங்கும் வரை வதக்கி மிக்ஸியில் போட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

காலை சிற்றுண்டிக்கு கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டியது.

நெல்லிக்காயின் மலமிளக்கும் தன்மையால் மூன்று வேளையும் சிறிது சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்.



அரைக்கீரை பருப்பு உசிலி

தேவையான பொருட்கள்:

அரைக்கீரை	- 300 கிராம்
பாசிப் பருப்பு	- 100 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	- 10 கிராம்
சீரகம்	- 10 கிராம்
எண்ணெய்	- 1/2 குழிக்கரண்டி
கருவேப்பிலை	- 15 கிராம்
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

நன்றாகக் கழுவி ஆய்ந்து அரைக்கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி உப்பு போட்டு நீரில் வேக வைத்து நீரை வடித்துவிட்டு தனியாக எடுத்துக்கொள்ளவும். ஊற வைத்த பாசிப்பருப்புடன் கறிவேப்பிலை மிளகாய் வற்றல் போட்டு விழுதாக வடைக்கு அரைப்பது போல அரைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் அதில் சீரகத்தை போட்டு தாளித்து அதனுடன் கீரையைக் கலந்து நன்றாக வதக்கி, பின் பருப்பு மாவைப் போட்டு உப்புமாவுக்கு வேக விடுவதுபோல வேக விடவும். இது நன்றாக வெந்து பொடிபோல ஆகிவிடும்.

இதை சாதத்துடன் பிசைந்து அல்லது அப்படியே சாப்பிட்டாலும் மிகச் சுவையாக இருக்கும். நார்ச்சத்து நிறைந்த கீரை உசிலி நமது சாப்பாட்டில் இருப்பதே பெருங்குடலுக்கு நல்லது.

மலச்சிக்கலைப் போக்கும். அரைக் கீரை வேக வைத்து வடித்த நீரைக் கீழே கொட்டாமல் ரசம் செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். தாது உப்புக்கள் நிறைந்த சூப்பர் டேஸ்ட் கீரை ரசம்.



**ഘൃലിനൈ
ഉണവു വനൈകകൾ**

முடக்கத்தான் கீரை தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

சுத்தம் செய்து நறுக்கிய முடக்கத்தான் கீரை	- 2 கப்
புழுங்கல் அரிசி	- 1 கப்
உளுந்து	- 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம்	- 1 டீஸ்பூன்
து.பருப்பு	- 2 டீஸ்பூன்
எண்ணெய், உப்பு	- தேவைக்கேற்ப



செய்முறை:

அரிசி உளுந்து, வெந்தயம், து.பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து 1 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். கிரைண்டரில் அரைக்கவும். அரைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது முடக்கத்தான் கீரையும் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். பிறகு உப்பு சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்கு கரைத்து வைக்கவும். இதை 7 மணிநேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

தவாவில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி, ஒரு கரண்டி மாவு விட்டு ஓரங்களில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு திருப்பி போட்டு எடுக்கவும்.

பிரண்டைத் துவையல்



தேவையான பொருட்கள்:

பிரண்டை	- 150 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	- 6
புளி	- கோலிக்குண்டளவு,
உ.பருப்பு	- தேவையான அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

பிரண்டையைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, உ.பருப்பு, மிளகாயை வறுக்கவும். பிரண்டையைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, உப்பு, புளி சேர்த்து அனைத்தையும் ஒன்றாக அரைக்கவும்.

சுக்கு களி

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கலரிசி	- 1 கப், (2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும்)
சுக்கு	- ஒரு பெரிய துண்டு (தட்டிக்கொள்ளவும்)
ஏலக்காய்	- 1
எண்ணெய்	- 100 கிராம்
கருப்பட்டி வெல்லம்	- 100 கிராம் (தட்டிக்கொள்ளவும்)



செய்முறை:

சுக்கு, ஏலக்காய், அரிசி அனைத்தையும் நைசாக ஆட்டிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி ஆட்டிய மாவைக் கொட்டி, கைவிடாமல் நன்கு கிளறவும். வெந்துகொண்டிருக்கும்போது வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் கிளறி நன்கு உருண்டையாக திரண்டு வரும் சமயம் அடுப்பை அணைத்து பரிமாறவும். அப்படியே சுடச் சுட சாப்பிட இரும்பு நெஞ்சு சளி தீரும். பிரசவம் ஆன சமயத்தில் இதைத் தாய்க்குக் கொடுப்பார்கள்.

வல்லாரைத் துவையல்



தேவையான பொருட்கள்:

வல்லாரை கீரை	- 1 கட்டு
தேங்காய் துருவல்	- 4 டீஸ்பூன்
உ.பருப்பு	- 4 டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
புளி	- சிறிய நெல்லிக்காய்
அளவு	
எண்ணெய்	- 2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

காய்ந்த மிளகாய், உ.பருப்பு சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். மீதமுள்ள எண்ணெயில் வல்லாரைக் கீரையை வதக்கிக்கொள்ளவும். இதை ஆறியவுடன் தேங்காய் துருவலுடன் புளி, காய்ந்த மிளகாய், உ.பருப்பு, சேர்த்து அரைக்கவும்.

முருங்கை சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

முருங்கைக்காய்	- 4
உருளைக்கிழங்கு	- 1
பெரிய வெங்காயம்	- 1
மஞ்சள் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை பழச்சாறு	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மல்லித்தழை	- சிறிதளவு
வெண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு



அரைக்க: தனியாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, (சிறிதாக பூண்டு - 2 பல், மிளகாய்த் தூள் - அரை டீஸ்பூன்.)

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி, வெங்காயம், முருங்கைக்காயை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி உருளைக் கிழங்குடன் சேர்த்து குக்கரில் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 3 விசில் வைத்திடுங்கள், ஆறியதும் முருங்கைக்காயின் சதையைத் தனியே வழித்தெடுங்கள். உகிழங்கு வெங்காயத்தை தனியே எடுத்து அரைத்து வேக வைத்த தண்ணீரில் முருங்கைக்காய் விழுது சேர்த்து கலக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, அரைத்த விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்கி, உப்பு சேர்த்து, நன்கு கொதித்ததும் இறக்கி எலுமிச்சை பழச்சாறு மல்லித் தூளை சேர்க்கவும்.



காய்கறி முடக்கத்தான் சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட், பீட்ரூட்,	
குடமிளகாய், தக்காளி	- 2
சின்ன வெங்காயம்	- 3
பூண்டு	- 2 பல்
ஆய்ந்த முடக்கத்தான் கீரை	- 1 கைப்பிடி
கரம்மசாலா	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மக்காச்சோள மாவு	
(காரன் ஃப்ளார் மாவு)	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

காய்கறிகளையும் கீரையையும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு, ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து, வாணலியில் இட்டு எண்ணெயை ஊற்றி வதக்கவும். கரம் மசாலாவைச் சேர்க்கவும், பிறகு வேகவைத்த காய்கறிகளுடன் வதக்கிய மசாலாவை சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு மக்காச்சோள மாவு போட்டு ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும்.

அருகம்புல் சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

அருகம்புல்	-	1 கப்
மிளகுத் தூள்	-	கால் தேக்கரண்டி
சீரகம்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
பனங்கற்கண்டு	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

அருகம்புல்லைச் சேகரித்து நீரில் கழுவி விழுது போல் அரைத்து பசும்பாலில் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி இரவு படுக்கைக்கு போகும் முன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் எவ்வளவு பலவீனமான உடலும் தேறிவிடும். அருகம்புல்லை சாறு எடுத்து மிளகு, சீரகம், உப்பு (சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள்) பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருகவும்.

சீரக சூப்



தேவையான பொருட்கள்:

துவரம் பருப்பு	
வேகவைத்த தண்ணீர்	- 3 கப்
தக்காளி பழச்சாறு	- அரை கப்
எலுமிச்சை பழச்சாறு	- 2 டீஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய	
மல்லித் தழை	- சிறிதளவு
மஞ்சள் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
மிளகு தூள்	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப

அரைக்க:

சீரகம்	- 2 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 4 பல்
தாளிக்க நெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பட்டை	- 1 துண்டு

செய்முறை:

சீரகத்தை மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். பூண்டு பல்லை நசுக்கவும். நெய்யை காயவைத்து பட்டை தாளித்து, தக்காளிச் சாறு, பருப்புத் தண்ணீர், உப்பு, நசுக்கிய பூண்டு, சீரக விழுது சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். மல்லித்தழை, எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து சுடச் சுடக் குடிக்கவும்.

அகத்திக்கீரை சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

நறுக்கிய அகத்திக்கீரை	- 2 கப்
தேங்காய் பால்	- அரை கப்
மிளகுத் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்	- 2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

கடாயில் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், உப்பு, சேர்த்து அகத்திக்கீரையையும் வேக விடவும். வெந்ததும் மிளகுத் தூள், தேங்காய் பால் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.

முசுமுசுக்கை இலை சட்னி



தேவையான பொருட்கள்:

முசுமுசுக்கை இலை	- நான்கு கைப்பிடி
நல்லெண்ணெய்	- மூன்று டீஸ்பூன்
இஞ்சி	- ஒரு துண்டு
கறிவேப்பிலை	- 4 கொத்து
புதினா இலை, மல்லி இலை	- பொடியாக
அரிந்தது ஒரு கைப்பிடி,	
உளுந்து	- 50 கிராம்
தேங்காய் துண்டுகள்	- சில
புளி	- எலுமிச்சை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
காய்ந்த மிளகாய்	- 6

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, மிளகாய், இஞ்சி, உளுந்து இவற்றையும் வதக்கி, புளியை வாணலியில் சூடு பண்ணி மிக்ஸியில் போட்டு உப்பு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இவற்றுடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழை, புதினா, தேங்காய் துண்டுகள் இவைகளையும் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் நெய் 3 டீஸ்பூன் விட்டு கடுகு, கடலைப் பருப்பு, சின்ன வெங்காயம் இவற்றைப் போட்டு வதக்கி, தாளித்து சாப்பாட்டிற்கு தொட்டுச் சாப்பிடவும். அல்லது நெய் விட்டு சாதத்திற்குப் பிசைந்து சாப்பிடவும்.

இலவங்கப்பட்டை டீ

தேவையான பொருட்கள்:

இலவங்கப் பட்டை	-	5 கிராம்
இஞ்சி	-	2 கிராம்
சர்க்கரை	-	25 கிராம்
மராட்டி மொக்கு	-	5 கிராம்



செய்முறை:

இலவங்கப் பட்டை, மராட்டி மொக்கு இரண்டையும் நன்றாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் 200 மில்லி தண்ணீர் ஊற்றி பொடியைப் போட்டு, நசுக்கிய இஞ்சியையும் சேர்த்து பத்து நிமிடம் நன்றாக கொதிக்கவிட்டு, அந்த நீரை வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்து மிக ரசித்து மெல்ல மெல்ல பருகி மகிழுங்கள்.

சுவையுடன் மிதமான நறுமணம் காலையிலே. உங்களுக்கு வைரஸ் தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாப்பு தரும் அற்புத டீ.

ஆவாரம்பூ டீ



தேவையான பொருட்கள்:

ஆவாரம்பூ	-	2 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகுத் தூள்	-	அரை டீஸ்பூன்
இஞ்சி	-	கால் அங்குலம்
எலுமிச்சை சாறு	-	அரை தேக்கரண்டி
வெல்லம்	-	1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஒரு கொள்கலனில் ஆவாரம்பூவை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். பின்னர் மிளகுத் தூள், இஞ்சி, எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, வெல்லம் / பனங்கற்கண்டு / தேன் கலந்து பருகவும்.

வல்லாரை பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

வல்லாரை கீரை	-	1 கப்
தனியா	-	2 டீஸ்பூன்
க.பருப்பு	-	1 டீஸ்பூன்
சிகப்பு மிளகாய்	-	6
பெருங்காயம்	-	ஒரு துண்டு
உப்பு, எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
புளி	-	சிறிதளவு



செய்முறை:

வெறும் கடாயில் வல்லாரை கீரையை நன்கு மொறு மொறு என வறுத்து எடுக்கவும். சிறிது எண்ணெயில் உப்பு, புளி தவிர பிற பொருட்களை வதக்கி எடுக்கவும். இரண்டையும் கலந்து உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து பொடி செய்யவும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கூட்டு



தேவையான பொருட்கள்:

சுத்தம் செய்த மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை	-	1 கப்
பயத்தம் பருப்பு	-	1/2 கப்
சீரகம்	-	1 டீஸ்பூன்
மிளகு	-	1 டீஸ்பூன்
தேங்காய்ப்பூ	-	1/2 கப்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	ஒரு டீஸ்பூன்
கடுகு	-	1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

பயத்தம் பருப்பை குழைய வேகவைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 1/2 கப் நீர் விட்டு கீரையை வேகவிடவும். பின்னர் வேக வைத்த பயத்தம் பருப்பு, தேங்காய்ப்பூ மற்றும் உப்பை போட்டு ஒரு கொதிவந்தவுடன் மிளகு, சீரகத்தைப் பொடித்துப் போடவும். ஒன்று சேர்த்து கொதி வந்தவுடன் கீழே இறக்கி கடுகு போட்டுத் தாளிக்கவும். வளர் இளம் வயதில் கண்களுக்கும், முடி வளர்வதற்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையில் இருப்பதால் வாரத்தில் 2 அல்லது 3 முறை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வேப்பம்பூ துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

வேப்பம் பூ	- 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
உளுந்தம் பருப்பு	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
புளி	- 2 சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு,
பொடித்த வெல்லம்	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு, எண்ணெய்	- தேவையான அளவு,
பூண்டு பல்	- 2 (பொடியாக நறுக்கியது)



செய்முறை:

வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை வறுத்துத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். பின் அதே வாணலியை அடுப்பில் வைத்து தீயை குறைத்துச் சிறிதளவு எண்ணெயில் வேப்பம் பூவை வறுத்து அடுப்பை அணைக்கவும். இனி வறுத்து வைத்திருப்பவைகளுடன் புளி, வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். விருப்பப்ப்டால், பூண்டு பல்லையும் சிறிதளவு கடைசியாகச் சேர்த்து அரைத்து வைக்கவும், சாதம், டிபன் வகைகளுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும், இந்தத் துவையல்.

வேப்பம் பூ சால்:



தேவையான பொருட்கள்:

வேக வைத்த வேர்க்கடலை	- 100 கிராம்
பச்சைப் பயறு	- 1 கப்
தக்காளி	- 1
பெரிய வெங்காயம்	- 1
கொத்தமல்லித் தழை	- சிறிதளவு
துருவிய இஞ்சி	- அரை டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	- 1
எலுமிச்சைச் சாறு	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
வேப்பம்பூ	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித் தழை, வெங்காயத்தை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சைப் பயிறைக் குழையாமல் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக்கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து வேப்பம் பூவைச் சேர்த்து லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பவுலில் வேகவைத்த வேர்க்கடலை, வேக வைத்த பச்சைப் பயறு பொடியாக நறுக்கியவை, துருவிய இஞ்சி, உப்பு, வேப்பம்பூவையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். இதன் மேல் எலுமிச்சைசாறு ஊற்றி தேவைப்பட்டால் ஒரு சிட்டிகை சாட் மசாலா அல்லது கரம் மசாலாத் தூளைத் தூவிப் பரிமாறவும்.

வேப்பம்பூ பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

வேப்பம் பூ	- 100 கிராம்
பெருங்காயம்	- கால் டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு	- 100 கிராம்
சீரகம்	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
சிவப்பு மிளகாய்	- 10 முதல் 15 (காரத்துக்கு ஏற்ப கூட்டிக் குறைக்கவும்)
கடலைப் பருப்பு	- 50 கிராம்
துவரம் பருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை:

உப்பு தவிர, மற்ற பொருட்கள் அனைத்தையும் வாணலியில் தனித்தனியாக எண்ணெய் ஊற்றாமல் வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் உப்பு சேர்த்து பொடியைப் போல் கொரகொரப்பாக மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

வரகரிசி முருங்கைக் கீரை சூப்



தேவையான பொருட்கள்:

ஊறவைத்த வரகரிசி	- 2 டீஸ்பூன்
பாசிப் பருப்பு	- 1 டீஸ்பூன்
சாம்பார் வெங்காயம்	- 1
சுக்கு	- சிறிது
மிளகு	- 6
திப்பிலி	- 2
முருங்கைக் கீரை	- 1 பிடி

செய்முறை:

மேற்கண்ட பொருட்கள் அனைத்தையும் 4 டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து நன்கு கொதித்த பிறகு பிடி முருங்கைக் கீரையை இட்டு கொஞ்ச நேரம் கொதிக்க வைத்து இறக்கினால் சூப் தயார்.

மணத்தக்காளி கீரை துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

மணத்தக்காளி கீரை	-	1 கப்
தேங்காய் துருவல்	-	20 மேசைக்கரண்டி
ப.மிளகாய்	-	3
இஞ்சி	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு



செய்முறை:

மணத்தக்காளி கீரையை ஈரமில்லாமல் எடுத்துக்கொள்ளவும். தேங்காய் துருவல், ப.மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு கடுகு இட்டு தாளிக்கவும்.



முருங்கை ரசம்

தேவையான பொருட்கள்:

து.பருப்பு	-	1/4 ஆழாக்கு,
புளி	-	சிறிய
எலுமிச்சை அளவு,		
இளசான முருங்கை	-	பெரிய சைஸ் 3,
தக்காளி	-	2
உப்பு, மிளகு, சீரகம்	-	தலா 1 தேக்கரண்டி
மிளகாய் வற்றல்	-	2
பச்சை மிளகாய்	-	1
பெருங்காயம்	-	1/4 தேக்கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி	-	1/4 தேக்கரண்டி,
கடுகு	-	1 தேக்கரண்டி,
தக்காளி	-	2
எண்ணெய், கொத்தமல்லி,		
கருவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

முருங்கைக்காயை வேகவைத்து அதனுள்ளிருக்கும் சதை பாகத்தை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். து. பருப்பையும் தனியாக வேகவைத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் புளியைக் கரைத்து அதில் உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி, தக்காளி இவைகளைப் போட்டு நன்றாகப் புளி வாசனை போக கொதிக்க வைக்கவும். இதற்கிடையில் மிளகு, சீரகம், வரை மிளகாய் இவற்றை லேசாக வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து ரசத்துடன் கலக்கவும். பச்சை மிளகாயை நீள வாக்கில் நறுக்கிப் போடவும். பிறகு வேகவைத்துள்ள பருப்பையும், மசித்து வைத்துள்ள முருங்கைக் காயின் சதை பாகத்தையும் போட்டு கொதிக்கவிடவும். இவை எல்லாம் நன்றாகக் கொதித்து பொங்கி வரும்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கடுகு தாளிப்பு செய்து கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போட, முருங்கை ரசத்தின் வாசனை ஊரையே கூட்டும்.

தாமரைப்பு காப்பி

தேவையான பொருட்கள்:

தாமரைப் பூவிதழ்கள்	- 10
சர்க்கரை	- 5 கிராம்
பால்	- 200 மிலி
ஏலக்காய்	- 1 சிட்டிகை



செய்முறை:

தாமரைப் பூக்களை நீழலில் உலர்த்தவும். நன்கு சருகு போல் காய்ந்ததும் தேவையான பூவிதழ்கள், தேவையான ஏலக்காய் இவைகளை பொடி செய்து வைக்கவும். சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் இவற்றை போட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் தேவையானதை ஊற்றி கொதிக்கவிட்டு பொடிசெய்து, தாமரைப் பூவிதழ் பொடியை ஸ்பூனால் எடுத்து ஒரு டம்ளர் காப்பிக்கு இரண்டு அல்லது நான்கு ஸ்பூன் போட்டு பாலை ஊற்றிப் பருக வேண்டும். இந்தப் பொடியுடன் ரோஜாப்பூ இதழ்களை நிழலிலுலர்த்தி தாமரைப்பு ஏலக்காய் பொடியுடன் கலந்து காபி தயாரித்து சாப்பிடவும்.



தூதுவளை சூப்

தேவையான பொருட்கள்:

தூதுவளை கீரை	- 1 கப்
வெங்காயம்	- 1
பூண்டு	- 5 பல்
மிளகுத் தூள்	- 1/2 டீஸ்பூன்
சீரக தூள்	- 1/2 டீஸ்பூன்
தேங்காய் பால்	- 1/2 கப்
எண்ணெய்	- 3 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

தூதுவளை கீரையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்யவும். வெங்காயம், பூண்டை தோல் உறித்து நசுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், பூண்டு, தூதுவளை கீரையை பொட்டு வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர் விடவும். அதில் உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு தூதுவளை கீரை வெந்ததும் இறக்கவும். மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், தேங்காய் பால் கலந்து பரிமாறவும்.

வேப்பந்துளிர் தேநீர்

தேவையான பொருட்கள்:

தாமரைப் பூவிதழ்கள்	-	10
சர்க்கரை	-	5 கிராம்
பால்	-	200 மிலி
ஏலக்காய்	-	1 சிட்டிகை



செய்முறை:

வேப்பந்துளிர், வில்வ இலை இரண்டையும் பறித்து, தனித்தனியே நிழலில் நன்றாக உலர்த்தி பொடி செய்து கண்ணாடி குடுவையில் காற்று புகாமல் அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். துளசியை பச்சையாக பறித்து பயன்படுத்தவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது கொதித்தவுடன் வேப்பந்துளிர், வில்வ இலை, துளசி இலை போட்டு 3 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கி துணி கொண்டு வடிகட்டிய நீரில் தேவையான சர்க்கரையை கலந்து பரிமாறவும்.

வேப்பந்துளிரைப் பச்சையாகப் பயன்படுத்துவது மிகச் சிறந்த பலனை அளிக்கும். வேப்ப இலைக்கு வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும் பண்பும் கிருமிகளைக் கொள்ளும் பண்பும் இணைந்தே காணப்படும். வில்வமும் இதற்கு சளைத்ததல்ல. பாக்டீரியா கொல்லி பண்புடன் பித்த நிலையை சமன்படுத்தி புண்ணாற்றும் இயல்பு கொண்டது. துளசி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அளிக்கும் இயல்பு கொண்டது. இது பாக்டீரியாக்களின் எதிரி. இம்மூன்றும் பச்சிலையாகப் போட்டு தேநீர் வடித்து அருந்துவது முதல் தரம்.



பேபிகார்ன் பசலை கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

பேபி கார்ன்	-	கால் கிலோ
பசலைக்கீரை	-	20 இலைகள்
மிளகாய் வற்றல்	-	5
தனியா தூள்	-	10 கிராம்
லவங்கம்	-	2 கிராம்
வெங்காயம்	-	100 கிராம்
தக்காளி	-	75 கிராம்
மிளகுத்தூள்	-	10 கிராம்
எண்ணெய்	-	15 கிராம்
தயிர்	-	250 கிராம்

செய்முறை:

தோல் நீக்கிய பேபிகார்னை தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கழுவி உப்பு போட்டு குக்கரில் வேகவைக்கவும். இப்படி வேகவைத்த பேபிகார்னை எண்ணெயில் வதக்கி தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மிதமான எண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, கீரை, தயிர் போட்டு வதக்கி தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் மிளகுத் தூள், தனியாத் தூள், லவங்கம் பட்டை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். பின்னர் பேபி கார்னை சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த பேபிகார்ன் பசலை காம்பினைஷன் மிகவும் சுவையாக இருப்பதால் குழந்தைகளை நிச்சயமாக கவரும். மேலும் இது காலை மதிய உணவில் சேர்த்து உண்ண மிகவும் ஏற்ற டிஷ்.

பிரண்டை புளிக்குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

மிளகாய்	-	10
காய்ந்த மல்லி	-	2 குழம்பு கரண்டியளவு
சோம்பு	-	ஒரு ஸ்பூன்
தேங்காய் துருவல்	-	அரை மூடி
கடலைப் பருப்பு, நெய்	-	தலா 4 ஸ்பூன்
புளி	-	பெரிய எலுமிச்சை அளவு
பிரண்டைக் கொடி	-	ஒரு கப்

உப்பு - தேவையான அளவு, வெந்தயம் - ஒரு ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது - ஒரு கைப்பிடி, தக்காளி - 2, பெருங்காயம் - ஒரு துண்டு



செய்முறை:

வாணலியில் மல்லி, மிளகாய் இவற்றை முதலில் வறுத்து அரைக்கவும். பிறகு சோம்பு, தேங்காய், கடலைப் பருப்பை வறுத்து தனியே இம்மூன்றையும் அரைத்து வைக்கவும். புளியைக் கரைத்து மிளகாய் மல்லி அரைத்த விழுதை கரைத்து வைக்கவும். உப்பைப் போட்டு வாணலியில் நெய் விட்டு வெந்தயம் போட்டு வெடித்ததும் பிரண்டையை போட்டு வதக்கவும். குழம்பை ஊற்றும் முன் பெருங்காயம் போட்டு வெங்காயம் தக்காளியை போட்டு வதக்கவும். பொரிந்ததும் குழம்பை தாளிக்கவும். தேங்காய், சோம்பு, கடலைப் பருப்பு அரைத்த விழுதை ஊற்றி மீதி நெய்யை ஊற்றவும். சாப்பாட்டில் போட்டு சாப்பிடவும். பிரண்டையைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடவும். இது அஜீரணத்தைப் போக்கும். பசியைத் தூண்டும் ஆனால் பிரண்டையை வதக்கி புளி சேர்த்தால்தான் நாவில் அரிப்பும் வயிற்றில் எரிச்சலும் உண்டாகாமல் இருக்கும். வயிற்றில் பூச்சி இறந்துவிடும்.

பிரண்டை சட்னி



தேவையான பொருட்கள்:

காய்ந்த மிளகாய்	-	4
கடலைப்பருப்பு	-	4 ஸ்பூன்
கடுகு	-	ஒரு ஸ்பூன்
புளி	-	எலுமிச்சை அளவு
சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்தது	-	ஒரு கப்
பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு
தக்காளி	-	3
பச்சை மல்லி இலை	-	1 கட்டு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
நெய்	-	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	2
கறிவேப்பிலை	-	2
இணுக்கு	-	உளுந்தம்பருப்பு - 4 ஸ்பூன்
பிரண்டைக் கொடி இலை	-	ஒரு கப்

செய்முறை:

நெய்யை வாணலியில் ஊற்றி வாணலியில் மிளகாய் பெருங்காயம் கடலைப் பருப்பு இவற்றைத் தனித்தனியே வறுக்க வேண்டும். அம்மியில் புளி, உப்பு, மிளகாய் இவற்றை அரைக்க வேண்டும். பிரண்டையை ஒடித்து நாரை எடுத்துவிட்டு வதக்கி அரைக்க வேண்டும். மல்லி இலையையும் அரைக்கவும். பெருங்காயம் வைத்து அரைக்கவும். வாணலியில் நெய் 3 ஸ்பூன் விட்டு கடலைப் பருப்பு போட்டு வறுக்கவும் கடுகு வெங்காயம், தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி கறிவேப்பிலையை உருவி போட்டு தாளிக்கவும். இந்த சட்னியை இட்லி, தோசை, சாதம் இவற்றுக்குத் தொட்டு சாப்பிடலாம்.

அஜீரணத்தைப் போக்கும், பசியை தூண்டும், வயிற்றுப் பூச்சிகள் இறந்து வெளியேறிவிடும். ரத்த மூலம் ஒழிந்துபோகும். ஜீரண சக்சியை தூண்டும் வயிற்றுப் பொருமல் இருக்காது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் விலகும்.

பிரண்டைக்கொடி இலை துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

கொழுந்தாக பிரண்டைக் கொடி - ஒரு கைப்பிடி அளவு இலைகள் கொஞ்சம். இவைகளை ஓடித்து நாரை எடுத்துவிட்டு அலசிக்கொள்ள வேண்டும்.

பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு
உளுந்தம் பருப்பு	-	2 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	-	3
புளி	-	ஒரு பெரிய எலுமிச்சை அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	-	2 ஸ்பூன்
கடுகு	-	அரை ஸ்பூன்



செய்முறை:

வாணலியில் மிளகாயை போட்டு சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து பெருங்காயம், உளுந்தம் பருப்பு இலைகளை தனித்தனியே வறுத்து வைக்கவும். பிறகு பிரண்டையை வதக்கவும். அடுத்து அம்மியில் முதலில் மிளகாய் உப்பு புளி வைத்து நன்கு மசிய அரைக்கவும். பிறகு பிரண்டையை வைத்து மசிய அரைக்கவும். அரைக்கும் போதே வரும் நாரை எடுத்து சிறிதளவு நீரில் அலசி விட்டு வெலியில் போட்டு விடவும். விழுதை வழித்தெடுத்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு இட்டு தாளிக்கவும். கொட்டி துவையலை சாதத்தில் போட்டு நல்லெண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன் போட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும். செரிமானக் கோளாறு நீங்கும். வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.

சோற்றுக்கற்றாழை பால்கறி



தேவையான பொருட்கள்:

சோற்றுக்கற்றாழை - தேவையான அளவு, தேங்காய் - 1 மூடி, காய்ந்த மிளகாய் - 4, கடலைப் பருப்பு அல்லது வேர்க்கடலை உடைத்தது - 100 கிராம், மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 10, தக்காளி - 4, கடுகு - 1 ஸ்பூன், கருவேப்பிலை - 4 இணுக்கு, மல்லித் தழை - 1 கொத்து, பட்டை - 1 கிராம், சோம்பு, மிளகு, மல்லித் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 மூடி

செய்முறை:

தேங்காயைத் துருவி, சோம்பு வைத்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரியவும். தக்காளியை நீளத்தில் அரியவும். துருவிய ஒரு மூடி தேங்காயை வெந்நீர் விட்டுப் பிழிந்து வைக்கவும். வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி கடுகு, மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டு நிலக்கடலை அல்லது கடலை பருப்பு போட்டு வறுத்து வெங்காயம். தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி கறிவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு மல்லித் தழையை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி மல்லித் தூள், உப்பு, தேங்காய், சோம்பு அரைத்த விழுது இவற்றை கரைத்து ஊற்றி தாளிக்கவும். சோற்றுக் கற்றாழையை வெட்டி சோலையாக எடுத்து ஏழு முறை அலசி அந்தத் துண்டுகளை போட்டு வேக விடவும். பத்து நிமிடம் அல்லது கால் மணிநேரம் வேகவிட்டு இறக்கவும். மிளகுத் தூளை தூவி கிளறவும் தேங்காய் பாலை ஊற்றி பரிமாறவும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி. பெண்களின் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து வெள்ளை நோயை குணப்படுத்தும். பெண்களுக்கு இது ஒரு நல்ல மருந்து.

அம்மான் பச்சரிசி மருகு - பூக்கள் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

அம்மான் பச்சரிசி,	- தேவையான அளவு
மருகு பூக்கள்	- அரை விட்டர்
திக்கான பால்	- சிறிதளவு
முந்தரி, திராட்சை, ஏலக்காய்	- 10 கிராம்
நெய்	- தேவையான அளவு
பாதாம் பருப்பு	- 1 சிட்டிகை அளவு
பச்சை கற்பூரம்	- 1 கிராம்
குங்குமப்பூ	- 1 கிலோ
நாட்டுச் சர்க்கரை	- 1 கிலோ



செய்முறை:

வாணலியில் நெய் விட்டு லேசாக வறுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, தண்ணீருடன் பாலையும் சேர்த்து காய்ச்சவும். வாணலியில் நெய் விட்டு முந்தரி, திராட்சையை வறுத்துப் போடவும். சர்க்கரையையும் முந்தரி, திராட்சை போடும் முன் போடவும். ஏலக்காய் மற்றும் பச்சை கற்பூரத்தை தூள் செய்து போடவும். குங்குமப்பூவை லேசாக நெய்யில் சூடுசெய்து போடவும். இந்த அம்மான் பச்சரிசி - மருகு பூ பாயாசத்தை தாய்மார்கள் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரவும்.

தாய்ப்பால் வற்றிப்போன தாய்மார்களுக்கு அபரிமிதமான தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

மகிழ்ச்சி தரும் தொக்கு



தேவையான பொருட்கள்:

புடலங்காய்	- 150 கிராம்
முருங்கைபூ	- 150 கிராம்
பொடித்த மிளகு	- 10 கிராம்
வற்றல் மிளகாய்	- 10 கிராம்
ஜாதிபத்திரி	- 2 கிராம்
சாம்பார் வெங்காயம்	- 50 கிராம்
கடுகு	- 2 கிராம்
பூண்டு	- 10 பல்

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு வெந்தயம் வற்றல் மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து தாளித்து அதனுடன் புடலங்காயை போட்டு வதக்கவும். பாதி வெந்த பதம் வந்தவுடன் வெங்காயம் காய்ந்த முருங்கைப்பூவை போட்டு 10 நிமிடம் வதக்கி அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்த புளிக்கரைசலை கலந்து சீரகம், மிளகு, ஜாதிபத்திரி சேர்த்து பச்சை வாடை முழுமையாக நீங்கும் வரை வதக்கவும். பின் தேவையான உப்பைச் சேர்த்து மிக்லியில் கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

சாதத்துடன் சாப்பிட மிகுந்த சுவையாக இருக்கும். சப்பாத்தி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தனிப்பட்ட சுவையுடன் இருக்கும்.

வெயில் காலங்களுக்கு ஏற்ற வீரியம் கொடுக்கக் கூடிய சமையல். வாரம் மூன்று முறை மதியம் இரவு உண்டு வர உடல் சூடு சமன்படுத்தி சோர்வு நீங்கி உற்சாகம் பொங்க உதவி செய்யும் தொக்கு.



ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் துறை
தரமணி, சென்னை - 600113