



# हमारे खाने



## अनुक्रमणिका

### रोजमर्रा का सादा भोजन

1.	लुच्चे की पूड़ी	12
2.	डबका वड़ा या डबका वड़ी	13
3.	मैथीदाने की सब्जी	13
4.	करपटे	14
5.	मैथी की भाजी का बेसन	14
6.	ढीला बेसन (पतला बेसन)	15
7.	पतोड़ी	15
8.	जीरालूण (जीरावन)	16
<b>विविध प्रकार के पापड़</b>		
9.	मूंग पापड़	16
10.	चने के पापड़	17
11.	उड़द पापड़	18
12.	काले पापड़	18
13.	पापड़ की सब्जी	19
14.	फरकी दाल	19
15.	सुखाई हुई भाजी (मैथी और अफीम)	20
16.	पुल्ले (चीले) और पुल्ले की सब्जी व रायता	20
<b>बरसात में बनाये जाने वाले व्यंजन</b>		
17.	भुट्टे की दाल	21
18.	भुट्टे का बेसन (भुट्टे का किस)	21
19.	भुट्टे का जाजरिया	22
20.	भुट्टे के मीठे भजिये	22
21.	भुट्टे के भजिये	23
22.	भुट्टे एवं मूंग की दाल के पुल्ले (चीले)	23
<b>ठण्ड में बनाये जाने वाले व्यंजन</b>		
23.	मक्की के पानिये	24
24.	मक्की के लुच्चे	24
25.	मक्की के आटे के छेद वाले ढोकले	25
26.	मक्के की तीखे की बाटी	25
27.	बेसन के ढोकले एवं बेसन की तीखे की बाटी	26
28.	गेहूँ की बाटी, बाफले एवं मक्की के बाफले	26
29.	उड़द की छिलके वाली दाल	27
30.	आटे का चूरमा एवं लड्डू	27
31.	बेसन के गट्टे	28
32.	गेहूँ का खीचड़ा	28

लीलवे (हरे चने यानि छोड़ के दाने) से बने व्यंजन

33.	लीलवे (हरे छोड़) की दाल	29
34.	छोड़ के दाने की सब्जी	29
35.	लीलवे का बेसन	29
36.	लीलवे का जाजरिया (हरे चने का हलवा)	30
37.	लीलवे के भजिये	30
38.	लीलवे (हरे चने) की मिठाई	31
39.	छोड़ के दाने की मिली जुली सब्जियाँ तथा अन्य व्यंजन	31

गुड़ के व्यंजन

40.	गुड़ की मीठी थूली	32
41.	मातर (गुड़ तथा शक्कर की)	32
42.	गुड़ की पूड़ी और गुड़पारे	33
43.	गुड़ के चीले	33
44.	गुड़ का हलवा	33
45.	मैथीदाने के लड्डू	34

त्यौहार (दीपावली तथा होली) के अवसर पर

46.	हुकमणी पूड़ी	35
47.	खरमा	35
48.	मैदे के लड्डू	35
49.	देंतरे	36
50.	मीठी पूड़ी	36
51.	गोंद पाक	36
52.	बेसन की मिठाई	37
53.	जलेबी	37
54.	केशरिया भात	38
55.	खोपरा पाक	38

प्रतापगढ़ी विशेष व्यंजन

56.	खाजले की पूड़ी	39
57.	चने की दाल	39
58.	सेंव	40
59.	अमचूर	40
60.	बेसन की नुक्ती	41
61.	आमरस की नुक्ती	41

गर्मी के दिनों में बनाये जाने वाले व्यंजन

62.	बपड़ी (दो पड़ी रोटी)	42
63.	आमरस	42
64.	अमरता (आम का रायता)	42
65.	आमपाक	43
66.	कच्ची केरी के चीरिये	43

67.	अम्बागोटी (आम की गुठली की सब्जी)	44
68.	केरी का पणा	44
69.	आम पापड़	45
70.	आम पापड़ का रायता	45
71.	खरबूजे का पना	45
72.	पानी पतासे, पतासे का पानी	46
73.	तरबूज के छिलके की सब्जी	46
74.	कांजी बड़े	47
75.	हींग वाली कचोरी	47
<b>उपवास पूर्व एवं पश्चात् दिये जाने वाले व्यंजन</b>		
76.	हाटे वाली रोटी	48
77.	खाण्डवणिया	48
78.	आखे मूँग (साबुत मूँग)	49
79.	उकाली	49
80.	धनाकरा	49
81.	आटे एवं बेसन का हलवा	50
<b>प्रसव पश्चात् दी जाने वाली औषधियाँ और खाद्य वस्तुएँ</b>		
82.	विगारा	51
83.	हल्दी पिपरामूल की फाँकी	51
84.	काठा अजमा	52
85.	माजू फल की फाँकी	52
86.	सूँठ की राबड़ी	52
87.	नाना चरके की दवाइयों	52
88.	ओखद के लड्डू	53
<b>जापे (प्रसूति काल) में एवं बीमारी के वक्त खाना</b>		
89.	जावरी एवं सूँठ का खारिया	55
90.	खिचड़ी	55
91.	राब	56
92.	सुवा का पानी	56
93.	प्रसूता के संबंध में उपयोगी बातें	57
<b>सफर के लिये व्यंजन</b>		
94.	तरमा पूड़ी	58
95.	बेसन की पूड़ी	58
96.	आटे के शकर पारे	58
<b>विविध प्रकार के अचार</b>		
97.	नींबू का अचार	59
98.	नींबू का मीठा अचार	59
99.	केरी का अचार	59
100.	हरी मिर्च का अचार	60

## मौसम तथा अवसर के अनुरूप व्यंजन व्यवस्था

गर्मी के दिनों में आम की प्रचुर मात्रा होने के कारण ज्यादातर व्यंजन आम और केरी के होते हैं। इससे पूर्व सुबह के खाने में होता है, आमरस, चने की दाल, अमरता, आंबा गोटी की सब्जी, बपड़ी का प्रायः कॉम्बिनेशन रहता है। शाम के खाने में कच्ची केरी की चटनी, कच्ची केरी के चीरिये या पना रहता है।

गर्मी के मौसम में कांजी बड़े, दही बड़े और पानी पतासे अनायास ही मुँह में पानी ला देते हैं। इन चीजों में हींगड़ा अधिक वापरा जाता है। जो इसे स्वादिष्ट बना देता है।

बारिश के मौसम में भुट्टे के विविध व्यंजन बनते हैं। प्रतापगढ़ जैसे भी मक्का खाने के लिये प्रसिद्ध है। किसी जमाने में वहाँ सुबह शाम दोनों समय भी मक्का का उपयोग होता था।

लोग बारिश और ठण्ड के मौसम में गोठ यानि कि पिकनिक मनाते हैं और ऐसे में दाल बाफले या मक्की के पानिये अक्सर बनते हैं। हूमड़ समाज के खाने में उड़द की छिलके वाली दाल का बहुत उपयोग होता है। उड़द दाल, मक्का की रोटी, पानिये और बाफले के साथ खाई जाती है। इसके साथ ही गट्टे की सब्जी और चटनी जरूर बनती है। बारिश में या कड़क ठण्ड में गुड़ की मीठी थूली और खट्टी मीठी कढ़ी का योग बहुत अच्छा लगता है।

बारिश के मौसम में भजिये खाने का मन हो या मेहमान आ जायें तो आप तरह तरह के भजिये बना सकते हैं। जैसे कि गिलकी, तुरई, पालक, कच्चा पका केला, मिर्ची और कद्दू। बरसात में भुट्टे और ठण्ड के दिनों में लिलवे (हरे छोड़) के भजिये बना सकते हैं।

ठण्ड बरसात में छेद वाले ढोकले, तीखे की बाटी, खीचड़ा, मातर, भुट्टे और लीलवे का जाजरिया, भुट्टे के मीठे भजिये आदि भी बनाये जाते हैं। पुस्तक में प्रसवोत्तर काल में दिया जाने वाला भोजन, बीमार का भोजन, सफर में ले जाये जाने वाले भोजन की विधियाँ भी दी गई हैं। प्रत्येक व्यक्ति की रुचि के अनुसार व्यंजन विधियों में अंतर भी होता है। जैसे तो मैंने हमारी प्रचलित प्रायः सभी पारंपरिक भोज्य पदार्थों की विधियाँ संग्रहीत करने का प्रयास किया है। फिर भी कुछ छूट ही गया होगा। अगर कुछ त्रुटियाँ रह गई हों तो क्षमा करें।

### लुच्चे की पूड़ी

सामग्री: दो कटोरी आटा, 25 ग्राम तेल, आधा टी स्पून नमक

विधि: आटे में एक टी स्पून तेल और नमक डालकर थोड़ा कद्दा गूँदकर थोड़ी देर रखें। बाद में आटे को थोड़ा सा पानी डालकर अच्छा गूँदकर मुलायम करें ताकि पूड़ी नरम बने। पाटली पर जरा सा तेल डालकर हलके हाथों से रोटी की साइज की किन्तु रोटी से जरा मोटी पूड़ी बेलें। लोहे के मोटे तवे को गरम करके जरा सा तेल फैला कर पूड़ी डाल दें। थोड़ी ही देर में पलट दें। आँच तेज से थोड़ी कम कर दें। पहले से कुछ अधिक देर में पलटें किन्तु तवे पर चिपक कर दाग नहीं पड़ने चाहिए, नहीं तो पूड़ी फूलेगी नहीं। 4-5 सेकेण्ड में पुनः पलट कर सीधी तरफ एक टी स्पून तेल लगाकर पलट दें और लकड़ी के गट्टे ठण्डी रोटी से दबा कर फुलावें। फिर पलट कर तवे का तेल पोंछते हुए उतार लें।

इन पूड़ियों को फैला कर थोड़ा ठण्डा किया जाता है, रोटी की तरह गरम एक के ऊपर एक नहीं रखते। ये भोजन करने से पहली बना ली जाती है, ताकि एक साथ सभी को परोसी जा सके। इससे समय और ईंधन दोनों की बचत होती है। यह पूड़ी दूसरे दिन भी अचार या घी जीरालूण के साथ बहुत पसन्द की जाती है।

यह पूड़ी थोड़ी प्रेक्टिस से ही अच्छी बनती है। शुरु में नहीं फूलती, अच्छी नहीं बनती। बेलने, सिकाई करने और आँच सबका विशेष ध्यान रखना होता है। अच्छी प्रेक्टिस होने पर दो-दो मिनट में बन जाती है। इसमें तेल कम लगता है, इसलिये नुकसान नहीं करती।

## डबका वड़ा या डबका वड़ी

सामग्री : पापड़ खार, नमक (स्वादानुसार), मिर्च, जीरा, हींग, बेसन

विधि : 2 कटोरी उबलते पानी में आधा टी स्पून पापड़ खार, थोड़ा सा नमक, मिर्च, जीरा, हींग स्वादानुसार डालें। दूसरी ओर एक बड़े चम्मच बेसन में थोड़ा नमक, मिर्च, हींग, जीरा डालकर भजिये के घोल जैसा घोल तैयार करें। उबलते पानी में छोटे छोटे भजिये डालते जायें। धीमी आँच पर 10-15 मिनट तक उबालने के बाद गर्म गर्म ही रोट्टी या पूड़ी के साथ परोसें। बिना तेल की वस्तु होने से डिलीवरी वाली को या बीमारी में भी दे सकते हैं। इसमें मसाले कम या ज्यादा डाले जा सकते हैं, पर हल्दी नहीं डालें।

## मैथीदाने की सब्जी

सामग्री : मैथी दाना, तेल, हींग, जीरा, लाल मिर्च, नमक, धनिया पावडर, गुड़, इमली का पानी

विधि 1 : आधा कटोरी मैथी दाने को लगभग 1/2 घण्टा भिगोएँ। प्रेशर कुकर में पानी डालकर एक सीटी तक सिजायें। अगर कड़वापन पसन्द हो तो पानी से धो कर नहीं निकालें, गुणकारी होता है। थोड़ा तेल रखें, हींग, जीरा डालकर तड़कने दें। फिर 1/2 चम्मच बेसन, लाल मिर्च, नमक, धनिया पावडर स्वादानुसार डाल दें। सीजे हुए मैथी दाने डालें। इसमें थोड़ा गुड़ व इमली का पानी डालें। (बेसन की जगह तेल में आटा सेंककर भी डाल सकते हैं)। इसे थोड़ा रसेदार भी बना सकते हैं।

विधि 2 : मैथी दाने को उबलते पानी में डालकर करीब डेढ़ या दो घण्टे तक रख दें। दाने सीजकर फूल जायेंगे। कढ़ाई में तेल, जीरा, हींग डालकर थोड़ा आटा डालकर सेंक लेवें। मैथी दाने डाल दें। लाल मिर्च, नमक, पिसा धनिया, हल्दी, कुटी हुई सौंफ, थोड़ा इमली का पानी डालकर हिलावें। तैयार होने पर थोड़ा सा सरसों का तेल पसन्द हो तो डालें, लेकिन गुड़-शक्कर नहीं डालें।

## करपटे

**सामग्री :** करपटे प्रतापगढ़, रतलाम और आसपास के गाँव— कस्बों में मिलते हैं। हरे करपटे छोटे आँवले जैसे दिखते हैं। यह जंगलों में पेड़ों से प्राप्त होते हैं। सूखे करपटे काले रंग के दिखते हैं, स्वाद में तुरापन होता है।

**विधि :** कुकर में उबलते पानी में डालकर 3 सीटी लें। बाद में ठण्डा करें। बीज निकालकर 2-3 पानी से धो लें और कढ़ा निचोड़ दें। ध्यान रहे कि एक भी बीज नहीं रहे। तेल, राई, हींग, नमक, मिर्ची, हल्दी, जीरा, साँफ, धनिया डालकर छोंक दें। बाद में पाँच मिनट तक भून लें। मसाला थोड़ा तेज और तेल भी थोड़ा ज्यादा ही डालना चाहिए। ठण्डा होने के बाद स्वादानुसार एक छोटा चम्मच सरसों का तेल डालें, जिससे अचार जैसा स्वाद आता है।

यह सब्जी प्रसूता को भी खिला सकते हैं, परंतु तेल के बजाय घी में छोंकें और जरा सी काली मिर्च डालें। लाल मिर्च और सरसों का तेल नहीं डालें।

## मैथी की भाजी का बेसन

**सामग्री :** मैथी की भाजी 250 ग्राम, बेसन 6 बड़े चम्मच, हरी मिर्च, तेल, राई, जीरा, हींग, लाल मिर्च, हल्दी, नमक

**विधि :** मैथी की भाजी साफ करके धोयें और बारीक काटें। 5 चम्मच तेल में 2 हरी मिर्च (बारीक कटी), हींग, जीरा, राई, हल्दी डालकर मैथी को छोंकें। पानी डालकर 5-7 मिनट पकायें। मैथी सीज जाये तो उसके बाद बेसन डाल कर मिलायें और ढँक दें। थोड़ी देर बाद खुला रख के धीमी आँच पर पकायें ताकि खिल जाये। ऊपर से गरम मसाला डालें।

## ढीला बेसन (पतला बेसन)

सामग्री : बेसन 1 कटोरी, पानी साढे तीन या चार कटोरी, मिर्ची, हल्दी, जीरा, हींग, नमक स्वादानुसार, तेल, हरी मिर्च, हरा धनिया

विधि : बेसन में मसाले डालकर पतला ढोल बनावें, कढ़ाई में थोड़ा तेल, जीरा, हींग का बघार करें, कतरी हरी मिर्च डालें। लगातार हिलायें, गुठली नहीं पड़ने पावें। आँच धीमी कर दें और ढँक दें। सीजने पर हरा धनिया डालें। परोसने के बाद इसमें कच्चा तेल डालकर खाना भी पसन्द किया जाता है।

## पतोड़ी

सामग्री : 1 कटोरी बेसन, ढाई कटोरी पानी, 1 बड़ा चम्मच तेल, हींग-जीरा, धनिया, मिर्च, हल्दी, नमक स्वादानुसार

विधि : बेसन में पानी और मसाले डाल कर कढ़ाई में ढोलें। गुठलियाँ बिल्कुल न रहें। अगर ठीक से नहीं घुले तो छाछ बनाने की रवई घुमा दें। बेसन एक सार हो जाये तो गैस पर रखकर लगातार हिलायें। कढ़ा होता जायेगा, पर गुठलियाँ नहीं पड़ें, यह ध्यान रखें। मंदी आँच करके 5 -7 मिनिट पकने दें। कच्चा लगे तो कुछ देर और सिजायें। फिर तेल लगी थाली के दोनों ओर जल्दी से पतला पतला फैला दें। ठण्डा होने पर खड़े और आड़े कापे चाकू या तीखे खुरपे से लगायें। फिर खुरपे की सहायता से चौकोर टुकड़े उठाते जायें, चूरा न हो यह ध्यान रखें। फिर दूसरी कढ़ाई में तेल का बघार रखें। राई जीरा, जरा सी हींग डालें, मिर्च, पिसा सूखा धनिया डालकर हलके हलके हिलायें। चाहें तो हरा धनिया भी डालें। इसे दही डालकर बघार लगाकर रसेदार सब्जी भी बना सकते हैं। इसके रोल बनाकर ऊपर से बघार डालकर हरे धनिये से सजावट करके भी सर्व किया जा सकता है।

## जीरालूण (जीरावन)

जीरालूण के बिना प्रतापगढी खाना अधूरा है। किसी भी सब्जी या चाट को यह चटपटा बना देता है। अक्सर परांठे या लुच्छे की पूड़ी पर घी लगाकर जीरालूण बुरक कर रोल कर खाया जाता है। घी जीरालूण वाला खाखरा भी बड़ा अच्छा लगता है। सफर में जीरालूण ले जाना यदि भूल जायें तो सफर के खाने का मजा किरकिरा हो जाता है।

सामग्री : नमक 250 ग्राम, मिर्ची 250 ग्राम, लौंग 20 ग्राम, काली मिर्च 20 ग्राम, धनिया 25 ग्राम, साँफ 20 ग्राम, जीरा 20 ग्राम, हल्दी 25 ग्राम, सोंठ 25 ग्राम, हींगड़ा 10 ग्राम, काला नमक 50 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम, बादीयान के फूल 20 ग्राम, अकरकरा 5 ग्राम, बड़ी इलायची 5 ग्राम, शाहजीरा 5 ग्राम, सूखा पोदीना 10 ग्राम, सूखा धनिया पत्ती 10 ग्राम, जावित्री 5 ग्राम

विधि : सबको एकत्रित करके मिक्सर में पीस कर बेसन छानने की छलनी से छानकर पोलिथीन में पैक करके रखें। हवा पानी की नमी से बचाव करें।

## विविध प्रकार के पापड़

### मूंग पापड़

सामग्री : मूंग का मोगर 700 ग्राम, उड़द मोगर 300 ग्राम, काली मिर्च दाल 12 ग्राम, नमक 40 ग्राम, सज़ी 40 ग्राम, घी 5 ग्राम, हींग 2 ग्राम।

विधि : सबसे पहले मूंग मोगर व उड़द मोगर धोकर सुखा लें, फिर इन्हें मिलाकर सूखा आटा तैयार करें।

सज़ी के पानी की विधि :— सज़ी को कूटकर पाउडर बना लें। आधा लीटर पानी में पिसा हींग पावडर एवं सज़ी पावडर डालकर एक उबाला ले लें। पानी ठण्डा होने पर कपड़े से छानकर सज़ी का पानी तैयार करें।



पापड़



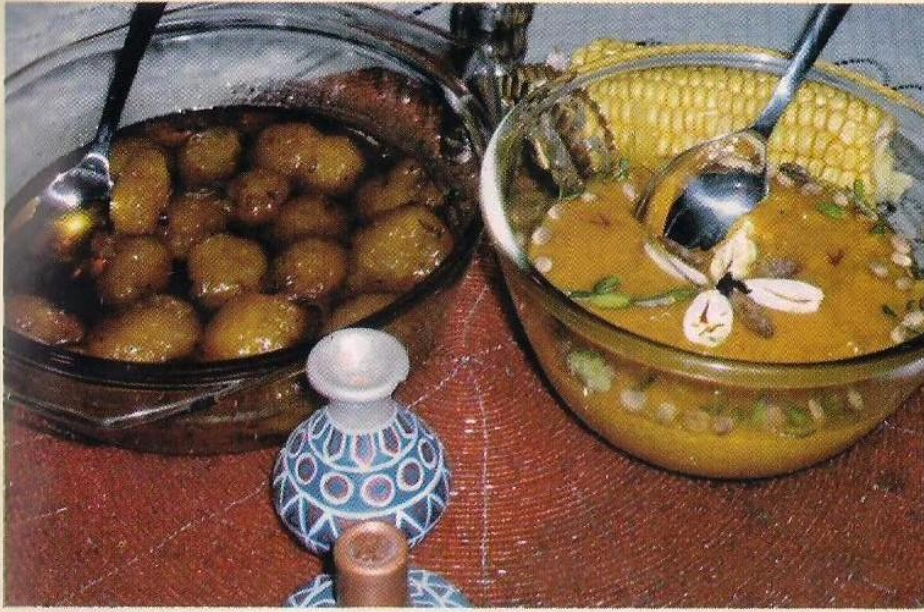
पापड़ के लोये



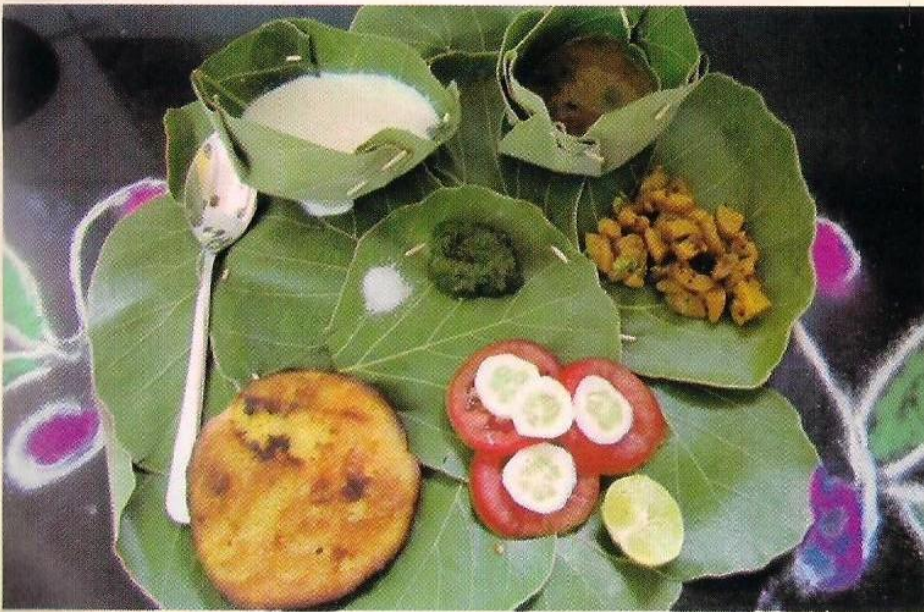
लुच्चा पूड़ी



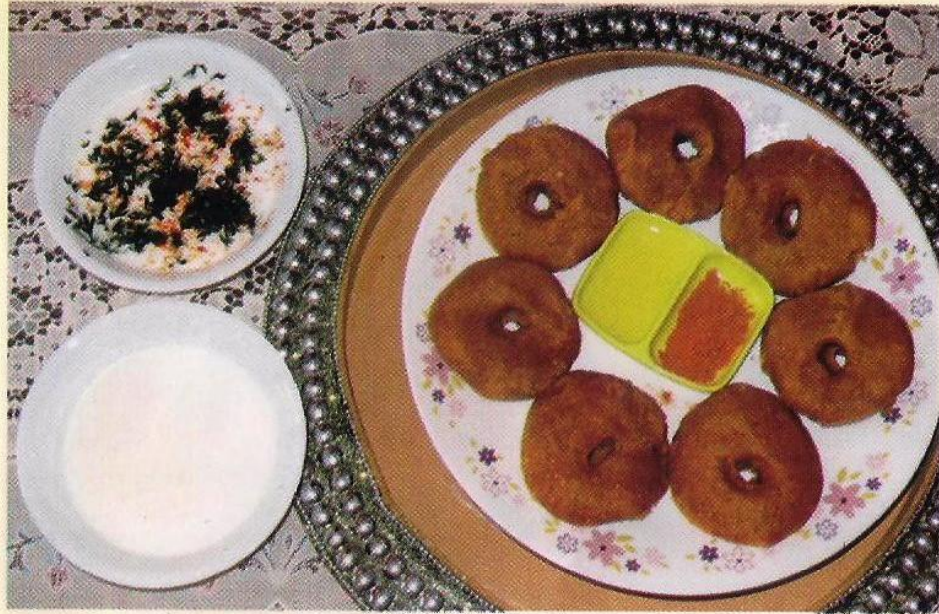
खाजले की पूड़ी एवं प्रतापगढ़ी पाँच पकवान



भुट्टे के मीठे भजिये (भुट्टे के गुलाब जामुन)  
भुट्टे का जाजरिया (हलवा)



मक्की के पानिये



मक्की के छेद वाले ढोकले



मक्की के बाफले

आटे को छानकर उसमें नमक, काली मिर्च की दाल डालकर सज़ी के पानी से कढ़ा आटा गूँथ लें। आटे को थोड़ा सा घी लगाकर अच्छी तरह कूटें। आटे के चार भाग कर लें। अब सज़ी के पानी से हाथ गीले कर हर एक भाग को टूपें। आटे को ज्यादा गीला न करें।  
**टूपने की विधि :-** हाथ सज़ी के पानी से गीले कर दोनों हाथों से आटे को हथेली के बीच से दबाते हुए खींचें। इससे आटा नरम (लचीला) हो जाता है व उसमें चमक आ जाती है।

अब टूपे हुए आटे का गोला बनायें। लकड़ी के पटिये पर रोल बनाकर धागे से समान आकार के लोए बनायें। बचे हुए तीनों भागों के साथ यही विधि दोहरायें। हर लोये को घी लगाकर ढँककर रखें। लकड़ी के पटिये पर थोड़ा सा घी लगाकर धारी वाले बेलन से छोटी छोटी टिकड़ियाँ बनाकर सुखायें। हल्का सूख जाने पर बड़ा पापड़ बनायें एवं छाया में सुखायें। बाद में सभी पापड़ पाँच मिनट के लिये धूप में डाल दें। ठण्डा होने पर एयर टाइट डब्बे में स्टोर करें।

## चने के पापड़

**सामग्री :** चने की दाल 500 ग्राम, उड़द मोगर 520 ग्राम, नमक 40 ग्राम, लाल मिर्च पावडर 40 ग्राम, लौंग पावडर 6 नग, जीरा पावडर (दरदरा) 5 ग्राम, सज़ी 40 ग्राम।

**विधि :-** उड़द मोगर को धोकर धूप में सुखा लें। चने की दाल एवं उड़द मोगर मिलाकर पीस लें। सज़ी का पानी तैयार कर ठण्डा कर लें। आटे को छानकर, नमक, लाल मिर्च पावडर, लौंग पावडर, जीरा पावडर डालें एवं अच्छे से मिलायें।

सज़ी के पानी से कढ़ा आटा बाँधकर कूटकर टूप कर लोए बनायें। लोए तेल लगाकर रख दें। स्टील की थाली पर तेल लगाकर प्लेन बेलन से बेलकर धूप में सुखायें। ठण्डा होने पर एयर टाइट डब्बे में स्टोर करें। तलकर या सँककर सर्व करें।

## उड़द पापड़

सामग्री : उड़द मोगर 1000 ग्राम, नमक 30 ग्राम, काली मिर्च दाल 12 ग्राम, जीरा 2 ग्राम, सजी 40 ग्राम, हींग 3 ग्राम, तेल 5 ग्राम

विधि :— उड़द मोगर धोकर सुखाकर आटा तैयार करें। सजी का पानी तैयार करें। आटे को छान कर नमक व काली मिर्च दाल अच्छे से मिलायें। (काली मिर्च दाल तैयार मिलती है या मिक्सर में भी तैयार कर सकते हैं।)

आटे के मिश्रण को सजी के पानी से कढ़ा बाँध लें। शेष विधि पूर्वानुसार

## काले पापड़

सामग्री : चने की दाल 500 ग्राम, उड़द दाल (मोगर) 250 ग्राम, छिलके वाली मूंद दाल या दाल की चूरी 250 ग्राम, तेल 50 ग्राम, नमक 40 ग्राम, पिसी लाल मिर्च 40 ग्राम, जीरा हल्का पिसा 5 ग्राम, लोंग पिसा हुआ 7 नग, सजी पिसी हुई 40 ग्राम, हींग 2 ग्राम।

विधि :— तीनों दाल मिलाकर पीसें (उड़द मोगर को धोकर सुखाकर वापरें)। सजी का पानी पूर्व में बताये अनुसार तैयार कर आटा बांधें।

शेष विधि पूर्वानुसार

नोट : मूंग के पापड़ के लोए कढ़े आटे के किन्तु शेष तीनों प्रकार के पापड़ के लोए का आटा थोड़ा मुलायम रखा जाता है। ये तीनों प्रकार के पापड़ बहुत पतले भी नहीं बनाये जाते और तलने पर ज्यादा अच्छे लगते हैं।

## पापड़ की सब्जी

**सामग्री :** 2 कच्चे पापड़ के टुकड़े, 2 टी स्पून तेल बघार के लिये, जीरा, हींग, मिर्च, धनिया नमक स्वादानुसार

**विधि :** टूटे पापड़ के उपयोग की दृष्टि से पापड़ पुराने हो जाने पर उनकी सब्जी बना ली जाती है। कढ़ाई में 2 टी स्पून तेल डालकर जीरा हींग डालें। फिर मिर्ची धनिया नमक डालें पर हल्दी नहीं डालें। पानी उबल जाने पर पापड़ के टुकड़े डालें। एक दो उबाल आने पर उतार लें। सीजे हुए मैथी दाने के साथ मिलाकर तेल में बघार कर इसकी सूखी सब्जी भी बनाई जा सकती है।

## फरकी दाल

**सामग्री :** मूँग या उड़द का मोगर जो भी बनाना हो उसका 1 कटोरी मोगर, तेल 1 टेबल स्पून, लाल मिर्च, हल्दी, पिसा धनिया, हींग, राई, जीरा, तेजपान, लौंग, पिसी काली मिर्च, नमक।

**विधि :** मोगर को धोकर आधा घण्टा भिगो दें। कढ़ाई या भारी भगोनी में बघार करें, और मोगर और मसाले डाल दें। डेढ़ गुना पानी डालकर ढँक दें। बीच में हिला देवें। आँच मंदी रखें। मूँग मोगर पानी में भी बन जाती है। अतः पानी पहले से ज्यादा नहीं डालें। सीजने पर गरम ही परोसें तो ज्यादा अच्छी लगती है।

## सुखाई हुई भाजी (मैथी और अफीम)

**सामग्री :** गरमी के दिनों में सब्जियाँ कम मिलती हैं तो सूखी अफीम की भाजी और मैथी की भाजी बनायी जाती है।

**विधि :** भाजी को अच्छी तरह धोकर थोड़ी देर उबालें। फिर पानी निथार कर उसमें थोड़ा सा बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया पावडर डालकर तेल में जीरे, हींग का बघार करें। पानी डालकर पतला करें और इमली की खटाई डालें। इसमें चने की दाल सिजाकर भी डाली जाती है। जहाँ इनकी पैदावार होती है, उस क्षेत्र में सूखी भाजियाँ बाजार में मिलती हैं।

## पुल्ले (चीले) और पुल्ले की सब्जी व रायता

**सामग्री :** बेसन, मिर्च, हल्दी, जीरा, हींग, नमक सभी स्वादानुसार,

**विधि :** बेसन का पतला घोल बनावें। सभी मसालों और हरा धनिया डालकर भारी तवे पर थोड़ा तेल फैलाकर तवे पर 2 बड़े चम्मच मिश्रण फैलावें। फैलाकर तवे पर थोड़ा तेल डालें और पलट दें। सीज जाये तो उतार लें। चटनी या टमाटर सॉस के साथ यह डिश गरमागरम अच्छी लगती है।

**विधि :** पुल्ले की सब्जी और रायता भी बनाया जाता है। बिलोये हुए दही को थोड़ा पतला करके राई जीरे का बघार कर पुल्ले के टुकड़े डालें। ठण्डा करके सर्व करें।

सब्जी बनाने के लिये घी, राई, जीरा, हींग, हरी मिर्च का बघार कर मिर्ची, हल्दी, धनिया, नमक स्वादानुसार डालकर उसमें थोड़ा दही घोंटकर डाल दें। पानी डालकर उबालें, फिर पुल्ले के टुकड़े डालकर एक उबाल आने पर गैस बंद कर दें। हरा धनिया एवं गरम मसाला डालकर सर्व करें। ठंड बरसात में सब्जी के अभाव में या पसंद होने पर बनाई जाती है, यह बड़ी स्वादिष्ट लगती है।

## बरसात में बनाये जाने वाले व्यंजन

### भुट्टे की दाल

**सामग्री :** दो देशी भुट्टे, 1 हरी मिर्च, चुटकी भर बेसन, नमक, घी, हींग, जीरा, हल्दी, लाल मिर्च

**विधि :** देशी भुट्टों को किस लें। भगोनी में थोड़ा घी डालकर उसमें जीरा, हींग डालकर कटी हरी मिर्च डालें। किसे हुए भुट्टों में नमक, लाल मिर्च एक चुटकी भर बेसन डालकर थोड़ा पानी मिलावें और बघार में डाल दें। आवश्यकतानुसार और पानी डाल कर करीब 10-15 मिनट तक उबालें। पकने पर छोटी चम्मच भर या स्वादानुसार शकर, गरम मसाला, हरा धनिया डालकर परोसें। खटाई के लिये नींबू का उपयोग करें।

### भुट्टे का बेसन (भुट्टे का किस)

**सामग्री :** आधा किलो नरम भुट्टे, 2 हरी मिर्च, लाल मिर्च, हलदी, नमक, तेल, 2 टेबल स्पून बेसन

**विधि :** भुट्टे को किसनी से किस लें। हरी मिर्च डालकर एक बार मिक्सर में थोड़ा मोटा पीस लें। बेसन और थोड़ा पानी इस घोल में डालें। कढ़ाई में 5 चम्मच तेल रखकर हींग, जीरा, राई, हल्दी डालें। धीमी आँच पर ढँककर पकाएँ। बीच में खोलकर हिलाते रहें। चिपकने ना पावे। अंत में गरम मसाला डालकर हिलायें। पसन्द अनुसार थोड़ी शकर भी डाल सकते हैं। हरा धनिया व नींबू से सजायें।

## भुट्टे का जाजरिया (हलवा)

सामग्री : 3 बड़े देसी भुट्टे, घी 50 ग्राम, शक्कर लगभग 150 ग्राम, मावा 100 ग्राम, थोड़ी सी केशर, इलायची, दाख, बादाम, पिस्ता, जायफल

विधि : भुट्टे को किसनी से किसकर थोड़ा मिक्सर में पीसें। अधिक बारीक न करें। फिर भारी कढ़ाई में घी डालकर काफी देर तक भूनें। भुट्टे का किस बिल्कुल फरका हो जाये और उसमें पूरी सिकाई होने पर सुगन्ध आने लगे तब मावा मिलाकर थोड़ा भूनें। दूसरी ओर गैस पर भगोनी में शक्कर और डेढ़ कटोरी पानी डालकर एक तार की पतली चाशनी बनावें और मिश्रण में मिला दें। अच्छी तरह से हिलावें, गुठलियाँ बिल्कुल नहीं रहें। फिर पिसी इलायची, पिसा जायफल, पिसी केशर, दाख और मेवा कतर कर डालें। लाजवाब जाजरिया तैयार है।

## भुट्टे के मीठे भजिये (भुट्टे के गुलाब जामुन)

सामग्री : 3 बड़े देसी भुट्टे, मावा 100 ग्राम, 2 चम्मच (टी स्पून) अरारोट, 200 ग्राम घी, 500 ग्राम शक्कर

विधि : भुट्टे को किसनी से किस कर यदि मोटा दाना हो तो एक बार मिक्सर में डाल कर जरा सा घुमा दें। फिर मावा और अरारोट मिलाकर 1 टी स्पून घी और पिसी इलायची डालें। इस मिश्रण को थोड़ा सा फेंटकर घी में भजिये तले पर इससे पूर्व एक तार की चाशनी बनावें और उसमें हलके गुलाबी रंग के होने तक तले हुए भजिये डालते जावें। भजिये चाशनी में डूबे रहेंगे तो अच्छी तरह से चाशनी पी लेंगे। ये देखने में भी सुंदर और खाने में भी स्वादिष्ट लगते हैं।

## भुट्टे के भजिये (नमकीन)

**सामग्री :** 3 बड़े देसी भुट्टे, तेल 200 ग्राम, बेसन 2 टेबल स्पून, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, हींग, गरम मसाला, हरी मिर्च, हरा धनिया।

**विधि :** भुट्टे को किसें पर थोड़ा रफेज भी जा जाये ऐसा किसें या दाने चाकू से उतार लें। भुट्टे के किस में 2 बड़े चम्मच बेसन मिलाकर सब मसाले एवं थोड़ा पानी डालकर हिलावें। इसे फेंटें नहीं, फिर थोड़ा गरम तेल डालकर कढ़ाई में गहरे गुलाबी रंग के भजिये तलें। हरी चटनी या टमाटर सॉस के साथ स्वादिष्ट लगते हैं। लोग बारिश के दिनों में इन्हें बड़े चाव से खाते हैं।

## भुट्टे के पुल्ले (चीले) एवं मूँग की दाल के पुल्ले

**सामग्री :** देशी भुट्टे 2 नग, बेसन 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च, हरा धनिया, लाल मिर्च, नमक, जीरा, हल्दी, हींग

**विधि :** नरम भुट्टे को किस कर उस किस में बेसन एवं मसाले मिलाकर मिश्रण थोड़ा पतला करें। तवे पर एक छोटा चम्मच तेल फैला कर 2 बड़े चम्मच घोल फैलाएँ। एक तरफ सिक जाने पर पलट दें। करारा सिक जाने पर दोनों तरफ थोड़ा थोड़ा तेल लगाकर उतार लें। हरी चटनी, टमाटर सॉस के साथ गरमागर्म सर्व करें।

मूँग की दाल के पुल्ले को पहले पनोरिये कहते थे। ये मूँग की छिलके वाली दाल गलाकर एवं पीस कर बनाये जाते हैं। विधि भुट्टे के पुल्ले जैसी ही है।

मूँग की दाल के चीले स्वाद परिवर्तन के लिये घी में बनाकर बीमार व्यक्ति को एवं प्रसूता स्त्री को भी दिये जा सकते हैं।

## ठण्ड में बनाये जाने वाले व्यंजन

### मक्की के पानिये

**सामग्री:** खाखरे के पत्ते, मक्की का आटा 500 ग्राम, दूध, नमक, घी 50 ग्राम मोयन के लिये

**विधि:** मक्की के आटे में नमक और घी मिलाने के बाद गरम दूध में थोड़ा पानी मिलाकर गूँथ लें। खाखरे के पत्तों पर गीले आटे का छोटा गोला फैलाकर ऊपर एक और पत्ता ढँक दें, दोनों पत्तों को बारीक लकड़ी की सली से चारों तरफ से सील करें और कण्डे की आँच पर सेकें या ओवन में बेक कर लें। बेक होने के बाद घी में डुबो कर निकाल दें। उड़द की दाल के साथ परोसें। साथ में धनिया, पुदीने की चटनी भी हो। पानिये मीठे दूध के साथ भी खाये जाते हैं।

**नोट:** खाखरे (टेसू) के पत्ते न मिल सकें तो बादाम के पत्ते भी उपयोग में ला सकते हैं। पानिये गैस तंदूर पर भी बनाये जा सकते हैं।

### मक्की के लुच्चे

**सामग्री:** मक्की (मक्का) का मोटा आटा, नमक, मिर्ची, जीरा, हींग, हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), मैथी की बारीक कटी भाजी (स्वादानुसार डाल सकते हैं),

**विधि:** मक्की के मोटे आटे में नमक, मिर्ची, जीरा, हींग, हरा धनिया अथवा बारीक कटी मैथी डालें। घोल बना लें (चिलड़े के घोल से थोड़ा गाढ़ा)। इस गाढ़े घोल को गरम तवे पर थोड़ा तेल डालकर फैलावें। एक तरफ से सीजने पर उसे आहिस्ता से पलट दें, फिर दोनों तरफ तेल लगाकर करारा करें। इसे धनिये की चटनी, टमाटर की मीठी चटनी, छाछ के साथ खाया जा सकता है।

## मक्की के आटे के छेद वाले ढोकले

**सामग्री :** मक्की का आटा 250 ग्राम, पानी 300 ग्राम, पापड़ खार 10 ग्राम, नमक 7 ग्राम, लाल मिर्च 5 ग्राम, जीरा 5 ग्राम, हींग स्वादानुसार, तेल 50 ग्राम

**विधि :** मक्की के आटे में सभी मसालें डालें, मसाले और आटे को मसलकर कुनकुने पानी से आटा मावा जैसा बाँध लें। उसके 10 बड़े पेड़े बनाकर उसमें ऊँगली से छेद कर लें। ढोकले के ऊपर हलका सा तेल लगायें, ताकि चिपके नहीं।

कुकर में पानी रखकर स्टील की रिंग के ऊपर स्टील की चलनी में तेल लगाकर छेद वाले ढोकले रख दें। दूसरी परत दो के ऊपर एक इस तरह जमायें।

कुकर का ढक्कन, बिना सीटी के रखें, 45 मिनट मंदी आँच पर होने दें। ढोकले बनने पर तेल या छाछ के साथ गर्म परोसें।

## मक्के की तीखे की बाटी

**सामग्री :** मक्की का मोटा आटा 250 ग्राम, पापड़ खार 10 ग्राम या सज्जी का पानी, नमक, लाल मिर्च, जीरा, हींग सभी स्वादानुसार, तेल 100 ग्राम

**विधि :** आटे में सभी मसाले, पापड़ खार डालकर करीब 3 टेबल स्पून तेल डालें, आटा गूँथ कर थोड़ा मसलें और उसकी बाटियाँ बना कर गर्म गैस तंदूर में रखें। थोड़ी थोड़ी देर में पलटते रहें। अच्छी तरह सिक जाने पर दोनों तरफ से तेल में डुबोयें पर तेल में डालकर नहीं रखें, अन्यथा बाटी काफी तेल पी लेगी।

अगर कम तेल पसन्द हो तो बाफले बनायें। बाफले मुलायम भी बनते हैं। इसकी सामग्री एवं विधि उपरोक्त अनुसार ही है, पर इसमें आटे में भी तेल कम डाला जाता है और जरा सा तेल चुपड़ कर उबाल लिया जाता है, या छलनी रख कर भी भाप में पका लिया जाता है, फिर ओवन में सेंक कर तेल लगाकर या बिना तेल के छाछ के साथ खाये जाते हैं।

## बेसन के ढोकले एवं बेसन की तीखे की बाटी

**सामग्री :** बेसन 250 ग्राम, पापड़ खार 3 टी स्पून, नमक एक टी स्पून, लाल मिर्च 2 टी स्पून, जीरा 1 टी स्पून, हींग, तेल एक कटोरी

**विधि :** बेसन में मसाले एवं तेल डालकर सड़ी का पानी या पापड़ खार डालें। करीब 3 टेबल स्पून तेल डालकर आटा कढ़ा गूँथें। फिर उसे थोड़ा मुलायम करें। बाटी का आकार बना कर ओवन या तंदूर में सेकें। इस में आँच बहुत मंदी चाहिए। सिकने पर तेल लगाकर परोसें।

ढोकले बनाने की भी विधि तो उपरोक्त अनुसार ही है, पर ढोकले कुकर में छलनी रख कर सिजाये जाते हैं। बाटी आकार में थोड़ी छोटी और मोटी होती है, जबकि ढोकले थोड़े पतले बड़े और बीच में छेद वाले बनाये जाते हैं। प्रायः मक्की और चने के ढोकले एक साथ बनाये जाते हैं। दोनों बाटियाँ भी एक साथ बनाई जाती हैं। चने के ढोकले तेल से और मक्की के प्रायः छाछ से खाये जाते हैं। इनके साथ जीरावन और पापड़ अवश्य सर्व

## गेहूँ की बाटी - बाफले एवं मक्का के बाफले

**सामग्री :** मोटा आटा 1 किलो, घी 300 ग्राम, नमक

**विधि :** आटे में करीब 100 ग्राम घी या तेल का मोयन और नमक डालकर मुलायम ही ओसन लें। इसे न गूँदे, न ही देर तक रखें, तुरंत ही बाटी बनाकर कण्डे पर, ओवन पर या गैस तन्दूर में सेकें। बार बार पलटते रहें। सिक जाने पर घी में डुबोयें। अगर बाफले बनाने हों तो उबलते पानी में डालकर कुछ देर उबालें। निकालकर पानी सूखने दें फिर ओवन में सेकें।

कुछ लोग बाफले में थोड़ा सा बेसन भी डालते हैं और दही या मलाई भी। आपको जो पसन्द हो डालें, पर बाफले अच्छे फूलने चाहिए।

मक्का के बाफले में मोयन की जरूरत नहीं रहती। कुनकुने पानी से ओसन कर ऊपर से थोड़ा तेल लगाकर उबलते पानी में डालें। शेष विधि गेहूँ के बाफले जैसी ही है।

## उड़द की छिलके वाली दाल

सामग्री : आधी कटोरी उड़द की दाल, थोड़ी चने की दाल, घी, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, हींग, लोंग, तेजपान

विधि : दाल को आधा घण्टा गलार्ये, अब इसे कुकर में चढ़ा दें। 1-2 सीटी आने के बाद धीमी आँच पर रखें, किन्तु बहुत देर तक नहीं, अन्यथा दाल चिकनी हो जायेगी।

भगोनी में घी डालकर हींग, जीरा और 2 लोंग डालें। इस दाल में घी और हींग की मात्रा भी अन्य दालों से ज्यादा रहे तो अच्छी लगती है। बघार में कटी हरी मिर्च डालकर लाल मिर्च एवं हल्दी डालते ही थोड़ा पानी डालें। नमक डालकर इसे थोड़ा उबालकर फिर दाल डालें, यह दाल गाढ़ी ही अच्छी लगती है तथा इसे घाँटते नहीं हैं। गरम मसाला, हरा धनिया डालकर परोसें। नींबू या कच्ची केरी की खटाई डालें। यह दाल बाफले/ बाटी के साथ अच्छी लगती है।

## आटे का चूरमा एवं लड्डू

सामग्री : मोटा आटा 500 ग्राम, शक्कर बूरा 500 ग्राम, घी 200 ग्राम, इलायची, किशमिश

विधि : आटे में करीब 100 ग्राम गरम घी डालकर अच्छी तरह मिलायें, फिर कुनकुने पानी से कड़ा गूंधकर डट्टे (मोटी बड़ी बाटी जैसा) बनाकर कण्डे – ओवन या तंदूर में अच्छा सेंकें। फिर बारीक चूरा करके छलनी से छान कर शेष घी में मंदी आँच पर थोड़ी सिकाई करें। कुछ ठण्डा होने पर शक्कर बूरा मिलाकर मेवे डालें और लड्डू बनायें। लड्डू नहीं बाँधना हों तो चूरा ही सर्व करें।

## बेसन के गट्टे

**सामग्री :** बेसन एक कटोरी, नमक, मिर्च, जीरा, हींग, मोयन के लिये तेल

**विधि :** बेसन में नमक, मिर्च, जीरा, हींग सभी स्वाद अनुसार डालकर थोड़ा सा तेल का मोयन डालकर बेसन को रोटी के आटे जैसा गूँथ कर हथेली के दबाव से थोड़ा मथें। फिर उबलते पानी में बेसन के गट्टे बना कर डालें। बेसन के गट्टे लंबी उंगली जैसे बनावें। थोड़ा तेल का हाथ लगाकर उबलने के लिये कढ़ाई में डालें। करीब 15 मिनट उबालें। पानी से बाहर निकाल कर ठण्डा करके मोटे चिप्स जैसे कतरें। तेल, राई, जीरा, हींग, तिल्ली, हरी मिर्च रखकर बघार करें, ऊपर से थोड़े मसाले और हल्दी भी डालें। हरा धनिया बुरक दें। गट्टे अगर रसेदार बनाना हों तो तिल्ली नहीं डालें। बाकी बघार की सामग्री डालकर मसाला थोड़ा पानी डालकर भूनें। फिर दही फेंट कर डालें। गट्टे के कटे हुए टुकड़े डालकर उबालें। उसमें गरम मसाला और हरा धनिया डालकर परोसें। अगर दही खट्टा कम हो तो थोड़ा पिसा अमचूर डालें।

## गेहूँ का खीचड़ा

**सामग्री :** कूटे हुए गेहूँ का खीचड़ा 1 कटोरी, पानी एक कटोरी, दूध 250 ग्राम, शक्कर डेढ़ कटोरी, बदाम, खोपरा, चारोली, इलायची, केसर

**विधि :** खीचड़ा गरम पानी से धोकर उबलते पानी में डालकर 6 सीटी लेवें। फिर ठण्डा होने पर कुकर खोलें, अगर सीजने में कसर हो तो हिलाकर फिर सिजावें। आँच धीमी करें और पानी जरूरत पड़ने पर गरम ही डालें। सीजने पर घोटें और दूध डालकर उबालें। शक्कर डाल दें। उबाल आने पर मेवा डालें। केसर दूध में घोलकर डालें। अंत में इलायची डालकर गरमागरम सर्व करें। यह बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

## लीलवे ( हरे चने यानि छोड़ के दाने ) से बने व्यंजन लीलवे ( हरे छोड़ ) की दाल

सामग्री ( 3-4 लोगों के लिये ): आधी बड़ी कटोरी दाने, 1 हरी मिर्च, दो टी स्पून घी, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, थोड़ा सा हींग।

विधि : दानों को मिक्सर में थोड़ा पीस लें ( बहुत बारीक नहीं ), फिर थोड़ा पानी डालकर भगोनी में बघार करके मिश्रण डाल दें। हिलाकर करीब 15 मिनट मंदी आँच पर सीजने दें। पसन्द हो तो थोड़ी शकर डालें, गरम मसाला, सीजने के बाद डालें। परोसकर थोड़ा नींबू का रस डालें, यह पतली या गाढ़ी अपनी पसंद अनुसार बनाई जा सकती है।

## छोड़ के दाने की सब्जी

सामग्री : 1 कटोरी छोड़ के दाने, घी, राई, जीरा, हींग, तेल

विधि : छोड़ के दाने धोकर घी, राई, जीरा, हींग का बघार करके सिजावें। थोड़ा पानी डालकर रसीला बनावें। अगर फरके बनाना हों तो कढ़ाई में थोड़ा ज्यादा तेल डालकर बघारें। कुकर में भी बना सकते हैं।

## लीलवे का बेसन

सामग्री : बेसन, छोड़ के दाने, तेल - राई, जीरा, हींग, नमक, मिर्च, गरम मसाला, हरा धनिया, हरी मिर्च, नींबू

विधि : कढ़ाई में तेल गरम करके राई, हींग, जीरे का बघार करें। कतरी हरी मिर्च डालें और दाने और मसाले डालकर थोड़ा पानी डालें। थोड़ा सीजने के बाद बेसन डालें और हिलाकर ढँक दें। एक दो बार हिलायें और अच्छी तरह से सीजने पर खुला रखकर थोड़ी देर उलट पलट करें, ताकि चिपके नहीं। फरका होने पर हरा धनिया और नींबू डालकर परोसें।

पिसे दाने का बनाना हो तो दाने दरदरे पीस लें और बघार उसी तरह करें, थोड़ा बेसन और मसाले डालकर सिजायें। सीजने पर गरम मसाला, हरा धनिया डालें। नींबू डालकर परोसें।

## लीलवे का जाजरिया (हरे चने का हलवा)

सामग्री : 250 ग्राम हरे छोड़ के दाने, 250 ग्राम शक्कर, 50 ग्राम मावा, 50-60 ग्राम घी, इलायची, जायफल, किशमिश, बादाम

विधि : हरे चने को पीसकर कढ़ाई में घी डालकर सेकें। मंदी आँच पर फरका होने तक सिकाई करें। भगोनी या कढ़ाई में शक्कर में करीब 400-500 ग्राम पानी डालकर एक तार की चाशनी बनायें। उसमें सिका मावा और मिश्रण को मिलाकर चाशनी में डालते और हिलाते जायें। गुठली नहीं पड़े। फिर एक उकाला लेकर उतार लेवें। इलायची, जायफल, किशमिश, बादाम पसन्द अनुसार डालें और ड्रायफ्रूट की सजावट करके परोसें। यह बहुत ही जायकेदार डिश है।

## लीलवे के भजिये

सामग्री : बेसन 250 ग्राम, छोड़ के दाने करीब 100-150 ग्राम, हरी मिर्च, हरा धनिया, हींग, जीरा, मिर्च, हल्दी, नमक स्वादानुसार, थोड़ा सा गरम मसाला

विधि : बेसन में मसाले डालें, फिर पानी डाल कर भजिये का घोल बनावें। थोड़ा फेंटकर धुले हुए दाने डालें। एक बड़ा चम्मच गरम तेल का मोयन डालें और गर्म तेल में भजिये बनायें। दाने बहुत बड़े हों तो पिसे दाने के भजिये बनावें। इसी विधि से मटर के भी भजिये बनाये जाते हैं।

पिसे दाने के भजिये में बेसन कम डाला जाता है, मसाले वही डाले जाते हैं। पर घोल थोड़ा कट्टा रखते हैं।

## लीलवे ( हरे चने ) की मिठाई

सामग्री : हरे छोड़ के दाने 500 ग्राम, मावा 200 ग्राम, शक्कर 500 ग्राम, घी 100 ग्राम , इलायची, जायफल, दाख, बादाम

विधि : दानों को धोकर बारीक पीस लें। पीतल की भारी कढ़ाई या नॉनस्टिक कढ़ाई में घी डालकर मिश्रण की धीमी आँच पर सिकाई करें। ख़ूब फरका हो जाये, फिर मावा गरम करके मिला दें। शक्कर की गाढ़ी चाशनी बनावें। हलके हाथों से गोली बनने लगे ऐसी चाशी बनाकर मिश्रण डालते और हिलाते जायें। घोल को थोड़ा ठण्डा होने दें। इलायची जायफल पीस कर डालें, घोल थोड़ा कुनकुना हो तब थाली में घी लगाकर जमा दें। बादाम कतर कर बुरक दें। 4-6 घण्टे में जब जम जाये तब मिठाई के पीस बनावें।

## छोड़ के दाने की मिली जुली सब्जियाँ तथा अन्य व्यंजन

मैथी तथा अफीम की हरी भाजी में भी छोड़ के दाने डाले जा सकते हैं और अन्य सब्जियों में भी पसन्द के अनुसार दाने डाले जाते हैं।

छोड़ के दाने के परांठे और कचौरियाँ भी बनाई जाती हैं। इसके लिये भरावन पिसे दाने के बेसन की तरह ही तैयार किया जाता है। मसाला थोड़ा तेज ही होता है, परांठे अन्य भरवाँ परांठों की तरह ही बनाये जाते हैं। कचोरी में भी मूँग की दाल की जगह लीलवे का भरावन भरा जाता है। छोड़ के चीले भी बनाये जाते हैं। जैसे मटर के दाने के साथ कई सब्जियाँ बनाते हैं, वैसे ही सब्जियाँ छोड़ के दाने के साथ मिलाकर बनाई जाती हैं।

## गुड़ की मीठी थूली

**सामग्री:** एक कटोरी थूली (दलिया), गुड़, घी, इलायची, बादाम, किशमिश, खोपरा  
**विधि:** एक कटोरी थूली को एक बड़ा चम्मच घी डालकर सेंक लेवें (बादामी रंग का होने तक), एक कटोरी थूली में ढाई कटोरी पानी के नाप के अनुसार पानी लेकर उबालें। उबलते पानी में थूली डालें। 1-2 उबाले आने के बाद धीमी आँच पर थूली सिजावें।

थूली के वजन का डेढ़ गुना गुड़ लेकर जरा सा पानी डालकर गुड़ का पानी छानकर थूली में डालें। 1-2 उबाल लेकर धीमी आँच कर दें। ऊपर से एक बड़ा चम्मच घी डालें। इलायची, बादाम, किशमिश व खोपरा डालें।

**नोट:** भारी बर्तन में बनायें ताकि जले नहीं। कुकर में भी थूली बनाई जा सकती है, पर थूली सिजाकर ही गुड़ का पानी डालें नहीं तो थूली सिजेगी नहीं, कुकर में पानी थोड़ा कम डालना चाहिए।

## मातर (गुड़ तथा शक्कर की)

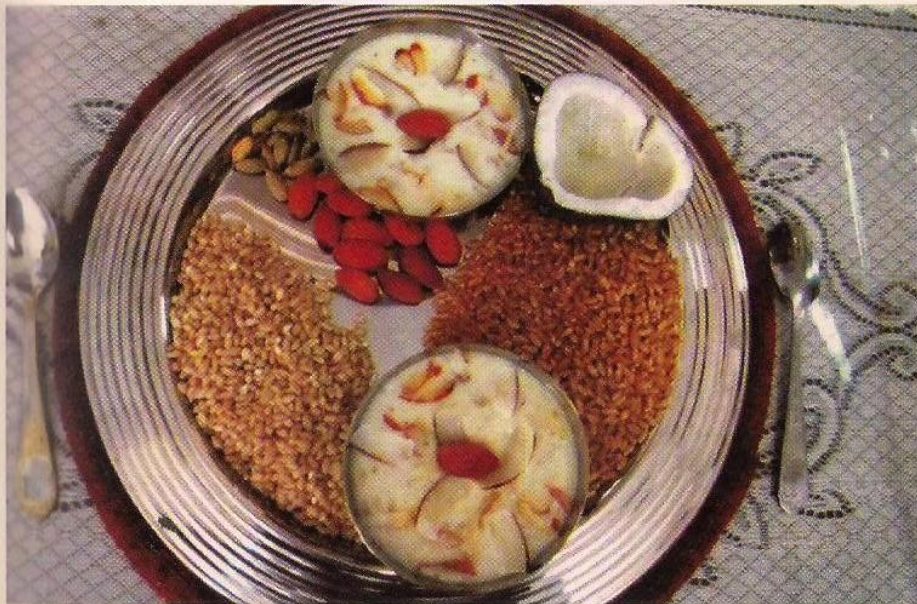
**सामग्री:** 1 कटोरी गेहूँ का आटा, आधी कटोरी घी, पौन कटोरी शक्कर, आधी कटोरी पानी, सौंफ, इलायची

**विधि:** आटे को घी डालकर धीमी आँच पर सेंक लेवें। कढ़ाई भारी हो तथा खुरपे से लगातार हिलाते रहें। हलके गुलाबी रंग का हो जाने पर उसे डेढ़ तार की चाशनी बनाकर डाल दें। अच्छे से हिलायें, गुठलियाँ नहीं पड़नी चाहिए। पिसी इलायची डालकर घी लगी हुई प्लेट में फैला दें। ऊपर से थोड़ी सौंफ डाल दें (अगर पसंद हो तो), जमने पर मिठाई की तरह पीस बना लेवें।

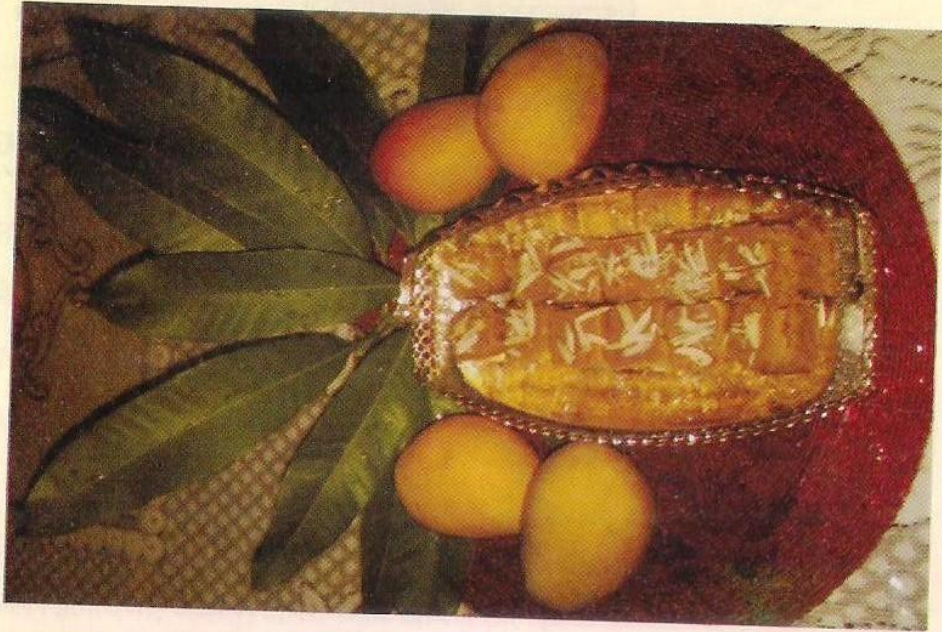
इसी तरह गुड़ की मातर बनाई जाती है। गुड़ का पानी छानकर चाशनी बनाई जाती है।



लीलवे का जाजरिया (हलवा) एवं भजिये



गेहूँ का खीचड़ा



आम पाक



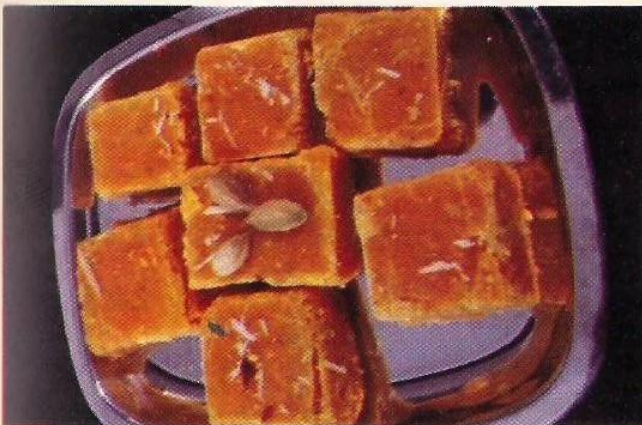
ओखद के लड्डू



जलेबी



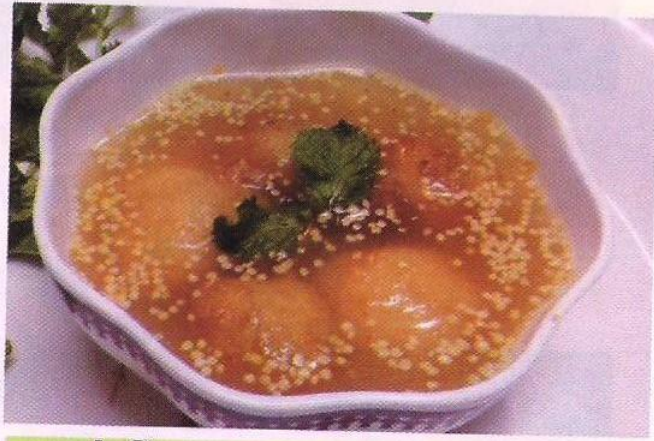
खोपरा पाक



बेसन की बर्फी



हुकमणी की पूड़ी



कांजी वड़ा



हींग वाली कचोरी

## गुड़ की पूड़ी और गुड़पारे

**सामग्री :** 500 ग्राम आटा, 125 ग्राम गुड़, 50 ग्राम तेल (मोयन के लिये), 250 ग्राम तेल तलने के लिये

**विधि :** गुड़ को गलाकर गाढ़ा पानी बनावें और छान लें। आटे में तेल का मोयन डालकर खूब मिलायें, फिर गुड़ का कुनकुना पानी डालकर आटे को पूड़ी जैसा गूँथ लें। फिर छोटी छोटी पूड़ियाँ बेलें। कुछ पूड़ियों को बड़े आकार में बेलें और शकर पारे के आकार में काट लें। पूड़ियों के साथ पोलिथिन पर सूखने के लिये फैला दें। करीब एक घण्टे बाद पलट कर फिर एक घण्टा सुखायें। अगर पूड़ियाँ ठीक से नहीं सूखी हों तो थोड़ी देर और सुखाकर इनमें भी छेद करके तेल में मंदी आँच पर तलें। पेपर नैपकिन पर फैला कर तेल सुखा लें।

## गुड़ के चीले

**सामग्री :** गेहूँ का आटा 2 कटोरी, गुड़ 1 कटोरी, घी या तेल, पिसी इलायची

**विधि :** आटे में पानी डालकर पतला घोल बनाकर कुछ देर रखें। इलायची डालकर मोटे तवे पर घी या तेल लगाकर घोल को फैलावें। किनारे पर थोड़ा घी या तेल चारों तरफ लगावें। खुरपे की सहायता से पलटें, सिकने पर घी या तेल लगाकर उतार लें। इसे दही के साथ खाया जाता है। बरसात में मीठे नमकीन चीले एक साथ बनाये जाते हैं।

## गुड़ का हलवा

**सामग्री :** एक कटोरी आटा, एक कटोरी गुड़, आधी कटोरी घी, इलायची, मेवा

**विधि :** गुड़ में आटे का दो गुना पानी डालकर गरम करें और छान लें। दूसरी तरफ आटे को घी में मंदी आँच पर सेंकें। गहरा भूरा होने पर गुड़ का पानी डालकर हिलायें और मंदी आँच पर रखें। बाफ आ जाये तब इलायची और मेवा डालें। यह ठण्ड बरसात में अच्छा लगता है। डिलीवरी वाली महिला को भी दिया जाता है।

## मैथी दाने के लड्डू (ठण्ड के दिनों में बनाये जाने वाले पौष्टिक लड्डू)

सामग्री : मैथी दाना 100 ग्राम, दूध ढाई लीटर, गुड़, शक्कर, कीटी + मेवे मसालों के बराबर गुड़ + शक्कर, आधा गुड़ आधी शक्कर पसंद अनुसार। सफेद मिश्री 100 ग्राम, माजू फल 50 ग्राम, गोखरू 25 ग्राम, नेगड 25 ग्राम, नागकेशर 25 ग्राम, अकरकरा 25 ग्राम, सितावरी 25 ग्राम, कमरकस गूंद 25 ग्राम, बायबिडंग बायपुमा दोनों मिला के 25 ग्राम, वंसलोचन 25 ग्राम, खारक 100 ग्राम, पिपरामूल 50 ग्राम, खड़ी सोंठ 50 ग्राम, बड़ी काली इलायची 25 ग्राम, हरी इलायची 25 ग्राम, जायफल 1 नग, लींडी पीपर 10 ग्राम, जावित्री 5 ग्राम, काली मिर्च 25 ग्राम, लौंग 10 ग्राम, दाल चीनी 10 ग्राम, खोपरा गोला बड़ा 2 नग, दाख 100 ग्राम, मगज बादाम 300 ग्राम, पिस्ता 100 ग्राम, केशर 1 ग्राम।

विधि : 100 ग्राम मैथीदाने को मोटे आटे जैसा मिक्सर में पीस लें। घी डाल कर थोड़ा हलका सेंक लें। उसमें एक लीटर गरम दूध डाल दें। दो या तीन घण्टे तक पड़ा रहने दें। बाद में डेढ़ लीटर दूध और डाल दें। गैस पर कढ़ाई में उसकी किटी बनाने रख दें। थोड़ा गाढ़ा हो जाये तो माजू फल का पावडर और सफेद मिश्री का पावडर घी में भूनकर उसमें डाल दें। सब की किटी बना लें। किटी बिल्कुल फरकी हो जाये, ऐसी बनावें। बाकी दवाइयों के पावडर को भी घी के साथ मिलावें फिर गोली बने, वैसी चाशनी लेवें। चाशनी में थोड़ा घी डालें और मिला दें। बाकी सब दवाइयों के पावडर डाल दें। केशर, दाख भी डाल दें। इलायची, जायफल, लींडी पीपर, काली मिर्च, वंसलोचन सबका पावडर मिला दें। फिर कतरी हुई बादाम व किसा हुआ खोपरा वगैरह घी में सेंक कर डाल दें। बाद में गूंद के फूले डालें। सब को अच्छी तरह से हिला लें। ठण्डा होने पर फिर लड्डू बना लें।

## त्यौहार : दीपावली तथा होली के अवसर पर

### हुकमणी पुड़ी

**सामग्री :** आटा 500 ग्राम , बेसन 100 ग्राम, आधी कटोरी घी (मोयन के लिये), 100 ग्राम नमक, जीरा, अजवाइन (स्वादानुसार), तेल (तलने के लिये) 250 ग्राम, नाप से 3 कटोरी आटा, 1 कटोरी बेसन, आधा कटोरी घी

**विधि :** बेसन को आटे में मिलायें और नमक डालें, फिर अजवाइन और जीरे को हथेलियों से थोड़ा मसल कर डालें और मोयन डालकर अच्छी तरह मिलावें, कुनकुने पानी से खूब कड़ा गूंध कर तुरंत आटे के छोटे छोटे लोये बनाकर थोड़ी मोटी पूड़ी बेलें और प्लास्टिक पर सुखा दें (धूप में नहीं)। एक घण्टे बाद पलट दें। फिर एक घण्टा और सूखने पर प्रत्येक पूड़ी में काँटे से 8-10 छेद करें और थोड़ी धीमी आँच पर तलें। अगर पूड़ियाँ फूल रही हों तो छेद ठीक से करें। चाहें तो पेपर नेपकिन पर फैला दें। ये पूड़ियाँ जीरावन और अमचूर की लौंजी के साथ खाई जाती हैं।

### खरमा

**सामग्री :** बेसन 500 ग्राम, 2 बड़े चम्मच तेल (मोयन के लिये), नमक, मिर्ची, हींग, स्वादानुसार, वैसे इसमें मिर्ची हींग की मात्रा ज्यादा ही चाहिए, जीरा (दरदरा पिसा हुआ), पापड़ खार 2 टी स्पून

**विधि :** बेसन में तेल एवं मसाले, पापड़ खार, सब वस्तुएँ डालकर अच्छी तरह मिला लें। ठण्डे पानी से कड़ा गूंधकर छोटे लोए बनायें और चकले पर या थाली पर जरा सा तेल लगाकर पूड़ी से थोड़ा मोटा बेलें। धूप में 15-20 मिनिट सुखाकर रख लें। माइक्रोवेव या गैस पर सेंककर ऊपर से मीठा तेल लगा कर परोसें। इसे तल कर भी रखा जा सकता है। दीवाली के दिनों में नमकीन के रूप में खरमा बनाये जाते हैं।

### मैदे के लड्डू

**सामग्री :** 200 ग्राम मैदा, 200 ग्राम शक्कर बूरा, 100 ग्राम घी, पिसी इलायची, 4-5 बादाम, 4-5 पिश्ते, पसंद हो तो 25 ग्राम तला हुआ गोंद

**विधि :** मैदे को लोहे की भारी कढ़ाई में घी डालकर धीमी आँच पर सिकाई करें। बहुत अच्छा बादामी रंग का होने और सिक जाने की खुशबू आने पर आँच से नीचे उतारें। अगर घी कम लगे तो और भी डाला जा सकता है। थाली में फैलाकर थोड़ा ठण्डा करें, फिर शक्कर का बूरा डालकर मिलावें। फिर गोंद के फूले, मेवा, इलायची डालकर छोटे छोटे लड्डू बनावें।

## दैंतरे

सामग्री : मैदा 500 ग्राम, घी (मोयन के लिये) 125 ग्राम, घी (तलने के लिये) 250 ग्राम

विधि : मैदे में घी गरम करके डालें और अच्छी तरह से मिला लें। कुनकुना पानी थोड़ा थोड़ा डालकर एक दम कड़क गूँथ लें। मैदे की मोटी पूड़ी बनाकर गोल ढक्कन या छोटी कटोरी से काट लें। ये मठरी से थोड़े बड़े और काफी मोटे बनाये जाते हैं। इन्हें पोलिथिन पर करीब 4 घण्टे तक छाँव में सुखावें। 2 घण्टे बाद पलट दें। तलने के पहले इनके बीच में 4-5 छेद करें। घी में बहुत धीमी आँच पर तलें। इन्हें तलने में काफी समय लगता है। अंदर से कच्चे नहीं रहने चाहिए। दोनों तरफ हलका बादामी रंग होने पर निकाल लें। इन्हें कोरा या फिर जीरालूण के साथ खाया जाता है।

## मीठी पूड़ी

सामग्री : मैदा - 1 किलो, घी (मोयन के लिये) 150 ग्राम, दूध, शक्कर 1 किलो

विधि : मैदे में घी का मोयन लगाकर कुनकुने दूध या पानी से मैदा गूँथ लें। छोटी छोटी पूड़ियाँ बनाकर छाँव में प्लास्टिक पर सुखावें। 3-4 घण्टे सूखने के बाद शक्कर की चाशनी बना लें। चाशनी डेढ़ तार की अर्थात् जलेबी की चाशनी से थोड़ी गाढ़ी होनी चाहिए। पूड़ी तलने के पहले उसमें 2-3 छेद कर दें। कड़ाही में घी गरम करके पूड़ी हलकी बादामी रंग की तलकर गरम गरम चाशनी में डाल दें। आहिस्ते से झारी से निकालकर थाली में जमाते जायें। थाली को टेढ़ा रखें जिससे अधिक चाशनी निकल जाये और उसे कड़ाही में डाल दें। चाशनी ठण्डी हो जाये तो वापस गर्म कर लें।

## गोंद पाक

सामग्री : मावा 500 ग्राम, शक्कर 250 ग्राम, इलायची, गोंद 50 ग्राम

विधि : मावे को अच्छा गरम करें, बूरा बन जावे ऐसी कड़क चाशनी लें फिर मावे को उसमें मिला दें। ठण्डा होने पर घी में तले हुआ गोंद के साथ पिसी हुई इलायची मिलाकर ट्रे में घी लगाकर जमा देना चाहिए। ध्यान रहे कि बहुत गरम मिश्रण में तला हुआ गोंद डालने पर गोंद चिकना हो जाता है। जमाने के पहले भी थोड़ा ठण्डा हो जाये तभी जमाना चाहिए। ऊपर से मेवे से सजावट करें और जमाने पर पीस परोसते समय ही निकालने चाहिए, क्योंकि यह थोड़ा मुलायम होता है, कड़क पीस नहीं होते।

## बेसन की मिठाई

**सामग्री :** बेसन 500 ग्राम, शक्कर 700 ग्राम, मावा 200 ग्राम, तलने के लिये घी 200 ग्राम, मोयन के लिये घी 50 ग्राम, इलायची, बादाम, पिस्ता, दाख, खाने का मीठा पीला रंग आवश्यकतानुसार

**विधि :** बेसन में घी का मोयन डालकर अच्छी तरह से मिला लें, फिर कुनकुने पानी से खूब कट्टा गूँथ कर उसके मुठिये बनावें। मुठियों को घीमी आँच पर तलें। बादामी रंग के होने पर निकालें और तोड़कर चूरा करें। ठण्डा होने पर मिक्सर में पीस कर आटा छानने की छत्री से छानें। थोड़ा सा घी कढ़ाई में रखकर उसे सेकें फिर मावा मिला दें। दूसरी तरफ कढ़ाई में दो तार की अर्थात् थोड़ी गाढ़ी चाशनी बनावें। पसंद के अनुसार चाशनी में थोड़ा खाने का पीला रंग घोलकर मिला दें। चाशनी में मिश्रण डालकर अच्छी तरह से हिलावें (ज्यादा नहीं)। पीसी इलायची डालें और थाली में घी लगाकर फैला दें। ऊपर से मेवे डालकर सजावट करें। जमने पर बर्फी के आकार में पीस बनावें।

## जलेबी

**सामग्री :** 1 कटोरी मैदा, 1 टी स्पून बेसन, 50 ग्राम दही, डेढ़ कटोरी शक्कर, 3 कटोरी घी (तलने के लिये), केसर, मीठा पीला रंग

**विधि :-** मैदे में बेसन मिलाकर कुनकुने पानी से घोल बनावें, इसमें उसी समय दही फेंट कर डाल दें। ठण्ड में बनाने से एक दिन पूर्व घोल बनाया जाता है, गर्मी में सुबह जल्दी घोल बना कर धूप में रखने से खमीर उठ जाता है। जो लोग रात का भिगोया हुआ नहीं खाते हों, वो सबेरे जल्दी घोल बनाते हैं और धूप या ओवन में रखकर गर्मी पहुँचाकर खमीर उठाते हैं। खमीर अच्छा उठने पर ही जलेबी अच्छी बनती है। घोल में एक चम्मच तेल डालकर फेंट कर छेद किये कपड़े या पोलीथीन की सहायता से गोल जलेबी बना कर सुनहरी होने तक तलें और पहले से बनाई हुई एक तार की चाशनी में डालते जायें। जलेबी चाशनी से निकालकर थाली में रखते जायें। केसर चाशनी में डाल दें। स्वादिष्ट कुरकुरी जलेबी सबको पसन्द आती है।

## केशरिया भात

**सामग्री :** बासमती चावल एक कटोरी, शक्कर डेढ़ कटोरी, घी 2 बड़े चम्मच, मेवे, किशमिश, केसर, मीठा पीला रंग, लींग 7-8, इलायची 5-6

**विधि :** चावल को धोकर थोड़ी देर गला कर उबालें। सीजने पर पानी निधार कर थाली में फैला दें। शक्कर मिलाकर आहिस्ते से हिला दें पर चावल टूटने न पावें यह ध्यान रखें। शक्कर गल जाने पर चावल में शक्कर का पानी समा जावे, तब कड़ाई या भगोनी में घी गरम करके लींग डालें और चावल डाल दें। इसी समय केशर और रंग मिलायें। हलके हाथों से हिलाते हुए थोड़ी देर आँच पर रखें फिर उतार कर एक घण्टे तक ढँक कर रखें। अच्छी तरह चाशनी पी लेने पर चावल खिल जायेगा। अच्छा केशरिया भात खूब खिला हुआ और खुशबूदार बनता है। यह देखने और खाने में भी अच्छा लगता है।

## खोपरा पाक

**सामग्री :** सूखे गोले का चूरा 100 या 125 ग्राम, मावा 500 ग्राम, शक्कर 250 ग्राम, इलायची, पिस्ता, चारोली, दाख

**विधि :** मावे को कड़ाई में डालकर गर्म करें, ज्यादा मुलायम हो तो थोड़ा भून लें। दूसरी ओर शक्कर गल जाये, इतना पानी डालकर गाढ़ी चाशनी बनावें, गोली बने ऐसी। फिर मावा मिलावें, थोड़ा ठण्डा होने पर नारियल का चूरा डालें, हिलाकर फिर इलायची पावडर डालें। थाली में जमा दें और मेवे से सजायें। जम जाने पर चीरे लगा कर चौकोर पीस निकालें। यह जल्दी तैयार होने वाली मिठाई है। पसन्द के अनुसार शक्कर की मात्रा बढ़ा भी सकते हैं।

## प्रतापगढ़ी विशेष व्यंजन

### खाजले की पूड़ी

**सामग्री :** 500 ग्राम आटा, 50 ग्राम मैदा, 3 टेबल स्पून तेल (मोयन के लिये), नमक स्वादानुसार

**विधि :** रोटी जैसा आटा दो से तीन घण्टे पहले गूँथें और बनाने के पहले इस गूँथे हुए आटे को पानी के छींटे डाल कर गूँथें ताकि लोच आ जाये। आटा तंदूरी रोटी के आटे जैसा ढीला करें। एक बड़ी थाली और हाथों पर तेल लगा लें। बाटी के बराबर लोया लेकर थाली पर हाथ से थपथपाकर गोल आकार में बड़ा करें (लगभग 3 मि.मी. की मोटाई रखें)। अब उंगलियों से पोन पोन इंच की दूरी पर छेद बनायें। अब इसे थाली पर से उठा कर हाथ पर ले लेवें। अब एक हाथ से दूसरे हाथ में लेकर इसे बड़ा करें। तेज आँच पर पूड़ी के समान तलें। तलने के लिये कढ़ाई के स्थान पर तई में तलना ठीक रहता है। मोयन अच्छा डालने से पूड़ी कुरकुरी बनती है।

### चने की दाल

**सामग्री :** 1 कटोरी चने की दाल, नमक, मिर्च, पिसा धनिया, तेजपान, लॉग, राई, हींग, जीरा, तेल, हरी मिर्च, हरा धनिया।

**विधि :** दाल को धोकर कुछ देर गला देवें। फिर कुकर में 2 सीटी आने तक सिजावें। यह दाल बहुत नहीं सिजाई जाती है न घाँटी जाती है। सिजा हुआ खड़ा दाना रहे तभी अच्छी लगती है। भगोनी में 2 टेबल स्पून तेल गरम करके राई, जीरा, हींग, लॉग, तेजपान से बघार करें। हरी मिर्च डालें, मसाला भूनकर फिर दाल डाल देवें। यह थोड़ी गाढ़ी ही बनाई जाती है। 2 – 3 उबाल आने पर हरा धनिया डाल कर परोसें। खाजले की पूड़ी और तली हुई पूड़ी के साथ यह दाल अच्छी लगती है।

## सेंव

**सामग्री :** 500 ग्राम बेसन, 50 ग्राम तेल (मोयन के लिये), लाल या सफेद मिर्च, लींग, हींग, जीरा, अजवाइन, नमक (सभी स्वादानुसार)

**विधि :** बेसन में मोयन तथा मसाले डालें। अजवाइन और जीरे को थोड़ा दरदरा करें, बहुत बारीक नहीं। लींग पीस कर डालें। शेष सभी मसाले डालकर अच्छी तरह मिलाकर कड़ा गूंथे। फिर हींग का पानी थोड़ा हाथ में लगाकर हथेली से अच्छा गूंथते हुए नरम करें। झारे या साँचे से सेंव बना लें। सेंव पलट कर तलें और नरम ही निकाल लें। बाद में हवा लगते ही कड़क हो जाती है पर कच्ची नहीं रखें, यह ध्यान रहे।

## अमचूर

**सामग्री :** 100 ग्राम खड़ा अमचूर, 50 ग्राम शक्कर, नमक, हरी मिर्च 2, लाल मिर्च पावडर आधा टी स्पून,, धनिया पावडर 1 टी स्पून, दरदरी पिसी सोंफ 1 टी स्पून, हींग, जीरा, तेल 3 टी स्पून, मैथी दाने आधा टी स्पून

**विधि :** अमचूर के टुकड़े कर लें और कुकर में करीब पांच मिनिट तक एक सीटी आने तक सिजायें। पानी निधार लें। कढ़ाई में एक टेबल स्पून तेल डालें, गरम होने पर मैथी दाने, जीरा, हींग, डालें। तड़का आने के बाद हरी मिर्च के बड़े टुकड़े डालें। शक्कर को छोड़कर सभी मसाले डाल कर पानी करीब दो कटोरी डालें। सीजे हुए अमचूर डाल कर उबालें। शक्कर डाल कर फिर उबालें। कच्ची कैरी के सीजन में कैरी की लॉजी करीब इसी विधि से बनाई जाती है।

## बेसन की नुक्की

**सामग्री :** मोटा बेसन (डेढ़ नंबर) 250 ग्राम, शक्कर 500 ग्राम, घी तलने के लिये 500 ग्राम, इलायची, केशर, किशमिश, बादाम, पिश्ता।

**विधि :** बेसन में पानी डालकर पतला घोल बनावें (भजिये से थोड़ा पतला), शक्कर में पानी डालकर एक तार की चाशनी बनाकर रख लें। इसी में पिंसी केशर व इलायची डाल दें। लोहे की कढ़ाई में घी गरम करें और बड़े छेद वाले झारे पर बेसन का पतला घोल फैलावें। झारे को ऊँचा नहीं रखें नहीं तो बूंदी लंबी बनेगी। तलने पर घी से निकालकर चाशनी में डालें। बूंदी चाशनी सोख ले तो उसे थाली तिरछी कर निकालकर रखें। निथरी हुई चाशनी वापस बची चाशनी में डालें। ऊपर से मेवा बुरक दें।

## आमरस की नुक्की

**सामग्री :** बेसन 1 किलो, आम रस या आम का पना (खट्टा) 1 किलो, घी डेढ़ किलो, शक्कर डेढ़ किलो, इलायची, केसर

**विधि :** शक्कर में पानी डालकर एक तार की अर्थात् जलेबी की चाशनी जैसी चाशनी बनावें। इसमें पिंसी इलायची और केसर डालें। बेसन में आम रस डालकर पानी डालें और पतला घोल तैयार करें। फिर झारे की सहायता से बूंदी बनाकर चाशनी में डालते जायें। बूंदी चाशनी पी ले तब उसे निकालकर थाली तिरछी करके उसमें रखते जायें। बादाम, पिश्ता कतरन बुरक दें। यह बूंदी बहुत ही स्वादिष्ट लगती है पर अच्छी बननी चाहिए।

## गर्मी के दिनों में बनने वाले व्यंजन

### बपड़ी (दो पड़ी रोटी)

सामग्री : आटा, नमक, घी

विधि : जरा सा नमक डालकर रोटी का आटा गूँधें और थोड़ी देर रख दें नरम करके छोटी छोटी दो लोइयों बनायें। लोइयों के बीच थोड़ा सा घी या तेल लगाकर आटा बुरक दें। दोनों को आपस में दबाकर बेलें। तवे पर दोनों तरफ से सेकें। रोटी जैसी नरम सेंककर उतार लें। उतार कर और दोनों पुट खोलकर अच्छे से घी लगायें। यह आमरस के साथ खाई जाती है।

### आमरस

सामग्री : पके मीठ आम, खटास के लिये एक थोड़ा खट्टा आम, दूध, शक्कर

विधि : देशी आम हों तो घोलकर रस निकाला जाता है पर आजकल काटने वाले आम का ही रस बनाया जाता है, आम के पीस पसन्द अनुसार शक्कर, दूध, थोड़ा पानी डालकर रस तैयार करके फ्रिज में ठण्डा करके सर्व करें।

### अमरता (आम का रायता)

पुराने जमाने में जब आम का रस देशी आम से घोल कर (दबाकर) निकाला जाता था, तब गुठलियों को पानी से धो लिया जाता था, ताकि बचा हुआ रस पानी में आ जाये। इस आमरस के पानी में मसाले मिलाकर अमरता बनाया जाता है।

सामग्री : 3 कटोरी आमरस का पानी, आधा चम्मच सॉफ पावडर, आधा चम्मच राई पिंसी हुई, नमक, मिर्च, शक्कर (स्वादानुसार), आधि कटोरी दही

विधि : चार बड़े चम्मच दही को हाथ से थोड़ा घोलें (छोटे छोटे टुकड़े रहने दें) और मिला दें। मसाले डालें पर हल्दी नहीं डालें फिर हींग जीरे का बघार करके फ्रिज में ठंडा करें।

## आम पाक

**सामग्री :** 200 ग्राम आम रस का मावा, 300 ग्राम दूध का मावा, 500 ग्राम शक्कर, 50 ग्राम घी, इलायची, जायफल, बदाम, मीठा पीला रंग

**विधि :** आम के पीस करके मिक्सर में रस बनावें, पानी नहीं डालें। फिर कढ़ाई में घी और आमरस डालकर मावा बनालें। छींटे उड़ेगे अतः हाथ पर नेपकिन लपेटें। पहले तेज बाद में धीमी आंच पर बनावें। दूध का मावा बनावें या तैयार मंगवा लें। चाशनी के लिये कढ़ाई में शक्कर और आधा गिलास पानी डालकर उबाल लें। उबाल आने पर थोड़ा सा दूध डालें इससे चाशनी का मैल ऊपर आ जायेगा जिसे छलनी से निकाल दें। बुरा जमने लगे ऐसी कड़क चाशनी हो जाने पर तुरन्त दूध का मावा डाल दें, अच्छी तरह मिला कर फिर रस का मावा डालें। फिर दोनों को मिलाकर एक उबाल लेकर गैस बन्द कर दें। इलायची जायफल पीस कर डालें और उसे आधे घंटे तक ठंडी होने पर घी लगी थाली में जमा देवें, मेवा बुरक देवें। जम जाये तो चीरे लगा कर मिठाई के पीस करें और सर्व करें।

**नोट :** सिन्दूरी, केसर, हापुस आम का आम पाक अच्छा बनता है- रस में थोड़ी खटास भी होनी चाहिए। स्टेनलेस स्टील या टेफ्लॉन की बड़ी कढ़ाई में आम रस का मावा बनावें।

## कच्ची केरी के चीरिये

**सामग्री :** कच्चे आम को छील लें। बारीक बारीक टुकड़े करें।

**विधि :** चीरियों में हल्दी, नमक, लाल मिर्ची, सूखा धनिया पावडर, हींग, जीरा, कूटी हुई साँफ, थोड़ा गुड़, थोड़ी शक्कर, सरसों का या मीठा तेल। सभी चीजों को मिलाकर हिलालें, चीरिये तैयार हैं। मुलायम होने पर अच्छे लगते हैं।

## आम्बागोटी ( आम की गुठली की सब्जी )

**सामग्री :** देशी आम या केसर और हापुस की गुठली को दो दिन धूप में सुखाकर, उसे फोड़कर अंदर से गुठली निकाल कर छिलका निकालें। फिर उसे आलू चिप्स की किसनी से किसकर धूप में सुखा दें।

**विधि :** कुकर में दो सीटी आने तक सिजा लें। दो तीन बार पानी से धो लें, ताकि उसका तुरापन निकल जाये। निचोड़कर पानी पूरी तरह से निकाल दें। फिर उसमें नमक, मिर्च, धनिया पावडर, जीरा, साँफ पावडर, थोड़ी सी पिसी हुई राई डालें और मिला लें। तेल, हींग और राई से छौंक लगायें। उसे सूखी ही रखें, पानी नहीं डालें। थोड़ा सा इमली का गाढ़ा पानी खटाई के लिये और ठण्डा होने पर सरसों का तेल डालें। इसे दो तीन दिन तक फ्रिज में रख सकते हैं।

## पणा ( 5 कटोरी के लिये )

**सामग्री :** 1 कच्ची कैरी ( लगभग 100 ग्राम वजन की ), पिसी काली मिर्च, काला नमक, स्वादानुसार नमक, शक्कर, पुदीने की कुछ पत्तियाँ, तीखे स्वाद के लिये हरी मिर्च, हरा धनिया।

**विधि :** कच्ची कैरी को कुकर में उबाल लें और उसे उसी पानी में घोल दें। उसमें 4-5 कटोरी पानी मिला लें। उसमें पिसी काली मिर्च, काला नमक, स्वादानुसार नमक, शक्कर ( 7-8 चम्मच ) मिलायें। हरा धनिया, पुदीना पत्ती, मिर्च साथ में पीसकर घोल में डालें। मोटी छत्री से साथ में मिलाकर छानकर ठण्डा करके परोसें।

## आम पापड़

**सामग्री :** एक किलो आम , 250 ग्राम शक्कर (आम खट्टे हों तो शक्कर ज्यादा लें)

**विधि :** आम के गट्टे और शक्कर को मिलाकर पीस लें और अच्छी तरह से मिला लें। थोड़ा पिघला हुआ घी लगी थाली या लकड़ी के पाटे पर डाल कर तेज धूप में रखें। शाम को थाली के किनारे चाकू से उठायें। थाली को उल्टा करें और पापड़ को पलटकर फिर से थाली पर डाल दें। अगले 2 दिनों तक थाली पर सुखायें। फिर 6 दिनों तक महीन कपड़े में लपेटकर धूप में सुखायें। इन्हें नमी और हवा से बचाकर पोलिथिन लपेट कर सुरक्षित रखें और इच्छानुसार उपयोग करें।

## आम पापड़का रायता

**सामग्री :** 250 ग्राम दही, 100 ग्राम आम पापड़, शक्कर स्वादानुसार, मिर्च, जीरा, हींग, नमक स्वादानुसार

**विधि :** आम पापड़ को पानी में भिगो दें। दही को फेंटें। आम पापड़ और मसाले को दही में मिला दें। शक्कर मिलायें। हींग, जीरा और थोड़ा सा घी का बघार लगा दें। जब आम का मौसम नहीं हो या आम कम मात्रा में आ रहे हों तब यह प्रायः बनाया जाता है।

## खरबूजे का पना

**सामग्री :** अच्छा पका हुआ खरबूजा, शक्कर, इलायची पावडर

**विधि :** अच्छा पका हुआ खरबूजा लेवें। काट कर उसमें से बीज निकालें। छिलके सहित फाँक में खड़े आड़े चीरे लगा कर टुकड़े करें और छिलका अलग करके फेंक दें। थोड़े कड़क खरबूजे की फाँक को किसनी से बारीक बारीक किस कर भी बना सकते हैं। इसमें थोड़ा पानी, स्वाद अनुसार शक्कर और थोड़ा इलायची पावडर डालें। अच्छा ठण्डा करके परोसें।

## पानी पतासे (गोल गप्पे), पताथे का पानी

सामग्री : 200 ग्राम मैदा, 200 ग्राम रवा, 200 ग्राम आटा, तेल – मोयन और तलने के लिये 500 ग्राम

विधि : आटा, रवा, मैदा मिलाकर तेल का थोड़ा सा मोयन डालें। पूड़ी के आटे से भी कड़ा गूथें, नमक नहीं डालें। थोड़ी देर गलने दें फिर छोटी छोटी लोइयों बनाकर पूरियाँ बेलकर तलें। थाली में निकालकर कड़क होने दें। ये फूलनी चाहिए और कड़क ही बननी चाहिए इसका ध्यान रखें।

सामग्री : पानी 2 लीटर, 50 ग्राम इमली (बीज निकली हुई), पिसा हुआ सिका जीरा, हींग, नमक, काला नमक, लाल मिर्च (स्वाद अनुसार), पोदीना, हरा धनिया, हरी मिर्च

विधि : इमली को पानी में भिगो दें, मसल कर छान लें। हींग को नमक के साथ फुलायें और इमली के पानी में डाल दें, लाल मिर्च और जीरा भी मिला दें। पोदीना, हरा धनिया, हरी मिर्च को पीस कर मिलायें। सारी चीजों को छलनी से छान लें। ठण्डा करके उपयोग करें। अमचूर या कैरी से भी पानी बनाया जाता है।

## तरबूज के छिलके की सब्जी

सामग्री : तरबूज के छिलकों के सफेद गूदे के पीस, तेल, मसाले, टमाटर, हरी मिर्च, हरा धनिया

विधि : तरबूज खाने के बाद मोटे सफेद भाग से हरा छिलका अलग करके निकाल दें। उस सफेद गूदे के छोटे पीस करके हींग, राई, जीरा डालकर तेल का बघार करें। हरी मिर्च और सफेद गूदे के पीस डालें। मसाला डालकर ढँककर सिजायें। यह जल्दी ही सीज जाता है। पसन्द हो तो एक टमाटर के टुकड़े करके पहले ही डाल दें या अमचूर पावडर डालें।

यह चने की दाल के साथ भी बनाई जाती है। इस सफेद गूदे के परांठे, फरका बेसन भी बनाया जाता है।

## कांजी बड़े

**सामग्री:** 250 ग्राम चँबले की दाल, तेल 400 ग्राम (तलने के लिये), नमक, हींग

**विधि:** दाल को 4-5 घण्टे भिगोकर पीस लें और नमक हींग का पानी डालकर थोड़ा फेंटें। पसन्द अनुसार छोटे या थोड़े बड़े भजिये करारे तल कर पूर्व में तैयार किये गये कांजी में डालते जायें। मुलायम होने के बाद कांजी के साथ सर्व करें।

**कांजी बनाने की सामग्री :-** 2 ग्लास पानी, 15 ग्राम पिसी राई, नमक, हींग, मिर्च, पिसा जीरा, 50 ग्राम दही।

**विधि :-** गरम पानी में उपरोक्त सामग्री डालकर गर्मी में करीब 10-12 घण्टे पूर्व और ठंड बरसात में एक दिन पूर्व तैयार करें। थोड़ी देर धूप में भी रखें। कांजी में हींग की मात्रा कुछ ज्यादा और स्वाद में खट्टापन होना जरूरी है।

**नोट :** कांजी बड़े मूंग मोगर और उड़द मोगर को 3:1 के अनुपात में लेकर भी बनाये जाते हैं। विधि उपरोक्तानुसार ही है।

## हींग वाली कचोरी

**सामग्री:** मैदा 2 कटोरी, मूंग दाल आधा कटोरी, तेल तलने के लिये 4 कटोरी, नमक, मिर्च, जीरा, हल्दी, पिसी सौंफ, धनिया, गरम मसाला, हींग

**विधि:** मैदे में चौथाई भाग तेल का मोयन डालकर मुलायम गूँथें, पूर्व में दाल सिजाकर पीठी बनाकर रख लें। दाल का पानी निथार कर हींग जीरे का बघार कर दाल और मसाले डालकर दाल को फरकी होने तक भूनें। फिर छोटी छोटी गोलियाँ बनावें। इस गोले से बड़ा मैदे का लोया लेकर हथेली से फैला कर उसमें दाल का गोला रखकर बंद करें और चपटा करके गरम तेल थोड़ा ठण्डा होने पर कचोरियाँ डालकर धीमी आँच पर तलें। करारी कचोरी तल जाने पर निकालें। इमली की चटनी और हींग का गाढ़ा पानी थोड़ा सा कचोरी में डालकर सर्व करें। हींग के कारण कचोरी स्वादिष्ट लगती है।

## उपवास पूर्व एवं पश्चात् दिये जाने वाले पेय एवं व्यंजन

**विशेष :** उपवास पूर्व धारणे के दिन प्रायः दाल बाफले लड्डू या फिर हाटे वाली रोटी बनाई जाती है।

### हाटे वाली रोटी

**सामग्री :** गेहूँ का आटा, नमक, घी

**विधि :** आटे में नमक डालकर ओसन लें, कुछ देर बाद आटे को अच्छी तरह मुलायम करके मोटी रोटी बेलें। उस पर घी फैलाकर सूखा आटा बुरक दें फिर रोल करके मोड़ दें। पलेथन लगाकर काफी मोटी बेलें और तवे पर धीमी आँच पर दोनों तरफ सेकें। लकड़ी के गट्टे से या लोये से दबाकर थोड़ी कुरकुरी करें और दोनों तरफ घी लगाकर परोसें। यह उड़द की दाल के साथ अच्छी लगती है।

### खाण्डवणिया

**सामग्री :** पानी 2 कटोरी, शक्कर 2-5 चम्मच, घी 2 चम्मच, धनिया पावडर 1 चम्मच, चाय मसाला, इलायची, बदाम, खोपरा

**विधि :-** पानी उबालें, उसमें शक्कर, घी, धनिया, चाय मसाला आदि डालकर अच्छा उबालें। फिर इलायची पावडर, बदाम, खोपरा कतरा हुआ डालकर पारणा करने वाले व्यक्तियों को पीने के लिये दें। यह तुरन्त शक्ति प्रदान करने वाला होता है, तथा इससे गला भी ठीक हो जाता है। ठण्ड, बरसात में सबेरे सबेरे पीना प्रायः पसन्द किया जाता है।

## आखे मूँग ( साबुत मूँग )

सामग्री : 1 कटोरी मूँग, जीरा, हींग, मिर्च, धनिया, नमक, हल्दी पसन्द अनुसार मात्रा में। सरसों का तेल एक चम्मच।

विधि :- मूँग धोकर आधा घण्टे तक गलाकर रखें, फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर कुकर में सिजावें, किन्तु सीजने पर भी उनका आकार नहीं बिगड़े। दाल की तरह ज्यादा सीजे हुए मूँग उतने अच्छे नहीं लगते। बघार कर उबालें, फिर सरसों का तेल डालकर ढँक दें। हरा धनिया और नींबू का रस डालकर परोसें। उपवास के पारणे के बाद अगर किसी को पसन्द हो तो मूँग का पानी घी जीरे की बघार करके काली मिर्च, नमक डालकर पीने के लिये दिया जाता है।

## उकाली

सामग्री : पानी डेढ़ कटोरी, शक्कर 2-3 चम्मच, दूध आधी कटोरी, चाय मसाला, आधा चम्मच पिसी सोंफ, चौथाई चम्मच धनिया पावडर

विधि :- उबलते पानी में उपरोक्त सामग्री डालें, कुछ देर उबलने पर छान कर पीने के लिये दें। पहले भी सबेरे पेय के रूप में इसका प्रचलन था। आजकल भी लोग चाय के विकल्प के रूप में इसे लेते हैं।

## धनाकरा ( उपवास के बाद पारणे में , गला दर्द या बीमारी में )

सामग्री : 1 टेबल स्पून आटा, 2 कटोरी पानी, 3-4 टेबल स्पून शक्कर, 2 टी स्पून घी, 1 टी स्पून पिसा सूखा धनिया, पिसी इलायची

विधि : कड़ाई में या मोटे पँदे वाली भगोनी में घी डालकर आटा डालें और धीमी आँच पर सिकाई करें। आटे का रंग अच्छा गहरा ब्राउन होने पर ही उसमें शक्कर और धनिये का उबला हुआ पानी डाल दें। गुठली नहीं पड़नी चाहिए। घी कम होने पर गुठली पड़ सकती है। आटे की सिकाई अच्छी नहीं होने पर चिकनी सफेद राब जैसा बन जायेगा। अतः आटे की सिकाई अच्छी हो। आटे की मात्रा अधिक हो तो घी उतना डालें कि

आटा घी में घुल कर थोड़ा पतला हो जाये। इसमें शक्कर की कमी करने से भी यह हलवा रंग का और बेस्वाद लगेगा।

यह तुरंत शक्ति देने वाला पेय पदार्थ है, रोगी को घी, शक्कर की मनाही नहीं हो तो इसे थोड़ी मात्रा में दिया जा सकता है। गले में तकलीफ होने से अन्य भोज्य पदार्थ नहीं खाये जा रहे हों तो ऐसी स्थिति में यह पेय अति उत्तम है।

उपवास के बाद तो इसे अनिवार्य रूप से दिया जाता है। कई लोग ठण्ड, बरसात में शौक से भी इसे लेते हैं।

## आटे एवं बेसन का हलवा

सामग्री : एक कटोरी मोटा आटा, एक कटोरी शक्कर, आधी कटोरी घी, इलायची, मेवा आदि। पानी दो कटोरी (कुनकुना)

विधि :- आटे को भारी कढ़ाई में घी डालकर गहरे भूरे रंग का होने तक धीमी आँच पर भूनें। फिर दो गुना पानी डालकर हिलायें और ढँक दें। 2-4 मिनट पश्चात् शक्कर डालकर हिलायें और 2 मिनट ढँक दें। पिसी इलायची डालें और मेवा डालकर सजावट कर परोसें।

बेसन के हलवे में घी अधिक लगता है, विधि एक सी ही है। यह हलवा पारणे में नहीं दिया जाता है।



## प्रसव पश्चात् दी जाने वाली औषधियाँ और स्वाद्य वस्तुएँ

डिलीवरी के बाद के लिये ओखद के लड्डू, ढीला अजमा, विगारा आदि दिया जाता है। यह अत्यंत पौष्टिक और गरिष्ठ होता है। यदि वजन बढ़ने का डर हो तो कृपया कम मात्रा में लें। प्रसव पश्चात् हल्दी-गुड़ का विगारा दिया जाता है। इससे बहुत ऊर्जा मिलती है, एण्टीसेप्टिक का काम करता है और कब्जियत भी कम होती है। अगले दिन

से ढीला अजमा दिया जाता है। इससे दूध अच्छा आता है और पेट साफ होता है। छठे दिन बाद कट्टा अजमा दिया जाता है। इससे करीब 15 दिन बाद लड्डू (ओखद के) दिये जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि इसे सुबह खाली पेट खा लेना चाहिए। पुराने लोग मानते थे कि इससे माँ को नजर नहीं लगती, शायद आज के जमाने में हम इसे न मानें। जब ये चीजें खाते हैं तो कुछ चीजें खाने के लिये मना रहती हैं जैसे कि मक्का की चीजें, खटाई, तेल की तली चीजें, नमकीन, लाल मिर्च, अचार, चने के पापड़ आदि। सौवा, सूखा नारियल किस कर मिक्स करके दोनों टाइम खाना खाने के पश्चात् खाने के लिये रख दिया जाता है। प्रसूता मुख वास की तरह इसे लेती है। इससे दूध अच्छा आता है व खाना अच्छा हजम होता है। काली चिकनी सुपारी भी खानी चाहिए।

## विगारा

सामग्री: घी, गुड़, पानी, अजवाइन

विधि: शुरु के तीन दिन में कम घी का विगारा तथा तीन दिन के बाद घी, गुड़, पानी बराबर मात्रा में लेकर उबालकर देना चाहिए। यह 10 दिनों तक सुबह और शाम को देना चाहिए। इस विगारे को दो भागों में बाँट देना चाहिए। एक हिस्से में एक चाय का चम्मच भर कर पिसा हुआ अजवाइन डालना चाहिए व सुबह के समय पिलाना चाहिए। जिस विगारे में अजवाइन डाला है उसे पतला अजमा भी कहते हैं। अजवाइन डालने के बाद उबाला नहीं लेना चाहिए।

## हल्दी, पिपरामूल की फाँकी

हल्दी और पिपरामूल की फाँकी सुबह और शाम दोनों समय गरम पानी के साथ देना चाहिए। इसके बाद थोड़ी देर आराम करना चाहिए। दूध चाय के साथ भी फाँकी दे सकते हैं। गर्मी के मौसम में शाम को फाँकी नहीं दें। एक हफ्ते तक गुड़ के विगारे में हल्दी डालकर देने से ज्यादा फायदा होता है। एक हफ्ते बाद हल्दी की फाँकी शुरु करनी चाहिए।

## काठा अजमा

गुड़ की मात्रा ज्यादा लेना चाहिए। गुड़, घी, पानी तीनों चीजों को उबालकर गुड़ की गाढ़ी चाशनी बनाकर नीचे उतारकर कुटी हुई अजवाइन डालना, फिर गोंद के फुल्ले (तला गोंद), बादाम, खोपरा किसकर डालना चाहिए। छठे दिन से शुरु करना चाहिए। सातवें दिन से नाना चरका की दवाई आधा चम्मच उसमें डाल कर देना चाहिए। अजवाइन की मात्रा चाय की एक चम्मच। अगर शरीर में सहन हो तो फिर धीरे धीरे अजवाइन की मात्रा बढ़ानी चाहिए। तीसरे टाइम गुड़ का हलवा, रोटी का फुलका, मूँग की दाल बिना मिर्ची की देना चाहिए। हलवे के लिये मोटा आटा लेना चाहिए।

## माजूफल की फाँकी

10 दिन के बाद माजूफल के पावडर की घी में गोली बनाकर दूध या चाय के साथ देना चाहिए। माजूफल के कैप्सूल भी भरकर दिये जा सकते हैं। पीने के लिये पानी में साँठ का गांठिया डालकर उबालें फिर ठण्डा करके पिलाना चाहिए। 10 दिन के बाद बादाम व खसखस का हलवा देना चाहिए।

## साँठ की राबड़ी

एक बड़ा चम्मच घी गरम करके नीचे उतार करके एक छोटा चम्मच (टी स्पून) साँठ गुलाबी भूनकर फिर पानी डालकर उबालें। उसके बाद चुटकी भर काली मिर्च थोड़ी सी पिपरामूल, चार बादाम बारीक किसकर, पिसा हुआ थोड़ा धनिया, इलायची, खोपरे का थोड़ा बूरा और शक्कर डाल देना चाहिए।

## नाना चरके की दवाइयाँ :

लौंग (20 ग्राम), असगंध (20 ग्राम), मजीठ (20 ग्राम), चोब चीनी (25 ग्राम), नेगड़ (20 ग्राम), वायवडंग (वायपुम्बा) (20 ग्राम), कमरकस गोंद (20 ग्राम)।

## प्रसव पश्चात् खिलारये जाने वाले लड्डू

### बड़े ओखद की (कीटी की दवाई)

सामग्री :- सफेद मुसली (100 ग्राम), काली मुसली (50 ग्राम), पंजा मुसली (50 ग्राम), सालम मुसली (50 ग्राम), सुलजा मुसली (50 ग्राम), अकरकरा (20 ग्राम), बिदारी कंद (20 ग्राम), बल बीज (25 ग्राम), जराकंद (25 ग्राम), नेगड़ (25 ग्राम), माजू फल (150 ग्राम), लौंग (25 ग्राम), सीतावरी (50 ग्राम), बड़ी इलायची (डोडा) (50 ग्राम), गोखरू (25 ग्राम), कमरकस गोंद (50 ग्राम), खारक (100 ग्राम)

### ऊपर डालने की दवाई

असली वंश लोचन (10 ग्राम), नाग केशर (25 ग्राम), केसर (1 डिब्बी) दूध आदि में भी उपयोग कर सकते हैं, जावित्री (5 ग्राम), जायफल (2 नग), साँठ (150 ग्राम) मौसम अनुसार मात्र कम करें, इलायची (50 ग्राम), कमरकस गोंद (25 ग्राम), पिस्ता (100 ग्राम), पिपरामूल (100 ग्राम), दाख (किशमिश) (250 ग्राम), काली मिर्ची (25 ग्राम), सफेद धावड़ी गोंद (1 किलो), लीण्डी पीपर (10 ग्राम), खोपरा गोला (4 नग), अखरोट (1 किलो – गिरि घर पर निकालें), बादाम (500 ग्राम), शुद्ध घी (ढाई किलो), दूध (5 लीटर)

मेवा इच्छानुसार ज्यादा भी डाल सकते हैं।

किटी से दुगुनी शक्कर या गुड़ लेना चाहिए। चाहें तो आधा गुड़ आधा शक्कर लेनी चाहिए। जैसा मौसम हो उस हिसाब से मात्रा ले सकते हैं।

## ओखद बनाने की विधि

ओखद बनाते समय पहले दूध को उबाल लेना चाहिए। फिर कीटी की दवाई घी में मिलाकर दूध में डाल देना चाहिए। घी पहले से ही ज्यादा डाल देना चाहिए। कीटी हिलाते समय यदि घी ऊपर आ जाये तो निकाल लेना चाहिए। उसको चाशनी बनाते समय डाल देना चाहिए। कीटी बनाने की यह पहचान है कि कीटी बिखर जानी चाहिए। इसे बनाने में काफी समय लगता है।

### ध्यान रखने योग्य बातें :

गौद को फुलाते समय घी तेज गरम करके गौद डालकर फिर धीमी आँच करके निकालना चाहिए। लीण्डी पीपर पहले दिन रात में मिगोकर थोड़ा सुखाकर घी में तलें, पीस अंत में डालें। गौद घूप में नहीं कढ़ाई में कम आँच पर कड़क करें। खलबते में टुकड़े करके बड़ा और बारीक अलग करें। बड़े टुकड़ों को तलें और बारीक को गरम घी में उलट पलट कर निकाल लें।

जायफल को ओखद शुरु करते समय कीटी में डालकर सिजाना चाहिए। बाद में ओखद बन जाने पर बारीक पीस कर डाल देना चाहिए।

इलायची, वंशलोचन भी बारीक पीसकर ऊपर से डाल देना चाहिए। बादाम, अखरोट, पिस्ता इनको खोपरा आदि के साथ कम घी में हलका सेंकना फिर मिलाना। पहले दाख और केसर अंत में डालना चाहिए।

केसर पहले मिगोकर रख देना और घाँट लेना तथा चाशनी बन जाने पर डालना चाहिए। सब दवाइयों को बनाने से पहले आटा छानने की चलनी से छानना चाहिए। चाशनी गोली बने वैसे लेना चाहिए। साँठ, पिपरामूल, काली मिर्च के पावडर को गरम घी में करके बने हुए ओखद में डालना चाहिए।

#### विशेष :

ओखद याने औषधि। आयुर्वेदिक औषधियाँ डालकर बनाये जाने वाले लड्डू को ही ओखद कहा जाता है।

## जापे (डिलीवरी) में एवं बीमारी के वक्त खाना

बीमारी में हमारी आँतें रोजमर्रा के खाने को डायजेस्ट नहीं कर पाती हैं। ऐसे में समझ में नहीं आता है कि क्या बनाया जाये। कितनी ही बार सही खाना और दादी नानी के नुस्खे बीमारी को ठीक कर देते हैं।

यदि सर्दी हो रही हो तो गुड़ हल्दी का विगारा बहुत कारगर होता है। बच्चों के लिये तथा ऑपरेशन के बाद ताजी गरम राब काफी सरलता से डायजेस्ट हो जाती है। इसे दही या टमाटर सूप के साथ ले सकते हैं।

जावरी में मूँग दाल तथा थूली का कॉम्बिनेशन काफी पौष्टिक होता है।

## जावरी एवं सूँठ का खारिया

सामग्री : मूँग की दाल – आधी कटोरी (छिलके वाली या मोगर पसंद अनुसार), थूली आधी कटोरी (सिकी हुई), घी एक टी स्पून, जीरा चुटकी भर, नमक स्वादानुसार, हल्दी, तेजपान, लौंग 1

विधि : घी गरम करके जीरा डालें, हल्दी डालें और तीन कटोरी पानी डालें, फिर इसमें मूँग की दाल, थूली, नमक डाल दें। कुकर में सीटी लगाकर सिजा लें। खिचड़ी की तरह बना लें। इसके साथ सूँठ का खारिया बनाया जाता है। जिसे सूँठ पावडर डालकर नमक, घी, जीरे का बघार करके बनाया जाता है। 2-3 बूँद नींबू का रस डाल दिया जाता है। जावरी हरी सब्जी और थोड़े से पापड़ के साथ भी दी जा सकती है।

## खिचड़ी

खिचड़ी में थूली के स्थान पर चावल लिये जाते हैं। विधि एक सी ही है, इसे खारिया कढ़ी, दही या टमाटर के सूप के साथ भी मरीज को दिया जा सकता है।

## राब

**सामग्री :** डेढ़ नंबर का गेहूँ का आटा (मोटा आटा) आधी कटोरी, नमक स्वादानुसार, जीरा चुटकी भर।

**विधि :** आटे को घी में अच्छा लाल होने तक भूनना। भूनते समय ही जीरा भी डालना। नमक डालना और डेढ़ कटोरी गरम पानी इसमें डालना। ध्यान रहे कि गुठलियों नहीं पड़े। पानी की मात्रा कम हो तो थोड़ा और डालें।

10 मिनट तक सिजा कर गरम गरम खिलावें। मौसम के अनुसार दही के साथ भी खाई जा सकती है।

## सुवा का पानी (दस्त लगने पर और हाजमा खराब होने पर)

**सामग्री :** एक टी स्पून भरकर सोवा, एक कटोरी पानी

**विधि :** सुवा को धोकर पानी डालकर भगोनी में उबालें। जब पानी आधी कटोरी से थोड़ा कम रह जाये और पानी लाल हो जाये, तो उसे छान लें। ठंडा करके मरीज को दें। ऐसा पानी दिन में दो बार दें। जच्चा को भी यदि भोजन हजम नहीं हो रहा हो, या दस्त लगते हों तो सुवा का पानी पिलावें। सुवा गलाकर सिलबट्टे पर पीस, छान कर भी पानी बनाया जाता है।

## प्रसूता के संबंध में कुछ उपयोगी बातें :

1. डेटोल या बारीक पीस कर फिटकरी गरम पानी में डालकर बाथरूम में उपयोग में लेना चाहिए।
2. अजवाइन, सींठ, पिपरामूल, नानचरका ऊपर का वेस्ट मटेरियल, तेल या धुनी में उपयोग में लेना चाहिए।
3. बच्चे को जन्मघूँटी पैदा होने के 4 –5 घण्टे बाद देना चाहिए।
4. छठे दिन सुवा और खोपरा और काली सुपारी देना चाहिए।
5. मालिश करते समय नारियल तेल गरम करके उसमें कायफल मिला देना चाहिए। गर्मी में कायफल कम मात्रा में डालें।
6. हफ्ते में एक बार पीठी अवश्य करना चाहिए।
7. मूँग का पापड़ छठे दिन देना चाहिए।
8. पिपरामूल फाँकी के लिये सौ ग्राम लेना चाहिए।
9. जापा होने के तुरंत बाद जच्चा के मुँह में पिपरामूल की डली रख देना चाहिए।
10. छोटे बच्चों को गरमारा का गूदा उबालकर गुड़ डालकर फिर देना या कस्तूरी देना चाहिए। जन्म घूँटी छोटे बच्चे को 20 या 30 दिन देना चाहिए। इसे उबालकर थोड़ा गुड़ डालकर देना चाहिए।
11. 20 दिन बाद दवाई के लड्डू बना लेना चाहिए।
12. 15 दिन बाद बादाम व खसखस का दूध देना चाहिए।

## सफर के लिये व्यंजन

### तरमा पूड़ी

**सामग्री :** गेहूँ का आटा 2 कटोरी, तेल 3 कटोरी, नमक आधा टी स्पून  
**विधि :** गेहूँ के आटे में नमक एवं दो टी स्पून तेल डालकर कड़ा गूँथें। थोड़ा मुलायम करके छोटे लोये बनायें एवं गोल पूड़ी बेल कर तलें। थोड़ी ठण्डी होने पर डिब्बे में रखें। ये पूड़ियाँ सफर में प्रायः ले जाते हैं। पर आजकल लोग परांठे पसन्द करते हैं। अगर 1-2 दिन उपयोग में लेनी हो तो पानी के बदले दूध से आटा गूँथें। जीरावन ले जाना नहीं भूलें। सफर के लिये प्रायः फरकी सब्जियाँ, कच्चे केले, भिण्डी, करेले, आँवले, अमचूर, सेंव, अचार आदि ले जाये जाते हैं।

### बेसन की पूड़ी

**सामग्री :** बेसन एक कटोरी, लाल मिर्च, हींग, जीरा, नमक स्वादानुसार, मोयन के लिये तेल 2 टी स्पून

**विधि :** मसाला एवं तेल डालकर बेसन कड़ा गूँथें। कुछ देर बाद में टूपकर थोड़ा मुलायम करें। छोटे लोये बनाकर पूड़ी बेलकर तलें। ठण्डी होने पर डिब्बे में रखें।

लम्बे सफर के लिये हुकमणी पूड़ी, मातर, शक्कर पारे भी ले जाए जाते हैं।

### आटे के शक्कर पारे

**सामग्री :** आटा 4 कटोरी, शक्कर 1 कटोरी, दूध या पानी 1 कटोरी, घी मोयन के लिये आधी कटोरी

**विधि :** आटे में गरम घी का मोयन डाल कर अच्छी तरह मिला लें। शक्कर को दूध या पानी में गलाकर कुनकुने दूध या पानी से आटा अच्छा कड़ा ओसन लें। चकले या थाली पर मोटी रोटी बनाकर उसके शक्कर पारे बनाकर तेल या घी में तलें। इन्हें बेल कर कुछ देर पोलिथिन पर डालकर सुखाया भी जा सकता है, और अच्छे बनेंगे। नाश्ते के लिये या सफर के लिये अच्छा कुरकुरा मीठा व्यंजन है।

आटे में नमक डालकर नमकपारे भी बनाये जा सकते हैं।

## नींबू का अचार

सामग्री : 25 नींबू, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, हींग

विधि : नींबू को अच्छे तरह से धो पोंछ कर 10 नींबू का रस निकालकर काँच या चीनी के बर्तन में रखें, शेष नींबू के चार या आठ टुकड़े करें, बीज रहने दें।

नमक मिर्च आदि मसाला मिलाकर बर्नी में भर दें। फिर रस डाल दें। इस पर सफेद कपड़ा बांधकर रखें। 2-4 दिन ढक्कन नहीं लगावें और दिन में एक बार जरूर हिलावें। फिर 4-5 दिन रोज हिलाते रहें और गल जाने पर उपयोग करें। नींबू के बीज प्रिजरवेटिव होते हैं। फिर भी थोड़ा सा प्रिजर्वेशन रस में घोलकर डाल देने से खराब होने की संभावना नहीं रहती।

## नींबू का मीठा अचार

विधि : उपरोक्तानुसार अचार बनाकर उसमें पसन्द अनुसार शक्कर और थोड़ा गुड़ डालकर धूप में करीब 8-10 दिन तक रखें। मीठे अचार में पिसी सौंफ डालने से स्वाद अच्छा लगता है। मिर्च भी थोड़ी कम डालनी चाहिए।

## केरी का अचार

सामग्री : खट्टी कच्ची केरी 1 किलो, सरसों का तेल 250 ग्राम, नमक 100 ग्राम, लाल मिर्च 50 ग्राम, हल्दी 10 ग्राम, राई दाल 100 ग्राम, सरसों खड़ी या दाल 50 ग्राम, सौंफ 50 ग्राम, हींग 5 ग्राम, मैथी दाना दाल 25 ग्राम, सूखी ग्वाल फली 50 ग्राम, पसन्द हो तो खारक 50 ग्राम।

विधि : केरी धो पोंछकर गुठली सहित छोटी फाँकें कर लें। गुठली निकाल दें, अच्छी पोंछ कर नमक हल्दी डालकर 2-3 घण्टे रखें। फिर केरी की फाँकों को कुछ देर के लिये प्लास्टिक पर धूप में सुखावें। सभी मसाले थाली में एकत्रित कर बीच में खड्डा करके तपाया हुआ करीब 100 ग्राम तेल जिसमें हींग फुला लिया हो, उसे डालें और सारे मसाले अच्छी तरह हिला कर मिला लें। लाल मिर्च, गरम तेल में भीग जायें तो रंग अच्छा आता है, अतः उसे तेल में सबसे पहले अलग से डालें, पर मिर्च जले नहीं, इसका ध्यान रखें। 2 दिन तक धूप में सुखाई हुई चीनी की बर्नी में थोड़ी हींग फुलाकर

रगड़ दें, फिर केरी की फाँकें मसाले में अच्छी तरह मिलाकर उसमें भरें, पहले हींग का धुआँ बरनी में किया जाता था, पर कोयले नहीं मिल पाने से यह मुश्किल होता है, कुछ लोग मिट्टी के गरम दिये में हींग रखकर धुआँ करते हैं। ध्यान रहे थोड़े मसाले में खार फली और खारक मिलाकर बरनी में डाल दें और हिलार्यें, इसका बचा पानी अचार में नहीं डालकर अन्य उपयोग में लेवें। घूप, हींग का धुआँ देने से अचार बिगड़ता नहीं है। 8-10 दिन तक प्रतिदिन हिलाते रहें। 2-3 दिन बाद शेष तेल गर्म फिर ठण्डा करके डालें। 4-6 दिन बाद कपड़ा बाँधें, ढक्कन नहीं ढकें। अचार तेल में डूबा रहना चाहिए। अतः तेल कम लगे तो और डाल दें। \*

## हरी मिर्च का अचार

सामग्री : 250 ग्राम मोटी हरी मिर्च, 50 ग्राम राई दाल, 50 ग्राम नमक, 10 ग्राम हल्दी, 25 ग्राम मैथी दाल, 25 ग्राम कूटी साँफ, 10 ग्राम हल्दी, अंदाज से हींग, 100 ग्राम तेल, 1 कटोरी नींबू का रस

विधि : मिर्च को धोकर पोंछ लेवें। फिर चीरा लगाकर बड़े टुकड़े करें। तेल गरम करके उसमें मैथी दाल एवं हींग डालें। फिर मसाला थाली में डालकर उसमें गरम तेल डालकर हिलावें। इस मसाले में मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला कर सूखी बर्नी में भर दें। बरनी पर कपड़ा बाँधें। दूसरे दिन नींबू का रस डालें। 4-5 दिन तक रोज हिलाते रहें। फिर बर्नी का ढक्कन ढाँक दें।

## सावधानी

- \* अचार मुरब्बे की बर्नियों खुली ना रहें।
- \* उसमें कभी भी गीला चम्मच या हाथ न डालें।
- \* आवश्यकतानुसार थोड़ा थोड़ा ही निकालकर उपयोग लेवें पर बचा हुआ वापस बर्नी में ना डालें।
- \* अचार मुरब्बे को गीली हवा, पानी व सीलन वाले स्थान से बचावें।
- \* आजकल बाजार में अचार मसाले के तैयार पैकेट मिलते हैं, जिनकी मात्रा अपनी स्वाद अनुसार बढ़ा भी सकते हैं। अच्छी कंपनी का एक्सपायरी डेट देखकर ही खरीदें।

हूमड़ समाज का खान-पान कुछ अलग ही है, सदियों से यह अपनी विशिष्ट पहचान बनाये हुए है। दादी, नानी की सिखायी हुई खाना बनाने की यह विधियाँ, भावी पीढ़ियों की पाक शाला तक पहुँच पाए, यही चेष्टा है।

डॉ. हिना बक्षी

