

കരുതലോടെ കേരളം
കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

പെൺത്തി
ട്രസ്റ്റ്
ആരോഗ്യ വിഭവങ്ങൾ



നിരാമയ - ആയുർവേദ വിഭാഗം

CONTRIBUTORS

Dr.P.M.Madhu
Dr.Jacquilin.S.L
Dr.Nisha Rajesh
Dr.Rajesh Neelamana
Dr.Sijin.M
Dr.Beena .M
Dr.Safeer
Dr.Jhonson
Sri.Sambhu Namboodiri

SUPPORT

Dr Subhash - State Programme Manager
Dr Rajmohan - State Co - Ordinator SACRC

Cover Design	Dr. Nisar Muhammed. K. A
Cover Photo	Sooraj Subhash
Layout	Dr. Shan Aboo Hussain
Illustrations	Sourav K. T Dr. Finshila halthaf Dr. Nimmi Vijayakumar

Creative support - Team Chukkukappi

ഉള്ളടക്കം

i ആമുഖം	6
ii ആഹാരത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾ	19
iii പ്രാതൽ വിഭവങ്ങൾ	21
ചെറുപയർ ദോശ	
റാഗി ഉപ്പുമാവ്	
റാഗി ദോശ	
ഓട്ടട	
വട്ടയപ്പം	
പിരോട്ട	
അവൽ പരിപ്പ് ദോശ	
നീർദോശ	
4. ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് സ്പെഷ്യൽ	29
നെല്ലിക്കാ റൈസ്	
നെല്ലിക്ക ഒഴിച്ചു കറി	
നെല്ലിക്കാച്ചമ്മന്തി	
കുമ്പളങ്ങയില ഓലൻ	
ഇഞ്ചിക്കറി	
ഇഞ്ചിപ്പച്ചടി	
പച്ചമാങ്ങാപ്പച്ചടി	
തഴുതാമയില തോരൻ	
വാഴപ്പിണ്ടി അച്ചാർ	
മുരിങ്ങയില സൂപ്പ്,	
കോവക്കപ്പച്ചടി	
മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ തോരൻ	
വാഴപ്പിണ്ടി തോരൻ	

പയറില തോരൻ
വേപ്പിലക്കട്ടി
ജീരകക്കോഴി
കരിനെല്ലിക്ക

5. പലഹാരങ്ങൾ 51
വേശവാരം
ചക്ക ഹൽവ
കേസരി
മത്തങ്ങ ഹൽവ
സുഖിയൻ
അവൽ പലഹാരങ്ങൾ
6. അത്താഴത്തിന് 57
ഞവരക്കഞ്ഞി
ജീരകക്കഞ്ഞി
7. ചമ്മന്തികൾ 58
കുടങ്ങൽ ചമ്മന്തി
ചമ്മന്തിപ്പൊടി
ചുട്ടരച്ച ചമ്മന്തി
ഇരുമ്പൻ പുളി ചമ്മന്തി
ഇഞ്ചി മാങ്ങാ ചമ്മന്തി
പുമ്മൾ
8. പാനീയങ്ങൾ 62
മല്ലിക്കാപ്പി
പച്ച മാങ്ങാജ്യൂസ്,
ബീറ്റ്റൂട്ട് ജ്യൂസ്

നെല്ലിക്കാ ജ്യൂസ്
കുമ്പളങ്ങാജ്യൂസ്
ശർക്കര പാനകം
നെല്ലിക്കാവെള്ളം
നന്നാറിവെള്ളം,
കൂവളവെള്ളം
നാരങ്ങാ ജാം

9. പായസങ്ങൾ

69

ചക്കക്കുരു പായസം
പച്ച പപ്പായ പായസം
അവിൽ പായസം
റോബസ്റ്റ പായസം
പഴം പ്രഥമൻ
നെയ് പായസം
കുമ്പളങ്ങാ പായസം

10. പ്രമേഹക്കാർക്കുള്ള പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ. 78

ആമുഖം

ആഹാരം ഒരു സംസ്കാരമാണ്. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും കോശങ്ങൾക്ക് പോഷണമേകാനും അതുവഴി രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്താനും കഴിയണം. ന്യൂജെൻ രൂപിത്തരങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാരശീലങ്ങളെയാകെ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമല്ല എന്നുമാത്രമല്ല, നിരവധി രോഗങ്ങളിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടികൂടിയാകുന്നു ഇന്നത്തെ പലവിഭവങ്ങളും. നമുക്ക് തിരിച്ചുപോയേ തീരൂ. ശരീരബലമുയർത്തുന്ന ജൈവവിഭവങ്ങളിലൂടെ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ ജ്വലിപ്പിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയണം. ഭാരതത്തിന്റെ തനത് വൈദ്യമായ ആയുർവേദം പങ്കുവെക്കുന്ന ആഹാരവിജ്ഞാനം അത്തരത്തിലുള്ളതാണ്. ഇത് കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള വിഭവങ്ങൾ കൂടുതൽ ജനകീയമാകേണ്ടതുണ്ട്. ആഹാരംതന്നെ ഔഷധമാകുംവിധം അടുക്കളകളെ മാറ്റിയെടുക്കാ നാകുമെങ്കിൽ ഇന്നത്തെ പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്ത് അത് ഒരു മികച്ച കാൽവെയ്പ്പായിരിക്കും എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയതിന് പിന്നിൽ. ഇതിലെ വിഭവങ്ങൾ വീടുകളിൽ പാകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുകയും കഴിയുന്നത്ര പ്രചരിപ്പിക്കുകയും വേണം. രോഗത്തിന്റെയും മരുന്നിന്റെയും ആശുപത്രിയുടെയുമൊക്കെ ലോകത്തുനിന്ന് ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെയ്പ്പ് അടുക്കളയിലൂടെയാവട്ടെ.

കരുതലോടെ കേരളം; കരുത്തേകാൻ ആയുർവേദം

ആഗോളതലത്തിൽത്തന്നെ ഭീഷണിയു
യർത്തിക്കഴിഞ്ഞ കോവിഡ് 19 നെതിരെയുള്ള
പോരാട്ടത്തിൽ ഒരു സവിശേഷ സാന്നിധ്യമായി
മാറാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലാണ് കേരളത്തിലെ
ആരോഗ്യമേഖല. ദേശീയ തലത്തിൽത്തന്നെ
ശ്രദ്ധയാകർഷിച്ചുകഴിഞ്ഞ പ്രതിരോധ
പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാണ് കേരളം സാക്ഷ്യം
വഹിക്കുന്നത്.കൂട്ടത്തിൽ,വ്യക്തികളുടെ രോഗ
പ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള
ആയുർവേദ ജീവിതരീതികളും ചികിത്സകളും
ശ്രദ്ധേയമാവുകയാണ്.കേരളത്തിലെ പ്രമുഖ
ആയുർവേദ വിദഗ്ദ്ധരേയും ഈ മേഖലയിലെ മറ്റു
പ്രമുഖരേയും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് 2020 മാർച്ച്
മുപ്പതാം തീയതി ബഹുമാനപ്പെട്ട കേരള മുഖ്യമന്ത്രി
നടത്തിയ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിലുണ്ടായ
തീരുമാനമനുസരിച്ചാണ് ആയുർവ്വേദത്തെ
കോവിഡ് പ്രതിരോധം,ചികിത്സ,രോഗമുക്തപരി
ചരണം എന്നീ രംഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന
തുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുവാൻ
ഒരു ദൗത്യസംഘത്തെ ഏർപ്പാടാക്കിയത്.
തുടർച്ചയായ ഓൺലൈൻ മീറ്റിങ്ങുകളിലൂടെ ഈ
വിഷയത്തിലെ എല്ലാ മേഖലകളേയും
പരിശോധിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സമഗ്രമായ റിപ്പോർട്ടു
തന്നെ ദൗത്യസംഘം തയ്യാറാക്കുകയുണ്ടായി.
പകർച്ചവ്യാധികളിൽ പരമ്പരാഗത വൈദ്യം

ഒരു ചൈനീസ് മാതൃക' കോവിഡ് 19 രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് 2020 ഫെബ്രുവരി 16 - 24 കാലയളവിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും ചൈനയും സംയുക്തമായി തയ്യാറാക്കിയ റിപ്പോർട്ട് കോവിഡ് രോഗചികിത്സയിൽ പരമ്പരാഗത ചൈനീസ് വൈദ്യം വ്യാപകമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയതായി വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. രോഗബാധ വ്യാപകമായി നിലനിന്നിരുന്ന സമയത്തുതന്നെ, പരമ്പരാഗത ചൈനീസ് വൈദ്യത്തെ ഒരുവശത്ത് ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഒട്ടനവധി പഠനങ്ങൾ പുറത്തുവരികയും ചെയ്തു. ഇത്തര പഠനങ്ങളിൽ നിന്നു മനസ്സിലായത് താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്:

1. കോവിഡ് രോഗികളുടെ ആശുപത്രിവാസം 22% കണ്ട് കുറയ്ക്കാനായി.
2. പനി 1.7 ദിവസവും മറ്റുലക്ഷണങ്ങൾ 2.2 ദിവസവും നേരത്തെ വിട്ടൊഴിഞ്ഞു.
3. രോഗം ലഘുവായ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും കഠിനമായ അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് പുരോഗമിക്കുന്നത് 27.4% കുറയ്ക്കാനായി.



4. ലാബ് പരിശോധനകളിലൂടെ രോഗ നിർണ്ണയം ചെയ്യപ്പെട്ടവരിൽ 90% പേരിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സുഖപ്പെട്ടു.
5. പിന്നീട് ചൈന അവരുടെ പരമ്പരാഗത വൈദ്യവിഭവശേഷി, രോഗബാധയിൽ വലഞ്ഞ മറ്റു

രാജ്യങ്ങൾക്കുകൂടി എത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ചൈനയുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നും പഠിച്ചുകൊണ്ട് കേരളത്തിൽ ആഴത്തിൽ വേരോട്ടമുള്ള ആയുർവേദത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്ന ആശയം പ്രസക്തമാകുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ കണക്കുകൾ വെച്ചുകൊണ്ട് നിലവിൽ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നടപടികൾ രോഗനിയന്ത്രണത്തിന് പര്യാപ്തമാകുന്നു എന്ന സൂചനയുണ്ടെങ്കിലും അനിയന്ത്രിതമായ

ഒരു സമൂഹ വ്യാപനം ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം സംസ്ഥാനത്തിന് മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങളും ആലോചിച്ചേ മതിയാകൂ. അതിൽ ഏറ്റവും



പ്രധാനം, രോഗപ്രതിരോധത്തിന് വ്യാപകമായി ആയുർവേദ സങ്കേതങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ്. നമ്മുടെ തനത് വൈദ്യമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സമീപനം തന്നെ രോഗ പ്രതിരോധമാണ്. സമഗ്രമായ ആരോഗ്യം വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ആയുർവേദത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം രോഗപ്രക്രിയയിലെ ആതിഥേയൻ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന മനുഷ്യശരീരത്തെയും അതിന്റെ സാഹചര്യങ്ങളേയുമാണ് അതിഥി ആയ രോഗാണുവിനേക്കാൾ

പ്രാധാന്യത്തോടെ കാണേണ്ടത്. അതിനാൽ ആതിഥേയഘടകങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതിലാണ് ശ്രദ്ധ. അതിനാൽ തന്നെ ആയുർവേദരീതിയിലുള്ള പ്രതിരോധ നടപടികളുടെ വിജയസാധ്യത എല്ലായ്പ്പോഴും വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബങ്ങളുടേയും ആത്മാർത്ഥമായ പങ്കാളിത്തത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. നിത്യജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിലും അച്ചടക്കവും ശുചിത്വബോധവും പുലർത്തുക എന്നതാണ് വ്യക്തിതലത്തിൽ പ്രധാനം എങ്കിൽ, ഇതുവഴി ലഭിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ ചിട്ടകൾ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും വ്യാപിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആഹാരകാര്യത്തിലും ജീവിതശൈലിയിലും ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മാറ്റം ഉണ്ടായേ മതിയാകൂ. വ്യക്തിതലത്തിലും കുടുംബങ്ങളിലും അത്തരമൊരു മാറ്റം ഉണ്ടായാൽ നിശ്ചയമായും കോവിഡിന്റെ ആഘാതം സമൂഹത്തിൽ അത്ര കണ്ട് കുറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. പ്രതിരോധത്തിലും ചികിത്സയിലും ഉള്ള ആയുർവേദത്തിന്റെ ഇടപെടൽ കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടുക പൊതു സമൂഹത്തിലെ ഏഴ് വിഭാഗങ്ങളിലായാണ്.

- 1.. 60 വയസ്സുവരെയുള്ള, രോഗസമ്പർക്കചരിത്രമില്ലാത്ത, ലോക്ക് ഡൗണിൽ കഴിയുന്ന സാധാരണക്കാർ.
- 2.. രോഗ സമ്പർക്കം സംശയിക്കുന്നവരോ സാധ്യത കൂടിയവരോ ആയ (ക്വാറന്റൈൻനിലോ ഐസൊലേഷനിലോ കഴിയുന്ന) മറ്റു രോഗങ്ങളോടുകൂടിയ

ആളുകൾ.

3.. ഇപ്പോൾ കോവിഡ് രോഗ വുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖലകളിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന, ആരോഗ്യരംഗത്തും പൊതു

ഇടങ്ങളിലും തൊഴിലെടുക്കുന്നവരെപ്പോലെയുള്ള, രോഗസമ്പർക്കം സംബന്ധിച്ച് അപകടസാധ്യത കൂടിയ, ഒപ്പം മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കുടിയുള്ള, ആളുകൾ.



4. വിഭാഗം രണ്ടിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന, എന്നാൽ മറ്റു രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ആളുകൾ.

5.. വിഭാഗം നാലിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന, എന്നാൽ മറ്റു രോഗങ്ങളില്ലാത്ത, ആളുകൾ.

6.. അറുപതു വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള, മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കുടി ഉള്ള, ആളുകൾ.

7. അറുപതു വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള, എന്നാൽ മറ്റു രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ആളുകൾ.

ഇക്കൂട്ടർക്കായി പ്രത്യേകം പ്രതിരോധ പരിപാടികൾ അസൂത്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കേരളത്തിലെ എല്ലാ ആയുർവേദ ഡിസ്പൻസറികളെയും കേന്ദ്രീകരിച്ച് താഴെ പറയുന്ന സ്പെഷ്യാലിറ്റി വിഭാഗങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കും

1. സുഖായുഷ്യം

തളരും കൈകളിലൊരു സാന്ത്വനസ്പർശം എന്ന പേരിൽ കേരളത്തിലെ വയോജനങ്ങൾക്ക് ശാരീരിക

വും മാനസികവും ആയ പിന്തുണ നൽകുന്ന പദ്ധതി. ഇപ്പോൾ വ്യഭസദനങ്ങളിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് അതേ സംവിധാനത്തിനകത്തും അതല്ലാത്തവർക്ക് കോവിഡ് പശ്ചാത്തലത്തിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രത്യേക വയോജന സംരക്ഷണ കേന്ദ്രങ്ങളിലും പ്രത്യേക കോവിഡ് പ്രതിരോധ കേന്ദ്രീകൃത വ്യഭപരിപാലന



ക്രമം ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിലവിൽ മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കായി നടന്നുവരുന്ന ചികിത്സകൾക്ക് തടസ്സം വരാത്ത വിധത്തിലാവും ആയുർവേദ രോഗപ്രതിരോധനടപടികൾ ഉണ്ടാകുക. രോഗത്തിന്റെ സമൂഹ വ്യാപനം എന്ന ദൗർഭാഗ്യകരമായ സ്ഥിതിവിശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം, വയോജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാകും സ്ഥിതിഗതികൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഏറ്റവും നിർണ്ണായകം.

2.സ്വാസ്ഥ്യ - ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത, മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കേരളത്തിൽ ഏറെ കൂടുതലാണ്. നീണ്ടുപോകുന്ന ലോക്ക് ഡൗൺ കാലം ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമാക്കാൻ വഴിവയ്ക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. മാത്രമല്ല, ഇതിന്റെ അനുരണനങ്ങൾ കോവിഡിനുശേഷമുള്ള കാലത്തേ

യ്ക്കും നീണ്ടുപോകാനും മതി. ഇക്കാര്യം മനസ്സിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് ലളിതമായ യോഗാസനങ്ങളും ശ്വസനപരിശീലനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള, പ്രതിദിനം 20 മിനിറ്റ് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന, ഒരു സാർവത്രിക വ്യായാമ പരിപാടിയാണ് ഇത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വാസ്ഥ്യത്തിന് പൊതുവിലും ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ പ്രത്യേകിച്ചും ലക്ഷ്യം വച്ചുള്ളതാണ്.



3. ആയുർ രക്ഷാ ക്ലിനിക്കുകൾ -
 ഇത്തരം ക്ലിനിക്കുകളാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനതലത്തിലുള്ള യൂണിറ്റുകൾ. സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ആയുർവേദ ഡിസ്പൻസറികളും ഈ ആവശ്യത്തിലേയ്ക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തും. രോഗ പ്രതിരോധ നടപടികൾ താഴെത്തട്ടിൽ നടപ്പാക്കുക ഈ സംവിധാനങ്ങളിലൂടെയായിരിക്കും. അവ അതതു ദേശത്തെ പ്രാദേശികഭരണ



സംവിധാനങ്ങളോടു ചേർന്നുകൊണ്ട് പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളോടും സ്വകാര്യചികിത്സകരോടും ഈ മേഖലയിലെ സംഘടനകളോടും സഹകരിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആശാ വർക്കർമാരെയും മറ്റ് പൊതുജനാരോഗ്യ വളന്റിയർമാരെയും ഈ ആവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

4.. **നിരാമയ**- ഒരു ഓൺ കോൾ ഒ. പി. സംവിധാനം. കോവിഡ് ബാധ വ്യാപകമായതോടെ ആയുർവേദ കോളേജുകളുൾപ്പെടെയുള്ള സംവിധാനങ്ങളിൽ ചികിത്സയിലിരുന്ന



ആളുകൾക്ക് ആ സൗകര്യം ഇല്ലാതെയാകുന്ന സ്ഥിതി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഒട്ടനവധി രോഗികളെ ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരക്കാരെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ഓൺകോൾ ഒ.പി. സംവിധാനം നിരാമയ എന്ന പേരിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. ആയുർവേദ കോളേജ് ആശുപത്രികളുടെ ത്രിതീയതല ആരോഗ്യരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളും സ്പെഷ്യാലിറ്റി കൺസൾട്ടേഷനും ഇതുവഴി പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കും. പൊതു വൈദ്യോപദേശങ്ങളും ക്യാറന്റൈൻ/ഐസൊലേഷൻ രോഗികൾക്ക് കൗൺസലിംഗ്

സൗകര്യങ്ങളും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാകും. പൊതുജനങ്ങളിൽ പ്രതിരോധ നടപടികൾ നടപ്പാക്കാനും നിരാമയ എന്ന പരോക്ഷ വേദി ഉപയോഗിക്കാനാവും. ആയുർവേദ വകുപ്പിന്റെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സർക്കാരിന്റെ പൂർണ്ണ സഹകരണം തന്നെയാണ്. ഇത് ശരിയാവണം ഏകോപിക്കപ്പെട്ട് നടപ്പിലാകുമെങ്കിൽ ലോകത്തിനു തന്നെ അത് ഒരു മികച്ച മാതൃകയാകും എന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

വീട്ടിലിരിക്കുന്നവരുടെയും വെയിലേറ്റ് നടക്കുന്ന പോലീസുകാരുടെയും പൊതുവായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും വേണ്ടി ആയുർവേദം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ആഹാരശീലങ്ങൾ,ലഘു വ്യായാമങ്ങൾ,ശരിയായ ഉറക്കം,മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനുള്ള ബോധ പൂർവ്വമായ പരിശീലനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കാണ് ഇതിൽ മുൻ തൂക്കം കൊടുക്കുന്നത്.

1. അമിതാഹാരം ആപത്താണ്. വിശപ്പിനെ ശരിയായ സൂചനയായി കാണുകയും, വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേണം.
- 2.. മാംസാഹാരം കുറയ്ക്കുക.ജങ്ക് ഫുഡ് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
3. ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക. തണുത്ത വെള്ളം പാടില്ല. പകരം തിളപ്പിച്ചാരിയ വെള്ളം തന്നെ ശീലിക്കുക. കുടിവെള്ളം ചില ചെറുവിദ്യകളിലൂടെ

മികച്ച ഔഷധമാക്കി മാറ്റാം.

ചെറിയ അളവിൽ ചുക്ക്, തുള്ളസിയില, മുത്തങ്ങ, മല്ലി, പനിക്കൂർക്കയില, അയമോദകം, മഞ്ഞൾ എന്നിവ, ലഭ്യതയനുസരിച്ച് ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ചുക്കുവെള്ളം മികച്ച ഒരു പ്രതിരോധ ഔഷധമാണ്. സാധ്യമെങ്കിൽ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള കഞ്ഞി തന്നെയാകട്ടെ. അരി വേവിക്കുന്ന സമയത്ത് രണ്ട് നുള്ള് ചുക്ക് പൊടി ചേർത്താൽ ദഹനം ഉറപ്പ്.

4.നെല്ലിക്കയും ഇഞ്ചിയും ചേർത്തരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ചമ്മന്തി നല്ലൊരു വിഭവം മാത്രമല്ല, മികച്ച ഒരു പ്രതിരോധ ഔഷധവും കൂടിയാണ്.

5.പലഹാരങ്ങളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ചെറുപയറിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. ഉഴുന്നിന്റെ ഉപയോഗം ആവുന്നത്ര കുറയ്ക്കുക.

6.പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വാഴപ്പഴങ്ങൾ, മാമ്പഴം, ചക്ക, പേരയ്ക്ക തുടങ്ങിയ ഈ കാലത്തുണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങൾ അവനവന്റെ ദഹനശക്തിയ്ക്കനുസരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. നേർപ്പിച്ച മോര്, ഇഞ്ചിയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത സംഭാരം, നന്നാറി സർബത്ത് എന്നിവ ശീലിക്കാം. ഓർക്കുക ഐസ് വേണ്ട.

7. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞയുടൻ കുളിക്കരുത്.



8. എണ്ണയിൽ തച്ചാറാക്കുന്ന ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, കാർബണേറ്റഡ് ഡ്രിങ്ക്സ്, അച്ചാരുകൾ, തൈർ, മദ്യം ഇവ തീരെ വേണ്ട.

9 ദിവസവും കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന് ഈ ദിവസങ്ങളിൽ രണ്ടുനേരവും വ്യായാമം ചെയ്യാം. മിതമായും ലളിതമായും ചെയ്തു കൊണ്ടാരംഭിക്കുക. യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ ഈ സമയത്ത് പരിശീലിക്കാവുന്ന നല്ല വ്യായാമങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിനെന്ന് പോലെ മനസ്സിനും അത് ഗുണകരമാകും.



10. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല ഉറക്കം. എന്നാൽ പകൽ ഉറക്കം ആപത്ത്. രാത്രി നേരത്തേ ഉറങ്ങുക.

11. എ.സി. ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറികൾ ഉറക്കത്തിനും വിശ്രമത്തിനും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



12.. കുടുംബത്തോടൊപ്പം
 കുടുതൽ സമയം ചെല
 വഴിക്കുക. തമാശകൾ,
 പുസ്തകവായന,
 സംഗീതം, ചിത്രരചന,
 വീട്ടിലെ പച്ചക്കറി കൃഷി,
 പുനോട്ടം ഒരുക്കുക
 തുടങ്ങി മനസ്സിന്റെ
 ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു
 പാട് നല്ല വഴികൾ
 തിരഞ്ഞെടുക്കാം.



13. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് രണ്ട് നേരം കുളിയ്ക്കുക.

പരിസര ശുചിത്വത്തിന്
 മാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിടത്തിൽ
 തന്നെ നശിപ്പിക്കുക.
 ബ്രേക്ക് ടി ചെയിൻ
 ക്യാമ്പയിൻ നിർദ്ദേശങ്ങൾ
 കർശനമായി പാലിക്കുക.



ആഹാരത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾ

രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലെത്തിക്കാൻ ആഹാരശീലത്തിനാണ് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കേണ്ടത്. അമിതമായ ആഹാരം കൊണ്ട് ദഹനശേഷി കുറയുമ്പോൾ പ്രതിരോധശേഷിയെ ഊർജ്ജിതമായി നിലനിർത്തേണ്ട ഘടകങ്ങളൊന്നും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടില്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെ, മുൻകരുതലോടെ വേണം ആഹാരം കഴിക്കാൻ. ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്, കഴിക്കുന്ന സമയം, ഗുണനിലവാരം എന്നിവയ്ക്കാണ് ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടത്.

അളവ്.

നല്ല രുചികരമായ വിഭവങ്ങളാണെങ്കിൽ മൂക്കുമുട്ടെ തിന്നുന്നതാണ് നമ്മുടെയൊരു ശീലം. ഇത് വയറിനെ സംബന്ധിച്ച് അമിത ജോലിഭാരമാണ്. കഴിവനപ്പുറം ജോലി ചെയ്യാൻ തുടർച്ചയായി നിർബന്ധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ വയറിലെ ദഹനരസങ്ങൾ പണിമുടക്കിലേക്ക് നീങ്ങാം. പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടില്ല. ക്രമേണ കോശങ്ങളുടെ ബലവും കുറയും. വിശപ്പിനനുസരിച്ച് കൃത്യമായ അളവിൽ മാത്രം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമായി നടക്കാൻ ഉതകും വിധം കുറച്ച് സ്ഥലം വയറിൽ ഒഴിച്ചിടുംവിധമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ.

സമയം

ഒരു നിശ്ചിത സമയക്രമം ആഹാരത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. സമയം തെറ്റി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും കൂടെക്കൂടെ കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. വിശപ്പ് തീരെ തോന്നാതെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. ദഹനരസങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക ഉത്തേജന ക്രമത്തെയാണ് ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക. മെല്ലെ മെല്ലെ അത് ശരീരബലം കുറയുന്നതിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതിനും കാരണമാകും.

ഗുണനിലവാരം

ശരിയായി ദഹിക്കുന്നതും പോഷകങ്ങൾ നിറഞ്ഞതുമാവണം ഭക്ഷണം. അതിൽ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാകുന്നതൊന്നും ഉണ്ടാകുകയുമരുത്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിൽ അനാരോഗ്യകരമായ നിരവധി സംഗതികൾ കാലങ്ങളായി തുടർന്നു വരുന്നുണ്ട്. ഉഴുന്ന്, തൈര്, എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ, പുളിപ്പിച്ചവ, ശീതീകരിച്ചവ, മാംസാഹാരങ്ങൾ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ് തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം വളരെ കൂടുതലാണ്. രുചികരമാണെങ്കിലും ആരോഗ്യകരമല്ല ഇത്തരം വിഭവങ്ങൾ. സ്ഥിരമായി കഴിച്ചാൽ രോഗത്തിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാൻ ഇവ മതി.

പകരം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആഹാരത്തിൽ നന്നായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ചെറുതായി മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും അന്നജാഹാരവും ആവശ്യത്തിന് കൊഴുപ്പും ആകാം. ഇവയുടെ ശരിയായ ദഹനം

ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്, ജീരകം, കറിവേപ്പില, മോര് തുടങ്ങിയ ദഹന ത്വരകങ്ങളും കോശങ്ങളുടെ ശേഷിയുയർത്തുന്ന മഞ്ഞളും നെല്ലിക്കയും എല്ലാ ദിവസവും ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെയായാൽ ആഹാരം തന്നെ നമ്മുടെ ഔഷധമാക്കാം.

പ്രാതൽ വിഭവങ്ങൾ

ചെറുപയർ ദോശ

സാധാരണ ദോശകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഉഴുനീലിതെ പകരം ചെറുപയർ ചേർത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന 'പേസറട്ടു' എന്ന ഈ ദോശ ആന്ദ്രയിലെ പ്രധാന പ്രാതൽ വിഭവങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.

ചേരുവകൾ

- | | |
|---------------|-------------|
| 1) അരി | 3 ഗ്ലാസ് |
| 2) ചെറുപയർ | 1 ഗ്ലാസ് |
| 3) ഉലുവ | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 4) ഇഞ്ചി | ഒരു കഷ്ണം |
| 5) പച്ചമുളക് | 5 എണ്ണം |
| 6) കറിവേപ്പില | ആവശ്യത്തിന് |
| 7) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

അരിയും, ഉലുവയും, ചെറുപയറും കഴുകി വെച്ചേറെ പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു 6 മുതൽ 9 മണിക്കൂർ

വരെ കുതിരാൻ വയ്ക്കുക.
 അതിനു ശേഷം വെള്ളം ഊറ്റി, പച്ചമുളകും
 ഇഞ്ചിയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് ദോശമാവിന്റെ
 പാകത്തിൽ അരച്ചെടുത്തു അര മണിക്കൂർ അടച്ചു
 വയ്ക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പു ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
 സാധാരണ ദോശ ചുടുന്ന പോലെ കനം കുറച്ചു
 ചുട്ട് എടുക്കുക . പുതിന ചട്ണി, തക്കാളി
 ചട്ണി എന്നിവയുടെ ഒപ്പം ചൂടോടെ വിളമ്പുക.
 ഉയർന്ന അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഈ ദോശ
 പ്രമേഹരോഗികൾക്കും അത്യുത്തമം.

റാഗി ഉപ്പുമാവ്

മറ്റു ധാന്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രോട്ടീനും ധാതുല
 വണങ്ങളും ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയ റാഗിക്ക്
 പത്തപ്പുല്ല് എന്നും മുത്താറി എന്നും പേരുണ്ട്.
 ഇരുമ്പിന്റെ അംശവും കാൽസ്യവും ധാരാളമായി
 അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ വിളർച്ചയും എല്ലിനു
 ബലക്കുറവും ഉള്ള അവസ്ഥകളിലും കൂടാതെ
 പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം തുടങ്ങിയ രോഗാവസ്ഥ
 കളിലും, വിശേഷിച്ചു മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കുന്നതിനും
 ഇതു ഉത്തമമാണ്.

ചേരുവകൾ

റാഗിപ്പൊടി	200ഗ്രാം
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
കടുകു്	ഒരുടീസ്പൂൺ
കടലപ്പരിപ്പ്	ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
പച്ചമുളക്	രണ്ടെണ്ണം അരിഞ്ഞത്

സവാള	1 പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
വെളിച്ചെണ്ണ	2 സ്പൂൺ
തേങ്ങചിരകിയത്	അരമുറി

റാഗിപ്പൊടി ഉപ്പ് ചേർത്ത് നനയ്ക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണതിളപ്പിക്കുക. കടുക്, ഉഴുന്നു പരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ്, പച്ചമുളക് എന്നിവയിട്ടു മുപ്പിക്കുക. കടുക് പൊടിയായ് ഇതിലേക്ക് സവാള പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് ചേർത്തുവഴറ്റുക.

ഇതിലേക്ക് നനച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന റാഗിപ്പൊടി ചേർത്തിളക്കുക. ഇത് നല്ലപോലെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. പച്ചമണം മാറിയാൽ തേങ്ങചിരകിയത് ചേർത്തിളക്കണം. മല്ലിയിലയും ചേർക്കാം. റാഗി ഉപ്പുമാവ് തയ്യാർ.

റാഗി ദോശ

ചേരുവകൾ

1. റാഗി	2 കപ്പ്
2. തൈര്	2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
3. ഉലുവ	1 ടീ സ്പൂൺ
4. ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
5. കടലപ്പൊടി	4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
6. സവാള	1 ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്
7. ഇഞ്ചി	ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
8. പച്ചമുളക്	ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് 2 എണ്ണം
9. മുരിങ്ങയില	ഒരു പിടി

- | | |
|-------------------|-------------|
| 10. കരിവേപ്പില | ആവശ്യത്തിന് |
| 11. മല്ലിയില | ആവശ്യത്തിന് |
| 12. ജീരകം | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 13. കുരുമുളകുപൊടി | ഒരു നുള്ളൂ |
| 14. എണ്ണ | ആവശ്യത്തിന് |
| 15. വെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

റാഗിയും ഉലുവയും രാവിലെ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെക്കുക. വൈകുന്നേരം ഇത് നന്നായി വെള്ളം ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് തൈർ ചേർത്ത് നന്നായി മുടി വെക്കുക. പിറ്റേദിവസം രാവിലെ കടലപ്പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാള, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക് കരിവേപ്പില, മുരിങ്ങയില കുരുമുളകുപൊടി, ജീരകം, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ച് പതിനഞ്ച് മിനിട്ട് നേരം ഈ മാവ് അടച്ചുവെക്കുക. അതിനു ശേഷം ദോശക്കല്ല് ചൂടാക്കി കട്ടിയിൽ ദോശ പരത്തിയെടുക്കുക. മീതേ ആവശ്യമെങ്കിൽ എണ്ണ തൂകിക്കൊടുക്കുക. റാഗി ദോശ തയ്യാർ.

ഓട്ടട

(ആയുർവേദത്തിൽ ഔഷധങ്ങളോടൊപ്പം ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സാധാരണ ഓട്ടടക്കു പകരം ദഹന പ്രക്രിയ എളുപ്പമാക്കാൻ ഉള്ള ചേരുവകളോട് കൂടിയ ഓട്ടട നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം)

ചേരുവകൾ

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| 1) ഉണക്കലരി | 500 ഗ്രാം |
| 2) തേങ്ങ | 1 മുറി |
| 3) ചുക്ക്, ജീരകം,
ഏലം പൊടിച്ചത് | ആവശ്യത്തിന് |
| 4) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം എടുക്കുക. അതിലേക്ക് ഉണക്കലരി നന്നായി കഴുകി കുതിരാൻ വെക്കുക. അതിന് ശേഷം നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. അതിലേക്ക് പൊടിച്ചുവെച്ച ചുക്ക്, ജീരകം, ഏലം എന്നിവയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ,ചിരകി വെച്ച തേങ്ങയും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴക്കുക. 10 മിനുട്ട് നേരം നന്നായി അടച്ചു വെക്കുക. ദോശകളെ് അടുപ്പത്ത് വെച്ച് നന്നായി ചൂടായതിന് ശേഷം എണ്ണപുരട്ടി കനം കുറച്ച് പരത്തുക. എന്നിട്ട് നന്നായി ചുട്ടെടുക്കുക.

വട്ടയപ്പം

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ:

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| 1) ഉണക്കലരി | 1 കിലോ |
| 2) പഞ്ചസാര | 1/2 കിലോ |
| 3) തേങ്ങ | 4 മുറി |
| 4) തേങ്ങാവെള്ളം
(പുളിപ്പിച്ചത്) | 750 മില്ലി |
| 5) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഉണക്കലരി നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കി 5 മണിക്കൂറോളം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെക്കുക. നന്നായി വെള്ളം വാർത്ത് കളഞ്ഞതിനു ശേഷം കുറേശ്ശെയായി ചിരകിയ തേങ്ങയും അരയാൻ പാകത്തിന് തേങ്ങാവെള്ളം പുളിപ്പിച്ചതും ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക. 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ കുതിർന്ന ഉണക്കലരി വെള്ളം മാത്രം ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ നല്ല പോലെ അരച്ച് എടുത്ത് കുറച്ചു കൂടി വെള്ളം ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ കുറുക്കി എടുക്കുക. അരച്ചു വെച്ച മാവിലേക്ക് ഇതു യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിനു ശേഷം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഇളക്കി നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പു ചേർക്കുക. ഇതു വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ അടച്ചു വെക്കുക. 8 മണിക്കൂറിനു ശേഷം പൊങ്ങി വരുമ്പോൾ പാത്രത്തിലാക്കി ആവിയിൽ പുഴുങ്ങുക.

പിരോട്ട

പഴയ കാലത്തെ സ്വാദിഷ്ടവും സമ്പുഷ്ടവും ആയ ഒരു വിഭവമാണ് പിരോട്ട. പേരുകൊണ്ട് സാമ്യമുണ്ടെങ്കിലും ഇപ്പോഴത്തെ പൊറോട്ടയും ഇതുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല

ചേരുവകൾ

- 1. പച്ചരി 600 ഗ്രാം
- 2. തേങ്ങാപ്പാൽ 450 മി.ലി
- 3 നെയ്യ് 50 ഗ്രാം
- 4. ഉപ്പ് പാകത്തിന്

- 5. ജീരകം ഒരു നൂളുള്.
- 6. പച്ചമുളക് 1

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:.

1. പച്ചരി 2-3 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെക്കുക. ശേഷം ഉറുറ്റിയെടുത്ത് വെള്ളം ആറിയ ശേഷം മിക്സിയിൽ പൊടിച്ച് നേരിയ അരിപ്പ കൊണ്ട് അരിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം ചുവക്കെ വറുത്തെടുക്കുക
2. തേങ്ങാപ്പാൽ അടി കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ ചെറുചുടിൽ തിളപ്പിക്കുക
3. അതിലേക്ക് വറുത്ത് വെച്ച മാവ് ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കി വാങ്ങി വെക്കുക.
4. ചെറുചുടുള്ള മാവിൽ നെയ്യും ഉപ്പും ജീരകവും ചേർത്ത് കൈകൊണ്ട് നന്നായി കുഴച്ച് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ഘനം കുറച്ചു പരത്തിയെടുക്കുക. തമ്മിൽ ഒട്ടാതിരിക്കാൻ വറുത്ത അരിപ്പൊടി വിതറുന്നത് നല്ലതാണ്.
4. ശേഷം ദോശക്കല്ലിൽ എണ്ണ പുരട്ടി രണ്ടു വശവും നന്നായി ചുട്ടെടുക്കുക.
സ്വാദിഷ്ഠമായ പിരോട്ട തയ്യാർ.

അവൽ പരിപ്പ് ദോശ

ചേരുവകൾ

- 1.കടലപ്പരിപ്പ് 1 കപ്പ്
- 2.അവൽ 1 കപ്പ്
- 3.പച്ചരി 1/4 കപ്പ്
- 4.പച്ചമുളക് 1

5.ജീരകം

പാകത്തിന്

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം:

കടലപ്പരിപ്പ്, പച്ചരി എന്നിവ രാത്രി കുതിരാൻ വെക്കുക. രാവിലെ അവൽ ചേർത്ത് ഇവയെല്ലാം കൂടെ അരച്ച് ഉപ്പിട്ട് ഇളക്കി രണ്ടു മണിക്കൂർ മാറ്റി വെക്കുക. ശേഷം ദോശക്കല്ലിൽ നല്ലെണ്ണ പുരട്ടി നേർത്ത ദോശകളായി ചുട്ടെടുത്തു ചൂടോടെ വെള്ള തേങ്ങാചമ്മന്തിയുടെ കൂടെ വിളമ്പുക. മസാലദോശ ആയിട്ടും ഈ ദോശ ഉണ്ടാക്കാം.

നീർദോശ

കർണാടകയിലെ മംഗലൂരു ഉഡുപ്പി ഭാഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വിഭവം ആണ്. ചുവന്ന മുളകിട്ട് അരച്ച തേങ്ങ ചമ്മന്തി ആണ് ഇതിനു കൂട്ട്.

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- 1) പച്ചരി 1 ഗ്ലാസ്
- 2) തേങ്ങ ചിരകിയത് അര മുറി
- 3) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- 4) നല്ലെണ്ണ ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം:

പച്ചരി നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കി രാത്രി വെള്ളത്തിലിട്ട് കുതിരാൻ വെക്കുക. പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ അര മുറി തേങ്ങ ചിരകിയത് ചേർത്ത് നല്ല പോലെ മിനുസമായി അരച്ച് എടുക്കുക. ഉപ്പ് ചേർത്ത് നേർമ്മയായി ഏതാണ്ട് തേങ്ങാപ്പാൽ പരുവത്തിൽ വെള്ളം ചേർത്ത് കലക്കി 15 മിനിറ്റ് വെക്കുക .ദോശക്കല്ല് നന്നായി ചൂടാകുന്ന സമയത്ത്

നല്ലെണ്ണ പുരട്ടി മാവ് നന്നായി ഇളക്കി കല്ലിൽ കോരി ഒഴിക്കുക, പരത്താൻ പാടില്ല. അടച്ച് വെച്ച് മിതമായ ചൂടിൽ പാകം ചെയ്യുക. മുകൾ ഭാഗം നിറം മാറുന്ന സമയത്ത് മറിച്ചിടാതെ മടക്കി എടുത്ത് വിളമ്പുക. ചൂടോടെ കഴിക്കണം.

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് സ്പെഷ്യൽ

നെല്ലിക്കാ റൈസ്

രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ പുനരാലോചന വേണം എന്നു പറയുമ്പോൾ അതിനർത്ഥം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നല്ല. വിശേഷപ്പെട്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ, പാചക രീതികൾ എന്നിവയെ അറിഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കി കഴിക്കുക എന്നാണ്. രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും അവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും വേണം. അത്തരത്തിൽ ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്ന ഒരു വിഭവത്തെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1.സോനാ മസൂരി/ പച്ചരി | 300ഗ്രാം |
| 2.നെല്ലിക്ക | 5 എണ്ണം |
| 3.തേങ്ങ ചിരവിയത് | അര മുറി |
| 4.മല്ലിയീല | ആവശ്യത്തിന് |
| 5.പുതിനയില | ആവശ്യത്തിന് |
| 6.നെയ്യ് | 2 1/2 സ്പൂൺ |
| 7.കടുക് | 1/2 സ്പൂൺ |

8.കടലപ്പരിപ്പ്	1 സ്പൂൺ
9.കശുവണ്ടി	2സ്പൂൺ
10.നിലക്കടല	2 സ്പൂൺ
11.പച്ചമുളക്	2 എണ്ണം
12.കറിവേപ്പില	2 തണ്ട്
13.മഞ്ഞൾപ്പൊടി	1/2 സ്പൂൺ
14.ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

300 ഗ്രാം സോനാ മസൂരി അല്ലെങ്കിൽ പച്ചരി കുറച്ച് ഉപ്പ്, അര സ്പൂൺ നെയ്യ്, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുക. ചോറു മുദു ആയും ഒന്നിനൊന്ന് ഒട്ടിപ്പിടിക്കാതെയും ആയിരിക്കണം. അഞ്ചു നെല്ലിക്ക കഴുകി ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തു വെക്കുക. അതിലേക്ക് കാൽ മുറി തേങ്ങ ചിരകിയതും കുറച്ചു മല്ലിയിലയും, പുതിനയില ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും ഇട്ടു ഇളക്കി വെക്കുക. ചോറ് ഒരു പ്ലേറ്റിൽ ഉലർത്തി വയ്ക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടി ചൂടാക്കി രണ്ടു സ്പൂൺ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് അത് ചൂടാകുമ്പോൾ കടുക് ഇടുക. കടുക് പൊട്ടുമ്പോൾ ഇതിലേക്ക് ഒരു സ്പൂൺ കടലപ്പരിപ്പ്, രണ്ട് സ്പൂൺ കശുവണ്ടി, രണ്ട് സ്പൂൺ നിലക്കടല, രണ്ട് പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്, രണ്ട് തണ്ട് കറിവേപ്പില, അര സ്പൂൺ മഞ്ഞൾ ഇവ ഇട്ടു വഴറ്റിയ തിനുശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പിട്ട് ചോറിലേക്ക് താളിച്ച് ഒഴിക്കുക. ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത നെല്ലിക്കയും ചേരുവകളും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. സ്വാദിഷ്ടമായ നെല്ലിക്ക റൈസ്

റെഡി. കുറച്ചുനേരം അടച്ചുവെച്ച് വാഴപ്പൂ തോരന്റെയും മോരു കാച്ചിയതിന്റെയും കൂടെ വിളമ്പാം.

പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ഈ വിഭവം ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

നെല്ലിക്ക ഒഴിച്ചുകറി

പോഷക ഗുണകളുടെയും ഔഷധ മൂല്യങ്ങളുടെയും കലവറയാണ് നെല്ലിക്ക. നെല്ലിക്കയിൽ വൈറ്റമിൻ സി, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം തുടങ്ങിയവ ധാരാളം ഉണ്ട്. നെല്ലിക്കയിട്ട് സ്വാദിഷ്ടമായ കറി ഉണ്ടാക്കി നോക്കാം.

ചേരുവകൾ :

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. നെല്ലിക്ക | 1/4 കപ്പ് |
| 2. ചിരവിയ തേങ്ങ | 1/2 കപ്പ് |
| 3. പച്ചമുളക് | 2-3 എണ്ണം |
| 4. ഇഞ്ചിചെറുതായി അരിഞ്ഞത് | ഒരു കഷ്ണം |
| 5. വെളുത്തുള്ളി | 3 അല്ലി |
| 6. ജീരകം | 2 ടീ സ്പൂൺ |
| 7. ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 8. മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1/4 ടീ സ്പൂൺ |
| 9. ചുവന്ന മുളക് | 2 എണ്ണം |
| 10. കടുക് | 1/2 ടീ സ്പൂൺ |
| 11. കറിവേപ്പില | കുറച്ച് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

നെല്ലിനെ ചെറുതായി അരിയുക. അരിഞ്ഞുവെച്ച നെല്ലിനെ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് 1/2 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ 5 മിനുട്ട് വേവിക്കുക. 2 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചേരുവകൾ നന്നായി അരയ്ക്കുക. ഈ അരപ്പ് വേവിച്ച നെല്ലിനെയിലേക്ക് ഒഴിച്ച് 5-6 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുകും ചുവന്ന മുളകും കറിവേപ്പിലയും വറവിടുക. ചോറിനൊപ്പം വിളമ്പാം.

കുമ്പളങ്ങ ഇല ഓലൻ

ചേരുവകൾ:

- | | |
|----------------|---------------|
| 1.കുമ്പളങ്ങ ഇല | 10 എണ്ണം |
| 2.വെളുത്തുള്ളി | 6 എണ്ണം |
| 3.ഉണക്ക മുളക് | 4 എണ്ണം |
| 4.കടുകു | 1/2 ടീ സ്പൂൺ |
| 5.വെളിച്ചെണ്ണ | 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 6.ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുകു പൊട്ടിക്കുക. അതിൽ ഉണക്കമുളക് , വെളുത്തുള്ളി ഇവ ഇട്ട് വഴറ്റുക. ഇതിൽ നാരു കളഞ്ഞ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞുവെച്ച കുമ്പളങ്ങ ഇല ചേർക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. പാകമായതിനു ശേഷം ഇറക്കി വെക്കുക.

ഇഞ്ചിത്തൈര്

ചേരുവകൾ:

- | | |
|---------------|----------------|
| 1) ഇഞ്ചി | ഒന്ന് (വലുത്) |
| 2) പച്ചമുളക് | 2 |
| 3) തൈര് | 1 കപ്പ് |
| 4) വറ്റൽമുളക് | 2 |
| 5) കറിവേപ്പില | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) കടുക് | 1/4 ടീസ്പൂൺ |
| 7) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 8) എണ്ണ | 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഇഞ്ചി കഴുകി തൊലി കളഞ്ഞ് കൊത്തി അരിഞ്ഞ് വയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് വട്ടത്തിൽ കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞ പച്ചമുളകും, കറിവേപ്പിലയും കൂടി ചേർത്ത് കൈകൊണ്ട് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. അടുത്തതായി ഒരു പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കുക. നന്നായി ചൂടായ വെളിച്ചെണ്ണയിലേക്ക് കടുകും വറ്റൽമുളകും ചേർക്കുക. നന്നായി മുത്തതിനു ശേഷം ഇത് ആദ്യം എടുത്തു വച്ച കൂട്ടിലേക്ക് താളിക്കുക.പുളി അധികം ഇല്ലാത്ത തൈര് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. സ്വാദിഷ്ടവും ,ആരോഗ്യ കരവുമായ ഇഞ്ചിത്തൈര് തയ്യാർ.

നെല്ലിനെ പച്ചടി

(ആയുർവേദത്തിൽ ഔഷധങ്ങളോടൊപ്പം ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതിലെ

വ്യഞ്ജനങ്ങൾ അഥവാ കറിക്കൂട്ടുകൾ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ആണ് ഇത് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ആഹാരത്തിന്റെ രുചി കൂട്ടുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ഇത്തരം കറിക്കൂട്ടുകൾ ആയുർവേദത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. സാധാരണ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്ന പച്ചടി എന്നതിൽ ഉപരിയായി ആരോഗ്യപ്രദമായ നെല്ലിക്ക പച്ചടി എന്ന വിഭവം നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം)

ചേരുവകൾ

- 1) നെല്ലിക്ക 100 ഗ്രാം
- 2) തേങ്ങ 1 മുറി
- 3) പച്ചമുളക് 5 എണ്ണം
- 4) തൈര്
- (പുളി ഇല്ലാത്തത്) 1 ഗ്ലാസ്സ്
- 5) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- 6) ഇഞ്ചി 1 കഷ്ണം
- 7) താളിപ്പിന് കടുകു, ഉലുവ, ഉള്ളി, ഉണക്കമുളക്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :
ഒരു പാത്രത്തിൽ 1/2 ലിറ്റർ വെള്ളം തിളപ്പിക്കുക. കേടൊന്നും കൂടാത്ത നെല്ലിക്ക നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം തിളച്ച വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇട്ട് അടച്ചു വെക്കുക. ചൂട് ആറിയ ശേഷം കുറുകളഞ്ഞ നെല്ലിക്കകൾ തേങ്ങയും പച്ചമുളകും ഇഞ്ചിയും കുരുമുളകും ചേർത്ത് വെണ്ണ പോലെ അരച്ച് എടുക്കുക. അതിനു ശേഷം മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച്

അതിലേക്ക് കടുകു, ഉലുവ, ചുവന്നുള്ളി, ഉണക്ക മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് താളിക്കുക. ഇതിലേക്ക് മേൽപറഞ്ഞ അരച്ച് വച്ച മിശ്രിതം ചേർത്ത് തിള വരുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ നിന്ന് ഇറക്കിവക്കുക. ആറിയ ശേഷം തൈരും, പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. രുചിയേറിയ നെല്ലിക്ക പച്ചടി തയ്യാർ. നെല്ലിക്കയുടെ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ ഈ വിഭവം ഔഷധഗുണ സമ്പന്നവും ദഹനപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുന്നതും ആണ്.

ആയുർവേദത്തിൽ നിരവധി ആരോഗ്യപ്രദമായ കറിക്കൂട്ടുകൾ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 101 കറിക്കൂട്ടുകൾക്ക് തുല്യമാണ് ഇഞ്ചിക്കറി എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ഇതു തയ്യാറാക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്നു നോക്കാം.

**ഇഞ്ചിക്കറി
ചേരുവകൾ**

- 1) ഇഞ്ചി 100ഗ്രാം
- 2) ചുവന്നുള്ളി 150ഗ്രാം
- 3) പച്ചമുളക് 2 എണ്ണം
- 4) മുളക് പൊടി 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 5) മല്ലിപ്പൊടി 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 6) മഞ്ഞൾപ്പൊടി 1/2 ടീ സ്പൂൺ
- 7) ഉലുവാപ്പൊടി 1 നുള്ളി
- 8) കായപ്പൊടി 1 നുള്ളി
- 9) വെളിച്ചെണ്ണ ആവശ്യത്തിന്
- 10) കടുകു ആവശ്യത്തിന്
- 11) പുളി

ഒരു നെല്ലിനെ വലിപ്പത്തിൽ ഉരുട്ടിയെടുത്തത്

- 12) ശർക്കര അൽപം
- 13) വറ്റൽമുളക് 3 എണ്ണം
- 14) കുറിവേപ്പില ആവശ്യത്തിന്
- 15) ഉപ്പ് പാകത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചുടാകുമ്പോൾ, കടുകു, വറ്റൽ മുളക്, കുറിവേപ്പില എന്നിവ മൂപ്പിച്ച ശേഷം, ചുവന്നുള്ളി വട്ടത്തിനരിഞ്ഞത് ഇട്ട് മൂപ്പിക്കുക. ചെറിയ നിറവ്യത്യാസം വരുമ്പോൾ, വളരെ ചെറുതായി കൊത്തിയരിഞ്ഞ ഇഞ്ചിയും, പച്ചമുളകും ചേർത്ത് നന്നായി മൂപ്പിക്കുക. മൂത്ത് കഴിയുമ്പോൾ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളക് പൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, ഉലുവാപ്പൊടി, കായപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റിയ ശേഷം, പുളി, വെള്ളം ചേർത്ത് പിഴിഞ്ഞാഴിക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. തിളക്കുമ്പോൾ ഇഞ്ചിയുടെ കാരം മാറ്റാനായി അൽപം ശർക്കര ചേർക്കുക. വെള്ളം മൊത്തം വറ്റി, എണ്ണ തെളിഞ്ഞുവരുന്നതുവരെ ചെറിയ തീയിൽ അടച്ചിടുക. എണ്ണ തെളിയുമ്പോൾ വാങ്ങിവെച്ച് തണുപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.

ഇഞ്ചി പച്ചടി

ചേരുവകൾ :

- 1) ഇഞ്ചി ചെറിയ കഷണം
- 2) ചുവന്നുള്ളി 4 എണ്ണം
- 3) വെളുത്തുള്ളി 2 അല്ലി

4)തേങ്ങ	ഒരു മുറി	
5) പച്ചമുളക്	2 എണ്ണം	
6)ജീരകം	1/4 ടീ സ്പൂൺ	
7) തൈര്	4 ടേബിൾ സ്പൂൺ	
8)കടുകു	1/4 ടീസ്പൂൺ	
9)കറിവേപ്പില		ഇവ ആവശ്യാനുസരണം
10)വെളിച്ചെണ്ണ		
11)നെയ്യ്		
12)വെള്ളം		
13) ഉപ്പ്		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചുവന്നുള്ളി ചെറുതായരിഞ്ഞത്, ചിരകിയ തേങ്ങ, ജീരകം, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ നന്നായി അരയ്ക്കുക. ചെറുതായി കൊത്തിയരിഞ്ഞ ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, ചുവന്നുള്ളി (ബാക്കിയുള്ളത്), എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വഴറ്റിയെടുക്കുക ,ശേഷം വെള്ളവും ഉപ്പും, കറിവേപ്പിലയും ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് ചട്ടിയിൽ വറ്റിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് നേരത്തെ അരച്ചെടുത്ത് മാറ്റിവെച്ച കൂട്ട് ചേർത്ത് നന്നായി തിളപ്പിക്കുക. ഇഷ്ടാനുസരണം അല്പം പച്ചക്കടുകു ഇതിൽ ചതച്ചു ചേർക്കാവുന്നതാണ്. ആറിയശേഷം തൈര് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക, കടുകു എണ്ണയിലും നെയ്യിലും വറുത്ത് ചേർക്കുക. ഇഞ്ചി പച്ചടി റെഡി ഗുണങ്ങൾ:

ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉത്തമം, ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി

വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഗുണകരമാണ്.

പച്ചമാങ്ങ പച്ചടി

വ്യത്യസ്തമായ, തേങ്ങാപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞു ചേർത്ത പച്ചടിയാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ പോകുന്നത്

ചേരുവകൾ

- 1) പച്ചമാങ്ങ 3 എണ്ണം
(പുളി ഉള്ളതും നല്ല
ദശയോട് കൂടിയതും)
- 2) ചുവന്നുള്ളി 10 എണ്ണം
- 3) പച്ചമുളക് 5 എണ്ണം
- 4) തേങ്ങാപ്പാൽ ഒരു തേങ്ങയിൽ
നിന്നെടുത്തത്
- 5) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- 6) ഇഞ്ചി 1 കഷ്ണം
- 7) താളിപ്പിന് കടുകു, ഉലുവ,
കറിവേപ്പില,
ഉണക്കമുളക്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

തൊലി കളഞ്ഞ മാങ്ങ ചെറിയ കഷ്ണങ്ങൾ ആക്കി നുറുക്കി വെക്കുക. ചുവന്നുള്ളിയും പച്ചമുളകും ഇഞ്ചിയും കൊത്തിയരിയുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇവയെല്ലാം വേവിക്കുക. നന്നായി വെന്തതിനു ശേഷം അടുപ്പിൽ നിന്ന് ഇറക്കി വെക്കുക. ഇതിലേക്കു തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കുക. അതിനു ശേഷം പച്ച കടുകു (1/2 സ്പൂൺ), കറിവേപ്പില

ഇവയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക്, ഉലുവ, കറിവേപ്പില, ഉണക്കമുളക് ഇവ ചേർത്ത് താളിച്ച് ചേർക്കുക. പച്ചമാങ്ങ പച്ചടി തയ്യാർ.

തഴുതാമ ഇല തോരൻ

ചേരുവകൾ

- | | |
|-------------------------|---|
| 1) തഴുതാമ/ പുനർന്നവ | 1 കപ്പ് |
| ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് | |
| 2) ചെറിയ ഉള്ളി | കാൽ കപ്പ് |
| 3) മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 4) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 5) പച്ച മുളക് | 3 എണ്ണം ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് |
| 6) വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചത് | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 7) തേങ്ങ ചിരകിയത് | കാൽ കപ്പ് |
| 8) പാചക എണ്ണ | ആവശ്യത്തിന് |
| 9) താളിപ്പിന് | കടുക്, ഉലുവ/
ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്, വറ്റൽ
മുളക്, കറിവേപ്പില,
കടുക് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചെറുതീയിൽ ചൂടായി വരുമ്പോൾ അതിലേക്ക് കടുക് ,വറ്റൽ മുളക്, ഉലുവ, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്തിളക്കുക. ശേഷം അതിലേക്ക് ചെറിയ ഉള്ളി ചേർത്ത് വഴറ്റുക. അതിലേക്ക് തേങ്ങ ചിരകിയതും തഴുതാമ ഇലയും ചേർത്ത് ചെറു ചൂടിൽ വഴറ്റിയ ശേഷം അതിലേക്ക് ചതച്ച വെളുത്തുള്ളി, പച്ച

മുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്തിളക്കുക. ശേഷം അടച്ച് വേവിക്കുക. തഴുതാമ ഇല തോരൻ തയ്യാർ

വാഴപ്പിണ്ടി അച്ചാർ

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------|-------------|
| 1) വാഴപ്പിണ്ടി | 250 ഗ്രാം |
| 2) പച്ചമുളക് | 5 എണ്ണം |
| 3) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 4) വിനാഗിരി | 3 സ്പൂൺ |

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

വാഴപ്പിണ്ടി ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് നൂലു എടുത്ത് മാറ്റി വൃത്തിയായി കഴുകി ചെറുതായി വേവിച്ചെടുക്കുക. വെള്ളമില്ലാതെ എടുത്ത് വിനാഗിരിയും പച്ചമുളകും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇട്ടുവയ്ക്കുക. നാല് ദിവസത്തിനു ശേഷം അച്ചാർ പോലെ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങാം. വയറിലെ ദഹനപ്രക്രിയക്ക് നല്ലതാണ്.

ഔഷധസൂപ്പ് (യുഷം)

പോഷകാഹാരപാനീയമായി ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റിയ നല്ലൊരു വിഭവമാണിത്. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ പാചകം ചെയ്ത് അതിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന ചാറ് ആണ് യുഷം. ചെറുപയർ ആണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിലും മറ്റുപയറുകൾ വെന്തവെള്ളവും യുഷം തയ്യാറാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് ഉപ്പ് ചേർത്ത് നെയ്യ് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് എണ്ണകളിൽ കുരുമുളക്, ജീരകം, മല്ലി എന്നിവ

താളിച്ചുചേർത്തോ ചേർക്കാതെയോ ഉപയോഗിക്കാം.

ചെറുപയർസൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------|--------------|
| 1) ചെറുപയർ | 50 ഗ്രാം |
| 2) വെള്ളം | 200 മില്ലി |
| 3) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 4) പച്ചമുളക് | 2 എണ്ണം |
| 5) വെളിച്ചെണ്ണ | 10 മില്ലി |
| 6) കടുകു | 1/2 ടീസ്പൂൺ. |
| 7) ഉലുവ | 1/2 ടീസ്പൂൺ. |
| 8) കറിവേപ്പില | 5-10 എണ്ണം |
| 9) നാരങ്ങനീര് | 1 ടീസ്പൂൺ. |

തയ്യാറാക്കുന്നരീതി

ചെറുപയർ കഴുകി, രണ്ട് മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തു വെക്കുക. കുതിർത്ത ചെറുപയർ വേവിക്കുക. വേവിച്ച് അരിച്ചെടുത്ത വെള്ളം ഉപ്പ് ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പച്ചമുളക് തീയിൽ കത്തിച്ച് പൊടിച്ച് ചേർക്കുക. 3 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക. കടുകു, ഉലുവ, കറിവേപ്പില എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് താളിച്ചശേഷം നാരങ്ങനീര് അല്ലെങ്കിൽ ഉണങ്ങിയ മാങ്ങാപ്പൊടി ചേർക്കുക. രുചികരമായ സൂപ്പ് തയ്യാർ. അരിഞ്ഞമല്ലിയില അല്ലെങ്കിൽ അമരാന്തസ് (ചീര) ഇലകൾ, വറുത്ത ചതകുപ്പ വിത്തുകൾ എന്നിവ അലങ്കരിക്കാൻ ചേർക്കാം. മുളക് ചേർത്തതിനുശേഷം തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ

പനിക്കൂർക്ക ഇലകൾ ചേർത്ത് വ്യത്യസ്ത പാചകക്കുറിപ്പ് പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ

എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ സപ്ലിമെന്റാണ് ഇത്.ഒരേസമയം ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ്.

ദഹിക്കുവാൻ എളുപ്പവും, തൃപ്തിയുളവാക്കുന്നതും, പോഷകസമൃദ്ധവുമാണ്.

മുരിങ്ങയില സൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

- | | |
|------------------|-------------|
| 1) മുരിങ്ങയില | 50ഗ്രാം |
| 2) മുരിങ്ങക്കായ | ചെറിയകഷ്ണം |
| 3) ക്യാരറ്റ് | ചെറുത് 1 |
| 4) ബീറ്റ്റൂട്ട് | ചെറുത് 1 |
| 5) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) കുരുമുളകുപൊടി | 1/4ടീസ്പൂൺ |
| 7) നെയ്യ് | 1/2ടീസ്പൂൺ |
| 8) വെള്ളം | ഒരു ഗ്ലാസ് |

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

ഈ മേൽപ്പറഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ മുഴുവൻ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ രണ്ടു മിനിറ്റ് നേരം വേവിക്കുക.

ചെറിയ ചൂടോടെ മിക്സിയിലിട്ട് അരച്ചെടുക്കുക.

അതിനുശേഷം അടിച്ചെടുത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും

അര ടീ സ്പൂൺ നെയ്യും കുരുമുളകുപൊടിയും

ചേർത്ത് ചെറു ചൂടോടെ കഴിക്കുക. വെള്ളം

കുറവാണെങ്കിൽ ചെറിയ ചൂട് വെള്ളം

ആവശ്യത്തിന് ചേർക്കാം.

ദിവസവും ഒരു നേരം ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ഒട്ടേറെ ഗുണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു.

കോവയ്ക്ക പച്ചടി

നമ്മുടെ തൊടിയിൽ തന്നെ വിളയിച്ചെടുക്കാവുന്ന കോവയ്ക്ക കൊണ്ട് ഒരു സ്വാദിഷ്ടമായ പച്ചടി

ചേരുവകൾ

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1) കോവയ്ക്ക | 10 |
| 2) പച്ചമുളക് | 3 |
| 3) തേങ്ങ ചിരകിയത് | 1/2 മുറി |
| 4) ജീരകം | 1/4 ടീസ്പൂൺ |
| 5) വെളുത്തുള്ളി | 4 അല്ലി |
| 6) ഉലുവാപ്പൊടി | ചെറിയ അളവിൽ
(ഒരു നുള്ള്) |
| 7) എണ്ണ | ആവശ്യത്തിന് |
| 8) കടുക് | 1/2 സ്പൂൺ |
| 9) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 10) തൈര് | 1/2 ലിറ്റർ |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കോവയ്ക്ക ചെറുതായി മുറിച്ച് കഷണങ്ങളാക്കുക.

അരിഞ്ഞ പച്ചമുളകും, കോവയ്ക്കയും ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ കടുകിനോടൊപ്പം വഴറ്റി എടുക്കുക .

ഇതിലേക്ക് തേങ്ങയും, വെളുത്തുള്ളിയും, ജീരകവും കൂടി അരച്ച മിശ്രിതം ചേർത്ത് ഇളക്കുക.

ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കണം. തുടർന്ന് ഇത് അടുപ്പിൽ നിന്നും ഇറക്കി വയ്ക്കുക. ചൂടാറിയിതിനു

ശേഷം തൈരു ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. രുചി കരമായ കോവയ്ക്കാ പച്ചടി തയ്യാർ.

ഇത് ഊണിനോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം .

കോവയ്ക്ക ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ തോരൻ

ചേരുവകൾ

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1) മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ | 2 കപ്പ് |
| 2) തേങ്ങ | 1 കപ്പ് |
| 3) ജീരകം | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 4) വെളുത്തുള്ളി | 4-5 |
| 5) മുളകുപൊടി | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 6) മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1/4 ടീസ്പൂൺ |
| 7) കടുകു | 1/2 ടീസ്പൂൺ |
| 8) വറ്റൽമുളക് | 2 |
| 9) കറിവേപ്പില | 10 |
| 10) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 11) എണ്ണ | 2 ടീസ്പൂൺ |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി അതിലേക്ക് കടുകും, വറ്റൽ മുളകും, കറിവേപ്പിലയുമിട്ട് മുപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് മുളപ്പിച്ച പയർ ഇടുക . തുടർന്ന് തേങ്ങയും, ജീരകവും ,വെളുത്തുള്ളിയും കൂടി അരച്ച മിശ്രിതം ചേർക്കുക. അതിനുശേഷം മുളകുപൊടിയും, മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും, ഉപ്പും ചേർത്ത് അടച്ചു വെച്ച് വേവിക്കുക. 10 മിനിറ്റുകഴിഞ്ഞ് നന്നായി ഇളക്കി

എടുക്കുക. മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ തോരൻ തയ്യാർ ... ഇത് ആരോഗ്യപ്രദവും, ഊർജദായകവുമാണ്. ഏറെ രുചികരമായ ഈ വിഭവം ഊണിനോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം.

വാഴപ്പിണ്ടി തോരൻ

ചേരുവകൾ:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. വാഴപ്പിണ്ടി | 200 ഗ്രാം |
| 2. തേങ്ങ | ആവശ്യത്തിന് |
| 3. പച്ചമുളക് | 2 എണ്ണം |
| 4. മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1/2 ടീസ്പൂൺ |
| 5. വെളിച്ചെണ്ണ | ആവശ്യത്തിന് |
| 6. കടുകു | ആവശ്യത്തിന് |
| 7. അരി | 1/2 ടീസ്പൂൺ |
| 8. വറ്റൽമുളക് | 3 എണ്ണം. |
| 9. ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 10. കറിവേപ്പില | ആവശ്യത്തിന് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ആദ്യം തന്നെ വാഴപ്പിണ്ടി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി നൂല് ഒഴിവാക്കി വൃത്തിയായി കഴുകി മാറ്റി വെക്കുക. ശേഷം കടുകു, അരി, വറ്റൽമുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇട്ട് വാട്ടുക. അതിലേക്ക് കഴുകി വച്ച വാഴപ്പിണ്ടി ഇട്ട് നന്നായി ഇളക്കുക. ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർക്കുക. നന്നായി വെന്തു കഴിഞ്ഞാൽ അതിലേക്ക് തേങ്ങയും പച്ചമുളകും മിക്സിയിൽ അടിച്ചു വെച്ച കൂട്ട് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തയ്യാറാക്കി, ഊണിന്റെ കൂടെ

കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പയറിലത്തോരൻ

വിവിധയിനം പയറുകൾ ലഭ്യമാണ്.ഇതിൽവള്ളിപ്പയറിന്റേയും, ചെറുപയറിന്റേയും,കാട്ടുപയറിന്റേയും തളിരില തോരനുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

ചേരുവകൾ

- 1) ഇലഅരിഞ്ഞത് 1 കപ്പ്
- 2) പരിപ്പ് വേവിച്ചത് 1/2 കപ്പ്
- 3) ചെറിയഉള്ളി 1/4 കപ്പ്
- 4) വെളിച്ചെണ്ണ 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 5) ഉണക്കമുളക് 2 എണ്ണം
- 6) കറിവേപ്പില രണ്ട് തണ്ട്
- 7) തേങ്ങചിരകിയത് 1 മുറി
- 8) മഞ്ഞൾപ്പൊടി അര ടീസ്പൂൺ
- 9) മുളക്പൊടി 1 ടീസ്പൂൺ
- 10) ജീരകം 1 ടീസ്പൂൺ
- 11) കടുക് 1/4 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുകിട്ട് പൊട്ടുമ്പോൾ ഉണക്കമുളകും, കറിവേപ്പിലയും, ഉള്ളി അരിഞ്ഞതും ചേർക്കുക. ഉള്ളി വഴറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഇല ചേർക്കുക. ഇല പകുതി വേവുമ്പോൾ അതിലേക്ക് വേവിച്ച പരിപ്പ് ചേർത്ത് അതിൽ തേങ്ങ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, ജീരകം ഇവ ചതച്ചതും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ച് തോർത്തിയെടുക്കുക.

പയറില തോരൻ (മറ്റൊരുരീതി)

- 1) ഇളംപയറില 1/4 കിലോ

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 2) തേങ്ങചിരവിയത് | ഒരുകപ്പ് |
| 3) പച്ചമുളക് | മൂന്ന് |
| | (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്) |
| 4) സവാള | ചെറുതായി കൊത്തി
യരിഞ്ഞത് 1 |
| 5) കടുകു | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) കറിവേപ്പില | ആവശ്യത്തിന് |
| 7) ഉപ്പ് | പാകത്തിന് |
| 8) മഞ്ഞൾപ്പൊടി | പാകത്തിന് |
| 9) പാചകയെണ്ണ | 2 ടീസ്പൂൺ |

പാകംചെയ്യുന്നവിധം

ഇളംപയറില കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുക്കുക. ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുകു വറുക്കുക. കടുകു പൊട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾ കറിവേപ്പിലയും, പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞതും ചേർത്തിളക്കുക. ഇത് മൂപ്പാകുമ്പോൾ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും തേങ്ങയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. കുറച്ച് സമയത്തിനുശേഷം സവാളകൂടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഇത് ഒരൂവിധം പാകമാകുമ്പോൾ, അരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന പയറില ചേർത്തിളക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഇളക്കി കൊണ്ടിരിക്കുക. പാകത്തിന് വേവായിക്കഴിയുമ്പോൾ വാങ്ങിവെക്കുക. ഇലക്കറി കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഇല വഴറ്റി, ഉള്ളി അരിഞ്ഞതും മുട്ടയും ചേർത്ത് ചിക്കി നൽകിയാൽ മതിയാകും. ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയതും പോഷകസമൃദ്ധ

വുമാണ്. ദഹനവ്യവസ്ഥയെ ക്രമപ്പെടുത്തി
 മലബന്ധം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
 ഉഴുന്നിലയും ഇതുപോലെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

വേപ്പിലക്കട്ടി

ചേരുവകൾ

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1) ചെറുനാരകത്തിന്റെ ഇല | 10-15 |
| 2) കറിവേപ്പില | 10 തണ്ട് |
| 3) കുരുമുളക് | ആവശ്യത്തിന് |
| 4) പുളി | ആവശ്യത്തിന് |
| 5) കായം | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

കറിവേപ്പില, നാരകത്തില എന്നിവ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച്,
 ആവശ്യത്തിന് പുളിയും, അല്പം കായവും, ഉപ്പും
 കൂടിച്ചേർത്ത് നന്നായി ഇടിച്ച് എടുക്കുക.

ചോറിനും, കഞ്ഞിക്കും കൂടെ കഴിക്കാൻ പറ്റിയ
 ഒന്നാണ് വേപ്പിലക്കട്ടി.

(കൊല്ലമുളക് ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കാം. പക്ഷെ, അത്
 പാണ്ഡുവിലൊക്കെ അപഥ്യം ആകും. കൊല്ലമുളക്
 ഒഴിവാക്കിയാൽ നമുക്ക് പാണ്ഡുവിനൊക്കെ
 കൊടുക്കാം.)

ഇലകൾ എണ്ണയിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ മുപ്പിച്ചും
 ഉണ്ടാക്കാം.

10 തണ്ട് മുത്ത കറിവേപ്പില, തേങ്ങ 1 ചിരകിയത്,
 കുരുമുളക് 2 ടീസ്പൂൺ, എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ
 ചുവന്നു വരും വരെ മുപ്പിച്ചു എടുക്കുക. വാളൻ

പുളി അൽപാൽപ്പം ചേർത്ത് എല്ലാംകൂടി നന്നായി ഇടിച്ചെടുക്കുന്ന ഇടിച്ചമ്മന്തിയും നല്ല രുചി ആണ്.

ജീരകക്കോഴി

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. നാടൻകോഴി | 1 (ഏതാണ്ട് 1 കിലോഗ്രാം) |
| 2. പച്ചമല്ലിപൊടിച്ചത് | 2 ടേബിൾസ്പൂൺ |
| 3. ചെറിയ ഉള്ളി | 400 ഗ്രാം |
| 4. ജീരകം അരച്ചത് | 1 ടേബിൾസ്പൂൺ |
| 5. മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 6. കുരുമുളക് | 1 ടേബിൾസ്പൂൺ |
| 7. വെളുത്തുള്ളി | 6 എണ്ണം |
| 8. ഇഞ്ചി | 1 കഷണം |
| 9. നെയ്യ് | 50 ഗ്രാം |
| 10. ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

നാടൻകോഴി മുറിച്ചുവൃത്തിയായി കഴുകിയതിനു ശേഷം ചെറിയ കഷ്ണങ്ങൾ ആക്കുക. വെള്ളം നന്നായി വാർന്നതിനുശേഷം അതിലേക്ക് മല്ലിപ്പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ജീരകം അരച്ചത്, കുരുമുളക് പൊടി പകുതി, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വെള്ളം ഒഴിക്കാതെ കുഴച്ചു വെക്കുക. ഇരുമ്പിന്റെചട്ടി അല്ലെങ്കിൽ ഉരുളി എടുത്തു അടുപ്പിൽവെക്കുക. അതിൽ നെയ്യ് ഒഴിക്കുക. അതിലേക്കു ചെറിയഉള്ളി നെടുകെ മുറിച്ചത് ഇട്ടുവഴറ്റുക. ഉള്ളിയുടെ നിറം മാറിയശേഷം ചതച്ചുവെച്ച ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, കറിവേപ്പില എന്നിവ ഇട്ടശേഷം നേരത്തെ

കുഴച്ചുവെച്ച ഇറച്ചി ഇട്ടുനന്നായി ഇളക്കിയശേഷം നല്ലവണ്ണം അടച്ചുവേവിക്കുക. വെള്ളം ചേർക്കേണ്ട. ആവശ്യമില്ല. വെന്തതിനുശേഷം എരിവ് നോക്കി ബാക്കിവെച്ച കുരുമുളക്പൊടി ഇട്ട് ഇറക്കിവെക്കാം. ഇത് പഴയകാലത്ത് കർക്കിടമാസത്തിൽ തിരുവാതിര ഞാറ്റുവേലയിൽ ഒരാൾ 3 പ്രാവശ്യമായി കഴിക്കുന്നരീതി ഉണ്ടായിരുന്നു. ശരീരബലം നിലനിർത്തുന്നതിനും ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും അത്യുത്തമം. കടപ്പാട്: റീന പ്രേമാനന്ദൻ

കരിനെല്ലിക്ക. .

പച്ചനെല്ലിക്ക കുരുകളഞ്ഞ് നൂറുക്കി എടുക്കുക. ഇരുമ്പുചട്ടി ചൂടാക്കി അതിലേക്കു നല്ലെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ നെല്ലിക്കയും ഒരുപിടി കറിവേപ്പിലയും ഉപ്പും ചേർക്കുക. നന്നായി വഴറ്റിഎടുക്കുക. വഴന്നുവരുന്നതിനനുസരിച്ച് ആവശ്യത്തിന് നല്ലെണ്ണ ചേർത്തുകൊടുക്കാം. പകുതി വഴന്നു വരുമ്പോൾ കുരുമുളക് പൊടിച്ചത് കുറച്ചുകുറച്ചു വീതം ചേർത്ത് ഇളക്കിക്കൊടുക്കുക. അവസാനം നന്നായി വഴന്നു വന്നുകഴിയുമ്പോൾ, ബാക്കി കറിവേപ്പില കൂടിച്ചേർത്ത് നന്നായിവഴറ്റി വാങ്ങി വെക്കുക. തണുത്തശേഷം പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റിയാൽമതി. ഇരുണ്ടനിറത്തിൽ കുറുകിയിരിക്കുന്ന രുചികരമായ കരിനെല്ലിക്ക ചോറിനും കഞ്ഞിക്കും ഒക്കെ ഒപ്പം കഴിക്കാം. വിറ്റാമിൻ സി യുടെയും ഇരുമ്പിന്റെയും ഫോളിക് ആസിഡിന്റെയും നല്ല ഉറവിടം ആണ് നെല്ലിക്ക. എള്ളെണ്ണയിൽ

ശരീരത്തിനാവശ്യമായ നല്ല ഫാറ്റിആസിഡുകളും, കാൽസിയവും, ഇരുമ്പും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുരുമുളക് നല്ല ദഹനസഹായിയുമാണ്.

പലഹാരങ്ങൾ

വേശ്യാരം (മരുന്ന് കട്ടിലറ്റ്)

(ആയുർവേദ ഭക്ഷണമെന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും വെജിറ്റേറിയൻ ആയിരിക്കണമെന്നാണ് പൊതുവെ യുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണ. പലരോഗങ്ങളുടെയും ചികിത്സയ്ക്കായി മാംസം ആയുർവേദത്തിൽ സുചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രാദേശിക ഇനം മാംസഭേദങ്ങളും, ഗുണങ്ങളും എല്ലാം പ്രദേശത്തിനും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുയോജ്യമായി വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത്തരമൊന്നാണ് പോഷകസമൃദ്ധവും രുചികരവുമായ വേശ്യാരം)

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 1. ആട്ടിൻമാംസം / കോഴിമാംസം | 500 ഗ്രാം |
| 2. കായം | 1 ടീസ്പൂൺ. |
| 3. ഇഞ്ചി | 1 ഇഞ്ച് കഷണം |
| 4. കുരുമുളക് | 10-15 എണ്ണം |
| 5. ജീരകം | 1/2 ടീസ്പൂൺ. |
| 6. മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 3/4 ടീസ്പൂൺ. |
| 7. മല്ലി | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 8. ഇന്ത്യപ്പ്/ഉപ്പ് | ആവശ്യാനുസരണം |
| 9. നെയ്യ് | 3 ടേബിൾസ്പൂൺ |

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

മാംസം നന്നായി വൃത്തിയാക്കി വേവിക്കുക. തീയിൽനിന്ന് മാറ്റി ഇറച്ചി നന്നായി പേസ്റ്റാക്കി അരച്ചു മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഇരുമ്പ്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ചൂടാക്കി 2 മുതൽ 7 വരെ ചേരുവകൾ ഓരോന്നായി വഴറ്റുക. അവയുടെ പച്ചമണം മാറുന്നതിന് കുറച്ച്സമയം വഴറ്റുക. അരിഞ്ഞ ഇറച്ചി ചേർത്ത് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ മാംസവുമായി യോജിക്കുന്നതുവരെ കുറച്ച്മിനിറ്റ് വഴറ്റുക. വേശവാരം തയ്യാറായി.

നല്ലിരിപ്പ് സമയത്തെ രോഗികൾക്കും ഉയർന്ന പ്രോട്ടീനും ഊർജ്ജആവശ്യകതയുമുള്ള ആളുകൾക്കും ഏറ്റവും മികച്ച വിഭവമാണിത്. ഇതിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ രുചിവർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ദഹനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

ചക്കപ്പഴം ഹൽവ

ചേരുവകൾ

- 1. ചക്കപ്പഴം 1/2 കിലോ
- 2. പഞ്ചസാര 1/2 കിലോ
- 3. വെള്ളം 500 മി.ലി
- 4. നെയ്യ് 200 മി.ലി
- 5. ഏലക്ക 4 എണ്ണം

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം
നന്നായി പഴുത്ത ചക്കച്ചുള, കുരുവും പാടയും

കളഞ്ഞു നന്നായി കൊത്തി അരിയുക.
 ഒരു ഉരുളി എടുത്ത ശേഷം വെള്ളം ഒഴിച്ചു
 പഞ്ചസാരയും ചക്കച്ചുളയും ചേർത്ത് നന്നായി
 അടുപ്പിൽ വെച്ചു അടിയിൽ പിടിക്കാതെ ഇളക്കി
 കൊണ്ട് ഇരിക്കുക. ഇളക്കുന്നതിനു ഇടയിൽ നെയ്യ്
 കുറേശ്ശേ ആയി ഒഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. ചുള
 നല്ലവണ്ണം ഉടഞ്ഞുചേരുകയും മിശ്രിതം കുറുക്കു
 പരുവത്തിൽ ആവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഏലക്കാ
 പൊടിച്ചത് വിതറുക. ശേഷം ഒരു പരന്ന പാത്ര
 ത്തിൽ നെയ്യ് മയം പുരട്ടിയ ശേഷം അതിലേക്കു
 പകർന്നു വക്കുക. ചക്കപ്പഴം ഹൽവ തയ്യാർ.
 ആറിയ ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.

കേസരി

രുചികരമായ കേസരി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
 നോക്കാം.

ചേരുവകൾ

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1) പഞ്ചസാര | 1 കിലോ |
| 2) വെള്ളം | 1 ലിറ്റർ |
| 3) കടലപ്പൊടി | അര കിലോ |
| 4) അണ്ടിപ്പരിപ്പ് | 50 ഗ്രാം |
| 5) ഏലത്തരിപ്പൊടി | കാൽ ടീസ്പൂൺ |
| 6) മഞ്ഞൾപ്പൊടി | ഒരു നൂളു് |
| 7) ചുക്ക് പൊടി | ഒരു നൂളു് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 1 കിലോ പഞ്ചസാരയും ഒരു
 നൂളു് മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് പാവ് കാച്ചുക.

പകുതി വെള്ളം വറ്റി വരുമ്പോൾ, അര കിലോ കടലപ്പൊടി തരി ഇല്ലാതെ അരിച്ചു കുറച്ചു കുറച്ചായി ചേർത്തു കൈ എടുക്കാതെ ഇളക്കുക. അതേ സമയം ചീനച്ചട്ടിയിൽ അണ്ടിപ്പരിപ്പ് നെയ്യിൽ വരുത്ത് കോരുക. പാവ് വെള്ളം വറ്റി കട്ടിയായി വരുന്ന സമയം അണ്ടിപ്പരിപ്പ് വരുത്തതും ഏലപ്പൊടിയും ചേർത്തു വാങ്ങി വെക്കുക. ഇത് ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് സെറ്റ് ചെയ്യുക. ചൂടാറിയാൽ മുറിച്ച് കഴിക്കുക.

മത്തങ്ങ പരൽവ

ചേരുവകൾ

- 1) മത്തങ്ങ
- നന്നായി പഴുത്ത് വിളഞ്ഞത് 2 കിലോ
- 2) പഞ്ചസാര 1 കിലോ
- 3) നെയ്യ് 200 മില്ലി

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം
 നന്നായി പഴുത്ത് വിളഞ്ഞ മത്തങ്ങ തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് ആവിയിൽ വേവിച്ച് എടുക്കുക. അതിനു ശേഷം ഉടച്ച് കുഴമ്പ് പരുവത്തിൽ ആക്കുക.

ഇതിലേക്ക് 1 കിലോ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ശേഷം ചുവട് കട്ടി ഉള്ള പാത്രമോ ഉരുളിയൊ അടുപ്പിൽ വെച്ച് കുറച്ച് നെയ്യ് ചേർത്ത്, ചൂടാകുന്ന സമയത്ത് ഈ മിശ്രിതം ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ബാക്കി ഉള്ള നെയ്യ് കുറച്ച് കുറച്ച് ആയി ചേർത്ത് ഇളക്കി കൊണ്ട് ഇരിക്കുക. മിശ്രിതം

കട്ടിയായി ഉരുളിയിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് വരുന്ന സമയത്ത് വേറെ ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റുക. തണുക്കുന്ന സമയത്ത് മുറിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

സുഖിയൻ

ചേരുവകൾ

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. നാളികേരം | 2 എണ്ണം |
| 2. ശർക്കര | 500ഗ്രാം |
| 3. ചെറുപയർ | 200ഗ്രാം |
| 4. കടലപ്പരിപ്പ് | 100ഗ്രാം |
| 5. നെയ്യ് | 50ഗ്രാം |
| 6. ഏലക്ക | 2 എണ്ണം പൊടിച്ചത് |
| 7. ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 8. ചുക്ക് പൊടി | ഒരു നൂളു് |

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

2 നാളികേരം ചിരകിയതും, ശർക്കരയും, നെയ്യും, കടലപ്പരിപ്പും ചേർത്തു വരട്ടി എടുക്കുക. ഇത് ഒരു നെല്ലിക്ക വലിപ്പത്തിൽ ഉരുട്ടി എടുക്കുക. ചെറുപയർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തു പാകത്തിന് ഉപ്പു ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് നേരത്തെ തയ്യാറാക്കിയ ഉരുളകൾ മൂക്കി എടുത്ത് തിളച്ച എണ്ണയിൽ നന്നായി പൊരിച്ചെടുക്കുക.

വളരെ സ്വാദിഷ്ടവും ആരോഗ്യകരവുമായ പലഹാരം തയ്യാർ

അവൽ നനച്ച ഉപ്പുമാവ്

അവൽ ദഹിക്കുവാൻ ഏറെ സമയമെടുക്കും.

എന്നാലും രൂചികരവും ആരോഗ്യപ്രദവും ആണ്. തവിടുമുഴുവൻ കളയാത്ത, അരികൊണ്ടുള്ള അവൽ ആണ് നല്ലത്. ഏറ്റവും എളുപ്പം ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ഒന്നാണിത്. അവൽ ചെറുചൂട് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി കുഴച്ചുവെക്കുക. അൽപം ഉപ്പും ചേർക്കാം. ചീനചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക്, മുളക്, കറിവേപ്പില, പൊട്ടുകടല എന്നിവ മൂപ്പിച്ചെടുക്കുക. അവൽ നനച്ചത് ചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കുക. വറവ് എല്ലായിടത്തും പുരട്ടിയെത്തട്ടെ. തേങ്ങചിരകിയത് ചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കാം. ചെറുപഴവും ചേർത്ത് കുട്ടികൾക്ക് കഴിക്കാൻ കൊടുക്കാൻ നല്ലൊരു 4 മണി പലഹാരം ആണ്. (ഒരൽപം പഞ്ചസാരയും ചേർക്കാം.)

ഈ അവൽ ഉപ്പുമാവ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ, തവിടുകളയാത്ത അവൽ എടുത്തു, ധാരാളം മുരിങ്ങയില ചേർത്ത് ഉപ്പുമാവ് ഉണ്ടാക്കുന്ന പതിവ് ഉണ്ടായിരുന്നു. രക്തക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കു രൂചികരമായ ഒരു വിഭവമാണിത്.

അവൽ വിളയിച്ചത്.

ശർക്കര പാനികാച്ചി എടുക്കുക. പാനികാച്ചുമ്പോൾ അര ടീസ്പൂൺ ചൂക്കുപൊടി കൂടി ചേർക്കാം. കരട് പോകാൻവേണ്ടി പാനി അരിച്ചെടുത്തശേഷം അവൽ അതിലേക്കുചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കുക. അൽപം നെയ്യിൽ കൊട്ടത്തേങ്ങ കൊത്ത്, 1 ടീസ്പൂൺ എള്ള്, 2 നുള്ളു ജീരകം എന്നിവ മൂപ്പിച്ചെടുത്ത് അവലിലേക്ക് ചേർക്കുക.

അത്താഴത്തിന്

ഞവരക്കഞ്ഞി

ചേരുവകൾ

- | | |
|--------------|-----------|
| 1) ഞവരയരി | 100 ഗ്രാം |
| 2) ചെറുപയർ | 10 ഗ്രാം |
| 3) ഉലുവ | 5 ഗ്രാം |
| 4) ജീരകം | 5 ഗ്രാം |
| 5) അയമോദകം | 5 ഗ്രാം |
| 6) ചുക്ക് | 5 ഗ്രാം |
| 7) തിപ്പലി | 3 ഗ്രാം |
| 8) കുരുമുളക് | 3 ഗ്രാം |
| 9) നെയ്യ് | ഒരുസ്പൂൺ |

കാൽമുറിതേങ്ങയുടെപാൽ

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ഞവരയരി, ചെറുപയർ ഇവയോടൊപ്പം, ഒരുകിഴി കെട്ടി മറ്റു മരുന്നുകൾ ഇട്ട് തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചുവരുമ്പോൾ തേങ്ങയുടെ രണ്ടും മൂന്നും പാലുകൾ ചേർത്ത്, കുറുകിവരുമ്പോൾ ഒന്നാംപാലും, പാകത്തിന് ഇന്തുപ്പും നെയ്യും ചേർത്ത് ഇറക്കുക. ഒരേസമയം ദഹനശേഷിയുണ്ടാക്കാനും ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഗുണകരമാണിത്.

ജീരകക്കഞ്ഞി

ചേരുവകൾ

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1) അരി (പച്ചരി) | 1 കപ്പ് |
| 2) ജീരകം | ആവശ്യത്തിന് |
| 3) ഉലുവ | 1 ടീ സ്പൂൺ |

- | | |
|----------------|--|
| 4) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 5) മഞ്ഞൾപ്പൊടി | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) വെള്ളം | 1/2 കപ്പ് |
| 7) അരപ്പ് | തേങ്ങ, ഉള്ളി, ജീരകം,
മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ്
ആവശ്യത്തിന് ഇവ വെള്ളം
ചേർത്ത് അരച്ചത് 1 കപ്പ് |

തയാറാക്കുന്ന വിധം
ഒരു പ്രഷർ കുക്കറിൽ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വെച്ച അരി, ജീരകം, ഉലുവ, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത ശേഷം അടച്ച് വേവിക്കുക (3 വിസിൽ). ശേഷം അതിലേക്ക് (വെന്ത അരിയിൽ), അരപ്പ് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് ഒഴിച്ച് തിളപ്പിച്ച് എടുക്കുക.

ചമ്മന്തി

കുടങ്ങൾ ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------|-------------|
| 1) കുടങ്ങൾ ഇല | 1 കപ്പ് |
| 2) തേങ്ങ | 1/2 കപ്പ് |
| 3) ചെറിയ ഉള്ളി | 2 എണ്ണം |
| 4) വറ്റൽമുളക് | 2 എണ്ണം |
| 5) വാളൻപുളി | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) ഉപ്പ് | പാകത്തിന് |
| 7) എണ്ണ | 1 സ്പൂൺ |

ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് വറ്റൽമുളക്

വരുത്തേണ്ടതുമാകും. അതിനുശേഷം കുടങ്ങൾ ഇല പച്ചനിറം മാറാതെ വഴറ്റി എടുക്കുക. ഉള്ളിയും വഴറ്റി എടുക്കാം. അതിനുശേഷം, വറ്റൽമുളക്, വഴറ്റിയ ഇല, ഉള്ളി, മറ്റു ചേരുവകൾ എന്നിവ ചേർത്ത് അരച്ച് എടുക്കുക..

*കുടങ്ങൾ : Centella asiatica

ചമ്മന്തിപ്പൊടി

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1) തേങ്ങ | 3 (വലുത്) |
| 2) ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് | 1/2 കപ്പ് |
| 3) തോരൻ പരിപ്പ് | 1/2 കപ്പ് |
| 4) കായം | 3 ടീസ്പൂൺ |
| 5) മുളക് (വറ്റൽ മുളക്) | ആവശ്യത്തിന് |
| 6) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 7) വെളുത്തുള്ളി | 1 മുഴുവൻ വെളുത്തുള്ളി |
| 8) ഇഞ്ചി | 1 കഷണം |
| 9) ജീരകം | 2 ടീസ്പൂൺ |
| 10) കറിവേപ്പില | 1 പിടി |
| 11) പുളി | ആവശ്യത്തിന് |

ഒരു പാത്രത്തിൽ അൽപം എണ്ണ ഒഴിച്ചു രണ്ടും മൂന്നും ചേരുവകൾ ചുമക്കെ വറുക്കുക.

ഇത് മാറ്റി വക്കുക .

3 തേങ്ങ തിരുകി, ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് അതിലേക്ക് കറിവേപ്പില, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, മുളക് എന്നിവ ഇട്ടു വറുക്കുക. ബ്രൗൺ കളർ ആകുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് പുളി അതിലേക്കു നൂറുക്കി ഇടുക . അതിലേക്ക് ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന് ചേർക്കുക

ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് , തോരൻ പരിപ്പ് എന്നിവ വറുത്തു വച്ചത് പൊടിക്കുക .

രണ്ടാമത് വറുത്തു വച്ചതും പൊടിക്കുക എന്നിട്ട് രണ്ടും കൂടി മിക്സ് ചെയ്യുക അതിലേക്കു കായം മിക്സ് ചെയ്യുക.എന്നിട്ട് എല്ലാം കൂടി ഒരു തവണ മിക്സിയിൽ ഇട്ടു പൊടിക്കുക.

ചുട്ടരച്ച ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ

- 1) തേങ്ങ 1/2 മുറി
- 2) ഉണക്കമുളക് 6 എണ്ണം
- 3) ചുവന്നുള്ളി 10 എണ്ണം
- 4) വെളിച്ചെണ്ണ 1 സ്പൂൺ
- 5) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി കൊത്തിയെടുത്ത തേങ്ങയും ഉണക്കമുളകും ചുവന്നുള്ളിയും കൂടി കനലിൽ കരിയാതെ ചുട്ടെടുക്കുക. അതിനുശേഷം ഇവ മൂന്നും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. അരച്ചെടുത്തതിലേക്ക് ഒരു സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ കൂടി ചേർക്കുക. സ്വാദിഷ്ഠമായ ചുട്ടരച്ച ചമ്മന്തി തയ്യാർ.

ഇരുമ്പൻപുളി ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ

- 1. ഇരുമ്പൻ പുളി 10 എണ്ണം (ഇടത്തരം)
- 2. തേങ്ങ 1/2 മുറി
- 3. ചുവന്നുള്ളി 5 എണ്ണം
- 4. ഇഞ്ചി ഒരു കഷ്ണം

- 5. പച്ചമുളക് എരുവ് അനുസരിച്ച്
- 6. ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഇരുമ്പൻ പുളിയും തേങ്ങയും ചുവന്നുള്ളിയും ഇഞ്ചിയും പച്ച മുളകും ചേർത്ത് അരച്ച് എടുക്കുക. ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്താൽ ആരോഗ്യപ്രദവും സ്വാദിഷ്ടവുമായ ചമ്മന്തി തയ്യാർ.

ഇഞ്ചി മാങ്ങ ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ:

- 1) ഇഞ്ചി മാങ്ങ 2 എണ്ണം
- 2) തേങ്ങ ചിരകിയത് 1/2 മുറി
- 3) വറ്റൽ മുളക് ചുട്ടത് 5 എണ്ണം
- 4) വാളൻപുളി ചെറിയ കഷ്ണം
- 5) ചുവന്ന ഉള്ളി 3 എണ്ണം
- 6) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഇഞ്ചി മാങ്ങയും വറ്റൽ മുളകും ചേർത്ത് അരയ്ക്കുക. അതിന്റെ കൂടെ പുളിയും ഉപ്പും ഉള്ളിയും കൂടി അരച്ചെടുക്കുക. അതിന്റെ കൂടെ തേങ്ങയും കൂടി അരയ്ക്കുക. ഇഞ്ചി മാങ്ങ ചമ്മന്തി തയ്യാർ.

പുമ്പൾ (ചമ്മന്തി)

ചേരുവകൾ:

- 1) വാളൻപുളി ചെറിയ ഉരുള
- 2) വെളുത്തുള്ളി അല്ലി 5എണ്ണം

- 3) മുളക് പൊടി 2 സ്പൂൺ (എരുവ് കൂടുതൽ വേണ്ടവർക്ക് കൂട്ടി എടുക്കാം)
- 4) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- 5) വെളിച്ചെണ്ണ കുറച്ച്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം
 ആദ്യം പുളി കുതിർത്തു വെക്കുക. വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചതും മറ്റുള്ള ചേരുവകളും ചേർത്തു നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക.
 കഞ്ഞിയുടെ കൂടെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പാനീയങ്ങൾ

പച്ചമാങ്ങ ജ്യൂസ് ചേരുവകൾ

- 1) പച്ചമാങ്ങ 2
- 2) ഇഞ്ചി ഒരുകഷ്ണം
- 3) പഞ്ചസാര ആവശ്യത്തിന്
- 4) വെള്ളം ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
 പച്ചമാങ്ങ തൊലി ചെത്തി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കുക. ചെറിയ കഷണം ഇഞ്ചി, പഞ്ചസാര, കുറച്ച് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് അടിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് അരിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ദഹനപ്രക്രിയക്ക് നല്ലതാണ്.

ബീറ്റ്‌റൂട്ട് ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- 1. ബീറ്റ്‌റൂട്ട് 1 കഷണം
- 2. കാരറ്റ് 1 കഷണം
- 3. ആപ്പിൾ 1
- 4. പഞ്ചസാര ആവശ്യത്തിന്
- 5. വെള്ളം ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ബീറ്റ്‌റൂട്ട്, കാരറ്റ്, ആപ്പിൾ എന്നിവ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം നന്നായി അരിച്ച് കുടിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് ശരീരത്തിലെ രക്തവർദ്ധനവിനും ക്ഷീണം അകറ്റുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

മല്ലിക്കാപ്പി

മഴക്കാലങ്ങളിലും ശൈത്യകാലാവസ്ഥയിലും വളരെയധികം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഒന്നാണിത്. ചായ, കാപ്പി പൊടികളിലെ മായങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി തികച്ചും പ്രകൃതിദത്തമായ ഒരു എനർജി ഡ്രിങ്ക് നമുക്ക് ശീലമാക്കാം.

ചേരുവകൾ

- 1 മല്ലി 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 2 ജീരകം 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 3 ചുക്ക് ചെറിയ ഒരു കഷണം
- 4 കുരുമുളക് 1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 5 ശർക്കര 3 അച്ച്/ആവശ്യാനുസരണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഇരുമ്പിന്റെ ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ ചെറുതീയിൽ മല്ലിയും ജീരകവും ചെറുതായി വറക്കുക. അതിനു ശേഷം കുരുമുളകും ചുക്കും വരുത്ത് വെച്ച മിശ്രിതവും ചേർത്ത് പൊടിക്കുക. ഇപ്പോൾ കാപ്പിക്കാവശ്യമായ പൊടി തയ്യാറായി.

(4 പേരടങ്ങുന്ന കുടുംബത്തിന് ആവശ്യമായ അളവാണ് മുകളിൽ)ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് അതിൽ ഈ മിശ്രിതം ചേർത്ത്, മധുരത്തിന്റെ പാകത്തിന് ശർക്കരയും ചേർത്താൽ സ്വാദിഷ്ടമായ മല്ലിക്കാപ്പി തയ്യാർ.

കുട്ടികൾക്കൊക്കെ നൽകാൻ പറ്റുന്ന ആരോഗ്യകരമായ പാനീയമാണിത്. മല്ലിയും ചുക്കും കുരുമുളകും ജീരകവുമെല്ലാം ചേർക്കുന്നതിനാൽ അഗ്നി വർദ്ധിക്കുകയും ശരിയായ ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. തണുപ്പകറ്റാനും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ഈ പാനീയം ഉത്തമമാണ്.

നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- | | |
|--------------|-------------|
| 1) നെല്ലിക്ക | 4 എണ്ണം |
| 2) ക്യാരറ്റ് | 1 എണ്ണം |
| 3) പുതിനയില | ആവശ്യത്തിന് |
| 4) പഞ്ചസാര | ആവശ്യത്തിന് |
| 5) വെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

എല്ലാം ചെറിയ കക്ഷണങ്ങളാക്കി, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത്, മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. അതിനുശേഷം ആ ജ്യൂസ് അരിച്ചെടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്ത് കിട്ടിയ ജ്യൂസിൽ ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുക. ഇത് ശരീരപുഷ്ടിക്കും ഉന്മേഷത്തിനും നല്ലതാണ്.

കുമ്പളങ്ങ ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- 1. കുമ്പളങ്ങ 200ഗ്രാം
- 2. ക്യാരറ്റ് 1 എണ്ണം
- 3. ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- 4. വെള്ളം ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

കുമ്പളങ്ങയും ക്യാരറ്റും ചെറിയ കക്ഷണങ്ങളാക്കി, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് കുടിക്കുക. ഇത് ദഹനത്തിനും ശരീരോന്മേഷത്തിനും വളരെ നല്ലതാണ്.

ശർക്കര പാനകം

ചേരുവകൾ

- 1. ചുക്ക് പൊടിച്ചത് അര ടീസ്പൂൺ.
- 2. ജീരകം പൊടിച്ചത് അര ടീസ്പൂൺ

3.ശർക്കര പൊടിച്ചത് ആവശ്യമുള്ള മധുരത്തിന് അനുസരിച്ച്.

4.വെള്ളം ഒന്നേകാൽ ഗ്ലാസ്.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു ഗ്ലാസ് പാനകത്തിനുള്ള ചേരുവകൾ ആണ് ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. വെള്ളം നന്നായി ചൂടാക്കുക. തിള വന്നു തുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യത്തെ 2 ചേരുവകൾ ചേർത്തു വാങ്ങിവെക്കുക. ശേഷം മധുരത്തിനനുസരിച്ച് ശർക്കരപ്പൊടി ചേർത്ത് ചൂടോടെ കുടിക്കുക. തണുത്തലും രുചി കുറയുകയില്ല. എങ്കിലും ചൂടോടെ കുടിക്കുന്നത് ഉത്തമം. ചേരുവകളുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഈ കൊറോണക്കാലത്തു വളരെയധികം പ്രതിരോധശേഷി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയും, ഇത് ഉണ്ടാക്കാൻ വളരെ ലളിതവുമാണ്.

നെല്ലിക്ക പാനകം

ചൂടുകൊണ്ടുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ കുറക്കാനും ദഹന ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയു യർത്താനും സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഉത്തമപാനീയം

ചേരുവകൾ

- 1) നെല്ലിക്ക 1/2 കിലോ
- 2) പനംചക്കര 1 കിലോ
- 3) ചുക്ക് (നന്നായിപൊടിച്ചത്) 5ഗ്രാം
- 4) ഏലം (നന്നായിപൊടിച്ചത്) 5 ഗ്രാം
- 5) തേൻ ആവശ്യാനുസരണം

തയ്യാറാക്കുന്നരീതി

നെല്ലിനെ തരംതിരിച്ച്, കഴുകി, തുടച്ച് നീരാവിയിൽ വേവിക്കുക. തണുത്തതിന് ശേഷം കുരുമാറ്റി അരച്ച് കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കുക.

ആവശ്യമെങ്കിൽ 300 മി.ലി. വെള്ളം ചേർത്ത് പശുപ്പിൽനിന്ന് ജ്യൂസ് വേർതിരിച്ചെടുക്കുക വേവിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വിത്ത് മാറ്റിയാൽ, കൂടുതൽ ജ്യൂസ് വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും.

കരിപ്പെട്ടിയും 200 മി.ലി. വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. കുറുകുമ്പോൾ നെല്ലിനെ ജ്യൂസ് ഉപയോഗിച്ച് സിറപ്പ് മിക്സ് ചെയ്യുക ചുക്ക്പൊടി, ഏലക്കാപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. നന്നായി തണുപ്പിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. നെല്ലിക്കാവെള്ളം റെഡി.

നന്നാറിവെള്ളം

നന്നായി ചതച്ച് പൊടിച്ച നറുനീണ്ടിവേർ ഒരുമാസം തേനിൽ ഇട്ട് അടച്ചുവെക്കുക. ശേഷം അരിച്ചെടുത്ത് ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

കുവളവെള്ളം

പകുതി പഴുത്ത കുവളക്കായയുടെ മജ്ജ മാത്രമായി എടുത്ത് അരച്ച്, വെള്ളം ചേർത്ത് തേൻ അല്ലെങ്കിൽ ശർക്കര ചേർത്ത് കഴിക്കാം.

റാഗി / എള്ള / ചെറുപയർ പാനകം

ചേരുവകൾ വൃത്തിയാക്കുക, കഴുകുക, ആറ് മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുവെക്കുക. ധാന്യങ്ങൾ വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ച് യോജിപ്പിച്ച് ദ്രാവകഭാഗം അരിച്ചെടുത്ത് ശർക്കര ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

നാരങ്ങ ജാം

നല്ല ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ തെരെഞ്ഞെടുക്കുന്നത് പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് അവ ആരോഗ്യകരമായി പാചകം ചെയ്യുക എന്നത്. ബേക്കറി സാധനങ്ങളിലും പലഹാരങ്ങളിലും കളിനും, രുചിക്കും, കേടു വരാതിരിക്കുന്നതിനും മറ്റുമായി ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ തികച്ചും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. എന്നാൽ അവയൊന്നും ഉപയോഗിക്കാതെ തന്നെ രുചികരമായി കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഔഷധഗുണമുള്ള നാരങ്ങ ജാം എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയാലോ..

ചേരുവകൾ

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1) വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ | 3 എണ്ണം |
| 2) പഞ്ചസാര | 1 കിലോ |
| 3) ചെറുനാരങ്ങ | 2 എണ്ണം |
| 4) ഏലം, ഗ്രാമ്പൂ, ജാതിക്ക പൊടിച്ചത് | 60ഗ്രാം |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം
മുപ്പെത്തിയ വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ മൂന്നെണ്ണം എടുത്ത്

പുറത്തെ തൊലി ചെത്തി കുറുകളുണ്ട് വളരെ ചെറുതായി കൊത്തിയരിഞ്ഞ് ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇട്ടു വെക്കുക. പുളി പോയാൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ഒഴിച്ച് പുഴുങ്ങി മാറ്റിവെക്കുക. ഒരു കിലോഗ്രാം പഞ്ചസാര ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് പാവ് കാച്ചാൻ വെക്കുക. പാവ് തയ്യാറായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അതിലേക്ക് പുഴുങ്ങി മാറ്റിവെച്ച വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി കുറുകുക. പാകത്തിനു കട്ടിയാകുമ്പോൾ രണ്ടു ചെറു നാരങ്ങാനീർ പിഴിഞ്ഞൊഴിച്ച് ഇളക്കുക. മൂന്ന് മിനുട്ട് കഴിഞ്ഞ് അടുപ്പത്തു നിന്ന് വാങ്ങി വെച്ച് 60 ഗ്രാം ഏലം, ഗ്രാമ്പൂ, ജാതിക്ക എന്നിവ പൊടിച്ചത് ചേർക്കുക. നല്ലതുപോലെ തണുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ പാത്രങ്ങളിലാക്കി സൂക്ഷിക്കാം. വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ, ഏലം, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവയുടെ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ തും, കൃത്രിമമായ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കാത്തതുമായ ഈ വിഭവം ഔഷധഗുണ സമ്പന്നവും ദഹനപ്രക്രിയയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്തതുമാണ്.

പായസങ്ങൾ

ചക്കക്കുരു പായസം

ചേരുവകൾ

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1. ചക്കക്കുരു | 20 എണ്ണം |
| 2. പനം ശർക്കര | 1/2 കിലോഗ്രാം |
| 3. തേങ്ങാപ്പാൽ | 3 തേങ്ങ ചിരകി
യതിന്റെ ഒന്നാം |

	പാൽ ഒരു കപ്പ്,
രണ്ടാം പാൽ ഒരു ലിറ്റർ വരെ	
5. വെള്ളം	ആവശ്യത്തിന്
6. ചുക്ക് പൊടി	1 ടീ സ്പൂൺ
7. ഏലക്ക	5 എണ്ണം
8. അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ഉണക്കമുന്തിരി	ആവശ്യത്തിന്
9. നെയ്യ്	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

1/2 കിലോഗ്രാം പനം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള ഒരു ഉരുളിയിലേക്ക് ചെറു കഷണങ്ങൾ ആക്കിയ ചക്കക്കുരു ഇടുക. ഇതിലേക്ക് സമം വെള്ളമൊഴിച്ചു വേവിക്കുക. വെന്തു കഴിഞ്ഞ ശേഷം തവി ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഉടച്ചു ചേർക്കുക. അതിലേക്ക് നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച ശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ രണ്ടാം പാൽ ചേർക്കുക. ഇതു യോജിച്ചു വരുമ്പോൾ ഒന്നാം പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തീയിൽ നിന്നും മാറ്റി വെക്കുക. ഇതിലേക്ക് വറുത്തു പൊടിച്ച ചുക്കു പൊടിയും, ഏലക്കാപ്പൊടിയും ചേർത്ത് അടച്ചു വെക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് അണ്ടിപ്പരിപ്പും, ഉണക്ക മുന്തിരിയും ചുവപ്പ് നിറം ആകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക. ഇതു പായസത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. രുചിയേറിയ ചക്കക്കുരു പായസം തയ്യാർ.

പച്ചപ്പപ്പായ പായസം

ചേരുവകൾ:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. പപ്പായ | ഇടത്തരം
വലിപ്പത്തിൽ ഒരെണ്ണം |
| 2. പനം ശർക്കര | 1/2 കിലോഗ്രാം |
| 3. തേങ്ങാപ്പാൽ | 3 തേങ്ങ ചിരകിയതിന്റെ
ഒന്നാംപാൽ ഒരു കപ്പ്,
രണ്ടാംപാൽ ഒരു ലിറ്റർ വരെ |
| 5. ഏലക്കാ | 5 എണ്ണം |
| 6.വെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |
| 7.ചുക്ക്പൊടി | 1 ടീ സ്പൂൺ |
| 8.അണ്ടിപ്പരിപ്പ്,
ഉണക്ക മുന്തിരി | ആവശ്യത്തിന് |
| 9. നെയ്യ് | 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

1/2 കിലോഗ്രാം പനം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള ഒരു ഉരുളിയിലേക്ക് തൊലി കളഞ്ഞു ചെറു കഷണങ്ങൾ ആക്കിയ പച്ചപ്പപ്പായ ഇടുക. ഇതിലേക്ക് സമം വെള്ളമൊഴിച്ചു വേവിക്കുക. വെന്തുകഴിഞ്ഞ ശേഷം തവി ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഉടച്ചു ചേർക്കണം. വെള്ളം കുറുകി വരുമ്പോൾ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച പനംശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ രണ്ടാംപാൽ ചേർക്കുക. ഇതു യോജിച്ചു വരുമ്പോൾ ഒന്നാം പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തീയിൽ നിന്നും മാറ്റി വെക്കുക. ഇതിലേക്ക് വറുത്തു

പൊടിച്ച ചുക്കുപൊടിയും ഏലക്ക
 പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് അടച്ചു വെക്കുക.
 അതിനു ശേഷം ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച്
 അണ്ടിപ്പരിപ്പും ഉണക്കമുന്തിരിയും ചുവപ്പ് നിറം
 ആകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക. ഇതു
 പായസത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. രുചിയേറിയ
 പച്ചപ്പപ്പായ പായസം തയ്യാർ.

അവൽ പായസം

ചേരുവകൾ

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. അവൽ | 1/4 കിലോഗ്രാം |
| 2. പനം ശർക്കര | 1/2 കിലോഗ്രാം |
| 3. തേങ്ങാപ്പാൽ | 3 തേങ്ങ ചിരകിയതിന്റെ |
| ഒന്നാംപാൽ ഒരു കപ്പ്, | രണ്ടാംപാൽ ഒരു ലിറ്റർ വരെ |
| 4.വെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |
| 5.ഏലക്ക | 5 എണ്ണം |
| 6.ജീരകം | വറുത്തു പൊടിച്ചത് |
| | 1 ടീ സ്പൂൺ |
| 7.തേങ്ങാവെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |
| 8.അണ്ടിപ്പരിപ്പ്,
ഉണക്കമുന്തിരി | ആവശ്യത്തിന് |
| 9 . നെയ്യ് | 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

1/2 കിലോഗ്രാം പനം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ
 തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അവൽ
 തേങ്ങാവെള്ളത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർ കുതിരാൻ
 വെക്കുക. ശേഷം ഒരു ഉരുളിയിലേക്ക് കുതിർന്ന

അവൽ മാറ്റുക. ഇതിലേക്ക് സമം വെള്ളമൊഴിച്ചു തിളപ്പിക്കുക. നന്നായി വെള്ളം കുറുകി വരുമ്പോൾ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച ശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഇത് നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ രണ്ടാം പാൽ ചേർക്കുക. ഇതു യോജിച്ചു വരുമ്പോൾ ഒന്നാം പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തീയിൽ നിന്നും മാറ്റി വെക്കുക. ഇതിലേക്ക് വറുത്തു പൊടിച്ച ജീരകപ്പൊടിയും ഏലക്ക പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് അടച്ചു വെക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് അണ്ടിപ്പരിപ്പും, ഉണക്കമുന്തിരിയും ചുവപ്പ് നിറം ആകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക. ഇതു പായസത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. രുചിയേറിയ അവൽ പായസം തയ്യാർ.

റോബസ്റ്റ പഴം പായസം

ചേരുവകൾ:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. റോബസ്റ്റ പഴം | 1 കിലോഗ്രാം
(നന്നായി പഴുത്തത്) |
| 2. പനംശർക്കര | 1/2 കിലോഗ്രാം |
| 3. തേങ്ങാപ്പാൽ | 3 തേങ്ങ ചിരകിയതിന്റെ
ഒന്നാം പാൽ ഒരു കപ്പ്, രണ്ടാം പാൽ ഒരു ലിറ്റർ
വരെ |
| 4. തേങ്ങാക്കൊത്ത് | അര മുറി തേങ്ങയുടെ |
| 5. വെള്ളം | ആവശ്യത്തിന് |
| 6. ചുക്ക് പൊടി | 1 ടീ സ്പൂൺ |
| 7. ഏലക്കാ | 5 എണ്ണം |
| 8. അണ്ടിപ്പരിപ്പ്,
ഉണക്കമുന്തിരി | ആവശ്യത്തിന് |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം :

1/2 കിലോഗ്രാം പനം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള ഒരു ഉരുളിയിലേക്ക് തൊലി കളഞ്ഞു ചെറു കഷണങ്ങൾ ആക്കി മുറിച്ച റോബസ്റ്റപ്പഴം ഇടുക; അടിയിൽ പിടിക്കാതിരിക്കാൻ അന്നം നെയ്യ് ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് സമം വെള്ളമൊഴിച്ചു ഇടവിടാതെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ചുവന്ന നിറം ആകുമ്പോൾ തവി ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഉടച്ചു ചേർക്കണം. വെള്ളം കുറുകി വരുമ്പോൾ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച പനംശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ രണ്ടാം പാൽ ചേർക്കുക. ഇതു യോജിച്ചു വരുമ്പോൾ ഒന്നാം പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തീയിൽ നിന്നും മാറ്റി വെക്കുക. ഇതിലേക്ക് വറുത്തു പൊടിച്ച ഏലക്കാ പൊടിച്ചതും ചുക്കു പൊടിയും ചേർത്ത് അടച്ചു വെക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് തേങ്ങാക്കൊത്ത് ചുവപ്പ് നിറം ആകുന്നത് വരെ വറുത്തു കോരുക, ശേഷം നെയ്യിൽ അണ്ടിപരിപ്പും ഉണക്കമുന്തിരിയും വറുത്തു, ഇവയെല്ലാം പായ സത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. രുചിയേറിയ റോബസ്റ്റ പഴം പായസം തയ്യാർ .

പഴം പ്രഥമൻ

ചേരുവകൾ

- 1. നേത്രപ്പഴം
- 1 കിലോഗ്രാം

(നന്നായി പഴുത്തത്)

- 2.ശർക്കര 1/2 കിലോഗ്രാം
- 3.തേങ്ങാപ്പാൽ 3 തേങ്ങ ചിരകിയതിന്റെ ഒന്നാം പാൽ ഒരു കപ്പ്, രണ്ടാം പാൽ ഒരു ലിറ്റർ വരെ
- 4.തേങ്ങാക്കൊത്ത് അര മുറി തേങ്ങയുടെ
- 5.വെള്ളം ആവശ്യത്തിന്
- 6.ചുക്ക് പൊടി 1 ടീ സ്പൂൺ
- 7.ജീരകം വറുത്തുപൊടിച്ചത് 1 ടീ സ്പൂൺ
- 8. നെയ്യ് 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

1/2 കിലോഗ്രാം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള ഒരു ഉരുളിയിലേക്ക് തൊലി കളഞ്ഞു ചെറു കഷണങ്ങൾ ആക്കി മുറിച്ച നേന്ത്രപ്പഴം ഇടുക. അടിയിൽ പിടിക്കാതിരിക്കാൻ അൽപം നെയ്യ് ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് സമം വെള്ളമൊഴിച്ചു ഇടവിടാതെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ചുവന്ന നിറം ആകുമ്പോൾ തവി ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഉടച്ചു ചേർക്കണം. വെള്ളം കുറുകി വരുമ്പോൾ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച ശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ രണ്ടാംപാൽ ചേർക്കുക. ഇതു യോജിച്ചു വരുമ്പോൾ ഒന്നാംപാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി തീയിൽ നിന്നും മാറ്റി വെക്കുക. (ഒന്നാംപാൽ ഒഴിച്ച ശേഷം തിളപ്പിച്ചാൽ സ്വാദ്

നഷ്ടപ്പെടും) ഇതിലേക്ക് വരുത്തു പൊടിച്ച ജീരകപ്പൊടിയും ചുക്കുപൊടിയും ചേർത്ത് അടച്ചു വെക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് തേങ്ങാക്കൊത്ത് ചുവപ്പ് നിറം ആകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക. ഇതു പായ സത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. രുചിയേറിയ പഴം പ്രഥമൻ തയ്യാർ .

നെയ്പായസം

ചേരുവകൾ

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. ഉണക്കലരി | 50 ഗ്രാം |
| 2. ശർക്കര | 1/2 കിലോ |
| 3. കുരു കളഞ്ഞ മുന്തിരി | 50 ഗ്രാം |
| 4. കൽക്കണ്ടം | 25 ഗ്രാം |
| 5. നെയ്യ് | 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 6. തേൻ | 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 7. ഏലത്തരി | 1/4 ടീ സ്പൂൺ |

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

1/2 കിലോഗ്രാം ശർക്കര 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ 50 ഗ്രാം ഉണക്കലരി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിക്കുക. അതിലേക്ക് ശർക്കര പാനി ഒഴിച്ചു വറ്റിച്ചു ഇറക്കി വെക്കുക. അതിനു ശേഷം 50ഗ്രാം കുരുകളഞ്ഞ മുന്തിരി ചേർക്കുക. ഇതിനോടൊപ്പം 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യ്, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ തേൻ, 25 ഗ്രാം പൊടിച്ച കൽക്കണ്ടം, 1/4 ടീ സ്പൂൺ ഏലത്തരി പൊടിച്ചത് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. നെയ്പായസം തയ്യാർ.

കുമ്പളങ്ങളുടെ പായസം

- | | |
|--|-----------|
| 1) കുമ്പളങ്ങൾ | 250 ഗ്രാം |
| 2) നാളികേരം | രണ്ടെണ്ണം |
| (ഒന്നാംപാൽ, രണ്ടാംപാൽ ഒന്നര ലിറ്റർ വീതം) | |
| ശർക്കര | 250 ഗ്രാം |
| 3) കുവപ്പൊടി/റാഗിപ്പൊടി | 100 ഗ്രാം |
| 4) നെയ്യ് | 100 ഗ്രാം |
| 5) അണ്ടിപ്പരിപ്പ് | 100 ഗ്രാം |
| 6) തേൻ | കാൽ കപ്പ് |

ഏലക്കാപ്പൊടി ഒരു ടീസ്പൂൺ വൃത്തിയാക്കിയ കുമ്പളങ്ങൾ ഒരു ഗ്രേറ്റിൽ ചീകി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ഒഴിച്ച് വേവിക്കുക. വെന്ത് കഴിയുമ്പോൾ അരിപ്പയിലേക്ക് മാറ്റി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് ശർക്കര ഉരുക്കി അരിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്നതിൽ ഇട്ട് വെക്കുക. കുവപ്പൊടിയോ അല്ലെങ്കിൽ റാഗിപ്പൊടിയോ രണ്ടാംപാലിൽ കലക്കി തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ച് വരുമ്പോൾ ശർക്കരയിൽ ഇട്ട് വെച്ചിരിക്കുന്ന കുമ്പളങ്ങൾക്ക് കൂടി ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. യോജിച്ച് വരുമ്പോൾ ഏലക്കാപ്പൊടി ചേർത്ത് ഒന്നാം പാൽ ഒഴിച്ച് തീ കെടുത്തുക. നെയ്യിൽ അണ്ടിപ്പരിപ്പ് വറുത്തിട്ട് തണുത്ത് കഴിയുമ്പോൾ തേൻ കൂടി ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുക.

1. റാഗി ഇഡ്ലി

തൂല്യ അളവിൽ റാഗിപ്പൊടി, റവ, ഉഴുന്ന് എന്നിവ എടുക്കുക. റാഗിപ്പൊടി , റവ എന്നിവ എടുത്തു ആവശ്യത്തിനുവെള്ളത്തിൽ കട്ടയില്ലാതെ കലക്കി വെക്കുക. ഉഴുന്നു കുതിർത്തു നന്നായി അരച്ച്, അതിൽ റാഗി, റവമാവിൽ ചേർത്തിളക്കി കലക്കിയതും, ആവശ്യത്തിനുവെള്ളവും, ഉപ്പും ചേർത്ത് കലക്കി പത്ത് മണിക്കൂർ പൊങ്ങാൻ വെക്കുക.

ഇഡ്ലി തട്ടിൽ ഒഴിച്ച് 10 മിനിറ്റ് പുഴുങ്ങുക .

റവ വറുത്തുചേർത്താൽ ദഹിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പം ആയിരിക്കും.

2. ചെറുപയർ ദോശ

പച്ചരി, ചെറുപയർ എന്നിവ സമം എടുത്ത് 3 മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് അരക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. 1 മണിക്കൂർ വെച്ചശേഷം ദോശ ചുടാം.

3. റാഗി ഉപ്പുമാവ്

റാഗിപ്പൊടി ഉപ്പ് ചേർത്ത് നനക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ തിളപ്പിക്കുക. കടുക്, ഉഴുന്നു പരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ്, പച്ചമുളക് എന്നിവയിട്ടു മുപ്പിക്കുക. കടുക് പൊട്ടിയാൽ ഇതിലേക്ക് സവാള പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് ചേർത്തുവഴറ്റുക.

ഇതിലേക്ക് നനച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന
റാഗിപ്പൊടി ചേർത്തിളക്കുക. ഇത് നല്ലപോലെ
ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. പച്ചമണം മാറിയാൽ
തേങ്ങചിരകിയത് ചേർത്തിളക്കണം. മല്ലിയിലയും
ചേർക്കാം. റാഗി ഉപ്പുമാവ് തയ്യാർ.

4. റാഗിദോശ

റാഗിപ്പൊടി പകുതിഅളവ്, ഗോതമ്പ്പൊടി, ഉപ്പ്,
ജീരകം ചതച്ചത്, പച്ചമുളക്
സവാള, മല്ലിയില ,കറിവേപ്പില, എന്നിവ പാകത്തിന്
വെള്ളവും ചേർത്ത് ദോശമാവിന്റെ പാകത്തിൽ
കലക്കിയെടുത്ത് ദോശ ഉണ്ടാക്കാം. ഈ മാവ്
പുളിക്കാൻ വക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല.

5. ഓട്സ് ദോശ

ഓട്സ് പൊടിച്ചത് പകുതി അളവിൽ റവയും,
ആവശ്യത്തിനു ഉപ്പും, പൊടിയായി അരിഞ്ഞ പച്ച
മുളക്, സവാള, മല്ലിയില, കറിവേപ്പില എന്നിവ
പൊടിയായി അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് വെള്ളം ഒഴിച്ച്
ദോശമാവിന്റെ പാകത്തിന് കലക്കി ചുട്ടെടുക്കാം.

6. തവിടപ്പം

ഗോതമ്പുപൊടി അല്ലെങ്കിൽ അരിപ്പൊടി സമം
തവിടുചേർത്ത് തിളച്ചവെള്ളത്തിൽ കുഴയ്ക്കണം.
ഉള്ളി തരിയായി അരിഞ്ഞത്, തേങ്ങചിരകിയത്, ഉപ്പ്,
ഒരുന്നുള്ളുജീരകപ്പൊടി എന്നിവയും ചേർത്തു
കുഴയ്ക്കണം.

വാഴയിലയിൽ പരത്തി മീതെ മറ്റൊരു ഇലവച്ച് അടച്ചശേഷം ദോശക്കല്ലിൽവച്ച്, ഇരുവശവും ചുട്ടുഎടുക്കണം. പൊട്ടുകടല ചേർത്തരച്ച ചമ്മന്തി കുട്ടിക്കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

7. ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ്

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1) ഓട്സ് | 100 ഗ്രാം |
| 2) ഉഴുന്നുപരിപ്പ് | അര ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 3) കടലപ്പരിപ്പ് | അര ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 4) കടുകു | 1 ടീസ്പൂൺ |
| 5) ചുവന്നമുളക് | 2 എണ്ണം |
| 6) കറിവേപ്പില | രണ്ട് തണ്ട് |
| 7) ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| 8) വെളിച്ചെണ്ണ | ആവശ്യത്തിന് |

ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് കടുകിട്ടു പൊട്ടിക്കുക. ജീരകവും ഇടുക. ഇതിനു പുറകെ മുളകും, ഉഴുന്നും, കടലപ്പരിപ്പും ഇടണം. കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് നല്ലപോലെ ഇളക്കുക ഇത് നന്നായി വഴറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഇതിലേക്ക് അരക്കപ്പ് വെള്ളമൊഴിക്കുക. ഉപ്പും ചേർക്കണം. ഇത് നല്ലപോലെ തിളച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ഇതിലേക്ക് ഓട്സ് ചേർക്കണം. ഇത് നല്ലപോലെ ഇളക്കി വെള്ളം വറ്റിക്കഴിയുമ്പോൾ വാങ്ങിവയ്ക്കാം. ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പ്രാതലാണിത്. ഇതിൽ കശുവണ്ടി, നിലക്കടല എന്നിവയും ചേർക്കാം. പോഷണം കൂടുതൽ വേണ്ടവർക്ക്

ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ് തയ്യാറായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ പച്ചക്കറികൾ (കാരറ്റ്, മുളളങ്കി, ബീൻസ്, ചീര, പാലക്പോലുള്ള വിവിധ ഇലകൾ, മുളപ്പിച്ചധാന്യങ്ങൾ) ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയത് ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

8. റാഗിപ്പൂട്ട്

റാഗി നന്നായി കഴുകി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചുവയ്ക്കുക. അതിൽനിന്നും കുറച്ച് പൊടിയെടുത്ത് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് നനയ്ക്കുക.

ശേഷം താഴെമാത്രം തേങ്ങയിട്ടശേഷം പുട്ടു പൊടി, അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ (കാരറ്റ്, മുളളങ്കി, ബീൻസ്, ചീര, പാലക്പോലുള്ള വിവിധ ഇലകൾ, മുളപ്പിച്ചധാന്യങ്ങൾ..)വീണ്ടുംപുട്ടുപൊടി .

അവസാനം അൽപം തേങ്ങ എന്ന രീതിയിൽ നിറച്ച് പുട്ടുണ്ടാക്കാം.

ഇതിനെപ്പം പരിപ്പുകറിയാകാം. കറിയില്ലെങ്കിലും കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

9. നൂറുക്ക് ഗോതമ്പ് ഉപ്പുമാവ്

1) നൂറുക്ക് ഗോതമ്പ് 100 ഗ്രാം(കുതിർത്ത് എടുക്കാം, തീരെ ചെറുതാണെൽ കുതിർത്തില്ലെങ്കിലും വെന്തുകിട്ടും).

2) ഗ്രീൻപീസ് 100 ഗ്രാം

3) കാരറ്റ് 1

4) സവാള 1

5) പച്ചമുളക് 2

6) ഇഞ്ചി

പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് അര ടേബിൾസ്പൂൺ

7) കടുക്

അര ടേബിൾസ്പൂൺ

8) എണ്ണ

2 ടേബിൾസ്പൂൺ

9) ഉപ്പ്

ആവശ്യത്തിന്

10) കറിവേപ്പില

രണ്ട്തണ്ട്

ഗോതമ്പുനൂറുക്ക് കഴുകി 1 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് അഞ്ചുമിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക. തീ ഓഫ് ചെയ്ത് 10 മിനിട്ട് അടച്ചുവെക്കുക. സവാളയും കാരറ്റും ചെറുതായി അരിയണം. ഒരുപാത്രത്തിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കുക. കടുക് ഇതിലേക്കിട്ടുപൊട്ടിക്കണം. ഇതിലേക്ക് സവാള, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർക്കണം. ഇത് രണ്ടുമിനിറ്റ് ഇളക്കുക. ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞതും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്തിളക്കാം. ഇതിനുശേഷം ഗ്രീൻപീസ്, കാരറ്റ് എന്നിവ ചേർക്കുക. ഇവ ചേർത്ത് നല്ലപോലെ ഇളക്കിചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഗോതമ്പുനൂറു ചേർക്കണം. ഒരു കപ്പുവെള്ളവും പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കുക. ഇത് അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കണം. ഗോതമ്പ് ഉപ്പുമാവ് വെന്തുകഴിഞ്ഞാൽ വാങ്ങാം. പ്രഷർകുക്കറിൽ ഇത് പെട്ടെന്നു തയ്യാറാക്കാം. അപ്പോൾ വെള്ളം അരക്കപ്പ് മതി. 1 വിസിൽ വന്നാൽ മതിയാകും.

10. സ്റ്റഫ്ഡ് ചപ്പാത്തി.

ഗോതമ്പ് മാവ് പകുതി അളവിൽ ചെറുപയർ പൊടി എന്നിവ വെള്ളമൊഴിച്ച് കുഴച്ചുവെക്കുക. തക്കാളി, സവാള, പച്ചമുളക്,

കോളിഫ്ളവർ, തുടങ്ങിയവ പൊടിയായി അരിഞ്ഞെടുക്കുക. ഇളംതീയിലിവ വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് വഴറ്റിയെടുക്കുക. മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ്, അൽപം മല്ലിപ്പൊടി, ഗരംമസാല എന്നിവയും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ഈ മസാലകൂട്ട് ചപ്പാത്തി ഉരുളകളിൽ വച്ച് പരത്തി ചുട്ടെടുക്കുക. പരിപ്പ്, കടലക്കറികൾക്കൊപ്പമോ, കറി ഇല്ലാതെയോകഴിക്കാം.