



மாகாண ஆரோக்கிய விழா - 2016

வட மாகாணம்

ஆரோக்கியமான புதிய உணவுகள்



குடும்ப மற்றும் சமுதாய

மருத்துவதுறை

யாழ் பல்கலைக்கழகம்

குழு - 01

35ம் மருத்துவ அணி

வெளியீடு:

வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு

சமையல் போட்டியில் பங்குபற்றிய
ஆரோக்யமாக புதிய

உணவுகள்



வெளியீடு:

சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,

யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்,

மற்றும்

வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு

நூல் வீபரம்

தலைப்பு : ஆரோக்கியமான புதிய உணவுகள்

தொகுப்பாளர் : Dr.S.சிவன்சுதன் (பொதுவைத்திய நிபுணர்)
Dr.V.சுஜநிதா (பொதுவைத்திய நிபுணர்)
Dr.N.சுகந்தன் (பொதுவைத்திய நிபுணர்)
Dr.R.மாளவன்
(விரிவுரையாளர்)Dr.ஷாலினி
Mr.T.நர்மதன் (35th மருத்துவ அணி)
Miss.P.முகுந்தினி (35th மருத்துவ அணி)
Miss.M.பிரியங்கா (35th மருத்துவ அணி)

பதிப்புரிமை : சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்
மற்றும்
வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு.

பதிப்பு : முதற்பதிப்புமாசி 2016

பிரதிகள் : 600

வெளியீடுவாரி: சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம் மற்றும்
வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு.

அச்சுப்பதிப்பு : குரு அச்சகம்

பக்கங்கள் : 76

கணனி வடிவமைப்பு: Mr.T.நர்மதன் (35th மருத்துவ அணி)

முன்னுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

விஞ்ஞான கொழுகொம்பில் நாகரீக படர்கொடியாக திகழும் இவ்வலகத்தோடு சேர்ந்து நாமும் வேகமாக ஓடவேண்டி இருப்பதால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கு எம்மில் எவருக்கும் நேரம் போதுமாக இருப்பதில்லை.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மக்கள் தொற்றுநோய்களைக் காட்டிலும் தொற்றாத நோய்களினாலேயே அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு முக்கிய காரணம் நம் இளம் சமுதாயத்தினரிடம் மாறி வரும் உணவுப்பழக்கவழக்கங்களே என்பதில் எந்த மாற்றுக் கருத்துக்களும் இருக்க முடியாது. அவ்வகையில் சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம் போன்ற தொற்றாநோய்கள் அசுர வேகத்தில் எம்மை ஆட்கொள்கின்றன. எதிர்வரும் காலங்களில் இவற்றை கருத்தில் கொள்ளாவிடின் இந்நோய்களால் அதிகளவான மக்கள் பாதிக்கப்படுவர் என்பதில் சந்தேகமில்லை. எனவே இதனை கட்டுப்படுத்துவதில் சுகாதாரத் துறையை சேர்ந்த எமது பங்களிப்பு அத்தியாவசியமாகின்றது.

இதன் ஒரு கட்டமாக மேற்கத்தேய உணவுக் கலாச்சாரத்திற்கு அடிமையாகியுள்ள இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினரிடையே ஆரோக்கியமான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதையும், பெற்றோரிடையே விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துவதையும் நோக்காகக் கொண்டு யாழ் மருத்துவபீட சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவப்பிரிவின் களச் செயற்பாட்டினூடாக சமுதாயமாற்ற உருவாக்கத்தைக் கருத்திற் கொண்டு

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சமையல் போட்டியை
 அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்நூல்
 வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை வெற்றிகரமாக
 செயற்படுத்த உதவிய வைத்திய நிபுணர்கள், சமுதாய
 மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை விரிவுரையாளர்கள்,
 மருத்துவபீட ஊழியர்கள் போட்டியாளர்கள்
 அனைவருக்கும் நன்றி கூறுவதில் பெருமகிழ்ச்சி
 அடைகின்றோம்.

இவ்வாறான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளை
 இனிவரும் காலங்களில் முன்னெடுக்க வேண்டியது
 அத்தியாவசியமாகும்.

களச்சுகாதார செயற்பாடு - குழு 01
 35ம் மருத்துவ அணி
 மருத்துவ பீடம்
 யாழ் பல்கலைக்கழகம்

ஆசியுரை

சுவையான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை சமைப்பதும் பரிமாறுவதும் ஒரு நுட்பமான கலையே. இந்தக் கலையிலே நாம் மேலும் தேர்ச்சி பெற வேண்டிய தேவை இருக்கிறது.

நாம் ஆரோக்கியமற்ற பல உணவு வகைகளுக்கும் பானங்களுக்கும் அடிமைப்பட்டு போயிருப்பதன் காரணமாகவே பல தொற்றா நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு வருகிறோம். சுவையான பல உணவு வகைகள் ஆரோக்கியமற்றவையாக இருப்பதே மக்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகளில் நாட்டம் செலுத்துவதற்கு அடிப்படை காரணமாக அமைந்திருக்கிறது.

எனவே இந்த நிலமையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு சுவையான ஆரோக்கியமான மலிவான இலகுவில் தயாரிக்கக்கூடிய புதிய உணவு வகைகளை கண்டறிய வேண்டும் என்ற தேவை இருப்பது பலராலும் உணரப்பட்டது. அதனை நடைமுறைப்படுத்தும் முகமாக சுவை நிறைந்த மனித ஆரோக்கியத்துக்கு வலுசேர்க்கவல்ல புதிய உணவுவகைகள் மற்றும் பானங்கள் என்பவற்றை கண்டறிவதற்கான மாபெரும் சமயற்போட்டி ஒன்று நடாத்தப்பட்டது. பல நடுவர்களால் இந்த உணவுவகைகள் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு வெற்றியாளர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டார்கள்.

இந்தப்போட்டியிலே தெரிவு செய்யப்பட்ட உணவுவகைகள் மற்றும் பானங்கள் தயாரிப்பது சம்பந்தமான குறிப்புகளுடனும் படங்களுடனும் இந்த நூல் வெளிவருகிறது. இந்த நூல் அனைவருக்கும்

பயனுடையதாக இருப்பதுடன் எமது சமூகத்தின்
ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துவதற்கும்
உறுதுணையாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்படும் இந்த
உணவுவகைகளையும் பாணங்களையும் உங்கள்
நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதுடன் பொது
நிகழ்வுகளிலும் இதனை பயன்படுத்தி உங்கள்
குடும்பத்தினதும் எமது சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்திக்கொள்ளுமாறு கேட்டு நிற்கின்றோம்

Dr.S.சிவன்கதன்
பொது வைத்திய நிபுணர்
MBBS (Jaf), MD (Col),
FRCP (Lon), FCCP
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்

உள்ளே...

1	ஆரோக்கிய உணவு அனைவருக்கும் பொதுவானது..	1
2	பிரதான உணவு.....	7
2.1	பலவகை தானியங்கள் தோசை.....	7
2.2	முருங்கை முட்டை வறுவல்.....	9
2.3	தக்காளி சாதம்.....	10
2.4	மரக்கறி ரொட்டி.....	12
2.5	ஜீவ அமிர்த பிட்டு.....	13
2.6	ஆரோக்கிய அமிர்த கஞ்சி.....	14
2.7	கோழிபிளவர் உப்புமா.....	15
2.8	காதாம்பரி ஊத்தப்பமும் அரையலும்.....	16
3	சிற்றுண்டி அசைவம்.....	20
3.1	மீன் ரொட்டி.....	20
3.2	மரக்கறி முட்டை லட்டு.....	21
3.3	மீன் மசாலா வடை.....	23
3.4	மீன் கரா.....	24
3.5	மீன் போண்டா.....	26
3.6	மீன் பச்சி.....	27
3.7	முட்டை சேர் பயற்றும் உருண்டை.....	28
3.8	மீன் கேக்.....	29
3.9	மீன் பான் கேக்.....	31
3.10	இறால் துட்டை வடை.....	32
3.11	மீன் கபேச் ரோல்.....	33
4	சிற்றுண்டி சைவம்.....	37
4.1	காளான் வடை.....	37

4.2	பாகற்காய் பச்சடி.....	39
4.3	கறுவா ரோல்	40
4.4	புரத அடையும், மிளகாய்ப் பொடியும்	41
4.5	அறுதானிய மா	43
4.6	சோள மா அல்வா.....	44
4.7	பேரீட்சம் பழ புடிந்	45
4.8	முள்ளங்கி கொவ்வை கருணைக்கிழங்கு கட்லட்.....	46
4.9	ஆரோக்கிய சைவ கலவை பஜ்ஜி	48
5	கேக் வகைகள்	52
5.1	பழக் கேக்	52
5.2	கரட் கேக்.....	54
5.3	சண்பிளவர் ஓயில் கேக்	55
5.4	போன்ஸ் கேக்.....	56
6	பானங்கள்	58
6.1	செம்பரத்தம் பூ யூஸ்	58
6.2	உற்சாகமூட்டி பானம்	59
6.3	பப்பாசிப் பானம்	60
6.4	கூட்டுப்பழக்கலவை சர்பத்	61
6.5	அன்னாசி, பப்பாசிப்பழசாறு (Mix fruit juice)	62
6.6	கற்றாளை ஜீஸ்	63
6.7	சாரங்கி (நவரஸம்)	64

1 ஆரோக்கிய உணவு அனைவருக்கும் பொதுவானது..

நாம் இன்று உண்ணும் உணவு

மேலைத்தேச மோகம், நேரமின்மை காரணமாக நாம் இன்று ஆரோக்கியமற்ற உணவுவகைகளை உண்கின்றோம். விரைவாகத்தயாரிக்கப்படக்கூடிய, சுவையான, இலகுவில் சமிபாடடையக்கூடிய நூடில்ஸ் போன்ற உணவுகளை நாடுகின்றோம். இதனால் உடலுக்குத் தேவையான புரதங்கள், கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் கிடைக்காமல் போவதுடன் மேலதிகமான கலோரிகளால் உடற்பருமன் அதிகரிப்பதுடன் நீரிழிவு, உயர்குருதியழுக்கம், கொலஸ்ரோல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் இன்று விரும்பியுண்ணும் உணவுகளில் அதிக சீனி, உப்பு, நிரம்பிய கொழுப்புக்கள், அதிக மாப்பொருள் என்பன அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளன. இவை சுவையாக இருக்கின்ற போதிலும் உடலிற்கு தீங்கானவை.

ஆரோக்கிய உணவு (Healthy diet)

புரதம், நிரம்பாத கொழுப்புக்கள், சிக்கலான காபோவைதரேற்றுக்கள் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் நிறைந்த பூரண உணவுவகைகளே ஆரோக்கிய உணவாகும். ஆரோக்கிய உணவு என்பது வயது, பால் வேறுபாடு இன்றி அனைவருக்கும் பொதுவானது. நாம் சிறுவயது முதல் ஆரோக்கிய உணவு உண்ணப்பழக வேண்டும்.

உடலிற்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் பழ வகைகள்

நமது உணவில் அதிகளவு பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்கள் எமக்கு விற்றமின் C, விற்றமின் A போன்ற அத்தியாவசியமான விற்றமின்களை வழங்குகின்றன. பழங்களில் அதிகமுள்ள பொட்டாசியம் குருதியழுக்கத்தை குறைக்கின்றது. நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற அதிக இனிப்புள்ள பழங்களை தவிர்ப்பது நல்லது. அவர்கள் வாழைப்பழம், பப்பாப்பழம், பச்சை அப்பிள், கொய்யா, நாவல், ஜம்பு போன்ற பழங்களை உண்ணலாம். பழங்களில் உள்ள நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதுடன் மூலநோய் (Piles), பெருங்குடற்புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது.

மரக்கறி வகைகளும் கீரை வகைகளும்

பழங்களை போலவே மரக்கறி வகைகளும் கீரை வகைகளும் கனியுப்புக்களையும், விற்றமின்களையும் நார்ச்சத்தையும் தருகின்றன. இவற்றில் உள்ள காபோவைதரேற்றுக்கள் சிக்கலான நிலையில் இருப்பதால் (complex) இலகுவில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை. எனவே இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு விரைவாக அதிகரிப்பதில்லை. இது சலரோக நோயாளிகளுக்கு அதிக நன்மை தரும். கீரை வகைகளில் அதிக இரும்புச்சத்து உள்ளது. அது குருதிச்சோகை ஏற்படுவதை தடுக்கின்றது. சைவ உணவு மட்டும் உண்பவர்கள் தமது உணவில் நாளாந்தம் பொன்னாங்காணி வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புரதச்சத்து அதிகமுள்ள பருப்பு, கடலை, அவரை வகைகள்

பருப்பு, பயறு, கடலை, கௌப்பி, சோயாஅவரை, போன்றவை எமக்கு புரதச்சத்தையும் இரும்புச்சத்தையும் அளிக்கின்றன. இவற்றில் காபோவைதரேற்றுக்கள் குறைவாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இவை சிறந்தவை. சோயாஅவரையில் சிறந்த தர புரதம் (high quality protein) உள்ளது. சிறுவர்களின் வளர்ச்சிக்கு புரத உணவுகள் அவசியமாகும்.

தானிய வகைகள்

தானிய வகைகளை பொறுத்தவரை தீட்டாத முழுத்தானியங்களே சிறந்தவை. தீட்டாத அரிசியில் நார்ச்சத்தும், விட்டமின் B₆ உம் அதிகமுள்ளன. ஆசியக்கண்டத்தை சேர்ந்த நாங்கள் அதிக மாச்சத்துள்ள சோறு மற்றும் அரிசிமா, கோதுமை மாப்பண்டங்களை அதிகளவில் உண்கின்றோம். உடலை வருத்தி வேலை செய்யாதவர்களுக்கு இது தீங்கானது. எனவே நாம் மரக்கறி வகைகளை அதிகமாகவும் மாப்பொருட்களை குறைவாகவும் உண்ண வேண்டும். நூட்டரிசி, குத்தரிசி என்பன சம்பா அரிசி, பொன்னி அரிசி போன்ற வெள்ளை அரிசிகளை விட சிறந்தவை. மா வகைகளில் ஆட்டாமா, குரக்கன் உழுந்து என்பன சிறந்தவை. கோதுமை மாவில் அதிகளவு மாப்பொருள் இருப்பதால் தவிர்ப்பது நல்லது.

எண்ணெய் வகைகள்

பொதுவாக எல்லோரும் எண்ணெய் வகைகளை குறைவாக எடுப்பது நல்லதாகும். நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் உள்ள (Saturated fat) தேங்காய்

எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய் என்பன குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவை அதிகரிக்க செய்வதனால் தீங்கானவை. நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களால் ஆன (Unsaturated fat) சூரிய காந்தி எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சோள எண்ணெய் போன்றவை சிறந்தவையாகும். முாஜரின் மற்றும் பிஸ்கட் வகைகளில் Trans fatty acid எனப்படும் தீங்கான கொழுப்பமிலங்கள் உள்ளன என்பதால் அவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

நிறையுணவான பால்

பால் ஒரு நிறையுணவு. ஆதில் கல்சியம், உயர்தர புரதம், விற்றமின்கள் நிறைந்துள்ளன. வளரும் பிள்ளைகளுக்குப் பால் அத்தியாவசியம். பாலிலுள்ள பிரச்சினை அதிலுள்ள கொலஸ்ரோலும் நிரம்பிய கொழுப்புமாகும். எனவே வளர்ந்தவர்களும், கொலஸ்ரோல் அதிகமுள்ளவர்களும் பசுப்பாலையும், முழு ஆடைப்பால் மாக்களையும் தவிர்த்து கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட (Non Fat milk) பால் மாவைப் பயன்படுத்தலாம். முாமிசம் உண்ணாதவர்களுக்கு (Vegetarians) விற்றமின் B₁₂ பாலின் மூலம் மட்டுமே கிடைப்பதால் கட்டாயம் அவர்கள் பால் அருந்த வேண்டும்.

மீனும் இறைச்சி வகைகளும்

மீன் எமக்கு தேவையான புரதம், கல்சியம், விற்றமின்கள், அயடீன் என்பவற்றை அளிக்கின்றது மீனிலுள்ள கொழுப்பில் ஒமேகா-3 எனும் கொழுப்பமிலம் உள்ளது. இது இருதய நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்கின்றது. பெரிய மீன்கள் தீங்கானவை என்ற

நீர் அத்தியாவசியம்

ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான அளவு நீரை அருந்துங்கள். வளர்ந்த ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு $2-2\frac{1}{2}$ லீட்டர் கொதித்தறிய நீரைப்பருக வேண்டும். இதன் மூலம் சிறுநீரகக்கற்கள், சிறுநீர்க்கிருமித் தொற்று என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கிய உணவு உண்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுவதுடன் நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். நோய்வாய் பட்ட பின்னர் உணவுக்கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிப்பதை விட வருமுன் காப்பதே சிறந்தது.

Dr.S.கேதீஸ்வரன்
பொது வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

2 ീரதான உணவு

2.1 பலவகை தானியங்கள் தோசை

தேவையான பொருட்கள்

- பயறு - 150g (முளைகட்டியது)
- கொள்ளு - 100g (முளைகட்டியது)
- கடலைப்பருப்பு - 150g
- துவரம் பருப்பு - 100g
- உடை உழுந்து - 150g
- வெள்ளைப்பச்சை அரிசி அல்லது இட்லி அரிசி-1சுண்டு
- றவை - 1 சுண்டு
- கோதுமை மா (அவித்தது)- 2 சுண்டு
- வெந்தயம் - 25g
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை

துவரம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உடை உழுந்து அரிசி, வெந்தயம் இவைகளைத் தனித்தனியே ஊற வைக்கவும். பின் முளைக்கட்டிய பயறு கொள்ளு இவைகளுடன் ஊறவைத்த தானியங்களையும் மிக்சியில் அரைக்கவும். அரிசியைத் தனியாக அரைக்கவும். றவையைக் கஞ்சி காய்ச்சி ஆறவிடவும். பின் அரைத்த எல்லாக் கலவைகளுடன் கோதுமை மா றவைக்கஞ்சி தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கலந்து குழைத்து முதல் நாள் இரவு வைத்து மறுநாள் காலை தோசை மாவில் சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள் இட்டு கலந்து அடுப்பில் தோசைக் கல்லை வைத்து வார்த்து மூடிவிடவும் பின் எடுத்து சட்னியடன் பரிமாறவும். சுவையான சத்தான தோசை தயார்.

பிற்குறிப்பு :- இத்தோசை வயது வந்தவர்களுக்கு குழந்தைகளுக்கு, வேலைக்குச் செல்வோருக்கு எல்லோருக்கும் வரப்பிரசாதம் உண்டு மகிழுங்கள்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: சி.சரோஜினி தேவி

2.2 முருங்கை முட்டை வறுவல்

(காலை உணவு, சிறிய பாண் துண்டுடன்
சாப்பிட உகந்தது)

தேவையான பொருட்கள்

- முருங்கை இலை - 10நெட்டி
- முட்டை - 2
- வெங்காயம் - 400g
- ப. மிளகாய் - 3
- செத்தல் மிளகாய் - 1
- கடுகு - 2 சிட்டிகை
- பெரி. சீரகம் - 3 சிட்டிகை
- நல். எண்ணெய் - 3 மே. கரண்டி
- மஞ்சள் பவுடர் - ½ தேக்கரண்டி
- உப்புத்தூள் - 2 சிட்டிகை

செய்முறை

முருங்கையிலையை சுத்தப்படுத்தி இலைகளை உருவி எடுத்துக் கொள்க.கொதிக்கும் எண்ணெயில் கடுகு, பெ. சீரகம் போட்டு வெட்டிய வெங்காயம், ப. மிளகாய் கலந்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும். முட்டைகளை அடித்து அதனுள் இட்டு கிளறவும். (சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்க/ சிலவேளை உப்பு சேராமல் விடுவது சுவை அதிகரிக்கும்). அதனுள் சிறிது சிறிதாக முருங்கை இலைகளை தூவி வறுக்க, மஞ்சள் தூளையும் இட்டு வறுக்க.முட்டையும், முருங்கை இலையும் சேர்த்து ஒரு வாசைன தோன்றும் நேரம் இறக்கி பாணுடன் பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: ஜோன் லீன்டா

2.3 தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

- அரிசி - ¼Kg
- தக்காளி - ¼Kg
- இஞ்சி - 10g
- வெள்ளை பூண்டு - 10 பல்
- ஏலக்காய் - 5
- ப. பட்டாணி - 50g
- வெ. கடலை - 50g
- பீனிஸ் - 10
- கரட் - 1
- சோயாமீட் - 50g
- வெங்காயம் - 2
- உப்பு க. பிள்ளை - தேவைக்கேற்ப
- ந. எண்ணெய் - 25ml
- கடுகு, சின்ன சீரகம், சோம்பு - ½ தேக்கரண்டி

செய்முறை

அரிசியை ஊற வைக்க வேண்டும்.இடைவெளியில் தக்காளி, வெங்காயத்தை வெட்ட வேண்டும்.இஞ்சி, வெ. பூண்டை விழுதாக்க வேண்டும்.மரக்கறிகளை வெட்டி விட்டு, இரவு ஊற வைத்த தானியங்களை வடி கட்டி கொள்ள வேண்டும்.இப்போது அடுப்பை மூட்டி, குக்கரை சூடேற்றி எண்ணெய் விட்டு சூடேறிய பிறகு, சி. சீரகம், சோம்பு, கடகு மூன்றையும் பொரிய விடவேண்டும்.பின்பு வெங்காயம், அரைத்த விழுது, ப. மிளகாய் ஏலக்காய், க. பிள்ளை போட்டு நன்கு தாளிக்க வேண்டும்.பின்பு மரக்கறிகளை போட்டு ஆவியில் வேக விட வேண்டும்.அரிசியை கழுவி மரக்கறி கலவையுடன்

சேர்க்க வேண்டும், உப்பு இட்டு தேவையான நீர் சேர்த்து குக்கரை மூட வேண்டும்.மூன்று விசில் விட்ட பிறகு அடுப்பை அனைத்து குக்கரை இறக்க வேண்டும்.10 நிமிடத்திற்கு பிறகு குக்கரை திறந்து சுவையான தக்காளி சாதத்தை கிளறி விட்டு பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: தனலக்ஷ்மி பழனியான்டி

2.4 மரக்கறி ரொட்டி

(புதிய வகையான பிரதான உணவு)

தேவையான பொருட்கள்

- குரக்கன் மா - ½ கப்
- கோதுமை மா - ½ கப்
- முருங்கை இலை - தேவைக்கு ஏற்ப
- கரட் - தேவைக்கு ஏற்ப
- முள்ளங்கி - தேவைக்கு ஏற்ப
- லீக்ஸ் - தேவைக்கு ஏற்ப
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- தேங்காய்ப்பூ - தேவைக்கு ஏற்ப
- உப்பு - தேவையான அளவு
- இளம் சுடுநீர் - தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை

முதலில் மரக்கறிகளை துப்புரவு செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். தேங்கையைத் துருவி எடுக்கவும். மா இரண்டையும் அரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். அரித்த மாவில் வெட்டிய மரக்கறிகள், தேங்காய்ப்பூ, உப்பு என்பவற்றை சேர்க்கவும். இக் கலவையில் இளஞ் சுடுநீர் விட்டு ரொட்டி மா பதத்திற்கு குழைக்கவும். குழைத்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி ரொட்டி வடிவில் தட்டிக் கொள்ளவும். தட்டிய ரொட்டிகளை தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும். குறிப்பு :- இதனை பருப்பு அல்லது சோயா மீட் கறியுடன் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: P. கலாமதி

2.5 ஜீவ அமிர்த சிட்டு

தேவையான பொருட்கள்

- தவிடு நீக்காத அரிசிமா - 100 கிராம்
- பயற்றம்மா - 100 கிராம்
- உழுத்தம்மா - 100 கிராம்
- குரக்கன் மா - 100 கிராம்
- ஓடியல்மா - சிறிதளவு
- மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு
- உப்புத்தூள் - தேவையான அளவு
- மிளகாய் - 04
- வெங்காயம் - தேவையான அளவு
- சண்டி இலை
- முருங்கை இலை
- தூதுவளை இலை
- கீரை
- பீற்றூட் - 100 கிராம்
- முள்ளங்கி - 100 கிராம்
- ஏலக்காய் - 03
- மீன் - 250 கிராம் (சிறிய மீன்)
- சூரியகாந்தி எண்ணெய்

} ஒரு பிடியளவு

செயன்முறை

மேற்குறிப்பிட்ட மா வகைகளை ஒன்றாக கலந்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து மாவை குழைக்கவும். பின்னர் இலை வகைகளை உப்பு நீரில் கழுவி சிறிதாக அரிந்து குழைத்த மாவுடன் சேர்த்து நீராவியில் அவித்தல் வேண்டும். சூரியகாந்தி எண்ணெயில் பொரித்த மீனை பிட்டுடன் (துப்புரவாக்கி) கலந்து பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: M.பகீரதன்

2.6 ஆரோக்கிய அமிர்த கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

▪ தவிடு நீக்காத பச்சை அரிசி	- 100 கிராம்
▪ உழுந்து	- 50 கிராம்
▪ பயறு	- 50 கிராம்
▪ முசுமுசுட்டை இலை	} ஒரு பிடி
▪ முருங்கை இலை	
▪ தவசி இலை	
▪ தூதுவளை	
▪ மிளகு	
▪ உள்ளி	- 2 பூடு
▪ தேசிக்காய்	- 1
▪ உப்பு	- தேவைக்கேற்ப
▪ நற்சீரகம்	- தேவைக்கேற்ப

செயன்முறை

பச்சை அரிசி, உழுந்து, பயறு என்பவற்றை நன்கு கழுவி நீரில் அவிக்கவும். பின்னர் இலை வகைகளை கழுவி சிறு சிறு துண்டுகளாக அரிந்து அவிந்த கஞ்சியுடன் சேர்த்து அவிக்கவும். பின்னர் மிளகுத்தூள், நற்சீரகத்தூள் சுவைக்கேற்ப சேர்க்கவும். உள்ளியினை இடித்து கஞ்சியுடன் சேர்க்கவும். நன்கு கூட்டுகள் சேர்ந்த பின் இறக்கி வைக்கவும். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் தேசிப்புளியை விட்டுக் கிளறிய பின்னர் பரிமாறவும். உப்பு தேவைக்கேற்ப சேர்க்கலாம் (இறுதியில்).

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: K. சிந்து

2.7 கோழிபிளவர் உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்

- கோழிபிளவர் - 250 கிராம்
- கரட் - 100 கிராம்
- லீக்ஸ் - 100 கிராம்
- வெங்காயம் - 01(பெரிது)
- இஞ்சி, பூண்டு - சிறிதளவு
- எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- கடுகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய், கறி வேப்பிலை, கடலை பருப்பு (தயாரிப்பதற்கு)
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மஞ்சள் - தேவையான அளவு

செயன்முறை

கோழி பிளவரை சுடுநீர், உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து தொற்றி நீக்கம் செய்ய வேண்டும் பின் அதனை சிறிது சிறிதாக வெட்டி கழுவி எடுத்துக் கொள்ளலும் பின் அதனை அரைத்து தூளாக்கவும். பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், கறி வேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் சேர்த்து தயாரித்துப் பின் கடலைப்பருப்பு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும் பின்னர் கரட், லீக்ஸ் சேர்க்கவும் லேசாக வதங்கியதும் மஞ்சள் சேர்த்து கோழிபிளவர் சேர்த்து ஒன்றாக கிளறி தேவைப்படின் சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும் வதங்கியதும் கொத்தமல்லி தழை கிள்ளிப் போட்டு இறக்கி கோப்பையை அலங்கரித்து சூட்டுடன் பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: N.ஜெயச்சந்திரன்

2.8 காதாம்பரி ஊத்தப்பமும் அரையலும்

தேவையான பொருட்கள்

- உழுத்தம் பருப்பு - 1/2 சுண்டு
- கடலைப்பருப்பு - 1/4 சுண்டு
- கரட் - 1
- வெங்காயம்
- பூடு
- கோவா
- பச்சை போஞ்சி
- முருங்கை இலை
- அளவான உப்பு
- தயிர் புளித்தது

இவற்றுடன் தொட்டு சாப்பிட அரையல்

- துவரம் பருப்பு - 100கிராம்
- செத்தல் மிளகாய் - 15
- பெருங்காயம் - சிறிய துண்டு
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 பாதி
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- கடலைப்பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி
- புளி - சிறிது
- சிறிது தாளிக்க நல்எண்ணெய்
- உப்பு
- பூடு - 3 இதழ்

செயன்முறை

உழுத்தம்பருப்பு கடலைப் பருப்பையும் தனித்தனியாக ஊறவைத்து உழுந்தை நன்றாக அரைத்து அதனுள் கடலைப் பருப்பையும் போட்டு அரைக்க வேண்டும். அரைத்து முடிந்தவுடன் உப்பையும் சேர்த்து துருவிய

கரட், கோவா, போஞ்சி, முருங்கையிலை, பூடு, வெங்காயம், தயிர் கலவையையும் சேர்த்து இட்டலிச் சட்டியில் வைத்து அவித்து எடுத்து ஆறவைக்கவும். பின்னர் துவரம்பருப்பு, செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றைத் தாச்சியில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும் பின்னர் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அதனுடன் சிறிது புளியையும் கலந்து மிக்சியில் நன்றாக பூட்டையும் சேர்த்து அரைக்கவும். தாளித்த கலவையுடன் காதம்பரி ஊத்தப்பத்தை சேர்த்து சாப்பிட்டால் நன்றாக சுவையாக இருப்பதுடன் ஊட்டச்சத்துடன், புரதம், மற்றும் பூரண சத்துள்ள உணவையும் நாளாந்தம் பெறக்கூடிய பொருட்களாக இருப்பதால் எல்லோரும் செய்யக்கூடிய சத்துள்ள பூரண உணவாகும்.

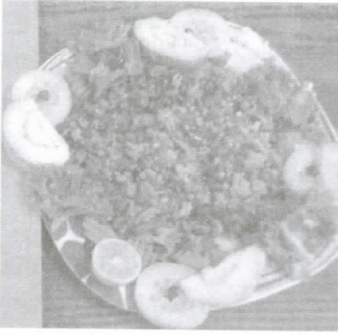
இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: S.கீதநந்தினி



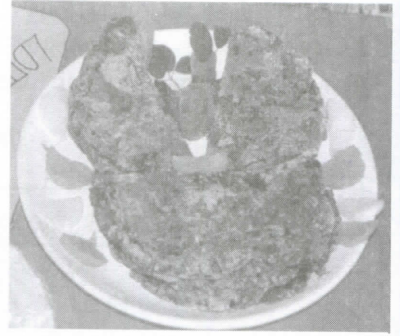
பலவகை தானிய தோசை



முருங்கை முட்டை வறுவல்



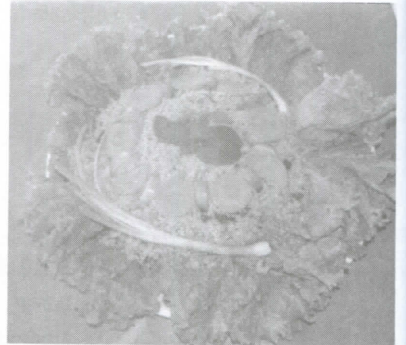
தக்காளி சாதம்



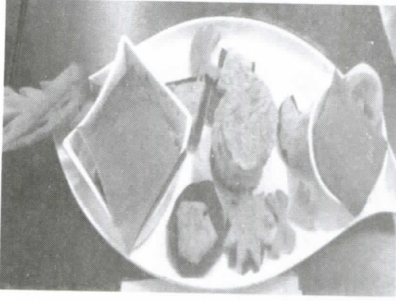
மரக்கறி ரொட்டி



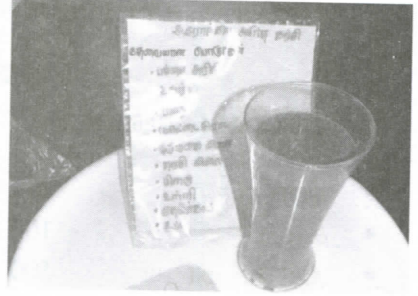
ஜீவ அமிர்த பிட்டு



கோழி பிளவர் உப்புமா



காதம்பரி ஊத்தப்பமும்
அரையலும்



ஆரோக்கிய அமிர்த கஞ்சி



போட்டியாளர்கள்

3 சிற்றுண்டி அசைவம்

3.1 மீன் ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

- மீன் - 250 கிராம்
- கரட் - 100 கிராம்
- ஆட்டா மா - 500 கிராம்
- வெங்காயம் - 100 கிராம்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பேக்கிங் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டு
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- சமையல் எண்ணெய் (ஒலிவ் ஓயில்) - 500 மி.லீற்றர்

செயன்முறை

மீனை நன்றாக அவித்து எடுத்து துப்பரவு செய்து வைக்க வேண்டும். கரட்டையும் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி எடுக்க வேண்டும். இவை மூன்றையும் ஆட்டா மாவுடன் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பும் கலந்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். இதனுடன் சிறிதளவு சமையல் எண்ணெய் (ஒலிவ் ஓயில்) விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். இதனை 30 நிமிடம் புளிக்க வைக்க வேண்டும். அதன் பின் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி கையில் எடுத்து தட்டையாகத் தட்டி பேக் செய்ய வேண்டும். நன்றாக வெந்த பின் எடுக்க வேண்டும். மீன் ரொட்டி தயார். சாப்பிடலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: தவம் புஸ்பநிதி

3.2 மரக்கறி முட்டை லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

- ரவை - 500 கிராம்
- உ.கிழங்கு - 100 கிராம்
- கரட் - 100 கிராம்
- லீட்ஸ் - 100கிராம்
- கோவா - 100 கிராம்
- கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்
- வெங்காயம் - 100 கிராம்
- மிளகாய் - 50கிராம்
- உள்ளி, பூடு - தேவையான அளவு
- முட்டை - 02
- கறிவேப்பிலை } தேவையான அளவு
- நல் எண்ணெய் }

செயன்முறை

ரவையை வறுத்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும். உருளைக் கிழங்கை சுத்தம் செய்து அவித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கரட், லீக்ஸ், கோவா என்பவற்றைக் கழுவி எடுத்து கோவா, லீக்ஸ் என்பவற்றை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும் கரட்டை சீவி எடுத்துக் கொள்ளவும் கடலைப்பருப்பை பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.தாச்சியில் எண்ணெய் இட்டு அடுப்பில் வைக்கவும் சிறிது நேரத்தில் சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை என்பவற்றைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின்பு பொரித்து எடுத்த கடலைப்பருப்பையும் பிசைந்த உருளைக்கிழங்கையும் அதற்குள் சேர்க்க வேண்டும். ஷூம் இவற்றுடன் முட்டையை அடித்து ஊற்ற வேண்டும். நன்கு வதங்கிய

பின்னர் அதற்குள் அளவாக நீர் ஊற்ற வேண்டும். அதற்குள் தேவையான அளவு உப்பினை சேர்க்க வேண்டும். நன்றாக கொதித்த பின் அரைத்த உள்ளி பூடு என்பவற்றை அதற்குள் போட வேண்டும். பின்னர் ரவையை சிறிது சிறிதாக போட்டு கிளற வேண்டும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி அளவான உருண்டைகளாக உருட்டி எடுக்க வேண்டும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.மங்களேஸ்வரி

3.3 மீன் மசாலா வடை

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு - 3 மே.க (நிரப்பி)
- கடலை மாவு - 1/4 கிலோ கிராம்
- மீன் - 1/2 கிலோ கிராம்
- சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம் - 3 மே. க (நிரப்பி)
- சிறிதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்-தேவையான அளவு
- சிறிதாக வெட்டிய கறிவேப்பிலை -தேவையான அளவு
- சிறிதாக வெட்டிய உள்ளி - தேவையான அளவு
- பெருஞ்சீரகம் - 2 சிட்டிகை
- தனிமிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு
- உப்புத் தூள் - தேவையான அளவு
- தண்ணீர்

செயன்முறை

மீனை உப்பு சேர்த்து அவித்து முள்ளில்லாமல் எடுத்து பிசைந்து வைக்கவும். கடலை மாவு, கோதுமை மாவு என்பவற்றை கலந்து அரித்து பாத்திரத்தில் இட்டு அவித்த மீன், வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உள்ளி, தனிமிளகாய்த் தூள், உப்புத்தூள் என்பவற்றை கலந்து தண்ணீர் அளவிற்கு விட்டு இறுக்கமாக குளைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நேரத்தின் பின்பு குளைத்த மாவை சிறிது சிறிது உருண்டையாக எடுத்து மெல்லியதாக தட்டி தோசைக் கல்லில் வைத்து சூடாக்கி எடுத்த பின்னர் பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: U.மதுராஜினி

3.4 மீன் காரா

தேவையான பொருட்கள்

- ஒடியல் மா - 200 கிராம்
- உழுத்தம் மா - 100 கிராம்
- மீன் ஸ்ரீ - 8 துண்டுகள்
- இலைவகைகள் - தேவையான அளவு (முருங்கை இலை, வாதராணி, சண்டி) 50 கிராம்
- கரட் - 100 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 5
- மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
- உப்பு தேவையான அளவு
- நீர் - தேவையான அளவு
- தேங்காய்ப்பூ - சிறிதளவு

செயன்முறை

ஒடியல் மாவை அவித்தெடுத்து நீரில் ஊற வைத்து நீரை வெளியில் கொட்டி பின் சுத்தமான வெள்ளை துணியினால் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அதனுடன் உப்பு சேர்த்து வறுத்து திரித்து வைத்துள்ள உழுத்தம் மாவையும் சேர்த்து பிட்டு குழைப்பது போன்று குழைக்க வேண்டும். பின்னர் அதனை நீத்துப்பெட்டியில் இட்டு அதற்கு மேல் சுத்தம் செய்து வெட்டிய இலைவகைகள், துருவப்பட்ட கரட், சிறிதளவு தேங்காய்ப்பூ என்பவற்றைப் போட்டு அவிக்க வேண்டும். வேறொரு பாத்திரத்தில் மீனை நன்றாக சுத்தம் செய்து வெட்டி அத்துடன் மஞ்சள் தூள், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், உப்பு, நீர் இட்டு அவிக்க வேண்டும். பின்னர் அவித்த மீனை முள் இல்லாமல் துப்பரவு செய்து சிறு சிறு துண்டுகளாக்க வேண்டும். பின்னர் அவித்த வைத்துள்ள

பிட்டுக்கலவையுடன் அவித்துள்ள மீனையும் சேர்த்து
நன்றாகக் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்க
வேண்டும். தற்போது மிகவும் சத்துள்ள சுவையான
சிற்றுண்டி தயார்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: P.சோபன அம்பிகா

3.5 மீன் போண்டா

தேவையான பொருட்கள்

▪ துண்டு மீன்	- 500 கிராம்
▪ பச்சை மிளகாய்	- 2
▪ செத்தல் மிளகாய்	- 2
▪ சின்ன வெங்காயம்	- 5
▪ பெரிய வெங்காயம்	- 1
▪ கரட்	- 250 கிராம்
▪ முள்ளங்கி	- 250 கிராம்
▪ வல்லாரை	- 15
▪ கறிவேப்பிலை	- 1 நெட்டி
▪ நல்லெண்ணெய்	- 4 தேக்கரண்டி
▪ தனிமிளகாய்த்தூள்	- 1 மேசைக்கரண்டி
▪ மஞ்சள்	- 1 மேசைக்கரண்டி
▪ உப்பு	- தேவைக்கேற்ப
▪ ஆட்டா மா	- 1 சிறுங்கை

செயன்முறை

மீனை செய்து நன்கு கழுவி உப்பிட்டு அவித்துக்கொள்ளவும். பின்பு முள், தோல் நீக்கி உதிர்த்துக் கொள்ளவும். கரட், முள்ளங்கி இரண்டையும் கழுவி ஸ்கிரேப்பரில் துருவி பச்சை மிளகாய், செத்தல் மிளகாய், சிறிய வெங்காயம், பெரிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மெல்ல பிசைந்து கொள்ளவும். ஆட்டாமாவை சிறிது உப்பிட்டு கரைத்து வைக்கவும். கலவையை சிறிதாக உருட்டி வடை போன்றுமெலிதாக தட்டி கரைத்த மாவை கரண்டியால் வடை மீது தடவி, தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் பூசி வடையை போடவும். இருபுறமும் புரட்டி பொன்னிறமாக வேகியதும் சுடச்சுட பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.புஸ்பமலர்

3.6 மீன் பச்சி

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ▪ மீன் | - 500 கிராம் |
| ▪ கடலை மா | - 1 சுண்டு |
| ▪ தனி மிளகாய்த்தூள் | - 1 மேசைக்கரண்டி |
| ▪ மிளகுத்தூள் | - 1 மேசைக்கரண்டி |
| ▪ மஞ்சள்தூள் | - 1 மேசைக்கரண்டி |
| ▪ சீரகத்தூள் | - 1 மேசைக்கரண்டி |
| ▪ இஞ்சி, உள்ளி விழுது | - 2 தேக்கரண்டி |
| ▪ உப்பு | - தேவைக்கேற்ப |
| ▪ எண்ணெய் | - 4 மேசைக்கரண்டி |

செயன்முறை

மீனை சுத்தம் செய்து வெட்டாமல் முள் நீக்கி சீவவும் (வாழைக்காய் போல்). இதன் மீது உப்பு, மிளகு தடவி விரும்பியவாறு வெட்டி வைக்கவும். மா, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள், சீரகத்தூள் மற்றும் இஞ்சி, உள்ளி விழுது என்பவற்றை நீரில் இட்டு மெல்லிய கரைசலாக்கவும். பின்னர் தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து மீனை அதனுள் இட்டு புரட்டி எடுத்து சுடச்சுட தேநீருடன் பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: A.ராஜமாலா

3.7 முட்டை சேர் பயற்றம் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

- பயற்றம் மா - 1/2 சுண்டு
- சீனி (Sugar free) - 100g
- தேங்காய் - 1
- ஏலக்காய் - 25g
- அல்லது
மிளகு, சீரகம் - 25g
- முட்டை - 2
- தோப்பன் மா - 100g
- சூரியகாந்தி எண்ணெய் - ¼ l

செயன்முறை

பயறை வறுத்துப் பவுடராக்கவும். சீனியையும் சேர்த்து பிசையவும். தேங்காயைத் துருவி பொன்னிறமாக வறுக்கவும். யாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிசையவும். ஏலக்காயையும் (பவுடராக) சேர்க்கவும். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி தோய்ப்பன் மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: நீர் சேராததால் நீண்ட காலம் பழுதடையாத சிற்றுண்டியாக பயன்படும். அத்துடன் புரதம், காபோகைதரேற்று, கொழுப்பு சேர்ந்து இருப்பதால் நிறை உணவாகச் சேர்க்கலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: P.சிவசக்தி

3.8 மீன் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- மீன் - 500 கிராம்
- உருளைக்கிழங்கு - 250 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 6
- மிளகுப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி
- கார்ன் ஃப்ளார் - 1 1/2 தேக்கரண்டி
- முட்டை - 3
- கரட் துருவல் - 1 கப்
- ரொட்டித்தூள் (பாண்) - தேவையான அளவு
- ரொட்டித்துண்டுகள் (பாண்) - 4 (சாண்ட்விச் பிறுட்)
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மசாலா பொடி - 1 மேசைக்கரண்டி (ஏலம், கறுவா, கரம்பு பொடியாக்கியது)

செயன்முறை

சதைப்பற்றுள்ள மீனை வாங்கி சுத்தம் செய்து, வேக வைத்து, தோல், முள் நீக்கி உதிர்த்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து ஒரு தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடி சேர்த்து உதிர்த்துக்கொள்ளவும். முட்டைகளை நுரைவர அடித்து ரொட்டித்துண்டுகளின் ஓரங்களை நீக்கி ஊறவைத்து பிசறிக் கொள்ளவும். கார்ன் ஃப்ளாரை நீரில் கட்டிகளின்றி கரைக்கவும். பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். முட்டையில் பிசறி வைத்திருக்கும் ரொட்டி, மீன், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கார்ன் ஃப்ளார் கரைசல், ஒரு தேக்கரண்டி மிளகுப்பொடி, உப்புத்தூள் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து கேக் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி மீன் கலவையைப் போட்டு சமமாகப் போட்டு பரப்பி விடவும். மேலாக உருளைக்

கிழங்கைப்பரப்பி விடவும் அதற்கு மேல் ரொட்டித்தூள், கரட் துருவல் தூவி விடவும். பேக்கிங் அவணில் வேக வைத்து எடுக்கவும். பின்பு சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அரிதிகம் செய்தவர்: J.லின்டா

3.9 மீன் பான் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- மீன் - 200 கிராம்
- கரட் - 1
- பீற்றூட் - 1
- வெள்ளைப்பூண்டு - 1 பல்
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- பெரிய சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- உப்பு - 1 ஸ்பூன்
- நல்லெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்
- க.பட்டை - 1/4 இன்ச்

செயன்முறை

கரட், பீற்றூட் இரண்டையும் சுத்தப்படுத்தி கிரேப் செய்ய வேண்டும். அடுப்பில் சமைக்கும் சட்டியை வைத்து நல்லெண்ணெயை ஊற்ற வேண்டும். கொதிக்கும் எண்ணெயில் வெங்காயம், கரட், பீற்றூட், பெரிய சீரகம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அதன் பின்பு மீனை அவிக்கலாம். மஞ்சள், உப்பு போட்டு அவிக்கலாம். அல்லது வரும்பியபடி பொரிக்கலாம். அவித்த மீனை வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொருட்களுடன் போட வேண்டும். பின்பு அதனை மணக்கும் வரை வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு இறக்கவும். குரக்கன் மா, ஆட்டா மா கலந்து செய்து சுட்டுச் சாப்பிடலாம். பின் குறிப்பு :- இந்த உணவை காலை அல்லது இரவு வேளைகளில் செய்து சாப்பிடலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: P.ஜெசிந்தா

3.10 இறால் தட்டை வடை

தேவையான பொருட்கள்

- இறால் - ¼Kg
- வெள்ளை பச்சை அரிசி மா - 3 மேசைக்கரண்டி
- தேங்காய்ப்பூ - 1 மேசைக்கரண்டி
- சி. வெங்காயம் - 10
- ப. மிளகாய் - 06
- உள்ளி - 8
- முருங்கை இலை - ஒரு பிடி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மஞ்சள் தூள் - ½ தேக்கரண்டி
- மிளகாய்த்தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- பெ. சீரகம் - ½ தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை

செயன்முறை

முதலில் இறாலை சுத்தப்படுத்தி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அவிக்கவும். அவித்த இறாலை நன்கு மசித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், ப.மிளகாய், உள்ளி, குறுநலாக நறுக்கவும். அவித்த இறால் கலவையில், வெங்காயம், ப.மிளகாய், உள்ளி நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, அரிசிமா, உப்பு, மஞ்சள்த்தூள் அரைத்த தேங்காய்ப்பூ சேர்த்து வடைப் பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். அதனுள் வாசனைக்காக பெ.சீரகத்தை அம்மியில் தட்டிப் போட்டு பிசையவும். பிசைந்த வடை மாக்கலவையை எண்ணெயில் வடகம் போல் தட்டி போட்டு மிதமான தீயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். எண்ணெயில் பொரிப்பதற்கு பதிலாக தோசை தட்டில் சுட்டும் சாப்பிடலாம். (சூரியகாந்தி எண்ணை சிறந்தது)

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: M.மகேஸ்வரி

3.11 மீன் கபேச் ரோல

தேவையான பொருட்கள்

- மீன் - 250 கிராம்
- உருளைக்கிழங்கு - 2 பெரியது
- வெங்காயம் - 100 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் } விழுதாக அரைத்து 1 தேக்கரண்டி
- இஞ்சி }
- பூண்டு }
- மிளகாய்த்தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- சீரகத்தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- மசாலாப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி
(ஏலம், கறுவா, கரம்பு)
- முருங்கை இலை - 5 நெட்டி (உருவிய இலை)
- கறிவேப்பிலை - 2 நெட்டி
- எலுமிச்சை பழச்சாறு - 2 தேக்கரண்டி
- கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்
- கோவா இல - 12
- முட்டை - 4 (முட்டை குறைப்பவர்கள்
2 முட்டை, 2 மேசைக்கரண்டி கோண் ஃப்ளவர்
கரைசல்)
- பாண் தூள் - தேவையான அளவு
- கடுகு, பெரிய சீரகம் - சிறிதளவு

செயன்முறை

மீனை சுத்தம் செய்து உப்பு சேர்த்து அவித்து உரித்து எடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து உதிர்த்துக்கொள்ளவும். கடலைப்பருப்பை பொன்னிறமாக வறுக்கவும் அல்லது அவித்து எடுக்கவும். (மீனுடன்

கடலைப்பருப்பை அவிக்க முடியும்). கடுகு, பெரிய சீரகம், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் இவற்றை எண்ணெயில் வதக்கி அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு விழுதை சேர்த்து வாசனை வரும் சமயம் எல்லாப் பொடி வகைகளையும் சேர்த்து சறிது நீர் சேர்த்து பொடிகள் கருகா வண்ணம் வதக்கவும். மீன், உருளைக்கிழங்கு, உருவிய முருங்கை இலை, கரட் துருவலையும் சேர்த்து கிளறி எலுமிச்சம் சாறு, கடலைப்பருப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். கோவா இலைகளை கொதிக்கும் உப்பு நீரில் அரை நிமிடம் போட்டு வெளியில் எடுக்கவும். கோவா இலையின் நடுவில் மசாலாக்கறியை தேவையான அளவு வைத்து பாய் போன்று சுற்றி ஓரங்களை முடிவிடவும். முட்டையையும் கார்ன் ஃப்ளவரையும் நன்கு அடித்து கோவா நோலை முட்டையில் நனைத்து பாண்தாளில் புரட்டி அவணில் அல்லது பேக்கறியில் வேகவைத்து தக்காளி சோஸுடன் பரிமாறவும்.

(மீன் விரும்பாதவர்கள் கோழி இறைச்சியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனாலும் மீன் சேர்ப்பதே சுவை அதிகம்.)

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: R.யூலி



மீன் காரா



மீன் போண்டா



மீன் ரொட்டி



முட்டை சேர் பயற்றம்
உருண்டை



மீன் பச்சி



மீன் பாண;கேக்



மீன் மாசாலா வடை



இறால் தட்டை வடை



மரக்கறி முட்டை லட்டு



மீன் கபேஜ் ரோல்

4 சிற்றுண்டி சைவம்

4.1 காளான் வடை

தேவையான பொருட்கள்

▪ காளான்	-	100கிராம்
▪ கொண்டை கடலை	-	200 கிராம்
▪ சின்ன வெங்காயம்	-	10
▪ பச்சை மிளகாய்	-	4
▪ இஞ்சி	-	1
▪ உள்ளி	-	6 பல்
▪ கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு
▪ மிளகாய் பொடி	-	1 தேக்கரண்டி
▪ சீரகத்தூள்	-	1/2 தேக்கரண்டி
▪ உப்பு	-	தேவையான அளவு
▪ தண்ணீர்	-	கடலை ஊற வைப்பதற்கு
▪ எண்ணெய்	-	பொரிப்பதற்கு

செயன்முறை

கொண்டைக் கடலையை 8 மணி நேரம் ஊற வைக்க. பின் அரைக்க (அரைக்கும் போது நீர் சேர்க்க வேண்டாம்) அரைக்கும் போது 1 மேசைக்கரண்டி கடலையை அரைக்காமல் எடுத்து வைக்க. பின்பு அரைத்த கடலையுடன் பெடியாக்கிய காளான், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், உள்ளி மற்றும் துருவிய இஞ்சி, பொடியாக்கிய கறிவேப்பிலை, தேவையான அளவு உப்பு என்பவற்றுடன் எடுத்து வைத்த 1 மேசைக்கரண்டி

கொண்டைக் கடலையையும் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து
சிறு உருண்டைகளாக்கி மெதுவாக உள்ளங்கயில்
வைத்து அமர்த்தி பின்பு பொன் நிறமாகும் வரை
பொரிக்கவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: S.ஹரிகரசுகா

4.2 பாகற்காய் பச்சடி

(குழந்தைகளின் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் இல்லாமல் போகும்)

தேவையான பொருட்கள்

- பாகற்காய் - ½ கிலோ கிராம்
- சீனி - 100 கிராம்
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- மிளகாய்த்தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- உப்பு - சிறிதளவு
(தேவைக்கேற்ப)தாளிக்கத்தேவையான பொருட்கள்
- கடுகு - 1 தேக்கரண்டி
- உ. பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி

செயன்முறை

பாவற்காயை பொடியாக நறுக்கி, 200 மில்லிலீற்றர் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து அதில் போட்டு நன்றாக அவிக்கவும். வெந்ததும் மிளகாய்த்தூள், உப்பு சீனி கலந்து கெட்டியாக வரும் வரை வைத்து கிளறி இறக்கவும். பின் நல்லெண்ணெயில் கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்த பாவற்காலவையில் போட்டுக் கிளறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J. ஜெயந்தி

4.3 கறுவா ரோல்

தேவையான பொருட்கள்

- கறுவா - 50 g
- கோதுமை மா - 1 கப்
- ஈஸ்ட் - ¼ தேக்கரண்டி
- உப்பு - சிறிதளவு
- ஆடைநீக்கிய பால் - 1 ½ கப்
- சீனி - 4 மேசைக் கரண்டி
- ரின் பால் - 2 மேசைக் கரண்டி

செயன்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் மா,ஈஸ்ட், உப்பு போட்டு கலந்து லேசாக பாலை சூடேத்தி மாவைப் பிணையவும். ரொட்டியின் பதத்தை விட சற்று இறுக்கமாக பிசைந்து அதை ஒரு (Lunch Sheet) ஒன்றினால் அப்படியே மூடி வைக்கவும். பின்பு சீனியை நன்கு தூளாக்கி கொள்ளவும். அத்தோடு கருவாவையும் நன்கு தூளாக்கி சலித்து சீனியுடன் நன்கு கலந்து விடவும். பின்னர் மாவை அளவான உருண்டைகளாக எடுத்து பூரிக் கட்டையால் தட்டி அதன் மீது கருவாக் கலவையை தூவி ரோல் போன்று உருட்டி அதை 10 துண்டுகளாக வட்டமாக வெட்டி கொள்ளவும். பின் (அவணை) oven 200°C சூடேற்றி ஒரு தட்டில் அதை அடுக்கி பேக் Bake 20 நிமிடங்கள் செய்யவும். வெந்ததும் இறக்கி ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்து விட்டு ரின் பாலை ஒவ்வொரு ரோல் துண்டுகளின் நடுவிலும் இட்டு ஆறவைத்து சாப்பிடலாம். மிகவும் சுவையாக மாலை நேர சிற்றுண்டி செய்ய முடியும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: K.சாந்திமா

4.4 புரத அடையும், மிளகாய்ப் பொடியும்

புரத அடை

தேவையான பொருட்கள்

▪ உழுத்தம் பருப்பு	-	75 கிராம்
▪ பயறு	-	50 கிராம்
▪ கடலைப்பருப்பு	-	50 கிராம்
▪ கொண்டைக் கடலை	-	50 கிராம்
▪ துவரம் பருப்பு	-	50 கிராம்
▪ உப்பு	-	அளவுக்கேற்ப
▪ செத்தல் மிளகாய்	-	2
▪ வெந்தயம்	-	1/2 தேக்கரண்டி
▪ பெருஞ்சீரகம்	-	1/2 தேக்கரண்டி
▪ நல்லெண்ணெய்	-	1/4 போத்தல்.

தாளிப்பதற்குத் தேவையானவை :- கடுகு, செத்தல் மிளகாய் - 2, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை நல்லெண்ணெய்.

செயன்முறை

உழுத்தம்பருப்பு, பயறு, கடலைப்பருப்பு, கொண்டைக் கடலை, துவரம்பருப்பு, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகம் போன்றவற்றை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு 3 அல்லது 4 மணித்தியாலங்கள் ஊறவிடவும். பின் அவற்றை நன்றாக கழுவி அவற்றுடன் செத்தல் மிளகாயையும் சேர்த்து மிக்சியில் இட்டு ஓரளவு பதத்தில் அரைத்து எடுக்கவும். பின்னர் தாளிப்பதற்காக வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றை சிறிது சிறிதாக வெட்டி வைக்கவும். பின்னர் தாச்சிச் சட்டியில் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவும். சூடாகியதும் கடுகு சிறிதளவு இட்டு வெடித்ததும் வெட்டிய வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய் கறிவேப்பிலை

போன்றவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாகும் வரை தாளிக்கவும். பின் தாளித்ததை அரைத்த மாவுடன் சேர்த்து அதனுடன் உப்பும் சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கியதும் இம் மாவில் ஒரு கரண்டியளவு வார்த்து தடிப்பாகத் தடவி ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடி, வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பவும். இனி இறக்கி சுடச்சுட மிளகாய்ப் பொடியுடன் பகிரந்து உண்ணலாம். இதனையே புரத அடை எனலாம்.

மிளகாய்ப் பொடி

தேவையான பொருட்கள்

▪ கடலைப்பருப்பு	-	20 கிராம்
▪ உழுத்தம்பருப்பு	-	20 கிராம்
▪ செத்தல் மிளகாய்	-	20 கிராம்
▪ கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு
▪ உப்பு	-	தேவையான அளவு

செயன்முறை

கடலைப்பருப்பு, உழுத்தம்பருப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றை தாச்சிசட்டியில் இட்டு நன்றாக வறுத்து எடுக்கவும். பின்னர் அவற்றுடன் உப்பும் சேர்த்து மிக்சியில் இட்டுப் பொடியாக்கவும் இதுவே மிளகாய்ப் பொடி எனலாம். இப் பொடியில் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து பின்னர் அடையை இப் பொடியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருப்பது மட்டுமல்லாது சுகதேகியாக வாழ்வதற்கும் ஏற்ற உணவாகும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.பஷ்யந்தி

4.5 அறுதானிய மா

தேவையான பொருட்கள்

- புழுங்கல் அரிசி (குத்தரிசி) - 1/2 சுண்டு
- முழு உழுந்து - 100கிராம்
- முழுப் பயறு - 100கிராம்
- எள்ளு(வெள்ளை தோல் தீட்டியது) - 50கிராம்
- கடலை (முழுக்கடலை) - 50கிராம்
- கச்சான் - 25கிராம்
- சோளம் - 100கிராம்
- ஏலம், கராம்பு - 2,3
- தேங்காய் துருவல் - கொஞ்சம் (50g)
- உப்பு - தேவையான அளவு

செயன்முறை

புழுங்கல் அரிசியை 1/2 மணி நேரம் ஊறவைத்து கல் நீக்கி தாச்சியில் போட்டு வறுக்கவும். தனித் தனியாக உழுந்து, பயறு, கடலை, கச்சான், சோளம், ஏலம் நன்றாக வறுக்கவும். பின்னர் முழுவதையும் மிக்சியில் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். தனியாகவும் காலையில் பாலுடனோ அன்றி அங்கருடனோ ஒரு மேசைக்கரண்டி போட்டு குடிக்கலாம். அல்லது மாவை தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து குழைத்து சாப்பிடலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: S.ரேவதி

4.6 சோள மா அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

- சோளமா - 1 கப்
- வெல்லம் - 1 கப்
- பால் - 3 கப்
- ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு
- கேசரிக்கலர் பொடி - 1 சிட்டிகை
- உப்பு - 1 சிட்டிகை
- முந்திரி - 25g
- திராட்சை - 25g
- நெய் - 100g

செயன்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் சோள மா, பால், சக்கரை, சேர்த்து கெட்டி விழாமல் நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு இதில் கேசரி கலர் பொடியைக் கலக்கவும். முந்திரி திராட்சையை சிறிது நெய் விட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து தனியாக எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் சோளமாவு கலவையை ஊற்றி அடிப்பிடிக்காமல் கிளறவும் கலவை கெட்டியாக வரும் போது ஏலக்காய் பொடியை சேர்த்துக்கிளறவும். பிறகு சிறிது சிறிதாக நெய் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும். நெய் திரண்டு வரும்போது வறுத்த முந்திரி, திராட்சையை போட்டு இறக்கவும். ஒரு தட்டில் நெய் தடவி கலவையை கொட்டி நன்றாக ஆறியதும் துண்டுகளாக்கி சாப்பிடவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: M.A.சுஜிதா

4.7 பேரீச்சம் பழ புடிங்

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ▪ மைதா | - 1 கப் |
| ▪ நறுக்கிய பேரீச்சம்பழம் | - 200g |
| ▪ பால் | - 1 கப் |
| ▪ சக்கரை | - அரைக்கப் |
| ▪ அப்பச்சோடா | - $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி |
| ▪ வெண்ணெய் | - 2 மேசைக்கரண்டி |
| ▪ பேக்கிங் பவுடர் | - $\frac{3}{4}$ தேக்கரண்டி |
| ▪ வனிலா எசென்ஸ் | - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி |

செயன்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் பெரீச்சம்பழம், பால், அப்பச்சோடா, சக்கரை, வெண்ணெய், அனைத்தையும் சேர்த்து அடுப்பில் சிறு தீயில் வைக்கவும். அது பொங்கி வரும்போது இறக்கி ஆறவிட்டு இலேசாக கரண்டியால் மசித்து அத்துடன் மைதா, பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசென்ஸ் சேர்க்கவும். இக்கலவையை வெண்ணெய் தடவிய அலுமினிய பாத்திரத்தில் கொட்டி மேலே தண்ணீர் போகாமலிருக்க அலுமினிய .:பாஸ்ரிக் மூடி இட்லி குக்கரில் சிறு தீயில் $\frac{3}{4}$ மணி நேரம் வேகவிடவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.E.ஆன் சியாமளின்

4.8 முள்ளங்கி கொவ்வை கருணைக்கிழங்கு கட்லட்

தேவையான பொருட்கள்

- முள்ளங்கி - 100 கிராம்
- கருணைக்கிழங்கு - 100 கிராம்
- கொவ்வைகாய் - 50 கிராம்
- வெங்காயம் - 50 கிராம்
- செத்தல் மிளகாய்
- கடுகு
- சின்னச் சீரகம்
- கரம்பு, கறுவா, ஏலம்
- கறிவேப்பிலை, றம்பை
- மிளகாய்த்தூள்
- மஞ்சள்தூள்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செயன்முறை

முள்ளங்கி, கருணைக்கிழங்கு, கொவ்வை மூன்றையும் சுத்தம் செய்து தனித்தனியாக அவித்து எடுக்கவும். பின் கரம்பு, கறுவா, ஏலம் மூன்றையும் பொடியாக்கி வைக்கவும். பின் வெங்காயம், செ.மிளகாய், கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, றம்பை இவற்றை எண்ணெயில் தாழிக்கவும். பின் அதனுள் கருணைக்கிழங்கை மசித்து, முள்ளங்கி, கொவ்வைக்காய் போன்றவற்றை போடவும். அதனுடன் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, அரைத்து வைத்த கரம்பு, ஏலம், கறுவா பவுடரை போட்டு நன்றாக கிளரி மூடிவிடவும்.

மாக்கலவை:-

- கோதுமை மா
- உப்பு
- தே.எண்ணெய்
- ரஸ் தூள்
- நீர்

கோதுமை மாவுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து பின் நீர் சேர்த்து அக்கலவையை இட்லிமா பதத்தில் தயாரிக்கவும். பின் முன்பு தயாரித்த கறியை உருண்டையாக உருட்டி மாவில் தோய்த்து ரஸ் தூளில் உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: P.ராஜேஸ்வரி

4.9 ஆரோக்கிய சைவ கலவை பஜ்ஜி

தேவையான பொருட்கள்

▪ கடலைப் பருப்பு	- 2 மேசைக்கரண்டி
▪ பயறு	- 2 மேசைக்கரண்டி
▪ கௌபி	- 2 மேசைக்கரண்டி
▪ தோல் நீக்கிய உழுந்து	- 2 மேசைக்கரண்டி
▪ சோயா அவரை	- 1 மேசைக்கரண்டி
▪ கரட்	- 1
▪ லீக்ஸ்	- 1 துண்டு
▪ கோவா	- 1 இலை
▪ போஞ்சி	- 4
▪ வாழைத் தண்டு	- 1 சிறிய துண்டு
▪ கறி வாழை (தோலுடன்)	- 1
▪ கடலை மா	- 1 பிடி
▪ கோதுமை மா	- ½ கப்
▪ உப்பு	- 1 கப்
▪ மிளகாய்த் துண்டுகள்	- தேவையான அளவு
▪ மஞ்சள் தூள்	- 2 மேசைக்கரண்டி
▪ வல்லாரை	- சிறிதளவு
▪ முளைக்கீரை	- 3 இலைகள்
▪ பச்சை மிளகாய்	- 4
▪ வெங்காயம்	- 2

செய்முறை

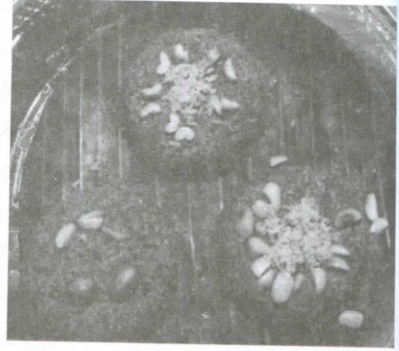
முதலில் கடலைப்பருப்பு, பயறு, கௌபி, உழுந்து, அவரை, எல்லாவற்றையும் ஊறவைத்து லேசாக அவிக்கவும். (நன்றாக அல்ல) அடுத்ததாக மற்ற எல்லா மரக்கறிகளையும் துப்பரவு செய்து நன்றாக கழுவி தண்ணீர் ஏதும் இல்லாதவாறு எடுத்து மிகவும் சிறிய

சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் அவித்த பயறுகளையும் போட்டு மா, கடலை, உப்பு மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் துண்டுகள் சகலவற்றையும் போட்டு நன்கு கிளறி சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் ஊற்றி எடுக்கும் பதத்தில் கரைத்து சுவைகளின் அளவுகளை சரி பார்த்து அடுப்பில் தோசைக்கல்லை வைத்து சூடேறியதும் எண்ணெய் பூசி சிறிய கரண்டியால் ஊற்றி அடிப்பாகம் வெந்ததும் அறுபக்கம் திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் எடுத்து சூடேடு சாப்பிடலாம். முசு சோஸ் வகை ஏதேனும் தொட்டுச் சாப்பிடலாம். சுவையான மாலை நேர சிற்றுண்டி தயார். (எண்ணெயிலும் பொரித்து எடுக்கலாம்.)

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.ராணியம்மா



காளான் வடை



அறுதானிய மா



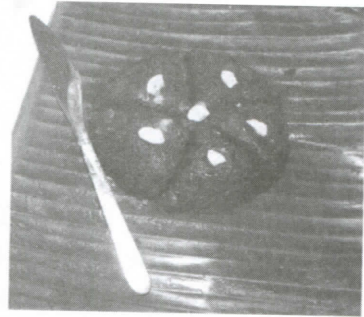
முள்ளங்கி கொவ்வைக்காய்
கருணைக்கிழங்கு கடலட்



சோள மா அல்வா



பாகற்காய் பச்சடி



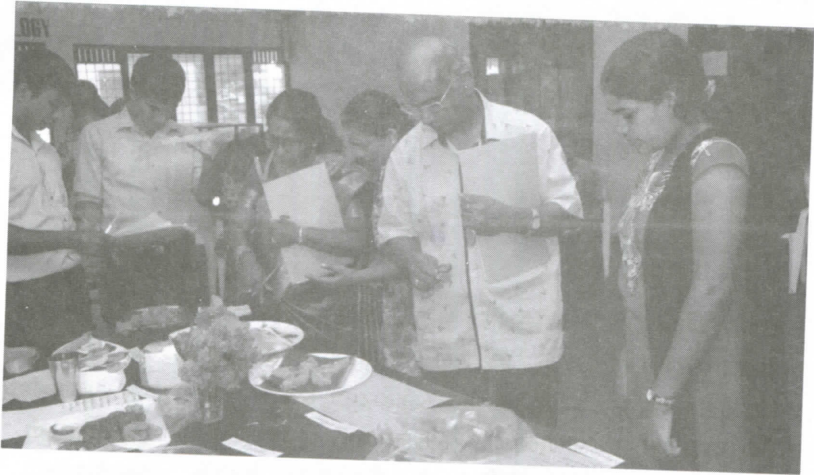
போட்சம் பழ புடிங்



ஆரோக்கிய சைவ கலவை
பஜ்ஜி



புரத அடை



நடுவர்கள் மதிப்பிடும் போது

5 கேக் வகைகள்

5.1 பழக் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- முட்டை - 5
- சூடாக்கிய ரவை - 125 கிராம்
- பிளம்ஸ் (சிறிதாக வெட்டியது) - 100 கிராம்
- விதை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம் (சிறிதாக வெட்டியது) - 125 கிராம்
- கரன்ஸ் - 100 கிராம்
- பால்மா - 2 மேசைக்கரண்டி
- பேக்கிங் பவுடர் - 1 மேசைக்கரண்டி
- அப்பச் சோடா - சிறிது
- கறுவா தூள் - ¼ தேக் கரண்டி
- வனிலா - 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை

ஒரு தே. க. மாஜரின் தட்டுக்கு பூச, விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தை அப்பச் சோடா சேர்த்து சீனி சேராத தேநீர் விட்டு ஊறவைக்கவும். முட்டை மஞ்சட் கருவை வேறாகவும் வெள்ளைக் கருவை வேறாகவும் பிரிக்கவும். மஞ்சட் கருவை சீனியுடன் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். வெள்ளைக்கருவை வேறாக நன்கு அடிக்கவும். இரண்டையும் சேர்த்து அடிக்கவும். பின் பழங்களை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். பின் பழங்களை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து கலக்கவும். ரவை அரிசிமா, பால்மா பேக்கிங் பவுடர், கறுவாத்தூள் இவற்றை

சேர்க்கவும். பின் இதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கேக் கலவையுடன் சேர்க்கவும். கடைசியில் வனிலா, நிறமூட்டி சேர்த்து மாஜரின் பூசிய தட்டில் ஊற்றவும் 180°Cல் 25 - 30 நிமிடங்கள் அவனில் வேக வைக்கவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: T.சிவானந்தராணி

5.2 கரட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மா - 100g
- முட்டை - 1
- கரட் - 1
- தேங்காய் எண்ணெய் $\frac{1}{4}$ கப்
- சீனி - 75g
- பேக்கிங் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி
- வனிலா தேவையாயின் சிறிதளவு

செய்முறை

கரட்டை தோல் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து கொள்ளவும். அதனுள் முட்டை தே. எண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து கலவையை பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். கோதுமை மா, சீனி, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து கலக்கவும். அதனுடன் ஏற்கனவே கலவையாக்கப்பட்ட கரட் கலவை சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும் கலவை நன்கு அடிக்கப்பட்ட பின் தேவையாயின் வனிலா சேர்த்து பேக் பண்ணவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: M.பாத்திமா நஸ்லிமா

5.3 சண்பிளவர் ஓயில் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- மா - 250 கிராம்
- சீனி - 200 கிராம்
- பால் - 250 கிராம்
- சண்பிளவர் ஓயில் - 250 மி.லீ
- யோகட் - 01
- கோ கோ பவுடர் - 25 கிராம்
- நெஸ்ட் கோப்பி - 25 கிராம்
- பேகிங் பவுடர் - 2 மேசைக் கரண்டி

செய்முறை

பால் சீனி சேர்த்து நுரை வரும் வரை நன்றாக பீற்றரால் அடிக்கவும் யோக்கட்டை கரைத்து அதனுடன் சேர்த்து அடிக்கவும் பின் சண்பிளவர் ஓயில் சேர்க்கவும் அத்துடன் மா, பேகிங் பவுடர், கோ கோ பவுடர் என்பவற்றை நன்றாக சலித்து இதனுடன் சேர்க்கவும். 01 கப் சுடு நீருடன் கோப்பி ஐ சேர்த்து கரைத்து அதனுடன் சேர்க்கவும் மா கலந்தபின் பீற்றரால் அடிக்காமல் கரண்டியால் கலந்து விடவும். 9" சதுர கேக் தட்டில் ஓயில் பேப்பர் போட்டு எண்ணெய் தடவி கலவையை இட்டு 150c ல் 30min - 40min வரை பேக் பண்ணி எடுக்கவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.பாலதர்சினி

5.4 போன்ஸ் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

- முட்டை - 03
- சீனி - 90g
- கோதுமை மா - 90g
- பேக்கிங் பவுடர் - 1/2 தேக்கரண்டி
- வனிலா தேவையான அளவு

செய்முறை

கோதுமை மா, பேக்கிங் பவுடர் இரண்டையும் கலந்து அரித்து எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும். முட்டையை உடைத்து வெடுக்கு நீக்கிய பின் சீனியையும் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். பின் மாவை சேர்த்து அடித்து வனிலாவையும் சேர்த்து பேக்கிங் தட்டில் இட்டு பேக் பண்ணவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: V.பிறிஸ்ஸில்லா ராதிகா



நடுவர்களும் போட்டியாளர்களும்

6 பாணங்கள்

6.1 செம்பரத்தம் பூ யூஸ்

தேவையான பொருட்கள்

- செம்பரத்தம் பூ - 25
- கசகசா - 1 தே.கரண்டி
- தேசிப்பழம் - பாதி
- சுடுநீர்
- சீனி - 2 தே.கரண்டி
- ஐஸ்கட்டி

செய்முறை

பூவை சுத்தம் செய்து ஒவ்வொரு இதழாக பிரித்து பாத்திரத்தில் போடவும். பின் அப்பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் சுடுநீரை விட்டு பாத்திரத்தை மூடி விடவும். பின் நீர் ஆறியதும் அதனை வடி கட்டி எடுத்து அதனுள் சீனி, தேசிப்பழம் மற்றும் ஊறவைத்த கசகசாவை சேர்த்து கலந்து ஐஸ்கட்டியையும் போடவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: B.பவனுஜா

6.2 உற்சாகமூட்டி பாணம்

தேவையான பொருட்கள்

- பெசன்புருட் பழம் - 02
- பப்பாசிப்பழம் - 01 துண்டு
- கொய்யாப்பழம் - 02
- தோடம்பழம் - 01
- தண்ணீர் - 01 லீட்டர்

செய்முறை

மேற்குறிப்பிட்ட பழங்களை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து, மிக்சியிலோ அல்லது கரண்டியினாலோ நன்றாக கலந்து நீருடன் சேர்த்து வைக்கவும். கொய்யாப்பழம் அல்லது ஏனைய பழங்களின் விதைகள் இருப்பின் வடிகட்டவும். தேவைப்படி, குளிர்நீர் இருப்பின் அதற்குள் வைத்துப் பருகலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: J.ஞானசீலி

6.3 பப்பாசிப் பாணம்

தேவையான பொருட்கள்

- பப்பாசிப்பழம் - 1 அளவான பழம்
- அப்பிள் - 1
- பேரீச்சம் பழம் - ½

செய்முறை

பப்பாசிப் பழம் அப்பிள் பேரீச்சம் பழம் ஆகியவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சுத்தம் செய்து மிக்ரியில் இட்டு அரைக்கவும். நன்றாக அரைபட்டதும் குவளையில் இட்டு பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: L.A.ஹஸ்னா

6.4 கூட்டுப்பழக்கலவை சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்

- பசுப்பால் - 1 லீட்டர்
- சீனி -200g (Sugar free)
- கஸ்லட் பவுடர்
- எசன்ஸ் - 25 ml
- சர்பத் பவுடர் - 10g
- கச கசா - 25g

செய்முறை

பாலை நன்கு காய்ச்சவும் ஆறிய பின் சீனி கஸ்ரட் பவுடர், எசன்ஸ், சர்பத் பவுடர் இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். குளிரூட்டியில் வைத்து தேவையான நீர் சேர்த்துப் பரிமாறலாம்

குறிப்பு : பால் நிறை உணவாதலால் யாவர்க்கும் சிறந்த போசாக்கான வெயில் காலத்தில் களைப்பை நீக்கும் பானமாக அமையும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் சீனி சேராது அருந்தலாம்.

பழங்களைச் சேர்த்தால் மிகுந்த போசாக்கான பானமாக அமையும்.அன்னாசி, அப்பிள், தோடை சேர்க்கலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: R.புண்ணியராஜா

6.5 அன்னாசி, பப்பாசிப்பழசாறு(Mix fruit juice)

தேவையான பொருட்கள்

- ஒரேன்ஞ் பானம் - ½ கப்
- அன்னாசி பானம் - ¼ கப்
- பப்பாசி பானம் - ¼ கப்
- சிறிதளவு தேன் பானம் - (1 தேக்கரண்டி)
- ஜஸ்கட்டிகள் - ½ கப்

செய்முறை

ஒரேன்ஞ் பானம், அன்னாசி, பப்பாசி தேன் ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து உயர் வேகத்தில் அரைக்கவும். பின்னர் அதனை கிளாஸில் விட்டு ஜஸ் கட்டிகள் சேர்த்து பரிமாறவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: N.சொர்க்கிகா

6.6 கற்றாளை ஜீஸ்

தேவையான பொருட்கள்

- கற்றாளை இலை - 05
- அப்பிள் - 01
- தோடம்பழம் - 01
- சீனி - 100g
- நீர் - தேவையான அளவு(500ml)

செய்முறை

கற்றாளை இலையினை மேல் தோலை நீக்கி 07 தடவை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும்.

ஆப்பிளையும் தோல் நீக்கிய பின் கற்றாளையின் சதைப்பகுதி அப்பிள் சீனி ஆகியவற்றை சிறிது நீர் விட்டு மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். இந்த ஜீஸில் தோடம்பழத்தின் சாற்றினை கலந்து பருகவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: S.காயக்கிரி

6.7 சாரங்கி (நவரஸம்)

தேவையான பொருட்கள்

- கொய்யாப்பழம் - சிறிது - 1
- தக்காளிப்பழம் - சிறிது - 1
- முந்திரிகைப் பழம் - மிகக் குறைந்தது
- வாழைப்பழம் - சிறிது - 1
- அன்னாசிப்பழம் - சிறிய துண்டு
- பப்பாசிப்பழம் - சிறிய துண்டு
- விளாம்பழம் - சிறிது - 1
- தோடம்பழம் - சிறிது -1
- அப்பிள் பழம் - சிறிய துண்டு - 1

செய்முறை

மேற்கூறப்பட்டவற்றை மிக்சியில் அரைத்து தூய நீர் விட்டு படியவிட்டு, தெளிய வைத்து, வடித்துப் பானமாய் பருகவும்.

இவ் உணவை அறிமுகம் செய்தவர்: S.சந்திரகேவன்



அன்னாசி பப்பாசி பழச்சாறு



பப்பாசிப் பானம்



செம்பரத்தம் பூ யூஸ்



கற்றாளை யூஸ்



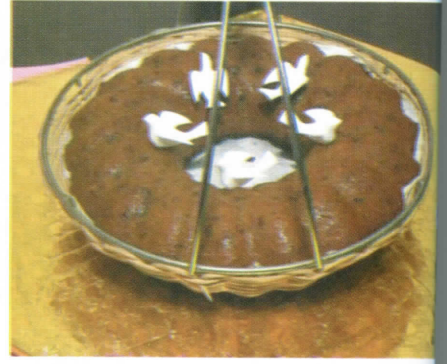
உற்சாகமுட்டி பானம்



சாரங்கி (நவரசம்)



கூட்டு பழக்கலவை சர்பத்



பழக் கேக்



நடுவர்களும் போட்டி ஏற்பாட்டாளர்களும்

குழு - 1 உறுப்பினர்கள்:

- Mr.P.அபிகரன்
- Mr.M.அச்சுதன்
- Miss.R.ஏன்ஜல் ருக்ஷா
- Miss.F.தாஹினா
- Miss.B.ஹஸ்னியா
- Mr.A.L.ஜாவித் மிஸ்பா
- Mr.R.குசுபிரகாஸ்
- Miss.V.லலிதாம்பிகா
- Mr.M.A.M.அசீம்
- Miss.P.முகுந்தினி
- Mr.T.நர்மதன்
- Mr.T.நீரோஜன்
- Miss.M.பிரியங்கா
- Miss.A.ரம்யா
- Mr.E.சாமுவேல்
- Miss.N.சன்சிகா
- Miss.S.சிறிசகானா
- Mr.T.துவாரகன்
- Miss.J.Z.இர்பானா
- Miss.J.ஹர்சிகா
- Mr.Y.M.சாதிக்கின்

Guru Printers