



अचार की एक ही फाँक छत्तीस व्यंजनों के स्वाद भुला सकती है; चटनी का नन्हा-सा चम्मच ऐसी भूख चमका सकता है कि रालें टपकने लगें; मुरब्बे का ज़रा-सा टुकड़ा डूबता हुआ दिल थाम सकता है, बशर्त कि बने हों ऐसे ढंग से, जैसे इस पुस्तक में दर्शाए गए हैं। हम जानते हैं कि आप चुपके-चुपके उंगलियाँ चाटा करेंगे।

महँगाई के दिनों में

स्वाद की ऐयाशी करनी हो तो इसे तुरन्त खरीद लीजिये।

बेरोज़गार हैं

तो भर-भर अमृतबान बेचिये; और दोनों हाथों से लूटिये।



इस सीरीज की अन्य पुस्तकें

- आधुनिक पाक कला
- आधुनिक मिष्ठान्न कला
- अचार चटनी मुरब्बे
- गर्भस्थिति प्रसव और शिशुपालन
- सुबोध मेक-अप (शृंगार कला)
- घरेलू इलाज
- आधुनिक सिलाई-कटाई



सुबोध पब्लिकेशन्स

अचार  
मुरब्बे-चटनी

मीनाक्षी सेठी

मृचोध पॉकेट बुक्स (१६८०)

Rs 35-00

---

मुचोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, अंसारी रोड, नई दिल्ली-२ /  
संस्करण : १९९२ / मुद्रक : जयमाया आफसेट, शाहदरा, दिल्ली-३२

*AACHAR MURABEY-CHATNI*  
by Minakshi Sethi

# सूची

क्रम		पृष्ठ संख्या
नियेदन	...	७
तालिका—	(१) पदार्थ बनाने के लिए सामान	१०
	(२) विशिष्ट शब्द	११
	(३) आवश्यक मसाले	१२
१	माहार सरक्षण	... १४
पहला खण्ड		
भांति-भाति के अक्षर		
२.	तेल वाले अक्षर	... १८
३.	सिरके वाले अक्षर	... ४०
४	नींबू क रस में बने अक्षर	... ४६
५	चलताऊ अक्षर	... ५४
दूसरा खण्ड		
चटनियाँ व साँस		
६	टिकाऊ चटनियाँ	... ६२
७	चलताऊ चटनियाँ	... ७५
८	साँस	... ८८
तीसरा खण्ड		
देशी मुरब्बे		
९	मुरब्बे	... ९७
चौथा खण्ड		
विदेशी मुरब्बे		
१०	जैम	... १२२
११.	जैली	... १३६
१२.	मॉर्मलेड	... १५१
परिशिष्ट	...	१५५

## हमारा अनुरोध

कुछ महिलाएं प्रायः घर पर अचार, चटनियां, मुरब्बे आदि बनाती हैं, पर सभी महिलाएं अपने हाथ से इन्हें अच्छी तरह बनाना नहीं जानती। वे या तो किसी अनुभवी महिला के हाथ से वर्ष-भर के लिए अचार आदि बनवाती है, या फिर उन्हें बाजार की शरण में जाना पड़ता है। आजकल साँस, जैम, जेली और मॉर्म-लेड आदि पदार्थों का प्रचलन हमारे देश में भी बहुत बढ़ गया है। इन्हें डबलरोटी के स्लाइसों पर लगाकर उप-योग में लिया जाता है। ये पदार्थ बाजार में बन्द शीशियों में मिलते हैं। लोगों की यह आंत धारणा बन गई है कि टिकाऊ अचार, मुरब्बे, जैम, जेली आदि घर पर अच्छी तरह नहीं बनाए जा सकते। यदि आप हमारी इस पुस्तक में दी गई विधियों को ठीक से अपनाएं तो आपको यह देखकर सुखद आश्चर्य होगा कि आपके हाथों बने वे पदार्थ अत्यन्त स्वादिष्ट ही नहीं, महीनों बल्कि वर्ष भर टिकाऊ बने रहते हैं।

पहले थोड़ी मात्रा में, ठीक विधि अपना कर पदार्थ बनाइए। कुछ कमी रह जाए तो भगली बार सुधार लीजिए। इस तरह आप सहज ही देशी-विदेशी अचार, चटनी, मुरब्बे बनाने में निपुण हो जाएंगी ;

## निवेदन

पाक-विज्ञान पर लिखी अपनी तीन पुस्तको—‘आधुनिक पाक-कला’—‘आधुनिक मिष्ठान्न कला’, ‘शरबत, स्क्वैश आइसक्रीम’—के पश्चात् इस पुस्तकमाला में मैं अपनी चौथी पुस्तक पाठको के समक्ष प्रस्तुत कर रही हूँ। इसका नाम है—‘देशी-विदेशी अचार, मुरब्बे, चटनी।’

इस पुस्तक में तेल से बने अचारों के अतिरिक्त सिरके वाले अचार, नींबू के रस में पगे अचार और चलताऊ अचार दिए गए हैं। चटनी के प्रसंग में टिकाऊ और चलताऊ, दोनों प्रकार की अनेकानेक विधियाँ दी गई हैं। देशी चटनियों के अलावा विलायती चटनी अर्थात् साँस बनाने की विधियाँ दी गई हैं। मुरब्बे के प्रकरण में देशी और विदेशी दोनों प्रकार के मुरब्बे तैयार करने के तरीके दिए गए हैं। देशी मुरब्बों अर्थात् चीनी की चाशनी में पकाए हुए साबुत फलों के मुरब्बे। अंग्रेजी मुरब्बे अर्थात् विलायती विधि से बनाए गए जैम, जैली और मॉर्मलेड आदि।

अचार, चटनी और मुरब्बे बनाने की यह कला कोई आज की नई चीज नहीं है। हमारे देश के गावों और कस्बों की बूढ़ी, कुशल महिलाएँ आम, नींबू, दालजम, गोभी आदि का अचार डालती हैं। देश-भर में भाति-भाति के अचार और मुरब्बे डालने की प्रथा है। आम लोगों की एक शिकायत प्रायः सुनने में आती है कि हमारे हाथ से बने अचार अथवा मुरब्बे अधिक समय तक टिकाऊ नहीं रहते। इसलिए प्रायः लोग थोड़ी मात्रा में चलताऊ अचार, चटनी, मुरब्बे बना लेते हैं; पर अपने घर के बूढ़े, बीमार



और कमजोर सदस्यों के लिए गाजर, सेब और गांवले आदि मुरब्बे लेने के लिए उन्हें बाजार की धारण में जाना पड़ता है। क्योंकि घर में वे जो मुरब्बे तैयार करते हैं वे इतने टिकाऊ नहीं होते। इसी प्रकार आधुनिक समाज में अंग्रेजी पद्धति के मुरब्बे — जैम, जैली और मॉर्मलेड थ्रंड टोस्ट के साथ प्रयोग में आते हैं। प्रायः इस प्रकार के पदार्थ बाजार से बोतलों में बन्द मिलते हैं और लोगों की यह धारणा बन गई है कि ये घर में सफलतापूर्वक नहीं बनाए जा सकते।

वस्तुस्थिति दरअसल कुछ ऐसी ही है। अचार हो, चटनी या साँस हो या मुरब्बा हो अथवा जैम, जैली या मॉर्मलेड हो। सभी को टिकाऊ बनाया जा सकता है। वस्तुतः आज विज्ञान ने पर्याप्त उन्नति कर ली है और फल-संरक्षण की नई तकनीक हमें ज्ञात हो गई है। आवश्यकता है—इस तकनीक को सम्भलने की और उसके अनुसार पदार्थ तैयार करने की। हमने इस पुस्तक में इस तकनीक का आवश्यकतानुसार प्रयोग किया है। मेरा विश्वास है इस पुस्तक की सहायता से कोई भी महिला घर बैठे चलताऊ ही नहीं टिकाऊ अचार, चटनी, साँस, जैम, जैली और मॉर्मलेड आदि विविध पदार्थ स्वयं बना सकती है और उसे समय-समय पर प्रयोग में ला सकती है।

इस पुस्तक में जहाँ देश के गांवों, कस्बों और शहरों में प्रचलित अचार, मुरब्बे ढालने की विधियाँ स्थान पा गई हैं, वहाँ नई वैज्ञानिक तकनीक का भी सहारा लिया गया है। विशेषकर टिकाऊ अचार, मुरब्बा, जैम, जैली आदि बनाने के प्रसंग में। इस पुस्तक में दी गई सावधानियों पर विशेष ध्यान दीजिए और अपने हाथ से ये पदार्थ तैयार कीजिए।

यदि यह पुस्तक महिलाओं को देशी-विदेशी अचार, चटनी, मुरब्बे तैयार करने में कुछ सहयोग दे सकी तो मैं अपना प्रयास धन्य समझूँगी।

जिन पाक-कला विशेषज्ञों की सम्मतियों एवं सुझावों से पुस्तक को सर्वांगपूर्ण बनाने में सहायता मिली है, मैं उन सबकी कृतज्ञ हूँ। साथ ही मैं अपने उदार पाठकों से सहयोग की कामना करती हूँ ताकि मैं इस क्षेत्र में उनके सुझावों एवं सम्मतियों को पाकर महिला समाज की और अधिक सेवा कर सकूँ।

इस पुस्तक के लेखन में श्री अमिताभ के सत्रिय सहयोग के लिए मैं अपना हार्दिक आभार प्रकट करती हूँ, जिनकी सहायता के बिना शायद ये कार्य समय पर पूरा न कर पाती।

सद्भावना सहित।

गई दिवस, १९८० ई०

मीनाक्षी सेठी

## तालिका

### (१) पदार्थ बनाने के लिए सामान

शीशी चटनी के लिए बोतल साँस के लिए	
कड़ाही, तलने के लिए स्टील की	धाकू
कड़ाही, चाशनी बनाने के लिए	छुरी
पतली, पीतल की कलईदार	कांटा
पतली, स्टील की	झंगीठी
मसंबान, कांच का	घूल्हा
मसंबान, चीनी का पेंचदार ढक्कनवाला	छलनी
घाल, कलईदार	मनमल की छलनी
गिलास, स्टील का	बम्मच, लकड़ी का
कटोरी, स्टील की	नींबू निचोड़नी
कटोरा, स्टील का	छिलबट्टा
प्लेटें, तीनों साइजों की	बोतल, जैम की
बम्मचें, तीनों साइजों की	बोतल, जैली की
कलछी, स्टील की	बोतल, माँमंलेड की
ढक्कन, छोटा-बड़ा	नमकदानी
पसटा	पौनी
मसनी	चिमटा
घोटना	ट्रे
सोटा	कद्दूकरस

## (२) विशिष्ट शब्द

देशी-विदेशी प्रचार, चटनी, मुरब्बे बनाते समय कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग में आते हैं, जिनका अर्थ अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। कुछ मुख्य शब्द ये हैं—

(१) गोदना—चाकू या काटे से किसी सब्जी या फल को घुसोना, जैसे—गाजरों को गोदना।

(२) कुचलना—किसी पदार्थ को हाथों से मसलना, जैसे—उपले सेवा को कुचलना।

(३) उबालना—किसी पदार्थ में पानी डालकर आंच पर उबाल आने तक पकाना, जैसे—भांजले उबालना।

(४) कलहारना—किसी पदार्थ में बिना घी डाले भूना, जैसे—जीरा कलहारना।

(५) घोलना—किसी पदार्थ को पानी में घोलकर एकसार करना, जैसे—चीनी घोलना।

(६) भूना—किसी पदार्थ में घी डालकर छोक लगाना, जैसे—मसाला में घी डालकर भूना।

(७) दलना—मोटा मोटा कटना जैसे इलायची दाँतों को दलना।

(८) कुतरना—किसी पदार्थ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना, जैसे—पिस्ते-बादाम को कुतरना।

(९) छानना—किसी द्रव को कपड़े में से छानना, जैसे—सन्तरे का रस छानना।

(१०) सेंकना—हल्की आंच पर चढ़ाना, जैसे—पकी चाशनी को सेंकना।

(११) पीसना—किसी पदार्थ को सिलबट्टे आदि से पीसना, जैसे—मसालों को पीसना।

(१२) घोटना—किसी पदार्थ को सिलबट्टे आदि पर बारीक बारीक पीसना, जैसे—मसालों को घोटना।

### (३) आवश्यक मसाले

(१) प्रजयायन (Tymol Seeds)—चटपटी एवं पाचक; खांसी में लाभकर; अचारों में डाली जाती है।

(२) गरममसाला (Mixed Spices)—इलायची, दालचीनी, लोंग, काला जीरा, सफेद जीरा, जावित्री आदि मसालों से मिलकर बनता है, इसमें कालीमिर्च भी डाली जा सकती है; गरममसाला व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाता है।

(३) अनारदाना (Pomegrenate Seeds)—इसका उपयोग व्यंजन को सुगन्धित बनाने के लिए किया जाता है।

(४) अमचूर (Powder of Row mango)—आमों के गूदे के टुकड़ों को सुखाकर पीसा जाता है; इसका उपयोग व्यंजन को चटपटा बनाने के लिए किया जाता है।

(५) इलायची छोटी (Cardamom)—तासीर में ठण्डी; स्वाद में चरपरी; वातनाशक होती है।

(६) इलायची बड़ी (Black Cardamom)—स्वाद में चरपरी; तासीर में गर्म होती है।

(७) जायफल (Nutmeg)—इसे सुगन्ध के लिए डाला जाता है; इसे गरममसाले में भी डाला जा सकता है।

(८) अदरक (Ginger)—तर गर्म होता है; पाचक-शक्ति को बढ़ाता है।

(९) इमली (Tamarind)—स्वाद में तेज खट्टी होती है; व्यंजन को खट्टा करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

(१०) जीरा (Cumin Seeds)—स्वाद एवं सुगन्ध को बढ़ाता है, गरममसाले में डाला जाता है। यह दो प्रकार का होता है—(१) काला जीरा और (२) सफेद जीरा।

(११) दालचीनी (Cinnamon)—तासीर में गर्म; गरममसाले में डाली जाती है।

(१२) धनिम मूला (Corriander Seeds)—पाचक होता

है, स्वाद में चरपरा होता है ।

(१३) नमक, सफेद (Salt)—गर्म एवं पाचक होता है, इसके बिना हम रसोई के स्वाद की बल्पता तब नहीं कर सकते ।

(१४) नमक, कासा (Black Salt)—यह सफेद नमक से तेज होता है सुपाच्य होता है ।

(१५) साल मिर्च (Chilli)—तासीर में गर्म, यह चरपरी होती है ।

(१६) काली मिर्च (Black Pepper)—स्वाद में तीखी और चरपरी, गले को साफ करती है ।

(१७) मेथी (Fenugreek)—सुगन्धित होती है, भ्रूचारी में डाली जाती है ।

(१८) राई (Mustard Seeds)—इसका उपयोग विविध प्रकार के भ्रूचार बनाने में किया जाता है ।

(१९) पोदीना (Mint)—इसकी चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है, स्वाद में बहुत तेज होता है ।

(२०) प्याज (Onion)—इसका भ्रूचार एवं चटनी बनाई जाती है ।

(२१) लहसुन (Garlic)—यह स्वाद में तीखा, तीव्र गन्ध होती है, बवासीर एवं कफ में लाभकारी होता है ।

(२२) हल्दी (Turmeric)—पाचक होती है, यह पीछा दूर करती है ।

(२३) ह्रींग (Asafoetida)—लहसुन से बहुत तीव्र होता है, यह अत्यन्त सुपाच्य होती है ।

(२४) सोंफ—यह रोचक एवं पाचक होता है पित्त को शांत करता है ।

(२५) गुड़ (Unrefined Cane sugar)—यह चीनी से अधिक पक्का है, चीनी के स्थान पर प्रयोग किया जाता है ।

## अध्याय १

### आहार-संरक्षण

हमारा देश बड़ा विशाल है। यद्यपि यह देश कृषि-प्रधान है और आजकल हम नई वैज्ञानिक तकनीक भी अपना रहे हैं तो भी हमारे सामने बीच-बीच में खाद्य की कमी एक समस्या बनकर खड़ी हो जाती है। कारण आप जानती हैं। हमारे देश के लोग इतने पढ़े-लिखे और सुशिक्षित नहीं हैं कि वे खाद्य-संरक्षण का महत्व समझ सकें। हम जितना भ्रन्न खाते हैं उससे अधिक हमारा खाद्य सड़ जाता है। कुछ खेती में ही, कुछ भ्रन्न पकाने में और कुछ पकाने के बाद। ऐसी स्थिति में हमें खाद्य-संरक्षण के उपायों को भली-भाँति समझ लेना चाहिए।

हम खाद्य-संरक्षण की चर्चा करें, इससे पहले हमें यह जान लेना जरूरी है कि हमारा आहार क्यों खराब हो जाता है।

आहार सड़ने के प्रमुख कारण ये हैं—(१) लमीर, (२) फफूदी, और (३) बंशटीरिया।

(१) लमीर—यह एक तरह के अत्यन्त छोटे कीटाणु होते हैं जो चीनी पर प्रतिप्रिया करके कार्बन-डाइऑक्साइड और एल्कोहल बनाते हैं। ये कीटाणु स्टार्च से भी रासायनिक प्रतिप्रिया करते हैं जिसके कारण अचार और मुरब्बे खराब हो जाते हैं।

(२) फफूदी—ये भी एक तरह के बारीक कीटाणु हैं जो नमी के कारण आहार को नष्ट कर देते हैं। नमी के कारण आद्य-पदार्थ पर फफूदी जमने लगती है तो वह सड़ने लगता है। उसके रंग और स्वाद में भी अंतर पड़ जाता है। यह फफूदी अधिक मात्रा में पड़

जाए तो पदार्थ का संपूर्ण रूप से नाश कर देती है।

(३) बंक्टीरिया—ये भी एक तरह के बहुत छोटे कीटाणु होते हैं जो आहार को नष्ट कर देते हैं। इनके अर्धों की संख्या हजारों तक जा पहुंचती है। ये आहार को मात्र नष्ट नहीं करते, उसे विषमय भी बना देते हैं।

बंक्टीरिया के कीटाणु लमीर और फफूदी के कीटाणुओं से अधिक हानिकारक होते हैं।

आहार को बचाने के उपाय—आहार व. सड़ने से अनेक उपायों से बचाया जा सकता है—(१) आहार को सुखा कर, (२) आहार को फ्रिज या अन्य ठंड़ी जगह पर रखकर, (३) आहार को वायु से दूर रखकर या डिब्बा बंद करके, (४) आहार को घुमा दिलाकर, (५) कीटाणुनाशक पदार्थों का प्रयोग करके, और (६) रासायनिक पदार्थों का प्रयोग करके।

पहल चार प्रकार का इस्तेमाल करना तो अनुभवी महिलाएं जानती ही हैं। वे आवश्यकतानुसार इन उपायों का उपयोग करती हैं। यहाँ हमारा संबंध फल-सब्जियों से है। एक मौसम में फल और सब्जियाँ अत्यधिक मात्रा में होती हैं तो एक समय ऐसा भी आता है जब उनके दर्शन भी दुर्लभ हो जाते हैं। महिलाएं उनका समाधान अचार, मुरब्बा, जैम, जैली और मॉमंलेड आदि बनाकर पूरा कर लेती हैं। आप जानती हैं कि अचार, मुरब्बा आदि खराब क्यों नहीं होते। इसका कारण यह है कि कीटाणुनाशक पदार्थ उन्हें नष्ट होने से बचाते हैं। कुछ कीटाणुनाशक पदार्थ हैं—सिरका, तेल, मसाले, चीनी आदि।

इसी प्रकार जैम, जैली और मॉमंलेड रासायनिक पदार्थों के प्रयोग के कारण टिकाऊ बनाए जा सकते हैं। इसमें मेटावाइड सल्फाइड, सल्फरडाइड, प्राक्साइड, सोडियम बेन्जोएट आदि कुछ रासायनिक पदार्थ डाले जाते हैं। जो फलों और सब्जियों को नष्ट होने से बचाए रखते हैं। किन्तु एक बात का ध्यान अवश्य रहना



चाहिए और वह यह कि ऐसे रासायनिक पदार्थों का प्रयोग अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए; क्योंकि अधिक मात्रा में होने से ये हानिकारक भी हो सकते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि अचार, मुरब्बा, चटनी, साँस, जैम, जैली और मॉम्लेड बनाने के प्रसंग में आहार-संरक्षक कीटाणुनाशक पदार्थों एवं रासायनिक पदार्थों का बड़ा महत्त्व है। इसलिए अचार, मुरब्बे आदि बनाने की विधियाँ देते समय हम यथास्थान इनका उल्लेख करेंगे।

## पहला खंड

### १. भांति-भाति के अचार

अचार एक महत्वपूर्ण पाचक पदार्थ है, जिसे भोजन के साथ ग्रहण किया जाता है। अचार हमारे भोजन को स्वादिष्ट तो बनाता ही है, हमारे पाचक रस को भी उत्तेजित करता है।

अचार दो प्रकार के होते हैं—देशी और विदेशी। विदेशों में सिरके के अचारों का रिवाज है। देशी अचार बहुधा तेल से बनाए जाते हैं अथवा तेल के साथ-साथ उसमें सिरके का भी प्रयोग किया जाता है। अचार में मूल पदार्थ हैं—कच्ची सब्जियाँ, कच्चे फल आदि। इसमें रासायनिक पदार्थ डालने की प्रायः आवश्यकता नहीं पड़ती। इसका संरक्षण मुख्य रूप से इन पदार्थों द्वारा किया जाता है—(१) नमक, (२) तेल, (३) सिरका, (४) मसाले।

(१) नमक—यह मूल पदार्थ फल या सब्जी में से पानी निकालता है। मूल पदार्थ में पाए जाने वाले जीवाणुओं की वृद्धि को रोकता है। इसी से मूल पदार्थ नर्म होकर गल जाता है।

(२) तेल—यह मूल पदार्थ का संरक्षण तो करता ही है, अचार की रंगत को भी बनाए रखता है।

(३) सिरका—यह अम्ल की मात्रा बढ़ा देता है जिससे मूल-पदार्थ को नष्ट होने से बचाता है। इसका स्वाद तीखा, खट्टा होता है।

(४) मसाले—अचार में अनेक मसाले डाले जाते हैं—मेथरे, जीरा, अजवायन, हींग, धनिया, तोंग, इलायची, हल्दी आदि। इन

मसालों से मूल पदार्थ का पर्याप्त मात्रा में संरक्षण होता है। इनसे अचार में रंगत तो बनती ही है। स्वाद और सुगन्धि बनाए रखने में भी ये बड़े सहायक सिद्ध होते हैं।

अचार बनाते समय इन बातों पर ध्यान देना चाहिए—

(१) जिन सब्जियों या फलों का अचार बनाना है वे ताजे होने चाहिए।

(२) फल या सब्जियों को सबसे पहले धो-पोंछकर सुखा लेना चाहिए। फिर काटना चाहिए।

(३) अचार बनाने के लिए मूल पदार्थ—फल या सब्जी को अधिक नहीं उबालना चाहिए।

(४) अचार बनाते समय मसाले निर्देश के अनुसार बाद में ही डालने चाहिए।

(५) अचार तैयार हो जाने पर अन्य तैयार किए हुए पदार्थ—मुरब्बा, जैम, जैली आदि की भांति कीटाणुरहित, सूखे, शुष्क मुंह-वाले भत्तबानों में डालना चाहिए ताकि नमी उस पर प्रभाव न डाल सके।

कुछ लोग अचारों के बड़े प्रशंसक होते हैं। कुछ लोग उनकी भत्तबाना करते हैं। पर मुझे दोनों प्रकार के लोगों के बारे में कुछ नहीं कहना है। मैं तो इतना ही कह सकती हूँ कि अचार भोजन को पचाने में बड़ा सहायक सिद्ध होता है। यह भोजन में हमारी शक्ति को बढ़ाता है। हाँ, यह जरूर है कि अचार, चटनी आदि को आहार के साथ थोड़ी मात्रा में ही लेना चाहिए। अथवा आगे तेल वाले अचार बनाने की विधियाँ दी जा रही हैं।

## २. तेल वाले अचार

### १. आंवले का अचार

सामग्री :

२ किलो आंवले; २० ग्राम सोंग; १०० ग्राम राई;

५० ग्राम सफ़ेद जीरा, ५०० मि० लि० तेल, ५० ग्राम काला जीरा, ६० ग्राम लाल भिचं, ४० ग्राम इलायची (बड़ी), ५० ग्राम सोफ, १०० ग्राम नमक, १०० ग्राम घनिया ।

विधि—(१) भावले उबालिए । गल जाने पर उतार लीजिए । (२) फिर लोण, राई, सफ़ेद जीरा, काला जीरा, लाल भिचं, बड़ी इलायची, सोफ, नमक और तेल में भावले के साथ यह सारा मसाला डाल दें । तीन चार दिनों तक यह खाने योग्य बन जाएगा । बस, भ्रूचर तैयार है ।

## २ आम का भ्रूचर

सामग्री

५ किलो सख्त गुठली वाला आम, १०० ग्राम पिसी राई, १५० ग्राम सोंफ, ५०० ग्राम नमक, २०० ग्राम हल्दी, १५० ग्राम (पिसी) लाल भिचं, थोड़ी सी पीली साबुत सरसो, १५ ग्राम लाल गोल साबुत भिचं हींग थोड़ी-सी, १५० ग्राम मेथी (भुनी), २५ ग्राम जीरा, १ लिटर सरसो का तेल ।

विधि—(१) साबुत आम को धोकर, कपड़े से पोंछकर अच्छी तरह सुखा लीजिए । अब आम को फाँको में काटकर उसकी गुठलिया निकाल लीजिए । (२) अब बड़े घान में सरसो का तेल व सारा मसाला डालकर उसमें कटे आम की फाँके डालकर अच्छी तरह से दोनों हाथों से मसल लीजिए । (३) अब इस मिश्रण को स्टील या एल्यूमीनियम के बर्तन में ढक्कन से ढककर रख दीजिए । (४) अब तवे पर दो जलते भ्रूचरे रखकर उसमें चूटकी भर राई रखकर, तवे पर मर्तबान को उल्टा दीजिए । (५) हींग से मर्तबान सुगन्धित हो जाएगा । अब तीसरे दिन सुगन्धित मर्तबान में मसाले सहित आम की फाँके डालकर भर दीजिए । चौथे दिन इस मर्तबान

को घूप में रखें। घाठ-दस दिनों के बाद भ्रचार में इच्छानुसार तेल दीजिए।

भ्राम का स्वादिष्ट भ्रचार तैयार है।

### ३. भ्राम का भ्रचार (कांगड़ी विधि)

सामग्री :

५ किलो भ्राम; ५०० ग्राम नमक; १०० ग्राम राई;  
- १०० ग्राम भ्रजवायन; १०० ग्राम मेघरे; १०० ग्राम  
सोंफ; हल्दी, मिर्च स्वाद के अनुसार; ५०० मि० लि०  
तेल।

विधि—(१) भ्रामों को धो लीजिए और सुखाकर छोटी-छोटी फांकों में काट लीजिए। इनकी गुठलियां निकाल दीजिए। (२) टुकड़ों में नमक (१०० ग्राम) मिलाकर दो दिन किसी मर्तबान में ढककर रख दीजिए। (३) तीसरे दिन फांकों को निकालकर घूप में अच्छी तरह सुखा लीजिए ताकि फांकों में पानी न रह जाए। (४) भ्रब सोंफ, मेघरे, राई व भ्रजवायन को बारीक-बारीक कूट लीजिए। (५) भ्रब सारे मसाले इकट्ठे कीजिए। फिर एक खुले बर्तन (पाल) में सभी मसाले और सरसो का तेल मालकर अच्छी तरह से हाथ से मसल लीजिए। (६) भ्रब इस मिश्रण में भ्राम की फांके मालकर अच्छी तरह मसलिए जिससे सारा मसाला फांकों में मिल जाए। भ्रब एक साफ व खुले मर्तबान में ढालकर ढक्कन बन्द करके दो-तीन दिन घूप में रखिए।

भ्रचार तैयार है। यह खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है।

### ४. भ्राम और कटहल का भ्रचार

सामग्री :

भाया किलो भ्राम (पकी गुठली वाले); १ किलो कटहल;  
५० ग्राम सोंफ (मुने पिसे); ५० ग्राम मेघरे (मुने,  
पिसे); २५ ग्राम राई (पिछी); १०० ग्राम तिल का

तेल, १०० ग्राम नमक, २५ ग्राम कलौजी, २५ ग्राम हल्दी, ५० ग्राम लाल मिर्च, हींग थोड़ी-सी, १०० मि० लि० सरसो का तेल ।

विधि—(१) हाथ पर थोड़ा-सा तेल लगाकर कटहल को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए । कटहल से आधा भाग धाम के छिले टुकड़े लीजिए और उसकी गुठलियां निकाल लीजिए । (२) अब कटहल के टुकड़ों को थोड़ा सा भाप में पका लीजिए । फिर तिल के तेल को गर्म करके ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । अब एक बड़े बर्तन या घाल में सरसो का तेल, ठण्डा तिल का तेल और सारे मसाले, कटहल के टुकड़े, धाम के छिले टुकड़े आदि डालकर हाथों से अच्छी तरह मसल लीजिए और एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए । अब अचार के बीच में आधी उगली ऊपर तेल डाल दीजिए ।

धाम और कटहल का अचार तैयार है ।

## ५ धाम का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम काबुली चने, २ किलो पकी गुठली वाले धाम, ५० ग्राम पिछी राई, १०० ग्राम सोफ, १०० ग्राम मेथरे (भूनकर बूटे हुए), २०० ग्राम नमक, ७५ ग्राम हल्दी, ५० ग्राम लाल मिर्च, थोड़ी-सी कलौजी, हींग थोड़ी-सी, ४०० मि० लि० सरसो का तेल ।

विधि—(१) धाम को छीलकर उसकी गुठली निकाल लें और धाम के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें । अब उसमें नमक व हल्दी मिला दें । (२) फिर काबुली चना साफ करके सूखा ही मिला दें । इस मिश्रण को रात भर ढक्कर रखें । (३) अगले दिन काबुली चना फून जाएगा । (४) अब राई, लाल मिर्च, सोफ, मेथरे, हींग आदि को मिलाकर धाम के टुकड़ों और काबुली चने में राई वाले तेल में

झञ्झी तरह मिलाकर भर दें। ध्यान रहे, मर्तबान में ऊपर तक तेल रहे।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

### ६. आम का भरवां अचार

सामग्री :

२ किलो छोटे व पकी गुठली वाले आम; १०० ग्राम सोंफ भुने-कुटे; १०० ग्राम मेथी नूनी-कुटी; ७५ ग्राम पिसी हल्दी; थोड़ी-सी हींग; २५० ग्राम नमक; ५० ग्राम पिसी लाल मिर्च; २५ ग्राम सूखा धनिया; ५०० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) आम के भरवां अचार के लिए छोटे-छोटे व पकी गुठलीवाले आम लीजिए। आम को धोकर कपड़े से झञ्झी तरह से पोंछ लीजिए। (२) अब आमों को इस प्रकार चार फांकों में काटें कि चारों फांकों नीचे से जुड़ी रहें। (३) अब धातू या छुरी की सहायता से आम की गुठली निकाल लीजिए। फिर आमों में नमक, हल्दी लगाकर १६ घंटे के लिए रख दीजिए। तत्पश्चात् आम पानी छोड़ देंगे। पानी में से आम निकाल लें। अब आम की फांकों में मसाला भरें। (४) अब एक साफ मर्तबान में भरवां आम डाल दीजिए और ऊपर से तेल डाल दीजिए। तीन-चार दिन घृष में रखिए और एक-दो बार अचार को बड़े बर्तन में निकालकर हिला-कर मर्तबान में डाल दीजिए।

बस, भरवां अचार तैयार है।

### ७. आम का सूखा अचार

सामग्री :

३ किलो कच्चे आम; १७५ ग्राम पिसी राई; १७५ ग्राम सोंफ; १५० ग्राम हरड़; ३५ ग्राम कलौजी; थोड़ी-सी हींग; हल्दी, मिर्च, गरममसाला अंदाजे से; ७५० मि०

लि० सरसो का तेल; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आमो को रात में भिगोकर रखें। (२) तत्पश्चात् लम्बाई में चार-चार फाकें इस तरह कीजिए कि चारों फाकें जुड़ी रहें। (३) फिर आमो की गुठलियाँ निपटाई लीजिए। धब कड़ाही में लगभग ५० ग्राम तेल डालकर हींग भून-लीजिए और बारीक पीस लीजिए। (४) फिर हींग में मसाले मिलाकर तेल में सान लीजिए। साथ ही आमो में मसाला भरकर बाकी बचा तेल छोड़ दीजिए। धब इसे मर्तबान में भरकर रखिए।

लीजिए, सूखा अचार तैयार है।

### ८. आम का मीठा अचार

सामग्री :

२ किलो कच्चे आम; १ किलो चीनी; जीरा, लाल-मिर्च, गरममसाला, नमक इच्छानुसार; ४ मोटी इलायची के दाने; १०० मि० लि० सरसो का तेल।

विधि—(१) कच्चे आमो को साबुत हीं घोंकर धूप में सुखा लीजिए और कपड़े से पोछ लीजिए। (२) धब आमो को छीलकर उसकी फाकें काट लीजिए। फिर कटी हुई फाकों को धूप में सुखा लीजिए। (३) इसके बाद एक बड़े थाल में चीनी, नमक, मिर्च, जीरा, गरममसाला तथा इलायची के दाने डालकर सूखी हुई फाकों पर सरसो का तेल डाल दीजिए और हाथों से अच्छी तरह मसल लीजिए। (४) धब एक साफ मर्तबान में अचार डाल दीजिए। तीन-चार दिन धूप लगाइए।

आम का मीठा अचार तैयार है।

### ९. आलू का अचार

सामग्री :

१ किलो बड़े आलू; १५ ग्राम लाल मिर्च; २५ ग्राम राई; ५ ग्राम हल्दी पाउडर; थोड़ी-सी हींग; सरसो का



तेल आवश्यकता के अनुसार; २५ ग्राम नमक ।

विधि—(१) धालुओं को उबालकर छिलके उतार लीजिए । फिर इनके टुकड़े कर लीजिए । (२) अब सभी मसालों को मिला लीजिए । साथ ही मसाले के मिश्रण को पीसकर धालुओं पर छिड़क दीजिए । (३) फिर दो दिन तक धालुओं को धूप में रखकर सुखाइए । (४) तलाइयाँ टुकड़ों पर सरसों का तेल छोड़ दीजिए ।

धालू का स्वादिष्ट तथा चटपटा भ्रचार तैयार है । यदि आप इसे और अधिक चटपटा बनाना चाहें तो इसमें भ्रमचूर डाल दीजिए ।

### १०. धालू, मटर तथा बन्दगोभी का भ्रचार

सामग्री :

भाधा किलो मटर; १ किलो बन्दगोभी; २५० ग्राम पुराने धालू; १०० ग्राम राई (पिसी); २० ग्राम लाल-मिर्च; १० ग्राम मेथीदाना (भुना); चौथाई कप सिरका; ५ ग्राम सोंफ; २० ग्राम हल्दी (पिसी); १०० मि० लि० सरसों का तेल; ३० ग्राम नमक; इच्छानुसार हींग ।

विधि—(१) बन्दगोभी बारीक काटकर हल्की भाग पर पका लें । जब गल जाएं तो उतार लें । (२) धालू तथा मटर को थोड़ा उबाल लें । मामूली गले हुए धालू छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें । (३) अब मटर के दाने निकाल लें । फिर तीनों सब्जियाँ एक कपड़े में डालकर धूप में रख दीजिए जिससे उसका पानी सूख जाए । फिर सिरका, तेल आदि डालकर खूब हिलाएं और खुले व साफ मर्तबान में डालकर धूप लगवाएं । जब सब्जियाँ अच्छी तरह से गल जाएं तब खाने के प्रयोग में लाएं ।

इस प्रकार धालू, मटर तथा बन्दगोभी का भ्रचार तैयार है ।

## ११ कटहल का अचार

सामग्री

२ किलो कटहल, २०० ग्राम साफ, १०० ग्राम लाल-मिर्च (पिसी), २०० ग्राम मेथरे (मुने पिसे), २०० ग्राम राई, नमक स्वाद के अनुसार, कलौजी भदाजे से, डेढ़ लिटर सरसो का तेल।

विधि—पहले हाथ और चाबू पर थोड़ा घी लगाकर चिकना कर लाजिए। अब कटहल का छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए और पानी में कटहल के टुकड़ों को डालकर हल्का उबाल लीजिए। फिर उबले कटहल के टुकड़ों को धूप में डालकर थोड़ा सुखा लीजिए ताकि पानी न रह जाए। अब टुकड़ा पर सारा मसाला व सरसो का तेल डालकर हाथ से अच्छी तरह मसलिये और मर्तबान में डालकर थोड़े दिन धूप में रखिए। एक सप्ताह तक इस अचार को धूप लगवाती रहिए।

यस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

## १२ करेले का अचार (शाही विधि)

सामग्री

१ किलो करेले, १०-१० ग्राम अजवायन, काला नमक, जीरा, लोण, काला जीरा, थोड़ी-सी हींग, शीतल चीनी, इलायची, जावित्री, ५ ग्राम जवाखार, पौदीना, सरसा का तेल, घनिया, भाँवना, मेथी मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) करेलों को छील लीजिए और उनका पेट चीरकर सभी मसालों को पीसकर भर दीजिए। कुछ देर तक धूप में रखें। (२) अब सरसा का तेल डालकर खुली हवा में रख दें। एक सप्ताह बाद उपयोग कर सकते हैं।

यस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

## १३. गाजर, मूली, गोभी का अचार

सामग्री :

७५० ग्राम गाजर; ७५० ग्राम मूली; १ किलो गोभी;  
१०० ग्राम राई; १०० मि० लि० सरसों का तेल;  
२५ ग्राम सहगुन; साल मिर्च, नमक, हल्दी स्वाद के  
अनुसार ।

विधि—(१) गाजर, मूली को छीलकर, लम्बा-लम्बा काट  
लीजिए । गोभी के गोल टुकड़े काट लीजिए । (२) अब एक खुले  
बर्तन में पानी को उबाल लीजिए । जब अच्छी तरह से उबल जाए  
तो उतार कर उसमें कटे गाजर, मूली, गोभी आदि के टुकड़े  
डालकर ढक्कन बन्द करके ५-७ मिनट पकाइए । (३) ५-७ मिनट  
के बाद पानी में से उबले हुए टुकड़े निकाल लीजिए । अब उबले  
टुकड़ों को छेद वाली टोकरी में डाल दीजिए ताकि पानी निकल  
जाए । (४) जब टुकड़े ठण्डे हो जाएं तो इसमें राई, हल्दी, मिर्च,  
नमक, सहगुन आदि को पीसकर तेल में डाल दीजिए और अच्छी  
तरह हिलाकर अब बीजों को मिला दीजिए । (५) अब एक साफ  
और सूखे मर्तबान में इस मिश्रण को डालकर ढंकर रख दीजिए ।  
२-३ दिन घूप लगाइए और इसके बाद अचार का खाने में प्रयोग  
कर सकती हैं ।

गाजर, मूली, गोभी का खट्टा व स्वादिष्ट अचार तैयार है ।

## १४. गलगल का अचार

सामग्री :

१ किलो गलगल; २५० ग्राम अदरक; १०० ग्राम  
साबुत लाल मिर्च; ५० ग्राम लाल मिर्च पिली;  
इच्छानुसार हल्दी; ३५० ग्राम नमक; इतना तेल डालें  
की अचार डूब जाए ।

विधि—(१) गलगलों के चार-चार टुकड़े करके नमक

डालकर किसी स्वच्छ तथा जन्तुरहित मर्तबान में भरकर ३-४ दिन धूप में रख दें। (२) छिलके का रंग बदल जाने पर उसमें मिर्च तथा हल्दी डाल दें तथा अदरक को छीलकर लम्बे-लम्बे टुकड़े करके, तेल डालकर सारे मिश्रण को धूप में रख दीजिए। (३) तेल में सारा अचार डूब जाना चाहिए।

बस, अचार तैयार है।

## १५ गाजर का राई वाला अचार

सामग्री

२ किलो गाजरें, ७५ ग्राम राई, १०० मि० लि० सरसो का तेल, अमदाजे से हल्दी, नमक, लाल मिर्च (पिसी)।

विधि—(१) गाजरों को छीलकर, लम्बे लम्बे टुकड़े काट लीजिए। अब इन टुकड़ों को धोकर धूप में थोड़ा सुखा लीजिए। (२) फिर एक कलईदार बर्तन में सारे मसाले, सरसो का तेल व गाजरों के टुकड़े डालकर हाथ से अच्छी तरह मसल कर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। थोड़े दिन धूप में रखें।

अचार तैयार है।

## १६. गोभी का अचार

सामग्री

५ किलो गोभी, १५० ग्राम अदरक, १० दाने मोटी इलायची, ३० ग्राम जीरा, ३० ग्राम लोण, १५ ग्राम दालचीनी, १५० ग्राम पिसी लाल मिर्च, १५० ग्राम प्याज, १५० ग्राम राई, ३०० ग्राम नमक, ६०० ग्राम सरसो का तेल, ६०० ग्राम सिरका।

विधि—(१) गोभी को छीलकर उसने टुकड़े कर लीजिए। इनको अच्छी तरह से धोकर थोड़ी देर के लिए धूप में सुखा लीजिए ताकि टुकड़ों में पानी न रह जाए। (२) अब सभी मसालों

को पीस लीजिए। घबरकय व्याज को छीलकर पीस लीजिए। अब इन दोनों को मिला लीजिए। (३) कड़ाही में तेल गरम होने के लिए रगिए। जब तेल में से धुआं उठने लगे तो उसमें पिसा मसालों का मिश्रण डालकर अच्छी तरह से भून लीजिए। (४) जब मसाला ताल रंग का हो जाए तो इसमें कटे गोभी के टुकड़े डालकर अच्छी तरह से हिलाकर भून लीजिए। जब गोभी के टुकड़े थोड़े गल जाएं तो भाग से उतार लीजिए। मिश्रण के ठण्डे हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए और थोड़े दिन इसे घूप पर रसिए। जब भचार में सट्टास भाने लगे तो इसमें सिरका मिलाकर तीन-चार दिन घूप पर रसिए।

गोभी का स्वादिष्ट व सट्टा भचार तैयार है। यदि भाप इस भचार को भीठा बनाना चाहते हैं तो भाप इसमें सिरके के साथ चीनी डाल सकती हैं।

### १७. घिये का भचार

सामग्री :

२०० ग्राम घिया पत्ती व सहस्र छिलके वाली; १ चम्मच राई पिसी; थोड़ा-सा जीरा; ३ बड़े चम्मच तेल; स्वाद के अनुसार लाल मिर्च, पिसी सोंफ, घनिया, हल्दी, हींग व नमक।

विधि—(१) पके हुए घिये को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। इन टुकड़ों को धोकर उबाल लीजिए। जब उबल जाएं तो उबले टुकड़े पानी में से निकाल लीजिए। (२) अब कड़ाही में तेल गरम करके हींग, राई, जीरा, हल्दी, लाल मिर्च, पिसी सोंफ, घनिया, नमक, उबले घिये के टुकड़े आदि डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (३) थोड़ी देर के बाद कड़ाही भाग से उतार लीजिए और थोड़ा ठण्डा होने पर एक साफ मर्तबान में भचार को डाल दीजिए। भचार खाने के साथ परोसिए। इस भचार को भाप ५-६ दिन तक रख सकती हैं। बीच-बीच में घूप लगवाती रहें।

## १८ जिमीकन्द का अचार

सामग्री

५०० ग्राम जिमीकन्द, १२५ ग्राम नीबू का रस,  
१० ग्राम लाल मिर्च, ५-६ ग्राम राई (पिसी), थोड़ी  
सी हींग, हल्दी, नमक स्वाद के अनुसार, सरसो का  
तेल आवश्यकता के अनुसार ।

विधि—(१) जिमीकन्द को तरकारी की तरह पका लीजिए ।  
(२) सभी मसालों को मिलाकर ऊपर से नीबू का रस छोड़  
दीजिए । (३) फिर तैयार चटनी को जिमीकन्द के टुकड़ों के  
ऊपर डाल दीजिए । (४) अब मिश्रण को एकसार कर लीजिए ।  
एक दिन तक मिश्रण को धूप में रखकर सुखाए और सरसों का तेल  
डालकर उपयोग में लाए ।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है ।

## १९ नीबू का अचार

सामग्री

१ किलो नीबू, २०० ग्राम नमक, १०० ग्राम हल्दी,  
५ ग्राम हींग (पिसी हुई), २० ग्राम राई (पिसी),  
२० ग्राम मेथीदाना (पिसा हुआ) १५० मि० लि०  
सरसो का तेल, इच्छानुसार लाल मिर्च ।

विधि—(१) नीबू को काटकर बीज निकाल लें । (२) फिर  
नमक, पिसी हल्दी तथा पिसी हींग का मिश्रण बनाकर धूप में  
रखिए । जब तक कि नीबू गमन न जाए । तो फिर उसमें पिसी हुई  
राई, पिसा हुआ मेथीदाना तथा लाल मिर्च डाल दीजिए । फिर तीन  
दिन धूप लगवाने के बाद मिश्रण में सरसो का तेल भी मिला दें ।

इस प्रकार नीबू का अचार तैयार है ।

## २०. नींबू का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

१ किलो नींबू; २५० मि० लि० सरसों का तेल;  
२२५ ग्राम नमक; ३० ग्राम लाल मिर्च; २० ग्राम मेथी  
पाउडर; २५ ग्राम हल्दी; थोड़ी-सी हींग ।

विधि—नींबुओं को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें । फिर तेल  
गर्म करके उसमें हींग मिला दें । गर्म तेल को कटे हुए नींबुओं पर  
ढाल दें तथा सब मसाले भी मिला दें । फिर अचार को जार में  
भरकर घूप में रख दें ।

स्वादिष्ट अचार तैयार है ।

## २१. नींबू का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री :

१ किलो नींबू; २५० मि० लि० सरसों का तेल; २०० से  
२५० ग्राम नमक; २५ ग्राम हल्दी; ३० ग्राम लाल-  
मिर्च; २५ ग्राम मेथी पाउडर; थोड़ी-सी हींग ।

विधि—(१) नींबुओं को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए ।  
(२) तेल खूब गरम कर लीजिए और इसमें हींग ढाल दीजिए ।  
(३) गरम तेल को कटे हुए नींबुओं पर ढाल दीजिए और सभी  
मसाले मिला दीजिए । (४) मर्तबान में भर दीजिए और थोड़े दिन  
सक घूप में रखिए ।

लीजिए, अचार तैयार है ।

## २२. बांस का अचार

सामग्री :

१ किलो कच्चा बांस; नमक स्वाद के अनुसार; ७५ ग्राम  
रई; लाल मिर्च, धनिया, सोंफ, हल्दी मन्दाजे से;  
१०० मि० लि० तेल ।

विधि—(१) कच्चे बाँस के छोटे-छोटे गोल टुकड़े कर लीजिए । उन्हें अच्छी तरह पानी से धोकर एक बर्तन में डाल दीजिए । (२) नमक, मिर्च, हल्दी, राई, सोंफ, घनियाँ की बारीक पीस कर, कटे हुए बाँस के टुकड़े में मिला दीजिए । ऊपर से तेल डालकर सारी सामग्री में हिलाइए । (३) चार दिन तक घूप में रखिए । इसके बाद भोजन के साथ परोस सकती हैं ।

### २३. बेर का अचार

सामग्री :

१ किलो बेर (खट्टे व मीठे), ५० ग्राम पिसी राई,  
५० ग्राम सोंफ, घनिया, नमक, लाल मिर्च, हल्दी  
अन्दाजे से, सरसो का तेल आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) अच्छे बेर लेकर उसकी ऊपर की ढण्डी उतार-  
कर अच्छी तरह पानी से धो लीजिए और कपड़े से पोछ लीजिए । (२) अब एक खुले बर्तन में पिसी हुई राई, सोंफ घनिया, हल्दी,  
लाल मिर्च व सरसो का तेल डालकर हाथों से अच्छी तरह मसल  
लीजिए । (३) फिर इसमें बेर डालकर हाथों से अच्छी तरह  
मसलिए और मर्तबान में डालकर रख दीजिए । दो तीन दिन बाद  
हिला दीजिए ।

अचार तैयार है । अगर इसे प्रायः उमदा देर तक रखना चाहते  
हैं तो इतना तेल डालें कि बेर तेल में अच्छी तरह डूबे रहें ।

### २४. बंगन का अचार

सामग्री :

१ किलो काले-बड़े बंगन, १०० ग्राम लहसुन, १२५ ग्राम  
अदरक, १२५ ग्राम राई, धाधा प्यासा सरसों का तेल  
गरम, २० ग्राम मेथीदाना मुना. इच्छानुसार साल  
बदामीरी मिर्च ।



विधि—(१) इस प्रकार का अचार बनाने के लिए बंगन बीज रहित होने चाहिए। बंगन को घीमी भाँव पर भून लीजिए। (२) फिर उसका छिलका उतारकर उसे अच्छी तरह मष लीजिए। (३) इसके बाद लहसुन और अदरक को छील कर छोटा-छोटा काट लीजिए। (४) अब राई और मेथीदाने को मिलाकर कूट लीजिए। (५) फिर सारा मिश्रण मिलाकर मथे हुए बंगन में डाल दीजिए। (६) तत्पश्चात् मिश्रण को भाँव पर बढ़ाकर चलाती रहिए। (७) पन्द्रह मिनट बाद मिश्रण को भाँव पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (८) अब मिश्रण को मर्तबान में भरकर तेल डाल दीजिए। तीन-चार दिन तक धूप लगवाती रहिए।

बस, अचार तैयार है।

### २५. मेथीदाने का अचार

सामग्री :

२०० ग्राम मेथी; ७५ मि० लि० सिरका; ४० ग्राम गुड़; १५ ग्राम राई (पिसी); ३ हरी मिर्च; थोड़ा-सा भूखा घनिया; ७५ मि० लि० सरसों का तेल; नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मेथी को दो बार पानी में धो लीजिए। फिर रात को पानी में भिगो कर रख दीजिए। याद रहे, मेथी को काँच के बर्तन में ही रखें। (२) अब कड़ाही में तेल डालकर मेथी को हल्की भाँव पर चढ़ा दें। (३) फिर उसमें मिर्च तथा राई को मिलाकर कुछ देर तक चलाती रहिए। (४) तत्पश्चात् मेथी में सिरके तथा गुड़ का घोल मिला दीजिए। फिर एक सप्ताह तक धूप तथा घोंस में मिश्रण वाले मर्तबान में रखें।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

## २६ शलजम का मीठा अचार

सामग्री

ढाई किलो शलजम (कट हुए टुकड़े), १५० ग्राम गुड,  
६० ग्राम छुहारा, २५० ग्राम प्याज, ६० ग्राम अदरक,  
३० ग्राम लहसुन १२५ ग्राम राई, ७७ ग्राम जीरा  
व दानचीनी, ३० ग्राम कानी मिच, ६० ग्राम लाल-  
मिच (पिसी), ६० ग्राम इमली २५० ग्राम नमक (कुटा),  
२५० मि० लि० सरसो का तेल, २०० मि० लि०  
मिरका ।

विधि—(१) जिस दिन अचार बनाना है उससे पहले इमली  
को एक रात पहल भिगो दीजिए । अब भीगी इमली का रस बना  
लीजिए । (२) शलजमो को छीलकर छोटे छोटे टुकड़े काट कर  
अच्छी तरह से धोकर छटिया-मे डालकर धूप में थोड़ी देर रखें  
ताकि शलजमा के टुकड़ों में पानी न रह जाए । (३) अदरक, प्याज,  
लहसुन को छीलकर बारीक बारीक कूट लीजिए । (४) कडाही में  
तेल गरम करके बारीक कूटा मसाला भून लीजिए । (५) अब  
छुहारे व लम्बे लम्बे टुकड़े काट लीजिए । (६) बेवल गुड को  
छोड़कर सभी वस्तुओं को मसाले में डाल दीजिए और अब कट  
शलजमो के टुकड़े भी मसाले में डाल कर बलछी की सहायता से  
हिलाती रहिए । (७) जब शलजम थोड़े थोड़े गल जाए तो उतार  
कर मर्तबान में डालकर चार पांच दिन धूप में रहिए । (८) अब  
बुटे गुड में पानी डालकर गाढ़ी चाशनी बना लीजिए और मर्तबान  
में डालकर अच्छी तरह से हिलाकर मिला दीजिए । (९) अब  
सरसो के तेल को अच्छी तरह से गर्म कीजिए और ठण्डा होने के  
लिए रख दीजिए और तेल भी मर्तबान में डाल दीजिए । फिर  
अच्छी तरह से हिलाकर थोड़े दिन और धूप में रखें ।

अचार तैयार है । खाना खाने के समय परोसें ।

## २७. शलजम का अचार

सामग्री :

- १ किलो शलजम; १० ग्राम लाल मिर्च; १ गट्ठी लहसुन;  
२० ग्राम राई; १०० मि० लि० सरसों का तेल;  
२ छोटे चम्मच हल्दी; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) शलजमों को छील लें और चार-चार टुकड़े करके धो लें। टुकड़े बड़े हों तो छः-छः या आठ-आठ कर लें। (२) उन्हें अच्छी तरह से धोकर आंच पर उबलने के लिए रख दें। थोड़े गल जाएं तो उन्हें पानी से निकाल लें। (३) फिर उसमें लहसुन पीस कर सरसों के कच्चे तेल में लाल मिर्च, हल्दी, राई, नमक डालकर हाथ से मिला लें। (४) किसी मर्तबान में थोड़ा-सा पानी डालकर अचार को हाथ से मिला लें। तीन-चार दिन मर्तबान में पड़े अचार को धूप में रखें।

उसके बाद यह खाने के लिए तैयार हो जाएगा।

## २८. शलजम, गोभी तथा गाजर का अचार

सामग्री :

- २ किलो शलजम; २ किलो गोभी; १ किलो गाजर;  
२०० ग्राम लहसुन; १२५ ग्राम कश्मीरी मिर्च; ७ सोंग  
(पिसे हुए); काला जीरा थोड़ा-सा; १ बोतल सिरका;  
१ किलो गुड़; २५० ग्राम नमक; २५० ग्राम राई(पिसी);  
२५० ग्राम अदरक; ७५० मि० लि० तेल (सरसों का)।

विधि—(१) शलजम लेकर छील सीजिए तथा गोल-गोल टुकड़ों में काट सीजिए। (२) गोभी के फूल लेकर छोटे-छोटे टुकड़े काट सीजिए। (३) गाजरों को छीलकर काट सीजिए। गाजर का सहज भाग निकाल लें। (४) सब बड़े खुले बर्तन में पानी गरम कीजिए। जब पानी अच्छी तरह उबल जाए तो उसमें

दालजम, गोभी तथा गाजर डाल दें तथा अच्छी तरह हिलाकर भाग से उतार लें। फिर पानी को निकाल दें। (५) अदरक तथा सहसुन को छीलकर पीस लें। अब दोनों के मिश्रण की एक टिकिया बना लें। (६) फिर तेल को अच्छी तरह गरम कर लीजिए तथा टिकिया को तेल से तलकर खूब लाल करके निकाल लें। (७) ठंडी होने पर हाथ से जरा तोड़ ली। अब राई और सब मसाला डालकर गरम तेल में अच्छी तरह घोल लें। (८) अब गुड़ और सिरके को भाग पर चढ़ा दें। गुड़ के घुल जाने पर यह भी छानकर उस मिश्रण में मिला दें। (९) सारा मिश्रण बन जाने के बाद उसमें दालजम, गोभी तथा गाजरें डालकर अच्छी तरह हिला दें। (१०) साफ तथा जन्तुरहित मर्तबान में भरकर रत्न दें तथा लगातार घूप लगवाते रहें।

दालजम, गोभी तथा गाजरें गल जाने पर अचार तैयार है।

## २६. लालमिर्च का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम लाल मिर्च; १२५ ग्राम अमचूर; १५ ग्राम राई; ४ लोंग; ४ ग्राम दालचीनी; ६० ग्राम नमक; २ ग्राम कलींजी; ३ दाने बड़ी इलायची; ४ ग्राम जीरा; १२५ मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) लाल मिर्चों के डंठलों को तोड़ लीजिए। अब लालमिर्च के बीज के बीज निकाल लीजिए। (२) इन बीजों में सभी मसाले—नमक, जीरा, दालचीनी, लोंग, बड़ी इलायची, कलींजी, राई व अमचूर डालकर कूट लीजिए। (३) अब इन कुटे मसालों को तेल में डालकर अच्छी तरह हाथ से मसलिए। अच्छी तरह मसलने के बाद मसालों को भली-भांति मिर्चों में भरती जाइए और साफ मर्तबान में डालती जाइए। बाकी बचा तेल डाल दीजिए और तीन-चार दिन घूप में रमिए।

अचार तैयार है। भोजन के समय परोसिए। यह अचार बहुत स्वादिष्ट लगता है।

### ३०. लालमिर्च का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

२५० ग्राम सूखी लाल मिर्च; १२५ ग्राम सूखा धनिया; १० ग्राम कलौजी; १० ग्राम मेथी; भाया चाय का चम्मच पिसी हल्दी; नीबू का रस; नमक स्वाद के अनुसार; सरसों का तेल आवश्यकतानुसार; कढ़ुवा तेल भूनने के लिए।

विधि—(१) सभी मसालों को तवे पर थोड़ा-सा मून लीजिए। फिर इन्हें बारीक पीसकर नीबू के रस में मिला दीजिए। (२) अथ मिश्रण को कढ़ुवे तेल में मून लीजिए। (३) फिर मिर्चों के टण्डल तोड़कर बीच से चीर दीजिए और मसाले का मुत्ता मिश्रण भर दीजिए। (४) तत्पश्चात् भरवा मिर्चों को मर्तबान में भरकर ऊपर से सरसों का तेल छोड़ दीजिए जिससे मिर्चे डूब जाएं।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

### ३१. सरसों के पत्तों का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम सरसों के पत्ते; १०० मि० लि० सरसों का तेल; थोड़ी-सी राई, हल्दी; मिर्च अन्दाजे से; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सरसों के पत्तों को बारीक काट लीजिए। (२) फिर मसालों को मिलाकर पीस लीजिए और सरसों के तेल में छोड़ दीजिए। (३) अथ मिश्रण में सरसों के बड़े पत्ते भी डाल दीजिए। मिश्रण को एबसार करके मर्तबान में भर लीजिए।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

## ३२ सेम का अचार

सामग्री

१ किलो सेम, २५ ग्राम लाल मिर्च, ५० ग्राम हरा सोभा, १० ग्राम जीरा, १० ग्राम सरसो, इच्छानुसार हल्दी, २५० ग्राम कडुवा तेल, १० ग्राम अमचूर, १० ग्राम पत्थियर, १० ग्राम मेथी, १० ग्राम सोंफ, २५ ग्राम अजवायन, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) धनिया, जीरा तथा मेथी को हल्की आग पर भूनिघे और बाकी सभी मसालों के साथ पीसिए। (२) सेम के टुकड़े करके एक हल्का सा उबाल दिला दीजिए तथा उसके पानी को अलग कर लीजिए। (३) अब सेम में सारे मसाले मिला दें। नमक तथा हल्दी भी अदावे से डाल दें। (४) अब इस मिश्रण को धूप में सुखा लें। (५) सूखने पर साफ मर्तबान में भर कर कडुवा तेल मिला दें।

वस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

## ३३ सेम का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री

१०० ग्राम सेम, १ टुकड़ा अदरक, २५ ग्राम मोटी पिसी राई, ८ हरी मिर्च, १०-१२ तिरिया लहसुन, २० ग्राम मीठा तेल, स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिर्च और पिसी हल्दी।

विधि—(१) सेम की दोनों तरफ से नोक को काट लीजिए। (२) अब सेम की फली के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर धोकर उबालिए। (३) जब उबन जाए तो टोकरी में उबले सेम को डाल दीजिए ताकि पानी निकल जाए। (४) जब उबने हुए सेम के टुकड़े ठण्डे हो जाए तो उसमें पिसी हुई राई, कटे लहसुन, अदरक, हल्दी, लाल-मिर्च और मसूरों का मीठा तेल डालकर अच्छी तरह हिलाकर बन्द

मर्तबान में डालकर रस दीजिए। (५) खाना गाने के समय स्वादिष्ट सेम का अचार परोसिए।

### ३४. हरी मिर्च का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम हरी मिर्च; २५ ग्राम आधी कच्ची आधी मुनी सोफ; हल्दी अन्दाजे में; ५० ग्राम राई; २५ ग्राम मेथरे कुटे हुए; ७५ ग्राम नमक; १५० मि० लि० सरसो का तेल।

विधि—(१) हल्दी, राई, मेथरे कुटे हुए, नमक इन सब चीजों को हिला कर मिला लीजिए। (२) अब हरी मिर्च को धोकर उसकी ऊपर की डंडी (डंटल) तोड़ दीजिए। (३) अब हरी मिर्च को एक तरफ से काटकर उसमें ऊपर बना मसाला भरकर एक मर्तबान या कांच के बर्तन में डालकर, ऊपर सरसों का तेल डालकर हिला दीजिए। एक-दो दिन धूप में रखें।

हरी मिर्च का अचार तैयार है।

### ३५. हरी मिर्च का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम हरी मिर्च; राई, घनिया, हल्दी, तेल अन्दाजे से; थोड़ी-सी खटाई, टाटरी, हींग; मिर्च, गरममसाला; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मिर्चों को धोकर उनको धूप में सुखाइए। फिर उन्हें पेट से चीर लीजिए। (२) अब सभी मसालों को पीसकर तेल में मिलाइए। (३) साय ही मिश्रण को मिर्चों में भरकर मर्तबान में तेल के साथ छोड़ दीजिए। ऊपर से तेल डाल दीजिए।

लीजिए, अचार तैयार है।

## ३६ हरी मिर्च का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री

१ किलो हरी मिर्च, ५० ग्राम वालीमिर्च, २५ ग्राम सोफ, ७० ग्राम खटाई, ३५० ग्राम सरसो का तेल, १० ग्राम लाग, ५० ग्राम धनिया, २५ ग्राम सफेद जीरा, २५ ग्राम इनायची (बडी), १० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम नमक ।

विधि—(१) हरी मिर्च लीजिए और डठन तोड़कर फेंक दें । अब काली मिर्चें, सोफ, लोग, धनिया, सफेद जीरा, बडी इलायची तथा दालचीनी को धीमे मूनकर तैयार कीजिए । (२) फिर खटाई तथा नमक को बारीक पीसकर मिश्रण में मिला लें । इसके बाद हरी मिर्चों का पेट चीरकर अन्दाजे से मिश्रण भर दीजिए । फिर किसी कलईदार बर्तन में मिर्चें डालकर सरसो का तेल डालिए । फिर बर्तन को ढककर हल्की आग पर रख दें । अच्छी तरह पक जाने पर उतार लीजिए ।

हरी मिर्चों का अचार तैयार है ।

## ३७ हरी मिर्चों का अचार (चौथी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम हरी मिर्चें, थोड़ी-सी हल्दी व राई, अमचूर नमक स्वाद के अनुसार थोड़ा सा सिरका, सरसो का तेल अन्दाजे से ।

विधि—(१) हरी मिर्चों को बीच से काट लीजिए । (२) फिर इसमें नमक अमचूर हल्दी, राई डालकर मतबान में भर लीजिए । (३) अब ऊपर से सिरका और सरसा का तेल टान दीजिए । कुछ दिन बाद जब मिर्चें गल जाए तो खाने के उपयोग में लाएं ।



## ३८. मिश्रित सब्जियों का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम कच्चा आम; २०० ग्राम करौंदा; २०० ग्राम कमल-ककड़ी; १५० ग्राम हरी मिर्च; १५० ग्राम करोंसबीन; ५०० ग्राम कटहल; ३०० ग्राम नींबू; २० ग्राम लहसुन; ६० ग्राम अदरक; २०० ग्राम प्याज; ४० ग्राम लाल मिर्च; ६० ग्राम गरममसाला; ३० ग्राम हल्दी; ६०० मि० लि० सरसों का तेल; २०० ग्राम नमक; १२ से १६ मि० लि० ग्लेनियल ऐसीटिक एसिड; २ ग्राम सोडियम बेन्जोएट।

विधि—(१) सब-सब्जियों को धो कर काट लें। (२) सस्त सब्जियां जैसे कटहल, कमल-ककड़ी आदि को दो मिनट उबलते पानी में डालकर निकाल लें। (३) कड़ाही में तेल गर्म कर लें। (४) इसमें कद्दूकस किया हुआ प्याज, अदरक और लहसुन भून लें। (५) अब इसमें सब सब्जियां और मसाले डाल कर मिला लें। प्रथम में 'एसिटिक एसिड' तथा सोडियम बेन्जोएट को पानी में घोलकर मिलाएं। (६) ठण्डा होने पर बोतलों में भर लें।

## ३. सिरके वाले अचार

सिरके वाले अचार डालते समय आप इन बातों का ध्यान रखें—

(१) जिस सब्जी या फल का अचार बनाना हो उसे साफ पानी में धो लीजिए।

(२) अब जिस मात्रा में सब्जी या फल का अचार बनाना हो, इति किलोग्राम फल या सब्जी के हिसाब से पानी में २० ग्राम नमक मिलाकर उसमें मूल पदार्थ के टुकड़े २४ घण्टे के लिए छोड़ दें।

अगले दिन मूल पदार्थ के टुकड़े पानी में से बाहर निकाल लें। फिर उस पानी में २० ग्राम नमक प्रति किलो सब्जी या फल के हिसाब से घोंद डालें। फिर सब्जी या फल के टुकड़ों को २४ घण्टे के लिए नये सिरे से रख दें। इस तरह चार दिन तक नये सिरे से नमक डालकर मूल पदार्थ के टुकड़ों को भिगोती रहिए। इस तरह पाचवें दिन मूल सब्जी या फल के टुकड़ो को निवाल कर अच्छी तरह धो लीजिए और नमक वाला पुराना पानी फेंक दीजिए। अब नये सिरे में पानी लेकर उसमें प्रति किलोग्राम मूल सब्जी या फल के हिसाब से ६० ग्राम नमक मिलाकर सब्जी के टुकड़ो को फिर से २४ घण्टे के लिए उस पानी में डाल दीजिए। अगले दिन टुकड़ो को निवालकर मसाले अथवा सिरका भर दीजिए।

यह अचार कुछ दिनों में खाने लायक हो जाता है। यह अपि कटिकाऊ होता है।

हमारे यहाँ सिरके वा अचार तेल के अचार की भाँति सामान्य विधि से भी बनाया जाता है। कई अचारों में तेल के साथ-साथ उनमें सिरका भी डाला जाता है।

### ३६ आम का मीठा अचार

सामग्री -

ढाई किलो आम, २५० मि० लि० सिरका; ५ ग्राम दालचीनी, =ग्राम सफ़ेद जीरा; २५ ग्राम मेथी, ५० ग्राम लाल मिर्च, ५ ग्राम सोठ, ५ ग्राम बेसर, ५० ग्राम सोक, १० ग्राम काला जीरा, ४ किलो चीनी, ७ ग्राम कालीमिर्च; ६ ग्राम जायफल; ५० ग्राम इलायची, २५० ग्राम नमक; धो भूनने के लिए।

विधि—(१) साफ, इलायची, मेथी, लालमिर्च, कालीमिर्च, सफ़ेद जीरा, काला जीरा, सोठ, जायफल, दालचीनी आदि में धोना धो डालकर भून लें। (२) जब मसाले भुन जाएँ तो बारीक

पीस कर नमक में मिला दें। (३) फिर सभी घामों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (४) फिर टुकड़ों को मसालों के मिश्रण में मिला दें। (५) अब किसी साफ तथा जन्तुरहित मर्तबान में मिश्रण को भरकर ऊपर से सिरका डाल दें। मर्तबान का मुँह कपड़े से बांधकर पन्द्रह दिन तक लगातार धूप लगाएं।

बस, घाम का सिरके वाला अचार तैयार है।

#### ४०. घाम का मीठा अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो घाम के छिले टुकड़े; २० बादाम; २५ ग्राम मुनक्का; १० छुहारे; ८ दाने काली मिर्च पिसी; १० सूखी लालमिर्च साबुत; नमक स्वाद के अनुसार; २ किलो गुड़; ४०० मि० लि० सिरका।

विधि—(१) बादाम, मुनक्का और छुहारा छील लीजिए। छुहारे और बादाम को लम्बे रूप काट कर टुकड़े कर लीजिए। फिर इन्हें १०० मि० लि० सिरके में भिगो दीजिए। (२) घाम के छिले हुए टुकड़ों को २५० मि० लि० सिरके में भिगोइए। फिर भाग पर पकाइए। फाकों के गल जाने पर उनको सिरके में से निकाल लीजिए। (३) अब उन घाम की फाकों में मेवा मिला दीजिए। (४) अब सारे सिरके को एक जगह मिला लीजिए। उसमें नमक, साबुत लालमिर्च, पिसी कालीमिर्च मिला दीजिए और साथ में गुड़ को कूटकर भी डाल दीजिए। (५) अब सिरके और गुड़ की घाशनी पकाइए। फिर मेवे से मिले हुए घाम के टुकड़ों को घाशनी में मिलाकर उतार लीजिए।

लीजिए, मीठा सिरके वाला अचार तैयार है।

#### ४१. साबुत घाम का अचार

सामग्री :

५ किलो कच्चे घाम; आवश्यकतानुसार अदरक, लाल-

1 मच, लोंग, लहसुन, दालचीनी, बलोजी, नमक और सिरका ।

विधि—(१) आमो को छीलकर उन्हे इस तरह काटें कि गुठलिया बाहर निकल सकें । (२) अब गुठलिया नियालकर उन्हे अच्छी तरह नमक लगाए और दो-तीन दिनो तक धूप लगाए । (३) फिर किसी सूखे साफ कपडे से उन्हे अच्छी तरह पोछ दें । अब हरेक आम के बीच उपर्युक्त मसाला कूट कर भर दें और हरेक आम को सूती तागो से बाध दें । (४) अब खुले मुहवाली बोतलो या जारो मे भर दें । ऊपर से इतना सिरका डाल दें जिससे अचार पूरी तरह ढूबा रहे । (५) फिर बीस दिना तक धूप दिलाए । (६) अत मे हरेक बोतल मे एक बडा चम्मच या कलछो सरसो का तेल ऊपर से डाल दें । इसअ अचार खराब नही होता ।

इस अचार को तीन माह बाद प्रयोग मे लाया जा सकता है ।

## ४२ कश्मीरी मिर्च का अचार

सामग्री

१ किलो बडी हरी लाल मिर्चें, १२५ ग्राम सेंधा नमक,  
२५ ग्राम अजवायन, सिरका अ-दाजे से, थोडी-सी हींग ।

विधि—(१) मिर्चों को पानी मे उयाल लीजिए । (२) फिर सभी मसालो को वारीक पीसकर मिर्चों मे भर लीजिए और बर्तन मे ढक्कर रख दीजिए । उस बर्तन को धूप दिलाती रहिए । (३) अब उचित मात्रा मे सिरका डाल दीजिए ।

यह अचार बहुत स्वादिष्ट बनता है ।

## ४३ किशमिश का अचार

सामग्री

आधा किलो किशमिश, डेढ लिटर सिरका, १२५ ग्राम  
अदरक, १०० ग्राम नमक, ३० ग्राम कालीमिर्च,  
१५ ग्राम सफेद जीरा, ३० ग्राम इलायची ।

विधि— (१) किसमिठा से पानी से घण्टी तरह साफ कर लीजिए। फिर सिरके को भाग पर पकाइए। (२) जब भाग पर रखा सिरका गोलने लगे तो उसमें किसमिठा, नमक तथा अदरक मिना दीजिए। (३) जब गिरवा मूल कर ५०० मि० मि० रह जाए तो भाग से उतार कर उसमें इलायची, कालीमिर्च और सफेद जीरा डालकर बसछी में हिला दें। (४) फिर ठण्डा होने के लिए खुली हवा में रख दीजिए। ठण्डा होने पर किसी मर्तबान या सीने में बर्तन में भर कर रख दें।

धरा, मजेदार अचार तैयार है।

#### ४४. कैरी का मोठा अचार

सामग्री :

भाधा किलो कैरी या गूदा; ७५० ग्राम चीनी; ६० ग्राम नमक; ५-५ ग्राम कलौजी, काली मिर्च, इलायची; १५ ग्राम पिसी लाल मिर्च; सोंफ, पिसी सोंठ स्वाद के अनुसार; थोड़ा-सा सिरका।

विधि—(१) भाधा लिटर पानी में चीनी की चाशनी बनाइए। (२) जब चाशनी उबलने लगे तो उसमें कैरी का गूदा डाल दीजिए। साथ ही नमक भी मिला दीजिए। (३) दस-मिनट बाद लालमिर्च, पिसी कालीमिर्च, कलौजी तथा सोंफ डाल दीजिए। लगभग ५-७ मिनट तक झांच पर पकने दें। (४) अब सोंठ तथा इलायची के दाने डालकर उतार लीजिए। बर्तन को पतले कपड़े से ढंककर खुली हवा में रख दीजिए। (५) ठण्डा होने पर सिरका मिना दीजिए। कांज, मिट्टी या चीनी के मर्तबान में भर लीजिए।

अचार तैयार है।

#### ४५. टमाटर का अचार

सामग्री :

४ किलो टमाटर; २०० ग्राम बैंगन; २५० ग्राम अदरक;

२५० ग्राम हरीमिर्च, २ चम्मच मेथरे, २ बड़े चम्मच हल्दी, २ बोटले सिरका, २५० ग्राम लहसुन, ३ चम्मच पिप्पी लालमिर्च, १०० ग्राम राई, २ चम्मच जीरा, अन्दाजे से मोठी नीम की पत्तिभा, २ लिटर तिली का तेल, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) टमाटर व बगन के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए । (२) अन्न राई हल्दी, लहसुन, अदरक, जीरा व सिरका मिलाकर सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए । (३) फिर हरी मिर्च और मेथरी में सिरका मिलाकर सिल पर पीस लीजिए । अब इन दोनों को मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लीजिए । (४) कडाही में तेल गर्म कीजिए और उसमें मसाला डाल दीजिए । जब मसाला ऊपर आने लगे तो उसमें टमाटर और बगन के बड़े टुकड़े, थोड़ा जीरा व मोठी नीम की पत्तिभा डालकर बलछी से हिलाती रहिए । (५) अब इसमें थोड़ा सिरका, नमक डालकर बलछी से चार बार हिलाती रहें । (६) जब सारा मिश्रण तेल के नीचे रह जाए और तेल ऊपर आने लगे तो उतार कर थोड़ा ठण्डा करने मर्दान में इस सारे मिश्रण को भर दीजिए ।

यस, मिश्रित अचार तैयार है ।

### ४६ नौबू का अचार

सामग्री

१५ नौबू, ५० ग्राम अदरक, २५० मि० लि० मोटा तेल, १० ग्राम चीनी, ७ ग्राम मेथीदाना, आधी बोटल सिरका, २५० ग्राम नमक, ७-७ ग्राम जीरा, हल्दी, ५० ग्राम लालमिर्च ।

विधि—(१) नौबुओं को इस प्रकार से चार टुकड़ों में काटें कि वे अलग न हो पाएँ । फिर नौबुओं में नमक भरकर चार दिनों के लिए रख दें । (२) अब अदरक, मेथीदाना, जीरा हल्दी, लाल

मिर्च आदि को पीस कर थोड़ा सिरका मिला दें। याद रहे, पानी जरा भी न डालें। (३) अब तेल को आग पर गरम करें। जब तेल अच्छी तरह गरम हो जाए तो उस मिश्रण को भून लीजिए। (४) फिर घाकी का बचा सिरका भी मिला दें। चार दिन तक धूप में रखे नीबुओं को मसालों में डालकर धीमी आंच पर पांच मिनट तक पकाएं। फिर चीनी उसमें डाल दें। ठण्डा होने पर स्वच्छ बोतलों में भर लें।

बस, चटपटा अचार तैयार है।

### ४७. पंचरंगा अचार

सामग्री :

आधा किलो सफेद गोभी का फूल; आधा किलो सफेद शलजम; आधा किलो लाल गाजरें; आधा किलो छोटे भालू; आधा किलो सेम; १२५ ग्राम लालमिर्च; थोड़ा-सा सरसों का तेल; १५० ग्राम राई; २०० मि०लि० सिरका; ५० ग्राम सोंफ; २५० ग्राम गुड़; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) शलजम, गाजर, भालू को छीलिए। फिर गोभी के बड़े-बड़े टुकड़े कर लीजिए। शलजम के गोल-गोल टुकड़े कर लीजिए। गाजरों की लम्बी-लम्बी फाँकें काट लीजिए और भालुओं के दो-दो टुकड़े फाट लीजिए। सेम के सिरे काटकर उसके रेशे साफ कर लीजिए। (२) अब पाँचों सब्जियों को थोड़े पानी वाले बर्तन में डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (३) दो उबाल आने पर बर्तन को उतारकर नमक मिला दीजिए। (४) फिर सोंफ, राई और मिर्चों को सूब पीसकर मिश्रण में मिसा दीजिए। साथ ही उममें थोड़ा-सा तेल डालकर मिश्रण को एकसार कर लीजिए। (५) अब किसी चौड़े मुँह वाले बर्तन में मिश्रण को उड़ेलकर उसका मुँह बगड़े से बाँध दीजिए। तीन दिन तक धूप दिसताइए। तीन

दिन के पश्चात् गुड को सिरके में घोलकर उसे ढण्डे में छान लीजिए और मिश्रण वाले बर्तन में उड़ेल दीजिए। साथ ही वृक्षा, तेल भी डाल दीजिए। (७) फिर उसे दो-तीन दिन तक घूप घरात को मोस में रख दीजिए।

अचार तैयार है। इसे कभी-कभी घूप में रखने से महीनो खराब नहीं होता।

### ४८ प्याज का चम्बड़या अचार

सामग्री .

१ किलो पपड़ीदार छोटे प्याज, अन्दाजे से लालमिर्च, कालीमिर्च, नमक, ५० ग्राम अदरक, आवश्यकता-अनुसार सिरका।

विधि—(१) प्याजों से ऊपर की पपड़ी उतार दीजिए। फिर उन्हें धोकर सुखा लीजिए। (२) अब थोड़ा-सा सिरका मिलाकर पत्तीले में उगालिए। (३) फिर नीचे उतारकर खुले मुह वाली बोतलों में डालें। अगले दिन मसाले भर दीजिए। ऊपर से सिरका मिलाकर सिरका भर दीजिए। (४) अब इन्हें कुछ दिनों तक घूप में रखिए।

इसके पश्चात् प्रयोग कीजिए।

### ४९ मिर्च का भीठा अचार

सामग्री

५०० ग्राम हरी मिर्चें, एक छोटा चम्मच चीनी के दाने, डेढ़ चम्मच नमक, दो चाय के चम्मच राई (पिसी), एक छोटा चम्मच अमचूर मसाला, २५ नींबू; सिरका थोड़ा-सा, फट्टुवा तेल थोड़ा-सा।

विधि—(१) साफ़ हरी मिर्चों को धोकर बीच में चीर दीजिए। (२) फिर नींबूजों का रस निवाकर मिर्चों में डाल दीजिए। साथ ही बर्तन को अदरक रख लीजिए। (३) अब मिर्चों



में चीनी, नमक, राई तथा भ्रमचूर मिला दीजिए । (४) फिर इसे ८-१० दिनों तक धूप में रखिए ।

वस, मीठा भ्रमचार तैयार है ।

## ५०. मिला-जुला विदेशी भ्रमचार

सामग्री :

१०० ग्राम भ्रमचूर; १०० ग्राम सरसों; ३० ग्राम हल्दी; ५० ग्राम राई; २५ ग्राम कालीमिर्च; थोड़ी-सी दालचीनी; गोभी, प्याज, खीरा, सेम, बैंगन आदि आवश्यकतानुसार; नमक स्वाद के अनुसार; सिरका अन्दाजे से (एक गैलन) ।

विधि—(१) सभी मसालों को कूट लीजिए । फिर मिश्रण को चीनी के बर्तन में डालकर ऊपर से सिरका छोड़ दीजिए । (२) तैयार घोल को एकसार कर लीजिए । अब मिश्रण वाले चीनी के बर्तन को किसी गर्म स्थान पर रख दीजिए । (३) फिर प्रतिदिन लकड़ी के चम्मच से घोल को हिलाती रहिए । एक माह तक ऐसा ही करती रहिए । (४) तब मिश्रण में सभी सब्जियों को काट-धोकर डाल दीजिए । (५) अब हर माह भ्रमचार को एक बार आवश्यक जला दीजिए ।

एक वर्ष बाद यह भ्रमचार तैयार हो जाएगा ।

## ५१. मूली का भ्रमचार

सामग्री :

एक किलो मूली; थोड़ी-सी हींग; मिर्च, अजवायन, जीरा, घनिया मात्रानुसार; सिरका आवश्यकतानुसार; नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मूलियों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए । (२) फिर ऊपर से सिरका छोड़ दीजिए । (३) अब उसमें अजवायन, जीरा, घनिया, हींग, मिर्च, नमक आदि डालकर एकसार कर

लीजिए । कुछ समय पश्चात् जार में भरकर रखिए ।

यदि आप चाहे तो सिरके के स्थान पर नीबू का रस भी डाल सकती हैं ।

## ५२ सूखे फलों का अचार

सामग्री

२५० ग्राम छुहारे, २५० ग्राम खुबानी, २५० ग्राम आलू  
बुजारा २५० ग्राम मेव आवश्यकतानुसार सिरका  
चीनी अदरक कालीमिच दालचीनी नमक आदि ।

विधि—(१) सूखे फलों को धोकर घूप में सूख मुखा लें ।  
(२) जबले छुहारों को छल्लो की तरह काटिए और गुठलिया निकाल  
दीजिए । (३) चीनी और सिरक का शरबत बनाइए । (४) खुने मुह  
वाली साफ बोतलों में सूखे सब के नीचे तह लगाइए । एक फल के  
बाद मसाले की तह लगाती जाइए । ऊपर से नमक छिड़किए । फिर  
दूसरे फल को जमाइए । इस तरह सभी फल जमाइए । (५) ऊपर  
से सिरकेवाला उतना शरबत डालिए जिससे सूखे फल पूरी तरह  
डूब जाए । (६) अब बोतला पर काक चढाइए । इन्हें कुछ दिनों  
तक घूप दिखाइए । यह महीने भर में खान योग्य हो जाता है ।

## ४. नीबू के रस में बने अचार

नीबू स्वयं ही एक अच्छा पदार्थ सरक्षक है । इसलिए नीबू के  
अचार में तेल या सिरका डालना परम आवश्यक नहीं है । वैसे नीबू  
का तेल या सिरके वाला अचार भी बनाया जाता है । वह अत्यंत  
बात है पर नीबू के रस से स्वयं स्वतंत्र रूप से अचार बनाये जा  
सकते हैं । तेल सिरका और नीबू का रस इन तीनों सरक्षक-पदार्थों  
से बने अचारों का स्वाद अपना अपना है । नीबू के रस से बने  
अचार अत्यंत स्वादिष्ट होते हैं । यही ऐसे कुछ अचार बनाने की  
विधियाँ दी जा रही हैं ।

## ५३. अदरक का अचार

सामग्री .

२०० ग्राम अदरक; ४०० मि० लि० नींबू का रस;

थोड़ी-सी हींग, कालीमिर्च; नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) अदरक को छीलकर उसके लच्छे बना लीजिए ।

(२) फिर हींग तथा कालीमिर्च को बारीक पीस लीजिए । साथ ही हींग, कालीमिर्च तथा नमक को अदरक के लच्छों में डालकर एक-सार कर लीजिए । (३) अब मिश्रण में नींबू का रस छोड़ दीजिए । १०-१२ दिन तक घूप दिखाइए ।

अचार तैयार है । यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है । इसमें रस के स्थान पर सिरका भी डाला जा सकता है ।

## ५४. करेले का अचार

सामग्री :

१ किलो करेले; २५ ग्राम पौदीना; २५ ग्राम बड़ी

इलायची; १०-१० ग्राम लोंग, पीपल; ५-५ ग्राम

शीतलचीनी; दालचीनी, काला जीरा; थोड़ी-सी हींग; घी

भूनने के लिए; नींबू का रस आवश्यकतानुसार; नमक

स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) करेलों को छील लीजिए और उन पर नमक लगाकर दो घण्टे के लिए खुली हवा में रख लीजिए । (२) तत्पश्चात् सभी मसालों को घी में भून लीजिए । (३) फिर मिश्रण में नमक और थोड़ा-मा नींबू का रस मिला लीजिए । (४) घब करेलों को बीच से-चीरकर उनमें मिश्रण भरकर घागे से बांध लीजिए ।

(५) साथ ही करेलों को मर्तबान में भरकर ऊपर से इतना नींबू का रस छोड़िए ताकि करेले रस में डूब जाएं । मर्तबान को घूप दिखाती रहिए ताकि टिकाऊ रहे ।

बस, अचार तैयार है ।

## ५५. करौंदे का अचार

सामग्री :

१ किलो करौंदे; राई, हींग, मिर्च अंदाजे से; योड़ी-सी हल्दी; नमक स्वाद के अनुसार; नींबू का रस अंदाजे से ।

विधि—(१) करौंदों को बीच से काटकर चार-चार टुकड़े कर लीजिए और उनके बीजों को अलग कर लीजिए । (२) फिर टुकड़ों में नमक व हल्दी डालकर मसल लीजिए । (३) तत्पश्चात् राई, मिर्च और हींग भी डाल दीजिए । (४) अब मिश्रण को एकसार करके नींबू का रस डाल दीजिए । इसे आठ दिन तक धूप में रखें । फिर इसे खाने के उपयोग में लाएं । यह खट्टा और बहुत ही स्वादिष्ट बनता है ।

यदि आप चाहें तो नींबू के रस के स्थान पर सिरके का उपयोग कर सकती हैं ।

## ५६. छुहारे का अचार

सामग्री :

२५० ग्राम छुहारे; १ किलो नींबू का रस; १०० ग्राम चीनी; २० दाने किशमिश; छोटी इलायची, काली-मिर्च, जीरा, अमचूर सब मिलाकर २० ग्राम; २५ ग्राम नमक; ५० ग्राम अदरक ।

विधि—(१) छुहारो को उबाल लीजिए । जब उबल जाएं तो छुहारे को लम्बाई में लम्बे-लम्बे टुकड़े करके गुठली निकाल लीजिए । ध्यान रहे कि टुकड़े नीचे से जुड़े रहें । छुहारो को पूरा न काटे । अब छोटी इलायची, कालीमिर्च, जीरा, अमचूर सब चीजों को मिलाकर बारीक कूट लीजिए । अदरक को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए । अब कड़ाही में घी डालकर कद्दूकस किए हुए अदरक को भूनकर नीचे उतारकर ऊपर किशमिश के दाने डाल दीजिए । अब

सारे मिश्रण व कुटे मसाले को मिलाकर अच्छी तरह से हिसाकर छुहारों में भरकर ऊपर से घागे से बांध दीजिए। इसी प्रकार अन्य छुहारों में भी मसाला भरकर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। इसके ऊपर नमक, चीनी डालकर ऊपर नीबू का रस निचोड़ दीजिए और मर्तबान को अच्छी तरह से ढंककर ८-१० दिन मूप में रखें।

अचार तैयार है।

### ५७. नींबू का अचार

सामग्री :

७५० ग्राम नींबू; ५० मि० लि० नींबू का रस; २५-२५ ग्राम सोठ, कालीमिर्च, बड़ी इलायची, धनिया; ३० ग्राम काला जीरा; २० ग्राम सफेद जीरा; २५ ग्राम पीपल; १०-१० ग्राम लोंग, जवासार; थोड़ी-सी ह्रींग, दालचीनी; २५ ग्राम काला नमक; १५० ग्राम नमक।

विधि—(१) नींबूओं को चार फांकों में इस तरह काटिए कि अलग न होने पाएं। (२) फिर सोठ, कालीमिर्च, बड़ी इलायची, धनिया, काला जीरा, सफेद जीरा, ह्रींग, लोंग, पीपल, दालचीनी और काला नमक को वारीक पीसकर नींबूओं में भर दीजिए। (३) अब उन्हें बर्तन में भरकर घांच पर चढ़ाइए। दस मिनट बाद ऊपर से जवासार, नमक और नींबू का रस छोड़ दीजिए। जब एक उबाल आ जाए तो उतारकर पांच घंटों बाद मर्तबान में भर लीजिए।

### ५८. संतरे का अचार

सामग्री :

१० संतरे; ५० ग्राम नींबू का रस; २५-२५ ग्राम काला नमक, पीपल, सफेद जीरा; २०-२० ग्राम काला जीरा, सोठ, कालीमिर्च, धनिया; ३० ग्राम बड़ी इलायची;

१० ग्राम लोम, १० ग्राम जवाखार, थोड़ी-सी हींग,  
दालचीनी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सतरो के छिलके उतारकर चार फाको में इस तरह काटिए कि अलग न हो पाए। (२) अब सोठ, दालचीनी, पीपल लोंग, हींग, सफेद जीरा, काला जीरा, काला नमक, बड़ी इलायची, कालीमिर्च, धनिया आदि को बारीक पीसकर सतरो में भर लीजिए। (३) फिर इन्हें बर्तन में डालकर भाग पर रखिए। पंद्रह मिनट बाद ऊपर से नमक, जवाखार, नीबू का रस आदि छोड़कर उबाल आने पर उतार लीजिए। पाच घंटे बाद मर्तबान में भरकर रखिए।

## ५६ हरड का अचार

सामग्री

५०० ग्राम छोटी हरड, २५ ग्राम मिर्च, ५ ग्राम पीपल,  
३५ ग्राम जवाखार, ६० ग्राम नमक, ५ ग्राम सुहागा,  
२५ ग्राम काला जीरा (मुना हुआ), ५ ग्राम सोंफ,  
५०० मि० लि० नीबू का रस, ३ ग्राम हींग, २५ ग्राम  
साठ, ५ ग्राम कालीमिर्च, २५ ग्राम गुलाबी सूजी,  
१० ग्राम दालचीनी, २५ ग्राम सफेद जीरा (मुना हुआ),  
५ ग्राम लोंग।

विधि—(१) छोटी हरड को तीन दिन के लिए पानी में भोगने दीजिए। (२) चौथे दिन इन्हें सुखा लीजिए। (३) फिर मिर्च, पीपल, जवाखार, नमक, सुहागा काला तथा सफेद जीरा (मुना हुआ), सोंफ, लोंग, सोठ, दालचीनी, कालीमिर्च, हींग, गुलाबी सूजी आदि को पीसकर नीबू के रस में मिला दीजिए। फिर हरड को भी उगी मिश्रण में मिलाकर ३-४ दिन तक घूब में रखें।

इस प्रकार चटपटा अचार तैयार है।

## ५. चलताऊ अचार

मौसम की सृष्टियों से बहुधा चलताऊ अचार बनाए जाते हैं, जो सप्ताह-दस दिन तक चलाये जा सकते हैं; जैसे—गाजर का पानी वाला अचार, कद्दू का बिना तेल वाला अचार, आमियों का बिना तेल वाला अचार अथवा अन्य अचार। चलताऊ अचार भी एक से अधिक विधियों से बनाये जाते हैं। कुछ अचारों में तो तेल छुमाते भी नहीं हैं; जैसे—शलजम का पानी वाला अचार। ये अचार एक चटपटे पदार्थ के रूप में खाए जाते हैं। खट्टास पैदा करने का काम राई करती है। इसलिए ये अचार भी बड़े स्वादिष्ट लगते हैं। परन्तु ये अधिक दिनों तक रखने से खराब हो जाते हैं। कुछ अचारों में तेल नाममात्र का पडता है; जैसे—एक चम्मच से लेकर तीन-चार चम्मच तेल डालकर अचार बनाये जाते हैं। ये भी चलताऊ ही होते हैं, पर यद्यपि ये पानी वाले अचारों से थोड़ा ज्यादा टिक जाते हैं।

घरों में प्रायः गृहिणियाँ चलताऊ अचार बनाकर प्रसन्न हो जाती हैं और घर में आए मेहमानों को परोसकर कहती हैं—ये अचार परसों मैंने डाला था, अच्छा है न। यहां तक तो ठीक है चलताऊ अचारों का महत्व कि भई, वे असमय में काम दे जाते हैं और भोजन के स्वाद को बढ़ा देते हैं। इसी दृष्टि से ये अचार बाने भी जाते हैं।

अचार कौसा भी क्यों न हो उसे घूप दिलाते रहना चाहिए। घाप चलताऊ अचार बनाए, उसे बीच-बीच परसती रहें कि उस पर फफूंदी तो नहीं लग गई है या वह अधिक पानी तो नहीं छोड़ रहा है। ऐसे में उसका कुछ पानी निकाल दीजिए और उसे संभार सीजिए।

एक बात का यहाँ ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि चलताऊ अचार को कम मात्रा में बनाना चाहिए ताकि खराब होने की नीबट ही न आए और गरम हो जाए।

## ६०. अदरक, हरीमिचं और नीबू का अचार

सामग्री

५० ग्राम नीबू, २५० ग्राम हरीमिचं; २०० ग्राम अदरक, स्वाद के अनुसार नमक, पिसी लालमिचं ।

विधि—(१) नीबू को धोकर थोड़ी देर धूप में रखिए । अब नीबुओं के चार-चार टुकड़े काट लीजिए । (२) अब हरीमिचं को भी धोकर कपड़े से अच्छी तरह पोछकर भिण्डी की तरह बीच से चीर लीजिए । (३) अदरक को छीलकर लम्बे-लम्बे टुकड़े काट लीजिए । (४) अब कलईदार बर्तन में नमक, मिचं, कटे नीबू के टुकड़े, अदरक और हरीमिचं डालकर हाथ से मसलकर मर्तबान में डाल दीजिए ।

अचार तैयार है । अगर आप चाहें तो काला नमक पीसकर डाल सकती हैं । थोड़ी देर धूप में रख देना चाहिए ।

## ६१. आम का अचार

सामग्री

४ किलो आम, १०० ग्राम हल्दी, १०० ग्राम पिसी राई, ४०० ग्राम नमक; २०० ग्राम सोंफ, १५० ग्राम लालमिचं (पिसी), २०० ग्राम मेथी; हींग थोड़ी-सी ।

विधि—(१) माबुन आम को धोकर कपड़े से पोछ लीजिए अथवा धूप में सुखा लीजिए । अब कच्चे आम को फाको में काट लीजिए । (२) नमक व हल्दी को फाको पर डालकर मसल लीजिए और लगभग एक दिन योही रखा रहने दीजिए । (३) अगले दिन नमक, हल्दी लगी आम की फाकें पानी छोड़ देंगी । पानी निकाल लीजिए । (४) अब एक सूखे बर्तन में मेथी और सोंफ को भूनकर मोटा-मोटा पीस लीजिए । अब राई को भी भूनकर मोटा-मोटा पीस लीजिए । अब बड़ी थाली में सारा मसाला डालकर आम की फाको को डालकर मसल-मसलकर एक मर्तबान में डाल दीजिए ।



घौर ऊपर से निकला आम का पानी डालकर पतले कपड़े से मर्त-  
बान का मुह बन्द करके दो-चार दिन धूप लगाएं ।

आम का पानी याता अचार तैयार है ।

६२. आम का गरममसाले वाला अचार  
सामग्री :

एक किलो कच्चे आम; नमक इच्छानुसार; ४ मोटी  
इलायची; ६ लोंग; ३-४ पत्ते दालचीनी; ५ ग्राम जीरा;  
५ ग्राम कालीमिर्च; ५ ग्राम सोंठ ।

विधि—(१) कच्चे आम की फांकों में नमक मिलाकर रातभर  
के लिए ढंककर रख दीजिए । अगले दिन इन फांकों को छाया में  
मुखाएं । फिर एक बर्तन में नमक का घोल बना लीजिए और नमक  
के घोल में आम की फांकों को १२ घंटे के लिए डाल दीजिए ।  
(२) अब गरममसाला बनाने के लिए मोटी इलायची, लोंग, दाल-  
चीनी, जीरा, कालीमिर्च, सोंठ सबको मिलाकर बारीक-बारीक कूट  
लीजिए । गरममसाला तैयार है । (३) अब एक बड़े घाल में नमक  
के पानी से निकाली फांके व गरममसाला डालकर अच्छी तरह से  
नसलकर एक बन्द मर्तबान में डाल दीजिए और ऊपर से थोड़ा  
नमक वाला पानी डाल दीजिए । २-३ दिन धूप लगाइए ।

अचार तैयार है ।

६३. आम का मोठा छुंदा

सामग्री :

एक किलो आम गुठली निकले; २ किलो चीनी; लाल-  
विभी मिर्च अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; हल्दी  
जरा-सी, हींग थोड़ी-सी ।

विधि—(१) आमों को छीलकर कटू कस कर लीजिए । कटू-  
कस किए आम में जरा-सी हल्दी व नमक डालकर २-३ घंटे रख  
दीजिए । २-३ घंटों के बाद जब पानी छूट जाएगा तो कटू कस किए

ग्राम में दोगुनी चीनी डालकर हल्की आंच पर पकाइए। धीरे-धीरे कलछी या पलटे से हिलाती रहिए। जब एक तार की घाघनी बन जाए तो उतारकर लाल पिसी मिर्च और हींग डालकर हिलाकर परोमिए।

बस, मीठा अचार तैयार है।

### ६४. ग्राम का मीठा छूंदा (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो ग्राम गुठली निकला हुआ, २ किलो चीनी; नमक, पिसी लाल मिर्च पाउडर स्वाद के अनुसार, हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) गुठली निकले ग्राम को कद्दूबस कर लीजिए। कद्दूकस किए ग्राम को भाप में थोड़ा पका लीजिए और इसमें कद्दूकस किए ग्राम की दोगुनी चीनी डालकर इसे धीमी आंच पर पका लीजिए। (२) इस मिश्रण में नमक, पिसी लाल मिर्च का पाउडर व हींग डालकर कलछी से बराबर हिलाती रहिए। (३) जब मिश्रण थोड़ा गाढ़ा हो जाए तो उतार लीजिए।

लीजिए, ग्राम का मीठा छूंदा तैयार है।

### ६५. कच्चे आम का फूंचा

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा आम, १०० ग्राम लाल चना, लाल-मिर्च पाउडर, नमक, हल्दी, हींग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कच्चे आमों को छीलकर कद्दूबस कर लीजिए और उमम चने, नमक हल्दी डालकर ढक्कर रख दीजिए। (२) प्रातः काल आम के पानी से सूखे लाल चने फूल जाएंगे तथा अपने आप खट्टे हो जाएंगे। (३) फिर इसमें आप लालमिर्च पाउडर व थोड़ी-सी हींग डाल दीजिए और अच्छी तरह से हिलाकर सब चीजों को एकमात्र कर दीजिए।

इस प्रकार बने कच्चे आम का कूचा अस्थायी होता है। पके आम का कूचा स्थायी होता है।

### ६६. कलमी आम का मीठा अचार

सामग्री :

२ किलो आम गुठली निकला; २ किलो चीनी; पिसी लालमिर्च, सोफ, मेथरे—अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) आमों को छीलकर, काटकर, उसकी गुठली निकाल कर, फांके काट लीजिए। एक बड़े बर्तन में पानी उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब पानी उबल जाए तो कटी आम की फांके डाल दीजिए। ध्यान रहे कि पानी इतना हो कि फांके अच्छी तरह डूब जाएं। (३) अब आम की फांकों को उबलते पानी में से दो मिनट के बाद निकाल लीजिए। (४) फिर एक टोकरी या सटिया पर उबलता पानी व आम की फांकों को पलट दीजिए। ऐसा करने से पानी निकल जाएगा और फांके ठण्डी हो जाएंगी। (५) अब एक बर्तन में चीनी व पानी डाल दीजिए। जब चीनी गल जाए तो उसमें उबली आम की फांके डालकर बराबर हिलाती रहिए। (६) जब पक जाएं तो इसमें कुटे सोफ व मेथरे व पिसी लाल मिर्च, नमक, हींग डाल दीजिए। जब पूरी चाशनी बन जाए तो उतार लीजिए। जब यह मिश्रण ठण्डा हो जाए तो मर्तबान में डाल दीजिए।

कलमी आम का मीठा व स्वादिष्ट अचार तैयार है।

### ६७. आलू और गाजर का अचार

सामग्री :

३०० ग्राम आलू; ३०० ग्राम गाजर; थोड़ी-सी हींग, हल्दी; राई, मिर्च अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को पानी में धोकर छील लीजिए और उनके अन्दर का पीला भाग अलग कर लीजिए। इसी प्रकार आलुओं

को धोकर छील लीजिए। (२) फिर इन दोनों के कटे टुकड़ों को उबालिए। (३) अब हींग को उबली सब्जियों में डालकर चलाइए। (४) तम्बूचान् उसमें पानी डालकर पिसी राई, हल्दी, नमक, मिर्च आदि डालकर तीन दिन धूप लगवाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट चन्ताऊ अचार तैयार है। यदि आप चाहें तो षोडा सा सरसों का तेल भी डाल सकती हैं।

### ६८ गाजर का अचार

सामग्री

एक किलो गाजर, ७५ ग्राम राई, अर्धाजे से नमक, हल्दी, लाल मिर्च।

विधि—(१) गाजरों को छील लीजिए और लम्बे-लम्बे टुकड़े काट लीजिए। (२) अब इन टुकड़ों को छुले पानी में धोकर धूप में षोडा सुखा लें ताकि टुकड़ों में पानी न रह जाए। (३) फिर एक खुले बलईदार बर्तन में सारे मसाले व गाजरों के लम्बे टुकड़े डालकर, हाथ से अच्छी तरह मसलकर, एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए और ढक्कन से मर्तबान को अच्छी तरह से ढक दीजिए। ५-६ दिन धूप में रखें।

अचार तैयार है।

### ६९ नींबू और हरड का अचार

सामग्री

५०० ग्राम नींबू, १२५ ग्राम हरड, २० ग्राम काला जीरा, ३० ग्राम सफेद जीरा, ३० ग्राम दालचीनी और जवाहार, ५ ग्राम हींग, थोड़ी थोड़ी सोठ, मिर्च, सोफ, घनिया, १२५ ग्राम नमक।

विधि—(१) नींबू और हरड को अच्छी तरह धो लीजिए। फिर नींबूभा को चार फाकें इस प्रकार कीजिए कि अलग न होने पाए। (२) अब सारा मसाला कूटकर नींबूभा में भर लीजिए।

(३) फिर नीबुसो के रस में भरवां नीबुसों और हरड़ को मिलाकर एकसार कर लीजिए । चार दिन तक घूप में रलिए और उपयोग में लाइए ।

पेट-सम्बन्धी विकारों के लिए उत्तम अचार तैयार है ।

### ७०. नींबू के छिलकों का भीठा अचार

सामग्री :

२५० ग्राम नींबू के छिलके; २०० ग्राम चीनी; २०-२५ ग्राम नमक ।

विधि—(१) नींबू के छिलकों को उबाल लीजिए । (२) फिर उन्हें मर्तबान में भरकर ऊपर से नमक छिड़क दीजिए । (३) अब तीन दिन तक घूप लगवाकर चीनी डाल दीजिए । पांच दिन बाद पाने के उपयोग में ला सकती हैं ।

यह बहुत स्वादिष्ट बनता है । यदि आप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड़ भी डाल सकती हैं ।

### ७१. शलजम का अचार

सामग्री :

एक किलो शलजम; ५० ग्राम राई पिसी; स्वाद के अनु-सार नमक, हल्दी, मिर्च लाल ।

विधि—(१) शलजमों को छीलकर, पतले-पतले टुकड़े काट लो । अब इन टुकड़ों को साफ पानी में धोकर थोड़ी देर घूप में सुखा लो । (२) जब शलजम सूख जाएं तो एक कलईदार बर्तन में नमक, हल्दी, लाल मिर्च, राई व शलजम के टुकड़े डालकर हाथ से अच्छी तरह मसलकर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए । २-३ दिन घूप में रखें ।

अचार तैयार है ।

## दूसरा खंड चटनिया व साँस

### चटनी

चटनी भी अचार मुरब्बे जैसा एक सरक्षित खाद्य पदार्थ है। यह सब्जियों अथवा फलों के टुकड़ों से बनाई जाती है। चटनी में चीनी, घमन और विभिन्न मसालों का प्रयोग किए जाते हैं। ये सभी इसके सरक्षण में सहायक होते हैं।

अचार की तरह चटनी भी मुख्य भोजन के साथ खाए जाने वाला आवश्यक सहायक पदार्थ है। चटनी से भोजन में मज्जा आ जाता है। गर्मियाँ में तो चटनी के बगैर सब्जियाँ खाने से ही नहीं उतरती। गर्मियाँ और बरसात में पाचन अधिक मंद पड़ जाती है। जिसमें अचार और चटनी के सेवन से काफी लाभ होता है। चटनी का उपयोग अल्पाहारों के साथ ही लोकप्रिय हो चला है। वह पकौड़ा, समोसा, बटलेट आदि के साथ आप अपनी मनपसंद चटनी परोस सकती है।

चटनिया अनेक प्रकार से तैयार की जाती हैं। इनमें से कुछ टिकाऊ होती हैं। ये अचार की भाँति तैयार की जाती हैं, जैसे आम की चटनी, खुरबानी की चटनी व सेव की चटनी। इनके अति रिश्त कुछ चटनियाँ ऐसी भी बनाई जाती हैं जो आहार तैयार करते समय ताज़ा कूटी जाती हैं जैसे—हरीमिच की चटनी, इमली की चटनी, पोदीने की चटनी आदि।

आगे दोनों प्रकार की चटनियाँ बनाने की विधियाँ यथास्थान दी जा रही हैं।

चटनी बनाते समय नीचे दी हुई बातों का ध्यान रखें—

(१) फल व सब्जियां ताजी होनी चाहिए, दाम वाली नहीं।

(२) मूल-पदार्थ को अच्छी तरह से धोकर पोंछिए। फिर उन्हें टुकड़ों में काटिए।

(३) ताजा बनाई जाने वाली चटनियां तो रोज ही कूट कर व मसाले डाल कर तैयार की जाती हैं।

(४) टिकाऊ चटनी बनाते समय मूल-पदार्थ में थोड़ा-सा पानी डालकर पका लें। मीठी चटनियों में चीनी डालकर गाढ़ा होने तक पकाया जा सकता है।

(५) चटनी तैयार हो गई है या नहीं। इसकी जांच प्लेट टेस्ट से करनी चाहिए।

(६) जब चटनी तैयार हो जाए तो स्वच्छ की गई बोतल में गर्म-गर्म भरकर सील बन्द कर देनी चाहिए।

## ६. टिकाऊ चटनियां

### ७२. भरहर की दाल की चटनी

सामग्री :

२५० ग्राम भरहर की दाल; १५० ग्राम कच्चा नारियल; ४ हरीमिर्च; १ छोटा चम्मच पिसी राई; १ नींबू; थोड़ी-सी हींग, मीठी नीम की पत्तियां; सूखा धनिया, लालमिर्च अन्दाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; घी तलने के लिए।

विधि—(१) भरहर की दाल को अच्छी तरह साफ कर लीजिए और घी को गरम करके उसमें दाल, लालमिर्च, सूखा धनिया, राई, हींग और मीठी नीम की पत्तियां डालकर तल लीजिए। (२) फिर मिश्रण में नमक और कच्चा नारियल डाल दीजिए। (३) अब हरीमिर्च को धारीक-बारीक काट लीजिए।

इसके बाद दाल के मिश्रण को बारीक पीस लीजिए । अब इसमें बारीक कुटी मिर्च और नींबू को निचोड़ दीजिए ।

इस प्रकार चटनी तैयार है ।

### ७३ आंवले की चटनी

सामग्री

१ किलो हरे आंवले का गूदा, ५० ग्राम पोदीना, ५० ग्राम अदरक, २५ ग्राम इलायची बडी, २५ ग्राम कालीमिर्च, २५ ग्राम सफेद जीरा, ५ ग्राम दालचीनी, ५ लोंग, मिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) आंवलो के गुदे में पोदीना मिलाकर पीस लीजिए और ऊपर से नमक-मिर्च मिलाइए । (२) फिर लोंग, जीरा, इलायची, अदरक, दालचीनी, कालीमिर्च आदि को बारीक पीसकर मिश्रण में मिलाइए ।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है ।

### ७४ आम की चटनी

सामग्री

१ किलो कच्चे आम (कद्दूकस किया हुआ लच्छा), ३०-३० ग्राम बडी इलायची, कालीमिर्च, लालमिर्च, २० ग्राम जीरा, २५० मि० लि० सिरका, ७५० ग्राम चीनी, ६० ग्राम नमक ।

विधि—(१) आम के लच्छे में चीनी व नमक मिलाकर एक घण्टे के लिए रख दीजिए । (२) फिर धीमी आंच पर पकाइए । (३) अब मसालों को पीस लें । (४) कच्चे आमों को पकाते समय पिसे मसालों को पोटली में बांधकर डाल दें । (५) जब वह काफी गाढा हो जाए तो उसमें सिरका डालकर पाच मिनट तक और पकाइए । फिर मसाले की पोटली निकालकर रस निचोड़ दीजिए । ठण्डा हो जाने पर शीशे या चीनी के मर्तबानों में भर कर रख लीजिए ।



## ७५. ग्राम की कश्मीरी चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम छिले हुए ग्राम के टुकड़े; २० ग्राम लालमिर्च कुटी हुई; २० ग्राम अदरक; १० ग्राम लहसुन; ४० ग्राम चीनी; २० ग्राम नमक; १० ग्राम पीली सरसों (पिसी हुई); सरसों का तेल; १०० मि० लि० सिरका ।

विधि — (१) चीनी और सिरका मिलाकर उबालिए । फिर ठंडा कीजिए । (२) ग्राम के टुकड़े और सारा मसाला, थोड़ा-थोड़ा सिरका डालकर पीसिए । (३) फिर सारी सामग्री मिला दीजिए । (४) फिर तेल गर्म कीजिए । उसे ठंडा करके मिश्रण के ऊपर डाल दीजिए । (५) अब इसे खुले मुंह वाली शीशियों में बंद कीजिए । इस चटनी को जब चाहे प्रयोग में ला सकते हो ।

## ७६. ग्राम की नवरत्नी चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम कच्चे ग्राम; २०० ग्राम छुहारे; ६० ग्राम बादाम की गिरियां; ६० ग्राम किशमिश; ६० ग्राम कटा अदरक, ६०० ग्राम चीनी; आधा बड़ा चम्मच घी; आधा चम्मच लौंग; थोड़ा-सा पिसा जायफल; एक छोटा चम्मच कालीमिर्च; ५ ग्राम बड़ी इलायची; चुटकीभर केसर; २० ग्राम सेंधा नमक; २० ग्राम सांभर नमक; २० ग्राम काला नमक ।

विधि—(१) ग्रामों को छीलकर उसके लच्छे तैयार कर लीजिए । (२) इसके बाद सभी मसालों को मिलाकर मूग लीजिए और उसमें किशमिश और कटी हुई गिरियां मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए । साथ ही मिश्रण में तीनों नमक मिला दीजिए । (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें कटे हुए छुहारे मिला दीजिए । (४) अब चाशनी में ग्राम के लच्छे और सारी सामग्री

मिठा दीजिए ।

लीजिए, नबरत्नी चटनी तैयार है । यदि आप चाहें तो इसमें सिरका भी मिला सकती हैं ।

### ७७ झालूबुखारे की चटनी

सामग्री

२५० ग्राम झालूबुखारा, ५०० ग्राम चीनी, १०० मि० लि० नींबू का रस, १००-१०० ग्राम किशमिश, छुहारे, २५-२५ ग्राम पोदीना चरा, बड़ी इलायची कालीमिर्च, छोटी इलायची बादाम की गिरिया, अदरक, स्वाद के अनुसार नमक व सालमिर्च ।

विधि—(१) झालूबुखार को धोकर रात को घोंडे से पानी में भिणोकर रखें । (२) प्रातः उस भण्डक में पीस लें । बादाम और छुहारे धोकर कुतर लें । किशमिश धो लें । अदरक और पोदीना मिलाकर पीस लें । (३) फिर चीनी में झालूबुखारे, अदरक और पोदीना डालकर उबाल लें । अब बादाम छुहारे व किशमिश भी डालें । दो चार उबाल आने पर मसाला व नमक डालकर उतारें ।

चटनी तैयार है । यह बड़ी स्वादिष्ट हानी है ।

### ७८ किशमिश की चटनी

सामग्री

१७५ ग्राम किशमिश, २०० ग्राम चीनी, २५ ग्राम अदरक, ७५ मि० लि० सिरका, आधा छोटा चम्मच जीरा, ६ तिरिया लहसुन, एक छोटा चम्मच गरम-मसाला, लालमिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) किशमिश को धो लीजिए । अदरक और लहसुन को कुतर लीजिए । (२) फिर बतन में किशमिश, अदरक, लहसुन, चीनी, जीरा, गरममसाला, लालमिर्च और नमक को डालकर

घीमी घ्रांच पर पकाइए। (३) अब उसमें सिरका डालिए और पन्द्रह मिनट तक पकाइए। इस बीच कलछी से चलाती रहिए। जब यह ठण्डा हो जाए तो बोतलों में भरकर रखिए।

बस, किशमिश की अनोखी चटनी तैयार है।

### ७६. खजूर की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम खजूर (सूखी); १० दाने ताजे खजूर;  
७०० ग्राम चीनी; आधा लहसुन; ५० ग्राम अदरक; पौन  
बोतल सिरका; एक छोटा चम्मच राई; २ छोटे चम्मच  
लालमिर्च; २ छोटे चम्मच गरममसाला; नमक स्वाद  
के अनुसार।

विधि—(१) खजूरों को साफ करके धो लीजिए। अदरक और लहसुन को पीस लीजिए और खजूरों को सिलबट्टे पर बारीक कर लीजिए। (२) सारी सामग्री को एक बर्तन में डालकर मध्यम घ्रांच पर पकाइये। फिर सिरका डालकर २० मिनट और पकाइये। बीच-बीच में हिलाती रहें। (३) जब चटनी थोड़ी गाढ़ी होने लगे तो भाग से उतार लीजिए। फिर बिल्कुल ठण्डा करके बोतलों में भर दीजिए।

बस, अनोखी चटनी तैयार है।

### ८०. खुबानी की चटनी

सामग्री :

आधा किलो खुबानी; ४०० ग्राम चीनी; ३५० मि०  
लि० सिरका; १५-१५ ग्राम अदरक, लालमिर्च; नमक  
स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) खुबानी को रात-भर के लिए भिगोकर रखिए। प्रगले दिन घ्रांच पर थोड़ी देर के लिए चढ़ाइए। (२) जब वे गल जाएं तो उसमें अदरक, लालमिर्च, नमक, चीनी आदि को मिलाकर

इतनी देर तक पकाइए कि गाढ़ा हो जाए। सिरका मिलाकर मर्तबान में भरकर रखिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

### ८१. गाजर की चटनी

सामग्री .

५०० ग्राम गाजरें, १०० मि० लि० सिरका, १०० ग्राम पिसी चीनी, थोड़ी-सी हींग, मिर्च, घनिया मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

- विधि—(१) गाजरो को छीलकर उसके लच्छे तैयार कीजिए। (२) फिर सिरका गर्म कर उसमें चीनी मिला दीजिए। (३) जब चीनी घुल जाए तो उसमें गाजरो का लच्छा तथा नमक छोड़कर खूब पकाए। (४) गाजरें पक जाने पर मसाले छोड़ दीजिए। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो स्वच्छ शीशिया में भरकर रखें। यदि आप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड भी डाल सकती हैं।

### ८२. धिये की चटनी

सामग्री

२०० ग्राम धिया, १५ ग्राम उड़द की दाल, एक बड़ा चम्मच तेल, ४-५ फाके लहसुन, ८० ग्राम इमली, थोड़ी-सी हींग, अन्दाजे से कालीमिर्च, जीरा, मेथी, नमक, लाल मिर्च।

- विधि—(१) धिया को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें। (२) इमली को धोकर साफ करें। फिर उसके बीज निकालकर फूलने को रख दें। (३) कड़ाही में तेल डालकर इन कटे हुए धिये के टुकड़ों को तल लें। (४) फिर उसी तेल में उड़द की दाल डालकर लाल कर लें। उसी में जीरा व मेथी भी डालकर निकाल लें। (५) इन तले टुकड़ों को पीस लें। साथ ही उड़द की तनी दाल तथा अन्य मसाले, लहसुन आदि सभी कुछ पीसकर कड़ाही में हींग का छोक देकर

व थोड़ा भूनकर उसे थोड़ी फूली इमली में अच्छी तरह मिला दें।  
बस, चटनी तैयार है।

### ८३. चने की दाल की चटनी

सामग्री :

आधा कप चना; आधे नींबू का रस; चौथाई छोटा चम्मच राई; थोड़ी सी-हींग; डेढ़ बड़े चम्मच तेल;  
२ सूखी लालमिर्चें।

विधि—(१) चने की दाल को आधे बड़े चम्मच तेल में लाल भूनकर मोटा-मोटा पीसें। (२) तेल को गर्म करें और उसमें हींग और राई डालिए। (३) लालमिर्चों को कूटकर बारीक कर लीजिए। पिसी दाल और पिसी मिर्च तेल में डालें। तैयार हो जाने पर नींबू का रस और नमक डालें।

चटनी तैयार है।

### ८४. टमाटर की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम हरे टमाटर; डेढ़ छोटे चम्मच लालमिर्च;  
५ लोंग; १० फांके लहसुन; २ टुकड़े अदरक; ३ छोटे चम्मच नमक; १०० ग्राम शक्कर; ३ नींबूओं का रस;  
पकाने के लिए तेल।

विधि—(१) टमाटर धोकर सुखाएं। (२) फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (३) लहसुन और अदरक को बारीक कुतर लें। (४) उसे धीमी आंच में थोड़ा-सा पानी डालकर पकाएं। (५) छोकने के लिए सरसो या नारियल का तेल या वनस्पति घी अपनी पसंद में प्रयोग में ला सकते हैं।

बस, चटनी तैयार है। इसे कम-से-कम एक घंटा रखकर परोसें। इसे दो-तीन दिन तक रखा जा सकता है।

## ८५ टमाटर की चटनी (द्वि विधि)

सामग्री

५०० ग्राम पके टमाटर, १०० ग्राम चीनी, २० मि० लि० सिरका, १५ ग्राम घी, थोड़ी सी लालमिर्च, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) टमाटरो को धोकर भाप में पकाकर मथ लीजिए । (२) फिर उसे छान कर गूद को घी में डालकर चलाइए । (३) साथ ही उसमें सारी सामग्री मिलाकर एकसार कर लीजिए । लीजिए, स्वादिष्ट चटनी तैयार है ।

## ८६ टमाटर की चटनी (तीसरी विधि)

सामग्री

एक किलो टमाटर, २५० ग्राम चीनी, १०० ग्राम छुहारे ५० ग्राम किशमिश, आधा कप सिरका, ४० ग्राम लहसुन ४० ग्राम अदरक, नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) छुहारो को भिगोकर रखिए और कुचलकर गुठ लिया अलग कर लीजिए । (२) लहसुन और अदरक को भी कुतर लीजिए और टमाटरो को काट लीजिए । (३) फिर इन सभी चीजो को स्टील के बर्तन में पकने के लिए रख दीजिए । (४) अब मिश्रण में नमक-मिर्च डाल दीजिए । तत्पश्चात् चीनी मिला दीजिए । (५) फिर उसमें सिरका मिला दीजिए । बस, चटनी तैयार है ।

## ८७ नजरत्नी चटनी

सामग्री

एक किलो कसा हुआ आम का लच्छा, १००-१०० ग्राम अदरक, बादाम की गिरिया किशमिश, ५०-५० ग्राम

सांभर नमक, सेंधा नमक; १० ग्राम घनिया; ४०० ग्राम छुहारे; एक किलो चीनी; ५ ग्राम बड़ी इलायची, जावित्री, लोंग, केसर, जामफल, दालचीनी; थोड़ा-सा घी।

विधि—(१) सभी मसालों को पीसकर घी में भूनें। उसमें बादाम, पिस्ता, नमक आदि कुतरकर डालें तथा किशमिश भी डाल दें। (२) एक तार की चाशनी बनाकर उसमें कुछ देर छुहारे कुतरकर उबालें। (३) चाशनी के ठण्डा हो जाने पर उसमें आम का लच्छा तथा मसाला डालकर भली प्रकार चलाएं। चीनी के मर्तबान में चटनी भरकर कुछ दिन घूप में रखें।

यह चटनी टिकाऊ रहती है।

## ८८. नाशपाती की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम नाशपाती; ५०० ग्राम चीनी; २५० ग्राम इमली; एक लिटर सिरका; ६० ग्राम नमक; २५ ग्राम कालीमिर्च; १५ ग्राम लालमिर्च।

विधि—(१) नाशपातियों को छीलकर लम्बी-लम्बी फांके काट लीजिए। (२) फिर इन्हें पानी में डालकर एक उबाल दिला दें ताकि नरम हो जाएं। (३) अब किसी कलईदार बर्तन में सिरके में इमली डालकर उबाल लीजिए। जब एक पाव सिरका जल जाए तो भाँच पर मे उतार लीजिए। (४) कुछ समय पश्चात् उसमें नाशपाती के साथ चीनी डालकर पकाइए। (५) साथ ही मिथुन में नमक, लाल-मिर्च तथा कालीमिर्च डाल दीजिए। ठण्डा होने पर भाँच के मर्तबान में भर कर रख लीजिए।

बस, मजेदार चटनी तैयार है।

## ८६ नींबू की घटनी

सामग्री

१ किलो बागजी नींबू; १ किलो चीनी; १५० ग्राम  
किशमिश, ६० ग्राम घदरक, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) नींबूओं को काटकर उसका रस निकाल लीजिए  
और गूदा अलग करके फेंक लीजिए और छिलकों को लच्छो के रूप  
में काट लीजिए। (२) फिर छिलकों को नमक वाले पानी में ढाल-  
कर एक उबाल दिला दीजिए। (३) अब चीनी की घासनी बनाकर  
उसमें नमक डाल दीजिए और घांच पर उबालिए। (४) फिर उसमें  
नींबू के लच्छे और रस डाल दीजिए। (५) इसके बाद घदरक और  
किशमिश को भी मिश्रण में डाल दीजिए। जब घासनी लगभग  
घापी रह जाए तो ठण्डा करके बोनलों में भर लीजिए।

इस प्रकार नींबू की शट-मिट्ठी घटनी तैयार है।

## ६०. मटर के छिलकों की घटनी

सामग्री

२५० ग्राम मटर के छिलकों का गूदा, ५० ग्राम चीनी,  
२५ मि० लि० सरसों का तेल, थोड़ा-सा गरममसाला,  
चुटकी-भर साल मिर्च, बलौजी, २५ ग्राम प्याज,  
५ ग्राम घदरक, २-३ तिरियां लहसुन, राई आवश्यकता-  
अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मटर के छिलकों को उबाल लीजिए। फिर इन्हें  
छलनी में छानकर गूदा अलग कर लीजिए। (२) अब घदरक, प्याज  
तथा लहसुन को कद्दूकस कर लीजिए। (३) इसके बाद घांच पर  
नर्तन चढ़ाकर तेल में बलौजी भून लीजिए। साथ ही घदरक, प्याज  
तथा लहसुन को भी भून लीजिए। (४) जब मिश्रण का रंग बदल  
जाए तो मटर के छिलकों का गूदा डालकर कलछी से चलाइए।  
(५) फिर मिश्रण में चीनी डाल दीजिए। चीनी घुल जाने पर



नमक, लालमिर्च, गरममसाला, राई डालकर चलाती रहिए।  
 (६) अब चटनी को प्लेट में फैलाइए। यदि वह फैल जाए तो  
 समझिए कि चटनी का पानी अभी नहीं सूखा। थोड़ी देर और आंच  
 पर रखिए। पानी सूखने पर बोटलों में भर लीजिए।

### ६१. मिश्रित सब्जियों की चटनी

सामग्री :

१०-१५ ग्राम लालपेठा, बैंगन, धालू, मूली; आधा  
 छोटा चम्मच हल्दी; २५ ग्राम इमली; एक कप पानी;  
 १ बड़ा चम्मच मूंगफली का तेल; १ छोटा चम्मच राई  
 के दाने; आधा कप चीनी; ३ लालमिर्चे; स्वाद के  
 अनुसार नमक।

विधि—(१) सभी सब्जियों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए  
 और धोइए। इमली को पानी में भिगोकर गूदा अलग कर  
 लीजिए। (२) तेल को गर्म कीजिए। राई के दाने और लालमिर्चे  
 डालिए। जब ये करकराने लगें तो सब सब्जियां डालकर थोड़ा  
 ताल होने तक भून लीजिए। (३) नमक का पानी, हल्दी, इमली  
 का पानी, चीनी डालिए। फिर मध्यम आंच पर १०-१२ मिनट  
 तक पकाइए।

बस, स्वादिष्ट मिश्रित चटनी तैयार है।

### ६२. लहसुन की चटनी

सामग्री :

५ लहसुन; डेढ़-डेढ़ बड़ा चम्मच जीरा, अधकूटी राई,  
 तेल; डेढ़ कप सिरका; १०-१२ सूखी (साबुत) लाल-  
 मिर्चे; अन्दाजे से नमक।

विधि—(१) लहसुन को छील लें। लालमिर्चों की उष्ण तोड़-  
 कर साय में जीरा, लहसुन सभी को रात में मिरके में भिगो दें।  
 (२) मुबह पीसने वाले पत्थर को अच्छी तरह गुसा दें। पीसते समय

पानी का उपयोग न करें। केवल सिरका ही डालें। इसी बीच नमक भी डाल दें। (३) स्टील के बर्तन में तेल गर्म कर घड़कुटी राई डालते ही पिसा हुआ मसाला डालकर लगातार चलाते हुए पन्द्रह मिनट तक पकाए। ठण्डा होने पर काच-नी बोतल में भरकर रखें।

यह बम-से-कम एक माह तक खराब नहीं होती।

### ६३ लहसुन की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

८ लहसुन, ३-३ छोटे चम्मच गरममसाला, हल्दी, ३००-३०० ग्राम अदरक व पिसा धनिया (सूखा); ७५० मि०लि० सरसों का तेल, १२ बड़े प्याज; डेढ़ बोतल निरका, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) लहसुन, अदरक व प्याज को छीलकर, धोकर बहुत बारीक चोरी टुकड़ों में काट लें। (२) स्टील के बर्तन में तेल डालकर गर्म करें। गर्म हो जाने पर उसमें अदरक और लहसुन डालें। गुन्नाही होने तक मेंकें। लहसुन काला न पड़ जाए इसका ध्यान रखें। (३) अब इसमें प्याज डालें। प्याज के किनारे भूरे हो जाए तो इसमें नमक, मिर्च, गरममसाला, धनिया, हल्दी डालकर सिरका डाल लें। (४) उसे बहुत धीमी आंच पर बीस मिनट तक लगातार चलाते हुए पकाए। ठण्डा होने पर शीशी में भर लें।

यह छ माह तक खराब नहीं होती।

### ६४ शकरकन्द की चटनी

सामग्री

१ कच्ची शकरकन्द, १ प्याज, २ तिरिया लहसुन, १ गुच्छी पोदीना, २५ ग्राम ताजा गोला, २ हरी मिर्च, १ नींबू, स्वाद के अनुसार जीरा और नमक।

विधि—(१) शकरकन्दी को छील लीजिए। (२) फिर पोदीने को धो लें। (३) प्याज और लहसुन को छील लें और गोले को भी पीस लें (४) नींबू का रस, जीरा, नमक आदि को ढालकर एकसार कर लीजिए। (५) अब हरी मिर्चों को काटकर मिश्रण मिलाइए। (६) तत्पश्चात् सभी चीजों को मिलाकर सिल पर बारीक पीस लीजिए।

शकरकन्द की चटनी तैयार है।

### ६५. सूखे अमचूर की चटनी

सामग्री :

२० ग्राम अमचूर के छोटे-छोटे टुकड़े; १ लहसुन;  
५ ग्राम अदरक; १ साबुत लालमिर्च; २ छोटी चम्मच सिरका; २० ग्राम किशमिश; ५० ग्राम गुड़; नमक, लालमिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत अमचूर और किशमिश को रात-भर के लिए भिगोकर रखिए। (२) फिर अदरक और लहसुन को बारीक पीस लीजिए। (३) अब अमचूर के टुकड़े, लहसुन, अदरक, साबुत लालमिर्च और किशमिश में पानी ढालकर आंच पर उबालिए। (४) जब मिश्रण घुलकर एकसार हो जाए तो नमक, लालमिर्च व गुड़ मिलाकर गाढ़ा होने पर उतार लीजिए। (५) फिर आंच पर से उतारकर सिरका मिलाइए।

बस, चटनी तैयार है।

### ६६. सेब की चटनी

सामग्री :

डेढ़ किलो सेब; ५००-५०० ग्राम चीनी व प्याज;  
७५० मि० लि० सिरका; ५ फांके लहसुन; २५० ग्राम अदरक; ३० ग्राम लालमिर्च; ६० ग्राम नमक।

विधि—(१) सेबों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।

- (२) लहसुन, प्याज, अदरक को भी बहुत बारीक टुकड़ों में काट लें।  
 (३) चीनी व सिरके को छोड़कर अन्य सब चीजों को थोड़े जल में गमं करें ताकि यह नरम पड़ जाएं। इसके बाद चीनी व सिरका मिलाकर गाढ़ा कर लें। ठण्डा हो जाने पर मर्तबान में भरिये।

### ६७ सेब की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

- २ किलो सेब, ४ छुहारे, ५० ग्राम प्याज, ४० ग्राम नमक, २ चम्मच साइट्रिक एसिड, १०-१० ग्राम सफेद जीरा, बड़ी इलायची, अदरक, कालीमिर्च, दालचीनी, १ किलो चीनी, ३० ग्राम किशमिश, २ बड़े चम्मच एसिटिक एसिड, स्वाद के अनुसार लालमिर्च।

विधि—(१) खट्टे सेबों को धोकर छील लें। बीच का सख्त भाग अलग करें। फिर उनकी स्टील के कद्दूकस में कसकर लच्छों को हल्के नमक के घोल में डाल दें। (२) अब लच्छों को सादे पानी में डालकर भाग पर पकाए। मुलायम हो जाने पर नमक व चीनी डाल दें। (३) साथ में अदरक, प्याज तथा छुहारे बारीक काट कर डाल लें। (४) फिर बारीक पिसा हुआ गरममसाला व किशमिश भी डाल लें। (५) मिश्रण को बराबर चलाती रहें। (६) जब गाढ़ा हो जाए तो दो चम्मच साइट्रिक एसिड डालकर भाग पर से उतार लें। (७) बाद में दो बड़े चम्मच एसिटिक एसिड मिला दें। ५ मिनट बाद जार में भर लें तथा मोम से सील कर दें।

बस, मजेदार चटनी तैयार है।

### ७. चलताऊ चटनिया

एक लोकोक्ति है कि—उधर आए मेहमान, इधर बहू ने थोटी चटनी। चलताऊ चटनी वस्तुतः ऐसी ही चीज है कि उधर

देखा कि घर में दो मेहमान आए हैं तो झटपट प्याज की चटनी, हरे धनिये की चटनी, पोदीने की चटनी या टमाटर की चटनी सिलबट्टे पर घोटती चली गई। उधर खाना तैयार हुआ। इधर दाल-सब्जी के साथ चटनी परोस दी गई। भोजन में यदि सब्जी-तरकारी कम है तो उसकी कमी चलताऊ चटनी पूरी कर सकती है। यदि सब्जी कम स्वादिष्ट बनी है तो ये चलताऊ चटनी मेहमान को चलता कर सकती है और कई घरों में तो ताजा बनी चटनी परोसने की आदत इतनी अधिक होती है कि जिस दिन घर में ताजा चटनी न बने तो उनको साया हुआ भोजन रचता ही नहीं।

यहां एक बात और समझ लेनी चाहिए कि तेल वाले, सिरके-वाला अचार या तेल वाली चटनी किसी के गले को थोड़ा पकड़ सकती है और किसी को ये चटनी अधिक प्रतिकूल भी बैठ सकती है। इसके विपरीत ताजा चटनी स्वादिष्ट होती ही है, सुपाच्य भी।

## ६८. अमरुद की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम अमरुद; १० ग्राम अदरक; हरा धनिया थोड़ा-सा; १ हरी मिर्च; १५ पत्तियां पोदीना; नमक, स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अदरक को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। हरा धनिया व पोदीने को धोकर काट लीजिए। हरी मिर्च को धोकर काट लीजिए। ऐसा करने से पीसने में आसानी होती है व जल्दी चटनी तैयार होती है। (२) अब सिल पर कटा अदरक, पोदीना, हरा धनिया व हरी मिर्च बटी हुई, अमरुद के टुकड़े व नमक डालकर नागीरु-बारीक पीस लीजिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

## ६६ अमरुद की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

१०० ग्राम कच्चे अमरुद, १०-१० ग्राम अदरक, हरा धनिया, पानीमिर्च, थोड़ी-थी हींग दाला नमक, आधा चाय की चम्मच जीरा, १५-२० पोदीने की पत्तियां, ४५ हरी मिर्च, १ नींबू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अमरुद तथा अदरक को छील लीजिए। मिर्चों की छडिया उतार लीजिए। (२) फिर नींबू को छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर सिल पर पीस लीजिए। (३) अब मिश्रण को कांच या स्टील के बर्तन में डालकर उस पर नींबू निचोड़ दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट चटनी तैयार है। यदि आप इसे पनली करना चाहें तो आवश्यकतानुसार पानी मिला लीजिए।

## १०० (कच्चे) आम की चटनी

सामग्री

२५० ग्राम कच्चा आम, नमक, सफेद जीरा थोड़ा से, २ गड़ी पोदीना, हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) कच्चे आम को घण्टी तरह से छीनकर, काटकर उसकी गुठली निकाल लीजिए। (२) अब पोदीने को धोकर उसके पत्ते तोड़ लीजिए। फिर सिल पर कट आम के टुकड़े, पोदीन के पत्ते, नमक हींग, सफेद जीरा डालकर बारीक बारीक पीस लीजिए। कच्चे आम की मट्टी व स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

## १०१ (कच्चे) आम व लहसुन की चटनी

सामग्री

२०० ग्राम कच्चा आम, आधा लहसुन, एक हरा प्याज, एक गड़ी पोदीना, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) हरे प्याज को छीनकर उसके टुकड़े बना लीजिए। (२) अब पोदीन के पत्तों को तोड़ कर भी लीजिए। फिर

लहसुन को छील लीजिए। कच्चे आम को छीलकर उसके टुकड़े काट कर गुठली निकाल लीजिए। (३) अब सिल पर कटा हरा प्याज, कच्चे आम के कटे टुकड़े, पोदीने के पत्ते व लहसुन की छिली तिरियां व स्वाद के अनुसार नमक डालकर बारीक-बारीक पीस लीजिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

१०२. (कच्चे) आम की खटमिट्ठी चटनी  
सामग्री .

२०० ग्राम कच्चा आम; एक बड़ी गहुी पोदीना;

१०० ग्राम चीनी; जीरा, नमक, होंग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कच्चे आमों को छीलकर उसके टुकड़े करके उसकी गुठली निकाल लीजिए। (२) अब पोदीने के पत्तों को तोड़कर धो लीजिए। (३) फिर सिल पर कच्चे आम के कटे टुकड़े, पोदीने के पत्ते, नमक, हींग, जीरा डालकर बारीक-बारीक पीस लीजिए। बारीक पिसी चटनी में चीनी डालकर, हिलाकर खाना खाते समय परोसिए।

इस प्रकार बनी खटमिट्ठी चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है। अगर आप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग भी कर सकती हैं।

१०३. इमली की चटनी

सामग्री :

२०० ग्राम इमली; २ बड़े चम्मच गुड़ (पिसा); एक छोटा

चम्मच पिसी लालमिर्च; २ छोटे चम्मच किशमिस;

नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) इमली को पन्द्रह मिनट तक गर्म पानी में भिगोकर रखिए। (२) तत्पश्चात् गूदे को धोल लीजिए और उसे धीमी धाँच पर चढ़ाइए। (३) फिर धोल में सारी सामग्री मिलाकर घाब

पर से उतार लीजिए ।

बस, छट्ठी चटनी तैयार है ।

### १०४. इमली और कैरी की चटनी

सामग्री :

२५ ग्राम इमली; २ कच्ची कैरी; एक टुकड़ा नारियल;  
एक टुकड़ा सोठ; एक गह्वी पोदीना; हरा धनिया थोड़ा-  
सा; गुड, लालमिर्च पिसी, जीरा व नमक स्वाद के  
अनुसार ।

विधि—(१) इमली को पानी में धोकर उसकी मूल निकाल  
लीजिए । (२) अब कैरी को छीलकर उसकी गुठली निकाल  
लीजिए । अब धनिये व पोदीने को धोकर काट लीजिए । (३) फिर  
सिल पर धनिया, पोदीना, कैरी, साफ की हुई इमली, सोठ, नमक,  
जीरा, मिर्च, नारियल और गुड मिलाकर बारीक-बारीक पीस  
लीजिए ।

छटमिट्ठी चटनी तैयार है ।

### १०५. (कच्चे) केले की चटनी

सामग्री :

२ कच्चे केले; १० ग्राम मूंगफली के दाने; २-३ हरी  
मिर्चें; १०-१५ पोदीने के पत्ते; थोड़ा-सा हरा धनिया;  
थोड़ी-सी दही; नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मूंगफली के दानों को पीस लीजिए । (२) फिर  
हरी मिर्चें, पोदीने तथा हरे धनिए को मिलाकर बारीक पीस  
लीजिए । (३) अब उसमें दही तथा नमक मिला दीजिए और केलों  
को कुचलकर मिश्रण में मिलाइए ।

लीजिए, चटनी तैयार है ।



## १०६. केले की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक पका केला; ४० ग्राम खोपरा; ४० ग्राम प्याज;  
२ छुहारे; एक चुटकी राई; एक हरी मिर्च; चौथाई  
गुच्छी पोदीना; आधे छोटे नींबू का रस ।

विधि—(१) केला छीलिए । (२) छुहारे की गिटकें निकाल  
दीजिए । गर्म पानी में तब तक भिगोइए जब तक वे नरम न हो  
जाएं । (३) सब सारी सामग्री को एक साथ पीसिए । (४) अंत में  
नींबू का रस मिलाकर चटनी को हिला दीजिए ।

लीजिए, केले की चटनी तैयार है ।

## १०७. खटमिट्ठी चटनी

सामग्री :

१० ग्राम इमली; एक छोटा नींबू; तीन चौथाई छोटी  
चम्मच चीनी; एक साबुत लालमिर्च; छोटा-सा टुकड़ा  
अदरक; स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) इमली को पानी में भिगोकर गूदा निकालिए ।  
(२) अब उस गूदे के साथ दोष सामग्री को सिलबट्टे या दोरीडंड में  
पीसिए । (३) फिर नींबू का रस मिलाकर चटनी अच्छी तरह हिला  
दीजिए ।

लीजिए, इस खटमिट्ठी चटनी तैयार है ।

## १०८. डोसाई चटनी

सामग्री :

तसने के लिए

२ छोटे चम्मच नारियल का तेल; एक मंभला चम्मच  
चने की दात; एक मंभला चम्मच उड़द की दात ।

### अन्य सामग्री :

८ बड़े चम्मच दही, एक बड़ा चम्मच नीबू का रस,  
आधा छोटा चम्मच साभर पाउडर, डेढ़ छोटा चम्मच  
नमक।

पीसने के लिए

६० ग्राम नारियल, ८ हरी मिर्च, १२ मीठी नीम के  
पत्ते, १५ ग्राम अदरक।

तली हुई अदरक और घने की दाल

एक छोटा चम्मच उड़द की दाल, एक छोटा चम्मच चने  
की दाल, ५ मझले चम्मच पानी।

विधि—(१) नारियल के तेल को गर्म कीजिए और एक एक  
मझला चम्मच भर उड़द की दाल तथा चने की दाल को तलिए। हल्का  
लाल होने पर उन्हें बड़ाही में से निश्चाल लीजिए। (२) नारियल,  
हरी मिर्च, मीठी नीम के पत्ते, अदरक, उड़द की दाल और  
चने की दाल इन सभी वस्तुओं को पीसिए। द्रव को पतला करने के  
लिए थोड़ा सा पानी डालें। (३) बचे हुए तेल में उड़द की दाल तथा  
चने की दाल और नारियल कद्दूकस करके डाल दें और हल्का-सा  
तल लें। फिर उसमें पिसा हुआ नारियल का द्रव डाल दें। फिर  
सब पदार्थों को अच्छी तरह हिलाए। (४) अब उसे घाच से उतार  
लें। ठण्डा करके उसमें मधी हुई दही, नीबू का रस, पानी, नमक और  
साभर मसाले को अच्छी तरह मिला दें।

इसे डोसे के साथ खाने के लिए परोसा जाता है।

### १०६ तिल की चटनी

सामग्री

२५ ग्राम तिल सफेद, २ हरी मिर्च, १० ग्राम गुड़,  
५ ग्राम इमली, स्वाद के अनुसार नमक व हरा धनिया।

विधि—(१) तिल और इमली को साफ कर लें। फिर उन्हें

घोलें । (२) फिर सभी वस्तुओं को बारीक पीस लें ।

इसे बेसन और आलू की पूरी के साथ खाया जा सकता है ।

### ११०. नारियल की चटनी

सामग्री :

आधा नारियल; थोड़ा-सा अदरक; आधा छोटी चम्मच जीरा, २ हरी मिर्च; १ मंझला चम्मच चना-दाल; इच्छानुसार नमक, इमली ।

विधि—(१) चना-दाल और जीरा मूनकर पीस लें ।

(२) नारियल को कद्दूकस करके पीस लें । (३) हरी मिर्च और अदरक भी पीस लें और इन सबको मिला दें । (४) इसमें नमक और इमली का थोड़ा पानी मिला दें ।

लीजिए, चटपटी चटनी तैयार है ।

### १११. पोदीने की चटनी

सामग्री :

१ गुच्छी पोदीना; १ बड़ा चम्मच अनारदाना; एक चौथाई चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च; १ प्याज; १ हरी मिर्च; स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) प्याज काट लीजिए तथा पोदीने को साफ कर लीजिए । (२) प्याज, पोदीने तथा हरी मिर्च को अच्छी तरह धो लें । (३) हरी मिर्च तथा प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें । (४) फिर सभी घंटों को बारीक पीस लें ।

बस, चटनी तैयार है ।

### ११२. पोदीने और बहो की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम दही; १ हरी मिर्च; आधा छोटा चम्मच कालीमिर्च; स्वाद के अनुसार नमक; १५ ग्राम पोदीने

के पत्त, २ छोटे चम्मच नीबू का रस ।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह फेंटिए और पोदीने को पीस लीजिए । (२) अब ऊपर दी गई सामग्री, पिसा हुआ पोदीना और दही—इन सब को परस्पर अच्छी तरह मिला दीजिए । साधारण सोंस जितनी गाढी चटनी बन जाने पर बोटल में भरकर रखिए ।

स्वादिविष्ट चटनी तैयार है । इसे श्रेष्ठ, स्नैक्स आदि के साथ परोसा जाता है ।

### ११३ प्याज की चटनी

सामग्री

१०० ग्राम प्याज, एक चुटकी लालमिर्च, घदाजे से नमक, थोड़ी-सी राई, एक छोटी चम्मच तेल, आधा छोटा चम्मच उड़द की दाल, आधा छोटा चम्मच अदरक का रस, थोड़ी-सी हींग, १० ग्राम इमली ।

विधि—(१) प्याज काटिए । (२) थोड़े से तेल को गर्म करके राई और उड़द की दाल को भूलिए । फूटने लगे तो लालमिर्च-हींग डालकर भूलिए । (३) बचे हुए तेल में पूरे लाल होने तक प्याज छोकिए । (४) पानी में भिगोई हुई इमली को दोरी या सिलबट्ट पर शीत मसाने के साथ मिलाकर घोटिए । फिर प्याज और नमक डालकर एक साथ घाटिए । थोड़ा थोड़ा पानी मिलाइए ।

चटनी तैयार है । इस अच्छी तरह एकसार कर लेनी चाहिए ।

### ११४ फालसे की चटनी

सामग्री

१०० ग्राम एक फालस, रसाद व अनुसार नमक, काली-मिर्च जीरा घाटिया ।

विधि—(१) एक फालस लार सिल पर धीरे-धीरे कुचलिए ।  
२) जब तुदा और गुठली अलग हो जाए तो गुठली निकालकर

फेंकें और गूदा तथा छिलका पीस डालें । (३) अब नमक, काली-मिर्च व धनिया मूनकर मिलाएं ।

यह चटनी बड़ी मजेदार होती है ।

### ११५. बेल की चटनी

सामग्री :

१ गका बेल; घोड़ी-सी चिरींजी; ६० ग्राम इमली;  
स्वाद के अनुसार नमक, जीरा, लालमिर्च व छोटी  
इलायची ।

विधि—(१) इमली को धोकर रख लें । वह फूल जाएगी ।  
बेल के बीजों को निकाल लें । (२) फिर गूदे को साफ कर लें । फूली  
हुई इमली के बीज निकालकर साफ किया हुआ बेल का गूदा डाल-  
कर मिलाएं । (३) उसी में छोटी इलायची, जीरा, चिरींजी व  
मिर्च पीसकर मिला लें । (४) अब इसमें नमक डाल लें ।

स्वादपिष्ट खट्टी तथा मीठी चटनी तैयार है । अधिक खट्टी  
लगने पर इच्छानुसार चीनी भी डाल सकते हैं ।

### ११६. मिश्रित चटनी

सामग्री :

५० ग्राम घांवाला; २५-२५ ग्राम पोदीना, हरा धनिया;  
स्वाद के अनुसार नमक, लालमिर्च; १ हरीमिर्च ।

विधि—(१) घांवाले धोकर टुकड़ों में काट लीजिए ।  
(२) पोदीना, हरा धनिया तथा हरीमिर्च को धोकर साफ कर  
लीजिए । (३) सभी वस्तुओं को एक साथ बारीक पीस लीजिए ।

बस, चटनी तैयार है । यदि आप चाहें तो इसमें नींबू की बूंदें  
डाल दीजिए ।

### ११७. मीठी नीम के पत्तों की चटनी

सामग्री :

१५० ग्राम मीठी नीम की पत्ती; हरा धनिया घोड़ा-सा;

२ हरीमिच, साबुत लालमिच, राई, इमली, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार, पिसी चीनी, काला नमक घड़ाजे से, धी तलने के लिए ।

विधि—(१) मीठी नीम की पत्तियों को अच्छी तरह साफ कर लीजिए । अब कड़ाही में धी डालकर उसमें पत्तिया व साबुत लालमिचें डालकर अच्छी तरह से तलिए । (२) जब मीठी नीम की पत्तिया अच्छी तरह से तली जाए तो भाग स कड़ाही को उतार लीजिए । (३) अब इमली को पानी में धोलकर उसकी गुठली निवालकर एक घोल बना लीजिए । अब तली नीम की पत्तिया व साबुत लालमिच को इस घोल में डाल दीजिए । (४) अब इस घोल में जीरा राई नमक व काला नमक डालकर सारे मिश्रण को सिल पर धारीक पीस लीजिए । (५) अब मिश्रण में चीनी पीसकर मिला दीजिए ।

इस प्रकार मीठी नीम के पत्तों की स्वादिष्ट चटनी तैयार है ।

## ११८ मूंग की दाल की चटनी

सामग्री

१५ ग्राम मूंग की छिनको वाली दाल भाधा छोटा चम्मच नमक, १ छोटा चम्मच तेल सरसो १ बटी लालमिच, थोड़ी सी हींग और राई ।

विधि—(१) दाल को दो घण्टों के लिए भिगोइए । (२) धी को गम करके दाल छोकिए । फिर उतार लीजिए । (३) लाल मिच और राई को भी छोक लीजिए । (४) अब सारी सामग्री को पीस लीजिए ।

लीजिए चटनी तैयार है ।

## ११६. मूंगफली की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम मूंगफली के दाने; १ नींबू, २५ ग्राम हरा धनिया; ४ हरी मिर्चें; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मूंगफली के दानों को भून लीजिए। फिर लाल छिलका उतार लीजिए। (२) दानों को घाघे घण्टे के लिए पानी में भिगो दीजिए। इतना पानी डालिए कि दाने पानी में अच्छी तरह से डूब जाएं। (३) फिर हरीमिर्च, हरा धनिया घोकर काट लीजिए। (४) मूंगफली के भीगे हुए दानों को तथा कटी हुई मिर्च तथा धनिया पीस लें। (५) जब अच्छी तरह से बारीक हो जाए तो उसमें नमक डाल दीजिए।

परोमते समय नींबू का रस डाल सकते हैं। ध्यान रहे, जिस पानी में मूंगफली के दाने भिगोए हैं उसे प्रयोग में लाएं; क्योंकि मूंगफली का सारा सत्त तो पानी में है।

## १२०. मूली की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम मूली; १०-१० ग्राम हरा धनिया, अदरक; चुटकी-भर हींग, काला नमक; २०-२५ दाने काली-मिर्च; घाघा चाय की चम्मच जीरा; २० पत्तियां पोदीने की; ५ हरीमिर्चें; १ नींबू; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूली तथा अदरक को छील लीजिए। मिर्चों की डंडिया उतार लीजिए। (२) सब नींबू को छोड़कर सारी सामग्री को गिलाकर सिल पर पीस लीजिए। (३) फिर मिश्रण को बाल, चीनी या स्टील के बर्तन में डालकर ऊपर से नींबू निचोड़ दीजिए।

मूली की चटनी तैयार है। यह भूख को बढ़ाती है।

## १२१ सूखा चटनी

सामग्री

२० ग्राम घनिया, २० ग्राम अदरक, १० ग्राम पोदीना  
२० ग्राम अनारदाना, २० मि०लि० नीबू का रस,  
५ ग्राम सोड, १० ग्राम अमचूर, ५ ग्राम दालचीनी,  
४ ग्राम लालमिर्च, २ ग्राम कालीमिर्च, २ ग्राम काला  
जीरा, २ ग्राम सफेद जीरा, २ ग्राम हींग, २ ग्राम  
इलायची ।

विधि—(१) सभी मसालों को बारीक पीसकर उसमें नीबू का  
रस डालकर एकसार कर लीजिए ।

स्वादिष्ट चटनी तैयार है ।

## १२२. हरी मिर्च की चटनी

सामग्री

२५ ग्राम हरी मिर्च (५ मिर्च), तीन चौथाई छोटा  
बम्मच नमक, आधा छोटा चम्मच जीरा, थोड़ी-सी  
हींग, ३ ग्राम इमली, चौथाई गुच्छा हरा घनिया ।

विधि—(१) सभी सामग्री को साफ कीजिए । अच्छी तरह  
घोड़ए । (२) अच्छी तरह पीसकर काच के बर्तन में रल्लिए ।  
चटनी तैयार है ।

## १२३. हरे घनिये की चटनी

सामग्री

१ कटोरी हरे घनिये के बटे पत्ते, १ कटोरी हरा प्याज  
वागीक कुतरा हुआ, ४ हरी मिर्च, २ कच्ची आमिया,  
छोटा-सा टुकड़ा अदरक, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) सभी वस्तुओं को सिलवट्टे पर पीस लीजिए ।  
ध्यान रहे, पानी न डालें । (२) अब कच्ची आमियों को कुतर कर  
चटनी में मिलाकर पीस लीजिए—लीजिए, हरे घनिये की चटनी



तैयार है।

आप चाहें तो कच्चे आम की जगह १ छोटे नींबू का रस भी डाल सकती हैं। नींबू न मिले तो धमधूर या इमली भी डाल सकती हैं।

यदि आप हरे घनिये की मीठी चटनी बनाना चाहती हैं तो आप इसमें थोड़ी-सी चीनी मिला लीजिए। इस तरह आप हरे घनिये की मीठी चटनी भी बना सकती हैं।

## ८. साँस

साँस एक प्रकार की अंग्रेजी चटनी है। पर यह इस विचार से चटनी से भिन्न है कि चटनी अधिक गाढ़ी होती है और साँस उतनी अधिक नहीं। साँस में प्रायः सिरका, चीनी व नमक डाला जाता है। कुछ लोग इसे टिकाऊ बनाने के लिए रासायनिक पदार्थ भी डालते हैं। टमाटर की साँस बहुत अधिक प्रचलित है वैसे लाल-मिर्च की साँस भी बनाई जाती है। इनको बनाने की विधियां आगे दी जाएंगी।

साँस बनाते समय इन बातों पर ध्यान दीजिए—

(१) टमाटर आदि सब्जियों का गूदा गाढ़ा होना चाहिए।

(२) इसमें चीनी डालकर पकाना चाहिए।

(३) गरममसाले व नमक जो भी डालना हो साँस तैयार होने के आखिर में डालना चाहिए।

(४) साँस में जो रासायनिक संरक्षण-पदार्थ डालने हों उन्हें भी डाल दीजिए।

(५) जब साँस तैयार हो जाए तो सोडियम बेन्जोएट को पानी में घोल कर मिला दें।

जब साँस पूरी तरह तैयार हो जाए तो स्वच्छ की हुई बोतलों में इसे गरम-गरम भरकर बन्द कर देना चाहिए।

## १२४ घाम साँस

सामग्री

१ किलो कच्चे आम, १ किलो चीनी, १०० ग्राम लहसुन, १०० ग्राम अदरक, ८० ग्राम किशमिश; ८० ग्राम लालमिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, डेढ़ बोतल सिरका।

विधि—(१) आमों को छीलकर उसके पतले-पतले टुकड़े काट लीजिए। (२) सारी सामग्री को थोड़े से सिरके में पीस लें। अब स्वाद के अनुसार उसमें नमक भी डाल दें। (३) अब एल्यूमीनियम के खुले बर्तन में या स्टील के बर्तन में सारी सामग्री डालकर ऊपर से सारा सिरका मिला दें और घाब पर पकाएँ। जब साँस गाढ़ी होने लगे तो साँस को उतारकर ठण्डा करें फिर बोतलो में भर दें। बस, मेगो साँस तैयार है।

## १२५. खुबानी साँस

सामग्री

१ किलो फलों के बीज, ७५० ग्राम चीनी, आधा छोटा चम्मच लालमिर्च, ४ लोंग, १ सौंठ पिसा हुआ, आधी बोतल सिरका, ४ तिरिया कुतरा हुआ लहसुन, नमक स्वाद के अनुसार, १ छोटा टुकड़ा दालचीनी।

विधि—(१) फलों के बीज निकालकर, चीनी, मसाले तथा सिरके के साथ साँस बनाने वाली केतली या स्टील के बर्तन में डाल दीजिए। (२) अब इसे उबालिए। जब इसका गूदा सूखकर एक-सार हो जाए तो माटे मलमल के कपड़े में छान लीजिए। ठंडा करके बोतलो में भर लीजिए।

इसे क्वैट या टिकिया के साथ परोसिए।

## १२६. टमाटर कैंचप

सामग्री :

१ किलो लाल मसूर टमाटर; २ सेब; २ प्याज; आधा बोतल सिरका; १ छोटा चम्मच मुना जीरा; ४ लॉग (मुने-पिसे); १ जायफल पिसा हुआ; मिर्च और नमक स्वाद के अनुसार; १०० ग्राम चीनी ।

विधि — (१) एक बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालें । जब पानी अच्छी तरह उबलने लगे तो इसमें मसूर टमाटर डालकर दो मिनट के बाद टमाटर निकालकर छील लीजिए । अब टमाटरों के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए । (२) फिर प्याज छीलकर बारीक काट लीजिए । सेब को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए । (३) अब बारीक कटे टमाटर में बारीक कटा प्याज व सेब डालकर, हिलाकर इन चीजों को स्टील या कलईदार बर्तन में डालकर हल्की आंच पर पकने के लिए रख दीजिए । इस मिश्रण को बराबर हिलाती रहिए ताकि नीचे न लग जाए । (४) अब इसमें जायफल पिसी, लॉग मुने-पिसे, पिसी लालमिर्च व सिरके में जीरा मुना-पिसा डालकर दस मिनट आग पर पका लीजिए । (५) अब टमाटर और सेब के बारीक कटे टुकड़े गल जाएं तो बारीक नार भी चलनी में छान लीजिए । (६) अब इसे बर्तन में डालकर इसमें सिरका, नमक व चीनी डालकर इस मिश्रण को पकाने के लिए आग पर रख दीजिए । जब यह मिश्रण पक जाए और गहरा हो जाए तो आग से उतार लीजिए । ठण्डा हो जाने पर बोतलों में डाल दीजिए ।

इस प्रकार सॉस तैयार है ।

## १२७. टमाटर सॉस

सामग्री :

५०० ग्राम पके टमाटर; २०० मि०लि० दूध;

२५ बादाम की गिरियां, ४ बड़े चम्मच मैदा, २ बड़े चम्मच क्रीम, १ छोटा चम्मच सफेद मिर्च, २ बड़े चम्मच घी ।

विधि—(१) टमाटरो को भाग पर पका लीजिए । (२) फिर उन्हें मथकर छलनी में से छान लीजिए । (३) तत्पश्चात् कडाही को आंच पर चढाकर घी गर्म कर लीजिए और बादाम की गिरियो का हल्का-भा तन लीजिए । (४) अब गिरिया को निकाल लीजिए और मैदे को मून लीजिए । जब मैदा हल्का लाल होने लग तो उसमें टमाटरो का गूदा, दूध तथा मिर्च डालकर चलाते रहिए । (५) घोल के गाढा हो जाय पर कडाही को आंच पर से उतारकर उसमें क्रीम और बादाम की तली हुई गिरियो को काटकर मिला दीजिए ।

लीजिए, स्वादिष्ट साँस तैयार है ।

### १२८ टमाटर साँस (दूसरी विधि)

सामग्री

आधा किलो लाल टमाटर का गूदा, ४० ग्राम चीनी, २० ग्राम अदरक, ८० ग्राम प्याज, १० ग्राम गरम-मसाला, ५ ग्राम लालमिर्च, ६ तिरिया लहसुन, २ ग्राम मन्सियल एसिटिक एसिड, आधा ग्राम सोडियम बेन्जोएट, तमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर उनके छोट छोटे टुकड़े काट लीजिए । (२) प्याज, लहसुन, अदरक आदि को छीलकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर टमाटरों के साथ गलने के लिए रसिए । (३) जब गल जाय तो इन्हें छलनी में से छान लीजिए । फिर मिश्रण में चीनी डालकर पकाइए । घोल गाढा हो जाने पर आंच पर से उतार लीजिए । (४) अब एक अलग बर्तन में थोड़ा-सा पानी डाल, आंच पर पकाइए और उसमें गरममसाला और लालमिर्च डाल-

कर डबानिए । तदनुसार इस घोल को मसमल के काड़े से छान लीजिए । (५) फिर मसालों के घोल को टमाटर वाले मिश्रण में डालकर घांच पर पकाइए । जब साँस पचने लगे तो उसमें नमक मिलाकर घांच पर से उतार लीजिए । (६) अब उसमें ग्लेसियल एसिटिक एसिड को मिला दीजिए । (७) फिर सोडियम बेन्जोएट को थोड़े से पानी में घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए । अब मिश्रण को घण्टी तरह एकसार कर लीजिए ।

बस, टोमाटो साँस तैयार है । कीटाणुरहित बोतलों में भरकर रतिए ।

### १२६. (मीठी) टमाटर साँस

सामग्री :

२ किगो टमाटर साल; उंद हिलो चीनी; ४०० ग्राम घदरक; ४०० ग्राम लहसुन; तिरका भावस्वनतानुसार ।

विधि—(१) सभी वस्तुओं को थोड़े-से नारके में अच्छी तरह पीसिए । (२) टमाटरों को धोकर अच्छी तरह पोंछ लीजिए । ध्यान रहे, टमाटर बिल्कुल सूख जाएं । (३) हैंडिल-वाले एल्गुमीनियम के पैन या स्टील के पत्तीले में टमाटरों को काटकर डाल दीजिए । साथ ही रोष सामग्री भी डाल दें । (४) अब इसे घांच पर तब तक पकाइए जब तक साँस गाढ़ी न हो जाए । (५) अब ठंडी करके उसे बोतलों में भर लीजिए ।

इस प्रकार मीठी टोमाटो साँस तैयार है ।

### १३०. प्याज साँस

सामग्री :

२५० ग्राम प्याज; ५० ग्राम मक्खन; २ बड़े चम्मच सिरका; १ बड़ा चम्मच आटा ।

विधि—(१) प्याज को बारीक-बारीक कुतर लीजिए और सिरका डालकर पकाइए । (२) अब मक्खन और गेहूँ के आटे को

डाल दीजिए और तब तक पकाइए जब तक कि साँस गाढ़ी न हो जाए।

इसे आप तुरन्त परोस सकती हैं।

### १३१ मसालेदार साँस

सामग्री

२५० ग्राम किशमिश, ५० ग्राम सूखी लालमिर्च, पीना कप चीनी, ५० ग्राम हरा अदरक, ५० ग्राम लहसुन, चौथाई बोतल सिरका, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) किशमिश, लालमिर्च, अदरक और लहसुन को थोड़े से सिरके में पीसिए। (२) फिर बचे हुए सिरके और चीनी को उबालिए। फिर नमक स्वाद के अनुसार डालकर बोतलो में भर लीजिए।

बस, स्वादिष्ट साँस तैयार है।

### १३२ मिली-जुली सब्जियों की साँस

सामग्री

२०० ग्राम आलू, २०० ग्राम शकरकंद, २०० ग्राम लाल-लान गाजर, २०० ग्राम चुकन्दर, २०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम प्याज, ४० ग्राम अदरक, ६० ग्राम चीनी, ५० ग्राम इमली, थोड़ी सी लालमिर्च, गरममसाला, ८ तिरिया लहसुन, डढ़ चाय के चम्मच ग्लेसियल एसिटिक एसिड,  $\frac{1}{2}$  चाय का चम्मच सोडियम बे-जोएट, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सब्जियों को धोकर छील लीजिए और उन्हें कढ़ूँकस पर कस लीजिए। (२) नमक, प्याज, लहसुन आदि को काटकर उबाल लीजिए। फिर उह छलनी में से छान लीजिए। (३) अब इमली को दस घंटा के लिए भिगोकर रखिए। तत्पश्चात् उमका गदा निकाल लीजिए। (४) इसके बाद कूकस की हुई

सब्जियों में उबलता हुआ पानी मिलाकर चलाइए और चीनी तथा इमली का छना गूदा डाल दीजिए । (५) फिर एक बर्तन में सभी मसालों को डालकर पानी डाल दीजिए और आंच पर उबालिए । जब उबाल आ जाए तो घोल को मसमल के कपड़े में छान लीजिए । (६) इस रस को सब्जियों के मिश्रण में मिलाकर आंच पर पकाइए । (७) पक जाने पर आंच पर से उतारकर नमक, ग्लेसियल एसिटिक एसिड और सोडियम बेन्जोएट को थोड़े-से पानी में घोलकर मिला दीजिए ।

बस, साँस नैयार है । गर्म-गर्म साँस को कीटाणुरहित बोतलों में भरकर रखिए ।

### १३३. मिश्रित फ्रूट साँस

सामग्री :

२५० ग्राम खजूर; २५० ग्राम खुदानी; २०० ग्राम किशमिश; १०० ग्राम सेब; १५० ग्राम नमक; १०० ग्राम लहसुन; १०० ग्राम अदरक; १०० ग्राम लाल-मिर्च; २५० ग्राम चीनी; २५० ग्राम टमाटर; डेढ़ बोतल सिरका ।

विधि—(१) खजूर, खुदानी, किशमिश को धोकर मुखा लीजिए और थोड़े-से सिरके में इन्हे दलकर एकसार कर लीजिए । (२) टमाटर छीलकर टुकड़ों में काट लीजिए । अब लहसुन, अदरक और लालमिर्च के साथ टमाटर को थोड़ा-सा सिरका मिलाकर दारोक पीतिए । (३) सेब के टुकड़े कर लीजिए और उसकी गुठलियों निकाल दीजिए । (४) अब इन सभी वस्तुओं में नमक डालकर एक साथ आंच पर रखिए । साथ ही सारा सिरका और चीनी भी डाल दीजिए । गाढ़ा हो जाने पर उतारकर ठण्डा कर लीजिए । साँस नैयार है । इस घब बोतलों में भर सकती है ।

## १३४ रंजक सांस

सामग्री

५०० ग्राम कच्चे घाम, एक बोटल सिरका ७५० ग्राम चीनी, १२५ ग्राम लहसुन १२५ ग्राम अदरक, १२५ ग्राम लालमिच, १०० ग्राम विशमिश ५० ग्राम नमक।

विधि—(१) घामा को छीलकर छोटे छोटे टुकड़ा में काट लीजिए। (२) लहसुन अदरक लालमिच को सिलबट्ट पर पीसिए। (३) सिरक क माथ ऊपर दी हुई सारी सामग्री को एक खुले मुह क बतन या जग में डाल दें। इसे २५ दिन तक योही पड़ा रहने दें। हा बीच-बीचमें एकद्व दिन छाडकर इसे हिलाते अवश्य रहे। (४) फिर मलमल क मोटे कपड में से इसे छानकर बोटन में डाल लें।

इसे घानू की टिकिया आदि के साथ परोस सकती हैं।

## १३५ लालमिच की सांस

सामग्री

१०० ग्राम लालमिच ४०० ग्राम कच्चे घाम ५० ग्राम प्याज, ८० ग्राम लहसुन २०० ग्राम टमाटर २०० ग्राम चीनी १०० ग्राम विशमिश ८० ग्राम सोड का चूण, स्वाद के अनुसार नमक ढाई लिटर सिरका।

विधि—(१) घाम छीलकर गूदे के टुकड़े काटिए। टमाटर भी काटिए। (२) सोंधी के बीज निकालकर साफ कर लीजिए। लहसुन पीसिए। प्याज को बरारान् कुतरिए। (३) फिर सिलबट्ट या दौरा डड में मिचों को मोटा मात्रा पीस लीजिए। (४) फिर सारी सामग्री को स्टीन की पतीली में डालकर धीमी आंच पर उबालिए। (५) ड- दो घटा में ड्रन गाडा हो जाएगा। (६) अब इसे खुली छतनी में छान लीजिए। (७) गम पाी में साफ की गई बोनला में भर कर समय-समय पर उपयोग में लाइए।



## १३६. सफेद साँस

सामग्री :

१५० ग्राम मक्खन; २ पाइण्ट दूध; २ गाजरें; १ कप  
मैदा; ४ प्याज; नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) गाजर तथा प्याज के टुकड़े कर लीजिए।  
(२) फिर कड़ाही में मक्खन के साथ गाजर तथा प्याज डालकर  
पकाइए। (३) जब मक्खन लगभग सूख जाए तो उसमें मैदा तथा दूध  
डाल दीजिए। (४) मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो नमक तथा मिर्च डाल-  
कर बोतलों में भरकर रखिए।

बस, साँस तैयार है।

## १३७. सिरफेदार पोदीना साँस

सामग्री :

३ गुड्डी पोदीना; आधी बोतल सिरका ।

विधि—(१) गुच्छों में से पोदीने के पत्ते तोड़कर धो लीजिए।  
फिर पानी सुखा लीजिए। (२) अब एक जार में पोदीने के पत्तों को  
भर दीजिए। ऊपर से सिरके की बोतल डाल दीजिए। (३) फिर  
जार का ढक्कन अच्छी तरह से बंद करके इस मिश्रण को १५ दिन  
के लिए पड़ा रहने दीजिए। ध्यान रहे, ढक्कन अच्छी तरह बन्द  
करना चाहिए ताकि वायु जार या बोतल के अन्दर न जा पाए।

१५ दिन बाद निकालकर इसे भाप खाने में इस्तेमाल कर  
सकती हैं।

## तीसरा खंड देशी मुरब्बे

हमारे देश में अचार जितने लोकप्रिय हैं, मुरब्बे उससे कम नहीं। हमारे देश के अन्यान्य प्रदेशों में मीठा खाने का रिवाज बहुत पुराना है। लोग आज भी भोजन के अन्त में मीठे से समाप्त करते हैं। आयुर्वेद में भी कहा है—‘मधुरेण समापयत्’ अर्थात् मीठे से समाप्त करे। आज यद्यपि चटपटे पदार्थ खाने का रिवाज पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है पर उससे मुरब्बे जैसे पदार्थों का महत्व कम नहीं हुआ है। यों तो मुरब्बा जैम की तरह का ही एक सुरक्षित पदार्थ है जो कि चीनी के गाढ़े घोल में सुरक्षित रखा जाता है। जैम और मुरब्बे में मूल अन्तर यह है कि जैम में फल का गूदा कुचल दिया जाता है और वह गाढ़े द्रव के रूप में सुरक्षित रखा जाता है। जिसे लोग अंड-टोस्ट आदि पर फैलाकर खाने के काम में लाते हैं। इसके विपरीत मुरब्बे में मुख्य फल पूरा या बड़े-बड़े टुकड़ों में सुरक्षित किया जाता है और इसे स्वतन्त्र रूप से या भोजन के साथ सेवन किया जाता है।

एक अन्तर और भी है। मुरब्बे में खटास ऊपर से नहीं मिलाई जाती जबकि जैम में रासायनिक पदार्थ मिलाए जाते हैं। मुरब्बे में मुख्य फल का सुरक्षण चीनी द्वारा किया जाता है। मुरब्बे अनेक प्रकार के हैं— गाजर, आंवला, परवल, अमूर, छुहारा, आम, केला आदि-आदि। कम बढ़ती रूप में सभी-के सभी पूरे देश में लोकप्रिय हैं।

मुरब्बा बनाते समय अप्रलिखित कार्य सम्पन्न किए जाते हैं—

(१) मूल फल तैयार करना ।

(२) उवालना ।

(३) गोदना ।

(४) चीनी मिलाना ।

(५) मुरब्बे को सुरक्षित रखना ।

इनका विस्तृत ब्यौरा नीचे दिया जा रहा है ।

(१) मूल फल तैयार करना—भ्रब जैसे भापको आम, अनन्नास, सेब आदि फलों का मुरब्बा तैयार करना है या धदरक, गाजर और पेठा आदि सब्जियों का मुरब्बा तैयार करना है तो आपको इन्हें सबसे पहले छील लेना चाहिए । आंबला और इरड़ जैसे फलों को छीला नहीं जाता । सबसे पहले आप फल लीजिए, उसको धो-पोंछकर छीलना हो तो छील लीजिए । जो फल अपने आकार में बड़े-बड़े हों, उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लीजिए । जिनके टुकड़े करने हों उनकी गुठलियां निकाल देनी चाहिए । इस तरह आपको मुरब्बा डालने के लिए फल तैयार कर लेना चाहिए ।

(२) उवालना—मुरब्बे वाले फलों को कढ़ेपन का विचार रखकर उन्हें उबाला जाता है । आप उन्हें थोड़ी देर आंच पर रखकर उबालिए । वे कुछ नमं पड़ जाएं तो उन्हें छलनी से निकालकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । जो फल अधिक कड़े हों उनको गर्म पानी से निकालकर ठण्डे पानी में डाल देना चाहिए । फिर पानी से निकाल लेना चाहिए ।

(३) गोदना—फल, मुरब्बे की चाशनी को अच्छी तरह सोख सके, इसके लिए काटे से उन्हें गोद लेना चाहिए । आंबला, सेब, गाजर आदि फलों को अच्छी तरह गोद लेना चाहिए । परन्तु इस बात का भी ध्यान रखें कि फलों का आकार बिगड़ने न पाए । गोदने के बाद थोड़ी देर तक पानी में रख देना चाहिए ।

(४) चीनी मिलाना—चीनी में दो-ढाई गुना पानी मिलाकर आंच पर रखिए और दो तार की चाशनी पकाइए । भ्रब पकी हुई

चाशनी में उबालकर गोदे हुए फल डाल देने चाहिए और आठ-दस घण्टे तक उन्हें वैसे ही रखा रहने दें ताकि फल चाशनी को सोख लें ।

(५) मुरब्बे को सुरक्षित करना—पेचदार ढक्कन वाले चीनी के बर्तवानो या शीशे के जार में मुरब्बा भर दें और ढक्कन गीले कपडे से अच्छी तरह पोछ लें और सूखी ठण्डी जगह पर रख लें ।

विशेष—

(१) इस बात का ध्यान रखें कि चाशनी एक तार से कम गाढी न हो वरना फफूँदी पड जाएगी ।

(२) चाशनी दो तार से अधिक गाढी भी नहीं होनी चाहिए वरना चीनी दानेदार होने का डर बना रहेगा ।

(३) यदि धार मुरब्बे को अधिक टिकाऊ बनाना चाहती है तो भाप उसमें साइट्रिक एसिड भी डाल सकती है ।

(४) कुछ मुरब्बो को अधिक टिकाऊ बनाने के लिए एक तार की चाशनी बनाकर दो-तीन दिन तक और चीनी डालते हुए भी पकाया जाता है ।

(५) मुरब्बा तैयार करते समय भाप फलों की प्रकृति का विचार रखकर भी चाशनी बना सकती हैं ।

(६) आवला, गाजर, आम आदि इन्हें मुलायम करने के लिए चूने के पानी में रखा जाता है ।

(७) मुरब्बे के मूल फल म चीनी मिलाने की दो विधिया हैं—

(१) चाशनी को धीरे-धीरे पकाते हुए और एक तार की चाशनी में फल को रात-भर रखकर दूसरे दिन फल निकालकर उसमें भाप से डालकर पकाते हैं और फिर फल को डालकर रख देते हैं । ऐसा तीन दिन तक किया जाता है । इससे फल चाशनी को अच्छी तरह सोख लेता है और मुरब्बे में चीनी की चाशनी ६५ प्रतिशत से ७० प्रतिशत तक बना दी जाती है । (२) फल में चीनी मिलाने की दूसरी विधि इस प्रकार है—(१) पहले फलों को गोद लेते हैं फिर उन्हें

सूखी चीनी पर अच्छी तरह फंसाकर रातभर ढंक्कर रस देते हैं। प्रातः चीनी फल में मिश्रित होकर चाशनी का रूप ग्रहण कर लेती है। फिर उसे उबालते हैं। चाशनी को घोर गाढ़ा करने के लिए ७० प्रतिशत तक चीनी गिला लेते हैं। इस विधि से चाशनी जल्दी तैयार हो जाती है। इसमें दो दिन लगते हैं। किन्तु ध्यान रहे, चाशनी बनाने के समय जितना समय अधिक दिया जाएगा, मुरब्बा उतना ही अधिक टिकाऊ बनेगा।

आगे हमने मुरब्बों की चाशनी बनाने की सामान्य विधियां ही ली हैं। आप अपनी इच्छानुसार, बड़े आकार के फलों में ऊपर दी हुई दो विधियों में से कोई-सी विधि भी अपना सकती हैं। यदि आप सूझ-बूझ से काम लेंगी तो आपका मुरब्बा अधिक टिकाऊ बनेगा।

चीनी दानेदार न हो जाए इसके लिए आप नींबू का सत्व भी डाल सकती हैं।

## ९. मुरब्बे

### १३८. अंगूर का मुरब्बा

सामग्री :

५०० ग्राम अंगूर; १ किलो चीनी; थोड़ा-सा केसर;

१० बूंद केवड़ा; आवश्यकतानुसार पानी।

विधि— (१) चीनी की चाशनी तैयार कीजिए। (२) फिर अंगूरों को पानी में अच्छी तरह धोकर चाशनी में डाल दीजिए। (३) अब कुछ देर तक पकने दीजिए। (४) फिर ऊपर से केसर और केवड़ा डाल कर कलछी से हिलाइए और घांच पर से उतार लीजिए।

लीजिए, अंगूरी मुरब्बा तैयार है।

### १३९. अदरक का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो अदरक; डार्क किलो चीनी; २ नींबू;

पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि— (१) स्वच्छ अदरक लेकर छील लीजिए और कांटे से गोद दीजिए । (२) अब उसे किसी बर्तन में भरकर उबालिए । जब तीन उबाल आ जाए तो भाग से बर्तन उतार लें । (३) जब अदरक बर्तन की पेंदी पर बैठ जाए तो ऊपर का पानी फेंक दीजिए । (४) अब चीनी की एक तार की चाशनी बना लीजिए तथा उसमें अदरक मिला दें । फिर इस मिश्रण में नींबू का रस निचोड़ दें । (५) मिश्रण को फिर भाग पर रख दीजिए । जब अदरक अच्छी तरह गल जाए तो उसे ठण्डा करके बोतल में भर लें ।  
बस, मुरब्बा तैयार है ।

### १४० अनन्नास का मुरब्बा

सामग्री

१ किलो अनन्नास, २ किलो चीनी, ३ इलायची, गुलाबजल सुगन्ध के लिए, ३ नींबू, ५० ग्राम चूना, नमक अन्दाजे से, पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि— (१) अनन्नास को छील कर उसमें थोड़ा नमक व चूना लगा कर अच्छी तरह रगड़ें । (२) अब इसका पानी निकालने के लिए अनन्नास को कपड़े में बांधकर लटका दीजिए । अब इसे साफ पानी में डालकर अच्छी तरह से धो लीजिए । (३) धुले अनन्नास के टुकड़े काटकर उबाल लीजिए । जब टुकड़े ठण्डे हो जाए तो उन को गोदिए । अब चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर उसमें अनन्नास के टुकड़े डालकर ५-१० मिनट भाग पर पकाइए । पक जाने पर उतार लीजिए और गुलाबजल, पिसी इलायची व नींबू का रस डालकर हिलाइए । ठण्डा हो जाने पर साफ मर्तबान में डाल दीजिए ।

बस, अनन्नास का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है ।

## १४१. आंवले का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो आंवले; ३ किलो चीनी; ५० ग्राम चूना;  
पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) आंवले धोकर उन्हें कांटे से गोदिए । फिर उन्हें चूने के पानी में एक दिन के लिए भिगोकर रखिए । (२) तत्पश्चात् आंवलों को साफ पानी में धो लीजिए । (३) अब पानी उबालकर उस में आंवले डालकर ढंककर रख दीजिए । (४) पन्द्रह मिनट के बाद उन्हें पानी में से निकालकर घाल में फँसाइए और ऊपर से आधी चीनी डाल दीजिए । एक दिन तक योही पड़ा रहने दें । (५) अगले दिन आंवले अपना पानी छोड़ देंगे और चीनी घुल जाएगी । (६) फिर आंवलों को चीनी के घोल में से निकालकर बाकी बची चीनी और पानी मिलाकर घोल लीजिए । (७) अब चाशनी में आंवले डालकर आंच पर पकाइए । जब चाशनी गाढ़ी हो जाए और आंवले गल जाएं तो बर्तन को आंच पर से उतारकर मतदान में भरकर रखिए ।

बस, आंवले का मुरब्बा तैयार है ।

## १४२. आंवले का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो आंवले; २ किलो चीनी; २० ग्राम छोटी इलायची के दाने; ५० ग्राम चूना; पानी आवश्यकता-  
नुसार ।

विधि—(१) ताजे व बिना दाग के आंवले लीजिए । (२) अब इन आंवलों को चूने के पानी में एक दिन के लिए पड़ा रहने दीजिए । (३) अगले दिन इन आंवलों को चूने के पानी से निकाल लीजिए और साफ पानी में ३-४ बार अच्छी तरह धो लीजिए । आंवले को साफ कपड़े से पोछ लीजिए । (४) अब किसी

कलईदार या स्टील के बर्तन में पानी डालिए और आंच पर चढ़ाइए। (५) जब पानी गम हो जाए तो भावलो को पानी में डाल दीजिए और जब ३ ४ उबान आ जाए तो भावलो को पानी में से निकाल लीजिए और एक साफ कपड से पोछ कर कांटे या छुरी से अच्छी तरह गोद लेना चाहिए। (६) अब किसी स्टील के बर्तन में चीनी की एक तार की चाशनी बना लीजिए। जब चाशनी तैयार हो जाए तो उसमें भावनो को डालकर आंच पर पकने दीजिए। (७) फिर भावलो को चाशनी में अच्छी तरह पकाइए। फिर बतन को आंच से उतार लीजिए। ठण्डे हो जाने पर इन्हें साफ सूखे व कीटाणुरहित शीशे के मतबान में भर दीजिए। (८) फिर इलायची के दानो को बारीक-बारीक पीसकर मतबान में बुरक दीजिए।

इस प्रकार स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

### १४३ आम का मुरब्बा

सामग्री

१ किलो आम की गुठली निकली फाँके, १ किलो चीनी २० ग्राम इलायची के दाने, ५०० मि० लि० पानी।

विधि—(१) आम की फाँको को कांटे या छुरी से गोद लीजिए। (२) अब एक बतन में पानी डालकर आंच पर रखिए। जब पानी गम हो जाएगा तो उसमें आम की फाँको को डालकर ५ मिनट तक रखें। (३) ५ मिनट के बाद जब फाँके कुछ नर्म पड जाएगी तो उनको एक साफ कपडे पर डालकर फैला दीजिए ताकि सूख जाए। (४) अब एक बतन में चीनी व पानी डालकर चाशनी बनाइए। (५) जब चाशनी बनकर तैयार हो जाए तो इसमें आम की फाँके व इलायची के दाने पीस कर डाल दीजिए और पकने दीजिए। (६) जब चाशनी गाढी हो जाए व फाँके गल जाए तो बतन को आंच से उतार लीजिए। मुरब्बा ठण्डा हो जाने पर इसे साफ, सूखे व कीटाणुरहित चीनी के मतबान में भर दीजिए।



इस प्रकार मुरब्बा तैयार है ।

### १४४. आम का मुरब्बा (लोजी विधि)

सामग्री :

१ किलो आम; १ किलो चीनी; २ चाय का चम्मच  
चूना; २ चम्मच मेथी (दाना); २ चम्मच जीरा;  
२ चम्मच सोंफ; ५० मि० लि० सरसों का तेल ।

विधि—(१) आमों को धोकर, सुखा लीजिए और इनकी  
फांके काट लीजिए । (२) अब इन टुकड़ों को खूने के पानी में  
लगभग १०-१२ मिनट भिगोइए । (३) फिर इन टुकड़ों को निकाल-  
कर एक-दो बार साफ पानी से धो लीजिए । (४) अब टुकड़ों को  
हवा में सुखाइए ताकि इनमें पानी न रह जाय । (५) एक खुले  
बर्तन में तेल डालकर गर्म कीजिए । गर्म तेल में सभी मसाले डाल  
कर छोंक लगाएं । फिर इसमें आम की कटी फांके व चीनी डालकर  
अच्छी तरह से हिलाइए । इस बात का ध्यान रखें कि इसमें पानी  
नहीं डालना है । (६) इस मिश्रण को हल्की आंच पर ही पकाइए ।  
जब तक कि चाशनी अच्छी तरह पक न जाय व गाढ़ी न हो जाय ।  
(७) जब वह गाढ़ी हो जाय तो आंच से उतार लीजिए ।  
(८) मिश्रण ठण्डा हो जाने पर साफ व खुले मुंह वाली बोतलों में  
भर दीजिए ।

आम का मुरब्बा तैयार है ।

### १४५. आम का मुरब्बा (तीसरी विधि)

सामग्री :

४ किलो कच्चे आम; १५० ग्राम चूना; ४ किलो चीनी;  
पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) कच्चे आम लेकर उनका छिलका उतार कर  
गूदा अलग कर लीजिए । (२) गूदे को कांटे से गोद-दीजिए ।  
आमों का सवा दो किलो गूदा निकलेगा । (३) अब इस गूदे को

चूने के पानी में २० मिनट के लिए रख दीजिए। फिर इसे साफ पानी से धो लीजिए। (४) घब चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर उसमें गूदे को पका लीजिए। (५) जब गूदा अच्छी तरह से चाशनी को पी ले तो उसे भाग से उतार लीजिए। फिर स्वच्छ शीशे के मर्तबान में भर लीजिए।

### १४६ ग्राम के कतरों का मुरब्बा

सामग्री

डेढ़ किलो कटे ग्राम के कतरे, ३ किलो चीनी,  
१० दाने इलायची पिंसी हुई, अन्दाजे से केसर।

विधि—(१) ग्राम को छीलकर उसके बड़े बड़े कतरे काट लीजिए। घब एक खुले बर्तन में एक टोकरी रखकर उसमें कटे कतरे रख दीजिए। (२) फिर उबलते पानी में कतरे डालकर कपडे से बर्तन को दो-तीन मिनट ढक्कर रख दीजिए। ऐसा करने से ग्राम के कतरे मुलायम व थोड़े भाप से गल जाएंगे। (३) घब कपड़ा हटाकर कतरो को उठाकर एक साफ कपडे पर कतरो को फेंका दीजिए और हर कतरा अलग-अलग ण्डा रहने दीजिए। इसके ऊपर एक और कपडे से इन कतरो को ढक दीजिए ताकि कतरो में से पानी निकल जाए। घब किसी बर्तन में चीनी व पानी डालकर चाशनी बना लीजिए। (४) जब चाशनी का रस अच्छी तरह से उबलने लगे तो इसमें चार चम्मच दूध डाल दीजिए। (५) जब एक तार की चाशनी बन जाए तो इसमें ग्राम के कतरो को डाल दीजिए और धीमी आंच पर रखिए। धीरे-धीरे ये चाशनी गाढी होती जाएगी। जब चाशनी ढढ़ तार की हो जाए तो बर्तन को भाग से उतारकर इसमें पिंसी इलायची व केसर डालकर हिना दीजिए। इसे थोड़ी देर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। ठण्डा होने पर मर्तबान में डाल दीजिए।  
बस, मुरब्बा तैयार है।

## १४७. आम का विद्युदा

सामग्री :

सया किलो कच्चे आम; १ किलो गुड़; आधा बोटल सिरका; १५ ग्राम कर्लीजी; २५ ग्राम लाल मिर्चें पिसी, २ चम्मच सोंफ मुनी हुई; ६० ग्राम अदरक कद्दूकस किया; १० ग्राम नमक; इच्छानुसार पोदीना सूखा; थोड़ी-सी हींग।

विधि—(१) आमों को अच्छी तरह से छीलकर मोटे-मोटे टुकड़े काट लीजिए। आम को गुठली की भी चार फाँकें काट लीजिए। (२) अब पिसे गुड़ में सिरका मिलाकर आग पर पकने के लिए रख दीजिए। (३) जब १०-१५ उबाल आ जाएं तो इसमें आम के कटे टुकड़े व गुठली और ऊपर लिखा सारा मसाला डालकर कलछी से अच्छी तरह से हिलाएं। (४) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए और आम के टुकड़े गल जाएं तो आग से उतार कर, ठण्डा हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

इस प्रकार आम का विद्युदा तैयार है।

## १४८. आम का सफेद मुरब्बा

सामग्री :

डेढ़ किलो आम; ३ किलो चीनी; २ इलायची के दाने।

विधि—(१) आम अच्छी तरह छीलकर कद्दूकस कर लीजिए। अब एक बड़े बर्तन में पानी डालकर उबालने के लिए रख दीजिए और इसके मुँह पर मलमल का सफेद कपड़ा अच्छी तरह से बांध दीजिए। (२) जब पानी उबल जाए और उबले पानी में से भाप निकलने लगे तो मलमल के पतले कपड़े पर कद्दूकस किये आम को डाल दीजिए। (३) अब कद्दूकस किया आम थोड़ा गल जाए तो उतार कर इस में चीनी डाल दीजिए। (४) फिर इसे हल्की आग पर रखकर एक तार की चाशनी बना लीजिए। एक तार की चाशनी बन जाने पर हिलाकर नीचे उतार लीजिए।

आम का सफेद मुरब्बा तैयार है।

### १४६. आलू का मुरब्बा

सामग्री :

ढाई किला आलू, ६ नीबू, डेढ़ लिटर पानी, चीनी।

विधि—(१) आलू छील लीजिए और काटे से गोद दीजिए। अब स्वच्छ पानी में नीबू निचोड़ लीजिए। (२) फिर आलू डालकर दो उवाल दिलाकर उतार लीजिए। अब चीनी की चाशनी तैयार कर लीजिए। (३) फिर आलू को पानी से निकालकर, चाशनी में डालकर दो नीबूओं का रस मिला दें। (४) अब इस मिश्रण को आग पर रखें। जब एक तार की चाशनी बन जाए तथा आलू चाशनी को अच्छी तरह पी लें। (५) अब उसे आग से उतारकर ठण्डा कर लीजिए। (६) जब ठण्डा हो जाए तो किसी मतदान में भरकर रख लें।

सीजिए, मुरब्बा तैयार है।

### १५०. कमरख का मुरब्बा

सामग्री

४०० ग्राम कमरख, सवा सौ ग्राम चीनी, थोड़ा-सा बेसर, आधा नीबू, १०० ग्राम दही, १०० ग्राम मिथी, ८ छोटी इलायची, अन्दाजे-से नमक।

विधि—(१) पकी कमरख को लीजिए और चाकू से कमरख को चारों ओर से अच्छी तरह गोद दीजिए। (२) अब किसी चीनी के मतदान में कमरख में नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। थोड़ी देर बाद खट्टी कमरख पानी छोड़ देगी। पानी को निकाल लीजिए। (३) फिर कमरख की खटास को हटाने के लिए दही में पानी डालकर घोल बना लीजिए। अब इस घोल में कमरखों को डालकर हिलाए। (४) थोड़ी देर हिलाने के बाद कमरख की

खटास निकल जाएगी। अब थोड़ा पानी गर्म करके उसमें मिथ्री डाल दीजिए। अब इस पानी में कमरखों को डालकर एक-दो उबाल आने तक उतार लीजिए। अब मिथ्री के पानी में पड़ी कमरखों को निकाल कर थाली या काढ़े के ऊपर फैला दीजिए ताकि कमरख हवा में घोड़ी सूख जाएं। (७) फिर चीनी में पानी डालकर चाशनी बना लीजिए। (८) अब चाशनी में कमरखों को डालकर पका लीजिए। जब कमरख पक जाएं तो उतारकर इसमें नीबू का रस निचोड़ दीजिए। (९) इलायची के दानों को पीसकर डाल दीजिए व केसर को पानी में घोलकर डाल दीजिए। अब इस मिश्रण को ठण्डा करने के लिए हवा में रख दीजिए। ठण्डा होने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

कमरख का मुरब्बा तैयार है।

### १५१. करौंदे का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो करौंदे; १० ग्राम इलायची; ५० ग्राम घूना;  
३-४ ग्राम कालीमिर्च; २५ ग्राम मुलतानी मिट्टी  
२ ग्राम केसर; २ किलो चीनी; ३० मिलीलिटर  
गुलाबजल।

विधि—(१) पके हुए करौंदे लेकर काटे से गोड़ दीजिए। चूने तथा मुलतानी मिट्टी के घोल में डेढ़ घण्टे के लिए करौंदे डाल दें। (२) फिर उन्हें निकाल कर २५ मिनट के लिए खुली हवा में रख दें। उसके बाद पानी में दो उबाल दिलाएं। (३) तत्पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर करौंदे इसमें डाल दीजिए और आग पर चढ़ा दें। (४) जब एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो मिश्रण को आग पर से उतार लें। अब इसे ठण्डा करके किसी बर्तन में भर कर रख दें। ३-४ दिनों के बाद ही खाइये।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

## १५२. किशमिश का मुरब्बा

सामग्री

१०० ग्राम किशमिश, २५० ग्राम चीनी, २-३ पिसी इलायची, ५-६ बूँदें गुलाबजल, अन्दाजे से पानी।

विधि—(१) किशमिश को अच्छी तरह साफ कर लीजिए। अब पानी को हल्का गर्म करके उसमें साफ की हुई किशमिश डालकर रख दीजिए। (२) फिर गर्म पानी में पड़ी किशमिश फूलने लगेगी। अब चीनी व पानी डालकर चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर उसमें फूली किशमिश डालकर आग पर रख दीजिए। (३) एक दो उबाल आ जाने पर इस मिश्रण को आग से उतारकर गुलाबजल की बूँदें व पिंभी इलायची डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। ठण्डा होने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

बहुत स्वादिष्ट बनता है—किशमिश का मुरब्बा।

## १५३. केले का मुरब्बा

सामग्री

डेढ किलो केले का गूदा, डेढ किलो चीनी, १७५ ग्राम नींबू, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) एक बर्तन में केले काटकर आंच पर चढा दीजिए और बर्तन में थोड़ा-सा पानी डाल दीजिए ताकि तली से लगे नहा। (२) जब पानी में उबाल आ जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नींबू निचोड़ दीजिए। (४) साथ ही उसमें केले के उबले टुकड़ भी डाल दीजिए।

लीजिए, केले का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

## १५४. खुबानी का मुरब्बा

सामग्री

१ किमी ताजी खुबानी, ३ किलो चीनी।

विधि—(१) खुबानी लेकर उनकी गुठली अलग कर लीजिए ।  
 (२) फिर चीनी की चाशनी बना लीजिए । (३) अब खुबानियों  
 को चाशनी में डाल दीजिए और १०-१५ मिनट तक घीमी भाँच  
 पर रखा रहने दीजिए । तत्पश्चात् उतारकर कलछी से चलाइए ।  
 लीजिए, खुबानी का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है ।

### १५५. गाजर का मुरब्बा

सामग्री :

५०० ग्राम लाल-लाल गाजरें; ६०० ग्राम चीनी;  
 थोड़ा-सा नीबू का रस; ३७५ मि० लि० पानी ।

विधि—(१) ताजी, दागरहित व लाल गाजरें लीजिए ।  
 (२) गाजरों को साफ पानी में धो लीजिए । (३) गाजरों की स्टील  
 की छुरी से छीलकर काट लीजिए और बीच का सख्त भाग निकाल  
 दीजिए । (४) एक बर्तन में पानी उबालिए । जब पानी उबल जाए  
 तो इसमें गाजरों को डाल दीजिए और लगभग ५ मिनट गाजरों  
 को पका रहने दीजिए । (५) अब गाजरों को ठण्डे पानी में डाल  
 दीजिए । (६) फिर कांटे की सहायता से गाजरों को गोद लें । एक  
 बर्तन में पानी लीजिए और उसमें साइट्रिक एसिड (नीबू का सत्)  
 व चीनी डालकर दो तार की चाशनी बना लीजिए और उसे मल-  
 मल के कपड़े से छान लीजिए । अब इसमें गाजरों को डालकर घीमी  
 भाँच पर एक तार तक पकाइए । (७) जब एक तार की चाशनी  
 बन जाए तो उतार लीजिए और इस मिश्रण को रात के लिए रख  
 दीजिए । (८) दूसरे दिन भी इसी तरह एक तार की होने तक  
 पकाइए और रात के लिए रख दीजिए । (९) तीसरे दिन फिर इस  
 मिश्रण को भाग पर रखें और एक तार से थोड़ा गाढ़ा होने तक  
 पकाइए ।

लीजिए, गाजर का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है । इसे साफ,  
 नमोरहित दीशे या चीनी के मर्तबानों में भर दीजिए ।

## १५६. गाजर का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री

४ किलो गाजर, २ नींबू, ५ किलो चीनी, पानी  
भावश्यकतानुसार।

विधि—(१) गाजरें छील लीजिए। बीच के कड़े पीले भाग को निकाल दाजिए। (२) अब गाजरो को अच्छी तरह से गोद दीजिए और पानी में डालकर एक उबाल दिला दीजिए। (३) फिर उतारकर घूप में सूखने के लिए रख दें। (४) इसके पश्चात् चार किलो चीनी में पानी घोलकर भाग पर रख दीजिए। (५) अब नींबू का रस निचोड़कर मिला दें। (६) जब डेढ़ तार की चाशनी बन जाए तो भाग पर से उतारकर, गाजरें डालकर रात-भर के लिए पका रहने दीजिए। (७) दूसरे दिन पाच सौ ग्राम चीनी डालकर एक तार की चाशनी बनाकर रातभर के लिए रख दीजिए। (८) इसी प्रकार अगले दिन भी पाच सौ ग्राम चीनी मिलाकर एक तार की चाशनी बनाकर ठण्डा कीजिए। तत्पश्चात् मर्तदान में भरकर रख दीजिए।

बस, मुरब्बा तैयार है। यह मुरब्बा टिकाऊ होता है।

## १५७ गाजर का मुरब्बा (तीसरी विधि)

सामग्री :

डेढ़ किलो मोटी व लाल गाजरें, ढाई किलो चीनी, दो  
नींबू, पानी भावश्यकतानुसार।

विधि—(१) हाजी व लाल-लाल गाजरा को धाकर छील लीजिए। (२) अब छिली गाजरो को फाका भ भाट लीजिए। (३) गाजरो के बीच का सफ्त हटल निकाल दीजिए। (४) अब एक बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए। (५) जब पानी शौन जाए तो उसमें बटी गाजरा को डालकर पाच मिनट तक पका रहने दीजिए। (६) पाँच मिनट के बाद गाजरो को पानी से



निकालकर कपड़े पर फँसा दीजिए। (७) अब एक बर्तन में चीनी की चाशनी बना लीजिए और गाजरों को इसमें डालकर ऊपर से नींदुओं का रस डाल दीजिए। (८) जब गाजरें अच्छी तरह गल जाएं तो बर्तन को नीचे उतार लीजिए। (९) ठण्डा हो जाने पर साफ, सूखी व कीटाणुरहित शीशे के भर्तबान में डाल दीजिए।  
 मुरब्बा तैयार है।

### १५८. गाजर का मुरब्बा (चौथी विधि)

सामग्री :

डेढ़ किलो गाजरें; एक किलो सौ ग्राम चीनी; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; थोड़ा-सा खाने वाला लाल रंग; आवश्यकतानुसार दूध; मात्रानुसार पानी।

विधि—(१) छोटी-छोटी व लाल-लाल गाजरें लीजिए। (२) अब इन्हें चाकू से छीलकर धो लीजिए। (३) अब इन्हें छुरी या कांटे से गोद लीजिए। (४) फिर इन्हें चूने के घोल में डाल दीजिए और लगभग इन्हें ५-६ घण्टे पड़े रहने देने चाहिए। (५) अब इन्हें निकालकर साफ पानी से धो लीजिए और थोड़ा-सा उबाल लीजिए। (६) फिर एक बर्तन में चीनी और ४५० मिलीलिटर पानी डालिए और भाँच पर रख दीजिए। इसमें थोड़ा-सा दूध डालिए। (७) मेल ऊपर आ जाए तो उसे कलछी से उतार लीजिए। अब गाजरों को इसमें डाल दीजिए और थोड़ी देर पकाइए। इसी तरह गाजरों को दो दिन और पकाइए। दो दिनों के बाद पानी में रंग घोलिए और इसे मिला दीजिए और ऊपर से साइट्रिक एसिड डालिए।

गाजर का रसदार मुरब्बा तैयार है। ठण्डा हो जाने पर साफ, सूखे व कीटाणुरहित शीशे या चीनी के भर्तबान में डाल दीजिए।

## १५६. गुलकन्द

सामग्री

५०० ग्राम गुलाब के सुगन्धित फूल, १ किनो चीनी, आवश्यकतानुसार पानी।

विधि—(१) फूलों की पखुडिया तोड़कर डठल फेंक दीजिए। (२) फिर पखुडियों को साफ करके चीनी के साथ अच्छी तरह मसल लीजिए। (३) अब मिश्रण को कांच के मर्तबान में भरकर धूप दिलाती रहिए। १०-१५ दिन तक धूप दिलाने के पश्चात् उपयोग कीजिए।

गुलकन्द तैयार है।

## १६० ग्लास का मुरब्बा

सामग्री

४०० ग्राम हरे ग्लास, ३०० ग्राम चीनी, १५० ग्राम भगूर, पानी मात्रानुसार।

विधि—(१) हरे ग्लासों को धोकर गुठलिया निकाल लीजिए। (२) फिर दूसरे बर्तन में चीनी और भगूर डालकर पांच मिनट तक पकाइए। (३) तत्पश्चात् ग्लास डालकर कुछ समय तक धीमी भांच में पकाइए। (४) मिश्रण को कलछी से चलाती रहिए ताकि भगूर फट जाए। कांच के मर्तबान में भर कर रख लीजिए।

बस ग्लास का मुरब्बा तैयार है।

## १६१ छुहारे का मुरब्बा

सामग्री

३०० ग्राम छुहारे, ५०० ग्राम चीनी, मात्रानुसार पानी।

विधि—(१) छुहारे को पानी में डुबोकर रखिए। कुछ समय पश्चात् इनकी गुठली निकाल लीजिए। (२) फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें छुहारे डाल दीजिए और १० मिनट तक धीमी भांच

पर पकने दीजिए। (३) अब बतन को झांच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए और कांच के बर्तन में भरकर रख लीजिए।  
 मुरब्बा तैयार है।

### १६२. टमाटर का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो पके हुए टमाटर; २ पीले संतरे; आधा नीबू;  
 २५ गिरियां बादाम; आधा किलो चीनी; आवश्यकता-  
 अनुसार पानी।

विधि—(१) टमाटरों को काटकर किसी कलईदार बर्तन में उबालिए। (२) तत्पश्चात् किसी कपड़े से छान लीजिए। (३) अब संतरों को छीलकर पतला-पतला काट लीजिए और पीले छिलकों में से सफेद रेशे अलग करके छिलकों को लम्बे-लम्बे काट लीजिए। (४) फिर टमाटरों के रस में संतरों के कटे छिलके डाल दीजिए। (५) साथ ही उसमें चीनी डालकर पकाइए। (६) जब मिश्रण में तार बंधने लगे तो उसमें संतरों का गूदा भी डाल दीजिए। १० मिनट पकाने-के बाद नीचे उतारकर कुतरे हुए बादाम कुतरकर छोड़ दीजिए। (७) साथ ही नीबू भी निचोड़ लीजिए।  
 टमाटर का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

### १६३. तरबूज का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो तरबूज; १२५ ग्राम चावल का आटा; २ किलो चीनी; २० ग्राम फिटकरी; भन्दाजे से पानी; सुगन्ध के लिए गुलाबजल; ४ इलायची पिसी हुई।

विधि—(१) तरबूज पका हुआ व लाल गूदे वाला लें। अब तरबूज को काटकर उसके काले बीज व सफेद भाग निकाल लीजिए। (२) अब लाल-लाल गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (३) फिर इन टुकड़ों को साफ पानी में एक घंटे भिगो दीजिए।

अब एक बर्तन में थोड़ा पानी लेकर उसमें चावल का आटा व फिट-  
करी डालकर घन्ठी तरह से चम्मच से फेंट लीजिए। (४) फिर इस  
मोल में तरबूज के टुकड़े डालकर भाग पर उबाल लीजिए।  
(५) जब ये टुकड़े थोड़े मुलायम हो जाए तो चम्मच से इन टुकड़ों  
को निकाल कर साफ पानी में धो लीजिए। (६) अब चीनी और  
पानी डालकर चीनी की चाशनी बना लीजिए। (७) अब चाशनी  
में तरबूज के टुकड़े डालकर फिर भाग पर थोड़ी देर पकने  
दीजिए। (८) पक जाने पर उतार कर, इसमें पियो इलायची व  
सुगन्ध के लिए गुलाबजल की बूंदें छिड़क दीजिए।

तरबूज का मुरब्बा तैयार है।

### १६५ नाशपाती का मुरब्बा

सामग्री

डेढ़ किलो नाशपाती, ३ किलो चीनी, आवश्यकता-  
अनुसार पानी।

विधि—(१) नाशपातिया का छिलका उतार लीजिए और  
गूदे को गोदकर स्वच्छ पानी में धो लें। (२) इसके पश्चात् चीनी  
की चाशनी बनाकर उसमें नाशपाती डाल दें। जब नाशपाती गल  
जाए तथा एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो भाग से उतार  
कर उछाड़ कर लें। (४) फिर किसी मर्तबान में भरकर रख दें।

नाशपाती का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

### १६५ नींबू का मुरब्बा

सामग्री

५०० ग्राम नींबू, १ किलो चीनी, १ लिटर पानी,  
५ ग्राम खडिया मिट्टी, १ ग्राम घना।

विधि—(१) ताजे व दागरहित नींबू का को लीजिए।  
(२) फिर नींबू को काटे से गोद लीजिए। (३) अब एक लुने  
बर्तन में पानी लीजिए और उसमें खडिया मिट्टी व घना डालकर

नीबू डाल दीजिए और इसे भाग पर रखिए । (४) जब तीन उबाल घा जाएं तो बर्तन को भाग से उतार लीजिए और जब यह ठण्डे हो जाएं तो नीबूओं को हाथ से निघोड़ लें ताकि पानी निकल जाए । अब दूसरे बर्तन में पानी व चीनी डालकर चाशनी बना लीजिए और इसमें नीबूओं को डाल दीजिए । जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो बर्तन को भाग से उतार लीजिए ।

नीबू का मुरब्बा तैयार है । मुरब्बा ठण्डा होने पर साफ, सूखे व कीटाणुरहित चीनी के मर्तबान में डाल दीजिए ।

### १६६. नीबू का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम नीबू; ३० ग्राम चूने का पानी; एक किलो चीनी; मात्रानुसार पानी ।

विधि—(१) पके हुए नीबू लीजिए और उन्हें बांटे से गोदिए । (२) फिर उन्हें हल्का-सा उबाल दिलाकर चूने के पानी में एक बार फिर उबालिए और घोर रख दीजिए । (३) अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नीबू डाल दें । जब दां तारवाली चाशनी तैयार हो जाए तो भाग से उतारकर ठण्डा कर लीजिए और किसी मर्तबान में भरकर रख दें ।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है ।

### १६७. पपीते का मुरब्बा

सामग्री :

एक किलो कच्चा पपीता; एक किलो चीनी ; पानी मन्दाजे से; सुगन्ध के लिए गुलाबजल ।

विधि—(१) पपीते को छीलकर उसके बीज अलग कर लीजिए । (२) फिर गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर धो लीजिए और एक अलग बर्तन में उबाल लीजिए । (३) अब टुकड़ों को हल्का निचोड़ कर एक बर्तन में रख दीजिए । (४) इसके बाद चीनी

की दो तार की चाशनी बनाकर उसमें टुकड़े डाल दीजिए।  
 (५) फिर उसे कुछ देर तक धीमी आवाज पर पकाइए। तत्पश्चात्  
 उसमें गुलाबजल छिड़क दीजिए। (६) ठण्डा हो जाने पर मर्तबानों  
 में भरकर रखिए।

बस, पपीते का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

### १६८. परवल का मुरब्बा

सामग्री -

एक किलो परवल, १०० ग्राम किशमिश, २ किलो  
 चीनी, ५० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम पिस्ता,  
 १० ग्राम केसर, ५० ग्राम बादाम की गिरी, २ नीबू,  
 ३० मि० लि० गुलाबजल।

विधि—(१) परवलों का पट चीर कर बीज निकाल दीजिए।  
 (२) फिर उन्हें काटे से गोद दीजिए तथा एक उबाल दिलाकर हाथ  
 से दबाकर उसका पानी निकाल दें। (३) फिर कुछ देर खुली हवा  
 में सूखने के लिए रख दें। (४) अब दालचीनी, किशमिश, केसर,  
 बादाम की गिरिया (काटकर) तथा पिस्ता (काटकर) मिला दें तथा  
 इन सबको परवलों में भर कर धागे से बांध दें। (५) अब चीनी की  
 चाशनी बनाकर उसमें परवल डालकर आग पर चढ़ा दें और नीबूओं  
 का रस उसी में निचोड़ दीजिए। (६) जब दो तारोंवाली चाशनी  
 बन जाए तथा परवल गल जाए तो मिश्रण को आग पर से उतार-  
 कर ठण्डा कर लें और उसमें गुलाबजल मिलाकर किसी मर्तबान या  
 शीशे वाले बर्तन में डाल दीजिए।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

### १६९. पेठे का मुरब्बा

सामग्री

२ किलो पेठ का गूदा, ५० ग्राम चूना, २ किलो चीनी;  
 एक ग्राम केसर, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) पेठे का गूदा निकाल लें। उसे गोदिये घौर फाँकें काटते जाइए। (२) टुकड़ों को दस मिगट के लिए धूने के पानी में डालें। अब पेठे को धूने के पानी से निकालकर स्वच्छ पानी में धोइए। (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर साफ पेठे को चाशनी में डाल दें। (४) दो तार की चाशनी बनने पर तथा पेठा गल जाने पर मिश्रण को भाग से उतार लीजिए। (५) भाग से उतारने से पूर्व केसर को पानी में घोलकर डाल दीजिए। केसर के डालने से मुरब्बे का सुन्दर रंग हो जाएगा तथा सुगन्धित हो जाएगा।

पेठे का सुगन्धित मुरब्बा तैयार है।

### १७०. फालसे का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो पके फालसे; २ किलो चीनी; २० ग्राम इलायची;  
३ लिटर पानी; १० ग्राम कातीमिर्च; २० मि० लि०  
गुलाबजल।

विधि—(१) दो लिटर पानी को किसी बर्तन में उबाल लीजिए। (२) पानी के उबल जाने पर उसमें फालसों को डालकर ढंक दें। पन्द्रह मिनट के बाद ढक्कन उतार दें। अब फालसों को निकालकर पानी से धो दीजिए। (३) फिर चाशनी तैयार करें तथा उसमें फालसे डालकर झोटाइये। (४) दो तार की चाशनी बन जाने पर उसे उतार लें। (५) फिर कालीमिर्च, गुलाबजल तथा इलायची उसमें मिलाइये। (६) ठण्डा होने पर शीसे के मर्तबान में भरकर रख दीजिए।

बस, मुरब्बा तैयार है।

### १७१. बांस का मुरब्बा

सामग्री :

एक किलो नर्म बांस (कच्चा); १० ग्राम सोडा; ३ छोटे  
नींबू; १५ दाने इलायची; २५ ग्राम गुलाबजल; २ किलो

चीनी, २ लिटर पानी, ३ ग्राम कालीमिर्च, थोड़ा सा केसर, स्वाद के अनुसार नमक, कालीमिर्च ।

विधि—(१) नर्म बांस को छीलकर गोल-गोल व पतले टुकड़े काट लीजिए । अब गोल कटे बांस के टुकड़ों में नमक व सोडा डालकर उबाल लीजिए । (२) जब बांस के टुकड़े गल जाए तो उतारकर इन टुकड़ों को निकालकर एक साफ व ठण्डे पानी में डालकर धो लीजिए । (३) चीनी व पानी डालकर आग पर रख दीजिए । जब एक दो उबाल घा जाए तो इसमें बांस के टुकड़े डालकर तथा इसमें नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए । (४) चाशनी दो तार की बन जाए तो नीचे उतारकर पिसी इलायची, पिसी कालीमिर्च, सुगन्ध के लिए गुलाबनल व केसर डालकर अच्छी तरह से हिलाइए । अब इस मिश्रण को ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । ठण्डा हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए ।

मुरब्बा तैयार है ।

## १७२ सेब का मुरब्बा

सामग्री

डेढ़ किलो सेब, डेढ़ किलो चीनी; सवा लिटर पानी, डेढ़ ग्राम कैल्शियम क्लोराइड, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, थोड़ा-सा (KMS) पोटेशियम-मैटा-बाई-सल्फाइड ।

विधि—(१) दाग से रहित सेब लीजिए और साफ पानी से धो लीजिए । (२) फिर इन्हें स्टील की छुरी या चाकू से छील लीजिए । (३) छीलते समय इनका रंग खराब न हो जाए इसके लिए इन्हें छीलकर 0.5% KMS के घोल में डाल दीजिए । (४) फिर इन्हें निकालकर साफ पानी से धो लीजिए और इन्हें डेढ़ प्रतिशत कैल्शियम क्लोराइड व 0.1—KMS (पोटेशियम-मैटा-बाई-सल्फाइड) में रात के लिए रख दीजिए । (५) अगले दिन इन्हें घोल में से निकालकर साफ पानी में अच्छी तरह धो लीजिए । अब



एक बर्तन में पानी अच्छी तरह उबालिए । (६) जब पानी अच्छी तरह खोल जाए तो बर्तन को धाग से उतार लीजिए और सेबों को लगभग ८-१० मिनट तक इसमें पड़ा रहने देना चाहिए । (७) फिर निकालकर ठण्डे पानी में डाल देना चाहिए । अब इन्हें कांटे की सहायता से गोद लें । (८) अब बर्तन में पानी डालिए । उसमें चीनी व साइट्रिक एसिड डालकर घाशनी बना लीजिए और मलमल केकपड़े से छान लीजिए । (९) अब इसमें सेबों को डालकर घीमी झांच पर एक तार की घाशनी होने तक पकाइए और उतार कर रात-भर के लिए रख दीजिए । (१०) दूसरे दिन फिर गर्म कीजिए और एक तार की होने तक फिर उतारकर रात के लिए रख दीजिए । तीसरे दिन फिर गर्म कीजिए और घाशनी एक तार से थोड़ी गाढ़ी होने पर उतार लीजिए ।

सेब का मुरब्बा तैयार है । साफ, वायुरहित व कीटाणुरहित शीशे या चीनी के भर्तबान में डाल दीजिए ।

### १७३. सेब का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो पके व मीठे सेब; ढाई किलो चीनी; ४० ग्राम चूना; पानी आवश्यकतानुसार; १५ ग्राम इसायची के दाने ।

विधि—(१) ताजे, पके व मीठे सेब लीजिए । साबुत सेबों को छीलकर कांटे से अच्छी तरह गोद लीजिए । (२) अब चूने के पानी में इन सेबों को २४ घण्टों के लिए भिगो दीजिए । (३) भगले दिन सेबों को पानी से निकालकर साफ पानी में तीन बार अच्छी तरह धो लीजिए । अब एक बड़े बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए । (४) जब पानी अच्छी तरह खोल जाए तो बर्तन को उतार लीजिए । अब उसमें सेबों को डाल दीजिए और १५-२० मिनट तक उसमें पड़े रहने दीजिए । (५) अब दो लिटर पानी

लीजिए और उसमें दो किलो चीनी डालिए और चाशनी बनाइए। चाशनी बनाते समय जो मूँल ऊपर आए उसे साथ-साथ छलनी से उतारती रहिए। इस तरह मूँल निकल जाएगी। (६) अब इलायची के दानों को बारीक पीस लीजिए। (७) अब इसमें (चाशनी) सेब व बारीक पिसी इलायची डाल दीजिए और जब एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो उतार लीजिए। (८) जब मुरब्बा ठण्डा हो जाए तो शीशे के साफ मर्तबान में डाल दीजिए।

लीजिए, मुरब्बा तैयार है।

### १७४ हरड़ का मुरब्बा

सामग्री

५०० ग्राम हरड़, ५५० ग्राम चीनी, ५०० मि० लि० नींबू का रस, ५ ग्राम सुहागा, ६० ग्राम खटाई, ढाई लि० पानी।

विधि—(१) छोटी छोटी हरड़ों को पानी में उबालो। उसमें खटाई को किसी कपड़े में बांधकर डाल दें। (२) हरड़ों को तीन चार उबाल दिलाकर उन्हें उतार लीजिए। (३) फिर ठण्डे पानी से धोकर साफ कीजिए। (४) इसके पश्चात् एक बार फिर हरड़ों को भाग पर रख दीजिए और पानी में सुहागा मिला दीजिए। (५) उतारकर एक बार फिर साफ करके काटे से मोद दीजिए। इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

## चौथा खंड विदेशी मुरब्बे

जैम, जंली व मॉर्मलेड एक तरह के विदेशी मुरब्बे हैं। ये विभिन्न विधि से तैयार किए जाते हैं। इन्हें बनाने की विधियां आगे दी जा रही हैं—

### १०. जैम

फलों को अधिक देर तक सुरक्षित करने की सबसे आसान विधि फलों को जैम के रूप में बदलना है।

जैम बनाने समय इन बातों पर ध्यान दें—

१. जैम बनाने के लिए ताजे व मौसम के फल अच्छे रहते हैं। फल अधिक पका नहीं होना चाहिए क्योंकि पके हुए फल में पैक्टीन की मात्रा कम होती है, इससे जैम अच्छी तरह से जम नहीं पाता। कम पके फल में पैक्टीन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए अधिक पके हुए फल व कम पके फल को मिलाकर जैम अच्छा बन जाता है। जैम बनाने से पहले घायल फलों के उपस्थित पैक्टीन की मात्रा की जांच कर लीजिए।

२. फल में उपस्थित पैक्टीन की मात्रा पर ही चीनी की मात्रा निर्भर करती है। इसके साथ ही अगर फल अधिक खट्टा है तो अधिक चीनी व फल अधिक मीठा है तो कम चीनी की आवश्यकता होती है। जैम में चीनी की मात्रा ठीक होनी जरूरी है क्योंकि चीनी ही जैम को अधिक देर तक सुरक्षित रखती है।

३. जैम बनाने के लिए स्टील, एल्यूमीनियम या क्लई वाले बर्तन (पीतल) प्रयोग में लाने चाहिए। दिना क्लईवाले बर्तन में जैम नहीं बनाया चाहिए क्योंकि इससे पदार्थ विषैला हो जाता है।

४ यह देखने के लिए कि जैम बनकर तैयार है या नहीं। शीट टेस्ट थर्मामीटर या प्लेट टेस्ट प्रयोग में लाने चाहिए।

५ जैम में अम्ल के रूप में—टाट्रिक एसिड, साइट्रिक एसिड का प्रयोग किया जाता है। जैम को जमाने में चीनी, अम्ल व पेंसिलिन का होना बहुत आवश्यक है।

६ जैम में घामतौर पर रंग व सुगंध प्रयोग में नहीं लाये जाते, पर अगर आप डालना भी चाहे तो जब जैम बनकर तैयार होने लगे तभी इन्हें मिलाए।

### १७५ अनन्नास का जैम

सामग्री

१ पका हुआ फल (पाइन ऐपल), चीनी, १ बड़े नींबू का रस, रूह के बड़ा (इच्छानुसार)।

विधि—(१) अनन्नास को छीलकर उसके बीज निकाल दीजिए। तब फल के छोटे छोटे टुकड़ कीजिए। (२) अब गूदे को तोलिए। एक किलो गूदे के गोड़े ७५० ग्राम चीनी लाइए। (३) अब अनन्नास के गूदे को उबालें। दस बारह मिनट बाद उतारकर उसमें चीनी डालें। फिर अच्छी तरह कलछी में हिलाए। (४) फिर लगभग १५ मिनट तक पकाइए। आप देखेंगी कि जैम गाढा और पारदर्शी हो गया है तब एक नींबू का रस डालकर उतार लीजिए। (५) ठंडा होने पर खुले मुह की बोतलों में ऋरिए।

### १७६ अनन्नास का जैम (अमरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम अनन्नास, ४०० ग्राम चीनी, १ ग्राम साइट्रिक एसिड, थोड़ा सा पीला रंग, थोड़ा सा एसेस,

१५० मि० लि० पानी ।

विधि—(१) घनन्नास को छीलकर गूदा काट दीजिए ।  
(२) फिर उसके भीतरी काले भाग को साफ कर लीजिए । (३) अब  
टुकड़ों को घ्राच पर पानी के साथ चढ़ाइए । (४) जब वह पक जाए  
तो उसमें पीला रंग और साइट्रिक एसिड मिलाकर डाल दीजिए ।  
(५) इसके बाद उसमें चीनी डालकर चलाती रहिए । फिर मिश्रण  
को घ्राच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए । ठण्डा हो जाने पर  
एसेन्स मिलाकर बोतलो में भरकर रखिए ।

लीजिए, घनन्नास का सुगन्धित जैम तैयार है ।

### १७७. घमरूद का जैम

सामग्री :

१ किलो घमरूद; १ किलो चीनी ।

विधि—(१) जैम के लिए ताजा व आधा पके घमरूद लीजिए ।  
(२) अब इन्हें साफ पानी में धोकर, छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए ।  
अब इनमें इतना पानी उबालिए कि टुकड़े पानी में अच्छी तरह से  
झूबे रहें । (३) जब टुकड़े उबल जाएं तो उतारकर ठण्डा होने के  
लिए रख दीजिए । (४) ठण्डा होने पर लकड़ी की चम्मच या हाथ  
से मसलकर इस मिश्रण को एकसार कर लीजिए । (५) अब एक  
जालीदार कपड़े से इस मिश्रण को छान लीजिए । छानने से घमरूद  
के बीज निकल जाएंगे । (६) अब एक बर्तन में छना हुआ मिश्रण  
तथा चीनी डालकर घ्राग पर पकाने के लिए रख दीजिए और साय-  
माय हिलाती जाइए । (७) जब यह मिश्रण शहद के समान गाढ़ा  
हो जाए तो उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । (८) ठण्डा  
होने पर साफ शीशियों में भर दीजिए ।

बस, जैम तैयार है । इसका जैम बनाने के लिए घमरूद पके व  
धीर रहित होने चाहिए । यदि घमरूद सस्त होंगे तो जैम अच्छा  
नहीं बनेगा ।

## १७८ अमरूद का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम अमरूद ३५० ग्राम चीनी, १ नीवू, २०० मि० लि० पानी ।

विधि—(१) अमरूद को छीलकर गूदा निकाल लीजिए । (२) बीजा को अलग कर लीजिए । (३) फिर गूदे को पानी में डालकर पकाइए । (४) जब वह गन जाए तो उसमें लगभग आधी चीनी मिलाकर चनाती रहिए । (५) अब मिश्रण में नीवू का रस डाल दीजिए । इसके बाद उसमें शेष चीनी डालकर पकाइए । कुछ देर बाद ठण्डा करके बोतलों में भरकर रक्ष लीजिए ।

लीजिए, अमरूद का जैम तैयार है ।

## १७९ आडू का जैम

सामग्री

५०० ग्राम पके आडू ५०० ग्राम चीनी, एक टुकड़ा दालचीनी ।

विधि—(१) आडू को का छिलका उतारकर गुठलिया निकाल दीजिए । (२) अब आडू को गूदे को चीनी से ढक दीजिए । रातभर इसी तरह से पडा रहने दीजिए । (३) दूसरे दिन गुठलियों से गिरिया निकालकर कूटिए । फिर उन्हें गूदे में डाल दीजिए । (४) अब उसे पकाइए । जैम गाढ़ा हो जाए तो पकाते हुए दालचीनी डाल दीजिए । (५) उतारकर खुले मुह वाली बोतलों में भर लीजिए ।

## १८० आम का जैम

सामग्री

गुठली निकालकर १ कि० वच्चे आम, १ किलो चीनी ।

विधि—(१) आम को साफ पानी में धोकर, छीलकर, उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और गुठली को निकाल लीजिए। (२) अब कटे टुकड़ों को पानी में उबाल लीजिए। (३) जब टुकड़े नरम हो जाएं तो भाग से उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (४) ठण्डा होने पर टुकड़ों को हाथ या सकड़ी के चम्मच से मथ लीजिए। (५) अब इस मिश्रण में चीनी डालकर भाग पर पकने के लिए रख दीजिए। (६) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतार लीजिए। ठण्डा होने पर साफ बोटलों में भर दीजिए।

### १८१. आम का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम आम; ४०० ग्राम चीनी; २०० मि० लि० पानी; २ नींबू।

विधि—(१) आमों को छील लीजिए और धोइए। (२) फिर गूदे के टुकड़े काट लीजिए। (३) इसके बाद कलईदार या स्टीम के बर्तन में डालकर पकाइए। (४) जब उबलने लगे तो उसमें नींबू का रस निचोड़ दीजिए। (५) अब घोल में २०० ग्राम चीनी मिलाकर भाच तेज कर दीजिए और चलाती रहिए। (६) फिर बाकी की चीनी भी डाल दीजिए। (७) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो भाच पर से उतारकर बोटलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जैम तैयार है।

### १८२. आम (कच्चे) का जैम (तीसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो कच्चे आम; ५०० ग्राम चीनी; १ छोटा चम्मच छोटी इलायची कुटी हुई; डेढ़ प्याला पानी।

विधि—(१) आमों को धोकर छीलिए। फिर छोटे-छोटे टुकड़ों

मे काट लीजिए। (२) घब चीनी म पानी मिलावर धबंत बनाइए। घब उसमे घाम के टुबडे डान दीजिए। घब पकाइए। (३) जब चाशनी पक जाए तो कुटी हुई इलायची डाल दीजिए। फिर उसे भाग स उतार लीजिए। (४) ठण्डा होने पर खुले मुह वाली बोटला मे बद करके ढक्कन चढा दीजिए।

### १८३ अलूचे का जैम

सामग्री

८०० ग्राम अलूच, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) ताजे, मोटे व सस्त अलूच लीजिए। (२) अलूचे को धोकर, काटकर उसकी गुठली निकाल लीजिए। (३) अलूच कट अलूचा को एक एल्यूमीनियम के बतन म डालकर ऊपर से चीनी डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) अलूच अलूचो के ऊपर भी चीनी डालकर ३ घंटे रखिए। (५) फिर इस मिश्रण मे पानी डालकर धीमी आंच पर पकाइय। इसे बराबर हिलाती रहिए ताकि नीचे न लग जाए। (६) जब चाशनी गाढी हो जाए और त्रिपकने लगे तो उतार लीजिए और साफ बोटला म भर दीजिए।

### १८४ इमली का जैम

सामग्री

५०० ग्राम इमली १ किलो चीनी।

विधि—(१) इमली को भिगोकर उसके बीज और तन्तु निकाल दीजिए। (२) फिर काफी पानी मे इमली को २ घंटे तक भिगोये रखिए। ध्यान रहे इमली पानी म डूबी रहे। (३) अलूच एल्यूमीनियम की केतली म इमली के गूदे को धीमी आंच म उबा लीए और रगड़कर उसका गूदा एकसार कीजिए। (४) अलूच उसम चीनी डालकर लकड़ी की कलछी से हिलाइए। फिर तब तक पकाइए



जब तक जैंग दाहद की तरह गाढ़ा न हो जाए । (५) ठण्डा होने पर जैंग को खूने मुंह की दीप्ती में डाल दीजिए ।

### १८५. कैंथ का जैम

सामग्री :

१ किलो कैंथ का गूदा; १ किलो चीनी ।

विधि—(१) एक बर्तन में कैंथ के गूदे को सवा किलो पानी में पकाइए । (२) जब कैंथ का गूदा पक जाए तो गूदे को हाथ से ध्रच्छो तरह मसलकर एकसार कर लीजिए । (३) अब हम मिश्रण को एक पतले या जालीदार कपड़े से छान लीजिए । (४) अब इसमें चीनी डालकर भाग पर पकाने के लिए रख दीजिए । (५) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । (६) ठण्डा होने पर साफ व खूनी बोतलों में भर दीजिए ।

### १८६. खरबूजे का जैम

सामग्री :

१ किलो खरबूजा; ७५० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) खरबूजे का छिलका मोटा-मोटा काटकर खरबूजे को फांकों में काट दीजिए । (२) अब एक-एक फांक के चार-चार टुकड़े कीजिए । (३) चीनी का शबंत बनाइए और इसे भाँच पर पकाइए । उठती हुई भाँच व भँल को उतारती रहिए । (४) फिर खरबूजे के टुकड़ों को शबंत में डालकर १०-१२ मिनट तक पकाइए । (५) फिर खरबूजों के टुकड़ों को शबंत से बाहर निकाल लीजिए और रात-भर योही पड़ा रहने दीजिए । (६) अगले दिन शबंत को फिर से उबालकर भाँच उतार लीजिए । (७) अब फिर खरबूजे के टुकड़ों को डाल दीजिए । (८) चाशनी गाढ़ी होने पर उतार लीजिए । ठण्डा करके बोतलों में भर दीजिए ।

## १८७ खुबानी का जैम

सामग्री

एक किलो खुबानी, ७५० ग्राम चीनी, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) खुबानी लेकर गुठलियाँ निकाल लीजिए। (२) खुबानियों को दो-दो टुकड़े कर लें। (३) अब उनमें पानी के साथ पानी डालकर पका लीजिए। अब जैम तैयार है। (४) ठण्डा होने पर साफ तथा जतुरहित बोतलो में भर लें। (५) यह जैम खाने में इतना स्वादिष्ट नहीं होता। कल पुष्टिय वर्गों के लिए अच्छा होता है।

## १८८ खुबानी का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

एक किलो खुबानी, ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) खुबानी की अपनी ही मिठास होती है। इसलिए इसके लिए चीनी की कम आवश्यकता होती है। (२) खुबानी को पानी से अच्छी तरह धो लीजिए। (३) अब खुबानी को काट कर उसकी बीच की गुठली निकाल लीजिए। (४) फिर खुबानी के टुकड़ों में चीनी डालकर हल्की भाँच पर पकाइए। (५) पक जाने पर उतार लीजिए। (६) ठण्डा हो जाने पर साफ बोतलो में भर दीजिए।

## १८९ खुबानी का जैम (तीसरी विधि)

सामग्री

८०० ग्राम ताजा खुबानी, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) खुबानियों को धोकर पतली में डालिए। फिर पतली में काफी पानी डालकर उसे भाँच पर चढ़ाइए। जब छिलका गूदे से भलग, ब्रीसा पड़ जाए तो ढलो से छिलका उतार लीजिए। (२) अब उन्हें काटकर गुठलियाँ निकाल दीजिए। (३) फिर

एल्यूमीनियम की या स्टील की पत्तीली में फल डालकर ऊपर से चीनी डालकर ढंक दीजिए। इसी तरह तीन घण्टों तक पड़ा रहने दीजिए। (४) अब फल-चीनी के इस मिश्रण को एल्यूमीनियम की केंतली या पत्तीले में डालकर धीमी आंच पर पकाइए। पकाते समय उफनती हुई पाग या मूल को उतारती रहें। (५) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतार लें। ठण्डा होने पर खुले मुंह की बोतलों में डाल दें। फिर सील करें।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है। यह अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

### १६०. गाजर का जैम

सामग्री :

एक किलो गाजर; एक किलो चीनी।

विधि—(१) गाजरों को साफ पानी से धो लीजिए। (२) अब एक खुले बर्तन में पानी डालकर, मुंह पर थोड़ा कपड़ा बांध दीजिए। (३) अब कपड़े के ऊपर गाजरें रख कर ऊपर से दूसरे बर्तन से ढंककर भाग पर रख दीजिए। लगभग एक घण्टा भाग पर पानी में गाजरें अच्छी तरह उबल जाएंगी। (४) अब बर्तन को भाग से उतार लीजिए और उबली गाजरों को ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (५) जब गाजरें अच्छी तरह ठण्डी हो जाएं तो गाजरों को काट कर अन्दर का पीला भाग निकाल दीजिए। (६) अब उबली गाजरों को अच्छी तरह मसल कर गूदा बना लीजिए। (७) अब गूदे में चीनी डालकर पकने के लिए भाग पर रख दीजिए। (८) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतार कर साफ व खुली पीसी में भर दीजिए।

### १६१. चेरी का जैम

सामग्री :

एक किलो चेरी (बीज-निकली, सख्त) पकी; ७५० ग्राम

विधि—(१) फलों को धोकर बीज आदि निकाल दें।  
 (२) चीनी में पानी डालकर केतली को भाच पर घड़ाए। देखते-  
 ही-देखते चीनी गल जाएगी। जब वह शर्बत का रूप ले ले तो फल  
 डाल दें। इस तरह दस मिनट तक पकाए। (३) फिर उतार कर  
 खुले बर्तन में एक पूरे दिन के लिए या हो रख दें। (४) अगले दिन  
 फिर फल को केतली में डालकर १५० ग्राम चीनी और डाल कर  
 फिर से पकाए। जब जैम सहद की भांति गाढ़ा हो जाए तो जार  
 या खुली बोतलों में भर लें।

### १६२. टमाटर का जैम

सामग्री

एक किलो टमाटर, एक किलो चीनी।

विधि—(१) ताजे व पक्के एक किलो टमाटर लीजिए।  
 (२) अब इन टमाटरों को साफ पानी से धो लीजिए। (३) एक  
 पतले में पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए। जब पानी अच्छी  
 तरह उबल जाए तो उतार कर उसमें टमाटर डाल दीजिए और  
 पतले को ढक्कन से अच्छी तरह से ढक कर पाच मिनट टमाटरों  
 को गर्म पानी में रखिए। (४) अब टमाटरों को गर्म पानी से  
 निकाल लीजिए और दूसरे ठण्डे पानी में डाल दीजिए। (५) ऐसा  
 करने से टमाटरो की ऊपरी परत सिकुड़ जाएगी। (६) अब टमा-  
 टरो को ठण्डे पानी से निकाल कर छील लीजिए। (७) अब छिले  
 टमाटरो में चीनी डालकर हाथ या लकड़ी के चम्मच से एक-सार  
 कर भाच पर उबलने के लिए रख दीजिए। उबलते समय टमाटर  
 अपना पानी छोड़ देने हैं मत इसमें पानी नहीं डालना चाहिए।  
 (८) उबलते समय कलछी से बराबर हिलाती रहिए। जब यह  
 मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतार लीजिए। अब जिस शीशी में जैम  
 डालना है उत पहले गर्म पानी में डालकर अच्छी तरह से साफ कर  
 लीजिए ताकि शीशी में कोई कीटाणु न रह जाए। अब गर्म जैम  
 अस्तो शीशी में भर दीजिए।

जैम बनाते समय जिन टमाटरों में लट्टास की मात्रा कम होती है उसमें नींबू का रस निचोड़ लेना चाहिए।

### १६३. नाशपाती का जैम

सामग्री:

एक किलो नाशपाती (बगुगोदा); २५० ग्राम चीनी;

एक नींबू; ४ लोंग (कुटे हुए); थोड़ी-सी दाल-चीनी।

विधि—(१) नाशपातियों को छील कर तथा काट कर बीज तथा मध्य का कड़ा भाग निकाल दीजिए। (२) जब थोड़ा-सा पानी डालकर केतली में उबालिए। यह फल नर्म पड़ जाएं तो चीनी डाल कर पकाएं। शहद की भांति गाढ़ा हो जाने पर नींबू का रस, लोंग और दाल-चीनी डाल दें। जार या मर्तबान में भर कर अच्छी तरह बन्द करें।

### १६४. नींबू का जैम

सामग्री :

३ नींबू के छिलके और रस; ३ मण्डे; डेढ़ कप चीनी;

३ बड़े मक्खन मक्खन।

विधि—(१) एक पतली को पानी से धाधा भरिए और भाच पर पड़ा दीजिए। (२) फिर नींबू का रस छिलकों सहित डाल दीजिए। (३) साय ही मण्डो का फेंट कर उसमें छोड़ दीजिए। (४) जब मक्खन और चीनी को भी मिश्रण में डाल कर भाच भीमी कर दें। चीनी घुलने तक सामग्री को चलाती रहिए। (५) जब घोल गाढ़ा हो जाए तो उसे भाच पर से उतारकर छान लीजिए। साय ही मिश्रण को बोतलों में डाल दीजिए।

### १६५. पपीते का जैम

सामग्री :

१ किलो मीठे पपीते का गुदा; ८०० ग्राम चीनी; २ बड़े

नीबू ।

विधि—(१) पपीते को धोकर, छीलकर उसके बीज व भन्दर को दानेदार परत निकालकर छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिए । (२) अब एक बलईदार या स्टील के बर्तन में टुकड़ों को उबाल लीजिए । (३) जब टुकड़े उबल जाए तो लकड़ी का धम्मच या हाथ से उबले टुकड़ा को मसल लीजिए । अब इस मिश्रण में नीबू का रस व चीनी डालकर भाच पर पकाइए । (४) जब यह मिश्रण पककर गाढ़ा हो जाए तो उतारकर, ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । (५) ठण्डा होने पर साफ व खुली बोतलों में भर दीजिए ।

पपीते का जैम बनाते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर पपीठा पीका है तो १ किलो पपीते के गूदे में १ किलो चीनी डालें ।

### १६६ बेल का जैम

सामग्री

१ किलो अधपका बेल, ३०० ग्राम चीनी (या आवश्यकतानुसार) ।

विधि—(१) फल में से बीज व लेसदार गोद सावधानी से अलग कर दें । (२) फिर थोड़ा सा पानी मिलाकर गूदे को छलनी या मलमल के मोटे कपड़े में डालकर छान लें । (३) फिर चीनी मिलाकर धीमी भाच पर लगभग आध घण्टे तक पकाए । (४) चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतारकर ठंडा करें । फिर खुले मुह वाली बोतलों में भर लें ।

### १६७ रसभरी—टमाटर जैम

सामग्री

५०० ग्राम रसभरी, ५०० ग्राम टमाटर, ५०० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) टमाट्टों को धोकर भाच पर उबालिए । (२) फिर मलमल के मोटे कपड़े में छान लीजिए । फिर रसभरियों

को धोकर टमाटर के रस में डाल दीजिए। (३) अब इस मिश्रण को ५० मिनट तक पकाइए। फिर इसमें चीनी डालते हुए हिलाते रहिए। (४) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो ठण्डी करके बोतलों में भरिए।

### १६८. लोकाट का जैम

सामग्री :

एक किलो लोकाट पके हुए; ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) लोकाटों को धोकर उनकी गुठलियां निकाल दीजिए। (२) पत्तीली में लोकाट डालकर पानी डालिए। पानी फल से आधी उंगली ऊपर रहे। तब तक उबालिए जब तक लोकाट नर्म न पड़ जाएं। (३) इसके बाद गूदे में चीनी डालकर पकाइए। (४) जब चाशनी गिराने पर तार के रूप में गिरने लगे तो समझिए जैम तैयार है। (५) ठण्डा करके खुले मुंह वाली बोतल या जार में भर लीजिए।

### १६९. लौकी का जैम

सामग्री :

एक किलो लौकी; १ किलो चीनी; ४ नींबू; दो छोटी इलायचियां; थोड़ा-सा केसर।

विधि—(१) चीनी में केसर डालकर केसरी चाशनी बना लें। (२) अब लौकी को छीलकर उसके टुकड़े काट लें और उबाल लें। (३) उबल जाने के बाद लौकी के टुकड़ों को केसरी चाशनी में डालकर धीमी आंच पर रखकर चलाते रहिए। (४) जब टुकड़े चाशनी में गल जाएं तो इलायची का धूरा डालकर नींबू निचोड़ दीजिए। (५) अब इसे ठण्डा करके मर्तबान में भरकर रख दीजिए। (इस जैम को हमेशा धीमी आंच पर ही बनाना चाहिए)।

एक किलो लौकी, २ बड़े नींबू, १ किलो चीनी, केसर थोड़ा-सा, १० दाने छोटी इलायची पिसी हुई।

विधि—(१) लौकी को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। अब एक बतन में लौकी के टुकड़ों को उबाल लीजिए। (२) अब एक झलग बतन में चीनी व पानी डालकर इसमें केसर डालकर चाशनी बना लीजिए। (३) जब चाशनी बन जाए तो इसमें उबले लौकी के टुकड़े डाल दीजिए और इसे बराबर हिलाती रहिए। ध्यान रहे कि इसे धीमी आंच पर ही पकाना चाहिए। जब चाशनी में लौकी के टुकड़े गल जाए व चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतारकर इसमें नींबू का रस व पिसी छोटी इलायची डालकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (४) जब ठण्डा हो जाए तो घोटलो में भरकर रस दीजिए।

यदि आप यह देखना चाहें कि जैम ठीक बना है या नहीं तो आप चम्मच से थोड़ा सा जैम निकालकर चाकू या छुरी से काटें। यदि जैम इकट्ठा हो जाए तो समझें जैम ठीक बना है।

## २०१. संतरे का जैम

सामग्री

५०० ग्राम सन्तरे, ४०० ग्राम चीनी, थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड, १०० ग्राम पानी।

विधि—(१) सन्तरो को छीलकर फाको की भिन्नी उतार लीजिए। (२) अब गूदे को काटकर उबाल लीजिए। (३) जब गूदा गल जाए तो उसमें लगभग आधी चीनी मिलाकर तेज आंच पर पकाइए। (४) कुछ देर बाद उसमें बाकी बची चीनी और साइट्रिक एसिड डालकर पकाइए। (५) चीनी के घुल जाने पर उतार लीजिए।



(६) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें एसेन्स मिलाकर बोतलों में भरिए ।

लीजिए, सन्तरे का स्वादिष्ट जैम तैयार है ।

## २०२. सूखे फलों का जैम

सामग्री :

५०० ग्राम सूखे फल (अंजीर, सेब, खजूर, सुबानी आदि);

३५० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) सूखे फलों को पानी में भिगाकर साफ लीजिए ताकि घूल घोर रस के कण न रहें । फलों के बीज अच्छी तरह से निकाल दीजिए । (२) अब इन फलों को खुले पानी में भिगोइए । (३) जब ये फल नरम पड़ जाएं तो चीनी डालकर तब तक पकाइए जब तक चाशनी गाढ़ी न हो जाए । (४) चाशनी पक जाने पर इच्छानुसार सूखे मेवे को कुतरकर जैम पर छिड़क दीजिए और खुले मुंह की घीशियों में जैम भरकर, ऊपर से थोड़ा-सा रुह-केवड़ा डाल दीजिए । यह जैम खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है ।

## २०३. सेब का जैम

सामग्री :

सवा किलो सेब; १ किलो चीनी; ५ ग्राम नींबू का रस;

२५० मि० लि० पानी ।

विधि—(१) सेबों को अच्छी तरह धो लीजिए । उन्हें छील लीजिए । उनके बीज तथा सख्त भाग निकाल लें । (२) अब सेबों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए । फिर सेबों को पानी के साथ एक साफ पतले में डालकर तब तक पकाएँ जब तक कि सेब नर्म न हो जाएँ । (३) उसमें नींबू का रस तथा चीनी डालकर हिलाते रहिए । उसे तब तक पकाइए जब तक कि मिश्रण पक न जाए । (४) गर्म-गर्म जैम को साफ, सूखी व कीटाणुरहित थोड़े मुंह वाली बोतलों

न बंद कर दें तथा ठण्डे स्थान पर रख दें ।

### २०४. सेब का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो सेब; केबड़ा इच्छानुसार; १० दाने छोटी इलायची (पिसी हुई); १ किलो चीनी ।

विधि—(१) सेब को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए । अब इन टुकड़ों को साफ पानी में धो लीजिए और धोकर एक शर या स्टील के बर्तन में पानी डालकर व सेब के टुकड़े डाल-कने के लिए भाग पर रख दीजिए । (२) जब सेब के टुकड़े गूँ तो इसमें चीनी डाल दीजिए । (३) जब यह मिश्रण गाढ़ा ए और एकसार हो जाए तो उतार लीजिए । उतारकर इसमें इलायची पिसी तथा केबड़ा डाल दीजिए और ठण्डा होने के ख दीजिए । ठण्डा होने पर बोतलों में भर दीजिए ।

### २०५. सेब का जैम (तीसरी विधि)

सामग्री :

४ किलो सेब; थोड़ा-सा सेब का एसेन्स; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; ६०० ग्राम चीनी; ८०० मि० लि० नी ।

विधि—(१) सेबों को धोकर छील लीजिए । (२) फिर उनके टुकड़े काट लीजिए । (३) अब उन्हें पानी में डालकर । (४) इसके बाद लगभग भापी चीनी मिलाकर भाच को पकाइए । (५) अब मिश्रण में साइट्रिक एसिड मिलाकर रहिए । साथ ही शेष बची चीनी भी मिला दीजिए । (६) भाच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए । ठण्डा होने पर मिलाकर साफ बोतलों में भरकर रखिए । जैम, सेब का सुगन्धित जैम तैयार है ।

## २०६. स्ट्राबेरी जैम

सामग्री :

आधा किलो स्ट्राबेरी का पका फल; ४०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) फल को धोकर साफ कीजिए। फिर कपड़े से पोछकर एल्यूमीनियम की केतली या पतीली में एक तह फल की लगाएं। उसके ऊपर दूसरी मोटी तह चीनी भी लगाएं। इसी तरह फिर फल की तह लगाकर ऊपर से चीनी की मोटी तह लगाती जाएं। (२) अब बर्तन को धीमी आंच पर रखकर चीनी को पिघलाने दें। बीच-बीच में सावधानी के साथ, स्टील या लकड़ी के चम्मच से हिलाती रहें। (३) इस तरह पच्चीस मिनट तक पकाइए। ऊपर भाई मील या भाग को उतार लीजिए। (४) ठंडा होने पर खुले मुह वाली बोतलों में भर दें।

## २०७. रसभरी का जैम

सामग्री :

५०० ग्राम रसभरी; ५०० ग्राम चीनी; १ ग्राम साइ-ट्रिक एसिड; थोड़ा-सा खाने वाला पीला रंग; थोड़ा-सा एसेन्स; १५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) रसभरी छीलकर गूदा घलग कर लीजिए। (२) फिर गूदे को धो लीजिए। (३) अब गूदे को उबालिए। गल जाने पर चम्मच से मथ लीजिए। (४) तत्पश्चात् उसमें चीनी डालकर चलाती रहिए। (५) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड और रंग को थोड़े-से पानी में घोलकर मिला दीजिए। (६) पांच मिनट बाद उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (७) जब घोल ठण्डा हो जाए तो उसमें एसेन्स डाल दीजिए। स्वच्छ बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जैम तैयार है।

## २०८ रसभरी का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

१ किलो रसभरी, ८०० ग्राम चीनी ।

विधि—रसभरी मीठी और सख्त लीजिए । अब रसभरी का छिन्ना उतार, उसकी हण्डी तोड़ दीजिए । अब एक बर्तन में चीनी व पानी मिलाकर चाशनी बना लीजिए । जब चाशनी थोड़ी गाढ़ी हो जाए तो इसमें रसभरी डाल दीजिए और इसे बराबर हिलाती रहिए । जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतार लीजिए ।

## ११. जेली

जेली बनाने के लिए ताजे फलों के टुकड़ों को पानी व अम्ल में डालकर उबाला जाता है । इस प्रकार उससे निकला रस जेली बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है । जेली बनाना जैम आदि से थोड़ा कठिन है और इसे बनाने में थोड़ा समय भी अधिक लगता है ।

जेली बनाने समय इन बातों पर ध्यान दें—

१ फल ताजा व थोड़ा सा कच्चा ही लीजिए । ध्यान रहे फल में किसी भी प्रकार का दाग नहीं होना चाहिए ।

२ जेली बनाने से पहले फलों में उपस्थित पैंक्टिन की मात्रा की जांच स्ट्रिप या जेलीमीटर टेस्ट से कर लेनी चाहिए ।

३ अब फल को धोकर बारीक टुकड़ों में काट लीजिए । ध्यान रहे ये टुकड़े बहुत बारीक भी न हों, नहीं तो जेली अच्छी नहीं बनगी व पारदर्शी नहीं होगी ।

४ जेली बनाने के लिए बर्तन बड़ा लीजिए जिसमें खाद्य-पदार्थ आसानी से उबान सकें ।

५ जेली धीमी आंच पर ही पकाइए जिससे पैंक्टिन फल में से बाहर आ जाए ।

६. अगर आपने कोई घमेलीय पदार्थ जैसी में डालना हो तो उसे फल के उबलते समय ही डाल देना चाहिए, ताकि फल में उपस्थित पेक्टीन अधिक मात्रा में बाहर निकल सके।

७. जब आप साद्य-पदार्थ में चीनी को डालिए। चीनी डालते समय ध्यान रखें कि जब तक चीनी अच्छी तरह घुल न जाए, साद्य-पदार्थ उबले नहीं। जब चीनी अच्छी तरह घुल जाए तो साद्य-पदार्थ को तेज आंच पर पकाइए।

८. जेली बनकर तैयार हो गई है या नहीं, सीट-टेस्ट आदि कर लेना चाहिए।

९. अच्छी जेली बनाने के लिए जेली को घ घूरा नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि एक बार ही में जेली बना लेनी चाहिए।

१०. जब जेली अच्छी तरह बनकर तैयार हो गई हो तो उसे साफ, कीटाणुरहित बोटलों में भर दीजिए और ठण्डी होने पर मोम से सील बन्द कर दीजिए।

## २०६. अंगूर की जेली

सामग्री :

एक किलो चमन के अंगूर के दाने; चीनी मात्रा के अनु-सार; एक पिण्ट पानी।

विधि—(१) अंगूरे के दानों को अच्छी तरह धो लीजिए और एक पिण्ट पानी डालकर उबालिए। (२) जब अंगूर नरम पड़ जाएं तो उनका रस निकाल लीजिए। (३) जितना अंगूर का रस हो उतनी मात्रा में चीनी डालिए और तब तक घीमी आंच पर पकाइए जब तक जेली तैयार न हो जाए।

## २१०. अमरूद की जेली

सामग्री :

२ किलो अमरूद पके हुए; ३५० ग्राम चीनी; दो नींबुओं

का रस; एक पिट पानी; ८ छोटी इलायची के कुटे हुए दाने; एक टुकड़ा दालचीनी।

विधि—(१) भ्रमरूदों को धोकर साफ कीजिए। फिर उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। अगर भ्रमरूद का बीच का हिस्सा सख्त ही तो उसे भी निकाल दीजिए। भ्रमरूद के सख्त बीजों को भी सावधानी से निकाल दीजिए। (२) अब एक पिट पानी को तेज भाग पर रखिए। भ्रमरूद के टुकड़ों को खोलते पानी में डाल दीजिए और तब तक पकाइए जब तक भ्रमरूद के टुकड़े ढीले न पड़ जाएं और पानी गाढ़ा न हो जाए। (३) अब पत्तीली उतार कर होथ ने जेली को कुचल लें और फिर मलमल के मोटे कपड़े में छान लें। (४) अब भ्रमरूद के इस गाढ़े रस में चीनी मिलाइए और उसे धीमी आंच पर पकाइए। जब रसा और गाढ़ा हो जाए तो उसमें नींबू का रस, इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए और थोड़ी देर तक पकाते रहिए। पकाते समय भाग भयवा मूल को साफ करते जाइए। (५) इसी बीच गरम पानी से बोतलें धोकर फीटाणु-रहित कर लीजिए। जेली तैयार होने पर गरम-गरम बोतलों में डाल दीजिए। (६) ठण्डी होने पर बोतलों का अच्छी तरह से बन्द कर दीजिए।

### २११. भ्रमरूद की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम भ्रमरूद; ७५० मि० लि० पानी; २ नींबू;  
चीनी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) भ्रमरूद धोकर काट लीजिए। (२) अब स्टील के बर्तन में डालकर उबालिए। (३) कुछ देर पकने के बाद उसमें नींबू का रस निचोड़ दीजिए। (४) फिर चम्मच से मथ लीजिए। साथ ही रस को तोल लीजिए और बराबर मात्रा में चीनी डालकर पलाती रहिए। (५) अब आंच को तेज करके पकाइए। (६) जब

जमने लगे तो झाँच पर से उतार कर साफ बोतलों में भर कर रखिए।

लीजिए, भ्रमरूद की स्वादिष्ट जेली तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें गुलाबी रंग घोलकर मिला सकती हैं।

### २१२. झाँवले की जेली

सामग्री :

घाघा किलो झाँवले का गूदा; २ लिटर पानी; पीने दो किलो चीनी रस के अनुपात में; फिटकरी का चूरन थोड़ा-सा।

विधि—(१) दागरहित, बड़े-बड़े झाँवले लेकर उनका गूदा छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और गुठलियाँ निकाल दीजिए। (२) गूदे को २ किलो पानी में तेज झाँच पर एक घण्टा-भर पकाइए। पकाते समय लकड़ी की चम्मच से टुकड़ों को कुचलते रहिए ताकि झाँवले का रस एकसार हो जाए। अब इसमें चीनी मिला दीजिए। (३) चीनी मिलाने की विधि इस प्रकार है : चीनी को थोड़ा गरम कीजिए। फिर अबलते हुए रस में थोड़ी-थोड़ी चीनी मिलाइए। इससे रस में गाँठें नहीं पड़ेंगी और तब तक पकाइए जब तक चाशनी जेली के समान न हो जाए। अब थोड़ा-सा फिटकरी का चूरन मिला कर झाँवले की चाशनी साफ कर लीजिए। तैयार होने पर उतार कर विधिवत् सील कर लीजिए।

### २१३. आम की जेली

सामग्री :

डेढ़ किलो हरे आम; २ किलो चीनी; ३ बड़े नीबुओं का रस; एक लिटर पानी।

विधि—(१) आमों को छील कर उसकी छोटी-छोटी फाँकें कीजिए और एक लिटर पानी में उन्हें अच्छी तरह उबालिए।

(२) अब ग्राम के रस को मलमल के कपडे मे छान लीजिए ताकि रेशेदार गदाने ग्रामे पाए। (३) चीनी का शबंत बनाइए और उसमे ग्राम का रस डाल दीजिए। साथ मे नीबुसो का रस भी छोड दीजिए। (४) तब तक उवालते रहिए जब तक चाशनी जेली के उपयुक्त नहीं हो जाती।

खुले बतैन मे जेली को भर कर सील कीजिए।

### २१४ ग्राम की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम ग्राम, थोडा सा खानेवाला पीला रंग,  
७५० मि० लि० पानी, चीनी मात्रानुसार।

विधि—(१) ग्रामो का छिलका उतार कर गूदा धोलीजिए। (२) फिर गूदे को उबालिए। (३) फिर ग्राच पर से उतार कर रस निकाल लीजिए। (४) रस को तोल कर, समान मात्रा मे चीनी मिलाइए और ग्राच तेज कर दीजिए। (५) इसके बाद गाढा हो जाने पर रंग मिलाकर अच्छी तरह चलाइए। (६) फिर घोल को बोटलो मे भर कर रखिए।

लीजिए, ग्राम की स्वादिष्ट जेली तैयार है।

### २१५. करोदे की जेली

सामग्री

एक किलो पके करोदे, डेढ किलो चीनी।

विधि—(१) पके करोदों को धोकर कुचलिए और मलमल के कपडे मे निचोड कर रस निकाल लीजिए। (२) अब करोदों के रस मे चीनी डालकर मन्द मन्द ग्राच पर पकाइए। (३) बीच बीच मे उफनती मील से उतारती रहिए। (४) जब चाशनी जेली के उपयुक्त हो जाए तो उतार लीजिए। (५) अब इसे ठण्डा करके बूती बोटलों मे भरिए।



## २१६. करोंदे की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

४०० ग्राम करोंदे; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड;  
६०० मि० लि० पानी; चीनी मात्रानुसार।

विधि—(१) करोंदों को धोकर काट लीजिए। (२) फिर उन्हें पानी में उबालिए। (३) जब करोंदे गल जाएं तो चम्मच से धीरे-धीरे मथ लीजिए। (४) अब घोल को तोलकर समान मात्रा में चीनी डालकर चलाती रहिए। (५) इसके बाद साइट्रिक एसिड डाल दीजिए। जब मिश्रण कुछ गाढ़ा हो जाए तो भाँच पर से उतार कर बोतलों में भर लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जेली तैयार है। यदि प्राप चाहें तो इसमें लाल रंग को थोड़े से पानी में घोल कर मिला सकती हैं।

## २१७. केले की जेली

सामग्री :

डेढ़ किलो पके हुए केलों का गूदा; ५०० मिलीलिटर पानी; चीनी रस की समान मात्रा में; २ नींबूओं का रस।

विधि—(१) केले की फलियों को छीलकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। उन्हें पत्तीली में डालकर पानी मिला दीजिए। (२) अब चम्मच से थच्छी तरह हिलाइए ताकि गूदे पानी में एक-सार होकर गाढ़ा हो जाएं। (३) फिर पौन घण्टे तक पकाइए। (४) अब इस मिश्रण को मोटे कपड़े में छान लीजिए। जितना रस हो उतनी चीनी डालकर नींबू का रस भी मिला दीजिए। (५) अब फिर तेज भाँच पर पकाइए और चाशनी का परीक्षण करके उतारिए। (६) साफ की हुई बोतलों में नीम गरम भरिए। ठण्डा होने पर सील बन्द कीजिए।

## २१८. कैथ की जेली

सामग्री

१ किलो कैथ का गूदा, ३ मिलीलिटर पानी, रस के अनुपात में समभाग चीनी, फिटकरी थोड़ी-सी।

विधि—(१) कैथ का गूदा निकालिए। ऊपर के कड़े छिलके के भीतर चिपका हुआ गूदा भी खुरच दीजिए। (२) अब गूदे में पानी मिलाकर लकड़ी के चम्मच से गूदे को हिलाते रहिए ताकि गूदे में पानी एकसार हो जाए। इस तरह काफी देर तक लकड़ी के चम्मच से हिलाती रहिए। (३) घाघे घण्टे के बाद मलमल के मोटे कपड़े में बिना निचोड़े रस छान लीजिए। (४) निचोड़े हुए रस को रात को यो ही पडा रहने दीजिए। (५) दूसरे दिन कैथ का भारी गूदा नीचे बैठ जाएगा और ऊपर स्वच्छ रस नियर आएगा। पेंदी का गाढा हिलाए बिना ऊपर का रस नियार लीजिए। (६) इसे पत्तीले पर चढाकर तेज भाव (१०५) सें० उबालिए। उबालते समय ऊपर उफनते मैल को उतारती रहिए। (७) अब जितना रस हो उसे नापकर समान मात्रा में चीनी मिलाइए। अब फिर पकाइए। चीनी मिलाने के बाद जो मैल शबंत के ऊपर आए उसे भी उतार लीजिए। थोड़ा-सा फिटकरी का चूरन ऊपर से डालने पर सारा मैल ऊपर आ जाएगा। मैल उतारकर चाशनी का परीक्षण कीजिए। चाशनी तैयार हो गई हो तो भाव से उतार लीजिए। नीम गर्म रह जाए तो कीटाणुरहित किए जाए म डालिए जेली ठण्डी हो जाने पर सील बन्द कीजिए।

## २१९. खुबानी-सतरा जेली

सामग्री

२५० ग्राम ताजा खुबानी, १० सतरे, डेढ किलो चीनी,

१ बडा नीबू (रस), १ पिट पानी।

विधि—(१) नीबू और सन्तरो के बीज, छिलके और घन्दर

के छिलके को निकाल दीजिए। (२) डेढ़ मंभले चम्मच नमक में पानी डालकर छिलकों को भिगोकर उबालिए। ताकि छिलकों की कड़ुवाहट निकल जाए। अगर छिलका भव भी कड़ुवा हो तो नमक वाला पानी निकाल कर फेंक दीजिए और ताजा पानी व नमक डालकर फिर से उबालिए। इस बार आप देखेंगी कि छिलका उतना कड़ुवा नहीं रहा। (३) चीनी का शर्बत बनाइए और फलों के गूदे में मिला दीजिए। उबाले हुए छिलके भी शर्बत में मिला दीजिए। भव अच्छी तरह पकाइए। (४) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतार कर ठण्डा कीजिए। और खुले मुंह वाली बोतल में भर दीजिए।

### २२०. जामुन की जेली

सामग्री :

२ किलो जामुन; २ लिटर पानी; रस के अनुपात में।

विधि—(१) पके साफ बड़े-बड़े जामुन लीजिए। उन्हें दो बार खुले पानी में धोकर, २ लिटर पानी में डाल दीजिए। (२) फिर पकाइए। साथ-साथ लकड़ी की कलछों से जामुनों को मसलते रहिए ताकि उनकी गुठलियां भलग हो जाएं। (३) रस एकसार हो जाए और गुठली भलग पड़ जाएं तो जामुन के रस को मलमल के मोटे कपड़े में बिना निचोड़े छान लीजिए। (४) यदि रस तीन किलो हो तो ढाई किलो चीनी डालकर तब तक पकाते रहिए जब तक जेली की चाशनी गाढ़ी न हो जाए। (५) बीच-बीच में उफनती हुई मैल को साफ करती जाइए। इससे आपकी जेली बड़ी स्वच्छ बनेगी।

### २२१. नींबू की जेली

सामग्री :

१ किलो नींबू; डेढ़ किलो चीनी; प्राया पिट पानी।

विधि—(१) नींबूओं को धोइए। चार टुकड़ों में काटकर

पत्तीले में पर्याप्त पानी डालकर दस घण्टे तक डूबोए रखिए ।  
 (२) फिर उसी पानी में उबालिए जब नीबू गल जाए तो उनके  
 रस को मलमल के मोटे कपड़े में छान लीजिए । (३) अब उस रस  
 में चीनी डालिए और तब तक पकाइए जब तक शर्बत जेली के  
 उपयुक्त न हो जाए । (४) ठण्डा होने पर शीशियो में भरिए और  
 सील कीजिए ।

### २२२ पपीते की जेली

सामग्री -

१ किलो पके पपीते का गुदा, सवा लिटर पानी, २ नीबू  
 का रस, ६०० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) पपीते को छीलकर उससे बीज व भीतर की  
 दानेदार परत को निकाल दीजिए । फिर पपीते के छोटे-छोटे टुकड़े  
 काट लीजिए । (२) इन टुकड़ों को पानी में डालकर लकड़ी की  
 कलछी से मसलते हुए आधे घण्टे तक पकाइए । (३) मलमल के  
 मोटे कपड़े में पपीते का रस छानकर फिर से पत्तीले पर चढ़ाइए ।  
 उसमें चीनी और नीबू का रस डाल दीजिए । (४) चाशनी के  
 गाढ़ा होने पर उपर्युक्त विधि से सील कीजिए ।

### २२३ मिल्क जेली

सामग्री :

३ कप दूध, ३ चम्मच चीनी, २ छोटे चम्मच जैलेटीन,  
 थोड़ा-सा नीबू का छिलका ।

विधि—(१) किसी कलई किए हुए बर्तन में सारी सामग्री  
 डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए । (२) अब इसे कलछी से चलाती  
 रहिए जब तक जैलेटीन न पिघल जाए । (३) उत्पश्चात् मिश्रण  
 को आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए । यदि मिश्रण पर  
 गन्दापन हो तो उतार लीजिए । (४) फिर जैसी के साचे की साफ़  
 करके उसमें मिश्रण फँसा दीजिए । जमाने पर उपयोग में लाए ।

## २२४. मिश्रित फ्रूट जेली

सामग्री :

१ किलो सेब, आड़ू और चेरी फल; १ किलो २५० ग्राम चीनी; १ बड़े नींबू का रस; ५०० ग्राम पानी ।

विधि—(१) सेब, आड़ू को काटकर उनकी गुठलियाँ छलम कर दीजिए और पानी में फलों का रस निचोड़ कर उवालिए । (२) अब घोल को मलमल के घारीक कपड़े में छानिए । (३) फिर उसे तेज आंच में पकाकर चीनी डालकर साथ ही नींबू का रस भी डाल दीजिए । (४) जब चादनी गाढ़ी हो जाए तो उसका परीक्षण कीजिए । तैयार होने पर उतारिए । (५) जब चादनी थोड़ी गर्म रह जाए तो जार में भरिए । ठंडा होने पर सील बन्द कीजिए ।

## २२५. रसभरी की जेली

सामग्री :

८०० ग्राम पकी रसभरी; ८०० ग्राम चीनी; आधा पिट पानी ।

विधि—(१) रसभरियों को धो-मोंछकर दो फाड़ कीजिए । (२) पतीली में पानी डालिए; उसमें कटी रसभरिया को डालिए और तब तक पकाइए जब तक वे नर्म न हो जाएं । (३) अब मल-मल के कपड़े में डालकर तथा मसलकर रस निचोड़ लीजिए । (४) अब इस को फिर से पतीली में डालिए । उसमें चीनी डालकर हिलाइए और फिर पकाइए । (५) जब चादनी जेली के समान गाढ़ी हो जाए तो उतार लीजिए । (६) नीम गर्म रह जाने पर उसे खुले मुंहवाली बोतलों में भरिए । ठंडा होने पर सील कीजिए ।

## २२६. रसभरी की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम रसभरी; ७५० मि० लि० पानी; १ नींबू;

चीनी स्नाद के अनुसार ।

विधि—(१) रसभरी को पानी में धोकर काट लीजिए ।  
(२) फिर उन्हें पानी में उबाल लीजिए । (३) रसभरी गल जाने पर नीबू निचोड़ दीजिए । कुछ देर बाद ग्राच पर से उतार लीजिए । (४) अब घोल को तोलकर बराबर मात्रा में चीनी मिलाइए । (५) इसके बाद उसे धीमी ग्राच पर पकाइए । जब वह जमन योग्य हो जाए तो ग्राच पर से उतारकर बोतलों में भरकर मोम चढ़ाइए ।

लीजिए, स्वादिष्ट जेली तैयार है ।

### २२७. संतरे की जेली

सामग्री .

६ संतरे, ७५ ग्राम चीनी, १ नीबू, २५ ग्राम जेलेटीन,  
पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) चीनी और जेलेटीन को लगभग १५० मि० लि० पानी में मिलाइए । (२) फिर मिश्रण में संतरों का रस निकालकर मिला दीजिए । (३) अब घोल में बर्फ डालकर रखा रहने दीजिए । (४) कुछ देर बाद गाढा होने पर बोतल में भरकर रख लीजिए ।

### २२८. संतरे की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री

१० संतरे, चीनी संतरे के रस की मात्रा का तीन चौथाई भाग ।

विधि—(१) संतरो को छील कर बीज आदि निकाल दीजिए । फिर फांको को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटिए । (२) अब पतौली में इतना पानी डालें कि संतरों के टुकड़े भली-भांति डूब जाए । (३) फिर उबालिए । नमं पड़ जाने पर मलमल के कपड़े

में उन्हें निचोड़कर रस निकाल लीजिए। ध्यान रहे, छिलका यदि रस में नहीं घाना चाहिए। (४) अब रस को नापिए। ४०० मिलीलीटर रस में तीन चौपाई भाग अर्थात् ३०० ग्राम चीनी डालिए। (५) चायानी पक जाए तो उतार लीजिए। जेली थोड़ी-थोड़ी गर्म हो तो खुले मुंह की बोतलों में डालिए। बिल्कुल ठण्डी होने पर सील कीजिए।

## २२६. सेब की जेली

सामग्री :

१ किलो सेब; १ बड़ा नींबू; ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) सेबों को धोकर, छीलकर उसके बीजों को निकाल दीजिए और इसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (२) अब इसमें बराबर मात्रा में पानी डालकर इन टुकड़ों को घीमी झांच पर रखिए। (३) जब ये टुकड़े अच्छी तरह गल जाएं तो उतार कर एक साय मलमल के पतले कपड़े में इस मिश्रण को छान लीजिए (४) अब छाने मिश्रण को आग पर रखकर इसमें चीनी तथा नींबू निचोड़ दीजिए और बराबर हिलाते रहिए। (५) जब यह अच्छी तरह पक जाए तो पत्तीली को नीचे उतार लीजिए और गर्म पानी से थोई हुए चोड़े मुंह वाली बोतलों में भर दीजिए। (६) ठण्डी होने पर सील बन्द कीजिए।

## २३०. सेब और पोदीने की जेली

सामग्री :

१ किलो सेब; १ गुच्छी पोदीना; ७०० ग्राम चीनी;

२ पिट पानी।

विधि—(१) सेबों और पोदीने को अच्छी तरह धोइए और सेब के बीज निकाल दीजिए। फिर सेबों को चार फाड़ कीजिए। (२) अब सेब के टुकड़े डालकर पर्याप्त मात्रा में पानी में पकाइए।

(३) जब सेब के टुकड़े नर्म पड़ जाए तो उन्हें मथकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (४) इस घोल में पोदीने के पत्ते कुतर कर डाल दीजिए। (५) फिर तीस-पैंतीस मिनट तक धीमी आंच पर पकाइए। (६) अब चीनी डालकर उबालते रहिए। (७) चाशनी गाढ़ी होने पर उतार लीजिए। (८) नीम गरम रह जान पर पानी से कौटापुरहित की गई खुने मुह की बोतलों में भर दीजिए। जेली बिल्कुल ठण्डी ही जाए तो सीलबंद कीजिए।

बस, जैली तैयार है।

## १२. मॉर्मलेड

मॉर्मलेड बनाने की विधि बहुत कुछ जेली की भांति है। परन्तु मॉर्मलेड केवल सटटे रसदार फलों से बनाया जाता है। इनके फलों वा छिलका भी बारीक व लम्बा-लम्बा काट लिया जाता है। प्रायः मॉर्मलेड बनाने में प्रयोग में लाए जाने वाले फल सतरा, माल्टा आदि।

मॉर्मलेड बनाते समय इन बातों पर ध्यान दें—

- (१) ताजे पके व दागरहित फल लीजिए।
- (२) अब फल के छिलकों के नीचे की सफेद सतह को खुरचकर उतार लीजिए और फिर उन्हें पतला व लम्बा काट लीजिए।
- (३) रस को छान लीजिए ताकि रस में कोई रेशे न रह जाए।
- (४) छिलकों को रस में डालने से पहले अच्छी तरह ३ बार उबाल लेना चाहिए ताकि छिलकों में से कड़वाहट भी निकल जाए व कुछ नर्म भी पड़ जाए।
- (५) रस का पैक्ट्रीन टेस्ट अच्छी तरह कर लेना चाहिए।
- (६) मॉर्मलेड के तैयार होने पर सीट टेस्ट आदि कर लेने चाहिए।



(७) मॉर्मलेड को साफ, सूखी, कीटाणुरहित बोतलों में भर दीजिए व ठण्डा होने पर बँक्सिंग कर दीजिए ।

### २३१. नींबू का मार्मलेड

सामग्री :

५०० ग्राम नींबू; १ किलो चीनी; १ लिटर पानी ।

विधि —(१) नींबुओं को धोकर हल्की झाँच पर चढ़ाइए । जब नींबू गल जाएं तो इनको गोल-गोल पतले-पतले टुकड़ों में काट लीजिए । (२) फिर बर्तन के पानी को और नींबू काटते समय निकले रस को तोल लीजिए । यदि वह एक किलो से अधिक हो तो झाँच पर चढ़ाइए । जब पानी और नींबू का रह एक किलो रह जाए तो उसमें चीनी मिला दीजिए । (४) चीनी घुलने तक लकड़ी की चम्मच से चलाती रहिए । (५) इसके बाद इसे प्लेट पर फैलाइए और पाँच मिनट बाद उसे उंगली से दबाइए । यदि उस पर झुरियाँ पड़ जाएं तो समझिए कि मार्मलेड तैयार है । इसे बोतलों में भरकर रखिए ।

### २३२. नींबू का मार्मलेड (दूसरी विधि)

सामग्री :

२५० ग्राम नींबू; थोड़ा-सा पीला रंग; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; चीनी स्वाद के अनुसार; पानी आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) नींबुओं का छिलका उतार कर उन्हें काट लीजिए । (२) फिर उसे पानी के साथ उवालिए । (३) अच्छी तरह उबल जाने पर रस को छान लीजिए । (४) अब रस को तोलकर उसकी समान मात्रा में चीनी मिला दीजिए । (५) फिर छिलकों को साफ करके लच्छे बनाकर उवाल लीजिए । (६) इसके बाद तैयार रस में रंग मिलाकर झाँच पर चढ़ाइए और लच्छे मिला दीजिए । (७) जब घोल गाढ़ा हो जाए तो झाँच पर से उतारकर

साइट्रिक एसिड मिला दीजिए ।

लीजिए, नींबू का खट्टा मीठा मामंलेड तैयार है ।

### २३३ मौसमी और करौदे का मामलेड

सामग्री

५०० ग्राम मौसमी, २५० ग्राम करौदे, थोड़ा सा पीला रंग, साइट्रिक एसिड, पानी आवश्यकतानुसार, चीनी स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) इन फलों को धोकर छिलका उतार लीजिए ।

(२) फिर उन्हें काट कर पानी में रंग के साथ उबाल लीजिए ।

(३) जब घोल तैयार हो जाए तो उसे तोलकर समान मात्रा में चीनी मिला दीजिए । (४) घब छिलको के सफेद रेशे अलग करके लच्छे बनाकर दो-तीन बार अलग अलग पानी में उबाल कर पोटली में बांध दीजिए । (५) तत्पश्चात् तैयार घोल को घाच पर चढ़ाकर उसमें पोटली डाल दीजिए । (६) जब घोल जमने लगे तो लच्छों की पोटली को खोल कर उसमें डालकर घाच पर से उतार लीजिए । साथ ही साइट्रिक एसिड मिला कर साफ धोतलो में भरकर रखिए ।

लीजिए, स्वादिष्ट मामंलेड तैयार है ।

### २३४ संतरे का मामलेड

सामग्री

१५ मसुरे पके हुए, डेढ़ लिटर पानी, चीनी आवश्यकतानुसार, थोड़ा सा नमक ।

विधि—(१) मसुरों की ऊपरी छान उतारिए । छाल के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए और बीज निकाल कर फेंक दीजिए ।

(२) फाको के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिए । (३) घब इन टुकड़ों में पानी डालकर एक घण्टा-भर उबालिए । (४) फिर मसुरों के

मोटे कपड़े में संतरे का रस निधार लीजिए। (५) अब इस रस को पकाइए। एक-दो उबाल घ्रा जाएं तो चीनी को गर्म करके थोड़ा-थोड़ा मिलाती जाइए। साथ-साथ इसको कलछी से हिलाती रहिए ताकि गांठें न पड़ें। (६) इसी बीच थोड़ा-सा नमक भी मिला दीजिए। फिर पकाइए। (७) अब ऊपरी छाल के टुकड़ों को भी पकती चादानी में अच्छी तरह मिला दीजिए। अच्छी तरह लकड़ी की कलछी से हिलाती रहिए। (८) जेली के समान चादानी गाड़ी हो जाए तो विधिवत् ठण्डा करके बोतलों में भरिए।

### २३५. संतरे का मामलेड (दूसरी विधि)

सामग्री :

५ संतरे; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; चीनी स्वाद के अनुसार; पानी आवश्यकतानुसार; २ नींबू।

विधि—(१) संतरों को छीलकर उनको फांकों को साफ करके काट लीजिए। (२) फिर स्टील के बर्तन में पाव-भर पानी के साथ फांकों को उबालिए। (३) जब पानी उबल जाए तो उसमें नींबूओं को निचोड़ दीजिए। (४) उसके बाद मिश्रण को पतले स्वच्छ कपड़े में छान लीजिए। (५) अब घोल को तोलकर समान-मात्रा में चीनी मिला दीजिए। (६) फिर छिलकों के अन्दर वाले भाग के सफेद-सफेद रसों अलग कर लीजिए। साथ ही उन्हें लच्छों के झाकार में काटकर उबाल लीजिए। (७) जब छिलके गल जाएं तो उन्हें एक कपड़े में बांधकर घोल में डाल दीजिए और बर्तन को आंच पर चढ़ा दीजिए। (८) घोल गाढ़ा हो जाने पर उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर पोटली खोलकर उसमें मिला दीजिए। स्वच्छ एवं जन्तुरहित बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट मामलेड तैयार है।

# परिशिष्ट

भार एवं माप  
(TABLES)

## १ चीनी/गुड/शरबत

वस्तु	१ कप में प्राप्त	१ बड़े चम्मच में प्राप्त	१ छोटे चम्मच में प्राप्त
चीनी	१६० मि०	२० मि०	५ मि०
गुड	२००	२०	—
शरबत	२१०	—	—
२ तेल/वसा/द्रव	१ कप में प्राप्त	१ बड़े चम्मच में प्राप्त	१ बड़े चम्मच में छोटे चम्मच
शुद्ध घी (जमा हुआ)	१६०	१५	४
शुद्ध घी (पिघला हुआ)	१६०	१२	५
वनस्पति घी (जमा हुआ)	१८०	२०	४
वनस्पति घी (पिघला हुआ)	१५०	१२	५
तेल	१७०	१०	५
पानी	१८० मि०	—	—
दूध	१८० मि०	२० मि०	५ मि०

### ३. मेवे/सूखे फल

वस्तु	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम
बादाम गिरी	—	१५ ग्राम
आड़ू	१० आड़ू—५० ग्राम	—
काजू	१२० ग्राम	१५ ग्राम
चेरी	२० चेरी = ५० ग्राम	—
खजूर	१०० ग्राम	१० ग्राम
मूंगफली गिरी	१२० ग्राम	१५ ग्राम
मिश्रित फल (कटा हुआ)	१२० ग्राम	१५ ग्राम
मिश्रित फल (साबुत छिल्ला)	१२५ ग्राम	—
पिस्ता	—	१५ ग्राम
मुनक्का	१२० ग्राम	२० ग्राम
बिजमिठ	१२० ग्राम	१५ ग्राम
घण्टाघोंटा (गिरी)	३ घण्टाघोंटों की गिरी = १५ ग्राम	—

## ४. मसाले

अदरक

१ इंच टुकडा — ३० ग्राम

जीरा

बीज २ ग्राम — १ छोटा चम्मच

पिसा हुआ १ छोटा

चम्मच बीज

— १ छोटा चम्मच पिसा जीरा

धनिया

बीज २ ग्राम

— १ छोटा चम्मच

पिसा हुआ १ छोटा

चम्मच बीज

— चौथाई चम्मच पिसा धनिया

लौंग

टुकडे १ ग्राम

— १४ लौंग

पिन हुए १४ लौंग

— प्राधा छोटा चम्मच पिसा लौंग

दालचीनी

टुकडे २ ग्राम

— डेढ इंच × १ इंच टुकडा

पिसी हुई २ ग्राम टुकडे

— १ छोटा चम्मच पिसी दालचीनी

लाल मिर्च

सूखी ५ ग्राम

— ७ सूखी मिर्च

पिसी लाल मिर्च २ ग्राम — १ छोटी चम्मच पिसी लाल मिर्च

हरी पिसी मिर्च ७ ग्राम — ५ मझले चम्मच हरी मिर्च

इलायची

सफेद १ ग्राम

— ४ दाने

पिसी हुई ४ दाने

— प्राधा छोटा चम्मच पिसी इलायची

मोटी २ ग्राम	—२ दाने
पिसी हुई २ दाने	—डेढ़ छोटा चम्मच पिसी इलायची
काँली मिर्च	
१३ दाने १ ग्राम	—३० दाने
पिसी हुई ३० दाने	—छोटा चम्मच पिसी हुई काली- मिर्च
सरसों	
४ ग्राम	—१ छोटा चम्मच बीज
हल्दी	
हल्दी पिसी हुई ३ ग्राम	—१ छोटा चम्मच
५. सग्जियाँ/फल	
गाजर	
३५ ग्राम	—१ छोटी गाजर
नीबू	
१ नीबू	—४ छोटे चम्मच रस
प्याज	
५० ग्राम	—१ छोटा प्याज
घामू	
१०० ग्राम	—३ छोटे घामू
टमाटर	
१०० ग्राम	—२ मंभले टमाटर
संतरा	
१५० ग्राम	—१ मंभला संतरा
सेब	
२५० ग्राम	—२ मंभले सेब

६ पवार्य-मूल्यों की तासिका (चालू)

पवार्य—(प्राम और मिलीप्राम में)	प्रोटोन	वसा	खनिज पवार्य	दूधारेकार्बो हाइड्रेट्स	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कंसोरो
१. सखिया बन्दगोनी	१८	०१	०६	४६	२,०००	००६	१२५	२७
मेथी	४४	०६	१५	६०	३,६००	००४	५२	४६
पोदीना	४८	०६	१६	५८	२,७८०	००५	२७	४८
गालक	२०	०७	१७	२६	४,३००	००३	२८	२६
गाजर	०६	०२	०१	१०६	३,१६०	००४	३	४८
प्याज	१२	—	०४	११०	०	००८	११	४६
भालू	१६	०१	०६	२२६	४०	००१०	१७	६७



कुचल	₹	₹००.०	००१	₹०.१५	२.२	१.०	१.१	
१०८	₹२	₹११.०	₹५४	₹१.६	₹१.०	₹२.०	₹०.६	टमाटर
६४	—	—	—	₹५.०१	₹१.१	₹०.६	₹१.२	पंजीर
०६	₹४	₹००.०	₹४	₹०.४	₹०.१	₹०.०	₹२.६	कूखमोषी
४८	₹१	₹००.०	₹२१	₹०.४	₹१.०	₹१.०	₹१.१	बैंगन
५४१	₹७	₹६६.०	₹४	₹५.३२	₹१.१	₹०.१	₹१.०	करेला
२८	₹४	₹००.०	०	₹१.३	₹१.०	₹१.०	₹१.०	मैम
११	₹१	₹००.०	₹	₹१.६	₹५.०	₹१.०	₹१.०	मूली

शिमलामिर्ष	१३	०.३	०.७	४३	७१२	०.५५	१३७	२५
कटहल	२.६	०.३	०.६	६४	०	०.०५	११	१५
करीवा	११	२६	०.६	२.६	—	—	—	४५
कचवा घाम	०.७	०.१	०.४	१०१	१५०	०.०४	३	२५
घावला	०.५	०.१	०.५	१३७	१५	०.०३	१६०	५८
परवल	२.०	०.३	०.५	२.२	२५५	०.०५	२६	२०
मटर	७.२	०.१	०.८	१५.६	१३६	०.२५	६	६३
केला-दूरा २. ताजे व सुले फल	१४	०.२	०.५	१४.०	५०	०.०५	२४	६५
वापुल	०.५	०.२	०.३	१०.६	—	—	—	५७

सीधी	नीरू	घाम	घमपूर	तरकूम	संतरा	पपीठा	घाट	नाथपातो	मननास	मामू कुलाप	कासपा
१.१	१.५	०.६	१.०	१.०	०.३	०.६	०.६	१.२	०.२	०.५	१.३
२.०	१.०	१.०	०.६	२.०	२.०	१.०	१.०	१.०	१.०	०.५	२.०
५.०	६.०	६.०	३.०	६.०	६.०	५.०	५.०	६.०	५.०	५.०	५.०
१५.१	२०.१	२५.१	३०.१	३५.१	४०.१	४५.१	५०.१	५५.१	६०.१	६५.१	७०.१
०	१५	०	०	०	०	०	०	३०६	३५१	३६६	३६६
२०.०	—	२०.०	—	२०.०	—	२०.०	३०.०	२०.०	२०.०	—	—
१६	२५	—	१६	१	०६	३	६	२६	०	२२	२२

धनार	१६	०१	०७	१५५	०	००६	१५	६५
किशमिश	२०	१२	२०	७६५	०	००६	०	५२६
मुनक्का	१५	०३	१८	७६८	०	०१२	३	३१६
रसामरी	११	०६	०६	११६	२०,५०	—	३०	५५
बीकू	११	०२	०५	२५८	५००	००१	१०	१११
झरीफा	१७	०६	११	२३६	०	—	५८	१०७
कंद	७१	३७	१६	१८१	१०१	००५	३	५६१
बादास	२०८	५८६	—	१०५	०	०२५	०	५५५
काजू	२१२	५६६	२५	२२६	१००	०६३	०	५२५

नारियल	६.८	६२.३	१.६	१८.४	०	०.०३	७	६६२
दिल	१८.३	४३.३	४.२	२४.०	१००	१.०१	०	४६३
मूंगफली	२६.७	४०.१	१.६	२०.३	६३	०.६०	०	४४६
बिरोमी	१६.०	४६.१	३.०	१२.१	०	०.६६	४	६४६
पिस्ता	१६.८	४३.४	२.८	१६.२	२४०	०.६७	०	६२६
भारतोट	१४.६	६४.४	१.८	११.०	१०	०.४४	०	६६७
३. मसाले हूँग	४.०	१.१	७.०	६७.८	८	०	२	२८७
इलायची	१०.२	२.२	४.४	४२.१	०	०.२२	०	२२६
निर्ष, मूली	१४.६	६.२	६.१	३१.६	४७६	०.६३	४०	२४६



## अन्त में

यह है मेरा एक छोटा-सा प्रयास, जो आपकी सेवा में समर्पित है।

आप एक सफल गृहिणी हैं। मेरी यह पुस्तक कितनी अच्छी, कितनी बुरी है—इसे आप अपनी कसौटी पर परख सकती हैं। यदि कुछ नया और बढ़िया लगे तो अपनाइए; और अपने सुझावों से से लेखिका को भी सूचित कीजिए।

हां, आपके पास भी अचार, मुरब्बे आदि बनाने के कई फार्मूले हों—यह स्वाभाविक है। यदि उनसे मुझे भी अवगत करा सकें तो आभारी हूंगी। अगले संस्करणों में आपके सुझावों को यथासम्भव सम्मिलित करने का प्रयास रहेगा।

शुभकामना सहित।

—लेखिका

क्या आप जानते हैं ?

इलाज के लिए दवाओं से दालें उत्तम हैं !  
प्राकृतिक इलाज के लिए प्रकृति का सहारा लें !

अनाज, दाल, कन्द-मूल और सूखे भेदे  
प्रकृति के दिये हुए बहुमूल्य उपहार हैं ।  
इन्हीं का बदल-बदलकर सेवन करने से  
आप संसार-भर के रोग मिटा सकते हैं ।  
इस दिशा में वर्षों की खोज के बाद  
एकत्र बिये गये रहस्यों को पाने के लिए  
स्वयं पढ़ें और पूरे परिवारजनों को पढाएँ ।

डा० समरसेन लिखित  
मर्बाधिक बिकनेवाली अनमोल पुस्तक

‘घरेलू इलाज’

○

प्राप्ति-स्थान

सुबोध प्रदलिकेशन्ज  
२, अंसारी रोड, नई दिल्ली-११०००२



**श्रीवनोपयोगी**

**स्वेट मार्गन**

धाप क्या नहीं कर सकते

चिन्तामुक्त कैसे हों

हसते हसते कैसे जिएं

जो चाहें सो कैसे पायें

अपना सब कैसे थटायें

अबसर को पहचानो

अपने आपसे पहचानिये

आप सफल कैसे हों

उन्नति कैसे करें

घनकुबेर कैसे बनें

**स्वास्थ्य-सम्बन्धी**

**डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा**

मूल के साधन

योग और संवत्स

द्वय रोग कारण निवारण

गर्भस्त्रियान प्रसव

शिशुपालन

**डॉ० अमरसेन**

धरेल इलाज

प्रकृतिक चिकित्सा

मोटापा कैसे भटाएँ

योगासनो से इसाज

**ज्योतिषी**

**डॉ० नारायण इल श्रीमाली**

सुबोध हस्तरेखा

सुबोध प्रारम्भिक ज्योतिष

व्यांगकेतु

हैमा और हैताभो

मन्त्रवार बृटकुसे

**अजय मल्ला**

क्रिकेट एनसाइक्लोपैडिया

प्रकाश भारती

पर का डाक्टर (होम्योपैथी)

**महिला-उपयोगी**

**सुरतीला कपूर**

सुबोध मेकअप

**सोनाबी श्रीगढ़ा**

आधुनिक पाक-कला

आधुनिक मिष्ठान कला

शबेत आइस क्रीम स्वर्ण

अचार मुरखे चटनी

गुरेग धनुबेबी

रिश्तों का स्वास्थ्य और गेद

खेल-व्यायाम

जूटो (हिन्दी प्रवेर्जा)

राजेश राजीव

जडो, कुम्फू, कराटे

योगाचार्य सगवान् देव

स्वास्थ्य और योगासन

**विशिष**

**अनिल कुमार**

अग्नेजी वातना कैसे गोंग

मनहर धोहान

रामायण

गुहाभारत

गोपालकृष्ण कौस

पंचतन्त्र

तकनीकी

हयात

रेडियो ट्राजिस्टर केंद्र





