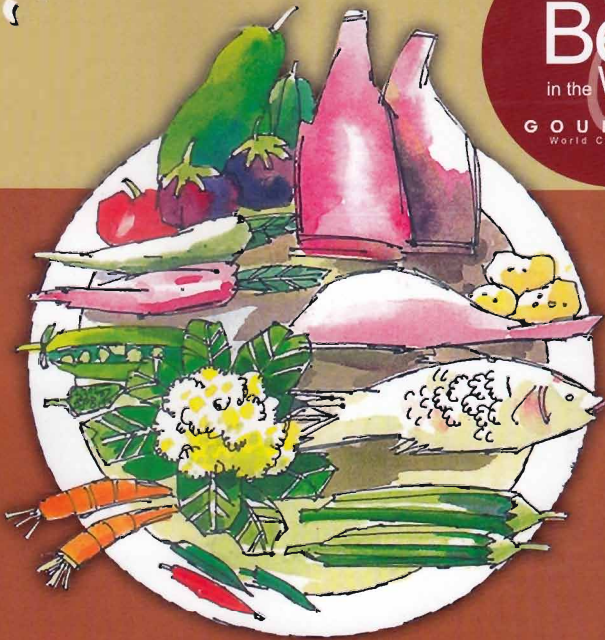


অধ্যাদিকা সিদ্ধিকা কৌর

বঙ্গীয় মাংস পুষ্টি



রান্নায় রসনার তৃপ্তি। বাংলাদেশের পুরনো ঐতিহ্যের মধ্যে রান্নাও একটি। সময়ের বিবর্তনে পরিবর্তিত বর্তমান রান্নার ধারাকে সেই ঐতিহ্যের সাথে মেলবন্ধনে আবদ্ধ করেছেন বিশিষ্ট পুষ্টিবিদ ও রন্ধন-বিশেষজ্ঞ অধ্যাপিকা সিদ্দিকা কবীর। খাদ্য ও পুষ্টি এবং প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ে দীর্ঘকালের অধ্যাপনায় তিনি খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন, সেই অভিজ্ঞতার ফসল রান্না খাদ্য পুষ্টি বইটি।

লেখকের চিন্তা-ভাবনা-অভিজ্ঞতার বহিঃপ্রকাশে রান্না খাদ্য পুষ্টি বই-এর মাধ্যমে রান্না একটি শিল্পের মর্যাদায় আসীন হয়েছে।

বইটি শুধু দেশে নয়, বহির্বিশ্বেও সমাদৃত হচ্ছে। অতি সম্প্রতি প্যারিসে অনুষ্ঠিত 'গুরমন্ড ওয়ার্ল্ড কুকবুক অ্যাওয়ার্ড-২০১১' লাভ করেছে।

আশা করা যায়, আধুনিক রুচিসম্মত পাঠক-পাঠিকা চিরাচরিত খাবার-দাবারের পাশাপাশি আধুনিক খাবারের পরিচয়পর্ব, আনুষঙ্গিক ঘ্রাণ-রং ও নান্দনিক পরিবেশন রীতি সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করতে পারবেন।



সিদ্দিকা কবীর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ১৯৫৬ সালে গণিতশাস্ত্রে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি লাভ করেন। ১৯৫৭ সালে তিনি ইডেন গার্লস কলেজে গণিতের প্রভাষিকা পদে যোগদান করেন। ১৯৬১ সালে তিনি ফোর্ড ফাউন্ডেশনের স্কলারশিপ নিয়ে ওকলাহোমা স্টেট ইউনিভার্সিটি থেকে খাদ্য ও পুষ্টি এবং প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ে এম.এস. ডিগ্রি লাভের পর ঢাকায় গার্হস্থ্য অর্থনীতি মহাবিদ্যালয়ে ১৯৬৩ সালে সহকারী অধ্যাপক পদে নিযুক্তি পান। ১৯৯৩ সালে তিনি গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের অধ্যক্ষার পদ থেকে অবসর গ্রহণ করেন। সমাজকে পুষ্টিমানসম্পন্ন রান্নায় সচেতন করার জন্য বিভিন্ন সম্মাননা পদক পেয়েছেন।

সাম্প্রতিককালে একটি বেসরকারি টেলিভিশন চ্যানেলে প্রচারিত 'সিদ্দিকা কবীর'স রেসিপি' বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। তিনি একটি মশলা প্রক্রিয়াজাতকরণ প্রতিষ্ঠানের বার্ষিক রান্না প্রতিযোগিতায় বিশেষজ্ঞ ও অন্যতম জুরি হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন।

১৯৯৬ সাল থেকে দশ বছর নেসলে বাংলাদেশ-এর নিউট্রিশন এবং কালিনারি কনসালটেন্টের কাজ করেন। তিনি *অনন্যা* শীর্ষ দশ, শেলটেক পদক ও বুড়িগঙ্গা রোটারি ক্লাব পুরস্কার অর্জন করেন।

রান্না সম্পর্কিত লেখিকার অন্যান্য বই: *খাবার-দাবারের কড়চা*, *Bangladesh Curry Book* ও *ঘরোয়া রান্না* (সম্পাদিত)।

১৯৭২ সালে তিনি বাংলাদেশ ব্যাংকের সাবেক ডেপুটি গভর্নর সৈয়দ আলী কবীর-এর সাথে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হন।

রান্না খাদ্য পুষ্টি



উৎসর্গ

বাংলাদেশের পুষ্টিহীন
শিশুদের উদ্দেশে

মাওলা ব্রাদার্স সংস্করণের ভূমিকা

রান্না খাদ্য পুষ্টি বই-এর প্রথম প্রকাশ ১৯৭৮ সালের মার্চ মাসে। প্রকাশনার দুই মাসের মধ্যে দুই হাজার কপি বই বিক্রি হয়ে যায়। দেশে বিদেশে বইটি জনপ্রিয় হওয়ায় বই-এর পরিবর্তিত ও পরিমার্জিত সংস্করণ বাজারে আসে। অসাধু প্রকাশক দ্বারা বইটি নকল হয়। ব্যাপকহারে নকল হওয়ার ফলে আমি ক্ষতিগ্রস্ত হই।

নকল বইয়ে নিম্নমানের কাগজ, ছাপা ও বাঁধাই-এর দরুন বই টেকসই হয় না, এতে ক্রেতা সাধারণ প্রতারিত হন।

এ কারণে মাওলা ব্রাদার্সের প্রকাশক আহমেদ মাহমুদুল হককে রান্না খাদ্য পুষ্টি বইটি প্রকাশের দায়িত্ব দিয়েছি।

এই সংস্করণে বাংলা একাডেমীর প্রমিত বাংলা বানান রীতি অনুসরণ করা হয়েছে।

রান্না খাদ্য পুষ্টি বইটি ব্যবহার করে অনেকে উপকৃত হয়েছেন এবং এর জন্য আমাকে কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন। এতে আমি আনন্দিত। আর দেশবাসীর পুষ্টি সচেতনতায় আমার দায়বদ্ধতা বেড়ে গেছে। সচেতন হয়ে পুষ্টিকর খাবার খান, সুস্থ থাকুন। সবার সুখ শান্তি ও উন্নতি কামনা করি।

নভেম্বর, ২০১০

সিদ্দিকা কবীর

পরিমার্জিত সংস্করণের ভূমিকা

সময়ের সাথে সব কিছুই পুরনো হয়। পুরনো হলে সে জায়গায় আমরা চাই নতুন কিছু। নতুন জিনিস গ্রহণযোগ্য হলে ভালো লাগে, সন্তুষ্টবোধ করি। তাই রান্না খাদ্য পুষ্টি বই-এর এই পরিমার্জিত সংখ্যায় কিছু পুরনো রেসিপি বাদ দিয়ে বেশ কিছু নতুন রেসিপিও দেওয়া হয়েছে।

এ যুগের চাহিদা বিবেচনা করে নতুন রেসিপির মধ্যে এসেছে কয়েকটি পানীয়, সুপ, হালিমের ভ্যারাইটি, আচার, নানাভাবে মাছ রান্না, খিল করা ইত্যাদি। কেক এবং বিস্কুটের নতুন রেসিপিও অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। নতুন মাপে এসেছে রসগোল্লা, লালমোহনের রেসিপি।

মানসম্মত খাবার প্রস্তুতের জন্য দরকার রান্নায় আধ্বহ আর নিষ্ঠা। যত্নের সাথে মনোযোগ দিয়ে রান্না করলে একটি সুলিখিত, সুচারু ও শুদ্ধ রেসিপি ব্যবহার করে উন্নতমানের খাবার সহজেই প্রস্তুত করা যায়। নতুন প্রজন্মের ছেলেমেয়েরা এবং রান্নায় যারা অভ্যস্ত নন, তারা এ বইয়ের রেসিপি থেকে রান্না করে সফলকাম হবেন এ কামনা করি।

জুলাই, ২০০০ ইং

সিদ্দিকা কবীর

প্রথম সংস্করণের ভূমিকা

রান্নার সঙ্গে আমরা সকলেই কমবেশি পরিচিত। কিন্তু ব্যবহারিক দিক দিয়ে এ সম্বন্ধে অনেকের জ্ঞান অত্যন্ত সীমিত। উপরত্ব যার যতখানি জানা আছে তা বংশগত ধারায় প্রাপ্ত! উপযুক্ত জ্ঞান, অনুশীলন ও অর্থের অভাবে আমাদের ঐতিহ্যপূর্ণ খাবারের বিলুপ্তি ঘটছে আর যেটুকু অবশিষ্ট রয়েছে সেটুকু অল্পসংখ্যক পরিবারের মধ্যে সীমাবদ্ধ। অন্যদিকে বিভিন্ন বিদেশি মুখরোচক খাবারের প্রতি আমাদের আকর্ষণ দিন দিন বাড়ছে। যথা—চাইনিজ ছাড়া আরও অনেক বিদেশি রান্না আছে যা আমাদের জানবার সুযোগ হয় না।

এ পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে *রান্না খাদ্য পুষ্টি* বইটি লেখা হয়েছে। এর অন্যতম উদ্দেশ্য ঐতিহ্যপূর্ণ রান্নার জ্ঞানকে বিজ্ঞানের বিশ্লেষণে কাগজে-কলমে লিপিবদ্ধ করা ও বিদেশি রান্নার সঙ্গে পরিচয় ঘটানো। আমাদের খাদ্যাভ্যাসের উন্নতি করে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে রান্নার কৌশল আয়ত্ত করাও আর একটি উদ্দেশ্য। খাদ্যের সঙ্গে পুষ্টির গভীর সংযোগ আছে, একথা মনে রেখে শেষ অধ্যায়ে খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। রান্নার রেসিপিতে বিজ্ঞানসম্মত মাপ ও রান্নার পদ্ধতি ব্যবহার করে রেসিপিগুলো স্কুল, কলেজ ও অন্যান্য রান্নার ক্লাসে ব্যবহারের উপযোগী করা হয়েছে।

এ বই লেখার জন্য আমি যেসব আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে প্রচুর উৎসাহ, প্রেরণা ও সাহায্য পেয়েছি তাঁদের সবাইকে আমি আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। এ ছাড়া এ বিষয়ে যেসব প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতা লাভ করেছি সেসব প্রতিষ্ঠানের প্রতিও আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি।

মার্চ, ১৯৭৮

সিদ্দিকা কবীর

প্রস্তাবনা

পাঠক-পাঠিকাদের জন্য রান্নার ব্যাপারে কয়েকটি বিষয় আলোচনা করার প্রয়োজন বোধ করছি। রেসিপি দেখে রান্না করতে গিয়ে যেসব সমস্যার উদ্ভব হতে পারে তারই সমাধানের জন্য এই প্রস্তাবনার উপস্থাপন।

যদিও বইয়ে এমন সব রান্না দেওয়া হয়নি, যেসব উপকরণ বাংলাদেশে পাওয়া যায় না, তথাপি মালমসলা যোগাড় করে নতুন একটা রান্না করা অনেকেই ব্যয়সাপেক্ষ মনে করেন। হলুদ, মরিচ, লবণের মতো নিত্যপ্রয়োজনীয় মসলাপাতি সব রান্নাঘরে থাকে। কিন্তু জায়ফল, জয়ত্রি, সিরকা, বেকিং পাউডার, ভেনিলা এসব এক রকম শৌখিন দ্রব্যেরই অন্তর্ভুক্ত। অথচ মনের মতো করে ছেলেমেয়েদের জন্য বা অতিথির জন্য রান্না করতে হলে এসব শৌখিন মসলারও প্রয়োজন হয়। মসলা একবার কিনলে অনেকদিন সংরক্ষণ করা যায়। একবার সব রকম মসলা কেনা সম্ভব না হলে মাসে মাসে কয়েকটি করে কেনা যায়। মসলাজাতীয় উপকরণ একবার কিনলে দু মাস, বছর এমনকি দু বছরের জন্য নিশ্চিত থাকা যায়। হয়তো বা কতক উপকরণ অনেকের কাছে নতুন, আবার কোথায় কিনতে পাওয়া যাবে তাও অজানা। বাংলাদেশের সর্বত্রই পসারীর দোকান আছে—যেখানে পাওয়া যায় সল্টপিটার, বিটলবণ, ফিটকারি ইত্যাদি। পারফিউমারি দোকানগুলোতে (এ প্রসঙ্গে ঢাকার বাবু বাজার এলাকার পারফিউমারি দোকানের উল্লেখ করা যায়।) সোডিয়াম বেনজোয়েট, এসেটিক এসিড, লিকুইড গ্লুকোজ, এসেস, ঈস্ট ইত্যাদি বিক্রি হয়। খাওয়ার সোডা, স্বাদলবণ, খাওয়ার রং আজকাল সাধারণ মুদির দোকানেও পাওয়া যায়।

শীতের শেষে ফাল্গুন-চৈত্র মাসে মরিচ, সরিষা, মেথি, ধনে, মৌরি ইত্যাদি রকমারি মসলার নতুন ফলন বাজারে ওঠে। এ সময়টাতে কিছু বেশি করে মসলা কিনে ফাল্গুন-চৈত্র মাসের চড়া রোদে শুকিয়ে সারা বছরের জন্য রাখা যায়। রান্নার এসব টুকটাকি বিষয় অগ্রহী ও উৎসাহীজনকে কিছুটা সাহায্য করবে বলে আশা রাখি।

সিদ্দিকা কবীর

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায় : রান্নার প্রস্তুতি ২৭-৫২

রেসিপি ২৯

রেসিপি বোঝার নির্দেশ ৩০

রান্নার সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র ৩১

রান্নার জ্ঞাতব্য বিষয় ৪০

মেট্রিক পদ্ধতিতে ওজন ও দৈর্ঘ্যের মাপ ৪০

রান্নার উপকরণ মাপার পদ্ধতি ৪৩

রান্নার কৌশল ৪৪

খাদ্য নির্বাচন ও ক্রয় ৫১

দ্বিতীয় অধ্যায় : খাদ্য প্রস্তুত ৫৩-৮৮

রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি ৫৭

রান্নার উপকরণ ৬১

মসলা ও অন্যান্য উপকরণের তালিকা ৭০

কয়েকটি মসলার ইংরেজি নাম এবং

ব্যবহার ৭১

কাঁচা ও তৈরি করা খাদ্যের ওজন ও

মাপ ৭২

বিনিময় খাদ্যের তালিকা ৭৪

কয়েকটি খাবারের সঙ্গে পরিচয় ৭৫

সস/সালাদ ৭৫

স্যান্ডউইচ/সুপ ৭৬

সুফলে/হ্যামবারগার ৭৭

তাকো/পিজ্জা/পাই ৭৮

পেস্ট্রি/পুডি ৭৯

কাস্টার্ড/মুয ৮০

খাদ্য সংরক্ষণ ৮০

খাদ্য পচে যাওয়ার কারণ ও সংরক্ষণ ৮০

খাদ্য সংরক্ষণের প্রস্তুতি ও সতর্কতা ৮১

সংরক্ষণের জন্য খাদ্য নির্বাচন ৮২

খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি ৮২

রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ ৮২

লবণ, চিনি ও সিরকায় খাদ্য সংরক্ষণ ৮৩

পিকেলস/রেলিশেস ৮৩

বরফে জমিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ ৮৪

আগুনে ফুটিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ ৮৪

জেলি ৮৪

পেকটিন/এসিড/চিনি ৮৫

জ্যাম/মার্মালেড/ক্যান্ডি ৮৬

স্কোয়াস ৮৭

কোন মোসুমে কী খাবার সংরক্ষণ করা

যেতে পারে ৮৭

তৃতীয় অধ্যায় : পানীয় ৮৯-১০২

সিরাপ/ক্যারামেল ৯১

বেলের শরবত ৯২

তেঁতুলের শরবত ৯২	বেগুনি ১০৭
কাঁচা আমের স্কোয়াস ৯২	লুচি ১০৮
ম্যাংগো জুস ৯৩	নিমকপারা ১০৮
জামের শরবত ৯৩	মুচমুচে নিমকি ১০৯
ফুট পাঞ্চ ৯৩	ডালপুরি ১০৯
তাজা রসের পাঞ্চ ৯৩	আলুপুরি/সিঙ্গারা ১১০
বাতাবি লেবুর শরবত ৯৪	ফুলকপির সিঙ্গারা/কচুরি ১১১
আনারসের শরবত ৯৪	সমুসা ১১২
পাইনএ্যাপল জুস ৯৪	সাদা আলু ১১৩
আনারসের খোসার শরবত ৯৫	রোস্ট পটেটো ১১৩
বাসির শরবত ৯৫	ফ্রেশ ফ্রাইড পটেটো ১১৩
কামরাঙ্গার শরবত ৯৫	আলুচপ/কিমার আলুচপ ১১৪
তরমুজের শরবত ৯৬	আলু কাবলি ১১৫
টমেটো জুস ৯৬	আলুর দম ১১৫
টমেটো পানীয় ৯৬	আলুর ডাল ১১৬
পেয়ারার শরবত ৯৭	বেকড পটেটো ১১৬
লাচ্ছি ৯৭	ম্যাশড পটেটো ১১৭
দুধের শরবত ৯৮	স্ক্যালোপড পটেটো ১১৭
বোরহানি ৯৮	মটর ঘুগনি ১১৭
তাল দুধ ৯৯	মটর চটপটি ১১৮
আইস টি ৯৯	ভেলপুরি ১১৯
জিরা পানি ৯৯	ছোলা ভাজা ১২০
এগ নগ ১০০	কাবলি ছোলার চাট ১২১
তোখমার শরবত ১০০	কাবলি ছোলার ভুনা চাট ১২২
কোকো দুধ ১০০	ডিমের স্যান্ডউইচ ১২৩
মোদী ফালুদা ১০১	ডিম পনিরের স্যান্ডউইচ ১২৩
ফালুদা ১০২	মেয়নেজ মাছের স্যান্ডউইচ ১২৩
চতুর্থ অধ্যায় : গম আলু চাল ডাল ১০৩-১৫৪	ঠাণ্ডা মাংসের স্যান্ডউইচ ১২৪
খোলা জালি ১০৫	মেয়নেজ জিহ্বার স্যান্ডউইচ ১২৪
চালের নোনতা ১০৫	চিকেন স্যান্ডউইচ ১২৫
ফুলুরি ১০৬	চিকেন সালাদ স্যান্ডউইচ ১২৫
পিয়াজু ১০৬	ক্লাব স্যান্ডউইচ ১২৬
ডালের বড়া ১০৭	লাসানিয়া ১২৬
	পাউরুটির রোল ১২৮
	মেথি পরোটা ১২৮

চৌকো পরোটা ১২৯
 পাটি পরোটা ১২৯
 মোগলাই পরোটা ১৩০
 খাস্তা পরোটা ১৩১
 পানতারাস ১৩১
 দই বুদ্ধিয়া ১৩৩
 দই বড়া ১৩৩
 পাসতা/কিমার পাসতা ১৩৪
 ডিম সেমাই ১৩৫
 নোনতা সেমাই ১৩৬
 মেকারনি চিজ ১৩৬
 আলু চিড়া ১৩৭
 ভাজা চিড়ায় আলু নারিকেল ১৩৮
 অড়হর ডালে মিষ্টি আলু ১৩৮
 রসম ১৩৯
 লুচির ডাল ১৩৯
 লেবুপাতা দিয়ে মটরের ডাল ১৩৯
 ঝিন্ধা ডাল ১৪০
 ছোলার ডালে সবজি ১৪০
 খাসির মাংসের হালিম ১৪১
 মসলা হালিম ১৪২
 পিষপাশ ১৪৩
 ভুনা খিচুরি ১৪৪
 সবজি খিচুরি ১৪৪
 নরম সাদা খিচুরি ১৪৫
 মসলা খিচুরি ১৪৫
 চিড়ার পোলাও ১৪৬
 সাদা পোলাও ১৪৬
 সবজি পোলাও ১৪৭
 মটর পোলাও ১৪৮
 ইলিশ পোলাও ১৪৯
 চিংড়ি পোলাও ১৪৯
 তেহারি ১৫০
 তেহারি পোলাও ১৫১

কাশিরী পোলাও ১৫২
 কাচ্চি বিরিয়ানি ১৫২
 মোরগ পোলাও ১৫৪
 পঞ্চম অধ্যায় : শাকসবজি ফল ১৫৫-২০৪
 তাজা সবজির সালাদ ১৫৭
 মুলার সালাদ ১৫৭
 দই দিয়ে শসার সালাদ ১৫৮
 ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং দিয়ে সালাদ ১৫৮
 মেয়নেজ দিয়ে বাঁধাকপির সালাদ ১৫৮
 সাজানো সালাদ ১৫৮
 ফলের সাজানো সালাদ ১৫৯
 লেবানিজ সালাদ ১৫৯
 সিরকায় বাঁধাকপি ১৬০
 টমেটো বাঁধাকপির সালাদ ১৬০
 ল্যান্ডো ১৬১
 পটেটো সালাদ ১৬১
 চিকেন সালাদ ১৬১
 চিকেন পাইনএ্যাপেল সালাদ ১৬২
 রাশিয়ান সালাদ ১৬৩
 পাকা ফলের সালাদ ১৬৩
 মেকারনি সালাদ ১৬৪
 এক প্লেট সালাদ ১৬৪
 শ্রিম্প ককটেল ১৬৫
 শ্রিম্প মেয়নেজ অ্যাপিটাইজার ১৬৫
 মাখনে সিদ্ধ টেঁড়স ১৬৬
 মাখনে সিদ্ধ ফুলকপি ১৬৬
 মাখনে সিদ্ধ বাঁধাকপি ১৬৭
 কাঁকরোলের ভর্তা ১৬৭
 লাউয়ের খোসার ভর্তা ১৬৭
 পটলের খোসার ভর্তা ১৬৮
 কাঁচা করলার ভর্তা ১৬৮
 সিদ্ধ সবজির ভর্তা ১৬৮
 ভাপানো শাকপাতার ভর্তা ১৬৮

ঝলসানো ও পোড়ানো সবজির ভর্তা ১৬৮
 টালা সবজির ভর্তা ১৬৯
 কালোজিরার ভর্তা ১৬৯
 তিলের ভর্তা ১৬৯
 মিষ্টি আলুর ভাজা ভর্তা ১৬৯
 ছোলার ডালের ভর্তা ১৬৯
 মসুর ডালের ভর্তা ১৭০
 মুলা ভাজি ১৭০
 ভাজা সবজি ১৭০
 সবজি ভাজি ১৭১
 আষাঢ় মাসের নিরামিষ ১৭২
 বর্ষার সবজি নিরামিষ ১৭৩
 শীতের সবজি নিরামিষ ১৭৩
 আশ্বিনের নিরামিষ ১৭৪
 ভুনা নিরামিষ ১৭৪
 এঁচোড় ডাল নিরামিষ ১৭৫
 এঁচোড়ের নিরামিষ তরকারি ১৭৬
 মিষ্টিকুমড়া ছোলার ডালের নিরামিষ ১৭৬
 ভুনা মটরশুঁটি ১৭৭
 ভুনা শালগম ১৭৭
 টেঁড়সের ভুনা কারি ১৭৮
 করলা ইলিশের ডিম ভাজি ১৭৮
 কচুর ঘন্ট ১৭৯
 ভুনা নারকেলি কচু ১৭৯
 কচু ভাজি ১৮০
 সবজি ডাল নিরামিষ ১৮০
 শসা ডাল নিরামিষ ১৮১
 সিম ছোলার ডাল নিরামিষ ১৮১
 দুধকচু ও ছোলার ডালের নিরামিষ ১৮১
 লাউশুঁক ১৮২
 শুঁকানি ১৮২
 লাউ মুগ ১৮৩
 কপি মুগ ১৮৩

সবজি ডাল ১৮৪
 আলু কপির ডালনা ১৮৫
 বেগুনের সুফলে ১৮৫
 বেগুন পনির সুফলে ১৮৬
 আলু মটর কাবাব ১৮৬
 দই বেগুন ১৮৭
 খাট্টা বেগুন ১৮৭
 ছেঁচকি ১৮৮
 পটলের ছেঁচকি ১৮৮
 ভেজিটেবল ভিন্দালু ১৮৯
 কাঁচকলার দম ১৯০
 কাঁচকলার টিকিয়া ১৯০
 সবজির কাটলেট ১৯১
 সজিনা ফুলের অমলেট ১৯২
 এঁচোড় ১৯২
 ঘন্ট ১৯৩
 লাবড়া ১৯৩
 মোচার ঘন্ট ১৯৪
 মোচার টিকিয়া ১৯৪
 মোচার ঘন্টে কুরানো নারিকেল ১৯৫
 অম্বল ১৯৫
 আমের অম্বল ১৯৬
 টমেটোর দোলমা ১৯৬
 বাঁধাকপির দোলমা ১৯৭
 ফুলকপির দোলমা ১৯৭
 পটলের দোলমা ১৯৮
 মাছের কিমা দিয়ে পটলের দোলমা ১৯৯
 আলুর দোলমা ১৯৯
 কাঁকরোলের দোলমা ভাজা ২০০
 সবজির কোরমা ২০১
 মিল্লাড ভেজিটেবল গ্রাতিন ২০১
 ভেজিটেবল নেস্টস ২০২
 স্প্রাউট অ্যান্ড মেকারনি বেক ২০৩
 বেকড সবজি ২০৪

ষষ্ঠ অধ্যায় : সুপ ২০৫-২২৪

ধনেপাতার সুপ ২০৭
কপিডাঁটার সুপ ২০৭
বর্ষাকালীন সবজির সুপ ২০৮
ভেজিটেবল ক্রিম সুপ ২০৯
টমেটো ক্রিম সুপ ২০৯
পনির টমেটো সুপ ২১০
সবজির ক্রিম সুপ ২১১
শীতকালীন সবজির সুপ ২১১
লেবুর সুপ ২১২
পায়্যা সুপ ২১২
ক্রিম অব চিকেন সুপ ২১৩
বিফ স্টক ২১৩
স্বচ্ছ স্টক ২১৪
কনসোমে রয়াল ২১৪
গরুর লেজের স্টক ২১৫
আলুর সুপ ২১৫
মুলিগাৎওয়ানি ২১৬
ভেজিটেবল সুপ ২১৬
থাই সুপ ২১৭
ফ্রেঞ্চ অনিয়ন সুপ ২১৮
অনিয়ন সুপ ২১৮
খিলড চিজ অ্যান্ড ভেজিটেবল সুপ ২১৯
গার্লিক ক্রাউন ২১৯
মোরগের সুপ ২২০
চিকেন কর্ন সুপ ২২০
হল্যান্ডেইজ সুপ ২২১
হট অ্যান্ড সাওয়ার সুপ ২২২
ডিম টমেটো সুপ ২২২
চিকেন অ্যান্ড নুডলস সুপ ২২৩

সপ্তম অধ্যায় : ডিম মাছ মাংস ২২৫-৩১২

নরম সিদ্ধ ডিম ২২৭
কড়া সিদ্ধ ডিম ২২৭
রান্না খাদ্য পুষ্টি ২

ক্র্যাঙ্ক এগ ২২৭
বেকড পনির অমলেট ২২৮
ফাঁপানো অমলেট ২২৮
ডিম চিংড়ি ফুঃ উঃ ২২৮
চাইনিজ ব্রাউন সস ২২৯
টমেটো অমলেট ২২৯
ডিম টমেটো খাংগিনা ২৩০
দোপেঁয়াজা ডিম ২৩০
নারগেসী কোফতাম ২৩১
ডাল ডিম কারি ২৩১
মাছের ঝোল ২৩২
টাকি মাছের ভাজা ভর্তা ২৩২
মাছের কোরমা ২৩৩
মাছের দোঁপেয়াজা ২৩৪
মুড়োঘণ্ট ২৩৪
বাইন মাছের ব্যঞ্জন ২৩৫
মেথি কারি ২৩৬
ইলিশ মাছের তরকারি ২৩৬
সাদা ইলিশ ২৩৭
আনারস ইলিশ ২৩৭
নারিকেলের দুধ দিয়ে ইলিশ মাছের কারি ২৩৮
দই দিয়ে ইলিশ মাছ ২৩৮
ইলিশ সরষে পাতোড়া ২৩৮
সরষে ইলিশ ২৩৯
সস ইলিশ ২৩৯
ময়ানে ভাজা ইলিশ ২৪০
ফুলকো ইলিশ ২৪১
কাবার ইলিশ ২৪১
ফিশ ফিলে ২৪৩
ফিংগার ফিশ ২৪৩
তপসে মাছ ভাজা ২৪৪
ফিশ ফ্রাই ২৪৪
রূপচান্দা দোঁপেঁয়াজা ২৪৫
গ্রিল ফিশ ২৪৫

মাছের কোফতা ২৪৫	ধানশাক ২৬৪
মাছের কোফতা কারি ২৪৬	শাহী রেজালা ২৬৫
শ্যামলি মাছ ২৪৬	খাসির রেজালা ২৬৬
মাছের টিকিয়া ২৪৭	টিকিয়া কাবাব ২৬৬
ওভেন ফ্রাইড ফিশ ২৪৭	শামি কাবাব ২৬৭
রুই মাছের সালাদ ২৪৮	মাংসের কোফতা ২৬৮
স্ক্যালোপড ফিশ ২৪৮	কোফতা কোরমা ২৬৮
ফিশ সুফলে ২৪৯	কোফতা কারি ২৬৯
বালাচাও ২৪৯	টক মিষ্টি আনারসের কোফতা ২৬৯
চিংড়ি বালাচাও ২৫০	কিমা পালং রোল ২৭০
তাজা চিংড়ি ২৫০	ভিল কাটলেট ২৭১
গার্লিক প্রন ২৫১	হ্যামবারগার স্টেক ২৭১
প্রন টেম্পুরা ২৫১	খিলড বিফ বারগার স্টেক ২৭২
চিংড়ি টোস্ট ২৫২	চিলি বিফ ২৭৩
চিংড়ি মালাই কারি ২৫৩	গোলাশ ২৭৩
গলদা চিংড়ি ২৫৩	মিট লোফ ২৭৪
বেকড গলদা ২৫৪	তাক্কা ২৭৫
চিংড়ির কাটলেট ২৫৪	হান্ডার বিফ ২৭৫
তাজা কলিজা ২৫৫	মোসাকা ২৭৬
কলিজা কারি ২৫৫	নুডলস্ মোসাকা ২৭৭
মগজ কাবাব ২৫৬	মুঠা কাবাব ২৭৭
মগজের কাটলেট ২৫৬	তাজ কাবাব ২৭৮
ঠাণ্ডা জিহ্বা ২৫৭	আদানা কাবাব ২৭৯
খাসির মাংসের কালিয়া ২৫৮	জালি কাবাব ২৭৯
মাংসের সালাদ ২৫৮	ইাড়ি কাবাব ২৮০
সাদা মাংস ২৫৯	ভুনা কাবাব ২৮১
মিট পাই ২৫৯	চাপলি কাবাব ২৮১
কিমা মটর আলু ২৬০	দম কাবাব ২৮২
বাদামি মাংস ২৬০	শিক কাবাব ২৮২
খাসির মাংসের কোরমা ২৬১	বোটি কাবাব ২৮৩
বাদামি কোরমা ২৬১	মোগলাই কাবাব ২৮৪
গরুন্ন ভুনা চাপ ২৬২	শাহেরজাদ কাবাব ২৮৪
নেহারি ২৬৩	হুসাইনী কাবাব ২৮৫
খাসির ডালচা ২৬৩	মরোক্কান মাটন কাবাব ২৮৬
মসলা রেজালা ২৬৪	খাসির রানের ভুনা কাবাব ২৮৬

বিফ ফ্র্যাজি ২৮৭
 বিফ স্কু ২৮৭
 কাটা মসলার মাংস ২৮৮
 মেথি কালিয়া ২৮৮
 ভুনা মাংস ২৮৯
 মেথি কারি ২৮৯
 মাংসের কালিয়া ২৯০
 কোরবানির সাদা গোশ্ত ২৯০
 পটরোস্ট ২৯১
 বিফ ভিন্দালু ২৯২
 আচার মাংস ২৯২
 বিফ টমেটো কারি ২৯৩
 মোরগের কোরমা ২৮৩
 আনারস মোরগ ২৯৪
 নারিকেল মোরগ ২৯৪
 মোগলাই মোরগ ২৯৫
 টমেটো চিকেন কারি ২৯৬
 তন্দুরি মোরগ ২৯৬
 মোরগের রোস্ট ২৯৭
 মোরগ খোবানী ২৯৭
 ওভেন রোস্ট চিকেন ২৯৮
 সিঙ্গাপুর চিকেন ২৯৮
 আমেরিকান ফ্রাইড চিকেন ২৯৯
 ফ্রেঞ্চ গার্লিক চিকেন ৩০০
 মোরগ মোস্তাজান ৩০০
 ঝলসানো মোরগ ৩০১
 চিকেন টেকা ৩০১
 চিকেন শ্যাষলি ৩০২
 গ্রিল্ড চিকেন ৩০২
 চিকেন ফাহিতা ৩০৩
 মোসাম্বান ৩০৩
 মোরগ মোসাম্বান ৩০৪
 চিকেন কাটলেট ৩০৫
 ওভেন ফ্রাইড চিকেন ৩০৬
 চিকেন সিঙ্গাপুর ৩০৬

বারবাকিউ চিকেন ৩০৭
 দম মোরগ ৩০৭
 চিকেন ঝাল ফ্র্যাজি ৩০৮
 চিকেন কারি উইথ টমেটো সস ৩০৮
 কিড কাটলেট ৩০৯
 সাবডেগ ৩১০
 বেকড চিকেন ৩১১
 হাঁসের কালিয়া ৩১১
 মোরগের কালিয়া ৩১২

ঐষ্টম অধ্যায় : টক ঝাল মিষ্টি ৩১৩-৩১৪

পুদিনার চাটনি ৩১৫
 জলপাইর চাটনি ৩১৫
 আমের চাটনি ৩১৬
 করমচার চাটনি ৩১৬
 বেগুনের চাটনি ৩১৬
 গার্লিক ডিপ ৩১৭
 বেগুনের ঝাল মসলার চাটনি ৩১৭
 ফুচকা ৩১৮
 নারিকেলের চাটনি ৩১৮
 কাঁচা তেঁতুলের চাটনি ৩১৮
 তেঁতুলের চাটনি ৩১৯
 জিরা তেঁতুলের চাটনি ৩১৯
 টমেটোর চাটনি ৩২০
 কাঁচা পাকা আমের চাটনি ৩২০
 আমড়ার চাটনি ৩২০
 তাহিনা ৩২১
 হামোজ ৩২১
 বরবটির পিকেল্‌স ৩২২
 ক্রিম সালাদ ড্রেসিং ৩২২
 ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং ৩২৩
 রাশিয়ান ড্রেসিং ৩২৩
 মেয়নেজ ৩২৩
 টারটার সস ৩২৪

খিন সস ৩২৪	নতুন গুড়ের ক্ষীর ৩৪০
হল্যান্ডেইজ সস ৩২৪	ধুকি ৩৪১
সাদা সস ৩২৫	ভাপা পিঠা ৩৪১
বাদামি সস ৩২৫	নারিকেল পুলির ক্ষীর ৩৪২
পনিরের সস ৩২৫	নারিকেলের পুরি ৩৪২
টমেটো সস ৩২৬	লবঙ্গ ৩৪৩
রেড চিলি সস ৩২৬	নারিকেলের বরফি ৩৪৩
হট চিলি সস ৩২৭	বাদাম মুড়কি ৩৪৪
বারবাকিউ সস ৩২৭	ফুলঝুরি ৩৪৪
পাইনএ্যাপেল গ্লোইস ৩২৭	মুরালী ৩৪৫
আনারসের সস ৩২৮	মিষ্টি মুড়ি ৩৪৬
লেমন সস ৩২৮	প্যানকেক ৩৪৬
কাষ্টার্ড সস ৩২৯	খিন সুইডিস প্যানকেক ৩৪৭
চকলেট সস ৩২৯	ফাঁপানো ডোনাট ৩৪৭
চালকুমড়ার মোরব্বা ৩৩০	কেক ডোনাট ৩৪৮
চিনি জমানো মোরব্বা ৩৩০	ফ্রেঞ্চ ডোনাট ৩৪৯
আমের মোরব্বা ৩৩১	চকলেট ডোনাট ৩৪৯
আমলকীর মোরব্বা ৩৩২	নারিকেলের ছাপ সন্দেশ ৩৫০
আমের গুড়ঝা ৩৩২	এলেবেলে গজা ৩৫০
কুলের গুড়ঝা ৩৩২	সুজির মোহনভোগ ৩৫১
তিলের নাড়ু ৩৩৩	ছোলার ডালের বরফি ৩৫১
চিড়ার নাড়ু ৩৩৩	ছোলার ডালের হালুয়া ৩৫২
ঝালের নাড়ু ৩৩৪	সোহান হালুয়া ৩৫২
নারিকেল পুলি ৩৩৪	ময়দার হালুয়া ৩৫৩
তিলের পুলি ৩৩৪	নেশেস্তার হালুয়া ৩৫৩
চন্দ্রপুলি/ক্ষীরের পুলি ৩৩৫	ডিমের হালুয়া ৩৫৪
মুগের পুলি ৩৩৬	স্নোবল ৩৫৪
মুগ পাকন ৩৩৬	ডিমের স্নোবল ৩৫৫
সুন্দরী পাকন ৩৩৭	ডিমের বরফি ৩৫৫
ক্ষীরের পাটিসাপটা ৩৩৭	চালকুমড়ার হালুয়া ৩৫৬
খেজুর পিঠা ৩৩৮	গাজরের হালুয়া ৩৫৬
তালের পিঠা ৩৩৯	গাজর নারিকেলের লাড্ডু ৩৫৭
কলার পিঠা ৩৩৯	লোবানী ৩৫৭
মালপোয়া ৩৩৯	লাউ দুধ ৩৫৮
দুধচিহুই ৩৪০	কাওনের ক্ষীর ৩৫৮

ফিরনি ৩৫৮
 দুখ সেমাই ৩৫৯
 আনারসের জরদা ৩৫৯
 সেমাইর জরদা ৩৬০
 ডিম সেমাইর জরদা ৩৬১
 মিঠা টুকরা ৩৬১
 শাহী টুকরা ৩৬২
 মিষ্টি দই ৩৬২
 রাবরী ৩৬৩
 দুধের ছানা ৩৬৩
 ছাপ সন্দেশ ৩৬৪
 গুড়ের সন্দেশ ৩৬৪
 প্রাণহরা ৩৬৪
 রসগোল্লা ৩৬৫
 রসমালাই ৩৬৫
 চমচম ৩৬৬
 পানতোয়া ৩৬৬
 কালজাম ৩৬৭
 জিলাপি ৩৬৮
 আমিরতি ৩৬৯
 বুদ্ধিয়া ৩৬৯
 মাওয়ার লাড্ডু ৩৭০
 মিহিদানা/মিহিদানার লাড্ডু ৩৭০
 বালুশাই ৩৭১
 লালমোহন ৩৭১
 ক্যারামেল পুডিং ৩৭২
 ওভেন ক্যারামেল পুডিং ৩৭২
 রসকদম্ব ৩৭২
 মারজিপান ৩৭৩
 ভেনিলা পুডিং ৩৭৩
 কাষ্টার্ড ৩৭৪
 ফ্রুট কাষ্টার্ড ৩৭৪
 ক্রিম কাষ্টার্ড ৩৭৫
 অরেঞ্জ ক্যারামেল ক্রিম ৩৭৫
 ভাপে পুডিং ৩৭৬

কোকো পুডিং ৩৭৬
 ক্রিম পুডিং ৩৭৬
 সাগুদানা ক্রিম ৩৭৭
 ব্রেড পুডিং ৩৭৮
 পার্টি পুডিং ৩৭৮
 স্পঞ্জ কেক পুডিং ৩৭৯
 বাদাম নারিকেলের পুডিং ৩৭৯
 নারিকেলের ভাপে পুডিং ৩৮০
 কাজানদিবি ৩৮১
 হুইপ্ড ক্রিম ৩৮১
 চকলেট সুফলে পুডিং ৩৮১
 আনারসের সুফলে পুডিং ৩৮২
 সাজানো কেক কাষ্টার্ড ৩৮৩
 পাইনএ্যাপেল গেতো ৩৮৪
 মনোহর পুডিং ৩৮৫
 সুফলে মনোহর ৩৮৬
 কেকে ঢাকা কাষ্টার্ড ৩৮৭
 আনারস আবির সুফলে ৩৮৮
 কুলফি ৩৮৯
 আইসক্রিম স্ট্রবেরি ৩৮৯
 চকলেট আইসক্রিম ৩৯০
 ক্যারামেল আইসক্রিম ৩৯০
 আম সুগন্ধি আইসক্রিম ৩৯১
 আইসক্রিম ডেজার্ট ৩৯১
 অরেঞ্জ মুয় ৩৯২
 ফ্রোজেন বোনানা মুয় ৩৯২
 জেল্লো কাষ্টার্ড ডেজার্ট ৩৯৩

নবম অধ্যায় : খাদ্য সংরক্ষণ ৩৯৫-৪৩২

সবজি শুকিয়ে সংরক্ষণ ৩৯৭
 মাংস শুকিয়ে সংরক্ষণ ৩৯৮
 ডালের বড়ি ৩৯৯
 সিরকা/লাল সিরকা ৪০০
 গোলাপজল ও কেওড়াজল ৪০০

পাঁচফোড়ন ৪০০
 কারি মসলা ৪০১
 গুঁড়া গরম মসলা ৪০১
 কাবাবের মসলা ৪০১
 আচারের মসলা ৪০২
 চাট চটপটির মসলা ৪০২
 কাসুন্দি ৪০২
 আমসত্ত্ব ৪০৩
 আমতা ৪০৩
 কাঁচা আম সংরক্ষণ ৪০৪
 রসুন সরিষার কাঁচা আম ৪০৪
 রসুন মাখা আমের আচার ৪০৫
 আমের খুরি আচার ৪০৫
 আম পেঁয়াজের কুচি আচার ৪০৬
 আমের টক আচার ৪০৬
 খোসাসহ আমের আচার ৪০৬
 আমের বারো মসলার আচার ৪০৭
 কাশ্মিরী আচার ৪০৮
 করমচার আচার ৪০৮
 কাঁচামরিচের আচার ৪০৯
 পাটনাই মরিচের আচার ৪০৯
 সবজির আচার ৪১০
 টমেটোর আচার ৪১১
 জলপাইর মিষ্টি আচার ৪১১
 জলপাইর আচার ৪১২
 চালতার আচার ৪১২
 কুল তেঁতুল ও পেঁয়াজের আচার ৪১৩
 বিচিসহ তেঁতুলের আচার ৪১৪
 তেঁতুলের বারো মসলার আচার ৪১৪
 কাগজিলেবুর জারক ৪১৫
 আম রসুনের আচার ৪১৫
 রসুন তেঁতুলের আচার ৪১৬
 রসুনের পিকেলস ৪১৭
 শসার পিকেলস ৪১৭
 সবজি পিকেলস ৪১৭

রেলিশ ৪১৮
 চালকুমড়ার চিনি জমানো মোরক্বা ৪১৯
 অরেঞ্জ রাইন্ড ক্যান্ডি ৪১৯
 কাঁচা বেলের মোরক্বা ৪২০
 গাজর কমলার মার্মালেড ৪২০
 টমেটো কমলার মার্মালেড ৪২১
 কুলের মাখন ৪২২
 কমলার মার্মালেড ৪২২
 চিনাবাদামের মাখন ৪২২
 পেয়ারার জেলি ৪২৩
 মেঁটার জেলি ৪২৩
 মেঁটার জ্যাম ৪২৪
 মিষ্টি কুমড়ার জ্যাম ৪২৪
 আনারসের জ্যাম ৪২৪
 আম গাজরের জ্যাম ৪২৪
 লেমন কার্ড ৪২৫
 আনারসের স্কোয়াস ৪২৫
 কাঁচা আমের স্কোয়াস ৪২৬
 পাকা আমের স্কোয়াস ৪২৭
 লেবুর স্কোয়াস ৪২৭
 লেমন স্কোয়াস ৪২৮
 জামের স্কোয়াস ৪২৮
 জাম ও লেবুর স্কোয়াস ৪২৯
 বোতলে টমেটো প্রক্রিয়াজাতকরণ ৪২৯
 টমেটো পিউরি সংরক্ষণ ৪৩০
 আনারস প্রক্রিয়াজাতকরণ ৪৩০
 বরফে জমিয়ে সবজি সংরক্ষণ ৪৩১
 বরফে মাছ/মাংস সংরক্ষণ ৪৩২

দশম অধ্যায় : বেকিং ৪৩৩-৫০২

নোনতা বিস্কুট ৪৩৫
 নানখাতাই ৪৩৬
 গুড়ের বিস্কুট ৪৩৬
 চিনা বাদামের বিস্কুট ৪৩৭

চকলেট টিপস কুকিস ৪৩৭	মাখনের ফ্রস্টিং ৪৫৭
নারিকেলের টিপা বিস্কুট ৪৩৮	চকলেট ফ্রস্টিং/মোকে ফ্রস্টিং ৪৫৭
পিনাট বাটার কুকিস ৪৩৯	লেমন ফ্রস্টিং/কমলার ফ্রস্টিং ৪৫৮
পাইপিং বিস্কুট ৪৩৯	কমলা ও লেবুর ক্রিম ফ্রস্টিং ৪৫৮
চকলেট বর্ডার বিস্কুট ৪৪০	মাখনের ক্যারামেল ফ্রস্টিং ৪৫৮
জ্যাম বিস্কুট ৪৪০	ফুটানো ফ্রস্টিং/ফুট ফ্রস্টিং ৪৫৯
মাফিন ৪৪১	ফাঁপানো ফ্রস্টিং ৪৫৯
কেক গ্লেইজ ৪৪১	জেলি ফ্রস্টিং ৪৬০
ওটস বিস্কুট ৪৪২	নারিকেলের ফ্রস্টিং ও ফিলিং ৪৬০
কেক টাইপ ব্রাউনি ৪৪২	ফ্রেঞ্চ কাস্টার্ড ফিলিং ৪৬০
ফাজ টাইপ ব্রাউনি ৪৪৩	লেয়ার কেক ৪৬৩
গাজরের কেক ৪৪৩	চকলেট লেয়ার কেক ৪৬৪
প্লেন কেক/ড্রাই কেক ৪৪৪	হোয়াইট কেক ৪৬৫
মারবেল কেক ৪৪৫	স্পঞ্জ কেক (১) ৪৬৫
নরম কেক ৪৪৫	স্পঞ্জ কেক (২) ৪৬৬
এ্যাপেল কেক ৪৪৬	চকলেট স্পঞ্জ ৪৬৬
নারিকেল কলার কেক ৪৪৭	টি কেক ৪৬৭
আনারসের কেক ৪৪৭	পার্টি কেক ৪৬৭
ফ্রুটস কেক ৪৪৮	অরেঞ্জ ক্রিম লেয়ার কেক ৪৬৭
কলার কেক ৪৪৯	অরেঞ্জ ক্রিম ৪৬৮
সিট্রিন কেক/আইসিং সুগার ফ্রস্টিং ৪৪৯	চিজ কেক ৪৬৯
বাদাম ফ্রস্টিং কেক ৪৫০	নানরুটি ৪৭০
জ্যাম রোল ৪৫১	পাউরুটি ৪৭০
ফুলদান চিনি ৪৫২	স্যান্ডউইচ ব্রেড ৪৭১
ক্রিম ফিলিং/গুড়ের ফিলিং ৪৫৩	আটার পাউরুটি ৪৭১
চকলেট ফিলিং ৪৫৩	ব্রাউন ব্রেড ৪৭২
লেমন ফিলিং ৪৫৪	মধু ও কলার পাউরুটি ৪৭৩
অরেঞ্জ ফিলিং ৪৫৪	মিষ্টি খামির/বানরুটি ৪৭৩
লেমন ক্রিম ফিলিং ৪৫৪	হ্যামবারগার বান ৪৭৪
মেকারুন ৪৫৫	টোস্ট বিস্কুট ৪৭৫
সুগার কোটিং ৪৫৫	ডিনার রোল/প্লেন রোল/ব্রেইড ৪৭৫
কনফেকশনারস ফ্রস্টিং ৪৫৬	স্নেইলস/বো নট ৪৭৬
বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং ৪৫৬	ক্রিসেন্ট/ক্রোভার লিফ ৪৭৬
কমলার ক্রিম ফ্রস্টিং ৪৫৬	সফট রোল ৪৭৭
কোকো ফ্রস্টিং ৪৫৭	ক্রোয়াসাঁ ৪৭৭

শিৱমাল ৰুটি ৪৭৮
 সিনামোন ৰোলস ৪৭৯
 কায়াক ৪৭৯
 কোলাৰ্কি ৪৮০
 ব্ৰেইড ৪৮১
 ভেজিটেবল পিজ্জা ৪৮৩
 টমেটো পিউৰি ৪৮৩
 পিজ্জাৰ ফিলিং ৪৮৩
 মিট পিজ্জা ৪৮৪
 ইফলাগান ৪৮৫
 চাৰকোণা আনাৱস কেৰ ৪৮৬
 সুগাৰ ক্ৰিম্প ৰোল ৪৮৭
 পাফ খামিৰ ৪৮৮
 চিকেন প্যাটিস ৪৮৯
 কাৰি পাফ ৪৯০
 চিজ ষ্ট্ৰ ৪৯১
 ক্ৰিম ৰোল ৪৯২
 ক্ৰিম পাফ ৪৯২
 একলেয়াৰ ৪৯৩
 লেমন টাৰ্ট পেট্ৰি ৪৯৪
 প্লেন পেট্ৰি ৪৯৫
 আনাৱসেৰ পাই ৪৯৬
 এ্যাপেল পাই ৪৯৭
 এ্যাপেল ক্ৰাফ পাই ৪৯৮
 কিসমিস বাদাম পাই ৪৯৮
 লেমন মেৱাং পাই ৪৯৮
 আম পাই ৪৯৯
 বোস্টন ক্ৰিম পাই ৪৯৯
 কাষ্টাৰ্ড চিজ ব্লাইস ৫০১

একাদশ অধ্যায় : চাইনিজ ও
 অন্যান্য খাবাৰ ৫০৩-৫৮৪
 চাইনিজ খাবাৰ

শ্ৰিম্প টোস্ট ৫০৫
 ফ্ৰাইড বাটাৰফ্লাই শ্ৰিম্প ৫০৫

ফ্ৰুয়াৰ্ড চিকেন লিভাৰ ৫০৬
 গোল্ডেন হুক ৫০৬
 ওনটান ৫০৭
 ডামপলিঙ ৫০৭
 শ্ৰিম্প ৰোল ৫০৮
 মোৱগেৰ সুপ ৫০৯
 বেসিক চাইনিজ চিকেন ষ্টক ৫০৯
 সবজিৰ সুপ ৫১০
 শসাৰ সুপ ৫১০
 চাইনিজ ভেজিটেবল সুপ ৫১০
 ওনটান সুপ ৫১১
 ডামপলিঙ সুপ ৫১২
 চিকেন কৰ্ন সুপ ৫১২
 এগ ড্ৰপ সুপ ৫১৩
 পিকিং হট সাওয়ার সুপ ৫১৩
 এগ নুডল্‌স ৫১৪
 ফ্ৰাইড ৱাইস ৫১৪
 চাইনিজ ফ্ৰাইড ৱাইস ৫১৫
 স্পেশাল ফ্ৰাইড ৱাইস ৫১৬
 চাইনিজ ফ্ৰাইড ভেজিটেবল ৫১৬
 চাওমিন ৫১৭
 চিকেন চাওমিন ৫১৮
 ফ্ৰাইড নুডলস উইথ বিফ ৫১৯
 প্ৰন চপসুয়ে ৫১৯
 বিফ অ্যান্ড ভেজিটেবল চপসুয়ে ৫২০
 সেভৰি ডাক ৫২১
 কবুতৰেৰ ৰোস্ট ৫২১
 ডাক ৰোস্ট ৫২২
 হাঁসেৰ ৰোস্ট ৫২৩
 ফ্ৰাইড চিকেন ৫২৩
 চাইনিজ ফ্ৰাইড চিকেন ৫২৪
 ফ্ৰাইড প্ৰন ৫২৪
 বেটাৰড ফ্ৰাইড প্ৰন ৫২৫
 চাইনিজ শ্ৰিম্প ৫২৫
 সিচুয়ান শ্ৰিম্প ৫২৬

স্টার ফ্রায়েড শ্রিম্প ৫২৬
চাইনিজ শ্রিম্প প্যানকেক ৫২৭
চিকেন উইথ ভেজিটেবলস ৫২৮
সুইট অ্যান্ড সাওয়ার বিফ ৫২৯
সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন ৫৩০
সুইট অ্যান্ড সাওয়ার মিটবল ৫৩১
সুইট অ্যান্ড সাওয়ার চিকেন পিস ৫৩১
সুইট অ্যান্ড সাওয়ার ফিশ ৫৩২
ম্যান্ডারিন হোল ফিশ ৫৩৩
চিলি বিফ ৫৩৪
চিকেন অ্যান্ড এগ রোল ৫৩৪

থাই খাবার

ফিশ সস ৫৩৬
থাই হট সস ৫৩৬
গিন কারি পেস্ট ৫৩৭
রেড কারি পেস্ট ৫৩৭
চিলি সস ৫৩৭
থাই সুপ ৫৩৮
সাওয়ার প্রন সুপ ৫৩৮
হট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন সুপ ৫৩৯
সাওয়ার সুপ উইথ ফিশ অ্যান্ড
ভেজিটেবলস ৫৪০
পাম্পকিন অ্যান্ড কোকোনাট সুপ ৫৪০
গিন পাপায়া সালাদ ৫৪১
শ্রিম্পস ইন সুইট কোকোনাট কারি ৫৪১
প্রনস উইথ টমেটো সস ৫৪২
থাই চিলি চিকেন ৫৪৩
ড্রাই চিকেন কারি ৫৪৩
থাই বারবাকিউ চিকেন ৫৪৪
চিকেন ইন পিনাট অ্যান্ড কোকোনাট
সস ৫৪৫
ফ্রাইড ফিশ উইথ জিঞ্জার সস ৫৪৬

থাই সুইট সাওয়ার ফিশ ৫৪৬
স্পাইসি স্কিমড ফিশ উইথ কোকোনাট ৫৪৭
থাই চিলি বিফ ৫৪৮
বিফ ইন কোকোনাট সস উইথ
ক্যাবেজ ৫৪৮
ফ্রাইড থাই নুডলস ৫৪৯
কোকোনাট জেলি উইথ ফুট ৫৫০
কোকোনাট প্যানকেক ৫৫১

বার্মিজ খাবার

শসার সালাদ ৫৫২
শ্রিম্প অ্যান্ড ভেজিটেবল সালাদ ৫৫৩
বার্মিজ ভেজিটেবল কারি ৫৫৩
বাওসে ৫৫৪
মোহিসা ৫৫৫
বার্মিজ বিফ কাবাব ৫৫৭

ইন্দোনেশিয়ান খাবার

মিক্সড ভেজিটেবল সুপ ৫৫৮
ভেজিটেবল সালাদ ৫৫৯
প্রন ফ্রিটার্স ৫৬০
টমেটো সাঞ্চাল ৫৬০
বালিনীজ নুডলস উইথ চিকেন ইন
কোকোনাট সস ৫৬০
ইন্দোনেশিয়ান ফ্রাইড রাইস ৫৬২
ফ্রাইড নুডলস ৫৬২
সাঁতে ৫৬৩
সেনডল ৫৬৪

কোরিয়ান খাবার

মুলার পিকেলস ৫৬৬
মেরিনেটেড ক্যাবেজ সালাদ ৫৬৬
কোরিয়ান বারবাকিউ/বিফ ৫৬৭

চিকেন বারবাকিউ ৫৬৮
ভিনেগার সয়াসস ডিপ ৫৬৮

ভিয়েতনামিজ খাবার

ভিয়েতনামিজ নুডলস সুপ ৫৬৯
ফ্রাইড প্রন উইথ গ্রিন অনিয়ন ৫৭০

ফিলিপিনো খাবার

সেভরি শ্রিম্প স্ল্যাকস ৫৭১
প্রনস ইন ভেজিটেবল সুপ ৫৭২
চিকেন আদাবো ৫৭২
প্রনস আদাবো ৫৭৩
নুডলস উইথ মিক্স মিট অ্যান্ড
ভেজিটেবল ৫৭৩
ভেজিটেবল সালাদ রোল ৫৭৪

জাপানিজ খাবার

পালং শাকের সালাদ ৫৭৬
শসার সালাদ ৫৭৬
পিকলিং ভেজিটেবল ৫৭৭
চিকেন অ্যান্ড লিক সুপ ৫৭৭
রোল্ড অমলেট ৫৭৮

মেক্সিকান খাবার

গ্রিন সালসা ৫৭৯
রেড অ্যান্ড গ্রিন সালসা ৫৭৯
ফ্রেশ টমেটো সালসা ৫৭৯
টরটিলা ৫৮০
নাচোও ৫৮০
টরটিলা সুপ ৫৮০
রিফ্রাইড বিনস ৫৮১
বিফ তাকো ৫৮২

রেড চিলি সস ৫৮৩
স্পাইসেস বিফ এনচিলাদা ৫৮৩

ষাদশ অধ্যায় : খাদ্য ও পুষ্টি ৫৮৫-৬২২

খাদ্য উপাদান ৫৮৭
দেহে খাদ্য উপাদানের কাজ এবং
উহাদের খাদ্য উৎস ৫৮৮
দেহে খাদ্য উপাদানের চাহিদা ৫৮৯
দেহে খাদ্য উপাদানের অভাবের
ফলাফল ৫৯০
ভালো স্বাস্থ্যের লক্ষণ ৫৯৩
কর্মশক্তি ও খাদ্যের ক্যালরি মূল্য ৫৯৪
এক পরিবেশন খাদ্য ৫৯৬
খাদ্যের চারটি মৌলিক শ্রেণী ৫৯৬
সুষম খাদ্য ৬০২
মেনু ৬০২
একদিনের খাবারের মেনু ৬০৪
খাদ্য পরিবেশন ৬০৬
বিভিন্ন বয়সের শিশুর দৈনিক খাদ্যের
পরিমাণ ৬০৭
বাড়ন্ত ছেলেমেয়েদের দৈনিক খাদ্যের
পরিমাণ ৬০৮
প্রাপ্তবয়স্ক স্ত্রীলোকের দৈনিক খাদ্যের
পরিমাণ ৬০৯
প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক খাদ্যের
পরিমাণ ৬০৯
বিভিন্ন বয়সে গড় উচ্চতা ও ওজনের
তালিকা ৬১০
খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা ৬১১
খাদ্য উপাদানের ভালো উৎস ৬১৩
রান্না করা খাদ্যে ক্যালরির পরিমাণ ৬১৭
নিদর্শনপঞ্জি ৬২২

প্রথম অধ্যায়

রান্নার প্রস্তুতি

রেসিপি

রেসিপি বোঝার নির্দেশ

রান্নার সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র

রান্নার জ্ঞাতব্য বিষয়

মেট্রিক পদ্ধতিতে ওজন ও দৈর্ঘ্যের মাপ

রান্নার উপকরণ মাপার পদ্ধতি

রান্নার কৌশল

খাদ্য নির্বাচন ও ক্রয়

যুগের পরিবর্তনের সঙ্গে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি, কাজের ধারা এবং খাওয়ার রুচিরও পরিবর্তন হয়ে আসছে। সৃজনশীল মানুষ রান্নাকে বই পুস্তকের আওতায় এনে রন্ধনজ্ঞানের সীমা বিস্তৃত করেছে। এ সঙ্গে প্রচলন হয়েছে রেসিপি। রেসিপি এমন একটি রন্ধন সম্বন্ধনীয় তালিকা যা পড়ে অনায়াসে খাবার প্রস্তুত করা যায়। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে পানীয়, সুপ, সালাদ, মিষ্টান্ন, মাছ, মাংস ও সবজি দিয়ে তৈরি বিভিন্ন রকম খাবার প্রস্তুতের রেসিপি দেওয়া হয়েছে।

রেসিপি

রান্নার রেসিপিতে উপকরণের মাপ এবং কিভাবে রান্না করতে হবে তা লেখা থাকে। রেসিপি দেখে রেসিপির মাপে রান্না করলে জিনিসের অপচয় হয় না। কতজন খেতে পারবে সেই পরিবেশন সংখ্যাও রেসিপিতে উল্লেখ থাকে। তাছাড়া রেসিপি দেখে নতুন খাবার রান্না করা যায়। খাবার কিভাবে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে সে নির্দেশও রেসিপিতে দেওয়া হয়।

রান্না করার জন্য নিম্নরূপ প্রস্তুতির প্রয়োজন

১. রেসিপি পড়ে সঠিকভাবে বুঝে নিতে হবে।
২. রেসিপিতে যেসব উপকরণ দেওয়া হয় তা ব্যবহার করতে হবে।
৩. উপকরণ সাবধানে এবং সঠিকভাবে মাপতে হবে।
৪. রেসিপিতে রান্নার যে কৌশলের উল্লেখ থাকে সে কৌশল অবলম্বন করতে হবে।

৫. খাদ্য প্রস্তুতে উপযুক্ত পাত্র ব্যবহার করা, সঠিক তাপে রান্না করা, পানি মাপমতো দেওয়া এবং হাঁড়ির মুখ খোলা রেখে বা বন্ধ করে রান্না করার বিষয়সমূহ মনোযোগ দিয়ে অনুসরণ করতে হবে।
৬. রান্না শেষে সময়মতো চুলা থেকে নামাতে হবে।
৭. রেসিপি নির্দেশমতো খাবার ঠাণ্ডা বা গরম এবং বিভিন্ন সস ও চাটনি ইত্যাদি সহযোগে নানা উপকরণ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

রেসিপি বোঝার নির্দেশ

রেসিপি বুঝতে হলে খাদ্যের মাপ ও ওজন, রান্নার সরঞ্জাম, রান্নার কৌশল, বিভিন্ন পদ্ধতিতে রান্না, রান্নার উপকরণ ও মসলা এবং বিনিময় বা বিকল্প খাদ্য ইত্যাদি কয়েকটি বিষয় সম্বন্ধে আগেই পড়ে জেনে নিতে হবে।

এ বইয়ের রেসিপি হতে কিছু কিছু অংশ উদ্ধৃত করে বুঝিয়ে দেওয়া হলো :

১. মাংস টুকরা	১ কেজি
২. চিংড়িমাছ খোসা ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ
৩. পিয়াজ কুচি	১ টে. চামচ
৪. আলু স্লাইস	৪টি
৫. আম ফালি	২টি
৬. মরিচ বাটা	১ চা চামচ
৭. দারুচিনি ২ সে. মি. লম্বা	২ টুকরা
৮. পাউরুটি ২ সে. মি. পুরু	৩ স্লাইস

১ নং : এক কিলোগ্রাম মাংস টুকরা করে নেওয়া বোঝায়।

২ নং : চিংড়িমাছ খোসা ছাড়িয়ে আধা কাপ মেপে নেওয়া বোঝায়।

৩ নং : পিয়াজ কুচি করে ১ টেবিল চামচ নিতে হবে।

৪ নং : চারটি আলু খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস করে কাটতে হবে।

৫ নং : দুটো আম খোসা ছাড়িয়ে লম্বা টুকরা করতে হবে।

৬ নং : বাটা মরিচ ১ চা চামচ নেওয়া বোঝায়।

৭ নং : ২ সে. মি. লম্বা ২ টুকরা দারুচিনি এবং

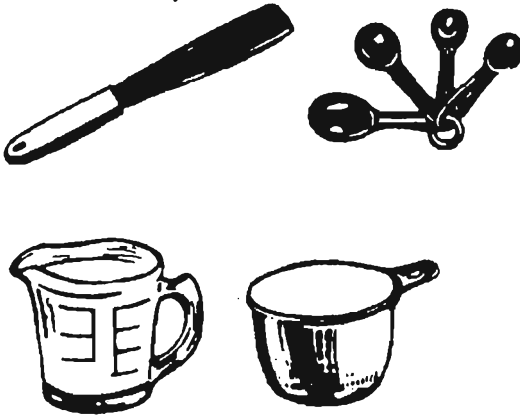
৮ নং : ২ সে. মি. পুরু ৩ স্লাইস পাউরুটি বোঝায়।

রেসিপি বুঝতে যাতে অসুবিধা না হয় সেজন্য রান্নার জাতব্য বিষয়গুলো সহজভাবে আলোচনা করা হয়েছে। বিশেষ করে মাপ ও ওজনের সাংকেতিক চিহ্ন (যেমন— টে. চা. কেজি), রান্নার কৌশল, রান্নার পদ্ধতি, তৈজসপত্র, তাপ, মসলা ইত্যাদি বিষয়গুলো পড়ে বুঝে নিতে হবে। রেসিপি বুঝে ঠিক মাপে এবং ঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা একান্ত দরকার। তবে লবণ, চিনি এবং ঝাল ও মসলা ব্যবহারে নিজের পছন্দমতো মাপে কম বা বেশি করা যেতে পারে। চুলার তাপ বেশি বা কম হলে পানির পরিমাণে তফাৎ হয়। এ অবস্থায় নিজের বিবেচনায় পানির পরিমাণ বাড়ানো বা কমানো যেতে পারে। রেসিপিতে যে পরিমাণ দেওয়া আছে তার চেয়ে দ্বিগুণ/তিনগুণ খাবার তৈরি করতে হলে উপকরণের পরিমাণগুলো ২, ৩ ... দিয়ে গুণ করে নিতে হবে। আবার কম করতে চাইলে ২, ৩ ... দিয়ে ভাগ করতে হবে।

রান্নার সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র

মাপার সরঞ্জাম

চা চামচ, টেবিল চামচ, এক কাপ, সোয়া কাপ ইত্যাদি সরঞ্জাম মাপার কাজে ব্যবহার করা হয়। মাপার জন্য যে কাপ ব্যবহৃত হয় তা বড় চায়ের কাপ-এর সমান।



মাপার সরঞ্জাম : ১. তরল জিনিস মাপার কাপ, ২. শুকনো জিনিস মাপার কাপ,
৩. এক সেট মাপার চামচ, ৪. সমান করার ছুরি

কাটার সরঞ্জাম

ছুরি, বাঁটি, কুরুনি, শিলনোড়া, বিস্কুট কাটার নকশা, ডোনট কাটার, কিমার মেশিন ইত্যাদি সরঞ্জাম দিয়ে খাদ্য নানাভাবে কাটা হয়, কুরানো হয় এবং বাটা হয়।



সবজি কুরুনি

সবজি কুরুনি (grater)

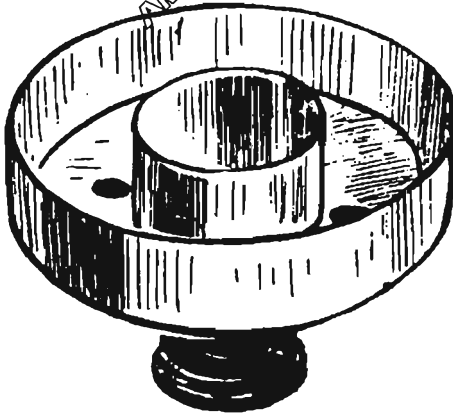
নারিকেল কুরুনি ছাড়াও বাজারে সবজি কুরুনি বিক্রি হয়। সবজি কুরুনি টিনের তৈরি, এতে অনেক ছিদ্র থাকে। ছিদ্রগুলো ধারালো থাকে বলে সবজি কুরিয়ে নেওয়া যায়। ছোট ছিদ্রের কুরুনিতে মিহি কুরানো হয় এবং বড় ছিদ্রের কুরুনিতে মোটা করে বা ঝুরি করে কুরানো যায়। লাউ দুধ রান্নার জন্য লাউ কুরিয়ে নেওয়া হয়, আবার মার্মালেডের জন্য গাজর, আম ঝুরি করে কুরিয়ে নিতে হয়।

বিস্কুট কাটার নকশা

বিস্কুটের খামির বেলে কাটার জন্য টিনের তৈরি নানা আকারের নকশা পাওয়া যায়। এই নকশাগুলো গোল, চারকোণা, তিনকোণা, বরফি, তারা, ফুল মাছ ইত্যাদি আকারের হয়। এই নকশাগুলোর চারধার সমান বা ঢেউ খেলানো থাকে। যে দোকানে টিন কাটা হয় সেখানে নকশা দেখিয়ে বিস্কুট কাটার নকশা তৈরি করে নেওয়া যায়।

ডোনাট কাটার

এটি ৭.৬ সে. মি. ব্যাসের একটি বিশেষ রকম গোলাকার নকশা। এর মাঝখানে ছোট আর একটি গোলাকার টিন আটকানো থাকে, তাই ডোনাটের মাঝের অংশ কেটে বাদ যায়। ফলে ডোনাট ভাজার পর মাঝে ছিদ্র হয়। পরবর্তী অধ্যায়ে ডোনাটের রেসিপি দেওয়া হয়েছে।



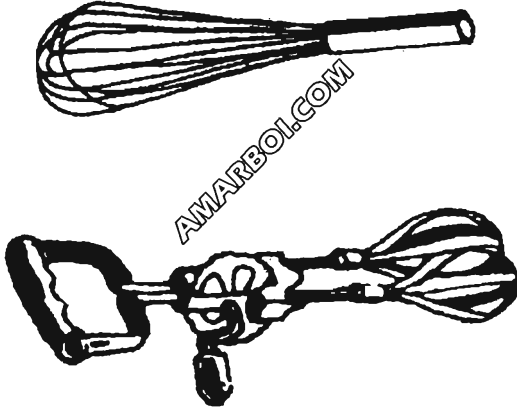
ডোনাট কাটার

মিশাবার সরঞ্জাম

রান্না করার সময় নানারকম খাবার একসাথে মিশাবার জন্য চামচ, ঘুটনি, বিটার, চালনি, গামলা, খঞ্চ ইত্যাদি সরঞ্জামের ব্যবহার হয়।

এগ বিটার/হইক (Whisk)

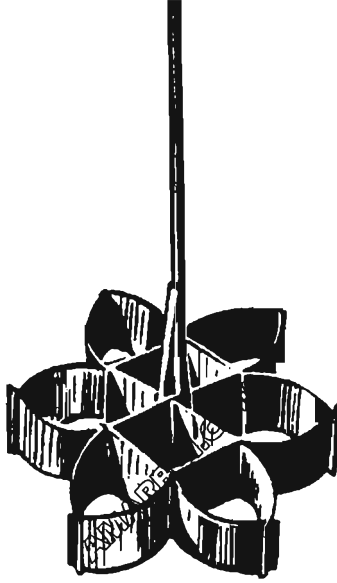
ডিম ফেটাবার জন্য এগ বিটার এবং হইক ব্যবহার করা হয়। মেরাং, মেয়নেজ হইক দিয়ে করা যায়।



হইক এবং এগ বিটার

ফুলঝুরি

বিঙ্কুট কাটার নকশার মতো টিনের তৈরি নকশা। এই নকশা ৩০ সে. মি. লম্বা মোটা তারে আটকানো থাকে। ব্যবহারের সময় প্রথমে ফুলঝুরি নকশা গরম তেলে ডুবিয়ে রাখতে হবে। তেল থেকে তুলে গোলানো ময়দায় নকশার $\frac{2}{3}$ অংশ ডুবিয়ে সাবধানে তুলে নিয়ে আবার চুলার উপর গরম তেলে ডুবাতে হবে।

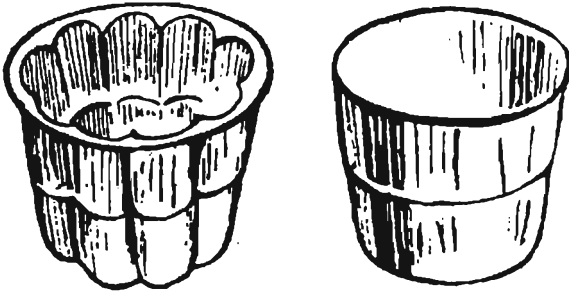


ফুলঝুরি নকশা

গরম তেলে পিঠা ফুলে উঠলে ফুলঝুরির মোটা তার ধরে আস্তে আস্তে ঝাঁকিয়ে পিঠা ছাড়িয়ে ফুলঝুরি তুলে নেবে। ফুলঝুরি নকশা গোলানো ময়দায় সম্পূর্ণ ডুবাতে হয় না। সম্পূর্ণ ডুবালে পিঠা ফুলঝুরিতে আটকে যাবে। অষ্টম অধ্যায়ে ফুলঝুরি পিঠার রেসিপি দেওয়া হয়েছে।

ছাঁচ (মোল্ড)

অ্যালিউমিনিয়াম, টিন অথবা কাচের তৈরি নানা আকারের মোল্ডে খাঁজ কাটা এবং নকশা করা থাকে। ভাপের পুডিং তৈরির জন্য মোল্ড ব্যবহার হয়। মোল্ডে জেলাটিন, সবজি ও ফল দিয়ে তৈরি সালাদ জমানো যায়।



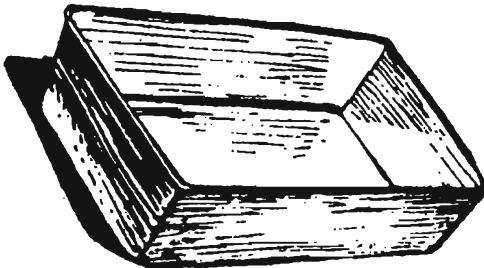
বিভিন্ন নকশার ছাঁচ বা মোল্ড

বেকিং-এর সরঞ্জাম

তন্দুর বা ওভেনে পাউরুটি, কেক, বিস্কুট, প্র্যাটিস, ক্রিমরোল, পাই এসব খাবার বেক করার জন্য নানা আকারের পাত্রের দরকার। ঠিক মাপ ও সঠিক আকারের পাত্র না হলে কেক, পাউরুটি ভালো বেক হয় না। বেকিং-এর পাত্র টিন অথবা অ্যালুমিনিয়াম অথবা ওভেন প্রুফ কাচ দিয়ে তৈরি।

কেকের পাত্র (কেক প্যান)

নানা রকম কেক বেক করার জন্য গোলাকার, আয়তাকার, বর্গাকার ইত্যাদি বিভিন্ন আকারের পাত্র ব্যবহৃত হয়। এছাড়া নকশা করা পাত্রেও কেক বেক করা যায়। পাউরুটির পাত্র সাধারণত আয়তাকার হয়ে থাকে।



আয়তাকার কেকের পাত্র

মাফিন প্যান

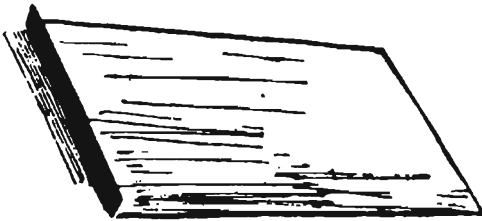
ছয়টি বা বারোটি পেয়ালা বসানো মাফিন প্যান টিন অথবা অ্যালিউমিনিয়াম দিয়ে তৈরি করা হয়। মাফিন, কাপকেক, টার্টপেস্ট্রি ও ডিনার রোল বেক করার জন্য এটি বিশেষ ধরনের পাত্র।



মাফিন প্যান

বেকিং ট্রে ও শিট

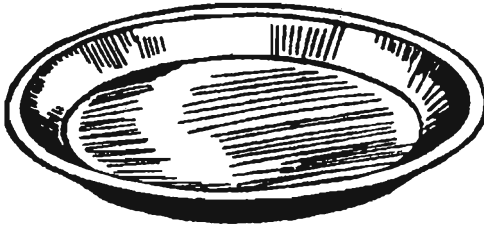
টিনের বা অ্যালিউমিনিয়ামের বেকিং বেকিং ট্রে ও শিট বর্গাকার বা আয়তাকার হয়। বেকিং ট্রে'র চারদিক ২.৫ সে. মি. উঠানো থাকে। জ্যাম রোল বেকিং ট্রেতে বেক করা হয়। বিস্কুট, ফ্রিমরোল, প্যাটিস—এসব বেকিং শিটে বেক করা সুবিধাজনক।



বেকিং শিট

পাইপ্যান

এটি বিশেষ আকারের গোলাকার পাত্র, চারদিক সামান্য উঁচু ও ঢালু। এতে পাই বেক করা হয়।



পাইপ্যান

পেক্তিব্রাশ

বেকিং-এর কাজে ব্যবহার করার জন্য এটি একধরনের মোটা তুলি। রং দেওয়ার মোটা তুলিও পেক্তিব্রাশ হিসাবে ব্যবহার করা হয়। মুরগির পালক বা পাট দিয়ে ব্রাশ তৈরি করা যায়। পেক্তিব্রাশের সাহায্যে বিস্কুট, পাউরুটি, প্যাটিস-এর উপর ফেটানো ডিমের প্রলেপ দিয়ে ওভেনে দেওয়া হয়।



পেক্তিব্রাশ

পাইপিং ব্যাগ

মোটা কাপড়ের তৈরি কোণাকৃতি ব্যাগ। পাইপিং ব্যাগের সঙ্গে টিনের তৈরি বিভিন্ন রকম নকশা থাকে। ব্যাগের কোণাকৃতি মুখে এই নকশা আটকে কেক, বিস্কুট বা পুডিং সাজানো হয়। আজকাল প্লাস্টিক দিয়ে তৈরি কেক সাজাবার সরঞ্জাম পাওয়া যায়। ট্রেসিং পেপার দিয়ে পানের খিলির মতো তৈরি করে, সূঁচাকৃতি মুখ (দশম অধ্যায়ে ছবি) কাঁচি দিয়ে কেটে নিয়ে পাইপিং ব্যাগের মতো ব্যবহার হয়। পাইপিং ব্যাগে লেমন ক্রিম, মাখন ক্রিম বা মেরাং ভরে ব্যাগে চাপ দিয়ে নকশা করার কৌশল আয়ত্ত্ব করে নিতে হবে। কাঁচা হাতে কেক সুন্দর করে সাজাতে না পারলেও কয়েকদিনের অভ্যাসে হাত পাকা হয়ে যায়।



পাইপিং ব্যাগ

টিনের তৈরি পাইপিং নকশা

পাইপের ডিস

বিশেষভাবে তৈরি এই কাঁচের পাত্র তাপে নষ্ট হয় না। ওভেনে বেক করার জন্য এই পাত্র ব্যবহার করা হয়। এতে পুডিং, সুফলে, মেকারনি চিজ ইত্যাদি বেক করা যায়।

ক্রিম রোলের ছাঁচ

১৫ সে. মি. লম্বা ও ১ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার কাঠে ক্রিম রোল পঁচানো হয়। এই সরঞ্জাম কাঠের পরিবর্তে টিন দিয়েও তৈরি হয়। টিনের রোলারের একপ্রান্ত মোটা এবং অপর প্রান্ত অপেক্ষাকৃত কম মোটা হয়।



চিত্র : ক্রিম রোলের রোলার

উনুনে রান্না করার সরঞ্জাম

হাঁড়ি, সসপ্যান, কড়াই, ফ্রাইপ্যান, তাওয়া, প্রেসার কুকার ইত্যাদি বিভিন্ন আকারের পাত্রে বিভিন্ন রকম রান্না হয়। অ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রেই রান্নার প্রচলন বেশি। লোহার কড়াই এবং তামার ডেগচিতে টক খাবার রান্না করা উচিত নয়। কালাই ছাড়া তামার ডেগচিতে রান্না খাবারে ক্ষতি করে।

প্রেসার কুকার

প্রেসার কুকার স্টেইনলেস স্টিলের তৈরি বেশ মজবুত হাঁড়ি। ঢাকনার ভিতরের দিকে রবার বসানো থাকায় হাঁড়ির মুখ এমনভাবে বন্ধ হয় যে বাষ্প বের হতে পারে না। ফলে হাঁড়ির ভিতরের বাষ্পের চাপে তাপ বৃদ্ধি পায় ও রান্না তাড়াতাড়ি হয়। প্রেসার কুকারের ঢাকনায় প্রেসারের চাকতি বসাবার জন্য ছিদ্র থাকে। ঢাকনার ছিদ্র দিয়ে বাষ্প বের হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রেসারের চাকতি বসাতে হয় এবং রেসিপি'র সময় অনুযায়ী চুলা থেকে নামাতে হয়। প্রেসার কুকার ঠাণ্ডা করার পর ঢাকনার মুখ খোলা উচিত। মাংস, ডাল, সবজি প্রেসার কুকারে খুব তাড়াতাড়ি সিদ্ধ হয়। প্রেসারে ভাপের পুড়িং তাড়াতাড়ি জমে, ইন্ডিয়ান মাছের কাঁটা নরম হয়ে মাছের সাথে মিশে যায়।

রান্নার জ্ঞাতব্য বিষয়

বাংলাদেশে খাদদ্রব্য গ্রাম, কিলোগ্রাম, কুইন্টাল এবং মেট্রিক টন, লিটার ইত্যাদি বিভিন্ন ওজনে বেচাকেনা হয়। কিন্তু রান্নাঘরে খাদদ্রব্য ওজন করে নিয়ে রান্না করা ঝামেলার কাজ। ওজন করার পরিবর্তে মেপে নিলে কাজ সহজ হয়। রান্নাঘরে মাপার জন্য কাপ ও চামচের ব্যবহার সুবিধাজনক। এক কাপ ওজনে ২০০ গ্রামের সমান, এক টেবিল চামচ ১৫ মিলিগ্রামের সমান এবং এক চা চামচ ৫ মিলিগ্রামের সমান।

মেট্রিক পদ্ধতিতে ওজন ও দৈর্ঘ্যের মাপ

মেট্রিক প্রণালীতে একক গ্রাম এবং দৈর্ঘ্যের একক মিটার। এক গ্রাম খুব সামান্য ওজন। অত্যন্ত কম ওজন মিলিগ্রামে এবং বেশি ওজন গ্রাম, কিলোগ্রাম ও কুইন্টালে নেওয়া হয়। তরল পদার্থের পরিমাণ লিটারে প্রকাশ করা হয়।

১০০০ গ্রাম	=	১ কিলোগ্রাম
১০০ কিলোগ্রাম	=	১ কুইন্টাল
১ কেজি	=	২.২ পাউন্ড
১ কেজি	=	প্রায় ১ লিটার
৪ লিটার	=	১ গ্যালন

এক কিলোগ্রাম ওজনকে সংক্ষেপে ১ কিলো বা ১ কেজি বলা হয়।

দৈর্ঘ্য মাপার একক

১০ মিলিমিটার	=	১ সেন্টিমিটার
১০০ সেন্টিমিটার	=	১ মিটার
১০০০ মিটার	=	১ কিলোমিটার

মেট্রিক পদ্ধতিতে ওজন নেওয়ার জন্য বিভিন্ন মাত্রার বাটখারা আছে। বাটখারার পরিমাণগত মাত্রাগুলো হচ্ছে—৫ গ্রাম, ১০ গ্রাম, ২০ গ্রাম, ৫০ গ্রাম, ১০০ গ্রাম, ২০০ গ্রাম, ৫০০ গ্রাম ও ১০০০ গ্রাম।

মনে করা যাক, বিস্কুট তৈরি করা জুড়ি কিভাবে ৩৭০ ও ৭৬৫ গ্রাম ময়দা মাপতে হবে। ৩৭০ গ্রাম ও ৭৬৫ গ্রাম মাপার জন্য নিম্নলিখিত ওজনের বাটখারা নিতে হবে। যেমন—

$$৩৭০ \text{ গ্রাম} = ২০০ \text{ গ্রাম} + ১০০ \text{ গ্রাম} + ৫০ \text{ গ্রাম} + ২০ \text{ গ্রাম}$$

$$৭৬৫ \text{ গ্রাম} = ৫০০ \text{ গ্রাম} + ২০০ \text{ গ্রাম} + ৫০ \text{ গ্রাম} + ১০ \text{ গ্রাম} + ৫ \text{ গ্রাম}$$

মাপার জন্য এ বইয়ে কয়েকটি সাংকেতিক চিহ্ন ব্যবহার করা হয়েছে। যেমন—

চা চা.	=	চা চামচ	মি. গ্রা.	=	মিলিগ্রাম
টে. চা.	=	টেবিল চামচ	কেজি	=	কিলোগ্রাম
সে.	=	সেলসিয়াস	মি. মি.	=	মিলিমিটার
ফা.	=	ফারেনহাইট	সে. মি.	=	সেন্টিমিটার

বিভিন্ন প্রকার মাপ ও ওজনের তালিকা

কাপের মাপ		গ্রামের মাপ			
৩ চা চা.	=	১ টে. চা.	১০০০ মি. গ্রাম.	=	১ গ্রাম
১৬ টে. চা.	=	১ কাপ	১০০০ গ্রাম	=	১ কিলোগ্রাম
১ কাপ	=	৮ আউন্স	১০০০ কিলোগ্রাম	=	১ মেট্রিক টন

বিভিন্ন ওজন ও মাপের সম্পর্ক

১ চা. চা.	=	৫ মিলিলিটার	১ কাপ	=	২৪০ মিলি
১ টে. চা.	=	১৫ মিলিলিটার	১ পাইন্ট	=	২.৫ কাপ

সমতুল মাপ

ফা.	সে.	গ্যাসমার্ক	আউন্স	গ্রাম	ইঞ্চি	সে. মি.
২৫০	১২০	.৫	১	২৫	৮	২০
২৭৫	১৩৫	১	২	৫০	৯	২৩
৩০০	১৫০	২	৩	৭৫	১০	২৫
৩২৫	১৬০	৩	৪	১০০	১৫	৩৮
৩৫০	১৮০	৪	৮	২২৫	২০	৫০
৩৭৫	১৯০	৫		২৭৫		
৪০০	২০০	৬	১৬	৪৫০		
৪২৫	২২০	৭				
৪৫০	২৩০					

ওভেনে বেক করার জন্য বিভিন্ন মাত্রার তাপ

তাপ	সেলসিয়াস (সে.)	ফারেনহাইট (ফা.)	খাবার
অতিমৃদু	১২০°	২৫০°—২৭৫°	মেকারুন
মৃদু	১৬০°	৩০০°—৩২৫°	পুডিং, মিটলোফ
মধ্যম	১৮০°	৩৫০°—৩৭৫°	নানখাতাই, জ্যাম বিস্কুট, কেক, মেকারনি চিজ
উচ্চ	২১০°	৪০০°—৪২৫°	বিস্কুট, পাউরুটি, মাফিন, পিজ্জা, পাই
অতিউচ্চ	২৩০°	৪৫০°—৪৭৫°	ক্রিম পায়, একলেয়ার

রান্নার উপকরণ মাপার পদ্ধতি

শুকনো খাদ্য মাপা

চাল, আটা, ময়দা, চিনি, বেকিং পাউডার, গুঁড়া মসলা ইত্যাদি শুকনো খাদ্য কাপ বা চামচ দিয়ে মাপতে হলে মাপার পাত্রে উপকরণ হালকাভাবে ভরতে হবে। তারপর ছুরি বা কাঠি দিয়ে পাশের চিত্রের ন্যায় পাত্রে মুখ সমান করে দিতে হবে। কাপ ঠেসে উঁচু করে ভরলে সব সময়ে সমান মাপ হয় না। কেক, বিস্কুট, প্যানকেক ইত্যাদি যেসব খাবারে বেকিং পাউডার ব্যবহার করা হয় সেসব খাবার প্রস্তুত করার সময় উপকরণের মাপ ভুল হলে খাবার ভালো হয় না। চপ, কাটলেট, কালিয়া, কোরমা, পোলাও, পিঠা সব রান্নার জন্যই উপকরণ মেপে নেওয়া প্রয়োজন।



মাপার পদ্ধতি

তরল ও নরম খাদ্য মাপা

রান্নাঘরে তেল, ঘি, ডালডা, দুধ, দই, সিরকা, বাটা মসলা, সস ইত্যাদি কাপ ও চামচ দিয়ে মাপা যায়। বেশি পরিমাণে মাপার জন্য লিটারের পাত্র

ব্যবহার করা যায়। আবার কোনো হাঁড়ি, গামলা, মোল্ড ইত্যাদি পাত্রের মাপ জানা না থাকলে পাত্রটি পানি দিয়ে ভরে সেই পানি কাপ দিয়ে মেপে নিলে পাত্রটির মাপ জানা যায়। তরল খাদ্য মাপার জন্য পাইন্ট এবং গ্যালনের পাত্রও ব্যবহার করা হয়।

রান্নার কৌশল

রান্নার প্রতি স্তরে সতর্ক ও যত্নবান হলে ভালো খাবার তৈরি করা যায়। ভালো খাবার তৈরির জন্যে অভিজ্ঞতা ও দক্ষতা প্রয়োজন। খাদ্য প্রস্তুতের কতকগুলো কলাকৌশল আয়ত্ত করতে পারলেই দক্ষতা অর্জন করা যায়। রান্নার জন্য যেমন ভালো সরস উপকরণ চাই তেমনি সেগুলো কিভাবে ধুয়ে, কেটে, মিশিয়ে রান্না করতে হবে তাও ঠিকমতো জানা চাই। খাদ্য নানাভাবে কেটে, মিশিয়ে উনানে রান্না করা হয়। ভর্তা, ভাজি, গুজো, নিরামিষ, চাওমিন, চপসুয়ে এসব বিস্কুট রান্নায় সবজি ভিন্ন ভিন্নভাবে কাটা হয়। ভাজির জন্য বুরি, নিরামিষের জন্য টুকরা, আমচুরের জন্য আম ফালি করে কাটা, আবার চিকেন উইথ ভেজিটেবল এই চাইনিজ রান্নার সবজি পাতলা স্লাইস করে কাটার প্রচলিত নিয়মে আমরা অভ্যস্ত। টুকরা, ফালি, স্লাইস, বুরি, ছেঁচা, গুঁড়া এবং বাটা ইত্যাদি কাটার কৌশল। শুধু কাটা নয়, খাদ্য মিশাবার পদ্ধতিও নানা রকমের হতে পারে। নেড়ে নেড়ে মিশান, ঘুটে মিশান, ফেটান, বেটে বা চেলে মিশান ইত্যাদি মিশাবার বিভিন্ন কৌশল। গুঁড়া খাদ্য চেলে, নরম খাদ্য বেটে এবং তরল খাদ্য ঘুটে মিশানো হয়। ডুবোতেলে ভাজার সময়ে বেসনের বা ময়দার গোলায় ডুবিয়ে ভাজা, ডিমে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে ভাজার কারণে খাবার সুন্দর বাদামি রঙের হয়, মচমচে হয়। জিরা, সরিষা, পাঁচফোড়ন ইত্যাদি গরম তেলে ছেড়ে ফোড়ন দিয়ে খাবারের স্বাদ গন্ধ উন্নত হয়। ফুলকো লুচির ময়দায় ময়ান দেওয়া, মথা, লুচি বেলা ও ভাজা এই চারটি কৌশলের মধ্যেই ভালো লুচি তৈরির নৈপুণ্য। সুস্বাদু কালিয়া, কোরমা, বিরিয়ানি রান্নার কৃতিত্বে রয়েছে পরিমাণমতো মসলার ব্যবহার করা, কষান ও দমে রাখা। এ কাজগুলো বিশেষ কৌশলে দক্ষ হাতে নিপুণভাবে করতে পারলেই ভালো

খাবার প্রস্তুত করা যায়। সুতরাং খাবার স্বাদে, গন্ধে, রঙে, রূপে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য রান্নার কৌশলগুলো আয়ত্ত্ব করা দরকার।

ফালি

লম্বায় টুকরা করা। আম, গাজর ও কুমড়া ফালি করে কাটা হয়।

স্লাইস

গোল, লম্বা, চারকোণা ইত্যাদি নানা আকারে পাতলা করে কাটা। পিঁয়াজ, আলু, বিট, শসা, পাউরুটি স্লাইস করে কাটা হয়।

কুচি

মাংসের কিম্বার মতো মিহি করে কাটা পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, ধনে পাতা কুচি করে কাটা হয়।

কুরানো/ঝুরি

সাধারণত নারিকেল কুরানো হয়। সবজি কুর্কনিতে বিভিন্ন সবজি, ফল কুরিয়ে ঝুরি করা হয়। পাকা আনারস, পেয়ারা, আম, পেঁপে চামচ দিয়ে কুরিয়ে তোলা যায়।

চিরা, চেরা

টুকরা না করে কিছু অংশ কেটে ফাঁক করা। দোলমার জন্য পটল, করলা চিরে নেওয়া হয়।

পৌঁচ দিয়ে কাটা

ধারালো ছুরি খাদ্যবস্তুর উপর বসিয়ে হালকাভাবে সামনে ও পিছনে চালিয়ে কাটা। কাটবার সময় ছুরি দিয়ে চাপ দিলে ভালো স্লাইস হয় না। পাউরুটি ও কেক পৌঁচ দিয়ে কেটে স্লাইস করা যায়।

কেঁচা

খেজুর কাঁটা বা কাঁটা চামচ দিয়ে খাদ্যবস্তুতে আঘাত করা। মোরক্বার জন্য আম, আমলকী ও চালকুমড়া কেঁচা হয়।

ফেটান

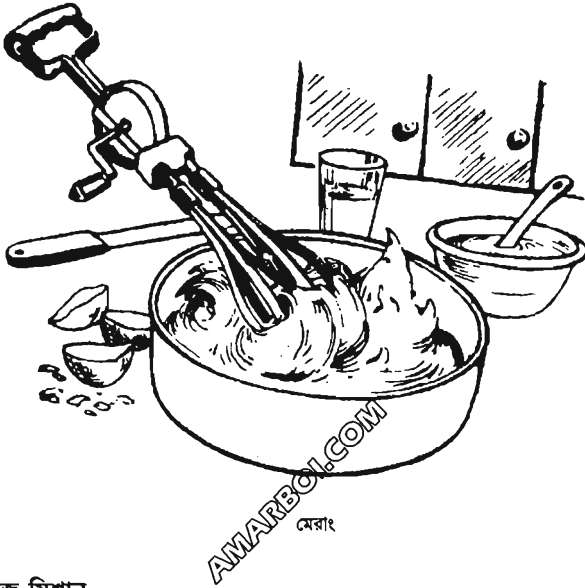
জোরে এবং তাড়াতাড়ি মিশান। কেক তৈরি করার সময় ডালডা ও চিনি একসাথে ফেটতে হয়। ডিমের সাদা অংশ ফাঁপাতে হলে খুব জোরে এবং তাড়াতাড়ি ফেটতে হবে।



ফেটানো

মেরাং

ডিমের সাদা অংশ খুব জোরে ফেটাবার পর বিটার তুললে সুঁচালো চূড়ার মতো হয় বা জমাট বাঁধা অবস্থায় থাকে। ছবিতে জমাট বাঁধা মেরাং এবং সুঁচালো চূড়া দেখা যাচ্ছে। মেকার্লন, লেমন পাই মেরাং (Meringue) দিয়ে তৈরি। মেরাং ও আইসিং সুগার দিয়ে কেকের জন্য ফ্রস্টিং তৈরি করা হয়। মেরাং তৈরি করার জন্য সাবধানে ডিম ভেঙে কুসুম ও সাদা আলাদা করে নিতে হবে। সামান্য কুসুম সাদার সাথে মিশে গেলে মেরাং হবে না।



ভাঁজে মিশান

মেরাং অন্য খাদ্যের সঙ্গে ভাঁজে মিশাতে হয়। অন্য খাদ্যের উপর মেরাং ঢেলে নিচের খাদ্য ২-৩ বার উপরে তুলে ভাঁজে মিশানো হয়। মেরাং কিভাবে ভাঁজে মিশাতে হয় তা পরবর্তী পাতায় ছবিতে দেখানো হলো। ভাঁজে মিশালে মেরাং টুকরা হয়ে মিশে কিন্তু সম্পূর্ণভাবে ভেঙে মিশে যায় না। সুফলে করার সময় মেরাং ভাঁজে মিশানো হয়।

মেরিনেটিং (Marinating)

তেল সিরকা বা লেবুর রসের মিশ্রণে খাবার রান্নার আগে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখা। এরূপ মিশ্রণের নাম মেরিনেড (Marinade)।

ময়ান

ময়দা বা আটার সঙ্গে ঘি, ডালডা বা তেল মিশান। লুচি, ডালপুরি, নিমকপারা তৈরির জন্য ময়দায় ময়ান দেওয়া হয়।

মখা

আটা বা ময়দায় পানি মিশিয়ে হাতের তালু দিয়ে ভালোভাবে মাখানো।

ছেনে নেওয়া

নরম বা তরল খাদ্য ছাঁকনি অথবা কাপড়ে নিয়ে ছাঁকা।



ভাজে মিশানো

মচমচে

মচমচে খাবার দু আঙুলের মধ্যে রেখে চাপ দিলে গুঁড়া হয়ে যায়। খাদ্য রোদে শুকিয়ে, খোলায় টেলে, বেক করে অথবা তেলে ভেজে মচমচে করা হয়। মুড়ি, টোস্ট বিস্কুট, সমুসা, পটেটো চিপ্‌স মচমচে খাবার।

বেরেস্তা

মিহি স্লাইস করা পিঁয়াজ তেল বা ঘিয়ে হালকা বাদামি রং করে ভেজে বাতাসে ছড়িয়ে রাখলে ঠাণ্ডা হওয়ার পর মচমচে হয়। এমনি ভাজা মচমচে পিঁয়াজকে বেরেস্তা বলে। বেরেস্তার রং যাতে হালকা হয় সেজন্য ভাজার সময় পিঁয়াজ সামান্য বাদামি রং ধরলেই চুলা থেকে নামিয়ে নাড়তে হবে। বেরেস্তা দিয়ে পোলাও ইত্যাদি সাজানো হয়।

ফোড়ন

মেথি, জিরা, সরিষা, পাঁচফোড়ন ইত্যাদি গরম তেলে ছাড়া।

কষান

রান্না করার সময় খাবারের পানি শুকিয়ে যাওয়ার পর মৃদু আঁচে ঘন ঘন নেড়ে কিছুক্ষণ রান্না করা।

তেলের উপর উঠা

মাংস, হালুয়া কষাবার পর পানি শুকিয়ে তেল দেখা দিলে আমরা বলি তেলের উপর উঠেছে।

দম

রান্না শেষে খুব মৃদু আঁচে ঢেকে রাখা কোরমা, কালিয়া, রেজালা দমে রাখলে তেলের উপর উঠে। পোলুভু, জরদা দমে রাখলে ঠাণ্ডা হওয়ার পর ঝরঝরে হয়।

ভাপানো (Blanching)

ফুটন্ত পানি বা বাষ্পের মধ্যে কয়েক মিনিট ফুটিয়ে নেওয়া। অণুজীব ও এনজাইম নষ্ট করার জন্য বরফে জমিয়ে বা রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণের সময় খাদ্য ভাপানো হয়।

নির্বীজন করা (Sterilize)

খাদ্যদ্রব্য সংরক্ষণ করার জন্য প্রয়োজনীয় ছুরি, চামচ, শিশি, বোতল ইত্যাদি ডুবো পানিতে ৩০ মিনিট ফুটিয়ে নেওয়াকে নির্বীজন করা বলে। নির্বীজন করার জন্য শিশি, বোতল ডুবো পানিতে দিয়ে চুলায় দিতে হবে। পানি ফুটার বিশ মিনিট পর নামিয়ে পরিষ্কার ট্রে উপর বোতল রেখে সম্পূর্ণভাবে শুকাতে হবে।

প্রক্রিয়াজাতকরণ বা প্রসেসিং (Processiong)

সংরক্ষণ করার জন্য খাদ্য বোতলে ভরে মুখ বন্ধ করার পর বড় হাঁড়িতে বা প্রেসার কুকারের মধ্যে পানিতে (পানি বোতলের ২ সে. মি. উপরে উঠবে) ডুবিয়ে ধীরে ধীরে কয়েক ঘণ্টা ফুটিয়ে প্রসেস করা হয়। মুখ খোলা স্কোয়াসের বোতল এবং টিনের পাত্র প্রসেস করার সময় পাত্রের এক-তৃতীয়াংশ পানির উপরে থাকে। প্রসেস করার ফলে ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট মোল্ড ইত্যাদি অণুজীব এবং এনজাইম ধ্বংস হয়, এতে খাদ্য অনেকদিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

বায়ুরুদ্ধ করে সীল করা (Vacuum seal)

খাদ্য প্রসেসিং-এর সময় উত্তাপে বোতল বা টিনের পাত্রের জলীয় অংশ বাষ্পীভূত হয়। বাষ্পের উর্ধ্বগতিতে ভিতরের বাতাস বের হয়ে যায়। ভিতরের তাপমাত্রা ৮২° সে. হলে সব বাষ্প দূরীভূত হয়। জলীয় বাষ্প সেই শূন্যস্থান দখল করে। ঠিক সেই সময় মেশিনের সাহায্যে বোতল বা পাত্রের মুখ বায়ুরুদ্ধভাবে বন্ধ করে দিলে ভিতরে বায়ু প্রবেশের সুযোগ ঘটে না। বোতল বা পাত্র ঠাণ্ডা হলে ভিতরে বায়ুশূন্য থাকে। এভাবে বায়ুশূন্য করে অণুজীব বিস্তারে বাধা সৃষ্টি করা হয়।

বোতলে সংরক্ষণ করা খাবার প্রসেস করার জন্য বোতলের ঢাকনা বিশেষভাবে তৈরি থাকে বলে বাইরের বাতাসের চাপে ঢাকনা বোতলের সাথে সঁটে গিয়ে বোতলের মুখ সিল হয়ে যায়। আমাদের দেশে বোতলে খাদ্য প্রসেস করার জন্য বিশেষ ধরনের বোতল তৈরি হয় না। বাড়িতে তৈরি জ্যাম জেলি বোতলে ভরার পর ঠাণ্ডা হলে মোম গলিয়ে বোতলের মুখে ঢেলে দিলে মোমের একটা পাতলা আবরণে খাবার ঢেকে যায়। এতে বোতলের ভিতরে বাতাস ঢুকতে পারে না।

পিকলিং (Pickling)

লবণ এবং সিরকায় কাঁচা ফল, সবজি রেখে নরম করার পর তেল, মসলা ইত্যাদি উপকরণ সহযোগে আচারের স্বাদ এনে খাদ্য প্রস্তুত করাকে পিকলিং বলা হয়, প্রস্তুত-দ্রব্য পিকেলস নামে পরিচিত। পিকেলস এবং আচার একই ধরনের খাবার।

ডালের অঙ্কুরোদয়

খোসাসহ মুগ বা মাষকলাই ডাল খালায় আধা সে. মি. পুরু করে সমান পরিমাণ পানিতে ভিজিয়ে রেখে একদিন অন্তর পানি পরিবর্তন করতে হবে এবং ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। তিন দিন পর অঙ্কুর বের হবে। অঙ্কুর বের হওয়ার পর ডালে শুধু পানি ছিটিয়ে দিয়ে আরও দুদিন ভিজানো কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। পাঁচ দিন পর অঙ্কুর বড় হলে ডালের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নেওয়ার পর রান্নায় ব্যবহার করা যাবে। চিকেন এগরোল, নুডলস্, চাওমিন ও বিফ উইথ ভেজিটেবল ইত্যাদি খাবারে অঙ্কুরিত ডাল দেওয়া যায়। অঙ্কুরিত ডালে ভিটামিন সি পাওয়া যায়।

খাদ্য নির্বাচন ও ক্রয়

বাজারে গিয়ে সরস জিনিস পছন্দ করে কেনার মধ্যেও কৃতিত্ব আছে। কিনতে গিয়ে যে বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে তা হলো—(১) খাদ্যের মান ও গুণ বিচার করা, (২) দাম যাচাই করে কেনা, (৩) ভালো খাদ্য বেছে নেওয়া এবং (৪) মাপ ও ওজনের দৃষ্টি লক্ষ রাখা।

যেকোনো খাবারের রং, আকার ও গন্ধ থেকে টাটকা কি বাসি বোঝা যায়। তাজা শাকসবজির সবুজ, হলুদ, লাল ও সাদা রং মানুষকে আকৃষ্ট করে। তাজা পরিণত সবজি ডাঁসা ও কচকচে হয়। বাসি হলে শাকসবজির পানি কমে যায়। শাক নেতিয়ে যায়, সবজি ও ফলের খোসা কুঁচকে যায়, ডাঁসা কচকচে ভাব থাকে না। হাতে কেমন নরম নেতানো বোধ হয়। এই সাথে রংও ফিকে হয়, পুষ্টিমান কমে যায়। উন্নতমানের শাকসবজি ও ফলের পরিণত অবস্থা ও পরিপক্বতার ওপর এদের গুণ বিচার করা হয়। যেমন—ফুলকপি, পালং শাক, টেঁড়স, ঝিঙ্গা, পেয়ারা, কুল ইত্যাদির সরসতা এদের আকার এবং বয়সের সাথে হয়ে থাকে। ঠিক খাওয়ার উপযোগী হলে এসব খাদ্যের পরিপক্বতা এমন হবে, যা আমরা বুঝাবো ডাঁসা ও কচকচে বলে। কেনার সময় এমন খাবার নির্বাচন করতে হবে যা পুষ্টি, রং, আকার এসব মানের বিচারে প্রথম শ্রেণীতে আসে। টাটকা ও সরস খাবারের পুষ্টি উপাদান বেশি পাওয়া যায়। বাসি, পচা ও পোকায় খাওয়া থাকে না বলে কুটা-বাছায় খাদ্যের অপচয় হয় না। কম দামে নিম্নমানের খাদ্য ক্রয় অপেক্ষা টাটকা ও সরস খাদ্য কেনা সুবিবেচনার পরিচয়।

কোনো অনুষ্ঠান উপলক্ষে বেশি লোককে খাদ্য পরিবেশনের আয়োজন করতে হলে কি পরিমাণে খাদ্য ক্রয় করা উচিত তার একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো। পুষ্টিবিজ্ঞান মতে, একজন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের দৈনিক খাদ্যের চাহিদার প্রতি দৃষ্টি রেখে খাদ্যের পরিমাণ নির্ণয় করা হয়েছে। তালিকায় একজনের প্রয়োজনীয় পরিমাণ এবং সে অনুপাতে ৫০ জনের জন্য কি পরিমাণ কেনা দরকার তা দেওয়া হয়েছে।

খাদ্য	জনপ্রতি পরিমাণ	৫০ জনের জন্য পরিমাণ
ভাতের চাল	১০০ গ্রাম	৫ কেজি
পোলাওর চাল	৬০ গ্রাম	৩ কেজি
ময়দা, পরটার জন্য	২টি পরটা	২ $\frac{১}{২}$ কেজি
নুডল্‌স	$\frac{১}{২}$ - $\frac{৩}{৪}$ কাপ	৩-৪ প্যাকেট
সেমাই, দুধ সেমাইর জন্য	$\frac{১}{২}$ কাপ	৬০০ গ্রাম
মাছ	১০০ গ্রাম	৫ কেজি
মাংস	১০০ গ্রাম	৫ কেজি
মোরগের মাংস	$\frac{১}{৪}$ অংশ	৭টি বড় মোরগ
আলু	১টি বড়	৫ কেজি
মটরশুঁটি	$\frac{১}{২}$ কাপ	৬ কেজি
ফুলকপি	$\frac{১}{২}$ কাপ	৬টি
বাঁধাকপি	$\frac{১}{২}$ কাপ	৫টি
সালাদপাতা	২টি পাতা	৮টি গাছ
শসা	৪ স্লাইস	৩ কেজি
টমেটো	৩ স্লাইস	৫ কেজি
গাজর	৪ ফালি	২ কেজি

দ্বিতীয় অধ্যায়

খাদ্য প্রস্তুত

AMARBOI.COM

রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি

রান্নার উপকরণ

কয়েকটি মসলার ইংরেজি নাম ও ব্যবহার

কাঁচা ও তৈরি করা খাদ্যের গুণন ও মাপ

বিনিময় খাদ্যের তালিকা

কয়েকটি খাবারের সঙ্গে পরিচয়

সস/সালাদ/স্যান্ডউইচ/সুপ

সুফলে/হ্যামবারগার/তাকো/পিজ্জা

পাই/পেস্ত্রি/পুডিং/কাটার্ড/মুয়

খাদ্য সংরক্ষণ

কতক খাবার আমরা কাঁচা খাই আবার কতক খাবার রান্না না করে খাওয়া যায় না। ফল এবং কিছু সবজি কাঁচা খাওয়া যায়। কিন্তু অন্যান্য খাবার বিনা রান্নায় খাওয়া চলে না, রান্না করে খেতে হয়। রান্না বলতে খাদ্য ধুয়ে কেটে বা অন্য কৌশলে তৈরি করে চুলায় চাপানো বোঝায়। চুলায় চাপিয়ে বিভিন্ন পদ্ধতিতে খাবার রান্না হয়। কিভাবে বিভিন্ন পদ্ধতিতে রান্না হয় তা জানার আগে রান্না কেন করা হয় সে কারণ জানা দরকার। তিনটি কারণে রান্না করা হয়। যথা—

১. মাছ-মাংস, শাকসবজি, চাল-ডাল ইত্যাদি কাঁচা খাদ্য রান্না করে নিলে সহজে পরিপাক হয়। খাদ্য সহজপাচ্য রান্নার একটি উদ্দেশ্য।
২. খাবারে অনেক সময় রোগজীবাণু থাকতে পারে। রান্নার সময় উত্তাপে অণুজীব মরে যায়। তাই খাবার অণুজীবমুক্ত করার জন্য আগুনের তাপে রান্না করা হয়।
৩. রান্নার সময় বিভিন্ন উপকরণ ও মসলা দিয়ে খাবার উপাদেয় করা যায়। নানাভাবে ও নানা উপকরণ সহযোগে খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করা রান্নার আরও একটি কারণ।

রান্না করতে গিয়ে খাদ্যের যে পরিবর্তন ঘটে এর ফলাফল জেনে নেওয়া রন্ধনকারীর অবশ্য কর্তব্য। কারণ খাদ্য নাড়াচাড়া, ধোয়া, কাটা ও রান্না করার সময় কিছু খাদ্য উপাদান (ভিটামিন সি, থিয়ামিন, রিবোফ্লাবিন) নষ্ট হয়। খাদ্যের উপাদান যাতে নষ্ট না হয় সে জন্য খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। কী রূপ সতর্কতা অবলম্বন করলে খাদ্য উপাদান নষ্ট হবে না তা নিচেই দেওয়া হলো।

১. খাদ্য কেনাকাটার পর যত্ন নেওয়া

মাছ, মাংস এসব পচনশীল খাবার খুব তাড়াতাড়ি অণুজীব দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং পচতে আরম্ভ করে। এজন্য বাজার থেকে আনার সাথে সাথেই মাছ, মাংস রান্না করতে হবে, নয়তো পথিলিনের ব্যাগে মুড়ে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে। শাকসবজি, ফল অথলে খোলা ফেলে রাখলে পরিবেশের তাপে শাকসবজি-ফলের পানি বিয়োজিত হয়ে ভিটামিন সি নষ্ট হবে। তাই গাছ থেকে পাড়ার পর বা কেনার পর শাকসবজি, ফল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে কোনো পাত্রে ঢেকে রাখতে হবে, নতুবা রেফ্রিজারেটরে সবজির পাত্রে বা পলিথিনের ব্যাগে রাখতে হবে। আলোতে খোলা রাখলে দুধের রিবোফ্লাবিন নষ্ট হয় বলে জ্বাল দেবার পর দুধ ঠাণ্ডা করে ঢেকে অন্ধকার জায়গায় রাখা দরকার। ডিম ধুয়ে রেফ্রিজারেটরে বা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখতে হবে। শুকনা খাবার বা মচমচে খাবার মুখবন্ধ পাত্রে রাখলে যাতে বাতাস ও পানি না ঢেকে।

২. রান্নায় সতর্কতা অবলম্বন

রান্না করার আগে খাদ্য ধুয়ে কেটে নিতে হয়। ধোয়ার সময় খাদ্যের ভিটামিন সি, থিয়ামিন, রিবোফ্লাবিন পানিতে মিশে বেরিয়ে যায়। আর এসব ভিটামিন বেশির ভাগ ফল ও সবজির খোসা এবং খোসার নিচে থাকে। তাই সবজি, ফল খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করলে ভিতরের অংশ উন্মুক্ত হয়ে বাতাসের সংস্পর্শে আসে এবং ভিটামিন নষ্ট হয়। আবার যখন পানিতে ডুবিয়ে ধুয়ে পানি ফেলে দেওয়া হয় সেই পানির সাথে মিশে অনেক ভিটামিন চলে যায়। যত বেশি পানিতে দেওয়া হবে এবং যত বেশিবার ধোয়া হবে তত বেশি ভিটামিন খাবার হতে পানির সঙ্গে মিশে বেরিয়ে যাবে। অতএব সাবধান—

- শাকসবজি কাটার আগে ধুতে হবে।
- খোসা ছাড়ানোর পর যথাসম্ভব বড় করে টুকরা করতে হবে।
- কাটার পরই রান্না করতে হবে।
- যথাসম্ভব অল্প পানিতে সবজি সিদ্ধ করতে হবে।
- ঢেকে রান্না করতে হবে। হাঁড়ির মুখ খোলা থাকলে বাষ্পের সঙ্গে ভিটামিন বেরিয়ে যাবে।

- শাকসবজি সিদ্ধ হতে যেটুকু সময় প্রয়োজন ঠিক সেটুকু সময় চুলায় রেখে খাবার নামিয়ে নিতে হবে। বেশি সময় চুলায় রেখে অতিরিক্ত সিদ্ধ করলে উত্তাপে খাবারের রং ও আকার নষ্ট হবে, সে সাথে ভিটামিনও নষ্ট হয়ে যাবে।
- চালের থিয়ামিন পানির সাথে মিশে যায় বলে অনেকবার চাল ধোয়া এবং রান্নার পর ভাতের মাড় ফেলা উচিত নয়। ভিটামিন সি নষ্ট হয় বলে শাক কুচিকুচি করে কাটার পর পানিতে ধোয়া উচিত নয় এবং সবজি সিদ্ধ করার পর সিদ্ধ পানি ফেলে দেওয়া উচিত নয়। আম, কলা, পেয়ারা, আপেল কেটে রাখলে বাতাসের সংস্পর্শে কালচে রং ধারণ করে। এসব খাবার তৈরি করার সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করা দরকার।

৩. পরিবেশনে করণীয় বিষয়

রান্নার পর পরই খাবার পরিবেশন করা দরকার। বিশেষ করে শাকসবজি খাওয়ার ঠিক আগে রান্না এবং চুলায় হতে নামাবার ঠিক পরই পরিবেশন করার নীতি প্রত্যেক পরিবারেই পালন করা উচিত। খাদ্যের উপাদান যতদূর সম্ভব নষ্ট হতে না দেওয়া, দ্বাদ ঠিক রাখা এবং খেয়ে তৃপ্তি পাওয়ার জন্য এসব বিষয়ে সতর্ক থাকা প্রয়োজন।

রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি

সিদ্ধ

শাকসবজি, ডাল, ভাত, মাছ, মাংস ইত্যাদি খাদ্য পানি বা অন্য তরল পদার্থে ফুটিয়ে সিদ্ধ করে রান্না করা হয়। এটাই রান্নার সহজ এবং সাধারণ পদ্ধতি। দৈনন্দিন রান্নায় এই পদ্ধতি ব্যবহার হয়।

ভাপে সিদ্ধ

ফুটানো পানি থেকে যে বাষ্প উঠে, সেই বাষ্পের উত্তাপে সিদ্ধ করাকে ভাপে সিদ্ধ করা বলে। ভাপা পিঠা, পুলি পিঠা, পুডিং, কাঁচা নুডলস এভাবে ভাপে সিদ্ধ করে নেওয়া হয়।

ভাপে সিদ্ধ করার জন্য অর্ধেক হাঁড়ি পানি নিয়ে হাঁড়ির মুখ কাপড় দিয়ে বাঁধতে হবে। হাঁড়ির পানি ফুটে বাষ্প উঠতে আরম্ভ করলে কাপড়ের উপর খাবার দিয়ে ঢাকনা দিতে হবে। খাবার সিদ্ধ হলে পরে ঢাকনা খুলে খাবার তুলে নিতে হবে। হাঁড়ির মুখে কাপড়ের পরিবর্তে ঝাঁঝরি বসিয়ে ভাপে সিদ্ধ করা যায়। ভাপা পিঠার জন্য বিশেষ রকমের মাটির হাঁড়ি পাওয়া যায়। গ্রামাঞ্চলে বড় হাঁড়িতে অল্প পানি নিয়ে হাঁড়ি খড় দিয়ে ভরা হয়। পানি ফুটলে খড়ের ভিতর দিয়ে বাষ্প উঠে। পাতা পিঠা খড়ের উপর বিছিয়ে দিলে বাষ্পের ভাপে সিদ্ধ হয়। ভাপে পুডিং তৈরি করার জন্য অ্যালিউমিনিয়ামের সসপ্যানে পানি ফুটিয়ে পুডিং-এর মোল্ড বসানো হয়। মোল্ডের এক-চতুর্থাংশ পানির নিচে থাকে। সসপ্যানে পানি বেশি হলে তা ফোটার সময় মোল্ডের ভিতরে ঢুকতে পারে। যে পাত্রে পুডিং দেওয়া হয় সে পাত্রের মাপমতো ঢাকনা দিয়ে ঢাকলে পুডিং ভালো হবে। পুডিং-এর পাত্র না ঢেকে সসপ্যান ঢাকনা দিয়ে পুডিং-এর পানি পড়ার সম্ভাবনা থাকে।

ভাজা, ডুবোতেলে ভাজা

খাবার অল্প তেলে এবং ডুবোতেলে দুভাবেই ভাজা হয়। মাছ, সবজি, পরটা ইত্যাদি অল্প তেলে ভাজা যায়। ডুবোতেলে ভাজার জন্য কড়াইয়ে একবারেই বেশি তেল দিতে হবে। ভাজা শেষ হলে তেল ছেকে রান্নার জন্য রাখা যায়। ডুবোতেলে ভাজার জন্য তেল গরম করে 180° সে. তাপে আনতে হবে। তেলের তাপ পরীক্ষা করার জন্য পাউরুটির কুচি বা শুকনা শাকপাতা তেলে ছাড়লে চারদিক বৃদ্ধি উঠলে বুঝতে হবে ভাজার জন্য তাপ ঠিক আছে। তেলের তাপ সবসময় এক রকম রাখতে হবে। কম বা বেশি তাপ দুটোতেই ভাজা ভালো হয় না। লুচি ডুবোতেলে অল্প ভাজতে হয়। কিন্তু ডালপুরি, সিঙ্গারা, সমুসা, পটেটো চিপস্ গরম তেলে বেশ কিছুক্ষণ না ভাজলে পরে নেতিয়ে যায়। চপ, কাটলেট টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে ডুবোতেলে ভাজতে হয়। প্রন টেমপুরা, ফুলকো ইলিশ ইত্যাদি গোলানো ময়দায় (batter) ডুবিয়ে ভাজা হয়। ভাজার জন্য তেল খুব বেশি গরম করলে তেল থেকে ধোঁয়া বের হয়। এ-তেলে খাবার ভাজলে সে খাবার দেরিতে হজম হয়। তাই তেলেভাজা খাবারকে গুরুপাক খাবার বলে। তেল থেকে যাতে ধোঁয়া না উঠে সেজন্য ভাজার সময় তেল 180° সে. তাপে রাখা দরকার। এতে ভাজাও সুন্দর হয়।

সেকা, টালা

তেল, পানি এসব তরল উপকরণ ছাড়া শুধু তাওয়ায় এবং খোলায় খাবার সেকে বা টেলে নেওয়া যায়। রুটি সেকা হয়। জিরা, ধনে, গুঁটকি খোলায় টালা হয়। কাঁচা মাছ টেলে ভর্তা করা যায়। আবার মাটির পাতিলে বালু গরম করে তাতেও মুড়ি ও খই টেলে ভাজা হয়।

ঝলসানো, পোড়ানো

খাবার সরাসরি আগুনের কাছে এনে তাপ দেওয়াকে ঝলসানো বা পোড়ানো বলে। আলু, বেগুন, মিষ্টি আলু আগুনে পুড়িয়ে নরম করা হয়। কাঁচা আম, কাঁচা তেঁতুল, জলপাই, বেল ইত্যাদি কাঠ-কয়লার আগুনে পোড়ানো যায়। শিক কাবাব, বোটি কাবাব, চিকেন টেক্কা ইত্যাদি কাঠ কয়লা অথবা বিদ্যুৎ কিংবা গ্যাসের আগুনে ঝলসানো পদ্ধতিতে রান্না হয়ে থাকে।

বেকিং

তন্দুর এবং ওভেনে খাবার বেক করা হয়। খাবার ওভেনে দেওয়ার আগে ওভেন গরম করে নিতে হলে তন্দুর বা ওভেনের মধ্যে খাবারের উপরে, নিচে এবং চারদিকে সমান তাপ পড়ে। পাউরুটি, কেক, বিস্কুট, পাই, পিজ্জা পেস্ট্রি ওভেনে বেক করা হয়। মাছ, মাংস, সবজি, পুডিং, কাচি বিরিয়ানি ইত্যাদিও ওভেনে রান্না করা যায়। ওভেনে মৃদু তাপে পোলাও, জরদা, রেজালা দমে দেওয়া যায়। বেকিং পদ্ধতিতে রান্নায় পরিশ্রম কম হয়।

সিদ্ধ, ভাজা, বেকিং ঝলসানো রান্নার এসব মূল পদ্ধতিতে কতক কৌশল প্রয়োগ করে খাবারের স্বাদ, স্বাদ, রং ও জমিনে বৈচিত্র্য আনা যায়। এই পদ্ধতিগুলো—

স্টুয়িং (Stewing)

মাছ, মাংস, সবজি অল্প কোনো তরল দ্রব্য যেমন দুধ, পানি, সস দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে ধীরে ধীরে ফুটানো। বিফ স্টু (পৃ. ২৮৭) এই পদ্ধতিতে রান্না হয়।

ব্রেইজিং (Braising)

ঢাকনা দেওয়া পাত্রে সামান্য তরল দ্রব্যের মধ্যে ধীরে ধীরে মৃদু আঁচে রান্না করা। মিটস্টক, পানি, দুধ, ক্রিম, সস এসব তরল দ্রব্য ব্যবহার করা যায়। ব্রেইজিং পদ্ধতিতে সাধারণত মাংস, মাছ রান্না করা হয়। মাংস প্রথমে ময়দায় গড়িয়ে অল্প তেলে বাদামি রং করে ভেজে নিতে হবে। তারপর ঢেকে মৃদু আঁচে রাখতে হবে। মাঝে মাঝে কিছু তরল দ্রব্য দিয়ে উল্টে দিতে হবে।

প্যান ব্রয়লিং (Pan broiling)

তাওয়ায় বা ফ্রাইপ্যানে না ঢেকে রান্না করা। রান্নার সময় কোনো তরল দ্রব্য দেওয়া হয় না। উদাহরণ : বিফস্টেক, হ্যামবারগার স্টেক।

পোচিং (Poaching)

খাবারের আকার নষ্ট না করে অল্প পরিমাণে নরম পানি, দুধ কিংবা তেলের মধ্যে ভাজা বা রান্না করা। উদাহরণ : ক্রিম পোচ।

গ্রিলিং (Grilling)

খাবারে সরাসরি তাপ দিয়ে রান্না করা। শুধুমাত্র উপর থেকে তাপ দিয়ে বা শুধু নিচ থেকে তাপ দিয়ে অথবা উপর নিচ দুদিক থেকে তাপ দিয়ে গ্রিল করা যায়। এই পদ্ধতিতে কম সময়ে রান্না হয়, পানি বা কোনো তরল দ্রব্য দেওয়া হয় না। গ্রিল করা খাবারের উপরিভাগ বাদামি রঙের ভাজা বা ঝলসানো মতো হলেও ভিতরে নরম থাকে। খাবারের উদাহরণ গ্রিল চিজ, গ্রিল চিকেন।

টোস্টিং (Toasting)

সরাসরি তাপ দিয়ে খাবারের বহিরাংশ বাদামি ও মচমচে করা। পানি বা উত্তপ্ত টোস্ট করার পরে দু পিঠ বাদামি ও মচমচে হয়।

স্ক্যালোপিং (Scalloping)

টুকরা অথবা স্লাইস করা মাছ বা সবজির সঙ্গে দুধ কিংবা পানি বা সস মিশিয়ে স্তরে স্তরে বিস্কুটের গুঁড়া দিয়ে সাজিয়ে বেক করা। স্ক্যালোপিং পটেটো এর উদাহরণ।

বারবিকিউয়িং (Barbequing)

মাংস বা মাছে অল্প করে সস মাখিয়ে ধীরে ধীরে রোস্ট করা বা ঝলসানো। খাবারের উপরিভাগ শুকিয়ে যাতে শক্ত হয়ে বা পুড়ে না যায় সেজন্য মাঝে মাঝে বিশেষভাবে তৈরি বারবাকিউ সস মাখিয়ে দিতে হবে। যেমন— বারবাকিউ চিকেন (পৃ. ৩০৭)।

ক্যারামেলাইজিং (Caramelizing)

উনুনের উপরে বেশি তাপে সসপ্যান বা অন্য কোনো পাত্রে চিনি গালিয়ে বাদামি রং করা। এভাবে গলানো বাদামি রঙের চিনিকে ক্যারামেল বলা হয়। সাধারণত পুডিং তৈরির আগে মোলডে চিনি ক্যারামেল করে নেওয়া হয়। ক্যারামেল দিয়ে খাবারের রং গাঢ় করা যায়।

গ্লোসিং (Glacing)

খাবার চিনির সিরার পাতলা আস্তরণ দিয়ে ঢেকে খাবারে চকচকে ভাব আনা। নানরুটি, ডিনার রোল, ডোনাস্ট্রোয়েট গ্লোস করা হয়।

ডেমি গ্লোস (Demi glaze)

মাছ, মাংস রান্নার শেষে পানি শুকিয়ে গেলে বা খেঁতি ঘন হলে তেল বের হয়ে চকচকে দেখায়। চকচকে খেঁতিকে ডেমি গ্লোস বলা হয়।

রান্নার উপকরণ

খাবার গ্রহণযোগ্য, সুস্বাদু ও পুষ্টিকর করার জন্য বহুরকম উপকরণ ব্যবহার করা হয়। নরম, শক্ত, মচমচে এবং ঝাল, মিষ্টি, নোনতা খাবার রুচি পরিবর্তন করে। এসব বিভিন্ন প্রকৃতি ও বিভিন্ন স্বাদের খাবার তৈরি করতে নানারকম উপকরণের প্রয়োজন হয়। মসলা দিয়ে খাবারের স্বাদ বাড়ানো যায়। তাছাড়া রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করেও খাবার ফাঁপানো হয়, ঘন করা হয়, ইচ্ছামতো রং করা হয় এবং স্বাদ উন্নত করা যায়।

ঘন করার উপকরণ

ময়দা, বেসন, অ্যারারুট, কর্নফ্লাওয়ার, চালের গুঁড়া, নেশেস্টা এসব দিয়ে সুপ, স্টু ইত্যাদি ঘন করা হয়। চুলা থেকে নামাবার আগে এসব উপকরণ

পানিতে গুলে খাবারে দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে নাড়তে হবে। ফুটে ওঠার পর পরই নামিয়ে নিলে খাবার মসৃণ ও ঘন হবে।

বেসন

গম ভাঙ্গাবার মেশিনে ছোলার ডাল ভাঙ্গিয়ে গুঁড়া করে বেসন করা যায়। বেসনের ব্যবহার বহুবিধ। বেসন পানিতে গুলে দিলে ফুটে খাবার ঘন হয়। বেগুনি, আলুচপ বেসনের গোলায় ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজা হয়। বেসন দিয়ে ডালের বড়াও অনেকে করেন। বেসন কড়াহি, বেসন চিল্লা পাঞ্জাবিদের পছন্দের খাবার। ডালমুটে বেসনের তৈরি বুদ্ধিয়া, সেমাই মেশানো হয়।

কর্নফ্লাওয়ার (Cornflour)

ভুট্টা থেকে তৈরি ময়দাকে কর্নফ্লাওয়ার বলে। কর্নফ্লাওয়ার ধবধবে সাদা এবং পিচ্ছিল। চাইনিজ রান্নায়, সুপে এবং কাস্টার্ডে ব্যবহার হয়। খাবার প্রস্তুতে কর্নফ্লাওয়ারের পরিবর্তে অ্যারারুটে ময়দা ও নেশেস্তা ব্যবহার করা যায়।

নেশেস্তা

সুজি ৬-৭ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে পাতলা কাপড়ে ছেনে নিলে যে মাড় বের হয় তাকেই নেশেস্তা বলে। গম থেকে নেশেস্তা নিতে হলে গম পানিতে ভিজিয়ে প্রত্যেক দিন পানি বদলাতে হবে। পঞ্চম দিনে গম বেটে দুধ নিতে হবে। নেশেস্তা দিয়ে কাস্টার্ড, হালুয়া, পাপড়ি তৈরি হয়।

ফাঁপাবার উপকরণ

পাউবকটি, কেক, সুফলে এসব খাবার ফাঁপাবার জন্য ঈস্ট, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা এবং মেরাং ব্যবহার করা যায়।

ঈস্ট

ড্রাই ঈস্ট টিনে প্যাক করে বিক্রি হয়। বিদেশে নরম ঈস্ট কেকও ব্যবহার হয়। শুকনা ইস্টের টিনের মুখ খোলার পর খুব সাবধানে মুখ বন্ধ করে রাখতে হবে। পাত্রে বাতাস ঢুকলে ঈস্ট নষ্ট হয়ে যায়। ঈস্টের প্যাকেটও

কিনতে পাওয়া যায়। শুকনা ইস্ট ব্যবহারের আগে ৮-১০ মিনিট মৃদু গরম (৪৩° সে.) পানিতে ভিজাতে হবে। মৃদু গরম পানিতে ইস্ট ফেনিয়ে না উঠলে সে ইস্টে কাজ হবে না। ইস্ট দিয়ে পাউরুটি, কেক, ডোনাট, নানরুটি ইত্যাদি তৈরি হয়।

বেকিং পাউডার

রেসিপি মাপে বেকিং পাউডার ব্যবহার না করলে খাবার ঠিক হয় না। অনেক দিনের পুরানো বেকিং পাউডার অল্প পানিতে দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে হবে। পানিতে খুব সূক্ষ্ম বুদবুদ উঠলে বুঝতে হবে ব্যবহারযোগ্য রয়েছে। বেকিং পাউডার দিয়ে কেক, বিস্কুট, ডোনাট, প্যানকেক, নিমকপারা ইত্যাদি তৈরি হয়।

বেকিং সোডা

গুড়ের বিস্কুট ও কলার কেকের রেসিপিতে বেকিং সোডা ব্যবহার করা যায়। প্যানকেক, বিস্কুটও বেকিং সোডা দিয়ে হয়। আধা কাপ টক দই অথবা $\frac{3}{4}$ কাপ গুড়ের সাথে $\frac{3}{8}$ চা চামচ বেকিং সোডা মিশালে এক চা চামচ বেকিং পাউডারের সমান কাজ করে।

ডিম

ডিম খাবার ঘন করে, ফাঁপায় এবং খাবারের স্বাদ, গন্ধ ও রং উন্নত করে। ডিম ফেটাবার কৌশলের ওপর বিভিন্ন রকম খাবার তৈরি নির্ভর করে।

হালকা ফেটানো ডিম

ডিমের সাদা ও কুসুম ভেঙে মিশাবার জন্য যতখানি প্রয়োজন শুধু ততখানি ফেটানকে হালকা ফেটানো বলে। কাস্টার্ড, পুডিং ও হালুয়ার জন্য ডিম হালকা ফেটানো হয়।

ফেটানো ডিম

ডিমের সাদা অংশ জোরে ফেটলে ফেনা উঠে। ডিমের বরফি, প্যানকেক ইত্যাদির জন্য ডিম জোরে ফেটানো হয়।

জমাট ফেটান

ডিমের সাদা অংশ জোরে এবং খুব তাড়াতাড়ি ফেটলে ফেনা উঠে ঘন জমাট বাঁধে। একে মেরাং (পৃ. ৪৬) বলে। কেকের আইসিং, মেকারুন এবং সুফলের জন্য ডিমের সাদা ঘন জমাট করে ফেটতে হয়।

অন্যান্য উপকরণ

রান্নায় ব্যবহৃত উপকরণের মধ্যে বিভিন্ন মসলা ছাড়াও দুধ, দই, তেঁতুল, নারিকেল, সস ও নানা রাসায়নিক দ্রব্য রয়েছে যা দিয়ে বিভিন্ন কৌশলে নানারকম সুস্বাদু পুষ্টিকর খাবার তৈরি করা যায়।

তরল টাটকা, ঘন, গুঁড়া ইত্যাদি নানা প্রকারের দুধ, ক্রিম এবং দুধের তৈরি দই, পনির, ঘোল রান্নায় নানাভাবে ব্যবহৃত হয়।

চর্বিবিহীন দুধ বা ক্রিম মিক্স

মাঠা বা ঘোল এই পর্যায়ের দুধ। মেশিনে স্কেটে দুধের ননি তুলে নিলে যে দুধ থাকে তা ক্রিম মিক্স। গোয়ালার দুধ থেকে মাখন তুলে নিয়ে মাঠা তৈরি করেন।

গুঁড়া দুধ

চর্বিসহ এবং চর্বিবিহীন দু দু রকম গুঁড়া দুধ পাওয়া যায়। তবে অধিকাংশ গুঁড়া দুধ চর্বিবিহীন হলেও এতে উৎকৃষ্ট প্রোটিন থাকে। গুঁড়া দুধে ভালো ছানা হয় এবং দই বসে। এক কাপ গুঁড়া দুধে ৪ কাপ পানি মিশালে তা টাটকা দুধের মতো ব্যবহার করা যায়।

ঘন দুধ

দুধ ফুটার পর ঘন ঘন নেড়ে জ্বাল দিতে হয়। ঘন হয়ে পরিমাণে অর্ধেক হলে তাকে ঘন দুধ বলে। ঘন দুধ রেফ্রিজারেটরে ঠাণ্ডা করে ক্রিমের পরিবর্তে ব্যবহার হতে পারে।

কনডেন্সড মিক্স

কনডেন্সড মিক্স চিনি দিয়ে জ্বাল দেওয়া ঘন দুধ, যা টিনের কৌটায় বিক্রি হয়। পুডিং, মিঠা টুকরা এই দুধ দিয়ে সুস্বাদু হয়।

খোওয়া বা মাওয়া

দুধ ঘন করে একেবারে শুকিয়ে ফেললে মাওয়া হয়। ফুটাবার পর দুধ শুকিয়ে আসলে ঘন ঘন নাড়তে হবে। কিন্তু নরম থাকতে চুলা থেকে নামাতে হবে। ঘন দুধ ঠাণ্ডা হলে শুকিয়ে মাওয়া হবে। মাওয়া সাধারণত কারখানায় তৈরি করে। মিষ্টির দোকানে মাওয়া দিয়ে মিষ্টি তৈরি হয়।

ননি বা ক্রিম

কাঁচা দুধ মেশিনে বা হাতে ফেটে ক্রিম তোলা হয়। ক্রিম দেখতে ঘন দুধের মতো। এতে চর্বি'র পরিমাণ বেশি এবং পানির পরিমাণ খুব কম থাকে। ক্রিম খুব ঠাণ্ডা করে ফেটলে মাখনের মতো জমে যায়। একে হুইপড ক্রিম বা ফাঁপানো ননি বলে। ক্রিম দিয়ে আইসক্রিম তৈরি হয়। আইসক্রিম, ফল, সুফলে ইত্যাদি খাবার হুইপড ক্রিম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করা হয়।

দই

রান্নায় সাদা ও মিষ্টি দু রকমের দই ব্যবহার হয়। সাদা দই বেশি টক হলে কিছু চিনি দিতে হবে। আবার কোম্বা, রেজালা রান্নায় মিষ্টি দইয়ের সঙ্গে লেবুর রস দিলে স্বাদ ভালো হবে।

পনির

কটেজ চিজ, ক্রিম চিজ এগুলো নরম পনির। বু, রকফোর্ড আধাশক্ত এবং চেডার, এডাম, সুইস শক্ত পনির। ঢাকাই পনিরও শক্ত পনিরের অন্তর্ভুক্ত। পনির সবজি কুর্কনিতে বুরি করে রান্নার জন্য ব্যবহার করা যায়।

সস

খাবারের স্বাদ বাড়াবার জন্য টমেটো সস, উস্টার সস, সয়াসস, অয়েস্টার সস, ফিশ সস ইত্যাদি আরও বহু রকমের সস রান্নায় ব্যবহার করা হয়।

উস্টার সস (Worcestershire sauce)

এই সসের স্বাদ টক। উস্টার সসের পরিবর্তে তেঁতুল পানি দেওয়া যায়। এই সস বিফ স্টেক, হ্যামবারগার স্টেক, ম্যান্ডারিন ফিশ এসব রান্নায় ব্যবহার হয়।

সয়াসস

সয়াসস সয়াবিন হতে তৈরি। চাইনিজ রান্নায় ব্যবহার করা হয়।

সাদা সস

মাখন, ময়দা ও দুধ মিশিয়ে তৈরি হয়। পাতলা, মধ্যম ও ঘন সাদা সসের রেসিপি অষ্টম অধ্যায়ে আছে। পাতলা সাদা সস দিয়ে সুপ হয় এবং সিদ্ধ সবজি ও মাছে মধ্যম সস দেওয়া হয়।

টমেটো পুরি (Pure)

যে কোনো সবজি সিদ্ধ করে ছেনে নিলে তাকে পিউরি বলা হয়। টমেটো পিউরি সিরকা, চিনি ও অন্যান্য মসলা দিয়ে সস করা হয়।

নারিকেলের দুধ

কুরানো ১ কাপ নারিকলে $\frac{1}{2}$ কাপ ফ্রিডো পানি দিয়ে ৮-১০ মিনিট রাখতে হবে। তারপর পরিষ্কার শিলে ক্রমান্বয়ে খেতলে ভালোভাবে নিংড়ে দুধ বের করতে হবে। একটি বড় নারিকেল থেকে এক কাপ ঘন দুধ বের করা যায়।

তেঁতুল

কাঁচা ও পাকা দু রকম তেঁতুলই রান্নায় ব্যবহার হয়। পাকা তেঁতুল অল্প পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নিয়ে, এই তেঁতুলের মাড় দিয়ে আচার ও চাটনি তৈরি করা হয়। তেঁতুলের জন্য চাট, চটপটি ও ভেলপুরির স্বাদ হয় মজার।

লেমন রাইন্ড

লেবুর খোসার উপরের সবুজ পাতলা আবরণ মিহি ছিদ্রির সবজি কুর্কনিতে কুরিয়ে নিলে মিহি ঝুরি পড়ে। লেবুর খোসার এই সবুজ অংশকে ইংরেজিতে লেমন রাইন্ড বলে। কেক, কেক ফ্রস্টিং, বিস্কুট, কোফতা, কাবাব এসবে লেমন রাইন্ড ব্যবহার করা হয়। সবজি কুর্কনিতে অরেঞ্জ রাইন্ডও নেওয়া যায়।

মিটস্টক

মাংসের হাড় বেশি পানিতে কয়েক ঘণ্টা সিদ্ধ করে ছেকে স্টক নেওয়া হয়। এই মিটস্টক সুপ এবং অন্যান্য রান্নায় ব্যবহার করা যায়।

সিরাপ

চিনি ও পানি বিভিন্ন মাপে মিশিয়ে জ্বাল দিলে সিরাপ হয়। ১ কাপ চিনিতে ১ কাপ পানি মিশালে মধ্যম তারের সিরাপ এবং ১ কাপ চিনিতে $\frac{2}{3}$ কাপ পানি মিশালে ঘন তারের সিরাপ হবে। মিষ্টি তৈরির সময় সিরার তার সব সময় এক রকম রাখতে হবে। তাই চুলায় রান্নার সময় রসগোল্লার সিরি ঘন হয়ে আসলে পানি ছিটিয়ে দিয়ে হালকা করা হয়।

পাউরুটি, ভাত

মাছ-মাংসের কোফতা ও কাটলেটে নরম পাউরুটির কুচি বা ভাত বেটে দিলে কোফতা নরম হয়। কাটলেটের মাছের সঙ্গে সিদ্ধ আলু চটকে দেওয়া যায়। হ্যামবারগারের মাংস পাউরুটি দিয়ে মাখানো হয়।

টোস্টের গুঁড়া

চপ, কাটলেট, মাছ ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে ডুবোতেলে ভাজা হয়। পাউরুটি টোস্ট করে গুঁড়া করা হয়। পাউরুটি টোস্ট না করে মিহিকুচি করে টোস্টের গুঁড়ার পরিবর্তে ব্যবহার হয়। এমনি পাউরুটির কুচিতে গড়িয়ে নিয়ে চপ, কাটলেট ভাজলে রং সুন্দর হালকা বাদামি আসে।

স্বাদ লবণ

মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট (M. S. G.) বা আজিনোমটোর বাংলা নাম স্বাদ লবণ, একে টেস্টিং সল্টও বলে। সুপ, মাংস সবজি এসব খাবারের স্বাদ লবণ দিলে স্বাদ বেড়ে যায়। খাবারে যে পরিমাণ লবণ প্রয়োজন তার আট ভাগের এক ভাগ স্বাদ লবণ দিতে হয়। স্বাদ লবণ বেশি খাওয়া ক্ষতিকর।

কারি পাউডার

নানারকম মসলার মিশ্রণে কারি পাউডার তৈরি হয়। বিভিন্ন মসলা বিভিন্ন মাপে নিয়ে গুঁড়া করে মিশিয়ে কারি পাউডারের মধ্যে স্বাদ ও গন্ধের বৈচিত্র্য আনা যায়। দু-তিন রকম কারি পাউডারের রেসিপি অষ্টম অধ্যায়ে দেওয়া হয়েছে। মাছ, মাংস, ডিম রান্নায় কারি পাউডার ব্যবহার হয়।

পিকেলসের মসলা

আচার, চাটনি, সস, পিকেলস এসব খাবারে নানারকম মসলা দিয়ে স্বাদ ও গন্ধ বাড়ানো হয়। হলুদ, শুকনা মরিচ, আদা, দারুচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, ধনে, জিরা, রাঁধুনি, শাজিরা, গোলমরিচ, মৌরি, তেজপাতা, সরিষা এই মসলাগুলোর সংমিশ্রণ পিকেলসের মসলা নামে পরিচিত।

সিরকা

আখ, তাল, খেজুর ও জাম ইত্যাদি ফলের রস গাঁজিয়ে সিরকা তৈরি হয়। সাদা সিরকায় ৪ শতাংশ এসেটিক এসিড থাকে। সাইড ও মল্ট ভিনেগারে এসিডের মাত্রা বেশি থাকে। মল্ট ভিনেগার লাল সিরকা বলে পরিচিত। সাদা এবং মল্ট ভিনেগারের মিশ্রণে ওয়াইন ভিনেগার তৈরি হয়। পিকেলস আমের কাশিরী আচার ইত্যাদিতে সাদা সিরকা এবং ঝাল মাংস রান্নায় ও আচারে লাল সিরকা দেওয়া হয়।

আগার আগার (Agar agar)

আগার আগার পিচ্ছিল জেলি-জেলি ভাব একপ্রকার সামুদ্রিক আগাছা, শুকাবার পরে রং সাদা ও খড়ের মতো লম্বা খসখসে দেখায়। আগার আগার শুকনা খড়ের মতো এবং গুঁড়া দু রকমই কিনতে পাওয়া যায়। এটি মিষ্টি খাবার তৈরির জন্য ব্যবহৃত হয়।

এসেন্স (Essence)

এসেন্স খাবারে সুগন্ধ আনে। জরদা, ফিরনি, সেমাই, হালুয়া, পোলাও, কোরমা এসব রান্নায় গোলাপ জল, কেওড়া, জাফরানের ব্যবহার বহু আগে থেকেই প্রচলিত। ভেনিলা এসেন্স ছাড়াও লেমন, পাইনএ্যাপেল, অরেঞ্জ,

বেনানা, স্ট্রবেরি ইত্যাদি এসেন্স আইসক্রিম, পুডিং, কাস্টার্ড, কেক, বিস্কুট, পেপ্ত্রি, জ্যাম, জেলি, মার্মালেড এবং স্কোয়াসে দেওয়া হয়। রেসিপি'র নির্দেশমতো খাবারে এসেন্স খুব সামান্য পরিমাণে দিতে হবে। দৈনন্দিন খাবারে এসেন্স ব্যবহার করা উচিত নয়।

ফুড কালার বা খাওয়ার রং

খাবারের রং উজ্জ্বল করে উন্নত করার জন্য খাওয়ার রং দেওয়া যায়। লেমন স্কোয়াস, পাইনএ্যাপেল স্কোয়াস, গ্রিন ম্যাংগো স্কোয়াসে সামান্য রং দিলেই স্কোয়াসের ফ্যাকাশে ভাব দূর হয়। কেক, পেপ্ত্রি, ডেকোরেশনে বা সাজাবার কাজে খাওয়ার রঙের ব্যবহার প্রচলিত। খাবারের রং হালকা হওয়াই বাঞ্ছনীয়। আজকাল বাজারে নানা ধরনের চড়া রঙের ব্যবহার দেখা যায়। বেশি ফুড কালারের ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। খাওয়ার রঙের মধ্যে লেমন কালার, এ্যাপেল গ্রিন, স্ট্রবেরি, এগ ইয়েলো কালার এর নাম করা যায়।

জেলাটিন

গুঁড় চূর্ণ জেলাটিন দিয়ে জমাতে গাথা খাবার তৈরি করা হয়। আনারস ছাড়া অন্য সব সবজি, ফল এবং মাছ-মাংসের সঙ্গে জেলাটিন জমানো যায়। জমাবার জন্য দু কাপ পানিতে ১ টে. চামচ জেলাটিন প্রয়োজন। প্রথমে $\frac{3}{8}$ কাপ পানিতে জেলাটিন ভিজিয়ে, বাকি পানি ফুটিয়ে নিয়ে জেলাটিন গুলে রেফ্রিজারেটরে রাখলে দুই থেকে চার ঘণ্টার মধ্যে জমে যাবে। জেলাটিন রেফ্রিজারেটরে জমাতে হয়, বরফে নয়। জমানো সালাদ এবং সুফলে পুডিং জেলাটিন দিয়ে তৈরি হয়।

ফুড প্রিজারভেটিভ বা খাদ্য সংরক্ষক (Food Preservative)

খাদ্যে সংক্রমিত অণুজীব ধ্বংস বা নির্জীব করার জন্য সংরক্ষণের সময় প্রিজারভেটিভ ব্যবহার করা হয়। প্রিজারভেটিভ ব্যবহার করার ক্ষেত্রে বাংলাদেশের বিশুদ্ধ খাদ্য অধ্যাদেশ (Bangladesh Pure Food Act & Rules) অনুযায়ী সংরক্ষক দ্রব্য ব্যবহার করতে হবে। ১. সোডিয়াম বেনজোয়েট এবং ২. পটাশিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট এ দুটি সংরক্ষক দ্রব্য বিধিমাতে ব্যবহার করা যায়। স্কোয়াস, জ্যাম, জেলি, মার্মালেড, টমেটো সস

ইত্যাদি সংরক্ষণের জন্য খাবারের ১ শতাংশ সংরক্ষক দ্রব্য দেওয়ার নিয়ম, অর্থাৎ ১ কিলোগ্রাম জ্যামে এক গ্রাম সোডিয়াম বেনজোয়েট বা পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট দেওয়া যায়। উভয় সংরক্ষক দ্রব্যই পানিতে দ্রবণীয় সাদা রঙের মিহি গুঁড়া।

মসলা ও অন্যান্য উপকরণের তালিকা

আদা	সাদা গোলমরিচ	ট্রিবেরি এসেস
এলাচ	হলুদ	অরেঞ্জ এসেস
কাবাব চিনি	হিং	বেনানা এসেস
কালোজিরা	তেজপাতা	রাসপবেরী এসেস
গোলমরিচ	কারিপাতা	বিকুটোন
জইন	ধনেপাতা	ইস্ট
জয়ত্রি	পুদিনাপাতা	বেকিং পাউডার
জায়ফল	মেথিশাক	বেকিং সোডা
জিরা	রাঁধুনি পাতা	ক্রিম অফ টারটার
তিল	তুলসীপাতা	এসেটিক এসিড
দারুচিনি	অয়েস্টার সস	সাইট্রিক এসিড
ধনে	উস্টার সস	লেমন কালার
পিয়াজ	টমেটো সস	এগ ইয়োলো কালার
পোস্তদানা	ফিশ সস	গ্র্যাপেল গ্রিন কালার
মরিচ	সয়াসস	লিকুইড গ্লুকোজ
মেথি	সিরকা	সল্টপিটার (সোরা)
মৌরি	কেওড়া	বিট লবণ
রসুন	গোলাপ জল	স্বাদ লবণ
রাঁধুনি	জাফরান	আগার আগার
লবঙ্গ	ভেনিলা এসেস	জেলাটিন
শাজিরা	লেমন এসেস	সোডিয়াম বেনজোয়েট
সরিষা	পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট	

কয়েকটি মসলার ইংরেজি নাম ও ব্যবহার

বাংলা নাম	ইংরেজি নাম	ব্যবহার
আদা	Ginger	মাংসের কোরমা, কারি, কচুরি
ঈষ্ট	Yeast	পাউরুটি, পিজ্জা, নানরুটি
এলাচ	Cardamon	কোরমা, কালিয়া, রেজালা, হালুয়া
কাবাব চিনি	Allspice	মাংস, পিকেলস, কেক
কালোজিরা	Nigella	নিমকপারা, নিমকি, আচার
খাওয়ার রং	Food colour	আইসক্রিম, জরদা, স্কোয়াস
গোলমরিচ	Black pepper	চপ, কারি, সুপ, ঝোল
গোলাপ জল	Rose water	ফিরনি, সেমাই, জরদা, কোরমা
জয়ত্রি	Mace	কারি, কেক, পুডিং, বালুশাই
জাফরান	Saffron	হালুয়া, জরদা, ফিরনি, কোরমা
জায়ফল	Nutmeg	কাবাব, কেক, পুডিং, বালুশাই
জিরা	Cumin Seed	কারি, আলুর দম, নিরামিষ, খিচুরি
তিল	Sesame Seed	সালাদ, ভর্তা, নাড়ু, পাউরুটি
তেজপাতা	Bay leaf	কারি, কালিয়া, নিরামিষ
তেঁতুল	Tamarind	মাছ, চাটনি, চটপটি, ভেলপুরি
দারুচিনি	Cinnamon	মাংস, পোলাও, হালুয়া, কেক
ধনে	Coriander	কারি, ঝোল, নিরামিষ, সুপ
পুদিনাপাতা	Mint leave	কোফতা, কাবাব, ভর্তা, দোপেঁয়াজা
পিঁয়াজ	Onion	কোরমা, কালিয়া, কারি, ঝোল, ভাজি
পোস্তদানা	Poppy seed	রেজালা, কোরমা, পাউরুটি
মরিচ	Chilli	কারি, কালিয়া, দোপেঁয়াজা, কাবাব

বাংলা নাম	ইংরেজি নাম	ব্যবহার
মেথি	Fenugreek	কারি, নিরামিষ, ভাজি
মৌরি	Aniseed	নিরামিষ, পিঠা, আচার
লবঙ্গ	Clove	কালিয়া, কারি, কাবাব, ভুনা খিচুরি
শাজিরা	Caraway Seed	কাবাব, কাঞ্চি বিরিয়ানি, নেহারি
সরিষা	Mustard	সরষে ইলিশ, আচার, নিরামিষ
সাদা গোলমরিচ	White Pepper	বোরহানি, চিকেন সালাদ
সোরা	Saltpetre	হাণ্ডারবিফ, কনবিফ
হলুদ	Turmeric	কারি, কালিয়া, আচার
হিং	Asafoetida	কচুরি, সিঙ্গারা, ডালমুট
রসুন	Garlic	কারি, কোরমা, রেজালা, আচার

কাঁচা ও তৈরি রান্না খাদ্যের ওজন ও মাপ

ময়দা, সুজি, সেমাই ইত্যাদি খাবার হাঙ্কা বলে অন্যান্য খাবারের মতো ওজনে ও মাপে একরকম হয় না। শাকসবজি, মাছ যে ওজনে কেনা হয়, কুটে বেছে নেওয়ার পর ওজনে কমে যায়। কাঁচা খাদ্য কেনার পর তৈরি করে কতজন লোককে পরিবেশন করা যেতে পারে সে হিসাব জানার জন্যই নিচের তালিকাটি দেওয়া গেল।

চাল	২০০ গ্রাম	১ কাপ
ভাত	২০০ গ্রাম	১ কাপ
ময়দা	১১৫ গ্রাম	১ কাপ
সুজি	১৫৫ গ্রাম	১ কাপ
মুড়ি	৩০ গ্রাম	১ কাপ
চিড়া	৯০ গ্রাম	১ কাপ
মরিচ গুঁড়া	৫ গ্রাম	১ টে. চা.

হলুদ গুঁড়া	৫ গ্রাম	১ টে. চা.
লবণ	৫ গ্রাম	১ চা চা.
জিরা	৫ গ্রাম	২ চা চা.
মসুর ডাল	২০০ গ্রাম	১ কাপ
ছোলার ডাল	২০০ গ্রাম	১ কাপ
মুগ ডাল	১২০ গ্রাম	১ কাপ
ডিম	৫০০ গ্রাম	৯-২০টি
বাঁধাকপি	৫০০ গ্রাম	৪ কাপ বুরি
গাজর	৫০০ গ্রাম	৪ কাপ বুরি
মটরভঁটি	৫০০ গ্রাম	১ কাপ খোসা ছাড়ানো
কাগজিলেবু	১টি	১ টে. চা. রস
নারিকেল	৫০০ গ্রাম	৫ কাপ কুরানো
চাল	২৫০ গ্রাম	৪ কাপ ভাত
নুডলস	২ কাপ	২ $\frac{১}{৪}$ কাপ সিদ্ধ
সেমাই	১১৫ গ্রাম	১ কাপ সিদ্ধ
পনির	৫০০ গ্রাম	৪-৫ কাপ কুরানো
ঘন ক্রিম	১ কাপ	২ কাপ ফাঁপানো
ইস্ট	১ প্যাকেট	১-২ টে. চামচ
কিশমিশ	১৫৫ গ্রাম	১ কাপ
মধু	২৭৫ গ্রাম	১ কাপ
জ্যাম	৩৭৫ গ্রাম	১ কাপ
গুড়	২৩০ গ্রাম	$\frac{৩}{৪}$ কাপ

খাদ্যের মান বজায় রেখে অভাবের সময়ে বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য বিনিময় খাদ্যের তালিকা

অভাব		ব্যবস্থা		
দুধের অভাব	১ চর্বিবিহীন গুঁড়া দুধ বা চিনাবাদাম	২ ক্ষয় হ্রাস বা বিচুরি	৩ শুকনা সিম, বরবাটি বা মটরতটির বিচি	৪ হাঁসের ডিম ছোট মাছ
ফলের দুর্মূল্যে	সবুজ শাকসবজি	সস্তা দামের আমসুমী ফল	অল্পরিত মুগডাল	কাঁচা সবজির সালাদ
খাদ্যের দুর্মূল্যে	চিনির পরিবর্তে গুড়	ভাতের পরিবর্তে আটার রুটি, আলু	মাখন ও ঘিের পরিবর্তে সয়াবিন তেল	মাখনের পরিবর্তে মারজারিন, ডালডা
রান্নার উপকরণের অভাবে	লেবুর পরিবর্তে সিরকা উষ্ণর সসের পরিবর্তে তেঁতুলের পানি	দই-এর পরিবর্তে দুধ ও লেবুর রস বা তেঁতুল	কর্নফ্লাওয়ারের পরিবর্তে নেশেস্তা আয়ারকুট বা ময়দা	বেকিং পাউডারের পরিবর্তে খাওয়ার সোডা

বিনিময় খাদ্য

বেশি দামের খাদ্য কেনা সম্ভব না হলে খাদ্যের বিকল্প ব্যবস্থা করা যায়। এ ব্যবস্থায় বিনিময় খাদ্যে খাদ্যোপাদানের পরিমাণ ঠিক থাকে, কিন্তু খরচ কম পড়ে। রান্নার সময় কোনো উপকরণ না থাকলে তার বিনিময়ে যে উপকরণ ব্যবহার করা যায় এ তালিকা থেকে তাও জেনে রাখা দরকার।

কয়েকটি খাবারের সঙ্গে পরিচয়

সস

মুখরোচক করার জন্য কোনো কোনো খাবারের সাথে সস পরিবেশনের নিয়ম প্রচলিত। সে খাবারের সাথে একটি বাড়তি সংযোজন। তরল, ঘন, ধকধকে সসের স্বাদ বৈচিত্র্যময়। টক, ঝাল, মিষ্টি এবং ঝাঁঝালো স্বাদের সস ভাজা-ভুনা স্ন্যাকস খাবারের সাথে পরিবেশন করা হয়। টমেটো সস, টার্টার সস, হল্যান্ডেইজ সস, গ্রিন সস, তেঁতুলের সস সিঙ্গারা, সমুসা, ডালপুরি এসব ডুবোতেলে ভাজা খাবারের সাথে বেশ সমাদৃত। চকলেট সস, ক্যারামেল সস, পাইনএ্যাপেল সস, কাস্টার্ড সসের স্বাদ মিষ্টি। আইসক্রিম, কেক, পুডিং মিষ্টি সস দিয়ে পরিবেশন করা যায়। ময়দা, দুধ, মাখন দিয়ে সাদা সস তৈরি হয়। সাদা সস রান্নায় ব্যবহার করা হয়। সস শুধু খাবার মুখরোচক করে না, সসের প্রলেপ দিয়ে খাবার সাজানো যায়। আইসক্রিমের উপরে লাল স্ট্রবেরি সস বা হলুদ পাইনএ্যাপেল সস অথবা চকলেট সস নিয়ে পরিবেশন করলে সুন্দর দেখায়।

সালাদ

টমেটো, ক্ষীরা, গাজর, শসা, বিট, বাঁধাকপি, লেটুসপাতা এসব কাঁচা সবজি দিয়ে সালাদ হয়। বিভিন্ন রকমের কাঁচা সবজি সুন্দরভাবে কেটে সাজিয়ে সালাদ করা যায়। বিদেশে সালাদের সাথে মেয়নেজ বা ড্রেসিং মিশিয়ে খায়। সালাদের সবজির রং ও তাজাভাব দেখতে বেশ ভালো লাগে। সালাদে কাঁচা সবজি থাকে বলে ভিটামিন সি ও অন্যান্য খাদ্যপুষ্টি বেশি পাওয়া যায়। শুধুমাত্র সবজি দিয়েই সালাদ হয় না। মৌসুমী ফল, পনির, ছানা, সিদ্ধ ডিম, সিদ্ধ মাছ, ঠাণ্ডা মাংস ইত্যাদি দিয়েও সালাদের ডিশ সাজানো যায়। এমন

কি এক প্লেট সালাদ দিয়ে এক জনের দুপুরের খাওয়া সম্পন্ন হতে পারে। যে ফল খোসা ছাড়ানোর পর বাতাসের সংস্পর্শে আসলে কালচে হয়ে যায় সে ফল কাটার পর সিরকা বা লবণ পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে অথবা লেবুর রস দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে। সালাদের জন্য পাকা কলা, আম কেটে সিরাপে ডুবিয়ে রাখলে কালচে হবে না।

স্যান্ডউইচ

ইন্স্ট দিয়ে পাউরুটি, বানরুটি, ডিনার রোল তৈরি হয়। এসব রুটির ভিতর ডিম, মাছ, মাংস, পনির, সবজি পিকেলস, মাখন, মেয়নেজ, সালাদ ড্রেসিং দিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি হয়। স্যান্ডউইচের জন্য পাউরুটি ধারালো ছুরি দিয়ে পাতলা করে কাটতে হবে। স্যান্ডউইচের জন্য যেসব পুরের রেসিপি বইয়ে দেওয়া আছে। তাছাড়াও নিজের পছন্দমতো নানারকম পুর দিয়ে স্যান্ডউইচ করা যায়। তবে পুরে আকর্ষণীয় রঙের সবুজ ও বিভিন্ন স্বাদের খাবার থাকলে সুন্দর হয়। স্যান্ডউইচ প্রাঙ্গণের ব্যাগে মুড়ে অথবা পরিবেশনের আগে পর্যন্ত ভিজা কাপড়ে ঢেকে রাখা দরকার। স্যান্ডউইচ তৈরি করার সময় প্রত্যেক টুকরা রুটিতে মাখন বা মেয়নেজ লাগাতে হবে। এক টুকরা রুটির মাখন লাগানো পিঠে পুর দিয়ে আর একটি মাখন লাগানো টুকরা দিতে ঢাকতে হবে। এভাবে দু-তিনটি স্যান্ডউইচ একটার উপর আর একটা রেখে ছুরি দিয়ে চারপাশের শক্ত অংশ কেটে ফেলার পরে স্যান্ডউইচের মাঝখানে, কোনাকুনি বা লম্বায় কেটে দু ভাগ করতে হবে।

ক্লাব স্যান্ডউইচ তিন টুকরা রুটি দিয়ে করা যায় এবং রুটির একপিঠ সামান্য সেকে নিতে হয়। এই স্যান্ডউইচ সামান্য গরম পরিবেশন করার নিয়ম। ক্লাব স্যান্ডউইচ ও হ্যামবারগার স্যান্ডউইচ পিকনিকে, স্কুলে ও অফিস লাঞ্চে বা দুপুরের আহারে পরিবেশন করা হয়। টি-পার্টিতে তিন কোণা, গোল, চার কোণা ইত্যাদি বিভিন্ন আকারে শোভনীয় স্যান্ডউইচ পরিবেশন করা যায়।

সুপ

সুপ তিন রকমের—স্বচ্ছ তরল সুপ, ঘন সুপ এবং ক্রিম সুপ। বড় হাঁড়িতে গরুর হাড় (গরু, খাসি ও মুরগির হাড় একসঙ্গেও নেওয়া যায়), খোসাসহ

গাজর এবং পিঁয়াজ টুকরা করে, খোসাসহ ডিম ভেঙে এবং সামান্য তেজপাতা ও অনেক পানি দিয়ে চুলায় বসিয়ে দিলে ঘণ্টাচারেক ফুটালে পর উপরে একটা স্তর পড়ে। স্তর যাতে না ভাঙ্গে সেজন্য হাঁড়ি সাবধানে নামিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ঠাণ্ডা স্তর একটু সরিয়ে পাতলা কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিলে স্বচ্ছ তরল সুপ পাওয়া যায়। এই সুপে লবণ, স্বাদ লবণ (ইচ্ছা) এবং সিদ্ধ করা পাতলা স্লাইস সবজি দিয়ে পরিবেশন করা যায়। মিটস্টকে কর্নফ্লাওয়ার গুলে দিয়ে সুপ ঘন করা হয়। এক কাপ মিটস্টকে ১ টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার দিলে সুপ ঘন থকথকে হয়। সাদা সস দিয়ে তৈরি সুপকে ক্রিম সুপ বলা হয়। সব সুপেই সবজি দেওয়া যায়। সাধারণত খাওয়ার শুরুতে সুপ পরিবেশন করার নিয়ম। খাওয়ার শেষেও সুপ খাওয়া চলে। স্বচ্ছ তরল সুপে ক্যালরির পরিমাণ কম বলে ওজন কমাতে হলে খাওয়ার শেষে সুপ খেয়ে তৃপ্তি মেটানো হয়। সবজি দিয়ে তৈরি ক্রিম সুপের সঙ্গে ক্রেকার বিস্কুট বা ক্রটি-মাখন পরিবেশন করে দুপুরের বা রাতের খাবার হতে পারে।

সুফলে

সুফলে মাছ, মাংস, পনির (শাকসবজি দিয়ে তৈরি ওভেনে বেক করা ফাঁপানো খাদ্য) ডিমের সাদা অংশ ঘন জমাট করে ফেটে অত্যন্ত নিপুণতার সাথে খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে সুফলে তৈরি করা হয়। ঠাণ্ডা হলে বেক করা সুফলের ফাঁপানো ভাব থাকে না। এজন্য ওভেন থেকে নামিয়েই পরিবেশন করতে হবে। ফাঁপানো কার্টার্ড, পুডিংকেও সুফলে বলা হয়। মিষ্টি সুফলে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে এবং ঠাণ্ডা পরিবেশন করতে হবে।

হ্যামবারগার

সাধারণত গরুর মাংসের কিমা দিয়ে তৈরি গোলাকার চ্যাপ্টা হ্যামবারগার স্টেক জনপ্রিয় খাবার। হ্যামবারগার স্টেক সাধারণত বানকটির মধ্যে দিয়ে পরিবেশন করা হয়। পিকনিক এবং অফিস লাঞ্চের জন্য হ্যামবারগার উপযুক্ত খাবার। হ্যামবারগারে টমেটো, স্কীরা, লেটুসপাতা দিলে একটি পূর্ণাঙ্গ সুস্বাদু খাবার হয়।

তাকো

তাকো (Taco) মেক্সিকান খাবার। ১৫ সে. মি. ব্যাসের পাতলা মচমচে ভাজা রুটির মধ্যে শুকনা করে ভাজা সিদ্ধ ডাল, ক্ষীর, টমেটো, গাজর, বাঁধাকপি, ক্যাপসিকাম, পিয়াজ এসব সবজি কুচি করে দিয়ে উপরে ঝুরি করা পনির ছিটিয়ে খেতে খুব সুস্বাদু। বিদেশের রেস্তোরাঁয় এই মেক্সিকান খাবারটি বেশ জনপ্রিয়। ঝুরা মাছ, মাংসের কিমা, কটেজ চিজ, নরম পনির, দই এসব নানা খাবার রুটির মধ্যে দিয়ে তাকোর স্বাদে বিভিন্নতা আনা যায়। তাকোর রুটি সেকা তেলে বা ডুবোতেলে দুভাঁজ করে ভাজতে হবে যাতে স্যাভউইচের মতো ভিতরে মাছ, মাংস, সবজি, পনির দিয়ে পরিবেশন করা যায়। রুটি ভাজার সাথে সাথেই ভিতরে খাবার ভরে খেতে হবে। নয়তো রুটির মচমচে ভাব থাকবে না আর তাকোর আসল স্বাদও পাওয়া যাবে না। তাকোর রুটি তৈরির জন্য প্রয়োজন ভুট্টার আটা।

পিজ্জা

বাংলাদেশে যেমন পরটা কাবারের সুনাম তেমনি ইতালির নামকরা খাবার পিজ্জা। পৃথিবীব্যাপী পিজ্জার জনপ্রিয়তা রয়েছে। ঘোর বর্ষণে বা তুষারপাতে ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় গরম পিজ্জার সাথে আর কোনো খাবারের তুলনা হয় না। বিভিন্ন লোকের চাহিদা পূরণের জন্য আছে ভেজিটেবল পিজ্জা, মিট পিজ্জা, চিজ পিজ্জার রেসিপি। পিজ্জা বেক করা খাবার। পিজ্জার জন্য ঈস্টের খামির দিয়ে রুটি বেলে গোলাকার পিজ্জা প্যানে রুটি বিছিয়ে টমেটো সস দিয়ে রান্না করা কিমা, রুটির উপর ঢেলে ছড়িয়ে দিতে হবে। তার উপরে পনির কুচি, ওরিগেনো, থাইম, শুকনা মরিচের গুঁড়া ও তেল ছিটিয়ে দিয়ে বেক করতে হবে। গরম পিজ্জার যে স্বাদ ঠাণ্ডা হলে তেমনটি পাওয়া যায় না। তাই পরিবেশনের আয়োজন করেই পিজ্জা গুভাবে ঢুকাতে হবে, যেন নামিয়েই খাওয়া যায়।

পাই

বাংলাদেশের পিঠার মতো আমেরিকা, ইউরোপ, ইংল্যান্ডে পাই একটি ঐতিহ্যময় যুগধর্মী খাবার। প্রাচীনাদের কুশলী হাতের যত্নে তৈরি পাই দেখতে আকর্ষণীয়, স্বাদেও লোভনীয়। পাই সাধারণত পার্টির মেনুতে মিষ্টি

খাবার হিসেবে অন্তর্ভুক্ত থাকে। মিষ্টি ছাড়াও কিমা-মাংস বা মুরগির মাংস দিয়ে সুস্বাদু পাই তৈরি করা যায়।

পাই ওভেনে বেক করা খাবার। গোলাকার বিভিন্ন সাইজের পাইপ্যানে পাই বেক করা হয়। একটি প্রমাণ সাইজের পাইপ্যান-এর ব্যাস ২০ সে. মি.। পাই-এর মূল উপকরণ ময়দা ও মাখন দিয়ে তৈরি পাইপেস্ট্রি। এতে থাকে ৩ ভাগ ময়দা ও ২ ভাগ ডালডা। পাইপেস্ট্রি দিয়ে রুটি বেলে পাইপ্যানে বিছিয়ে তার উপলে ফল, মার্মালেড, জ্যাম, হালুয়া কাষ্টার্ড বা রান্না করা কিমা-মাংস দিয়ে উপরে আরেকটি রুটি দিয়ে ঢেকে দেওয়া হয়। এরপর ওভেনে বেক করা হয়। কোনো কোনো পাই-এর উপরে পাইপেস্ট্রি দিয়ে ঢাকা হয় না। বেক করার পরে পাইক্রাষ্ট বেশ খাস্তা হয়, আঙুলের চাপে ভেঙে যায়। এ্যাপেল পাই, পাইনএ্যাপেল শিফন পাই, পাম্পকিন পাই, লেমন মেরাং পাই, বোস্টন ক্রিম পাই, পিকান পাই, আরও বহুরকমে পাই-এর স্বাদ অতি মনোরম। বিদেশে বিশেষ বিশেষ অনুষ্ঠানে পাই খাওয়ার রীতি প্রচলিত।

পেস্ট্রি নানা আকারের ছোট ছোট সাইজের শোভনীয় খাবার। কনফেকশনারির নানা ধরনের খাবার পেস্ট্রির অন্তর্ভুক্ত। পায়ফ খামির দিয়ে তৈরি পায়ফ পেস্ট্রির মধ্যে রয়েছে ডেনিশপেস্ট্রি, আমন্ড ক্রিসেন্ট, পামলিফ, সসেজ রোল, ক্রিমরোল ইত্যাদি। ফ্রেঞ্চ পেস্ট্রির সুনাম জগৎজোড়া। ক্রিম পায়ফ, জেলি রোল, ফুট টার্ট, চকলেট একলেয়ার সব ফ্রেঞ্চ পেস্ট্রি। আরও অন্যান্য পেস্ট্রি যেমন ডোনাট, শর্টব্রেড ক্রিম বিস্কুট, শোভনীয় কেক পেস্ট্রি সবার জন্যই উপাদেয়। খাবার উৎসবে বিকালে চায়ের সাথে, টি-পার্টিতে, জন্মদিনে, সভা সমিতিতে এবং অতিথি আপ্যায়নের জন্য পেস্ট্রি ঠিক যোগ্য খাবার। দাওয়াতের লাঞ্চ, ডিনারের মেনুতেও পেস্ট্রি ডেজার্ট হিসাবে পরিবেশন করা যায়। মাখন, ডালডা, ময়দা, চিনি, ডিম, পেস্ট্রি তৈরির মূল উপকরণ। এজন্য পেস্ট্রি অত্যন্ত ক্যালরিবহুল খাবার।

পুডিং

ডিম ফেটে চিনি ও দুধের সঙ্গে মিশিয়ে পুডিং তৈরি হয়। ভাপে সিদ্ধ করলে বা বেক করার পর পুডিং জমে যায়। ঘন দুধ এবং পাউরুটি বা টোস্ট বিস্কুট

দিলে পুডিং তাড়াতাড়ি জমে। মোল্ডে পুডিং-এর উপকরণ ঢালার আগে চিনি ক্যারামেল (পৃ. ৬১) করে নিলে পুডিং আকর্ষণীয় হয়। মোল্ডের আকারে পুডিং জমে যায় বলেই দেখতে সুন্দর হয়। পার্টিতে খাওয়ার শেষে পুডিং পরিবেশন করা যায়।

কাস্টার্ড

কাস্টার্ড ঘন এবং মসৃণ হয় কিন্তু জমে না। ডিম, কর্নফ্লাওয়ার ও চিনি এক সাথে ফেটাবার পর দুধের সঙ্গে মিশিয়ে, হালকা আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাকলে ঘন হয়ে কাস্টার্ড হয়। কাস্টার্ড ঘন এবং থকথকে দু রকমই করা যায়। এক লিটার দুধে একটি ডিম ও তিন টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ার দিলে মাঝারি ধরনের ঘন কাস্টার্ড হবে। ঘন ঠাণ্ডা কাস্টার্ড আম, কলা, পাকা পেঁপের টুকরা মিশিয়ে পরিবেশন করা যায়। থকথকে ঘন কাস্টার্ডের সঙ্গে জেলাটিন, কেক ও নানারকম ফল মিশিয়ে হুইপড ক্রিম দিয়ে ফ্রুটস ট্রাইফল সাজানো হয়। সাধারণত দুপুরে এবং রাতে খাওয়ার পর কাস্টার্ড পরিবেশন করা হয়।

মুয

আইসক্রিম ব্লেভারে, মিস্ত্রারে বা হাতে ফেটে মোল্ডে ভরে পুনরায় ফ্রিজে জমিয়ে মুয তৈরি হয়। মুয (Mousse) ডিনার পার্টির শেষে পরিবেশনের জন্য একটি সুন্দর সুস্বাদু ঠাণ্ডা ডেজার্ট। নানা ফলের কুচি দিয়ে মুয জমানো যায় অথবা টুকরা ফল দিয়ে সাজিয়েও মুয পরিবেশন করা যায়। তাছাড়া সাধারণত হুইপড ক্রিম বা মেরাং দিয়ে মুয সাজানো হয়।

খাদ্য সংরক্ষণ

খাদ্য পচে যাওয়ার কারণ ও সংরক্ষণ

বাংলাদেশের বিভিন্ন মৌসুমে বিভিন্ন প্রকার ফল ও সবজি উৎপন্ন হয়। মৌসুমের ফল ও সবজি টাটকা এবং তাজা পাওয়া যায়, দামেও সস্তা থাকে। এই সব ফল সবজি দিয়ে আচার, চাটনি, সস, মোরক্বা, পিকেল্‌স, জেলি, জ্যাম, মার্মালেড তৈরি করে বেশ কিছুদিন সংরক্ষণ করা যায়। বাতাসে, পানিতে এবং মাটিতে যে অসংখ্য অণুজীব ছড়িয়ে আছে তা খাবারের মধ্যে

টুকে খাবার নষ্ট করে ফেলে। আবার সবজি ও ফলের এনজাইম নামক পদার্থের জন্য ফল অতিরিক্ত পেকে পচে যায়। খাদ্যের মধ্যে অণুজীব তার বংশ বিস্তারের জন্য উপযুক্ত তাপ এবং বাতাস ও পানি পেলে খুব তাড়াতাড়ি খাদ্য নষ্ট করে। ঈস্ট, মোল্ড ও ব্যাকটেরিয়া এই তিন প্রকার অণুজীব এবং এনজাইমের কবল থেকে বাঁচিয়ে খাদ্যদ্রব্য খাওয়ার উপযোগী করে রাখাকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে। সাধারণ অর্থে ভবিষ্যতের জন্য খাদ্য সঞ্চয় করে রাখাকেই খাদ্য সংরক্ষণ বুঝায়। খাদ্যে অণুজীবের প্রবেশে বাধা প্রদান করে, খাদ্যের অণুজীব নির্জীব রেখে অথবা অণুজীব মেরে ফেলে খাদ্য সংরক্ষণ করা হয়। সংরক্ষণ করার জন্য খাদ্য বাতাসবিহীন শুষ্ক বা বরফে জমানো অবস্থায় রাখতে হবে।

খাদ্য সংরক্ষণের প্রস্তুতি ও সতর্কতা

খাদ্য সংরক্ষণের প্রথম প্রস্তুতি শিশি বোতল যোগাড় করা। যেকোনো বোতলে খাদ্য সংরক্ষণ করা যায় না। সংরক্ষণের জন্য শিশি, বোতল ও টিনের কৌটা বিশেষভাবে তৈরি হয়। ব্যাবহার করা স্কোয়াস, জ্যাম, জেলির শিশি বোতলে কয়েকবার খাদ্য সংরক্ষণ করা যায়। কিন্তু প্রত্যেকবারই নতুন ঢাকনা লাগালে ভালো হয়। শিশি বোতলের মুখে ভাঙা থাকলে, ঢাকনা ঠিকমত না লাগলে সে বোতলে খাবার সংরক্ষণ করা যাবে না। সংরক্ষণের জন্য শিশি, বোতল ও ঢাকনা নির্বীজন (Sterilize) করে শুকিয়ে রাখতে হবে। সংরক্ষণের কাজে যে সব ছুরি, চামচ, চালনি ছাকনি, গামলা, হাঁড়ি, ডালা, খঞ্চ, ট্রে ইত্যাদি ব্যবহার হয় সে সমস্ত জিনিসপত্র সাবান, সোডা ও গরম পানিতে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে। সংরক্ষণকারীর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার পালন ও পরিষ্কার জায়গায় সংরক্ষণ করার বিষয়টি অত্যন্ত মূল্যবান মনে করে অনুসরণ করা উচিত। মোটের ওপর মনে রাখতে হবে যে গ্রামাঞ্চলে বড়ি, কাসুন্দি, আচার দেওয়ার সময় ছোঁয়াছুঁয়ির নিয়ম মেনে চলার একমাত্র কারণ অণুজীবের প্রবেশে বাধা দেয়। খাদ্য সংরক্ষণের সময় সতর্ক না হলে খাবারে অণুজীব জন্মে, খাবার গর্মে উঠে নষ্ট হয়ে যায়। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ছাড়াও খাদ্য নির্বাচন, সংরক্ষণ করার পদ্ধতি অনুসরণ এবং সংরক্ষণ করার পর খাদ্য পরিষ্কার, ঠাণ্ডা, শুকনা ও অন্ধকার জায়গায় তুলে রাখা এসব বিষয়ে অবহেলা হলে সংরক্ষণ করা খাদ্যে অণুজীব জন্মে খাদ্য নষ্ট করে ফেলতে পারে।

সংরক্ষণের জন্য খাদ্য নির্বাচন

সংরক্ষণের জন্য তাজা, টাটকা এবং উৎকৃষ্টমানের খাদ্য বেছে নিতে হবে। ফুলকপি, মটরগুঁটি, বাঁধাকপি ইত্যাদি সবজি এবং সস, স্কোয়াস, জেলি, জ্যাম, মার্মালেড, আচার, মোরক্বা, গুঁটকি, নোনা ইলিশ যা কিছুই সংরক্ষণ করা হবে সেসব খাদ্যেই উন্নতমানের এবং তাজা ও সরস হওয়া দরকার। অপরিণত, আঁচড় কাটা, পোকা খাওয়া, খোসায় চিতি পড়া বা সামান্য পচা এমন সবজি, ফল সংরক্ষণের জন্য নির্বাচন করা উচিত নয়। যেমন— মটরগুঁটি খোসা ছাড়ানোর পর বড় ও ডাগর বিচি রেখে বাকিগুলো বেছে বাদ দিতে হবে। উৎকৃষ্ট ফল দিয়ে উন্নতমানের জ্যাম, জেলি, স্কোয়াস তৈরি করা যেতে পারে। ভরা মৌসুমে যেসব ফল একই সময়ে গাছে ধরে এবং এক সাথে পাকে সেসব ফল দিয়ে জ্যাম, জেলি, স্কোয়াস সুন্দর হয়। এর কারণ সমান আকার এবং একই রঙের ফলের পরিপক্বতা এক রকম হয়। গুঁটকি, নোনা ইলিশ এবং বরফে জমিয়ে রাখার জন্য মাছ, মাংস খুব তাজা ও সরস হওয়া বাঞ্ছনীয়। বাসি মাছ-মাংস, ফল-সবজি বেশিদিন সংরক্ষণ করা যায় না।

খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি

আদর্শ মানসম্মত রেসিপি অনুসরণ করে খাদ্য সংরক্ষণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সংরক্ষণ করার কৌশলগুলোও ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হবে। যেমন— বোতল নির্বীজন করা, খাদ্য প্রোসেস করা, বোতল বায়ুরুদ্ধ করে সিল করা (পৃ. ৫০) ইত্যাদি। এখানে চার প্রকারে খাদ্য সংরক্ষণ করার পদ্ধতি আলোচনা করা হয়েছে। নবম অধ্যায়ে বিভিন্ন প্রকারে খাদ্য সংরক্ষণ করার রেসিপি দেওয়া হয়েছে।

রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ

শস্য, গুঁটি, শাকসবজি, ফল, মাছ, মাংস সব খাবারই শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। শুকানোর ফলে অণুজীব কোষের পানি বেরিয়ে অণুজীবের জীবন প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। সংরক্ষণের জন্য প্রখর রোদের তাপ দরকার। চাটাই, বড় ডালা বা বাঁশের চালনিতে খাদ্য হালকাভাবে ছড়িয়ে মাটি থেকে উঁচু জায়গায় রেখে রোদে শুকাতে হয়। শুকানোর সময় ৩-৪ ঘণ্টা পর পর খাবার নেড়ে ছড়িয়ে দিলে ভালোভাবে এবং তাড়াতাড়ি শুকায়। এক সঙ্গে অনেক

খাবার অল্প জায়গায় দিলে শুকাতে দেরি হয়। খাদ্য সম্পূর্ণভাবে না শুকালে নষ্ট হয়ে যেতে পারে। পর পর ৪-৫ দিন খাদ্য ঝরঝরে শুকনা করে শুকাতে হবে, যেন ১০% এর বেশি পানি না থাকে। শুকাবার পর পরিষ্কার শুকনা মুখ বন্ধ পাত্রে না রাখলে বাতাসের সংস্পর্শে এসে খাদ্য ছত্রাক জন্মাতে পারে।

লবণ, চিনি ও সিরকায় খাদ্য সংরক্ষণ

লবণ, চিনি ও সিরকাযোগে খাদ্য সংরক্ষণের পদ্ধতি বহু আগে থেকেই প্রচলিত। নোনা ইলিশ, লেবুর জারক, মোরব্বা এসব খাবারের সাথে সবাই পরিচিত। সংরক্ষণের জন্য খাদ্য লবণের পরিমাণ ১৫ শতাংশ হলে খাবারের অণুজীব বিস্তার লাভ করতে পারে না। ঘন চিনির সিরাতেও অণুজীব নির্জীব থাকে। সিরাপে চিনির পরিমাণ ৫০-৬০% হলে অণুজীব জন্মাতে পারে না। তবে ৭০ শতাংশ ঘন সিরাপে অণুজীব একেবারেই নির্জীব থাকে। এক কেজি চিনিতে দেড়কাপ পানি দিয়ে জ্বাল দিলে ৭০ শতাংশ ঘন সিরাপ হয়। খাদ্য সংরক্ষণের জন্য সিরকায় এসেটিক এসিডের পরিমাণ ৪-৬% হওয়া বাঞ্ছনীয়। সাদা এবং মল্ট ভিনিগার উভয় প্রকার সিরকাই সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়। পিকেলস রেলিশেস এসব বিদেশি খাবার সিরকায় সংরক্ষণ করা হয়।

পিকেলস

শীতের সবজি, পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচামরিচ ইত্যাদি সিরকায় ডুবিয়ে রেখে পিকেলস করা হয়। পিকেলসের গন্ধ ও স্বাদ উন্নত করার জন্য বিভিন্ন রকম সুগন্ধি পাতা ও গোটা মসলা দেওয়া হয়।

রেলিশেস

ফুলকপি, গাজর, বরবটি, মুলা, শসা, শালগম, কামরাঙা, কাঁচা পেঁপে ইত্যাদি সবজি ছোট টুকরা করে পিকেলসের মসলা (পৃ. ৬৮), সিরকা, লবণ ও চিনিসহযোগে জ্বাল দিয়ে রেলিশেস তৈরি করা হয়। চাটনি এবং রেলিশেস একই ধরনের খাবার। তবে চাটনি টকফল দিয়ে তৈরি হয়। চাটনির মতো রেলিশেসেও ঝাল দেওয়া যায়। রেলিশেসের স্বাদ-টক-ঝাল মিষ্টি হয়ে থাকে।

বরফে জমিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ

সবজি, মাছ, মাংস এবং রান্না করা খাবার বরফে ১০০ সে. থেকে ১৫০ সে. ঠাণ্ডায় জমিয়ে কয়েক মাস সংরক্ষণ করা যায়। বরফে জমাবার জন্য মাছ, মাংস ধুয়ে পরিষ্কার করে প্রয়োজনমতো টুকরা করে পানি ঝরাতে হবে। তারপর প্লাস্টিকের ব্যাগে বেশ জমাটভাবে মুড়ে বরফের মধ্যে রাখতে হবে। রেসিপি অনুযায়ী সবজি টুকরা করে ফুটানো পানিতে ২-৩ মিনিট রাখার পর তুলে সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা বরফ মিশানো পানিতে দিতে হবে। বরফের মতো ঠাণ্ডা হলে সবজির পানি ঝরিয়ে পরিষ্কার পলিথিনের ব্যাগে মুড়ে বরফের মধ্যে রাখতে হবে। বরফে রাখার ৩-৪ ঘণ্টা পর খাবার জমে গেলে প্যাকেটগুলো নেড়েচেড়ে রাখতে হয়। তাহলে একটা প্যাকেটের সঙ্গে আরেকটা জমাটভাবে লেগে যায় না। রান্না করা খাবার প্লাস্টিকের কৌটায় মুখ বন্ধ করে বরফের মধ্যে রাখা যায়। প্রত্যেক পরিবারের নিজেদের প্রয়োজনমতো ছোট সাইজের প্যাকেট করা উচিত। কারণ বরফে জমানো খাবার একবার বের করে পুনরায় জমালে খেপাদিন ভালো থাকে না।

আঙুনে ফুটিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ

ফুটানো তাপে খাদ্যের অণুজীব দূরীভূত, মোলড, ব্যাকটেরিয়া মরে যায় এবং এনজাইমও নষ্ট হয়। ফুটাবার পর খাদ্য বাতাসবিহীন অবস্থায় বায়ুশূন্য টিনে বা কাচের পাত্রে অনেক দিন সংরক্ষণ করা যায়। ফল, সবজি, মাছ, মাংস এই পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা হয়। ফুটিয়ে সংরক্ষণ করার পদ্ধতিতে টিনজাতকরণ বা বোতলজাতকরণ বলা হয়—ইংরেজিতে বলে canning বা bottling। ক্যানিং পদ্ধতিতে খাদ্যের সজীবতা ও পুষ্টিমান অক্ষুণ্ণ রেখে সংরক্ষণ করা হয়। আবার ফলের শাঁস, রস, ও পেকটিন নির্যাস দিয়ে জ্যাম, জেলি, সস, স্কোয়াস তৈরি করে বোতলজাত করা হয়। মিষ্টি ও সুগন্ধের জন্য ফল দিয়েই জেলি, জ্যাম, মার্মালেড, ক্যান্ডি ও স্কোয়াস তৈরি হয়। বাংলাদেশে জ্যাম, জেলি তৈরির জন্য আনারস, পেয়ারা, মেঠা, কুল এবং কাঁচা আম উপযোগী ফল।

জেলি

ফলের পেকটিন নির্যাসের সঙ্গে পরিমাণমতো চিনি জ্বাল দিয়ে জেলি তৈরি হয়। ফলের পেকটিন, এসিড ও চিনির জন্য জেলি জমে।

পেকটিন

মেঠা (চুকাই), পেয়ারা, কাঁচা আম, কতবেল, আমড়া, কামরাঙা ও জলপাই এসব পেকটিনসমৃদ্ধ ফলের টুকরা ডুবো পানিতে সিদ্ধ করে ছেকে নিলে পেকটিন নির্যাস পাওয়া যায়। জেলি জমার জন্য পেকটিন নির্যাসের সমান অথবা $\frac{5}{8}$ কাপ চিনির প্রয়োজন। পাকা ফল অপেক্ষা কাঁচা ফলে পেকটিনের পরিমাণ বেশি থাকে। তাই জেলি তৈরির জন্য চার ভাগের তিন ভাগ পাকা ফলের সঙ্গে এক ভাগ ডাসা ফল নিলে জেলি ভালো জমে।

এসিড

জেলি তৈরিতে লেবুর রস দেওয়া হয়। লেবুর রসের পরিবর্তে সাইট্রিক এসিডও দেওয়া যায়। ফলে এসিডের পরিমাণ কম থাকলেও এক কাপ ফলের রসে ১ টে. চামচ, লেবুর রস অথবা $\frac{1}{2}$ চা চামচ সাইট্রিক এসিড দেওয়া যায়। এসিডের পরিমাণ ঠিক না হলে জেলি জমে না। এসিড জেলি জমায় এবং জ্যাম, জেলি, মার্মালেডের স্বাদ বাড়ায়। ভিন্ন ভিন্ন ফলে ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ এসিড লাগে।

চিনি

চিনি জেলি জমায় এবং স্বাদ বাড়ায়। চিনির জন্য জেলি তাড়াতাড়ি নষ্ট হয় না, কিছুদিন সংরক্ষণ করা যায়। এক কাপ ফলের রসে ১ কাপ অথবা $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি দিলে জেলি জমে। জ্যাম এবং মার্মালেডেও এক কাপ ফলের জন্য $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি দিতে হয়। জমাবার জন্য রসে চিনির পরিমাণ কমপক্ষে ৬৮ শতাংশ হতে হবে।

ফলের মধ্যে পেয়ারা এবং মেঠা দিয়ে উৎকৃষ্ট জেলি হয়। টমেটো এবং কাঁচা আমেরও জেলি হয়। উৎকৃষ্ট জেলি কাচের মতো স্বচ্ছ দেখাবে, সুন্দরভাবে জমবে, নরম থাকবে এবং রসালো মনে হবে। উৎকৃষ্ট জেলি ছুরি দিয়ে কাটলে সুন্দর টুকরা হবে, আকার নষ্ট হবে না, আবার রুটির উপর মাখানো যাবে।

ফল সিদ্ধ করে পানি পরিষ্কারভাবে ছেকে নিলে জেলি স্বচ্ছ দেখায়। কিন্তু ফল সিদ্ধ করার সময় নাড়লে এবং ছাঁকার সময় নাড়াচাড়া করলে পেকটিন নির্যাস ঘোলাটে হয়। ঘোলাটে পেকটিন নির্যাস দিয়ে জেলি তৈরি করলে স্বচ্ছ হবে না। ফল ভালো না হলে জেলি ভালো হয় না।

জ্যাম

ফল, সবজি খোসা ছাড়াবার পর স্লাইস বা বুরি করে চিনি এবং লেবুর রস মিশিয়ে জ্বাল দিয়ে জ্যাম তৈরি করা হয়। জ্যামের জন্য এক কাপ ফলে $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি দিতে হয়। আনারস, কাঁচা আম, কমলা, গাজর, মিষ্টিকুমড়া ও মেঠা দিয়ে জ্যাম তৈরি করা যায়।

মার্মালেড

বিচি বাদে গোটা ফল দিয়েই মার্মালেড/মোরক্বা তৈরি হয়। মার্মালেডের জন্য ফলের খোসা কুচি করে ও ফল টুকরা করে সিদ্ধ করে নিতে হবে। সিদ্ধ এক কাপ ফলের জন্য $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি দিতে হয়। চিনি দেওয়ার পর বেশি জ্বাল দিয়ে মার্মালেড তাড়াতাড়ি নামাতে হয়। নামাবার সময় ঘন সিরাপ থাকতে হবে। কমলার খোসার নিচে সাদা অংশ মার্মালেডের জন্য নিতে হয়। কারণ সাদা অংশে পেকটিন বেশি থাকে। কমলা, গাজর, আনারস দিয়ে মার্মালেড তৈরি হয়।

উৎকৃষ্ট জ্যাম ও মার্মালেডের জন্য নরম, স্বচ্ছ এবং জমানো ভাব থাকবে। সরস ফল, সবজি ও চিনির পরিমাণ ঠিক দিয়ে এমনি উৎকৃষ্ট জ্যাম ও মার্মালেড তৈরি করা যায়। তবে চিনির সিরায় সাইট্রিক এসিড দিয়ে জ্বাল দিয়ে সারা পরিষ্কার করে নিতে হবে। জ্যাম ও মার্মালেড ঘন ও জমানোভাব আনার জন্য আগার আগার দেওয়া যায় (পৃ. ৬৮)।

ক্যান্ডি

ক্যান্ডি চিনির প্রলেপ মাখা শুকনা মোরক্বার টুকরা। ক্যান্ডিতে মোরক্বার চেয়ে চিনির পরিমাণ বা ঘনত্ব বেশি থাকে, কমপক্ষে ৭০% চিনি থাকতে হবে। তবে মোরক্বার চেয়ে অপেক্ষাকৃত বেশি ঘন সিরা (৭৫%) করে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে টুকরা শুকানো হয়। যেমন—চালকুমড়ার শুকনা মোরক্বা যা সাধারণত কেক তৈরিতে ব্যবহার হয়। যেসব ফল দিয়ে মোরক্বা তৈরি হয় সেসব ফল দিয়েই ক্যান্ডি করা যায়। আনারস, আপেল, আদা, কাঁচা বেল, কাঁচা পেঁপে এসবের মোরক্বা তৈরির পরে বিশেষ পদ্ধতি অনুযায়ী ক্যান্ডি প্রস্তুত করা যায়।

মোরক্বায় সিরাপের তার দু আঙুলের মাঝে নিয়ে টানলে সুতার মতো আসবে। এটা মধু ঘন সিরাপ। এই সিরাপে মোরক্বার টুকরা ফুটালে আস্তে আস্তে সিরাপ ঘন হবে। যখন সিরাপের সুতার তার টানার পরে ভাঙবে না তখনই নামিয়ে খোলা বাতাসে রেখে নাড়াচাড়া করলে কিছুক্ষণের মধ্যে মোরক্বার টুকরার উপরে চিনির মসৃণ ও চকচকে সাদা স্তর শুকিয়ে কঠিন হয়ে যাবে। টুকরার ভিতরে রসালো শাঁস নরম থাকে। ক্যান্ডি সাধারণত ১০-১৫ দিনের বেশি ভালো থাকে না, হাঁতা ধরে। দু-একবার রোদে দিয়ে কয়েক দিন ভালো রাখা যায়।

স্কোয়াস

ঠাণ্ডা পানীয়ের মধ্যে স্কোয়াস বিশেষ বৈচিত্র্যময় পানীয়। বৈচিত্র্যের কারণ স্কোয়াসের নানারকম শোভনীয় রং, গন্ধ আর স্বাদ। স্কোয়াস সুস্বাদু পানীয়, প্রধানত ফলের রস থেকে তৈরি হয়। ফলের রসের সঙ্গে চিনি, পানি সাইট্রিক এসিড বা লেবুর রস মিশিয়ে জাম দিয়ে স্কোয়াস তৈরি করা হয়। স্কোয়াসের জন্য আম, জাম, কমলা, পাতিলেবু, কাগজিলেবু, পেয়ারা উপযোগী ফল। স্কোয়াসে ৪০% চিনি, ২৫% ফলের রস থাকতে হবে। কিন্তু ৩.৫% এর অধিক এসিড থাকবে না। লম্বা কাচের গ্লাসে স্কোয়াসের সাথে অনেক বরফ কুচি দিয়ে গ্লাসের প্রান্তে লেবুর গোল পাতলা স্লাইস বসিয়ে সুন্দরভাবে পরিবেশন করা যায়। গ্রীষ্মে গরমের দিনে স্কোয়াস একটি পুষ্টিকর পানীয়।

কোন মৌসুমে কী খাবার সংরক্ষণ করা যেতে পারে

মৌসুম	খাবার
বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ (এপ্রিল-জুন)	আমের আচার, চাটনি, মোরক্বা, আমসত্ত্ব, আমের কাশিুরী আচার, রসুনের আচার।
আষাঢ়-শ্রাবণ (জুন-আগস্ট)	করমচার সস, চাটনি, আচার, পেয়ারার জেলি, পাকা আমের স্কোয়াস, আনারসের স্কোয়াস, জ্যাম, মোরক্বা, আমড়ার আচার, অরবরইর চাটনি।

মৌসুম	খাবার
ভাদ্র-আশ্বিন (আগস্ট-অক্টোবর)	পেয়ারার জেলি, তালের হালুয়া, পিঠা, ক্ষীর, বরবটির পিকেলস, আমলকীর মোরক্বা, চালতার আচার, কতবেলের আচার, লেমন স্কোয়াস।
কার্তিক-অগ্রহায়ণ (অক্টোবর-ডিসেম্বর)	আমলকীর মোরক্বা, চালকুমড়ার মোরক্বা, হালুয়া, জলপাইর আচার, মেস্তার জেলি ও জ্যাম, চালতার আচার।
পৌষ-মাঘ (ডিসেম্বর-ফেব্রুয়ারি)	কমলার মার্মালেড, কমলা গাজর মার্মালেড, সবজির পিকেলস্, টমেটো কমলা মার্মালেড, তেঁতুলের আচার, কাঁচামরিচের আচার, কুমড়ার বড়ি।
ফাল্গুন-চৈত্র (ফেব্রুয়ারি-এপ্রিল)	গাজরের মার্মালেড, কুলের আচার ও গুড়ম্বা, কুল পিঁয়াজের আচার, আম ও গাজরের জ্যাম, কাসুন্দি, পিঁয়াজের আচার, কাঁচা আমের স্কোয়াস, জামের স্কোয়াস। মাষকলাইর বড়ি।

তৃতীয় অধ্যায়

পানীয়

AMARBOI.COM

শরবত
লেমোনেড
কোয়াস
পাঞ্চ
জুস
লাচ্ছি
জিরা পানি
আইস টি
বোরহানি
ফালুদা

সিরাপ

চিনি	২ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
পানি	১ কাপ		

১. চিনি ও পানি এক সঙ্গে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে লেবুর রস দাও। উপরে চিনির ময়লা জমবে। চামচ দিয়ে ময়লা তুলে ফেল। সব ময়লা পরিষ্কার হলে সিরাপ স্বচ্ছ দেখাবে।
২. চুলা থেকে নামিয়ে ছেকে নাও। দেড় কাপ সিরাপ হবে। এই সিরাপ দিয়ে পানীয় তৈরি করা যাবে।

ক্যারামেল

চিনি	১ কাপ	ফুটানো পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ
------	-------	-------------	-------------------

১. ভারী অ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রে চিনি ও ১ টে. চামচ পানি মিশাও। মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাকে। চিনি হালকা বাদামি রং হলে নামাও।
২. খুব সাবধানে অল্প অল্প ফুটানো পানি দিয়ে নাড়তে থাক (একবারে সব পানি ঢেলে দেবে না)। ধীরে ধীরে পানি দিয়ে নাড়লে ক্যারামেল মসৃণ হবে। ঘন করতে হলে মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে ১০ মিনিট নাড়। ফুটে উঠলে চুলা থেকে নামিয়ে নাড়।

বেলের শরবত

পাকা বেল	১টি	দুধ বা দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ	গোলাপ জল (ইচ্ছা)	১ টে. চা.
সিরাপ বা চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	বরফকুচি	২ টে. চা.

১. বেলের আঠা ও বিচি ফেলে ১ কাপ পানিতে ভিজাও। মোটা চালনিতে চেলে নাও।
২. চালবার পর ৩ কাপ বেল হলে ৩ কাপ পানি ও ১ কাপ সিরাপ মিশাও। বেশি ঘন হলে আরও পানি মিশাবে।
৩. দই ফেটে নাও। দই বা দুধ মিশাও।
৪. গোলাপ জল মিশিয়ে ও বরফ দিয়ে পরিবেশন কর। অনেকে দুধ ও গোলাপ জল বাদ দিয়ে শুধু বেলের শরবত পছন্দ করেন।

তেঁতুলের শরবত

পাকা তেঁতুল	$\frac{1}{8}$ কাপ	ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ
আখের গুড়	১ কাপ		

১. আধা কাপ পানিতে তেঁতুল ভিজিয়ে মোটা চালনিতে ছেনে নাও।
২. দেড় কাপ পানিতে গুড় গুলে মিহি কাপড় দিয়ে ছাঁক।
৩. গুড় ও তেঁতুল এক সঙ্গে মিশাও। বাকি পানি দাও।

কাঁচা আমের স্কোয়াস

কাঁচা আম	৪টি	সিরাপ বা চিনি	১ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ	সবুজ রং সামান্য	

১. কাঁচা আম খোসা ছাড়িয়ে ম্লাইস কর। আম ছেঁচে রস ছেকে নাও। পানি ও সিরাপ মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ। অথবা আম সবুজি কুর্কনিতে কুরিয়ে তারপর পানি মিশিয়ে চিপে রস নেওয়া যায়।
২. পরিবেশনের আগে সামান্য রং মিশাও। বরফ দিয়ে পরিবেশন কর।

ম্যাংগো ফুল

কাঁচা আম

সিরাপ বা চিনি

- খোসাসহ আম সিদ্ধ কর বা ঝলসে নাও। খোসা ও বিচি ফেলে আম খুব মিহি করে ছেনে নাও। আমের পরিমাণে চিনি ও পানি মিশিয়ে শরবত তৈরি কর। বরফ কুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

জামের শরবত

পাকা জাম	২ কাপ	ঠাণ্ডা পানি	২ কাপ
সিরাপ বা চিনি	$\frac{2}{8}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

১. জাম ধুয়ে চটকে রস বের কর। রস মিহি কাপড়ে ছেকে নাও।
২. জামের রসে পানি, সিরাপ, লেবুর রস ও বরফকুচি মিশিয়ে পরিবেশন কর।

ফল পানীয়

মিষ্টি আপেল কুচি ঠাণ্ডা	২টি	আনারস কুচি ঠাণ্ডা	১ কাপ
আনারসের রস ঠাণ্ডা	১ কাপ	পুদিনা পাতা মিহিকুচি	১ টে. চা.
কমলার স্কোয়াস ঠাণ্ডা	৩ টে. চা.	সোডা ওয়াটার ঠাণ্ডা	২ কাপ

১. পানীয় পরিবেশন করার বড় বোলে কুচি করা ঠাণ্ডা ফল, ফলের রস, স্কোয়াস, পুদিনাপাতা কুচি নিয়ে একসাথে মিশাও।
২. লম্বা গ্লাসে আধাগ্লাস রসসহ ফল নাও। সোডা ওয়াটার দিয়ে গ্লাস ভর। সাথে সাথে পরিবেশন কর।

তাজা রসের পানীয়

ভরমুজের রস	৩ কাপ	আদার রস	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কমলার রস	১ কাপ	সাদা গোল মরিচের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আনারসের রস	১ কাপ	বিট লবণ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.

কমলার কোষ	৮টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.
		চিনি	$\frac{6}{8}$ চা. চা.

১. সব রস ঠাণ্ডা করে একসাথে নিয়ে অন্যান্য সব উপকরণ দিয়ে মিশাও। কমলার কোষের আঁশ ও বিচি ফেলে পাঞ্চ দাও।
২. ফলের রসের পরিমাণ ইচ্ছামতো নিতে পার। লবণ, চিনি, মসলা স্বাদ অনুযায়ী দিবে। মাঝারি সাইজের গ্লাসে ঠাণ্ডা পাঞ্চ পরিবেশন কর।

বাতাবি লেবুর শরবত

বাতাবি লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সিরাপ বা চিনি	২ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	বরফকুচি	

১. জাম্বুরা বা বাতাবি লেবুর রস মিহি কাপড়ে ছেঁকে নাও। ব্লেন্ডারে রস নেওয়া যায়।
২. পানি ও সিরাপ মিশাও। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

আনারসের শরবত

আনারসের রস	১ কাপ	সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	১ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

১. আনারস লথায় দু টুকরা কর। চামচ দিয়ে আনারস কুরিয়ে নাও। ২ টে. চামচ চিনি মিশিয়ে $\frac{1}{2}$ ঘণ্টা রাখ। মোটা চালনিতে রস ছেঁকে নাও।
২. পানি, সিরাপ, আনারসের রস ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশাও। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর। শরবতে সামান্য লবণ দেওয়া যায়।

পাইনএ্যাপেল জুস

আনারসের রস	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পানি	২ কাপ	লেবুর রস	২ চা. চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা. চা.		

১. আনারস খোসাসহ লম্বায় দু টুকরা করে চামচ দিয়ে কুরিয়ে নাও। এক কাপ পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ১৫ মিনিট জ্বাল দাও।
২. রস ছেঁকে নিয়ে বাকি পানি, লবণ, সিরাপ ও লেবুর রস মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা জুস পরিবেশন কর।

আনারসের খোসার শরবত

আনারসের খোসা	চিনি	৪ টে. চা
লেবুর রস	১ টে. চা.	বরফকুচি

১. সরস এবং পাকা (খোসার রং হলুদ হবে) একটি আনারসের খোসা ভালো করে ধুয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ দাও। কয়েকবার ফুটে উঠার পরে আনারসের সুগন্ধ বের হলে উনুন থেকে নামিয়ে পাতলা কাপড় দিয়ে রস ছেঁকে নাও। ঠাণ্ডা কর।
২. রস ঠাণ্ডা হলে চিনি মিশাও। এক গ্লাস না ভরলে অল্প পানি মিশাতে পার। লেবুর রস ও বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

বাস্তির শরবত

বাস্তি	১ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
চিনি	৪ টে. চা.	বরফকুচি	

১. পাকা বাস্তি কুচি কুচি টুকরা করে এক কাপ নাও। বড় একটি বাটিতে বাস্তির সঙ্গে চিনি মিশিয়ে ঢেকে রাখ।
২. লেবুর রস ও বরফকুচি মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ রাখ। বাস্তি থেকে পানি বেরিয়ে শরবতের মতো হবে। প্রয়োজন মনে করলে অল্প পানি ও চিনি মিশানো যাবে। দুই গ্লাস শরবত হবে।

কামরাঙ্গার শরবত

কামরাঙ্গা	৪-৫টি	লবণ	১ চা চা.
চিনি	$\frac{১}{২}$ কাপ	পানি	১ কাপ

১. কামরাস্কা ছোট বড় হতে পারে, কাঁচা বা পাকা হতে পারে। সে অনুযায়ী শরবতের পানি, চিনি, লবণের পরিমাণ নিজের রুচিমতো দিতে হবে।
২. কামরাস্কা ধুয়ে বিচি ও শক্ত অংশ ফেলে ছোট টুকরা কর।
৩. ব্লেডারে কামরাস্কা ও ১ কাপ পানি দিয়ে ব্লেণ্ড কর।
৪. ছাঁকনি দিয়ে ছেকে নিয়ে লবণ ও চিনি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

তরমুজের শরবত

তরমুজ	১টি	চিনি	২-৩ কাপ
লেবুর রস			

১. তরমুজ কেটে বিচি ফেল। কুচি কুচি করে কেটে চিনি দিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা ঢেকে রাখ। কাটার সময় রস যেন পড়ে না যায়। প্রতি গ্লাস তরমুজের শরবতে ২ চা চামচ হিসাবে লেবুর রস মিশ্রাও।
২. বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন করে।

টমেটো জুস

টমেটো বড়	১ কেজি	লবঙ্গ	৬টি
পানি	২ কাপ	চিনি	২ চা চা.
তেজপাতা	২টি	লবণ	২ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২টি		

১. টমেটো ধুয়ে টুকরা কর। টমেটোতে পানি, তেজপাতা, পিঁয়াজ ও লবঙ্গ দিয়ে ঢেকে উনুনে দাও। টমেটো ভালোভাবে সিদ্ধ হলে ছেনে নাও।
২. টমেটোতে লবণ, চিনি এবং আরও ৪ কাপ পানি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৩. ঠাণ্ডা জুস গ্লাসে নিয়ে উপরে পুদিনা পাতার কুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

টমেটো পানীয়

টমেটো	১ কেজি	লবঙ্গ	৪টি
পানি	৪ কাপ	চিনি	২ চা চা.
তেজপাতা	১টি	লবণ	১ চা চা.

১. বড় সাইজের টমেটো নাও। টমেটোতে তেল মাখিয়ে ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ১ ঘণ্টা বেক কর।
২. পানি, তেজপাতা, লবঙ্গ একসাথে ফুটিয়ে নাও।
৩. টমেটো ছেনে নাও। ফুটানো পানি ছেকে নাও। টমেটো, পানি, লবণ ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ৬ পরিবেশন হবে।

পেয়ারার শরবত

পাকা পেয়ারা	৪টি	লেবুর রস	১ টে. চা.
পানি	৮কাপ	অথবা	
চিনি	১ কাপ	সাইট্রিক এসিড	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. পেয়ারা ধুয়ে টুকরা কর। ৮ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ করার সময় পেয়ারা নাড়বে না।
২. পেয়ারা খুব নরম হলে উনুন থেকে নামাও। মিহি কাপড়ে পেয়ারা ছেকে খুব সাবধানে নিংড়ে রস নাও।
৩. চিনি মিশিয়ে রস চুলায় ফাও। ফুটে উঠলে সাইট্রিক এসিড বা লেবুর রস দাও। সিরাপ ঘন হলে নামাও।
৪. পেয়ারার সিরাপে ৩ কাপ পানি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

লাচ্ছি

দই	১ কাপ	সিরাপ/চিনি	২ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	১ কাপ	বরফকুচি	
গোলাপ জল	২ চা চা.	লবণ (ইচ্ছা)	

১. দই ফেটে ঠাণ্ডা পানি মিশাও। সিরাপ মিশাও।
২. মিষ্টি দই হলে সিরাপ কম দেবে। গোলাপ জল ও বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর। ইচ্ছা হলে সামান্য লবণ মিশাতে পার।

দুধের শরবত

দুধ	২ কাপ	পেস্তাবাদাম কুচি	১ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	২ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
সিরাপ বা চিনি	$\frac{3}{2}$ কাপ	লেমন কালার বা জাফরান	

১. দুধ জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে মাঝে মাঝে নাড়। দুধ ঘন হয়ে এক কাপ হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। দুধে ঠাণ্ডা পানি, সিরাপ ও রং মিশিয়ে ছেকে নাও।
২. গোলাপ জল, পেস্তাবাদাম, জাফরান ও বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

বোরহানি

দই	১ কেজি	সরিষা গুঁড়া	১ টে. চা.
পানি	$\frac{3}{2}$ কাপ	পুদিনা পাতা বাটা	১ টে. চা.
জিরা গুঁড়া	১ চা. চা.	কাঁচা মরিচ বাটা	২ চা. চা.
ধনে গুঁড়া	১ চা. চা.	চিনি	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
আদা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.
তুকনা মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	বিট লবণ	২ চা. চা.
সাদা গোলমরিচ গুঁড়া,	$\frac{1}{2}$ চা. চা.		

১. পুদিনাপাতা ডাঁটাসহ মিহি করে বেটে নাও। গুঁড়া মসলার পরিবর্তে বাটা মসলা দেওয়া যাবে।
২. সরিষার সাথে পানি মিশিয়ে দই-এর সাথে মিশাও। পাতলা কাপড় দিয়ে দই ছেনে নাও অথবা ব্রেভারে মসৃণ করে ফেট। বেশি ঘন হলে প্রয়োজনমতো পানি মিশাও।
৩. দই-এর সাথে অন্যান্য সব উপকরণ মিশাও। চিনি ও লবণের পরিমাণ নিজের রুচিমতো বাড়ানো কমানো যাবে। পরিবেশনের আগে পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে রাখ।

তাল দুধ

তাল	২ কাপ	দুধ	৪ কাপ
চিনি	১ কাপ		

১. তালে সামান্য পানি দিয়ে মাড় বের করে বড় ছিদ্রের চালনিতে চেলে দু কাপ মেপে নাও (মাড় বের করার পর কাপড়ে নিয়ে পানি ফেলবে না।)
২. তাল ও চিনি একসঙ্গে জ্বাল দাও। পানি কমে হালুয়ার মতো ঘন হলে নামাও। রেফ্রিজারেটরে অথবা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ।
৩. এক সের দুধ জ্বাল দিয়ে তিন পোয়া কর। ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা তালের সাথে ঠাণ্ডা দুধ মিশিয়ে পরিবেশন কর।

আইস টি

চা পাতা	১ চা চা.	চিনি	২ টে. চা.
পানি	২ কাপ	লেবু	১টি

১. পানি ফুটাও। চা পাতা দিয়ে এক মিনিট ফুটাও।
২. চায়ের রং ছেকে আবার ২ কাপ পানি, চিনি ও লেবুর রস মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। বেশি করে বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

জিরা পানি

আখের গুড়	২ টে. চা.	তেঁতুলের মাড়	২ চা চা.
চিনি	২ টে. চা.	লেবুর রস	২ চা চা.
পানি	১ কাপ	জিরা টালা গুঁড়া	১ চা চা.

১. আখের গুড় ও চিনি পানিতে গুলে নাও।
২. গুড়ের পানিতে তেঁতুলের মাড় ও লেবুর রস মিশিয়ে ছেকে নাও।
৩. ছাঁকার পর জিরার গুঁড়া মিশাও। জিরা মিশাবার ১০ মিনিট পর ইচ্ছা হলে আবার ছেকে নিতে পার, তবে জিরা দেওয়ার পর ছাঁকলে জিরার গন্ধ কমে যায়।
৪. দুই পরিবেশন জিরা পানি হবে। ঠাণ্ডা জিরা পানি গরমের দিনে মেহমানদের পরিবেশন করা যায়।

এগ নগ

ডিম ফেটানো	১টি	দুধ গরম বা ঠাণ্ডা	$\frac{3}{8}$ কাপ
চিনি বা মধু	১ টে. চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
লবণ	সামান্য	জায়ফল গুঁড়া	সামান্য

১. ডিম, চিনি এবং লবণ একসঙ্গে মিশাও। দুধ এবং ভেনিলা দিয়ে মিশাও।
২. লম্বা গ্লাসে ঢেলে উপরে জায়ফলের গুঁড়া ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

তোখমার শরবত

তোখমা	২ চা চা.	লেবুর রস	১ টে. চা.
চিনি	৪ টে. চা.	গোলাপ জল	১ টে. চা.

১. তোখমা খুব ভালো করে বেছে পুষ্টির কাপড় দিয়ে মুছে আধা গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে নেড়ে ২০-২৫ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. দেড় গ্লাস ঠাণ্ডা পানিতে চিনি গুল। লেবুর রস মিশাও। তোখমা ও গোলাপ জল মিশাও।
৩. শরবত নেড়ে নেড়ে দুই গ্লাসে নাও যেন প্রত্যেক গ্লাসে তোখমা সমান সমান থাকে। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

কোকো দুধ

চিনি	৩ টে. চা.	পানি	১ কাপ
কোকো	৩ টে. চা.	দুধ গরম	৩ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. সসপ্যানে চিনি, কোকো, লবণ ও পানি একসঙ্গে মিশাও।
২. চিনি ও কোকো মসৃণ হয়ে মিশে গেলে চুলায় মধ্যম আঁচে ৩ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। দুধ দিয়ে মৃদু আঁচে ১০ মিনিট ফুটাও।
৩. গরম পরিবেশন কর অথবা ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৪. ঠাণ্ডা দুধ পরিবেশনের আগে চামচ বা বিটার দিয়ে খুব ভালোভাবে মসৃণ করে ফেটে ফেনা উঠাও। কোকো দুধ মার্শমেলো বা হুইপড ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

মোদী ফালুদা

অ্যারারুট	৬০ গ্রাম	দুধ	২ কাপ
পানি	১½ কাপ	চিনি	½ কাপ
এ্যাপেল গিন, এগ ইয়েলো, লেমন ইয়েলো রং গোলাপ জল (ইচ্ছা)		নারিকেলের ঘন দুধ	২ কাপ

১. অ্যারারুট ও পানি একসাথে মিশাও। ভালোভাবে নেড়ে ৩টি বাটিতে সমান ৩ ভাগ করে রাখ। খুব হালকা করে ৩ বাটিতে ৩টি রং মিশাও। সবুজ, কমলা, হলুদ তিনটি রঙই খুব হালকা হবে।
২. হাতল দেওয়া সসপ্যানে প্রত্যেক রঙের অ্যারারুট আলাদা রান্না করতে হবে। বড় গামলায় বরফ মিশানো পানি নাও। সসপ্যানে গোলানো অ্যারারুট নিয়ে উনুনে দাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ঘন থকথকে এবং চকচকে দেখালে উনুন থেকে নামিয়ে ঝাঁঝরিতে নাও। হাত বা চামচ দিয়ে চেপে বরফ পানির উপরে অ্যারারুটের বুদ্ধিয়া ফেল। এভাবে তিন রঙের আলাদা বুদ্ধিয়া কর।
৩. বরফ পানি থেকে বুদ্ধিয়া ছেকে তুলে ছড়ানো থালায় রাখ। এক রঙের বুদ্ধিয়ার উপরে আরেক রং ছড়িয়ে রাখবে। সবুজের উপরে হলুদ এবং হলুদের উপরে কমলা রাখবে।
৪. দুধের সাথে অল্প অল্প চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে নারিকেলের দুধ দিয়ে ২-৩ বার ফুটাও। ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. লম্বা কাচের গ্লাসে ২ টে. চামচ ঠাণ্ডা বুদ্ধিয়া নাও। অল্প বরফকুচি দাও। রেফ্রিজারেটর থেকে ঠাণ্ডা দুধ নামিয়ে ভালো করে নেড়ে গ্লাসে বুদ্ধিয়ার উপর আধা কাপ দাও। ঠাণ্ডা ফালুদা পরিবেশন কর।

ফালুদা

ইসবগুলের ভুসি	২ টে. চা.	গোলাপ নির্যাস	১ চা চা.
চিনি	৩ কাপ	বরফকুচি	২ কাপ
গোলাপ জল	১ কাপ	দুধ	২ কাপ
লেবুর রস	২ চা চা.	কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.
ক্রিম অব টারটার	১ চা চা.	চিনি	৩ টে. চা.
খাওয়ার রং	সামান্য	ঘন দুধ	২ কাপ

১. এক কাপ পানিতে ইসবগুলের ভুসি এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. দুই কাপ পানিতে চিনির সিরাপ কর। গোলাপ জল, লেবুর রস ও ক্রিম অব টারটার (ইচ্ছা) দাও। সিরাপের উপরে ময়লা জমলে তুলে ফেল। পাতলা কাপড়ে সিরা হেঁকে আরও ঝুটাও। মধ্যম তারের সিরাপ রেখে নামাও। ঠাণ্ডা করে রং ও গন্ধের নির্যাস অথবা ২ টে. চামচ গোলাপ জল মিশাও। একটি গামলায় আধা কাপ সিরাপ ও বরফকুচি মিশিয়ে রাখ।
৩. দু টেবিল চামচ দুধে কর্নফ্লাওয়ার গুলে নাও।
৪. এক কাপ দুধ চুলায় দাও। গরম হলে ৩ টে. চামচ চিনি মিশাও। আঁচ মৃদু রেখে দুধে গুলানো কর্নফ্লাওয়ার ঢেলে দাও ও তাড়াতাড়ি নাড়। ঘন হলে নামাও।
৫. ঘন কর্নফ্লাওয়ার ঝাঁঝরিতে নিয়ে কাঠের চামচ দিয়ে নেড়ে গামলায় বরফ মিশানো সিরাপের উপর ফেল। ঝুরির মতো ফালুদা পড়বে। কর্নফ্লাওয়ার বেশি ঘন হলে ২ টে. চামচ দুধ মিশিয়ে নাও।
৬. ইসবগুলের ভুসি, বাকি সিরাপ, দুধ ও ঘন দুধ এক সঙ্গে মিশাও। ফালুদা দিয়ে মিশাও।
৭. ঠাণ্ডা ফালুদা পরিবেশন কর।

চতুর্থ অধ্যায়

গম আলু চাল ডাল

গম আলু চাল ডাল
১৯৯৯-০০
১৯৯৯-০০

AMARBOI.COM

সমুসা
সিদ্ধারা
সেমাই
আলুচপ
আলু চিড়া
স্যান্ডউইচ
দই বড়া
নুডলস
চটপটি
ভেলপুন্নি

পরটা
পাসতা
পানভারাস
খিচুরি
হালিম
পিষপাশ
তেহারি
পোলাও
বিরিয়ানি
মোরগ পোলাও

খোলা জালি

আতপ চালের টাটকা গুঁড়া	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
ডিম	১টি	পানি	৩/৪ কাপ

১. গুঁড়া মিহি চালনি দিয়ে চেলে নাও। লবণ মিশাও। পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে গোলা কর। ৪-৫ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
২. ডিম দিয়ে গোলা ভালো করে ফেট। পাতলা গোলা হবে।
৩. ছড়ানো মাটির খোলা গরম কর। খোলায় তেল মাখাও। ডাবু চামচ দিয়ে ১ চামচ গোলা খোলায় দাও। খোলা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে গোলা গোল করে ছড়িয়ে দাও। কয়েক সেকেন্ড পরেই পিঠা তুলে নেবে। ডিমের অমলেট, ভুনা মাছ, মাংস বা ভাজির সাথে পরিবেশন কর।

চালের নোনতা

চালের গুঁড়া	৫ কাপ	আদা বাটা	১ চা চা.
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	২টি
মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	১টি
তেল ভাজার জন্য	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পানি	$1\frac{1}{2}$ কাপ

১. চালের গুঁড়া, ময়দা, লবণ, গোলমরিচ, মরিচ ও বেকিং পাউডার এক সাথে মিশাও।

২. আদা, পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা একসাথে সামান্য লবণ দিয়ে মাখাও এবং ডিম দিয়ে ফেট।
৩. ময়দা ও ডিমের মিশ্রণ এক সঙ্গে নিয়ে পানি দিয়ে ফেট। ১০-১৫ মিনিট ঢেকে রাখ।
৪. কড়াইয়ে ১ কাপ তেল গরম কর। ১ টে. চামচ গোলা দাও। হালকা করে ভেজে কাগজের উপর রাখ।

ফুলুরি

বেসন	১ কাপ	হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
জিরা ভাজা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজারজন্য	

১. বেসনের সাথে বেকিং পাউডার এবং লবণ মিশাও। আধা কাপ পানি, জিরা, হলুদ, মরিচ ও আদা দিয়ে ভালো করে মিশাও।
২. কড়াইয়ে তেল গরম করে তেলে ১ টে. চামচ বেসনের গোলা ছাড়। সাথে সাথে ফুলে উপরে ভেসে উঠলে বুঝতে হবে তেলের তাপ ঠিক আছে। কড়াইজ্বালে একবারে ৫/৬টি ফুলুরি মচমচে করে ভেজে তেল। তেল ছেকে কাগজের উপর ফুলুরি রাখ। পালং শাক, পুঁইশাক বা অন্য শাকপাতা কুচি করে বেসনের সাথে মিশিয়েও ফুলুরি ভাজা যায়।

পিঁয়াজু

মসুর ডাল	$\frac{3}{8}$ কাপ	কাঁচামরিচ কুচি	৩টি
পিঁয়াজু কুচি	১ কাপ	পুদিনাপাতা বা	২ টে. চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	৪ টে. চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

১. ডাল ধুয়ে ডুবো পানিতে ২-৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। পানি ছেকে বেটে নাও।

২. পিঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে কুচি কর। পিঁয়াজের সাথে হলুদ, মরিচ, কাঁচামরিচ, পুদিনাপাতা ও লবণ ভালো করে মাখাও। ডাল দিয়ে মাখাও।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। তেল ভালোভাবে গরম হলে চার আঙুল দিয়ে ডাল তুলে বুড়ো আঙুল দিয়ে চেপে চ্যাপ্টা করে পিঁয়াজু তেলে ছাড়। এভাবে বেশ কয়েকটি পিঁয়াজু একসাথে ভাজবে। পিঁয়াজু মচমচে হলে তেল ছেকে তুলে কাগজের উপর রাখ।
৪. মুড়ির সঙ্গে পিঁয়াজু পরিবেশন কর।

ডালের বড়া

খেসারির ডাল	১ কাপ	হলুদ বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজু কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা	কাঁচামরিচ কুচি	২টি
লবণ	১ চা চা.	শাকপাতা কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ
		তেল ভাজার জন্য।	

১. ডাল ধুয়ে ৪-৫ ঘণ্টা ডিজেয়ে রাখ, পানি ঝরাও। ডাল এমনভাবে বাট যেন একেবারে মিহি না হয়ে আধা বাটা হয়। বাটার সময় পানি দিবে না।
২. পিঁয়াজের সাথে আদা, লবণ, হলুদ, মরিচ মাখাও। শাকপাতা দিয়ে মাখাও। ডাল মিশাও। খুব ভালো করে মাখিয়ে রাখ।
৩. কড়াইয়ে গরম তেলে চ্যাপ্টা করে বড়া ছাড়। মাঝারি আঁচে মচমচে করে ভাজবে। তেল ছেকে ডালের বড়া কাগজে রাখ। গরম পরিবেশন কর।

বেগুনি

বেসন	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বেগুন	১টি
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য।	

১. বেসনের সাথে বেকিং পাউডার ভালো করে মিশাও। হলুদ, মরিচ ও লবণ দাও। পানি দিয়ে থকথকে গোলা কর। এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
২. লম্বা চিকন বেগুন নাও। ধুয়ে ১০-১২ সে. মি. লম্বা ও পাতলা স্লাইস কর। বেগুনে লবণ মাখিয়ে রাখ।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। বেসনের গোলায় বেগুন ডুবিয়ে তেলে ছাড়। উল্টেপাল্টে ১ মিনিট ভাজ অথবা বাদামি রং আর মচমচে করে ভাজ। তেল ছেকে কাগজের উপরে রাখ।

লুচি

ময়দা	১ কাপ	তেল বা ঘি	$\frac{5}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. ময়দায় ২ টে. চামচ তেল দিয়ে ময়দা গুলে। পানিতে লবণ গুলে নাও। পানি দিয়ে ময়দা মখে ১০ মিনিট রাখ।
২. ময়দা ১০ ভাগ কর। পিড়িতে খুব সামান্য তেল মাখাও। লুচি বেলে ডুবোতেলে ভাজ (বড় রুটি বেলে গোলাকার টিনের মুখ দিয়ে লুচি কেটে নেওয়া যায়) লুচি তেলে ছাড়ার পর ফুলে উঠলে উল্টাও এবং কয়েক সেকেন্ড পর নামাও। বেশিক্ষণ ভাজলে বাদামি রং হয়ে শক্ত হয়ে যাবে। লুচি ফুলবে কিন্তু রং সাদা থাকতেই তেল থেকে তুলে নেবে। গরম পরিবেশ কর।

নিমকপারা

ময়দা	১ কাপ	পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ঘি বা তেল	$\frac{5}{8}$ কাপ

১. ময়দায় বেকিং পাউডার মিশাও। $2\frac{1}{8}$ টে. চা. ঘি বা তেল দিয়ে ময়দা দাও। পানিতে লবণ নিয়ে পানি দিয়ে ময়দা মখ। কালোজিরা মিশাও।
২. চার ভাগ কর। পিড়িতে ময়দা ছিটিয়ে রুটি বেল। ছুরি দিয়ে ছোট ছোট বরফি কাট। ডুবোতেলে ভাজ।

৩. ময়ানে ৩-৪ টে. চামচ তেল বা ডালডা দিয়ে মোটা রুটি বেলেও নিমকি কাটা যায়। এই নিমকি হালকা আঁচে অনেকক্ষণ ভাজতে হয়।

মুচমুচে নিমকি

ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সুজি	$\frac{3}{2}$ কাপ	পানি	৬ টে. চা.

১. ময়দা, সুজি, লবণ ও পানি একসাথে মিশিয়ে ভালো করে মথ। সামান্য পানি লাগলে দিয়ে মথ। ৪ ভাগ কর।
২. প্রত্যেক ভাগ ঝামির ময়দার ছিট দিয়ে খুব পাতলা করে বেল। ৫-৬ সে. মি. ব্যাসের গোল বিস্কুট কাটার নকশা বা কোনো পাত্রে মুখ দিয়ে নিমকি কাট।
৩. ডুবোতেলে খুব হালকা বাদামি রং করে সাজ। সাবধানে ভাজবে যেন কড়া না হয়।
৪. এই নিমকি ভেলপুরির জন্য ফ্রিজ করা হয়। আচার, চাটনি ও ভাজি দিয়েও খাওয়া যায়। চটপটিক উপরে এই নিমকি ভেঙে দিলে খেতে ভালো লাগে। মুচমুচে নিমকি ৮-১০ দিন পর্যন্ত বন্ধ পাত্রে ভালো থাকে।

ডালপুরি

মসুর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	পিঁয়াজ	৬টি
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	২ টে. চা.
পিঁয়াজ কুচি	১টি	লবণ	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	২টি	ময়দা	৩ কাপ
শুকনা মরিচ	৬টি	তেল ভাজার জন্য	

১. ডালে $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{8}$ কাপ পানি, আদা, পিঁয়াজ কুচি ও কাঁচামরিচ দিয়ে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। ডাল সিদ্ধ হয়ে শুকালে ভালোভাবে নেড়ে নামাও। হাত দিয়ে ডাল মথ।
২. শুকনা মরিচ তেলে ভেজে গুঁড়া কর। পিঁয়াজ বেরেস্টা করে গুঁড়া কর।
৩. ডালের সঙ্গে গুঁড়া মরিচ, বেরেস্টা পুদিনাপাতা ও লবণ মিশাও।

৪. ময়দার সঙ্গে ২ চা চামচ লবণ ও ৬ টে চামচ তেল দিয়ে ময়ান দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে ময়দা মধ। খামির নরম করবে না।
৫. ময়দা এবং ডাল সমান ভাগ কর। এক ভাগ ময়দা গোল করে মাঝে ডাল ভরে মুখ বন্ধ কর। এভাবে সবগুলো কর।
৬. পিঁড়িতে হালকা ময়দা ছিটাও। পুরির মুখ বন্ধ দিক নিচে রেখে বেল। সাবধানে বেলবে যেন ডাল না বের হয়। ময়দার ছিট না দিয়ে তেল দিয়েও বেলা যায়।
৭. ডালপুরি ডুবো তেলে কম আঁচে মচমচে করে ভাজ। সস, চাটনি বা আচার দিয়ে পরিবেশন কর।

আলুপুরি

৩০০ গ্রাম আলু সিদ্ধ করে চটকে নাও। ডালপুরির ডালের মতো ভাজা মরিচ, বেলেস্তা, পুদিনাপাতা ও লবণ দিয়ে আলু মাখাও। ডালপুরির মতো ময়দার ভিতরে আলুর পুর দিয়ে আলুপুরি গুঁড়ি কর। আলুপুরিতে ঝাল বেশি দিবে।

সিঙ্গারা

আলু	কেজি	আদা ছেঁচা	২ চা চা.
মৌরি	১ চা চা.	জিরা টালা গুঁড়া	১ চা চা.
জিরা	১ চা চা.	দারুচিনি গুঁড়া	১ চা চা.
মেথি	১ চা চা.	ময়দা	২ কাপ
পিয়াজ	২টি	কালোজিরা	১ চা চা.
কাঁচামরিচ	৪-৬টি	তেল ভাজার জন্য	

১. আলু খোসা ছাড়িয়ে মটরের মতো ছোট টুকরা কর।
২. কড়াইয়ে ৩ টে. চামচ তেল গরম কর। মৌরি, জিরা ও মেথি একসাথে মিশিয়ে তেলে ফোড়ন দাও। পিয়াজ, কাঁচামরিচ, আদা ও ১টি তেজপাতা দিয়ে ভাজ। আলু দাও। ১ চা চামচ লবণ ও ৩ টে. চামচ পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর। আলু সিদ্ধ হয়ে গেলে নেড়ে নেড়ে ভাজ যেন আলু ভাজা ভাজা হয় এবং ভেঙে ভেঙে যায়। জিরা ও দারুচিনির গুঁড়া দিয়ে নামাও। ঠাণ্ডা হলে আলু ২৪ ভাগ করে হাতের মুঠায় ঠেসে গোল কর।

৩. ময়দায় ৪ টে. চামচ তেল দিয়ে ময়ান দাও। আধা কাপ পানিতে ১ চা চামচ লবণ গুলে এই পানি আন্দাজমতো দিয়ে ময়দা মথ। খামির শক্ত রাখবে। কালোজিরা মিশাও।
৪. ময়দা ১২ ভাগ কর। এক ভাগ ময়দা ডিমের আকারে বেল। ছুরি দিয়ে কেটে দু ভাগ কর (লম্বায় না কেটে পাশে কাটবে)।
৫. এক ভাগ দু হাতে ধরে খিলির মতো ভাঁজ দাও। ভিতরে ভর্তি করে ঠেসে আলুর পুর দাও। খোলামুখে পানি লাগিয়ে ভালোভাবে মুখ এঁটে দাও। নিচের সুঁচালো অংশ মুড়ে দাও। মুড়ানো দিক উপরে দিয়ে সিঙ্গারা একটি খালার সাজিয়ে রাখ। এভাবে সব সিঙ্গারা তৈরি কর।
৬. কড়াইয়ে দেড় কাপ তেল মৃদু গরম কর। অর্ধেক সিঙ্গারা একবারে তেলে ছাড়। মৃদু আঁচে ১৫-২০ মিনিট ভাজ। হালকা বাদামি ও মচমচে হলে নামাও। ভাজা তেল অন্য রান্নার জন্য তুলে রাখবে।
৭. জিরা তেঁতুলের চাটনি, মেয়নেঞ্জ বা টুকোটো সসের সাথে গরম সিঙ্গারা পরিবেশন কর।

ফুলকপির সিঙ্গারা

ফুলকপি ছোট টুকরা ২ কাপ, সয়াবিন তেল ১ টে. চামচ, জিরা $\frac{3}{2}$ চা চা. পিঁয়াজ কুচি ২ টে. চা. গোলমরিচের গুঁড়া $\frac{1}{2}$ চা চামচ তেলে জিয়ার ফোড়ন দিয়ে পিঁয়াজ ভাজ। অন্যান্য সব উপকরণ ও ২ টে. চামচ। পানি দিয়ে ঢেকে দাও। পানি শুকিয়ে কপি সিদ্ধ হলে কিছুক্ষণ নেড়ে নেড়ে ভাজ। আলুর সিঙ্গারার মতো ফুলকপির ভাজি দিয়ে কপির সিঙ্গারা তৈরি কর।

কচুরি

ময়দা	২ কাপ	আদা ছেঁচা	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
তেল	৫ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার ও লবণ মিশাও। তেল দিয়ে ময়ান দাও। পানি দিয়ে ময়দা মথ। ১৬ ভাগ কর।
২. আদা, ময়দা, ছেঁচা কাঁচামরিচ ও লবণ একসাথে মাখাও। ১৬ ভাগ করে গোল করে রাখ।
৩. প্রত্যেক ভাগ ময়দার খামির গোল করে ভিতরে আদার পুর দাও। হাতের তালু দিয়ে কচুরি চ্যান্টা করে চেপে বা বেলে ডুবো বা সেকা তেলে ভাজ।

সমুসা

মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কেজি	পিঁয়াজ কুচি	৬টি
আদা বাটা	২ চা চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	২ টে. চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	২টি
মরিচ বাটা	২ চা চা.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কেজি
এলাচ বাটা	২টি	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পানি	$\frac{7}{8}$ কাপ
তেজপাতা	১টি	তেল ভাজার জন্য	

১. মাংসে বাটা মসলা, তেজপাতা, ১ চা চা. লবণ, ৩ টে. চামচ তেল ও আধা কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর। পানি শুকালে পিঁয়াজ, ধনেপাতা, কাঁচামরিচ ও ১ চা চামচ ময়দা দিয়ে ভেজে নামাও।
২. $\frac{3}{4}$ কাপ ময়দায় লবণ ও পানি দিয়ে মথে নাও। ময়দা ১৬ ভাগ কর। ছোট ছোট রুটি বেল।
৩. একটি রুটির উপর তেল মাখাও। তার উপর আর একটি রুটি রাখ, এবার বেলে বড় কর। অন্যগুলোও এভাবে কর।
৪. বড় রুটি গরম তাওয়ায় সামান্য গরম করে সাবধানে রুটিগুলো তুলে আলাদা কর। দুটি রুটি আলাদা করা হলে ছুরি দিয়ে ২০ সে. মি. (৮ ইঞ্চি) লম্বা ও ৮ সে. মি. (৩ ইঞ্চি) চওড়া করে কাট।
৫. অল্প ময়দা পানিতে ঘন লেই-এর মতো করে গুলে নাও।

৬. এক টুকরা রুটি ত্রিভুজের আকারে তিনবার ভাজ করে ভিতরে কিমার পুর দাও। রুটির বাকি অংশে গুলানো ময়দা মাখাও। এই বাড়তি অংশটুকু দিয়ে সমুসার খোলামুখ বন্ধ কর। বাড়তি অংশ সমুসার সাথে চেপে আটকাবে, নয়তো ভাজার সময় খুলে যাবে।
৭. ডুবোতেলে ভেজে তোল। সস বা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন কর।

সাদা আলু

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো মাঝারি	১টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন ছেঁচা	২ চা চা.	তেল	৩ টে. চা.

১. আলু সিদ্ধ করে টুকরা কর। টমেটো ফালি করে কাট।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল দিয়ে রসুন দাও। রসুন অল্প ভাজ যেন রং না ধরে। টমেটো দিয়ে নাড়। টমেটো নরম হলে আলু দিয়ে ভাজ। পানি টানলে লবণ, গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে নামাও।

বেঙ্গল পটেটো

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	তেল বা ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. নতুন আলু সমান আকারের বেছে নাও। খোসা ছাড়িয়ে লবণ দিয়ে সিদ্ধ দাও। আলু চার ভাগের তিন ভাগ আন্দাজ সিদ্ধ হলে নামাও।
২. ডুবোতেলে মচমচে করে ভেজে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।

ফেঞ্চ ফ্রাইড পটেটো

আলু	৫টা	গোলমরিচ
লবণ স্বাদ অনুযায়ী		তেল ভাজার জন্য

১. মাঝারি আকারের এক সাইজের আলু নাও।
২. আলু ধুয়ে খোসা ছাড়াও। পাশে ১ সে. মি. এবং লম্বায় ৫ সে. মি. মাপে আলু চৌকো ফালি করে কাট। ধুয়ে পানি ঝরাও।

৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে আলু দাও। কম আঁচে নেড়ে নেড়ে ১৫-২০ মিনিট অথবা যে পর্যন্ত আলু সিদ্ধ না হয় ভাজ। তারপর আঁচ বাড়িয়ে দিয়ে ভাজ। আলু বাদামি রঙের এবং মচমচে হলে তেল ছেকে কাগজের উপর নাও। লবণ ও গোলমরিচ মিশাও। গরম পরিবেশন কর।

আলুচপ

আলু	৫০০ গ্রাম	কাঁচামরিচ	৩টি
পিঁয়াজ বেরেস্তা	৩ টে. চা.	পিঁয়াজ	৩টি
লবণ	১ চা চা.	হাঁসের ডিম	২টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ কাপ

- আলু ধুয়ে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হয়ে গেলে পানি ঝরাও। আবার চুলায় দিয়ে আলুর গায়ের পানি টানাও। খোসা ছাড়িয়ে চটকে নাও। আলুতে বেরেস্তা গুঁড়া, লবণ, গোলমরিচ, মরিচকাঁচামরিচ এবং ১ টে. চামচ টোস্টের গুঁড়া মিশাও। একটা ডিম ফেটে অর্ধেকটা আলুর সঙ্গে মিশাও এবং বাকি অর্ধেকটা তুলে রাখ।
- আরেকটা ডিম লবণ দিয়ে ফেটে অমলেট ভাজ। অমলেট কিমার মতো কুচি করে কাট। পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ কুচি করে অমলেটের সঙ্গে মিশাও।
- আলু ১০ ভাগ কর। ডিমের পুর দিয়ে আলুচপ তৈরি কর। গোলাকার ডিম্বাকার ইচ্ছামতো চপের আকার কর। তুলে রাখা ফেটানো ডিম মাখিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে চপ ডুবো তেলে ভাজ।
- টমেটো সস বা তেঁতুলের চাটনির সঙ্গে পরিবেশন কর।

কিমার আলুচপ

সমুসার রেসিপি মতো এক পোয়া মাংসের কিমা রান্না কর। কিমা চপের আলুতে পুদিনাপাতা, ভাজা জিরা এবং মরিচের গুঁড়াও দেওয়া যায়। কিমার পুর দিয়ে আলুচপ তৈরি কর।

আলু কাবলি

আলু	$\frac{3}{2}$ কেজি	সুকনা মরিচ গুঁড়া	$\frac{2}{2}$ চা চা.
তেঁতুল	১ টে. চা.	চটপটির মসলা	২ টে. চা.
কালোজিরা	$\frac{2}{2}$ চা চা.	গুড়/চিনি	১ টে. চা.
পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
তেল	২ টে. চা.	সিরকা	১ টে. চা.

১. আলু সিদ্ধ করে ছোট ছোট স্লাইসের মতো টুকরা কর।
২. আধা কাপ পানিতে তেঁতুল ১৫-২০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ছেনে নাও।
৩. তেলে কালোজিরার ফোড়ন দিয়ে পিঁয়াজ দাও। পিঁয়াজ লাল হলে আলু লবণ দিয়ে ১ মিনিট নাড়। সুকনা মরিচ ও চটপটির মসলা (পৃ. ৩৪৭) দিয়ে নেড়ে ১ কাপ পানি দাও। নেড়ে আঁচ কমিয়ে দাও। কয়েক বার ফুটে উঠলে চিনি, ধনেপাতা ও সিরকা দাও। প্রয়োজন হলে আরও ফুটানো পানি দাও যেন ঘন বোজির মতো থাকে। ৫ মিনিট পরে নামাও। আলু কাবলিতে $\frac{2}{2}$ কাপ সিদ্ধ মটরগুঁটি দেওয়া যায়। মুচমুচে নিমকি (পৃ. ৬৫) দিয়ে পরিবেশন কর।

আলুর দম

আলু	১ কেজি	জিরা বাটা	২ চা চা.
তেল	$\frac{2}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
তেজপাতা	১টি	এলাচ	৪টি
জিরা গোটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা
হলুদ বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	তেঁতুলের মাড়	২ টে. চা.

১. ছোট আকারের গোল আলু নাও। আলু ধুয়ে সিদ্ধ কর। খোসা ছাড়াও। অর্ধেক আলু ভেঙে দাও। বড় আলু হলে টুকরা করে কিছু ভেঙে নেবে।
২. তেলে এলাচ ও দারুচিনি ছেঁচে দাও। তেজপাতা ছেড়ে জিরার ফোড়ন দাও। সব বাটা মসলা ও সামান্য পানি দিয়ে মসলা কষাও। আলু,

লবণ, চিনি ও তেঁতুল দিয়ে নাড়। সামান্য পানি দিয়ে আলু মৃদু আঁচে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও। কিছু টালা জিরা ও টালা মরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।

আলুর ডাল

আলু	$\frac{3}{2}$ কেজি	জিরা টালা গুঁড়া	২ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেঁতুল বিচিছাড়া	১ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পিঁয়াজ রসুন ছেঁচা	১ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	সেঁক	১ টে. চা.

১. আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়াও। ছোট ছোট নাও যেন ছোট ছোট টুকরা হয়।
২. আলুর সাথে চার কাপ পানি, কাঁচা মসলা, তেজপাতা, লবণ দিয়ে চুলায় দাও। কয়েকবার ফুটে উঠলে তেঁতুল গুলে দাও। কাঁচামরিচ দিয়ে ১০ মিনিট ফুটাও। তেলে ছেঁচা পিঁয়াজ, রসুন লাল করে আলুর ডাল বাগাড় দাও।

বেকড পটেটো

আলু জনপ্রতি ১টি মাখন প্রত্যেকের জন্য ১ চা চা.

১. বড় আকারের আলু জনপ্রতি ১টি করে নেবে। আলু ভালোভাবে ধুয়ে মুছে নাও।
২. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৩. আলুর উপর সামান্য তেল মেখে বেকিং ট্রেতে সাজাও।
৪. ওভেনে ৪০ মিনিট অথবা বেক না হওয়া পর্যন্ত রাখ।
৫. আলু ওভেন থেকে নামিয়ে লম্বায় অল্প চিরে হাতে চেপে সামান্য নরম কর। ভিতরে মাখন ও লবণ দিয়ে পরিবেশন কর।

ম্যাশড পটেটো

আলু	$\frac{3}{2}$ কেজি	দুধ গরম	$\frac{1}{8}$ কাপ
মাখন বা ঘি	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. আলু ভালোভাবে ধুয়ে খোসাসহ সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হয়ে গেলে পানি ঝরিয়ে চুলায় দাও। নেড়ে আলুর গায়ের পানি শুকিয়ে নামাও।
২. খোসা ছাড়িয়ে আলু মসৃণ করে চটকে নাও। মাখন, দুধ ও লবণ মিশাও। একটা বড় পাত্রে ফুটানো পানিতে ম্যাশড পটেটোর পাত্রটি ঢেকে রাখ। গরম পরিবেশন করবে। ছয় পরিবেশন হবে।

স্ক্যালোপড পটেটো

আলু	২ কাপ	পিয়াজ কুচি	১ চা চা.
সাদা সস পাতলা	২ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.		

১. আলু ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে পাতলা স্লাইস করে ২ কাপ নাও।
২. বেকিং পাত্রে অর্ধেক আলু সাজাও। কিছু লবণ, গোলমরিচ ছিটিয়ে বাকি আলু সাজিয়ে দাও। আবার লবণ, গোলমরিচ ছিটিয়ে উপরে সাদা সস (পৃ. ২৭২) ঢেলে দাও। পাত্র ঢেকে দাও।
৩. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৪৫ মিনিট বেক কর। ঢাকনা তুলে নাও। আরও কিছুক্ষণ বেক কর যেন উপরটা হালকা বাদামি রঙের হয়। চার পরিবেশন হবে।

মটর ঘুগনি

মটরগুঁড়ি খোসা ছাড়ানো	৫০০ গ্রাম	ধনেপাতা কুচি	৪ টে. চা
পিয়াজ মোটা স্লাইস	৪টি	তেল	২ টে. চা.
হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	টমেটো বড়	৩টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ক্ষীরা	১টি
শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া	১ চা চা.	পিয়াজ ছোট টুকরা	৩ টে. চা.

লেবুর রস	২ টে. চা.	কাঁচামরিচ কুচি	৩টি
চিনি (ইচ্ছা)	১ চা চা.	পিয়াজ বেরেস্তা	৪ টে. চা.
বেসনের বুরি সেমাই ভাজা	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.

১. পোক্ত মটরগুঁটি বেছে নেবে। ধুয়ে ডুবো পানিতে ৫-১০ মি. সিদ্ধ কর। উনুন থেকে নামিয়ে গরম পানিতে আধঘণ্টা রাখ।
২. সব উপকরণ তৈরি করে কাছে রাখ।
৩. ঝাঁঝরিতে মটরগুঁটি ঢাল। গরম পানি দিয়ে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে রাখ।
৪. তেল গরম করে কিছু পিয়াজ বেরেস্তা করে তুলে রাখ। কড়াইয়ের তেলে পিয়াজের মোটা স্লাইস দিয়ে নাড়। পিয়াজ নরম হলে মটরগুঁটি ও হলুদ দাও। নেড়ে গোলমরিচ লবণ, চিনি ও লেবুর রস দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভেজে অর্ধেক ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
৫. বাটিতে তুলে উপরে মরিচের গুঁড়া ও পিয়াজ বেরেস্তা ছিটিয়ে দাও।
৬. ক্ষীরা, টমেটো খোসা ছাড়িয়ে বিচি ফেলে ছোট টুকরা কর। পিয়াজ, টমেটো, ক্ষীরা, কাঁচামরিচ, ধনেপাতা লবণ দিয়ে মাখাও। বাটিতে নাও। মটর ঘুগনি, সালাদ ও বেসনের বুরি একসঙ্গে পরিবেশন কর।

মটর চটপটি

মটর	৫০০ গ্রাম	কালোজিরা	১ চা চা.
আলু	৫০০ গ্রাম	মৌরি	২ চা চা.
ডিম	২টি	লবঙ্গ	৫টি
তেঁতুল বিচিছাড়া	১০০ গ্রাম	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
শুকনা মরিচ	১২টি	চিনি	$\frac{১}{২}$ কাপ
জিরা	১ টে. চা.	সিরকা	৩ টে. চা.
ধনে	১ টে. চা.	শসা বা ক্ষীরা	৫০০ গ্রাম
রাঁধুনি	১ টে. চা.	টমেটো	৪০০ গ্রাম
মেথি	১ চা চা.	পিয়াজ, কাঁচামরিচ	
গোলমরিচ	২০টি	ধনেপাতা, বিট লবণ	

১. মটর বেছে ধুয়ে ডুবো পানিতে রাতের বেলা ভিজিয়ে রাখ। খুব পুরানো মটর হলে ভিজাবার সময় ১ চা চামচ খাওয়ার সোডা দিয়ে ভিজালে তাড়াতাড়ি সিদ্ধ হবে। পরদিন সকালে মটর আবার ধুয়ে ২ সের পানি দিয়ে সিদ্ধ দাও। মটর সিদ্ধ হতে ২-৭ ঘণ্টা সময় লাগতে পারে।

প্রেসার কুকারে রান্নার সময় কম লাগবে। সিদ্ধ হওয়ার সময় মাঝে মাঝে মটর ডুবিয়ে ফুটানো পানি দিতে হবে এবং উপরের ফেনা ফেনা ময়লা তুলে ফেলতে হবে।

২. তেঁতুল ধুয়ে ২ কাপ পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখ। চালনিতে ছেনে মাড় বের কর। অর্ধেকের কম তেঁতুলের সাথে ৬ টে. চামচ চিনি, সামান্য লবণ, ১ চা চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া, আধা চা চামচ মরিচের গুঁড়া, ২ চা চামচ তেল ও ১ কাপ পানি দিয়ে জ্বাল দাও। সামান্য ঘন হলে নামাও।
৩. আলু ও ডিম সিদ্ধ করে ছোট টুকরা কর।
৪. সব মসলা আলাদা আলাদা টেলে একসঙ্গে গুঁড়া কর। মসলা খুব হালকা করে টালবে কড়া হবে না।
৫. মটর ভালোমতো সিদ্ধ হলে আলু, লবণ এবং আরও গরম পানি প্রায় ডুবিয়ে দিয়ে কম আঁচে ১ ঘণ্টা উমসে রাখ। মাঝে বাকি তেঁতুল, টমেটো দিবে। নামাবার ১০ মিনিট আগে অর্ধেকের বেশি গুঁড়া মসলা ও নিজের আন্দাজমতো চিনি, লবণ, বিট লবণ ও সিরকা দাও।
৬. পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, শসা, খিলাতি ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে সালাদ তৈরি কর।
৭. বড় বাটিতে চটপটি ঢাল। উপরে ডিম, ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে দাও। মুচমুচে নিমকি, তেঁতুলের সস, সালাদ, গুঁড়া মসলা সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

ভেলপুরি

মুচমুচে নিমকি ১ রেসিপি (পৃ. ১০৯)

তেঁতুলের সস

তেঁতুল বিচিছাড়া	$\frac{3}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদাকুচি	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
জিরা ভাজা গুঁড়া	২ চা চা.	তেল	২ চা চা.
মরিচ টালা গুঁড়া	১ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. তেঁতুল ধুয়ে ১ কাপ পানিতে ভিজিয়ে রাখ। নরম হলে ছেনে নাও। প্রয়োজন হলে এমন আন্দাজে পানি মিশাবে যেন সামান্য ঘন হয়।
২. একটি সসপ্যানে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। উনুনে দিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে ঘন ঘন নাড়বে। ঘন হয়ে উঠলেই নামিয়ে নেবে।

ভেলপুত্রির চাট

আলু	$\frac{3}{2}$ কেজি	শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া	১ টে. চা.
নারিকেল বাটা	$\frac{2}{8}$ কাপ	জিরা	১ টে. চা.
পুদিনা বাটা	২ চা চা.	ধনে	১ টে. চা.
পুদিনাপাতা কুচি	১ টে. চা.	কালোজিরা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.	রাঁধুনি	১ চা চা.
কাঁচামরিচ কুচি	১ চা চা.	গোলমরিচ	৮টি
লবণ	১ চা চা.	শেঁকড়ি	১ চা চা.
বিট লবণ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবঙ্গ	৪টি

১. মসলা আলাদা আলাদা টেলে গুঁড়া কর।
২. আলু সিদ্ধ করে চটকে নাও। আলুর সাথে নারিকেল বাটা, পুদিনা বাটা, পিয়াজ, কাঁচামরিচ, লবণ, বিট লবণ মিশাও। অর্ধেকের বেশি গুঁড়া মসলা মিশাও।
৩. মুচমুচে নিমকির উপরে ২ চা চামচ আলু নিয়ে উপরে তেঁতুলের সস, গুঁড়া মসলা ও পুদিনাপাতার কুচি দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে খেতে হবে।

ছোলা ভাজা

ছোলা	১ কাপ	তেঁতুলের মাড়	৩ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
মরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
জিরা গুঁড়া	২ চা চা.	তেল	২ টে. চা.
পিয়াজ	৬টি		

১. ছোলা কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখার পর সিদ্ধ করে নাও।
২. শুকনা মরিচ ও জিরা সামান্য টেলে গুঁড়া কর। পিঁয়াজ মোটা চাক করে কাট।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে ছোলা ও মরিচ বাটা দাও। নেড়ে লবণ, চিনি ও তেঁতুল দাও। দু মিনিট নেড়ে পিঁয়াজ দিয়ে চুলা থেকে নামাও। জিরা ও মরিচের গুঁড়া মিশাও।

কাবলি ছোলার চাট

কাবলি ছোলা	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবঙ্গ	২টি
আলু	৩০০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
শুকনা মরিচ	৪টি	সুন্দা বাটা	১ চা চা.
তেজপাতা	১টি	রসুন বাটা	১ চা চা.
জিরা	১ টে. চা.	হলুদ বাটা	১ চা চা.
ধনে	১ টে. চা.	মরিচ বাটা	২ চা চা.
পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ টা চা.	তেঁতুল	$\frac{1}{2}$ কাপ
এলাচ	৪টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	লবঙ্গ	২ চা চা.

১. ছোলা ৪-৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। পুরানো ছোলা হলে সামান্য খাওয়ার সোডা দিয়ে সিদ্ধ করা যায়।
২. আলু ছোট টুকরা করে সিদ্ধ কর।
৩. শুকনা মরিচ থেকে লবঙ্গ পর্যন্ত সব মসলা হালকা টেলে গুঁড়া কর।
৪. দুই কাপ পানিতে তেঁতুল এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। তেঁতুল ছেনে মাড় বের কর। মাড়ের সাথে চিনি মিশাও।
৫. তেল গরম করে পিঁয়াজ বেরেস্টা করে তুলে রাখ। তেলে বাটা মসলা এবং সামান্য পানি দিয়ে কষাও। মসলা কষিয়ে তেলের উপর উঠলে ছোলা, আলু ও লবণ দিয়ে কষাও। ডুবানো পানি দিয়ে ২০ মিনিট ফুটাও।

৬. তেঁতুল দাও ও এমন আন্দাজে গরম পানি দাও যেন ঘন বোল থাকে। দু-তিন বার ফুটে উঠলে গুঁড়া মসলা ও বেরেস্কা দিয়ে নামাও। ২০ পরিবেশন হবে।
৭. কাবলি ছোলার চাটের সাথে মুচমুচে নিমকি, আদা, পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ কুচি, শসা, টমেটো কুচি করে সালাদ এবং চাটের গুঁড়া মসলা (পৃ. ৪০২) দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

কাবলি ছোলার ভুনা চাট

কাবলি ছোলা	২৫০ গ্রাম	পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	রসুন কুচি	$\frac{১}{২}$ চা চা.
জিরা	২ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
শুকনা মরিচ	৪টি	টমেটো সস	২ টে. চা.
সরিষা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	চিনি	১ চা চা.
কালোজিরা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা কুচি	$\frac{১}{২}$ চা চা.	তেঁতুল	২ টে. চা.

১. ছোলা কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
২. জিরা, পাঁচফোড়ন, শুকনা মরিচ আলাদা আলাদা টেলে গুঁড়া কর।
৩. চুলায় কড়াই বা ফ্রাইপ্যান বসাও। তেল দাও। গরম হলে সরিষা ও কালোজিরা ছাড়, আদা, পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচামরিচ দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজ বাদামি রং হলে বাটা মরিচ দিয়ে নাড়। টমেটো সস দিয়ে মসলা ভাজা ভাজা হলে ছোলা, লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২ মিনিট ভাজ। চুলা থেকে নামিয়ে টালা মসলার গুঁড়া অর্ধেকটা দিয়ে মিশাও।
৪. তেঁতুল ভিজিয়ে ছেনে জিরা ও মরিচের গুঁড়া এবং লবণ, চিনি মিশিয়ে তেঁতুল পানি তৈরি কর। ছোলার চাট তেঁতুল পানি মিশিয়ে খেতে হবে।

ডিমের স্যান্ডউইচ

ডিম সিদ্ধ	৩টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{2}{8}$ চা চা.
মাখন বা	$\frac{2}{6}$ কাপ	পাউরুটি	১ পাউন্ড
মেয়নেজ	$\frac{2}{6}$ কাপ	টমেটো	১টি
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ক্ষীরা	১টি

১. সবজি কুর্ননিতে সিদ্ধ ডিম ঝুরি কর।
২. পাউরুটি, ক্ষীরা ও টমেটো বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও।
৩. পাউরুটিতে ডিমের পুর ক্ষীরা ও টমেটো পাতলা স্লাইস করে দিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি কর (পৃ. ৩৭)।

ডিম পনিরের স্যান্ডউইচ

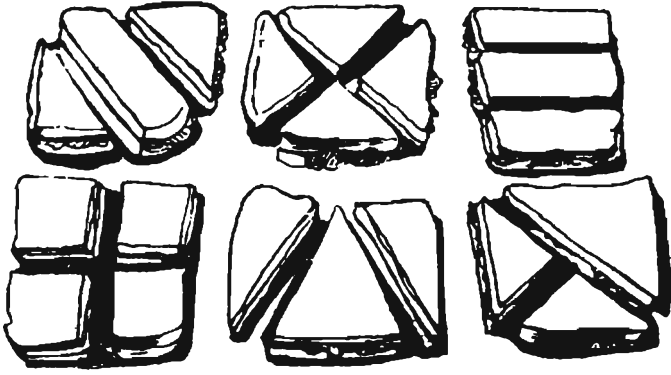
ডিম সিদ্ধ	৬টি	মাখন বা	৪ আউন্স
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
পনির	৪ আউন্স	পাউরুটি	২ পাউন্ড

- সবজি কুর্ননিতে সিদ্ধ ডিম ও পনির ঝুরি করে মেয়নেজ, গোলমরিচ দিয়ে মিশাও। রুটিতে দিয়ে বিভিন্ন আকারের স্যান্ডউইচ তৈরি কর।

মেয়নেজ মাছের স্যান্ডউইচ

বড় মাছ সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	টমেটো স্লাইস	৪টি
মেয়নেজ	$\frac{1}{6}$ কাপ	পাউরুটি	১ পাউন্ড
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	মাখন	২ আউন্স

১. মাছের কিম্বায় লবণ ও মেয়নেজ দিয়ে মিশাও। সেনারি কুচি দিতে পার।
২. পাউরুটিতে মাখন লাগিয়ে মাছ ও টমেটো স্লাইস দিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি করে ঢাকনা দেওয়া পাত্রে বা ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখ।



বিভিন্ন আকারের স্যাণ্ডউইচ

ঠাণ্ডা মাংসের স্যাণ্ডউইচ

কর্ন বিফ	১ কাপ	উষ্টার সস	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন	৪ আউন্স
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ক্রটি	১ পাউন্ড

- মাংস ছোট স্লাইস করে কাট। লবণ, গোলমরিচ ও উষ্টার সস মিশাও।
১ টে. চামচ গলানো মাখন দিয়ে মিশাও।
- ক্রটি স্লাইস করে মাখন লাগাও। মাংসের পুর দিয়ে স্যাণ্ডউইচ তৈরি কর।

মেয়নেজ জিহ্বার স্যাণ্ডউইচ

গরুর জিহ্বা	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মেয়নেজ	$\frac{1}{8}$ কাপ	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউক্রটি	$\frac{1}{2}$ পাউন্ড

১. জিহ্বায় লবণ বা সিরকা মিশিয়ে কাটা চামচ দিয়ে কেঁচে নাও। ডুবো পানিতে সিদ্ধ করে চামড়া ছাড়িয়ে স্লাইস করে কাট।
২. জিহ্বার সঙ্গে অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি কর।

চিকেন স্যান্ডউইচ

মোরগ কচি	১টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজর	২টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিয়াজ	৪টি	ঘেরকিন কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
লেবু	২টি	মাখন বা মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.	পাউরুটি	২ পাউন্ড

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে চার টুকরা কর।
২. গাজর, পিয়াজ খোসা ছাড়িয়ে মোটা টুকরা কর।
৩. মাংস, গাজর, পিয়াজ ডুবো পানিতে ১-২ ঘণ্টা সিদ্ধ কর।
৪. মাংস কুচি কর। মাংসে লেবুর রস, সরিষা, গোলমরিচ, লবণ, ঘেরকিন ও মাখন মিশাও।
৫. পাউরুটি স্লাইস করে মাংসের পুর দিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি কর। গরু অথবা খাসির মাংস এভাবে সিদ্ধ করে স্যান্ডউইচ করা যায়।

চিকেন সালাদ স্যান্ডউইচ

মোরগের মাংস সিদ্ধ	১ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
বাঁধাকপি কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
টমেটো স্লাইস	২টি	লেটুস পাতা	৬টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউরুটি স্লাইস	১২টি

১. পাউরুটি, টমেটো ও লেটুসপাতা বাদে অন্যান্য সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে স্যান্ডউইচের পুর তৈরি কর।
২. দুই স্লাইস রুটির মধ্যে পুর, টমেটো ও লেটুসপাতা দিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি কর।

ক্লাব স্যান্ডউইচ

মাংস	৩০০ গ্রাম	মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
ডিম	৮টি	মাখন	৪ আউন্স
টমেটো (ইচ্ছা)	২টি	পাউরুটি	২ পাউন্ড
ক্ষীরা	১টি	লেটুসপাতা	৮টি

১. মুরগি, গরু বা খাসির মাংস, গাজর ও পিয়াজের টুকরাসহ লবণ দিয়ে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ মাংস ছোট ছোট স্লাইস করে নাও।
২. ডিম এক একটি আলাদা পোচ কর। পোচ করার সময় কুসুম ভেঙে দেবে এবং একবার উল্টে দেবে। লেবুর রস ও গোলমরিচ ছিটিয়ে দাও।
৩. রুটি ৪ সে. মি. পুরু করে স্লাইস কর। আটটি ক্লাব স্যান্ডউইচ তৈরি করার জন্য ৪ সে. মি. পুরু ৮ টুকরা রুটি নাও। তাওয়ায় বা ওভেনে অল্প সেকে নাও। প্রত্যেক টুকরা রুটিকে আবার তিন টুকরা কর।
৪. ১৬ টুকরা রুটির যে দিক সেকা হয়েছে সেদিকে মাখন লাগাও এবং আট টুকরা রুটির দু পিঠে মেয়নেজ লাগাও।
৫. মাখন লাগানো এক টুকরা রুটির উপর মাংস সাজাও, উপরে লেটুসপাতা দাও। এক টুকরা মেয়নেজ লাগানো রুটি দিয়ে ঢাক। এই রুটির উপর একটি ডিম পোচ রাখ এবং উপরে ১ স্লাইস টমেটো দাও। আর এক টুকরা মাখানো লাগানো রুটি দিয়ে ঢেকে দাও।
৬. এরূপে তিন টুকরা রুটি দিয়ে ২ স্তরের ক্লাব স্যান্ডউইচ তৈরি করা হয়। এই স্যান্ডউইচ সুন্দরভাবে কাগজে মুড়ে লাঞ্চ প্যাকেট তৈরি করা যায়। পিকনিকেও পরিবেশন করা যায়।

লাসানিয়া

লাসানিয়া শিট তৈরি

ময়দা	১ কাপ	চিনি	১ চা চা.
অ্যারারুট	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	১টি
লবণ	১ চা চা.	পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. ময়দার সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে পানি দিয়ে ময়দার খামির কর। ভালো করে মথে ২০ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. খামির চার ভাগ করে ময়দার ছিটা দিয়ে রুটি বেল। রুটি ৮ সে. মি. × ৪ সে. মি. আয়তাকারে ছুরি দিয়ে কাট। শিটগুলো বাতাসে কয়েক ঘণ্টা ছড়িয়ে রাখ।

কিমা রান্না

মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কাপ	সেলারি কুচি	১ চা চা.
তেল	১ টে. চা.	ক্যাপসিকাম কুচি	১ টে. চা.
রসুন কুচি	৩ কোষ	স্বাদ লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
গাজর কুচি	১ টে. চা.	টমেটো সস	$\frac{1}{8}$ কাপ

- অলিভ অয়েল বা সয়াবিন তেল গরম করে রসুন দিয়ে নেড়েচেড়ে গাজর, সেলারি ও ক্যাপসিকাম দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। মাংস, স্বাদ লবণ, ১ চা চামচ লবণ, চিনি ও $\frac{1}{8}$ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে ৪-৫ মিনিট রান্না কর। টমেটো সস দাও। দু-তিনবার ফুটে উঠলে নামাও। কিমায় অল্প খেঁড়ির মতো থাকবে, স্নেহিয়ে যাবে না। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিতে হবে।

হোয়াটস সস তৈরি

মাখন	২ টে. চা.	দুধ	১ কাপ
ময়দা	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. মাখন গালাও। যুদু আঁচে ময়দা মিশাও। দুধ ও লবণ দিয়ে ভালো করে নেড়ে নেড়ে মিশাও। ফুটে উঠলে নামাও।

লাসানিয়া শিট	১ রেসিপি	হোয়াইট সস	১ রেসিপি
কিমা	১ রেসিপি	পনির বুরি	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. লাসানিয়া শিট ফুটানো পানিতে দিয়ে ১ মিনিট ভাপিয়ে নাও। পানি ঝরাও।

৩. বেকিং ডিসে মাখন মাখিয়ে ২-৩টি লাসানিয়া শিট বিছিয়ে দাও। উপরে কিছু কিমা গ্রেভিসহ দাও লাসানিয়া শিট দিয়ে কিমা ঢাক। কিছু পনির ছিটিয়ে দাও। আবার কিমা, লাসানিয়া ও পনির পর পর দু-তিন স্তর বিছাও। সবশেষে লাসানিয়া শিট দিয়ে ঢেকে পনির ছিটিয়ে দাও। উপরে সাদা সস সমানভাবে ঢেলে দাও।
৪. গরম ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।

পাউরুটির রোল

মাংসের কিমা	২৫০ গ্রাম	ডিম ফেটানো	১টি
আদা বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউরুটি	১০ স্লাইস
পিয়াজ বাটা	১ টে. চা.	টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া	১ কাপ
ধনে বাটা	১ চা চা.	তেল	ভাজার জন্য

১. কিমায় সব মসলা মিশাও। কিমায় ২ টে. চামচ তেল গরম কর। তেলে পিয়াজ কুচি ও লবণ মিশিয়ে নাড়াচাড়া কর। মাখনো মাংস তেলে ছেড়ে কিমা রান্না কর। পাউরুটি উঠে শুকিয়ে গেলে নামাও।
২. একটি বাটিতে পানি নাও। পাউরুটির প্রতিটি স্লাইস পানিতে ডুবিয়েই সঙ্গে সঙ্গে হাত দিয়ে চেপে চেপে পানি নিংড়ে ফেল। ভিজানো এক টুকরা পাউরুটির অর্ধেক ভাগে কিছু কিমা রেখে বাকি অর্ধেক ভাগ দিয়ে ঢেকে দাও। হাত দিয়ে চেপে চেপে রোলের মতো কর।
৩. রোল ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে, বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভাজ।

মেথি পরটা

আটা	২ কাপ	পিয়াজ কুচি	২টি
লবণ	১ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	২টি
মেথিশাক কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. আটায় ৪ টে. চামচ তেলের ময়ান দাও। লবণ মিশিয়ে পানি দিয়ে মখে নাও। মেথিশাক, পিয়াজ ও মরিচ কুচি আটার সঙ্গে মিশাও।

২. রুটির আকারে বেল। তাওয়ায় সেকা তেলে ভেজে তোল।
৩. দই বা হামোজ (পৃ. ২৬৮) দিয়ে গরম পরটা পরিবেশন কর।

চৌকো পরটা

আটা	১ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
ময়দা	২ কাপ	সয়াবিন তেল	$\frac{3}{2}$ কাপ

১. আটা, ময়দা ও লবণ এক সঙ্গে মিশাও, $\frac{1}{8}$ কাপ তেল দিয়ে ময়ান দাও। আধকাপ পানি দিয়ে ময়দা ভালোভাবে মথে নাও।
২. খামির ১০ ভাগ কর। এক ভাগ খামিরের পাতলা রুটি বেল। উপরে তেল মাখাও। চার ভাঁজ কর। এভাবে সবগুলো তৈরি কর।
৩. চার ভাঁজ করা পরটায় সামান্য ময়দার ছিট দিয়ে চারকোণা রেখে বেল।
৪. গরম তাওয়ায় দু পিঠ সেকে ২ চামচ তেল দিয়ে বাদামি রং করে ভেজে তোল। সকালের নাস্তায় গরম পরিবেশন কর।

পাটি পরটা

ময়দা	৪ কাপ	ঘি বা তেল	১ কাপ
লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	পানি	১ কাপ

১. ময়দায় লবণ মিশিয়ে ২ টে. চামচ ঘি দিয়ে ময়ান দাও। পানি দিয়ে ময়দা ভালোভাবে মথে নাও। ১২ ভাগ কর।
২. এক ভাগ ময়দা দিয়ে পাতলা রুটি বেলে উপরে তেল মাখাও। রুটির একপ্রান্ত থেকে মুড়ে যাও। আবার একপ্রান্ত থেকে মুড়ে গোল কর।
৩. পিড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে পরটা বেল। তাওয়ায় তেল বা ঘি দিয়ে পরটা ভাজ।
৪. ভাজার পর ৩-৪টি পরটা একটার উপর আরেকটা রাখ এবং দুহাত দিয়ে দুদিক থেকে চাপড়ে পরটার ভাজ ভাঙ। কাপড় দিয়ে পরটা ঢেকে রাখ।

মোগলাই পরটা

কিমা	২ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
তেল	৪ টে. চা.	তেজপাতা	১টি
আদা বাটা	২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	ময়দা	৪ কাপ
জিরা বাটা	১ চা চা.	তেল	৮ টে. চা.
ধনে বাটা	১ চা চা.	পানি	১ কাপ
দারুচিনি বাটা	২ টুকরা	ডিম	৮টি
লবঙ্গ বাটা	২টি	পিয়াজ্জ কুচি	৬টি
পিয়াজ্জ বাটা	২ টে. চা.	কাঁচামরিচ	৬টি
গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	পুদিনাপাতা	৪ টে. চা.

১. বাটা মসলা ও কিমা একসঙ্গে মিশাও। তেজপাতা, ১ চা চামচ লবণ, $\frac{১}{৪}$ কাপ পানি এবং ৪ টে. চা. তেল দিয়ে ঢেকে উনুনে বসাও। মাংস সিদ্ধ হলে গেলে নেড়ে মাংস ভালভাবে তেলের উপর উঠলে নামাও।
২. ময়দায় লবণ ও ৮ টে. চামচ তেল দিয়ে ময়ান দাও। এক কাপ পানি একবারে দিয়ে ময়দা মথ। ময়দা ৮ ভাগ কর, গোল করে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৩. বড় পিঁড়িতে এক ভাগ ময়দার রুটি বেলে হাতে তুলে নাও, টেনে রুটি বড় ও পাতলা কর। পিঁড়ির উপর রুটি বিছিয়ে চারদিকে টেনে আরও বড় কর। রুটির উপর তেল মাখাও, দু ভাঁজ কর, ভাঁজ দেওয়ার পর লম্বা দেখাবে। অর্ধেকের উপরে একটি ডিম ভেঙে দাও। খুব তাড়াতাড়ি কিছু কিমা, পিয়াজ্জ, কাঁচামরিচ এবং পুদিনাপাতা কুচি দিয়ে ডিম পরটার উপর মাখাও। আবার দু ভাঁজ করে ডিম ঢেকে দাও, চৌকো পরটার মতো হবে।
৪. সঙ্গে সঙ্গে ফ্রাইপ্যানে ডুবোতেলে ভেজে তোল। রুটি বেলার পিঁড়ি এবং ফ্রাইপ্যান খুব কাছাকাছি এবং সমান উঁচুতে থাকতে হবে যেন পরটা তেলের মধ্যে ছাড়ার সময় আকার নষ্ট না হয়।

খাস্তা পরটা

ঘি বা ডালডা	১ কাপ	লবণ	৪ চা চা.
ময়দা	৮ কাপ	ডিম	৪টি
চিনি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	পানি	$১\frac{১}{৪}$ কাপ

১. ঘি গালিয়ে রাখ। আধা কাপ ঘি এবং অন্যান্য সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। প্রয়োজন হলে আরও $\frac{১}{৪}$ কাপ পানি দাও। ময়দা খুব ভালো করে মখ।
২. ময়দার তাল ১২ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ১০ সে. মি. ব্যাসের রুটি বেল। ভিজ্জা কাপড় নিংড়ে নিয়ে রুটিগুলো ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৩. সাবান দিয়ে দু হাত ধুয়ে নাও।
৪. রুটি বেলার বড় পিঁড়িতে বা টেবিলের উপর ২ টে. চামচ ঘি মাখাও। একটি রুটি ঘিয়ের উপর রেখে দু পিঁড়িতে মাখাও। দু হাতের আঙুল ঘিয়ে ডুবিয়ে রুটির চারধার টেনে বড় কর। রুটি টেবিলের উপর বেশি ঘিয়ের মধ্যে রেখেই হাত দিয়ে টেনে বাড়াবে। রুটি বেশ বড় এবং পাতলা হলে চার ভাঁজ করে রাখা মুড়ে রাখ। সব পরটা এভাবে তৈরি করে ৩০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৫. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
৬. হাত দিয়ে চেপে চেপে পরটা বড় কর। বেকিং ট্রেতে ১০ সে. মি. দূরে-দূরে পরটা সাজিয়ে রাখ।
৭. ওভেনে ১৯০° সে. তাপে ৩০ মিনিট বেক কর।
৮. খাস্তা পরটা ভাঁজ করার আগে ভিতরে রান্না করা কিমা বা পনির কুচি ছিটিয়ে দেওয়া যায়।

পানতরাস

মাংসের কিমা	২ কাপ	দই (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
পিয়াজ বাটা	২ টে. চা.	পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.		

জিরা বাটা	১ চা চা.	ডিম	১টি
ধনে বাটা	১ চা চা.	পানি	$\frac{3}{8}$ কাপ
তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	৩ চা চা.
তেজপাতা	১টি	ময়দা	৩ কাপ
এলাচ	৩টি		
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা		
লবঙ্গ	২টি	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
কাঁচামরিচ	৪টি	তেল ভাজার জন্য	

১. মাংসের কিমায় বাটা মসলা, দই এবং ১ কাপ পানি দিয়ে উনুনে দাও। পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে উনুন হতে নামাও।
২. তেলে ৪টি পিঁয়াজ কুচি, তেজপাতা, গরম মসলা এবং কাঁচামরিচ ভেজে বেটে নাও। কড়াইয়ের তেলে মসলা ও পুদিনাপাতা দিয়ে ভাজ। মাংস ভাজা হলে ভাজা বাটা মসলা গুঁড়া ও ২ চা চামচ ময়দা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে উনুন হতে নামাও।
৩. ডিম ফেট। পানি ও লবণ মিশাও। ময়দা দু-তিনবারে ছিটিয়ে দিয়ে মিশাও। ভালোভাবে ফেটে মসৃণ গোলা কর। গোলা ঘন হবে না।
৪. হাতল দেওয়া ১৫ সে. মি. ব্যাসের ফ্রাইপ্যান উনুনে দিয়ে সামান্য তেল মাখাও। প্যান গরম হলে কিছু ময়দার গোলা প্যানের মাঝখানে ঢেলে খুব তাড়াতাড়ি প্যানের হাতল ধরে ঘুরিয়ে গোলা চারদিকে ছড়িয়ে দাও। রুটি মৃদু আঁচে এক মিনিট রেখে প্যান হতে তুলে নাও। এভাবে ৩৬টি রুটি তৈরি কর।
৫. দুই টে. চামচ ময়দা অল্প পানিতে ঘন করে গুলে রাখ।
৬. ট্রে অথবা রুটি বেলার পিঁড়ির উপর একটি রুটি বিছিয়ে রাখ। রুটির একধারে ২ টে. চামচ কিমা রাখ। কিমার দু পাশে রুটি ভাঁজ কর, কিমাসহ রুটি মুড়ে কিমা ঢেকে দাও। রুটির কিনারায় গুলানো ময়দা মাখাও। হাত দিয়ে আলতোভাবে চেপে কিনারা এঁটে দাও। এভাবে সব পানতরাস তৈরি কর।
৭. একটি ডিম ফেট। পানতরাস ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভাজ।

দই বুদ্ধিয়া

ছোলার ডালের বেসন	২ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
জিরা	১ টে চা.	দই	১ কাপ
শুকনা মরিচ	৬টি	তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. জিরা ও মরিচ টেলে গুঁড়া কর। একটা গামলায় তিন কাপ পানি ও লবণ মিশাও।
২. $১-১\frac{১}{৪}$ কাপ পানি দিয়ে বেসন গুলে নাও। খুব ভালোভাবে ফেট। কড়াইয়ে তেল গরম কর। ঝাঁঝরিতে অথবা মোটা কাপড়ে ছোট ছিদ্র করে তাতে বেসন নাও। তেলের উপর বুদ্ধিয়া ছাড়। বুদ্ধিয়া ভাজা হলে তেল থেকে তুলে লবণ পানিতে ছাড়। অল্পক্ষণ পানিতে রেখে বুদ্ধিয়া ছেকে তোল। বেসনের বুদ্ধিয়া কিনতে দেওয়া যায়। কেনা বুদ্ধিয়া পানিতে ভিজাতে হবে না।
৪. লবণ ও চিনি দিয়ে দই ফেট। পুদিনা জল হলে সামান্য পানি দিয়ে ফেট যেন ঘন দুধের মতো হয়। এক্ষেত্রে মসলার গুঁড়া মিশাও।
৫. একটা বাটিতে বুদ্ধিয়া দাও। বুদ্ধিয়ার উপর দই ঢাল। উপরে বাকি মসলার গুঁড়া ছিটিয়ে দাও। পুদিনাপাতার কুচিও দেওয়া যায়।

দই বড়া

মাষকলাই ডাল	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
জিরা	২ চা চা.	তেল	১ কাপ
ধনে	২ চা চা.	গুড় বা	২ টে. চা.
গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ চা চা.	চিনি	২ টে. চা.
শুকনা মরিচ	৪টি	দই	২ কাপ

১. ডাল ৬-৭ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. জিরা, ধনে, গোলমরিচ ও শুকনা মরিচ আলাদা টেলে একসাথে গুঁড়া কর।

৩. ডাল শিলপাটায় বেটে নাও। সামান্য পানি দিয়ে ডাল ভালো করে ফেট।
৪. একটা গামলায় ৬ কাপ পানি ও ২ চা চামচ লবণ মিশাও।
৫. কড়াইয়ে তেল গরম কর। অল্প ডাল নিয়ে চ্যাপ্টা আকারের বড়া ভাজ। ভাজা হলে তেল থেকে তুলে লবণ পানিতে ছাড়। এভাবে সব ডালের বড়া ভাজ। বড়া না ফুললে সামান্য পানি দিয়ে ডাল ফেটে নেবে।
৬. দই ফেট। ঘন হলে সামান্য পানি দিয়ে ফেট। গুড়, লবণ ও ২ চা চামচ গুঁড়া মসলা মিশাও।
৭. বড়ার পানি নিংড়ে একটা কাচের বাটিতে নাও। বড়ার উপর দই ঢাল। উপরে গুঁড়া মসলা ছিটিয়ে দাও। পুদিনাপাতা বা ধনেপাতার কুচিও দেওয়া যায়। বড়া ৩-৪ ঘণ্টা ভিজাবে। রেফ্রিজারেটরে রাখতে পার।
৮. ১২ পরিবেশন হবে।

ময়দা	১ কাপ	সাদা দই	২ কাপ
লবণ	$\frac{2}{2}$ চা চামচ	পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.
মুরগির ডিম	১টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মুরগির মাংস	১০০ গ্রাম	পুদিনাপাতা কুচি	২ টে. চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.

পাসতা তৈরি

১. ময়দার সাথে লবণ ও ডিম মিশিয়ে আধকাপ পানি দিয়ে ময়দা ১০ মিনিট মথ। খামির এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ। ২-৩টি রুটি বেল। প্রত্যেকটা রুটি $\frac{2}{3}$ সে. মি. চওড়া করে টুকরা কর। টুকরাগুলো বেশি করে ময়দা ছিটিয়ে দিয়ে রাখ যেন একটার সাথে আরেকটা না লাগে। ৩-৪ ঘণ্টা বাতাসে ছড়িয়ে রাখ। ময়দা ঝেড়ে ফেলে পাসতা ফুটানো ডুবো পানিতে ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরাও। পাসতা ঘরে তৈরি না করে কিনেও নেওয়া যায়। পাসতার নাম তাগনিয়াতেলে।

২. একটি মুরগির সিনার মাংস অথবা রান, ডানা এমন আন্দাজে লবণ, পানি দিয়ে সিদ্ধ কর যেন মাংস সিদ্ধ হয় এবং পানি টেনে অল্প থাকে (ডেমি গ্লেইস)। হাড় থেকে মাংস ছোট লম্বা টুকরা করে ছাড়াও। হাড়ের সিদ্ধ করা পানিতে মাংস দিয়ে নেড়ে চেড়ে নাও। এতে মাংস নরম হবে ও চকচকে দেখাবে।
৩. লবণ, রসুন বাটা, অর্ধেক গোলমরিচ ও পুদিনাপাতা দিয়ে দই ভালো করে ফেট। দই-এর সাথে পাসতা মিশাও।
৪. একটি ছড়ানো পাত্রে পাসতাসহ দই নাও। উপরে মুরগির মাংস ছড়িয়ে দাও। গোলমরিচ, পিঁয়াজ, পুদিনাপাতার কুচি ও ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে দাও।

কিমার পাসতা

উপরের রেসিপিতে মুরগির মাংসের পরিবর্তে আধ কাপ বা ১০০ গ্রাম কিমা নাও। কিমা লবণ, গোলমরিচ ও ১ চা চামচ তেল দিয়ে সিদ্ধ কর। পানি শুকিয়ে গেলে নামাও। দই মিশানো পাসতার উপরে কিমা, পিঁয়াজ, ধনেপাতা ও পুদিনাপাতার কুচি ছিটিয়ে দাও।

ডিম সেমাই

সেমাই	৪ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পানি	২ কাপ
লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	২টি
এলাচ	৩টি	ধনেপাতা	২ টে. চা.

১. সেমাই ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা করে মেপে নাও।
২. ডিম ফেটে কিছু লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশাও।
৩. ঘিয়ে সেমাই ভাজ। পানি, লবণ ও এলাচ দিয়ে নাড়।
৪. সেমাই সিদ্ধ হলে ও পানি শুকালে ডিম দিয়ে নাড়। ডিম জমাট বাঁধলে নামিয়ে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও। উপরে ধনেপাতা ছিটিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর।

নোনতা সেমাই

কচি মোরগ	১টি	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
আদা বাটা	১ টে. চা.	ঘি	$\frac{6}{8}$ কাপ
রসুন বাটা	১ চা চা.	কেওড়া	১ টে. চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{2}{8}$ কাপ	সেমাই	৪ কাপ
ধনে বাটা	১ টে. চা	পানি	২ কাপ
এলাচ	৪টি	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	লবণ	১ টে. চা.

১. মোরগের মাংস ৮ টুকরা কর। মাংসে বাটা মসলা, গরম মসলা, লবণ, দই ও ঘি দিয়ে মাখাও। টুক দই হলে ২ চা চামচ চিনি ও মিষ্টি দই হলে একটি লেবুর রস দাও। ঢেকে মুদ্রাঙ্কলে কোরমা রান্না কর। পানি শুকালে কেওড়া দিয়ে মাংস কষাও। কষয়ের উপর উঠলে নামাও। হাঁড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে রাখ।
২. সেমাই ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। কোরমার মসলায় সেমাই দিয়ে ভাজ। পানি দিয়ে নাড়তে থাক। পানি শুকালে মাংস দিয়ে নেড়ে মুদ্রা আঁচে দমে রাখ। নামিয়ে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।

মেকারনি চিজ

মেকারনি	১ কাপ	উষ্টার সস	১ চা চা.
পানি ফুটানো	৮ কাপ	পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.
মাখন	১ টে. চা	সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.
দুধ	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
ময়দা	১ টে. চা	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{6}$ কাপ
পনির কুরানো	২ কাপ	মাখন	১ টে. চা.

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ফুটানো পানিতে মেকারনি ১০-১২ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরাও। ২ চা চামচ সয়াবিন তেল মেকারনির সঙ্গে মিশাও।

৩. ১ টে. চামচ মাখন গালাও। তার সাথে ময়দা মিশাও। দুধ দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলেই নামিয়ে পনির, উষ্টার সস, পিঁয়াজ, সরিষা ও লবণ দিয়ে নাড়।
৪. বেকিং পাত্রে মাখন মাখাও। পাত্রে মেকারনি নিয়ে তার উপর পনির সস ঢাল।
৫. টোস্টের গুঁড়ায় ১ টে. চামচ মাখন মিশিয়ে মেকারনির উপর ছড়িয়ে দাও।
৬. একটি বড় পাত্রে ফুটানো পানি নিয়ে মেকারনির পাত্র বসাও। ওভেনে ২৫ মিনিট অথবা বিস্কুটের গুঁড়া বাদামি না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।

আলু চিড়া

আলু মাঝারি	৪টি	কারিপাতা (ইচ্ছা)	৮টি
চিড়া	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ	চিনি	$\frac{১}{২}$ চা চা.
সরিষা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	হিং গুঁড়া (ইচ্ছা)	খুব সামান্য
জিরা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লেবু	১টি
পিঁয়াজ মোটাকুচি	২ টে. চা.	নারিকেল কুরানো	২ টে. চা.
কাঁচামরিচ ফালি	৪ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
আদা মিহিকুচি	$\frac{১}{২}$ চা চা.		

১. আলু সিদ্ধ করে ছোট চোকো টুকরা কর।
২. চিড়া ঝেড়ে, বেছে, ধুয়ে রাখ। নরম ও ঝরঝরে হলে রান্নার উপযোগী হবে।
৩. তেলে সরিষা ও জিরার ফোঁড়ন দাও।
৪. আলু দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, আদা, কারিপাতা দিয়ে এক মিনিট ভাজ। চিড়া, লবণ, চিনি দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
৫. হিং, লেবুর রস ও ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে নামাও।
৬. বাটিতে আলু, চিড়া নিয়ে উপরে নারিকেল এবং ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে দাও। বিকালে চায়ের সঙ্গে পরিবেশন কর। আলু চিড়ায় ফুলকপি, গাজর, মটরগুঁড়ি আলুর মতো সিদ্ধ করে ভেজে দেওয়া যায়।

ভাজা চিড়ায় আলু নারিকেল

চিড়া	১ কাপ	লবণ গুঁড়া	১ চা চা.
আলু	৪টি	পিয়াজ	৬টি
নারিকেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ	কাঁচামরিচ কুচি	৪টি
চিনাবাদাম ভাজা	৪ টে. চা.	তেল ভাজার জন্য	
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	

- হাতল দেওয়া তারের ছাঁকনিতে অল্প অল্প চিড়া নিয়ে খুব গরম ও ডুবোতেলে ভাজ। গরম চিড়ায় লবণ মিশাও।
- আলু খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে কেটে ডুবোতেলে ভাজ।
- নারিকেল মালা থেকে ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর। পিয়াজ মোটা চাক করে কাট।
- চিড়া, আলু, পিয়াজ, গোলমরিচ, নারিকেল, চিনাবাদাম, কাঁচামরিচ একসঙ্গে মিশিয়ে ডিশে নাও। উপরে ধনেপাতা ছড়িয়ে দাও।

অড়হর ডালে মিষ্টি আলু

অড়হর ডাল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
মিষ্টি আলু	$\frac{১}{২}$ কাপ	হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.
তেঁতুল	১ টে. চা.	গুড় বা চিনি	২ টে. চা.
আদা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	২টি	হিং (ইচ্ছা) সামান্য	

- ডাল হালকা গরম পানিতে ধুয়ে নাও। আলু ছোট টুকরা কর। তেঁতুল অল্প পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নাও। আদা ও কাঁচামরিচ মিহি কুচি কর।
- তিন কাপ ফুটানো পানি দিয়ে অড়হর ডাল চুলায় দাও। আধা সিদ্ধ হলে মিষ্টি আলু দাও। মিষ্টি আলু সিদ্ধ হলে আদা, কাঁচামরিচ, লবণ, হলুদ দিয়ে কয়েকবার ফুটাও। তেঁতুল ও গুড় দিয়ে নেড়ে নামাও।
- মটরের সমান ছোট এক টুকরা হিং ভেঙে নাও। তেলে হিং-এর ফোড়ন দিয়ে ডাল বাগাড় দাও। গরম ডাল পরিবেশন কর।

রসম

অড়হর ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	গুকনা মরিচ	৩টি
তেঁতুল	১ টে. চা.	সরষে	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন হেঁচা	৩ কোষ	তেজপাতা	১টি
গোলমরিচ, মোটা গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	জিরা	১ চা চা.
টমেটো বড়	১টি	সয়াবিন তেল	২ চা চা.

১. দুই কাপ পানিতে ডাল সিদ্ধ কর। নরম ও থকথকে হলে নামাও।
২. এক কাপ পানিতে তেঁতুল ভিজাও। ছেনে নাও।
৩. গোলমরিচ মোটা গুঁড়া কর। টমেটো চার ফালি কর। মরিচ ফালি করে আবার দুই টুকরা কর।
৪. তেঁতুলের সাথে রসুন, গোলমরিচ, জিরা ও গুকনা মরিচ মিশিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও। টমেটো ও ডাল দিয়ে ফুটাও।
৫. তেল গরম করে সরষে ও তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে ডাল বাগাড় দাও।

মটরের ডাল

ছোলার ডাল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
আদা রসুন বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ কুচি	৪টি
চিনি	১ টে. চা.	তেল বা ঘি	১ টে. চা.

১. ডাল ধুয়ে আদা-রসুন বাটা ও ৩ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ দাও। সিদ্ধ ডাল বেটে পানি দিয়ে ঘন করে গুল। চিনি ও লবণ দিয়ে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে নামাও।
২. তেলে পিঁয়াজ বেরেস্কা করে ডাল বাগাড় দাও। পিঁয়াজ ভাজার সময় কাঁচামরিচ চিরে দেওয়া যায়। নামাবার আগে সামান্য একছিতে দারুচিনি গুঁড়া দিতে পার। লুচি দিয়ে ডাল পরিবেশন কর।

লেবুপাতা দিয়ে মটরের ডাল

- ১ কাপ মটরের ডালে পানি ও $\frac{1}{8}$ চা চামচ হলুদ দিয়ে সিদ্ধ করে বেটে নাও। ডাল ঘন থাকে এমন আন্দাজে পানি মিশাও। লবণ, ২ চা চামচ চিনি এবং

২টি কাঁচামরিচ দিয়ে ২-৩ বার ফুটাও। ১ চা চামচ ছেঁচা আদার ফোঁড়ন দিয়ে ডাল বাগাড় দাও, নামিয়ে ২টি লেবুপাতা দিয়ে নেড়ে ঢেকে রাখ।

ঝিন্গা ডাল

ছোলার ডাল	১ কাপ	ঝিন্গা	২-৩টি
আদা বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৮টি
লবণ	১ চা চা.	পিয়াজ	৩টি
পানি	৬ কাপ	চিনি (ইচ্ছা)	১ চা চা.
তেজপাতা	১টি	তেল বা ঘি	২ টে. চা.

১. ডাল ধুয়ে আদা, লবণ, পানি ও তেজপাতা দিয়ে সিদ্ধ কর।
২. ঝিন্গা খোসা ছাড়িয়ে গোল চাক চাক করে কাট। ডাল সিদ্ধ হলে ঝিন্গা দাও।
৩. ঝিন্গা সিদ্ধ হলে ডাল ঘন হলে কাঁচামরিচ ও চিনি দিয়ে ৪-৫ মিনিট মৃদু আঁচে উনুনে রাখ।
৪. ঘি গরম করে পিয়াজ কুচি দিয়ে বাদামি রং করে ভাজ। ডাল বাগাড় দাও।

ছোলার ডালে সবজি

ছোলার ডাল	১ পোয়া	মটরগুঁটি ছাড়ানো	$\frac{১}{২}$ কাপ
লাউ টুকরা	$\frac{১}{২}$ কাপ	আদা বাটা	১ চা চা.
শালগম টুকরা	$\frac{১}{২}$ কাপ	জিরা ধনে বাটা	২ চা চা.
ওলকপি টুকরা	$\frac{১}{২}$ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
গাজর টুকরা	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৪টি
পিয়াজ কুচি		তেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. ছোলার ডাল বাটা মসলা এমনভাবে সিদ্ধ কর যেন ভেঙে না যায়।
২. হাড়িতে সব সবজি নিয়ে ২ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ দাও। সবজি সিদ্ধ হলে ডাল দাও। কাঁচামরিচ দাও। চুলা থেকে নামিয়ে ঢেকে রাখ।
৩. তেল গরম করে পিয়াজ বাদামি করে ভাজ। সবজি ডাল দাও। নেড়ে একবার ফুটে উঠলে নামাও।

খাসির মাংসের হালিম

গম	১ কাপ (২০০ গ্রাম)	মুগ ডাল	৭৫ গ্রাম
খাসির মাংস	১ কেজি	মসুর ডাল	৭৫ গ্রাম
টক দই	$\frac{১}{২}$ কাপ	মাষকলাই	৫০ গ্রাম
আদা বাটা	$১\frac{১}{২}$ টে. চা.	মটর	৫০ গ্রাম
পিয়াজ বাটা	$\frac{১}{২}$ কাপ	ছেলা	৫০ গ্রাম
রসুন বাটা	২ চা চা.	অড়হর	৫০ গ্রাম
এলাচ	৪টি	খেসারি	৫০ গ্রাম
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	গাওয়া ঘি	৩ টে. চা.
পিয়াজ বেরেস্তা	২ টে. চা.	এলাচ গুঁড়া	১ চা চা.
আদা কুচি	২ টে. চা.	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.

১. ১ কেজি অথবা ৩ পোয়া খাসির মাংস দই, আদা, রসুন, পিয়াজ বাটা মিশিয়ে এলাচ-দারুচিনি দিয়ে কোরমা রান্না কর। মাংস খুব ভালোভাবে সিদ্ধ হলে হাড় থেকে খুলে আসবে এবং আঁশও খুলে খুলে আসবে।
২. দানাदार চূর্ণ গম কিনে নাও অথবা গম রোদে শুকিয়ে শিলনোড়া বা হামানদিস্তায় চূর্ণ কর।
৩. সব ডাল একসাথে মিশিয়ে লবণ ও ডুবো পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। ডাল সিদ্ধ হয়ে মিশে যাবে।
৪. গম ভালোভাবে সিদ্ধ করে ডালের সাথে মিশাও ১ লবণ দিয়ে সিদ্ধ করবে।
৫. ডাল গমের সাথে মাংস মিশিয়ে কম জ্বালে চুলায় রাখ। মাঝে মাঝে নাড়বে।
৬. ঘি গরম কর। পিয়াজের বেরেস্তা মোটা গুঁড়া কর। বড় বাটিতে হালিম ঢেলে উপরে কিছু ঘি ছড়িয়ে দাও। তার উপরে গুঁড়া মসলা ছিটিয়ে দাও। মসলার উপর আবার ঘি দাও। তার উপরে আদা ও পিয়াজ বেরেস্তা ছিটিয়ে দিয়ে শেষবারের মতো উপরে ঘি ছড়িয়ে দাও।
৭. যেকোনো পরিমাণে হালিম রান্নার মাপ হলো— গম : ডাল : মাংস = ১ : ২ : ৩।

মসলা হালিম

মাংস রান্না		গুঁড়া মসলা তৈরী	
মাংস হাড়সহ	$1\frac{1}{2}$ কেজি	শুকনা মরিচ	১২টি
আদা বাটা	১ টে. চা.	জিরা	১ টে. চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	ধনে	১ টে. চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	গোলমরিচ	২০টি
মরিচ বাটা	২ চা চা.	রাঁধুনি	১ চা চা.
জিরা বাটা	২ চা চা.	মৌরি	১ চা চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মেথি	১ চা চা.
তেজপাতা	২টি	করুণ	৫টি
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
এলাচ	৪টি		
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা.		
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. মাংসের সাথে সব উপকরণ মাথিয়ে ২ কাপ পানি দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে কষিয়ে রাখ।
২. সব মসলা আলাদা টেলে গুঁড়া করে একসাথে মিশিয়ে রাখ।

গম আধা ভাঙা	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন কুচি	১ টে. চা.
মসুর ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	শুকনা মরিচ	৪টি
মুগ ডাল ভাজা	$\frac{1}{8}$ কাপ	আদা কুচি	১ টে. চা.
মাষকলাই ডাল ভাজা	$\frac{1}{8}$ কাপ	পিয়াজ ন্লাইস	২ টে. চা.
ছোলার ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
পোলাওর চাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.

১. গম ২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। গম, চাল, ডাল ধুয়ে ৬ কাপ পানি আদা রসুন কুচি, কাঁচামরিচ দিয়ে সিদ্ধ কর। ২-৩ ঘণ্টা সিদ্ধ করতে হবে। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিবে। গম ডাল ভালোভাবে সিদ্ধ হলে ঘুটে দাও। ডাল ঘন হবে। মাংসের সাথে মিশিয়ে গুঁড়া মসলা দিয়ে আরও আধঘণ্টা মৃদু জ্বালে উনুনে রাখ। মাঝে মাঝে নাড়বে।
২. তেলে রসুন লাল করে শুকনা মরিচ দিয়ে ভেজে নামাও। হালিম বাটিতে ঢেলে উপরে রসুন মরিচের গুঁড়া করে তেলসহ ঢেলে দাও। আদাকুচি, পিঁয়াজ, ধনেপাতা এবং টমেটো ক্ষীরার সালাদ সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

পিষপাশ

মাংস	১০০ গ্রাম	পিঁয়াজ	৩টি
গাজর টুকরা	২ টে. চা.	ফুলকপি	১টি
বিট টুকরা	২ টে. চা.	ফুলকপি	৩ টে. চা.
গোলমরিচ	সামান্য	মটরগুঁড়ি	২ টে. চা.
লবঙ্গ		তেল	২ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা	চাল	৪ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
জিরা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. বিট সিদ্ধ কর। গাজর সিদ্ধ কর।
২. গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা এবং জিরা দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হবার পর যেন মাংসে $\frac{1}{8}$ কাপ পানি থাকে।
৩. তেলে পিঁয়াজ, আলু, ফুলকপি ভেজে তুলে রাখ। চাল, ২টি গোটা পিঁয়াজ, মটরগুঁড়ি একসঙ্গে হাড়িতে দিয়ে সামান্য ভাজ। পানি, মাংস, মিটস্টক ও লবণ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ঢাকনা দিয়ে মৃদুজ্বালে রান্না কর। চাল সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে ঘুটে দাও।
৪. পরিবেশনের প্লেটে তুলে চারদিকে সিদ্ধ গাজর ও বিট দাও। পিষপাশ সাধারণত রোগী এবং ছোট শিশুদেরকে পরিবেশন করা হয়।

ভুনা খিচুরি

মুগ ডাল	১ কাপ	তেজপাতা	১টি
পোলাওর চাল	২ কাপ	লবঙ্গ	২টি
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
আদা মিহিকুচি	২ চা চা.	পানি ফুটানো	৫ কাপ
		লবণ	১ টে. চা.

১. চাল ও ডাল ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. ঘিয়ে আদা, তেজপাতা দিয়ে চুলায় দাও। চাল, ডাল, লবঙ্গ, দারুচিনি দিয়ে ভাজ।
৩. ভাজা হলে ফুটানো পানি ও লবণ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ঢেকে দাও। মৃদুজ্বালে ২০-২২ মিনিট ফুটো।
৪. বেরেস্টা ও সিদ্ধ ডিমের ব্লাইস দিয়ে ভুনা খিচুরি সাজিয়ে পরিবেশন কর। হলুদ, মরিচ দিয়ে ঝাল ভুনা খিচুরি করা যায়।

সবজি খিচুরি

পোলাওর চাল	$\frac{১}{৬}$ কাপ	গাজর ছোট	১টি
মসুর ডাল	$\frac{১}{৪}$ কাপ	পিঁয়াজ	২টি
জিরা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
আলু	১টি	ঘি	২ টে. চা.
ফুলকপি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	লবণ	$১\frac{১}{২}$ চা চা.
মটরগুঁটি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	পানি	২ কাপ

১. আলু এবং ফুলকপি ঘিয়ে ভেজে তুলে রাখ।
২. ঘিয়ে পিঁয়াজ সামান্য ভাজ। জিরা এবং তেজপাতা দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজ। চাল, ডাল, গাজর এবং মটরগুঁটি দিয়ে ভাজ। লবণ এবং পানি দিয়ে নাড়।
৩. ফুটে উঠলে ভাজা সবজি দিয়ে ঢেকে দাও। ২০-২২ মিনিট পর চাল সিদ্ধ হলে এবং সবজি নরম হলে নেড়ে উনুন হতে নামাও।

নরম সাদা খিচুরি

মোরগের মাংস	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পোলাওর চাল	৩ টে. চা.	পানি	২ কাপ
মসুর ডাল	৩ টে. চা.	গাজর	২ টুকরা
আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ফুলকপি	২ টুকরা
হলুদ বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	ঘি	২ চা চা.
তেজপাতা	১টি	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.

১. সিদ্ধ মোরগের মাংস কিমা কর।
২. তেলে তেজপাতা ছেড়ে চাল, ডাল, আদা, হলুদ দিয়ে ভাজ। ভাজা হলে পানি ও লবণ দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। ফুটে উঠলে মাংস ও সবজি দিয়ে ঢেকে ২০-২২ মিনিট মৃদুজ্বালে ফুটাও।
৩. পানি শুকালে ভালোভাবে ঘুটে নাড়। নামিয়ে ঘি মিশাও।
৪. এক বৎসরের শিশুর জন্য ২ পরিবেশন খিচুরি হবে।

মসুর খিচুরি

পোলাওর চাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	আদা বাটা	১ টে. চা.
মসুর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
মটর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ বাটা	২ চা চা.
ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ বাটা	১ টে. চা.
মুগ ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	১ টে. চা.
মাষকলাই ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেজপাতা	২টি	জিরা টালা গুঁড়া	১ টে. চা.
পানি	২০ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
পিঁয়াজ	১০টি	কাঁচামরিচ	১০টি

১. চাল, ডাল একসঙ্গে ধুয়ে পানি দিয়ে চুলায় দাও। চাল, ডাল সিদ্ধ হলে এবং পানি অর্ধেক শুকালে বাটা মসলা, তেজপাতা ও লবণ দাও। পানি শুকিয়ে গেলে ঘন ঘন নাড়বে।

২. ৫টি পিঁয়াজ মোটা করে শিলে হেঁচে নাও।
৩. খিচুরি ঘন হলে পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ ও জিরা দিয়ে ৩-৪ মিনিট পর চুলা থেকে নামাও। হাঁড়ির মুখ খোলা রাখ।
৪. ঘি দিয়ে বাকি পিঁয়াজ বেরেস্তা কর। খিচুরিতে দিয়ে মিশাও। হাঁড়ির মুখ সামান্য খোলা রেখে ঢাক।

চিড়ার পোলাও

চিড়া	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
আলু মাঝারি	১টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ফুলকপি ছোট	১টি	এলাচ	২টি
মটরশুঁটি ছাড়ানো	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবঙ্গ	২টি
গাজর	১টি	কাঁচামরিচ	৩টি
পোস্তদানা	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. চিড়া ঝেড়ে বেছে নাও। চিড়া ঝেড়ে ঢেকে রাখ। নরম ও ঝরঝরে হলে রান্নার উপযোগী হবে।
২. আলু, কপি ছোট টুকরা করে তেলে আলাদা আলাদা ভেজে তোল। মটরশুঁটি ও গাজর গরম পানিতে তিন মিনিট ভাপিয়ে নাও।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে গরম মসলা ও পোস্তদানার ফোড়ন দাও। চিড়া, মটরশুঁটি, গাজর দিয়ে সামান্য ভেজে আলু, ফুলকপি দাও। নেড়ে কাঁচামরিচ ও কারিপাতা (ইচ্ছা) দিয়ে দু-তিন মিনিট ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

সাদা পোলাও

পোলাওর চাল	৪ কাপ	আদা বাটা	২ চা চা.
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	পানি ফুটানো	৭ কাপ
এলাচ	৪টি	কেওড়া	২ টে. চা.
লবঙ্গ	২টি	লেমন কালার (ইচ্ছা)	

১. চাল ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. হাঁড়িতে ঘি দিয়ে গরম মসলা দাও। চুলায় চাপিয়ে নেড়ে অল্প পানিতে আদা গুলে দাও। নেড়ে ফুটানো পানি ও লবণ দিয়ে ঢাক।
৩. পানি ফুটে উঠার সাথে সাথে চাল দিয়ে নাড়তে থাক। কয়েকবার ফুটে উঠলে কেওড়া দিয়ে ঢেকে দাও। সাত-আট মিনিট পরে চুলায় আঁচ কমিয়ে দাও। লক্ষ রাখবে যেন পোড়া গন্ধ বের না হয়। পোড়া বন্ধ মনে হলে চুলার উপর হাঁড়ির নিচে তাওয়া বা ভারী টিন বসিয়ে দেবে। ঢাকনা দেওয়ার পর থেকে ২০-২২ মিনিট পর পোলাও চুলা থেকে নামিয়ে রাখবে। ঢাকনা দেওয়ার পর কোনোক্রমেই ঢাকনা খুলবে না এবং পোলাও নাড়বে না। চুলা থেকে নামাবার পরও আধঘণ্টা আগে ঢাকনা খুলবে না।
৪. পরিবেশনের আগে পোলাওয়ে জরদার স্বাদ বা লেমন ইয়েলো কালার পানিতে গুলে খুব হালকা রঙের ছিটা দিয়ে পানি পোর। পোলাও ডিসে বেড়ে বেরেস্কা, স্লাইস করা ডিম, ছোট ছোট কোফতা, টিনের মটরশুঁটি বা মিহি ঝুরি করা ভাজা আলু দিয়ে সাজাতে পার। পোলাও সাজাবার জন্য পিয়াজের বেরেস্কা খুব হালকা বাদামি করে ভাজবে, পিয়াজ সামান্য বাদামি হলেই চুলা থেকে নামিয়ে নাড়বে। তারপর ঘি থেকে ছেকে তুলে ছড়িয়ে রাখবে।

সবজি পোলাও

নতুন আলু	৬টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
গাজর ছোট	২টি	এলাচ	৪টি
মটরশুঁটি	১ কাপ	লবঙ্গ	৪টি
ফুলকপি ছোট	১টি	পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ শুঁড়া	১ চা চা.	বসুন্ বাটা	১ চা চা.
লবণ	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.	ধনে বাটা	১ টে. চা.
ঘি	১ কাপ	পোলাওর চাল	৪ কাপ
তেজপাতা	২টি	কাঁচামরিচ	৬টি

১. আলু, গাজর ও মটরশুঁটির খোসা ছাড়াও। আলু, গাজর ও কপি টুকরা কর। আলু গাজর ও কপি একসঙ্গে আধা সিদ্ধ কর। কচি ফুলকপি হলে সিদ্ধ করবে না। মটরশুঁটি ফুটানো পানিতে দিয়ে ১ মিনিট সিদ্ধ কর।
২. দুটো পিয়াজ মিহি ম্লাইস করে কাট। কড়াইয়ে আধা পোয়া ঘি দিয়ে পিয়াজ বেরেস্তা করে তোল।
৩. কড়াইয়ের ঘিয়ে সিদ্ধ সবজি আলাদা আলাদা সামান্য ভেজে নাও। ভাজবার সময় আরও কিছু ঘি দিতে পার। ভাজা সবজি একটি গামলায় নিয়ে গোলমরিচ ও কিছু লবণ দিয়ে মিশাও।
৪. পোলাওর হাঁড়িতে ভাজা ঘিয়ের সাথে আরও ঘি মিশিয়ে আধা পোয়া নাও। চুলায় চাপিয়ে তেজপাতা ও গরম মসলা দিয় নাড়। বাটা মসলা দিয়ে সামান্য কষাও। পোলাওর চাল দাও। ৫-৬ মিনিট ভাজ। দু সের ফুটানো পানি, লবণ ও মটরশুঁটি দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ঢেকে দাও।
৫. পানি টেনে আসলে সবজি ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে বা দমে রাখ। ২০-২৫ মিনিট পর নামাও।
৬. শামি কাবাব বা মাংসের কালি দিয়ে সবজি পোলাও পরিবেশন কর।

মটর পোলাও

মটরশুঁটি ছাড়ানো	১½ কাপ	এলাচ	৪টি
পোলাওর চাল	৪ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	ঘি	½ কাপ
দই (ইচ্ছা)	½ কাপ	ফুটানো পানি	৭ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা		

১. ঘিয়ে আদা, দারুচিনি ও এলাচ দিয়ে নেড়ে ফুটানো পানি দাও।
২. পানি ফুটে উঠলে চাল ও লবণ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে মটরশুঁটি ও দই দাও (মটরশুঁটি খুব কচি হলে ১০ মিনিট পরে দিবে) নেড়ে ঢাকনা দাও।
৩. মৃদু আঁচে ২০-২২ মিনিট ফুটাও (ঢাকনা খুলবে না)। উনুন থেকে নামিয়ে রাখ ১৫-২০ মিনিটের আগে ঢাকনা খুলবে না।

ইলিশ পোলাও

ইলিশ মাছ	১টি	দই	$\frac{1}{6}$ কাপ
হলুদ বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	এলাচ	৩টি
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
আদা বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬টি
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
ধনে বাটা	১ টে. চা.	পোলাওর চাল	২ কাপ

১. মাছ বড় টুকরা কর। মাছের পানি ঝরিয়ে সামান্য হলুদ, মরিচ মাখিয়ে রাখ।
২. পোলাও রান্নার হাঁড়িতে তেল দিয়ে সব বাটা মসলা দাও। অল্প পানি দিয়ে মসলা কষাও। মাছ, দই, চিনি, $\frac{1}{2}$ ছামচ লবণ ও ২ কাপ পানি দাও। পানি কমে তেলের উপরে উঠলে সেরা মাও।
৩. পোলাওর চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। কাঁচামরিচ ২ ফালি কর।
৪. হাঁড়ি থেকে শুধু মাছগুলো তুলে রাখ। হাঁড়ির মসলায় চাল ও অন্যান্য সব উপকরণ দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজ। ৩ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ঢেকে দাও। কিছুক্ষণ ধরে চুলার আঁচ কমিয়ে দাও। ২০ মিনিট পরে নামাও। নামাবার পাঁচ মিনিট পরে হাঁড়ি থেকে অর্ধেক পোলাও তুলে হাঁড়িতে পোলাওর উপরে মাছ সাজিয়ে তুলে রাখা পোলাও দিয়ে ঢেকে দাও।

চিংড়ি পোলাও

পিয়াজ বাটা	২ টে. চা.	আদা বাটা	১ চা চা.
চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
আলু মাঝারি	৪টি	লবঙ্গ	২টি
ফুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ	২টি
মটরগুঁড়ি	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২টি
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেজপাতা	১টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	পোলাওর চাল	২ কাপ

১. চিংড়ির খোসা ছাড়িয়ে রাখ। আলু ও ফুলকপি ছোট টুকরা কর। মটরশুঁটি খোসা ছাড়িয়ে $\frac{3}{2}$ কাপ নাও। কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল দিয়ে আলু ও ফুলকপি হালকা ভেজে রাখ।
২. পোলাও রান্নার হাঁড়িতে তেল গরম করে চিংড়ি দিয়ে ৩ মিনিট ভেজে চিংড়ি তুলে রাখ। বাটা মসলা ও আধকাপ পানি দিয়ে ঢেকে দাও। তেল বের হলে গরম মসলা, তেজপাতা, কাঁচামরিচ, লবণ ও চাল দিয়ে ৩ মিনিট ভাজ। ৪ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে নেড়ে আলু, ফুলকপি ও মটরশুঁটি দিয়ে ঢেকে দাও। কয়েক মিনিট পরে আঁচ কমিয়ে দেবে। ২০-২২ মিনিট পরে চিংড়ি দিয়ে পোলাও চুলা থেকে নামাও। সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা খুলবে না। চিংড়ি পোলাওয়ে মসলার সাথে ১ টে. চামচ বাটা নারিকেল দিতে পার। সবজি ছাড়াও চিংড়ি পোলাও রান্না করা যায়।

তেহারি

মাংস	২ কেজি	আদা বাটা	২ টে. চা.
পিঁয়াজ বাটা	৬টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
রসুন বাটা	১ কা.	এলাচ	৪টি
মরিচ বাটা	৪ টে. চা.	লবঙ্গ	৪টি
হলুদ বাটা	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ	৮টি
ধনে বাটা	১ টে. চা.	তেল	$1\frac{3}{8}$ কাপ
জিরা বাটা	১ টে. চা.	পোলাওর চাল	১ কেজি

১. মাংস ছোট টুকরা করে ধুয়ে নাও। সমস্ত বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। মাংস নরম হলে ও পানি শুকালে নামাও।
২. একটা বড় হাঁড়িতে তেল গরম করে দুটো কাটা পিঁয়াজ সামান্য ভেজে মাংস, লবণ, তেজপাতা ও গরম মসলা দাও। মাংস কষিয়ে ভুনা কর। মাংস কষানো হলে মসলা থেকে মাংস আলাদা করে তুলে রাখ।
৩. চাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে মসলায় দাও। কয়েক মিনিট ভাজ। ৬-৭ কাপ গরম পানি ও লবণ দাও। ফুটে উঠলে নেড়ে মাংস দিয়ে মৃদু আঁচে ২০ মিনিট রাখ। কাঁচামরিচ দাও। ৫ মিনিট পরে উনুনে থেকে নামিয়ে ২০-২৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলবে। সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর। তেহারিতে ফুলকপি, মটরশুঁটি ও আলু দেওয়া যায়।

তেহারি পোলাও

জিরা	১ টে. চা.	পিঁয়াজ স্লাইস	৬টি
ধনে	১ টে. চা.	আদা বাটা	১ টে. চা.
গোলমরিচ	৬টি	রসুন বাটা	১ চা চা.
এলাচ	৪টি	দই	$\frac{১}{২}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	কাঁচামরিচ	২০টি
জায়ফল	$\frac{১}{২}$ চা চা.	পোলাওর চাল	৫০০ গ্রাম
খাসি বা গরুর মাংস	১ কেজি	দুধ	১ কাপ
তেল বা ঘি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	চিনি	১ টে. চা.

১. জিরা, ধনে, গোলমরিচ, এলাচ, দারুচিনি, জায়ফল গুঁড়া কর।
২. মাংস ছোট টুকরা কর। ধুয়ে পানি ঝুঁকুও। মাংসে অর্ধেক গুঁড়া মসলা, আদা, রসুন, দই, অর্ধেক কাঁচামরিচ এবং এক চামচ লবণ মিশাও।
৩. তেল গরম করে পিঁয়াজ স্লাইস বাদামি রং করে ভাজ। মাংস দাও। নেড়ে ঢেকে দাও। মাঝারি আঁচে ২০-২৫ মিনিট রান্না কর। পানি শুকালে মাংস কষাও। তেল বের হয়ে মাংস সিদ্ধ হলে বাকি গুঁড়া মসলা দিয়ে নেড়ে নামাও।
৪. তেল এবং ঝোল ছেকে মাংস হাঁড়ি থেকে তুলে রাখ।
৫. হাঁড়িতে ৩ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে ফুটাও। পানি ফুটে উঠলে চাল, দুধ, ২ চা চামচ লবণ ও চিনি দিয়ে নাড়তে থাক। দু-তিবার ফুটার পরে কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। মাঝারি আঁচে ১৮ মিনিট রান্না কর। চুলার আঁচ খুব কমিয়ে আরও ৫ মিনিট চুলায় রাখ। ঢাকনা দেওয়ার পর কখনো ঢাকনা খুলবে না।
৬. চুলা থেকে হাঁড়ি নামিয়ে রাখার ২০ মিনিট পরে ঢাকনা খুলে পোলাওর উপর মাংস ছড়িয়ে দিয়ে আবার হাঁড়ি ঢেকে রাখ।
৭. পরিবেশের ঠিক আগে পোলাও বড় হাতা দিয়ে উপর-নিচে করে পোলাওর সাথে মাংস মিশাও।

কাশ্মিরী পোলাও

পোলাওর চাল	১ কেজি	ডালডা বা ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিয়াজ স্লাইস	৪টি	গুঁড়া দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
গাজর	৩টি	লবণ	১ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	কিসমিস	৩ টে. চা.
এলাচ	৪টি	কাবাব মসলা	১ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	ড্রাই ফ্রুটস, কাজুবাদাম	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। গাজর ছোট চৌকো টুকরা কর।
২. ঘি গরম করে পিয়াজ দিয়ে ১ মিনিট ভাজ। তেজপাতা, দারুচিনি ও এলাচ দিয়ে ভাজ। পিয়াজ বাদামি হলে তেল ছেকে তুলে রাখ।
৩. হাঁড়িতে গাজর দিয়ে অল্প ভেজে চাল দাও। চাল ২ মিনিট ভাজা হলে গুঁড়া দুধ ছিটিয়ে দিয়ে নাড়তে থাক। $\frac{1}{2}$ মিনিট ভেজে ফুটানো পানি দিয়ে নাড়। লবণ ও কিছু বেরেস্টা দাও। চালের সমান সমান পানি দিয়ে ঢেকে উনুন থেকে নামাও। কিসমিস দিয়ে নেড়ে ঢাক। গরম ওভেনে ১০ মিনিট দমে রাখ। পোলাওর উপরে কাবাবের মসলা এবং তার উপর পিয়াজ বেরেস্টা ছিটিয়ে আরও ৪ মিনিট ওভেনে রাখ।

কাচি বিরিয়ানি

খাসির মাংস	২ কেজি	জয়ত্রি গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
পোলাওর চাল	১ কেজি	জিরা গুঁড়া	১ টে. চা.
ঘি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	শুকনা মরিচ গুঁড়া	৬টি
আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	দই	$1\frac{1}{8}$ কাপ
পিয়াজ স্লাইস	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ রং	সামান্য
আদা বাটা	২ টে. চা.	গোলাপ জল	২ টে. চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	কেওড়া জল	২ টে. চা.
দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	আলুবোখারা (ইচ্ছা)	৮-১০টি
এলাচ গুঁড়া	৬টি	আটা	১ কাপ
লবঙ্গ গুঁড়া	৪টি	লবণ	২ টে. চা.
জায়ফল গুঁড়া	১টি	জ্বালানি কাঠ	৫ কেজি

১. মাংস ধুয়ে লবণ মেখে ৩০ মিনিট রাখ। মাংস আবার ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. পিঁয়াজ ঘিয়ে বাদামি করে ভেজে তোল। ঠাণ্ডা হলে মোটা গুঁড়া কর।
৩. আলুতে হালকা রং মিশিয়ে বাদামি রং করে ভেজে রাখ।
৪. যে হাঁড়িতে বিরিয়ানি রান্না করবে সে হাঁড়িতে মাংস নাও। আদা, রসুন, পিঁয়াজ, গুঁড়া মসলা মাংসের সাথে মিশাও। দই, গোলাপ ও কেওড়া দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। মাংসের উপরে আলু বিছিয়ে দাও। অল্প ঘি ও আলু বোখারা দাও।
৫. পোলাওর চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। ১২ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে চাল ছাড়। চাল ফুটে উঠা মাত্রই পরিষ্কার পাত্রে পানি ঝরাও।
৬. চালের ফুটানো পানি থেকে ১ কাপ পানিতে $\frac{5}{8}$ কাপ ঘি মিশিয়ে মাংসে দিয়ে মিশাও। মাংসের উপর চাল ছড়িয়ে দাও। উপরে সামান্য রং ছিটিয়ে দাও। ১ কাপ চালের ফুটানো পানি ও বাকি ঘি মিশিয়ে চালের উপর দাও, প্রয়োজন হলে আরও ফুটানো পানি এমন আন্দাজে দাও যেন পানি চালের সমান হয়, চালের উপরে না উঠে। ঢাকনা দাও।
৭. আটা পানি দিয়ে মখ। আটা দিয়ে হাঁড়ির মুখে ঢাকনা এঁটে দাও।
৮. কাচ্চি বিরিয়ানি গ্যাসের চুলায় রান্না করতে হলে চুলার উপর কড়া জ্বালে হাঁড়ি বসাও। হাঁড়ির ঢাকনার উপরে ফুটানো পানিসহ একটি সসপ্যান বসাও। ২০-২৫ মিনিট পরে উনুনের জ্বাল কমিয়ে দাও। আরও ১-১ $\frac{1}{2}$ ঘণ্টা পরে বিরিয়ানির সুগন্ধ বের হলে নামাও। বিরিয়ানি ওভেনে রান্না করতে হলে ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও। গরম ওভেনে হাঁড়ি দিয়ে ৩ ঘণ্টা রেখে নামিয়ে নাও। কাচ্চি বিরিয়ানি কাঠ কয়লার আগুনে রান্না করতে হলে কাঠে আগুন দেওয়ার পর যখন $\frac{5}{8}$ অংশ পুড়ে বড় কাঠ-কয়লা হবে, সে কয়লার আগুনে হাঁড়ি বসাও। হাঁড়ির উপরে এবং চারপাশেও কাঠ-কয়লার আগুন দাও। হাঁড়ির তলায় প্রথম ১৫ মিনিট কাঠ পোড়াবে পরে ২-২ $\frac{1}{2}$ ঘণ্টা কাঠ-কয়লার আগুনে দমে রাখবে।
৯. কাচ্চি বিরিয়ানি সালাদ এবং বোরহানির সঙ্গে পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

মোরগ পোলাও

পোলাওর চাল	১ কেজি	এলাচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মোরগ মাঝারি	৪টি	লবঙ্গ বাটা	৩টি
ঘি	$\frac{2}{3}$ কাপ	লবণ	২ টে. চা.
পিয়াজ স্নাইস	৪টি	চিনি	২ টে. চা.
পিয়াজ বাটা	১ কাপ	লেবুর রস	২ টে. চা.
আদা বাটা	৪ টে. চা.	দই	১ কাপ
রসুন বাটা	১ টে. চা.	দুধ	১ কাপ
জায়ফল বাটা	$\frac{1}{2}$ টি	কেওড়া	২ টে. চা.
জয়ত্রি বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	জাফরান, পেস্তা, বাদাম	
দারুচিনি বাটা	১ চা চা.	লেমন ইয়েলো কালার	

১. পোলাওর চাল বেড়ে বেছে রাখ। কেওড়া দিয়ে জাফরান ভিজাও।
২. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে গলার হাড় কেটে ফেল। পিছনের শিরদাঁড়ার হাড়সহ মোরগ চার টুকরা কর।
৩. ঘিয়ে পিয়াজ হালকা ভেজে মোরগের মাংস দিয়ে ভাজ। দই ফেটে বাটা মসলার সঙ্গে মিশাও। মাংস ভাজা হলে মসলা, লবণ, চিনি, অর্ধেক কেওড়া ও লেবুর রস দাও। নেড়ে ঢেকে দাও। মৃদু আঁচে রান্না কর। মাংস সিদ্ধ হলে দমে রাখ। মাংসের পানি শুকিয়ে গেলে উপরের ঘি আলাদা করে তুলে রাখ। একটা একটা করে মাংসের টুকরা তুলে রাখ।
৪. চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। ৪ কেজির সসপ্যানে তুলে রাখা ঘি দিয়ে চুলায় দাও। মাংসের মসলা এবং ঝোল মেপে দাও। দুধ দাও। চাল সিদ্ধ হতে বাকি যে পরিমাণ পানি লাগে (প্রায় ৬ কাপ) মেপে দাও। পানি ফুটে উঠলে পোলাওর চাল দাও। নাড়, ফুটে উঠলে ঢেকে মাঝারি আঁচে ১৮ মিনিট রাখ।
৫. চালের পানি শুকালে উপরে মোরগের মাংস সাজিয়ে দাও। বাকি কেওড়া রং ছিটিয়ে দাও। বড় কবগির দিয়ে চারদিকে থেকে নিচের কিছু পোলাও তুলে মাংস ঢেকে দাও। সামান্য রং ছিটিয়ে হাঁড়ি ঢেকে উপরে নিচে দম দাও।
৬. মোরগ পোলাও সালাদের সঙ্গে পরিবেশন কর। ৮-১০ পরিবেশন হবে।

পঞ্চম অধ্যায়

শাকসবজি ফল

AMARBOI.COM

সালাদ
মাখনে সিদ্ধ
ডালনা
দোলমা
টিকিয়া
সুফলে
কাটলেট
ভর্তা

ভাজা
ছা
তক্তা
ঘট
লাবড়া
অফল
নিরামিষ

তাজা সবজির সালাদ

গাজর	২টি	ক্যাপসিকাম (ইচ্ছা)	১টি
মুলা	১টি	পিঁয়াজপাতা বা	
ক্ষীরা	২টি	পিঁয়াজকলি	১ আঁটি
টমেটো	৪টি	লেটুসপাতা	৬টি

১. সব সবজি ধুয়ে রাখ। গাজর খোসা ছাড়িয়ে ৬ সে. মি. লম্বা ফালি কর। মুলা লাল খোসাসহ গোল চাক করে কাট।
২. ক্ষীরা খোসা ছাড়িয়ে লম্বা ফালি কর। টমেটো ও ক্যাপসিকাম লম্বা টুকরা কর।
৩. পিঁয়াজপাতার পিঁয়াজের পাতলা খোসা ছাড়াও। পিঁয়াজসহ পিঁয়াজপাতা লম্বা রেখে আগা কেটে ফেল। কুচি এবং ছোট আকারের লেটুসপাতা নাও।
৪. আয়তাকার স্বচ্ছ কাচের পাত্রে সবজিগুলো রং মিলিয়ে নিজের পছন্দমতো সাজাও। সবজির উপর বরফকুচি ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।
৫. ৮ পরিবেশন হবে। পরিবেশনের আগে রেফ্রিজারেটরে রাখবে।

মুলার সালাদ

মুলা ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে বুরি করে কেটে ২ কাপ মেপে নাও। ২ টে. চামচ সিরকা ও $\frac{1}{8}$ চা চামচ লবণ দিয়ে মিশাও। কাঁচামরিচ লম্বায় চার ফালি কর। ধনেপাতা মোটা কুচি কর। প্লেটে মুলার উপরে ধনেপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে সাজিয়ে দাও।

দই দিয়ে শসার সালাদ

শসা কুচি করে বা পাতলা ছোট স্লাইস করে বা সেমাইর মতো লাচ্ছা করে কাট। সাদা দইয়ে লবণ, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া, মিহিকুচি পুদিনাপাতা ও রসুন বাটা দিয়ে ফেট। সামান্য পানি মিশাতে পার। দইয়ে শসা মিশিয়ে পরিবেশন কর। সামান্য চিনিও মিশানো যায়।

ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং দিয়ে সালাদ

২টি গাজর সিদ্ধ করে স্লাইস বা টুকরা কর। ২টি ক্ষীরা ও ৪টি টমেটো টুকরা কর। পিঁয়াজকলি ২ সে. মি. লম্বা টুকরা করে $\frac{3}{4}$ কাপ নাও। সব একসাথে $\frac{3}{4}$ কাপ ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং দিয়ে মাখিয়ে লেটুসপাতার উপর সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর। খাওয়ার আগে ড্রেসিং মিশাবে।

মেয়নেজ দিয়ে বাঁধাকপির সালাদ

বাঁধাকপি ধুয়ে বুরি করে ৩ কাপ মেয়নেজ নাও। পরিবেশনের আগে $\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ এবং $\frac{3}{4}$ কাপ মেয়নেজ মিশানো হবে।

সাজানো সালাদ

লেটুস গাছ	১টি	পিঁয়াজ	৪টি
গাজর	৩টি	কাঁচামরিচ	৪টি
বিট	১টি	লবণ	২ চা চা.
ক্ষীরা	৪টি	লেবু	১টি
টমেটো	৬টি	সিরকা	১ টে. চা.

- লেটুসের পাতা ছাড়িয়ে মাঝের কুঁড়িটি তিনটি পাতাসহ নাও। পাতা ও কুঁড়ি ধুয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- একটি গাজর ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে সবজি কুরনিতে মোটা বুরি কর। বাকি গাজর এবং বিট আলাদা সিদ্ধ কর। খোসা ছাড়িয়ে ছোট স্লাইস কর।
- ক্ষীরার তিতা ফেলে ধুয়ে খোসা ছাড়াও। লম্বায় তিন ভাগ করে স্লাইস কর। লবণ মাখিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৪. দুটো টমেটো সুন্দর করে গোল স্লাইস কর। লেবু স্লাইস করে কাট। বাকি টমেটো ছোট টুকরা করে তার সাথে অর্ধেক ক্ষীরা, সিদ্ধ গাজর, বিট, পিয়াজ, মরিচ, লবণ, লেবু $\frac{1}{2}$ চা চা. চিনি ও সিরকা মিশাও। চিনি ও সিরকার পরিবর্তে $\frac{1}{8}$ কাপ ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং মিশাতে পার।
৫. বড় প্লেটে লেটুসপাতা সাজিয়ে বিছাও। মাঝখানে মিশানো সালাদ (সবজির রসসহ) উঁচু করে রাখ। বাকি ক্ষীরার স্লাইস দিয়ে সালাদ ঢাক। উপরে চারদিকে ৪ স্লাইস টমেটো, ৪ স্লাইস লেবু সাজিয়ে দাও। প্রত্যেক স্লাইস টমেটোর উপর মাঝখানে গোল এক স্লাইস পিয়াজ ও তার উপর ছোট এক টুকরা লাল কাঁচামরিচ দিয়ে সাজাও।
৬. সালাদের মাঝখানে লেটুসের কুঁড়ি বসিয়ে দাও। প্লেটের চারদিকে লেটুস পাতার উপর ঝুরি গাজর ছিটিয়ে দাও। ১২ পরিবেশন হবে।

ফলের সাজসজ্জা সালাদ

সবজির মতো বিভিন্ন রঙের ফল দিয়ে সাজিয়ে সালাদ করা যায়। কামরাঙা, বাতাবি লেবু, পেঁপে, পাকা আম মৌসুমের এসব বিভিন্ন ফল দিয়ে সালাদ সাজানো যায়।

লেবানিজ সালাদ

টমেটো	৪টি	লেটুসপাতা	২ টে. চা.
ক্ষীরা	২টি	পারসলিপাতা (ইচ্ছা)	১ টে. চা.
ক্যাপসিকাম (ইচ্ছা)	১টি	লবণ, গোলমরিচ	
পিয়াজ	৪টি	ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং	

১. টমেটো, ক্ষীরা, ক্যাপসিকাম ও পিয়াজ খুব ছোট চৌকো টুকরা কর। দুই টেবিল চামচ টমেটোর রস নাও। লেটুসপাতা ও পারসলিপাতা মিহি কুচি কর।
২. সব সবজি একসঙ্গে নিয়ে লবণ, গোলমরিচ ও ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং মিশিয়ে পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

সিরকায় বাঁধাকপি

বাঁধাকপি মিহিকুচি	৫ কাপ	মাখন	১ টে. চা.
ডিমের কুসুম ফুটানো	২টি	সিরকা গরম	$\frac{1}{8}$ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- একটি ছোট হাঁড়িতে ডিমের কুসুম, ঠাণ্ডা পানি, মাখন, সিরকা এবং লবণ একসাথে মিশাও।
- বড় সসপ্যানে পানি ফুটিয়ে সেই ফুটানো পানির উপর ছোট হাঁড়িটি রেখে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে উঠলে নামাও।
- একটি প্যানে বাঁধাকপি কুচি দিয়ে তার উপর ফুটানো কুসুম ঢেলে দাও। উনুনে দিয়ে গরম কর (ফুটাবে না)। গরম পরিবেশন করবে। আট পরিবেশন হবে।

টমেটো বাঁধাকপির সালাদ

কচি বাঁধাকপি	$\frac{1}{2}$ টি	লবণ	১ চা চা.
টমেটো ছোট	৬টি	রসুন কুচি	২ টে. চা.
তিল ভাজা খোসা ছাড়ানো	১ চা চা.	তেল	২ টে. চা.
গুঁড়া মরিচের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

- মৌসুমের শুরুতে নতুন কচি বাঁধাকপি নাও। বাঁধাকপি ধুয়ে কুচি করে কাট।
- টমেটো ধুয়ে কুচি কর। বাঁধাকপির সঙ্গে মিশাও।
- রসুন ছেঁচে তেলে ভেজে নাও।
- তেলসহ ভাজা রসুন, মরিচের গুঁড়া, লবণ, তিল, বাঁধাকপি ও টমেটো একসাথে খুব ভালো কর মাখাও।
- দুপুরে বা রাতে বাঁধাকপি টমেটোর সালাদ পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

ল্যাভো

তেঁতুলের মাড়	১ কাপ	বাঁধাকপি মিহিকুচি	১টি
বেসন	$\frac{১}{২}$ কাপ	পিঁয়াজ কুচি	৪টি
গুকনা মরিচ	৬টি	লবণ	১ চা চা.

১. তেঁতুল পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নাও।
২. বেসন তাওয়ায় টেলে রাখ। তেলে মরিচ ভেজে গুঁড়া কর।
৩. তেঁতুলের সাথে বেসন মিশাও। বাঁধাকপি দিয়ে ভালোভাবে মাখিয়ে লবণ, পিঁয়াজ ও মরিচের গুঁড়া মিশাও।

পটেটো সালাদ

সিদ্ধ আলু ছোট টুকরা	২ কাপ	পিঁয়াজ মিহিকুচি	১ টে. চা.
সিদ্ধ ডিম মোটা কুচি	১টি	লবণ	$\frac{১}{২}$ চা চা.
ক্যাপসিকাম কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.	মেয়নেজ বা	$\frac{১}{৪}$ কাপ
সেলারি কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.	সালাদ ড্রেসিং	$\frac{১}{৪}$ কাপ
সবজি পিকেলস কুচি	২ টে. চা.	লেটুসপাতা	৪টি

১. লেটুসপাতা বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
২. লেটুসপাতার উপরে সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর।
৩. চার পরিবেশনে হবে। পটেটো সালাদে মেয়নেজ এবং সালাদ ড্রেসিং দুটো মিশিয়ে দেওয়া যায়।

চিকেন সালাদ

বান্ধা মোরগ	১টি	মেয়নেজ	$\frac{১}{২}$ কাপ
শসা লম্বাকুচি	$\frac{১}{২}$ কাপ	সাদা গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ চা চা.
গাজর	$\frac{১}{৬}$ কাপ	সরিষা গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.
আপেল কুচি	$\frac{১}{৬}$ কাপ	চিনি	২ চা চা.
পিঁয়াজ	২টি	লবণ	$১\frac{১}{২}$ চা চা.
বাঁধাকপি	$\frac{১}{৬}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে এবং পেট পরিষ্কার করে ডুবো লবণ পানিতে সিদ্ধ কর। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে রাখ। মাংস কুচি করে কাট। খোলা রেখে ঠাণ্ডা কর।
২. শসা ও গাজর দিয়ে একটি ফুল তৈরি করে পানিতে ডুবিয়ে রাখ। শসা, গাজর, আপেল ২ সে. মি. লম্বা কুচি করে কাট। পিঁয়াজ লম্বায় মিহি কুচি কর। বাঁধাকপির পাতা ধুয়ে ঝুরি করে নাও।
৩. দুই টে. চামচ মেয়নেজ রেখে একটি গামলার সব উপকরণ একসাথে মিশাও। পরিবেশন পাত্রের মাঝে সালাদ গোল করে রাখ। সালাদের উপরে বাকি মেয়নেজ মাখাও।
৪. একটি সিদ্ধ ডিম লম্বায় ৬ টুকরা করে সালাদের ঠিক মাঝখানে ফুলের মতো সাজাও। এর মাঝে গাজর ও শসা দিয়ে তৈরি একটি ফুল বসাও। শসা, গাজর, বিট, টমেটো নকশা করে কেটে সালাদের প্রেটের চারদিকে সাজাও।

চিকেন পাইশ এ্যাপেল সালাদ

মোরগের মাংস সিদ্ধ	১ কাপ	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.
আনারস কুচি	২ কাপ	সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.
পিঁয়াজ	৩টা	চিনি	২-৩ চা চা.
সেলারি মিহিকুচি	২ টে. চা.	মেয়নেজ	১-১ কাপ
লবণ পরিমাণমতো		টমেটো সাজাবার জন্য	

১. মোরগের মাংস সিদ্ধ করে হাড় ছাড়িয়ে কুচি কর।
২. আনারস কুচি করে কেটে সামান্য রস হালকা হাতে চিপে ফেলে আনারস নিয়ে রস বাদ দাও।
৩. পিঁয়াজ লম্বায় দু টুকরা করে মিহি স্লাইস কর। ডুবো পানিতে পিঁয়াজ ধুয়ে পানি ঝরাও পানি নিংড়ে ফেলবে না।
৪. পরিবেশনের আগে আনারস, পিঁয়াজ, মোরগের মাংস এবং অন্যান্য উপকরণ একটি গামলায় নিয়ে মিশাও। মেয়নেজ শেষে দিয়ে মিশাবে।

৫. সালাদ একটি ডিসে নাও। একটি টমেটো লম্বায় দু ভাগ করে স্লাইস কর। ডিসের চারদিকে টমেটোর স্লাইস দিয়ে সাজাও। দুটি টমেটো এবং একটি লেবুর ফুল কেটে ডিসের মাঝখানে বসিয়ে দাও।

রাশিয়ান সালাদ

আলু	১ কাপ	মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.
শসা	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	১ চা চা.
আনারস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আপেল (ইচ্ছা)	$\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আড়ুর (ইচ্ছা)	৬টি	লবণ	১ চা চা.

- আলু, গাজর খোসা ছাড়িয়ে ছোট্ট চোকো টুকরা করে আলাদা সিদ্ধ করে রাখ।
- শসা, আনারস, আপেল আলুর মতো টুকরা করে নাও।
- সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। উপরের চিকেন সালাদের মতো ডিসে রাশিয়ান সালাদ সাজাও। ৬ পরিবেশন হবে।

পাকা ফলের সালাদ

কলা	৪টি	পাকা কামরাঙা	১টি
পাকা পেয়ারা	২টি	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেবু	২টি	চিনি	২ টে. চা.
পাকা আমড়া	২টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- কলা ও পেয়ারা ছোট স্লাইস করে লেবুর রস মাখাও।
- আমড়া ও কামরাঙা কলার মতো ছোট স্লাইস করে কাট।
- সব ফল, গোলমরিচ, চিনি, লবণ একসঙ্গে মিশাও। পরিবেশনের পূর্বে রেফ্রিজারেটে রেখ। শুধু পাকা কলা বা পাকা পেয়ারা দিয়েও সালাদ করা যায়।

মেকারনি সালাদ

সালাদ অয়েল	৬ টে. চা	মেকারনি	২৫০ গ্রাম
সিরকা	৩ টে. চা.	চিংড়ি ছাড়ানো	১০০ গ্রাম
টমেটো সস	৩ টে. চা.	টমেটো	২টি
রসুন ছেঁচা বা বাটা	২ চা চা.	ক্যাপসিকাম	২টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.	কুচি পিয়াজ	৩-৪টি

লবণ স্বাদ অনুযায়ী

১. সালাদ অয়েল, সিরকা, টমেটো সস, গোলমরিচ, লবণ, রসুন সব একসাথে নিয়ে ভালোভাবে ফেটে নাও।
২. মেকারনি ফুটানো পানিতে ১ চা চা. তেল দিয়ে সিদ্ধ কর। পানি ঝরাও।
৩. চিংড়ি মাছ ফুটানো লবণ পানিতে ৩ মিনিট ফুটিয়ে পানি ঝরাও।
৪. টমেটো, ক্যাপসিকাম, পিয়াজ লম্বা মেসি বুরি কর।
৫. সব উপকরণ একসাথে নিয়ে সমুদলে দিয়ে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। এই সালাদ ঠাণ্ডা খাওয়া হয়।

এক প্লেট সালাদ

টমেটো	১টি	বাঁধাকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ক্ষীরা	১টি	লেটুসপাতা	৪টি
গাজর	১টি	আলু সিদ্ধ	২টি
বিট	$\frac{1}{2}$ টি	ডিম সিদ্ধ	২টি
আনারস	২ স্লাইস	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সেলারি	২ টুকরা	ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. টমেটো, ক্ষীরা ধুয়ে পানি ঝরিয়ে গোল স্লাইস কর। গাজর লম্বা টুকরা করে আধা সিদ্ধ কর। বিট স্লাইস করে সিদ্ধ কর। বাঁধাকপির পাতা না খুলে ৬ সে. মি. লম্বা একটি টুকরা খুব ভালো করে ধুয়ে নাও। সিদ্ধ আলু এবং সিদ্ধ ডিম ৪ ফালি করে কাট। সবজি এবং ডিমের সাথে লবণ, গোলমরিচ মাখাও।

২. দুটি ডিনার প্রেটে সব উপকরণ সমান ভাগ করে নিজের পছন্দমতো সাজাও। সালাদের উপরে ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং ঢেলে দাও। ড্রেসিং দেওয়ার পরে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করবে।
৩. এক প্রেট সালাদ দুপুরের লাঞ্চে একজনের সুস্বাদু খাবার।

শ্রিম্প ককটেল

ককটেল সস

মেয়নেজ (ঘন)	$\frac{3}{8}$ কাপ	টমেটো কেচআপ	১ কাপ
তাবাসকো সস	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
উষ্টার সস	২ চা চা.	ফ্রেশ ক্রিম (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
■ মেয়নেজ-এর সঙ্গে সব উপকরণ মিশাও।			
চিংড়ি	১ কেজি	সালাদ পাতা	১০টি
গাজর	২টি	লেবু স্লাইস	১টি
পিয়াজ	৩টি	ককটেল সস	১ রেসিপি
সিরকা	১ কাপ	স্টাফড অলিভ	
পানি	১২ কাপ		

১. পানিতে সিরকা, লবণ, পিয়াজ ও গাজর দিয়ে ফুটাও। ফুটানো পানিতে খোসা ছাড়ানো চিংড়ি মাছ দিয়ে একবার নেড়ে সঙ্গে সঙ্গে নামাও। চিংড়ি মাছ ঝাঁঝরিতে ঢেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নাও। পানি ঝরিয়ে মাছ ঠাণ্ডা কর।
২. সালাদ পাতা কুচি কর। লেবু স্লাইস কর।
৩. ককটেলের বাটিতে প্রথমে সালাদ পাতার কুচি নাও। উপরে ৬-৮টি চিংড়ি মাছ বিছিয়ে দাও। ককটেল সস দিয়ে মাছ ঢেকে দাও। সসের উপরে মাঝখানে স্টাফড অলিভ বা এক টুকরা চেরি দিয়ে সাজাও। বাটির কিনারায় লেবুর স্লাইস বসাও।

শ্রিম্প মেয়নেজ অ্যাপিটাইজার

চিংড়ি	$\frac{3}{2}$ কেজি	টমেটো	৫-৬টি
রাশিয়ান সালাদ	২ কাপ	শসা	১টি
মেয়নেজ	১ কাপ	লেবু	১টি
ডিম সিদ্ধ	২টি	ব্ল্যাক স্টাফড অলিভ	

১. সাত কাপ পানিতে আধা কাপ সিরকা ও ১ চা চামচ লবণ দিয়ে পানি ফুটাও। ফুটানো পানিতে চিংড়ি মাছ দিয়ে নেড়ে ১ মিনিট পরে নামাও। পানি ছেকে মাছে ঠাণ্ডা পানি মিশাও। মাছ ঠাণ্ডা হলে পানি ছাঁক।
২. শসা ১০ সে. মি. লম্বা করে টুকরা কর। প্রত্যেক টুকরা তিন ভাগ কর। খোসা থাকবে। পটেটো পিলার দিয়ে লম্বা পাতলা স্লাইস কর। সবুজ খোসার একটি লাইন থাকবে প্রত্যেক স্লাইসে। ডিম এগ কাটার দিয়ে স্লাইস কর।
৩. বড় রাইস ডিসের মাঝে রাশিয়ান সালাদ লম্বা করে বিছাও। অনেকটা মাছের পিঠের মতো দেখাবে। উপরে চিংড়ি মাছ বসিয়ে বসিয়ে সালাদ ঢেকে দাও।
৪. চামচ দিয়ে মেয়নেজ মাখিয়ে চিংড়ি মাছ ঢেকে দাও। মাঝখানে লম্বায় ডিমের স্লাইস এবং ডিমের উপরে স্ট্রাফুড অলিভ দিয়ে সাজাও।
৫. সালাদের চারপাশের কিনারায় টমেটো স্লাইস চেপে চেপে বসাও।
৬. শসার পাতলা লম্বা স্লাইস দুই ভাঁজ করে ডিসের চারদিকে বসিয়ে সাজাও।
৭. লেবুর গোল পাতলা স্লাইস ছুরি দিয়ে কেন্দ্র পর্যন্ত কেটে আধা মুড়ে ডিম ও টমেটোর মাঝে একটুকু বসিয়ে দাও।

মাখনে সিদ্ধ টেঁড়স

টেঁড়স ছোট আকারের	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ	১ চা চা.
পানি ফুটানো	১ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.		

- বোটারসহ টেঁড়স ধুয়ে নাও। ফুটানো লবণ পানিতে টেঁড়স ছাড়। ঢেকে ৩-৫ মিনিট ফুটাও। পানি ঝরাও। মাখন, গোলমরিচ দিয়ে নেড়ে ঢেকে ১ মিনিট অল্প আঁচে রাখ। গরম পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

মাখনে সিদ্ধ ফুলকপি

একটি মাঝারি আকারের ফুলকপির ফুল ভেঙে নিয়ে ১ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে ৫-১০ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ছেকে ১ টে. চামচ মাখন দিয়ে ঢেকে ১ মিনিট অল্প আঁচে রাখ।

মাখনে সিদ্ধ বাঁধাকপি

মোটা কুচি করে ৩ কাপ বাঁধাকপি নাও। ১ কাপ ফুটানো পানিতে ১ চা চামচ লবণ দিয়ে বাঁধাকপি ৬-৭ মিনিট ফুটাও। পানি ছেকে ১ টে. চামচ মাখন দিয়ে নেড়ে গরম পরিবেশন কর।

কাঁকরোরের ভর্তা

কাঁকরোল	২টি	ডিম	১টি
কাঁচামরিচ	৪টি	পিয়াজ কুচি	২টি
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	বিলাতি ধনের পাতা কুচি	১ টে. চা.
আলু বড়	২টি	সরষের তেল	১ টে. চা.

১. কাঁকরোল ধুয়ে লম্বা স্লাইস করে কাটতে লবণ মাখিয়ে সয়াবিন তেলে ভেজে নাও। কাঁচামরিচ তেলে টেলে সাঁও।
২. আলু ও ডিম সিদ্ধ করে ছোট ছোট টুকরা কর। কিছু আলু ভেঙে দাও।
৩. সব উপকরণ একসাথে লবণ দিয়ে চটকে মাখাও।

লাউয়ের খোসার ভর্তা

লাউয়ের খোসা	১½ কাপ	লবণ	½ চা চা.
মাছ টুকরা	২-৩টি	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৩-৫টি	সরষের তেল	২ টে. চা.
পিয়াজ মিহিকুচি	২টি		

১. চিংড়ি, কাইক্যা অথবা যেকোনো মাছের ২-৩ টুকরা ধুয়ে নাও। লাউয়ের খোসা ধুয়ে অল্প পানিতে মাছসহ সিদ্ধ কর।
২. লাউ, মাছ ও কাঁচামরিচ শিলে বেটে নাও। পিয়াজ, ধনেপাতা কুচি, লবণ ও তেল দিয়ে মিশাও। মিষ্টিকুমড়া, কাঁচাকলা ও পটলের খোসার ভর্তা এভাবে করা যায়। এতে শুকনা মরিচ টেলে দিতে হয়। খোসার মতো লাউয়ের পোস্ত বিচিরও ভর্তা করা যায়।

পটলের খোসার ভর্তা

পটলের খোসা	১ কাপ	রসুন	১টি
চিংড়ি মাছ	৪টি	কাঁচা বা শুকনা মরিচ	৩-৫টি
পিঁয়াজ	৩টি	সরষের তেল	১ টে. চা.

১. তেলে সব উপকরণ ভেজে নাও। লবণ দিয়ে শিলপাটায় মিহি করে বাট।
২. বরবটি এবং সিম অল্প তেলে ভেজে পটলের মতো ভর্তা করা যায়।

কাঁচা করলার ভর্তা

করলার বিচি ফেলে পাতলা স্লাইস করে কাট। লবণ মাখিয়ে কচলে ধুয়ে নাও। পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ কুচি করে লবণ, সরষের তেল মাখিয়ে করলার সাথে মিশাও।

সিদ্ধ সবজির ভর্তা

সিম, বরবটি, আলু, পেঁপে, পটল, ঝিঙ্গা টেঁড়স, করলা, মিষ্টিকুমড়া, মুখীকচু, পঞ্চমুখী কচু এসব সবজি এবং কাঁচালের বিচি সিদ্ধ করে ভর্তা করা যায়। অল্প পানিতে সবজি সিদ্ধ করে চটকে নেবে। পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, ধনে বা পুদিনাপাতা, লবণ আর সরষের তেল দিয়ে মাখাবে।

ডাপানো শাকপাতার ভর্তা

সজিনাপাতা, কালো কচুর পাতা, লাউপাতা, চালকুমড়ার পাতা, ধনে ও বিলাতি ধনের পাতা, থানকুনি পাতা অল্প পানিতে সামান্য ভাপিয়ে বেটে ভর্তা করা যায়। রসুন, পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ ছেঁকা তেলে টেলে নিয়ে পাতার সাথে বেটে লবণ ও সরিষার তেল দিয়ে মাখিয়ে নেবে। সরষে পাতা কাঁচাই তেল, পিঁয়াজ মাখিয়ে ভর্তা করা যায়।

ঝলসানো ও পোড়ানো সবজির ভর্তা

বেগুন, টমেটো, আলু, মিষ্টি আলু, মুখীকচু ঝলসে বা পুড়িয়ে খোসা ছাড়িয়ে নেবে। চটকে পিঁয়াজ কুচি, শুকনা মরিচ পোড়া, লবণ ও সরষের তেল দিয়ে মাখাবে।

টালা সবজির ভর্তা

$\frac{1}{2}$ কাপ আধা সিদ্ধ মটরগুঁটি ১ কোষ রসুন, ১টি পিঁয়াজ ও ৪টি কাঁচামরিচ ১ চা চামচ তেলে টেলে নাও। মটরগুঁটি তুলে সেই পাত্রে ৮-১০টি ধনেপাতার গাছ খুব সামান্য টেলে সব একত্রে লবণ দিয়ে বাট। সরষের তেল মাখাও অথবা তেল ছাড়া পরিবেশন কর। শাক পাতাও এভাবে সামান্য টেলে ভর্তা করা যায়।

কালোজিরার ভর্তা

কালোজিরা ঝেড়ে, বেছে, ধুয়ে শুকিয়ে রাখবে। ১ টে. চামচ কালোজিরা টেলে নাও। ২টি রসুনের কোষ আলাদা করে তাওয়ায় টাল। ৩টি শুকনা মরিচ টেলে নাও। রসুনের খোসা ছাড়িয়ে কালোজিরা, রসুন, শুকনা মরিচ $\frac{2}{8}$ চা চামচ লবণ একসাথে সামান্য পানি দিয়ে বাট।

তিলের ভর্তা

তিল টেলে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে। ২ টে. চামচ তিল, ১টি পিঁয়াজ, ২টি শুকনা মরিচ, $\frac{2}{8}$ চা চামচ লবণ একসাথে অল্প পানি দিয়ে বেটে ভর্তা কর। তাওয়া বা খোলায় কাঁঠালের বিচি টেলে ভর্তা করা যায়।

মিষ্টি আলুর ভাজা ভর্তা

৪-৫টা মিষ্টি আলু সিদ্ধ করে চটকে নাও। ২ টে. চামচ তেলে ৪টি শুকনা মরিচ ভেজে তোল। ২টি পিঁয়াজ কুচি তেলে লাল করে ভাজ। মিষ্টি আলু ও লবণ দিয়ে ভাজ। মরিচ গুঁড়া করে দাও। একইভাবে গোল আলুরও ভাজা ভর্তা করা যায়।

ছোলার ডালের ভর্তা

১ কাপ ছোলার ডাল ৩ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ করে বেটে নাও। ডালে আন্দাজমতো পানি দিয়ে ঘন করে গুল। ২ টে. চামচ তেলে ৩টা শুকনা মরিচ ভেজে তোল। তেলে ১ চা চামচ কালোজিরার ফোড়ন দাও। ২টি পিঁয়াজ কুচি লাল করে ভাজ। ডাল ও লবণ দাও। কয়েকবার ফুটে উঠলে নামাও। ৮ জনা খেতে পারবে।

মসুর ডালের ভর্তা

$\frac{1}{2}$ কাপ মসুর ডাল ২ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। ডাল সিদ্ধ হয়ে ঘন থকথকে হলে নামাও। ১টি পিঁয়াজ কুচি, ২টি কাঁচামরিচ, $\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ, ধনেপাতা কুচি ও ১ টে. চামচ সরষের তেল দিয়ে ডাল মাখাও। ৪ পরিবেশন হবে।

মুলা ভাজি

মুলা কুচি	২ কাপ	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
পিঁয়াজ কুচি	৪টি	মটরগুঁটি (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ কাপ
হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৬টি	চিংড়ি মাছ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. মুলা সাদা ভাজি করতে হলে তেলে মুলা, পিঁয়াজ, হলুদ, লবণ দিয়ে ঢেকে দাও। নরম হলে ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
২. চিংড়ি মাছ দিয়ে মুলা ভাজিও একইভাবে করবে। এতে $\frac{1}{2}$ চা চামচ বাটা মরিচ দেবে।
৩. ডাঁসা মটরগুঁটি হলে মুলার সাথে এবং কচি মটরগুঁটি হলে নামাবার ৩-৪ মিনিট আগে দেবে।

ভাজা সবজি

ময়দা	২ কাপ	পটল
চিনি	২ টে. চা.	মিষ্টিকুমড়া
লবণ	২ চা চা.	বেগুন, ফুলকপি ইত্যাদি
পানি	$\frac{9}{8}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য

১. ময়দায় $\frac{1}{8}$ কাপ তেলের ময়ান দাও। পানির সাথে চিনি ও লবণ গুলে ময়দার সাথে মিশিয়ে ঘন থকথকে গোলা তৈরি করে ২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।

২. ছোট একফালি মিষ্টিকুমড়া $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু স্লাইস করে কাট। দুটো মাঝারি আকারের গোল বেগুন স্লাইস করে নাও। কয়েকটা পটল চেঁছে লম্বায় দু ফালি কর (বিচি ফেলবে না) সবজিতে সামান্য লবণ মাখিয়ে ১৫ মিনিট রাখ।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। ময়দার গোলায় সবজির টুকরা ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ।
৪. চায়ের সাথে গরম ভাজা সবজি পরিবেশন কর। ভাজা সবজি খিচুরি, ভুনা খিচুরি এবং পোলাও-এর সাথে অতিথি আপ্যায়নের জন্য উপযোগী খাবার।

ভাজা ফুলকপি

একটি ফুল ভেঙে ১ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে ৪-৫ মিনিট সিদ্ধ করে পানি ছেকে রাখ। ২টি ডিম ফেটে ৩ টি চামচ ময়দা, গোলমরিচ গুঁড়া ও লবণ মিশাও। ফুলকপি ডিমে ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ।

সবজি ভাজি

বরবটি	৪টি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেঁপে মাঝারি	$\frac{1}{2}$ টি	লবণ	২ চা চা.
চিচিন্স	১টি	তেজপাতা	১টি
পটল	৪টি	কাঁচামরিচ	৬টি
মিষ্টিকুমড়া ছোট	১ ফালি	পিয়াজ	৩টি
কাঁকরোল	২টি	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
ধনে বাটা	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. মিষ্টিকুমড়া বরবটির মতো ৪ সে. মি. লম্বা করে কেটে রাখ।
২. অন্যান্য সব সবজি খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে কাট। সবজিতে বাটা মসলা ও লবণ মাখাও। বরবটি ও পেঁপে আলাদা আধা সিদ্ধ কর।

৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দাও। পিঁয়াজ, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে নাড়। খুব হালকা ভাজা হলে সবজি ও লবণ দিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না কর। সবজি সিদ্ধ হলে এবং পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও। ভাজিতে ২ টে. চামচ নারিকেল বাটা এবং $\frac{2}{2}$ চা চামচ চিনি দেওয়া যায়।

আষাঢ় মাসের নিরামিষ

কাঁঠালের বিচি	১২টি	মিষ্টিকুমড়ার শাক-ডাঁটা	
ঝিন্দা	১টি	খনে বাটা	২ চা চা.
চালকুমড়া টুকরা	১ কাপ	জিরা বাটা	২ চা চা.
পটল	২টি	আদা কাটা	১ চা চা.
ডাঁটা	১টি	কুমুন বাটা	১ চা চা.
আলু	৩টি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেগুন	১ কাপ	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেঁপে টুকরা	১ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
		পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

- কাঁঠালের বিচি ঘষে পরিষ্কার কর। টুকরা করে সিদ্ধ কর। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে নামাও। এই নিরামিষে কাঁঠালের বিচি বাদও দেওয়া যায়।
- বর্ষাকালের যেকোনো ৪-৫ রকমের সবজি নাও। বেগুন ছিলে নেবে। ৩/৪টা মিষ্টিকুমড়ার আগা এবং কয়েকটা পাতা কুটে নেবে। সব সবজি ধুয়ে টুকরা কর।
- শাক বাদে কুমড়ার ডাঁটাসহ সব সবজি, লবণ, বাটা মসলা একটি হাঁড়িতে নাও। সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে উনুনে দাও। আধা সিদ্ধ হলে শাক দাও। সবজি সিদ্ধ হলে নামাও।
- তেলে পিঁয়াজ বাদামি রং করে নিরামিষ বাগাড় দাও। গরম পরিবেশন কর।

বর্ষার সবজি নিরামিষ

পেঁপে	১ কাপ	পিঁয়াজ	৩টি
কাঁচকলা	১টি	আদা	১ টুকরা
মিষ্টিকুমড়া	১ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চালকুমড়া	১ কাপ	জিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেগুন	২টি	ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ডাঁটা	২টি	কাঁচামরিচ	৪টি
মিষ্টি আলু	২টি	তেজপাতা	১টি
পটল	৩টি	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
ঝিঙ্গা	২টি	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.

১. পেঁপে টুকরা করে সামান্য ভাপিয়ে রাখ। কাঁচকলা টুকরা করে হলুদ মাখিয়ে রাখ।
২. ডাঁটা, মিষ্টি আলু, পটল, ঝিঙ্গা, চালকুমড়া সামান্য পানি ও বাটা মসলা দিয়ে সিদ্ধ কর। আধা সিদ্ধ হলে মিষ্টিকুমড়া, বেগুন, পেঁপে, কাঁচকলা ও লবণ দিয়ে সিদ্ধ কর। সবজি সিদ্ধ হওয়া মাত্রই নামিয়ে নেবে।
৩. আদা ছেঁচে রসটুকু সবজিতে দাও। ছিবড়েটুকু তুলে রাখ। সবজিতে চিনি দিয়ে একবার নেড়ে মিশাও।
৪. তেল গরম করে পাঁচফোড়ন, আদার ছিবড়া, তেজপাতা, কাঁচামরিচ ও পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজ বাদামি রং হলে নিরামিষ তেলে দাও। দু-তিনবার ফুটে উঠলে নামাও।

শীতের সবজি নিরামিষ

বাঁধাকপি মোটাকুচি	৩ কাপ	জিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজর টুকরা সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
মটরভঁটি খোসা ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
টমেটো টুকরা	৩টি	চিনি	১ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.

১. তেলে জিরার ফোড়ন দাও। বাঁধাকপি, গাজর, মটরশুঁটি, বাটা মসলা ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মৃদুজ্বালে সিদ্ধ কর।
২. সবজি সিদ্ধ হলে লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে দাও। পানি শুকিয়ে আসলে টমেটো দাও। টমেটো সিদ্ধ হলে নামাও। মিষ্টিকুমড়া, বেগুন, পেঁপে, আলু, কাঁচকলা দিয়েও এভাবে নিরামিষ করা হয়। এতে আদা বাটা, জিরা বাটা ও পিঁয়াজ দেওয়া যায়। ফোড়নে জিরার পরিবর্তে পাঁচফোড়ন দিতে হবে।

আম্বিনের নিরামিষ

কাঁচকলা	২টি	গোলমরিচ বাটা	৬টি
পটল	৬টি	জিরা বাটা	১ চা চা.
পেঁপে	১ কাপ	ধনে বাটা	১ চা চা.
আলু	৪টি	চিনি	২ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ ফালি	১টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. কাঁচকলা খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে টুকরা কর। সামান্য হলুদ মাখিয়ে রাখ। অন্যান্য সবজি ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। পেঁপে ও আলু এক সাথে অল্প সিদ্ধ কর। সব সবজি মিশিয়ে বাটা মসলা এবং এক কাপ পানি দিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠলে ঢেকে সিদ্ধ কর। সবজি সিদ্ধ হলে লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে নামাও। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিয়ে সিদ্ধ করবে।
২. তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দাও। তেজপাতা, কাঁচামরিচ ও ২ টে. চামচ পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ এবং সিদ্ধ সবজি ঢেলে দাও। হালকাভাবে নেড়ে নামাও। গরম নিরামিষ লুচির সঙ্গে পরিবেশন কর।

ভুনা নিরামিষ

চিনাবাদাম ভাজা	১ টে. চা.	হলুদ বাটা	১ চা চা.
পটল	১০টি	মরিচ বাটা	১ চা চা.

আলু	৮টি	ধনে বাটা	২ চা চা.
আদা ছোট	১ টুকরা	জিরা বাটা	১ টে. চা
এলাচ	৩টি	লবণ	২ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	চিনি	২ চা চা.
তেজপাতা	১টি	সয়াবিন তেল	২৫০ গ্রাম

১. চিনাবাদামের খোসা ছাড়িয়ে লাল আবরণসহ নাও। কড়াইয়ে ১ টে. চামচ তেল দিয়ে চিনাবাদাম এমন আন্দাজে ভাজ যেন মচমচে হয়, আবার বেশি ভাজা হয়ে খোসার লাল রং কালো না হয়।
২. পটল ও আলু খোসা ছাড়িয়ে চাক চাক টুকরা কর। কড়াইয়ে ৩ টে. চামচ করে তেল দিয়ে পটল, আলু আলাদা আলাদা করে ভেজে তোল। সবজি বেশ লালচে করে ভাজবে।
৩. আদা ছেঁচে রাখ। গরম মসলা খেতলে নাও।
৪. কড়াইয়ে বাকি তেলটুকু দিয়ে আদা, গরম মসলা ও তেজপাতা দাও। নেড়ে বাটা মসলা ও সামান্য পানি দিয়ে কষাও। সবজি ও লবণ দিয়ে হালকা আঁচে নেড়ে ভাজ। সবজি সিদ্ধ হওয়ার জন্য সামান্য পানি দিয়ে সবজি সিদ্ধ কর। সবজি সিদ্ধ হলে চিনি দিয়ে নামাও।
৫. বাটিতে নিরামিষ নিয়ে উপরে চিনাবাদাম ছিটিয়ে দাও। লুচি, পরটা বা ভুনা খিচুরির সঙ্গে নিরামিষ পরিবেশন কর।
৬. ৬ পরিবেশন হবে। এই নিরামিষ সাধারণত পূজায় পরিবেশন করা হয়।

এঁচোড় ডাল নিরামিষ

এঁচোড় কুটা বাছা	৩ কাপ	হলুদ বাটা	১½ চা চা.
মুগ ডাল	½ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
মসুর ডাল	½ কাপ	জিরা বাটা	১ চা চা.
খেসারির ডাল	½ কাপ	কাঁচামরিচ	৪টি
আদা বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ কুচি	২টি
রসুন বাটা	½ চা চা.	সয়াবিন তেল	½ কাপ

১. এঁচোড় আধা সিদ্ধ কর।
২. ডাল ধুয়ে রাখ। এঁচোড়ের জন্য যেকোনো ৩-৪ রকমের ডাল নেওয়া যায়।

৩. একটি হাঁড়িতে আধা সিদ্ধ এঁচোড়ের সাথে ডাল, বাটা মসলা মিশাও। এমন আন্দাজে পানি দাও যেন ডাল-এঁচোড়ের সমান সমান হয়। কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। ডাল সিদ্ধ এবং এঁচোড় নিরামিষ মাখা মাখা হলে নামাও। তেলে পিঁয়াজ লাল করে বাগাড় দাও।

এঁচোড়ের নিরামিষ তরকারি

এঁচোড় কুটা বাছা	৪ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	এলাচ	৪টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
জিরা বাটা	২ চা চা.	তেজপাতা	১টি
ধনে বাটা	২ চা চা.	মেথি	১ চা চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. এঁচোড় কুটে বিচি আলাদা করে বিচির খোসা ছাড়িয়ে আলাদা সিদ্ধ কর। খুব কচি বিচি হলে আলাদা সিদ্ধ করবে না। বাকি এঁচোড় অল্প পানিতে আধা সিদ্ধ কর।
২. তেলে মেথির ফোড়ন দাও। সব বাটা মসলা ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষাও। মসলা কষানো হলে এঁচোড়, গরম মসলা, তেজপাতা, ২ চা চামচ লবণ ও পানি এমন আন্দাজে দাও যেন নিরামিষ তরকারি মাখামাখা হয়। ঢেকে মাঝারি আঁচে রান্না কর। মাঝে মাঝে নাড়বে। তেলের উপরে উঠলে নামাও।

মিষ্টিকুমড়া ছোলার ডালের নিরামিষ

মিষ্টিকুমড়া	৩ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
ছোলার ডাল	১ কাপ	তেজপাতা	১টি
আদা বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৫টি
ধনে বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ কুচি	২টি
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{6}$ কাপ
হলুদ বাটা	১ চা চা.	জিরা ভাজা গুঁড়া	২ চা চা.

১. ছোলার ডাল ধুয়ে ৩-৪ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
২. মিষ্টিকুমড়া মাঝারি চৌকো টুকরা কর।
৩. তেলে পিয়াজ ভেজে সব বাটা মসলা ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষাও। মসলা কষানো হলে ডাল, ২ চা চামচ লবণ ও তেজপাতা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষাও। মিষ্টিকুমড়া, কাঁচামরিচ ও ২-৩ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। কুমড়া সিদ্ধ হলে নামাও। নিরামিষের উপরে জিরা গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।

ভূনা মটরগুঁটি

মটরগুঁটি খোসা ছাড়ানো	১ কাপ	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো মাঝারি	১টি	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	

১. মটরগুঁটি ফুটানো লবণ পানিতে ৮-১০ মিনিট সিদ্ধ কর। নামিয়ে ফুটানো পানিতেই রাখ। ঠাণ্ডা হলে শুষ্কি ছেকে রাখ।
২. তেলে পিয়াজ বাদামি করে ভেজে টমেটো টুকরা করে দাও। নাড়তে থাকে। টমেটো নরম হলে মটরগুঁটি, মরিচের গুঁড়া ও সামান্য লবণ দাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
৩. সকালের নাস্তায় রুটির সাথে পরিবেশন কর। দুই পরিবেশন হবে।

ভূনা শালগম

শালগম	১টি	পিয়াজ কুচি	২টি
পালংশাক	$\frac{1}{2}$ কেজি	রসুন কুচি	১ চা চা.
টমেটো বড়	১টি	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	এলাচ	২টি
আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা

১. শালগম খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। সমান সমান পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে পানি ঝরাও।

২. পালংশাক ধুয়ে কুচি কর। ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। পানি শুকালে নামাও।
৩. টমেটো টুকরা কর। এলাচ ও দারুচিনি গুঁড়া করে রাখ।
৪. তেল গরম করে আদা কুচি ছাড়। পিঁয়াজ ও রসুন দিয়ে বাদামি রং করে ভাজ। টমেটো দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। শালগম দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
৫. পালংশাক দাও। নেড়েচেড়ে লবণ দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। মরিচ বাটা দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। গুঁড়া এলাচ দারুচিনি দিয়ে নামাও। এতে ১ টে. চামচ নারিকেল বাটা বা $\frac{1}{8}$ কাপ ঘন নারিকেলের দুধ দেওয়া যায়। গরম পরিবেশন কর।

টেঁড়সের ভুনা কারি

টেঁড়স	৩০০ গ্রাম	আদা রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো টুকরা	২টি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ চা.	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ স্লাইস	২টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. টেঁড়স ধুয়ে নাও। ছোট আকারের টেঁড়স হলে বোঁটা ও আগা কেটে নাও। বড় হলে দু টুকরা কর।
২. তেলে পিঁয়াজ বাদামি করে মসলা দিয়ে কষাও। লবণ দাও। টেঁড়স দিয়ে ভাজ। টেঁড়স ভাজা হলে টমেটো দাও। নেড়েচেড়ে ঢেকে দাও। মৃদু আঁচে টমেটো সিদ্ধ হয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

করলা ইলিশের ডিম ভাজি

করলা	২ কাপ	হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ইলিশ মাছের ডিম	২ টে. চা.	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	৪টি	তেল	৩ টে. চা.
লবণ স্বাদ অনুযায়ী		কাঁচামরিচ	৪টি

১. করলার বিচি ফেলে মিহি কুচি করে ধুয়ে ২ কাপ নাও।
২. কড়াইয়ে তেল দাও। করলা, পিঁয়াজ, হলুদ, মরিচ, কাঁচামরিচ দিয়ে নাড়। মাঝারি আঁচে রেখে মাঝে মাঝে নাড়। পানি শুকালে এবং করলা সিদ্ধ হলে ডিম চটকে অথবা ছোট ছোট টুকরা করে দাও। নেড়েনেড়ে ভাজ। ভাজা ভাজা হলে ৫-৭ মিনিট পরে নামাও।

কচুর ঘণ্ট

জংলী কচু সিদ্ধ	৪ কাপ	আদা বাটা	১ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৬টি	শুকনা মরিচ	৩টি
লবণ	১ চা চা.	রসুন বাটা	১ চা চা.
জিরা বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
ধনে বাটা	১ চা চা.	গরম মসলা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
		নারিকেল (ইচ্ছা)	২ টে. চা.

১. কচুর পাতা ফেলে ডাঁটা টুকরা করে ধুয়ে নাও। ডাঁটা ছিলবে না। হাঁড়িতে ঢাকনা দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। পানি দিবে না।
২. কচু সিদ্ধ হলে হলুদ, কাঁচামরিচ ও লবণ দাও। চামচের পিঠ দিয়ে কচু খেতলে মিশাও।
৩. জিরা, ধনে ও আদা বাটা দিয়ে ভাজ। পানি শুকিয়ে গেলে নামাও।
৪. কড়াইয়ে তেল গরম করে শুকনা মরিচ, তেজপাতা দিয়ে নেড়ে রসুন দিয়ে ভাজ। কচু দিয়ে নেড়ে নেড়ে অনেকক্ষণ ভাজতে হবে। এ সময় নারিকেল ও গরম মসলা দেওয়া যায়। ভালোভাবে পানি শুকিয়ে কচু দলা বেঁধে আসলে নামাও। গরম পরিবেশন কর। ১২ পরিবেশন হবে।

ভুনা নারিকেলি কচু

কচু	৩০০ গ্রাম	জিরা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	ধনে বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২টি	তেঁতুল	২ চা চা.

আদা রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{5}{8}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. নারকেলি কচুর উপরের পাতার অংশ এবং নিচের শক্ত মূলের অংশ বাদ দিয়ে মাঝের অংশ নাও। খোসা ছাড়িয়ে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে গোল স্লাইস কর। লবণ মিশিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখ। ধুয়ে পানি ঝরাও। হলুদ মিশাও।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে কচুর দু পিঠ বাদামি রং করে ভেজে তোল।
৩. প্যানের তেলে পিঁয়াজ বাদামি করে ভেজে বাটা মসলা দিয়ে কষাও। কচু ও সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
৪. পাঁচফোড়ন হালকা টেলে গুঁড়া কর। তেঁতুলের মাড় ছেনে নিয়ে লবণ, চিনি ও পাঁচফোড়ন মিশাও। কচু দিয়ে ঢাকি রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।

আমরবোই ভাজি

যেকোনো কচুর নিচে গোড়ার দিকের অংশ নাও। সিদ্ধ করে বাট। তেলে পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ সামান্য ভাজ। কচু ও সামান্য আদা বাটা দিয়ে ভাজ। পানি শুকিয়ে ভাজা ভাজা হলে নামাও।

সবজি ডাল নিরামিষ

পেঁপে	$\frac{1}{2}$ কেজি	আদা রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বরবটি	৪টি	জিরা ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পালংশাক কুচি	২ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মসুর ডাল	$\frac{1}{6}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	৩ টে. চা.

১. পেঁপে খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর। বরবটি টুকরা কর। ডালে সবজি, বাটা মসলা, লবণ ও এক কাপ পানি দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও।
২. ডাল, সবজি সিদ্ধ হয়ে গেলে নামাও।
৩. তেল গরম করে চুলা থেকে নামিয়ে পাঁচফোড়ন ছাড়, পিঁয়াজ কুচি দিয়ে চুলায় দাও। পিঁয়াজ বাদামি হলে নিরামিষ দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নাও।

শসা ডাল নিরামিষ

এক কাপ মসুর বা মুগ ডালে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করে ২ কাপ শসা দাও। উপরের সবজি ডাল নিরামিষের মতো সামান্য আদা, হলুদ ও ধনে বাটা দিয়ে নিরামিষ কর। কাঁচামরিচ, বিলাতি ধনেপাতা কুচি করে দাও। তেলে পিঁয়াজ লাল করে বাগাড় দেবে। শসার পরিবর্তে পেঁপে, ঝিঙ্গা, লাউ, চালকুমড়া, ডাঁটা, পুঁইশাক, পালংশাক ইত্যাদি বসওয়া যায়।

সিম ছোলার ডাল নিরামিষ

১ কাপ ছোলার ডাল ও কাপ পানিতে সিদ্ধ করে পানি শুকাও। সিম মোটা কুচি করে ২ কাপ নাও, ১ টে. চা. তেলে ভেজে তোল। কড়াইয়ে আরও ৩ টে. চামচ তেল দিয়ে $\frac{1}{2}$ চা চা. জিরার ফোড়ন দাও। $\frac{1}{2}$ চা চামচ করে হলুদ, মরিচ, আদা, ধনে বাটা এবং সামান্য পানি দিয়ে মসলা কষাও। ডাল, সিম ও লবণ দিয়ে অল্প ভাজ। $\frac{1}{2}$ চা চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া দিয়ে নামাও।

দুধকচু ও ছোলার ডালের নিরামিষ

ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেজপাতা	২টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কাঁচামরিচ ছেঁচা	৬টি
কচু সিদ্ধ	৪ কাপ	জিরা বাটা	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
আদা ছেঁচা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.

১. ছোলার ডাল ধুয়ে হলুদ, লবণ ও $1\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ করে পানি শুকিয়ে ফেলবে।

২. দুধকচু বা ডাঁটার মতো লম্বা যেকোনো কচু আঁশ ছাড়িয়ে টুকরা কর। কচু সিদ্ধ করে পানি ঝরাও। উপরে মসলার পরিমাণ সিদ্ধ করা ৪ কাপ কচুর জন্য।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে ছেঁচা আদা, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে সামান্য ভেজে বাটা মসলা ও অল্প পানি দিয়ে কষাও। কচু, ডাল ও লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ কষাবার পর চিনি দিয়ে নাড়। ঢেকে মৃদু জ্বালে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।

লাউগুজ্জা

মুগ ডাল	১ কাপ	তরুনা মরিচ	২টি
লাউ	২ কাপ	সরিষা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
করলা	১টি	আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ঘি বা তেল	৩ টে. চা.	কষি	২ চা চা.
তেজপাতা	১টি	চিনি	২ চা চা.

১. লাউ ডাল রান্না করার জন্য কড়াইয়ের বোটার কাছের অংশ ছোট টুকরা করে নাও। ডাল ও লাউ অল্প পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
২. করলা ধুয়ে চাক করে কেটে ১ টে. চামচ তেলে ভাজ। ভাজা করলা ও লবণ ডালে দাও। সিদ্ধ হলে নামাও।
৩. ঘিয়ে তেজপাতা ছেড়ে মরিচ ও সরিষার ফোড়ন দাও। আদা বাটা ১ টে. চামচ পানি দিয়ে কষিয়ে ডাল দাও। চিনি দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে নামাও।

গুজ্জানি

মটরের ডাল	১ কাপ	চিনি	২ চা চা.
উচ্ছে বা করলা	২টি	সরিষা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	আদা ছেঁচা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.

১. ডাল ধুয়ে হলুদ, লবণ ও ২ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। ডাল বেটে পানি দিয়ে ঘন করে গুল।

২. উচ্ছে গোল চার্ক করে কাট। ধুয়ে ডালে দিয়ে সিদ্ধ কর। উচ্ছে সিদ্ধ হলে চিনি দিয়ে নামাও।
৩. অন্য হাঁড়িতে তেল গরম করে সরষে ও আদার ফোড়ন দাও। ডাল দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে চুলা থেকে নামিয়ে নাও।

লাউ মুগ

মুগ ডাল	$1\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
লাউ	$\frac{3}{2}$ কেজি	কাঁচামরিচ	৩টি
মটরশুঁটি	১ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
আদা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	সরিষা	$\frac{3}{2}$ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা	২ টে. চা.

১. লাউ খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর।
২. মুগ ডাল অল্প তেলে হালকা গরমে পানি দিয়ে ধুয়ে নাও।
৩. ডালে লাউ, আদা, হলুদ, সরিষা ও ২-৩ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
৪. লাউ সিদ্ধ হলে মটরশুঁটি, কাঁচামরিচ ও ১ কাপ পানি দিয়ে ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ কর। ধনেপাতার কুচি দিয়ে নেড়ে নামাও।
৫. তেলে সরিষার ফোড়ন দিয়ে নিরামিষ দাও। ধনেপাতা দিয়ে নামাও।

কপি মুগ

ফুলকপি মাঝারি	১টি	ঘি	৩ টে. চা.
মুগ ডাল	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
সয়াবিন তেল	$\frac{3}{4}$ কাপ	এলাচ	৩টি
আদা বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
জিরা বাটা	২ চা চা.	কাঁচামরিচ হেঁচা	৪টি
লবণ	২ চা চা.	চিনি (ইচ্ছা)	১ চা চা.

১. ফুলকপি মাঝারি টুকরা করে ধুয়ে নাও। মুগ ডাল হালকা তেলে ধুয়ে রাখ।

২. তেলে কপি ২ মিনিট ভাজ। আধা কাপ পানিতে আদা, লবণ ও অর্ধেক জিরা গুলে কপিতে দাও, আরও ৪-৫ মিনিট ভাজ। ডাল দিয়ে আধ মিনিট নেড়ে ৩ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর (মৌসুমের নতুন ফুলকপি হলে তেলে মসলা কষে ফুলকপি ও ডাল একসঙ্গে দিয়ে ১ মিনিট ভেজে ২ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ করবে)। কপি ও ডাল সিদ্ধ হলে চিনি দিয়ে নামাও।
৩. অন্যপাত্রে ৩ টে. চামচ তেল বা ঘি দিয়ে চুলায় দাও। এলাচ, দারুচিনি, জিরা ও সামান্য পানি দিয়ে ৫ মিনিট কষাও। ডাল, কপি ও কাঁচামরিচ দিয়ে হালকাভাবে নেড়ে দাও। মৃদু আঁচে ৩-৪ মিনিট রেখে নামাও।

সবজি ডাল

গাজর	১ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
লাউ	১ কাপ	এলুচ	৪টি
ফুলকপি	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩টি
ওলকপি	১ কাপ	তেজপাতা	১টি
মটরশুঁটি	$\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৪টি
মুগ ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	৩ টে. চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ শ্লাইস	২ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	আদা কুচি	১ চা চা.
জিরা বাটা	১ টে. চা.	ঘি বা তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. সবজি ২ সে. মি. চোকো টুকরা কর। গাজর অপেক্ষাকৃত ছোট টুকরা করবে।
২. ডাল অল্প টেলে হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নাও।
৩. ডালে সবজি, বাটা মসলা, গরম মসলা, তেজপাতা, লবণ ও ৬ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ দাও। সবজি ভালোভাবে সিদ্ধ হলে এবং ডাল সিদ্ধ হয়ে ঘন হলে কাঁচামরিচ, লবণ, চিনি ও ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
৪. তেলে পিঁয়াজ এবং আদা কুচি ভেজে ডাল কড়া বাগাড় দাও। গরম পরিবেশন কর। মুগ ডালের পরিবর্তে ছোলার ডাল দেওয়া যায়।

আলু কপির ডালনা

ফুলকপি মাঝারি	১টি	মরিচ বাটা	১ চা চা.
আলু	৬টি	তেজপাতা	১টি
পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
পিয়াজ বাটা	২ টে. চা.	এলাচ	২টি
আদা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
রসুন বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	তেল বা ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. ফুলকপি ও আলু ছোট ছোট টুকরা কর। অল্প তেলে আলাদা ভেজে তোল। এলাচ, দারুচিনি বেটে নাও।
২. বাকি তেল গরম করে কুচি পিয়াজ দিয়ে সামান্য ভাজ। বাটা মসলা, তেজপাতা ও ২ টে. চামচ পানি দিয়ে কুঁচিও।
৩. মসলা কমানো হলে ফুলকপি, আলু, কাঁচামরিচ ও বাটা গরম মসলা দাও। সামান্য পানি দিয়ে মুকুল জ্বালে ঢেকে রাখ। সবজি সিদ্ধ হয়ে তেলের উপর উঠলে নামিয়ে আও।

বেগুনের সুফলে

বেগুন	$\frac{১}{২}$ কেজি	নরম পাউরুটি কুচি	$\frac{১}{২}$ কাপ
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.	ডিম হালকা ফেটানো	১টি
লবণ	$\frac{১}{২}$ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	পনির কুচি	$\frac{১}{৬}$ কাপ

১. দেড় কাপ ফুটানো লবণ পানিতে বেগুন সিদ্ধ কর। বেগুনের খোসা ও আঁশ ফেলে চটকে নাও।
২. সমস্ত উপকরণ একসাথে মিশাও। বেকিং পাত্রে ঘি মাখিয়ে বেগুন নাও।
৩. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫ ফা.) তাপে ৩০ মিনিট বেক কর, অথবা উপরে নিচে আগুন দিয়ে দমে রাখ।

বেগুন পনির সুফলে

বেগুন	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	পিয়াজ কুচি	২ চা চা.
দুধ	১ কাপ	টমেটো সস	১ টে. চা.
পনির কুচি	১ কাপ	ডিমের কুসুম	২টি
পাউরুটি নরম কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিমের সাদা	২টি

১. বেগুন টুকরা করে ১ কাপ পানিতে সিদ্ধ কর। খোসা এবং আঁশ ছাড়িয়ে বেগুন চটকে নাও।
২. সসপ্যানে মাখন গালাও। চুলা থেকে নামিয়ে ময়দা দিয়ে নাড়। মাখনের সাথে ময়দা মিশে গেলে দুধ দিয়ে নাড়তে থাক। চুলায় দাও। ঘন হয়ে উঠলে সস চুলা থেকে নামিয়ে নাড়।
৩. এই সাদা সসের সাথে পনির, বেগুন, পাউরুটি, লবণ, গোলমরিচ, পিয়াজ এবং টমেটো সস মিশাও।
৪. ডিমের কুসুম ফেট। রং হলুদকা হয়ে উঠলে অল্প অল্প করে বেগুন দিয়ে ফেটতে থাক। সব মিশানো হয়ে গেলে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য ১৫ মিনিট রেফ্রিজারেটরে অথবা ঠাণ্ডা পানিতে রাখ।
৫. ডিমের সাদা অংশ খুব ভালোভাবে ফেটে নাও।
৬. বেগুনের সঙ্গে ডিমের সাদা ভাঁজে ভাঁজে (পৃ. ১৬) মিশাও।
৭. পাইরেক্স ডিসে বা বেক করার পাত্রে মাখন মাখিয়ে বেগুন নাও।
৮. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০ ফা.) তাপে ৪০ মিনিট বা ১ ঘণ্টা পর্যন্ত বেক কর।
৯. গরম পরিবেশন কর। ৪ পরিবেশন হবে।

আলু মটর কাবাব

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	কাঁচামরিচ কুচি	১টি
মটরগুঁড়ি খোসা ছাড়ানো	১ কাপ	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.
ডিম সিদ্ধ	১টি	লবণ	১ চা চা.

আদা বাটা	$\frac{3}{8}$ চা. চা.	তেল	১ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ডিম	১টি
পিঁয়াজ কুচি	১ টে. চা.	টোস্টের গুঁড়া	

১. আলু সিদ্ধ করে কিছু লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে চটকে নাও।
২. মটরগুঁটি সিদ্ধ করে ছুরি দিয়ে কিমা কর।
৩. কড়াইয়ে ১ টে. চা. তেল দিয়ে পিঁয়াজ, মটরগুঁটি ভেজে গোলমরিচ, কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে নামাও। ডিম কুচি করে মিশাও। লবণ দিয়ে মিশাও। আরেকটি ডিম সামান্য লবণ দিয়ে ফেটে রাখ।
৪. আলুর ভিতর মটরগুঁটির পুর দিয়ে গোলাকার চ্যান্টা কাবাব তৈরি করে ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভাজ।

দই বেগুন

বড় গোল বেগুন	$\frac{1}{2}$ কেজি	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা. চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ভাজা জিরার গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা. চা.
ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	রসুন বাটা	১ চা. চা.
তেল ভাজার জন্য		লবণ	১ চা. চা.

১. বেগুন ১ সে. মি. পুরু ও গোল করে কাট। ধুয়ে বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে মাখাও। তেলে বেগুন ভেজে একটা ডিসে সাজিয়ে রাখ।
২. দই ফেটে গোলমরিচ, জিরা, রসুন ও লবণ মিশাও। দই বেশি ঘন হলে ৩-৫ টে. চামচ পানি মিশাও। বেগুনের উপর দই ঢেলে দাও।

খাট্টা বেগুন

বেগুন গোল	১ কেজি	পিঁয়াজ বাটা	১ টে. চা.
হলুদ বাটা	২ চা. চা.	তেঁতুলের মাড়	$\frac{1}{8}$ কাপ
মরিচ বাটা	১ চা. চা.	চিনি বা গুড়	$\frac{1}{2}$ কাপ

জিরা বাটা	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.

১. বেগুন গোল চাক করে কেটে সামান্য মসলা ও লবণ মাখাও। অল্প তেলে হাল্কা ভেজে রাখ।
২. তেলে পাঁচফোড়ন ছেড়ে সব মসলা ও তেজপাতা দিয়ে কষাও। এক কাপ পানি, লবণ, তেঁতুল ও চিনি মিশাও। ফুটে উঠলে হাঁড়িতে বেগুন সাজিয়ে দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও। খাট্টা বেগুন চাটনি হিসাবে পোলাওর সাথে পরিবেশন করা যায়। খাট্টা বেগুনে নিজের পছন্দমতো মরিচ, তেঁতুল ও চিনির পরিমাণ কম-বেশি দিতে পার।

ছেঁচকি

লাউয়ের খোসা কুচি	১ কাপ	পিঁয়াজ	২টি
সিম মোটা কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ কুচি	৪টি
নতুন আলু মোটা কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
বেগুন মোটা কুচি	১টি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ফুলকপি ছোট টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. লাউয়ের খোসা আধা সিদ্ধ কর।
২. তেলে পিঁয়াজ সামান্য ভেজে সব সবজি দাও। লবণ ও হলুদ দিয়ে নেড়ে ঢাকনা দাও। প্রয়োজন হলে ২ টে. চামচ পানি দাও।
৩. সবজি সিদ্ধ হলে কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে নামাও। ছেঁচকিতে $\frac{1}{2}$ চা চামচ চিনি দিতে পার।

পটলের ছেঁচকি

পটল	১ কেজি	আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

তেজপাতা	১টি	সরিষা বাটা	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	নারিকেল কুরানো	১ কাপ
জিরা বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
ধনে বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬টি

১. পটল ধুয়ে খোসা ছাড়াও, প্রথমে দু টুকরা কর। তারপর প্রত্যেক টুকরাকে চার ফালি করে। বিচি ফেলে দেবে।
২. কড়াইয়ে তেল সামান্য গরম করে তেজপাতা ও পটল দাও। খুব হালকা আঁচে পটল ভাজ। পটলের পানি কিছু মরে গেলে বাটা মসলা দিয়ে ভাজ। আঁচ সব সময় খুব কম রাখবে।
৩. কিছুক্ষণ ভাজার পর মিহি করে বাটা নারিকেল দাও। নারিকেল দেওয়ার পর পানি শুকিয়ে আসলে কাঁচামরিচ দাও। অল্প আঁচে পটলের ছেঁচকি ভাজা ভাজা হতে অনেক সময় লাগে। ঘন ঘন নেড়ে ছেঁচকি সুন্দরভাবে ভাজা হলে নামাও।

ভেজিটেরু ভিন্দালু

আলু টুকরা	১ কাপ	জিরা বাটা	১ চা চা.
মটরগুঁটি ছাড়ানো	২ কাপ	এলাচ	২টি
গাজর চোকো টুকরা	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
পিঁয়াজ	৬টি	গোলমরিচ	২ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
মরিচ বাটা	১½ চা চা.	সিরকা	১ কাপ
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেল	১ কাপ

১. আলু ও গাজর মসলা মাখিয়ে সিরকায় ভিজিয়ে রাখ। দু ঘণ্টা পরে সবজি মসলা থেকে তুলে রাখ।
২. তেল গরম করে মসলা ও অল্প পানি দিয়ে কষাও। সবজি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। আলু ও গাজর সিদ্ধ না হলে ১ কাপ গরম পানি দিয়ে আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দাও। মটরগুঁটি দিয়ে নেড়ে ঢেকে আবার মৃদু আঁচে অনেকক্ষণ চুলায় রাখ। তেলের উপর উঠে ভাজা ভাজা হলে নামাও।

কাঁচকলার দম

আলু	২টি	কাঁচামরিচ বাটা	৩টি
কাঁচকলা	৪টি	দারুচিনি বাটা	২ টুকরা
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	এলাচ বাটা	২টি
জিরা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	৪টি	চিনি	২ চা চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	লেবুর রস	২ চা চা.

১. আলু খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। আলু সিদ্ধ করে রাখ।
২. কাঁচকলার খোসা ছাড়াও। $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু স্লাইস কর। সসপ্যানে দুই কাপ পানিতে আধা চা চামচ হলুদ ও আধা চা চামচ লবণ মিশিয়ে কাঁচকলা দিয়ে সিদ্ধ কর। আধা সিদ্ধ হলে নামিয়ে পানি ঝরাও। কড়াইয়ে তেল গরম করে কাঁচকলা হালকা বাদামি করে ভেজে তোল।
৩. কড়াইয়ের গরম তেলে জিরার ফোড়ন দাও। পিঁয়াজ ও অন্যান্য বাটা মসলা দাও। নেড়ে আধা কাপ পানি দিয়ে মসলা কষাও। তেলের উপর উঠলে আলু ও লবণ দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
৪. কাঁচকলা, চিনি, লেবুর রস ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দাও। ঢেকে ৫-৭ মিনিট দমে রাখ। গরম পরিবেশন কর।

কাঁচকলার টিকিয়া

কাঁচকলা	২টি	কাঁচামরিচ	৪টি
ছোলার ডাল	১ টে. চা.	এলাচ	২টি
চিংড়ি মাছের মাথা	$\frac{1}{8}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
চিংড়ি	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	তেল ভাজার জন্য	

১. কাঁচকলা খোসাসহ ধুয়ে টুকরা কর। কলা ও ডাল ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
২. চিংড়ি ও চিংড়ির মাথা ২ চা চামচ তেলে ভেজে তোল। তেজপাতা, কাঁচামরিচ, এলাচ ও দারুচিনি ভেজে নাও।

৩. সিদ্ধ কলা, ভাজা মাছ, আদা, তেজপাতা, কাঁচামরিচ, এলাচ, দারুচিনি, লবণ একসঙ্গে বেটে নাও। ধনেপাতা কুচি করে মিশাও। গোলাকার চ্যাণ্টা টিকিয়া তৈরি কর। ডুবো বা সেকা তেলে ভাজ।

সবজির কাটলেট

গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি (ইচ্ছা)	১ চা চা.
শুকনা মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পিয়াজ কুচি	৪ টে. চা.
ভাজা জিরার গুঁড়া	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেজপাতা	১টি
সিরকা	১ টে. চা.	ডিম ফেটানো	১টি
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বিস্কুটের গুঁড়া	১ কাপ
স্বাদ লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

শীতের সবজি

ফুলকপি, গাজর, মটরগুঁড়ি, কুমড়া, পালংশাক।

বর্ষার সবজি

পেঁপে, মিষ্টিকুমড়া, বরবটি, আলু, কাঁচকলা।

১. পিয়াজ, কাঁচামরিচ, তেজপাতা তেলে ভেজে বেটে নাও। শীতের সবজি বা বর্ষার সবজি ৪-৫ রকমের সবজি মিলিয়ে এক কেজির মতো নাও।
২. সবজি অল্প পানিতে আধা সিদ্ধ করে পানি শুকিয়ে চটকে নাও। ডিম ও বিস্কুটের গুঁড়া বাদে ১ টে. চামচ লবণ ও সব উপকরণ সবজির সাথে মিশাও। সবজি দিয়ে কাটলেট তৈরি কর।
৩. কাটলেটে ডিম মাখিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে কাটলেট ভাজ।
৪. গরম কাটলেট সস, চাটনি বা মেয়নেজ দিয়ে পরিবেশন কর। সবজির কাটলেট বিকালে টি-পার্টিতে পরিবেশন করা যায়। ১০ পরিবেশন হবে।

সজিনা ফুলের অমলেট

টাটকা সজিনার ফুল	২ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
পিঁয়াজ মিহিকুচি	২টি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	২টি	ডিম	২টি

১. সজিনার ফুল বেছে ধুয়ে রাখ। অর্ধেক তেলে পিঁয়াজ ভাজ। হলুদ ও কাঁচামরিচ দিয়ে ১ মিনিট ভেজে সজিনার ফুল দাও। ফুল আধা ভাজা হলে তুলে রাখ।
২. ডিম ফেটে ভাজা ফুল মিশাও। কড়াইয়ে বাকি তেল গরম করে অমলেট ভাজ।

এঁচোড়

কাঁচা কাঁঠাল কুটাবাছা	$\frac{1}{2}$ কেজি	মরিচ বাটা	২ টে. চা.
আলু	৬টি	হলুদ বাটা	১ টে. চা.
তেল বা ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	আদা বাটা	২ চা চা.
পাঁচফোড়ন	১ চা চা.	জিরা বাটা	২ চা চা.
চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	১ কাপ	এলাচ, দারুচিনি	

১. হাতে তেল মেখে কাঁঠালের খোসা ছাড়াও। কাঁঠাল টুকরা করে কাট। বিচিত্র খোসা ছাড়িয়ে আড়ে দুই টুকরা কর। কাঁঠালের শক্ত অংশ এবং বিচি সিদ্ধ কর। অন্য অংশ ধুয়ে রাখ।
২. আলু ছোট টুকরা করে অল্প তেলে ভেজে তোল।
৩. কড়াইয়ে সব তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন দাও। তেলে তেজপাতা ও মাছ ছেড়ে ৩ মিনিট ভাজ। তেল হেঁকে মাছ তুলে রাখ।
৪. বাটা মসলা দিয়ে কষাও। কাঁঠালের কাঁচা অংশগুলো ভাজ। নরম হলে সিদ্ধ কাঁঠাল, ভাজা আলু, লবণ, গরম মসলা, কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে দাও। প্রয়োজন হলে সামান্য পানি দাও। তেলের উপর উঠলে চিংড়ি মাছ দিয়ে ৩ মিনিট পরে নামাও। গরুর মাংস দিয়ে এঁচোড় রান্না করলে আলু এবং পাঁচফোড়ন বাদ দেবে।

ঘণ্ট

লাউ টুকরা	$\frac{3}{2}$ কেজি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
লাউয়ের খোসা কুচি	$\frac{3}{2}$ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
সিম টুকরা	$\frac{3}{2}$ কাপ	আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কপির ডাঁটা টুকরা	$\frac{1}{6}$ কাপ	জিরা বাটা	১ চা চা.
বেগুন টুকরা	২টি	ধনে বাটা	২ চা চা.
মুলা মাঝারি টুকরা	১টি	চিনি	২ চা চা.
পিঁয়াজ	৩টি	লবণ	২ চা চা.
কাঁচামরিচ	৪টি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেজপাতা	২টি	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

১. তেল গরম করে চুলা থেকে নামিয়ে পাঁচফোড়ন দাও। নেড়ে চুলায় দাও। পাঁচফোড়ন ফুটে উঠলে পিঁয়াজ দিয়ে আধা মিনিট ভেজে তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে এক মিনিট ভাজ। বাটা মসলা দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে মসলা কম্বাও।
২. মসলায় বেগুন ছাড়া অন্য সব সবজি ও লবণ দাও। হাঁড়ি ঢেকে জ্বাল কমিয়ে দাও। সবজি সিদ্ধ হওয়ার জন্য সামান্য পানি দাও।
৩. সবজি আধা সিদ্ধ হলে বেগুন ও চিনি দাও। ঢেকে রান্না কর। মাঝে মাঝে নাড়বে।
৪. সবজি ভালোভাবে সিদ্ধ হলে নেড়ে আধা ভাঙা করে দাও (সবজি নরম হয়ে ভেঙে যাওয়াই ঘণ্টর বিশেষত্ব)। ঘণ্টে পালংশাক, ডাল অথবা সিমের বিচি, মটরগুঁটি, মাছের মাথা ইত্যাদি দেওয়া যায়।

লাবড়া

ডাঁটা	২টি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পটল	৬টি	মরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চালকুমড়া	২ ফালি	জিরা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
বেগুন	২টি	ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মিষ্ঠিকুমড়া	১ ফালি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

১. সব সবজি ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর।
২. মিষ্টিকুমড়া ও বেগুন বাদে অন্যান্য সবজি, মসলা ও লবণ সামান্য পানি দিয়ে উনুনে দাও। সবজি আধা সিদ্ধ হলে বেগুন ও মিষ্টিকুমড়া দাও। সবজি সিদ্ধ হলে ১ টে. চামচ চিনি দিয়ে নামাও।
৩. তেলে পাঁচফোড়ন দাও। তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে ভেজে সিদ্ধ সবজি ঢেলে দাও। সবজির সাথে মাছ বা মাছের মাথা দিয়ে লাবড়া রান্না করা যায়।

মোচার ঘণ্ট

মোচা	১টি	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আলু	৬টি	ধনে বাটা	১ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবঙ্গ	১ চা চা.
তেজপাতা	১টি	চিনি	১ চা চা.
জিরা	১ চা চা.	এলাচ	২টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা

১. মোচার প্রত্যেকটা কুঁড়ির ভিতরের শক্ত কাঠি ও পাতলা পাপড়ি ফেলে দাও। বাকি অংশ মোটা কুচি করে হলুদ মিশানো পানিতে ভিজিয়ে রাখ।
২. আলু চোকো টুকরা করে ২ টে. চামচ তেলে ভাজ।
৩. বাকি তেলে তেজপাতা দিয়ে জিরার ফোড়ন দাও। তেলে মোচা, হলুদ, মরিচ, ধনে ও লবণ দিয়ে কষাও। আলু ও সামান্য পানি দেয়ে ঢেকে দাও। আলু সিদ্ধ হলে চিনি দাও। সামান্য ঘিয়ে বাটা গরম মসলা মিশিয়ে মোচার ঘণ্টে দাও। নেড়ে নামাও।

মোচার টিকিয়া

মোচা বেছে হলুদ মিশানো পানিতে ভাপিয়ে নিয়ে বাট। আদা, ধনে, জিরা, গরম মসলা, মরিচ ও গোলমরিচ বাটা মিশিয়ে কাঁচা কলার টিকিয়ার মতো তৈরি করে তেলে ভাজ।

মোচার ঘণ্টে কুরানো নারিকেল

মোচা মাঝারি	১টি	লবণ	১ চা চা.
তেল	$\frac{১}{৬}$ কাপ	বেসন বা আটা	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
আদা	১ টুকরা	নারিকেল কুরানো	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. মোচা কুটে হলুদ মিশানো পানিতে রাখ। সব কোটা হয়ে গেলে মোচা কুচি করে কাট। মোচা কচি না হলে ফুটানো হলুদ মিশানো পানিতে আধা সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হয়ে গেলে পানি ঝরিয়ে মোচা মাখিয়ে রাখ।
২. আদা ছেঁচে রসটুকু মোচায় দাও, ছিবড়ে ফোড়নের জন্য তুলে রাখ।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে পাঁচফোড়ন ছেড়ে আদার ছিবড়েটুকু দিয়ে নাড়। আদার সুগন্ধ বের হলে মোচা দিয়ে ভাজ। বেসন বা আটা পানিতে গুলে দাও। ভাজা হলে কাঁচামরিচ ও নারিকেল দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভাজ।
৪. বাটিতে নিয়ে মোচার উপর ভাজাটা ছড়িয়ে দাও। গরম পরিবেশন কর।

অঙ্কল

আমড়া	৫০০ গ্রাম	সরষে	১ চা চা.
হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.	কালোজিরা	১ চা চা.
মরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	রসুন ছেঁচা	১ চা চা.
গুড় বা চিনি	$\frac{১}{৬}$ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
লবণ	২ চা চা.		

১. আমড়া, চালতা, জলপাই, কামরাস্তা যেকোনো এক রকম ফল টুকরা করে ৫০০ গ্রাম অথবা ২ কাপ মেপে নাও। ১২ কাপ পানি দিয়ে চুলায় দাও। হলুদ দিয়ে ঢেকে ২ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। প্রয়োজন হলে আরও পানি দেবে এবং মাঝে মাঝে নাড়বে। ১ ঘণ্টা পরে মরিচ দেবে। ফল এমন ভালোভাবে সিদ্ধ হবে যেন চামচ দিয়ে নাড়লে ভেঙে যায় এবং ঘন সুপের মতো হয়। দরকার হলে পানি দিয়ে ৬ কাপের মতো করবে। গুড়, লবণ দাও। চুলা থেকে নামাও। মিষ্টি নিজের পছন্দমতো কম বেশি দেওয়া যায়।

২. কড়াইয়ে তেল গরম করে সরষে ও কালোজিরার ফোড়ন দাও। রসুন দাও। রসুন লাল হলে অম্বল ঢেলে দিয়ে বাগাড় দাও। রসুন ও কালোজিরা বাদ দিয়ে পাঁচফোড়ন বা শুধু সরষের ফোড়ন দেওয়া যায়।
৩. অম্বল সিঙ্গারা, সমুসা সাথে পরিবেশন কর। সমুসা, সিঙ্গারা, ডালপুরি অম্বলে ডুবিয়ে খেতে ভালো লাগে। সাধারণত দুপুরে খাওয়ার শেষে অম্বল পরিবেশন করা হয়। অম্বলের স্বাদ টক, ঝাল এবং মিষ্টি।

আমের অম্বল

আম	৩টি	লবণ	১ চা চা.
হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পিয়াজ রসুন ছেঁচা	১ টে. চা.
গুড় বা চিনি	২ টে. চা.	ডেল	১ টে. চা.

- উপরের আমড়ার অম্বলের মতো রান্না করে।

টমেটোর দোলমা

টমেটো বড় সাইজ	৪টি	পিয়াজ কুচি	৪টি
মাছ	$\frac{1}{2}$ কেজি	রসুন কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	৩টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	ধনে বা পুদিনা	২ টে. চা.
জিরা বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ টে. চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{3}$ কাপ

১. চোখা ছুরি দিয়ে টমেটোর বোঁটার মুখ গোল করে কাট। ভিতরের অংশ বের করে টমেটো ধুয়ে রাখ।
২. মাছ সিদ্ধ করে কাঁটা বাছ। মাছে টমেটো ভিতরের অংশ এবং অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে তেলে ভালো করে ভাজ।
৩. টমেটোতে মাছের কিমা ঠেসে ভর। টমেটোতে তেল মাখিয়ে ফ্রাইপ্যান বা তাওয়ায় রাখ। তাওয়া চুলায় দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে রাখ, টমেটো একবার উল্টে দিতে পার। ওভেনে মাঝারি তাপে বেক করতে পার। টমেটো সামান্য নরম হলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

বাঁধাকপির দোলমা

বাঁধাকপি বড়	১টি	লেবুর রস	১ টে. চা.
মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কেজি	বিফস্টক	$\frac{1}{2}$ কাপ
ভাত ঝরঝরে	৩ কাপ	টমেটো সস	১ কাপ
লবণ	২ চা চা.	কিসমিস (ইচ্ছা)	$\frac{2}{6}$ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{2}{6}$ চা চা.	মিষ্টি দই	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. বাঁধাকপি ধুয়ে হাঁড়ির ডুবো পানিতে দিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর। উনুন থেকে নামিয়ে নাও। বাঁধাকপি ঠাণ্ডা হলে ১৬টি পাতা সাবধানে খুলে নাও।
২. মাংসে নিজের পছন্দমতো মসলা দিয়ে অল্প তেলে ভেজে নাও। মাংসের কিমা, ভাত, ১ চা চামচ লবণ, $\frac{1}{8}$ চা চামচ গোলমরিচ এবং লেবুর রস একসাথে মিশাও।
৩. ট্রে বা রুটি বেলার পিঁড়ির উপরে একটা পাতা বিছাও। ১ টে. চামচ মাংস দাও। প্রথমে মাংসের পাতা একবার মুড়াও। তারপর দু পাশ থেকে পাতা মুড়ে সামনের দিকে মুড়াও। এভাবে সবগুলো পাতায় কিমা দিয়ে মুড়ে দোলমা তৈরি কর। দোলমা বেকিং ডিসে সাজিয়ে রাখ। বিফস্টক, টমেটো সস এবং বাকি লবণ, গোলমরিচ একসঙ্গে মিশিয়ে দোলমার উপরে ঢেলে দাও।
৪. বেকিং ডিস ঢেকে 150° সে. (300° ফা.) তাপে ১ ঘণ্টা বেক কর।
৫. ওভেন থেকে নামিয়ে কিসমিস ছিটিয়ে দাও। ঢাকনা ছাড়া আরও ৪৫ মিনিট বেক কর। বেক করার পর ডিশে যে সস থাকবে তার সাথে বাকি দই মিশিয়ে পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

ফুলকপির দোলমা

ফুলকপি	১টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
মাংসের কিমা	১ কাপ	লবঙ্গ	২টি
পিঁয়াজ বাটা	১ টে. চা.	তেজপাতা	১টি

আদা বাটা	১ চা চা.	টমেটো সস বা দই	১ টে. চা.
রসুন বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	২টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	পনির খুরি	২ টে. চা.
হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	ময়দা	$\frac{১}{২}$ কাপ
এলাচ	৩টি	সয়াবিন তেল	১ কাপ

১. ফুলকপির ডাঁটা ও বাঁটা ফেলে লবণ পানিতে আধা ঘন্টা ডুবিয়ে রাখ । কপি লবণ পানি থেকে তুলে ফুটানো পানিতে দিয়ে ৪-৮ মিনিট সিদ্ধ কর ।
২. কিমায় বাটা মসলা, গরম মসলা, তেজপাতা ৩ টে. চামচ তেল, সস বা দই এবং $\frac{১}{২}$ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর । পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে কাঁচামরিচ দিয়ে কমাও । তেলের ঝুপির আসলে নামাও । পনির কুচি মিশাও । তেজপাতা এবং গরম মসলা তুলে ফেল ।
৪. ফুলকপি উল্টিয়ে পেটে ঝুপ । কপির ফাঁক দিয়ে কিমা ঠেসে ভর । সাবধানে কিমা ভরবে যেন ফুলকপি না ভাঙ্গে ।
৫. ময়দায় সামান্য লবণ, ১ টে. চামচ ঘি ও ১ টে. চামচ পানি দিয়ে মখে নাও । মাঝারি আকারের রুটি বেলে ফুলকপির যে দিক দিয়ে কিমা ভরা হয়েছে, সেদিকে ঢেকে দাও । রুটি কপির সাথে ভালোভাবে এঁটে দেবে ।
৬. কড়াইয়ে ডুবোতেলে ফুলকপির দুই পিঠি ভাজ । গরম পরিবেশন কর ।

পটলের দোলমা

কিমা	$\frac{১}{২}$ কেজি	গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	৬টি	এলাচ	২টি
আদা রসুন বাটা	২ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা
হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	জয়ত্রি (ইচ্ছা)	$\frac{১}{৮}$ চা চা.

মরিচ বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি
জিরা বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনে বাটা	২ চা চা.	পটল বড়	৮টি

১. পটলের দুই দিকের মুখ না কেটে চেঁছে নাও। লম্বায় পটল চিরে ভিতরের বিচি বের কর।
২. পিঁয়াজ ছাড়া কিমার সাথে অন্যান্য সব মসলা, $\frac{1}{2}$ কাপ পানি এবং ২ টে. চামচ তেল দিয়ে চুলায় দাও। মাংস সিদ্ধ হলে অর্ধেক পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ দিয়ে ভাজ। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে নামিয়ে দাও।
৩. পটলে কিমা ভালোভাবে ঠেসে ভর। সুতা দিয়ে পেঁচিয়ে পটলের চিরা অংশ বন্ধ কর।
৪. কড়াইয়ে বাকি তেল দাও। কিমায় যে পরিমাণ মসলা দেওয়া হয়েছে আবার সেই পরিমাণ মসলা এবং বাকি পিঁয়াজ বাটা দিয়ে মসলা কষাও। পটল ও অল্প পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। পটল সিদ্ধ হলে নামাও।

মাছের কিমা দিয়ে পটলের দোলমা

টাকি, শোল, বেলে, রুই ইত্যাদি মাছ সিদ্ধ করে কাঁটা বেছে নাও। মাংসের মতো কিমা রান্না করে পটলে ভরে দোলমা কর।

আলুর দোলমা

মাংসের কিমা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
এলাচ	৩টি	আলু	১ কেজি
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবঙ্গ	২টি	ডিম	১টি
তেজপাতা	১টি	বিস্কুটের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. $\frac{2}{3}$ কাপ তেলে পিঁয়াজ ভেজে গরম মসলা ও তেজপাতা দিয়ে নেড়ে নামাও। পিঁয়াজ ও মসলা তেল থেকে ছেকে তোল। ঠাণ্ডা হলে বেটে রাখ।
২. মাংসের কিমায় বাটা মসলা, সামান্য লবণ ও আধা কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে অল্প ভাজ। বাটা ভাজা পিঁয়াজ থেকে ১ চা চামচ পরিমাণ রেখে বাকিটুকু মাংসে দিয়ে ভুনা ভুনা করে নামাও।
৩. আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে চটকে নাও। আলুতে গোলমরিচের গুঁড়া, লবণ ও তুলে রাখা ভাজা পিঁয়াজ মিশাও। আলু ১০ ভাগ কর।
৪. আলুর ভিতরে রান্না কিমা ভরে বলের মতো গোল করে আলুর দোলমা তৈরি কর।
৫. ডিম ফেট। ডিমে আলুর দোলমা ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে রাখ। একটা একটা করে আলুর দোলমা ডুবোতেলে ভাজ।
৬. ঠাণ্ডা হলে আলুর দোলমা ধারালো ছুরি দিয়ে সমান দু ভাগ করে কাট।

কাঁকরোর দোলমা ভাজা

কাঁকরোল	৪টি	পিঁয়াজ কুচি	৩ টে. চা.
নারিকেল	১টি	বিলাতি ধনেপাতা কুচি	৪ টে. চা.
পোস্তদানা	২ চা চা.	চালের গুঁড়া	৪ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৪টি	তেল ভাজার জন্য	

১. কাঁকরোল ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। লম্বায় সমান দু টুকরা কর। চায়ের চামচ দিয়ে কাঁকরোর ভিতরের শাঁস কুরিয়ে তোল।
২. বিচি ও শাঁসের সাথে ৪ টুকরা সিদ্ধ কাঁকরোল, নারিকেল, কাঁচামরিচ, পোস্তদানা, পিঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি ও লবণ মিশাও।
৩. কাঁকরোর খোলে মিশানো নারিকেল খুব ভালো করে উঁচু করে ভর যেন গোটা কাঁকরোর মতো দেখা যায়।
৪. চালের গুঁড়াতে পানি দিয়ে ঘন থকথকে গোলা কর। সামান্য লবণ দিবে। নারিকেলের উপর এই গোলার প্রলেপ দিয়ে ঢেকে দাও। গোলা যেন গড়িয়ে নিচে কাঁকরোর উপর না পড়ে। ডুবোতেলে ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

সবজির কোরমা

ফুলকপি	২ কাপ	আদা বাটা	২ চা চা.
শালগম	১ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
ওলকপি	১ কাপ	পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ
আলু	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	১ টে. চা.
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ	৪টি
মটরশুঁটি	$\frac{3}{2}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
বাঁধাকপি	২ কাপ	কাঁচামরিচ	৬টি
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
চিনি	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ

- ফুলকপি, আলু অল্প তেলে হালকা ভেজে রাখ। শালগম, ওলকপি, গাজর ও মটরশুঁটি আলাদা সিদ্ধ কর। বাঁধাকপি টুকরা করে ১ মিনিট ভাপিয়ে নাও।
- বাকি তেলে ৩টি পিয়াজ বেরেস্তা করে তুলে রাখ। তেলে বাটা মসলা, এলাচ, দারুচিনি দিয়ে কষাও। দই ফেটে চিনি ও লবণ মিশিয়ে দাও। সবজি, কাঁচামরিচ ও লেবুর রস দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। সবজি সিদ্ধ হলে এবং তেলের উপর উঠলে নামাও।

মিক্সড ভেজিটেবল থাটিন

ফুলকপি	৩০০ গ্রাম	মাখন	৩০ গ্রাম
ব্রোকলি	৩০০ গ্রাম	রসুন কুচি	২ কোষ
বরবটি বা সিম	২০০ গ্রাম	দুধ	১ কাপ
আলু	২০০ গ্রাম	লবণ, গোলমরিচ গুঁড়া,	
গাজর	২০০ গ্রাম	চেদার চিজ, বুরি	৯০ গ্রাম
পিয়াজ	৪টি	বিস্কুটের গুঁড়া	৩০ গ্রাম

১. ফুলকপি, ব্রোকলি ছোট টুকরা কর। বরবটি ২-৫ সে. মি. লম্বা তেরছা টুকরা কর। আলু আধা সেন্টিমিটার পুরু স্লাইস কর। গাজর ১ সে. মি. লম্বায় তেরছা করে কাট। সব সবজি ধুয়ে কাটবে। কাটার পরে সবজি ফুটানো লবণ পানিতে দিয়ে ৬ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরাও।
২. ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপ দাও।
৩. মাখন গালিয়ে রসুন মিশাও। বেকিং ডিসে গরম মাখন মাখাও। চামচ দিয়ে সবজি ডিসে সমান করে দাও। উপরে দুধ ঢেলে দাও। লবণ গোলমরিচ দাও। পনির ছড়িয়ে দিয়ে উপরে বিস্কুটের গুঁড়া সমান করে ছিটিয়ে দাও।
৪. ওভেনে মাঝের শেলফে ৩৫-৪০ মিনিট বেক কর। বুদ্ধবুদ্ধ উঠলে এবং বাদামি হলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

ভেজিটেবল নেস্টস

আলু	২০০ গ্রাম	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
গাজর	২২৫ গ্রাম	ডিমের সাদা ফেটানো	১টি
মাখন	২৫ গ্রাম	কুরজেত	২টি
কুসুম	২টি	বাদাম ভাজা	২৫ গ্রাম
জয়ত্রি গুঁড়া	$\frac{3}{4}$ চা চা.	পার্সলি কুচি	১ টে. চা.

১. আলু ও অর্ধেক গাজর খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। ফুটানো লবণ পানিতে সিদ্ধ কর। চটকে নিয়ে মাখন, কুসুম, জয়ত্রি, লবণ এবং গোলমরিচ মিশাও।
২. পাইপিং ব্যাগে ভরে বেকিং ডিসের উপরে ৭৫ সে. মি. ব্যাসের গোল কর। তার উপরে আর একবার গোল কর। ডিমের সাদার প্রলেপ দিয়ে গরম ওভেনে ২০০° সে. তাপে ১৫-২০ মিনিট বেক কর।
৩. চিনাবাদাম মোটা কুচি কর।
৪. বাকি গাজর খোসা ছাড়াও। গাজর ও কুরজেত (Courgettes) বা স্কোয়াস দেয়াশলাই-এর কাঠির মতো টুকরা কর। ফুটানো লবণ পানিতে ৩ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরাও।
৫. ওভেন থেকে নামিয়ে গরম আলু গাজরের মাঝে সিদ্ধ সবজি ভরে দাও। আলুর উপর বাদাম ও পার্সলি কুচি ছিটিয়ে দাও। ২ পরিবেশন হবে।

স্প্রাউট অ্যান্ড মেকারনি বেক্

ব্রাসেলস্ স্প্রাউট	৭৫০ গ্রাম	মাখন	৯০ গ্রাম
মেকারনি	১৭৫ গ্রাম	ময়দা	১½ টে. চা.
মজারেলা চিজ	১২৫ গ্রাম	দুধ	২½ কাপ
পারমিশান চিজ	৪ টে. চা.	চিনাবাদাম ভাজা, লবণ, গোলমরিচ গুঁড়া	৯০ গ্রাম

১. ব্রাসেলস্ স্প্রাউটের বোঁটার দিক কেটে গেল। ফুটানো লবণ পানিতে ১০-১৫ মিনিট সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হওয়ামাত্রই নামিয়ে নেবে। পানি ঝরাও। তিন ভাগের এক ভাগ স্প্রাউট তুলে রাখ। বাকিগুলো ৬-৮ টুকরা করে কাট।
২. মেকারনি বা পাস্তা ফুটানো লবণ পানিতে ১৫ মিনিট বা সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ফুটাও। পানি ঝরাও।
৩. মজারেলা চিজ ছোট টুকরা করে কাট। পারমিশান চিজ সবজি কুর্কনি দিয়ে ঝুরি কর।
৪. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
৫. হাঁড়িতে তিন ভাগের এক ভাগ মাখন মৃদু আঁচে গালাও। ময়দা মিশাও। ধীরে ধীরে দুধ দিয়ে মিশাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে ২ মিনিট মৃদু আঁচে রেখে নাড়। উনুন নিভিয়ে অর্ধেক মজারেলা চিজ এবং ৩ টে. চা. পারমিশান চিজ মিশাও।
৬. টুকরা করা স্প্রাউট, মেকারনি এবং চিজ সস একসাথে লবণ গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে মিশাও। মাখন মাখানো বেকিং ডিসে নাও।
৭. বাকি মাখন গালাও। বাকি পারমিশান চিজ মিশাও। তুলে রাখা স্প্রাউট দু টুকরা করে মাখনের সাথে মিশিয়ে বেকিং ডিসে মেকারনির উপর সাজিয়ে দাও। উপরে বাকি মজারেলা চিজ ছিটিয়ে দিয়ে বাদাম ছড়িয়ে দাও।
৮. ওভেনের মাঝের শেলফে দিয়ে ৩৫-৪০ মিনিট বেক কর। উপরিভাগ বেশি ব্রাউন হয়ে গেলে অ্যালিউমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ঢেকে দেবে। গোলমরিচ ছিটিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর। ৪-৬ পরিবেশন হবে।

বেকড সবজি

সবজি তৈরি		সস তৈরি	
ফুলকপি	২ কাপ	ঘি	২ টে. চা.
বাঁধাকপি	৩ কাপ	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ
গাজর	১ কাপ	দুধ	২ কাপ
মটরশুঁটি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	১টি
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{8}$ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.		
সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বিস্কুটের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ

সবজি তৈরি

- সবজি ধুয়ে ছোট টুকরা করে কড়াইয়ে তেল গরম করে আদা, রসুন, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ভাজ। ভাজা হলে সবজি থেকে অল্প পানি বের হবে। সবজি নামিয়ে পানি ছেকে তুলে বেকিং ডিশে রাখ।

সস তৈরি

- সসপ্যানে ঘিের সাথে ময়দা মিশিয়ে ভাজ। হালকা বাদামি রং হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। ডিম ফেটে মৃদু গরম দুধের সাথে মিশাও। দুধ ডিমের সাথে ময়দা ভালো করে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। একবার ফুটে উঠলে নামাও।

সবজি বেক করা

- ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও। বেকিং ডিশে সবজির উপরে সস ঢেলে দাও। সসের উপরে বিস্কুটের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও। ওভেনে ৩০-৪০ মিনিট বেক কর।
- গরম সবজি পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

সুপ

AMARBOI.COM

ক্রিম সুপ

স্বচ্ছ সুপ

আলু সুপ

লেবু সুপ

সবজি সুপ

পায়াল সুপ

মোরগের সুপ

মুলিগাংওয়ানি

হল্যান্ডেইজ সুপ

ধনেপাতার সুপ

গরু বা মোরগের হাড়	১ কেজি	তেজপাতা	১টি
আদা বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি	২ সে. মি. ২ টুকরা
রসুন বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	এলাচ	২টি
পিয়াজ বাটা	২টি	লবঙ্গ	২টি
হলুদ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
জিরা বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
ধনে বাটা	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	৩ টে. চা.

১. মোরগের পা পুড়িয়ে চামড়া তুলে ফেলুন। নখ কেটে ফেল। পা, গলা, মাথা এবং অন্যান্য হাড় ধুয়ে নাও। গরুর হাড় বড় খণ্ড রাখা যায়। অনেক ডুবো পানিতে হাড় সিদ্ধ করুন।
২. পানি শুকিয়ে অর্ধেক হলে ছান্দা থেকে লবণ পর্যন্ত সব মসলা দিয়ে সিদ্ধ করুন। পানি শুকিয়ে এক সের আন্দাজ হলে আর সিদ্ধ করবেন না।
৩. তেলে পিয়াজ কুচি বাদামি রং করে ভেজে সুপ বাগাড় দাও। ধনেপাতা দিয়ে নামাও। গরম পরিবেশন করুন।

কপি ডাঁটার সুপ

ফুলকপির ডাঁটা	২ কাপ	ডিম	১টি
লবণ	২ চা চা.	গোলমরিচ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
স্বাদ লবণ	$\frac{১}{৬}$ চা চা.	সয়াসস	২ চা চা.
অ্যারারুট	১ টে. চা.	সিরকা	১ টে. চা.

১. ফুলকপির ফুল থেকে যে অংশ ছাড়িয়ে ফেলা হয়, সেই ছাড়ানো অংশ নাও। ফুলকপির ডাঁটা লম্বা ফালি কর। কপির ফুল ছাড়া যে অংশগুলো থাকে তার সবই ধুয়ে কুটে নেবে।
২. কুটা অংশ যে পরিমাণ হবে তার ৫-৬ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। লবণ ও স্বাদলবণ দাও।
৩. ফুলকপি সিদ্ধ হলে অ্যারারুট গুলে দাও।
৪. ডিম, লবণ ও গোলমরিচ একসঙ্গে ফেটে সুপে আন্তে আন্তে দিয়ে নাড়তে থাক। ডিম দেওয়া শেষ হলে সুপ নামিয়ে সয়াসস দাও।
৫. পিকেল্‌সের ঝাল সিরকা বা সাদা সিরকা মিশাও।

বর্ষাকালীন সবজির সুপ

গরুর মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	শসা	$\frac{1}{2}$ কাপ
গাজর	২টি	পিঁয়াজ	৮টি
বরবটি	৬টি	স্বাদলবণ	১ চা চা.
পেঁপে	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
পটল	৪টি	সিরকা	১ টে. চা.
চিচিঙ্গা	৬টি	লবণ	২ চা চা.
ঝিন্ধা	৪টি	নুডল্‌স	$\frac{1}{8}$ কাপ
চালকুমড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	অ্যারারুট	৩ টে. চা.

১. মাংস ছোট স্লাইস কর। ধুয়ে পানি ঝরিয়ে কিছু স্বাদলবণ, সয়াসস, লবণ ও ১ টে. চামচ সিরকা দিয়ে আধ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. সবজি ধুয়ে নাও। বরবটি ৫ সে. মি. (২ ইঞ্চি) লম্বা করে কাট। অন্যান্য সব সবজি বরবটির আকারে কেটে আলাদা আলাদা রাখ। সবজির উপর বাকি স্বাদলবণ, সয়াসস ছিটিয়ে দাও। পিঁয়াজ চাক চাক করে টুকরা কর।
৩. নুডল্‌স ৬ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। ৬ কাপ ফুটানো পানিতে নুডল্‌স ছাড়। নুডল্‌স সিদ্ধ হলে ৭-৮ মিনিট পর হেঁকে পানি আবার হাঁড়িতে নাও। নুডল্‌সে $\frac{1}{2}$ চা চামচ তেল মাখিয়ে রাখ।
৪. নুডল্‌সের সিদ্ধ পানিতে মাংস দিয়ে ঢেকে আধ ঘণ্টা সিদ্ধ কর।
৫. মাংস সিদ্ধ হলে গাজর ও পেঁপে দাও। চার মিনিট সিদ্ধ কর।

৬. আধা কাপ পানিতে অ্যারারুট গুলে নাও। তার সাথে পিঁয়াজ মিশাও।
৭. সুপে অন্যান্য সবজি (শসা বাদে) দিয়ে ২ মিনিট ফুটাও। শসা দিয়ে ১ মিনিট ফুটাও। নুডল্‌স দিয়ে নাড়।
৮. অ্যারারুট দিয়ে নাড়তে থাক। সুপ সামান্য ঘনভাব হলে নামাও।
৯. এই সুপের সঙ্গে ঝাল পিকেল্‌স পরিবেশন কর। শীতের সবজি দিয়েও এই সুপ তৈরি করা যায়।

ভেজিটেবল ক্রিম সুপ

মাখন বা ঘি	২ টে. চা.	দুধ গরম	$2\frac{1}{2}$ কাপ
পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.	সবজি সিদ্ধ পানিসহ	$1\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	২ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. শীতকালীন ২-৩ রকমের যেকোনো সবজি (গাজর, ফুলকপি ইত্যাদি) টুকরা করে $1\frac{1}{2}$ কাপ নাও। সবজি $\frac{3}{4}$ কাপ পানিতে সিদ্ধ কর।
২. মৃদু আঁচে ঘিয়ে পিঁয়াজ কুচি দিয়ে নাড় বাদামি রং করবে না। ময়দা দিয়ে নাড়। গরম দুধ আঁচে আঁতে ঢেলে নাড়তে থাক। ময়দা দুধের সঙ্গে ভালোভাবে মিশে গেলে এবং ফুটে উঠলে সবজি ও সবজি সিদ্ধ পানি অল্প অল্প দিয়ে নাড়। লবণ দাও।
৩. ফুটানো পানিতে পাত্রটি ঢেকে দশ মিনিট রাখ।
৪. গরম পরিবেশন কর। চার পরিবেশন হবে।

টমেটো ক্রিম সুপ

সাদা সস পাতলা	২ কাপ	লবঙ্গ	৩টি
টমেটো	৮টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	১ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেজপাতা	$\frac{1}{2}$ টুকরা		

১. টমেটো ধুয়ে টুকরা কর। দু কাপ পানি, পিঁয়াজ, তেজপাতা ও লবঙ্গ টমেটোতে দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। টমেটো ভালোভাবে সিদ্ধ

- হলে চালনি দিয়ে ছেনে $2\frac{1}{2}$ কাপ টমেটোর কাথ মেপে নাও। কম হলে পানি মিশিয়ে $2\frac{1}{2}$ কাপ কর। ঠাণ্ডা কর এবং চিনি ও লবণ মিশাও।
২. সাদা সস (পৃ. ২৭২) তৈরি কর। সস চুলা থেকে নামিয়ে অল্প টমেটো মিশিয়ে নাড়। টমেটো দেওয়ার পর দুধ ফাটলে বিটার বা ঘুটনি দিয়ে ফেটে নেবে।
 ৩. বাসি পাউরুটির ছোট ছোট চৌকো টুকরা ঘিয়ে বাদামি রং করে ভেজে সুপে ৩-৪ টুকরা ক্রাউটন দিয়ে পরিবেশন কর।
 ৪. ছয় পরিবেশন হবে।

পনির টমেটো সুপ

টমেটো	৫০০ গ্রাম	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	লবঙ্গ	২টি
পিয়াজ্জ কুচি	২ চা চা.	গোলমরিচ	৪টি
তেজপাতা	১টি	লবণ	১ চা চা.
বাঁধাকপি বুড়ি	$\frac{2}{3}$ কাপ	চিনি	$\frac{2}{2}$ চা চা.
গাজর বুড়ি	$\frac{2}{3}$ কাপ	পনির কুরানো	৪ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	টমেটো টুকরা	১টি
মটরগুঁটি সিদ্ধ	$\frac{2}{2}$ কাপ		

১. আধা কেজি টমেটো টুকরা করে ৫ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। ঘুটনি দিয়ে ঘুটে নাও অথবা ব্রেভারে মিশাও। ছেকে রাখ।
২. সসপ্যানে তেল গরম করে পিয়াজ্জ এবং তেজপাতা দিয়ে আধা মিনিট ভাজ। গাজর ও টমেটো দিয়ে আরও ১ মিনিট ভাজ। টমেটো সুপ দাও। অল্প পানিতে কর্নফ্লাওয়ার গুলে দাও।
৩. দারুচিনি, লবঙ্গ ও গোলমরিচ কাপড়ে বেঁধে সুপে দাও। ২০-২৫ মিনিট ফুটাও।
৪. মটরগুঁটি, বাঁধাকপি, চিনি এবং লবণ দিয়ে একবার ফুটাও।
৫. বাটিতে সুপ ঢাল। উপরে কুরানো পনির ছিটিয়ে দাও। ওভেনে ৫ মিনিট খিল কর। পনির গলে গেলে নামাও। গরম পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে। পনিরের পরিবর্তে টমেটো সুপের উপরে ৪ টে. চা. ফেটানো দই দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

সবজির ক্রিম সুপ

সাদা সস পাতলা	১ কাপ	ফুলকপি সিদ্ধ	২ টে. চা.
পালংশাক সিদ্ধকুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	গাজর সিদ্ধ	১ টে. চা.
মটরশুঁটি সিদ্ধ	১ টে. চা.	পনির কুচি	১ টে. চা.

১. গরম সসে সব সবজি, লবণ ও পনির কুচি মিশাও। পালংশাক বাদ দিয়ে অন্য সবজিগুলো দ্বিগুণ দেওয়া যায়।
২. গরম সুপ ক্রিম ক্রেকার বিস্কুটের সঙ্গে পরিবেশন কর।

শীতকালীন সবজির সুপ

পালংশাক কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ময়দা	২ টে. চা.
টমেটো মাঝারি	২টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	৫ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
গাজর মাঝারি	২টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
আলু মাঝারি	২টি		

১. পালংশাক সিদ্ধ করে কুচি কর।
২. ফুটানো পানিতে টমেটো কয়েক মিনিট ফুটাও। খোসা ছাড়াও, টুকরা কর।
৩. তিন টে. চামচ মাখনে গাজর এবং পিয়াজ সামান্য ভাজ। ৩ কাপ পানি এবং আলু দিয়ে সিদ্ধ কর।
৪. দুই টে. চামচ মাখন গালিয়ে তার সাথে ময়দা মিশাও। পানিসহ সিদ্ধ সবজি দিয়ে নাড়। ১৫ মিনিট জ্বাল দাও।
৫. গরম সুপে টমেটো ও পালংশাক দাও। কাঁচামরিচ দিয়ে সবজি ভেঙে মিশাও। মৃদুজ্বালে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর।
৬. নামিয়ে চিনি, লবণ, গোলমরিচ এবং ধনেপাতা দাও।

লেবুর সুপ

কচি মোরগ	১টি	ডিমের কুসুম	২টি
ভাত	১ $\frac{১}{২}$ কাপ	লেবু	১টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

১. দুই লিটার পানিতে মোরগের মাংস বা শুধু হাড় সিদ্ধ কর।
২. পানি শুকিয়ে ৫-৬ কাপের মতো হলে ছেকে সুপটুকু নাও।
৩. সুপে ভাত, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ১৫ মিনিট ফুটাও।
৪. ডিমের কুসুম ও লেবুর রস একসঙ্গে মসৃণ করে ফেট।
৫. চুলার উপর সুপের জ্বাল কমাও। ফেটানো ডিম দিয়ে নাড় এবং মৃদু আঁচে দু মিনিট রাখ।
৬. চুলা থেকে সুপ নামাও। ঢাকনা দিয়ে ৫ মিনিট রাখার পর পরিবেশন কর।

পায়ার সুপ

খাসির পায়ার	১টি	লবঙ্গ	২টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	২টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	এলাচ	২টি
আদা বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
পিয়াজ বাটা	২ চা চা.	তেঁতুল	১টি ছড়া
পিয়াজ কাটা	১ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
জিরা বাটা	১ চা চা.	পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.
ধনে বাটা	১ চা চা.	রসুন হেঁচা	১ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	৬টি	সয়াবিন তেল	২ চা চা.

১. খাসির পায়ায় ডুবো পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
২. পানি শুকিয়ে অর্ধেক হলে হলুদ থেকে লবণ পর্যন্ত সব মসলা দাও। আরও সিদ্ধ কর। হাড় খুব সিদ্ধ হয়ে নরম হলে নামাও।
৩. তেলে পিয়াজ কুচি ও রসুন সামান্য বাদামি রং করে সুপ বাগাড় দাও।
৪. গরম সুপ পরিবেশন কর। গরুর পায়ার সুপও একই পদ্ধতিতে হবে। এতে মসলার পরিমাণ পায়ার আন্ডাজে দিতে হবে।

ক্রিম অব চিকেন সুপ

চিকেন স্টক	৩ কাপ	ক্রিম	$\frac{1}{2}$ কাপ
সেলারি মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পার্সলি কুচি	১ টে. চা.
ভাত	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

১. মোরগের পিঠের, গলার ও পাখার হাড় পানিতে ৪-৫ ঘণ্টা সিদ্ধ করে ৩ কাপ স্টক নাও।
২. স্টকে সেলারি কুচি দিয়ে মদুজ্বালে রাখ।
৩. সেলারি সিদ্ধ হলে ভাত ও লবণ দিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও।
৪. গরম ক্রিম ও পার্সলি দাও। ক্রিম দেওয়ার পর ফুটাবে না।

হাড়সহ মাংস	২ কাপ	পিয়াজ	৪টি
গোলমরিচ	৬টি	রসুন কোষ	২টি
গাজর ছোট	৬টি	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.

১. গাজর চেঁছে ছোট টুকরা কর। সামান্য তেলে বাদামি রং করে ভাজ। পিয়াজ কুচি করে ভেজে নাও।
২. হাড় থেকে মাংস ছাড়াও। হাড়ে তেল মাখিয়ে ওভেনে দাও। হাড় মাঝে মাঝে উল্টে দাও। বাদামি রং ধরলে নামিয়ে নাও।
৩. বড় হাঁড়িতে সবজি মসলা, হাড় ও ১২ কাপ পানি দিয়ে ৪ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে ছেকে নাও।
৪. মাংস তেলে ভাজ। ভাজার পর অতিরিক্ত তেল তুলে মাংসের ২ কাপ স্টক দাও। ঢেকে সিদ্ধ কর। বাকি স্টক দিয়ে ঢেকে মদুজ্বালে সিদ্ধ কর। মাংস খুব নরম হলে নামাও।
৫. স্টক ছেকে নাও। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ। প্রয়োজনমতো ব্যবহার করবে। মাংস স্যান্ডউইচের জন্য রাখা যায়।

স্বচ্ছ স্টক

হাড়সহ মাংস	১ কেজি	মাখন	২ টে. চা.
গাজর	১টি	লবণ	২ চা চা.
শালগম	$\frac{১}{২}$ কাপ	পানি	১০ কাপ
পিঁয়াজ	৩টি		

১. মাংসে পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ৩ ঘন্টা সিদ্ধ কর। উপরে ময়লা জমলে চামচ দিয়ে তুলে ফেল।
২. গাজর চেঁছে নাও। শালগম খোসা ছাড়াও।
৩. পিঁয়াজ মিহিকুচি করে মাখনে সামান্য ভাজ।
৪. সবজি, পিঁয়াজ ও লবণ মাংসে দিয়ে মৃদু আঁচে ২ ঘন্টা সিদ্ধ কর। ঠাণ্ডা করে উপরের চর্বি তুলে ছেকে নাও।

কনসোমে রিয়াল সুপ

হাড়	৩ কেজি	লবঙ্গ	২০টি
পিঁয়াজ	৩টি	সিরকা	১ কাপ
গরুর মাংস	$\frac{১}{২}$ কেজি	সয়াসস	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
পিঁয়াজ	৪টি	ডিম	৩টি
গাজর	১টি	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
আদা কুচি	২ টে. চা.	পানি	৪-৬ লিটার
তেজপাতা	৩টি	চিনি	$\frac{১}{২}$ চা চা.
গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ টে. চা.	স্বাদলবণ	$\frac{১}{৮}$ চা চা.

১. গরুর বা মোরগ অথবা দুটোর মিশানো হাড় পরিষ্কার করে ধুয়ে বড় হাঁড়িতে নাও।
২. মাঝারি আকারের পিঁয়াজ গোল ৩ টুকরা কর। তাওয়া খুব গরম করে তাওয়ার উপর পিঁয়াজ বিছিয়ে দাও। একপিঠ খুব ভালোভাবে পুড়ে কালো হলে উল্টে দাও। দু পিঠই সমান করে পোড়াও।

৩. হাঁড়ির মাংসে অন্যান্য সব মসলা দাও। ডিম ভেঙে দাও। পোড়ানো পিঁয়াজ হাত দিয়ে কচলে মাংসে দাও। এবার মাংসের সাথে সব উপকরণ খুব ভালোভাবে মিশাও। পানি দিয়ে উনুনে দাও। ঢাকবে না এবং নাড়বে না। ফুটতে আরম্ভ করা মাত্র উনুনের আঁচ এমন আন্দাজে কমাও যেন ভিতরে ভিতরে ফোটে। এতে উপরে একটা স্তর পড়বে। কিছুক্ষণ পরে স্তরের মাঝখানে চামচ দিয়ে ভেঙে ছিদ্রের মতো করবে যাতে বাষ্প সেখান দিয়ে বেরকতে পারে। ভিতরে পানি ঘোলা দেখা গেলে ২ চা চামচ সিরকা দেবে।
৪. উনুনে সুপ একইভাবে ৪-৬ ঘণ্টা ফুটবে। উনুন থেকে হাঁড়ি নামিয়ে রাখ। ঢাকবে না। কিছুক্ষণ পরে উপরের স্তর কিছুটা সরিয়ে সুপ হেঁকে নাও। পরিবেশনের আগে গরম করে চিনি ও সামান্য টেস্টিং সল্ট মিশাও।

গরুর লেজের স্টক

গরুর লেজ	১টি	শালগম	১টি
হাড়সহ মাংস	$\frac{১}{২}$ কেজি	পিঁয়াজ কুচি	২টি
পানি	$\frac{১০}{১}$ কাপ	গোলমরিচ সাদা	১২টি
গাজর	১টি	লবণ	২ চা চা.

১. গরুর লেজ ও মাংস টুকরা কর।
২. এক টে. চামচ তেলে পিঁয়াজ ভাজ। লেজ ও মাংস দিয়ে ভাজ।
৩. সবজি, মসলা ও পানি দিয়ে মৃদুজ্বালে প্রায় ৫ ঘণ্টা সিদ্ধ কর।
৪. স্টক হেঁকে নাও।

আলুর সুপ

আলু স্লাইস	$\frac{১}{২}$ কেজি	লবণ	১ চা চা.
পিঁয়াজ স্লাইস	৩টি	অ্যারারন্ট	১ টে. চা.
পানি বা স্টক	৩ কাপ	দুধ	২ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	১ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	পনির কুচি	২ টে. চা.

১. ফুটানো পানি বা স্টকে আলু ও পিঁয়াজ সিদ্ধ কর।
২. আলু নরম হলে নামিয়ে কাঠের চামচ দিয়ে ঘুটে মিশাও।
৩. মাখন, লবণ ও গোলমরিচ দাও।
৪. অল্প দুধে অ্যারারুট গুলে আলুর সাথে মিশাও। চুলায় দিয়ে মৃদুজ্বালে ৫ মিনিট ফুটাও। দুধ দাও।
৫. পরিবেশনের আলাদা আলাদা পাত্রে পনির কুচি দিয়ে তার উপরে গরম সুপ ঢাল। উপরে ধনেপাতা ছিটিয়ে দাও।

মুলিগাংওয়ানি

মিটস্টক	৫ কাপ	ধনে বাটা	১ চা চা.
নারিকেলের ঘন দুধ	১ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২ চা চা.	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মেথি ভাজা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা কুচি	১ চা চা.	জিরা ভাজা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. পিঁয়াজ, রসুন ও আদা তেলে ভাজ। অন্যান্য মসলা দিয়ে ভাজ।
২. মিটস্টক দাও। ফুটে উঠলে নারিকেলের দুধ দাও। মৃদু আঁচে ১০ মিনিট না ঢেকে ফুটাও।

ভেজিটেবল সুপ

শালগম ছোট টুকরা	১টি	ময়দা	২ টে. চা.
ফুলকপি ছোট টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের কুসুম	১টি
মটরগুঁড়ি ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	ক্রিম বা ঘন দুধ	৩ টে. চা.
গাজর ছোট টুকরা	২টি	পনির কুচি	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মিটস্টক	৫ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	১ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.

১. বড় হাঁড়িতে অল্প তেলে সবজি ১৫ মিনিট ভাজ। ফুটানো পানি বা মিটস্টক দিয়ে সবজি সিদ্ধ কর।
২. মাখন গরম করে ময়দা মিশাও, সুপে দিয়ে ভালোভাবে মিশাও।
৩. মৃদু আঁচে ১০ মিনিট ফুটাও। মাঝে মাঝে নাড়। ক্রিম দাও।
৪. কুসুম ফেট। কুসুমের সাথে অল্প সুপ মিশিয়ে ফেট। গরম সুপে আন্তে আন্তে ঢাল ও নাড়তে থাক। লবণ, গোলমরিচ দিয়ে নামাও।
৫. সুপের বাটিতে পনির কুচি নাও। পনিরের উপর সুপ ঢাল। ধনে পাতার কুচি ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

থাই সুপ

চিকেন স্টক	৬৫০ মিলি	লবণ	১ $\frac{১}{২}$ চা চা.
চিংড়ি মাছ	১০০ গ্রাম	স্বাদলবণ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
মোরগের মাংস	৫০ গ্রাম	টমেটো সস	২ টে. চা.
ডিমের কুসুম	২ টি	লেমন গ্রাস	১০ টুকরা
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	লেবুর রস	$\frac{১}{২}$ চা চা.
চিনি	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ	২টি

১. মোরগের মাংস থেকে হাড় ছাড়িয়ে নাও। ৬ কাপ পানি দিয়ে হাড় সিদ্ধ করে ৩ কাপ স্টক মেপে নাও।
২. চিংড়ি মাছ ও আধা কাপ (৫০ গ্রাম) মোরগের মাংসের সাথে স্টক, কাঁচামরিচ ও লেবুর রস বাদে অন্যান্য সব উপকরণ একটি হাঁড়িতে একসাথে মিশাও।
৩. স্টক দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে মিশিয়ে উনুনে দাও। মৃদুজ্বালে নেড়ে নেড়ে সুপ ফুটাও। ফুটে উঠার পর লেবুর রস, কাঁচামরিচ দাও। মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত চুলায় মৃদু আঁচে রেখে নাড়। মাংস সিদ্ধ হলে উনুন থেকে নামাও।

ফ্রেঞ্চ অনিয়ন সুপ

কনসোমে রয়াল সুপ	৫ কাপ	পিয়াজ্জ স্লাইস	৬টি
পাউরুটি স্লাইস	৬টি	পনির ঝুরি	৬ টে. চা.
ডিম	৬টি	মাখন	২ টে. চা.

১. সুপের জন্য পরিবেশনের আলাদা আলাদা বাটি নাও। প্রত্যেক বাটির অর্ধেক সুপ (পৃ. ২১২) নাও। গরম সুপের বাটিতে একটি করে ডিম ভেজে দাও।
২. পাউরুটি বাটির আকারে গোল করে কেটে টোস্ট কর। বাটির সুপের উপরে পাউরুটি রাখ।
৩. সামান্য মাখন দিয়ে পিয়াজ্জ অল্প ভেজে পাউরুটির উপরে ছড়িয়ে দাও। পিয়াজ্জের উপরে পনির কুচি ছিটিয়ে দাও।
৪. ওভেনে ১৩৫° সে. (২৭৫° ফা.) তাপে রাখ। পনির গলে খুব হালকা বাদামি রং হলে নামাও।

অনিয়ন সুপ

পিয়াজ্জ স্লাইস	১ কাপ	মাষ্টার্ড সস (ইচ্ছা)	১ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	পাউরুটি	২ স্লাইস
পনির কুরানো	৫ টে. চা.	লবণ	

১. সসপ্যানে মাখন গলাও। পিয়াজ্জ দিয়ে মৃদু আঁচে বাদামি রং করে ভাজ।
২. ছয় কাপ পানি, ৩ টে. চামচ ঝুরি পনির, মাষ্টার্ড সস ও লবণ দিয়ে কয়েক মিনিট ফুটাও।
৩. রুটি টোস্ট কর। মাখন লাগাও। উপরে পনির ছিটিয়ে দাও। প্রত্যেক স্লাইস রুটি ৩ টুকরা কর।
৪. আলাদা আলাদা পরিবেশনের বাটিতে সুপ ঢাল, ১ টুকরা পাউরুটি সুপে দাও, উপরে পনির ছিটিয়ে দাও।
৫. ওভেনে খিলের নিচে সুপের বাটি দিয়ে খিল কর। পনির গলে গেলে নামিয়ে গরম সুপ পরিবেশন কর।

গ্রিল্ড চিজ অ্যান্ড ভেজিটেবল সুপ

টমেটো মাঝারি	৬টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
গাজর ঝুরি	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবঙ্গ	২টি
বাঁধাকপি ঝুরি	১ কাপ	গোলমরিচ ছেঁচা	৪টি
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	মটরশুঁটি সিদ্ধ	$\frac{১}{২}$ কাপ
পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.	টমেটো কুচি	১টি
তেজপাতা	১টি	চিনি	$\frac{১}{২}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	পনির ঝুরি	৪ টে. চা.
		লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

১. মাঝারি ৬টি টমেটো বড় টুকরা কর। ৫ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। টমেটো সিদ্ধ হলে লিকুইডাইজারে ব্রেক করে ছেকে নাও।
২. সসপ্যানে তেল গরম করে পিয়াজ ও তেজপাতা দিয়ে আধা মিনিট ভাজ। গাজর ও বাঁধাকপি দিয়ে আরও ১ মিনিট ভাজ। টমেটো সুপ দাও।
৩. অল্প পানিতে কর্নফ্লাওয়ার গুলে সুপে দিয়ে নাড়।
৪. দারুচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ পাতলা কাপড়ে পুঁটলি বেঁধে সুপে দাও। ২ চা চামচ লবণ দিয়ে ২২ মিনিট সিদ্ধ কর।
৫. মটরশুঁটি, টমেটো, চিনি এবং সামান্য গোলমরিচের শুঁড়া দিয়ে একবার ফুটো।
৬. উন্ন খেকে নামাও। মসলার পুঁটলি তুলে ফেল। পরিবেশনের বড় বাটিতে সুপ ঢাল। উপরে পনির কুচি ছিটিয়ে দাও।
৭. ওভেনে দিয়ে ৫ মিনিট গ্রিল কর। গার্লিক ক্রাউটন দিয়ে পরিবেশন কর।

গার্লিক ক্রাউটন

পাউরুটি	৫ স্লাইস	রসুন ছেঁচা	২ কোষ
অলিভ অয়েল	২ টে. চা.	পাপরিকা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.

১. ওভেনে 180° (350° ফা.) তাপ দাও।
২. পাউরুটটির চারপাশের শক্ত অংশ ছেটে ফেল। দেড় সেন্টিমিটার পুরু করে চৌকো টুকরা কর।
৩. সসপ্যানে তেল গরম কর। রসুন ও পাপরিকা দিয়ে একবার নেড়ে পাউরুট দাও। নেড়ে নেড়ে পাউরুটিতে তেল মিশাও। ১ মিনিট পরে নামাও।
৪. বেকিং শিটে পাউরুটটির টুকরা সাজিয়ে ২০-২৫ মিনিট বেক কর। রং বাদামি এবং ক্রাউটন মচমচে হবে। সুপ বা খাওসের সাথে পরিবেশন কর।

মোরগের সুপ

কচি মোরগ	১টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবন	১টি
পিয়াজ বাটা	১ চা চা.	কিশি স্বাদ অনুযায়ী	
হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ঘি বা তেল	১ টে. চা.
এলাচ	৪টি	পিয়াজ কুচি	

১. সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও। পানি শুকালে মাংস ৫ মিনিট কষাও।
২. মাংস কষানো হলে ছয় কাপ পানি দিয়ে এক ঘণ্টা চুলায় রাখ। পানি ৪ কাপ আন্দাজ হলে সুপ চুলা থেকে নামাও। পিয়াজ বাদামি করে ভেজে সুপ বাগাড় দাও।
৩. মাংসসহ বা মাংস বাদে সুপ পরিবেশন কর। চুলা থেকে নামাবার ২০ মিনিট আগে সুপে ফুলকপি, টমেটো, মটরগুঁটি, গাজর ইত্যাদি সবজি দিয়ে সিদ্ধ করা যায়। এই সুপ রোগীকেও পরিবেশন করা যায়।

চিকেন কর্ন সুপ

মোরগের মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	স্বাদলবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
ডিম ফেটানো	২টি	চিনি	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
অ্যারারুট	২ টে. চা.	সুইট কর্ন	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.

১. মোরগের হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে হাড়গুলো ২ লিটার পানিতে ২ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। ছেকে ১ লিটার স্টক মেপে নাও। স্টক তৈরি না করে চিকেন কিউব ব্যবহার করা যায়।
২. মাংস ছোট কুচি কর অথবা মেশিনে কিমা কর।
৩. মাংস, লবণ, স্বাদলবণ, চিনি এবং সুইট কর্ন একসাথে মিশাও।
৪. অ্যারারুট ও কর্নফ্লাওয়ার স্টকে গুলে নাও। মাংস দিয়ে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠার ১-২ মিনিট পরে সুপ ঘন হয়ে আসলে ফেটানো ডিম ধীরে ধীরে দিয়ে হালকা হাতে নাড়তে থাক। ডিম দেওয়া শেষ হলে উনুন থেকে নামাও।

হল্যান্ডেইজ সুপ

গাজর	১ টে. চা.	ডিমের কুসুম	২টি
ক্ষীরা	১ টে. চা.	দুধ ঘন	$\frac{1}{2}$ কাপ
মটরগুঁটি	১ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
মিটস্টক	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. গাজর ও ক্ষীরা ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। গাজর ও মটরগুঁটি ফুটানো লবণ পানিতে সিদ্ধ করে রাখ।
২. হাঁড়িতে মাখন গলাও। ময়দা মিশাও। বাদামি রং করবে না। মিটস্টক দাও। নাড়তে থাক, ভালোভাবে ফুটাও।
৩. ডিশের কুসুম ও দুধ একসাথে ফেটে আস্তে আস্তে সুপে ঢেলে নাড়তে থাক। ঘন না হওয়া পর্যন্ত মৃদু আঁচে ফুটাও।
৪. চিনি, লবণ, গোলমরিচ ও সবজি দিয়ে নামাও।
৫. গরম পরিবেশন কর। দুই পরিবেশন হবে।

হট অ্যান্ড সাওয়ার সুপ

মোরগের হাড়	$\frac{3}{2}$ কেজি	চিনি	২ টে. চা.
মোরগের মাংস	$\frac{3}{2}$ কাপ	লাল চিলিসস	৫ টে. চা.
চিংড়ি	$\frac{3}{2}$ কাপ	লেমন গ্রাস	৮ টুকরা
কর্নফ্লাওয়ার	৬ টে. চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
ডিম হাঁসের	৬টা	স্বাদ লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কাঁচামরিচ ফালি	৪টা	লেবুর রস	৪ টে. চা.

১. দুটি মোরগের হাড় সিদ্ধ করে ১২ কাপ স্টক ছেকে নাও।
২. মোরগের মাংস ২ সে. মি. লম্বা ১ সে. মি. চওড়া টুকরা কর।
৩. চিংড়ি ছোট ছোট টুকরা কর। ডিম অল্প ছোট।
৪. কর্নফ্লাওয়ার এক কাপ পানিতে গুলে মিশ্র।
৫. মোরগের স্টকে অর্ধেক গোলামশে কর্নফ্লাওয়ার ও ডিম দিয়ে মিশ্রাও। কাঁচামরিচ, মাংস, চিংড়ি, চিনি, চিলিসস, লেমন গ্রাস, লবণ ও স্বাদলবণ দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশ্রাও।
৬. উনুনে দিয়ে হালকাভাবে ঘন ঘন নাড়তে থাক। অনবরত না নাড়লে ফেটে যাবে। উনুনের মাঝারি আঁচে ১৫-১৭ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। আঁচ কমিয়ে দাও। ৩-৪ মিনিট পরে লেবুর রস ধীরে ধীরে দিয়ে হালকাভাবে নাড়। প্রয়োজন হলে আরও চিলিসস ও লবণ দাও।

ডিম টমেটো সুপ

টমেটো বড়	৩টি	সিরকা	২ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	১টি	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
তেল	১ টে. চা.	ডিমের সাদা	৩টি
চিকেন স্টক	৫ কাপ	চিনি, লবণ	
সয়াসস লাইট	১ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	

১. ফুটানো পানিতে টমেটো দাও। পাতলা খোসা ফেটে গেলে টমেটো তুলে খোসা ছাড়াও। টমেটো টুকরা কর।
২. তেলে পিঁয়াজ ভাজ। নরম ও চকচকে হলে চিকেন স্টক, সয়াসস, সিরকা, গোলমরিচ এবং পরিমাণমতো লবণ ও চিনি দাও। ফুটে উঠার পর মৃদু আঁচে ১০ মিনিট রাখ।
৩. ডিমের সাদা অল্প ফেট। উপর থেকে ধীরে ধীরে সুপে ডিমের সাদা ঢেলে দাও। নাড়বে না। ডিম জমার জন্য ১ মিনিট অপেক্ষা কর। টমেটো দিয়ে ৩ মিনিট মৃদু আঁচে ফুটাও। ১ মিনিট পরে সুপের লবণ ও চিনি ঠিক হলো কিনা দেখে নামাও।

চিকেন অ্যান্ড নুডল্‌স সুপ

সয়াবিন তেল	২ চা চা.	নারিকেলের পাতলা দুধ	৪ কাপ
কাজুবাদাম কুচি	৩ টে. চা.	নুডল্‌স সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
গুঁড়ো মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	অঙ্কুরিত ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ
জিরা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মোরগের মাংস সিদ্ধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
রসুন মিহি কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বিনকার্ড (ইচ্ছা)	৩০ গ্রাম
পিঁয়াজ কুচি	২টি	কচি পিঁয়াজ ফালি	৪টি
টমেটো বড়	১টি	নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	১টি
সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ধনেপাতা	

১. ফ্রাইপ্যানে তেল দাও। কাজুবাদাম, মরিচ, জিরা, রসুন ও পিঁয়াজ দিয়ে ৪ মিনিট ভাজ। টমেটো টুকরা করে দাও। নেড়ে চিনি ১ চা চামচ, লবণ, গোলমরিচ ও নারিকেলের পাতলা দুধ দাও। একবার ফুটে উঠলেই আঁচ কমিয়ে মৃদু আঁচে ৬-৮ মিনিট ফুটাও। উনুন থেকে নামিয়ে রাখ যেন গরম থাকে।
২. অঙ্কুরিত ডাল ঝাঁঝরিতে নিয়ে ১ মিনিট ফুটানো পানিতে রাখ। তুলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নাও।

৩. বিনকার্ড অল্প তেলে ভেজে টুকরা কর। মোরগের মাংস ছোট স্লাইস কর।
৪. চারটি সুপের বাটিতে নুডলস সমান ভাগ করে নাও। নুডলসের উপরে অঙ্কুরিত ডাল, মাংস, বিনকার্ড, কচি পিয়াজ দিয়ে ২ টে. চামচ ঘন নারিকেলের দুধ দাও। খাবার ডুবিয়ে গরম নারিকেলের সুপ দাও। কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে গরম সুপ পরিবেশন কর।

AMARBOI.COM

ডিম মাছ মাংস

ক্রান্ত

অমলেট

খাংগিনা

টোস্ট

টেম্পুরা

কাটলেট

মালাইকারি

ঝোল

কারি

কোরমা

দোপেয়াজা

পাতোড়া

মুড়োঘণ্ট

শ্যাষলি

ফিশ ফিলে

বেকড ফিশ

ই

চপ

স্টেক

কালিয়া

রেঙ্গলা

কোফতা

কাবাব

গোলাশ

ভিন্দালু

মিটলোফ

কনবিফ

টেকা

রোস্ট

তন্দুরি

নেহারি

বারবাকিউ

নরম সিদ্ধ ডিম

ডিম	৪টি	পানি	৫ কাপ
-----	-----	------	-------

- হাঁড়িতে ডিম ও পানি দিয়ে ঢেকে ৩ মিনিট ফুটাও। চুলা থেকে নামিয়ে ফুটানো পানিতে ডিম ৫-৭ মিনিট রাখ।

কড়া সিদ্ধ ডিম

ডিম	৪টি	পানি	৬ কাপ
-----	-----	------	-------

- হাঁড়িতে ডিম ও পানি নাও। ঢাকনা দিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট সিদ্ধ কর।

স্ক্র্যান্ড এগ

ডিম	২টি	গোলমরিচ (ইচ্ছা)	$\frac{3}{4}$ চা চা.
দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াবিন তেল বা ঘি	১ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.		

১. ডিম কাঁটাচামচ দিয়ে ফেটে নাও। দুধ, লবণ ও গোলমরিচ মিশাও।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে উনুন থেকে নামিয়ে হালকা গরম প্যানে ডিম দাও। আঁচ কমিয়ে ফ্রাইপ্যানে উনুনে দাও। ডিম ঘন হতে আরম্ভ করলে খুঁটি দিয়ে প্যানের তলা থেকে ছাড়িয়ে ছাড়িয়ে নাড়। জমাট বাঁধলে নামাও।

বেক্‌ড পনির অমলেট

ডিম	৪টি	পাউরুটি মোটাকুচি	২ কাপ
দুধ	৩ কাপ	লবণ	১ চা চা.
পনির কুরানো	১ কাপ	উষ্টার সস	১ টে. চা.

১. ডিম কাঁটাচামচ দিয়ে ফেট। দুধ মিশাও। অন্যান্য উপকরণ মিশাও। দেড় কেজি বেকিং পাত্রে ঘি বা মাখন মাখাও। মিশানো উপকরণ ঢেলে দাও।
২. বড় একটি পাত্রে পানি নাও যেন বেকিং পাত্রটি এক-তৃতীয়াংশ ডোবে।
৩. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে বেক কর। জমাট বাঁধলে নামিয়ে নাও।

ফ্রাইপ্যানো অমলেট

ডিম	৪টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পানি	৪ টে. চা.	গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
তেল বা ঘি	১ কাপ		

১. ডিমের সাদা অংশ জমাট করে ফেট।
২. ডিমের কুসুমে পানি এবং লবণ দিয়ে ফেট।
৩. ফ্রাইপ্যান গরম করে ঘি দাও। চুলা থেকে নামাও। ডিমের সাদা অংশ ও কুসুম একসাথে মিশিয়ে ফ্রাইপ্যানে দিয়ে মৃদু আঁচে চুলায় দাও। মাঝে মাঝে প্যান ঘুরিয়ে দাও যেন সমানভাবে তাপ পায়। ডিমের নিচের অংশ হালকা বাদামি হলে ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে উপরের রয়াকে দিয়ে অমলেটের উপরটা বাদামি কর।

ডিম চিংড়ি ফুঃ উঃ

সয়াবিন তেল	৪ টে. চা.	চিংড়ি সিদ্ধকুচি	১ কাপ
পিঁয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন কুচি	$\frac{1}{8}$ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ডিম হালকা ফেটানো	৬টি		

১. এক টে. চামচ গরম তেলে পিঁয়াজ ও রসুন দিয়ে নাড়। পিঁয়াজ নরম হলে (ভাজবে না) ফ্রাইপ্যান থেকে তুলে ডিম, চিংড়ি, লবণ ও গোলমরিচের সঙ্গে মিশাও।
২. ফ্রাইপ্যানে ৩ টে. চামচ তেল গরম কর। মিশানো ডিম তেলে দাও। চুলার আঁচ কম রাখ। ডিম জমাট বাঁধতে আরম্ভ করলে খুস্তি দিয়ে একদিকে সামান্য তুলে ধর যেন কাঁচা ডিমের অংশ নিচে পড়ে।
৩. ডিমের নিচে বাদামি হলে (উপরে সামান্য নরম ও চকচকে থাকবে) দু ভাঁজ করে অথবা মুড়ে প্লেটে নাও।
৪. চাইনিজ ব্রাউন সস দিয়ে পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

চাইনিজ ব্রাউন সস

মাখন বা তেল	১ টে. চা.	১ কাপ
অ্যারারুট	২ টে. চা.	১½ টে. চা.
চিনি	১ চামচ.	

- মাখন গরম করে অ্যারারুট মিশাও। চিনি, পানি ও সয়াসস দিয়ে মিশিয়ে চুলায় দাও। ফুটে ঘন হয়ে উঠলে নামাও। ডিম চিংড়ি ফুঃ উঃ এর সাথে পরিবেশন কর।

টমেটো অমলেট

হাঁসের ডিম	১টি	পিঁয়াজ কুচি	১টি
পানি	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ কুচি	১টি
তেল	১ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	২ চা চা.
টমেটো কুচি	২ টে. চা.	লবণ	½ চা চা.

১. পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, ধনেপাতা ও লবণ একসাথে মিশাও।
২. ডিম কাঁটা চামচ দিয়ে ফেট এবং পানি দিয়ে ফেট। পিঁয়াজ ও মরিচ মিশাও।

৩. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম কর। ডিম দাও। প্যান ঘুরিয়ে ডিম ছড়িয়ে দাও।
উনুনের আঁচ কম রাখ।
৪. ডিমের উপর টমেটো ছড়িয়ে দাও। ডিমের নিচের অংশে হালকা বাদামি
রং ধরলে দু'ভাঁজ করে গরম প্লেটে তোল।

ডিম টমেটো খাংগিনা

ডিম	২টি	কাঁচামরিচ ফালি	২টি
টমেটো কুচি	৪টি	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.	তেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. তেল বাদে অন্যান্য সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে ফেটে নাও।
২. তেল গরম করে ডিম টমেটোর মিশ্রণ দিয়ে নাড়তে থাক। ঘন জমাট
হবার পর কষাতে থাক। তেল বের হলে নামাও।

দুইপিয়াজা ডিম

ডিম	৮টি	গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
পিয়াজ স্লাইস	$\frac{১}{৪}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৬টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. ডুবানো পানিতে ডিম দিয়ে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। ঠাণ্ডা পানিতে দিয়ে
খোসা ছাড়িয়ে নাও। ডিমের উপরে লম্বায় হাল্কাভাবে ৩-৪টি দাগ টান।
২. পিয়াজ মিহি কুচি করে কেটে বাটা মসলা ও লবণ মিশাও।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম করে পিয়াজ ছেড়ে নাড়তে থাক। পিয়াজ নরম
হলে $\frac{১}{৪}$ কাপ পানি দিয়ে ভাজ। কাঁচামরিচ, ধনেপাতা ও ডিম দিয়ে আস্তে
আস্তে নাড়, যেন ডিমে মসলা লাগে। চুলায় ২ মিনিট রেখে নামিয়ে
নাও।

নারগেসী কোফতা

ডিম	৬টি	তেল	১ কাপ
কিমা	$\frac{১}{২}$ কেজি	জিরা বাটা	২ চা চা.
মরিচ বাটা	১ টে. চা.	ধনে বাটা	২ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	হলুদ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
গরম মসলা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
দই	$\frac{১}{৪}$ কাপ	তেজপাতা	১টি
পাউরুটি গ্লাইস	২টি	পিঁয়াজ বেরেস্তা	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. পাঁচটা ডিম কড়া সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে রাখ।
২. মাংস মিহি কিমা কর। ১ চা চামচ মরিচ, $\frac{১}{২}$ চা চামচ গোলমরিচ বাটা, গরম মসলা, ১ চা চামচ লবণ ও ২ টে. চামচ দই দিয়ে কিমা মাখাও। পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে খুব ভাল করে পানি নিংড়ে নাও। কিমার সঙ্গে বাকি একটা ডিম ও পাউরুটি মিশাও।
৩. কিমা পাঁচ ভাগ কর। কিমার তিন ভাগে সিদ্ধ ডিম ভরে সুন্দর করে ডিমের আকারে কোফতা কর। জ্বালাতেলে নারগেসী কোফতা ভেজে নাও।
৪. ভাজা তেলে বাকি মসলা দিয়ে কষাও। ভাজা কোফতা, বেরেস্তা ও দই দাও। মৃদু আঁচে রান্না কর। তেলের উপরে উঠলে নামাও। কোফতা লম্বায় দু টুকরা করে পরিবেশন কর।

ডাল ডিম কারি

হাঁসের ডিম	৮টি	জিরা বাটা	২ চা চা.
ছোলার ডাল	$১\frac{১}{২}$ কাপ	তেজপাতা	১টি
পিঁয়াজ বাটা	৬টি	লবণ	২ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	চিনি	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{১}{৩}$ কাপ
হলুদ বাটা	১ চা চা.	ঘি	২ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	জিরা টালা গুঁড়া	১ চা চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	দারুচিনি গুঁড়া	১ চা চা.

১. ছোলার ডাল ৫ কাপ পানিতে সিদ্ধ কর। ডিম নরম সিদ্ধ কর।
২. তেল গরম করে ২টি পিঁয়াজ কুচি, তেজপাতা ও ২টি কাঁচামরিচ দিয়ে হালকা বাদামি করে ভাজ। অন্যান্য বাটা মসলা ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষাও।
৩. ডাল, লবণ ও চিনি দিয়ে অল্পক্ষণ কষিয়ে ডিম ও ৪টি কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে ২-৩ মিনিট সিদ্ধ কর। বেশি ঘন হলে ১-২ কাপ পানি দাও। ফুটে উঠলে ২ টেবিল চামচ ঘি ও গুঁড়া মসলা দিয়ে নেড়ে নামাও।

মাছের ঝোল

মাছ	৬ টুকরা	আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচাকলা টুকরা	২টি	পোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কাঁচা পেঁপে ছোট স্লাইস	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	২ চা চা.
কাঞ্জল স্লাইস	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
	খানকুনি পাতা বা হেলেনচার ডাঁটা		১০-১২টি

১. যেকোনো জিয়ল মাছ বা বড় মাছ পরিষ্কার করে টুকরা করে নাও।
২. তেলে মসলা ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষাও। মাছ ও অল্প পানি দিয়ে ঢেকে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. মাছ তুলে হাঁড়িতে সবজি দাও। সবজি সিদ্ধ হওয়ার জন্য ২ কাপ পানি দাও। ঢেকে সিদ্ধ কর। হেলেনচার ডাঁটা সবজির সঙ্গে দাও।
৪. সবজি সিদ্ধ হলে খানকুনি পাতা ও মাছ দাও। ঝোলের জন্য আরও পানি দিয়ে ঢেকে দাও। কিছুক্ষণ ফুটে উঠার পর নামিয়ে নাও। শীত ও বর্ষার যেকোনো সবজি দিয়ে মাছের ঝোল করা হয়।

টাকি মাছের ভাজা ভর্তা

টাকি মাছ	১ কাপ	পিঁয়াজ স্লাইস	৩ টে. চা.
আদা, রসুন বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ পাতা	২ টে. চা.
জিরা বাটা	১ চা চা.	রসুন ছেঁচা	২ চা চা.

ধনে বাটা	১ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

- মাছ সিদ্ধ করে কাঁটা বেছে ১ কাপ মেপে নাও।
- তেলে পিঁয়াজ দিয়ে হালকা বাদামি রং করে ভেজে বাটা মসলা ও সামান্য পানি এবং রসুন দিয়ে কষাও। কষানো হলে পিঁয়াজপাতাসহ কচি পিঁয়াজ দিয়ে নাড়। মাছ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ভাজ। লবণ দাও। মাছ হালুয়ার মতো তাল বাঁধলে নামাও। মাছ যেন ঝুরি এবং শুকনা না হয়।

মাছের কোরমা

মাছ	১ কেজি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি বা সয়াবিন তেল	$\frac{6}{8}$ কাপ
আদা বাটা	২ ঘণ্টা.	কাঁচামরিচ	৬টি
রসুন বাটা	২ চা চা.	কেওড়া	২ টে. চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	১ টে. চা.
ধনে বাটা	১ টে. চা.	লেবুর রস	১ টে. চা.
এলাচ	৬টি	জাফরান (ইচ্ছা)	

- ঝুই, কাতলা, পাক্কাশ, আইড়, ইলিশ বা বড় বাইন মাছ টুকরা করে ধুয়ে নাও।
- কাঁচামরিচ বাদে সব মসলা, ঘি, দই ও আধা কাপ পানি হাঁড়িতে একসাথে মিশিয়ে মাছ দিয়ে মিশাও। টুক দই হলে চিনি দাও ও লেবু বাদ দাও। মিষ্টি দই হলে চিনি বাদ দাও বা নিজের রুচিমতো লেবু ও চিনি দুটোই দিতে পার। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে রান্না কর। মাছ একবার উল্টে দাও। পানি শুকিয়ে গেলে কেওড়া, জাফরান ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে আরও আধা ঘণ্টা খুব মৃদু আঁচে রাখ।
- তেলের উপরে উঠলে নামাও। মাছের কোরমায় কিসমিস, পেস্তা-বাদামও দেওয়া যায়।

মাছের দোপেঁয়াজ

মাছ	১ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিঁয়াজ টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	পিঁয়াজপাতা	$\frac{1}{8}$ কাপ
মরিচ বাটা	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{1}{6}$ কাপ
পিঁয়াজ বাটা	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	টমেটো (ইচ্ছা)	২টি

- শিং, মাগুর, কাইক্যা, শোল, গজার ইত্যাদি যেকোনো মাছ দোপেঁয়াজের জন্য ছোট টুকরা করে এক কাপ নাও।
- তেল গরম করে সব বাটা মসলা দিয়ে $\frac{1}{2}$ সেকেন্ড নাড়। পিঁয়াজ ও মাছ একসাথে ছাড়। নেড়ে আধ কাপ পিঁয়াজ ও লবণ দিয়ে ঢেকে দাও।
- পানি শুকিয়ে আসলে পিঁয়াজপাতা টমেটো ও ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে মৃদু জ্বালে রাখ। তেলের উপর উর্দা নামিয়ে নাও।

মুড়োঘণ্ট

ঝুই মাছের মুড়ো	২ কেজি	জিরা বাটা	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
আলু ছোট টুকরা	$\frac{1}{2}$ কেজি	ধনে বাটা	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
পোলাওর চাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	আদা বাটা	১ চা চা.
ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ	পিঁয়াজ বাটা	৪টি
মেথি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	হলুদ বাটা	২ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.	মরিচ বাটা	২ চা চা.
রসুন কুচি	১ চা চা.	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেজপাতা	২টি	চিনি	১ চা চা.
কাঁচামরিচ ফালি	৬টি	লবণ	২-৩ চা চা.

১. ঘিয়ে আলু ভেজে তোল। পোলাওর চাল ভেজে রাখ।
২. তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে পিঁয়াজ, রসুন কুচি, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে ভাজ। সব বাটা মসলা ও ১ কাপ পানি দাও। লবণ ও চিনি দিয়ে মসলা ১০-১৫ মিনিট কষাও।
৩. মসলা কষানো হলে ছোট কাঁটা এবং মাছের অংশ বাদ দিয়ে শুধু মুড়োটা মসলায় দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২ মিনিট কষাও। মাছের মুড়ো ডুবিয়ে পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর। প্রায় ২০-২৫ মিনিট সিদ্ধ করবে। মাঝে মুড়ো একবার উল্টে দেবে।
৪. মাছের মুড়ো সিদ্ধ হলে তুলে নাও। হাঁড়িতে বাকি কাঁটা ও মাছ দিয়ে ১ মিনিট কষিয়ে অল্প পানি দিয়ে ঢেকে দাও।
৫. সিদ্ধ মাছের মুড়ো ভেঙে নাও। হাঁড়ির মাছ সিদ্ধ হলে মুড়ো এবং ভাজা আলু ও চাল দাও। ৪-৫ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মুদু আঁচে অনেকক্ষণ রাখ। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে দেখে নামাও।

বাইন মাছের ব্যঞ্জন

বাইন মাছ বড়	১টি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ স্লাইস	২ টে. চা.	জিরা বাটা	২ চা চা.
মেথি	$\frac{১}{২}$ চা চা.	ধনে বাটা	২ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
পিঁয়াজ বাটা	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. বাইন মাছ ২ সে. মি. লম্বা টুকরা কর।
২. তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে স্লাইস করা পিঁয়াজ দিয়ে ভাজ। সামান্য বাদামি হলে সব বাটা মসলা, তেজপাতা, ১ কাপ পানি দাও। মসলা কষাও। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে নেড়ে নেড়ে কষাবে। মসলা হাঁড়িতে লেগে লেগে উঠলে অল্প অল্প পানি দিয়ে আরও ২ মিনিট কষাও।

৩. মাছ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২-৩ মিনিট কষাও। ২ কাপ পানি দাও, লবণ দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে রাখ। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে লবণ দেখে নামাও। যেকোনো ছোট বা বড় মাছ মেথি দিয়ে এভাবে রান্না করা যায়।

মেথি কারি

মাছ	১ কেজি	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিয়াজ স্লাইস	$1\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
ডকনা মরিচ	৬টি	তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ
তেঁতুল ছড়া	২টি	মেথি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. শোল, গজার, রুই, কাতল যেকোনো সেরে ড মাছ চাকচাক করে টুকরা কর।
২. পিয়াজ মোটা স্লাইস করে কেটে হলুদ, লবণ মাখাও। তার সাথে মাছ মাখাও।
৩. তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে মাছ ছাড়। মরিচ দিয়ে আস্তে আস্তে নেড়ে ঢেকে দাও। খুব মৃদু আঁচে রান্না কর। একবার মাছ উল্টে দাও।
৪. প্রায় আধ ঘণ্টা বা এক ঘণ্টা পরে যখন পানি শুকাতে আরম্ভ করবে তখন তেঁতুলের ছড়া ধুয়ে দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে রাখ।
৫. পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

ইলিশ মাছের তরকারি

ইলিশ মাছ	৮ টুকরা	পুঁই শাক	১ কাপ
ঝিন্ডা	২টি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
পটল	৩টি	মরিচ বাটা	১ চা চা.
কাঁকরোল বড়	১টি	পিয়াজ বাটা	১ টে. চা.
ডাঁটা	৮-১০ টুকরা	ধনে বাটা	১ চা চা.
আলু বড়	১টি	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. সবজি খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে ফালি করে কাট। এক হাত লম্বা ৪টি পুঁইশাকের আগা পাতাসহ কুটে বেছে নাও।
২. হাঁড়িতে তেল গরম কর। বাটা মসলা ও এক কাপ পানি দিয়ে মসলা ভালো করে কষাও।
৩. মসলা কষানো হলে ৩ কাপ পানি দাও। পুঁইশাক বাদে সব সবজি দাও। মাছ ও ১ চা চামচ লবণ দিয়ে ঢেকে দাও। ১০ মিনিট পরে মাছ উল্টে দাও।
৪. সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে দাও। আলু আধা সিদ্ধ হলে পুঁইশাক এবং লবণ দেখে দাও। প্রয়োজন হলে অল্প পানি দিবে। আলু সবজি সিদ্ধ হলে নামাও।

সাদা ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	লবণ	১ চা চা.
পিয়াজ ভ্রাইস	$1\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৮টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
আদার রস	$\frac{1}{2}$ চা চা		

১. ইলিশ মাছ টুকরা করে মাঁও। অর্ধেক হলুদ ও আদার রস মাখাও।
২. পিয়াজে বাকি হলুদ ও লবণ মাখাও। তেলে পিয়াজ দিয়ে হালকা আঁচে ভাজ।
৩. পিয়াজ মজে গেলে বাদামি রং ধরার আগে ইলিশ মাছ ও লবণ দাও। অল্প পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে রাখ। মৃদু আঁচে এক ঘণ্টার মতো চুলায় রাখবে। মাঝে একবার মাছ উল্টে দেবে, কাঁচামরিচ দেবে, লবণ দেখে দেবে। পানি সম্পূর্ণ শুকিয়ে তেল বের হলে নামাবে।

আনারস ইলিশ

ইলিশ মাছ (বড়)	১টি	মরিচ বাটা	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{3}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
হলুদ বাটা	২ চা চা.	আনারস	১টি

১. ইলিশ মাছের বড় টুকরা কর। মাথাও টুকরা করে নাও।
২. গোটা আনারস লম্বায় দু ফালি কর। মাঝের শক্ত অংশ তুলে ফেল। চায়ের চামচ বা কাঁটা চামচ দিয়ে আনারস মিহি করে কুরিয়ে নাও।
৩. এমন একটি বড় হাঁড়ি নাও যেটাতে সব মাছ বিছিয়ে দিতে পার। তেল গরম করে বাটা মসলা ও অল্প পানি দিয়ে কষাও।
৪. মসলা ভালো করে কষানো হলে আনারস দিয়ে নেড়ে নেড়ে দু মিনিট ফুটাও। লবণ দাও। দু চা চামচ চিনি দিতে পার।
৫. এক কাপ পানি দিয়ে মাছ বিছিয়ে দাও। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিবে যেন মাছ পানিতে ডুবে। ঢেকে রান্না কর। পানি অর্ধেক হলে ৪-৫টি কাঁচামরিচ দাও। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।
৬. মাছে তেল বেশি হলে সয়াবিন তেল কমিয়ে দেবে। আনারস বেশি মিষ্টি হলে লেবুর রস দিতে পার।

নারিকেলের দুধ দিয়ে ইলিশ মাছের কারি

উপরের রেসিপিতে আনারসের পরিবর্তে এক কাপ নারিকেলের দুধ এবং এক চা চামচ আদার রস দেবে। প্রথমে তেলে মসলা কষিয়ে মাছ ও অল্প পানি দিবে। মাছ সিদ্ধ হয়ে পানি শুকিয়ে গেলে নারিকেলের দুধ দেবে। নারিকেলের দুধ ও কাঁচামরিচ দিয়ে কম আঁচে চুলায় রাখবে। মাঝে একবার মাছ উল্টে দেবে। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাবে।

দই দিয়ে ইলিশ মাছ

উপরের রেসিপির মতো রান্না করবে। শুধু নারিকেলের পরিবর্তে $\frac{1}{2}$ কাপ দই দেবে। টক দই হলে সামান্য চিনি দেবে। দমে রেখে ভুনা করে নামাবে।

ইলিশ সরষে পাতোড়া

ইলিশ মাছ	১টি	গিয়াজ কুচি	৪টি
সরিষা বাটা	৩ টে. চা.	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ	৬টি	তেল	$\frac{2}{8}$ কাপ
মরিচ বাটা	১ চা চা.	পাতা লাউ বা কুমড়া	৬-৮টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	কলাপাতা	১টি

১. সরিষা ও কাঁচামরিচ একসাথে বেটে নাও।
২. মাছ ধুয়ে টুকরা কর। মাথা ও লেজ ছাড়া সব মাছ, মসলা ও তেল একসাথে মাখাও।
৩. লাউপাতায় মাছ ভালোভাবে ঢেকে মুড়ে নাও। কলাপাতায় মুড়ে সুতা দিয়ে বাঁধ। কলাপাতার বদলে বেশি করে লাউপাতা দিয়ে বেঁধে নেওয়া যায়।
৪. তাওয়ার উপরে পাতোড়া দিয়ে ঢেকে চুলার আঁচ কম করে দাও। এক পিঠি পোড়া পোড়া হলে উল্টে দাও। দু পিঠি হতে প্রায় ১ ঘণ্টা সময় লাগবে।
৫. কলাপাতা ফেলে লাউপাতাসহ পরিবেশন কর। এভাবে অন্য মাছেরও পাতোড়া করা যায়। কলাপাতায় না দিয়ে ইলিশ সরষে শুধু কুমড়াপাতায় মুড়ে সুতা দিয়ে বেঁধে ফুটানো পানিতে দিয়ে ঢেকে ১৫-২০ মিনিট মাঝারি আঁচে রান্না কর। মাছটা ভাতের মাড়ি ফেলে ভাতের হাঁড়িতে গরম ভাতের মাঝে দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

সরষে ইলিশ

সরষে বাটা দিয়ে ইলিশ মাছ উপরের পদ্ধতিতে মাখিয়ে পাতায় না মুড়ে চুলার উপর হাঁড়িতে রান্না করা যায় বা ওভেনে মাঝারি তাপে বেক করা যায়।

সস ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	টমেটো সস	৪ টে. চা.
চিনি	২ চা চা.	লাল রং	খুব সামান্য
সিরকা	১ টে. চা.		

১. মাছের আঁশ ছাড়িয়ে মাথা কেটে ধুয়ে নাও। দু পিঠের মাছ মাঝের কাঁটা থেকে আস্ত ছাড়িয়ে নাও।
২. লবণ, চিনি, সিরকা, তেল, সস এবং রং এক সাথে মিশাও।
৩. মাছে মিশানো মসলা মাখিয়ে বেকিং ট্রেতে রাখ।

৪. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপে ৩০-৪৫ মিনিট বেক কর।
৫. ওভেন থেকে মাছ নামিয়ে নাও।
৬. একটা ট্রেতে বা রুটি বেলার শিঁড়িতে মাছ উল্টে নিয়ে ঠিক তার মাঝখানে লম্বায় ছুরি দিয়ে কাট। কাটার পর দু পাশে যে কাঁটা দেখা যাবে সেগুলো ছুরি দিয়ে ছাড়িয়ে নাও। আবার দু টুকরা মাছ লম্বায় মাঝখানে কেটে কাঁটা ছাড়াও। লম্বা টুকরাগুলো আবার পাশে দু টুকরা করে বেকিং ডিশে মাছের আকারে সাজাও। দু পিঠ মাছই এভাবে কাঁটা ছাড়াবে।
৭. আগের সস মাছের উপরে দিয়ে আরও ১৫-২০ মিনিট বেক কর। রোস্ট, পটেটো, পটেটো চিপস বা সিদ্ধ সবজি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

ময়ানে ভাজা ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	লবণ	২ চা চা.
লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ময়দা	২ কাপ
আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	তেল	৪ টে. চা
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. ইলিশ মাছ টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরাও। লেবুর রস ও কিছু লবণ দিয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ। সব বাটা মসলা এক সাথে মিশিয়ে মাছে দিয়ে মাখিয়ে রাখ।
২. ময়দায় তেলের ময়ান দাও। এক কাপের চাইতে কম পানি দিয়ে ঘন গোলা কর। লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে ২ ঘণ্টা রাখ।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। এক এক টুকরা মাছ গোলায় ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। কড়াই থেকে মাছ তুলে কাগজের উপর রাখ।
৪. চায়ের সাথে, ভাতের সাথে অথবা পোলাওয়ের সাথে পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

ফুলকো ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	সরিষা গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ কুচি	৩টি	তেল	২ চা চা.
সিরকা	১ টে. চা	ডিমের সাদা	২টি
ডিমের কুসুম	২টি	তেল ভাজার জন্য	$1\frac{1}{2}$ কাপ

১. মাছের আঁশ ছাড়িয়ে মাথা কেটে ধুয়ে নাও।
২. দু পিঠের মাছ মাঝখানের কাঁটা থেকে আন্তে ছাড়িয়ে নাও।
৩. মাছে পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, সিরকা, লবণ এবং অল্প পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর। মাছ সিদ্ধ হলে নামাও।
৪. মাছ উল্টে রুটি বেলার পিঁড়িতে রাখ। লম্বায় মাছের মাঝখানের দাগের উপর দিয়ে কাট। কাটার পর মাছের কাঁটা দেখা যাবে বা হাতে অনুভব করবে। ছুরির আগা দিয়ে সাবধানে কাঁটা সরেও যেন মাছ না ভাঙে। আবার এই দু টুকরা মাছের মাঝখানে আঙুল দিয়ে কাঁটা অনুভব করা যাবে। এই কাঁটার উপর দিয়ে মাছ লম্বায় কাট ও আগের মতো কাঁটা বের কর। এবার মাছ ৫ সেন্টি. মি. (২ ইঞ্চি) লম্বা টুকরা কর। এভাবে সব মাছ টুকরা কর।
৫. ডিমের সাদা অংশ জমাট করে ফেট। ডিমের কুসুম ফেটে তার সাথে লবণ, গোলমরিচ ও সরিষা মিশাও। ডিমের সাদা অংশ মিশাও।
৬. ডিমে মাছ ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। অথবা সব উপকরণ মিশিয়ে বেক কর। গরম পরিবেশন করবে।

কাবাব ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	কাঁচামরিচ	৪টি
আলু (মাঝারি)	২টি	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
লেবু সবুজ রঙের	১টি	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
লেমন রাইন্ড	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
লেবুর রস	১ টে. চা	টমেটো সস	২ টে. চা
পিঁয়াজ	৬টি	গোলমরিচ	$\frac{3}{2}$ চা চা.

১. ইলিশ মাছের আঁশ ছাড়িয়ে ধুয়ে নাও। মাথার সঙ্গে মাঝের কাঁটা রেখে ছুরি দিয়ে দু পিঠের মাছ আস্ত তুলে নাও। প্রথমে ছুরি দিয়ে মাথার সঙ্গে লাগিয়ে মাছ অল্প কাট যেন মাছের কাঁটা না কাটে। তারপর ছুরির চোখা আগা দিয়ে বুক চিরে মাছের তেল বের করে মাছ ধুয়ে নাও। এবার ট্রে বা ক্রটি বেলার পিঁড়ির উপর মাছ রেখে ছুরি দিয়ে মাঝের কাঁটা থেকে দু পিঠের মাছ তুলে নাও।
২. কাঁটাসহ মাছের মাথা বড় হাঁড়িতে নিয়ে অল্প পানিতে অল্প সিদ্ধ করে রাখ (মাথা যেন না ভাঙে)। বেকিং ট্রেতে মাথাসহ মাছের কাঁটা ও সামান্য পানি দিয়ে ওভেনেও সিদ্ধ করা যায়।
৩. অল্প পানি দিয়ে মাছ সিদ্ধ কর। মাছ সিদ্ধ হলে ফুলকো ইলিশের রেসিপি ৪নং পদ্ধতিতে মাছের কাঁটা বের করে মাছ কিমা করে নাও।
৪. আলু সিদ্ধ করে চটকে রাখ।
৫. একটি সবুজ রঙের লেবু গোল এবং পাতলা স্লাইস করে কেটে রাখ। সবজি কুর্নিনিতে আর একটি লেবুর খোঁয়ার অংশ ঝুরি করে লেমন রাইস নাও। লেমন রাইস নেওয়ার পক্ষে লেবুর রস বের করে রাখ। পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ কুচি কর।
৬. দু টেবিল চামচ তেলে টোস্টের গুঁড়া হালকা ভেজে রাখ। কড়াইয়ে বাকি তেল দাও। পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ ভেজে তোল। তেলে চটকানো আলু দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজের বেরেস্তা গুঁড়া করে অর্ধেকটা আলুতে দাও।
৭. আলু তুলে রেখে কড়াইয়ে আরও ১ টে. চামচ তেল দিয়ে মাছের কিমা, টমেটো সস, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ৪-৫ মিনিট ভাজ। ভাজা হলে বাকি বেরেস্তা ও কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে আলু দাও। সামান্য ভেজে নামাও।
৮. গরম মাছের চার ভাগের তিন ভাগ গরম বিস্কুটের গুঁড়া মিশাও।
৯. পরিবেশনের জন্য বড় ভাতের ডিশ নাও। কাঁটাসহ মাছের মাথা ডিশের মাঝে লম্বায় বিছিয়ে রাখ। গরম মাছ কাঁটার উপর ঠিক ইলিশ মাছের আকারে বিছিয়ে দাও। উপরে বাকি গরম টোস্টের গুঁড়া ছিটিয়ে দিয়ে মাছ ঢেকে দাও। হাত দিয়ে বিস্কুটের গুঁড়া সমান করে দাও। চামচের ডাট দিয়ে মাছের উপরে আঁশের মতো দাগ কেটে কাবাব ইলিশের মাঝখানে লম্বায় লেবুর স্লাইস দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর। কাবাব ইলিশের দু পাশে পটেটো চিপস অথবা রোস্ট পটেটো (পৃ. ১১৩) বা মাখনে সিদ্ধ সবজি দিয়ে পরিবেশন করা যায়। লেবু দিয়ে সাজাবার আগে কাবার ইলিশ ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক করে নেওয়া যায়।

ফিশ ফিলে

মাছ	১ কেজি.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
লেবু বা সিরকা	২ টে. চা	ডিম	২টি
লবণ	২ চা চা.	ময়দা	১ টে. চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. বড় রুই, কাতলা, ভেটকি ইত্যাদি যেকোনো মাছের পিঠের অংশ নাও। চামড়া ছাড়াও। মাছ $\frac{১}{২}$ সে. মি. পুরু করে ফিলের আকারে বড় বড় স্লাইস কর। ধুয়ে লেবুর রস ও লবণ মাখিয়ে কয়েক মিনিট ভিজিয়ে রাখ।
২. ডিম অল্প ফেটে তার সাথে ময়দা ও মশলা মিশাও। মিশানো ডিমে মাছ মাখিয়ে ২০ মিনিট রাখ।
৩. মাছ টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে ডুবোতেলে ভাজ।
৪. মেয়নেজ, টমেটো সস বা সস দিয়ে গরম ফিলে পরিবেশন কর।

ফিংগার ফিশ

মাছ	$\frac{১}{২}$ কেজি	তেল	১ কাপ
লেবুর রস	২ চা চা.	ডিম	১টি
লবণ	$\frac{১}{২}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ

১. বড় মাছের পিঠের অংশ থেকে মাঝের কাঁটা ও চামড়া ছাড়িয়ে নাও। ৭ সে. মি. লম্বা, ২.৫ সে. মি. চওড়া ও ১.২ সে. মি. পুরু রেখে টুকরা কর।
২. মাছে লেবুর রস ও লবণ মাখাও। ডিমে সামান্য লবণ দিয়ে অল্প ফেট। মাছের সাথে ডিম মাখিয়ে নাও।
৩. মাছের টুকরা টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। সস বা মেয়নেজের সঙ্গে পরিবেশন কর।

তপসে মাছ ভাজা

তপসে মাছ	২০টি	ময়দা	১ কাপ
দুধ	$\frac{3}{8}$ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ স্বাদ অনুযায়ী		তেল ভাজার জন্য	

১. তপসে মাছে লবণ মেখে দুধে ভিজিয়ে রাখ।
২. ময়দার সাথে লবণ ও পানি মিশিয়ে থকথকে গোলা কর।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। একটা একটা করে মাছ গোলায় ডুবিয়ে ডুবোতেলে মচমচে করে ভাজ এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

ফিশ ফ্রাই

মাছ	২টি	জিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. রূপচান্দা বা তেলাপিয়া বা রেড স্লোপার মাছ পরিষ্কার করে দু পিঠে আঁচড় কাট। তেল ছাড়া সব মসলা মাখিয়ে দু ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে মাছ দাও। কম জ্বালে ফ্রাইপ্যানে ঢাকনা দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ রাখ। মাছ উল্টে দাও। এভাবে কম জ্বালে রেখে দু পিঠ বেশ ভালোভাবে ভাজ যেন মাছের ভিতরে সিদ্ধ হয়।
৩. মাছ ভাজা হলে উনুনের আঁচ বাড়িয়ে মাছের দু পিঠ মচমচে করে ভেজে নামাও। বড় ডিসে লেটুসপাতা ও টমেটো দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

রূপচান্দা দোপেঁয়াজা

রূপচান্দা (মাঝারি)	২টি	হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ স্নাইস	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ	৩টি	তেল	$\frac{1}{3}$ কাপ

১. মাছ কুটে ধুয়ে টুকরা কর। তেলে পিঁয়াজ ভাজ। রং ধরার আগে গুঁড়া মসলা ও অল্প পানি দিয়ে মসলা কষাও।
২. মসলা কষানো হলে মাছ ও লবণ দিয়ে ২ মিনিট নেড়েচেড়ে কষাও। আধ কাপ পানি দিয়ে উনুনে রাখ। পানি টেনে তেলের উপর উঠলে নামাও।

খিল ফিশ

পমফ্রেট মাছ বা রেড স্নোপার	২টি	ফিশ সস	$\frac{1}{8}$ চা চা.
রসুন মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ চা	লেবুর রস	২ চা চা.
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	১ চা.	অ্যালিউমিনিয়াম ফয়েল	

১. মাছ কুটে ধুয়ে দু পিঠে ছুরি দিয়ে দাগ কাট। পেটের দিক থেকে স্নাইস করে যতখানি পার একপিঠ কাঁটা থেকে আলাগা কর, কিন্তু কেটে আলাদা করবে না।
২. মাছের ভিতরে ও উপরে ফিশ সস ও লেবুর রস মাখিয়ে রসুন, কাঁচামরিচ ভিতরে ভর ও উপরে মাখাও। ১ ঘণ্টা মেরিনেড কর।
৩. ফয়েল দিয়ে মুড়ে ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে বেক কর।

মাছের কোফতা

মাছ বাটা	১ কাপ	জিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ভাত বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	এলাচ বাটা	২টি
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{8}$

মরিচ বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা
ধনে বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

- চিতল, ফলি অথবা অন্য বড় মাছের চামড়া ও কাঁটা ছাড়িয়ে মাছ বেটে নাও। ভাত ও লবণ দিয়ে বাট। বাটা মাছ ও অন্যান্য সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। দশ ভাগ কর। গোল কোফতা তৈরি করে ডুবোতেলে ভাজ। চিতল ও বড় ফলি মাছ চামড়ায় মুড়ে ভাজা যায়। ভাজার পর স্লাইস করে কেটে পরিবেশন কর।

মাছের কোফতা কারি

কোফতা কারি রান্না করতে হলে তেলে হলুদ, মরিচ, পিয়াজ, আদা, জিরা ও ধনে বাটা দিয়ে মসলা কষাতে হবে। মসলা কষানো হলে কোফতা ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামাতে হবে।

শ্যামলি মাছ

মাছ	১ কুজি	রসুন বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
লেবু	১টি	আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিয়াজ	৪টি	তেল	২ চা চা.
কাঁচামরিচ	৮টি	টমেটো সস	২ চা চা.
টমেটো	৩টি	উষ্টার সস	২ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সরিষা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কাঠি ৯ সে. মি. লম্বা	১০-১২টি

১. যেকোনো বড় মাছের পিঠের অংশ কাঁটা ছাড়িয়ে ২ সে. মি. চৌকো টুকরা কর। ধুয়ে লেবুর রস ও লবণ মাখিয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ।
২. পিয়াজ লম্বায় দু টুকরা করে ভাঁজ ছাড়িয়ে রাখ। কাঁচামরিচ লম্বায় দু ভাগ কর। টমেটোর বিচি ফেলে পিয়াজের সমান টুকরা কর।
৩. অন্যান্য কাটা মসলা, তেল, সস ও লবণ একসাথে মিশাও। মাছ দিয়ে মাখিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখ।

৪. কাঠিতে মাছ, পিঁয়াজ, টমেটো, মরিচ পর পর গেঁথে যাও। ১০-১২টি কাঠিতে মাছ রাখ।
৫. ফ্রাইপ্যানে সেকা তেলে ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

মাছের টিকিয়া

রুই মাছ সিদ্ধ	১ কাপ	এলাচ গুঁড়া	৩টি
আলু সিদ্ধ	২ কাপ	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা
মরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ডিম	১টি
জিরা টালা গুঁড়া	২ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ স্বাদ অনুযায়ী		তেল ভাজার জন্য	

১. মাছের টিকিয়া তৈরির জন্য যেকোনো ঝড় মাছ যেমন—রুই, কাতলা, কার্প, বোয়াল, আইড়. পাকশ, শোল, গজার এসব মাছের পিঠের অংশ নেওয়া যায়।
২. মাছ ডুবো পানিতে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। মাছ যেন ভালোভাবে সিদ্ধ হয়। কাঁটা বেছে ১ কাপ নাও।
৩. সিদ্ধ আলু চটকে দেড় কাপ নাও। মাছ, আলু, লবণ ও সব গুঁড়া মসলা একসাথে মিশাও। ডিম ও ধনেপাতা দিয়ে মিশাও। ১৫ ভাগ করে হাতের তালু দিয়ে প্রথমে গোল ও পরে চেপে চ্যান্টা করে টিকিয়া কর।
৪. টিকিয়া বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে ডুবোতেলে ভাজ।

ওভেন ফ্রাইড ফিশ

মাছ ফিলে	১ কেজি	দুধ	১ কাপ
পাউরুটি গুঁড়া	১ কাপ	তেল বা ঘি	৪ টে. চা
লবণ	১ টে. চা		

১. যেকোনো মাছের কাঁটা ছাড়িয়ে ফিলে আকারে টুকরা কর।
২. দুধে প্রয়োজনমতো লবণ মিশাও। মাছ দুধে ডুবিয়ে রুটির গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। বেকিং ডিশে মাছ রাখ। তেল বা ঘি মাছের উপর ঢেলে দাও।

৩. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপে উপরের শেলফে ২০ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম সার্ভিং প্লেটে মাছ নাও। ফ্রাইড ফিশের সাথে পনিরের সস (পৃ. ২৭২) দিয়ে পরিবেশন কর। ৮-১০ পরিবেশন হবে।

রুই মাছের সালাদ

সালাদ ড্রেসিং	$\frac{1}{8}$ কাপ	মাছ সিদ্ধ কিমা	১ কাপ
লেবুর রস বা সিরকা	$1\frac{1}{2}$ টে চা.	মটরশুঁটি সিদ্ধ	১ কাপ
ডিম সিদ্ধ কুচি	১টি	ক্ষীরা মোটাকুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ, গোলমরিচ		লেটুসপাতা	৭-৮টি

- সালাদ ড্রেসিং বা মেয়নেজ লেবুর রস, লবণ, গোলমরিচ একসঙ্গে মিশাও। মাছ, মটরশুঁটি, ক্ষীরা ও ডিম দিয়ে হালকাভাবে মিশাও।
- রুই মাছের সালাদ তাজা লেটুসপাতা উপর দিয়ে পরিবেশন কর।

কুমড়া পড় ফিশ

রুই মাছ সিদ্ধ	২ কাপ	দুধ	২ কাপ
আলু সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা
ডিম কড়া সিদ্ধ	২টি	মাখন	২ টে. চা
লবণ	১ চা চা.	টোস্টের শুঁড়া	১ কাপ
গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

- মাছ সিদ্ধ করে কাঁটা বেছে ২ কাপ নাও।
- আলু সিদ্ধ করে চটকে নাও।
- ডিমের সাদা সবজি কুরুনিতে ঝুরি কর। ১ টে. চামচ গলানো মাখনে ডিমের কুসুম মসৃণ করে মিশাও।
- মাছ, আলু, ডিমের সাদা ও কুসুম, লবণ এবং গোলমরিচ এক সঙ্গে মিশাও।
- আধা কাপ ঠাণ্ডা দুধে কর্নফ্লাওয়ার গুলে রাখ।
- বাকি দুধ ফুটাও। উনুনের আঁচ কমিয়ে দাও। কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে উঠলে সস নামাও।

৭. ওভেনে 200° সে. (800° ফা.) তাপ দাও।
৮. পাইরের ডিসে মাখন মাখাও। কিছু মিশানো মাছ ডিশে নিয়ে তার উপর কিছু সস দাও। এভাবে স্তরে স্তরে মাছ ও সস সাজিয়ে দাও। উপরে সস থাকবে।
৯. টোস্টের গুঁড়ার সঙ্গে ১ টে. চামচ মাখন মিশাও। টোস্টের গুঁড়া সসের উপরে ছড়িয়ে দাও।
১০. ওভেনে ১৫ মিনিট বেক কর। গরম পরিবেশন কর।

ফিশ সুফলে

মাছ সিদ্ধ কিমা	২ কাপ	লবণ	২ চা চা.
সবজি কুচি	২ টে. চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা	ডিম	২টি
মাখন বা ঘি	২ টে. চা.	দুগ	১ কাপ
পাউরুটি কুচি	১ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
২. ঘিয়ে পিয়াজ ও সবজি কুচি। ভাজা সবজি, মাছ, রুটি, লবণ ও গোলমরিচ একসঙ্গে মিশাও।
৩. ডিমের সাদা জমাট করে ফেট।
৪. ডিমের কুসুম ফেটে দুধের সঙ্গে মিশাও। মাছ ও লেবুর রস দিয়ে মিশাও।
৫. ডিমের সাদা অংশ দিয়ে ভাঁজে ভাঁজে মিশাও। ঘি মাখানো পাত্রে ঢেলে এক ঘণ্টা বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়েই পরিবেশন কর।

বালাচাও

ছুরি গুঁটকি	২৫টা	মরিচ বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ
টমেটো	$1\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ	১ টে. চা
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল	১ কাপ

১. গুঁটকি খুব ভালোভাবে ধুয়ে রৌদ্রে শুকিয়ে গুঁড়া কর।
২. টমেটো সিদ্ধ করে চালনিতে চেলে নাও।

৩. তেল গরম করে রসুন ও মরিচ দিয়ে কষাও।
৪. গুঁটকি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না কর। লবণ দাও।
৫. টমেটো দিয়ে ২০ মিনিট জ্বাল দাও। তেলের উপর উঠলে নামাও।
৬. বালাচাও দিয়ে স্যাভউইচ করা যায়। বালাচাও কয়েক সপ্তাহ সংরক্ষণ করা যায়।

চিংড়ি বালাচাও

চিংড়ি	৪ কাপ	সিরকা	২ টে. চা
সরষের তেল	২ কাপ	হলুদ বাটা	১ টে. চা
পিয়াজ কুচি	৩ টে. চা.	গোলমরিচ বাটা	১ চা চা.
রসুন কুচি	২ টে. চা.	জিরা বাটা	১ চা চা.
আদা কুচি	২ চা চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
কাঁচামরিচ	৬-৮টি	লেবুর রস	১ টে. চা

১. চিংড়ি খোসা ছাড়িয়ে মোটা কুচি করে ৪ কাপ নাও।
২. তেলে পিয়াজ, রসুন, আদা ও কাঁচামরিচ ভাজ।
৩. বাটা মসলা সিরকা দিয়ে মিশিয়ে তেলে ছেড়ে কষাও।
৪. চিংড়ি দাও। চিংড়ি রান্না হলে লবণ ও লেবুর রস দিয়ে নামাও।
৫. গরম বালাচাও বোতলে ভরে রাখতে পার।

ভাজা চিংড়ি

চিংড়ি	৪০টি	লেবুর রস	২ টে. চা
পিয়াজ মিহিকুচি	৬টি	ময়দা	২ টে. চা
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	৪টি	ডিম	২টি
লবণ	২ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
সরিষা গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.		

১. চিংড়ির মাথা বাদ দিয়ে খোসা ছাড়িয়ে ২-৩ টুকরা কর।
২. ডিম খুব সামান্য ফেট। টোস্টের গুঁড়া ও তেল ছাড়া চিংড়ি ও অন্যান্য সব উপকরণ একসাথে মিশাও।

৩. টোস্টের গুঁড়ায় চিংড়ি গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভেজে তোল।
৪. টমেটো সস বা তেঁতুলের সস সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

গার্লিক প্রন

খোসাসহ চিংড়ি	৫০০ গ্রাম	লেবুর রস	১ টে. চা.
মাখন	৩ টে. চা.	চিনি	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	৪ টে. চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
রসুন মিহি কিমা	২ টে. চা.	পিঁয়াজ পাতা	
সুকনা মরিচ	১-৩টি		

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. চিংড়ির লেজের অংশ রেখে খোসা ছাড়াও। মাথা বাদ দাও। পিঠের সिरা বের কর। মরিচের বিচি ফেলে কুচিক করে কাট।
৩. সসপ্যানে মাখন গালিয়ে তেল মিশ্রিত। রসুন, মরিচ, লেবুর রস, চিনি এবং লবণ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ১ মিনিট রান্না কর।
৪. বেকিং-এর পাত্রে চিংড়ি বিছিয়ে রাখ। রান্না করা মিশ্রণ চিংড়ির উপর সমান করে ঢেলে দাও।
৫. ওভেনে ১০-১২ মিনিট রাখ। মাঝে ২ বার নাড়বে। শনশনে হলে নামাবে। অতিরিক্ত সময় রান্না হলে বেশি শুকিয়ে যাবে।
৬. পরিবেশন ডিশে ঢেলে উপরে পিঁয়াজপাতার কুচি ছিটিয়ে দাও। গরম পরিবেশন কর।

প্রন টেম্পুরা

চিংড়ি	৪০টি	ডিম	৩টি
পিঁয়াজ মিহিকুচি	৩টি	ময়দা	১ কাপ
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	৪টি	পানি	$\frac{১}{২}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	শাকপাতা	৫০টি
বেকিং পাউডার	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	
লেবুর রস	৪ টে. চা		

১. চিংড়ির লেজ রেখে খোসা ছাড়াও। মাথা কেটে ফেল। চিংড়ির পেটের দিক ছুরি দিয়ে লম্বায় চিরে খালয় বিছিয়ে ছুরি দিয়ে হালকাভাবে কেঁচা কেঁচা কর।
২. চিংড়ি প্লেটে সাজিয়ে ৩ টে. চামচ লেবুর রস দিয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ।
৩. ডিম অল্প ফেটে তার সাথে পিঁয়াজ, মরিচ, লবণ, বেকিং পাউডার, ১ টে. চামচ লেবুর রস ও পানি মিশিয়ে পরে ময়দা দিয়ে মিশাও।
৪. একটি পাতার উপর একটি চিংড়ি বিছিয়ে ডিমে ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। পাতার উপর বিছাবার সময় চিংড়ির লেজ পাতার বাইরে রাখবে। টেম্পুরার জন্য পালংশাক, উঁটাপাতা, কুমড়াপাতা ইত্যাদি শাকপাতা নেওয়া যায়।

চিংড়ি টেক

চিংড়ি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	৪টি
পাউরুটি শ্লাইস	১ টে. চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
ময়দা	১ টে. চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
ঘি	১ টে. চা.	লেমন রাইভ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. খোসা ছাড়ানো আধা কাপ চিংড়িতে লবণ ও ১ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। পানি ছেকে তুলে রাখ এবং চিংড়ি কিমা কর। কিমার সঙ্গে লেমন রাইভ (পৃ. ৬৬) মিশাও।
২. ঘি গরম করে ময়দা মিশাও। দুধ, চিংড়ির কিমা এবং সিদ্ধ পানি দিয়ে মিশাও। মরিচ ও লবণ দিয়ে সিদ্ধ কর (ঘন ঘন নাড়বে)। ঘন হয়ে উঠলে নামাও। কিমা ঠাণ্ডা কর। পাউরুটির একপিঠে কিমা মাখাও।
৩. ডিম ফেট এবং ফেটানো ডিমে কিমা মাখানো রুটি ডুবিয়ে তেলে দু পিঠ বাদামি রং করে ভেজে তোল।
৪. ত্রিকোণাকারে বা লম্বালম্বি দু ভাগ করে কেটে গরম পরিবেশন কর।

চিংড়ি মালাইকারি

চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	২ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{3}{2}$ কাপ	পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ
নারিকেলের পাতলা দুধ	$\frac{3}{2}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
মরিচ বাটা	১ চা চা.	লেবু	১টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪টি

- প্রথমে $\frac{3}{8}$ কাপ পানিতে নারিকেল ২-৩ মিনিট ভিজিয়ে রাখ। পাটায় নারিকেল খেতলে নিয়ে আধ কাপ দুধ বের করে ছেকে নাও। তারপর খেতলানো নারিকেলের আরও আধা কাপ পানি দিয়ে $\frac{3}{2}$ কাপ দুধ বের কর।
- দ্বিতীয়বারে বের করা নারিকেলের দুধ, চিংড়ি, মরিচ, হলুদ, আদা, রসুন, পিঁয়াজ, দারুচিনি, লবণ এবং লেবুর রস একসাথে মিশিয়ে চুলায় দাও। দুই চা চামচ চিনি দিলে পানি পায়। ৭-৮ মিনিট পরে পানি শুকালে মালাইকারি ১ মিনিট কলতে পার। নারিকেলের ঘন দুধ ও কাঁচামরিচ দাও এবং মৃদু আঁচে ৩ মিনিট রেখে নামাও।
- গরম পরিবেশন কর। ৪-৬ পরিবেশন হবে।

গলদা চিংড়ি

গলদা চিংড়ি	৮টি	মাখন বা ঘি	২ টে. চা
ডিম	২টি	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
টমেটো	২টি	লবণ	১ চা চা.

- আস্ত চিংড়ি ধুয়ে সিদ্ধ কর।
- ঠিক মাঝখানে লম্বায় চিরে দু টুকরা কর।
- খোসা থেকে চিংড়ির মাছ ছাড়িয়ে নিয়ে কিমা কর।
- খোসাগুলো ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৩০ মিনিট বেক কর।

৫. টমেটো কুচি করে কাট। কিমা, ডিম, টমেটো, মাখন, দুধ, লবণ একসাথে মিশিয়ে মৃদুজ্বালে ফুটিয়ে নাও।
৬. চিংড়ির খোসায় কিমা ভরে দশ মিনিট বেক কর।
৭. বেক করা চিংড়ি ডিশে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

বেকড গলদা

গলদা চিংড়ি	৪টি	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা
দুধ	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	১ টে. চা.	গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ময়দা	১ টে. চা.	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পাউরুটি কুচি	২ টে. চা.	কুসুম কড়াসিদ্ধ	২টি

১. আস্ত চিংড়ি ধুয়ে পানিতে সিদ্ধ কর। স্নায়ু চিরে দু ভাগ কর।
২. খোসা থেকে ছাড়িয়ে মাছ কিমা কর। খোসা তুলে রাখ।
৩. দুধ, মাখন ও ময়দা দিয়ে সফট সস তৈরি কর।
৪. সস চুলা থেকে নামিয়ে পাউরুটি, ধনেপাতা, লবণ, গোলমরিচ, জায়ফল এবং ডিমের কুসুম গুঁড়া করে মিশাও। চিংড়ির কিমা দিয়ে মিশাও। খোসাগুলোতে মিশানো কিমা ভর। কিমার উপরে ফেটানো ডিমের প্রলেপ দিয়ে পাউরুটির কুচি ছিটিয়ে দাও।
৫. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপে ১০-১৫ মিনিট বেক কর।

চিংড়ির কাটলেট

চিংড়ি	২ কাপ	কাঁচামরিচ কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পুদিনাপাতা কুচি	১ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	১টি
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউরুটি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা	ময়দা	১ টে. চা
রসুন কুচি	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. চিংড়ির খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে কিমা কর। বাটা মসলা, পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচামরিচ ও পুদিনাপাতা দিয়ে মিশাও। রুটির গুঁড়া, ডিম ও ১ চা চামচ লবণ দিয়ে মিশাও।
২. ময়দার ছিট দিয়ে চিংড়ির কাটলেট তৈরি কর। ডুবোতেলে ভাজ।
৩. লেবুর রস অথবা সসের সাথে গরম পরিবেশন কর।

ভাজা কলিজা

খাসি বা গরুর কলিজা	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. কলিজা ১ সে. মি. পুরু স্লাইস করে কাট। ভালোভাবে ধুয়ে মসলা মাখিয়ে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা ২ চা চামচ সিরকাও দেওয়া যেতে পারে।
২. কলিজা অল্প তেলে ৫ মিনিট ভাজ। অথবা কলিজার সাথে তেল মিশিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।
৩. সিরকা না দিলে লেবুর রস দিয়ে পরিবেশন কর।

কলিজা কারি

কলিজা	১ কেজি	জিরা বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ	ধনে বাটা	১ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা	মেথি বাটা	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
হলুদ বাটা	১ চা চা.	এলাচ	৩টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ

১. কলিজা ছোট টুকরা করে বেশি পানিতে ৩-৪ বার ধুয়ে নাও।
২. তেলে এক টে. চামচ পিঁয়াজ কুচি, ৪ কোষ ছেঁচা রসুন ও ১টি তেজপাতা দিয়ে অল্প ভাজ। অন্যান্য সব মসলা, কলিজা ও আধা কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর। ২০-২৫ মিনিট পরে পানি শুকালে কয়েক মিনিট কষাও। তেলের উপরে উঠলে নামাও। কলিজা বেশিক্ষণ সিদ্ধ করলে শক্ত হয়ে যায়।

মগজ কাবাব

মগজ সিদ্ধ	$\frac{3}{2}$ কেজি	আলু সিদ্ধ	২ টে. চা.
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	২টি
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
জয়ত্রি বাটা	$\frac{1}{16}$ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{16}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ

১. আলু সিদ্ধ করে চটকে নাও।
২. সিদ্ধ মগজ টুকরা করে বাটা মসলা ও লবণ মিশাও।
৩. ডিম ভালোভাবে ফেটে লবণ, আলু ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশাও।
৪. মগজের টুকরা ডিমে ডুবিয়ে ডুবোতেলে ভাজ।

মগজের কাটলেট

মগজ সিদ্ধ	$\frac{3}{2}$ কেজি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পাউরুটি কুচি	$1\frac{1}{8}$ কাপ	কাঁচামরিচ	১ টে. চা.
দুধ	$\frac{1}{3}$ কাপ	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ধনেপাতা	১ টে. চা	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. সিদ্ধ মগজ ছুরি দিয়ে কিমা কর।
২. পাউরুটির কুচি দুধে ভিজাও। মগজের সঙ্গে পাউরুটি, ধনেপাতা, গোলমরিচ, লবণ, কাঁচামরিচ ও জায়ফল মিশাও।
৩. মগজ দিয়ে ১ সে. মি. পুরু কাটলেট তৈরি করে ময়দায় গড়িয়ে নাও।
৪. ফ্রাইপ্যানে ২ টে. চামচ তেল দিয়ে কাটলেট ৪-৮ মিনিট এপিঠ ওপিঠ বাদামি রং করে ভাজ। হট চিলি সস অথবা টমেটো সসের সঙ্গে পরিবেশন কর।

ঠাণ্ডা জিহ্বা

গরুর জিহ্বা (৩টি)	২ কেজি	সোরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেবু	৪টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ কাপ
সিরকা	১ কাপ		

১. জিহ্বা ধুয়ে পরিষ্কার কর। জিহ্বার মাঝে মাঝে ছুরি দিয়ে কেঁচে নাও।
২. মাটি বা এনামেলের গামলায় লেবুর রস, সিরকা, সোরা ও অর্ধেক লবণ মিশাও। বাকি লবণ অল্প অল্প দিয়ে মিশাও। যখন লবণ আর গুলবে না তখন লবণ মিশানো বন্ধ করবে।
৩. সিরকার মিশ্রণে জিহ্বা ডুবিয়ে রাখ। যদি জিহ্বা না ডোবে তাহলে আরও সিরকা দিবে বা কিছু চাপা দিয়ে জিহ্বা সিরকায় ডুবিয়ে রাখবে। ভিজানো জিহ্বা রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. পরের দিন জিহ্বা সিরকা থেকে তুলে ছুরি দিয়ে কয়েকবার কেঁচ। সিরকায় আরও লবণ গুল, কিন্তু লবণ আর না গুললে দিবে না। প্রত্যেক দিন জিহ্বা উল্টে দিবে।
৫. ৫-৬ দিন পর জিহ্বা সিরকা হতে তুলে অনেকপানি দিয়ে খুব ভালোভাবে ধুয়ে নাও। জিহ্বাগুলো একসাথে বাঁধ। ডুবানো পানিতে দেড় ঘণ্টা সিদ্ধ কর। ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. এই জিহ্বা এক মাস থেকে দু মাস পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে মুখ বন্ধ পায়ে সংরক্ষণ করা যায়। জিহ্বার চামড়া ছাড়িয়ে স্লাইস করে পরিবেশন কর।
৭. এভাবে মাংস খণ্ডও সংরক্ষণ করা যায়। ঠাণ্ডা জিহ্বা বা মাংস দিয়ে স্যান্ডউইচ করা যায়।

খাসির মাংসের কালিয়া

খাসির মাংস	১½ কেজি	গোলমরিচ বাটা	½ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
রসুন বাটা	১ চা চা.	এলাচ	৩টি
পিয়াজ বাটা	½ কাপ	তেজপাতা	১টি
হলুদ বাটা	২ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	তেল	৩ কাপ
জিরা বাটা	২ চা চা.	কারি মসলা	১ চা চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	আলু (ইচ্ছা)	½ কেজি

- মাংস টুকরা করে ধুয়ে নাও। অর্ধেক কারি মসলা (পৃ. ৪০১) ও আলু বাদে মাংসে অন্যান্য সব উপকরণ দিয়ে খুব ভালো করে মাখাও। মাংসে সমান সমান পানি দাও। চুলায় দাও।
- পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে আলু দিয়ে মাংস কষাও। মৃদু আঁচে ১৫ মিনিট কষাবার পর হাঁড়ি থেকে লেগে আসলে এবং সুন্দর ভুনা গন্ধ বের হলে আলু ও মাংস ডুবিয়ে পানি দাও। ঢেকে কয়েক মিনিট ফুটাও।
- আলু সিদ্ধ হলে বাকি কারি মসলা ছিটিয়ে দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে দমে রাখ।

মাংসের সালাদ

চাকা মাংস	½ কেজি	সেলারি (ইচ্ছা)	১ কাপ
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা	লবণ	½ চা চা.
সালাদ ড্রেসিং	½ কাপ	ডিম	২টি
সবজি পিকেলস	½ কাপ	সিরকা	১ টে. চা

- মাংসে লবণ, সিরকা ও ডুবানো পানি দিয়ে সিদ্ধ করে টুকরা কর।
- মাংস, পিয়াজ, সালাদ ড্রেসিং, পিকেলস এবং সেলারি একসঙ্গে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৩. ডিম সিদ্ধ করে মোটা কুচি কর। পরিবেশনের পূর্বে মাংসে ডিম এবং লবণ মিশাও।

সাদা মাংস

খাসির মাংস	৩ কেজি	জিরা	২ চা চা.
গুকনা মরিচ	৯টি	গোলমরিচ	২ চা চা.
ধনে	১ টে. চা	এলাচ	৬টি
আদা কুচি	১ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৬ টুকরা
রসুন কোষ	১২টি	দই	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
পিয়াজ টুকরা	$১\frac{১}{২}$ কাপ	ঘি বা তেল	$১\frac{১}{২}$ কাপ

১. হাড় ছাড়া মাংস বড় টুকরা (এক টুকরা ২০০ গ্রাম হবে) কর। মাংসে মরিচ, ধনে, আদা, রসুন, পিয়াজ সিদ্ধ হওয়ার জন্য অল্প পানি দাও এবং ঢেকে উনুনে চাপাও। ফুটে উঠার পর আঁচ কমিয়ে দাও।
২. মাংস সিদ্ধ হলে বাকি সব উপকরণ ও লবণ দাও।
৩. মাংসের পানি শুকিয়ে গেলে মৃদু আঁচে ভাজ। ভালোভাবে ভাজা হলে নামাও।

মিট পাই

ঘি বা মাখন	১ টে. চা.	আলু সিদ্ধ টুকরা	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
ময়দা	৩ টে. চা.	গাজর সিদ্ধ টুকরা	$\frac{১}{২}$ কাপ
দুধ	২ কাপ	মটরগুঁটি	$\frac{১}{২}$ কাপ
মাংস সিদ্ধ টুকরা	২ কাপ	পিয়াজ কুচি	$\frac{১}{২}$ কাপ
মাংসের সিদ্ধ পানি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা
উষ্টার সস	১ চা চা.	পাইপেস্ত্রি ১৮ সে. মি. ব্যাসের ১টি	

১. মাখন গালিয়ে ময়দা দিয়ে ভাজ। দুধ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে নামাও।
২. তেলে পিয়াজ ভাজ, বাদামি করবে না। পেস্ত্রি বাদে অন্যান্য সব উপকরণ, লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে নেড়ে মাংস দাও।

৩. পাই-এর পাত্রে তেলে উপরে পাইপেট্রি (পৃষ্ঠা ৪৯৫) দিয়ে ঢাক। গরম বাষ্প বের হওয়ার জন্য পাইপেট্রির উপরে ছুরির আগা দিয়ে দাগ কাট।
৪. ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপে ১৬ মিনিট অথবা বাদামি না হওয়া পর্যন্ত বেক কর। আট পরিবেশন হবে।

কিমা মটর আলু

তেল	২ টে. চা	মটরগুঁটি সিদ্ধ	২ কাপ
পিঁয়াজ্জ কুচি	$\frac{3}{8}$ কাপ	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
মাংসের কিমা	৩ কাপ	টমেটো	৬টি
লবণ	২ চা চা.	আলু সিদ্ধ	৩ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ডিম ফেটানো	১টি

১. টমেটো টুকরা করে $\frac{3}{8}$ কাপ পানি দিয়ে কটকে চুলায় দাও। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে ছেনে নাও।
২. তেল গরম করে পিঁয়াজ্জ সামান্য বাদামি রং কর। মাংস, লবণ, গোলমরিচ দিয়ে নেড়ে ঢেকে সাও। দু-তিন মিনিট পর মাংসে টমেটো, মটরগুঁটি ও ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে নামাও।
৩. বেকিং পাত্রে তেল মাখিয়ে কিমা ছাড়িয়ে দাও।
৪. চটকানো আলুতে লবণ, গোলমরিচ মিশাও। আলু দিয়ে কিমা ঢেকে দাও। আলুর উপরে ফেটানো ডিমের প্রলেপ দাও।
৫. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৩০ মিনিট অথবা আলু বাদামি না হওয়া পর্যন্ত বেক কর। আট পরিবেশন হবে।

বাদামি মাংস

খাসির মাংস	$1\frac{1}{2}$ কেজি	গরম মসলা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.
নারিকেল কুরানো	$1\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ বাটা	১ টে. চা
পিঁয়াজ্জ বাটা	$\frac{3}{2}$ কাপ	ধনেপাতা বাটা	১ টে. চা
আদা বাটা	১ টে. চা	তেল বা ঘি	$1\frac{1}{8}$ কাপ
রসুন বাটা	২ চা চা.		

১. খাসির মাংস ছোট টুকরা কর। নারিকেল মিহি করে বাট।
২. তেল বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৩. ঘি বা তেল গরম করে মাংস দিয়ে ঢেকে দাও। মাংস সিদ্ধ হলে ঘন ঘন নেড়ে কষাও। মাংস ভাজা হয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

খাসির মাংসের কোরমা

খাসির মাংস	১ কেজি	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	২ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা	লবণ	২ চা চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	পিয়াজ ব্লাইস	৬টি
এলাচ	৪টি	সমুদ্র (ইচ্ছা)	৬টি
কেওড়া	২ টে. চা		

১. খাসির মাংস টুকরা করে ধুয়ে মুগু। বাটা মসলা, গরম মসলা, দই ও $\frac{1}{8}$ কাপ ঘি দিয়ে চুলায় দাও। মাংস সিদ্ধ হলে চিনি ও লবণ দিয়ে নামাও। সিদ্ধ না হলে আন্দাজমতো ফুটানো পানি দিয়ে আরও সিদ্ধ কর।
২. আলুর খোসা ছাড়িয়ে ২ টুকরা কর। বাকি ঘিয়ে আলু অল্প ভেজে তুলে রাখ।
৩. হাঁড়ির ঘিয়ে কাটা পিয়াজ দিয়ে হালকা বাদামি রং করে ভাজ। মাংস দিয়ে কষাও। মাংস ভাজা হলে আলু ও কেওড়া দিয়ে কষাও। ভুনা গন্ধ বের হলে আলু মাংস ডুবিয়ে পানি দাও। হাঁড়ির চারপাশ থেকে চামচ দিয়ে নেড়ে মসলা ছাড়িয়ে নাও। ঢেকে মাঝারি আঁচে ৫-৬ মিনিট ফুটাও। জ্বাল কমিয়ে কিছুক্ষণ দমে রাখ। আলু সিদ্ধ হলে নামাও।

বাদামি কোরমা

খাসির মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	জিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ঘি বা তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	ধনে বাটা	১ চা চা.
পিয়াজ কুচি	২ টে. চা	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

রসুন মিহিকুচি	১ চা চা.	মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
এলাচ	৩টি	বাদাম বাটা	১ টে. চা
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	নারিকেল বাটা	১ টে. চা.
লবঙ্গ	২টি	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

- মাংস বড় টুকরা কর।
- ঘিয়ে পিঁয়াজ, রসুন ও আদা দিয়ে হালকা ভাজ যেন পিঁয়াজ বাদামি রং না হয়। অন্যান্য মসলা দিয়ে মৃদু আঁচে ৪-৫ মিনিট ভাজ। মাংস, দই এবং বাদাম দিয়ে অল্প আঁচে রান্না কর।
- মাংস সিদ্ধ হলে নারিকেল ও লবণ দিয়ে নেড়ে দমে রাখ (বাটা নারিকেলের পরিবর্তে আধা কাপ নারিকেলের দুধ দেওয়া যায়)।

গরুর ভূনা চাপ

চাপের মাংস	১ কেজি	আদা বাটা	১ টে. চা.
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ	৪টি
ধনে বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
জিরা বাটা	১ চা চা.	লবঙ্গ	২টি
রসুন মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
তেল বা ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে বাটা	১ টে. চা.
পিঁয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা.	পিঁয়াজ বাটা	৩ টে. চা
রসুন কোষ	৪টি	লেবু	১টি

- দই, ১ চা চামচ ধনে, ১ চা চামচ জিরা, মিহিকুচি ২ কোষ রসুন ও লবণ মাংসে মেখে আন্দাজমতো পানি দিয়ে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
- তেলে পিঁয়াজ, রসুন, আদা এবং গরম মসলা দিয়ে ভাজ। বাটা মসলা দিয়ে মৃদু আঁচে ৪-৫ মিনিট ভাজ। মাংস দিয়ে কষাও। নেড়ে মাংস উল্টে দিয়ে মৃদু আঁচে রান্না কর।
- লেবুর রস দাও। তেলের উপরে উঠে ভূনা হলে নামাও।

নেহারি

খাসি বা গরুর পায়	১ কেজি	গোলমরিচ চূর্ণ	১২টি
হাড়সহ মাংস	১ কেজি	লবঙ্গ	২টি
পিয়াজ মোটা স্লাইস	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
আদা ছেঁচা	২ টে. চা.	শুকনা মরিচ	৩টি
বড় এলাচ চূর্ণ	৪টি	কাঁচামরিচ	৬টি
ছোট এলাচ চূর্ণ	৩টি	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
শাজিরা	২ চা চা.	লবণ, ধনেপাতা কুচি	

১. তেলে হাড় ও মাংস লাল করে ভেজে তুলে রাখ।
২. সেই হাড়ির তেলেই পিয়াজ ভাজ। পিয়াজ তুলে আদা বড় ও ছোট এলাচ, শাজিরা, গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি দিয়ে ১ মিনিট ভাজ। মাংস, পিয়াজ ও শুকনা মরিচ দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
৩. মাংস অনেক ডুবিয়ে পানি দাও। ঢেকে সাদু আঁচে ৩-৪ ঘণ্টা সিদ্ধ করে মাঝে ২ ঘণ্টা পরে লবণ ও কাঁচামরিচ দেবে। হাড় থেকে মাংস খুলে আসলে নামাবে। ঝোল কিছুটা ঘন হবে কিন্তু অনেক ঝোল থাকবে।
৪. নান, তন্দুরি বা বেলা রুটির সঙ্গে পরিবেশন কর। পরিবেশনের সময় সঙ্গে ধনেপাতা, কাঁচামরিচ ও আদা কুচিও দেওয়া যায়।

খাসির ডালচা

মাংস (খাসির সিনা)	$\frac{3}{2}$ কেজি	মরিচ বাটা	১ চা চা.
ছোলার ডাল	১ কাপ	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লাউ টুকরা	$\frac{3}{2}$ কেজি	লবণ	১ টে. চা.
পিয়াজ স্লাইস	৪টি	দারুচিনি ২ সে.মি.	২ টুকরা
তেঁতুলের মাড়	২ টে. চা.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	১ চা চা.	জিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	শুকনা মরিচ	৪টি
ধনে বাটা	২ চা চা.	তেল	১ টে. চা.
জিরা বাটা	১ চা চা.		

১. তেলে পিঁয়াজ হালকা বাদামি রং করে ভাজ। বাটা মসলা দিয়ে কষাও। মাংস দিয়ে কষাও।
২. মাংসে ডাল এবং ডুবো পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
৩. মাংস সিদ্ধ হলে লাউ, দারুচিনি, লবণ ও তেঁতুলের মাড় দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে ফুটাও। সিদ্ধ হলে নামাও।
৪. ১ টে. চা. তেলে জিরা এবং মরিচ ভাজ। জিরা ও মরিচ গুঁড়া করে পরিবেশনের পাত্রে ডালচার উপর ছিটিয়ে দাও।

মসলা রেজালা

মাংস	১ কেজি	ধনে বাটা	২ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	এলাচ	৪টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি	২ সে. মি.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{২}$ কাপ	কাঁচামরিচ	১৬টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	পোস্তদানা বাটা	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
জিরা বাটা	১ চা চা.		

১. পোস্তদানা ও কাঁচামরিচ বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মাখাও। ঢেকে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে জ্বাল কমিয়ে মাংস কষাও।
২. মাংস সিদ্ধ হলে পোস্তদানা ও কাঁচামরিচ দাও। মাংস কষিয়ে $\frac{১}{২}$ কাপ পানি দিয়ে মৃদুজ্বালে দমে রাখ।

ধানশাক

খাসির মাংস	$\frac{১}{২}$ কেজি	পিঁয়াজ	৩টি
ছোলার ডাল	৩ টে. চা.	ধনে বাটা	১ টে. চা.
মাষকলাই ডাল	৩ টে. চা.	পুদিনাপাতা	১ চা চা.
মটর ডাল	৩ টে. চা.	মেথিশাক কুচি	১ আঁটি
মসুর ডাল	৩ টে. চা.	আদা বাটা	২ চা চা.
মুগ ডাল	৩ টে. চা.	রসুন বাটা	১ চা চা.
আলু মাঝারি	২টি	টমেটো টুকরা	৪টি

লাউ ছোট টুকরা	১ কাপ	মরিচ বাটা	১ চা চা.
মিষ্ঠিকুমড়া টুকরা	১ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেগুন টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	জিরা বাটা	১ টে. চা.
লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

- মাংস, ডাল, সবজি (টমেটো বাদে), লবণ, হলুদ, পিঁয়াজ, ধনে, পুদিনাপাতা এবং ১০ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
- ডাল সিদ্ধ হলে আদা, রসুন, টমেটো এবং মেথিশাক দাও।
- মাংস সিদ্ধ হলে মরিচ, গোলমরিচ, জিরা এবং দারুচিনি দাও। ধান শাক চামচ দিয়ে ঘুটে নাড় যেন ডাল মিশে যায়।
- তেলে ৩ কোষ ছেঁচা রসুন ভেজে শাকে ঢেলে দাও। প্রয়োজন হলে আরও পানি দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে অল্পক্ষণ রাখ। গরম পরিবেশন কর।

শাহী রেজালা

মাংস	১০ কেজি	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
দই	১ কেজি	পোস্তদানা বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ
ঘি	$1\frac{1}{8}$ কেজি	কিসমিস	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিঁয়াজ	$1\frac{1}{2}$ কেজি	কেওড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
হলুদ বাটা	৩ টে. চা.	কাঁচামরিচ	৪০টি
এলাচ	৩০টি	দুধ	৪ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	২০ টুকরা	আলুবোখারা (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবঙ্গ	৮টি	দুধের সর (ইচ্ছা)	$\frac{1}{2}$ কেজি
আদা বাটা	$\frac{6}{8}$ কাপ	গোলাপ জল	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	জাফরান	$\frac{1}{8}$ চা চা.

- মাংস দই দিয়ে মাখিয়ে রাখ। পিঁয়াজ দু টুকরা কর। গোলাপ জলে জাফরান ভিজাও।

২. ঘিয়ে পিঁয়াজ অল্প ভাজ। হলুদ এবং গরম মসলা দিয়ে ভাজ। আদা এবং রসুন দিয়ে ভাজ। মাংস ও লবণ দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে রান্না কর।
৩. মাংস সিদ্ধ হয়ে ঘি উপরে উঠলে পোস্তদানা, কিসমিস, কেওড়া, গোলাপ জল, জাফরান, কাঁচামরিচ ও চিনি দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়তে থাক। দুধ দিয়ে এক ঘণ্টা দমে রাখ। আলুবোখারা ও দুধের সর ছিটিয়ে দিয়ে দমে রাখ।

খাসির রেজালা

মাংস	২ কেজি	তেল বা ঘি	১ কাপ
পিঁয়াজ বাটা	১ কাপ	চিনি	১ টে. চা.
আদা বাটা	২ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	ছোলা রং	সামান্য
এলাচ	৬টি	দুধ (ইচ্ছা)	১ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৬ টুকরা	কাঁচামরিচ	১৫টি
দই	১ কাপ	কেওড়া	২ টে. চা.

১. রং, দুধ, কাঁচামরিচ ও কেওড়া বাদে অন্যান্য সব উপকরণ হাঁড়িতে একসঙ্গে নিয়ে ভালোভাবে মাখাও। ঢাকনা দিয়ে মৃদুজ্বালে রান্না কর। আধা ঘণ্টা পর নেড়ে দাও।
২. মাংস সিদ্ধ হলে কেওড়া দিয়ে কষাও। উপরে তেল উঠলে গুলানো রং, দুধ ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে খুব অল্প আঁচে ৩০ মিনিট দমে রাখ।

টিকিয়া কাবাব

মাংসের কিমা	১ কেজি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ছোলার ডাল	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবঙ্গ	২টি
গুঁকনা মরিচ	৪-৬টি	আদা কুচি	২ চা চা.
জিরা	১ টে. চা.	ডিম	১টি
ধনে	১ টে. চা.	পিঁয়াজ	৩টি
চিনি	১ চা চা.	পুদিনাপাতা, কাঁচামরিচ	
লবণ	২ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. কিমা, ডাল, মরিচ, জিরা, ধনে $\frac{1}{8}$ কাপ তেল ও সামান্য পানি একসঙ্গে সিদ্ধ কর। পানি শুকালে লবণ ও চিনি দিয়ে ৫-৬ মিনিট কমাও।
২. দারুচিনি, লবঙ্গ ও আদা বেটে নাও। মাংস বাট। মাংসের সাথে বাটা মসলা ও ডিম দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। লবণ প্রয়োজন হলে আরও দাও।
৩. পিয়াজ, কাঁচামরিচ, পুদিনাপাতা কুচি করে কেটে সামান্য লবণ দিয়ে মাখাও।
৪. মাংস ২০-২৫ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ মাংসের ভিতরে পিয়াজ ভরে গোলাকার চ্যান্টা টিকিয়া তৈরি কর। টিকিয়া দু হাতের তালুতে এমনভাবে চেপে দেবে যেন মাঝে ভারী ও কিনারা পাতলা হয়।
৫. টিকিয়া ডুবোতেলে ভাজ। পোলাও, রুটি, পরটা বা চায়ের সাথে পরিবেশন কর। রেফ্রিজারেটরে রেখে ঠাণ্ডা টিকিয়া পরিবেশন করা যায়।

শুষ্ক কাবাব

মাংসের কিমা	১ কেজি	জিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ছোলার ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	পিয়াজ বেরেস্তা	$\frac{1}{2}$ কাপ
এলাচ	৪টি	লবণ	১ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	তেল	২ টে. চা.
লবঙ্গ	২টি	ডিম	১টি
গুকনা মরিচ	৪টি	পাতিলেবু	১ টে. চা.
আদা কুচি	১ চা চা.	পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
রসুন	১টি	কিসমিস	১ টে. চা.
চিনি	২ চা চা.	পনির	১ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	তেল ভাজার জন্য	

১. ডিম, লেবু, পুদিনাপাতা, কিসমিস ও পনির বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে একবার নেড়ে অল্প আঁচে সিদ্ধ কর। তেজপাতা দারুচিনি তুলে ফেল।
২. মাংস সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে নামিয়ে বেটে নাও। বাটা মাংস ২-৩ দিন রেফ্রিজারেটরে রাখা যায়।

৩. সবজি কুরুনিতে লেবুর উপরের সবুজ পাতলা খোসা মিহি করে কুরিয়ে আধা চা চামচ নাও। মাংসে ডিম, লেবুর খোসা ও রস মিশাও। মাংস ২০ ভাগ কর।
৪. কাঁচামরিচ, পুদিনাপাতা, কিসমিস ও পনির একসঙ্গে কুচি কর। পিঁয়াজ বেবেরস্তার সঙ্গে মিশাও। মাংসের ভিতর বেবেরস্তার পুর দিয়ে দু হাতের তালুতে গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব তৈরি কর। এমনভাবে চ্যাপ্টা কর যেন মাঝে পুরু এবং কিনারা পাতলা হয়। ডুবোতেলে ভাজ। পোলাও, মোরগ পোলাও বা পরটার সঙ্গে পরিবেশন কর।

মাংসের কোফতা

মাংসের কিমা	$\frac{3}{2}$ কেজি	পিঁয়াজ	২ টে. চা.
ডিম	১টি	ধনেপাতা	১ টে. চা.
পাউরুটি	৩ টুকরা	কাঁচামরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
ধনে বাটা	৩ টে. চা.	লেবু	১ চা চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. অর্ধেক কিমা সিদ্ধ করে বেটে নাও।
২. পিঁয়াজ, ধনেপাতা ও কাঁচামরিচ মিহিকুচি কর।
৩. পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে পানি নিংড়ে রাখ।
৪. সব উপকরণ একসাথে ভালোভাবে মিশাও। মাংস ১৬ ভাগ করে গোল কোফতা তৈরি কর। ডুবোতেলে ভেজে তোল।
৫. কোফতা চায়ের সঙ্গে পরিবেশন কর অথবা নিচের রেসিপি মতো কারি বা কোরমা রান্না কর।

কোফতা কোরমা

কোফতা ভাজা	১ রেসিপি	ঘি বা সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

আদা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ধনে বাটা	১ টে. চা.	এলাচ	৩টি
দই ফেটানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	কেওড়া	২ টে. চা.

১. ঘিয়ে ২ টে. চামচ পিঁয়াজ কুচি সামান্য ভাজ। অন্যান্য মসলা দিয়ে কষাও। দই ও কোফতা দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। লবণ, চিনি, কেওড়া দিয়ে কষাও। কোফতা কোরমা কিছুক্ষণ দমে রাখ।
২. কোরমা ঘিয়ের উপর উঠলে নামিয়ে নাও।

কোফতা কারি

কোফতা ভাজা	১ রেসিপি	আদা বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ	রসুন বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	ধনে বাটা	১ টে. চা.
হলুদ বাটা	১ মা.স.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ

- তেলে সব মসলা কষিয়ে লবণ, কোফতা ও আধা কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ২০ মিনিট দমে রাখ।

টক মিষ্টি আনারসের কোফতা

কোফতা	সস		
মাংসের কিমা	৩ কাপ	কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.
পিঁয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা.	চিনি	২ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ
ডিম ফেটানো	২টি	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ	আনারস কুরানো	$\frac{7}{8}$ কাপ
তেল ভাজার জন্য		কিসমিস	১ টে. চা.
পিঁয়াজ বাটা	২ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
কাঁচামরিচ	১টি		

১. মাংস, পিঁয়াজ কুচি, লবণ ও গোলমরিচ একসঙ্গে মিশিয়ে ৩ সেন্টিমিটার ব্যাসের কোফতা তৈরি কর। ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে ময়দায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে কোফতা ভেজে তোল।
২. কর্নফ্লাওয়ার, চিনি, সিরকা, পানি ও লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে কিসমিস ও আনারস দিয়ে অল্প আঁচে ৩ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. ২ টে. চামচ তেলে পিঁয়াজ বাটা ও কাঁচামরিচ অল্প ভাজ। সস দিয়ে নেড়ে নামাও।
৪. পরিবেশন পাত্রে কোফতা নিয়ে তার উপর আনারসের সস ঢেলে দাও।
৫. ৬-৮ পরিবেশন হবে।

কিমা পালং রোল

মাংসের কিমা	৩ কাপ	পিঁয়াজ কুচি	৩ টে. চা.
লবণ	২ চামচ	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	জায়ফল	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পালংশাক সিদ্ধ কুচি	২ কাপ	ট্রেসিং পেপার বা	
ডিম ফেটানো	১টি	গ্রিজ পেপার	

১. মাংসের কিমা মিহি করে বাট। কিমার সঙ্গে $1\frac{1}{2}$ চামচ লবণ এবং আধা চা চামচ গোলমরিচ মিশাও।
২. ট্রেসিং পেপার ৪৫ সে. মি. \times ৩০ সে. মি. লম্বা করে কাট। তার উপরে মাংস ৪০ সে. মি. \times ২৫ সে. মি. আয়তাকারে বিছিয়ে দাও।
৩. পালং শাকে ডিম, পিঁয়াজ, টোস্টের গুঁড়া, জায়ফল এবং বাকি লবণ ও গোলমরিচ মিশাও।
৪. মাংসের চারদিকে ১.৩ সে. মি. খালি রেখে উপরে পালং শাক ছড়িয়ে দাও।
৫. ট্রেসিং পেপার ধরে জ্যাম রোলার মতো সাবধানে মুড়ে যাও। ট্রেসিং পেপার হাতে থাকবে কিন্তু মাংস সুন্দরভাবে মুড়বে।

৬. বেকিং পাত্রে তেল মেখে কিমার রোল রাখ।
৭. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে এক ঘণ্টা বেক কর।
৮. ওভেন থেকে নামিয়ে কুড়ি মিনিট ঠাণ্ডা করার পর স্লাইস কর।
৯. ৬-৮ পরিবেশন হবে। কিমা পালং রোল ঠাণ্ডাও খাওয়া যায়। এতে তেল দেওয়া হয় না বলে চর্বিবিহীন পথ্য হিসাবে দেওয়া যায়।

ভিল কাটলেট

ডিম	৩টি	হ্যামবারগার স্টেকের	
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	উপকরণ	১ রেসিপি
ময়দা	৩ টে. চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ

তেল ভাজার জন্য

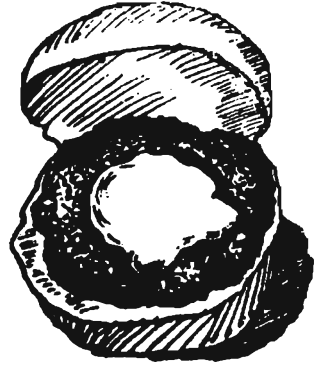
১. ডিমে লবণ মিশিয়ে ময়দা দিয়ে ফেটে
২. নিচের হ্যামবারগার স্টেকের উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। মাংস ১৬ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ মাংস ২ সে. মি. লম্বা করে বেলে রাখ। ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় পুড়িয়ে নিয়ে ছুরি দিয়ে চ্যাপ্টা করে কাটলেটের আকার কর।
৩. ডুবোতেলে ভাজ। সস বা চাটনির সাথে পরিবেশন কর।

হ্যামবারগার স্টেক

গরুর মাংসের কিমা	১ কেজি	সরিষা গুঁড়া	১ চা. চা.
পাউরুটি	৪ স্লাইস	চিনি	২ চা. চা.
পিয়াজ মিহিকুচি	৪ টে. চা.	লবণ	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	১ চা. চা.	উষ্ণ সস	১ টে. চা.
জায়ফল গুঁড়া	১ চা. চা.	ডিম	২টি
আদা বাটা	১ চা. চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ কাপ
রসুন বাটা	১ চা. চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা. চা.	তেল ভাজার জন্য	



বান রুটির মধ্যে স্টেক



স্টেকের উপর শাইস করা পনির

১. পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে নিংড়ে নাও।
২. মাংস, পাউরুটি এবং অন্যান্য সব উপকরণ একসঙ্গে ভালোভাবে মাখাও। বেশি নরম মনে হলে আরও পটোস্তের গুঁড়া দাও।
৩. মাংস ১৬ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ১০ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার চ্যাপ্টা স্টেক তৈরি করে ফ্রাইপ্যানে হেঁকা তেলে ভাজ। অথবা স্টেক সামান্য তেল মাখানো স্ট্রোতে নিয়ে গরম ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে ১৫-২০ মিনিট ঝলসে নিতে পার। মাঝে একবার উল্টে দেবে।
৪. বান রুটির ভিতর স্টেক, মেয়নেজ, টমেটো সস, মাষ্টার্ড সস, পনির বা পিকেলস দিয়ে হ্যামবারগার পরিবেশন কর।

গ্রিলড বিফ বারগার স্টেক

মাংসের কিমা	৫০০ গ্রাম	ডিম	৩টি
পিয়াজ মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাউরুটি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
কাঁচামরিচ কুচি	১ চা চা.	ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ
উষ্টার সস	১ টে. চা.	আদা বাটা	১ চা চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	রসুন বাটা	১ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবণ পরিমাণমতো	

১. একটি বড় গামলায় সব উপকরণ একসাথে নিয়ে মাখাও। ভালোভাবে মিশাবে। ১৫ মিনিট রাখ।
২. ৫ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ গোল করে চ্যাপ্টা কর। আধা সে. মি. পুরু হবে।
৩. বারগার বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে গরম কর। ১৯০° সে. তাপে ৫ মিনিট রাখ।
৪. উনুনে তাওয়া গরম করে করে ৩ টে. চামচ তেল দাও। তেল গরম হলে একসাথে ২-৩টি করে বারগার কড়া জ্বালে উল্টে পাল্টে ৩ মিনিট ভাজ। নামাবার আগে জ্বাল কমিয়ে দেবে।

চিলি বিফ

মাংসের কিমা	১ কেজি	কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেজপাতা	২টি
রসুন কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	শুকনো মরিচ	৪টি
টমেটো টুকরা	৩ কাপ	জিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
ধনে	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ধনে, কালোজিরা, তেজপাতা, শুকনো মরিচ ও জিরা গুঁড়া কর।
২. মাংস তেলে ভাজ। মসলার গুঁড়া এবং অন্যান্য উপকরণ দিয়ে সিদ্ধ কর। মাখা মাখা হলে নামাও। সিদ্ধ নুডলস-এর সাথে পরিবেশন কর।

গোলাশ

মাংস (হাড়ছাড়া)	২ কেজি	গাজর ২ টুকরা	৬টি
ময়দা	$\frac{1}{6}$ কাপ	পানি	১ কাপ
লবণ	১ টে. চা.	সিরকা	$\frac{1}{6}$ কাপ
মরিচ গুঁড়া	৩ টে. চা.	তেজপাতা	৩টি
শাজিরা গুঁড়া	২ চা চা.	গোলমরিচ	২ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	২ টে. চা.	পিয়াজ ২ টুকরা	১ কাপ
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. ময়দা, লবণ, মরিচ এবং শাজিরা একসঙ্গে মিশাও।
২. মাংস ৩ সে. মি. পুরু রেখে টুকরা কর। মাংস ময়দায় গড়িয়ে তেলে ভেজে বাদামি রং কর।
৩. সব মাংস ভাজা হলে বাকি ময়দা এবং অন্যান্য উপকরণ দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়। ঢাকনা দিয়ে $1\frac{1}{2}$ - ২ ঘণ্টা মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে নামাও। মাংস সিদ্ধ না হলে আরও পানি দিবে।

মিট লোফ

মাংস কিমা	১ কেজি	সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.
টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ	টমেটো সস	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিয়াজ কুচি	$\frac{3}{8}$ কাপ	ডিম হালকা ফেটানো	২টি
লবণ	২ চা চা.	টমেটো সস	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফার) তাপ দাও।
২. $\frac{1}{8}$ কাপ টমেটো সস বাকি সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। টোস্টের পরিবর্তে পাউরুটি কুচি করে দেওয়া যায়। বেকিং পাত্রে ঘি বা তেল মেখে মাংস বিছিয়ে দাও। মাংসের উপরে $\frac{1}{8}$ কাপ টমেটো সস মাখাও।
৩. ওভেনে $1\frac{1}{2}$ - ২ ঘণ্টা বেক কর।

মিট লোফ নিম্নরূপে সংরক্ষণ করা যায় :

১. বেকিং পাত্রে প্লাস্টিকের কাগজ বিছাও।
২. মিট লোফের মাংস তৈরি করে বেকিং পাত্রে রাখ। উপরে টমেটো সস না মেখে প্লাস্টিকের কাগজ দিয়ে ঢাক।
৩. রেফ্রিজারেটরে বরফের চেম্বারে রাখ।
৪. মাংস ঠাণ্ডা হয়ে জমে গেলে রেফ্রিজারেটর থেকে নামিয়ে রাখ। ১৫-২০ মিনিট পরে বেকিং পাত্র থেকে মিট লোফ তুলে প্লাস্টিকের কাগজ দিয়ে মুড়ে বরফের চেম্বারে সংরক্ষণ কর।
৫. বেক করার ১০-১২ ঘণ্টা পূর্বে বরফ থেকে নামিয়ে মোড়ক খুলে বেকিং পাত্রে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৬. বরফ গলে গলে রেফ্রিজারেটর থেকে বের করে উপরে সস মেখে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) তাপে ২ ঘণ্টা বেক কর।

তাক্কা

মাংস চাকা	১ কেজি	গোলমরিচ বাটা	২ চা চা.
লেবু বা সিরকা	৩ টে. চা.	এলাচ বাটা	৪টি
লবণ	৩ টে. চা.	দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা	১ টে. চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. চর্বি ও হাড় বাদ দিয়ে মাংস ২০০ গ্রাম ওজনের চাকা কর। মাংস ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. লেবুর রস, আদা এবং লবণ দিয়ে মাংস কেঁচ। মাংস চারপাশে উল্টিয়ে কেঁচবে। মাংস কেঁচে কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
৩. মাংস ধুয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
৪. মাংস নরম হলে তুলে বাটা মসলা মেখে তেলে ভাজ।
৫. ভাজা মাংস স্লাইস করে ফ্রেজে পরিবেশন কর।

হান্টার বিফ

গরুর মাংস চাকা	১ কেজি	ক্যারামেল	১ টে. চা.
সিরকা	$\frac{1}{8}$ কাপ	সল্টপিটার (সোরা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
লেবুর রস	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{3}$ কাপ
আখের গুড়	১ টে. চা.	বেকিং সোডা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. মাংসের চর্বি ও পর্দা ফেলে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে নাও। মাংসে পানি লাগাবে না।
২. সিরকা, লেবুর রস, গুড় ও ক্যারামেল একসঙ্গে মিশাও। সোরা ও লবণ গুঁড়া করে একসঙ্গে মিশিয়ে অন্য পাত্রে রাখ।
৩. মাংসের উপর কিছু সিরকা ও লবণ মেখে একটি এনামেলের গামলায় নিয়ে কাঁটাচামচ দিয়ে কেঁচ। এভাবে অল্প অল্প মিশানো সিরকা ও লবণ

দিয়ে মাংস কেঁচতে থাক। সব সিরকা ও লবণ দিয়ে মাংস কেঁচার পর গামলায় পানি উঠবে। এই পানিতে মাংস ডুবিয়ে ঠাণ্ডা জায়গায় ২-৩ দিন খোলা বাতাসে রাখ। রেফ্রিজারেটরেও রাখা যায়।

৪. মাংস বেশি পানিতে অনেকবার ধুয়ে নাও। ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে পেটে খোলা বাতাসে রাখ। মাংসের পানি শুকালে ঢেকে রেফ্রিজারেটরে রাখ। রেফ্রিজারেটর ছাড়াও হান্টার বিফ ৩-৪ দিন রাখা যায়।
৫. মাংসের টুকরা স্লাইস করে পরিবেশন করবে। হান্টার বিফ দিয়ে স্যান্ডউইচ করা যায়।

মোসাকা

তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাপরিকা	১ চা চা.
রসুন	১টি	পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
মাংসের কিমা	১ কেজি	গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.
টমেটো পিউরেই	১ কাপ	বেগুন	$1\frac{1}{2}$ কেজি
টমেটো টুকরা	২টি	মাখন	২ টে. চা.
পার্সলি	১ চা চা.	ময়দা	২ টে. চা.
মারজোরাম	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দুধ	১ কাপ
জায়ফল গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পনির ঝুরি	১ কাপ

১. তেলে রসুন ভেজে মাংস, টমেটো পিউরেই, টমেটো, পার্সলি, মারজোরাম, জায়ফল, পাপরিকা, পুদিনাপাতা, লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে রান্না কর। পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে নামিয়ে রাখ।
২. বেগুন গোল স্লাইস কর। তেলে অল্প আঁচে এমন আন্দাজে ভেজে তোল যেন বাদামি রং না হয়ে শুধু নরম হয়।
৩. গলানো মাখনে ময়দা মিশিয়ে দুধ দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে ঘন হলে সাদা সস নামাও।
৪. বেকিং ডিসে এক স্তর বেগুন সাজাও। তারপর কিছু মাংস দাও। এরূপ বেগুন, মাংস কয়েক স্তরে সাজাও। উপরে ঘন সাদা সস দিয়ে ঢাক। পনির ঝুরি করে বা পাতলা স্লাইস করে কেটে সস ঢেকে দাও।
৫. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপে ২০ মিনিট বেক কর।

নুডল্‌স মোসাকা

পাউরুটি	১ ম্লাইস	পালংশাক কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দুধ মৃদু গরম	$\frac{1}{2}$ কাপ	নুডল্‌স সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কেজি
মাংস কিমা	$\frac{1}{2}$ কেজি	ডিম	৪টি
লবণ	২ চা চা.	মাখন	৩ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ঘন দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনেপাতা কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পনির কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ

- আধা কাপ মৃদু গরম দুধে রুটি ভিজাও। রুটি নরম হলে চামচ দিয়ে ঘুটে নাও।
- রুটি, কিমা, ১ চা চামচ লবণ, $\frac{1}{8}$ চা চামচ গোলমরিচ, ২ টে. চামচ ধনেপাতা এবং $\frac{1}{8}$ কাপ পালংশাক একসঙ্গে মিশাও।
- দুটো ডিম ফেটে তার মধ্যে নুডল্‌স এবং বাকি লবণ, গোলমরিচ মিশাও।
- দু কেজির বেকিং পাত্রে বাকি মাখন মাখাও। বাকি ধনেপাতা এবং পালংশাক পাত্রে উপরে ছিটিয়ে দাও। মাংস সমানভাবে বিছিয়ে দাও। উপরে নুডল্‌স ছড়িয়ে দাও।
- ওভেনে 180° সে. (250° ফা.) তাপে ৩০ মিনিট বেক কর।
- দুটো ডিম ফেটে ঘন দুধ ও পনির কুচি মিশাও। নুডল্‌সের উপরে ঢেলে দাও। আবার ৩০ মিনিট অথবা বাদামি রং না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।
- বেকিং পাত্রসহ গরম পরিবেশন কর। আট পরিবেশন হবে।

মুঠা কাবাব

মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কেজি	আদা বাটা	১ চা চা.
পাউরুটি কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পুদিনাপাতা কুচি	১ টে. চা.
পিয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	১ চা চা.	টমেটো সস	২ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.

১. টমেটো সস, সিরকা ও তেল একসঙ্গে মিশাও। মিশানো সসে পাউরুটি ভিজাও। মাংস, সব উপকরণ ও মিশানো রুটি একসঙ্গে খুব ভালোভাবে মাখাও।
২. মাংস ১০ ভাগ কর। হাতের মুঠোয় চেপে কাবাব কর।
৩. বেকিং ট্রেতে কাবাব সাজিয়ে রাখ।
৪. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৫০ মিনিট বেক কর। মাঝে একবার উল্টে দেবে। মুঠা কাবাব ফ্রাইপ্যানে সেকা তেলে ভাজা যায়।

তাজ কাবাব

মাংস	১ কেজি	রসুন বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.
পেঁপে বাটা	১ টে. চা.	জিরা বাটা	২ চা চা.
আলু	৪টি	গোল মরিচ বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.
টমেটো	৪টি	পোস্তদানা বাটা	১ চা চা.
পিঁয়াজ	৮টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা
সিরকা	২ টে. চা.	হলুদ বাটা	১ চা চা.
লবঙ্গ	২টি	মরিচ বাটা	১ চা চা.
শুকনা মরিচ	৪টি	আদা বাটা	২ চা চা.
তেল	$\frac{9}{8}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.

১. মাংস স্লাইস করে কেটে সামান্য ছেঁচে পেঁপে বাটা মিশিয়ে আধা ঘণ্টা রাখ।
২. আলু, টমেটো, পিঁয়াজ গোল স্লাইস করে কাট।
৩. মাংসে লবণ, সিরকা, সব মসলা ও তেল দিয়ে মাখাও।
৪. একটি সসপ্যানে কিছু তেল মেখে নাও। কিছু মাংস বিছিয়ে দাও। তার উপরে আলু, টমেটো, পিঁয়াজ বিছিয়ে দাও। এইভাবে মাংস, সবজি দু-তিন স্তরে সাজাও।
৫. ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে ৩-৪ ঘণ্টা রান্না কর। ঢাকনা তুলবে না এবং নাড়বে না।
৬. মাংস সিদ্ধ হয়ে পানি শুকিয়ে তেল উপরে উঠলে নামিয়ে নাও।

আদানা কাবাব

মাংসের কিমা	৫০০ গ্রাম	লবঙ্গ	২টি
পিঁয়াজ	১০০ গ্রাম	জিরা	১ চা চা.
কাঁচামরিচ	৪টি	ধনে	১ চা চা.
পাউরুটি	২ স্নাইস	আদা বাটা	১ চা চা.
গোলমরিচ	১০টি	রসুন বাটা	১ চা চা.
এলাচ	৩টি	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা	তেল ভাজার জন্য	

১. পিঁয়াজ মোটা করে কুচি কর। কাঁচামরিচ মিহিকুচি কর। অন্যান্য গোটা মসলা গুঁড়া কর। পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে নিংড়ে নাও।
২. মাংসের কিমা তারের ছাকনিতে নিয়ে অথবা কাপড়ে নিয়ে চেপে চেপে অতিরিক্ত পানি বের কর। কিমার সাথে লবণ মিশাও।
৩. একটি গামলায় তেল বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশাও। ১৫-২০ ভাগ কর।
৪. প্রত্যেক ভাগ কিমা গোল করে চুড়ী কর। ফ্রাইপ্যানে বা তাওয়ায় অল্প তেলে ভাজ। দুই পিঠ হালকা ভাজবে যেন কাবাব নরম থাকে। অতিরিক্ত ভাজলে কাবাব শুষ্ক হবে।
৫. সালাদ, সস অথবা চাটনির সঙ্গে কাবাব পরিবেশন কর।

জালি কাবাব

মাংসের কিমা	$\frac{3}{2}$ কেজি	জয়ত্রি গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
পাউরুটি	২ স্নাইস	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো সস	২ টে. চা.	এলাচ গুঁড়া	৩টি
পেঁপে বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	দারুচিনি গুঁড়া	১ টুকরা
পোস্তদানা বাটা	১ টে. চা.	লবঙ্গ গুঁড়া	১টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	আদা বাটা	১ চা চা.
পুদিনাপাতা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ডিম	২টি
ধনেপাতা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
পুদিনাপাতা কুচি	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে নিংড়ে নাও।
২. তেল, ডিম ও বিস্কুটের গুঁড়া বাদে সমস্ত উপকরণ ও লবণ একসঙ্গে মাখাও।
৩. মাংস ৮ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগের গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব তৈরি করে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে ডুবোতেলে ছাড়। তেলে ছাড়ার পরে কাবাবের উপর আরও ডিম ছিটিয়ে দাও। দু পিঠি ভাজা হলে তেল ছেকে কাবাব কাগজের উপরে তোল।

হাড়ি কাবাব

মাংস	১ কেজি	জিরা	১ চা চা.
দই বা সিরকা	৩ টে. চা.	গোলমরিচ	৮টি
পিয়াজ কাটা	১২টি	জায়ফল	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবঙ্গ	২টি	জয়ত্রি	$\frac{1}{4}$ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	আদা বাটা	২ চা চা.
এলাচ	৪টি	রসুন বাটা	১ চা চা.
তেজপাতা	১টি	মরিচ বাটা	২ চা চা.
ধনে	১ টে. চা.	তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ

১. মাংস স্লাইস করে কেটে শিল পাটায় ছেঁচে নাও।
২. আধা কাপ তেলে পিয়াজ হালকা বাদামি করে ভেজে তোল।
৩. তেল আবার চুলায় দিয়ে লবঙ্গ, দারুচিনি, এলাচ, তেজপাতা, ধনে, জিরা, গোলমরিচ, জায়ফল ও জয়ত্রি সামান্য ভাজ।
৪. ভাজা মসলা এবং পিয়াজ বেটে নাও।
৫. হাঁড়িতে বাকি তেল দাও। মাংস, দই, আদা, রসুন, মরিচ, লবণ ও সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না কর।
৬. মাংস সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে ভাজা বাটা মসলা দিয়ে নেড়ে কিছুক্ষণ দমে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামিয়ে নাও।

ভূনা কাবাব

মাংস	১ কেজি	জিরা বাটা	২ চা চা.
তেল	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	জয়ত্রি বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
তেজপাতা	১টি	আদা বাটা	২ চা চা.
এলাচ	২টি	রসুন বাটা	২ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	ধনে বাটা	২ চা চা.
লবঙ্গ	২টি	গোলমরিচ বাটা	১ চা চা.
পিয়াজ স্লাইস	২ কাপ	দই বা সিরকা	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. মাংস পাটায় ছেঁচে কিমা কর।
২. তেলে তেজপাতা, গরম মসলা ও পিয়াজ দিয়ে ভাজ। পিয়াজ হালকা বাদামি রং হলে তুলে রাখ। এক চা মুষ্টি জিরা তেলে অল্প ভেজে পিয়াজের সাথে তুলে রাখ। পিয়াজ গরম মসলা একসাথে বেটে রাখ।
৩. তেলে মাংস ছেঁড়ে ভাজ। মাংস ভাজা ভাজা হলে অন্যান্য বাটা মসলা, দই ও লবণ মাংসে দাও। মাংস সিদ্ধ হওয়ার জন্য অল্প পানি দাও। ঢেকে মুদু আঁচে রান্না কর। পানি শুকালে মাংস কষাও। নামাবার আগে বাটা পিয়াজ ও গরম মসলা দিয়ে অল্পক্ষণ কষিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

চাপলি কাবাব

মাংসের কিমা	১ কেজি	জয়ত্রি বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
শুকনা মরিচ বাটা	১ টে. চা.	জিরা ভাজা গুঁড়া	১ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	পেঁপে বাটা	২ চা চা.
ছোট এলাচ	৪টি	বেসন টালা	৪ টে. চা.
বড় এলাচ বাটা	২টি	কেওড়া	১ চা চা.
লবঙ্গ বাটা	২টি	লেবু	১টি
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
জায়ফল গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

১. পিঁয়াজ, ছোট এলাচ ও দারুচিনি তেলে ভেজে বেটে নাও। তেল বাদে সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব তৈরি কর।
২. কাবাব সেকা তেলে ভাজ। সস বা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন কর।

দম কাবাব

মাংস বাটা	$\frac{1}{2}$ কেজি	এলাচ বাটা	২টি
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দারুচিনি বাটা	২ টুকরা
রসুন বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবঙ্গ বাটা	১টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ডিম হালকা ফেটানো	১টি
মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
জিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দই পুঁজি সিরকা	১ টে. চা.
ধনে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সিঁড়ি	২ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

১. মাংস মিহি করে বেটে নাও। মাংস এবং সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। মাঝারি আকারের অ্যালিউমিনিয়ামের বাটিতে ঘি মাখিয়ে মাংস নাও।
২. তাওয়া গরম করে তার উপর মাংসের বাটি রাখ। বড় হাঁড়ি বা গামলা দিয়ে ঢাক। চুলার আঁচ খুব কম রাখবে। অথবা ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে কাবাব ১ ঘণ্টা বেক কর। দম কাবাব চায়ের সাথে পরিবেশন করা যায়।

শিক কাবাব

মাংস	১ কেজি	মরিচ বাটা	২ চা চা.
এলাচ বাটা	২টি	পেঁপে বাটা	১ টে. চা.
দারুচিনি বাটা	২ টুকরা	লবণ	২ চা চা.
লবঙ্গ বাটা	২টি	বেসন	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	২ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনে বাটা	২ চা চা.	শিক	৪টি

১. মাংস পাতলা লম্বা স্লাইস করে কাট। সব উপকরণ মিশিয়ে ভালোভাবে মাখাও। দুই টে. চামচ দই বা সিরকা মাখিয়ে ৪-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. শিকে মাংস গাঁথ (কাঁথা সেলাইর ফোঁড় দিয়ে এক টুকরা মাংস শিকে তিনবার ঢুকাবে) মাংস শিকে ঘন করে দেবে।
৩. কাঠ কয়লার আগুন তৈরি কর। কয়লার আগুন যখন গনগন করবে, তখন দু ধারে ইটের উপর (আগুন থেকে ১০-১৫ সে. মি. উপরে) শিক বসাও। মাঝে মাঝে শিক উল্টে দেবে। লক্ষ রাখবে যেন মাংস না পোড়ে। ভিজানো মসলা মাঝে মাঝে মাংসের উপর মাখাবে।
৪. ২০-২৫ মিনিট পর মাংস সিদ্ধ হলে আগুন থেকে নামাও।
৫. পিয়াজ, কাঁচামরিচ, টমেটো ও শসার সালাদের সঙ্গে পরিবেশন কর।

বোটি কাবাব

হাড়ছাড়া মাংস	১ কেজি	মরিচ বাটা	১ টে. চা.
দই	$\frac{1}{2}$ কা. চা.	জিরা বাটা	২ চা চা.
পেঁপে বাটা	১ টে. চা.	আদা বাটা	১ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবঙ্গ	২টি	পিয়াজ বাটা	৪টি
এলাচ	৪টি	লবণ	১ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	চিনি	১ চা চা.
জায়ফল	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	১ চা চা.
জয়ত্রি	$\frac{1}{4}$ চা চা.	শিক ও কাঠ কয়লা	

১. লবঙ্গ, এলাচ, দারুচিনি, জায়ফল ও জয়ত্রি সামান্য টেলে গুঁড়া কর।
২. মাংসের পানি নিংড়ে ৩ সে. মি. চৌকে টুকরা কর।
৩. সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মেখে ১০-১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
৪. শিকে মাংস গাঁথে কাঠ কয়লার আগুনে ১৫-২৫ মিনিট ঝলসাও।
৫. টমেটোর সালাদের সঙ্গে গরম কাবাব পরিবেশন কর।

মোগলাই কাবাব

মাংসের কিমা	$\frac{3}{2}$ কেজি	নারিকেল কুরানো	২ টে. চা.
পিয়াজ	২টি	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.
আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বাদাম বাটা	১ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	লবণ	১ চা চা.
এলাচ	২টি	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ কাপ
কাঁচামরিচ	৪টি	তেল ভাজার জ্বল	

১. মাংস মিহি করে বেটে নাও।
২. এক টে. চামচ পিয়াজ বেরেস্টা কর এবং কড়াই-এর তেলে আদা, দারুচিনি, এলাচ, কাঁচামরিচ ও নারিকেল ভেজে বেটে নাও।
৩. তেল বাদে সব উপকরণ মাংসের সাথে মিশাও। ১২ ভাগ করে গোলাকার চ্যান্টা কাবাব তৈরি কর।
৪. কাবাব টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে দুধের তেলে ভাজ।

শাহেরজাদ কাবাব

কাবাবের মসলা

কাঁচামরিচ	৪টি	আদা	২ চা চা.
পুদিনাপাতা	২ টে. চা.	রসুন	১টি
ধনেপাতা	২ টে. চা.	জিরা	১ টে. চা.
পিয়াজ	১টি	লবণ	

১. সব মসলা একসাথে বেটে নাও।

আভারকাট মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	কাবাবের মসলা	১ রেসিপি
পেঁপে বাটা	২ টে. চা.	পাউরুটির গুঁড়া	১ কাপ
পিয়াজ মিহিকিমা	২টি	ডিম ফেটানো	১টি
লবণ পরিমাণমতো		টুথপিক	

২. মাংস ২ সে. মি. চওড়া এবং ১ সে. মি. পুরু করে লম্বা লম্বা টুকরা কর। প্রত্যেক টুকরা আবার চার কোণা টুকরা কর।

৩. মাংসের সাথে পেঁপে বাটা, পিঁয়াজ লবণ মিশাও। কাবাবের মসলা মাংসে মাথিয়ে এক ঘন্টা ঢেকে রাখ।
৪. টুথপিকে ৩-৪ টুকরা করে মাংস গাঁথ। পাউরুটির গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও।
৫. ফ্রাইপ্যানে ১ সে. মি. গভীর তেল গরম কর। টুথপিকে গাঁথা মাংস ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে তেলে ভাজ।

হুসাইনী কাবাব

মাংস হাড় ছাড়া	$\frac{1}{2}$ কেজি	রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সরষের তেল	২ টে. চা.	দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সিরকা	২ টে. চা.	লবঙ্গ বাটা	২টি
পিঁয়াজ	৪টি	একুশ বাটা	২টি
টমেটো	৪টি	ধনে বাটা	২ চা চা.
কাঁচামরিচ	৬টি	জিরা বাটা	২ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	শুকনা মরিচ বাটা	১ চা চা.
কাঁচা পেঁপে বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	১ চা চা.	বাঁশের কাঠি ৮ সে. মি. লম্বা ৬টি	

১. মাংস ৩ সে. মি. পুরু করে টুকরা কর। বাটা মসলা, তেল, সিরকা মাংসের সাথে মিশিয়ে ১০-১২ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখ। লবণ মিশিয়ে আরও আধা ঘন্টা রাখ।
২. পিঁয়াজ দু টুকরা ও টমেটো চাক চাক করে কাট। শিকে বা কাঠিতে মাংস, টমেটো, পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ পর পর গেঁথে যাও। এভাবে সব মাংস ৬টি শিকে গেঁথে নাও।
৩. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে শিকগুলো একস্তরে সাজাও। মাংসের উপর ভিজানো মসলা ঢেলে দাও। ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে রান্না কর। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে শিকগুলো উল্টে দাও। মাংস বাদামি রং করে ভাজ।
৪. সিদ্ধ সবজি এবং পটেটো চিপ্‌সের সঙ্গে পরিবেশন কর।

মরোক্কান মাটন কাবাব

খাসির রানের মাংস	১ কেজি	ধনেপাতা কুচি	২ চা চা.
পেঁপে বাটা	২ টে. চা.	পুদিনাপাতা কুচি	২ চা চা.
লেবুর রস	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ কুচি	২টি
আদা মিহিকুচি	২ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
পিঁয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা.	টক দই	২ টে. চা.
জিরা	১ চা চা.	তেল	২ টে. চা.

- মাংসের উপরের পর্দা ছাড়াও। হাড় থেকে মাংস আলাদা কর। মাংস ছোট টুকরা কর।
- মাংসে সব উপকরণ দিয়ে ভালোভাবে মাখাও। ২-৩ ঘন্টা মেরিনেড কর।
- একটি শিকে ১০-১২ টুকরা বা শিকে যতখানি মাংস ধরে এই আন্দাজে কাঁথা ফোঁড়ের মতো শিকে মাংস গাঁথা। সব মাংস গাঁথা হলে ওভেনে বা কাঠ কয়লার আগুনে ২০-২৫ মিনিট ঝলসে নাও।

খাসির রানের ভূনা কাবাব

খাসির রান	১টি	কাঁচামরিচ	৪টি
দই	$\frac{১}{২}$ কাপ	এলাচ	৪টি
আদা বাটা	২ চা চা.	লবঙ্গ	৩টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
পিঁয়াজ বাটা	২ টে. চা.	জয়ত্রি	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ	জিরা	১ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	৬টি	গোলমরিচ	৮টি

- মাংস থেকে তেল পর্যন্ত সব উপকরণ একসাথে মাখাও। ঢেকে কম আঁচে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে তেল বেরিয়ে গেলে এবং মাংস ভূনা ভূনা হলে নামাও। খাসির রান মাঝে মাঝে উল্টে দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে।
- হাড় থেকে মাংস খুলে সব ছোট টুকরা করে আরও ভূনা ভূনা কর।

৩. দুই টে. চামচ তেলে পিঁয়াজ ও কাঁচামরিচ হালকা বাদামি করে ভেজে তুলে অন্যান্য মসলা দিয়ে হালকাভাবে ভেজে নাও। পিঁয়াজ, বেরেস্তা ও ভাজা মসলা একসাথে বাট।
৪. মাংসে ভাজা মসলা দাও। সামান্য পানি দিয়ে মাংস নেড়ে নেড়ে ভেজে নামাও।

বিফ ফ্র্যাঁজি

মাংস হাড়ছাড়া	৫০০ গ্রাম	সিরকা	৩ টে. চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{১}{৩}$ কাপ
গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ চা চা.	পিঁয়াজ ম্লাইস	$\frac{১}{৩}$ কাপ
লবণ	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬টি

১. মাংস টুকরা করে সামান্য খেঁতো করে সাও। আদা, গোলমরিচ, লবণ, সিরকা দিয়ে মাখিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. তেলে পিঁয়াজ লাল করে ভেজে তেল ছেকে পিঁয়াজ বেরেস্তা তুলে রাখ।
৩. কড়াইয়ের তেলে মাংস দিয়ে ভাজ। পানি বের হলে ঢেকে মৃদু আঁচে রাখ। পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ দিয়ে ভেজে নামাও।

বিফ স্টু

মাংস হাড়ছাড়া	$\frac{১}{২}$ কেজি	তেল	২ টে. চা.
ময়দা	৩ টে. চা.	পিঁয়াজ	৮টি
লবণ	$১\frac{১}{২}$ চা চা.	গাজর টুকরা	৩টি
গোলমরিচ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	আলু টুকরা	৪টি

১. মাংস ছোট টুকরা কর।
২. ময়দা, লবণ ও গোলমরিচ একসঙ্গে মিশাও। ময়দায় মাংস গড়িয়ে নিয়ে তেলে ভাজ। ২-৩ কাপ পানি দিয়ে মাংস ঢেকে মৃদু আঁচে দু ঘণ্টা সিদ্ধ কর।

৩. বিফ স্টুতে পানি কম দিয়ে ২ টে. চামচ টমেটো সস দেওয়া যায়। সবজি দিয়ে আরও ২০ মিনিট সিদ্ধ কর। স্টুতে শালগম এবং ওলকপিও দেওয়া যায়।
৪. ছয় পরিবেশন হবে। বিফ স্টু পাইরেক্সের ডিসে নিয়ে চটকানো আলু অথবা পাইপেট্রি দিয়ে ঢেকে ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপে ১৫ মিনিট বেক করা যায়।

কাটা মসলার মাংস

মাংস স্লাইস	১ কেজি	তেজপাতা	১টি
পিয়াজ স্লাইস	১ কাপ	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা মিহিকুচি	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
রসুন কুচি	১টি	সিরকা	২ টে. চা.
গুননা মরিচ	৬টি	মুঠল	$\frac{3}{8}$ কাপ
এলাচ	৪ টুকরা	দই	৩ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা		

১. মাংস স্লাইস করে কেটে দিয়ে পানি ঝরাও। পেঁপের কষ মাখিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখ।
২. হাড়িতে মাংস এবং সব উপকরণ একসঙ্গে মাখাও। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে ২-৩ ঘণ্টা রান্না কর। মাংস সিদ্ধ হলে এবং পানি শুকালে দই দিয়ে মৃদু আঁচে ১ ঘণ্টা দমে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।

মেথি কালিয়া

মাংস	১ কেজি	জিরা বাটা	১ টে. চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	মেথি বাটা	২ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
মরিচ বাটা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনে বাটা	২ চা চা.	পিয়াজ স্লাইস	৩টি

১. মাংস টুকরা করে নাও। মাংসে সব বাটা মসলা, তেজপাতা, লবণ ও ২ টে. চামচ তেল দিয়ে খুব ভালো করে মাখাও। মাংসে সমান সমান পানি দিয়ে চুলায় দাও। পানি শুকিয়ে মাংস আধা সিদ্ধ হলে নামাও।
২. অন্য একটা হাঁড়িতে বাকি তেলে কাটা পিঁয়াজ সামান্য বাদামি করে ভেজে মাংস ঢেলে দাও। তেলে মাংস কষাও। দারুচিনি ছেঁচে মাংসে দাও। মাংস খুব ভুনা করে কষাও। মাংস সিদ্ধ হয়ে মেথির সুগন্ধ বের হলে ৪ টে. চামচ ফুটানো পানি দিয়ে ঢেকে একবার ফুটিয়ে নামিয়ে রাখ।

ভুনা মাংস

মেথি কালিয়ার রেসিপিতে মাংস ছোট করে টুকরা করবে। মেথির পরিবর্তে ১ টে. চামচ দই বা টমেটো সস বা সিরকা দিয়ে মেথি কালিয়ার মতো ভুনা মাংস রান্না কর। দই ইত্যাদি বাদও দিতে পার। পরটা ও সালাদ দিয়ে ভুনা মাংস পরিবেশন কর।

মেথি কারি

গরুর মাংস	১ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
আদা বাটা	২ চা চা.	তেজপাতা	২টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
হলুদ বাটা	২ চা চা.	তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
মরিচ বাটা	২ চা চা.	মেথি	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
জিরা বাটা	২ চা চা.	কারি মসলা	১ চা চা.

১. মাংস টুকরা কর। বাটা মসলা, দারুচিনি, তেজপাতা, ১ টে. চামচ তেল এবং লবণ দিয়ে মাংস কষাও। মাংস সিদ্ধ হওয়ার জন্য এক কাপ পানি দাও। ঢেকে মৃদুজ্বালে রান্না কর। প্রয়োজন হলে মাংস সিদ্ধ হওয়ার জন্য আরও গরম পানি দেবে। মাংস সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে নামিয়ে নাও।
২. ৩টি পিঁয়াজ ও একটি রসুন কুচি করে নাও।

৩. অন্য হাঁড়িতে তেল গরম করে মেথির ফোড়ন দাও। পিঁয়াজ ও রসুন কুচি দিয়ে বাদামি রং কর। সিদ্ধ মাংস দিয়ে কষাও। খুব ভুনা ভুনা করে কষাবে। আধা কাপ গরম পানি দিয়ে একবার ফুটাও।
৪. কারি মসলা (পৃ. ৩৪৫) ছিটিয়ে দিয়ে চুলা থেকে নামাও।

মাংসের কালিয়া

মাংস	১ কেজি	জিরা বাটা	২ চা চা.
তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{৪}$ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
রসুন বাটা	২ চা চা.	এলাচ	৩টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	আলু	$\frac{১}{২}$ কেজি

১. মাংস টুকরা করে ধুয়ে নাও। আলু বাদে $\frac{১}{৪}$ কাপ তেল ও সব উপকরণ মাংসে দিয়ে ভালো করে কষাও। মাংসে সমান সমান পানি দিয়ে চুলায় দাও। পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে কষাও।
২. আলু খোসা ছাড়িয়ে ২ টুকরা কর। বাকি তেলে আলু অল্প ভেজে নাও।
৩. মাংসে আলু দিয়ে আরও কষাবে। কিন্তু লক্ষ রাখবে মাংস ও আলু যেন ভেঙে না যায়। মাংস থেকে ভুনা গন্ধ বের হলে হাঁড়িতে লেগে উঠলে আলু ও মাংস ডুবে এমন আন্দাজে গরম পানি দাও। হাঁড়ির মধ্যে কষাবার সময় যে মসলা লেগেছিল তা পানি দিয়ে ছাড়িয়ে নাও। ঢেকে মাঝারি আঁচে ৮-১০ মিনিট ফুটাও। আলু সিদ্ধ হলে মৃদু আঁচে কিছুক্ষণ দমে রাখ।
৪. সাদা পোলাও ও সালাদের সাথে কালিয়া পরিবেশন কর।

কোরবানির সাদা গোশত

গরুর মাংস	৫ কেজি	তেজপাতা	৪টি
পিঁয়াজ টুকরা	$\frac{১}{২}$ কেজি	গরম মসলা বাটা	২ চা চা.

আদা বাটা	$\frac{3}{8}$ কাপ	লবণ	২ টে. চা.
রসুন বাটা	২ টে. চা.	তেল	$\frac{3}{4}$ কাপ

১. মাংস বড় খণ্ড (২৫০ গ্রাম ওজন) করে কাট।
২. তেল গরম করে পিঁয়াজ ছাড়। হালকা বাদামি রং করে ভাজ। মাংস, আদা, রসুন, তেজপাতা এবং লবণ দাও। মাঝে মাঝে নেড়ে মাংস জ্বাল দাও।
৩. মাংস ভালোভাবে সিদ্ধ হলে মাংস থেকে পানি বের হবে, কিন্তু মাংস নরম হবে না। ঐ অবস্থায় মাংস চুলা থেকে নামাও।
৪. গরমের দিনে প্রতিদিন, শীতের দিনে এক দিন অন্তর এবং রেফ্রিজারেটরে রাখলে সাত দিন অন্তর মাংস ফুটিয়ে রাখবে। মাংস আধা সিদ্ধ হলে গরম মসলা দিবে।
৫. মাংস জ্বাল দিতে দিতে পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠবে এবং কিছু মাংস ভেঙে ঝুরা হবে কিছু চাকা থাকবে। কোরবানির সাদা গোশত এক মাস পর্যন্ত রাখা যায়।

চাকা মাংস	$\frac{3}{4}$ কেজি	লবণ	২ চা চা.
ময়দা	$\frac{3}{8}$ কাপ	গোলমরিচ	২০টি

১. গরুর রানের ১ কেজি ওজনের হাড়সহ মাংস একখণ্ড নাও। খাসির গোটা রান দিয়েও পটরোস্ট করা যায়। তবে হাঁড়িতে না আটলে দুই টুকরা করে নিতে পার। মাংসের চর্বি ছাড়িয়ে ধুয়ে শুকনা কাপড় দিয়ে মাংস মুছে নাও।
২. মাংস খণ্ড ময়দায় গড়িয়ে অল্প তেলে এপিঠ ওপিঠ লাল করে ভাজ। মাংস ডুবিয়ে পানি দাও। ঢেকে লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে মৃদু আঁচে ৩ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিয়ে মাংস সিদ্ধ করবে। গোলমরিচ দাও।
৩. মাংস চুলা হতে নামাবার ৪৫ মিনিট আগে ছোট ছোট গোটা পিঁয়াজ, আলু এবং গাজর টুকরা করে দিতে পার। মাংস সিদ্ধ হয়ে গেলে পরিবেশন পাত্রে তুলে চারদিকে সিদ্ধ সবজি দিয়ে সাজাও। হাঁড়িতে যে বোল থাকবে তা দিয়ে বাদামি সস (পৃ. ২৭২) তৈরি করে মাংসের সঙ্গে পরিবেশন কর।

বিফ ভিন্দালু

মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	সরিষা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	১ টে. চা.	মরিচ বাটা	২ চা চা.
রসুন কুচি	১ চা চা.	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	সিরকা	২ টে. চা.
ধনে বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	২টি
জিরা বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

১. গরম তেলে পিঁয়াজ এবং রসুন কুচি সামান্য ভাজ ।
২. সিরকার সাথে সব মসলা মিশিয়ে তেলে ছাড় । ৩-৪ মিনিট ভাজার পরে মাংস দাও । ঢেকে রান্না কর । মাংস সিদ্ধ হলে কষিয়ে নামাও ।

আচার মাংস

আচার তৈরি		মাংস রান্না	
জলপাই টুকরা	$\frac{1}{2}$ কেজি	গরুর মাংস	১ কেজি
তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	আদা বাটা	১ টে. চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	২ চা চা.	হলুদ বাটা	২ চা চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	মরিচ বাটা	২ চা চা.
কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	জিরা বাটা	১ চা চা.
চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. জলপাইয়ে সামান্য হলুদ ও মরিচ মাখিয়ে রাখ ।
২. তেলে পাঁচফোড়ন দাও । বাটা মসলা, কালোজিরা মসলা কষাও । জলপাই দাও । ৮-১০ মিনিট দিয়ে নেড়ে নামাও । গরম আচার বোতলে আগে আচার তৈরি করে রাখবে ।

৩. মাংস ছোট টুকরা কর। মাংসে তেল, লবণ, সব মসলা ও সিদ্ধ হওয়ার জন্য পানি দিয়ে উনুনে দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে মাংস সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হয়ে গেলে কষাও। পানি সম্পূর্ণ শুকিয়ে মাংস ভাজা হলে সব আচার ঢেলে দাও। একবার ফুটে উঠলে নামাও।

বিফ টমেটো কারি

গরুর মাংস	১ কেজি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩টি
আদা বাটা	১ টে. চা.	লবঙ্গ	২টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{৩}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
এলাচ	৩টি	টমেটো মাঝারি	৪টি
		পাপরিকা বা গুঁড়া মরিচ	১ চা চা.

- মাংসের সাথে বাটা মসলা, গরুর মসলা, তেজপাতা, লবণ, অর্ধেক সয়াবিন তেল ও এক কাপ পানি দিয়ে ভালোভাবে মাখাও। ঢেকে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে নামাও।
- দুটি পিঁয়াজ কুচি করে নাও। অন্য একটি হাঁড়িতে বাকি তেল গরম করে পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ। বাদামি রং হলে টমেটো টুকরা করে দাও। মাংস ও পাপরিকা দিয়ে নেড়ে নেড়ে ১০ মিনিট কষাও। সামান্য পানি দিয়ে ২০-২৫ মিনিট মৃদু আঁচে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।

মোরগের কোরমা

বড় মোরগ	২টি	মিষ্টি দই	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
আদা বাটা	২ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	ঘি	১ কাপ
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	লেবু	১টি
এলাচ	৬টি	কেওড়া	২ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	পেস্তাবাদাম, কিসমিস (ইচ্ছা)	

১. মোরগ পরিষ্কার করে ৪ বা ৮ টুকরা কর।
২. লেবু, কেওড়া ও পেস্তা বাদাম বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। ঢাকনা দিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠলে উনুনের আঁচ কমিয়ে দাও।
৩. পানি শুকালে এবং মাংস সিদ্ধ হলে লেবুর রস দাও। টক দই হলে লেবুর পরিবর্তে ১ টে. চামচ চিনি দিবে।
৪. কেওড়া দিয়ে মাংস খুব ভালো করে কষাও। ঘিয়ের উপর উঠলে নামাও। কিসমিস ছিটিয়ে দাও। পরিবেশন পাত্রে কোরমা নিয়ে উপরে পেস্তাবাদামের কুচি ছিটিয়ে দাও।

আনারস মোরগ

মোরগ মাঝারি	১টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{৬}$ কাপ	শুষ্ক	৩টি
আদা বাটা	২ চা চা.	তেজপাতা	১টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
ধনে বাটা	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
		আনারস কুরানো	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. মোরগের মাংস টুকরা করে নাও।
২. আনারস বাদে সব উপকরণ একসাথে মাখিয়ে আধা কাপ পানি দিয়ে চুলায় দাও। পানি শুকিয়ে মোরগ আধা সিদ্ধ হলে ভাজ। মোরগ সিদ্ধ না হলে আরও ফুটানো পানি দিয়ে সিদ্ধ করবে।
৩. মোরগ ভালো করে কষানো হয়ে গেলে আনারস দিয়ে নেড়ে দাও। ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে রাখ। পানি সম্পূর্ণ শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

নারিকেল মোরগ

মোরগ মাঝারি	১টি	ধনে বাটা	১ টে. চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{২}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.

আদা বাটা	১ চা. চা.	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	১ চা. চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
মরিচ বাটা	১ টে. চা.	নারিকেল কুরানো	১ কাপ

১. এক টে. চামচ মৃদু গরম পানিতে নারিকেল ভিজিয়ে পাটায় অল্প বাট। নারিকেলের দুধ বের করে কাপড়ে ছেঁকে নাও।
২. মোরগ টুকরা করে কাট। নারিকেল বাদে সব উপকরণ মোরগের সাথে মিশাও। ঢাকনা দিয়ে চুলায় দাও। মৃদু আঁচে ১ ঘণ্টা রান্না কর।
৩. পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে ২-৩ মিনিট কষাও। নারিকেলের দুধ দিয়ে কষাও। তেলের উপর উঠলে নামাও।

মোগলাই মোরগ

মোরগ	২টি	লবণ বাটা	৪টি
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{6}{8}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৪টি
রসুন বাটা	২ চা. চা.	দই ফেটানো	১ কাপ
আদা বাটা	১ চা. চা.	তেল	১ কাপ
বাদাম বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	আলু বড়	৪টি
বড় এলাচ বাটা	২টি	টমেটো	৬টি
দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{8}$ চা. চা.	বাদাম	৮টি

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে পরিষ্কার কর। কাটা চামচ দিয়ে কেঁচ।
২. বাটা মসলা, লবণ, কাঁচামরিচ ও দই মোরগের সাথে মিশাও।
৩. একটি ডেকচিতে মসলাসহ মোরগ ও $\frac{1}{2}$ কাপ তেল দিয়ে মিশাও। ঢাকনা দিয়ে ডেকে মৃদু আঁচে রান্না কর।
৪. মোরগ সিদ্ধ হলে কষাও। তেলের উপর উঠলে নামাও।
৫. আলু লম্বায় ফালি করে কেটে তেলে ভাজ।
৬. বাদাম সিদ্ধ করে দু ভাগ কর।
৭. আস্ত টমেটো বেক কর অথবা তাওয়ায় ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে রাখ। নরম হলে চুলা থেকে নামাও।
৮. ডিশে মাংস নিয়ে চারদিকে বাদাম, টমেটো ও ভাজা আলু দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

টমেটো চিকেন কারি

মোরগের মাংস	৫০০ গ্রাম	কাঁচামরিচ কুচি	৩টি
পিঁয়াজ কুচি	২টি	লবণ	১ চা চা.
টমেটো কুচি	২টি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
আদা বাটা	১ চা চা.	জিরা	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ স্লাইস	২টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.

১. বাচ্চা মোরগ বা ফার্মের মোরগ নিতে হবে। চামড়া ছাড়িয়ে হাড় বাদ দিয়ে মোরগ ৪ টুকরা কর। প্রত্যেক টুকরার হাড় বের করে ছোট চৌকো টুকরা কর।
২. একটি গামলায় মাংসের সাথে পিঁয়াজ কুচি, টমেটো, বাটা মসলা, কাঁচামরিচ ও লবণ মিশাও।
৩. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে জিরা ছাড়। পিঁয়াজ দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজ হালকা ভাজা হলে মাংস দাখ। কড়াঙ্গুালে উল্টেপাল্টে ভাজ। পানি শুকালে ধনেপাতা দিয়ে মিশাও।

তন্দুরি মোরগ

মোরগ মাঝারি	২টি	মরিচ বাটা	১ টে. চা.
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	এলাচ বাটা	৪টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	৪ টে. চা.

১. মোরগ ৪ টুকরা কর। কাটা চামচ দিয়ে কেঁচে নাও। কয়েক ফোঁটা পেঁপের কম মাখাও। দই ও বাটা মসলা দিয়ে দু ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপে দু ঘণ্টা বেক কর। মাঝে একবার মোরগের টুকরা উল্টে দেবে। কাঠ-কয়লার আগুনেও ঝলসে নেওয়া যায়।

মোরগের রোস্ট

মোরগ মাঝারি	৪টি	পোস্তদানা বাটা	২ টে. চা.
পিয়াজ শ্লাইস	১ $\frac{1}{2}$ কাপ	জয়ত্রি বাটা	$\frac{3}{8}$ চা চা.
সয়াবিন তেল বা ঘি	২ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
দই	১ $\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ বাটা	৮টি
আদা বাটা	২ টে. চা.	দারুচিনি বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন বাটা	১ টে. চা.	কেওড়া	৪ টে. চা.
ধনে বাটা	২ টে. চা.	চিনি	১ টে. চা.
গোলমরিচ বাটা	১ চা চা.	লেবুর রস	১ টে. চা.

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে পরিষ্কার কর। মোরগ গোটা রাখ অথবা পিঠের হাড়সহ চার টুকরা কর। তেলে মাংস বাদামি রং করে ভাজ।
২. পিয়াজ বেরেস্টা করে রাখ।
৩. গরম মসলা, কেওড়া, চিনি, লেবুর রস ও বেরেস্টা বাদে মোরগ, ঘি, দই ও সব বাটা মসলা একসঙ্গে গুঁষাও। ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
৪. মাংস সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে গরম মসলা, কেওড়া, চিনি ও লেবুর রস দিয়ে কষাও। তেলের টুকরা উঠলে বেরেস্টা গুঁড়া করে দিয়ে ৩০ মিনিট দমে রাখ।

মোরগ খোবানী

মোরগ	১টি	বড় এলাচ	২টি
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	টমেটো	২টি
আদা বাটা	১ টে. চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	আলুবোখারা (ইচ্ছা)	$\frac{1}{6}$ কাপ

১. তেলে পিয়াজ বেরেস্টা কর। হালকা বাদামি রং হলে মাংস, আদা, রসুন দিয়ে ভাজ। দারুচিনি, বড় এলাচ, লবণ ও টমেটো দাও। মাংস সিদ্ধ হওয়ার জন্য গরম পানি দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে রাখ।
২. মাংস সিদ্ধ হলে আলুবোখারা দিয়ে ঢেকে কয়েক মিনিট মৃদু আঁচে রাখ। আলুবোখারা নরম হলেই নামিয়ে নাও। ৪-৫ পরিবেশন হবে।

ওভেন রোস্ট চিকেন

মোরগ	২টি	পিয়াজ	৪টি
তেজপাতা	৬টা	তেল	১ কাপ

১. দেড় কেজি ওজনের ফার্মের মোরগ নেবে। মোরগের চামড়া রেখে লম্বা গলা চামড়া থেকে বের করে কেটে ফেল। মোরগের ভিতরের কলিজা ইত্যাদি সব বাদ দাও। বুকের নিচের দিকের দু পাশের চামড়ায় দুটো ছিদ্র করে দুপাশের পাখা ছিদ্রের মধ্যে ঢুকিয়ে দাও।
২. পিয়াজ ৪ টুকরা কর। তেজপাতা ধুয়ে নাও।
৩. বড় কড়াইয়ে সব উপকরণ একসাথে নাও। মাঝারি আঁচে উনুনে দাও। কিছুক্ষণ পর পর মোরগ উল্টে দেবে। মৃদু আঁচে এভাবে ২৫ মিনিট হালকা সোনালি রং করে ভাজ। ঢেকে খুব মৃদু আঁচে আরও ১৫ মিনিট রাখ।
৪. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৩৫ মিনিট।
৫. মোরগে ১ কাপ পানি দিয়ে কড়াই ওভেনে দাও। ১০-১৫ মিনিট পর পর মোরগ উল্টে দেবে। পানি শুকিয়ে ডেমি গ্লোইস থ্রেভি হলে নামাও।

সিঙ্গাপুর চিকেন

মোরগ	২টি	আনারস লম্বায়	$\frac{1}{2}$ টি
তেজপাতা	৩টি	পিয়াজ	৪টি
লবণ	স্বাদ অনুযায়ী	ক্যাপসিকাম অথবা	১টি
তেল	২ কাপ	পিমিয়েন্টো	১টি
ময়দা	৩ টে. চা.	উস্টার সস	১ চা চা.
ব্ল্যাক ক্যারামেল	পরিমাণমতো	ফুটানো পানি	৭ কাপ

১. ফার্মের মোরগ চামড়াসহ নাও। মোরগের গলা চামড়াসহ কেটে ফেল। রানের কাছে বুকের নিচে চামড়া ছিদ্র করে দুপাশের পাখা ঢুকিয়ে দাও। বড় কড়াইয়ে মোরগ, তেজপাতা, লবণ ও তেল দিয়ে মাখাও। এক কাপ পানি দাও।
২. উনুনে কড়াইজালে ৩-৪ মিনিট উল্টে পাল্টে ভাজ। সামান্য হালকা রং ধরলে ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) বা ৫ গ্যাস মার্ক তাপে কড়াই

- রাখ। ঢাকবে না, ১০-১৫ মিনিট পর পর মোরগ উল্টে দেবে এবং চামচ দিয়ে মাংসের উপর ঞ্বেতি মাখাবে। ওভেনে প্রায় ৩০ মিনিট রাখবে।
৩. ওভেনে মোরগ দেওয়ার পরে আনারসের খোসা ও চোখ ছাড়িয়ে কুচি কর। পিয়াজ ৫ সে. মি. পুরু স্লাইস কর। পিয়াজের ভাঁজ খুলে রিং আলাদা করে নাও। ক্যাপসিকাম গোল স্লাইস কর। ক্যাপসিকাম বা পিমিয়েন্টোর পরিবর্তে লাল মরিচের বিচি ফেলে ফালি করে নেওয়া যায়।
 ৪. ওভেন থেকে নামিয়ে মোরগ তুলে রাখ। গ্রেডিসহ কড়াই উনুনে দাও। মোরগের ঞ্বেতিতে ময়দা মিশাও। প্রায় ৬-৭ কাপের মতো ফুটানো পানি দিয়ে ঞ্বেতি নাড়তে থাক।
 ৫. পরিমাণমতো ব্ল্যাক ক্যারামেল (পৃ. ৯১) দাও যেন হালকা বাদামি রং হয়। ফুটে উঠার ৩-৪ মিনিট পরে জ্বাল খুব কমিয়ে ১০-১৫ মিনিট দমে রাখ।
 ৬. মোরগের পিঠের হাড় কেটে ঞ্বেতিতে দাও। মোরগ চার টুকরা কর। টুকরা করার সময় ছোট ছোট খেসব হাড় বের হবে সেগুলো ঞ্বেতিতে দেওয়া যাবে। মাংস বেকিং ঞ্বেতিতে সাজিয়ে রাখ।
 ৭. ঞ্বেতি ছেকে মৃদু আঁচে উনুনে রাখ।
 ৮. ফ্রাইপ্যানে সেকা তেলে লবণ দিয়ে পিয়াজ ভাজ। উষ্টার সস দাও। ১ মিনিট পরে পিয়াজ চকচকে দেখালে তুলে ঞ্বেতিতে দাও।
 ৯. সেকা তেলে আনারস ১ মিনিট ভেজে ঞ্বেতিতে দাও। একইভাবে ক্যাপসিকাম ভেজে দাও।
 ১০. মাংসের উপরে ঞ্বেতি ঢেলে দাও। ঢেকে মৃদুজ্বালে ২০-২৫ মিনিট দমে রাখ অথবা ওভেনে ৪ গ্যাস মার্ক তাপে রাখ।

আমেরিকান ফ্রাইড চিকেন

কচি মোরগ	২টি	ময়দা	১ টে. চা.
ডিম	২টি	লবণ	১ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	
উষ্টার সস	১ টে. চা.		

১. মোরগ ৪ টুকরা বা ৮ টুকরা কর।
২. ডিমের সঙ্গে সরিষা, গোলমরিচ, উষ্টার সস, ময়দা ও লবণ মিশাও।
৩. মাংস ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভাজ।
৪. বড় আকারের মোরগ হলে মাংস প্রথমে সিদ্ধ করে নেবে।

ফ্রেঞ্চ গার্লিক চিকেন

মোরগ ফার্মের	১টি	সাদা সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন এক কোষ	১০টি	তেজপাতা	৬টি
লবণ পরিমাণমতো		তেল	১ কাপ

- সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে চুলায় হালকা আঁচে ভাজ। শেষে মৃদু আঁচে ঢেকে দেবে। অথবা ওভেনে ৫ গ্যাস মার্কে রোস্ট কর। বাদামি হলে মাঝে মাঝে উল্টে দেবে। ডেমি ফ্রাইস (পৃ. ৬১) শ্রেণি হলে নামাবে।

মোরগ মোস্তাজান

মোরগ মাঝারি	১টি	পোস্তদানা বাটা	১ টে. চা.
দই	১ কাপ	মোরি গুঁড়া	১ চা চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	জয়ত্রি গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	আলুবোখারা	$\frac{1}{8}$ কাপ
রসুন বাটা	১ চা চা.	কিসমিস	$\frac{1}{8}$ কাপ
ধনে বাটা	১ টে. চা.	বাদাম	$\frac{1}{8}$ কাপ
জিরা বাটা	২ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
মরিচ বাটা	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ

১. একটি হাঁড়িতে সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে ঢাকনা দিয়ে চুলায় দাও। কম আঁচে ১ ঘণ্টা রান্না কর।
২. পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে কষাও। মাংস সিদ্ধ না হলে পানি দিয়ে কষাও। কষানো হলে চুলা থেকে নামাও।
৩. উপরে কিছু কিসমিস বাদাম ছিটিয়ে দাও।

ঝালসানো মোরগ

মোরগ	১টি	এলাচ বাটা	২টি
পেঁপে বাটা	১ চা চা.	লবঙ্গ বাটা	১টি
আদা বাটা	২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লেবু	১টি
মরিচ বাটা	১ চা চা.	সরিষার তেল	২ টে. চা.
দারুচিনি বাটা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.		

১. মোরগ চার টুকরা কর। পেঁপে, আদা, রসুন ও লবণ দিয়ে ৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। প্রত্যেক টুকরা মাংসের উপর ২-৩টি দাগ কাট।
২. মরিচ, গরম মসলা ও তেল মাংসের সাথে মিশাও।
৩. কাঠ-কয়লার আগুনে মাংসের দু পিঠ ঝালসে নাও।
৪. মাংস সিদ্ধ হলে শিক থেকে বের করে পেপেটে রাখ। উপরে লেবুর রস ছিটিয়ে শসা ও পিয়াজের সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর।

জিহ্বা টেকা

এলাচ	৪টি	আদা বাটা	২ চা চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	পেঁপে বাটা	২ টে. চা.
লবঙ্গ	৪টি	লবণ	২ চা চা.
কাবাব চিনি	৬টি	চিনি	২ চা চা.
জায়ফল	$\frac{১}{২}$ চা চা.	দই	১ কাপ
জয়ত্রি	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	হলুদ রং	সামান্য
মোরগ মাঝারি	২টি	সরিষার তেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, কাবাব চিনি, জায়ফল ও জয়ত্রি গরম তাওয়ায় অল্প টেলে গুঁড়া কর। মিহি চালনিত্তে চেলে নাও।
২. মোরগ চার টুকরা কর। মাংস, গুঁড়া মসলা ও অন্যান্য সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে ৩-৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
৩. কাঠ কয়লার আগুন তৈরি কর।

৪. একটি শিকে দু টুকরা মাংস গাঁথ। কাঠ কয়লার আগুনে ২০-২৫ মিনিট অথবা মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ঝলসে নাও।
৫. সিরকা বা দই মাখানো টমেটো, শসা, পিঁয়াজের সালাদ অথবা পিকেলস-এর সঙ্গে গরম টেক্সা পরিবেশন কর।

চিকেন শ্যামলি

মোরগ মাঝারি	২টি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
লবণ	২ চা চা.	পেঁপে বাটা	১ টে. চা.
চিনি	১ চা চা.	দই	৪ টে. চা.
সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.	উষ্ণার সস	২ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	সরিষার তেল	৪ টে. চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	টমেটো, পিঁয়াজ	
রসুন বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ,	
মরিচ বাটা	১ চা চা.	চুখপিক অথবা কাঠি	

১. মোরগের মাংস হাড়সহ অথবা হাড় ছাড়িয়ে ছোট গোল টুকরা কর।
২. মাংসের সাথে সব মসলা ও তেল মিশিয়ে কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
৩. টমেটোর বিচি ফেলে চারকোণা টুকরা কর। কাঁচামরিচ দু ফালি কর। পিঁয়াজ লম্বায় দু ভাগ করে ভাজে তুলে নাও।
৪. কাঠিতে মাংস-টমেটো, মাংস-পিঁয়াজ, মাংস-কাঁচামরিচ এভাবে গাঁথ।
৫. সেকা তেলে ভাজ। কাঠিতে না গেঁথেও টমেটো, পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ দিয়ে মাংস ভাজা যায়।
৬. তরমুজ অথবা জাম্বুরার খোলে শ্যামলির কাঠি গেঁথে চায়ের টেবিলে পরিবেশন করা যায়।

খিল্ড চিকেন

মোরগ	২টি	খিলের মসলা	২-৩ টে. চা.
দই	১ কাপ	লবণ	স্বাদ অনুযায়ী

১. মোরগের চামড়া ফেলে ৪ টুকরা কর। ধুয়ে পানি ঝরাও। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মাংসের পানি মুছে ফেল।

২. মাংসে মসলা ও দই মাখিয়ে একরাত ভিজিয়ে রাখ। রেফ্রিজারেটরে রাখবে। গিলের মসলা কিনতে পাওয়া যায়। মসলায় লবণও থাকে। সেজন্য মাখাবার পরে দই চেখে লবণ দিতে হবে। মসলার কৌটায় লেখা নির্দেশ অনুযায়ী পরিমাণমতো মসলা ব্যবহার করবে।
৩. মাংস ওভেনে অথবা কাঠ কয়লার আগুনে গিল কর।

চিকেন ফাহিতা

মোরগের সিনার মাংস	১ কাপ	ধনে গুঁড়া	২ চা চা.
লেবুর রস	১ চা চা.	রসুন বাটা	২ চা চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.	ক্যাপসিকাম	$\frac{1}{2}$ কাপ
ওরিগেনো	১ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
পিঁয়াজ	$\frac{1}{8}$ কাপ	কুচি	স্বাদ অনুযায়ী

১. মোরগের সিনার মাংস হাড় থেকে ছাড়িয়ে লম্বা স্লাইসমতো টুকরা করে এক কাপ নাও। লেবুর রস, গোলমরিচ, ওরিগেনো, ধনে ও রসুন বাটা দিয়ে মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রাখ।
২. সবুজ, হলুদ ও লাল রঙের ক্যাপসিকাম ১ সে. মি. চওড়া ফালি করে $\frac{3}{2}$ কাপ নাও। পিঁয়াজ মোটা ফালি কর।
৩. তেলে মাংস এক একবারে ১০-১২ টুকরা করে ভেজে তোল। একসঙ্গে বেশি মাংস ভাজবে না।
৪. মাংস ভাজার পরে সেই কড়াইর তেলে রসুন বাটা দিয়ে পিঁয়াজ ভাজ। ক্যাপসিকাম দিয়ে হালকা ভেজে মাংস দাও। নেড়ে চেড়ে ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামাও।

মোসাম্মান

মোরগ মাঝারি	২টি	আদা বাটা	১ টে. চা.
লেবুর রস	১ টে. চা.	রসুন বাটা	১ টে. চা.
ডিম	২টি	ধনে বাটা	১ টে. চা.
আলু	৬টি	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মটরশুঁটি	১ কাপ	গরম মসলা বাটা	১ চা চা.

গাজর	২টি	ঘি	$1\frac{5}{8}$ কাপ
মিষ্টি দই	১ কাপ	কেওড়া	২ টে. চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{5}{8}$ কাপ	পিয়াজ বেরেস্তা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে ভিতরের সবকিছু বের করে ধুয়ে নাও। সামান্য কেঁচে ১ টে. চামচ লেবুর রস বা সিরকা দিয়ে ভিজিয়ে রাখ।
২. মুরগির ডিম সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে রাখ।
৩. সবজি আলাদা আলাদা সিদ্ধ করে একসঙ্গে অল্প ঘিয়ে হালকা ভাজ। দুই টে. চামচ দই, ১ চা চামচ চিনি ও কিছু লবণ, গোলমরিচ মিশাও।
৪. মোরগের পেটে সবজি ঠেসে ভর। শেষে ডিম ভরে পেটের কাটা অংশ সেলাই করে দাও। সুতা দিয়ে মোরগ বেঁধে নাও।
৫. ঘিয়ে মোরগ লাল করে ভাজ। দইয়ে লবণ, পিয়াজ, আদা, রসুন, ২ চা চামচ চিনি ও ধনে বাটা মিশিয়ে মোরগে দাও। মৃদু আঁচে ঢেকে ২-৩ ঘণ্টা রান্না কর। পানি শুকালে এঁটে সিদ্ধ হলে গরম মসলা, গোলমরিচ অল্প ঘিয়ে বা পানিতে মিশিয়ে দাও। মোরগ কষাও। কেওড়া দাও। বেরেস্তা গুঁড়া করে দাও। কিসমিস পেস্তাবাদাম দিতে পার। কষিয়ে ঘিয়ের উপর উঠলে নামাও।

মোরগ মোসাল্লাম

মোরগ	২টি	ঘি বা তেল	$\frac{5}{8}$ কাপ
রসুন বাটা	২ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা
আদা বাটা	১ টে. চা.	এলাচ	৪টি
হলুদ বাটা	২ চা চা.	হলুদ রং	সামান্য
মরিচ বাটা	২ চা চা.	পিয়াজ ব্লাইস	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনে বাটা	২ চা চা.	মাওয়া	২ টে. চা.
পেস্তাদানা বাটা	২ চা চা.	পেস্তা ভিজানো	৮টি
চিনি	২ চা চা.	বাদাম ভিজানো	৮টি
টক দই	১ কাপ	কিসমিস	১ টে. চা.

১. মোরগ আস্ত রেখে পরিষ্কার কর। গলার হাড় কেটে ফেল। কাটা চামচ দিয়ে কেঁচ। দু পা একসঙ্গে করে সুতা দিয়ে বাঁধ। মাংস বাটা মসলা, লবণ, দই, চিনি ও ঘি মিশিয়ে ১ এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. দারুচিনি, এলাচ ও হলুদ রং মাংসে দাও। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
৩. পিঁয়াজ বেরেস্তা করে গুঁড়া কর।
৪. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
৫. মাংস সিদ্ধ হলে বেকিং ট্রেতে মাংস ও মসলা নাও। মাংসের উপর বেরেস্তা, মাওয়া, পেস্তাবাদাম কুচি ও কিসমিস ছিটিয়ে দাও।
৬. ওভেনে ৩০ মিনিট বেক কর। গরম পরিবেশন কর।

চিকেন কাটলেট

কচি মোরগ	২টি	লবণ	১ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.	উষ্ণ মস	২ চা চা.
কাঁচামরিচ কুচি	১ চা চা.	ময়দা	২ টে. চা.
সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.	ডিম ফেটানো	১টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	২ কাপ
আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. মোরগ ৪ টুকরা কর। রানের নিচের এবং পাখার ২ সে. মি. লম্বা হাড় মাংসের সাথে লাগানো রেখে বাকি হাড় মাংস থেকে তুলে ফেল। ২ সে. মি. লম্বা হাড় কাটলেটের বোটার মতো থাকবে। মাংস হালকা হাতে ভারী ছুরি দিয়ে কেঁচে কাটলেটের আকারে ছড়িয়ে দাও, কিন্তু মাংস যেন আলগা না হয়।
২. টোস্টের গুঁড়া বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশাও।
৩. মিশানো মসলার অর্ধেক খালার উপর ছড়িয়ে তার উপরে মাংস বিছিয়ে দাও। বাকি মসলা মাংসের উপরে মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রাখ।
৪. প্রত্যেক খণ্ড মাংস টোস্টের গুঁড়া দিয়ে ঢেকে কাটলেটের আকার কর এবং খালা বা ট্রেতে সাজিয়ে রাখ।
৫. কড়াইয়ে তেল গরম করে ডুবোতেলে কাটলেট ভাজ।

৬. ডিশে পটেটো চিপ্‌স বা ভাজা আলু দিয়ে কাটলেট সাজাও।
৭. আমের কাশিুরী আচার, মেয়নেজ বা টমেটো সসের সঙ্গে কাটলেট পরিবেশন কর।

ওভেন ফ্রাইড চিকেন

মোরগ মাঝারি	১টি	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি বা মাখন	২ টে. চা.
মরিচ গুঁড়া	২ চা চা.	দুধ	৩ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল ভাজার জন্য	

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
২. মোরগ ৮ টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরাও।
৩. ময়দা, মরিচ, লবণ ও গোলমরিচ মিশিয়ে সলিখিন ব্যাগে নাও।
৪. একবারে ২-৩ টুকরা মাংস দিয়ে ব্যাগ ঝাকিয়ে নাও।
৫. ফ্রাইফ্যানে ১.৫ সে. মি. ($\frac{1}{2}$ ইঞ্চি) ডুবোতেলে মাংস ভেজে তোল।
৬. বেকিং পাত্রে মোরগের মাংস সাজিয়ে রাখ (এক স্তরে সাজাবে)। মাংসের উপরে ঘি এবং দুধ দাও।
৭. ওভেনে ৪০-৬০ মিনিট অথবা মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত বেক কর। মাঝে একবার বা দু বার মাংস উল্টে দেবে। প্রয়োজন হলে আরও দুধ দেবে।

চিকেন সিঙ্গাপুর

সয়াবিন তেল	২ কাপ	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
মোরগের সিনা	৬টি	নারিকেলের দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
কচি পিয়াজ	১০টি	সয়াসস	$\frac{1}{8}$ কাপ
শুকনা মরিচ	৪টি	লেবুর রস	২ টে. চা.
মৌরি	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. তেল গরম করে মাংসের দুই পিঠি হালকা করে ভেজে তোল। দশ মিনিটের মতো ভাজবে। কড়াইয়ে $\frac{1}{8}$ কাপ তেল রেখে বাকি তেল তুলে ফেল।

২. কড়াইর তেলে মৃদু আঁচে পিঁয়াজ, মরিচ, মৌরি ও দারুচিনি দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। পিঁয়াজ নরম হলে নারকেলের দুধ, সয়াসস, লেবুর রস দিয়ে মাঝারি আঁচে নেড়ে নেড়ে ৫-১০ মিনিট ফুটাও।
৩. মাংস দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না কর। ধনেপাতা দাও।

বারবাকিউ চিকেন

মোরগ	৩টি	টমেটো সস	১ কাপ
ময়দা	$\frac{3}{2}$ কাপ	উষ্ণ সস	৩ টে. চা.
সয়াবিন তেল	১ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
পিঁয়াজ বাটা	৪টি	লবণ	৩ চা চা.
সিরকা	২ টে. চা.	সবুজ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেবুর রস	২ টে. চা.	মরিচ বাটা	১ টে. চা.

১. ওভেনে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা) তাপ দাও।
২. মোরগ ৪ টুকরা কর। ময়দায় ১ চা চামচ লবণ দিয়ে মিশিয়ে মাংসে মাখাও।
৩. মাংস বাদামি রং করে ডুবোতেলে ভেজে রাখ।
৪. বাকি উপকরণগুলো একসঙ্গে মিশিয়ে বারবাকিউ সস তৈরি কর।
৫. বেকিং ডিশে ভাজা মাংস সাজিয়ে উপরে সস ঢেলে দাও।
৬. গরম ওভেনে দিয়ে মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।

দম মোরগ

মোরগ ছোট	২টি	জিরা বাটা	২ চা চা.
আদা কুচি	২ চা চা.	তেজপাতা	১টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
হলুদ বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
মরিচ	৬টি	সিরকা	২ টে. চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল	$\frac{3}{8}$ কাপ

১. সব উপকরণ হাঁড়িতে একসঙ্গে মিশাও। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে রান্না কর।
২. পানি শুকালে মাংস কষাও। মাংস ভুনা হলে নামিয়ে নাও।
৩. দম মোরগ ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রান্না করা যায়।

চিকেন ঝাল ফ্র্যাগ্জি

মোরগ মাঝারি	১টি	এলাচ	৪টি
পিঁয়াজ ব্লাইস	১ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
আদা বাটা	২ চা চা.	লবণ	১ $\frac{১}{২}$ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	টমেটো সস	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬টি
		সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. মোরগ ৮ টুকরা কর।
২. তেলে পিঁয়াজ ভাজ। পিঁয়াজ চকচকে দেখালে সব মসলা দিয়ে এক মিনিট ভেজে মোরগ ও লবণ দাও। ঢেকে সিদ্ধ কর। মৃদু আঁচে দমে দমে মোরগ সিদ্ধ হবে। মোরগ সিদ্ধ হলে টমেটো সস ও কাঁচামরিচ দিয়ে আরও ১৫-২০ মিনিট দমে রাখ।

চিকেন কারি উইথ টমেটো সস

বড় মোরগ	১টি	গোলমরিচ বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
পিঁয়াজ বাটা	$\frac{১}{৪}$ কাপ	এলাচ	৪টি
আদা বাটা	১ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
রসুন বাটা	১ চা চা.	লবঙ্গ	২টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	টমেটো সস	৩ টে. চা.
জিরা বাটা	$\frac{১}{২}$ চা চা.	পিঁয়াজ ব্লাইস	৩টি
ধনে বাটা	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. মোরগ ১০-১২ টুকরা কর। মোরগের সাথে সব বাটা মসলা, গরম মসলা, লবণ ও অর্ধেক তেল মাখাও। এক কাপ পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর।
২. মাংস সিদ্ধ হলে অন্য একটি হাঁড়িতে বাকি তেল গরম করে পিঁয়াজ ভাজ। বাদামি হলে মাংস দিয়ে কষাও। টমেটো সস দিয়ে ২-৩ মিনিট কষাও। আধা কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ঢেকে ১০ মিনিট দমে রাখ।

কিভ কাটলেট

মোরগের সিনা	৪টি	ডিম	২টি
মাখন বরফে রাখা	১ আউন্স	টোস্টের গুঁড়া	১ কাপ
লবণ	১ চা চা.	আলু সিদ্ধ	৬টি
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	বুড়ির পাতলা কাগজ	
সরিষা গুঁড়া	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. ২টি মোরগের সিনা লক্ষ্যে দু ভাগ কর। পাখার হাড় রেখে মাংসের ভিতরের হাড় এবং ছোট মাংস খণ্ড ছাড়িয়ে নাও। বড় এবং ছোট মাংস খণ্ড হালকাভাবে ছেঁচে ছড়িয়ে দাও। এভাবে ছোট বড় ৮ টুকরা মাংস খণ্ড হবে।
২. লবণ, গোলমরিচ, সরিষা একসঙ্গে মিশাও। কিছু মসলা ছড়ানো মাংসের উপর ছিটিয়ে দাও।
৩. বাটিতে বরফ ও পানি নাও। মাখন ত্রিভুজাকারে ৪ টুকরা কর এবং বরফ মিশানো পানিতে রাখ।
৪. বড় মাংসখণ্ডের উপর এক টুকরা মাখন রাখ এবং ছোট মাংস খণ্ড দিয়ে ঢেকে দাও। বড় মাংসখণ্ড মাখনসহ মুড়ে পানের খিলির মতো কর। পাখার হাড় বোঁটার মতো থাকবে। মাংস ময়দায় গড়িয়ে নিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. ডিম ফেটে বাকি গুঁড়া মসলা মিশাও। কাটলেট ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবোতেলে ভাজ।

৬. পাতলা ফ্রেপ কাগজ ১০ সে. মি. × ৮ সে. মি. আয়তাকারে কাট। লম্বায় দু'ভাঁজ কর। ভাঁজের দিকে ২ সে. মি. দূরে দূরে কাঁচি দিয়ে $1\frac{2}{3}$ সে. মি. লম্বা করে কাট। এবার আঠা লাগিয়ে কাটলেটের পাখার হাড়ে কাগজ টুপির মতো পরিয়ে দাও। টুপি ফুলের মতো দেখাবে।
৭. সিদ্ধ আলু চটকে লবণ ও গোলমরিচ মিশাও।
৮. পাইপিং ব্যাগে চটকানো আলু ভরে পরিবেশন ডিসের একদিকে আলু দিয়ে সাজাও। অন্যদিকে কাটলেট এমনভাবে রাখ যেন কাগজে মোড়ানো হাড় আলুতে ঠেকিয়ে রাখা যায়।

সাবডেগ

মোরগ মাঝারি	১টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
শালগম	১টি	এলাচ	৪টি
ওলকপি	১টি	ফুল	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
ধনে বাটা	১ টে. চা.	কেওড়া	২ টে. চা.
পোস্তদানা বাটা	১ চা. চা.	কিসমিস	২ টে. চা.
পিয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি	$\frac{6}{8}$ কাপ
আদা বাটা	২ চা চা.	লবণ	২ চা চা.

১. মোরগের মাংস টুকরা করে ধুয়ে রাখ। সবজি খোসা ছাড়িয়ে বড় টুকরা কর।
২. ঢাকনাসহ একটি সসপ্যানে সব উপকরণ একসাথে নিয়ে খুব ভালো করে মাখাও।
৩. এক কাপ আটা পানি দিয়ে মথ।
৪. সসপ্যানে ঢাকনা বসিয়ে আটা দিয়ে ঢাকনা প্যানের সাথে ঐটে দাও। যেন বাষ্প বেরুতে না পারে।
৫. প্রথমে মাঝারি আঁচে দশ মিনিট রান্না কর। চুলার জাঁচ কমিয়ে মৃদু আঁচে ৩-৪ ঘণ্টা রাখ।
৬. সসপ্যানের ঢাকনা খুললে দেখবে মাংস, সবজি সিদ্ধ হয়ে মসলা মাখা মাখা হয়েছে এবং তেলের উপর উঠেছে। লবণ দেখে আরও দিতে পার। সাবডেগে বাঁধাকপি, ফুলকপি, গাজর এবং আলুও দেওয়া যায়।

বেক্‌ড চিকেন

মোরগ	১টি	রোজমেরি	১ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	মিল্ড হারবস	১ চা চা.
রসুন বাটা	১ চা চা.	লবণ	১½ চা চা.
লেবুর রস	১ টে. চা.	তেল বা মারজারিন	৩ টে. চা.

- ফার্মের ড্রেস্‌ড চিকেন ১½ কেজি ওজনের একটি নাও। মাংস ৮ টুকরা কর। চামড়াসহ অথবা চামড়া ছাড়িয়ে নিতে পার। মাংস ধুয়ে পানি ঝরাও। লবণ ও লেবুর রস মাখাও। বাটা মসলা ও তেল দিয়ে মাখাও।
- বেকিং ট্রেতে তেল মাখিয়ে মাংস সাজিয়ে রাখ। উপরে রোজমেরি ও মিল্ড হারবস ছিটিয়ে দাও। অ্যালিউমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে বেকিং ট্রে ঢাক।
- গরম ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০°ফা.) তাপে ১ ঘণ্টা বেক কর। মাংস ভারী সসপ্যানে ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে উত্ত্বনের উপরেও রান্না করা যায়। মাঝে মাঝে মাংস উল্টে দিতে হবে। অ্যালিউমিনিয়াম ফয়েল ছাড়া মাংস বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ঝারও কিছুক্ষণ বেক কর।

হাঁসের কালিয়া

হাঁস	১টি	ধনে বাটা	১ চা চা.
পিয়াজ বাটা	½ কাপ	গোলমরিচ বাটা	½ চা চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	তেজপাতা	১টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
		এলাচ	৩টি
হলুদ বাটা	১ চা চা.	মেথি	১ চা চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	½ কাপ
জিরা বাটা	১ চা চা.	কারি মসলা (ইচ্ছা)	১ চা চা.

- বাটা মসলা, তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি, লবণ ও মাংস একসাথে মিশিয়ে ঢেকে চুলায় দাও। মৃদু আঁচে রান্না কর। মাংস সিদ্ধ হলে নামাও।

২. ১টি পিঁয়াজ কুচি কর ও ২ কোষ রসুন ছেঁচে নাও।
৩. তেলে মেথির ফোড়ন দাও। পিঁয়াজ ও রসুন দিয়ে সামান্য ভেজে মাংস ও কারি মসলা (পৃ. ৪০১) দাও। মাংস কষিয়ে তেল উপরে উঠলে নামাও।

মোরগের কালিয়া

হাঁসের কালিয়ার মতো রান্না করবে। মোরগের কালিয়ায় মেথি বাদ দিয়ে আলু দিতে পার।

অষ্টম অধ্যায়

টক ঝাল মিষ্টি

AMARBOI.COM

চাটনি

ফুচকা

তাহিনা

হামোজ

সালাদ ড্রেসিং

মেয়নেজ

সস

মোরঝা

পিঠা

প্যানকেক

ডোনাট

হালুয়া

ফিরনি

জরদা

শাহী টুকরা

মিষ্টান্ন

কাটাড

পুডিং

আইসক্রিম

পুদিনার চাটনি

পুদিনা বা ধনেপাতা	$\frac{2}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেঁতুল	১ টে. চা.	রসুন বাটা	২ চা চা.
চিনি	২-৩ টে. চা.	তেল	১ টে. চা.

১. পুদিনা বেটে $\frac{2}{8}$ কাপ নাও। তেঁতুলের মাড় বের করে ১ টে. চামচ নাও।
২. সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। কাবাব, চিকেন টেক্কা ইত্যাদির সঙ্গে পরিবেশন কর।

জলপাই চাটনি

জলপাই	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ	$\frac{1}{4}$ চা চা.	তেল	৩ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	শুকনা মরিচ	৪টি
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. জলপাই ধুয়ে হলুদ দিয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ করে চটকে নাও।
২. জলপাইয়ে লবণ ও চিনি মিশাও। তেলে পাঁচফোড়ন ছেড়ে জলপাই দাও। নেড়ে নামাও। লবণ ও চিনি বেশি দিতে পার।
৩. মরিচ টেলে গুঁড়া করে চাটনির সাথে মিশাও।

আমের চাটনি

কাঁচা আম	২টি	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
হলুদ বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	তেল	২ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

১. আম খোসা ছাড়িয়ে ৩-৪ টুকরা কর।
২. ৩ কাপ পানিতে হলুদ, মরিচ, লবণ ও আম দিয়ে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হলে কাঠের চামচ দিয়ে নেড়ে মিশাও। চিনি দাও।
৩. তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দাও। আম দিয়ে নেড়ে নামাও। আমের চাটনিতে রুচি অনুযায়ী মসলা ও পানি বাড়িয়ে দেওয়া যায়।

করমচার চাটনি

করমচা	১ কাপ	ধনে বা পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
চিনি	$\frac{1}{4}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ	৪টি		

১. করমচা ধুয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
২. করমচা ফুলে ফেটে গেলে নামাও। বিচি বের কর। সামান্য চটকে নাও।
৩. চিনি, লবণ, মরিচকুচি ও ধনেপাতা কুচি মিশাও।

বেগুনের চাটনি

বড় বেগুন	১টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেঁতুল	১ টে. চা.	পানি	১ কাপ
চিনি বা গুড়	১ টে. চা.	তেল	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	জিরা টালা গুঁড়া	১ চা চা.

১. বেগুন ধুয়ে লম্বায় কয়েকটা দাগ কাট।

২. হাঁড়িতে জিরা বাদে সব উপকরণ দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে মৃদু আঁচে রাখ। বেগুন সিদ্ধ হলে জিরা ছিটিয়ে দিয়ে নামাও।
৩. দুপুরের বা রাতের খাবারের সঙ্গে পরিবেশন কর।

গার্লিক ডিপ

দই	২ কাপ	ক্রিম	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	২ টে. চা.	রসুন পাতা কুচি	২ চা চা.
গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	

১. দই ফেটে মসৃণ কর। রসুনপাতা বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে ফেটে নাও। রসুন পাতা মিশাও।
২. ডুবোতেলে ভাজা খাবারের সাথে পরিবেশন কর।

বেগুনের বাক্স মসলার চাটনি

জিরা	১ চা চা.	ছোট আকারের বেগুন	১ কেজি
মেথি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পিঁয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ
মৌরি	১ চা চা.	গুড় বা চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
শুকনা মরিচ	৬টি	সরিষার তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেঁতুলের মাড়	$\frac{1}{8}$ কাপ	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

১. জিরা, মেথি, মৌরি ও শুকনা মরিচ অল্প টেলে গুঁড়া কর। তেঁতুল ভিজিয়ে $\frac{1}{8}$ কাপ মাড় ছেনে নাও।
২. বেগুন বোটার কাছে জোড়া রেখে লম্বায় ৪-৬ ফালি করে কাট। অল্প পানিতে বেগুন আধা সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে রাখ।
৩. তেলে পাঁচফোড়ন ছেড়ে পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজ হালকা বাদামি রং হলে বেগুন ও লবণ দিয়ে ভাজ।
৪. বেগুনে রং ধরলে তেঁতুল, গুঁড়া মসলা ও গুড় দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে রাখ। তেলের উপরে উঠলে নামাও।

ফুচকা

আটা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তালমাখনা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. আটায় তালমাখনা ও লবণ মিশিয়ে আধা কাপ পানি দিয়ে মখে শক্ত খামির কর। ছয় ভাগ কর। দুটা সমান সমান রুটি বেল। একটা রুটির উপর আরেকটা বসিয়ে বেলে বড় করে ছোট টিনের ঢাকনি দিয়ে গোল গোল করে কাট। ডুবোতেলে ভালোভাবে ভাজ। কম ভাজা হলে নেতিয়ে যাবে। ফুচকা ঠাণ্ডা হলে মুখবন্ধ টিনের পাত্রে রাখ।
২. নিচে দেওয়া জিরাপানি বা ছোলার চাট (পৃ. ১২১) তৈরি কর। ফুচকা ছিদ্র করে চাট বা জিরার পানি দিয়ে সাথে সাথে খেতে হবে।

জিরার পানি

দুই টে. চামচ তেঁতুলের মাড়ের সঙ্গে ১ চা. চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া, ২ টে. চামচ চিনি, কিছু মরিচের গুঁড়া, লবণ ও ২ কাপ পানি মিশাও। সামান্য বিট লবণ, পুদিনাপাতা বাটাও মিশাতে পার। ফুচকা ছিদ্র করে জিরার পানি দিয়ে পরিবেশন কর।

নারিকেলের চাটনি

তিল	১ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ কাপ
নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.
ধনেপাতা	২ কাপ	কাঁচামরিচ	২টি

১. তিল টেলে নাও। তিল এবং অন্যান্য উপকরণ বাট। লেবুর রস মিশাও।
২. রুটি, ডাল বা সবজি ভাজির সঙ্গে পরিবেশন কর।

কাঁচা তেঁতুলের চাটনি

কাঁচা তেঁতুল	৬টি	রসুন	১টি
হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	১ টে. চা.

মরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ধনে বা পুদিনাপাতা	১ টে. চা.	চিনি	২ টে. চা.
কাঁচামরিচ কুচি	২টি		

১. তেঁতুল ডুবো পানিতে সিদ্ধ করে ছেনে নাও। অথবা তেঁতুল পুড়িয়ে নাও।
২. হলুদ, মরিচ এবং অল্প পানি দিয়ে তেঁতুল জ্বাল দাও। কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দাও। লবণ ও চিনি দাও।
৩. তেলে রসুন লাল করে তেঁতুল দাও। নেড়ে চুলা থেকে নামাও।

তেঁতুলের চাটনি

তেঁতুল	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি বা	$\frac{1}{2}$ কাপ
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন কুচি	১ চা চা.	কাঁচামরিচ কুচি	২ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা		৪টি

১. তেঁতুল পরিষ্কার করে ৫-১০ মিনিট ডুবো পানিতে ভিজিয়ে রাখ। মোটা চালনিতে ছেনে ঘন মাড় এক কাপ মেপে নাও।
২. আদা, রসুন, চিনি, লবণ, তেল এবং তেঁতুল মিশিয়ে চুলায় দাও। কয়েকবার ফুটে উঠলে নামিয়ে কাঁচামরিচ কুচি দাও। চাটনি ঘন বা পাতলা করার জন্য তেঁতুলে প্রয়োজনমতো পানি দিবে।
৩. ডালপুরি, সিদ্ধারার সঙ্গে পরিবেশন কর।

জিরা তেঁতুলের চাটনি

তেঁতুল	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
জিরা গুঁড়া	১ চা চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গুকনা মরিচ গুঁড়া	১ চা চা.		

১. তেঁতুল ভিজিয়ে ছেনে নাও। বেশি ঘন হলে কিছু পানি মিশাও।
২. জিরা ও মরিচ টেলে গুঁড়া কর। সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও।
৩. আলুচপ, সমুসা, সিদ্ধারা, ভেলপুরি ইত্যাদির সাথে পরিবেশন কর।

টমেটোর চাটনি

টমেটো	$\frac{1}{2}$ কেজি	সরিষা বাটা	১ টে. চা.
পিঁয়াজ	২টি	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩টি	সিরকা	২ টে. চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	কিসমিস	২ চা চা.

১. টমেটো ছোট টুকরা কর। পিঁয়াজ কুচি কর।
২. সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে জ্বাল দাও। ঘন হলে নামাও। পোলাওর সঙ্গে পরিবেশন কর।

কাঁচা পাকা আমের চাটনি

আম	৪টি	পুদিনাপাতা কুচি	১ টে. চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা	লবণ	১ চা চা.
রসুন বাটা	২ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.

১. আধা পাকা আম খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। আমের আঁটিও নেবে। আমে তিন কাপ পানি ও বাটা মসলা দিয়ে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হলে কাঠের চামচ দিয়ে ঘুট।
২. আমের সাথে পুদিনাপাতা, চিনি, লবণ ও সিরকা দাও। কয়েকবার ফুটে উঠলে নামাও। পুদিনাপাতা না দিয়ে তেলে পাঁচফোড়ন দিয়ে চাটনি বাগাড় দেওয়া যায়।

আমড়ার চাটনি

আমড়া	৬টা	দারুচিনি ২ সে. মি.	১ টুকরা
চিনি	১ কাপ	এলাচ	২টি
আদাকুচি	১ চা চা.	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ
গুকনা মরিচ	২টি	লবণ	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সরষের তেল	২ চা চা.

১. আমড়ার খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। আঁটি বাদ দাও। ২ কাপ টুকরা হবে। আমড়া ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। আধা সিদ্ধ করবে। পানি ছেকে রাখ।
২. চিনি ১ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। সিরা ছেকে রাখ।
৩. এলাচ ও দারুচিনি খেঁতো করে রাখ। মরিচের বিচি ফেলে ৩-৪ টুকরা কর।
৪. সরষের তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দাও। ফুটে উঠলে আমড়া দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়। সিরকা দাও। মাঝে মাঝে নাড়বে। আমড়া সিদ্ধ হলে সিরা দিয়ে আদা, মরিচ, এলাচ, দারুচিনি ও লবণ দিয়ে চুলায় রাখ, মাঝে মাঝে নাড়বে। সিরা ঘন হয়ে চাটনির মতো দেখালে নামিয়ে বোতলে ভর।

তাহিনা

তিল	$\frac{1}{8}$ কাপ	জিরা ভাজা গুঁড়া	২ চা চা.
রসুন বাটা	৪ কোষ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেবুর রস	৩ টে. চা.		

১. তিলের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে টেলে $\frac{1}{8}$ কাপ মেপে নাও।
২. তিল শুকনা করে বেটে রসুন ও লেবুর রস বা সিরকা মিশাও। জিরা ও লবণ দিয়ে ভালো করে ফেট। গুঁড়া মরিচ দিতে পার।
৩. মুচমুচে নিমকি (পৃ. ১০৯) বা নানরুটির সাথে তাহিনা পরিবেশন কর। তাহিনার সঙ্গে সমান মাপে দই মিশিয়ে তাহিনা ক্রিম সালাদ তৈরি করা যায়।

হামোজ

হোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ গুঁড়া	১ চা চা.
তিল	$\frac{1}{2}$ কাপ	জিরা ভাজা গুঁড়া	২ চা চা.
রসুন	৬ কোষ	জলপাইর তেল	১ চা চা.
লেবুর রস	৬ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. ছোলার ডাল ও খোসা ছাড়ানো তিল আলাদা টেলে গুঁড়া কর। ডাল, তিল ও রসুন একসঙ্গে মিহি করে বেটে নাও।
২. বাটা তিল, লেবুর রস বা সিরকা, মরিচ, জিরা ও লবণ একসঙ্গে মসৃণ করে ফেট। অর্ধেক তেল দিয়ে ফেট (সরিষার তেলও দেওয়া যায়)।
৩. ছোট একটি মাটির সরায় হামোজ নিয়ে আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে দাও। উপরে বাকি তেল, মরিচের গুঁড়া ও ধনেপাতা ছিটিয়ে দাও।
৪. নানরুটির সঙ্গে পরিবেশন কর।

বরবটির পিকেলস

বরবটি	$\frac{1}{2}$ কেজি	ওরিগেনো	১ চা চা.
পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
পিয়াজ কুচি	১ টে. চা.	সিরকা	$\frac{1}{6}$ কাপ
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{6}$ কাপ
বরবটির সিদ্ধ পানি	২ টে. চা.		

১. বরবটি ধুয়ে ৮ সে. মি. লম্বা টুকরা কর।
২. আধা কাপ ফুটানো পানিতে বরবটি ছেড়ে ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে দশ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. বড় মুখের একটি পরিষ্কার গুকনা বোতলে বরবটি ছাড়া বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। বোতল এক মিনিট ঝাঁকিয়ে মিশাও। বরবটি দিয়ে আরও কয়েকবার বোতল ঝাঁকিয়ে নাও। রেফ্রিজারেটরে দু-তিন দিন রাখা যাবে।

ক্রিম সালাদ ড্রেসিং

চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পিয়াজ কুচি (ইচ্ছা)	১ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ক্রিম বা ঘন দুধ	৩ টে. চা.
মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.

১. চিনি, লবণ, মরিচ, পিয়াজ একসঙ্গে মিশাও! ক্রিম দিয়ে মিশাও।
২. অল্প অল্প সিরকা দিয়ে ফেট, ঘন হলে আর ফেটবে না।

ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং

চিনি	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সালাদ অয়েল বা	
সরিষা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সাদা সয়াবিন তেল	$\frac{1}{4}$ কাপ
মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লেবুর রস বা সিরকা	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{3}{8}$ চা চা.	পিঁয়াজ মিহিকুচি	১ টে. চা.

- সব উপকরণ একটি বোতলে নিয়ে বোতলের মুখ বন্ধ করে ঝাঁকিয়ে নাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ব্যবহারের সময় আবার ঝাঁকিয়ে নেবে।

রাশিয়ান ড্রেসিং

চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	টমেটো সস	১ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.
পিঁয়াজ মিহিকুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	সালাদ অয়েল বা	
মরিচ গুঁড়া	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	টমেটো সস	$\frac{1}{2}$ কাপ.

১. চিনির সঙ্গে ৩ টে. চামচ পানি মিশিয়ে চুলায় দিয়ে ফুটাও। সিরাপ সামান্য ঘন হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর।
২. সব উপকরণ একসাথে মিশাও। সিরাপ দিয়ে ফেট।
৩. ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। সিদ্ধ আলু, গাজর ও মটরগুঁটির সঙ্গে মিশিয়ে পরিবেশন কর।

মেয়নেজ

ডিমের কুসুম	১টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লেবুর রস বা সিরকা	২ টে. চা.
চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সালাদ অয়েল	$\frac{3}{8}$ কাপ

১. একটি গামলায় ডিমের কুসুম, সরিষা, চিনি ও অর্ধেক লবণ মিশাও। এক টে. চামচ সিরকা দাও। বিটার বা ছইস্ক দিয়ে ফেট।
২. ২ ফোঁটা করে তেল দাও। জোরে ফেটতে থাক। $\frac{1}{8}$ কাপ তেল শেষ হলে মেয়নেজ ঘন হয়ে আসবে।
৩. বাকি লবণ দাও এবং ১ চা চামচ করে তেল দিয়ে ফেট। তেল শেষ হয়ে গেলে ১ টে. চামচ সিরকা দিয়ে ফেট।
৪. বড় মুখের বোতলে ভরে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

টারটার সস

মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ	সবজি পিকেল্‌স	৩ টে. চা.
পিঁয়াজ মিহিকুটি	১ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	১ টে. চা.

- সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে নাও। সিদ্ধ করা মাছ বা মাংসের সঙ্গে পরিবেশন কর।

মিশ্র সস

ধনেপাতা বাটা	$\frac{1}{6}$ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
পুদিনাপাতা বাটা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
তেঁতুলের মাড়	২ চা চা.	লবণ	

১. সব উপকরণ একসাথে মিশাও।
২. সমুসা বা সিদ্ধারার সাথে পরিবেশন কর।

হল্যান্ডেইজ সস

মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের কুসুম	২টি
লেবুর রস	১ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. একটি সসপ্যানে তিন ভাগের দু ভাগ মাখন দিয়ে গালাও। লেবুর রস বা সিরকা এবং ডিমের কুসুম মিশাও। মৃদুতাপে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে গেলে বাকি মাখন দাও এবং লবণ দাও।

২. সস গরম রাখার জন্য সসপ্যান ফুটানো পানির উপর রাখ। সিদ্ধ সবজি এবং বেকড ফিশের সঙ্গে পরিবেশন কর।

সাদা সস

উপকরণ	পাতলা সস	মাঝারি সস	ঘন সস
মাখন	১ টে. চা.	২ টে. চা.	৩ টে. চা.
ময়দা	১ টে. চা.	২ টে. চা.	৩ টে. চা.
দুধ	১ কাপ	১ কাপ	১ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	$\frac{1}{2}$ চা চা.	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. সসপ্যানে মাখন নিয়ে মৃদুভাবে গালাও। ময়দা দিয়ে মিশাও। বুদ্ধবুদ্ধ উঠলে নামাও, ময়দায় যেন বাদামি রং না ধরে।
২. সব দুধ একবারে দিয়ে নাড়তে থাক। ময়দা মিশে গেলে আবার খুব মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। সস স্ফূর্ণ হলে এবং শুধুমাত্র একবার ফুটে ঘন হয়ে উঠলে নামাও।

বাদামি সস

মিটস্টক বা		লবঙ্গ	২টি
সবজি সিদ্ধ পানি	১ কাপ	তেজপাতা	১টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন বা তেল	২ টে. চা.
গোলমরিচ	৪টি	ময়দা বা আটা	২ টে. চা.

১. মিটস্টকে লবণ, গোলমরিচ, লবঙ্গ ও তেজপাতা দিয়ে ফুটিয়ে হেঁকে নাও।
২. সসপ্যানে মৃদু আঁচে মাখন গালাও। ময়দা দিয়ে মিশাও। বাদামি রং হলে এবং বুদ্ধবুদ্ধ উঠলে নামাও।
৩. সব স্টক একবারে দিয়ে নাড়তে থাক। ময়দা মিশে গেলে আবার মৃদু আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে উঠলে নামাও।

পনিরের সস

সাদা সস মাঝারি	১ কাপ	নরম পনির	$\frac{1}{2}$ কাপ
----------------	-------	----------	-------------------

১. পনির কুচি করে গরম সসে দিয়ে নাড়তে থাক। পনির গলে গেলে পরিবেশন পাত্রে ঢাল।
২. ডিমের অমলেট, সুফলে এবং সিদ্ধ সবজির সঙ্গে পরিবেশন কর।
৩. পনির সস ফ্রাইড ফিশের সাথে পরিবেশন করতে চাইলে এর সঙ্গে ২ টে. চামচ মাস্টার্ড সস ও গোলমরিচ মিশাও।

টমেটো সস

টমেটো	২ কেজি	শুকনা মরিচ	৬টি
পিয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
লবঙ্গ	১০টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. টমেটো ধুয়ে টুকরা কর। কাটার সমস্ত রস যত্নের সাথে নিবে।
২. পিয়াজ, লবঙ্গ, দারুচিনি, মরিচ ও টমেটো একসঙ্গে মিশাও। ঢাকনা দিয়ে চুলায় দাও। মৃদু আঁচে জ্বাল দাও। প্রথমে ২-৩ বার নেড়ে দিবে। টমেটো সিদ্ধ হয়ে ঘন হলে ঘুটে দাও। বাঁশ বা অ্যালিউমিনিয়ামের চালনিতে ছেনে নাও। বিচি ফেলে দাও।
৩. টমেটো, লবণ, চিনি ও সিরকা মিশাও। চুলায় দিয়ে জ্বাল দাও। ঘন হলে নামাও। গরম সস পরিষ্কার শুকনা বোতলে ভর। বোতলের মুখে পরিষ্কার প্লাস্টিকের কাগজ বসিয়ে মুখ বন্ধ কর। বোতলের ঢাকনা ধাতুনির্মিত হলে সস কালো হয়ে যেতে পারে।

রেড চিলি সস

শুকনা মরিচ	৬০ গ্রাম	লবণ	২ চা চা.
রসুন	৩০ গ্রাম	সিরকা	২ টে. চা.
চিনি	১ টে. চা.	তেল	১ টে. চা.

১. মরিচ ও রসুন সামান্য পানি দিয়ে মিহি করে বাট। চিনি ও লবণ দাও।
২. কড়াইয়ে তেল গরম করে বাটা মরিচ দিয়ে ভাজ। সিরকা দাও। প্রয়োজন হলে পানি দিয়ে জ্বাল দাও।

হট চিলি সস

টমেটো	২ কেজি	চিনি	১ কাপ
গুঁকনা মরিচ	৩০টি	লবণ	১ টে. চা.
পিকেলসের মসলা	২ টে. চা.	সিরকা	২ কাপ

১. টমেটো মরিচ ও ২ টে. চামচ সিরকা একসঙ্গে সিদ্ধ কর। মরিচ সিদ্ধ হলে মোটা চালনিতে ছেনে নাও।
২. পাতলা কাপড়ে পিকেলসের মসলা (পৃ. ৬৮) পুঁটলি করে বেঁধে টমেটোতে দাও, ৩০ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. টমেটো ঘন হলে মসলার পুঁটলি তুলে ফেল। চিনি, লবণ ও বাকি সিরকা দাও। ২০-৩০ মিনিট ফুটাও। ঘন হলে নামাও। গরম সস বোতলে ভর। ঠাণ্ডা করে মুখ বন্ধ কর।

বারবাক্সিট সস

মাখন বা তেল	১ টে. চা.	গোলমরিচ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	সরিষা গুঁড়া	২ চা চা.
চিনি	৩ টে. চা.	উষ্টার সস	২ টে. চা.
মরিচ বাটা	২ চা চা.	টমেটো সস	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সিরকা	$\frac{1}{6}$ কাপ

- সসপ্যানে মাখন গালিয়ে পিঁয়াজ দাও। পিঁয়াজ বাদামি রং ধরার আগেই সব উপকরণ ও আধা কাপ পানি মিশাও। ২০ মিনিট মৃদু তাপে জ্বাল দাও।

পাইনএ্যাপেল গ্লোইস

চিনি	৩ টে. চা.	আনারসের রস	১ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	লেমন রাইভ	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. সসপ্যানে চিনি, কর্নফ্লাওয়ার, আনারসের রস, লেমন রাইস (পৃ. ৬৬) মিশিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে এবং সস ঘন ও স্বচ্ছ হলে নামিয়ে নেড়ে ঠাণ্ডা কর।
২. কেক, পুডিং অথবা আইসক্রিমের উপরে দিয়ে পরিবেশন কর।

আনারসের সস

ডিম	১টি	আনারসের রস	$\frac{5}{8}$ কাপ
পানি ঠাণ্ডা	৩ টে. চা.	কমলার রস	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	৩ টে. চা.	লেবুর রস	২ টে. চা.
ময়দা	১ টে. চা.	ক্রিম ফাঁপানো	১ কাপ

১. ডিম সামান্য ফেটে পানি, চিনি এবং ময়দা মিশিয়ে রাখ। আনারস, কমলা ও লেবুর রস মিশিয়ে গরম কর।
২. একটি সসপ্যানে ডিমের সাথে গরম রস অল্প অল্প করে মিশাও। তারপর মৃদু আঁচে নেড়ে জ্বাল দাও। ঘন হলে নামাও। ঠাণ্ডা কর।
৩. ফল অথবা কেকের উপরে ঢেলে ফাঁপানো ক্রিম দিয়ে পরিবেশন কর।

লেমন সস

চিনি	১ কাপ	লেবুর রস	৩ টে. চা.
অ্যারাকট	$2\frac{1}{2}$ টে. চা.	লেমন রাইস	১ টে. চা.
পানি ফুটানো	২ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{8}$ কাপ	জায়ফল গুঁড়া (ইচ্ছা) সামান্য	

১. সসপ্যানে চিনির সঙ্গে অ্যারাকট মিশাও। ফুটানো পানি দিয়ে নাড়। চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে ৩ মিনিট জ্বাল দাও।
২. মাখন, লেবুর রস, লেমন রাইস (পৃ. ৬৬) এবং লবণ দিয়ে নাড়। জায়ফলের গুঁড়া দাও। সস ঠাণ্ডা কর।
৩. কেকের উপরে সস ঢেলে পরিবেশন কর।

কাস্টার্ড সস

ডিমের কুসুম ফেটানো	৪টি	দুধ	২ কাপ
লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.
চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ		

১. ডিমের কুসুমে লবণ, চিনি ও দুধ মিশাও।
২. চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে নাড়তে থাক। ঘন হলে নামাও।
৩. ঠাণ্ডা পানির উপর রেখে নাড়। ঠাণ্ডা হলে ভেনিলা দাও।
৪. ২ কাপ সস হবে। ডিমের ৪টি কুসুমের পরিবর্তে ২টি কুসুম ও ১ টে. চামচ অ্যারারুট দেওয়া যায়।
৫. আম, পেঁপে, আনারস ও কলা টুকরা কন্টে পরিবেশন পাত্রে নাও। উপরে ঠাণ্ডা কাস্টার্ড দিয়ে পরিবেশন কর।

একলেট সস

চিনি	১ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
কোকো	$\frac{1}{8}$ কাপ	অ্যারারুট	১ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন	১ টে. চা.
সিরাপ ঘন	$\frac{1}{8}$ কাপ	ভেনিলা	১ চা চা.

১. সসপ্যানে চিনি, কোকো ও লবণ মিশাও।
২. সিরাপ এবং পানি দিয়ে সসপ্যান চুলায় দাও। অ্যারারুট গুলে দাও, নাড়তে থাক। একবার ফুটাও। ভেনিলা এবং মাখন দাও। চুলা থেকে নামাও।
৩. গরম অথবা ঠাণ্ডা সস কেক, ক্রিমপাফ বা আইসক্রিমের উপরে দিয়ে পরিবেশন কর। ব্যবহারের পরে সস থাকলে তা সামান্য গরম পানি দিয়ে চুলায় দিলে নরম হবে।

চালকুমড়ার মোরব্বা

চালকুমড়া	১ কেজি	চিনি	৭ কাপ
ভিজানো চুন	২ চা চা.	গোলাপ জল	১ টে. চা.
ফিটকিরি গুঁড়া	১ চা চা.		

১. মোরব্বার জন্য পাকা চুনপড়া চালকুমড়া নিতে হবে।
২. চালকুমড়ার খোসা ছাড়িয়ে বিচিসহ নরম অংশ কেটে ফেল। চালকুমড়ার বিভিন্ন আকারে টুকরা কর। ধারালো চোখা ছুরি দিয়ে কুমড়ার চারদিকে সমান কর এবং নকশা কর। খেজুর কাঁটা দিয়ে চালকুমড়া কেঁচে পানিতে রাখ।
৩. চার সের পরিষ্কার পানিতে চুন মিশাও। চুনের পানিতে চালকুমড়া ৩-৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। চুনের পানি থেকে চালকুমড়া তুলে ধুয়ে নাও।
৪. ফুটানো পানিতে ফিটকিরি গুলে চালকুমড়া দিয়ে ১০-১৫ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরিয়ে চালকুমড়া নিংড়ে নাও।
৫. ২ কাপ পানি দিয়ে চিনির ঘন সিরাকেরে ছেকে নাও। সিরায় কুমড়া দিয়ে চুলায় দাও। মৃদু আঁচে ফুটাই হাঁড়ি ঢাকবে না। চিনির সিরা ঘন হলে নামিয়ে গোলাপ জল দাও। চালকুমড়া সিরায় ছাড়ার পর মৃদু আঁচে দু-দিন জ্বাল দিয়ে সিরাক ঘন করলে ভালো হয়। কড়া জ্বাল দিলে সিরা লাল হয়ে যাবে।

চিনি জমানো মোরব্বা

চালকুমড়া পাকা চুনপড়া	১ কেজি	চিনি	২ কেজি
ভিজানো চুন	২ টে. চা.	গোলাপ জল	২ টে. চা.
ফিটকিরি গুঁড়া	১ চা চা.	বেকিং পাউডার	১ চা চা.

১. চালকুমড়া ৭ সে. মি. × ৫ সে. মি. আয়তাকারের টুকরা কর। ছুরি দিয়ে চারধারে সমান কর। খেজুর কাঁটা দিয়ে কেঁচে চুনের পানিতে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। চুনের পানি থেকে তুলে একবার ধুয়ে নাও। ফুটানো পানিতে ফিটকিরি ও চালকুমড়া দিয়ে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরিয়ে চালকুমড়া নিংড়ে নাও।
২. হাঁড়িতে চালকুমড়া ও ১ $\frac{১}{২}$ সের চিনি দিয়ে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দাও। হাঁড়ি ঢাকবে না। মাঝে মাঝে নাড়বে। চিনির সিরা ঘন হলে নামিয়ে চালনি বা জালি দিয়ে ঢেকে রাখ।

৩. পরদিন মোরক্বা মৃদু আঁচে চুলায় দাও। সিরা খুব ঘন হলে ২ কাপ চিনি দিয়ে নাড়তে থাক। গোলাপ জল দাও, সামান্য পানিতে বেকিং পাউডার গুলে দাও। হাঁড়িতে চিনি লেগে উঠলে নামিয়ে নাড়তে থাক।
৪. একটি বড় থালায় মোরক্বা তুলে আলাদা আলাদা রাখ। কিছুক্ষণ বাতাসে রাখলে চিনি জমে উঠবে।

আমের মোরক্বা

কাঁচা আম	১০টি	চুন ভিজানো	১ চা চা.
ফিটকিরি গুঁড়া	১ চা চা.	চিনি	১ কেজি

১. আমের আঁটি শক্ত হয়নি এমন কাঁচা আম নেবে। খুব কচি আমের মোরক্বা ভালো হয় না। স্টেইনলেস সিল্ডার ছুরি দিয়ে আমের মুখ কেটে পানিতে ভিজাও। আমের খোসা ছাড়িয়ে দু টুকরা কর। আঁটি ফেলে আম পানিতে রাখ। ছুরি দিয়ে আমের উপরের কালো কষের দাগ পরিষ্কার করে তোল। বোঁটার সিকের শক্ত অংশ এবং আঁটির চারপাশে শক্ত অংশ ছুরি দিয়ে কাট। আম পরিষ্কার পানিতে ডুবিয়ে রাখ।
২. এনামেলের বা মাটির গামলায় পানি নাও। আম খেজুর কাঁটা দিয়ে খুব ভালো করে কেঁচে গামলার পানিতে রাখ। এক ঘণ্টা পর পর দুবার পানি বদলাও। প্রত্যেকবার আমের পানি নিংড়ে ফেলে নতুন পানিতে রাখবে।
৩. গামলার পরিষ্কার পানিতে ফিটকিরি ও চুন গুলে নাও। ফিটকিরির পানিতে আম ৩ ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখ।
৪. ফিটকিরির পানি থেকে আম তুলে পানি নিংড়ে নাও। ফুটানো পানি চুল্লী থেকে নামিয়ে আম দিয়ে ৫-৭ মিনিট ফুটাও। পানি থেকে আম তুলে পানি নিংড়ে রাখ।
৫. ২ কাপ পানি দিয়ে চিনির সিরা কর। ২ টে. চামচ দুধ সিরায় দিয়ে ময়লা কাট। সিরা ছেকে নাও। সিরায় আম দিয়ে মৃদু আঁচে ১ ঘণ্টা জ্বাল দাও। পরের দিন জ্বাল দিয়ে সিরা ঘন হলে নামিয়ে মোরক্বা বৈয়ামে ভর।

আমলকীর মোরক্বা

আমলকী	১ কেজি	চিনি	১ $\frac{১}{২}$ কেজি
ভিজানো চুন	১ টে. চা.		

১. আমলকী ধুয়ে খেজুর কাঁটা দিয়ে চারদিক ভালো করে কেঁচ। ডুবো পানিতে ২৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। মাঝে মাঝে পানি বদলাবে।
২. পরিষ্কার পানির সঙ্গে চুন মিশাও। আমলকীর পানি নিংড়ে ফেল। চুনের পানিতে আমলকী ৫-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। আমলকী ২-৩ বার ধুয়ে ফুটানো পানিতে দিয়ে সিদ্ধ কর।
৩. তিন কাপ পানিতে চিনির সিরি করে ছেকে নাও। আমলকীর পানি নিংড়ে ফেলে সিরায় দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ১ ঘণ্টা জ্বাল দাও। পরের দিন জ্বাল দিয়ে মোরক্বা সিরি ঘন হলে উনুন থেকে নামাও। গরম মোরক্বা পরিষ্কার শুকনা বোতলে ভর।

আমের গুড়স্বা

কাঁচা আম	১ কেজি	খেজুর গুড়	১ কেজি
----------	--------	------------	--------

১. আমের খোসা ছাড়িয়ে দু টুকরা করে আঁটি ফেলে পানিতে রাখ। আমের টুকরার চারদিকে ছুরি দিয়ে সমান কর। খেজুর কাঁটা দিয়ে আম কেঁচে পানিতে ভিজাও। উপরে, নিচে, চারদিকে কেঁচবে। তিন ঘণ্টা অন্তর আমের পানি নিংড়ে পরিষ্কার পানিতে আম ভিজিয়ে রাখ। এভাবে ২-৩ বার আমের পানি বদলাতে হবে।
২. তিন কাপ পানিতে গুড় জ্বাল দিয়ে ছেকে নাও।
৩. ফুটানো পানিতে আম ছেড়ে ৮-১০ মিনিট সিদ্ধ কর। উনুন হতে নামিয়ে ৩-৪ মিনিট ঢেকে রাখ।
৪. আমের পানি নিংড়ে গুড়ের সিরায় আম ছাড়। মৃদু আঁচে জ্বাল দাও। সিরি ঘন হলে নামিয়ে বৈয়ামে ভর।

কুলের গুড়স্বা

গাছ পাকা শুকনা কুল	২ কাপ	খেজুর গুড়	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
--------------------	-------	------------	-------------------

১. কুল ধুয়ে ডুবো পানিতে ভিজিয়ে রাখ। বোঁটা ছাড়াও এবং নখ দিয়ে সামান্য খুঁটে দাও।
২. দুই কাপ পানি দিয়ে গুড় জ্বাল দাও। ফুটে উঠার পরে গুড় ছেকে আবার চুলায় দাও। সিরায় কুল দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে জ্বাল দাও। মাঝে মাঝে নাড়বে। কুল সিদ্ধ হয়ে সিন্না সামান্য ঘন হলে নামিয়ে বৈয়ামে ভর।

তিলের নাড়ু

তিল ভাজা খোসা ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	আখের গুড়	$\frac{3}{8}$ কাপ
নারিকেল কুরানো	৪ কাপ		

১. আখের গুড় চাকা হলে ভেঙে নারিকেলের সাথে মিশিয়ে নাও।
২. চুলায় দিয়ে মাঝারি আঁচে নাড়তে থাক।
৩. আঠালো হয়ে আসলে তিল দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশাও। তিল নারিকেল ভালোভাবে মিশে গেলে চুলা থেকে নামাও।
৪. থালা বা ট্রেতে সামান্য তেল মাখিয়ে ট্রে উপর তিল নারিকেল ঢাল। সমান চার ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ২০টি করে নাড়ু কর। নাড়ু করার সময় পানিতে আঙুল ডুবিয়ে নিতে পার তাহলে হাত আঠা আঠা হবে না।
৫. নাড়ু বাতাসে খোলা রাখবে। ভালোভাবে জমাট বাঁধলে ঢাকনা দেওয়া পায়ে তুলে রাখ।

চিড়ার নাড়ু

চিড়া	১ কাপ	গুড়	$\frac{1}{2}$ কাপ
নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি বা তেল	২ টে. চা.

১. চিড়া টেলে গুঁড়া করে নাও। গুড়ে ১ টে. চামচ পানি ও নারিকেল দিয়ে চুলায় বসাও। ফুটে উঠলে ও চটচটে হলে চিড়া ও ঘি মিশিয়ে সঙ্গে সঙ্গে চুলা থেকে নামাও এবং মখে নাও।
২. আঙুলে ঘি মাখিয়ে গোলাকার বা চ্যাপ্টা নাড়ু তৈরি কর।

ঝালের লাডু

সিদ্ধ চাল	২ কাপ	মোরি	১ চা চা.
আখের গুড়	১ কাপ	এলাচ	২টি
শুকনা মরিচ	২টি	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেজপাতা	১টি
জিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

১. চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। পানি ঝরে গেলে চালে লবণ মিশিয়ে ভেজে নাও। সব চাল ফুটে উঠলে গুড় বাদে সব মসলা দিয়ে নেড়ে নামাও।
২. টেকি বা হামানদিস্তার চাল ও গুড় একসঙ্গে গুঁড়া কর। সঙ্গে সঙ্গে গোল লাডু তৈরি কর (ঠাণ্ডা হলে লাডু করা যাবে না)।

নারিকেল পুলি

নারিকেল কুরানো	২ কাপ	ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ
গুড়	১ কাপ	পানি	$\frac{6}{8}$ কাপ
আতপ চালের গুঁড়া	২ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. নারিকেল ও গুড় একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দাও। মাঝে মাঝে নাড়। চটচটে হলে নামিয়ে নাও।
২. পানি ফুটিয়ে চালের গুঁড়ি ও ময়দা দাও। চালের গুঁড়ি সিদ্ধ হলে নেড়ে নামাও। মথে নাও। ২০ ভাগ কর।
৩. প্রত্যেক ভাগ দু হাতের আঙুল দিয়ে টিপে বাটির মতো কর। ১ টে. চামচ হালুয়া দিয়ে মুখ বন্ধ কর। পিঠা গোল অথবা অর্ধচন্দ্রাকার করা যায়। এভাবে সবগুলো তৈরি কর। পিঠা ২০-২৫ মিনিট ভাপে সিদ্ধ কর। পুলি পিঠা দুধেও সিদ্ধ করা যায়। দুধ ঘন হয়ে আসলে নামাবার আগে রুচিমতো চিনি দিবে।

তিলের পুলি

দুধ	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সাদা তিল	১ চা চা.
মুগ ডাল	১ কাপ	গুড়	১ কাপ
নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	আটা	২ কাপ

১. দুধে মুগ ডাল সিদ্ধ কর। নারিকেলসহ ডাল শুকনা করে বাট।
২. তিল এবং গুড়ের সঙ্গে ডাল মিশাও।
৩. পানি ও লবণ দিয়ে আটা মথে নাও।
৪. রুটি বেলে ভিতরে ডালের পুর দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকারে পুলি তৈরি কর। মুশ চেপে বন্ধ করবে অথবা মুড়ে দেবে। বাঁশের চটা দিয়ে পুলি পিঠা কাটলে সুন্দর হয়।
৫. তিলের পুলি তাওয়ায় অল্প তেলে সেকে নাও অথবা ডুবোতেলে ভাজ।

চন্দ্রপুলি

নারিকেল	৩টি	চিনি	৩ কাপ
গুড়	$\frac{1}{2}$ কেজি	ময়দা	১ কেজি
দুধ	২ কেজি	তেল/ডাজার জন্য	

১. নারিকেল মিহি করে কুরিয়ে নাও। অর্ধেক নারিকেল খুব মিহি করে শিলপাটায় বেটে নাও। বাকি অর্ধেক নারিকেলের সঙ্গে গুড় জ্বাল দিয়ে হালুয়া কর। হালুয়া শুকিয়ে চটচটে হলে নামাবে।
২. দুধ জ্বাল দিয়ে ৩ পোন্ড আন্দাজ কর। দুধে বাটা নারিকেল ও চিনি মিশিয়ে ময়দা দিয়ে কাই কর, খামির মথে নাও।
৩. রুটি বেলে রুটির মধ্যে নারিকেলের পুর ভরে বাঁশের চটা বা ছুরি দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকারে পিঠা কাট।
৪. চন্দ্রপুলি ডুবোতেলে ভাজ। কোনো উৎসব অনুষ্ঠানে ১০০ জনকে পরিবেশন করার উপযোগী করে রেসিপিতে পরিমাণ বেশি করে দেওয়া হলো।

ক্ষীরের পুলি

উপরের রেসিপির মতো দুধ, নারিকেল, চিনি ও ময়দা দিয়ে খামির কর। ১ কাপ চিনি আধা কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। ২ কাপ গুঁড়া দুধে ১ চা চামচ এলাচ গুঁড়া মিশাও। হালকা গরম সিরা দিয়ে দুধ মাখাও। নরম খামিরের মতো ক্ষীর হবে। ময়দার খামির দিয়ে রুটি বেলে ক্ষীরের পুর দিয়ে পুলি তৈরি কর। ডুবোতেলে ভাজ।

মুগের পুলি

ভাজা মুগ ডাল	১ কাপ	নারিকেল কুরানো	২ কাপ
ময়দা	১ কাপ	চিনি	৩ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	সয়াবিন তেল ভাজার জন্য	

১. মুগ ডাল পানিতে সিদ্ধ করে বেটে নাও। শুকনা করে বাটবে।
২. ২ কাপ চিনিতে ১ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর।
৩. নারিকেলের সাথে ১ কাপ চিনি মিশিয়ে উনুনে দাও। ঘন ঘন নাড়। চটচটে হলে নামাও।
৪. ময়দায় ২ টে. চামচ তেল দিয়ে ময়ান দাও। $\frac{3}{8}$ কাপ পানি দিয়ে ময়দা মথ।
৫. সিদ্ধ ডাল ময়দার সাথে মাখাও। ২০-২৫ ভাগ কর।
৬. প্রত্যেক ভাগে নারিকেলের পুর দিয়ে ভালভাবে মুখ বন্ধ কর।
৭. ডুবোতেলে ভেজে চিনির সিরায় ছাড়।

মুগ পাকন

সিদ্ধ চাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি গুঁড়া	$\frac{3}{4}$ টে. চা.
মুগ ডাল ভাজা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি বা তেল	১ টে. চা.
ময়দা	১ টে. চা.	ডিম	১টি
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{4}$ চা. চা.	চিনি	২ কাপ

১. চাল ৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে পানি ঝরাও। চাল গুঁড়া কর। আধা কাপ পানি ফুটিয়ে সামান্য লবণ দিয়ে চালের গুঁড়া কাই করে মথে নাও।
২. মুগ ডাল অল্প পানিতে সিদ্ধ কর। ডাল মিহি করে বেটে নাও।
৩. ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশাও। গুঁড়া চিনি ও ঘি একসঙ্গে ফেট। ডিম দিয়ে ফেট। ময়দা মিশাও। চাল, ডাল ও ময়দার মিশ্রণ একসঙ্গে মথে নাও। প্রয়োজন হলে আরও ময়দা দিয়ে মথ।
৪. পিঁড়িতে অথবা কলাপাতার উপরে রেখে $\frac{3}{2}$ সে. মি. পুরু করে বেল। খেজুর কাঁটা বা চোখা ছুরি দিয়ে বিভিন্ন আকারে পিঠা কেটে নকশা কর।

৫. আধা কাপ পানি দিয়ে চিনির ঘন সিরা কর।
৬. মুগ পাকন ডুবোতেলে ভেজে সিরায় ছাড়। ৫ মিনিট সিরায় রাখ।

সুন্দরী পাকন

আতপ চাল	১ কেজি	চিনি	১ কেজি
গম	$1\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	২টি
মুগ ডাল	$\frac{1}{2}$ কেজি	তেল ভাজার জন্য	

১. চাল, গম ও মুগ ডাল ঝেড়ে, বেছে, একসঙ্গে মিশাও। আটার কল থেকে ভাঙিয়ে নাও। গুঁড়া মিহি চালনি দিয়ে চেলে নাও।
২. চিনিতে আধা কাপ পানি ও ১ টে. চামচ দু দিয়ে ঘন সিরা কর।
৩. ভাঙানো গুঁড়া থেকে ৪ কাপ গুঁড়া পিঠা তৈরির জন্য নাও। বাকি গুঁড়া তুলে রাখ।
৪. অল্প ফুটানো পানিতে গুঁড়া সিদ্ধ করে কাই কর। ঠাণ্ডা হলে ২ টে. চামচ তেল ও ডিম দিয়ে খুব ভাল করে মথ।
৫. বেলনি পিঁড়িতে $\frac{1}{2}$ সে. মি. গুঁড় করে বড় রুটি বেল। খেজুর কাঁটা বা কাঁথার সুচ অথবা বিহুঁট কাটার নকশা দিয়ে নানা আকারের পিঠা কাট। পিঠার কিনারায় এবং উপরের কাঁটা বা সুচের আগা দিয়ে কিরি কিরি দাগ টেনে নকশা কর। পিঠা ডুবোতেলে ভেজে ২-৩ মিনিট সিরায় ডুবিয়ে রাখ।

ক্ষীরের পাটিসাপটা

ক্ষীর	গোলা		
দুধ	২ লিটার	চালের গুঁড়ি	৬ কাপ
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ
চালের গুঁড়ি	১ টে. চা.	গুড় বা চিনি	৭০০ গ্রাম

১. দুধ ফুটাও। মাঝে মাঝে নাড়তে হবে। দুধ শুকিয়ে অর্ধেক হলে $\frac{1}{8}$ কাপ দুধ তুলে রাখ। ১ টে. চামচ করে চিনি দুধে দিয়ে জ্বাল দিতে থাক। আরও একটু ঘন হলে তুলে রাখা দুধে চালের গুঁড়ি গুলে দাও এবং ঘন

- ঘন নাড়। তিন-চার বার ফুটে উঠলে নামিয়ে নাও। ঢাকনা দেওয়া বাটিতে রাখ।
- গুড় ভেঙে ১ কাপ পানিতে গুলে নাও। গুঁড়ি, ময়দা ও গুড় দিয়ে গোলা কর। গোলা এমন আন্দাজে করবে যেন খুব ঘন না হয় আবার পাতলাও না হয়।
 - লোহার কড়াই বা ফ্রাইপ্যান গরম করে সামান্য তেল মাখাও। আধা কাপ গোলা কড়াইয়ে দিয়ে কড়াই গোলা ছড়িয়ে নাও। পিঠার উপরের দিক শুকিয়ে গেলে এবং রুটির কিনার কড়াই থেকে আলগা হয়ে আসলে ১ টে. চামচ ক্ষীর একপাশে রাখ। ক্ষীর ভিতরে রেখে পিঠা মুড়াও। চামচ দিয়ে পিঠা চ্যান্টা করে দাও। ঘন দুধের পরিবর্তে ১ কোঁটা কনডেন্সড মিল্ক নেওয়া যায়।

খেজুর পিঠা

ময়দা	১ $\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি	১ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{3}{8}$ চামচ	চিনি গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ কাপ
ডিম		তেল ভাজার জন্য	

- ময়দার সাথে বেকিং পাউডার ও আধা চা চামচ লবণ মিশাও।
- ডিম ফেটে ঘি ও চিনি মিশাও। ভালো করে ফেটে নাও। অল্প অল্প ময়দা দিয়ে মাখাও। শক্ত খামির হলে আর ময়দা দিবে না।
- ১ টে. চামচ খামির নিয়ে হাতের তালুতে তেল মাখিয়ে প্রথমে গোল ও পরে লম্বা মতো কর যেন দু ধার কিছুটা সরু এবং মাঝের অংশ মোটা থাকে।
- বাঁশের জালির ভিতরের একপাশে কিছুটা তেল মাখাও। তেল মাখানো অংশে লম্বা করা খামির চেপে বসাও, হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে টিপে টিপে পাতলা করে ছড়িয়ে দেবে। সামান্য পাতলা না করলে ভাজার পরে ভিতরে কাঁচা থাকবে। এরপর খুব সাবধানে আঙুল দিয়ে খামিরটাকে আঁস্বে আঁস্বে রোল করে গুটিয়ে তুলে নাও। গুটির তোলার পরে দেখতে খেজুরের মতো হবে। এভাবে সবগুলো খেজুর পিঠা তৈরি করে ডুবোতেলে ভাজ।

তালের পিঠা

তালের ঘন রস	১ কাপ	আতপ চালের গুঁড়ি	২ কাপ
গুড় বা চিনি	১ কাপ	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. তালের রসের সঙ্গে গুড় মিশাও। দুই টে. চামচ তেল বা ঘি দিয়ে ফেট।
২. চালের গুঁড়ি ও ময়দা একসঙ্গে মিশাও। তালের রসের সঙ্গে ময়দা দিয়ে মসৃণভাবে মিশাও। গোলা ঘন বা পাতলা হলে কিছু দুধ অথবা গুঁড়া দেবে।
৩. ডুবোতেলে ১ টে. চামচ গোলা ছেড়ে ভেজে তোল।

কলার পিঠা

চালের গুঁড়ি	$2\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{4}$ কাপ	মৌরি	১ চা চা.
কলা	$\frac{1}{2}$ টি	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. একটি গামলায় চালের গুঁড়া, ময়দা, লবণ ও চিনি নাও। কলা চটকে দিয়ে মিশাও। পানি দিয়ে গোলা কর। ঘন গোলা হবে। গোলা ২০ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. কড়াইয়ে তেল গরম কর। ১ টে. চামচ গোলা দাও। মৃদু আঁচে পিঠা ভাজ।

মালপোয়া

চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পানি	$\frac{6}{8}$ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
গোলাপ জল	২ চা চা.	ডিম ফেটানো	১টি
সিদ্ধ চালের গুঁড়ি	$\frac{6}{8}$ কাপ	দুধ	$\frac{6}{8}$ কাপ

ময়দা	$\frac{3}{2}$ কাপ	ঘি	৩ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$2\frac{1}{2}$ চা চা.	মৌরি	১ চা চা.

১. চিনি ও পানি মিশিয়ে সারা কর। ছেকে গোলাপ জল দিয়ে রাখ।
২. গুঁড়া, ময়দা, বেকিং পাউডার, লবণ ও চিনি একসঙ্গে মিশাও।
৩. ডিম, দুধ ও ঘি একসঙ্গে মিশাও। গুঁড়ির মিশ্রণের উপর দুধ-ডিম ঢেলে দাও। মৌরি দিয়ে হালকাভাবে মসৃণ করে মিশাও, ফেটবে না।
৪. মৃদু আঁচে তাওয়া গরম করে ১ টে. চামচ গোলা দাও। বুদ্ধবুদ্ধ উঠলে পিঠা উল্টে দাও। নিচের দিকে বাদামি হলে পিঠা তুলে সিরাপে ৩-৪ মিনিট ভিজাও।

দুধচিতুই

চালের গুঁড়ি	২ কাপ	গুড়	$1\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দুধ ঘন	২ কাপ

১. দেড় কাপ পানিতে গুড় জ্বাল দিয়ে ছেকে রাখ।
২. চালের গুঁড়িতে লবণ ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে মসৃণ করে মিশাও। পাতলা হলে আরও গুঁড়ি মিশাও। তবে পাতলা গোলার পিঠা ভিজে নরম হয়। গোলা বেশি ঘন হলে পিঠা নরম হয় না।
৩. চিতুই পিঠার খোলায় সামান্য তেল মাথাও। খোলা গরম করে দুটো চামচ গোলা দিয়ে ঢেকে দাও। ঢাকনার চারপাশে পানি ছিটিয়ে দাও। ৩-৪ মিনিট পর পিঠা তুলে গুড়ের সিরায় ভিজাও (পিঠায় ফুটি ফুটি ছিদ্র হলে এবং পিঠার মাঝখানে ফুললে সে পিঠা দুধে ভিজে নরম হয়)।
৪. সব পিঠা ভিজানো হলে চুলায় দিয়ে কিছুক্ষণ জ্বাল দাও। ঠাণ্ডা হলে দুধ দিয়ে একরাত ভিজিয়ে রাখ। চিতুই পিঠা দুধে না ভিজিয়ে ভাজি, ভুনা মাংস বা কলিজা কারি দিয়েও পরিবেশন করা যায়।

নতুন গুড়ের ক্ষীর

পোলাওর চাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	খেজুর গুড়	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{8}$ কাপ
দুধ	৬ কাপ		

১. চাল ধুয়ে আধা ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। হাত দিয়ে কচলে চাল ভেঙে দাও। পানিসহ চাল দুধের সঙ্গে মিশাও। চুলায় দাও। চাল সিদ্ধ হলে মাঝে মাঝে নাড়।
২. চাকা গুড় হলে ভেঙে নাও। ক্ষীর চুলা থেকে নামিয়ে অল্প অল্প গুড় দিয়ে নাড়। সব গুড় দেওয়া হয়ে গেলে আবার মৃদু আঁচে চুলায় দাও। ঘন ঘন নাড়, কয়েকবার ফুটে উঠলে নামিয়ে বাটিতে ঢাল।
৩. ঠাণ্ডা ক্ষীর, খই এবং মুড়ির সঙ্গে পরিবেশন কর।

ধুকি

সিদ্ধ চালের গুঁড়ি	৪ কাপ	নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ গুঁড়া	২ চা চা.		

১. সিদ্ধ চালের গুঁড়ি মিহি চালনিতে চেলে নুও।
২. গুঁড়িতে লবণ মিশাও, এমন আন্দাজে পানি ছিটিয়ে মিশাও যেন গুঁড়ি ভিজা মনে হয় অথচ দলা না বাঁধে। পানি মিশাবার পরে গুঁড়ি আবার চেলে নাও।
৩. ধুকি পিঠার পাত্রে (মাস্টিক লোটার) পানি ফুটাও। পিঠের পাত্রে পরিবর্তে অন্য ছোট মুন্সের হাঁড়িতে ছিদ্র করা মাটির ঢাকনা আটা দিয়ে এঁটে দেওয়া যায়।
৪. পিঠার জন্য দুটি ছোট বাটি নাও। বাটিতে গুঁড়ি অল্প অল্প করে ছড়িয়ে দাও। মাঝে কিছু নারিকেল দাও। গুঁড়ি দিয়ে বাটি ভরে গেলে হাত দিয়ে সমান করে দাও, চাপবে না। পাতলা ভিজা কাপড়ের টুকরা দিয়ে পিঠা ঢেকে দাও। বাটির নিচের কাপড় ধরে বাটি উলটিয়ে ফুটন্ত পানির পাত্রে মুখে বসাও। বাটি তুলে ফেল। পিঠা কাপড় দিয়ে ঢেকে উপরে ঢাকনা দাও। ২ মিনিট পরে কাপড়সহ পিঠা তুলে নাও। ঢাকনা দেওয়া পাত্রে পিঠা রাখ। কাপড় পানিতে ভিজাও। ধুকি পিঠার ভিতর পনির ও রান্না কিমা দেওয়া যায়। ধুকি হাঁসের ভুনা মাংস দিয়ে পরিবেশন কর।

ভাপা পিঠা

সিদ্ধ চালের গুঁড়ি	৮ কাপ	খেজুর গুড়	৩০০ গ্রাম
লবণ গুঁড়া	২ চা চা.	নারিকেল কুরানো	১ কাপ

- খুকি পিঠার পদ্ধতিতে তৈরি করবে, শুধু গুঁড়ির সঙ্গে নারিকেল মিশিয়ে নেবে এবং বাটিতে গুঁড়ি ছড়িয়ে দেওয়ার সময় মাঝে ১ টে. চামচ গুড় দেবে।

নারিকেল পুলির ক্ষীর

চাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	গুড়	$\frac{6}{8}$ কাপ
চিড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল বা ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ
নারিকেল কুরানো	১ কাপ	নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. চাল ৪-৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। চালের পানি ঝরাও।
২. চিড়া ধুয়ে ১৫ মিনিট ভিজাও। চাল, চিড়া ও নারিকেল একসঙ্গে বেটে নাও। বেশি শুকনা হলে ২ টে. চামচ দুধ দিয়ে বাট।
৩. কাই মখে ছোট চ্যাপ্টা গুলি করে। গুলি তেলে ভাজ।
৪. আধা কাপ পানিতে গুড় ও ১ টে. চামচ দুধ দিয়ে ফুটিয়ে ছেকে নাও। গুড়ের সিরায় ভাজা পিঠা দিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও। নারিকেলের দুধ দিয়ে আধা মিনিট পরে চুলা থেকে নামাও। ৩-৪ ঘণ্টা পর পিঠা ঠাণ্ডা হলে পরিবেশন কর।

নারিকেলের পুরি

নারিকেল কুরানো	২ কাপ	চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ
সুজি বা চালের গুঁড়ি	২ টে. চা.	ময়দা	৩ কাপ
ঘি বা তেল	২ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
এলাচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পানি	$\frac{2}{3}$ কাপ
		ঘি বা তেল ভাজার জন্য	

১. এক টে. চামচ ঘিয়ে সুজি বা চালের গুঁড়ি অল্প ভাজ। সুজিতে নারিকেল, চিনি, ঘি, এলাচ গুঁড়া এবং $\frac{2}{8}$ কাপ পানি দিয়ে নাড়তে থাক। হালুয়া চটচটে হলে চুলা থেকে নামাও।
২. ময়দায় ঘিয়ের ময়ান দিয়ে লবণ ও পানি দিয়ে মখ। মখা হলে ২০ ভাগ কর।

৩. প্রত্যেক ভাগ বেলার পরে ছুরি দিয়ে কেটে দু ভাগ কর।
৪. প্রত্যেক ভাগের উপর ২ চা চামচ নারিকেলের হালুয়া দাও। রুটির চারি কিনারে আঙুল দিয়ে পানি মাখিয়ে ত্রিভুজ আকারে মুখ চেপে বন্ধ কর। আবার রুটি না কেটে অর্ধচন্দ্রাকারেও পুরি করা যায়।
৫. নারিকেলের পুরি ডুবোতেলে ভাজ।

লবঙ্গ

ময়দা	২ কাপ	নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{8}$ কাপ
তেল	$\frac{2}{8}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	১ চা চা.	এলাচ	৩টি
পানি	$\frac{2}{2}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. ময়দায় তেলের ময়ান দাও। পানিতে লবঙ্গ গুলে পানি দিয়ে ময়দা মথ।
২. নারিকেলের সাথে আধা কাপ চিনি ও এলাচ গুঁড়া মিশিয়ে চট্‌চটে হালুয়া তৈরি কর।
৩. ময়দা ২০ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ছোট রুটি বেল। রুটির মাঝখানে ২ চা চামচ হালুয়া রাখ। দু পাশের রুটি দিয়ে হালুয়া ঢেকে দাও। প্রথমে এক কিনার তুলে ঢাক। তারপর অন্য কিনারাটি প্রথমটির উপর তুলে দাও। উল্টে আবার দু-একটার উপর আরেকটা তুলে দিয়ে চেপে বন্ধ কর, লবঙ্গ চার কোণা হবে। তেলে ভেজে থালায় সাজিয়ে রাখ।
৪. এক পোয়া চিনিতে $\frac{1}{3}$ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। সিরা জ্বাল দিয়ে ঘন হলে লবঙ্গের উপরে ধীরে ধীরে ঢাল যেন সবগুলোর উপরে শিরা সমানভাবে পড়ে। নারিকেলের হালুয়ার পরিবর্তে লবঙ্গের ভিতরে সুজি বা ছোলার ডালের হালুয়া, আনারসের জ্যাম ও মোরব্বা দেওয়া যায়।

নারিকেলের বরফি

নারিকেল বাটা	২ কাপ	ঘি	১ টে. চা.
চিনি	২ কাপ	এলাচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
		চালের গুঁড়ি বা ময়দা বা সুজি	২ টে. চামচ

১. কুরানো নারিকেল মিহি করে বেটে দু কাপ মেপে নাও।
২. সব উপকরণ একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে মৃদু আঁচে উনুনে দাও। অনেকক্ষণ মৃদু আঁচে রেখে ঘন ঘন নাড়। আঠালো হয়ে যখন হাঁড়ির তলা ছেড়ে আসবে তখন চুলা থেকে নামিয়ে রুটি বেলার পিঁড়িতে ঢাল। $\frac{3}{4}$ সে. মি. পুরু করে বেলে সমান কর। গরম থাকতে বরফির আকারে কাট।
৩. ১০-১২ ঘণ্টা পরে বরফি ঠিকমতো জমবে।

বাদাম মুড়কি

চিনাবাদাম	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি বা মাখন	১ টে. চা.
পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	বেকিং সোডা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. চিনাবাদাম ভেজে খোসা ছাড়িয়ে ১ কাপ মেপে নাও।
২. চিনি, পানি ও লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে জ্বাল দাও। চিনি গলে গেলে ছেকে আবার ফুটাও। সিরাপ ঘন হলে ঘি, বাদাম দিয়ে মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। চট্‌চটে হলে ভেনিলা ও বেকিং সোডা দিয়ে খুব তাড়াতাড়ি নেড়ে নামাও।
৩. ঘি মাখানো পিঁড়িতে ঢেলে ঘি মাখানো বেলনি দিয়ে বেলে পাতলা করবে। ছুরি দিয়ে মুড়কির তলা মাঝে মাঝে পিঁড়ি থেকে তুলে আলগা করবে তা না হলে পিঁড়ি থেকে তুলতে অসুবিধা হবে। ঠাণ্ডা হয়ে শক্ত হলে ভেঙে নেবে। $\frac{1}{2}$ কাপ চিনি ও ভেনিলার পরিবর্তে গুড় দেওয়া যায়।

ফুলঝুরি

ডিম	১টি	লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াবিন তেল	ভাজার জন্য

১. ডিম অল্প ফেট। ডিমের সঙ্গে দুধ মিশাও।
২. ময়দা, লবণ ও চিনি এক সঙ্গে মিশাও। দুধ-ডিম ঢেলে দিয়ে ময়দা মসৃণ করে মিশাও।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম (১৮০° সে.) করে ফুলঝুরি নকশা (পৃষ্ঠা ৩৪) গরম তেলে ৩-৪ মিনিট ডুবিয়ে রাখ।
৪. ফুলঝুরি নকশা গরম হলে তেল থেকে তুলে ভালোভাবে তেল ঝেড়ে গুলানো ময়দায় অর্ধেকের বেশি ডুবাও। কিন্তু সাবধান, যেন সম্পূর্ণ না ডুবে। ফুলঝুরি শলাকা ময়দার গোলা থেকে তুলে তেলে ডুবাও। ফুলঝুরি ফুলে ওঠা মাত্রই শলাকা আস্তে আস্তে ঝাকিয়ে শলাকা থেকে ফুলঝুরি আলাদা কর। ভাজা হলে তেল থেকে তুলে নাও। ফুলঝুরি শলাকা আবার তেলে গরম করে নাও।

ময়দা	২ কাপ	বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	৪ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	২ কাপ

১. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার ও লবণ মিশাও। ময়দার ৬ টে. চামচ তেলের ময়ান দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে ময়দা খুব ভালো করে মথ। চার ভাগ কর।
২. প্রত্যেক ভাগ খামির ময়দার ছিট দিয়ে ১ সে. মি. পুরু করে বেল। আঙুলের সমান লম্বা করে কাট। সব কাটা হলে ডুবোতেলে মৃদু আঁচে বেশ অনেক সময় নিয়ে ভাজ। ভালোভাবে ভাজা হবে অথচ রং খুব হালকা থাকবে।
৩. আধা কাপ পানি দিয়ে চিনির সিরা কর। সিরা কয়েকবার ফুটলেই চট্চটে হবে। সব ভাজা মুরালী সিরায় দিয়ে আস্তে আস্তে নেড়ে মুরালীতে সিরা মিশাও। মুরালীর গায়ে চিনি লাগলে উনুন থেকে নামাও। ঠাণ্ডা হলে মুরালীর গায়ে সাদা চিনির স্তর জমবে।

মিষ্টি মুড়ি

মুড়ি	৭ কাপ	ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. মুড়ি বাঁশের চালনিতে চেলে নাও।
২. বড় কড়াইয়ে হালকা আঁচে ঘি গলাও। চিনি দিয়ে নাড়তে থাক।
৩. চিনি গলে গেলে মুড়ি চেলে দিয়ে তাড়াতাড়ি নেড়ে মিশাও। তলায় যেন বেশি লাল হয়ে না যায়। নেড়েচেড়েই নামিয়ে নাও।
৪. বড় গামলায় মুড়ি ঢাল। ১০-১৫ মিনিট পরে অল্প ঠাণ্ডা হলে হাত দিয়ে চাকা ভেঙে মিষ্টি মুড়ি আলাদা কর।

প্যানকেক

ময়দা	$1\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম ফেটানো	১টি
বেকিং পাউডার	$2\frac{1}{2}$ চা.চা.	দুধ মৃদু গরম	$\frac{5}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা.চা.	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
চিনি	২ টে. চা.	অথবা ঘি	৩ টে. চা.

১. ময়দা, বেকিং পাউডার, লবণ ও চিনি একসঙ্গে মিশাও।
২. ডিম, দুধ, তেল বা ঘি একসঙ্গে মিশাও। ময়দার উপরে দুধ ঢাল। আলতোভাবে নেড়ে মিশাও। জোরে ফেটবে না।
৩. ফ্রাইপ্যান বা তাওয়া গরম কর। আঁচ কমাও। আধা কাপ গুলানো ময়দা ফ্রাইপ্যানে ঢাল। ময়দার বুদ্ধবুদ্ধ উঠে দু-একটি বুদ্ধবুদ্ধ ভাজতে আরম্ভ করলে প্যানকেক উল্টাও। নিচের দিকে বাদামি রং হলে তুলে নাও। নিচের সিরাপ বা মধু দিয়ে প্যানকেক পরিবেশন কর। প্যানকেকের উপরে সিরাপ ঢেলে খেতে হবে।

সিরাপ

এক কাপ চিনিতে আধা কাপ পানি মিশিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে নেড়ে ভেনিলা দিয়ে নামাও। সিরাপ প্যানকেকের সঙ্গে পরিবেশন কর।



প্যানকেক

খিন সুইডিস প্যানকেক

ডিম	৩টি	১ কাপ
দুধ	১ কাপ	মাখন ৩ টে. চা.
ময়দা	$\frac{6}{8}$ কাপ	জ্যাম বা
লবণ	১ টি চা.	ফ্রুট সস (পৃ. ৩২৮)

১. ডিম, দুধ, ময়দা ও লবণ একসাথে খুব মসৃণ করে ফেট। আরও ১ কাপ দুধ ও গলানো মাখন দিয়ে মিশাও।
২. ফ্রাইপ্যান গরম করে $\frac{2}{8}$ কাপ গোলা তেলে প্যান ঘুরিয়ে প্যানকেক ছড়িয়ে দাও। পাতলা প্যানকেক হবে। একবার উল্টে দাও। দু পিঠি ভাজা হলে প্যানকেক চার ভাজ করে নামাও। জ্যাম বা ফ্রুট সস সাথে দিয়ে পরিবেশন কর। চার পরিবেশন হবে।

ফাঁপানো ডোনাট

ঈস্ট ড্রাই	১ প্যাকেট	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
দুধ মৃদু গরম	$\frac{6}{8}$ কাপ	ডিম	১টি
তেল বা ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ	ময়দা	৩ $\frac{1}{8}$ কাপ

১. মৃদু গরম পানিতে ঈস্ট ভিজিয়ে ঢেকে রাখ।
২. দুধ, তেল, চিনি এবং লবণ একসাথে মিশাও।
৩. ঈস্ট এবং ডিম দিয়ে মিশাও। এমন আন্দাজে ময়দা দাও যেন নরম খামির হয়। ৮ মিনিট মথ। তেল মাখানো গামলার খামির ঢেকে রাখ।
৪. এক ঘণ্টা পরে খামির ফুলে উঠলে ২-৩ বার দাবিয়ে আবার ৫০ মিনিট ঢেকে রাখ।



ডিশে সাজানো ভাজা ডোনাট

৫. পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ৮ মি. মি. পুরু করে বেল। ডোনাট কাটার দিয়ে কেটে আরও ৩০-৪০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৬. হালকা হয়ে ফুলে উঠলে ডুবোতেলে ভাজ। গরম ডোনাটে গুঁড়া চিনি ছিটিয়ে দাও। ১ $\frac{১}{২}$ ডজন ডোনাট হবে।

কেক ডোনাট

ডিম ফেটানো	৪টি	ময়দা	৩ $\frac{১}{২}$ কাপ
চিনি	$\frac{২}{৩}$ কাপ	বেকিং পাউডার	১ টে. চা.
দুধ	$\frac{১}{৬}$ কাপ	লবণ	$\frac{৩}{৪}$ চা চা.
ঘি গলানো	$\frac{১}{৬}$ কাপ	দারুচিনি গুঁড়া	১ চা চা.
		জায়ফল গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.

১. ডিমের সাথে চিনি মিশিয়ে ফেট। দুধ এবং ঠাণ্ডা গলানো ঘি দিয়ে মিশাও।
২. ময়দা, বেকিং পাউডার এবং লবণ একসাথে মিশাও। ডিমের মিশ্রণে ময়দা দাও এবং ভালো করে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে ৩০ মিনিট রাখ।
৩. পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ৫ মি. মি. পুরু করে বেল। ডোনাট কাটার দিয়ে কেটে ১৫ মিনিট রাখ।
৪. ডোনাট ডুবোতেলে ভেজে তুলে কাগজের উপরে রাখ। একটি প্লাস্টিক ব্যাগে গরম ডোনাট নিয়ে দারুচিনি ও জায়ফলের গুঁড়া দিয়ে ঝাঁকিয়ে নাও। দেড় থেকে দুই ডজন ডোনাট হবে।

ফেঞ্চ ডোনাট

মাখন	৫০ গ্রাম	ময়দা	১ কাপ
পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	২টি
লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা	জ্যাম	৬ টে. চা.
চিনি	২ চামচ	আইসিং সুগার	

- হাতল দেওয়া হাঁড়িতে মাখন, পানি, লবণ ও চিনি মিশিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠামাত্র ময়দা দিয়ে মিশাও। উনুন থেকে নামিয়ে একটা করে ডিম দিয়ে খুব জোরে ফেট। দলা বেঁধে মণ্ডের মতো হলে আর ফেটবে না। ডোনাট কাটারে তেল মেখে কিছু মণ্ড ভরে গরম ডুবোতেলে ডোনাট ছেড়ে ভাজ। ডোনাটের মাঝামাঝি দিয়ে কেটে দু স্লাইস কর। প্রত্যেক স্লাইসে জ্যাম মাখিয়ে স্যান্ডউইচের মতো দু স্লাইস একসাথে চেপে দাও। উপরে আইসিং সুগার ছিটিয়ে দাও।

চকলেট ডোনাট

এক কাপ গুঁড়া চিনি ও ১ টে. চামচ কোকো এক সঙ্গে মিশাও। $\frac{3}{8}$ কাপ ফুটানো পানি ফোঁটা ফোঁটা দিয়ে জোরে ফেটে মিশাও। সাথে সাথে গরম সিরায় ডোনাটের একপিঠ ডুবিয়ে প্লেটে সাজিয়ে রাখ। সব হয়ে গেলে ডোনাটের প্লেট বাতাসে খোলা রাখবে। সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে ঢাকনা দেওয়া পাত্রে রাখবে।

নারিকেলের ছাপ সন্দেশ

নারিকেল বাটা	২ $\frac{১}{২}$ কাপ	ঘি	১ টে. চা.
গুঁড়া চিনি	১ কাপ	এলাচ	৪টি
গুঁড়া দুধ	৪ টে. চা.		

১. এলাচের দানা বের করে ছেঁচে নাও।
২. হাঁড়িতে সব উপকরণ একসাথে নিয়ে কাঠের চামচ দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। মাঝারি আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ৮-১০ মিনিট পরে আঁচ আরও কমিয়ে দাও। দলা বেঁধে উঠলে এবং আঠালো ভাব হলে নামাও।
৩. একটি ট্রেতে বা থালায় ছড়িয়ে দাও। ৩-৪ মিনিট পরে সামান্য ঠাণ্ডা হলে নারিকেলের হালুয়া একসাথে গুটিয়ে নাও। পিঠার ছাঁচে এক টেবিল চামচ নিয়ে চেপে নকশা কর। ছাপ সন্দেশ ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। ২০-২৪ ঘণ্টা পরে ছাপ সন্দেশ ঠিকমতো জমবে।

শুশুলাবেলে গজা

ময়দা	২ কাপ	চিনি	২ কাপ
সয়াবিন	৪ টে. চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. ময়দায় তেলের ময়ান দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে ময়দা মথে নাও। চক্কিশ ভাগ কর।
২. চিনির সঙ্গে আধা কাপ পানি মিশিয়ে ঘন সিরা কর। সিরা ছেঁকে নাও।
৩. এক ভাগ ময়দা লুচির মতো বেল। চারদিকে ১ সে. মি. ছেড়ে ছুরি দিয়ে ৫-৬টি লম্বা দাগ কাট। তারপর সাবধানে টিলা করে মাদুরের মতো গুটিয়ে দু দিকে টিপে দাও যেন বেলনির হাতলের মতো দুটি হাতল হয়।
৪. হাতল ধরে গজা গরম ডুবোতেলে ছাড়। মৃদু আঁচে গজা ভেজে সিরায় দাও। মিনিট খানেক সিরায় ডুবিয়ে রেখে প্রেটে সাজিয়ে রাখ। অতিথি আপ্যায়নে বিকালে চায়ের সঙ্গে পরিবেশন করার জন্য এটি উপযোগী খাবার।

সুজির মোহনভোগ

ঘি	$\frac{2}{3}$ কাপ	এলাচ	২টি
সুজি	১ কাপ	চিনি	১ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	পানি	$2\frac{1}{8}$ কাপ

১. ঘিয়ে সুজি ভাজ। দারুচিনি এলাচ দিয়ে মৃদু আঁচে নেড়ে বাদামি রং কর।
২. পানি দিয়ে সুজি নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে চিনি দিয়ে নাড়। পানি শুকালে মোহনভোগ কষাও।
৩. মোহনভোগ ঘিয়ের উপর উঠলে নামিয়ে ডিশে তোল। চামচে ঘি মেখে মোহনভোগ সমান কর। উপরে কিসমিস দিয়ে সাজাও। সয়াবিন তেল দিয়েও মোহনভোগ রান্না করা যায়।

ছোলার ডালের বরফি

ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কেজি	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
চিনি	$1\frac{1}{8}$ কেজি	ঘি	১ কাপ

১. ছোলার ডাল ধুয়ে দুধে সিদ্ধ দাও। ডাল সিদ্ধ হয়ে নরম হলে নামাও। পুরানো ডাল হলে আরও পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। ডাল শিলপাটায় বাট।
২. $\frac{3}{4}$ কাপ চিনিতে ২ কাপ পানি দিয়ে জ্বাল দাও। চিনি গলে গেলেই নামিয়ে ছেকে নাও। গরম সিরায় ঘি মিশাও। ডাল দিয়ে ঘুটে মসৃণ করে মিশাও। চুলায় দাও। দারুচিনি দিয়ে মাঝে মাঝে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে ঘন ঘন নেড়ে হালুয়া কষাও।
৩. হালুয়া তাল বাঁধলে গোলাপ জল দিয়ে কষাও। বাকি $1\frac{1}{2}$ কাপ চিনি দাও। হালুয়া যখন হাঁড়ির তলা ছেড়ে আসবে তখন নামাবে। বড় অ্যালুমিনিউনিমিয়াম বা কাঠের খঞ্চগয় ঢেলে ২ সে. মি. পুরু করে বেলনি দিয়ে বেল। ঠাণ্ডা হলে চার কোণা বা বরফির আকারে কাট। হালুয়া বেলে সমান করার সময় উপরে পেস্তাবাদামের কুচি ছিটিয়ে

দেওয়া যায়। হালুয়া কষাবার সময় আধা কাপ গুঁড়া দুধ দেওয়া যায়।
৮-১০ ঘণ্টা বাতাসে খোলা রাখলে বরফি জমবে।

ছোলার ডালের হালুয়া

ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলাপ জল	৩ টে. চা.
দুধ	৪ কাপ	লেমন ইয়েলো রং	সামান্য
চিনি	১ কেজি	ঘি	$\frac{9}{8}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	জাফরান (ইচ্ছা)	
এলাচ	৪টি	পেস্তাবাদাম কুচি, কিসমিস	

১. ছোলার ডাল বেছে ধুয়ে নাও। ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। পানি এমন আন্দাজে দেবে যেন ডাল সিদ্ধ হলে পানি টেনে যায়।
২. এক কাপ দুধ অল্প অল্প করে দিয়ে ডাল ঝেঁটে নাও। বাকি দুধ ঘন করে রাখ। টাটকা দুধের পরিবর্তে $\frac{1}{2}$ কাপ গুঁড়া দুধ দেওয়া যায়।
৩. চিনিতে এক কাপ পানি ও ২ টে. চামচ দুধ দিয়ে সিরা করে ছেকে নাও। সিরার সাথে ঘি, জাফরান, গরম মসলা, ঘন দুধ বা গুঁড়া দুধ মিশাও। চুলায় দিয়ে নেড়ে নেড়ে ফুটাও। গোলাপ জল দাও।
৪. রং ফ্যাকাশে হলে সামান্য লেমন ইয়েলো রং গুলে দাও। অথবা জাফরান দাও। হালুয়া কষাতে থাক। এক সঙ্গে দলা বেঁধে হাঁড়ির তলায় লেগে উঠলে নামাও। বড় থালায় ঢেলে সমান কর।

সোহান হালুয়া

অ্যারারুট	$\frac{1}{2}$ কাপ	এসেস	$\frac{1}{8}$ চা. চা.
ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ	পেস্তা বাদাম (ইচ্ছা)	
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ, কমলা, লাল	
ঘি	$\frac{9}{8}$ কাপ	যেকোনো খাওয়ার রং	

১. অ্যারারুট ও ময়দা একসাথে মিশিয়ে দু কাপ পানিতে ২৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। মাঝে একবার উপরের খিতানো পানি ফেলে দিয়ে আবার নতুন পানি দিয়ে নেড়ে রাখবে।

২. হালুয়া তৈরি করার এক ঘণ্টা আগে উপরের থিতানো পানি ফেলে নতুন পানি দিয়ে অ্যারারুট নেড়ে আরও এক ঘণ্টা রেখে দাও।
৩. এক কাপ পানিতে চিনির সিরা করে ছেকে আবার চুলায় দাও।
৪. ময়দার উপরের বেশি অর্ধেক পানি ফেলে হালকা রং মিশাও। চুলার উপর মৃদু আঁচে সিরা ফুটতে থাকলে অ্যারারুটের গোলা আস্তে আস্তে দিয়ে নাড়তে থাক।
৫. ঘন হয়ে গেলে এসেন্স দিয়ে অল্প অল্প করে ঘি দিয়ে নাড়তে থাক। সব ঘি দেওয়া হলে অল্পক্ষণ কমাও।
৬. গোল বা চার কোণা পাত্রে পেস্তাবাদাম ছিটিয়ে হালুয়া ঢেলে সমান করে চেপে দাও। ঠাণ্ডা হওয়ার পর হালুয়া তুলে প্লেটে দিয়ে পরিবেশন কর।

ময়দার হালুয়া

চিনি	১ $\frac{১}{২}$ কাপ	ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ
পানি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	এলাচ	২টি
গোলাপ জল	১ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ময়দা	২ কাপ	লবঙ্গ	১টি

১. পানিতে চিনির সিরা করে ছেকে নাও। গোলাপ জল মিশাও।
২. ঘি গালিয়ে ময়দা ও গরম মসলা দিয়ে বাদামি রং করে ভেজে নামাও।
৩. ফুটানো সিরা প্রথমে অর্ধেকটা ময়দায় দিয়ে কাঠের চামচ দিয়ে ফেট। বাকি সিরা দিয়ে কিছুক্ষণ ফেট। মসৃণ হলে হালুয়া প্লেটে ঢেলে সমান কর (হালুয়া প্লেটে ঢালার আগে চুলায় দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে নামাতে পার)।

নেশেষ্টার হালুয়া

সুজি	$\frac{১}{২}$ কেজি	এলাচ	৩টি
পানি	৮ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	জাফরান	$\frac{১}{২}$ চা চা.
চিনি	১ কেজি	লেমন ইয়েলো কালার সামান্য	
গোলাপ জল	১ চা চা.	তাবাক, পেস্তাবাদাম কুচি	

১. সুজি ৪ কাপ পানিতে ৭-৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. সুজি হাত দিয়ে কচলে মাড় বের কর। কাপড়ে নিয়ে সুজি ছেনে মাড় বের কর। ছানার সময় ২ কাপ পানি ৩-৪ বার দিয়ে ছানবে। মাড় ভালোভাবে বেরিয়ে আসলে একটি বাটিতে ২ কাপ পানি নাও। কাপড় থেকে সুজির দলা পানিতে রাখ। হাত দিয়ে কচলাও। সুজির গুটেন রাবারের মতো হলে তুলে ফেল। মাড়টুকু নাও। সুজির মাড়ই নেশেস্তা।
৩. হাঁড়িতে ঘি গালিয়ে এলাচ, দারুচিনি, চিনি দিয়ে একবার নেড়ে উনুন থেকে নামিয়ে নেশেস্তা, এলাচ, দারুচিনি, গোলাপ জল, জাফরান ও রং দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশাও। উনুনে দিয়ে মৃদু আঁচে অনরবত নাড়তে থাক। ধীরে ধীরে জমে আসবে। হালুয়ার মতো তাল বাঁধলে ও চকচকে দেখালে নামিয়ে সাথে সাথে খালায় ঢেলে সমান কর। ঠাণ্ডা হলে তাবাক পেস্তাবাদাম দিয়ে সাজাও।

ডিমের হালুয়া

ডিম	৪টি	৫টি	২টি
চিনি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
ঘন দুধ	$\frac{১}{২}$ কাপ	গোলাপ জল	২ টে. চা.
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	জাফরান (ইচ্ছা) সামান্য	

১. গোলাপ জলে জাফরান আধঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. ডিম কাঁটাচামচ দিয়ে অল্প ফেট। সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও।
৩. মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। খুব সাবধানে নাড়তে হবে যেন তলায় না লাগে। ডিম জমাট বেঁধে মিহিদানার মতো হবে। পানি শুকিয়ে ঘি বের হলেই নামিয়ে নাড়। বেশি রুগ ভাজলে শক্ত হয়ে যাবে। পরিবেশন পাত্রে ঢেলে উপরে মাওয়া বা পেস্তাবাদাম কুচি দিয়ে সাজানো যায়।

শ্বেবল

দুধ	১ লিটার	গোলাপ জল	১ টে. চা.
সাগুদানা	$\frac{১}{২}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
চিনি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	ডিমের সাদা	২টি

১. সাগুদানা ধুয়ে রাখ। দুধে সাগুদানা দিয়ে নাড়তে থাক। দুধ ফুটে উঠলে ঘন ঘন নাড়বে। সাগুদানা সম্পূর্ণরূপে সিদ্ধ হলে স্বচ্ছ দেখাবে তখন উনুনের জ্বাল কমিয়ে অল্প অল্প করে চিনি ১ কাপ দাও। গোলাপ জল দিয়ে নামাও। পরিবেশনের বাটিতে ঢেলে ঠাণ্ডা কর। রেফ্রিজারেটরে রাখ।
২. ডিমের সাদা ফেটে মেরাং কর। ফেটার সময় ২ টেবিল চামচ চিনি অল্প অল্প দিয়ে ফেটবে।
৩. ঠাণ্ডা সাগুদানার উপরে চামচ দিয়ে মেরাং তুলে বলের মতো করে দাও। মেরাং এর বল দিয়ে বাটির সাগুদানা ঢেকে দাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ।

ডিমের স্নোবল

ডিম	২টি	চিনি	২ টে. চা.
দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

- ডিম ফেটে দুধ, চিনি এবং লেবুর রস মিশাও। সসপ্যানে নিয়ে মৃদু আঁচে উনুনে দাও। ঘন ঘন নাড়তে থাক। ডিম জমাট বেঁধে বুদ্ধিয়ার মতো ছোট ছোট গুটি বাঁধলে নামাও। ঠাণ্ডা করে পরিবেশন কর।

ডিমের বরফি

ডিম	৮টি	ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	২ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
জাফরান	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. ডিম ভেঙে সাদা ও কুসুম আলাদা রাখ। ডিমের সাদা জমাট করে ফেট। কুসুম ফেটে মসৃণ কর। সাদা ও কুসুম একসঙ্গে মিশাও। চিনি দিয়ে মিশাও। হাঁড়িতে মিশানো ডিম ও ঘি নাও। মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। গোলাপ জল ও জাফরান (ইচ্ছা) দাও।
২. হালুয়া থেকে ঘি বের হয়ে যাওয়ার পরও খুব মৃদু আঁচে চুলায় রেখে অনেকক্ষণ নাড়বে। হাঁড়িতে লেগে উঠলে হালুয়া নামাও।

৩. ট্রে বা রুটি বেলার পিঁড়িতে হালুয়া ঢাল। বেলনি দিয়ে বেলে সমান কর। ১ সে. মি. পুরু করে বেলবে।
৪. হালুয়া বাতাসে খোলা রাখ। ১০-১৫ মিনিট পর গরম থাকতে ছুরি দিয়ে বরফির আকারে কেটে টুকরাগুলোর চারদিকে সমান কর। বরফি ঠাণ্ডা হলে শক্ত হবে।

চালকুমড়ার হালুয়া

পাকা চালকুমড়া	২ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
চিনি	১ $\frac{১}{২}$ কাপ	গোলাপ জল	২ টে. চা.
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	জাফরান সামান্য	

১. চালকুমড়া খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। বিচিস্তহ নরম অংশ কেটে ফেল। স্লাইস করে সিদ্ধ কর। পানি ঝরিয়ে শুষ্ক দু কাপ মেপে নাও।
২. কুমড়া, চিনি, ঘি, দারুচিনি ও জাফরান একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দাও। পানি শুকিয়ে গেলে নেড়ে কষাতে থাক। গোলাপ জল দিয়ে হালুয়া কষাও। ঘি বের হলে নামাও। পেন্সের হালুয়া একই পদ্ধতিতে করবে।

গাজরের হালুয়া

গাজর মাঝারি	$\frac{১}{২}$ কেজি	চিনি	২ কাপ
ঘন দুধ	$\frac{১}{২}$ কাপ	ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. গাজর খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস করে কেটে সিদ্ধ করে বেটে নাও।
২. গাজর, চিনি (এক কাপ গাজরে $\frac{১}{৪}$ কাপ চিনি), ঘি, এলাচ, দারুচিনি একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দাও।
৩. হালুয়া ঘন হলে নেড়ে কষাও। কষাবার সময় আধকাপ ঘন দুধ অথবা গুঁড়া দুধ ঢেলে দাও। হালুয়া ঘিয়ের উপরে উঠলে নামিয়ে প্লেটে তুলে সমান কর। বিট, মটরশুঁটি এবং কাঁচা ছোলার হালুয়া একই পদ্ধতিতে করা হয়। বিটের হালুয়ায় এলাচ, দারুচিনি বাদ দিতে পার।

গাজর নারিকেলের লাড্ডু

গাজর	১ কেজি	ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ঘন দুধ	$1\frac{1}{2}$ কাপ	নারিকেল	১টি
চিনি	৪ কাপ	মাওয়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৫ টুকরা		

১. গাজর খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর, সিদ্ধ করে বেটে নাও।
২. নারিকেল কুরিয়ে মিহি করে বাট। মাওয়া বুরি কর।
৩. মাওয়া বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে উনুনে দাও। মাঝে মাঝে নাড়।
৪. হালুয়া ঘন হলে নেড়ে নেড়ে কষাও। ঘি বের হয়ে হালুয়া আঠালো হলে নামাও।
৫. হালুয়ার লাড্ডু করে মাওয়ায় গড়িয়ে নিওঁক খালায় সাজিয়ে রাখ। লাড্ডু ঠাণ্ডা হলে জমবে।

পাকা শসা	১ কেজি	নারিকেল	২টি
ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	৩ কাপ
এলাচ	৩টি	গোলাপ জল	
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা		

১. নারিকেল কুরিয়ে $1\frac{1}{2}$ কাপ ঘন দুধ বের করে রাখ।
২. শসা খোসাসহ অথবা খোসা ছাড়িয়ে ৬ সে. মি. \times ৪ সে. মি. আয়তাকারে কাট বা ইচ্ছামতো টুকরা কর। বিচিসহ শসার নরম অংশ কেটে ফেল।
৩. আধা কাপ পানিতে চিনির সিরা করে ছেকে নাও।
৪. ফুটানো পানিতে শসা দিয়ে কয়েকবার ফুটাও। শসার পানি ঝরিয়ে রাখ।
৫. ঘিয়ে গরম মসলা ও শসা দিয়ে ২-৪ মিনিট ভাজ। নারিকেলের দুধ দিয়ে ফুটাও। শসা সিদ্ধ হলে মৃদু আঁচে রেখে অল্প অল্প সিরা দাও। সব সিরা দেওয়া হয়ে গেলে মৃদু আঁচে ফুটাও। নারিকেলের দুধ ঘন হলে

নামাও। মোরব্বার মতো লোবানী ২ দিন জ্বাল দিয়ে ঘন করলে ভালো হয়। নারিকেলের দুধে চালকুমড়ার মোরব্বা জ্বাল দিয়েও লোবানী করা যায়।

লাউ দুধ

লাউ	১টি	চিনি	১০০ গ্রাম
ঘি	$\frac{১}{২}$ কাপ	এলাচ	৪টি
দুধ	১২-১৬ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা

১. মাঝারি আকারের একটি লাউ নাও। লাউয়ের খোসা ছাড়িয়ে বিচিসহ নরম অংশ কেটে ফেল। সবজি কুর্ননিতে লাউ ঝুরি করে পানিতে রাখ।
২. ঝুরি লাউ ফুটানো পানি দিয়ে ৮-১০ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরিয়ে লাউ নিংড়ে নাও। ঘিয়ে লাউ, এলাচ ও দারুচিনি দিয়ে ২-৩ মিনিট ভাজ। ফুটানো দুধ দিয়ে জ্বাল দাও। দুধ ঘন হয়ে আসলে মৃদু আঁচে অল্প অল্প চিনি দাও। চিনি দেওয়া শেষ হলে গোলাপ জল দাও।

কাওনের ক্ষীর

কাওন	$\frac{১}{২}$ কাপ	এলাচ	৪টি
দুধ	৬ কাপ	দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা
চিনি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ		

- কাওনের চাল ধুয়ে দুধের সাথে মিশিয়ে নাড়তে থাক। ভালোভাবে ফুটে উঠলে এলাচ, দারুচিনি দাও। যখন দুধ কমে ঘন হয়ে আসবে তখন ঘন ঘন নাড়বে এবং প্রথম থেকেই আঁচ কম রাখবে। ঘন থকথকে হলে চিনি ২-৩ বারে দিয়ে নেড়ে নামাবে।

ফিরনি

দুধ	৪ কাপ	চিনি	$\frac{১}{২} - \frac{৩}{৪}$ কাপ
পোলাওর চাল	$\frac{১}{৪}$ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.

১. পোলাওর চাল ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখ। হাত দিয়ে কচলে চাল আধা ভাঙা কর। দুধ ও চাল একসঙ্গে মিশিয়ে উনুনে দিয়ে সামান্য জাফরান দিয়ে (ইচ্ছা) মাঝে মাঝে নাড়। চাল সিদ্ধ হলে ঘন ঘন নাড়বে। উনুনের আঁচ কমিয়ে দাও। অল্প অল্প চিনি দিয়ে নাড়। সব চিনি দেওয়া হলে আরও ৫ মিনিট মৃদু আঁচে রেখে নাড়। ফিরনি নামিয়ে গোলাপ জল দাও।
২. পরিবেশন পাত্রে ঢেলে উপরে মাওয়া বা পেস্তাবাদাম কুচি ছিটিয়ে দাও। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

দুধ সেমাই

দুধ	৪ কাপ	চিনি	$\frac{৩}{৪}$ - ১ কাপ
সেমাই	$1\frac{১}{৪}$ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.

১. সেমাই ২.৫ সে. মি. (১ ইঞ্চি) লম্বা টুকরা কর।
২. দুধ ফুটাও। সেমাই দিয়ে নাড়। ২-৩ মিনিট সেমাই সিদ্ধ হলে জ্বাল কমিয়ে দাও। অল্প অল্প করে চিনি দিয়ে নাড়তে থাক। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে আরও ৪-৫ মিনিট মৃদু আঁচে রেখে নাড়। নামিয়ে গোলাপ জল দাও।
৩. পরিবেশনের বাটিতে দুধ সেমাই ঢাল। পেস্তাবাদাম কুচি ছিটিয়ে দিয়ে ৪-৫ ঘন্টা পরে পরিবেশন কর। পরিবেশনের আগে সেমাই ৫-৬ ঘন্টা রেফ্রিজারেটরে রাখলে ভালো হয়।

আনারসের জরদা

পোলাওর চাল	১ কেজি	ঘি	১ কাপ
লেমন ইয়েলো কালার	সামান্য	চিনি	$1\frac{১}{২}$ - ২ কেজি
আনারস কুরানো	১টি	কিসমিস	$\frac{১}{৪}$ কাপ
দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা	পেস্তা	৮টি
এলাচ	৪টি	বাদাম	৮টি
লবঙ্গ	২টি	মাওয়া	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. ১৬ কাপ পানিতে রং দিয়ে ফুটাও। চাল ধুয়ে ফুটানো পানিতে দিয়ে নাড়। ভাত ঠিকমতো সিদ্ধ হলে মাড় ফেল। ভাত বাতাসে ছড়িয়ে দাও।
২. যে হাঁড়িতে জরদা রান্না হবে সে হাঁড়িতে চিনি নাও। চিনিতে আধা কাপ পানি মিশাও। এলাচ, দারুচিনির ও লবঙ্গ দিয়ে মৃদুজ্বালে উনুনে দাও। চিনি নাড়তে থাক। চিনি গলে গেলে কুরানো আনারস ও ঘি দিয়ে ৫ মিনিট রান্না কর। আনারস সিদ্ধ হলে ভাত দিয়ে নাড়। পানি শুকিয়ে আসলে হাঁড়ি ঢেকে উপরে, নিচে এবং চারপাশে কাঠ কয়লার আঙন দিয়ে দম দাও বা মৃদু আঁচে দমে রাখ অথবা ওভেনে দাও। হাঁড়ি নামিয়ে খোলা বাতাসে রাখ। জরদা ঠাণ্ডা হলে চামচ দিয়ে নেড়ে ঝরঝরে করে দাও।
৩. জরদা বড় থালায় বা ডিশে তোল। উপরে মাওয়া, কিশমিশ, পেস্তা ও বাদাম ছিটিয়ে দাও। কমলার জরদায় কমলার খোসা কুচি করে ভাতের মাড় ফেলার ঠিক আগে দিলে ভাতের স্বাদ সিদ্ধ হয়ে যাবে। কমলার শাঁস ও রস আনারসের জরদার মতো চিনিতে দিতে হবে।

সেমাই জরদা

সেমাই	২০০ গ্রাম	পানি	১½ কাপ
ঘি	১০০ গ্রাম	লেমন ইয়েলো কালার	সামান্য
এলাচ	৪টি	চিনি	২০০ গ্রাম
দারুচিনি ২ সে. মি.	৪ টুকরা	গোলাপ জল	২ টে. চা.
লবঙ্গ	২টি	মাওয়া (ইচ্ছা)	১ টে. চা.

১. ৪½ কাপ পানিতে রং মিশাও।
২. ঘিয়ে সেমাই, এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ ভাজ। রঙিন পানি এমন আন্দাজে দাও যেন সেমাইর উপরে পানি না উঠে। নেড়ে নেড়ে পানি শুকালে অল্প অল্প চিনি ছিটিয়ে দাও এবং কম আঁচে নাড়তে থাক। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে গোলাপ জল দিয়ে নাড়তে থাক। পাঁচ মিনিট পরে কিসমিস দিয়ে নামাও বা দমে রাখ। ওভেনে রাখতে পার।
৩. বড় থালায় জরদা ছড়িয়ে বাতাসে রাখ। ঠাণ্ডা হলে জরদা কাঁটাচামচ দিয়ে নেড়ে সেমাই ঝরঝরে কর। পরিবেশনের ডিশে জরদা তুলে উপরে মাওয়া ও পেস্তাবাদাম দিয়ে সাজাও।

ডিম সেমাইর জরদা

ডিম	৮টি	দারুচিনি	৪ টুকরা
ঘন দুধ	৪ কাপ	গোলাপ জল	২ টে. চা.
সেমাই	$\frac{1}{2}$ কেজি	লেমন ইয়েলো কালার	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ঘি	$\frac{1}{2}$ কেজি	চিনি	১ কেজি
এলাচ	৮টি	জাফরান	(ইচ্ছা)

১. ডিম ফেটে দুধ মিশাও। গোলাপ ও জাফরান মিশাও।
২. সেমাই টুকরা কর। ঘিয়ে গরম মসলা দিয়ে সেমাই ভাজ।
৩. সেমাই ভালোভাবে ভাজা হলে মিশানো দুধ-ডিম দাও। জ্বাল কমিয়ে ধীরে ধীরে সেমাই নিচের থেকে উপরে তুলে নাড়তে থাক। দুধ ডিমের মিশ্রণে সেমাই মিশে সামান্য নরম হলে অল্প পানিতে গুলানো রং দাও। কিসমিস দাও। নেড়েচেড়ে ঢাকনা দিয়ে ~~১৫-২০~~ জ্বালে ১৫-২০ মিনিট দমে রাখ।
৪. সেমাই সিদ্ধ হলে চিনি দু-তিন ~~বুট~~ দিয়ে নাড়। চিনি মিশে গেলে মৃদু আঁচে দমে রাখ। সেমাই ~~ঝরঝর~~ হলে নামাও।

মিঠা টুকরা

পাউরুটি	১টি	দুধ	২ কাপ
সয়াবিন তেল	$\frac{9}{8}$ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
চিনি	১ কাপ	লেমন ইয়েলো কালার	

১. দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করে এক কাপ কর।
২. আধা কাপ পানি দিয়ে চিনির সিরা কর। সিরা হেঁকে নিয়ে গোলাপ জল মিশাও।
৩. পাউরুটির উপরে লাল শক্ত অংশ ছাড়িয়ে রুটির ১০টি স্লাইস কর।
৪. পাউরুটি ঘিয়ে ভাজ এবং সিরাপে দুপিঠ ভুবিয়ে বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ।
৫. পাউরুটি ঠাণ্ডা হয়ে গেলে সব রুটির উপর সমানভাবে দুধ ঢেলে দাও। রুটির টুকরা একটু তুলে নিচের পিঠে দুধ লাগতে দাও। রুটির উপর গোলাপ জল ও রং ছিটিয়ে দাও। মিঠা টুকরা ৪-৫ ঘন্টা রেখে দিলে

রুটিতে সিরা এবং দুধ টেনে নেবে। দুধের পরিবর্তে কনডেন্সড মিল্ক দেওয়া যায়।

৬. ট্রেতে বা বড় প্রেটে মিঠা টুকরা এক স্তরে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

শাহী টুকরা

পাউরুটি	৬ স্লাইস	গোলাপ জল	১ টে. চা.
ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পেস্তা কুচি	৪টি
চিনি	$1\frac{1}{8}$ কাপ	বাদাম কুচি	৪টি
কনডেন্সড মিল্ক	$\frac{1}{2}$ কাপ	জাফরান বা লেমন কালার	

১. পেস্তাবাদাম পানিতে ভিজিয়ে ঝুরি করে রাখ।
২. আধা কাপ পানি দিয়ে চিনির সিরা কর। সিরা ছেকে গোলাপ জল মিশাও।
৩. পাউরুটির স্লাইসগুলো সমান দুটুকরা কর। ঘিয়ে পাউরুটি মচমচে এবং লাল করে ভাজ। ভেঙে সাথে সাথে সিরায় ডুবাও। কয়েক সেকেন্ড পরেই সিরা থেকে হলে পরিবেশনের ডিশে সাজিয়ে রাখ।
৪. পাউরুটির উপরে কনডেন্সড মিল্ক সমান করে দাও। সামান্য রং বা জাফরানের ছিটা দিয়ে পেস্তাবাদাম ছিটিয়ে দাও। কনডেন্সড মিল্কের পরিবর্তে খুব ঘন দুধ বা সর দেওয়া যায়।

মিষ্টি দই

দুধ	২ লিটার	দই অথবা	২ টে. চা.
চিনি	$\frac{9}{8}$ কাপ	সিরকা	১ টে. চা.

১. দু লিটার দুধ ঘন করে এক লিটার কর। ঘন করার সময় অল্প অল্প করে চিনি দিয়ে নাড়তে থাকবে যেন সর না পড়ে।
২. উনুন থেকে নামিয়ে দুধ উঁচু থেকে বাটিতে ঢাল। দুধ অল্প গরম থাকতে ফেটানো টক দই বা সিরকা দাও।
৩. বাটির মুখে ঢাকনা দিয়ে গরম কাপড় দিয়ে ঢেকে এমনভাবে রাখবে যেন নাড়াচাড়া না হয়।

৪. ৮-১২ ঘণ্টার মধ্যে দই জমবে। ওভেনে খুব মৃদুতাপে রাখলেও দই জমে যায়। সিরকার পরিবর্তে লেবুর রস বা তেঁতুল দিলেও দই জমবে।

রাবরি

দুধ	২ লিটার	গোলাপ জল	১ টে. চা.
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পেস্তাবাদাম কুচি	১ চা চা.

১. বড় লোহার কড়াইয়ে দুধ জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে ১০ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। মৃদু আঁচে ঢাকনা না দিয়ে চুলায় রাখ।
২. দুধের উপরে ভারী সর জ্বলে চামচ দিয়ে সর সরিয়ে কড়াইয়ের গায়ে লাগিয়ে রাখ। এভাবে দু ঘণ্টা পর পর দুধের উপর থেকে সর সরিয়ে কড়াইয়ের ধারে রাখ।
৩. যখন দুধ খুব ঘন হয়ে ২ কাপের মতো হলে তখন চুলা থেকে নামাবে।
৪. গরম সর কিছু কিছু করে তুলে বাটিতে রাখ এবং চিনি ও গোলাপ জল ছিটিয়ে দাও। এভাবে সব সর দুধসহ তুলে চিনি দেওয়া শেষ হলে উপরে পেস্তাবাদাম ছিটিয়ে দাও। সামান্য লেমন ইয়েলো রং বা জাফরান ছিটিয়ে দেওয়া যায়।

দুধের ছানা

টটকা দুধ	১ লিটার	সিরকা	৪ টে. চা.
----------	---------	-------	-----------

১. সিরকার সঙ্গে সমান পরিমাণে পানি মিশাও।
২. দুধ চুলায় দাও। ফুটে উঠা মাত্রই সিরকা দিয়ে উনুন থেকে নামিয়ে রাখ।
৩. দুধের ছানা ও পানি আলাদা হলে সঙ্গে সঙ্গে দুধ একটি কাপড় বা ছাকনিতে ঢেলে খোলা বাতাসে ৬-৭ ঘণ্টা রাখ।
৪. একটি বড় গামলায় দুধ ঢাল। দুধ ৪-৫ মিনিট নাড়।
৫. পানি ঝরে গেলে ছানা ঠাণ্ডায় বা রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. টটকা ছানা খেতে সুস্বাদু। ছানা দিয়ে সন্দেশ, রসগোল্লা ইত্যাদি মিষ্টি তৈরি হয়। এক লিটার দুধ থেকে আধা কাপ ছানা পাওয়া যায়। ছানা দিয়ে পনিরও তৈরি করা যায়। এই পনির আমরা রান্নায় ব্যবহার করতে পারি।

ছাপ সন্দেশ

ছানা	$\frac{1}{2}$ কেজি	এলাচ	৮টি
চিনি	$\frac{6}{8}$ কাপ	সন্দেশের ছাঁচ	১টি

১. ছড়ানো একটি কড়াইয়ে চার ভাগের তিন ভাগ ছানার সাথে চিনি মিশিয়ে জ্বাল দাও। উনুনের আঁচ কম রেখে ছানা কড়াইয়ে ছড়িয়ে দিয়ে ঘন ঘন নাড়বে।
২. ছানা আঠালো হলে নামিয়ে এলাচের গুঁড়া ও বাকি ছানা মিশাও। ট্রে বা থালায় ছানা ঢেলে ছড়িয়ে রাখ।
৩. কয়েক ঘণ্টা পরে ছানা সম্পূর্ণভাবে ঠাণ্ডা হলে এবং পানি শুকালে খুব মসৃণ করে মথে নাও। ছানা ১৬ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ গোল করে ছাঁচের উপর রেখে হাতের তালু দিয়ে চেপে দাও।

গুড় সন্দেশ

ছানা	$\frac{1}{2}$ কেজি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পাটালি গুড়	$\frac{1}{2}$ কাপ		

১. গুড় ভেঙে নাও। ছানা হাতের তালু দিয়ে হালকা মাখাও। উনুনে কড়াই দিয়ে গুড় দাও। নেড়ে ছানা দাও। আধা মিনিট নেড়ে চিনি দাও। মৃদু আঁচে ঘন ঘন নাড়। ছানা চট্‌চটে হলে নামাও।
২. ৪-৫ ঘণ্টা পরে ছানা সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে হাত দিয়ে ভালো করে মথ। মসৃণ হলে ১৬ ভাগ কর। সন্দেশের ছাঁচে চেপে থালায় সাজিয়ে রাখ।

প্রাণহরা

মাওয়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	দুধের সর	$\frac{1}{8}$ কাপ
ছানা	২ কাপ	গোলাপ নির্যাস	৩ ফোঁটা
চিনি	১ কাপ	বা এসেন্স	৩ ফোঁটা

১. মাওয়া বাঁশের বা তারের চালনিতে চেলে রাখ। ছানার সঙ্গে চিনি মিশিয়ে ছাপ সন্দেশের মতো রান্না কর।
২. চুলা হতে নামিয়ে ছানা ঠাণ্ডা হওয়ার পরে মসৃণ করে মখে নাও। দুধের সর ও এসেন্স দিয়ে মখ। ছানা ১৬ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ হাতের মুঠোয় গোল করে মাওয়ার গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও।

রসগোল্লা

চিনি	১ কাপ	চিনি	১ চা চা.
দুধ	১ লিটার	এলাচ গুঁড়া	$\frac{2}{8}$ চা চা.
ময়দা বা সুজি	১ চা চা.	গোলাপ জল	১ চা চা.

১. দুধের ছানা (পৃ. ৩৬৩) করে ছাকনিতে বাতাসের মধ্যে ৬-৭ ঘণ্টা ছড়িয়ে রাখ।
২. চিনির সাথে ৩ কাপ পানি দিয়ে চুলায় দাও। ফুটে উঠার পরে সিরার উপর থেকে ডাবুহাতা দিয়ে মুশুরী তুলে ফেল। চুলার আঁচ কমিয়ে রাখ।
৩. ছানা হাতের তালু দিয়ে মখে নাও। ময়দা বা সুজি, ১ চা চামচ চিনি ও এলাচ গুঁড়া দিয়ে ছানা মখ। ছানা ১৬-২০ ভাগ করে গোল করে রাখ।
৪. সব ছানার গুলি একবারে উনুনের উপরে সিরায় ছাড়। আঁচ বাড়িয়ে দাও। কিছুক্ষণ পরে রসগোল্লা সিরার উপর ভেসে উঠবে। বড় চামচ বা হাতা দিয়ে রসগোল্লা সিরায় ডুবিয়ে হাঁড়ি ঢেকে দিবে।
৫. ২০-২৫ মিনিট পরে বাটিতে পানি নিয়ে একটি রসগোল্লা ছাড়। পানিতে রসগোল্লা ডুবে গেলে এবং আকার ঠিক থাকলে চুলা থেকে নামিয়ে রাখ।
৬. সিরাসহ রসগোল্লা একটি বড় গামলায় ঢাল। ১ চা চামচ গোলাপ জল দাও। ৭-৮ ঘণ্টা পরে রসগোল্লা পরিবেশন কর।

রসমালাই

রসগোল্লার উপকরণ	১ রেসিপি	দুধ	৬ কাপ
গোলাপ জল	১ টে. চা.	চিনি	$\frac{2}{8}$ কাপ

১. রসগোল্লার উপকরণ দিয়ে ৩৬টি ছোট রসগোল্লা তৈরি কর।
২. রসগোল্লা ৭-৮ ঘণ্টা সিরায় ভিজিয়ে রাখ।
৩. দুধ জ্বাল দিয়ে ৩ পোয়া কর। দুধ জ্বাল দেওয়ার সময় $\frac{1}{6}$ কাপ চিনি অল্প অল্প করে দেবে এবং ঘন ঘন নাড়বে যেন সর না পড়ে।
৪. বড় বাটিতে সারা বাদ দিয়ে রসগোল্লা নাও। গোলাপ জল মিশাও। রসগোল্লার উপর ঘন দুধ ঢেলে দাও। ৫-৬ ঘণ্টা পরে পরিবেশন কর।

চমচম

ছানা	$\frac{9}{8}$ কাপ	চিনি	৩ কাপ
ময়দা বা সুজি	২ চা চা.	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	২ চা চা.		

১. পানি দিয়ে চিনির সারা করে মৃদু আঁচে সুলায় রাখ।
২. ছানা মখে নাও। ছানার সাথে ময়দা ও চিনি মিশিয়ে ভালো করে মথ। ১৬ বা ১৮ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে চমচমের আকারে তৈরি করে রাখ।
৩. সব চমচম একবারে সিরায় ছাড়। চুলার আঁচ বাড়িয়ে দাও। রসগোল্লার মতো রান্না কর। সামান্য বাদামি রং ধরলে চুলা থেকে নামিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা রাখ। ঠাণ্ডা হলে অন্য পাত্রে ঢালবে।
৪. কয়েক ঘণ্টা পরে চমচম পরিবেশন করবে।

পানতোয়া

চিনি	১ চা চা.	ময়দা	২ টে. চা.
মাওয়া	১ চা চা.	ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ
এলাচ গুঁড়া	৩টি	চিনি	২ টে. চা.
চিনি	৩ কাপ	ছানা	$\frac{9}{8}$ কাপ
পানি	৩ কাপ	বেকিং পাউডার	$\frac{1}{16}$ চা চা.
মাওয়া	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল বা ঘি ভাজার জন্য	

১. এক চা চামচ চিনি, মাওয়া ও এলাচ গুঁড়া একসঙ্গে মিশাও।
২. ৩ কাপ পানিতে ৩ কাপ চিনির সিরা করে ময়লা কেটে কড়াই চুলা থেকে নামিয়ে রাখ।
৩. মাওয়া মোটা চালনিতে চেলে রাখ।
৪. ময়দায় ঘিয়ের ময়ান দাও। $\frac{3}{8}$ কাপ চিনি দিয়ে মিশাও।
৫. ছানা হাতের তালু দিয়ে মসৃণ করে মখে চেলে রাখা মাওয়া এবং ময়ান দেওয়া ময়দা মিশাও।
৬. অল্প ছানায় বেকিং পাউডার মিশিয়ে তা সব ছানার সঙ্গে ভালোভাবে মখে নাও (বেকিং পাউডার বেশি দিলে ভাজার সময় খুলে যাবে)।
৭. ছানা ১৮ ভাগ কর। এক ভাগ ছানার ভিতর একদানা মিশানো মাওয়া চিনির পুর দিয়ে ৩ সে. মি. লম্বা পানতোয়া তৈরি করে থালার উল্টা পিঠে রাখ, যেন ৫-৬টি পানতোয়া একবারে ঘিয়ে ছাড়া যায়।
৮. কড়াইয়ে ২ কাপ ঘি বা সয়াবিন তেল গরম করে চুলা থেকে নামিয়ে একটি পানতোয়া ছাড়। পানতোয়া ভেজে উঠলে ৫-৬টি পানতোয়া ছেড়ে মৃদু আঁচে চুলায় দাও। হালকা সোল রং করে ভেজে কড়াইয়ের সিরায় ছাড়। প্রতিবার ভাজার সময় কড়াই চুলা থেকে নামিয়ে পানতোয়া ছাড়বে।
৯. সব পানতোয়া ভেজে সিরায় দেওয়ার পরে চুলায় দিয়ে ১০ মিনিট জ্বাল দাও। চুলা থেকে নামিয়ে ৭-৮ ঘণ্টা সিরায় রাখার পরে পানতোয়া পরিবেশন কর।

কালোজাম

চিনি	৪ কাপ	ঘি	২ টে. চা.
পানি	৪ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
ছানা	১ কাপ	গোলাপি রং	খুব সামান্য
মাওয়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	মাওয়া গুঁড়া	$\frac{1}{6}$ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ	ঘি ভাজার জন্য।	

১. ৪ কাপ পানিতে চিনির সিরা করে ময়লা কেটে রাখ।
২. পানতোয়ার মতো মাওয়া, ময়দা, ঘি ও চিনি দিয়ে ছানা মাখাও। মাখাবার সময় আঙুলের আগায় খুব সামান্য গুঁড়া রং নিয়ে ছানায়

মিশাবে। মসৃণ করে মখে পানতোয়ার আকারে কালোজাম তৈরি কর, শুধু ভিতরে এলাচ গুঁড়ার পুর দিবে না।

৩. পানতোয়ার মতো কালোজাম ভেজে (কড়া ভাজবে) সিরায় ছাড় এবং সব ভাজা হলে পরে সিরায় কড়াই উনুনে দিয়ে ১০ মিনিট জ্বাল দাও। কালোজাম ঠাণ্ডা হলে সিরা থেকে তুলে মাওয়ার গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও।

জিলাপি

ময়দা	১ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
চিনি	১ কাপ	সয়াবিন তেল	১ কাপ

১. ময়দা আধা কাপ পানিতে ঘন করে গুলে শীতের দিনে দু দিন এবং গরমের দিনে দেড়দিন ঢেকে রাখ।
২. জিলাপি তৈরি করার আগে চিনিতে আধা কাপ পানি ও এক চা চামচ দুধ দিয়ে চুলায় দাও। ফুটে উঠলে ময়লা কেটে ছেকে নাও। গোলাপ জল বা কেওড়া মিশিয়ে রাখ।
৩. ময়দার উপরে দু-একটা কুঁচু উঠলে জিলাপি তৈরির উপযোগী হবে। উপরের জমানো পানি ফেলে ময়দা ফেটে নাও। ইচ্ছা হলে সামান্য লেমন ইয়েলো কালার রং দিয়ে ফেটতে পার।
৪. রুমালের মতো চার কোণা মোটা কাপড়ের মাঝখানে ছোট ছিদ্র কর। কাপড় ভিজিয়ে নিংড়ে নাও।
৫. কড়াইয়ে ১ কাপ সয়াবিন তেল গরম কর। কাপড়ে ময়দার গোলা নিয়ে গরম তেলের উপর জিলাপি ছাড়। প্রথমে একবার ঘুরাও। যে পঁচ কড়াইয়ে পড়বে তার চারপাশে লাগিয়ে আর একবার ঘুরাও এবং তৃতীয়বারে জিলাপির মাঝখানে হাত সামনের দিকে নিয়ে আস, হাত না তুলে আর একটা জিলাপির পঁচ আরম্ভ কর। এভাবে আড়াই পঁচের জিলাপি মচমচে করে ভাজবে। কম আঁচে ভালোভাবে হালকা বাদামি রং করে ভেজে সিরায় ছাড়।
৬. সিরায় জিলাপি ডুবিয়ে দাও। জিলাপি ৮-১০ মিনিট ডুবিয়ে রেখে সিরা থেকে তুলে থালায় সাজিয়ে রাখ।

আমির্‌তি

মাষকলাই ডাল	২৫০ গ্রাম	চিনি	২ কাপ
চালের গুঁড়ি	$\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$1\frac{1}{2}$ কাপ
অ্যারাকুটি	$\frac{1}{6}$ কাপ	ঘি বা তেল	ভাজার জন্য

১. ডাল ৪-৫ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখ। ডাল ভালো করে ধুয়ে নাও। যেন সব খোসা বেরিয়ে গিয়ে সাদা হয়। ডাল বেটে নাও।
২. চালের গুঁড়ি ও অ্যারাকুটি পানি দিয়ে ঘন করে গুলে ডালের সঙ্গে মিশিয়ে ১২-১৪ ঘণ্টা ঢেকে রাখ। ফুলে উঠলে প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে ফেট। জিলাপির মতো ঘন গোলা করবে।
৩. আমির্‌তি তৈরি করার আগে ২ কাপ চিনিতে $1\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে সিরাক করে গোলাপ জল মিশিয়ে রাখ।
৪. জিলাপির মতো মোটা কাপড়ে গোলা নিয়ে কড়াইয়ে গরম তেলের উপর আমির্‌তি ছাড়। প্রথমে রুমালে $\frac{1}{2}$ কাপ দিয়ে একবার ঘুরাও এবং সঙ্গে সঙ্গে প্রথম প্যাচের পাশ ঘেঁষে হাত ঘুরিয়ে আমির্‌তির মতো ছোট ছোট প্যাচ দিয়ে যাও। একটা আমির্‌তি শেষ হলে হাত তুলে নাও।
৫. আমির্‌তি ভাজা হলে সিরায় ছাড়। ১০ মিনিট সিরায় ডুবিয়ে তুলে রাখ।

বুন্দিয়া

বেসন	$1\frac{1}{2}$ কাপ	লেমন ইয়েলো রং	সামান্য
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ

১. ছোলার ডালের বেসনে বেকিং পাউডার মিশাও। দেড় কাপ পানি দিয়ে খুব ভালো করে ফেট। বাটিতে পানি নিয়ে গুলানো বেসন অল্প করে পানিতে ফেল। বেসন পানিতে ভাসলে বুঝবে ডালে পানির পরিমাণ ও ডাল ফেটানো ঠিক হয়েছে। নয়তো আরও অল্প পানি দিয়ে ফেটবে। বেসনের গোলায় সামান্য রং মিশাও।
২. কড়াইয়ে ২ কাপ সয়াবিন তেল গরম কর।

৩. বুদ্ধিয়া ভাজার ঝাঁঝরিতে কিছু গুল্যানো বেসন দাও। ঝাঁঝরির হাতল কড়াইয়ের ধারে ঠুকে ঠুকে তেলে বুদ্ধিয়া ফেল। একবারে বেশি বুদ্ধিয়া তেলে ছাড়বে না। বুদ্ধিয়া মচমচে এবং বাদামি রং হলে তেল থেকে ছেকে তুলে বেত বা বাঁশের ঝাঁকায় রাখ।
৪. একটি কড়াইয়ের দেড় কাপ পানি দিয়ে চিনির সিরা করে ময়লা কাট।
৫. চুলার উপর সিরার মধ্যে সব বুদ্ধিয়া একবারে ঢেলে দাও। মৃদু আঁচে নাড়। মাঝে মাঝে ঠাণ্ডা পানি ছিটিয়ে দিয়ে নাড়। সব বুদ্ধিয়া সমানভাবে নরম হলে এবং ভাজা হলে নামাও।
৬. কড়াইয়ে বুদ্ধিয়া ছড়িয়ে দিয়ে বাতাসে রাখ। ঠাণ্ডা হলে থালায় তোল। বেসনের পরিবর্তে ময়দা দিয়েও বুদ্ধিয়া করা যায়।

মাওয়ার লাড্ডু

গরম বুদ্ধিয়ার সাথে মাওয়ার গুঁড়া মিশিয়ে লাড্ডু তৈরি কর। লাড্ডু তৈরি করার সময় হাতে ঘন সিরা মাখিয়ে নিবে।

মিহিদানা

বেসন	$\frac{9}{8}$ কাপ	চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ
লেমন ইয়েলো কালার	সামান্য	গোলাপ জল	১ টে. চা.

১. বেসনে $\frac{9}{8}$ কাপ পানি দিয়ে ফেট। বুদ্ধিয়ার মতো গোলা করবে। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিয়ে ফেটবে।
২. মিহিদানার ঝাঁঝরি দিয়ে বুদ্ধিয়ার মতো মিহিদানা ভেজে তোল।
৩. চিনিতে $1\frac{1}{2}$ কাপ পানি মিশিয়ে সিরা করে দুধ দিয়ে ময়লা কাট। গোলাপ জল দাও। বুদ্ধিয়ার মতো মিহিদানা সিরায় দিয়ে উনুনে দাও। নেড়ে নেড়ে ভাজ। উনুন থেকে নামিয়ে মিহিদানা হাঁড়িতে ছড়িয়ে রাখ।

মিহিদানার লাড্ডু

হাতের তালুতে ঘন সিরা মাখিয়ে গরম মিহিদানা দিয়ে লাড্ডু তৈরি কর।

বালুশাই

মাওয়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
জায়ফল গুঁড়া	২ চা চা.	খাওয়ার সোডা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ময়দা	২ কাপ	চিনি	২ কাপ

১. মাওয়া হাতে গুঁড়া করে মোটা চালনিতে চেলে নাও।
২. জায়ফল গুঁড়া কর। অর্ধেক মাওয়ার সঙ্গে জায়ফলের গুঁড়া মিশিয়ে মাওয়া মখে রাখ।
৩. ময়দায় ঘি দিয়ে ময়ান দাও। খাওয়ার সোডা মিশাও। আধা কাপ পানি দিয়ে ময়দা মখে নাও।
৪. ময়দা ও মখে রাখা মাওয়া প্রত্যেকটি ১২ ভাগ কর। ময়দার ভিতরে মাওয়ার পুর দিয়ে গোল করে হাতের তালুতে চেপে চ্যাপ্টা করে নাও।
৫. এক কাপ পানিতে চিনির সিরা করে ময়দা কাট। ছেকে নাও।
৬. বালুশাই ডুবো সমাবিন তেল ভেজে সিরায় ছাড়। সব বালুশাই সিরায় ছাড়া হলে কড়াই উনুনে দিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও। উনুন থেকে নামিয়ে বালুশাই থালায় সাজিয়ে রাখ। উপরে বাকি মাওয়া ছিটিয়ে দাও।

লাল মোহন

চিনি	২ কাপ	ডিম	১টি
পানি	২ কাপ	তেল	৩ টে. চা.
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	২ চা চা.	পানি	২ টে. চা.
ফুলক্রিম গুঁড়া দুধ	$\frac{3}{8}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. ২ কাপ চিনির সাথে ২ কাপ পানি দিয়ে ফুটিয়ে সিরা কর। ময়দা, বেকিং পাউডার ও গুঁড়া দুধ একসাথে মিশাও।
২. তেল, ডিম, চিনি একসাথে ফেটে পানি দিয়ে ফেট। মিশানো ময়দা দিয়ে মখে খামির কর। খামির বিশ ভাগ কর।
৩. হাতের তালুতে তেল মাখিয়ে প্রত্যেক ভাগ খামির গোল করে রাখ।
৪. গরম ডুবোতেলে লাল করে ভেজে গরম সিরায় ছাড়। ৭-৮ ঘণ্টা সিরায় রাখার পর পরিবেশন কর।

ক্যারামেল পুডিং

চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পানি ফুটানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	দুধ	২ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	৩ টে. চা.	ভেনিলা	১ চা চা.

১. ক্যারামেল সস তৈরি : ভারী সসপ্যানে $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি ছিটিয়ে মৃদু আঁচে উনুনে নাও। চিনি গলে রং ধরতে আরম্ভ করলে নেড়ে নেড়ে বা হাঁড়ি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সুন্দর বাদামি লাল রং কর। উনুন থেকে নামিয়ে খুব ধীরে ধীরে ফুটানো পানি দাও। আবার উনুনে দিয়ে নাড়। ক্যারামেল পানিতে গুলে গেলে নামিয়ে রাখ।
২. পুডিং-এর জন্য কর্নফ্লাওয়ার এবং লবণ সসপ্যানে একসাথে মিশাও। দুধ দু-তিন বারে দিয়ে মিশাও। ক্যারামেল সিরাপ মিশাও। উনুনে মাঝারি আঁচে নেড়ে নেড়ে রান্না কর। গরম হলে আঁচ কমিয়ে দাও। ঘন হওয়ার পরে আরও ২ মিনিট মৃদু আঁচে রেখে নাড়। ভেনিলা দাও।
৩. পাঁচটি বা ছয়টি পুডিং-এর কাঁচা টেলে ঠাণ্ডা কর। রেফ্রিজারেটরে রাখ। পুডিং জমে গেলে দ্রুত পরিবেশনের আগে কাপ উল্টে পুডিং বের কর।

ওভেনে ক্যারামেল পুডিং

উপরের রেসিপি মতো ক্যারামেল তৈরি করে ১টি বা ৫টি ওভেন প্রুফ বাটিতে ক্যারামেল নাও। রেসিপি মতো পুডিং-এর উপকরণ একসাথে মিশিয়ে বাটিতে ক্যারামেলের উপরে ঢাল। ওভেনের ট্রেতে অর্ধেক ট্রে ফুটানো পানি নিয়ে বাটি ট্রেতে বসাও। ১৭০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে গরম ওভেনে ট্রে দিয়ে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।

রসকদম্ব

মাওয়া	১ কাপ	চমচম ছোট	৫টি
ছানা	২ কাপ	চিনির দানা	১ কাপ
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ		

১. মোটা চালনিতে মাওয়া চেলে নাও। ছানা সামান্য মথ।
২. কড়াইয়ে মাওয়া, ছানা ও চিনি একসাথে নিয়ে চুলায় দাও। ঘন ঘন নাড়। চুলার আঁচ কম রেখে ঘন ঘন নাড়বে। আঠালো হলে নামিয়ে বড় থালায় ছড়িয়ে রাখ। ছানা ঠাণ্ডা হলে ৩০ ভাগ কর। একটা চমচম ৬ টুকরা কর।
৩. প্রত্যেক ভাগ ছানার ভিতর এক টুকরা চমচম দিয়ে গোল কর। হাতের তালুতে সামান্য সিরি নিয়ে রসকদম্বে মাখাও। রসকদম্বে চিনির দানায় গড়িয়ে চিনির দানা দিয়ে সবটা ঢেকে দাও।

মারজিপান

বাদাম (Almond)	২০০ গ্রাম	ভেনিলা	১ চা চা.
ডিমের সাদা	২টি	আইসিং সুগার	১ কাপ

১. বাদাম সিদ্ধ করে খোসা ছাড়াও। মিহি করে বেটে নাও।
২. ডিমের সাদা ফেটে বাদামের সাথে মিশাও। ভেনিলা অল্প অল্প আইসিং সুগার দিয়ে মিশাও। শর্কর খামিরের মতো হলে আর আইসিং সুগার দিবে না।
৩. খামির ৮ ভাগ করে অ্যাপেল গ্রিন, ষ্ট্রবেরি, এগ ইয়েলো এবং লেমন ইয়েলো রং মিশাও। রং অনুযায়ী আম, কলা, গাজর, টমেটো, টেঁড়স. লাউ এসব বিভিন্ন ফল ও সবজির ছোট ছোট মডেল তৈরি কর। সুন্দর প্যাকেট করে শিশুদের উপহার দেওয়া যায়।

ভেনিলা পুডিং

চিনি	$\frac{3}{4}$ কাপ	দুধ	$\frac{2}{3}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	৩ টে. চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. চিনি, কর্নফ্লাওয়ার ও লবণ একসাথে মিশাও। অল্প অল্প দুধ দিয়ে মিশাও। মাঝারি আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। গরম হয়ে গেলে মৃদু

আঁচে নাড়তে থাক। ফুটে উঠার পরে আরও ২-৩ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। নামিয়ে ভেনিলা মিশাও।

২. ছয়টি পুডিং-এর বাটিতে অথবা একটি বড় বাটিতে ঢেলে ঠাণ্ডা কর। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠিকমতো জমে গেলে বাটি উল্টে পুডিং পরিবেশনের পাত্রে নিয়ে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

কাস্টার্ড

ডিমের কুসুম	২টি	দুধ মৃদু গরম	২ কাপ
চিনি	$\frac{1}{6}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ কাপ
অ্যারারুট	২ টে. চা.		

১. ডিমের কুসুম ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। $\frac{1}{6}$ কাপ দুধে অ্যারারুট গুলে কুসুমে দিয়ে মিশাও। মৃদু গরম দুধ দিয়ে মিশাও। মৃদু আঁচে দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে ঘন হয়ে উঠলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। ভেনিলা মিশাও।
২. কলা, পেঁপে, আম, কমলা, জুর, কিসমিস, কেক, রসগোল্লা, চমচম ইত্যাদি নানা পদের খাবার কাস্টার্ডের সঙ্গে মিশিয়ে পরিবেশন কর।

ফুট কাস্টার্ড

ডিম	১টি	ভেনিলা (ইচ্ছা)	১ চা চা.
দুধ	৪ কাপ	লেমন ইয়েলো রং	সামান্য
অ্যারারুট	৩ টে. চা.	বড় কলা	৪টি
চিনি	১ কাপ	পাকা পেঁপে	১ কাপ

১. অল্প দুধে অ্যারারুট গুলে নাও। ডিম ফেটে অ্যারারুট ও চিনি মিশাও। আধা কাপ গরম দুধ অল্প অল্প দিয়ে মিশাও। বাকি গরম দুধ মিশাও। রং দাও। চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দাও এবং নাড়তে থাক। ঘন হয়ে উঠলে নামিয়ে নাও।
২. কাস্টার্ড ঠাণ্ডা করে ভেনিলা মিশাও। পরিবেশনের আগে কলা ও পেঁপে স্লাইস করে কেটে মিশাও। পরিবেশনের বাটিতে কাস্টার্ড ঢেলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৩. পরিবেশনের আগে উপরে কেক অথবা টার্ট পেক্ট্রির ভাগা কুচি ছিটিয়ে দিতে পার। কাস্টার্ড সাবধানে না রান্না করলে দুধ ফেটে যেতে পারে।
৪. পাকা আম, খেজুর, অ্যাপেল, কমলা ইত্যাদি নানারকমের ফল বা শুধু কলা দিয়েও ঠাণ্ডা কাস্টার্ড পরিবেশন করা যায়।

ক্রিম কাস্টার্ড

পাউরুটি	৪ ব্লাইস	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
গুঁড়া দুধ ফুলক্রিম	$\frac{3}{8}$ কাপ	পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ
পেস্তাবাদম কুচি		ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা. চা.

১. পাউরুটি ডুবো পানিতে ভিজিয়ে নিংড়ে নাও।
২. সব উপকরণ একসাথে ব্রেভারে দাও। ক্রিমারে কয়েক সেকেন্ড মিশাও। অথবা পাউরুটি, দুধ, চিনি একসাথে হাতে ভালোভাবে মসৃণ করে মাঝিয়ে পানি দিয়ে ফেটে নাও।
৩. উনুনে বসিয়ে মৃদু আঁচে নাড়। কয়েকবার ফুটে উঠলে নামাও। পরিবেশনের বাটিতে ঢাল। ঠাণ্ডা হলে উপরে পেস্তাবাদামের কুচি ছিটিয়ে দাও।
৪. ছয় জনকে পরিবেশন করা যাবে।

অরেঞ্জ ক্যারামেল ক্রিম

চিনি	৬ টে. চা.	দুধ	$1\frac{1}{2}$ লিটার
ডিম	৮টি	ট্যাঙ বা	$2\frac{1}{2}$ টে. চা.
চিনি	১০ টে. চা.	অরেঞ্জ রাইন্ড ও জুস	

১. ফ্রাইপ্যান গরম করে ৬ টে. চামচ চিনি ছিটিয়ে দাও। ২ টে. চামচ পানি দিয়ে নাড়তে থাক। বাদামি রং হলে নামিয়ে মোল্ড ঢাল। মোল্ড নেড়ে ক্যারামেল মোল্ডের চার দিকে সমান করে দাও।
২. গামলায় ডিম, চিনি একসাথে ফেট। দুধ দিয়ে হালকাভাবে ফেট।

৩. অরেঞ্জ ট্যাঙ আধা কাপ পানি দিয়ে গুলে নাও। দুধ ডিমের মিশ্রণে ট্যাঙ ধীরে ধীরে ঢেলে আস্তে নেড়ে মিশাও। বেশি জ্বারে নাড়লে ফেটে যাবে। মিশ্রণ মোল্ডের ক্যারামেলের উপর ঢাল।
৪. এক ঘণ্টা ভাপে সিদ্ধ (পৃ. ৫৭) কর।

ভাপে পুডিং

ডিম	৩টি	চিনি	৬ টে. চা.
দুধ	২ কাপ	ভেনিলা	৪ ফোঁটা

১. কাঁটাচামচ দিয়ে ডিম অল্প ফেট। দুধ ও চিনি মিশাও। ভেনিলা মিশাও।
২. মোল্ডে চিনি ক্যারামেল (পৃ. ৯১) কর।
৩. মিশানো দুধ-ডিম মোল্ডে ঢেলে দাও।
৪. বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে মোল্ডে বসাও যেন $\frac{2}{3}$ অংশ পানিতে ডুবে থাকে (পৃ. ৫৮) কর। চুলার মাঝে মাঝে মাঝে রেখে ফুটাও। ভাপে সিদ্ধ হয়ে পুডিং জমলে নামিয়ে নিও।
৫. মোল্ডে ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুডিং-এর চারদিকে ছাড়াও। প্লেটে মোল্ড উল্টে দিয়ে পুডিং পরিষ্কার কর।

কোকো পুডিং

ঘন দুধ	২ কাপ	চিনি	$\frac{9}{8}$ কাপ
ডিম	৪টি	কোকো	১ টে. চা.

১. চার কাপ দুধ ঘন করে ২ কাপ কর। দুধের সাথে কোকো বা চকলেট মিশাও।
২. পাত্রে চিনি ক্যারামেল করে ভাপে পুডিং-এর পদ্ধতিতে তৈরি কর।

ক্রিম পুডিং

চিনি	৭ টে. চা.	কনডেন্সড মিল্ক	১টিন
ঘি	১ টে. চা.	গোলাপ জল	২ টে. চা.
ডিম	৪টি	পানি	৪ টে. চা.

১. পুডিং তৈরির জন্য ১৮-১৯ সে. মি. ব্যাসের ঢাকনাসহ একটি গোলাকার মোল্ড নাও। অ্যালিউমিনিয়ামের সসপ্যানেও চলবে।
২. পুডিং-এর মোল্ডে ৪ টে. চা. চিনি ছিটিয়ে দাও। মাঝারি আঁচে চিনি গালিয়ে লাল কর। সময় নিয়ে পাত্র ধীরে ধীরে ঘুরিয়ে লাল করবে। লক্ষ রাখবে যেন চারধারে সমানভাবে লাল হয়। চিনি গলে লালচে বাদামি রঙের ক্যারামেল হলে পাত্র উনুন থেকে নামাও। ক্যারামেলের উপর ঘি দাও।
৩. ডিম ফেট। ডিমের সাথে বাকি ৩ টে. চামচ চিনি মিশাও। কনডেন্সড মিল্কের সাথে গোলাপ জল ও পানি মিশাও। ডিমে দিয়ে আরও ভালো করে ফেট যেন ডিম, চিনি, দুধ সম্পূর্ণভাবে মিশে। মিশ্রণ মোল্ডে ঢাল।
৪. বড় সসপ্যানে পানি দিয়ে মোল্ড বসাও। এমন আন্দাজে পানি থাকবে যেন মোল্ডের এক-তৃতীয়াংশ ডোবে। পত্রিকার নিউজপ্রিন্ট কাগজ মোটা ভাঁজ করে মোল্ডের মুখ ঢাক। কাগজের উপরে ঢাকনা দিয়ে ভারী কিছু চাপা দাও। আবার বড় সসপ্যানে ঢাকনা দিয়ে ১-১½ ঘণ্টা মাঝারি আঁচে উনুনে রাখ।

সাগুদানা ক্রিম

চিনি	½ কাপ	ডিমের কুসুম	১টি
দুধ	২ কাপ	ভেনিলা	১ চা চা.
সাগুদানা	২ টে. চা.	ডিমের সাদা	১টি

১. দুই টে. চামচ চিনি রেখে বাকি চিনির সঙ্গে দুধ, সাগুদানা এবং সামান্য লবণ দিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ঢাকনা দিয়ে ১৫ মিনিট ফুটাও। মাঝে মাঝে নাড়বে।
২. ডিমের কুসুমের সঙ্গে জ্বাল দেওয়া ১ টে. চামচ সাগুদানা মিশিয়ে হাঁড়িতে ঢেলে দাও এবং নাড়তে থাক। ঘন হলে নামাও। পানিতে রেখে ঠাণ্ডা কর। ঠাণ্ডা করার পরে আম অথবা কমলার রস দেওয়া যায়।
৩. ডিমের সাদায় অল্প অল্প চিনি দিয়ে মেরাং (পৃ. ৪৬) কর। সাগুদানা ক্রিমে মেরাং দিয়ে ভাঁজে ভাঁজে মিশাও। উপরে জায়ফলের গুঁড়া ছিটিয়ে অথবা জেলি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

ব্রেড পুডিং

দুধ	৪ কাপ	চিনি	১½ কাপ
টোস্ট বিস্কুট বা	৪টি	গোলাপ জল	১ চা চা.
পাউরুটি	৩ টুকরা	ঘি	২ টে. চা.
ডিম	৮টি	জাফরান (ইচ্ছা)	

১. দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন কর যেন ২-২½ কাপ হয়।
২. দুধে বিস্কুট বা রুটি ভিজাও। গোলাপ জলে জাফরান ভিজাও।
৩. ডিম কাঁটাচামচ দিয়ে অল্প ফেট। ডিমের সাথে অর্ধেক চিনি মিশাও।
৪. টোস্ট বিস্কুট দুধে ভিজ্ঞে নরম হলে চামচ দিয়ে ঘুটে মিশাও। বাকি অর্ধেক চিনি দিয়ে মিশাও। ডিম দুধ ও গোলাপ জল দিয়ে মিশাও।
৫. মোল্ড বা সসপ্যানে ঘি মাখিয়ে পুডিং ঢাল। মোল্ডে ঘি না মাখিয়ে চিনি ক্যারামেল করে নিতে পার।
৬. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৩০-৪৫ মিনিট বেক কর। অথবা ভাপে সিদ্ধ কর। কাঠ কয়লার আগুনে দমে দিয়ে ব্রেড পুডিং করা যায়।
৭. পুডিং ঠাণ্ডা করে চকলেট সস (পৃ. ৩২৯) দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

পাটি পুডিং

দুধ	৫ লিটার	ডিম	১৬টি
পাউরুটি বা	১ পাউন্ড	চিনি	১ কেজি
টোস্ট বিস্কুট	২০০ গ্রাম	কোকো	১ টে. চা.

১. পাঁচ লিটার বা ২০ কাপ দুধ ঘন করে অর্ধেক কর। দুধে পাউরুটি বা টোস্ট বিস্কুট ভিজাও। রুটি ভিজলে চামচ দিয়ে নেড়ে মিশাও।
২. ডিম অল্প ফেট। ডিম, দুধ ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। কোকো সামান্য দুধে গুলে ডিমের সাথে মিশাও।
৩. দুটি মোল্ডে বা একটি অ্যালিউমিনিয়ামের সসপ্যানে চিনি ক্যারামেল কর। মোল্ডে দুধ-ডিমের মিশ্রণ ঢাল।
৪. পুডিং ১-২ ঘন্টা ভাপে সিদ্ধ কর অথবা ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ১½ ঘন্টা রাখ।

৫. পুডিং ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি ক্যারামেল করে $\frac{3}{8}$ কাপ পানি দিয়ে ফুটাও। চিনি গলে গেলে ১ টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার দাও। ফুটে উঠলে এবং ঘন হলে নামাও। ক্যারামেল সস ঠাণ্ডা পুডিং-এর উপর ঢেলে দিয়ে পরিবেশন কর।

স্পঞ্জ কেক পুডিং

স্পঞ্জ কেক	২০০ গ্রাম	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন বা ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	৪টি
বাদাম	৫টি	দুধ	২ কাপ
কিশমিশ	১০টি	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- স্পঞ্জ কেক টুকরা কর। মাখন বা গি গালিয়ে কেকের সঙ্গে মিশাও (স্পঞ্জ কেক ও মাখনের পরিবর্তে পুদিন কেক দেওয়া যায়)।
- ফুটানো পানিতে বাদাম ছেঁকে ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ কর। নামিয়ে খোসা ছাড়িয়ে লম্বা কুচি কর।
- পুডিং-এর মোল্ডে ১ টে. চামচ চিনি ক্যারামেল কর।
- কেক, কিসমিস ও বাদাম মিশিয়ে মোল্ড নাও।
- ডিম ও চিনি অল্প ফেট। ভেনিলা দাও। মৃদু গরম দুধ দিয়ে মিশাও। মোল্ডের কেকের উপর সবটা মিশ্রণ ঢাল।
- পুডিং বড় হাঁড়িতে ফুটানো পানিতে দিয়ে ভাপে সিদ্ধ কর (পৃ. ৫৭) অথবা প্রেসার কুকারে ১০ পাউন্ড প্রেসারে ৫ মিনিট ফুটাও। স্পঞ্জ কেক পুডিং লেমন সস (পৃ. ৩২৮) দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

বাদাম নারিকেলের পুডিং

দুধ	৫ কাপ	লবণ	সামান্য
বাদাম কুচি	২৫০ গ্রাম	পেস্টা কুচি	১০০ গ্রাম
চালের গুঁড়ি	১০০ গ্রাম	নারিকেল কুরানো	১০০ গ্রাম
চিনি	৩০০ গ্রাম		

১. দুধ জ্বাল দিয়ে ৪ কাপ আন্দাজ কর। এক কাপ দুধের সাথে বাদাম মিশিয়ে রাখ।
২. বাকি দুধের সাথে চালের মিহি গুঁড়ি মিশিয়ে উনুনে দাও। নেড়ে নেড়ে ফুটাও।
৩. ঘন হয়ে আসলে অল্প চিনি দিয়ে নাড়। লবণ, বাদাম মিশানো দুধ দিয়ে নাড়।
৪. ঢেকে খুব মৃদু আঁচে রাখ। ঘন কাস্টার্ডের মতো হলে নামাও। পরিবেশন পাত্রে ঢেলে ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. পেস্তার কুচি ও নারিকেল ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

নারিকেলের ভাপে পুডিং

দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের কুসুম	৭টি
টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	ময়দা	১ কাপ
নারিকেল কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	লাল রং	$\frac{1}{4}$ চা চা.
চিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের সাদা অংশ	৭টি

১. টোস্টের গুঁড়ায় দুধ মিশিয়ে মোটা চালনিতে চেলে নাও। নারিকেল দিয়ে মিশাও।
২. মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। একটা একটা করে ডিমের কুসুম দিয়ে ফেট। মিশানো নারিকেল দিয়ে হালকাভাবে নাড়।
৩. ময়দার সঙ্গে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চেলে নাও। নারিকেলের মিশ্রণের সাথে ময়দা মিশিয়ে খামির কর। খামিরে লাল রং মিশাও।
৪. ডিমের সাদা অংশ ঘন জমাট করে ফেটে খামিরে দিয়ে আলতোভাবে মিশাও।
৫. মোল্ড বা সসপ্যানে কাগজ বিছিয়ে খামির ঢাল।
৬. নারিকেলের পুডিং ১-২ ঘণ্টা ভাপে সিদ্ধ কর অথবা ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ১ ঘণ্টা রাখ।
৭. মিষ্টি সস (পৃ. ২৭৫) বা সিরাপ দিয়ে পুডিং পরিবেশন কর।

কাজানদিবি

দুধ	৫ কাপ	গুঁড়া চিনি	৪ টে. চা. .
পোলাওর চাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	গোলাপ জল	২ টে. চা.
চিনি	১ কাপ	মাখন বা ঘি	২ চা চা.

১. চাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে ৩০ মিনিট রাখ। মিহি করে বেটে নাও। মিহি চালনি দিয়ে চেলে নেবে।
২. দুধের সাথে চালের গুঁড়ি মিশাও। নেড়ে নেড়ে জ্বাল দাও।
৩. কয়েকবার ফুটে উঠলে মৃদু আঁচে অল্প অল্প চিনি দিয়ে নাড়। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে এবং থকথকে ঘন হলে গোলাপ জল দিয়ে নামাও।
৪. বড় সসপ্যানে ঘি মাখিয়ে গুঁড়া চিনি ছিটিয়ে দাও। তার উপর রান্না করা দুধের মিশ্রণ ঢেলে দাও।
৫. মৃদুজ্বালে চুলায় রাখ। হাঁড়ির তলায় চিনি গলে বাদামি রং ধরলে নামাও। ঠাণ্ডা কর।
৬. চার কোণা করে কেটে রঙিন পিঠা উপরের দিকে দিয়ে ডিশে রাখ।

হুইপড ক্রিম

ননি বা ক্রিম	১ কাপ	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ		

১. ক্রিমের সঙ্গে দুধ এবং চিনি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
২. এক ঘণ্টা পরে রেফ্রিজারেটর থেকে বের করে বিটার বা হুইক দিয়ে ক্রিম জোরে ফেট। মেরাং-এর মতো ফাঁপানো হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৩. হুইপডক্রিম দিয়ে সুফলে তৈরি করা যায়। আইসক্রিম, পুডিং সুফলে এবং ফল পরিবেশনের সময় হুইপড ক্রিম দিয়ে সাজিয়ে দেওয়া যায়।

চকলেট সুফলে পুডিং

হুইপড ক্রিম	১ রেসিপি	দুধ মৃদু গরম	৪ কাপ
জেলাটিন	২ টে. চা.	কোকো	১ টে. চা.

ডিমের কুসুম	৬টি	ডিমের সাদা	৬টি
চিনি	১ কাপ	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.		

১. অ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রে $\frac{1}{8}$ কাপ পানিতে জেলাটিন ভিজিয়ে রাখ।
২. ডিমের কুসুম ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। অল্প দুধ, কর্নফ্লাওয়ার ও কোকো দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। বাকি দুধ দিয়ে মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে নাড়। কাস্টার্ড ঘন হলে উনুন থেকে নামাও।
৩. জেলাটিন অল্প আঁচে চুলায় দিয়ে ঘন ঘন নাড়। গলে গলে জেলাটিন গরম কাস্টার্ডের সাথে মিশাও। কাস্টার্ডের প্যান ঠাণ্ডা পানিতে রেখে নাড়। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. ডিমের সাদা অংশ ফেট। $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি অল্প অল্প করে দিয়ে ফেট।
৫. দুটি কাগজের খিলিতে ৪ টে. চামচ হুইপড ক্রিম নাও। বাকি ক্রিম ঠাণ্ডা কাস্টার্ডের সঙ্গে মিশাও। মেরাং দিয়ে ভাঁজে ভাঁজে মিশাও।
৬. কাস্টার্ড দুটি পরিবেশন পাত্রে নাড়। কাস্টার্ডের উপরে কাগজের খিলির ক্রিম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করে আগে পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে রাখ।

আনারসের সুফলে পুডিং

হুইপড ক্রিম	১ রেসিপি	দুধ	৪ কাপ
জেলাটিন	২ টে. চা.	আনারস	২ কাপ
ডিমের কুসুম	৬টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	ডিমের সাদা মেরাং	৬টি
চিনি	$\frac{9}{8}$ কাপ	লেমন ইয়েলো কালার সামান্য	

১. ছোট অ্যালিউমিনিয়ামের বাটিতে জেলাটিন $\frac{1}{8}$ কাপ পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখ।
২. ডিমের কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার, $\frac{9}{8}$ কাপ চিনি, দুধ ও রং একসঙ্গে মিশিয়ে কাস্টার্ড রান্না কর। ঘন হলে উনুন থেকে নামাও।
৩. জেলাটিনের বাটি মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে গলাও। চুলা থেকে নামিয়ে জেলাটিন গরম কাস্টার্ডের সঙ্গে মিশাও। ঠাণ্ডা পানিতে হাঁড়ি রেখে নাড়। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৪. ১৫ মিনিট পর পর দু বার কাস্টার্ড নামিয়ে ভালোভাবে নাড়। কাস্টার্ডের বাটি আবার রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. আনারস গোল স্লাইস কর। $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি ও সামান্য পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। আনারস ঠাণ্ডা হলে কুচি করে কাট।
৬. ডিমের সাদা অংশে $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি অল্প অল্প দিয়ে ভালোভাবে ফেটে মেরাং তৈরি কর।
৭. কাস্টার্ড এবং আনারস ঠাণ্ডা হলে একসঙ্গে মিশাও।
৮. দুটি কাগজের খিলিতে ৪ টে. চামচ হুইপডক্রিম নাও। বাকি ক্রিম কাস্টার্ডে মিশাও। মেরাং দিয়ে আলতোভাবে মিশাও।
৯. দুটি মাঝারি আকারের পরিবেশন পাতে সুফলে সমান ভাগ করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। সুফলে জমে গেলে উপরে ক্রিম দিয়ে পছন্দমতো সাজাও। পরিবেশনের আগে পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে রাখ।

সাজানো কেক কাস্টার্ড

ঘন কাস্টার্ড

ডিমের কুসুম		চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	ভেনিলা	২ ফোঁটা
দুধ মৃদু গরম	২ কাপ		

- ডিমের কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার, দুধ, চিনি ও ভেনিলা একসঙ্গে মিশিয়ে জ্বাল দাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ঘন হলে নামাও। ঠাণ্ডা কর।

সিরাপ

চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ		

- চিনি, পানি ও লেবুর রস একসঙ্গে জ্বাল দাও। সিরাপ ছেকে রাখ।

জ্যাম সস

সিরাপ	১ কাপ	ঘন রঙের জ্যাম	১ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	লাল রং	সামান্য

১. দুই টে. চামচ সিরাপে কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে রাখ।
২. জ্যাম ও বাকি সিরাপ একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দাও। গরম হলে মিশানো কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে নাড়তে থাক এবং ঘন হলে নামাও।
৩. জ্যামের সঙ্গে লাল রং মিশিয়ে মিহি কাপড় দিয়ে ছেঁকে রাখ।

হুইপডক্রিম	১ রেসিপি	জ্যাম সস	১ টে. চা.
ঘন কাষ্টার্ড	১ রেসিপি	স্পঞ্জ কেক	১ পাউন্ড

১. ১৭ সে. মি. × ২০ সে. মি. (৭" × ৮") আয়তাকার ৩ স্লাইস স্পঞ্জ কেক কাট।
২. প্রথম স্লাইসের উপর তিন ভাগের এক ভাগ কাষ্টার্ড মাখাও। উপরে দ্বিতীয় স্লাইস বসাও। তার উপরে সস মাখাও। অর্ধেক হুইপডক্রিম দিয়ে কাষ্টার্ড ঢেকে দাও।
৩. দুটি কাগজের খিলিতে হুইপড ক্রিম ও জ্যাম সস ভর।
৪. কাগজের খিলিতে চাপ দিয়ে কেকের উপরে ক্রিম ও সস পাশাপাশি লাগিয়ে লাইন টেনে যাও। লাইন টেনে সম্পূর্ণ ঢেকে দাও। লাইনের উপরে দিয়াশলাইয়ের কাঠি দিয়ে আড়ে ২ সে. মি. দূরে দূরে একবার নিজের দিকে এবং আর একবার উল্টা দিকে লাইন টেনে দাগ কাট।
৫. কেক দু টুকরা কর। পরিবেশনের আগে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

পাইনএ্যাপেল গেতো

আনারস	১টি	কর্নফ্লাওয়ার	১½ টে. চা.
চিনি	½ কাপ	লাল রং	সামান্য
জ্যাম রোল	৬ স্লাইস	হুইপড ক্রিম	½ রেসিপি
জ্যাম	৩ টে. চা.		

১. আনারসের ৬টি গোল টুকরা নাও। আধা কাপ চিনি, ½ কাপ পানি এবং আনারস মিশিয়ে ঢাকনা দেওয়া প্যানে ১০ মিনিট ফুটাও। সিরাপ থেকে আনারস তুলে ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
২. আধা কাপ সিরাপে জ্যাম রোল ডুবিয়ে ছয়টি আলাদা আলাদা পরিবেশন পাত্রে রাখ।
৩. কর্নফ্লাওয়ারে ৩ টে. চা চামচ সিরাপ মিশাও।

৪. বাকি সিরাপ ও জ্যাম মিশিয়ে মিহি কাপড়ে ছেনে নাও। চুলায় দাও। গরম হলে কর্নফ্লাওয়ার মিশাও। নাড়তে থাক। ঘন এবং স্বচ্ছ হলে নামাও। লাল রং দাও।
৫. শুকনা কাপড়ে আনারস চেপে পানি নিংড়ে নাও। সঙ্গে আনারস ডুবিয়ে পরিবেশন পাত্রের জ্যাম রোলার উপর রাখ।
৬. কাগজের খিলিতে হুইপ্ড ক্রিম ভরে আনারসের উপরে ও পাশে ইচ্ছামতো নকশা কর।

মনোহর পুডিং

জেল্লো	১ প্যাকেট	দুধ	২ কাপ
জেলাটিন	২ টে. চা.	ডিমের সাদা	৩টি
ডিমের কুসুম	৩টি	ক্রিম	৩ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	ভেনিলা	৪ ফোঁটা
চিনি	৮ টে. চা.	কোকো	২ চা চা.
		হুইপ্ড ক্রিম	$\frac{1}{2}$ রেসিপি

১. এক কাপ পানিতে জেল্লো পুডিং-এর মোল্ডে নিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ। জেল্লো জমে গেলে $\frac{1}{8}$ কাপ পানিতে জেলাটিন ভিজাবে।
২. কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার, ৬ টে. চামচ চিনি ও দুধ দিয়ে কাস্টার্ড তৈরি কর।
৩. জেলাটিন চুলায় দিয়ে গলাও। জেলাটিন গরম কাস্টার্ডে দিয়ে নাড়। ঠাণ্ডা কর। রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. ডিমের সাদায় ২ টে. চামচ চিনি অল্প অল্প দিয়ে ফেটে মেরাং কর। ক্রিম ও ভেনিলা মিশাও। ঠাণ্ডা কাস্টার্ডের সঙ্গে মেরাং মিশিয়ে ঢেকে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. জেল্লো জমলে রেফ্রিজারেটর থেকে মোল্ড বের কর। মোল্ডে জেল্লোর উপরে অর্ধেক কাস্টার্ড দিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ (প্রায় ২-৩ ঘণ্টা)।
৬. বাকি অর্ধেক কাস্টার্ডের সঙ্গে কোকো মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৭. কাস্টার্ড ভালোভাবে জমলে মোল্ড বের করে তার মধ্যে আবার কোকো মিশানো কাস্টার্ড দিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৮. পরিবেশনের আগে মোল্ড গরম পানিতে $\frac{1}{2}$ মিনিট রাখ। ছুরি দিয়ে মোল্ড থেকে পুডিং ছাড়িয়ে উল্টে ঢেলে নাও। পুডিং স্লাইস করে

পরিবেশন পাত্রে নিয়ে হুইপড ক্রিম দিয়ে সাজাও। স্লাইস না করেও পুডিং হুইপড ক্রিম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করা যায়।

সুফলে মনোহর

হুইপড ক্রিম	$\frac{3}{2}$ রেসিপি	দুধ মৃদু গরম	৪ কাপ
জেলাটিন	$\frac{3}{2}$ টে. চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	ডিমের সাদা	$\frac{8}{8}$ টি
ডিমের কুসুম	৬টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	১ কাপ	জেল্লো	১ প্যাকেট
		লাল রং	সামান্য

১. অ্যালিউমিনিয়ামের বাটিতে $\frac{1}{8}$ কাপ পানি দিয়ে জেলাটিন ভিজাও।
২. ডিমের কুসুম ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। $\frac{3}{2}$ কাপ দুধে কর্নফ্লাওয়ার গুলে ডিমের সাথে মিশাও। বাকি দুধ মিশিয়ে চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে শামিয়ে নাও।
৩. জেলাটিন মৃদুতাপে চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে নামিয়ে গরম কাস্টার্ডে দিয়ে নাড়। কাস্টার্ডের প্যান পানিতে রেখে নাড়তে থাক। ঠাণ্ডা হলে ভেনিলা মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ। ২০-২৫ মিনিট পরে নামিয়ে ভালোভাবে নাড়। আবার রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. ডিমের সাদা অংশে অল্প অল্প চিনি দিয়ে ফেটে মেরাং তৈরি কর।
৫. কাস্টার্ডে ৩ টে. চামচ হুইপড ক্রিম মিশাও। মেরাং দিয়ে ভাজে মিশাও।
৬. দুটি স্বচ্ছ কাচের বাটিতে সুফলে সমান ভাগে নাও। ৩-৪ ঘণ্টা রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৭. দু-তিন ঘণ্টা পরে সুফলে ঠাণ্ডা হয়ে জমে গেলে এক কাপ গরম পানিতে জেল্লো গুলে ছেকে রেফ্রিজারেটরে রেখে ঠাণ্ডা কর, কিন্তু জমাবে না।
৮. সুফলে সম্পূর্ণ জমে গেলে রেফ্রিজারেটর থেকে বের কর। উপরে জেল্লো ঢেলে দিয়ে আবার রেফ্রিজারেটরে রেখে জেল্লো জমাও।
৯. পরিবেশনের আগে কাগজের খিলিতে হুইপড ক্রিম ভরে সুফলের উপর ইচ্ছামতো নকশা কর। পরিবেশনের আগে পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে রাখবে।

কেকে ঢাকা কাষ্টার্ড

হুইপ্ড ক্রিম	১ রেসিপি	কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.
জেলাটিন	২ টে. চা.	দুধ মৃদু গরম	৪ কাপ
ডিমের কুসুম	৬টি	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চিনি	১ কাপ	প্লেনকেক	১ পাউন্ড

১. অ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রে $\frac{1}{2}$ -কাপ পানিতে জেলাটিন ভিজাও।
২. ডিমের কুসুম, চিনি, কর্নফ্লাওয়ার ও $\frac{1}{2}$ -কাপ দুধ একসঙ্গে মিশাও। কর্নফ্লাওয়ার ভালোভাবে মিশালে বাকি দুধ দিয়ে মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে আঁচে কমিয়ে নাড়। ঘন হলে নামাও।
৩. জেলাটিনের পাত্র হালকা আঁচে চুলায় ধর। নাড়তে থাক। ফুটে ওঠা মাত্রই নামিয়ে কাষ্টার্ডের সঙ্গে মিশাও। কাষ্টার্ডের প্যান পানিতে রেখে নাড়। কাষ্টার্ড ঠাণ্ডা হলে ভেনিলা মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. কেক লম্বায় পাতলা স্লাইস করে কাট। প্রত্যেক স্লাইস আবার ২ সে. মি. চওড়া করে কাট।
৫. আধা কেজি মাপের দুটি মোল্ডিং-এর প্লেন মোল্ড নাও। মোল্ডের ভিতরের চারপাশে এবং নিচে অল্প কাষ্টার্ড মাখাও। কেকের স্লাইস মোল্ডের চারদিকে এবং নিচে কাষ্টার্ডের সঙ্গে স্টেটে লাগাও। দুটি মোল্ড সমান পরিমাণ কাষ্টার্ড ঢাল। রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. ১ টে. চামচ পানিতে ১ চা চামচ জেলাটিন ভিজিয়ে চুলায় দিয়ে গলাও। জেলাটিন ঠাণ্ডা কর। চার ভাগের তিন ভাগ হুইপ্ড ক্রিমের সাথে জেলাটিন মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ। বাকি হুইপ্ড ক্রিম বড় কাগজের খিলিতে অথবা কাপড়ের পাইপিং ব্যাগে ভর।
৭. মোল্ড রেফ্রিজারেটার থেকে নামাও। মোল্ডের ঠিক মাঝখানে কাষ্টার্ডের ভিতরে পাইপিং ব্যাগ ঢুকাও। ব্যাগে চাপ দিয়ে হুইপ্ড ক্রিম বের কর এবং ব্যাগ আস্তে আস্তে তুলে ফেল। মোল্ড কয়েক ঘণ্টা রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৮. মোল্ড উল্টে পরিবেশন প্লেটে কেকে ঢাকা কাষ্টার্ড বের কর। রেফ্রিজারেটরে রাখা হুইপ্ড ক্রিম কাগজের খিলিতে ভরে কাষ্টার্ড সাজাও।

আনারস আবির সুফলে

হুইপ্ড ক্রিম	১ রেসিপি	ডিমের কুসুম	৬টি
আনারস কুরানো	১ কাপ	চিনি	১ কাপ
চিনি	$\frac{5}{8}$ কাপ	কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.
লাল রং	৪ ফোঁটা	দুধ মৃদু গরম	৪ কাপ
জেলাটিন	২ টে. চা	ডিমের সাদা	৬টি

১. আনারস লম্বায় দু ফালি করে চামচ দিয়ে কুরিয়ে নাও। $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। পানি শুকিয়ে দলা বেঁধে চটচটে হলে লাল রং মিশিয়ে নামাও।
২. জেলাটিন আধা কাপ পানিতে ভিজাও।
৩. ডিমের কুসুম, চিনি, কর্নফ্লাওয়ার ও আধা কাপ দুধ একসাথে মসৃণ করে মিশিয়ে বাকি দুধ দিয়ে মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে আঁচে কমিয়ে নাড়। ঘন হলে নামাও।
৪. জেলাটিন হালকা আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে ওঠা মাত্র নামাও। গরম কাস্টার্ডের সঙ্গে মিশাও। কাস্টার্ডের প্যান ঠাণ্ডা পানিতে রেখে নাড়। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৫. ডিমের সাদা অংশ ফেট। ৪ টে. চা. চিনি অল্প অল্প দিয়ে ফেটে মেরাং (পৃ. ৪৬) তৈরি কর।
৬. কাস্টার্ড ঠাণ্ডা হলে তার সাথে অর্ধেক হুইপ্ড ক্রিম মিশাও। মেরাং দিয়ে মিশাও।
৭. আধা কেজি মাপের দুটি পুডিং-এর মোল্ডের ভিতরের চার কিনারে এবং নিচে ৩ মি. মি. পুরু করে আনারসের জ্যাম আঙুল দিয়ে চেপে লাগাও। দুটি মোল্ডে সমান পরিমাণে সুফলে নাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৮. কাগজের খিলিতে হুইপ্ডক্রিম ভরে ৪-৫ ঘণ্টা রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৯. পরিবেশনের আগে মোল্ড রেফ্রিজারেটরে থেকে নামাও। গরম পানিতে

কুল্ফি

দুধ	৮ কাপ	চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	২ চা চা.	গোলাপ জল, জাফরান	

১. দুধ ঘন করে অর্ধেক কর।
২. দুধের সাথে কর্নফ্লাওয়ার ও চিনি মিশিয়ে একবার ফুটোও।
৩. উনুন থেকে নামিয়ে গোলাপ জল, জাফরান, পেস্তা বাদামের কুচি মিশিয়ে ঠাণ্ডা কর। ঢাকনা দেওয়া পাত্রে দুধ ঢাল।
৪. একটি বড় পাত্রে বরফের সাথে মোটা দানা লবণ মিশাও। তার মধ্যে দুধের পাত্র বসিয়ে ঢেকে রাখ। ফ্রিজে রাখলে ভালো হয়। দু ঘণ্টা পরে ঘন দুধ পাত্র থেকে ঢাল। জ্বারে ফেটে আবার কুলফির ছাঁচে ঢেলে বরফের মধ্যে রাখ। কুলফি জমে গেলে পক্কাবেশন করবে।

আইসক্রিম স্ট্রবেরি

গুঁড়া দুধ ফুলক্রিম	১ কাপ	অ্যারারন্ট	১ টে. চা.
পানি	৩ কাপ	লাল রং	২-৩ ফোঁটা
ডিম	২টি	লিকুইড গ্লুকোজ	১ টে. চা.
চিনি	১ কাপ	স্ট্রবেরি এসেন্স	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. তিন কাপ পানি দিয়ে দুধ গুলে জ্বাল দাও। গুঁড়া দুধের পরিবর্তে টাটকা ৪ কাপ দুধ ঘন করে ৩ কাপ নেওয়া যায়।
২. ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেট। অল্প ঠাণ্ডা দুধে অ্যারারন্ট গুল। ডিমের সঙ্গে গুলানো অ্যারারন্ট দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। দুধ দু-তিন বারে দিয়ে মিশাও। লাল রং দাও। রং হালকা গোলাপি হবে।
৩. চুলায় দিয়ে মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। কাস্টার্ড ফুটে ঘন হলে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে লিকুইড গ্লুকোজ দিয়ে মিশাও।
৪. কাস্টার্ড পানিতে রেখে নেড়ে ঠাণ্ডা কর। ঠাণ্ডা হলে এসেন্স দাও ও চামচ দিয়ে ২-৩ মিনিট ফেট। কাস্টার্ড রেফ্রিজারেটরে বরফের মধ্যে ঢেকে রাখ।

৫. দু ঘণ্টা পরে ফ্রিজ থেকে বের করে বিটার বা চামচ দিয়ে ফেট। আবার ঢাকনা দেওয়া পাত্রে ৪-৫ ঘণ্টা রাখ। আইসক্রিম জমে গেলে পরিবেশন কর।
৬. লাল রং ও ঠ্রুবেরি এসেন্সের পরিবর্তে ভেনিলা এসেন্স ও লেমন ইয়েলো রং দিতে পার।

চকলেট আইসক্রিম

ঠ্রুবেরি আইসক্রিমের রেসিপিতে রং ও এসেন্স বাদ দিয়ে দুধের সঙ্গে ২ টে. চামচ কোকো গুলে জ্বাল দেবে এবং একই প্রণালীতে চকলেট আইসক্রিম তৈরি করবে।

ক্যারামেল আইসক্রিম

হুইপ্ড ক্রিম	১ রেসিপি	দুধ	৩ কাপ
চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	ঘন দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
ডিমের কুসুম	৪টি	লিকুইড গ্লুকোজ	১ টে. চা,
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.		

১. অ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রে $\frac{3}{8}$ কাপ চিনি ও ১ টে. চামচ পানি মিশিয়ে চুলায় দাও। চিনি গলে বাদামি রং হলে $\frac{3}{8}$ কাপ পানি দিয়ে নাড়। পানি ফুটলে ও চিনি গলে গেলে নামিয়ে রাখ।
২. ডিমের কুসুমের সঙ্গে $\frac{1}{2}$ কাপ চিনি, কর্নফ্লাওয়ার ও $\frac{1}{2}$ কাপ দুধ দিয়ে মিশাও। কর্নফ্লাওয়ার ভালোভাবে মিশালে বাকি দুধ মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে নাড়। কাঁটার্ড ঘন হলে নামিয়ে গরম কাঁটার্ডে লিকুইড গ্লুকোজ মিশাও। তারপর ঘন দুধ মিশাও।
৩. ক্যারামেলের পানি নেড়ে ছেকে কাঁটার্ডে মিশাও। এবার কাঁটার্ড ও হুইপ্ড ক্রিম একসঙ্গে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে অথবা মেশিনে নিচের পদ্ধতিতে জমাও।
৪. আইসক্রিম প্রথমে একটা বড় বাটিতে করে রেফ্রিজারেটরে আইস চেম্বারে রাখ। কয়েক ঘণ্টা পরে যখন আইসক্রিম অর্ধেক জমে আসবে তখন বের করে ভালোভাবে ফেটে বরফ জমাবার ট্রেতে ঢাল। আইস চেম্বারে রাখ। ৭-৮ ঘণ্টা পরে আইসক্রিম জমে গেলে পরিবেশন কর।

আমসুগন্ধি আইসক্রিম

হুইপড ক্রিম	$\frac{3}{4}$ রেসিপি	দুধ মৃদু গরম	২ কাপ
আমের শাঁস ও রস	$1\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন দুধ	$\frac{3}{4}$ কাপ
ডিমের কুসুম	৪টি	লিকুইড গ্লুকোজ	$\frac{1}{2}$ টে. চা.
চিনি	$\frac{3}{4}$ কাপ	লাল রং	সামান্য
কর্নফ্লাওয়ার	২ চা চা.		

- পাকা আমের শাঁস ও রস বের করে মোটা চালনিতে চেলে নাও।
- ডিমের কুসুম, চিনি, কর্নফ্লাওয়ার ও $\frac{3}{4}$ কাপ দুধ একসঙ্গে মিশাও। কর্নফ্লাওয়ার ভালোভাবে মিশলে বাকি দুধ ও ঘন দুধ মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে নাড়। ঘন হলে নামাও। লিকুইড গ্লুকোজ দিয়ে নাড় এবং ঠাণ্ডা কর। রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- আধা ঘণ্টা পরে রেফ্রিজারেটর থেকে নামিয়ে হুইপড ক্রিম মিশাও। আম দিয়ে মিশাও। লাল রং মিশাও। ক্যারামেল আইসক্রিমের পদ্ধতিতে জমাও।

আইসক্রিম ডেজার্ট

মেপল সস	১ রেসিপি	চিনাবাদাম	১ কাপ
পাইনএ্যাপেল গ্যোইস	১ রেসিপি	ড্রাইফুটস	১ কাপ
মধু	$\frac{3}{4}$ কাপ	ভেনিলা আইসক্রিম	১ লিটার

- মেপল সস এবং পাইনএ্যাপেল গ্যোইস (পৃ. ৩২৭) তৈরি করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। মধু রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- ভাজা খোসা ছাড়ানো চিনাবাদামের লাল আবরণ ছাড়াও। চিনাবাদাম ভেঙে নাও যেন মোটা কুচি হয়, গুঁড়িয়ে না যায়। চিনাবাদামের মতো ড্রাইফুটস কুচি করে রাখ।
- পরিবেশনের জন্য আইসক্রিমের বাটি, চামচ ও ন্যাপকিন সাজিয়ে রাখ। চিনাবাদাম, ড্রাইফুটস, আইসক্রিম তোলার স্কুপ সব একসাথে

রাখ। ঠিক পরিবেশনের আগে রেফ্রিজারেটর থেকে আইসক্রিম বের কর। বাটিতে ২ স্কুপ আইসক্রিম দিয়ে ড্রাইফুটস ও চিনাবাদাম ছিটিয়ে দাও। উপরে যেকোনো সস, পাইনএ্যাপেল গ্যোইস (পৃ. ৩২৭) বা মধু দিয়ে পরিবেশন কর। সসের পরিবর্তে তাজা ফল দিয়েও আইসক্রিম পরিবেশন করা যায়।

অরেঞ্জ মুয

অরেঞ্জ জেল্লো	১ প্যাকেট	লেবুর রস	১ চা চা.
ভেনিলা আইসক্রিম	$\frac{3}{4}$ লিটার	অরেঞ্জ এসেন্স	৩ ফোঁটা

- ৩ কাপ ফুটানো পানিতে জেল্লো গুল।
- একটি বড় বাটিতে আইসক্রিমের উপর ফুটানো জেল্লো ঢেলে দাও। লেবুর রস দিয়ে খুব জোরে ফেট। বেশি হালকা হয়ে ফোঁপানো হলে অরেঞ্জ এসেন্স মিশাও।
- লম্বা গ্লাসে মুয নাও। পরিবেশনের আগে হুইপড ক্রিম দিয়ে সাজিয়ে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

ফ্রোজেন বেনানা মুয

দুধ	২ কাপ	কুসুম	৪টি
চিনি	$\frac{5}{8}$ কাপ	কলা	৫টি

- সসপ্যানে দুধ ও অর্ধেক চিনি মিশিয়ে জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে উনুন থেকে নামিয়ে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ডিমের কুসুমের সাথে বাকি চিনি মিশিয়ে ফেট। খুব ভালোভাবে ফেটবে যেন কুসুমের রং হালকা হয়।
- দুধের সসপ্যান উনুনে দাও। দুধ ফুটে উঠলে ৩ টে. চা. দুধ কুসুমে দিয়ে জোরে ফেট। উনুন থেকে সসপ্যান নামিয়ে দুধের মধ্যে কুসুমের মিশ্রণ আস্তে আস্তে ঢাল এবং দুধ নাড়তে থাক।

৪. সসপ্যান আবার মৃদু আঁচে উনুনে বসিয়ে নাড়তে থাক। ক্রিম ঘন হবে কিন্তু ফুটাবে না। উনুন থেকে নামিয়ে ১-২ মিনিট নাড়তে থাক। বাটিতে ক্রিম ঢাল। বড় গামলায় বরফ মিশানো ঠাণ্ডা পানিতে ক্রিমের পাত্র রাখ। বাটির ক্রিম ঘন ঘন নাড়বে। আধা ঘণ্টা পরে ক্রিম ঠাণ্ডা হলে বরফ পানি থেকে তোল।
৫. ক্রিম বরফ পানি থেকে তোলার পরে কলা খুব মিহি করে চটকাবে, ব্রেণ্ডারে দিবে না। কলা চটকে $1\frac{1}{2}$ কাপ নেবে।
৬. কলার সাথে অল্প অল্প করে ক্রিম দিয়ে মসৃণ করে ফেট, মোল্ড ঢাল। রেফ্রিজারেটরে বরফের চেম্বারে রাখ। পরিবেশনের আগে ফ্রিজ থেকে নামাবে। ৮ পরিবেশন হবে।

জেল্লো কাস্টার্ড ডেজার্ট

চিনি	$\frac{2}{3}$ কাপ	ভেনিলা	২ চা চা.
ময়দা	২ টেবুলস্পুন	কলা	২টি
কর্নফ্লাওয়ার	২ টেবুলস্পুন চা.	আম টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কমলা	১টি
দুধ	৩ কাপ	প্লেন কেক	২ স্লাইস
ডিমের কুসুম	২টি	জেল্লো হলুদ রঙের	

১. চিনি, ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, লবণ একসঙ্গে মিশাও। দুধ অল্প অল্প দিয়ে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়। ফুটে উঠার পরে ২-৩ মিনিট নেড়ে নেড়ে রান্না কর।
২. ডিমের কুসুম ফেট। কুসুমে কিছু গরম কাস্টার্ড মিশাও। তারপর কাস্টার্ডের হাঁড়িতে কুসুম দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে নামাও। কাস্টার্ড নেড়ে নেড়ে ঠাণ্ডা করে ভেনিলা মিশাও।
৩. কাচের পরিবেশন বাটিতে তিন ভাগের এক ভাগ কাস্টার্ড নাও। কাস্টার্ডের উপরে কেকের স্লাইস বিছিয়ে দাও। বাকি কাস্টার্ডের অর্ধেকের সাথে ফল মিশিয়ে কেকের উপর সমান করে বিছিয়ে রাখ।

উপরে বাকি কার্ড সমান করে বিছিয়ে বাটির কিনার পর্যন্ত নিচের ফল ইত্যাদি ঢেকে দাও। কার্ডের উপরে কমলার কোষ ম্লাইস করে সাজাও।

৪. প্যাকেটের নির্দেশ অনুযায়ী জেল্লো গরম পানিতে গুল। ঠাণ্ডা করে কার্ডের উপর ঢেলে দাও। রেফ্রিজারেটে রাখ। ৫-৬ ঘণ্টা পরে জেল্লো জমে গেলে নামিয়ে পরিবেশন কর।



নবম অধ্যায়

খাদ্য সংরক্ষণ



AMARBOI.COM

সবজি সংরক্ষণ

মাছ মাংস সংরক্ষণ

ডালের বড়ি

সিরকা

কারি পাউডার

কাসুন্দি

আচার

পিকেল্‌স

গ্রেনিশেস

মোরকা

মার্মালেড

জেজি

জ্যাম

ক্লেয়াস

চিনাবাদামের মাখন

সবজি শুকিয়ে সংরক্ষণ

পিঁয়াজ ও রসুন শুকানো

পিঁয়াজের দুদিক সামান্য কেটে ফেলে খোসা ছাড়াও। ৫ মি. মি. পুরু স্লাইস করে কাট। চড়া রোদে পরিষ্কার কাপড়ের উপর ছড়িয়ে দাও। মচমচে করে শুকাও। রসুনের কোষ দু টুকরা করে পিঁয়াজের মতো শুকাও। এপ্রিল মাসের ঝড় বৃষ্টি আরম্ভ হওয়ার আগে সংরক্ষণ কর।

গাজর শুকানো

গাজরের বোঁটার দিকের সবজ সামান্য অংশ বাদ দাও। খোসা ছাড়াও। ৫ মি. মি. পুরু চাকা টুকরা কর। ফুটানো পানিতে ৩-৪ মিনিট ভাপাও। প্রতি লিটার (৪.৫ কাপ) পানিতে ২.৫ গ্রাম (আধা চা চামচ) হিসাবে পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট মিশিয়ে ভাপানো ঠাণ্ডা গাজর ১-৫ ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখ। পানি ঝরিয়ে ডালায় বা চালনিতে হালকাভাবে ছড়িয়ে দিয়ে চড়া রোদে শুকাও। মার্চ-এপ্রিল মাসে চড়া রোদে ৩-৪ দিন শুকাতে হবে।

আলু শুকানো

কম চোখযুক্ত বড় আকারের আলু বেছে নাও। প্রতি লিটার (৪^১/_২ কাপ) পানিতে ২ গ্রাম (২^১/_২ চা চামচ) পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট মিশিয়ে রাখ। আলু পরিষ্কার করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে ৩ মি. মি. পুরু স্লাইস কর। ফুটানো পানিতে ২ মিনিট ভাপাও। ভাপানো আলু সামান্য ঠাণ্ডা করে সংরক্ষক দ্রবণে ১৫ মিনিট ডুবিয়ে রাখ। আলুর পানি ঝরিয়ে পিঁয়াজের

মতো রোদে শুকাও। আলু শুকিয়ে মচমচে হয়ে টোস্ট বিস্কুটের মতো গুঁড়িয়ে ভাঙলে আর রোদে শুকাবে না। ছোট ছোট পরিষ্কার কৌটায় মুখবন্ধ করে রাখবে। একবার কৌটার মুখ খুললে সে আলু ব্যবহার করবে নয়তো আবার রোদে শুকিয়ে রাখবে। শুকনা আলু চিপসের মতো ডুবোতেলে ভাজা যায়। সংরক্ষণের সময় মার্চ ও এপ্রিল মাস।

বাঁধাকপি শুকানো

টাটকা সবুজ রঙের ভারী ওজনের ঠাসা বাঁধাকপি নাও। ধুয়ে মোটা কুচি কর। ফুটানো পানিতে ৩ মিনিট ভাপাও। প্রতি লিটার পানিতে ১.২৫ গ্রাম ($\frac{1}{2}$ চা চামচ) পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট মিশিয়ে ভাপানো বাঁধাকপি $1\frac{1}{2}$ ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখ। কাপড়ের উপর ছড়িয়ে দিয়ে চড়া রোদে মচমচে করে শুকাও। ধূলাবালি থেকে রক্ষা করার জন্য আর একটি পাতলা কাপড় দিয়ে ঢেকে দেওয়া যায়। কৌটায় ঠেসে ভরে মুখ বন্ধ কর। মাসে একবার কৌটার বাঁধাকপি রোদে দিলে ভালো থাকে।

মটরগুঁটি শুকানো

পরিপক্ব ও তাজা মটরগুঁটির দানা ছাড়িয়ে নাও। নতুন আলপিন দিয়ে প্রতিটি দানার কেন্দ্রবিন্দু পর্যন্ত একটি ছিদ্র কর। প্রতি লিটার পানিতে ৫ গ্রাম (১ চা চামচ) পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইড, ১ গ্রাম ($\frac{1}{2}$ চা চামচ) ম্যাগনেসিয়াম অক্সাইড এবং ১ গ্রাম ($\frac{1}{2}$ চা চামচ) খাওয়ার সোডা মিশিয়ে ফুটিয়ে নাও। ফুটানো পানিতে মটরগুঁটি ৩-৪ মিনিট ভাপাও। ভাপাবার পরে মটরগুঁটি পানি ঝরিয়ে চড়া রোদে খুব ভালো করে শুকাও। মুখ বন্ধ পাত্রে রাখ।

শুকানো সবজি রান্নার আগে ৫-৬ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখলে আবার তাজা হয়ে উঠবে।

মাংস শুকিয়ে সংরক্ষণ

মাংস

লবণ

হলুদ বাটা

তার মাংস গাঁথার জন্য

- সদ্য জবাই করা গরুর মাংস ধুয়ে চাক চাক টুকরা করে হলুদ ও লবণ মাখাও। প্রতি কিলোগ্রাম মাংসে ২ চা চামচ হলুদ ও ১ টে. চামচ লবণ মাখাও।

২. ডুবো পানিতে মাংস সিদ্ধ কর। মাংস ঠিকমতো সিদ্ধ হওয়া দরকার। কম সিদ্ধ হলে সংরক্ষণ করা যাবে না, আবার বেশি সিদ্ধ হলে আঁশ খুলে যাবে।
৩. মাংস সিদ্ধ হলে চালনিতে ছড়িয়ে দিয়ে পানি ঝরাও।
৪. যে তারে মাংস গাঁথবে তা আগেই ফুটানো পানিতে দু-তিন মিনিট ডুবিয়ে জীবাণুমুক্ত করবে। শুকনা তারে মাংস গাঁথ। মাংস ৭-৮ দিন চড়া রোদে শুকাও। বর্ষার সময় চুলার ধারে তার ঝুলিয়ে রেখেও চুলার আগুনের তাপে মাংস শুকানো যায়।
৫. মুখবন্ধ পরিষ্কার শুকনা পাত্রে সংরক্ষণ কর। তিন মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। রান্নার আগে মাংস ৫-৬ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

ডালের বড়ি

মান্নকলাইর ডাল ২ কাপ পাকা চালকুমড়া $\frac{3}{8}$ অংশ

১. বড়ি দেওয়ার আগের দিন বড়ি চটাই বা পাটি এবং পাতলা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখ।
২. বিকালে ডাল ঝেড়ে বেধে একরাত ভিজিয়ে রাখ।
৩. আর সন্ধ্যা রাতে মাঝারি আকারের পাকা চালকুমড়ার খোসা ও নরম অংশ ফেলে সবজি কুরশনিতে কুরিয়ে নাও। কুমড়া খুব ভালো করে ধুয়ে নাও যেন টকভাব নেমে যায়। পাতলা কাপড়ে কুমড়া বেঁধে ঝুলিয়ে রেখে পানি ঝরাও অথবা কাপড়ে কুমড়া বেঁধে একরাত ভারী কিছু দিয়ে চাপা দিয়ে রাখ, পানি সরে গিয়ে কুমড়া ঝরঝরে হবে।
৪. পরিদিন খুব ভোরে ডাল কচলে ধুয়ে নাও যেন খোসা না থাকে এবং সাদা হয়। ডাল বেটে নাও (খুব মিহি করবে না)।
৫. ডালে কুমড়া মিশাও। খুব ভালো করে হাত দিয়ে কুমড়া ফেটতে থাক। ফেটতে ফেটতে হালকা হয়ে উঠলে বাটিতে পানি দিয়ে একটা বড়ি ফেল। বড়ি পানিতে ভাসলে আর ফেটবে না।
৬. চড়া রোদে ধোয়া শুকনা কাপড় পাটিতে বিছিয়ে বড়ি দাও। বেলা নয়টার মধ্যে বড়ি দেওয়া শেষ করবে। বড়ি ৩-৪ দিন রোদে শুকাও। শেষদিন কাপড় টানা দিয়ে ঝুলিয়ে শুকাও যেন দু পিঠ ভালোভাবে শুকায়। প্রতিদিন রাতে বড়ির কাপড় টানা দিয়ে ঝুলিয়ে রাখবে।

৭. বড়ি প্রাস্টিকের ব্যাগে মুখ সিল করে রাখ অথবা পরিষ্কার শুকনা মুখবন্ধ টিনের পাত্রে রাখ। পৌষ-মাঘ মাসে শীতের দিনে নতুন ডাল এবং গাছপাকা চালকুমড়ার বড়ি ভালো হয়। গরমের দিনে এবং চালকুমড়া পুরানো হলে বড়ি টক হয় ও ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

সিরকা

পানি	৩ কাপ	এসেটিক এসিড	$\frac{2}{8}$ কাপ
সাইট্রিক এসিড	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সিরকার বোতল	১টি

১. সিরকার বোতল এবং বোতলের মুখ সাবান দিয়ে ধুয়ে ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত কর। চড়া রোদে বোতল শুকিয়ে রাখ।
২. পানি ২০ মিনিট ফুটিয়ে বিশুদ্ধ কর। পানি ঠাণ্ডা হলে ৩ কাপ নাও। সাইট্রিক এসিড মিশাও। এসেটিক এসিড মিশিয়ে বোতলে ভর।

লাল সিরকা

সিরকার রেসিপিতে ২ চা চামচ টিন ক্যারামেল (পৃ. ৬১) করে ফুটানো পানির সঙ্গে মিশিয়ে লাল সিরকা তৈরি কর।

গোলাপ জল ও কেওড়া জল

ফুটানো পানি	$\frac{3}{8}$ কাপ	গোলাপ নির্যাস	$\frac{1}{8}$ চা চা.
-------------	-------------------	---------------	----------------------

১. গোলাপ জলের একটি বড় বোতল গরম পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখ।
২. ফুটানো পানি কিছু গরম থাকতেই গোলাপের নির্যাস মিশিয়ে বোতলে ভর। ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখ বন্ধ কর।
৩. একই পদ্ধতিতে কেওড়ার নির্যাস কেওড়া জল তৈরি কর।

পাঁচফোড়ন

জিরা	২ চা চা.	মৌরি	১ চা চা.
কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	রাঁধুনি	২ চা চা.
মেথি	১ চা চা.		

- মসলা ঝেড়ে বেছে একসাথে মিশিয়ে মুখ বন্ধ পাত্রে রাখ। পাঁচফোড়নের মসলায় ১ চা চামচ সরিষা এবং ১ চা চামচ জইনও মিশানো যায়।

কারি মসলা

তেজপাতা	১টি	জিরা	২ টে. চা.
গোলমরিচ	১ টে. চা.	ধনে	৪ টে. চা.

১. মসলাগুলো ঝেড়ে বেছে পরিষ্কার করে চুলার ধারে রাখ অথবা খুব হালকা আঁচে মুচমুচে করে টেলে নাও।
২. মসলা গুঁড়া করে পরিষ্কার বোতলে ভরে রাখ। মাংস বা মাছের ঝাল তরকারি, কালিয়া রান্নার জন্য এই কারি মসলা ব্যবহার করা যায়। এই মসলা দিয়ে ভুনা মাংস ভালো হয়।

গুঁড়া গরম মসলা

ধনে	৪ টে. চা.	দারুচিনি ২ সে. মি.	৩ টুকরা
জিরা	২ টে. চা.	এলাচ	৩ টে. চা.
গোলমরিচ	১ টে. চা.	লবঙ্গ	১ চা চা.
জায়ফল	১টি		

১. জায়ফল বাদে অন্য সব মসলা আলাদা করে তাওয়ায় টেলে নাও।
২. এলাচের দানা বের করে মসলা গুঁড়া কর।
৩. জায়ফল খেইটারে গুঁড়া করে মসলার সাথে মিশাও।
৪. মুখ বন্ধ কৌটায় রাখ। আলু ভাজি, সিঙ্গারার পুর ইত্যাদিতে ব্যবহার করা যাবে।

কাবাবের মসলা

এলাচ	৭ গ্রাম	কাবাব চিনি	১০ গ্রাম
দারুচিনি	১০ গ্রাম	জায়ফল	২টি
লবঙ্গ	৫ গ্রাম	জয়ত্রি	১০ গ্রাম

১. মসলা সামান্য টেলে মুচমুচে করে নিয়ে গুঁড়া কর।
২. মিহি চালনিতে চেলে শুকনা টিনে বা বোতলের মুখ বন্ধ করে রাখ।

আচারের মসলা

শুকনা মরিচ	১৪টি	মৌরি	১ চা চা.
হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.	মেথি	১ চা চা.
জিরা	১ চা চা.	রাঁধুনি	১ চা চা.
কালোজিরা	১ চা চা.	সরিষা	১ টে. চা.
		পাঁচফোড়ন	২ চা চা.

- হলুদ ও মরিচ গুঁড়া করে নাও। বাকি সব মসলা আলাদা করে হালকাভাবে টাল। গুঁড়া করে হলুদ মরিচের সাথে একসঙ্গে মিশাও।

চাট চটপটির মসলা

শুকনা মরিচ	১২টি	মৌরি	১ চা চা.
জিরা	১ টে. চা.	মেথি	১ চা চা.
ধনে	১ টে. চা.	কালোজিরা	$\frac{১}{২}$ চা চা.
গোলমরিচ	২০টি	লবঙ্গ	৫টি
রাঁধুনি	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
		বিট লবণ গুঁড়া	১ চা চা.

- মসলা আলাদা আলাদা খুব হালকা টেলে নাও। থালায় ছড়িয়ে দাও। ঠাণ্ডা হয়ে মুচমুচে হলে গুঁড়া কর। সব গুঁড়া মসলা একসাথে মিশাও। মুখ বন্ধ শুকনা পরিষ্কার বোতলে ভরে রাখ। আধা কেজি মটরের চটপটিতে এই মসলা টাটকা গুঁড়া করে দেবে।

কাসুন্দি

রাই সরিষা	$১\frac{১}{২}$ কাপ	শুকনা মরিচ	১টি
ধনে	১ চা চা.	গোলমরিচ	১ চা চা.
জিরা	১ চা চা.	হলুদ গুঁড়া	১ টে. চা.
জইন	১ চা চা.	তেজপাতা	১টি
রাঁধুনি	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
মৌরি	১ চা চা.	দারুচিনি	২ টুকরা

১. সরিষা কেনার সময় দেখে নেবে যেন ভিত্তে না হয়।

২. সরিষা ঝেড়ে বেছে নাও। ৮ দিন চড়া রোদে ঝরঝরে করে শুকাও। অন্যান্য মসলাও রোদে শুকাও। মাটির হাঁড়ি ধুয়ে রোদে শুকাও।
৩. যেদিন কাসুন্দি তৈরি করবে সেদিন সকালে সরিষা এবং অন্যান্য মসলা কাপড়ে বেঁধে ধুয়ে কাপড়সহ চালনির উপরে দিয়ে রোদে শুকাও।
৪. দশ কাপ পানি ফুটিয়ে চার কাপ কর।
৫. মসলাসহ সরিষা গুঁড়া করে হাঁড়িতে চেলে নাও। ফুটানো পানি কিছু কিছু সরিষায় দিয়ে ধোয়া, পরিষ্কার কাঠি দিয়ে নাড়তে থাক। কাসুন্দির মতো ঘন হলে আর পানি দেবে না। ঢেকে রোদে রাখবে। অনেকে কাসুন্দিতে কাঁচা আম বা তেঁতুল দিয়ে থাকে। কাসুন্দি দেওয়ার পর দ্বিতীয় দিনে কয়েক ফালি আম কাসুন্দিতে দেওয়া যায়।
৬. তৃতীয় দিনে কাসুন্দি পরিষ্কার বোতলে ভরে কয়েক দিন রোদে রাখবে। চৈত্র-বৈশাখ মাসে নতুন সরিষা দিয়ে কাসুন্দি করা হয়।

আমসত্ত্ব

সরস পাকা আম ৪টি চিনি $\frac{3}{2}$ কাপ

১. কাঠের খঞ্চ বা কোনো পরিষ্কার ট্রে ধুয়ে শুকিয়ে নাও। তেল মাখাও।
২. একটি আমের খোসা ছাড়িয়ে চিপে শাঁস ও রসের সাথে ২ টে. চা. চিনি মিশাও।
৩. খঞ্চের উপর আম লেপে দিয়ে কড়া রোদে রাখ। আম শুকালে উপরে তেল মেখে এভাবে পর পর চারটি আমের শাঁস দিয়ে রোদে শুকিয়ে আমসত্ত্ব কর।

আমতা

কাঁচা আম ৪টি আখের গুড় ৪০০ গ্রাম
লবণ $\frac{1}{2}$ চা. চা. মরিচ গুঁড়া $\frac{3}{8}$ চা. চা.

১. মার্চ-এপ্রিল মাসের নতুন কচি সবুজ আম দিয়ে আমতা ভালো হয়। আমের আঁটি বেশি শক্ত হয়ে গেলে এবং আমের খোসা ছাড়ানোর পর যদি দেখা যায় রং হলুদ হয়ে গেছে তাহলে আমতা ভালো হবে না।
২. আমের খোসা ছাড়িয়ে আঁটি ফেলে টুকরা করে ২-৩ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখ।

৩. পানি থেকে আম তুলে খুব অল্প পানি দিয়ে আম সিদ্ধ দাও। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে আম চালনি দিয়ে চেলে নাও।
৪. গুড় ভেঙে ৪ টে. চামচ পানি দিয়ে উনুনে দাও। বড় বড় ফেনা হয়ে ফুটে উঠলে এবং আঠালো হলে নামিয়ে আম এবং লবণ দিয়ে মিশিয়ে আবারও উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠার পরে বেশ থকথকে হলে নামাও।
৫. ট্রে বা ডালায় তেল মাখিয়ে আম ঢাল। চামচ দিয়ে সমান করে বিছিয়ে দাও। ৩ দিন চড়া রোদে আমতা ভালো করে শুকাও। ঠিকমতো শুকাবার পরে রোল করে সংরক্ষণ কর।

কাঁচা আম সংরক্ষণ

- | | | | |
|----|--------|-----|-----------|
| আম | ১ কেজি | লবণ | ১৫০ গ্রাম |
|----|--------|-----|-----------|
১. আম খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করে ১ কেজি নাও।
 ২. আম ধুয়ে পানি ঝরাও। মাটির কড়াই, কাঁচের বৈয়াম বা প্লাষ্টিকের কৌটায় আম ও লবণ নিয়ে একসাথে মিশাও। ঢেকে রাখ।
 ৩. ৪-৫ দিন পর পানি বেরাবে। চালনিতে আম ঢেলে পানি ছাঁক। তারপর আবার আম পাত্রে ঠেসে ভরে উপরে ১ সে. মি. পুরু লবণের স্তর দিয়ে ঢেকে দাও। ঢাকনা দিয়ে এমনভাবে ঢাকবে যেন বাতাস না ঢুকে। বাতাস ঢুকলে ছত্রাক জন্মাতে পারে। এভাবে লবণ দিয়ে আম মাস দুই সংরক্ষণ করা যায়।
 ৪. লবণে জড়ানো আম নরম হয়। এই আম দিয়ে আচার তৈরি করা যায়। তবে আচার তৈরির আগে আম ফুটানো পানিতে ডুবিয়ে ৩ মিনিট নাড়াচাড়া করে গরম পানি ফেলে দিয়ে কয়েকবার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধোয়ার পরে আমে লবণের স্বাদ এমন আন্দাজে থাকবে যে আচারে আর লবণ দিতে হবে না।

রসুন সরিষার কাঁচা আম

কাঁচা আম	১০টি	মরিচ বাটা	১ টে. চা.
রসুন বাটা	২ টে. চা.	লবণ	৪ টে. চা.
সরিষা বাটা	২ টে. চা.	গুড়	১ কাপ

আদা বাটা	২ চা চা.	পাঁচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{6}{8}$ কাপ

- আম খোসা ছাড়িয়ে ফালি কর। ধুয়ে পানি ঝরাও। লবণ মিশিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা রাখ। লবণের পানি থেকে তুলে একবার ধুয়ে পানি ঝরাও।
- তেলে পাঁচফোড়ন দাও। বাটা মসলা দিয়ে কষাও। আম ও ১ চা চামচ লবণ দাও। আম নরম হলে গুড় দিয়ে নামাও। বোতলে গরম আচার ভর।

রসুন মাখা আমের আচার

কাঁচা আম স্লাইস	১ কাপ	রসুন বাটা	৩ টে. চা.
শুকনা মরিচ বাটা	২ টে. চা.	সরিষার তেল	৪ টে. চা.

- আম খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস কর। ধুয়ে $\frac{1}{2}$ চামচ লবণ মাখিয়ে রাখ। দু ঘণ্টা পরে লবণ পানি থেকে আম তুলে ডুবো পানিতে ধুয়ে পানি নিংড়ে নাও।
- মরিচ ও রসুন সিরকা দিয়ে আম ও আধা চা চামচ লবণের সাথে মিশাও। তেল দিয়ে মাখা আচার বোতলে ভরে রোদে রাখ।

আমের ঝুরি আচার

আম	১২টি	শুকনা মরিচ কুচি	২ চা চা.
লবণ	$\frac{3}{4}$ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.
চিনি	১ টে. চা.	সরিষার তেল	২ টে. চা.
আদা কুচি	১ চা চা.		

- আম খোসা ছাড়িয়ে সবজি কুরুনি দিয়ে ঝুরি করে কুরিয়ে নাও। ডুবো পানিতে ৫-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। একরাত রেফ্রিজারেটরেও রাখতে পার।
- পানি ছেকে পানিটুকু দিয়ে শরবত তৈরি করতে পার। আরও দুইবার পানি দিয়ে আম ধুয়ে নাও। আমের পানি খুব ভালো করে নিংড়ে ফেলবে। শেষবারে শুকনা কাপড়ে নিয়ে আম নিংড়ে নেবে। আমের সাথে অন্যান্য সব উপকরণ মিশাও। পরিষ্কার বোতলে ভরে রাখ। রোদে দিতে হবে না। এই আচার এক বছর পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

আম পিঁয়াজের কুচি আচার

পিঁয়াজ ঝুরি	৪ কাপ	পাঁচফোড়ন গুঁড়া	২ চা চা.
আম ঝুরি	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	১ টে. চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. পিঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নাও। ঝুরি করে কাট। ৪-৫ ঘণ্টা রোদে শুকাও।
২. আম খোসা ছাড়িয়ে ডুবো পানিতে রাখ। ডুবো পানিতে দু-তিন বার ধুয়ে পানি নিংড়ে নাও। আমে সরিষা মাখিয়ে রোদে শুকাও।
৩. তেলে পাঁচফোড়ন ভেজে গুঁড়া কর। পিঁয়াজ, আম, পাঁচফোড়ন, লবণ ও তেল একসঙ্গে মাখাও। বোতলে ভরে রোদে রাখ।

আমের টক আমর

কাঁচা আম	৮-১০টি	মরিচ বাটা	১ টে. চা.
তেল	১ কাপ	সরিষা বাটা	২ চা চা.
শুকনা মরিচ	৪টি	পোস্তদানা	৩ চা চা.
পাঁচফোড়ন	২ কাপ	লবণ	২ চা চা.
হলুদ বাটা	২ চা চা	চিনি	২ চা চা.

১. আম ধুয়ে খোসাসহ অথবা খোসা ফেলে চাক চাক করে কাট। পানি ঝরাও।
২. তেলে বোঁটাসহ মরিচ ভেজে তোল। তেল চুলা থেকে নামিয়ে পাঁচফোড়ন ছাড়। নেড়ে বাটা মসলা ও পোস্তদানা দাও। সামান্য পানি দিয়ে কষাও। মসলা কষানো হলে আম দাও। মাঝে মাঝে নাড়বে। চিনি দিয়ে আট-দশ মিনিট পরে আম সিদ্ধ হলে চুলা থেকে নামাও।

খোসাসহ আমের আচার

আম	১০টি	পাঁচফোড়ন বাটা	৩ টে. চা.
আদা বাটা	১ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন বাটা	১ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
হলুদ বাটা	৪ চা চা.	তেজপাতা	১টি

মরিচ বাটা	২ চা চা.	সরিষার তেল	১ কাপ
সরিষা বাটা	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	সিরকা	$\frac{5}{8}$ কাপ

১. আম ধুয়ে খোসাসহ চার ফালি করে পানিতে রাখ।
২. আমের পানি ঝরিয়ে ২ চা চামচ হলুদ ও ১ চা চামচ লবণ মাখিয়ে একদিন রোদে শুকাও। মাঝে মাঝে নাড়বে। আমের উপরের পানি শুকাবে, কিন্তু ভিতরে নরম থাকবে।
৩. তেলে তেজপাতা ছেড়ে সব বাটা মসলা দাও। অল্প অল্প পানি দিয়ে ভালো করে মসলা কষাও। আম দিয়ে নেড়েচেড়ে দু-তিন বার ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে রাখ। ঢাকনা দিবে না। আম কিছু সিদ্ধ হলে দু-তিন বারে সিরকা দিবে। মাঝে মাঝে নাড়বে।
৪. আম সম্পূর্ণ সিদ্ধ হলে চিনি ছিটিয়ে দিয়ে হালকাভাবে নেড়ে নেড়ে মিশাবে এবং চুলার আঁচ খুব কম রাখবে। খুব কম আঁচে ২-৩ ঘণ্টা রেখে নামাবে। পরের দিন আচার ঠাণ্ডা হলে বোতলে ভরবে।

আমের বাটায় মসলার আচার

লবণে জড়ানো আম	৩ কাপ	আদা বাটা	২ চা চা.
সিরকা	$\frac{1}{8}$ কাপ	জিরা বাটা	২ চা চা.
সাইট্রিক এসিড	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কালোজিরা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	রাঁধুনি বাটা	২ চা চা.
সরিষার তেল	$\frac{5}{8}$ কাপ	মৌরি গুঁড়া	১ চা চা.
হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মেথি টালা গুঁড়া	১ চা চা.
মরিচ বাটা	১ চা চা.	সরিষা বাটা	১ টে. চা.

১. মেথি ও মৌরি আলাদা টেলে গুঁড়া করে রাখ। অন্যান্য মসলা মিহি করে বেটে নাও।
২. আম ফুটানো পানিতে দিয়ে ৩ মিনিট নাড়তে থাক। ঠাণ্ডা পানি দিয়ে আম ২-৩ বার ধুয়ে পানি ঝরাও। আমের সাথে সিরকা, সাইট্রিক এসিড ও চিনি মিশিয়ে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।

৩. অর্ধেক সরষের তেল গরম কর। আম পানি ছেকে তেলে দাও। মাঝে মাঝে নাড়। প্রথমে পানি উঠবে। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে হলুদের গুঁড়া দিয়ে নেড়ে নামাও। আম সম্পূর্ণ গলে যাবে।
৪. অন্য হাঁড়িতে বাকি অর্ধেক তেলের সাথে ১ চা চামচ চিনি মিশিয়ে চুলায় দাও। নাড়তে থাক। চিনি মিশে গেলে মরিচ দাও। নেড়ে আদা, জিরা, কালোজিরা, রাঁধুনি দিয়ে অল্পক্ষণ কষাও। সরিষা বাটা দিয়ে নাড়। আম দিয়ে ধীরে ধীরে নেড়ে আমে মসলা মিশিয়ে কষাও। ২-৩ মিনিট পরে মৌরি ও মেথির গুঁড়া দিয়ে নামাও।

কাশ্মিরী আচার

কাঁচা আম স্লাইস	২ কাপ	শুকনা মরিচ কুচি	২ চা চা.
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	আদা স্লাইস	২ চা চা.
সিরকা	$\frac{2}{3}$ কাপ	লবণ	১ টে. চা.

১. আমে লবণ মেখে ৩-৪ ঘণ্টা শুকিয়ে রাখ। টক পানি নেমে গেল ২-৩ বার ধুয়ে নাও। পানি ঝরাও।
২. কাঁচি দিয়ে মরিচ মিহি করে কাট। আদা ছুরি দিয়ে নকশা করে পাতলা গোল স্লাইস কর।
৩. সসপ্যানে আম, চিনি, সিরকা, মরিচ, আদা মিশিয়ে চুলায় দাও। মাঝে মাঝে নাড়। আম সিদ্ধ হলে এবং সিরা ঘন হলে চুলা থেকে নামাও। গরম আচার পরিষ্কার বোতলে ভর।

করমচার আচার

করমচা	১ কাপ	আদা স্লাইস	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	$\frac{2}{3}$ কাপ	শুকনা মরিচ কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সিরকা সাদা	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. করমচা ২ টুকরা করে বিচি ফেলে পানিতে ভিজিয়ে রাখ। তিন ঘণ্টা পর পর পানি বদলে ২ দিন পানিতে ভিজিয়ে রাখ।
২. পানি ঝরিয়ে কাশ্মিরী আচারের মতো রান্না কর।

কাঁচামরিচের আচার

কাঁচামরিচ	$\frac{1}{2}$ কেজি	আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেঁতুল বিচিসহ	১ কাপ	রসুন বাটা	১ চা চা.
সরিষা	১ চা চা.	হলুদ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ধনে	১ চা চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	১ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. তেঁতুল পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নাও। মরিচের বোঁটা ফেল। মরিচ ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. সরিষা, ধনে, পাঁচফোড়ন তেলে ভেজে গুঁড়া কর।
৩. তেলে বাটা মসলা ছেড়ে সামান্য পানি দিয়ে কষাও। চিনি, লবণ ও তেঁতুল দিয়ে নেড়ে কাঁচামরিচ ও সিরকা দাও। তেলের উপর উঠলে গুঁড়া মসলা দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নাও।
৪. গরম আচার বোতলে ভর। বোতলের মুখে আচারের উপর তেল দিয়ে আচার ঢেকে দেবে। আচার মাঝে মাঝে রোদে রাখবে।

পাটনাই মরিচের আচার

শুকনা পাটনাই মরিচ	১০টি	আদা বাটা	১ টে. চা.
সরিষার তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	রসুন বাটা	২ টে. চা.
রসুন এক কোষ	$\frac{1}{8}$ কাপ	ধনে বাটা	৩ টে. চা.
তেঁতুলের মাড় ঘন	$\frac{1}{8}$ কাপ	পাঁচফোড়ন	২ টে. চা.

১. বড় সাইজের সরস দেখে পাইনাই মরিচ বেছে নাও।
২. মরিচ একবার ধুয়ে রোদে শুকাও। মরিচের বোঁটার অংশ কাঁচি দিয়ে কেটে ভিতরের বিচি বের কর।
৩. তেলে সব বাটা মসলা কষিয়ে তেঁতুলের মাড় দিয়ে একবার ফুটে উঠলে নামাও। ঠাণ্ডা কর। মরিচের ভিতরে মসলা ঠেসে ভর।
৪. বোতলে হাঁড়ির তেল দিয়ে পুরভরা মরিচ ডুবিয়ে আরও তেল দিয়ে কয়েকদিন রোদে রাখ।

সবজির আচার

গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন বাটা	২ চা চা.
মটরশুঁটি	$\frac{1}{2}$ কাপ	জিরা বাটা	১ টে. চা.
ফুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	গোলমরিচ বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ বাটা	২ চা চা.
শালগম	$\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা বাটা	২ চা চা.
আলু	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেঁতুল গুলানো	$\frac{1}{8}$ কাপ
বেগুন	$\frac{1}{2}$ কাপ	গুড় বা চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
টমেটো	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাঁচফোড়ন	১ টে. চা.
আদা কুচি	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
পিঁয়াজ কুচি	৫টি	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ
লেবু টুকরা	$\frac{1}{8}$ কাপ	পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট	$\frac{1}{৮}$ চা চা.

১. সব সবজি ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। বেগুন ছিলে নাও। টমেটো সিদ্ধ করে পাতলা চামড়া ছাড়াও। টুকরা করে আলাদা তুলে রাখ।
২. সবজি আলাদা আলাদা আধা সিদ্ধ করে পানি ঝরাও। লেবু ছোট টুকরা কর।
৩. তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দাও। ফুটে উঠলে পিঁয়াজ দিয়ে হালকা বাদামি রং কর। আদা দিয়ে সামান্য ভাজ। অন্যান্য বাটা মসলা দাও। ২ টে. চামচ সিরকা দিয়ে মসলা কষাও। লবণ দাও। টমেটো বাদে সব সিদ্ধ সবজি দাও। একবার নেড়ে মৃদু আঁচে ঢাকনা দিয়ে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। টমেটো দিয়ে নেড়ে ঢেকে আরও ৫-১০ মিনিট মৃদু আঁচে রান্না কর। লেবু দিয়ে নামাও।
৪. তেঁতুলের সাথে গুড় বা চিনি মিশাও। সবজিতে দিয়ে হালকাভাবে নাড়। সিরকা দাও। সামান্য পানিতে পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট গুলে দিয়ে নামাও। নেড়ে মিশাও।

৫. গরম আচার বোতলে ভর। বোতল পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখ। ঠাণ্ডা হলে মুখ বন্ধ কর। আচার সংরক্ষণ না করলে সংরক্ষক দ্রব্য দিবে না। আচারে মরিচ, তেঁতুল, গুড়, সিরকা এবং লবণের পরিমাণ নিজের পছন্দমতো দিতে পার।

টমেটোর আচার

সরিষার তেল	২ কাপ	ধনে	২ টে. চা.
রসুন	৪টি	শুকনা মরিচ	২০টি
আদা	২ চা চা.	টমেটো অল্প কাঁচা	২ কেজি
কালোজিরা	১ চা চা.	চিনি	১ কাপ
মৌরি	১ চা চা.	সিরকা	

১. অল্প তেলে সব মসলা ভাজ। ভাজা মসলা সিরকা দিয়ে বাট।
২. টমেটো ফুটানো পানিতে কয়েক মিনিট রাখ। টমেটোর উপরের পাতলা আবরণ ছাড়িয়ে পানি ঝরাও।
৩. এক পোয়া তেলে বাটা মসলা লবণ, চিনি ও সিরকা দিয়ে ফুটোও। টমেটো দাও। কয়েকবার ফ্রিজে পর তেল উপরে উঠলে নামাও।
৪. পরিষ্কার শুকনা বোতলে গরম আচার ভর।

জলপাইর মিষ্টি আচার

জলপাই	২ কেজি	আখের গুড়	১-১½ কেজি
শুকনো মরিচ	১৫ গ্রাম	লবণ	২ চা চা.
মৌরি	৩০ গ্রাম	সরিষার তেল	½ কাপ

১. একই আকারের পরিপক্ব (পাকা নয় অথচ পোক্ত) জলপাই বেছে নাও। বাহার সময় দাগী বা পোকা খাওয়া জলপাই বাদ দেবে। বোঁটা ফেলে ভালো করে ধুয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ দাও। জলপাই সিদ্ধ হলে নামিয়ে পানি ঝরাও। ডালায় বা ট্রেতে ছড়িয়ে দাও। বাতাসে জলপাইর উপরের পানি টেনে গেলে হাত দিয়ে ভেঙে বিচি বের কর। বিচি বাদ দেবে না। তারপর দু-তিন ঘণ্টা চড়া রোদে ছড়িয়ে দিয়ে জলপাইর পানি শুকাও। খুব বেশি শুকাবে না।

২. শুকনা মরিচের বোঁটা ফেলে মেপে নাও (প্রায় ১২টি মরিচ)। শুকনা মরিচ ও মৌরি আলাদা খুব হালকা করে টেলে মচমচে কর। ঠাণ্ডা হলে গুঁড়া কর।
৩. গুড় ভেঙে নাও। জলপাইয়ে গুড় ও লবণ দিয়ে চুলায় দাও। ঘন ঘন নেড়ে গুড় মিশাও। ভালোভাবে ফুটলে নামাও। গুঁড়া মসলা ও তেল মিশিয়ে রোদে দাও। চড়া রোদে পানি টেনে আচার চট্‌চটে হলে বোতলে ভর। চড়া রোদে ৩-৪ ঘণ্টা রাখলেই পানি টেনে যায়।

জলপাইর আচার

জলপাই	১ কেজি	ধনে বাটা	১ চা চা.
লবণ	২ চা চা.	রসুন বাটা	১ চা চা.
হলুদ	১ চা চা.	মরিচ বাটা	১ চা চা.
তেল	১ কাপ	সরিষা বাটা	১½ টে. চা
পাঁচফোড়ন	১ চা চা.	সিরকা	১ কাপ
আদা বাটা	১½ চা চা.	চিনি	১½ কাপ

১. জলপাই ধুয়ে ৩ টুকরা করে কেটে হলুদ ও ১ চা চামচ লবণ মেখে ঘণ্টাখানেক রোদে রেখে শুধু পানি ঝরাও। শুকাবে না। সিরকা দিয়ে মসলা বাট।
২. তেলে পাঁচফোড়ন দিয়ে মসলা দাও। বাকি সিরকা দিয়ে মসলা কষাও। জলপাই দাও। মৃদু আঁচে ঢেকে রাখ। জলপাই সিদ্ধ হলে চিনি দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়। পানি শুকালে নামাও। মসলা এবং চিনি নিজেই ইচ্ছামতো কম-বেশিও দিতে পার।
৩. গরম আচার পরিষ্কার শুকনা বোতলে ভর। বোতলের মুখে আচারের তেল দিয়ে আচার ঢেকে দিলে অনেকদিন সংরক্ষণ করা যায়।

চালতার আচার

চালতা	৩টি	সরিষা বাটা	২ চা চা.
তেল	½ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	চিনি	১½ কাপ

হলুদ বাটা	$\frac{9}{8}$ চা চা.	শুকনা মরিচ	৮টি
লবণ	২ চা চা.	মৌরি	২ চা চা.

১. চালতা ছোট ছোট টুকরা করে ধুয়ে ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। অনেকক্ষণ সিদ্ধ করার পরে চালতা নরম হলে পানি শুকালে উনুন হতে নামাও। সিদ্ধ হলে নামিয়ে পানি ঝরাও। চালতার টুকরাগুলো শিলপাটায় ছেঁচে নাও।
২. তেলে পাঁচফোড়ন ছেড়ে বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে কষাও। এক টে. চামচ সিরকা দিয়ে কষাতে পার, একটা তেজপাতাও দেওয়া যায়। চালতা দাও। ডালঘুটনি বা চামচ দিয়ে চালতা খেতলে দাও যেন টুকরাগুলো ভেঙে যায়। চিনি দাও। বেশ কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে তেলের উপর উঠলে নামিয়ে নাও।
৩. মরিচ টেলে গুঁড়া কর। মৌরি গুঁড়া কর। চালতায় গুঁড়া মসলা মিশিয়ে সঙ্গে সঙ্গে শুকনা পরিষ্কার বোতলে ভর। এক সপ্তাহ ভালো থাকবে।

কুল তেঁতুল ও পিঁয়াজের আচার

তেঁতুল বিচিসহ	১ কেজি	লবণ	৪ চা চা.
পিঁয়াজ	২ কেজি	শুকনা মরিচ	৮টি
কুল শুকনা	৪০০ গ্রাম	সরিষার তেল	$\frac{১}{২}$ কাপ
আখের গুড়	$\frac{১}{৪}$ কেজি		

১. কুল, তেঁতুল ও পিঁয়াজের আচার বাংলাদেশে মার্চ মাসের চড়া রোদে করতে সুবিধা।
২. চড়া রোদ পাওয়া যাবে এমন দিন ভোরে তেঁতুল বিচিসহ দুবার ধুয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখ। এক ঘণ্টা পরে তেঁতুল ভালো করে হাত দিয়ে কচলে মাড় বের কর। বাঁশের চালনিতে তেঁতুল ছেনে রোদে দাও। এনামেলের গামলায় বা কাঠের খঞ্চায় তেঁতুল ছড়িয়ে দেবে। মাঝে মাঝে নাড়বে। ২-৩ ঘণ্টা চড়া রোদে রাখলে পানি টানবে।
৩. সেদিনই ভোরে পিঁয়াজ খোসাসহ ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরাও। খোসা ছাড়িয়ে আর ধুবে না। পিঁয়াজ লম্বা কুচি কর। ট্রে বা ডালায় পাতলা করে ছড়িয়ে ২-৩ ঘণ্টা রোদে রাখ। মাঝে মাঝে উল্টে পাল্টে দেবে। কিন্তু সাবধান থাকবে যেন পিঁয়াজ বেশি শুকিয়ে কুকড়ে না যায়।

৪. তেঁতুলের সাথে পিঁয়াজ মিশিয়ে রোদে রাখ। রাতে কাপড় বা জালি দিয়ে ঢেকে রাখবে। সেদিনই ভোরে কুল ধুয়ে বোঁটা ফেলে পানিতে ভিজিয়ে রাখ। দুপুরে শুড়ের সাথে ২ কাপ পানি মিশিয়ে সিরা কর। কুল দিয়ে ২-৩ ঘণ্টা জ্বাল দাও। কুল নরম না হলে আরও পানি দেবে। কুল নরম হলে এবং সিরা অল্প ঘন হলে নামাও।
৫. পরের দিন ভোরে কুল আবার জ্বাল দাও। সিরা ঘন চটচটে হলে নামাও। কুলের সাথে তেঁতুল, লবণ, সরিষার তেল, ভাজা শুকনা মরিচের গুঁড়া (ইচ্ছা) মিশাও। নেড়েচেড়ে সারাদিন রোদে রেখে ঠাণ্ডা করে বোতলে ভর। আচারে পাঁচফোড়ন ভেজে গুঁড়া করে দেওয়া যায়।

বিচিসহ তেঁতুলের আচার

তেঁতুল বিচিসহ	১ কেজি	ধনে টালা গুঁড়া	২ চা চা.
সরিষার তেল	১ কাপ	জিরা টালা গুঁড়া	১ টে. চা.
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া	২ চা চা.
আখের ঝোল গুড়	১ কেজি	পাঁচফোড়ন টালা গুঁড়া	২ চা চা.
সিরকা	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

১. তেঁতুল বিচিসহ একবার ধুয়ে নাও। গুড় বেশি ঘন হলে সিরকা দিয়ে নরম করে নাও।
২. তেল গরম করে ২ চা চামচ পাঁচফোড়ন দিয়ে গুড় ও লবণ দাও। গুড় গলে ফুটে উঠলে তেঁতুল দিয়ে নাড়। একবার ফুটে উঠলে নামাও। গুঁড়া মসলা মিশিয়ে বোতলে ভর। কয়েকদিন বোতলের মুখ রোদে রাখ। আচার ১ বছর পর্যন্ত রাখা যায়।

তেঁতুলের বারো মসলার আচার

তেঁতুল বিচিসহ	১ কেজি	বড় এলাচ	৩টি
ধনে	$\frac{1}{8}$ কাপ	দারুচিনি	২ সে. মি.
জিরা	১ টে. চা.	তেজপাতা	১টি
রাঁধুনি	১ টে. চা.	শুকনা মরিচ	১০টি
জইন	১ চা চা.	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.

কালোজিরা	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	আখের গুঁড়	১ কেজি
মেথি	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
গোলমরিচ	১ চা চা.	সরিষার তেল	$1\frac{1}{2}$ কাপ
লবঙ্গ	৩টি	মৌরি	$\frac{1}{2}$ টে. চা.

১. তেঁতুল পরিষ্কার করে ধুয়ে সমান পানিতে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
২. সব মসলা আলাদা ভেজে গুঁড়া কর।
৩. তেঁতুল মোটা বাঁশের চালনিতে ছেনে নাও। ট্রেতে ছড়িয়ে দিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা চড়া রোদে শুকাও। গুড় মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে গলাও। ফুটে উঠলে নামাও।
৪. তেঁতুল, গুড়, তেল ও মসলা মিশিয়ে আচার রোদে দাও। ২-৩ দিন রোদে দেওয়ার পরে আচার তেল চকচকে দেখালে বোতলে ভর।

কাগজিলেবুর জারক

কাগজিলেবু	১০টি	সিরকা	১ কাপ
লবণ	১ টে. চা.		

১. নতুন হাঁড়িতে অথবা খসখসে জায়গায় কাগজিলেবুর উপরের সবুজ আবরণ ঘষে তোল। ধুয়ে লবণ মেখে ২ দিন রোদে রাখ।
২. লেবু বৈয়ামে ভর। সিরকা ঢেলে দাও। লেবু যেন সিরকায় ডুবে থাকে। বৈয়ামের মুখ বন্ধ করে কয়েকদিন রোদে রাখ।

আম রসুনের আচার

আম	৫০০ গ্রাম	সরিষা	২ টে. চা.
রসুন	৩০০ গ্রাম	হলুদ গুঁড়া	১ টে. চা.
গুঁড়	১২টি	লবণ	১ চা চা.
মেথি	১ টে. চা.	চিনি	২ টে. চা.
মৌরি	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	$1\frac{1}{2}$ কাপ
জিরা	১ টে. চা.	সিরকা	$\frac{1}{2}$ কাপ
কালোজিরা	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	সোডিয়াম বেনজোয়েট	$\frac{1}{4}$ চা চা.

১. আমের খোসা ছাড়াও। এক সেন্টিমিটার পুরু চাক চাক টুকরা করে ৫০০ গ্রাম মেপে নাও। লবণ মাখিয়ে ২৪ ঘণ্টা রাখ।
২. রসুনের খোসা ছাড়িয়ে ৩০০ গ্রাম রসুন মেপে নাও। অর্ধেক রসুন খেতলে রাখ।
৩. হলুদ বাদে সব মসলা একসাথে সিরকা দিয়ে মিহি করে বাট। একটি হাঁড়িতে অর্ধেক তেল গরম কর। আমের টুকরা দিয়ে নেড়ে নেড়ে ভাজ। আম সিদ্ধ হয়ে ভেঙে যাবে। তেলের উপর উঠলে অর্ধেক হলুদ গুঁড়া দিয়ে নেড়ে নামাও।
৪. অন্য একটি কড়াইতে বাকি তেল গরম কর। বাটা মসলা ও বাকি হলুদ দিয়ে নেড়ে খেতলানো রসুন দাও। কিছুক্ষণ নেড়ে নেড়ে ভাজ। আস্ত রসুন দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভাজ। তেলের উপর উঠলে আম, লবণ ও চিনি দাও। এক মিনিট ভাজ। ১ টে. চামচ সিরকায় সোডিয়াম বেনজোয়েট গুলে দাও। ভালো করে নেড়ে উনুন থেকে নামিয়ে রাখ।
৫. আচার ঠাণ্ডা হলে বোতলে ভর। বোতলের মুখের আচার তেল দিয়ে ঢেকে দেবে। মাঝে মাঝে রোদে শুকাবে।

রসুন তেঁতুলের আচার

রসুন এক কোষ	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
তেঁতুলের মাড়	$\frac{১}{৩}$ কাপ	জিরা টালাগুঁড়া	১ চা চা.
আখের গুড়	$\frac{১}{৩}$ কাপ	মরিচ টালাগুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{১}{৪}$ কাপ	সিরকা	১ টে. চা.
		সোডিয়াম বেনজোয়েট	$\frac{১}{৮}$ চা চা.

১. রসুনের খোসা ছাড়িয়ে মেপে নাও।
২. তেল গরম করে পাঁচফোড়ন দিয়ে রসুন দাও। এক মিনিট ভাজ। তেঁতুলের মাড় দিয়ে ফুটে উঠলে গুড় দাও। গুড় ভালোভাবে মিশে গিয়ে ফুটে উঠলে গুঁড়া মসলা দিয়ে নামাও। সিরকায় সোডিয়াম বেনজোয়েট গুলে দাও। ঠাণ্ডা করে বোতলে ভর। বোতলের মুখ খুলে মাঝে মাঝে রোদে রাখবে।

রসুনের পিকেল্‌স

রসুন	২৫০ গ্রাম	কাঁচামরিচ	১০০ গ্রাম
পিঁয়াজ	২৫০ গ্রাম	সিরকা	

১. এক কোষের রসুন ও এক কোষের পিঁয়াজ নাও।
২. পিঁয়াজ, রসুন ও কাঁচামরিচ আলাদা ধুয়ে পানি ঝরাও। পিঁয়াজ ও রসুনের খোসা ছাড়াও। মরিচের বোঁটা ফেল।
৩. পরিষ্কার বোতলে প্রথমে কিছু মরিচ ও পরে পিঁয়াজ, রসুন ভর। সব ঠেসে ভরা হলে বোতলে সিরকা ঢাল, যেন পিঁয়াজ ও রসুন সিরকায় ডুবে থাকে। প্রাণ্টিকের ঢাকনা দিয়ে মুখ বন্ধ করে রাখ।

শসার পিকেল্‌স

শসা	৩ কাপ	সিরকা লাল	১ কাপ
লবণ মোটা দানা	$\frac{2}{8}$ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পানি	৪ কাপ	চিনি	১ কাপ
সিরকা সাদা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পানি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. শসা ২ মি. মি. পুরু স্লাইস করে কাট। শসায় লবণ ও ৪ কাপ পানি মিশিয়ে ২-৩ ঘন্টা রাখ। শসার পানি ঝরাও।
২. দেড় কাপ সাদা সিরকায় $1\frac{1}{2}$ কাপ পানি মিশাও। চুলায় দিয়ে ফুটাও। শসা দাও। মৃদুজ্বালে ৮ মিনিট ফুটাও। ঢাকনা দিবে না এবং লক্ষ রাখবে যেন শসা নরম না হয়। চুলা থেকে নামিয়ে শসা হেঁকে নাও।
৩. এক কাপ লাল সিরকায় $\frac{2}{8}$ কাপ পানি, চিনি, সরিষা ও হলুদ দিয়ে জ্বাল দাও। মৃদু আঁচে ১০ মিনিট ফুটাও। চুলা থেকে নামাও। শসা দাও। ঢাকনা দিয়ে ২ দিন ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ। আবার ফুটিয়ে বোতলে ভর।

সবজি পিকেল্‌স

ফুলকপি	১০ টুকরা	ছোট পিঁয়াজ	৫টি
শালগম	৮ টুকরা	রসুন	১০ কোষ
মুলা	৬ টুকরা	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

গাজর	১০ টুকরা	সিরকা
কাঁচামরিচ	১২টি	

- বোতল সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে রাখ।
- লাল ও সবুজ রঙের মরিচ মিশিয়ে নাও। সবজি ধুয়ে খোসা ছাড়াও। ম্লাইস করে ছড়িয়ে রাখ। পানি শুকাবার জন্য আধা ঘণ্টা বাতাসে রাখতে পার।
- বোতলে সবজি ঠেসে ভর। লবণ দাও। সবজির উপরে সিরকা ঢাল, সবজি সিরকায় ডুবে থাকবে। এই পিকেল্‌স পটেটো সালাদ, স্যান্ডউইচ এবং টারটার সসে ব্যবহার করা যায়।

রেলিশ

ক্যাপসিকাম সবুজ	১টি	সিরকা	১ কাপ
ক্যাপসিকাম লাল	১টি	মির্শা	১ টে. চা.
কাঁচা টমেটো	৩টি	হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ছোট শসা	১টি	জয়ত্রি গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
বড় পিঁয়াজ	১টি	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বাঁধাকপি	১ কাপ	আদা মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
শুকনা মরিচ	১টি	তেজপাতা	১টি
চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	লবণ	

- ক্যাপসিকাম, টমেটো ও শসার বিচি ফেল। বাঁধাকপি বাদে সব সবজি ছোট টুকরা কর। লবণ মাখাও। এক রাত ঢেকে রাখ।
- পরদিন সকালে ঝাঁঝরিতে সবজি নিয়ে চিপে লবণ পানি বের করে ফেল।
- বাঁধাকপি ঝুরি কর। সব সবজি একসাথে মিশাও। মৃদু আঁচে উনুনে দাও এবং মাঝে মাঝে নাড়।
- সবজি সামান্য সিদ্ধ হলে চিনি, সিরকা এবং মসলা দিয়ে তিন মিনিট ফুটাও।
- গরম রেলিশ বোতলে ভরে সঙ্গে সঙ্গে মুখ বন্ধ কর। বোতলের মুখ ২ সে. মি. খালি রাখবে এবং ধাতু নির্মিত ঢাকনা ব্যবহার করবে না।

চালকুমড়ার চিনি জমানো মোরক্বা

চালকুমড়া	২ কেজি	চিনি	৪ কেজি
খাওয়ার চুন		খাওয়ার সোডা	$\frac{3}{2}$ চা চা.

১. পাকা চুনাপড়া চালকুমড়া চার ফালি করে খোসা ছাড়াও। বিচির নরম অংশ কেটে ফেল। লম্বা সাইজের বড় টুকরা কর। কাঁটাচামচ বা খেজুর কাঁটা দিয়ে কেঁচে নাও।
২. পানিতে চুন মাঠার মতো গুলে কুমড়া ৩-৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
৩. চুনের পানি থেকে তুলে কুমড়া ভালো করে ধুয়ে নাও। ফুটানো ডুবো পানিতে দিয়ে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। কুমড়ার পানি ঝরিয়ে রাখ।
৪. চিনিতে ৪ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। দুধ দিয়ে ময়লা কাট। চালকুমড়া দিয়ে জ্বাল দিতে থাক। ৩-৪ ঘণ্টা জ্বাল দেওয়ার পর সিরা খুব ঘন ও চটচটে হলে খাওয়ার সোডা পানিতে গুলে দাও। চিনি ঘন হয়ে আসলে নাড়তে থাকবে।
৫. মোরক্বা চুলা থেকে নামিয়ে হাঁড়ি সামান্য কাং করে রাখ যেন নিচে সিরা জমে। সিরা তুলে তুলে মোরক্বার উপর দিতে থাক। এভাবে বেশ কিছুক্ষণ মোরক্বার উপর সিরা দিয়ে মোরক্বা ভিজাতে হবে। চিনি জমে আসলে আর দিবে না।
৬. পরিষ্কার প্লাস্টিকের টেবিল ক্লথ বা প্লাস্টিকের কাগজের উপর মোরক্বা আলাদা আলাদা করে বাতাসে রাখ। প্রত্যেকটা টুকরা আঙুল দিয়ে পরীক্ষা করবে উপরে চিনি জমানো ভাব লাগে কিনা। যদি চিনি জমানো ভাব না হয় তবে আবার সিরায় ডুবিয়ে নেবে। মোরক্বা ঠাণ্ডা হয়ে চিনি সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে বৈয়ামে ভরে রাখ। মাঝে মাঝে বৈয়ামের মুখ খুলে রাখবে। ফ্রুটস কেক এবং জরদায় চিনি জমানো মোরক্বা দেওয়া হয়। এই মোরক্বা ৩-৪ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

অরেঞ্জ রাইন্ড ক্যান্ডি

কমলার খোসা	৪টি	চিনি	২ কাপ
------------	-----	------	-------

১. কমলা ধুয়ে চার টুকরা কর। খোসা ছাড়িয়ে নাও।

২. দুই কাপ ফুটানো পানিতে খোসা দু-তিন মিনিট সিদ্ধ করে পানি ফেলে দাও। আবার এক কাপ ফুটানো পানি দিয়ে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। নরম হলে নামাও।
৩. খোসার সিদ্ধ পানিতে চিনির সিরা কর।
৪. কমলার খোসার ভিতরের অংশ চামচ দিয়ে হালকাভাবে চেঁচে তুলে ফেল। খোসাগুলো লম্বা ঝুরি কর।
৫. চিনির সিরায় দিয়ে জ্বাল দাও। চিনি ঘন হয়ে আসলে নাড়তে থাকবে। সিরা চটচটে হলে নামিয়ে নাড়তে থাক। চিনি জমে আসলে প্রাস্টিকের কাগজের উপর বা চালনিতে মোরক্বা ছড়িয়ে দাও। সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে পরিষ্কার শুকনা বৈয়ামে রাখ।

কাঁচা বেলের মোরক্বা

কচি বেল	$\frac{2}{3}$ কেজি	চিনি	৩ কাপ
ঘি	৩ টে. চা.	চুনের পানি	

১. বেলের উপরের খোসা ছাড়তে ১ সে. মি. পুরু ল্লাইস করে কেটে পানিতে ডুবিয়ে রাখ। ফুটানোর সম্ভব বিচি তুলে ফেল। খেজুর কাঁটা দিয়ে হালকাভাবে কেঁচ। চুনের পানিতে ২-৩ ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখ।
২. বেল অল্প সিদ্ধ কর যেন বেশি নরম না হয়। বেলের সমান ওজন চিনি মেপে রাখ। অল্প ঘিয়ে বেলের দু পিঠ সামান্য লাল করে ভাজ।
৩. চিনির অর্ধেক মাপে পানি দিয়ে সিরা করে ছেকে নাও। সিরায় বেল দিয়ে জ্বাল দাও। সিরা ঘন চটচটে হলে নামাও। গরম মোরক্বা বৈয়ামে ভর।

গাজর কমলার মার্মালেড

কমলা	২টি	লেবুর রস বা	২-৩ টে. চা.
গাজর	$\frac{3}{2}$ কেজি	সাইট্রিক এসিড	$\frac{9}{8}$ চা চা.
চিনি	৩ কাপ		

১. কমলা ধুয়ে আড়াআড়িভাবে দু টুকরা কর। বিচি ফেলে চিপে রস নাও। খোসার ভিতরের কোষ তুলে রসের সঙ্গে রাখ, শুধু বিচি ও চুলের মতো আঁশ ফেলে দেবে।

২. একটি কমলার খোসা কুচি করে কাট (খোসার নিচের সাদা অংশ তুলে ফেলবে না)। কমলার খোসা ধুয়ে ডুবানো পানিতে ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে ২০ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. গাজরের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নাও। গাজর সবজি কুরুনিতে ঝুরি কর (বটিতেও ঝুরি করা যায়)।
৪. কমলার খোসা সিদ্ধ হলে গাজর দাও এবং গাজর ডুবে যায় এই আন্দাজে পানি দাও। ঢেকে ২০-২৫ মিনিট সিদ্ধ কর।
৫. গাজর সিদ্ধ হলে কমলার কোষ ও রস এবং লেবুর রস বা সাইট্রিক এসিড দাও। পানি শুকিয়ে গেলে আধা কাপ পানি দাও। চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। ফেনা উঠতে আরম্ভ করলে নাড়তে থাক। ৫-১০ মিনিট পর নামাও। নামাবার সময় সিরাপ ঘন হবে কিন্তু মার্মালেড সিরাপে ডুবে থাকবে।
৬. উনুন থেকে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে জীবাণুনাশক শুকনা বোতলে মার্মালেড ভর। বোতলের মুখ বন্ধ কর।

টমেটো কমলার মার্মালেড

কমলা	২টি	সাইট্রিক এসিড	১ চা চা.
টমেটো	১ কেজি	চিনি	৪-৬ কাপ

১. কমলার খোসা ছাড়িয়ে কোষগুলো ও টুকরা করে রাখ। কমলার অর্ধেক খোসা কুচি করে ডুবো পানিতে ১৫ মিনিট সিদ্ধ কর।
২. ভাজা লাল রঙের পাকা টমেটো বেছে নাও। টমেটো ধুয়ে ফুটানো পানিতে ২-৩ মিনিট ফুটাও। টমেটো ফেটে গেলে পানি থেকে তুলে উপরের পাতলা চামড়া ছাড়াও। টমেটো ৪ টুকরা কর।
৩. কমলার খোসা, টমেটো এবং চিনি একসাথে মিশিয়ে চুলায় দাও (কমলায় খোসা আলাদা সিদ্ধ না করে একসঙ্গে জ্বাল দেওয়া যায়)। একবার ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দাও। ঢেকে সিদ্ধ কর, নাড়বে না।
৪. টমেটো সিদ্ধ হলে কমলার শাঁস ও রস এবং সাইট্রিক এসিড দিয়ে নাড় যেন টমেটো ভেঙে না যায়। সিরাপ ঘন চটচটে হলে নামাও। সাইট্রিক এসিডের পরিবর্তে ২ টে. চামচ লেবুর রস দেওয়া যায়।

কুলের মাখন

গুকনা কুল ২ কাপ চিনি

- কুল ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখ। বোঁটা ছাড়িয়ে সামান্য খুঁটে নাও। অল্প ডুবো পানিতে সিদ্ধ দাও। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে চালনিতে চেলে কুলের মাড় নাও।
- কুলের মাড় (এক কাপ মাড়ে $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি) চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। এতে কয়েক ফোঁটা স্ট্রবেরি বা রাসপবেরী এসেন্স দেওয়া যায়। পানি শুকিয়ে আঠালো হলে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে জীবাণুমুক্ত বোতলে ভর।

কমলার মার্মালেড

বড় কমলা ৩টি পানি ৩ কাপ
মাঝারি লেবু ১টি চিনি ৩ কাপ

- কমলা ও লেবু ধুয়ে নাও। খোসা ছাড়িয়ে কমলার কোষ ছুরি দিয়ে টুকরা কর। বিচি ও আঁশ ফেলে দাও। কমলার খোসা মিহি স্লাইস করে কাট। লেবু পাতলা স্লাইস করে কাট। কমলার খোসা ২ টে. চামচ নাও।
- কমলা, লেবু ও পানি একসঙ্গে মিশিয়ে উনুনে দাও। মৃদু আঁচে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর। উনুন হতে নামাও। ঢেকে ১২-১৮ ঘণ্টা জায়গায় রাখ।
- আবার উনুনে দাও। ফলের খোসা নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ কর (প্রায় এক ঘণ্টা)। চিনি দিয়ে ২৫ মিনিট জ্বাল দাও। ঘন ঘন নাড়বে যেন হাঁড়িতে না লাগে। সিরাপ ঘন হলে নামিয়ে বোতলে ভর।

চিনাবাদামের মাখন

চিনাবাদাম ভাজা ৫০০ গ্রাম সয়াবিন তেল ১ টে. চা.
চিনি ৪ টে. চা.

- দশ আউন্সের দুটি বোতল সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত করে শুকিয়ে রাখ। শিলপাটা খুব ভালো করে ফুটানো পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখ।
- ভাজা চিনাবাদামের খোসা ফেলে লাল আবরণ ছাড়িয়ে নাও।

৩. চিনাবাদাম অল্প অল্প চিনি দিয়ে মিহি করে বাট।
৪. বাটা চিনাবাদামে সমাবিন তেল দিয়ে ফেট। তেল মিশে গেলে বাদামের মাখন বোতলে ভরে মুখ বন্ধ করে রাখ। বেশি দিন রাখবে না।

পেয়ারার জেলি

পেয়ারা	৪০টি	সাইট্রিক এসিড বা	১-১½ চা চা.
পানি	৩০ কাপ	কাগজিলেবুর রস	৩ টে. চা.
চিনি	২ কেজি	এক কেজির বোতল	২টি

১. পেয়ারা ধুয়ে টুকরা কর। পানি দাও, ঢাকনা দিয়ে ২ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। কখনো নাড়বে না। পেয়ারা সিদ্ধ হয়ে পানি শুকিয়ে অর্ধেক হলে নামাও।
২. পাতলা কাপড় ২ ভাঁজ করে একটি কাপড়ের মুখে ধর। তার উপর পেয়ারা ঢেলে দাও। পেয়ারা নাড়বে না। আলতোভাবে চিপে রস নিংড়ে নাও।
৩. পেয়ারার রস মেপে প্রতি কাপ রসের জন্য $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি নাও।
৪. পেয়ারার রস চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। হাঁড়ি ফেনার ভরে গেলে সাইট্রিক এসিড বা লেবুর রস দাও।
৫. বাটিতে পানি নিয়ে এক ফোঁটা জেলি ফেল। পানিতে জেলি জমলে চুলা থেকে নামিয়ে পরিষ্কার বোতলের ভর। ঠাণ্ডা হলে মুখ বন্ধ কর। জেলি বেশি ঘন করে নামালে ঠাণ্ডা হবার পর শক্ত হয়ে যাবে।

মেস্টার জেলি

মেস্টার পাপড়ি	২ কাপ	চিনি	৩-৪ কাপ
পানি	৪ কাপ		

১. মেস্টার পাপড়ি ধুয়ে পানি দিয়ে আধা ঘণ্টা জ্বাল দাও।
২. ছেকে রস নাও। প্রত্যেক কাপ রসের জন্য $\frac{5}{8}$ কাপ চিনি মেপে নাও।
৩. রসের সঙ্গে চিনি মিশিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠার পর মিহি কাপড়ে রস ছেকে আবার উনুনে দাও। বড় বড় ফেনা উঠার পরে রস ঘন হলে চামচ দিয়ে তুলে দেখবে।

৪. রসের ফোঁটা দু ভাগ হয়ে পড়লে নামিয়ে জীবাণুশূন্য বোতলে ভর। ঠাণ্ডা হলে মুখ বন্ধ কর।

মেস্টার জ্যাম

মেস্টার পাপড়ি ২ কাপ চিনি ২ কাপ

১. মেস্টার পাপড়ি ধুয়ে ৩ কাপ পানি দিয়ে চুলায় দাও। একবার ফুটে উঠলে পানি ফেলে দাও। আরও ১ কাপ পরিষ্কার পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। চিনি দিয়ে মাঝে মাঝে নাড়।
২. ঘন হলে নামাও। গরম জ্যাম বোতলে ভর। কয়েকদিন রাখা যায়।

মিষ্টিকুমড়ার জ্যাম

মিষ্টিকুমড়া ২ কাপ সাইট্রিক এসিড $\frac{3}{2}$ চা চা.
চিনি $1\frac{1}{2}$ কাপ ভেনিলা $\frac{3}{2}$ চা চা.

১. মিষ্টিকুমড়া সিদ্ধ করে বাঁশের চাকনিতে চেলে ২ কাপ নাও।
২. চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। ঘন হয়ে উঠলে সাইট্রিক এসিড দিয়ে ৪-৫ মিনিট জ্বাল দাও। ভেনিলা দিয়ে ১ মিনিট জ্বাল দিয়ে নামাও।
৩. মিষ্টিকুমড়ার জ্যামে সবুজ বা লাল রং দেওয়া যায়। মিষ্টিকুমড়ার জ্যাম সংরক্ষণ না করে দু-তিন দিনের মধ্যে খেতে হবে।

আনারসের জ্যাম

আনারস ২ কাপ চিনি $1\frac{1}{2}$ কাপ

১. আনারস লম্বায় দু ফালি কর। চামচ দিয়ে আনারস কুরিয়ে নাও।
২. আনারস ও চিনি একসঙ্গে জ্বাল দাও। সারা ঘন হলে নামিয়ে বোতলে ভর। ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখে মোম গালিয়ে জ্যাম ঢেকে দাও।

আম গাজরের জ্যাম

গাজর ১ কেজি চিনি ৬ কাপ
মাঝারি কাঁচা আম ৬টি লাল বা সবুজ রং সামান্য

১. গাজর ও কাঁচা আম খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নাও। সবজি কুকনিতে গাজর ও আম আলাদা কুরাও। ৩ কাপ পানি দিয়ে গাজর ঢেকে ২০-২৫ মিনিট সিদ্ধ কর। গাজর সিদ্ধ হলে আম দাও। আরও ১ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে দাও।
২. ৫-৭ মিনিট পরে আম সিদ্ধ হলে চিনি দাও। মাঝে মাঝে নাড়বে। রং দিয়ে নাড়। প্রায় ১৫-২০ মিনিট পর সারা ঘন হয়ে জ্যাম আঠালো অথচ নরম থাকতে নামিয়ে পরিষ্কার বোতলে ভর। ঠাণ্ডা হলে মুখ বন্ধ করে পরিষ্কার জায়গায় রাখ।

লেমন কার্ড

চিনি গুঁড়া	১ কাপ	ডিম	২টি
লেমন রাইস্ড	১ চা চা.	ডিমের কুসুম	১টি
লেবুর রস	৩ টে. চা.	মশলা	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. দুইটি পাকা লেবু ধুয়ে নাও। সবজি কুকনি দিয়ে লেবুর উপরের পাতলা আবরণ খুব মিহি ঝুরি করে কুটিয়ে ১ চা চামচ নাও। লেবুর রস বের করে ছেকে রাখ। দুটি ডিম ও একটি কুসুম একসঙ্গে ফেট। চিনি, লেমন রাইস্ড ও লেবুর রস মিশাও।
২. প্রেসার কুকারে রান্না করা যায় এমন একটি পাইরেক্সের বাটি বা অ্যালুমিনিয়ামের বাটিতে ডিম নাও। ডিমের উপর মাখন ২-৩ টুকরা করে দাও। ট্রেসিং পেপার দিয়ে বাটির ডিম ঢেকে দাও।
৩. এক কাপ পানিতে অল্প লেবুর রস মিশিয়ে প্রেসার কুকারে নাও। প্রেসার কুকারে ট্রিভিট বসিয়ে তার উপর বাটি বসাও। ১৫ পাউন্ড প্রেসারে ১০ মিনিট ফুটাও। প্রেসার কুকার ঠাণ্ডা হলে ১০-১৫ মিনিট পরে লেমন কার্ড বের কর। জীবাণুমুক্ত বোতলে ভর। ৫-৬ সপ্তাহ পর্যন্ত রাখা যাবে। লেমন কার্ড পুডিং-এর মতো ভাপে সিদ্ধ করা যায়।

আনারসের স্কোয়াস

আনারসের রস	৩ কাপ	সাইট্রিক এসিড	২ চা চা.
চিনি	৪ কাপ	পাইনএ্যাপেল এসেস প্রয়োজনমতো	
পানি	২ কাপ	লেমন কালার প্রয়োজন মতো	

১. দুটি স্কোয়াসের বোতল জীবাণুমুক্ত (পৃ. ৪৯) করে শুকিয়ে রাখ।
২. পাকা ৪টি আনারস লম্বায় দু ফালি কর। চামচ দিয়ে আনারস মিহি করে কুরিয়ে নাও। আনারসের রস বের করে হেঁকে ৩ কাপ রস মেপে নাও।
৩. চিনির সাথে পানি মিশিয়ে উনুনে বসিয়ে নাড়। চিনি গলে যাওয়ার পরে সিরা ফুটতে থাকলে অল্প সাইট্রিক এসিড দিয়ে সিরা পরিষ্কার করে উনুন থেকে নামাও। সিরা হেঁকে ঠাণ্ডা কর। ঠাণ্ডা সিরার সঙ্গে রস মিশাও। সাইট্রিক এসিড মিশাও। এসেন্স ও লেমন কালার প্রয়োজনমতো মিশাও।
৪. সংরক্ষণের জন্য প্রতি কিলো উৎপাদিত স্কোয়াসের জন্য ৬০৫ মিলিগ্রাম হিসাবে পটাসিয়াম-মেটা-বাই-সালফাইট মেপে নাও। একটি কাপে অল্প স্কোয়াস নিয়ে সংরক্ষক দ্রব্য সম্পূর্ণভাবে গুলে নাও।
৫. গুলানো সংরক্ষক দ্রব্য স্কোয়াসের সঙ্গে খুব ভালোভাবে নেড়ে মিশাও।
৬. স্কোয়াস পরিষ্কার কাপড়ে হেঁকে বোতলে ভর। বোতলের মুখ ২.৫ সে. মি. (১ ইঞ্চি) খালি রাখবে। মুখ বন্ধ কর।

কাঁচা আমের স্কোয়াস

কাঁচা আমের শাঁস	২ কাপ	পানি	১ কাপ
চিনি	২ কাপ	সাইট্রিক এসিড	প্রয়োজনমতো

১. পরিপক্ব ডাঁসা আম বেছে নাও। আম ভালোভাবে ধুয়ে স্টেইনলেস স্টিলের ছুরি দিয়ে খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা করে পানিতে রাখ।
২. আমের সাথে আড়াইগুণ পানি মিশিয়ে সিদ্ধ কর। আম নরম হলে চামচ দিয়ে ঘুটে মিশাও। ঘুটার পরে শাঁস পাকা আমের শাঁসের মতো ঘন হবে। বেশি ঘন হলে অল্প পানি মিশাবে অথবা পাতলা হলে জ্বাল দিয়ে ঘন করবে। শাঁসের সমান পরিমাণ চিনি মেপে নাও।
৩. চিনির সঙ্গে চিনির মাপের অর্ধেক পানি মিশিয়ে সিরা কর। অল্প সাইট্রিক এসিড দিয়ে সিরা পরিষ্কার করে হেঁকে নাও। সিরা ঠাণ্ডা কর।
৪. ঠাণ্ডা সিরার সাথে ঠাণ্ডা আমের শাঁস মিশাও। অল্প স্কোয়াসে প্রয়োজনমতো সাইট্রিক এসিড ভালোভাবে গুলে স্কোয়াসের সাথে খুব ভালো করে মিশাও।
৫. খুব হালকা রং হয় এমন আন্দাজে স্কোয়াসে অ্যাপেল গ্রিন রং মিশাও।

পাকা আমের স্কোয়াস

পাকা আম	৬টি	সোডিয়াম বেনজোয়েট	৫ গ্রাম
চিনি	২ কেজি	লেমন ইয়েলো কালার	
সাইট্রিক এসিড	৩ টে. চা.	স্কোয়াসের বোতল	৫টি

১. বোতল ও বোতলের ঢাকনা ফুটিয়ে নাও। বোতল শুকিয়ে রাখ।
২. চিনিতে ৮ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। সিরা ফুটে উঠলে $\frac{1}{2}$ চা চামচ সাইট্রিক এসিড দাও। উপরের ময়লা ফেনা তুলে সিরা ছাঁক।
৩. আম ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে চালানিতে চলে নাও।
৪. আমে এক কাপ পানি মিশিয়ে দাও। $\frac{1}{8}$ চা চামচ সাইট্রিক এসিড দাও। ফুটে উঠার আগে গরম ফুটানো চিনির সিরা দাও। সিরা দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়, কিন্তু ফুটাবে না। বাকি সাইট্রিক এসিড গুলে দাও। প্রয়োজন হলে সামান্য লেমন ইয়েলো রং দিতে পার।
৫. অল্প গরম পানিতে সোডিয়াম বেনজোয়েট গুলে আমে দাও। খুব ভালো করে নেড়ে চুলা থেকে নামাও।
৬. স্কোয়াস সামান্য ঠাণ্ডা হলে বোতলে ভর। বোতল ঠাণ্ডা হয়ে গেলে মুখ বন্ধ করে পরিষ্কার শুকনো ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ।

লেবুর স্কোয়াস

কাগজিলেবুর রস	$1\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ
চিনি	$2\frac{1}{2}$ কাপ	সাইট্রিক এসিড	১-৪ চা চা.

১. লেবুর রস ছেকে রাখ। ১২-১৫টি লেবু থেকে ১ কাপ রস হবে।
২. পানি ও চিনি মিশিয়ে সিরা জ্বাল দাও। সাইট্রিক এসিড দাও। নাড়বে না। উপরে ফেনা ও ময়লা জমলে তুলে ফেল। সিরা বেশি ফুটাবে না। পাতলা কাপড় দিয়ে ছেকে নাও।
৩. গরম সিরায় লেবুর রস মিশাও। সামান্য অ্যাপেল গ্রিন বা লেমন ইয়েলো কালার মিশাও যেন খুব হালকা রং হয়। গরম স্কোয়াস বোতলে ভর। এক বোতল হবে।

লেমন স্কোয়াস

কাগজিলেবু	২ কেজি	সোডিয়াম বেনজোয়েট	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	৩ কেজি	পানি	১০ কাপ
সাইট্রিক এসিড	২ আউন্স	সবুজ বা হলুদ রং	

১. লেবুর রস নিয়ে ছেকে নাও। ১০ কাপ পানি মিশিয়ে রাখ। রস নেওয়ার সময় লেবু বেশি চিপবে না।
২. চিনিতে ২ কাপ পানি ও $\frac{1}{2}$ চা চামচ সাইট্রিক এসিড মিশাও। চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে এবং চিনি গলে গেলে ছেকে নাও।
৩. বাকি সাইট্রিক এসিড আধা কাপ পানিতে গুলে রাখ। সোডিয়াম বেনজোয়েট আধা কাপ গরম পানিতে গুলে নাও।
৪. লেবুর রস গরম করে চিনির সিরা দিয়ে নাড়। ফুটে উঠার আগেই সাইট্রিক এসিড দাও। ফুটে উঠলে সোডিয়াম বেনজোয়েট দিয়ে নেড়ে নামাও। সামান্য অ্যাপেল গ্রিন বা লেমন কালার দাও যেন হালকা লেবুর রং আসে। অল্প ঠাণ্ডা হলে জীবিত শুকনা বোতলে ভর। ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখ এঁটে বন্ধ কর। ঠাণ্ডা ও পরিষ্কার জায়গায় রাখ।

জামের স্কোয়াস

জামের রস	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সাইট্রিক এসিড	২ চা চা.
পানি	২ কাপ	সোডিয়াম বেনজোয়েট	$\frac{1}{4}$ চা চা.
চিনি	২ কাপ		

১. ৬০০ গ্রাম পাকা জাম বেছে নাও। পচা এবং খারাপ জাম বাদ দেবে।
২. জাম ভালো করে ধুয়ে রস বের কর। $1\frac{1}{2}$ কাপ রস হবে। রস ছেকে নাও।
৩. পানি ও চিনি মিশিয়ে জ্বাল দাও। একবার ফুটে উঠলে এবং চিনি গুলে গেলে অল্প পানিতে সাইট্রিক এসিড গুলে দাও। ফুটে উঠলে চুলার আঁচ কমিয়ে দাও। উপরের ফেনা চামচ দিয়ে তুলে ফেল।
৪. চুলা থেকে চিনির সিরা নামিয়ে জামের রস মিশাও। গরম স্কোয়াস পরিষ্কার বোতলে ভর। $\frac{1}{4}$ কাপ সিরা ঠাণ্ডা করে সোডিয়াম বেনজোয়েট মিশিয়ে স্কোয়াসে দিয়ে মিশাও।

৫. $\frac{3}{8}$ কাপ ঠাণ্ডা স্কোয়াসের সাথে এক গ্লাস পানি ও বরফ কুচি মিশিয়ে পরিবেশন কর।

জাম ও লেবুর স্কোয়াস

জাম	৮ কাপ	চিনি	$\frac{3}{4}$ কাপ
পানি	৩ কাপ	পানি	২ কাপ
লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সোডিয়াম বেনজোয়েট	$\frac{1}{4}$ চা চা.

১. জাম ডুবো পানিতে ধুয়ে বোটার অংশ খুঁটে তুলে ফেল। ৩ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। জাম নরম হলেই নামিয়ে ডালঘুটনি দিয়ে হালকা হাতে ঘুটে বিচি বের কর। কাপড় দিয়ে ছেকে রস নাও।
২. দুই কাপ পানিতে চিনির সিরা কর। ১ টে. চামচ লেবুর রস দিয়ে সিরার ময়লা কাট। সিরা কাপড় দিয়ে ছেকে জামের রসের সঙ্গে মিশাও। লেবুর রস ছেকে দাও। সামান্য পানিতে সোডিয়াম বেনজোয়েট গুলে মিশাও। স্কোয়াসের বোতলে ভর। ২ বোতল হবে।

বোতলে টমেটো প্রতিক্রিয়াজাতকরণ

টমেটো	২ কেজি	লবণ	২ চা চা.
-------	--------	-----	----------

১. এক কোয়ার্টারে একটি বোতল নাও। যে বোতলে টমেটো সংরক্ষণ করবে সেই বোতল নির্মাণকারীর তথ্য অনুযায়ী ব্যবহার পদ্ধতি সম্বন্ধে আগেই জেনে রাখবে। বোতল, ছুরি, চামচ ইত্যাদি ডুবো পানিতে দিয়ে ফুটাও। ট্রে গামলা সব সাবান দিয়ে ধুয়ে নাও।
২. সংরক্ষণের জন্য পাকা সরস ও তাজা টমেটো বেছে নাও। টমেটো ধুয়ে কয়েকটি টমেটো কাপড়ে আলগাভাবে বেঁধে ফুটন্ত ডুবো পানিতে দিয়ে ১-২ মিনিট ফুটাও। টমেটোর খোসা ফেটে যাওয়ামাত্র টমেটো তুলে নাও। বোটার শক্ত অংশ গোল করে কুরিয়ে তোল। টমেটোর পাতলা খোসা ছাড়াও। টমেটোর রস পড়লে তা ফেলবে না। টমেটো গোটা রাখ বা বড় টমেটো হলে চার টুকরা কর।
৩. ফুটানো পানি থেকে চিমটা দিয়ে বোতল তুলে পানি ঝরিয়ে সঙ্গে সঙ্গে গরম বোতলে টমেটো ও টমেটোর রস ভর, লবণ দাও। টমেটো রসে

- ডুবে না থাকলে চামচ বা কাঠি দিয়ে টমেটো চেপে রস বের কর। বোতল সম্পূর্ণ না ভরে বোতলের মুখ ১ সে. মি. খালি রাখবে। বোতলের ভিতরে বুবুদু থাকলে তা কাঠি দিয়ে নেড়ে বের করে দাও। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে বোতলের মুখ মুছে ঢাকনা এঁটে দাও।
৪. বড় সসপ্যানে পানি ফুটাও। এক টুকরা মোটা কাপড় ভাঁজ করে সসপ্যানে দিয়ে তার উপর বোতল বসিয়ে দাও। পানি বোতলের ২.৫ সে. মি. উপরে থাকবে। হাঁড়ি ঢেকে এক ঘণ্টা ফুটাও।
৫. বোতল তুলে খোলা জায়গায় ১২ ঘণ্টা রাখ। বোতল ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখ ঠিকমতো সিল হলো কিনা তা পরীক্ষা করে দেখ। তারিখ দিয়ে বোতলে লেবেল লাগাও।

টমেটো পিউরি সংরক্ষণ

আড়াই কেজি টমেটো সিদ্ধ করে ছেনে নাও ১৫ বিটি ফেলে দাও। টমেটো পিউরি চুলায় দিয়ে ঘন কর। ১ চা চামচ লবণ, ১ চা চামচ চিনি এবং পানিতে গুলে $\frac{3}{4}$ চা চামচ সোডিয়াম সেনজোয়েট দাও। বোতলে টমেটো যেভাবে প্রক্রিয়াজাত করা হয় সেই একই পদ্ধতিতে প্রক্রিয়াজাত কর।

আনারস প্রক্রিয়াজাতকরণ

- | | | | |
|------|-------|---------------------|------|
| চিনি | ২ কাপ | আনারস | ৪ টি |
| পানি | ৫ কাপ | ১ কোয়ার্টারের বোতল | ২ টি |
১. পানিতে চিনি গুলে চুলায় দিয়ে একবার ফুটাও। সিরা ছেঁকে রাখ।
 ২. আনারস ধুয়ে পরিষ্কার করে নাও। তারপর ১ সে. মি. পুরু গোল টুকরা কর অথবা লম্বায় ৮ টুকরা কর। খোসা ছাড়িয়ে মাঝের শক্ত অংশ তুলে ফেল। আনারস আরও ছোট টুকরা করতে পার।
 ৩. সিরাপে আনারস দিয়ে ৪-৫ মিনিট মৃদু আঁচে ফুটাও। আনারস নরম হওয়া মাত্রই নামিয়ে নেবে।
 ৪. ফুটানো পানি থেকে বোতল তুলে গরম বোতলে আনারস ও সিরাপ ভর। আনারস যেন সিরাপে ডুবে থাকে। বোতলের মুখ ১ সে. মি. খালি রাখবে। বোতলের মুখ বন্ধ কর। টমেটো প্রক্রিয়াজাতকরণের পদ্ধতিতে বোতল ২০ মিনিট ফুটাও।

বরফে জমিয়ে সবজি সংরক্ষণ

ফুলকপি
গাজর
মটরগুঁটি

বরবটি
টেঁড়স
টমেটো

১. সংরক্ষণের জন্য $\frac{2}{3}$ কেজি সবজি রাখা যায় এই সাইজের প্লাস্টিকের ব্যাগ নাও। ব্যাগ অবশ্যই নতুন এবং পরিষ্কার হতে হবে।
২. ছুরি, চামচ, গামলা পানিতে ফুটিয়ে নির্বীজন (পৃ. ৪৯) কর।
৩. বরফের ফ্রিজিডিয়ারে যতখানি জায়গা হবে সে পরিমাণে সবজি ও ব্যাগ নেবে। পরিপক্ব, টাটকা, তাজা, ডাঁসা, কচকচে ও সরস সবজি বেছে নাও।
৪. একটি গামলায় বরফ ও পানি মিশিয়ে রাখ। অনেক বরফ দেবে যেন পানিতে বরফ গলে না যায়।
৫. বড় হাঁড়িতে পানি ফুটাও।
৬. গাজর ও মটরগুঁটির খোসা ছাড়ানো ফুলকপি, গাজর ও বরবটি টুকরা কর। সবজি ধুয়ে ঝাঁঝরিতে জমিয়ে নিচের তালিকা অনুযায়ী আলাদা করে ঝাঁঝরিসহ পানিতে ফুটাও।
৭. ফুটানো পানি থেকে ঝাঁঝরি তুলে সঙ্গে সঙ্গে বরফ মিশানো ঠাণ্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখ।
৮. সবজি বরফের মতো ঠাণ্ডা হলে পানি ঝরিয়ে সঙ্গে সঙ্গে প্লাস্টিকের ব্যাগে ভর। সুতা দিয়ে ব্যাগের মুখ বেঁধে সাথে সাথে ফ্রিজে বরফের চেম্বারে রাখ (পৃ. ৮৪)।

সবজি	কাটার নিয়ম	ফুটাবার সময়
ফুলকপি	এক একটা ফুল আলাদা	৩ মিনিট
গাজর	১ সে. মি. পুরু স্লাইস	৩ মিনিট
মটরগুঁটি	খোসা ছাড়ানো $\frac{2}{3}$ কেজি	$1\frac{1}{2}$ মিনিট
বরবটি	৪-৬ সে. মি. লম্বা টুকরা	৩ মিনিট
টেঁড়স	বাঁটা কেটে গোটা টেঁড়স	৩-৪ মিনিট

টমেটো ফুটাবে না। শুধু পরিষ্কার করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে প্যাকেটে ভরবে। সঙ্গে সঙ্গে ফ্রিজে রাখবে।

মাছ

১. যেকোনো টাটকা তাজা মাছ কুটে ধুয়ে নাও। ছোট মাছ গোটা রাখ। বড় মাছ রান্নার রেসিপি অনুযায়ী টুকরা কর।
২. আট কাপ পানিতে $\frac{2}{3}$ কাপ লবণ গুলে মাছ ২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখ।
৩. পানি ঝরিয়ে মাছ প্লাস্টিকের ব্যাগে জমাটভাবে মুড়ে ফ্রিজে বরফের চেম্বারে রাখ (পৃ. ৮৪) ফিশ ফিলে সংরক্ষণ করতে হলে রেসিপি অনুযায়ী টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে আলাদা আলাদা প্লাস্টিকের কাগজে মুড়ে ফ্রিজে রাখ।

মাংস

১. হাড় ও চর্বি ছাড়া টাটকা মাংস বা কিমা রেফ্রিজারেটরে রেখে ঠাণ্ডা কর। মাংস ঠাণ্ডা হয়ে পানি সরে গেলে প্লাস্টিকের ব্যাগে জমাটভাবে মুড়ে বরফে রাখ। ৬ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যাবে।
২. হ্যামবারগার স্টেক (পৃ. ২৭১) রেসিপি অনুযায়ী তৈরি করে প্রত্যেকটা স্টেকের মাঝে প্লাস্টিকের কাগজ দিয়ে বরফে সংরক্ষণ কর।
৩. মোরগ জবাই করে ফুটানো পানিতে ২-৩ মিনিট রেখে পালক পরিষ্কার করে নাও। মোরগের পেট থেকে সব বের করে লেজের অংশ সম্পূর্ণ কেটে ফেল। ধুয়ে রেফ্রিজারেটরে রেখে ঠাণ্ডা কর। প্লাস্টিকের ব্যাগে জমাটভাবে মুড়ে বরফে রাখ। ফুটানো পানিতে না দিয়ে মোরগের চামড়া ছাড়িয়েও প্যাকেটে মুড়ে রাখতে পার।

দশম অধ্যায়

বেকিং



AMARBOI.COM

কেক

লেয়ার কেক

বিস্কুট

পাউদ্রুটি

ডিনার রোল

মাফিন

নানরুটি

শিরমাল রুটি

পিজ্জা

পাফ

পেট্রি

পেটিস

পাই

ক্রিমরোল

জ্যামরোল

একলেয়ার

রান্না খাদ্য পুষ্টি ২৮

নোনতা বিস্কুট

মাখন	১ কাপ	এলাচ গুঁড়া	৫টি
চিনি গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
পানি	$\frac{2}{2}$ কাপ	ময়দা	৪ কাপ
লবণ গুঁড়া	৩ চা চা.	কালোজিরা	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. ওভেনে 200° সে. (400° ফা.) তাপ দাও।
২. মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। এক একবারে ১ টে. চামচ পানি দিয়ে ফেটা মাখনের পরিবর্তে ঘি দিলে পানি কম দিবে। ভালোভাবে ফেটে এলাচ গুঁড়া ও কালোজিরা মিশায়।
৩. বেকিং পাউডার দিয়ে মিশায়। প্রথমে অর্ধেক ময়দা দিয়ে রাখ। পরে কিছু কিছু ময়দা দিয়ে মিশাতে থাক। ময়দার তাল শক্ত হলে হাতের তালু দিয়ে ভালোভাবে মথ। ময়দার তাল বেশি শক্ত মনে হলে সব ময়দা দিবে না।
৪. পিঁড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে ময়দার তাল বেলে নাও। কাঁটাচামচ দিয়ে কোনাকুনি করে আঁচড় কাট।
৫. ছুরি দিয়ে লম্বায় ২ সে. মি. দূরে দূরে কাট। পরে আড়ে ৫ সে. মি. দূরে দূরে কাট। নোনতা বিস্কুট গোলাকার টিনের নকশা দিয়েও কাটতে পার। বেকিং ট্রেতে বিস্কুট সামান্য দূরে দূরে সাজিয়ে রাখ।
৬. ওভেনে ২০-২৪ মিনিট বেক কর।

নানখাতাই

ময়দা	২ কাপ	চিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন বা ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ
		এলাচ গুঁড়া	৫টি

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে চেলে রাখ।
৩. চিনিও এলাচ গুঁড়া একসঙ্গে মিশিয়ে মাখন দিয়ে ফেট। হালকা হয়ে গেলে ময়দা দিয়ে মাখাও। হাত দিয়ে খুব ভালোভাবে মখে নাও। হাতের তালুতে চেপে ২ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার নানখাতাই কর। নানখাতাই হাতের তালু দিয়ে খুব ভালো করে ঠেসে তৈরি করবে। কাঁটা চামচ দিয়ে বিস্কুটের উপরে লম্বায় $\frac{1}{2}$ আড়ে দাগ কাটে।
৪. ওভেনে ৩০-৩৫ মিনিটে বেক কর।

গুড়ের বিস্কুট

ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	গুড়	$\frac{1}{8}$ কাপ
বেকিং সোডা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন বা ঘি	$\frac{1}{6}$ কাপ
		পানি	১ টে. চা.

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. এক কাপ ময়দার সাথে খাওয়ার সোডা মিশিয়ে চেলে নাও।
৩. মাখন প্রথমে হাত দিয়ে নরম করে তারপর গুড় দিয়ে ফেট। ভালোভাবে ফেটানো হলে অল্প পানি দিয়ে ফেট। ময়দা দিয়ে মাখ। পিঁড়িতে হালকা ময়দা ছিটিয়ে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে বেল। গোলাকার প্লেন বিস্কুটের ছাঁচ দিয়ে কেটে বেকিং ট্রে উপরে ২ সে. মি. দূরে দূরে রাখ।
৪. ওভেনে ১৫-১৮ মিনিট বেক কর।

চিনাবাদামের বিস্কুট

মাখন	১ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চিনি	১ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
ডিম	৩টি	ময়দা	৪ কাপ
		চিনাবাদাম কুচি	২ টে. চা.

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. মাখন ফেটে নরম করে চিনি দিয়ে ফেট।
৩. বিস্কুটের উপর মাখাবার জন্য একটা ডিমের কুসুম তুলে রেখে বাকি ডিম ২-৩ বারে দিয়ে ফেট। ভেনিলা দাও।
৪. ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে চেলে নাও। ফেটানো ডিমে ময়দা দিয়ে মথ। পিড়িতে খামির চেলে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে বেল। বিস্কুট কাটার নকশা দিয়ে কেটে বেকিং শিটে রাখ।
৫. ডিমের কুসুমে ২ চা চামচ পানি দিয়ে ভালোভাবে ফেট। বিস্কুটের উপরে ডিমের কুসুমের প্রলেপ দাও। উপরে চিনাবাদাম ছিটিয়ে দাও।
৬. ওভেনে ২০০° সে. তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর।

চকলেট চিপ কুকিস

চকলেট কুচানো	১ কাপ	মাখন	$\frac{1}{2}$ পাউন্ড
বাদাম কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	আখের গুড়	$\frac{6}{8}$ কাপ
কিসমিস কুচি	২ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেকিং সোডা	১ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.

১. এক 'বার' (one bar) ডার্ক (dark) চকলেট এবং এক 'বার' ফ্রুট অ্যান্ড নাট (fruit and nut) চকলেট কুচি করে রাখ।
২. আখের গুড় (বিকল্পে ব্রাউন সুগার) থ্রেইটারে মিহি করে কুরিয়ে নাও। মাখন, গুড়, চিনি একসাথে ফেটে ১৫-২০ মিনিট রেখে দাও।
৩. ময়দা ও বেকিং পাউডার একসাথে চেলে নাও। বেকিং ট্রেতে তেল মাখাও।

৪. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
৫. ফেটানো মাখনে লবণ দিয়ে একটা একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। মাখনের সাথে চিনি, গুড় মিশে গেলে ভেনিলা দিয়ে ফেট।
৬. ময়দা দুই-তিনবারে দিয়ে মিশাও। সব সময় মিশানো হয়ে গেলে চকলেট, বাদাম ও কিসমিস মিশাও। চিনাবাদামের মাখন বা কোকোপেস্টও দিতে পার।
৭. বেকিং ট্রেতে ৫ সে. মি. দূরে দূরে ১ চা চামচ করে খামির রাখ। গরম ওভেনে ১০-১২ মিনিট বেক কর। ৪৫-৫০টি বিস্কুট হবে।

নারিকেলের টিপা বিস্কুট

মাখন বা ঘি	$\frac{9}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চিনি গুঁড়া	$\frac{9}{8}$ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
নারিকেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চলে নাও।
৩. মাখন ফেটে নরম করে চিনি দিয়ে ফেট। ভালোভাবে মিশে গেলে নারিকেল ও লবণ দিয়ে ফেট। মাখনের সাথে প্রথমে ২ কাপ ময়দা দিয়ে মাখ। নরম খামির হবে। বাকি ময়দা অল্প অল্প করে মিশাও। ময়দার খামির শক্ত হলে বাকি ময়দা আর মিশাবে না। এবার ময়দার খামির মখে নাও। খামির আট ভাগ কর।
৪. এক ভাগ খামির হাতের তালু দিয়ে বেলে ১২ সে. মি. লম্বা কর। এভাবে বাকি সাত ভাগও বেলে নাও। তিন-চার খানা খামির পাশাপাশি রেখে ছুরি দিয়ে ১ সে. মি. লম্বা করে টুকরা কর।
৫. বেকিং ট্রেতে একটা করে টুকরা রাখ এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে টিপে দাও। টিপে দেওয়ার পরে বিস্কুটের চারধার কিছু ফেটে ফেটে যাবে (এরূপ ফেটে যাওয়াই টিপা বিস্কুটের বৈশিষ্ট্য)।
৬. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর।

পিনাট বাটার কুকিস

ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	গুড়	$\frac{1}{8}$ কাপ
বেকিং সোডা	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনাবাদামের মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম ফেটানো	১টি

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
২. বেকিং শিটে মাখন হালকা করে মাখিয়ে রাখ।
৩. ময়দা, বেকিং সোডা এবং লবণ একসঙ্গে চেলে নাও।
৪. মাখন ফেটে নরম করে প্রথমে অল্প অল্প গুড় এবং পরে চিনি দিয়ে ফেট। ফেটে হালকা হলে চিনাবাদামের মাখন দিয়ে ভালোভাবে ফেট।
৫. ডিম আলাদা ফেটে নিয়ে মিশ্রণে দিয়ে মসৃণ করে ফেট। ময়দা কয়েকবারে দিয়ে মিশাও। এক টে. চামচ খামির নিয়ে হাতের তালুতে গোল করে বেকিং শিটে ৫ সে. মাপের দূরে রাখ। প্রত্যেকটা বিস্কুট কাঁটাচামচ দিয়ে চেপে দাও। ওভেনে ১৫ মিনিট অথবা বাদামি রং না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।

পাইপিং বিস্কুট

ময়দা	২ কাপ	চিনি গুঁড়া	৬ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিমের কুসুম	২টি
মাখন	১ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দার সঙ্গে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চেলে রাখ। মাখন ফেটে নরম করে চিনি দিয়ে ফেট। হালকা হলে একটি করে ডিমের কুসুম দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ময়দা দিয়ে আলতোভাবে মথ।
৩. পাইপিং ব্যাগে বিস্কুটের খামির ভর। বামহাতে পাইপিং ব্যাগ ধর ডান হাতে প্রয়োজনমতো চাপ দাও, যেন বেকিং শিটের উপর বিস্কুট পড়ে। বেকিং শিটে বিস্কুটের খামির করামাত্রই চাপ বন্ধ কর এবং ব্যাগ তুলে নাও। বিস্কুট গোলাকার বা লম্বা করা যায়। ওভেনে ১৫-২০ মিনিট বেক কর।

চকলেট বর্ডার বিস্কুট

ময়দা	৪ কাপ	ডিমের সাদা	২টি
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	$1\frac{1}{8}$ কাপ	কোকো	২ টে. চা.
চিনি গুঁড়া	$\frac{9}{8}$ কাপ	লাল রং	সামান্য

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চেলে নাও।
৩. মাখন ফেটে নরম করে চিনি দিয়ে ফেট। হালকা হয়ে উঠলে দুটি ডিমের সাদা দু বারে দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ময়দা দিয়ে মাখ। ভালোভাবে মথে নাও।
৪. তিন ভাগের এক ভাগ খামিরে কোকো ও লাল রং মিশিয়ে মথে নাও।
৫. সাদা ও কোকো মিশানো দুটো খামিরই ঝালাদাভাবে ৭ সে. মি. চওড়া ও ১৫ সে. মি. লম্বা করে বেল। সাদা খামির কিছু বড় করে বেল।
৬. সাদা খামিরের উপর সামান্য পুষ্টি মেখে উপরে চকলেট খামির বসিয়ে সামান্য চাপ দাও যেন লেপে যায়। বেলনি দিয়ে $\frac{3}{4}$ সে. মি. পুরু করে বেল।
৭. খামির ধীরে ধীরে মুড়ে যাও যেন চকলেটের অংশ সম্পূর্ণ ভিতরে থাকে ও উপরের অংশ সাদা থাকে। হাত দিয়ে চেপে সুন্দর করে গোল কর।
৮. ছুরি দিয়ে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে বিস্কুট কাট। কাটার সময় ছুরি দিয়ে চাপ দিবে না, পৌঁচ দিয়ে কাটবে। বিস্কুট কাটার পর ভিতরে চকলেট খামির প্যাঁচানো দেখা যাবে। বেকিং শিটে ১ সে. মি. দূরে দূরে বিস্কুট রাখ।
৯. ওভেনে ১৫-২০ মিনিট বেক কর।

জ্যাম বিস্কুট

বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	১টি
ময়দা	২ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	$\frac{9}{8}$ কাপ	জ্যাম	২ টে. চা.
চিনি গুঁড়া	৬ টে. চা.		

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চালনি দিয়ে চেলে নাও।
৩. মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। হালকা হয়ে উঠলে ডিম দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ময়দা দিয়ে ভালো করে মখ। খামির বেশি নরম হলে কিছুক্ষণ রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৪. অল্প খামির হাতে নিয়ে গোল কর ২.৫ সে. মি. ব্যাসের গুলি কর। হাতের তালুতে মসৃণ করে গোল কর। বেকিং শিটে ৫ সে. মি. দূরে দূরে রাখ।
৫. কাগজ দিয়ে পানের খিলি তৈরি করে চায়ের চামচ দিয়ে জ্যাম ভর। প্রত্যেকটি গুলির মাঝখানে আঙুল দিয়ে সামান্য চেপে নাও, কাগজের খিলিতে চাপ দিয়ে বিকুটের মাঝে জ্যাম দিয়ে ভর।
৬. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপে ২০-২২ মিনিট বেক কর।

মাফিন

ময়দা	১ কাপ	ডিম	১টি
চিনি	২ টে. চা.	দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	মাখন গলানো	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

১. ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপ দাও। মাফিন প্যানে (পৃ. ৩৭) তেল মাখাও।
২. ময়দা, চিনি, লবণ ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশাও।
৩. ডিম হালকাভাবে ফেট। ডিমের সাথে দুধ ও গলানো মাখন মিশাও। ডিম দুধের মিশ্রণ ময়দায় ঢেলে আলতোভাবে মিশাও। মাফিনপ্যানের কাপগুলো খামির দিয়ে দুই-তৃতীয়াংশ ভর।
৪. ওভেনে ১৫-১৮ মিনিট বেক কর।

কেক গ্লেইজ

মাখন	১ টে. চা.	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	২ টে. চা.	লেবুর রস (ইচ্ছা)	১ চা চা.

১. চিনি ও পানি হাতল দেওয়া হাঁড়িতে নিয়ে একবার ফুটাও। মাখন মিশাও।
২. ওভেন থেকে কেক নামিয়ে, গরম কেকে ফুটানো কেক গ্লেইজ দিয়ে প্রলেপ দাও। সারা কেকে সাথে সাথে শুষে নেবে। গ্লেইজ মাখলে কেক সুন্দর দেখাবে। নরম ও সুস্বাদু হবে।

ওট্‌স বিস্কুট

ওট্‌স	৩ টে. চা.	মারজারিন বা মাখন	৩ টে. চা.
চিনি	৩ টে. চা.	দুধ	১ টে. চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	চিনির সিরা	১ টে. চা.

১. ওভেনে ২০০° সে. তাপ দাও।
২. ওট্‌স, চিনি ও বেকিং পাউডার একসাথে মিশাও।
৩. মারজারিন গলাও। ঠাণ্ডা কর। দুধ ও সিরাপের সাথে মারজারিন মিশাও। ওট্‌সের উপর ঢেলে দিয়ে ভালো করে মিশাও। ১২ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ হাতের তালুতে প্রথমে গোল ও পরে চ্যাপ্টা কর। তেল মাখানো বেকিং ট্রেতে বিস্কুট সাজিয়ে রাখ।
৪. ওভেনে ৫ মিনিট বেক কর।

কেক টাইপ ব্রাউনি

মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ভেনিলা	১ চা চা.
মিষ্টিছাড়া চকলেট	২টি	ময়দা	$\frac{3}{8}$ কাপ
ডিম	২টি	বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	১ কাপ	বাদাম চূর্ণ	১ কাপ

১. মাখন ও চকলেট একসাথে উনুনে মৃদু আঁচে দিয়ে নাড়তে থাক। মাখন ও চকলেট গলে গেলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশাও।
২. ডিম ফেট। ফাঁপানো হলে চিনি মিশাও। চকলেট এবং ভেনিলা দিয়ে মিশাও। ময়দা দিয়ে খুব ভালো করে মিশাও। বাদাম মিশাও।

৩. একটি ২০ সে. মি. × ২০ সে. মি. × ২ সে. মি. মাপের বেকিং ট্রেতে তেল মাখাও। ট্রেতে খামির টেলে সমান করে দাও।
৪. গরম ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ৩০-৩৫ মিনিট বেক কর। ঠাণ্ডা হলে ১৬ ভাগ করে কাট।

ফাজ টাইপ ব্রাউনি

মাখন	$\frac{3}{2}$ কাপ	মিষ্টিছাড়া ১ আউন্স স্কোয়ার	
চিনি	১ কাপ	চকলেট গলানো	২টি
ভেনিলা	১ চা চা.	ময়দা	$\frac{3}{2}$ কাপ
ডিম	২টি	আখরোট চূর্ণ	$\frac{3}{2}$ কাপ

১. মাখন মেখে নরম কর। চিনি এবং ভেনিলা দিয়ে মাখাও। একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। ময়দা মিশিয়ে আখরোট দিয়ে মিশাও।
২. ওভেনে ১৬৫° সে. (৩২৫° ফা.) তাপে দাও।
৩. একটি ২০ সে. মি. × ২০ সে. মি. × ২ সে. মি. মাপের বেকিং ট্রেতে তেল মাখাও। খামির ট্রেতে দিয়ে চারদিকে সমান করে দাও। ২৫-৩০ মিনিট বেক কর। ১৬ ভাগ করে কাট।

গাজরের কেক

গাজর	১ কেজি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ডিম	২টি	খাওয়ার সোডা	১ চা চা.
চিনি	১ কাপ	বেকিং পাউডার	২ চা চা.
তেল	$\frac{3}{2}$ কাপ	দারুচিনি গুঁড়া	১ চা চা.
ময়দা	২ কাপ		

১. গাজর সবজি কুরগনি দিয়ে মিহি করে কুরিয়ে নাও।
২. ময়দা, বেকিং পাউডার ও খাওয়ার সোডা একসাথে চেলে রাখ।
৩. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে দাও।
৪. একটি গামলায় চিনি ও তেল একসাথে নিয়ে ফেট। একটা একটা করে ডিম দিয়ে ফেট।

৫. গাজরের সাথে দারুচিনি ও লবণ মিশিয়ে ফেটানো তেল-চিনি-ডিমে দিয়ে মিশাও। ময়দা দু তিন বারে দিয়ে হালকা হাতে মিশাও।
৬. ২৮ সে. মি. × ১১ সে. মি. × ৭ সে. মি. আয়তাকার প্যানে ১ ঘণ্টা বেক কর।

প্নেন কেক

মাখন	$\frac{2}{8}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
ডিম	২টি	ময়দা	১ কাপ
দুধ	$\frac{2}{8}$ কাপ	লেমন রাইভ (ইচ্ছা)	১ চা চা.
		কেক গ্লেইজ	১ রেসিপি

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপে পুষ্টি।
২. মাখন ও চিনি একসাথে ফেট। মাখন-মাখন হালকা ও চকচকে দেখাবে তখন একটি করে ডিম দিয়ে ফেট। সব ডিম দেওয়া হয়ে গেলে ভেনিলা দাও এবং ২-৩ বার ফেট। ময়দায় বেকিং পাউডার মিশিয়ে চলে নাও। তিন ভাগের এক ভাগ ময়দা ও লেমন রাইভ ফেটানো ডালডার উপর ছিটিয়ে দিয়ে আলতোভাবে মিশাও। অল্প দুধ দিয়ে মিশাও। এভাবে তিনবারে দুধ ও ময়দা মিশাও।
৪. এক পাউন্ড কেকের পাত্রের ভিতরে কাগজ কেটে সমানভাবে বিছাও। কেকের খামির পাত্রের মাঝখানে এবং চার কোণায় সমান করে দাও। অথবা মফিনপ্যানের (পৃ. ৩৭) বারোটি কাপে খামির নাও।
৫. ওভেনে ৪৫-৬০ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে সাথে সাথে কেকের উপরে এবং চারপাশের গ্লেইজ (পৃ. ৪৪১) মাখাও।
৬. প্নেন কেক বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং দিয়ে সাজাতে পার।

ড্রাই কেক

প্নেন কেকের রেসিপিতে দুধের পরিবর্তে আরও একটি ডিম নাও এবং একই পদ্ধতিতে তৈরি কর। ওভেন থেকে বের করার পর কেক অল্প ঠাণ্ডা করে স্লাইস কর। বেকিং ট্রেতে কেকের টুকরা সাজিয়ে আবার ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর।

মারবেল কেক

ময়দা	$1\frac{3}{8}$ কাপ	ডিম	২টি
বেকিং পাউডার	২ চা চা.	দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন	$\frac{2}{3}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	$1\frac{1}{8}$ কাপ	কোকো	২ টে. চা.

- ওভেনে 190° সে. তাপ দাও। ময়দায় বেকিং পাউডার মিশিয়ে রাখ।
- মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। অর্ধেক দুধ ও ভেনিলা মিশাও। অর্ধেক ময়দা ছিটিয়ে দিয়ে মিশাও। বাকি দুধ মিশাও। বাকি ময়দা মিশাও। তিন ভাগের এক ভাগ ময়দার মিশ্রণে কোকো মিশাও। অথবা ১ আউন্স চকলেট গলিয়ে মিশাও।
- এক পাউন্ডের বেকিং পাত্রে কাগজ বিছাও। পাত্রে টেবিল চামচ দিয়ে কিছু চকলেট মিশানো খামির এবং কিছু সাদা খামির ইচ্ছামতো পর পর দিয়ে যাও। একটি ছুরি খামিরের মধ্যে ঢুকিয়ে লম্বায় দুটো টান দাও।
- ওভেনে ১ ঘণ্টা বেক কর। পরম কেকে গ্রেইজ মাখাও।

নরম কেক

মাখন	$\frac{2}{3}$ কাপ	দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ডিম	২টি	বেকিং পাউডার	২ চা চা.
		ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ

- ওভেনে 190° সে. (375° ফা.) তাপ দাও।
- এক পাউন্ড কেকের পাত্রে কাগজ বিছাও। বেকিং পাউডার ও ময়দা একসঙ্গে মিশাও।
- মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। হালকা এবং চকচকে দেখা গেলে একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। দুধ মিশাও।
- ভেনিলা অথবা লেবু বা কমলার রস দিয়ে মিশাও।

৫. ময়দা তিনবারে ছিটিয়ে দিয়ে হালকা হাতে মিশাও। কাগজ বিছানো কেকের পাত্রে খামির ঢাল।
৬. ওভেনে ১ ঘণ্টা বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম কেকে গ্লেইজ মাখাও।
৭. দু স্তরের কেক করতে হলে গোলাকার ২টি পাত্রে খামির নিয়ে ৩৫ মিনিট বেক করবে। দু স্তর কেকের মাঝে লেমন ক্রিম ফিলিং (পৃ. ৪৫৩), জ্যাম বা ঘন কাস্টার্ড মাখাও। উপরে ফ্রস্টিং (পৃ. ৪৫৯) দিয়ে সাজাও।

অ্যাপেল কেক

ময়দা	$3\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	২টি
বেকিং পাউডার	২ চা চা.	দুধ	$\frac{1}{6}$ কাপ
মারজারিন	$\frac{1}{6}$ কাপ	সবুজ অ্যাপেল	২টি
চিনি	$\frac{2}{6}$ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
ভেনিলা পাউডার	২ চা চা.	দারুচিনি গুঁড়া	$1\frac{1}{2}$ চা চা.

১. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে রাখ।
২. অ্যাপেলের খোসা ছাড়িয়ে বড় মটর দানার মতো কুচি কর। চিনি এবং দারুচিনির গুঁড়া মিশিয়ে ঢেকে রাখ।
৩. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
৪. কেকের পাত্রে মারজারিন মাখিয়ে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে দাও। পাত্র উল্টে বাড়তি ময়দা ঝেড়ে ফেল।
৫. একটি গামলায় মারজারিন মেখে নরম কর। চিনি দিয়ে ফেট। ভেনিলা পাউডার মিশাও। হালকা হয়ে উঠলে ১ টা করে ডিম দিয়ে ফেট। ময়দা এবং দুধ পর পর দু-তিন বারে দিয়ে হালকা হাতে মিশাও। চার কোণা কেকের পাত্রে বা বেকিং ট্রেতে সমান করে ঢেলে দাও। উপরে অ্যাপেলের কুচি ছড়িয়ে দাও।
৬. ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।
৭. অ্যাপেল কেকের উপরে যেকোনো রঙিন ফলের জ্যাম মাখালে দেখতে সুন্দর হয় এবং খেতেও ভালো লাগে।

নারিকেল কলার কেক

ময়দা	১ কাপ	ডিম	২টি
বেকিং পাউডার	$\frac{3}{8}$ চা চা.	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কলা	৩টি
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	২ টে. চা.
মাখন বা ঘি	$\frac{1}{2}$ কাপ	গুড় বা ব্রাউন সুগার	$\frac{1}{2}$ কাপ
		নারিকেল কুরানো	১ কাপ

১. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
২. চার কোণা 20 সে. মি. \times 20 সে. মি. \times 5 সে. মি. মাপের কেকের পাত্রে সামান্য ডালডা মেখে অল্প ময়দা ছিটিয়ে দাও। পাত্র ঝাঁকিয়ে ময়দা সমান কর।
৩. ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশাও।
৪. লবণ, চিনি ও মাখন একসঙ্গে ফেট। হালকা হয়ে উঠলে একটা করে ডিম দিয়ে ফেট।
৫. অর্ধেক ময়দা চিনি মাখনের মিশ্রণের উপর ছিটিয়ে দিয়ে আলতোভাবে মিশাও (ফেটবে না)। দুধ দিয়ে মিশাও। বাকি ময়দা দিয়ে মিশাও।
৬. কেকের পাত্রে চারধারে 1 সে. মি. জায়গা খালি রেখে মাঝখানে খামির সমানভাবে ছড়িয়ে দাও।
৭. কলার খোসা ছাড়িয়ে লম্বায় দু টুকরো কর। কাটা অংশ নিচের দিকে রেখে কেকের উপর বিছিয়ে দাও।
৮. গুড়, নারিকেল, লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে কলার উপর বিছিয়ে দিয়ে কলা ঢেকে দাও।
৯. ওভেনে $85-95$ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম পরিবেশন কর। অথবা ওভেন নিভিয়ে দিয়ে 30 মিনিট ওভেনে রাখ।

আনারসের কেক

আনারস	৪ টুকরা	বেকিং পাউডার	২ চা চা.
আনারসের রস	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

মাখন	২ টে. চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
গুড়	$\frac{1}{2}$ কাপ	মাখন	$\frac{1}{6}$ কাপ
ময়দা	$1\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	১টি

১. ওভেনে 190° সে. (375° ফা.) তাপ দাও।
২. আনারস গোল টুকরা করে মাঝের শক্ত অংশ তুলে ফেল।
৩. ২ টে. চামচ চিনি ও ১ কাপ পানি দিয়ে সিরা কর। আনারস দিয়ে ৩-৪ মিনিট ফুটাও। আনারসের টুকরা তুলে নাও। এই সিরাপই আনারসের রস হিসাবে এক কাপ মেপে নাও।
৪. ২০ সে. মি. \times ২০ সে. মি. \times ২.৫ সে. মি. মাপের একটি চার কোণা কেকের পাত্রে মাখন গালাও।
৫. গুড় চাকা হলে ভেঙে গুঁড়া কর। মাখনের সঙ্গে মিশাও। গুড়ের উপর পাত্রের চার কোণায় ৪ টুকরা আনারস বিছিয়ে দাও।
৬. ময়দা, বেকিং পাউডার ও লবণ একসাথে মিশাও।
৭. চিনি ও মাখন একসঙ্গে ফেটে ছিঁড় দিয়ে ফেট। আনারসের রস দিয়ে ফেট। ময়দা দিয়ে আলতোভাবে মিশাও। কেকপ্যানে আনারসের উপরে খামির ঢেলে সমান করে দাও।
৮. ওভেনে 190° সে. তাপে ৪৫ মিনিট বেক কর।
৯. ওভেন থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য রাখ। একটি চার কোণা ডিসে কেকের পাত্র উল্টিয়ে দিয়ে কেক বের কর। প্রত্যেক টুকরা আনারসের মাঝে পেয়ারার জেলি বা লাল রঙের জ্যাম অথবা চেরি দিয়ে সাজাও। দশ পরিবেশন হবে।

ফ্রুটস কেক

মাখন	১ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
চিনি	১ কাপ	ময়দা	২ কাপ
ডিম	৮টি	কিসমিস	১ কাপ
ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মোরক্বা টুকরা	১ কাপ

১. ওভেনে 190° সে. (375° ফা.) তাপ দাও। প্লেন কেকের মতো সব উপকরণ মিশিয়ে কিসমিস ও মোরক্বা দিয়ে মিশাও।

২. এক পাউন্ড ওজনের ৩টি কেকের পাত্রে ভিতর কাগজ কেটে বিছাও। তিনটি পাত্রে সমান পরিমাণে খামির ঢাল। পাত্রে খামির সমান কর।
৩. ওভেনে ৪৫-৬০ মিনিট বেক কর। গরম কেকে গ্লেইজ (পৃ. ৪৪১) মাখাও।

কলার কেক

সাগর কলা	২ কাপ	সয়াবিন তেল	১ কাপ
ময়দা	২ কাপ	ডিম	২টি
বেকিং পাউডার	১ চা চা.	চিনি	১ কাপ
খাওয়ার সোডা	১ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.
লবণ	১ চা চা.		

১. বড় সাইজের পাকা সরস সাগর কলা ৪-৫টি কাঁটাচামচ দিয়ে কুরিয়ে ২ কাপ মেপে রাখ।
২. ময়দা, বেকিং পাউডার ও খাওয়ার সোডা একসাথে চেলে নাও। লবণ মিশাও।
৩. ওভেনে ১৯০° সে. তাপ দাও। ১৫ সে. মি. × ১১ সে. মি. × ৭ সে. মি. আয়তাকার প্যানে সামান্য তেল মাখিয়ে অল্প ময়দা ছিটিয়ে দাও। প্যান ঝাঁকিয়ে প্যানের চারদিকে ময়দা লাগাও।
৪. গামলায় তেল ও চিনি একসাথে ফেট। একটি একটি করে ডিম দিয়ে ফেট। ময়দা দু-তিন বারে দিয়ে মিশাও। কলা ও ভেনিলা মিশাও। বেকিং প্যানে ঢাল। চারদিকে যেন সমানভাবে পড়ে।
৫. গরম ওভেনে ১ ঘণ্টা বেক কর।

সিট্রন কেক

মাখন	$\frac{3}{8}$ কাপ	দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	১ কাপ	লেবু	২টি
বড় ডিম	২টি	চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ
ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	বাদাম স্লাইস	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. লেবুর খোসা সবজি কুরনিতে মিহি ঝুরি করে ৩ চা চামচ নাও। লেবুর রস বের করে ৩ টে. চামচ নাও।

২. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশাও। ওভেনে ১৭৫° সে. তাপ দাও।
৩. ১০ সে. মি. X ৮ সে. মি. আয়তাকার ট্রে বা কাছাকাছি মাপের যেকোনো আকারের কেকের পাত্রে সামান্য তেল মাখাও। অল্প ময়দা সমান করে চারদিকে ছিটিয়ে দাও। পাত্র ঝেড়ে বাড়তি ময়দা ঝেড়ে ফেল।
৪. একটি গামলায় মাখন ফেটে নরম কর। চিনি দিয়ে ফেট। চিনি মিশে হালকা হয়ে উঠলে একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। ভালো করে ফেটবে। ময়দা ও দুধ পর পর দু-তিন বারে দিয়ে হালকা হাতে মিশাও। জোরে ফেটবে না। ১ চা চামচ লেমন রাইস মিশাও। কেকের পাত্রে খামির ঢাল। সমান করে বিছাও।
৫. ওভেনে ৩৫-৪০ মিনিট অথবা কেক না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।
৬. কেক ওভেন থেকে নামাবার ১০ মিনিট আগে হাতল দেওয়া ছোট হাঁড়িতে $\frac{3}{8}$ কাপ চিনির সাথে ৩ টে. চামচ পানি মিশিয়ে উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। চিনি কিছুটা গললে ৩ টে. চামচ লেবুর রস দিয়ে আঁচ কমিয়ে দাও। উপরে ফেনা জমকে চামচ দিয়ে তুলে ফেল। আঁচ সামান্য বাড়িও। বড় বড় বুদ্ধবুদ্ধি উনুনে থেকে নামাবে। তবে কেক ওভেন থেকে বের না করা পর্যন্ত সিরাপ খুব মৃদু আঁচে উনুনে রাখবে।
৭. ওভেন থেকে কেক নামাও। গরম কেকের উপর সিরাপ চারদিকে সমান করে মাখাও। উপরে বাদাম এবং লেমন রাইস ছিটিয়ে দাও।

আইসিং সুগার ফ্রস্টিং

সিট্রন কেকের রেসিপিতে কেকের উপরে মাখাবার জন্য $\frac{3}{8}$ কাপ চিনির পরিবর্তে ১ কাপ আইসিং সুগার নাও। আইসিং সুগারে ৩ টে. চামচ লেবুর রস দিয়ে ফেট। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম কেকে ফ্রস্টিং মাখাও। উপরে বাদাম এবং লেমন রাইস ছিটিয়ে দাও।

বাদাম ফ্রস্টিং কেক

কেক তৈরি

ফ্রস্টিং তৈরি

ময়দা

$\frac{3}{2}$ কাপ

মাখন

৩ টে. চা.

বেকিং পাউডার

$\frac{1}{2}$ চা চা.

চিনি

$\frac{3}{8}$ কাপ

চিনি	$\frac{3}{4}$ কাপ	ময়দা	১ টে. চা.
ডিম	১টি	দুধ	২ টে. চা.
ভেনিলা	৪ ফোঁটা	পেন্সাবাদাম কুচি	$\frac{1}{6}$ কাপ
দুধ	৩ টে. চা.	বা চিনাবাদাম কুচি	$\frac{1}{6}$ কাপ

কেক তৈরি

১. ২০ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার কেকের পাত্রে কিছু তেল মাখাও। ডালডার উপরে ময়দা ছিটিয়ে দাও। পাত্র ঝাকিয়ে চারদিকে ময়দা সমান করে দাও। পাত্র উল্টে অতিরিক্ত ময়দা বেড়ে ফেল।
২. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
৩. ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চেলে রাখ।
৪. গামলায় মাখন ফেটে নরম কর। চিনি দিয়ে ৩-৪ মিনিট মাখাও। ডিম দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ময়দা ও দুধ পর পর ২ বারে দিয়ে হালকাভাবে মিশাও। ফেটেবে না। কেকের পাত্রে ঢাল। পাত্রের কিনারায় ১ সে. মি. ঝালি রেখে পাত্রের ঠিক খামির সমান করে দাও।
৫. ওভেনের মাঝের শেলফে ৩০ মিনিট বেক কর।

ফ্রস্টিং তৈরি

৬. কেক নামাবার ৫ মিনিট আগে ফ্রস্টিং তৈরি কর। মাখন গলিয়ে মাখনের সাথে চিনি, ময়দা ও দুধ মিশাও। ময়দা মিশে গেলে বাদামকুচি দিয়ে মিশাও। সবসময় নাড়তে থাকবে। ফুটে উঠার আগেই উনুন থেকে নামাও।
৭. কেক বেক হওয়ার পরে ওভেন থেকে নামাবার সাথে সাথে কেকের উপরে সমান করে ফ্রস্টিং মাখাও। আবার ওভেনে উপরের শেলফে দিয়ে আরও ১০ মিনিট বেক কর।

জ্যামরোল

ময়দা	১ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
বেকিং পাউডার	$\frac{3}{8}$ চা চা.	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ

মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি গুঁড়া (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	জ্যাম	১ কাপ
ডিম	৩টি	ব্রাউন পেপার	

১. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দা ও বেকিং পাউডার এক সঙ্গে মিশাও।
৩. মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। মাখন হালকা এবং চকচকে দেখালে একটা করে ডিম দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ফেটানো ডালডায় ময়দা ও দুধ পর পর তিনবারে দিয়ে হালকা হাতে মিশাও।
৪. ৩৮ সে. মি. x ২৫ সে. মি. মাপের বেকিং ট্রেতে তেল মাখাও। ট্রের মাখনের উপরে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে দাও। ট্রে ঝাঁকিয়ে ময়দা ট্রের চারদিকে সমান করে দাও। ট্রে উষ্টিয়ে আলাদা ময়দা ঝেড়ে ফেল।
৫. খামির বেকিং ট্রেতে এমনভাবে ঢাল যেন চারদিকে সমানভাবে খামির পড়ে, মাঝে যেন খামির উঁচু না থাকে। খামির সমান করে দাও।
৬. ওভেনে ১৫ মিনিট বেক কর।
৭. টেবিল অথবা বড় ট্রেতে পেপার বা ব্রাউন পেপার বিছাও। তার উপর গুঁড়া চিনি ছিটিয়ে দাও। চিনির উপর কেকের ট্রে উল্টে রাখ। কেক কাগজের উপর পড়লে ট্রে তুলে নাও।
৮. গরম কেক তাড়াতাড়ি মোড়াও। দু হাতে কাগজ তুলে ধরে চার আঙুল দিয়ে চেপে কেক কাগজের সাহায্যে এমনভাবে মুড়াবে যেন কাগজ হাতে থাকে অথচ কেক মুড়ে যায়। মাঝে মাঝে খুব সাবধানে দু হাতের তালু দিয়ে কেক হালকাভাবে চেপে দিবে। সম্পূর্ণ মুড়ানো হলে কেক কাগজ দিয়ে মুড়ে রাখ।
৯. কেক ঠাণ্ডা হলে মোড়ক খুলে কেকের চারদিকের শক্ত অংশ কেটে ফেল। কেকের উপরে জ্যাম (পৃ. ৪২৪) বা জেলি মাখাও। কেক আবার মুড়ে রাখ।
১০. কয়েক ঘণ্টা পর কেক ১ সে. মি. পুরু করে ধারালো ছুরি দিয়ে কাট। ২০টি জ্যামরোল হবে।

ফুলদান চিনি

চিনি	২ কাপ	সিরকা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পানি	১ কাপ		

১. চিনি ও পানি জ্বাল দিয়ে ফুটে উঠলে সিরকা দাও। উপরে ময়লা জমলে চামচ দিয়ে তুলে ফেল।
২. সিরা ঘন হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা পানিতে রেখে নাড়, যেন উপরে স্তর না জমে। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে কাঠের চামচ দিয়ে জোরে ফেট। ফেটবার সঙ্গে সঙ্গে চিনি জমে উঠবে।
৩. চিনি নরম থাকতে কাঠের পিঁড়ির উপর তেলে হাত দিয়ে মাখাও। যেন মসৃণভাবে মিশে।
৪. একটি পাত্রে তুলে উপরে সামান্য ঘি মেখে রাখ। ফুলদান চিনি আইসিং সুগারের পরিবর্তে ব্যবহার হয়।

ক্রিম ফিলিং

চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	২ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{3}$ কাপ	ডিম অল্প ফেটানো	২টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা	ভেনিলা	১ চা চা.

১. চিনি ময়দা ও লবণ একসঙ্গে মিশাও। দুধ দিয়ে মৃদু আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ২ মিনিট নাড়।
২. ডিমে অল্প কাস্টার্ড দিয়ে নাড়। এবারে সব কাস্টার্ডে ডিম দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে নামাও। ভেনিলা দাও। $2\frac{1}{2}$ কাপ ফিলিং হবে।

গুড়ের ফিলিং

ক্রিম ফিলিং-এ চিনির পরিবর্তে $\frac{3}{4}$ কাপ গুড় দাও এবং $\frac{1}{8}$ কাপ মাখন মিশাও।

চকলেট ফিলিং

ক্রিম ফিলিং-এর রেসিপিতে এক আউন্স মিষ্টি ছাড়া ($1\frac{1}{2}$ টা চার কোণা) চকলেট নাও। চকলেট কেটে দুধের সঙ্গে মিশাও। আরও $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি মিশাও। ক্রিম ফিলিং-এর পদ্ধতিতে তৈরি কর।

লেমন ফিলিং

চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	লেবুর রস	৩ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	লেমন রাইভ	১ চা চা.
পানি	$\frac{3}{8}$ কাপ	মাখন	১ টে. চা.
ডিমের কুসুম	১টি	লবণ	সামান্য

১. সসপ্যানে চিনি, কর্নফ্লাওয়ার এবং সামান্য লবণ এক সাথে মিশাও। পানি মিশাও। ডিমের কুসুম অল্প ফেটে মিশাও। লেবুর রস দিয়ে মিশাও।
২. মৃদু আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। ঘন হলে নামিয়ে লেমন রাইভ এবং মাখন মিশিয়ে রাখ। $1\frac{1}{2}$ কাপ ফিলিং হবে।

অরেঞ্জ ফিলিং

চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	কমলার রস	$\frac{3}{8}$ কাপ
লবণ	সামান্য	ডিমের কুসুম	২টি
অরেঞ্জ রাইভ	১ চা চা.	মাখন	১ টে. চা.

১. সসপ্যানে চিনি, কর্নফ্লাওয়ার এবং লবণ একসঙ্গে মিশাও। অরেঞ্জ রাইভ এবং কমলা ও লেবুর রস দিয়ে মিশাও। মৃদু আঁচে উনুনে দিয়ে নাড়।
২. ফুটে উঠলে এবং ঘন হলে অল্প কাস্টার্ড ফেটানো কুসুমে মিশাও। কুসুম সব কাস্টার্ডে দিয়ে দু মিনিট নেড়ে নামাও। মাখন মিশাও, ঠাণ্ডা কর। এক কাপ অরেঞ্জ ফিলিং হবে।

লেমন ক্রিম ফিলিং

চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের কুসুম	৮টি
মাখন	$\frac{1}{8}$ কাপ	সাইট্রিক এসিড	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. হাতল দেওয়া একটি সসপ্যানে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। সাইট্রিক এসিডের পরিবর্তে ১ টে. চামচ লেবুর রস দিতে পার। উনুনে

দিয়ে মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে আসলে নামাও। নেড়ে ঠাণ্ডা কর।

২. কেক সাজাবার জন্য লেমন ক্রিমে সামান্য সবুজ বা লাল রং মিশানো যায়।

মেকারন্স

ডিমের সাদা	৩টি	ক্রিম অফ টারটার (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ
		ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. ওভেনে 120° সে. (250° ফা.) তাপ দাও।
২. ডিমের সাদা অংশ জোরে এবং তাড়াতাড়ি ফেট। ফেনা হলে লবণ ও ক্রিম অফ টারটার দিয়ে ফেট।
৩. এক একবারে $\frac{3}{8}$ কাপ চিনি দিয়ে ফেটেতে থাক। চিনি মিশে গেলে এবং মেরাং হয়ে গেলে আর ফেটবে না।
৪. বেকিং শিটের উপর কুণ্ডল বিছিয়ে নাও। 'এক টে. চামচ মেরাং কাগজের উপর এমনভাবে রাখ যেন চূড়ার মতো খাড়া থাকে, অথবা বড় বড় করে দিয়ে মাঝখানে চামচ দিয়ে গর্ত করে মেরাং পাফ কর।
৫. ওভেনে এক ঘণ্টা বেক কর। এক ঘণ্টা পরে ওভেন নিভিয়ে দাও (খুলবে না)। ওভেন ঠাণ্ডা হয়ে গেলে ৪-৫ ঘণ্টা পরে মেকারন্স বের কর। মেকারন্স বেশ কয়েকদিন রাখা যায়। আবার বড় মেরাং পাফের মাঝে ঘন কাস্টার্ড মিশানো ফল বা আইসক্রিম দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

সুগার কোটিং

চিনি	২ টে. চা.	কোকো	১ চা চা.
পানি	২ টে. চা.		

১. পানি ও চিনি একসাথে মিশিয়ে গরম কর। কোকো মিশিয়ে একবার ফুটানো।

২. উনুন থেকে নামিয়ে সাথে সাথে কেক, বিস্কুট বা ডোনাটের উপর ঢেলে দাও। অথবা বিস্কুট, ডোনাট সুগার কোটিং-এ ডুবিয়ে সাথে সাথে তুলে রাখ। ৪-৫ ঘণ্টা পরে কোটিং সুন্দরভাবে জমবে।

কনফেকশনারস্ ফ্রস্টিং

মাখন	১ চা চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ফুটানো পানি	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.	আইসিং সুগার	$1\frac{1}{2}$ কাপ

১. একটি বাটিতে মাখনের সঙ্গে ফুটানো পানি মিশিয়ে মাখন গলাও। ভেনিলা দাও। আইসিং সুগার ঢেলে নাও। মাখনে অল্প অল্প করে আইসিং সুগার দিয়ে ফেট। প্রয়োজন হলে আরও ফুটানো পানি ফোঁটা ফোঁটা করে দাও। মসৃণ করে ফেট।
২. এক স্তর কেকের জন্য ফ্রস্টিং ব্যবহার করুন।

বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং

আইসিং সুগার	১ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	ঘনদুধ বা	১ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	দুধের সর	১ টে. চা.

১. আইসিং সুগার ঢেলে নাও। মাখন চামচ দিয়ে ফেটে মসৃণ কর। অল্প অল্প করে আইসিং সুগার দিয়ে ফেট। লবণ এবং ভেনিলা মিশাও। ঘন দুধ দিয়ে কেকে মাখাবার মতো নরম এবং মসৃণ করে ফেট।
২. ২০ সে. মি. × ২০ সে. মি. × ৫ সে. মি. মাপের চার কোণা প্লেস অথবা স্পঞ্জ কেকে ফ্রস্টিং ব্যবহার কর।

কমলার ক্রিম ফ্রস্টিং

আইসিং সুগার	১ কাপ	কমলার রস	১ টে. চা.
মাখন	২ টে. চা.	অরেঞ্জ রাইভ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

- বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং-এর মতো তৈরি কর।

কোকো ফ্রস্টিং

আইসিং সুগার	২ কাপ	মাখন	১ টে. চা.
কোকো	$\frac{3}{4}$ কাপ	দুধ গরম	৩ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- আইসিং সুগার, কোকো এবং লবণ একসঙ্গে চেলে নাও।
- গরম দুধে মাখন গালিয়ে অল্প অল্প করে আইসিং সুগার দিয়ে ফেট।
- ভেনিলা মিশাও। দু স্তর পেন অথবা স্পঞ্জ কেকে ব্যবহার কর।

মাখনের ফ্রস্টিং

মাখন	$\frac{3}{4}$ কাপ	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আইসিং সুগার	৪ কাপ	নটিনা	২ টে. চা.
ডিমের কুসুম	১টি	খনদুধ	২ টে. চা.

- মাখন চামচ দিয়ে ফেটে মসৃণ কর। অল্প অল্প করে অর্ধেক আইসিং সুগার দিয়ে ফেট। ডিমের কুসুম এবং ভেনিলা দিয়ে ফেট। অল্প অল্প করে বাকি আইসিং সুগার দিয়ে ফেট।
- অল্প অল্প দুধ দিয়ে ফেট। কেকে মাখাবার মতো ঘন হলে দুধ পেওয়া এবং ফেটানো বন্ধ কর। দু স্তরের ২০ সে. মি. (৮ ইঞ্চি) ব্যাসের স্পঞ্জ কেকে ফ্রস্টিং ব্যবহার কর।

চকলেট ফ্রস্টিং

এক আউন্স মিষ্টি ছাড়া চকলেট গালিয়ে ঠাণ্ডা কর। মাখনের ফ্রস্টিং-এর রেসিপিতে কুসুমের সঙ্গে চকলেট মিশিয়ে উপরের পদ্ধতিতে চকলেট ফ্রস্টিং তৈরি কর।

মোকে ফ্রস্টিং

মাখনের ফ্রস্টিং-এর রেসিপিতে $\frac{3}{8}$ কাপ কোকো এবং $\frac{1}{2}$ চা চামচ ইস্ট্যান্ট কফি (instant coffee) আইসিং সুগারের সঙ্গে মিশাও। মাখনের ফ্রস্টিং-এর মতো তৈরি কর।

লেমন ফ্রুটিং

মাখনের ফ্রুটিং-এ ঘন দুধের পরিবর্তে লেবুর রস এবং আধা চা চামচ লেমন রাইভ দাও।

কমলার ফ্রুটিং

মাখনের ফ্রুটিং-এ ২ চা চামচ অরেঞ্জ রাইভ দাও। ঘন দুধের পরিবর্তে কমলার রস দাও।

কমলা ও লেবুর ত্রিম ফ্রুটিং

আইসিং সুগার	$\frac{1}{2}$ কেজি	ডিমের কুসুম	২টি
অরেঞ্জ রাইভ	২ চা চা.	কমলার রস	$\frac{1}{6}$ কাপ
লেমন রাইভ	১ চা চা.	লেবুর রস	২ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	মাখন গলানো	৬ টে. চা.

- আইসিং সুগার, অরেঞ্জ রাইভ, লেমন রাইভ এবং লবণ একসঙ্গে মিশাও।
- মাপার কাপে ডিমের কুসুম দিয়ে কমলার রস এমন পরিমাণে নাও যেন $\frac{1}{6}$ কাপ হয়। একসঙ্গে মিশাও। আইসিং সুগারে ডিমের কুসুম, লেবুর রস এবং মাখন দিয়ে মসৃণ করে ফেট। ফ্রুটিং ঠাণ্ডা কর।
- ২৩ সে. মি. (৯ ইঞ্চি) ব্যাসের দুস্তরের কেকের মাঝে, উপরে এবং চার পাশে মাখাও।

মাখনের ক্যারামেল ফ্রুটিং

মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
শুড়	$\frac{6}{8}$ কাপ	আইসিং সুগার	$\frac{3}{8}$ কাপ

- মাখন গালিয়ে শুড় দিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠলে এক মিনিট নাড়। ঘন হলে নামাও। অল্প ঠাণ্ডা কর।
- দুধ দিয়ে ফেট। অল্প অল্প আইসিং সুগার দিয়ে ফেট। কেকে মাখাবার মতো ঘন এবং মসৃণ হলে আর আইসিং সুগার দিবে না।

ফুটানো ফ্রস্টিং

চিনি	২ কাপ	লবণ	সামান্য
পানি	$\frac{9}{8}$ কাপ	ডিমের সাদা	২টি
ক্রিম অফ টারটার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.

১. চিনি, পানি, ক্রিম অফ টারটার এবং লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে মৃদু আঁচে উনুনে দাও। নেড়ে চিনি মিশাও। চিনি গুলে গেলে ২-৩ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রাখ। তারপর ঢাকনা খুলে নাড়। পানিতে একটা ফোঁটা ফেলে দেখ, চিনি নরমভাবে জমলে নামাও।
২. ডিমের সাদা অংশ ফেটে মেরাং কর। গরম সিরা কিছু কিছু দিয়ে জোরে ফেটতে থাক। ভেনিলা দাও। ফ্রস্টিং কেঁকে মাখাবার মতো ঘন হলে আর ফেটবে না।
৩. ২০ সে. মি. ব্যাসের কেঁকের উপরে এবং চারপাশে ফ্রস্টিং মাখাও।

ফুটানো ফ্রস্টিং

ফুটানো ফ্রস্টিং-এ $\frac{9}{8}$ কাপ খেজুর কুচি, $\frac{1}{2}$ কাপ বাদাম কুচি, $\frac{1}{2}$ কাপ কিসমিস এবং $\frac{1}{2}$ কাপ মোরবার টুকরা বা চেরি মিশাও।

ফাঁপানো ফ্রস্টিং

চিনি	১ কাপ	লবণ	সামান্য
পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের সাদা অংশ	১টি
ক্রিম অফ টারটার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. চিনি, পানি, ক্রিম অফ টারটার এবং লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে ফুটাও। চিনি গলে গেলে নামাও। গরম সিরা ডিমের সাদায় আস্তে আস্তে দিয়ে খুব জোরে ফেট। ঘন হলে ভেনিলা দাও।
২. ২০ সে. মি. × ২৩ সে. মি. আয়তাকারের দুপাউন্ড কেঁকের উপরে এবং চারপাশে মাখাও।

জেলি ফ্রস্টিং

জেলি	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
ডিমের সাদা অংশ	১টি	লবণ	সামান্য

- সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে উনুনে পানির মধ্যে হাঁড়ি বসিয়ে বিটার দিয়ে জোরে ফেট। মেরাং (পৃ. ৪৬) এর মতো জমাট হলে উনুন থেকে নামিয়ে দু মিনিট ফেট।
- দুটি ২০ সে. মি. ব্যাসের কেক অথবা ২৪টি কাপ কেকের উপরে মাখাও।

নারিকেলের ফ্রস্টিং ও ফিলিং

নারিকেল বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন দুধ	$\frac{3}{8}$ কাপ
চিনি	$\frac{2}{6}$ কাপ	লবণ	সামান্য
মাখন বা ঘি	$\frac{1}{8}$ কাপ	ভেনিলা	১ চা চা.
ডিম অল্প ফেটানো	১টি	শুকনা মোরব্বা	$\frac{1}{2}$ কাপ

- ভেনিলা ও মোরব্বা বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দিয়ে নাড়। ফুটে উঠার পর মৃদু আঁচে ১২-১৫ মিনিট নাড়।
- উনুন হতে নামিয়ে ভেনিলা দাও এবং মোরব্বা কুচি করে মিশাও। ঠাণ্ডা কর। ২০ সে. মি. ব্যাসের দু স্তরের কেকের জন্য ব্যবহার কর।

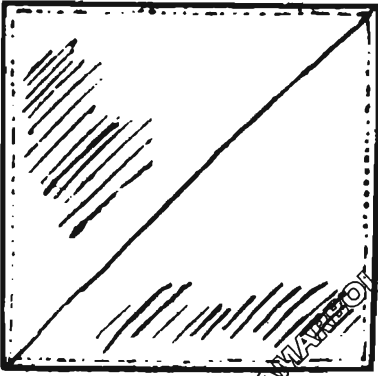
ফেঞ্চু কাস্টার্ড ফিলিং

চিনি	$\frac{1}{6}$ কাপ	দুধ	$1\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	১ টে. চা.	ডিমের কুসুম	১টি
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	ভেনিলা	১ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	হইপড ক্রিম	$\frac{1}{8}$ কাপ

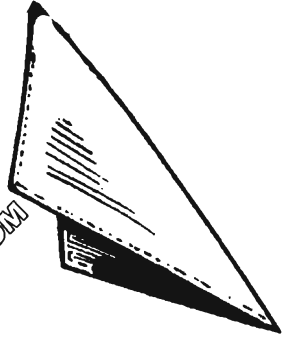
- চিনি, ময়দা কর্নফ্লাওয়ার এবং লবণ একসঙ্গে মিশাও। দুধ অল্প অল্প দিয়ে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়। ফুটে উঠার পর ২-৩ মিনিট রান্না কর।

২. কুসুম ফেট। ডিমের কুসুমে কিছু পরম কাষ্টার্ড মিশাও। তারপর কাষ্টার্ডের হাঁড়িতে কুসুম দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে নামাও। কাষ্টার্ড নেড়ে নেড়ে ঠাণ্ডা করে জেনিলা মিশাও।

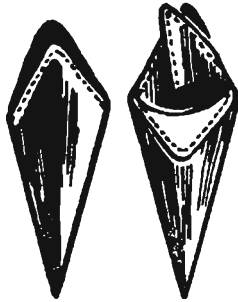
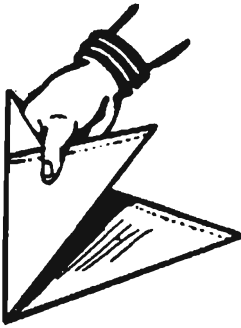
কেক সাজাবার প্রস্তুতি ও কৌশল



চিত্র ১ : চার কোণা ট্রেসিং পেপার



চিত্র ২ : দু'ভাঁজ করা ট্রেসিং পেপার



চিত্র ৩ : কেক সাজাবার জন্য ট্রেসিং পেপারের কোণাকৃতি খিলি তৈরি



চিত্র ৪ : ট্রেসিং পেপারের কোণাকৃতি বিলি

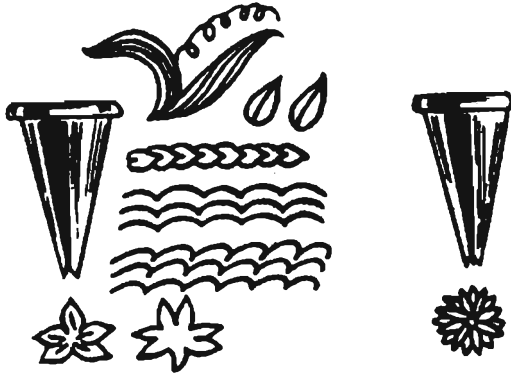
চিত্র ৫ : বিলিতে জিম ভরে হাতে ধরার কৌশল



চিত্র ৬ : কেক সাজাবার জন্য কোণাকৃতি কাগজে জিম ভরে হাতে ধরে চাপ দেওয়ার পদ্ধতি



চিত্র ৭ : কাগজের খিলি ধরে চাপ দিয়ে নকশা করার কৌশল



চিত্র ৮ : ক্রিম দিয়ে কেক সাজাবার জন্য বিভিন্ন ধরনের নকশা



চিত্র ৯ : কেক সাজানো

লেয়ার কেক

ডিম	২টি	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চিনি	১ কাপ	দুধ	$\frac{1}{6}$ কাপ
ময়দা	২ কাপ	ভেনিলা	১ চা চা.

- ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপ দাও।
- ডিমের সাদা অংশ ফেটে মেরাং কর। কুসুম আলাদা মসৃণ করে ফেট।

৩. ময়দা, লবণ ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশাও। ফেটানো মাখনে ময়দা ও দুধ পর পর দিয়ে মিশাও। মেরাং দিয়ে ভাঁজে মিশাও।
৪. ২০ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার দুটি কেকের পাত্রে কাগজ কেটে বিছাও। পাত্রে সমান পরিমাণ খামির ঢাল।
৫. ওভেনে ৩০-৩৫ মিনিট বেক কর।
৬. কেক ঠাণ্ডা কর। একটি কেকের উপর ক্রিম ফিলিং মাখাও। আর একটি কেক দিয়ে ঢেকে দাও। কেকের উপরে এবং চারপাশে কনফেকশনারস ফ্রস্টিং (পৃ. ৪৫৬) মাখাও।

চকলেট লেয়ার কেক

মিষ্টি চকলেট	২ টে. চা.	ময়দা	১ $\frac{১}{৪}$ কাপ
পানি	$\frac{১}{৩}$ কাপ	খাওয়ার সোডা	১ চা চা.
মাখন	$\frac{১}{৩}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
চিনি	১ কাপ	দই	$\frac{১}{৩}$ কাপ
ডিমের কুসুম	৩টি	ডিমের সাদা মেরাং	৩টি
ভেনিলা	১ চা চা.		

১. পানি দিয়ে চকলেট মৃদু আঁচে গালাও। নামিয়ে ঠাণ্ডা কর।
২. মাখন মসৃণ করে মেখে চিনি দিয়ে ফেট। একটা করে ডিমের কুসুম দিয়ে ফেট। চকলেট এবং ভেনিলা দিয়ে মিশাও।
৩. ময়দা, খাওয়ার সোডা এবং লবণ একসঙ্গে চেলে নাও।
৪. ফেটানো মাখনে কিছু ময়দা ও দই পর পর কয়েকবারে দিয়ে মিশাও। প্রত্যেকবার ময়দা ও দই দেওয়ার পর ফেটবে। সব দেওয়া শেষ হলে মেরাং দিয়ে ভাঁজে মিশাও।
৫. ২৩ সে. মি. (৯ ইঞ্চি) ব্যাসের দুটি কেকের পাত্রে কাগজ বিছিয়ে অর্ধেকটা করে খামির ঢেলে সমান করে দাও।
৬. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ২৫ মিনিট অথবা কেক না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।
৭. নারিকেলের ফ্রস্টিং ও ফিলিং দিয়ে কেক সাজাও অথবা চকলেট ফিলিং এবং কোকো বা চকলেট ফ্রস্টিং দিয়ে সাজাও।

হোয়াইট কেক

ময়দা	$\frac{3}{4}$ কাপ	মাখন	$\frac{3}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ
বেকিং পাউডার	৩ চা চা.	ভেনিলা	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
ডিমের সাদা অংশ	৫টি	দুধ	১ কাপ

- ওভেনে 1৮০° সে. তাপ দাও। ২৩ সে. মি. ব্যাস ও ৪ সে. মি. উঁচু (৯" ব্যাস $1\frac{1}{2}$ উঁচু) দুটি গোলাকার কেকের পাত্রে কাগজ বিছাও।
- ময়দা, লবণ ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে চলে নাও।
- ডিমের সাদা অংশ খুব ভালোভাবে ফেটে জমাট মেরাং কর।
- মাখন অল্প অল্প চিনি দিয়ে ফেট। ভেনিলা মিশাও। ময়দা ও দুধ পর পর দিয়ে মিশাও। শেষবারে ময়দা মিশাবে। প্রত্যেকবার ময়দা মিশাবার পর ফেটবে।
- মেরাং দিয়ে ভাঁজে ভাঁজে মিশাও। উর্ধ্বক করে দুটি কাগজ বিছানো কেকের পাত্রে ঢেলে খামির সমান করে বিছাও।
- ওভেনে 1৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।
- কেক রেফ্রিজারেটরে ঠাণ্ডা করে হুইপড ক্রিমের (পৃ. ৩২৭) ফিলিং ও ফুটানো বা ফাঁপানো ফ্রস্টিং দিয়ে সাজাও।

স্পঞ্জ কেক-১

ময়দা	১ কাপ	লেবুর রস	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	১ চা চা.	চিনি	১ কাপ
ডিমের কুসুম	৬টি	ডিমের সাদা অংশ	৬টি
লেমন রাইস্ড	২ চা চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- ওভেনে 1৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
- ময়দার সাথে বেকিং পাউডার মিশিয়ে চলে নাও।
- ডিমের কুসুম খুব ভালো করে ফেট। অল্প অল্প চিনি দিয়ে ফেট। লেমন রাইস্ড ও লেবুর রস দিয়ে ফেট।

৪. ডিমের সাদায় লবণ দিয়ে ফেটে মেরাং কর। অর্ধেক মেরাং কুসুমে দিয়ে ভাঁজে মিশাও। ময়দা চারবারে দিয়ে ভাঁজে মিশাও। বাকি মেরাং দিয়ে ভাঁজে মিশাও। খামির বেকিং ট্রেতে সমান করে বিছাও। ওভেনে ১ ঘণ্টা বেক কর।
৫. ওভেন থেকে বের করে গরম কেকের পাত্র টেবিলের উপরে উল্টে রেখে ঠাণ্ডা কর। ২-৩ ঘণ্টা পরে ট্রে থেকে কেক তুলে নাও।

স্পঞ্জ কেক-২

ডিম	১২টি	বেকিং পাউডার (ইচ্ছা)	$\frac{3}{8}$ চা চা.
চিনি	$1\frac{3}{8}$ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.
ময়দা	$1\frac{3}{8}$ কাপ	মাখন	৪ টে. চা.

১. গোলাকার পাত্রে (২৪ সে. মি. ব্যাস \times ৫ সে. মি. উঁচু) সামান্য তেল মাখাও। পাত্রের সমান হিজ পেপার কাট। পাত্রে কাগজ বিছাও।
২. ওভেনে 1৮০° সে. (৩৫০° ফাঃ) তাপ দাও।
৩. যে পাত্রে স্পঞ্জ কেকের জন্য ডিম ফেটাবে তা খুব ভালো করে সাবান দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে নাও যেন কোনো তেলের অংশ না থাকে।
৪. ডিমের সাদা অংশ ও কুসুম আলাদা রাখ। ডিমের সাদা অংশ ফেট। ফেনা জমে উঠলে ৩-৪ টে. চামচ করে চিনি দিয়ে ফেট। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে এবং মেরাং হলে কুসুম দিয়ে ৩ মিনিটের মতো ফেট।
৫. ময়দা ৩-৪ বারে অল্প অল্প দিয়ে হালকাভাবে মিশাও। সব ময়দা দেওয়া হলে লেবুর রস দিয়ে মিশাও। ঠাণ্ডা গলানো মাখন দিয়ে মিশাও।
৬. বেকিং পাত্রে খামির ঢাল। পাত্রের $\frac{2}{3}$ অংশ ভরবে।
৭. ওভেনে ৪০-৪৫ মিনিট বেক কর।
৮. ওভেন থেকে বের করে ১০ মিনিট পরে পাত্র থেকে কেক আলাদা কর।

চকলেট স্পঞ্জ

স্পঞ্জ কেকের রেসিপিতে ময়দার সাথে ১ টে. চামচ কোকো মিশিয়ে একই প্রণালীতে তৈরি কর। চকলেট স্পঞ্জ কেক, কোকো ফ্রস্টিং, চকলেট ফ্রস্টিং বা মোকে ফ্রস্টিং দিয়ে সাজাও।

টি কেক

স্পঞ্জ কেক-২ ঠাণ্ডা	২ রেসিপি	লেমন ক্রিম ফিলিং	১ রেসিপি
লেমন ফ্রস্টিং	১ রেসিপি		

- ১ টে. চামচ লেমন ক্রিমে লাল রং ও ২ টে. চামচ লেমন ক্রিমে সবুজ রং মিশিয়ে প্রত্যেকটি আলাদা কাগজের খিলিতে ভর। আর একটা খিলিতে শুধু ১ টে. চামচ লেমন ক্রিম নাও।
- একটি কেকের উপর লেমন ক্রিম ফিলিং মাখাও। অন্য কেকটি উপরে বসিয়ে তার উপর ফ্রস্টিং মাখাও। সমান করে মাখাবে।
- ধারালো ছুরি দিয়ে বর্গাকার, আয়তাকার বা ত্রিভুজের আকারে কাট। উপরে ইচ্ছামতো হলুদ, লাল ও সবুজ রঙের লেমন ক্রিম দিয়ে যে অনুষ্ঠানে পরিবেশন করবে সে অনুযায়ী নকশা কর।

পার্টি কেক

স্পঞ্জ কেক ঠাণ্ডা	৩টি	লেমন ক্রিম ফিলিং	১ রেসিপি
নারিকেলের ফ্রস্টিং ও ফিলিং	১ রেসিপি		

- তিনটি কাগজের খিলিতে হলুদ, লাল ও সবুজ রঙের লেমন ক্রিম ভর।
- একটি স্পঞ্জ কেকের উপর ফ্রস্টিং মাখাও। তার উপর আর একটি কেক বসিয়ে বাকি লেমন ক্রিম উপরে মাখাও। এর উপরে তৃতীয় কেকটি বসিয়ে চারদিক সমান করে কাট।
- বাকি ফ্রস্টিং কেকের উপরে এবং চারপাশে মাখাও। হলুদ, সবুজ ও লাল লেমন ক্রিম দিয়ে নকশা কর।

অরেঞ্জ ক্রিম লেয়ার কেক

ডিমের কুসুম	৩টি	ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন গলানো	২ টে. চা.	ময়দা	১ কাপ
চিনি	১ কাপ	বেকিং পাউডার	১ চা চা.
পানি ঠাণ্ডা	৩ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
অরেঞ্জ রাইভ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিমের সাদা অংশ	৪টি
লেমন এসেন্স	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

১. ওভেনে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) তাপ দাও।
২. ডিমের কুসুম খুব ভালো করে ফেট যেন হালকা রং হয়।
৩. কুসুমের সঙ্গে মাখন এবং চিনি দিয়ে ফেট। ঠাণ্ডা পানি, অরেঞ্জ রাইভ, লেমন এসেন্স এবং ভেনিলা দিয়ে মিশাও।
৪. ময়দা, বেকিং পাউডার ও লবণ একসঙ্গে মিশাও।
৫. ডিমের কুসুমের মিশ্রণে ময়দা দিয়ে আলতোভাবে মিশাও।
৬. ডিমের সাদা অংশ জমাট করে ফেটে মেরাং কর। (পৃ. ৪৬) কেকের মিশ্রণে মেরাং দিয়ে ভাঁজে ভাঁজে মিশাও।
৭. ২০ সে. মি. (৮ ইঞ্চি) ব্যাসের ২টি কেকপ্যানে কিছু মাখনের প্রলেপ দিয়ে কেকের মিশ্রণ ঢাল। ওভেনে ৩০-৩৫ মিনিট বেক কর।
৮. কেক ঠাণ্ডা হলে নিচের অরেঞ্জ ক্রিম দিয়ে সাজাও।

অরেঞ্জ ক্রিম

জেলাটিন	১ চা চা.	ডিমের কুসুম	২টি
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	অরেঞ্জ রাইভ	১ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	কমলার রস	৩ টে. চা.
চিনি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	লেবুর রস	৩ টে. চা.
পানি ফুটানো	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	ঘন ক্রিম	$\frac{১}{৪}$ কাপ
মাখন	১ টে. চা.	বাদাম কুচি	$\frac{১}{৪}$ কাপ

১. এক টে. চামচ পানিতে জেলাটিন ৫ মিনিট ভিজাও।
২. ছোট হাঁড়িতে কর্নফ্লাওয়ার, ময়দা ও চিনি মিশাও। ফুটানো পানি দিয়ে মিশাও।
৩. উনুনে বড় হাঁড়িতে পানি ফুটাও। ফুটানো পানিতে ছোট হাঁড়ি দিয়ে নাড়তে থাক এবং ২০ মিনিট রান্না কর। মাখন দিয়ে নেড়ে নামাও।
৪. অর্ধেক চিনির মিশ্রণ ডিমের কুসুমে দিয়ে ফেট। ফেটানো হলে ছোট হাঁড়িতে ঢেলে আবার উনুনে গরম পানিতে দিয়ে নাড়।
৫. ঘন হলে জেলাটিন দাও। জেলাটিন ভালোভাবে মিশলে উনুন হতে নামাও।

৬. অরেঞ্জ রাইন্ড, কমলার রস ও লেবুর রস মিশাও। ঠাণ্ডা কর।
৭. কুচি বাদাম মিশাও। জমাটভাবে ফেটানো ক্রিম দিয়ে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে বরফের মধ্যে ১ ঘণ্টা রেখে ঠাণ্ডা কর।
৮. দু স্তর কেকের মাঝে অরেঞ্জ ক্রিম মাখাও।
৯. কমলা ও লেবুর ক্রিম ফ্রস্টিং (পৃ. ৪৫৮) দিয়ে কেক সাজাও।

চিজ কেক

ছানার পনির

দুধ ৩ কেজি সিরকা বা লেবুর রস $\frac{1}{8}$ কাপ

১. সিরকা বা লেবুর রসের সাথে সমান পরিমাণ পানি মিশাও। দুধ ফুটে উঠামাত্রই সিরকা দাও। দুধ ছানা হলেই উনুন থেকে নামিয়ে কয়েক মিনিট ঢেকে রাখ। সবুজ পানি দেখা গেলে ছানার পানি ছেকে ফেল।
২. ছানার সাথে সামান্য লবণ মিশিয়ে কাপড়ে ছানা ঠেসে বেঁধে ঝুলিয়ে রাখ। পানি সরে ছানা ভাল ঠিকলে পনির ব্যবহারের উপযোগী হবে।

পাইনএ্যাপেল কেরট স্পঞ্জ কেক

ডিম	১২টি	চিনি	১ কাপ
ময়দা	$1\frac{1}{8}$ কাপ	গাজর মিহি কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ
লেবুর রস	১ চা চা.	আনারস মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন	৪-৬ টে. চা.	শিঙ্গ পেপার	

- স্পঞ্জ কেক তৈরি করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

ছানার পনির	৩ রেসিপি	স্পঞ্জ কেক	১টি
চিনি	$\frac{5}{8}$ কাপ	চিনাবাদাম কুচি	$\frac{5}{8}$ কাপ

১. পনির ও চিনি একসাথে মসৃণ করে মাখাও।
২. স্পঞ্জ কেক ৩ স্লাইস কর। পনির দিয়ে লেয়ার কেক তৈরি কর। উপরে এবং চারপাশে সুন্দর করে পনির মাখিয়ে চিনাবাদাম দিয়ে ঢেকে দাও।

নানরুগটি

ঈষ্ট	২ চা চা.	ময়দা	৪ কাপ
পানি	১ কাপ	লবণ	২ চা চা.
চিনি	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.

১. ৪ টে. চামচ মৃদু গরম পানিতে ঈষ্ট দশ মিনিট ভিজাও।
২. ঈষ্ট ফেনিয়ে উঠার পরে ময়দায় চিনি ও লবণ মিশাও। বাকি পানি ও ঈষ্ট ময়দায় দিয়ে দশ মিনিট মথ। সয়াবিন তেল দিয়ে খামির আরও ৫ মিনিট মথে নরম কর। একটি গামলায় তেল মাখিয়ে খামির রাখ। যেখানে বাতাস লাগে না। এমন গরম জায়গায় খামির ভিজানো কাপড় দিয়ে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৩. খামির ফুলে উঠলে দাবিয়ে দিয়ে আরও দু মিনিট মথ। খামির ১২ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ খামির দিয়ে $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু রুটি বেলে রাখ।
৪. ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপ দাখ। একটি বেকিং ট্রেতে তেল মাখিয়ে ওভেনে দিয়ে গরম কর (তেক যেন না পুড়ে)।
৫. খামিরের রুটি আবার ফুলে উঠলে রুটির উপরের পিঠে সামান্য পানি মাখিয়ে তেল মাখান গরম ট্রেতে নিয়ে ৬-১০ মিনিট বেক কর। রুটি বের করে ট্রে থেকে তুলে অন্য পাত্রে কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখবে। রুটি সাদা ও নরম হবে।

পাউরুগটি

ময়দা	৩ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	১ টে. চা.	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	১ চা চা.	তেল	১ টে. চা.
ঈষ্ট	১ টে. চা.		

১. একটি গামলায় $\frac{1}{2}$ কাপ ময়দা, চিনি, লবণ এবং ঈষ্ট মিশাও।
২. সসপ্যানে পানি, দুধ ও তেল মিশিয়ে গরম কর।
৩. আস্তে আস্তে হালকা গরম দুধ গামলার ময়দায় ঢালতে থাক এবং ফেট।
৪. আরও $1\frac{1}{2}$ কাপ ময়দা ২-৩ বারে দিয়ে মিশাও।

৫. পিড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল। হাত দিয়ে ১০-১৫ মিনিট মথ।
৬. গামলায় তেল মাখাও। খামির গামলায় রাখ। খামিরের উপরে সামান্য তেল মাখাও। গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৭. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে দাবিয়ে দাও। পিড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল। দু হাতে আলতোভাবে বেলে ১ পাউন্ড পাউরুটির আয়তাকার পাত্রে সমান লম্বা কর। ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৮. খামির ফেঁপে পাত্রে সমান উঁচু হলে ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর। ওভেন হতে বের করে গরম পাউরুটির উপর তেল মাখাও।

স্যান্ডউইচ ব্রেড

ময়দা	৭৫০ গ্রাম	গুঁড়া দুধ	১৫ গ্রাম
চিনি	৪০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	৪০ গ্রাম
ঈষ্ট	১০ গ্রাম	পানি	৩০০ মিলি
লবণ	১৫ গ্রাম	(হালকা গরম ১½ কাপ পানি)	

১. সয়াবিন তেল ছাড়া সব উপকরণ একটি গামলায় মিশাও। ২-৩ বারে পানি দিয়ে ময়দা মাখাও। ঈষ্ট মিশে গেলে তেল দিয়ে ১০-১২ মিনিট মথ। গরম জায়গায় ভালোভাবে ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
২. ময়দা ছিটানো ট্রেতে খামির ঢাল। হাত দিয়ে দাবিয়ে পাত্রে সমান লম্বা কর। তেল মাখান স্যান্ডউইচের পাত্রে খামির রাখ। পাত্র ঢেকে আধা ঘণ্টা রাখ। ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৩. খামির ফুলে পাত্রে সমানো হলে ঢাকনাসহ ওভেনে দাও। ২০-২৫ মিনিট বেক কর। পাত্র থেকে নামিয়ে স্যান্ডউইচ ব্রেডে তেল মাখাও।

আটার পাউরুটি

ঈষ্ট	১ টে. চা.	পানি	৩/৪ কাপ
আটা	৪ ১/২ কাপ	গুড়	৩/৪ কাপ
লবণ	২ চা চা.	বা চিনি	৩/৪ কাপ
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	দুধ	৩/৪ কাপ

১. $\frac{9}{8}$ কাপ গরম পানিতে ঈস্ট এবং $\frac{2}{8}$ চা চামচ চিনি দিয়ে নাড়। ঢেকে ৮-১০ মিনিট রাখ। আটা, লবণ, তেল একসঙ্গে মিশাও।
২. ঈস্ট ফুলে উঠলে গুড়, পানি, দুধ এবং ঈস্ট আটায় দিয়ে সব একসাথে মাখাও। খামির ১০-১৫ মিনিট মথ।
৩. একটি বড় গামলায় তেল মেখে আটার খামির রাখ। খামিরের উপরেও সামান্য তেল মাখাও। গামলা এমনভাবে ঢাকবে যেন বাতাস না ঢোকে। গরম জায়গায় রাখ।
৪. এক ঘণ্টা পরে খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে রুটি বেলার পিঁড়ির উপর আটা ছিটিয়ে খামির ঢেলে ৩-৪ বার দাবিয়ে দাও।
৫. খামির সমান ২ ভাগ কর। পাউরুটির দুটি বেকিং পাত্রে তেল মাখাও।
৬. প্রত্যেক ভাগ খামির হাতের তালু দিয়ে হালকাভাবে বেলে পাত্রের আকারে লম্বা ও চওড়া করে পাত্রে রাখ। এভাবে দুটি পাত্রে খামির রেখে শুকনা বড় হাঁড়ি বা গামলায় দিয়ে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৭. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে চাও।
৮. খামির ফুলে পাত্রের সমান হলে ওভেনে দাও। ৩৫-৪০ মিনিট বেক কর। ওভেন হতে নামিয়ে রুটির উপরে সয়াবিন তেল মাখাও।

ব্রাউন ব্রেড

আধা ভাঙ্গা গম	১০০ গ্রাম	চিনি	১০ গ্রাম
চিনি	৫০ গ্রাম	লবণ	৮ গ্রাম
ময়দা	৩০০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	
ঈস্ট	৬ গ্রাম	পানি হালকা গরম	

১. গম চেলে নাও। চালনির গম ধুয়ে সমান ডুবো পানিতে ভিজিয়ে রাখ। চালা আটা ময়দার সাথে মিশাও।
২. পঞ্চাশ গ্রাম চিনি পুড়িয়ে ক্যারামেল কর। চিনির রং খুব কড়া হলে আঁচ কমিয়ে অল্প অল্প করে আধা কাপ পানি দিয়ে নাড়। চিনি গুলার জন্য আরও পানি দিতে পার। ক্যারামেলের এই কালো সিরাপ ব্ল্যাক জ্যাক নামে পরিচিত। ব্ল্যাক জ্যাক ঠাণ্ডা কর।
৩. ময়দা, ঈস্ট, চিনি, লবণ গামলায় নিয়ে মিশাও। পানি দিয়ে খামির কর। ১০ মিনিট মথ। ঈস্ট মিশে গেলে পরিমাণমতো ব্ল্যাক জ্যাক দিয়ে পছন্দমতো আটার রুটির রং কর। তেল দিয়ে আরও ১০ মিনিট মথে ঢেকে রাখ।

৪. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে টেবিলে বা ট্রেতে ঢেলে হালকা ময়দার ছিট দিয়ে খামির দু হাতে বেলে সমান করে তেল মাখানো পাত্রে রাখ। ১ ঘণ্টার মতো ঢেকে রাখ। ওভেনে ২০০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৫. খামির ফুলে রুটির আকার হলে ওভেনে দাও। ২০-২৫ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে উপরে তেল মাখাও।

মধু ও কলার পাউরুটি

আটা	২ কাপ	মধু	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	কলা চটকানো	$\frac{1}{2}$ কাপ
খাওয়ার সোডা	১ চা চা.	ডিম ফেটানো	২টি
বেকিং পাউডার	১ চা চা.	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন	৬ টে. চা.	বাদাম কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ওভেন ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) তাপ দাও।
২. গামলায় আটা, লবণ, খাওয়ার সোডা ও বেকিং পাউডার একসাথে চেলে নাও।
৩. মাখন ও মধু একসাথে ফেট। কলা এবং ডিম দিয়ে ফেট। আটা দিয়ে মিশাও। দই দিয়ে ভালো করে মিশাও। বাদাম দিয়ে হালকা হাতে মিশাও।
৪. ২০ সে. মি. x ১২ সে. মি. আয়তাকার পাত্রে মাখন বা ডালডা মাখাও। খামির ঢেলে সমান করে দাও। ওভেনে ৫০-৫৫ মিনিট বেক কর।

মিষ্টি খামির

ঈষ্ট	২ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গরম পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	২টি
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ময়দা	৬ কাপ

১. একটি গামলায় ২ টে. চামচ ঝুঁটি ছড়িয়ে রাখ। হালকা গরম পানি ঢেলে নাড়তে থাক। ঝুঁটি নরম হয়ে মিশলে মৃদু গরম দুধ গলানো মাখন, লবণ এবং চিনি দিয়ে নাড়তে থাক। সামান্য ঠাণ্ডা হলে ডিম দিয়ে নাড়।
২. দুধ ডিম মিশে গেলে ১ কাপ ময়দা দিয়ে ফেট। ৪ কাপ ময়দা দেওয়া হয়ে গেলে খামির আর নরম থাকবে না। পঞ্চম কাপ ময়দা দিয়ে খামির মথ। শেষ কাপ ময়দা দিয়ে খামির ১০ মিনিট মথ। ভালোভাবে মথা হলে খামির মসৃণ হবে এবং হাতে ও গামলায় লাগবে না।
৩. গামলায় তেল মাখিয়ে খামির রাখ। খামিরের উপরে খুব সামান্য তেল মাখাও। গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৪. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে রুটি বেলার পিড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল এবং হাত দিয়ে দু-তিন বার দাবিয়ে দাও।
৫. এই মিষ্টি খামির দিয়ে বানরুটি, ডিনার রোল, হ্যামবারগার বান, সিনামোন রোল ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের রুটির আকার করে আরও এক ঘণ্টা রাখতে হবে এবং ফুলে রুটির আকার হলে ২০০° সে. তাপে ১৫-২০ মিনিট বেক করে ন্যবে।

বানরুটি

এক রেসিপি মিষ্টি খামির তৈরি করে ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ। খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে $\frac{2}{3}$ কাপ কিসমিস এবং $\frac{2}{3}$ কাপ শুকনা মোরব্বা টুকরা করে মিশাও। দুই টে. চামচ আন্দাজ খামির নিয়ে হাতের তালুতে গোল করে বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। সব রুটি হয়ে গেলে ট্রে ঢেকে এক ঘণ্টা গরম জায়গায় রাখ। ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও। খামির ফুলে বানরুটির আকার হলে ২০-২৫ মিনিট বেক কর। ওভেনে দেওয়ার আগে রুটির উপরে ডিমের প্রলেপ দিয়ে পোস্তদানা ছিটিয়ে দিতে পার।

হ্যামবারগার বান

মিষ্টি খামিরের রেসিপিতে ডিমের পরিবর্তে $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দাও এবং চিনি ও তেলের পরিমাণ অর্ধেক করে দাও। খামির এক ঘণ্টা পরে ফুলে উঠলে দাবিয়ে দাও। $\frac{1}{2}$ কাপ আন্দাজ খামির নিয়ে ৮ সে. মি. ব্যাসের গোল করে বেলে বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। সবগুলো বেলা হলে ট্রে এক ঘণ্টা ঢেকে

রাখ। হ্যামবারগার বান ফুলে উঠলে গরম ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে রুটির উপর ডালডা মাখাও।

টোস্ট বিস্কুট

মিষ্টি খামির ১-২ ঘন্টায় ফুলে উঠার পরে দাবিয়ে দাও। অল্প মিষ্টি খামির হাতের তালু দিয়ে বেলে আঙুলের মতো মোটা এবং বেকিং ট্রে সমান লম্বা করে সামান্য তেল মাখাও। বেকিং ট্রেতে সব খামির পাশাপাশি লাগিয়ে রাখ যেন কোনোদিকে কোনো ফাঁক না থাকে। বেকিং ট্রে ঢেকে এক ঘন্টা গরম জায়গায় রাখ। ফুলে উঠলে ২০০° সে. তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর। রুটি ঠাণ্ডা হলে ট্রেতে রেখেই পাশে ৮ সে. মি. দূরে দূরে ছুরি দিয়ে কাট। তারপর রুটির টুকরা প্রত্যেকটি আলাদা করে বেকিং শিটে সাজিয়ে রাখ। ওভেনে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) তাপে আরও এক ঘন্টা অথবা টোস্ট বিস্কুট মচমচে না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।

ডিনার রোল

এক রেসিপি মিষ্টি খামির তৈরি করে ১-২ ঘন্টা গরম জায়গায় ঢেকে রাখ। ফুলে ঢিগুণ হলে দাবিয়ে দাও। মিজের পছন্দমতো ব্রেইড, স্নেইলস ইত্যাদি যেকোনো আকারের ডিনার রোল তৈরি করে বেকিং শিটে ঢেকে এক ঘন্টা গরম জায়গায় রাখ। ফুলে উঠলে ওভেনে ২০০° সে. তাপে ১৫-২০ মিনিট বেক কর। নামিয়ে ডিনার রোলের উপরে তেল মাখাও।

গ্ৰেন রোল

অল্প খামির বানরুটির মতো গোল করে বেকিং শিটে সাজিয়ে রাখ।

ব্রেইড

$\frac{3}{8}$ কাপ খামির তিন ভাগ করে হাতের তালু দিয়ে বেলে লম্বা কর। তিনটি একসাথে নিয়ে বিনুনির মতো পাক দিয়ে বেকিং ট্রেতে রাখ।

স্নেইলস

$\frac{3}{8}$ কাপ খামির হাতের তালু দিয়ে বেলে লম্বা কর। তারপর পরটার জন্য যেমন প্যাঁচ দাও তেমনি পেঁচিয়ে গোল বিড়ার মতো করে শেষ প্রান্ত নিচের দিকে চেপে দাও। বেকিং ট্রেতে রাখ।

বো নট

$\frac{2}{8}$ কাপ খামির নিয়ে হাতের তালু দিয়ে বেলে লম্বা কর। তারপর টিলা করে একটি গিট দিয়ে বেকিং ট্রেতে রাখ।

ক্রিসেন্ট

আধা কেজি আন্দাজ খামির ময়দা ছিটানো পিড়িতে গোল করে বেল। নিচের ছবির মতো কেটে ত্রিভুজাকারে আট ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ খামির ছবির মতো মুড়ে বেকিং ট্রেতে রাখ।

ক্লোভার লিফ

$\frac{2}{8}$ কাপ খামির নিয়ে তিন ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ হাতের তালুতে গোল করে ডালডা মাখানো মাফিন প্যানের একটি পেয়ালায় ৩টি খামিরই রাখ। (ছবিতে দেখ)।



উপরে : বায়ে এবং ডানে ক্রিসেন্ট রোল তৈরির ছবি

নিচে : ক্লোভার লিফ রোলস তৈরির ছবি

সফট রোল

ঈষ্ট	৩০ গ্রাম	গুঁড়া দুধ	৪০ গ্রাম
ময়দা	৭২৫ গ্রাম	ডিম	২টি
চিনি	৪৫ গ্রাম	পানি	৪২৫ মিলি
লবণ	১০ গ্রাম	বাটার অয়েল	৭০ গ্রাম

১. ঈষ্ট আধা কাপ হালকা গরম পানিতে গুলে নাও।
২. গামলায় বাটার অয়েল ছাড়া অন্য সব উপকরণ একসাথে মাখাও। ১০ মিনিট মথ। ঈষ্ট মিশে গেলে বাটার অয়েল দিয়ে মথ। এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৩. টেবিলে ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল। দু-তিন বার হালকা হাতে মথ। দু হাত দিয়ে বেলে লম্বা কর। চার ভাগ কর। মোট ৩৬টি বল হবে।
৪. এক ভাগ খামির দু হাতে বেলে ডিনার রোল বা দড়ির মতো প্যাঁচ দাও। অথবা গোল কর। ট্রেতে তেল মাখিয়ে রোল সাজিয়ে রাখ।
৫. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তপ দাও।
৬. রোলের উপরে ফেটানো ডিমের প্রলেপ দাও। ওভেনে ৫-১০ মিনিট বেক কর। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম রোলে সঙ্গে সঙ্গে ডালডা বা বাটার অয়েল মাখাও।

ক্রোয়াসাঁঁ (Croissants)

ঈষ্ট	১৪ গ্রাম	গুঁড়া দুধ	৭০ গ্রাম
ময়দা	১০৫০ গ্রাম	ডিম	১টি
চিনি	৭৫ গ্রাম	মাখন	৩২৫ গ্রাম
মাখন	৫৮ গ্রাম	ডিম ফেটানো	১টি
লবণ	১৫ গ্রাম		

১. ঈষ্টের সাথে ৩ টে. চা. ময়দা ও আধা কাপ পানি মিশাও। নেড়ে ১০-১৫ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. গামলায় ময়দা, চিনি, লবণ, ৫৮ গ্রাম মাখন, ১টি ডিম ও দুধ একসাথে নাও। ঈষ্ট ফুলে উঠলে ময়দার গামলায় ঢেলে দাও। পরিমাণমতো (প্রায় ২½ কাপ) পানি দিয়ে ময়দা মাখাও। ১৫-২০ মিনিট ময়দা মথ।

৩. ৩২৫ গ্রাম মাখন মসৃণ করে ফেটে রাখ।
৪. টেবিলে ময়দার ছিট দিয়ে খামির বেলে আয়তাকার কর। একপ্রান্ত থেকে খামিরের $\frac{2}{3}$ অংশে মাখন মাখাও। মাখন মাখানো $\frac{1}{2}$ অংশের উপর মাখন ছাড়া অংশ উল্টে দাও। আবার এ অংশের উপর মাখন মাখানো বাকি অংশ উল্টে দাও। এইভাবে তিন ভাঁজ করা খামির রেফ্রিজারেটরে ৩০ মিনিট রাখ। এভাবে চার বার খামির রেফ্রিজারেটর থেকে বের করে তিন ভাঁজ দিয়ে আবার রেফ্রিজারেটরে রাখবে। রেফ্রিজারেটরে ট্রেসিং পেপার দিয়ে খামির ঢেকে রাখবে।
৫. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৬. শেষবারে খামির আয়তাকারে বেলে ছবির (পৃ. ৪৭৬) ক্রিসেন্ট রোলার মতো ছুরি দিয়ে কাট। প্রত্যেক টুকরার চওড়া অংশ থেকে আরম্ভ করে ছবির মতো লম্বায় পেঁচিয়ে যাও। চাঁদের মতো দেখাবে। দুইপ্রান্ত সৰু এবং পেট মোটা হবে।
৭. ওভেনে ৫-১০ মিনিট বেক কর। ১৫-২০টি ক্রোয়াসো হবে।

খিরমাল রুটি

মিষ্টি খামির	১ রেসিপি	পনির বা	২ টে. চা.
ডিম	১টি	কালোজিরা	২ চা চা.

১. এক রিসিপি মিষ্টি খামির তৈরি করে ১ ঘণ্টা ঢেকে গরম জায়গায় রাখ।
২. খামির ফুলে প্রায় দ্বিগুণ হলে দাবিয়ে মখে নাও এবং ৬ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ ১ সে. মি. পুরু করে বেলে বেকিং ট্রেতে ৫ সে. মি. দূরে দূরে রাখ। ঢেকে গরম জায়গায় রাখ। ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৩. প্রায় ঘণ্টাখানেক পরে খামির ফুলে উঠলে প্রত্যেকটি রুটির উপরিভাগে আঙুল বা পেন্সিল দিয়ে মাঝে মাঝে দাবিয়ে দাও।
৪. একটি ডিমের কুসুম ১ চা চামচ পানি দিয়ে ফেটে নাও। পেপ্ত্রি ব্রাশ দিয়ে রুটির উপর ডিমের প্রলেপ দাও। উপরে পনির কুচি বা কালোজিরা ছিটিয়ে দাও। পোস্তদানা বা তিলও দেওয়া যেতে পারে।
৫. ওভেনে ১৮-২০ মিনিট বেক কর। নামিয়ে তেল মাখাও।

সিনামোন রোলস

মিষ্টি খামির	১ রেসিপি	উপরে চিনির আস্তরের জন্য	
চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	গুঁড়া চিনি	$1\frac{1}{8}$ কাপ
দারুচিনি গুঁড়া	$1\frac{1}{8}$ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.
মাখন	৩ টে. চা.	ফুটানো পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. মিষ্টি খামির তৈরি করে এক ঘণ্টা গরম জায়গায় ঢেকে রাখ। চিনি ও দারুচিনি গুঁড়া একসাথে মিশিয়ে রাখ। হাতল দেওয়া একটি ছোট হাঁড়িতে আস্তরের জন্য গুঁড়া চিনি মেপে রাখ।
২. খামির ফুলে উঠলে ২ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ ৩৫ সে. মি. (১৪ ইঞ্চি) লম্বা ও ২৩ সে. মি. (৯ ইঞ্চি) চওড়া করে বেল।
৩. মাখন গালিয়ে ঠাণ্ডা করে রুটির উপর মাখাও। উপরে মিশানো চিনি দারুচিনি ছিটিয়ে দাও।
৪. রুটি পাশে মুড়ে নাও। ধারালো ছুরি দিয়ে ২.৫ সে. মি. পুরু করে ১৪টি স্লাইস কর। মার্বিন প্যানের কাপে অথবা বেকিং ট্রেতে ৫ সে. মি. দূরে দূরে খামিরের কাটাকাটিক নিচে দিয়ে সাজিয়ে রাখ। বেকিং ট্রে ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৫. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
৬. সিনামোন রোলস ফুলে উঠলে ওভেনে ২০-২৫ মিনিট বেক কর।
৭. রোলস ওভেন হতে নামাবার এক মিনিট আগে আস্তরের চিনিতে ভেনিলা ও ফুটানো পানি দিয়ে ফেটে চিনি মিশাও। চিনি গলে যাওয়া মাত্র ওভেন থেকে সিনামোন রোলস বের করে সাথে সাথে গরম রোলসের উপরে চারদিকে গলানো চিনি ঢেলে দাও। চিনি সাথে সাথে জমে রোলসের উপরে সাদা চিনির আস্তর পড়বে। ২৮টি রোলস হবে।

কায়াক

ঈষ্ট	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	জিরা গুঁড়া	১ টে. চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে গুঁড়া	১ টে. চা.
ময়দা	৪ কাপ	ডিম হালকা ফেটানো	১টি
লবণ	২ চা চা.	তিল	২ টে. চা.

১. $\frac{1}{8}$ কাপ মৃদু গরম পানিতে ইন্স্ট ও কয়েক দানা চিনি মিশিয়ে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ। মাখন গালিয়ে ঠাণ্ডা কর।
২. ময়দায় লবণ, জিরা ও ধনে মিশাও। মাখন মিশাও। ইন্স্ট এবং প্রয়োজনমতো পানি মিশিয়ে ময়দার শক্ত খামির কর। খামির ১০ মিনিট মথ।
৩. এক টে. চামচের মতো খামির নিয়ে হাত দিয়ে বেলে সিগারেটের মতো ১০ সে. মি. লম্বা কর। দুই মুখ জোড়া লাগিয়ে চুড়ির মতো গোল কর।
৪. ২ টে. চামচ পানি দিয়ে ডিম ফেট। পেস্ত্রি ব্রাশ দিয়ে গোলাকার খামিরের উপর ডিমের প্রলেপ দাও।
৫. প্লেটে তিল ছড়িয়ে রাখ। খামিরের ডিম মাখানো দিকটা তিলের উপর রেখে আবার তুলে ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। এভাবে সবগুলো কায়াক তৈরি করা হলে ট্রে ঢেকে গরম জায়গায় দুঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৬. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৫০° ফা.) ভাজ দাও।
৭. কায়াক ঠিকমতো ফুলে উঠলে ১০ মিনিট বেক কর। তারপর ওভেনের তাপ কমিয়ে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) দাও। আরও এক ঘণ্টা বেক কর। কায়াক বেক হলে টোস্টের মতো মচমচে হলে নামাও। কায়াক নরম থাকলে ওভেনের তাপ ১২০° সে. (২৫০° ফা.) এ নামিয়ে অনেকক্ষণ রেখে মচমচে কর। ওভেন থেকে নামিয়ে কায়াকের উপর সামান্য মাখন মাখাও। কায়াকের রেসিপিতে জিরা ও ধনের পরিবর্তে ৩ টে. চামচ চিনি দিয়ে গোল খাস্তা বিস্কুট তৈরি করা যায়।

কোলাকি

ময়দা	৩ কাপ	দুধ	$\frac{1}{6}$ কাপ
চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$\frac{1}{6}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	মাখন	২ টে. চা.
ইন্স্ট	১ টে. চা.	ডিম	২টি

১. একটি গামলায় ১ কাপ ময়দার সাথে চিনি, লবণ ও ইন্স্ট মিশাও।

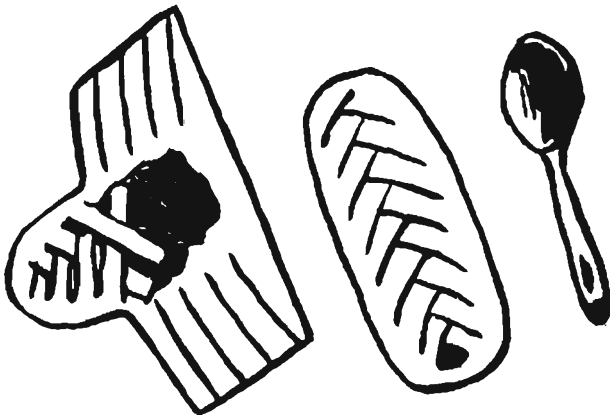
২. দুধ, পানি এবং মাখন একত্রে গরম করে মিশানো ময়দায় ঢেলে দাও। ভালোভাবে ফেট। ডিম এবং $\frac{2}{3}$ কাপ ময়দা দিয়ে ফেট। প্রয়োজনমতো ময়দা দিয়ে ফেটে নরম খামির তৈরি কর।
৩. পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল। হাতে ময়দা দিয়ে ১০-১৫ মিনিট মথ। ডালডা মাখানো গামলায় খামির রাখ। খামিরের উপরে ডালডা মাখাও। গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৪. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে হালকা হাতে দাবিয়ে দাও। পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল। ১ সে. মি. পুরু করে খামির বেল। ৬ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার টিন দিয়ে কাট। তেল মাখানো বেকিং শিটে ৫ সে. মি. দূরে দূরে রাখ। ঢেকে গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা রাখ।
৫. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৬. খামিরের চারদিকে $\frac{3}{4}$ সে. মি. খালি রেখে ৫ সে. মি. ব্যাসের গোলাকার ঘন বস্তুর দিয়ে মাঝখানে দাবিয়ে দাও। মাঝের দাবানো জায়গায় জ্যাম, হালুয়া বা রান্না করা মাছ, মাংস ও সবজির কিমা দিয়ে ভরে দাও।
৭. ওভেনে ২০০° সে. তাপে ১০ মিনিট বেক কর।

ব্রেইড

ময়দা	৩ কাপ	হালুয়া বা	১ কাপ
চিনি	$\frac{2}{8}$ কাপ	মোরব্বা	১ কাপ
লবণ	২ চা চা.	ময়দা	$\frac{1}{8}$ টে. চা.
ঈষ্ট	১ টে. চা.	চিনি	২ টে. চা.
দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিমের কুসুম	১টি
ডিম	১টি	দুধ	২ টে. চা.

১. গামলায় $\frac{1}{8}$ কাপ ময়দা, $\frac{2}{8}$ কাপ চিনি, লবণ এবং ঈষ্ট মিশাও।
২. $\frac{1}{8}$ কাপ দুধ এবং ২ টে. চামচ মাখন একসঙ্গে মিশিয়ে গরম কর। ময়দায় গরম দুধ দিয়ে ফেট। ডিম এবং $\frac{1}{8}$ কাপ ময়দা দিয়ে ফেট। যে পর্যন্ত নরম খামির না হয় সে পর্যন্ত ময়দা দিয়ে মাখতে থাক। পিঁড়িতে

- ময়দা ছিটিয়ে খামির ঢাল এবং ১০-১৫ মিনিট মথে নাও। মাখন মাখানো গামলায় নিয়ে গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৩. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে হাত দিয়ে দাবিয়ে ২-৩ বার মথ। খামির দুভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ ৩৫ সে. মি. \times ২০ সে. মি. আয়তাকারে বেলে মাখন মাখানো বেকিং ট্রেতে রাখ।
 ৪. খামিরের ঠিক মাঝখানের $\frac{2}{3}$ অংশে লম্বায় অর্ধেক হালুয়া বা কুচানো মোরব্বা ছড়িয়ে দাও। ছবির মতো দুদিকের খামির ২ সে. মি. ফাঁক ফাঁক করে কাট। দু পাশ থেকে একটির উপর আর একটি খামিরের টুকরা দিয়ে ছবির মতো করে হালুয়া ঢেকে দাও। ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
 ৫. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপ দাও।
 ৬. $\frac{2}{3}$ কাপ ময়দা, ২ টে. চামচ চিনি এবং দুই চিনি একসঙ্গে মিশাও।
 ৭. ২ টেবিলে চামচ দুধে ডিমের কুসুম ফেটে ব্রেইডের উপর প্রলেপ দাও। উপরে মিশানো ময়দা ছিটিয়ে দাও।
 ৮. ওভেনে ২০ মিনিট অথবা পর্যাপ্ত না হয় বেক কর।



দুপাশ থেকে খামির তুলে বিনুনির মতো করে হালুয়া ঢেকে দেওয়ার কৌশল

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ভেজিটেবল পিজ্জা

পিজ্জার খামির

ময়দা	২ কাপ	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
ঈষ্ট	$1\frac{1}{2}$ চা. চা.	লবণ	১ চা. চা.

- আধা কাপ মৃদু গরম পানিতে ঈষ্ট ভিজিয়ে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ঈষ্ট ফেনিয়ে উঠলে পরে ময়দার সাথে লবণ ও তেল মিশাও। ঈষ্ট এবং প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে ময়দা মথ। ১০ মিনিট মথা হলে ঢেকে গরম জায়গায় ১ ঘণ্টা রাখ।

টমেটো পিউরি

টমেটো মাঝারি	৬টি	লবণ	৩টি
পিয়াজ কুচি	২টি	চিনি	২ চা. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	সিরকা	১ টে. চা.

- টমেটো টুকরা করে $\frac{3}{8}$ কাপ পানি, ১ চা চামচ লবণ এবং অন্যান্য সব উপকরণ মিশিয়ে উনুতে দাও। ভালোভাবে সিদ্ধ হলে দারুচিনি, লবণ দিয়ে ভালো করে নেড়ে নামাও।

পিজ্জার ফিলিং

টমেটো পিউরি	১ রেসিপি	সেলারি কুচি	১ টে. চা.
পনির ঝুরি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পার্সলি কুচি	১ চা. চা.
ক্যাপসিকাম ফালি	৮ টুকরো	টমেটো স্লাইস	১টি
পিয়াজ স্লাইস	২টি	ওরিগেনো	১ চা. চা.
বাঁধাকপি ঝুরি	২ টে. চা.	গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা. চা.
মটরগুঁটি সিদ্ধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	শুকনা মরিচ ভাজা গুঁড়া	

- ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
- এক ঘণ্টা পরে পিজ্জার খামির ফুলে উঠলে দু-তিন বার মখে দুভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ খামির দিয়ে বড় রুটি বেল।

৩. কুটির উপরে টমেটো পিয়াউরি মাখাও। সমান করে কিছু পনির ছিটিয়ে দাও। পনিরের উপরে ক্যাপসিকাম, পিঁয়াজ, বাঁধাকপি, গাজর, মটরশুঁটি ছড়িয়ে দাও। সবজির উপরে ওরিগেনো, গোলমরিচ, শুকনো মরিচ ও লবণ ছিটিয়ে দাও। মাঝে এবং তিনদিকে টমেটোর স্লাইস বসাও। পিজ্জার উপরে ১ টে. চামচ সয়াবিন তেল ছিটিয়ে দাও। বাকি পনির ছিটিয়ে দাও।
৪. গরম ওভেনে দিয়ে ১২-১৫ মিনিট অথবা পিজ্জা না হওয়া পর্যন্ত বেক কর। পিজ্জা নামিয়ে কিছু ওরিগেনো পিজ্জার উপর ছিটিয়ে দাও। গরম পরিবেশন কর। ২ পরিবেশন হবে।

মিট পিজ্জা

খামির

ময়দা	৫০০ গ্রাম	ঐস্ট	১২ গ্রাম
লবণ	১০ গ্রাম	চিমন	১টি
চিনি	২৫ গ্রাম	মাখন	৫০ গ্রাম
গুঁড়া দুধ	২৫ গ্রাম	পানি	২৫০ গ্রাম

১. ঐস্ট হালকা গরম পানিতে ৮-১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ। ঐস্ট ফেঁপে উঠলে ময়দার খামির করা আরম্ভ করবে।
২. পানি বাদে ময়দা, ঐস্ট এবং অন্যান্য সব উপকরণ একটি গামলায় নাও। প্রথমে বেশি অর্ধেক পানি এবং পরে প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে ময়দা ১০ মিনিট মথ। খামির এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।

ফিলিং

মাংসের কিমা	২৫০ গ্রাম	হলুদ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিঁয়াজ স্লাইস	২৫০ গ্রাম	মরিচ বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
টমেটো	২৫০ গ্রাম	টমেটো সস	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেজপাতা	১টি	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা বাটা	১ চা চা.	ময়দা	২ চা চা.
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	পরিমাণমতো

- তেলে পিয়াজ হালকা বাদামি করে ভেজে মসলা দিয়ে কষাও। কিমা দিয়ে ভেজে টমেটো দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়। সস ও লবণ দাও। কিমা সিদ্ধ হয়ে তেল উপরে উঠলে ময়দা ছিটিয়ে দাও। নেড়ে নেড়ে ২-৩ মিনিট রান্না কর।

পিজ্জা বেকিং

- | | | | |
|-------|-----|------|-----------|
| টমেটো | ৪টি | পনির | ১০০ গ্রাম |
|-------|-----|------|-----------|
১. পিজ্জার খামির ময়দার ছিট দিয়ে বেল।
 ২. ছয় সে. মি. ব্যাসের গোলাকার টিন দিয়ে খামির কাট। তেল মাখানো বেকিং ট্রেতে খামির রাখ। আঙুল দিয়ে খামিরের মাঝখানে দাবিয়ে দাও। খামিরের উপরে ডিমের প্রলেপ দাও।
 ৩. প্রত্যেক খামিরের মাঝে দাবানো অংশে ২ টে. চামচ কিমা বিছিয়ে দাও। খামিরের চারদিকের ১ সে. মি. জালি রাখবে কিমা মাখাবে না।
 ৪. পিজ্জার কিমার উপরে কিছু বুরি পনির ছিটিয়ে দাও। মাঝখানে এক স্লাইস টমেটো বসাও। বাকি পনির ত্রিভুজের আকারে স্লাইস কর। একটি পিজ্জার উপরে টমেটোর চারদিকে তিন টুকরা পনির সাজিয়ে দাও।
 ৫. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপে ৮-১০ মিনিট বেক কর।

ইফলাগান

দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঈষ্ট	$\frac{3}{8}$ টে. চা.
তেল	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.	ময়দা	৪ কাপ
চিনি	১ টে. চা.	সয়াবিন তেল	

১. দুধ গরম করে $\frac{1}{8}$ কাপ হালকা গরম পানি, তেল, চিনি এবং লবণ দুধের সাথে মিশাও। অল্প ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য রাখ।
২. বাকি গরম পানিতে ঈষ্ট ভিজিয়ে দশ মিনিট ঢেকে রাখ। ঈষ্ট গাঁজিয়ে উঠলে হালকা গরম দুধের মিশ্রণের সাথে মিশাও।

৩. ময়দা চেলে কিছু কিছু দুধের মিশ্রণে দিয়ে ফেট। অল্প অল্প করে ময়দা দিয়ে প্রায় ১৫ মিনিট মথার পর যখন খামির গামলায় লাগবে না তখন আর ময়দা দিবে না। ময়দা মথা হলে তেল মাখানো পাত্রে খামির রেখে উপরে সামান্য তেল মাখাও। ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে গরম জায়গায় ১ ঘণ্টা রাখ।
৪. ওভেনে ২৩০° সে. তাপ দাও। খামির ফুলে উঠলে ২-৩ মিনিট মথ। ৩-৪টি বড় রুটি বেলে তেল মাখানো পাত্রে রাখাও। নিচের উপকরণগুলো মিশিয়ে রুটির উপর প্রলেপ দাও।

ডিমের কুসুম	১টি	পোস্তদানা	১ চা চা.
আদা মিহিকুচি	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	পনির বুড়ি	২ টে. চা.
তিল ভাজা	$১\frac{১}{২}$ টে. চা.	লবণ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
মৌরি	১ চা চা.	গোলমরিচ গুঁড়া	১-২ চা চা.
জিরা ভাজা	১ চা চা.	শেঁজা বাদাম কুচি (ইচ্ছা)	

১. ডিমের কুসুমের সঙ্গে সব মসলা মিশিয়ে পেস্টের মতো তৈরি কর।
২. খামিরের রুটির উপরে পেস্ট মাখাও।
৩. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও আরও ৩০ মিনিট বেক কর। রুটির তলায় যদি ফাটা মনে হয় তা হলে আর বেক করবে না।

চার কোণা আনারস কেক

আনারস	১ টিন	ময়দা	৪ কাপ
চিনি	$\frac{১}{২}$ কাপ	মাখন	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
অ্যারারুট	৩ টে. চা.	দুধ	$\frac{১}{২}$ কাপ
লবণ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	পানি	$\frac{১}{২}$ কাপ
ডিমের কুসুম	১টি	ডিমের কুসুম	৪টি
ঈষ্ট	১ টে. চা.	চিনি	$\frac{১}{২}$ কাপ

১. দু পাউন্ডের এক টিন আনারস নাও। আনারস ও আনারসের সিরাপ আলাদা রাখ। টাটকা আনারস কুচি করে পাতলা সিরাপে ফুটিয়ে নেওয়া যায়।

২. $\frac{1}{2}$ কাপ চিনি, অ্যারারুট ও লবণ একটি গামলায় নাও। একটি ডিমের কুসুম ও আনারস দিয়ে ভালোভাবে মিশাও। ১ কাপ আনারসের সিরাপ মিশাও। চুলায় দিয়ে অনবরত নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর।
৩. $\frac{1}{2}$ কাপ পানি গরম করে ঙ্গট ও $\frac{1}{4}$ চা চামচ চিনি দিয়ে নাড়। ঙ্গট নরম হলে ৮-১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৪. ময়দা, ১ চা. চামচ চিনি ও মাখন একসাথে মিশাও। মাখন মিশে গেলে দুধ, অল্প পানি, ৪টি ডিমের কুসুম ও ঙ্গট দিয়ে ময়দা মখে নাও। প্রয়োজন হলে আরও ময়দা দিবে। একটি গামলায় ডালডা মেখে খামির রাখ। খামিরের উপর ডালডা মাখাও। গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৫. খামির দুভাগ কর। ৩৮ সে. মি. \times ২৫ সে. মি. \times ২.৫ সে. মি. মাপের একটি বেকিং ট্রে নাও। ১ ভাগ খামির ট্রের সমান করে বেলে ট্রেতে রাখ। উপরে আনারস সমানভায়ে বিছিয়ে দাও। অপর এক ভাগ খামির বেলে আনারসের উপরে দিয়ে ঢেকে দাও। চারদিকে চেপে বন্ধ কর। কাঁচির আগা দিয়ে উপরের খামির মাঝে মাঝে কেটে দাও যেন বাষ্প বের হতে পারে। গরম জায়গায় ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।
৬. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও।
৭. খামির ফুলে দ্বিগুণ হলে ৪০ মিনিট অথবা না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।
৮. আধা কাপ চিনিতে ২ টে. চামচ পানি দিয়ে ঘন সিরা করে কেক ওভেন থেকে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে উপরে ফুটানো চিনি মাখিয়ে দাও। বেকিং পাত্রে রেখে কেক ঠাণ্ডা কর। চার কোণা টুকরা করে পরিবেশন কর।

সুগার ক্রিস্প রোল

ময়দা	$\frac{1}{2}$ কাপ	দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ
মাখন	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	১টি
চিনি	$1\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনাবাদাম	১ কাপ
ঙ্গট	২ চা চা.	মাখন গলানো	

১. $\frac{1}{8}$ কাপ গরম পানিতে ঈস্ট ও $\frac{1}{8}$ চা চামচ চিনি দিয়ে নেড়ে ৮-১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. একটি গামলায় ২ কাপ ময়দা, $\frac{1}{8}$ কাপ মাখন, $\frac{1}{8}$ কাপ চিনি ও লবণ একসঙ্গে মিশাও।
৩. ঈস্ট ফুলে উঠলে ময়দার সাথে ঈস্ট, দুধ, ডিম ও পানি দিয়ে মাখাও।
৪. খামির নরম হলে প্রয়োজনমতো ময়দার ছিটা দিয়ে মাখাও। ১০-১৫ মিনিট মথ।
৫. গরম জায়গায় ১-২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ যেন বাতাস না ঢেকে।
৬. ফুলে উঠার পরে আবার ৪-৫ বার আলতোভাবে মথ এবং পুনরায় ঢেকে ১ ঘণ্টা রাখ।
৭. ওভেনে ১৯০° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও। ভাজা চিনাবাদামের খোসা ছাড়িয়ে কুচি কর। বাদামের সঙ্গে ১ কাপ চিনি মিশাও।
৮. ফুলে উঠার পরে খামির আবার আলতোভাবে মথে পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে ৪৫ সে. মি. \times ২৩ সে. মি. (১৮ ইঞ্চি \times ৯ ইঞ্চি) আয়তাকারে বেল। উপরে গলানো মাখন মাখাও। অর্ধেক চিনি মিশানো বাদাম ছিটিয়ে দাও। লম্বায় মুড়ে মাখাও। দুপ্রান্তে চেপে মুখ বন্ধ কর।
৯. ধারালো ছুরি দিয়ে রোল ৩ সে. মি. পুরু করে কাট, পোঁচ দিয়ে কাটবে।
১০. পিঁড়িতে বাদাম ছিটিয়ে তার উপরে প্রত্যেক টুকরা খামির দু পিঠে বেলে গোল কর (১০ সে. মি. ব্যাস)। দু পিঠেই চিনি মিশানো বাদাম থাকবে। তেল মাখানো বেকিং শিটে গরম জায়গায় ৩০ মিনিট ঢেকে রাখ।
১১. ১৯০° সে. তাপে ১০-১৫ মিনিট অথবা যে পর্যন্ত না হয় বেক কর।

পাফ খামির

মাখন	১ কাপ	বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ময়দা	৩ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. পাফ খামির তৈরি করার আগে মাখন নরম করে রাখ।
২. ২ কাপ ময়দা, বেকিং পাউডার, লবণ ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানির একসঙ্গে মিশিয়ে মথে নাও। ভালোভাবে মথে ময়দার তাল ১৫ মিনিট ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখ।

৩. পিঁড়িতে হালকা ময়দা ছিটিয়ে $\frac{1}{8}$ সে. মি. পুরু করে বেল। মাঝখানে মাখন সবটা রাখ এবং সমানভাবে চারদিকে ছড়িয়ে দাও যেন কিনারায় ২.৫ সে. মি. (১ ইঞ্চি) জায়গায় খালি থাকে।
৪. খামির চার ভাঁজ কর। ট্রেতে করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা জায়গায় রাখলেও চলবে।
৫. ১৫ মিনিট পরে রেফ্রিজারেটর থেকে খামির নামিয়ে পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে তার উপর রাখ। খামির শক্ত হলে বেলনি দিয়ে হালকাভাবে পিটিয়ে বড় কর। আবার আগের মতো বেলে ভাঁজ কর। এবার ছয় ভাঁজ করবে। রেফ্রিজারেটরে রাখ। পনেরো মিনিট পরে বের কর। আবার বেলনি দিয়ে পিটিয়ে পরে বেলে নাও। এবার কিন্তু ৮ ভাঁজ করবে। শেষবারের জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. পায় খামির দিয়ে চিজ স্ট্র, কারি পায়, চিকেন প্যাটিস, ক্রিমরোল, ডেনিশ পেট্রি ইত্যাদি তৈরি করা যায়।

চিকেন প্যাটিস

পায় খামির	১ পেসিপি	কাঁচামরিচ	৪টি
মোরগ ছোট	১টি	ধনেপাতা বা	২ টে. চা.
পিয়াজ	$\frac{3}{8}$ কাপ	পুদিনাপাতা	২ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা কুচি	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	১ চা চা.	পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ
দারুচিনি ১ সে. মি.	২ টুকরা	ময়দা	২ টে. চা.
এলাচ	২টি	ডিম	১টি

১. পায় খামির তৈরি কর (পৃ. ৪৮৮)।
২. মোরগ পরিষ্কার করে ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর। পানি শুকালে এবং মাংস নরম হলে হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে ছুরি দিয়ে কিমা কর।
৩. দারুচিনি, এলাচ ছেঁচে নাও। পিয়াজ মোটা কুচি কর। কাঁচামরিচ, পুদিনাপাতা কুচি কর।

৪. কড়াইয়ে তেল দিয়ে ১ টে. চামচ পিঁয়াজ, তেজপাতা, আদা কুচি, এলাচ, দারুচিনি ও কাঁচামরিচ দিয়ে হালকা ভাজ। মাংস ও কিছু পানি দাও। পানি শুকালে পিঁয়াজ দিয়ে ভাজ। গোলমরিচ দিয়ে অল্পক্ষণ ভাজ। ধনেপাতা দাও এবং নেড়ে ময়দা দাও। ভালোভাবে ভেজে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর।
৫. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৬. পায় খামির $\frac{3}{2}$ সে. মি. পুরু করে বেল। গোলাকার (৯ সে. মি. ব্যাস) বিস্কুটের নকশা দিয়ে কাট। এক টুকরার মাঝে ১ টে. চামচ মাংস দাও এবং কিনারায় পানি মাখাও। আর এক টুকরা দিয়ে ঢেকে দাও। কিনারা চেপে লাগাও। আর একটি অপেক্ষাকৃত ছোট গোলাকার টিন দিয়ে প্যাটিসের উপরে চাপ দিলে চারদিকে গোল একটা দাগ পড়বে (এ দাগ না দিলেও চলে)। প্যাটিসের উপর ঠিক মাঝখানে খামিরের ছাঁট ছোট গোল করে কেটে পানি মাখিয়ে চেপে বসাও। সব প্যাটিস এভাবে তৈরি করে বেকিং ট্রেতে রাখাও।
৭. প্যাটিসের উপর ফেটানো ডিমের প্রলেপ দিয়ে ওভেনে ২০-৩০ মিনিট বেক কর।

কারি পায়

পায় খামির	১ রেসিপি	কারি পাউডার	২ চা চা.
মাংসের কিমা	১ কাপ	এলাচ	২টি
পিঁয়াজ	৮টি	গোলমরিচ	$\frac{3}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{3}{2}$ চা চা.	কাঁচামরিচ	২টি
তেজপাতা	১টি	তেল	২ টে. চা.
দারুচিনি ২ সে. মি.	২ টুকরা	ডিম	১টি

১. পায় খামির (পৃ. ৪৮৮) তৈরি কর।
২. পিঁয়াজ মোটা কুচি কর। পিঁয়াজ, কাঁচামরিচ, গোলমরিচ ও ডিম বাদে সব মসলা, তেল ও $\frac{3}{2}$ কাপ পানি দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। কারি পাউডার দাও। কারি পাউডারের পরিবর্তে ধনে বাটাও দেওয়া যায়। পানি শুকিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে পিঁয়াজ কাঁচামরিচ ও গোলমরিচ দিয়ে ভাজ। ভাজা হলে নামাও।

৩. ওভেনে 200° সে. (400° ফা.) তাপ দাও। পায়ফ খামির $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে বেল। চার কোণা (৬ সে. মি. \times ৬ সে. মি.) করে কাট। ডিম ফেটে প্রত্যেক টুকরার এক কোণায় কিছু কিছু ডিম মাখাও। প্রত্যেক টুকরার মাঝে ১ টে. চামচ মাংস দাও। যে কোণায় ফেটানো ডিম মাখানো হয়েছে তার বিপরীত কোণা উল্টে কিমা ঢেকে আঙুল দিয়ে চেপে দাও। একেবারে কিনারায় চাপবে না। কারি পায়ফের উপরে ফেটানো ডিমের প্রলেপ দাও। ওভেনে ২০-৩০ মিনিট বেক কর।

চিজ স্ট্র

মাখন	$\frac{3}{8}$ কাপ	ডিম	২টি
ময়দা	৩ কাপ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
মাখন	$\frac{1}{8}$ কাপ	পনির	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	শুকনা মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- চিজ পায়ফ তৈরি করার ২০ মিনিট আগে মাখন রেফ্রিজারেটর থেকে বের করে রাখ।
- ২ কাপ ময়দা, মাখন ও লবণ একসাথে মিশাও।
- ডিম ও পানি দিয়ে ময়দা মখ। ময়দা মখা হলে ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে ১৫ মিনিট রাখ।
- পিড়িতে ময়দা ছিটিয়ে খামির $\frac{1}{8}$ সে. মি. পুরু করে বেল। কিনারায় ২ সে. মি. খালি রেখে মাঝখানে মাখন পুরু করে মাখাও। ৪ ভাঁজ করে রেফ্রিজারেটরে বা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ।
- ১৫ মিনিট পরে খামির রেফ্রিজারেটরে হতে নামিয়ে ময়দার ছিটা দিয়ে দু ভাঁজ খুলে বেল এবং পুনরায় ৬ ভাঁজ করে ফ্রিজে রাখ।
- আবার ১৫ মিনিট পর খামির বের করে দু ভাঁজ করে খুলে বেল এবং ৮ ভাঁজ করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। প্রয়োজন হলে খামির আগেই তৈরি করে ২৪-৪৮ ঘণ্টা রেফ্রিজারেটরে রাখা যায়।
- শেষবারে পিড়িতে ময়দার ছিটা দিয়ে খামির $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু করে আয়তাকারে বেল। লম্বায় ১ সে. মি. এবং পাশে ৪ সে. মি. রেখে কাট।
- পনিরের কুচি ও মরিচের গুঁড়া একসঙ্গে মিশাও।

৯. ডিম ফেটে খামিরের উপর মাখাও। পনির ও মরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।
১০. প্রত্যেক টুকরা হাতে তুলে নাও এবং দুহাতে ১ বার মুচড়ে তেল মাখানো বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ।
১১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে ২০-২৫ মিনিট বেক কর।

ক্রিম রোল

পাফ খামির	১ রেসিপি	মাখন	$\frac{3}{2}$ পাউড
ডিম	১টি	চিনি গুঁড়া	১ কাপ

১. পাফ খামির (পৃ. ৪৩৬) তৈরি কর।
২. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৩. পাফ খামির ৪৫ সে. মি. \times ২২ সে. মি. (১৮ ইঞ্চি \times ৯ ইঞ্চি) আয়তাকারে বেল।
৪. আড়ে $2\frac{1}{2}$ সে. মি. দূরে দূরে ছুরি দিয়ে কেটে যাও। ১৮ টুকরা হবে।
৫. ডিম ভেঙে কাঁটাচামচ দিয়ে কুসুম ও সাদা আলাদাভাবে ফেটে নাও। ব্রাশ দিয়ে খামিরের উপর ডিমের সাদা দিয়ে প্রলেপ দাও।
৬. এক টুকরা খামির পিড়ির উপর রেখেই ক্রিম রোলের কাঠ এমনভাবে পেঁচিয়ে যাও যেন এক প্যাঁচের কিনারার উপর দিয়ে আরেক প্যাঁচ মুড়ে আসে। এভাবে ১৮টি কাঠিতে খামির পেঁচাও। বেকিং ট্রেতে সাজিয়ে রাখ। উপরে পেস্টিব্রাশ দিয়ে ডিমের কুসুমের প্রলেপ দাও।
৭. ওভেনে ২০ মিনিট অথবা না হওয়া পর্যন্ত বেক কর।
৮. রোল কাঠি হতে নামিয়ে রাখ। ঠাণ্ডা কর।
৯. মাখন ও চিনি ফেটে বাটারক্রিম তৈরি কর।
১০. কাগজের খিলিতে (পৃ. ৪৬২) বাটার ক্রিম নিয়ে রোলে ক্রিম ভর।

ক্রিম পাফ

মাখন	$\frac{3}{2}$ কাপ	ময়দা	১ কাপ
পানি ফুটানো	১ কাপ	ডিম	৪টি

১. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
২. ফুটানো পানিতে মাখন গলাও। $\frac{1}{8}$ চা চামচ লবণ দাও।
৩. সব ময়দা একেবারে পানিতে দিয়ে ফেট। জোরে এবং তাড়াতাড়ি নাড়তে থাক। ময়দা দলা বেঁধে হাঁড়ির চারদিক থেকে আলগা হয়ে গেলে চুলা থেকে নামাও। অল্প ঠাণ্ডা কর।
৪. একটি একটি করে ডিম দিয়ে খুব জোরে ফেটতে থাক। ডিম দিয়ে ফেটানো শেষ হলে ময়দার নরম খামির হবে। তেল মাখানো বেকিং ট্রেতে ৭ সে. মি. দূরে দূরে ১ টে. চামচ করে খামির রাখ।
৫. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপে ১৫ মিনিট বেক কর। ওভেনের তাপ কমিয়ে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে আরও ৩৫ মিনিট বেক কর। ওভেন নিভিয়ে দাও। ওভেন হতে বের করে পায় মাঝখান দিয়ে দুভাগ কর। পায় শুকাবার জন্য আবার নিতানো গরম ওভেনে দিয়ে ২০ মিনিট রাখ। ২০ মিনিট পরে পায় বের করে ঠাণ্ডা কর।
৬. পায়ের মধ্যে আইসক্রিম অথবা ফ্রেঞ্চ কাষ্টার্ড ভরে পরিবেশন কর। বড় আকারের ১০টি পায় অথবা ২০ পরিবেশন হবে।
৭. পায় খামিরে মেয়নেজ মাছের স্যান্ডউইচ ফিলিং (পৃ. ১২৩) ভরে পরিবেশন করা যায়।

একলেয়ার

ফ্রেঞ্চ কাষ্টার্ড	১ রেসিপি	ময়দা	১ কাপ
পানি ফুটানো	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম	৪টি

১. ফ্রেঞ্চ কাষ্টার্ড (পৃ. ৪৬০) বা অরেঞ্জ ফিলিং (পৃ. ৪৫৪) অথবা যে কোনো ফিলিং তৈরি করে রাখ।
২. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৩. ফুটানো পানিতে মাখন গলাও। ময়দা, লবণ সবটা একবারে পানিতে ঢেলে দাও। জোরে এবং তাড়াতাড়ি নাড়তে থাক। দলা বেঁধে হাঁড়ির চারদিক হতে আলগা হয়ে গেলে চুলা থেকে নামাও। অল্প ঠাণ্ডা কর।
৪. একটি একটি করে ডিম দিয়ে খুব জোরে ফেটতে থাক। ডিম দিয়ে ফেটানো শেষ হলে মসৃণ নরম খামির হবে।

৫. কাগজের খিলি বা দুধের প্যাকেট অথবা পাইপিং ব্যাগে খামির নিয়ে তেল মাখানো বেকিং ট্রেতে ১০ সে. মি. লম্বা, ২ সে. মি. চওড়া করে ৭ সে. মি. দূরে দূরে ব্যাগে চাপ দিয়ে খামির ফেল। ওভেনে ১৫-২০ মিনিট বেক কর।
৬. ওভেনের তাপ কমিয়ে ১৬০° সে. (৩২৫° ফা.) তাপে আরও ২৫ মিনিট বেক কর। ওভেন নিভিয়ে দাও। ঠাণ্ডা হলে প্যাফ বের কর।
৭. কাগজের খিলিতে (পৃ. ৪০৭) কাষ্টার্ড নাও। একলেয়ারের একদিকের মুখ ছিদ্র করে কাষ্টার্ড ভর।
৮. এক কাপ গুঁড়া চিনির সঙ্গে ২ টে. চামচ কোকো মিশাও। $\frac{1}{2}$ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ফেট। চিনি গলে গেলে একলেয়ারের খোলা মুখ $2\frac{1}{2}$ সে. মি. পর্যন্ত চিনিতে ডুবিয়ে চকলেটের আবরণ দিয়ে ঢেকে দাও।

লেমন টাট পেস্ট্রি

ডিমের কুসুম ফেটানো	১০টি	মাখন	১ কাপ
মাখন বা ঘি গলানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিনি	১ কাপ	ডিম	২টি
সাইট্রিক এসিড	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লেমন এসেন্স	১ চা চা.
		ময়দা	৩ কাপ

১. ডিমের কুসুম, $\frac{1}{2}$ কাপ মাখন, চিনি ও সাইট্রিক এসিড একসঙ্গে মিশিয়ে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। ১০টি কুসুমের পরিবর্তে ৫টি ডিম নিতে পার।
২. ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপ দাও।
৩. এক কাপ মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেট। একটি একটি করে দুটি ডিম দিয়ে ফেট। লেমন এসেন্স মিশাও এবং ময়দা দিয়ে মথে নাও। পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে $\frac{1}{8}$ সে. মি. পুরু করে খামির বেল।
৪. ৮ সে. মি. ব্যাসের বিস্কুটের ডেউ কাটা নকশা দিয়ে কাট। মাফিন প্যানের পেয়ালায় তেল মাখিয়ে পেস্ট্রি চেপে বসাও। কাঁটাচামচ দিয়ে কয়েকটা ছিদ্র কর। ওভেনে ২২০° সে. (৪২৫° ফা.) তাপে ১০-১৫ মিনিট বেক কর।

৫. ১ টে. চামচ লেমন ক্রিম লাল রং ও ১ টে. চামচ সবুজ রং মিশাও।
৬. ট্রেসিং পেপার দিয়ে পানের খিলির মতো তৈরি কর (পৃ. ৪৬২) কাঁচি দিয়ে সুঁচালো দিকে সামান্য কাট। লেমন ক্রিম ভরে নাও।
৭. বেক করা পেস্তি ঠাণ্ডা করে পেস্তির $\frac{2}{3}$ অংশ লেমন ক্রিম দিয়ে ভর।
৮. সবুজ এবং লাল রঙের ক্রিম দিয়ে ঠিক মাঝখানে দুটো ফোঁটা দাও বা ইচ্ছামতো নকশা কর। কাপকেকের কাগজে দিয়ে পরিবেশন কর।

প্লেন পেস্তি

(২২ সে. মি. ব্যাসের পাইপ্যান-এর জন্য)

উপকরণ	এক স্তর পেস্তি	দু স্তর পেস্তি
ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	$2\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	১ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ কাপ	$\frac{3}{8}$ কাপ + ২ টে. চা.
পানি হিমঠাণ্ডা	২ টে. চা.	$\frac{1}{6}$ কাপ

এক স্তর পেস্তি

১. ওভেনে 230° সে. (450° ফা.) তাপ দাও।
২. ময়দা, লবণ, ও মাখন একসঙ্গে মিশাও। হিমঠাণ্ডা পানি দিয়ে মথ। পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে $\frac{1}{8}$ সে. মি. পুরু করে বেল।
৩. একটি ২২ সে. মি. ব্যাসের পাইপ্যান নাও। বেলনিতে অর্ধেক পেস্তি মুড়ে পাইপ্যান কাছে নিয়ে ৪৯৫ পৃষ্ঠার ছবির মতো পেস্তি প্যানে তোল এবং বেলনি হতে মুড়ানো পেস্তি ঝুলে দাও। পেস্তি পাইপ্যানে চেপে বসাও, ১ সে. মি. পেস্তি প্যানের বাইরে ঝুলে থাকবে। প্যানের কিনারায় বাড়তি পেস্তি আঙুল দিয়ে টিপে ছবির মতো বা নিজের পছন্দমতো নকশা কর। পাইপ্যানে পেস্তির মাঝে এবং চারপাশে কাঁটাচামচ দিয়ে ছিদ্র কর যেন বাষ্প বের হতে পারে।
৪. ওভেনে 230° সে. (450° ফা.) তাপে ১০-১২ মিনিট বেক কর অথবা রেসিপি অনুযায়ী ব্যবহার কর।

দু স্তর পেস্তি

১. এক স্তরের মতো সব উপকরণ মিশিয়ে মথে পেস্তি দুভাগ করে বেল।
২. এক ভাগ প্যানে তোল এবং কিনারা মুড়ে দাও। কাঁটাচামচ দিয়ে মাঝখানে এবং ধারে ছিদ্র কর যেন বাষ্প বের হতে পারে।
৩. আরেক ভাগ পেস্তি বেলে চার ভাঁজ কর। দুপাশে কাঁচি দিয়ে ২-৩টি দাগ কাট যেন খুললে একটি নকশা হয়।
৪. পাই-এর ভিতর পুর দিয়ে দ্বিতীয় পেস্তি দিয়ে ঢেকে রেসিপি অনুযায়ী বেক কর।



বেলনিতে পেস্তি মুড়ে পাইপ্যানে তোলা

আঙুল দিয়ে কিনারায় নকশা করা

আনারসের পাই

দু স্তর পেস্তি	১ রেসিপি	কর্নফ্লাওয়ার	৩ টে. চা.
আনারস	৩ কাপ	লেবু	১টি
চিনি	$1\frac{1}{8}$ কাপ	মাখন	৩ টে. চা.

১. দু স্তর পেস্তি তৈরি কর (বেক করবে না)। একটি পেস্তি পাইপ্যানে চেপে চেপে বসাও।
২. ওভেনে 220° সে. (825° ফা.) তাপ দাও।
৩. আনারস টুকরা করে $\frac{3}{8}$ কাপ চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। আনারস তুলে রাখ। হাঁড়িতে $\frac{1}{3}$ কাপ রসের সঙ্গে বাকি চিনি এবং কর্নফ্লাওয়ার মিশাও। হালকা আঁচে জ্বাল দাও। নাড়তে থাক এবং সস স্বচ্ছ হলে নামিয়ে নাও।

৪. লেবু থেকে $\frac{1}{2}$ চা চামচ লেমন রাইভ কুড়িয়ে নাও। পরে লেবুর রস নাও।
৫. লেমন রাইভ লেবুর রস, মাখন, সস এবং আনারস একসঙ্গে মিশাও। পাইপ্যানের পেস্তির উপর ঢাল। অন্য পেস্তি দিয়ে ঢেকে দাও।
৬. পাইপ্যান থেকে বুলে থাকা পেস্তির কিনারা চেপে ছবির (পৃ. ৪৯৬) মতো নকশা কর। বাষ্প বের হওয়ার জন্য ছুরি দিয়ে পেস্তির উপর দাগ কাট (অথবা উপরের পেস্তিতে আগেই কাঁচি দিয়ে নকশা করে নিতে পার)।
৭. ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।

অ্যাপেল পাই

দু স্তর প্লেন পেস্তি	১ রেসিপি	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{3}{8}$ চা চা.
চিনি	১ কাপ	১ টি অ্যাপেল	৭টা
ময়দা	২ টে. চা.	লেবুর রস	২ চা চা.
দারুচিনি গুঁড়া	১ চা চা.	মাখন	১ টে. চা.

১. পেস্তি দুভাগ করে এক ভাগের সামান্য কম নিয়ে তুলে রাখ। বাকি পেস্তি বেলে পাইপ্যানে সমানভাবে বিছিয়ে আঙুল দিয়ে চেপে দাও। বাষ্প বের হওয়ার জন্য কাঁটাচামচ দিয়ে চারদিকে দাগ কাট। তুলে রাখা পেস্তি উপরে দেওয়ার জন্য বেলে রাখ।
২. ওভেনে ২৩০° সে. (৪৫০° ফা.) তাপ দাও।
৩. চিনি, ময়দা, দারুচিনি, জায়ফল ও $\frac{3}{8}$ চামচ লবণ একসঙ্গে মিশাও।
৪. অ্যাপেলের খোসা ছাড়িয়ে পাতলা স্লাইস করে ৩ কাপ মেপে নাও। অ্যাপেলের সঙ্গে ময়দার মিশ্রণ মিশাও।
৫. পাইপ্যানে পেস্তির উপর ঢেলে সমান করে দাও। উপরে লেবুর রস ছিটিয়ে মাখন মাখাও। বেলে রাখা পেস্তি দিয়ে ঢাক। নিচের পেস্তির চার কিনারে পানি মাখিয়ে উপরের পেস্তির সাথে জোড়া লাগিয়ে নকশা (পৃ. ৪৯৬) কর। বাষ্প বের হওয়ার জন্য উপরে নকশা করে দাগ কাট।
৬. ওভেনে ২৩০° সে. তাপে ১৫ মিনিট বেক কর। ওভেনের তাপ কমিয়ে ১৮০° সে. দিয়ে আরও ৩০-৪০ মিনিট বেক কর।

অ্যাপেল ক্রাঞ্চ পাই

উপরের রেসিপিতে দু'স্তরের পরিবর্তে এক স্তর পেট্রি এবং অন্যান্য উপকরণ অ্যাপেল পাই-এর মতো নিয়ে একই প্রণালীতে তৈরি কর। $\frac{9}{8}$ কাপ ময়দা, $\frac{1}{2}$ কাপ চিনি ও $\frac{1}{2}$ চা চামচ গুঁড়া দারুচিনি একসঙ্গে মিশাও। $\frac{1}{2}$ কাপ মাখন মসৃণ করে ফেটে ময়দার সঙ্গে মিশিয়ে নাও। উপরের রেসিপিতে অ্যাপেলের উপরে লেবুর রস ও মাখন মাখাবার পর এই মিশ্রণ ছিটিয়ে দিয়ে অ্যাপেল ঢেকে দাও। অ্যাপেল পাই-এর পদ্ধতিতে বেক কর।

কিসমিস বাদাম পাই

এক স্তর পেট্রি	১ রেসিপি	লেবুর রস	২ টে. চা.
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	কিসমিস	$1\frac{1}{2}$ কাপ
ডিম ফেটানো	২টি	বাদাম কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{9}{8}$ চা চা.	মাখন	২ টে. চা.

- এক স্তরের এক রেসিপি পেট্রি তৈরি করে পাইপ্যানে চেপে বসাও।
- চিনিতে আধ কাপ পানি মিশিয়ে চিনির সিরা কর।
- ওভেনে 230° সে. (850° ফা.) তাপ দাও।
- ফেটানো ডিম, চিনির সিরাপ, দারুচিনি, $\frac{1}{8}$ চা চামচ লবণ এবং লেবুর রস একসঙ্গে মিশাও। কিসমিস, বাদাম এবং মাখন একসাথে মিশিয়ে ডিমের মিশ্রণের সঙ্গে মিশাও।
- পাইপ্যানে পেট্রির (বেকিং ছাড়া) উপর ঢাল।
- ওভেনে 230° সে. তাপে ১০ মিনিট বেক কর। ওভেনের তাপ কমিয়ে 180° সে. করে দাও। আরও ৩০ মিনিট বেক কর।

লেমন মেরাং পাই

পাই পেট্রি	১টি	লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
ডিমের কুসুম	৪টি	পানি ফুটানো	$2\frac{9}{8}$ কাপ
লেমন-রাইন্ড	১ চা চা.	মাখন	২ টে. চা.

লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিমের সাদা অংশ	৪টি
চিনি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	লেমন এসেন্স	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কর্নফ্লাওয়ার	$\frac{1}{8}$ কাপ	বা ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ২২ সে. মি. ব্যাসের এক স্তর পাই পেস্ত্রি তৈরি করে বেক করে রাখ।
২. ডিমের কুসুম ফেটে লেমন রাইসড ও লেবুর রস মিশাও।
৩. একটি ভারী সসপ্যানে চিনি, কর্নফ্লাওয়ার, ময়দা ও লবণ দিয়ে মিশাও। ফুটানো পানি দিয়ে মিশাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। মাখন দাও। ফুটে উঠলে ২ টে. চামচ কাস্টার্ড কুসুমে দিয়ে ফেট। কুসুম কাস্টার্ডের হাঁড়িতে ঢেলে দাও এবং নাড়তে থাক। ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। পাইপ্যানের বেক করা পেস্ত্রিতে ঠাণ্ডা লেমন ক্রিম ঢেলে দাও।
৪. ডিমের সাদায় অল্প অল্প চিনি, এসেন্স ও খুব সামান্য এক ছিটা লবণ দিয়ে ফেটে মেরাং (পৃ. ৪৬) তৈরি কর।
৫. মেরাং লেমন ক্রিমের উপর ছড়িয়ে দিয়ে লেমন ক্রিম ঢেকে দাও।
৬. ওভেনে ১৮০° সে. (৩৫০° ফা.) তাপে ১২-১৫ মিনিট বেক কর।

আম পাই

দু স্তর পেস্ত্রি	১ রেসিপি	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পাকা আম স্লাইস	৪ কাপ	জায়ফল গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ঘন দুধ বা মাওয়া	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.

- অ্যাপেল পাই-এর মতো তৈরি কর।

বোস্টন ক্রিম পাই

ক্রিম ফিলিং

চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	দুধ	$1\frac{1}{2}$ কাপ
ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ	ডিম	১টি

লবণ	$\frac{3}{2}$ চা চা.	ভেনিলা	১ চা চা.
মাখন	$\frac{1}{2}$ টে. চা.		

১. সসপ্যানে চিনি, ময়দা, লবণ এবং মাখন একসঙ্গে মিশাও। উনুনে বড় হাঁড়িতে ফুটানো পানির উপর রেখে নাড়তে থাক। গরম দুধ দিয়ে নাড়। এবার সরাসরি উনুনে মৃদু আঁচে নেড়ে ফুটাও। ঘন হয়ে উঠলে নামিয়ে নাড়তে থাক।
২. ডিম অল্প ফেটে ১ টে. চামচ দুধের মিশ্রণ দিয়ে নাড়। মিশে গেলে ডিম এবং সব দুধের মিশ্রণে এক সঙ্গে মিশাও। আবার মৃদু আঁচে দিয়ে ১-৩ মিনিট নাড়তে থাক। ঘন হলে উনুন থেকে নামাও।
৩. ঠাণ্ডা করে ভেনিলা মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখতে পার।

ময়দা	$\frac{3}{8}$ কাপ	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সিরকা	১ চা চা.
লবণ	সামান্য	ভেনিলা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ডিমের কুসুম	৩টি	ডিমের সাদা অংশ	৩টি

১. ওভেনে 180° সে. তাপ দাও। ২০ সে. মি. ব্যাসের ২টি পাইপ্যানে ট্রেসিং পেপার বা কাগজ সমান করে কেটে বিছাও।
২. ময়দা, বেকিং পাউডার ও লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে রাখ।
৩. ডিমের কুসুমে অল্প অল্প চিনি দিয়ে খুব ভালো করে ফেট। সিরকা এবং ভেনিলা দিয়ে ফেট। ময়দা দিয়ে হালকা হাতে মিশাও।
৪. ডিমের সাদা অংশ ফেটে মেরাং কর, ময়দার মিশ্রণে মেরাং ভাঁজে মিশাও। দুটি পাইপ্যানে খামির সমান ভাগ করে নাও।
৫. ওভেনে 180° সে. (350° ফা.) তাপে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।
৬. ওভেন হতে নামিয়ে কেক র্যাকে উল্টে রাখ। কেকের উপর থেকে ট্রেসিং পেপার তুলে ফেল এবং ঠাণ্ডা কর।
৭. একটি কেকের উপরে ক্রিম ফিলিং মাখাও। অন্য কেক দিয়ে ঢাক। উপরে কিছু গুঁড়া চিনি ছিটিয়ে দাও বা কিছু ক্রিম ফিলিং মাখিয়ে কেক ঢেকে দাও। রেফ্রিজারেটরে রাখতে পার।

কাস্টার্ড চিজ স্লাইস

পেঙ্গি

ফিলিং

ময়দা	২ কাপ	দুধ	২ কাপ
বেকিং পাউডার	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	৪টি
লবণ	সামান্য	ক্রিম চিজ	২০০ গ্রাম
মাখন	১২০ গ্রাম	ভেনিলা	২ চা চা.
ডিমের কুসুম	১টি	চিনি	৩ টে. চা.
লেবুর রস	১ টে. চা.	ক্রিম বা ঘনদুধ	১ কাপ
ডিমের সাদা অংশ	১টি	লেবুর রস	১ টে. চা.

পেঙ্গি

১. ময়দা, বেকিং পাউডার ও লবণ একসাথে টেলে নাও।
২. ময়দায় মাখনের ময়ান দাও। ডিমের কুসুম, লেবুর রস ও প্রয়োজন হলে সামান্য পানি দিয়ে ময়দা মথ।
৩. ওভেনে ২০০° সে. (৪০০° ফা.) তাপ দাও।
৪. ময়দা মথা হলে পিড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে খামির চার কোণা করে বেলে বড় কর। খামির এমন আন্দাজে বড় করবে যেন চার কোণা কেকের পাত্রে ২০ সে. মি. x ২০ সে. মি. x ৫ সে. মি. নিচে এবং চারপাশের উপরের দিকে খামির সমানভাবে বসে।
৫. কেকের পাত্রে খামির সমানভাবে বসিয়ে আঙুল দিয়ে চেপে লাগাও। পেঙ্গিব্রাশ দিয়ে সামান্য ডিমের সাদা অংশ খামিরের উপর মাখিয়ে দাও।
৬. ওভেনে ২০০° সে. তাপে ৫ মিনিট বেক কর।

ফিলিং

১. দুধ গরম কর। ডিম অল্প ফেট। অর্ধেক গরম দুধ অল্প অল্প করে ডিম দিয়ে মিশাও।
২. চামচ দিয়ে ক্রিম চিজ (নরম পনির) ফেটে মসৃণ কর। ফেটার সময় ভেনিলা ও চিনি মিশাবে। বাকি অর্ধেক দুধ দিয়ে মিশাও।

৩. ডিম ও ক্রিম চিজের মিশ্রণ একসাথে করে ক্রিম ও লেবুর রস দিয়ে মিশাও। বেক করে রাখা পেন্ড্রির উপর কাস্টার্ড ঢেলে দাও। কাস্টার্ডের উপরে দারুচিনির বা জায়ফলের গুঁড়ো গুঁড়িয়ে দাও।
৪. ওভেনে 200° সে. তাপে ১৫ মিনিট বেক করার পর তাপ কমিয়ে 150° সে. দিয়ে ৩৫ মিনিট অথবা যে পর্যন্ত কাস্টার্ড জমে না বসে সে পর্যন্ত বেক কর।
৫. ওভেন থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। চার কোণা অথবা ব্লাইস করে কেটে পরিবেশন কর।

চাইনিজ ও অন্যান্য খাবার

চাইনিজ খাবার

ওনটান

ডাম্পলিঙ

চাওমিন

চপস্যুয়ে

চিলিবিফ

সেভরি ডাক

ম্যান্ডারিন ফিস

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার

চিকেন অ্যান্ড এগ রোল

বার্মিজ খাবার

খাপসে

মোহিঙ্গা

ভিয়েতনামিজ খাবার

ইউকোয়

তোম খোও তাও

মেক্সিকান খাবার

তাকো

এনচিলাদা

থাই খাবার

তুম ইয়াম গুংগ

পানায়েং গাই

কোরিয়ান খাবার

কিমচি

বুলগগি

জাপানিজ খাবার

সু য়োকে

দাশিমাকি তামাগো

ইন্দোনেশিয়ান খাবার

সাঁতে

নাসি গোরেঙ

ফিলিপিনো খাবার

লুপ্পিয়া

আদোবো

চাইনিজ খাবার

শিম্প টোস্ট

চিংড়ি মাছ	১ কাপ	সয়াসস	২ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	সিরকা লাল	১ টে. চা.
পিয়াজ মিহিকুচি	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
ডিম ফেটানো	২টি	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পাউরুটি স্লাইস	৮টি	আদা মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- প্রত্যেকটি রুটির টুকরা কোনাকুনি প্লেটে ত্রিভুজাকারের চার টুকরা কর।
- চিংড়ি মাছ কিমা করে ১টি স্কেল ও অন্যান্য উপকরণ মিশাও।
- রুটির টুকরায় চিংড়ি মাছ পুরু করে মাখাও। মাছের উপর ফেটানো ডিমের প্রলেপ দাও।
- ডুবোতেলে কাগজের উপর রাখ।

ফ্রাইড বাটার ফ্লাই শিম্প

চিংড়ি খোসাসহ	২ কাপ	আদা মিহিকুচি	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সয়াসস	১ টে. চা.	ময়দা	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
সিরকা লাল	১ চা চা.	অ্যারারুট	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.

লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম ফেটানো	২টি
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	ভাজার জন্য

- চিংড়ির লেজ রেখে খোসা ছাড়াও। মাথা বাদ দাও, নিচের বাঁকানো দিকে লম্বায় চিরে প্রজাপতির মতো ছড়িয়ে দাও। সয়াসস, সিরকা, লবণ, স্বাদলবণ ও আদা দিয়ে মেখে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখ।
- ময়দা, অ্যারারুট ও ডিম একসাথে মিশাও।
- চিংড়ি মাছ মিশানো ডিমে ডুবিয়ে ডুবোতেলে হালকা বাদামি করে ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

স্কুয়ার্ড চিকেন লিভার

মোরগের কলিজা	২ কাপ	লবণ	১ চা চা.
সয়াসস	৩ টে. চা.	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সিরকা লাল	১ টে. চা.	আদা মিহিকুটি	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চিনি	১ টে. চা.	রসুন হেঁচা	১ কোষ

- সামান্য লবণ পানিতে কলিজা ২ মিনিট সিদ্ধ কর।
- সব উপকরণ দিয়ে মিশিয়ে কলিজা ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
- শিক বা কাঠিতে গেঁথে নাও। ডুবোতেলে ভাজ অথবা ঝলসে নাও।

গোল্ডেন হুক

চিংড়ি খোসাসহ	$\frac{1}{2}$ কেজি	সিরকা লাল	১ টে. চা.
সয়াসস	১ টে. চা.	চিনি	১ টে. চা.
উষ্টার সস	২ টে. চা.	লবণ	

- চিংড়ি মাছের মাথা ফেল। খোসাসহ মাছের পিঠ চিরে শিরা বের কর। সব উপকরণ দিয়ে মাছ $\frac{1}{2}$ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
- বেকিং ডিশে মাছ সাজিয়ে রাখ। সসও ঢেলে দাও। ওভেনে ১৫০° সে. তাপে ২৫ মিনিট বেক কর। খোসাসহ গরম মাছ পরিবেশন কর।

ওনটান

ডিম	২টি	বাঁধাকপি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
গরুর মাংসের কিমা	$\frac{১}{২}$ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.
মোরগের মাংসের কিমা	$\frac{১}{৪}$ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{১}{২}$ চা চা.
চিংড়ি মাছের কিমা	$\frac{১}{৪}$ কাপ	ময়দা	$১\frac{১}{৪}$ কাপ
ডিম ফেটানো	২ চা চা.	অ্যারারুট	$\frac{১}{৪}$ কাপ
গাজর	$\frac{১}{৪}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.

১. ২টি ডিম ফেটে কিমার সাথে ২ চা চামচ মিশিয়ে বাকি ডিম ময়দার জন্য রাখ। সবজি ঝুরি করে কাট।
২. সব কিমা, গোলমরিচ, ১ চা চামচ লবণ ও ২ চা চামচ অ্যারারুট একসঙ্গে মিশিয়ে রাখ। ২ টে. চামচ মসুরে কিমা ভেজে সবজি দিয়ে ভাজ।
৩. ১ কাপ ময়দা, অ্যারারুট, লবণ ও বাকি ডিম একসাথে মিশিয়ে পানি দিয়ে ভালোভাবে মখে নাও।
৪. পিঁড়িতে বা টেবিলে শুকনো ময়দা ছিটিয়ে বড় চার কোণা রুটি বেল।
৫. ছুরি দিয়ে লম্বায় ৭ সে. মি. দূরে দূরে দাগ কাট। এভাবে আড়েও ৭ সে. মি. দূরে দূরে দাগ কাট। চার কোণা টুকরা কর।
৬. প্রত্যেক টুকরার ১ কোণায় কিমা দাও। কিমাসহ কোণা দু বার মুড়াও। তারপর দু হাতে তুলে নাও। মোড়ানো দিক নিচের দিকে থাকবে। দু হাতের দু কোণা এনে একটির উপর অন্যটির কিছু অংশ রেখে চেপে দাও। অনেকটা প্রজাপতির মতো দেখাবে। ডুবোতেলে ভাজ।
৭. চিলি সস দিয়ে গরম ওনটান পরিবেশন কর।

ডাম্পলিঙ

পেট্রি		সস	
ময়দা	২ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	তিলের তেল	১ টে. চা.
পানি	$\frac{৩}{৪}$ কাপ	সিরকা লাল	১ টে. চা.
		লবণ	১ চা চা.

ফিলিং

মাংসের কিমা	১ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.
চিংড়ি মাছ কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	গোলমরিচ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
বাঁধাকপি বা	১ কাপ	পিঁয়াজ মিহিকুচি	১ টে. চা.
পালংশাক	১ কাপ	রসুন হেঁচা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
		আদা কুচি	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. পেক্ট্রির জন্য ময়দায় লবণ ও পানি দিয়ে মখে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. ফিলিং-এর কিমা, চিংড়ি, শাক ও সব মসলা একসঙ্গে মিশাও। সসের উপকরণ একসঙ্গে করে কিমায় দিয়ে মিশাও।
৩. পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে পেক্ট্রি পাতলা করে বেল। ৫ সে. মি. ব্যাসের বিস্কুটের নকশা দিয়ে কাট। এক চা চামচ কিমার পুর দিয়ে একধারে উল্টে (চাঁদের মতো) কিমা ঢেকে দাও। ভালোভাবে চেপে মুখ বন্ধ কর।
৪. হাঁড়িতে ৮ কাপ পানি ফুটাও। ডাম্পলিঙ ফুটানো পানিতে আস্তে ছাড়। ডাম্পলিঙ ভেসে উঠলে ১-২ কাপ ঠাণ্ডা পানি দাও। পানি ফুটে উঠার পর ডাম্পলিঙ আবার ভেসে উঠলে নামাও।
৫. ডাম্পলিঙ সালাদের সঙ্গে, চায়ের সঙ্গে অথবা সুপে দিয়ে পরিবেশন কর।

স্প্রিং রোল

ময়দা	$1\frac{1}{2}$ কাপ	পানি	$\frac{1}{2} - \frac{3}{8}$ কাপ
ফিলিং		সস	
মোরগের মাংস কিমা	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
চিংড়ি মাছ কিমা	$\frac{1}{8}$ কাপ	সিরকা লাল	$\frac{1}{2}$ টে. চা.
অন্ধুরিত মুগ ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
গাজর খুরি	$\frac{1}{2}$ কাপ	স্বাদলবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
পালংশাক কুচি	১ কাপ	গোলমরিচ	$\frac{1}{4}$ চা চা.
পিঁয়াজ কুচি	২টি	তেল	২ টে. চা.

১. ময়দায় পানি দিয়ে মখে ঢেকে রাখ।
২. দু টেবিল চামচ তেলে পিঁয়াজ সামান্য ভাজ। মাংস দিয়ে ৪ মিনিট ভাজ। মাছ দিয়ে নেড়ে ডাল ও সবজি দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। সসের উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে দাও। নেড়ে নামাও।
৩. পিঁড়িতে ময়দা ছিটিয়ে মথা ময়দা পাতলা করে বেল। চার কোণা টুকরা (৬ সে. মি. × ৬ সে. মি.) কর। প্রত্যেক টুকরায় ১ টে. চামচ পুর দিয়ে মুড়াও। দু পাশ সামান্য চেপে দাও। ডুবোতেলে বাদামি রং করে ভাজ।

মোরগের সুপ

মোরগ	১টি	সিরকা লাল	১ টে. চা.
পানি	১০ কাপ	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা কুচি	$\frac{1}{8}$ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গোলমরিচ	৮টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- ১০ কাপ পানিতে মোরগ ও সব উপকরণ দিয়ে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে সুপ পাতলা কাপড়ে ছেঁকে নাও।

বেসিক চাইনিজ চিকেন স্টক

বাচ্চা মোরগ	১টি	আদা কুচি	১ চা চা.
পানি	১০ কাপ	সিরকা	১ টে. চা.
পিঁয়াজ কুচি	১টি	লবণ	১ চা চা.
সেলারি কুচি	৩টি		

১. মোরগ টুকরা কর। বড় সসপ্যানে পানি ও মোরগের মাংস দিয়ে ফুটাও। উপর থেকে ফেনা তুলে ফেল। জ্বাল কমিয়ে $1\frac{1}{2}$ ঘণ্টা সিদ্ধ কর।
২. উনুন থেকে নামিয়ে পানি থেকে মাংস তুলে নাও। সসপ্যানের চিকেন স্টকে পিঁয়াজ, সেলারি ও আদা মিশিয়ে ২০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৩. সিরকা এবং লবণ মিশিয়ে ১০ মিনিট জ্বাল দাও। স্টক ছেঁকে নাও। ঠাণ্ডা কর। উপরে চর্বি জমলে তুলে ফেল।

সবজির সুপ

মোরগের সুপ	২ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
বাঁধাকপি কুচি	$\frac{১}{৪}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
গাজর স্লাইস	২ টে. চা.	গোলমরিচ	$\frac{১}{৮}$ চা চা.
ফুলকপি স্লাইস	$\frac{১}{৪}$ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{১}{৮}$ চা চা.
ওলকপি স্লাইস	২ টে. চা.	তেল	১ টে. চা.
পিঁয়াজ	১টি		

- সুপের জন্য সবজি খুব মিহি স্লাইস করে কাট। হাঁড়িতে তেল গরম করে সবজি, লবণ ও স্বাদলবণ দিয়ে অল্প ভেজে নাও। ভাজার পর তেল থাকলে তা তুলে ফেল। সুপে সবজি এবং সয়াসস দিয়ে ১০ মিনিট হালকা আঁচে ফুটাও। গরম পরিবেশন কর।

শস্যের সুপ

মোরগের সুপ	৪ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{১}{৪}$ চা চা.
লবণ	$১\frac{১}{২}$ চা চা.	শসা বা ক্ষীরা	$\frac{১}{২}$ চা চা.

- মোরগের সুপে পানি ও লবণ দিয়ে ফুটাও। নামিয়ে পাতলা স্লাইস করা শসা দাও এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

চাইনিজ ভেজিটেবল সুপ

মাংস	২৫০ গ্রাম	পালংশাক	৫০ গ্রাম
সয়াসস	৫ টে. চা.	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
ময়দা	২ চা চা.	মাংসের স্টক	৭ কাপ
লবণ, গোলমরিচ		মাশরুম (ইচ্ছা)	৫০ গ্রাম
গাজর	২টি	নুডল্‌স	১৫ গ্রাম
বাঁধাকপি	৩০ গ্রাম	আদা	$\frac{১}{২}$ চা চা.

১. মাংসের ছোট স্লাইস কর। অথবা হাড়সহ মাংস ডুবো পানিতে সিদ্ধ করে হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে নাও এবং মাংসের স্টক আলাদা রাখ।
২. মাংসের সাথে ২ টে. চামচ সয়াসস, ময়দা, লবণ ও গোলমরিচ মিশিয়ে মাংস ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
৩. গাজর লম্বা ঝুরি করে কাট। বাঁধাকপি ও পালংশাক কুচি কর।
৪. বড় কড়াইয়ে তেল গরম কর। সস থেকে মাংস হেঁকে তেলে ছাড়। ১০ মিনিট ভাজ। গরম স্টক এবং গাজর দাও। ঢেকে মৃদুজ্বালে ১০ মিনিট ফুটাও।
৫. বাঁধাকপি, পালংশাক, নুডল্‌স ও মাশরুম দাও। নুডল্‌স, পালংশাক সিদ্ধ হলে বাকি সয়াসস, আদা এবং লবণ দিয়ে নামাও।

ওনটান সুপ

ময়দা	১ কাপ	মাংসের কিমা	১০০ গ্রাম
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াসস	২ চা চা.
ডিম	১টি	আদা গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
দুধ	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	১ টে. চা.	চিকেন স্টক	৬ কাপ
পালংশাক	১০০ গ্রাম	গাজর ঝুরি	১ টে. চা.

১. ময়দায় লবণ, ডিম, দুধ মিশিয়ে খামির কর। পাতলা করে রুটি বেল। ৭.৫ সে. মি. × ৭.৫ সে. মি. (৩ ইঞ্চি × ৩ ইঞ্চি) মাপে চার কোণা করে কাট। একটি কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখ।
২. পালংশাক বেছে নাও। ফুটানো পানিতে ৩ মিনিট ডুবিয়ে রাখ। পানি ঝরিয়ে কুচি কর। মাংসের কিমায় সয়াসস, আদা, লবণ ও পালংশাক দিয়ে মিশাও।
৩. প্রত্যেক টুকরা রুটির উপর ১ চামচ করে মাংসের পুর দাও। প্রত্যেক টুকরা মুড়ে রোলার মতো কর। দুদিক চেপে দাও। তারপর দুইপ্রান্ত এক সাথে করে এক প্রান্তের উপর অন্য প্রান্ত চেপে বসাও। এভাবে সবগুলো ওনটান তৈরি কর। ফুটানো চিকেন স্টকে ওনটান ও গাজর দিয়ে ২০ মিনিট ফুটাও।

ডাম্পলিঙ সুপ

আটার পাউরুটি	১ স্লাইস	বাঁধাকপি কুচি	১৫০ গ্রাম
মাংসের কিমা	২৫০ গ্রাম	লিক স্লাইস	১টি
লবণ	১ চা চা.	মাশরুম টাটকা	৫০ গ্রাম
গোলমরিচ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.	সেলারি স্লাইস	১৭৫ গ্রাম
মাংসের স্টক	৭ কাপ	মটরশুঁটি সিদ্ধ	৫০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	১ টে. চা.	নুডলস	১০০ গ্রাম
পিয়াজ স্লাইস	১টি	সয়াসস	১ টে. চা.

- পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে ভালো করে নিংড়ে নাও। পাউরুটি, মাংসের কিমা এবং লবণ, গোলমরিচ একসাথে মিশাও। চায়ের চামচ দিয়ে চেপে ডিমের আকারে ছোট ছোট ডাম্পলিঙ বল তৈরি কর। ফুটানো মাংসের স্টকে দিয়ে মৃদুতাপে ১০ মিনিট সিদ্ধ কর।
- বড় সসপ্যানে তেল গরম কর। তেলে পিয়াজ দিয়ে হালকা বাদামি করে ভাজ। বাঁধাকপি, লিক, মাশরুম ও সেলারি দিয়ে আরও ১ মিনিট ভাজ।
- মাংসের স্টক থেকে ডাম্পলিঙ তুলে রাখ। মাংসের স্টকে ভাজা সবজি দাও। মটরশুঁটি এবং নুডলস দিয়ে ফুটাও। মটরশুঁটি সিদ্ধ হলে ডাম্পলিঙ দাও। সয়াসস ও লবণ দিয়ে নামাও।

চিকেন কর্ন সুপ

কচি মোরগ	১টি	কর্নফ্লাওয়ার	$\frac{১}{৪}$ কাপ
ডিম	১টি	সুইট কর্ন	১ টে. চা.
স্বাদ লবণ (ইচ্ছা)	$\frac{১}{৮}$ চা চা.	সয়াসস	$\frac{১}{২}$ চা চা.
চিনি	$\frac{১}{২}$ চা চা.	সিরকা	১ টে. চা.

- মোরগ টুকরা কর। ডুবো পানিতে মোরগ অথবা মোরগের হাড় ২ ঘণ্টা সিদ্ধ করে ৬ কাপ সুপ হেঁকে নাও।
- ডিম ফেটে রাখ। $\frac{১}{২}$ কাপ ঠাণ্ডা সুপে কর্নফ্লাওয়ার গুলে রাখ।

৩. সুপে সুইট কর্ন, কর্নফ্লাওয়ার লবণ ও চিনি মিশিয়ে উনুনে দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে এবং ঘন হয়ে উঠলে নামাও। ডিম দিয়ে নাড়। সুপে সয়াসস ও সিরকা মিশাও।
৪. পরিবেশনের বাটিতে মাংসের কুচি নিয়ে উপরে সুপ ঢাল। সুপের সঙ্গে চিলি সস বা পিকেল্‌সের কাঁচামরিচ দিয়ে পরিবেশন কর।

এগড্রপ সুপ

মোরগের সুপ	২ কাপ	টমেটো	১টি
মটরশুঁটি সিদ্ধ	২ টে. চা.	ডিম ফেটানো	২টি
ফুলকপি সিদ্ধ	২ টে. চা.	মাখন	২ চা চা.

১. মটরশুঁটি ও ফুলকপি অল্প পানিতে সিদ্ধ কর। ডিম ফেট। টমেটো ছোট ছোট টুকরা কর।
২. সুপে টমেটো দাও। ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ কর। ২ চা চামচ লবণ, স্বাদলবণ দিয়ে এক মিনিট ফুটাও। ফেটানো ডিম দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়। ২ মিনিট ফুটাও। চুলা থেকে সুপ নামিয়ে মটরশুঁটি, ফুলকপি এবং মাখন দাও। এগড্রপ সুপে ডাম্পলিঙ দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

পিকিং হট সাওয়ার সুপ

চিংড়ি মাছ	৫০ গ্রাম	সিরকা সাদা	২ টে. চা.
মাংস	১০০ গ্রাম	সয়াসস	১½ টে. চা.
শসা বা স্কীরা	½ কাপ	কচি পিয়াজ স্লাইস	১ টে. চা.
ডিম ফেটানো	১টি	লবণ, গোলমরিচ	
কর্নফ্লাওয়ার	১ টে. চা.	তিলের তেল (ইচ্ছা)	½ চা চা.
চিকেন স্টক	৫ কাপ		

১. চিংড়ি মাছ লম্বায় দুই স্লাইস কর। মাংস চিংড়ি মাছের চেয়ে সামান্য বড় স্লাইস করে কাট। শসা পাতলা স্লাইস কর।
২. ডিম ১ টে. চামচ পানি দিয়ে ফেট। ৪ টে. চামচ পানি দিয়ে কর্নফ্লাওয়ার অথবা অ্যারারুট মসুণ করে গুলে রাখ।

৩. বড় সসপ্যানে চিকেন স্টক (পৃ. ৫০৯) ফুটাও। মাংস দিয়ে ৮-১০ মিনিট ফুটাও। চিংড়ি মাছ দিয়ে ৪ মিনিট ফুটাও।
৪. সিরকা, সয়াসস, লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ডিম দিয়ে নাড়। ডিম জমে গেলে কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে নাড়তে থাক। সুপ ফুটে স্বচ্ছ ও চকচকে দেখালে নামাও।
৫. গরম সুপে তেল দিয়ে নাড়। প্রত্যেক পরিবেশনের বাটিতে কচি পিঁয়াজ ও শসা দিয়ে গরম সুপ দাও।

এগ নুডলস

ময়দা	২ কাপ	ডিম	১টি
লবণ	১ চা চা.	অ্যারারুট	$\frac{2}{3}$ কাপ

১. ময়দায় লবণ মিশিয়ে ডিম ও $\frac{2}{3}$ কাপ পানি দিয়ে মথ। খামির নরম হলে অল্প অ্যারারুট দিয়ে মথ। খামির ৩৪ ভাগ কর। পিঁড়িতে অ্যারারুট ছিটিয়ে এক ভাগ খামির বেলুন বেলনি দিয়ে চেপে টেনে টেনে যতদূর সম্ভব খামির বড় কর। খামির উপরে অল্প অ্যারারুট ছিটিয়ে হাত দিয়ে সমান করে মাখাওয়া খামির মুড়ে একটি রোল কর।
২. ধারালো ছুরি দিয়ে খামির ২ মি. মি. পুরু করে পৌঁচ দিয়ে কাট। কেটে কেটে অ্যারারুটের মধ্যে রাখবে। সব খামির কাটা হলে নুডলসের প্যাঁচ খুলে অ্যারারুট মিশিয়ে রাখ।
৩. হাঁড়িতে পানি ফুটাও। ঝাঁঝরিতে নুডলস নিয়ে ফুটানো পানিতে ভাপা পিঠার মতো ঢেলে ১৫-২০ মিনিট তাপে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হলে নুডলস গুঁকিয়ে রাখতে পার। অথবা সঙ্গে সঙ্গে চাওমিন, চপসুয়ে ইত্যাদি রান্না করতে পার।

ফ্রাইড রাইস

শোলাওর চাল	$\frac{3}{2}$ কেজি	ডিম	২টি
পাজর	$\frac{3}{2}$ কাপ	লবণ	২ চা চা.
গুলকপি	$\frac{3}{2}$ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.

পিয়াজ	$\frac{3}{8}$ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.
পিয়াজ কলি	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস	১ চা চা.
গরুর মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. ভাত ঝরঝরে করে রান্না কর। বাতাসে ছড়িয়ে রাখ।
২. গাজর, ওলকপি, পিয়াজ ও পিয়াজ কলি বড় মটরের সাইজে টুকরা কর। গাজর ও ওলকপি আলাদা সিদ্ধ কর। মাংস ছোট স্লাইস করে কাট।
৩. একটা খালয় মাংস এবং সবজি সাজিয়ে রাখ। মাংস, সবজি এবং ভাতের উপরে লবণ, গোলমরিচ ও স্বাদলবণ ছিটিয়ে দাও। ডিমে লবণ এবং গোলমরিচ দিয়ে কেট।
৪. বড় হাঁড়ি বা কড়াইয়ে তেল গরম কর। তেলে মাংস দিয়ে ৫-৬ মিনিট ভাজ। গাজর ও ওলকপি দিয়ে ৪-৫ মিনিট ভাজ। ডিম দিয়ে ভাজ।
৫. পিয়াজ দিয়ে ১ মিনিট ভেজে ভাত মিশ্রণে এবং নাড়তে থাক। ৭-৮ মিনিট ভাজ। সয়াসস দাও। পিয়াজ কলি দিয়ে ফ্রাইড রাইস নামিয়ে নাও। শুধুমাত্র চিংড়ি মাছ, ডিম, বড় মাছ বা মোরগের মাংস দিয়েও ফ্রাইড রাইস রান্না করা যায়। বর্ষাকালে চালকুমড়া, পেঁপে, বরবটি দেওয়া যায়।

চাইনিজ ফ্রাইড রাইস

সরু চাল	২০০ গ্রাম	সয়াসস	২ টে. চা.
মটরশুঁটি ছাড়ানো	১০০ গ্রাম	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মোরগের কলিজা	৪টি	অঙ্কুরিত ডাল	৭৫ গ্রাম
মোরগের মাংস	২০০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	৫ টে. চা.
চিংড়ি	৬০ গ্রাম	চিনি	১ চা চা.
ডিম	৩টি	লবণ, গোলমরিচ	

১. চাল ধুয়ে ফুটানো লবণ পানিতে দিয়ে নাড়। ১০ মিনিট ফুটাও। ঝাঁঝরিতে ভাত ঢাল। ঝাঁঝরি কলের নিচে ধরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ভাত ধোও। পানি ঝরাও।
২. মটরশুঁটি, কলিজা, মাংস, চিংড়ি আলাদা আলাদা সিদ্ধ করে ভাতের সাথে মিশাও। প্রত্যেকটিই আধা সিদ্ধ করবে।

৩. ডিমে সয়াসস, মরিচ, লবণ, গোলমরিচ ও চিনি দিয়ে ফেট।
৪. অঙ্কুরিত ডাল গামলায় নিয়ে উপরে ফুটানো পানি ঢাল। সঙ্গে সঙ্গে পানি ঝরিয়ে ঠাণ্ডা পানিতে রাখ।
৫. কড়াইয়ে তেল গরম কর। ভাত দিয়ে ১০ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ।
৬. অঙ্কুরিত ডাল দিয়ে একবার নাড়। ফেটানো ডিম ঢেলে দাও। ডিম ঘন হতে আরম্ভ করলে মাঝে মাঝে নেড়ে মিশাও। গরম পরিবেশন কর।

স্পেশাল ফ্রাইড রাইস

সবু চাল	৩০০ গ্রাম	চিংড়ি	১৫০ গ্রাম
ডিম	৪টি	সয়াসস	৩ টে. চা.
মাংস	৩০০ গ্রাম	লিক স্নাইস	২টি
সয়াবিন তেল	৫ টে. চা.	লবণ	গোলমরিচ

১. চাল বেছে ধুয়ে নাও। ফুটানো লবণ পানিতে চাল দিয়ে নাড়। কড়া জ্বালে ১০ মিনিট ফুটাও। ঝাঁঝের ভাত ঢাল। কলের নিচে ঝাঁঝের রেখে ঠাণ্ডা পানিতে ভাত ধুয়ে সাও। পানি ঝরাও।
২. ডিম ফেটে লবণ, গোলমরিচ ও সয়াসস মিশাও।
৩. মাংস সিদ্ধ করে ছোট টুকরা বা স্নাইস কর।
৪. কড়াইয়ে তেল গরম কর। মাংস ও চিংড়ি দিয়ে ৫ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। ভাত, লবণ, গোলমরিচ দিয়ে আরও ৫ মিনিট ভাজ। লিক দিয়ে আরও ৫ মিনিট ভাজ।
৫. ডিম দিয়ে নাড়। ডিম ভাজা হলে উনুন থেকে নামাও।
৬. ফ্রাইড রাইস ডিশে ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

চাইনিজ ফ্রাইড ভেজিটেবলস

পিঁয়াজ স্নাইস	২টি	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিঁয়াজসহ পাতা	২টি	ফিশ সস	$\frac{1}{4}$ চা চা.
বাঁধাকপি বুরি	১ কাপ	সয়াসস	২ চা চা.
ক্যাপসিকাম স্নাইস	$\frac{1}{2}$ টি	আদার রস	১ চা চা.

টমেটো স্লাইস	১টি	রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজর ঝুরি	২ টে. চা.	লাল কাঁচামরিচ বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.
বিন স্প্রাউট	২ টে. চা.	সিরকা	২ চা চা.

১. বড় কড়াইয়ে তেল গরম করে পিঁয়াজ, সবজি, বেকিং পাউডার এবং সাইট্রিক এসিড দিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়।
২. সয়াসস, আদার রস, রসুন, মরিচ বাটা এবং সিরকা দিয়ে নেড়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নামাও।
৩. গরম পরিবেশন কর। ১ পরিবেশন হবে।

চাওমিন

মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	পিঁয়াজ	$\frac{1}{8}$ কাপ
নুডল্‌স	১ প্যাকেট	কাঁচামরিচ	৬টি
বাঁধাকপি	২ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ওলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
পিঁয়াজপাতা	$\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
		ডিম	২টি

১. মাংস ছোট স্লাইস করে কিছু লবণ, গোলমরিচ ও স্বাদলবণ দিয়ে মেখে রাখ।
২. ফুটানো পানিতে ২ টে. চামচ তেল দিয়ে নুডল্‌স ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ কর (সিদ্ধ করার পদ্ধতি প্যাকেটের উপর লেখা থাকে)। ঝাঁঝরিতে ঢেলে পানি ঝরাও, বাতাসে ঠাণ্ডা কর।
৩. বাঁধাকপি, ওলকপি, গাজর ও পিঁয়াজ লম্বা ঝুরি কর। পিঁয়াজপাতা বা পিঁয়াজ কলি ৮ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। কাঁচামরিচ ২ ফালি কর। সবজি প্লেটে সাজিয়ে রাখ। নুডল্‌স এবং সবজির উপর লবণ, গোলমরিচ ও স্বাদলবণ ছিটিয়ে দাও।
৪. ডিমে লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে ফেট। অমলেট করে লম্বা ঝুরি কর।

৫. কড়াইয়ে তেল গরম কর। মাংস ছেড়ে মৃদু আঁচে নাড়। ৮-১০ মিনিট পর মাংসের পানি ওঠে শুকিয়ে গেলে আঁচ বাড়িয়ে দাও। পিঁয়াজপাতা বাদে সব সবজি দিয়ে ২-৩ মিনিট ভাজ। নুডল্‌স দাও। নুডল্‌স গরম হলে কাঁটাচামচ বা খুঁটি দিয়ে আলতোভাবে আলগা কর। বেশি নাড়লে নুডল্‌স ভেঙে যাবে। অমলেট, পিঁয়াজপাতা ও সয়াসস দিয়ে উনুন হতে নামাও। কাঁটাচামচ দিয়ে নুডল্‌স তুলে তুলে পিঁয়াজপাতা মিশাও। চাওমিন গরম পরিবেশন কর।

চিকেন চাওমিন

ক্যাপসিকাম	১টি	সয়াসস	২ টে. চা.
পিমিয়েন্টো	১ টি	গোলমরিচ	১ টে. চা.
মাখন	৩ টে. চা.	মোরগের মাংস	২২৫ গ্রাম
পিঁয়াজ	২টি	নুডল্‌স	২২৫ গ্রাম
সেলারি	২টি	লবণ	১ চা চা.
ময়দা	১½ টে. চা.	বাদাম (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
চিকেন স্টক	১ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. ক্যাপসিকাম লম্বা সঙ্কু স্লাইস করে কাট। পিমিয়েন্টো (লাল ক্যাপসিকাম) একইভাবে কাট। ফুটানো পানিতে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর।
২. কড়াইয়ে ২ টে. চামচ মাখন গলাও। পিঁয়াজ, সেলারি দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। ময়দা ছিটিয়ে দিয়ে স্টক ঢেলে দাও। নেড়ে নেড়ে ফুটাও। ফুটে উঠলে দশ মিনিট মৃদু আঁচে রাখ। সয়াসস, লবণ ও গোলমরিচ দাও। মোরগের মাংস এবং সিদ্ধ ক্যাপসিকাম দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে আরও ১৫ মিনিট উনুনে রাখ।
৩. সসপ্যানে লবণ দিয়ে পানি ফুটাও। নুডল্‌স দিয়ে মাঝারি আঁচে জ্বাল দাও। নুডল্‌স সিদ্ধ হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে পানি ঝরাও। এক-তৃতীয়াংশ নুডল্‌স বাতাসে ছড়িয়ে রাখ। বাকি নুডল্‌সে মাখন মাখিয়ে ঢাকনা দেওয়া পাত্রে এমন জায়গায় রাখ যেন গরম থাকে।
৪. ছড়িয়ে রাখা নুডল্‌স টুকরা করে তেলে হালকা বাদামি করে ভাজ।
৫. মাখন দেওয়া নুডল্‌সের উপর রান্না করা মাংস সবজি ছড়িয়ে দাও। তার উপর ভাজা নুডল্‌স এবং স্লাইস করে কাটা বাদাম ছিটিয়ে দাও।

ফ্রাইড নুডল্‌স উইথ বিফ

গরুর মাংস	৩০০ গ্রাম	লিক	১৫০ গ্রাম
সয়াসস	২ টে. চা.	গাজর	১৫০ গ্রাম
নুডল্‌স	২২৫ গ্রাম	মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	৫ টে. চা.	আদা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. মাংস ছোট ছোট স্লাইস কর। ২ টে. চামচ সয়াসস ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ। মাঝে মাঝে মাংস উল্টে দেবে।
২. সসপ্যানে লবণ দিয়ে পানি ফুটাও। নুডল্‌স দিয়ে ৩-৪ মিনিট ফুটাও। ঝাঁঝরিতে নিয়ে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধোও। পানি ঝরাও। ১ টে. চামচ তেল মিশিয়ে এমনভাবে রাখ যেন গরম থাকে।
৩. লিক ৩ সে. মি. লম্বা করে কাট। গাজর লিকের মতো টুকরা কর।
৪. কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল গরম কর। সয়াসস থেকে মাংস তুলে তেলে দাও। লবণ দাও। নেড়ে নেড়ে ভাজ। পানি শুকালে লিক, গাজর ও লবণ দিয়ে ৪ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। যে সসে মাংস ভিজানো হয়েছিল সেই সয়াসস দিয়ে সসে নামাও। সসে সসে গরম বাটিতে ঢাল।
৫. কড়াই পরিষ্কার করে বাকি তেল গরম কর। নুডল্‌স দিয়ে ১০ মিনিট ভাজ। লবণ, মরিচ ও আদা একসাথে মিশিয়ে দাও। আরও ১ মিনিট ভাজ।
৬. ডিমের মাঝে নুডল্‌স দিয়ে চারপাশে মাংস, সবজি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

প্রন চপসুয়ে

নুডল্‌স	$\frac{1}{2}$ প্যাকেট	ক্যাপসিকাম	১টি
চিংড়ি	২৫০ গ্রাম	চিনি	২ চা চা.
গাজর	২টি	লবণ	১ চা চা.
পেঁপে	$\frac{1}{2}$ কাপ	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পিয়াজ	২টি	সয়াসস	১ টে. চা.
পিয়াজপাতা	$\frac{1}{2}$ কাপ	অ্যারাক্ট	১ টে. চা.
বিনশ্রাউড	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. নুডল্‌স ডুবো পানিতে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ঝরিয়ে ঠাণ্ডা কর। চিংড়ি লম্বায় দুভাগ কর।
২. গাজর, পেঁপে লম্বা ঝুরি কর। পিঁয়াজ লম্বায় কুচি কর। পিঁয়াজ পাতা ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। পাতার কচি পিঁয়াজ লম্বায় দুভাগ কর।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। সব নুডল্‌স দু হাতে একসাথে জড়ো করে গরম ডুবোতেলে ছাড়। মাঝারি আঁচে নুডল্‌স ভাজ। নাড়বে না। ১৮-২০ মিনিট পরে নুডল্‌স মচমচে হলে তেল ছেকে তুলে প্লেটে রাখ।
৪. নুডল্‌স ভাজা হতে হতে সবজি রান্না কর। কড়াইয়ে ৩ টে. চামচ তেল দাও। চিংড়ি দিয়ে আধা মিনিট ভেজে গাজর ও পেঁপে দিয়ে ১ মিনিট ভাজ। চিনি, লবণ, স্বাদলবণ, পিঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম দিয়ে আধা মিনিট ভাজ। পিঁয়াজ পাতা ও বিনশ্রাউট দিয়ে নাড়। অ্যারারুট পানিতে গুলে দাও। সয়াস দিয়ে নামাও। প্লেটে ভাজা নুডল্‌সের উপর ছড়িয়ে দাও।

বিফ অ্যান্ড ভেজিটেবল চপসুয়ে

মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চামচ
নুডল্‌স	$\frac{1}{8}$ প্যাকেট	গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চামচ
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চামচ
গুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	অ্যারারুট	১ চা চামচ
বাঁধাকপি	২ কাপ	সয়াস	১ চা চামচ
পিঁয়াজপাতা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ডিম পোচ	১টি
পিঁয়াজ	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{3}$ কাপ

১. মাংস ছোট স্লাইস করে ধুয়ে নাও। কিছু লবণ, গোলমরিচ মেখে রাখ।
২. নুডল্‌স ফুটানো ডুবো পানিতে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর। ঝাঁঝরিতে ঢেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধোও। পানি ঝরাও। পানি টানলে ডুবোতেলে ভেজে তোল।
৩. সবজি লম্বা ঝুরি কর। পিঁয়াজপাতা ৬ সে. মি. লম্বা করে কাট। সবজির উপর বাকি লবণ, গোলমরিচ, স্বাদলবণ ছিটিয়ে দাও।
৪. ডিম পোচ করে রাখ।

৫. কড়াইয়ে $\frac{1}{2}$ কাপ তেল গরম করে মাংস ছেড়ে ৮-১০ মিনিট ভাজ।
 পিঁয়াজ ও সবজি দাও। ৩-৪ মিনিট ভাজ। $\frac{1}{8}$ কাপ গরম পানি দিয়ে নাড়
 (ঢাকবে না) পিঁয়াজপাতা ও সয়াসস দাও। অ্যারারুট গুলে দিয়ে নাড়।
 ঘন হলে নামাও।
৬. প্লেটে নুডল্‌স ছড়িয়ে দাও। তার উপর সবজি ছড়িয়ে দাও। সবজির
 উপর ডিম পোচ দাও। গরম পরিবেশন কর।

সেভরি ডাক

হাঁস	১টি	সয়াসস	$\frac{1}{2}$ কাপ
বাদাম তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	সিরকা লাল	১ টে. চা.
পিঁয়াজ কুচি	৩টি	চিনি ক্যারামেল	২ টে. চা.
রসুন ছেঁচা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	অ্যারারুট	১ টে. চা.

১. হাঁস পরিষ্কার করে ৬-৮ টুকরা কর। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস
 ভাজ। মাংস বাদামি রং হলে পিঁয়াজ, রসুন ও আদা দিয়ে দু মিনিট
 ভাজ। সয়াসস, সিরকা, চিনি ও লবণ সঙ্গে মিশিয়ে দাও। ডুবিয়ে পানি
 দিয়ে ঢেকে দাও। মৃদু আঁচে মাংস ২-৩ ঘণ্টা সিদ্ধ কর।
২. মাংস সিদ্ধ হলে ১ টে. চামচ পানিতে অ্যারারুট গুলে দাও। দু মিনিট
 নেড়ে ঘন হলে নামাও। নামাবার আধা ঘণ্টা আগে সবজি দেওয়া যায়।
 মোরগ এবং গরুর মাংস দিয়েও সেভরি ডিশ রান্না করা যায়।

কবুতরের রোস্ট

কবুতর	৪টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি	১ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	সয়াসস	২ টে. চা.
তেজপাতা	১টি	তেল	১ কাপ
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.		

১. কবুতর চামড়াসহ আস্ত বেছে নাও। আদা বাটা, লবণ, তেজপাতা দিয়ে কবুতর ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
২. সিদ্ধ হলে পানি থেকে তুলে কবুতরে স্বাদলবণ, গোলমরিচ ও চিনি মাখাও। সয়াসস মেখে ডুবোতেলে ভাজ। প্লেটে কবুতর এবং ফ্রেঞ্চ ফ্রাইড আলু দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

ডাক রোস্ট

হাঁস	১টি	মটরভুঁট	১ কাপ
মোরগ ছোট	১টি	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ডিম সিদ্ধ	৪টি	লবণ	২ চা চা.
পোলাওর চালের ভাত	১ কাপ	সয়াসস	$\frac{1}{2}$ কাপ
ফুলকপি সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	উষ্ণ সস	$\frac{1}{2}$ কাপ
গাজর সিদ্ধ	$\frac{1}{3}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

১. মোরগের মাংস ছোট স্লাইস কর। মাংস, ভাত, ফুলকপি, গাজর ও মটরভুঁট দিয়ে ফ্রাইড রাইস (পৃ. ৫১৪) তৈরি কর।
২. হাঁসের পালক ছাড়িয়ে পেট চিরে সব বের কর। চামড়া থেকে গলার হাড় বের করে কেটে ফেল। হাঁস ধুয়ে পরিষ্কার করে নাও।
৩. হাঁসের পেটে ভালোভাবে ঠেসে ফ্রাইড রাইস ভর। পেটের কাটা অংশ সেলাই কর। হাঁসে স্বাদলবণ, সয়াসস মাখাও। ডুবোতেলে হাঁস বাদামি রং করে ভাজ।
৪. বড় হাঁড়িতে ১২-১৪ কাপ পানি নাও। $\frac{1}{2}$ কাপ উষ্ণ সস, $\frac{1}{2}$ কাপ সয়াসস, স্বাদলবণ, ২ চা চামচ লবণ, মোরগের হাড় ঝোসা ছাড়ানো সিদ্ধ ডিম ও ভাজা হাঁস দিয়ে ঢেকে ৩-৪ ঘণ্টা ফুটাও। আধা ঘণ্টা পরে ডিম তুলে রাখ।
৫. হাঁস সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে বুকের মাঝের হাড় টেনে তুলে ফেল।
৬. হাঁসের সিদ্ধ পানিতে অ্যারারুট গুলে জ্বাল দিয়ে গ্রেভি তৈরি কর।
৭. ডিম আড়ে দু টুকরা কর। ডিমের কিনারায় ছুরি দিয়ে ঝাঁজ কেটে ফুলের মতো কর। গাজর ও বিট কেটে ফুল তৈরি কর। বড় ডিশে সিদ্ধ ডিমের ফুল, সিদ্ধ সবজি এবং গাজর বা বিটের ফুল দিয়ে সাজিয়ে ডাক

রোস্ট পরিবেশন কর। সঙ্গে সসের বাটিতে থ্রেভি দাও। চৌটসহ হাঁসের মাথা সিদ্ধ করে দুই চৌটের ফাঁকে একটি সিদ্ধ ডিম দিয়েও ডিস সাজানো যায়।

হাঁসের রোস্ট

হাঁস	১টি	লবণ	১ চা চা.
জিরা ভাজা গুঁড়া	১ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	২ কাপ
ধনে ভাজা গুঁড়া	১ চা চা.	অ্যারারুট	২ চা চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গাজর	৩টি
বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.	মটরশুঁটি	১ টে. চা.
সয়াসস	$\frac{1}{8}$ কাপ	মাখন	১ টে. চা.

১. হাঁস পরিষ্কার করে গুঁড়া মসলা, বাদলবণ, সয়াসস ও লবণ দিয়ে মেখে রাখ। ডুবোতেলে হাঁস বাদামি রং করে ভাজ।
২. বড় হাঁড়ির মধ্যে ডুবো পানিতে চাকনা দিয়ে হাঁস ৩-৪ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। হাঁস সিদ্ধ হয়ে যখন ১ কাপ পানি থাকবে তখন হাঁস তুলে নাও। $\frac{1}{8}$ কাপ পানিতে অ্যারারুট গুলে হাঁসের সিদ্ধ পানিতে মিশিয়ে জ্বাল দাও। ঘন হলে নামিয়ে থ্রেভির পাত্রে ঢাল।
৩. হাঁসের বুকের মাঝখানের বড় হাড় টেনে তুলে ফেল। মাখনে সিদ্ধ গাজর ও মটরশুঁটি হাঁসের পেটের ভিতরে ভরে দাও। ডিসে নিয়ে চারদিকে সিদ্ধ সবজি ও গাজরের ফুল দিয়ে সাজাও।
৫. সঙ্গে থ্রেভি দিয়ে গরম হাঁস পরিবেশন কর।

ফ্রাইড চিকেন

মোরগ	২টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ডিম	২টি	লবণ	২ চা চা.
জিরা ভাজা গুঁড়া	১ চা চা.	সয়াসস	২ টে. চা.
ধনে ভাজা গুঁড়া	১ চা চা.	ময়দা	৪ টে. চা.
বাদলবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে পরিষ্কার কর।
২. মোরগ ৪ টুকরা কর। শিলনোড়া অথবা ভারী ছুরির বাট দিয়ে পিটিয়ে মাংসের বড় হাড় ভেঙে দাও কিন্তু বেশি গুঁড়া করবে না।
৩. কিছু জিরা, ধনে, স্বাদলবণ ও সয়াসস দিয়ে মাংস মাখিয়ে ২০ মিনিট রাখ।
৪. ডিম অল্প ফেটে লবণ, সয়াসস, বাকি জিরা, ধনে, গোলমরিচ ও ময়দা দিয়ে মিশাও। মাংসে ফেটানো ডিম মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রাখ।
৫. ডুবোতেলে মাংস মচমচে করে ভাজ।
৬. গরম ফ্রাইড চিকেনে ভাজা মসলার গুঁড়া ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

চাইনিজ ফ্রাইড চিকেন

মোরগ মাঝারি	১টি	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.
লেবুর রস	২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ চা চা.	সলটেড বেটার	১ রেসিপি
সয়াসস	২ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. মোরগ ৪ টুকরা কর। মাংস থেকে হাড় ছাড়াও। ৪ সে. মি. লম্বা এবং ২ সে.মি, চওড়া টুকরা কর।
২. মাংসে লেবুর রস, সরিষা, সয়াসস, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে মাখিয়ে রাখ। ১০-১৫ মিনিট ঢেকে রাখ।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। সলটেড বেটারে (পৃ. ২৪৪) এক টুকরা করে মাংস ডুবিয়ে গরম তেলে ছাড়। একসাথে ২-৩ টুকরা করে ভেজে তোল।

ফ্রাইড প্রন

চিংড়ি	২০টি	ডিম	১টি
লবণ	১ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{3}{2}$ কাপ
সয়াসস	১ টে. চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. চিংড়ির চোখা লেজ রেখে খোসা ছাড়াও এবং মাথা কেটে ফেল। লেজের কাছে দুটি ছড়ানো পাখা কেটে ফেল।

২. চিংড়ির সাথে অল্প ফেটানো ডিম মাখাও।
৩. টোস্টের গুঁড়া মিহি চালনিত্তে চেলে নাও।
৪. চিংড়ি টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে আঙুল দিয়ে চেপে চেপে গুঁড়া সমান করে লাগাও। ডুবোতেলে ভাজ।

বেটারড ফ্রাইড প্রন

চিংড়ি	১ কেজি	লেবুর রস	১ টে. চা.
সরিষা গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	সলটেড বেটার	১ রেসিপি

১. চিংড়ির মাথা কেটে ফেল। লেজ রেখে খোসা ছাড়াও। ধুয়ে পানি ঝরাও।
২. চিংড়ির সাথে সরিষা, লেবুর রস, লবণ ও গোলমরিচ মিশিয়ে ১০ মিনিট রাখ।
৩. বেটার (পৃ. ২৪৪) বা গোলমরিচ একটি একটি করে চিংড়ি ডুবিয়ে সাবধানে গরম তেলে ছাড়ান। আধা মিনিট পরে উনুনের আঁচ কমিয়ে দাও। নেড়েচেড়ে হালকা রং করে ভেজে তোল।

চাইনিজ শিম্প

চিংড়ি	১৫০ গ্রাম	লিক স্লাইস	২০০ গ্রাম
মোরগের মাংস	৫০ গ্রাম	চিনাবাদাম	৫০ গ্রাম
কিসমিস	১০ গ্রাম	সয়াসস	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	লবণ, গোলমরিচ	

১. খোসা ছাড়িয়ে চিংড়ি অল্প পানিতে সিদ্ধ কর। চিংড়ি লাল হওয়ার সাথে সাথে উনুন থেকে নামাবে। মোরগের মাংস সিদ্ধ করে ৪ সে. মি. লম্বা স্লাইস করে কাট। কিসমিস গরম পানি দিয়ে ধুয়ে রাখ।
২. কড়াইয়ে তেল গরম কর। লিক দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। মাংস, চিনাবাদাম, কিসমিস এবং $\frac{1}{2}$ কাপ ফুটানো পানি দাও, মৃদু আঁচে ২০ মিনিট জ্বাল দাও।

৩. সয়াসস, লবণ ও গোলমরিচ দাও। চিংড়ি দিয়ে নেড়ে মৃদু জ্বালে ৩-৪ মিনিট রাখ।

সিচুয়ান শিম্প

চিংড়ি	$\frac{3}{2}$ কেজি	সয়াসস	১ $\frac{1}{2}$ টে. চা.
শুকনা মরিচ	৪টি	আদা মিহিকুচি	১ টে. চা.
কচি পিঁয়াজ	১০টি	রসুন কুচি	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	২ চা চা.
টমেটো সস	২ টে. চা.	লবণ	

১. চিংড়ির মাথা বাদ দিয়ে ঝোসা ছাড়াও। ধুয়ে রাখ।
২. শুকনা মরিচ লম্বায় ৪ ফালি কর। পিঁয়াজ পাতাসহ পিঁয়াজ নাও। পাতা ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। কচি পিঁয়াজ লম্বায় ২ টুকরা কর।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। চিংড়ি দিয়ে নাড়। চিংড়ি কুচকে যাওয়ার সাথে সাথে শুকনা মরিচ, টমেটো সস, আদা কুচি, রসুন, চিনি ও লবণ দিয়ে নেড়ে এমন আন্দাজে পানি দাও যেন পানি দু মিনিট পরে টেনে যায় এবং চিংড়ি মাখা মাখা হয়। সয়াসস, পিঁয়াজ ও পাতা দিয়ে নেড়ে ৩-৪ মিনিট রান্না কর।
৪. গরম পরিবেশন কর।

স্টারফ্রায়েড শিম্প

চিংড়ি	৩৫০ গ্রাম	আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
অঙ্কুরিত ডাল	১০০ গ্রাম	চিকেন স্টক	$\frac{1}{2}$ কাপ
ফুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	১ চা চা.
সেলারি	১টি	সিরকা	২ টে. চা.
পিঁয়াজ	৩টি	অ্যারারুট	২ টে. চা.
তেল	২ টে. চা.	সয়াসস	২ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

১. চিংড়ির খোসা ছাড়িয়ে $\frac{2}{3}$ কাপ গরম পানি দিয়ে কম আঁচে ২-৩ মিনিট জ্বাল দাও। চিংড়ি লাল রং ধরলে নামাও।
২. অন্ধুরিত ডালের (পৃ. ৫১) উপর ফুটানো পানি ঢেলে সাথে সাথে পানি ঝরিয়ে ডাল ঠাণ্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখ। ডাল ঠাণ্ডা হলে পানি ঝরাও।
৩. ফুলকপি ছোট পাতলা স্লাইস করে ফুটানো পানিতে দিয়ে এক মিনিট ফুটাও।
৪. সেলারি ১ সে. মি. লম্বা তেরছা টুকরা কর। পিয়াজ লম্বায় চার ফালি কর।
৫. অল্প ঠাণ্ডা পানিতে অ্যারারুট গুল। অল্প গরম পানি মিশাও।
৬. কড়াইয়ে তেল গরম কর। চুলার আঁচ বাড়াও। আদা ও পিয়াজ দিয়ে ১-২ মিনিট নাড়। ফুলকপি, সেলারি ও অন্ধুরিত ডাল দিয়ে ৩০-৪০ সেকেন্ড কড়া জ্বালে সবজি উল্টে পাল্টে ভাজ। চিংড়ি দাও। চিকেন স্টক, চিনি, সিরকা, লবণ দাও। গোলমরিচ অ্যারারুট দিয়ে নাড়। কম আঁচে ২-৩ মিনিট ফুটাও। সয়াসস দিয়ে নামাও।

চাইনিজ শিম্প প্যানকেক

সবজি পিকেলস	১ টে. চা.	পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
ডিম	২টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
অ্যারারুট	২৫০ গ্রাম	গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
চিংড়ি কিমা	২৫০ গ্রাম	তেল	২ টে. চা.

১. সবজি পিকেলস (পৃ. ৪১৭) কুচি করে কাট।
২. ডিম ফেটে $\frac{2}{3}$ কাপ পানি মিশাও। অ্যারারুট মিশাও। পিকেলস, চিংড়ি, পুদিনাপাতা, লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে মিশাও।
৩. ফ্রাইপ্যান বা তাওয়া গরম করে কিছু তেল মাখাও। $\frac{2}{3}$ কাপ চিংড়ির গোলা দাও। প্যান ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে গোলা ছড়িয়ে দাও। মৃদু আঁচে ৩ মিনিট রাখ। প্যানকেক একবার উল্টাও। দু পিঠ বাদামি রং হলে নামাও। এভাবে সবগুলো প্যানকেক তৈরি কর। লেবুর রস ছিটিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর।

চিকেন উইথ ভেজিটেবলস

মোরগ	১টি	পিঁয়াজপাতা	১০টি
গাজর	২টি	স্বাদলবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ওলকপি	১ কাপ	চিনি	১ চা চামচ.
ফুলকপি	১ কাপ	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লাউ	১ কাপ	সয়াসস	১ টে. চা.
বাঁধাকপি	২ কাপ	সয়াবিন তেল	$\frac{2}{3}$ কাপ
পিঁয়াজ	৬টি	অ্যারারুট	৩ টে. চা.

১. গাজর, ওলকপি, ফুলকপি ও লাউ পাতলা স্লাইস করে কাট।
২. বাঁধাকপি টুকরা কর। পিঁয়াজ ২ টুকরা করে ভাঁজে ভাঁজে ছাড়াও। পিঁয়াজপাতা ৪ সে. মি. লম্বা করে কাট।
৩. হাড় ছাড়িয়ে মোরগের মাংস ছোট্ট স্লাইস কর। হাড় ২ কাপ পানিতে সিদ্ধ কর। আধা কাপ পানিতে অ্যারারুট গুলে রাখ।
৪. মাংসে কিছু লবণ, স্বাদলবণ, চিনি, গোলমরিচ ও ২ চা চামচ সয়াসস দিয়ে ভিজিয়ে রাখ।
৫. কড়াইয়ে তেল গরম করে মৃদু আঁচে মাংস দিয়ে নাড়। ৮-১০ মিনিট পর সবজি দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে দাও। ৪-৫ মিনিট ভাজ। মোরগের স্টক দাও। সবজি দেওয়ার পরে ২-৩ মিনিটের বেশি উনুনে রাখলে পানি বেরিয়ে সবজি বেশি সিদ্ধ হয়ে যেতে পারে। ১ চা চামচ সয়াসস দিতে পার। অ্যারারুট দিয়ে সাথে সাথে নাড়। ঘন হয়ে উঠলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

গরুর মাংস ও চিংড়ি মাছ দিয়েও ভেজিটেবল রান্না করা যায়। বর্ষাকালে চালকুমড়া, ঝিঙ্গা, বরবটি দেওয়া যায়। সবজি রান্নার সময় ঢাকনা দিবে না। সবজির পরিমাণ ইচ্ছামতো দেওয়া যায়। সে অনুপাতে লবণসহ অন্যান্য মসলাও দিতে হবে। শীতের শেষের গাজর, ফুলকপি, বাঁধাকপি সিদ্ধ হতে সময় লাগলে আগেই ফুটানো পানিতে দিয়ে দু মিনিট সিদ্ধ করে নিতে পার।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার বিফ

গরুর মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	ডিম	১টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ময়দা	১ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	কর্নফ্লাওয়ার	৩ টে. চা.
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
গাজর	১টি	টমেটো সস	$\frac{1}{3}$ কাপ
পিঁয়াজ	৪টি	সিরকা লাল	১ টে. চা.
ক্ষীরা	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস	১ চা চা.
আনারস	২ টুকরা	চিনি	১ টে. চা.
রসুন	২ কোষ	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ

১. হাড়ছাড়া মাংস ছোট টুকরা করে লবণ, গোলমরিচ ও স্বাদলবণ মেখে রাখ।
২. গাজর সিদ্ধ করে ছোট টুকরা কর। পিঁয়াজ, ক্ষীরা, আনারস এক সমান টুকরা কর। রসুন ছেঁচে মিশাও।
৩. ডিম ফেটে ময়দা ও ২ টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে মাংসের সাথে মাখাও।
৪. অ্যালিউমিনিয়ামের কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস ভেজে তোল। মাংস যেন ভাজা ভাজা হয় ও ভিতরে সিদ্ধ হয়।
৫. কড়াই থেকে কিছু তেল তুলে রাখ। বাকি তেলে গাজর, পিঁয়াজ, ক্ষীরা, আনারস ১ মিনিট ভেজে তোল।
৬. একটি এনামেল বা কাচের বাটিতে টমেটো সস, সিরকা, সয়াসস, চিনি, পানি ও ১ টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার একসঙ্গে মিশাও।
৭. কড়াইয়ে ৪ টে. চামচ আন্দাজ গরম তেলে রসুন ভেজে মিশানো সস দাও। ফুটে ঘন হয়ে উঠলে নামাও।
৮. সসে মাংস, সবজি এবং আনারস মিশাও। গরম পরিবেশন কর। চার পরিবেশন হবে।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন

ভাজা চিংড়ি

চিংড়ি	১ কাপ	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{2}$ চা চা.
অ্যারারুট	২ চা চা.	ডিম	২টি
লবণ	১ চা চা.	সয়াসস	১ চা চা.
ময়দা	৪ টে. চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

১. চিংড়ির খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর।
২. ১ চা চামচ সয়াবিন তেল এবং অন্যান্য উপকরণ চিংড়ির সঙ্গে মিশাও।
৩. কড়াইয়ে গরম তেলে ১ টে. চামচ করে চিংড়ি ছেড়ে বড়ার মতো মচমচে করে ভাজ। ভাজা চিংড়ি সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন রান্নার জন্য তুলে রাখ।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার সস

টমেটো সস	১ কাপ	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সিরকা	৬ টে. চা.	চিনি	৩ টে. চা.
পানি	৬ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

- সসের সব উপকরণ একসাথে মিশাও। চিনি, সিরকা বেশি বা কম দেওয়া যায়।

সবজি

কাঁচা টমেটো	৪টি	পিঁয়াজ	৬টি
শসা বা ক্ষীরা	১টি	অ্যারারুট	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.

১. পিঁয়াজ দু টুকরা করে ভাঁজে ভাঁজে ছাড়িয়ে নাও। শসা ও টমেটো চাক চাক করে কাট।
২. $\frac{1}{8}$ কাপ চিংড়ির ভাজা তেলে পিঁয়াজ ও ভাজা চিংড়ি ছেড়ে ১ মিনিট নাড়। সস এবং টমেটো, শসা দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে অ্যারারুট গুলে দাও এবং ঘন হলে নামিয়ে নাও। গরম পরিবেশন কর।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার মিটবল

মাংসের কিমা	$\frac{3}{2}$ কেজি	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ডিম	১টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
পিয়াজ মিহিকুচি	৪টি	পিয়াজ	৩টি
কাঁচামরিচ মিহিকুচি	২টি	কাঁচা টমেটো	১টি
লবণ	১ চা চা.	ক্ষীরা	১টি
সয়াসস	১ চা চা.	কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার সস ১ রেসিপি

১. মাংসের সাথে ডিম, ময়দা, মিহিকুচি পিয়াজ এবং কাঁচামরিচ থেকে গোলমরিচ পর্যন্ত সব উপকরণ একসাথে মাথিয়ে কোফতার মতো গোল করে ডুবোতেলে ভেজে তোল।
২. ৩টি পিয়াজ লম্বায় দু টুকরো করে ভাজে ভাজে খোল এবং টমেটো, ক্ষীরা চাক চাক করে কাট।
৩. $\frac{3}{2}$ কাপ ভাজা তেলে সবজি পিয়াজ এবং কোফতা ছেড়ে ১ মিনিট ভাজ। সস দাও। ফুটে উঠলে কর্নফ্লাওয়ার বা অ্যারাকুট গুলে দাও। ঘন হলে নামাও।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার চিকেন পিস

মোরগ	২টি	পানি	$\frac{1}{6}$ কাপ
ডিম	১টি	চিনি	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
ময়দা	২ টে. চা.	কাঁচা টমেটো	১টি
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{3}{8}$ চা চা.	ক্ষীরা	১টি
সয়াসস	২ চা চা.	পিয়াজ	২টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	পিয়াজসহ	
লবণ	১ চা চা.	পিয়াজপাতা	৪টি
টমেটো সস	$\frac{3}{2}$ কাপ	কর্নফ্লাওয়ার	২-৩ টে. চা.
সিরকা	২ টে. চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. মোরগ ৪ টুকরা করে শিলনোড়া দিয়ে সামান্য খেতলে হাড় ভেঙে দাও।
২. ডিমে ময়দা দিয়ে ফেট। অর্ধেক চা চামচ স্বাদলবণ, সয়াসস, লবণ এবং গোলমরিচ মাংসে মেখে ২০ মিনিট রাখ। ডুবোতেলে ভেজে নাও।
৩. টমেটো সস, সিরকা, পানি, চিনি, লবণ, বাকি স্বাদলবণ একসাথে মিশিয়ে সস তৈরি কর।
৪. কাঁচা টমেটো ও ক্ষীরা টুকরা কর। পিয়াজ দু টুকরা করে ভাঁজে ভাঁজে ছাড়িয়ে রাখ। পিয়াজসহ পিয়াজপাতা ৭ সে. মি. লম্বা রেখে কাট।
৫. তেল গরম করে টমেটো, ক্ষীরা ও পিয়াজ দিয়ে ১৫ সেকেন্ড ভাজ। টমেটো সসের মিশ্রণ দাও। কর্নফ্লাওয়ার গুলে দাও এবং ঘন হলে নামাও।
৬. প্লেটে ভাজা মোরগ সাজিয়ে উপরে সস তেলে গরম পরিবেশন কর।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার ফিশ

মাছ	$\frac{1}{2}$ কেজি-	চিনি ক্যারামেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	১ চা চা.	পিয়াজ কুচি	১টি
সয়াসস	২ টে. চা.	রসুন ছেঁচা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সিরকা	৩ টে. চা	আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১. যেকোনো বড় মাছ ফিশ ফিলের মতো (পৃ. ২৪৩) স্লাইস করে নাও। এক টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার ও $\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ মাছে মাখাও। কড়াইয়ে গরম তেলে মাছ বাদামি রং করে ভেজে তোল।
২. তেলে পিয়াজ, রসুন ও আদা দিয়ে ভাজ। অন্যান্য সব উপকরণ ও এক কাপ পানি দিয়ে নাড়। ১ টে. চামচ কর্নফ্লাওয়ার পানিতে গুলে দাও। ঘন হলে মাছ দিয়ে মৃদু আঁচে এক মিনিট চেখে রাখ।

ম্যান্ডারিন হোল ফিশ

সস

লবণ	১ চা চা.	সয়াসস	২ টে. চা.
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{3}{8}$ চা চা.	উস্টার সস	২ টে. চা.
গোলমরিচ	$\frac{3}{2}$ চা চা.	সিরকা, লাল	৩ টে. চা.
চিনি	১ চা চা.	ক্যারামেল	৩ টে. চা.

সবজি

গাজর	২টি	বাঁধাকপি	২ কাপ
পিঁয়াজ	২টি	ফুলকপি	$\frac{3}{2}$ কাপ
পিঁয়াজ কলি	৪টি	আদা কুচি	১ চা চা.
ওলকপি ছোট	১টি	অ্যারাকুট	২ টে. চা.

মাছ ভাজা

মাছ	$\frac{3}{2}$ কেজি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
উস্টার সস	২ চা চা.	ডিম	১টি
স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{3}{8}$ চা চা.	ময়দা	$\frac{3}{8}$ কাপ

- সসের উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে রাখ। সবজি লম্বা বুরি কর। পিঁয়াজ কলি ৪ সে. মি. লম্বা করে কাট। অ্যারাকুট পানিতে গুলে রাখ।
- ভেটকি, কুই, কাতলা, বোয়াল, শোল, গজার যেকোনো বড় মাছ নাও। মাছের মাথা ও লেজ কেটে চামড়া ছাড়াও। মাঝের কাঁটা থেকে দু পিঠের মাছ আলাদা কর। কাঁটা ছাড়িয়ে আধা কেজি মাছ নাও।
- মাছ লম্বায় স্লাইস করে ফিলের মতো কাট। ট্রে বা কুচি বেলার পিঁড়িতে মাছ ছড়িয়ে বিছাও। মাছের মাঝে মাঝে ছুরি দিয়ে দাগ কাট। উপরে স্বাদলবণ ও লবণ ছিটিয়ে দাও। উস্টার সস ও ডিম ফেটে মাছে মাখাও, ময়দায় গড়িয়ে নিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। রাইস ডিশে মাছ এক স্তরে সাজিয়ে রাখ।
- $\frac{3}{8}$ কাপ মাছ ভাজা তেলে পিঁয়াজ কুচি ও আদা কুচি ভাজ। সবজি দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজ। সস দাও (প্রয়োজন হলে ১ কাপ ফুটানো পানি

দাও)। ফুটে উঠলে অ্যারাকট দাও। ঘন হয়ে উঠলে লবণ দেখে নামাও।

৫. ডিশে মাছের উপর সবজি ঢেলে দাও। সবজি দিয়ে মাছ ঢেকে দাও। গরম পরিবেশন কর।

চিলি বিফ

গরুর মাংস	১ কেজি	চিনি	১ চা চা.
সয়াসস	২ টে. চা.	পিয়াজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
সিরকা লাল	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ	১২টি
স্বাদলবণ	$\frac{1}{4}$ চা চা.	অ্যারাকট	২ টে. চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ

- মাংস ছোট স্লাইস করে কাট। মাংসে সয়াসস, সিরকা, স্বাদলবণ, লবণ ও চিনি মাখিয়ে এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ।
- কাঁচামরিচ ধুয়ে দু ফালি কর। পিয়াজ ভাজে ভাজে খুলে রাখ।
- কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস ছাড়। ফুটে উঠলে ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
- ২০-৩৫ মিনিট পর কাঁচামরিচ দাও। মাঝে মাঝে নাড়। পানি শুকিয়ে আসলে পিয়াজ দাও। $\frac{1}{2}$ কাপ পানিতে অ্যারাকট গুলে দাও এবং ঘন হয়ে উঠলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

চিকেন অ্যান্ড এগ রোল

প্যানকেক

ডিম	১টি	পানি	$\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ময়দা	$\frac{1}{3}$ কাপ

- ডিম অল্প ফেটে লবণ ও পানি মিশাও। ময়দা দিয়ে মিশাও।
- চুলায় ২০ সে. মি. ব্যাসের হাতল দেওয়া ফ্রাইপ্যান দাও। ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেল মাখাও। ফ্রাইপ্যান গরম হলে প্রায় অর্ধেক ময়দার গোলা

প্যানে ঢেলে ফ্রাইপ্যানের হাতল ধরে ঘুরিয়ে গোলা চারদিকে ছড়িয়ে দাও। যেন প্যানের আকারে বড় পাতলা রুটি হয়। মিনিট খানেক চুলায় রেখে রুটি তুলে নাও। এভাবে ২ রেসিপিতে অর্থাৎ ২টি ডিমের ৫টি প্যানকেক তৈরি করা যায়।

ফিলিং

মোরগের মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
গাজর	২টি	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বাঁধাকপি	২ কাপ	স্বাদলবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
গুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	অ্যারারুট	$\frac{1}{2}$ চা চা.
অঙ্কুরিত ডাল	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস	১ চা চা.
পিঁয়াজ	৪টি	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
পিঁয়াজপাতা	$\frac{1}{8}$ কাপ		

১. মোরগের বুকের মাংস কাট করে ধুয়ে কিছু লবণ, গোলমরিচ, স্বাদলবণ, সয়াসস ও অ্যারারুট মাখিয়ে রাখ।
২. সবজি লম্বা ঝুরি করে কাট। পিঁয়াজপাতা ৬ সে. মি. লম্বা করে কাট।
৩. সবজির উপর বাকি লবণ, গোলমরিচ ও স্বাদলবণ দিয়ে ছিটিয়ে দাও।
৪. ডাল ঝাঁঝরিতে নিয়ে ফুটানো পানিতে ১০ সেকেন্ড রেখে ঠাণ্ডা পানিতে ধুয়ে পানি ঝরাও।
৫. কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস, সবজি, ডাল, পিঁয়াজ ও পিঁয়াজপাতা দাও এবং ১ মিনিট ভাজ। সয়াসস দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নাও এবং ঠাণ্ডা কর।
৬. ২ টে. চামচ ময়দা খুব ঘন করে গুলে রাখ।
৭. তৈরি করা একটি রুটি ট্রে বা পিঁড়ির উপর বিছাও।
৮. রুটির একধারে ২ টে. চামচ সবজি দাও। রুটি দুবার মুড়ে সবজি ঢেকে দাও। রুটির অন্যধারে গোলানো ময়দা মেখে দু পাশ মুড়ে পরে সামনের দিকে মুড়ে ভালোভাবে চেপে কিনারা স্টেটে দাও।
৯. এভাবে ৫টি রোল তৈরি করে ডুবোতেলে মচমচে করে ভাজ।
১০. টমেটো সস বা হট চিলি সস দিয়ে গরম এগ রোল পরিবেশন কর।

থাই খাবার

ফিশ সস (নাম প্রা)

চিনি	$\frac{3}{2}$ চা চা.	আনশবি ফিলে	১২টি
সয়াসস পাতলা	২ টে. চা.	আনশবি এসেন্স	৪ টে. চা.

- আনশবি ফিলে মিহি করে বেটে সব উপকরণ একসাথে মিশাও। লিকুইডাইজারে ব্লেন্ড করে নিতে পারলে মসৃণ সস হবে। বোতলে মুখবন্ধ করে রেফ্রিজারেটরে ২-৩ সপ্তাহ রাখা যাবে।

থাই হট সস (নামপ্রিক)

গুকনা চিংড়ির গুঁড়া	২ টে. চা.	সলটেড আনশবি এসেন্স	১ টে. চা.
লবণ	৩ চা চা.	সয়াসস পাতলা	১ টে. চা.
আখের গুড়	১ চা চা.	গুকনা মরিচ গুঁড়া	৪-৫টি
রসুন বাটা	৪ কোষ	লেবুর রস	

১. চিংড়ির গুঁড়া অল্প পানিতে ভিজিয়ে পেঁস্ট কর।
২. লেবুর রস বাদে অন্যান্য সব উপকরণ মিশিয়ে ভালো করে ফেটে মসৃণ সস তৈরি কর। পরিমাণমতো লেবুর রস দিয়ে মিশাও। চামচ দিয়ে তুলে তুলে বোতলে ভর। মুখ বন্ধ করে রেফ্রিজারেটরে ২ সপ্তাহ রাখ। সস ২-৩ দিন পরে ব্যবহার করলে স্বাদ বেশি ভালো আসে।

হিন কারি পেস্ট

সবুজ কাঁচামরিচ	১২টি	লেমন রাইন্ড	১ চা চা.
পিয়াজ বাটা	৪টি	গোলমরিচ	১০টি
রসুন বাটা	৬ কোষ	ধনে টালা বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা বাটা	২ চা চা.	জিরা টালা বাটা	$\frac{3}{8}$ চা চা.
ধনেপাতার ডাঁটা বাটা	২ চা চা.	শুকনা চিংড়ির পেস্ট	২ চা চা.
লেমন গ্রাস ৪ সে. মি.	৮ টুকরা	নারিকেল তেল	$\frac{1}{3}$ কাপ

১. সব উপকরণ বেটে একসাথে ভালো করে মিশাও। সব শেষে তেল মিশাবে। এই সস খুব মসৃণ হবে না।
২. ঝাল কম চাইলে কাঁচামরিচ কম দিতে হবে।

রেড কারি পেস্ট

শুকনা মরিচ	১২টি	গোলমরিচ	১০টি
পিয়াজ	৪টি	ধনে	$\frac{1}{2}$ চা চা.
রসুন	৪ কোষ	জিরা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা বাটা	৪ চা চা.	দারুচিনি গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
ধনেপাতার ডাঁটা বাটা	২ চা চা.	হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.
লেমন গ্রাস ৪ সে. মি.	৮ টুকরা	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{3}$ কাপ

১. শুকনা মরিচ গরম পানিতে ভিজিয়ে রেখে নরম কর।
২. তেল বাদে সব উপকরণ বেটে একসাথে মিশাও। লবণ ও তেল দিয়ে খুব ভালো করে মিশাও।

চিলি সস

শুকনা মরিচ	১০টি	আখের গুড়	২ চা চা.
রসুন	৪ কোষ	ফিশ সস বা সয়াসস	২ টে. চা.
গোলমরিচ	৪ দানা	লেবুর রস বা সিরকা	$\frac{1}{8}$ কাপ

১. মরিচের বিচি ফেল। মরিচ, রসুন, গোলমরিচ মিহি করে বেটে একসাথে মিশাও।
২. গুড় ও পরিমাণমতো লেবুর রস দিয়ে খুব ভালো করে মিশাবে।

থাই সুপ

মোরগের হাড়	$\frac{1}{8}$ কেজি	স্বাদলবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.
মোরগের মাংস	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিনি	২ টে. চা.
চিংড়ি মাছ	$\frac{1}{8}$ কাপ	চিলি সস	২ টে. চা.
অ্যারারুট	৩ টে. চা.	লেবুর রস	২ টে. চা.
ডিম	৩টি	লেমন গ্রাস	৪ টুকরা
কাঁচামরিচ ফালি	২টি	লবণ	

১. একটা মোরগের হাড় সিদ্ধ করে ৭ কাপ স্টক ছেকে নাও।
২. মোরগের মাংস ২ সে. মি. লম্বা ও ১ সে. মি. চওড়া টুকরা কর।
৩. চিংড়ি মাছ খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর। ডিম অল্প ফেট।
৪. অ্যারারুট আধা কাপ পানিতে গুলে রাখ।
৫. মোরগের স্টকে লেবুর রস বাদে সব উপকরণ দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশাও।
৬. উনুনে দিয়ে হালকাভাবে ঘন ক্রম নাড়তে থাক। অনবরত না নাড়লে ফেটে যাবে। মাঝারি আঁচে ১৪-১৬ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। আঁচ কমিয়ে দাও। ৩-৪ মিনিট পরে লেবুর রস ধীরে ধীরে দিয়ে হালকাভাবে নাড়। প্রয়োজন হলে আরও চিলি সস দাও।

সাওয়ার প্রন সুপ

(ভূম ইয়াম কুঙ্গ)

মোরগের স্টক	৬ কাপ	ধনে গুঁড়া	২ চা চা.
লেবু	১টি	মরিচ গুঁড়া	১-৩ চা চা.
লেমন রাইন্ড	১ চা চামচ	লবণ	২ চা চা.
বা লেবুপাতা	৪টি	সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেমন গ্রাস	৮ টুকরা	স্বাদ লবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ	চিংড়ি খোসাসহ	৭৫০ গ্রাম
শুকনা মরিচ কুচি	২টি	কচি পিয়াজ	৬টি
ফিশ সস	১ টে. চা.	লেবুর রস	

১. লেবু ৪ টুকরা কর। ২ স্টক লেমন গ্রাস নিয়ে প্রত্যেকটি ৪ টুকরা কর।
২. একটি বড় সসপ্যানে চিংড়ি, কচি পিয়াজ ও লেবুর রস ছাড়া সব উপকরণ একসাথে মিশাও। কড়া জ্বালে একবার ফুটাও। মাঝারি আঁচে রেখে ২০ মিনিট ফুটাও। চিংড়ি মাছের মাথা ফেলে ধুয়ে রাখ।
৩. সুপে খোসাসহ চিংড়ি মাছ দাও। আরও ৭ মিনিট ফুটাও।
৪. পরিমাণমতো লেবুর রস দাও। কচি পিয়াজের কুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

হট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন সুপ (ভূম ইয়াম গুজ)

চিংড়ি	৪০০ গ্রাম	কাঁচামরিচ	৪টি
লেমন গ্রাস	১২ টুকরা	লেবুপাতা কুচি	৩টি
রসুন	৪ কোষ	সুস্বাদিন তেল	$\frac{১}{৬}$ কাপ
ধনেপাতার ডাঁটা	২ চা চা.	ফিশ সস বা	২ টে. চা.
গোলমরিচ	৪ দানা	সয়াসস	২ টে. চা.
আদা মিহি ব্লাইস	১ চা. চা.	লেবুর রস	২ টে. চা.
গুকনা মরিচ	২টি	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.

১. চিংড়ির লেজ রেখে মাথা এবং খোসা ছাড়াও। মাথা ও খোসা ধুয়ে তুলে রাখ।
২. লেমন গ্রাস ২.৫ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। ছুরির বাট দিয়ে লেমন গ্রাস খেতলে নাও।
৩. রসুন, ধনেপাতার ডাঁটা, গোলমরিচ একসাথে মিহি করে বাট।
৪. গুকনা মরিচ ও কাঁচামরিচ মিহি গোল রিং করে কাট।
৫. সসপ্যানে তেল গরম কর। চিংড়ির মাথা ও খোসা দাও। ৩-৪ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। সাত কাপ পানি দাও। ঢেকে মৃদুজ্বালে ১০ মিনিট ফুটাও।
৬. অন্য একটি সসপ্যানে সুপ ছেকে আবার উনুনে দিয়ে একবার ফুটাও। বাটা মসলা, লেমন গ্রাস, আদা, লেবুপাতা এবং চিংড়ি দিয়ে নাড়। ৩ মিনিট ফুটার পর ফিশ সস, লেবুর রস এবং মরিচ দাও। নেড়ে মিশাও। খুব মৃদু আঁচে ২ মিনিট রেখে ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামাও। সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

সাওয়ার সুপ উইথ ফিশ অ্যান্ড ভেজিটেবলস (তোম সোম প্লা)

ফিশ ফিলে	১৭৫ গ্রাম	গোলমরিচ	৬ দানা
বাঁধাকপি	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সিম বা বরবটি	৭৫ গ্রাম	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
পিঁয়াজ	৩টি	ফিশ স্টক বা পানি	৭ কাপ
আদা	১ চা চা.	তেঁতুল পানি	$\frac{1}{3}$ কাপ
রসুন	৩ কোষ	আখের শুড়	২ টে. চা.
ধনেপাতার ডাঁটা	২ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	
চিংড়ির পেঁস্ট	২ চা চা.		

১. মাছের চামড়া ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর। মাছে যেন কোনো কাঁটা না থাকে।
২. বাঁধাকপি ঝুরি কর। বরবটি ৩ সে. মি. লম্বা করে কাট।
৩. পিঁয়াজ, আদা, রসুন, ধনেপাতার ডাঁটা, চিংড়ির পেঁস্ট, গোলমরিচ একসাথে মিহি করে বাট।
৪. সসপ্যানে তেল গরম কর। ষাটটা মসলা দিয়ে ৪-৫ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। মাছ দিয়ে পানি বা ফিশ স্টক দাও। ঢাকনা দিয়ে মৃদুজ্বলে ৪৫ মিনিট রাখ।
৫. সুপে বাঁধাকপি ও বরবটি দিয়ে ৩ মিনিট ফুটাও। তেঁতুল, শুড় ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে গরম সুপ সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

পাম্পকিন অ্যান্ড কোকোনাট সুপ

চালকুমড়া কচি	৩২৫ গ্রাম	শ্রিম্প পেঁস্ট	১ চা চা.
লেবুর রস	২ চা চা.	নারিকেল ঘন দুধ	১ কাপ
গুকনা চিংড়ি	৭৫ গ্রাম	নারিকেলের পাতলা দুধ	৩ কাপ
পিঁয়াজ	২টি	লবণ	
গুকনা মরিচ	২টি	বেসিল	৪টি
কাঁচামরিচ	২টি		

১. চালকুমড়ার খোসা ছাড়িয়ে পাতলা স্লাইস কর। লেবুর রস মাখিয়ে ২০ মিনিট রাখ।

২. শুকনা চিংড়ি, পিয়াজ, শুকনা মরিচ, কাঁচামরিচ ও শিম্প পেস্ট একসাথে মিহি করে বাট।
৩. সসপ্যানে ঘন নারিকেলের দুধ নিয়ে একবার ফুটাও। একবার ফুটে উঠা মাত্রই বাটা মসলা দিয়ে ৫ মিনিট চুলায় রেখে নাড়তে থাক। চালকুমড়া দিয়ে আঁচ কমাও, ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। অর্ধেক নারিকেলের পাতলা দুধ ও লবণ দাও। এবার চালকুমড়া সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ফুটাও। বাকি নারিকেলের দুধ এবং বেসিল পাতা দিয়ে একবার ফুটে উঠলেই নামাও। গরম সুপ পরিবেশন কর।

খিন পাপায়া সালাদ

কাঁচা পেঁপে	২৫০ গ্রাম	ফিশ সস বা	২ টে. চা.
বরবটি	১২৫ গ্রাম	লাইট সয়াসস	২ টে. চা.
টমেটো মাঝারি	২টি	রসুন ছিটা	৩ কোষ
নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{1}{8}$ কাপ	কাঁচা চিনাবাদাম কুচি	২ টে. চা

১. পেঁপের খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে। ঠাণ্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখ। কিছুক্ষণ পরে পানি বদলাবে।
২. বরবটির দুই দিকের আঁশ ছাড়িয়ে ২.৫ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। লবণ পানিতে এমন আন্দাজে সিদ্ধ কর যেন নরম না হয়। পানি ঝরিয়ে ঠাণ্ডা পানিতে ধুয়ে নাও।
৩. সালাদের বাটিতে পেঁপে, বরবটি, টমেটো কুচি মাখিয়ে রাখ। নারিকেলের দুধের সাথে ফিশ সস, রসুন মিশাও। সালাদের উপর ঢেলে দাও। উপরে চিনাবাদামের কুচি এবং ধনেপাতার কুচি ছিটিয়ে দাও।

শিম্পস ইন সুইট কোকোনাট কারি

চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	২২০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
নারিকেলের পাতলা দুধ	১ কাপ	আখের গুড়	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
লেবুর রস	২ চা চা.	নারিকেল কুরানো	২ টে. চা.
কাঁচামরিচ মিহি কুচি	২টি	কারি পাউডার	২ চা চা.
রসুন মিহি কুচি	৩ কোষ	লবণ, গোলমরিচ	
পিয়াজ মিহি কুচি	২টি	লেটুস পাতা	

১. চিংড়ির সাথে নারিকেলের দুধ এবং লেবুর রস মিশিয়ে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে মরিচ, রসুন ও পিঁয়াজ ভাজ যেন লাল না হয়। শুঁড়, নারিকেল, কারি পাউডার এবং সামান্য পানি দিয়ে নেড়ে নেড়ে তিন মিনিট রান্না কর। নারিকেলের দুধসহ চিংড়ি দাও। কম আঁচে ৩/৪ মিনিট রান্না কর। চিংড়ির রং গোলাপি হয়ে গেলে লবণ, গোলমরিচ দিয়ে নামাও।
৩. পরিবেশন ডিশে লেটুস পাতা বিছিয়ে চিংড়ি দাও। গরম পরিবেশন কর।

প্রনস উইথ টমেটো সস

চিংড়ি	৬টি	আদা বাটা	১ চা চা.
টমেটো বড়	৩টি	চিনি	২ চা চা.
পিঁয়াজ	২টি	সয়াবিন গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ চা চা.
রসুন	৭ কোষ	লবণ	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	২ টেবিল	পানি	$\frac{১}{২}$ কাপ
টমেটো পেস্ট	১ চা চা.	লেবুর রস	
শুকনা চিংড়ির পেস্ট	১ চা চা.	ধনেপাতা	

১. বড় সাইজের খোসাসহ ৬টি চিংড়ি নাও। সসপ্যানে ফুটানো লবণ পানিতে চিংড়ি দিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও। চিংড়ি পানি থেকে তুলে সামান্য ঠাণ্ডা কর। মাথা কেটে ফেল। খোসাসহ চিংড়ি লব্ধায় সমান দুই টুকরা কর।
২. টমেটো, পিঁয়াজ এবং রসুন কুচি করে কাট। ছোট একটি সসপ্যানে তেল গরম করে টমেটো, পিঁয়াজ ও রসুন দিয়ে ভাজ। টমেটো পেস্ট দিয়ে তিন মিনিট ভাজ। চিংড়ি পেস্ট, আদা, চিনি, গোলমরিচ এবং লবণ মিশাও। পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ৩-৪ মিনিট রান্না কর। সস ঘন হলে নামিয়ে নাও।
৩. একটি ফ্রাইপ্যানে চিংড়ি সাজিয়ে রাখ। উপরে সস ঢেলে দাও। মৃদু জ্বালে তিন মিনিট ফুটাও। প্রয়োজন হলে সামান্য পানি দিতে হবে, কিন্তু পানি শুকিয়ে যাবার সাথে সাথেই নামিয়ে নিতে হবে।
৪. আলাদা আলাদা পরিবেশনের প্লেটে ২টি অর্ধেক চিংড়ি রেখে উপরে টমেটো সস দাও। লেবুর রস ও ধনেপাতা দিয়ে পরিবেশন কর।

থাই চিলি চিকেন (কাই তোমখা)

মোরগের সিনার মাংস	৫০০ গ্রাম	লেমন গ্রাস	৪ টুকরা
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.
সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা. চা.	নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{5}{8}$ কাপ
নারিকেলের পাতলা দুধ	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সয়াসস লাইট	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	২টি	লেবুর রস	
শুকনা মরিচ	২টি	লবণ	

১. মোরগের মাংস ৪ সে. মি. পুরু ঋণ করে টুকরা কর। মোরগের মাংসে লবণ ও গোলমরিচ মাখাও।
২. কাঁচামরিচ ও শুকনা মরিচ লম্বা ফালি করে কাট।
৩. সসপ্যানে নারিকেলের পাতলা দুধের সাথে মোরগের মাংস মিশিয়ে উনুনে দাও। একবার ফুটাও। দুধের দাও, আঁচ কমিয়ে দাও।
৪. মাংস সিদ্ধ হলে মরিচ, লেমন গ্রাস, ধনেপাতা দিয়ে আরও সিদ্ধ কর।
৫. মাংস বেশ ভালো সিদ্ধ হলে নারিকেলের ঘন দুধ, সয়াসস, পরিমাণমতো লেবুর রস ও লবণ দাও। ভালো করে নেড়ে পরিবেশন পাত্রে সুপ চামচ দিয়ে তুলে দাও। গরম পরিবেশন কর।

ড্রাই চিকেন কারি (পানায়েং গাই)

মোরগ	১টি	নারিকেলের ঘন দুধ	১ কাপ
সয়াসস লাইট	$\frac{1}{8}$ কাপ	ভাজা চিনাবাদাম কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া		আখের গুড় বা চিনি	২ টে. চা.
ময়দা	১ কাপ	ফিশ সস	২ টে. চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনেপাতা কুচি	
কারি পেস্ট	$\frac{1}{8}$ কাপ	লবণ	

- হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে পুরু ছোট স্লাইস কর। সয়াসস ও গোলমরিচ দিয়ে মাখিয়ে ময়দায় গড়িয়ে রাখ। ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে মাংস দাও। নেড়ে ভাজ। মাংস ভালোভাবে ভাজা হয়ে বাদামি রং হলে প্যান থেকে তুলে নাও। ফ্রাইপ্যানের তেল ঢেলে রেখে আবার প্যান চুলায় দাও।
- ফ্রাইপ্যান গরম হলে কারি পেস্ট (পৃ. ৫৩৭) দিয়ে নাড়তে থাক। নারিকেলের দুধ দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দাও। নারিকেলের দুধ অর্ধেক হয়ে গেলে কুচি করা ভাজা চিনাবাদাম, চিনি, ফিশ সস এবং মোরগের মাংস দিয়ে ভালো করে নাড়। মাংস সিদ্ধ হলে এবং শ্রেডি শুকিয়ে গেলে লবণ দেখে ধনেপাতা দিয়ে নামাও। সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

থাই বারবাকিউ চিকেন

(গাই ইয়ান্স)

শুকনা মরিচ	৪টি	মোরগ	১টি
রসুন	৩ কোষ	রসুন	১০ কোষ
চিনি	$\frac{১}{৩}$ কাপ	গোলমরিচ	২০ দানা
সিরকা	$\frac{১}{৪}$ কাপ	ধনেপাতার ডাঁটা	
লবণ		লবণ	$\frac{১}{৪}$ চা চা.

- ডিপ : শুকনা মরিচ পানিতে ভিজিয়ে রেখে নরম কর। মরিচ ও রসুন একসাথে মিহি করে বাট সসপ্যানে আধা কাপ পানির সাথে চিনি মিশাও। মাঝারি আঁচে জ্বাল দাও। চিনি গলে গেলে বাটা মসলা, সিরকা ও লবণ দাও। নেড়ে ১ মিনিট পরে নামাও।
- মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে বুকের মাংসের মাঝে দিয়ে কেটে ফ্ল্যাট করে বিছাও।
- রসুন, গোলমরিচ, ধনেপাতার ডাঁটা, লবণ একসঙ্গে মিহি করে বাট। মোরগের মাংসে ভালো করে বাটা মসলা মাখিয়ে এক ঘণ্টা রাখ।
- কাঠ কয়লার আগুনে অথবা গ্রিলে মোরগের দুই পিঠ ঝলসে নাও। ছোট ছোট টুকরা কর। ডিপ সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

চিকেন ইন পিনাট অ্যান্ড কোকোনাট সস

মোরগ	$\frac{1}{2}$ কেজি	শুকনা মরিচ মিহি কুচি	৩টি
লবণ	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	শুকনা চিংড়ির পেস্ট	১ চা চা.
রসুন হেঁচা	৩ কোষ	ভাজা চিনাবাদাম কুচি	৩ টে. চা.
নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	
জিরা গুঁড়া	২ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	
ধনে গুঁড়া	১ টে. চা.	শুকনা মরিচের কুচি	
সয়াসস লাইট	৩ চা চা.		

১. মোরগ ধুয়ে পরিষ্কার করে শুকনা কাপড় দিয়ে মুছে পানি শুষে নাও। মোরগের সাথে লবণ, গোলমরিচ ও রসুন মাখাও। সসপ্যানে মোরগ রেখে নারিকেলের দুধ ঢেলে দাও। ঢেকে কম আঁচে এক ঘণ্টা সিদ্ধ কর। মাঝে একবার উল্টে দিবে। মাংস স্ফীত হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর এবং কামড়ে খাওয়ার মতো ছোট ছোট টুকরা কর। ঢেকে এমন জায়গায় রাখ যেন গরম থাকে।
২. মোরগের সিদ্ধ পানি গরম করে লেবুর রস, ধনেপাতা ও শুকনো মরিচ ছাড়া অন্যান্য সব উপকরণ দাও। মৃদু আঁচে দুই মিনিট ফুটাও। মোরগের মাংস দিয়ে সিদ্ধ কর। মাংস খুব ভালোভাবে সিদ্ধ হলে এবং গ্রেভি ঘন হয়ে গেলে লেবুর রস দিয়ে নামাও। পরিবেশনের ডিশে ঢেলে উপরে ধনেপাতা ও শুকনা মরিচ ছিটিয়ে দাও।

ফ্রাইড ফিশ উইথ জিঞ্জার সস

মাছ ভাজা		সস	
মাছ	৬০০ গ্রাম	সাদা সিরকা	২ টে. চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	আদা বুবি	২ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	চিনি	২ টে. চা.
কর্নফ্লাওয়ার	২ টে. চা.	শুকনা মরিচ মিহিকুচি	১টি
তেল ভাজার জন্য		কচি পিঁয়াজ কুচি	৪টি
		কর্নফ্লাওয়ার	

১. রুই, কাতল, আইডু, পাঙ্গাশ, বোয়াল, ভেটকি, শোল, গজার মাছের ফিলে কেটে নাও। অথবা বড় সাইজের তেলাপিয়া বা পমফ্রেট মাছের

- পেট পরিষ্কার করে গোটা মাছ নাও। মাছ ধুয়ে কাপড় দিয়ে মুছে পানি শুষে নাও। মাছে লবণ ও তেল মাখাও। কর্নফ্লাওয়ারে মাছ গড়িয়ে নাও।
২. ডুবোতেলে মাছ হালকা বাদামি ও মচমচে করে ভেজে পরিবেশনের ডিশে সাজিয়ে রাখ। মাছ গরম রাখতে হবে।
 ৩. সসপ্যানে সিরকা, আদা, চিনি ও লবণ নাও। আধা কাপ পানি দিয়ে মিশাও। উনুনে দাও। ফুটে উঠলে মাঝারি আঁচে রেখে ৪-৫ মিনিট ফুটাও।
 ৪. ফ্রাইপ্যানে ১ টে. চামচ তেল গরম করে শুকনা মরিচ এবং কচি পিয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ। সসপ্যানে ঢেলে দাও। পানিতে অল্প কর্নফ্লাওয়ার গুলে সসে এমন আন্দাজে দাও যেন স্বচ্ছ ও সামান্য ঘন দেখায়।
 ৫. রাইস ডিশে সাজিয়ে রাখা মাছের উপর গরম সস ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

থাই সুইট সাওয়ার ফিশ

ফিশ ফিলে	৩৭৫ গ্রাম	সস :	
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	সাদা সিরকা	$\frac{2}{3}$ চা চা.
সাদা গোলমরিচ	$\frac{2}{8}$ চা চা.	চিনি	৭৫ গ্রাম
কর্নফ্লাওয়ার		লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিয়াজ মাঝারি	৩টি	সয়াসস লাইট	২ টে. চা.
ব্যান্ডু শুটস	৬০ গ্রাম	মরিচ শুঁড়া	১ চা চা.
ক্যাপসিকাম	১টি	পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিকেন স্টক	$\frac{1}{2}$ কাপ	কর্নফ্লাওয়ার	২ চা চা.
টমেটো মাঝারি	২টি		
শুকনা মরিচ	২টি		
আদা ঝুরি	১ টে. চা.		
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ		
তেল (ভাজার জন্য) ধনেপাতা বা পুদিনা পাতা			

১. ফিশ ফিলে ৫ সে. মি. লম্বা স্লাইস কর। লবণ, গোলমরিচ মাখিয়ে কর্নফ্লাওয়ারে গড়িয়ে রাখ।

২. একটি সসপ্যানে কর্নফ্লাওয়ার ছাড়া সসের অন্যান্য সব উপকরণ নাও। একবার ফুটাও। অল্প পানিতে কর্নফ্লাওয়ার গুলে দাও। উনুনের আঁচ বাড়িয়ে নাড়তে থাক। ঘন এবং স্বচ্ছ হলে নামাও।
৩. পিঁয়াজ, ব্যাঙ্গু শুটস এবং ক্যাপসিকাম ২.৫ সেন্টিমিটার চৌকো টুকরা করে চিকেন স্টক বা পানি দিয়ে আলাদা সসপ্যানে ২ মিনিট ফুটাও। টমেটো স্লাইস করে কাট ও আদা বুরি কর। মরিচ ফালি করে কাট। টমেটো, মরিচ, আদা, রসুন আধা কাপ পানি দিয়ে ২ মিনিট সিদ্ধ কর। সসের সাথে মিশাও।
৪. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে মাছ ডুবোতেলে ২ পিঠ ভাজ। তিন মিনিট ভাজবে। ভাজা মাছ কাগজের উপর রাখ।
৫. পরিবেশনের ডিশে গরম মাছ সাজিয়ে রাখ। গরম সস মাছের উপর ঢেলে দাও, তার উপরে সবজি সাজিয়ে দাও। ধনেপাতা বা পুদিনা পাতার কুচি ছিটিয়ে দাও।

স্পাইসি স্টিম্‌ড ফিশ উইথ কোকোনট

(হাওগোয়া প্লা)

ফিশ ফিলে	৪৫০ গ্রাম	ডিম	২টি
রেড কারি পেস্ট	$\frac{1}{8}$ কাপ	বাঁধাকপি বুরি	১২৫ গ্রাম
ফিশ সস	২ টে. চা.	শুকনা মরিচ	১টি
নারিকেল কলনো	$\frac{1}{8}$ কাপ	কাঁচামরিচ	১টি
লবণ		কলাপাতা	
গোলমরিচ গুঁড়া		নারিকেলের ঘন দুধ	১ কাপ

১. মাছের চামড়া ছাড়াও। ছোট ছোট টুকরা কর যেন কাঁটা না থাকে।
২. একটি বড় গামলায় কারি, পেস্ট, ফিশ সস, কুরানো নারিকেল এবং পরিমাণমতো লবণ ও গোলমরিচ মিশাও। ডিম দিয়ে ভালো করে ফেটে মিশাও। গোলা ঘন হবে। কিন্তু যদি খুব বেশি ঘন হয় তাহলে অল্প নারিকেলের দুধ দিয়ে থকথকে কর।
৩. বাঁধাকপি এবং মরিচ লম্বা বুরি কর।
৪. একটি অ্যালিউমিনিয়ামের সসপ্যানের নিচে ও চারপাশে কলাপাতা বিছাও। বাঁধাকপি একস্তরে বিছিয়ে রাখ। উপরে মাছ বিছিয়ে রাখ।

- মাছের উপর নারিকেলের ঘন দুধ চারদিকে সমানভাবে ঢেলে দাও। উপরে মরিচ ছিটিয়ে দাও। ঢাকনা দাও।
৫. বড় হাড়িতে ফুটানো পানির মধ্যে সসপ্যান বসাও, যেন সসপ্যানের তিন ভাগের এক ভাগ পানিতে ডুবে থাকে। ২৫-৩০ মিনিট ভাপাও। সসপ্যান উল্টে স্টিম্‌ড ফিশ পরিবেশনের ডিশে নাও। কলাপাতা তুলে ফেলে পরিবেশন কর।

থাই চিলি বিফ (নোয়াপাদ প্রিক)

গরুর মাংস হাড়ছাড়া	৩৭৫ গ্রাম	কাঁচামরিচ ফালি	২টি
লবণ স্বাদ অনুযায়ী		শুকনা মরিচ ফালি	১টি
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{2}{3}$ চা চা.	চিনি	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	ফিশ সস	১ টে. চা.
রসুন ছেঁচা	৬ কোষ	ধনেপাতা কুচি	২ টে. চা.

- হাড় ও চর্বিছাড়া মাংস নাড়া মাংস ৫ সে. মি. লম্বা ও ১ সে. মি. পুরু স্লাইস করে কাট। মাংসে লবণ ও গোলমরিচ মাখিয়ে রাখ।
- ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে রসুন দিয়ে ভাজ। রসুন হালকা ভাজা হলে মাংস দাও। নেড়ে নেড়ে মাংস বাদামি রং করে ভাজ। মাংস ভালো সিদ্ধ না হলে ১ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে উনুনে রাখবে।
- মরিচ, চিনি, ফিশ সস অথবা সয়াসস দাও। নেড়ে মাঝারি আঁচে ৫ মিনিট সিদ্ধ কর। মাঝে মাঝে মাংস উল্টে দেবে। ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

বিফ ইন কোকোনাট সস উইথ ক্যাবেজ

গরুর মাংস	৩৭৫ গ্রাম	পিয়াজ স্লাইস	৪টি
লবণ	$\frac{2}{3}$ চা চা.	চিনাবাদাম ভাজা কুচি	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
সয়াসস ডার্ক	২ চা চা.	আখের গুড়	১ টে. চা.
নারিকেলের পাতলা দুধ	২ কাপ	অ্যারারুট	$1\frac{1}{2}$ চা চা.

শুকনা মরিচ কুচি	৪টি	বাঁধাকপি বুরি	৫০০ গ্রাম
আদা বুরি	২ চা চা.	গাজর মাঝারি	২টি
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ	শুকনা মরিচ ফালি	২টি

১. গরুর মাংস পাতলা লম্বা স্লাইস কর। লবণ, সয়াসস মাখিয়ে ১০ মিনিট রাখ।
২. একটি সসপ্যানে $1\frac{1}{2}$ কাপ নারিকেলের দুধের সাথে শুকনা মরিচের কুচি, আদা, রসুন ও পিঁয়াজ মিশাও। চুলায় দিয়ে একবার ফুটাও। মাংস দাও। ঢেকে মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর।
৩. মাংস সিদ্ধ হলে চিনাবাদাম, গুড় এবং লবণ দাও। সামান্য পানিতে অ্যারারুট গুলে দাও এবং নাড়। ঘন হয়ে আসলে নামাও।
৪. গাজর খোসা ছাড়িয়ে খুব পাতলা স্লাইস কর। ফুটানো লবণ পানিতে গাজর ২-৩ মিনিট সিদ্ধ করে পানি ঝরাও।
৫. বাঁধাকপি ধুয়ে ৮ সে. মি. লম্বা বুরি কর। একটি সসপ্যানে বাকি নারিকেলের দুধ, সামান্য লবণ ও বাঁধাকপি দিয়ে মাঝারি আঁচে অল্পক্ষণ সিদ্ধ কর। বাঁধাকপি সামান্য সিদ্ধ হবে, কিন্তু কচকচে থাকবে।
৬. পরিবেশন ডিশে বাঁধাকপি গুলে তার উপরে গরম মাংস ও গাজর দাও। উপরে সস ঢেলে দিয়ে লাল কাঁচামরিচ দাও।

ফ্রাইড থাই নুডলস (মিই ক্রোব)

মোরগের মাংস	১০০ গ্রাম	শুকনা মরিচ ফালি	১টি
মোরগের কলিজা	৩০ গ্রাম	অন্ধুরিত ডাল	৩০ গ্রাম
বাঁধাকপি	৩০ গ্রাম	চিংড়ি খোসাছাড়ানো	৪০ গ্রাম
পেঁপে	৩০ গ্রাম	ফিশ সস	$\frac{1}{2}$ টে. চা.
সয়াবিন তেল		মরিচের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
নুডলস সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ স্বাদ অনুযায়ী	
আদা কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	স্বাদ লবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{4}$ চা চা.
রসুন ছেঁচা	২ কোষ	চিকেন স্টক	$\frac{1}{8}$ কাপ
কচি পিঁয়াজ ফালি	৩টি	অ্যারারুট	১ চা চা.

১. মোরগের মাংস সিদ্ধ করে ১/৪ কাপ সিদ্ধ পানি তুলে রাখ। মাংস মোটা কুচি কর।
২. বাঁধাকপি ধুয়ে মোটা ঝুরি করে পানি ঝরাও। পেঁপে খোসা ছাড়িয়ে পাতলা স্লাইস কর। আধা সিদ্ধ করে পানি ঝরাও।
৩. কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল গরম কর। নুডল্‌স দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজ। গরম প্রেটে তুলে রাখ।
৪. কড়াইয়ে আদা ও রসুন দিয়ে ১ মিনিট ভাজ। কচি পিঁয়াজ, মরিচ, অঙ্কুরিত ডাল এবং চিংড়ি দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। কড়াই থেকে তুলে এমন কিছুতে রাখ যেন গরম থাকে।
৫. কড়াইয়ে আরও কিছু তেল দিয়ে বাঁধাকপি এবং পেঁপে দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
৬. অন্য একটি হাঁড়িতে ১ টে. চামচ তেল দিয়ে মোরগের মাংস ভাজ। বাদামি রং হলে ফিশ সস, মরিচের গুঁড়ো লবণ ও স্বাদ লবণ দাও। চিকেন স্টক দিয়ে ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে অল্প পানিতে অ্যারারুট গুলে দাও। নাড়, ফুটে উঠলে বিনস্প্রাউট দিয়ে নামাও।
৭. চামচ দিয়ে মাংস ও সবজি তুলে নুডল্‌সের উপর দাও।
৮. শুকনা মরিচ কুচি করে সসের সঙ্গে মিশাও। সয়াসস সাথে দিয়ে থাই ফ্রাইড নুডল্‌স পরিবেশন কর।

কোকোনোট জেলি উইথ ফুট

আগার আগার	১ $\frac{১}{৪}$ টে. চা.	নারিকেলের ঘন দুধ	১ কাপ
কলা বড়	১টি	নারিকেলের পাতলা দুধ	২ কাপ
আনারস	১ স্লাইস	লবণ সামান্য	
আম	১টি	চিনি	১২৫ গ্রাম

১. আগার আগার অল্প গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখ।
২. কলা, আনারস ও আম স্লাইস করে কাট।
৩. একটি মোল্ডে সামান্য ঘি মাখিয়ে ফল সাজিয়ে রাখ।
৪. তিন ভাগের এক ভাগ আগার আগার ও সামান্য লবণ ঘন নারিকেলের দুধের সাথে মিশাও। উনুনে দিয়ে একবার ফুটাও। উনুন থেকে নামিয়ে গামলায় ফুটানো পানিতে প্যান রাখ যেন না জমে।

৫. বাকি আগার আগার নারিকেলের পাতলা দুধের সাথে মিশাও। লবণ ও চিনি মিশিয়ে আগার আগার উনুনে দাও। একবার ফুটে উঠলে নামাও। ভালোভাবে নেড়ে ফলের উপর ঢেলে দাও। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৬. ফল জমে গেলে মোল্ডে ফলের উপরে ঘন নারিকেলের দুধ ঢেলে দাও। ঠাণ্ডা করে আবার রেফ্রিজারেটরে রাখ।
৭. সম্পূর্ণভাবে জমে গেলে পরিবেশনের আগে মোল্ড উল্টে ফুট জেলি বের কর।

কোকোনাট প্যানকেক

(খান উম ক্রোক)

নারিকেলের পাতলা দুধ	$\frac{3}{4}$ কাপ	নারিকেল কুরানো	৯০ গ্রাম
চালের গুঁড়া	১০০ গ্রাম	লবণ	
ডিম		তেল	
চিনি	১২৫ গ্রাম	নারিকেল কুরানো	$\frac{2}{8}$ কাপ

১. নারিকেলের দুধ, চালের গুঁড়া, ডিম ও চিনি একসাথে মিশিয়ে পাতলা গোলা কর। ৫ মিনিট ফেট। ৯০ গ্রাম কুরানো নারিকেল মিশাও।
২. গোলা তিনটি পাত্রে সমান ভাগ করে নাও। এক ভাগের সঙ্গে খুব হালকা সবুজ এবং আরেক ভাগে খুব হালকা গোলাপি রং মিশাও।
৩. হাতল দেওয়া ফ্রাইপ্যান গরম করে ১ চা চামচ তেল মাখাও। $\frac{1}{8}$ কাপ গোলা দিয়ে প্যান ঘুরিয়ে চারদিকে সমানভাবে ছড়িয়ে দাও। নিচের দিকে সামান্য বাদামি রং ধরলে উল্টে দাও। প্যানকেক রোল করে তোল।
৪. এভাবে সব প্যানকেক তৈরি হলে একটি ডিশে সবুজ, গোলাপি, সাদা রঙের প্যানকেক একসাথে করে সাজিয়ে রাখ। উপরে কুরানো নারিকেল ছিটিয়ে দাও।

বার্মিজ খাবার

শসার সালাদ

শসা বড়	১টি	পিঁয়াজ	২টি
সাদা সিরকা	২ টে. চা.	রসুন	৩ কোষ
লবণ		হলুদ গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সাদা তিল	১ টে. চা.	চিনি	১ চা চা.
তিলের তেল	২ টে. চা.	সাদা সিরকা	১ চা চা.

১. শসার খোসা ছাড়িয়ে ৫ সে. মি. লবণ টুকরা কর। বিচি ছাড়িয়ে ধুয়ে আঙুলের সমান টুকরা কর।
২. সসপ্যানে শসা ও সিরকা মিশাও। লবণ ও পানি এমন আন্দাজে দাও যেন শসা ডোবে। উনুশে দিয়ে সিদ্ধ কর। শসা অল্প সিদ্ধ হলে নামিয়ে পানি ঝরাও।
৩. তিল টাল। তিল ফুটে উঠলে নামিয়ে তুলে রাখ।
৪. ফ্রাইপ্যানে ১ টে. চামচ তিলের তেলে পিঁয়াজ ও রসুন কড়া বাদামি করে ভেজে তোল। বাকি তেল ফ্রাইপ্যানে দিয়ে হলুদ, চিনি এবং সিরকা দিয়ে মাঝারি আঁচে নেড়ে নেড়ে মিশাও। চিনি গলে গেলে সালাদ ড্রেসিং নামিয়ে ঠাণ্ডা কর।
৫. সালাদের বাটিতে শসা সাজিয়ে রাখ। উপরে ড্রেসিং ঢেলে দাও। ভাজা পিঁয়াজ, রসুন ও তিল ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

শ্রিম্প অ্যান্ড ভেজিটেবল সালাদ

চিংড়ি	৩৭৫ গ্রাম	কচি পিয়াজ	৮টি
সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	লেবুর রস	২ টে. চা.
সালাদের শসা	১টি	ফিশ সস	১ টে. চা.
টমেটো মাঝারি	২টি	চিনি	২ চা চা.
লেটুস পাতা	৮টি	শুকনা মরিচ মিহি স্লাইস	১টি

১. চিংড়ির খোসা ছাড়াও। পিঠ চিরে শিরা ফেলে হালকা গরম লবণ পানিতে ধুয়ে নাও। ২ কাপ ফুটানো পানিতে $\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ দিয়ে চিংড়ি ২ মিনিট ফুটাও। চিংড়ি পানি থেকে ছেকে তোল, ২ টে. চামচ পানি তুলে রাখ। চিংড়িতে লবণ গোলমরিচ মাখিয়ে রাখ।
২. শসার খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে পাতলা স্লাইস কর। টমেটো ৪ ফালি কর। লেটুস পাতা কুচি কর।
৩. পরিবেশনের বাটিতে লেটুস পাতা বিছিয়ে রাখ। উপরে চিংড়ি, শসা এবং পিয়াজ সাজিয়ে রাখ। চিংড়িকে টমেটো সাজিয়ে দাও।
৪. চিংড়ির পানি, লেবুর রস, ফিশ সস চিনি একসাথে মিশাও। পরিমাণমতো লবণ ও গোলমরিচ দাও। সালাদের উপরে সস ঢেলে দাও। মরিচ ছিটিয়ে দাও। রেফ্রিজারেটরে রেখে অল্প ঠাণ্ডা কর।

বার্মিজ ভেজিটেবল কারি

সবজি	৫০০ গ্রাম	সয়াবিন তেল	৪ টে. চা.
পিয়াজ স্লাইস	৪টি	শুকনা চিংড়ির গুঁড়া	৩ টে. চা.
রসুন স্লাইস	৬ কোষ	চিকেন স্টক বা পানি	২ কাপ
কাঁচামরিচ ফালি	৪টি	সাদা গোলমরিচ গুঁড়া	
শুকনা চিংড়ির পেঁপে	২ চা চা.	লবণ	

বর্ষার সবজি

পটল, চিচিন্দা, পেঁপে, চালকুমড়া, বরবটি, বেগুন।

শীতের সবজি

ফুলকপি, লাউ, মটরশুঁটি, সিম, বেগুন, মুলা।

১. চার-পাঁচ রকমের সবজি মিলিয়ে ৫০০ গ্রাম নাও। ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে সবজি ভাজির মতো মোটা কুচি কর।
২. কড়াইয়ে তেল গরম করে পিঁয়াজ দিয়ে নাড়। পিঁয়াজ নরম হলে রসুন, কাঁচামরিচ, চিংড়ির পেঁস্ট ও চিংড়ির গুঁড়া দিয়ে ২ মিনিট নাড়।
৩. সবজি দিয়ে তিন মিনিট মাঝারি আঁচে নেড়ে নেড়ে ভাজ।
৪. পানি বা চিকেন স্টক দিয়ে ঢাক। ১০ মিনিট ফুটাও। লবণ ও গোলমরিচ দাও। সবজি সিদ্ধ হবে কিন্তু একেবারে গলে যাবে না। গরম পরিবেশন কর।

খাওসে

মোরগ মাঝারি	১টি	সুচমুচে নিমকি	২ টে. চা.
নারিকেল বড়	১টি	পাউরুটি স্লাইস	১ রেসিপি
আদা বাটা	২ চা চা.	শুকনো মরিচ	৮টি
রসুন বাটা	১ চা চা.	বরবটি কচি	১০০ গ্রাম
পিঁয়াজ বাটা	২ টে. চা.	শসা বা ক্ষীরা	১টি
জিরা বাটা	১ চা চা.	পিঁয়াজ মাঝারি	৮টি
ধনে বাটা	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	৪টি
লবণ	১ চা চা.	লেবু	৪টি
স্বাদ লবণ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লেবু	৪টি
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	নুডল্‌স	$\frac{1}{2}$ প্যাকেট

১. মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে ৮ টুকরা কর। ডুবো পানিতে সিদ্ধ কর।
২. নারিকেল কুরিয়ে বেটে নাও। ৩ কাপ পানি দিয়ে দুধ বের করে ছেঁকে নাও।
৩. মোরগের মাংস সিদ্ধ হলে নামিয়ে হাড় থেকে মাংস ছাড়াও। মাংস ছোট ছোট টুকরা করে বাটা মসলা, লবণ ও স্বাদ লবণ মাখিয়ে রাখ।
৪. মোরগের হাড় শিলে খেতলে মাংসের সিদ্ধ পানিতে আরও ৬ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ১০ মিনিট ফুটাও। মাংসের সিদ্ধ পানি ছেঁকে নাও। নারিকেলের দুধ মিশাও।

৫. তেলে মাংস ভাজ। ভালোভাবে ভূনা হলে নারিকেলের দুধ দিয়ে মৃদু আঁচে ২-৩ ঘণ্টা ফুটাও। মাঝে বেসন ১ কাপ পানিতে গুলে দিয়ে নাড়তে থাকবে। ফুটে উঠলে ঢেকে উনুনে মৃদু আঁচে রাখবে। পরিবেশনের আগে পর্যন্ত উনুনে থাকবে।
৬. মাংস রান্না হতে হতে অন্যান্য উপকরণ তৈরি করে নাও। তবে মুচমুচে নিমকি (পৃ. ১০৯) আগের দিন তৈরি করে রাখা যায়।
৭. পাউরুটি অল্প অল্প তেল দিয়ে মৃদু আঁচে তাওয়ায় মচমচে করে ভেজে নিয়ে চৌকো টুকরা কর। সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা হলে ঢাকনা দেওয়া পাত্রে রাখ।
৮. শুকনা মরিচ হালকা টেলে মোটা গুঁড়া কর।
৯. শসা ছোট চৌকো টুকরা কর। বরবটি চিকন দেখে নেবে। বরবটি মটরের মতো টুকরা করবে।
১০. পিয়াজ বরবটির মতো টুকরা কর। বিলাতি ধনে বা শীত মৌসুমের ধনেপাতা কুচি কর। লেবু টুকরা কর। কাঁচামরিচ কুচি কর।
১১. নুডলস্ ১ কাপ ফুটানো পানিতে ৩ মিনিটে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ করার সময় ২ চা চামচ তেল দেবে।
১২. পরিবেশনের জন্য সুপের বাটি সুপ প্লেট ও সুপের চামচ নাও। তৈরি করা সব উপকরণ সুবিধামতো আলাদা আলাদা ডিস, প্লেট বা বাটিতে নিয়ে পরিবেশনের টেবিলে সাজিয়ে রাখ। মুচমুচে নিমকি এবং পাউরুটি মুখ বন্ধ বাটিতে বা পাত্রে রাখবে। খাওয়ার ঠিক আগে বড় কারিবোলে মাংসের সুপ পরিবেশন করবে। সুপ প্লেটে প্রথমে ৩ টে. চামচ নুডলস্ দিয়ে তার উপর ১ টেবিল চামচ করে শসা, বরবটি, অল্প পিয়াজ, ধনেপাতা কুচি, কয়েক টুকরা পাউরুটি, লেবুর রস দিয়ে উপরে মরিচের গুঁড়া ও কিছু নিমকি ছড়িয়ে দেবে। তারপর উপরে ১ কাপের মতো অথবা সব খাবার ডুবিয়ে মোরগের সুপ দেবে এবং সঙ্গে সঙ্গে গরম খেতে হবে।

মোহিঙ্গা

শ্রীশ্রী কেক

চিংড়ি খোসা ছড়ানো	৬০ গ্রাম	কচি পিয়াজ কুচি	১টি
লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	ডিমের সাদা	১টি
তিলের তেল	$\frac{1}{8}$ চা চা.	অ্যারারুট	

১. চিংড়ি ধুয়ে কিমা কর। লবণ, তিলের তেল, মিহিকুচি পিঁয়াজ চিংড়ির সাথে মাখাও। ডিমের সাদা অ্যারারুট দিয়ে ভালো করে মিশাও, যেন থকথকে ঘন হয়।
২. কড়াইয়ে তেল গরম কর। ১ টে. চামচ মাছ তেলে ছাড়। ৪-৫টি একবারে দিয়ে ডুবোতেলে ভাজ। তেল ছেকে তুলে কাগজের উপর রাখ।

রাইস ভারমিসিলি	২০০ গ্রাম	সেলারি পাতা কুচি	৪০ গ্রাম
রুই মাছ	২০০ গ্রাম	পিঁয়াজ কিমা	২টি
লেমন গ্রাস	৪ টুকরা	তেঁতুল পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ
পানি	২ কাপ	চিলি সস	
হলুদ	$\frac{1}{8}$ চা চা.	শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া	
ফিশ সস	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	
আদা ঝুরি	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম কড়া সিদ্ধ স্নাইস	
রসুন ছেঁচা	৩ কোষ	শ্রিম্প কেক এক রেসিপি	
কচি পিঁয়াজ ফালি	৪টি	লেবু টুকরা	
বাঁধাকপি ঝুরি	৫৫ গ্রাম	কাঁচামরিচ কুচি	

১. প্যাকেটের নির্দেশ অনুযায়ী রাইস ভারমিসিলি অথবা নুডল্‌স সিদ্ধ করে রাখ।
২. মাছ ধুয়ে স্নাইস কর। লেমন গ্রাস এবং পানি দিয়ে বড় সসপ্যানে সিদ্ধ কর। মাছ সিদ্ধ হলে তুলে রাখ, ফিশ স্টক আরও ১৫ মিনিট সিদ্ধ কর।
৩. সিদ্ধ মাছ কাঁটা বেছে অন্য একটা সসপ্যানে নাও। মাছের উপর ফিশ স্টক ছেকে দাও। হলুদ, লবণ, ফিশ সস, আদা এবং রসুন দিয়ে ৩০ মিনিট মৃদু আঁচে সিদ্ধ কর। কচি পিঁয়াজ, বাঁধাকপি, সেলারি পাতা এবং কিমা করা পিঁয়াজ দিয়ে সিদ্ধ কর। সবজি সিদ্ধ হলে খুব মৃদু আঁচে শুধু গরম রাখ।
৪. আলাদা আলাদা পরিবেশনের বাটিতে নুডল্‌স নাও। চিলি সস, মরিচের গুঁড়া, ধনেপাতা কুচি, ডিম, শ্রিম্প কেক, তেঁতুল পানি বাটিতে নিজের আন্দাজমতো নাও। বাটির খাবার ডুবিয়ে ফিশ সুপ ঢেলে গরম খেতে হবে। লেবুর রস ও কাঁচামরিচ নিজের ইচ্ছামতো নিবে।

বার্মিজ বিফ কাবাব

হাড় ও চর্বিছাড়া মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ	২ চা চা.
আদা বাটা	১ চা চা.	পেঁপে বাটা	১ চা চা.
ধনে গুঁড়া	১ টে. চা.	হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.
জিরা গুঁড়া	২ টে. চা.	গরম মসলা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
		নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{2}{3}$ কাপ

১. মাংস লম্বা, পাতলা স্লাইস করে কাট।
২. সব মসলা, লবণ, পেঁপে বাটা নারিকেলের দুধ মিশিয়ে পেস্ট কর। পেস্টের সাথে ৪ টে. চা. সুরাবিন তেল মিশাও।
৩. মাংস একটি ছড়ানো খালায় বিছিয়ে রাখ। মাংসের উপরে পেস্ট মাখাও। ৩০ মিনিট রাখ। মাঝে মাঝে মাংস উল্টে দিয়ে দু পিঠে পেস্ট মাখাবে।
৪. বাঁশের কাঠিতে মাংস গাঁথ। কাঠ কয়লার আগুনে ঝলসে নাও। ঝলসাবার সময় মাঝে মাঝে মাংসের উপর তেল মাখাবে। অথবা টুথপিকে মাংস গঁথে ওভেনে গ্রিল কর বা হেঁকা তেলে ফ্রাইপ্যানে ভাজ।
৫. চিলি সস বা ফিশ সসের সাথে পরিবেশন কর।

ইন্দোনেশিয়ান খাবার

মিঝ্‌ড ভেজিটেবল সুপ (সায়ুর কামপুর)

বরবটি	৯০ গ্রাম	আদা ঝুরি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বাঁধাকপি	১০০ গ্রাম	সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো বড়	১টি	তেঁতুল	১ চা চা.
গাজর মাঝারি	১টি	বিফ ক্রিকেন স্টক	৮ কাপ
বিনকার্ড কেঁক	২টি	লবণ	২ চা চা.
পিঁয়াজ বড়	১টি	টমিয়ারেন্ট ভারমিসিলি	১০০ গ্রাম
রসুন কুচি	২ কোষ	ড্রাই ফ্রাইড অনিয়ন (বেরেস্তা)	
তেল	১ টে. স্প.	ধনেপাতা কুচি	
তেজপাতা	১টি		

১. বাঁধাকপি ও বরবটি ধুয়ে ঝুরি কর। টমেটো ও গাজর স্লাইস কর। বিনকার্ড ১ সে. মি. চোকো টুকরা কর।
২. তেলে পিঁয়াজ ও রসুন দিয়ে নাড়। নরম হলে তেজপাতা, আদা, গোলমরিচ, লবণ এবং তেঁতুল দিয়ে ২ মিনিট নাড়। ফুটানো স্টক বা পানি দাও।
৩. ভাজা মসলা এবং সবজি দিয়ে ১৫ মিনিট ফুটাও। ভারমিসিলি বা নুডল্‌স দাও। নুডল্‌স সিদ্ধ হলে নামাও।
৪. গরম সুপে ধনেপাতা ও ভাজা পিঁয়াজ দিয়ে পরিবেশন কর।

ভেজিটেবল সালাদ (গাডো গাডো)

সস তৈরি

পিয়াজ মাঝারি	১টি	তেঁতুল	১ চা চা.
রসুন ছেঁচা	২ কোষ	তেজপাতা	৩টি
চিনাবাদাম ভাজা গুঁড়া	১৫৫ গ্রাম	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
সয়াসস ডার্ক	২ চা চা.	ঘন নারিকেলের দুধ	$\frac{৩}{৪}$ কাপ
ব্রাউন সুগার	১ টে. চা.	লাল কাঁচামরিচ	১টি
শুকনা মরিচ গুঁড়া	২ চা চা.	লবণ	

১. তেল গরম করে পিয়াজ কুচি থেকে তেজপাতা পর্যন্ত সব উপকরণ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ৫ মিনিট ভাজ।
২. নারিকেলের দুধ দিয়ে ফুটাও। কাঁচামরিচ মিহিকুচি কর। সস ঘন হলে কাঁচামরিচ দিয়ে নামাও। হাঁড়ির মুখে খোলা রেখে ঠাণ্ডা কর।

সালাদ তৈরি

গাজর ছোট	২টি	লেটুসপাতা	১২টি
আলু মাঝারি	২টি	টমেটো মাঝারি	২টি
বাঁধাকপি বুরি	১০০ গ্রাম	ডিম কড়া সিদ্ধ	৩টি
বরবটি	১৫৫ গ্রাম	শসা ছোট	১টি
অঙ্কুরিত ডাল	২৫০ গ্রাম	ড্রাই ফ্রাইড অনিয়ন (বেরেস্টা)	

১. গাজর পাতলা স্লাইস কর অথবা বুরি কর। আলু খোসা ছাড়িয়ে ১ সে. মি. চৌকো টুকরা বা স্লাইস কর।
২. ফুটানো লবণ পানিতে আলু দিয়ে ১০ মিনিট ফুটাও। গাজর দিয়ে আরও ১ মিনিট ফুটাও। পানি ঝরিয়ে রাখ।
৩. সামান্য তেলে বাঁধাকপি, বরবটি অল্প পানি দিয়ে সাঁতলাও। সবজি আধা সিদ্ধ হবে কিন্তু নরম হবে না।
৪. ঝাঁঝরিতে অঙ্কুরিত ডাল নাও। ঝাঁঝরির উপর ফুটানো পানি ঢাল। পানি ঝরাও। লেটুসপাতা ধুয়ে রাখ। পিয়াজ বেরেস্টা করে বাতাসে ছড়িয়ে রাখ।

৫. সালাদের প্লেটে লেটুস পাতা সাজাও, আলু গাজর দিয়ে তার উপর বরবটি বাঁধাকপি দাও। উপরে অঙ্কুরিত ডাল একসাথে স্তূপ করে রাখ। টমেটো লম্বায় টুকরা কর। শসা, ডিম ব্লাইস কর। টমেটো, ডিম, শসা দিয়ে সালাদ সাজাও। উপরে সস ঢেলে পরিবেশন কর। সাথে বেরেস্টা দাও।

প্রন ফ্রিটার্স

ডিম ফেটানো	২টি	পিয়াজ মিহিকুচি	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	১ চা চা.	চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	২৫০ গ্রাম
ময়দা	৭৫ গ্রাম	তেল ভাজার জন্য	
লবণ, গোলমরিচ			

- চিংড়ি কিমা কর। বেকিং পাউডার, ময়দা, লবণ, গোলমরিচ একসাথে মিশাও।
- ডিম, পিয়াজ, চিংড়ি একসাথে মিশাও। ময়দা দিয়ে ফেটে ভালো করে মিশাও।
- কড়াইয়ে তেল গরম করে ১ চা. চামচ গোলা দাও। মচমচে করে ভাজ। তেল ছেকে তুলে কাগজে রাখ।

টমেটো সান্ডাল

টমেটো	২টি	ড্রাইশ্রিম্প পেস্ট	$\frac{3}{2}$ চা চা.
পিয়াজ মিহিকুচি	১টি	লবণ	১ চা চা.
শুকনা মরিচ কুচি	১টি	পানি	৩ চা চা.

- টমেটো ফুটানো পানিতে ৫ মিনিট রেখে খোসা ছাড়িয়ে কুচি কর। শুকনা চিংড়ি টেলে বেটে নাও। সব উপকরণ একসাথে ভালো করে মিশাও।

বালিনীজ নুডল্‌স উইথ চিকেন ইন কোকোনাট সস (লাকসা আয়াম বালি)

পানি	৯ কাপ	শ্রিম্প পেস্ট	১ চা চা.
চিকেন	$1\frac{3}{4}$ কেজি	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.

ধনে	১ টে. চা.	চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	১২৫ গ্রাম
জিরা	২ চা চা.	লেবু চার ফালি	১টি
হলুদ গুঁড়া	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লেমন গ্রাস	৪ টুকরা
আদা ঝুরি	১ চা চা.	লেবু পাতা	২টি
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ	ঘন নারিকেলের দুধ	$১\frac{১}{৪}$ কাপ
পিঁয়াজ্জ কুচি	৪টি	রাইস ভারমিসিলি মিহি	৫০০ গ্রাম
বাদাম গুঁড়া	১ টে. চা.	লবণ, গোলমরিচ	

১. সসপ্যানে মোরগের মাংস পানি দিয়ে সিদ্ধ কর। দেড়ঘণ্টা সিদ্ধ করে মোরগ তুলে হাঁড় থেকে মাংস ছাড়াও। মাংস কুচি করে রাখ। শ্বেতি আরও জ্বাল দিয়ে ৬ কাপের মতো কর।
২. ধনে থেকে শ্রিম্প পেস্ট পর্যন্ত সব মসলা বেটে নাও। তেলে মসলা দিয়ে ৩ মিনিট নাড়। চিংড়ি দিয়ে ২ মিনিট ফেঁজে শ্বেতি দাও। লেবুপাতা ও লেমন গ্রাস দিয়ে একবার ফুটাও। স্ট্রার আঁচ কমিয়ে মৃদুতাপে ১০ মিনিট ফুটাও।
৩. লেবুপাতা তুলে ফেল। নারিকেলের দুধ দাও। লবণ ও গোলমরিচ দাও। মৃদু আঁচে গরম রাখ। স্ট্রের খাবারের সাথে পরিবেশন কর।

প্রন ফ্রিটার্স	বেসিল
ড্রাই ফ্রাইড অনিয়ন	ধনেপাতা, পুদিনাপাতা
কচি পিঁয়াজ্জ কুচি	সিদ্ধ ডিম ব্লাইসড
সেলারি কুচি	টমেটো সাঞ্চাল

১. প্রন ফ্রিটার্স, ড্রাই ফ্রাইড অনিয়ন (মচমচে পিঁয়াজ্জ বেরেস্তু) টমেটো সাঞ্চাল নুডল্‌স রান্নার আগেই তৈরি করে রাখবে। যখন মোরগের মাংস সিদ্ধ হতে থাকবে তখন ডিম, পিঁয়াজ্জ, সেলারি, ধনেপাতা কুচি করে আলাদা আলাদা বাটিতে সাজিয়ে রাখ।
২. সুপের বাটিতে নুডল্‌স ও প্রন ফ্রিটার্স থেকে সাঞ্চাল পর্যন্ত সব খাবার কিছু কিছু নিয়ে মাংস ও নারিকেলের দুধ ডুবিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর।

ইন্দোনেশিয়ান ফ্রাইড রাইস (নাসি গোরেঙ)

চিকেন স্টক	৪ $\frac{১}{২}$ কাপ	শুকনা মরিচ গুঁড়া	২ চা চা.
তেঁতুল	২ চা চা.	গরুর মাংস ছোট শ্লাইস	১০০ গ্রাম
চাল	৩৪৫ গ্রাম	সেলারি শ্লাইস	১ স্টক
পিঁয়াজ কুচি	৩টি	শুকনা মরিচ	১টি
রসুন কুচি	৪ কোষ	ডিম	২টি
সয়াবিন তেল	১ টে. চা.	লবণ, গোলমরিচ	
টমেটো শ্লাইস	১টি	সয়াসস	
ড্রাই শ্রিম্প পেস্ট	১ $\frac{১}{২}$ চা চা.	পিঁয়াজ বেরেস্তা	

১. চিকেন স্টক ফুটাও। চাল ধুয়ে স্টকে দাও, তেঁতুল দাও। ১৫ মিনিট অথবা ভাত না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করে। ভাতের মাড় ফেলে ঠাণ্ডা পানিতে ধুয়ে রাখ। তেঁতুল চালের সাথে মিশিয়ে দাও।
২. তেলে পিঁয়াজ ও রসুন ভাজে টমেটো, শ্রিম্প পেস্ট এবং গুঁড়া মরিচ দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। মাংস, লবণ, গোলমরিচ দিয়ে ৩-৪ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। সেলারি ও মরিচের কুচি দিয়ে আরও ২ মিনিট ভাজ।
৩. কড়াইয়ে অল্প তেল গরম করে ডিম অমলেট কর। ডিম প্যানকেকের মতো ছড়িয়ে দেবে। অমলেট বুরি করে মাংসের সাথে মিশাও।
৪. কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল দাও। ভাত দিয়ে ৫ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। মাংস দিয়ে নেড়ে আরও লবণ, গোলমরিচ, সামান্য সয়াসস দিয়ে নেড়েচেড়ে নামাও। ডিশে ফ্রাইড রাইসের উপরে বেরেস্তা ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

ফ্রাইড নুডল্‌স (বাকামি গোরেঙ)

এগ নুডল্‌স মিহি	২৫০ গ্রাম	কচি পিঁয়াজ কুচি	৮টি
রসুন	৩ কোষ	চাইনিজ বঁধাকপি	১০০ গ্রাম
পিঁয়াজ বড়	১টি	সয়াসস ডার্ক	২ টে. চা.
সয়াবিন তেল		চিনি	২ চা চা.

চিংড়ি খোসাছাড়ানো ১০০ গ্রাম সাদা গোলমরিচ গুঁড়া $\frac{3}{2}$ চা চা.
 শুকনা মরিচ কুচি ১টি ডিম ফেটানো পিঁয়াজ বেরেস্তা ১টি

১. নুডল্‌স টুকরা করে ১০ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখ। পানি ঝরিয়ে দ্রুত ছড়িয়ে দাও শুকানোর জন্য।
২. রসুন, পিঁয়াজ মিহি কুচি কর। কচি পিঁয়াজ ও বাঁধাকপি ঝুরি কর। সয়াসস, চিনি, লবণ, গোলমরিচ একসাথে মিশাও। ডিম ফেটে রাখ।
৩. কড়াইয়ে ১ টে. চামচ তেল গরম কর। রসুন ও পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজ। পিঁয়াজ নরম হলে চিংড়ি ও মাংস দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। কচি পিঁয়াজ ও বাঁধাকপি দিয়ে আরও ৩ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। মিশানো সয়াসস সবজির উপর ঢেলে দাও। নেড়ে নামাও। গরম রাখ।
৪. অন্য একটি কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল গরম কর। নুডল্‌স দিয়ে কড়া জ্বালে নেড়ে নেড়ে ভাজ। হালকা রং এবং অল্প মচমচে হলে নামিয়ে পরিবেশনের ডিসে নাও। সবজি মাংস আবার গরম করে নুডল্‌সের উপরে রাখ।
৫. কড়াই গরম করে ডিম ঢেলে দাও। কড়াই ঘুরিয়ে ডিম ছড়িয়ে দাও। পাতলা প্যানকেকের মতো অমলেট ভাজ। অমলেট তুলে লম্বা ঝুরি করে কাট। নুডল্‌সের উপরে অমলেট ও বেরেস্তা দিয়ে গরম পরিবেশন কর।

সাঁতে

মাংস রান্না		সস তৈরি	
গরুর মাংস	৩০০ গ্রাম	ধনে গুঁড়া	২ চা চা.
মোরগের মাংস	৩০০ গ্রাম	জিরা গুঁড়া	১ চা চা.
চিংড়ি খোসাছাড়ানো	২০০ গ্রাম	ফেনেল (ইচ্ছা)	১ চা চা.
ধনে	২ চা চা.	শুকনা মরিচ	২-৩টি
জিরা	২ চা চা.	রসুন ছেঁচা	২ কোষ
রসুন ছেঁচা	৩ কোষ	পিঁয়াজ	৩টি
শুকনা মরিচ	২-৩টি	ড্রাই শ্রিম্প পেস্ট (ইচ্ছা)	১ চা চা.
আদা মিহিকুচি	১ চা চা.	লেমন গ্রাস স্টক	১টি
লেমন গ্রাস ছেঁচা	১ স্টক	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
তেঁতুল	১ চা চা.	চিনাবাদাম মোটা গুঁড়া	১৭০ গ্রাম

হলুদ গুঁড়া	১ চা চা.	নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{7}{8}$ কাপ
চিনি	২ চা চা.	বিচিছাড়া তেঁতুল	২ চা চা.
নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{3}{8}$ কাপ		
সয়াবিন তেল	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.	চিনি, লবণ	

১. মাংস কাঠিতে গেঁথে নেওয়ার মতো পাতলা স্লাইস টুকরা কর। চিংড়ির পিঠ চিরে শিরা ফেল। তেঁতুল ২ টে. চামচ পানিতে ভিজাও।
২. ধনে, জিরা হালকা টাল। ধনে, জিরা, রসুন, মরিচ, আদা, লেমন গ্রাস, তেঁতুল, হলুদ একসাথে বেটে নাও। তেঁতুল ছেনে নাও।
৩. মাংস ও চিংড়িতে লবণ, বাটা মসলা মাখিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেড কর।
৪. সস তৈরি : ধনে, জিরা, ফেনেল, মরিচ, রসুন, পিঁয়াজ, চিংড়ির পেঁস্ট, লেমন গ্রাস একসাথে বাট। তেল গরম করে বাটা মসলা দিয়ে ৩ মিনিট ভাজ। চিনাবাদামের গুঁড়া ও নারিকেলের দুধ দিয়ে ধীরে ধীরে নাড়। মাঝারি আঁচে নেড়ে নেড়ে ৫ মিনিট জ্বাল দাও। তেঁতুল পানি, চিনি ও লবণ পরিমাণমতো দাও। স্বাদ ঠিক হলে একবার ফুটাও। মৃদু আঁচে রাখ। তেল উপরে ঝুলে নামাও। বেশি ঘন হলে আরও নারিকেলের দুধ বা পানি দিয়ে সসের ঘনত্ব ঠিক রাখ। সসের বাটিতে ঢেলে সাঁতে স্টিকের সাথে পরিবেশন করবে।
৫. সাঁতে স্টিক : টুথপিকে গরুর মাংস, মোরগের মাংস ও চিংড়ি গাঁথ। প্রায় ৩০টি স্টিক হবে। স্টিক ফ্রাইপ্যানে সাজিয়ে উপরে নারিকেলের দুধ ও তেল ঢেলে দাও। গ্লিল কর অথবা সেকা তেলে ভাজ। সাঁতের উপরিভাগ লাল ও মচমচে হবে কিন্তু ভিতরে নরম থাকবে।
৬. প্লেটে সাঁতে সাজিয়ে চারদিকে শসা, মুলা ও গাজর দিয়ে সাজাও। সাঁতের স্টিকের সাথে সাঁতে সস দিয়ে পরিবেশন কর।

সেনডল

অ্যারারুট	৬০ গ্রাম	দুধ	২ কাপ
পানি	$1\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	$\frac{3}{4}$ কাপ
অ্যাপেল গ্রিন, এগ ইয়েলো, লেমন ইয়েলো রং		নারিকেলের ঘন দুধ গোলাপ জল (ইচ্ছা)	২ কাপ

১. অ্যারারুট ও পানি একসাথে মিশাও। ভালোভাবে নেড়ে ৩টি বাটিতে সমান ৩ ভাগ করে রাখ। খুব হালকা করে ৩ বাটিতে ৩টি রং মিশাও। সবুজ, কমলা, হলুদ তিনটি রঙই খুব হালকা হবে।
২. হাতল দেওয়া সসপ্যানে প্রত্যেক রঙের অ্যারারুট আলাদা রান্না করতে হবে। বড় গামলায় বরফ মিশানো পানি নাও। সসপ্যানে গোলানো অ্যারারুট নিয়ে উনুনে দাও। মৃদু অগ্নিতে নাড়তে থাক। ঘন থকথকে এবং চকচকে দেখালে উনুন থেকে পানিয়ে ঝাঁঝরিতে নাও। হাত বা চামচ দিয়ে চেপে বরফ পানির উপরে অ্যারারুটের বুদ্ধিয়া ফেল। এভাবে তিন রঙের আলাদা বুদ্ধিয়া কর।
৩. বরফ পানি থেকে বুদ্ধিয়া ছেকে তুলে ছড়ানো খালায় রাখ। এক রঙের বুদ্ধিয়ার উপরে আরেক রং ছড়িয়ে রাখবে। সবুজের উপরে হলুদ এবং হলুদের উপরে কমলা রাখবে।
৪. দুধের সাথে অল্প অল্প চিনি দিয়ে জ্বাল দাও। সব চিনি দেওয়া শেষ হলে নারিকেলের দুধ দিয়ে ২-৩ বার ফুটাও। নামিয়ে ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা বুদ্ধিয়ার সাথে দুধ ও বরফকুচি মিশিয়ে পরিবেশন কর।

কোরিয়ান খাবার

মুলার পিকেল্‌স

সাদা বড় মূলা	$\frac{3}{2}$ কেজি	আদা কুচি	$\frac{3}{8}$ চা চা.
শালগম	২০ গ্রাম	শুকনা মরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পিয়াজ কুচি	১টি	লবণ	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
রসুন কুচি	৫ কোষ	ফুটানো পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ

১. মুলার খোসা ছাড়িয়ে ১ সে. মি. চটাকো টুকরা কর। শালগম খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। মুলার ও শালগম বাতাসে ছড়িয়ে রেখে পানি শুকাও।
২. সব মসলা ও অর্ধেক লবণ একসাথে মিশিয়ে সবজি দিয়ে মিশাও। বড় মুখের বৈয়ামে বা বোতলে চামচ দিয়ে ভর।
৩. ফুটানো পানিতে বাকি লবণ গুলে বোতলে ঢেলে দাও। অল্প ঠাণ্ডা হলে বোতলের মুখ বন্ধ করে ৫-৬ দিন গরম এবং অন্ধকার জায়গায় রাখ।

মেরিনেটেড ক্যাবেজ সালাদ

চাইনিজ বাঁধাকপি	১৫৫ গ্রাম	সাদা সিরকা	$1\frac{1}{2}$ টে চা.
ক্ষীরা	১টি	সয়াসস লাইট	$\frac{3}{4}$ টে. চা.

তিলের তেল	১½ টে. চা.	চিনি	১ টে. চা.
কচি পিয়াজ কুচি	৩টি	সুকনা মরিচ গুঁড়া	১½ চা চা.
আদা কুচি	½ চা চা.	লবণ	
সাদা তিল ভাজা গুঁড়া	১ টে. চা.	স্বাদলবণ	

- বাঁধাকপির পাতা আলাদা আলাদা ধুয়ে পানি ঝরাও। মোটা কুচি কর। ক্ষীরার তিতা ফেলে ধুয়ে খোসা ছাড়াও। পাতলা লম্বা স্লাইস কর।
- সালাদের বাটিতে বাঁধাকপি শসা নিয়ে উপরে তেল ঢেলে দাও। ১৫ মিনিট রাখ। অন্যান্য উপকরণ একসাথে মিশিয়ে সালাদের উপর ঢেলে দাও। ৫ ঘণ্টা ঢেকে রাখ। দেশি বাঁধাকপি দিয়েও এই সালাদ তৈরি করা যায়।

কোরিয়ান বারবাকিউ

(বরবাকিউ)

বিফ বারবাকিউ

গরুর মাংস	৫০০ গ্রাম	আদা বাটা	১ চা চা.
সয়াসস ডার্ক	১½ টে. চা.	তিল বাটা	২ টে. চা.
সয়াসস লাইট	১½ টে. চা.	সাদা গোলমরিচ	
কচি পিয়াজ কুচি	১টি	তিলের তেল	৩ টে. চা.
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ	লবণ	

- হাড়ছাড়া মাংস নাও। আধা সে. মি. পুরু স্লাইস করে আবার ছোট টুকরা কর। অল্প সয়াসস মাখাও। তেল বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে মাংস ৫ মিনিট মেরিনেড কর (পৃ. ৪৭)।
- ফ্রাইপ্যান গরম করে তেল দাও। কিছু পিয়াজ ও রসুন কুচি দাও। পিয়াজ গরম হলে মাংস দাও। নেড়ে নেড়ে ২০ মিনিট ভাজ। ফ্রাইপ্যান থেকে তুলে ভিনেগার সয়াসস ডিপ-এ ডুবিয়ে খেতে হবে। এই রান্না খাওয়ার টেবিলের উপর বার্নার নিয়ে করা হয়।

চিকেন বারবাকিউ

মোরগের বুকের মাংস	৫০০ গ্রাম	রসুন ছেঁচা	৬ কোষ
চিনি	২ টে. চা.	সাদা তিল গুঁড়া	২ টে. চা.
সয়াসস লাইট	১ $\frac{১}{২}$ টে. চা.	গোলমরিচ	
কচি পিয়াজ	৬টি	তিলের তেল	২ টে. চা.
আদা মিহিকুচি	$\frac{১}{২}$ চা চা.	লবণ	

১. মাংসের চামড়া ছাড়িয়ে লম্বা পাতলা স্লাইস করে কাট। মাংসের সাথে চিনি মাখাও। তেল বাদে অন্যান্য সব উপকরণ মাংসের সাথে মিশিয়ে মাংস ৫ মিনিট মেরিনেড করুন।
২. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে মাংস দিয়ে কড়াঙ্গুলে ১০ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। ফ্রাইপ্যান থেকে তুলে তুলে ভিনেগার সয়াসস ডিপে ডুবিয়ে খাবে।

ভিনেগার সয়াসস ডিপ

$\frac{৩}{৪}$ কাপ লাইট সয়াসস ৩ টে. চামচ সাদা সিরকা, ৩ টে. চামচ গুঁড়া তিল এবং ২ চা চামচ মিহিকুচি পিয়াজ সব একসাথে মিশাও। ছোট সসের বাটিতে প্রত্যেককে আলাদা পরিবেশন কর। বিফ বা চিকেন বারবাকিউ এই সসে ডুবিয়ে খেতে হবে।

ভিয়েতনামিজ খাবার

ভিয়েতনামিজ নুডল্‌স সুপ (ফোও)

গরুর সিনার হাড়	১ কেজি	অঙ্কুরিত ডাল	২৫০ গ্রাম
গরুর মাংস	৩৫০ গ্রাম	পিয়াজ কুচি	২টি
পানি	৭ কাপ	নুডল্‌স	২৫০ গ্রাম
আদা কুচি	১ চা চা.	ফিশ সস, চিলি সস	
গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ চা চা.		
ধনেপাতা			

১. গরুর হাড়, মাংস, পানি, পিয়াজ, আদা, গোলমরিচ বড় সসপ্যানে নাও। ঢেকে ৪-৫ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। পরিমাণমতো ফিশ সস বা লবণ দিয়ে স্বাদ ঠিক করে নামাও।
২. হাড় থেকে মাংস ছাড়াও। সিদ্ধ মাংস স্লাইস কর।
৩. অঙ্কুরিত ডাল ফুটানো পানিতে ১ মিনিট রেখে পানি ঝরাও। নুডল্‌স সিদ্ধ করে পানি ঝরাও।
৪. সুপের আলাদা বাটিতে মাংস, অঙ্কুরিত ডাল, নুডল্‌স এবং পিয়াজ কুচি নিয়ে উপরে হাতা দিয়ে গরম সুপ দাও। সুপের সাথে ফিশ সস, চিলি সস, ধনেপাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

ফ্রাইড প্রন উইথ গ্রিন অনিয়ন (তোম খোও তাউ)

কচি পিয়াজ	১২টি	চিনি	২ চা চা.
চিংড়ি	৩৭৫ গ্রাম	লেটুসপাতা	৮টি
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	পুদিনা পাতা	১ টে. চা.
ফিশ সস	১ টে. চা.	কাঁচামরিচ কুচি (ইচ্ছা)	

১. পিয়াজ ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা কর।
২. চিংড়ির মাথা ও লেজ বেছে খোসা ছাড়াও। চিংড়ি ধুয়ে পানি ঝরাও। পিঠের দিকে সামান্য চিরে শিরা তুলে ফেল।
৩. ফ্রাইপ্যানে তেল গরম কর। চিংড়ি এবং পিয়াজ কুচি দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজ। ফিশ সস দাও। পুদিনা পাতা ও চিনি দিয়ে মাঝারি আঁচে আরও ২ মিনিট ভাজ। কাঁচামরিচ দিয়ে নামাও।
৪. প্লেটে লেটুসপাতা সাজিয়ে দাও। পাতার উপরে গরম চিংড়ি ঢেলে দিয়ে পরিবেশন কর। চার পরিবেশন হবে।

ফিলিপিনো খাবার

সেভরি শ্রিম্প স্ন্যাকস (ইউকোয়)

চিংড়ি খোসা ছাড়ানো	১০০ গ্রাম	ডিম ফেটানো	২টি
পানি	$\frac{১}{২}$ কাপ	সাদা গোলমরিচ	$\frac{১}{২}$ কাপ
ময়দা	১৫৫ গ্রাম	রুইয়াজ হেঁচা	২ কোষ
লবণ	$\frac{১}{২}$ চা চা.	পিয়াজ কুচি	২ টে. চা.
বেকিং পাউডার	২ চা চা.	তেল ভাজার জন্য	

১. ছোট সাইজের চিংড়ি খোসা ছাড়িয়ে ১০০ গ্রাম নাও। এক কাপ পানি দিয়ে চিংড়ি ৩ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি হেঁকে চিংড়ি তুলে রাখ। $\frac{১}{৪}$ কাপ পানি আলাদা রাখ।
২. গামলায় ময়দা, লবণ ও বেকিং পাউডার একসাথে মিশাও। ডিম দিয়ে মিশাও। আধা কাপ চিংড়ির সিদ্ধ পানি, গোলমরিচ, রসুন, পিয়াজ দিয়ে ভালো করে ফেট। চিংড়ি কুচি করে ফেটে মিশাও। ধকথকে ঘন গোলা হবে। প্রয়োজন হলে আরও চিংড়ির পানি দিয়ে মিশাবে।
৩. কড়াইয়ে তেল গরম কর। ১ টে. চামচ করে গোলা তেলে ছাড়। একসাথে ৪/৫টি দিয়ে ভাজ। চুলার আঁচ মাঝারি রাখ। তেলের উপর ভেসে উঠলে আরও ২ মিনিট ভেজে তেল হেঁকে কাগজের উপর রাখ। ভিনেগার, সয়াস ডিপ সাথে দিয়ে ইউকোয় পরিবেশন কর।

প্রনস ইন ভেজিটেবল সুপ

চিংড়ি বড় সাইজ	১২টি	টুকরা টমেটো	২টি
পানি	৭ কাপ	বরবটি স্লাইস	১৮৫ গ্রাম
লেবু বা	২টি	বাঁধাকপি ঝুরি	১৮৫ গ্রাম
তেঁতুল	১½ টে. চা.	সাদা গোলমরিচ	১ চা চা.
গরম পানি	½ কাপ	লবণ	

১. পানি দিয়ে চিংড়ি ১০ মিনিট সিদ্ধ কর। পানি ছেকে চিংড়ি তুলে রাখ। পানি জ্বাল দিয়ে ৪½ কাপ কর।
২. গরম পানিতে তেঁতুল ভিজিয়ে ছেনে নাও। সবজির সাথে তেঁতুল পানি বা লেবুর রস ও চিংড়ির সিদ্ধ পানি মিশিয়ে জ্বাল দাও। সবজি সিদ্ধ হলে চিংড়ি, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ১ মিনিট জ্বাল দাও।
৩. সুপের সাথে চিলি সস, সয়াসস ও জেস্ট দিয়ে পরিবেশন কর।

চিকেন আদোবো

চিকেন	১½ কেজি	রসুন হেঁচা	১২ কোষ
লবণ	৩ চা চা.	সাদা সিরকা	½ কাপ
গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
তেজপাতা	২টি		

১. মোরগের মাংস বড় টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরাও। মাংসের পানি কাপড় দিয়ে শুষে নাও। লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মাংসের সাথে মাখাও। তেজপাতা ও রসুন দাও। মাংসের উপর সিরকা ঢেলে দাও। ৩০ মিনিট মেরিনেড কর।
২. সামান্য পানি দিয়ে মাংস মাঝারি আঁচে সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে উনুনের আঁচ বাড়িয়ে পানি শুকিয়ে ফেল।
৩. মাংসে তেল দিয়ে উল্টেপাল্টে লাল এবং মচমচে করে ভাজ। মাংসের ভিতরে নরম থাকবে।

প্রনস আদোবো

চিংড়ি	৩৭৫ গ্রাম	তেজপাতা	১টি
রসুন মিহি ছেঁচা	৩ কোষ	পানি	$\frac{5}{8}$ কাপ
সাদা সিরকা	$2\frac{1}{2}$ টে. চা.	মাখন	৩ টে. চা.
গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ময়দা	১ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	ধনেপাতা বা পার্সলি	

১. চিংড়ি মাঝারি বা একটু বড় সাইজের বাছাই কর। লেজ ও মাথা রেখে খোসা ছাড়াও। পিঠ চিরে শিরা বের কর।
২. চিংড়ি সসপ্যানে সাজিয়ে রাখ। রসুন, সিরকা, গোলমরিচ, লবণ, তেজপাতা এবং পানি একসাথে মিশাও। চিংড়ির উপর ঢেলে রাখ। ঢেকে একবার ফুটাও। আঁচ কমিয়ে আরও ৩ মিনিট মৃদু আঁচে দাও। পানি ছেকে চিংড়ি তুলে রাখ।
৩. ফ্রাইপ্যানে ২ টে. চামচ মাখন গলাও। ময়দা মাখনের সাথে মিশাও। বাদামি রং ধরলে সিদ্ধ পানি দিয়ে জ্বারে ফেট যেন মসৃণ হয়। উনুনে মৃদু আঁচে গরম রাখ।
৪. অন্য ফ্রাইপ্যানে বাকি মাখন গলাও। চিংড়ি দিয়ে কড়া জ্বালে খুব তাড়াতাড়ি নেড়ে নেড়ে ভাজ। পরিবেশনের জন্য গরম পাত্রে তোল। উপরে সস ঢেলে চিংড়ির সাথে সস মাখাও। ধনে বা পার্সলি পাতা ছিটিয়ে দাও।

নুডল্‌স উইথ মিক্সড মিট অ্যান্ড ভেজিটেবল

নুডল্‌স	৫০০ গ্রাম	গরুর মাংস সিদ্ধ	১০০ গ্রাম
সয়াবিন তেল		বাঁধাকপি	২ কাপ
পিয়াজ্জ কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস লাইট	৩ টে. চা.
রসুন ছেঁচা	১ টে. চা.	সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা ঝুরি	২ চা চা.	বরবটি	১০০ গ্রাম
চিংড়ি সিদ্ধ	১০০ গ্রাম	কচি পিয়াজ্জ ঝুরি,	
মোরগের মাংস সিদ্ধ	১০০ গ্রাম	ধনেপাতা কুচি	

১. নুডল্‌স ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে রাখ।
২. কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল গরম করে পিঁয়াজ, রসুন ও আদা দিয়ে ৩ মিনিট ভাজ। চিংড়ি এবং মাংস দিয়ে ৪ মিনিট ভাজ। কড়াই থেকে তুলে এমনভাবে রাখ যেন গরম থাকে।
৩. কড়াইয়ে ২ চা চামচ তেলে বাঁধাকপি, সয়াসস, লবণ এবং গোলমরিচ দিয়ে ৩ মিনিট ভাজ। চিংড়ি ও মাংস দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে গরম রাখ।
৪. ফুটানো লবণ পানিতে বরবটি দিয়ে ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ কর। সামান্য সিদ্ধ হবে কিন্তু নরম হবে না। বরবটি তুলে মাংসের সাথে রাখ।
৫. নুডল্‌সের পানি ছাঁক। সসপ্যানে নুডল্‌সের উপর ফুটানো পানি দিয়ে ৫ মিনিট রেখে পানি ছাঁক। নুডল্‌স অল্প সিদ্ধ না হলে একবার ফুটিয়ে নাও।
৬. কড়াইয়ে ৩ টে. চামচ তেল গরম কর। নুডল্‌স দিয়ে ৪ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। ভাজা হলে পরিবেশনের ছিঁশে তোল।
৭. সবজি ও মাংস আবার গরম করে নুডল্‌সের উপরে ছড়িয়ে দাও। ধনেপাতা ছিটিয়ে দাও।

ভেজিটেবল সালাদ রোল (লুম্পিয়া)

লুম্পিয়া র‍্যাপার

ময়দা	৩২০ গ্রাম
চালের গুঁড়ি	১৫০ গ্রাম
লবণ	১ টে. চা
তেল	১ টে. চা.
পানি	৩ কাপ
ডিম	২টি
লেটুসপাতা	২৪টি

লুম্পিয়া ফিলিং

তেল	১ টে. চা.
পিঁয়াজ কুচি	২ টে. চা.
রসুন ছেঁচা	৪ কোষ
বরবটি	১২৫ গ্রাম
গাজর ঝুরি	$\frac{১}{২}$ কাপ
বাঁধাকপি ঝুরি	১৫৫ গ্রাম
পেঁপে ঝুরি	৯০ গ্রাম
গরুর মাংস কিমা	১০০ গ্রাম
পানি	$\frac{১}{৪}$ কাপ

সস

ব্রাউন সুগার	৪ টে. চা.	চিংড়ি কিমা	৯০ গ্রাম
কর্নফ্লাওয়ার	১½ টে. চা.	সয়াসস লাইট	
সয়াসস ডার্ক	১½ টে. চা.	লবণ	
লবণ	১ চা চা.	গোলমরিচ	
বিফস্টক	২ কাপ		
রসুন	৪ কোষ		

লুম্পিয়া র্যাপার তৈরি

গামলায় ময়দা, চালের গুঁড়ি ও লবণ মিশাও। তেল, পানি এবং ডিম দিয়ে ২ মিনিট ফেট। এক ঘণ্টা ঢেকে রাখ।

ফ্রাইপ্যানে গরম করে সামান্য তেল মাখিয়ে ½ কাপ ময়দার গোলা দিয়ে প্যান ঘুরিয়ে গোলা ছড়িয়ে দাও। মাঝারি আঁচে একপিঠ হলে প্যানকেক উল্টে দাও। এভাবে সবগুলো প্যানকেক তৈরি কর।

ফিলিং তৈরি

কড়াইয়ে তেল গরম করে পিয়াজ ও রসুন দাও। নরম হলে সবজি দাও। ২ মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজ। মাংস দিয়ে আরও ৫ মিনিট ভাজ। পানি দিয়ে ঢেকে ৩ মিনিট রাখ। চিংড়ি, লবণ, গোলমরিচ ও সয়াসস দাও। নেড়ে নেড়ে ভাজ। পানি শুকালে নামাও। ছড়িয়ে রেখে ঠাণ্ডা কর।

সস তৈরি

ব্রাউন সুগার বা আখের গুড়, কর্নফ্লাওয়ার, সয়াসস, লবণ একটি সসপ্যানে নাও। স্টক দিয়ে মিশিয়ে নেড়ে নেড়ে একবার ফুটাও। ঘন হলে রসুন দাও। মৃদু আঁচে ২ মিনিট রাখ।

লুম্পিয়া রোল তৈরি

একটি প্যানকেকের উপরে একটি লেটুস পাতা বিছিয়ে রাখ। লেটুস পাতার উপরে সবজি দিয়ে রোল কর। এভাবে সবগুলো রোল তৈরি কর। সস সাথে দিয়ে রোল পরিবেশন কর।

জাপানিজ খাবার

পালংশাকের সালাদ

তাজা কচি পালংশাক	১ আঁটি	সয়াসস লাইট	১½ টে. চা.
সাদা তিল	১½ টে. চা.	তিলের তেল	২ টে. চা.

১. পালংশাক বেছে খুব ভালো করে ধুয়ে নাও। পানি ঝরাও। ঢেকে মৃদু আঁচে ৫ মিনিট ভাপাও।
২. তিল হালকা টাল। সয়াসস দিয়ে তিলকে বেটে নাও। তেলের সাথে মিশাও।
৩. পালংশাক ছুরি দিয়ে ৫ সে. মি. সীরা কুচি কর। বাটিতে নিয়ে শাকের উপরে তিলের ড্রেসিং ঢেলে রাখ।

শসার সালাদ

সালাদের শসা	৩টি	চিনি	২ চা চা.
সাদা সিরকা	২ টে. চা.	শুকনা মরিচ কুচি	½ চা চা.
সয়াসস লাইট	১ চা চা.	তিলের তেল	১ চা চা.

১. শসার খোসা ছাড়িয়ে ২ চা চামচ লবণ মাখাও। পাতলা স্লাইস বা স্ট্রাইপ কর।
২. অন্যান্য উপকরণ একসাথে মিশাও। বাটিতে শসা নিয়ে উপরে ড্রেসিং ঢেলে দাও। ড্রেসিং-এর সাথে শসা নেড়েচেড়ে মিশাও। ৩০ মিনিট ঢেকে রাখ।

পিক্‌লিং ভেজিটেবল (সু য়োকে)

সাদা মুলা	$\frac{1}{2}$ টি	সাকি	$\frac{1}{2}$ কাপ
চাইনিজ বাঁধাকপি	$\frac{1}{2}$ টি	চিনি	১ টে. চা.
সাদা সিরকা	$1\frac{1}{8}$ কাপ	সয়াসস লাইট	

১. পিকেল্‌সের জন্য শালগমও নেওয়া যায়। শালগম অল্প সিদ্ধ করে নিতে হবে। সবজি খাওয়ার আন্দাজে টুকরা কর। বড় মুখের বোতলে বা বৈয়ামে রাখ।
২. সিরকা, সাকি, চিনি, ১ চা চামচ লবণ একসাথে মিশিয়ে সবজির উপরে ঢেলে দাও। সবজি কাঠের চামচ দিয়ে চেপে সিরকায় ডুবাও। ঢেকে ঠাণ্ডা জায়গায় একদিন রাখ।
৩. পিকেল্‌স বা সু য়োকে পরিবেশনের সমস্ত সয়াসস মাখিয়ে দিবে।

চিকেন অ্যান্ড লিক সুপ (ভেজি নো মিয়োদাকে)

মোরগের সিনার মাংস	১৫৫ গ্রাম	সাকি	২ চা চা.
মোরগের স্টক	৩ কাপ	চিনি	২ চা চা.
লিক	১-২টি	লেবুর রস	
সয়াসস লাইট	১ টে. চা.	লেবুর পাতলা স্লাইস	

১. মোরগের মাংস ৪ কাপ পানিতে সিদ্ধ কর। মাংস ছোট স্লাইস কর। সিদ্ধ পানি ছেকে ৩ কাপ স্টক আবার মাংসের সাথে মিশাও।
২. লিক ১ সে. মি. লম্বা টুকরা কর। মাংসের সাথে রাখ।
৩. সয়াসস, সাকি, চিনি, লেবুর রস এবং $1\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ একসাথে মিশিয়ে সুপে দাও। সুপ উনুনে দিয়ে ফুটাও। লিক সিদ্ধ হওয়ামাত্রই নামাও।
৪. সুপের আলাদা আলাদা বাটিতে সুপ ঢেলে পাতলা স্লাইস লেবুর টুকরা মুচড়ে সুপে দাও। সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর।

রোল্ড অমলেট (দাশিমাকি তামাগো)

ডিম	৩টি	সয়াসস লাইট	১ চা চা.
চিনি	৩ টে. চা.	সয়াবিন তেল	
লবণ	১ চা চা.	পার্সলি বা ধনেপাতা	
মিরিন	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.	ক্ষীর বা শসা	
দাশি	$\frac{1}{2}$ কাপ	সাদা সিরকা	

- ৩টি ডিম ফেট, অর্ধেক চিনি, লবণ, মিরিন, দাশি ও সয়াসস মিশাও। ২ মিনিট ফেট।
- ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেল দিয়ে প্যান গরম কর। তিন ভাগের এক ভাগ ডিম প্যানে ঢেলে দাও। কম আঁচে ডিম জমে গেলে সাবধানে তুলে রাখ। এভাবে আরও অমলেট ভেজে তোল।
- তিনটি অমলেট একটার উপর আরেকটা রাখ। সুন্দর করে রোল কর। আবার ফ্রাইপ্যানে নিয়ে ২ মিনিট ভাজ। তুলে পরিষ্কার কাপড় বা কাগজ দিয়ে পঁচিয়ে রাখ।
- অমলেট সমান ৩ টুকরা কর। ক্ষীরা পার্সলি পাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

মেস্ট্রিকান খাবার

ছিন সালসা

ধনেপাতা	$\frac{3}{2}$ কাপ	রসুন ছেঁচা	২ কোষ
কাঁচামরিচ	১১৫ গ্রাম	লবণ	$\frac{3}{2}$ চা চা.
লেবুর রস	৩ টে. চা.		

- সব উপকরণ একসাথে বেটে লেবুর রস মিশাও।

রেড অ্যান্ড গ্রিন সালসা

লাল কাঁচামরিচ	৪টি	লেবুর রস	২ টে. চা.
ধনেপাতা মোটা কুচি	$\frac{3}{4}$ কাপ	রসুন কুচি	২ কোষ
পিয়াজ্জ ব্রাইস	৩টি	লবণ	$\frac{3}{8}$ চা চা.
কাঁচামরিচ	২টি		

১. লাল ও সবুজ কাঁচামরিচ লম্বা কালি করে বিচি ছড়াও।
২. সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে ১-২ ঘণ্টা রাখ।

ফ্রেশ টমেটো সালসা

টমেটো মাঝারি	১টি	সুকনা মরিচ	১টি
ধনেপাতা	$\frac{3}{8}$ কাপ	লেবুর রস	
পিয়াজ্জ কুচি	২ টে. চা.		

- টমেটো কুচি করে কাট। ধনেপাতা মোটা কুচি কর। সব উপকরণ একসাথে মিশাও। ব্যবহারের ১ ঘণ্টা আগে তৈরি কর। ঢেকে রাখ।

টরটিলা

ভুট্টার আটা	২৫০ গ্রাম	হালকা গরম পানি	২ কাপ
ময়দা	৫০ গ্রাম	লবণ	

১. আটা, ময়দা ও লবণ একসাথে মিশাও। পানি ২-৩ বারে দিয়ে খামির কর। আটার তাল বাঁধলে আর পানি দিবে না। খামির ভালোভাবে মখে নাও।
২. খামির ১৫ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ১৫ সে. মি. ব্যাসের রুটি বেল। গরম তাওয়ায় সেকে নাও।

টরটিলা	$\frac{3}{2}$ রেসিপি	পনির ঝুরি	১০০ গ্রাম
তেল ভাজার জন্য		কাঁচামরিচ কুচি	৩টি

- টরটিলার পনির মিশিয়ে খামির কর। টরটিলা বেলার পরে ত্রিভুজের আকারে সমান ৪ ভাগে ভাগ কর। ডুবোতেলে হালকা বাদামি রং করে ভাজ। গ্রিন সালসা, রেড অ্যান্ড গ্রিন সালসা অথবা ফ্রেশ টমেটো সালসার সাথে পরিবেশন কর।

টরটিলা সুপ

টরটিলা	৬টি	ডাঁটাসহ ধনেপাতা	২ টে. চা.
পাকা টমেটো	৪টি	পুদিনা পাতা (ইচ্ছা)	৬টি
পিঁয়াজ কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
রসুন ছেঁচা	৩ কোষ	শুকনা মরিচ	৪টি
সয়াবিন তেল ভাজার জন্য		পনির কুচি	১৫০ গ্রাম
চিকেন স্টক	৭ কাপ	ধনেপাতা কুচি	

১. টরটিলা একদিন আগে তৈরি করে রাখতে হবে। টরটিলা ১ সে. মি. চওড়া স্ট্রাইপ করে কাট। টরটিলার টুকরাগুলো আলাদা করে ছড়িয়ে রাখ।
২. টমেটোর পাতলা চামড়া ছাড়িয়ে বিচি ফেলে টুকরা কর। ব্লেন্ডারে টমেটো, পিঁয়াজ, রসুন ও সামান্য পানি দিয়ে ব্লেন্ড কর।
৩. একটি সসপ্যানে ৩ টে. চামচ সয়াবিন তেল গরম কর। টমেটো দিয়ে নেড়ে ১০ মিনিট ফুটাও। চিকেন স্টক ও ধনেপাতা দিয়ে ফুটাও। আঁচ কমিয়ে ২০ মিনিট সিদ্ধ কর। পুদিনা পাতা, লবণ দিয়ে আরও ১০ মিনিট সিদ্ধ কর।
৪. কড়াইয়ে তেল গরম করে টরটিলা ডুবোতেলে মচমচে করে ভাজ। তেল ছেকে কাগজের উপরে রাখ।
৫. শুকনা মরিচ গরম তেলে ছাড়। ফুলে উঠলেই তুলে ফেলবে। যেন মরিচ পুড়ে না যায়। মরিচ ভেঙে গুঁড়া করুন।
৬. আলাদা আলাদা বাটিতে সুপ নিয়ে টরটিলা, মরিচের গুঁড়া, পনির ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন। ১৪-৬ পরিবেশন হবে।

কির্কিহিড বিন্স

মসুর ডাল	২২৫ গ্রাম	রসুন ছেঁচা	২ কোষ
পানি	৪½ কাপ	লেটুস পাতা	
সয়াবিন তেল	½ কাপ	মুলা	
পিঁয়াজ কুচি	২টি	টরটিলা চিপস	
পিঁয়াজ মাইস	১টি	লবণ	

১. ডাল ধুয়ে একটি সসপ্যানে নাও। পানি, ১ টে. চামচ তেল, পিঁয়াজ কুচি ডালের সাথে মিশিয়ে সিদ্ধ দাও। কয়েকবার ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে মৃদুজ্বলে ১½ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। লবণ দিয়ে নেড়ে ঢেকে আরও ৩০-৪৫ মিনিট খুব মৃদু আঁচে রাখ। ডাল বেশ ভালো সিদ্ধ হবে।
২. অন্য কড়াইয়ে তেল গরম করে পিঁয়াজ ও রসুন ভাজ। পিঁয়াজ ও রসুন নরম হলেই ১ কাপ সিদ্ধ ডাল দাও। ভালো করে নেড়ে নেড়ে ডাল মিশাও। পানি শুকিয়ে আসলে বাকি ডাল দিয়ে নাড়তে থাক। ডাল হালুয়ার মতো দলা বাঁধলে নামাবে।

৩. বাটিতে ঢেলে উপরে লেটুস পাতা ও মুলা কুচি ছিটিয়ে দাও। টরটিলা নাচাও, খিনি সালসা, রেড অ্যান্ড খিনি সালসা অথবা ফ্রেশ টমেটো সালসার সাথে পরিবেশন কর।

বিফ তাকো

তাকোর খোল বা টরটিলা

আটা	১ কাপ	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
সুজি	$\frac{3}{8}$ কাপ	পানি	

- আটার সাথে সুজি লবণ মিশিয়ে পানি দিয়ে মখে ১৫ সে. মি. ব্যাসের পাতলা গোল রুটি তৈরি করে রাখ। বিফ তাকোর মাংস রান্না শেষ হলে সালাদ তৈরি করার পরে টরটিলা নিচের নির্দেশমতো ভাজবে।

গরুর মাংস	৫০০ গ্রাম	টরটিলা	১২টি
মরিচ গুঁড়া	১ চা চা.	পনির ঝুরি	১০০ গ্রাম
রসুন বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বাঁধাকপি ঝুরি	
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গাজর ঝুরি	
জিরা গুঁড়া	১ চা চা.	টমেটো ঝুরি	
টমেটো মাঝারি	৪টি	ধনেপাতা ঝুরি	

- মাংস ৩ সে. মি. পুরু টুকরা কর। মাংসের সাথে মরিচ, রসুন, লবণ ও জিরা মাখাও। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস ভাজ। ৪টি টমেটো টুকরা করে মাংসে দাও। অল্প গরম পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে ২ ঘন্টা সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে ভাজা ভাজা কর যেন মাংস খুলে যায়।
- বাঁধাকপি, গাজর, টমেটো, ধনেপাতা, শসা, লেটুসপাতা মৌসুমের ৩-৪ রকমের সবজি কুচি করে সালাদ তৈরি কর।
- ডুবোতেলে ভাজার জন্য কড়াইয়ে তেল গরম কর। টরটিলা তেলে ছাড়। রুটি নরম থাকতেই চিমটা দিয়ে দুই ভাঁজ করে হালকাভাবে ধর। তারপর মৃদু আঁচে তেলে ১ $\frac{1}{2}$ মিনিট রেখে রুটি উল্টেপাল্টে মচমচে করে ভাজ। তেল ছেকে তুলে কাগজের উপরে রাখ। গরম মচমচে তাকোর খোলার মধ্যে গরম মাংস, সালাদ ভরে উপরে পনির ছিটিয়ে দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন কর। খাওয়ার সময় নিচে প্লেট রাখতে হবে।

রেড চিলি সস

শুকনা মরিচ	১৬টি	রসুন ছেঁচা	১ কোষ
ফুটানো পানি	$\frac{5}{8}$ কাপ	ওরিগেনো	$\frac{1}{8}$ চা চা.
সয়াবিন তেল	১ টে. চা.	জিরা গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
টমেটো পেস্ট	২ টে. চা.	ধনে গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.

১. মরিচের বোঁটা, বিচি ও আঁশ ফেলে ধুয়ে নাও। ফুটানো পানিতে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখ। মরিচ মিহি করে বেটে ভিজানো পানির সাথে মিশাও।
২. সসপ্যানে মরিচ, অন্যান্য সব উপকরণ ও $\frac{1}{2}$ চা চামচ চিনি একসাথে মিশিয়ে উনুনে দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে জ্বাল কমিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে ১০ মিনিট ফুটাও। $\frac{2}{3}$ কাপ সস হবে।

স্পাইসেস বিফ ধনেচিলাদা

রেড চিলি সস (পৃ. ৫৮৪)	$\frac{1}{2}$ কাপ	মৌরি ছেঁচা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
হাড়ছাড়া মাংস	৭০০ গ্রাম	লবঙ্গ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	টরটিলা	১২টি
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	চেন্দার চিজ বুরি	২ কাপ
পিয়াজ মিহি কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	বা ঢাকাই পনির	২ কাপ
বিফ স্টক	$\frac{5}{8}$ কাপ	সাওয়ার ক্রিম	$\frac{1}{8}$ কাপ
কিশমিশ (ইচ্ছা)	$\frac{1}{8}$ কাপ	বা সাদা দই	
রসুন ছেঁচা	২ কোষ	পিটেড রাইপ অলিভ	$\frac{1}{2}$ কাপ
চিলি সস (পৃ. ৫৩৭)	$\frac{1}{2}$ কাপ	তাজা ধনেপাতা কুচি	

১. মাংস ২ সে. মি. চৌকো টুকরা কর। ধুয়ে পানি ঝরাও। কড়াইয়ে ১ টে. চামচ তেল গরম করে অর্ধেক মাংস ও লবণ দিয়ে ভাজ। ১০-১২ মিনিট পরে মাংস বাদামি রং হলে তুলে রাখ। বাকি অর্ধেক মাংস ও তেল দিয়ে ভেজে তোল।

২. কড়াইয়ের তেলে পিয়াজ দিয়ে ভাজ। পিয়াজ নরম হলে মাংস দাও। বিফস্টক বা পানি দাও। কিশমিশ, রসুন, মৌরি, লবঙ্গ এবং $\frac{2}{8}$ কাপ চিলি সস দিয়ে ভালো করে মিশাও। ভালোভাবে কয়েকবার ফুটে উঠলে জ্বাল কমাও। মৃদু আঁচে ঢেকে $1\frac{1}{2}$ —২ ঘণ্টা উনুনে রাখ। মাংস খুব ভালোভাবে সিদ্ধ হবে।
৩. ওভেনে 190° সে. (৩৭৫° ফা.) তাপ দাও। ২টি কাঁটাচামচ দিয়ে মাংসের আঁশ কিছুটা আলাদা কর। টরটিলা অল্প তেলে দু পিঠ হালকা ভেজে নাও।
৪. বাকি চিলি সস গরম কর। একটা টরটিলা সসে ডুবিয়েই তুলে বেকিং ট্রেতে রাখ। ৩ টে. চামচ মাংস দিয়ে টরটিলা মুড়িয়ে নাও। এভাবে খুব তাড়াতাড়ি টরটিলা মুড়িয়ে রোল করে ট্রেতে সাজাও। একসঙ্গে ট্রেতে যতগুলো আসবে ততগুলো দিবে। বাকিগুলো পরে দিবে। রোলার উপরে রেড চিলি সস ঢেলে দাও। উপরে পনির ছিটিয়ে বেক কর। ২৫ মিনিট পরে অথবা পনির সসের সাথে মিশে বুদ্ধবুদ্ধ উঠলে নামাবে। ধনেপাতা ও অলিভ দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে গরম এনচিলাদা পরিবেশন কর। এনচিলাদা খুব গরম খেতে হয়।
৫. চিলি সসের পরিবর্তে টমেটো সস এবং গরুর মাংসের পরিবর্তে ক্রাম্বল্ড এগ দিয়েও এনচিলাদা করা যায়।

খাদ্য ও পুষ্টি

খাদ্য উপাদান

দেহে খাদ্য উপাদানের কাজ এবং উহাদের খাদ্য উৎস

দেহে খাদ্য উপাদানের চাহিদা

দেহে খাদ্য উপাদানের অভাবের ফলাফল

ভালো স্বাস্থ্যের লক্ষণ

কর্মশক্তি ও খাদ্যের ক্যালরি মুক্তি

এক পরিবেশন খাদ্য

খাদ্যের চারটি মৌলিক শ্রেণী

সুষম খাদ্য

মেনু

একদিনের খাবারের মেনু

খাদ্য পরিবেশন

বিভিন্ন বয়সের শিশুর দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

বাড়ন্ত ছেলেমেয়েদের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

প্রাপ্তবয়স্ক স্ত্রীলোকের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য উপাদান

খাদ্য দেহের পুষ্টি সাধন করে। সুন্দর স্বাস্থ্য, সুস্থ মন, কাজে উৎসাহ ও পরিশ্রম করার প্রবণতা সুপুষ্টির লক্ষণ। পরিশ্রম করার জন্য শক্তির দরকার। যেকোনো হাতিয়ার যেমন—ছুরি, দা, কুড়াল দিয়ে কাজ করলে সেগুলো ক্ষয় হয়ে যায়, কাঠ ব্যবহারের ফলে ক্ষয় পায়, জুতা পুরান হলে তলা ক্ষয় হয়ে যায়, কিন্তু হাতের আঙুল দিয়ে অনবরত কাজ করার ফলে ঘষা লেগে লেগে আঙুল ক্ষয় হয়ে যায় না। সারাজীবন হেঁটেও জুতার মতো পায়ের তলা ক্ষয় হয় না। কারণ খাদ্য দেহের ক্ষয় পূরণ করে। খাদ্য পরিশ্রম করার শক্তি দেয়। মায়ের কোলের শিশু ধীরে ধীরে বড় হয়, বুদ্ধি বাড়ে, খেলাধুলা করে। এর জন্য দরকার খাদ্যের। কোনো কারণে শরীরে ক্ষত হলে বা কেটে গেলে খাদ্য সেই ক্ষত পূরণ করে। অসুখের পর স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য দেহকে সচল রাখে। খাদ্যের ছয়টি উপাদান দেহে এসব কাজ করে দেহের পুষ্টি সাধন করে। এই ছয়টি খাদ্য উপাদানের নাম—

১. প্রোটিন, ২. শর্করা, ৩. স্নেহ পদার্থ, ৪. খনিজ পদার্থ, ৫. ভিটামিন ও ৬. পানি

কোন খাদ্য উপাদান দেহে কি কাজ করে এবং এসব খাদ্য উপাদান কোন কোন খাদ্যে আছে তার একটি তালিকা পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো—

দেহে খাদ্য উপাদানের কাজ এবং উহাদের খাদ্য উৎস

খাদ্য উপাদান	খাদ্য উপাদানের কাজ	খাদ্য উৎস
প্রোটিন	প্রোটিন জীবিত প্রাণী, উদ্ভিদ ও অণুজীবের দেহের অপরিহার্য উপাদান। পিত্তরস ছাড়া মানব দেহের প্রতিটি কোষে এবং দেহতরলে প্রোটিন প্রতিনিয়ত গঠন ও ক্ষয়পূরণের কাজ করে। শারীরিক পরিশ্রমের জন্য প্রোটিন দেহে তাপও উৎপন্ন করে। রক্তরসের রোগ প্রতিরোধকারী এন্টিবডি প্রোটিন দিয়ে তৈরি।	আদর্শ প্রোটিন—দুধ, ডিম, মাছ, মাংস। অন্যান্য প্রোটিন— চিনাবাদাম, অন্যান্য বাদাম, সয়াবিন, মসুর ডাল, মুগ ডাল, ছোলার ডাল, মাষকলাইর ডাল, অন্যান্য ডাল, কাঁঠালের বিচি, সিমের বিচি, নারিকেল।
স্নেহ পদার্থ		
তেল, চর্বি	স্নেহ পদার্থ দেহে তাপ উৎপন্ন করে কাজ করার শক্তি জোগায়। ভিটামিন এ ও ভিটামিন ডি দ্রবীভূত করে দেহে ক্রমজের উপযোগী করে তেল ও চর্বির ফ্যাটি এসিড পদার্থকে সুস্থ রাখে।	সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, বাদাম তেল, তিলের তেল, ঘি, মাখন, নারিকেলের তেল, মাছ-মাংসের তেল ও চর্বি, বাদাম, জলপাই, মারজারিন।
শর্করা		
চিনি ও শ্বেতসার	দেহে তাপ উৎপাদন করে কাজ করার শক্তি জোগায়।	চাল, গম, আলু, ভুট্টা, গুড়, চিনি, মধু, ফলের রস।
ভিটামিন		
ভিটামিন এ (ক্যারোটিন)	ভিটামিন এ দেহের আবরককলা স্বাভাবিক ও সজীব রেখে দেহত্বক মসৃণ ও উজ্জ্বল করে। স্তিমিত ও উজ্জ্বল আলোকে দেখতে সাহায্য করে। অভাবে রাতকানা হয়, চোখ অন্ধ হয়ে যায়।	কলিজা, দুধ, ডিমের কুসুম, মাছ ও মাংসের তেল, চর্বি, মাখন, গাজর, কচুর শাক, পুঁইশাক, কলমিশাক, ডাটাশাক, লালশাক, পুদিনা, ধনে ও বিলাতি ধনেপাতা এবং অন্যান্য রঙিন শাক।
ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স	খাদ্য পরিপাক হওয়ার পর জীব কোষের দহন কাজে সাহায্য করে।	টেকিছাঁটা সিদ্ধ চাল, কলিজা, মাংস, ডাল, বাদাম, তিল, সিমের বিচি।
রিবোফ্লাবিন	পরিপাক ও বিপাক কাজে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।	সবুজ শাক, দুধ, চাল, কলিজা, ডিম, আটা।

খাদ্য উপাদান	খাদ্য উপাদানের কাজ	খাদ্য উৎস
নিয়াসিন	পেলাগ্রা রোগ প্রতিরোধ করে।	কলিজা, মাংস, মাছ, চাল, আটা, চিনাবাদাম।
ভিটামিন সি	দাঁত, হাড়, রক্তকণিকা এবং অন্যান্য জীবকোষ সুস্থ ও সবল রাখে। ক্ষত নিরাময়ে সাহায্য করে। পুষ্টি ও বিপাক কাজে সাহায্য করে।	পেয়ারা, আমলকী, আমড়া বাতাবিলেবু, কামরাজা, লেবু, কমলা, টমেটো, সবুজ শাক, সজিনা, আনারস, ফুলকপি, কাঁচামরিচ, ক্যাপসিকাম।
ভিটামিন ডি	খাদ্য থেকে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের বিশেষণ বাড়ায়।	মাছের তেল, দুধ।

উক্ত ভিটামিন যেসব খাদ্যে আছে সেসব খাদ্যেই অন্যান্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন বেশ ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়।

খনিজ পদার্থ		
ক্যালসিয়াম	হাড় ও দাঁত গঠন করে। দেহের জলীয় অংশ প্রত্যুতে অংশ নেয় এবং হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক সংকোচন ও প্রসারণে সাহায্য করে।	দুধ, দই, ছানা, পনির, আইসক্রিম, সবুজ শাক, টেঁড়স, সিম, বরবটি, ছোট মাছ, মাষকলাই, মুগ, মসুর ও অন্যান্য ডাল।
লোহা	রক্তের লাল কণিকা তৈরি করে। এই লাল কণিকা হৃৎপিণ্ড হতে অক্সিজেন বয়ে সারাদেহে পৌঁছে দেয় এবং দহন কাজে সাহায্য করে।	কলিজা, পাট সবুজ রঙের শাক, মাংস, ডিমের কুসুম, গুড়, কালো কচুর শাক।

ফসফরাস, আয়োডিন, কপার, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, সোডিয়াম এবং অন্যান্য খনিজ পদার্থ দেহের জন্য প্রয়োজন। যেসব খাদ্যে ক্যালসিয়াম এবং লোহা আছে সেসব খাদ্যেই উক্ত খনিজ পদার্থগুলো পাওয়া যায়।

দেহে খাদ্য উপাদানের চাহিদা

সব মানুষের শারীরিক অবস্থা ও কাজের ধরন এক রকম নয় বলে মানুষে মানুষে খাদ্য উপাদানের চাহিদায় তফাৎ হয়। বয়স, দেহের ওজন এবং পরিশ্রমভেদে বিভিন্ন ব্যক্তির খাদ্য চাহিদা বিভিন্ন রকম হয়। শৈশব হতে যে পর্যন্ত দেহের গঠন ও বৃদ্ধি অব্যাহত থাকে সে পর্যন্ত প্রোটিনের চাহিদা থাকে সর্বাধিক। স্নেহপদার্থ, খনিজ পদার্থ এবং ভিটামিনের চাহিদাও এ সময়ে বেশি হয়। যারা অতিরিক্ত পরিশ্রম করে তাদের শক্তি উৎপন্নকারী উপাদান—

শর্করা ও স্নেহপদার্থ অধিক পরিমাণে প্রয়োজন। সন্তানসম্ভবা মাতার গর্ভের সন্তানের গঠন ও বৃদ্ধির জন্য তার নিজের চাহিদার অতিরিক্ত খাদ্য উপাদানের দরকার। প্রসূতি মাতার দুগ্ধক্ষরণের জন্যও সব খাদ্য উপাদান সাধারণ স্ত্রীলোকের চেয়ে বেশি পাওয়া দরকার। কঠিন রোগ নিরাময়ের পরে স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশি খাদ্যের দরকার। বিভিন্ন বয়সে কি পরিমাণ খাদ্য উপাদান গ্রহণ করা উচিত তার তালিকা ৫৪৯ পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো।

দেহে খাদ্য উপাদানের অভাবের ফলাফল

আহারে কোনো একটি খাদ্য উপাদান বহুদিন ধরে বাদ পড়লে সেই উপাদানের অভাবে শরীরে রোগের লক্ষণ দেখা দেয়। নানারকম লক্ষণ হতে অভাবজনিত রোগ ধরা পড়ে। অভাব মারাত্মক রকমের হলে রোগীর অবস্থা সংকটাপন্ন হয়।

শিশুর খাদ্যে ক্যালরি ও প্রোটিনের পরিমাণ প্রতিনিয়ত কম হতে থাকলে দেহের মাংসপেশি ধীরে ধীরে ক্ষয় পেতে থাকে। প্রোটিনের চরম অভাব হলে শরীরে পানি আসে ও শরীর ফুলে যায় এবং রোগী নিস্তেজ হয়ে পড়ে। এ রোগের নাম কোয়শিয়রকর। এ অবস্থায় শুধু বার্লি, সুজি ও শরবত খাওয়ালে কোয়শিয়রকর রোগ প্রকট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

খাদ্যের অভাবেও শিশুদের শরীর ক্ষয় পেতে থাকে। এতে চেহারা এবং হাত পায়ের চামড়া ঝুলে পড়ে। মেরাসমাস রোগ এরূপ লক্ষণ দেখা যায়। এটাও প্রোটিন এবং ক্যালরির অভাবজনিত রোগ। প্রোটিন, শর্করা, স্নেহপদার্থ সব পুষ্টির মিলিত অভাবে শিশুদের মেরাসমাস হয়।

লোহা, প্রোটিন এবং অন্যান্য যেসব খাদ্য উপাদান রক্তের লালকণিকা তৈরি করে খাদ্যে সেসব উপাদানের অভাব হলে এনিমিয়া হয়। এনিমিয়া মারাত্মক হলে রোগীর অবস্থা সংকটজনক হয়। সন্তানসম্ভবা মাতা ও বয়ঃপ্রাপ্ত স্ত্রীলোকের এনিমিয়া রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এ রোগে শরীর দুর্বল হয়, ঝিচ্চুনি হয় এবং শরীরে পানি আসে।

আহারে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন ডি'র অভাব হলে শৈশবে ও বাল্যকালের রিকেটস রোগ হয়। এতে হাড়ের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও গঠন মজবুত হয় না এবং পায়ের হাড় বেকে যায়। পঁজরের হাড়ে গিঁট পড়ে।

আয়োডিনের অভাবে গলা ফুলে বুলে পড়ে। এ রোগের নাম গলগণ্ড।

অনেকদিন যাবত খাদ্যে ভিটামিন এ-এর অভাব থাকলে চোখের জ্যোতি কমতে থাকে, রাতের অন্ধকারে দেখতে অসুবিধা হয়। রাতকানা ভিটামিন এ'র অভাবজনিত রোগ। কিন্তু ভিটামিন এ'র মারাত্মক অভাবে চোখের ভিতর শুকিয়ে যায়। আলোতে চোখ মেলতে অসুবিধা হয়। চোখের পাতা ফুলে যায়, চোখে পুঁজ জমে জেরপথ্যালুমিয়া রোগ হয়। ভিটামিন এ'র অভাব চরম হলে ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণে চোখের কর্নিয়াতে আলসার হয়ে কর্নিয়া নরম হয়ে ফেটে ভিতরের সমস্ত অংশ বেরিয়ে আসে। এতে দৃষ্টিশক্তি সম্পূর্ণ নষ্ট হয়ে অন্ধ হয়ে যায়।

থিয়ামিনের অভাবে স্নায়ু দুর্বল হয়, কাজে উৎসাহ কমে যায়, খাওয়ার অরুচি হয়। থিয়ামিনের অভাব প্রকট হলে বেরিবেরি রোগ হয়। এ রোগে হাত-পায়ের গাঁটে ব্যথা হয়, গাঁট ফুলে যায় এবং হাতে ও পায়ে পানি আসে। অবশেষে প্যারালাইসিস হয়ে রোগী মৃত্যুবরণ করে।

খাদ্যে অনবরত রিবোফ্লাবিনের পরিমাণ কত হতে থাকলে ঠোঁটের কোণা ফেটে যায়। ঠোঁটে, জিহ্বার প্রান্তে এবং মুখে ঘা হয়। নিয়াসিনের অভাবে হাতের চামড়া খসখসে লাল হয়ে পরে কালো হতে থাকে।

ভিটামিন সি'র অভাবে স্কার্ভি রোগ হয়। দাঁতের মাড়ি ফুলে মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, হাত-পায়ের গাঁটে ব্যথা স্কার্ভির লক্ষণ। দেহে যদি ভিটামিন সি'র অভাব থাকলে তাহলে কোনো ক্ষত হলে ঘা শুকাতে বিলম্ব হয়। ভিটামিন সি'র তীব্র অভাবে দেহের বিভিন্ন তন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

বাংলাদেশের পুষ্টি জরিপে শিশুদের প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, রিবোফ্লাবিন ও ভিটামিন এ'র অভাব পাওয়া গেছে। বাংলাদেশে উৎপন্ন শাকসবজি, মাছ, ডাল, চাল এসব খাদ্য থেকে অভাব সহজেই পূরণ করা সম্ভব। শিশুদের অপুষ্টিজনিত রোগের কবল থেকে রক্ষার জন্য তাদের খাওয়ার যত্ন নেওয়া দরকার। বয়স্ক ব্যক্তিদের খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে অজ্ঞতার দরুন পরিবারে শিশুরা আজও বঞ্চিত এবং অবহেলিত। পরিবারে শিশুদের বাদ দিয়ে বয়স্ক বা বৃদ্ধ ব্যক্তিদের দুধের সর, মাছের মাথা, চর্বিহীন মাংস বা মাছের বড় টুকরা পরিবেশনের মারাত্মক ভুল সংশোধন হওয়া বাঞ্ছনীয়। অবশ্য কোনো পরিবারে এই রীতিনীতির ব্যতিক্রমও হয়ে থাকে। বয়স্ক লোকের প্রোটিন ও স্নেহপদার্থের চাহিদা পূরণে তৎপর না হয়ে শিশুদের প্রোটিন ও তেলের

চাহিদা পূরণে সচেতন হওয়া দরকার। খাদ্য পরিবেশনে ভুল নীতির দরুন শিশুরা অপুষ্টিজনিত রোগে ভোগে, উপরন্তু বয়স্ক ব্যক্তির বেশি খেয়ে অতিরিক্ত মোটা হওয়ার ফলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হয়। বয়স পঁচিশ বৎসর হওয়ার পর যাদের ওজন স্বাভাবিক ওজনের চেয়ে বেশি হতে থাকে তাদের অবশ্যই ভাত, রুটি, মিষ্টি, তেল, চর্বি কম পরিমাণে খেতে হবে। অফিসের কর্মকর্তা, কর্মচারী যারা দৈনিক ৭-৮ ঘণ্টা চেয়ারে বসে কাজ করেন তাঁদের কিছু শারীরিক পরিশ্রম করা দরকার। বাংলাদেশের অধিকাংশ মহিলা এনিমিয়াম ভোগেন। তাঁদের শাকসবজি, ডিম, কলিজা নিয়মিত খাওয়া উচিত। শিশু যখন মায়ের দুধ ছেড়ে দেয়, তখন তাদের খাবারে প্রোটিনের অভাব পূরণের জন্য মাছ, মাংস, ডাল, গুঁড়া দুধ, সিদ্ধ ডিম, কলিজা, আলু, নরম ভাত, খিচুরি অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। রাতকানা, জেরপথ্যালমিয়া, অন্ধত্ব এসব ব্যাধি হতে শিশুদের রক্ষা করতে হলে তাদের অবশ্যই দুধ, ডিম সঠিকভাবে খেতে হবে এবং সেই সাথে শাকসবজি ও ফল খাওয়ার অভ্যাস করিয়ে দেবে।

শিশু, প্রাপ্তবয়স্ক, বৃদ্ধ, সন্তানসম্বলিণী ও প্রসূতি মাতা প্রত্যেক ব্যক্তিকে অভাবজনিত রোগের কবল থেকে বাঁচাতে হলে মনোযোগের সাথে খাদ্য তালিকা পরিকল্পনা করে খাদ্য নির্বাচনের বিষয়ে যত্নবান হওয়া একান্ত দরকার। এর সাথে রান্নার সময়ও খেয়াল রাখতে হবে যাতে শাকসবজি পানিতে অতিরিক্ত ধুয়ে বেশি তাপে এবং অতিরিক্ত সময় রান্না করে অযথা খাদ্য উপাদানের অপচয় না ঘটে। মুষ্টিমেয় লোক খাদ্য সম্বন্ধে কুসংস্কার পোষণ করেন। খাদ্য গ্রহণ ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার পোষণ পরিবারের পুষ্টি সমস্যা আরও বাড়িয়ে তোলে। যেসব কুসংস্কার পোষণ করা হয় তা নিছক ভ্রান্ত ধারণা, যেমন- রাতে ফল খাওয়া নিষেধ, সাধারণ জ্বরে ভাত খাওয়া বারণ, হাঁসের ডিম ক্ষতিকর ইত্যাদি। আবার বোয়াল, গজার ও মিরকা মাছ এবং মিষ্টিকুমড়া ইত্যাদি খাবারের প্রতি অনেকের বিরূপ মনোভাব আছে। এসব বিরূপ ও ভ্রান্ত ধারণার পিছনে যুক্তিসঙ্গত ও তাৎপর্যপূর্ণ তথ্য নেই। হাঁসের ডিম আকারে ও ওজনে মুরগির ডিমের চেয়ে বড় হওয়ায় হাঁসের ডিমে প্রোটিন, লোহা, ভিটামিন এ পরিমাণে বেশি পাওয়া যায়। উল্লিখিত মাছ বোয়াল, গজার, মিরকা থেকে সম্পূর্ণ প্রোটিন পাওয়া যায়। শিশুর জন্মের পরে মায়ের খাদ্য বেছে খাওয়ার কুসংস্কার শিশুর স্বাস্থ্যের উন্নতিতে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। এটা-ওটা বেছে খাওয়ার অভ্যাস শারীরিক

পরিপুষ্টির পরিপন্থী। যারা কাঁচা সবজি যেমন গাজর, বিট, লেটুস, টমেটো, মুলা, বাঁধাকপি, ক্যাপসিকাম খেতে অনভ্যস্ত তাদের এসব কাঁচা সবজি, খাওয়ার অভ্যাস করা উচিত। যে পরিবারে বয়স্ক ব্যক্তির বেছে খাবার খান তাঁদের শিশুদের খাওয়ার অভ্যাস গঠনে যত্নবান হওয়া প্রয়োজন। অপুষ্টি ও পুষ্টিহীনতা রোধ করার জন্য প্রত্যেক পরিবারে খাওয়ার ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। অতিরিক্ত তেল-চর্বি, ভুনা-ভাজা, ডিম-দুধের তৈরি খাবার বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য ক্ষতিকর। এসব খাবার সব বয়সেই খুব পরিমিত পরিমাণে খেলে দেহে মেদ জমতে পারে না। দেহে মেদ এবং কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া ক্ষতিকর।

ভালো স্বাস্থ্যের লক্ষণ

নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ, শারীরিক পরিশ্রম, নিয়মিত বিশ্রাম ও ঘুমে স্বাস্থ্য ভালো থাকে। খাদ্য ভালোভাবে হজম হলে শারীরিক ও মানসিক অবস্থা ভালো থাকলে এবং দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকলেও স্বাস্থ্য ভালো বলা হয়। কয়েকটি বাহ্যিক লক্ষণ দেখে স্বাস্থ্য ভালো কিনা তা বলা যায়।

ভালো স্বাস্থ্যের বাহ্যিক লক্ষণ

শরীর ও স্বাস্থ্য	সুঠাম ও পরিপুষ্ট
মাংসপেশি	দৃঢ় ও সবল
দেহত্বক	পরিচ্ছন্ন, মসৃণ
চুল	স্বাভাবিক উজ্জ্বল, মসৃণ
নখ	মসৃণ, অভঙ্গুর
চোখ	কালিমাবিহীন, স্বচ্ছ
দেহভঙ্গি	উন্নত, সাবলীল, কাঁধ ও ছাতি চওড়া, পেট সমতল
মনোভাব	শান্ত, ধীরস্থির
নিদ্ৰা	নিয়মিত
পরিপাক ও রেচন	সুষ্ঠু ও নিয়মিত
আহারে	সুরুচি
হাবভাব	স্বাভাবিক, স্বচ্ছন্দ

কর্মশক্তি ও খাদ্যের ক্যালরি মূল্য

শর্করা, স্নেহপদার্থ ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য পরিপাক হওয়ার পর দেহে তাপ উৎপন্ন করে। খাদ্য থেকে উৎপন্ন তাপ মেপে খাদ্যের ক্যালরি মূল্য নির্ণয় করা হয়। খাদ্যের ক্যালরি মূল্য কিলোক্যালরিতে প্রকাশ করা হয়। এক গ্রাম প্রোটিন থেকে ৪ কিলোক্যালরি তাপ উৎপন্ন হয়। ১০০ গ্রাম চাল থেকে ৩৪৫, এক গ্রাস দুধ থেকে ১৬৫ এবং ১ চা চামচ চিনি থেকে ১৬ কিলোক্যালরি তাপ পাওয়া যায়। খাদ্যে নিহিত তাপ দেহযন্ত্রকে সচল রাখে। শরীরে কাজ করার শক্তি দেয়। দৌড়ানো, মাটি কাটা, রিক্সা চালানো, টেকিতে পাড় দেওয়া ইত্যাদি পরিশ্রমের কাজে বেশি শক্তি ব্যয় হয়। ঘরকন্নার কাজে এবং ছুতার মিস্ত্রির কাজে শক্তি অপেক্ষাকৃত কম লাগে। লেখাপড়া করা, বসে গল্প করা বা দাঁড়িয়ে থাকার মতো হালকা কাজে শক্তি কম খরচ হয়। যার শরীরের ওজন বেশি তাকে কাজ করতে বেশি শক্তি ব্যয় হয়। হালকা মাঝারি ও ভারী কাজ করার জন্য কতটুকু শক্তির প্রয়োজন তার একটি হিসাব দেওয়া হলো।

প্রতি কিলোগ্রাম দেহের ওজনের জন্য প্রতিঘণ্টার শক্তি ব্যয়ের পরিমাণ

কাজের ধরন	শক্তি (কিলোক্যালরি)
গোসল, বেশ পরিবর্তন, চুল আঁচড়ান, খাওয়া ইত্যাদি দৈনন্দিন কাজ	৩.০-৪.০
বসা বা দাঁড়িয়ে থাকা	১.৫-১.৯
জোরে হাঁটা	৩.০-৫.০
লেখা, সেলাই, টাইপ, স্কুল কলেজে পড়াশুনা, কুটনা কোটা, রান্নাবাড়া ইত্যাদি	১.৫-৫.০
ছুতার, মিস্ত্রি প্রভৃতির মতো মাঝারি শ্রম	২.৫-৪.৫
কাঠ চেরাই, পাথর ভাঙ্গা, মোট বওয়া প্রভৃতি ভারী শ্রমের কাজ	৫.০-১০.৫
দৌড়ানো ও খেলাধুলা	৪.০-৮.০

কোনো কাজ করার জন্য কার কতটুকু শক্তি দরকার তা এ তালিকা থেকে নির্ণয় করা যাবে।

উদাহরণ

৫৫ কিলোগ্রাম ওজনের একজন মহিলার ২ ঘণ্টা রান্নার কাজে শক্তি খরচ হবে $(৫৫ \times ২ \times ১.৫) = ১৬৫$ কিলোক্যালরি। সুতরাং কাজ করার জন্য কি পরিমাণ শক্তি দরকার তা নির্ভর করে দেহের ওজন এবং কাজের ধরনের ওপর। প্রয়োজনের অতিরিক্ত ক্যালরি দেহে মেদ বৃদ্ধি করে। মেদবহুল ব্যক্তির খাদ্যে তেল, চর্বি, ভাত, রুটি এবং মিষ্টি খাবারের পরিমাণ না কমালে ওজন বাড়তে থাকবে। স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য এবং পরিশ্রম করার জন্য প্রত্যেকেরই নিজ নিজ চাহিদা অনুযায়ী ক্যালরি প্রদানকারী খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

দৈনিক ক্যালরির চাহিদা নির্ণয় করার উপায়

১. নিজের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী প্রকৃত ওজন কত হওয়া উচিত তা তালিকা (পৃ. ৬১০) দেখে নির্ণয় করে নিতে হবে।
২. পুরুষের ওজন ৪০ দিয়ে এবং স্ত্রীলোকের ওজন ৩৮ দিয়ে গুণ করে যে গুণফল হবে তাই ঐ পুরুষ এবং স্ত্রীলোকের ক্যালরির দৈনিক চাহিদা। অর্থাৎ পুরুষের প্রতি কিলোগ্রাম ওজনের জন্য ৪০ কিলোক্যালরি এবং স্ত্রীলোকের প্রতি কিলোগ্রাম ওজনের জন্য ৩৮ কিলোক্যালরি শক্তির প্রয়োজন।

ওজন বাড়াবার ও কমাবার উপায়

একজন লোক দৈনিক কি পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ করছে তা নির্ণয় করার জন্য ওজন নিতে হবে। ওজন যত কিলোগ্রাম হবে পুরুষের ক্ষেত্রে ৪০ এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে ৩৮ দিয়ে গুণ করে নির্ণয় ক্যালরি পাওয়া যাবে। মোটা ব্যক্তির ক্ষেত্রে ক্যালরির পরিমাণ কমাতে হলে গুণফলের এক-তৃতীয়াংশ ক্যালরি কম খেতে হবে। আবার ওজন বাড়তে হলেও এক-তৃতীয়াংশ ক্যালরি বেশি খেতে হবে। কিন্তু প্রকৃত ওজনে পৌঁছে গেলে দৈনিক

ক্যালরির প্রকৃত চাহিদা পূরণ করতে হবে। দৈনিক যে পরিমাণ ক্যালরির প্রয়োজন তা তিন বেলায় আহাৰ থেকে গ্রহণ করা উচিত। হিসাব মতো ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য গ্রহণ করার সুবিধার্থে ৬১৭ পৃষ্ঠায় রান্না করা এক পরিবেশন খাদ্যে ক্যালরির পরিমাণের একটি তালিকা দেওয়া হয়েছে।

এক পরিবেশন খাদ্য

কোন খাদ্য একজনকে কি পরিমাণে খেতে হবে তা বিবেচনার বিষয়। একজনকে এমন পরিমাণে খাদ্য বেড়ে দিতে হবে যাতে দেহে খাদ্য উপাদানের চাহিদা পূরণ করা যায়। যে পরিমাণ খাদ্য দিয়ে দেহের চাহিদা পূরণ করা যায় সেই পরিমাণ খাদ্যই একজনকে একবারে খেতে দেওয়া উচিত এবং সেই পরিমাণ খাদ্য এক পরিবেশন ধরা হয়। একটি খাবারের রেসিপিতে যত পরিবেশন উল্লেখ করা থাকে সেই খাবার ততজন লোককে পরিবেশন করা হলে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা পূরণ করা সম্ভব হয়। দেহের পুষ্টি সাধনের জন্য সুস্বাদু খাদ্যে নানা প্রকার খাদ্যবস্তুর যথাযথ পরিমাণ অর্থাৎ এক পরিবেশনের পরিমাণ নির্দিষ্ট করা দরকার। নির্দিষ্ট পরিমাণ খাদ্য পরিবেশন করার উদ্দেশ্য হলো— দেহে খাদ্য উপাদানের চাহিদা পূরণ করা এবং ২. যে খাবার খাওয়া হয় তা থেকে খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান কি পরিমাণে পাওয়া যায় তার হিসাব বের করা। পরিবেশনের পরিমাণ ঠিক না থাকলে খাদ্য সুস্বাদু বলা যায় না।

প্রত্যেক খাবারের এক পরিবেশনের পরিমাণ নির্দিষ্ট করে দেওয়া আছে। যেমন—টাকা দুধ এক পরিবেশনের পরিমাণ ১ গ্লাস, মাছ বা মাংস এক পরিবেশনের পরিমাণ ৩০-৬০ গ্রাম, রান্না করা সবজি এক পরিবেশনের পরিমাণ $\frac{1}{2}$ কাপ, ভাত এক পরিবেশনের পরিমাণ ১ কাপ। প্রয়োজন বেশি হলে কোনো খাবার একেবারে দুই পরিবেশন গ্রহণ করা যেতে পারে। খাদ্যের মৌলিক শ্রেণীতে বিভিন্ন খাদ্যের এক পরিবেশনের পরিমাণ বিশদভাবে দেওয়া হয়েছে।

খাদ্যের চারটি মৌলিক শ্রেণী

প্রায় সব খাদ্যই কোনো না কোনো খাদ্য উপাদান কম-বেশি বিদ্যমান থাকে। একটি মাত্র খাদ্য সবরকম পুষ্টি উপাদানের দৈনিক চাহিদা মিটাতে

পারে না। বিভিন্ন পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন পুষ্টি সংবলিত নানা প্রকার খাদ্য খাওয়া দরকার। প্রত্যেক দিনের প্রতিবেলায় আহারে প্রোটিন, শর্করা, স্নেহপদার্থ, খনিজ পদার্থ ও ভিটামিন এই উপাদানগুলো অন্তর্ভুক্ত করার জন্য যাবতীয় খাদ্য চারটি মৌলিক শ্রেণীতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। খাদ্যের চারটি মৌলিক শ্রেণী :

১. দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য;
২. মাছ, মাংস ইত্যাদি প্রোটিনবহুল খাদ্য;
৩. শাকসবজি, ফলমূল জাতীয় খাদ্য এবং
৪. চাল, গম ইত্যাদি শস্যজাতীয় খাদ্য।

প্রতিবেলার আহারে দুধ বাদে অন্য তিনটি শ্রেণী থেকে কমপক্ষে একটি করে খাদ্য গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়। মৌলিক খাদ্যশ্রেণীর সাহায্যে দৈনিক খাদ্য তালিকা পরিকল্পনায় সুসম খাদ্য রচনা করা সম্ভব এবং মোটামুটি নির্ভুল হয় বলে ইংরেজিতে মৌলিক খাদ্যশ্রেণীতে "Basic groups of food as daily food guide." বলা হয়। দুধ একক একক এবং আদর্শ খাদ্য। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য হিসাবে দুধ এ শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত না হওয়ার কারণ—জন্মের পর থেকে ৩ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের মায়ের দুধের সাথে অন্য খাবার শুধু দুধই দেওয়া যায়। তাই দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য একক শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। সুসম খাদ্য তালিকা পরিকল্পনার সময় শিশু ও কিশোর বয়সের জন্য এ শ্রেণী থেকে কমপক্ষে দৈনিক এক পরিবেশন খাদ্য নির্বাচন করা দরকার।

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য

ট্যাটকা দুধ, দই, মাঠা, পনির, ছানা, মিষ্টান্ন, ফিরনি, কাস্টার্ড, পুডিং, আইসক্রিম ইত্যাদি এ শ্রেণীর খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। এসব খাদ্যের আদর্শ প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং স্নেহ উপাদান দেহের পরিপুষ্টির সহায়ক। এ ছাড়া দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্য ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি এবং রিবোফ্লাবিনের উল্লেখযোগ্য উৎস। শিশুদের জন্য দৈনিক কমপক্ষে ১-২ পরিবেশন দুধ বা দুধে তৈরি খাবার অপরিহার্য। বয়স্ক ব্যক্তিদের অন্ততপক্ষে সপ্তাহে ১ পরিবেশন দুগ্ধজাত খাবার খাওয়া ভালো।



দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ

টাককা দুধ	১ কাপ	পনির	২৫ গ্রাম
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	আইসক্রিম	$\frac{1}{2}$ কাপ
ছানা	$\frac{1}{8}$ কাপ	রসগোল্লা	১টি

প্রোটিনজাতীয় খাদ্য

ডিম, মাছ, মাংস, গুঁটি, বাদাম এবং মুগ, মসুর, ছোলা, মাষকলাই, মটর সব রকমের ডাল এ শ্রেণীর খাদ্য। এসব খাদ্যে প্রোটিন, লোহা, ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, নিয়াসিন, থিয়ামিন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও স্নেহ উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে আছে। দেহের গঠন ও ক্ষয় পূরণের জন্য দৈনিক ২-৩ পরিবেশন প্রোটিনজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন।

কাঁটা ছাড়া মাছ
৩০ গ্রামহাড় ছাড়া মাংস
৩০ গ্রামডিম
১টাডাল
২৫ গ্রামবাদাম
২৫ গ্রাম

প্রোটিনজাতীয় খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ

কাঁটাছাড়া মাছ	৩০ গ্রাম	ডিম	১টা
হাড়ছাড়া মাংস	৩০ গ্রাম	ডাল	২৫ গ্রাম
কলিজা	৩০ গ্রাম	বাদাম	২৫ গ্রাম

শাকসবজি ফল

ভিটামিনের প্রাচুর্যতার জন্য আহারে শাকসবজি ও ফল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ভিটামিন সি শুধুমাত্র শাকসবজি ফল থেকেই পাওয়া যায়। শাকসবজি, ফল ভিটামিন এ এবং রিবোফ্লাবিনের খুব ভালো উৎস। এ শ্রেণী থেকে অন্যান্য যেসব খাদ্য উপাদান পাওয়া যায় তার মধ্যে লোহা, ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, সোডিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি উল্লেখ করা যায়। খাদ্যের সব উপাদান দেহের অভ্যন্তরীণ কাজ নিয়ন্ত্রণ করে এবং দেহে রোগ প্রতিরোধ শক্তি গড়ে তুলে শরীর সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখে।

দৈনিক ৪-৬ পরিবেশন শাকসবজি ও ফল খাওয়া দরকার। প্রতিদিন ফল, শাকসবজি পরিবেশনের পরিমাণ নিচের মতো হলে খাবার সুস্বাদু হবে। কারণ প্রতিদিনের মেনুতে ভিটামিন সি জাতীয়, ভিটামিন এ জাতীয়, অন্যান্য সবজি এবং অন্যান্য ফল অন্তর্ভুক্ত করা সহজ হবে। যেমন—



ফল
মাঝারি ১টা



আম, আনারস, পেঁপে, কলা
টুকরা ফল $\frac{1}{2}$ কাপ



কাঁচা সবজির সালাদ
 $\frac{1}{2}$ কাপ



রান্না শাক
 $\frac{1}{8}$ কাপ



রান্না করা সবজি
 $\frac{1}{2}$ কাপ



ফলের রস
 $\frac{1}{2}$ কাপ

ছবিতে পরিবেশনের পরিমাণ দেখানো হলো

ভিটামিন সি জাতীয় ১ পরিবেশন	পেয়ারা, জাম্বুরা, আমলকী, পেঁপে, কামরাঙা, আমড়া, কমলা, সবুজ শাক, সজিনা, টমেটো, করলা ইত্যাদি।
ভিটামিন এ'র জন্য ১ পরিবেশন	কালো কচুর শাক, লালশাক, অন্যান্য সবুজ শাক, গাজর, পাকা আম, পাকা পেঁপে, কাঁঠাল, মিষ্টিকুমড়া, পুদিনা, ধনে ও বিলাতি ধনেপাতা ইত্যাদি।
অন্যান্য সবজি ৩ পরিবেশন	বেগুন, টেঁড়স, ঝিঙা, চিচিঙ্গা, পটল, উচ্ছে, ডাঁটা, শসা, বরবটি, চালকুমড়া, ফুলকপি, কাঁকরোল, বাঁধাকপি, সিম, লাউ, ক্ষীরা, কচু, মটরগুঁটি, শালগম, ওলকপি ইত্যাদি।
অন্যান্য ফল ১ পরিবেশন	কলা, লিচু, আনারস, আমড়া, জাম, আতা, আখ, তাল, কতবেল, নারিকেল, সফেদা, কমলা, কামরাঙা, বেল ইত্যাদি।

শাকসবজি ফল এক পরিবেশনের পরিমাণ

রান্না করা শাক	$\frac{1}{6}$ কাপ	ফল মাঝারি আকার	১টি
রান্না করা সবজি	$\frac{1}{2}$ কাপ	টুকরা ফল	$\frac{1}{2}$ কাপ
সালাদ	$\frac{1}{2}$ কাপ		

শস্যজাতীয় খাদ্য

চাল, চিড়া, মুড়ি, খই, আটা, ময়দা, সুজি, আলু, ভুট্টা এ শ্রেণীর খাদ্য। এসব খাদ্যের শতকরা প্রায় ৮০ ভাগই শ্বেতসার। খাদ্যের শ্বেতসার দক্ষীভূত হয়ে দেহে তাপের সৃষ্টি করে। এ কারণে শক্তিদায়ক খাবার হিসাবে শস্যজাতীয় খাদ্য অগ্রগণ্য। টেকিছাঁটা সিদ্ধ ময়দা এবং আটায় থিয়ামিন ও রিবোফ্লাবিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়। কলে ছাঁটা চাল এবং ময়দায় থিয়ামিন, রিবোফ্লাবিন, লোহা এবং ক্যালসিয়াম ছাঁটাইয়ের সময় নষ্ট হয়ে সামান্য পরিমাণে অবশিষ্ট থাকে। ছাঁটা এবং গমের প্রোটিন আদর্শ না হলেও দুধ অথবা ডালের সঙ্গে চাল বা গম মিশিয়ে খেলে প্রোটিনের মান উন্নত হয়। আলু সবজি হিসাবে পরিবেশন করা যায়। আবার সিদ্ধ আলু ভাত বা রুটির বিকল্প হিসাবেও পরিবেশন করা যায়। এক পরিবেশনে ১৮০ গ্রাম আলু পরিবেশন করতে হবে। আলুর ক্যালরি মূল্য চাল বা গমের এক-তৃতীয়াংশ, আলুতে প্রোটিনের পরিমাণ মাত্র ১%-২% বলে দুধ ও মাখন দিয়ে ম্যাশড পটেটো তৈরি করলে পুষ্টিমূল্য বৃদ্ধি পায়। শস্যজাতীয় খাদ্য দৈনিক ৪-৬ পরিবেশন খাওয়া দরকার। তবে পরিশ্রমী পুরুষ ও বাড়ন্ত ছেলের ক্যালরির চাহিদা পূরণের জন্য দৈনিক এর ২ গুণ অর্থাৎ ৪৫০-৫০০ গ্রাম চাল বা গমের প্রয়োজন।



৫০ গ্রাম চালের



৫০ গ্রাম আটার



পাউরুটি



মুড়ি, চিড়া

শস্যজাতীয় খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ

ভাত	১ কাপ	চিড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ
আটার রুটি	২টি	মুড়ি	১ কাপ
পাউরুটি	২ টুকরা	আলু	১৮০ গ্রাম

সুষম খাদ্য

দেহে তিন প্রকার খাদ্যের চাহিদা রয়েছে। যথা—১. তাপ উৎপাদনকারী খাদ্য, ২. দেহ গঠনকারী খাদ্য ও ৩. রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য।

চাল, গম, আলু, ডাল, গুড়, চিনি, তেল এবং চর্বি তাপ উৎপন্ন করে। দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, গুঁটি ও বাদাম দেহের গঠন এবং ক্ষয়পূরণ করে। সবুজ শাকসবজি, টাটকা মলমূত্র এবং দুধ, মাছ, ডিম রোগ প্রতিরোধ করে। খাদ্য পরিপাক, শ্বাস গ্রহণ, ফলমূল নিঃসরণ ইত্যাদি দেহযন্ত্রের অভ্যন্তরীণ কাজগুলো যথাযথ চালনা করে শরীর সুস্থ ও সবল রাখে এবং দেহে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বাড়ায়। এই তিন প্রকার খাদ্য থেকে এমনভাবে খাদ্যবস্তু নির্বাচন করা উচিত যাকে আহারে সব খাদ্য উপাদান বিদ্যমান থাকে এবং দেহের চাহিদা অনুযায়ী উপাদানগুলো পরিমাণমতো পাওয়া যায়। দেহে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা পূরণ করার জন্য এই তিন প্রকার খাদ্যের সমন্বয়ে সুষম খাদ্য রচনা করা হয়। শুধুমাত্র তিন প্রকার খাদ্যবস্তু অন্তর্ভুক্ত করেই সুষম খাদ্য সম্পূর্ণ হয় না। দেহের চাহিদা অনুযায়ী খাদ্যের পরিমাণ ঠিক থাকা বাঞ্ছনীয়। এজন্য মেনু পরিকল্পনা করে নিয়ে ১ পরিবেশন পরিমাণে খাওয়ার অভ্যাস গঠন করা উচিত।

মেনু

কি খাবার পরিবেশন করা হবে তা আগে ঠিক করে খাদ্য কেনাকাটা ও রান্নার প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য খাবারের তালিকা তৈরি করা প্রয়োজন। এই খাবারের তালিকাকে মেনু বলা হয়। আগে থেকে মেনু ঠিক করে নেওয়ার সুবিধা হলো—

১. সব রকমের খাবার দিয়ে সুষম খাদ্য পরিবেশন করা।
২. পরিমিত খরচে সুষম খাদ্য তৈরি করা।
৩. খাবার বৈচিত্র্যময় ও আকর্ষণীয় করা।

মেনু পরিকল্পনা করার সময় খাদ্য গ্রহণকারী পুষ্টির চাহিদা ও রুচির প্রাধান্য দিতে হবে। মৌসুম, আবহাওয়া এবং খাদ্য প্রস্তুতের সুযোগ-সুবিধা বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করার নিয়ম। মেনুতে যেসব খাদ্য রাখা হয় তা প্রত্যেক ব্যক্তিকে এক পরিবেশন পরিমাণে দেওয়া দরকার।

মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা প্রকারে রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়।

বিভিন্ন রঙের খাবার

লাল—বিট, টমেটো, লাল কাঁচামরিচ, জাম, কালোজাম, পানতোয়া, কালিয়া।

হলুদ—গাজর, মিষ্টিকুমড়া, আম, কাঁঠাল, পেঁপে, আনারস, কলা, জরদা।

সবুজ—সবুজ শাক, সিম, মটরভুট্টা, টেঁড়স, করলা, বাঁধাকপি, কুল, পেয়ারা।

সাদা—ফুলকপি, লাউ, মুলা, চালকুমড়া, ভাত, দুধ, পনির, দই।

বিভিন্ন আকারের খাবার

গোলাকার—লুচি, বানরুটি, ভাপা পিঠা, নাড়ু, রসগোল্লা, প্যানকেক।

ত্রিভুজাকার—নিমকি, সমুসা, সিঙ্গারা, স্যান্ডউইচ, পানিফল।

চারকোণা—পাউরুটি, কেক, বিস্কুট, তিলের খাজা।

লম্বা—টেঁড়স, বরবটি, কলা, পানতারাস, স্পিরুরোল, চিকেন অ্যান্ড এগরোল।

বিভিন্ন স্বাদের খাবার

নোনতা—নিমকপারা, চিড়া ভাজা, পাপড়, পনির, পিজ্জা, স্যান্ডউইচ।

ঝাল—ডালপুরি, সিঙ্গারা, চটপটি, ভর্তা, কারি।

টক—আচার, চাটনি, সস, তেঁতুল, জলপাই, কাঁচা আম।

মিষ্টি—পিঠা, মিষ্টান্ন, হালুয়া, মোরব্বা, কেক, জ্যাম, জেলি, মার্মালেড।

বিভিন্ন প্রকৃতির খাবার

তরল—শরবত, সুপ, বোল, দুধ, চা।

নরম—ভাত, পাউরুটি, ভর্তা, ক্ষীর, হালুয়া, কলা, পেঁপে, আম।

মসৃণ—দই, ফিরনি, দুধ, সেমাই, কাস্টার্ড, পুডিং, সস, জেলি, ফালুদা।

মচমচে—মুড়ি, চিড়া ভাজা, পাপড়, টোস্ট বিস্কুট, সমুসা, তিলের খাজা।

কচমচে—পেয়ারা, ক্ষীরা, আপেল, কুল, আমড়া, গোলাপজাম, আখ।

শুকনা—রুটি, কাবাব, মুড়ি, খই, নারিকেলের বরফি, কাটলেট, সন্দেশ।

শক্ত—চিনাবাদাম, চিড়ার নাড়ু, বিস্কুট, পাপড়ি, ডালমুট, বাদাম, মুড়কি।

মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হয় তাহলে যেমন দেখতে আকর্ষণীয় হয় না তেমনি আবার সব খাবারই যদি নরম অথবা শুকনা হয় তাহলে খেয়ে আনন্দ পাওয়া যায় না। দৈনিক খাবারের মেনু পরিকল্পনা করার সময়ও এ বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার। উপলক্ষ ও অনুষ্ঠান বিশেষে মেনু বিভিন্ন রকমের হয়ে থাকে। বিস্কুট, জন্মদিন, পিকনিক, ধর্মীয় অনুষ্ঠান যেমন—ঈদ, শবেবরাত, মিলাদ, পুজা, বড়দিন এসব ক্ষেত্রে সামাজিক কৃষ্টি ও সংস্কৃতি অনুযায়ী মেনুতে বিভিন্ন রকম খাবারের সমাবেশ থাকে।

একদিনের খাবারের মেনু

শীতের মৌসুমে	বর্ষাকালে
সকালের নাস্তা	সকালের নাস্তা
আটার রুটি/মুড়ি	পাউরুটি/টোস্ট
সিম আলু ভাজি	আলু পটল ভাজি
সুজির মোহনভোগ/পিঠা	মাখন-জেলি
চা	চা

দুপুরের খাবার	দুপুরের খাবার
লাউ শোল মাছের তরকারি	ইলিশ মাছ ভাজা
লালশাক ভাজি	ডাঁটাশাক ভাজি
ছেঁচকি	বর্ষার সবজি নিরামিষ
ভাত	ভাত

রাভের খাবার	রাভের খাবার
তাজ কাবাব	ডাল ডিম কারি
মুগার সালাদ	শসার সালাদ
কপিমুগ	ভাত
ভাতরুটি	আমদুধ

স্কুলের ছাত্র/ছাত্রীদের পিকনিকের মেনু

ক্লাব স্যান্ডউইচ	আলু মাংসের কালিয়া
কলা	তাজা সবজির সালাদ
কোমল পানীয়	পোলাও/ভাত/খিচুরি
চিনাবাদাম	রসগোল্লা

বিবাহ উৎসবের মেনু	টি-পাটির মেনু
শামি কাবাব	পানভারাস-সস
মোরগের/খাসির রেজালা	চিড়া ভাজা
সালাদ	চমচম
পোলাও	কমলা
ফিরনি	চা

জন্মদিন অনুষ্ঠানের মেনু

সমুসা	চটপটি
কমলা	কুলবরই
পানভোয়া	নারিকেলের বরফি
সাজানো কেক	
শরবত	
চা	

মেনু লেখার নিয়ম

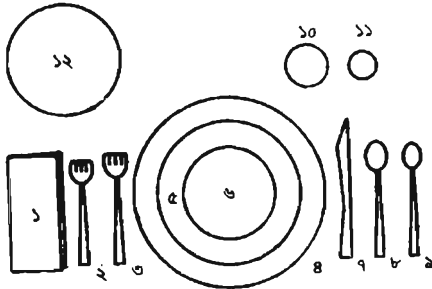
মেনু সাধারণত উপরের নিয়মে লেখা হয়ে থাকে। মেনুর প্রথমে থাকবে মাছ-মাংস দিয়ে তৈরি খাবার। শাকসবজি দিয়ে তৈরি খাবার, ডাল, ভাত

এবং মিষ্টি খাবার ক্রমান্বয়ে পর পর লিখতে হবে। উপরে জন্মদিন অনুষ্ঠানের মেনুটি সঠিকভাবে সাজিয়ে লেখা হয়েছে। মেনু সুস্বাদু হলো কিনা তা নিচের তালিকায় বিভিন্ন খাদ্যশ্রেণীর মোট পরিবেশন সংখ্যা থেকে বলা যায়। তালিকাটি ৫৪১ পৃষ্ঠার একদিনের বর্ষাকালের মেনু থেকে নির্ণয় করা হয়েছে।

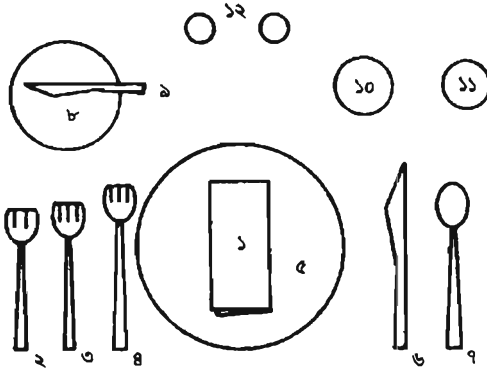
খাদ্যশ্রেণী	দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত	শ্রোটিন	শাকসবজি	শস্য
সকাল	—	—	১	২
দুপুর	—	১	২	২
রাত	১	১	২	২
মোট পরিবেশন	১	২	৫	৬

খাদ্য পরিবেশন

সুন্দর পরিবেশনের ওপর খাওয়ার তৃপ্তি একথা মনে রেখে পরিবেশনের ব্যবস্থা সুন্দর ও গুছিয়ে করা প্রয়োজন। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও শান্ত পরিবেশে খাওয়ার আনন্দ উপভোগ করা যায়। বাড়িতে প্রত্যেক বেলা খাওয়ার সময়ও পরিবেশনের ব্যবস্থা সুন্দর ও সুষ্ঠু হওয়া চাই। এর জন্য পরিবারের প্রত্যেকের সহযোগিতা দরকার। সামাজিক আচার আচরণের পরিবর্তনের সাথে সব দেশে খাদ্য পরিবেশনেরও উন্নতি হয়ে থাকে।



১. ন্যাপকিন, ২. ফিশ ফোর্ক, ৩. সালাদ ফোর্ক, ৪. মিট ফোর্ক, ৫. ডিনার গ্রেট, ৬. ডিনার নাইফ, ৭. সুপের চামচ, ৮. কফি মাশনের গ্রেট, ৯. মাশনের ছুরি, ১০. পানির গ্লাস, ১১. পানীয়ের গ্লাস ও ১২. লবণ গোলমরিচ।



১. ন্যাপকিন, ২. ফিশ বা সালাদ ফোর্ক, ৩. ডিনার ফোর্ক, ৪. সার্ভিস গ্রেট, ৫. লাইনার ফর অ্যাপিটাইজার, ৬. অ্যাপিটাইজার, ৭. ছুরি, ৮. সুপের বা চায়ের চামচ, ৯. গী চামচ, ১০. পানির গ্লাস, ১১. পানীয়ের গ্লাস ও ১২. সার্ভিস গ্রেট।

বিভিন্ন উৎসব অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে ধরন ও পারিপার্শ্বিক সুবিধাদি বুঝে খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা করা হয়। বেশি লোককে এক সঙ্গে খাওয়াবার সময় জায়গার অভাব হলে বুফে পরিবেশন সুবিধাজনক। বুফে পরিবেশনে খাওয়াতে সময় কম লাগে, সুন্দর করে খাওয়ার টেবিল সাজানো যায়। অনুষ্ঠান উপলক্ষে খাদ্য পরিবেশনের জন্য কতকগুলো বাঁধাধরা নিয়মকানুন আছে। আনুষ্ঠানিক পরিবেশনে কিভাবে প্লেট, গ্লাস, কাঁটা ছুরি, চামচ সাজাতে হয় উপরে তারই দুটি ছবি দেওয়া হলো।

বিভিন্ন বয়সের শিশুর দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	প্রাক বিদ্যালয় শিশু		বিদ্যালয়গামী শিশু	
	১-৩ বছর	৪-৬ বছর	৭-৯ বছর	১০-১২ বছর
দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য	২০০	২০০	২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ৪ দিন)	১টি	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৩০	৩০	৫০	৫০

খাদ্য (গ্রাম)	প্রাক বিদ্যালয় শিশু ১-৩ বছর ৪-৬ বছর		বিদ্যালয়গামী শিশু ৭-৯ বছর ১০-১২ বছর	
	ডাল	১০	২০	৩০
বাদাম (মাঝে মাঝে)	১০	২০	২০	৩০
ফল	৪০	৫০	৫০	৭০
সবুজ শাক	২০	৩০	৫০	৫০
অন্যান্য সবজি	৫০	৮০	১০০	১৫০
চাল	১০০	১৫০	১৭০	২০০
আটা	৩০	৩০	৫০	৫০
আলু	২০	২০	৩০	৩০
চিনি বা গুড়	২০	২৫	৩০	৩০
তেল বা চর্বি	১৫	২০	২৫	২৫

বাড়ন্ত ছেলেমেয়েদের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	ছেলে (১৬-১৫ বছর ১৬-১৮ বছর)		মেয়ে (১৩-১৮ বছর)
	দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য	২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ৪ দিন)	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০
ডাল	৩০	৩০	৩০
বাদাম (মাঝে মাঝে)	৩০	৩০	৩০
ফল	১০০	১০০	১০০
সবুজ শাক	৫০	৫০	৫০
অন্যান্য সবজি	২৫০	৩০০	২৫০
চাল	২৫০	২৭০	২৫০
আটা	৬০	১০০	৬০
আলু	৫০	১০০	৫০
চিনি বা গুড়	৩০	৪০	৩০
তেল বা চর্বি	৩০	৪০	৩০

প্রাপ্তবয়স্ক স্ত্রীলোকের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	হালকা শ্রমে	মাঝারি শ্রমে	ভারী শ্রমে	গর্ভধারণ শেষ পর্বে অতিরিক্ত খাদ্য দৈনিক	প্রসূতি মাতৃ অতিরিক্ত খাদ্য দৈনিক
দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য (সপ্তাহে ১ দিন)	১০০	১০০	১০০	২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ২ দিন)	১টি	১টি	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০	—	—
ডাল	২০	২০	৩০	—	১০
ফল	৬০	৬০	৬০	৫০	৫০
সবুজ শাক	৫০	৫০	৫০	২০	২০
অন্যান্য সবজি	১৫০	১৫০	১৫০	২০	৩০
চাল	২০০	২৪০	২৫০	৫০	১০০
আটা	৫০	৫০	১০০	২০	২০
আলু	৫০	৫০	৬০	—	—
চিনি বা গুড়	২০	২০	২৫	—	১০
তেল	২০	৩০	৩০	—	১০

প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	হালকা শ্রমে	মাঝারি শ্রমে	ভারী শ্রমে
দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য (সপ্তাহে ১ দিন)	১০০	১০০	১০০
ডিম (সপ্তাহে ১টি)	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০
ডাল	২৫	৩০	৩০
ফল	৫০	১০০	১০০
সবুজ শাক	৬০	৬০	৬০

খাদ্য (গ্রাম)	হালকা শ্রমে	মারকারি শ্রমে	ভারী শ্রমে
অন্যান্য সবজি	১০০	১০০	১০০
চাল	২৫০	২৭০	৩৫০
আটা	১০০	১০০	১৫০
আলু	৫০	১০০	১৫০
চিনি বা গুড়	৩০	৪০	৫০
তেল, চর্বি	৪০	৪০	৬০

বিভিন্ন বয়সে গড় উচ্চতা ও ওজনের তালিকা

	বয়স বছর	উচ্চতা সে.মি. ইঞ্চি	ওজন কেজি-পাউন্ড
বাচ্চা	০-১		৮-১৮
বালক-বালিকা	১-৩	৮৪-৩৩	১১-২৫
	৩-৬	১০২-৪০	১৬-৩৫
	৬-৯	১১৯-৪৭	২৩-৫০
ছেলে	৯-১২	১৩৭-৫৪	৩২-৭০
	১২-১৫	১৫৫-৬১	৪৪-৯৬
	১৫-১৮	১৭০-৬৭	৫৮-১২৮
মেয়ে	৯-১২	১৩৭-৫৪	৩০-৬৬
	১২-১৫	১৫৭-৬২	৩৫-৭৮
	১৫-১৮	১৫৭-৬২	৪৫-১০০
প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ	১৮-৩৫	১৭০-৬৭	৬১-১৩৫
	৩৫-৫৫	১৭০-৬৭	৬১-১৩৫
	৫৫-৭৫	১৭০-৬৭	৬১-১৩৫
প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা	১৮-৩৫	১৫৭-৬২	৪৯-১০৮
	৩৫-৫৫	১৫৭-৬২	৪৯-১০৮
	৫৫-৭৫	১৫৭-৬২	৪৯-১০৮

খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা

বয়স	পাক্তি কিলোক্যালরি	শ্রোটিন গ্রাম	ক্যালসিয়াম মিগ্রাম	লোহা মিগ্রাম	ভিটামিন এ সমন্বয়ের ক্যারোটিন মাইক্রোগ্রাম	থিয়ামিন ভিটামিন বি-১ মিগ্রাম	রিবোফ্লাভিন ভিটামিন বি-২ মিগ্রাম	ভিটামিন সি মিগ্রাম
শিশু ১ বছর								
শিশু ২ বছর	১২০০	১৮	৫০০	১০	২৫০	০.৬	০.৭	২০
শিশু ৩ বছর		২০						
শিশু ৪-৬ বছর	১৫০০	২২	৫০০	১০	৩০০	০.৮	০.৮	২০
শিশু ৭-৯ বছর	১৮০০	৩৩	৫০০	১০	৪০০	০.৯	১.০	২০
শিশু ১০-১২ বছর	২১০০	৪১	৬৫০	১০	৫৭৫	১.০	১.২	২০
কিশোর ১৩-১৫ বছর								
ছেলে	২৫০০	৫৫	৬৫০	১৮	৭২৫	১.৩	১.৪	৩০
মেয়ে	২২০০	৫০	৬৫০	২৪	৭২৫	১.১	১.২	৩০
কিশোর ১৬-১৮ বছর								
ছেলে	৩০০০	৬০	৫৫০	৯	৭৫০	১.৫	১.৭	৩০
মেয়ে	২২০০	৫০	৫৫০	২৪	৭৫০	১.১	১.২	৩০

এই তালিকায় প্রদত্ত খাদ্য উপাদানের পরিমাণ পুষ্টি ও খাদ্যবিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা হতে গৃহীত

খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা

বয়স	শক্তি কিলোক্যালরি	প্রোটিন গ্রাম	ক্যালসিয়াম মিলিগ্রাম	লোহা মিলিগ্রাম	ভিটামিন এ সমন্বিত কারোটিন মাইক্রোগ্রাম	থিয়ামিন ভিটামিন বি-১ মিলিগ্রাম	রিবোফ্লাভিন ভিটামিন বি-২ মিলিগ্রাম	ভিটামিন সি মিলিগ্রাম
প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ	২৪০০	৫৫	৪৫০	৯	৭৫০	১.২৫	১.৩	৩০
প্রাপ্তবয়স্ক স্ত্রীলোক	১৯০০	৪৫	৪৫০	২৮	৭৫০	১.০০	১.০	৩০
গর্ভবতী মাতা (শেষপর্বে অতিরিক্ত চাহিদা)	+ ২০০	+ ১০	৬৫০	+ ৫	—	+ ১.০	+ ১.০	+ ২০
প্রসূতি মাতা (অতিরিক্ত চাহিদা)	+ ৪০০	+ ১০	৬৫০	—	৪৫০	+ ০.৮	+ ০.৮	+ ২০
বালক : ০—৬ মাস	১২০ প্রতি কি. গ্রাম দেহের ওজনে	২.৩—১.৮ প্রতি কি. গ্রাম দেহের ওজনে	৬০০	১০	৩০০	+ ০.৮	—	২০
বালক : ৭—১২ মাস	১০০ প্রতি কি. গ্রাম দেহের ওজনে	১.৫—১.২ প্রতি কি. গ্রাম দেহের ওজনে	৫০০	১০	৩০০	০.৮	—	২০

এই তালিকায় প্রদত্ত খাদ্য উপাদানের পরিমাণ পুষ্টি ও খাদ্যবিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা হতে গৃহীত

খাদ্য উপাদানের ভালো উৎস
(আহারোপযোগী এক পরিবেশন খাদ্যে পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ)

প্রোটিন		
এক পরিবেশন	খাদ্য	প্রোটিন (গ্রাম)
৩০ গ্রাম	কাঁটাছাড়া মাছ	৩-৭
৩০ গ্রাম	মাংস, হাড় ও চর্বিছাড়া	৭-৮
৩০ গ্রাম	মুরগির মাংস	৮.৫
১টি	ডিম	৬
১৫ গ্রাম	ভটকি মাছ	৯-১৩
$\frac{1}{8}$ কাপ	নরম ছানা	৯
$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন ডাল	১২
১ কাপ	টোটকা দুধ	৮
১ কাপ	ভিজানো বটকি	৪
১ কাপ	ভাজি	৪
৬০ গ্রাম	আটার রুটি ২টি	৪
৬০ গ্রাম	সন্দেশ	১০
$\frac{1}{2}$ কাপ	দই	৪

ক্যালসিয়াম

এক পরিবেশন	খাদ্য	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)
২০০ গ্রাম	দুধ	২৪০
৬০ গ্রাম	ছোট মাছ কাঁটাসহ	৯০
$\frac{1}{8}$ কাপ	নরম ছানা	৫০
$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন ডাল	১৫-২৫
২৫ গ্রাম	পনির	২৯৮
৫০ গ্রাম	টেন্ডুস সিদ্ধ	৯২
$\frac{1}{6}$ কাপ	পালংশাক সিদ্ধ	৮৪

এক পরিবেশন	খাদ্য	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)
$\frac{1}{2}$ কাপ	পুঁইশাক সিদ্ধ	৭৬
$\frac{1}{8}$ কাপ	লালশাক সিদ্ধ	১৮৭
$\frac{1}{8}$ কাপ	ফুলকপি পাতা সিদ্ধ	১৫০

লোহা

এক পরিবেশন	খাদ্য	লোহা (মিলিগ্রাম)
৬০ গ্রাম	গরুর কলিজা	৪.৪
৬০ গ্রাম	গরুর মাংস	১.৬
৬০ গ্রাম	মুরগির মাংস	১.০
১টি	ডিম	১.১
$\frac{1}{2}$ কাপ	পালংশাক সিদ্ধ	১.৮
$\frac{1}{2}$ কাপ	পুঁইশাক সিদ্ধ	১.১
১ টে. চামচ	ভুট্টা	১.০
১টি	বিড় আলু	০.৭
১টি	কাঁচকলা	০.৭
১ কাপ	ভাত	০.৬

সোডিয়াম

এক পরিবেশন	খাদ্য	সোডিয়াম (মিলিগ্রাম)
১টি	বড় আলু	৫
১০টি	পটেটো চিপস	২০০
১ চা চামচ	লবণ	১৯৩৮
১টি	টমেটো	১৪
১ কাপ	টমেটো সস	১৪৯৮
$\frac{1}{8}$ অংশ	মুরগির মাংস	৬৯
$\frac{1}{8}$ অংশ	মুরগির রোস্ট	৮০০
১ টুকরা	পাউরুটি	১১৪

এক পরিবেশন	খাদ্য	সোডিয়াম (মিলিগ্রাম)
৩ আউন্স	গরুর মাংস	৫৫
১টি	বড় হ্যামবারগার	৯৯০
১ টে. চামচ	সয়াসস	১০২৯
১ কাপ	টমেটো সুপ	৯৩২

ভিটামিন এ

এক পরিবেশন	খাদ্য	ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)
৬০ গ্রাম	গরুর কলিজা	৪,১৮৪
$\frac{1}{6}$ কাপ	কচুশাক সিদ্ধ	৮,০০০
$\frac{1}{2}$ কাপ	গাজর	৪,০০০
$\frac{1}{2}$ কাপ	পাকা আম	১,৫০০
$\frac{1}{2}$ কাপ	মিষ্টকুমড়া	১,৩০০
$\frac{1}{2}$ কাপ	পালংশাক সিদ্ধ	৮,০০০
$\frac{1}{2}$ কাপ	কচুশাক সিদ্ধ	৯,০০০
১টি	ডিমের কুসুম	৫৪০
১ টে. চামচ	মাখন	৪৬০
২০০ গ্রাম	দুধ	৩৯০

ভিটামিন সি

এক পরিবেশন	খাদ্য	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
৫০ গ্রাম	আমলকী	১০০
১টি	পেয়ারা	১৫০
১টি	কমলা	৬৬
$\frac{1}{2}$ কাপ	জাম্বুরার রস	৫০
১টি	আমড়া	৪৫
১টি	কামরাসা	৩০
১টি	বড় টমেটো	৩৫

এক পরিবেশন	খাদ্য	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
$\frac{1}{2}$ কাপ	পাকা পেঁপে	৫৭
$\frac{1}{2}$ কাপ	পালংশাক	২৭
$\frac{1}{8}$ কাপ	বাঁধাকপি	২৫
$\frac{1}{2}$ কাপ	ফুলকপি	৫০
২টি	কাঁচামরিচ	১০

থিয়ামিন

এক পরিবেশন	খাদ্য	থিয়ামিন (মিলিগ্রাম)
১ কাপ	ভাত, টেকিছাঁটা সিদ্ধ চাল	.১৪
১ কাপ	আটা	.১৩
১ কাপ	মুড়ি	.১১
৬০ গ্রাম	কলিজা	.১৪
১ কাপ	দুধ	.০৮
৬০ গ্রাম	শুশুস	.০৭
$\frac{1}{2}$ কাপ	মটরভুট	.১০
$\frac{1}{2}$ কাপ	সিমের বিচি সিদ্ধ	.১১
$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন মুগ ডাল	.১৪
$\frac{1}{2}$ কাপ	ঘন মসুর ডাল	.০৯
৫০ গ্রাম	কাঁচা অড়হর	.১২
১টি	ডিম	.০৫

রিবোফ্লাভিন

এক পরিবেশন	খাদ্য	রিবোফ্লাভিন (মিলিগ্রাম)
১০০ গ্রাম	টেকিছাঁটা সিদ্ধ চালের ভাত	.১২
১০০ গ্রাম	আটার রুটি ৪টি	.১৭
৬০ গ্রাম	কলিজা	১.৭০
১ কাপ	দুধ	.৩৮

এক পরিবেশন	খাদ্য	রিবোফ্লাভিন (মিলিগ্রাম)
৬০ গ্রাম	মুরগির মাংস	.০৮
১টি	ডিম	.১৫
২৫ গ্রাম	পনির	.০৭
$\frac{1}{2}$ কাপ	শাক	.১৮
$\frac{1}{2}$ কাপ	কলমিশাক	.২০
$\frac{1}{2}$ কাপ	মটরভুট	.১১
$\frac{1}{2}$ কাপ	টেঁড়স	.০৮

রান্না করা খাদ্যে ক্যালরির পরিমাণ

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
আটার রুটি	৫০ গ্রাম আটার ২টি রুটি	১২০
পাউরুটি	২ হাফস বড় আকারের রুটি	১০০
ডোনট	১টি	১৩৫
প্যানকেক	১টি ১০ সে. মি. ব্যাস	৬০
মাফিন	১টি	১৩৫
ডিনার রোল	১টি	১৩৫
গুড়ের বিস্কুট	১টি	১১০
নানখাতাই	১টি	৫০
নোনতা বিস্কুট	১টি	৪০
চকলেট বর্ডার বিস্কুট	১টি	১২০
পরটা	১টি ৫০ গ্রাম ময়দার	২২০
লুচি	৩টি ৬০ গ্রাম ময়দার	২৫০
ভাত	১ কাপ	১২৫
মুড়ি	$\frac{1}{2}$ কাপ	৫৫
নুডলস সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	১০০
মেকারনি চিজ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২৪০

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
চিড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	১৫০
আলুর সুপ	১ কাপ	১৮৫
ক্রিম সবজি সুপ	১ কাপ	২০০
টমেটো সুপ	১ কাপ	৯০
সবজি সুপ	১ কাপ	৮০
ডাঁটাশাক সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
বাঁধাকপি সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
সিরকায় বাঁধাকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	৩৫
লালশাক ভাজি	$\frac{1}{2}$ কাপ	৫০
পালংশাক সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
ডাঁটা ২০ সে. মি. লম্বা	৪ টুকরা	১০
বরবটি সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	১৫
বিট সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	৩৫
গাজর সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
ফুলকপি সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
মটরশুঁটি সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	৬০
শালগম সিদ্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০
টমেটো মাঝারি	১টি	৩০
মিষ্টি আলু মাঝারি	১টি	১১৫
আলু মাঝারি সিদ্ধ	২টি	৯০
ম্যাশড পটেটো	$\frac{1}{2}$ কাপ	১১৫
ফ্রেশ ফ্রাইড পটেটো	১০টি	১১৫
পটেটো চিপস	১০টি	১০০

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
ক্ষীর	$\frac{1}{2}$ কাপ	৪
ক্যাপসিকাম	১টি বড়	১৫
লেটুসপাতা	৩টি	৫
চাইনিজ মুলা	৪টি	১০
পটেটো সালাদ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২৪৫
পাকা আম	$\frac{1}{2}$ কাপ	৬০
আমড়া	১টি	৪৫
আনারস	$\frac{1}{2}$ কাপ	৪২
কলা মাঝারি	১টি	৮৫
কমলা মাঝারি	১টি	৬০
কাঁঠালের রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	৯০
বড় কামরাসা	১টি	৫০
পেয়ারা মাঝারি	১টি	৭৬
লিচু	৬টি বড়	৩০
কালোজাম	$\frac{1}{2}$ কাপ	১১
পাকা পেঁপে	$\frac{1}{2}$ কাপ	৩০
কমলার রস	$\frac{6}{8}$ কাপ	৯০
আনারসের রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	৬০
জাম্বুরার রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	৩০
লেবুর রস	১ টে. চামচ	৫
পাকা তেঁতুল বিচিছাড়া	২০ গ্রাম	৫৬
জলপাই বিচিছাড়া	৩০ গ্রাম	২১
ডিম সিদ্ধ	১টি	৫০
ডিম পোচ	১টি	৮০

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
ডিম অমলেট	১টি	৯০
ডিম ক্র্যাঙ্কলড	১টি	৯০
চিংড়ি মাঝারি	৫টি	৭০
মেথিকারি	$\frac{1}{2}$ কাপ	২১৫
সস ইলিশ	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০৫
গলদা চিংড়ি	$\frac{1}{2}$ কাপ	১০০
চিকেন সালাদ	$\frac{1}{2}$ কাপ	১৭৫
চিকেন টেক্কা	$\frac{1}{8}$ অংশ	১৮৫
ফ্রাইড চিকেন	$\frac{1}{8}$ অংশ	২৪৫
ক্রিমড চিকেন	$\frac{1}{2}$ কাপ	২২০
ওভেন ফ্রাইড চিকেন	$\frac{1}{8}$ অংশ	২১৫
চিকেন কোরমা	$\frac{1}{8}$ অংশ	২৫০
মিটলোফ ১ স্লাইস	১০×৩×১ (সে. মি.)	১১৫
বিফ বারগার স্টেক	১টি ৬০ গ্রাম	১২০
ঠাণ্ডা জিহ্বা	১×৫ সে. মি. পুরু ১ স্লাইস	২০৫
বিফ বারগার স্যান্ডউইচ	১টি বানরুটিতে	৩৭০
দুধ টাটকা	১ কাপ	১৬৫
টক দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	৬০
মিষ্টি দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	২০০
কনডেন্সড মিল্ক	$\frac{1}{2}$ কাপ	৪৯০
স্কিম মিল্ক	১ কাপ	৯০
ক্রিম চিজ	২ টে. চা.	১০৫
ঢাকাই পনির কুচি	২ টে. চা.	৪০

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
নরম ছানা	$\frac{1}{8}$ কাপ	১৩০
ক্রিম হালকা	$\frac{1}{8}$ কাপ	১৪০
মাওয়া	১ চা চা.	২৫
রসগোল্লা	১টি	১৫০
সন্দেশ	১টি	১২০
রসমালাই	৪টি মিষ্টি	২৫০
চিনাবাদাম ভাজা	১ টে. চামচ বোসা ছাড়ানো	৫৫
কাজুবাদাম	১টি	২০
বাদাম	৫টি	৪০
বাদাম মুড়কি	১ টুকরা (৫×২ সে. মি.)	৮৫
ডিমের হালুয়া	$\frac{1}{8}$ কাপ	৩৫০
ময়দার হালুয়া	$\frac{1}{8}$ কাপ	১০০
পুনে কেক	১ স্লাইস	১৮০
আইসিং কেক, ২ স্তর	৫×৫ সে. মি—১ স্লাইস	৩২০
ক্রিম পায়	শুধু পায় ১টি	১৫০
লেমন মেরাং পাই	২২ সে. মি. পাই-এর $\frac{1}{9}$ অংশ	৩০০
পুডিং ভেনিলা	$\frac{1}{2}$ কাপ	১৪০
হুইপড ক্রিম	১ টে. চা.	৩০
চকলেট সিরাপ	১ টে. চা.	৪০
জেলি	১ টে. চা.	৫০
জ্যাম/ মার্মালেড	১ টে. চা.	৫৫
নারিকেলের ঘন দুধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	৪০০
মাখন	১ টে. চা.	১০০
মেয়নেজ	১ টে. চা.	১১০
ফ্রেশ ড্রেসিং	১ টে. চা.	৬০

খাদ্য	এক পরিবেশনের পরিমাণ	কিলোক্যালরি
সাদা সস মাঝারি	$\frac{1}{2}$ কাপ	২১৫
টারটার সস	১ টে. চা.	১১০
সরিষার তেল	১ টে. চা.	৫৫
ঘন সিরাপ	১ টে. চা.	৫৫
মধু	১ টে. চা.	৬০
চিনি	১ টে. চা.	৪৮
গুড়	১ টে. চা.	৫০
পান	১টি	৩
সুপারি	১০ গ্রাম	২৫
সাগুদানা	৩৫ গ্রাম	১০৫
লেমোনেড	৩ আউন্স	১৩০
কোকাকোলা	১ বোতল	৬৫
বোরহানি	১ গ্রাস ছোট	৩০

নিদর্শনপঞ্জি

১. দেশীয় খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিমান
পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা ১৯৮২
২. Gopalan C. Narasings B.S.
Dietary allowances for Indians,
Indian Council of Medical Research special Report No. 60
Nutrition Research Laboratories, Hydrabad-7
৩. Norman W. Desrosier
The Technology of food Preservation.
The Avi Publishing Company, INC.
Westport. Connecticut.