



# পাক-প্রণালী ।

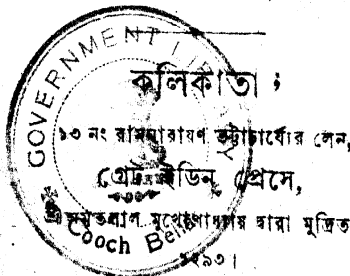
তৃতীয় খণ্ড ।



শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায় দ্বারা

সম্পাদিত ।

চিৎপুর—ডাক্তার আর. জে. চক্রবর্তীর ডিস্পেনসারী হইতে প্রকাশিত ।



১৯০১ নং মাসিকতলা স্ট্রীটে প্রকাশিত ।

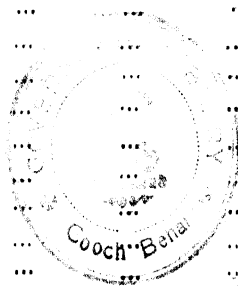


## সূচীপত্র ।

বিষয় ।	—	পৃষ্ঠা ।
পাচকের কার্য	... ..	৩৮৫
ঘূতে রং ফলাইবার নিয়ম	... ..	৩৮৯
ভর্জিত অন্ন	... ..	৩৯২
ঘি-চাঁপা	... ..	৩৯৩
পিয়াঞ্জের বুরি	... ..	৩৯৪
লবনাক্ত খাগীনা	... ..	৩৯৫
মৎস্যের মুরজাহানী কাবাব	... ..	৩৯৬
গল্দাচিংড়ীর ইংলিস্ গোলক	... ..	৩৯৮
স্কল্‌প্ট এগ্	... ..	৩৯৯
মাংসের মিষ্ট পিষ্টক	... ..	৪০০
মটন কলপ্‌স্	... ..	৪০০
ডিমের কট্‌লেট্	... ..	৪০১
ডিমের পুরী	... ..	৪০২
ডিম্বের মধুরান্ন	... ..	৪০৩
ওলকপির সহিত মোচাচিংড়ির ব্যঞ্জন	... ..	৪০৪
রোহিত মৎস্যের প্রলেহ	... ..	৪০৫
ইলিস মাছপোড়া	... ..	৪০৭
মৎস্য ঘণ্ট	... ..	৪০৭
মাংসের জেলি	... ..	৪০৯
ডিমের কোর্স্‌	... ..	৪১০
খেচর পলান্ন	... ..	৪১২
মাংসের পোলাও	... ..	৪১৩
চাইনিজ পলান্ন	... ..	৪১৫
কমলান্ন	... ..	৪১৬
লোকমা পোলাও	... ..	৪১৮
হাবসি পলান্ন	... ..	৪২০
পানিফলের নিরামিষ ডাঁলা	... ..	৪২১
বেগুণ পিষ্টক	... ..	৪২৩
পাটিনাপ্‌টা	... ..	৪২৩
মূলার খোলাচি	... ..	৪২৫
গোলআলুর সুধা পিষ্টক	... ..	৪২৫

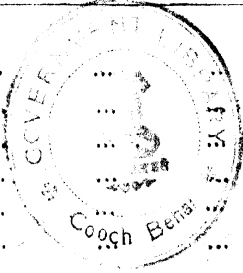
বিষয়।	পৃষ্ঠা।
লাল আলুর পিষ্টক	৪২৬
পাণিফলের পালো	৪২৬
ক্ষীর ও ছানার লুচি	৪২৭
কুম্ভাণ্ড খণ্ড	৪২৮
ফির্নী	৪৩২
মাংস, মৎস্য ও ডিম্ব	৪৩৩
বেগুণের সিরাজী ভর্তা	৪৩৮
বেগুণের শুক প্রলেহ	৪৩৯
মাদ্রাজী কাবাব	৪৪১
বিষ্কা কাবাব	৪৪২
কাবাব শানি	৪৪৩
কাবাব গুলজার	৪৪৪
খাসা পলান্ন	৪৪৬
পীতবর্ণের পোলাও	৪৪৭
দুগ্ধ পলান্ন ( প্রকারান্তর )	৪৪৯
পুরী পলান্ন	৪৫০
ইংরাজী ধরণে কাঁকড়া গোলক	৪৫২
পটু'গিজ ভিণ্ডালু	৪৫৩
মালাই চিকেনকারি	৪৫৪
বাগ্দা চিঙ্গিড়ির মালাইকারি	৪৫৬
খাঁড়িমসুরির দাইল	৪৫৬
রোহিত মাছের ইংলিস্কারি	৪৫৮
বড় চিঙ্গিড়িমাছের দো-পিয়াজা	৪৫৯
ইলিস্ মাছ ভাজা	৪৫৯
ডিষের কারি	৪৬০
চাপোড় ঘণ্ট	৪৬১
চমকান্ন	৪৬২
কচি পাঠার কারি	৪৬৩
কাবাবী হাঁসের কারি	৪৬৪
কচি পাঠার ইংলিস দো-পিয়াজা	৪৬৫

ବିଷୟ ।	ପୃଷ୍ଠା ।
ଚାଉଁଳେର ପୁଢ଼ିଂ	୫୬୬
ସ୍ଵଜ୍ଞିର ମନ୍ଟ ପୁଢ଼ିଂ	୫୬୬
ପାଁଠା ବା ଭେଢ଼ାର କୋମ୍ପା କାରି	୫୬୭
ବାଗ୍‌ନା ଚିକ୍ଞିଢ଼ିର କୋମ୍ପା କାରି	୫୬୮
ବଢ଼ ଚିକ୍ଞିଢ଼ିର କୋମ୍ପା କାରି	୫୬୮
ରୋଗୀର ଉପଯୋଗୀ ମଟନ ବ୍ରଥ	୫୬୯
କାଠା ଆମେର ୟିଂଲିମ୍ ଚାଟ୍‌ନି	୫୭୦
କୁଲଚୁର ଓ ଟୋପାକୁଳ	୫୭୧
କଳାଟିକ୍ଟିର କଠାର	୫୭୨
ମାଲପୋୟା	୫୭୩
ଗୋକୁଳା ପିଠା	୫୭୩
ନାରିକେଳ ଫଣ୍ଡ	୫୭୪
ନାରିକେଳ ଲବଣ	୫୭୫
କୁଲେର ଆମେରିକାନ ଆଚାର	୫୭୫
ଫେକ୍ସ ଲେବୁଜାରା	୫୭୫
କିମ୍‌ମିସେର ମୋହନଭୋଗ	୫୭୮
ହରୀରା	୫୭୯
ନାରିକେଲେର ବରଫି	୫୭୯
ପାକା ଆମେର ବରଫି	୫୮୦
ଛୁଧୁଥୋଡ଼ ବା ଫୋଢ଼େର ଘଣ୍ଟ	୫୮୧
ଲାଓଁୟେର ଘଣ୍ଟ	୫୮୨
ଶାକେର ଘଣ୍ଟ	୫୮୩
କାଞ୍ଜନ ଫୁଲେର ବାଞ୍ଜନ	୫୮୫
ଘୋଚାର ସହିତ ମୁଢ଼ି ଘଣ୍ଟ	୫୮୬
ମାସକଲାଇୟେର ବରଫୁଢ଼ି	୫୮୭
ମଂସ୍ତାମ୍	୫୮୯
ସହଜ ଖାମ୍ନା ଥେଚରାମ୍	୫୯୧
ସହଜ ଥେଚରାମ୍	୫୯୨
ଢ଼ିମେର ଖ୍ରୋଲେହ	୫୯୩
ବାଟା ମସଲାର ପୋଲାଂ	୫୯୪
ଗୋଲାପୀ ପର୍ଯ୍ୟାସିତାମ୍	୫୯୬



বিষয়।	পৃষ্ঠা।
মৎশের বড়া	৪২৭
মাছসিদ্ধ	৪২৭
মাংসের অন্নমধুর শুক প্রলেহ	৪২৮
মৎশের কচুরী	৪২৯
মাছের কাবাব	৫০০
ডিম্বের প্রলেহ	৫০২
অন্নমধুর মৎশ পাক	৫০৩
মাংসের কচুরী	৫০৪
নারাঙ্গ প্রলেহ	৫০৪
মালগোবা	৫০৬
কিস্টম্বল	৫০৭
গোল আলু অথবা মুখিকচুর কোন্দী	৫০৭
মাছের ভর্তা	৫০৮
মৎশের মৌল	৫০৮
চোলাও	৫০৯
বিরিয়ানী	৫১০
পায়রার দো-পিয়াজা	৫১১
বাছা পায়রার কারি	৫১২
কাবাব ঢাকা	৫১৩
রসজ	৫১৫
নিমোনা	৫১৭
করলার দোলমা ( দ্বিতীয় প্রকরণ )	৫১৮
বোরানী	৫১৯
ইংলিস কাবাব	৫২০
মূলতানি ছোপ্	৫২১
ডিম্বপাক	৫২১
খাসির মাংসের জেলি	৫২২
রাঁধিলে গল্‌দাচিংড়ি মাছ বাঁকিবে না	৫২৪
পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ	৫২৪
কাবাব ঝাঁকি	৫২৫

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
পক্ষী কাবাব	৫২৬
ইটডের দই বড়া	৫২৭
পোকুড়ি	৫২৯
পাণিকলের মোহনভোগ	৫২৯
পাণিকলের লুচি	৫৩০
মুগেরদাইলের মোহনভোগ	৫৩০
তালের লুচি, রুটা ও পরোটা	৫৩১
তালের ফুগরী বা বড়া	৫৩২
তালক্ষীর	৫৩৪
দাইল মুটি	৫৩৪
তালের জাঁকা পিঠা	৫৩৫
ভিলকুটি	৫৩৬
নারিকেলের মিষ্ট লুচি, রুটা ও পরোটা	৫৩৭
ব্রহ্মানন্দী পুরী	৫৩৮
মাধুরী বা মাধুপুরী	৫৩৯
কিস্মিসের কাথ	৫৪০
ইক্ষুণ্ডের মুড়কি	৫৪০
খাগড়াই মুড়কি	৫৪১
কাঁচা কলার লাড়ু	৫৪৩
কুমড়ার বরফি	৫৪৩
সুন্ফা শাকের রায়তা	৫৪৪
কাঁচা আমের সহিত দৈ পুটলী	৫৪৬
ইক্ষু সিকী	৫৪৬
আঙ্গুর ও জামের সিকী	৫৪৭
ইক্ষুর মোরব্বা	৫৪৭
খোড়ের মোরব্বা	৫৪৮
সুপারির মোরব্বা	৫৪৯
গগণপাঁঠিয়া	৫৫০
ঠোড় বা ঠেড়	৫৫১
মদনামুতি	৫৫২





বিষয়।	পৃষ্ঠা।
টিকরসাহী	৫৫০
মদনদীপক	৫৫৪
আম ও জাম প্রভৃতির জেলি	৫৫৫
আমের আচার	৫৫৬
কাগ্জী লেবুর আচার	৫৫৬
লেবু জারা বা জারকলেবু	৫৫৮
আলুবোথারার দেলখোস চাটনী	৫৫৮
অলাবু অর্থাৎ লাউয়ের আচার	৫৫৯
পুদিনার চাটনী	৫৬০
ড্রাকার আচার	৫৬০
আমের মিষ্ট আচার	৫৬১
ক্ষুরচূর্ণ	৫৬২
পীতবর্ণ ক্ষুরচূর্ণ	৫৬৩
খাস্তাই কচুরী	৫৬৪
খোজ্জুরিকা	৫৬৫
বালুসাহী	৫৬৬
মিষ্ট পুরী	৫৬৭
রাবড়ি	৫৬৮
নমস্	৫৬৯
ছন্ধ জমা	৫৬৯
পেস্তার বরফি	৫৭০
সাদা ক্ষীরের বরফি	৫৭০
গোলগোলা	৫৭১
তাওয়া পুরী	৫৭২
ডিম্বকুম্বের দরিয়াই হালোয়া	৫৭৩
ডিধের হালোয়া	৫৭৩
লাউয়ের হালোয়া	৫৭৩
দানাদার হালোয়া	৫৭৪
অমৃত দধি	৫৭৫
সদলাদার রায়ত	৫৭৫
দাড়িধের সরবত	৫৭৬

# পাক-প্রণালী ।



## পাচকের ক্যুর্ষ্য ।

ধর্ম, অর্থ, কাম এবং মোক্ষ এই চতুর্বিধ সাধনের উপাদান স্বাস্থ্য বা স্বাস্থ্য, সেই স্বাস্থ্য আবার খাদ্যের উপর নির্ভর করে, পাচক এই খাদ্যের বিধাতা। সুতরাং পাচকের কার্য্য সামান্য বিবেচনা করা উচিত নহে। সহজ কথায় এইমাত্র বলিতে পারা যায়, বাহার হাতে দশকনে আহাৰ করিয়া জীবন ধারণ করিবে, তাহার কার্য্য যে নিতান্ত সামান্য নহে, তাহা বলা বাহুল্য।

কেবলমাত্র পাক করিতে পারিলে পাচকের ক্যুর্ষ্য শেষ হয় না, রন্ধন দ্রব্য সুস্বাদু করা যেমন পাচকের একটা গুরুতর কর্তব্য, সেইরূপ রন্ধনোপযোগী দ্রব্যাদির রক্ষা এবং সেই সকল দ্রব্যের গুণাগুণ জ্ঞাত হওয়াও আর একটা নিতান্ত কর্তব্য মনে করা উচিত। অনেক পাচককে এরূপ দেখিলে পাওয়া যায়, তাহারা রন্ধন-কার্য্যে উত্তম পটুতা প্রকাশ করিয়া থাকেন,

কিন্তু রন্ধন-দ্রব্য রক্ষণে তাদৃশ যত্ন করেন না। দ্রব্যাদির অপচয় বাহাতে না হয়, তাহাতে বিশেষরূপ মনোযোগ দেওয়া আবশ্যিক। সময় সময় দেখিতে পাওয়া যায়, সামান্য মনোযোগের ক্রটি বশতঃ গৃহস্থগণের বিস্তর ক্ষতি হইয়া থাকে। কোন প্রকার অপচয় না করিয়া পরিমিত উপকরণে উপাদেয় রন্ধন করা সুপাচকের প্রধান গুণপনা।

রন্ধনশালার সমুদয় কার্যে পাচকের দৃষ্টি থাকা আর একটা কর্তব্যের মধ্যে পরিগণিত। রন্ধন-কার্যে যেমন মনোযোগ দিতে হয় সেই সঙ্গে উদ্ভি-  
খিত বিষয়েও দৃষ্টি থাকা উচিত।

আজকাল রন্ধন বিষয়ে লোকের মনোযোগ ক্রমেই হ্রাস হইয়া আসি-  
তেছে। এই দোষের পরিহার হওয়া যে, আবশ্যিক তাহা বোধহয় সকলেই  
মুক্ত-কণ্ঠে স্বীকার করিবেন। এদেশে পূর্বে রন্ধন কার্যে সাধারণের  
বিশেষ আদর ও যত্ন ছিল। ইয়ুরোপের স্ত্রী এদেশে হোটেলের ব্যবস্থা  
নাই, প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহেই নিত্য রন্ধন কার্য নিৰ্বাহ হইয়া থাকে।  
বিশেষতঃ হিন্দু-জাতির ধর্ম জীবনে অন্নদানের স্ত্রী পুণ্য কার্য আর কিছুই  
দেখিতে পাওয়া যায় না; হিন্দু-শাস্ত্রে এমন কোন পুণ্য কার্য নাই যে,  
সাধারণকে আহার না করাইলে তাহা সুসম্পন্ন হইতে পারে। অন্ন-দান  
যে জাতির জীবনের মুখ্য কার্য, সে জাতির মধ্যে যে, রন্ধন সম্বন্ধে বিশেষ  
গৌরব ছিল, তাহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই।

হিন্দু রমণীগণের রন্ধন কার্যে পটুতা লাভই প্রধান গুণপনা। দুঃখের  
বিষয় এই এক্ষণে দিন দিন সেই গুণপনার প্রতি অনাস্থা বৃদ্ধি হইতেছে।  
অন্নদানের চিরন্তন ব্যবস্থা দেশ মধ্যে সংকীর্ণ ভাব ধারণ করিতেছে! যে  
দেশে স্বয়ং ভগবতী অন্নপূর্ণা নাম ধারণ করিয়া রন্ধন কার্য স্বহস্তে নিৰ্বাহ  
করিতে মহা আনন্দ প্রকাশ করিয়াছিলেন—যে দেশে ক্রপদ-হুহিতা দ্রৌপদী  
স্বয়ং আতিথ্য সেবার রন্ধন কার্যে জীবন্ত গৌরব রাখিয়া গিয়াছেন—যে  
দেশে পাণ্ডব-কুলতিলক মহাবীর ভীমসেন স্থপ-কার্যে কীৰ্ত্তি রাখিয়া  
গিয়াছেন—যে দেশে প্রতি গৃহেই অতিথিশালা বিরাজ করিত—সে দেশে  
এক্ষণে রন্ধন কার্যের প্রতি লোকের হতাশ হইতেছে! জীবন ধারণের

মূল ভিত্তি স্বরূপ যে আহার বা খাদ্য সেই খাদ্য দ্রব্যের পাকে লোক বীভ-  
প্রজ্ঞা হইতেছে, ইহা সাধারণ চুঃখের বিষয় নহে।

রন্ধন-কার্য সাধারণতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিতে পারা যায় ;  
অর্থাৎ সহজ রন্ধন, মূল্যবান রন্ধন এবং রোগীর উপযুক্ত রন্ধন। সহজ  
রন্ধন অর্থাৎ যাহাতে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলা ব্যবহার হয় না, যাহা  
গৃহস্থ গৃহে নিত্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, এরূপ রন্ধনকে সহজ রন্ধন কহে।  
যে রন্ধনে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যাহা  
শুকু-পাক, এরূপ রন্ধনকে মূল্যবান রন্ধন কহে ; রোগীর উপযুক্ত রন্ধন  
উক্ত উভয় প্রকার রন্ধন হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। রোগীর খাদ্য রন্ধনে ঘৃত  
মসলাদির পরিমাণ অতি সামান্য রূপই ব্যবহার হইয়া থাকে। যাহা অতি  
লঘু-পাক এবং পুষ্টি-কর এরূপ খাদ্যই রোগীর পক্ষে প্রয়োজন। রোগ  
বিশেষে আবার পথ্য রন্ধনের স্বতন্ত্র ব্যবস্থা। পাচক কিম্বা পাচিকার এ  
বিষয়ে বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

যে কোন প্রকার রন্ধনই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি সর্বদা মনোযোগ  
রাখিতে হয়। অপরিষ্কৃত খাদ্য আহার করিলে যে স্বাস্থ্য হানি এবং নানা  
প্রকার রোগ হইবার কথা তাহা যেই প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার  
মনে থাকে।

ভোক্তার কৃচি অনুসারে রন্ধনের ব্যবস্থা হওয়া আবশ্যিক। সকলে এক  
প্রকার নিয়মে ঘৃত মসলাদি ব্যবহার করে না ; কেহ অধিক পরিমাণে ঘৃত-  
পক দ্রব্য আহারে সন্ভট, কেহ লঘু-পাক আহারে ভক্ত, কেহ ঝাল অল্প পরিমাণ  
ভালবাসিয়া থাকে, কেহ বা আদৌ ঝাল ব্যবহার করিতে ইচ্ছুক নহেন,  
সুতরাং একরূপ নিয়মে কখনই পাক-কার্য চলিতে পারে না। যে পাচক  
ভোক্তাগণের কৃচি বুঝিয়া পাক-কার্যে দক্ষতা প্রকাশ করিতে পারেন, তিনিই  
সুপাচক। এই কারণেই অনেক স্থানে দেখিতে পাওয়া যায় কোন কোন  
পাচক ও পাচিকা অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি দিয়া রন্ধনে সুখ্যাতি লইতে  
পারেন না, আবার কেহ কেহ অল্প পরিমাণ উপকরণে এমন হাতবশ  
দেখাউয়া থাকেন যে, তাঁহাদিগের রন্ধন রসনার অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে।

পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পাকের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় সুতরাং বিশেষরূপ যত্নসহকারে শিক্ষা না করিলে তাহাতে কৃতকার্যতা লাভ করিতে পারা যায় না। অন্ত্যান্ত বিদ্যা অধ্যয়নের জ্ঞান রক্ষন বিদ্যাও শিক্ষা সাপেক্ষ। ভৌক্তাগণের ক্রটি, দ্রব্যাদির পরিমাণ, রন্ধনোপযোগী দ্রব্য সমূহের একত্র সমাবেশ, জল ও জ্বাল এবং আশ্বাদনের উৎকর্ষসাধন এই সকলে বিশেষরূপ ব্যুৎপত্তি না জন্মিলে পাচকের পারদর্শিতা প্রকাশ পায় না। কেবলমাত্র লবণ ও মসলা দিয়া সিদ্ধ করিতে পারিলেই যে, পাচকের কার্য শেষ হইল, তাহা মনে করা উচিত নহে। পাচকের হস্তে অমূল্য জীবন রক্ষার ভার ন্যস্ত আছে, ইহাই মনে করা সুসঙ্গত। প্রাচীন আৰ্য-জাতি ইহার মৰ্ম বুঝিয়াই স্বপাক, তদভাবে স্নাতা, স্ত্রী প্রভৃতি আত্মীয় স্বজনের হস্তে পাকের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। বাস্তবিক ভৌক্তার জীবনের প্রতি যাহাদিগের মমতা আছে, এরূপ পাচকের হস্তে রন্ধন-কার্য সমর্পণ করা উচিত।

সামাজিক নানা প্রকার পরিবর্তের সহিত খাদ্যাদিরও পরিবর্তন হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং এ সময় পাক বিদ্যার উন্নতি সাধনে যত্ন করা আবশ্যিক। এখানে একটি কথা মনে রাখা উচিত, কেবলমাত্র পাক সহজীয় পুস্তক পাঠ করিলেই পাক বিদ্যায় জ্ঞান লাভ করা যায় না। স্বহস্তে পাক না করিলে উহাতে জ্ঞান লাভ করা সুকঠিন। অন্ত্যান্ত বিদ্যার জ্ঞান পাক বিদ্যায় পারদর্শিতা লাভ করা আবশ্যিক। এদেশে পাক-বিদ্যা শিক্ষা সম্বন্ধে কোন প্রকার পুস্তকাদি পাঠ করা হয় না, পারিবারিক নিত্য রন্ধন দেখিয়া রমণীগণ রন্ধন-কার্য শিখিয়া থাকেন, সুতরাং তাহাদিগের রন্ধন-কার্যে বিশেষরূপ ব্যুৎপত্তি জন্মে না, বাহা দেখেন, তাহাই শিখিয়া থাকেন। দ্রব্যাদির পরিমাণ সম্বন্ধে আত্মমানিক ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তজ্জন্ত প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়, একই দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন বার রন্ধন করিলে সমানরূপ আশ্বাদন হয় না কিন্তু পরিমাণাদি নির্দিষ্ট থাকিলে কখনই এরূপ হইবার সম্ভব থাকে না।

অনেক প্রাকৃতিক পাচিকাকে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহারা অন্ন

পরিমিত দ্রব্য রন্ধনে বেরূপ হাতবশ দেখাইয়া থাকেন, অধিক পরিমাণে দ্রব্য রন্ধনে সরূপ নিপুণতা দেখাইতে পারেন না। পাচক ও পাচিকার এই দোষ পরিহার করিতে চেষ্টা পাওয়া উচিত।

পাচকের যেরূপ কৰ্তব্য কি, তৎসমুদায় উপদেশ দিয়া শিখান তত সহজ নহে। কেবল পাক-কার্য বলিয়া নহে, যখন যে কোন কার্য করিতে হয়, তাহাতেই নিজের বুদ্ধি পরিচালনা করা আবশ্যিক। নতুবা যাহারা কেবলমাত্র উপদেশের দাস হইয়া কার্য করিয়া থাকেন, তাহারা কখনই কোন বিষয়েই পারদর্শী হইতে পারেন না। এইজন্য পাচকের কৰ্তব্য প্রত্যেক দ্রব্য রন্ধন সময়ে নিজ নিজ অভিজ্ঞতানুসারে সম্পন্ন করা।

সুখাদ্য দ্রব্য আহারে সস্তুষ্ট নহে এরূপ লোক প্রায়ই দেখা যায় না। পাচক মনে করিলেই সাধারণকে এই সন্তোষ দান করিতে পারেন, অতএব যাহার সুপাকে সাধারণে সুখী এবং সমগ্র মানবের অমূল্য জীবন যাহার হৃদয়ে স্তম্ভ, তাহার কার্য যে কতদূর গুরুতর তাহা বিবেচনা করা উচিত।

### স্বতে রং ফলাইবার নিয়ম ।

রন্ধন দ্রব্য সুস্বাদু করিতে হইলে স্বতে যে, তাহার একটা প্রধান উপকরণ তাহা কাহাকেও বলিয়া দিতে হয় না। স্বতের ভালমন্দ গুণাগুণের উপর খাদ্য দ্রব্যেরও উৎকর্ষতা ও অপকর্ষতা নির্ভর করে। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যিক যে, মন্দ স্বতে রন্ধন করিলে কেবলমাত্র যে, খাদ্য দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে, এরূপ নহে, সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যেরও বিশেষ অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য দ্রব্য যে, শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার একপ্রকার ভিত্তি স্বরূপ তাহা মনে রাখিয়া উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত।

খাদ্যে দুই প্রকার স্বত ব্যবহার হইয়া থাকে, পাওয়া ও ভাঁইসা, তন্মধ্যে গাওয়া অর্থাৎ গব্য স্বতই অতি উপাদেয়। হিন্দু-শাস্ত্রে গব্য স্বত অতি পবিত্র একজন্য উহা দৈব-কার্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ভিন্ন ভিন্ন স্বতের আবাদন ও গুণের বিস্তর প্রভেদ দেখিতে পাওয়া

যায়। অনেকের মনে একটা ভুল বিশ্বাস দেখিতে পাওয়া যায়, খাদ্য দ্রব্য অধিক পরিমাণে ঘৃত দিয়া রন্ধন করিলেই বুঝি তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে, এরূপ বিশ্বাস যে সম্পূর্ণ ভুল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই। ঘৃত ও মসলা ভিন্ন যদিও খাদ্য দ্রব্য সুস্বাদু হইতে পারে না। কিন্তু পাচকের দক্ষতা এবং ঘৃতাদিরও পরিমাণ ঠিক না থাকিলে কখনই তাহা ভাল হয় না। সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্য পাক করিতে হইলে ঘৃতের পরিমাণ একরূপ হইলে চলে না।

খাদ্য দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্ত অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ঘৃতে নানা প্রকার রং ফলান হইয়া থাকে। কোন প্রকার বর্ণ করিতে হইলে কি প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যিক, তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে,\* পরে তাহাতে আট আনা জাকরণ দিয়া মুছ তাপে নাড়িতে থাকিবে। ঘৃতের উত্তম বর্ণ হইলে বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্যন্ত অনবরত একটা কাঁচ বা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে হইবে।

হরিৎ বর্ণ।—ঘৃতে হরিৎ বর্ণ করিতে হইলে আধ পোয়া পালংশাক বাটিয়া তদ্বারা বড়া প্রস্তুত করিতে হইবে। এখন এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া দাগ করিয়া তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া মুছ তাপ দিতে থাক, দেখিবে ঘৃতের হরিৎ বর্ণ রং হইয়াছে। অনন্তর তাহা নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলেই হইল।

লোহিত বর্ণ।—এক পোয়া পরিমাণে কনকা নটে শাক বাটিয়া এক সের পরিমিত ঘৃতে ক্ষেপণ করিয়া উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে ঘৃতের বর্ণ লাল হইবে।

\* ঘৃত দাগ করিবার নানা প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লেবুপাতা কিম্বা পান দিয়া জ্বাল দিয়া লইলেও ঘৃতের দাগ করা হয়। ঘৃত জ্বালে স্বাধিয়া তাহাতে দধি ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া লইলেও দাগ হইয়া থাকে।

বাদামী বর্ণ—আট আনা জাকরণ, এক তোলা নারিকেল এক সঙ্গে উত্তমরূপ বাটিয়া তাহাতে একটা লেবুর (পাতি কিম্বা কাগজি) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া মুহূ তাপ দিতে থাকিবে, দেখিবে ঘৃতেয় উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ব্যবসায়ীগণ ক্রেতাদিগকে প্রতারিত করিবার জন্য পুরাতন কিম্বা মন্দ ঘৃত দাগ করিয়া এবং রং ফলাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। এজন্য ঘৃত খরিদ করিবার সময় কেবলমাত্র ঘৃতেয় রং এবং গন্ধ পরীক্ষা না করিয়া উহার আশ্বাদন লওয়া উচিত। সচরাচর তিন প্রকার পরীক্ষায় ঘৃত নির্বাচিত হইয়া থাকে, প্রথম রং, দ্বিতীয় গন্ধ, তৃতীয় আশ্বাদন।

অন্যান্য পরীক্ষা অপেক্ষা সম্মুখে মাখন জ্বালাইয়া লইতে পারিলেই আর কোন সন্দেহ থাকে না। মাখন জ্বালাইবার সময় নরম পাক থাকিলে, যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, সেই ঘৃত অধিক দিন রাখিলে তাহাতে ছুগন্ধ হইয়া থাকে। একটু কড়া পাকের ঘৃত অধিক দিন রাখিলেও কোন হানি হয় না। ঘৃত অধিক কড়াও আবার ভাল নহে।

অগ্নে আহার করিতে হইলে টাটকা ঘৃতই ভাল। পাকের ঘৃত একটু মন্দ হইলেও তত অপকার-জনক হয় না। তবে রন্ধনে ব্যবহার করিবার পূর্বে দাগ করিয়া লওয়া ভাল।

মাখন ও ছুন্ধের সর জ্বালাইয়া ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ছুন্ধের সরে যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, তাহাতে যেমন স্নগন্ধ সঞ্চার হইয়া থাকে। অন্য ঘৃতে সেরূপ হয় না।

মাংসাদি খাদ্য দ্রব্যে অধিক পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার করিলে উহা গুরুপাক হইয়া থাকে। গুরুপাক খাদ্য সকলের সহ হয় না। বিশেষতঃ যাহাদিগের উদরের পীড়া আছে, তাহাদিগের নিকট গুরুপাক দ্রব্য বিবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।

ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে সেই খাদ্য যে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে,



তাহা বলা বাহুল্য। বোধ হয় এই জন্যই পণ্ডিতেরা ঘৃত-হীন ভোজন ভোজনের মধ্যেই গণ্য করেন নাই। প্রকৃতিতেই এবং স্বভূতেনে ঘৃত ব্যবহারের ব্যবস্থা করা উচিত।

### ভর্জিত অন্ন ।

ভর্জিত অন্ন বা ভাত ভাজা আহারে যেমন সুখাদ্য, সেইরূপ আবার উপকারী। অন্ন-পীড়া-গ্রস্ত রোগীর পক্ষে ভাত ভাজা এক প্রকার মহোষধি বলিলেও বড় দোষ হয় না। ভাত ভাজা প্রস্তুত করা অতি সহজ। একটু অধিক পরিমাণে ঘৃত ও মসলাদি দ্বারা ভাত ভাজিয়া লইলে উষ্ণ ঠিক পলানের ন্যায় সুখাদ্য হইয়া থাকে। অন্ন সময়ের মধ্যে এবং অন্ন ব্যয়ে কাহাকে পোলাও আহার করাইতে হইলে এই ভাত ভাজা ব্যবস্থা অতি সহজ।

যে রূপ নিয়মে অন্ন পাক করিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে একটু অধিক জলে ভাত রাখিয়া তাহার মাড় উত্তমরূপে গালিয়া দিবে। এদিকে একখানি কড়া কিম্বা অন্য কোন পাক-পাত্র মূহু জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া দিবে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা, লবঙ্গ, ছোট এলাচের দানা, বাদাম, কিস্মিন্ এবং পেস্তা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে বাদামী রঙ হইয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব প্রস্তুত অন্ন ঢালিয়া দিয়া একটা সরু কাটি দ্বারা ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তীব্র জ্বাল না দিয়া আগুনের আঁচে রাখিয়া পাক করাই সুসঙ্গত।

যখন দেখা যাইবে, অন্নগুলি বেশ ঘৃত মাখা হইয়াছে এবং পোলাওয়ের ন্যায় এক প্রকার অতি সুগন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিবেশন করিলেই ভাত ভাজা প্রস্তুত হইল। ভোক্তার রুচি এবং স্বাস্থ্য অনুসারে উহাতে ঘৃত ও গরম মসলার ব্যবস্থা করা উচিত। উহাতে বাদাম ও কিস্মিন্ না দিয়াও রন্ধন হইতে পারে।

ভাত ভাজার পক্ষে কাদা কাদা ভাত আদৌ ব্যবহার করা উচিত

নহে। ভাত যে পরিমাণে রন্ধন হইবে, উহাও সেই পরিমাণে উত্তম হইবে যেন মনে থাকে।

টাটকা পাওয়া যত হইলেই ভাত ডাকার উত্তম আশ্বাসন হইয়া থাকে ; তদভাবে ভাল রকম ভাঁইসা যত হইলেও চলিতে পারে। আর যদি মাখন আলাইয়া লওয়া যায়, তাহা সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট।

### ঘি-চাঁপা ।

সচরাচর লোকে যে নিয়মে চাঁপা নটে শাক ভাজিয়া আহাৰ করিয়া থাকেন, যদিও তাহা অতি সহজ এবং সামান্যব্যয়-সাধ্য কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখিবেন, ঘি-চাঁপা কি প্রকার রসনা-তৃপ্তি-কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাঁপা নটে শাক	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
আদার কুচি	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে বাটা	...	...	...	এক তোলা।
দারুচিনি বাটা	...	...	...	দুই আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।

শাকগুলি উত্তমরূপে ধুইয়া বাছিয়া লইবে। পরে আধ পোয়া জলে কিছু লবণ গুলিয়া সেই জলে উহা সিদ্ধ করত অন্য একটা পাত্রে চালিয়া রাখিবে। এদিকে পাক-পাত্রটী পুনর্বার জ্বলে চড়াও এবং তাহা গরম হইলে সমুদায় রুত তাহাতে চালিয়া দেও। যত পাকিয়া আসিলে-তাহাতে আদার কুচি কোড়ন দিয়া পূৰ্ব রন্ধিত শাকগুলি চালিয়া দেও এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লবণ, বাটা মসলাগুলি উহার উপর চালিয়া

দিয়া পুনর্কীর ভাল করিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে বেশ সুপক হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ মসলা চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে। এখন এই ষি-চাঁপা আহার করিয়া দেখ উহা কেমন সুখাদ্য।

### পিয়াজের ঝুরি ।

পিয়াজের ঝুরি বেশ মুখ-রোচক খাদ্য। মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিরই উহা পাক করিয়া রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে পারেন।

প্রথমে পিয়াজের খোসা ছাড়াইয়া তাহা অত্যন্ত সোঁক সোঁক ধরণে লম্বা-ভাবে কুচি কুচি করিয়া কুটতে হইবে। লিখিত নিয়মে পিয়াজগুলি কুটিয়া একটা পাত্রে রাখ।

এদিকে গোলআলুর খোসা ছাড়াইয়া তাহাও পিয়াজের ঝায় কুটিয়া পৃথক করিয়া রাখ। পিয়াজ কুটা হইলে পটোলের খোসা ও বিচি ছাড়াইয়া তাহাও সেইরূপ আকারে কুটিয়া রাখিবে।

তরকারীর আকারানুসারে পোনা মাছ ঘূতে ভাজিয়া লইবে। মাছ ভাজা হইলে তাহার কাঁটা ছাড়াইয়া উহা কুচি কুচি করিয়া রাখিবে।

এখন একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঘূত ঢালিয়া দেও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পিয়াজ, আলু এবং পটোল পৃথক পৃথক ভাজিয়া বাদামী রং হইলে তুলিয়া রাখ। পাক-পাত্রে যদি ঘূত না থাকে, তবে তাহাতে একটু ঘূত দিয়া পাকাইয়া লও। এখন এই ঘূতে একটা লক্ষা ফোড়ন দিয়া হরিদ্রা বাটা, জিরামরীচ বাটা, ধনে বাটা, আদা বাটা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, নাড়িতে নাড়িতে যখন তাহা হইতে সুগন্ধ বাহির হইতে থাকিবে এবং মসলা সমূহের এক প্রকার বাদামী রং হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে তাহাতে পূর্বরক্ষিত মংগু ও তরকারীগুলি ঢালিয়া দিয়া একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া দিবে।

কিছুকণ জ্বাল পাইলে তাহাতে লবণ দিয়া আবার একবার নাড়িয়া

চাড়িয়া দিবে। এইরূপে মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে থাকিলে উহার জল মরিয়া আসিবে, যে সময় দেখা যাইবে, ঝোল গা-মাথা গোছের হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। এই ব্যঞ্জে ঝোল থাকিলে তত সুখাদ্য হয় না। বেশ বরবরে আকারের হইলেই ভাল হয়।

লিখিত নিয়মে পাক করিলেই পিয়াজের ঝুরি পাক হইল। ভোজাগণ আহার করিয়া দেখিবেন, এই সামান্য ব্যঞ্জন রসনায় কত আদর লাভ করিয়াছে।

ঘুত অভাবে খাটি সরিষা তৈলেও উহা প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আশ্বাদন অল্প প্রকার।

### লবণাক্ত খাগীনা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম্ব	...	...	...	দশটা ।
ঘুত	...	...	...	এক পোয়া ।
দারুচিনি বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
এলাচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
জাফরাণ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
পিয়াজের কুচি	...	...	...	আধপোয়া ।
আদার কুচি	...	...	...	দেড় তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা ।
মরিচ বাটা	...	...	...	ছুই তোলা ।
মৌরী বাটা	...	...	...	তিন তোলা ।
লবণ	...	...	...	দেড় তোলা ।

ডিম গুলি ভাঙিয়া তাহার মধ্যস্থ তরল পদার্থ একত্রিত কর। এখন পিয়াজ ও আদার কুচি, মৌরী বাটা, গন্ধ দ্রব্য বাটা এবং মরিচ বাটা এক সঙ্গে মিশাইয়া খুব ফেণাইতে থাকিবে, অনন্তর সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকিয়া আসিলে তাহাতে ফেণান ডিম ঢালিয়া দিবে। উহা ঢালিয়া দিয়াই একখানি চাকনী দ্বারা অল্পক্ষণ ঢাকিয়া রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প জল অচ্ছাদন মুখে দিতে থাকিবে। পরে চাকনি খুলিয়া উহা ধীরে ধীরে উল্টাইয়া দিয়া অপর পীঠ ভাজিয়া লইবে। দুই পীঠ বেশ ভাজা হইলে অবশিষ্ট বাটা মসলা ও লবণ এক সঙ্গে এক ছটাক জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিবে। উত্তম সুপক হইলে নামাইয়া লইবে, তাহা হইলে লবণাক্ত খাগানা পাক হইল।

### ✓ মৎশের মুরজাহানী কাবাব ।

মুরজাহানী কাবাব অত্যন্ত মুখ-রোচক, ক্ষুদ্র জাতীয় মৎশ দ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে তত সুখান্দ্য হয় না। এজন্য রোহিত ও কাতলা প্রভৃতি বড় বড় মৎশ দ্বারা পাক করাই প্রশস্ত। এস্থলে আর একটা কথা মনে করিয়া রাখা উচিত। অর্থাৎ যে সকল মৎশে অত্যন্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাঁটা তদ্বারা উহা প্রস্তুত না করাই ভাল। কারণ আহ্বারের সময় অত্যন্ত অনুবিধা হইয়া থাকে। যে নিয়মে এই মুরজাহানী কাবাব পাক করিতে হয়, এক্ষণে তাহা উল্লেখ করা যাইতেছে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মৎশ ( অথও )	...	...	...	এক সের ।
ডিম	...	...	...	দুইটা ।
ছোলায় ছাত্ত	...	...	...	আধ পোয়া ।
ধনি	...	...	...	আধ পোয়া ।
বেগুন	...	...	...	এক পোয়া ।

মৌরী বাটা	...	...	...	দেড় তোলা ।
দারচিনি বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
এলাচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
মরিচ বাটা	...	...	...	হুই তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা ।
পিন্নাজ বাটা	...	...	...	আধ পোয়া ।
আদা বাটা	...	...	...	তিন তোলা ।
জাক্রাণ (পেষিত)	...	...	...	আধ তোলা ।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।

প্রথমে অখণ্ড মৎস্তের আঁইস ছাড়াইয়া ও পৌটা বাহির করিয়া শীতল জলে এক ছটাক বেসম গুলিয়া উত্তমরূপ ধোত করতঃ পুনরায় পরিষ্কার জলে ধোত করিয়া এক আঙুল পুরু মাটির লেপ দেও । পরে ঐ বুদ্ধিকা লেপিত মৎস্ত উত্তম বালুকা\* মধ্যে স্থাপন কর । যখন দেখা যাইবে বালুকা লাল হইয়া উঠিয়াছে, তখন বালুকার মধ্য হইতে মৎস্ত বাহির করিয়া উত্তমরূপে মাটা ছাড়াইতে হইবে । এখন এই পরিষ্কৃত মৎস্তের যাবতীয় কাঁটা বাছিয়া ফেল ।

এদিকে একটা পায়ে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া উন্নয়ন তরল পদার্থে যাবতীয় (জাক্রাণ ব্যতীত) বাটা মসলা ও লবণ ইত্যাদি এক সঙ্গে মিশাইয়া দ্রবিত্তে থাক ; কাঁটা বাছা মৎস্তও যে এই সঙ্গে মিশাইতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন । উপরিউক্ত সমুদায় দ্রব্য এক সঙ্গে মিশাইলে তাহা এক প্রকার শক্ত শক্ত গোছের কাদায় ছায় হইয়া উঠিবে ।

\* একটা কটা হৈ বালুকা দ্বারা অর্ধ পূর্ণ করিয়া তদনন্তর মৎস্ত স্থাপন পূর্বক পুনরায় বালুকা দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া দিতে হইবে । একদে ঐ বালুকাপূর্ণ কটাই জ্বলে চড়াইয়া দিতে হইবে ।

অনন্তর ঐ কর্দমবৎ পদার্থ লইয়া চতুষ্কোণাকৃতি এক এক খণ্ড নির্মাণ করিয়া রাখ, এখন একটা হাঁড়ি বা অন্ত কোন পাক-পাত্রে জল দিয়া জ্বলে চড়াও এবং জ্বলের উপর খড় বিছাইয়া তাহাতে নিশ্চিত পদার্থগুলি আস্তে আস্তে স্থাপন কর। অল্পক্ষণ জ্বল পাইলেই উহা কঠিন আকার ধারণ করিবে, তখন উহা জ্বল হইতে নামাইয়া লইবে।

এখন একখানি পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া পাকইয়া লও। অনন্তর ঐগুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া তাহাতে পেচা জাকরণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া অর্দ্ধঘণ্টাকাল ঢাকিয়া রাখিলেই মৎস্তের মুরজাহানী কাবাব পাক হইল।

### গলদা চিংড়ির ইংলিস্ গোলক ।

গলদাচিংড়ির এই খাদ্যদ্রব্য কিরূপ সুখাদ্য তাহা একবার আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। এ দেশে উহা অন্য প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

প্রথমে বড় বড় গলদাচিংড়িমূছের খোলা ছাড়াইয়া তাহার মাথা পৃথক করিয়া রাখ। এখন ঐ মৎস্তের ছোট ছোট টুকরা করিয়া তাহা জ্বলে সিদ্ধ করিয়া লও।

এদিকে ভাল রকম মিহি অথচ টাটকা এক ছটাক ময়দা দুগ্ধে গুলিয়া জ্বলে চড়াও এবং সর্বদা কাটি দ্বারা নাড়িতে থাক। জ্বলে কিছু গাঢ় হইলে তাহাতে এক ছটাক মাখন ঢালিয়া দেও, এবং গাঢ় হওয়া পর্য্যন্ত খুব নাড়িতে থাক, গাঢ় হইলে তাহা জ্বল হইতে নামাইয়া দুইটা ডিমের হরিত্রাংশ লইয়া উহার সহিত উত্তমরূপে মিশাও। এখন উহাতে পিয়াজ ও আদার রস, গরম মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইয়া লও। এখন এই কর্দমবৎ পদার্থের এক একটা দল লইয়া গোল কর এবং তাহার মধ্যে পূর্ব রক্ষিত সিদ্ধ মৎস্ত পুর দিয়া চারিদিক আঁটিয়া দেও।

এই সময় একটা পাক-পাত্রে মাখন কিম্বা ঘৃত জ্বলে চড়াও এবং তাহা

পাকিয়া আসিলে তাহাতে এই গোলক বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লও। এখন এই গলদা চিংড়ির গরম গরম গোলক তোমার রসনার আদর পাইবে কি না একবার পরীক্ষা করিয়া দেখ।

### স্কলপ্ট এগ্।

ইংরাজদিগের মধ্যে এই খাদ্যের বিশেষ আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মে ডিমের স্কলপ্ট প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা পাঠ কর।

বিস্কুটের গুঁড়া বণ বেসম, ময়দা কিম্বা আলু সিদ্ধ (ইহার যে কোনটা) এবং দুগ্ধ এক সঙ্গে মিশাইয়া রুটির ময়দা মাথার ন্যায় বেশ করিয়া দলিয়া রাখ। পরে তাহাতে লবণ, মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া এবং পিয়ার ও আদার রস উহার সঙ্গে মিশাইয়া পুনর্বার দলিয়া লও।

এ দিকে কতকগুলি ডিম সিদ্ধ করিয়া তাহার খোলা ছাড়াইয়া রাখ। এখন উহা খণ্ড খণ্ড করিয়া একটা পাত্রে রাখ।

এই সময় আর কতকগুলি ডিম ভাজিয়া তন্মধ্যস্থ কুসুমবৎ পদার্থ বাহির করিয়া তাহাতে অল্প পরিমাণে পূর্বেকৃত মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেণাইয়া রাখ।

এখন পূর্ক প্রস্তুত বিস্কুটের গুঁড়ার এক একটা লেট্টা পাকাও এবং তদ্বারা ছোট ছোট আকারে অর্থাৎ কচুরীর ন্যায় এক একখানি রুটি প্রস্তুত কর। পরে ঐ রুটিতে কর্তিত ডিমের এক এক খণ্ড লইয়া মসলা মিশ্রিত ফেণান ডিমের কুসুমে তাহা মাখাইয়া রুটির উপরে স্থাপন কর এবং আর একখানি রুটির দ্বারা ঐ ডিম ঢাকিয়া চারিধার বেশ করিয়া আঁটিয়া দেও।

এই সময় পাক-পাত্রে মাখন কিম্বা ঘৃত জ্বলে চড়াও এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে প্রস্তুত করা রুটি বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ ছাঁকা ঘৃতে যেন উহা ভাজা হয়। ঘৃতের পরিমাণ অল্প হইলে ভাল রকম ফুলিবে না।



বাস্তবিক এই জব্য রসনার আদর পাইবার যোগ্য কিম্বা, তাহা একবার আহার করিয়া দেখ ।

### মাংসের মিষ্ট পিষ্টক ।

কুচি ভেদে এই খাদ্যের আদর দেখিতে পাওয়া যায় । ইংলণ্ডে উহার বেশ প্রচলন ।

প্রথমে মাংস খণ্ডগুলি জলে উত্তমরূপে স্নান করিয়া লও । এখন তাহার হাড় বাছিয়া ফেলিয়া মাংসগুলি বেশ করিয়া চটকাইয়া রাখ । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি এই স্নেহে বাদাম বাটা মিশাইয়া চটকাইলে অপেক্ষাকৃত সুখাদ্য হইয়া থাকে । মাংস চটকাইলে তাহা মোমের ন্যায় আটা আটা হইবে । কুচি অনুসারে এই সময় কেহ কেহ অল্প পরিমাণে চিনি মিশাইয়াও থাকেন ।

এখন ঐ মাংসে মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, পিয়াজ, আদার রস এবং লবণ মাখাইয়া লও । এই সময় মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের হরিদ্রাংশ বাহির করিয়া রাখ এবং তাহাতে পূর্ক প্রস্তুত মাংস লইয়া এক একটা আমড়ার আকারে কিম্বা চৌকা ধরণে গড়াইয়া ঐ হরিদ্রাংশে মাখাইয়া মাখন কিম্বা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও । ভাজিয়া লইলেই মাংসের মিষ্ট পিষ্টক প্রস্তুত হইল ।

### মটন কলম্প ।

মেঘ মাংসে এই পুষ্টি-কর জব্য পাক হইয়া থাকে । ছাগ প্রভৃতি অন্যান্য পশুর মাংসেও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আন্বাদন অন্য প্রকার । বাহার মাংস-মাংস আহারে অকুচি প্রকাশ করিয়া থাকেন, তাঁহার ছাগ মাংসে প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তিসাধন করিতে পারেন । ইয়ুরোপের মধ্যে অনেক স্থানে মটন কলম্পের অভ্যস্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায় । এই পুষ্টি-কর খাদ্যদ্রব্য পাকের নিয়ম অতি সহজ ।

ভেড়ার সম্মুখের দাবনার কোমল মাংস কাটিয়া লইয়া তাহা আবার সোরু সোরু খণ্ডে বিভক্ত কর। এখন এই মাংসখণ্ডগুলি জলে বেশ স্নসিদ্ধ করিয়া লও।

এদিকে মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের মধ্যস্থ কুসুমমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, কিম্বা ময়দা অথবা বেসম, মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, পিয়াজ ও আদার রস এং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া ফেণাইয়া লও। এখন পূর্ব রক্ষিত স্নসিদ্ধ মাংস খণ্ডের এক একখানি এই ফেণান ডিমে ডুবাইয়া মাখন কিম্বা ঘূতে ভাজিয়া লও। উহা এক্রূপ ভাবে ভাজিতে হইবে যেন খাইবার সময় বেশ মোচক হয়। গরম গরম উহা আহায়ে যে কিরূপ সুখাদ্য, তাহা একবার আহাির করিয়া দেখিলে জানিতে পারা যায়।

### ডিমের কট্লেট।

মৎস্য ও মাংসের ন্যায় ডিমেরও অতি উপাদেয় কট্লেট প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইংরাজদিগের মধ্যে এই খাদ্যের অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। ডিমের কট্লেট পাকের নিয়ম অতি সহজ এবং বহু ব্যয় সাধ্য নহে; উহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

প্রথমে ডিমগুলি বেশী জলে ধুইয়া সিদ্ধ করিয়া লও। স্নসিদ্ধ হইলে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন সেই ডিম্ব বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ।

এদিকে কঠিত ডিমের পরিমাণানুসারে আদার রস ও গুলি ডিমের কুসুমমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন এই কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিম্বা ময়দা অথবা বেসম, মরিচের গুঁড়া, পিয়াজ ও আদার রস, গরম মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইতে থাক। উত্তমরূপ ফেণান হইলে তাহাতে পূর্ব রক্ষিত কঠিত ডিম্ব ডুবাইয়া ঘূতে ভাজিতে থাক এবং বাদামী দং হইলে নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে ভর্জিত ডিম্বখণ্ডকে ডিমের কট্-

লেট্‌ কহে । গরম গরম উহা খাইতে অতি সুখান্য । হংস এবং মুরগী উভয় প্রকার ডিম্ব দ্বারা এই কট্‌লেট্‌ প্রস্তুত হইতে পারে । অতএব ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে যে কোন ডিম্ব দ্বারা উহা পাক করা যাইতে পারে । আহারের পূর্বে উহা প্রস্তুত হইলে খাইবার সময় পুনর্বার গরম করিয়া লওয়া আবশ্যিক । কারণ কট্‌লেট্‌ শীতল হইলে তত সুখান্য হয় না ।

এই খাদ্যদ্রব্য যে অত্যন্ত পুষ্টি-কর তাহা বলা বাহুল্য ।

### ডিম্বের পুরী ।

একটা কড়াতে কতক ঘৃত দিয়া জ্বালে চড়াইবে, পরে এক একটা ডিম্ব ভাজিয়া হাতে লইয়া খেত অংশটুকু বাদ দিয়া অর্থাৎ ফেলিয়া দিয়া অবশিষ্ট হরিদ্রাংশ সতর্কভাবে ঘৃতে ছাড়িয়া দিবে । সতর্কভাবে বলিবার উদ্দেশ্য এই হরিদ্রাংশ যেন ঘৃতে দিবার সময় খেতাংশের সহিত গুলিয়া না যায় । পরে একটা চিকণ সলা দ্বারা উলটাইয়া দিতে হইবে । এক সঙ্গে চারি পাঁচটা ডিম্ব এক কড়াতে ভাজা যাইতে পারে, ইহা অপেক্ষা অধিক দিলে ধারাপ হওয়ার সম্ভাবনা । ঐ ডিম্বগুলি সুন্দররূপ ভাজিয়া একটা পাত্রে তুলিয়া রাখিবে । পরে অপর একটা পাত্রে এলাচি, দারুচিনি, লবঙ্গ বাটিয়া কতক জলে মিশাইতে হইবে এবং এই মসলার পরিমিত জলে একটু লবণও দিবে । আবার একটা পাত্রে কতক ঘৃত দিয়া তাহাতে পূর্বোক্ত ভাজা পুরীগুলি ছাড়িয়া দিবে এবং পূর্বোক্ত মসলা তাহাতে দিবে, পরে উহা আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া দেও ( যেন তাহা না ভাঙে ) অথচ ভাজা ভাজা রকমের হয়, ( ইহাতে ঘৃত কিছু বেশী দিয়া ভাজিতে হয় ) ভাজা ভাজা রকমের হইলেই নামাইয়া রাখিবে ।

এই ডিম্বের পুরী কোষ্ঠীর মতও পাক করা যাইতে পারে ; তবে প্রভেদ এই ইহা ছিদ্র ছিদ্র করিতে হয় না, ইহাতে গোলাপ জল বা গোলাপি আভর দেওয়া যাইতে পারে ।

## ডিম্বের মধুরান্ন ।

ডিম্বের দ্বারা যে একপ্রকার মধুর অন্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা অনেকে অবগত নহেন। আমরা আশা করি, এই বিষয়টী পাঠ করিয়া তৌক্তাগণ একবার পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	দশটা।
মাংস	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
লেবুর রস	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
জাকরাণ	...	...	...	দুই আনা।
আদার কুচি	...	...	...	দুই তোলা।
ধনেবাটা	...	...	...	চারি তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

একটা পাক পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া আলো চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে অল্প পরিমাণে আদার কুচি ভাজিয়া তাহা তুলিয়া ফেল। এখন ধোরা মাংস ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এহলে একটা কথা মনে রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ মাংস কোমল ও হাড়-শূন্য হইলেই ভাল হয় এবং পুরিবার সময় একরূপভাবে পুরিতে হইবে যেন তাহা কাটার মত হয়। ঘৃতে মাংস নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, তাহার রস মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, ধনে, জল এবং কিঞ্চিৎ গন্ধদ্রব্য চূর্ণ দিয়া পাক করিতে থাক। পাকে জল মরিয়া আসিলে তাহাতে ডিম্বের কাঁচা কুসুম ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও। পরে অবশিষ্ট আদার কুচি সমুদার গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং জাকরাণবাটা ঢালিয়া দেও।

এদিকে অন্য একটা পাক-পাত্র জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় ঘৃত চড়াও এবং তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে তাহাতে উনানস্থিত মাস; চালিয়া দিয়াই একখানি সরিষা তাহার মুখ ঢাকিয়া দেও এবং তাহা কুটিয়া আসিলে তাহাতে তপ্ত পানক চালিয়া মৃদু তাপে রাখ। রস শুষ্ক হইলে নামাইয়া লও। এখন উহা আহার করিয়া দেখ ডিমের মধুরাম কেমন মুখ-প্রিয়।

### ওলকপির সহিত মোচাচিংড়ির ব্যঞ্জন।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

ওলকপি	...	...	...	এক সের।
চিংড়ী	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
আদা বাটা	...	...	...	হুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	হুই তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	আট আনা।
জিরে বাটা	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

মৎস্য কুটিয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া লও। এদিকে কপি কুটিয়া ধুইয়া রাখ। এখন দেড় ছটাক ঘূতে মাছ সাঁতলাইয়া তুলিয়া রাখ। পরে তাহাতে আর আধ ছটাক ঘৃত চালিয়া দিয়া কপিগুলিও সাঁতলাইয়া লও।

এখন একটা পাক-পাত্রে আদা, জিরে, মরিচ ও লবণ জ্বলে গুলিয়া জ্বলে চড়াও। জ্বলে উহা কুটিয়া উঠিলে তাহাতে কপি ও মৎস্য চালিয়া দিয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখ। এখন দেখা যাইবে, কপি ও মৎস্য

বেশ সুসিদ্ধ হইয়া ষক্-থকে গোছের হইয়াছে, তখন তাহা নামাও । এবং অন্য একটা পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে লবঙ্গ ও তেজপাত ফোড়ন দিয়া সমুদায় ব্যঞ্জন সম্বলন কর এবং একবার ফুটিয়া উঠিলেই তাহাতে ধনেবাটা, জাকরাণ এবং গন্ধদ্রব্যচূর্ণ দিয়া পাঁচ মিনিট পরে নামাইয়া লও ।

কপি কঁকড়া, আলু চিংড়ী প্রভৃতিও এই নিয়মে পাক করিলে তাহা অতি উপাদেয় হইবে । ইচ্ছা হইলে উহাতে আলু ও কলাই গুঁটিও দিতে পারা যায় ।

মৎস্য ত্যাগ করিয়া লিখিত নিয়মে অর্থাৎ ওলকপি, আলু এবং কলাই গুঁটি এক সঙ্গে রন্ধন করিলে ওলকপির নিরামিষ ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইবে ।

যাঁহার মৎস্য আহার করেন না, তাঁহাদের পক্ষে এই নিয়মই প্রস্তুত করা প্রশস্ত ।

### রোহিত মৎস্যের প্রলেহ ।

রোহিত মৎস্যের প্রলেহ যে-কি প্রকার সুখাদ্য তাহা একবার আহার করিয়া দেখ । উহা একরূপ মুখ-প্রিয় যে, একবার আহার করিলে সর্বদাই আহারে প্রবৃত্তি জন্মে । উহার পাক নিয়ম পাঠ কর ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

রোহিত মৎস্য	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া ।
চোলার বেসম	...	...	...	আধ পোয়া ।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা ।
ছোট এলাচ	...	...	...	ছই আনা ।
মরিচ	...	...	...	আট আনা ।
ধনে বাটা	...	...	...	ছই তোলা ।
জাকরাণ	...	...	...	চারি আনা ।
বাদাম বাটা	...	...	...	আধ পোয়া ।

দধি	...	...	...	ছই ছটাক।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা।

প্রথমে অথও মৎস্যের আইস ও ডানা পুচ্ছ আঁত কাটিয়া বাছিয়া বেশ করিয়া জলে ধুইয়া লও। পরে এক আঙুল পুরু করিয়া মাটার প্রলেপ তাহার গায়ে লেপ। এখন তষ্ট বালুকার মধ্যে ঐ মৎস্য স্থাপন কর। বালির তাপে যখন দেখা যাইবে যে, মৎস্যের গাত্রস্থ প্রলেপ লাল হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা বালুকা মধ্য হইতে তুলিয়া লও। এবং তাহার গাত্রস্থ প্রলেপের মাটা তুলিয়া ফেল। মৎস্য পরিষ্কার করিবার জন্য আবশ্যিক মত গরম জলে তাহার গা ধুইয়া লও।

মৎস্য পরিষ্কৃত হইলে সাবধানে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। এই সময় কিছু গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ও সমুদায় বেসম ঐ মৎস্যের উপর ছড়াইয়া দিয়া বেশ করিয়া মিশ্রিত করিয়া লও, অর্থাৎ খাসা প্রস্তুত কর।

এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যের আকারে নির্মাণ কর।

এদিকে একটী হাঁড়িতে জল-পূর্ণ করিয়া তাহার উপরিভাগে খড় বিছাইয়া দেও, খড় সাজান হইলে হাঁড়িটা জ্বালে বসাত। এবং অতি সাবধানে নিশ্চিত মৎস্যগুলি উহার উপর স্থাপন কর। যখন দেখা যাইবে, জ্বালে উহা কঠিন হইয়া উঠিয়াছে তখন তাহা নামাইয়া রাখ।

এই সময় একখানি কড়াতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তাহা জ্বালে চড়াইয়া এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচ ফড়ন দিয়া মৎস্য খণ্ডগুলি ভাজিয়া লও। ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে তাহাতে ধনেবাটা, মরিচ বাটা এবং লবণ জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। বেশ সুসিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে বাদাম, দধি, জাকরণ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-দ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লও।

রোহিত মৎস্যের প্রলেহ মধুরান্ন করিতে হইলে মৎস্য খণ্ড সাতলানর পর তাহাতে আধসের পানক ও আধপোয়া কিসমিস্ দিয়া পাকের পর, শেষে শ্বেতক জ্বব্যগুলি ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

## ✓ ইলিস মাছ পোড়া ।

ইলিস মাছ পোড়া বেশ সুখাদ্য এবং মুখ-রোচক । ইচ্ছা করিলে সকলেই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন । যে নিয়মে ইলিস মাছ পোড়া প্রস্তুত করিতে হয় তাহা পাঠ কর ।

একটি পেটো অর্থাৎ বড় রকম ইলিস মাছ লইয়া তাহার আঁইস ফেলিয়া দেও । পরে তাহার লেজা ও মুড়া কাটিয়া পৃথক করিয়া রাখ । এখন মৎস্যের পেটের মধ্যস্থ আঁত প্রভৃতি ফেলিয়া দেও । এই সময় অধিক জলে মাছটা বেশ করিয়া ধুইয়া লও । ঘোঁত হইলে মাছের উপরিভাগে লম্বাভাবে মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প চিরিয়া দেও ।

এদিকে হরিদ্রা বাটা, ধনে বাটা, আদা বাটা, লঙ্কাবাটা, লবণ, কাস্তুন্দি এবং সরিসা ( খাটি ) তৈল এক সঙ্গে চটকাইয়া তাহার কতক মৎস্যের পেটের ভিতর পুর দেও এবং কতক তাহার উপরিভাগে লেপিয়া মাখাইয়া দেও । এখন কচি কলাপাতার তিন চারিটা স্তবকে উহা জড়াইয়া বাঁধ । পাতায় জড়িত মৎস্য আঙুণের উপর রাখিয়া বেগুন পোড়ার ন্যায় নীচে ও উপরে আঙুণ দিয়া পোড়াইয়া লও । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি কাঠাদির অগ্নি অপেক্ষা ঘুঁটের আঙুণে উহা উত্তম পুড়িয়া থাকে । আঙুণের জ্বলে না পোড়াইয়া অঙ্গারে দগ্ধ করা ভাল ।

আঙুণে উপরিভাগের ছই একটা পাতা পুড়িয়া গেলে, তখন তাহা তুলিয়া লও । এবং আবেষ্ট আবেষ্ট অবশিষ্ট পাতা খুলিয়া তন্মধ্যস্থ মৎস্য বাহির কর । এখন এই পোড়া ইলিস মাছ একবার আহার করিয়া দেখ, পুনর্বার তোমার মুখে কেমন লাগে ?

## মৎস্যঘণ্ট ।

কুদ্ৰ জাতীয় মৎস্যে ঘণ্ট হয় না । আর যে সকল মাছে ছোট ছোট কাঁটা থাকে তাহারা উহা কখনই প্রস্তুত করা উচিত নহে । কারণ আহা-রের সময় অত্যন্ত বিরক্তি-কর হইয়া উঠে । অতি সহজ উপায় এবং সামান্য ব্যয়ে মৎস্য ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে ।



## উপকরণ ও পরিমাণ।

ধৌত মংস্য খণ্ড	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	এক ছটাক।
ধনে বাটা	...	...	ছই তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ।	...	...	ছই আনা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	তিন আনা।
মরিচ	...	...	আট আনা।
পিয়াজের রস	...	...	ছই আনা।
লবণ	...	...	তিন তোলা।

মংস্য খণ্ডগুলিকে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে খুরিয়া আদার রস ও কিছু লবণ মাখিয়া কোন পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। পরে উহাতে ধনেবাটা মাখিয়া দশ থাক কলার পাতায় ঐ মংস্যগুলি বেশ করিয়া জড়াও।

এদিকে একটা হাঁড়িতে বালুকাপূর্ণ করিয়া তাহা অত্যন্ত উষ্ণ কর। এক্ষণে ঐ উষ্ণ বালুকা মধ্যে পত্র জড়িত মংস্য দেড় ঘণ্টা স্থাপন কর। পরে বালুকার মধ্য হইতে পত্র সহ মংস্য বাহির কর। এক্ষণে মাছগুলি বাহির করিয়া তাহার কাঁটা বাছিয়া একটা পাত্রে রাখ।

এই সময় সমুদার ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে এলাচ ফোড়ন দিয়া মাছ ছাড়িয়া দেও। এই সময় পিয়াজের রস ও লবণ দিয়া ভালরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়ার পর, অন্ন রস থাকিতে থাকিতে এবং সমস্ত মসলা মংস্যের উপর ছড়াইয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই মাছের ষণ্ট পাক হইল।

## মাংসের জেলি।

ইয়ুরোপে জেলির অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু সকল স্থানে উহা একরূপ নিয়মে পাক হয় না। এই প্রস্তাবে জেলি পাকের একটা সহজ নিয়ম লিখিত হইল।

জটুল মাংসের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি করিয়া শীতল জলে এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। এইরূপ নিয়মে ভিজাইয়া রাখিলে মাংস অতি শাশ্বই গলিয়া যায়। জলে ভিজাইবার নিয়ম এইরূপ অর্থাৎ আধ ছটাক মাংস এক পোয়া পরিমিত শীতল জলে ডুবাইয়া তাহাতে দুইটা লেবুর ( কাগচী কিম্বা পাতি ইত্যাদি ) ফালি কাটয়া দিতে হইবে। এই জলে মাংসখণ্ডগুলি এক ঘণ্টা পর্যন্ত ভিজিতে থাকিবে।

এক ঘণ্টা পরে এক পোয়া জল একটা ডেক্‌চিতে ঢালিয়া দিয়া জ্বালে বসাইবে এবং জ্বালে উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মাংসখণ্ডগুলি ঢালিয়া দিবে। যে সময় মাংস জ্বালে থাকিবে, সেই সময় মধ্যে মধ্যে উহা এরূপ ভাবে নাড়িতে হইবে যেন মাংস গলিয়া যায়। মাংস গলিয়া গেলে, তাহাতে এক পোয়া পরিকৃত চিনি ঢালিয়া দিয়া আবার আর একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর দুইটা লেবুর রস অল্প পরিমিত জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় একটা কথা জানিয়া রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ যদি কেবলমাত্র বিগুন্ধ লেবুর জেলি প্রস্তুত করিতে হয়, তবেই লেবুর রস দিতে হইবে, নতুবা উহা প্রয়োজন হয় না। ভোজাদিগের কুচি অল্পস্বারে কেহ কেহ আবার লেবুর পরিবর্তে মদ্যও ব্যবহার করিয়া থাকেন।

একণ্ঠে দুইটা ডিম খোলা সমেত উত্তমরূপে খিচ-শূন্য-ভাবে পেষণ করিয়া জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় হইতে মৃদুভাবে নাড়িয়া চাড়া দেওয়া আবশ্যিক। যখন দেখা যাইবে জ্বালে উহা বেশ ফুটিয়া উঠিয়াছে। তখন জ্বালের তেজ কমাইয়া মৃদু উত্তাপে পাঁচ মিনিট রাখিতে হইবে।

এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ আগুনের আঁচে থাকিলে জেলির উপরিস্থিত ভাসমান ডিম্বের খেতাংশ তুলিয়া লইয়া পাত্ৰান্তরে রাখিতে হইবে। এখন জেলির মধ্যস্থ কিছু জলীয় অংশ লইয়া উহার সহিত উত্তম-রূপে মিশ্রিত করিয়া পুনর্বার জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। জেলির বর্ণ উজ্জল করিবার ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে অন্যান্য বর্ণের দ্রব্য মিশাইতে হয়। কিন্তু তাহা তত প্রয়োজন হয় না। অনন্তর জেলি স্থপক হইয়া গাঢ় হইয়া আসিলে তখন তাহা ইচ্ছামুসারে টিনের ফর্মাতে ঢালিয়া শীতল স্থানে রাখিলেই ফর্মার ন্যায় আকার বিশিষ্ট জেলি প্রস্তুত হইল। অনেকের বিবেচনার টিনের ফর্মা অপেক্ষা তামার ফর্মাই সুপ্রশস্ত। ফর্মা হইতে জেলি বাহির করিয়া লইবার পর ফর্মাটা ধুইয়া রাখিতে হয়। উপরি লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে মাংসের জেলি পাক হইল।

### ডিমের কোর্মা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	কুড়িটা ।
ধনে বাটা	...	...	...	তিন তোলা ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
মৌরী	...	...	...	চারি আনা ।
ভেজপাতা	...	...	...	ছয় খানা ।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
দারচিনি বাটা	...	...	...	ছয় আনা ।
আদা	...	...	...	এক তোলা ।
লবঙ্গ	...	...	...	ছয় আনা ।
ছোট এলাচ বাটা	...	...	...	ছয় আনা ।
মুত	...	...	...	এক পোয়া ।

লবণ	...	...	...	দুই তোলা।
চিনি	...	...	...	এক তোলা।

প্রথমে ডিমগুলি শীতলজলে বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে একটা পাক-পাত্রে জল চুড়াইয়া তাহাতে ধোত ডিম উত্তমরূপে সুসিদ্ধ কর। ডিম সিদ্ধ হইলে তাহা নামাইয়া রাখ এবং উহা শীতল হইলে তাহার উপরের খোলা ছাড়াইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

এখন মরিচ, হরিদ্রা, আদা ধনে বাটা এবং লবণ অর্ধেক পরিমাণ একসঙ্গে অল্প জলে গুলিয়া বেশ করিয়া ডিমে মাখাইতে থাক। এই সময় আর একটা কাজ করিতে হইবে। একটা সোফা সলা দ্বারা প্রত্যেক ডিম ছিদ্র ছিদ্র করিয়া তন্মধ্যে উক্ত মসলা প্রবেশ করাইয়া দিতে হইবে। এইরূপে গোলা মসলা ডিমের ভিতর উপর উত্তমরূপে মাখান হইলে উহার আন্বাদন অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইবে।

এদিকে একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে দেড় ছটাক স্বত পাকাইয়া লইতে হইবে এবং তাহাতে ডিমগুলি ছাড়িয়া দিয়া অল্প পরিমাণে ভাজিয়া নামাইয়া লইতে হইবে।

এখন অবশিষ্ট হরিদ্রাবাটা, মরিচ-বাটা, ধনে বাটা এবং আদা জলে গুলিয়া জ্বাল দিতে থাক এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহা নামাইয়া পরিকৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া পত্রান্তরে স্থাপন কর। এই সময় অবশিষ্ট লবণও ঐ জলে দিতে হইবে। ইহাই মসলার জল প্রস্তুত হইল।

পূর্বে যে পাক-পাত্রে ডিম ভাজা হইয়াছিল তাহাতে স্বত আধ ছটাক দিয়া পুনর্বার ঐ পাত্রটি জ্বালে চড়াও এবং স্বত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা, আস্ত মোরী ছাড়িয়া দিয়া একট কাটি কিম্বা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে মোরীগুলি ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব রক্ষিত ডিমগুলি চালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাক। পরে পূর্ব প্রস্তুত মসলার জল উহাতে চালিয়া দেও এবং মধ্যে মধ্যে ধীরে ধীরে উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে থাক। এরূপ নিয়মে নাড়িতে হইবে যেন ডিমগুলি ভাঙিয়া না যায়। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে লবঙ্গ, দারুচিনি

এবং এলাচ উত্তমরূপে বাটিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনির সহিত মিশ্রিত করিয়া উহাতে চালিয়া দেও । এই সময় একবার ডিমগুলি আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া উনান হইতে পাক-পাত্রটা নামাইয়া তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখ । পরিবেসনকালে ঘৃতাক্ত ঝোলের সহিত ডিমগুলি মাধাইয়া ভোক্তাদি-দিগের পাতে দেও । দেখিবে ডিমের কোশ্মা কি মধুর আশ্বাদনের । এই কোশ্মাতে যেন জলের ভাগ না থাকে । জলীয় অংশ অধিক থাকিলে উহা বিষ্বাহ হইবে ।

### খেচরপলান্ন ।

খিচুড়ী ও পোলাও উভয়বিধ রন্ধনের উপকরণ লইয়া পাক হইয়া থাকে বলিয়া এই খাদ্য দ্রব্যের নাম খেচরপলান্ন হইয়াছে । খেচর-পলান্ন বাস্তবিক অতি উপাদেয় খাদ্য । উহার রন্ধন নিয়ম প্রায় পোলাও পাকের ন্যায় । যে নিয়মে রন্ধন করিতে হয় তাহা পাঠ কর ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	
চাউল	...	...	...	আধ সের ।
কাঁচা মুগের দাইল	...	...	...	আধ সের ।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের ।
ধনে	...	...	...	হুই তোলা ।
আদা	...	...	...	হুই তোলা ।
কাল জিরা	...	...	...	এক তোলা ।
তেজ পাতা	...	...	...	এক তোলা ।
মরিচ	...	...	...	এক পোয়া ।
লবঙ্গ	...	...	...	আট আনা ।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	বারো আনা ।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা ।

প্রথমে মাংসের আখনি, প্রস্তুত করিয়া ঝোল ছাঁকিয়া লও। পরে ঝোল ও মাংস এক সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাতলাইয়া মাংস ও ঝোল পুনর্বার পৃথক পৃথক পাত্রে রাখ।

এদিকে চাউল ও দাইল ঘুতে ভাজিয়া লও। পোলাওয়ে যেরূপ চাউল ব্যবহার হইয়া থাকে, সেইরূপ চাউল দ্বারা পাক করিতে হইবে। ভাজিবার সময় দুই একটা চাউল চুড়্ চুড়্ করিয়া উঠিলে তাহাতে আখনির জল ঢালিয়া দিয়া সুসিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে।

চাউল সুসিদ্ধ হইলে একটা পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তাহাতে তেজপাতা ও জিরা সাজাইতে থাকিবে এবং তাহার উপর এক থাক গন্ধ দ্রব্য ও মাংস সাজাইবে। এইরূপে থাকে থাকে তেজপাতা, জিরা এবং মাংস প্রভৃতি সাজাইয়া তাহার উপর আখনির জলে সুসিদ্ধ অন্ন সাজাও। এইরূপে যে কয় থাক হয়, সাজাও। সমুদায় থাক সাজান হইলে তাহার উপর ঘৃত ও লবণ দিয়া তপ্ত অন্ধারে কমে রাখ। দম্ব হইতে নামাইয়া লইলেই খেচরপলান্ন পাক হইলে। পরিবেশনের সময় উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া লইতে হইবে।

### মাংসের পোলাও।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	এক সের।
ছাগমাংস	...	...	চারি সের।
ঘৃত	...	...	এক সের।
লবণ	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	এক পোয়া।
আদা	...	...	এক পোয়া।
লবঙ্গ	...	...	আড়াই
গুজরাতি	...	...	দুই ডোলা



দারুচিনি	....	...	...	এক তোলা।
ধনে	...	...	...	আধ পোয়া।
জিরা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ চূর্ণ	....	....	...	ছই তোলা।
সর সহিত দধি	...	...	...	আধ সের।
লেবুর রস	...	...	...	আধ পোয়া।
তেজপত্র	...	...	...	দশখানি।
লঙ্কা	....	...	...	ইচ্ছামত।

প্রথম চাউলগুলি ধুইয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং মাংসগুলিও উত্তম-রূপে ধৌত করিয়া লইবে, তৎপরে ছয় সের পরিমিত জল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ধনিয়া কাপড়ে বান্ধিয়া ও আদা ছেচিয়া ঐ জলে দিয়া জ্বাল দিতে হইবে; দ্বিতীয় পাত্রে চারিতোলা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া গাঁজা মরিলে ছই চারিটা গুজরাতির দানা ঐ ঘৃতে দিয়া তাহাতে মাংসগুলি ছাড়িয়া দিয়া কিঞ্চিৎ ভাজ হইলে নামাইতে হইবে এবং ঐ জল চারি সের থাকিতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিতে হইবে।

ভাজা মাংসগুলি একটা পাকপাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইয়া ঐ ছাঁকা জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দেও; মাংস সুসিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল হইতে পৃথক করিয়া রাখ। তৎপর দধির সহিত মরিচ চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া ঐ মাংসে দিয়া মাখিয়া লও। তৎপরে অর্দ্ধেক লবণ, অর্দ্ধেক লবঙ্গ চূর্ণ, গুজরাতি চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া পূর্ব রক্ষিত আর্থনির জল অর্দ্ধেকের সহিত মাংসে ঢালিয়া দেও এবং অন্য পাত্রে তাবৎ ঘৃত জ্বালে উঠাইয়া গাঁজা মরিয়া আসিলে তেজপত্র ও ইচ্ছামত লঙ্কা দিয়া তাহা ভাজা হইলে ঐ জ্বলের সহিত মাংস দিয়া জ্বাল দেও। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে নামাও এবং বাদাম বাটিয়া কিঞ্চিৎ দধির সহিত মিশাইয়া ঐ মাংসে মিশ্রিত করিয়া দিয়া পাত্র সহ জলস্ত অঙ্গুরের উপর রাখ। তৎপরে বক্রী অর্দ্ধেক জলে অবশিষ্ট লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া ভিজান চাউলগুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দেও। চাউল অর্দ্ধক্ষুটিত হইলে কাপড়ে কিছা

অল্প কোন পাত্রে করিয়া উত্তমরূপে জল নিঃসারণ করিয়া লইয়া চাউলগুলি মাংসের সহিত মিশাইয়া দিয়া তৎক্ষণাৎ দারুচিনির চূর্ণ দিয়া পাত্রেয় মুখ একখানি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া তাহার চতুর্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল জলন্ত অঙ্গারের উপরি রাখ ; কিন্তু পাক আরম্ভাবধি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া পাক করিতে হইবে। প্রথম হইতে ঢাকনির চতুর্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিতে হইবে না।

### চাইনিজ পলান্ন।

চাইনিজ পলান্ন পাকের নিয়ম অতি সহজ, ইচ্ছা করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিয়া আত্মীয় স্বজনের ভূষ্টি সাধন করিতে পারেন। অতএব এই পোলাও রন্ধনের সহজ নিয়মটা জানিয়া রাখা অতীব আবশ্যিক।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
ধনে	...	...	...	ছই তোলা।
আদা	...	...	...	চারি তোলা।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।
গন্ধদ্রব্য	...	...	—	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
জাকরাণ	...	...	...	ছই আনা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

পোলাওয়ের উপযুক্ত চাউল ঝাড়িয়া বাছিয়া লও। চাউলের দোবে পোলাও মন্দ না হয় ইহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।



চাউল যেমন পরিষ্কার করিয়া রাখিয়াছে, সেইরূপ ধনে প্রভৃতি মসলা পরিষ্কার করিয়া লও। এখন একটা পাত্রে মাংসখণ্ডগুলি ধনেবাটা এবং জলের সহিত জ্বালে চড়াও। জ্বালে পাক-পাত্রেয় মুখ যে চাকিয়া রাখা আবশ্যিক তাঁহা যেন মনে থাকে। যখন দেখিবে মাংস বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন দধির সহিত আদাবাটা গুলিয়া ঢাকনি খুলিয়া উহাতে চালিয়া দেও এবং পূর্ববৎ পুনর্বার চাকিয়া রাখ। ফুটিতে থাকিলে তাহাতে মরিচের গুঁড়া, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং জাফরাণ বাটা চালিয়া দেও।

এদিকে চাউলগুলি অন্য উনানে আধ সিদ্ধ করিয়া অল্প রস থাকিতে থাকিতে মাংসের পাত্রে চালিয়া দেও। ছয় মিনিট জ্বালের পর উহাতে ঘৃত চালিয়া দিয়া তন্তু অঙ্গারের উপর দমে রাখ।

অনন্তর উহা নামাইয়া লইলেই চাইনিজ্ পলান্ন প্রস্তুত হইল।

### কমলান্ন ।

কমলা লেবু দ্বারা প্রস্তুত হয় বলিয়া এই পলান্নকে কমলান্ন কহে। এই পলান্ন আহারে অতি সুখাদ্য। ভোক্তাপণ একবার আহার করিয়া দেখিবেন কমলান্ন কি প্রকার সুমধুর। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
চিনি	...	...	...	পাঁচ ছটাক।
পাতি লেবুর রস	...	...	...	এক পোয়া।
আদা	...	...	...	এক পোয়া।
দধি	...	...	...	ছই ছটাক।
কমলা লেবু	...	...	...	চারিটা।

পাতি লেবু	..	...	...	একটা।
ধনে	...	...	...	ছই তোলা।
কালজীরা	...	...	...	ছই তোলা।
গন্ধ-দ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

কমলা লেবুর খোসা ছাড়াইয়া শস্ত গোলক ও খোসা পৃথক কর। লবণ মাখ। ছুরীর আগা দিয়া তাহার চতুর্দিকে ছিদ্র করিয়া ও দধি মাখিয়া ছই দণ্ড রাখ। পরে শীতল জলে ধুইয়া নির্মল উষ্ণ জলে ফেলিয়া একবার কিয়ৎক্ষণ তাপ দিয়া জল মুছিয়া ফেল। পুনর্বার অন্ন জল ও কিঞ্চিৎ পাতি লেবুর রসের সহিত একবার ফুটাইয়া রস মুছিয়া ফেল। পুনর্বার অন্ন জলে চারি তোলা চিনি ও পাতি লেবুর রস দিয়া উহা তাপ দিয়া লেবু গোলকগুলি তুলিয়া একখানি পাত্রে রাখ।

এখন এক পোয়া চিনির একতার বন্দ রস করিয়া তাহাতে কমলা লেবুর খোলার খণ্ডগুলি সিদ্ধ করিয়া অপর পাত্রে রাখ।

এদিকে মাংসখণ্ড গুলি আদা, লবণ ও ধনের সহিত একত্রে সিদ্ধ করিয়া আখনি হইলে পর কাপড়ে ছাঁকিয়া বোল ও মাংস পৃথক কর। বোল ঘৃত লবঙ্গ ও ছোট এলাচ দিয়া সম্বলন করিয়া তাহাতে কমলালেবুর খোসাগুলি দিয়া রাখ।

চিনির রস ও অবশিষ্ট পাতিলেবুর রস একত্র মিশ্রিত করিয়া উহাতে প্রস্তুত কমলা ও খোসা সমস্ত দিয়া তাপ দ্বারা ফুটাইয়া রাখ।

চাউল জলে অর্ধসিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া মাংসের রোলে সুসিদ্ধ কর।

এদিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া তাহার উপর জীরে ছড়াইয়া সমুদায় মাংস ও এক ছটাক আখনির বোল দেও। ঐ আখনির বোল তাপে শুষ্ক হইলে মাংসের উপর সমুদায় অন্ন স্থাপন কর। ছয় মিনিট তাপ দেওয়ার পর অবশিষ্ট সমস্ত ঘৃত দিয়া আচ্ছাদন দেও ও তপ্তাঙ্গারে রাখ। পরিবেশনকালে পলায়ের উপর কমলার কোরা ও

খোসা দিবে। মিষ্ট জাতীয় সুপক্ক কমলা হইলে যে আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত মধুর হয়, তাহা বোধ করি সকলেই অবগত আছেন।

### লোকমা পোলাও ।

সচরাচর যে নিয়মে পোলাও পাক হইয়া থাকে, এই পোলাওয়ের রন্ধন নিয়ম তাহা অপেক্ষা অনেকটা বিভিন্ন। মুসলমান রাজাদিগের সময় লোকমা পোলাও এদেশে ব্যবহার আরম্ভ হয়। উহা যে অত্যন্ত সুখাদ্য তাহা বলা বাহুল্য। সাধারণ চলিত পোলাও অপেক্ষা যদিও ইহাতে ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে, কিন্তু আহারের সময় যেরূপ রসনার তৃপ্তি জন্মে, তাহাতে ব্যয়াদিক্য মনে হয় না। লোকমা পোলাও অত্যন্ত গুরু-পাক। একত্র সর্বদা ব্যবহার না করিয়া মধ্যে মধ্যে আহার করিয়া তৃপ্তি-সুখভোগ করা মন্দ নহে। সে বাহা হউক, এখন উহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	ছই সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
ময়দা	...	...	...	ছই ছটাক।
ছোলার ছাতু	...	...	...	এক ছটাক।
ডিম	...	...	...	একটা।
বাদাম	...	...	...	এক পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	এক পোয়া।
কিস্মিস্	...	...	...	এক পোয়া।
আদা	...	...	...	ছই ছটাক।
ধনে	...	...	...	চারি তোলা।
কালজিরা	...	...	...	ছই তোলা।

তেজপত্র .	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
ছোট এলাচ	...	...	...	আট আনা।
গন্ধ মসলা	...	...	...	বারো আনা।
লবণ	...	...	...	ছই ছটাক।

প্রথমে একসের মাংসে অর্ধেক মরিচ অর্ধেক আদা ও অর্ধেক ধনে দিয়া আখনি প্রস্তুত করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লণ্ড এবং চাউলগুলি পাত্রান্তরে অর্ধসিদ্ধ করিতে দেও। আখনির ঝোল ও মাংস খণ্ডগুলি এক ছটাক ঘূতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সস্তলন করিয়া ঝোল ও মাংস পৃথক করিয়া রাখ। চাউল অর্ধসিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া ফেলিয়া উহা আখনির জলে সুসিদ্ধ কর। পাক-পাত্রে তেজপাতা বিছাইয়া তাহার উপর জীরে ছড়াইয়া দেও। তাহার উপর মাংস খণ্ডগুলি দিয়া সিকি ভাগ আন্ত গন্ধ মসলা ছড়াইয়া দেও। তাহার উপর পূর্বোক্ত অন্ন ও পুনরায় সিকি আন্ত গন্ধমসলা দিয়া একবার তাপ দেও। তাহার পর ঐ পাকপাত্র তণ্ড অঙ্গারে স্থাপন করিয়া অন্নের উপর এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দেও।

ইত্যবসরে এক সের মাংস হুন্ধ হুন্ধ করিয়া ধুরিয়া আধ পোয়া ঘূতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সস্তলন করিয়া আদা ও মরিচ বাটিয়া গন্ধ দ্রব্য অর্ধেক দিয়া শুষ্ক প্রলেহ পাক কর। (ঝোল থাকিতে থাকিতে আধ পোয়া ঝোল পৃথক করিয়া রাখ) ময়দা, ছাতু, ডিমের খেতাংশ, অবশিষ্ট আদা, গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ, এক ছটাক ঘূতে ভাজা বাদাম ও পেস্তা (চারি তোলা ভাজা বাদাম ভিন্ন করিয়া রাখ) এই সময় একত্রে পেষণ করিয়া তদ্বারা ঠুসি প্রস্তুত করিয়া তন্মধ্যে এক একটা বা ছই ছইটা কিম্বিস্ পুরিয়া ছোট ছোট বড়া নিৰ্মাণ করিয়া আধসের ঘূতে ভাজ ; অবশিষ্ট এক ছটাক ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া তাহাতে পূর্বোক্ত রন্ধিত ঝোল সস্তলন করিয়া উহাতে ঐ বড়া অর্পণ করিয়া একবার তাপ দিয়া নামাও। পরিবেশনকালে পূর্বোক্ত শুষ্ক প্রলেহ বড়া ও বাদাম ভাজা এবং

অবশিষ্ট কিস্মিস্ পলানের উপর দিবে। এখন আহার করিয়া দেখ লোকমা পলান্ন প্রত পরিশ্রম ও ব্যয় করিয়া পাক করা সফল হইল কি না।

### হাবসি পলান্ন ।

ইহাও মুসলমানদিগের দ্বারা এদেশে প্রচলিত হয়। বাস্তবিক পোলাও রন্ধন ও তাহার ব্যবহার মুসলমান জাতি দ্বারা সমধিক পারিপাট্য ও গুণপনা প্রকাশিত হইয়াছে। আমরা আশা করি ভোক্তাগণ এই হাবসি পোলাও একবার আহার করিয়া দেখিবেন, উহা আহারে কতদূর উপযুক্ত।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
বেদনার দানা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
চিনি	...	...	...	আধ সের।
সুপারি ভস্ম	...	...	...	তিন তোলা।
অথও দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
অথও এলাচ	...	...	...	চারি আনা।
অথও লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
অথও মরিচ	...	...	...	আট আনা।
অথও পলাণ্ডু	...	...	...	এক পোয়া।
আদা ধও	...	...	...	দেড় তোলা।
গোটা ধনে	...	...	...	দেড় তোলা।
কালজিরা	...	...	...	চারি আনা।
কিস্মিস্	...	...	...	তিন তোলা।

বাদাম	...	...	...	তিন তোলা।
পাতিলেবুর রস	...	...	...	একটা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

প্রথমে খণ্ড খণ্ড মাংস অথবা ধনে, আদা খণ্ড, লবণ ও জল সহ সিদ্ধ করিয়া ঘূষ প্রস্তুত কর। এখন ঐ ঘূষ মাংস সহ ঘূতে সম্বলন করিয়া মাংস ও ঘূষ পৃথক পৃথক পাত্রে রাখ। পরে পাক-পাত্রে কালজিরা ছড়াইয়া তড়ুপরি মাংস সাজাইবে এবং বেদনার রস নির্গত করিয়া সুপারি ভস্মের সহিত একটা পাতিলেবুর রস ও চিনি সেই সঙ্গে মিশাইয়া ঘূষে ঢালিয়া দেও। এখন এই ঘূষের দুই চামচা লইয়া মাংসে মাখিয়া তাপে শুক কর।

এদিকে চাউল অর্ধসিদ্ধ করিয়া তাহার মণ্ড অর্থাৎ ফেণ গালিয়া তাহা পুনর্বার প্রস্তুত করা ঘূষে সুসিদ্ধ কর। সুসিদ্ধ অগ্নে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া একবার তাপের উপর রাখিবে। এই সময় বাদাম ও কিসমিস ঘূতে ভাজিয়া উহাতে দিয়া অবশিষ্ট ঘূত দিয়া দমে রাখিবে। অনন্তর উহা নামাইয়া লইলেই হাবসি পলান্ন পাক হইল। পরিবেশনকালে পাক-পাত্রটা একরূপ ভাবে ঝাঁকাইয়া লইবে যেন পাক-পাত্রস্থ অন্ন, মাংস এবং বাদামাদি বেশ মিশামিশি হইতে পারে।

### পাণিফলের নিরামিষ ডাঁলা।

নিরামিষ কিম্বা আমিষ-ভোজী উভয়েরই পক্ষে পাণিফলের ডাঁলা অতি আদরণীয়।

অত্যন্ত পাকা অর্থাৎ বাহার শস্ত কঠিন হইয়াছে, একরূপ পাণিফল আহায়ে আদৌ সুখাদ্য নহে। এজন্য কোমল অর্থাৎ নরম পাণিফল দ্বারা ডাঁলা রন্ধন করাই উত্তম।

প্রথমে পাণিফলগুলির উপরিকার আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়াইয়া দুই খণ্ড করিয়া জলে রাখ।

কেবলমাত্র পাণিফল কিম্বা তাহার সহিত অন্যান্য তরকারী মিশাইয়া

ব্যঞ্জন হইতে পারে। গোলআলু, নারিকেল, সাদা ছোলা এবং মিষ্ট বড়ির\* সহিত এই ডাঁলা রন্ধন করিলে আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সুমধুর হইয়া থাকে।

পূর্বে যেরূপ পাণিফল কুটিয়া রাখা হইয়াছে, সেইরূপ আলুগুলিও খোসা ছাড়াইয়া ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে রাখ। এই ডাঁলায় যে নারিকেল ব্যবহার হইয়া থাকে, তাহা নিতান্ত বুনা না লইয়া হুন্ডা নারিকেল লওয়া উচিত। নারিকেলের ফালিগুলি ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া লইবে এবং ছোলাগুলি ভিজাইয়া রাখিবে।

এখন একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এখন তাহাতে তরকারীর পরিমাণানুসারে ঘৃত দিয়া তাহাতে পাণিফল আলু এবং ছোলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে উহা অন্ন অন্ন ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে হরিদ্রা বাটা, জিরা বাটা, ধনে বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। জ্বালে যখন তরকারী বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিবে তখন তাহাতে অন্ন চিনি কিঞ্চিৎ হুখে গুলিয়া এবং বড়িগুলি ঢালিয়া দিয়া একবার ফুটিবার পরই পাকপাত্র নামাইবে এবং অন্ত আর একটা পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে তেজপাতা ও ছোট এলাচের দানা ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা ভাজা ভাজা হইলে তখন তাহাতে পূর্বরক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে এবং দুই একবার কুটিয়া উঠিলে ঘৃতে ছোট এলাচ ও দারুচিনি গুলিয়া ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর উহা আহার করিয়া দেখিবে, পাণিফলের ডাঁলা কিরূপ।

\* খেসারী, ছোলা, মটর এবং তেউড়া দাইলে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত করিতে হয়। দাইলের আটা ফেণাইবার সময় তাহাতে অন্ন পরিমাণে গুড় কিম্বা চিনি মিশাইলে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত হইল। মিষ্ট ডাঁলা কিম্বা অল্প উহা ব্যবহার হইয়া থাকে।

## বেগুন পিষ্টক ।

নিতান্ত কচি কিষা পাকা নহে, এইরূপ অবস্থার টাটকা বেগুন আঙুণে পুড়াইয়া লইবে। অন্ধার অথবা ঘূঁটের আঙুণে বেগুন সুন্দররূপ দন্ধ হয়। বেগুন পোড়াইবার পক্ষে আর একটা সঙ্কেত মনে রাখা আবশ্যিক। অর্থাৎ বেগুনের সর্ব্বাঙ্গে তৈল মাখাইয়া তাহা আঙুণের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দন্ধ করিলেই বেগুন পুড়িয়া উঠিবে।

এখন তাহার খোসা ছাড়াইয়া বেশ করিয়া চট্কাইতে থাক। এই চট্‌কান বেগুণে ময়দা, অথবা পিটালি, আদা ছেঁচা, ছোট এলাচের দানা, ছেঁচা মোরী এবং পরিমিত লবণ দিয়া মাখিয়া লও।

এদিকে একখানি তাওয়াতে কিঞ্চিৎ ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহা গরম হইলে তাহাতে উক্ত বেগুণের এক একটা টিক্‌লি দিয়া খুস্তি দ্বারা অল্প চেপ্ট করিয়া দিবে। উহার আকার যে ছোট ছোট গোল ধরণে হইবে তাহা বোধ করি সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এইরূপে তাওয়াতে যে পরিমাণে ধরিতে পারে তাহা দিয়া খুস্তি দ্বারা আবার এক একটা করিয়া উন্টাইয়া দিতে থাকিবে। এইরূপে সমুদায়গুলির দুই পীট ভাজা হইলে তখন আবার অল্প পরিমাণে ঘৃত ঐ সকল পিষ্টকের উপর ছড়াইয়া দিয়া সমুদায়গুলি নাড়া চাড়া করিতে করিতে বেশ খড়খড়ে হইলে তখন তাহা ভুলিয়া লইয়া পত্রাস্তরে ঢাকিয়া রাখিবে। গরম গরম উহা অত্যন্ত মুখ প্রিয়।

## পাটি সাপ্টা

এই পিষ্টক অতি উপাদেয় মুখ-প্রিয়। পাটি সাপ্টা প্রস্তুত করা তত কঠিন নহে। উহার প্রস্তুত নিয়ম পাঠ কর।

টাটকা মিহি—ময়দা ও চিনি হুঞ্জে গুলিয়া লইবে। উহা যেন অত্যন্ত পাতলা কিষা খুব গাঢ় না হয়। সোৰু চক্লির গোলা যে রকম করিতে হয়, উহাও যেন ঠিক যেইরূপ হয়।



এদিকে ক্ষীর, নেওয়াপাতি নারিকেল, বাদাম এবং পেস্তা এক সঙ্গে বাটিয়া লইবে। অল্প পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচের দানা ছাড়িয়া উহা ঢালিয়া দিয়া একখানি খুস্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। অনন্তর উহা নামাইয়া লইবে এবং ছোট এলাচের দানা ছেঁচা এবং গোলাপী আতর ঐ ক্ষীরের সহিত মিশাইয়া লইবে।

এখন একখানি পাথর কিম্বা তাওয়া মুছ জ্বালে চড়াইবে এবং উহা গরম হইলে তাহাতে অল্প ঘৃত ছড়াইয়া তাহার উপর অল্প পরিমাণে পূর্ক রক্ষিত ছুন্ধের গোলা ঢালিয়া দিবে। উহা ঢালিয়া দিয়াই কলাপাতা ভাঁজ করিয়া তদ্বারা তাহা সোঁকচাকলির ন্যায় পাত্রময় গোলভাবে বিস্তার করিয়া দিবে। এইসময় একটা কথা মনে করা উচিত অর্থাৎ ঐ গোলা হয় তিজল কিম্বা কড়াতে পাক করা ভাল; কারণ তাহা অনায়াসেই নাড়িয়া গোল বিস্তার করার সুবিধা হইতে পারে।

জ্বালে উহা কঠিন অর্থাৎ ঠিক সোঁক চাকলির মত হইয়া উঠিবে। এখন খুস্তি করিয়া তাহা পাক-পাত্রে হইতে ছাড়াইয়া দিতে হইবে। পরে তাহাতে এক বিন্দুক কিম্বা এক ছোট চামচা পরিমিত প্রস্তুত করা ক্ষীর অথবা \* ছাঁই তাহার একধারে লম্বাভাবে রাখিরা পিষ্টকখানি খুস্তিদ্বারা লম্বাভাবে জড়াইতে থাকিবে। সমুদায় জড়ান হইলে তখন পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিয়া দুইপীট উন্টাইয়া ভাজিয়া লইবে, ঘৃতে বেশ ভাজা হইলে তখন তাহা তুলিয়া লইলেই পাটিনাপুটা প্রস্তুত হইল।

পূর্কে যে পুর প্রস্তুত করা হইয়াছে, যাহারা ঐরূপ মূল্যবান পুর তৈয়ার করিতে অসমর্থ, তাহার নারিকেলের ছাঁই পুর দিতে পারেন এবং জল ও ছুন্ধে গোলা প্রস্তুত করিবেন।

লিখিত নিয়মে পাক করিলেই পাটিনাপুটা প্রস্তুত হইল।

\* নারিকেল কুরা চিনির রসে কিম্বা শুড়ে পাক করিয়া কাদা কাদা আকারে পরিণত হইলে মাইমাইয়া লইলে ছাঁই পাক হইল।

### মূলার খোলাচি।

বেগুণপিটার ন্যায় মূলার খোলাচি বেশ সুখাদ্য। যে নিয়মে উহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

ষড় মোটা মূলার দুই মুখের সোঁকু ভাগ কাটিয়া ফেলিবে। এখন অবশিষ্ট মোটা অংশ লম্বাভাবে চিরিয়া সোঁকু কুরাণি দ্বারা সোঁকু সোঁকুভাবে কুরিয়া লইবে। কেহ কেহ কুরিবার সুবিধার নিমিত্ত আস্তমুলাটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া তাহা আবার লম্বাভাবে চিরিয়া লইয়া থাকেন।

এখন ঐ মূলাকুরাতে চাউলের গুঁড়া কিম্বা ময়দা\* আদাছেঁচা, ছোটএলাচ অল্পপরিমাণে, কালজিরা ও মৌরী মাখিয়া প্রস্তুত করিবে। এখন বেগুণ পিটার ন্যায় উহা ভাজিয়া লইবে। তাহা হইলে মূলার খোলাচি প্রস্তুত হইল।

মূলার খোলাচির ন্যায় লাউ, শসা এবং কাঁকুড়েরও খোলাচি প্রস্তুত হইতে পারে।

এস্থলে একটা কথা মনে রাখা আবশ্যিক ; অর্থাৎ মূলা ও লাউ সোঁকু-ভাবে কুরিয়া একখানি নেকড়ায় তাহা চাপিয়া জল বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে।

### গোল আলুর সুখা পিষ্টক।

গোল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইয়া তাহার খোসা ছাড়ানো। এখন ঐ আলুগুলি চট্কাইতে থাক। কাদার মত হইলে তাহার সহিত অল্প টাট্কা ময়দা মিশাইয়া দলিতে থাক। যখন দেখা যাইবে সোমের ন্যায় বেশ আটা আটা হইয়াছে, তখন তাহার এক একটা দলা কর।

এদিকে ক্ষীর, বাদাম ও পেস্তা উত্তমরূপে খিচ-শূন্যভাবে বাটিবে এবং

\* ময়দার ভাল রকম আটা হয় না এবং শক্ত হয় এজন্য চাউলের গুঁড়াই প্রস্তুত।

তাহাতে ছোটএলাচের দানা কিম্বা গোলাপী আতর মিশাইয়া পূর্কপ্রস্তুত দনার মধ্যে পুর দিয়া হয় গোল ধরণে কিম্বা অন্য কোন রকম আকারে গড়াইয়া ঘূতে ভাজিয়া লইবে। ভাজার পর কেহ কেহ আবার উহা চিনির রসে পাক করিয়াও থাকেন।

এখন এই আলুর সুধাপিষ্টক আহার করিয়া দেখ, উহা কেমন সুমধুর।

### লাল আলুর পিষ্টক ।

প্রথমে লাল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া শাঁস বাহির করিবে। এখন তাহাতে অল্প পরিমাণ ময়দা দিয়া চটকাইয়া লইবে। চটকাইলে উহা মোমের ন্যায় হইবে। এই মোমবৎ পদার্থ লইয়া এক একটা লেট্টী প্রস্তুত করিবে এবং ক্ষীর, ছোটএলাচের দানা, বাদাম কিম্বা পেস্তা বাটা আর যদি সুবিধা হয়, তবে পরিমাণ বুঝিয়া ছুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিয়া মাখিয়া তাহার অল্প অল্প লইয়া পূর্ক প্রস্তুত লেট্টীর মধ্যে পুর দিয়া হয় রসগোল্লার ন্যায় অথবা ইচ্ছামত অন্য প্রকার আকারে গড়াইয়া ঘূতে ভাজিয়া লইবে।

এই ভজ্জিত পিষ্টক ক্ষীরে ডুবাইয়া আহার করিলেও চলিবে কিম্বা উহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলেও অতি সুখাদ্য হইবে।

### পাণিকলের পালো ।

পাণিকল যেমন সুখাদ্য এবং সেইরূপ উপকারী। এমন কি রোগীকে পর্য্যস্ত পাণিকল পথ্য ব্যবহার করিতে দেওয়া যাইতে পারে।

পাণিকল ছুই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহার হইয়া থাকে। অর্থাৎ উহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া তাহা খিচ-শূন্য-ভাবে শুঁড়া করিয়া লইতে হইবে। অপর কাঁচা পাণিকল উত্তমরূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলেও হইবে।

এখন খাচি ছুঙ্ক জালে চড়াইয়া অর্ধেক মারিয়া লইবে। পরে তাহাতে

হয় পাণিকলের গুঁড়া কিম্বা বাটা পাণিকল ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এবং সেই সঙ্গে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে।

যখন দেখা যাইবে উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে অর্থাৎ খুস্তি কিম্বা কাটির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে, নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া এবং অল্পমাত্র কপূর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

ক্লোগীর জন্য প্রস্তুত করিতে হইলে কোন প্রকার মসলা না দেওয়াই প্রশস্ত।

### ক্ষীর ও ছানার লুচি ।

ক্ষীরের লুচি যে কি প্রকার রসনার লোভনীয় তাহা আহাৰ না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ইহা একটা উৎকৃষ্ট খাদ্য; এজন্য এই উপাদেয় খাদ্য দেশ মধ্যে প্রচলিত হওয়া আবশ্যিক। যে নিয়মে এই লুচি প্রস্তুত করিতে হয়, তাহার বিবরণ লিখিত হইতেছে।

লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়মাত্মসারে ভাল রকম টাটকা অথচ মিহি ময়দায় ময়দা দিয়া লইবে; ময়দায় ময়দানের ঘৃত উত্তমরূপে দলিতে থাক। এই সময় কঠিন আকারের ক্ষীর উত্তমরূপ বাটিয়া লও; ক্ষীর বাটিলে উহা মোমের ন্যায় নরম হইয়া আসিবে; অথচ তাহার মধ্যে খিচ কিম্বা কঠিন আকার থাকিবে না।

এইরূপে ক্ষীর তৈয়ারি করিয়া তাহাতে ছোট ছোট লুচি প্রস্তুত করিবার স্থায় লেট্টী পাকাইয়া, লুচি যেরূপে বেলিতে হয়, সেইরূপে ছোট ছোট আকারে এক একখানি বেলিয়া রাখ।

পূর্বে যে ময়দায় ময়দা দেওয়া হইয়াছে, সেই ময়দা জল দিয়া খুব ঠালিয়া মাখ এবং ছোট ছোট আকারে লুচি বেলিয়া লও।

এখন একখানি ময়দার লুচির উপরে একখানি ক্ষীরের লুচি স্থাপন কর এবং তাহার উপর আবার আর একখানি ময়দার লুচি ঢাকা দেও; অর্থাৎ

ভিতরে ক্ষীরের লুচি এবং নীচে ও উপরে ময়দার লুচি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখ। এই সময় আর একটা বিষয় মনে রাখিতে হইবে, ক্ষীরের লুচির নীচে ও উপরে যেমন ময়দার লুচি রাখা হইয়াছে, এখন তাহার চারি-ধার আশে আশে টিপিয়া মুড়িয়া দিতে হইবে।

লিখিত নিয়মে লুচি বেলিয়া তাহা ঘূতে ভাজিতে হইবে। লুচি ভাজার নিয়মানুসারে ভাঙ্গা ঘূতে উহা ভাজিয়া লইবে। কারণ ঘূত অল্প হইলে উহা ভাল ফুলিয়া উঠিবে না। ভাজা দ্রব্য না ফুলিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না, কঠিন নিরেট হইয়া থাকে। ক্ষীরের লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে।

ঘূতে যেমন লুচি ভাজা হইবে, সেই সময় উনানের নিকটে একটা পাত্রে চিনির রস রাখিতে হইবে। লুচি ভাজা হইলেই অর্থাৎ পাক-পাত্র হইতে তুলিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। এই লুচি টাটকা অপেক্ষা একটু বাসি অর্থাৎ অধিকক্ষণ রসে ডুবান থাকিলে অতি সুমধুর হইয়া থাকে।

ক্ষীরের লুচি অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু ও সুমধুর করিতে হইলে ক্ষীরের সহিত অল্প পরিমাণে গোলাপী আতর এবং বাদাম ও পেস্তার কুচি কিম্বা বাটা মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়।

আতরের অভাবে ছোট এলাচের দানা গুঁড়াইয়া দিলেও চলিতে পারে।

ক্ষীরের ন্যায় ছানা দ্বারাও লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। ছানা ও ক্ষীরের লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়ম একই প্রকার, তবে ছানার সম্বন্ধে বিশেষ প্রভেদ এই ছানা কঠিন আকারে হওয়া আবশ্যিক। এবং উত্তমরূপে চাপিয়া তাহার জল বাহির করিয়া লইতে হয়।

আমাদিগের বিশেষ অনুরোধ সকলে যেন একবার পরীক্ষা করিবার জন্যও উহা প্রস্তুত করিয়া দেখেন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন, বাস্তবিক ক্ষীরের লুচি রসনার লোভ-জনক কি না।

### কুম্বাণ্ড-খণ্ড ।

আমাদের দেশে যত প্রকার খণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে, তন্মধ্যে 'কুম্বাণ্ড-খণ্ড' একটা মহোপকারী ঔষধ। সমুদায় আয়ুর্বেদ শাস্ত্র

আলোচনা করিলে জানা যাইতে পারে, কুম্ভাণ্ড-খণ্ড কি প্রকার মহৌষধ। প্রাচীন আৰ্য চিকিৎসকগণ একমাত্র কুম্ভাণ্ড-খণ্ড দ্বারা রক্তপিত্ত প্রভৃতি সঙ্ঘট রোগ নিবারণ করিয়া প্রাতঃস্মরণীয় হইয়া গিয়াছেন। চরক ও হারীত প্রভৃতি সংহিতাকর্তারা কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের প্রভূত প্রশংসা করিয়া গিয়াছেন ; এখন পর্য্যন্তও আয়ুর্বেদজ্ঞ কবিরাজগণ রক্তপিত্ত প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত আতুরদিগকে একমাত্র কুম্ভাণ্ড-খণ্ড দ্বারা আরোগ্য করিতেছেন। এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসকগণ এপর্য্যন্ত কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের গুণ অনুসন্ধান করিতে পারেন নাই। অনেক দূরদর্শী চিকিৎসকদিগের এইরূপ মত কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় উপকারী মহৌষধ অত্ কখন চিকিৎসাশাস্ত্রে আবিষ্কৃত হয় নাই। কেবলমাত্র আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই কুম্ভাণ্ড-খণ্ড পাক করা যায় না। আমাদের বিবেচনায় এই মহৌষধী ঔষধ পাকের নিয়ম চিকিৎসক ভিন্ন প্রত্যেক গৃহস্থবর্গের শিক্ষা করা আবশ্যিক। উহার পাক যেরূপ সহজ মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই প্রস্তুত করিতে পারেন। বৈদ্যগণ যেরূপ মূল্যে কুম্ভাণ্ড-খণ্ড বিক্রয় করিয়া থাকেন, সকলের পক্ষে ঐরূপ মূল্যে খরিদ করা সহজ নহে কিম্ব তাঁহারা যদি গৃহে প্রস্তুত করিয়া লয়েন তাহা হইলে অল্পব্যয়ে এবং টাটকা ঔষধ ব্যবহার করিয়া আরোগ্য লাভ করিতে পারেন।

কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় বৈদ্যকমতে বিস্তর উপকারী খণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে ; পাক-প্রণালীতে তৎসমুদায়ের পাকের বিষয় লিখিত হইবে। এই প্রস্তাবে কেবলমাত্র কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের প্রস্তুত নিয়ম লিখিত হইল। ঔষধ ভিন্ন জলপানে এবং রোগীর পথ্যেও উহা ব্যবহৃত হইতে পারে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

\* কুম্ভা কুন্ডা ( ছক ও বীজরহিত ) ... ... সাতড়ে বারো সের ।  
কুম্ভার জল ... ... ষোল সের ।

\* কুম্ভাণ্ড-খণ্ডে তিন চারি বৎসরের পুরাতন দেশী অর্থাৎ চাল কুম্ভা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কুম্ভা যে পরিমাণে পুরাতন হইবে, সেই পরিমাণে উপকারের কথা।

খাঁড় অথবা চিনি	...	...	...	নাড়ে বারো সের।
গব্যঘৃত	...	...	...	চারি সের।
মধু	...	...	...	দুই সের।
পিপুল চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
শুঠ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
দারচিনি চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
এলাইচ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
তেজপাতা চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।

প্রথমে কুমড়া লম্বাভাবে দুইখণ্ড করিয়া তন্মধ্যস্থ বিচিগুলি ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে কুরাণি দ্বারা শস্য অর্থাৎ সাঁশ কুরিয়া লইতে হইবে। এইরূপে সমুদয় কুমড়া কুরা হইলে একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে উহা চাপিয়া উত্তমরূপে জল গালিয়া ফেলিতে হইবে। সম্পূর্ণরূপে জল-শূন্য করাই চাপিবার একমাত্র উদ্দেশ্য তাহা যেন মনে থাকে।

একণে ঐ জল-শূন্য কুমড়া বাটিয়া রৌদ্রে অল্প পরিমাণে শুকাইয়া লইতে হইবে।

এদিকে উনানে একখানি কড়া অথবা অন্য কোন পাক-পাত্র চড়াইয়া তাহাতে সমুদয় ঘৃত ঢালিয়া দিতে হইবে; জ্বালে ঘৃতেয় গাঁজা মরিয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব রক্ষিত কুমড়া বাটা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। কাঠের হাতা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবার পক্ষে প্রশস্ত। অগ্নির উত্তাপে এবং নাড়িতে নাড়িতে যখন কুমড়ার মধুর ন্যায় লাগুছে ধরণে রং দেখা যাইবে, তখন তাহাতে সমুদয় খাঁড় তদভাবে চিনি পূর্বরক্ষিত কুমড়ার জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় হইতে যেন ঘন ঘন নাড়া চাড়া হয়। জ্বালে জ্বলের ভাগ মরিয়া যখন কুমড়া গাঢ় মোহনভোগের স্তায় কাঁদা কাঁদা হইয়া আসিবে, অর্থাৎ হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে,

তখন তাহাতে পূর্বোক্ত সমুদয় মসলাচূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তম করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া অল্পক্ষণ পরেই জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইতে হইবে।

অনন্তর কুমড়া শীতল হইলে সমুদায় মধু উহার সঙ্গে মিশাইতে হইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে কুম্ভাণ্ড-খণ্ড পাক হইল। এখন উহা ঘূতের ভাঁড়ে তুলিয়া রাখিবে।

কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের যেরূপ উপকরণ ও পরিমাণ লিখিত হইল, ইচ্ছানুসারে ঐরূপ হিসাবে অল্প ভাগেও পাক করা যাইতে পারে।

কৌশ্লী বলা ও পরিপাকশক্তি বিবেচনা করিয়া সেবনের ব্যবস্থা করা বিধেয়।

বৈদ্য-শাস্ত্র মতে কচি কুমড়ার গুণ পিত্ত-নাশক ; অর্দ্ধ পল্ল কুমড়ার গুণ—কফ-বর্ধক ;—পাকা কুমড়ার গুণ—ক্ষার-গুণ-বিশিষ্ট, লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিবর্ধক, বস্তি পরিষ্কারক, সর্ষদৌষ-হারী এবং চিত্ত-বিকারকারীর পয়স ঔষধ। (১)

কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের গুণ—(২)—শুক্রবর্ধক, যৌবন-কর, বল ও বর্ণ-বর্ধক, উরুক্ষত-রোগ-নাশক, ধাতু-বর্ধক, স্বপ্ন-বর্ধক, কাশ, শ্বাস, মনোবিকার, বমি, তৃষ্ণা, এবং জ্বর-নাশক।

খাঁড়ের গুণ—(৩)শুক্র ও চক্ষুর তেজ-বর্ধক, বাত-পিত্ত-নাশক, মনের প্রিয়, সুখদায়ক এবং নাতি-শীতল।

(১) কুম্ভাণ্ডকং পিত্তহরং ষালং ; মধ্যং কফাবহং ; পল্লং লঘুক্ষং সক্ষারং দীপনং বস্তিশোধনং সর্ষদৌষহরং জ্জদ্যং পথ্যক্ষেত্ভোবিকারিণাং ।

শুক্রতঃ ।

কুম্ভাণ্ডকং বাতপিত্তজিৎ । বাতটঃ ।

(২) কুম্ভাণ্ডকং রসায়ণং বৃধ্যং পুননবকরং বলবর্ণপ্রসাদনং উরু-সন্ধানকরণং বৃহৎ স্বপ্নবর্ধনং কাশ-শ্বাসতম্হর্দি তৃজ্জা-জ্বরবিনাশনং ।

চক্রপাণিঃ ।

(৩) খণ্ডং বৃষাতরং বল্যং চক্ষুস্যং বৃণং তথা বাতপিত্ত-হরং নাতি-স্নিগ্ধং জ্জদ্যং সুখপ্রদং ।

চক্রপাণিঃ ।



চিনির গুণ—(৪) বাত-পিত্ত-নাশক, রক্ত-পরিষ্কারক, মুছর্ষা, বমি এবং বিষহারক।

### ফির্নী।

ফির্নী এক প্রকার পায়স বলিলেই হয়। সামান্য ব্যয়ে এই সুমিষ্ট খাদ্য দ্রব্য পাক হইয়া থাকে। মুসলমানদিগের মধ্যে উহার বহুল প্রচার। প্রস্তুত নিয়ম পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

হুন্ধ	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	ছয় তোলা।
চিনি বা রস	...	...	...	আধ সের।
মোলাপ জল	...	...	...	আধ পোয়া।

ভালরকম মিহি আতপ চাউল উত্তমরূপে ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। এই ধোঁত চাউল একখানি পরিস্কৃত সোক নেকড়ায় টিলাভাবে বাঁধিয়া অন্নপাকের ন্যায় একটা হাঁড়িতে পরিমিত জল দিয়া তাহাতে ঐ পুটলিটা স্থাপন করিবে। অনন্তর উহা উনানে জাল দিতে থাকিবে।

জালে চাউল সুসিদ্ধ হইলে পুটলিটা তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে এবং চাউল সিদ্ধ জলে হুন্ধ ঢালিয়া দিয়া জাল দিতে থাকিবে।

এদিকে পুটলিটা খুলিয়া তন্দ্রাধ্যস্থ অন্ন উনানস্থিত হুন্ধে ঢালিয়া-দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, হুন্ধে জল না দিয়া খাটি হুন্ধে উহা পাক করিলে আন্বাদন অতি উপাদেয় হইয়া উঠে। এই সঙ্গে আর একটা কথা মনে রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ নিম্নলিখিত হুন্ধ হইলে তাহাতে চিনির ভাগ কমাইতে হয়। হুন্ধে অন্ন দিয়া খুব নাড়িতে

(৪) শর্করা বাতপিত্তাস্ক মুছর্ষাছর্দি বিবাপহা।

চক্রপাণিঃ।

থাকিলে। নাড়িতে নাড়িতে যখন অন্ন গন্ধিমা দ্রব হইয়া আসিলে, তখন তাহাতে একতার বন্দের চিনির রস ঢালিয়া দিয়া অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় অল্পমাত্র গোলমপ জলের ছিটা দিয়া নামাইয়া লইলে ভাল হয়।

### মাংস, স্নেহ ও তিল ।

মৎস্য-আহার করিয়া শারীরিক পুষ্টি-সাধন করা যায়; কারণ পশুর দেহের পুষ্টি-কর ভাগ প্রায় মানব দেহের পুষ্টি-কর ভাগের সমান। উদ্ভিদ অপেক্ষা মাংস সহজে জীর্ণ হয়।

পশু শাবকের মাংস বৃদ্ধ পশুর মাংস অপেক্ষা কোমল; কিন্তু বৃদ্ধ পশুর মাংস অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয় না, যুব পশুর মাংসই অধিক পুষ্টি-কর, এবং পশু শাবকের মাংস অপেক্ষাও অধিক সুস্বাদু ও সুগন্ধি। বৃদ্ধ পশুর মাংস পুষ্টি-কর বটে; কিন্তু প্রায়ই অত্যন্ত শক্ত, ও পশুশাবক বা যে সকল পশুকে বারবার আহার করান যায়, তাহাদিগের মাংসে অধিক জল ও চর্কি হইয়া থাকে; কিন্তু অধিক বয়স্ক পশু এবং যে সকল পশুকে রীতিমত আহার দেওয়া যায়, তাহাদিগের মাংসে উভদূর জল ও চর্কি থাকে না; এবং এই মাংস অধিক আটাল ও সুস্বাদু হয়। কচি মাংস অধিক নরম হইতে পারে; কিন্তু পাকা মাংসের মত পুষ্টি-কর নহে। এই জন্যই যুব পশুর মাংসই আহা-রের বিশেষ উপযোগী; কারণ ইহা সুগন্ধি ও সুস্বাদু, এবং সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে। পুং-পশুর মাংস অপেক্ষা স্ত্রীপশুর মাংস অধিক কোমল; ইহার রান্নাও অধিক সুন্দর; সচরাচর ছাগ মেবাদি পশুদিগকে খাসী করিলে বড় ও দ্রুত পুষ্ট হইয়া থাকে; ইহার মাংস অধিক কোমল, এবং পুং বা স্ত্রীপশুর মাংস অপেক্ষা আহা-রের বিশেষ উপযোগী।

যখন পশুদিগের পাল লইবার সময় উপস্থিত হয়, তখন তাহাদিগের মাংস আহা-রের উপযোগী নহে। যে পশু গৃহ পালিত ও রীতিমত আহার প্রাপ্ত, তাহার অপেক্ষা রক্তপশুর মাংসে অল্প চর্কি থাকে, কিন্তু ইহা

তাদৃশ সুগন্ধি ও সুস্বাদু নহে। বস্তুতঃ আহারের গুণে মাংসের গুণেরও ভারতম্য হইয়া থাকে।

বলিদান বা জবাই করা পশুর মাংস কম পুষ্টি-কর বটে কিন্তু অধিক সুগন্ধি ও সুস্বাদু।

পীড়িত বা উগ্র ঔষধাদিতে ডুবান মাংস মারাত্মক।

উত্তম মাংস পরীক্ষা ;—(১) ইহার বর্ণ ফেকাসিয়া লাল বা ঘোর বেগু-  
ণিয়া হইবে না। মাংস ফেকাসিয়া লালবর্ণের হইলেই জানিবে যে, পশুর  
কোন না কোন রোগ ছিল। আর বেগুণিয়া হইলেই জানিবে যে, সে  
পশুকে বলিদান বা জবাই করা হয় নাই; অথবা উহা অত্যন্ত জ্বর রোগে  
মারা পড়িয়াছে।

(২) উত্তম মাংসের উপরিভাগ দেখিতে শেঁচ বর্ণের হইবে।

(৩) উত্তম মাংস শক্ত এবং হাত দিলেই রবচের স্থান বোধ হইবে;  
আঙুলে জল লাগিবে না।

(৪) উত্তম মাংসে স্বাভাবিক এক প্রকার কুচি-কর গন্ধ থাকে।

(৫) দুই এক দিন রাখিয়া দিলে উত্তম মাংস আর্দ্র হইবে না; এবং  
উহা হইতে জলও সরিবে না। বরং উহার উপরিভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে।

(৬) রন্ধন করিলে উত্তম মাংস অধিক কমিবে না এবং চিমসিয়াও  
যাইবে না।

লোনা মাংস অনেক কারণে আহারের উপযোগী নহে।

মাংসের মধ্যে ছাগ ও মেঘ মাংসই অধিক প্রচলিত। মেঘ মাংসের  
স্বপ, ক্ষীণ দেহীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। তবে মেঘ মাংসে চর্কি অধিক,  
এই জন্ত অগ্রে উহার চর্কি উঠাইয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্তব্য। রোগী ক্রমশঃ  
আরোগ্য লাভ করিতে থাকিলে, মেঘমাংসের বড় উহার পক্ষে বিশেষ  
উপযোগী। মেঘ শাবকের মাংসের আঠা কম, তেজ কম, পুষ্টি-কর শক্তিও  
কম, কিন্তু শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। পশু হত্যার ভিন্ন ভিন্ন প্রকার অনু-  
সারে, মাংসের গুণেরও ভারতম্য হইয়া থাকে।

হরিণমাংস সুগন্ধি। ইহা সহজেই জীর্ণ হয়; সুতরাং উদরাময়গ্রস্ত

ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপযোগী ; রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিতে থাকে, তখন তাহার পক্ষেও এই মাংস উপকারক। কিন্তু বানী হরিণমাংস বা যে হরিণ হত্যা করিবার অনেকক্ষণ পরে যে মাংস রন্ধন করা হয়, তাহাতে আমাশয় রোগ উৎপাদন করে।

মেঘ ও ছাগ শাবকের মেটরা ভাজা অতি সুখাদ্য ও সুগন্ধি ; কিন্তু যাহার পাক শক্তি অল্প, তাহার পক্ষে উপযোগী নহে। জিব, ফুস্‌ফুস ও কলিজা পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু রোগীর পক্ষে অল্পপযোগী।

নানা প্রকার পক্ষীর মাংসও মনুষ্যের আহারোপযোগী ; বিশেষতঃ রোগীর পক্ষে পক্ষীমাংস বিশেষ উপকারী। পক্ষীর সকল অঙ্গ নির্কিয়ে আহার করা যায়। গৃহপালিত কুকুট মাংস মুহু সুগন্ধি ও কোমল, মুহু-বীৰ্য্য এবং অতি সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং যাহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

বস্ত্র কুকুটের মাংস শক্ত ও উগ্রগন্ধী। পীড়িত ও অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা উপযোগী নহে।

হংস মাংস শক্ত, শুষ্ক-পাক এবং তীব্রগন্ধী। ইহা রোগীর ব্যবহার্য্য নহে।

বন্য-পক্ষী-মাংস গৃহপালিত পক্ষীর মাংস অপেক্ষা সুগন্ধী, সুখাদ্য, বলকারক ও কোমল। ইহা সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। অতএব যাহাদিগের পাক শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

পায়রা ও কুজ কুজ পক্ষীর মাংস স্বভাবত কোমল ও সুস্বাদু। যাহারা আরোগ্য লাভ করিতেছেন, তাহারা এই মাংস নির্কিয়ে আহার করিতে পারেন।

টাটকা মৎস্য অতি সুখাদ্য। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, মৎস্য পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সে তাহাদিগের ভ্রম। মৎস্য আহার মাংসাহারের মত ক্ষুধা নিবৃত্তি করিতে পারে না, এবং মৎস্য অন্নকণের মধ্যে জীর্ণ হইয়া যায়, এই অল্পই বোধ হয়, ঐরূপ ভ্রম হইয়া থাকে। বস্তুতঃ মৎস্য-বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়াছেন যে, মৎস্য, বিশেষ বলকারক ও স্বাস্থ্যকর। ইহাতে সন্তান উৎপাদন শক্তি বিলক্ষণ বৃদ্ধি করিয়া থাকে।

বিশেষতঃ ক্ষুদ্র জাতী শ্বেতবর্ণের (ইলিস প্রভৃতি ২।৪টা ভিন্ন) মৎস্য, মাংসের মত উচ্চ নহে। ইহাতে তাদৃশ চর্কিও নাই, এবং উহা সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। স্মৃতরাং সর্ব প্রকার রোগীর পক্ষে মৎস্যই উপযোগী। বাঁহাদিগের মস্তিষ্ক ও শিরা সকল ক্ষীণ হইরাছে, তাঁহাদিগের পক্ষে মৎস্য বিশেষ উপকারক।

ডিম ছাড়িবার পূর্বেই মৎস্যের গুণ অধিক হইয়া থাকে। ক্ষুদ্র মৎস্য সকল অবস্থায় আহার করা যাইতে পারে। সমুদ্রকূল বা খাড়ীর মৎস্য অপেক্ষা গভীর সমুদ্রের মৎস্য উৎকৃষ্ট। মিঠা জলের মৎস্যের মধ্যে ডোবা বা পঙ্কিল পুষ্করিণী কি বিলের মৎস্য অপেক্ষা গভীর স্বচ্ছ জলাশয়ের মৎস্যও উৎকৃষ্ট। যে জলাশয়ের তলায় বালী বা কাঁকর থাকে, সেই জলাশয়ের মৎস্যই উত্তম।

যে মৎস্য শক্ত অর্থাৎ টিপিলে নত হয় না, সেই মৎস্যই টাটকা। রোগীর আহারের জন্য মৎস্য তৈলে ভাজিয়া লওয়া কর্তব্য। মাংসের ঝোলের যে গুণ, মৎস্যের ঝোলেরও প্রায় সেই সকল গুণ আছে।

কিঞ্চ ব্যতীত যে সকল মৎস্য বা জলজন্তুর খোলা আছে, সে সকল অন্যান্য মৎস্যের ন্যায় সহজে জীর্ণ হয় না; বাঁহাদিগের পাক-শক্তি অল্প তাঁহাদিগের আহাৰ্য্য নহে।

গল্দাচিঙ্ডী ও কাঁকড়া যেমন পুষ্টি-কর ও তেমনি রসনা তৃপ্ত-কর বটে। কিন্তু যাহার পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহাদিগের পক্ষে উপযোগী নহে। স্মৃতরাং পীড়িত ব্যক্তি গল্দাচিঙ্ডী ও কাঁকড়া আহার করিবেন না। অধিক কি, অনেক স্তম্ভ ব্যক্তিও ছিঁকা প্রভৃতি জারকে ভিজান গল্দাচিঙ্ডী বা কাঁকড়া খাইয়া হজম করিতে পারেন না।

ছোট চিঙ্ডী এবং গুলি প্রভৃতি গল্দা ও কাঁকড়া অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হইয়া যায়; কিন্তু রোগীর আহাৰ্য্য নহে।

কচ্ছপের স্থপ অতি সুখাদ্য ও সুস্বাদু। সময়ে সময়ে অল্প পরিমাণে আহার করিলে ইহাতে রোগীর বল বৃদ্ধি করে।

বিহুর বল-কারক। বাঁহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহারাও সহজে

ঝিহুক হজম করিতে পারে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্যন্ত ঝিহুকের গুণ অধিক দেখা যায়।

অজীর্ণ, কাশ ও আমাশয় রোগে ঝিহুক ও ছোট ছোট গুল্মী বিশেষ উপকারক। পোয়াতী স্ত্রীলোক বা ধাই যদি ঝিহুক আহার করেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের নিজেয় শরীর সবল হয়, স্তন দুধেরও গুণ বৃদ্ধি হয়।

ক্ষুদ্রজাতীয় শশক মাংস কতকটা গৃহপালিত পক্ষীমাংসের মত। উহা পুষ্টি-কারক এবং সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। বৃদ্ধ শশকের মাংস সহজে জীর্ণ হয় না; সুতরাং উহা রোগীর আহাৰ্য্য নহে।

ডিম্ব ও মনুষ্যের খাদ্য। যদি খোলা সমেত খাওয়া যাইত, তাহা হইলে, দেহ-বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্য যাহা কিছু আবশ্যক, ডিম্ব সমুদয়ই পাওয়া যাইত। কাঁচা বা অর্দ্ধ সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে ডিম্বের খেত ভাগ, আর পুরা সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, পীতভাগ সহজে জীর্ণ হয়। ফলতঃ কাঁচা বা অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম্বই সহজে হজম হইয়া থাকে। একটা টাট্কা ডিম্ব এক বা দেড় পোয়া দুধে চালিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইলে, উৎকৃষ্ট পুষ্টি-কর আহার প্রস্তুত হয়। রোগীর পক্ষেও এই খাদ্য বিলক্ষণ উপকারী। ইহাতে একটু চিনি ও গন্ধ দ্রব্য মিলাইয়া লইলে, আশ্বাস আরও বৃদ্ধি হয়। কিন্তু মদ্য মিশ্রিত করা উচিত নহে।

পুরাতন ডিম্বের গুণের অন্যথা হইয়া থাকে। ডিম্ব টাট্কা কি পুরাতন পরীক্ষা করিতে হইলে, এক তোলা আন্দাজ লবণ এক পোয়া আন্দাজ জলে মিলাইয়া ডিম্বটা উহাতে কেলিয়া দিবে। ডিম্ব টাট্কা হইলে ডুবিয়া যাইবে আর খারাপ হইলে ভাসিতে থাকিবে। আলোকে ধরিয়াও ডিম্ব টাট্কা কি বাসী পরীক্ষা করা যাইতে পারে। টাট্কা হইলে উহার ভিতর বেশ পরিষ্কার আর বাসী হইলে ঘোলা দেখাইবে।

আরও এক পরীক্ষা, টাট্কা ডিম্বের মধ্য ভাগ পরিষ্কার; কিন্তু বাসী ডিম্বের উপরিভাগ পরিষ্কার। ডিম্ব টাট্কা রাখিবার অনেক উপায় করা হয়, কিন্তু ফল তেমন হয় না। কেহ কেহ গরম জলে একবার ডুবাইয়া রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ চুনের জলে ডুবাইয়া রাখে, কেহ কেহ ভূষ বা

লবণের মধ্যে রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ ঊপরে মোমের লেপ দেয়; কেহ কেহ তৈলাদিতে ভিজাইয়া রাখে।

মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিম বড়। হাঁসের ডিমের গন্ধও কিছু অধিক রুক্ষ। আর মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিমে সিকিভাল সার ও তৈল অধিক আছে। কিন্তু হুয়াছ ও সুলফীৰ্বাধ হইলে রোগী ব্যক্তিও ইহা খাইতে পারে।

### বেগুণের শীরাজি ভর্তা।

অত্যন্ত কচি কিসা পাকা নহে, এরূপ বেগুণে এই ভর্তা প্রস্তুত করিতে হয়। শীরাজি ভর্তা উত্তম সুখাদ্য, এজন্য একবার উহা আহার করিলে সর্বদা আহারে প্রবৃত্তি জন্মে। পাকের নিয়ম অবগত হইলে সকলেই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

বেগুণ	...	...	...	...	এক সের।
ডিম	...	...	...	...	ছইটা।
ঘৃত	...	...	...	...	এক পোয়া।
সর্ষি	...	...	...	...	এক পোয়া।
কিস্ মিস্	...	...	...	...	স্তিক ভোলা।
দাক্‌চিনি চূর্ণ	...	...	...	...	ছয় আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	...	আট আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	...	চারি আনা।
গোল মরিচ চূর্ণ	...	...	...	...	আট আনা।
পেঁপা লাকরণ	...	...	...	...	ছই আনা।
পিয়াজ ছেঁটা	...	...	...	...	আধ পোয়া।
আদার রস	...	...	...	...	এক ভোলা।
লবণ	...	...	...	...	আড়াই ভোলা।

। প্রথমে বেগুণের গাজে তেল মাখাইয়া পুড়াইয়া উত্তমরূপে খোসা, বোটা ও ছাই প্রভৃতি পৃথক করিয়া লবণের সহিত চট্কাইয়া লও।

এদিকে ঘূতে অর্ধেক পিয়াজ বাগদী রঙে ভাজিয়া একটা পাত্রে রাখ। অবশিষ্ট পিয়াজ বেগুণের সহিত ঘূতে ছাড়িয়া দেও। অনন্তর আদার রস, গোলমরিচ, দধি, এবং কিস্মিস্ উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও।

এই সময় আর একটা কাল করিতে হইবে। পূর্বে যে ডিমের কষা বলা হইয়াছে, সেই ডিম ভাজিয়া পিয়াজ ও বেগুণের সহিত মিশাইতে হইবে। অনন্তর উহাতে সমুদায় পক্ষ ত্রব্য চূর্ণ এবং পেষিত জাকরণ দিয়া একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া কর্দমাকার ও সুগন্ধ বাহির হইলে নামাইয়া লইবে।

এই তত্ত্ব আবার মধুরাস আস্থাননেরও করিতে পারা যায়। ঐরূপ আস্থানন করিতে হইলে দধি সহিত পানক দিতে হইবে।

### বেগুণের শুষ্ক প্রলেহ।

মাংসের সহিত বেগুণের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিতে হয়। উহার উপ-করণাদি নিম্নে প্রদর্শিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

বেগুণ	...	...	...	এক সের।
মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
পিটামি	...	...	...	ছই তোলা।
ধনেকাটা	...	...	...	তিন তোলা।
আদার রস	...	...	...	ছই তোলা।
গোলমরিচ	...	...	...	আট আনা বা
পেয়াজের রস	...	...	...	এক ছটাক।



গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	আট আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা ।
জাকরাণ	...	...	...	ছই আনা ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।
জল	...	...	...	এক দেল ।

মাথারি অবস্থার বেগুণ অর্থাৎ খুব কচি কিছা পাকা নহে এরূপ বেগুণ বাছিয়া লইয়া তাহার বোটা কাটিয়া পৃথক কর। কিন্তু বোটাগুলি কেলিয়া দিবে না, পুনর্বার উহা কপজে লাগিবে। এখন বেগুণের ভিতর হইতে বীজ সহ মাংস বাহির করিয়া ফেল। ঐ কাঁপা বেগুণ গুলিতে লবণ মাখাইয়া বোটার সহিত একটা পাত্রে রাখ।

এদিকে কোমল মাংস উত্তমরূপে খুরিয়া তাহাতে আদার রস ও পিয়া-জের রস মাখাইয়া অর্ধেক ঘূতে অর্ধেক লবঙ্গ সহিত মাঁতলাইয়া রস শুকাইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও ধনেবাটা জলে গুলিয়া চালিয়া দেও। জল মরিয়া আসিলে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া রাখ।

এখন ঐ মাংস উত্তমরূপে চট্কাইয়া তাহার পুর লইয়া প্রত্যেক বেগুণের ভিতর পূর্ণ কর। এবং পূর্ক রক্ষিত বোটা দ্বারা কাটা মুখ সেলাই করিয়া দেও। এখন এই বেগুণগুলি অবশিষ্ট ঘূত ও লবঙ্গে সম্বলন করিয়া জল দিয়া সিদ্ধ কর। জল মরিয়া গেলে দধি ও পিটালি দিয়া তাপ দেও। এবং বেশ সুপক হইলে জাকরাণবাটা ও অবশিষ্ট মসলা দিয়া নামাও। অনন্তর উহা একখানি ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া আহাৰ করিয়া দেখ, ভোক্তার কচি-জনক কি না ?

এই প্রলেহ আবার অল্প মধুর আশ্বাদযুক্ত করিতে হইলে দধি দিবার পূর্কে জল না দিয়া আধসের পানক দিলেই উহার অল্প মধুর আশ্বাদন হইবে।

মাংসের ন্যায় রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মৎস্য দ্বারাও বেগুণের প্রলেহ পাক হইতে পারে। তবে প্রভেদের মধ্যে এই মৎস্য ভোক্তার পর তাহার কাঁটা বাছিয়া কেলিয়া দিয়া পাক করিতে হয়।

নিরাসিক-ভোজীগণ মৎস্য মাংসের পরিবর্তে গোল-আলু সিদ্ধ করিয়া

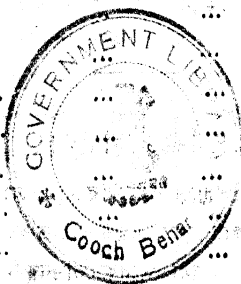
তাহা চট্কাইয়া মসলাদি দ্বারা পাক করত ঐরূপ পুর দিয়া রন্ধন করিতে পারেন।

### মাদ্রাজী কাবাব।

মাদ্রাজী কাবাব উত্তম স্বাদ্য। উহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
স্বত	...	...	...	এক পোয়া।
জল	...	...	...	দেড় পোয়া।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজের রস	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দেড় তোলা।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া।
ডিম	..	...	...	হুইটা।
লবণ	...	...	...	আড়াই তোলা।



মাদ্রাজী কাবাবে কোমল চাকা চাকা মাংসখণ্ড ব্যবহার হইয়া থাকে। প্রথমে মাংসখণ্ডগুলিকে আদার রস, পিয়াজের রস ও দধি মাখাইয়া রাখিবে। পরে এক ছটাক স্বত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সরস মাংসখণ্ডগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। রস শুক হইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও দেড় পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে কিঞ্চিৎ বোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া বোল ও মাংস পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে।



লবণ	...	...	...	চারি তোলা ।
গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা ।

মাঝারি গোছের কিঙা অর্থাৎ যাহা খুব কচি কিষা পাকা নহে, একপ কিঙাগুলির বোটা কাটিয়া ভিতরের শাঁস ও বীজ বাহির করিয়া ফেল। এখন কিঙাগুলির খোলের ভিতর ও বাহিরে লবণ মাখ। মাংস শুষ্ক প্রলেছে পাক করিয়া খোলের ভিতর পুরিয়া দেও। খোলের মুখ বন্ধ করিয়া সম্বলন কর। একপে ঐ কিঙেগুলি শূলে গাঁথ ; শূলে চারি দিকে কিঙে না ষেঁপে এজন্য বাঁশের চটা কিঙের উপরে দিয়া শূলের সহিত বন্ধন কর। পরে ঐ শূলের সহিত কিঙেগুলি তপ্ত অঙ্গারের উপরে পুনঃ পুনঃ ঘুরাও। কিঙে শুষ্ক হইলে ঘুতে গন্ধ দ্রব্য মিশাইয়া তাহা ক্রমে ক্রমে ঐ কিঙের উপরে দেও। শুষ্ক হইলে আবার দেও। এইরূপে বার বার দিয়া স্পর্শক হইলে শেষে অবশিষ্ট মসলা সমেত ঘুত দিয়াই নামাও।

লিখিত নিয়মে পাক করিলে কিঙের কাবাব পাক হইল। এই কাবাব গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য। আহারের অধিক পূর্বে প্রস্তুত হইলে খাইবার সময়ে পুনর্বার গরম করিয়া লইবে।

### কাবাব শানি ।

মাংসের অস্ত্রান্ত কাবাব অপেক্ষা এই কাবাব আন্বাদনে কোন অংশে ন্যূন নহে। শানি কাবাব ভোক্তাদিগের নিকট যে, আদরের দ্রব্য তাহা বলা বাহুল্য। নিম্নলিখিত নিয়মে উহার উপকরণ ও পরিমাণ লইয়া পাক করিতে হয়।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘুত	...	...	...	এক পোয়া ।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা ।

লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
পিয়াজের খণ্ড	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দেড় তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	সওয়া ছই তোলা।

শানি কাবাবে হাড়ের সহিত মাংস বাচিয়া লইতে হয়। এখন মাংস স্কন্ধ স্কন্ধভাবে খুরিয়া লবণ ও আদার রস মাখাইয়া ছই দ্রুত চাকিয়া রাখিতে হইবে। পরে ঘূতে পিয়াজ ভাজিয়া পাত্রান্তরে চাকিয়া রাখিয়া উক্ত ঘূতে মাংস ও দধি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। অনন্তর তাহাতে ধনেবাটা উপযুক্ত পরিমাণ জলে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ করিতে হইবে। সিদ্ধ হইলে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ মাংসে মাখিয়া উহা শিকে গাঁথিয়া তাহার চারি ধার বাঁশের চেয়াড়ি বেষ্টনে সূত্র দ্বারা বাঁধিয়া তপ্ত অন্ধারের উপর ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মাংসের যে কোল অবশিষ্ট থাকিবে, তাহা মধ্যে মধ্যে মাংসে দিতে থাকিবে। এই নিয়মে আগুনের আঁচে সুপক হইলে অবশিষ্ট ঘৃত খাওয়াইয়া নামাইয়া লইয়া পূর্ক ভর্জিত পিয়াজ খণ্ডের সহিত মিশাইয়া কিয়ৎকণ চাকিয়া রাখিবার পর পিয়াজগুলির সহিত গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিলে ভোজনের সমধিক তৃপ্তি সাধন করে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে মাংসের শানি কাবাব পাক হইল।

### কাবাব গুলজার ।

মুসলমান বাদসাহদিগের প্রায় শেবাবস্থায় এই গুলজার কাবাব প্রথম প্রকাশিত হয় বলিয়া হিন্দুস্থানী রন্ধন গ্রন্থে উল্লিখিত আছে। এই

কাবাব আহ্বারে পরম সুখদায়ক। এজন্ত মুসলমানদিগের ন্যায় সকল সমাজে উহার আদর হওয়া আবশ্যিক।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম	...	...	...	পাঁচ ছয়টা।
মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
আদার রস	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধ মসলা চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
জাফরাণ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজের রস	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	এক পোয়া।

এই কাবাবের পক্ষে হাড়-শুভ্র কোমল মাংসই প্রশস্ত। প্রথমে মাংস-খণ্ডগুলিতে আদার রস, পিয়াজের রস ও দধি মাখিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। এদিকে তিন ছটাক ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে মাংস চালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখ। (মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়া ও ঢাকিয়া রাখা আবশ্যিক।) এইরূপে রস শুক হইয়া আসিলে উহাতে ধনে বাটা, গোলমরিচ বাটা ও লবণ জলে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া চালিয়া দিয়া উত্তমরূপে সিদ্ধ কর। জল শুক হইলে অর্ধেক গন্ধ দ্রব্য দিয়া শুক প্রলেহের মত করিয়া নামাইয়া ঢাকিয়া রাখ।

এখন ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোলা ছাড়াইয়া খেত ভাগের উপরিভাগ কিঞ্চিৎ ছুলিয়া ঢাকা ঢাকা করিয়া কাট।

অনন্তর লোহার সোঁক শিকে প্রথমে এক খণ্ড মাংস ও পরে এক ঢাকা

ডিম গাঁথা : আবার ঐরূপ কর। এই নিয়মে সমুদায় মাংস ও ডিম গাঁথা হইলে মাংস ও ডিম\* খণ্ডগুলিতে অবশিষ্ট গন্ধ মসলা ও সমুদায় জাকরণ বাটা দেড় ছটাক গরম ঘূতের সহিত মিশ্রিত করিয়া তাহার অর্ধেক মাখাইয়া শিকটা তন্তু অঙ্গারের উপর স্থাপন করিয়া পুনঃ পুনঃ ঘুরাইতে থাক এবং ডিম ও মাংসের উপর মধ্যে মধ্যে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জলের ছিটা দিতে থাক। বাদামী রঙ হইলে তাহা নামাইয়া পূর্ব রক্ষিত মসলা মিশ্রিত ঘৃত মাখাইয়া কিয়ৎক্ষণ ঢাকিয়া রাখিয়া গরম গরম আহার করিয়া দেখ, যে গুলজার কাবাব দর্শকদিগের নিকটেও স্বীয় গুলজার নাম জাহীর করিয়াছে কি না? উহা শীতল হইলে আশ্বাদনের বিস্তর তারতম্য হইয়া থাকে।

মুসলমানি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, আহার কালে বাদসাহদিগের মজলিসে পরিবেশন সময়ে ইহাতে ছই এক বিন্দু গোলাপী আতর ও যংসামান্ন পরিমাণ মৃগনাভি মাখাইয়া ব্যবহৃত হইত।

### খাসা পলান্ন ।

এই পলাঞ্জে ঘূতের পরিমাণে অল্প ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খাসা পলান্ন অন্যান্য পোলাও অপেক্ষা আশ্বাদনে কোন অংশে হীন নহে। খাসা পলা-  
ঞ্জের রন্ধন প্রণালী পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা।

\* কেহ কেহ রঙ করিবার জন্য ডিমে আলুতার রঙ মাখাইয়া থাকেন।

লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা ।
পিয়াজ	...	...	...	এক পোয়া ।
আদা-খণ্ড	...	...	...	আধ তোলা ।
আদার রস	...	...	...	এক তোলা ।
ধনে	...	...	...	দেড় তোলা ।
কালজীরা	...	...	...	চারি আনা ।
দধি	...	...	...	এক পোয়া ।
মরিচ	...	...	...	আট আনা ।
পাতিলেবু	...	...	...	একটা ।
লবণ	...	...	...	সাড়ে সাত তোলা ।

একখানি পরিষ্কৃত বস্ত্রে খণ্ড খণ্ড পিয়াজ, আদা এবং ধনে পুটলী বাঁধিয়া রাখ । এখন একটা হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে পরিমাণ মত জল দিয়া সেই জলে মাংসগুলি এবং ঐ পুটলীটা স্থাপন করিয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দেও । অতঃপর মুহু জ্বালে পাক-পাত্রটা বসাইয়া রাখ ।

জ্বালে মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে পাত্রটা জ্বাল হইতে নামাইয়া মাংস ও ঝোল পৃথক পৃথক পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে ।

এখন অন্য একটা পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া তাহার উপর সমুদায় মসলা সাজাইয়া দিবে । এই মসলার স্তবকের উপর ধৌত চাউল স্থাপন করিয়া তাহার উপর পূর্বে রন্ধিত মাংসের ঘূষ ঢালিয়া দিয়া মুহু জ্বাল দিতে থাকিবে । জ্বালে চাউল অর্ধ সিদ্ধ হইলে এবং ঘূষ থাকিতে থাকিতে সমুদায় দধি, লেবুর রস, আদার রস এবং লবণ বস্ত্রে ছাঁকিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে । এই সময় অর্ধেক পরিমাণ ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে । এই সময় তীব্র জ্বাল না দিয়া উহা মনে বসাইয়া রাখিবে এবং অল্প বেশ সুসিদ্ধ হইলে অবশিষ্ট ঘৃত পোলাওরের উপর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলেই খান্য পলায় পাক হইল । এখন ভোজ্যাক্ষর উহার আশ্বাদন বুঝিতে পরিবেক খান্য পলায় রন্ধনার আদর পাইবার যোগ্য কি না ।



### পীত বর্ণের পোলাও।

ভাল করিয়া রং ফলাইতে পারিলে এই পোলাওয়ের বর্ণ ঠিক সোণার ন্যায় হইয়া থাকে। পীতবর্ণ পলাও কেবল মাত্র ঘে, দেখিতে নয়নানন্দকর তাহা নহে, রসনারও অতি উপাদেয়। অন্যান্য পোলাও রন্ধন অপেক্ষা উহার রন্ধন নিয়ম কিছুই কঠিন নহে। অতএব মনে করিলে প্রত্যেক পাচক ও পাচিকা এই পোলাও পাক করিতে সমর্থ হইবেন, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আড়াই পোয়া।
চিনি	...	...	...	তিন পোয়া।
পেখিত জাকরণ	...	...	...	ছয় আনা।
কিস্মিস্	...	...	...	এক পোয়া।
চক্রাকৃতি পলাও খণ্ড	...	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিয়া তাহাতে কিছু পরিমাণ পেখিত জাকরণ ও ঘৃত মিশ্রিত করিবে। আর পূর্বে যে চক্রাকৃতি পিরাঙ্গ কুটিয়া রাখা হইয়াছে, এক্ষণে তাহা এবং বাদাম ও পেস্তাদি ঘৃতে বাদামী রঙে তাজিয়া অন্য একটা পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

এদিকে পোলাওয়ের চাউলগুলি উত্তমরূপে ধৌত করিয়া অধিক জলে অর্ধ সিদ্ধ করত তাহার মাড় পালিয়া কেলিবে। উত্তমরূপে মাড় গালা হইলে ঐ অর্ধ সিদ্ধ চাউলে অবশিষ্ট জাকরণ বাটা মাখাইয়া একটা পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। অনন্তর পূর্বপ্রস্তুত পানক চাউলে ঢালিয়া দিয়া সমুদায় ঘৃত ও তর্জিত পিরাঙ্গ এবং পেস্তাদি চাউলের উপর দিয়া দমে রাখিবে। দমে বেশ সুসিদ্ধ হইলে তাহা মাখাইয়া লইলেই পীতবর্ণের পোলাও পাক হইল।

ভোক্তার কচি অনুসারে কেহ কেহ আবার বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ ঘূতে ভাজিয়া পরিবেশনকালে পোলাওয়ের উপর ছড়াইয়া দিয়া আহার করিয়া থাকেন। রন্ধন সময় অথবা আহার কালে লবণ ব্যবহার করিলেই চলিতে পারে।

পীতবর্ণের পোলাও রন্ধনে জাফরাণই যে, একমাত্র রঙের কারণ তাহাও বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। অতএব ভালরকম রংদার জাফরাণ না হইলে উত্তমরূপ রঙ কলিবে না তাহা যেন মনে থাকে।

### চুন্ধ-পলান্ন ।

(প্রকারান্তর।)

এই পলান্ন অতি উপাদেয় সূখাদ্য। একবার আহার করিলে উহার আশ্বাদন ভুলিতে পারা যায় না। চুন্ধের পোলাও পাকের নিয়ম অতি সহজ। যেক্ষেপে উহা পাক করিতে হয়, তাহার নিয়ম লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চুন্ধ	...	...	...	চুই সের।
ঘূত	...	...	...	দেড় পোয়া।
চাউল	...	...	...	এক সের।
মাংস	...	...	...	এক সের।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
কিস্মিস্	...	...	...	এক পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।
ধনে	...	...	...	চুই তোলা।
আদা	...	...	...	চুই তোলা।
তেজপাতা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।

গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা ।
মিছরি	...	...	...	এক তোলা ।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা ।

কোর্শী প্রস্তুতের নিয়মানুসারে আধ পোয়া ঘৃত ও সমস্ত মসলার সহিত মাংসের কোর্শী রন্ধন করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে ।

এক্ষণে চাউলগুলি ছুঞ্জে অর্ধ সিদ্ধ করিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দিবে । তদপরে একটা পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত দিয়া পাকাইয়া তাহাতে পেস্তা, বাদাম ও কিস্মিস্‌গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া পাত্রান্তরে উঠাইয়া রাখিবে । এক্ষণে উদ্বৃত্ত ঘৃত সমেত পাত্রটী নামাইয়া তাহাতে তেজপত্র উত্তমরূপে সাজাইয়া দিয়া স্তরে স্তরে মাংস ও অন্ন সাজাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত এবং ভাজা পেস্তা ইত্যাদি ও মিছরির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া মুখ ঢাকিয়া এক ঘণ্টা কাল দমে বসাইয়া রাখিবে । পরিবেশন কালে একবার উত্তমরূপে উল্টাইয়া পাল্টাইয়া পরিবেশন করিবে । এক্ষণে ভোক্তাগণ আহাৰ করিয়া দেখুন যে, সুপকার তাঁহাদিগের নিকট প্রশংসার পাত্র কিনা ।

### পুরী পনাম ।

মাংস	...	...	...	ছই সের ।
চাউল	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের ।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া ।
কিস্মিস্	...	...	...	আধ পোয়া ।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া ।
ময়দা	...	...	...	ছই ছটাক ।
আদা	...	...	...	এক ছটাক ।
ডিম	...	...	...	একটা ।
ধনে	...	...	...	চারি তোলা ।

সা জীরা	...	...	...	এক তোলা ।
তেজপাতা,	...	...	...	এক তোলা ।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা ।
গন্ধ মসলা	...	...	...	এক তোলা ।
জাফরাণ	...	...	...	চারি আনা ।
লবণ	...	...	...	আট তোলা ।

আখনি প্রস্তুতের নিয়মামুসারে এক সের মাংসের আখনি পাক করিয়া মাংস ও যুষ পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। এখন ছোট এলাচের দানা ঘূতে ফোড়ন দিয়া মাংস ও যুষ পৃথক পৃথক সন্তুলন করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দেও। দুই আনা আস্ত গন্ধ দ্রব্য মাংসের সহিত মিশাইয়া তাহার উপর সাজাইয়া দেও। এদিকে চাউল জলে অর্দ্ধ সিদ্ধ করিয়া পরে মাংসের যুষে স্নিসিদ্ধ করিয়া উহাতে দুই আনা গন্ধ দ্রব্য মিশাইয়া উহাও ঐ মাংসের উপর এক থাক সাজাও ; এইরূপ থাক থাক সাজানর পর পাঁচ মিনিট তাপ দিয়া পরে এক পোয়া ঘৃত দিয়া এক ঘণ্টা তপ্ত অন্ধারে রাখ।

এদিকে অবশিষ্ট এক সের মাংস হৃদ্ব ভাবে খুরিয়া আধ পোয়া ঘৃত ও অন্ত্য মসলা উপযুক্ত পরিমাণে লইয়া প্রলেহ পাক কর। এখন ঐ প্রলেহ বাটিয়া ডিমের ষ্বেতাংশ, ময়দা এবং উপযুক্ত লবণের সহিত মিশাইয়া দল। দলা হইলে লেচি পাকাইয়া পাতার মত পাতলা পাতলা ছোট ছোট রুটা বেল ; বাদাম ও পেস্তা ঘূতে ভাজিয়া কিস্মিসের সহিত বাট ; এই বাটা দ্রব্য দুইখানি রুটির মধ্যে সাজাইয়া ঐ দুই রুটির পাশ মুড়িয়া দেও। এইরূপ যে কয়খানি পুরী প্রস্তুত হয়, তাহা অবশিষ্ট ঘূতে ভাজ।

পরিবেশন কালে পলালের উপর এই পুরী এক এক খানি দেও।  
লিখিত নিয়মে পাক করিলে পুরী পলাল প্রস্তুত হইল।

## ইংরাজী ধরণের কাঁকড়ার গোলক ।

ইংরাজেরা যে নিয়মে কাঁকড়ার গোলক প্রস্তুত করিয়া থাকেন, তাহা বেশ সুখাদ্য : উহার পাকের নিয়ম নিম্নে লিখিত হইল ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

*কাঁকড়া ( ঘিওয়ালা )	...	...	বারটা ।
ময়দা বা বিস্কুটের গুঁড়া	...	...	এক পোয়া ।
লবণ	...	...	তুই তোলা ।
জিরামরিচ বাটা বা চূর্ণ	...	...	তুই আনা ।
ডিম	...	...	তুইটা ।
পিয়াস বাটা	...	...	চারি আনা ।
গরম মসলা চূর্ণ	...	...	দেড় আনা ।
ঘৃত	...	...	আধ সের ।

প্রথমে কাঁকড়াগুলি সুসিদ্ধ করিয়া লও । পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ভিতরের শাঁসের সহিত ময়দা মিশাইয়া লও । ভালরূপ মিশ্রিত না হইলে বাটিয়া লইলেও চলিতে পারে । অনন্তর ঘৃত ব্যতীত অল্পাংশ উপকরণ উহার সহিত বেশ করিয়া মিশাও । সমুদয় মিশ্রিত হইলে উহা আঠা আঠা অথচ সোমের আয় তইয়া আসিবে, পরে সেই আঠাবৎ পদার্থ ইচ্ছামত আকারে অর্থাৎ হয় গোল কিম্বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গজার ধরণে তৈয়ার করিয়া ঘৃতে ভাজিবে । বাদামী রঙ হইলে নামাইবে । কাঁকড়ার গোলক গরম গরম আহারই উত্তম সুখাদ্য ।

এস্থলে আর একটা বিষয় মনে রাখা আবশ্যিক । অসঙ্কতিপন্ন লোকে ঘৃতে অভাবে তৈল ব্যবহার করিতে পারেন । কিন্তু তৈলে ভাজিলে ঘৃত পাকের ন্যায় সুস্বাদু হইবে না ।

\* এস্থলে কাঁকড়া শব্দে সমুদ্র কাঁকড়া বুঝিতে হইবে । এদেশে পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়, যে সকল কাঁকড়া জন্মিয়া থাকে, তৎসমুদয়ের শব্দ, এবং তৈলের ভাগ নাই বলিলে হয়, তজ্জন্য সুখাদ্য নহে ।

## পটু'গিজ ভিণ্ডালু ।

ছাগ, মেঘ এবং মুরগী প্রভৃতি সকল প্রকার মাংসেই ভিণ্ডালু প্রস্তুত হইতে পারে। তবে যে সকল মাংসে চর্কির ভাগ থাকে, সেই প্রকার মাংসেই উহা উত্তম হয়। যেরূপ উপকরণে রাঁধিতে হয় তাহা লিপিত হইতেছে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	তিন ছটাক।
রশুন ছেঁচা	...	...	এক কাঁচা।
রশুন বাটা	...	...	এক কাঁচা।
আদা বাটা	...	...	এক কাঁচা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	এক কাঁচা।
ভাজা ধনের গুঁড়া	...	...	আধ কাঁচা।
ভাজা জিরার গুঁড়া	...	...	সিকি কাঁচা।
তেজ পত্র	...	...	চারিখানি।
গোল মরিচ	...	...	৮। ১০ টা।
ভাজা লবঙ্গ (গুঁড়া)	...	...	৪। ৫ টা।
ছোট এলাচ (গুঁড়া)	...	...	পাঁচটা।
দাকচিনি (গুঁড়া)	...	...	ছয় আনা।
দধি	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	আড়াই তোলা।

তেজপাত ও গোলমরিচ ব্যতীত সমুদয় মসলা দধির সহিত মিলাইয়া তাহাতে মাংস মাথিয়া রাখ। পটু'গিজেরা এই মাংস কুড়ি ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিয়া থাকেন। তজ্জন্ম রাঁধিবার সময় উহাতে আর্দ্র জল ব্যবহার করেন না। কিন্তু যাঁহারা তত সময় অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা অন্ততঃ দুই ঘণ্টা ঐরূপ অবস্থায় রাখিয়া রন্ধন করিতে পারেন।

নিয়মিত সময় অতীত হইলে একটা পাক-পাত্র মুছ জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় স্নত ঢালিয়া দিতে হইবে। এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা ও গোলমরিচ ফোড়ন দিয়া পূর্ব রক্ষিত মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। অনন্তর পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিয়া মুছ জ্বালের উপর দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিলেই মাংস পাক হইবে। পটু'গিজ ভিণ্ডালুর ঝোল থাকে না, সুছ আঙণের জ্বালে এবং অধিকক্ষণ দধিতে ভিজান থাকাতে উহা সুসিদ্ধ হইয়া এক একখানি মাংস অতি উপাদেয় আশ্বাদনের হইয়া থাকে। মসলা সমুদায় অল্প ভাজিয়া লওয়াতে একপ্রকার সুগন্ধ বাহির হইতে থাকে।

যাঁহারা অধিকক্ষণ দধিতে ভিজাইয়া রাখিতে অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা রাঁধিবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিতে পারেন, কারণ অধিকক্ষণ দধিতে ভিজান না থাকিলে সিদ্ধ হইতে একটু জলের আবশ্যিক হইয়া থাকে। আর একটা কথা পটু'গিজেরা দধির পরিবর্তে ভিনিগার অর্থাৎ সিকাঁ দিয়া থাকেন। দধি অপেক্ষা যে, সিকাঁ অধিক জারক তাহা বোধ হয় অনেকেই অবগত আছেন। তবে সিকাঁতে এক প্রকার উগ্র গন্ধ হইয়া থাকে, সুতরাং অনেকের রসনায় তাহা তত আদরণীয় হইবে না। তবে যাঁহারা সিকাঁ খাইয়া থাকেন, তাঁহারা দধির পরিবর্তে উহা ব্যবহার করিতে পারেন।

মাংসের গুণে যে আশ্বাদন ভাল হইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন। অতএব কোমল মাংসই যে, রন্ধনের উপযোগী তাহা যেন মনে থাকে।

### মালাই চিকেন কারি ।

মালাই কারি সুপাদের জন্ম অত্যন্ত আদৃত। উহা রন্ধন তত ব্যয়-সাধ্য নহে। যেরূপে এই কারি পাক করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

মুরগীর মাংস	...	...	...	আধ সের ।
স্বত	...	...	...	এক ছটাক ।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক ।
আদা বাটা	...	...	...	সিকি কাঁচা ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ কাঁচা ।
রশুন বাটা	...	...	...	ছই আনা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	পাঁচটা ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারিটী ।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দেড় আনা ।
নারিকেল দুধ	...	...	...	এক পোয়া ।
লবণ	...	...	...	একতোলা ।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আধ কাঁচা ।

মালাই কারিতে ধনে ও জিরে আদৌ ব্যবহার হয় না, কারণ তদ্বারা নারিকেল দুধের সৌগন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে। যে সকল মসলা চূর্ণ কিম্বা বাটিতে হইবে, তৎসমুদয় যে খিচ-শুস্ত্র হওয়া আবশ্যিক তাহা যেন মনে থাকে।

একটা পূর্ণ বয়স্ক মুরগীর পালকাদি ছাড়াইয়া যে নিয়মে মাংস কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে কুটিয়া লইবে।

এদিকে সমুদয় স্বত সমেত পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ছোট এলাচ ভিন্ন সমুদয় মসলা দিয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে অল্প লাল্ছে রঙ হইলে তাহাতে সমুদয় মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে এবং উহা বাদামী বর্ণের হইলে তাহাতে নারিকেল দুধ ও লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়াই পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আর জল দিতে হইবে না। এই সময় যে মুছ জ্বাল দেওয়া আবশ্যিক তাহা যেন মনে থাকে।

যে নিয়মে নারিকেলের দুধ বাহির করিতে হয় বোধ হয় তাহা সকলেরই জানা আছে। নারিকেল কুরিয়া তাহাতে অল্প মাত্রায় গরম জল দিয়া নিংড়া



ইয়া লইলে ছুধ বাহির হইবে। এই ছুধেই মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে। মালাই কারিতে ঝোল থাকে না। অল্প গা-মাথা গা-মাথা পোছের ঝোল থাকিবে। যখন দেখা যাইবে মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন ছোট এলাচ চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

মুরগীর শ্রায় পায়রা প্রভৃতি অন্যান্য মাংসেরও এই নিয়মে কারি রাঁধিতে পারা যায়।

### বাগ্দা চিংড়ির মালাই কারি।

বাগ্দা চিংড়ির মালাই কারি রাঁধিতে হইলে তাহার মাথা বাদ দিতে হয়। কারণ মাথা সমেত রাঁধিতে হইলে ভাজিবার সময় তাহা হইতে এক প্রকার কাল রস নির্গত হইয়া থাকে, তদ্বারা ব্যঞ্জন বিষ্বাহ হয়। এজন্য উহা কাটিয়া ফেলাই সুপরামর্শ।

যে নিয়মে মাছের খোলা ও মাথা বাদ দিয়া কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। পরে মাছগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিবে। না ভাজিয়া সিদ্ধ করিবার উদ্দেশ্য এই যে, তদ্বারা মাছের আর্স্টে গন্ধ নষ্ট হইয়া যায়।

চিকেন মালাই কারি রাঁধিতে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহারও রাঁধিবার নিয়ম ঠিক সেইরূপ, প্রভেদের মধ্যে ব্যঞ্জনে আদা আদৌ ব্যবহার হয় না।

### খাঁড়ি মসুরীর দাইল।

খাঁড়ি মসুরীর দাইল যে, কেবলমাত্র মুখ-প্রিয় জন্য আদরণীয় তাহা নহে, উহার পুষ্টিকারিতা শক্তিও অধিক। এজন্যও উহা ব্যবহার করা উচিত। লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখ খাঁড়ি মসুরী কেমন রসনার তৃপ্তি-কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

খাঁড়ি মসুরী

...

...

...

এক সের।

দধি	...	...	...	দুই ছটাক।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দুই তোলা।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
তেজপত্র	...	...	...	তিন চারি খানি।
লবণ	...	...	..	তিন তোলা।
ছোট এলাচ	...	...	...	এক আনা।

ভাল রকম দানাদার মসুরী পরিকৃত জলে অন্ততঃ এক দণ্ড ভিজাইয়া রাখিবে। পরে জল হইতে দাইল গুলি ছাঁকিয়া তুলিয়া লইবে। যখন দেখা যাইবে, জল ঝরিয়া পড়িয়া গিয়াছে অথচ দাইল গুলি ঝরঝরে হইয়াছে তখন তাহা ঘূতে ভাজিয়া লইতে হইবে। অর্থাৎ অর্দেক ঘৃত জালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র দিয়া দাইলগুলি ঢালিয়া খুস্তি দ্বারা অনবরত নাড়িয়া দিতে হইবে; যখন চুড় চুড় শব্দ হইতে থাকিবে, তখন গরম জলে হরিদ্রা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে।

এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ জাল পাইলে দাইল বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে। এই সময় আদার রস ও দধি দাইলে ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে দাইল ঘাড় অর্থাৎ থকথকে হইয়াছে, তখন জাল হইতে তাহা নামাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে সমুদায় ছোটএলাচ কোড়ন দিয়া দাইল সস্তলন করিবে। সস্তলন করিয়াই আর একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর তাহাতে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া জালে দুই মিনিট রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

যত প্রকার দাইল আছে, তন্मध्ये খাঁড়ি মসুরী ও অড়হর দাইলে অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে। আর এই দুই প্রকার দাইলে ঘৃত না দিয়া রন্ধন করিলে আন্বাদনও ভাল হয় না। গৃহস্থ গৃহে সচরাচর অতি সামান্য ঘৃত ব্যবহার হইয়া থাকে এবং লিখিত নিয়মেও রন্ধন হয় না।

আশা করি পাঠক ও পাঠিকাগণ আমাদের এই পরীক্ষিত নিয়মামুসারে রন্ধন করিয়া দেখিবেন উহার আশ্বাদন কিরূপ হয় ।

### রোহিত মাছের ইংলিস্ কারি ।

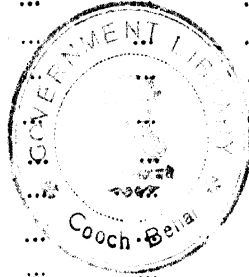
মৎস্ত	...	...	...	আধ সের ।
সরিষার তৈল	...	...	...	দেড় ছটাক ।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দেড় তোলা ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	দশ আনা ।
লবণ	...	...	...	ছই আনা ।
জল	...	...	...	এক পোয়া ।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা ।

রন্ধনের পূর্বে মাছগুলি উত্তমরূপ পরিষ্কার করিয়া লবণ ও জলে ধুইয়া লওয়া কর্তব্য । তাহা হইলে ভোজনের সময় আশ্বিষ গন্ধ পাইবে না ।

এক্কে একটা পাক-পাত্রে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে মৎস্তগুলি উত্তমরূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে । পরে অবশিষ্ট তৈল ঐ পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিতে হইবে এবং যখন গাঁজা মরিয়া আসিবে, সেই সময় মসলাগুলি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে । যখন দেখা যাইবে যে, মসলাগুলি বেশ বাদামী রং হইয়াছে ও এক প্রকার সুগন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে । ঐ জল যখন ফুটিতে আরম্ভ হইবে, সেই সময় ভাজা মাছগুলি ঢালিয়া দিয়া পুনরায় পাত্রটা ঢাকিয়া রাখিবে । কিছুক্ষণ ফুটিলে তাহাতে লবণ দিয়া আস্তে আস্তে একবার নাড়িয়া দিবে । যখন জল মরিয়া গা-মাথা গা-মাথা ঝোল থাকিবে সেই সময় উনিন হইতে নামাইয়া লইলেই মাছের ইংলিস্ কারি প্রস্তুত হইল ।

## বড় চিন্দি মাছের দো-পিয়াজা।

বড় চিন্দি	...	...	...	আধ সের।
সরিষার তৈল	...	...	...	দেড় ছটাক।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লগুন	...	...	...	দুই আনা।
জল	...	...	...	আধ পোয়া।
স্নাত	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ (কুচা)	...	...	...	বারটা।
লবণ	...	...	...	দেড় তোলা।



চিন্দি মাছগুলি ছাড়াইয়া উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে; মাছের মাথা ও লেজা বাদ দিবে; মাছগুলি অর্ধ সিদ্ধ করিয়া দো-পিয়াজা রাখিবার ক্রীতিতে রন্ধন করিবে।

## ইলিস মাছ ভাজা।

মৎস্ত	...	...	...	আধ সের।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লগুন বাটা	...	...	...	দুই আনা।
সরিষার তৈল	...	...	...	এক ছটাক।

মাছগুলি পুক পুক করিয়া কাটিয়া কিঞ্চিৎ লবণ ও জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। তাহার পর মাছগুলিতে সমস্ত মসলা ও অবশিষ্ট লবণ মাখাইয়া অন্ততঃ এক ঘণ্টা কাল রাখিয়া দিবে। তাহার পর

একটা পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চাপাইয়া গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে মাছগুলি ভাজিয়া লইবে। স্নান লাল হইলেই উত্তম ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। সুতরাং তৎক্ষণাৎ নামাইয়া লইবে, নতুবা ধরিয়া বাইয়া বিস্বাদ হইবে।

### ডিম্বের কারি ।

ডিম্ব	...	...	...	আট টা ।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক ।
লবণ	...	...	...	এক তোলা ।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
আদা বাটা	...	...	...	ছয় আনা ।
লগুন বাটা	...	...	...	দুই আনা ।
পিয়াজ কুচা)	...	...	...	বারটা ।

পিয়াজ গুলি লম্বাভাবে ছয় কি আট খানি করিয়া চিরিয়া লইবে।

প্রথমতঃ ডিমগুলি স্নান করিয়া খোলা ছাড়াইয়া দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে। তাহার পর ঘৃত চাপাইয়া লাল হইয়া আসিলে তাহাতে পিয়াজ গুলি ছাড়িয়া দিবে। পিয়াজ লাল হইয়া আসিলেই নামাইয়া আলাহিদা রাখিয়া দিবে। পরে অন্যান্য মসলাগুলি একত্র ঘুঁটিয়া ঘূতে ফেলিয়া দিবে এবং লাল হইয়া আসিলে ডিম্ব খণ্ড গুলি লবণ মাখাইয়া উহাতে দিবে। ডিমগুলি বেশ লাল হইয়া আসিলে তাহাতে পিয়াজ ভাজা ফেলিয়া দিয়া আবশ্যক মত জল দিবে এবং জল মরিয়া গামাখা গোছ হইয়া আসিলেই নামাইয়া লইবে।

## চাপোড় ঘণ্ট ।

ইহা আমাদের বিধবাগণের নিকট অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে । সামান্তিক তাঁহারা যেরূপ নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া থাকেন, তাহা অত্যন্ত মুখ-প্রিয় । আমরা অহরোধ করি পাঠকগণ যেন এই সামান্ত খাদ্যটি একবার আহাৰ করিয়া দেখেন; সামান্ত দ্রব্য রন্ধন পারিপাট্যে কেমন মুখ-প্রিয় হইয়া থাকে ।

পরিষ্কৃত নূতন মটর দাইল হইলেই চাপোড় ঘণ্ট ভাল হইয়া থাকে । দাইল গুলি জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়, পরে তাহা বাটির তদ্বারা চাপোড় তৈয়ার করিতে হয় । অনন্তর তাহা ঘৃত কিম্বা তৈলে ভাজিয়া লইতে হয় । তৈল অপেক্ষা ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে যে, আশ্বাসন উত্তম হইবে তাহা বোধ হয় বলা বাহুল্য ।

চাপোড় ঘণ্টের সহিত তরকারী ব্যবহার হইয়া থাকে । অর্থাৎ পটোল গোলআলু, কাঁঠালের বিচি এবং ছোলা । যে সকল তরকারী উল্লেখ করা হইল এক সঙ্গে সমুদায় গুলি না দিয়া উহার মধ্যে দুই একটি লইয়া রন্ধন করিতে হয় । আর তরকারীর পরিমাণ চাপোড় অপেক্ষা অল্প হওয়া আবশ্যিক । তরকারীগুলি ছোট ছোট আকারে কুটিয়া লইলে ভাল হয় এবং উহা কুটিয়া তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া লইতে হয় ।

এখন একটা পাক-পাত্রে ঘৃত কিম্বা তৈল দিয়া তাহাতে তরকারীগুলি পৃথক পৃথক ভাজিয়া তুলিয়া লইবে । এখন সমুদায় তরকারীতে বড়া বা চাপাটা গুলি ভাজিয়া মিশাইয়া দিতে হইবে ।

অনন্তর ঘৃত বা তৈল জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে লব্ধা ও তেজপাতা, মেথী, গোটা কান্ধনি কোড়ন দিয়া পূৰ্ব প্রস্তুত চাপোড়ের সহিত তরকারী চালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া আবশ্যিক মত জ্বলে লবণ গুলিয়া দিতে হইবে । কিছুক্ষণ ফুটিলে তাহাতে আদার রস ও অন্ন ঘৃত দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই চাপোড় ঘণ্ট পাক হইল ।

## চমকান।

চমকান বা চনকান এক প্রকার পোলাও বলিলেও হয়। ইহা অতি সুখাদ্য অথচ সহজ উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে।

বেঙ্গল চাউলে পোলাও পাক করিতে হয়, সেইরূপ চাউল, অন্ন রন্ধনের নিয়মাত্মসারে অর্ধ সিদ্ধ করিয়া লইবে।

এদিকে আলু বা পোলাওয়ের উপযুক্ত মৎস্ত ঘূতে ভাজিয়া লইতে হইবে। উহা একরূপ ভাজা আবশ্যক যেন লাল লাল ধরণে হইয়া উঠে।

অনন্তর অন্নের মাড় গালিয়া সেই বরবারে অন্ন ভাত ভাজার নিয়মাত্মসারে ঘূতে ভাজিতে হইবে এবং ভাজার সময় তাহাতে আলু কিম্বা মৎস্ত (পূর্ক প্রস্তুত) ঢালিয়া দিতে হইবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ অন্ন ভাজিবার সময় তাহাতে কিঞ্চিৎ গোল মরিচের গুঁড়াও ছড়াইয়া দিয়া থাকেন।

এইরূপে ভর্জিত অন্নের সহিত আলু কিম্বা মৎস্ত মিশান হইলে আর একটা পাক-পাত্র যুত সমেত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে তেজপত্র এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া সঘরা দিতে হইবে। যুত একরূপ নিয়মে দিতে হইবে যেন অন্নগুলি বেশ মাখা মাখা হয়। এই সময় আর একটা কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ কেহ কেহ এই সময় সঘরা না দিয়া অন্ন ভাজিবার সময় একেবারে সঘরার কাজ সারিয়া লইয়া থাকেন। ফলতঃ পাচক কিম্বা পাচিকা ইচ্ছাত্মসারে এই উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে যে কোন প্রকার নিয়ম অবলম্বন করিতে পারেন।

অনন্তর উহা জ্বাল হইতে নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচ, দারু-চিঙ্গি, লবঙ্গ এবং তেজপত্র বাটা দিয়া একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলেই চমকান প্রস্তুত হইল। যে সকল মসজার কথা লিখিত হইল তৎসমুদায়ের পরিমাণ অধিক হইলে কিম্বা মসলা দেওয়ার পর অধিক রূপ জ্বালে থাকিলে আত্মদান বন্ধ হইয়া উঠিবে। অর্থাৎ অধিক রূপ জ্বালে থাকিলে অন্ন আত্মদান এবং মসলার পরিমাণ অধিক হইলে আতিক হইবে।

পোলাওয়ের জন্য পূর্বে স্বর্ধাৎ শুষ্কিবার সময় লবণ দিতে পারা যায়, কিম্বা আহারের সময়ও লবণ মাখিয়া খাইলেও চলিতে পারে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ভাল করিয়া রাঁধিতে পারিলে পোলাও অপেক্ষা চমকান্ন রসনার সমধিক তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে।

### কচি পাঁঠার কারি ।

কচি পাঁঠার খক খকে মাংসে এই কারি রাঁধিতে হয়। ইহার আন্বাদন অতি উপাদেয় এবং রাঁধিবার নিয়মও অতি সহজ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

কচি পাঁঠার মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	আধ সের।
লবণ	...	...	...	সওয়া তোলা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	এক তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
লগুন ছেঁচা	...	...	...	দুই আনা।
ডাঙ্গা ধনের গুড়া	...	...	...	চারি আনা।

মাংস বরফির ধরণে কুটিয়া রাখ। একটা পাক-পাত্র দ্রুত সমেত জ্বালে চড়াইয়া দেও। ঘৃতে যখন ফেণা মরিয়া আসিতে আরম্ভ হইবে, তখন সমস্ত মসলাগুলি তাহাতে ফেলিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। মসলাগুলি স্বাধ ডাঙ্গা হইয়া আসিলে, তাহাতে মাংস ও লবণ দিয়া নাড়। ক্রমশঃ বাদামী রঙ হইলে জল ঢাঝিয়া দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং গা মাথা ঘোঁহের রোগ থাকিলে থাকিতে নামাইয়া লইবে।



## কাবাবী হাঁসের কারি ।

প্রাপ্ত যৌবন অথচ যে হাঁস আদৌ ডিম ছাড়ে নাই, এরূপ অবস্থার হাঁসকে কাবাবী হাঁস কহে। হাঁসের ডিম ছাড়িলে তাহার মাংস তত সুস্বাদু হয় না। এজন্য ডিম ছাড়িবার পূর্বে হষ্ট পুষ্ট হাঁস লইয়া কারি রাখিলে তাহা অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

হাঁস	...	...	...	একটা ।
সুত	...	...	...	এক ছটাক ।
জল	...	...	...	আধ সের ।
লবণ	...	...	...	সওয়া তোলা ।
পিরাক ছেঁচা	...	...	...	এক তোলা ।
হরিত্রা বাটা	...	...	...	আট আনা ।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা ।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা ।
লগুন ছেঁচা	...	...	...	দুই আনা ।
ভাজা ধনের গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা ।
ভাজা জীরার গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা ।

প্রথমে মাংস ছাড়াইয়া ষোল কিষা আঠার খণ্ড কর। পরে তাহাতে অন্ন গুড় কিষা চিনি মাথিয়া খানিক কুণ রাখ। অনন্তর জলে তাহা উত্তমরূপে সুইয়া লও।

এদিকে পাক-পাত্র জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় সুত ঢালিয়া দেও। সুতের কেণা মরিলে মসলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। উহা বেশ লাল্ছে রঙের হইলে মাংস ঢালিয়া দেও। নাড়িতে নাড়িতে যখন অন্ন লাল হইয়া আসিবে, তখন জল ঢালিয়া দিয়া, পাক পাত্রেয় মুখ ঢাকিয়া রাখ। সিদ্ধ হইয়া আসিলে লবণ দিয়া নাড়িয়া দেও। জল অর্ধেক মরিয়া আসিলে মাংস নামাইয়া লইলেই কাবাবী হাঁসের কারি পাক হইল।

## কচি পাঁঠার ইংলিস্ দো-পিয়াজা।

দো-পিয়াজা রাঁধিবার ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। মুসল-  
মান প্রভৃতি অন্যান্য জাতি রন্ধনে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি ব্যবহার  
করিয়া থাকেন, কিন্তু ইংরাজেরা দো-পিয়াজায় অতি সামান্যরূপ  
ঘৃত মসলা ব্যবহার করেন। ইংলিস্ দো-পিয়াজা যেরূপ নিয়মে রাঁধিতে  
হয় পাঠ কর।

## উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় ছটাক।
জল	...	...	...	আধ পোয়া।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	সওয়া তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
লগুন ছেঁচা	...	...	...	ছই আনা।
পিয়াজ (আস্ত)	...	...	...	বারটা।

পাঁঠার সম্মুখের ভাগ অপেক্ষা পশ্চাৎ ভাগের মাংস ভাল। মাংস  
ঘোল বা আঁঠার টুকরা কর এবং পিয়াজ বারটা লম্বালম্বি ছয় বা আট  
ফালি করিয়া কুচাইয়া লও। একটা পাত্রে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া তাহা  
গলিয়া আসিলে পিয়াজকুচা ফেলিয়া দেও। পিয়াজ বেশ লাল্ছে হইলে  
তুলিয়া রাখিয়া দেও। পরে মসলাগুলি য্বতে চালিয়া নাড়িতে থাক।  
মসলা ঈষৎ লাল হইলে তাহাতে মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও এবং ঘন ঘন  
নাড়িতে থাক। মাংস বেশ লাল হইলে জল চালিয়া দেও এবং পাকপাত্রে  
মুখ ঢাকিয়া রাখ। অর্ধেক জল মরিয়া আসিলে ভাজা পিয়াজগুলি

ঢালিয়া দেও । অনন্তর রস থাকিতে থাকিতে মাংস নামাইয়া লও ।  
ইংলিস্ দো-পিয়াজা পাক হইল ।

### চাউলের পুডিং ।

চাউল	...	...	...	আধ পোয়া ।
হুন্ধ	...	...	...	দেড় পোয়া ।
ডিষ	...	...	...	দুইটা ।
চিনি	...	...	...	আধ পোয়া ।

প্রথমতঃ চাউলগুলি সুসিদ্ধ করিয়া লইবে এবং ডিষ দুইটা উত্তমরূপে  
ফেটাইয়া রাখিবে । তাহার পর হুন্ধ উত্তপ্ত করিয়া ঐ ডিষের উপর ঢালিয়া  
দিয়া উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি মিশ্রিত করিবে । সুগন্ধ করিবার জন্ত কিঞ্চিৎ  
এলাইচের গুঁড়া বা অন্য কোন সুগন্ধী মসলাও মিশাইয়া লইবে । পরে  
উহাতে ভাতগুলি মিশাইয়া একখানি তাওয়ার উপর ঢালিয়া এক ঘণ্টা  
কাল মন্দ আঁচে বসাইয়া নামাইয়া লইবে ।

### সুজির সন্ট পুডিং ।

সুজি	...	...	...	এক পোয়া ।
জল	...	...	...	দেড় ছটাক ।
হুন্ধ	...	...	...	দেড় পোয়া ।
ডিষ	...	...	...	দুইটা ।

সুজিগুলি জলে ভিজাইয়া তাহাতে ক্রমে ক্রমে হুন্ধ ঢালিয়া ডিষ দুইটার  
কুস্থম ও এক চা চামচ লবণ মিশাইয়া লইবে । তাহার পর একখানি তাও-  
য়ার কিঞ্চিৎ স্নত মাখাইয়া ডিষ দুইটার ষেত ভাগ উত্তমরূপে ফেটাইয়া  
তাওয়ার ঢালিয়া দিবে । পরে তাহাতে সুজি ও হুন্ধ ঢালিয়া একখানি  
পরিষ্কার নেক্ড়া ঢাকা দিয়া লওয়া ঘণ্টা কাল সিদ্ধ করিয়া নামাইয়া  
লইবে ।

পাঁঠা বা ভেড়ার কোণ্ডা কারি ।

মাংস	...	....	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া ।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক ।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচা ।
হরিদ্রা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচা ।
আদা বাটা	...	...	...	আট আনা ।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা ।
লগুন বাটা	...	...	...	চারি আনা ।
লবণ	...	...	...	দেড় ছটাক ।
বিষ্কুটের গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের তিন চামচ ।
ডিঘ	...	...	...	একটা ।

একখানি অতি উৎকৃষ্ট রাঙ হইতে হাড় বাছিয়া মাংস বাহির করিয়া লও । হাড় গুলি সিদ্ধ করিয়া জল প্রস্তুত করিয়া রাখ । মাংসগুলি ধুইয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও এবং শিরা প্রভৃতি ফেলিয়া দেও । বাটা মাংসে চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিষ্কুটের গুঁড়া মিশ্রিত কর এবং তাহাতে একটু মাংস সিদ্ধ জল দিয়া উত্তমরূপে মাথিয়া লও । পরে ডিমটা ভাজিয়া ফেটাইয়া মাংসে মাথিয়া ছোট ছোট গোলা প্রস্তুত কর এবং ঐগোলাগুলি বিষ্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া লও । পরে একটা পাত্রে ঘৃত চাপাইয়া গোলাগুলি বেশ লাল করিয়া ভাজিয়া লও, ভাজিবার পূর্বে মসলা গুলিতে একটু জলের ছিটা দিয়া লইবে । তাহার পর কোণ্ডাগুলিতে লবণ মাখাইয়া ঐ ঘৃতে বেশ লাল করিয়া ভাজিয়া লও । এবং মাংসের জল এক বাটা ঢালিয়া প্রায় দুই ঘণ্টাকাল সিদ্ধ করিয়া কিঞ্চিৎ গরম মসলা দিয়া নামাইয়া লও ।

## বাগ্দাচিঙ্গির কোণ্ডাকারি।

মাছ	...	...	...	৩০। ৪০ টা
সরিষার তৈল	...	...	...	আধ পোয়া।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক।
লবঙ্গ গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচা।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	মাঝারি চামচের এক চামচ।
বিকুটের গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের তিন চামচ।
ডিম	...	...	...	একটা।

মাছগুলির মাথা বাদ দিয়া খোলা ছাড়াইয়া লবণ ও জলে উত্তমরূপে ধুইয়া কাটিয়া লও। উহাতে চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিকুটের গুঁড়া মিশাইয়া একটু হুধ দিয়া মাখিয়া লও। পরে ডিমটা ভাজিয়া কেটাইয়া মাছে মিলাইয়া ছোট ছোট গোলা পাকাইয়া বিকুটের গুঁড়া মাখাইয়া রাখিয়া দেও। পরে মাথাগুলি ধুইয়া খোলা ছাড়াইয়া ভিতরকার শস্ত বাহির করিয়া লও। তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনিয়ার গুঁড়া মিশাইয়া সমস্ত মসলাগুলির সহিত ভাজিয়া লও। পরে উহাতে কোণ্ডাগুলি ফেলিয়া দিয়া ভাজিয়া লও। কোণ্ডাগুলি লাল হইলে খান কয়েক তেজপাত ও লবণ এবং এক-বাটী জল দিয়া সিদ্ধ কর। জল কম হইয়া আসিলেই নামাইয়া লও।

## বড় চিঙ্গির কোণ্ডাকারি।

মাছ	...	...	...	আট দশটা।
সরিষার তৈল	...	...	...	আধ পোয়া।

পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক ।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচা ।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা ।
লবণ	...	...	...	তুই আনি ।
লবণ	...	...	...	মাঝারি চামচের এক চামচ ।
বিহুটের গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের তিন চামচ ।
ডিম	...	...	...	একটা ।

মাছগুলির মাথা বাদ দিয়া খোলা ছাড়াইয়া ধুইয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও। উহাতে কিঞ্চিৎ মাথার ঘি, চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের তুই চামচ বিহুটের গুঁড়া ও একটু হুধ দিয়া মাথিয়া লও। পরে ডিমটা ফেটাইয়া মাছে মাথিয়া ছোট ছোট গোলা পাকাইয়া বিহুটের গুঁড়া মাথাইয়া রাখিয়া দেও। পরে মাথা ও দাঁড়াগুলির শস্ত বাহির করিয়া একত্রে ছেঁচিয়া তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনে বাটা মিশাইয়া সমস্ত মসলার সহিত তৈলে ভাজিয়া লও। ভাজা হইয়া আসিলে কোপ্তাগুলি উহাতে ফেলিয়া রাঙা করিয়া ভাজিয়া লও। পরে খানকয়েক তেজপাত, লবণ ও এক বাটা জল ঢালিয়া সিদ্ধ কর। জল ঘন হইয়া আসিলেই নামাইয়া লও এবং কিঞ্চিৎ গরম মসলা মিশ্রিত কর।

### রোগীর উপযোগী মটন ব্রথ্।

মেঘ মাংস	...	...	...	আধ সের ।
জল	...	...	...	এক সের ।
লবণ	...	...	...	আধ তোলা ।

\* রোগীর জন্য এই ব্রথ ব্যবহৃত হয় বলিয়া ইহাতে কোন প্রকার মসলা ব্যবহার হয় না।

মাংসের চর্কি তুলিয়া ছোট ছোট করিয়া কুচাইয়া লও । হাড়গুলিও ভাজিয়া খেঁতলাইয়া লও । পরে একটা হাঁড়িতে ফেলিয়া জল ও লবণ দিয়া একবার সিদ্ধ কর । গাঁজা উঠিলে উত্তমরূপে গাঁজা তুলিয়া ফেল । গাঁজা মরিলে মুছ আঁচে তিন চারি ঘণ্টা সিদ্ধ করিয়া একখানি নেকড়ায় ছাঁকিয়ালও । এবং শীতল হইলে ত্রথ বা ঝোল ব্যবহার কর । উপরে চর্কির ভাগ জমিলে ফেলিয়া দিয়া আহার করিবে ।

### কাঁচা আমের ইংলিস্ চাট্‌নি ।

আম	....	...	...	এক শস্ত ।
বিচি কাটা তেঁতুল	...	...	...	তুই সের ।
চিনি	...	...	...	তিন সের ।
সিরকা	...	...	...	পাঁচ সের ।
দারুচিনি গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের এক চামচ ।
লবণ	...	...	...	এক সের ।
আদার কুচি	...	...	...	এক সের ।
কিসমিস্	...	...	...	এক সের ।
জায়ফল গুঁড়া	...	...	...	মাঝারি চামচের এক চামচ ।

আমগুলি ছাড়াইয়া ফালি করিয়া আড়াই দিন লবণে ফেলিয়া রাখ । আড়াই সের সিরকার সহিত চিনির রস পাক কর । আমের যে জল বাহির হইবে তাহা ছাঁকিয়া ফেলিয়া বাকি আড়াই সের ছিরকায় সিদ্ধ কর । পরে ঠাণ্ডা করিয়া একটা হাঁড়ি বা অন্ত্র পাত্রে পুরিয়া তেঁতুল ও সমস্ত মসলা দিয়া আঙুণে চড়াইয়া ফুটাইতে থাক এবং ক্রমে ক্রমে রস ঢালিয়া দেও । সিকা ও রস মরিয়া ঘন হইলেই নামাইয়া উত্তমরূপে ঠাণ্ডা হইলে বোতলে পুরিয়া রাখ ।

## কুলচূর ও টোপাকুল ।

পাকা কুল দ্বারা কুলচূর ও টোপাকুল প্রস্তুত হইয়া থাকে । পাকাকূলে অনেক প্রকার আচার প্রস্তুত হয় । কুলচূর বেশ মুখ-প্রিয় চাট্‌নি । একবার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহারযোগ্য থাকে ।

উত্তমরূপ স্নপক কূলে কুলচূর প্রস্তুত করিতে হয় । প্রথমে কুলগুলির বোঁটা ছাড়াইয়া ফেলিবে । পরে প্রত্যেক কুল ছেঁচিয়া বা টিপিয়া অর্থাৎ চট্‌কাইয়া লইবে । এখন তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া রাখিবে । সকল গাছের কূলে অল্পত সমান নহে, এজন্য একরূপ পরিমাণে লবণ দিলে উহা স্নখাদ্য হয় না । কুলচূরে প্রথমে লবণ ও ঝাল কিছু বেশী দিতে হয়, কারণ ক্রমে ক্রমে উহা কূলের সঙ্গে মজিয়া স্নখাহু হইয়া উঠে । লবণ ও ঝাল মাখাইয়া রোঁদ্রে শুকাইয়া রাখিলেই কুলচূর প্রস্তুত হইল ।

কেহ কেহ আবার লবণ ও ঝাল মাখাইয়া তাহাতে খাঁটি-সরিষার তৈল দিয়াও থাকেন । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, লবণ, লঙ্কার গুঁড়া, সরিষা চূর্ণ অল্প পরিমাণ এবং তৈল দিয়া প্রস্তুত করিলে উহা অতি উপাদেয় আশ্বাদনের হইয়া থাকে ।

সহজ নিয়মে কুলচূর প্রস্তুত করিতে হইলে পাকাকুল চট্‌কাইয়া রোঁদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলেই হইল ।

গুড় মিশ্রিত করিয়া এক প্রকার কুলচূর তৈয়ার হইয়া থাকে । পাকাকুল চট্‌কাইয়া তাহাতে অল্প পরিমাণ লবণ মাখাইয়া রোঁদ্রে শুষ্ক করিয়া লইবে । পরে ঐ শুষ্ক কূলে গুড় অথবা চিনির রস মাখাইয়া রাখিবে । টোপাকুল প্রস্তুত করিতে হইলে কূলের বোঁটা ফেলিয়া অল্প টিপিয়া রোঁদ্রে শুকাইয়া লইতে হয় । টোপাকূলে কুলগুলি আস্ত থাকে ।

কুলচূর ও কুল টোপা মধ্যে মধ্যে রোঁদ্রে দিতে হয় ।



## কলাই গুঁটির কচুরি।

কলাই গুঁটির কচুরি যে কি প্রকার সুখাদ্য তাহা বোধ হয়, কাহাকেও লিখিয়া বুঝাইতে হইবে না। পাঠকগণ উহার প্রস্তুত নিয়ম পাঠ করিলে অনায়াসেই স্ব স্ব গৃহে প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন।

প্রথমে গুঁটি হইতে দানাগুলি ছাড়াইয়া তাহার খোসা ফেলিতে হয়। দানাতে অন্ন লবণ মাখাইয়া হাতে করিয়া দলিলেই খোসা পৃথক হইয়া আসিবে। এখন দানা অন্ন বাটিয়া লইতে হইবে। বাটিবার সময় উহা চন্দনের মত না বাটিয়া ছিবড়ে ছিবড়ে ভাবে বাটিতে হইবে। দানা শক্ত হইলে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা চট্কাইয়া লইবে। এখন ঐ সিদ্ধ কিছা বাটা দানা ঘূতে অন্ন ভাজিয়া লইবে। এই সময় আর একটা কথা মনে রাখিবে, অর্থাৎ দানা খুব কোমল হইলে বাটা কিছা সিদ্ধ করিবার প্রয়োজন হইবে না। তাহা অমনি ঘূতে ভাজিয়া চট্কাইয়া লইলেই চলিবে। ঘূতে ভাজার পর তাহাতে পরিমিত লবণ, মরিচের গুঁড়া, আশু মৌরি ও অন্ন পরিমাণে গন্ধ মসলা মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ ঘূতে ভাজিবার পূর্বেই ঐ সকল উপকরণ মিশাইয়া লইয়া থাকেন।

এই ভর্জিত দানা কাদা কাদা হইয়া আসিবে। এখন উহা কচুরির উপযোগী হইল।

এদিকে যে পরিমাণে ময়দা তাহাতে অর্ধেক ঘৃত ময়দা দিয়া মাখিবে। ঐ ময়দার এক একটা লেচি করিয়া প্রত্যেক লেচির তুলি করিবে। এবং তাহার মধ্যে প্রস্তুত করা গুঁটির পুর দিয়া টিপিয়া আবার উত্তমরূপে ঢাকিয়া কচুরির আকার পরিমাণ চেপ্টা করিয়া ঘূতে জ্বৎ কড়া করিয়া ভাজিয়া লইলেই কলাইগুঁটির কচুরি হইল। ভোজ্যগণ উহা আহাৰ করিয়া দেখুন কলাইগুঁটির কচুরি কেমন সুখাদ্য।

### মালপোয়া ।

মালপোয়া বেশ সুখাদ্য দ্রব্য। এজন্য উহার আদর দেখিতে পাওয়া যায়। মালপোয়া প্রস্তুত করা অতি সহজ। এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহেই উহা প্রস্তুত করিতে পারে।

প্রথমে জলে ময়দা ও পরিমিত চিনি গুলিয়া খুব ফেটাইয়া অন্যান্য বার ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। (কেহ কেহ জল না দিয়া সেই সঙ্গে দুধ দিয়াও থাকেন।) উহা অধিক সুখাদ্য করিতে হইলে ছোট এলাচের দানা, বাদাম, পেস্তার কুচি কিম্বা বাটা মিশাইয়া ফেটাইয়া লইলেই গোলা প্রস্তুত হইল।

এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া দিবে এবং উহার গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে তাহাতে ঐ প্রস্তুত গোলা ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় একটা কথা মনে রাখা আবশ্যিক। মালপোয়া তাজিবার সময় ঘৃতে গোলা ঢালিয়া দেওয়া একটু কঠিন। অর্থাৎ একটা ছোট বাটাতে গোলা তুলিয়া ঘৃতের উপর ঢালিয়া দেওয়ার সময় একটু হাত ঘুরাইয়া ঢালিয়া দিতে হইবে, এক স্থানে গোলা ঢালিয়া দিলে গুড়পিঠার তায় উহার আকার হইবে। মালপোয়া বেশ পাতলা হইয়া ফুলিয়া উঠিলেই সুখাদ্য হইবে। এজন্য একটু মনোযোগের সহিত উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে মালপোয়া প্রস্তুত হইল।

### গোকুল পিঠা ।

পাটিসাপ্টার তায় এই পিঠা অতি সুখাদ্য। যত প্রকার পিঠা আছে তন্মধ্যে পাটিসাপ্টা ও গোকুল পিঠাই অতি উপাদেয়।

গোকুল পিঠা প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমে দুধ ও ময়দা ঘন করিয়া গুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়ি এবং অল্প জলে গুলিয়া লইয়া থাকেন। কিন্তু চাউল গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে তত সুখাদ্য হয়

না। এজন্ত ময়দা ও ছুন্ধে প্রস্তুত করাই সুপ্রশস্ত। ময়দা মিশ্রিত গোলাতে পরিমাণ মত চিনি মিশ্রিত করিবে।

এদিকে শক্ত গোচের ক্ষীর লইয়া তাহাতে ছোট এলাচের দানা \* মিশাইবে। এখন কচুরির আকার পরিমাণ ক্ষীরের এক একখানি চাক্তি প্রস্তুত করিয়া পূর্বোক্ত গোলাতে ডুবাইয়া ঘুতে ভাজিয়া লইবে। ভাজিবার সময় যে, উহার ছই পীঠ উল্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারেন। এখন এই ভর্জিত পিষ্টক চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া লইলেই গোকুল পিঠা পাক হইল।

গোকুল পিঠার গোলা প্রস্তুত করাই একটু কঠিন। অর্থাৎ উহা খুব ঘন কিম্বা পাতলা না হয়। এই উভয় প্রকারের মাঝামাঝি গোচের গোলা হইলেই ঠিক উপযুক্ত হইবে।

### নারিকেল খণ্ড।

কুমাণ্ডখণ্ডের ত্রায় নারিকেলখণ্ডও প্রধান ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে। বৈদ্যক শাস্ত্রে নারিকেলখণ্ডের যেরূপ গুণ বর্ণিত দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে এই উপকারী দ্রব্যের পাক পদ্ধতি প্রত্যেক গৃহস্থেরই শিক্ষা করা আবশ্যিক। শূলরোগে ইহার ত্রায় উপকারী ঔষধ ও পথ্য আর দ্বিতীয় নাই বলিলেও বড় দোষ হয় না। কবিরাজগণ যেরূপ মূল্যে উহা বিক্রয় করিয়া থাকেন, তাহাতে অনেক পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উহা ব্যবহার করা সাধ্যাতীত, এজন্ত আমরা অতি সহজ উপায়ে নারিকেল খণ্ড পাকের নিয়ম শিখাইয়া দিব। প্রয়োজন হইলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিতে পারিবেন। এখন উহার পাকের বিষয় পাঠ কর।

\* আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ক্ষীরের সহিত কোমল নারিকেল, মাদাম ও পেস্টা বাটা এবং ছই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশ্রিত করিলে আন্বাদন অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

## উপকরণ ও পরিমাণ।

ঝুনা নারিকেল ( শিলাপিষ্ট )	...	...	...	একসের।
নারিকেল জল	...	...	...	ষোল সের।
শুঁঠ চূর্ণ	...	...	...	আধ সের।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
মুথা চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
এলাইচ চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
তেজপত্র চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
ধনে চূর্ণ	...	...	...	চারি-তোলা।
পিপুল চূর্ণ	...	...	...	আট তোলা।
গজ পিপুল চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
জীরা চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
বংশলোচন	...	...	...	চারি তোলা।
নাগেশ্বর	...	...	...	চারি তোলা।
গব্য ঘৃত	...	...	...	দশ ছটাক।
চিনি	...	...	...	দুই সের।
হুধ	...	...	...	দুই সের।

এস্থলে একটা কথা জানা আবশ্যিক, নারিকেলখণ্ড পাকের পক্ষে মৃত্তিকা পাত্রই প্রশস্ত। একখানি পরিষ্কৃত শিলাতে নারিকেল বেশ করিয়া বাটিয়া লইবে। উহা কিছু শুক হইয়া আসিলে, প্রথমে পাত্রটা জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে দশ ছটাক ঘৃত দিয়া পেষিত নারিকেল বাদামী রঙে ভাজিয়া লইবে।

এদিকে নারিকেলের জল জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে চিনি ও শুঁঠ চূর্ণ এবং হুধ, ভাজিত নারিকেল সমুদায় ঢালিয়া দিয়া খুব জ্বল দিতে হইবে। জ্বলে জল মরিয়া কাদা কাদা হইয়া আসিলে তখন তাহাতে অবশিষ্ট

উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িতে হইবে। অনন্তর উহা নামাইয়া শীতল হইলে অতি যত্নপূর্ব্বক রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে নারিকেল খণ্ড পাক হইল।

নারিকেল খণ্ড সেবনের পরিমাণ—আধ তোলা করিয়া ।

(১) নারিকেল খণ্ডের গুণ—উহা সেবন করিলে সন্নিপাতশূল রোগ, বাতিক, পৈত্তিক কিম্বা স্নৈয়িকশূল, দন্দজ শূল এবং অল্পপিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ হয়।

(২) নারিকেলের গুণ—গুরু, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, স্বেদ্য, শীতল, বল ও মাংস বৃদ্ধিকর, মনের তৃপ্তিজনক, বৃংহণ, বস্তি শোধক। ভাবপ্রকাশ মতে নারিকেল শীতল, দুর্জর অর্থাৎ স্বয়ং সত্ত্বর জীর্ণ হয় না, বস্তি শোধক বিষ্টস্তি অর্থাৎ পেট স্তব্ধ করে। বৃংহণ, বলকারক, বাতপিত্ত, রক্ত ও দাহ নাশক।

কোমল নারিকেল, জ্বর ও পিত্ত দোষ নাশক।

পুরাতন নারিকেল—গুরু, পিত্তকারী, বিদাহী, বিষ্টস্তি।

(৩) নারিকেল জলের গুণ।—শীতল, মনের তৃপ্তি-কারক, অগ্নি ও গুরু বর্দ্ধক, লঘু, পিপাসা ও পিত্ত-নাশক, মিষ্ট এবং বস্তি শুদ্ধিকর।

(১) সর্বদোষভয়ঃ শূলং একজং দন্দজন্তথা। পরিণামতয়ং শূলং অল্পপিত্তঞ্চ নাশয়েৎ। বলপুষ্টিকরং হৃদ্যং বাজীকরণমুত্তমং। রক্তপিত্ত হরং শ্রেষ্ঠচ্ছর্দি হ্রদ্রোগ নাশননিত্যাদি।

(২) নারিকেলং গুরু স্নিগ্ধপিত্তয়ং স্বাদু শীতলং। বলমাংসকরং হৃদ্যং বৃংহণং বস্তিশোধনং।  
দ্রব্যগুণ সংগ্রহ।

নারিকেল ফলং শীতলং দুর্জরং বস্তিশোধনং বিষ্টস্তি বৃংহণং বল্যং বাত-  
পিত্তাশ্র দহনুৎ।  
ভাবপ্রকাশঃ।

বিশেষতঃ কোমল নারিকেলং নিহস্তি পিত্তজ্বরপিত্তদোষান্। তদেব জীর্ণং গুরু পিত্তকারী বিদাহী বিষ্টস্তি মতং ভিষগ্ভিঃ।  
ভাবপ্রকাশঃ।

(৩) তস্তাস্তং শীতলং হৃদ্যং দীপনং গুরু লঘুলং। পিপাসা পিত্তজিৎ স্বাদু  
বস্তিশুদ্ধিকরং পরং।  
ভাবপ্রকাশঃ।

### নারিকেল লবণ ।

একটি ঝুনা নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া আন্ত নারিকেল বাহির কর । পরে তাহার যে দুইটি চোক দেখা যাইবে, সেই দুইটি স্থানে ছিদ্র করিয়া সেই ছিদ্র পথ দিয়া সৈন্ধব লবণ পূর্ণ কর এবং ঐ ছিদ্র দুইটি বন্ধ করিয়া দেও ।

এখন এই নারিকেলটি মাটি দ্বারা উত্তমরূপে পুরু করিয়া লেপ দেও । অনন্তর উহা ঘুঁটের পোড়ে পোড়াও । আগুণে যখন উপরকার মাটি পুড়িয়া লাল হইয়া ফাটিয়া ফাটিয়া যাইবে, তখন তাহা আগুণ হইতে তুলিয়া লইবে । অনন্তর নারিকেলটি বাহির করিবে এবং তন্মধ্যস্থ শস্ত লবণ সহ এক প্রকার নরম হইয়া আসিবে । এই লবণ মিশ্রিত শস্ত প্রতিদিন অন্ন অন্ন খালি পেটে আহার করিলে সকল প্রকার শূন্যাদি আরোগ্য হইয়া থাকে ।

### কুলের আমেরিকান আচার ।

যে সকল কুল বড় বড় অর্থাৎ যাহার মধ্যে শস্তের ভাগ অধিক, এইরূপ আকারের কুল দ্বারা এই আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে । প্রথমে কুলগুলির খোসা ও আঁচি ছাড়াইয়া শস্ত অর্থাৎ শাঁস পৃথক করিবে । পৃথক করিয়া তাহাতে অন্ন পরিমাণ জল মিশাইবে । অনন্তর তাহা জ্বালে চড়াইয়া যতক্ষণ পর্য্যন্ত তাহা উত্তমরূপ মিশ্রিত না হয়, ততক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে, পরে উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে নাড়িতে যখন বেশ গাঢ় গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইলেই কুলের আমেরিকান আচার প্রস্তুত হইল । কুলের শাঁস ও চিনি প্রায় সমান পরিমাণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে । ভোক্তাগণ চিনি দেওয়ার সময় ইচ্ছামুসারে লবণ মিশ্রিত করিতে পারেন কিন্তু অনেকেই আদৌ লবণ ব্যবহার করেন না ।

### ফেম্স লেবু-জ্বারা ।

পাতি, কাগজী প্রভৃতি লেবু দ্বারা উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে । যে নিয়মে এই লেবু-জ্বারা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইল । আমরা এখানে

বারটা লেবু লইয়া উহার প্রস্তুত নিয়ম লিখিলাম, পাঠকগণ ইচ্ছানুসারে উহার পরিমাণ অধিক করিয়া প্রস্তুত করিতে পারেন।

প্রথমে বারটা লেবু লইয়া তাহার উপরিকার নীল চাঁছিয়া ফেল। পরে উপযুক্ত লবণ জলে গুলিয়া তাহাতে ঐ লেবুগুলি নয় দিন পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখ এবং প্রতিদিন তাহাতে অল্প অল্প লবণ দিতে থাক।

অনন্তর নয় দিবস পরে জল ও লেবু পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। লেবু-গুলি লবণ জল হইতে তুলিবার সময় শুকনা কাপড়ে পুঁছিয়া মুক্তিকা, প্রস্তর অথবা কাচ পাত্রে রাখিবে। এই সময় তাহাতে এক সের সিকা, মেথি ও হরিদ্রার গুঁড়া আধ তোলা মাখিয়া রাখিবে। এখন পূর্ব রক্ষিত লবণ জল সিকা মিশ্রিত লেবুর সহিত মিশাইয়া পোনর মিনিট জ্বালে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইলেই ফ্রেন্স লেবু-জারা প্রস্তুত হইল। উহা বোতলে পুরিয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। সিকার পরি-বর্তে খাঁটি সরিষার তৈল দ্বারা উহা প্রস্তুত হইতে পারে, তবে আন্বাদগত প্রভেদ হইয়া থাকে।

## কিস্মিসের মোহনভোগ।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

কিস্মিস্	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।

প্রথমে ভাল রকম পুষ্ট কিস্মিস্গুলি জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লইবে। ধৌত করিবার সময় উহার বোটা বে, বাছিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন। এখন এই পরিষ্কৃত কিস্মিস্ দ্বারা মোহনভোগ প্রস্তুত করিতে হইবে।

একখানি পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে কিস্মিস্ দিয়া হাতা বা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে বিলক্ষণ দ্রব হইয়া

আসিবে। তখন তাহাতে চিনির রস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক এবং গাঢ় হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় তাহাতে ছোট এলাইচ চূর্ণ দিবে পারা যায়।

### হরীরা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

গোধূম পালো	...	...	...	ছই সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	ছই সের।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	তিন তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	দেড় আনা।

গোধূমের পালো ঘৃতে ভাজিয়া তাহাতে পরিমিত জল ঢালিয়া দিবে এবং এক বলকের পর অর্থাৎ অর্ধ পক হইলে তাহাতে একতার বন্দের চিনির রস ও জাফরাণ ঢালিয়া দিবে এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। সুপক হইলে এলাচ দিয়া নামাইয়া লইবে।

হরীরা পশ্চিম প্রদেশে অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমরা দেখিয়াছি, অনেকস্থলে উহাতে আদৌ জল না মিশাইয়া শুষ্ক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অতএব পাঠক ও পাঠিকাগণ উভয় প্রকারের মধ্যে যেরূপ ইচ্ছা সেইরূপ প্রস্তুত করিতে পারেন।

### নারিকেলের বরফি ।

অশ্রান্ত বরফি অপেক্ষা এই বরফি আন্বাদনে কোন অংশে হীন নহে। গৃহস্থ গৃহে উহা অনায়াসেই প্রস্তুত হইতে পারে। যেরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।



## উপকরণ ও পরিমাণ ।

নারিকেল কুরা	...	...	...	এক সের।
ক্ষীর	...	...	...	এক সের।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	ছই তোলা।
চিনির রস	...	...	...	ছই সের।

প্রথমতঃ নারিকেল কুরিয়া সেই নারিকেলে ক্ষীর মিশ্রিত করিবে। উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত হইলে অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর এলাচ চূর্ণ উহাতে মাখিয়া চিনির রসে মিশ্রিত করিবে। এখন এই রস মিশ্রিত নারিকেল কুরা জ্বালে নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে উহা গাঢ় হইয়া কাটিতে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে, তখন তাহা নামাইয়া বরফি ঢালার নিয়মানুসারে কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। অনন্তর তাহা কাটিয়া লইলেই বরফি প্রস্তুত হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি। অত্যন্ত খুনা নারিকেল অপেক্ষা চূর্ণা নারিকেল হইলেই ভাল হয়। আবার কুরা নারিকেল বাটিয়া লইলে উহা উত্তম হইয়া থাকে; কারণ কুরা নারিকেল অপেক্ষা তাহা বাটিয়া লইলে ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইতে পারে; সুতরাং আহ্বারের সময় তাহা মুখে মিলাইয়া যাইবে।

## পাকা আমের বরফি ।

ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে পারিলে উহাতে অতি উৎকৃষ্ট বরফি প্রস্তুত হইয়া থাকে। বরফির জল মিষ্ট আশ্র লইতে হয়। অল্পরস বিশিষ্ট আশ্রে বরফি প্রস্তুত করিলে তাহার আশ্রাদান ভাল হয় না।

ভাল জাতীয় আশ্র লইয়া তাহার গোলা বাহির করিতে হয়। যে আশ্রের গোলা গাঢ় সেইরূপ আশ্রের বরফি প্রস্তুত করিলে উহা শীঘ্র গাঢ় হইয়া থাকে। প্রথমে আশ্রগুলি জলে ধুইয়া তাহা ছাড়াইয়া লইতে হইবে। ছাড়াইয়া তাহা একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হয়;

এখন এই রস রূপা অথবা কলাই করা পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবশ্য তাহাতে অল্প অল্প গব্য-ঘৃত খাওয়াইবে এবং কাঠের হাতা দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে ক্ষীরের ন্যায় কঠিন হইলে পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে।

অনন্তর বরফি প্রস্তুতের উপযুক্ত চিনির রস তৈয়ার করিয়া তাহাতে পূর্ব প্রস্তুত ক্ষীরের ন্যায় আমের রস মিশাইয়া নামাইবে। এই সময় উহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ মিশ্রিত করতঃ কোন পাত্রে ঢালিবে। পরে তাহা জমিয়া উঠিলে বরফির আকারে কাটরা লইলেই পাকা আমের বরফি প্রস্তুত হইল।

### দুধখোড় বা খোড়ের ঘণ্ট।

গর্ভখোড় হইলেই দুধখোড় ভাল হইয়া থাকে। পাকা অর্থাৎ শক্ত খোড়ে আনন্দ ভাল হয় না, কারণ তাহাতে মসলাদি মিশ্রিত হইতে ব্যাঘাত জন্মে। এক্ষণে গর্ভখোড় ভিন্ন অপর খোড়ে এ রন্ধন না করিলেই ভাল হয়।

প্রথমে খোড় বেশ সরু সরু করিয়া ফুটিয়া লইতে হয়। কুটা হইলে তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া রাখিতে হয়। পরে উহা নিংড়াইয়া জ্বলে সিদ্ধ করিতে হয়। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিয়া খোড়গুলি পাত্রাস্তরে রাখিতে হইবে।

অনন্তর তাহাতে লবণ, জীরা-মরিচ বাটা; তিল বাটা, নারিকেল কুরা এবং দুধ মিশাইয়া লইবে। পরে একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র এবং জীরা কোড়ন দিয়া খোড় ঢালিয়া দিতে হইবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ভাজা বড়ি ছাড়িয়া দিতে হইবে।

দুধ খোড়ের পক্ষে দুধ যত ঘন হয় ততই ভাল। পাতলা দুধে আনন্দন ভাল হয় না। একত্র দুধ জ্বালে অর্ধেকেরও অধিক মারিয়া তদ্বারা ব্যঞ্জন রাখিতে হয়।

দুধ খোড়ে নিম্নলিখিত উপকরণগুলি ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

খোড় ( কুটা )	...	...	...	এক সের ।
দুধ	...	...	...	আধ পোয়া ।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক ।
বড়ি	...	...	...	আধ পোয়া ।
জীরা-মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
গোটা জীরা	...	...	...	চারি আনা ।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি ।
তিল বাটা	...	...	...	ছই তোলা ।
হরিদ্রা *	...	...	...	আধ তোলা ।
লবণ	...	...	...	এক তোলা ।
নারিকেল কুয়া	...	...	...	তিন তোলা ।
চিনি কিষা বাতাসা	...	...	...	এক তোলা ।
পিটালি	...	...	...	এক তোলা ।

দুধ খোড় অত্যন্ত মুখ-প্রিয় ব্যঞ্জন। নিরামিষ ব্যঞ্জনের মধ্যে দুধ খোড়ের বিশেষ আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

## লাউয়ের ঘণ্ট ।

নিরামিষ ও আমিষ ছই প্রকার নিয়মে লাউয়ের ঘণ্ট পাক হইয়া থাকে। এই উভয়বিধ ঘণ্টের যে আশ্বাদন পৃথক পৃথক তাহা সকলেই অবগত আছেন।

কচি লাউ দ্বারাই উৎকৃষ্ট ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা লাউয়ে ব্যঞ্জন সুস্বাদু হয় না। এজন্য কচি লাউ দ্বারা ঘণ্ট রন্ধন করাই প্রশস্ত।

\* এই রন্ধনে হরিদ্রা দ্বারা আশ্বাদনের কোন উপকারিতা নাই। কেবল বর্ণের জগুই অনেকে ব্যবহার করিয়া থাকেন। অতএব ষাঁহার। বং ভাল না বাসেন উহা দেওয়া না দেওয়া তাঁহাদিগের ইচ্ছা।

লাউয়ের উপরিকার খোলা একটু বেশী বাধাইয়া ছাড়াইয়া তাহা ঘণ্টের উপযুক্ত পাতলা অথচ সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। লাউগুলি যে বীজ হইতে পৃথক করিয়া কোটা আবশ্যক তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন। এই কুটা লাউয়ে কিছু হরিদ্রা মাখিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে তাহা উনান হইতে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে লবণ, ছন্ধ, নারিকেল কুরা, তিল বাটা এবং জীরা বাটা, মরিচ বাটা, একটু মিষ্ট ও পিটালি মিশাইবে।

এদিকে একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া ঘূতে বড়ি ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্রে পুনর্বার ঘূত দিয়া তাহাতে তেজপত্র ও জীরা ফেলিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহা ভাজা ভাজা হইলে মসলাদি মিশ্রিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তাহাতে ভাজা বড়িগুলি ঢালিয়া দিবে। নামাইবার সময় ঘূতে গরম মসলা বাটা গুলিয়া উহার উপর ঢালিয়া দিয়া আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়াই নামাইয়া লইবে। উপকরণ পরিমাণ উপরোক্ত ছধ-খোড়ের অনুরূপ ; আমিষ ঘণ্ট স্থানান্তরে বিশেষরূপে প্রকাশ করা যাইবে।

### শাকের ঘণ্ট ।

নিরামিষ অপেক্ষা আমিষ সংযুক্ত শাকের ঘণ্ট অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে। পালংশাকের উত্তম ঘণ্ট প্রস্তুত হয়। লাউ ও কুমড়া প্রভৃতি নানা প্রকার শাক ঘণ্টে ব্যবহার হইয়া থাকে। অতএব ভোক্তাগণ স্ব স্ব রুচি অনুসারে ঘণ্ট প্রস্তুত করিতে পারেন। যে নিয়মে শাকের ঘণ্ট রান্ধিতে হয়, এক্ষণে তাহা লিখিত হইতেছে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

শাক	...	...	...	এক সের।
আলু	...	...	...	দেড় পোয়া।
কলাইশুঁটি	...	...	...	এক পোয়া।

বড়ি	...	...	...	আধ পোয়া।
হরিদ্রা বাটা	...	..	...	আট আনা।
জীরা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
পিঠালি	...	...	...	এক তোলা।
নারিকেল কোরা	...	...	...	ছই তোলা।
দুগ্ধ	...	...	...	দুই ছটাক।
চিনি	...	...	...	আধ ছটাক।
তেজপত্র	...	...	...	ছইখানি।
লবঙ্গ	...	...	...	দেড় আনা।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	ছই আনা।
স্বত	...	...	...	এক ছটাক।
আদা	...	...	...	এক তোলা।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা।

যে কোন শাকের কচি অবশ্যই সুখাদ্য। এইজন্ত একটা প্রবাদ আছে “শাকের ছা, মাছের না” অর্থাৎ শাকের কচি আর মাছের মা ইহার তাৎপর্য এই যে, মাছ একটু পাকা ( বাহাতে তৈলের সংকার হইয়াছে ) হইলেই সুস্বাদু হইয়া থাকে।

প্রথমে শাকগুলি কুচি কুচি করিয়া কুটির বা ভাণ্ডা জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইতে হইবে। পরে হরিদ্রা জলে গুলিয়া তাহাতে সমুদায় শাক এবং তরকারী সিদ্ধ করিয়া লইবে। জ্বলে উহা সুসিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া সমুদায় জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহা কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এদিকে তেজপত্র, লবঙ্গ এবং গন্ধ দ্রব্য ভিন্ন আর সমুদায় মসলা, শাক ও তরকারি এবং অগ্ন্যন্ত উপকরণগুলির সহিত একত্রে চটকাইয়া মাখিবে।

এই সময় পাক-পাত্র জ্বলে চড়াইয়া এবং তাহাতে অর্ধেক স্বত

পাকাইয়া লইবে। এখন এই ঘূতে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইয়া তাহাতে তেজপত্র ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া শাক সঘরা দিবে। একবার উহা ফুটিয়া আসিলে ভাজা বড়ি অবশিষ্ট ঘূত ও গন্ধ মসলা চূর্ণ কিম্বা বাটা উহার উপর ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই শাকের ঘণ্ট রীধা হইল।

ঘূতের অভাবে কেবলমাত্র তৈল দ্বারাও ঘণ্ট পাক করা যাইতে পারে। কিন্তু গরম মসলা দিবার সময় একটু ঘূত দেওয়া বিশেষ আবশ্যিক। তথাপি ঘূতের পাকের আয় সুস্বাদু হইবে না।

পূর্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে শাকের নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকার ঘণ্ট হইতে পারে। উপরি ভাগে নিরামিষ ঘণ্টের বিষয় লিখিত হইল। মৎস্যের সহিত ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে অগ্রে মাছ ভাজিয়া লইতে হয়। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, মাছের মুড় দ্বারা রাঁধিলে তাহার অতি উপাদেয় আন্বাদন হইয়া থাকে। পূর্বে মুড়টা ভাজিয়া রাখিয়া সিদ্ধ শাকের সহিত মসলাদি চটকাইয়া মাখিবার সময় ভাজা মুড় ভাজিয়া উহাতে মিশাইয়া লইয়া সঘরা দিলেই হইল। ভোক্তাগণ উভয় প্রকার নিয়মে ঘণ্ট রাঁধিয়া পরীক্ষা করিতে পারেন। আমিষ রন্ধন বড় চিংড়ি দ্বারাও সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে।

### কাঞ্চনফুলের ব্যঞ্জন।

কাঞ্চন-ফুল দ্বারা উত্তম ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহা পাক করা তত ব্যয় বা আয়াস সাধ্য নহে। যে নিয়মে পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

কাঞ্চন-কলি	...	...	...	এক সের।
ঘূত	...	...	...	আধ পোয়া।

দধি	...	...	...	আধ পোয়া ।
আদার রস	...	...	...	এক ছটাক ।
দারচিনি	...	...	...	দুই আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা ।
ছোট এলাচ	...	...	...	তিন আনা ।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা ।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা ।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা ।

কাঞ্চনের কলিকাগুলি উত্তমরূপ বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর দধি, আদার রস এবং লবণ এক সঙ্গে উহার সহিত মিশাইয়া ঘূতে সঘরা দিবে এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া মরিচ বাটা দিয়া খানিকক্ষণ জ্বালে রাখিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে গন্ধ জব্য চূর্ণ ও জাফরাণ দিয়া আর একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই কাঞ্চন-ফুলের ব্যঞ্জন পাক হইল।

অসঙ্গতির পক্ষে ঘূতের অভাবে এক ছটাক তৈল দ্বারা রন্ধন করিলে চলিতে পারে। কিন্তু গরম মসলা দিবার সময় অন্ততঃ কিঞ্চিৎ ঘূত না দিতে পারিলে রন্ধন না করাই সমধিক উৎকৃষ্ট। আর জাফরাণের পরিবর্তে হরিদ্রা ব্যবহার করিবে।

### মোচার সহিত মুড়ি ঘণ্ট ।

মোচার ঘণ্টমাত্রেরই মুখ-প্রিয় তাহার সহিত আবার যদি মাছের মুড়া পাক করা হয়, তবে উহার আশ্বাদন যার-পর-নাই উপাদেয় হইয়া থাকে। যেরূপ নিয়মে এই ঘণ্ট রন্ধন করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।

#### উপকরণ ও পরিমাণ

মোচা (কুটা)	...	...	...	এক সের।
মাছের মুড়া	...	...	...	আধ সের হইলেই ভাল হয়।

বড়ি	...	...	...	এক পোয়া ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
জীরা বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
মরিচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	ছই তোলা ।
পিটালি	...	...	...	এক তোলা ।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি ।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	চারি আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	ছই আনা ।
আদা বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
ঘৃত	...	...	...	ছই ছটাক ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।

মোচার ফুলগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া কুটিয়া জলে ফেল। পরে তাহাতে অল্প মাত্রায় লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া রাখ।

এদিকে বড়িগুলি ভাজিয়া পাত্রাগুরে রাখ। এক্ষণে মাছের মাথাটা উপযুক্ত তৈলে বাদামি রঙ্গে ভাজিয়া লও। এখন একটা পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে মোচাগুলি বেশ করিয়া দিচ্ছ করিয়া নামাও। নামাইয়া জল ছাঁকিয়া ফেল, পরে তাহাতে সমুদায় বাটা মসলাগুলি এবং লবণ ও ময়দা দেও। এই সময় মাছের মাথাটা ভাজিয়া ঐ সঙ্গে মিশাইয়া লও।

এখন একটা পাক-পাত্রে অর্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র, লবঙ্গ ও অর্ধেক এলাচের দানা ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাক, আধ ভাজা হইলে, তখন তাহাতে পূর্ব রক্ষিত মোচা চালিয়া দিয়াই পাক-পাত্রের মুখ ধানিকক্ষণ ঢাকিয়া রাখ। পরে ঢাকা খুলিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও। এই সময় ছই একবার ফুটিতে আরম্ভ করিলে ভাজা বড়িগুলি এবং অবশিষ্ট ঘৃতে গন্ধ মসলা বাটা গুলিয়া উহাতে চালিয়া দিয়া আবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে মোচা পাক করিয়া দেখ, উহা কেমন আশ্বাদন হইয়াছে।



নিরামিষ মোচার ষণ্ট রাখিতে হইলে তাহাতে দুধ ও চিনি দিতে হয় । সিদ্ধ করিবার পরে যে সময় অছাত্ত বাটা মসলা দেওয়া হইয়া থাকে সেই সময় দুধ ও চিনি দেওয়ার ব্যবস্থা । ময়দার পরিবর্তে পিটালি ব্যবহার হইতে পারে । ময়দা বা পিটালিতে গাঢ় অর্থাৎ থকথকে করিয়া তুলে । এই সকল ব্যঞ্জে জলের ভাগ অধিক থাকিলে আশ্বাদন পান্সা হইয়া থাকে ।

অসঙ্গতিপন্ন লোকে ঘূতের পরিবর্তে তৈল দ্বারা রন্ধন করিতে পারেন । তবে ব্যঞ্জন নামাইবার সময় অল্পমাত্র ঘূত উহার উপর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলে চলিতে পারে ।

কোন্ কোন্ জাতীয় কলার মোচা ব্যঞ্জনের উপযুক্ত তাহা স্থানান্তরে উল্লেখ করা হইয়াছে সুতরাং এখানে তাহা লিখিত হইল না ।

### মাষকলাইয়ের বরগুচ্ছ ।

এই খাদ্যটা মাষকলাইয়ের দ্বারা প্রস্তুত হয়, বলিয়া উহার নাম মাষকলাইয়ের বরগুচ্ছ হইয়াছে । নিরামিষ ভোজীদিগের পক্ষে উহা উত্তম খাদ্য । যে নিয়মে এই ব্যঞ্জন পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাষ কলাইয়ের বেসম	...	...	এক সের ।
ঘূত	...	...	আধ সের ।
আদা বাটা	...	...	ছই তোলা ।
লবণ	...	...	ছই তোলা ।
পান	...	...	দশটা
লবঙ্গ	...	...	ছই আনা ।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	আট আনা ।
মরিচ	...	...	চারি আনা ।

প্রথমে বেসমে আদা বাটা, লবণ, অর্ধেক গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং অল্প পরিমাণে

জল দিয়া দলিতে থাক। জল দিয়া উহা একরূপ নিয়মে মাথিবে যেন উহা খসখসে না হয়। পরে তাহার কিছু কিছু পরিমাণ লইয়া ইচ্ছানুরূপ আকারে গঠন কর, অর্থাৎ ত্রিকোণ, চতুষ্কোণ কিম্বা কোন ছাঁচে চাপিয়া উহা প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া দৃঢ় কর। অনন্তর দেড় পোয়া ঘূতে ঐ সকল গঠিত পদার্থ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও।

ঐদিকে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া পরিমাণ মত জল চালিয়া দেও। জল ফুটিয়া আসিলে তাহাতে ভাজাগুলি চালিয়া দিবে। জ্বালে উহা বেশ সুসিদ্ধ হইলে পানের রস দিয়া একবার ফুটাইবে। অনন্তর অবশিষ্ট গন্ধ-মসলাচূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে। বরগুছি গামাখা গামাখা রসাল হইলেই ভাল হয়।

### মংশ্রান্ন।

পোলান্নের ত্রায় ইহাও এক প্রকার উপাদেয় খাদ্য। মংশ্র ও অন্ন দ্বারা পাক হয় বলিয়া ইহাকে মংশ্রান্ন কহিয়া থাকে। রোহিত, কাতলা প্রভৃতি বড় জাতীয় মংশ্রে উহা পাক করিতে হয়। মংশ্র সুস্বাদু হইলে উহারও আশ্বাদন উত্তম হইয়া থাকে।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

ধৌত মংশ্র খণ্ড	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ময়দা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।
দধি	...	...	...	দুই ছটাক।
আদার রস	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।

লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা ।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা ।

মাছগুলি বড় বড় ধরণে চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া লইয়া তাহাতে অন্নমাত্রায় ঘৃত, লবঙ্গবাটা এবং আদার রস মাখাইয়া তিন কোয়াটার ঢাকিয়া রাখ। পরে আচ্ছাদন খুলিয়া তাহাতে জাফরাণ ও এলাচবাটা এবং দধি মাখাইয়া আবার তিন কোয়াটার পূর্ববৎ ঢাকিয়া রাখ।

এখন পাক-পাত্রের তলায় বাঁশের চেওচাড়ী সাজাও ; তাহার উপর তেজপত্র বিছাইয়া দেও। তেজপত্রের উপরিভাগে ঐ মংশগুলি সাজাইয়া রাখ এবং তাহার উপর আস্ত লবঙ্গ ও দারচিনির গুঁড়া ছড়াইয়া দেও।

এদিকে পোলাওয়ের উপযুক্ত চাউল লইয়া তদ্বারা অন্ন পাক করিতে থাক ; উহা অর্দ্ধসিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া সরস অন্নগুলি হাতায় করিয়া মাছের উপর সাজাইয়া লও। অন্ন সাজান হইলে অবশিষ্ট ঘৃত উত্তার উপর ঢালিয়া দেও। এই সময় আর একটা কাজ করিতে হইবে, অর্থাৎ যে ময়দা তালিকায় লিখিত হইয়াছে, তন্মধ্য হইতে তিন ছটাক ময়দায় একখানি বড় রকম রুটী অর্থাৎ হাঁড়ির মুখের ন্যায় প্রস্তুত কর। এখন এই রুটীখানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ উত্তমরূপ আচ্ছাদন করিয়া তাহার উপর সরি চাকা দেও এবং অবশিষ্ট ময়দা দ্বারা চারিদিকের ছিদ্র রোধ কর। উপরে তপ্তাঙ্গুর ও নীচে ছুইখানি কাঠ দ্বারা মৃচ্ জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে যখন রস শুকাইয়া ঘৃতের শব্দ শুনিতে পাওয়া বাইবে, তখন কেবলমাত্র দমে তিন কোয়াটার রাখিয়া নামাইয়া লইলেই মৎস্যান্ন পাক হইল।

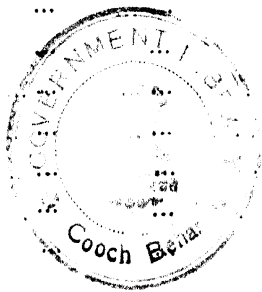
মৎস্যান্নে কাঁচা মাছ ব্যবহার হইয়া থাকে, উহা আদৌ ভাজা হয় না। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ভাজা মাছ দ্বারাও উহা পাক হইতে পারে বটে কিন্তু ভাজা মাছে রাখিলে তাহার আশ্বাদন অন্তরূপ হইয়া থাকে। কেহ কেহ মৎস্যান্নকে জেব্বিরিয়ানও কহিয়া থাকেন। জেব্বিরিয়ান যদিও পোলাওয়ের ত্রায় কিন্তু পোলাওয়ের মত অধিক ঘৃত ও মসলাদি ব্যবহার হয় না।

## সহজ খাপ্পাখেচরান।

এই খেচরান আহারে উত্তম সুখাদ্য। ইহাতে মাংস ব্যবহার হইয়া থাকে। মাংস ত্যাগ করিয়া রন্ধন করিলে আর উপরোক্ত নাম দেওয়া বাইতে পারে না। খাপ্পাখিচুড়ী মুসলমানদিগের সময় হইতে এদেশে ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। উহা প্রস্তুতের নিয়ম পাঠ কর।

## উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক পোয়া
সোণামুগের দাইল	...	...	...	এক পোয়া।
মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	ছয় তোলা।



প্রথমে মাংসের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিবে। এদিকে চাউল ও দাল ভূনাখিচুড়ি পাক করিবার নিয়মে পাক করিয়া প্রলেহ-খিচুড়ীর সহিত মিশাইয়া এক ঘণ্টা দমে রাখিলেই খাপ্পাখেচরান পাক হইল। ইহা প্রকারস্বরূপ রাখিতে হইলে অল্প রীতিতে প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ বড় বড় ঝিঞ্জা, পটোল কিম্বা অন্য কোন প্রকার তরকারির বোটার দিক কাটিয়া ভিতরের শস্ত বাহির করিয়া ফেলিতে হয় এবং খোল-গুলির গাত্রে সোক সোক ছিদ্র করিয়া লবণ মিশ্রিত জলে ধুইয়া পুনর্বার ঐ খোল সামান্যমাত্র লবণ মাখাইয়া ঘূতে ভাজিতে হয়। অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহা জাল হইতে নামাইয়া তাহার মধ্যে মাংস মিশ্রিত

খিচুড়ী পূর্ণ করিয়া ময়দা দ্বারা বোটার দিকটা আটকাইয়া দিবে। অনন্তর গন্ধ দ্রব্য বাটা তাহাতে মাথাইয়া ঘূতে পুনর্বার ভাজিয়া লইলেই খাপাখেচরান্ন পাক হইল। খাপাখেচরান্ন পাক করিতে হইলে ঘূতের পরিমাণ কিছু অধিক লাগিয়া থাকে।

### সহজ খেচরান্ন ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
ভাজামুগেরদাইল	...	...	...	এক সের।
ঘূত	...	...	...	এক পোয়া।
জীরা বাটা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
তেজপত্র	...	...	...	আট খানা।
আদা বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	..	দুই তোলা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।
পোস্তা	...	...	...	এক তোলা।
বাদাম	...	...	...	এক তোলা।
কিস্মিস্	...	...	...	এক তোলা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
দারচিনি বাটা ও কুচি	...	...	...	বাটা দুই আনা কুচি ছয় আনা।
এলাচ ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
আক্রাণ	...	...	...	দুই আনা।
জল	...	...	...	পাঁচ সের।

দাইল ও চাউল বেশ সুসিক্ত হইতে পারে, অথচ মাড় বেশী না হয়, একপ

জল পাক পাত্রে দিয়া জ্বালে বসাইবে। জল খুব গরম হইলে তাহাতে দ্বাইল ও চাউল চালিয়া দিয়া পাক পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। আধ-ফুটন্ত হইলে তাহাতে লবণ হইতে জীরা পর্য্যন্ত সমুদায় বাটা মসলা চালিয়া দেও।

এদিকে আধ পোয়া ঘূতে বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-মসলাগুলি অল্প ভাজিয়া থিচুড়ির উপর ছড়াইয়া দিতে হইবে এবং এক-বার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া অবশিষ্ট ঘূতে জাফ্রাণগুলিয়া উহাতে চালিয়া দেও। এসময় আর জ্বালের প্রয়োজন হয় না, কেবলমাত্র এক ঘণ্টা দমে বসাইয়া রাখিলেই হইল।

থিচুড়ীমাত্রেই অর্ধ সিন্ধের পর অত্যন্ত সতর্ক হইতে হয় কারণ এই সময় হইতেই প্রায় ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার খুব সম্ভব। এজন্য জ্বালের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া থিচুড়ী ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হয়।

দ্বাইলের মধ্যে সোণামুগ উৎকৃষ্ট। বাস্তবিক টাট্কা সোণামুগ এবং টাট্কা গাওয়া ঘূত দ্বারা থিচুড়ী পাক করিলে তাহা যে কতদূর রসনার লোভ-জনক হয়, তাহা যিনি একবার আহার করিয়াছেন, তিনিই বুঝিতে পারেন।

### ডিমের প্রলেহ ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	এক সের
ঘূত	...	...	...	আধ পোয়া ।
দধি	...	...	...	এক পোয়া ।
জাফ্রাণ	...	...	...	হুই আনা ।
জীরা	...	...	...	এক তোলা ।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা ।
আদা	...	...	...	এক তোলা ।
ধনে	...	...	...	এক তোলা ।

গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	এক আনা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।

প্রথমে ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ ডিমের খোলা ছাড়াইয়া তাহা দুই খণ্ড করিবে।

এদিকে তিন ভাগ ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ডিমগুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর তাহাতে ধনে, আদা, জীরা, মরিচ, দধি, লবন এবং পরিমাণ মত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। জল শুষ্ক হইলে অবশিষ্ট ঘৃতে জাফ্রান বাটা ও গন্ধদ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইলেই ডিমের প্রলেহ পাক হইল।

এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যিক অর্থাৎ ভোক্তাগণ ইচ্ছা করিলে বাটা মসলার সহিত পিয়াজ বাটাও ব্যবহৃত করিতে পারেন। পিয়াজ দিয়া রন্ধন করিলে উহার আস্থাদন অশ্রুবিধ হইয়া থাকে।

### বাটা মসলার পোলাও।

সাধারণতঃ অব্যুহ অর্থাৎ আখ্নির দ্বারাই পোলাও রন্ধন হইয়া থাকে ; কিন্তু আখ্নি প্রস্তুত করিতে হইলে অধিক মসলা এবং সময়ও অধিক নষ্ট করিতে হয়। এজন্য পোলাও রন্ধন সম্বন্ধে একটী সহজ উপায় জানা থাকিলে প্রয়োজন মত সামান্য ব্যয় এবং অল্প সময় মধ্যে সকলেই উহা পাক করিতে পারেন।

আখ্নির জ্বলের উপর যে পোলাওয়ের জীবন সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় পাচকমাত্রাই অবগত আছেন। কিন্তু আমরা যে নিয়মটী লিখিতেছি, ইহাতে আখ্নির জল প্রয়োজন হয় না। পোলাও রন্ধনে যে-যে মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা পাক-প্রণালীতে অনেকবার উল্লেখ করা হইয়াছে, সুতরাং এস্থলে তাহা আর লিখিত হইল না।

পোলাওয়ের উপযুক্ত মসলাগুলি দ্বারা আখ্নি প্রস্তুত না করিয়া তাহা

খিচ-শূন্য করিয়া অর্থাৎ চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া লইবে। বাটা ভাল না হইলে পোলাও ভাল হইবে না। এজন্য মসলা বাটার প্রতি বিশেষরূপ মনোযোগ দিতে হয়। বাটিয়া উহা আবার পরিষ্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া চাউলে মাখিয়া পোলাও রন্ধন করিতে হইবে। পোলাওয়ের চাউলগুলি অগ্রে ঝাড়িয়া বাছিয়া অধিক জলে ধৌত করিয়া লইবে। ধৌত চাউলগুলি বাতাসে ছড়াইয়া দিয়া বেশ ঝঝঝ করে করিয়া লইবে। পরে সেই চাউলে সমুদায় বাটা মসলা এবং অল্পমাত্রায় ঘৃত মাখাইয়া লইবে। অনন্তর সেই চাউলে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ মিশাইয়া লইলেই পোলাওয়ের উপযুক্ত হইল।

এদিকে একটা পাক-পাত্রের ক্ষয়ং পরিমাণ ঘৃত দিয়া তাহার উপর তেজপত্র পাতিয়া দিবে ; তেজপত্রের উপর বাদাম, কিস্মিস্ মিশান চাউলগুলি ঢালিয়া দিয়া তিন কড়া জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর তাহার উপর লবণ এবং অর্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া জ্বলে বসাইবে। জ্বলে একবার ফুটিয়া আসিলে অর্থাৎ চাউলগুলি অর্ধ সিদ্ধ হইলে জ্বলের তেজ কমাইয়া দিয়া কেবলমাত্র আগুনের আঁচে রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রটি ঘুরাইয়া দিতে থাকিবে। ঘুরাইয়া দেওয়ার উদ্দেশ্য এই যে, চারিদিকে যেন সমানরূপ আঁচ পায়। পরে যখন দেখা যাইবে, চাউল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বলের তারতম্যানুসারে অনেক সময় জ্বলের পরিমাণ ঠিক থাকেনা। এজন্য যদি জল কম পড়িয়াছে একরূপ বোধ হয়, তবে পোলাওয়ে আর জল না দিয়া তুফ অল্প পরিমাণে খাওয়াইতে থাকিবে। তাহা হইলে পোলাও বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে, অথচ আন্বাদনও উত্তম হইবে। লিখিত নিয়মে পোলাও রন্ধন করিলে তাহাকে বাটা মসলার পোলাও কহিয়া থাকে। এস্থলে আর একটা কথা জানা আবশ্যিক, এই পোলাও মিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারই হইতে পারে। বাটা মসলার আমিষ পোলাও রাখিতে হইলে অগ্রে মাংস কালিয়া কিম্বা কোন্দীর পাকে রন্ধন করিয়া লইতে হয় এবং পোলাও প্রায় সুসিদ্ধ হইতে কিছু বিলম্ব



আছে, এমন সময় ঐ মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিতে হয়। আর মাংস দিতে হইলে অগ্রে উহা ভাল করিয়া ভাজিয়া লইবে, পরে চাউল সাঝাইবার সময় তাহাতে দিয়া লইবে।

### গোলাপী পর্য্যুসিতান্ন ।

প্রথমে গ্ৰীষ্মের সময় এই অন্ন অতি উপাদেয় এবং তৃপ্তি-কর। যদিও ইহাতে কিছু ব্যয় বাহ্যিক কিন্তু ধনবান বিলাসীগণের নিকট ইহার সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
মৃগনাভি	...	...	...	এক পোয়া।
গোলাপ জল	...	...	...	আধ পোয়া।

রস প্রস্তুতের নিয়মানুসারে এক পোয়া চিনির রস তৈয়ার করিয়া লইবে। এখন এই রসে মৃগনাভি এবং গোলাপ জল ঢালিয়া দিবে। একটা পাত্রে এই জল ঢাকিয়া রাখিবে।

যে এক সের চাউলের কথা বলা হইয়াছে, তাহা অধিক জলে অন্ন পাক করিয়া লইবে এবং মাড় গালিয়া তাহা ঠাণ্ডা হইলে পূর্বে প্রস্তুত জলে ভাতগুলি ঢালিয়া রাখিবে। জলের পরিমাণ অন্ন বোধ হইলে উহাতে প্রয়োজন মত শীতল জল মিশাইয়া লইতে পারা যায়। ছয় সাত ঘণ্টার পর এই অন্ন আহার করিয়া দেখ গোলাপী পর্য্যুসিতান্ন ভোক্তার নিকট কতদূর আদরের সহিত গৃহীত হইয়াছে। আবার যদি উহাতে পাতি কিম্বা কাগচি লেবুর রস দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আরও সুস্বাদু হইয়া উঠে।

সাধারণতঃ গৃহস্থ গৃহে একরূপ নিয়মে পর্য্যুসিতান্ন প্রস্তুত হয় না। অল্প জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়াই তাহা প্রস্তুত হয়।

### মৎশের বড়া ।

যে সকল মাছে কাঁটার ভাগ কম এরূপ মৎশ দ্বারা উত্তম বড়া হইয়া থাকে। মাছ ও ডিম উভয়েরই বড়া হইতে পারে, কিন্তু তন্মধ্যে ডিমের বড়াই বেশ সুখাদ্য।

দুই প্রকার নিয়মে মাছের বড়া হইয়া থাকে ; অর্থাৎ মাছগুলি প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিয়া দিয়া তাহাতে পরিমাণ মত বেসম কিম্বা দাইল বাটা এবং ঝাল ও লবণ মিশাইয়া চট্কাইয়া লইবে। উহা চট্কাইলে কাদার স্থায় আটা আটা হইয়া আসিবে, তখন তাহা তৈলে ভাজিয়া লইলেই মৎশের বড়া ভাজা হইল। বড়ার আকার অত্যন্ত বড় না করিয়া আমড়ার আকারে ভাজিয়া লইলেই হইল।

যদি মাছ সিদ্ধ না করিয়া বড়া প্রস্তুত করিতে হয় তাহা হইলে উহা অল্প ভাজিয়া লইয়া কাঁটাদি বাছিয়া পূর্ব লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে।

### মাছ সিদ্ধ ।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায় ইলিস্, পারশিয়া প্রভৃতি তৈলাক্ত মৎশ ভাতে দিলে মৎশের তৈলে সমুদায় ভাত নষ্ট হইয়া উঠে। একন্য উহা ভাতে না দিয়া স্বতন্ত্র সিদ্ধ করিয়া লওয়া ভাল।

তৈলাক্ত মৎশ লবণ হরিদ্রাক্ত জলের সহিত সিদ্ধ করিবে; জ্বালে সুসিদ্ধ ও জল মরিয়া আসিলে তাহা নামাইবে। নামাইয়া তাহাতে সরিষা বাটা মাখাইয়া লইবে। আহারের সময় সরিষা বাটা সমেত মৎশ আহার করিয়া দেখিবে উহা কেমন সুখাদ্য হইয়াছে। কিন্তু কিঞ্চিৎ তৈল ইহার সহিত দিলে আরও সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে কাঁচালঙ্কা কুটিয়া দিতেও পারেন। তাহা হইলে সরিষা বাটা কম দিতে হইবে।

### মাংসের অল্পমধুর শুষ্ক প্রলেহ ।

ঝোল না রাখিয়া পানক সহিত মাংস পাক করিলে তাহাকে শুষ্ক প্রলেহ কহিয়া থাকে । ঝোলের মাংস অপেক্ষা এই মাংস আহারে অতি সুস্বাদু । আমাদের দেশে সচরাচর প্রায় মাংসে ঝোল রাখিয়া পাক করা হইয়া থাকে । কিন্তু ইয়ুরোপের মধ্যে অধিকাংশ স্থানে সচরাচর মাংসে আদৌ ঝোল ব্যবহার হয় না, শুষ্ক মাংস তথাকার লোকদিগের নিকট অত্যন্ত আদরণীয় । সে যাহা হউক, যে নিয়মে মাংসের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিতে হয় তাহা এস্থলে লিখিত হইতেছে ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া ।
গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা ।
জাক্রাণ	...	...	...	এক আনা ।
পেয়াজ বাটা	...	...	...	তুই ছটাক ।
আদা	...	...	...	তুই তোলা ।
ধনে	...	...	...	এক তোলা ।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া ।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় পোয়া ।
লবণ	...	...	...	তুই তোলা ।

মাংসের শুষ্ক প্রলেহে পশুর সকল অঙ্গের মাংস ব্যবহার হয় না । কলিজা এবং পশ্চাৎ পাদের উরুদ্বয়ের মাংস লইয়াই উহা রন্ধন হইয়া থাকে । এজন্য ঐ সকল অংশের মাংস লইয়া তাহা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে বেশ করিয়া খুরিয়া লইবে । ভালরূপে মাংস খুরিয়া রাখিয়া দেও ।

অনন্তর একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে ধনে বাটা, আদা বাটা ও লবণ, জলে গুলিয়া চালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে । জ্বালে উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মাংস নিক্ষেপ করিবে । মাংস বেশ সূক্ষ্ম হইয়া আসিলে, তখন তাহা নামাইবে এবং আর একটা পাক-পাত্র জ্বালে

বসাইবে। এই সময় অর্ধেক ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া পাকাইয়া লইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে গন্ধদ্রব্য অর্ধেক ফোড়ন দিয়া মাংস ঢালিয়া দিবে। পূর্বে যে চিনি ও লেবুর রসের কথা বলা হইয়াছে তদ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া রাখিবে এবং এখন সেই পানক ঐ মাংসে ঢালিয়া দিয়া ফুটাইতে থাকিবে। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে পুনর্বার অবশিষ্ট ঘৃত দ্বারা তাহা সম্বলন করিবে এবং ঝোল গুঞ্চ হইয়া রসাল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লইবে। ঝোল সহিত নামাইলে সরস প্রলেহ কিয়ৎক্ষণ দমে রাখিয়া গুঞ্চ করিলেই সর্ষাপ সুন্দর গুঞ্চ প্রলেহ প্রস্তুত হইল।

### মৎস্যের কচুরী ।

মাংসের কচুরীর আয় মৎস্যের দ্বারাও উত্তম কচুরী প্রস্তুত হইয়া থাকে তবে সকল জাতীয় মৎস্যে কচুরী ভাল হয় না। রোহিত, কাতলা এবং মুগেল প্রভৃতি যে সকল মৎস্য সুস্বাদু আর বাহাতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাঁটা নাই একুশ শব্দ গোছের মাছেই অতি উপাদেয় কচুরী প্রস্তুত হইয়া থাকে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মৎস্য	...	...	...	এক সের ।
ময়দা	...	...	...	তুই সের ।
ঘৃত	...	...	...	এক সের ।
দধি	...	...	...	তুই ছটাক ।
বাদাম	...	...	...	তুই ছটাক ।
ধনে ভাজা	...	...	...	তুই তোলা ।
আদা কুচি	...	...	...	তুই তোলা ।
লবণ	...	...	...	তুই তোলা ।
গন্ধদ্রব্য	...	...	..	ছয় আনা ।
ছোট এলাইচ	...	...	...	তুই আনা ।
চিনি	...	...	...	এক তোলা ।
জাক্‌রণ	...	...	...	এক আনা ।

প্রথমে মাছগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। অনন্তর ঘূতে বাদাম ভাজিয়া তাহার সরু সরু কুচি ( কাটিয়া লইলেও চলিতে পারে ) ধনের গুঁড়া, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ, আদার কুচি, অর্ধেক দধি এবং অপর সমুদায় দ্রব্য ( ময়দা, ঘৃত ও ছোট এলাইচ ব্যতীত ) উহার সহিত উত্তমরূপে মাথিয়া লও।

এখন পরিমিত ঘৃত জ্বালে পাকাইয়া লইয়া তাহাতে ছোট এলাচের দানা ছেঁচিয়া ছাড়িয়া দেও। পরে তাহাতে মসলা মিশ্রিত মংসুগুলি ঢালিয়া দিয়া সাঁতলাইয়া লও।

এদিকে সমুদায় ময়দায় তিন ছটাক ঘূতের ময়ান দিয়া মাথিয়া লও। পরে তাহাতে অবশিষ্ট দধি ঢালিয়া দিয়া দলিতে থাক। এখন উহা লুচি প্রভৃতির ময়দা মাথার স্থায় গরম জল দিয়া গুব্ব দলিতে থাক। এখন এই ময়দার এক একটা লেচি পাকাও, প্রত্যেক লেচিতে ঠুলি কর। ঐ ঠুলির মধ্যে পূর্ক প্রস্তুত মাছের পুর দিয়া কচুরীর স্থায় মুখ বন্ধ করিয়া একটু চাপিয়া ঘূতে ভাজিয়া লও।

এই কচুরী গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য। অধিকক্ষণ ভাজা হইলে আহারের পূর্বে গরম করিয়া লইতে হয়।

মংসের লুচি প্রস্তুত করিতে হইলে উক্ত লেচিগুলি একটু বড় করিয়া লইতে হয় এবং তদ্বারা লুচি বেলিয়া লইলেই মাছের লুচি বা পুরী ভাজা হইল। অসঙ্গতিপন্ন ভোক্তাগণ ঘূতের পরিবর্তে তৈলে ভাজিয়া লইতে পারেন, তদ্বারা ব্যয় অল্প পড়িবে কিন্তু আশ্বাদন ভাল হইবে না। তথাপিও তাঁহাকে ময়দায় ঘূতের ময়ান দিতেই হইবে।

### মাছের কাবাব ।

মাছের কচুরীর স্থায় এই কাবাব পাক তত কঠিন নহে। উহার প্রস্তুত নিয়ম একবার পাঠ করিলেই প্রত্যেক ব্যক্তি মাছের কাবাব রন্ধন করিতে সমর্থ হইবেন।

উপকরণ ও পরিমাণ ।

মৎস্ত	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
আদা	...	...	...	ছই তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা।
ডিম	...	...	...	একটা।
বেসম	...	...	...	এক পোয়া।
দধি	...	...	...	ছই ছটাক।
ভাজা মৌরী গুঁড়া	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ বাটা।	...	...	...	ছই তোলা।

মাছ সিদ্ধ করিয়া তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। পরে তাহাতে বেসম, ডিমের কুসুমংশ, মৌরি, ধনে, মরিচ, পিয়াজ, আদা বাটা ও সমুদায় গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং লবণ মিশাইয়া দলিয়া খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুষ্কোণাকৃতি প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল যন্ত্রে পাক করিয়া কঠিন করিয়া লও। পাকে বেশ শক্ত হইলে নামাইয়া রাখ।

অনন্তর ঘৃতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইয়া জাফরাণ কিঞ্চিৎ ঘৃতে মিশ্রিত করিয়া মাখাইয়া লইলেই মাছের কাবাব প্রস্তুত হইল।

এই কাবাব মধুরান্ন করিতে হইলে আধ সের পানক জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ ভজিত কাবাবগুলি পাক করিয়া শেষে জাফরাণ দিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় যেন গা-মাথা গোছের রস থাকে।

### ডিম্বের প্রলেহ ।

ডিম্বের প্রলেহ পাক করিতে হইলে প্রথমে ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ডিমটী ছুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে ; পরে ঐ খণ্ডগুলি ঘূতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিতে হইবে। অনন্তর তাহাতে জীরা, মরিচ, আদা, ধনে এবং পিয়াজ বাটা ও চিনি দিয়া নাড়িতে থাকিবে, বেশ সুগন্ধ বাহির হইতে আরম্ভ হইলে লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে, একবার ফুটিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া পাক পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। বেশ সুসিদ্ধ হইলে জাফ্রাণ বাটা দিয়া একবার ফুটাইবে। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে। বেক্রপ উপকরণ প্রয়োজন নিম্নে তাহার তালিকা লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	আধ সের ।
জিরা	...	...	...	এক তোলা ।
মরিচ	...	...	...	আধ তোলা ।
আদা	...	...	...	এক তোলা ।
ধনে	...	...	...	এক তোলা ।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা ।
শুড় অথবা চিনি	...	...	...	আধ তোলা ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।
দধি	...	...	...	এক পোয়া ।
ঘৃত	...	...	...	ছুই ছটাক ।
জাফ্রাণ	...	...	...	ছুই আনা ।

হংস ও মুরগী উভয়বিধ ডিম্ব দ্বারাই উহা পাক হইতে পারে। তবে হংস ডিম্বে কিছু আঁস্টিয়া গন্ধ, মুরগী ডিম্বে তাহা থাকে না।

ডিম্ব প্রলেহে ইচ্ছা হইলে গোলআলু এবং কলাইগুঁটির দানা দিয়া পাক করিলে আরও উত্তম হইয়া থাকে।

### অম্লমধুর মংশ্র পাক ।

পাকে অম্লমধুর আশ্বাদ হইলে সেই মংশ্র আহারে অত্যন্ত কচি-জনক হইয়া থাকে। যে নিয়মে উহা রন্ধন করিতে হয়, তাহা এখানে লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

দ্রোত মংশ্র খণ্ড	...	...	...	এক সের।
গোলআলু	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	..	এক পোয়া।
লেবুর রস	....	...	...	দেড় পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
ছোট এলাইচ	...	...	...	দুই আনা।
জাফ্রাণ	...	...	...	দুই আনা।
কিস্মিস্	...	...	...	দুই ছটাক।
বাদাম	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
চিনি	...	...	...	আধ পোয়া।

মংশ্র কিঞ্চিং গন্ধদ্রব্য চূর্ণ মাখিয়া আধ পোয়া ঘৃতে এলাইচ কোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লও। আলু, বাদাম, আধ ছটাক ঘৃতে সাঁতলাইয়া রাখ। এখন পানক প্রস্তুত করিয়া তাহা জ্বালে চড়াও এবং ফুটিয়া আসিলে মংশ্র, আলু, বাদাম ও কিস্মিস্ এক সঙ্গে তাহাতে ঢালিয়া দেও। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপ দিতে থাক। গা-মাখা গোছের হইয়া উঠিলে তখন তাহাতে গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ও অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া নামাইয়া লও। এখন এই মংশ্র আহার করিয়া দেখ, উহা বাস্তবিক অম্লমধুর আশ্বাদনের হইয়া রসনা তৃপ্তিকর হইয়াছে কি না?



### মাংসের কচুরী ।

মাংসের এবং মাংসের পুরী ও কচুরী প্রায় একই প্রকার । মাংসের কচুরী উত্তম স্ন্যাদ্য । উহার পাকের নিয়ম লিখিত হইল ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

মাংস	...	...	...	এক সের ।
ময়দা	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	এক সের ।
দারচিনি	...	...	...	ছই আনা ।
এলাচ চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	ছই আনা ।
মরিচ	...	...	...	আট আনা ।
আদা বাটা	...	...	...	ছই তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	ছই তোলা ।
ছোলার দাইল	...	...	...	ছই ছটাক ।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা ।

ভাল রকম টাটকা ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া মর্দন কর । উত্তমরূপ ঘৃত নিশ্চিত হইলে জল দিয়া দলিতে থাক ।

এদিকে দাইলগুলি ঘৃতে অল্প ভাজিয়া গুঁড়া করিয়া খোঁরা মাংসের সহিত সমুদায় মসলা দিয়া শুষ্ক প্রলেহ পাক কর । উহা সুপক হইলে নামাইয়া লও ।

এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে ময়দার এক একটা লেচি পাকাইয়া তাহার মধ্যে মাংসের পূর দিয়া কচুরীর আকারে গঠন কর । গঠিত কাঁচা কচুরীগুলি লাল্ছে ধরণে উক্ত ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লও ।

### নারাঙ্গ প্রলেহ ।

নারাঙ্গ লেবুর আকারের ছায় গঠন করিয়া এই প্রলেহ পাক হইয়া থাকে বলিয়া ইহাকে নারাঙ্গ প্রলেহ কহে । নারাঙ্গ প্রলেহ রসনার বেশ তৃপ্তিকর ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

গোরা মাংস	...	...	...	দেড় সের ।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া ।
পিয়াজ	...	...	...	ছই তোলা ।
ধনে	...	...	...	এক তোলা ।
বাদাম	...	...	...	ছই ছটাক ।
পেস্তা	...	...	...	ছই ছটাক ।
কিস্মিস্	...	...	...	ছই ছটাক ।
আদা	...	...	...	এক তোলা ।
ছোলার ছাতু	...	...	...	এক ছটাক ।
পানক	...	...	...	দেড় পোয়া ।
ডিঙ্গ	...	...	...	ছয়টা ।
মরিচ	...	...	...	আধ তোলা ।
লেবু	...	...	...	একটা ।
গন্ধদ্রব্য	...	...	...	বার আনা ।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা ।
জাফরাণ	...	...	...	ছই আনা ।

লিখিত মাংসের মধ্যে আধ সের রাখিয়া এক সের মাংসে পিয়াজ ও আদা-বাটা মাথাইয়া ঘৃতে কসিয়া লও । এক্ষণে ধনেবাটা এবং লবণ পরিমিত জলে গুলিয়া ঐ মাংসে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাক । সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইয়া রাখ ।

এদিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস অর্ধেক গন্ধদ্রব্যের সহিত ঘৃতে ভাজিয়া তাহাতে ছাতু, ডিমের খেঁত ভাগ, গন্ধদ্রব্যের কিয়দংশ চূর্ণ এবং লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া তদ্বারা খাসা প্রস্তুত কর । এখন এই খাসাতে কতকগুলি ঠুলি প্রস্তুত করিয়া তন্মধ্যে কিস্মিস ও পেস্তা চূর্ণ পূর দিয়া নারাজ লেবুর আকারে গঠন কর । সমুদায়গুলি গঠিত হইলে বাঙ্গ

যন্ত্রে পাক কর এবং দৃঢ় হইলে নামাইয়া লও । পরে তাহা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া পানকে এক ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখ ।

অনন্তর এক ঘণ্টা পরে পানক সমেত ঐ লেবুর আকৃতিগুলি পূর্ক পক মাংস ও ঝোলের সহিত এক সঙ্গে মিশাইয়া অল্প তাপ দ্বারা পাক কর । সুপক হইলে অল্পমাত্র ঝোল লইয়া তাহাতে বাদাম বাটা ও জাফরাণ অবশিষ্ট সমুদায় ঘূতে গুলিয়া ঢালিয়া দেও । এখন একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া তাহাতে অবশিষ্ট মসলা চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লও ।

### মালগোবা ।

প্রথমতঃ আধ সের দধি, আধ পোয়া বাদাম বাটা, বুটের বেসম আধ পোয়া, এবং পরিমাণ মত লবণ, গোলমরিচ চূর্ণ, লঙ্কামরিচ চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, দারুচিনি চূর্ণ, লবঙ্গ চূর্ণ, ছোট এলাইচ চূর্ণ এবং আধ তোলা আদা বাটা উত্তমরূপে মিশাইবে ।

এ দিকে একখানি পাক-পাত্রে এক ছটাক ঘূতের সহিত জ্বালে চড়াইবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে লবঙ্গ ও ছোট এলাইচের দানা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে । পরে তাহাতে পূর্ক প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া অনবরত নাড়িতে থাক । এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন উহা লাল বর্ণ ও ঘন হইয়া আসিবে, তখন আধ ছটাক ঘূতে পূর্কবৎ এলাচ সম্বরা দিবে । দুইবার ঐরূপ সম্বরা দিয়া উহা নামাইয়া রাখিবে ।

এ দিকে দেড় পোয়া পরিমাণ ছাগ মাংস পাক করিয়া পুনর্বার আধ ছটাক ঘূতে সম্বরা দিবে । ইহা যেন বেশ সুসিদ্ধ হয় । পরে তাহা পূর্কোক্ত দ্রব্যে মিশাইয়া লইবে ।

এখন পরিমাণ মত ডিম্বের কুম্ভমাংশ, বেসম, লবণ এবং দারুচিনি ব্যতীত পূর্কোক্ত সমুদায় মসলা এক সঙ্গে মিশাইবে । পরে ছোট ছোট বড়ার আকারে ঘূতে উহা ভাজিয়া লইবে ।

সমুদায় বড়া ভাজা হইলে পূর্কে প্রস্তুত দ্রব্যের সহিত মিশাইয়া একবার ফুটাইয়া নামাইয়া লইলেই মালগোবা পাক হইল ।

## কিস্টম্বল।

কিস্টম্বল মংস্র দ্বারা পাক হইয়া থাকে। মংস্র, ঘৃত, ডিম, ছধের মালায় ( সর ) ছোট এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ চূর্ণ, লবণ এবং মাখন ব্যবহার হয়।

প্রথমে রোহিত, কাতলা, মৃগেল প্রভৃতি মংস্রের খণ্ডগুলি ঘৃতে ভাজিয়া লও। উহা ঠাণ্ডা হইলে কাঁটা বাছিয়া মাছগুলি শিলাতে উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে পরিমাণ অনুসারে ছই চারিটা ডিমের কুসুমমাংশ মিশাইয়া পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। (অনেকে একরূপে ছাঁকিয়া না লইয়াও প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত উৎকৃষ্ট নহে।) পরে তাহাতে আর ছই একটা ডিম ভাজিয়া ছধের সর এবং পূর্বোক্ত সমুদায় মসলা চূর্ণ তাহার সহিত মিশাইবে।

এখন একটা ছোট রকমের পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া তাহাতে পূর্ব প্রস্তুত মংস্র ঢালিয়া দিবে। পরে বড় একটা হাঁড়িতে জল দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। নাছের হাঁড়িটা ঐ হাঁড়ির মধ্যে স্থাপন করিয়া একখানি মোটা কাপড় দ্বারা তাহার মুখ বাধিয়া ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। আধ ঘণ্টা জ্বালের পর ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে জল শুষ্ক হইয়াছে কি না। যদি শুকাইয়া যায়, তবে তাহাতে পুনর্বার জ্বল ঢালিয়া দেও। এই জ্বল একরূপ নিয়মে দিতে হইবে যেন উথলিয়া ছোট হাঁড়িটির মধ্যে না পড়িতে পারে। পাক হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। পাক হইয়াছে কি না তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে একটা খড়িকা বা ছোট সরু কাটি হাঁড়ির মধ্যে প্রবেশ করিয়া তুলিয়া লইবে। উহার গাত্রে তরল পদার্থ লাগিয়া না উঠিলেই জানিতে হইবে কিস্টম্বল পাক হইয়াছে। অনন্তর ছোট হাঁড়ির মধ্যস্থ সমুদায় পদার্থ বাহির করিয়া লইবে। এখন একবার রসনায় দিয়া দেখ কিস্টম্বল উপাদেয় খাদ্যাকি না।

## গোলআলু অথবা মুখি-কচুর কোশ্মা।

আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া অল্প লবণ ও জ্বলের সহিত উত্তমরূপ ধোত করিবে। উহা ধোত হইলে ঘৃতে বাদামি ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে

দধি, লবণ, বেসম এবং আদা বাটা গোলমরিচ বাটা, লঙ্কা বাটা, জীরা বাটা, ধনে বাটা, তেজপাত বাটা, ছোট এলাচ বাটা, লবঙ্গ বাটা, দারুচিনি বাটা, হরিদ্রা বাটা, এক সঙ্গে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে চড়াইয়া অল্পক্ষণ জ্বালে থাকার পর তাহাতে পরিমাণ মত জল এবং জাকরণ দিয়া পাক-পাত্রে মুখ বন্দ করিয়া দিবে। জল অর্ধেক মরিয়া আসিলে উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। এই কোর্মার আনু আনু আনু থাকা আবশ্যক এবং খোসা ছাড়াইয়া সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিতে হয়।

### মাছের ভর্তা ।

আনু মাছের পেট চিরিয়া ভিতরকার এবং উপরের অব্যবহার্য অংশ ফেলিয়া দিয়া উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিয়া লইবে। এখন মাছের উপর নেকড়া জড়াইয়া তাহার উপর আবার মাটির লেপ দিবে।

এখন এই লেপিত মংস অঙ্গারের আঙুণে পোড়াইবে, মাটা লাল হইলে তাহা আঙুণ হইতে তুলিয়া লইয়া মাটা ও নেকড়ার প্রলেপ খুলিয়া ফেলিবে।

অনন্তর তাহা কোন পাত্রে রাখিয়া সমুদায় কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। পরে উপযুক্ত মত আদা ও লেবুর রস, লবণ, এবং সা-মরিচ, লঙ্কা, ছোট এলাচের দানা ও লবঙ্গ চূর্ণ ঐ মংসের সহিত মিশাইয়া লইবে। এখন ঘূতে ছোট এলাচের দানা ভাজিয়া সেই ঘূতে এই মংস উত্তমরূপে দলিয়া পুনরায় অল্প পরিমাণ ঘূতে তাহা ভাজিয়া নামাইয়া লইলেই ভর্তা প্রস্তুত হইল। এই ভর্তা অত্যন্ত মুখ-রোচক।

### মংসের মৌল ।

মংসের মৌল কিরূপ মুখ-প্রিয় একবার আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

বৃহৎ জাতীয় অর্থাৎ রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মংসে মৌল পাক করিলে উহার উত্তম আশ্বাদন হইয়া থাকে। মংস বড় বড় চাকা চাকা

করিয়া কাটিয়া লইয়া ঘূতে ভাজিতে হয়। পরে আবশ্যক মত ময়দা ও নারিকেল দুই এবং তেজপত্র একত্রে অল্প ফুটাইয়া লইতে হয়। এক সের মংশে আধ সের নারিকেল দুই হইলেই যথেষ্ট হয়। ফুটিবার পর জ্বাল হইতে উহা নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর উহা উত্তমরূপে ফেটাইয়া পুনর্বার জ্বালে চড়াইবে এবং মৃদু জ্বালে উহা পাক হইতে থাকিবে। যখন দেখিবে উহা ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন একবারে জ্বাল বন্ধ করিয়া কয়লার আগুণের আঁচে দিতে হইবে। এই সময় ভাজা মাছগুলি ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর অথও মসলা অর্থাৎ ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া পাকপাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থকথকে হইয়া আসিবে তখন তাহাতে মাখন দিয়া নামাইলে মংশের মৌল পাক হইল।

### চোলাও ।

পোলাওয়ের ন্যায় চোলাও অতি সুখাদ্য। পোলাও মংস্য ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে কিন্তু চোলাওতে ঐ সকল ব্যবহার হয় না। নিম্ন লিখিত উপকরণ লইয়া চোলাও পাক হইয়া থাকে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘূত	...	...	...	আধ সের।
লবণ	...	...	...	এক ছটাক।
লবঙ্গ	...	...	...	এক তোলা।
ছোট এলাচ	...	...	...	এক তোলা।
সাদা জীর	...	...	...	এক তোলা।
চিনি	...	...	...	এক ছটাক।
সাদা মরিচ	...	...	...	দেড় তোলা।
তেজ পত্র	...	...	...	আধ তোলা।

দধি	...	...	...	এক পোয়া ।
দধির সর	...	...	...	আধ পোয়া ।
আদা ছেঁচা	...	...	...	এক ছটাক ।
জল	...	...	...	তিন সের ।

এখন সমুদায় আদা তেজ পাতা এবং অর্দ্ধেক পরিমাণ মসলা পৃথক পৃথক কাপড়ে ডিলা ভাবে পুটলি বাঁধিয়া একটি হাঁড়ি অথবা ডেকচিতে জলের সহিত সিদ্ধ কর। জ্বালে জল লাল বর্ণ হইলে নামাইয়া রাখ।

এদিকে অপর আর একটা পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে অর্দ্ধেক এলাচের দানা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। উহা আধ ভাজা হইয়া আসিলে তাহাতে চাউল চাউলগুলি পোলাওয়ের তায় প্রস্তুত আবশ্যক) ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। অধিকাংশ চাউল ফুটিয়া উঠিলে পূর্বেকৃত মসলার জল ছাঁকিয়া তাহাতে ঢালিয়া দেও এবং উহার সহিত দধি ও দধির সর, লবণ, চিনি এবং অবশিষ্ট মসলা দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাক। এই সময় একটা কথা মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ পোলাও রাখিতে যে পরিমাণে আখনির জল দিতে হয়, মসলার জলও সেই পরিমাণ দিবে। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে আচ্ছাদন খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনি দিয়া পুনরায় মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। রস শুকাইলে নামাইয়া আহাৰ করিয়া দেখ চোলাও কেমন রসনার আনন্দ বর্দ্ধন করিবে।

### বিরিয়ানী ।

প্রথমতঃ—কিয়ৎ পরিমাণ মাংস লইয়া টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া লও এখন একটা সরু শলাকার দ্বারা ঐ টুকরাগুলি ছিদ্র ছিদ্র কর। পরে উপযুক্ত পরিমাণ আদার রস, দধি এবং লবণ মাখিয়া মাংসগুলি দুই ঘণ্টা পর্যন্ত ঢাকিয়া রাখ।

দুই ঘণ্টা পরে আবশ্যক মত গোলমরিচ, সাজীরা, ছোটএলাচ, লবঙ্গ

এবং দধিতে চন্দনের মত বাটিয়া পূর্বোক্ত মাংসে মাথাইয়া তাহাতে পুনর্বার কিয়ৎ পরিমাণে দধি দিবে ।

এখন একটা পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া তাহার উপর এক থাক চাউল সাজাও । চাউলের উপর পূর্ব রক্ষিত এক থাক মাংস সাজাও । এইরূপে পরিমাণ যত চাউল ও মাংস সাজাইয়া রাখ । মাংস ও চাউল এরূপ নিয়মে সাজাইবে যেন কম কিম্বা বেশী না হয় ।

এদিকে আর একটা পাত্রে মাংস ও চাউলের উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে লবঙ্গ ও ছোট এলাচের দানা আধ ভাজা করিয়া ঘৃতের সহিত উহা চাউল ও মাংস সাজান পাত্রে ঢালিয়া দেও । এখন উহাতে উপযুক্ত মত জল দিয়া পাক-পাত্রের মুখ আচ্ছাদন করতঃ ময়দা দিয়া আঁটিয়া দেও ।

বিরিয়ানী পাকে অঙ্গারের জাল প্রশস্ত । অনূন এক ঘণ্টা জ্বালে রাখ অর্থাৎ পাক-পাত্রের নিকট কাণ পাতিলে যখন দেখা যাইবে জ্বলের শব্দ বন্দ হইয়াছে, তখন অপেক্ষাকৃত অল্প আঁচে দমে রাখিবে । পরে তাহা নামাইয়া লইলেই বিরিয়ানী পাক হইল ।

চাউলের পরিবর্তে অর্দ্ধ সিদ্ধ অন্নেও বিরিয়ানী পাক হইতে পারে । কিন্তু আধ ফুটন্ত ভাতে যে, ঘৃত প্রভৃতির পরিমাণ অল্প লাগে এবং জল আদৌ দিতে হয় না তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারেন ।

### পায়রার দোপিয়াজা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

পায়রা	...	...	...	চারিটা ।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক
লবণ	...	...	...	এক তোলা
পিয়াজ	...	...	...	বারটা ।
হরিদ্রা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা



লক্ষা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
রগুন ছেঁচা	...	...	...	ছই আনা।
ধনিয়া গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা।
জল	...	...	...	এক পোয়া।

পায়রাগুলি চারি চারি টুকরা কর। পিয়াজ বারটা লম্বালম্বি ছয় বা আট ফালি কর। একটা পাত্রে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া পাকিয়া আসিলে, পিয়াজগুলি ফেলিয়া দেও এবং লাল হইয়া আসিলে ছাঁকিয়া লইয়া আলাহিদা রাখিয়া দেও। পরে মসলাগুলি ফেলিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, লাল হইয়া আসিলে মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও। মাংস বেশ লাল হইলে পিয়াজ ভাজাগুলি উহাতে ফেলিয়া দিয়া জল ঢালিয়া দেও। প্রায় এক ঘণ্টাকাল মন্দ আঁচে সিদ্ধ করিয়া জল প্রায় অর্ধেক মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে নামাইয়া লও।

বাচ্ছা পায়রার কারি ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।

বাচ্ছা পায়রা	...	...	...	চারিটা।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	ছই বাটা।
লবণ	...	...	...	বার আনা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	এক তোলা।
হরিত্রা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লক্ষা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
রগুন ছেঁচা	...	...	...	ছই আনা।
ভাজা ধনিয়া গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা।

এক একটা পারবা চারি খণ্ড কর। একটা হাঁড়িতে ঘৃত চাপাইয়া জ্বালে চড়াও। উহা পাকিয়া আসিলে মসলা দিয়া নাড়িতে থাক। মসলা লাল হইলেই মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও। উহা অল্প লাল হইলেই জল ঢালিয়া দেও। আধ ঘণ্টা বা তিন কোয়ারটার সিদ্ধ করিয়া জ্বল আন্ধাজ অর্ধেক মরিয়া আসিলেই নামাইয়া লও।

কাবাব টীকা

উপকরণ ও পরিমাণ

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
দারচিনি চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা।
এলাচ চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	..	দেড় তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	দেড় তোলা।

পশুর যে সকল অঙ্গের মাংস কোমল, সেই সকল অঙ্গ হইতে বড় বড় চাকা চাকা মাংস কাটিয়া লইবে এবং প্রত্যেক চাকার এক পীঠে অস্ত্রের দ্বারা খেঁতালিয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ, আদার রস, পিয়াজ বাটা, ধনে বাটা, মরিচ চূর্ণ, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ মাখাইয়া কিঞ্চিৎ ঘৃতে সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর ঐ মাংস খণ্ড শিকে গাঁথিয়া আগুনের উপর ঘুরাইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে ঘৃত মিশ্রিত দধি উহাতে খাওয়াইতে থাকিবে। বেশ সুসিদ্ধ হইলে নামাইবে।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই কাবাব অন্য প্রকারে প্রস্তুত করিলে অতি চমৎকার হইয়া থাকে। অর্থাৎ কিছু ভাজা পিয়াজ ও কিছু আদা ছেঁচা এবং মসলার সহিত সাতলনের পর সেই মাংস যদি কালিয়ার জ্বায় পাক করা যায় এবং পাকে কোল গুঁড় করিয়া মাংস খণ্ডগুলি শিকে গাঁথিয়া ভাজিবার সময় বাদাম বাটা ও ময়দা দ্বিতে মিশাইয়া ক্রমে ক্রমে উহাতে খাওয়াইলে এই কাবাবের যে প্রকার উপাদেয় আন্বাদন হইয়া থাকে, তাহা একবার আহার না করিলে বৃষ্টিতে পারা যায় না।

### প্রকারান্তর ।

চক্রাকৃতি মাংস খণ্ড	...	...	...	এক সের।
দারচিনি বাটা	...	...	...	দুই আনা।
এলাচ বাটা	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	দুই আনা।
কাবাবচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
কর্পূর	...	...	...	দুই আনা।
পিয়াজের রস	...	...	...	দেড় তোলা।
আদার রস	...	...	...	দেড় তোলা।
ভাজা ধনের গুঁড়া	...	...	...	দেড় তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	দেড় তোলা।
ঘৃত	...	...	...	সাড়ে সাত তোলা।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া।
পাতিলেবুর রস	...	...	...	দুইটা।

চক্রাকৃতি মাংস খণ্ডে লবণ মাখাইয়া শিকে গাঁথ। মাংসযুক্ত শিকটী আঙণের উপর ঘুরাইতে থাক। আঙণের আঁচে মাংসের কতক জলিয়াংশ গুঁড় না হইতে হইতেই মাংসগুলি শলাকা চইতে খুলিয়া লও। পরে তাহাতে সমস্ত গন্ধদ্রব্য বাটা, মরিচ বাটা, ভাজা ধনের গুঁড়া, কাবাব চিনির গুঁড়া, কর্পূর, দধি, আদার রস ও পিয়াজের রস মাংসে মাখাইয়া

এক প্রহর কাল ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর পুনর্বার শলাকায় গাঁথিয়া তপ্তাদ্বারের উপর উহা ঘুরাইতে থাক। আগুনের আঁচে রস শুষ্ক হইয়া আসিলে পাতিলেবুর রস ও ঘৃত এক সঙ্গে মিশাইয়া তুলি অথবা অল্প কোন উপায়ে মাংসে মাখিতে থাক। এইরূপে ক্রমে ক্রমে সমুদায় লেবুর রস ও ঘৃত খাওয়াইতে খাওয়াইতে বেশ সুপক হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। এখন এই কাবাব একবার আহাৰ করিয়া দেখ উহা কিরূপ আশ্বাদনের হইয়া উঠিয়াছে।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দারচিনি বাটা	...	...	...	ছয় আনা।
এলাচ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ বাটা	...	...	...	আট আনা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	ছই আনা।
আদা বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
লবণ	...	...	...	ছই তোলা।

কোমল মাংস খণ্ড লইয়া সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে বেশ করিয়া থুরিয়া লও। এখন এই থুরা মাংসে আদা বাটা, পিয়াজ বাটা, গন্ধদ্রব্য বাটা ও মরিচ বাটা কিঞ্চৎ ঘৃতে সহিত মাখাও। মাখান হইলে তাহা শিকে গাঁথ। অনন্তর উহা তপ্তাদ্বারের উপর ঘুরাইতে থাক। কিছু ভাজা ভাজা হইলে শিক হইতে মাংস খুলিয়া পাক-পাত্রে স্থাপন করিয়া জল, ঘৃত ও লবণ সহ সিদ্ধ কর। জল শুষ্ক হইয়া আরক্ত বর্ণ হইলে নামাইয়া লও।

### রসজ ।

নিরামিষ-ভোজীদিগের নিকট রসজ অত্যন্ত আদরণীয়। উহার পাকের নিয়ম অতি সহজ। এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিতে পারিবেন। রসজ পাকের নিয়ম লিখিত হইতেছে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

বুটের ছাত্তু	...	...	...	এক পোয়া ।
তৈল	...	...	...	আধ পোয়া ।
স্বত	...	...	...	এক ছটাক ।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
গোলমরিচ	...	...	...	আধ তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
দারুচিনি	...	...	...	দুই আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা ।
ছোট এলাচ	...	...	...	দুই আনা ।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি ।
লবণ	...	...	...	এক তোলা ।
হিং	...	...	...	আধ রতি ।

বুটের ছাত্তুতে জল দিয়া একপ ফেটাইয়া লও উহা যেন জ্বিলাপির গোলার মত হয় । এদিকে পাক-পাত্রে দুই তোলা তৈল দিয়া জ্বালে চড়াও । উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে সমুদায় ছাত্তুর গোলা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে যখন গাঢ় ক্ষীরের ন্যায় ঘন হইয়া আনিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া কাষ্টের পিড়ি অথবা তদসদৃশ অন্য কোন পাত্রে তৈল মাখিয়া তাহাতে উহা ঢালিয়া দেও এবং গরম থাকিতে থাকিতে বেলুন দ্বারা আধ আঙুল পরিমাণ পুরু করিয়া বেলিয়া বিস্তৃত কর । এখন এক ইঞ্চ পরিমিত চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া রাখ ।

এদিকে অবশিষ্ট তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং পূর্ব রক্ষিত জ্বিনিসগুলি বাদামী রঙে ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ । এইরূপে সমুদায় ভাজা হইলে পাক-পাত্র নামাইয়া রাখ ।

এখন অন্য একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে হরিদ্রা গোলা ঢালিয়া দেও । উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মরিচ বাটা অর্ধেক, তেজপাত

বাটা, ধনে বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ বাটা এবং ছোট এলাচ বাটা অল্প জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। এই সময় লবণ দিলেও চলিতে পারে। পুনরায় ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে পূর্ব রক্ষিত দ্রব্যগুলি ঢালিয়া দিয়া কিয়ৎকাল ঢাকিয়া রাখ। অল্প ঝোল থাকিতে থাকিতে পাক-পাত্রটী নামাইয়া রাখ এবং অপর একটী পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা ফোড়ন দিয়া হিং ছাড়িয়া দেও। হিং ভাজার সময়ে একটু সতর্ক হইবে, অর্থাৎ উহা কাঁচা থাকিলে তর্পক হইবে। (অপচ পোড়ান না হয়)। এখন তাহাতে পূর্ব রক্ষিত ঝোল সমেত থণ্ডগুলি ঢালিয়া দেও এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লও। রসজ পাক হইল।

### নিমোনা ।

কাঁচা বুট ( ছোলা ) বা মটর সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহা ঘূতে তেজপত্র দিয়া ভাজিবে। বাদামী রং হইলে তাহাতে লবণ, জল, হরিত্রা বাটা দিবে। কিছুক্ষণ জ্বাগ পাইলে ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং আদা বাটা উহাতে মিশাইয়া দেও। জ্বালে জল মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখ এবং পাক-পাত্রটী ধুইয়া পুনর্বার জ্বালে চড়াও। এখন তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে হিং দিয়া নাড়িতে থাক। হিং ভাজা হইলে উঠাইয়া ফেলিয়া তাহাতে পূর্বরক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দেও এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখ।

নিমোনা বেশ মুখরোচক খাদ্য। যদি কেহ ইচ্ছা করেন তবে জল দেওয়ার সময় ঘূতে সাঁতলান আলুর পরিমাণ মত কুচি ও দধি দিয়া পাক করিতে পারেন। আর হিং আহারে যাঁহাদিগের অরুচি ঔঁঠারা হিষ্টের পরিবর্তে আদার কুচি ব্যবহার করিতে পারেন। হিং ও পিয়াজের আস্থাদ যে ভিন্ন ভিন্নরূপ হইবে তাহা সকলেই জানেন। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যিক। হিং ও পিয়াজ ত্যাগ করিয়া পাক করিলেও চলিতে পারে।

## করলার দোলমা, ( দ্বিতীয় প্রকরণ ) ।

পাক-প্রণালীর অন্য সংখ্যাতে যে দোলমা পাকের বিষয় লিখিত হইয়াছে। এ রন্ধনপ্রণালী তাহা অপেক্ষা সম্পূর্ণ বিভিন্ন।

বড় বড় করলার মুখ কাটিয়া তাহার ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর তাহা উত্তমরূপ ধুইয়া তেঁতুল ও লবণ একত্র চটকাইয়া করলার ভিতর ও উপরে লেপ দিবে। পরে অগ্নি রহিত গরম অঙ্গার মধ্যে স্থাপন করিবে এবং তাহা শীতল হইলে উহা তুলিয়া লইয়া উত্তম রূপে দৌত করিয়া রাখিবে।

এদিকে পাঁঠার মাংস ( কোচি পাঁঠা হইলেই ভাল হয় ) বাটিয়া লইয়া তাহাতে লবণ, গোলমরিচ, ছোটএলাচ, দারুচিনি এবং পুদিনার পাতা এক সঙ্গে বাটিয়া মিশাইবে। এই সময় আর একটা কাজ করিতে হইবে অর্থাৎ বুটের দাইল আপ সিদ্ধ করতঃ তাহার জল গালিয়া ফেলিয়া ঐ মাংসের সহিত মিশাইয়া লইবে।

এদিকে অল্প পরিমিত তেঁতুল দয়ের সহিত গুলিয়া ঘূতে সম্বরা দিবে। অনন্তর তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে মাংসের লাল্চে ধরণে রং হইয়াছে। তখন তাঁহাতে সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত অর্থাৎ ঝোল না থাকে এরূপ নিয়মে জল দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জল মরিয়া মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখিবে।

এখন পূর্বে রক্ষিত করলাগুলি লইয়া প্রত্যেকটার মধ্যে এই মাংস পূর্ণ করিবে। মাংস পূরা হইলে সূতা দ্বারা এক একটা করলা জড়াইয়া বাঁধিবে। বাঁধা শেষ হইলে মসলা ( পূর্বে যে সকল মসলা ব্যবহার হইয়াছে ) বাটা তাহার গায়ে লেপ দিবে।

এদিকে একখানি পাক-পাত্রে ঘূত চড়াইয়া ঐ করলাগুলি ভাজিবে। ভাজা হইলে অল্প পরিমাণ জল ও দই এবং কিঞ্চিৎ চিনি দিয়া তাহা সিদ্ধ করিবে। জ্বালে সামান্য রস থাকিতে তাহা নামাইয়া লইবে। অনন্তর

হুতা খুলিয়া মাংস পূর্ণ করলা আহার করিয়া দেখ রক্তন ক্রেশ নিবারণ হইয়াছে কি না ।

### বোরাণী ।

বেগুণ দ্বারা বোরাণী প্রস্তুত হইয়া থাকে । প্রথমে এক একটী বেগুণ মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে । এখন তাহাতে লবণ মাখিয়া অল্পক্ষণ রৌদ্রে রাখিবে । পরে একখানি নেকড়ার মধ্যে এক একটা চাকা ধরিয়া চাপিয়া তাহার জল বাহির করিয়া ফেলিবে । অনন্তর তাহা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া রাখিবে ।

এদিকে আদা বাটা, লঙ্কা বাটা, মরিচ ও জীরা বাটা, ছোট এলাচ বাটা, লবঙ্গ তেজপাতা বাটা এবং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া পূর্ক রক্ষিত বেগুণে মাখাইয়া ভাজিয়া লইবে । বোরাণীর এই অবস্থায় আহার করিলে তাহা উত্তম সুখাদ্য হইয়া থাকে । এখন বোরাণীর দ্বিতীয় অবস্থার বিষয় লিখিত হইতেছে ।

বেগুণের পরিমাণ অনুসারে দুই একটী ডিম ভাঙিয়া তাহার কুসুমমাংশ একটা বাটীতে রাখিয়া তাহার সহিত বুটের ময়দা অর্থাৎ ছাতু ফেটাইয়া লইবে । এদিকে একখানি পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকাইয়া লইবে এবং এক একখানি ভাজা বেগুণ এই ডিমে ডুবাইয়া বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে । বোরাণীর এই দ্বিতীয় অবস্থাও আহারে ব্যবহার হইতে পারে । এক্ষণে উহার তৃতীয় অবস্থার বিষয় লিখিত হইতেছে ।

লঙ্কা চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, আদা বাটা এবং লবণ দধির সহিত মিশাইয়া প্রস্তুত করিবে । এখন ঐ ভিজিত বেগুণের চাকাগুলি এই দধিতে ডুবাইয়া রাখিয়া পরদিন আহার করিবে । উপরে বোরাণীর যে তিনটী অবস্থার বিষয় লিখিত হইয়াছে, ঐ প্রত্যেক অবস্থায় আহার করিলে ভিন্ন ভিন্ন আশ্বাদন জানা যাইবে । ভোক্তাগণ কচি অনুসারে উহার যে কোন অবস্থায় আহার করিতে পারেন ।



## ইংলিস্ কাবাব ।

প্রথমে মাংস লইয়া তাহা উত্তমরূপে খুরিবে। পরে লবণ জল এবং গোলমরিচের গুঁড়া এক সঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে মাংস-গুল দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে জল শুষ্ক এবং মাংস সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে। এই সিদ্ধ মাংস বাটির পাತ್ರান্তরে রাখিবে।

এদিকে আদা বাটা, ছোট এলাচ বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ বাটা এবং পুদিনা শাকের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ঐ মাংসের সহিত মিশাইবে। ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে এই সময় উহাতে পিয়াজ বাটাও দিতে পারেন। এখন এই মসলা মিশ্রিত মাংস লেবুর রস দিয়া উত্তমরূপ চাঁকাইয়া এক একটা আনড়ার স্তায় গড়াইয়া রাখ। ইচ্ছা হইলে উহার আকার অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড় করিতে পারা যায়।

এখন মাংসের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের কুসুমাংস লইয়া একটা পাত্রে রাখ এবং তাহা ফেটাইয়া তাহাতে ঐ গোলাকৃতি মাংস ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া অথবা ক্রম \* মাথাইয়া পুনর্বার ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া আবার উক্ত গুঁড়া মাথাইয়া ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই বিলাতী কাবাব পাক হইল। নানাপ্রকার নিয়মে ইংলিস্ কাবাব পাক হইয়া থাকে। লিখিত নিয়মটি অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয় সাধ্য। এই কাবাব গরম গরম অতি সুখাদ্য।

\* অনেক প্রকার বিলাতী রন্ধনে ক্রম ব্যবহার হইয়া থাকে। স্ত-রং ক্রম প্রস্তুত নিয়ম পাচক মাত্রেরই জানা আবশ্যিক। উহার প্রস্তুত নিয়ম এই :—মোট রকমে পাঁচকুটি রৌদ্রে উত্তমরূপ শুষ্ক করিয়া তাহা গুঁড়া করিতে হইবে। এই গুঁড়া যেন ময়দার ন্যায় না হয়। সূজির অক্ষরকে উক্ত প্রস্তুত করিতে হইবে। এই চূর্ণ পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়। পাঁচকুটির এই গুঁড়াকে ক্রম কহিয়া থাকে। ক্রমের পরিবর্তে সূজিও ব্যবহার হইতে পারে।

### মূলতানি ছোপ ।

হংস কিম্বা কবুতর. ঘৃত, আদা, পিয়াজ\*, ধনে, গোলমরিচ, লঙ্কা, হরিত্রা, তেজপত্র, লবণ, নারিকেল-তুণ্ড এবং লেবুর রস এই সকল উপকরণ ব্যবহার হইয়া পাকে ।

প্রথমে দুইটী হংস অথবা কবুতর ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তন্মধ্য হইতে অর্দ্ধেক মাংস এবং ধনে, আদা, পিয়াজ খণ্ড এবং জল একটা পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাক। পাক-পাত্রে মুখ যে ঢাকিয়া দিতে হয় তাহা বেন মনে থাকে। জ্বালে মাংস সুসিদ্ধ হইলে অর্থাৎ হাড় হইতে সহজে মাংস ছাড়াইয়া গেলে পাক-পাত্রটা নামাইয়া রাখ।

এখন মাংস উত্তমরূপ চটকাইয়া কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া মাংস ফেলিয়া দিবে এবং ঘৃষ পাত্রান্তরে রাখিবে। এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং ধনে বাটা, গোলমরিচ বাটা, আদা বাটা, হরিত্রা বাটা ও তেজপত্র বাটা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে লাল্ছে রং হইলে তাহাতে পূর্বরক্ষিত অবশিষ্ট মাংস ঢালিয়া দিবে। জ্বালে মাংস লালবর্ণের হইলে তাহাতে পূর্ব প্রস্তুত ঘৃষ এরূপ পরিমাণ দিবে যেন মাংস পাক-পাত্রে গায়ে না লাগিয়া যায় অথচ মাংস বেশ সুসিদ্ধ হয়। যখন মাংস সুসিদ্ধ হইবে, তখন অবশিষ্ট ঘৃষ ও পরিমাণ মত লবণ দিবে। ঝোল মারিয়া থক-পকে হইয়া আসিলে নারিকেল-তুণ্ড ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় লেবুর রস দিয়া নামাইয়া লইবে।

### ডিম্ব পাক ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	দশটা।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
বুটের বেসম	...	...	...	এক ছটাক।

\* কচি অনুসারে পিয়াজ।

লবণ	...	...	...	দেড় পোয়া ।
গোলমরিচ গুঁড়	...	...	...	চারি আনা ।
ধনে ভাজার গুঁড়	...	...	...	এক তোলা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা ।
দধি	...	...	...	আধপোয়া ।

প্রথমে ডিমগুলি ভাঙিয়া ভিতরের তরল পদার্থ একত্র করিবে । এখন ঘৃত ব্যতীত সমুদায় উপকরণগুলি ডিমের সহিত মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাক । সমুদায় উপকরণ উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে তখন ঘৃতে উহা ভাজিবে । ভাজিবার সময় অধিক পরিমাণ গোলা এককালে ঘৃতে ঢালিয়া দিবে । এক পীঠ ভাজা হইলে উপটাইয়া দ্বিতীয় পীঠ ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই ডিম্ব পাক হইল ।

পাচকগণ ইচ্ছা করিলে উক্ত গোলা লইয়া বড়ার আকারে ভাজিয়া লইতেও পারেন ।

### খাসির মাংসের জেলি ।

নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে । কেবলমাত্র খাসির মাংসের জেলি এ প্রস্তাবে লিখিত হইতেছে ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

খাসির মাংস	...	...	...	এক সের ।
ডিম	...	...	...	চারিটা ।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া ।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় ছটাক ।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা ।

দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
জল	...	...	...	তিন সের।

জলে মাংসগুলি দিয়া জ্বালে সিদ্ধ করিতে থাক। মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইলে তখন তাহা নামাইয়া কোলে তাহা চট্কাইয়া মাংস ফেলিয়া দিবে। এন্তলে একটা কথা মনে রাখা আবশ্যিক। অর্থাৎ মাংস সিদ্ধ করিবার সময় যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে তাহা চাম্‌চায় করিয়া আস্তে আস্তে তুলিয়া ফেলিবে। এখন মাংসের যুষ একটা পাত্রে রাখ।

অন্য একটা পাত্রে ডিম ভাঙিয়া তাহার সাদা অংশ রাখিয়া দেও এবং হরিদ্রাভাগ দ্বিতীয় পাত্রে রাখিবে। এই কুসুমমাংশে চিনি ও লেবুর রস মিশাইবে কিন্তু উহা একরূপ পরিমাণে মিশাইবে যেন অল্প ভাগ কমিয়া না আইসে। এখন তাহা অধিকবার নাড়িতে আরম্ভ কর। খুব ফেটান হইলে পূর্ক রক্ষিত সাদা ( ডিমের ) অংশ উহার সহিত মিশাইয়া পুনর্বার ফেটাইতে থাক। পরে তাহাতে মাংসের যুষ বা কাপ মিশাইবে। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ এক হাতে এবং অল্প হাতে খালি পাত্র ধরিয়া চারি পাঁচবার ঢালা উভরা কর।

অনন্তর তাহা একটা পাক-পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে পাক। জ্বালের অবস্থায় সমুদায় মসলার গুঁড় দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিতে আবশ্য কর। এই সময় যে মুছ জ্বাল দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন।

জ্বালের অবস্থায় যখন হাতার গায়ে আটার মত লাগিতে থাকিবে, তখন আর জ্বালে না রাখিয়া পাক-পাত্রটি নামাইবে এবং এক খণ্ড পরিষ্কৃত ফ্লানেল কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া লইবে। ফ্লানেল কাপড়ের অভাব হইলে মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইলেও হইতে পারে। কিন্তু ফ্লানেল কাপড় হইলেই ভাল হয়। এখন এই জেলির পাত্রটি খুব শীতল জলে বসাইয়া রাখ। অনতিবিলম্বে উহা জমিয়া যাইবে। বরফজলে রাখিতে পারিলে আরও ভাল হয়। আমরা দেখিয়াছি শীতকালে কেবলমাত্র শীতল জলে স্থাপন করিলেই জমিয়া উঠে কিন্তু গ্রীষ্মকালে উহা জমাইতে

হইলে নিম্ন লিখিতরূপ জল প্রস্তুত করিয়া তাহার উপর উক্ত পাত্র রাখিলে জমিয়া আসিবে ।

এক পোয়া শোরা চূর্ণ ও এক ছটাক নিষাদল জলে মিশ্রিত করিয়া সেই জলের উপর জেলির পাত্রটি স্থাপন কর। একবারে না জমিলে আধ ঘণ্টা অন্তর অন্তর পূর্ববৎ জল প্রস্তুত করিয়া পাত্রটি স্থাপন করিলে উহা জমিয়া আসিবে । ঐরূপ জলে তিনবার স্থাপন করিলেই হইবে । এই জেবি টোষ্ট \* করা পাঁউরুটির সহিত আহার করিতে পারা যায় ।

### রাঁধিলে গল্‌দাচিংড়ী মাছ বাঁকিবে না ।

গল্‌দাচিংড়ী মাছ স্বভাবতঃ দ্রুত বক্র কিন্তু তাহা রাঁধিলে অত্যন্ত বাঁকিয়া থাকে ; এই বক্রতা নিবন্ধন কোন কোন রন্ধনে অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া উঠে । কিন্তু যদি উহা সরলভাবে রাখা যায়, তাহা হইলে কট্‌লেট প্রভৃতি পাক করিবার সময় বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে । যে নিয়মে এই বক্রতা নিবারণ হইয়া থাকে তাহা এস্থলে লিখিত হইল ।

প্রথমতঃ মাছের গ্রীবা দেশ কিঞ্চিৎ কাটিয়া তথা হইতে টানিয়া সূত্রবৎ পদার্থটি বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে । মাছের পরিমাণ অনুসারে আনারস ছেঁচিয়া রস বাহির কর । এখন এই রসে এক প্রহর পর্য্যন্ত মাছগুলি ভিজাইয়া রাখ । নিয়মিত সময় অতীত হইলে তাহা তুলিয়া লইয়া ব্যঞ্জন পাক কর । কিন্তু পাকের সময়ও আবার কিঞ্চিৎ রস দিতে হইবে । চিংড়ীমাছ সোজা করিবার ইহা একটা অতি সহজ উপায় ।

### পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ ।

পচা মাছ দুর্গন্ধ জন্য অনেক সময় তাহা ব্যবহারে লাগে না । যে নিয়মে এই দুর্গন্ধ নিবারণ করিতে হয়, অনেকেই তাহা অবগত নহেন ।

\* পাঁউরুটি থণ্ড থণ্ড করিয়া তাহাতে মাখন মাথাইয়া আঙুণে সেকিয়া লওয়াকে টোষ্ট করা কহে । অনেকে মাখন না মাথাইয়া কেবল আঙুণে সেকিয়া লইয়া পরে মাখন মাথাইয়াও থাকেন ।

আমরা এমন একটা সহজ উপায় শিখাইয়া দিব যে, তাহা জানা থাকিলে সকলেই অতি সহজ উপায়ে মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ করিতে সমর্থ হইবেন।

প্রথমে মাছের আঁইস ফেলিয়া ইচ্ছামত আকারে তাহা কুটিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে শুকনা নেকড়ার দ্বারা আস্তে আস্তে মাছের জল পুঁছিয়া ফেলিবে।

এখন একটা হাঁড়িতে কাঠের কয়লা এক থাক সাজাইয়া তাহার উপর ঐ মাছ সাজাইতে আরম্ভ কর। উহা একরূপ নিয়মে সাজাইবে যেন তাহার উপরে ছুই তিন থাক স্থান খালি থাকে। এখন এই খালি স্থান কয়লার দ্বারা পূর্ণ কর।

অনন্তর এই অঙ্গুরে আগুন ধরাইয়া দেও। আগুন ধরিয়া উঠিলে তাহার উপর কিছু মোম ফেলিয়া দেও। মোম হইতে ধূঁয়া বাহির হইতে আরম্ভ হইলে তখন একখানি ঢাকনি দ্বারা ঐ পাত্রের মুখ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া দিবে। উহা একরূপ নিয়মে বন্ধ করিবে যেন আদৌ ধূম বাহির হইতে না পারে।

মাছগুলি এ অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকিলে যখন দেখা যাইবে সমুদায় ধূঁয়া মাছের ভিতর মজিয়া গিয়াছে, তখন ঢাকনি খুলিয়া মাছ বাহির করিয়া লইবে।

অনন্তর তাহা রীতি মত পরিষ্কার করিয়া রাখিয়া দেখ দুর্গন্ধের আর কোন চিহ্ন নাই।

### কাবাব খতাই।

নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া কাবাব খতাই পাক করিতে হয়।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস (খুরা বা বাটা)	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
দধি	...	...	..	আধ সের।
দধির সর	...	...	...	এক পোয়া।

আদার রস	...	...	...	আধ পোয়া ।
গোলমরিচ	...	...	...	এক তোলা ।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
ছোট এলাচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।
জাক্‌রাণ বাটা	...	...	...	চারি আনা ।
লেবুর রস	...	...	...	চারিটা ।
বাদাম বাটা	...	...	...	দুই তোলা ।

প্রথমে মাংসে লবণ মাখিবে। পরে অন্যান্য সমুদায় মসলা ( দধির রস ও বাদাম বাতীত ) দধির সহিত মিশাইয়া মাংসে মাখাইবে। মসলা মাখন হইলে দধির সর ও বাদাম এক সঙ্গে উত্তমরূপ বাটিয়া তাহাতে মিশাইবে। এখন মসলাদি মিশ্রিত মাংস একটা পাক-পাত্র করিয়া তাহার মুখ ঢাকিয়া দমে বসাইয়া রাখ। রস শুষ্ক হইয়া গঠনোপযোগী গাঢ় অর্থাৎ কাদার ছায়া হইয়া আসিলে নামাইয়া খুব দলিতে আরম্ভ কর। উত্তমরূপ দলা হইলে তখন তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত মিশাইবে। এখন এই ঘৃতাদি মিশ্রিত মাংস লইয়া আমড়ার ন্যায় গোলাকৃতি আকারে নির্মাণ করিবে।

এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব গঠিত মাংস গোলক চেপ্টা করিয়া ছাড়িয়া দিবে এবং লাল রং হইলে নামাইয়া লইবে। এইরূপে সমুদায়গুলি ভাজা হইলে পূর্বরক্ষিত লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া আহাৰ করিয়া দেখ কাবাব খতাই কেমন মুখ-প্রিয় খাদ্য।

### পক্ষী কাবাব ।

নানা প্রকার নিয়মে পাখীর কাবাব পাক হইয়া থাকে। হিন্দুজাতির মধ্যে কাবাব অধিক চলিত নহে। যে নিয়মে কাবাব পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

প্রথমে পাখিটার পালক ছাড়াইয়া তাহার পেট চিরিবে এবং নাড়ি প্রভৃতি অব্যবহার্য্য অংশ ফেলিয়া দিবে। পরে গরম জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এখন এই ধোত পাখিটার সর্বাঙ্গ ছুরী দ্বারা চিরিয়া চিরিয়া দিবে। ইহা দ্বারা যে সহজে মাংসে মসলা ও লবণ প্রবেশ করিয়া উহা সুস্বাদু করিয়া তুলিবে তাহা বোধ হয় পাঠকমাত্রেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এই সময় উহাতে দধি, দধির সর, আদা বাটা, ধনে বাটা, লবঙ্গ বাটা, ছোট এলাচ বাটা, গোলমরিচ বাটা, লবণ প্রভৃতি আবশ্যিক মত উত্তমরূপে মাখিয়া দিতে হইবে। পরে তাহা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যিক ঘূতে না ভাজিয়া পাখিটা শিকে গাঁথিয়া জলস্থ অঙ্গারের উপর ঘূরাইয়া ঘূরাইয়া পাক করিলেও চলিতে পারে। পাকের সময় দধি মিশ্রিত ঘৃত ক্রমে ক্রমে মাংসে থাওয়াইতে হয় তাহা যেন মনে থাকে। আর একটা মনে রাখা আবশ্যিক অর্থাৎ ভোক্তাগণের কৃচি অনুসারে বাটা মসলার সঙ্গে পিষাজ বাটাও ব্যবহার করিতে পারেন। পিষাজ দিলে যে আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইবে তাহা বলা বাহুল্য।

### ইচঁড়ের দই বড়া ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

স্বক রহিত ইচঁড়	...	...	...	এক সের।
কাঁচা মুগের দাইল বাটা	...	...	...	দেড় পোয়া।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
তেজপত্র বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
আস্ত তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি।
আস্ত লঙ্কা	...	...	...	দুইটী।



ধনে বাটা	...	...	...	আড়াই তোলা ।
জীরা বাটা	...	...	...	আধ তোলা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা ।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা ।
আদা বাটা	...	...	...	এক তোলা ।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা ।
স্বত	...	...	...	আপ পোয়া ।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া ।

ইটঁড়ের খোসা ছাড়াইয়া মধ্যস্থ ভূবাড়ি ফেলিয়া দেও । এখন ইটঁড় খণ্ড খণ্ড করিয়া কাঁচা জলে ডুবাইয়া রাখ । পরে জল হইতে তুলিয়া আবার জল দিয়া জ্বালে সিদ্ধ কর, সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া ইটঁড়গুলি পাত্রান্তরে রাখ ।

এখন পূর্বরক্ষিত মুগ বাটা ও ইটঁড় এক সঙ্গে বাটিয়া লইবে । কিন্তু ভালরূপ না বাটিয়া ছিবড়া ছিবড়া ভাবে বাটিবে । অনন্তর তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাগিয়া বেশ করিয়া চটকাইবে ।

এদিকে পাক-পাত্রে স্বত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে পূর্ব প্রস্তুত ইটঁড় বাটার ছোট ছোট বড়া ভাজিয়া তুলিয়া লও । এই সময় আর একটা পাত্রে হরিদ্রা জলে গুলিয়া জ্বালে বসাও এবং একটা বলক উঠিলে তাহাতে ঐ বড়াগুলি ছাড়িয়া দেও । অনন্তর গরম মসলা ভিন্ন সমুদায় মসলা তাহাতে ঢালিয়া দেও । জ্বালে জল মরিয়া স্তব্ধ হইলে পাক-পাত্রটা জ্বাল হইতে নামাইবে । এখন আর একটা পাত্রে স্বত জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে লঙ্কা, লবঙ্গ এবং তেজপাত ফোড়ন দিয়া পূর্ব রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে । ছই একবার ফুটিয়া আসিলে দধিতে গরম মসলার গুঁড় দিয়া নামাইয়া লইলেই ইটঁড়ের দই বড়া পাক হইল ।

### পোকুড়ি ।

উছা এক প্রকার দাইলের বড়া বলিলেও হয়। মুগ ও কলাইয়ের কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। উত্তমরূপে ভিজিলে তখন ভাসা জলে ধুইয়া তাহার খোসা ফেলিয়া দিতে হয় সকলই জানেন। এখন এই পরিকৃত দাইল উত্তমরূপে বাটিয়া লইতে হয়। দাইল বাটাতে লবণ, ছোট এলাচ ও দারুচিনি বাটা বা গুঁড়া এবং আস্ত কালজীরা দিয়া বেশ ফেটাইতে হয়। ফেটান ভাল না হইলে ভাজিবার সময় উহা ফুলিয়া উঠে না।

এখন স্নত জালে চড়াইয়া তাহাতে বড়ির আকারে ঐ ফেটান দাইল ছাড়িয়া দেও। এক পাঁঠ ভাজা হইলে উন্টাইয়া দিয়া তুলিয়া লইলে পোকুড়ি প্রস্তুত হইল। গরম গরম আহারে পোকুড়ি বেশ মুখ-রোচক স্নতের ন্যায় তৈলেও উহা ভাজা হইতে পারে। কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না। লুচি, কচুরির ন্যায় জলপানে পোকুড়ি ব্যবহার হইয়া থাকে।

### পাণিফলের মোহনভোগ ।

রোগীর পক্ষে পাণিফলের মোহনভোগ সুপথ্য। রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিয়া উঠিয়াছে, পথা পূর্বপেক্ষা ভাল রকম দ্রব্যের ব্যবস্থা হইয়াছে তখন পাণিফলের মোহনভোগ পথ্যে ব্যবহার হইতে পারে।

পাণিফল শুষ্ক করিয়া তদ্বারা যে ময়দা প্রস্তুত হইয়া থাকে তাহাতে উত্তম মোহনভোগ প্রস্তুত হয়। এতদ্ব্যতীত কাঁচা পাণিফল বাটিয়া লইয়াও মোহনভোগ পাক করিতে পারা যায়।

মোহনভোগের পরিমাণ মত স্নত জালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইতে হইবে। পরে তাহাতে পাণিফলের ময়দা কিম্বা বাটা চালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। জালে নাড়িতে নাড়িতে উহা অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে দুধ চালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। সর্বদা না নাড়িলে উহা ধরিয়া যাইবার সম্ভব। কিছু ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে চিনি

দিতে হইবে অনন্তর অত্রান্য মোহনভোগের ন্যায় ঘন হইয়া উঠিলে তাহা নামাইয়া লইবে ।

মোহনভোগমাত্রেই ঘূতের পরিমাণ একটু বেশী দিতে হয় । আর উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং ছোট এলাচের দানা চূর্ণ দিলে উহার আশ্বাদন অধিকতর সুস্বাদু হইয়া উঠে । কিন্তু রোগীর পথ্যে ঐ সমুদায় ব্যবহার হইতে পারে না এজন্য সহজ উপায়ে রোগীর নিমিত্ত উহা প্রস্তুত করাই যুক্তিসিদ্ধ ।

### পাণিফলের লুচি ।

পাণিফলের লুচি অত্যন্ত মুখ-প্রিয় ; ময়দার লুচি অপেক্ষা পাণিফলের লুচি লঘু খাদ্য । এই লুচি প্রস্তুত করাও কিছু কঠিন নহে ।

পাণিফল গুঁড় করিয়া জাঁতায় ভাজিয়া গুঁড়া অর্থাৎ ময়দা প্রস্তুত করিতে হয় ।

এখন এই ময়দায় ময়ান দেও । পরে তাহাতে জল দিয়া লুচির ময়দা মাখার ছায় বেশ করিয়া ঠাসিতে থাক । যখন দেখা যাইবে, বেশ ঠাসা হইয়াছে তখন তাহাতে ছোট ছোট লেট্টি পাকাও ।

এদিকে একটা পাক-পাত্রে ঘূত জ্বালে চড়াও এবং উহার ফেণা মরিয়া আসিলে তাহাতে এক একখানি লেচি বেলিয়া ছাড়িয়া দেও । এই লুচি যত ছোট ছোট আকারে হয় ততই ভাল । উহা ঘূতে পড়িলে সুন্দর-রূপ ফুলিয়া উঠিবে । এক পীঠ ফুলিয়া উঠিলে অপর পীঠ উন্টাইয়া দিবে । দুই পীঠ ভাজা হইলে তুলিয়া লইবে । ভাজা জিনিষমাত্রেই একটু কড়া হইলে বেশ সুখাদ্য হইয়া থাকে । সুতরাং উহা একটু কড়া গোছের ভাজিয়া লইবে ।

### মুগের দাইলের মোহনভোগ ।

নিত্য এক প্রকার আহার ভাল লাগে না, তজ্জন্ম মধ্য মধ্যে উহা পরিবর্তন করা ভাল । সচরাচর লোকে একমাত্র সুজিতেই মোহনভোগ

প্রস্তুত করিয়া থাকেন। কিন্তু সুজি ভিন্ন অগ্নাত্ত দ্রব্যে উহা প্রস্তুত করিলে ভোক্তার রসনায় বিশেষ আদর পাইয়া থাকে ।

কাঁচা মুগের দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে অধিক জলে ধুয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে খোসা তোলা দাইলগুলি পরিষ্কার শিলে বাটিবে। এই সময় একটা কপা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ যেন অত্যন্ত বাটা না হয়, কারণ অধিক বাটা হইলে উহা আঠা আঠা হইয়া যায়। এজন্য একটু ছেবড়া ছেবড়া গোছে বাটির লইবে।

এদিকে ঘূত জ্বলে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। দাইলের মোহনভোগে ঘূতের পরিমাণ একটু অধিক হইলে ভাল হয়। আর ভাজাও একটু অধিক হওয়া আবশ্যক, নতুবা এক প্রকার হালিসিয়া গন্ধ ছাড়িতে থাকে। এখন ঘূতে দাইল বাটা ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাক। এবং ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে দুধ, চিনি এবং অল্প জল ঢালিয়া দেও। ইহাতে বাদাম ও কিস্মিস্, ক্ষীর এবং পেস্তা দিলে অত্যন্ত সুস্বাদু হইয়া থাকে। জ্বলে কাদা কাদা অর্থাৎ মোহনভোগের ন্যায় হইলে জ্বল হইতে নামাইয়া লও। এই সময় সামান্য পরিমাণ কপূর কিম্বা ছোট এলাচের দানা গুঁড়াইয়া দিতে পার। লিখিত নিয়মে পাক করিলেই দাইলের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

### তালের লুচি, রুটী ও পরোটা।

পাকা তালের মাড়ি দ্বারা লুচি, রুটী এবং নানা প্রকার পীঠক হইয়া থাকে। তালের লুচি প্রস্তুত করা তত কঠিন নহে। লিখিত নিয়ম পাঠ করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইবেন।

সকল জাতীয় তাল সুখাদ্য নহে, অর্থাৎ কোন কোন তাল আতিক্ত, এজন্য ভাল তাল না হইলে তদ্বারা যাহা প্রস্তুত করা হইবে, তাহা সুস্বাদু হইবে না।

প্রথমে তালের মাড়ি বাহির করিয়া লইবে। অনেকেই এই মাড়ি দ্বারা

লুচি প্রভৃতি প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি উহা যদি আশুনে ফুটাইয়া লওয়া যায় তবে আরও ভাল হয়। আশুনে ফুটাইলে উহার জলীয় অংশ মরিয়া যায় এবং তদ্বারা আর একটা সুবিধা এই যে, উহা বাসী হইলেও খারাপ হইবে না। এজন্ত গৃহস্থেরা পূৰ্ব্ব দিন তালের মাড়ি ফুটাইয়া রাখিয়া পরদিন তদ্বারা লুচি, রুটী এবং পিষ্টকাদ প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

লুচি, রুটী এবং পরেটা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে যে, ময়দায় একটু ময়ান দিয়া লইতে হয় তাহা যেন সকলেরই মনে থাকে। ময়ান দেওয়া হইলে ময়দায় জল না দিয়া তালের মাড়ি অর্থাৎ গোলা দিয়া মাখিতে থাক। ময়দা যে নিয়মে ঠাণ্ডিয়া মাখিতে হয়, সেই নিয়মে মাখাইয়া লইলেই ময়দা মাখা হইল।

এখন একটা পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ঘৃত পাকাইয়া লও। এই সময় পূৰ্ব্ব প্রস্তুত ময়দায় লেট্টি পাকাইয়া তাহাতে এক একখানি লুচি বেলিয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দেও। তালের লুচি বড় আকারের না করিয়া একটু ছোট ছোট করিলে ভাল হয়। অনন্তর লুচি ভাজা নিয়মানুসারে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই তালের লুচি প্রস্তুত হইল। এই লুচি আহারে মন্দ নহে।

তালের লুচি প্রস্তুতের স্থায় রুটী বা পরেটা করাও অতি সহজ অর্থাৎ ময়দায় জল না দিয়া মাখিয়া লেট্টি পাকাইয়া তদ্বারা রুটী ও পরেটা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে তৈয়ার করিলেই হইল। উহাতে আর নূতন কিছুই নাই। কোন কোন স্থানে আবার চাউলের গুঁড়া ময়দায় ন্যায় ব্যবহার হইয়া থাকে কিন্তু চাউলের গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে তদ্বারা পেটের পীড়া হইবার সম্ভব। এজন্ত ময়দায়ই প্রশস্ত।

### তালের ফুলরি বা বড়া ।

তালের ফুলরি খাইতে মন্দ নহে, জীণোকেরা উহা আবার বাসী করিয়া আহারে ভালবাসিয়া থাকেন। যে সকল তাল অত্যন্ত পাকিয়া

মাতিয়া যায় ; অর্থাৎ টক গন্ধ নির্গত হইতে থাকে । তদ্বারা কোন প্রকার খাদ্য প্রস্তুত করিলে তাহা বিস্বাস্য হইবে ।

ফুলরি বা বড়া প্রস্তুত করিতে হইলে তালের মাড়ি, ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়া, গুড় এবং নারিকেল-কোরা এক সঙ্গে জলে গুলিয়া লইবে । উহা এক্রপ ভাবে গুলিবে যেন পাতলা কিষা খুব শক্ত না হয় । এখন উহা উত্তমরূপ ফেটাইতে পাক । ফেটান ভাল হইলে ফুলরি যে ভাল হয় তাহা যেন মনে থাকে । অর্থাৎ ফেটান ভাল না হইলে উহা ভাল কুলে না ; আর চাউলের গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে ময়দার ন্যায় নরম এবং সুখাদ্য হয় না ।

কেহ কেহ আবার নারিকেল কোরার ন্যায় ঐ গোলাতে সামান্য রকম লবণ এবং খোসা ছাড়ান তিল গোলমরিচের গুঁড়া ও কপূর দিয়াও থাকেন । ফলতঃ ভোক্তাগণের ক্রচির উপর তাহা নির্ভর করিয়া থাকে ।

এক্ষণে তৈল কিষা ঘৃত জ্বালে চড়াও । এস্থলে একটা কথা জানা আবশ্যিক, অর্থাৎ গোলা যদি ময়দা দ্বারা প্রস্তুত করিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লওয়া যায় তবে তাহা বেশ সুখাদ্য হয় । অনন্তর উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে বাড়ি দেওয়ার ন্যায় ঐ গোলা এক একটা করিয়া ছাড়িতে পাক এবং উহার পরস্পর সংলগ্ন হইলে খুস্তু কিষা কাটি দিয়া আন্তে আন্তে ছাড়াইয়া দেও । জ্বালে একটু শক্ত হইলে যে, ছাড়াইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন, নতুবা উহা ভাজিয়া যাইবে । এক পীঠ ভাজা হইলে অন্য পীঠ উন্টাইয়া দিবে এবং লাল্ছে ধরণে রং হইলে তুলিয়া লইবে । তুলিবার সময় ঝাঁঝরি হাতায় করিয়া তুলিলে তৈলাদি উত্তম ঝারিয়া পড়িতে পারে, অর্থাৎ বুণা নষ্ট হইতে পারে না । এজন্য ঝাঁঝরি হাতায় করিয়া তুলিয়া একটা চূপাড়িতে রাখিবে, এই চূপাড়িটা যেন অন্য কোন পাত্রে বসান থাকে । ইহাতে তৈল কিষা ঘৃত চূয়াইয়া নিম্নস্থ পাত্রে পড়িতে পারে ।

লিখিতরূপ নিয়মে প্রস্তুত করিলে তালের ফুলরি বা বড়া প্রস্তুত হইল ।

এই ফুলরি কেহ কেহ আবার ক্ষীরে ডুবাইয়া অথবা পান্নস মাখাইয়া খাইয়া থাকেন । সচরাচর অমনিই খাইয়া থাকে ।

এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যিক কেহ কেহ আবার গোলা কেবলমাত্র জল না দিয়া অর্ধেক জল ও অর্ধেক দুগ্ধ দিয়া প্রস্তুত করিয়া থাকেন । আর উহার সহিত পাকাকলা চট্কাইয়া দেওয়াও হইয়া থাকে । কলা ও দুগ্ধ দিলে উহা যে অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হয় তাহা বলা বাহুল্য ।

### তাল ক্ষীর ।

প্রথমে পাট ছপ জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার সিকি পরিমাণ মরিয়া আসিলে তাহাতে তালের মাড় ছাড়িয়া দিবে । এস্থলে আর একটা কথা জানা আবশ্যিক, অর্থাৎ তাল ক্ষীরে অর্ধেক দুগ্ধ এবং অর্ধেক তালের মাড় আবার কখন কখন তিন ভাগ দুগ্ধ আর এক ভাগ তালের মাড় ব্যবহার হইয়া থাকে । তালের মাড় ঢালিয়া দিয়া উহা ঘন ঘন নাড়িতে থাক, এই সময় হইতে মুহু জ্বাল দিতে থাকিবে । নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে কাঠির গায়ে উহা কামড়াইয়া ধরিতেছে তখন তাহাতে পরিষ্কার চিনি কিম্বা বাতসা ( রুচি অনুসারে ) ঢালিয়া দিবে এবং একটু জ্বালে রাখিয়া লইবে । নামাইয়া উহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং অল্প পরিমাণ কপূর দিয়া লইলে ভাল হয় । এখন উহা শীতল হইলে আহাৰ করিয়া দেখ, তাল ক্ষীর কেমন সুখাদ্য ।

### দাইল মুটি ।

মুগ ও বুটের দাইল দ্বারা দাইল মুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে । দাইল মুটি উত্তম সুখাদ্য । হিন্দুস্থানীদিগের নিকট দাইল মুটির বিশেষরূপ আদর দেখিতে পাওয়া যায় । ছোলা ও মুগের কাঁচা অবস্থায় অর্থাৎ না ভাজিয়া দাইল প্রস্তুত করিতে হয় । পরে সেই দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিয়া অধিক জলে পরিষ্কার করিয়া তাহার খোসা ধুইয়া ফেলিতে হয় । ভাল রকম ভিজিলে উহার খোসা আপনা হইতে উঠিয়া গিয়া থাকে । যখন দেখা

যাইবে খোসা উঠিয়া গিয়াছে, তখন তাহা জল হইতে তুলিয়া পাত্রাস্তরে রাখিতে হয়। উহা একরূপ পাত্রে রাখিলে ভাল হয়, যাহা হইতে আপনা-আপনি জল ঝরিয়া পড়িতে পারে।

এখন একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। ঘৃতের পরিমাণ কিছু বেশী হইলে ভাল হয়; কারণ ভাসা ঘৃতে যাহা ভাজা যায় তাহা ভালরকম মোচক হয়। অনন্তর ঘৃত পাকিয়া আসিলে পূর্ক রক্ষিত দাটলে লবণ মাখাইয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দিতে হইবে। কেহ কেহ লবণ না মাখাইয়া অমনি ভাজিয়া লইয়া থাকেন। ঘৃতে ছাড়িয়া দিয়া ঝাঁঝের হাতা দ্বারা তাহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিয়া তুলিয়া লইলেই দাইল মুঁটি ভাজা হইল।

যে সকল দাইলে ভাল রকম দানা থাকে এবং অধিক দিনের পুরাতন নহে একরূপ দাইল হইলে তাহার আশ্রয় উত্তম হইয়া থাকে। দাইল মুঁটি যত মোচক হয় অর্থাৎ মুখে দিলে সহজেই ভাঙ্গিয়া মিলাইয়া যায় তাহাই উৎকৃষ্ট।

### তালের জাঁকপিঠা ।

পল্লীগ্রামে এই জাঁক পিঠা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা আহার করিয়া দেখিয়াছি উহা তত সুখাদ্য নহে। তবে রুচি ভেদে খাদ্যের যে আদর হইয়া থাকে, সে স্বতন্ত্র কথা।

তালের মাড়ি, চাউলের গুঁড়া কিম্বা ময়দা এবং গুড় এক সঙ্গে মাখিতে হয়। এই সকল এক সঙ্গে একরূপ নিয়মে মাখিতে হইবে, উহা যেন শক্ত গোছের হয় কাদার ন্যায় হইয়া উঠে। অনন্তর তাহার এক একটী দলা লইয়া কলা প্রভৃতি পাতায় রাখিয়া পাতাটী মুড়িয়া ছুই পিঠা ঢাকিয়া দিতে হইবে এবং মুড়িয়া তাহা একটু চেপ্টা করিয়া দিয়া রন্ধনের পর উনানে আঙুণের উপর ঐ পাতা মোড়া পিঠা স্থাপন করিতে হয়। আঙুণে পাতার কতকাংশ মুড়িয়া গেলে জানা যাইবে যে, পিঠা প্রস্তুত হইয়াছে। কোন কোন গৃহস্থ ঘরে একরূপও দেখা যায় যে, তাহার



পূর্ব রাত্রে রন্ধনের পর জাঁক পিঠা উনানে দিয়া থাকেন এবং পরদিন প্রাতে তাহা তুলিয়া লয়েন । পাতার কতকাংশ পুড়িলে তাহা আগুণ হইতে তুলিয়া অবশিষ্ট পাতা এবং ছাই প্রভৃতি যাহা লাগিয়া থাকে তদ্ সমুদায় পরিষ্কার করিয়া লইলেই জাঁক পিঠা প্রস্তুত হইল ।

### তিলকুটি ।

যে কয়েকটি উপকরণ দ্বারা তিলকুট প্রস্তুত হইয়া থাকে । তন্মধ্যে তিলই প্রধান । এই জন্য ইহার নাম তিলকুট হইয়াছে । যে নিয়মে উহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

তিল ( খোসা তোলা )	...	...	...	এক সের ।
ছানা	...	...	...	এক পোয়া ।
চিনি	...	..	...	পাঁচ পোয়া ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা ।
কপূর	...	...	...	আবশ্যিক মত ।

প্রথমে তিলগুলি জলে ভিজাইয়া রাখিবে এবং উহা উত্তমরূপে ভিজিয়া আসিলে তখন তাহা জল হইতে তুলিয়া পাত্রাস্তরে রাখিবে । যে পাত্রে রাখিবে তাহা হইতে যেন বেশ করিয়া জল ঝরিয়া পড়িতে পারে । অনন্তর একখানি চটের উপর ঐ তিল ঘষিলেই সমুদায় খোসা ছাড়াইয়া সাদা তিল বাহির হইবে । এখন এই পরিষ্কৃত তিলগুলি রৌদ্রে উত্তমরূপে শুক করিয়া লইবে ।

তিলকুটিতে তিলের গুঁড়া ব্যবহার হইয়া থাকে । এজন্য এই শুক তিল অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে । ভাজা হইলে সহজে গুঁড়া প্রস্তুত হইয়া আসিবে ।

এদিকে পরিমিত চিনি দ্বারায় এক তার বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে । পরে সেই রস একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বলে চড়াইবে এবং

ফুটিতে থাকিলে তাহাতে পূৰ্ণ প্রস্তুত শিল চূর্ণ ও ছানা চালিয়া দিয়া তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে থাকিবে। এই সময় একটা কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ কঠিন আকারের ছানা হইলে তাহা বাটিয়া লইলেই ভাল হয়। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর তাহাতে এলাচ চূর্ণ ও পরিমাণ মত কপূর দিয়া ইচ্ছামত যে কোন আকারে প্রস্তুত করিয়া লইলেই তিলকুট প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার তাহার উপর কিম্বিস্ ও পেস্তা বসাইয়া দিয়া থাকেন। তিলকুটি খাইতে মন্দ নহে। ভাল করিয়া পাক করিতে পারিলে উহার একপ্রকার উত্তম আশ্বাদন হইয়া থাকে।

### নারিকেলের মিষ্টি লুচি, রুটী ও পরোটা ।

নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিলে তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। এই লুচি প্রস্তুত করা অতি সহজ।

নারিকেলের দ্বারা ছই প্রকার নিয়মে লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। নারিকেল কুরিয়া তাহার ছধ বাহির করতঃ সেই ছধে লুচির ময়দা মাখিয়া লইলে হইতে পারে। আবার নারিকেল কুরা উত্তমরূপ চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া লইয়াও হইতে পারে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দ্বিতীয় প্রকারের তৈয়ারী লুচিই অতি উত্তম হইয়া থাকে। লুচির ময়দায় কুরা নারিকেল বাটা মিশাইয়া উত্তমরূপ ঠাসিয়া লইবে এবং প্রয়োজন মত জল দিবে। মিঠা লুচি করিতে হইলে এই সময় তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইবে। এই সময় একটা বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ উহাতে চিনি মিশাইলে ময়দা অত্যন্ত পাতলা বা থমথমে হইয়া আসিবে। সুতরাং তাহাতে প্রয়োজন মত গুঁড়া ময়দা মিশাইয়া লইলেই উহা শুধরাইয়া যাইবে। চিনি মিশাইয়া লোট্টি অধিকক্ষণ না রাখিয়া শীঘ্র শীঘ্র উহা বেলিয়া লুচি

ভাজিয়া লইবে। এই লুচি বড় আকারের না করিয়া ছোট ছোট আকারে করিলেই ভাল হয়।

লুচি ভাজিবার সময় ঘূতের উপর উহা ছাড়িয়া দিয়া তাহার মধ্যস্থল আস্তে আস্তে বাঝরা হাতা দ্বারা টিপিয়া ধরিলে তাহা খুব ফুলিয়া উঠিবে। এক পীঠ ফুলিয়া উঠিলেই অপর পীঠটি উর্টাইয়া দিবে। অনন্তর তাহা তুলিয়া লইলেই নারিকেলের মিষ্ট লুচি প্রস্তুত হইল।

ভোক্তাগণ মিষ্ট না দিয়াও কেবলমাত্র নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিতে পারেন।

যে নিয়মে নারিকেল মিশাইয়া ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই প্রকার ময়দায় রুটী ও পরোটা হইতে পারে। নারিকেলের লুচি, রুটী এবং পরোটা অত্যন্ত নরম হইয়া থাকে।

লুচি ও পরোটা প্রভৃতি গরম গরম অহারে বেশ সুখাদ্য।

### ব্রহ্মানন্দীপুরী ।

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ব্রহ্মানন্দীপুরী অত্যন্ত সুখাদ্য। উহার প্রস্তুত প্রণালী পাঠ করিলে প্রত্যেক ব্যক্তি উহা প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইবেন।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘূত	...	...	...	দেড় পোয়া।
ক্ষীর	...	...	...	আধ পোয়া।
চিনি	...	...	...	তিন ছটাক।
জয়ন্তী চূর্ণ	}			উপযুক্ত পরিমাণ।
গোলমরিচ চূর্ণ				
বড় এলাচ চূর্ণ				

ময়দায় এক ছটাক ঘূতের ময়দা দিয়া উত্তমরূপে মাথিয়া লইবে।

পরে জল দিয়া খুব দলিতে থাক। লুচির ময়দা বেরূপ নিয়মে দলিতে হয় সেইরূপ দলিয়া লও। এখন উহাতে চকিশটী লেটিট্ পাকাইয়া রাখ।

এদিকে পাক-পাত্রে করিয়া ক্ষীর ভাজিতে থাক। লালুছে ধরণে রং হইলে তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি ও পূর্কোক্ত সমুদায় গুঁড়া মসলা ঐ ক্ষীরের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মসলা মাখা ক্ষীরে চকিশটী লেটিট্ কাট। এই ক্ষীরের লেটিট্ প্রত্যেক ময়দার লেটিট্‌র ঠুলির ভিতর পূর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও।

এখন রুটী বেলার শ্রায় শুষ্ক ময়দা দিয়া এক একটী লেটিট্ বেলিতে থাক। এই সময় একটু সাবধান হইতে হইবে, আর্থাৎ বেলার দোষে যেন ভিতরের ক্ষীর বাহির হইয়া না পড়ে।

এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে এক একখানি পুরী ভাজিয়া তুলিয়া লও। এই পুরী একটু কড়া করিয়া ভাজিয়া লইবে। অনন্তর তাহা আহার করিয়া দেখ ব্রহ্মানন্দীপুরী রসনার আনন্দ বর্দ্ধন করিতে পারিয়াছে কি না।

### মাধুরী বা মাধুপুরী।

ব্রহ্মানন্দীপুরীর শ্রায় মাধুপুরীও অত্যন্ত সুখাদ্য; উহার উপাদেয়তা লেখনির নিকট পরিচয় না লইয়া রসনার নিকট লইলেই ভাল হয়। বাঙ্গালাদেশে মাধুরীর তত চলন নাই। এজন্য আমাদের অনুরোধ পাঠক-গণ উহা প্রস্তুত করিয়া যেন পরীক্ষা করেন। এস্থলে উহার প্রস্তুত প্রণালী লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
আমতা	...	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।

জয়ত্রী	}		
গোলমরিচ		উপযুক্ত পরিমাণ ।	
বড় এলাচ			
লবঙ্গ	...	...	... সাতটা ।

প্রথমে আমতা ও চিনি হামানদিস্তা অথবা শিলে উত্তমরূপে পেষণ করিবে। অনন্তর তাহাতে সমুদায় মসলা চূর্ণ মাখাইবে। মসলার যেন খিচ-শূন্ডা গুঁড়া হয়। এই গুঁড়া আমতার সহিত মিশাইয়া লইবে। ব্রহ্মানন্দী পুরীতে যেক্রপ ক্ষীরের পূর দেওয়া হইয়াছে, সেইরূপ পূরের জন্ত উহা ব্যবহার করিবে। অতঃপর ব্রহ্মানন্দী পুরীর ত্রায় উহা প্রস্তুত করিয়া ঘূতে ভাজিয়া লইবে। এই ভাজিত লুচিকে মাধুরী বা মাধুপুরী কহিয়া থাকে ।

### কিস্মিসের কাথ ।

কিস্মিসের কাথ অত্যন্ত উপকারী পথ্য মধ্যোগ্য। অস্থল এবং ক্ষয় ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত রোগীকে উহা আহারের ব্যবস্থা করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে ।

এক ছটাক কিস্মিস্ এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া ষাধিকিতে নামাইবে। পরে ঐ জলের সহিত কিস্মিস্গুলি বেশ করিয়া চট্কাইয়া ছিবড়া ফেলিয়া দিতে হইবে। এখন এক পোয়া এক বলকের দুধ এবং উপযুক্ত মত মিছরি ও থৈয়ের গুঁড়া ইহাতে মিশাইয়া লইলেই কিস্মিসের কাথ প্রস্তুত হইল। বৈদ্যগণ এই কাথের বিস্তর উপকারিতা ব্যাখ্যা করিয়া থাকেন ।

### ইক্ষু গুড়ের মুড়কি ।

গুড় ভাল মন্দ অনুসারে মুড়কির আশ্বাদন হইয়া থাকে। অর্থাৎ নূতন গুড়ের মুড়কি বেক্রপ সুখাদ্য হইবে, পুরাতন গুড়ের মুড়কি সেক্রপ

হইবে না। আবার খাঁড়ের মুড়কির ন্যায় মাতের মুড়কি উত্তম হইবে না। এস্থলে আর একটা কথাও জানা আবশ্যক গুড় উত্তম হইলে যেমন মুড়কি উত্তম হইবে, সেইরূপ আবার থৈ ভাল না হইলে মুড়কি খাইতে সুখাদ্য হইবে না। ফুলা ফুলা গোটা গোটা থৈ দ্বারা মুড়কি প্রস্তুত করিলে তাহা অতি উপাদেয় হইবে। যে নিয়মে ইক্ষু গুড়ের মুড়কি প্রস্তুত করিতে হয়, এস্থলে তাহার নিয়ম লিখিত হইতেছে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

গুড় ( খাঁড় )	...	...	...	আট সের।
থৈ	...	...	...	দেড় সের।

খাঁড় অথবা যে গুড় খাঁড়ের মত কঠিন, তাহা অল্প জল দিয়া গুলিয়া খোলায় করিয়া জালে বসাইবে। গুড় পাতলা হইলে জল মিশাইবার প্রয়োজন হইবে না।

গুড় যখন বেশ ফুটিয়া আসিবে, তখন খোলাখানি উনান হইতে নামাইবে। অনন্তর অল্প পরিমাণ খাঁড় গুড় খোলার গায়ে দিয়া বীজ মারিতে থাকিবে। বীজ মারা হইলে মুড়কিতে থৈ ঢালিয়া দিয়া মুড়কি মাথিয়া লইবে। এই মুড়কি প্রথমে আটা আটা হয় পরে রস মরিয়া আসিলে বেশ খড়খড়ে হইবে।

### খাগড়াই মুড়কি ।

বহরমপুরের অন্তর্গত খাগড়া নামক স্থানে এই মুড়কি প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহার নাম খাগড়াই মুড়কি হইয়াছে। এই মুড়কি অতি সুখাদ্য এজন্য ইহার অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মে এই মুড়কী প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

থৈ	...	...	...	এক ছটাক।
চিনির রস ( দুইতার বন্দ )	...	...	...	এক সের।

গব্যঘৃত	...	...	...	আধ সের ।
জায়ফলের ( গুঁড়া )	...	...	...	একটা ।
ছোট এলাচ ( গুঁড়া )	...	...	..	বোলটা ।
জৈত্রীর গুঁড়া	...	...	...	এক আনা ।
দারুচিনির গুঁড়া	...	...	...	এক আনা ।

থৈয়ের চাঁপা প্রস্তুত সম্বন্ধে যেরূপ থৈ ব্যবহার হইয়া থাকে, খাগড়াই মুড়কির জন্যও সেইরূপ থৈ ব্যবহৃত হয় ।

প্রথমে একখানি কড়াতে সমুদায় ঘৃত অল্প গরম করিয়া অন্য পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে হইবে। পরে সেই কড়াখানি আবার উনানে চড়াইয়া তাহাতে থৈগুলি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে হইবে। অল্প গরম হইলে পূর্বরক্ষিত গরম ঘৃত ক্রমে ক্রমে থৈয়েতে খাওয়াইতে হইবে। সমুদায় ঘৃত খাওয়ান হইলে কড়াখানি উনান হইতে নামাইয়া রাখিবে ।

এখন চিনির রস কড়া অথবা মাটির খোলাতে করিয়া জ্বালে চড়াইতে হইবে এবং উহা ফুটিয়া উঠিলে কড়াখানি নামাইতে হইবে। পরে ঐ পাত্রের গায়ে একটু রস লইয়া খুস্তি দ্বারা বীজ মারার ধরণে অল্প নাড়িতে হইবে। এই সময় একটু সতর্ক হইতে হইবে অর্থাৎ অধিক পরিমাণে বীজ মারিলে চিনির রস জমিয়া উঠিবে। সূত্ররং অল্প পরিমাণে বীজ মারা হইলে পূর্বরক্ষিত থৈগুলি উহাতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। নাড়িবার সময় পূর্ব রক্ষিত অন্যান্য উপকরণগুলি উহাতে ঢালিয়া দিতে হইবে। নাড়িতে নাড়িতে দেখা যাইবে সমুদায় রস থৈয়ে টানিয়া লইয়াছে এবং উহা রসে ফুলিয়া উঠিয়াছে। এইরূপে থৈয়ে সমুদায় রস ঢালিয়া লইলে মুড়কি প্রস্তুত হইল। অনন্তর উহা বরঝরে হইলে পাত্রান্তরে অথবা ঐ পাত্রে রাখিবে, আর নাড়িবার প্রয়োজন হইবে না। পরে উহা ঠাণ্ডা হইলে খাদ্যের উপযোগী হইল।

পূর্বে খাগড়াতে এই মুড়কি অতি যোগ্যতার সহিত প্রস্তুত হইত। উৎকৃষ্ট খাগড়াই মুড়কি টাকায় এক সের করিয়া বিক্রয় হইয়া থাকে

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে খাগড়াই মুড়কি একটা আদরের জিনিস । উহার প্রস্তুত নিয়মও কিছু কঠিন নহে । মনে করিলে প্রত্যেক গৃহস্থই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন ।

### কাঁচা কলার লাড়ু ।

কাঁচা কলা যে কেবলমাত্র বাঙ্গনে ব্যবহার হইয়া থাকে এরূপ নহে, উহা দ্বারা অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । এই লাড়ু প্রস্তুত নিয়ম অতি সহজ । এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা প্রস্তুত করিতে পারিবেন ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

কাঁচা কলা (ত্বক রহিত)	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা ।
চিনির রস	...	...	...	আধ সের ।

প্রথমে কলাগুলি বাধাইয়া খোসা ছাড়াইতে হইবে । পরে তাহা পাতলা পাতলা ধরণে চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া জলে ফেলিয়া রাখিতে হইবে । অনন্তর জল হইতে কলাগুলি তুলিয়া ঘৃতে ভাজিতে হইবে । ভাজার অবস্থায় লালবর্ণ হইলে তাহা জাল হইতে নামাইবে এবং চূর্ণ করিয়া লইবে ।

এদিকে রস জালে চড়াইয়া ফুটাইয়া লইবে । পরে তাহাতে কলা চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে । অনন্তর উহার সহিত এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া লাড়ু প্রস্তুত করিয়া লইলেই কাঁচা কলার লাড়ু প্রস্তুত হইল ।

### কুমড়ার বরফি ।

কুমড়ার বরফি কেবল যে স্ন্যখাদ্যের জন্ত ব্যবহৃত হয় এরূপ নহে, উহা



আহার করিলে নানা প্রকার ঔষধের ঞ্চার উপকার হইয়া থাকে । নিম্ন-  
লিখিত উপকরণ লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয় ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

কুমড়া ( ত্বক ও বীজ রহিত )	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	এক পোয়া।
চূণের জল	...	...	দুই তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	আধ তোলা।
দারুচিনি চূর্ণ	..	...	চারি আনা।
জায়ফল চূর্ণ	...	...	চারি আনা।
ক্ষীর	...	...	এক পোয়া।
চিনির রস	...	...	দেড় সের।

কুমড়ার খোসা ও বীজ ফেলিয়া দিয়া উহা কুরিয়া লইবে। এখন  
উহাতে চূণের জল মাখিবে। পরে এক সের জল দিয়া জ্বালে চড়াইবে।  
দুইবার উথলাইবার পর উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিকৃত জ্বলে উহা দুই  
তিনবার উত্তমরূপে দোত করিবে এবং তাহা হইলে জ্বল বাহির করিয়া  
ফেলিবার জন্ত কাপড়ে করিয়া নিংড়াইয়া রাখিবে।

এখন সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে  
পূর্ব রক্ষিত কুমড়া চালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে ভাজা ভাজা হইলে  
এলাচ, দারুচিনি এবং ক্ষীর উহাতে চালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে।  
সমুদায় বেশ মিশিয়া গেলে চিনির রস দিয়া নাড়া চাড়ার পর উহা আটা  
আটা হইলে নামাইয়া কোন পাত্রে চালিয়া দিবে। কঠিন হইলে কাটিয়া  
লইলেই কুমড়ার বরফি প্রস্তুত হইল।

### শুল্ফা শাকের রায়তা ।

রায়তা যে একটা উৎকৃষ্ট চাটনী বোধ হয় সে পরিচয় কাহাকেও দিতে  
হয় না। নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা যে রায়তা প্রস্তুত হইতে পারে, তাহাও

অনেকে অবগত আছেন। এস্থলে কেবলমাত্র গুল্ফা শাকের রায়তা পাকের নিয়ম লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

গুল্ফা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
ছোলার বেসম	...	...	...	চারি তোলা।
ময়দা	...	...	...	ছয় তোলা।
দধি	...	...	...	দুই সের।
দারুচিনি	...	...	...	দুই মাসা।
এলাইচ	...	...	...	দুই মাসা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই মাসা।
মরিচ	...	...	...	সাড়ে চারি মাসা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

প্রথমে দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে রাখ। এদিকে শাকগুলি বেশ করিয়া ভাসা জলে ধুইয়া লও। এখন এই ধৌত শাক জলে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাও এবং জল ছাঁকিয়া ফেলিয়া দেও। জল ফেলিয়া শাকগুলি চটকাও। চটকাইয়া তাহাতে এক ছটাক দই এবং সমুদায় বেসম, ময়দা, আদার রস ও লবণ ও অর্দ্ধেক গন্ধদ্রব্য মিশাইয়া দলিতে থাক। অনন্তর তদ্বারা ছোট ছোট লেচি করিয়া এক একখানি কুল কুটী প্রস্তুত কর। কুটীগুলি বাষ্প যন্ত্রে সিদ্ধ কর। শক্ত হইলে ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লও। এখন এই ভর্জিত গুল্ফা পূর্ক রক্ষিত দধিতে ডুবাইয়া রাখ। এই প্রস্তুত দ্রব্যকে গুল্ফার রায়তা কহিয়া থাকে। অনেকে এক্রপও করিয়া থাকেন অর্থাৎ গুল্ফা শাকে অর্দ্ধেক মসলা মাখিয়া অপরাধ গুঁড়া করিয়া দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া লয়েন। কেহ কেহ এক্রপ না মিশাইয়া একেবারে শাকের

সহিত মিশ্রিত করেন। এখন ভোক্তাগণ উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে কচি অনুসারে উহা প্রস্তুত করিতে পারেন।

### কাঁচা আঁবের সহিত দই পটলি ।

এই দই পটলি অতি মুখ প্রিয়। উহার পাকের নিয়ম অতি সহজ। প্রথমে পটলিগুলির খোসা ছাড়াইয়া তাহার দুই মুখ এক্রূপ চিরিবে যেন পটলি দুইভাগে বিভক্ত না হয়। এই সময় গোলআলু ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া রাখিবে আর আমের খোসা ছাড়াইয়া ছোট হইলে দুই চাকা ও বড় হইলে তিন চারিটা ফালি ফালি করিয়া কুটিয়া লইবে। আমের কচি অবস্থায় উত্তম পটলি হইয়া থাকে।

তরকারী কুটা হইলে আম ব্যতীত আর আর গুলি ঘূতে সাঁতলাইয়া রাখিবে।

এখন একটা পাক পাত্র ঘূত সমেত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লক্ষা ও পাঁচ ফোড়ন সম্বর দিয়া দধি, লবণ, হরিদ্রা বাটা, জীরামরিচ বাটা, অথবা সাজা ধনের গুঁড়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। কুটিয়া উঠিলে পূর্ব রক্ষিত পটলি ও আলু এবং আম ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে ঘন হইয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচ, দারুচিনি বাটা দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

### ইক্ষু সিকাঁ ।

সিকাঁ বা ভিনিগার অনেক প্রকার খাদ্যে ব্যবহার হইয়া থাকে। তৈলের স্থায় সিকাঁর মধ্যে নানা প্রকার ফল প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এজন্য সিকাঁ প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যিক। এতদ্ভিন্ন সিকাঁ দ্বারা নানা প্রকার ঔষধের কার্য হইয়া থাকে। যে নিয়মে সিকাঁ প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইতেছে।

ইচ্ছা নত ইক্ষু রস লইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, তাহা নামাইবে এবং বস্ত্রে ছাঁকিয়া মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া দশ পনের দিন পর্য্যন্ত রৌদ্র ও শিশির পায় ঐরূপ স্থানে রাখিবে।

এই রস ঐরূপ অবস্থায় থাকিলে দেখা যাইবে তাহার উপর একখানি সর পড়িয়াছে, তখন পাত্রে মুখ খুলিয়া সরখানি তুলিয়া ফেলিয়া রস পুনর্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া পূর্ব্বং অবস্থায় রাখিবে এবং আবার সর পড়িলে ঐরূপ করিবে। এইরূপে যত দিন সর পড়িবে পূর্ব্বং করিবে। যখন দেখা যাইবে আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্বার ছাঁকিয়া বোতলে পূর্ণ করতঃ মুখ আঁটিয়া রাখিলেই সিকঁা প্রস্তুত হইল।

সিকঁা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

### আঙ্গুর ও জামের সিকঁা ।

জাম অথবা আঙ্গুর এক সের, এক ছটাক লবণ মাখাইয়া দুই এক দিন কোন পাত্রে রাখিবে। পরে উহা চট্ কাইয়া রস বাহির করিবে। অনন্তর তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে পুরিয়া রাখিবে। এই পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া রাখা যে আবশ্যক তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এখন পাত্রটী রৌদ্রে এবং শিশিরে রাখিবে এবং রসের উপর সর পড়িলে তাহা তুলিয়া ফেলিবে। সর ফেলিয়া দিয়া পুনর্বার ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে এবং সর পড়িলে তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখা যাইবে আর সর পড়িতেছে না, তখন তাহা আর রৌদ্র ও শিশিরে রাখিবার প্রয়োজন হইবে না। উহা খাদ্যে ব্যবহার করিবে।

### ইক্ষুর মোরঝা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ইক্ষুখণ্ড

...

...

...

এক সের ।

ছোট এলাচ চূর্ণ ...	...	...	আধ তোলা।
সোহাগা চূর্ণ ...	...	...	চারি আনা।
ফট্‌কিরি ...	...	...	চারি আনা।

প্রথমে আক ছাড়াইয়া গাঁইট বাদে চারি হইতে ছয় আঙুল পরিমাণে খণ্ড খণ্ড করিয়া লও। এখন পাঁচ সের জলে সোহাগা চূর্ণ গুলিয়া সেই জলে একরাত্রি ইক্ষুদণ্ডগুলি ভিজাইয়া রাখিবে। কেহ কেহ এই জলে পাপড় ফ্যারও দিয়া থাকেন। পরদিন জল হইতে ইক্ষুদণ্ডগুলি তুলিয়া পাত্ৰান্তরে রাখিবে এবং তিন চারি বার পরিষ্কার জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এখন একখানি পিতলের পাক-পাত্রে করিয়া পাঁচ সের জল জ্বালে তুলিয়া দিবে এবং সেই জলে ইক্ষুদণ্ডগুলি পাক করিতে থাকিবে। কেহ কেহ আবার এই সময় ফট্‌কিরি ও গোরকমুণ্ডির পাতা এবং রুপার তবক পেষণ করতঃ এক সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া ছাঁকিয়া লয়েন এবং তাহা জ্বালিষ্ঠ পাত্রে ঢালিয়া দিয়া থাকেন। সে যাহা হউক, জ্বালে যখন জল মরিয়া এক সেরমাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিষ্কার জলে পুনর্বার তিন চারি বার উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এ দিকে চিনির একতার বন্দ রস জ্বালে চড়াইয়া অত্যান্ত মোরব্বা পাকের শ্রায় পাক করিবে। পাক হইতে নামাইয়া তাহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ ও গোলাপ জল মিশ্রিত করিয়া একটী কাচপাত্রে মধ্যে সাত দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া দিবে। পরে আহার করিয়া দেখিবে উহার আঁশ নষ্ট হইয়া উপা-দেয় মোরব্বা প্রস্তুত হইয়াছে।

### থোড়ের মোরব্বা।

সকল কলার থোড় যে, সুখাদ্য নহে তাহা ইতিপূর্বে বলা হইয়াছে। যে সকল কদলীর থোড় ব্যঞ্জনের পক্ষে প্রশস্ত, সেই সকল থোড় দ্বারা মোরব্বা পাক করিতে হয়। থোড়ের মোরব্বাতে নিম্নলিখিত উপকরণগুলি ব্যবহার হইয়া থাকে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

গর্ভ খোড়	...	...	...	এক সের ।
দধি	...	...	...	এক পোয়া ।
পাতি কিম্বা কাগজি লেবুর রস	...	...	...	এক পোয়া ।
চিনি	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া ।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	ছই আনা ।
দারুচিনি	...	...	...	ছই আনা ।
জাফরাণ	..	...	...	এক আনা ।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা ।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা ।

প্রথমে খোড় মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ মাখাইয়া এক দণ্ড রাখিবে। অনন্তর কাপড়ে চাপিয়া খোড়ের জল গালিয়া নিংড়াইয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃতে উহা সম্বরা দিয়া দইও কিয়ৎ পরিমাণ জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, কাঁকরি করিয়া তুলিয়া উত্তমরূপ জল ঝাড়িয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

এ দিকে চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিবে এবং অবশিষ্ট ঘৃতে তাহা সম্বরা দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। রস দেড় তার বন্দের হইলে তাহাতে পূর্পরক্ষিত খোড়গুলি চালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে মরিচ চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া দিবে। অনন্তর নামাইবার সময় জাফরাণ ও গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

## সুপারির মোরব্বা ।

কাঁচা সুপারি দ্বারা মোরব্বা প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে নিয়মে সুপারির মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হয় নিম্নে লিখিত হইতেছে।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

সুপারি	...	...	...	এক সের।
পাথুরে চূর্ণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।
সোহাগা চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা।
গোলাপ জল	...	...	...	এক তোলা।

কাঁচা সুপারির খোসা ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে। এ দিকে পাঁচ সের জলে সোহাগা চূর্ণ ও চূর্ণ অর্ধেক গুলিয়া তন্মধ্যে সুপারিগুলি ডুবাইয়া রাখিবে। চব্বিশ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিতে হইবে। নিয়মিত সময় পূর্ণ হইলে জল হইতে তাহা তুলিয়া লইবে।

অতঃপর সাত সের জলে অবশিষ্ট চূর্ণ মিশাইয়া তাহাতে সুপারিগুলি নিক্ষেপ করিয়া মৃদ্ধ-জ্বলে বসাইবে এবং তিন প্রহর পর্য্যন্ত ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে। অনন্তর জ্বল হইতে নামাইয়া সুপারিগুলি অল্প পাত্রে তুলিয়া পরিষ্কার জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে।

এখন চিনির এক তার বন্দ রস জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে ধৌত সুপারি ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। পাক করা হইলে তাহা জ্বল হইতে নামাইয়া ছোট এলাচ চূর্ণ ও গোলাপ জল তাহাতে মিশাইয়া কোন পাত্রে পুরিয়া পাত্রটার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এই মোরব্বা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

## গগণপাঁঠিয়া ।

উত্তর-পশ্চিম প্রদেশে এই খাদ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গগণপাঁঠিয়ার প্রস্তুত নিয়ম অতি সহজ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

বুটের বেসম	...	...	...	এক সের।
সরিষার তৈল	...	...	..	এক পোয়া।

গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
লাজীরা চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।

তৈল বাতীত সমুদায় উপকরণগুলি এক লস্কে মিশাইয়া লও। পরে জল মিশাইয়া কঠিন করিয়া মাখ এবং পিটিয়া নরম কর।

এই সময় তৈল কড়াতে করিয়া জ্বালে চড়াও। পূর্বে যে বেসম মাখিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহা আঙুলের তিন পাঁপ পরিমাণে লষা ও মোটা করিয়া কাটিয়া ঐ তৈলে ভাজিয়া লও। ভোক্তাগণ ইচ্ছা করিলে ঘূতে ভাজিয়া লইতে পারেন। এই ভর্জিত পদার্থকে গগণ-পাঁঠিয়া কহে। যদি উহার মিষ্ট আস্বাদ করিতে ইচ্ছা হয়, তবে পজা প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্যের জ্বায় চিনির রসে ফেলাইয়া পাক করিয়া লইতে পারা যায়।

### ঠোড় বা ঠেড় ।

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ঠোড় একটা পবিত্র খাদ্য। নিম্ন লিখিত উপকরণগুলি লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয়।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

সুজি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
তিল (খোসা ছাড়ান)	...	...	...	এক তোলা।
চিনির রস	...	...	...	আবশ্যক মত।

সুজিতে ময়ান দিয়া রুটীর ময়দা মাথার জ্বায় খুব দলিয়া মাখিবে। সুজি কিছুক্ষণ জ্বলে ভিজাইয়া রাখিলে ভাল হয়। অর্থাৎ তদ্বারা রুটী প্রভৃতি প্রস্তুত করিলে সেই রুটী খুব ফুলিয়া উঠে এবং অত্যন্ত নরম হয়। এখন এই সুজিতে দুই আঙুল পুরু আটখানি রুটী প্রস্তুত করিবে। পরে পূর্ব রক্ষিত তিল রুটীর উভয় পার্শ্বে ছড়াইয়া দিয়া হস্ত দ্বারা চাপিয়া দিবে।



এখন ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে উহা ভাজিয়া লইবে। ভাজা চট্টলে চিনির রস মধ্যে ডুবাইয়া রাখিবে। অনন্তর তাহা তুলিয়া লইলেই ঠোড় পাক হইল।

### মদনামৃতী ।

মদনামৃতী প্রস্তুত করিতে নিম্ন লিখিত উপকরণগুলি ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

* মুগের দাইল ( ভিজা ) ..	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	এক সের।
দধি	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	এক সের।

কাঁচা মুগের দাইল জ্বলে ভিজাইয়া অধিক জ্বলে বার বার ধুইয়া তাহার খোসা তুলিবে। পরে তাহা শিলে উত্তমরূপে অর্থাৎ খিচ-শুষ্কভাবে বাটিয়া লইবে। এখন এই দাইলবাটাতে দধি মিশাইয়া দুই তিন দণ্ড পর্যন্ত খুব ফেটাইবে। দাইলে দধি মিশাইলে মধুর ছায় উহার আকার হইবে। দাইল ফেটান হইয়াছে কিনা তাহা পরীক্ষা করিতে ইচ্ছা হইলে ঐ ফেটান গোলার দুই এক বিন্দু জ্বলে ফেলিবে। যদি উহা ডুবিয়া যায়, তবে আরও ফেটাইতে হইবে এবং ভাসিয়া উঠিলে ফেটান শেষ হইয়াছে জানিতে হইবে।

এখন অল্প ছিদ্রযুক্ত একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় এই গোলা লইয়া জিলাপির আকারে ভাজিয়া এক তার বন্ধ চিনির রস ডুবাইবে। রস প্রবেশ করিলে তাহা রস হইতে তুলিয়া লইলে মদনামৃতী প্রস্তুত হইল। মদনামৃতী ভাজিবার সময় মৃদুতাপে ভাজিতে হয়। আর দাইল ভালরূপ

\* মুগের দাইলের পরিবর্তে মাষকলাইয়ের দাইলও হইতে পারে কিন্তু তাহাতে দধি ব্যবহার হইবে না।

ফেটান না হইলে উহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না এবং সুন্দর-  
রূপ ফুলেও না।

### টিকরশাহী ।

টিকরশাহী এক প্রকার সুখাদ্য মিষ্ট দ্রব্য। যদিও উহা প্রস্তুত করিতে  
কচুরীর ন্যায় কতক সাদৃশ্য আছে কিন্তু কচুরী অপেক্ষা টিকরশাহী বেশ  
সুখাদ্য। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ময়দা	...	...	...	তিন পোয়া।
পোস্তুবীজের আটা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
চিনি	...	...	...	এক সের।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
দারুচিনি	...	...	...	ছই আনা।
ছন্ধ	...	...	...	এক পোয়া।

প্রথমে ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া বেশ করিয়া মাখিয়া লও।  
পরে গরম ছধ দিয়া তাহা দলিতে থাক। ছধে কম হইলে জল দিয়া  
ঠাসিতে থাক। পরে তাহাতে আধ ছটাক পরিমাণ এক একটা লেচি  
পাকাও। এখন এই লেচিতে কচুরি তৈয়ার করার স্থায় ঠুলি কর।

এদিকে পোস্তুবীজের আটা, দারুচিনি চূর্ণ এবং মরিচ চূর্ণ মিশাইয়া পূর  
দিয়া ঠুলির মুখ বন্ধ কর। এখন তাহা কচুরি ভাজার স্থায় ঘূতে ভাজিয়া  
এক তার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া লও।

এস্থলে একটা বিষয় মনে রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ ভোক্তাগণ যদি টিকর-  
শাহীর ভিতর পূর্কোক্ত পূর না দিয়া অল্প কোন সুখাদ্য দ্রব্যের পূর দিতে  
ইচ্ছা করেন, তবে তাহাও দিতে পারেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি  
ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা বাটায় অল্প পরিমাণ গোলাপী আতর ও ছোট এলাচের

আস্ত দানা এবং কিস্মিস্ এক সঙ্গে মিশাইয়া তদ্বারা পূর দিয়া টিকর-  
শাহী প্রস্তুত করিলে তাহা অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য হইয়া থাকে।

### মদনদীপক ।

মদনদীপক অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য। এরূপ সুখাদ্য দ্রব্যের পাক  
দেশ মধ্যে অতি আদর পাওয়া উচিত। মদনদীপক পাকের নিয়ম  
পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

সুজি	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	আবশ্যক মত।
মিছরি	...	...	...	তিন ছটাক।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা।
বাদাম বাটা	...	...	...	চারি আনা।
পেস্তা বাটা	...	...	...	তিন আনা।
ক্ষীর	...	...	...	তিন ছটাক।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	..	...	আধ তোলা।

প্রথমে সুজিতে তিন ছটাক ঘৃতের ময়ান দেও। পরে তাহা জল  
দিয়া কঠিন করিয়া মাখ। এখন তাহা পিটিয়া নরম কর। আবার কিছু  
জল দিয়া মাখিয়া লও। মাখা হইলে তদ্বারা এক একটা লাড়ু অথবা  
কচুরির মত প্রস্তুত কর এবং প্রত্যেক লাড়ুর এক একটা ঠুলি তৈয়ার  
করিয়া রাখ।

এখন মিছরি, জাফরাণ, ছোট এলাচ এবং ক্ষীর এক সঙ্গে মিশাইয়া লও।  
পূর্বে যে ঠুলি প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার মধ্যে এই ক্ষীর  
পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দেও। অনন্তর তাহা মৃদু উত্তাপে বাদামী রঙে  
ভাজিয়া লও।

ভোজ্যাগণের রুচি অনুসারে তাহা ভাজিবার পর চিনির রসে ডুবাইয়া লইতে পারা যায়।

### আম ও জাম প্রভৃতির জেলি ।

আম, জাম, আনারস প্রভৃতি নানা প্রকার ফল দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। অত্যন্ত পাকা কিম্বা কাঁচা ফলের দ্বারা জেলি প্রস্তুত করিলে তাহা তত উপাদেয় হয় না। বাতি ফলই জেলির পক্ষে প্রশস্ত। ফলগুলি টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে একটা ছোট রকম মাটির পাত্রে একপ নিয়মে জল দিবে যেন উহা ডুবিয়া যায়। পরে ঐ পাত্রের মুখ একখানি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া চারি ধার ময়দা দ্বারা উত্তমরূপে আঁটিয়া দিবে। এখন পাত্রটি রৌদ্রে শুকাইতে দিবে।

অনন্তর বড় রকম আর একটা মাটির পাত্রে জল দিয়া উক্ত মুখ বন্ধ পাত্রটি এই জল পূর্ণ বড় পাত্রের মধ্যে স্থাপন কর। পরে তাহা জ্বালে চড়াইয়া দেও। জ্বালে ফলগুলি সুসিক্ত হইলে অর্থাৎ গলিয়া গিয়াছে একরূপ বোধ হইলে তাহা নামা এবং শীতল হইলে তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে।

এদিকে চিনির চারি তার বন্ধ রসের সাহিত উহা মিশাইয়া পুনর্বার জ্বালে চড়াইবে। এই রস একরূপ পরিমাণে দিতে হইবে যেন অধিক মিষ্ট হইয়া ফলের আশ্বাদ নষ্ট না করে। জ্বালের সময় মধ্যে মধ্যে হাতা দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে রস ঘন হইয়া উঠিয়াছে তখন তাহাতে জাফরাণ, বাদাম, পেস্তা এবং সুগন্ধি মসলা ছাড়িয়া দিবে। উত্তমরূপ ঘন হইলে নামাইয়া লইবে। এই সময় মনে রাখা উচিত যে, মসলা বাটিয়া এবং বাদাম পেস্তা টুকরা টুকরা করিয়া দিতে হয়। ফলের যুষ যে পরিমাণ হইবে, চিনির রস তাহার দ্বিগুণের অধিক যেন ব্যবহার না হয়। অতঃপর এই জেলি পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিলে উত্তম সুখাদ্য হইবে। পিয়ারা প্রভৃতি কোন সুখাদ্য ফলের জেলি প্রস্তুত করিতে হইলে লিখিত নিয়মে তৈয়ার করিতে হইবে।

## আমের আচার ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

আম ( অর্ধবাতি )	...	...	...	পাঁচ সের ।
লবণ	...	...	...	সওয়া সের ।
লঙ্কা চূর্ণ	...	...	...	আধ পোয়া ।
দাইল চূর্ণ	...	...	...	এক ছটাক ।
সাজীরা চূর্ণ	...	...	...	এক ছটাক ।
রাই অথবা সরিষা চূর্ণ...	...	...	...	আধ পোয়া ।

প্রথমে আমগুলি দুই খণ্ড করিয়া চিরিয়া আঁটি ফেলিয়া দিবে। পরে আমে লবণ মাখিয়া তিন চারি দিবস ছায়াতে রাখিবে। অনন্তর তিন চারি দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে দিবে এবং প্রত্যহ এক একবার করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। রৌদ্রে অর্ধেক জলীয় ভাগ মরিয়া আসিলে তাহাতে পূর্কোক্ত মসলা মাখিয়া পুনর্বার দুই তিন দিবস রৌদ্রে দিয়া তুলিয়া কোন পাত্রে পুরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-বোগ্য থাকে।

## কাগজি লেবুর আচার ।

লেবু একেই মুখ-রোচক। তদ্বারা আবার আচার প্রস্তুত করিলে তাহা যে, অতি উপাদেয় হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? এই আচারে নিম্ন-লিখিত উপকরণগুলি লইয়া প্রস্তুত করিতে হয়।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

কাগজি লেবু	...	...	...	এক শত ।
তৈল	...	...	...	আড়াই সের ।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় পোয়া ।
দধি	...	...	...	চারি সের ।
লবণ	...	...	...	উপযুক্ত পরিমাণ ।

প্রথমে লেবুগুলি ঝামা দিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করিয়া লও। পরে কিয়ৎ পরিমাণ লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে ঐ রস শুষ্ক হইলে পুনর্বার লবণ ও রস মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। এইরূপে লেবুর গায়ে সমুদায় রস শুষ্ক হইলে দধিতে লবণ গুলিয়া তাহাতে লেবুগুলি ডুবাইয়া পাত্রটির মুখ বন্ধ করতঃ কুড়িদিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। যদি দই শুকাইয়া যায়, তবে পুনর্বার তাহাতে দই ঢালিয়া দিয়া পাত্রটির মুখ বন্ধ করতঃ রৌদ্রে রাখিবে এবং প্রতিদিন লেবুগুলি বেশ করিয়া উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিবে। দধি শুষ্ক হইলে পাত্র হইতে লেবু বাহির করিয়া তাহা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া চারি হইতে ছয় দণ্ড পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিয়া জল শুকাইবে। অনন্তর তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলেই কাগজি লেবুর আচার প্রস্তুত হইল।

যদি এই আচার মসলাদার করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবুর পরিমাণানুসারে ধনে, মেগি, কালজীরা এবং মোরি ভাজিয়া চূর্ণ করতঃ তাহার সহিত লঙ্কা ও হরিদ্রা চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া লেবুগুলির কিয়দংশ চিরিয়া একটা শলাকা দ্বারা এই মসলঃ চূর্ণ তাহার মধ্যে পূর্ণ করিয়া সূতা দ্বারা বাঁধিবে। অনন্তর এই মসলা পূর্ণ লেবুগুলি তৈলে ডুবাইয়া রাখিবে।

আর তৈল না দিয়া শুষ্ক অবস্থায় রাখিতে ইচ্ছা হইলে দধি হইতে তুলিয়া চারি পাঁচ দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। পরে কিছু তৈল হাতে করিয়া লেবুতে মাখাইয়া বাহাতে তৈল ছিল, এমন কোন পাত্রে লেবুগুলি পুরিয়া রাখিবে।

যদি নিম্বকি করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবুগুলি দধি হইতে তুলিয়া কিছু লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখাইয়া সাত আট দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে বেশ শুকাইলে কোন পাত্রে লবণ ছড়াইয়া তাহার উপর উহা রাখিবে।

এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত খাদ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। উহাতে মসলা যত মজিতে থাকে, উহাও তত মুখ-রোচক হইয়া উঠে। অরুচি হইলে এই আচারে মুখের বিকৃতি নষ্ট করিয়া থাকে। রোগীকে পর্য্যন্ত অল্প পরিমাণে আহারে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

## লেবুজারা বা জারক লেবু ।

পাতি ও কাগজী প্রভৃতি লেবু দ্বারা লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়। লেবুজারা যেমন মুখ-প্রিয় আবার সেইরূপ ক্ষীর্ণ-কারক। এমন কি রোগীকে পর্য্যন্ত লেবুজারা আহারের ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। লেবুজারার অন্ন তত তীব্র নহে।

লেবুজারা প্রস্তুত করা অতি সহজ। প্রথমে লেবুগুলি পরিষ্কার করিয়া লইবে। পরে যে পরিমাণ লেবু তাহার সিকি পরিমাণ ওজনে লবণ সমুদায় লেবুতে মাখাইবে। মনে কর যদি একশত লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়, তবে পঁচিশটা লেবু ওজন করিয়া সেই পরিমাণ লবণ লইবে। লেবুগুলিতে লবণ মাখাইয়া ছুই এক দিন রাখিবে। পরে আর কতকগুলি লেবুর রস বাহির করিয়া সেই রসে লবণমাখা লেবুগুলি ভিজাইয়া রৌদ্রে রাখিবে। কিছু দিন এই অবস্থায় থাকিলে লেবুগুলি জরিয়া আসিবে। আস্ত লেবু দ্বারা যে লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন।

লেবুজারা এক প্রকার ঔষধ বলিলেও হয়। সূতরাং প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহে উহা প্রস্তুত করিয়া রাখা আবশ্যিক।

— — —

## আলুবোধরার দেল্খোস চাট্‌নি ।

আলুবোধরা দ্বারা নানা প্রকার চাট্‌নী প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ প্রস্তাবে কেবলমাত্র দেল্খোস চাট্‌নির বিষয় লিখিত হইল।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

আলুবোধরা	...	...	এক সের।
কাগজি লেবুর রস	...	...	এক সের।
লবণ	...	...	এক পোয়া।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	এক ছটাক।

সাজীরা ভাজা চূর্ণ	...	...	এক ছটাক ।
কিস্মিস্	...	...	এক পোয়া ।
(বাদাম পেষিত)	...	...	এক পোয়া ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	আধ ছটাক ।
পুদিনা বাটা	...	...	আধ পোয়া ।
আদা	...	...	এক ছটাক ।
চিনি	...	...	সমুদায় পরিমাণের অর্ধেক ।
সোহরা ( পেষিত ) *	...	...	এক পোয়া ।

আলুবোথরাগুলি পরিষ্কৃত করিয়া লেবুর রসে এক রাত্রি ভিজাইয়া রাখিবে। পরদিন উহা উত্তমরূপ চট্কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন অন্ত্যন্ত উপকরণগুলি তাহাতে মিশাইয়া তিন চারি দিন রৌদ্রে দিয়া পরিষ্কৃত বোতলে পূরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই আচার প্রয়োজন-মত ব্যবহার করিবে এবং মধ্যে মধ্যে বোতলটি রৌদ্রে দিবে।

### অলাবু অর্থাৎ লাউয়ের আচার ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

জাউখণ্ড (স্বক রহিত)	...	...	পাঁচ সেয় ।
রাইসরিষা বাটা	...	...	আধ পোয়া ।
লবণ	...	...	ছয় তোলা ।

প্রথমে লাউয়ের খোসা ও বীজ ছাড়াইয়া তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া লও। পরে জলের সহিত তাহা জ্বালে চড়াইয়া দেও। সুসিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেল। এখন তাহাতে লবণ ও সরিষা বাটা মাখাইয়া একটা মাটির পাত্রে রাখিয়া মুখ ঢাকিয়া দেও। এই পাত্রটি এক দিবস রৌদ্রে রাখিবে। এক দিবস পরে পাত্রের মুখ খুলিয়া তাহাতে কিয়ৎ পরিমাণ গরম জল ঢালিয়া দিয়া পাত্রটির মুখ বন্ধ করতঃ পাঁচ দিবস পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে।

\* উহাকে খোন্দাও কহে। কাবুলীদিগের নিকট পাওয়া যায়।



লাউয়ের মধ্যে যে সকল লাউ কচি তদ্বারা উত্তম আচার হইয়া থাকে ।  
পাকা লাউয়ে তত সুখাদ্য হয় না ।

লাউয়ের আচার অপেক্ষা রায়তা বেশ সুখাদ্য । কেবলমাত্র যে, লাউ  
দ্বারা এইরূপ আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে এরূপ নহে, গাজর, শালগম এবং  
কাঁকড়ী প্রভৃতি নানা জাতীয় ফল ও মূলে আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

### পুদিনার চাটনী ।

পুদিনার চাটনী কেবল যে, মুখ-প্রিয় এরূপ নহে । ঔষধের স্থায় অনেক  
সময় উহা দ্বারা উপকার হইয়া থাকে । এই চাটনীতে ব্যয় কিছুমাত্র নাই  
বলিলেও হয় ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

পুদিনা শাক	...	...	...	এক ছটাক ।
লঙ্কা	...	...	...	হুইটা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা ।
লবণ	...	...	...	আবশ্যক মত ।
তেঁতুল কিম্বা পাতিলেবুর রস	..	...	...	আধ ছটাক ।

তালিকায় লিখিত দ্রব্য (লেবু ব্যতীত) এক সঙ্গে উত্তমরূপ পেষণ করতঃ  
তাহাতে লেবুর রস মাখাইয়া লইলেই পুদিনার চাটনী প্রস্তুত হইল ।  
ভোক্তাগণ রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার উহাতে অল্প পরিমাণ তৈল ও  
মিষ্ট ব্যবহার করিয়াও থাকেন । কাঁচা আমের সময় তেঁতুল কিম্বা লেবুর  
রস না দিয়া কাঁচা আম বাটিয়া দিলেও চলিতে পারে ।

### দ্রাক্ষার আচার ।

দ্রাক্ষার আচার অভ্যস্ত মুখ-রোচক । একবার প্রস্তুত করিলে অনেক  
দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে । যে নিয়মে ইহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা  
নিম্ন লিখিত হইল ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

বড় দ্রাক্ষা	...	...	...	এক সের ।
লেবুর রস	...	...	...	এক সের ।
ছোট এলাচ	...	...	...	দুই তোলা ।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই তোলা ।
দারুচিনি	...	...	...	দুই তোলা ।
মরিচ	...	...	...	দুই তোলা ।
ধনের চাউল	...	...	...	দুই তোলা ।
কাল জীরা	...	...	...	দুই তোলা ।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা ।

দ্রাক্ষাগুলি জলে উত্তমরূপ ধুইয়া তাহার এক পীঠ চিরিয়া মধ্যস্থ বীজগুলি বাহির করিয়া ফেলিবে। এখন জীরা চূর্ণের সহিত অত্রাণ্ড মসলার চূর্ণ একত্র করিয়া দ্রাক্ষার ভিতর পূর্ণ করিবে। মসলা উদ্ভুক্ত হইলে দ্রাক্ষার গায়ে মাখাইয়া লইবে। এখন তাহা মুক্তিকা অথবা কাঁচ পাত্রে রাখিয়া তাহাতে লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। রসের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে পুনরায় তাহাতে আধ সের রস ঢালিয়া দিবে। এই আচার আট দিন পরেই ব্যবহার হইতে পারে। কিন্তু দুই চারি দিন অন্তর অন্তর একদিন রৌদ্রে দিতে হয়।

## আমের মিষ্ট আচার ।

## উপকরণ ও পরিমাণ ।

কাঁচা আম	...	...	...	কুড়িটা ।
রাইসারিষা	...	...	...	এক ছটাক ।
মরিচ	...	...	...	দুই তোলা ।
মেথি	...	...	...	দুই তোলা ।
জীরা	...	...	...	দুই তোলা ।

হরিদ্রা	...	...	...	এক তোলা ।
কাল জীর	...	...	...	এক তোলা ।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা ।
চিনি	...	..	...	এক সের ।
তৈল কিম্বা ইক্ষু রসের সিকী	...	...	...	আধ সের ।

প্রথমে আম লম্বালম্বিভাবে দুই কিম্বা চারিখণ্ড করিয়া চিঁরিবে । পরে তাহাতে লবণ ও সরিষা বাটা মাখাইয়া দুই দিন পর্য্যন্ত রাখিবে । দুই দিবস পরে দেখা যাইবে তাহা হইতে জল বাহির হইয়াছে । এখন আম্র খণ্ডগুলি তুলিয়া পারিষ্কার করতঃ তিন তার বন্দ চিনির রসে চক্কিশ ঘণ্টা রাখিবে । পরে তাহাতে তৈল কিম্বা সিকী ঢালিয়া দিয়া কিছু দিন রাখিলেই আমের মিষ্ট আচার প্রস্তুত হইল ।

### ক্ষুরচূর্ণ ।

নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া ক্ষুরচূর্ণ প্রস্তুত করিতে হয় ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

দুধের সর	...	...	...	দুই সের ।
গিছরি	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	তিন পোয়া ।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া ।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	..	দুই আনা ।
কপূর	...	...	...	আধ রতি ।
কস্তুরী	...	...	...	এক পোয়া ।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	বাড়েচারি আনা ।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা ।

যে নিয়মে ছপের সর পাড়াইতে হয়, সেই নিয়মানুসারে সর পাড়াইয়া লইবে। এখন তপ্ত অঙ্গারের উপর একখানি চাটু বসাইয়া তাহাতে সর স্থাপন করিবে। উত্তাপে সরের নীচের ছপ শুকাইলে চাটুখানি নামাইবে। পরে ছুরী দ্বারা তাহা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কাটিবে। কাটা হইলে তাহা দ্বতে ভাজিবে। ভাজার অবস্থায় উহার লাল্ছে রং হইলে বাদাম ও পেস্তা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া কাটিয়া তাহাতে দিবে। উহা দেওয়া হইলে মিছরি ভিন্ন সমুদায় উপকরণ উহার উপর ঢালিয়া দিয়া আন্তে আন্তে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর মিছরির তিন তার বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া মুছ জ্বাল দিতে থাকিবে। এই সময় মধ্যে মধ্যে অতি সাবধানে এক একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে রসে দানা বাঁধিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলেই ক্ষুরচূর্ণ প্রস্তুত হইল।

হিন্দু জাতির খাদ্যের মধ্যে ক্ষুরচূর্ণ যে কি প্রকার সুখাদ্য তাহা যিনি কখন উহা আহাৰ করিয়াছেন, তিনিই তাহার উপাদেয়তা বলিতে পারেন।

### পীতবর্ণ ক্ষুরচূর্ণ।

ক্ষুরচূর্ণ অপেক্ষা পীতবর্ণে ক্ষুরচূর্ণের অস্বাদন অনেক প্রভেদ। যে নিয়মে এই ক্ষুরচূর্ণ পাক করিতে হয় তাহা লিপিত হইল।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

তপের সর	...	...	...	এক সের।
দোবরা চিনি	...	...	...	আধ সের।
পাণিফলের পালো	...	...	...	এক পোয়া।
মরিচের দালি*	...	...	...	আধ তোলা।

\* মরিচ জ্বলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোসা ছাড়াইয়া লইবে। এখন তাহা দুই খণ্ডে পৃথক করিয়া লইলেই মরিচের দাইল প্রস্তুত হইল।

ছোট এলাচের দানা	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	ছই আনা।
কপূর	...	...	...	আধ রতি।
হুঙ্ক	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।

চাটুতে অল্প ঘৃত দিয়া তপ্তাঙ্গারে বসাইবে। পরে চাটুর উপর সর রাখিবে। তাপে সরের নিম্নস্থ হুঙ্ক শুষ্ক হইলে চাটু নামাইয়া সরখানি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুচাইয়া লইবে; পরে লাল্ছে ধরণে ঘৃতে ভাজিবে।

এদিকে ছই তার বন্দ চিনির রসে হুঙ্ক ও পুষ্কৌক্ত পালো মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া মুছ জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা অন্ধেক নরিয়া আসিলে তাহাতে ভাজা সরের টুকরা বা কুচি ও অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া আশ্বে আশ্বে একবার নাড়িয়া দিবে এবং রস থাকিতে থাকিতে মরিচের দাইল ও এলাচ দানা দিয়া খুব সাবধানে নাড়িবে। নামাইবার সময় পেঁষিত জাফরাণ ও কপূর দিয়া নামাইলেই পীতবর্ণ ক্ষুরচূর্ণ প্রস্তুত হইল।

### খাস্তাই কচুরি।

কচুরির মধ্যে খাস্তাই কচুরি অতি সুখাদ্য। কচুরির ময়দার ময়ান অধিক হইলে তাহা অত্যন্ত মোচক হয়। রুচি ভেদ কচুরিতে হিং ব্যবহৃত হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া প্রস্তুত করিলে অতি উত্তম খাস্তাই কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

### উপকরণ ও পরিমাণ।

উত্তম ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	সাত ছটাক।
পেঁষিত মাষকলাইয়ের দাইল	...	...	...	এক পোয়া।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।

ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা ।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা ।
লবণ	...	...	...	আধ তোলা ।
হিং (শোধিত) *	...	...	...	এক আনা ।

প্রথমে ময়দায় দেড় পোয়া ঘূতের ময়ান দিয়া পরে জল দ্বারা উত্তমরূপে ঠাসিয়া রাখিবে ।

এদিকে এক ছটাক ঘূত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে দাইল বাটা, গোলমরিচ, জীরা, ধনে, এলাচ, লবঙ্গ, হিং এবং লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ এক সঙ্গে ভাজিয়া নামাইবে ।

এখন পূর্ক প্রস্তুত ময়দায় ছোট ছোট এক একটা হুলি প্রস্তুত কর এবং তাহার মধ্যে পূর্ক রক্ষিত ভাজিত দাইল পূর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও, এখন উহা ভাজিয়া লও । মুহু জ্বালে কচুরি ভাজিতে হয় । ভাজিবার সময় ঘূত হইতে তুলিয়া বাঁশ কিম্বা কাষ্ট নির্মিত পাত্রে তুলিয়া রাখিবে । উহার গায়ের ঘূত ঝরিয়া পড়িবে । ইহাই উত্তম খাস্তাই কচুরি ।

এস্থলে ইহা জানা আবশ্যিক তালিকায় যে ঘূতের পরিমাণ লিখিত হইয়াছে ভাজিবার ঘূত তাহা ব্যতীত স্বতন্ত্র ।

### খর্জুরিকা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ময়দা	...	...	...	এক সের ।
ঘূত	...	...	...	দেড় পোয়া ।
চিনি	...	..	...	দেড় পোয়া ।
হুন্ধ	...	...	...	এক পোয়া ।

\* কিঞ্চিং কার্পাসের তুলা মধ্যে হিং পুরিয়া জলন্ত অঙ্গারের উপর কিছুক্ষণ রাখিবে । কার্পাস পুড়িয়া গেলে হিং পৃথক করিয়া লইবে, তবেই হিং শোধিত হইল ।

প্রথমে আধ পোয়া ঘৃত ময়দায় ময়ান দিয়া এক দণ্ড পর্য্যন্ত দলিতে থাক । পরে তাহাতে অর্দ্ধেক ছুঙ্ক মাখিয়া ছুই দণ্ড রাখিবে । এখন তাহাতে চিনি দিয়া ছুই দণ্ড মর্দন কর । অতঃপর অবশিষ্ট ছুঙ্ক ও পরিমাণ মত জল দিয়া খুব দলিয়া লইবে । এখন উহা দ্বারা খজুরির আকৃতি গঠন কর ।

এদিকে ঘৃতসহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও ।

যদি উহাতে আবার ছুঙ্কের সর আধ পোয়া, দধি আধ ছটাক শিশাইয়া গরম করিয়া লও তবে উহা সস্তানিক খর্জুরি প্রস্তুত হইল ।

### বালুসাহী ।

বালুসাহী প্রভৃতি কতকগুলি ঘৃতপক্ দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে নিয়মিত ঘৃতে উহা না ভাজিয়া অধিক ঘৃতে অর্থাৎ ভাসা ঘৃতে ভাজিয়া তুলিলে তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে । ঘৃতে পরিমাণ অল্প হইলে ভাল রকম ফুলে না । বালুসাহীও অধিক ঘৃতে ভাজিয়া লইতে হয় ।

একসের ফুল ময়দা একটা পাত্রে রাখিয়া তাহার উপর দেড় পোয়া গরম ঘৃত ঢালিয়া দেও এবং চারিধারের ময়দা তুলিয়া ঘৃত মিশ্রিত ময়দার উপর রাখ । এখন আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই ময়দার উপর একখানি বস্ত্র আচ্ছাদন করিয়া রাখ । অনন্তর আচ্ছাদন তুলিয়া ছুঙ্ক দ্বারা মধ্যবিধ রকম মাখিয়া লইবে । পরে ঐ ময়দা চতুষ্কোণ তন্ত্রির ন্যায় এক এক খণ্ড প্রস্তুত কর ।

এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে ময়দার চতুষ্কোণ খণ্ডগুলি ভাজিয়া লও । জ্বালের অবস্থায় বাদামী রং হইলে ভাঙ্গা হইয়াছে জানিতে হইবে । অনন্তর তাহা এক তার বন্দ রসে ডুবাইয়া রাখিবে । বালুসাহী প্রস্তুত হইল ।

প্রকারান্তর ।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ময়দা	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	এক সের ।
চিনি	...	...	...	এক সের ।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া ।

প্রথমে ময়দা এক পোয়া ঘৃত ময়ান দিবে। পরে গরম জলে ময়দা মাখিয়া পুনর্বার আধ পোয়া উহাতে মাখিয়া লইবে।

এখন আধ ছটাক পরিমাণ বড়া নির্মাণ করিয়া তাহাতে কিছু কিছু ঘৃত ও দধি মাখাইয়া চাটুতে মৃৎ তাপে ঘৃতে ভাজিবে। এক পাঠ ভাজা হইলে অপর পাঠ শলকা দ্বারা ছিদ্র করিয়া এক তার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে এবং তাহা দ্বারা উহার উপর বার বার রস দিবে। রস শুক হইলে নানাইবে বড়া ভিন্ন অল্প রকম আকার করিলে তাহা আর ছিদ্র করিতে হয় না।

### মিষ্টপুরী ।

মিষ্টপুরী বেশ সুখাদ্য এবং উহার প্রস্তুত অতি সহজ। যে নিয়মে এই পুরী প্রস্তুত হইতে হয় তাহা পাঠ কর।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ময়দা	...	...	...	এক সের ।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া ।
মিছরি	...	...	...	এক পোয়া ।
পেস্টা	...	...	...	আধ পোয়া ।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া ।
আদার রস	...	...	...	হুই তোলা ।
দারুচিনি	...	...	...	হুই আনা ।
লবঙ্গ	...	...	...	হুই আনা ।



মিছুরির দানা থাকে একরূপ চূর্ণ কর। তাহাতে আদার রস ও বাদাম পেস্তার কুচি এবং সমুদায় মসলার চূর্ণ মিশাইয়া লইবে।

যখন ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া গরম জলে লুচির ময়দার ঝায় উহা মাথিয়া লইবে। মাথা হইলে তাহাতে কচুরির আকার পরিমাণ এক একটা লেচি কাটিবে এবং প্রত্যেক লেচিতে তুলি করিবে। প্রত্যেক তুলির ভিতর পূর্ব প্রস্তুত মসলাযুক্ত মিছুরির পূর দিয়া কচুরির আকারে তৈয়ার করিবে। অতঃপর তাহা ঘৃতে ভাজিয়া লইলেই মিষ্টপুরী প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা হইলে আবার ঐ পূরের সহিত ক্ষীর অথবা ছুধের সর মিশাইয়াও লইতে পার এবং তাহাতে একটু গোলাপী আতর দিতে পারিলে আরও উপাদেয় হইবে।

### রাবড়ি ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

হুন্ধ	...	...	...	আড়াই সের ।
পাথুরে চুণের জল	...	...	...	আধ তোলা
মিছুরি চূর্ণ	...	...	...	আধ পোয়া ।
এলাইচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা ।
গোলাপী আতর	...	...	...	ঈষৎ

প্রথমে ছুধে আধ তোলা চুণের জল মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা গরম হইয়া আসিলে তাহাতে পাখা লইয়া ধীরে ধীরে বাতাস দিবে এবং ডাইন হাতে হাতা কিম্বা অন্য কোন দ্রব্য দ্বারা ছুন্ধোপরি পতিত পাতলা সর ধীরে ধীরে টানিয়া লইয়া পাত্রে গায়ে চারি ধারে ছুন্ধে সংলগ্ন করিয়া রাখিবে। এইরূপে যেমন সর পড়িবে, অমনি তাহা কড়ার কিনারায় লাগাইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে ছুধ নাড়িয়া দিবে। জ্বালে যখন আড়াই সের ছুধের মধ্যে আধ সের অবশিষ্ট থাকিবে, তখন হুন্ধ নামাইয়া পাত্রে চারিধারের সংলগ্ন সর ছুন্ধে নামাইয়া দিবে। এই সময়

তাহাতে মিছরি, এলাচচূর্ণ এবং আতর দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলেই উৎকৃষ্ট রাবড়ী প্রস্তুত হইল। এখন উহা রসনায় দিয়া দেখ রাবড়ি কেমন উপাদেয় খাদ্য।

### নমস্ ।

নমস্ অতি উপাদেয় খাদ্য। সামান্য ব্যয় ও পরিশ্রমে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র দুগ্ধ ও মিছরি কিম্বা চিনি দ্বারা নমস্ প্রস্তুত হয়।

যে পরিমাণ দুগ্ধ লইয়া নমস্ প্রস্তুত করিবে, তাহার উপযুক্ত মিছরি অথবা পরিষ্কৃত চিনি লইতে হইবে।

প্রথমে দুগ্ধ উত্তমরূপে জ্বাল দিয়া তাহাতে মিছরি কিম্বা চিনি মিশাইয়া রাত্রে তাহা শিশিরে রাখিবে। পর দিবস ঘোল মওয়ার ছায় মছন করিবে; মছন সময় উপরে যে ফেণা উঠিবে তাহা তুলিয়া লইলেই নমস্ প্রস্তুত হইল।

### দুগ্ধ জমা ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

দুগ্ধ	...	...	...	এক সের।
বাদাম বাটা	...	...	...	আধ পোয়া।
ডিম	...	...	...	দুইটা।
ছোট এলাচ	...	...	...	আধ তোলা।
মিছরি	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে বাদাম ও এলাচ উত্তমরূপে বাটিয়া লও। পরে ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার স্বেত ভাগের সহিত উহা মিশাইয়া উত্তমরূপে ফেটাইতে থাক। উহা একপ নিয়মে ফেটাইবে যেন খুব পাতলা হইবে।

এখন দুগ্ধের সহিত ঐ তরলাংশ মিশাইয়া মূহ জ্বালে চড়াও। জ্বালে উহা গাঢ় রকম হইলে মিছরি চূর্ণ দিয়া দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া

নামাইবে এবং ঐ গাচ দুই পাত্রে স্তরে চালিয়া রাখিবে। এই পাত্রে কিছুক্ষণ থাকিলে উহা জমিয়া আসিবে। পরে তাহা ছুরী দ্বারা কাটিয়া লইলেই দুগ্ধ জমা প্রস্তুত হইল।

### পেস্টার বরফি।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

পেস্টা	..	...	...	এক পোয়া।
ক্ষীর	...	...	...	আধ পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
চিনির রস	...	...	...	আধ সের।

প্রথমে পেস্টাগুলি জলে ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা বাটিয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া তাহাতে পেষিত পেস্টা জ্বং লাল্ছে ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর ক্ষীরের সহিত এলাচচূর্ণ উত্তমরূপে মিশাইয়া পুনর্বার সামান্য রকম ভাজিয়া লইবে। অবশেষে চিনির রসে উহা মিশাইয়া জ্বালের অবস্থায় বারম্বার নাড়িতে থাকিবে। সমুদায়গুলি উত্তমরূপ মিশ্রিত হইয়া গাঢ় হইয়া আসিলে কোন পাত্রে চালিয়া রাখিবে এবং কঠিন হইলে কাটিয়া লইবে।

### সাদা ক্ষীরের বরফি।

নানাবিধ দ্রব্য দ্বারা বরফি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এক এক প্রকার বরফির এক এক প্রকার আবাদন, এস্থলে কেবল সাদা ক্ষীরের বরফি পাকের বিষয় লিখিত হইতেছে।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

কঠিন ক্ষীর	...	...	...	এক সের।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।

গোলাপী আতর	...	...	...	এক রতি।
মিছরি	...	...	...	আপ তোলা।
চিনির রস	...	...	...	এক সের।

প্রথমে ক্ষীর, এলাচ এবং আতর চিনির রসে উত্তমরূপে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। ঘন হইয়া আসিলে তাহাতে মিছরি চূর্ণ দিয়া কোন পাত্রে ঢালিবে। অনন্তর উহা কঠিন হইয়া আসিলে কাটিয়া লইলেই, সাদা ক্ষীরের বরফি প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আতর এবং এলাচ প্রথমে না মিশাইয়া মিছরি দেওয়ার সময় দিয়া থাকেন। আর মিছরি অভাবে দানাদার চিনিও ব্যবহার হইতে পারে।

বিক্রেতাগণ সাজাইবার জন্ত বরফির গায়ে রুপলির পাত লেপিয়া দিয়া থাকে। কিন্তু খাদ্যে ঐরূপ দ্রব্য ব্যবহার না করাই ভাল।

### গোলগোলা।

#### উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
হুঙ্ক	...	...	...	এক সের।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	ছই আনা।
খামির *	...	...	...	ছই তোলা।

প্রথমে ময়দা খামিরের সঙ্গে মিশাইবে। পরে তাহা কিঞ্চিৎ হুঙ্ক ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া পাতলা করিবে।

এখন একটা পাক-পাত্র মৃদু জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ঐ পাতলা

\* ময়দা জলে গুলিয়া এক কিষা ছই দিবস ভিজাইয়া রাখিলে খামির প্রস্তুত হইল।

ময়দা ঢালিয়া দেও। পরে হাতা দ্বারা উহা নাড়িতে থাক এবং দুধ ও চিনি অল্প অল্প খাওয়াইতে আরম্ভ কর। জ্বালের অবস্থায় ঘন অর্থাৎ গাঢ় মধু অপেক্ষা কিঞ্চিৎ ঘন হইলে জ্বাল হইতে নামাটয়া ঠাণ্ডা করিবে।

এখন আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও এবং উহা পাকিয়া আসিলে হাতায় করিয়া ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিয়া বড়ার আকারে ভাজিয়া লইবে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যিক, অর্থাৎ প্রথমে জ্বালে চড়াইবার সময় তাহাতে দারুচিনি বাটা মিশাইয়া লইবে।

### তাওয়া পুরী ।

#### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ভাল ময়দা	...	...	...	এক পোয়া ।
বুটের বেসম	...	...	...	এক পোয়া ।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া ।
নিছুরি	...	...	...	আধ পোয়া ।
বাদাম	...	...	...	এক ছটাক ।
পেস্তা	...	...	...	এক ছটাক ।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা ।

প্রথমে ময়দা ও বুটের বেসম একত্র করিয়া তাহাতে ময়ান দিয়া লইবে। পরে জ্বল মাখাইয়া উত্তমরূপে ঠাসিয়া লও। অনন্তর বাদাম, পেস্তা, এলাচ চূর্ণ এক সঙ্গে পেষণ করিয়া লও।

এখন ময়দায় এক একটি লেচি পাকাইয়া তাহার মধ্যে উক্ত মিশ্রিত পদার্থের পূর দিয়া লুচি বেলিয়া লও এবং লুচি ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই তাওয়া পুরী ভাজা হইল। এই পুরী ছোট ছোট আকারে হইলে ভাল হয়।

### ডিম্বকুসুমের দরিয়াই হালোয়া ।

যে পরিমাণ ইচ্ছা হয় ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুমাংশ একটা পাত্রে রাখ । পরে তাহাতে জাফরাণ বাটা উত্তমরূপে মিশ্রিত কর ।

এখন পরিমাণ মত চিনির রসে ঘৃত মিশাইয়া মুছ তাপে বসাত ।

অনন্তর পূর্ক রক্ষিত ডিমের কুসুমাংশ পাতলা কাপড়ে পুরিয়া ঐ চিনির রসের উপর টিপিয়া ফেলিতে আরম্ভ কর । কিন্তু এই সময় অতি শীঘ্র শীঘ্র হাত ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া ফেলিতে হইবে । অনন্তর তাহা নামাইয়া লইলেই ডিম্বকুসুমের দরিয়াই হালোয়া প্রস্তুত হইল ।

### ডিম্বের হালোয়া ।

ইচ্ছামত ডিম ভাঙ্গিয়া একটা পাত্রে রাখ । এখন এই ডিম্বের সমান পরিমাণ ঘৃত ও দ্বিগুণ চিনি এবং উপযুক্ত পরিমাণ গরম মসলার গুঁড় উহাতে মিশ্রিত কর । এখন একটা পাক-পাত্রে উহা জ্বালে চড়াও এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে রক্তবর্ণ হইয়া দানা বাঁধিলে নামাইয়া লও । ডিম্বের হালোয়া পাক হইল ।

### লাউয়ের হালোয়া ।

লাউ দ্বারা যেরূপ উত্তম ব্যঞ্জন হইয়া থাকে, সেইরূপ উহাতে পায়স ও উৎকৃষ্ট আচার এবং হালোয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে । লাউয়ের কচি অবশ্যই অতি সুগাঢ় । লাউয়ের মধ্যে এক জাতীয় আতিক্ত, তদ্বারা হালোয়া পাক করিলে তাহারও আশ্বাদন বিকৃত হইয়া উঠিবে ।

প্রথমে লাউয়ের খোসা ও বৃকো অর্থাৎ ভিতরের বিচি প্রভৃতি অংশগুলি ছাড়াইয়া ফেলিতে হইবে । উহা ছাড়ান হইলে তাহা পাতলা পাতলা করিয়া কুটিয়া লইবে । পরে তাহা উত্তমরূপ ধুইয়া জলের সহিত অত্যন্ত সিদ্ধ করিবে । বেশ সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে

জল সহ চট্কাইবে। চট্কাইতে চট্কাইতে যখন তাহা দ্রব হইয়া জলে গুলিয়া যাইবে, তখন তাহা কাপড়ে ছাঁকিতে হইবে।

এখন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পূর্ব রক্ষিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া নাড়িতে থাক। লাউ যেমন ফুটিয়া উঠিবে অমনি তাহাতে দুধ ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এই অবস্থায় মুছ জ্বাল দিতে হইবে এবং সেই সঙ্গে সর্বদা নাড়িতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা ঘন অর্থাৎ ক্ষীরের ন্যায় কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইবে; নামাইয়া তাহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ ও অন্ন পরিমাণে কর্হর ছড়াইয়া দিয়া লইলেই লাউয়ের হালোয়া পাক হইল।

এই হালোয়াতে যদি বাদাম, পেস্তা এবং কিসমিস্ দিতে ইচ্ছা হয় তবে তাহাও দিতে পারা যায়। বাদাম ও পেস্তা বাটির অথবা আন্ত আন্ত দেওয়া যাইতে পারে। বাটির দিলে তাহা মিশ্রিত হইয়া হালোয়ার আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইয়া থাকে।

### দানাদার হালোয়া ।

অন্যান্য হালোয়ার ন্যায় এই হালোয়া অত্যন্ত সুখাদ্য। বিশেষতঃ উহা ডিম্ব দ্বারা পাক করাতে অত্যন্ত পুষ্টি-কর হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত নিয়মে দানাদার হালোয়া পাক করিতে হয়।

### উপকরণ ও পরিমাণ ।

ময়দা	...	...	...	আধ পোয়া।
চিনি	...	...	...	আধ পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
ডিম	...	...	...	একটা।
গোলাপ জল	...	...	...	দেড় তোলা।

প্রথমে চিনির রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। এই রস একপ ঘন করিয়া

