



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women

*Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice from
Penmai's Kitchen Queens*

www.Penmai.com



Our sincere thanks to all the members who had contributed their recipes in Penmai. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form, all rights reserved by the respective contributors. Though the contents provided here are with good faith and free from errors, we do not warrant its accuracy or completeness.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

உளுந்து - நல்லெண்ணெய் உருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- உளுந்து - 1 கப்
- வெல்லம் - 1/4 கப்
- நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. உளுந்தை வெறும் வாணலியில் போட்டு, வாசனை வரும் வரை வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.
2. வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டவும்.
3. அடி கனமான பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பொடித்த பொடி, வெல்லக் கரைசல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். பின்னர், ஆற வைத்து, உருண்டை பிடிக்கவும்.
4. இந்த வகை உணவுப் பண்டங்களை அடிக்கடிக் கொடுத்து வரவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Jv_66 @ Jayanthi

சோயா

இது பெண்களுக்கு மிகவும் உகந்த ஒரு ஹெல்தி ப்ராடக்ட்.

இந்த சோயாவானது, சோயா குருணை (அப்படியே உருண்டையாக இருக்கும்), சோயா பருப்பு (துவரம்பருப்பு போல பெரிதாக இருக்கும்), சோயா சங்க்ஸ் (இப்படியே விற்கும்).

இது ஒரு புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு.

பெண்களுக்கு Hormonal imbalance இருந்தால், இதை உபயோகிப்பதன் மூலம் அந்தக் குறைபாடு சரி செய்யப்படும்.

எலும்புகளின் தேய்மானம் தடுக்கப்படும்.

ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

இதில்தான் ப்ரோடீன் மிக அதிகம் உள்ளதால், இதை உபயோகிக்கும்போது, ஒரு நாளைக்கு குறிப்பிட்ட அளவே சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

சோயா மாவை வாங்கி வைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் தயாரிக்கும் பெரும்பாலான சமையலில் இதை போட்டு விடலாம்.

சப்பாத்தி தயாரிக்கும்போது 3 அல்லது 4 ஸ்பூனாவது இந்த பவுடரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

சோயா அடை

தேவையானப் பொருட்கள்

- சோயா பருப்பு - 1/2 கப்
- கடலைப்பருப்பு - 1 கப்
- துவரம்பருப்பு - 1/2 கப்
- பச்சரிசி அல்லது புழுங்கல் அரிசி - 1/2 கப்
- வரமிளகாய் - 5 or 6 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப)
- உப்பு, பெருங்காயம்
- வெங்காயம் - 1 பெரியது

தேவையானால், எந்த ஒரு கீரை, கறிகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

செய்முறை

1. பருப்புகள், அரிசி, மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை நன்கு ஊறவைத்து, உப்பு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், கீரை, கறிகாய்களை பொடியாக அரிந்தோ, துருவியோ இந்த மாவில் சேர்க்கவும்.
3. தோசைக்கல்லில் அடையாக வார்த்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: இதற்கு சோயா சங்க்ஸ் கூட உபயோகிக்கலாம். அப்போது அவற்றை (15 - 20) சுடுநீரில் போட்டு ஊறவைத்து, பின்னர் பிழிந்து எடுத்து மேற்கண்ட பருப்புகளுடன் (அப்போது சோயா பருப்பு தேவையில்லை) சேர்த்து அரைத்து அடையாக செய்துவிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66 @ Chitra

பெண் குழந்தைகளுக்கு பன்னிரண்டு வயது வரை நாம் தரும் உணவே பிற்காலத்தில் அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாக அமையும். அதுவும் தவிர நடுத்தர வயதுப் பெண்களும் பாலை தவறாமல் ரெண்டு வேளை (காபி டீ டிகாஷன் சேர்க்காமல்) சாப்பிடவேண்டும். ரொம்ப கஷ்டமானதுதான். இது பிற்காலத்தில் கால்சியம் சத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

இன்றைக்கு பல பெண்களுக்கு இரத்தசோகை (anemia), உள்ளது. ஹீமோக்ளோபின் அதிகரிக்க, இடுப்பு பலம் பெற, இரும்பு சத்துக்கிடைக்க என்று நம் பெரியவர்கள் அந்தந்த வயதுக்குத் தகுந்த உணவையும் அதை எப்படி பக்குவப்படுத்தி சாப்பிடவேண்டும் என்பதையும் அவர்களே நமக்கு சொல்லித் தந்திருக்கின்றனர்.

முதலில் உளுந்து. இதன் பயன் சொன்னால் இந்த பதிவு முழுவதும் இதே பேசவேண்டி வரும். அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்து மனிதனுக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்று. அதனால் தான் பருவம் அடைந்த நாள் முதல் மெனோபாஸை எதிபார்க்கும் பெண்கள் வரை அதைச் சாப்பிட சொல்லியிருக்கிறது. தினமும் சாப்பிடும் இட்லி காலை உணவாக இருப்பதன் காரணமே அதிலுள்ள உளுந்துதான். உளுந்தில் செய்யும் சில உணவு வகைகளை இங்கே பார்க்கலாம்.

உளுந்தங்கள்

ஒரு பங்கு உளுந்து என்றால் அதே அளவு அரிசியும் தேவை. இதில் வரும் வாசனை சிலருக்கு பிடிக்காது என்பதால் அரை கப் அளவு எடுத்து செய்து சாப்பிடலாம். உளுந்தை வறட்டாக சிவக்க வறுக்கவும். அதே வாணலியில் அரிசியை லேசாகப் பிரட்டினால் வெளுப்பாக ஆகும். இரண்டையும் நைசாக அரைக்கவும். இரண்டும் சேர்ந்த அளவுக்கு இரண்டு பங்கு வெல்லம் தேவை. இங்கே அரை கப் உளுந்து, அரை கப் அரிசி என்றால் ஒரு கப் வெல்லம் வேண்டும். வெல்லம் பனை வெல்லமாக இருந்தால் நல்லது, கிடைக்காதவர்கள் சாதா வெல்லத்தை உபயோகிக்கலாம். வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டிக்கொண்டு நல்ல கொதி வந்ததும் (பாகெல்லாம் வேண்டாம்) இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, மாவைக் கொட்டி கட்டியில்லாமல் கிளறவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடங்களில் கெட்டியாகும். அடுப்பை அணைத்து அப்படியே வைக்கவும் (உளுந்து முன்பே சிவக்க வறுபட்டதால் சீக்கிரமே வெந்துவிடும்). ஆறியதும் மேலே



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

வாசனைக்கு நெய் விட்டுப் பிசைந்து உருட்டி சாப்பிடவேண்டியதுதான். விருப்பமிருந்தால் வாசனைக்கு ஏலக்காய் பொடியும் சேர்க்கலாம்.

(டிப்ஸ்: உளுந்துடன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்க்கலாம்)

உளுந்து, வெல்லம், நல்லெண்ணெய் மூன்றும் நல்லதொரு சேர்மானம். நாற்பதுகளில் இருக்கும் பெண்கள் “ஆ... என் இடுப்பு”ன்னு இடுப்பை பிடித்துக் கொள்ளாமல் இருக்க மாதம் இரண்டு முறை இப்படி சாப்பிடலாம். தினமும் இதை எப்படி சாப்பிடுவது என்றால் வறுத்த உளுந்து மாவை கஞ்சியாக பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தது முருங்கைக் கீரை. இதை தினமும் எப்படியாவது ஒரு விதத்தில் உணவில் சேர்ப்பது, கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

முருங்கைக்கீரை பொடி

கீரையை உருவி அலசி காய வைக்கவும். நன்றாக காய்ந்ததும் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொறித்து மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் வறுத்து சேர்த்து பொடியாக்கி சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம். அல்லது ஒரு பிடி கீரையை அடைமாவிலோ, தோசைமாவிலோ சேர்த்து வார்த்து சாப்பிடலாம்.

மணத்தக்காளி கீரை

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்தக் கீரையை பாசிப்பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கூட்டாக சாப்பிட்டால் பிரசவம் எளிதாகும்.

ஒரு பிடி கீரையை வெறும் வாணலியில் லேசாக பிரட்டினால் சுருங்கிப் போகும். அல்லது காய் வேகும்போது மேலே ஒரு தட்டைப் போட்டு மூடி அதன் மேலே கீரையை வைத்தால் வெந்துவிடும். அந்தக் கீரையுடன் அரை பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்து தயிரில் கலந்து பச்சடியாக சாப்பிடலாம்.

அடுத்து, மணத்தக்காளி கீரையைக் கழுவி அரைத்து ஜூஸ் செய்து, அதை ஏதாவது ஒரு பழச்சாறுடன் கலந்து குடித்தால் வயிறு சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் தீரும்.

அடுத்தது பப்பாளி, காரட், ஆரஞ்சு, ஏதாவது ஒரு கீரை, பீட்ரூட் போன்ற வண்ணம் மிகுந்த காய், பழங்கள் தினமும் ஏதாவது ஒன்றை உணவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

இதில் பீட்ரூட்டைப் பற்றி மட்டும் சொல்கிறேன். இதில் அவ்வளவு இரும்பு சத்து இருக்கிறதாம். இரத்த சோகை போகும் என்பதோடு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்குமாம். அதோடு உடம்பில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலை நீக்குவதோடு, வயதான தோற்றம் அடைவதை தள்ளிப் போடுமாம். பீட்ரூட்டை ஜூஸ், காசாக, கூட்டாக எப்படி வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். பீட்ரூட்டை விட அதன் மேல் உள்ள கீரை கிடைத்தால் விடவே விடாதீர்கள். அது பெண்களுக்கு வேண்டிய இரும்புச்சத்து அத்தனையும் தருகிறது.

பீட்ரூட் கீரை கூட்டு

கீரையை ஆய்ந்து அலம்பி நறுக்கி, வேகவிடவும். வெந்த துவரம்பருப்பு இரண்டு கரண்டி அளவு சேர்த்து உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, தேங்காய் பால் அல்லது துருவல் சேர்த்து இறக்கவும். மேலே கடுகுடன் உளுத்தம்பருப்பு, மிளகாய் தாளிக்கவும். விருப்பமுள்ளவர்கள் தாளிக்கும் போது இரண்டு ஸ்பூன் அளவு நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்க்கலாம்.

அடுத்தது பேரீச்சம் பழம். இதிலும் இரத்த விருத்திக்கான சத்துக்கள் நிறைய உள்ளது. வெறும் பழமாக எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். டயட்டில் இருப்பவர்கள், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கூட சாப்பிடலாம். இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் பேரீச்சம் பழ ஜூஸ் சாப்பிடலாம்.

பேரீச்சம் பழ ஜூஸ்

ஒரு கப் பேரீச்சம் பழத்தை கொட்டை நீக்கி கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்தால் மிருதுவாகும். அதை மிக்சியில் நைசாக அரைத்து வேண்டுமளவு நீர் சேர்த்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பால் சேர்த்தால் திரிந்தது போல் ஆகும் என்பதால் வெறும் நீர் சேர்த்து சாப்பிடுவதே நல்லது.

நட்ஸ்

அடுத்தது எல்லா வகை நட்ஸும் தினமும் ஒரு வகையில் உணவில் சேர்க்கலாம். பாதாம், அக்ரூட், வெள்ளரி விதை, சூரியகாந்தி விதை எல்லாமும் கலந்து சாப்பிடலாம். பாதாமில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் (HDL) உண்டு. அது கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை (LDL) போக்குமாம். அதற்காக அதை வறுத்து சாப்பிடக்கூடாது. ஊறவைத்து தான் சாப்பிட வேண்டும். எல்லா நட்ஸையும் ஊற வைத்துத் தான்



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

சாப்பிடவேண்டும். ஊறவைப்பதால் அதில் உள்ள நச்சுத்தன்மை (toxic) நீங்கிவிடும். தோலை எடுத்துவிட்டு மென்று சாப்பிடலாம். அல்லது நம் சமையலில் அரைத்து விடும் போது ஒரு பிடி பாதாமை சேர்த்து அரைக்கலாம். இது பிரியாணி போன்ற உணவை ரிச் ஆக்கும்.

இன்னும் முளைகட்டிய தானியம் (sprouted grains) சாலட் போலவோ அடை போல அரைத்தோ சாப்பிடலாம். இதில் கேழ்வரகு, ராகி மிகவும் முக்கியம். அதை அரைத்து கஞ்சி (ராகி மால்ட்) போல பாலுடன் சாப்பிடலாம். இங்கே ஒரே ஒரு செய்முறை மட்டும் கேழ்வரகில் சொல்கிறேன்.

கேழ்வரகு களி/ அடை

ஒரு கப் வெல்லத்தை நீரில் கரைத்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய வெல்ல நீரை மீண்டும் கொதிக்க விட்டு, அதில் அரை கப் ராகி மாவைச் சேர்த்து ஏலத்தூள் சேர்த்து, நீர் சுண்டும் வரை கிளறி அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மூடி வைக்கவும், நன்றாக கெட்டிப்பட்டதும் மேலே ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு அடுப்பை அணைத்து மூடி வைக்கவும். இதை பத்து நிமிடம் கழித்து களி போல அப்படியே சாப்பிடலாம். அடை செய்வதானால் இந்த களியை ஒரு உருண்டை எடுத்து ஒரு வாழை இலை அல்லது பாலிதீன் சீட்டில் வடை போல தட்டி தவாவில் போட்டு சுற்றி நெய் விட்டு அடையாகச் சாப்பிடலாம்.

ராகி கார அடை

இனிப்பு வேண்டாம் என்பவர்கள் ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலையுடன் தாளித்து இரண்டு கப் நீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது உப்பு சேர்த்து ஒரு கப் ராகி மாவையும் கொஞ்ச கொஞ்சமாகச் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கிளறவும். மாவு கெட்டியாக ஆரம்பித்ததால் மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்தலாம் அல்லது இன்னும் கொஞ்சம் வெந்நீர் சேர்த்து கிளறலாம். கெட்டிப்பட்டதும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மேலே இன்னும் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடி வைக்கவும். சரியாக ஐந்து நிமிஷம் ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து அப்படியே வைக்கவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் கையை நனைத்துக்கொண்டு ஒரு உருண்டை எடுத்து வாழையிலையில் தட்டி மேலே சொன்ன முறையில் அடையாக செய்து சாப்பிடலாம்



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66 @ Chitra

பெண்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகளில் இன்னும் சில உணவுகளின் செய்முறைகள் மற்றும் அதிலிருக்கும் health benefits உடன் வந்திருக்கிறேன்.

நடுத்தர வயதுப் பெண்கள், குழந்தை பெற்றவர்கள் இவர்களெல்லாம் இன்று அதிகம் சந்திப்பது ஹீமோக்ளோபின் குறைபாடு தான். அவர்கள் பேர்ச்சம்பழம், வெல்லம் இதுபோல தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கொஞ்சம் இரத்தம் ஊறும் (எனக்கும் இந்த பிரச்சனை வந்தது. டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி முதலில் மூன்று மாதங்கள் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு ஹீமோக்ளோபின் நார்மல் லெவல் வந்த பிறகு அதை அப்படியே sustain பண்ண இப்படியெல்லாம் செய்கிறேன்).

முதலில் மாத்திரை ஒத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு இரும்புச் சத்துக்கான மாத்திரை போல ஒரு கை வைத்தியம் இருக்கிறது. ஸ்வீட்டான வைத்தியம்தான்.

ஸ்ரீகண்ட்

பேரே அழகாயில்லை? சாப்பிடவும் அப்படித்தான் இருக்கும். ஸ்ரீ ஜெயந்தி (கோகுலாஷ்டமி)யின் போது எங்கள் வீட்டில் இந்த ஸ்வீட் ரொம்ப முக்கியம்.

அரை லிட்டர் பாலை நிதானமாகக் காய்ச்சி ஆறவிடுங்கள். அதை தயிராக தோய்த்துக்கொண்டு தோய்ந்ததும் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத்துணியில் மூட்டை போல கட்டி தொங்க விடுங்கள். கீழே அதிலுள்ள நீர், மோர் போல விழும் (அதையும் வேஸ்ட் பண்ணாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத்தால் சாப்பிடும் மோருடன் கலந்துவிடலாம்).

ஒரு நாள் அல்லது ஒரு ராத்திரி முழுக்க இப்படி கட்டித் தொங்கவிட்டால் வெண்ணெய் போல உள்ளே கொழப்பு திரண்டிருக்கும். இதை ஒரு ஸ்பூன் கொண்டு வழித்து வைத்துக்கொண்டு அதைவிட அதிகமாகவே துருவிய வெல்லத்தை எடுத்துக் கலக்கவும் (வெல்லத்தில் இப்போதெல்லாம் என்னென்ன குப்பை வரும் என்றே சொல்ல முடியலை. நான் சில மாதங்கள் முன் வாங்கிய வெல்லத்தை வடி கட்டினால் அதில் ஒரு ஸ்டாப்ளர் பின் இருந்தது. அதனால் துருவி, மண் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று கையால் தேய்த்துத் தேய்த்துப் பார்த்து போடவும்).

வாசனைக்கு ஏலப்பொடி சேர்க்கலாம். இந்த ஸ்ரீகண்ட்டை ஒருநாள் சாப்பிட்டுவிட்டு



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

ஹீமோகுளோபின் செக் பண்ண போய்விடக்கூடாது. தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள், அறுபது நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். இது கண் கூடான மருந்து. தினமும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவேண்டும். தினமும் செய்ய முடியாவிட்டால் ஒரு லிட்டர் பாலில் செய்து பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம். அதிக வெல்லம் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குத் தந்தால் அவர்களுக்கு நல்லது.

Variations

இந்த ஸ்ரீகண்ட்டில் மேலே அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழங்களைத் துண்டாக்கிப் போட்டு மேலே கொஞ்சம் பிரெஷ் கிரீம் அல்லது பால் சேர்த்துத் தரலாம். வெல்லத்துக்கு பதில் சர்க்கரை சேர்ப்பது சுவையை கூட்டும். ஆனால் மருந்தாக பயன்படாது.

அடுத்து பேரிச்சம்பழம். இது இரும்புச்சத்தில் சிறந்தது என்று தெரியும். ஆனால் குறைஞ்ச பட்சம் 20 பழமாவது சாப்பிட்டால்தான் ரத்தம் ஊறும் என்று ஒரு டாக்டர் சொன்னார். அது தினமும் சாத்தியமா தெரியவில்லை. சிலருக்கு இனிப்புச்சுவை அதிகம் பிடிக்காது. அதனால் இதை வைத்து ஒரு ஊறுகாய் செய்து அதைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

பேரிச்சம்பழ ஊறுகாய்

கொட்டையில்லாத பேரிச்சை கால் கிலோ எடுத்து அதில் கொஞ்சம் வெந்நீர் தெளித்து மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும். விழுது சட்னி போல இருக்கும் அளவு தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.

இந்தளவுக்கு இரண்டு இன்ச் நீளமான இஞ்சி, ஏழெட்டு பச்சை மிளகாய் வேண்டியிருக்கும். பூண்டு வேண்டும் என்பவர்கள் பூண்டும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாயை மிக்சியில் அரைக்கவும். சீரகம் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து கருகாமல் வறட்டாக வறுத்துப் பொடிக்கவும். அதே போல அரை ஸ்பூன் அளவு வெந்தயமும் வறுத்துப் பொடிக்கவும்.

முதலில் வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு இஞ்சி பூண்டு விழுதை வதக்கவும். வதங்கியதும் முக்கால் கப் வினிகரை விட்டு கொதிக்கவிடவும் (வாசனை பிடிக்காதவர்கள் face mask போட்டுக்கங்க. இது சேர்த்தால் மூணு மாதம் வரை ஊறுகாய் கெடாமலிருக்கும். வேண்டாதவர்கள் இந்த ஸ்டெப்பை விட்டு விட்டு அடுத்ததுக்குப் போகலாம், ஆனால் ஊறுகாயை சீக்கிரம்



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

செலவழித்துவிடவேண்டும்).

வினிகர் கொதித்ததும் இதில் பொடித்து வைத்த சீரக வெந்தயப் பொடிகளையும் சேர்த்து அரைத்த பேரீச்சை விழுதையும் சேர்த்துக் கிளறவும். கிளறும்போது அடுப்பு சிம்மில் இருக்கவேண்டியது முக்கியம்.

கொஞ்சம் கிளறியதும் தேவையான உப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.

இந்த ஊறுகாய் வினிகர் இருப்பதால் உடனே சாப்பிடக்கூடாது, தொண்டை கூட்டும். மறுநாள் முதல் சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். தயிர் சாதத்துடன் சாப்பிடலாம். இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், உப்பு என்று எல்லா சுவையும் இருக்கும். சாதா ஊறுகாய் போல நிறைய சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஆகாது என்றும் கிடையாது. வினிகருக்கு பதில் கடைசியாக கொஞ்சம் லெமன் ஜூஸ் சேர்ப்பது கெடாமலிருக்கவும், புளிப்பு சுவை தரவும் உதவும். பேரீச்சம் பழம், இஞ்சி, மிளகாய்களை அரைக்காமல் பொடியாக நறுக்கிச் செய்வது தனி சுவையைத் தரும்.

முருங்கைக்காய் பால் கூட்டு

நான்கு முருங்கைக்காய்களை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். முருங்கைக்காயை இளசாக பார்த்து வாங்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு போட்டு வெடித்ததும் இரண்டு வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் நறுக்கி வைத்த முருங்கைக்காய்களையும் சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கும்போதே மஞ்சள்தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து உப்பு போட்டு கொஞ்சம் நீர் விட்டு வேக விடவும். அடிப்பிடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கெட்டிப்பட்டதும் அரை டம்ளர் பாலை சேர்த்து இறக்கிவிடவும். சாதத்துடன் சாப்பிட சுவையான, இரும்புச்சத்து நிறைந்த கூட்டு ரெடி. இதையே இன்னும் கொஞ்சம் சத்தாக்க, வெங்காயம் வதக்கும் போதே ஒரு பிடி முருங்கை இலைகளையும் சேர்த்து வதக்கலாம்.

அடுத்து சில புட்டு வகைகள் செய்து சாப்பிடலாம்.

பருப்புப் புட்டு

புட்டு என்றால் அரிசி மாவுதான் வேண்டும் என்பதில்லை. பருப்பிலும் புட்டு செய்யலாம். சாப்பிட போளிக்குள் இருக்கும் பூரணம் அல்லது உக்காரை போலத்தான் இருக்கும். பருப்பு வெல்லம் இருப்பதால் Rich in Protein and Iron.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தலா அரை கப் எடுத்தால் பாசிப்பருப்பு கால் கப் போதும். மூன்று பருப்புகளையும் ஒரு முறைக் கழுவி வேகவிடவும். அரை வேக்காடு ஆனதும் அப்படியே வடிதட்டில் கொட்டி வடியவிடவும். இதை நீரின்றி மிக்சியில் விட்டு விட்டு (blitz) அரைக்கவும். தண்ணீர் நன்றாக வடிந்திருந்தால் பொடியாக வரும். இதை கொஞ்சம் நேரம் பரத்தி வைத்தால் சூடு ஆறி உதிரும். அல்லது வாணலியில் குறைந்த தீயில் வறுத்து ஆறவிடலாம்.

பருப்பெல்லாம் சேர்ந்து ஒன்றே கால் கப் என்பதால் வெல்லம் அரை கப்புக்கும் கொஞ்சம் மேலே எடுக்கலாம். வெல்லத்தில் மிகவும் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து கரைந்ததும் கல், மண் போக வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடவும். இளம் பாகு வந்தாலும் நல்லதே. அதில் ஏலப்பொடி சேர்த்து ஒரு மூடி தேங்காயையும் துருவி சேர்த்து உதிரந்த பருப்பு பொடியையும் சேர்த்துக் கிளறி அப்படியே மூடி வைத்து அடுப்பை அணைக்கவும்.

நன்றாக ஆறியதும் எடுத்து டப்பாவில் அடைத்து வைத்தால் மறுநாள் முதல் உபயோகிக்கலாம். தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் சாப்பிடுவது வாய்வு ஏற்படாமல் இருக்க உதவும்.

டிப்ஸ்: பழையதாக பழையதாகத்தான் இதன் சுவை கூடும். தேங்காயை பருப்பு அரைத்ததும் சேர்த்து வறுப்பது ஒரு விதம். பாகில் போடுவது இன்னொரு விதம்.

Variations: உடனடியாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்றால் பொடித்த சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், ஏலத்தூள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

கஞ்சி மாவு புட்டு

கஞ்சி சாப்பிட விருப்பம் இல்லாதவர்கள் வீட்டிலிருக்கும் சத்துமாவுக் கஞ்சி மாவையே உபயோகித்து புட்டு செய்யலாம். இது இன்ஸ்டன்ட் உணவு தான். சத்துமாவு தேவையானதை எடுத்து அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான நீர் தெளிக்கவும். மாவு பிடித்தால் பிடிக்கவும், விட்டால் உதிரும் படி இருக்கும் அளவு நீர் தெளிக்கவும்.

இதில் தேவையான அளவு வெல்லத்தைப் பொடித்து தேங்காய் துருவலுடன் கலக்கவும். வாசனைக்கு ஏலத்தூள் போடலாம். ஒரு இட்லித்தட்டில் வெள்ளைத்துணி ஒன்றை நனைத்துப் பிழிந்து மேலே போட்டு மூடவும். அந்த துணியின் மேல் இந்த மாவை பரத்திவிட்டு ஆவியில் வைத்து எடுத்து ஆறியதும் சாப்பிடலாம். ஏற்கனவே



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

வறுத்து மாவாக்கிய மாவானதால் சீக்கிரம் வேகும். வெல்லம் சேர்ப்பதுடன் மாவில் உள்ள தானியங்களும் சேர்ப்பதால் சத்தான உணவு. இந்த புட்டில் பேரீச்சம் பழங்களை துண்டு துண்டாக நறுக்கிச் சேர்த்தால் இன்னும் நல்லது.

பாசிப்பருப்பு புட்டு

ஒரு கப் பாசிப்பருப்பை கழுவி ஊறவிட்டு நிழலில் உலர்த்தவும். நன்றாகக் காய்ந்ததும் மிக்கியில் மாவாக்கவும். இந்த மாவு ஈர மாவாகதான் வரும். வேண்டுமானால் மாவையும் நன்றாகக் காய விட்டு ஒரு பின்சு உப்பு சேர்த்து ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்த மாவில் தேங்காய் துருவல், ஏலத்தூள் சர்க்கரைப்பொடி அல்லது வெல்லப்பொடி சேர்த்து சாப்பிடலாம். இதில் விருப்பமுடையவர்கள் கொஞ்சம் நெய்யில் முந்திரி, பாதாம், திராசை போன்றவற்றை வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு: மேலே சொன்ன எல்லா புட்டுகளிலும் நடஸ் மற்றும் பேரீச்சை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

அடுத்து நாம் கசப்புச் சுவையுள்ள சிலவற்றைப் பார்க்கலாம். கசப்பு சுவை இன்று நாம் மறந்துவிட்ட ஒன்று. அந்த நாளில் எல்லா சுவைகளையும் உணவில் சரிவிகிதத்தில் சேர்ப்பார்களாம். கசப்பு அதிகம் சாப்பிட்டவர்கள் போர்க்களத்தில் தீரமாக போரிடுவார்களாம். இன்றைக்கு நாம் அந்த கசப்புச் சுவையையே பழகாமல் விட்டதால் தான் தைரியமின்றி கோழைகளாக இருக்கிறோம் என்று ஒரு ப்ளாக்கில் படித்தேன். பெண்களுக்கு எதற்கு வீரமும் தீரமும் என்று நினைக்காமல் கசப்பு உணவை சேர்த்துக்கொண்டால் நோய் அண்டாமல் அது வீர தீரமாகப் காப்பாற்றும்.

காகரிக்காய் (பாகற்காய்) புலுசு

ரொம்ப புத்திசாலிகள் நீங்கள். இது ஆந்திரா ஸ்பெஷல் என்று கண்டுபிடித்திருப்பீர்களே?

பாகற்காய் கால் கிலோ எடுத்து கொட்டைகள் நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். அதில் உப்பு அரை ஸ்பூன் தூவி பிசிறி மூடி வைக்கவும். இப்படி கொஞ்ச நேரம் வைத்தால் கசப்பு உப்புநீருடன் வெளியேறும். உபயோகிக்கும் முன் காய்களை பிழிந்துவிட்டால் கசப்பு தெரியாமல் சமைக்கலாம்.

காய் உப்பில் ஊறும்வரை ஒரு சின்ன கப் துவரம்பருப்பை குழைய விடாமல் இலை



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

இலையாக வேகவிடவும். புளி நெல்லிக்காயளவு எடுத்து ஊறவிட்டு கரைத்து வைக்கவும்.

ஒரு பெரிய துண்டு கொப்பரை, கசப்பை counter பண்ணுமளவு பச்சை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் சீரகபொடி, ஒரு ஸ்பூன் தனியாப் பொடி சேர்த்து மிக்சியில் அரைத்து வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயம் நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் பிழிந்து வைத்த பாகற்காயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். எல்லாம் வதங்கியதும் அரைத்த மிளகாய், கொப்பரை விழுதைச் சேர்த்து வதக்கி, அடுத்து புளிக்கரைசல் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். உப்பு ஏற்கனவே காயில் போட்டதால் தேவையான உப்பு பார்த்து சேர்க்க வேண்டும். சற்றே கொதித்ததும் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து கெட்டியானதும் இறக்கவும். மேலே தேங்காய் பாலும், கொத்தமல்லி தழையும் போடலாம். இது சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும், சப்பாத்திக்கும் ஏற்றது.

இன்னொரு கசப்பு ரெசிப்பி பார்க்கலாம்.

வெந்தயம் கசப்பு சுவையைத் தரும் என்பதோடு நார்ச்சத்து (fibrous content) அதிகம் கொண்டது. அதை இட்லிக்கு அரைக்கும்போது ஊறவைத்து அரைப்போம். இப்படி ஊறவைப்பதை கொஞ்சம் அதிகமாக ஊறவைத்துக்கொண்டால் அதை வைத்து சில உணவுகளின் சுவையுடன் ஆரோக்கியத்தையும் கூட்டலாம்.

ஒரு பிடி வெந்தயத்தை பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து ஒரு நாள் முழுக்க மூட்டையாக கட்டி வைக்கவும். 24 மணி நேரம் முளைகட்டி வைத்தால் பயந்துவிடுவீர்கள். வதவதவென்று பெருகிவிடும். கசப்பும் போயிருக்கும். நன்கு காய்ந்த இதை மிக்சியில் ரவை போல அரைத்துக்கொண்டால் அதை சப்பாத்தி செய்யும்போது கலந்து மாவு பிசையலாம். சப்பாத்தி குழந்தையின் கன்னத்தைப் போல மிருதுவாக இருக்கும். குழம்பு, ரசம் என்று எதுவானாலும் ஒரு ஸ்பூன் இந்த ரவையைச் சேர்த்தால் சுவை கூடும். ப்ளாட் சுகர், ப்ளாட் ப்ரஷர் உள்ள பெண்கள் தினமும் இதை உணவில் சேர்த்துவந்தால் மாத்திரை டோசேஜ் குறையும்படி நல்ல முன்னேற்றம் இருக்கும்.

கடைசியாக ப்ரோடீன் ரிச் சில ரெசிப்பீஸ் (எல்லோருக்கும் தெரிந்தது தான்) சொல்லி முடிக்கிறேன்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

தால் மக்கனி

ராஜ்மா (kidney beans) கால் கப் எடுத்து முதல் நாளே ஊறவிடவும். இது செய்வதற்கு நான்கு மணி நேரம் முன்பாக கருப்பு உளுந்து (தோலுடன் கூடிய கருப்பு உளுந்து தான் வேண்டும்) அரை கப், முழு வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் மூன்றையும் ஒரு முறைக் கழுவி ஒன்றாகவே ஊறவிடவும்.

குக்கரில் ராஜ்மாவை அது ஊறிய நீருடனேயே வைத்து ஒரே ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்துவிடவும். பிரஷர் இறங்கியதும் அதில் ஊறவைத்த மூன்று வகைப் பருப்புகளையும் சேர்த்து (இவைகளையும் ஊறவைத்த நீருடன்தான் சேர்க்கவேண்டும்) கூடவே இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் விழுதும் சேர்த்து மீண்டும் குக்கரை மூடி மூன்று, நான்கு விசில் வரும்வரை வைத்து அணைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் தாளித்து அரை கப் வெங்காயம், அரை கப் தக்காளி அடுத்தடுத்து சேர்த்து வதக்கவும். மசாலாவுக்கு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா தூள் மற்றும் தனியாத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இப்போது குக்கரைத் திறந்து வதக்கியதைச் சேர்த்து உப்புப் போட்டு மசித்து விடவும். பருப்பை உருத்தெரியாத அளவுக்கு மசிக்கவேண்டும். ஊறவைத்த நீரெல்லாம் அப்படியே சேர்த்ததால் குழம்பு போல நீர்க்கதான் இருக்கும். நன்கு கொதித்ததும் மேலே அரை கரண்டி வெண்ணெய் அல்லது பிரெஷ் கிரீம் சேர்த்து கொத்தமல்லித் தழை தூவி சப்பாத்திகளுடன் சாப்பிட வேண்டியதுதான்.

குறிப்பு

இந்த ராஜ்மா ப்ரோடின் நிறைந்தது என்பதால் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது. இதை டால் மக்கனி தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. கார சுண்டல், இனிப்பு சுண்டல் செய்யலாம். வெந்தயக்குழம்பில் தானாகச் சேர்த்தாலும் நன்றாக இருக்கும். பேல் பூரி செய்வதுபோல பொரியுடன் சேர்த்து சாட் ஐட்டம் ஆக்கினால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

வட இந்திய உணவாக மட்டும் இல்லாமல் தென்னிந்திய உணவாக செய்வதானால் அடைக்கு அரைக்கும்போது ஒரு பிடி வெந்த ராஜ்மாவை சேர்த்து அரைத்து, வெங்காயம் போட்டு அடை வார்க்கவும். கற்பனைக் குதிரையை அவிழ்த்து விட்டால் விதவிதமாக உணவில் சேர்க்கலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

உளுந்து ரொட்டி

உளுந்தை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவிட்டு நீரில்லாமல் வடித்து, உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி எல்லாம் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். ரொம்பவும் ரவையாகவும் இல்லாமல், நைசாகவும் இல்லாமல் நடுவான பதத்தில் எடுக்கவும். இந்த விழுதை வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறினால் உப்புமா போல வரும். சிம்மில் மூடி மூடி வைத்துக் கிளறினால் உளுந்தில் வரும் வாசனை போகும்.

இந்தப் பூரணத்தை சப்பாத்தி மாவு நடுவில் வைத்து மூடி தடிமனாக இட்டு ரொட்டிகளாக செய்து சாப்பிடலாம்.

புரி போல பொரித்தால் இரண்டு மூன்று நாள் வரை கெடாமல் இருக்கும். வட இந்தியாவில் செய்யும் கச்சோரி போலத்தான் இது. எண்ணெய் அதிகமின்றி ரொட்டியாக செய்து சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Sarayu_frnds

கம்பு, சோளம் தோசை

தேவையானப் பொருட்கள்

- கம்பு – ½ கப்
- சோளம் – ½ கப்
- கருப்பு உளுந்து (தோல் நீக்காமல்) – ¼ கப்
- ஆளி விதை (flax seeds) - 2 ஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன்
- பாசிப்பயறு - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை

1. அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாகக் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவேண்டும்.
2. அதன் பின் மாவாக அரைத்து, உடன் புளித்த தயிர் ஒரு கரண்டி அளவில் சேர்த்து மாவை நன்கு 10 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
3. காலையில் ஆட்டினால் இரவில் உண்ணலாம். தோசைகளாக வார்த்து உண்ண அழகான, வசமான வித்தியாசமான தோசை கிடைக்கும்.

குறிப்பு

- இந்த தோசை மாதவிடாய் நாட்களுக்கு இரண்டு வாரத்திற்கு முன்னும், அதன் பின் ஒரு வாரத்திற்கும், வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உண்ணலாம்.
- இதை மாதவிடாய் பிரச்சனை இருபவர்கள் தான் உண்ணவேண்டும் என்று இல்லை. அனைவருமே உண்ணலாம்.
- கருப்பு உளுந்து பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. அதே போல் வெந்தயத்திலும், ஆளி விதையிலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் ஹார்மோன் சுரக்கும் ஆற்றலும் இருக்கிறது.
- ஒமேகா 3 ஆளி விதையில் நிறைய இருப்பதால் இவ்வுணவு வகைகள் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Uma Manoj

வரகரிசி சாம்பார் சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- துவரம்பருப்பு - ½ கிளாஸ்
- வரகரிசி - ½ கிளாஸ்
- வெங்காயம் - 1 (பெரியது)
- தக்காளி - 1(பெரியது)
- புளி - கோலிக்குண்டு அளவு (ஊற வைத்தது)
- மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- மசாலாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
- வறுத்த ஜீரகத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- உப்பு

தாளிக்க

- தாளிப்பு வடகம் - 1 ஸ்பூன்
- கடுகு
- ஜீரகம்
- கறிவேப்பிலை
- சிவப்பு மிளகாய் - 2
- பூண்டு - 5 பல் (நசுக்கியது)
- பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
- தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி இலை - மேல தூவ

செய்முறை

1. முதலில் வரகரிசியை வறுத்து நீரில் ஊற விடவும்.
2. துவரம்பருப்பை நன்கு கழுவி குக்கரில் போடவும். அதனுடன் ஒன்றரை கிளாஸ் நீர் சேர்க்கவும். அதில் தேவையான பொருட்களில் உள்ள அரிசி, புளி, உப்பு தவிர்த்து எல்லாமே சேர்த்து பருப்பை நன்கு பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் வேக வைக்கவும். வெந்தபின் மத்தில் கடைந்து எடுத்தால் எல்லாம் சேர்ந்து பருப்புடன் நன்கு குழைந்து இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

3. அதனுடன் வரகரிசி, கரைத்த புளி நீர், சாம்பார் தூள், வறுத்த வெந்தயத்தூள் அரை டீஸ்பூன், உப்பு, கொஞ்சம் கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து ஒரு விசில் வைத்து வேகவிடவும்.
4. ஆவி இறங்கியதும், தாளிப்புப் பொருட்கள் கொண்டு தாளிக்கவும். பின் தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து பரிமாறவும். வரகரிசி சாம்பார் சாதம் ரெடி.

குறிப்பு

- சிறுதானிய அரிசியான சாமை, குதிரைவாலி, திணை, வரகரிசி எல்லாவற்றிலுமே நான் இப்படித்தான் சாம்பார் சாதம் செய்வேன். மிகுந்த சுவையாக இருக்கும். மசால் வடை, உருளை வறுவல், சிப்ஸ், பொறித்த அப்பளம் எல்லாமே இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.
- பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைகளை தீர்க்க வரகரிசி மிக பயனுடையது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Uma Manoj

திணை அரிசி பால் பாயசம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- திணை அரிசி - ஒரு கைப்பிடி
- வெல்லம் - 150 கிராம்
- ஏலக்காய், நெய், ஊற வைத்த பாதாம்பருப்பு
- பால் - 100 மில்லி
- துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

1. திணை அரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்கியில் ஒரே ரவுண்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். அதிகமாக வேண்டாம். பின்னர் தண்ணீரில் கழுவி வைக்கவும். சீக்கிரம் ஊறிவிடும். அப்போதைக்கு அப்போதே சமைக்கலாம். கழுவிய பின் ஊறிய தண்ணீரிலேயே சமைக்கவும்.
2. ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் அரிசி வேகும்ளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் அரிசி மற்றும் தண்ணீருடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து விடுங்கள்.
3. அரிசி வெந்ததும் வெல்லம் கரைத்து வடிகட்டிய கரைசலை வேகும் அரிசியுடன் சேர்க்கவும்.
4. பின் பால் சேர்த்து ஒரு கொதி வரும் முன்னரே இறக்கி வைக்கவும்.
5. அதில் ஊற வைத்த பாதாம் பருப்பைச் சேர்க்கவும். வேண்டிய அளவு வேறு உலர் பருப்புகளையும் நெய்யுடன் வறுத்து சேர்க்கவும்.
6. துருவிய தேங்காயையும் ஏலக்காயும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு: நீங்கள் சொன்னாலே அன்றி யாரையும் திணை அரிசி என்று கண்டறிய முடியாது. இதே போல் எல்லா சிறு தானிய அரிசியிலும் முயற்சி செய்யுங்கள். எங்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் பிடித்தது. வித்தியாசமான, சத்தான, சுவையான பால்பாயசம் கோகுலஷ்டமி அன்று செய்து பாருங்களேன்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Uma Manoj

சிறு தானிய தோசை

தேவையானப் பொருட்கள்

- வரகரசி
- சாமை அரிசி
- குதிரைவாலி அரிசி
- திணை அரிசி
- மூங்கில் அரிசி
- சோள அரிசி - எல்லாமே கால் கால் என்ற அளவில் மொத்தம் ஒன்றரை ஆழாக்கு.
- இட்லி அரிசி - 2 ஆழாக்கு
- பச்சரிசி -1 ஆழாக்கு
- அவல் - 1 ஆழாக்கு
- உளுத்தம் பருப்பு - 1 ¼ ஆழாக்கு
- வெந்தயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

1. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து களைந்து, கழுவி இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து கிரைண்டரில் ஆட்டி எடுத்து தோசை சுட வேண்டும்.
2. இறுதி நீரில் அலசும்போது மட்டும் அவலையும் சேர்த்து கழுவ வேண்டும்.

குறிப்பு

- இது எனக்கு மூன்று நாட்களுக்கு தேவையான அளவு மாவு கணக்கைக் கூறியிருக்கிறேன்.
- பெண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் எல்லோருக்கும் மிகவும் சத்துள்ள ஆரோக்கியமான உணவு. இதற்கு எல்லாவகை சட்னிகளும் ஜோடி சேரும். சுவையும் மாறுபட்டு இருக்கும். தோசை சாப்பிட மிருதுவாக இருக்கும்.



Contributor: Deepika Mahesh

Ragi Vegetable Thepla

Ingredients

- Wheat flour - 1 cup
- Ragi flour - 1 cup
- Raw mixed veggies – 1 ½ cup (cabbage, beans, carrot, beetroot, any green leaf) finely chopped. If u have food processor it will be easy
- curd - 2 tbsp
- Red chilly powder - 1 tsp
- Corriander Powder – ½ tsp
- Jeera powder – ½ tsp
- Turmeric powder – ¼ tsp
- Salt - To taste

Method

1. Mix everything and make a dough (mostly you don't require water if you need add little) apply little oil and rest for 10 mins.
2. Then make round thin theplas and cook with little oil. You can eat this with curd.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Deepika Mahesh

Fruit Smoothie

Ingredients

- Pineapple - 5 chunks
- Kiwi - 1
- Apple – ½
- Orange Juice -1 cup
- Mint - few
- Flax seeds – ½ tsp

Method

1. Blend everything and have a healthy drink.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Durgasakthi

சாமை உப்புமா

தேவையானப் பொருட்கள்

- சாமை அரிசி - 1 கப்
- பெரிய வெங்காயம்
- கேரட்
- நறுக்கிய பீன்ஸ்
- பச்சைப் பட்டாணி
- பச்சை மிளகாய்
- கறிவேப்பிலை
- இஞ்சி
- கொத்தமல்லி
- கடுகு
- உளுத்தம்பருப்பு
- பெருங்காயத்தூள்
- எண்ணெய்
- உப்பு

செய்முறை

1. சாமை அரிசியைக் களைந்து 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.
2. வெங்காயம், கேரட், பீன்ஸ், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும்.
4. வெங்காயம் வதங்கியதும், காய்கறிகளைச் சேர்த்து, 2 கப் தண்ணீர் விடவும்.
5. தண்ணீர் கொதித்ததும் சாமை அரிசியைப் போட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கிளறி, மூடி வைக்கவும் அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து கொத்தமல்லி சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Durgasakthi

வேர்கடலை புளிக்குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சை வேர்க்கடலை - ¼ கப்
- புளி
- சின்ன வெங்காயம் - 10
- பூண்டு - 10 பல்
- தக்காளி - 1 (தேவைப்பட்டால்)
- அரைத்த தேங்காய் விழுது (தேவைப்பட்டால்)
- மிளகாய் தூள்
- மஞ்சள் தூள்
- உப்பு
- கொத்தமல்லித் தழை
- வெந்தயம்
- கறிவேப்பிலை
- நல்லெண்ணெய்

செய்முறை

1. புளியைக் கரைத்து அதனுடன் மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வைக்கவும்.
2. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெந்தயம் போட்டு பொரிந்தவுடன் கறிவேப்பிலை தாளித்து, அதில் வெங்காயம் சேர்க்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும், பிறகு பூண்டு, தக்காளி, வேர்கடலை ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வதக்கவும்.
3. இதில் கரைத்து வைத்த புளிக்கரைசலைச் சேர்த்து அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து வேகவிடவும்.
4. வேர்கடலை வெந்தவுடன் தேங்காய் விழுது சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்து ஒன்றாகச் சேர்ந்து வந்ததும் கொத்தமல்லி சேர்த்து இறக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Priyathozhi

எள்ளுருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- எள் - 1 கப்
- வேர்க்கடலை - ¼ கப்
- வெல்லம் - ¾ கப்

செய்முறை

1. எள்ளை நீரில் மண் போகக் கழுவிக்க களைந்து, பின் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் நிழலில் உலர்த்தவும். அரை ஈரப்பதம் இருக்கும் போதே உரலில் இட்டு உலக்கையால் குத்தி, மீண்டும் வெள்ளைத்துணியில் பரப்பி துணியுடன் சேர்த்து அழுத்தித் தேய்க்க எள்ளின் தோல் தனியே பிரியும்.
2. அதனைப் புடைத்து சுத்தம் செய்யவும். வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்கி சுத்தம் செய்து வைக்கவும். வெல்லத்தை துருவி வைக்கவும்.
3. வெறும் வாணலியில் எள்ளையும் வேர்க்கடலையையும் தனித்தனியே வாசனை வரும் வரை வறுத்து, தனித்தனியே மிக்சியில் பொடிக்கவும்.
4. இரண்டிலும் எண்ணெயிருப்பதால் உருண்டை பிடிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும். இத்தோடு துருவிய வெல்லத்தைச் சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து உருண்டை பிடிக்கவும்.
5. மணமான சுவையான சத்தான எள்ளுருண்டை தயார்.

குறிப்பு: இரும்புச்சத்து மிக்க உணவு. பெண்களுக்கு பூப்பெய்தும் போதும், மாதவிடாய் காலங்களிலும் அவசியம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய உணவு.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

வாழைப்பூ பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- வாழைப்பூ - பூவில் உள்ள நரம்பு மற்றும் சின்ன தால் நீக்கி எடுத்து கொள்ளவும்.
- துவரம் பருப்பு - 4 ஸ்பூன்
- தயிர் - 1 ஸ்பூன்
- வெங்காயம் - 1-2 மீடியம் சைஸ் (கொஞ்சம் பெரியதாக அறிந்து கொள்ளவும்)
- பச்சை மிளகாய் - 2-3 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப கூட்டி, குறைத்துக் கொள்ளுங்கள், பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
- மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- எண்ணெய் - தாளிக்க மற்றும் வதக்க

தாளிக்க

- கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை
- மல்லி தழை சிறிதளவு

செய்முறை

1. வாழைப்பூவை பொடியாக நறுக்கி மூழ்கும் அளவு தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விட்டு, மற்றும் 4 ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு சேர்த்து 2-3 மணி நேரம் ஊற விடவும். இது வாழைப்பூவின் கசப்பை நீக்க உதவும். பூவும் கருத்து போகாது.
2. வெளிநாட்டில் கிடைக்கும் பூ பெரும்பாலும் கசப்புடன் இருக்கும். சமைக்கும் பொழுது இந்தத் தயிர் சேர்த்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தினால் கசப்பு குறைந்துவிடும்.
3. வாழைப்பூவை ஊறிய தண்ணீருடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். 5-7 நிமிடங்கள் வெந்ததும் பூவை எடுத்து மசித்துப் பார்க்கவும். மசிந்தால் பூ வெந்துவிட்டது.
4. அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஓரளவு தண்ணீர் இருக்காது. நீங்கள் தண்ணீர் அதிகம் எடுத்திருந்தால் நீரை வடிக்கட்டி விடவும். அந்த நீரை ரசத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

5. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பின் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. அவை வதங்கியதும் வெந்த வாழைப்பூவைச் சேர்த்து கிளறி விடவும்.
7. உப்பு வேக வைக்கும் பொழுதே சேர்த்தால் இனி தேவை இல்லை. ருசி பார்த்து தேவை என்றால் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
8. வாழைப்பூவை அதிகம் கரண்டி விட்டு கிளறக்கூடாது. இது கசப்புத் தன்மையை அதிகப்படுத்திவிடும். தேவைக்கு மட்டும் கிளறவும்.
9. 2 - 3 நிமிடம் அடுப்பில் இருந்தால் போதும். மல்லித்தழை சேர்த்து அணைத்து விடவும்.
10. வாழைப்பூ பொரியல் ரெடி. இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். நார்சத்து நிறைந்தது. பெண்களின் மாதவிடாய் வலிகளுக்கும், கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளுக்கும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

கர்ப்பமான பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு நீர்சத்து அதிகம் தேவை. அதற்கு இந்த ஓட்ஸ் கஞ்சி நல்ல பலன் அளிக்கும். சோர்வு ஏற்படும் சமயம் சோர்வு நீங்கவும் dehydration போகவும் இதை செய்து நடுவில் சாப்பிட்டுக்கொள்ளலாம். உடம்பில் ஊளை சதையும் வைக்காது.

ஓட்ஸ் கஞ்சி

இதற்கு powdered oats எடுக்காமல் oats flakes வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். நான் oats flakes-ல் quick oats variety வாங்குவேன் .

ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் ½ கப் ஓட்ஸ் ஓட்ஸ் 5-6 கப் தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் கொதித்தவுடன், தேவையான உப்பு சேர்த்து ஓட்ஸ் தூவின மாதிரி கலந்தது மிதமான தீயில் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அடுப்பை அணைத்து மூடி வைத்து விடுங்கள்.

இங்கே எங்களுக்கு coil போன்ற அடுப்பு. அதனால் அடுப்பை நிறுத்தினாலும் 10 நிமிடம் வரை சூடு இருக்கும். அதனால் நான் 3 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து 1 நிமிடம் விட்டு தட்டுப் போட்டு மூடிவிடுவேன். அந்தச் சூட்டில் ஓட்ஸ் வெந்து தண்ணீரை இழுத்து கொழு கொழு என்று ஆகாமல் உதிர் உதிரியாக கஞ்சி பதத்தில் இருக்கும்.

அரைமணிநேரம் கழித்து இந்தத் தண்ணீரை இறுத்துச் சாப்பிட்டால் மேலே சொன்னவற்றிற்கு நல்லது.

அப்படி இல்லாமல் கஞ்சியாக சாப்பிட விரும்பினாலும், ஒரு மணிநேரம் விட்டால் நேரம் ஆக ஆக ஓட்ஸ் மிச்ச தண்ணீரையும் இழுத்து கஞ்சி பதத்திற்கு வந்துவிடும். அப்படி கஞ்சியாகச் செய்தால் அதில் கொஞ்சம் dry nuts, உலர்ந்த திராட்சை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஓட்ஸ் கெட்டியாகச் செய்ததால் கொழுகொழுவென்று ஆகிவிடும். இது சிலருக்குப் பிடிக்காது. அடுத்து நான் கேள்விப்பட்டது ஒரு சிலருக்கு ஓட்ஸ் கெட்டியாகச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை வரும். அப்படி இருப்பவர்கள் இந்த முறையில் செய்து சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

சுக்கு வைத்தியம்

மாதவிடாயின் பொழுது பெண்களுக்கு அடிவாயிற்று வலி, சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்றுப்பிடிப்பு இவற்றிற்கு சுக்குப் பொடி நல்ல தீர்வு கொடுக்கும். நான் எப்பொழுதும் சுக்கு பொடி கைவசம் வைத்திருப்பேன்.

வலி ஏற்படும் சமயம் ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு பொடியை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம். ஒரு கிளாஸ் நீரிலும் கலந்து குடிக்கலாம்.

அது பிடிக்காதவர்கள் 1 கப் பாலில் சுக்குப் பொடிச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, சிறிது ஏலகாய் போடி சேர்த்து வடிகட்டி, சிறிது வெல்லம்/நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து குடிக்கலாம். இது குடிக்க நன்றாக இருக்கும்.

உ, காபி சாப்பிடுபவர்கள் அதில் சுக்கு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

உடல் சூடி தணிய காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு க்ளாஸ் நீரில் 2 ஸ்பூன் சுக்கு சேர்த்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு, பின்பு அதை வடிகட்டி குடிக்கலாம்.

நீர் சுருக்கு குணமாகவும் சுக்கு உதவும்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நீர் பிரிய சுக்கு - பனைவெல்லம் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து தருவார்கள்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

இஞ்சி பெண்களுக்கு இடுப்பில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க உதவும். அதனால் தான் இஞ்சி இடுப்பழகி என்று சொல்வாங்களாம். இது நான் காலேஜ் படிக்கும் சமயம் டிவியில் ஒரு தாத்தா சித்த வைத்தியத்தில் சொல்லி, காலை வெறும் வயிற்றில் இஞ்சித் தண்ணீர் வைத்து குடித்திருக்கிறேன். இது பித்ததிற்கும் நல்லது.

இனிப்பு இஞ்சி சூப்

தேவையானப் பொருட்கள்

- இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (ஆள்காட்டி விரல் நீளம் இருக்கலாம்)
- பனைவெல்லம்/வெல்லம் - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்றார் போல்)

செய்முறை

1. ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு இஞ்சியை அரைத்து அல்லது தட்டிச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
2. 1½ கிளாஸ் அளவு தண்ணீர் சுண்டியது வெல்லம் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். பின்பு வடிக்கட்டி குடிக்க வேண்டும்.
3. இது பித்தம், அஜீரணம், அசிடிட்டி இவைக்கு நல்லது. இதை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வாந்தி, பித்தத்திற்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும். அஜீரணம், அசிடிட்டி இருப்பவர்கள் மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

கொள்ளு குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- கொள்ளு - 1 கப் (கழுவி இரவே ஊற வைக்கவும்)
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 (மீடியம் சைஸ் - நறுக்கியது)
- பூண்டு - 6 பல் (நறுக்கியது - விருப்பப்பட்டால் 1 முழு பூண்டு சேர்க்கலாம்)
- புளி - 1 கோலி குண்டு அளவு
- மல்லி இலை - சிறிதளவு
- சாம்பார் மிளகாய் பொடி - 1 ½ ஸ்பூன் (தனிமிளகாய் தூள் என்றால் பார்த்து போட்டுக் கொள்ளவும்)
- மல்லிப் பொடி - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

வறுத்து அரைக்க

- கடலைப் பருப்பு - ½ ஸ்பூன்
- உளுந்து - ½ ஸ்பூன்
- கொள்ளு - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 1 ½ ஸ்பூன்

தாளிக்க

- நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- குழம்பு வடகம் - சிறிதளவு
- வெந்தயம் - ¼ ஸ்பூன்
- துவரம் பருப்பு - ¼ ஸ்பூன்
- சின்ன சீரகம் - ½ ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - ¼ ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 - 2 ஆர்க் (பொடியாக நறுக்கியது)

செய்முறை

1. ஊற வைத்த கொள்ளு பருப்பை அதே தண்ணீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும் (2-3 விசில்).



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

2. பருப்பு வெந்தவுடன், அந்தத் தண்ணீரை (இந்தத் தண்ணீர் மிகச் சத்து நிறைந்தது) வைத்து அதில் புளி ஊற வைத்து, கரைத்து, வடி கட்டி அந்தத் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெந்த கொள்ளு பருப்பை மிச்சியில் ஒன்றும் பாதியுமாக தண்ணீர் இல்லாமல் ஓட்டி வைத்துக் கொள்ளவும் (அரைக்கக் கூடாது, சும்மா நிறுத்தி ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை ஓட்டினால் போதும்).
4. வறுக்கக் கொடுத்தப் பொருட்களை தனித் தனியாக வறுத்து ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்கக் கொடுத்தப் பொருட்கள் வடகம், துவரம் பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு தாளிக்கவும்.
6. பின் வெங்காயம், பூண்டு போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன், தக்காளி போட்டு குழையும் வரை வதக்கவும்.
7. தக்காளி குழைந்தவுடன், மிளகாய் பொடி, மல்லி பொடி சேர்த்து அடிபிடிக்காமல் சிறிது வதக்கவும்.
8. பின்பு புளி கரைசலைச் சேர்த்து, வறுத்து அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும் (உப்பு கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரிலும் இருக்கும், அதனால் பார்த்து சேர்க்கவும்).
9. அந்தக்கலவை கொதித்து பச்சை வாசனை போய் குழம்பு பதத்திற்கு கெட்டி பட்டு வரும் பொழுது (தோராயமாக 5 நிமிடம்), அரைத்து வைத்த கொள்ளு பருப்பைச் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
10. ரொம்பவும் கொதிக்க வேண்டாம். 2 - 3 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.
11. கொள்ளு குழம்பு தயார். கொள்ளு உடம்பின் பருமன் குறைக்க உதவும். இரும்பு, கால்சியம் சத்து நிறைந்தது. சுடு சாதத்தில் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்து சாபிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Chan @ Lakshmi

ராகி நிலக்கடலை உருண்டை

தேவையானப் பொருட்கள்

- ராகி - 2 கப்
- நிலக்கடலை - 2 கப்
- வெல்லம் - 1 கப்
- உப்பு - சிறிது
- தண்ணீர் - ½ கப்

செய்முறை

1. ராகி மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் உப்பு சேர்த்த அரை கப் நீரில் மாவை புட்டுக்கு ஈரப்பதமான மாவு தயார் செய்வது போல் தயார் செய்யவும்.
2. இந்த மாவை இட்லி பாத்திரத்தில் ஒரு தட்டில் துணி போட்டு ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
3. 2 கப் நிலக்கடலையை வறுத்து தோல் நீக்கி, மிக்ஸரில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
4. பின் ஒரு பாத்திரத்தில் ஆவியில் வேக வைத்த ராகி புட்டு, பொடித்து வைத்துள்ள நிலக்கடலை, வெல்லம் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.
5. இவற்றை மிக்ஸரில் போட்டு 30 வினாடிகள் அரைத்தால் போதும், உருண்டை பிடிக்கும் பதத்திற்கு வந்தது விடும்.
பின் உருண்டையாகப் பிடித்து உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு

- இவை தென் மாவட்டத்தில் எங்கள் சமுதாயத்தினரால் செய்யப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகை.
- முன்பு நாங்கள் அனைத்தையும் தயார் செய்த பின் உரலில் இட்டு இடிப்போம். இப்போது உரல்கள் எல்லாம் மலை ஏறி விட்டதால், மிக்ஸரில் சுலபமாக செய்யலாம். முன்பு எல்லாம் 3 நாட்கள் வரை வெளியே வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்போது பொருள்கள் தரம் தெரியாததால் :பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம். பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற டிபன் இது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Contributor: Girija Chandru

சத்து மாவு

தேவையானப் பொருட்கள்

- கோதுமை - ¼ கிலோ
- ராகி - ¼ கிலோ
- கம்பு - ¼ கிலோ
- சோளம் - ¼ கிலோ
- சிவப்பு அரிசி - ¼ கிலோ
- முந்திரி - 100 கிராம்
- பிஸ்தா - 100 கிராம்
- பாதாம் - 100 கிராம்
- பாசிப்பயறு - ¼ கிலோ
- வேர்கடலை - ¼ கிலோ
- பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ
- சிவப்பு பீன்ஸ் - ¼ கிலோ
- சோயா - ¼ கிலோ

செய்முறை

1. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்கள் ஒவ்வொன்றையும் தனியாக கருகாமல் வறுத்து எடுக்கவும்.
2. மாவு இயந்திரத்தில் கொடுத்து நன்றாக மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.



Contributor: PriyagauthamH

Samai Ulundhu Kali

Ingredients

- Samai (Little Millet) - $\frac{1}{3}$ cup (80 ml cup measure)
- Ulundhu (Urad Dhal) - $\frac{1}{3}$ cup
- Jeera - $\frac{1}{2}$ tsp
- Methi Seeds - $\frac{1}{2}$ tsp
- Garlic - 2 big flakes
- Salt
- Water - 200 ml
- Milk - 50 ml

Method

1. Heat a kadai, dry toast the Samai until lightly golden.
2. Dry roast the Ulundhu until a nice aroma emanates and it is golden.
3. Toast the jeera and Methi seeds too.
4. Wash and soak the Samai and Ulundhu together for 15- 20 minutes.
5. Transfer to a pressure cooker. Add the garlic cloves, Methi seeds, Jeera and add both the water and milk.
6. Pressure cook for 4 whistles.
7. Let the pressure settle by itself.
8. Add salt and mash the Kali and serve with a spicy gravy or Thuvaiyal of your choice.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Healthy Recipes & Food Ideas for Women (Tamil & English)

Delicious, Healthy Recipes & Expert Nutrition Advice

www.Penmai.com

Nutritional value of Samai

Minerals - 1.5 gms

Protein - 7.7gms

Fiber - 7.6 gms

Iron - 9.3 gms

Tips

- This Kali is traditionally made with rice and grated coconut in it. I have substituted the Samai in place of the rice and omitted the coconut to make it more healthy.
- Enjoy this nutritious and flavorful kali.

www.Penmai.com



Contributor: PriyagauthamH

Carrot and Flax Seed Chutney

Ingredients

- Carrot - 1 Grated
- Flax seeds - 2 tbsp
- Thoor Dhal - 1 tbsp
- Curry Leaves – 10 - 12
- Whole Dry Red Chillies - 2 or to suit taste
- Salt - To taste
- Tamarind - Small gooseberry size

To Temper

- Oil - ¼ tsp
- Mustard seed - ½ tsp
- Urad dhal - 1 tsp
- Hing – Pinch

Method

1. Dry toast the Flax seeds for 4 - 5 mins in low flame until a mild aroma arise. Similarly toast the rest of ingredients one after the other individually except the salt. Cool and grind in a mixie adding little water to a chutney consistency.
2. Temper with ingredients listed under to temper.
3. Mix with the ground chutney.
4. Serve with Idly, dosa or any tiffin item.
5. Do not omit the curry leaves, it gives a very lovely flavour.



Contributor: PriyagauthamH

Horse Gram Capsicum Chutney

Ingredients

- Kollu (Horse Gram) - $\frac{1}{3}$ cup
- Coconut - $\frac{1}{3}$ cup
- Red Capsicum - $\frac{1}{3}$ cup
- Dry Red Chilly - 1
- Sesame seeds - 1 tbsp
- Tamarind - Small gooseberry size
- Salt
- Oil - 1 tsp

To Temper

- Oil – $\frac{1}{2}$ tsp
- Mustard seeds - $\frac{1}{2}$ tsp
- Urad dhal - 1 tsp

Method

1. Dry roast Kollu in a kadai until well roasted and a nice aroma comes, the colour of Kollu will change when roasted well.
2. Dry roast the coconut, sesame seeds, dry red chilly one after the other. Remove and keep aside. Add $\frac{1}{2}$ tsp oil to saute the capsicum.
3. Cool everything and grind in mixie with salt and water.
4. Heat one tsp oil and temper with mustard seeds and urad dhal, add to ground chutney and serve with Idly, Dosa.
5. Adjust Tamarind and Red Chilly to suit your taste.