



# भारतीय व्यंजन

---





# भारतीय व्यंजन

लेखिका

श्रीमती कुमुदिनी मुंशी

नवभारत टाइम्स, धर्मयुग, साप्ताहिक हिन्दुस्तान, सरिता आदि  
पत्र-पत्रिकाओं की सुपरिचित व्यंजन लेखिका



वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक



वी एन एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershdy@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी एन एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-505735-0-1

## DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं। इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

## भूमिका

भारत में खाद्य-पदार्थों का विशेष महत्त्व रहा है। रस-परिपक्वता और स्वाद को भारतीय पाक-शास्त्र में प्राथमिकता दी जाती रही है। यहां तक कि औषधियां भी पुरातन काल से खाद्य-पदार्थों के रूप में ही उपयोग होती रही हैं। इनमें लौंग, अजवाइन, इलायची, केसर, जायफल, अकलकारा आदि वस्तुओं के नाम सर्वविदित हैं।

भारत में अंग्रेजी सभ्यता के प्रभाव के कारण गृहनिर्माणों में रसोई के काम से अरुचि पैदा हुई। स्वतंत्रता के बाद धीरे-धीरे शिक्षा और जीवन के मूल्यों में परिवर्तन हुआ और रसोईघर का महत्त्व नवयुवतियों ने फिर पहचाना। विदेशों में तो राजनैतिक गुत्थियां भी खाने की मेज पर ही सुलझाई जाती हैं। भोजन और स्वाद को लेकर पुराने जमाने के कई सम्राटों के विषय में अनेक मनोरंजक किंवदन्तियां प्रचलित हैं।

आज प्रत्येक शिक्षित नवयुवती के लिए पाक-कला एक आवश्यकता है और उसमें उसे निपुण होना अनिवार्य है। मध्यम वर्गीय और उच्च आय वाले घरों में भी पाक-कला ने अपना महत्त्वपूर्ण स्थान बना लिया है। ऐसी स्थिति में इस पुस्तक में दी हुई भारतीय शाकाहारी व्यंजन बनाने की विधियां, आशा है आपको अवश्य पसंद आएंगी।

ऐसी पुस्तक का महत्त्व इसलिए और भी बढ़ जाता है कि किसी विशेष समय पर क्या बनाया जाय और कैसे बनाया जाये, यह समस्या गृहणी के समक्ष उपस्थित होती ही है, जिससे यह पुस्तक मुक्ति दिलाएगी।

नवयुवतियों और नवयुवतियों को तो यह पुस्तक अत्यंत लाभप्रद सिद्ध होगी ही, जब वे स्वयं अपने हाथों से भोजन बनाएंगी और घर के सदस्यों और अतिथियों को खिलाएंगी।

मुझे विश्वास है कि इन पाक-विधियों को सीखकर महिलाएं अपने परिवारों में स्नेह और सौहार्द का वातावरण बनाएंगी।

—कुमुदिनी मुंशी

# अनुक्रम

<b>1. आपका कलात्मक रसोईघर</b>	<b>9-10</b>	<b>9. बाटी एवं बाफले</b>	<b>23</b>
1. रसोईघर की सफाई	9	1. साधारण बाटी	23
2. रसोईघर की सजावट	9	2. नमकीन बाफले	23
3. स्टील बर्तनों की सफाई	9	<b>10. चावल</b>	<b>24-25</b>
4. पीतल के बर्तनों की सफाई	10	1. गोभी मटर का नमकीन पुलाव	24
5. चीनी एवं कांच के बर्तनों की सफाई	10	2. नमकीन बेसन गट्टे का पुलाव	25
6. अंगीठी, स्टोव, गैस की सफाई	10	3. केसरिया मीठा पुलाव	25
7. भोजन परोसने की कला	10	<b>11. दालें</b>	<b>26-27</b>
8. भोजन परोसने की विधि	10	1. मूंग की दाल	26
<b>2. चाय के कितने रंग, कितने स्वाद</b>	<b>11-12</b>	2. अरहर की खट्टी दाल	26
1. टेस्टी चाय	11	3. उड़द की दाल	27
2. देशी चाय	12	4. मसूर की दाल	27
3. नीबू की चाय	12	<b>12. कढ़ी</b>	<b>28-29</b>
<b>3. आटा गुंधने की कला</b>	<b>13</b>	1. बथुआ की कढ़ी	28
1. पराठे के लिए आटा	13	2. आलू की कढ़ी	28
2. पूड़ी के लिए आटा	13	3. हरे चने की कढ़ी	29
<b>4. रोटी</b>	<b>14</b>	4. मोगरी की कढ़ी	29
1. सादी रोटी	14	5. भजिए की कढ़ी	29
2. दो पुड़ या परत वाली रोटी	14	<b>13. भरवां सब्जी</b>	<b>30-32</b>
3. रोल वाली रोटी	14	1. परवल की भरवां सब्जी	30
<b>5. पराठे</b>	<b>15-16</b>	2. करेले की भरवां सब्जी	30
1. मेथी के पराठे	15	3. बैंगन की भरवां सब्जी	31
2. मूली के पराठे	16	4. प्याज की भरवां सब्जी	31
3. आलू के पराठे	16	5. लौकी की भरवां सब्जी	31
<b>6. पूड़ी</b>	<b>17-18</b>	6. हरे टमाटर की भरवां सब्जी	32
1. साधारण पूड़ी	17	<b>14. कोफ़ते</b>	<b>33-35</b>
2. पालक की पूड़ी	17	1. अरवी के पत्तों के कोफ़ते	33
3. लहसुन की पूड़ी	18	2. लाल टमाटर के कोफ़ते	34
4. मूंग की पूड़ी	18	3. कटहल के कोफ़ते	34
<b>7. दलिया</b>	<b>19-20</b>	4. केले के कोफ़ते	34
1. सादा गेहूँ का दलिया	19	5. मलाई के कोफ़ते	35
2. गेहूँ का नमकीन दलिया	19	6. कद्दू के कोफ़ते	35
3. ज्वार का दलिया	20	<b>15. छिलकों की सब्जी</b>	<b>36-37</b>
4. पोस्त का दलिया	20	1. तुरई के छिलकों की सब्जी	36
<b>8. खिचड़ी</b>	<b>21-22</b>	2. करेले के छिलकों की सब्जी	36
1. चावल की नमकीन खिचड़ी	21	3. परवल के छिलकों की सब्जी	36
2. मोरधान की खिचड़ी	21	4. लौकी के छिलकों की सब्जी	37
3. साबदाने की खिचड़ी	22	5. पके केले के छिलकों की सब्जी	37

<b>16. सलाद</b>	<b>38</b>
1. प्याज, मेषी, मूली, टमाटर का सलाद	38
2. मलाई और फलों का सलाद	38
<b>17. चटनी</b>	<b>39-41</b>
1. हरे पोदीने की चटनी	39
2. नारियल की चटनी	39
3. तिल की चटनी	40
4. मूंगफली की चटनी	40
5. चने की दाल की चटनी	41
6. छुहारे और अमचूर की चटनी	41
<b>18. अचार</b>	<b>42-43</b>
1. कच्चे आम का मीठा अचार	42
2. कच्चे आम का नमकीन अचार	42
3. नीबू का अचार	43
4. करींदे का अचार	43
<b>19. मुरब्बा</b>	<b>44</b>
1. अदरक का मुरब्बा	44
2. कच्चे आम का मुरब्बा	44
<b>20. रायते</b>	<b>45-46</b>
1. केले का रायता	45
2. बेसन की बूंदी का रायता	45
3. लौकी का रायता	46
<b>21. खीर</b>	<b>47-48</b>
1. चावल की खीर	47
2. साबूदाने की खीर	47
3. मखाने की खीर	48
4. सिंघाड़े की खीर	48
<b>22. पापड़</b>	<b>49-51</b>
1. साबूदाने के पापड़	49
2. कटहल के पापड़	49
3. गोंद के पापड़	50
4. ज्वार के पापड़	50
5. चावल के पापड़	50
6. आलू के पापड़	51
7. चने की दाल के पापड़	51
<b>23. हलवा</b>	<b>52-53</b>
1. सूजी का हलवा	52
2. गाजर का हलवा	52
3. आलू का हलवा	52
4. सिंघाड़े के आटे का हलवा	53
5. भुट्टे का हलवा	53

6. चिरौली का हलवा	53
<b>24. लड्डू</b>	<b>54-55</b>
1. सूजी के लड्डू	54
2. आटे के लड्डू	54
3. मूंग की दाल के लड्डू	55
4. गोंद के लड्डू	55
<b>25. मिठइयां</b>	<b>56-59</b>
1. मलाई परवल	56
2. खोए की जलेबी	56
3. खोए के मालपूए	57
4. मीठी गुणों गुञ्जिया	57
5. रसगुल्ले	57
6. चमचम	58
7. मावे की कचौरी	58
<b>26. बर्फी</b>	<b>60-62</b>
1. तिल की बर्फी	60
2. मूंगफली की बर्फी	60
3. गीले खोपरे की बर्फी	60
4. नारंगी की बर्फी	61
5. टमाटर की बर्फी	61
6. बेसन की बर्फी	61
7. सिंघाड़े की बर्फी	62
8. पिस्ते की बर्फी	62
<b>27. नमकीन व्यंजन</b>	<b>63-65</b>
1. भाखर बड़ी	63
2. नमकीन गुणी	64
3. बेसन की सेव	64
4. मूंग की मोगर	64
5. दालमोठ	64
<b>28. गुञ्जिया</b>	<b>66-67</b>
1. उड़द की दाल की गुञ्जिया	66
2. चवले की गुञ्जिया	66
3. भुट्टे का किस	66
4. भुट्टे का थालीपीठ	67
<b>29. चकली</b>	<b>68-69</b>
1. साबूदाने की चकली	68
2. ज्वार की चकली	68
3. चावल की चकली	69
<b>30. डोसा, इडली इत्यादि</b>	<b>70-71</b>
1. चावल के डोसे	70
2. इडली	70



3. खमन ढोंकले	71	3. भुट्टे के पकौड़े	76
4. ज्वार के ढोंकले	71	<b>34. सॉस</b>	77
5. उपमा	71	1. नारंगी की सॉस	77
<b>31. कचौरियां</b>	72	2. टमाटर की सॉस	77
1. हरे चने की कचौरी	72	<b>35. जैली</b>	78
2. भुट्टे की कचौरी	72	1. अमरूद की जैली	78
<b>32. नमकीन चटपटी चाट</b>	73-75	2. लीची की जैली	78
1. आलू की टिकिया	73	<b>36. शरबत</b>	79
2. आलू बड़े	73	1. नीबू का शरबत	79
3. दही बड़े	74	2. आम का शरबत	79
4. पानी पूरी	75	<b>37. आइसक्रीम</b>	80
<b>33. पकौड़े</b>	76	1. आम की आइसक्रीम	80
1. गोभी के पकौड़े	76	2. चिरौली की आइसक्रीम	80
2. सेवफल के पकौड़े	76		

