

DEDICATED

BY KIND PERMISSION

TO

MRS. I. BRANDER,

Senior Inspector of Girl Schools Northern and Central Circles,

WHO HAS ALWAYS TAKEN A WARM INTEREST IN
THE EDUCATION AND ENLIGHTENMENT

OF

NATIVE WOMEN.

PREFACE TO SECOND EDITION.

THE first edition of this book was published in 1891. The two thousand copies which were then printed were all sold away within a short time of their appearance. Two considerations have influenced me in publishing this second edition *viz*—the continued demand for the book and the favourable opinion expressed of the book by numerous gentlemen who have had it used in their households. Very useful additions have been made in this edition. Woodcuts of almost all the culinary vessels used in Southern India are given. A small article on Aluminium Vessels, by one who has studied the subject, has been appended. I most cordially thank the numerous friends and well-wishers of this book but for whose enticements and encouragement this second edition would not have been undertaken.

I must also thank the Proprietor of the Vajayanti Press for the promptness and punctuality with which he ungrudgingly carried out all of my wishes and for the neat get-up of the book.

MADRAS,)
August 14th 1900)

I K R

PREFACE TO FIRST EDITION.

THIS humble book is intended to meet a long-felt want in the education of girls in this presidency. While it is a matter for rejoicing that female education is making steady progress in the country, and that female teachers are taking the place of male teachers wherever possible, it is yet a great defect in our system of female education that but little has been done towards imparting instruction to girls in such branches of knowledge as are essential to the efficient discharge of their duties as wives and mothers. While our girls are taught reading, writing and arithmetic, history and geography, elements of hygiene and needlework, no attempt has yet been made to give them instruction in things of much greater importance to a woman—the art of cooking and household medicine. I am not fit to deal with the latter subject, but my travels in various parts of India extending over ten years, my acquaintance with various text books in Canarese, Mahrathee and other languages on the principles and practice of cooking, and the opportunities I have had of consulting many famous experts in the culinary art, have, I humbly trust, given me some degree

of fitness for producing such a work as this. Its aims are humble. It does not profess to be either original or exhaustive. The style in which this book is written may fall very far short of the classical standard. For its shortcomings in this respect, the only excuse I have to make is that I have done my best, and that I have endeavoured to be simple and intelligible rather than grammatically accurate or idiomatically faultless. Many distinguished native gentlemen of the presidency have assured me that an elementary treatise, such as this, on the art of cooking, will meet with a favourable reception, and it is mainly due to this encouragement that I have ventured to write it. It has cost me time,—it has cost me money. I have had to write it during the brief intervals of leisure snatched from professional occupations. But I shall feel myself amply rewarded if my labours lead to the introduction of cookery, as a subject of instruction in Girls' Schools, and if our young women, when they enter upon the discharge of their duties as wives and mothers, will not, as most of them now do, feel like fish out of water but will be able to cook with ease and skill the food which is to nourish and strengthen the bodies of their husbands and children.

In conclusion I beg to tender my grateful thanks to M R Ry **P S Ganapati Aiyar** Avergál, B A, who suggested to me the idea of compiling a treatise like the present one, and presented to me copies of some works on the subject, and otherwise afforded me most valuable assistance; to Rai Bahadur **P Ranganatha Mudaliar** Avergál, M A, and M R Ry **P Vijayaranga Mudaliar** Avergál for the very valuable advice and assistance which they have given me from time to time, to M R Ry **T C Guruswami Aiyar** Avergál and M R Ry **Appu Subramania Aiyar** Avergál for their valuable suggestions while the work was in progress and to Vedánta-Vidyarthi Nagaram **Tholasi Krishnachariar** Avergál for his valuable suggestions regarding the Art of Cooking. My grateful thanks are also due to the many **Native Ladies** of high social position who were so gracious as to afford me very valuable advice and suggestions on points which I should not otherwise have been able to treat of in this work.

MADRAS, }
January 8, 1891 }


P. Ramachandran,

MAHARASHTRA, KARNATAKA, ANDHRA AND DRAVIDA

HINDU PAKASASTRA.

A TREATISE ON HINDU VEGETARIAN COOKERY

IN TAMIL.

BY

T. V. RAMACHANDRA RAU,

of the Collectorate Press, Salem

SECOND EDITION, REVISED AND ENLARGED.



மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நால் கிலையம்,
சென்னை - 6000

மஹாராஷ்டிர, கர்நாடக, ஆந்திர, திராவிட

இந் து பாகசாஸ்திரம். ⁷⁹⁷¹
(7109)

இஃது

சேலம் கலெக்டரேட் பிரெஸ்

தொ. கி இராமச்சந்திர ராயரால்

இயற்றப்பட்டது

ஒரண்டரம்பதிப்பு

1900

All Rights Reserved

Price Rs. 2.

விலை ரூ. 2.

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நால் கிலையம்

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நால் கிலையம்,
சென்னை - 6000

PRINTED AT THE VAIJAYANTI PRESS,
"CAV HOME," MOUNT ROAD, MADRAS

THE FOLLOWING ARE THE GENTLEMEN UNDER
WHOSE PATRONAGE THE BOOK WAS FIRST PUBLISHED

-
- 1 (The late) Rajah Sir T Madhava Row, K C•S I
 - 2 Dewan Bahadur R Raghunatha Row.
 - 3 (The late) Honourable T Muthuswami Iyer Avergal C I E
 - 4 (The late) Rai Bahadur P Ranganatha Mudaliar Avergal, M A
 - 5 Dewan Bahadur P Rajaratna Mudaliar Avergal
 - 6 M R Ry Seshagiri Sastriar Avergal, M A
 - 7 The Honourable Sir V Bashyam Iyengar Avl, B A, B L
 - 8 Dewar Bahadur V Krishnama Chariar Avergal
 - 9 (The late) M R Ry P. Vijayanga Mudaliar Avergal.
 - 10 M R Ry P S Ganapathy Iyer Avergal B A
 - 11 Rai Bahadur A. Narasimha Iyengar Avergal •
 - 12 Hon'ble Rai Bahadur P Ananda Charlu, Vidya Vinoda C I E, & F M U
 - 13 (The late) M R Ry S Seshaiyar Avergal, B A
 - 14 M R Ry T Sankara Rauji, B A
 - 15 (The late) M R Ry R Balajee Rauji, B L
 - 16 M R Ry B Hanumantha Rauji, B A
 - 17 „ P Subramania Iyer Avergal
 - 18 (The late) T K Annasawmy Iyer Avergal
 - 19 M R Ry R Shadagopachariar Avergal, B A, B L
 - 20 „ M O Parthasarathy Iyengar Avergal, M A, M L
 21. (The late) M R Ry T Madava Rauji, B A, B L
 - 22 M R Ry G Subramania Iyer Avergal, B A
 - 23 „ M Veeraiaghava Chariar Avergal, B A
 - 24 „ T Balasundra Mudaliar Avergal
 - 25 „ A C Parthasarathy Naidu Garu
 - 26 (The late) M R Ry R Sivasankara Pandiyaji B A, F T S.
 - 27 M R Ry Bulwant Triyambak Sahasrabudhi
 - 28 (The late) Rai Bahadur Salem Ramasawmy Mudaliar Avl M A, B L
 - 29 • M R. Ry S Parthasarathy Iyengar Avergal, B A, B L
 - 30 „ T. N Toolajaram Rauji
 31. „ • J M Velu Pillay Avergal
 32. „ C W Thamoatham Pillay Avergal, B A, B L

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை.

இப்புத்தகம் 1891-ம் வருஷத்தில் முதல முதல வெளியிடப்பட்டது அப்போது அச்சிட்ட இரண்டாயிரம் பிரதிகளும் வெகுசீக்கிரத்தில் விநியோகமாகிவிட்டன இப்புத்தகத்தை உபயோகித்துவந்த அநேகா இதைக்குறித்து நல்ல அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டபடியாலும் முதற்பதிப்பின் பிரதிகளெல்லாம் சிலவானதுமுதல இப்புத்தகம் வேண்டுமென்று வெகுபெயர்கள இடைவிடாது கேட்டுவந்தபடியாலும் இவ்விரண்டாம்திப்பை வெளியிட அவசியமுண்டாயிற்று இதில் வெகு தூதனமான விஷயங்கள் சோக்கப்பபட்டிருக்கின்றன தென இந்தியாவில் வழங்கிவரும் எல்லாச் சமையற்பாதிரிகளின் படங்களும் போடப்பட்டிருக்கின்றன சென்ற சிலவருஷங்களாய உபயோகத்தில் வர முயல்கின்ற ஆயுழிநியம பாதிரிகளைக் குறித்து அவ்விஷயத்தைத்தெரிந்த ஒருவரால் ஓர் பிரகாரமும் சோக்கப்பட்டிருக்கின்றது இவ்விரண்டாம் பதிப்பை வெளியிடும்படி என்னத தூண்டித் திடப்படுத்திய அநேக ஊண்பாடுகளுக்கு மனப்பூர்வமாய் வந்தனஞ்சொல்லக் கடமைப்பட்டவனாயிருக்கிறேன்

அலலாமலும் இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் என வேண்டு கோள்களை சந்தோஷத்துடனும் காலதாமதமன்றி நிரைவேற்றி இப்புத்தகத்தை வெகு நேரத்தியாய அச்சிட்ட வைஜயந்தி பிரீஸ் புரோபரேடர் அவர்களுக்கும் வந்தனமளிக்கின்றேன்

சென்னை,
1900(௭) ஆகஸ்டுமீ 14உ

T K R.

முதற் பதிப்பின் முகவுரை.

இவ்விராஜநானியிலுள்ள பெண்களின் வித்தியாசமமந்தமாய் நெடு நாள்புள்ள ஓர் குறையை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டு இச்சா மானயமான புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது பெண்கலவி 'இடை விடாது விருத்தியடைவதும், கூடுமானவிடங்களிலெல்லாம் ஸ்திரீ களே பெண்பயிற்சியை நடத்தி வருகிறார்களென்பதும் சந்தோஷப் படத்தகர் விஷயங்களே ஆனபோதிலும் நம்முடைய இராஜநானி

யின் பெண்பயிற்சியேற்பாட்டில் ஓர் பெரிய குறை இருக்கின்றது. அது என்னவெனில், நீம்து பெண்களை பெரியவர்களாகும்போது தங்களுடைய கணவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உரிய கடமைகளை நிரைவேற்றுவதற்கு உபயோகமான விஷயங்களில் அவர்கள் தேற்சியடைவதற்கு யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை எனப் தேயாம அவர்களுக்குப் பாடசாலைகளில் வாசிப்பு, எழுத்தது, கணிதம், சரித்திரம், பூகோளம், சுகாதாரவியல்கம், தையலவேலை முதலிய பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள் ஆனாலும் பெண்பிள்ளைகளுக்கு மேற்கூறிய விஷயங்களைக்காட்டிலும் அதிக அவசியமும் முக்கியமுமான சமைத்தொழில், நாடோடிவைத்தியம் ஆகிய இவ்விஷயங்களில் தேற்சியுண்டாக இதுவரையில் யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை மேற்சொன்ன இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களில் வைத்தியவிஷயமாய் எழுத்தான சக்தனல ஆனால் இருது தேசத்தின் வெவ்வேறு பாகங்களில் சுமார் பத்துவருஷ்காலமாய் யாதற்றைசெய்யும்போது கன்னடம், மஹாராஷ்டிரம் முதலிய பாஷைகளில் சமையல் சமயந்தமாய் எழுதப்பட்டிருக்கும் அநேக கிரந்தங்களை வாசிக்கச் சமயம் ஏற்பட்டதும்லலாமல் சமைத்தொழிலில் அதிக தேற்சியடைந்திருந்தவர்களுடன் அவ்விஷயமாய்ச் சம்பாஷிக்கவும் சந்தர்ப்பம் நோந்தது இவ்விதமான அதுகூலங்கள் ஏற்பட்டபடியால் தான் எனக்கு இக்கிரந்தத்தை எழுத்ததுணிவுண்டாயிற்று வெகு சாமான்யமான நோக்கங்களுடன் தான் இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது இப்புத்தகத்திற்குச் சொல்லிய விஷயங்களெல்லாம் என்மன்தினின்றே உற்பத்தியானவைகளென்றவது, அவ்விஷயங்களில் நான்கரைகண்டவென்றவது தான் எண்ணவில்லை இப்புத்தகத்தின் தமிழ்நடைக்கும் செந்தமிழ்நடைக்கும் வெகுதூரம் வெகு சாமான்யமான கல்விப்பாற்சியொட்டைய ஸ்திரீ புருஷர்களும் சிறுபெண்களும் இக்கிரந்தத்தை பிரந்தவியனனியல் வாசிக்கவேண்டுமென்பதே இக்கிரந்தத்தை எழுதுவதில் என முக்கியமான நோக்கமாகையால் இலக்கணவிலக்கிய விஷயங்களில் பிழையற்றிருக்க அவ்வளவாய் முயற்சிக்கவில்லை இவ்விராஜதானியிலுள்ள அநேக போப்பெற்ற கனவான்கள் சமையல் விஷயமாய் இப்போக்கொத்த ஒரு சிறு புத்தகம் ஜனங்களுக்கு உபயோகமாயிருக்குமென்று உறுதிசொல்லி தையப்படுத்தின்தின் மேல்தான் இதை எழுத்ததுணிந்தேன எனக்கு அதிக காலமும் பணமும் விறயமாயிருக்கின்றது உத்தியோகத்தினின்றங்கு கிடைத்த அற்ப சொற்பமான ஓய்வுசாலங்களில்தான் எழுத்தவேண்டியதாயிருந்தது.

பாலிகாபாடசாலைகளில் சமையற்செய்யும்முறையை ஒருபாடமாக வைப்பதுமல்லாமல் நமதுதேசத்தில் தங்கள் பெண்பருவத்தைப்பாட சாலைகளிலேயே சிலவிட்ட வாலிபஸ்திரீகள் நிரைவிட்டெடுத்த மீனப்போல தத்தளிக்காமல் தமதம் கணவர்கள் பிள்ளைகள் இவர்களின் தேகத்தைப்போஷித்து பலப்படுத்தும் ஆகாரத்தைத் திறமையுடன் சமைக்கத் தெறிநதுகொள்வதில் இப்புத்தகம் சற்றேனும் உபயோகப்படுமாகில் அதுவே என்பிரயாசைக்கு ஏற்ற வெகுமதியாகக் கொள்வேன.

ஸாவஜன உபயோகமான இக்கிரந்தத்தை யெழுத எத்தனித்து இடையூரில்லாமல் அச்சிட்டுப் பிரசுரஞ் செய்வதற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்த ம-ா-ா-ஸ்ரீ P S கணபதி அயயா, B A அவர்களுக்கும், இராயபஹதூர் P அரங்கநாதமுதலியாரா, M A அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரங்கமுதலியாரா அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ T C குருசாமி அயயா அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ S அப்பு சுப்பிரமணிய அயயா அவர்களுக்கும் இக்கிரந்தத்தை யெழுதிவருகையில் ஆங்காங்கு நோந்த சந்தேகங்களை நிவர்த்திசெய்து உதவிசெய்த பாகஞ்செய்வதில் தோந்த வேதாந்த வித்தியாராதி நகரம் துளசி கிருஷ்ணசாரியாரவர்களுக்கும், மிகவும் கண்ணியமான குடும்பங்களைச் சோந்த சுதேச வனிதாசிரோரத்தினங்கள் ஆங்காங்கு சமயோசிதமாக நலகிய பற்பல அருமையான அபிப்பிராயக் குறிப்புக்களுக்காக அச்சிமாட்டிக்கொடுக்கும் நன்றிபாராட்டி வந்தனஞ்செய்யக் கடமைப்பட்டவராயிருக்கிறேன் தமிழகமுறு வல்லபா நிரைந்த இத்தமிழ்நாட்டில் தமிழ்நாசசி சிறிது மில்லாத அன்னிய பாஷைக்காரனாகிய யான தமிழில் இந்நூலை எழுதப்படுகிறது பெரியோர் குற்றம் பாராட்டாது பொருளையே விஷயமாகக் கொள்வாரென்னும் துணிவுபற்றியேயாம்

சென்னை,
1891 (ஆ) ஆனவரிமீ 8௮ }

T K R

இக்கிரந்தத்தை ஆதரிக்கும் கனவான்கள்.

- 1 இராஜா ஸா T. மாதவராவ, K C S I
- 2 திவானபஹதர் R இரகுநாதராவ.
- 3 ஆனரெயில T முகதஸரமி ஐயரவர்கள், C I. F
- 4 இராயபஹதர் P அரங்கநாதமுதலியாரவர்கள், M A
- 5 திவானபஹதர் P இராஜரகதின் முதலியாரவர்கள்
- 6 ம-ா-ாபுரீ M சேஷகிரி சாஸுநிரியாரவர்கள், M A
- 7 ஆனரெயில V பாவ்யம ஐயங்காரவர்கள், B A, B L இராயபஹதர்.
- 8 இராயபஹதர் V கிருஷ்ணமாசாரியாரவர்கள்
- 9 ம-ா-ாபுரீ P விஜயரங்கமுதலியாரவர்கள்
- 10 ,, P S கணபதி ஐயரவர்கள், B A
- 11 இராயபஹதர் A நரஸிமம் ஐயங்காரவர்கள்
- 12 ஆனரெயில P அனாதாசாஸு அவர்கள், B L
- 13 ம-ா-ாபுரீ S சேஷைஷா ரவர்கள், B A
- 14 ,, T சங்கரராவஜீ, B A
- 15 ,, R பாலாஜிராவஜீ, B L
- 16 ,, B ஹதமந்தராவஜீ, B A
- 17 ,, P. சுபிரமணிய ஐயரவர்கள்.
- 18 ,, T K அண்ணசாமி ஐயரவர்கள்.
- 19 ,, R சட்டீகாபாசாரியாரவர்கள், B A, B L
- 20 ,, M O பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், M A, M L
- 21 ,, T மாவராவஜீ, B A, B L
- 22 ,, G சுபிரமணிய ஐயரவர்கள், B A.
- 23 ,, M வீரராசவாசாரியாரவர்கள், B A.
- 24 ,, T பாலசுந்தர முதலியாரவர்கள்.
- 25 ,, A C பாகதஸாரதிநாயுடு காரூ
- 26 ,, R சிவசங்கரபாண்டியாஜீ, B A, F T S
- 27 ,, பலவக தரிமபு ஸஹஸரபுத்தி
- 28 இராயபஹதர் சேலம் இராமசாமி முதலியாரவர்கள், M A, B L
- 29 ம-ா-ாபுரீ S பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், B, A, B, L.
- 30 ,, T V துளஜராமராவ
- 31 ,, J M வேலுப்பிள்ளையவர்கள்,
- 32 ,, C W தாமோதரமயிள்ளையவர்கள், B A, B, I

அலுமினியப் பாதகிரங்கள்

நமதுதேசத்தில தற்காலபரியந்தம மண்பாண்டங்களும் செமபு பித்தளைப் பாதகிரங்களுமே சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படடு வருகின்றன இவற்றுள் செமபு பித்தளைப் பாதகிரங்களை அடிகாடி கலாயபூசாமல் நாம் உபயோகிக்கமுடியாது அப்படி நாம் உபயோகிப்போமாகில் அவற்றில் நாம் வைக்கும் புளி முதலியகலந்த பதார்த்தங்கள் விஷமாகமாரி ஜீவநாசமும் பலவிதப் பிணிகளும் சம்பவிக்குமென்பது யாவருக்குத் தெளிந்தவிஷயம் ஒருபாதகிரத்தில் பா வைக்கும் கலாய யிருப்பதுபோல தோன்றினும் உண்மையாக அது அழிந்திருக்கலாம் இப்போப்பட்ட கலங்களை உபயோகிப்பதினாலும் சிலலரை வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பதற்குச் சற்றுஞ் சந்தேக மில்லை ஆகலால் கலாயபூசுவது முதலிய தொந்திரவற்ற பாதகிரங்களிருக்குமாயின் நமக்கு அவை மிகநன்மையல்லவா? மண்பாண்டங்கள் இத்தன்மையவாயினும் ஏதோ பலகாரணங்களினால் அவற்றை நாம் இப்பொழுது உபயோகிக்கிறதில்லை ஆனால் சொற்பகாலமாக அலுமினிய மென்ற ஓர் புதிய உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பாதகிரங்கள் வழக்கத்தில் வந்துகொண்டிருக்கின்றன இவ்வலுமினியத்திற்கு யாதொரு நீவித்தமுங்கிடையாது இதுவும் மற்ற பஞ்சலோகங்களைப்போலவே பூமியிலிருந்துதான் எடுக்கப்படுகின்றது மேலும் இப்புத்தகத்திற்கு கூறிய பலவிதபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதற்கு இப்பாதகிரங்கள் மிகவும் தகுதியானவை கொஞ்சம் விலையதிக்கமா யிருப்பதால் இப்பாதகிரங்களை வாங்குவதற்கு நாம் சற்றுப் பின்வாங்கலாம் ஆயினும் செமபு பித்தளைப்பாதகிரங்களுக்கு அடிகாடி கலாய பூசவேண்டியதாயிருக்கு மென்பதை நாம் சற்று யோசிப்போமாயின் முற்கூறிய அலுமினியசாமான்களே விலை சரசமானவையென்பது நன்றாய் விளங்கும் மேலும் இவ்வலுமினியப்பாதகிரங்களை உபயோகிப்பதனால் பல லாபங்களுண்டு அவையாவன.—(1) சுத்தமான அலுமினியப்பாதகிரங்கள் புளி முதலியவற்றால் களிமபு பிடிப்பதில்லை (2) இனிய வெள்ளி நிறமா யிருப்பதுமன்றி கனிமன்றி மிகவும் லேசாயிருப்பதால் பிரயாணங்களுக்கு இவற்றைப்போல உபயோகமானவை வேரெவ விதப்பாதகிரமுங் கிடையாது (3) மற்ற பாதகிரங்களைவிட அதிகக்கிறமாய் குடிகொள்வதினால் இதில் சமயலசெய்வதற்கு அதிக வீதமு செலவில்லை (4) இப்பாதகிரங்கள் சீக்கிரம் தேய்கிறதில்லை ஆகலால் திருமபவும் உருக்குவதினாலும் அதிக நஷ்டம் நேரிடாது வெளியில் வைத்திருந்தால் செமபு முதலியவற்றைப்போல துருப்பிடிக்கிறதில்லை இவ்விதமான லக்ஷணங்களைப் பொருந்தியிருப்பதினால் நாடி நெடு நாளாய் உபயோகித்துவரும் பாதகிரங்களுக்குப்பதில் இவ்வலுமினியப்பாண்டங்களை உபயோகிக்கலாமென்று தோன்றுகிறது

செனனை,

1900 (ஆ) ஆகஸ்டுமீ 11-2-00

N S T

அ வை ய ட க் க ம் .

பீ டி க ர வி தி க ள் .

விஷயங்கள்	பக்கம்	விஷயங்கள்	பக்கம்.
பெண்பயிற்சி	1	ஆகாரவஸ்துகளின் பாட்டுப்பெயர்கள்	57
போஷணை அல்லது பேணுதல்	4	பாகபாததிரங்கள்	58
சரி ரத்தத்துவங்களும் அவற்றின் ஆசாரமும் செயல்களும்	5	பாகசாஸ்திரம் ஆடுபபுற	69
பசியும் ஆகாரமும்	10	சமைப்பதற்கான எரிநுமபுற	74
ஆகார சூசின அம்சவிவரங்கள்	12	சமைப்பதற்கான ஜலம்	75
ஆகாரவஸ்துகளும் அவைகளின் குணத்தொடங்குகளும்	18	சமைப்பல் செயல்பாடுகளின் நியமம்	75
ஆகாரவஸ்துகளை ஆயத்தப்படுத்தல்	45	சமைப்பவர்களுக்கு சூசனை	77
		அளவுமருந்துக்கப் பெயரும்	83

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

அன்னம், களி, அடை, ரொட்டி	85	புளிக்குழம்புகள்	171
குடிக்கா (வாசனை அன்னங்கள்)	97	பருப்புக்குழம்புகள்	175
லொஜ்ஜிகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்	101	மோரக்குழம்புகள்	185
பொங்கல்களும் அவைபோன்ற ரொட்டிகளும்	115	கூட்டுகள்	192
சாக்கரைப் பொங்கல்களும் வைபோன்ற ரொட்டிகளும்	126	ரஸங்கள்	202
சித்திராநனங்கள்	139	சரிசன், உப்புகள், பொட்டிகள்	227
பருப்புகள்	155	பாயஸங்கள்	261
பச்சடிசன்	161	தொண்டியங்கள்	269
		ஊறு காபுகளும் வற்றல்களும்	280
		கோசுமபரிசன்	293
		வடாங்குகள் (வடகங்குகள்)	298
		அப்பளிகள்	303

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்.

தோசைகள்	313	லாடிகள் (டைசிகள்)	359
இட்டிலிக்கொழுக்கடைசன்	318	ஜில்லிகள்	365
ஆமவடைசன்	324	ஹலுவாக்களும் பாயிகளும்	368
வடைகளும் சுடியனும்	327	கோதுமைரொட்டி (ரவை) பக்ஷணங்கள்	378
பூரி, அப்படி, அதிரஸம்	333	பரிமாறும் முறை	387
தேன்குழல் மண்குப்பூ (காஸிப்பெணி)	338	தாமபூலம்	390
பஜீப்போண்டிகள் (பக்கோடிகள்)	344	காபி, உ, (தேயிலை), கோசோ	392
போளிகள்	350	மாதுவாரி ஆகாரச்செலவினமதிப்பு	395

இந்து பாக சாஸ்திரம்.

பீடி காவிதிகள்.

கடவுளவாழ்த்து.

ஆதியா யனாதியா யருந்தவப் பயன்களாய்
வேதமாய வேதாந்தமாய விருமபுஞான மூத்தியாயச
சோதியாயச சொரூபியாயச சுராசுரா வகுப்புமாய
நீதியாய நிறைந்துநின்ற நினைமலன புரக்கவே



இப்பீடிகையிற் பாகஞ்செய்யத்தகுந்தவர்கள் இன்னொன்றும்,
அவர்கள் பாகஞ்செய்யுமுன் அறியவேண்டிய விஷயங்க
ளின்னவையென்றுங் கூறுவதுடன், நாமபுசிகும பலவித
ஆகாரங்களுடைய நமது சரீரத்திற்கு உண்டாகும் பலவித
நன்மைகளையும் விவரித்துக்காட்டுவாம் ஆகையால் இப்
பீடிகையின்கண் சிறிது மனஞ் செலுத்திவீரர்களாக.

1. பெண்பயிற்சி.



சூரகூடல்குழிவல்லிற் காரிகையீர் கணவருடன் கனிந்து வாழப்
பெருங்குணஞ்செய்திடுமுடற்குப் பிறங்கொளிதந் திடுகோயுட பிறப்பு நீக்கும்
* அருங்கேட ருக்குமுடையளித்திடுமா தலிற் பாக மமைந்த னுடைய
சுருங்குடையீர் காடுபடித்துச் சுகமடைந்து வாழ்விரெனச் சொல்லி நேனே.

அருங்கேடா = கேடறவா.

கலவியின்றி சில சிறுபெண்களுள் மூத்தவளாகிய ஒருவள் மறவர்களைப்போல, என அன்புள்ள சகோதரிகளே! நமது ஆயாவாத் தமானது அதற்குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளுக்குச் சற்றேனும் லோபமின்றிச் சுகேச அரசாகளால் ஆளப்பட்ட பொழுது, நம முன லோகர்கள் தமது ஆண, பெணமக்கள் முறையே தங்களுக்குரிய கடமை களாகிய வியவஹாரம், தாமம் இவைகளில் தோசசி யடையும்பொரு டு, அவர்களில் ஆணமக்களைப் பாடசாலைகளுக்கனுப்பிக் குருக்கள் மூலமாய்த் தாமந்திகளிலும் பல கலைகளிலுந் தேர்ச்செய்து, அவர்கள் வியவஹார சம்பந்தமான கடமைகளாகிய இராணுவம், இராஜாங்கம் இவைகளிலுத்தியோகஞ் செய்தல், தாமந்திகளைப் போதிக்குங் குருக்களாயிருத்தல், வாததகம், வேளாண்மை, பலவகைகளைத் தொழில் களைச் செய்தல் முதலிய சாதனங்களால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைத் தேடுந் திறமுடையவர்களாகச் செய்து வந்தார்கள்

நம இனத்தாராகிய பெண்களோ (பெறவும், பாவிக்கவும், புருஷா களை மோஹிப்பிக்கவும் காரணமான) அவயவ பேதங்களை யுடையவாக ளாகவும், பஹிஷ்டை, காபம், பிரஸவம் முதலிய பிரபஞ்சவிாததிக் குரிய இயற்கையான பல சரீரபாசைகளை உடையவர்களாகவும் இருக் குங் காரணங்களுடன், இன்னுஞ் சில காரணங்களாலும் ஆணமக்களைப் போலக் கலவி முதலியவற்றிற் பயிற்றப்பட்டு, பலவாறு கஷ்டங்க ளுடன் வியவஹார சம்பந்தமான தொழில்களைச் செய்து, அறம் பொ ருள் முதலியவற்றைத் தேடத் தகுதியற்றவர்களாய் இருந்துகொண்டும் 'பிதா ரக்ஷிதீ கேளமாரே, பாததா ரக்ஷிதீ யேளவனே, புதரஸ்து வாத்திகே' எனனும் வசனத்தின்படி வாழிபத்தில் தந்தையினுடையவும், யௌ வனத்திற் கணவனுடையவும், வாததிகத்தில் ஆணமக்களினுடைய வும் பாதுகாப்பில் இருந்துகொண்டும், "மாதரா ஸமோ நாவ்தி சரீர டோ ஷணே" எனனும் வசனத்தின்படி, தாரம் தாய் எனனும் நிலைமைகளை அடையப்போகிற நாம், எப்பொழுதும் நமபுருஷாக்களையும், நமது வயி றற்ற ஜெனிக்கும் ஆண பெண சிசுக்களையும், நமமை அடுத்த மற வர்களையும் பாதுகாத்தலுடன் போஷித்தல் முதலிய இலலறக்கடமை களை அன்புடன் செய்து, அதனால் அறம்பொருள் இன்பங்களைத் தேடத் தகுந்தவர்களென்று அறிந்து, நமது குடும்பங்களில் இலலறக்கடமை களில் தோஷவரும், நமமிடத்தில் அன்புடையவரும், நமது கேஷமம் விராதி இவர்களின்கண் கவலையை யுடையவரும், நெருங்கின பந்துக ளளாய் இருப்பவருமாகிய தாய், தமக்கை அதை, பாட்டி முதலிய குடும்பத்திலுள்ள மூத்த பெண்களைக் கொண்டு நாம் மேற் கூறியபடி இலலறக் கடமைகளில் தோசசி யடைந்து, சீராயக் குடித்தனம் செய்து வருமபடி பழக்கி வந்தார்கள்

இவ்வாறு நமது மூத்தோர்களால் ஆண, பெணமக்கள் தமக் குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளில் பயிற்சியடைவதற்கு வசதியாய்

அவர்கள் ஜீவனத்தின் பெருநுட்பத் தம் வீடு, நாடு, உறநூர், உறவினர்களை விட்டுச் சிதறி அந்நிய நாடுகளுக்குப் போகாமற் கதேசங்களிலேயே வசித்தும் வந்ததே மேற்கூறியவாறு பழிற்பப் படுவதற்கு அனுக்ஷமாய இருந்தது இக்காலத்திலோ காலப்பேதத்தினாலும் இராஜாங்கப் பேதத்தினாலும், பெரியோர்கள் தமது ஜீவனத்தின் பெருநுட்பத் தம் வீடு, நாடு, உறநூர், உறவினா முதலியவர்களை விட்டுப் பல அந்நியநாடுகளுக்குச் சென்று, அநநநாட்டு வழக்கங்களை அனுசரிக்கத் தொடங்கியபின், அவரவர்கள் தத்தழ ஜாதிகுரியவும், நாட்டிற்கு உரியவுமான பழைய வழக்கங்களை நாளாவாத்தியில் மறந்துவர, அவைகளைக் கலவியறிவின் துணையாலினறி, வேறுவிதமாய் இக்காலத்தில் அறிவது நமக்குச் சிறுமைய இருப்பினால், அவைகளை எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் பெருநுட்ப இப்பொழுது வழங்கிவரும் வழக்கத்துடன் சிறிது, கலவிப்பயிற்சியையும் அடைந்திருப்பது அவசியமென்று நமது இக்காலத்துப் பெண்களுக்குத் தோன்றியும், அவர்கள் அவ்வாறு முடித்துக் கொள்ள சக்தி யுறவாகளாய் இருந்தால்

இவ்வாறிருந்தாலும், நமமைத் தாங்கி வரும் பூதேவிகளும், பெற்று



வளர்த்து வரும் அன்புள்ள தாய்க்கும் நிகராய், இப்பொழுது நமமை ஆண்டு காத்தவரும் “மஹாராணி விகடோரியா சக்ரவர்த்தினி” அவர்கள் நாம் கலவிப்பயிற்சியடைந்து, அதனுதவியால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைப் பகுத்தறியும் அறிவுடன் நமது இல்லறக் கடமைகளை யுஞ்சீராய்ச் செய்து வந்து நமகளை வா, மக்கள், நமமை அடுத்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குச் சுகத்தை உண்டாக்கி, நமமிலொவ்வொருவரும் நல்ல இல்லாளானென்ற பெயரை அடையும் பெருநுட்பம், நமமிடத்திற்கு நுண்ண அன்பு முதலிய உபகார குணங்களை நாட்டி நமக

காக நமது தேசங்களிற் பலவிடங்களிலும் பலபாவிக்கா பாடசாலைகளையும் ஏற்படுத்தி, அவற்றைச் சீராய் நடத்திவரப் பல அதிகாரிகளையும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது நன்மைகளைக் கோரிய மஹாராணியவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளிலே இராஜஜியலக்ஷ்மி வடிவமாகிய அம்மஹாராணியவர்கள் எப்பொழுதும் அழிவற்றுச் சிரஞ்சீவியா யிருக்க முக்காலத்திலுங் கடவுளை வாழ்த்தி,

கவனமாகப் படித்துக் கலவிப்பயிற்சியடைந்து, நமது பேதை பெருமைப் பருவங்களைக் * கடந்து வருகின்றோம்' இனி மணம்புரிந்து கணவனோடு கூடி இல்லறத்தைச் செய்யத் தகுந்த வயதாகிய மங்கை மடந்தைப் பருவங்களை அடையப் போகிறபடியால், பெண் என்பதன் பொருளாகிய, 'பேணுதல்' அதாவது நம் கணவா, மகனா, நம்மை அடித்தவர்களாகிய இவர்களைப் போலித்துச் சுகித்து வாழச் செய்வதல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யப் பயிலுதலும் அவசியமாய் இருக்கின்றது ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு முகனமையான தொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய போஷண பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும் வரையை, ஆகற்குரிய மறையை பல விசேஷ விஷயங்களுடன் பின்வருமாறு சற்றீர்களாக

2. போஷண அல்லது பேணுதல்.

ஜீவாத்மாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முதலியவைகளின்காமல் நல்ல ஆகாரம் முதலியவற்றை காப்பதே போஷண அல்லது பேணுதலாம் இவ்வாறு போலித்தலானது "சரீரமாதியம்கலுதாம் ஸாதனம்" எனவும் வசனத்தின்படி, மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின் வாழ்நாட்களில் நமது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றி கொள்ளும் பொருட்டுச் செய்யும் பல கடமைகளில் முதன்மையானதாய் இருக்கின்றது

இப்போஷணைக் காதாரமான ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்ற வஸ்துகள், அவற்றின் பாக்பேதங்கள், சுவை முதலியவைகள் கெடுதியா யிருந்தால், அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரத்தவர்கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு, சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸ்துகளைச் சரீரத்தவர்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிப்பதற்கு வேண்டும் அல்லாமலும் காற்று, மழை, பனிமுதலியவற்றால் இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்கின்றது அது எப்படியென்றால் —

பழநதரும் மரஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல் —கடவுளாற படைக்கப்பட்ட பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழநதரு மரஞ் செடிகளைப் பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அம்மரஞ்

* பெண்களின் பருவமானது பேசை (5-7) பெருமை (8-11) மகனை (12-13) மடந்தை (14-19) அரிமை (20-25) தெரிவை (26-31) பேரிமை பேணை (32-40) என எழுவடைப் படுகிறது.

செடிகளின் சிறு கன்றுகளை (அவைகள் தீயநது அல்லது அழுகிப் போகாமல உயிரோடிருக்கும்படி) சீதோஷண சமபூமியில் நடடு, அவற்றின் வேர், படடை, தோல, தசை, நா, நரம்பு முதலிய தாதுக்கள் விசுத்தியடைந்து பருக்துப் பலக்துப் பூணரஸத்துடன் கிளை, தழை, தவிரா, பூ, காய, கனி முதலிய இவ்வங்குகளை யுடைய பெருக்த மரஞ் செடிகளாய ஒங்கி வளாநது நினறு, நமககு நல்ல பலனைத் தருமாறு அககனதுகளின் அடிப்பாகத்தில, அதாவது டீவரில் செவவல, கரிசல, கனி முதலிய கொழுமையும் செழுமையுமான மண, மணலுநடன காரசாரமான எருக்களைபுகு நலநது போடுவதுடன், நல்ல தண்ணீரையும் விட்டு வளாநது, அககனதுகளுக்காக காறறு, மழை, பனி, வெயில, ஆடு, மாடு முதலியவற்றால் கெடுதிக ஞுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருகின்றேம் அவ்வாறு பாதுகாக்கப்படாத் மரஞ்செடிகள நமக்கு நல்ல பலனைக் கொடாமற் போவதுடன் நம் உழைப்பையும் வீணாகித் தாமும் குறுகிக் காடு பாயநது நாளாவாத்தியிறு படடுப் போகின்றன அதுபோல நம் மக்களையும் பாதுகாக்குங் கடமைகளைச் செயயத் தொடங்குமுன் நமது சரீரத்தின் பிரதான தத்துவங்களான இன்னவைகளென்றும், அவைகளின் நிலைமை, செயகை, ஆகாரம் இன்னவைகளென்றும், சிறுபான்மை அறிந்து கொண்டு, பின்பு அக்கடமைகளைச் செய்து வருவது நம்மாயகையால், அவற்றைப் பின் வருமாறு அறிந்து சொள்ள வேண்டும்

3. சரீரத்தவங்களும், அவற்றின் நிலைமை ஆகாரம் செயகை முதலியவைகளும்.

கடவுளால் படைக்கப்பட்ட அனைக் டீவராசிகளுள் பருக்தறியும் ஞானத்தையுடைய மனிதராகிய நாம், அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட காலம் வரையிற டீவித்திருந்து, அவருடைய கட்டளைகளின்படி இம்மை மறுமைகளுக்குரிய கடமைகளைச் செய்து, அவற்றின் பலனை அனுபவித்துச் சுகித்து வாழவேண்டுமாளுல் நமது சரீரத்திறு காதாரமான, அதன் தத்துவங்களாகிய, 1 ஜடராகினி என்னும் நெருப்பானது திசுஷணமாய அல்லது மந்தமாயிலலாமல சமமாட நினறு ஜொலிக்கவும், 2 ஸ்பத்தாதுக்கள் ஆகிய இரக்த மாமசாதிகள் உறுதியாயிருக்கவும், 3 திரிதோஷங்கள் ஆகிய வாத, பித்த, சிலேஷமங்களை அளவாயத் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும், 4 பஞ்சபூதங்கள் ஆகிய வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருகிவி ஆகாசம் இவைகள் ஆனந்தத்துடன் இருக்கவும், 5 திரிகுணங்கள் ஆகிய ஸ்தவம், இரஜஸ், தாமஸ் இவைகளில் ஸ்தவகுணம் மிகுந்தும் ரொஷஸ் தீர்மஸ் குணங்கள் குறைந்தும் இருக்கவும், பக்கபடி நல்ல

ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும், அது எப்படியெனில் — ஆததுமாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அககினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்துவங்கள் ஆதாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் ஸத்து, சககை, சுவை, குணம், தோஷம், ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்துவங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்கவேண்டும். இவ்வாறில்லாவிடின், ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்துவங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாமலிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்துவங்களில் ஸபத தாதுகளைத் தவிர மற்றவைகள் செய்கை உணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளாயிருக்கின்றன.

1 ஜடராக்கினி — இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாகி அவ்வாகாரத்தின் ஒருபாகமாகிய சககையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மற்றப பாகமாகிய ஸத்து சுவை, தோஷம், குணம் எனவும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் எனவும் மற்றைய தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது அல்லாமலும் வாய்ப்புதமானது காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைத் தாது தோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது ஸத்து, சககை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டும் வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாதல், இரண்டு உள்ளங்கைகளைத் தேய்ப்பது முதலியவற்றை குடி உண்டாதல் ஆகிய இவைகளே சரீரத்தில் அககினியென்று ஒன்று உண்டென்பதற்கு முக்கியமாயிருக்கின்றது

2 ஸபத தாதுக்கள் — நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண, மரம், ஜலம், முதலிய கருவிகள் ஆதாரமாயிருப்பது போல, ஜீவாததுமா வசிகளும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டிபண்ண இரஸம், இரகதம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ் ஆகிய இவ்வேழுதாதுக்களும் கருவிகளாயிருக்கின்றன இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் ஸத்திலுள்ள பசையோடுகூடிய ஸாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்றச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்முன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரகத் மாம்ஸாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ஸாரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னஸாரமானது முதலநாள இரஸ தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும், இரண்டாம்

நாள உண்ட அன்னரஸம் அநக இரஸதாதுவில் ஏற முன்பு ஊழி
நினற இரஸம் இரகத தாதுவீற பாபும் இவவாதே மூனறநாள மாமஸ
தாதுவிலும், நானகாமநாள மேதோதாதுவிலும், ஐநகாமநாள அஸதி
தாதுவிலும், ஆரூமநாள மஃஜை தாதுவிலும், ஏழாமநாள சுக்கில
தாதுவிலுமாகச செனறு அததாதுககளை விரததியடையச செயது,
எட்டாமநாள தேகததிறகுக் குனறாத வனமையைக் கொடுக்கின்றது.
இச சபத தாதுககளைக் கண்ணிறை பிரததியக்ஷமாயப பாபபதினூல
அவை உண்டென்பதற்குச் சநதேகமில்லை

3 திரீதோஷங்களை — இவைகளில் வாதமானது நமது உணவின்
ஸத்திலுள்ள வாசு தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, இச
சரீரமானது தன்னிஷ்டப்படி நிமிரவும் குனியவும், வலம் இடம்
திரும்பவும், நிறகவும், இருக்கவும், ஓடவும், பேசவுளு ஸாதகமாய
இருப்பதுடன் புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான
நிலையில் நிற்கவுளு செய்கின்றது இவைகளே வாதத்தின் செய்கை
களாம் பித்தமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள பித்த தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்குக் காந்தி, ஆரோக்கியம்,
நாவிற்சு உருசி, ஜடராக்கினிக்குச் சரியான நீட்சணியம், அனனத்திற
பிரியம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன் ஜடராக்கினி
யானது நமது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய்
நிற்கின்றது இவைகளே பித்தத்தின் செய்கைகளாம் சிலேஷம் அல்
லது கபமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள சிலேஷம் தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்கு மினுமினுப்பு, தைரியம்,
பலம் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதுடன், கைகால முதலிய அங்கங்
களின் கிலைகள் தமமிஷ்டப்படி அசைவதற்கும் அனுக்ஷமமான மையா
கவுமிருக்கின்றது இவைகளே சிலேஷமத்தின் செய்கைகளாம்

மேற்கூறிய முத்தோஷங்களை நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள முத
தோஷங்களைபுந் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்ற அம்சங்களாகிய
சுவை, குணம் இவைகளைப் பூதம், குணம் ஆகிய தத்வங்களுக்குத் தரு
கின்றன ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது நீனி
யானது சரீரத்திற்குரிய வாதாதி தோஷங்களை சரியாய் இருக்கும்படி
அவற்றிற்கு ஆகாரமான அநநதத தோஷங்களை அளவாயுடைய வஸ
துககளைபுடையதா யிருக்கவேண்டும் தலையைச் சுழற்றி வாந்தி உண்
டாதல், அல்லது மயக்க முண்டாத்விற்றை பித்த மெனனும் தோஷமும்,
சரீரத்தில் உண்டாகும் குத்தல புடைத்தல முதலியவற்றால் வாதமென
னுநதோஷமும், சளிபிடித்தல, அதிக சீதளத்தால் இருமல் முதலியவை
கள் உண்டாத்வினூல சிலேஷம் எனனும் தோஷமும் உண்டென்று
அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாய் இருக்கின்றது ஆனால் இவைகள் தம்

மளவிறகு மிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன

4 பஞ்சபூதங்கள் — இவைகளில் வாயு (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள துவாப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற சுருவைப் பல தாது தோஷங்களாகப் பகுக்கின்றது, தேஜஸ் (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள காப்பச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயுபூதத்தால் பகுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது, அப்பு (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள தித்திப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேஜஸினால் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அத்தலை உண்டாகும் ஜுவாலையால், கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கின்றது, பிருதிவி (பூமி) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள புளிப்பு, உவாப்புச் சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் கெடுதியின்றி காக்கின்றது, ஆகாசம் (வானம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள கைப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்படும் காக்கப்படும் வருகின்ற உருவங்களை வித்தியாயைச் செய்கின்றது, இவைகளே பஞ்சபூதங்களின் செயல்களாம்

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த பிரதானமான செயல்களைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முத்திய அறுசுவைகளையுடையதாய் இருத்தலவேண்டும் இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செயல்களையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மறறப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக் கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதானசெயல்களையுஞ் செய்து வருகின்றன அவையாவை யெனில்

- | | | | |
|----|----------------|---|--------------------------------------|
| 1 | வாயு பூதமானது | { | ஆகாசத்தின் உதவியால் - ஸமானத்தையும் |
| | | | தானாகவே - வியானத்தையும் |
| | | | தேஜஸினுதவியால் - உதானத்தையும் |
| | | | அப்புவினுதவியால் - அபானத்தையும் |
| 2. | தேஜஸ் பூதமானது | { | பிருதிவியினுதவியால் - பிராணத்தையும், |
| | | | ஆகாசத்தினுதவியால் - காதுகளையும், |
| | | | வாயுவினுதவியால் - தோலையும் |
| | | | தானாகவே - கண்களையும் |
| | | { | அப்புவினுதவியால் - நாக்கையும் |
| | | | பிருதிவியினுதவியால் - முக்கையும், |

- 3 அபபு பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால் - ஓசையையும்
 - வாயுவினுதவியால் - உணாசசியையும்
 - தேஜஸினுதவியால் - உருவத்தையும்
 - தானாகவே சுவையையும்
 - பிருகிவியினுதவியால் - மணத்தையும்,
- 4 பிருகிவி பூதமானது
- ஆகாசத்தினுதவியால் - வாயையும்
 - வாயுவினுதவியால் கங்குகளையும்
 - தேஜஸினுதவியால் பாதங்களையும்
 - அபபுவினுதவியால் - மூத்திரஸ்தானத்தையும்
 - தானாகவே ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்,
 - தானாகவே - ஆகாசத்தையும்
 - வாயுவினுதவியால் மனத்தையும்
- 5 ஆகாச பூதமானது
- தேஜஸினுதவியால் புத்தியையும்
 - அபபுவினுதவியால் சித்தத்தையும்
 - பிருகிவியினுதவியால் - அகங்காரத்தையும்

உண்டாகுகின்றன

பஞ்சபூதமென்று ஒருத்ததுவம் உண்டென்பதை நமப வேண்டி மாலை பின்வருமாறு ஓர் சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம் நாம் உள்ளங்கையில் வேரத்தோடு வாழினால் சுவாசத்தை விடுவோமே யானால் அவவுள்ளங்கையில் மோதுங்க காற்றினால் வாயுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அகிலுண்டாயிருக்கும் குடமுலை தேஜஸன்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அகிலுண்டாயிருக்கும் ஈரத்தால் அபபுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அசசுவாசம் புறப்படும ஸ்தானத்தினால் பிருகிவி என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அசசுவாசம் புறப்படும இடத்திற்கும் அதுமோதும் உள்ளங்கைக்கும் மத்தியில் அது செல்லுமாபடியான வெளி அதாவது பாகை ஒன்றிருப்பதினால் ஆகாய பூதமென்று ஒன்று உண்டென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்

5 திரிகுணங்கள் — இவைகள் உயிரும உடம்புங் கூடிந் தோஷங்களின் உதவியாற செய்யுளு செய்கைகளை யோக்கியாயோக்கியப்படுத்துவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன அவைகளில் ஸத்துவகுணமானது நமது உணவில் கடையாய நிற்கும் குணங்களி லொன்றாகிய ஸத்வத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகள ஸத்தியம், சுதந்தம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய் நின்று நமக்குச் சநகோஷம், சுதம், பலம் கீழ்க்கி, முகத்தி, சாந்தம், தயை, ஆதமதிருபதி, தெய்வபுகதி, லாபம், ஸயுகதி, நற்செய்கைகளிலே யே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத்தக்கதாய் இருக்கின்றது ஆகையால் இக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இரஜோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில் லொன்றாகிய இராஜஸத்தைத் தனக்கு இரைபாகக் கொண்டு, நாம செய்யும் செய்கைகள் காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், குயுக்தி முதலியவைகளை யுடையதாயிருக்கச் செய்கின்றது. இக் குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் தனது கோரிகைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதன் பொருட்டுப் பல கெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து அவற்றின் பலனாகிய அறப்பலாபம், அறபசுக்கம் பெருத்ததுன்பம், பெருத்தநஷ்டம், நீடித்த கவலை, அதிகாமம், மனக் கலக்கம் முதலியவைகளை அடைந்து எப்பொழுதும் சுகமின்றி வாழ்வான். தமோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில் மூன்றாவதான தாமஸத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நமது செய்கைகள் அறிவீனமாயும் பிரயோஜனமற்றவைகளாயும் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கத் தக்கதாயும் இருக்கச் செய்கின்றது. இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் எப்பொழுதும் ஸ்திரபுத்தி, யுக்தி, யோசனை, ஒருகாரியத்தைப் பிறருடைய ஏவுகலினறித தானுயச் செய்யும் திறமை, அடக்கம் முதலியவைகளின்றிச் சற்றேறக்குறைய மிருகங்களுக்கொப்பானவரூய இருப்பான்.

ஆசையால் நாம உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது நின்றுள்ளது நமது சார்த்தின் (நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கும்) திரிகுணங்களுக்கு ஆகாரமாகிய திரிகுணங்களை உடையதாய் இருக்கவேண்டும் ஆலை உத்தம் குணத்தையே அதிகமாய் விரும்புவது உலகத்தின் இயற்கை ஆதலால் ஸத்துவகுணம் அதாவது உத்தம் குணத்தையே விரும்புவார்களாக அக்குணத்தையே அதிகமாய்க் கொண்ட ஆகாரத்தைக் கொள்வது நலமாய் இருக்கின்றது. மேற்கூறியபடி ஸத்வ, இராஜஸ், தாமஸ் பிராணிகளும், வஸ்துக்களும் இன்னினனவைகளென்றும் அவைகள் எப்படி உண்டாயினவென்றும், பின்னால ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒன்றாகிய திரிகுணங்களைப் பயற்சி சொல்லு மிடத்தில் விவரிக்கப் படாதிருக்கின்றன.

4. பசியும் ஆகாரமும்.

1. பசி:—பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்குக் காரணமான அவைகளின் அன்ன பானங்களை அவைகள் உட்கொள்ளாமலிருக்கையில் அவைகளின் வயிற்றிலுள்ள ஜடராக்கினி என்னுந் தீயானது அகிலுள்ள மாமஸத்தைப் புசிக்கவும், இரத்தத்தை உரிஞ்சவும் தலைப்படுகின்றது, அத்தருணத்தில் வயிற்றிலுண்டாகும் வேதனை அல்லது நோவிறகே பசி என்று பெயர். அச்சமயத்தில் முற்கூறியபடி நல்ல அன்ன பானியங்களை உட்கொள்வது பிராணிகளின் கடமையாய் இருக்கின்றது. அவ்வாறு உட்கொள்ளாவிடின் பசியினால் வன்பு, பலம்,

மகிழ்ச்சி, ஆசை, ஆசாரம், பேச்சு முதலியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகள் முண்டாகின்றன அதனை,

“மானங் குலங்கலவி வணமை யறிவுடைமை
 தானந் தவமுயர்தி தாளாணமை—தீதனை
 கசிவநக சொல்லப்பாமேற காமுறுதல பந்தப
 பசிவாந்-பபாநது போம்”

என ளளவைப்பிராட்டியாரா திருவாய மலாநதருளியதனால்தக.

2 ஆகாரம்—பிராணிகள் ஓஷித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்காதாரமான ஆகாரத்தவங்களுக்கிய அக்கினி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விாததியடைந்து அப்பிராணிகள் ககித்திருக்கவுங் காரணமாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் எனது பெயர் அவ்வாகாரமானது எல்லாப்பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் சிருஷ்டிப்பொருள்களுக்கொத்தபடி வேறுபட்டு வருகின்றது அது எப்படியெனில்—

பூசசிபுழுக்களாகிய தரையில நகரும் அறப்பெருந்துக்கள் காறறு, ஜலம், அழுகு, மண, தமயிலும் அதிக நுட்பமான பூசசி புழுக்கள் ஆகிய இவைகளையும், பக்டிகளாகிய ஆகாயத்திலு பறக்கும் பெரித்துஞ்சிறுத்துமான பெருந்துக்கள் தளிர், பூ, காய, கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும், மிருகங்களாகிய காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல, பூண்டு, தன்ம, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தம்சகு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன மனிதராகிய பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய நாம சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும் நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு, இவைகளையும் தரும்படி பூமியிலுண்டாகின்ற வஸ்துக்களிற்கு சககை, ஸீதத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வவைந்து அமசங்களுடைய வஸ்துகளைத் தெரிநெடுக்து பாக்ருவப்படுத்தியும் பாக்ருவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்

நமது ஆகாரங்களுக்கும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் பூசாரத்தையும், அகிலுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும், ஆசாரத்தையும், சரீரநாமத்தையும் அனுசரித்து விவறுபடுகின்றன அவை யெப்படியெனில்— இந்நுள்வான் அதாவது காசி, கலகத்தா, டெலலி, லகதே முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கியநானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அறுபானமான காயகறி முதலியவைகளையும், மஹாராஷ்டிர அதாவது பம்பாய், பூனா, நாசிக், கோலாபூ முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கியநானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளாற் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகா), இவைகளுக்கது பானமான காயகறி முதலியவைகளையும், காளுடக் அதாவது மைஞா,

பெங்களூர், குடகு முதலாஞ தேசத்தாரா, அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல, சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளாற செய்யப்பட்ட சாதம் (அன்ன), களி (சங்கடி), அடை (பக்கரி), அவைகளுக கறுபானமான காயகறி முதலியவைகளையும், ஆந்திர அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, காநூல முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும், திராலிட அதாவது வடஆற்காடு, தென்னாற்காடு, கோயம்புத்தூர், ஈசலம், கிருச்சிநாபாளளி, தஞ்சாவூர், மதுரை, கிருநெலவேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல, சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளாற செய்யப்பட்ட சாதம், களி, அவைகளுககு அறுபானமான காயகறி இரசம் குழம்பு முதலியவைகளையும், கேரள அதாவது மலையாள நாட்டார அகில விளையும் முக்கியதானியமாகிய நெலவினாற செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), கஞ்சி (கஞ்சு), அவைகளுக கறுபானமான காளன், ஒலன், அயியல முந்லியாவைநாயும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால ஏறபடுத்தப்பட்ட இருப்புப் பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பாவவே, நெலவினாச்ச லிலலாத தேசங்களககு நெல்லையும், கோதுமை வினாச்சலிலலாத தேசங்களககு கோதுமையையும், அத்து விளையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதி யாகக்க தொடர்யபின், அவைகளை மேற்சொல்லிய எல்லாத தேசங்களிலும் உள்ள செலவரும் நாகரீகமுமுடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களாயிருக்கின்றன.

5 ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்களா சக்கை, ஸத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன இவைகளில் சக்கை, ஸத்து இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளாகிய சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்முன்றும் கண்ணினால் பாராக்கவாவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நினது, அவைகள முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் ஞ்ண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

1. சக்கை.—பிராணிகள தமது தினி அலலது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப்பாகமானது உட்கொள்ளப்பட்டாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தினி அலலது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாமசங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2 ஸத்து — பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படாமல் உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல், இரத்த மாம சங்களுடன் சோநது சரீரத்திற்கு பலம், ஆரோகியம் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு ஸத்து என்று பெயர்

3. சுவை — இப்பூமிபி லுண்டாகின்ற எந்தவஸ்துவையும் நாவிற போட்ட மாதிரித்தில நாவிற்கு ஓர்வித அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது, அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு சுவை அல்லது இரஸம் என்று பெயர் இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற்கென்று மாதிரிமே ஏற்படாமல் நமது சரீரத்தவகங்களில் ஒன்றாகிய பஞ்சபூதங்களுக்கு இரையாகவும்* அமைக்கப்பட இருக்கின்றன இச்சுவைகளிற சில நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தராவிற லும் அவைகள் அவைகளுக்கூரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி, நாவிற்கு இனிமையான மறற்சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின்றோம் இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவைகளுக்கூரிய பூதங்கள் இரையின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன இச்சுவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றுமபடி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும் ஆதலால் அவற்றை நாவிலுமடடும் அறியலாமையன்றிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையிலை பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன இச்சுவைகள் கைப்பு, தீத்திப்பு, புளிப்பு, உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு என அறுவகைப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்தமிருக்கும். ஆனால் அவற்றில் ஏதாவது ஒருசுவை பிரபலமாயநிற்க அதிலே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு — எந்த வஸ்துவானது வாயிற போட்டமாதிரித்தில நாவின் எல்லாப்பாகத்திலும் விராபித்து மறற்ப பதாரத்தங்களின் உருசியை அறியவொட்டாமலும், வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கவுஞ் செய்கிறதோ, அந்தவஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் — பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது சிக்கிரத்திற சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடையது. அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தால் சுரம், மூாசசை, கிருமீ, குஷ்டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும் உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும் பாலேச சத்தப்படுதது. விஷம், சிலேஷம் இவைகளைக்கண்டிக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தாற் கெடுதி செய்யும்.

* உ-வது பக்கத்தில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லியுடத்திற பாக்க.

இத்து பாகசாஸ்திர

தித்திப்பு.—எநத வஸதுவானது ஈ, எறுமபு முதலியவைகள் மொய்ப்பதற்கும், வாயில் போட்ட மாததிரத்தில் மனதிற்குச சந தோஷத்தை யுண்டாகுகிறதற்கும் காரணமா யிருக்கிறதோ, அநத வஸதுவின் சுவைக்குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸதுக்களெவையென்றால் —வெல்லம், சாக கரை, கறகண்டு முதலியவைகளேயாம்

இநதச சுவையானது சீதகுண முள்ளது, சாவகாசமாய்ச சீரண மாகப்பட்டது மாயிருக்கின்றது மிதமாய்ப் புசித்தால் பலகாரி பித்த வாயுஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம், பாலை அதிகப்படுத்தும் மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூச்சுகிராய அநாவது உபபுசம், கண்ட மாலே முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன வாயிற்று, உடம்பு முதலிய வைகளும் பெருகும்.

புளிப்பு —எநத வஸதுவானது வாயிற் போட்ட மாததிரத்தில் அதிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி உடம்பில் மயிரக குசசமுண்டாகுகிற தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ, அநத வஸதுவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர் புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டு கிற வஸதுக்க ளெவையென்றால் —புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்

இநதச சுவையானது சீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிசுரம் வாயுவைக் கண்டிக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷம் இவைகள் அதிகமாய் உடம்பில் திணவு, எரிச்சல் இவை களையும் உண்டாகுகி இரத்தத்தைப்பூங் கெடுக்கும்

உவாப்பு —எநத வஸதுவானது வாயிற் போட்ட மாததிரத்தில் அதிற் ஜலம் ஊறச்செய்து, தொண்டையில் கரிசசுணுண்டாய்க் கொடு சம் எரிச்சலைக் காட்டுகிறதோ, அநத வஸதுவின் சுவைக்கு உவாப் பென்று பெயர். உவாப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸதுக்க ளெவையென்றால்:—உப்பு, இரதுப்பு, பொட்டி லுப்பு முதலியவைக் ளேயாம்.

இநதச சுவையானது உஷணகுண முள்ளது ஜீரணகாரி மிதமா ய்ப் புசித்தால் உருசிசுரம். மல மூத்திராதிகாச சுத்தப்படுத்தும் வாயுவைக்கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும் கெட்ட ஜலத்தை ஹோவையால் வெளிப்படுத்தும் அதிகமாய்ப் புசித்தால் வாநாதத் ரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும் மயிர் சிக்குகிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டா கின்றன.

துவர்ப்பு.—எநத வஸதுவானது வாயிற் போட்ட மாததிரத்தில் நாயில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி, அதாவது நாஸுக்கடடைபோ லாகுகிற தொண்டை முதலானவைகள் கட்டிக் கொள்ளுகிறதோ, அநத

வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவாப்பென்று ஓபயா துவாப்பையே அதிக மாயக்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்.—விளாம்பிசின, பாகு, கடுக்காய், தென்னங் குருமபை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சித குணமுள்ளது மெதுவாய்ச் சீரணமா கும இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பித்தஹரம் சரீரத்தின் தோலை மிருதுவாக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாககுத்தடிக்கும். வாயு வைய திகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.

காப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற போட்ட மாத்திரத்தில் கூறுகென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி, நுனிநாகுகில் சங்கடத்தை யுண்டாக்கி, இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடு த்து, கண், மூக்கு, வாய இவைகளிலிருந்து ஜலம் வருமாடி செய்கிற தோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் காப்பென்று பெயர். காப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெல்லாம் எனரால்:—மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது உஷண குணமுடையது ஜீணகாரி மித மாயப் புசித்தால் சிலேஷமஹரம் இரணநாசம் கண்டரோகங்கள அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் தேகத்திற காந்தியைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

4. தோஷங்கள் —இவைகளும் சுவையைப் போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கல நதே நிழ்கின்றன. இத்தோஷங்கள் மிருதியா யுடைய வஸ்துக்களைப் புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அத்தற்குப் பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைக் ளாய் இருக்கின்றன இவைகளை தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடை ந்து மிதமாய் இருக்கையில், (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது, புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் எவ்வென்படி பல செய்கைக் ளாச செய்ச) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையாக விருக்கின்றன. இவைகளை அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷவஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல் இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மறவஸ்துக்க ளுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும் அப்படிச்செய்யாவிடின் நமது சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையிலலாமற் பல கெடுதிக ளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் வாநம், பித்தம், சிலேஷம் அல்லது கபம் என மூவகைப்படுகின்றன இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவில் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பது முண்டு. ஆனால் அவற்றில்

ஏதாவதொன்று பிரபலமாய்நிற்க, அதுவே அவ்வஸ்துவின் தோஷமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

வாதம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அந்நகுபயின் சரீரத்தில் குத்தல், குடைச்சல், ஏப்பம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்நவஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷமென்று பெயர் வாதத்தையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களை வையென்றால் — சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக் கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

பித்தம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அந்நகுபயின் மயக்கம், வயிறறைப் புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்திமாறுதல் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துக்கள் எவை என்றால் — கஞ்சா, அப்பிளி, புகையிலை கொத்தவரைக்காய், சிதாப்பழம், பிரக்கங்காய், கிறுப்பாறு, எள்ளு, வேர்க்கடலை முதலியவைகளேயாம்.

சிலேஷ்மம் அல்லது கபம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அந்நகுபயின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு நொண்டைக்கமமல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்களுண்டாகின்றதோ அந்நவஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை என்றால் — வெள்ளிக்காய், கொள்ளுசிக்காய், கம்பு, வெண்டைக்காய், சாமப் பூசினிக்காய் முதலியவைகளேயாம்.

5. திரிகுணங்கள். — முற்கூறிய சுவை, தோஷம் இவைகளெப்பாடிக் கண்ணினுற பாரக்கவாவது, கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் விகாரங்களாலும் மாதத் திரம் அறியப்படுகின்றனவோ அவ்வாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் சுகதுக்கங்களாலும் மாதத் திரம் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன இக்குணங்கள் ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம் என மூவகைப்படுகின்றன.

ஸத்துவகுணம் — எந்தவஸ்து வானது வழக்கமாய்ப் புதிக்கப்பட்டு அதின் ஸத்தினுற சரீரத்திற்கு காதாரமான இரகத மாமசாதி தாதுக்கள் சத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைகளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம்,

தயை, பகதி, திருபதி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய இருந்து நாம எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகிதது வாழ்ச்செய்கிறதோ அந்தவஸ்துவின குணத்திற்கு ஸ்தவகுண மென்று பெயர்.

இரஜோகுணம்—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டால், அதின் ஸ்தத்தினுள் சரீரத்திற்கு காநாரமான இரகந் மரமசாதி நாதுக்கள் மதோனமதநம், அதிபலம் இவைகளுள்ள நாயும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அக்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளை யுடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தியுடனும், அதிகாமத்துடனும் பலகெந்தியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து கொண்டு சுகமின்றி வாழ்ச்செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்.

தமோகுணம்—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டால், அதன் ஸ்தத்தினுள் சரீரத்திற்கு காநாரமான இரகந் மரமசாதி நாதுக்கள் மதோனமதநம், அதிபலம் இவைகளுள்ளனவாகவும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவினமை, கோபம், மதநம், அதிகாமம், சுகமினமை, பிரமாதம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்.

திரிகுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து

உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்.

சரீர ததவங்களிலும் ஆகார அமசங்களிலும் ஒன்றாகிய இத்கிரி குணங்கள் வெகு முதன்மைமாயானவை என்றும், இவற்றுள் உததம் குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்டும், மத்திம அநம் குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டுமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது அவற்றுள் உததம் குணமாகிய ஸ்தவ குணத்தினுள் சதுமுகப் பிரம்மா முதலான தேவதைகளும், மத்திம குணமாகிய இரஜோகுணத்தினுள் மனிதர்கள் முதல எரும்புகள் ஈடுக உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அநம் குணமாகிய தமோகுணத்தினுள் கல, மண், மரம், ஜலம், முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும், இம் மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றும் மூன்றாகப் பகுக்கப்பட்டால் அப்பகுப்புகள் ஒன்றோடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

ஸ	ர	த
1 ஸ்தவ ஸ்தவம்.	4 இரஜஸ ஸ்தவம்	7 தமஸ ஸ்தவம்.
2 ஸதீவ ரஜஸ.	5 இரஜோ ரஜஸ	8. தமோ ரஜஸ.
3 ஸ்தவ தமஸ.	6 இரஜஸ தமஸ.	9 தமோ தமஸ.

என 9-குணங்களாய் நின்றது, அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

ஸ.

- 1 ஸதவ ஸதவ ஸதவம்
- 2 ஸதவ ஸதவ ரஜஸ
- 3 ஸதவ ஸதவ தமஸ
- 4 ஸதவ ரஜஸ ஸதவம்
- 5 ஸதவ ரஜோ ரஜஸ
- 6 ஸதவ ரஜஸ தமஸ
- 7 ஸதவ தமஸ ஸதவம்
- 8 ஸதவ தமோ ரஜஸ
- 9 ஸதவ தமஸ தமஸ

- 10 இரஜஸ ஸதவ ஸதவம்
- 11 இரஜஸ ஸதவ ரஜஸ
- 12 இரஜஸ ஸதவ தமஸ
- 13 இரஜோ ரஜஸ ஸதவம்
- 14 இரஜோ ரஜோ ரஜஸ
- 15 இரஜோ ரஜஸ தமஸ
- 16 இரஜஸ தமஸ ஸதவம்
- 17 இரஜஸ தமோ ரஜஸ
- 18 இரஜஸ தமஸ தமஸ

த

- 19 தமஸ ஸதவ ஸதவம்
- 20 தமஸ ஸதவ ரஜஸ
- 21 தமஸ ஸதவ தமஸ
- 22 தமோ ரஜஸ ஸதவம்
- 23 தமோ ரஜஸ
- 24 தமோ ரஜஸ தமஸ
- 25 தமஸ தமஸ ஸதவம்
- 26 தமஸ தமோ ரஜஸ
- 27 தமஸ தமஸ தமஸ

என 27-குணங்களாய் நின்று மேறச்சொன்ன தேவதைகளிலும் மனிதர முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேனமை தாம மைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன அவற்றுள் ஸதவ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேனமையை அடைந்த மனிதராகிய நாம ஸதவாதி குணங்களை விட அதிகமாகியிருக்கின்றன பொருட்களில் நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸதவாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய தானியங்களிலும் கந்தமூலாதிக்களிலும் உள்ள மேனமை தாமமையே மட்டும் அறிந்துகொள்வது வெகு அவசியமாகியால் அவற்றைப் பின்பற்றாது அறிந்துகொள்ள வேண்டும் —

6 ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்.

இப்பூமியின் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகளால் ஸதவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் ஏற்பட்ட மேனமை தாமமையானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்களில் படைக்கப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய கந்தமூலாதி தாவர வாக்கங்களும், ஸதவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் மேனமை தாமமையுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன பிராணிகளுக்குள் மேனமையான மனிதராகிய நாம நமையை கிமைக்கீழ்ப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவையறியும் நா, தாய, சாந்தம், பகதி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பதுபோல ஆகாரத்திற்குரிய கந்தமூலாதி தாவரங்களிலும் மேனமையானவைகள் பசியடக்கல், பிணிக்நீத்தல், பலந்தைக கொடுக்கல், நல்லறிவை விளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன இவ்வாறு நமமை திமைக்கீழ் விடாவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும், அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்னகாரியங்களே செய்கின்றனவென்றும், வைத்தியசாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பலசாஸ்திரங்களில் தோந்து சிருஷ்டிப் பொருள்களின் மாமங்களை அறிந்த நமது பூவிக் மஹரிஷிகளாகிய கஸ்யபா, பரத்வஜா, வசிஷ்டா, கௌதமா, ஆதரேயா, பராசரா முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க

அவ்வாரே நனமைக்கீர் விழாவிக்கின்ற வஸ்துகள நத்தவஸ்துகளெ னறு கிரகிக்கப்படும்* தீமைகளை விழாவிக்கின்ற வஸ்துகள அசுத்த வஸ்துகளென்று நிக்கிரகிக்கப்படும் இருந்தன அக்கோடபாட டின்படி சிலகாலங்களாக முனவரைடில் நமது பூர்வீகாகா தவழாமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்களென்பு நாளாவாத்தியில் வெவவேறு காரணங்களினால் அவினனுஷ்டாந்ததை, தவிர்த்துக்கொண்டேவர அக்காலத்தில் நமது பூர்வீகாகுந்த குண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோகியம், பலம், நைரியம், நயாளம், பகதி முதலிய பல நனமைகளும் இக்காலத்தில் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகளின் குணதேவாஷாமசங்களை நன்றாக கவனியாமல் அவ்வஸ்துகளின் நவை, பலம், காதுவிரத்தி அநாவது காமக்குரோதாதிக்கீர் அதிகப்படுத்திவந்தால், அவைகளைப் பற்றி மாத்திரம் கவனிக்ந்து மற்ற அாசங்களாச சற்றெனுக கவனியாமல் கண்ட வஸ்துகளைப் பறித்துவர அதனால் பலம், ஆரோகியம், மனோநைரியம், நயை, சாந்தம், சத்தியம், பகதி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும், காமம், திரேதம், பலவீனம், வீராகம், சஞ்சலம், பேராசை, காடம், பித்தம் தூக்குணங்கள் வித்தியடைந்தும் வருகின்றன ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடிருக்க விரும்புமவாக அபிப்பிரகண்ட ஸாதவிக ராஜஸ நாமஸ குணங்களையே அதிக மாயக காட்டுகிற வஸ்துகளில் ஸாதவிக குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துகளைப் பறித்துக் கொண்டும், மனோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட வஸ்துகளைக் குறைத்துக் கொண்டும், தமோகுணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நல்லாம்

ஸதவகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள

- | | | |
|-----------------------|---------------------|----------------|
| 1 அரிசி | 16 வளைதடிச்சம்பா | 31 பச்சைப்பயறு |
| 2 பச்சை அரிசி | 17 கொரைச்சம்பா | 32 பொரி |
| 3 சார அரிசி | 18 குறுஞ்சம்பா | 33 அவல |
| 4 மண்குத்தை | 19 மிளஞ்சம்பா | 34 எள்ளு |
| 5 வாலான | 20 சீரகச்சம்பா | 35 சககு |
| 6 கருங்குறவை | 21 காளானச்சம்பா | 36 இஞ்சி |
| 7 நாகஞ்சம்பா | 22 மைச்சம்பா | 37 மிளகு |
| 8 புழுஞ்சம்பா | 23 சோடைச்சம்பா | 38 வெள்ளீமிளகு |
| 9 கைவரைச்சம்பா | 24 காடைச்சம்பா | 39 வாலமிளகு |
| 10 செஞ்சம்பா | 25 குன்றிமணிச்சம்பா | 40 சீரகம் |
| 11 கீலுண்டைச்சம்பா | 26 அன்னமழகி | 41 வெந்சயம் |
| 12 குண்டுச்சம்பா | 27 கோதுமை | 42 வெல்லம் |
| 13 மல்லிகைச்சம்பா | 28 வாற்கோதுமை | 43 சாகரை |
| 14 இலுப்பைப்புஞ்சம்பா | 29 தீனை | 44 சீனிசாக்கரை |
| 15 மணிச்சம்பா | 30 உழுந்து | 45 கற்கண்டு |

46	தேன்.	77	மாங்காய்	105	மணத்தக்காளிகீரை
47	தீராடசைப்பழம்	78	மணத்தக்காளிகாய்	106	அத்திக்கீரை
48	பேரிச்சங்காய்	79	சுக்கங்காய்	107	அகத்திப்பூ
49	பேரிச்சம்பழம்	80	நாரத்தங்காய்	108	வேப்பம்பழ
50	ஜாதிககாய்	81	கடாரநாரத்தங்காய்	109	வாழைப்பழம்
51	ஜாதிபத்திரி	82	கொளுஞ்சி நாரத்தங்காய்	110	பேயனவாழைப்பழம்
52	ஏலாமிசி			111	மொந்தன வாழைப்பழம்
53	பச்சைக்காப்பூரம்	83	சுண்டக்காய்		
54	குங்குமப்பூ	84	தேங்காய்	112.	செவ்வாழைப்பழம்
55	வாதுமைப்பருப்பு	85	நெல்லிக்காய்	113	வெளவாழைப்பழம்
56	சொப்பரை	86	அருநெல்லிக்காய்	114	ரஸ்தாளிப்பழம் [ம
57	நல்லெண்ணெய்	87	சேப்பங்கிழங்கு	115	அடுக்கு வாழைப்பழம்
58	தேங்காய்எண்ணெய்	88	சாககருவாளிகிழங்கு	116	மல்லவாழைப்பழம்
59	இலுபண்பண்ணெய்			117	பச்சைவாழைப்பழம்
60	பசும்பால்			118	கருவாழைப்பழம்
61	பசுநதயிர	89	தாமரைச்சிழங்கு	119	நவரைவாழைப்பழம்
62	பசுவெண்ணெய்	90	சேப்பநாண்டு	120	பலாப்பழம்
63	பசுவினெய்	91	கீரைத்தண்டு	121	மாம்பழம்
64	கண்டங்கத்தளிக்காய்	92	வெண்கீரைத்தண்டு	122	நாவுப்பழம்
65	சரிமுள்ளிக்காய்	93	செங்கீரைத்தண்டு	123	சம்புநாவுப்பழம்
66	சொத்தவரைக்காய்	94	வாழை	124	நாரத்தம்பழம்
67	கொம்பு பாசற்காய்	95	பிரண்டை	125	ஞாந்தாரித்தம்பழம்
68	மிதி பாசற்காய்	96	கருவேப்பிடை	126	கொளுஞ்சி நாரத்தம்பழம்
69	வெள்ளிக்காய்	97			
70	கத்தளிக்காய்	98			
71	ஆகாயக்கத்தளிக்காய்	99	முசுட்டை	127	கிச்சிலிப்பழம்
72	வாழைக்காய்	100	பொலமுசுட்டை	128	கொய்யாப்பழம்
73	பலாக்காய்	101	வெந்தயக்கீரை	129	இளநீர்
74	விளாம்பழம்	102	கொத்தமல்லிக்கீரை	130	பன்னீர்
75	இலந்தைக்காய் பழம்	103	முனைக்கீரை [கீரை	131	மல்லிசைநீர்
76	களாக்காய்	104	பொனஞ்சு சாணிக	132	தாளமநீர்

இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வுள்ளன

இவ்வஸ்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோக்கியம், நற்புகழி முக்கியவைகளாக கொடுக்கத்தக்கவைகளாய் இருப்பதால், இவ்வஸ்துக்களையே விசேஷமாய்ப் புசிப்பவர்களை 9-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி பெருமபாலும் ஸதவகுண லக்ஷணங்களையுடையவர்களாகச் செய்திவந்து இவற்றுள்காய்த தானியங்களிலும், கந்தமுலா திகளிலும், பால் தயில்களிலும் சில சமையங்களில் ரஜோதமோகுணங்கள் சிறிது மேலிட்டிருக்கு மாயால் அத்தகுணங்களில் மட்டும் அவற்றை எதிகள் முதலிய நிஷ்டாக்கள் விலகுவதுண்டு பிதூர் தினங்களிலும், பருவகாலங்களிலும், போஜனத்திற்குரிய கந்த வஸ்துக்கள் பெருமபாலும் இவைகளே இவ்வஸ்துக்களைக்கொண்டு செய்யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித்தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸதவகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்தது, அப்பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய் பழைய

தாய நாழிகைக்கு நாழிதை ரஜோகுண நமோகுணங்களாக மாறி அக்குணங்களுக்கூறிய லீக்ஷணங்களாக கொடுக்கின்றன

இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்கூறிய வஸ்துக்கள்

133 சாடை	160 இலவங்கப்படை	186 ஊசியின்காய [கு
134 சவவரிசி	161 ஒமம்	187 பூமிசாக்கரைச கிழந
135 துவரை	162 கசகசா	188 காராகருணைகிழநகு
136 கடலை	163 ரொட்டைப்பாக்கு	189 சாட்டுக கருணைகிழ
137 முந்திரிப்பருப்பு	164 களிப்பாக்கு	நகு
138 நிலக்கடலை	165 சிறுநாகபூ	190 மாகாளிச (மாவலி)கிழ
139 மஞ்சள்	166 சடுடுண்ணெய	நகு
140 மரமஞ்சள்	167 சலப்புநெய	191 காயவள்ளி(வெறழிலை
141 கஸ்தூரிமஞ்சள்	168 வெள்ளாட்டுநெய	வள்ளி)கிழநகு
142 பெருநாராய	169 வெள்ளாட்டுவெண்	192 கொட்டிக்கிழநகு.
143 கஸ்தூரி . பு)	170 வெள்ளாட்டுப்பால்	193 தாமரைக்கிழநகு
144 பெருநாராய (சோப)	171 வெள்ளாட்டுத்தயிர	194 சிறுகிழநகு [நாடு.
145 சடுடுசீரகம்	172 புல்லங்காய	195 கருணைக கிழநகு,த
146 சாட்டுச்சீரகம்	173 பன்றிப்புடலகதாய	196 புனியக்கொழுந்த
147 பிளப்புச்சீரகம்	174 வெண்ணைக்காய	197 மரியக்கொழுந்த
148 புளி	175 பறங்கி(பூசினி)ரகாய	198 வெறழிலை
149 மிளகாய	176 குழிப்பறங்கி (கோ	199 சமமாறுவெறழிலை
150 உப்பு	டைப்புசினி)சாய [ய	200 புதிப்பு
151 சநிப்பு (வீட்டுப்பு)	177 சலப்பாண்பூசினிக்கா	201 வள்ளக்கிளை
152 அப்பளாகாரம் (சோடா)	178 அத்திக்காய	202 பூசினி (பரங்கி)இலை
153 கடுகு	179 புனியக்காய	203 அறுகரை
154 செங்கடுகு	180 மரியங்காய	204 வாழைப்பு
155 வெண்கடுகு	181 எலுமிச்சக்காய	205 ஆவாரம்பூ
156 சிறுகடுகு	182 எலுமிச்சம்பழம்	206 சீமைஅத்திப்பழம்
157 நாயக்கடுகு	183 பச்சையின்காய	207 மாதுளம்பழம்
158 கொத்தமல்லிவரை	184 வெண்பூமிளகாய	208 கொமட்டிமாதுளம்
159 இலவங்கம்(கிராமப்பு)	185 கருங்குண்டுமிளகாய	209 அணஞ்சிப்பழம்.

இன்னும் இவைபோலொத்த வஸ்துக்களு முள்ளன.

இவை ஸ்தவகுண வஸ்துக்களைக்கால மிகுந்த பலத்தையும் சுவையையும் அடைந்த காமம், குரோதம், அகங்காரம் முதலிய தூக்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும், திரிதோஷங்கள்களை மீதப்படுத்தும் குணங்களை யுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷ்கண்டனம் செய்யும் குணம் இவைகளின்கண் மட்டுமே சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முறையிய ஸீதவ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப்புசித்து வருவது நலம்.

இவ்வஸ்துகள்களிற பெருமபானமையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டாகளால் விலக்கப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதூதினங்களிலும் மறறவர்களாலும் விலக்கப்படுகின்றன

தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள்

210 புழுங்கலரிசி	231 கொட்டைஅவரைக்காய்	250 புளி பரரை
211 கேழ்வரகு (ஆரியம்)	232 வரளவரைக்காய் [ய]	251 புளிச்சிறுகீரை
212 வரகு	233 மொச்சைக்காய்	252 புளிப்புச்சீரை
213 சம்பு	234 பீரக்கங்காய்	253 கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை)
214 செஞ்சோளம்	235 முருங்கைக்காய்	254 கொடிவச்சீக்கீரை
215 கருஞ்சோளம்	236 சுரைக்காய்	255 சாசிவிக்கீரை
216 பட்டாணி	237 உருளைக்கிழங்கு	256 பன்னைக்கீரை
217. மொச்சைக்கொட்டை	238 மரவாளிக்கிழங்கு	257 முருங்கைப்பூ
218 தட்டைப்பயறு	239 பெருவள்ளிக்கிழங்கு	258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்
219 சிறுபயறு	240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு	259 சீதாப்பழம்
220 கொள்ளு (காணம்)	241 முள்ளக்கிழங்கு	260 பனம்பழம்
221 பனைவெல்லம்	242 பனங்கிழங்கு	261 சோழம் சிறுமுது
222 ஈச்சம் வெல்லம்,	243 வெங்காயம்	262 தூங்கு
223 தென்னம் வெல்லம்	244 வெள்ளைப்பூண்டு (உள்ளி)	263 ஆபணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்)
224 பனங்கற்கண்டு	245 முருங்கைக்கீரை	264 சிறுமுட்டைக்கெண்ணெய்
225 எருமைப்பால்,	246. சிறுகீரை	265 பனங்கள்ளு [ய]
226 எருமைத்தயிர்	247 கலைவக்கீரை	266 சென்னைக்கள்ளு
227 எருமைவெண்ணெய்	248 ஆரைக்கீரை	267 ராச்சங்கள்ளு
228 எருமை நெய்	249 பசிக்கீரை	
229 கத்தரிக்காய்		
230 அவரைக்காய்		

இவைபோன்ற இன்னனூடு சில வஸ்துகளும் முள்ளள்ள

இவ்வஸ்துகளைப் புசிப்பவர்களின் இரத்தமாமாசாதி நூதுக்கள மதோனமத்தமாய வளநது அநிபலம், அறிவினம், சரிசுகதில் தூக்கநதம் முதலியவைகளை உடையனவாகச்சொது 10 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாத மறறவர்கள் இவ்வஸ்துகளை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்து வருவது நலம்

ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துகளில் ஒளஷ்க்குணங் ளிருப்பதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.

மேற்செல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துகளை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய, நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, ஓட்டை இவற்றைப் போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பசுக்களையும் தினபந்துடன் மனிதரையும் தினபாருமுள்ளென்று நாம நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்க வேண்டுமானால் அப

பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டிய வாகளாய் இருக்கின்றோம். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்ரும கெடுதிகள் இரஜோகுண தமோகுண வஸதுககளை உண்பதினால் உண்டாகும் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை அதனை, பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

“கங்கையிற்படிநீதிடாஹு கடவுளைப் பூசிடாஹு
மங்குலபோற் சோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கி னாஹு
சங்கையிற லாச ஞான தத்துவ முணர்நதிடாஹு
பொங்குறு புலால் பசிப்போன் போபநர சடைவன்னரே”

ஆகையால் கடவுளாற படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேனமை யான பிறாணையுடைய மனிதராய்வும் நம்மைப்போலொத்த பிராணிகளை வதைத்து உண்ணாமல் நமது ஆகாரத்தின்பொருட்சி சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்தழலாதி சாகங்களைப்பிசித்து நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்து நமது ஆயுள் முடிபாது நலமென்று அறிக

இத்திரிகுண வஸதுகளின் வாதாதி தோஷங்களினால்
உண்டாகும் பலபலன்கள்

1 அரிசி — இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவும் முகரியமானதும், மதுராசத்தை யுடையதுமாக விருக்கிறது. அன்றியும் அது வெள்ளென்று சாதி, அதாவது வகையையுடையதாகி, அவ்வவகைகளுக்குக் கந்தபடி குணத்தோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது ஆகலால் அவ்வகைகளை சாக்காரணமாய் யாவறாலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் பிறாய்வும் அவைகளின் குணத்தோஷங்களையும் பற்றிய பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது

2 பச்சையரிசி — இது உலர் தனிவாத கோபமும், அலசரோகமும், மிகுந்தபலமும் உண்டாம். பித்த வெரிசசல நீங்கும் இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்

3 காரரிசி — இது மந்தத்தையும், சரீர பூஷ்டியையும், தனிவாத விளைவையும், பலத்தையுந் தரும் இது கர்ப்பான பண்டம் எனபா.

4 மணக்கத்தை, 5 வாலான், 6 கருங்குறவை — இவைமூன்றும் விசண குஷ்டத்தையும், அறப் விஷத்தையும் நீக்கும் ஆனால் இவைகள் கர்ப்பணையு முண்டாகக்குமென்று சிலவைத்தியா சொலவா.

7. எஃகசும்பா — இது நாவுக்கு உருசியையும், பாரக்கில இச்சையையுந் தரும் இதிற கொஞ்சம் பித்தமுணடு.

8 புழுகும்பா — இது உண்பதும், காங்கியும், அகி தீபாக்கினியும், பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. கைவரைச்சம்பா —இதனால் மலைபோன்ற வனமையும், சுக கிலஸதமபனமும், சுகமும் உண்டாம் இதில் பித்தமில்லை எனபா.

10 சேஞ்சம்பா —இதனால் அறப கிரந்தியும், அதி விரணமும், யானைசொறியும், மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11 கல்லுண்டைச்சம்பா —இதனால் அதிக புயபலமும், மிகுவா ததையும் உண்டாம்

12 குண்டைச்சம்பா —இதனால் அககினி மந்தமும், கரப்பனும் உண்டாம் தாகரோகம் நீரும்

13 மலலிகைச்சம்பா —இது நாவிற்கு உருசியையும், சரீரசௌக கியததையும், உறுதியையும் தரும் கரப்பன, பிரமேகம், நேத்திரவெ பபம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

14 இலுப்பையுச்சம்பா —இது பித்தகாதிக்கத்தால் விளையுந் சிற கிலரோகம், சிரஸநாபம், உபசாகக தாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண்டாக்கும்

15 மணிச்சம்பா —இது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும் அதிகக கத்தால் உடலையும், விருத்தநா பாலாகியும் போஷிக்கும்

16 வீனாதடிச்சம்பா —இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலை சசலுடன் உப்புசம், கரப்பன, அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17 கோரைச்சம்பா —இது பைதகியம், உட்கூடு, பிரமேகம், நமைச்சல இவைகளை நீக்கும் செளககியந தரும் குளிர்ச்சி என பாரகள்

18 குறுஞ்சம்பா —இது பித்தம், கரப்பன, சுககிலதாது இவை களை விருத்திசெய்யும் சரீரத்திற குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19 மீளகுச்சம்பா —இது செளககியத்தைக் கொடுத்துத் தீபாக கினியை வளர்க்கும் மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்

20 சீரகச்சம்பா —இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபன முண்டாம்

21 காளான்சம்பா —இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியை யும், செளககியத்தையுந் தரும் சிறசில வாதரோகங்களை நீக்கும்

22 மைச்சம்பா —இதனால் அரோசகம், வாதபித்ததொந்தம், தனிவாத கோபம், வாந்திரோய ஆகிய இவைகள் போகும்

23 கோடைச்சம்பா —இதனால் முதனோஷத்தாற பிறந்த வாதவ ஷ்டியும், சிறசில சரீர நோய்களும் விலகும்

24 காடைச்சம்பா.—இதனால் பிரமேகசுரமும், சில அறபநோய களும் நீங்கும் சுககிலதாது விருத்தியும், பலமும் உண்டாம்

25. குன்றிமணிச்சம்பா —இதனால் அறப வாதரோக முதலிய சிற கில நோய்கள் நீங்கும் சரீரபலமும் சுககில தாதுவும் விருத்தியாம்

26. அன்னமழகி —இது சகல சுரங்கனையும், பித்தவெப்பத்தையும் போககும். சரீரத்திற்குச் செளகரியத்தைக் கொடுக்கும்.

27 கோதுமை, 28 வாற்கோதுமை —இவை நலலபலம், சுககிலம், பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும் தனிவாக கோபத்தையும், பிரமேகத்தையும் நீக்கும் இவற்றள வாதகோதுமை தேவதானிய மென்றும், இயவை எனறும் சொல்லப்படும்

29. தீனே.—இது சநிபாதசுரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபாரோகம் இவைகளைப் போககும் பித்தத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்

30 உழுநது —இதனால் கபவாத மிஸரம், அலஜம், இடுப்பிறகு உறுதி, மிகுவிரியம் இவையுண்டாம் பைத்தியமும் எலும்புருக்கியும் நீங்கும்

31 பச்சைப்பயறு — இது பித்தத்தை நீக்கும் வாயுவைத்தருப சீதளம் என்பா இதைப் பயறு எனறும், பாசிப்பயறு எனறும் சொல்லுவதுண்டு

32. பொரி —இது வாயகரு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளதுமானது வாகநிதியையும் நாகத்தையும் நிறுத்தும் சீகிரித்தில சீரணிக்கச் செய்யும் இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற்குப்பயோகமானது.

33. அவல.—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி. வாதஹரம் இதனோடு பால, சாசகரை சோத்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின மலத்தைக் கட்டும் அதிகமாய்ப் புகித்தால நாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும் இது சாவகாசமாய்ச சீரணமாகும்

34. எள்ளு.—இது அபத்தியமானது உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும் குரல்தொனியைக் கெடுக்கும் ஸ்திரீகளின் வயிற்றிற கட்டுப்பாட்ட உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஒளியாக்கும்

35 கக்கு —இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிற்றகுத்தல, அஜீரணம், மார்பெரிச்சல, புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிககுத்தல, சிரநோய், கபஸராவம், சீதபேதி, அரோசகம், சுரரோகங்களை ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படத்தக்கதாம்.

36 இஞ்சி.—இதனால் காசம், கபம், ஓக்காளம், சநிபாதசுரம், வாதாதிசாரம், வாதகூலை, வாதகோபம் இவை போம் பசியுண்டாம்.

37. மிளகு.—இது காரரசமுடையது சீரணகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உப்புசம், உடம்புவலி, கீலகளிவீருக்கும் வலி இவைகளைப் போக்கடிக்கும் அதிகமாய்ப்பயோகித்தால உடம்பெரிச்சல, தாகம்,

கண கைகா லெரிசசல இவையுண்டாகும். இமயிளகானது மேற் சொல்லிய குணங்களை யல்லாமல குளிராகும், பாண்டு, கபம, கிர கணி, குனமம, வாயு, அரோசகம, பைத்தியம, மூலம, பிரமேகம, பங்குவாதம, வாத்சோணித வாதம, கண்டநோய, செவிவலி, இரத்த குனமம, காமாலை, மந்தம இவைகளையும் போககும் இமயிளகு வெள்ளையிளகு, வால்யிளகு என விருவகைப்படும. அவைகளில்,

38 வெள்ளையிளகு —இதனால் கிரகணி, சிலேஷம வாதம, கீலப பிரமேகம, சுரம இவை நங்கும் ஜடராகனியுண்டாம்

39 வால்யிளகு —இதனால் திரிதோஷ கோபம, குனமம, தாகம, வெடடை முதலிய சிறசில ரோகங்கள விலகும் பசியுமுண்டாகும்.

40 சீரகம்.—இது காரரசத்தை யுடையது அககினி விருத்தி காரி, சுரம, விரணம, சோபை, கிருமி இவைகளைப் பரிசுரிக்கும் சிரகத்தையும், இதன் தீரவதையும் அடிக்கடி யுபயோகித்துக் கொண டிருந்தால் பித்தம் நங்கும் சரியாயக காலப் பிரவாதகியாகும் இன்னும் இதனால் அரோசகம, வயிறுறுவலி, முகரோகம, பிலீக நோய, சுவாசம, காசம, ஆஸமரி, அதாவது கலலுடைப்பு, மசசம, சிதரத்த கிராணி, வாதாதிக்கம, பிரசம, பைத்தியம, ஆகிய இவை விலகும் சரீரத்திறகுறுதியும், கணணுகுக் குளிராசியு முண்டா கும இதற்குப் போசனகுடாரி எனலும் பெயர்

41 வெந்தயம்—இது கைப்பு ரத்தை யுடையது வாயு, சீத பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும் சாதாரண சரீரத்தை யுடையவாகள இதை அதிகமாயச சாபிட்டால் மலத்தைக் கட்டும அல்லாமலும் கண்டிநாதம, அஸதிகரம, பிரமேகம, சுஷயம, பேதி, இரத்தபித்தம், காசம, உட்குடு முதலிய பிணிகளை விலகும் நிரந்தரமாகச சுககிலத்தை விளைகும்

42 வெல்லம்—இதில் நல்ல வெல்லம் பித்த குணமத்தை நங்கும் நஞ்சிற கபகட்டு, மலாசயக கிருமி, மதுமேகம இவைகளை யுண்டாக கும் உண்டை வெல்லம் மூலமுளை, மதுப்பிரமேகம, வயிறுறுநோய சுககிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாகும் வாத அரோசகமும், பித்த மும், இருமலும் போம்.

43 சாககரை —இது மருநதுக்கு அநுபானமானது வாதவ மனத்தையும், பித்த தோஷத்தையும், அரோசகத்தையும் போககும் கெட்டிப்பட்ட கபத்தை இளகச செய்யும்.

44. சீனிசாக்கரை.—இது கண்ட சாககரை. கண்டு சாககரை யெனச சொல்லப்படும வாதசுரம, வககரிக்கின்ற வாதநோய்கள, வமனம, கிருமிரோகம, நங்காதவிக்கல இவைகளைப்போககும்

45. கற்கண்டு —இதனால் பலலரணை, காசம, சிலேஷமதோஷம, வெப்பம இவைகளை நங்கும்.

46 தேன்.—இது மதுர ரசமுடையது. இருமல, உப்புசம, விககல முதலியவைகளை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். உடலைச் சிறுக்கச் செய்யும். சிரங்கு, சொறி முதலிய ரோகங்களை யுடையவர்கள் கொஞ்சம் தேனைச் சலத்தில விட்டுக் குடித்தால் அவை போம் அல்லாமலும் மூத்திர விருத்திகாரி. தேனைக் காய்ச்சி உண்ணில மலத்தைக் கட்டும்

47 திராக்ஷப்பழம் —இந்நறுகு கொடி மூந்திரிப்பழம் என்றும் பெயர் இதனால் சுரம், அரோசகம், தாகம், விரணம், இரைப்பு, கூடியம், க்ஷீணபித்தம், இரத்தபித்தம், பிரமேகம், மத்ரோகம் ஆகிய இவைகள் போம்

48 பேரிச்சங்காய —இந்தக்காய உமிழ்நீர்ப் பெருக்கையும், மது நீரையும் போகும் பசியையும் புணாச்சியில நிரவாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

49 பேரிச்சம்பழம் —இதனால் நீராச சுரப்பிக்கின்ற பித்தரோகம், மத்ரோகம், மூாசை, சுரம், சிலேஷம் நீர்க்கோவை, தாகம், இரத்தபித்தம், நீழ்ழிவு, வாய்ப்பைப்பு, அருசி, மலபந்தம் இவை நீங்கும்

50 ஜாதிகாய் —இது காரப்பு, கைப்பு எனும் இரசங்களை யுடையது அககினி விருத்திகாரி சீதபேதியை நிறுத்தும். வாயநாற்றத்தைப் போக்கும் அன்றியும் இதனால் வீந்து நஷ்டம், அதிகாரம், ஆசியவாதங்கள், தலைநோய், இளைப்பு, இருமல, உஷணவாதக கிராணி முதலிய ரோகங்கள் விலகும் மயக்கமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும்.

51. ஜாதிபத்திரி —இதனால் அழற்சுரம், கிரகணி, சலமந்தபேதி இவை நீங்கும் பைத்தியமும் சுககிலப் பெருக்கமும் உண்டாகும்.

52 ஏலரிசி —இது காரரசமுடையது அருசி, இருமல, உப்புசம, விககல, வாந்தி, தாகம் இவைகளை நிறுத்தும் அன்றியும் விஷஹரம் இதைப் புருஷாகள் அதிகமாய் உபயோகித்தால் சுககிலநன்முண்டாம்

53 பச்சைக்காப்பூரம் —இதனால் வாந்தி, தாகம், வயிற்றெரிச்சல, கிலகளில குத்தல இவை நீங்கும் இதைக் கண்ணிற போட்டால் நேத்திரரோகம் நீங்கும்

54 குங்குமப்பூ —இது காரமுங் கைப்புமான ரசங்களை யுடையது இதனால் சீரண சுககிலம், நாவரட்சி, குடலவிருத்தி, மேகநீர், கீறபிடிப்பு, கபாதிக்கம், சுரம், பைத்தியம், மணடைவலி, கருவிழியில் படாவின்றிப்பு, கண்ணோய், வாந்தி, சலபீநசம், செவிக்தோஷம், நீரேற்றம், மதுரம் (வாயினிப்பு), பிரசவமலினம் இவைநீரும்.

55 வாதுமைப்பருப்பு —இது மதுர ரசத்தையுடையது இதனால் உழிப்படலமும் விரணக்கொழுமைபும் நீங்கும். கலவியில் விருப்ப

முண்டாம். அலலாமலும் இருமல, வாழ வயிறிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல பித்தகுணமுடையது கசப்பான வாதுமைப்பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது தலைநோய், பிச்சம் இவைகளைக் கண்டிகக்கும் இதை அடப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. கோபபரை.—இது மதுர ரசமுடையது அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத் தள்ளுகு குணத்தையு முடையது அலலாமலும் அரிணத்தையுமுண்டாக்கும்.

57 நல்லெண்ணெய்.—இதனால் புத்திக்கொளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேகபுஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாஸிபத்தனமை இவைபுண்டாம் அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலசக்தி, காணரோகம், காரம், விரணம் இவை நீங்கும்

58 தேங்காயெண்ணெய் —இதனால் நீயாலவரும் இரணம், தந்தமூலரோகம், சிரங்கு இவைகளைப் போக்கும் தலைமயிர் வளரும்

59 இலுப்பெண்ணெய் —இதனால் கர்ப்பன், கடிவிலும், விரணம், வன்மை இவையுண்டாம் சுகனவாதமும் தூப்பலமும் நீங்கும்.

60. பசும்பால் —இது மதுர ரசத்தைமுடையது பலகாரி ஸ்திரிகளுக்குப் பால் விருத்தகிசெய்யும் இரத்தபித்தம், வாந்திமுதலிய பித்தரோகங்களைக் கண்டிகக்கும். இப்பால் சில நாள் வாயில் கறகத் உடனே துரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழைய சுரம், ஆமிலபித்தம், சூயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவைகளைக் கண்டிகக்கும். அதிசாரம், அரிணசுரம், சித்தரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில் இப்பால் உபயோகிக்கக் கூடாது

61. பசுநயிர் —இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது பசியுண்டாகும் தாகம், ஆயாசம், காசம், சரிர் எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பாயிருந்தால் சிரணகாரி பித்தஹரமானது புஷ்டிகாரி இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது

62. பசுவெண்ணெய் —இதனால் கண்டிணய், கண்ணிர்ச்சல், பிண்சாரல், பிரமேகம் இவைபோம் தீபாசினி அல்லது பசியுண்டாம் உச்சநலையோய், இரத்தபித்த ரோகங்களை நீங்கும் அகிசமாயுபயோகித்தால் பிரவாதிகாரி. பழைய எண்ணெயானால் பத்தியத்திற்கு உதவும்

63. பசுவின்னெய்.—இது தாகம், உழல்பிணி, வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிலும், விரணப்பிரமேகம், வயிறிலெரிவு, பித்தவிக் கல, இருமல, வயிறுறுவலி, சினைப்பு, குடலெரிதல், அஸ்திசூமபல, மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

64 கண்டங்கத்தரிக்காய்.—இதனால் சிலேஷமநோய் தீரும். சிதவ கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்

65 கழிமுள்ளிக்காய்—இது வாத பித்த கபதோஷங்களை, சுரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66 கோததவரைக்காய்—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும் பித்தத்தால் நளிரையும் மருந்தையும் முறிக் கும இது அபத்தியமானது

67 கோம்புப் பாகற்காய்—இது அபத்தியமானதும், நலல ஓளஷ தங்களை முறிப்பது மீன்றி வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68 மீதிபாகற்காய்—இது பித்த வாத கோபங்களையும், கரப்ப ஷீழும் உண்டாக்கும் பாநாசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வேகங்களை முறிக்கும் இது கோள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்

69 வேளளிக்காய்—இது கரப்பன், நீரத்துவாரத்தினவு, நீர்ச நுருக்கு இவைகளை நீக்கும் இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம் மருந்தை முறிக்கும் இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும், பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீர்ப்பேதியும் ஆம்

70 கக்கரிகாய்—இதற்கு முள்ளெள்ளளிக்காய் எனலும் பெயர் இது பித்ததோஷம், மூலாக்குடி, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும் கோழையையும் குளிர்சியையும் உண்டாக்கும்

71 ஆகாயக் கக்கரிகாய்—இது தேகசூடு, கரப்பன், பித்தம், மருநினவீரியம், பித்தவமனம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் கபாதிக்கமும், புணர்ச்சியி வீச்சையும் உண்டாம்

72 வாழைக்காய்—இதனால் பித்தவாநதி, பைத்தியம், பித்தாதி சாரம், உமிழ்நீர்ச கரப்பு, வயிற் றாதல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம் இரத்தவிருத்தியும் பலமும் உண்டாம் போசனம் அதிகரிக்கும்

73 பலாக்காய்—இதனால் அக்கினிமந்தம், வாதநோய், ஆயாசம், இரைப்பு, சுகிலவிருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்

74 விளாங்காய் அல்லது பழம்—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும் உடலுக்குச் சுகமும், நலலபசியும் உண்டாம்

75 இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்—இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசம், திரிதோஷவாநதி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்

76 களாக்காய்—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாநதி, அருசி, ரகத் பித்தம் இவை போம் மிகுபசியுண்டாம்

77. மாங்காய —இதனால் சுககில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆரூவிரணம், தந்தங் கூசுதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம் பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்

78. மணத்தக்காளிக்காய்.—இதனால் மலம் இளகிச சுபாவமாக இறங்குவது மனறி, சிலேஷம் நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும் இதன் வறறலால் நீர்ப்பேதி யுண்டாவது நவிர வாதநியும் வாயிலேபபும் நீங்கும்

79. சக்கங்காய —இதனால் வாததோஷம் நீங்கும் இது பித்த மென்பா இதன்வறறல் வாதத்தையும் அரோசகத்தையும் நீக்கும்.

80. நாரத்தங்காய —இதனால் வாதநோயும், குணமழும், வாலுள்ள மலக கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம் இதன் புளிப்பினால் தேகஞ்சுத்தியாம்

81. கடாரநாரத்தங்காய —இது பித்த நோயையும், வாய நீரூறலையும், அருசியையும் போகும். இது பத்திய வஸ்துவாம் நோயாளராகும் உதவும்

82. கோளுஞ்சி நாரத்தங்காய —இது இருமல், ஆம்தோஷம், வாத விசுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும் இதற்குக் கொடி நாரத்தை, துரிஞ்சி எனறும் பெயர்

83. சுண்டைக்காய —இது கசப்பை யுடையது இதனால் மாா புசுசளி, கிருமீரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள் போம் இதன் வறறலால் பித்த அரோசகம், மலககிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச சித்தக்கட்டு இவைகள் போம் பசியுண்டாம்

84. தேங்காய —இதன் பால் வாதவிசாரம், பித்தாதிக்கம், கரட பன, சுககிலவீருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் அன்றியும் உடம்பிற பூசிக குளித்தால் காதநியையும், சருமத்திறகு மிருதுவையுங் கொடுக்கும் குடித்தால் வாயிலும் வயிறமீலும் உள்ள புண்கள் ஆறும் அதில சாகக்கீரை சோத்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மாாபெலும்பிலுள்ள வலியையும் போகும் இதன் எண்ணெய் நெருப்பினால் சுட்ட காயத்தை ஆறும் மயிரை வளாக்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாதநியை நிறுத்தும். மூத்திரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப்பரிகரிக்கும்.

85. நெல்லிக்காய.—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பீநசம், வாயநீர்சுசரப்பு, வாதநி, உனமத்தம், மலபந்தம், தலைசுகழலல், பிரமேகம் இவைபோம். காமன அழகுண்டாம். அதன் புளிப்புால் வாயுவும், துவாப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86. அருநெல்லிக்காய —இது துவாப்புச சுவையையுடையது. இது லை சித்தபித்தம், தாகம், காசம், உட்கூடு இவைபோம்

87. சேபங்கிழங்கு.—இதனால் வாதகபதோஷ முண்டாம தொண்டையில் கோழைக்கட்டிம் நல்லமருந்தின குணமுங் கெடும். இது கபத திரவியமாகையால் மேகசாந்தி எனபா தேக தாருடடியததையும் கொடுக்கும்

88 சாக்கரை வளளிக்கிழங்கு —இது அதிமந்தமுடையது நல்ல ஓளஷத்தின குணத்தைக் கெடுப்பது மனறி, மூலமூலையையும், குடவிரைச்சலையும், கிராணியையும் விவோவிக்஑ும்.

89. தாமரைக்கிழங்கு —இது நேத்திர ஒளியையும், குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம், புமசதாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிறறுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

90 சேபந்தண்டு —இது வாயுவிலுல உண்டான கட்டிகளையும், சரீர் நீரேற்றத்தையும், வாதசிலேஷம் தொந்ததையும், ஒழிக்கும்

91 கீரைத்தண்டு —இது அதிவாத சிதளமுள்ளது இக்கூல பித்தகிரிச்சரம். பிரமேகசகூடு, வயிறறுக்கடுப்பு, இரகதபேதி முதலியவைகள் போம்

92 வெண்கீரைத் தண்டு —இதனால் வெப்பமும், வெளிமூல ரோகமும், பித்த எரிச்சலும் நீங்கும்

93 செங்கீரைத் தண்டு —இதனால் தீராத பித்தநோய், பெருமபாடு, சந்நிகரம் இவை நீங்கும்

94 வாழைத்தண்டு.—இது குடவிற சிக்கிய உரோமம், தோல, விஷம் இவைகளை விடுவிக்஑ும்

95 பிரண்டை —இதுவே வச்சிர வலவி இதை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்஑ுப் பிரமாணம் எட்டுநாள அந்திசுந்தி சாப்பிட ஆசனத்தினவுட, இரத்தமூலமும் ஒழியும் இதைப் பறபல ஓளஷதங்களாகப் பிரயோகிக்஑ில் அச்சினிமந்தம், குணம், வாதாதிசாரம், முளைமூலம், கபதோஷம், இரகதபேதி, கால அச்சி இவை நிவிராத்தியாம். ஜடராக்஑ினி வளரும்

96 கருவேப்பிலை —இது வெக்஑ுவாசனையுள்ளது இதனால் அரோசகம், சித்தபேதியாலவரும் வயிறறுளைச்சல, புராதனகரம், பைத்திய தோஷம் ஆகிய இவைபோம் இதை வாசனையின்பொருட்டு இரஸம், குழம்பு முதலிய எல்லாப் போஜன பதாராதங்களுக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு

97 தூதுளையிலை.—இது காதுமந்தம், இருமல், நமைச்சல, மத்ரோகம், அக்கினிமாந்தம், திரிதோஷம், உட்குத்தல், விந்து நஷ்டம், இளைப்பு ஆகிய இவைகளை விலகும் அறிவைச் சுத்தப்படுதும்.

98. பசுமுள்ளை —இது அரோசகம், வீக்கம், கபம், கரப்பன இவைகளை யுண்டாக்கும் ஆனால் வாததோஷம், அக்கினிமந்தம், மயக்கம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

99 முகடடை—இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிரமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும் மலத்தை யிறக்கும்

100 பொன்முகடடை—இது வாதவளி, மயசகம், ஆமம், நமைச்சல, உட்குடு இவைகளை நீக்கும் இதனால் உணவில மணமுண்டாம்

101 வெந்தயக்கீரை.—இது வயிறுபுப்புசம், அக்கினிமந்தம், வாதகோபம், சபம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

102 கொத்துமல்லிக்கீரை—இதனால் வாத அரோசகமும், பித்தவருக்கமும் பித்தநாமும் போம் சுகலைம் விருத்தியாம்.

103 முளைக்கீரை—இது காசகரத்தா நீக்கிப் பசியையுண்டாக்கும்.

104 பொன்ளுகாணிக்கீரை—இதனால் அழியையப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல, கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகசகுடு, பிலீகம், மூலரோகம் இவை போம் தேகம் பொற்றாயலாம்

105 மணத்தக்காளிக்கீரை—இது நாபுண்ணையும், வேகாட்டையும், நாபிரணத்தையும் ஆற்றும்

106 அகத்திக்கீரை—இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும் நீங்கும். கடுவனும், வாயுவும உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம். சுரஹரம் மலமிற்கும் இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காமுறை சுரமும் விட்டுப்போம் வாயிரணத்தை ஆற்றும்.

107 அகத்திப்பூ—இதனால் சுருட்டுப்புளை, வெயில, உஷணதிரவியம் இவற்றால் உண்டான பித்தநகரமும், தேக அழலும் நீங்கும்

108. வெப்பம்பூ—இதில் நாட்டுசுறை வெப்பம்பூ சநிமூசசை, நாத்தோஷம், வாததி, அரோசகம், நீடித்தவாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்

109 வாழைப்பழம்.—இது உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம் பித்தப்பிணிகள், மத்தநோய், மூசசை ஆகிய இவைகளைப்போக்கும்.

110 பேயனவாழைப்பழம்.—இதனால் பித்தரோகமும், உட்குடும் நீங்கும் வாதாதிக்கமும், மிகுஞ்சரிசியும், சரியாக மலமிற்கவலும் உண்டாகும்.

111. மொந்தனவாழைப்பழம்.—இதனால் அக்கினிமந்தம், உடல் வளியுடனப் பரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவையுண்டாம். அனலியும் புத்தியின் வளிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாலை, உள்வரட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளாகும் ஆகும்.

112 சேவவாழை, 113. வெளவாழை, 114. இரசதாளி.—இம்மூன்றும் நோயாளாகக் உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத்

தரும், 115 அகேத்துவாழை, 116. மலைவாழை, 117 பச்சைவாழை, 118. கருவாழை,—இந்நான்கில் கருவாழை நனமையைத்தரும். இவ்வகை வாழைப்பழங்களில் ஒன்றும் வாத்தரோடுகடகு உதவாது. ஆனால் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119 நவரைவாழைப்பழம்.—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாத்தகபம், கரப்பன ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120 பலாப்பழம்—இது இனிப்புள்ளது. வாத்த பித்த கப தொகதங்கனையும், கரப்பனையும், முன்பிலலாத பிணிகனையும், உண்டாகும்.

121 மாம்பழம்—இதை உண்ணில் நமைச்சல, மாபெரிச்சல, கண்ணோய், கருங் கரப்பன, கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும் பசி நீங்கும் சுகநிலைப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்

122 நாவற்பழம்—இதற்கு நாகப் பழமென்றும் பெயர். இதனால் அககினிமாந்தம், சரீரநோய், சித்தவாதம், கடுவன, கடுததல் இவையுண்டாம் அதிகரிக்கும், வெப்பமும், தாசமம் நீங்கும் இதில் வேள்கை நாவற்பழம் இரத்ததாதுவையும் சுகநிலை தாதுவையும் உண்டாக்கும் உள் வெப்பத்தை நீக்கும்

123 சம்புநாவற்பழம்—இதனால் வாத்த உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், நோஷத்தால் பிறந்த தாகரோசம் இவை நீங்கும்

124 நாரத்தம்பழம்—இது பித்த குணம் நோகத்தை நீக்கும் பசி தீபனத்தையும், சுகநிலை வீருத்தியையும் உண்டாக்கும்

125 சாதிநாரத்தம்பழம்—தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126 கோளிஞ்சி நாரத்தம்பழம்—பிரமேகநேகத்தை யுடையவாறு நாவாட்சியைத் தீர்க்கும்

127 கிச்சிலிப்பழம்—இது மதுமாயிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிவர்த்தும் அல்லாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும் புளிப்பா யிருந்தால் சித்த இருமலைண்டாகும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்திலு புசிக்கலாகாது அன்றியும் குடகு கிச்சிலி என்று மறன்றொருசாதியுண்டு இதில் சிலசாதிபெரிதாகவும் சில சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும் இது நேகநிற்கு அதிக ஆரோகியத்தை யுண்டாக்கும் சுககாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம் இதன் இராம சரத்தைக் கண்டுகும் சில ஔஷதங்களுக்கும் உதவும்.

128 கோய்யப்பழம்—இப்பழத்தினால் திரிதோஷங்களும், தலைமயக்கமும், அரோசமும், வாந்தியும், வாற்றறுப்பலும், கரப்பனும், பேதியும், வீரியமும் உண்டாம் மந்தம் விளைவிக்கும்

129. இளநீர்—இதனால் வாத்தோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபரிப்பு, கீபாதிக்கம், பயித்திய கோபம், வாந்தி, அதிகாரம் இவை

நீங்கும். மனததெளிவு, நேத்திரத்துலககம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக கம், மலப்போககு இவைகளை உண்டகுகும் இது உஷண சீதளத்தை யுடையது

130 பன்னீர்—இது சொறி, கிரங்கு, தாபம், காசம், இவைக ளைப் போகுகும் நல்ல மனததையுங் கொடுகுகும்

131. மல்லிகைநீர்—இதனால் கோழை, கணமயககம், தேகஉஷ ணம், குணியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்

132 தாழ்மீர்—இது தீபாதி யகநினியைத்தரும், அலலாமலும் சிரத்தாப் ரோகம், நீரேறம், கபாதிக்கம், இருமல, சலிக்கினற ஸாத கோபம் இவைகளைப்போகும், சரித்தில மினுமினுப்பை உண்டாகும்,

133 சாமை—இதனால் தாகம், பிரமேகம், மகாவாதநோய சோபாரோகம் இவை நீங்கும் தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்

134 சவவரிசி—இதனால் பிரமேகம், அஸதி சிராவரோகம், வெண மேகம், உதிரமேகம் இவை போம் சுககிலமும் உண்டாகும்

135 துவரை—இது இலங்கன முடிவிற சோககிற பஞ்சமுஷ்டித் தாரக * பத்தியத்திற்கும், உப்பிலாப் பத்தியத்திற்கும், சரத்திற்கும், சநநிகுகும், பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சகதியிலலாமல மிகமெலிந்தவாகுகும் உதவும்

136 கடலை—இது வயிறுறுப்புசம், பித்ததாசம், குடல் நோயு டன கூடிய கிராணி, மயககம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாகுகும் நனமருந்து முரிகுகும்

137 முந்திரிப்பருப்பு—இதனால் உருசி, பித்தவாத தொந்தம், தாது விருத்தி, அசகினி ஆகிய இவையுண்டாம்

138 நீலக்கடலை—இது வெகுருசிகரமானது பித்தத்தையுண் டுபண்ணும் அலலாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சரம், இவைகளையும் உண்டாகுகும் ஆதலால் இதைப் புகியாம் விருத்தலே உத்தமம்

139. மஞ்சள்—இது கைப்பு காரரசுகளை யுடையது உடலைப் பொறசாயலாகுகிப் புலால் நாற்றத்தை நீகுகும் இதனால் புருஷவசிய மும் பசியுமுண்டாம் வமநம், பித்த கபவாத தோஷங்களை, தலை வலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டுக்கடிவிஷம், பெருவீரணம் இவை போம் இம்மஞ்சளானது மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என இருவகைப்படும்.

* பஞ்சமுஷ்டித்தாரகப்பத்தியமென்றால்—நீடித்து வகணஞ்செய்து, அதன்முடி வில் திரிதோஷலிகாரம் அதிகரிக்காமலும், ஆயாச முண்டுபண்ணாமலும் இருப்பதற் காகத் துவரை, உருந்து, கடலை, சிறுபயறு, பசுசையரிசி இவ்வைந்தையும், வகைக்கு ஒவ்வொரு முஷ்டி அநாவது பிடி எடுத்ததை தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடி ந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆறறுசசலம் விட்டு எட்டிலொரு பஞ்சாக்க காய்ச்சி, அந்நச சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லககணம் செய்த நோயாளிக குக் கொடுப்பதேயாம்

140 மரமஞ்சள —இதலை மூலநேய, அரோசிகம, கணசகரம, உடசரம ஆகிய இவைகள் விலகும்.

141 கஸ்தூரிமஞ்சள —இதலை பெருவிரணம், கரப்பன், கிருமி ரோகம், அக்கினிமந்தம் இவைபோல விரியமும் அறிவும் விருத்தியாம்

142 பெருங்காயம் —இது காரம், கைப்பு எனலும் ரசங்களை யுடையது இதலை தந்த ரோகம், தந்தமூல, ரோகம், சாப்பவிஷம், தேள்விஷம், கிருமி, அஜீரணம் வாதாதிசகம், யோனிரோகம், சூதக வாயு, என்வகைக்குணம், உதரரோகம், சூல், கபநேய, குடைச்சல இவைகெடும் அன்றியும் வயிறநில இரத்தக கட்டி யிருந்தால் அதையும் கரைக்கத்தக்க சகதியுள்ளது. இதை அதிகமா யுபயோகித்தால் மயக்கத்தால் தீலசகற்றல், அதிகதாகம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

143 கஸ்தூரி —இதலை தலைநேய, கபந்தமூலம், சன்னி, சுரம் இவைபோல தேக்கசவுகரியம், தேஜசு, மாதாக்கு நாதவிருத்தி, வண்மை இவைபுண்டாம்

144 பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு.—இதலை வாயினியோனி ரோகம், வயிறறுவளி, சுரம், அசீரணம், வயிறறுப்புசம், துளைத்தகப் இருமல், பிஸீகம், சுவாசம், தொனிகத்தவாதம், துமமறபிசம் இவை போகும்

145. கருஞ்சீரகம்.—இது மண்டைகரப்பன், விரணம், சிராயப் பிசசரோகம், உட்குடு, சிரநேய, கண்ணேய இவைகளை நீக்கும்

146 காட்சேசீரகம் —இதலை உள்ளங்கைக கருமபுள்ளி, பிரமேகம், பைத்தியம், வாதகுணம் இவை போல குளிர்ச்சியுண்டாம்.

147 பிளப்புசீரகம்.—இது நீங்காப் பைத்தியம், வாதகோபம் இவைகளை நீக்கும் சரீரத்திற்கு அழகை யுண்டாக்கும்.

148 புளி —இது அபதயமானது மந்தபுத்தி, உடம்புதல், சந்நிபாத சுரங்கள், அங்கசலன் வாதம், தாதுபுஷ்டி மத்திபம், திரை, நரை, இவைகளை யுண்டாக்கும் வாதநியும், பித்தரோகமும் நிவாத்தியாம்.

149 மிளகாய —இதலை இரசத்தமூல மூலையும், ஆஸனக்கடுப்பும, விரியவிருத்தியும் உண்டாம் அருசி, வயிறறுநேய, வாயு, வயிறறுப்புசம் இவை நீங்கும்

150 உப்பு —இது உஷணவாதம், கண்டவாத ரோகினி, ஆமந திரண்ட வலலைக்கட்டி இவைகளை விலக்கும் இது உப்பின் பொதுக் குணம்

151 கறியுப்பு அல்லது வீட்டுப்பு —இதலை அஜீரணம், வயிறறுப்புசம், வாதாதிசகம், வாதகபம், நிரடைப்பு இவைபோல. பசியும் சமாகினியும் விருத்தியாம்

152 அபபளாக்காரம்—இதனால் வாதக குடலவிருத்தி, கீலவீக கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயற்றுப்புசம், வாதகுணம் முதலியவைகள் நீங்கும்

153 கடுகு.—இது காரரஸமுள்ளது நமைச்சல, உடலவளி இவைகளைக் கண்டிக்கும் கிருமிஹரம், சிலேஷம்நாசகம் இவைகளை யுண்டாக்கும் இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந் விடத்தில் கொப்புளங்க ளுண்டாகிப் புண்ணுய வாதத்தைக் கண்டிக்கும் இந்நக கடுகானது செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாயக்கடுகு என நான்குவகைப்படும்

154. செங்கடுகு —இது தலையிடிப்பைத்தரும் இருமல, பிரசம், கோழைக்கபம், பைத்தியம், காணாவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல, முடம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாதஜோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்றுவளி, திரிதோஷம் இவைகளைவிலக்கும் சுகப்பிரஸ வத்தைத் தரும்.

155 வெண்கடுகு —இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சாப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்

156 சிறுகடுகு —இது விஷம், சிலேஷம்நோய் மூச்செறியச் செய்கின்ற வயிற்று விம்மல இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இத்தாதுக்களில் வாயுவினால் பிறக்கின்ற பிணிக் கு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனச் சிங்கிசைகளுக்கும் ஆம்

157 நாயக்கடுகு —இதனால் சூதகவாயு, வாதசோணிதம், வாதக்கடுப்பு, குணம் இவைபோம் இப்புகையால் பூதபைசாசங்களை விலக்கும்

158 கோதமல்லி விரை—இது துவாப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களையுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி உட்குடு, நரிாசகரம், பைத்தியவேகம், அசீரணம், வானதி, விககல, நாவாட்சி, க்ஷீணக் ககிலம், பெரும் ஏப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159 இலவங்கம்—இது காரரஸமுடையது. இதனால் பித்த சோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல, க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிறப்பூப்படலம் இவைபோம் மலக்கட்டும் செளககியமும் உண்டாம்.

160 இலவங்கப்படை.—இது காரரஸமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பறபல விஷங்கள், வாயுவை யதுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாசகாசம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

161. ஓமம் —இதனால் குளிர்ச்சரம், இருமல, அஜீரணம், வயறறுப்புசம், அதிசாரம், குடவீணாச்சல, யூசனககடுப்பு, சீதபேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குயயரோகம், ஆகிய இவை விலகும்.

162. கசகசா —இதனால் தினவு, கிரும், தீதரத்தககழிச்சல, அதிசாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திராபபங்கம் இவை போம். தேகத்தில அழகு, கீர்தி, சுகநிலம் இவை விருத்தியும்

163 கோடடைப்பாகடு —இதனால் கோழை, மலம், மலபையினை அடித்ததழிச்சிருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும் காநோய்யுடையவாகும் ஒளஷதம் சாபிடிடவாகும் வாயிலபோடடுக்கொள்ள உதவும் அக்கமாயத தினமுல சோபரோக முண்டாகும்

164 களிப்பாகடு —இது நெஞ்சிற கோழையும், அதிசாரம், மனமகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாகும் பித்த அருசி ஒழியும்.

165 சிறுநாகபு —இது ஆண்குறியால விழுகின்ற வெள்ளை, மராககநபபிய ஆவிருதவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்

166 கடுகெண்ணைய —இது வெகு குடானது குனம், இரகத்தித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம் முழைமூல விநம், குதநல அலலது சூலைமுதலிய பிணிகளை நீக்கு

167 கலப்புநெய் —இதனால் சுகநில விருத்தியும், தீனமும் உண்டாம் பித்ததோஷமும், தேகக கொடுப்பாலாகிய பித்த சுரமும் போம் சரீரத்திறகுப பலன் உண்டாம்

168 வெள்ளாட்டுநெய் —இது சிலேஷமாதிக்கததையும், வாதகோபததையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பது மனறிக கண்ணுக்கு ஒளியையு முண்டாகும் பத்தியத்திற குதவும்

169 வெள்ளாட்டுவேண்ணைய —இது சுரரோகம், பித்தம், கரப்பன ஆகிய இவைகளை நீக்கும் பசியை உண்டாகும்.

170 வெள்ளாட்டுபால் —இதனால் வாதபித்த தொநதம், சுவாசரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விநம், வாதவீகம் இவை நீங்கும் நலல பசியுமுண்டாம்

171 வெள்ளாட்டுதேயி —இதனால் அதிக முஷண முண்டாம். அதன் ஏடால மந்தம் விளையும் மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172 புடலங்காய் —இதனால் சுகநிலம், கபம், பைத்தியம் இவைகள் அழிக்கரிக்கும்

173 பன்றிப்புடலங்காய் —கரப்பன, சொறி, சிரங்கு, சீதளம், இவைகளை யுண்டாக்குவது மனறிக காணககடி, சிலநதி, சாப்பமுதலியவைகளின் விஷங்களை இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

174. வேண்டைக்காய்—இதலை கிராணி, பேதி, சீதாசுந்தரிசாரம், சிலேஷமவாதம், வாயககு உருசி ஆகிய இவையுண்டாம்

175 பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்—இது அனலாலவருட் அழறசியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும் நல்ல பசியையும், கப, தையும் விளைவிக்கும்

176 குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.—வாதக்கடுப கபவிருத்தி, வாதசூலை, அககினி மந்தம் இவைகளை யுண்டாககு இதனைக் குளிர்ச்சி எனபா.

177 கல்யாணப்பூசினிக்காய்—இதுவே பெரும்பூசினி. இதலை பித்தம், உட்காசசல, சாரமேக மூததிர கிரிச்சாரம், இடுமருந்து, பித்தக் சுரம், அஸ்திகசுரம், பேயச்சொறி, பிரமேகம் இவைபோம். வாதாசிக் கியமாம்.

178 அத்திகாய்—இதலை பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும் மலங்கழியும்

179. புளியங்காய்—இதன் பிஞ்சானது சோதலையும், பித்தத்தையும் நீக்குவது தவிர வாததோஷத்தையு முண்டாகும் இது காப பலதீர்களுக்கு விருப்பமாம்.

180 மரியங்காய்—இதுவே புளிமாங்காய் இதலை வாயக்கச ப்பும், அரோசகமும் நீங்கும் இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. எலுமிச்சங்காய்.—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷம், சூலை, சாதகினம், இடுமருந்து, பித்த உஷணம் இவைகளைப் போக்கும் இதில் கொடியெலுமிச்சங்காய் வாத்ரி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்

182 எலுமிச்சம்பழம்—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும் தா கம், நகச்சுற்று, யானைக்கால், உன்மாதம், பித்தம், கண்ணோய், காது வலி, வாத்ரி இவை நீக்கும்

183. பச்சையிளகாய்.—இது வேண்டையிளகாய், கருங்குண்டையிளகாய் என மூன்று வகையுள்ளது

184 வேண்டையிளகாய்.—வாதகோபத்தை நீக்கும்

185 கருங்குண்டையிளகாய்.—உஷணத்தை யுண்டாகும்.

186. ஊசியிளகாய்.—அதிக காரமுள்ளதாகிச சீதபேதி, மூததிர ககிரிச்சாரம், மூலம், குதநெகிழ்ச்சி ரோகம் இவைகளை யுண்டாகும்

187. பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு —இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல், சுரம், மூலம், ஆகிய இவைகளைப் போக்கும் இதலை கேகம் பூரிக்கும்.

188 காறுக்கருணைக்கிழங்கு —இது சிலேஷமரோகம், வாதநோய், இரத்தமூலமுனை, அககினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் மிகுந்த பசியை

யுண்டாக்கும். காறு கருணைக்கிழங்கு.—இது கரப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாகினி, கபக்கோழை, நமைச்சல ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189 காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு.—இதனால் வாதப்பிரமேகமும், மூளை மூலமும், சுரதோஷமும் போய் மிகுபசியும் கரப்பனும் உண்டாம்.

190 மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு —இது உட்கூடு, பித்த கோபம், சிலேஷமநோய், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும் ஜட ராகினியை வளர்ப்பதற்கும் இக்கிழங்கை விசேஷமாக உறுகாய க்கு உபயோகப்படுத்துவார்கள் இதைப் பருகினாலி என்பா

191 காயவளளி அல்லது வெற்றிலைவாளிக்கிழங்கு.—இது வாத ரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரியசிறிய வீரணங்களையும் உண்டாக்கும் இதை உஷணசாந்தியென்பா

192 கொட்டிக்கிழங்கு —இது தேமல, பிரமேகம், தேக்ககடுப்பு, உட்கூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும் இதனைக் குளிராசி என்பா இதை ஜலத்தில் உபபிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாகக் கெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு

193. தாமரைக்கிழங்கு —இது நெத்திர ஓளியையும், குளிராசி பையும் தரும் பித்தகாசம், புமஸ தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

194 சிற்கிழங்கு —இதைப் பொடிச்சிழங்குகென்றும் சொல்வது ண்டி இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டுமே உண்டாகின்றது இது வெகு ருசிகரமானது

195 கருணைக்கிழங்குததண்டு —இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோகமானது மல்லாமல் மூலரோகம், கபக்கோபம், மேதோதாது வீருத்தி இவைகளை நீக்கும் ஜீரணம், பசி இவைகளை யுண்டாக்கும்

196 புளியங்கொழுந்து.—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது இத னால் அழிந்தவீரணம், சோபாரோகம், பாண்டிரோகம், சிவந்த கண் னையே இவை நீங்கும்

197. மரியங்கொழுந்து.—இதனால் அரோசிகம், வாயிற சலமூதல, வாகநி, இரகதாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போய்

198 வெற்றிலை —காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணகடியின் தூக்ககுணம், கிரிதோஷ கோபம் இவை ஓழியும்

199. கம்மாறுவெற்றிலை.—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சநி, மந தாகினி, வயிற்றுவளி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்

200. புதியன.—இதனால் அருசி, வாகநி, மந்தாகினி, இரகததா துவினமுகூ, மலப்போககு இவை நீங்கும். போசனமும் செல்லும்.

201. வள்ளைக்கீளை —இதனால் வாதகோபம் நீங்கும். முலைப்பால் பெருகும் இளம் வள்ளைக்கீளையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

202 பூசினி அல்லது பறங்கியிலை —இதனால் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாசம், சரீரப்பாடப்படி, கிருமி இவைகளுண்டாம்

203 அருக்கீளை —இது சுரம், நடுக்கல, சந்நிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போகும் தாது விருத்தியாம்

204. வாழைப்பூ —இது இரத்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிசசல இவைகளை நீக்கும் சுககிலவிருத்தியைத் தரும்

205. ஆவாரம்பூ —இது பிரமேகநீர், வறட்சி உடம்பிறப்பூத உப்பு, கற்றாழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் அன்றியும் தேகத்திறகுப் பொற்சாயலைத் தரும்

206 சீமை அதிப்பழம் —இது உஷணசீத முளளது இரத்தவிருத்தினாயும் தேகப்போஷணையையும் தரும் சுவைப்பந்தையும், சீரணமலத்தையும் நீக்கும் இதற்குத் தசையத்திப்பழ மென்றுபெயர்

207 மாதுளம்பழம் —இது சந்தேகம் நீக்க நீண்ப்பையும், பேசை ஒழிக்கின்ற சந்நியாசரோகம், வான்கி, கபம், மிகுதாகம், மலட்டு வியாதி, பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் மேலும் அப்பழத்தைத் தினப்பதனால் வாயநீர்சுசுரப்பு, கசப்பு, வான்கி, வீக்கல, மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, தீராமயக்கம் இவை ஒழியும் வெடித்த அந்தப்பழத்தைச் சிக்கிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில வடிகட்டிக் கறகண்டு சோதது இரசத்தைச்சுரப்பிட, உஷணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்

208. கோமட்டிமாதளம்பழம் —இது அரோசிசம், பித்தம், சிலேஷமதோஷம், சூயரோகம் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிறகு மை செய்வதுண்டு

209 அன்னசிப்பழம் —இதற்குப் பூநகாமம் பழம் அல்லது அன்னதாமப்பழம் எனலும் பெயர் இதனால் பிரமேகவெள்ளை, வான்கி, பித்தம், தாசம், தலைநோய் இவை போம் அழகுண்டாம்

210 புழுங்கலரிசி —இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அருமப்பதிய முளளவா இவர்களுக்குத் தவும் ஆனால் உடலுக்குறுதியில்லை

211 கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம் —இதற்குப் பஞ்சநாகிக் எனலும் பெயர் இது சுத்த வாதத்தையாவது, பித்த வாதத்தையாவது, பிறப்பிக்கும் இதைக் கேப்பை எனலும், இராகி எனலும் சொல்லுவதுண்டு

212 வரகு —மூச்செறிக்கின்ற சுவாசம், இதைச்சோந்த சில நோய்கள் படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. கம்பு.—இது நமைச்சலையும், சிரங்குகளையும், வீரியத்தையும் உண்டாக்கும் சரீரவெப்பத்தை நகரும் குளிர்ச்சி எனப்பார்க்க

214. செஞ்சோளம்—இதனால் அறபகிரந்திகள், விரணங்கள், மந்தரோகம், கரப்பன் இவைகள் அதிகரிக்கும் சரீர அழகும், பசியும் விலகும்

215 கருஞ்சோளம்—இது நமைச்சல, கிரந்தி, விரணம், அயாவு இவைகளை யுண்டாக்கும் மாறு நிறமான அழகைத் தரும்

216 படடாணி—இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும் பலத்தையும், அதிகமாய் உபயோகித்தால் பேதியையும் உண்டாக்கும் இது படடக்கடலை எனலுஞ் சொல்லப்படும்

217 மொச்சைக்கோட்டை—இது திரிதோஷங்களையும், இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவையும் உண்டாக்கும் இதை அவரை என்றும் மொச்சை என்றும் சொல்லுவதுண்டு

218 தட்டப்பயறு—இது அககினி மந்தத்தையும், சந்திரபாதத்தையும் உண்டாக்கும் இதில் வேண்பயறு ஒடுவாதத்தையும் கரும்பயறு சிலேஷம்வாதத்தையும், பங்குவாதத்தையும் விலக்கும்

219 சிறுபயறு—இது கபகோபத்தையும், கைதகியத்தையும் அரோசகத்தையும் விளைவிக்கும் பித்தவாதத்தை யுண்டாக்கும் இதற்குப் பனிப்பயறென்றும் பெயர்

220 கோளநு அல்லது காணம்—இதனால் பிழுவாயு, பித்தகுணம், கைதகியம் இவையுண்டாம் வாதவளி, நீரேற்றம், நளிர்சுரம் இவைபோம் மருந்தை முறிக்கும்

221 பனைவெல்லம்—இது வாதச்சித்த தொந்தம், சிலேஷம் தோஷம், சந்திரபாதம், வாதகுணம் இவைகளை நீக்கும்

222 ஈசம்வெல்லம்—இதனால் புத்தகிந்தம், சிலேஷம்வாதம், உளளிற் சித்தம், பித்தகோபம், திரிவாயு இவையுண்டாம்

223 தேன்னம்வெல்லம்—இதனால் செரியாமந்தம், வீசகம், நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும்

224 பனங்கற்கண்டு—இது மேகசுரம், நீசகருக்கு, உஷணதாகம் இவைகளை நீக்கும்

225 எருமைப்பால்—இது மதுர ரசமுடையது திரிவாயுவையும் தூக்கத்தையும் அதிகரிக்கும் தெளிந்த புத்தியின கூமையையும், நல்லமருந்தின குணத்தையும் கெடுக்கும் உடலைப்பருக்கச் செய்யும். அதிகமாய் உபயோகித்தால் வயிற்றுப்புசும் உண்டாகும். பலகாரி பித்தஹரம்

226 எருமைத்தயிர்—இது இனிப்பு துவாப்பு இரசங்களையுடையது உருசிக்ரமும் பித்தஹரமுமானது கொஞ்சம் புளிப்பாயிருந்

நால சீரணகாரி காமாலையைப் பரிகரிக்கும் தூக்கத்தை அதிகப் படுத்தும். அதிகமாய்ப் புசித்தால் வயிறறைம' பெருக்கச் செய்யும் இருமல, உப்புசம, இரத்தக் கெடுதி, சோம்பல இவைகளை யுண்டாக்கும்

227 எருமைவேண்ணைய —இது இனிப்பு, துவாப்பு ரசங்களை யுடையது. பித்தஹரம் இதன் மறமக குணங்களெல்லாம் இதன் தயிரை யொத்தது

228 எருமைமேய —இதனால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மததிப்பாம வாதபித்த தோஷம், சுரப்பன் இவையுண்டாம்

229 கத்தரிககாய —இது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும் தொத்துச் சொறி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும் அதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும் முகிழ்விரியாத பிஞ்சு சுரம், பித்ததோஷம், கபம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் மலம் இளகும் குரல்தொளி பலக்கும்

230 அவரைக்காய —இதில் வீரைமுதிராத வேளையவரைபிஞ்சு வாதாதி முததோஷம், வீரணம், சுரம், விழிகஞ்சு முதிராத சிலேஷம் பிலம முதலியவைகளை நீக்கும் இது இரப்ப போசனத்திற்கும் மருநதுண்பவாக்கும் உதவும்

231 கோட்டையவரைக்காய —அதாவது வித்தாமுதிராத அவரைக்காய அருசியையும், ஒளஷத் நனமையையும் நீக்கும் அக்கினி மாந்தம், அதிசாரம், சீர்ப்புஷு, வாததோஷம், சிலேஷம்கோபம், குத்தல் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

232 வாளவரைக்காய —இது பித்தாதிக்கம், வாக்நி, அருசி, குதி வாத ரோகம், வாய்சுசுரப்பு ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

233 மொசசைக்காய —இது திரிதோஷங்கள், தொனிக்கத்தவாதம், க்ஷீணமலம் இவைகளை விருத்தி செய்யும் மிகுந்த சூட்டைத் தணிக்கும்

234 பீக்கங்காய —இதனால் சித்தமும், பித்தம் தனமாத் திரைக்குமேல மூன்று பங்கும் அதிகமாம் வாதகபங்கள் தத்தம் நிலை பிசுக்கும்

235. மூருங்கைக்காய —இது அஸ்திசுரம், கிருமி இவைகளைப் போக்கும் வெகு ருசிகரமானது வாயுஹரம் விஷத்தைப்பரிகரிக்கும் உஷணவிருத்திகாரி புத்தியத்திற்கு உதவும் கபத்தை நீக்கும் தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும்.

236 சுரைக்காய —இது உஷணமானது இதனால் வாதபித்தம் அரோசகம், பிலீக்ரோகம், ஆமம், மாப்புரோய இவையுண்டாம் உட்கூடு நீங்கும்.

237 உருளைக்கிழங்கு —இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாககுத்து மனவிச சாவகாசமாயச சீரணமாகும்

238 மரவளளிக்கிழங்கு —இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும், அக்கினி மாந்தத்தையும் உண்டாகுகும்

239 பெருவளளி அதாவது ஆளவளளிக்கிழங்கு.—இதனால் வாத மூலம், வாந்தனம், அகநிமிந்தம் இவை யுண்டாம்

240 சிறுவளளிக்கிழங்கு —இது மந்தம், கர்ப்பம், சிலேஷ்மசிருத்தி, முர்மூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாகுகும் இதனால் உதராகினி கெடும்

241 முளளளிக்கிழங்கு —இதனால் வாதப்பிணி, கர்ப்பம், வயிற்றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்திநோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பலநோய், பற்சிலந்தி, குளம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்

242 பன்ன்கிழங்கு —இது அஸ்திசூடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களும் போம் குளிர்ச்சி, அன்பு இவைகளை உண்டாகுகும்

243 வெங்காயம் —இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இரத்தபித்தம், நாக்கச்சம், நாகம், உஷ்ணப்பதி இவை நீங்கும் அகநிமிந்தம், சந்திரபாதம், இருமல், வயிற்றுப்பல் இவை விருத்தியாம்

244 வெள்ளைப்பூண்டு —இது சன்னி, வாதரோகம், சிலேஷ்மசிரஸ்தாபம், வாய்ப்பூண்டு, நீரேற்றம், சீதப்பதி, இவைகளை நீக்கும்

245 முருங்கைக்கீரை —இதனால் அகநிமிந்தம், உட்கூடு, தலைநோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணீர் ஆகிய இவை விலகும்

246 சிறுக்கீரை —இது கண்புகைச்சலாலான நெத்திரநோய், காசம், படலம், பாநாசனோகம், விரணம், மூத்திரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாசி பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள ஆகிய இவைகளைப் போகுகும் அழகுண்டாம்

247 கலவைக்கீரை —இது வாதபித்த கபநோஷங்களையும், மலச்சிக்கலையும், குடல்வாதத்தையும் போகுகும் பத்தியத்திரகாம்

248 ஆரைக்கீரை —இதுவே நலலகவையும் நாஸிதமுமுள்ள நீராகக்கீரை இது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப்பிரமேகத்தையும் நீக்கும்

249 பசரைக்கீரை —இது அதிக சுவையுள்ளது புணாச்சியில் இச்சையையும், கபத்தையும் பெருகுகும் தாகத்தையும் குடலையும் தணிகுகும் மலத்தை யிளகுகும்

250 புளியாரை —இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிசிரம், மூலவாயு கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்

251 புளிச்சிறுக்கீரை —இது சினுபகிருமல், மந்தம் இவைநீங்கும். காயசித்தி, புணாச்சியிச்சை, விரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாகுகும்

252 புளிப்புக்கீரை—இது வாயநோய், அருசி, சீதளம், இரத்தப் பித்தரோகம், கரப்பன இவைகளை நீக்கும

253 கோழிக்கீரை அதாவது பருப்புக்கீரை—இதனால் சொறியும், கரப்பனும், அதிக கிருமியும் உண்டாம்

254 கோடிவசிலைக்கீரை—இதனால் மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரகிரிச சரம், ஒழுக்கு வெள்ளை, அருசி, வாந்தி ஆகிய இவைகள் போம்

255 காசினிக்கீரை—இதனால் அஸ்திநாதுக்கசாரமும், வீக்கமும், உதிரத்தழுக்கும நீங்கும் இரத்தவீருத்தியாம்

256 பண்ணைக்கீரை—இது ஆமம், கரப்பன், கிரந்தி, விரணம் இவைகளை நீக்கும மலத்தை இளக்கும

257 முருங்கைப்பூ—இதனால் பித்ததோஷமும், அரோசகமும் நீங்கும் கண்குளிராசசியும், சுககிலவீருத்தியும் உண்டாகும்

258 கோட்டைமுந்திரிப்பழம்—இது தாகத்தையும் சரீரவெப்பத் தையும் நீக்கும கரப்பன், துஷ்டவிரணம், கிரந்தி, நெஞ்சிறு காகாப்பு இவைகளையுண்டாகும்

259 சீத்தாடபழம்—இதனால் பித்தசிலேஷம் தொநதமும், அக் கினிமாந்தமும், சித்தப்பிரமையும் உண்டாகும்

260 பனம்பழம்—இது, கரப்பன், அழுகியசிரங்கு, மலபந்தம் முதலியவை யுண்டாகும்

261 சோறறுக்கற்றறழை—இதனால் வாத்தமேகம், கபிகாபம், கிரு மிகுத்தல், பெருவியாதி, மூலம், உளமாந்தம், குளமம், வயிறுநோய், தினவுள்ள பித்தகிரிசசரம் இவைபோம்

262. நுங்கு—இது வியாககுருவை நீக்கும பசியைத்தரும் சீத பேதியை விலக்கும்

263 ஆமணக்கெண்ணைய அல்லது விளக்கெண்ணைய—இதனால் விரோசனமாம். கோரவாதம், குளமம், குடலேற்றம், தேகம் கண மூக்கு செவி வாய் இவைகளிலுண்டாகும் எரிசசலும் நீங்கும் பொன்னிறமும், தாதுவிரத்தியும் உண்டாகும்

264 சிறுமணக்கெண்ணைய—இது ஒளஷ்தங்களின் வெப்பங் களையும், வாயுவினால் உண்டாகிற மூல உஷணங்களையும் நீக்கும அனறியும் சிசுக்களைத் தாய்போல வளாகும்

265 பனங்களளு—இது சுககில சோணிதவீருத்தி, பித்தாதிக்கம், ஸபத் தாதுக்களுக்கு உருதி இவைகளை உண்டாகும்

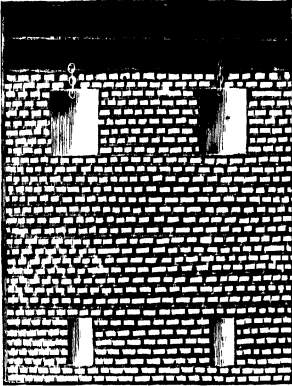
266 தென்னங்களளு—இது சோணித சுககிலவீருத்தி, பாண்டு, சோபை, வாத்தித்தத்தொந்தம் முதலியவைகளை உண்டாகும்.

267 ஈசசங்களளு—இது உள கழலைப்பிரமேகம், மூத்திரகிருச சரம், அரோசிகம், புத்தி இவைகளை நீக்கும குளிராசசி, பித்தகோபம், திமிர்வாயு இவைகளை உண்டாகும்

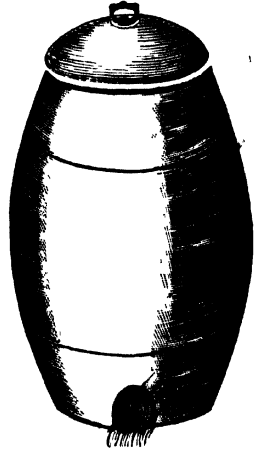
7. ஆகாரத்திற்குரிய வீளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வதற் குதவீம்படி ஆயத்தப் படுத்தல்.

நெல்லைக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

பசுசை அரிசி—நனரூய முதிர்நது பழுதத எந்தசசாதி நெல லாகிலும் அறுக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதானது தூறறல, புடைத்தல முதலியவைகளாற போக்கப்பட்டு, களத்தி னிருநது வீடுவநது சோநதபின அதை நனரூய வெயயிலில உலாததி, அசகுடு ஆயியின 1, 2, இநத லக்கககையுடைய வடிவுபோன்ற



1 களஞ்சியம்



2 குதிர

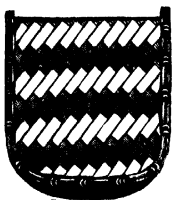
அல்லது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அல்லது குதிரில் கொட்டிக் கொஞ்சம் பழுகியபின அதாவது பழையதானபின அரிசியாகக் விருப்புந தருணத்தில, அதை மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெயயிலி லுலாததி, அதிற் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையிற் கொண்டு கசக்க, அந நெலலின அரிசியும், உமியும் வேறுபடுவதைப் பார்த்து, அததருணத் தில வெயயிலேவிட டப்பறப்படுததி, மற்றொரு தடவை நல, மண, பதா, முதலியவைக் கிலலாமற் புடைத்தபின ஒருநாள ஆற வைத் திருநது, மறுநாள அடியிற்கூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக் கொள்ளவேண டெ

கலலூரலின குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கறறரை அல லது கடினமர்ன தரையில் அககுழியானது மையமாய இருக்குமபடி

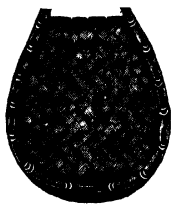
அதினபேரில் 3, இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கல, மண, மரம் இவைகளி லேதாவ தொன்றிறை செயற்பட்ட சூதாணியை



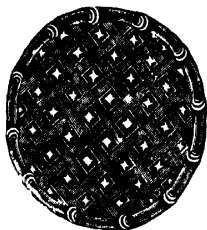
3 சூதாணி 4 உலக்கை வைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அகசூதாணியில் மீதிநெலையும கொட்டி, இவ்வாறே சூதகியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்றாய்க கலந்து, உமி நீங்குமபடியாய் 5, 6 இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற முறம் சுளகு இவைகளால் நன்றாய்ப புடைத்து உமியை।



5 முறம்



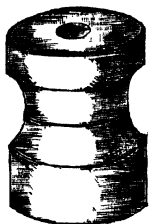
6 சுளகு



7 சலலை -

போககிவிட்டு, அரிசி, நெல இவைகள் கலப்பாரிருப்பதை மறநெருரு தடவை சூதகி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது முதலில் குடிசியதற் குக சூதந்ல என்றும், இரண்டாந்தரம் சூதகியதற்கு மழுக்கல என்றும் சொல்லப்படுகின்றது இவ்வாறு மழுக்கியபின் அதை எடுத்து 7 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற சலலடையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சலலடையை வலமுமிடமுமாக அசைத்துக் கொண்டேயிருக்க, அதிலுள்ள உமி அரிசி இவைகள் அச்சலலடையின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க கீழேவிழ உமியிரியாத நெற்கள மட்டும் அச்சலலடையில் நிற்கும் அதை இப்பால் கொட்டிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு நெல அரிசி இவைகளி லிருந்து நெல்லைச் சலலடையால் எடுப்பதற்குச் சலித்தல் என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மறநெருருதடவை சூதகி அதை உமி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துகொண்டு

உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பின்பு அரிசியை 8, இரத இலக்கத்தை புடைய வடிவுபோன்ற கல அல்லது மரவுரலினப்பேரில் ஒரு சிறிய



• 8 உரல

குநதாணி அல்லது வாயோடடை வைத்து, அதில இவ்வரிசியைக் கொட்டி, அதுசற்று வெணமை அகும்வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின மேலிருக்கும் மெளிதாகிய தனிப் பொகும்வரையிற குத்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இதற்குத் தீட்டல் என்று பெயர் இப்படியே அரிசியை யெல்லாம் நீட்டியபின் அதனீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும் இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயாராயெயும் வகை ஆனால் தங்கள் சொந்தத்தின் பொருட்டுத் தாம் குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழுககல், சளிதகல் முதலிய காரியங்களை மற்ருருத்தவை செய்து நீட்டிய அரிசியைக் கல முதலியவைகள் விலகும்படி நேம்பியும், குறுநெய் முதலியவைகள் விலகும்படி கோழித்தும், அரிசியைச் சுத்தமாக்கிச் கொள்ளுகிறார்கள் இவ்வாறு செய்வதினால் உண்டாகும் அரிசியை அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநெய்யைச் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைசவும், தவிட்டை மாடுகன்றுகளின ஆகாரமாகவும், வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதென்பொருட்டும் வறுத தொத்தணம்பாடவும், உமியை அடுப்பு, குமட்டி, உலைகளும், எரு முட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றழை, வாழையாழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகள் கரையாமல் பத்திரப் படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுகின்றது

புழுங்கல அரிசி — நன்றாய் முகிரந்து பழுத்த எந்தஜாதி நெல்லாகி வும் முன்போலவே களத்திலிருந்து விடுவந்து சோந்தபின் அதை நன்றாய் உலாத்திப் புகிகாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற



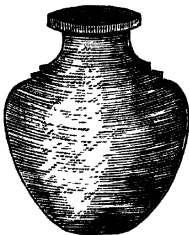
9 கங்காளம்



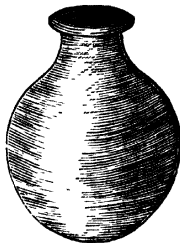
10 ஜோடுதவலை

கொட்டி பழகியபின் புழுங்கல அரிசி ஆக்கவேண்டுமானால் அந்நெல்லை மற்ருருத்தவை புடைத்துக் கல பதா முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு, அதில் தேவையான அளவை 9, 10 இரத இலக்கங்களைப் புடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதவலை முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மரத்திறை செய்யப்ப

ட்ட ஓா தொடடியில் முந்தியநாள இரவிலேயே ஊறவைத்திருந்து மறுநாள விடியற்காலையில் ஜலமநீங்கலாக நெல்லைமட்டும 11, 12 இருத



11 அண்டா



12 பாணை

இலகககககளை யுடையவடிவுபோ னற வாய சிறுத்த ஓா அண்டா அல லத் பாணையில் நிர மபக கொட்டி அதனவாயை மூடி, அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சமமாய எரி

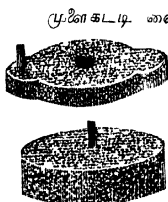
பபிட்டு, அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடியிலிருக்கும் எரிப்பானது நான்கு புறங்களிலும் படாந்து எரியும்படியாய் எரித்து, சற்றேறச குறைய 1½-மணி நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் வாயிலிருந்து ஆவி வந்து அதிலுள்ள நெல்லானது கொஞ்சம் வெந்த பதம் என்றால் நெல்லில் ஒவ்வொன்றும் வெடித்திருப்பதைப் பார்த்து அததருணத்தில் நெல்லை அடுப்பைவிட டிறககவேண்டியது இப்படிச் செய்வதற்குப் புழுங்கலென்று பெயர் பிறகு ஓா மூங்கிற்பாய அல்லது சுத்தமான தரையில் கொட்டி நன்றாய்ப் பரப்பிச் சற்றேறச குறைய 5 அல்லது 6 மணிகேரம் வரையில் வெயிலிலுலாத்தி, அத தருணத்தில் இடைக்கிடை அந்நெல்லின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துலாவி அல்லது கிளறிக் கொண்டே இருக்கவேண்டியது இதற்கு ஆளவாட்டுண்டு பெயர் பின்பு அதின் கொஞ்சத்தைக் கையிலெடுத்தது கசக்க அரிசியும் உமியும் ப்ரிப்படுத தருணத்தில் அதை வாரி நிழலிற் பரப்பி காற்றாடச்செய்து, மறுநாள பச்சை அரிசியாகக் நெல்லைக் குத்தியது போலவே குத்தி அரிசியாகக்க கொள்ள வேண்டியது இவ வரிசியானது சுத்தமாய் இருப்பதற்குச் செய்யும் குத்தல், புடைத்தல் மழுக்கல் முதலிய வேலைகள் ஒவ்வொரு தடவையே போதுமனதாய் இருக்கின்றது நெல்லைப் புழுக்குவதின் பொருட்டு முந்தியநாள ஊறவைத்திருந்து மறுநாள புழுக்குவதற்குப் பதிலாக மறுநாள காலை யிலேயே நெல்லையும் ஜலத்தையும் பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துப் புழுக்குவதுமுண்டு நெல்லைப்புழுக்குவதன் பொருட்டு இடம் எரிப்பானது ஒருபக்கத்தில் அதிகமாயும், ஒருபக்கத்திற் குறை வாயும், மற்றொருபக்கத்தில் எரிப்பு இல்லாமலும் இருப்பதினாலும், உலாத்துகையில் அதிகநேரம் வெயிலில் போட்டிருப்பதினாலும், அடிக்கடி துளாவி அல்லது கிளறிக் கொடுக்காம விருப்பதினாலும், அரிசியானது கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், எரி இடிதல் உலாத

தல முதலிய காரியங்களைப் பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையா யிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

காயத்தானியங்களைப் பருப்பாகக்

காயத்தானியங்களை அதிகநாள வைத்திருப்பதினால் அவை புழுத துக கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாகக்கி கொள்வது நலம் இதானியங்களை உடைப்பதற்குமுன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செமமண, சாணம், முதலியவற்றால் முன்காட்டியும், சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும், இன்னுஞ் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தட்டியும் உலாத்திப் பருப்பாகக் குவது வழக்கம் இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும், உலாத்துவதாலும் தானியங்களின் உயி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் சிடுதிரில் விழுகப்போவதும்ன்றி அதிக நொய்யின்றிப் பருப்பாகும்.

துவரையை முன்காட்டிப் பருப்பாகக் — ஸ்ரூநாள விடியற்காலையில் 9, 10, இந்த இலக்கங்களையுடைய வியுபேனற ஓர் பாததிரத்தில் குடிப்பதற்குப்போகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டு குடம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி, அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செமமணையும், சற்றேறக்குறையத் தேங்காயளவான பசுவின சாணத்தையும், பாததிரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ் போலகரைத்து அதில் 20, அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து, ஓர் தரையில் உலக்கை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி, அதன்மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாததிரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போல குவியலாக வைக்கவேண்டியது பிறகு துவரைநங்கலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிக் குக் குவியலைப்பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக் கலந்து, முன்போலவே குவியலாகக் வைத்திருந்து இரவில் படுக்கப் போகற்குணத்தில சுமார் 10-மணிக் கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந்நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாமபற் பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய இவைகளி் லேதாவதொன்றைக் கொண்டு அக்குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டியது மறு நாட்காலையில் போரையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்படடிருப்பதைப் பார்த்து, அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டுநாள உலாத்தியபின், அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டு நாள ஆறவைத்திருந்து பின் பு அதன் மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின் வருமாறு பருப்பாகக் வேண்டியது



13 துவரையுடைசுகும்
இயநதிரம்

முளைகட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இந்நிலைகத்தை உடைய வடிவு போன்ற கல இயநதிரத்தின் நடுமுளையின் துவாரத்தில நிரம்பக் கொட்டி அதிக பருப்போடாமல் அதாவது அதிக அழுநதலிலலாமல் மேலாகவே சுற்றிக் கொண்டேவர அவைகளுடைநது பருப்பாகிப் பொட்டுடன் இயநதிரத்தைச் சுற்றிலும் விழ, மேலு மேலும் துவரையை முன்போலவே முளையின் துவாரத்திற்கொட்டி அரைத்துக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாகிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய்ப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்தது மறநெருகுதலை உடைத்துப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் தீட்டல, நேம்பல முதலிய செய்கைகளால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாகக் கி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிரழும், மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகிப்பது வழக்கம் சிலா சாணத்தைத் தவிர்த்தும் முளைக்கட்டுவது முண்டு அதன் உமி, முதலியவைகள் மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன

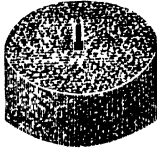
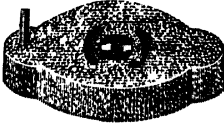
மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கட்டை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம், இவைகளைப் பருப்பாகக் கல — இக்காயத்தானியங்ககலி லே தாவ கொன்றை ஓபாததிரத்திற்கொட்டி, அது முழுகத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊற்றவைத்திருந்து மறுநாட் காலை ஜலத்தை வடித்து விட்டு, நன்றாய் வெயிலி லுலாத்தித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள் மொச்சையை மட்டுந் துவரையைப் போல முளைகட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு

உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாகக் கல — இத்தானியங்களை ஓர் முறத்திற்கொட்டி, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிரறி நன்றாய் வெயிலிற் காயவைத்து, மறுநாள் மறறைத் தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது

வியாபாரிகள் எல்லாக்காயத்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முளைகட்ட வேண்டியவைகளை முளைகட்டாமலும், எண்ணெயைத் தட்டவ வேண்டியவற்றிற்கு அதைத் தட்டவாமலும், எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊற்றவைத் துலாத்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறுசெய்த பருப்புகள் சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளிலலாமல் பருப்புகள் கண்ணம் போலாகி சடுதியில வேகாமலும் இருக்கு மாகையால் அந்நத்த தானியங்களை அவற்றிற்கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

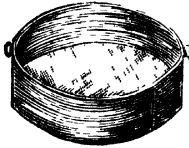
கோதுமையை நெய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்.

ஏதாவது ஓர் அளவரின் கோதுமையைக் கல, மண், செததை இவைக



14 இரண்ட கோதுமை மாற்றம் தகுகிந்திக மா, நொய, கபி ரிவைகளை தரையில் விழுகின்றன. இரதப பொட்டை இப்பால் எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுகிருக கும கபி, நொய, மா இவைகளின் கலப்பை 15 இரத லக்கத்தை

லினறி புடைத்துவிட்டு ஒருநாள இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக்கோணி அல்லது சாககால முடி வைத்திருந்து, மறுநாட காலையில் அதை எடுத்து, 14 இரத லக்கத்தைபுடைய வடி வுபோன்ற இயந்திரத்திற்குறுசுகிறுகப போட்டுக் கோதுமை முழுவதையும் அரைக்க, விழுவது போட்டு அதாவது மட்டி, கபி, நொய, மா இவைகளையுடையதாய இருக்கும் பின்பு இதை ஓர் சல லையால் சலிக்க அதன் பொட்டுகள் அதாவது உமிழும் அச்சலலையில்

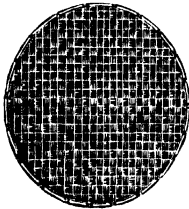


15 இரவைச்சலலை கொண்டு, பின்பு கடைசியாய் நிறும் கபியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்புடைத்து, பொட்டை நீக்கிவிட்டு, மறவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலி த்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய, மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொயயை முந்திய நொயுடனும் மாவை முந்திய மாவுடனும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

அதாவது உமிழும் அச்சலலையில் இவைகளை தரையில் விழுகின்றன. இரதப பொட்டை இப்பால் எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுகிருக கும கபி, நொய, மா இவைகளின் கலப்பை 15 இரத லக்கத்தை புடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இருமடிக் கம்பிகளால் பின்பப்பட்ட வலை போன்ற மறொரு சலலையில் கொட்டி அரிக் அல்லது தேயக்க, அதிலுள்ள மாவா னத் தரையில்விழும் அதையும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, பின்பு அச்சலல டையில் நீதியாய் இருக்கும் கபியோடு கலந்து நொயயை நேமப்பி புடைத்துக் கப

கோதுமையை நெய்யாகவதற கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ வியந்திரத்தின் அடிகலலிலும், மேறகலலிலும் இரண்டு முளைக ளிருக்கின்றன அடிகலலின் முளையானது மேறகலலின் முளையில் துழையும்படியாய் மேறகல முளையின் உட்புறத்திற்கு முழலபோல ஓர் குழியை புடைத்தாயிருக்கின்றது இம்முளையாக கோதுமையை நொய யாக அரைக்கையில், மேறகலலும் அடிகலலும் ஒன்றாய்ச் சேராமல

சமஸ்ச சநதுவிட்டிருக்கவும், மாவாய அரைக்கையில் கலலுடனகல ஓட்டியிருக்கவும் தக்கபடி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது மேற்கலலும் கீழ்க்கலலும் ஓட்டியிருக்க வேண்டுமானால் மேற்கலலின் நடுமுனையை ஓர் சிறியகலலினால் கொஞ்சம் தட்ட இரண்டுமுகங்களும் பொருந்தி விடும் இவைகளல்லாமல் மேற்கலலின் சுற்றளவின் ஓரத்தில் மற் றொரு முனையுண்டு அது இயந்திரத்தைப் பிடித்து அரைப்பதின் பொருட்டே உதவுகின்றது

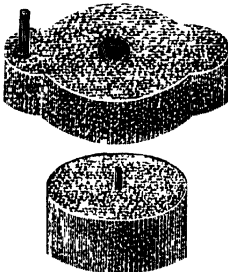


16 வட்டச்சுழி

மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகள் சிறு நொய்யை வேறாகவும், பெற்றொய்யை வேறாகவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்தவிலைக்கும் விற்பது வழக்கம் சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அனுவசியம் கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன்தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும், அவைகளுடன் கல், மண முதலியவைகள் சேராமலு மிருப்பதின் பொருட்டு ஓர் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது 16 இநதலக்கத்தை யுடைய வட்டசுகளகை இடுவது அவசியமாய் இருக்கின்றது

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கல்

அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராசி முதலிய நஞ்செய் புஞ்செய்த தானியங்களையும், துவரை, கடலை, உழுநது, பயறு, காராமணி, கொள்ளு அதாவது காணம் முதலிய காயத்தானியங்களின் பருப்பையும் நன்றாய் உலர்த்தித் திட்டிப் புடைத்து, தவிடு, பொட்டு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு மேற்சொல்லிய வட்டசுகள்கில் 17 இநத லக்கத்தை யுடைய வடிவு போன்ற இயந்திரத்தை வைத்து அதின் நடுத்துவாரத்தில் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தானியங்களின் லேதாவதொன்றைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொட்டி அரைக்க, அது மாவாகி விழும் இம் மாவானது அதிக சன்னமாய் இருக்கவேண்டுமானால், இயந்திரத்தின் இரண்டு கற்களும் கனத்தவைகளாயிருப்பதுடன் அரைப்புவதன் பொருட்டு அடிக்கடி அதிற்போடும் தானியங்கள்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேலாக



17 மாவரைக்கும்புறந்திரம்

கள மிகச் சொற்பமாய்

அரைக்காமல் பருவை இருத்தியும் அரைக்கவேண்டும் இல்லாவிடின்

மா சமறப பருமனாயிருக்கும் மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்க னையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது அரைபடம் ஸதா னம் இடைக்கிடை நற்கொத்தங்களால் சொரசொரப்பா யிருக்கும்படி கொத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்படாவிடின அவைகளிற் போடும் தானிய முதலியவைகள் அரைபடா

நெல்லைக்குத்தி அவலாககல்

ஓர் பெரியபாதிரத்தில் 7 அல்லது 8 படி ஜலகதைகொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்ககக் சொதிகண்ட வுடனே அப்பாதிரத்தை அடுப்பை விட்டிற்கழிக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 படி நெல்லைச சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவை



18 வாண வருக்குமட்டி

கனிலலாமல சுததப்படுத்திக் கொட்டி, அது ஓர் இரவுமபகலும் ஊறியபின் ஜலத்தை வடி ததுவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொ ளள வேண்டியது பின்பு அடுப்பை மூட்டி அதன்பேரில் 18 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடி வுபோன்ற ஓர் வாண அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியைவைத்து அது காயந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊரின் நெல்லில் ஒன்று அல் லது இரண்டு அள்ளி எடுத்து வாணவிற போட்டு 19 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடைப்பத் தினுல* புரட்டிக் கொண்டே வறுக்க அந்நெல் லின் ஈரம்போய அவைகளிறசில சடபட்டுவென

19 வறுக்குந் துட்பம்

கிற சததத்துடன் வெறிகுந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரவிற்கொட்டி, இரண்டு பெயாக்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும குத்தல் அந்நெல்லின் ருடு ஆறுவதற்குமுன் னேசமாய அதாவது சடுகியாய விழவேண்டும் இவ்வாறு குத்துவதற்கு அவலிடித்தல் என்று பெயர் இவ்வாறு இடித்தவினால் அவ்வினை உமியானது விலகி, அது தட்டையானபின் அக்கை கிளறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிநெல்லையும் வறுத்திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுததப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் பொரியாக்கல்.

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுததப்படுத்தி வைத் துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஆழமாயும் வாய்களறு கூடையோ ளுள்ள ஓர் வாண அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஓர் பாணியின்

* இத்துடைப்பமானது தென்னுலகின் ஈரக்குகளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ராக்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றாய்க்கட்டி, அடியையும் துனியையும் வெட்டி விட்டு வறுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

அடிப்புகம் இவைகளி லேதாவதொன்றை, அந்நவாய வறுப்பவா களின் முகமாக இருக்கும்படி கொஞ்சம் புனப்புநம் சாயவாக அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு அல்லது மூன்று அளவுள்ள நல்லமணலை போட்டு நன்றாய் வறுத்து, அதாவது மணலிற் சூடு நன்றாய் வறிய பின் சுத்தமாகநி வைத்திருக்கும் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றின் ஒரு அள்ளை எடுத்துக் காய்ந்த மணலிற் கொட்டி வறுக்குத்துடைப் பத்தினால் அத்தானியத்தையும் மணலையும் சற்றுநேரம் நன்றாய்ப் புரட்டிப் புரட்டி வறுத்துக்கொண்டேவர, அதிலுள்ள தானிய மானது சட்டாவென்ற சூத்தத்தடள மலாநது பொரியாய், அம் மணலின் மேற்பாகத்தில் மிகக் கறுக்கக் தூடப்பத்தை பாப்பிக் கொண்டு அப்பொரியை மேலாக ஒரு முறத்தில் தளவிக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியையும் வறுத்துப் பொரியாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பொரித்தபின் உமிழுள்ள பொரி களாய் இருந்தால் அவ்வுழியை விலக்கிவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது இவற்றுள் பொரிப்படாத தானியங்கனிநூதால் அவற்றைத் தனியாடுததி மாவாக அரைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது இப் பொரிகளைப் பலவகையாய் உபயோகப்படுத்துவ துண்டு

பாலை தயிராககல்

ஒருபடி பாலை ஓர் அகன்ற வாயையுடைய சட்டியில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரித்துக் காய்ச்சி, நன்றாய்ச் கொடுத்ததுப் பொங்கிவருந் நுண்ணத்தில் கொஞ்சம் ஜலத்தைச் தெளித்துப் பொங்குதலை அடக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பொங்கச்செய்து, பிறகு அடுப்பினெருப்பை எடுத்துவிட்டு, அவ்வடுப்பில் ஒன்றிரண்டு எருமுட்டைகள் அல்லது கொஞ்சம் உழியைப்போட்டுக் கன்கள் வென்ற சூடு இருக்கச் செய்து பரம்பாத்திரக் கைச் சற்றேறக்குறைய இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் வரையில் அடுப்பினமேலேயே வைத்திருக்க, அது சற்றுவறியச் சிவந்து ஏடுகட்டிய பிறகு, பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிற்சிறிப் பால் கொஞ்சம் ஆறிக் கைப்பொறுக்குஞ் சூடாயிருக்கையில் பாஸின் ஏட்டை ஒரு பக்கமாய்க் கொஞ்சம் ஒதுக்கிக் கொண்டு, ஒரு ரூபாய் எடை புரித்த மோரை அதிற்கொட்ட வேண்டியது இதற்கே பிறை குத்தலென்று பெயர். பின்பு அப்பாத்திரத்தை உறியில் வைத்திருந்து மறுநாட்காலையில் அதைப்பாக்க அது ஆடைத்தயிராய் இருக்கும் பிறை குத்தல்கையில் பாஸின் சூடானது வேளிற் காலத்திற் குறைந்தும் பனிஅல்லது மழைக்காலத்தில் முறக்கறியப்படி சூடுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டியது.

தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்தல்

ஆடைத் தயிரின பாததிரத்தைச் சற்றுச் சாயத்துக் கொண்டு, அதின எடோடுகூடிய தயிரின மேறபாகத்தை அதாவது தயிரின மேற பாதியை மறறொரு வாய்கனற பாததிரத்திறு கொட்டிக் கொண்டு, மீதி இருக்கும் அடித்தயிரை இப்பாலைடுத்து வைத்துவிட்டு, எட்டுடன கூடிய தயிரில் அதின காலமடங்கான ஜலத்தை அதில விட்டு, அதை நன்றாக கலந்துகொடுத்து, அச்சட்டியின் உட்புறத்து அள்ளைகளில் தயிரிலலாமல நன்றாய் வறித்துத் தயிருடன் சேர்த்துவிட்டுப் பிறகு பின்வருமாறு அதைக் கலையவேண்டும் ஒரிடத்தில் இரண்டு அல்லது முன்றுமுழுச் சுண்டத்சோலி அலையாம விருக்குமாடி உறுதியாய் நாட்டி, அதன்கீழ்க் கரையில் ஓபிரிமணையை வைத்து, அப்பிரிமணையின் மேல் தயிரச்சாயை வைத்து, இரண்டு அல்லது முன்றுமுழ நீளமான காமபுள்ள 20 இற்கு இலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற மதத்தைச் சட்டிக்குள் மையமாக வைத்து, அம் மத்துக்காமபின் அடிப் பாகத்தில் அதாவது அச்சட்டியின் விளிம்பிறகு அருகிலும், மேறபாகத்தின் அதாவது மத்துக்கோலின் துனிக்கு ஒருமுழம் கீழும், நாட்டி இருக்கும் கோலிற்கும் மத்தின் காமபிற்கும் பிற்புண்டா யிருக்குமாடி அரைச்சுண்டு விரற்கு முள்ள இரண்டு சுறுகளை தளாதியாய்க்கட்டி மத்துக் காமபின் வாயத்தில சுமார் முன்றுமுழ நீளமும், அரைச்சுண்டு விரல்களபு முள்ள ஓமெலவியை காற்றறை, பாம்பு கோ 20 மத்து லைச் சுற்றிக் கொள்வது போல, அதன இரண்டு துனிகளும் ஒருமுழம் தொவாய்படியாய்ச் சுற்றி, அவ்விரண்டு துனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னும் மாற்றி மாற்றி இழுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது இதற்கே தயிரைக்கடைதல் அல்லது சிலுப்பல என்று பெயர் இவ்வாறு சிலுப்பல்தலால் பாததிரத்திறு தளவிறுக்கும் மத்தின் தலையானது தயிரை உடைத்து அதிலுள்ள வெண்ணெயை வெளிப்படுத்துகின்றது ஏறக்குறைய 10 நிமிஷம் இவ்வாறு சிலுப்பியபின் மத்தின் தலையை வெளியில் எடுத்துவிட்டு, பாததிரத்தின் உட்பாகத்து ஓரத்தைச் சுற்றிலும் சுமார் அரைக்காலபடி ஜலத்தைக்கொட்டி அள்ளைகளில் ஓட்டி இருக்கும் தயிரை வெண்ணெய் முந்தியவைகள் தயிருடன் சலக்கும்படி செய்துகொண்டு மறுபடியும் மத்தைப் பாததிரத்திறு போட்டு, மறறொரு தடவை சுமார் 10 நிமிஷம் வரையில் கடைந்து முன்போலவே அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து, மத்திலுள்ள வெண்ணெயை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு முன்று அல்லது நான்கு தடவை ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டும், கடைந்துகொண்டு மிருகா, தயிரிலுள்ள வெண்ணெயெல்லாம் தனிப்பட்டு மோரில்



மிதகமும். பின்பு தயிச சட்டியை இப்பால் எடுத்துத் தரையில் வைத்து, அதனவிளிம்பை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு, வெண்ணெயோடு கூடிய மோரானது வாட்டமாகச் சுற்றும்படி பாத் திரததைச் சுற்ற, மோரில் தனித்தனியாய் மிதந்துகொண்டிருக்கும் வெண்ணெயெல்லாம் ஒன்றோடொன்று மோதி உருண்டையாகி விடும் பின்பு அவ்வெண்ணெயை எடுத்து ஓர் ஜலமுள்ள பாத் திரதத்தில் போட்டு விட்டுக், கடைந்த மோரில் மீதிவெண்ணெயை இருநதால், அதையும் கையால் எடுத்து ஷெ வெண்ணெய்மொத்ததையுடன் சோத்துவிடவேண்டியது. இவ்வாறு தினந்தேறும் கடைந்தெடுக்கும் வெண்ணெயை எல்லாம் ஓர்பாத் திரதத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு கடைந்த மோரையும் மீதியாய் எடுத்து வைத்திருக்கும் தயிரையும் ஒன்றாய்ச் கலந்து அல்லது தனித்தனியாய் வைத்துக்கொண்டு தினசரி பொஜனத்தினப்பொருட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

வெண்ணெயைக் காய்ச்சி நெயாக்கல்.

மேலே சேகரித்துவைத்திருக்கும் வெண்ணெயை ஓர் சட்டி அல்லது களிம்பேற்றாத பாத் திரதத்திற் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச அவ்வெண்ணெயானது உருகி, மோர்போலாகிவிடும் பிறகு சுற்று நேரம் வரையில் அப்படியே காய்ச்சிக்கொண்டிருக்க, அது சொரசொர வெளகிற சத்தத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருந்து, பின்பு அச்சத்தமடங்கி வெண்மை நீங்கி நல்லெண்ணெயை போல நெயாகிவிடும். அததருணத்தில், அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, கொஞ்சம் மோர், முருங்கையிலை, பருத்திக்கொட்டையினால், கொஞ்சம் உப்பு, செம்மண இவைகளை அதிற் போட்டு, சட்படவென்ற சத்தம் நின்ற உடனே வழிகட்டி, இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெண்ணெயானது ஒருவீசையாய் இருந்தால் அதில் போடும் மோர், பருத்திக்கொட்டையினால், முருங்கையிலை, இவைகள் ¼-பலம் நிறையுள்ளதாகவும், உப்பு ½-பலம் நிறையுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும் இதற் போடும் மோர், முருங்கையிலை, செம்மண முதலியவைகளினால் நெயக்கு மணமும், உப்பினால் நாவிற்றருருசியும் உண்டாகின்றது சிலர் முருங்கையிலை, செம்மண இவைகளுள் ஏதாவதொன்றைப் போட்டு, அதுபோங்கி வருந்தருணத்தில் அப்பொங்குதலை அடக்கும்பொருட்டுக் கொஞ்சம் மோரைத் தெளிப்பதும், உப்பை வெண்ணெயை அடுப்பில் வைக்கும்போதே போடுவது முண்பி.

கெட்டநெயை நல்லநெயாக்கல்

காய்ச்சற் குறைவு, அதிலபோடும் வஸ்துக்கள் போடாமை, பழமைப்படல முதலியவற்றால் கெட்டுப்போன நெயையை, அதே அளவான பால் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற்கொட்ட அந்நெயையும்

பாலும் ஒன்றாய் கொதித்துக் கொஞ்சம் கண்டியபின அடுப்பை விட
முறக்கிப் பால்ததாரிசுக்கப் பிரைகுத்தியதுபோல பிரைகுத்தித் தயி
ராக்கி, அததயிரிளிருந்து வெண்ணெயை முன்போலக் கடைந்தெடு
த்து அப்படிக்க கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்
யாக்கவேண்டும்

8. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களின பாகபேதங்கள்.

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளை யுடைய விளைபொருள்களில்
அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும், கிழ
ங்கு, கீரை, பூ, காய், கனிமுதலிய கந்தமூலங்களையும், பாகஞ்செய
வதில் வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால்
வேகவைத்தல், நெருப்புத்தணலிற் சுதேல என ஐவகைப் பேதங்களு
ண்டு இவ்வவைகளுவித பாகபேதங்களிற் சிலபதார்த்தங்களை இர
ண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்களா செய்யும், சிலவற்றைச் சில
நேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும்,
இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாய்ப் புசிப்ப
பதுண்டு

1 வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அனமை, பரு
ப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம் இப்பதார்த
தங்களை ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட டிருப்பதற்கு
வாக்களுக்கூச சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும்
உண்டாக்கும்

2 வறுத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —வறுகட்டை, பொரி,
அவல், பொரிகொள் முதலியவைகளேயாம் இவைகளைத் தினபதி
னால் அதிகதாக்கம் உண்டாகும் தகுந்த ஜலம் குடியாமலிருந்தால்
ஜீரணிக்கமாட்டாது அதிகஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவை
யுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலே யிருந்தால் சரீரத்திலுள்ள இரத
தத்தைச் சோஷிக்கும் ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை
அதிகமாய்த் தினமொலிருப்பதே நலம்

3 பொரித்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அப்பளம், வடாம்
அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம்
இவ்வித பதார்த்தங்களை நெய்யில் பொரித்து மிதமாய்த் தினமுல சீக்
கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், சரீரத்திற்குப் பலத்தையும், கண்ணுக்கு இத்
தத்தையும் உண்டாக்கும் பித்தவாயுவை யகற்றும் எண்ணெயிற்
பொரித்துத் தினப்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக
கும் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும் கண்ணுக்குக் கெடுதியையும்
வாந்த பித்தங்களையும் உண்டாக்கும்

4 ஜலததின் ஆவியினால் வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — இடமி, கொழுககடடை, நூடை முதலியவைகளையாம இவைகளில் இடமி முதலியவைகளைச் செய்யச் சித்தப்படுத்தும் மாவைப் புளிக்க வைப்பதுண்டு அதில் அதிகபுளிப்பு ஏறியிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும் புளிப்பு மிதமா யிருந்தால் சீக்கிரத்திற ஜீரணிக்கச் செய்து தேகத்திற்குப் பலததைத் தரும். ஆகையா விவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்

5 நெருப்புத்தணலில் அதாவது கும்பியில் சுட்டபதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — சுத்தரிக்காய, வாழைக்காய, உருக்கிமுங்கு முதலிய காய கிழங்குகளைச் சுட்டுச் செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவைகளையாம இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடராகிணியைக் கெடுக்காமற் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுககடடை முதலியவைகளையாம. இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்யவேண்டுமானால், முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு, பின்னர் மூலத்தில் வேகச்செய்கின்றோம் அதிரஸம், கொழுககடடை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகளுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்திக் கொண்டு, அதனுடன் சாககரை பூர்ணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து நெய்யில் பொரிகுகின்றோம் இதற்கே இரண்டு மூன்று விதப் பாகங்கள் செய்வதென்று பெயர் இதில் கொழுககடடையைப் பொரிகுகாமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு

சில நேரத்திற பாகஞ் செய்தும், சில நேரத்திற பாகஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த்தங்களை எவையென்றால் பயறம்மாருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசும்பறி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண்டல் முதலியவைகளையாம பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்களெவை யென்றால் வாஸழி, மா, பலா, கிச்சிலிமுதலிய பழவகைகளையாம

9. பாகங்கள் செய்வதற்கு அவசியமான

பாததிரங்கள்.

பாகம் செய்வதற்குக் களிமப்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தமான பாததிரங்களை உபயோகிக்கவேண்டும் உவாப்பு, புளிப்பு, துவாப்பு முதலிய சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் மடபாததிரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாததிரங்கள், சயம்பூசின

செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களான முத்தலியீ பாத்திரங்களும், அப்பாத்திரங்களன்றி செய்யும் பதாரத்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு மரம், மூங்கிலி, கொட்டாங்கச்சி இவைகளின் அகப்பை, இருப்புக கரண்டி, ராயம் பூசினதும் பூசாததுமான பித்தளை வெண்கலக் கரண்டிகள் முதலிய ஆயுதங்களுமே உத்தமமானவைகள் இப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களன்றி செய்த பதாரத்தங்களில் தூககுணங்கள் உண்டாகமாட்டா சிலா பழகின்பாத்திரங்களென்று ராயம்பூசாத செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களில் உவாப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் செய்கிறார்கள் அப்படிச் செய்வது மிகவும்பிசகு இதைக் கவனிப்பாமல் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களன்றி செய்த பதாரத்தங்களைப் புசிப்பதினால், நாளாவாத்திரமில் கமிமின கோஷத்திறை பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன ஆகையால் அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களில் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கூடாது

1 வேகவைப்பதற்கு அங்கூலமான பாத்திரங்கள்—அரிசி, கடலை, பயறு முதலிய தானியங்களை வேகவைக்க வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 21, 22, 23, 24 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற பாத்திரங்களைப்போல, வயிறு பெருத்ததும் வாய் சிறுத்த ததுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டியது அப்படிக்க கிலாமல் அப்பாத்திரங்களின் வாய் அகலமாயிருந்தால், ஆவியானது வெளியேப்பாய் தானியங்கள் சீக்கிரத்தில் வேகமாட்டாது. அப்பாத்திரங்களின் அளவானது வேகவைக்காடும் தானியத்தையும் அத்தற்கு வேண்டிய ஜலத்தையும் அப்பாத்திரங்களன்றி போட்டால், அவைகள் அப்பாத்திரங்களின் முக்காரமாகிய இருக்கவேண்டும்.



21 வெகைகலப் பாண்



22 பித்தளை வலை



23 பித்தளைக்குண்டு போகிணி



24 வெண்கலக் காதுப்பாண்

உவாப்பு, தவாப்பு, காப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம், குழம்பு, கூட்டு முதலிய பொய்க்குற தன்மையையுடைய இளக்கமான பதாரத்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 25, 26, 27, 28, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாத்திரங்களைப்போல ஆழமுள்ளதாயும் வாய்கன்றதாயுமுள்ள பாத்திரங்களை உபயோகிக்க வேண்டும் அவைகளில் 25 இந்த லக்கத்தை

யுடைய வடிவுபோன்ற கற்சட்டி, மண்சட்டி முதலிய பாத்திரங்கள் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளை மட்டுஞ் செய்வதற்கும், 27, 28 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் ரஸத்தைமட்டும் செய்வதற்கும், 26 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற நயம்பூசின செம்பு பித்தளை ஜோடுதவலைகள் அறுசுவைகளோடு கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களையுஞ் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன என்பொழுதும் நயப்பாத்திரத்தில் அல்லது நயம்பூசின பாத்திரத்திற் செய்யும் ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும் உருசியுடையதாயும்ருக்கும் அப்பாடிக்கிலலாமற் சட்டி, கற்சட்டி முதலியவைகளிற் செய்யும் இரஸமானது அதிகமணமாயும் உருசியாயு மிராது ஆலை நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் மட்டும் சிறுத்த வாயை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்



25 கற்சட்டி 26 ஜோடுதவலை 27 நயத்தவலை 28 நயப்பாளை

பச்சடிகள், கறிகள முதலியவைகளைச் செய்வெண்ணெயை வேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 29, 30, 31, 32, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஆழமற்றதும் வாய்கன்றதுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும் இப்படி யிருப்பதனால் அதிகஜலமின்றித் தாளித்ததல பசுவாமாசினம் இளங் காய்க்கிரைகளை அடக்கடி நொறி அல்லது குலுக்கிக் கொடுப்பதற்கும், அவைகள் பசுவாமான்கின் குறிப்பாகிய வாடல, வதங்கல முதலியவைகளைப் பாததுச சரியான சமாதத்தில் அடுப்பைவிட டிறச்சவும், அதுகூடும் யிருக்கின்றன அப்பாத்திரங்கள் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட தாயிருந்தால், அவைகளுக்கு நயம்பூசிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது மேற்சொல்லிய அன்னம், ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, பருப்பு, சறி, பச்சடி முதலியவைகளைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அடியிற் காட்டியிருக்க கும 33 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற கரணடியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது இக்கரணடியானது பித்தளையாற் செய்யப்பட்டதாயிருந்தால் அநைக்கொண்டு உவாப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்கக்கூடாது அவனிதச் சுவைகளோடு கூடிய பப்பாடிகளைக் கிளறிக் கொடுக்க வேண்டுமானால் வெண்கலம், இரும்பு, மரம் முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட கரணி, அகப்பை முதலியவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது.



29 வெண்கல உருளி



30 வெண்கல உருளி



31 பித்தளை குண்டா



32 பித்தளை பொடி



33 கரண்டி

2 வறுப்பதற்கு அங்குலமான பாததீர்ங்கள் —வறுசட்டை, பொரி கெள, பொரி, மிளசாய, பருப்பு முதலியவைகளை வறுக்கவேண்டுமானால் 18, 34, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாததீர்ங்களையும், அப்பாததீர்ங்களில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அல்லது புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19, 35 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டியது அவைகளில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற இரும்பு வாணலியில் * வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு 35 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற துடுப்பையும் †, 18 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் வாண எனினும் மடபாததீரத்தில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைப் புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் துடைப்புகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது



34 வாணல்



35 தடுப்பு

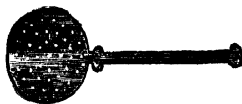
3 பொரிப்பதற்கு அங்குலமான பாததீர்ங்கள் —வடை, பூரி, அப்பம், அப்பளம், ஜிலேபி, பூந்தி முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு மேலே காட்டியிருக்கும் 34 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியையும், அடியிறு காட்டியிருக்கும் 36, 37, 38, 39, 40 இவ்வித லக்கங்களையுடைய பாததீர்ங்களையும் ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும் அவற்றில் 34 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியானது பூரி, வடை, அப்பம், தேனகுழல் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கும், 36 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மட்டும் பொரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இந்த ஜிலேபியைச் சிலா கொஞ்சம் ஆழமாகிய தாம்பாளங்களிலும், 34 இந்த லக்கத்தை

* இதை லாபாணலி என்று பலவாறு சொல்வதுண்டு †இந்த ஆயுதமானது மரத்தினாலும் தட்டி முடிவிய உலோகங்களினாலும் செய்யப்படும்.

யுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பளம், தேனகுழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முனளையும், 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது அல்லாமலும் பூநி, ஒம்பொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சலவிக் கரணயையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இச்சலவிக் கரணப்பானது பூநிலாசி, காரபூங்கி, மோதிரூலாதி முதலிய பாக்ஷணங்களையும் பூநித்தட்டவும் உபயோகப்படுகின்றது. தேனகுழல், முனகுப்பூ (காரலிபோணி), ஒம்பொடி முதலியவைகளைப் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேனகுழல் உலையும், க, ச, த எனலும் எழுத்துக்களையுடைய விலலைகளைப் உபயோகிக்க வேண்டியது இவைகளில் முனகுப்புவைப் பிழிகையில் க எனலும் விலலையையும், ஒம்பொடியைப் பிழிகையில் ச எனலும் விலலையையும், தேனகுழலைப் பிழிகையில் த எனலும் விலலையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.



36 ஜில்லி வாணல்



37 சலவிக் கரணடி

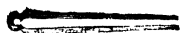


38 கடை குச்சி



த ச க

40 தேனகுழல் பாசல்



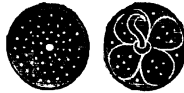
39 இடுக்கி

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அங்கூலமான பாததிரங்கள் — ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இடத்தில், கொழுக்கட்டை, ஸந்திகை அல்லது ஸேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இடத்தில் பாததிரங்களையும், 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும், 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற

ன்ற ஸநதிகை உரலையும, உபயோகிக்க வேண்டியது இவ விடடி.



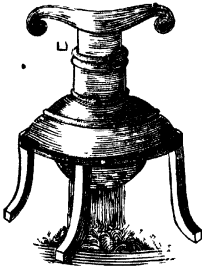
41 இடடி ஸிப்பாணை



43 இடடி ஸித்தை



42 இடடி ஸி ஜோடுதலை



44 ஸாக்கா ஸால்

நில மெறசொலரிய இடடி ஸி, கொழுககடடை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆரியானது விவரிய போசாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாத திரத்தைக் கவிழ்த்து முடவேண்டியது ஸநதிகையைப் பிரியவேண்டுமானால் 44 இந்த ஸக்காத்தயுடைய ஸநதிகை உரலைய உபயோகிக்க வேண்டியது ஸநதிகையின் பிராருட்டுச் சொறி வைத்திருக்கும் மாவில மாங்காய அளவை உரலிற் போட்டுப் அடையாளமிட்ட அதின் உலகையை அதின்பேரில் வைத்து அழுத்த. அளவுரலின்கீழ்க் குவியலாயவிரும் சேநிகை போன்ற ஸநதிகையை இடடி ஸி, கொழுககடடை இவைகளைப்போல இடடி ஸிப் பாத திரத்தில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது

5 கவேதற்கு அங்குலமான பாத திரங்கள் — பகாரத்தங்களை இரண்டு விதமாய்ச் சுடுவதுண்டு 1-



45 தோசைக்கல்



46 தோசைக்கல்

வது மாககல், மண இவைகளாற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கலின் மகாமகோபாங்கியாய் டாக்டர் உ வே சாமிநாதையர் நூல் நிலையம், 1900

பேரிற் சுடவேண்டியது உவது கததரிககாயப் பச்சடி, வாழைக்காயப் பொடி இவைகளைப் போன்ற பதாரதங்களைச் செய்வதற்குச் சுடப்படும கததரிககாய, வாழைக்காய முதலியவைகளை நெருப்புத் தண்ணீர் சுடுவதற்காக மேலேகாட்டி யிருக்கும் 38, 39 இரத லக்ஷணங்களுடைய முள, இடுக்கி முதலியவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது உலலாமலும் தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச் சுடுகையில் அவைகளைச் சுடுபடியிட்டுவதற்கு மேலே



48



47

காட்டியிருக்கிற 35 இரத லக்ஷணங்களுடைய வாடிப்பான்ற இருப்புத் துடுப்பையும் உபயோகிக்க வேண்டியது 47, 48 இரத இலக்கங்களுடைய ஆயுதங்கள் போனடுபிற சுடப்படும ரொட்டிகளை அடுப்பின் சுவற்றிலிருந்து கிளப்பி இப்பாலெடுப்பின் பொருட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன காய கிழங்குகளைச் சுடுவதற்குச் சிலா மேற் சொல்லிய ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தாமல், அவைகள் சுடப்பாடு ச சரியான பாகுமுடையதாய் யிருக்கையில், நெருப்புத் தண்ணீர் ஆவியின்றிச் சுடுகையில் எரியாத முடியாமல் தாமதப்படுத்தி அவைகளைக் காந்திப்போச செய்கிறார்கள் இப்படிக்காந்திப் போசா மலிருக்கும் பொருட்டு மேற்கண்ட ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதே உத்தம அப்பளம் சுடுகையிலும் அக்க காந்தாமல் பாகுமாய்ச் சுடுமபொருட்டு 39 இரத லக்ஷணங்களுடைய இடுக்கியை உபயோகிக்க வேண்டியது

வேறு சில உபயோகமான பாதிரங்கள்

மேற்சொல்லிய பாதிரங்களையே அலலாமற் பின்காட்டி 49 முதல் உள்ள லக்கங்களுடைய பாதிரங்களும் ஆயுதங்களும், முறையிய 9, 10, 11, 12 இரத லக்கங்களுடைய பெரிய பாதிரங்களும் சமையல் பவாகளுக்கு அதிக அவசியமாய் இருக்கின்றன அவைகளில்—

49 —இரத லக்கத்தையுடைய தரிமபாளமானது பதாரதங்களை எடுக்கது வைக்கவும், சூடிவைக்கவும், மா முதலியவைகளைப் பிசையவும், பரிமாறவும், 50.—இரத இலக்கத்தையுடைய சிப்பித் தட்டானது கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், 51 —இரத லக்கத்தையுடைய சருகுச்சட்டி (டபரா) இது அடிக்கடி கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும், கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், தொடரிக் குப்பதிலாய்ச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும், 52 —இரத லக்கத்தையுடைய சொம்பானது சமையல் முதலியவைகளைச் செய்கையில் இடைக்கிடை தேவையாயிருக்கும் ஜலத்தைச் சமீபத்தில் மொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும், 53.—இரத லக்கத்தையுடைய குடமானது ஆறு, காலவாய், குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் கொண்டுவருவதற்கும், முக்கிய 9, 10, 11, 12 இரத லக்கங்களுடைய பெரிய பாதிரங்கள் சமையல் செய்

வதின் பொருட்டுத் தேவையான ஜலதண்டைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும், குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும், 54, 55 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அம்மி, குளவி இவைகள் துகையல முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும், 56, 57 —இந்த லக்கங்களை யுடைய ஆட்டுக்கல, குளவி இவை தோசைமா, பூணம் முதலியவைகளை ஆட்டுத்தற்கும், 58, 59 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அப்பளப்பூலகை, குளவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூர், ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும், 60 —இந்த லக்கத்தை யுடைய ஸோமாஸிச சக்கரமானது ஸோமாஸியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும், 61 —இந்த லக்கத்தை யுடைய அரிவாள மணையானது சமையலுக்கு வேண்டிய காய கிழங்குகளையும், மறற வஸ்துகளையும் நறுக்கவும், 62 —இந்த லக்கத்தை யுடைய துருவல மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும், 63 —இந்த லக்கத்தை யுடைய துருவு கோலானது பச்சடி, துவையல முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும், 64 —இந்த லக்கத்தை யுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், சொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும், 65 —இந்த லக்கத்தை யுடைய காபிப்பாதிரிமானது நமது நாட்டில் தூதனமாய் பானத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (டீ) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும், 66 —இந்த லக்கத்தை யுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலநத்தைக் காய்ச்சுவதற்கும், 67 —இந்த லக்கத்தை யுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலகை காய்ச்சுவதற்கும், 68 —இந்த லக்கத்தை யுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும், 69 —இந்த லக்கத்தை யுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளரவும், 70 —இந்த லக்கமுடைய களிக்கவைக்கோலானது களிசமைக்கப்பாடும் பார்த்திரங்கள் அசையாம விருக்குமாய் அணைத்தழுத்தவும், 71 —இந்த லக்கத்தை யுடைய உழியானது தயிர், பால், ரெய், முதலியவைகளை எறும்படி, எலி, பூனை, முதலியவைகளுக்கு அடிப்பாடாமல் வைக்கவும், 72 —இந்த லக்கத்தை யுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும், 73 —இந்த லக்கத்தை யுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயஸத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் ரவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிரியச் தூரவிஸ்கைகளாகச் செய்யவும், 74 —இந்த இலக்கத்தை யுடைய வாறகரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான ரெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், 75 —இந்த லக்கத்தை

* இரத்திடுப்பானது பாலை, இலக்கை, இன்னும் இதைப்போலொத்த மரங்கள் லூல செய்யப்பட்டதாய் இருக்கவேண்டும்

புடைய பித்தளை, இருமடிக் கரணடிமுடையவைகள் நெய், எண்ணெய் முதல் வியாலைகளை அவைகளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுபசு சிறுக எடுக்கவும், 76 —இந்தலக்கத்தைப்புடைய ஆலைக்கரணடியானது சாதாரண நெய் களிலே வறதலை, வடக்கங்களை வறுக்கவும், எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும், 77 —இந்தலக்கத்தைப்புடைய அஞ்சுசுடைய பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும், 78.—இந்தலக்கத்தைப்புடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதமானது அப்பழங்களைப் பக்கவாமாய்ப் பிழியவும், 79 —இந்தலக்கத்தைப்புடைய காமபுசு சலலடையானது மோர், நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிக்கும் தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதும், 80.—இந்தலக்கத்தைப்புடைய மூடிபுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவிக்கின்றவைப்பொடி, குழம்புப்பொடி, கரிமப்பொடி, மஞ்சடொடி முதலிய பொடிகளையும், அரிசிமா, உழுத்தமா, கடலைமா முதலிய மாக்களையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும், 81 —இந்தலக்கத்தைப்புடைய சந்திரானது பலாச்சாய் முதலிய காய்களைச் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன



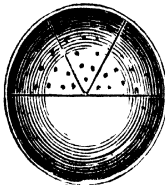
49 சாம்பாளம்



51 சநுஞ்சுடடி



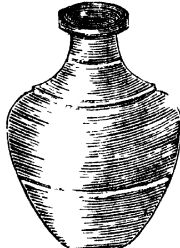
60 சூலாமாஸி சகர்ப



50 சிப்பிகுத்தடி



52 சொம்பு



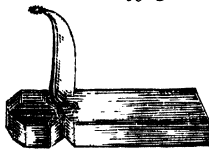
53 குடம்



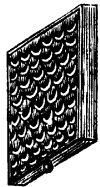
63 தருவூட்டி



62 தருவலமணை

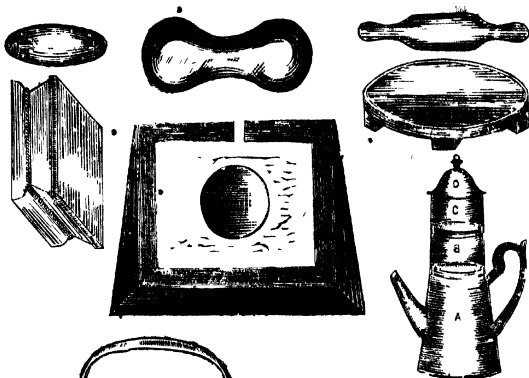


61 அரிவாள மணை



64 தருவூட்டலை

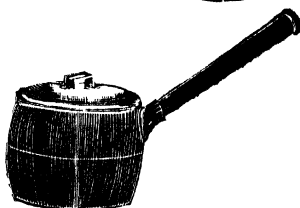
54, 55 அமமி சமுதி 56, 57 ஆட்குடிகள் சமுதி • 58, 59 அட்பளபலகை சமுதி



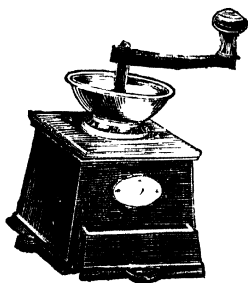
65 காவிரி பாத்திரம்



66 அட்பளபலகை



67 பால சோடிகள்



68 காவிரி இயந்திரம்



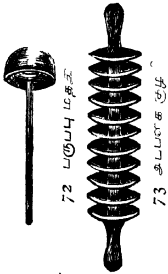
69 களித ஆடுபடி



70 களித லையல் கால



71 உழி



72 பருப்பு மத்தி

73 சூப்பளக மூழ்



75 சரணடி முட்டை



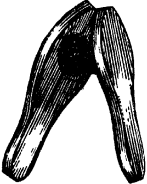
76 சூலை = கரணடி



74 வால் கரணடி



77 அஞ்சலைப் பெட்டி.



78 வலியை சமபழம் பிழியும் ஆயுதம்



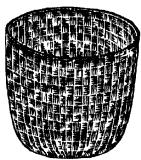
79 சட்டகாரம்



80 ஸமாளநம்பு பாடி, அரிசியா இ. வ. வ. தேவைவாயுட்டையர் வகை



81 கத்தி



82 கூல் -



83 சூடைப்பல



84 கோகாரணம்



85 காயி தட்டு சோபை



86 காயி சமசா (சரணடி)

இவைகளில் 82 —இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரிவைக்கவும், 83 —இந்த லக்கத்தையுடைய துடைப்பமானது தரையிறகிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச்சேரக்கவும், 84 —இந்த லக்கத்தையுடைய கோகாணமானது (தூக்குச்சட்ட) சூடாயிருக்கும் இளக்கமான போஜன பாதாரத்தங்களைப் பரிமாறவும், 85, 86 —இந்த லக்கங்களுடைய காபிதட்டு, கோப்பை, சமசு (கரணடி) இவைகள் சாபி (ம) தேயிலை இவைகளின் பானகனைப் பொருட்டு உதவுகின்றன.

இவையன்றிச் சூரியோசிதமாயப் பிசுவாயுக்கும் வேறு சில பாதிகளாக நம வேண்டியிருக்கின்றன அவைகள் நாளாவாந்தியில் அலுவலர்களால் அறியப்படும் ஆனால், பன்னிரண்டாம், பன்னிரண்டாம் ஆண்டு செய்யுள் சமையல்கருத்து, சேவையாயிருக்கும் பாதிரங்குகளில் பெருப்பானமை இவைகளே இப்பாதிரங்குகளில் ஒவ்வொன்றும் சிறிதும் பெரிதுமாயிருப்பதும், அவைகளின் சங்குகளினால் அலுவலர் அந்த நேரப்பட்டுப்பாடும் அந்தந்தச் சமசாரத்தின் சங்குகள், சமையல்களில் உதவியிருக்கின்றன.

மேல்க்கண்டிய பாதிரங்குகளைப் பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிப்பவேண்டிய முக்கியமானவைகள் எவையென்றால் —அகன வறவையாய் அதுகவைகளோடு கூடிய பாதாரத்தங்களைச் செய்வதாயிருந்தால் அவைகள் களிமீட்டுமல இருப்பதையும் பற்றியேயாம் ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலகங்களையும் பற்றிச் கவனிப்பது அவசியமில்லை சிலர் ஆசாரம், சிலவம் முக்கிய காரணங்களினால் பித்தனை, வெண்கலம், ராயம் முதலிய உலகங்களன்றி செய்யப்பட்ட பாதிரங்குகளையும், சிலர் எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல், மண முதலியவைகளினால் செய்யப்பட்ட பாதிரங்குகளையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். பின்சொன்ன பாதிரங்குகள் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

10. பாதசாலை அடுப்பு இவைகளின் விபரம்

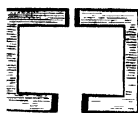
சமையல் செய்யும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டிய அன்றியும் அந்நேரமாய் பாதிரங்குகள் பரிமாறப்பொடிசாரமான முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அதுகூலமான மாடமலலது அலாரிகள், கஞ்சிவடிக்கவும் கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் அனுகூலமான ஜலகாரை, அரைப்பதற்கு அமமி, ஆட்டுக்கல், குழி இவைகளுள்ளதாய் மிருப்பதுடன் சமைக்கும் காலத்திற்குப் புகைப்போவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்றை உலாவச் செய்வதில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ள

தாசுவம் இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் நெருக்கமாயும் தாழ் நத்கூரையை உடையதாயும் புகைக்கூடு ஜனனலை முதலியவை இல்லாமலும் மிருநதால், அறையிலுள்ள புகையானது வெளியேப்புகாமல் சடைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்குக் கெடுக்கையா யுண்டாக்கும் அரைக்கும் அமமி குழவி முதலியவைகள் அர வறையிலேயே இல்லாவிட்டால் பாகஞ் செய்புகாஸ்துகில் அடிக்கடி வெளியே போகும்படி நேரிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொத்தித்துக் கொண்டும் வெந்துகொண்டும் இருக்கும் அனனம், ரமை, கறி முதலியவைகள் பொருகாமலும் காந்தாமலும் கவனத்துடன் காப்பதற்குப் பிரதிக்ஷயாக விருக்கும் ஆகையால் சமையலறைகள் மேற்சொல்லிய லக்ஷணங்களோடு கூடியதாகவே இருக்கவேண்டும். அவ்வமலும் இவ்வறையைத் தினந்தோறும் கூட்டிப்பெருக்கி பெழுதியும், அடுப்புகளுக்குமேல் அதாவது கூரையிலுள்ள ஊட்டறையைப் போடியும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அவ்வமலில் அழுகிய அல்லது நாற்றத்தைப்பாலா வளத்துக்கொ வைத்திருக்காவிடாது

அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்



1 ஒறையடுப்பு



2 கடடியடுப்பு

இவைகளில் ஒவ்வொன்றும், ஒரேகூட்டையிலே ஒரேபகாத்தகைசசமைக்க அல்லது இரண்டு புன்று பதார்த்தங்களை அளசான்றி ஒன்றினினை ஒன்றாய்ச சமைக்கவேண்டுமானால் மாசுதிரபே உபயோகப்படுகின்றது இவைகளில் இரண்டாவது கடடியடுப்பு மட்டும் தேவையான இடங்களுக்குக் கொண்டுபோரத்தருந்ததாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் பால், வெநீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும் உபயோகப்படுகின்றது



3 ஷோடியடுப்பு

இது ஒரேகாலத்தில் இரண்டு பதார்த்தங்களைச்சமைக்க உதவுகின்றது. இவ்வடுப்பானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது



4 இரட்டைக் கொடி நடுப்பு

இவ்வடுப்பானது ஒரேகாலத்தில் மூன்று பாதாத்தங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது இதுவும் கொடியடுப்பைப் போலவே அனேகரால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.



5 சுண்டடுப்பு

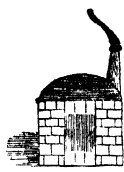
இவ்வடுப்பை மிடாயக் சடைக்காரர்கள் பச்சுணங்களை செய்யவும், பெரி கடலை வியாபாரம் செய்யவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற்கும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதனை உபயோகமானது வெகு கொஞ்சம்.



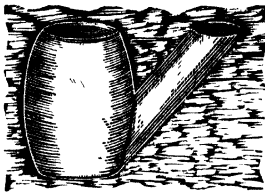
6 காடியடுப்பு (சாணாய ஆடுப்பு)

இவ்வடுப்பானது வெகுசாதாரணமாய் சமீபத்தில், கலியாண முதலிய விசேஷநாட்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கூட்டத்தை யுடைய ஜனங்களுக்கே சமைக்க மிடங்களிலும் பத்துப் பேயர்களுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

இவ்வடுப்பானது தண்ணீர் ஆவியினால் சுடுகிற ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பாதாத்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமானது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிச் சுட்டிகில் உபயோகிப்பதுண்டு அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளை வீடுகளில் செய்யவேண்டுமானால் பக்கத்திற்கு காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.



7 சுண்டடுப்பு



8 (பேண அந்பபு
(3) முனநடி ஆழமுள்ளதாயு மிருப்பதுடன் உட்புறத்தையானது
ஸாமைய (தட்டையாய) இருக்கவேண்டும்

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு
போன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும், வாயின்
அசலமானது அரையடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும் அல்லா
மலும் வாயைச் சுற்றிலும் சூழிழுகள் (கொமமைகள்) இருக்கவேண்டி
யது இவ்வளவிற்குக் குறைந்தும் கும்புகள் இல்லாததுமான அவ
வடுப்புகள் சமையாய எரியாமல் சமையலும் வெகு சாவகாசமாய்
ஆவதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதாரத்தங்களைக் கெட்டுமபோம் மேற்
சொல்லிய இலக்கணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின் மேல் அரை
படி யரிசிமுதல் ஐந்துபடி அரிசி வரையில சமைப்பதற்கானதவ்லை
பாலைகளை வைத்துச் சமைக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள்
களிற் பண முதலியவற்றால் தாங்களை செய்து கொள்வதுமுண்டு

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய காடியடுப்பா
னது, காலவாயைப்போல தோற்காடடிய வடிவத்தின்படி வெட்டி
அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கலால் கட்டி உபயோகிக்க வேண்
டியது இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப்
போலவேதான் அனால் நீளம் மட்டும் ஒரே காலத்தில் எத்தனை
பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கொடுக்கிறோமோ அதற்குள் பாததிரங்களை
வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்

7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவமானது கூண்டடுப்பு அல்லது
அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால், எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாய்ச்
கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின் பேரில் ஒரு முழம்
உயரமுடைய திண்ணைபோல மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கெட்
டித்து உலரந்தின் அதினமேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தை யுடைய
தாய் உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதின் மேல்
மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப் போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்ட
வேண்டியது அப்படிக்க கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்

கறகவராயும் கூரையானது காரை, செங்குல இவைகனினை பாலததைப்போல விலவளைவாயும் காட்டி, அக்கூரையின் ஓர் மூலையில் புகைபோவதற்கு மேலே காட்டியபடி புகைக் கூண்டையும், ஓர் பக்கத்தின் சுவறையில் சிறிய வழியையும் அமைத்து, அதற்கு வெளிப்புறத்தில் இருமபுத தகட்டினால் ஓர் கந்தவையும் போடவேண்டியது இவ்வடுப்பின் உயரமானது, உட்பக்கத்தின் தரைக்கும் கூரைக்கும் முழு அந்தரமுடையதாய் யிருக்கவேண்டியது இவ்வீதமாய்ச் செய்த ஒரு கூண்டடுப்பில் தேவையான வீறவைப் போட்டுடீரித்து அக்கந்தவை மூடிவிட வேண்டியது அவ்விதமுள்ள எரிந்து தண்ணீராயினை, சதவைத் திறந்து நீண்ட துடுப்பினால் எல்லாத் தண்ணீரும் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது உட்புறத்தின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட்டு, காணியா யிருக்குந் தரையில் கட்டப்படும் சராடடி பிசுக்க முத்திய பதாரதங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் மா, மலை முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி அல்லது சித்தப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது அப்படி வைத்தபின் கொஞ்ச நேரமவரையில் கதவை மூடி வைத்திருந்து பின்பு திறந்து, வைத்திருக்கும் பதாரதங்களை இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வடுப்பின் கூரையின் மெற்புறத்தரையானது விலபோல வகாவாயாவது, சந்தரமாயாவது இருக்கலாம்

8. இந்த இலக்கத்தைப்படி உய அந்ப்பைப் போட்டுவண்டுமனால் மேற்காட்டிய 8 இந்த இலக்கத்தைப்படியானது வரவுபோன்ற அதாவது வாய அகன்ற ஓர் சிறிய குதிரைப் போலிளாத போன அடுப்பைக் குாவனால் செய்ந்து அதைக்காரையில் புகைத்துக் கெட்டித்து அவ்வடுப்பின் அடிப்பாகத்தின் தரையில், 6 காலின் உட்கும துருத்திக் கும இடையிட்டுக்கும போடப்போல ஒரு போனை உண்டாக்கக் கொள்ள வேண்டியது அப்பின் அந்ப்பைக் கொஞ்சம் விரிசுக்கட்டைகளைப் போட்டு எரியிட்டு, அவை எரிந்து தண்ணீராயினை அததணை வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது அடுப்பின் வாயத்தில் ஒதுக்கிவிட்டு ரோட்டி செய்வதற்கென்று சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டி, போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவறையில் எருமுட்டைகளை அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது பக்குவமானபின் இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அந்ப்பில் அனல் குறைவாயிருக்கையில் சட்டைகளை எரியட்டுப்பினனும் அதிக அனலுண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சமையல் செய்பவர்கள் சமைக்குங்காலத்தில் கிழக்கு முகமாயாவது வடக்கு முகமாயாவது உடசார வேண்டியது அடுப்பின் முன்பாகம் அதாவது அடுப்பின் முகம் சமையல் செய்பவர்க்கு எதிராகவே யிருக்கவேண்டியது தெற்கு முகமாயும் மேற்கு முகமாயும்

உட்காரந்து சமைத்தால் அம்ங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ் வடுபுகள் சமையல் அறையின் அககிளி மூலையில் (தென்கிழக்கில்) இருக்க வேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்செலவிய அடுப்பு களைச் சுத்தத்தின் பொருடும், அடுப்பின் பலத்தின் பொருடும், சாணம், மண இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அபரிடக்கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப் படுவது மல்லாமல் அடுப்பும் உவாமண காரைப்போல் உதிராது சீக்கிரத்தில் உடைந்தும போம்

11. சமைப்பதற்குப் பையோகமான எரிசகரூம்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அதாவது ராஜாள் கடடை முடடைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது அப்படி உபயோகிப்பதினால் அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்து கொண்டே இருந்து பின்பு ஆறி அணைந்துபோம் அப்படிப்போ வதினால் அடுப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவது மன்றி, பாகமாவதாகும் வெகுநேரமாகும் வேம்பு, சந்தணக்கடடை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கடடைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது உபயோகித்தால் இக்கடடைகளின் எரிசசலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும் அல்லாமலும் பாபத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக நறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது அதைப் போக்குவதாகாக மண, மணல் முதலியவைக்காக கொண்டு அப்பாத் திரங்களைத் தேயப்பதினால் அவைகளுக்கருகு சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அதி, ஆதி, காளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கடடைகள் வெண்குமரால் இலகுவாய் இருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம் ஆகையால் செம்மையாய் உலாந்து பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெள்வேலன், ஊஞ்சல், காட்டுவாழை, புளிமண, காசாம், கருங்காசி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கடடைகளைக் கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவது மன்றியில் கடடையும் அதிகமாய்ச் செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக் கடடைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, விலவம் இவ்வகைக் கடடைகளை எரியாவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது இவைகள் பெரும்பாலும் யாகாதிகளி, செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்.

மது அன்னபானங்களினி பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துகளில் ஜலமானது வெகு முதனமையான தாகையால் அதனிடத்தில் நாம் அதிக கவலைமையே செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெயிலில், நிலவு, காற்றில்லைவகளை படாததும், சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும், கட்டுக கிடையாய் நிற்கிறதும், உதிராத செத்தைச் சூடுகளையுடையதும், வண்டலாயும், அதிககனமாயும், உவாப்பாயும் ருப்பதும், இறைக்கப்பபட்டத கிணறு, குளங்களி ளிருப்பதுமான ஜலத்தைத்தவிர தயுவிட்டுப் பெரிய பாவதங்கனிளின னுண்டாய் செவ்வல, கரிசல, கரிமண, மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வெகமாயும் தெளிவாயும் பாயநீறாம ஆறு, ஏர், காலவாய, ஓடை இவைகளின் ஜலத்தை யும், சுத்தமாகவும், இலைசாகவும், ஊறும் இறைப்புமுடைய குளம், நினறு இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முதனமையாய் இருக்கின்றது இதற்கு எதிரிடையான தூசுகுணங்களை யுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பலவகைக கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்திலுண்டாகும் விஷப் புழுக்களினால் செரி, சிரங்கு முதலிய சாம ரோகங்களும், ஆரோக்கியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன மேற்கொ ளைய ஜலவிஷயத்தைக் குறித்துச் சுகாதாரவிகைகமொன்றும் நிரந்தர தில் விழிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனால் மறற விசேஷ குண த்தாஷங்களை அறிந்து கொள்ளலாம் ஜலத்தை வடிக்கட்டிய உபயோகிப்பது ஜலம்

13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்.

சமையல் செய்பவர்கள் அரை உண்பவர்களின் சேஷமலாபத்தை நோருகிறவர்களாயும், அவ் சம, ஸ்வஜாதி இவைகளை யுடைய வாகளாயிருப்பதுடன் குஷ்டம், பாண்டு, சூன்யம், வளிப்பு இன்னும் பலவகைத் தொத்தநோய் முதலிய வியாதிக ளற்றவர்களாயும், உள்ளம், களங்கம், வியப்பாரம் இவைகளை யற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும் இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும், சிறிதும், எளிமையையும், செவ்வதையு முடைய குடும்பங்களில் அககுடும்பத்தின்கண், கவலையையுடைய முத்தவர்களாகிய பெண்களின் கடமைகளில் சமையல் செய்வது முதனமையானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்க முடிகள. இதன் உணமையை அறியவேண்டுமானால் கிராமாந்திரங்களிற் சென்று செவ்வமுடைய குடும்பங்களைப் பாரப்போமேயாகில் அககுடும்பங்களிலுள்ள பெண்கள் நாமே சமைத்துத் தம் புருஷர்,

குழந்தைகளை ஊட்டி வளர்த்து வருவதைக் காணலாம் ஆனால் அதிக ஜனங்களை உண்பிக் கும் விசேஷ நாட்களில் மட்டும் கூலிக் குச் சமையற்காரர்களை ஏற்படுத்திவது வழக்கம் இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைச் சற்றேனும் கவனியாமல் நாகரிகத்தை அடைந்தோமென்ற எண்ணங்கொண்டும், இக்கடமைகளைச் செய்வது இழிவென்று நினைத்தும், எளியவர்களல்லாத மறவர்களிடம் பெருமபானமையோ தமது குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யத் தகுந்த பெண்களிருந்து, கூலிக் குச் சமைப்பவர்களைக் கொண்டே தமது புருஷ குழந்தைகளை வளர்த்து வருகிறார்கள் இதை அறிய வேண்டுமானால் நகரங்களிடம் சாதாரணமாய் அன்னவஸத்திரத்திற்கு மட்டும் போதுமான ஆஸ்தியையுடைய அல்லது சற்றேறக்குறைய 50 ரூபாய் வருமானத்தையுடைய சாதாரண குடும்பத்திற்குக் கூலிவொரு சமயமாகி ஏற்பட்டு, அக்குடும்பத்திலுள்ளோர் எப்பொழுதும் தமது சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்ய, சமையல்காரர் முதலிய கூலிவேலைகாரர்களை ஏதிர்பார்த்திருப்பதைப் பாக்கலாம் அல்லாமலும் இக்காலத்திய நமது பெண்களிடம் பெருமபானமையோ முறகாலத்திப் பெண்களைப்போல தமக்குரிய பெண்கடமைகளைச் செய்யாமல் தவிர்த்து வருவதினால் அக்கடமைக் களை வைக்கொன்றும், இன்ன விதமாகச் செய்வதென்றும் அறியாமலிருந்து, இப்பொழுது அக்கடமைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், பெரிய மலையைச் சம்பப்பதுபோல அதனைக் கஷ்டமாக எண்ணுவதுடன் அக்கடமைகளைச் செய்து முடிக்க, எப்பொழுதும் அன்னியர்களைத் தேடுமபடியான நிலைமையிலிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது பெண்கள் இல்லறக் கடமைகளிற் குறைவை அடைந்திருப்பதற்கு அப்பெண்களைப் பெரிய தாய் தந்தையரும், கொண்ட கணவனுமே சாரணர்களாய் இருக்கிறார்கள் இனி இவ்விஷயங்களைத் திருத்திக் கொள்வது நமது கடமையாய் இருக்கின்றது.

2 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் விடியற்காலத்திலே சமையல்குரிய மறவ வேலைகளைத் தாமே செய்து கொள்வதாய் இருந்தால் அதைச் செய்துகொண்டு, ஸநானம் செய்து தங்கள் தங்கள் ஜாதிக் குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டும், அக்கிரியப்பிராதத்தை முதலியவைகளைச் செய்துகொண்டும் சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். இவ்விதமாகச் சமைப்பவர்களின் சமையல்கள் ஸ்வாமி நைவேதனம் அடிக் நியமங்களோடு கூடிய சநந்யாசி முதலியவர்களைப் போலுள்ளவர்க ளுண்பதற்கும் உதவுகின்றது

3 சுகசீர்த்தோடு கூடியபெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு அன்னியர்களை அதாவது சமையற்காரர், பரிசாரகர்களை நியமிப்பதினால் அக்குடும்பத்திற்குச் சுகக்கேடு, பொருளநஷ்டம் முதலியவைக் குறை

டாவது உள் சிலசமையங்கூறில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அசக தாகளான அதாவது தமதுகடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளசக தியற்ற பெண்கோயுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேகஜனங்களை உணரிக்மும் சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மா ததிரமே மேலகூறியபடி ஜார சேர ரோகிகளலலாத குடும்பியும் சுத தாகளாமாள் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்து கொள்வது உசிம அண பெண சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின யோகியதையைப் பற்றியும் விசாரிப்பது அவசியமா யிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிடில் பின்னுக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன

14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை.

1 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலையுடைய வேலைகளை முடித்து அதாவது, அடுப்பு முதலியவை களை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்துகொண்ட பின்பு, அன்று தாம செய்யக்கருதியிரு க்கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய, கறி முதலியவைகளை எடுத்தது வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியபடி ஸநானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியமங்களை முடி த்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும் சமையலுக்கு அடுப்பைமுட்டி உலர்நீர் வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம செய்யக்கரு தியிருக்கும் கூட்டு, குழாய் முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சம்பாரத ினப்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், கடுகு, சீர கம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொ ண்டு பின்பு உலர்நீர் வைக்கவேண்டியது இவ்வுலர்நீர் காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் வரும் வரையில் காயகறி நறுக்கல், சம்பாரம் முத லியவைகள் அரைத்தல், மிகுந்ததல் ஆகிய இசுகாரியங்களைச் செய துகொள்ள வேண்டும்.

2 சித்தப்படுகதி வைத்துக் கொள்ளும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தினுக்கூறில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைகள் விலலாமற் சுத்தமா கல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மேற்சொல்லிய பருப்பு வகை களில் துவாரம் பருப்பு மட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாயும் இருக்கின்றது ஆகையால் அப்பருப்பைச் சமையலாய் வேகும் படியானதாய்ப் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி, அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜலம், உப்புநீலம் முதலியவைகள் படுமபடியாய் வைக்காமல் ஜாகசிரதையாய் வைத்துப்பயோகிக்க வேண்டியது அப்படிக்கிலலா விடின பருப்புச் சமையலாய் வேகாமல் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடு வதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தைமுண்டாக்கும்

3 புனியில் கோது கொட டையிலலரமலும், உபபில கல மண முதலியவை எல்லாமலும், சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. புனியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில் புழு முதலியவைகளில் லாமற செமமையாயப் பரிசோதித்த பின்பே கரைக்க வேண்டியது. ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உபபைப் போடுகையில் அந்த உபபைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம். ஆனால் காயகறி பச்சடி முதலியவைகளுக்குப் போடுகையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும். அப்படி கிலலாவிட்டால் சில கறிகளில் உப்புக் கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவுப்பு கரையாமல் புகிக்கையில் வாய்ச்சூதம் தட்டுப்படுவது என்பது கறியில் உவாப்பில்லாது மிருகமும், எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமைத்தபோதிலும் அது பாதி அல்லது முக்கால வேககாடான பின்பே உபபைப் போடவேண்டியது. அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது.

4 காய கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செமமையாயக் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது. வெண்டைச் காய, கத்தரிக்காய், பாகற்காய் முதலிய சிலகாய்களில் புழுக்கள் இருப்பதுண்டு. அப்படிப்பட்டவைகளைச் செமமையாயக் கவனித்து நறுக்க வேண்டியது. அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதின் உட்பாகத்திலும் புழுமுதலியவைகள் எல்லாமல் பார்த்துப் பின்பு பாததிரத்திற போடவேண்டியது. அறுக்கை, முளைக்கை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லிய படியே புழுக்கள் இருப்பது முண்டு. அப்படிக்கள் இய்யின் பின்பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வாணத்தைப் போன்றதாய் இருக்குமாயால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செமமையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது. கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பழ், வாழைத்தண்டு முதலிய துவாப்பு ரஸத்தை யுடைய காயகறிகள் இரும்பு பட்டமாதிரித்தில கறுக்குமாயால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஓர் பாததிரத்திற ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு நன்றாய் அலசி, ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பழ், வாழைத்தண்டு இவைகளைப்போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சள்பொடி இவைகள் கலந்தார் யிருக்கவேண்டும். மற்றக் காயகறிகளுக்கு இய்யை வித நிரப்பலில்லை.

5 பாததிரம், அடுப்பு, எரிக்கும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் 58 முதல் 75 வரையிலுள்ள பக்கங்களிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களை யுடையதுபோலவே இருக்கவேண்டும். அடுப்பை எரியிடுவதில், எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப்படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம்

பாதிவேகும் வரையில் தீக்ஷணமாய ஈரிததுக கொண்டே யிருந்து, பாதி வெந்ததுமுதல் அடுப்பைவிட டிறககும்வரையில் வரவர எரிப்பைக்குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டியது காய, கீரைகளைப்போலுற மிருதுவான பதார்த்தங்கள் வேகுகையில் ஆரம்பமுதலே மந்தமாய எரித்துக்கொண்டு வரவேண்டியது

6 இந்நக கிரந்தத்திற் சொல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு போஜன பதார்த்தங்களுள் சம்பந்தப்படும உவாப்பு, முளிப்பு, காரம் முதலிய சுவைகள் யாவருக்கும் பொதுவான ஸமஸ்ததையுடையதாயிருக்கிற படியால், இதில் கந்தச்சுவையாருக்கு அதிகப்பிரியமோ அந்தச்சுவையை மட்டும் அவர்கள் பாகம் செய்யையில் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் எந்தச் சுவையாருக்குத் திரவாயிருக்க வேண்டுமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் பாகம் செய்கையில் குறைத்துக் கொள்ளலாம் ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இதை யதுசரித்துச் சுவையை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது

7 இந்நக கிரந்தத்தில் நயம்பூசின பாததிரமென்று சொல்லியிருக்கு விடத்தில் அதே நயம்பூசின பாததிரத்தை யாவது, மணபாததிரத்தை யாவது, கந்தசட்டியையாவது சுத்த வெண்கலப்பாததிரத்தை யாவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

8 தேங்காய் அல்லது சொப்பரையானது இது வெகுருசிகரமான பதார்த்தமாயால் இதை இந்நக கிரந்தத்திலுள்ள அநேக காயகரி பதார்த்தங்களுக்கு உபயோகப்படுத்திப் பட்டிருக்கிறது இதை வேண்டாசுவர்கள் பாகத்திற்கு உபயோகிக்காபலும் பாகஞ் செய்யலாம் உபயோகித்தால் வெகுருசிகரமாயிருக்கும்

9 பதார்த்தங்களைச் செய்யும் வகையைச் சொல்லுகையில் வறுத்த பயறம் பருப்பென்று சொல்லுகிற விடங்களில் அதைப் பருப்பாய் வறுக்காமல் முழுப்பயறறையே பக்குவமாய் (சிவந்து மாசுள்ளவரும் வரையில்) வறுத்துப் பின்பு உடைத்துப் பருப்பாகக் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அழிக. இப்படி வறுத்துடைத்த பருப்பானது வாய்க்குருசியாயும் நல்ல மணமுடையதாயும் இருக்கும்

10 பதார்த்தங்களில் வாதுமைப் பருப்பு என்று சொல்லுகிற விடங்களில் அந்த விதையைக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து அதன் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி, விதையைக் கூரான கத்தியினால் கிராமப்புபோல நீளவாட்டாய்ச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்நறுக்கி சில விடத்தில் வறுத்தும், சில விடத்தில் வறுக்காமலும் அந்தந்த விடங்களிற் சொல்லுகிறபடி உபயோகிக்க வேண்டியது. முந்திரிப்பருப்பைப் போடுவதாயிருந்தாலும் அதன் சிவப்புத் தோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் வறுத்தே போடவேண்டும்.

11. பதாராதங்களில் தீராகூபபழம் என்று இருக்கு மிடத்தில் அதின் காமபு, குபபை, செததை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசையாமல் கழுவி மெலவிய துணியால் ஒத்தி, ஈரமில்லாமற் செய்து கொஞ்ச நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு பதாராதங்களைப் போடவேண்டியது சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்த ப்பு போடுவதே உத்தமம்

12 போஜன பதாராதங்களைச் சமைக்கையில் அவைகளைக் கிளறிகொடுக்கும் கரணடியையும் மூடிவைக்கும் தாமபாளம் அல்லது பாத்திரத்தையும் கீழே வைக்கையிலும், மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்றாய்த் துணியால் துடைக்க வேண்டியது அப்படிக்க நிலலாவிடில் தரையிலுள்ள மண, மணல், மயிர முதலியவைகள் அகராணடி, பாத்திரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக் கொண்டு கிளறுகையிலும், மூடி வைக்கையிலும் அம்மண, மணல் முதலியவைகள் பதாராதங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன அல்லாமலும் அடுப்பின் பெரிவிருக்கும் பாத்திரங்களை அடுப்பைவிட்டிருக்கும் கையில் எருமுட்டை, ஒடு இவ்வித வஸ்துகளைக் கொண்டு பிடித்திருக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ஈரத்ததுணியையே உபயோகிக்க வேண்டியது போஜன பதாராதங்க விருக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைகரிருக்கும் பாத்திரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடி வைக்க வேண்டியது

13. பதாராதங்களைச் சமைப்பதின் பொருட்டு அடுப்பின் பேரில் வைக்கப்படும் பாத்திரமானது, அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண, சாம்பல், மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவது தொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து நன்றாய்த் தடவப்பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும் இவ்வாறு செய்வதினால் அப்பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதின் பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதின் கரி முதலியவைகள் சடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியில்லாமலிருக்கும் அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்திரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியையும், தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14. சம்பாரம் (மசாலா), தொகையல் (சடனி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும், தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும், தொக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும், அவைகளைச் செய்வதின்பொருட்டுத் தவறு கருவிகளாகிய அம்மி, குழவி, ஆட்டுக்கல், குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வெ

என்று பாப்பதுடன் அவைகளைச் சுற்றிலுங் குப்பை, செத்தை, பூச்சி, புழு முதலியவைக ளிலுமல கூட்டிப் பெருக்கிவிட்டு, பின்பு அரைத்தல், ஆட்டல் முதலிய காரியங்களைத் தொடங்கவேண்டும் இல்லாவிடின் அக்காரியங்களைச் செய்கையில் அருகில் கிடக்கும் செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் காற்றினால் குத்தப்படும் அல்லது அரைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் விழுவதுடன் குழவி, ஆட்டுக்கல் முதலியவைகளுக்கூச சம்பந்தில் நகாநறுகொண்டிருக்கும் பூச்சிப் புழுக்களும சில சமையங்களில் அரைப்பவர்களுக்குத் தெரியாமல் அரைபடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அரைபடும் போகின்றன இக்காரியங்களைச் செய்வது இராககாலமா யிருக்கும் படசத்தில் விளக்கின் வெளிச்சத்தால் மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப் பின்பு அவைகளைச் செய்வேணடும் அம்மி, ஆட்டுக்கல், அவைகளைக் குழவி முதலியவைகளை இடைக்கிடை கற்கொத்தாகக் கொண்டு கொத்திவைக்க வேண்டியது இல்லாவிடின் அரைபடும் வஸ்துக்கள் நன்றாய் நொருங்கா.

15 நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சேகரித்து அல்லது செய்து வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்பு, உருத்தம்பருப்பு, பயறம்பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய் கட்டு, மிளகு, சீரகாய், வெந்தயம் அரிசி மா, உருத்தமா, மஞ்சட்பொடி, ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வட்டல் இவைகளையும் இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களையும் இடைக்கிடை அவைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுத்து அல்லது பாத்திரத்தோடேயே காறது, வெய்யில் முதலியவைகள் படுமபடி சற்று உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு செய்யாவிடின் இவ்வஸ்துக்களிட சில புழுத்தும், சில பூஞ்சாம் பூத்துத் துவாசனையுடையதாயும் போய் நமது ஆகாரத்திற்கு உதவாதவையாகின்றன

16 பாகம் செய்பவர்கள் உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு, முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்கள் செய்யப்படும் பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்களுக்கு இடைக்கிடை ஈயம் பூசி வைப்பதைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டியது இவ்வாறு பூசப்படும் ஈயமானது வெள்ளி ஈயமாகவே இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கிலலாமல் கா ஈயமாய் இருந்தால் அதில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவது மனறிச்சரீரத்திற்கும் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைத்திருக்கையில் எரிச்சல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகம் தவிர மற்றப் பாகங்களில் எரிச்சல் அதிகமாய்ப் படாமலிருக்கவேண்டும் பின்னும் அப்பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் அல்லது அது போன்ற வஸ்துக்கள் அப்பாத்திரத்தின் அளவைவிடக் குறைவாய் இருக்குமாகில், அடுப்பின் எரிச்சலானது பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகத்திற்கு படுமபடியாய் இருக்கலா

காது அவ்வாறு படுமாயின அப்பாதிரித்தின ஜஸமில்லாத பாகம் அல்லது பாதிரித்தின வாயின சுற்றுப்பக்கங்கள் உருகிப்போம் ஆக் லால நயப்பாதிரிங்களை அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது

17 மடபாதிரிங்களிற் செய்யும் பதாராதங்களைக் கிளிக்கொடுப்பதற்கும், மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில், கொட்டாங்கச்சி இவைகளால் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது

18. பாகம் செய்பவர்கள் ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதாராதங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் ஸம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற்கு கொடுத்தவை வரவழித்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இச்சம்பாரப் பொடிகள் அதிகநாளவைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாகின்றன இச்சம்பாரப் பொடிகளின்பொருட் பித்துகின்ற கடுகு, மிளகு, பீரகம் முதலியவைகள் புதிதாயும், திரவமுள்ளதாயுமாய்ப் பாதது உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சம்பார வஸ்துக்கள் கெட்டஸம்பார மென்றும், திராவிட ஸம்பாரமென்றும் இருவகைப்படுகின்றன கெட்டதேசங்களுக்கூறிய போஜன பதாராதங்களைச் செய்கையில் கெட்ட ஸம்பாரங்களையும், திராவிட தேசங்களுக்கூறிய போஜன பதாராதங்களைச் செய்கையில் திராவிட ஸம்பாரங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டியது

கெட்டத் திராவிட ஸம்பாரவஸ்துக்கள்

1 கடுகு	8 மொட்டை	15 கிராம்பு
2 மிளகு	9 பச்சடி	16 பெருஞ்சீரகம் (சாம்பு)
3 சீரகம்	10 ஏல அரிசி	17 பிளப்புச்சீரகம்
4 வெந்தயம்	11 ஜாதக்காய	18 இலவங்கப்பட்டை
5 கொத்தமல்லிவிரை	12 ஜாதிபத்திரி	19 இலவங்கப்பத்திரி
6 கறிமஞ்சள்	13 குங்குமப்பூ	20 சிறுநாங்கு
7 பெருங்காயம்	14 பச்சைக்காய்பூரம்	21 கொட்டைப்பாகடு

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிட ஸம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கெட்ட ஸம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன ஆனால், சில பதாராதங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பது முண்டு இவைகளையல்லாமல் கெட்டத் திராவிட நாமஸ் பக்ஷினிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ் செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரிபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், பால், நெய் முதலியவை

கள் காயந்து கொண்டிருக்கையிலும், இராம, மோட்சு, சுவிய பொங்குந் தன்மையுடைய வஸ்துகள் கொடுத்திக் கொண்டிருக்கையிலும், இளசான காயகீரைகள் வெந்து கொண்டிருக்கையிலும், ஸம்பா ரத்தின பொருட்டுக் கதிரு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், கவனமின்றி அடக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காம லும், இடைக்கிடை வெளியே போவதொலும், கவனத்தை வேறொரு திசை செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள், கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமெனும், இன்னது போடவில்லை யென்றும் நினைவில்லாமல் பேட்டை மறுபடியும் போடுதலும், சிலவற்றை சுத்தமாய்ப் போடாமல் இருக்கசெய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன ஆகையால் அதற்குணங்கூறிய பதார்த்தங்களின் சம்பந்தத்தில் இருப்பதும் அகிலகண ரூபத்தை யிருத்தலும், அவசியமாய் இருக்கின்றது

20. மோர், தாசிரி பால், வெய், இராம, குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகாரவஸ்துகளாக நலந்து உண்ணுஞ் சமையங்களிற் தவிர மற்றுக்காலங்களிற் கையினால் தொடாமல் சரணடி முதலிய ஆயுதங்களினாலேயே எடுக்கவாவது சீராவது செய்யவேண்டும் இப்பதார்த்தங்களில் அடக்கடி கையாப் போடுவதினால் அவைகள் ஊசிப்போம்

21. பாணபாததிரம், பாசுபாததிரம் முதலிய பாத்திரங்களை சுத்தப்படுத்துவதின் பொருட்டுப் புளி, ராமால், மண முதலியவற்றால் துலக்குகையில் அவைகள் அப்பாதிரங்களில் மீட்கினிலலாவிருக்குமபடி நன்றாய்க்கழுவி ஒத்துணியால் உளரும் புழுமும் நன்றாய்துடைத்து ஒப்பக்கதிர் கவிழ்த்து வைக்கிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும் அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்காவிடின் பூச்சிப்புழுக்கள் பாத்திரங்களின் உட்புறத்திற் போய்த் தங்குவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாத்திரங்களில் படுகின்றன

15. அளவுஞ் சுருக்கப்பெயரும்.

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஒரே விதமாய் இராமல் பலவாறாயிருக்கின்றது அளவிதமாகவே நமது சென்னை இராஜதானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது அப்பேதங்களிற் பெரும்பான்மையாய் உபயோகப்படுமபடி, பலம், ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாக்காஸ்திரத்தின் அளவு நிறைகளை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் மேற்கூறிய பலம், படிக்கிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப்பாக்காஸ்திரத்தில சம்பந்தப்படுமபடி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபாயெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கூற

தத்தின் முதற் பதிப்பானது பிரசுரமாகிய இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற சிலா இஹிற் காடடிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராசு, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுகளை நோற்படுகின்றன வென்றும், அதற்குப் பதிலாகப் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டுமென்றும், இன்னுஞ் சிலா அதாவது காப்பி, உ முதலியவைகளை சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின்கிளாஸ், அவுன்ஸ்கிளாஸ், டிஸ்பூன், காபிஸ்பூன் இவைகளை யுடையவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க, அவ்வாறு ஆராய்ந்து பாதததில் அவைகள் முடியாதவைகளா யிருக்கின்றன எனென்றால் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவுகள் ஒரே விதமா யிலலாமல் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பறபலபேதங்களை யுடையனவாயும், ஒயின்கிளாஸ், டிஸ்பூன், காப்பிஸ்பூன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்குட்பலரால் உபயோகிக்கப்படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுதமாய் உபயோகமே இலாமலும் இருப்பதால் பின்காடடிய அளவுகளே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன இவ்வளவுகூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அளவின்படி செய்து, அவைகளின் திடம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிரையினறிக் கண, கை அளவுகளை உபயோகித்துச் செய்து கொள்ளலாம் அதெப்படி யென்றால் கணிதத்தில் தேயுத் சிறுவர்கள் எட்டும் ஏழும் பதினாந்து என்று உடனே சொல்ல அந்நாமல் எட்டுக்குப்பின் ஏழுவிடங்களை விட்டுப்பதினாந்து என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலைவிட்டு எண்ணுவதில்லை அக்கணக்குகள் மனதிற பதிநக்பின் விரலைவிட்டாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற பதாரத்தங்களை அளந்தும் நிறுத்தும் போட்டு அது மனதிற பதிநத்பின் அளக்காமலே கண, சை அளவுகளாலேயே செய்யலாம்

120 ரூபாய் எடை 1 படி

3 ரூபாய் எடை 1 பலம்

40 பலம் 1 வீசை

இக்கிரந்தத்தில் காட்டியிருக்கும் சங்கேதங்களை (சுருக்கம்).—

ரூ. எ எனரூல் ரூபாய் எடை

சூ. எ ,, சூனம்மணி எடை

என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்

பீடிகாவிதிகள் முற்றியன

ப ல வ கை ப்

போஜனபதார்த்தங்கள்.

ஸாதா அனனம், களி, அடை அதாவது
உரொட்டி முதலியவைகள்.

இவ்வனனம், களி, அடை அதாவது ரொட்டி முதலியவைகள் எல்லாத் தேசத்தாராலும் ஒரே விதமாய்ச் சமைக்கப்படும். இவை களின குணதோஷங்களும் உருசியும் அபபதார்த்தங்களைச் செய்யப் படும் தானியங்களின குணதோஷங்களையும் உருசியையும் உடையவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவைகளுக்கு வேண்டிய தானியம், மா முதலியவைகள் நல்லதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்

1. கஞ்சிவடி ததுச்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை ஒரு நாழிகை ஊரவைத்திருந்து நனமுயக களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து அதிற் கொதி கண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரணடியினால் கிளறிக்கொடுத்து தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து ஜலமும் அரிசியும் ஒன்றாய்க் கொதிக்கையில் மறறொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து, சிறிது நேரம்பொறுத்து அரிசி முக்கூற பாகம் வெந்த பதம் * பார்த்துக்கொண்டு, மறறொரு தடவை கரணடிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்னு கஞ்சிவடிக் கிற ஈரத்துணியைக்கொண்டு அததவலையின் வாயைக் கடடி, அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கஞ்சியைச் செமமையாய் வடித்துக் கரணடிக் காமபினால் மறறொரு தடவை கிளறிக்கொண்டு ஐந்து நிமிஷம்

* முக்கூறபாகம் வெந்த பின்னறால் —பருக்கைகளைக் கைக்குக் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருந்து தவலையின் வாயிலிருந்து கொண்டு யாவியும் வருகிற சமயத்தில் முக்கூறபாகம் வெந்தபின்னற அரிசி

புகையிலலாத தணலினமேல தவலையை வைத்திருந்து, பின்பு இப்பாலெடுத்தது வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

2. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

இச்சாதமடங்கும் தினத்திற்கு ஒருதடவை உண்கிற எகபுக்தா களுக்கு வெகு அறுகலமானது மற்றவர்களுக்கு அஜீரணத்தை யுண்டாக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதை ஒருநாழிகை உணவைத்திருந்து மெய்யாயக களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரணடியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, கரணடியினால் மற்றொருநாட கிளறிக் கொண்டு, மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டுமா முந்திய சாதத்தைப்போல அரிசி முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டிட்டு மூடி மற்றொரு நாடவைக்கரணடிக் காமயினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையிலலாத தணலினமேல வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்

3. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைப் பதந்து நிமிஷம் உணவைக்கிருந்து செமமையாக களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி, முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதைப்பூ செய்வவேண்டும்

4. கஞ்சிவடிக்காமற்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்.

இதனகுணமும் 2 வது சாதத்தின குணத்தைப்போன்றது

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைப் பதந்துநிமிஷம் உணவைத்திருந்து நன்றாக களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில வைத்துக் காய்ச்சி, கொதி

கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி 2-வது சாதத்தைப் போலவே இடையுஞ் சமைக்கவேண்டும்.

5. கலப்பரிசிச்சாதம்.

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி —இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து செமமையாய்க் களைந்து வடியவைச்ச வேண்டும்

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் காய்ச்சி, அதிற கொடுக்கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இடையும் சமைக்கவேண்டியது

6. புது அரிசிச்சாதம்.

புது அரிசி - ஒரு (1) படி —இதில் செமமையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டிக் கிளரிக் கொடுத்த முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இடையும் செய்யவேண்டியது

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்பட்டபின் குழைந்து களி போலாகிவிடும் அப்படி அகாம நிருப்பகன பொருட்டு அவ்வரிசியாக கொடுக்கும் உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன், சுமார் 15 நிமிஷம் வரையில் ஆவிவரும்படி காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து பின்பு உலைநீரில் கொட்ட வேண்டும். சிலா காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை ஊறவைப்பதற்கு வதிலாய், பச்சை ஜலத்திற கட்டாந்து உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் காலே அரைக்காய் (2) பலம் நெய்யை விடுவதுண்டு இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாம நிருக்கும்

7. கோதுமைநொய்ச சாதம்.

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகக் கனமையை யுடையது தவாயுவைக் கண்டிருக்கும் மிதமாய்க் திண்சரி யுபயோகித்தால் உடலிற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் அல்லாமலும் ஸ்தூனீதிக் உடலை யுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியர்க்கும் வெகு உபயோகமானது

* கலப்பரிசி என்றால் —பச்சைபெந்தலை முதலியவைகளினால் கிடைக்கும் பருந்தும் சிறந்தும் உபாந்தும் பாழாகாமான அரிசி

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி - இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, வேண்டும் பின்பு,

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி — இது அதிக சிறுமனும் பெருமனும் மாயிலலாமல அரிசிக் குறுநொய் போல இருக்கச்செய்து, கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்த மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மறறொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து நொய் முக்காரபாகம் வெந்தபசும் பாராத்துக் கொண்டு, அடுப்பை விட்டிறங்கி மறறொரு தடவை கரண்டிக்காமினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையிலலாக் தண்ணீனமேல மூடிவைத்திருந்து பின்பு உப்போகிக்க வேண்டும்

8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின சாதம்.

தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று — அரைப (½) படி.— இதை நனறூயக குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தினை முதலியவைகளிலேதாவ தொன்றை நனறூயககளைந்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிவிட்டு மூடிவைத்திருந்து அது முக்காரபாகம் வெந்தபசும் பாராத்துக் கொண்டு மறறொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உப்போகிக்க வேண்டியது

இவைகளில் சாமையை மட்டும் நெல்லப்போல புழுக்கி அரிசியாகச் சமைப்பதுமுண்டு

9. சோளசாதம் அல்லது களி.

சோளம் - ஒரு (1) படி — இதை நனறூயக குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டு உரலிற கொட்டி (½) வீசும்படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நெய்யும் மாவும் ஆகும்படி குத்திப் புடைத்து நேம்பி நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அமமுமுச சோளத்தைமட்டும் மறுபடி பும (½) வீசும்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து

நேமபி, நொய, மா, இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த நொய யில முழுச்சோளங்க ளிலலாமற செய்யது மாவையும் நொய யையும் தனித்தனியாய வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம்-இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள னுகிறபாத திரத்திற கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற கொதிகண்ட உடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநொயயை அதிறகொட்டி நன ரூயக்கிளறி மூடி வைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப் பின் நொய முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு, மறநொரு பாகமாகிய மாவை அந்தகொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக் கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுக் ிகாருத்தவையாக இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகளில நனரூயக் கிளறி கொடுத்ததுக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்விடுப்பின எரிப்பை எடுத்து விட்டு அச்சாதம் அல்லது நளியை அரைமணிரேரம் புகை யிலலாத தணலினமேல வைத்திருந்து மறநொரு தடவை கிள றிகொடுத்தது அடுப்பைவிட டிறக்கியுபயோகிக்க வேண்டியது

சோளத்தை நொய்யும் மாவுமாகச் செய்ய ஜலத்தைத் தெளித்துக் குந்தாமல இயந்திரத்திற கொட்டி, அரைத்துப் புடைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்து ஒரு சமைப்பதுண்டு

10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி.

கம்பு - ஒரு (1) படி — இதை நனரூயக் குத்திப் புடைத்து உழி முத லியவைக்காப் போக்கி விட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலந் தெ ளித்துக் குத்தி மாவும நொய்யுமாகச் செய்ததுபோல இதையும் மாவும நொய்யுமாகச் செய்து பிரித்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி, அதிற கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் கம்பின மாவையும் நொய்யையும் ஒன ரூயக்கலந்து கட்டிக்களிலலாமல உடைத்துவிட்டுக் கொதிகளுக்கு ஜலத்தில கொட்டி, அடக்கடி நனரூயக் கிளறிக் கொடுத்ததுக் கொண்டே யிருந்து, நொய்கள முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அடுப்பின எரிப்பை நீக்கி விட்டு, அச்சாத துதைச் சற்றேறக்குறைய ஒருமணிரேரம் தணலின மேலேயே வைத்திருந்து மறநொருதடவை கிளறிக் கொடுத்தது அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

11. இராகிகளின் அல்லது சங்கடம்.

இராகீமா - ஒரு (1) படி — இராகியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உயிர்முதலியவைகளைப் போகவிட்டிட்டு நன்றாய் அரைத்து மாவாகக் கிழித்துச் சாலைப்படி அளந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்நிரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதிலிருந்து சுமார் அரைபடி ஜலத்தை வேறொரு பாத்நிரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாவை உலேநீரில் கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளராமல்) அந்நமகதியில் 2 முழு நேரமுள்ள 6) இந்த லக்கத்தை நன்றாய் வடிவுபோன்ற களித்துப்பைப் போட்டி, அடக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை அதிப்பைப் பாத்நிரத்திற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டும் வைத்துக் கொண்டுமிருக்கத் துப்பை எடுக்கையில் அதன்வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவாய் வலாமல் சற்றுத் தடிப்பாய்க் கொடுக்கிறார்களாகத் தருணத்தில் அப்பாத்நிரமானது அசையாமல் இருக்குமபடி அகன் கழுத்தில் 7) இந்த லக்கத்தை நன்றாய் வடிவுபோன்ற ஓர் கவைக்கோலில் கிளையுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அசைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை மிதித்துக்கொண்டு பாத்நிரத்திலிருக்கும் துப்பை இரண்டு கைகளினால் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டைக்கடிப் போகாமலும், மாவானது ஒருபக்கத்திலே தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்குமபடி சற்றேறக்குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாத்நிரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துப்பைச் செலுத்திக் கிளிக்கொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்திலே எடுத்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அந்ந கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறி அல்லது கிணடிக் கொடுத்தது மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அப்பின் ஜலம் வறியச் சற்று இறுகியபின், மீதிஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிணடிக் கொடுத்தது நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அசுகளியானது வெந்நீர்தம் பாத்நிரக் கொண்டு அதாவது கையை ஈரமாகக்கி கொண்டு அக்களியிற் கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்டி அது கையில் ஓட்டாமலிருக்குந் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

இக்களியைத் தித்திப்புக்களின் யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சோப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சோக்க வேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாகக்கொடுக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க்

கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும்¹ தேவையானால் காலஞ் ச. ஏ. லரிசிப்பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் இக்களியைச் சமைத்தபின், அது இறுதிக் கலவையோலாகாமல் இருக்குமபடி அக்களியைச் சமதேயக்குறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாகக் கி நல்ல ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெருமபாலுமகுடகு, மைஞூர், பெங்களூர், சேலம் அல்லாவின சில தாலுகாக்களாகிய ஓஞூர், பெங்களூர்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

12 சோளம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை.

மேற்சோலைய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா - அரைப் (½) படி.— இத்தானியங்களை நனடியக்குத்திப் புடைத்து, அங்கு நெய்யாய் யிலலாமல் மாவை அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து மாவின் கலந்து கொடுக்கும் நலத்தை விட்டு, இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டிச் சமதேயக்குறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊயியபின் செம்மையாய் மாத்தித்துப் பரைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாகக் கி, ஓர் அப்பளப் பலகை அல்லது கவிழ்த்த நாமாளத்தினமேல் வைத்து உள்ளங்கையினால் வட்டமாய் நகர்த்திகொண்டே சுமார் நெல்லின் கன்றளவு அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக் குழலினால் அருட்டி * அப்பளமாகச் செய்து 1½ அல்லது 4½ இரத்தலக்கத்தைப்புடைய வடிவுபோன்ற தோசைக்கல் அல்லது தட்டை அற்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சாயந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிறபோட்டு அது வெந்து சற்றுச் சிவக்குந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக்கொடுந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விழுமடி அதாவது ஓரங்களைத் தண்ணீல் வாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியானவைகளையும் தட்டிச் சுட்டெடுத்தி உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையானால் இவ்வடைகளுக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு

* இவ்வடைகளைத் தட்டும் பலகை, தாம்பாளம் இவைகளைப் பேரில் அவ்வடையின் மானைக் கொஞ்சம் ஊவித்தடவிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டுவதாயிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழலிக்கும் உதாரணத்தைத் தடவிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் அடையானது 8 ரூட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும், சுட்டப்படுகையிலும் தாம்பாளம் மூழ்கி தகடுகளில் அடையின் மா ஒட்டாமலிருக்கும்.

அப்படிச் சோகருமப் படசத்தில், மூன்றுபலம் வெலலத்தை மாவைப்பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொதிகரும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவிடவிட்டுப் பிசையவேண்டியது இவ்வடைகளைத் தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலிய சாதக வஸ்துகளுடன் கலந்து அன்னத்தைப் போலவே புசிக்கவேண்டும்

13. கோதுமை மா அல்லது நொய்யின

சாதா அடை அல்லது ரொட்டி.

கோதுமைநொய் அல்லது மா-அரைப (½)படி, நெய்-ஒன்றரைப (1½)பலம், பொடிசெய்த உப்பு -காலே அரைக்கால் (½) பலம் — இவற்றை ஒன்றாக கலந்து நன்றாய்ப் பிசரி அது இறுகலாய் மொத்தை யாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரை மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மாதத்தித்து (கம்பிபோல நீட்டவரும் வரையில்) பிசைந்து அடுவிந்து பெரிய எலும்புக்காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, 58, 59 இந்த லக்கண்களையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின் பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் துவித்த தடவிக் கொண்டு, அவ்வுருண்டையை அப்பளப்பலகையினமேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல வட்டமாகவும், அரைநெலளின் கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டியைச் செய்து மண, கல, இரும்பு இவைகளி லேதாவதொன்றினூ செய்ப்பட்ட தோசைக்கலை அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின் பேரிற் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதையது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பிய பின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் காந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் கூட்டு, பிந்தி இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியில் சுற்றிக் காட்டியபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்யவேண்டும்

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைகளைப்போல வகையினால் தட்டியுஞ் கூடலாம் இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலா நெய்யைத் தடவிக் கொண்டும் இன்னுஞ்சிலா மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதையளவான ஜலத்தையும் கலந்து தண்ணீர் வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும்

ஆதலால் (தோசைக்கல்) விருது தெரிந்து உடனே அச்சலத்தினுட கொஞ்சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின் பேரி லொன்றை வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு இவ்வாறு செய்வதால் ரொட்டியானது புசிக்கப்படுகையில் மிருதுவாய் இருக்கும் ரொட்டி சள கூட்டு, சூழம்பு, பருப்பு முகலிய உவாப்பு, காப்படி, சுவைகளை யுடையவும, சாககரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிகரணைகளைப் போன்ற மந்திரஸத்தை யுடையவுமான அனுபான வஸ்துகளைக் கொண்டும் புசிப்பதுண்டு

14. உரொட்டி கடுக கமீ (புளிப்பு) தயார்செய்தல்.

இநதுஸ்தான தேசங்களில் லுள்ளவர்கள் தமது ஆகாரத்தின் முதன்மையான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல மிருதுவாய் இருக்கச்செய்வதாகக் ஓவகைப் புளிப்பைத் தயார் செய்வதுண்டு அதற்கு கமீ என்று பெயர் இக்கமீகள் பின்வருமாறு ஒன்றிரண்டு விதங்களாய் இருப்பினும் அரைப்படி ஜலம்கொள்ளும்படியான இரண்டு புதுக்கலயங்களைக் கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்றாய்க் சழுவி ஒரு றுள வளக்கெண்ணையை அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொடுக்கத் தொடங்கியபின் அதைக் கொட்டி விட்டு மற்றொருதடவை அதில் நல்ல ஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்சி அதுவும் நன்றாய்க் காய்ந்து கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே அப்படி விட்ட படி அந்தஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போதுமான சூடாயிருக்கையில் அதில் ஒரு ள் கடலைப்பருப்பைப் போட்டு அக்கலயத்தின் வாயை மற்றொருக்கலயத்தால் மூடி அதாவது இரண்டுகலயங்களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாமாஸீக புதைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு சமநேரக்குறைய 5 சாமத நேரகுப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அந்லுள்ள நல்ல ஜலமானது துரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனை யுள்ளதாய் இருக்கையில் அதை அரைப்படி கோதுமைமாவிற்கு கலந்து அதனுடன் அக்கலயத்தினுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் சழுவி, அச்சலத்தையும் கலந்து அமமாவை நன்றாய்ப் பிசைந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்தது கமீ ஆய்விடும்.

உரொட்டியைச் செய்ய விருமபுகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவானது நூற்பது று-எ யாக இருந்தால் அதனுடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு றுள யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பினை இருந்து எவ்வளவை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோமோ அவ

வளவு கோதுமைமாவை நீதிப் புளிப்புடன் கலந்து வீடவேண்டியது இவ்வாறே நாளதோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிறகுப் பதிலாகப் பச்சைமாலை பாத்திசெய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டியது இவ்வாறு சேகரித்துவைத்திருக்கும் புளிப்பானது வரண்டு போகும் படசத்தில் இடைக்கிடை மோசெலவியவாறு கடலைப் புளிப்பைக் தயாரிசெய்து அங்க புளிப்பு மாற்றிகலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

15. மற்றொருவகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இதையும் முங்கிய கமீரைப் போலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் அந்தக் கட்டுக்காக காயந்தலத்தில் கடலைப்பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்றுபலம்சீனி அல்லது நாட்டுச் சாகரையையும் போட்டு மற்றவேலைகளை முந்திய கமீருக்குச் செய்தது போலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

16. மூன்றாவது வகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இரண்டு ரூ எ கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கட்டுக்குக் கடலைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராகக், அதில் மூன்று முககால (1½) ரூ எ புளித்ததயிர், பதிலாகது 1½ ரூ எ கோதுமை மா அல்லது நெய், மூன்றுவிசம் (½) ரூ எ பொடிசெய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, ஓர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாய்க் கட்டித் தொங்கவிட்டு நாடொரும அம் மாவானது உபயி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாலை அத்தாடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முககால புளிப்பை உபயோகிப்பதைப் போலவே இதையும் உபயோகிச வேண்டியது ஆனால் இதை அதிகமாய் புளிக்கவிடாமல் மிதமாய் இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

17. கமீர் உரொட்டி.

கோதுமை மா அல்லது நெய் - அரை (½) படி, கமீர் (புளிப்பு) அரை (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளை மூன்றுக்கலந்து கலலஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து, சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிர்ந்த காற்று முதலியவைக விலலாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புக்கையில் மற்றொரு தாம் நன்றாய் மாத் தித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2)

பலம் நிரையுள்ளதாய் எல்லாமாவையும் உருண்டைகளாககி முந்திய ரொட்டியைப்போல ஒரு நெற கனமுள்ளதாய் அப்பளமாகச் செய்து, பின்பு அவ்வப்பளங்களை ஓர் ஈரத்துணி யினமேற் பரப்பி மற்ருரு ஈரத்துணியால் மூடி அரை மணி நேரம் வரையில் வைத்திருந்து, பிறகு முற்கூறிய படியே கல, மண, இரும்பு இவைகளிலேநாவ தொன்றிஹுற செய்யப்பட்ட ஓர் தோசைக் கலவினமேற் போட்டு உடனே அந் ரொட்டியை அதின மைபத்தில் ஓர் கரண்டிகாமபு அல்லது துழிப்பின கோலிலை அங்கு மிங்குமாக மூன்று அல்லது நான்கு குத்துகளைக் குத்தி முந்திய ரொட்டியைப் போலவே உப்புக் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்தப பகருவமாய்ச் சுட்டு இப்பால் எடுத்தது கொள்ளவேண்டியது ஆனால் திருப்பிப்போடுந் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளித்த மோரைச் சிலா தெளிப்பது முண்டு இந்த ரொட்டியைக் தோசைக்கல அல்லாமல் போன அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பி லும் சுடுவதுண்டு

1 இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாலை அப்பளப் பலவகையின பீரிக் உருட்டி வட்டமாகாமல் ஓர் ஈரத் துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புகளாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத் தலைகளைப் போலாக்கி, அதன்பேரில் மாவின் உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து, 8 இந்த லக்கத்தைபுடைய போன அடுப்பின உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் எருமுட்டைகளைச் சுவற் றில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் புள்ள புளித்த மோரைச் கொஞ்சந் தெளித்து அது சற்றுச் சிவந்து உப்புரையில் 47 இந்த லக்கத்தைபுடைய சொக்கிப்போன்ற முள்ளிலை ரொட்டியின் மேற்புறத்தை அழுத்திச் சுண்ணி, மற்றொருருகையால் 48 இந்த லக்கத் தைபுடைய ரொட்டித்துடுப்பிஹுற கிளப்பி எடுத்து, அந் ரொட்டி யின் சுற்றோங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின தரையிலிருக்கும் கணலில் சுழாறிக்கொண்டே வாட்டி இப் பாடுபடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஒரேகாலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின சுவற்றில் தட் டலாம்

2 இதனைச் செங்கலைப்போலச் சதுரமாயும் உயரமாயும் இருக் கும்படி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின் ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற்குப்போட்டு, அவைகளை 7 இந்த லக்கத்தைபுடைய வடிவுப்போன்ற கூண்டடுப்பின கூரையின மேற்புறத்தரையில் சற்று

நேரம் வைத்திருக்க அககிண்ணங்களிலுள்ள மாவானது சூட்டிலை நிரமப உப்புந தருணத்தில அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காமபுள்ள துடுப்பினமேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்குமபடி வைத்துப் பின்பு அதினவாசலை இருப்புத்தகட்டு கதவினை மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் சதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உபரி இருப்பதைப்பார்த்து இப்பால் எடுத்தது உபயோகிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின தரையின விசாலத்திற கொத்தபடி அதிககிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை எரியிடம் விஷயத்தைப்பற்றி இவ்வடுப்புகளைப் பற்றிச் சொல்லும் 73-வது பக்கத்தைப் பாரகக

3 போனடுப்பிற சுமும்பொருட்டு வட்டவடிவாககி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பி லு, கூண்டடுப்பிற கூடப்படும சதூ ரொட்டிகளை போனடுப்பிலுமவைத்துச் சுடலாம்

18. விராமாரி ரொட்டி.

பால் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, கமீர் ஒன்றேகால் (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், கோதுமை நொய - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, உப்பு - கால் (1) பலம் — இவைகளுள் பாலேடு, கோதுமைநொய இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பின்பு உப்பையும் தூளாககிச் சேர்த்து அததுடன் மேலேசரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டி நன்றாய்பிசைந்து மாத்தித்து மிருதுவாககி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அது சற்று உபரிவரும் மயத்தில் அதை எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாககி அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெல்லின் கனமுள்ளதான ரொட்டிகளாககிக் கொண்டு,

தயர் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, பால் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கடைந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல ஓர் ஈரத்துணியில் பரப்பி மறறொரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு ஒன்றரைநாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உபரிவரும் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்தரொட்டியின மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செய்து போன அடுப்பின உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் அடித்து அது

வேகுவரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்தது கொப்பளமாக உப்பும் வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து, கொஞ்சம் சிவந்தது உப்பியின் கமீரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டியதுபோல காட்டிப் பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

19. காய கிழங்குகளசோந்த அடை.

சாககரை வள்ளிக்கிழங்கு அரை (½) வீசை, கோதுமை நொய எழு (7) பலம், பொடித்த உப்பு அரைக்கால (½) பலம் — இவற்றுள் கிழங்குகளைக் குமரியின் ஆவியிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உறித்துவிட்டு உட்சகையையும், கோதுமை நொய, உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து நன்றாய் மாத்தித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகி அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலசையிவிட்டு அதன் குழவியினாலுருட்டி அடையாகி மற்றொட்டிகளைப் போலவே தோசைக்கலவில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பரங்கிக்காய், வாழைக்காய் உருக்கிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய், கிழங்குகளைக் கொண்டும் ரொட்டி செய்யலாம் ஆனால் காய் கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசையவேண்டியது

பலவகை குஷ்கா எனனும் வாசனை

அன்னங்கள்

இவைகள் உட்காக காலங்களில் வேழக்கையாய் சமைக்கப்படும் இவைகள் தயிர், பால், சாககரை இவைகளைச் சாதகமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படுகின்றன உவாப்பு, புளிப்பு, காப்பி முதலிய சுவைகளோடு கூடிய ரஸம், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகள் இவ்வன்னங்களுக்கு உதவா அல்லாமலும் இவ்வன்னங்கள் எப்பொழுதும் மொத்தை அல்லது கட்டியாயில்லாமலும், பருகைக்கள் கைக்கு ஓட்டாமல் சுண்டலைப்போல இருக்கவேண்டும்

20. சமேலி குஷ்கா.

மல்லிகைப்பூ - கால (½) படி — நல்லஜாதி மலவிகை மலாந்த உடனே அதின் பசுமையான காமபுகளைக் கிளளி எறிந்துவிட்டு மீதி

இருக்கும் பூவை நான்கு முடிபுகளாக (மெலிய மலதுணி யில்) முடிபுக்கடடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சதங்கைக கொடுக்கண்ட உடனே, ஓர் குண்டான அல்லது போகினியின வாயை மெலிய துணியிலை கடடி பூமுடிப்பில் ஒன்றை அதிலவைத்துக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி அளவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பூமுடிப்பின் பேரில் முடிப்பைப் புரட்டிக்கொண்டே கொட்டிப் பின்பு அம்முடிப்பை எடுத்து விட்டு மறறொரு முடிப்பை வைத்து முன்போலவே கொடுக்கும் ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டியது இவ்வாறு 4 முடிபுகளின் பேரிலும் ஜலத்தைக் கொட்டிய பின்பு இந்த வாசனைஜலத்தை இப்பால் எடுத்து முடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

சிறு அரிசி அரைப (¼) படி —இதை நன்றாய் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாததிரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சதங்கைகொடுக்கண்டவுடனே களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளிக்கொடுத்து அப்பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அரிசி பாதிவேகசாடானபின் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் வாசனைஜலத்தை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளிக்கொடுத்து அப்பாததிரத்தின் வாயைச் சத்தமும், வெண்மைபுமான துணியை மூன்றாக மாத்தக கடடி மேலொருபாததிரம் அல்லது தாம்பாளத்தைக் கொண்டு ஆவிபோகாமல் முடிவைக் வேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷத்திற்குப் பின் அப்பாததிரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் புகைநிலலாத நெருப்புத் தண்ணீன்மேல் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

21. மாமூலி குஷ்டகா.

நல்ல அரிசி - அரைப (½) படி - இதை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அதாவது சதத்தான் ஜலம் வடியும் வரையில் நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

கட்டித்தயிர் - ஒன்றேகால (1½) பலம். - இதை வடித்த அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறறொரு தடவை கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கொட்டிக் களைந்து விட்டு, மறறொரு தடவை,

கட்டித்தயிரா-ஒன்றேகால (1½) பலம.—இதைக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற கொட்டி நனூயககலந்து சற்றேரகருறைய ஒன்றரைமணிளேரம் வைத்திருந்து பின்பு மற்ருருதடவை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து களிம்பேராத பாததிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டு பாதி வறறியபின மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை யதிறகொட்டி,

பொடிசேயத உப்பு-அரைப (½) பலம —இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நனூயககலந்து மூடி வைத்திருந்து அரிசி பாதிவேக்காடான பின அதைச் சாதமாண லூ வெள்ளேத்துணியிற கொட்டி ஜலத்தை வடிந்துவிட்டுப் பிடிந்து வைத்துக்கொண்டு, லூ களிம்பேராத பாததிரத்தை அடுப்பிலவைத்து அதில அந்தச் சாதத்தைக்கொட்டி,

பால்-அரைக்கால (½) படி —இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டி விடாமல தெளித்து (மந்தாகினி) அனலில் வேகசெய்து அது மலாபோலானபின,

நெய் இரண்டரைப (2½) பலம —இது நல்ல மணமுள்ளதாயப்பாத்து அடுப்பின்பேரிவிருக்கும் சாத்ததில் விட்டு நனூயக்கினறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டி ரகநித தண்ணீன மேல சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

22. கிலானீ குஷ்கா.

அரிசி அரைப (½) படி —இதை நனூயககளைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1½) படி —இதைக் களிம்பேராத பாததிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவுடனே, மேலே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி நனூயக கலந்து கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அவ்வரிசி பாதிவேக்காடான வுடனே,

உப்பு-ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம.—இதைப் பொடித்துப் பாதிவேக்காடான சாதத்திறபோட்டு நனூயக கலந்துகொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே,

கட்டித்தயிரா-இரண்டரைப (2½) பலம, பெரிய எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1), நல்ல நெய்-ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம —இவைகளில் எலுமிச்ச

சமபழத்தைக கசக்கிப்பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தாரி, நெய் இவைகளையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கொடுக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சாதம் நன்றாய்வெந்தபின், அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புதுமண்சட்டி-ஒன்று (1), பால் - வீசம் ($\frac{1}{6}$) படி —இவைகளில் புதுச் சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க் குடிவிச சுத்தம் செய்து அதை அடுப்பிலவைத்துப் பின்பு அதன் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பால்தெறித்து அது சுணியப்பின் அதாவது வறியப்பின் மேலே பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தை அதிற் கொட்டி,

பால்-வீசம் ($\frac{1}{6}$) படி —இதைப் பானையிடுகுகும் சாதத்தில் தெறித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆயிர்போகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலாபோலானபின் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

23. மொஹஸம் கானி குஷ்கா

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் மூன்று வீசம் ($\frac{1}{6}$) படி —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயந்தபின் ஊரவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம்-மூக்கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வோர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அது காயந்து கொடுக்கண்டவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு அன்னம் சுண்டலபோலான பதம் பார்த்து அதை அடுப்பைவிட்டிடுவாக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணவினமேல் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாயதாம்பாளத்திற் கொட்டிக்கொண்டு,

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், போடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சர்கரை - பத்து (10) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திடுகுகும் குஷ்காவில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

பலவகை ஸொஜ்ஜிகளும் 'அவைபோன்ற
அடை' அல்லது ரொட்டிகளும்.

இந்த ஸொஜ்ஜி எனவும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சகதியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும் அதிலும் காடைக மகாராஷ்டிர மாத்ருவர்களில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உஸலிபெனறும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த ஸொஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காயகறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அவசியமாகையால் அத்காவித்தத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்து கொள்ளுக.

24. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்).

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் —இதை ஒரு வாணலி, இருமடிக் கரண்டி, ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் எதாவதொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதன் சொர சொர வென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய் —இதின் காமபைப் போகவிட்டிச சிறு சிறு துண்டுகளாக கிச செமமையாய்க் காயந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெய் மிறபோட்டு மிளகாய் பாதிவேசகாடான வுடனே,

உளுத்தம்பருப்பு *, கடுகு —இவைகளைப் பாதி வெந்த கிள்ளுமுள்கார்ப்புடன்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சட்பட வென்கிற சப்தம் பூணமாய் நின்றபோகும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போடவேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது அப்படிக்கிலலாமல் அந்தத் தாளித்ததிலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டி யிருந்தாலும் அப்படியே செய்யவேண்டியது.

சிலசமயங்களில் தாளித்ததிலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு அப்படிப் போடவேண்டுமானால்

* சாசிரணமாப்த தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டும் சோபபது வழக்கம் சில சாயகரிசளுக்கு ருசியின்பொருட்டுக் கட்டைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொடுக்கையில் பருப்பு திணுசுகளே தேவையில்லை, கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

தாளிதம பகசுவமானகினை சூழிப்பாகிய நடுகு வெடித்தலின் சபதம நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும். .

சாதாரணமாய் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டிமாலை எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காயவ தற்குமுன் அதற்குப் போடவேண்டிய கிளரூமிளகாய், உலுந்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அரைவேககாடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக சுவமானகினை சூழிப்பாகிய சடபடவெனகினை சபதம் நிற்பதற்கு முந் தியே பகசுவமாயிறென்று தெறிந்து அபகசுவமான தாளித்துக் கொட்டலை பதார்த்தங்களுக்குப் போடுகிறார்கள் அப்படியே போடுவதி னால் பதார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்ட லின் பதார்த்தங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரைவேககாடா யிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமா யிருக்கின்றது

25. ஸாதா ஸொஜ்ஜி.

இதை வறுத்தரிசிச் சாட்டுமன்றம் சொல்லலாம் வீரநாட களில் உபவாஸமசெய்யச் சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற குப் பதிலாகச் செய்யப்படும இது சிதவாயு, வாந்தி, சூரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிருக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண லியில் போட்டு மணல நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி.—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் கீட்டி ஜலத் தை வறுத்துவிட்டு உடனே கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத் தில் கொட்டி முதலாவது சாதாக் சாதத்தைப் போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

26. தாளித ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாண லியில் போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவே ண்டியது

நெய் - மூனறு (3) பலம்.—இதை ஐநதுப்டிஜலம் கொளங்கிற ஒரு வெண்கலப்பாணை அலலது ஈயமபூசின தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயநத உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (1/2) பலம், கடுகால (1/4) பலம் —இவைகளைக் காயநதிறுக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1/2) பலம்—இதைமும் தயாரான தாளிதத்திற போட்டுச் சடபடவெனகிற சபதம் நினறவுடனே,

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாரான தாளிதத்திறகொட்டி,

மஞ்சள போடி - அரைக்கால (1/2) ரு எ —இதையும் அநத ஜலத்தில போட்டுச் சாறுநிறத்திறகுப்பின ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திறுக்கும் அரிசியைச் செமமையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிறுக்கும் ஜலத்திறகொட்டிக் கிளறிகொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின அரிசி முக்கார்பாகம் வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

போடித்த உப்பு - அரைப (1/2) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிறுக்கும் லொஜ்ஜியில் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் நனறாய்ச் கிளறிகொடுத்து நெருப்புக்கணவின்மேல் வைத்து உடனே,

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு இரும்புக்கரண்டி அலலது சிறிய வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செமமையாய்ச் காயநதபின,

மிளகு - அரைக்கால (1/2) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (1/2) பலம் —இவ்விரண்டையும் காயநதிறுக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்துக் கீழேயிறக்கி உடனே,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ரு எ —இதை வாணலியிலிறுக்கும் மிளகு சீரகத்துடன் போட்டுக் காயம் பொரிப்போல் ஆனபின அதை மாத்திரம் எடுத்துவிட்டு மாற மிளகு சீரகத்தை நொய்யுடன் லொஜ்ஜியில் * கொட்டிக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிகொடுத்தது ஐநது நிமிஷம் வரைநில் தணவின்மேலேயே வைத்திறுந்து பின்பு தணவிலிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

x லொஜ்ஜியில் போடப்படும மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகள் சேரநத நெய்யுடன் சாளிதம், மஞ்சட்பொடி இவைகள் சேரநத உலேநீரில் அரிசியைக்களைந்து கொட்டுத் தறகுமுன் கொட்டிப் பின்பு களைந்துவைத்திறுக்கும் அரிசியைக் கொட்ட வேண்டியது இவ்வாறு செய்வதிலால் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகளின் வாசணையுடைய நெய்யானது லொஜ்ஜியின் எல்லாப்பாகங்களிலும் கலந்து லொஜ்ஜிக்கு நல்ல மணத்தை உண்டாக்கும்

27. அரிசியும் பயற்றம்பருப்புங்கலந்த ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - முக்கால (1) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண வியில போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேணடியது

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு-கால (1) படி — இதை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் செலஸியாபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக் கொண்டு 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இத்தையும் செய்ய வேண்டியது

28. தேங்காய்ப்பால் சோந்த ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - முக்கால (1) படி, பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் 27-வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல வறுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்துருவல் - பத்து (10) பலம் — இதை அம்மிரில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போல வைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சககையைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப்பால் மட்டுமே எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வெண்பலப்பானை அல்லது ராயம்பூசின் தவிலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (1/2) பலம், கடுகால (1) பலம் — இவைகளை வெண்பலப்பானையில் காய்ச்சுருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1/2) பலம் — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்படவெனகிற சப்தா நின்றவுடனே, மேலேசிக் கப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பால் அதில் கொட்டி,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (1/2) ரூ எ — இத்தையும் அந்தத் தேங்காய்ப்பாலில் போட்டு அந்தப்பால் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, முன் தயாராகிவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தது மூடிவைக்கவேண்டியது இதின் மறப்பாக்கங்களும் அதற்கு வேண்டிய மறச்சாமான்களும் 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவேதான்

29. மகரூர்ஷ்டிர லீலாஜ்ஜி.

அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை மணலநிறமாய்ச் சிவகருமபடி இருபடி வாணலியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊறவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் ஊரியின,

நெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஐந்தாபடி ஜலம் கொளுக்கிற ஒரு பாத நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நத் வுடனே, ஊறவைக்கிறுக்கும் அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - கால (1) பலம், வறுத்தமிளகாய்துளள் - கால (1) பலம், பொடித்த வுப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (1) ரூ எ —இந்தப் பதாரதங்கள் நெய்யில் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கோபரைத்தருவல் - (5) பலம் —இதை வறுத்துப் பொடியெய்து அந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து,

பால் - அரைப் (1) படி —இதை நான்கு பாகங்களாகக் கொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸோஜையில் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப்பின்பு மாற்றொருதடவையும் அப்படியே செய்து மூடி வைக்கவேண்டியது இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலே தெளித்துக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது இவ்வாறு செய்கையில் அடுப்பை அதிகமாய் எரிட்டாமல் அடுப்பில் கனகனவென்று அதிகதண்ணீருந்தால் அதுவே போதுமானது பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை அந்த ஸோஜையில் விட்டுக் கரண்டிச் சாம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து, ஐந்துநிமிஷம் கண்பின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைச் செய்யும் பாதகிரமும் கிளறிக் கொடுக்கும் கரண்டியும் ராயம் பூசியதாகவேய் இருக்கவேண்டியது

30. மலாலா ஸோஜ்ஜி.

இந்த ஸோஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராக்களுக்கு அதிகப்பிரியமானது ஆனால் நமது சென்னை இராஜதானியின் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்கிறதில்லை இதைச் செய்யாத தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய மலாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகக் கால அந்தப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது,

மஸாலா.

கொத்தமல்லிவிரை-ஒட்டைநகால் (1½)

பலம்

கொப்பரைத்தருவல்-இரட்டைரைப

(2½) பலம்.

கிராமபு அரைக்கால் (½) பலம்

சீரகம் அரைக்கால் (½) பலம்

* சஹாசீரசம்-அரைக்கால் (½) பலம்

மிளகு-அரைக்கால் (½) பலம்

இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் (½)

பலம்

† நாகக்கீசா-அரைக்கால் (½) பலம்

வலிசி-அரைக்கால் (½) பலம்

பெருங்காயம்-வீசம் (1½) பலம்

மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் (½)

பலம்

மஞ்சள்-காவேயரைக்கால் (½) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸ்துகளில் சஹாசீரகம் பெருங்காயம் இவை களைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளித்துளி நெய்யைவிட்டு வறுத்தும், பெருங்காயத்தை தண்ணீரின் மேல் வைத்துப் பொரிபோலாச் சிறுமூலம் ஒன்றாய்க் கலந்து அத்துடன் சஹாசீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செமமையாய்ச் களைந்து வடிய வைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமாசெய்து மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியை அகியேபோட்டு செமமையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை அரைப்படியாரிசிச் சாதமாகும் ஒரு நாயம்பூசினதவல்லி விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்து வுடனே மஸாலாசலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அகியேசொட்டி ஒரு துடுப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி. —இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் மஸாலா அரிசியைக் கொட்டிச் செமமையாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அரிசி அரைக்காலானபின்,

பொடிசேய்த் துப்பு - முக்கால் (¾) பலம் —இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஸொஜ்ஜி முக்காற்பாகம் வெந்துவுடனே,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேநிற்கக் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தண்ணீரின்மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

* இதைச் சீமைசீரகமென்றும் பிளப்புசீரகமென்றும் கேக்குவிரையென்றும் சொல்லுவதண்டு † இதற்கு சிறுநாகப்பூ என்று பெயர்.

31. ஸாதா உப்புமா.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை இரண்டு படிஜலம் கொள்ளும்படியான ஒருதவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைபடி (½) பலம் —இம்மூன்றையும் 2½ வது தாளிதமுறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாக காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெய் பிற்போட்டுப் பகடுவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் —இதையுருவித் தாளித்திற்போட்டுக் கரண்டிக் கம்பினால் கிளறிக்கொடுத்தபின் பின்பு,

நல்லஜலம் - காலே அரைசகால் (½) படி. —இதை அந்தத் தாளித்தத்தில் கொட்டிக் கொடுக்கக் கொடுக்கின்றவுடனே,

பொடிசேயத் வுப்பு அரைபடி (½) பலம் —இதைக் கொடுக்கூற ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழயிரிசி மா * - கால (1) படி, தேங்காய்தருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்தது மூடி வைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படிச் சிலதடவைகளில் அடிக்காந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து, மா வெந்தபிற்பாத்து (சட்டிக்கடடியா யிராமல் மலாபோலாய் வகைக்கு மிருதுவாயிருக்கிற சமயத்தில்) அடுப்பைவிட்டிறக்கி லுக்குநிமிஷம் வாயில் புகையிலலாத நெருப்புத் தண்ணீர் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

காயா போடுவதாயிருந்தால் அதில் வீசம் (1½) ரூபாய் எடை காய்ந்ததத் தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன்போடவேண்டியது

32 கோதுமைநொய் (ரவை) உப்புமா.

நெய் இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை அரைப்படி அரிசிச்சாதம்வடிவப் பதற்குப் போதுமான ஓர் அயம்பூசின பாதத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

* இந்த மாவானது அதிசுண்ணமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது சிலர் அரிசியுடன் கொஞ்சம் தவரம் புருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதுண்டு

மிளகாய - வீசம (1 $\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - மூன்றுவீசம (1 $\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கீரகம் - வீசம (1 $\frac{1}{2}$) பலம், காயம் நான்கு (4) கு எ , கருவேப்பிலை - வீசம (1 $\frac{1}{2}$) கு எ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் காயந்த நெய்யில் 24 - வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுப் பக்குவமாய்த தாளிதம் தயாராவவுடனே,

கோதுமைநெய் கால (1) படி — இதைத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கரணடிககாமபினால் கிளறிக்கொண்டிருந்து நெய்ய வறுபட்ட வாசனைவருகையில் அதாவது மணலநிறமாய் வருபட்டபின்,

போடிசேயத் வுப்பு - கால (1) பலம் — இதை வறுபட்ட கோதுமை நெய்யில் தூவிக் கிளறிகொடுத்து உடனே,

கோளுசம்புளித்த மோர் காலேயரைக்கால (1 $\frac{1}{2}$) படி — இதை இடதுகையில் எடுத்துக்கொண்டு வறுபட்டக்கொண்டிருக்கும் சவ்வில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ச் கொட்டிக்கொண்டும் வலது கையினிருக்கும் கரணடியினால் கிளறிகொண்டும் இருந்து மோர் முழுமையும் விட்டபின் புற்காலைலாத நெருப்புத் தண்ணீரேமே ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது இதில் மோருசகுப் பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் செய்வதுண்டு ஆனால் மோரைவிட்டுச் செய்வதே உத்தமமானது அம்மோராவது அந்நிசத்தணணியாய் யிலலாமல ந்தததரமாயிருக்கவேண்டியது

33. ஸாதா வாணலி : உப்புமா.

நெய்போன்ற அரிசிமா கால (1) படி — இதை நுநாயமாபுசினபாதந்நீர்ததில் போட்டு,

போடி சேயத் வுப்பு - கால (1) பலம், புளித்த மோர் காலேயரைக்கால (1 $\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் பாதநீர்ததி இருக்குமா அரிசிமாவில் கொட்டிக் கரைத்து வைத்துச் சொள்ளிவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஒன்றைப் (1 $\frac{1}{2}$) பலம், கிளரூமிளகாய அரைக்கால (1 $\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம (1 $\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கருவேப்பிலை அரைக்கால (1 $\frac{1}{2}$) பலம், காயம் வீசம (1 $\frac{1}{2}$) கு எ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவிட்டு, பின்பு மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அந்நத தாளிதத்தில் கொட்டி யுடனே கரணடிககாமபு அல்லது இருபுத்த துப்பினால் நன்றாய் அடிக்காந்தாமலிருக்கும்படி

* இவ்வாணலியானது கறுப்பு, தாது, முதலியவைகளிலாமல் சங்குப்பால் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தியபடி இருக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி கிளறிகொண்டே யிருக்கவேண்டியது இப்பழகுகிளறகுகிளற வாண்பியி நிருசுகும மாவானது மாலாபோலாகுஞ சமயத்தில் அடிப்பைவிடழறகுகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இம்மாவைக் கரைப்பதற்குப் போடும மோர் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் அதிக ஜலமல்லாமலும் இருக்கவேண்டியது கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே இதை உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாக யிருக்கும் தேவையான மாவை மோரில் கரைக்கையில் 2 பலம் தேங்காய்ததுருவீலும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

34. கோதுமைநொய வாணலி உப்புமா.

நெய் - அரைப (1) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாக காயந்தின்,

கோதுமை நெய் கால் (1) படி — இதை காயந்த நெயரில் போட்டுத் துரிப்பினை நன்றாக காய்ந்துபின்பு கிளறிகொண்டே மாவை நிரமாசுகும்படியாய் அகாவது வடிப்படவாயனை மருதிர வகையில் வறுத்து, ஒரு தாம்பாளத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

புளித்த மோர் உலோரையகால் (2) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு, மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை அதில்கொட்டிச் சரைத்து,

போடிசெய்த வுப்பு - கால் (1) பலம் — இதையும் பாததிரத்திலிருக்கூர் மோரிற்சுந்த நெயரில் போட்டு நன்றாய்ச் சுந்ததுகொடுக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நெய் இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயந்தவுடனே,

கிள்ளுமிளகாய் - அரைக்கால் (1) பலம், கடுகு - கால் (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் - வீசம் (1) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (1) பலம், பெருங்காயம் வீசா (1) ருள — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெயரில் 24 வது தாளிதழறுபடி போட்டுத் தாளிதழ் தயாரானவுடனே, மேலே புளித்தமோரில் கரைத்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தில் கொட்டி 33 வது ஸாதா வாணலி உப்புமாவைப்போலவே கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதுவும் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும் அல்லாமலும் இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கும் வெகு ஆரோக்கியமானது கோதுமை நொயயை வறுக்காமலும் செய்யுலாம் அஞ்சல் வறுத்துச்செய்வதே உத்தமம்

35. தாளித அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் சற்றேரக்குறைய முக்காறபடி ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அது நன்றாய ஊரியபின் ஜலத்தை வர்த்ததுவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய - வீசம ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஓர் கனிம்பேராத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சு

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ , கடுகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரூ எ , கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ —இவைகளை மேலே காயந்திருக்கும் நெயரில் 24-வது தாளித முறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே மேலே சித்தப்படுகுகி வைத்திருக்கும் அவலை அதில்கொட்டி,

பொடிசெய்த வுப்பு - முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த துருவல் - மூன்று ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவைகளையும் அவ்வாடல் போட்டு நன்றாயக் கிளறிக் கொடுத்து அல்லது புட்டடிச்சுகொடுத்து பத்து நிமிஷத்துக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிராக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையான கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் நெயரில் வறுத்துப் போட்டுக்கொள்ளலாம்

36. தாளிதத் தயிர் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளித்த கூழ்போன்ற மோர் - முக்கால ($\frac{1}{4}$) படி, பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இவைகளில் உப்பு, அவல் இவற்றைப் புளித்த மோரில் கொட்டி நன்றாய ஊரியபின்,

நெய - வீசம ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ , கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி ஓர் பெரிய வாணலியில் தாளிதம் தயாராக்கிக்கொண்டு மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலை தாளிதத்தில் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக் கொடுத்து உகிருகிர் ஆனபின் அடுப்பைவிட்டிராக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

37. தாளிதப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உரவில் போட்டு இடித்து நொய யாகநி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - முக்காம (¼) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை ஓபாததிரதநிஷவிட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து எரிந்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (¼) ரூ. எ., வெல்லம் - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

மிளகாய - சால (¼) பலம், வெந்தயம் - கால (1) பலம், காயம் - வீசம் (¼) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாகக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் (¼) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்து கரைத்தபுளியில் போட்டு அதனுடன் மேலே இடித்து நொய்யாகக் கிடைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊரியடின,

நல்லெண்ணெய - வீசம் (¼) படி, மிளகாய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைப (½) பலம், கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு ஓவாணவியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து மேலே ஊரவைத்திருக்கும் புளியாவலை அந்நொய்யை நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து நிரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பை விட்டிடுகக் கிளையோடுக வேண்டியது

தேவையான இரண்டு அவலத்து மூன்று பலம் தேங்காய்க்குருவலையும் சோத்துக் கொள்ளலாம் அப்படிச் சோகும் படசத்தில்கரைத்தபுளியிலுரின அவலைத் தாளித்தகில கொட்டுகையில் சேத்துக் கொட்டவேண்டியது

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டுஞ் செயலாம்

38. எலுமிச்சம்பழரசுப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப (½) படி — இதை முந்திய புளியாவலுக்கு அவலை இடித்து நொய்யாகியதுபோல நொய்யாகக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து,

எலுமிச்சம்பழரசு - வீசம் (¼) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (¼) ரூ. எ., பொடிசெய்தவப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், காயம் - வீசம் (¼) ரூ. எ. — இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளை மட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாகக் கிளையோடுக வேண்டியது உப்பு, மஞ்சள்பொடி இவைகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழரசுத்தில போட்டு அதில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊர வைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலாத்திக கொஞ்சம் நெய்யில் வருத்து அவ்நிறபோட்டுக் கலந்துகொடுத்தது வைத்துக்கொண்டு,
 நெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை சால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24 - வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் கயரா செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி நனரூயக கிளறிக கொடுத்தது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டடிக்கப்பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது அவலை இடக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டு செய்தாலாய்

39 பாஸி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை நொயவா டாயாக குத்தி வைத்துச் சொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொடுக்கண்டவுடனே, வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இதைக்கொடுக்கும் ஜலத்தில் 'பாட்டு' அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதற்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்தது சற்றுநேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷமளவாரி மூடி வைக்கிருந்து பின்பு,

பால் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, ஏலரிசிப்பொடி - சால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம் — இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்தது பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஓன்றாயப் போட்டு மறறொருகடவை கிளறிகொடுத்தது தண்ணீரைப் பீரில் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ குங்குமப்பூவையும் பாஸிலகரைத்துக்கொள்ளலாம் சாக்கரைமட்டும் சீனிச்சாக்கரையாட்டுக்கவேண்டும்

40. தவலை அடை.

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, பயறறும் பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, துவரம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இவைகளை நனரூயகளைந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு உலாத்திக கொஞ்சம் நொயவாட்டாய மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள். 113

நல்லஜலம் - மூன்று வீசம் (16) படி, தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம், சீரகம் கழுல் (1) ரூ. ஏ, காயம் - நான்கு (4) ரூ. ஏ, பொடித் தவ்பு - அரை (½) ரூ. ஏ — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொடுக்கவைத்து கொதி கண்டவுடனே அதில் தேவகாயத்துருவல், சீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் மூன்றுபடி கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாலையும அவைகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு தாமபாஸ்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஓளநேகால் (1½) பலம், கடுகு - கால் (1) ரூ. ஏ, உளுத்தம்பருப்பு கால் (1) பலம், கிள்ளுமிளகாய் - கால் (1) ரூ. ஏ — இவைகளைக் கொண்டு உப்பு-வது தரளிகமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து கிளறிவைத்திருக்கும் மாலையுடன் கொட்டி நனமுயப்பிசைந்து எயு மிச்சசுவகாயளவு உருண்டைகளைக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஓளநேகால் (1½) பலம். — இதை ஓர் தவலியிலிண்டிக் காய்ச்சி அந்தத்தவலையை அடுப்பைவிட்டிடுங்கி அந்நிலை நெய்யானது அதவலியின் உட்பக்கத்து அளர்முழுவதிலும் பரிமபடி தவலையை மூட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உள்வங்கையில்வைத்து சற்றேறிக் குறைபடி (½) நெல்லின் கனமுள்ளதாய் வட்டமாய்த்தட்டி அந்நெய்நிலை ஓர் சிறிய துவாரத்தைச் செய்து அவற்றைத் தவலியின் உட்புறத்தவறையில் வைத்து அளர்நிலை (சுவறநிலை எருமுட்டைகளை யடிப்பதுபோல) அடித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரிச்சலிட்டு மேலொரு ஜலமநிரப்பிய பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும் சற்று நேரத்திற்குப்பின் மூடிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்கையில் அல்லது அப்பாத்திரத்தைக் கிரந்து பாராகையில் தவலியிலுள்ள அண்டைக் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலமபாயந் திருக்கையில் பரகுவமாயிறும்புறநிரந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

41. மற்ருருவித்த தவலை அடை.

அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி — அரிசியை நனமுயக் குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திச் கொஞ்சம் நொயவாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. — இதை நனமுயக் கொடுக்கவைத்து அதில் மாலையக் கொட்டி நனமுயப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலா, ஊறின கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், ஊறின பயறம் பருப்பு கால (1) பலம், போடித்த உப்பு - கால (1) ரு எ — இவைகளைப் பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவிற போட்டு நன்றாய்க் கலநது மறறொருதடவை பிசைநது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - கால (1) பலம், கிள்ளுமிளகாய் கால (1) ரு எ, கடுகு - அரை (1/2) ரு எ, உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளித்ததை மேறதயாராயிருக்கும் மாவு மொத்ததயில போட்டு மறறொருதடவை பிசைநதுக்கொடுத்து மாவையொலலாம பெரிய எலுமிச்சங்காய அளவுள்ள உருண்டைகளாகி உள்ளங்குகாரிலவைத்து நெல்லின கனமுள்ளதாய தட்டி நடுவில் ஓசிரிய துவாரத்தைச்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலை மூன்று அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அதிறகொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலை மூன்று அடுப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதினதரையிலும் அள்ளையின பாநிரிலும் நன்றாய்ப்படுமபடியாய அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையிலை தடவிக் கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 40 - வது தவலை அடையைச்செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

42 தசமி என்னும் ரொட்டி.

இது பம்பாய, பூவை, நாசிக, பூதலான மஹாராஷ்டிர தேசத்தார எகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில வழியிலும் பலகாரத்தின பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய இருக்கின்றது

கோதுமை மா அல்லது நெய் - அரைப (1/2) படி, நெய் - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவற்றை ஒன்றாய்க் கலநது நன்றாய்ப் பிசைக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்ததயாவதற்குப் போதுமான பாலீவிட்டுப் பிசைநது மாத்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொண்டு அவுரணடைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை நெல்லின கனமுள்ள ரொட்டிகளாகி முந்திய 13 - வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கலனின பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இத்தசமியின மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாறிறகுப்பதிலாக ஜலத்தைவிட்டுப் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத

நாடகங்களும் பிரயாண காலத்திலும் ப்லகாரத்திற்குத்வா. இதை மதுராலத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபானமாகக் கொண்டிம புகிக்கலாம

பலவகைப் பொங்கலகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இப்பொங்கல்கள எப்பொழுதும் சாதாரணமாய விஷ்ணுகோவில களிலும், மாகழிமாதத்தில் மறற்க்கோவிலகளிலும், வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேதனத்திற்காகச் செய்யப்படும் அல்லாமலும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின வீடுகளில் கவியாணமுதலிய சுபதினங் களில் குழந்தைகளின காலேசசாப்பாட்டிற்காகவும் நிலாசசாப்பாடு முதலியவைகளுக்காகவும் செய்வதுண்டு இப்பொங்கல்கள வெகு ருசிகரமானது இதைத் தெய்வங்களில் புலகம் எனறும் கன்னடத்தில் ஹுககி எனறும் மஹாராஷ்டிரம் ஹ்ரிந்துஸ்தானி இவைகளில் கீசடி எனறும் சொல்வதுண்டு

43. கோவில் பொங்கல.

சிறுஅரிசி அரைப (½) படி, வறுத்த பயறம்பருப்பு - கால (¼) படி — இவைகளில் பயறம்பருப்பை மட்டும் 79 வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவில் சண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடிய வைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளு கிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவு டனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற கொட் டிச செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்தது மூடிவைக்கவேண்டி யது அரிசி முக்காய்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தோலேத்துத்துருவின இஞ்சி அரைப (½) பலம், பொடிசேயத் உப்பு அரையேயரைக்கால (½) பலம், நெய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இரத் நான்கு பதார்த்தங்களை யும் பொங்கலில் ஒன்றினினை ஒன்றாய்ப் போட்டு,

காயம் - அரைக்கால (½) ரு எ — இதை இரண்டு ரு. எ. ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து அந்தசசலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மற ரெரு தடவை கிளறிக்கொடுத்தது அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்பேரில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டி யது;

44. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவைகளில் பருப்பைமட்டுமே 79 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவில் கண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செமமையாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1½) பலம், வெண்ணைய ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போடிக கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம்காய்ந்து கொடுக்கண்டவுடனே, வெண்ணைய மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற்பாகப் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால (¼) பலம், சீரகம் - கால (¼) பலம், இஞ்சித் துண்டு - ஒரு (1) ரூ எ, பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போடிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தண்ணீர்தேயவைத்து உடனே,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ. — இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊறவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிக் கவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம் — இத்தையும் அந்தப் பொங்கலில் போடிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தண்ணீர்தேயவைத்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

45. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்.

இந்தப் பொங்கலையும் 44-வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டாம். ஆனால் 44-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளுடன் மொட்டைப்பொக்கிய கிராம்பு, தாளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றுபதார்த்தங்களையும் திணுசுக்கு வீசம் (1½) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்படி 44-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்கு பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணையை உபயோகிக்கவேண்டியது.

46. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுககால (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நேய - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் போடி மூன்று வீசம் (1½) ரூ ஏ —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு மூடிவைக்கவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதை ஜலத்தில் ஒருநாழிகை ஊரவைத்திருந்து செமமையாய்க் கீளந்து வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செமமையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டிக் கரண்டியினால் செமமையாய்க் கிளறிகொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அதைத்திறந்து அரிசி முக்காரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம்-அரைக்கால (½) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம், இஞ்சித்துண்டு-அரைப (½) பலம்.—இவற்றை ஒன்றிப்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலில்போட்டுக் கரண்டிக்காம டினால் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - மூன்றேழுககால (3½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிகொடுத்துத் தண்ணீனமேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ ஏ —இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து பொங்கலில் வடிகக்கவேண்டியது.

தேங்காயத் துருவல்-இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

47. மலாலாப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, பயறம் பருப்பு - கால (1) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செமமையாய்க் கீளந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிபருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிகொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து உடனே,

மசாலாப் பொடி.—இந்தப்பொடியை 30 - வது மஸாலாலொஜ்ஜிக்ருப போட்டி ருககிறபடியே தயாரசெய்து பொங்கலில் பேட்டுக கிளறிகொடுக்கவேண்டியது அதுவும் போட்டு ஐந்து நிமிஷத் திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கரணடிக் காமபிலை கிளறிகொடுத்தாக கீழேயிறக்கிக் தணலினமேல வைத்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரூ.எ, கடுகு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 24-வது தாளிதழுழைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து பொங்கலிற் கொட்டிக் கிளறிகொடுத்தது, பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காய்த் தருவல்-மூன்றேகால (31) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்தது பின்பு உபயோகிக்கவும்

48 கோதுமைநொயப் பொங்கல

பயிற்றம் பருப்பு - கால (1) படி.—இதை ஒரு நாழிசை ஜலத்தில் ஊர் வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிறப்பரப்பி ஆற்றவேண்டிம் பருப்பை அதிகநேரம் ஊர் வைத்திருந்தால் பொங்கல சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பா னது குறுநொயயாயப் போம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை ஓர் தலையிலவிட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தலையிலவிட்டு, அடுப்பின மறறொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச வேண்டியது

கோதுமை நொய - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் காயந்த நெய்யிற கொட்டி ஐந்துநிமிஷம் கிளறிகொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிறப் பரப்பியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிகொடுத்தது பின்பு அடுப்பின மறறொருபாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெநீரை ஒவ்வொரு கரணடியளவாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய இவைகளிற கொட்டி ஒவ்வொருதடவையிலும் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது ஜலமுழுவமையும் ஒரேதடவையில கொட்டக்கூடாது இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய முக்கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

- மஞ்சள் பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம் —இதை அந்தப்பொங்கலில் தூவி அதன பின்,
 கீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் உளளங்கையிலவைத்துக் கசக்கிப் பொங்கலிலபோட்டுக் கிளறிக் கொடுத்தபின்,
 வேள்கை யிளகு * - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் ஒன்றிரண்டாய உடைத்து அந்தப் பொங்கலில் போட்டு அதன்பின்,
 பொடி செய்த விப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், நல்ல நெய் - ஐந்து (5) பலம் — ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காம பினுல கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணினமேல வைத்திருந்து, பின்பு இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது
 தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டு மறநொருகடவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

49 மகாராஷ்டிரப் பொங்கல்.

- நல்ல அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பயிறும் பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி —இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாயக் கலந்து செமமையாயக் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது
 நெய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாயவடிந்து போனபின்பு அதிலவிட்டுச் செமமையாயக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது
 நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காயநதவுடனே,
 கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் காயநதிருக்கும் நெய்யிற் போட்டு 24 - வது தாளிதமுறை பபடிப் பக்குவமாயத் தாரிதம் செய்யதுகொண்டு,
 நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி —இதைத் தாரிதத்துடன் அடுப்பின் பேரில் இருக்கும் பாத்திரத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,
 குங்குமபூ - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில விடவேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதில கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி ஆரவேககாடானபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

* மிளகை முக்சியநாள் இரவெல்லாம் ஊரவைத்திருந்த மதுநாடகாலையில் ஜலத்தை வடித்தவிட்டு ஓர் கம்பனி அல்லது கோணியில் போட்டுத் தேயுத்தால் அதினை தோல்கள் போய் வெண்மையாம் இதற்கு இவ்வுகு வெள்ளையிளகு என்று பெயர்

உப்பு - ஒரு (1) பலம, மிளகு ' அரைப (½) பலம, ஏலரிசி - அரைப (½) பலம — இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இஷ்விரண்டையும் தனித்தனியே பொடிசெய்தும், மிளகின கறுப்புத்தோலை 48-வது கோதுமைநெய்யப் பொங்கலுக்குப் போககியதுபோல போககி ஒன்றிரண்டாய உடைத்தும் ஒன்றினபின் ஒன்றாயப் பொங்கலிற் போட்டு உடனே,

இலவங்கம் - கால (1) பலம, கோப்பறைத்துருவல் ஐசுது (5) பலம — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் வெவ்வேறாகக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்துவைத்துக் கொண்டு,

சீரகம் - கால (1) பலம — இதையும் பொடிசெய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இஸ்க் ஞ்டன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது

வாதுமைப்பருப்பு - ஐசுது (5) பலம — இதைக் கசப்பிலலாததாயப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்து மேலுள்ள சிவப்புத்தோல்களை எடுத்துவிட்டு, சிறு சிறு துண்டுகளாய் நின்றவாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி முக்கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - ஐசுது (5) பலம — இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிருக்கி ஐசுது நிமிஷமவரையில் நெருப்புத்தன் வினமேல வைத்திருந்து பரிமாறும் பொழுது,

தேங்காய் துருவல் - ஐசுது (5) பலம — இதை இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

44 முதல் 49 வரையிலுமுள்ள பொங்கல்களில் கடைசியாகப் போட்டிருக்கும் தேங்காயத் துருவலுக்குப் பதிலாய்ச் சற்றேறக்குறைய 5 பலம முந்திரிப்பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்

50. குஜராத் திப பொங்கல.

நெய் கால (1) படி — இதை ஓவாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய் நத உடனே,

தோலுரித்து நறுக்கிய வேங்காயம் - ஐசுது (5) பலம, - நறுக்கிய வேளாம்பூண்டு - முக்காலேயரைக்கால (½) பலம, கிராம்பு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (1) ரூ. எ, ஏலரிசி - கால (1) ரூ. எ, மிளகு - கால (1) ரூ. எ, சீரகம் முக்காலே அரைக்கால (½) பலம — இவைகளில் சீரகத்தைத் தவிர மற்ற பதார்த்தங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப்

பாலெடுத்து அதனுடன் சீரகதையும் சோதனு ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாகி வைத்துக்கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (½) படி —இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வருத்து அல்லது பொரித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - காற (½) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸாலா இவைகளைச் சோதனு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாதகிரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதிற கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி பருப்பு இவைகள் முக்கார்பாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அரைக்கால (½) பலம், உப்பு - முக்காலே அரைக்கால (½) பலம் —இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும், இஞ்சியின் மேற்தோலைப்போக்கித் துண்டுதுண்டாய்ச் சன்னமாய் நறுக்கியும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தண்ணீர்பேரில்வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதிறகொட்டி மறறொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சூறு நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது

51. ஹிம்மதகானி பொங்கல (கிச்சடி.)

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு கால (½) படி, அரிசி - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கிரம்பு-கால (1) ரூ. எ, ஏலரிசி-கால (½) ரூ. எ, மிளகு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (1) ரூ. எ, உப்பு-முக்காலே அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், மூலப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு.

நெய் - ஏழாப (7½) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பக்குவமாய் வறுத்து,

பால- ஒரு (1) படி —இதை ஓர் களிம்பேராத பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பில வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்து மந்தமான எரிச்ச விட்டு வேகவைத்து பாலவற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - ஏழறைப (7½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்துத் தண்ணீனமேல சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாவில வேகூற தருணத்தில் போடலாம்

52. கீரைப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் முக்காற (1) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே

தோல் போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (1) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு, பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

அரிசி - அரைக்கால் (½) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்தபருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிகொடுத்து அதுவும் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம், கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) —மூன்று (3) பலம், கிராம்பு கால (1) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை கால (1) ரூ எ., ஏலரிசி - கால (1) ரூ எ, மீளகு - கால (1) ரூ எ — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும், கீரையை நறுக்கியும், மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்ததர்த்தும் பொங்கலிற்போட்டு நனரூயககிளறிகொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலிலுள்ள வஸ்துகளெல்லாம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் —இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காயந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடியையும் துனியையும் மேற்தோலையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டுக்களாக நறுக்கிக் காயந்த நெய்யில் போட்டு சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கிற தண்ணீன்மேல சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

53. வெங்காயப் பொங்கல.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேழுக்கால (2½) படி —இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை இதன் அடியையும் துனியையும் கொஞ்சம் வெட்டிவிட்டு உலர்ந்த தோலகளைப் போகவி விலலைவில லையாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்பொடி - கால (½) ரூ. எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி,

தோள் போக்கிய பயறும் பருப்பு - முக்காய (½) படி —இதையும் மேற்படி ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்த பருப்பு பாதி வேககாடானபின்,

அரிசி - அரைப (½) படி —இதை நன்றாய்க் கள்ளு ஜலத்தைவடித்து விட்டுப் பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்தில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப்பொடித்தும் இஞ்சியின் மேறதோலைப் போக்கிச் சன்னஞ்சன்னமாய் நறுக்கியும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலிப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்றாய் வெந்தபதம்பாரத்து மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்த தணியின மேலவைத்து வுடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகு - அரைப (½) பலம், கீரகம் - அரைப (½) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் (½) ரூ. எ —இவற்றுள் நெய்யை ஓர்வாணலியில் விட்டு அதுகாய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் அதிலபோட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தணியினமேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி உபயோகிக்கவும்

54. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை மூன்றுதடவை நன்றாய்க் கள்ளு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - கால (½) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநிரத்தில கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், கீராம்பு (½) ரூ. எ., ஏலரிசி - கால (½) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால (½) ரூ. எ —இவைகளில் வெங்காயத்தின்

துனியையும் அடியையும் வெட்டித் தோலைப் போக்கிவிட்டுத் தேங்காய்த் துருவலைப்போல சன்னமாடி நறுக்கி மறநபநாத தங்களுடன் சோத்து காயந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து, நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாராய் இருக்கும் தாளித்த தில் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் ஜலத்தின்போட்டு மூடிவைத்து ஜலம் காயந்து அதிற் கொகிகண்டவுடனே,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் (½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - முக்கூற (¼) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - முக்கூற (¼) பலம், தமாலபத்திரி (லவுங்கப்பத்திரி) - அரை (½) ரூ ஏ —இவைகளில், திராக்ஷப்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை 79, 80 இரத்த பக்கங்களின் முரையே 10, 11 இரத்த பாராக்களில் சொல்லியபடி சித்தப்படுத்திக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அது பொங்கிவருந் தருணத்தில் அதின் ஜலமானது வடிந்து போகாதபடி அடச்சிற் கிளறிக் கொண்டு அருந்து ஜலம்வற்றி அவ்வரிசியானது முக்கூறப்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

காய்ச்சினபால் - கால் (½) படி —இதை அந்தச் சரத்ததில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அப்பாத்நீரத்தின் வாயை நாத்துணி யால் கட்டி அதை ஓர் தாப்பாளத்தைக்கொண்டு மூடிவைத்து உடனே அடுப்புக்குத் தண்ணீர் இப்பால் எடுத்து அதன்பேரில் அடுப்பு பிட்டுக்குப் பாத்நீரத்தை இரக்கிவைத்து மூடியிருக்குப் தாம் பானத்திலும் கொஞ்சந் தண்ணீர் கொட்டிப் பரப்பிச் சற்று நேரத்துக்குப்பின் அதாவது அப்பாத்நீரத்தின் வாயினவழியாய் வெள்ளையாவி வருந் தருணத்தில் அது பக்குவமாற்ற மென்றிரந்து இப்பாலெடுத்துச் சிறிதுநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது

55 அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலந்த ரொட்டி.

அரிசி மா - கால் (1) படி, பயற்றமா கால் (1) படி, உப்பு முக்கூற (¼) ரூ ஏ —இவற்றை ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்பிச்சி இறுகலாவ தற்குப் போதுமான ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து 8 அல்லது 10 உருண்டைகளாகக் அடைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை உருக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு கரண்டிமுட்டையளவு நெய்யைத் தோசைக்கலவின்

மையததில விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரிலீட்டு மேலொரு காண்டிமுடடை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் திருப்பிக்கொடுத்தது பின்பு சிவந்து பசுவு மானபின் எடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது மீதி ரொட்டி க்ளையும் இப்படியே செய்யவும்

இருபத்தி ஆறாவது தானித நொஜ்ஜிக்ரு, வாசனை நெய் கொட்டி யதுபோலவே இதற்குமயிளகு - கால (1) பலம், சீரம்க - கால (1) பலம், காயம் - கால (1) ஞ எ - இவைகளை சுற்றேரக்குறைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் - பொறித்து அவைகளை அந்தநெய்யுடன் அடையின் பொரு டடுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில் கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடை யாக்க தட்டுவதுமுண்டு அல்லாமலும் தேவையானால் கால (1) பலம் இஞ்சித்துருவிலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்

56 பேஸன ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - கால (¼) படி, உப்பு - கால (1) பலம், நெய் - ஒரு (1) பலம். — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தை விட்டு நன்றாய் இறுகலாயப் பிசைந்து மாதத்தித்து மிரு துப்பத்தி எலும்பிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகக் கி அவ்வுருண்டைகளை அப்பனக்குழவியினால் வட்டமாய் அரை நெயரின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாகக்கொண்டு மேற்சொல வியசாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இதற்கும் 55 - வது ரொட்டிசகு வாசனை நெய்யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேர்க்கலாம்

57 மற்ரொருவித பேஸன ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - காலேயரைக்கால (¼) படி, உப்பு - கால (¼) பலம், நெய் - கால (¼) பலம் — இவைக ளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய் பிசரிவைத்துக் கொண்டு,

இஞ்சிரஸம் - அரை (½) ஞ எ, தூளாக்கின இலவங்கப்பட்டை - கால (¼) ஞ எ, கடடித்தயிர் - அரைக்கால (¼) படி. — இம்மூன்று பதார்த தங்களுக்கும் நயம் பூசின அதாவது களிம்பேறாத ஓர் தட்டில் போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய் ததுகொண்டே இருந்து பின்பு,

பால - அரைப் (½) படி — இததுடன் மோச்சொலவிய மா, தயிர் கல ந்த இஞ்சிரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாய் மாதத்தித்து

மிருதுவாககி எ ழுயிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாககிகொணடு முந்திய பேஸை ரொட்டியைப் போல இதையுஞ்செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

**பலவகைச் சாக்கரைப் பொங்கலகளும்,
சாககரான்னங்களும், அவை போன்ற ரொட்டிகளும்.**

இச்சாக்கரைப் பொங்கல்களின உபயோகமும் முன்கொல்லிய பொங்கல்களின உபயோகத்தைப் போலவேதான், அல்லாமலும் இவைகள் சங்கராந்தி (வருஷத்திற்கு ஒருதடவை வருகிற பொங்கல) பண்டிகையன்றும் செய்யப்படும் இவைகளில் சாககரான்னங்கள் மட்டும் விருந்துமுதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத்தகுந்தவைகள் இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் வெகுவிசேஷமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள் இச்சாக்கரான்னங்களைச் சாககரையைக் கொண்டும் சாககரைப் பாகைக்கொண்டும் செய்வதுண்டு அப்படிச் சாககரைப் பாகிலை செய்யவேண்டுமானால் அதற்குவேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

58. சர்க்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி, சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை — இவ் விரண்டையும் சங்குபோலதேயத்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேராத பாதகிரத்தில போட்டுக் கரைத்து, அடுப்பிலவைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, மற்ருரு பாதகிரத்தின் வாயை அடாத்தியான துணியினால் கட்டிக் காயநத் சாக்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்புகாய்ச்சின வாணலி அல்லது பாதகிரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சாக்கரைஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின்,

பால் - அரைக்கால் (½) படி, நல்லஜலம் - அரைக்கால் (½) படி — இவ் விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அருகில் வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பால் யெடுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது இப்படித் தெளித்தவுடனே சாக்கரையின் அழுககானது கொஞ்சம் கறுத்ததுபோல வரும். அதை ஓர் ஜலவிக் கரணியினால் ஓர் பக்கமீக் ஒதுக்கி அதேகரணியால் எடுத்தி மற்ருரு பாதகிரத்தில்கொட்டவேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பால் முன்போல தெளிக்க வரும் அழுகையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது இவ்வித

மாய நூலாபோனறு அழுககு வராமளிருகுகும் வரையில பாலேத தெளிதது அழுககெடுதத பினபு,

குங்குமபூ - (1) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப பாவில கரைதது அழுககெடுதத சாககரைப்பாகில கொட்டிக கலந்துகொடுத துப்பாகின பதமபாக்கத தொடங்கவேண்டும் எப்படியென றுல —(1) அழுககெடுததபின ளுந்து அலலது பதது நிமிஷங்க ளுக்கு ஒருதடவை சொகிககுப்பாகில ஒரு கரண்டிமுடடை அளவை எடுததாறி ஆளகாட்டி விரலிலெடுதது அதில கட டைவிரலை வைததெடுக அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகா மல கம்பிபோலவருமவரையில் பாரதது அவவாறு வருந தரு ணததில அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது இவ்விளம பாகு பினவருகிற ஜிலேபி, மாங்காய நெல் சிக்காய முதலிய காய களின தித்திப்பு ஊாகாய முதலியவைகள் செயவதற்கு உப யோகப்படுகின்றது (2) இவ்விளம்பாகை இன்னும் கொஞ்ச நேரம் கொடுக்கசசெயது ளுந்து அலலது ஆறுநிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப்பாகில ஒருசொட்டைத் தரையில்விட்டால் அது பரவாமல அப்படியே நிறகுநதருணததில அதை முதிர்்பா கென்று * அறியவேண்டியது. இம் முதிர்்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச சாககரானனங்குகுகும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகுகுகும் உபயோகப்படுகின்றது

இப்பாகை குங்குமபூச சோககாமலும் செய்யலாம் ஆலை அதைச சோப்பதே உத்தமம். உவாப்பு, புளிப்பு, கராப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்குகுகும் மஞ்சட்பொடியெப்படியோ அப படியே தித்திப்புரஸதையுடைய பதார்த்தங்குகுகுக் குங்குமபூ. இக்குங்குமபூச சோகந் போஜனபதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு ஆரோக் கியததையும், நாசிககு நல்ல மணததையும், பதார்த்தங்குகுகு அழுகை யும் கொடுக்கின்றன

59. பால பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப (1) படி —இதைச செமமையாயககளைந்து வடிதது விட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியினமேல பரப்பி ஈரமில்லாமற செயது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - நான்கு (4) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப்பானையில் அலலது தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராககிவைத்திருகுகும் அரிசியை யதிறகொட்டிக் கிளறிக் கொஞ்சம் சிவகுகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

* முதிர்்பாகின பதம் அறிந்துகொள்ளும் மறறெருவிதம் எப்படி என்றால் ஒரு சொட்டுப்பாணை சீனுககிதாசியிலவிட அது ஊரூம்ஸ்ருப்பதேயாம்.

பால் - ஒரு (1) படி, ஜலம் அரைப (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக்கொடுக்கவேண்டியது. அரிசி முக்கூறபாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்ததுருவல் - ஐந்து (5) பலம் —இதிர குப்பை செத்தை கறுப்பு முத்தியவைகளிலலாமல பார்த்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீனிச்சாககரை - பதினாறு (15) பலம் —இதையும் இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து கீழேயிருக்கிற சமயத்தில்,

ஏலரிசி - அரை (½) ரூ ஏ —இதைப் பொடித்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது இதில் சிலா வாதுமை அல்லது முகதிரிப்பருப்பையும் கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போடுவதுண்டு அப்படிப் போடுவதா யிருந்தால் அதில் ஐந்து (5) பலம் பருப்பை 7½ - வது பக்கத்தின் 10 - வது பாரா விற கண்டபடி தயாராயினும், வீசம் (1½) ரூ ஏ பச்சைக்கற்பூரத்தைப் பொடித்துப் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீர்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது நெய்விட்டால் பாளின மணம் குறைந்துபோம்

60. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருப்பும் கலந்த சாககரைப்பொங்கல்.

நல்லஜலம் - ஒன்றாமூசகால (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவிலா விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொட்டுக்கிளவுடனே,

நெய் - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி —இதையும் கொதிக்குஞ்ஜலத்தில் கொட்டி வேகவைத்து அது அரைவேக்காடானபின்,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி —இதைப் பாதிவெந்திருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமானவுடனே,

நல்லஅரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செமையாயக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புகளுடன் கொட்டிக் கரண்டிக்காமபிஞ்சு கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது அரிசி முக்கூறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

பால் - கால (1) படி, தேங்காயத்துருவல் நான்கு (4) பலம், நாட்சேசாக்
கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் —
இவைகளைக் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் பொங்கலில் ஒன
றினபின் ஒன்றாய் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்
கொடுத்தது,

முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இவ்வின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ
சம் செய்யவிட்டு வறுத்துப் பொங்கலில் போட்டு உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துப் பொங்கலில்விட்டு
மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி ஐந்து நிமிஷம்
தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துப்பயோ
கிக்க வேண்டியது

61. பயற்றம்பருப்புச் சாககரைப்பொங்கல்.

நல்ல அரிசி அரைப் (½) படி, பயற்றம்பருப்பு கால (1) படி — இவ்வி
ரணடையூர் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடி
யவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஓதவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காயந்தவுடனே, வடியவைத்
திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதற்கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக்
கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பிறகு அரிசி முக்கார்பா
கம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், பால் - அரைக்கால (½) படி, நாட்சேசாக் கரை -
(15) பலம், தேங்காயத்துருவல் மூன்று (3) பலம் — இவைகளை
ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் வெந்துகொண்டிருக்கும் பொங்கலில்
போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற் குப் பிறகு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இவ்
விரணடையும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து
நிமிஷம் புகையிலலாத தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு
உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்குப்போடும் முந்திரிப்பருப்
பைக் கொஞ்சம் செய்யவிட்டு வறுத்துப் போட்டு வேண்டியது

62. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புச்

சாககரைப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, வருத்த பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½)
படி. — இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்
தின் 1 வதுபாராவிற கண்டபடி வறுத்துக்கொண்டு பின்பு,

அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாயக்கலந்து செமமை பாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

கங்குமப்பூ - அரைக்கால (½) ரூ.எ —இதை மூன்று ரூபாயெடைப்பா வில செமமையாயக்கரைத்து வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பரு ப்பில நன்றாயக்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளு கிற ஓர் தவிலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கண்டவுடனே குங்கு மப்பூ கலந்துவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதற்கொட டிக் கரணடிக்காமபினுல கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டி யது பினப்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பாரத்துக் கொண்டு,

வேண்ணைய - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சாக கரை - பதினேந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கரணடிக்காமபினுல நன றுயக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

வாதுமைப் பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், திராக்குப்பழம் - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் 79, 80-வது பக்கங்களின முறையே 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது உடனே,

இஞ்சி - ஒரு (1) ரூ. எ —இதன் மேற்றேலைப் போக்கி துருவிப் பொங்க லில் போடவேண்டியது அத்துடன்,

ஏலர்சிப்பொடி - கால (1) பலம், லவங்கம் - கால (1) பலம் —இவ்விர ண்டையும் பொங்கலில் போட்டு மற்றொருநகரம் கிளறிக்கொடு த்து ஐந்து நிமிஷமவரையில் தண்ணிலவைத்திருந்து,

பச்சைக் கழூரம் - அரைக்கால (½) ரூ. எ —இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற் றாவிக்கிளறிக்கொடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது இதற் சம்பந்தப்படும இஞ்சி, கிராமப்பு இவ்விரண்டையும் இப் பொங்கல் உண்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கேயன்றி உரு சியைக்கொடுப்பதற்கல்ல ஆனால் சிலருக்கு இது ஒருவித உருசிகர மாயும் இருக்கின்றது.

63. சாக்கரைச்சாதம் (ஸாகற்பாத).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள ளும் பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் * - ஒன்றேமுக்கால (1½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திலவிட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே,

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

அரிசி அரைப (½) படி —இதைச் செம்மைடாயக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் ஒரு பெரிய தாமபாளத்தல் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறறி,

குங்குமபூ கால் (¼) பலம் —இதை எட்டு ரூபா யெடை ஜலத்தில் போட்டுத் தண்ணீன்மேல் வைத்துக் காழ்ச்சிக் கரைத்துத் தாமபாளத்தில் ஆறறிவைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

சீனிசாககரை - இருபது (20) * பலம், திராஷ்பபழம் மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் திராஷ்பபழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையை 10, 11 வது பாராக்களிற சொல்லியிருக்கும் விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சாககரையைமும் சேர்த்துச் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து உடவே,

நெய் - ஷூ (7) பலம் —இதைத் தாமபாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொண்டுமடியான ஓர் ஈயாட்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது பின்பு நெய்காயந்தவுடனே, தாமபாளத்தில் தயாராகக் வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது பின்பு அது கதகதவெனகிற சபத்ததுடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சபதம் நின்றவுடனே தண்ணீன்பேரில் பத்துநிமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஜலதுபலம் நெய்யை உருக்கி அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கறகண்டு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி - அரைப (½) பலம், பச்சைக்கற்பூரம் - அரைக்கால் (½) ஷூ —இவைகளில் கறகண்டை சாதேயக் குறைய மிளகுப்பிறமாணம் உடைத்தும ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே பொடித்தும சாதத்தில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்ததாவிக்கிளறிக் கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தச்சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்லஜாதிப் பலர்பபழச்சுளைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்சிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு இன்னும் சிலா வேறுவிதப் பழங்களையும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு

* தேவையானால் இச்சாக்களையைக் கொஞ்சம் அங்குப்படுத்திக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாக்களையைப் பாகாக்கியும் போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அத்தெட்டி எட்டைத் 136-வது பக்கத்தை 7-வது பாராக்கில அறிக.

64. தேங்காய்ச் சாக்கரைச்சாதம் (நாரளிபாத்).

இந்தச்சாதமும் முந்திய சாக்கரைச்சாதத்தைப் போலவே வட தேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுப நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளும் பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் * - இரண்டு (2) ரூ ஏ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டுக் கொதிக்கண்டவு னே

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி — இதைச் செமஷாபயாயக்கூண்டு நுலத்தை வழித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது பின்பு அதை முதலாவது சாதத்தைப் போலவேசெய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலாபோலானரின ஒருபெரிய ஈயம்பூசின தாமபாளத்தில் கிளிளி கொஞ்சம் ஆற்ற வேண்டியது

குங்குமபூ - ஒரு (1) ரூ ஏ — இதை ஒரு ரூபாயெடைய பாலில் கடைந்து வெண்ணெய்போலாகித் தாமபாளத்தில் இருக்கும் சாதத்தில் செமமையாய்க் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை குப்பை செய்து கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் வெண்மையான தாய்ப் பாதத்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) † பலம் — இதைமும் அறுக்கு முதலியவைகளில்லாததாய்ப் பாதத்து சாதத்தில் போட வேண்டியது

வலரிசி - ஒரு (1) ரூ ஏ, திராக்ஷபழம் நான்கு (4) பலம், வாதுமைப் பருப்பு நான்கு (4) பலம். — இவைகளில் வலரிசியைப் பொடித்துத் திராக்ஷபழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டையும் 7½, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 பாராக்களில் சொல்லிய விதமாய்த் தயாராசெய்தும் சாதத்தில்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

கிராம்பு கால் (½) ரூ ஏ — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெயரில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாமபாளத்தில் தயாராகிவைத்திருக்கும்

* இந்த நெய்யை விசிவழானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலா போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல

† தேவையானால் இச்சாக்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாக்கரையைப் பாகாகியும்போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதேபடி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவிலால் அதிக

சாதத்தை அகில கொட்டிக கிளறிக் கொடுத்துப் பததுமிமீஷம் வரையில் தனஷினமேல வைத்திருந்து பரிமாறுவகாலத்தில், கறகண்டு - ஆறு (6) பலம்—இதைச் சாதமேகருமைய மிளகுப் பரிமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

65 மற்றொருவிதத் தேங்காய்ச் சாதகரைச்சாதம் (நாரளிபாத).

சிறு அரிசி - அரைப (1) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவை களைக்கொண்டு மேல்சொலவிட்டுருகி முதலாவது சாதாச்சாதத்தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு, ஓர் அயம் பூசின தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது

குங்குமபூ கால (1) பலம்—இதை இரண்டு ரூ ஏ, பாலில் கரைத்து சாதக்கிள்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படிமபடிபாராத கலந்து கொடுக்கவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதில் குப்பை செத்தை முதலிவைக்கிறிலலாமல் பாதத்து அந்தச்சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது

சீனிசாககரை ஒருபக்கைந்து (2½) பலம், பால் சால (1) படி— இவ்விண்ணடையும் ஒரு சுத்தமான இரும்பு வாணலியில்போட்டு இளம்பாசாகிறவரையில் * சாய்ச்சிச சாதத்தில்கொட்டி கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

திராஷ்பபழம் இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்—இவ்விண்ணடையும் 79, 80 இந்த பக்கங்களின முறையே 10, 11-இந்த பாராக்களிற கண்டபடி தயாராசெய்து பாகு கலந்த சாதத்திலபோட்டு உடனே,

எலரிசிப்போடி ஒரு (1) ரூ ஏ—இதைப்பூ அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்தது வைத்துக்கொண்டு,

நெய் பாத (10) பலம்—இதை ஒரு அயம் பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு அநிலையில்வைத்துக் சாய்சரவேண்டியது

கிராம்பு அரைக்கால (1) பலம்--இதைக் காயந்திருக்கும நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அந்தக் கிராமமைட்டும எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது

* இளம்பாசென்றால் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியிலெடுத்த ஆற்றி ஊள்காட்டி விரலிலெடுத்தால் கட்டைவிரல் அதினமேலவைத்தெடுத்தால் அந்தப்பாகானது சுமப்போல் ஒரு அங்குலம் வரையில் விரலோடுவந்தால் அதற்கு இளம்பாசென்று பெயர்

பின்பு அந்தப்பாத்திரத்தைப் புகைபிலலாத தணவினமேல வைத்துக்கொண்டு

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முந்திச் சாதத்தில கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

66. மாம்பழரச்ச் சாதம்.

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராசுளரீஸியோ அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகாமானது

நல்லஅரிசி அரைப் (½) படி.—இதைச் செமமைபரயக்களைந்து சூலத்தைவடித்துவிட்டு அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் வெரியப்போகணியில் வீட்டுக காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே, வடித்துவைத்திருக்கு அரிசியை அடிகில கொட்டி அரைவேக்காடாய் (சொஞ்சம் சிவக்குமவரையில்) வறுத்தெடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மாம்பழாஸம் * - இரண்டு (2) படி —மதுரமும் அதிகரஸத்தைபழுமடைய மாம்பழங்களைக் கொஞ்சம் மிருதுவாய்க் கசக்கி ஓர் ராயம்பூசின பாததிரத்தில பிழிந்து வடிகட்டி மேசொனன அளவினபடி அளந்து மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ராயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது ரஸங்காயநது கொதிக்கண்டவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அடிலகொட்டி ராயம்பூசின ராணடியினால் கிளறிகொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு அரிசி முரகாபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை † - இருபத்தைந்து (25) பலம் —இதை அந்நச்சாதத்தில போட்டுக் கிளறிகொடுத்து,

எலரிசிப்போடி அரைப் (½) பலம், தோலேத்தவாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், திராக்கப்பழம் - ஐந்து (5) பலம் —இந்த மூன்றுபதாந்தங்களில் வாதுமைப்பருப்பு திராக்கப்பழம் இவ்விரண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப்பாராகக்ளிற சொல்லியபடி தயாராசெய்து ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ச் சாதத்தில பேசட்டுக் கிளறிகொடுத்து பின்பு,

* இந்த ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச் சதைசெய்யாயிலாமல் நானூஷ்டாயும் மதுரமாயும் இருக்கிற மாம்பழங்களை உததமமானவைகள்

† தேவையானால் இச்சாக்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தி கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாக்கரையைப் பாகாகியும் போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அசெப்படி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக

நல்லநெய் பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டறக்கி தண்ணீன்மேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன், கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக் கிச சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

67 ஹான்ஜா.

நெய் இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு வாண்சியிலிவிட்டிக் காய்ச்சி நெய் காயநகவுடனே,

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி —இதைக் காயநகநெயரிலேபோட்டுக் கார்த்திப்போகாமல் பாகுவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து வேறொரு தாமபாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டிக் காய்ச்சி, ஜலம் கொடுக்கக்கொடங்கினவுடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து,

சீனிசாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், முந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு - மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10) வது பாராவிற செவ்வியப்படி செய்து சாககரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து ஸானஜா விறபோட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து, ஜலம்வற்றி சாதத்தைப் போல ஆனபதம்பார்த்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நாமநிலில்லாதகாயப்பார்த்து ஸானஜாவில்கொட்டி மறவொருகடவை நின்றிக்கொடுத்து, கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

68 சிரா.

இத்தேசத்தாரிகை நெய் ஹலுவாவென்று சொல்லுகிறார்கள இப்பதார்த்தமானது பூறியைப்போலுற்ற தித்திப்புச்சேராத பக்ஷணகங்களுக்கு அதுபானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்

நெய் ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு வாண்சியிலிவிட்டிக் காய்ச்சி நெய் காயநகவுடனே,

கோதுமை நெய் - கால (1) படி —இதைக் காயநகிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பாகுவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - முககால (4) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே, வறுத்த கோதுமை நொய்யை அதிலகொட்டிக் கிளறிகொடுத்த ஒரு கொதிகண்டவுடனே, சீனிச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கோதுமைநொய்யில்தொட்டுக் கிளறிகொண்டேயிருந்து மூன்றுகொதி சண்டபின்,

திராக்ஷப்பழம் - இரண்டரைப (2½) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டரைப (2½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி கால (1) பலம்,—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழத்தை 80 வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிலும், வாதுமைப்பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிலும் சொலவியபடி செய்தும் சிராவில் போடவேண்டியது

குங்குமப்பூ - நான்கு (4) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயைப் பாவில்கரைத்துச் சிராவில்கொட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கிளறிகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

நெய் ஐந்து (5) பலம் —இதை ஆகத சிராவில் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைச்சிருந்து பரிமாறுகையில்,

கறகண்டு ஐந்து (5) பலம் —இதை மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சிராவில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்சொலவிய 63, 64, 66 இந்த லக்கங்களையுடைய சாக்ரானனங்களைப் பாகிலை செய்யவேண்டியானால் அநந்தச சாக்ரானனங் சளுக்குப் போட்டிருக்கும் சாக்ரையின் நாவிலொருபங்கையதிகப்படுத்திக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் சொலவியபடி முகிரா பாகு செய்து சாக்ரையைக்குப்பதிலாய் இப்பாகைப் போட்டுப் பின்பு அதற்குச் செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களைச் செய்யவேண்டியது அமுசு கெட்டுப்பதின் பொருட்டே அந்நச சாக்ரையைச் சோப்பது அவ்வன்னங்களுக்குப்போடும் குங்குமப்பூவைப் பாகிலாவது அன்னத்திலாவது போட்டுக்கொள்ளலாம்

69 திருவாதிரைக்களி.

இப்பதாரத்தமானது பெரும்பாலும் நமது சென்னராஜதானியில் தமிழ் நாடுகளிலுள்ள ஸமாதத்த திராவிட பிராமிணா முதலிய வாகளால் மாகழிமாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின் பொருட்டுச் செய்யப்படுகின்றது. இது வெகு ருசிகரமாயும், ஆரோககியகரமாயும் இருக்கின்றது

பச்சை அரிசி ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்குத்திப்புடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் வாணலியில் போட்டுச்

சிவகும வரையில், பகருவமாய வறுத்துப் பின்பு மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் (2½) படி¹—இதை ஓர் களிம்பேராத பாத திரத்தில் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக கொடுக்கண்ட வுடனே,

வருத்தப் பயறறம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி, கடலைப்பருப்பு - அரை வீசம் (¾) படி —இவைகளில் பயறறம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின 9 வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்துக்கொண்டும கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது புதிவேக்காடானபின,

தேங்காய்துருவல ஐந்து (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை — இவைகளை பாதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வெல்லம் சாராதவுடனே மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசிமாவை அகிற கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குபின,²

முந்திரிப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்போடி அரை (½) ரூ எ., நல்ல நேய அரைசகால (½) படி —இவைகளை அந்தக்களியில் ஒன்றிப்பின ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட டிரக்கிச சற்றுநேரம் தணவின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்களியில் சமமந்தப்படுமா மாவானது அரிசியை வறுத்து அரைப்பதற்குப்பதிலாய அவ்விசியை சற்று ஊரவைத்திருந்து மாவாகவிடித்துப் பின்பு அம்மாவை வறுத்தும் கொள்ளலாம். இக்களியானது உதிருதிராய உப்புமாவைப்போலிருக்கவேண்டுமானால் வைக்கும் உலர்நீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும், அக்களியானது கொஞ்சம் மொத்தையாய இருக்கவேண்டுமானால் உலர்நீரானது சற்று அதிகமாயும் இருக்கவேண்டும்

70 காரடை.

நல்ல அரிசி ஒரு (1)³ படி —இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து இடித்து மாவாகக்கி அதைச்சிவகும வரையில் ஓர் வாணவியில் போட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி —இதையும் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டுச் சிவகுமவரையில் வருத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் முக்கால (¾) படி —இதை ஓர் பாதகிரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக கொடுக்கண்டவுடனே,

தேங்காய்துண்கேள் அஞ்ச (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை, ஏலரிசிப்பொடி அரை (½) ரூ. எ.—இவைகளில் வெலலத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க கரைந்தபின் மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கட்டைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காய்துண்கேள் ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஓர் நாமபானத்தில் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அது சற்று ஆரியபின் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து நன்றாயப் பிசைந்து சற்றேரககுறைய மாங்காயளவு உருண்டைகாராகி வீரலகனமுள்ள அடைகளாக உள்ளங்கையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு.

நல்ல ஜலம் கால் (½) படி —இவை ஓர் வாய்கன்ற குண்டான அல்லது போகிணியிற கொட்டி அதில் கொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தைபோல (அதாவது ஜலமட்டத்திறகுமேல வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப்பின்பு ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கினபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளில் சிலவற்றை பாதநிரத்திவிருக்கும் வைக்கோலினமேலவைத்துப் பின்னணுங் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளினமேல வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாதநிரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும்படி) மூடி வைத்திருந்து சற்றேரககுறைய 10 நிமிஷங்களுக்கப்பின் அப்பாதநிரத்தைத்திறந்து அதிலுள்ள அடைகளைச் சற்று விரலாலமுத்த அது இருகலாய அதாவது கற்போலிருந்தால் அது பகசுவமாயிறென்றறிந்து இப்பாலெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கட்டைப்பருப்புடன் சீலா தட்டைப்பயறு பச்சைப்பயறு முந்திரிப்பருப்பு ரு தலாவைகளையுஞ் சேர்ப்பது ருண்டு.

71. கோதுமை நொய்யும் வந்துமைப் பருப்பும் சேர்ந்த ரொட்டி.

கோதுமை நொய் அரை (½) படி, நொய் கால் (1) படி, வாதுமைப் பருப்பு - ஏழரை (7½) பலம், பிஸ்தே ஏழரை (7½) பலம், கற்கண்டு - அரை (½) வீசை.—இவற்றுள் வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளையுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய இடித்து கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கஷ்ரது நன்றாய மாத்தித்துக்கொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு,

கஸ்தூரி நானகு (4) கு எ., குங்குமப்பூ - எட்டு (8) கு எ., பன்னீர் - வீசம் (15) படி—இவற்றில குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற கொட்டி நனரூயப்பிசைந்து மாத்தித்து எழுமிச்சங்காய அளவு உருண்டைகளாகக் கி வடைபோற தட்டி அவைகளைக் களிம்பேராத ஓ தட்டிலவைத்து மேலொரு தட்டால் மூடி அடித்தட்டின் கீழும் மேல் தட்டின் மேலும் தணலைக்கொட்டி அவைகள் பக்குவமாய் வெந்நு வாய்சனைவரும் வரையில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இந்தக் கட்டை கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முத்திய ரொட்டிக் காப்போற சுட்டும் எடுக்கலாம்

பலவகைச் சித்திரானனங்கள்.

இவ்வனங்களும் நமது ஹிந்துக்களுக்கூரிய பண்டிகை, கவியாணம், திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷசமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று இகில சில சித்திரானனங்கள் சரீரத்திற்கு ஹிதமாய ஒளவுத ஸ்தானத்திலும், சில சித்திரானனங்கள் உருசியைமட்டும் உபயோகிப்பதாய் சரீரத்திற்குச் சுகக்குறைவு உள்ளதாய் மிருககிளரான அப்பாடிப்பட்டவைகளை மாத்திரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது

72. புளியஞ்சாதம் (புளியோரை)

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி. —இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் வடித்துக் கொண்டு ஒரு கறசட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகை யின்மேல் கிளறிக் கொண்டு அந்தச்சாதம் கொஞ்சம் குடாயிருக்கையிலேயே,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை அந்தச்சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் வீட்டு விரல்களால் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் அரைப (½) படி, புளி - ஆறு (6) பலம்—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில போட்டு, புளியை நனரூயக்கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

உப்பு ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைப்பொடிசெய்து கரைத்த புளியால் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில வீட்டுக் காய்ச்சி, அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - கால (1½) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ. எ., காயம் அரைக்கால (½) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு 2½ வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அதில், மஞ்சள்பொடி கால (½) ரூ. எ., கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரூ. எ. — இவை இரண்டையும் போட்டுக் கரண்டிக்காமபிசூல எல்லாவற்றையும் கிளறிக்கொடுத்துத் தயாராகி வைத்திருக்கும் கரைத்த புளி அலலது கொஜஜை அநதத்தாளிதத்தில், கொட்டி, அடி காத்திப்போகாமல் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து ஜலம் கண்டிப்போய மொத்தையாய லேககியத்தைப் போலாகும்பதம் பார்த்துக்கொண்டு கற்பலகையினமேல் கிளறியிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்பையாயக் கலந்து கொடுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதை ஒரு பாகுப்பாணியில் கட்டி வைத்திருந்தால் பதது அலலது பதினேந்து நாளவரையில் கெடாமலிருக்கும்

73. எளரூப்பொடிகலந்த சித்திரானம்.

இவ்வனத்தை எப்பொழுதும் மிதமாயே பூசிக்கவேண்டியது மிதமிஞ்சிப் பூசுததால் தாகம், தலைசுற்றல் முதலிய பித்த நோய்களை உண்டாக்கும் ஆனால் இது வெகு ருசிகரமாயிருப்பதினால் இதை உண்பவர்கள் உடனே கொஞ்சம் வெந்நீரைக் குடிப்பது உத்தமம் அப்படி குடிப்பதினால் அதின் தோஷகுணங்கள் நீங்கும்

சீறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி, மஞ்சட பொடி - கால (½) ரூ. எ. — இவைகளில் மஞ்சடபெட்டை ஜலத்தில்போட்டு அநத ஜலத்தையும் அரிசியையுங்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதமசமைத்துக்கொண்டு அது தண்ணீனமேலிருக்கையில்,

மூலல்லைணையை மூன்று (3) பலம் — இதைத் தண்ணீனமேல் வைத்திருக்கும் சாதத்தவலையில் விட்டு எல்லாவிடத்திலும் எண்ணெய்படுமபடியாயக் கரண்டிக் காமபிசூல கிளறிக்கொடுத்து மூடி மூன்று நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு அதைக் கற்பலகையினமேல் கிளறிப் பரப்பி ஆற்றவேண்டியது

மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் வீசம் (½) பலம், கோத்துமலல்லிரை - கால (½) பலம், மிளகாய் கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை வறுப்பதற்கு மட்டும் போதுமான கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வெவவேறாய வறுத்துப் பொடி செய்து ஒன்றாயக்கலந்து கற்பலகையினமேலுள்ள சாதத்தில் செம்மையாயக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

போடி செய்த வுப்பு அரைப (½) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தாவவேண்டியது பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கற்பலகையின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து குவியலாக்கிக் கையாலழுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் கால் (1) படி, புளி - மூன்றரைப (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு சயம்பூசின் பாதநிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

போடிசெய்த வுப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் —இதை ஒரு வாணவிரல விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம் —இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய்க் கிளரிக் காயநத எண்ணெயில் போட்டு அந்த மிளகாய் பாதி வேககாடானபின்,

கடுகு அரைப (½) பலம் —இதையும் வாணவிரலில் இருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சடபட்டுவென்கிற சபதம் கண்டு கடுகு பாதி வெடிந்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம் —இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமல்செய்து தாளித்ததில் போட்டு நன்றாக கிளறிக்கொடுத்ததுக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டற்க்கி,

கருவேப்பிலை - கால் (1) பலம், காயம் - அரைக்கால் (½) ரூ ஏ.—இவ்விரண்டையும் தாளித்ததில் போட்டுச் சடபட்டுவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அடுப்பிருக்கும் காயத்தைமட்டும் எடுத்துப்பொடி செய்து அத்தாளித்ததிலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராக வைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப்புளி லேகியம்போலானபதம்பாரத்துக்கொண்டு அதைக் குவியலாக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்திற்கொட்டி,

தோலெடுத்து வறுத்த எள்ளுப்பொடி - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தச்சாதத்தில் தாவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

74. எள்ளுப்பொடிச்சாதம்.

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் பூசிக்கவேண்டியது

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவைகளைக் கொண்டு மேறசொலவிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வழித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் சமபலகையின்பேரில் அல்லது களிம்பேராத தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொண்டு, அது சற்று ஆறியபின்,

காய்ச்சின நெய - ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைச் சாதத்தின் விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைக்கால (½) படி, மிளகாய - கால (1) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம்—இவைகளில், எள்ளைமட்டும் சற்றேரம் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தை வழித்துவிட்டுத் தாராவில் பாப்பிச தேயத்து வெள்ளையாகி ஓர் வாணவியில்போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வருத்து எடுத்துக்கொண்டு பின்பு மிளகாயையும் வருத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேரத்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஓர் உரவில் போட்டிடித்து மேலே நெய்யைவிட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற நெரு நடவை விரல்களால் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நெய - ஆறு (6) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ ஏ—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிகமுறைப்படி ஓர் வாணவியில் தாளிதம் கயராசெய்துகொண்டு எள்ளுப் பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதக்கில்சொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

75. கடுகு தேங்காய்ச் சித்திரானாம்.

இச்சித்திரானந்தில் சப்பரதாயும் சடுகானது வாசரோகங்களைக் கண்டிக்கவும், வயிற்றிலுள்ள கடடியைக் கரைக்கவும் சக்தியையுடையதாகையால் இச்சித்திரானந்தை வாசரோகியருட வயிற்றில் கடடியையுடையவர்களும் அடிக்கடி யுபயோகிப்பது உத்தமம் மற்றவர்கள் இதை அறிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம் ஆனால் காப்பிணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவைகளைக்கொண்டு மேறசொலவிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவழித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு சமபலகையின மேல கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது

கடுகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், தேங்காய்தருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால (½) பலம்—இவைகளை ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரை

சுது அநதக்காரொடந்தையைக் கற்பலகைரினமேலுள்ள சாத
ததில நனறூயக கலந்தவுடனே,

டோடிசேயத வப்பு - முக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம.—இதையும் அநத சாதததில
தூவிக கலக்கவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம்-நான கு (4) —இதைப்பெரிசாயா பாரதது ஓர பலகை
ரினமேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி
இரண்டாய அறுத்து விகைகளை உடொத்துவிட்டு ரஸத்தைக்
காரங்கலந்த சாதத்திற் பிழிந்து நனறூயக கிளறவேண்டியது
பழத்தை அதிக பலவகொண்டு கசக்கிப்பிழிந்தால், எலுமிச்ச
சைரசத்துடன் அதன் தோலினரசமுங் சலந்து கசப்பாரிருக்கு
மாசையால் சாதாரணமாய் சசுக்கிப் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுச் சாய்சரி அது
சாயந்த உடனே,

மிளகாய - கால (1) பலம, கடுகு கால (1) பலம, உளுந்தம்பருப்பு -
அரைப (1) பலம—இவைகளைக் காயந்த நெயரில் 24 வது
தாளிதமுறைப்படிப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ—இதை நசுக்கி அநதத தாளிதத்தில
போடவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம—இதையும் தாளிதத்தில போட்டுச் சட
படவெனகிற சபதா நின்றவுடனே தாளிதத்தைக் காரம் முக்
ரியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில கொட்டிச்
செம்மையாய்ச் சலந்துகொடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது

76. தேங்காய்ச்சாதம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஹன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) படி —இவை
களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல
கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர களிம்பேராத
தாமபாளத்தில் அலலது கற்பலகைரில் கிளறி அது சற்று
ஆறியபின்,

நெய் ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம—இதைக் காய்ச்சி, ஆறிய சாதத்தில
விட்டு விரல்களால் நனறூயக கிளறிச் சொடுத்தது,

நெய் - ஆறு (6) பலம, மிளகாய கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுந்தம்பருப்பு
அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு-கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கருவேப்பிலை கால ($\frac{1}{4}$)
ரு எ—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளி
தம் தயாரசெய்து அநததாளிதத்தை வேறொரு களிம்பேராத
பாததீரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்தா (5) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் துருவலை தாளிதழ் தயாரா செய்த வாண வியலேயே போட்டுப் பசுவமாயக கொஞ்சம் சிவகும் வரையில் வருத்துப் பொடித்து, உப்பையும் சோத்துக்கொண்டு இப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய் விரல்களால் கிளிக்கொடுத்துப் பின்பு எடுத்து வைத்திருக்கும் தாளிதழ் தையும் கொட்டி மற்றொருதடவை கிளிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற சம்பந்தப்படும் கோப்பரைத்துருவலுக்கு பதிலாய் 10 பலம் பசைத்தேவகாயத்துருவலை மேற்கூறியபடி வறுத்தும் சோப்பா துண்டு

77. உளுத்தம் பொடிச்சாதம்.

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, நெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 76 வது தேவகாயச சாதத்தில் சாதத்தைத் தயாராக்கியதுபோல தயாராக்கி,

உளுத்தம்பருப்பு அரைகால (½) படி, கடலைப்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பொடித்த உப்பு - முக்கால் (¼) பலம் — இவைகளில் மூவகைப்பருப்புகளையும் தனித்தனியே பசுவமாய கொஞ்சம் சிவகும் வரையில் வருத்து அரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து அதனுடன் பொடிசெய்த உப்பையும் சோத்துக்கொண்டு அப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து,

நெய் (6) பலம், மிளகாய் - காலே அரைகால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரை (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், கருவேப்பிலை அரை (½) படி, எ — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதழ் முறைப்படி தாளிதழ் தயாராசெய்துகொண்டு அதைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்துரொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

78. எலுமிச்சம்பழரச்சித்திரான்னம்.

சிறு அரிசி அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி. — இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் தயாரா செய்துகொண்டு, இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற அகலவாயையுடைய ஒரு ஈயம்பூசின பாத திரத்தில் கிளவி ஆற்றவேண்டியது

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் (¼) பலம். — இதைக் களிம்பேராத ஒரு பாததிரத்திற்கு போட்டு,

எலுமிச்சம்பழரசும் இரண்டு (2) பலம். — இதைப் பொடிசெய்த உப்பைப் போட்டிருக்கும் பாததிரத்தில் கொட்டவேண்டியது

மஞ்சள போடி - கால (½) எ — இதையும் அரும் ரஸத்தில் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆற, பி வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி எல்லா விடத்திலும் படுமபடியாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய - ஆறு (6) பலம் — இதை ஒரு பெரிய ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய்சாயந்தவுடனே,

மிளகாய அரைப (½) பலம், கடுகு கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப (½) பலம். — இவைகளைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் காயந்த நெய்யில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

நறுக்கின பச்சைமிளகாய அரைப (½) பலம், கருவேப்பிலை கால (½) பலம் — இவைகளையும் அததாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் வக்கி அதில் ஆறிய சாதத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

79. நாரத்தம்பழரச்சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரச்சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் நாரத்தம்பழரஸம் ஒன்றே முக்கால (1½) பலமாக இருக்கவேண்டியது

80 கொமட்டிமாதுளம்பழரச்சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரச்சித்திரானனத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழரச்சித்திராகுப் பதிலாய் கொமட்டிமாதுளம்பழரஸம் மூன்று (3) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

81 புளிப்பு மாதுளம்பழரச்சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரச்சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாதுளம்பழரஸம் இரண்டரைப (2½) பலமாக இருக்கவேண்டும்

82. மாங்காயரச்சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரச்சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாங்காய ரஸம் — இரண்டரைப (2½) பலமாக இருக்கவேண்டியது இக்காயின ரஸத்தைப் பிழியவேண்டுமானால் புளித்தமாங்காய்களின் மேற்கே, லே மேல்சியதாய்ச் சீவிவிட்டுத் துருவும்னையில் துருவி அத

துருவலைக கலலூரலிஸ்போட்டு இருப்புபூணிலலாத உலககையால
இடித்துச் சுத்கமான கெட்டித்துணியில போட்டுப் பிழிந்து மேற்
சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

83. மாங்காயச் சித்திரானம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நலலஜலம் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி — இவைக
ளைக்கொண்டு மேலே சொல்லியிருக்கிற முத்லாவது சாதத்
தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகலவாயையுடைய
ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில கிளறி ஆபறவேண்டியது

கடுகு - அரைப (2) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காயத்துருவல
இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலா, மஞ்சள பொடி-கால ($\frac{1}{4}$) ரு எ, உப்பு
முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த ஐந்து பதாரத்தங்களையும் அமரி
யிலபோட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய ஜலம் தெளித்துக் கொ
ண்டு வெண்ணெய்போல அரைத்து அந்த மொத்தையை ராயம்
பூசின பாதகிரத்தில ஆற்றிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட
டுச செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காயத்துருவல - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சாதத்தில்
உதிர்த்துக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் — இதை ஒரு வாணலி
யிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —
இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில 24 வது
தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராய்தது,

காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ — இதை நக்ககித் தாளித்ததில் போட்டு
அந்தத்தாளித்ததைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து
ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோ
கிக்கவேண்டியது

84. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம். (வாங்கீபாத).

கோத்துமல்லிவிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு
அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{4}$) பலம், சாதிககாய -
அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கிரா-
ம்பு - வீசம் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —
இந்தப் பதாரத்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித்தனியே கொஞ்
சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடி
செய்துகொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒருருய்க்கல

துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யினமொத்தமாக இரண்டரைபலமாயிருக்க வேண்டியது.

கொப்பரைத்தருவல் மூன்று (3) பலம், உப்பு-இரண்டே முக்கால் (2½) 7, 8 --இவைகளைத் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மரஞ்ஞெரு தடவை யிடித்து, இரண்டு சம்பாக்கங்கள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், புளி முக்கால் (¾) பலம்.—இவ்விருண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்ததுவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டுபாக்கங்களாய்ப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மாலா அல்லது சம்பாத்திரத்தில் ஒரு பாக்கத்தை இறக்க உரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - முப்பத்தினைகு (34) பலம்.—இதின் காமபின முக்கால் பாக்கத்தை நறுக்கிவிட்டு, வெவ்வேறு துண்டுகளாகக் காமல நானாயப்பினந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காய்ப் பிளப்பிலும் மாலாஅல்லதுவைத்திருக்கும் புளியைச் சமமாய்நிரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் நான்கு (4) பலம் —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாதத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (½) பலம், கடுகு கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கட்டைப்பருப்பு அரைப் (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றினபின் ஒன்றாய் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராய்துகொண்டு முன் தயாராய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்தில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கரண்டிக்காமபினலை கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்கார்பாகம் வேகும் வறையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து, கத்திரிக்காய்ச் சொம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, மஞ்சட் பொடி - வீசா (½) பலம் —இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண்டு

டாவது சாதத்தைப்போல சாதமசுமைத்து அது பாதி வெநத
பதம பாதத்துக்கொண்டு,

நெய - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெநதுகொண்டிருக்கும் சாதத்தில்
விட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு சாதம்
முக்கார்பாகம் வெநதபதம் பாதத்துக்கொண்டு அதில் மற்றொ
ருபாகமாகிய மஸாலாவைப் போட்டுக் கரணடிககாமபினுல
கிளறிக் கொடுத்தபின் தயாராகக் கிளறிக் கொடுக்கும் கத்திரிப்
பிஞ்சை அதில் போட்டு, மறுபடியும் கரணடிககாமபினுல
கிளறிக் கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தண்ணீர்
மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதைச் செமமையாய்க்காய்க் கிளறிக்
கிளறிக் கொண்டு உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக்
கரணடிககாமபினுல கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்
கொள்ளவேண்டியது

85. மற்றொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சு சாதம்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதை நனருய்க்கொண்டு வடியவைக்க
வேண்டியது

நெய - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் (½) ரு, ஏ —இவ்
விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம்
கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி
முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் சுமைத்துக்கொண்டு,
அச்சாதத்தை மற்றொரு ராயம்பூசின பாதநிரத்தில் கிளறிக்
கொட்டி ஆறறிக் கொண்டு முந்திய கத்திரிப்பிஞ்சு சாதத்திற்
குச்செய்த மஸாலாவைப்போலவே செய்துகொண்டு அதில்
பாதிமஸாலாவை முன்போலவே புளியிறக்கலந்து அந்த மஸா
லாவை அதே விதமாக கத்திரிப்பிஞ்சில் நீர்ப்பிசுக்கொண்டு
அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்ததில் வேகவைத்து அது
வெநதபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி
அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடு
த்து உடனே,

நெய ½ படி (5) பலம் —இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மற்றொரு
தடவைக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு தண்ணீர்மேல் நான்கு
நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

86. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வதுமாறு செய்யவேண்டியது

மசாலா

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| சொத்துமல்லி - 1 ர-இரண்டரை ப | மிளகு-கால (1) பலம் |
| (2½) பலம் | இரவகப்படை-கால (1) பலம் |
| சொப்பரைத்தருவல் ஐந்து - (5) | † நாகச்சே-நால (1) பலம் |
| பலம் | ஏலிசி-கால (1) பலம் |
| நிராப்பு-கால (1) பலம் | காயம்-கால (1) பலம் |
| சீரம்-கால (1) பலம் | மிளகாய-ஒரு (1) பலம் |
| * ஷஹரீரம்-கால (1) பலம் | மஞ்சள்-கால (1) பலம் |

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹரீரம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து, ஷஹரீரத்தையும் சோத்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இத்துடன் உப்பு மூன்றரை (3½) ரூ எ இதைப்பா பொடி செய்து கலக்கவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - நார்பது (40) பலம் — இதைக் காமபிள பாதியைநறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பிஞ்சுக்கு வெவ்வேறுககாமல் நான்காயப்பிளந்து மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாதியை அந்தப்பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ எ — இதை ஒரு ராயம்பூசினபாதநிரத்திலு கீட்டுக காய்ச்சி நெய்காய்ந்த வுடனே,

கடுகு - அரை (1) ரூ எ — இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுச் சூட்டி வென்கிரசப்தம் நின்றவுடனே, மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதின்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்தது அதின் மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைதேளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அரிசி - அரைப் (1) படி — இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மீதியிருக்கும் மஸாலா — இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் ஐந்து (5) பலம் — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது நெய் காய்ந்தவுடனே,

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிளப்புச் சீரகமென்றும் கேகவிரை என்றும் சொல்லுவதுண்டு. † இக்கஞ்சு சிறுநாசுபூ வென்று பெயர்.

கிரம்பு கால (1) பலம்.—இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யிலிப்போட்டுப் பொரித்துக் கிராமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலநது வைத்திருக்கும் அரிசியை அதற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை நயம்பூசினபாதகிரத்தில வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, அரிசி முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு, அதில நான்கிலொருபாகத்தை மற்ருருதாமபாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அடுப்பின்பேரினிருக்கும் முக்கூலபாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலாகலநது வதக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகூலைக்கொட்டி, தாமபாளத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் கால் பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரிலொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து, பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது

87. வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸபஜாபாத).

சிறுஅரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, மஞ்சட்பொடி - வீசம் (½) பலம் — இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச்சாதம் சமைத்து ஆறறிவைத்துக்கொண்டு 84 - வது கத்திரிப்பிஞ்சுகூல சாதத்தின மஸாலாவைப்போல மஸாலா தயாராய்துகொண்டு அதை இரண்டாய்ப்பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆறறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மீகிம்சாலாவை, முன்போலவே சரைத்தபுளியில் சோத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

இளம் வெந்தியக்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — கீரையின வேரைபோக்கிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொ

நல்லஜலம் - முக்காற (¾) படி.—இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற பாதகிரத்திலவிட்டு அதில நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையை போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - கால (½) பலம்.—இதை வெந்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையில போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கீரை அரைவேககாடன

சமயம் பார்த்துக கிழேயிறக்கி அதிற் பசசை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செமமையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயராசெய்து அத்தாளிதத்தில மேலே புளிசோதத மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீறையையும், புளி மீலலாத மசாலாகலந்துவைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்தது அடுப்பை விட்டிற்க்கி ஐந்து நிமிஷம் தணவினமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம் சபழங்களையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்

88 பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

இது வெகுருசிகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்ருந்தன்மையை யுடையது ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையில்லக்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்ட வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின், மூடி வைக்கவேண்டியது

சிறுஅரிசி - அரைப (½) படி — இதை ஒருநாழிகை வரையில் உவரவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப (½) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கம் - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கப்பட்டை - அரைக்கால (½) பலம். — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்விட்டிக் காந்திப்போகாமல

வறுதது, பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோது உரவில் போட்டிடித்தது குவகும்மபோலாககி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதற்கொட்டிக்கின்றீர்களென்று நன்றாய்க் கொடுக்கத் தொடங்கியபின் இந்நதப் பொடியையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்தது மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் அயம்பூசின பாததிரந்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் கரைத்துப் புளியில் போட்டு, அடுப்பின்பேரிலாவைத்துக் கிளறிக்கொண்டே லேகியும்போலாகும்வரையில் கண்டுகாய்ச்சி, பருப்புடன் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்நதப் புளிமொத்தையை அதிலேபோட்டு அயம்பூசின கரண்டியால் நன்றாய்க்கொடுக்க கொடுத்து, அடுப்பின்பேரிச்சுலைத் தணித்து அப்பாததிரந்தினவாயை மூடிவைக்கவேண்டியது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

கோப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், அரிசிமா - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் உரவில்போட்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அடுப்பின்பேரி ளிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க்கின்றீர்களென்று கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித் முறைப்படித் தாளிதம் தயாராசெய்து அடுப்பைவிட்டிற்குகுகிற சமயத்தில்,

காஹம் - வீசம் (1½) ரூ எ, கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டில் காயத்தை நக்கிப் பொடியாக்கியும், கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளித்ததில் போட்டுச் சட்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அந்நத தாளித்ததை அடுப்பின்பேரிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

89. தயிாச்சாதம் (ததியோதனம்).

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி. — இவ்விரண்டையும் கொண்டு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போல கஞ்சி

வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு இதை நயம்பூசின ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆற்றி,

பால் - அரைப (½) படி, புளிப்புத்தயிர் கால் (½) படி, வெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசெய்தவுப்பு அரைப (½) பலம்.—இந்த நான்கு சாமான்களையும் சாதத்தில் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதை ஒரு வாணலில் விட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - அரை (½) ரூ எ, கடுகு - அரை (½) ரூ எ, உளுத்தம்பருப்பு கால் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - சால் (½) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாவித்தமுறைப்படி போட்டுத் தாவித் தம் தயாராசெய்து,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம்—இதை அந்தத் தாவித்தத்தில் போட்டுச் சடப்படொனகிற சப்தம் நின்றவுடனே அததாளித்ததைக் கலந்துவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டு,

மிளகு - அரைக்கால் (½) பலம்—இதை உடைத்துக் குறுவெய்யப்போலாகக் கி அந்தச்சாதத்தில் தூவவேண்டியது பின்பு,

இஞ்சி கால் (½) பலம்.—இதின் மேற்கூறிய போலாகித் துருவுமணையில் துருவி அந்தச் சாதத்தில் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (½) ரூ எ—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊழவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவைச் சாதத்தில் கொட்டிக்கலக்கவேண்டியது

இதில் சிலா தேவகாயத்துருவிலேயும் சோப்பதுண்டு அப்படிச் சோகும் பண்டத்தில் அது ஐந்துபலமா யிருக்கவேண்டும். அல்லாமல் இதுள்ள இஞ்சிக் குப்பதிலாய் கால் பலம் நல்ல சுககையும் பொடித்துப்போடலாம்

90. மற்ருருவித்த தயிர்சாதம் (பகாளாபாத்த).

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றிக் கொண்டு கையினால் பிசைந்துகொடுத்த உடனே,

எட்டீத்தயிர் - அரைப (½) படி, சுண்டக்காய்ச்சின பால் - ஒரு (1) படி, புதி வேண்ணெய் - ஆறு (6) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களை நயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் சாதத்தில்கொட்டித் தயிர்கடையும் மத்தினால் செமமையாய்க் கடையவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி,
நெய்காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், சிறு
சிறுதுண்டுகளாககின பசுசைமிளகாய் - அரைப (½) பலம் — இவை
களைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி
போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம் — இதையும் தாளிதத்திலிப்போட
டுச் சடப்படவென்கிற சப்தம் நின்றுவுடனே கடைநதுவைத்
திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது இதுவில சிலா கால
பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு

91. தயிர்க்கூழ்.

அரிசினெய் - கால (1) படி — இதை நெய்யைக் கல, மண முதலியவை
கனிலாமல சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல செம
மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊற
வைத்திருந்து,

புளித்தயிர் - மூன்று (3) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்திலிவிட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ராயம்பூசின் பாததிரத்திலிருக்கும்
தயிரில் விட்டுச் செமமையாய்க் கடைந்து அதில் வடியவைத்
திருக்கும் அரிசினெய்யைக்கொட்டிச் செமமையாய்க் கலந்து
கொடுத்து அந்தப் பாததிரத்தை அடுப்பின் பேரிலவைத்துக்
காய்ச்சவேண்டியது குறுநெய் செமமையாவெந்தப்தம்
பாதத்துக்கொண்டு,

உப்பு - நான்கு (4) ரூ ஏ — இதைக் கொடுத்ததுக்கொண்டிருக்கும்
கூழில் போடவேண்டியது உடனே,

பசுசைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ ஏ, பசுசைக்கோதுமல்லி - அரை (½)
ரூ ஏ — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக்
கூழில்போட்டு,

சுக்கு அரை (½) ரூ ஏ. — இதையும் பொடித்துக் கூழில்போட்டுக்
கரணடிககாமபிளூ கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி
உருவி இலையைக் கூழில் போடவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) ரூ. ஏ, மிளகாய் - அரை (½) ரூ. ஏ., கடுகு - அரை (½)
ரூ. ஏ, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ ஏ. — இவைகளைக்கொ
ண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயாராயெய்து

கூழில்கொட்டிப் பரிமாறுவகாலததில சொமையாக கலந்து
கொடுத்துப் பரிமாறிவேண்டியது

பலவகைப் பருப்புகள்.

இப்பதார்த்தமானது மது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார
தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலிபலவகைகளுக்கு அதுபா
னமான பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது இது வெகுநுகிராமானது
மல்லாமல் சீர்தகுந்தபுஷ்பியைக்கொடுக்கும் தன்மையையுடைய
தாயிருக்கின்றது இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக்
கொண்டே சமைக்கப்படும் ஆனால் சிலா பயறறம் பருப்பினும் இன
னாக சிலா உளுந்தம் பருப்பினும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு ஆனால்
மல்லாமல் நாட்டாரின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ
சிகஞ்சாணம் அகுவது சொள்ளிலும் பருப்புச் சமைக்கப்படும்
இந்தபருப்பிற்கு “கஞ்சிகுக் காணங்கொண்டாட்டம்” எனலும்
பழமொழி பிறந்தது

92 வரதாப பருப்பு

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி
அதிக கொடுக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு * கால (1) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/8) (1) ஏ, நெய
அரைப் (1/2) பலம்—இவற்றைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்
ஜலத்திற்போட்டுத் தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு
துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,
பொடிசேய்த வுப்பு கால (1) பலம்—இதைப் பருப்பிற்போட்டுப் பித்
தளக்காரணியின தலையிலுல அல்லது மத்திலுல சொமையாய
மசிக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின்
ஜலம்வறற்க கொஞ்சம் மொத்தையானபதம்பார்த்து அடுப
பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

93 எலுமிச்சம்பழரஸப பருப்பு.

நல்லஜம் ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால (1/2) படி, நெய அரைப்
(1/2) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/8) (1) ஏ, உப்பு - கால (1/2)
பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 92 வது சாதாப்பருப்பைச்
சுமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி
கொஞ்சம் ஆறியபின்

* இப்பருப்பிற்கு பதலாய உளுந்து, பப்ப, கடலை முதலியவ்வளின் பருப்பை
உபயோகிப்பதுண்டு ஆனால், பயறறம்பருப்பைமட்டும் வருத்தும் வருக்காமலும்,
மற்றப்பருப்புகளை எப்பொழுதும் வந்ததும் உபயோகிப்பதுண்டு

எவ்விசம்ப்ழம் இரண்டு (2) —இதைப் பெரியதாயும் அதிக ரஸமுள்ள தரயுமாயப் பார்த்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைப் பருப்பில் பிழிந்து நனருயக கலந்துகொடுத்து,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து சட்படவெனகிற சப்தம் நின்றவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - கால (1) பலம் — இவைகளில் பாசமிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கியும் கருவேப்பிலையை உறுவியும் தாளிதத்தில்போட்டு அந்த மிளகாய் கொஞ்சம் வதங்கினவுடனே தாளிதத்தைப் பருப்பில் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் மெதுவாய்பிசைந்து நனருயக கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

94. மகாராஷ்டிர ரச சாதாப்பருப்பு.

துவறம்பருப்பு - கால (1) படி — இதை ஜலத்தைவிட்டுக் கரந்து செமமையாய் வடித்துக்கொண்டு,

நெய் கால (1) பலம் — இதைக் களைந்து வடித்துவைத்திருக்கும் பருப்பில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி இத்திற கொதிக்கொண்டவுடனே, பருப்பை அதற்கொட்டி அதுவும் ஜலத்துடன் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

மஞ்சள் போடி அரைக்கால (½) ரு எ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டு, மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளுக்கே போல் வெந்த பின்,

போடிசேய்தவுப்பு - ஒரு (1) படி, நெய் ஒரு (1) ரு எ, வெல்லம் - ஒரு (1) ரு எ, காயம் - இரண்டு (2) ரு எ — இவைகளையெல்லாம் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிற் போட்டுக் கிளங்க கொடுத்ததுக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கிக் கொண்டு, மத்து அல்லது பித்தளைக்கரணியின தலையினால் மசித்துக்கொண்டு பரிமாறவேண்டியது

95. மகாராஷ்டிரக் காரப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, துவறம்பருப்பு கால (1) படி, மஞ்சள்போடி - அரைக்கால (½) படி, நெய் - கால (½) பலம். — இவைகளில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து பருப்பு, நெய், மஞ்சள்போடி இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து பிசிரி கொடுக்கும் ஜலத்திற கொட்டி மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளுக்கே போல் வெந்தபின்,

போடிசேயதவப்பு ஒரு (1) 1/2 ள், எ., வெலலம் அரை (1/2) 1/2 ள்.—
இவைகளையும் அநதபருப்பில போட்டு, உடனே,

சீரகம் - கால (1/2) 1/2 ள், மிளகாய அரை (1/2) 1/2 ள், கோப்பரைத்துருவல் -
ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே
கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் செம்மையாய் பொடித்து பரு
ப்பில் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (1/6) 1/2 ள், எ.—இதை ஒருருபாளடை ஜலத்தில் கரைத்து
அநதத்தெளிவை பருப்பில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய கால (1) 1/2 ள், கடுகு - அரை (1/2)
1/2 ள் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி
தாளிதம் தயாரிசெய்து பருப்பில் கொட்டி காலந்துசொடுத்தது
உபயோகிக்கவேண்டியது

96 துவாம்ப நுப்புப் புளிப்ப நுப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) 1/2 ள்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில்
விட்டு அந்நீர்மேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவாம்பருப்பு கால (1) 1/2 ள், நெய் அரைப (1/2) பலம், மஞ்சட்போடி
வீசம் (1/6) 1/2 ள், எ.—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிரு
க்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய அரைப (1/2) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்
விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு அரைக்கால (1/2) பலம், கோத்துமல்லீவிரை காலேயரைக்கால
(1/2) பலம், சீரகம் - கால (1) 1/2 ள், இலவங்கப்படை அரை
கால (1/2) 1/2 ள், கோப்பரைத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —
இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொ
ண்டு வறுத்துவைத்து, பருக்கும் மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத்
தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்கால
(1/2) 1/2 ள் ஜலத்திற்சரைத்துப் பருப்புப்பளுப்போல வெநதபதம்
பாதத்துக்கொண்டு கரைத்த காரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இக்காய் பருப்பில் விட்டுப் பின்பு, நல்லஜலம்
அரைக்கால (1/2) 1/2 ள், புளி ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இந்ந
இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் போட்டுச் செம்
மையாய்க் கரைத்துக் சோமைத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை
எடுத்தது விட்டு, அநதக் கரைத்தபுளியை கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் பருப்பில் விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால (1) பலம்.—இதையும் பருப்பில் போட்டு ஈயம்பூசின
பித்தளைக் கரண்டியின் தலைரினால் செம்மையாய் மசுத்துப்

பின்பு சுமார ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின் அககரணடியினாலே யே எடுத்து ஒருசாண உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்ட அது கொஞ்சம் இறுகலாட்டுருபபதம் அல்லது ஜலமாயிருப பதம் தெரியவரும் அது தெளிவாய்ச சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் (1½) படி, பச்சையரிசிமா - ஒரு (1) ரு, எ - இவ்வி ரணடையும் கலக்கிக் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக்கரணடியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிபற்றிப்போவதுநதவிர மாவும் கடடியாகி விடும் பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாய இருக்கும் பச்சை தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரு, எ - இவ்வா ளைக் கொண்டு 2½ - வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) ரு, எ - இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும இலவங்கப்பாடலை வய வேண்டாத வாசுகி அக்கிவிடலாம்

97 பீக்கங்காயப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் (1½) படி - இதை ஒரு நாள்புதின பாங்கிரத் திலவிட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - கால் (1) படி, நெய் - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) ரு, எ - இந்த மூன்றையும் செம்மையாக கலந்து கொடுத்துக் கொடுத்ததுக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கு கொட்டி மூன்றுவைக்க வேண்டியது பருப்பு முக்கூறபாகம் வெந்தபுகம் பார்த்துக்கொண்டு,

பீக்கங்காய - பதினெட்டு (18) பலம் - இதன் மேல்கோலைச் சுரண்டி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பித்தலைக் கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் நன்றாய் மசித்து,

பச்சையரிசு - ஒரு (1) பலம். - இதைப் பொடியாய் நறுக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இறையும் அநதபபருபபிலபோட்டு மற ரொருதடவை கலநதுகொடுக்க வேண்டியது பருப்பு அதிக இளக்கமாயிருக்கும் பசுநத்கில,

அரிசிமா - அரை (1) ரு, எ — இறை அநதப பருபபில தூவிச செமநம மாயய கலநதுகொடுத்ததுக கீழே இ மககிகசொ ளவேண்டியது. உடனே,

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளை கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து பருபபிலகொட்டி,

காயம் - வீசம் (1) ரு, எ — இறை ஒருபாயெடை ஜலத்தில் சராத துத தெளிவைப்பருபபில விடவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதுகூடப் பெரியதாயப்பாபத்துக கச சகி நறுசகி விதைகளை உதாத்ததுவிடல், பருப்பு பரிமாறு வதற் குக்கொஞ்ச நேரத்திற நமுன பருபபில பிழியவேண்டியது

98. மற்றொருவிதப் பிரக்கங்காய்ப்

புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒன்றேகால (1) படி — இறை ஒரு பாயமபுசின பாத்திரத்திலவிட்டு காயச வேண்டியது

துவரம்பருப்பு கால (1) படி, நெய - அரைப (1) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் (1) ரு, எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றினபின ஒன்றாய்க் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலபோட்டு அநத மூடி வைக்கவேண்டியது

பீக்கங்காய - பதினெட்டு (18) பலம் — இந்நின் மோரோலைச சுரண்டி விட்டுப் பொடியாய நருககி வைத்துக்கொண்டு அநிப்பினபேரில கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெநத பதம் பாதத்துக்கொண்டு நறுககிவைத்திருக்கும் பிரக்கங்காயை அதிலபோட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய - அரையே அரைக்கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (1) பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப (1) பலம், சீரகம் - மூன்றுவீசம் (1) பலம், வெநதயம் வீசம் (1) ரு, எ, இலவங்குப்படை - அரைக்கால (1) ரு, எ, கோப்பரைத்தருவல் அரைப (1) பலம், நெய மூன்று (3) பலம் — இவைகளை இத்திறகண்டிருக்கும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து நனருயக கலநது ஜலமவிட்டு வெண்ணையபோலரைத்துப் பருப்பு செம மையாயு வெநதபின இறைக கொஞ்சம் ஜலத்திலகரைத்துப் பருபபில கொட்டி உடனே,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாதநிரத்தில விட்டுச் செம்மையாய்க்கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பருப்பில கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால் (½) பலம்—இந்த அந்தாறுபருப்பில போட்டுக் கரணியின தலையினால் செம்மையாய் மரித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பருப்பு அதிக இளகாமாயிருந்தால் சாலபலம் அரிசிமாவை முந்திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவைகளையும் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவாறான அதை நீக்கியும்விடலாம்

99. பீர்க்கங்காயப் புளியிலலாபருப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1½) படி —இதை ஒரு பாதநிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி ஜலநாயந்து கொடுக்கக் கொட்டங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் (1) படி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டு ருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது பருப்பு முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் பதினெட்டு (18) பலம்—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிய போட்டதுபோல போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது காயுட்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் நெய்யில் கனித்தனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப (2½) பலம் —இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து சொடுசம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து.

ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக் கரைத்துப் பரிப்பிலகொட்டி, பின்பு கரணியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

உப்பு முக்காற (½) பலம்.—இதையும் பருப்பிலபோட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ - இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில கரைத்துப் பருப்பில கொட்டவேண்டியது.

100. வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்கள் சோந்த பருப்பு.

97, 98, 99 வது பருப்புக்களில் பிரக்கங்காயை அதன் தோலைப் போக்கிப் பருப்புகளுடன் சோதத்துபோலவே இக்காய்களிலேதாவ தொன்றையும் அதனதோல விரை முதலியவைகளைப்போக்கிப் பருப்புடன் சோதும் அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

101. வெங்காயஞ்சோந்த பருப்புகள்.

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்க விரும்பும்வர்கள் அதன் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதிவெந்திருக்குஞ் சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேலோலைகளையும் அடியையும் துணியையும் போக்கி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணையை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதிவெந்தபருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்றியவெந்தபின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதா முதலியவைகளைப் போடவேண்டும் இவ் வெங்காயத்தைச் சிலாவதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு வதக்கிப் போடுவதே உதமம் அரைப் (½) படி பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேற்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பல முளளதாய் யிருக்கவேண்டும் காய்கள் சோந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சோத்துப் போடவேண்டியது.

பலவகைப் பச்சடிகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆதாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அதுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல இதுவும் ஒரு அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

102 கயப்பு காப்பு ரஸங்களற்ற காய்க்கிழங்குகளின் தயிப்பச்சடி.

எதாவது லாவகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் —

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நா, நாமடி, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அன்றா நாமடி முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

இதை நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணவினமேல் வைத்து எல்லா விடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொடுத்துப் பங்குவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து வைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

தயா - கால (1) படி, உப்பு கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப (½) பலம் — இதன் காமபூதலியை வைத்து எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு நுணிகளாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கின் தோலை உரித்துவிட்டுத் தயிரில் போட்டுப் பிச்சுந் கொடுக்கவேண்டியது காய அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில் போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப் போம்.

நெய் அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு இருபாடி கரண்டியில் விட்டு அப்பிசில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய்த்திருக்கும் நெயரில் போட்டு 24-வது நாள் தமுநறப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் சொட்ட வேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளையென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உளுக்கிழங்கு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு, தூலகோல, பீடா முதலிய கிழங்குகள் மெய்யாம்

103. கையடி கார்படி ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின்

பால பச்சடி.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பால - கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்துருவல் ஒரு (1) பலம், பொடித்தவுப்பு - அரைக்கால (½) பலம் — இதை இரண்டு பதார்த்தங்களைபும் ராயம்பூசின பாத

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார, நரம்பு, விரை முதலிய வகை யுடையதாயிருந்தால் அன்றாடம் மட்டும் முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

திரத்திலிருக்கும் பாசிலபோட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை இநதப் பாசில போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இநதப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:— கத்திரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்பு, காப்படி இல்லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு தூலகோல், பிட்டுருட முதலிய காப்பிலாத கிழங்குகளுமேயாம்.

104. காயகிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி.

ஏதாவது காய * அல்லது கிழங்கு பனனிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 102-வது பச்சடியுக்குக் காயகிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றியதுபோலாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்ததுவிட்டு, உப்பு - காலையாக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் பாததிரத்திலிருக்கும்

கரைத்தபுளியில் போட்டு, சுட்டு ஆற்றிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து, பிசைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அதனுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய கிழங்குடன் போட்டு நசுக்கி,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால், ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால், ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:— பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, தூலகோல், பிட்டுருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நாரா, நரம்பு, வினா முதலியவைகளைபுடையதாயிருந்தால் அனனா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

105. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு ஒன்பது (9) பலம் —இதை நல்லதாய்ப் பாதது விலலைவிலையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அரிபினைமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு மூன்றுவீசம் (18) ரு எ —இதை அரிபினைமேல் காயநடுக்காண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது

தயிர் - கால (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (1) பலம், வெந்தயம் அரைக்கால் (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (18) பலம், கடுகு வீசம் (18) பலம் —இப்பதார்த்தங்களில் ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் காரத்துடன் கலந்து நன்றாய் வெண்ணெய்போலவைத்து, ராயப்பூசின பாததிரத்தில் ருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது பின்பு மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கைப் பாததிரத்தில் ருக்கும் காரங்கலத்தையிரிட்டு போட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து கொடுக்கவேண்டியது

பொடித்தவப்பு கால (1) பலம் —இதை ராரித்ததில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அரைப (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (1) பலம், கடுகு அரைக்கால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் சொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து ராயித்ததில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளையெனமுல் — பாங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலவிககாய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, னலகோல், பிட்டுட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார, நரம்பு, விரா முதலியவைகளைப் பதார்த்தநூதால் அல்லா ராய்பு முடிவியற்றைப் போக்கிச் சு - அல்லது வேண்டி கசவேண்டியது

106. கைப்பு கார்ப்பு'ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவித தயாராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது* காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்ல தாயப்பார்த்து விலலை விலலையாய நறுக்கி நிறுத்து வைத்து நாட்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் சரஸ் (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காயரசு வேண்டியது.

உப்பு மூன்று வீசம் (1½) படி —இதை அடுப்பினமேல் காய்ப்பது கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆற்றவேண்டியது.

தயிர் 'கால் (1) படி —இதை ஒரு ராமபூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்னர்,

கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சட்போடி வீசம் (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவைகளை ஒரு அம்மியில் போட்டு வெண்ணெய் போல அரைத்து, ராமபூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் சலந்து உடனே,

போடிசேய்த உப்பு சரஸ் (1) பலம் —இதையும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டு அத்துடன் வேகவைத்து ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் போட்டுப் பிசைந்துக்கொடுத்து, 105-வது ராயித்தத்திற்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே தாளித்துக்கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக் காய, புடலங்காய, நெலவிக் காய், மாங்காய, வழைக்காய, வெள்ளிக்காய, வெண்டைக்காய முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாககரைவளிக்கிழங்கு, ஞாலகோல பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

107. காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவகைப்புளி ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஒரு வகைக் காய * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம், 'நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி —இவைகளில் ஜலத்தை அடுப்பில்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் சார, ராமபு, வினா முதலியவைகளுடையதாயிருந்தால் அனஞ்சாராமபு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சூட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

வைத்துக் காய்ச்சி அகில காய அல்லது கிழங்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப்போட்டு அது முக்கால் பாகம் வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கிழங்கு அல்லது காயிற்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (½) படி, புளி - அரையே அரைக்கால் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய் க்கொடுக்கையில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

கடுகு - கால (½) பலம், முள்காய - கால (½) பலம், எள்ளு - கால (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (½) ரூ எ —இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - கால (1) பலம் —இதையும் அந்தப் பச்சடியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது பக்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி முந்திய பச்சடிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் கொட்டிப் பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) ரூ, எ —இதை ஒரு முராயெடை ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கது உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும காய கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலனிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாகசரைவளிக்கிழங்கு, தூலகோல், பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

108 மேதகூட்டமா புளிப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய மேதகூட்டாவைத் தயாராய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மேத்கூட்டமா.

உளுத்தம்பருப்பு - பனனிர்ணடி (12) பலம்	சீரகம் அரைப (½) பலம்
கடலைப்பருப்பு-பதிஞ்றை (11½) பலம்	வெந்தயம்-கால (½) பலம்
பயற்றம்பருப்பு-பனனிர்ணடி-முக்காரா (12½) பலம்	கடுகு-அரைப (½) பலம்,
துவரம்பருப்பு-புக்கரைப (10½) பலம்	மஞ்சள்-கால (½) பலம்
கோதுமை-பதிஞ்றை (11) பலம்	சொத, தாமலி விரை-ஒரு (1) பலம்
	கருவேப்பிலை-கால (½) பலம்
	சாயம்-அரைக்கால (½) பலம்

இவைகளில் காயம் தவிர மற்றவஸ்துகளை வெவ்வேறாகப்பகருவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, காயத்தைமாதிரிம தணளின மேலவைத்துப் பொரிபோலாகக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸ்துகளுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்தில் அரைத்துக் குங்குமம்போல மாவாசகி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண்டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

நல்லஜலம் - கால (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவ்விரணடையும் ஓர் சயம்பூசின பாததிரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்ததுவிட்டு,

பொடி சேய்தவப்பு - முக்கால (½) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சைமிளகாய - அரைப (½) பலம் — இத்தையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில்போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூட்டமா - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இத்தையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப புகாரணடியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாற வேண்டியது

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் காலபடி தயிரைக் கடைந்து மாறப் பகார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத்கூட்டமா தார்ப பச்சடியென்று செய்வதுண்டு இதற்கு உப்புமாதிரிம காலபலம் குறைவாய்ப் போடவேண்டியது இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வதுமன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தஉடனே இந்நமாவையும் கொஞ்சம்பொடி செய்த உபபையும் தூவிக் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிப்பிரயாணத்திற்கும் அவசரச்சமையலுக்கும் வெகு உபயோகமானது

109. டாங்காமாத தயிாபப்ச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்காமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

உளுத்தப்பருப்பை நன்றாய் உலாத்திச் சூத்திப்படுதத்து உமி தவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாககிக்கொண்டு ஏந்திரத்தில கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் போட்டு வெகுசனமாய்க் குங்குமம் போல மா வரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்த மாத்னி உளுத்தகாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகப்படுத்துவதினால் இதற்கு டாங்காமாவென்றும் பெயர்

தயிா - கால (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில விட்டுச் செம்மையாய்ச் கடைநதுவைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தஉப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம் —இதை ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் சடைந்த தாரில போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (1) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுதளாநறுக்கி அந்தத்தாரில போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உகிரத்துவிட்டுத் தாரில பிழியவேண்டியது உடனே,

டாங்காமா ஒரு (1) பலம் —இதை அந்தத் தாரில போட்டுச் செம்மையாய்ச் கடைநதுகொடுக்கவேண்டியது நெரிநிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணெய்போலிருக்க வேண்டியது இப்படிக்கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடலை பருப்பு - கால (1) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளி தமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் போட்டுப் யோகிக்க வேண்டியது

இந்தப் பச்சடியைத் தாரிருக்குப் பதிலாய்க் காறப்படி ஜலதகையும் முக்காலபலம் புளியையும் சேர்த்துச் கரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு இதன் உபயோகமும் மெதகூடமா பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்

110 பூசினிக்காய் டோரியா எனலும் தயிாப்பச்சடி.

புளித்த தயிா - அரைப் (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசினபாதகிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பூசினிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதின் மேறறோலைச் சிவிவிட்டுப் பெருநதுண்டுசளாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் இதழ் விதை

களைப் போகவிடடுத துருவமணையில் துருவி ரயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரிற்போட்டு உடனே,

போடி செய்தஉப்பு முக்கால் (1) பலம் — இதைப் பூசின அந்தத் தயிருடன் போட்டுக் கலந் துகொடுத்து அதை ஒருநாள் முழுமையும் மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சைமிளகாய அரைப் (1) பலம், பச்சைக்கோத்தும்ல்லி கால் (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந் துவைத்திருக்கும் பூசினிகாரால் போட்டு;

இஞ்சி - கால் (1) பலம் — இதை மேய்றேலேச சீவிவிட்டுத் துருவ மணையில் துருவிப் பச்சடியில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்துத்,

நெய் முக்கால் (1) பலம், மிளகாய அரைக்கால் (1) பலம், கடுகு அரைக்கால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ரால் (1) பலம், கடலைப் பருப்பு ரால் (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பரங்கிககாய, கரைக்காய, வெள்ளிக்காய நூல் கோல, டாநீர், முள்ளங்கி முதலிய காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் தோரியா என்கிற தயிர்ப் பச்சடியைச் செய்யலாம்

111 பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியும் சோந்த தயிர்ப்பச்சடி (டேனசா).

தயிர - கால் (1) படி — இதைச் செமமையாய்க்கடைந்து ரயம்பூசின பாததிரத்தில கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

போடித்தவுப்பு - காலையரைக்கால் (1) பலம் — இதை ரயம்பூசின பாத திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டுவேண்டியது

பச்சைமிளகாய - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்தும்ல்லி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அம்மிரில் போட்டுச் செமமையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாரும் ரஸமுடையதாய் மாயப்பாத்தகக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை நீர்த்துவிட்டுப் பச்சடியில் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

112. கடலைமாவு பச்சடி (ஜ-ணுகா).

இது வெகு ருசிகரமானது. இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரா கள நமது ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அறுபான்த தின பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்

நல்லெண்ணெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிறாய்முள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ.—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்பொடி அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ.—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றையாக்கால ($1\frac{1}{2}$) படி —இதையும் மஞ்சள்கலந்த தாளிதத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்தஉப்பு அரையே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகப்பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) ரு எ., கோபப் பரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு,

பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதின் வேரைப் போக்கிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொடுக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கடடியாகாமல் கலக்கி, பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களி போல ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தண்ணின் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியானது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்கவேண்டுமாலை ஜலத்தைமட்டுமே ஒன்றரைப்படி யாகக்கொள்ளவேண்டியது தேவையாலை இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

113 பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்தல்.

மேற்சொல்லிய 102-முதல 112 வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சேரக்கவேண்டுமானால் அப்பச்சடிகளில் சேரத்திருக்கும் வெந்த அல்லது சுட்ட காய கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சேர்த்துப்பிசைந்நுகர்கொண்டு தாளித முதலியவைகளைப்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் புளிகுழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாகியிருக்கின்றது இப்புளிகு குழம்புகளைக் செய்வதற்குமுன் இத்தருவேண்டிய குழம்புப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகியால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

114. குழம்புப் பொடி.

பச்சடி-காய-இரண்டு (2) பலம்	வெந்தயம்-இரண்டு (2) பலம்
உளுந்தும்பருப்பு-ஐக்கொடி (5½) பலம்	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொழுமலலிவி - அத்தூள் (5½) - பலம்	சீரகம் எனஞ்-ஐந்தரைப் (5½) பலம்
பிளிகு-அரைப் (½) பலம்	கொப்பரைத் தருவல்-மூன்று (3) பலம்

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மீள்காயமட்டு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு விறுத்துக்கொண்டும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து அந்தடன் கொப்பரைத்துருவல்லும் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துச் சூங்குமம்போலாகக் வைத்துக்கொண்டு, குழம்புப் பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

115. பலவகைக் காய்கிழங்குகளின் புளிகுழம்பு.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புட்டலங்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிகுழம்பு செய்யலாம் ஏதாவது ஓவகைக் காய் அல்லது கீழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துக்காமடி முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் கால (1) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொள்வதற்கு ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய கிழங்குகள் துண்டுகளை அதிற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது காய கிழங்கு அரைவேக்காடாய வெந்தபின்,

நல்லஜலம் - கால (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

குழம்புப்பொடி ஒரு (1) பலம், உப்பு முசுகாலேயரைக்கால் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் காய்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது உடனே,

மஞ்சளப்பொடி - வீசம் (½) எ —இதையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போடவேண்டியது இக்குழம்பு நன்றாய்க் கொடுத்து அதாவது காய்கிழங்கு நன்றாய் வெந்து ஜலமும் கொஞ்சம் கண்டியின், அது அதிசஜலமாயிருந்தால்,

அரிசிமா - அரைப (½) பலம் —இதை வீசாபடி ஜலத்தில்சுரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 2½ - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது தேவையானால்,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாய்க்கொட்டை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தஜலத்தைக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

116. கத்திரிக்காய்ப் புளிகுழம்பு (ரஸவாங்கி).

இளங்கத்திரிக்காய் - பகினெட்டு (18) பலம் —இதின் காமபின் முசுபாற பாகத்தை நறுக்கிவிட்டுத் தனித்தனி துண்டுகளாகாமல நான் காயப்பின்பது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் அரைப (½) பலம், கோத்தமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு இரண்டு (2) பலம், மிளகு - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், பொடிசேய்தவுப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளில் உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு அவைகளில் கோப்பரைத்துருவல் தவிர மற்றவைகளை உலர்த்த

போட்டு இடித்து அதனைக் கொப்பரைத்து நுருவியபின் சோத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு உப்பையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக் கொண்டு பொடியை நான்காய்ப் பிளந்து வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஓராாமபூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துச் சாய்ச்சி,

மிள்காய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பகாரத்தங்களையும் காயந்நிருக்கும் நெய்யில் 2½-வ் தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரிசெய்து சராபபொடி நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்களை அதில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலகதைத் தெளித்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி, புளி ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளை ஓர் சயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுச் செமமையாய் கரைத்து கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தாளித்துக் கலந்து போட்டுருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதாவது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டிக் கரண்டிக்காமபிளை சிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது கத்திரிக்காய் செமமையாய் வெந்தாததம் பார்த்துக்கொண்டு அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினபின்,

வறுகடலைமா அரைப (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின ஒவ்வொரு தடவையும் சிளறிக் கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பை விட்டறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவையில் குழம்பில் போடுவதினால் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவாமல் உருண்டையாய் ஒரேயிடத்தில் நினுறுவிடும்.

117 வற்றல்களின் குழம்பு.

நண்டை, பாசல், மணக்கச்சகாளி, குருமத்தம் முதலிய காய்களின் வற்றல்களைச் சொண்டும், பாகற்காய், சுண்டையாய் முதலிய கய்ப்பான்காய்களைக்கொண்டும் பிளவருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒரு சயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்காற (¾) பலம், குழம்புப்பொடி - அரைப (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (½) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம் — இந்நத

நான்கு சாமானகளையும் நாயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் கரை
தத்புளியில போட்டு நன்றாயக கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்காறபடி ஜலம்
கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்
மேலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைசகால் (½) பலம் —இதைக் கிளளி அந்தக் காய்ந்த
நெய்யில் போடவேண்டியது மிளகாய் பாதி வறுபட்டபின்,

கடுகு - அரைசகால் (½) பலம்.—இதை அந்நிபோட்டு அதுவும் பாதி
வெந்தவுடனே,

ஏதாவதொருவற்றல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கடுகுடன்போட்டு
டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சளடொடி - அரைசகால் (½) ஒரு ஏ —இதையும் அந்தததாளித்தத்தில்
போட்டு மேலே தயாராசகிவைத்திருக்கும் சதைத் புளியை
அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கலந்து கொ
டுத்து நன்றாய்க் கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம்
சுண்டாய்பின் சீழே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் (1½) ஒரு ஏ —இதை ஒரு ரூபாயொடைஜலத்திற் கரை
த்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

காய்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு
நன்றாய் வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்கொல்லிய குழம்பைப்போல
வே செய்யவேண்டியது ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு
முன் அதை நசுக்கி விதைகளைப்போக்கி ஜலத்தில் நன்றாய்க் கசக்கிக்
கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது இவ்
வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளித்தகிற போடுகையில் அததாளிம் பக்
குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகுவெடித்தவின் சத்தம் நின்றிருக்கவே
ண்டும் அததருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சளடொடி காய்
கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மதறா
காரியங்களைச் செய்யவேண்டும்

118 வெந்தயக்குழம்பு.

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானால் ஒருபலம் வெந்தயத்தைச்
காலபலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு 117-வது குழம்பு
பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டை
க்காய் இவைகளைக்கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்தவறுத்த
வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது

119. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

வெண்டைக்காய - ஒன்பது (9) பலம் —இதை இளசாயப்பார்த்து காம புகளை எடுத்துவிட்டு, முடகள இருந்தால் தேங்காயநாரா அல்லது கோணிப்படடையைக்கொண்டு தேய்த்துவிட்டு விலலை விலலையாய நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நலலஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திற் போட்டுச் சொமையாய ராரைத்துர வேது கொட்டை முதலியவைகளை எடுக்கெறிந்து விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - ஒரு (1) பலம், இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, மீள்காய - காலையரைக்கால் (½) பலம், கொத்துமல்லிரை கால் (½) பலம், சீரகம் அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து கரைத்தபுளியில் போட்டு வேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல-இரண்டு (2) பலம், தேயத்தளளூ அரைப (½) பலம், அரிசி அரைப (½) பலம் —இருங் மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து ஒன்றாய்ச சேத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து கரைத்தபுளியில் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய அல்லது எண்ணெய ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய காயந்தவுடனே,

மீள்காய - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் சராய்த் எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறை பபடி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகக் கி நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயை அதிற் போட்டுக் காரதிப்போகாமல் செம்மையாய வதக்கிக்கொண்டு சம்பாரங்கலந்து வைக்கிருக்கும் கரைத்தபுளியை வெண்டைக்காயில் கொட்டிச் செம்மையாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது

இதைப்போலவே பாகற்காயைக்கொண்டும் குழம்புசெய்யலாம்

பலவகைப் பருப்புக் குழம்புகள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிகுழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு உருசிகரமான அதுபான பதார்த்தம் யிருக்கின்றது.

ஸாதா பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலங்கொள்ளுகிற நாயம்பூசின பாததிரத்தில விட்டுக்காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடி வைக்கிருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முத்தியவைகளைப் போசுகிவிட்டு வெந்த பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒன்றேகால (1) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ எ — இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டு எண்ணெயில் சிவந்தும்படி வறுத்தும் உபயோகப்படுத்தும் குழம்பிற் கொட்டி அது நன்றாய்கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா சால் (1) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவைகளில் மாலை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வருத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பில்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து இரண்டு கொதிகண்டபின், கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் குழம்பில்போட்டு உடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - சால் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

120. பருப்புக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி. — இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவளையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந் மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

கோத்துமல்லீவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - வீசம் (½) பலம், வெநயம் - அரைக்கால (½) பலம், கோப்பரைத்தருவல் இரண்டரைப (2½) பலம், இலவங்கப்படை * - அரைக்கால (½) பலம் — இந்நப பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில வறுத்துக் கொண்டு முனலை வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் சோதனா ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்களிலபோட்டு வெண்ணெய்போலவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நலலஜலம் கால (½) படி, புளி மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை அப்புளிஜலத்தில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பொடிசெய்தவுப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அந்த வெந்தபருப்பை அதன் ஜலத்துடன் என்றால் கட்டுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சரைத்தபுளிற்றுகொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் சுண்டியபின் அந்தக் குழம்பில் கொஞ்சத்தைக் கரண்டியால் வெலித்து அதிலேயே கொட்டி அது ஜலம்போலிருந்தால்,

ஜலம் அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரே பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக் கொடுக்க வேண்டியது பிரசுமகாஞ்சநேரத்திற்குப் பின் ஒருகொம்பு கண்ட உடனே அந்தப் பாத்திரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம். — இந்ந மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து குழம்பிற்கொட்டி உடனே தாளிதம் தயாராய்துக் கரண்டியைக்கொண்டு கிளறவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ. — இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில்கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டுப் பின்பு உப்போகிக்கவேண்டியது

* இப்படையைச் சிலா சோப்பதிலை அப்படிப் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கி விடலாம்.

121. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக்குழம்பு.

பூசனிக்காய், பரங்கிக்காய், வெள்ளிக்காய், முரங்கைக்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டு களாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - நாளுக்கு (4) படி — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவளையிலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைபடி (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதின்மேல் ஒருபாத் திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு பூக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பருப்பிடன்போட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைபடி (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (½) பலம், தேயத்தள்ளு - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்ததுருவல் இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாகக் கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத் திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - கால் (½) படி, புளி-மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைபடிஜலம் கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின் பாத் திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரமொத்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, பருப்பிடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு காய் அல்லது கிழங்கு பருப்பு இவ்விரண்டையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சம்பார்க்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. குழம்பு அப்பாத் திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது

உப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம.—இதை அநதக குழம்பிலே பேர்ட்டி அது செமமையாய்க் கொடுத்திக் கொஞ்சம சண்டியபின,

கலலஜலம் - அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கரண்டியினால் உடனே கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால் மர உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம். இவ்வாறு மாவைக் கரைத்துக் கொட்டியபின் ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம, மிளகாய் - கால (¼) பலம, கடுகு - கால (¼) பலம.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 2½-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து கொண்டு குழம்பில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக் கொள்ளவேண்டியது அநதக குழம்பானது இரண்டரையபடியளவேயிருந்தால் வெகு ருசியாயிருக்கும்

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து அநதச் சலத்தைக் குழம்பிலவிட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

122. வறறல்களின பருப்புக் குழம்பு.

கத்திரிசகாய வறறல், கொத்தவரைக்காய வறறல், சுண்டைக்காய வறறல், பாகற்காயவறறல், மணத்தக்காளிக்காயவறறல், முதலிய வறறல்களையெல்லாம் பின்வருமாறு பருப்புக்குழம்பு செய்யலாம்

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம — இவ்விரண்டையும் ஓர் ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம, தேயத்த எள்ளு - அரைப (½) பலம, மிளகு - அரைப (½) பலம, மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம, தேங்காயத்தருவல் - கால (¼) பலம.—இவைகளை அரைப்பலம நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போலதைத்துக் கரைத்துவைத்திருக்கும்புளியில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது

வெந்ததுவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியுடன் போட்டுக் கொடுக்கவேண்டியது

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காசப் போடும் பருப்புடன் இன்னும் வீசம் (½) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசம் (½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிவிக்க

- உபப முககால (1) பலம் — இதையும் கொடுத்தது கொண்டிருக்கும் குழம்பிலபோட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
- ஏதாவது ஒருவகை வறறல் அரைப (1/2) பலம் — இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்தது கொடுத்தது கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,
- ஜலம் கால் (1) படி, கடலைமா ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாதநிரத்திரபோட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டிக் கிளிக்க கொடுத்து அது ஒரு கொதிகலாடபின்,
- நெய் - அரைப (1/2) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (1/2) பலம், கடுகு - கால் (1) பலம், உளுத்தப்பரும்பு - கால் (1) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது
- காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருநூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

123 சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

- ஜலம் - இரண்டேகால் (2 1/2) படி, புளி ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாதநிரத்திரபோட்டுச் செம்மையாகக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,
- உபப - அரைப (1/2) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, ஆமணக்குஇலை பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நறுக்கி நாயம்பூசின பாதநிரத்திரங்குக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, உடனே,
- சேப்பங்கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலையுடன் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் கீழே இறக்கி, சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மறறவைக்காகக் கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்கருவி மேற்சொல்லகளை உரித்துவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மேற்சொல்லிய விதப்படிப் பக்குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காரலகுணாபோமநல்ல ஜலம் - அரைப (1/2) படி, புளி - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாதநிரத்திர போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

இவ்விலைப் போடுவதனால் நமைச்சல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரல நயமும் இதைப் போடுவதனால், போடுவதே உத்தமம்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின மேலவைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வேந்த துவறம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் சோப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய - சால (1) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், கோப்பரை ஒரு (1) பலம், தேயநீர் எள்ளு - அரைப (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றரைபபலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு நன்றாய்க்கலந்து வெண்பொலரைத்துக் காலபடி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி அதுவும் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி உடனே கிளறிக் கொடுத்து ஒரு கொதிக்காட்டின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் கயாசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு எ —இதைத் தாளித்துக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

124. குருமத்தங்காய (சக்கங்காய்) பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப (1) படி, புளி ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 122-வது வற்றல் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராகக் கிளர்ச்சம் பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராகக் கரைத்தபுளியில் கலந்து அடுப்பினமேல் வைத்து காய்ச்சவேண்டியது ஆனால் தயாராகும்சமயாரத்தில மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய், பச்சைமிளகாய - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் போட்டு வதக்கிக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

* பருப்பு, ரமை முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காசப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசப் (1/8) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவு எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காசில் வீசப் (1/8) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு கரணடியளவு.—இதைக் குழம்பில போட்டு இதன் மறறப் பாகங்களைக் வறறலகளின பருப்புக் குழம்பிறகுச் செய்ததுபோலவே செய்வேண்டியது. ஆனால் வறறலுக்குப் பதிலாய் அநதவிடத்தில 8 பலம் பசசைக் குரு மத்தங்காயை அதன் தோலமுதவியவைகளைப் பேரக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பில போட்டவேண்டியது

125. கருவேப்பிலைக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரணடை யும் ஓர் அயம்புசின பாததிரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை இகிறசண்ட நெய்யைக்கொ ண்டி வெவவேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு கரைத்த புளியிறக்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது அது செமமையாய்க் கொடுத்ததுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவை களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருபாபியெடை ஜலத்தில கரைத் துக்குழம்பில கொட்டவேண்டியது

126. பருப்புருண்டைக் குழம்பு.

துவரம்பருப்பு-மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{6}$) படி — இதைக்கொஞ்சநேரம் ஊரவை ததிருந்து செமமையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

பசசைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பசசைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ, தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்ற ரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இப்பநாரத் தங்களில எலுமிச்சம்பழநதவிர மறறப் பதாரத்தங்களை வடிய வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செமமையாய் அரை

* இதன் விவரத்தை 181-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலால் அறிக.

த்து அநத மொததையில மேறசொலையி மூன்று எலுமிச்சம் பழங்கனையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அநத மொததையை உள்ளங்கையகல்மும விரலகனமும உள்ள இரண்டு அல்லது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி, ஒரு வாழையிலை துண்டிறகுக் கொஞ்சம் நெய அல்லது எண்ணெயைத்தடவி அகில அநத அடைகளைவைத்து இட்டிலியைப்போல ஜலத்தின * ஆவியில வேகவைத்து ஆறவிச சிறு சிறு துண்டுகளாய நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு இருபது வாணலியில விடிக காய்ச்சி, காய்ந்த நெய்யில மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பசுருவமாய வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முகூரல (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசினீபாத்திரத்தில போட்டுக்க கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம். — இதை அநதக் கரைத்தபுளியில போடவேண்டியது பினபு,

மிளகாய அரைக்கால (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காயத்தருவல் - ஒரு (1) பலம், தேயத்தள்ளு அரைப (½) பலம் — இநதப் பதார்த்தங்களை வெவவேறாயக் கொஞ்சம் நெய்யில பசுருவமாய வறுத்துக்கொண்டு, பினபு ஒன்றாயக் கலந்து வெண்ணெய்போல கரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து, அடுப்பின்பேரில வைத்துச் செம்மையாயக் கொடுக்கச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய - அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

127. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டிவந்து நல்லதண்ணீரின்மேல் அவைகளைப் போட்டு

* இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின ஆவியில வேகவைக்கும் விதத்தைப்பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கிற முதல இட்டிலியைப் பார்க்க.

அகழிமங்குகளினமேலும் தணலைப்போடிக் காரங்கிப்போகாமல சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, தோலை யுரித்து அடியையும் துனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவினிருக்கும் குருத்து அல்லது முனையையும் எடுத்துவிட்டு மெல்லிய வெண்ணைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலிவிட்டு காய்ச்சி, சோளம்நொய * அரைப (½) படி — இதை அடுப்பினமேல் கொதித்துக் கொண்டு ருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அதில் வெங்காய முடிப்பையும் போடிக் கொஞ்சநேரம் செமமையாய்க் கொதித்தபின்,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாத்திரத்திலிவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காயநதவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து, பிறகு பருப்பு முக்காரப்பாகா வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செமமையாய்க் கழுவி, வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிலேபோட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்கால் (¾) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு கால் (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (1/8) பலம், தேங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாத்திரத்தில் போடிக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொதையைக் கரைத்தபுளியில் கலக்கி பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வேங்காயமுடி அந்தப்பருப்பும வெந்தபதம் பார்த்து அதில் சம்பாரங்கலந்த கரைத்தபுளியைக் கொட்டி உடனே,

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாகக் கிண்டி வெங்காயத்தை முசலில் வேகவைப்பது அவ்வெங்காயத்தின் நாரம் போல்தற்கேயாம் சிலர் அதை நூற்றதையேப்போச்சிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்குகிறதும் உண்டு ஆனால் சோளக்கஞ்சியில் வேகவைப்பதே உதமம்.

- உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதை யந்தக குழம்பிலபோட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து தொகிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
 நல்லஜலம் - கால (1) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் கரைத்து, கொடுத்துக்கொண்டு ருக்கும் குழம்பில்கொட்டி உடனே கலக்கிக்கொடுத்து ஒரு கொகிகண்டபின்,
 நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது பின்பு,
 பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ஏ ஏ — இதை ஒரு நய்யென ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பலவகை மோக்குழம்புகள்.

இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிக்குழம்பு, பருப்புகுழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு ருசிகரமான அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது

128. ஸாதா மோக்குழம்பு.

- தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை நாகற்றில்லாமல் கட்டியாயும் புளிப்பாயும் மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு,
 நல்லஜலம் - கால (1) படி — இதை ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்குந் தயிரில் கொட்டி மதகினால் செம்மையாய்க் கடைந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
 உப்பு - முக்கால (3) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) ஏ ஏ — இம்மூன்றையும் ஒன்றிப்பின், ஒன்றாய் ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்குக் கடைந்த மோரில் போட்டு,
 மிளகாய அரைப (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் கடலைப்பருப்பை மட்டும் ஊறவைத்திருந்து அது செம்மையாய் ஊறியபின் மற் றிரண்டு சாமான்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணையபோ லரைத்து ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் தயிரில் கலக்கி அந்தப் பாதகிரத்தை அடுப்பினமேல் வைத்து உடனே

பச்சைமீளகாய - முக்கால (¼) பலம், பச்சைக்கொத்தும்ல்லி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறிது சிறிதாய் நறுக்கி அடுப்பின் பேரிளிஞ்சுகும் மோககுழம்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு இதைப் பொங்கும் வரையில் கொடுக்க வைத்துப் பின்பு,

சீரகம் - கால (½) பலம் — இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி அந்த மோககுழம்பில் போட்டு மறறொருத்தவைத் துழாவிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (½) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்த மோககுழம்பில் போட்டுப் பொங்கிப் போகாமல் இரண்டு நிமிஷம் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு கீழே இறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மீளகாய - அரைக்கால (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால (¼) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

129 ஸாதா பச்சை மோககுழம்பு.

தயிர் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் கொட்டி அதனுடன் அரைக்காலப்படி ஜலத்தைவிட்டுச் செமமையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) ரு எ — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் கடைந்துவைத்திருக்கும் தயிரில் போடவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்துருவல் முக்கால (¼) பலம், கடுகு - கால (¼) பலம், பச்சைமீளகாய - முக்கால (¼) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் அமமியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மீளகாய - அரைக்கால (¼) பலம், உளுந்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடுகு - கால (¼) பலம். — இப்பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சைமோககுழம்பில் கொட்டுவதற்குமுன் கால ரூபாயெடை கருவேப்பிலையை உருவித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்த தாளிதத்தை மோககுழம்பில் கொட்டவேண்டியது

130. கடலைமா மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

- பொடிசேயதவ்ப்பு - முககால (½) பலம, வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - கால (½) பலம, வறுத்த வெந்தய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம, — இந்நத மூன்று பதார்த்தங்களையும் கடைநத தயிரில் போட்டு,
பச்சை கொத்துமல்லி - கால (½) பலம, பச்சையிளகாய் - அரைப (½) பலம — இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய நறுக்கிக் கொஞ்சம கையால் நசுக்கிக் கடைநத தயிரில் பேசடவேண்டியது.
- நல்லஜலம் - கால (½) படி, புளி - அரைப (½) பலம. — இவ்விரண்டையும் ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாதநிரத்திற்போட்டுக் கலரத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,
கடலைமா - அரைப (½) பலம — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செமமையாயக் கலந்துகொடுத்து அந்நதப் பாதநிரத்தை அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது
- மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அது செமமையாய்க்கொதித்தபின் மேலே தயாராசெய்து வைத்திருக்கும் காரம் முதலியவைகளை கலநத கடைநததயிரை அதில் கொட்டிச் செமமையாயக் கலந்துகொடுத்து அரையங்குலம் வறுகிறவரையில் கொதிக்கவைத்து,
நெய் அரைப (½) பலம, மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம, கடுகு - அரைக்கால (½) பலம — இம்மூன்றையும் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது
- கருவேப்பிலை கால (½) பலம — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் நெருப்பில் வாட்டிக் குழம்பில் போட்டுக் கீழே இரக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

131 கடலைமா பச்சை மோககுழம்பு.

- தயிர் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதநிரத்திலவிட்டுக் கடைநது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
- பொடிசேயத வ்ப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம, வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (½) ரூ எ., வறுத்த வெந்தய்ப்பொடி - வீசம் (½) பலம, கடலைமா - அரைப (½) பலம — இந்நதப்பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கடைநத தயிரில் போட்டுப் பின்பு,
பச்சை மிளகாய் - அரைப (½) பலம, பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம — இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய நறுக்கித் தயிரில் போட்டு மெதுவாய் பிசைநது கலந்துகொடுத்தபின்,

நேய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து மேற்படி குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

132. கடுகு தேங்காய மோககுழம்பு.

தயி - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

போடிசேய்தவ்ப்பு - முக்கால ($\frac{1}{3}$) பலம், மஞ்சள்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கடைந்ததாரில் போட்டு,

தேங்காய்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஊறின கடலைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இவற்றை அரைத்துத் தாரில் கலக்கவேண்டியது

பசைமிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பசைகோத்துமலல் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நசுக்கிக் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது மரபு பதார்த்தங்களுக்கும் பாகங்களுக்கும் 130-வது கடலை மா மோககுழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது

133. காயகிழங்குகளின் மோககுழம்பு.

சார்பலப்பூசினிக்காய, புடலங்காய, வெண்டைசகாய, கரைக்காய, வெள்ளிக்காய முதலிய கயப்பிலலாத காயங்களையும், உருளைச்சிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைப்புகொண்டு பின் வருமாறு மோககுழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இந்நினை காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசினபாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகளை தானகளை அதிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கீரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{3}$) பலம், வறுத்தமிளகாயப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தவேந்தயப்போடி வீசா ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சள்போடி -

வீசம (18) பலம, பச்சையினகாய் - காலேயரைக்கால (2) பச்சம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால (4) பலம — இப்பதார்த்தங்களில் பச்சையினகாய்கொத்துமல்லி இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, பச்சையினகாய்கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது. பின்பு,

இஞ்சி - அரைக்கால (2) பலம — இதனை மேலதோலைச் சீவிவிட்டு நன்றாய் அரைத்துக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து,

தயிர் - அரைப் (1) படி — இதைச் சொமையாய்க் கடைந்து சாயம்பூசின பாதநீரத்தினி்ருககுடி கரைத்த புளியில் கொட்டி கலந்து கொடுத்து வெந்துகொண்டிருக்கும் காய் அலந்து கிழங்கு முடிக்காராகம் வெந்தபின் சாயம்பூசின பாதநீரத்தினி்ருகும் தயிர் கலந்த கரைத்தபுளியை அதில் கொட்டிக் கொஞ்சம் சுண்டிகிற வரையில் கொடுக்கச்செய்து பின்பு,

கடலைமா - ஒரு (1) பலம — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கலக்கிக் குழம்பில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் ஒருரொதி ண்டவுடனே புந்திய மோரக்குழம்புகளுக்கூட தாளிதழும் கருவோபிலையும் போட்டதுபோலவே இதற்கும் போடவேண்டியது

134 சேப்பங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி ஒரு (1) பலம — இவ்விரண்டையும் ஒரு சாயம்பூசின பாதநீரத்தில் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (1) பலம — இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் கரைந்த புளியிற்போட்டு,

ஆமணக்கீலை - * பன்னிரண்டு (12) பலம — இதைக் கீரைநறுக்குவது போல நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

சேப்பங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம — இதையும் மேற்படி கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளியில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது கிழங்கு வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு, அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கிழங்குகளைமட்டும பொறுக்கிக்கொண்டு செம்மையாய்க் கழுவி மேற்றோலைப் போக்கித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு காறலைப்போசுகின்

* இவ்விதையைப் போடுவதனால் அமைச்சல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரணமாகும் இதைச் சிலர் போடுவதில்லை போடுவதே உத்தமம்.

கிழங்கைக்கொண்டு 133 - வது மோர்க்குழம்பைச் செய்தது போல மற்றப் பாசுகளையும் செய்யவேண்டியது.

135. காய் கிழங்குகளின் மற்றொருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு.

சாமபலபூசினிகாய, புடலங்காய, வெண்டைக்காய முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைப் கொண்டு பின்வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம் ஆல சேப்பங்கிழங்கைக்கொண்டு குழம்பு செய்காரில், முதலில் அதன்காரில் 134-வது குழம்பில் கிழங்கின்காரில் போக்கியதுபோல போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன்காமபூசினிகாயை எடுத்துவிட்டுத் துணிந்துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

தயிர் - ஒரு (1) படி. — இதை நன்றில்லலாமலும் கடடியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாயப்பாத்து இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிட்டு,

நல்லஜலம் - கால (1) படி. — இதை ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில்கொட்டிச் செமமையாய்க் கடைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - முக்கால (1) பலம், மஞ்சளசளபொடி - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில் போட்டு,

அரிசிமா - அரைப (1/2) பலம் — இத்தையும் தயிரில்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துக்கொடுக்கவேண்டியது பின்னு,

மிளகாய் - அரைப (1/2) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம், தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இரத மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து அரைக்கக் கொண்டு தயிரிற்கலக்கி அடுப்பின்பேரிலவைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப (1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால கசக்கி அடுப்பினமேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிரிற் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்தது

நன்றாயக கொடுக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வேகவைத்திருக்
கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய வெந்நீர்ப்பதம் பாத
துக்கொண்டு அதை இரத்தக் கொடுக்கும் மோககுழம்பிற்கொட
டிக கிளறிகொடுத்து இதுவும் செமமையாயக் கொடுத்தது
கொஞ்சம் சண்டியபின்,

சீரகம் - கால (1) பலம் —இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி
மோககுழம்பில் போடவேண்டியது பின்பு கருவேப்பிலை,
நாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோககுழம்புக்குப் போட்டது
போலவே இதற்கு போடவேண்டியது.

136. மிளகு சீரகப் பச்சைமோக்குழம்பு.

தயிர் - அரைப் (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதிரித்திலவிட்டு
இருந்துள அரைக்காலப்படி ஜலத்தையும் சேர்த்துச் செமமை
யாயக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (1) பலம் —இதை அரத்த தாரிலிபோட்டுக் கலந்து,
சீரகம்-கால (1) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-
கால (1) பலம் — இம்முன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காயத்
துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத
துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்
போலரைத்துத் தாரிலிகலக்கவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீர்
வாட்டி மோககுழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் (1) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி
நெய் காய்ந்தவுடனே,

அரிசி - அரைக்கால (1) பலம் —இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுக்
கரண்டிக்காமபினுல் கிளறிகொடுத்து உடனே,

சீரகம் - அரைக்கால (1) பலம் —இதை வறுபட்டிருக்கும் அரிசியுடன்
போட்டு காரநிப்போகாமல் சட்படவெனகிற சபகத்துடன்
சுப்பக்குவமாயத் தாளிதம் தயாரானவுடனே பச்சை மோக
குழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது

எருபுளி அல்லது காளன்.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அநுபாக வஸ்து
வாய் இருக்கின்றது இத்கேசத்தாரில் பொரும்பானமையோரா இதை
விருமபுகிறதிலை

நெந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம், சேனை - பத்து (10)
பலம்.—இவற்றுள் நெந்திரங்காயின் அடி துளிதோல முதலிய

வைகளைப்போககிவிட்டு இரண்டாய்ப பிளந்து ஒவ்வொரு அங்குல நீளமுள்ளதாயும், சேனையின தோலைப்போககி எலுமிச்சங்காயளவு பருமனுள்ள வைகளாயும் தானகளாககி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துகொண்டு,

மஞ்சட்பொடி வீசம் (1 $\frac{1}{6}$) ரு எ, புளித்தமோ - வீசம் (1 $\frac{1}{4}$) படி.— இவைகளை மேற்சொல்லிய காய்கிழங்கு தானகளிற்போட்டு நன்றாய்ப பிசறிக்கொடுத்து நல்லஜலத்தைக்கொண்டு கழுவி விட்டு அத்தானகளினமேல அரையங்குலம் நிறகுமபடியாய் ஜலத்தைக்கொட்டி அதில,

உப்பு ஆறு (6) பலம், மஞ்சட்பொடி சால் (1) பலம், மிளகு - அரைப (1) பலம், மிளகாய - அரைப (1) பலம் — இவ்வஸ்துகளில மிளகு, மிளகாய இவ்விரண்டைமட்டும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணையிப்போலரைத்துக்கொண்டு இவைகளைலாவறறையும் பாதகிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தோடுகூடிய தானகளிற்போட்டுக்கலந்துகொடுத்து அதையடுப்பினபேரில வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது பின்பு அது நன்றாய் வெந்து ஜலமகண்டியபின்,

புளித்ததயி - ஆறு (6) படி, பச்சைக்கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்திருக்கும் தானகளில்கொட்டிக்கலந்து கொடுத்து அததாரினது 5 படியாக வறறவிட்டு,

தேங்காய - இரண்டு, சீரகம் - கால் (1) பலம் — இவற்றுள் தேங்காய உடைத்துப் பூப்போற்றுவிச சீரகத்துடன்கலந்து அரைத்து எருபுளியிறகலந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயெண்ணெய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், வெந்தயம் - கால் (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதஞ்செய்து எருபுளியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பதாராதம் சேனை, நெங்கிரங்காய, பூசினிக்காய, உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் செய்யலாம்

பலவகைக் கூட்டுகள்.

இதுவும் மேற்சொல்லிய பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு முதலியவைகளைப்போல ஒரு ருசிகரமான அதுபான பதாராதமாயிருப்பது மனறிச சாரத்திற்கும் ஆரோக்கியமானது இக்கூட்டுகளில் புளிசேராத வறறிற்குப் பொரிச்சகுழம்பு என்றும் சொல்லுவதுண்டு

137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்சகுழம்பு

கொத்தவரைக்காய, புடலங்காய, வெள்ளிக்காய, பிரக்கங்காய, அவரைக்காய, வாழைக்காய, பறங்கிக்காய, பூசினிக்காய, முருங்கை

காய முதலிய காயகளைக் கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, சேபங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளாகக்கொண்டும் பின்வருமாறு பொரிச்சசகுமு ம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—
இதன்காமபு முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாதகிரத்திலவிட்டு அப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அற்றப்போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு (1) பலம், தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வருத்திக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டரைத்து ஓர் பாதகிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பால கால (1) படி, உப்பு அரைப (½) பலம், வங்கடலைமா - ஒரு (1) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் காபத்தில் கொட்டிச் செமமையாய்க் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்ட வேண்டியது அப்படிக்கொட்டியபின் மறுபடியும் செமமையாய்க்கொதிகவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்தப் பொரிச்சசகுமுமற்றபோட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு கால (1) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து பொரிச்சசகுமுமில் கொட்ட வேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்சசகுமுமபுகளுக்கு அரைக்காலப்படி துவரம்பருப்பைச் செமமையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப்போடுவதற்கமுன் போடலாம்

* இக்கிழங்குகை குழம்பில் சோபபதற்கமுன் 180, 189 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காரலைப் போகக்கொள்ளவேண்டும்.

138. நூல்கோல பொரிச்சகுழம்பு.

நூல்கோல் - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதை நான்காய நறுக்கி ஜலத்தில் செமமையாய வேகவைத்து ஆற்றி அதன் மேற் றேறலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைபடிஜலம் கொள்ளு கிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு 'அடுப்பினமேல வைத்துக்காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் நூல்கோல தானகளை அதில் போடவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (½) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ் சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால - (½) படி — இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கல க்கி மேற்சொன்ன நூல்கோலில் கொட்டிக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இத்தையும் பொரிச்சகுழம்பில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

வங்கடலைமா - அரைப (!) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டிச் செமமையாய்க் கிள ரிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டபின் கீழே யிறக்கிக்கொண்டு,

கருவேப்பிலை - கால் (!) பலம் — இதைக்கொஞ்சம் தண்ணீர் வாட்டிப் பொரிச்சகுழம்பிற்போட்டு உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு அரைக் கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டவேண்டியது

இதில் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் 137 - வது பொரிச்சகுழம்பிற்குச் சேர்த்துக்கொண்டதுபோலவே இதற்கும் சேர கவேண்டியது. இதைப்போலவே பீட்டூட், காளீபிளவா, சீமைப் பறங்கிங்காய் முதலியவைகளைக்கொண்டும் பொரிச்சகுழம்பு செய்ய லாம். மேற்சொல்லிய 137, 138 இரதலக்கங்கையுடைய பொரிச்ச குழம்புகளில் கண்டிருக்கும் பாலுக்கு பதிலாய் அவ்வளவான ஜலத் தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

139 காய கிழங்குகளின் கூட்டு.

வாழைக்காய், புடலங்காய், பிரக்கங்காய் முதலிய காய்களையும், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு பின்வருமாறு கூட்டு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம்.— இதை காமபுமுதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு நுணுக்களாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயமுசின் பாததிரத்தில் வீட்டுக காய்ச்சி ஜலம் காயநதவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், தேயத்தளளா - அரைப (½) பலம் — இரதச சாமான சளைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வெவவேராய வறுத்து ஒன்றாயக் கலந்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு எண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயமுசின் பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்நுகொண்டு ஒருசுரும் காய் அல்லது கிழங்கில் வீட்டுவேண்டியது அந்தக்காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்நபதம் பார்த்துகொண்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து வெந்ந காய் அல்லது கிழங்கில் வீட்டுக் கரையினால் கிளறிகொடுத்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - ராகால் (¼) பலம் — இத்தையும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சுண்டுகிறவரையில் கொடுத்தபின்,

கருவேபிலை - கால் (¼) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கூட்டில் போட்டு உடனே,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

தேயையானால் இக்கூட்டுகளுக்கு அரைக்கால்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்து காய்கிழங்குகள் செம்மையாய்

* இக்கிழங்கைக் கூட்டில் சோப்பதற்குமுன் 180, 180-வது பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காந்தல்ப பாகங்களைக்கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தவுடனே காரம முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக வேண்டியது கூடடை அடுப்பைவிட்டிறக்கவுதற்குமுன் அதாவது கருவேப்பிலையைப்போடுகையில், ஒருபிடி சட்டையைக்கொஞ்சம் ஊரவைத்திருந்து நெய அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கூட்டில் போடலாம்

140 பாகற்காய்க் கூட்டு.

பாகற்காய - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை விலலைவிலையாய நறுக்கி ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு, எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) —இதைக் கசக்கி நறுக்கி, நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

பொடிசேயத் உப்பு - கால (1) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துகொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு செமமையாய் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் இதன் கசப்பு நீங்கும் இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காய்த தாவகளைக்கொண்டு 139-வது காய்கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே இதைக் கொண்டும் கூட்டு செய்யவேண்டியது

141. மற்றொருவித பாகற்காய்க் கூட்டு

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி, புளி அரைப் (1) பலம் —இவற்றை அட்டைபூ ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால (1) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (1) பலம் —இவைகளையும் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது

பாகற்காய-ஆறு (6) பலம்.—இதை விலலைவிலையாய நறுக்கித் தயாராகி வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செமமையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப்பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை வாணலியில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கருநிப்போகாமல் வக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால (1½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுச் செம்

மையாயக கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், மீளகாய - கால (¼) பலம், மீளகு - கால (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.— இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாயக கலந்து, கொஞ்சம் ஜலநெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை தயாராககிவைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில கலக்கிக் காய்ச்சித் தொகிக்கத் தெடங்கினவுடனே, வறுத்தவைத்திருக்கும் பாசனகாயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டு கிறவரையில் கொதித்தபின்,

நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் அரைப (½) பலம், மீளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையுங் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது

142. பலவகைக் காய்கள்சோந்த கூட்டு.

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி — இதை முன்றரைபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சதங்கைக் கொங்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், நெய் அரைப (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாயப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

பீர்க்கங்காய - ஆறு (6) பலம் — இதன் தோல நரம்பு காமபு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வாழைக்காய - ஆறு (6) பலம் — இதன் காமபு தோல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோத்தவரைக்காய் மூன்று (3) பலம் — இதன் துளி, காமபு, நரம்பு, முதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அவரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் துனி, காமபு, நாமபுமுதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கிளளிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

புடலங்காய - மூன்று (3) பலம் —இதை விலலைவிலையாய் நறுக்கிக் கொண்டு அடுப்பினமேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு முசு கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஐந்துவகைச் சாண்களையும் அந்தப் பருப்பில் போடவேண்டியது.

நிலக்கடலை அதாவது வோக்கடலை-மூன்று (3) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் நெய்யிலவறுத்துச் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி மேற்படி தானாளுடன் போடவேண்டியது சிலா கடலை, மொச்சைச்சொட்டை, காராமணி இவைகளில் எதையாவது அல்லது இந்நவாசையுமாவது வறுத்துப்போடுவதுண்டு அப்படிப்போட்டபின்,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் அரைப் (½) பலம், கோத்துமலலீரீ - காலேயரைக்கால் (½) பலம், மிளகு கால் (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், தேங்காய்ததுருவல் - மூன்று (3) பலம் — இந்த ஆறு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலவைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (½) படி, புளி ஒன்றேழுக்கால் (1¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரித்தில போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கரைத்த புளியிறகலந்து கலக்கி அடுப்பினமேல் காய்களுடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியை அதில்கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-ஒரு(1)பலம், மிளகாய்-அரைக்கால்(½)பலம், கடுகு-ரால்(¼)பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித்யுரைப்படி தாளிதம் தயாராய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு ஏ —இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தச் சலத்தைக் கூட்டில் விடவேண்டியது

இதில் சுமரா ஐந்து அல்லது ஆறு அப்பளங்களையும் கொஞ்சம் கருவடகத்தையும் நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம் இக்கூட்டைப் போலவே தனித்தனியாய் ஒவ்வொரு காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் கூட்டுசெய்யலாம்.

143 புளியிட்ட அறுகீரை.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு அரைக்கால (½) படி —அகை அடுப்பினமேல காயந்து கொண்டிருக்கும் ஜலம் சொந்திக்கத்தொடங்கினவுடனே அதில கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது

இளம் அறுகீரை - இருபத்தினை கு (24) பலம் —இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவி செய்ததை, குப்பை, பூசசி, புழு இல்லாமல் செய்துப் பொடிபொடியாய் நறுசகி, அடுப்பினமேலிருக்கும் பருப்பு முக்கார்பாகம் வெந்தபசம் பாதத்துக்கொண்டு நறுசகின அறுகீரையை அதில் போட்டுச் சிளிரிசெய்தது மூடி வைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுக்கவிட்டு அடுப்பினமேல வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்தபுளியைக் கொட்டி,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கீரைசிறிப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துசொடுத்தது உடனே,

மிளகாய - கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த் தூண்டுல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து அரைச்சாலப்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்ததுக் கொடுக்க விட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

வறுகடலைமா - அரைப (½) பலம். —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துக் கிளறிக்கொடுத்தது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து புளியிட்டகீரையில் கொட்ட வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைப்போலவே வெநதயக்கிரை, பருப்புக்கிரை, தண்டுகக்கிரை முதலிய கிரைகளையும், அகத்திப்பூ, வாழைப்பூ முதலிய பூக்களையும், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்கிழங்குகளையும் செய்யலாம்.

144. நேந்திரங்காய் எரிசேரி.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் 'அறுபாந வுஸ்துவாரி'ருக்கின்றது. இதேதேசத்தாரில பெரும்பான்மையோர் இதை விருமபுகிறதில்லை.

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் பத்து (10) பலம் — இதன் காமபு, துளி, தோல இவைகளைப்போக்கிவிட்டு நான்காய் (விட்டுப் போகாமல்) பிளந்து மெரிதாயும் விலலைவிலையாடும் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் களிம்பேராத பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புளித்த மோ - வீச்சம் ($\frac{1}{8}$) படி, **மஞ்சட பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திலுள்ள நேந்திரங்காய்த் தாளில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து, பின்பு ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, அந்தத்தாளில் அது முழுகி அதற்குமேல் அரை அங்குலம் ஜலம் யிருக்கும்படி நல்ல ஜலத்தைக்கொட்டி,

மஞ்சள் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ, **மிளகு - அரைக்கால** ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய் முக்கால** ($\frac{1}{4}$) பலம், **உப்பு - அரைப்** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணையோலரைத்து பாததிரத்தில் ஜலத்தோடிருக்கும் நேந்திரங்காய்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து அப்பாததிரத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அந்தக் காயானது வெந்து அகியுள்ள ஜலமானது கண்டிப்போவதற்கு முந்தியே அத்தானகளை நன்றாய் மசித்து, உடனே,

தேங்காய் - ஒன்று (1), **சீரகம் - அரைக்கால** ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ — இவ்விரண்டில் தேங்காயைப் பூப்போல துருவி மூன்றுபாகமாகி அதில் ஒரு பாகத்தையும் சீரகத்தையும் வெண்ணையோலரைத்து அதற்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு குளம்புபோற்கரைத்து மசித்திருக்கும் எரிசேரியிற்போட்டுக் கலந்துசொடுத்து அது நன்றாய்க்கொத்தித்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்துக்கொண்டு, மேலே மீத்துவைத்திருக்கும் தேங்காயின் மூன்றிலிரண்டு பாகத்தை, அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியைக் கொள்ளும்படியான ஓர் வாணலி அல்லது அதைப்போலுற்ற பாததிரத்திற்போட்டுப் பக்குவமாய் பிரட்டிக்கொண்டே வருத்து தேங்காயின் ஈரம் நீங்கியபின்,

தேங்காயெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வருபடடுக்கொண்டிருக்கும் தேங்காயத்துருவவிற்போட்டு அந்த யெண்ணெய் காயந்தவுடனே,

கடுகு - கால (1) பலம், உளுதம்பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைத் தேங்காயுடன் காயந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சூடப்படவென்கிற சததம் கண்டவுடனே, அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே சேனை, ரஸ்தாளிவாழைக்காய், பரங்கிக்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டு எரிசேரிசெய்யலாம்.

145. வறுதத எரிசேரி.

நேந்திரங்காய் பதது (10) பலம் — இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கி சிதகப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிற்புவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது காயந்தவுடனே நேந்திரங்காய் தானகளை அதிற் போட்டு பசுநிறமாயப்பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நக்கி ஒன்றிரண்டாயத்தூளாகக் களிம்பேராத ஓர் பாதநிரத்திற் போட்டு அந்நேந்திரங்காய் முழுகி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிறகுமபடியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப்போட்டு எரிசேரியாகியது போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

146 அவியல.

வாழைக்காய், பூசினிக்காய், வேளாளிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள் - இருபது (20) பலம் — இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் களிம்பேற்றை ஒரு பாதநிரத்திற் போட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாதநிரத்திற் விருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தாளில் அது முழுகி அதன்பேரில் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிறகுமபடி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பில்வைத்து வேகவிட்டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை நன்றாய் கரைத்துக் கொத்து கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி

விட்டு அடுப்பில் வெநதிறுக்கும் காய்களுடன் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்தது அது கொடுத்தது கொஞ்சம் சணடியபின், தேங்காய் - ஒன்று (1), பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம், கீரகம் - கால் (½) பலம் — இவைகளில் தேங்காயை உடைத்து மற்ற சாமான் களுடன் சேர்த்து வெண்ணையோலரைத்து காற்படி கடைந்த புளித்ததயிரில் கலக்கி அவியளிற்றுகொட்டி அதுவுங்கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஒரு கருவேப்பிலைக் கொத்தை அதுமேபோட்டு, தேங்காயெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை அவியளிற்றுகொட்டி கலந்து கொடுக்கது உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வவியலை எப்பொழுதும் எத்தனைவிதக்காய்கள் கிடைக்குமோ அவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செய்வது வழக்கம்

147. ஓ ல ன .

பெரும்பூசினிக்காய் - பத்து (10) பலம் — பூசினிக்காயின் வெகு இளசான பிஞ்சை நறுக்கி ஒரு அங்குலநீளம் அரையங்குல அகலம் ஒரு செலளின்கனமும் உள்ள தானகாய நறுக்கி ஓ பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தட்டைப்பயிறு - அரைக்கால் (½) படி. — இதை ஓ பாததிரத்திற போட்டு ஆலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெநதபின் அந்த தட்டைப்பயிரையும் நறுக்கி வைக்கிருக்கும் பெரும் பூசினித் தான களுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஆலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது வெநதபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அவியளிற்ற போட்டு,

தேங்காய் - ஒன்று (1) இதை உடைத்துப் பூப்போலதுருவி அதன் பால் பிழிந்து வெநதிறுக்கும் பயறு, தான இவைகளிற் போட்டு கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையால ஒன்றரைப் (1½) பலம் தேங்காயெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் ஜலம் இவைகளைக்கலந்து ஒலனில் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ரஸங்கள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பலவகை இளக்கமான பதாரத்தங்களில் இது வெகு முக்கியமானதும், சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் நாவிற் குருசியையும் கருப்படியான பதாரத்தமாயிருக்கின்றது இதைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய ரஸப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

148 ரஸப்பொடி.

மிளகாட-இருபது (20) பலம்,	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொச்சுமல்லிவிரை-பன்னிரண்டு (12) பலம்	வெநதாம-அரைப (½) பலம்
மிளகு-நான்கு (4) பலம்	கடுகு-அரைப (½) பலம்

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன்காமபு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (சுருஞ்சிவப்புவாணம் ஆகுமபடி) வறுத்து, ஓர் முறத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துகளில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் சுகலநது வைத்துக்கொண்டு, வறுத்தவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய்ப் பொடித்து மற்றப் பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது மூங்கிறப்படி, சந்தனமரவை, கற்சட்டி இவைகளிலேகாவது ஒன்றில் போட்டு வாசனைபோகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னால் ரஸப்பொடி என்று செல்லுகிற விடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக ரஸத்தில் போடுவதுமுண்டு ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும், சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவ்கொன்றை அதிகமாககியும் போடுவதற்குக் கூலமாயிருக்கும் பொருட்டேயாம் இப்பொடியானது செய்து எட்டுநாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் ருசியாயுமிருந்து பின்பு நாள்பட நாள்பட ருசியிலும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும் ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாள்களுக்கு ஒருதடவை அல்லது பத்தின்கூடாக ஒருதடவை செய்துவைத்துக்கொள்வதே யுத்தமம் இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றைக்கே குச்சு சம்பாத்ததை அரைத்தும் போடலாம்

149. துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுச் சாய்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அரைப (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி அரைசகால் (½) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கின்பின் ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம்பாத்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பிவிட்டிருக்கிற வைத்துக்கொள்வேண்டியது.

மிள்காய - அரையேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லீரிரை காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - மூன்றுவீசம் ($3 \times$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இப்பதாராதங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்று ($3 \times$) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு சாயம்பூசின பாததிரத்தில போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தை ஓர் பாததிரத்தில போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கும் புளியில்கொட்டி,

உப்பு - இரண்டேகால ($2 \frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்தபுளியில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணில வாட்டிக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லீ - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு, அந்தப்புளிஜலம் கால அங்குலம் வறறுமவரைவில் சொத்தகரின் அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிலிருந்து பருப்புக்கட்டை * இறுத்துக் கொட்டவேண்டியது. அந்தப்பாததிரா நிரம்பாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தை அந்தப்பருப்பிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கரைத்துப் பாததிரம் நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது. அதன்பின் அந்தப் பருப்புரைத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டியாவை மாற்றி ஒரு சிரியாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்புறம் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொடுத்துப் பொங்கிவருகையில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிவிடவேண்டியது. (இப்படி எடுத்துவைத்திருந்து கொட்டுவது பொங்கிச் சிந்தாமலிருப்பதற்கேதான்) பின்பு,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 2½ - வது தாவிதமுறைப்படி தாளிதம் நயராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

* பருப்பு வேகவைத்த ரஸத்துடன் கூடிய மஞ்சள்கிரமான ஜலத்திற்குக் சட்டென்று பெயர்.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து
ருகது கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

150. மற்ருருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி. — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலவ காயநதபின,

துவரம்பரும்பு - அரைப (½) படி, நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் -
அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் —
இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காயநதுகொண்டிருக்கும் ஜல
த்தில் ஒன்றினபின ஒன்றாயப் போட்டு அதுவும் கொடுக்கக்
கொடுக்கின்றவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாததிரத்தை அதன்
பேரில் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு துவரம்பருப்புப் பரு
க்போல வெகதபின இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விண்ண
டையும் இரண்டரைபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு சாயம்பூசின
பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலி
யவைகளை எடுத்ததுவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - இரண்டேகால் (2½) பலம் — இதையும்போட்டுப் பின்பு, வறுத்த
மிளகாய்பொடி - அரையேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கோத
துமல்லி விரைப்பொடி - சாலேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கீர
கப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி -
வீசம் (½) பலம், வறுத்த சுடுப்பொடி - வீசம் (½) பலம். —
இப்பொடிகளை ஒன்றினபின ஒன்றாயக் கொடுக்கும் புளிஜலத்
தில் போடவேண்டியது அல்லது இதத்தனித்தனிப் பெரிசு
கருகுப் பதிலாய்ச் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்
றேகால் (1½) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்
ளில் வாட்டிக் கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதன் வோகளை நறுக்கிவிட்டு
மற்றதைக் கழுவிக் கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு
அந்தரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொடுக்கவிட்டுப்
பிறகு முன்னால சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கடடைச்
செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது மேற்படி ரஸம் கொ
டுக்கும் பாததிரம் நிரம்பியிருநதால் மூன்று அல்லது நான்கு
கரண்டியளவு ரஸத்தை வேற்ரு சாயம்பூசின பாததிரத்தில்
எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பின

பேரிருகுகும் ரஸம் செமமையாயக கொடுக்கதுப பொங்குந்
ரஸ,

நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு காணடிலில் விட்டு அடுப்பில்
வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெயரில் போட்டுச்
சட்படவெனகிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பசுருவமாயிற்
றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்தில் கொட்டி மணம்போகா
மல அதனபேரில் ஒரு பாகத்தினை மூடி வைத்திருந்து பின்
எடுத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு காணடி ரஸத்
தை அதற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சரைத்து
அந்த சலத்தை அதில் கொட்ட வேண்டியது

மேற்சொல்லிய இரண்டு ரஸங்களும் அந்த இரண்டரைபாடி ஜலம்
கொள்ளுகிற பாகத்திற்றகுச் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, சாரம்
முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும் நிரம்பிச் சரியாயிருந்தால் சம
ரஸத்தை யுடையதாயிருக்கும்

* 151. வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்த

பருப்புரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) பாடி — இதை ஆறுபாடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர்
தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சியதில்,

துவரம்புருப்பு - அரைப (½) பாடி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்போடி -
அரைக்கால் (½) பலம். — இறந்த பதார்த்தங்களில் ஒன்றினபின்
ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒருபாகத்தினை வைக்கொண்டு
அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அப்படி ஜலம்நிரப்பாத் பாததி
ரத்தைக்கொண்டு மூடி வுல ஆவியானது வெளியேபோய்விடும்

மிளகாய் - முக்கால் (¾) பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப (½) பலம்,
மிளகு - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம்,
வேந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், கடுகு - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம், தேய
த்தளளூ அரைப (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - ஒரு (1) பலம்
வேங்காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - அரைப
(½) பலம். — இறந்த பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்
பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு
பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்திக்கொ
ண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின மேற்றேலை எடுத்துவிட்டுச்
சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி கால்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்

கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் தோலை உறித்துப் பருப்பை காறபலம் நெய்யிலவறுத்துக்கொண்டும், பின்பு இப்படி வறுத்த எலலாப பதார்த்தங்களையும் ஓர் கலலூரலில் போட்டுக் கால படி ஜலமவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் அரைப($\frac{1}{2}$)**படி, புளி-மூன்றேகால**(3)**பலம்.**—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாதகி ரத்தலைபோட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு இரண்டேகால (2)**பலம்**—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டுக் கொடுக்கின்ற கொடுக்கின்ற அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பார்க்கைக் கொடுக்கும் ஜலமவிட்டுக்காய்ந்து சொதிக்கும் புளியில் கொட்ட வேண்டியது பின்பு மூன்றுநிமிஷம் கொடுக்கின்ற,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், **கோத்துமல்லி** - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் முன் ரஸகங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டுப் பின்பு அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செமமையாய் வெந்திருந்தால் அதின் ஜலம் அல்லது கட்டைக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது அந்தப்பாதகிரம் நிர்மாணமிருந்தால் பருப்பில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுச் செமமையாகக் கரைத்து பாதகிரம் நிர்மாணக் கொட்டவேண்டியது அப்படிக் கொட்டியபின் அதிமிருந்து இரண்டு மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதகித்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செமமையாய்க் கொடுத்தபு பொங்கும் தருணத்தில்,

நெய் - ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் கொண்டு 24-வதுதாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கொடுக்கும்ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்துக்கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் எடுக்கது வைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) குள — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

152 வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சோந்த

மற்றொருவித பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம்-இரண்டேகால(2)**படி.** —இதை நான்குபடி ஜலம்கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொடுக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) படி, நெய் - கால (½) பலம், மஞ்சள் போடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றினினை ஒன்றாய் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாதகிரத்தைக்கொண்டு தவலையினவாயை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்த புகம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதையும் வெந்திருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

வறுத்தமிளகாய்ப்போடி - அரைப (½) பலம், வறுத்த கோத்துமல்லிவிரைப் போடி - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுத்த மிளகுபோடி - மூன்று வீசம் (1½) பலம், வறுத்த கீரகப்போடி - வீசம் (1½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்போடி வீசம் (1½) பலம், வறுத்த கடுகுப்போடி வீசம் (1½) பலம். — இப்பொடிகளையும் வெந்த பருப்பில் போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு கஹ (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், தேய த்த எள்ளு - அரைப (½) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - அரைப (½) பலம், வெங்காயம் - அரைப (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு கால (½) பலம் — இந்தப்பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துக்கொண்டும், வெங்காயத்தின் மேற் றேலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துக்கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் மேற் றேலை உரித்து அந்தப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துக் கொண்டும், பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் எல்லாப் பதார்த தங்களையும் ஒன்றாய் கலந்து ஒருகலையரில் போட்டுப் பின்பு,

வறுகடலை - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்த உரலில்போட்டுக் காமபடிஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணையபோலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம் — இதை நெயரில்வறுத்துக் கொஞ்சம் நகக்கி அதையும் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை யும் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொ டுத்து,

கருவேப்பிலை - அரைப (½) பலம், கோத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப்போட்டது போலவே போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக் கால (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து ரஸை

தில திகாடடி உடனே ஒரு பாததிரததைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,
 காயம் இரண்டு (2) கு. எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்தி
 ருந்து பின்பு கரைத்து அந்நத்கெளிவை ரஸத்தில வடிக்கவே
 ணடியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டடறக்கிப் பரிமாறுவ
 தற்குச் சமையுன,
 எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதைப் பெரியதாய்ப்பாராத்துக் கசக்கி
 அரிந்துவிதைக்கொண்டு திராத்துவிட்டு ரஸத்தில பிழியவேண்டு

153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற
 ஒரு பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,
 கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை அந்நக் கொதிக்கும் ஜலத்
 திற போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாய்
 வெந்தபின் 149 - வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செய்தது
 போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

154 பயற்றம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் (3½) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - அரைப் (½)
 படி — இவைகளில் பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 9 - வது
 பாராவிற பொலியியடி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம்
 பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது
 ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப்
 போலத்தன் உறுதியிலலாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டை
 மட்டும் அடியில் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண்
 டியது.

புளி இரண்டரைப் (2½) பலம், உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இவைக்
 கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ரயம்பூ
 சின பாததிரத்திலேயே செய்யவேண்டியது

155 மொச்சைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்
 றுகிற ஒரு ரயம்பூசின பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பின்பேரில
 வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

மொச்சைப்பருப்பு - கால (½) படி, மஞ்சள்போடி - வீசம் (½) பலம் —
 இவ்விரண்டையும் கொத்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்
 றின்பின ஒன்றாய் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கின
 பின் மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

- நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - இரண்டரைப (2½) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் ஒரு சிறிய நயம்பூசின பாததிரத்திற போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்நில,
- உப்பு - ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம் — இதைப் போட்டு அடுப்பின்பே ரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொசசைப் பருப்புச் செம் மையாய் வெந்திருந்தால் அதில் இந்த உப்புக்கலந்த கரைத்த புளியைக் கொட்டி உடனே,
- ரஸப்பொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அடுப்பின்பேரில் பருப் புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளிச்சலத்தில் போட்டுப் பின்பு,
- கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், பசுசைக்கோத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டு அது சொஞ்சம் சுண்டியபின்,
- நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் வீசம் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து ரஸத்திற கொட்டி உடனே அந்தக் கரையையும் முழுகுகி எடுக்கவேண்டியது பின்பு,
- காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைச் சொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில்விட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்.

- நல்லஜலம் மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சேவையுயது
- வறுத்தகொள்ளு - அரைப (½) படி, நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் - முக்காற (4) பலம், மஞ்சளப்பொடி - கால (½) பலம், — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு அந்தத் தவலையின்வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு,
- மிளகாய் - அரைப (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், கோத்துமல்லி விரை - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (½) பலம், கடுகு - வீசம் (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு,

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் (2½) பலம்.—
இதையும் கொஞ்சம் வறுத்ததுகொண்டு முன்னால் வறுத்து
வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுக்கும் இதையும் ஒன்றாய்க் கலந
துகொண்டு அரைக்காற்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமா
யத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - இரண்டேழுக்கால (2½) பலம்.—
இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்
பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை
முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்
காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம்.—இதைக் கொடுக்கும் கரைத்தபுளி
யில் போட்டு,

கருவேப்பிலை இரண்டு (2) பலம், கோத்துமல்லி அரைக்கால (½)
பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக்
கிப் போட்டதுபோல போட்டு அது நன்றாக் கொதித்துக்
கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்
மையாய் வெந்நிருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து
கரைத்துக் கடடைக் கொடுக்கும் புளியில்கொட்டி அந்த ரஸத்
திவிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகாண்டியளவு ரஸத்தை வே
றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு
அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறு
படியும் ரஸத்தில் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்
கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம்
ரஸத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,
அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொடுக்க
விட்டுப் பொங்குந் தருணத்தில்,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றேகால (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்
கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு -
அரைக்கால (½) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-
வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து ரஸத்தில்
கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்
எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இர
க்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத்
தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் - முக்கால (¼) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - காலேயரைக்கால
(½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லி எடுத்துவிட்டுச்

சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச சாமான்களுடன் சோத்து அரைத்து, ரஸ்தகில் சோத்துக் கொள்ளலாம்.

157. பச்சை மொசசைக்கொட்டைசோந்த

பருப்புரலம்.

நல்லஜலம் நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற 'ஓ தவலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்புப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைககால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடிக் கொதிக்கண்டவுடனே, ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு தவலையினவாயை மூடி வைக்கவேண்டியது

யிளகாய - அரையேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், யிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்புப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்புப்பு - கால (1) பலம், தேயத்தளள - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காயத்துருவல் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இச் சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கல்லுரலில்போட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வறுகட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஓர் ரயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டு அத்துடன் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரசத்தையும் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - மூன்று (3) பலம் —இதை இரண்டரைபபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ரயம்பூசின பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் மொசசைக்கொட்டையை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொசசைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் கட்டைமாதிரம் மொசசைக்கொட்டையில் கொட்டிக் மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கொட்டை வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

கல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாகதிரத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் மொசசைக் கொட்டையில கொட்டவேண்டியது அப்படிச் சொட்டியபின் அப்பாத்நிரம் நிரம்பாமலிருக்கால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கட்டெடுக்கத் துவரம்பருப்பில் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப்பருப்புஜலத்தை ரஸத்தில் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாகதிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - இரண்டேசால் (2½) பலம் — இதைக் கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்துமலி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோல தயாராய்துப் போட்டு அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் கயாரசெய்து ரஸத்தில்கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுசுக் கொடுக்கவேண்டியது அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதற்கொட்டி மேலொரு பாகதிரத்தை இரண்டு நிமிஷமவரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பைவிட்டிடுதற்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கொண்டு அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் அரைப (½) பலம், வேளம்பூண்டு - காலையரைக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெயரில்வறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச சாமான்களுடன்சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

158. பச்சை மொசசைக்கொட்டை ரஸம்.

கல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி — இதை மூன்றரைப்படி பலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாகதிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலக் காய்ந்து சதவகைக்கொதி கண்டவுடனே,

பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப (½) படி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம். — இவைகளைக் கொதித்

துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப்போட்டு அவைகளும நன்றாயக கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஜலம் நிறைந்த ஒரு பாததிரத்தை அதன்பேரில் சூழவைத்திருந்து மொசைசைக்கொட்டை செமமையாய வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு அகில இரண்டி கரணடியளவு கொட்டைபை இப்பால எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - இரண்டேழுககால (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொசைசைக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டு உடனே, வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி-முக்கால (¾) பலம், வறுத்த கோத்தும்லல் விறைப்பொடி - அரைப (½) பலம், வறுத்தமிளகுபொடி - கால (1) பலம், வறுத்தசீரகப்பொடி-அரைக்கால (½) பலம், வறுத்தவேந்தயப் பொடி - வீசம் (1/8) பலம், வறுத்தகடுகுபொடி - வீசம் (1/8) பலம்.—இந்தப் பொடிகளையும் ரஸத்திற்போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்தும்லல் அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்தியரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோலவே இந்நரசத்திலும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் மொசைசைக்கொட்டைகளை கையினால் பிசைந்து ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரணடியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே சூழவைக்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

159. கொட்டு ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செமமையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் பிழிந்தெறிந்துவிட்டுத் தெளியவைக்கவேண்டியது அது செமமையாயத் தெளிந்தபின் அதைக் கலக்காமல் ஒன்றேகாலப்படியளவு தெளிவுஜலத்தை மறறொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை வேறே எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்,

உப்பு - அரைப (½) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்தமிளகுப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இம்மூன்றையுங் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம், கொத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மற்ற ரஸகங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தையைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டு அது நன்றாக கொதித்தபின் பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை இரண்டுரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது

160. மற்றொருவிதக் கொட்டுரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பினுள் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதிக்கும் காரங்கலந்த ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணில வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைச் செம்மையாய் பிசைந்து கலவையோடு லுருண்டைசெய்து, அதை ரஸத்தில் போடவேண்டி

யது. இவைகளை யெலலாம போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் நன்றாய்க் கொதித்தபின் பொங்கி வழியாமற் செய்யது,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாராய்த் செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருபாபெயடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

161. மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு சயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டுக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்ந்து வெண்ணெய்போலரைத்து சயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், பால் - கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைச் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - கால (½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஒரு கரண்டியில்விட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி நெய்காய்நதபின் அதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

162. மற்றொருவித மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒருபடி பலம் கொள்ளுகிற ஒரு சயம்பூசின பாதகிரத்தில்விட்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்ந்து வெண்ணெய்போலரைத்து சயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பினபேரில வைத்துக்காய்ச்சி,

- உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி - --
கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைகால (½) பலம் — இவ்விரண்டிலுமாய் ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சியதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்.

- நெய் - ஒரு (1) பலம். — இதை ஒன்றரைபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சியதில்,
மிளகாய் - அரைகால (½) பலம், கடுகு - அரைகால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைப் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்துகொண்டு,
நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை அந்தத்தாளிதத்தில் கொட்டி,
சுருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாடியுள்ள தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் உலகத்தில் போட்டு,
நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சி அதில்,
மிளகு - அரைப (½) பலம் — இதைப்போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிரண்டாய் உலகித்து அந்தரஸத்தில் போடவேண்டியது
கோப்பரைத்தருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அம்மியில் போட்டரைத்துக் கொஞ்சம் ரஸத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே,
உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் ரஸத்தில்போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்துக்கொண்டவேண்டியது

164 சீரக ரஸம்.

- நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒன்றரைபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுப் பிளபு,
சீரகம் - அரைப (½) பலம் — இதைச் சிறிய ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் அரைக்காலப்படிஜலத்தைவிட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது
மிளகு - அரைகால (½) பலம், மிளகாய் - அரைகால (½) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் ரெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு

- பின்பு அம்மியிலபோட்டு, ஊரவைத்திருக்கும் சீரகதையும் இத்தடனசோதது அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒருபடிஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாதகிரத்திற்போட்டுக் கலக்கி அடுப்பினபேரில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அதன்பின்,
- உப்பு - அரைப (½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில்போட்டுப் பின்பு,
- புளி முக்கால் (¼) பலம்.—இதை அரைப்படிஜலத்தில கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்தில் கொட்டி அது நனரூயக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
- நெய் - அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயது ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

165 வெல்லமும் புளியும் சோந்த ரஸம்.

- நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஒன்றேகால் (1½) பலம்.— இவ்வி ரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,
- உப்பு - அரையேயரைக்கால் (½) பலம், வெல்லம் - அரைப (½) பலம்.— இவ்வி ரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கரைத்து அடுப்பினபேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,
- கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நனரூயக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
- நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயது ரஸத்தில் கொட்டி அதன்பின் ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,
- காயம் - இரண்டு (2) கு. எ —இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

166. பொரிச்ச ரஸம்.

- நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய - கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கா தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை யதினமேல் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை கால (1) பலம், மிளகாய - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து, பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு அரைப் (½) பலம் — இக்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைத் தண்ணில வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய அரைப் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பிளப்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது தேவை யானால் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தைப்பிழிந்து கொள்ளலாம் ஆனால் பரிமாறுதற்கு மட்டும் கூடாது

167. வெந்தயக் கொட்டுரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஆறு (6) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் சேர்த்து கொட்டை முத்தியவைக்கீர் எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரையில் தெரியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகாலபடியளவு தெளிவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அடிவண்டலை எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - முக்கால (3) பலம் — இக்கைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளித் தெளிவில் போட்டு உடனே,

வேந்தயம் - கால (1) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம்,

தேங்காயததுருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காயததுருவலைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காயததுருவலையுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் கொட்டிக் கலக்கிக்கொடுத்தது,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் தண்ணீர் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைகளைவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு ஏ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட்டுவெண்டியது

168. கீரை ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவங்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாக கழுவி வடியவைத்துப் பின்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கீரகம் - வீசம் (½) பலம், மிளகு அரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை கால் (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - கால் (½) பலம், வெங்காயம் - அரைப (½) பலம் — இரத்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெந்தபின் அதை அடுப்பை விட்டறக்கி ஜலத்தைமட்டுமே மற்றொரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியினபேரில் போட்டு வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெய்போ

லரைகது அதை மீதிஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடி யும் அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கையில், உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித் துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் அரைபடி ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாமிதமுறைப்படி தாமிதம் தயாராய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

169 பருப்புநொய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுக்கால் (1½) படி — இதை மூன்றுபடி, பலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால் (1) படி, நெய் ஒன்றரைபடி (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் வாணலியிற்போட்டுத் துவரம்பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்குப்பவரைரில் வறுத்து ஏந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாகக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெலியிய வெள்ளைத்துணியில் தளாசுதியாய் முடிப்புக்கடடிக்கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகு - அரைபடி ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லீரையை - கால் (1) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நொய்யில் தனிதனியே வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைபடி வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெலியிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கடடி ஜலத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்நிறநால் அதாவது பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாய் தடிப்பாயிருக்கும் சமயம்பார்த்து அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிப்புக்களையும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பையுவிடுத்தது அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தை

யைக கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியால் வடி கடடியதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் கொட்டி,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைபும் அந்த ரஸத்திற்போட்டுக சொஞ்சுநேரத்திற்குப்பின்,

கருவேப்பீலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீல வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக்கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் காண்டியில் 24-ஆறு தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிழைக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதை ரஸத்தைப் பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முந்நி ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

170. மாங்காய்வற்றல ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1) படி — இதை இரண்டுபடி, லா சொள னுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாதநீரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

மாங்காய்வற்றல் - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் புழுத்தல் முதலிய கெடுதிகளில்லாததாய்ப் பாதத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாதநீரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தவற்றல செம்மையாய் வெந்தபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் வெந்திருக்கும் மாங்காய் வற்றலில் போடவேண்டியது ஆனால் மிளகை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும் மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு வறுத்தும் பொடிசெய்யவேண்டும்

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்தரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டிக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கட

கீர்ப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில கொட்டியபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்.

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொடுக்கத் தொடங்கினபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால (1/2) பலம், பொடிசேய்தவுப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைச் சொதிகும் சாற்றிப் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், மிளகாய அரைக்கால (1/2) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலும்பிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிந்தாய்ப் பாத்துக் சசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1 1/2) படி — இதை ஓர் ராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முக்கியவைகளை எடுத்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால (1/2) பலம், உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இம்மூன்றையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது

கோத்தமல்லி - அரைக்கால (1/2) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைகுகிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (1/2) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

மஞ்சள்போடி - வீசம ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைத் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் தாளித்ததில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ரஸத்தில் கொட்ட வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது

173. கடலைமா ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே நெயரிலவறுத்துக்கொண்டு அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து அந்த மொத்தையைக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கரைக்கவேண்டியது ஆனால் கடலைப்பருப்பு பிறகுப் பதிலாய் இரண்டுபலம் பச்சைக் கடலைமாவையாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம ($\frac{1}{8}$) கு எ. — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கரைத்த புளிஜலத்தில் போட்டு அடுப்பின பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக் கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக கரண்டியில் 24-வது தாளித்தமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து ரஸத்தில் கொட்டி ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

174. கலவம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) படி. — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கவலம்பருப்பு* அரைப (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாததிரத்தைக் கொண்டு முடிவைத்திருந்து பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்றேழுக்கால் (3½) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைந்தபுளியில் போட்டு அதன்பின்,

வறுத்தமீளகாய்ப்பொடி அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கோத்து மல்லீவிரைப்பொடி - காலேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த மீளகு பொடி - கால் (½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம் (½) பலம், வறுத்த கடுகுப்பொடி - வீசம் (½) பலம், வறுத்த சீரகப் பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளையெல்லாம் புளியுலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அல்லது ஒன்றே முக்கால் (¼) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்

கருவேப்பிலை ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீர்வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோதுமலி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி தேரைக் கிளியிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செமமையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில்விட்டு அந்தப்பாததிம நிரம்பா திருக்கும் படித்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாததிரத்தை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது பின்பு அதில்நுந்து முன்று அல்லது நான்குகாண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செமமையாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மீளகாய் - கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புககரண்டியில்

* இதில் வறுத்த கொள்ளின பருப்பு கால்படி, துவரம்பருப்பு அரைக்கால்படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, கடலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ்வளவின்படி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பலப்பருப்புகள் சோதனைக்கே கலவம்பருப்பென்று பெயர்.

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தையும் அதில கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொ

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்.

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான் ஆனால் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற சொலஸியப்படி உப்பு, ஸம்பா ரம் இவைகளைக் கொடுக்கும் கரைத்த புளியிற போட்டு அதுவும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில், 10 பஸம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சு களின் காமபின் முக்கார்பாந்ததை நறுக்கிவிட்டு அக்காய விட்டுப் போகாமல் நான்காயப்பினந்து இரண்டு பஸம் நெயரில் நன்றாயவதக்கி சம்பாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொலஸிய 150-வது ரஸத்தின் ஐந்து முதல ஓனபது வரையிலுள்ள பாராக்களில் சொலஸியப்படி கருவேப்பிலை, கொத்து மலசி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு யிக்ககத்திரிப்பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது

176. சீயக்காயக் கொளுத்தின ரஸம்.

மிளகு - காலேயரைக்கால் (½) பஸம், துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் (½) பஸம், மிளகாய - அரைக்கால் (½) பஸம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பஸம் — இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெயரில் வருத்து அல்லது வருக்காமல் ஒன்றாய்ச சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக்கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

சீயக்காயக்கொளுந்து - இரண்டு (2) பஸம் — இத்தையும் கொடுக்கும் காயங் கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அததளிர்கள் வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால் (¼) பஸம் — இத்தையும் அந்தரஸத்தில் போட்டு நன்றாயக் கலக்கிப் பின்பு,

நெய் - முக்கால் (¼) பஸம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பஸம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பஸம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) பஸம். — இவைகளைக்

கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிப்பது
 ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது
 இந்தரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணத்தை
 யுடையது

பலவகைக் கறிகள், உபபேறிகள், பொடிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம்
 முதலிய இளககமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துணையும் அனந்தநிற
 குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன இதில் சில காய்கிழங்கு
 குகளை வேகவைத்து, சிலகாய்கிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெ
 யில் பொரித்து, சிலகாய்கிழங்குகளைச் சுட்டிச் சமைப்பதுண்டு அவ
 றறில் வேகவைத்துச் செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குக் கறிபென்றும்,
 நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காய்கிழங்குகளுக்கு உபபேறி
 யென்றும், தண்ணில சுட்டுச் செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குப் பொடி
 யென்றும் சொல்வதுண்டு இவைகளைச் செய்யத் தொடங்கு முன்
 இதற்குவேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது
 அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

177 கறிமாப்பொடி.

மிளகாய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்
 மிளகு - 1 (1) பலம்
 சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம்
 பொட்டமல்லிவிரை - நாணு (4) பலம்
 மஞ்சள் - அரைக்கால் (½) பலம்

காயம் - வீசம் (½) பலம்
 சுட்டிப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம்
 உளுந்தம்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½)
 அரிசி - மூன்று (3) பலம் [பலம்
 கருவேப்பிலை - அரைப் (½) பலம்

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத்
 தனித்தனியே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும், காயத்தைத்
 தண்ணீன்மேல்வதத்துப் பொரிபோலாககியும் பின்பு எல்லாவற்றையும்
 ஒன்றாய்ச் சேர்த்து வந்திரத்திற போட்டரைத்துக் குகம்மபோல மாவா
 ககி ஓர் மரவை அல்லது கற்சட்டியிறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவே
 ண்டியது பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று
 சொல்லுகிறவீடங்களில் இந்தப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது

178. கத்தரிக்காய்க் கறி.

கத்தரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம். — இதன் காமபை எடுத்துவிட்
 டிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில்
 போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இதை ஒரு ஈயம்பூ
 சின் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி
 அது காய்நதவுடனே,

யின்காய - கால (½) பலம, கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம, உளுத்தம்பருப்பு கால (½) பலம.—இவைகளைக் காயநதநெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பின்பு ஜலத்தில் போட டிருக்கும் கத்தரிககாயத் தானகளை எடுத்துத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மேலொரு பாததிர ததை மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி, புளி - கால (½) பலம —இவ்விரண டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் கத்தரிககாயில் கொட்டிக் கரண்டியினால் நான்குபக்கத்திலும் நன்றாக கிளறிகொடு த்துச் செம்மையாய் வேகுமவரையில் மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அது வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப (½) பலம, கறிமாப்பொடி அரைப (½) பலம, வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டி யளவு —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக கறியில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து இரண்டுநிமிஷத்திற்குப் பின்பு கீழே இரக்கிவைத்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்தருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம —இதைக் கறியினமேல் தூவிக் கிளறிகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

179. வாழைக்காய்க் கறி.

வாழைக்காய - பன்னிரண்டு (12) பலம —இதைக் கொஞ்சம் ஜலம் அலலது நல்லெண்ணெயைக் கையில் தடவிக் கொண்டு காம்பு தோல முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டிக ளாய நறுக்கி ஜலத்தில் போடவேண்டியது அப்படி ஜலத் தில் போடாவிட்டால் தான்கள் கறுத்துப்போம்

நெய் அலலது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காயநதவுடனே,

* வெந்தபருப்பு என்றால் பருப்பு, ரஸம், குழம்பு முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பு, வேகவைப்பதாயிருந்தால் அவைகளுக்காகப்போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் (½) படி பருப்பை யக்கமாயப்போட்டு அதுவெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை வைத்திருந்து, அலலது அதற்காகவே வீசம் (½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்கறியில் போடவேண்டியது. இன்னும் சிலர் ரஸத்திற்காக வேகவைத்த பருப்பிலிருந்து கட்டு அதாவது சத்தை எடுத்துக்கொண்டபின் பருப்பைக் கறிகளுக்கு உபயோகிக் கிராகள் அவ்வாறும் உபயோகிக்கலாம் இக் கத்தரிககாயக் கறிகளுமடும் சிலர் வெந்த துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய் அதேயளவான வெந்த முழுக்காராமணியைப் போடுவதுமுண்டு.

மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையுங்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்க் தானகளைப்போடிக கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிகது, காண்டியினால் கிளறிககொடுந்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இருப்புக கரண்டியால் கிளறினால் கறி கறுத்துப்போம்.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1½) பலம், புளி- அரைப (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசினபாத்திரத்தில போடிக கரைத்துக் கோது கொட்டை முகலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் (½) பலம், வெல்லம் - கால (½) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்தபுளியில போடிக கரைத்து அந்தப்புளியை வாழைக்காய்க் கறியில கொட்டிக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிககொடுத்து வாழைக்காய்ப பாதிவெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காய்க்கு போட்டுப் பின்பு,

கறிமாப்பொடி அரைப (½) பலம் — இத்தையும் அந்தக்கறியில தூவி மறுபடியும் கிளறிககொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வெந்தபின் அதாவது வாழைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வறுத்துக் கறியிறக்கல்கவேண்டியது

180. புடலங்காய்க் கறி.

புடலங்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை இளசாய்ப்பார்த்து துளியையும் காமபையும் கொஞ்சம் நறுக்கிவிட்டு மற்றதை விலலை விலலையாய் நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் சயம்பூசின பாத்திரத்தில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காய்ப்போடிக கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புடலங்காய் முக்காரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிறப்போடிக் காண

டிக காமபினூல கிளறிககொடுத்து நனறய வேருமவரையில் அடுபபினபேரில வைத்திருந்து பினபு இப்பாலெடுத்து உப யோகிககவேணடியது.

181 அவரைக்காய்க் கறி.

அவரைக்காய் - ஒன்பது (9) பலம்.—இதன துனியையும் காமபையும் கொஞ்சம கிளளிவிட்டு அதில் புழுக்களிலலாமல் பார்த்து ஒவ வொன்றையும் இரண்டு அல்லது மூன்றாய்க் கிளளிவைத்துக்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் —இப்பதாரத்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறை பபடி தாளிதம் தயாரசெய்து கிளளிவைத்திருக்கும் அவரைக் காயை அதிறபோட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை அவரைக்காயில் தெளித்துக் கரணடிககாமபினூல கிளறிககொடுத்து ஓலம் வற்றுக்கிறவரையில் மூடி வைத்திருந்து பினபு வெந்தபதம்பார்த்து வேகாமளி ருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வேகவிடவேண்டியது பினபு பூணமாய வெந்தபின

மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பெடிசேய்தஉப்பு - கலையரைக் கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இம்மூன்று பதாரத்தங்களையும் ஒன்றினபின ஒன்றாய்க்கறியிறறாவிக் கரண டிக காமபினூல கிளறிககொடுத்துப் பினபு,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியளவு —இதையும் அதில் போட்டு மறுபடியும் கிளறிககொடுத்து ஐந்துநிமிஷம்வரையில் அடுபபினமேல வைத்திருந்து பினபு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அதில் போட்டுக் கிளறிககொடுத்துப் பினபு உபயோகிககவேண்டியது

182. வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டையக்காய் - இருபத்தினூன்கு (24) பலம் —இதன காமபையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு 178-வது கத்திரிக்காய்க் கறியைப்போல 'இதையும் செய்யவேண்டியது ஆலுல புளி, கறிமாப்பொடி, உப்பு இவைகளைமாதிரிமக் கத்திரிக்காய்க்கறிக் குப்போட்ட நிறைப்படி

* இதன விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினூலிச

போடாமல ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருபலம் நிறையுள்ளதாய்ப் போடவேண்டும்

183. மற்றொருவித வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டைக்காய - பனிரண்டு (12) பலம் — இதை நுனியையும் காமபையும் நறுக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் பின்பு ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்திலே போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

புளித்ததயிர் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசும் (1½) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - காலேயரைக்கால் (½) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ராயம்பூசினபாததிரத்திலிருக்கும் வெண்டைக்காயில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைத் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொள்ளுபடியான மற்றொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலே விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காயந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (1) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு காயந்தநெய்யில் 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயத் தானகளை யிறக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொஞ்சநேரம் வரையில் அடிக்கடி கிளிக்கொடுத்தாக் கொண்டேயிருந்து வெண்டைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

கரிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இதைக் கறிநிறுவி மற்றொரு கடவை கிளிக்கொடுத்தது,

வேந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதையும் கறியிற் போட்டுப் பிறகு ஒருகடவை கிளிக்கொடுத்தாக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது

184. கொத்தவரைக்காய்க் கறி.

கொத்தவரைக்காய் - பசின்னெட்டு (18) பலம் — இதன் காமபையும் நுனியையும் கிளளிவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாய்க் கிளளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால்க.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாதகிரததில் விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி யதில் கிள்ளிவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயைப்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரததில்விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பூப்பு-கால (½) பலம் —இவைகளைக் காய்நத நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம்தயாரிசெய்து ஜலத்தைவடித்துவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயை யதிறக்கொட்டி,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்தவரைக்காயில் தெளித்துக் கரண்டிக்காமபிலை கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாதகிரததை மூடி ஐந்தாநிமிஷம் வைத்திருந்து,

புளி - அரைப (½) பலம், ஜலம் - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாதகிரததில் போட்டுக் கரைத்துக்

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியிற்போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியில் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின்,

வேந்த துவரம்பூப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு, கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியில் தூவிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பிளப்பு,

தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தக் கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிக் கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

185. பாகற்காய்க் கறி.

பாகற்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காமபையும் துனியையும் கிள்ளிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கியபின் காய்முற்றலாயிருந்தால் அதன் விதைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரததிற்போட்டுப் பிளப்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதை நறுக்கி ரஸத்தைப் பாகற்காயிலிழிந்து கலந்துகொடுத்து,

* இதை விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய சூறிப்பிலுவிக்.

போடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம, மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம.—இம்மூன்றையும் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த பாகற்காயிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து மெதுவாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து ஒருமணிரேரமவரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அதைச் செமமையாய்ப் பிழிந்து அதன் கசப்பானரஸத்தைப் போக்கி வைத்துக் கொள்வவேண்டியது அல்லது அரைப்படி ஜலத்தில் அரைப்பலம் புளியைக் கரைத்து அரைப்பலம் உப்பைப்போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு அதைக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நல்லஜலத்தால் மறுபடியும் கழுவிப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விரண்டு விதங்களில் எந்தவிதத்தினாலாவது காயினகசப்பை எடுத்தபின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்நிரத்தில்விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அது காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இம்மூன்றையுங்கொண்டு காய்நத நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதமதயாராசெய்து கசப்பெடுத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இதை யந்த பாகற்காயினமேல்தெளித்து மேலொரு பாத்நிரத்தை மூடி வைத்திருந்து பத்து நிமிஷமவரையில் இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்ததுக் கொண்டும் மூடி வைத்துக்கொண்டு மிருக்கவேண்டியது.

போடிசேய்த உப்பு - கால (1) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம், வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சாக்கரை - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் அடுப்பினப்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் கொஞ்சம் வறுத்து அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறி.

186 குடைமிளகாயக் கறி.

நல்ல ஜலம்-கால (1) படி.—இதை ஒரு சயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

குடைமிளகாய - ஒன்பது (9) பலம்—இதன் காமபை எடுத்துவிட்டுத் துண்டுதுண்டாய நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மிளகாய முககாரபாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கெண்ணி அடுப்பை டிறக்கி மிளகாயமட்டும் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு ஜலத்தைக் கொட்டிவிடவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்—இதை ஒரு சயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைசகால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம்—இம் மூன்றையுங் காய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார செய்து பிழிந்துவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதில் போட்டுக் கரண்டிக் காமபிசை கிளறிக் கொடுத்து,

வெந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டி பாய்வு—இதை மிளகாயக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது யூநதுநிமிஷத்திற்குப்பின,

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்லஜலம் - அரைசகால (½) படி—இவ்விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முகவியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்தப் புளியைக் கறியில் தெளித்து ஜலமெல்லாம் வறறிப்போகும் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு,

பொடிசேயத் உப்பு - முககால (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் கறியில் தூவிக் கிளறிக் கொடுத்து,

தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம்—இதையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு பறிமாறவேண்டியது ஆலை மேற் சொலையீடுக்கிற புளிஜலத்திற்குப் பதிலாக இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களைத் தேங்காய்த்துருவலைப் போடுவதற்கு முன் கறியில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இளங்கத்திரிப்பிஞ்சு - இருபத்திரான்கு (24) பலம்.—இதன் காமபின் முககார பாகத்தை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் காயை நான்காய்ப்

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினைக் காண்க.

பிளந்து அகாவது வெவவேறு துண்டுகளாககாமல நற்குயி
உலததில் போடவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஓர் வாணலி அல்லது கரண்டியில்
விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிராம்பு - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிக்காய் அரைக்கால் (½) பலம்,
ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த நெய்
யில் பொரித்தெடுத்தாகொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், கோப்பரைததுருவல் - நாலரைப
(4½) பலம், கோத்துமலலிரை - அரைப (½) பலம், மிளகாய் -
காலேயரைக்கால் (½) பலம் - இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும்
மீதிரிருக்கும் நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து
அவ்வாறே பொடிசெய்து பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்
கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இத்தையும் மேலே தயாராக்கி
வைத்திருக்கும் பொடிகூட்டுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்
டையும் ஓர் ராமபூசின் பரிசுநாசனில் போட்டுக் கரைத்துக்
கோது க்காடடை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தயாராக்கி
வைத்திருக்கும் பொடியை அதில் கலந்து உலத்தில் போட்டி
ருக்கும் சுக்திரிசராயை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொன்றும்
இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பிவைத்துக் கொள்
ளவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்பது (9) பலம் — இதை ஓர் ராமபூ
சின் பரிசுநாசனில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய்
காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼)
பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த
நெய் அல்லது எண்ணெய்றபோட்டு 24 வது தாளிதமுறைப
படி நாளிகம் தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்துவைந்
திருக்கும் கத்திரிக்காயை யதிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம்
ஜலத்தெளித்துக் கரண்டிக் காமபிஞ்சுல கிளறிக்கொடுத்து காய்
நன்றாய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை
கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து அது நன்றாய்
நெந்தபின் அடுப்பைவிட 19 நாக்கி உபயோகித்துக் கொள்ள
வேண்டியது.

188. வெள்ளரிககாயக கறி.

வெள்ளரிககாய - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதன அடிப்பக்கத்தில் அரையணுயளவு விலலைபோல நறுகி அந்தவிடத்திலேயே அவ்விலலையைச் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்கால அதிஷ்டருந்து கைப் புரலம் நுரைபோல வருவீடும அதைச் சொமையாய்த் துடைத்து மேற்றோலைச் சிவிப் பெருந் துணடுகளாய் நறுகி முறலாய்நுநதால விரைமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துணடுகளாய் நறுகி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் அயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நடவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய்நதநெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து நறுகிவைத்துநுசூரூ வெள்ளரிககாயத் தான்களைத் தாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் உலத்தைத் தெரித்துக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு வெள்ளரிககாய் வெந்தடின்,

பொடிசேய்த உப்பு - கால (1) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - ஐரண்டு (2) சரண்டியளவு, கறிமாப்பொடி அரைப் (1) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் போட்டுக் சரண்டிசரம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டு நகரிக் கொண்டு,

தேங்காய்தருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை அந்தக் சரீரீரூறு விக் கிளறிக் கொடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது

189. கடலைப்பருப்புகலந்த புடலங்காயக கறி.

புடலங்காய - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதன அடிப்பகும துளி யையுடைய நறுகிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுகி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - அரைப் (1) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளு கிற ஓர் அயம்பூசின் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இதை அடுப்பினமேல கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கடலைப்பருப்பு வெந்தடின், நறுகிவைத்திருக்கும் புடலங்காயைப் பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

x இன்ன விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய முதிப்பினரிக,

அந்தப் புடலங்காய நன்றாய் வெநக்பின ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வடித்துவிட்டு,

போடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், கறிமாப்போடி - அரைப (½) பலம் —இந்த இரண்டையும் கறியிறநூவிச கிளறிகொடுத்தது அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்காரணையில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் சொட்டவேண்டியது

தேங்காய்ததுருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதையும் அதிறநூவிச கலந்து கொடுத்தபின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

190 பிராகங்காயத துருவல் கறி

பிராகங்காய - இருபத்தினைசூ (24) பலம் —இதன் நுனியையும் காமையையும் நறுக்கி மேறேருவல் நாமப்புமுதலியவைகளை எடுத்து விட்டு, துருவுமணையில் துருவி மேறெயானன நின்றயளவு நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு அரைக்கால (½) பலம் —இதைக் கலமண முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தம்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் பிராகங்காயுடனகலந்து பிசைந்துகொடுத்து இரண்டு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டியது

நெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்முசின பாதகிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக்காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே, மிளகாய - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம் —இவைகளைக் காயந்திருக்கும் நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே மேலே தயாராககிவைத்திருக்கும் பருப்பு சலந்த பிராகங்காய்ததுருவல் அதிப கொட்டிக் கரண்டிக் காமபினுல கிளறிகொடுத்தது மேலொரு பாதகிரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டுமூன்றுதடவை கிளறிகொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெநக்பின,

போடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்போடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் கறியிறநூவிச காரணிக்காமபினுல கிளறிகொடுத்தது, கொஞ்சநேரமவரையில் மூடி வைத்திருந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்ததுருவல் இரண்டரைப (2½) பலம் —இதைக் கறியிறநூவிச செம்மையாக சலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல கறி.

வெள்ளரிக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன் கசப்பையும் தோலையும் 188-வது வெள்ளரிக்காய் கறிக்கு எடுத்ததுபோல எடுத்துவிட்டு நான்கு பெருநுணுக்களாககித துருவமுணையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயறறம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதைக் கல மண் முதலியவைகளிலலாமற்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் வெள்ளரிக்காயுடன் கலந்து மறப்பாக்கங்களை மேறசொன்ன பிராக்ஷராயத் துருவல சறிப்பாப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

192. சுரைக்காய்க் கறி

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது

சுரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் தோல முகரியவைகளை எடுத்து விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்பு முகாறபாசம் வெந்தபின் அதனுடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இதுவும் வெந்தபின்,

பொடிச்சயத் உப்பு - கால் (1) பலம், கறிமாப்பொடி - காலையரைக்கால் (½) பலம், தேங்காய்துருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் சறியிறறுக்கி கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் —இந்த நான்கையுங் கொண்டு ஓர் இருபுக்காணடியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து கறியிறகொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தபின் உப்புகித்துக் கொள்ளவேண்டும்

193. வாழைக்காய்த் துருவல கறி.

வாழைக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —அதன் காமப்பையும் தோலையும் போக்கிச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்துத் துருவமுணையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி —இதைப் பொட்டு கலமண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஓலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிக்கழுவு வதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனுணடான அழுகும், பருப்பின் தவிடு முகலியவைகடும் போம்

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம், மிளகாய் - கால் (1) பலம், கடுதீ கால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு தயாராககிவைத்திருக்கும் பருப்புசலந்த வாழைக்காயைத் துருவிலை கொள்ளும் படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் அயம்பூசின பாத திரத்தில் 24 விது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் (1½) படி —இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் கொட்டிப் பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயத்துரு விலை அதிற் போட்டுக் கரணடிக்காமபினால் கிளறிககொடுத்தது மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாதத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைகால் (½) படி, புளி அரைப் (½) பலம் —இவ் விரண்டையும் ஓர் அயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் சேம் மையாயக்கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்த துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிககொடுத்தது உடனே,

பொடிசேயத் உப்பு - அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி அரைப் (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிறறுவிச் சரண டிக்காமபினால் கிளறிககொடுத்தது எழு அல்லது எட்டுநிமிஷம் வரையில் ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய ஆகும்வரை யில் அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதையு் கறியிறறுவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

194 முள்ளங்கித் துருவல் கறி.

முள்ளங்கி - இருபத்தினைச் (24) பலம். - இதை இளசாய்ப்பாதத்து மேற்றழைகளை எடுத்ததுவிட்டு முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறு கத்துவைத்துக்கொண்டு சேம் மையாய்க் கழுவித் துருவுமணையில் துருவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரிலிவைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஓலத்தில் துருவிவைத்திருக்

சூம் முள்ளங்கியைப்போட்டு இரண்டு கொதி கண்டவுடனே அந்தப் பாத்ரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி முள்ளங்கியைச் செமமையாய்ப் பிழிந்தெடுத்ததுகொண்டு,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதைக் கல மண முதலியவைகளை விலலாமாசெய்து பிழிந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியுடன் கலந்து செமமையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்ரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்து விடவே,

மிளகாய் கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்தெயரில் 24-வது தாளித்புறைப்படி போட்டுத் தாளித்தயாசெய்து பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கித் துருவலை அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்ரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கறியில் ஒன்றிப்பின ஒன்றாய்த் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

195 பரங்கிக்காயக் கறி

பரங்கிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையுடையது மேற்சேரலைய சீவி உள்ளிருக்கும் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தான்களாய் நறுக்கி நிறைப்படி நிரூந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்ரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து சத்தங் கைக்காதி கண்டவுடனே,

வேல்வம் - அரைப் (½) பலம் — இதைக் காய்ந்த ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பறங்கிக்காய்த் தான்களையும் அதில் போட்டு மேலொருபாத்ரத்தை மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் பறங்கிக்காய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறிற்ற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின் கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - சால் (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி நாளிதம் நயராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்தககறியிற்று விப பரிமாறுகையில் கலந்துகொண்டு துப பரிமாறவேண்டியது.

196 பலாககாயக கறி.

பலாககாய - பதினெட்டு (18) பலம் — இதன் மேற்பாகமாகிய தோலைச் சீவினால உட்பாகம் வெணையாட்டுக்கவேண்டும் அதுவே கறிக்கு உபயோகமான நல்ல பலாககாய என்று அறியவேண்டும் அப்படிக்கில்லாமல் அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால் அந்தக்காய் சிகிரிம வேகமாட்டாது ஆகையால் நல்ல பலாககாயின மேற்கேசலைக் கால அங்குலம் கனமுள்ளதாய்ச் சீவிவிட்டு அதன்பேரில் கொஞ்சம் நல்லண்ணெயைத் தடவிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி — இதை, இதுவும் பலாககாயும் சொல்லும் படியான ஓர் சோடுதவலையில்விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காயநதவுடனே விவைத்துருக்கும் முழுப்பலாககாயை அதிற்போட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரத்திற்குப்பின் கீழே இரக்கிரகொள் வேண்டியது அதன்பின் அந்தச்சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும் கூராயும் இருக்கும் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு பலாககாயைக்கொத்திப் பொடிபொடியாகக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஆனால் நறுக்குகையில் அதன் நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும் கொத்தாமல் அதைச் சுற்றி அப்பள்ள பாகத்தைமட்டும் கொத்தி எடுத்துக்கொண்டு மற்றதை நீக்கிவிடவேண்டியது அல்லது இந்தக் காயை வேகவைக்காமல் மேற் சொல்லியபடி தோலைச்சீவிவிட்டுக்கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் காயநதுகொண்டிருக்கும் நறுத்திற்போட்டுப் பின்பு, மேற்சொல்லிய இரண்டு விதங்களில் எந்தவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும் பலாககாயையும் அதிற்போட்டு மேலொரு ஜலம்நிரப்பின பாததிரத்தை மூடி

வைத்திருந்து, பலாககாய செமமையாய வெந்தபதம்பாரத்துக
கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

போடிசேயத உப்பு - முக்கால (1/4) பலம். — இதை ஜலத்தைவடித்து
வைத்திருக்கும் வெந்த பலாககாயில் தூவிக் கரணடிககாம
பினுல கிளறிககொடுத்து ஸ்ரகதுநிமிஷத்திற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இதை ஒரு சயம்பூசின பாத
திரத்திலவிட்டுச் செமமையாயக் காய்ச்சி எண்ணெய்காயந்த
வுடனே,

மீளகாய - கால (1/4) பலம், கடுகு - கால (1) பலம். உளுத்தம்பருப்பு -
அரைப (1/2) பலம், ஜலத்தில் ஊறவைத்த பசைக்கடகை
மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் காயந்த எண்ணெயில் 24-வது
தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது, வேகவைத்து வைத்
திருக்கும் பலாககாயை அதிற் கொட்டிக் கரணடிககாமபினுல
கிளறிககொடுத்துக் கீழே இறக்கிககொள்ள வேண்டியது.

197. நுரை பீரககங்காய்க் கறி.

நுரைபீரககங்காய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை மேறழூலச கர
ணடிவிட்டுச் சிறுசிறு தால்களாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு சயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு
அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காயந்தவுடனே,

பயற்றம்பருப்பு - வீசம் (1/8) படி — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத்தில் போ
ட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு
பயற்றம்பருப்பு முக்கார்பாகம் வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு
நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரைபீரககங்காயை அதிற் போட்டு
மேலொருபாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து அதுவும் வெந்து
ஜலம் சுண்டியபின்,

போடிசேயத உப்பு - காலேயரைக்கால (3/4) பலம், வறுத்தமீளகாய்ப்பொடி
அரைக்கால (1/2) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (1/2) பலம் — இம்
மூன்றையும் கறியிறறாவிக் கிளறிககொடுத்துக் கீழே இறக்கி
வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1)
பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரணடியில் 24-வது தாளித
முறைப்படி தாளிதம் தயாராயது கறியில் கொட்டவேண்டி
யது அதன்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இதையும் அதிற் போட்டுக்
கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

198. வாழைக்காய் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை நல்லெண்ணெயை தகடவிட புக்கையிலாத நெருப்புத் தண்ணீர்மேல் வைத்து அக்னமேலும் தண்ணீர்போட்டுச் சுட்டு இப்பால் எடுத்து ஆற நிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் காந்தாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் அதேவாணலியில் போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் அம்மியிற்போட்டு அரைத்துப் பொடியாகக் கிட்டுவது வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டரைத்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (½) பலம் — இதைத் தயாராகக் கிட்டுவதற்குக்கும் பொடியில் கலந்து மறநெருங்கடவை யரைத்து, சுட்டு ஆறநி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துவிட்டு அந்தப் பொடியுடன் போட்டரைத்தால் அது மொத்தை யாகாமல் பொடிப்பொடியாய் ஆகும் அதை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24௪ வது நாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து உடனே,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதையும் அகிற போட்டுப் பொரியான பின் அதைமட்டும எடுத்துவிட்டுத் தயாராகக் கிட்டுவதற்குக்கும் வரழைக்காய்ப் பொடியை அந்தத்தாளித்திற போட்டுக் கிட்டுவது வேண்டியது

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியாய்வு — இதையும் அந்தப் பொடியிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தப் பொடியிற் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது

199. மற்ருருவித வாழைக்காய்ப் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை முந்திய வாழைக்காய்ப் பொடிக்குச் சுட்டதுபோற் சுட்டு ஆறநி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதனைவிரததை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய சூழியிலுள்ள

நல்லெண்ணெய அல்லது நெய - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில விட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக் காய்ச்சி,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்நயம் - வீசம் (¼) பலம்.—இவை எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே காயநகிருக்கும் எண்ணெய அல்லது நெய்சிற்போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அரைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதை நியாராககிவைத்திருக்கும் கார்பொடியிற கலந்து சுட்டுவைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துவிட்டு அதையும் அந்தப்பொடியுடன் போட்டு இடித்து அல்லது அரைத்துப் பொடியாககி வைத்துக் கொண்டு,

புளி - ஒரு (1) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வாழைக்காய்பொடியுடன் போட்டு அரைத்து அல்லது இடித்து, அல்லது புளிகுப்ப பதிலாய இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின் ரஸத்தையாவது வாழைக்காய்ப் பொடியிற பிழிந்து கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின் பாந்திரத்தால் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை நியாரித்திற்போட்டுப் பொரித்து அதைமட்டும் எடுத்துவிட்டு அந்தத்தாளித்ததில் இடித்து அல்லது அரைத்துவைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியைப் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது

200. வாழைப்பூக்க கறி.

வாழைப்பூ - இருபத்தின்கு (24) பலம் —இந்தப்பூவின் மேலிருக்கும் சிவப்புப் படடைபோன்ற தோலைப்போக்கி உள்ளிருக்கும் பூவை எடுத்துக்கொண்டு அதன் மத்தியில் பருமனாக கம்பி போன்ற கள்ளை என்று சொல்வதை எடுத்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நறுத்துப் பின்பு பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி கழுநீர் அல்லது மோரில் அரைமணிகேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் பிசைந்துகொடுத்துப் பிழிந்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - முக்கால (¼) படி, துவரம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாந்திரத்திற்போட்டு அந்த

துடன் பிழிந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவையும் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால (1) பலம் — இதை ஓர் சிறிய ரயம்பூசின பாதகிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாழைப்பூவில்விட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குபின் வாழைப்பூ வெந்நெய்தம்பார்த்து அதைக் கீழே இறக்கி ஆறறிச செமமையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாதகிரத்தில வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசேய்த உப்பு அரைப (1/2) பலம் - வருத்தமீளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், கோப்பரைத் தருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இம்முனறையும் வாழைப்பூவுடன் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து கொடுக்கு.

பச்சைக் கோத்தும்ல்லி - கால (1) பலம் — இதையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி அந்தாபூவுடன் சேர்த்து வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1/2) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ரயம்பூசின பாதகிரத்தில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் (1/2) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இவ்விரணடையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காய்க்கை மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவை அதிற்போட்டு இரண்டொருதடவை கீளறிக் கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி அரைப (1/2) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிறறாவிக் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற் கக்கவேண்டியது.

201 வாழைத்தண்டுக் கறி.

வாழைத்தண்டு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதன் நூல்போன்ற நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெலவிதான விலலைவிலலைகளாய் நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து விலலைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்க வேண்டியது இப்படியே மற்ற விலலைகளையும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பயறறம்பருப்பு - அரைக்கால (1/2) படி — இதை நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டுடன் கலந்து செமமையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரைநில அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால (¼) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம் பூசின பாதநிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதமதயார செய்து பருப்புகலந்துவைத்துநீருக்கும் வாழைத்தண்டை அதிற் போடிக் கொஞ்சம் ஜலத்தைக்கெனித்துக் காண்டிக்காம பினால் கிளறிக் கொடுத்து மேலொருபாதநிரல்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

வருத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) பலம், கறிமாப்பொடி - சால (¼) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றினினை ஒன்றாய்க் தூவிக் கலந்து கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநிமிஷத்திற்குப்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைப் பூசிய தூவிக் கலந்து கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

202. கொம்புபாகற்காய்க் கறி.

கொம்புபாகற்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை நுனியையும் காமபையும் கிளறிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கி ஓர் ஈயம் பூசின பாதநிரல்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காய்திறுவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதை நறுக்கிய பாகற்காய்திற பிழிந்து மெதுவாய்க் கொஞ்சநேரம் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் அழுத்திப் பிழிந்து கசப்புரலத்தைப் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாதநிரல்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் பிழிந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காய்ப்போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதைக்கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாதநிரல்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுக் காந்தியூபாசாமல் பக்குவமாய் வக்கிவைத்துக்கொண்டு

மிளகாய் - கால (¼) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், கொத்துமல்லி விரை - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், வெந்த

யம் - வீசம் (1½) பலம் — இரதப்பதார்த்தங்களை ஒருபலம் நெய் யில தனித்தனியே வறுத்து அமமியிற போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் மஞ்சள் - வீசம் (1½) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு ஏ — இவை களை வறுக்காமலே பசுசையாய அமமியிறிருக்கும் சாமானக றுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலநகெளித்து வெண்ணையபோ லரைத்து அந்தமொ கையை வத்ககிவைத்திருக்கும் பாகற்காயு டன்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் சயம்பூசின பாக்கிரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் கரங்கலந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) பாடி, புளி அரைப (½) பலம் — இவ விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாக்கிரத்தில் போட்டுக் கரைத் துக் கொது சொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வெலலம் அரைக்கால (½) பலம், — இவ்விரண்டையும் கரைத்துபுளிறிற் போட்டுப் பின்பு இதைக் கறியிற கொட்டிச் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஒருபாடி திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலம் செமமையாய் வற்றிப் போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிறவைகளைக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு இறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

203. உருளைக்கிழங்குக் கறி.

உருளைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இரதக்கிழங்கைச் சல த்திற போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு கீழே இறக்கிக்கொண்டு, உருளைக்கிழங்குகின மேற்றேலை உரித்துவிட்டு ஜலத்திற கழுவிக்க கத்தியால் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவை களைக் கொண்டு ஒரு சயம்பூசின பாக்கிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமி ஷத்திற்பின்,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வருத்த மீள்காய்ப்பொடி - அரைக கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - முக்கால (¾) பலம்.—இவைகளைக் கறியிறநூவிக கிளறிகொடுத்துப் பினப்பு கீழேயிறக்கிக்கொண்டு, தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதை அநதககறியில உதிரா துது உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

204 வெங்காயக கறி.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன நாமறத்தை 184-வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாம றத்தைப் போசகியதுபோல போசகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம், மீள்காய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணவியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அதில் நாமறத்தைப் போசகிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப்போடிக் கலந்துகொடுத்துப் பினப்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயறைக்கால (¾) பலம், வருத்த மீள்காய்ப்பொடி - வீசம் (1½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம்.—இவை களை யநதககறியிறநூவிக கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்தி றகுப்பின கீழேயிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அதிறநூவி உபயோகி க்கவேண்டியது தேவையான தேங்காய்த்துருவலைப்போ டுவதற்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தபருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

205 கருணைக்கிழங்குக் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப பினபேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

ஆமணக்கிலை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை நறுக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திறபோட்டு உடனே,

கருணைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதைக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தோலைச்சீவிவிட்டுக் கொதித் துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திறபோட்டு வேகவைத்து அடுப்பை விடறற்க்கி ஜலத்தைவடித்துக் கிழங்குத்தான்களைமாத்திரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்லஜலத்தில் கழுவிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலூலிக

நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலை பருப்பு - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு சயம் பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில சுழுவிவைத்திருக்கும் கருணைக்கிழங்குத் தானகளைப் போட்டுக் கரணடிககாமபினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் இவ்விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், வறுத்த மிளகாய் பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் போட்டு அந்தப் புளிநூல், கதைக் கறியிறகொட்டிக் கரணடிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து புளிச்சல மெல்லாம சுண்டிப்போகும் வரையில் வேகவைத்திருந்து பின்பு,

கறிமாப்பொடி - ஒரு (1) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிறநூல்க்கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயத் தருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிறநூல்க்கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

206 நெல்லிக்காய்க் கறி.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால (2½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

அரிசித் தலிடு - முக்கால (½) படி, சுண்ணாம்பின் தேளிவுளி - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு,

நெல்லிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தவிட்டுஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்துக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் காய்களைப் பொறுக்கிக்கொண்டு நல்லஜலத்தில் செம்மையாய்க் சுழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்யவதனால் அதன் புளிப்பும துவாப்பும போயவிடும்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு சயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்

செய்து அதில வேகவைத்து வைத்திருக்கும் நெலவிககாயத் தானகளைப் போட்டுக் கரணடிக் காமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மூன்று நிமிஷக் கிறகுப் பின்பு,

போடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்போடி-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரணடியளவு — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாயக் கறியிறறாவிக்க கரணடிக் காமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்றககிப் பின்பு,

தேங்காய்த்தருவல - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதைமும் அநதக்கறியிறறாவிக்க கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

207. பருப்புருண்டைக் கறி (பருப்புப்பொடி).

துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) படி, போடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால (1) பலம், இஞ்சி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - நான்கு (4) கு எ, எலுமிச்சம்பழம் மூன்று (3), தேங்காய்த்தருவல - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இச்சாமான்களைக்கொண்டு 182 - வது பக்கத்தின் 126-வது பருப்புருண்டைக் குழம்பிறகு உருண்டை தயாரசெய்து அறுத்து வைத்துக்கொண்டதுபோல வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் கால (1) பலம், கடுகு கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில வேசவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புருண்டைத் துண்டுகளைப்போட்டுக் கொஞ்சநேரம் வறுத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் சம்பந்தப்படும் துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாயப் பயற்றம் பருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் பருப்பு மிளகாய் முதலியவைகளைக்கொண்டு செய்த பருப்புருண்டையை வேகவைத்த பின் அதைத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்காமல் பொடிப்பொடியாய் உதிர்த்துத் தாளித்ததில் போடலாம்

208. (காபேஜ்) கோஸுக்கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

(காபேஜ்) கோஸுக்கிழங்கு - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதன் காமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு நான்காய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலுதிக்,

வேங்காயம் - மூன்று (3) பலம் — இதன் மேறறோலை எடுத்தவிட்டு இரண்டாய நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் கியாபேஜ் மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சுத்தமாய ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவவேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) புலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது அதில நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறிகொண்டேயிருந்து சொய யெனகிற சபதம் நின்றவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இநதப் பதார்த்தங்களை அநதக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் நறுக்கி கரண்டிக்காமபிழை கிளறிக் கொடுத்த மறறொருபாததிரத்தில் எடுத்தவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

209. காலிபிளவா எனனும் பூவின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,

காலிபிளவா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்பு அது மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆற்றி அதன் துணிமுதல் அடிவரைவில் அரையரை அங்குலம் அளவாய்க் கத்தியிழை அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - முக்கால (¼) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - கால (½) பலம் — இநதப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயது அதில நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப்

போட்டுச் செமமையாக கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின மறநொருதடவை கிளறிக் கொடுத்துச் சொய என ரகி சபதம் நினறவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம், வறு கடலைமா - அரைப (½) பலம், தேங்காயத்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவைகளை அநதக்கறியில் ஒன்றின டின ஒன்றாயற ஹாவிச கரணடிக்காமபினுல கிளறிக் கொடுத்துப்பினப்பு உபயோ கிக்க வேண்டியது

210. கடலைமாகலந்த கத்திரிக்காயக கறி

கத்திரிக்காய - பனனிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபை நறுசகிவிட்டுக் காயைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயமபூசின பாததிரத்தில 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிம் தயாரசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சத்திரிக காய, தாளகளைப்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பா திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின அது வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில்,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி அரைப (½) பலம், வறுகடலைமா ஒரு (1) பலம், தேங்காயத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இநதப்பதார சத்தகளை ஒன்றினபின ஒன்றாயக கறியிறாவிச கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பி பண்டிடிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

211. (டாநீப்) குண்டுமுள்ளங்கிக் கறி.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி, இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின மேல வைத்துக் காய்ச்சி,

(டாநீப்) குண்டு முள்ளங்கி - பனனிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபைப் போக்கி நான்காய நறுக்கி அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொ ண்டிருக்கும் ஜலத்திறபோட்டுச் செமமையாய வேகவைத்து வெநதபின அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டு அதன மேறநேலை உரித்துக் கிழங்குகளைத் துருவல் போல பொடிப்பொடியாய நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு -

கால (½) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணஸியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் சிழுகைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வதக்கிப் பின்பு,

போடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறு கடலைமா - காலேயரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின ஒன்றாய்க் கறியிறறாவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

212. (நூலகோல) சிவப்புமுள்ளங்கித

துருவல் கறி.

நூலகோல பசின்னெட்டு (1½) பலம்—இதை 211-வது கறியில் குண்டு முள் பங்கியை வைக்கவைத்துப்போலவே வேகவைத்துக் துருவலாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணஸியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நூலகோல துருவலைப்போட்டு வதக்கும் வகையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து,

போடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின ஒன்றாய்க் கறியிறறாவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

213 பருப்புக்கிரைக் கறி.

பருப்புக்கிரை - இருபத்தினூறு (24) பலம்—இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கிரையை ஓலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி நறுக்கி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம்.—இதைக் கல மண இலலாமற சுத்தப்படுத்தி அந்தக் கிரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம்—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் இருக்கும் தாளித்ததில் கொட்டிப் பின்பு, பருப்புக்கலந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கரணடிகாமபிஸை கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாதகிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாதகுகொண்டு,

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் கறியிறறாவிட கிளறிகொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் தண்ணீனமேலு வைத்திருந்து பின்பு பாதகிரத்தை அடுப்பைவிட்டழிக்கி,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை அந்தக் கறியிறறாவிட கலந்துகொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

214 தண்டுக்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

தண்டுக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்திற்கழுவி அந்த உலகத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மீள்காய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் 24-வது தாளிதம் முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தாளித்ததில்போட்டுக் கொஞ்சம் வறுபட்டபின் வடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுக் கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து மேலொரு பாதகிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கீரை அரைவேக்காடானபின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியளவு —இதை அந்தக் கீரைப்போட்டுக் கிளறிகொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி, புளி - அரைப (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் போட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளியைக் கீரையிறகொட்டிக் கிளறிகொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது கீரை செமமையாய் வெந்தபதம் பாதகுகொண்டு,

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினூழிக்

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைககால (½) பலம, கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம — இவ்விரண்டையும் அநதக கீரையிற போட்டுக கிளறிககொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ளஜலம சுண்டிப்போயிரு நதால அதை அடுப்பைவிட்டிறககி வைத்துககொள்ளவேண்டி யது. ஜலம சுண்டாமலிருநதால சுண்டுகிறவரையில் அடுப் பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து அடிகாநதாமலிருககும்படி கிள றிககொடுத்துககொண்டேயிருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறககி, தேங்தாய்த்துருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம — இகையும் அநதககறியிற போட்டுக கலந்துகொடுத்து உபயோகிககவேண்டியது

215 அறுகீரை புளியிட்ட கறி.

இகையும் 214-வது தண்டிககரைபின புளியிட்ட கறியைப் போல வே செயயவேண்டியது

216 சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திறபோட்டு ஊரவைத்திரு நது செமமையாய ஊறினபின ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துககொள்ளவேண்டியது

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம — இதை ஜலத்தில் கழுவிப் பொடிப்பொடியாய நறுசுகி வடியவைத்திருககும் பருப்புடன் கலந்துவைத்துககொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற போட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக காய்சுகி அதிற பருப்பு கலந்த கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு கீரை வெப்பதம பாதத்துககொண்டு,

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைககால (½) பலம — இதை வெந்நிருக கும் கீரையிறபோட்டுக கரண்டிககாமபிஞல கிளறிககொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி, புளி - கால (1) பலம — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திறபோட்டுக கரைத்துக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அநதப்புளியில்,

வறுகடலைமா - அரைப் (½) பலம — இதைப் போட்டுககரைத்துக கறியில் கொட்டிக கரண்டிககாமபிஞல கிளறிககொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - கால (1) பலம — இதையும் அநதககறியிறறாவி மற ரொருதடவை கிளறிககொடுத்துப் பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால (½) பலம, கடுகு - அரைக கால (½) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம. — இநதான்

கையுங்கொண்டு ஓர் இருபுககரணடியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அந்நககறியில் கொட்டிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் சுறியிலபோடங்க கல நதுகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே கோழிககீரை (பருப்புசகீரை) யையுங்கொண்டு புளியிட்டகறி சமைக்க வேண்டியது

217 சேபங்கிழங்குக கறி

சேபங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன காறலை 180-வது பகசத்தில 123 - வது சேபங்கிழங்குகுப் பருப்புக்குழம்பின சேபங்கிழங்குகின காறலைப் போக்கியதுபோல போக்கி, அதன மேறறேலையுரிதது * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - ஓனறரைப் (1½) பலம் —இஓர் ஓர் ஈயம்பூரின பாசு திரசுதிலவிட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய காயநதவுடனே,

மிளகாய - கால (¼) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக் காயநத எண்ணெயில், 24-வது தாளிகமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்த வுடனே, அதில நறுக்கிவைக்கிருக்கும் சேபங்கிழங்குகைப் போட்டுக் கிளறிககொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒரு ஈயம்பூரினபாதகிரத்திறபோட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால (¼) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) பலம், —இவ்விரண்டையும் சரைத்தபுளியிறபோட்டுக் கலநது அதை வெநதுகொண்டிருக்கும் சேபங்கிழங்குகில கொட்டிக கிளறிககொடுத்து அப்புளிஜலம் சுண்டிமவரையில் கிழங்குகை வேகவைத்து அது நனமுயச சுண்டியபின்,

கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இதை அந்நக கறியிறறுவிக கிளறிக கொடுத்து உடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அந்நக கறியிறபோட்டுக் கலநதுகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

* இச்சிழங்குகை வேகவைத்தபின் அதன தோலையுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு வேகவைப்பதற்குமுன்னும் சோண்பபட்டை அல்லது எருமுட்டையாஓர் தேயத்துப் போக்கலாம்

218. சியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

சியாரெட்டு - பதினெட்டு (18) பலம் — இக்கிழங்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய் வேகவைத்து அதன் தோலையுரித்து ஆற்றி ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தயிர் - கால (1) படி — இதைக் கிழங்கில் கொட்டிச் செமமையாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து,

கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், உப்பு காலையரைக்கால (½) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மிபிற போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து அதைத் தயிர் கலந்த கிழங்கிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திற் 24 - வது நாளிதழுறைப்படி தாளிதம் கயராசெய்து அதில் வீசம் நுபாயடை மஞ்சட்பொடியையும் சாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டு இறுகலாகும் வறையில் கரண்டிப்பினால் சிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே பிடுக்கவேண்டியது பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கறியில் வடித்துக் கிளறிக் கொடுத்து உதிருநிராசின அடுப்பைவிட்டிறக்கி உப்போகித்துக்கொள்ள வேண்டியது

219. வெந்தயக்கீரைக் கறி.

வெந்தயக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பின்பு கீரையைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்தில் கழுவி வடியவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி வடியவைத்திருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுச் செமமையாய் வெந்தயின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயராசெய்து அதிற் பிழிந்தவைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந் தெளித்துக் கரண்டிகாமபினூல கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு, வெந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதையும் அந்தக் கறியில போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,
பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கரிமாப்பொடி - கால (½) பலம், தேங் காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்றையும் அந்தக்கறியில ஒன்றின்பின் ஒன்றாயற்றாவிட கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

220. அகத்திககீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

221. முருங்கைக்கீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

222. சோயிக்கீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

223 மிதிபாகற்காய திராக்ஷக்கறி.

மிதிபாகற்காய பதது (10) பலம் — இக்காரில சற்றேறக்குரைய சுண்டைக்காயளவு பருமனுள்ளதாய்ப் பொருக்கி அதன் துனியையும் காமபையும் கிளளிவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
நலல ஜலம் ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - முக்காற (½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அதில உப்பு மஞ்சட்பொடி இவைகளைப் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து மேற்சொல்லிய பாகற்காயையும் அதிற்போட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெநதபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு காயை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் அல்லது யெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இதை ஓர்வாண்விடிலவிட்டுக்காய்ச்சி அதில வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

* இஃசன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பினூழிற்.

நல்ல ஜலம் அரைக்கால (½) படி, புளி - அரைப (½) பலம், உப்பு - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளிற் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது முத்தவியவைகளைப் போகவிட்டு உப்பை அதிற் போட்டு அந்தப்புளிஜலத்தை வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற் காயிறொளித்து அக்காய வதங்கிச் சுருங்கி திராசூப்பமுத் தைப்போல ஆகும் வரையில் வதக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

மெல்லம் அல்லது நாட்சேசாககரை - இரண்டு (2) பலம்.—இதை வதங்கி யிருக்கும் பாகற்காயில் உதித்து நன்றாய்க்கின்றிக்கொண்டே யிருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின்பு அதாவது வெல்லம் அல்லது சாக்கரையானது பாகாய பாகற்காயுடன் சேர்ந்து உதி ருகிரான உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

224. வாழைக்காய் உப்பேறி.

வாழைக்காய் ஆறு (6) பலம்.—இதன் துனியையும் காமபையும் நறுக்கி அதன் மேற்றேலை இம்மலையாதாயச் சீவிவிட்டு வில்லைவில்லையாய நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (1) பலம், புளித்தயிர் - அரைக்கால (½) படி.—இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயிற்போட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகை வரையில் உவரவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம் —இதை ஒரு வாண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே, காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவையாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காரூக்கருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது

225 பாகற்காய் உப்பேறி.

பாகற்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் துனியையும் காமபையும் கிள்ளி விட்டு வில்லைவில்லையாய நறுக்கி ஒரு கற்பசட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - கால (1) பலம் —இதைப் பொடிசெய்து பாகற்காய் வில்லை களில் தூவிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - இரண்டு (2) இதன் ரஸத்தைப் பாகற்காயிற் பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து

பினபு அதைப்பிழிந்தால் அதன் கசப்பு ரஸமானது போம பினபு அந்தப் பாகற்காயில் வாழைக்காய் உப்பேறிக் குப்போட டதுபோலவே மின்காயப் பொடி, உப்பு, தயிர் இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் சோதனாக கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து வாழைக்காய் உப்பேறியைப்போலவே இத்தையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரிக்க வேண்டியது

226. சேப்பங்கிழங்கு உப்பேறி:

சேப்பங்கிழங்கு - ஆறு (6) பலம் —இதன் காறலைப்போக்கி * வில்லை வில்லையாய நறுக்கி வாழைக்காய் உப்பேறியைப் போலவே இத்தையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

227. நேந்திரங்காய்ச சாக்கரை உப்பேறி:

நேந்திரக்காய் எனும் வாழைக்காய் - பத்து (10) பலம் —இக்காயின் தோலைப்போக்கி அடியையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு இரண்டாயப்பிளந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள தானகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

தேங்காயெண்ணெய் - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயின் தானகளை அதிற் போட்டு நன்றாய்ப்பிரட்டிக்கொண்டே யிருந்து அது வறுபட்டு பொன்னிறமாயும் புறட்டுரையில் சல சல வென்று சத்தத்தை உடையதாயிருக்கையில்,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி, உப்பு - அரைப (½) பலம் —இவைகளைக் கரைத்து அந்த ஜலத்தை வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உப்பேறியிற்பெரித்துச் சற்றுநேரம் அதாவது முன்போல சல சலவென்று ஆகும் வரையில் புரட்டி கொடுக்கவேண்டியது பினபு,

நல்ல வெல்லம் - ஏழு (7) பலம், ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. —இவைகளை ஓர் வாணலியிற்போட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கச் செய்து அது கம்பிப்பாகாகுந் தருணத்தில் வருத்து வைத்திருக்கும் உப்பேறியை அதிற் போட்டு நன்றாய்ப் புறட்டிக்கொண்டிருந்து அது உதிருதிராய்க் கொஞ்சமீரமிருக்கையிலேயே,

* இதன் காறலைப் போக்கும் வகையானது 180-வது பக்கத்தில் 123-வது சேப்பங்கிழங்குச் சமுட்பிற் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியது போலவேதான்

† இவ்வெண்ணெய்க்குப் பதிலாய்த் தேவையானால் அதேயளவான் நெய்யை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

‡ இவ்வுப்பைக் கரைத்துத் தெளிக்காமலும் சற்கரை உப்பேறியைச் செயலாக்கி.

சக்குப்போடி - கால (1) ிரு எ , சீரகப்போடி - கால (1) ிரு எ , ஏல்ரிசிப் போடி - கால (1) ிரு எ , சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் சுககு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உபபேரிழிறுவிக்க கி னறிககொடுத்தபின் பு சாககரை ஏலரிசிப் பொடி இவைகளையும் அ திறுவிக்கி னறிககொடுத்து அடுப்பை விடறுககி ஆறறி உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் பாயஸங்கள்.

இது சுபாசங்கந்தக குரிய விசேஷதினங்களிற் கடடாயமாயச செயப்பபடும மதாரஸத்தையுடைய ஓரிளக்கமான பதாராதமாயிருக்கின்றது

228. அரிசிப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை இரண்டரைபடிய ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

அரிசி - மூன்றுவீசம் (1¾) படி , கடலைப்பருப்பு - வீசம் (1¾) படி — இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்மேலில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின் பு அவைகள் செமமையாய வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - அரைப் (½) படி — இதை வெந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளுடன் கொட்டிப் பின்பு,

வேலம் - பன்னீந்து (15) பலம் — இக்கையும் அதிற போட்டுப் பித்தனைக் கரண்டியால் செமமையாய மாத் தித்துக் கி னறிககொடுத்து பத்துநிமிஷம் வரையில் கொடுத்தபின் அடுப்பைவிடறுககி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அந்நப பாயஸத்திற போட்டு ஒரு தடவை கலந்துசொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில வெலம் போடுவதற்குப் பதிலாயச சாககரையையும், பாலுக்குப்பதிலாய ஆறுபலம் தேங்காய்த்துருவலைச செமமையாய அரைத்து அரைப்படிசூலத்தில் கரைத்துச் சகையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அத்தேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்தில் சேர்க்கலாம்

229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி — இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபின்,

பால் - அரைப (½) படி —இதை வெந்தகடலைப்பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கொடுக்கையில்,

சாக்கரை - பதினாறு (15) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டு,

தேங்காய்தருவல் இரண்டரைப (2½) பலம் —இதையும் அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டு, பித்தளைக் கரண்டியினால் செமமையாய் மாத்தித்துக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் போட்டிருக்கும் சாககரைக்குப்பதிலாக வெல்லம் போடுவதாயிருந்தால் அது பன்னிரண்டுபலமாக வீருக்கவேண்டியது

230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (⅓) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி — இதை 79 வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொடுக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

பால் - கால் (¼) படி, சாக்கரை - பதினாறு (15) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்தப்பருப்பிற கொட்டிச் செமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

231. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி.—இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடி வாணலிலவிட்டு அடுபடில் வைத்துக்காய்ச்சி,

கோதுமைநெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை வாணலிற் காயநதிருக்கும் நெய்நிற போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடிப்பினால் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்து அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாசுதிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால் அந்த நெய் உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம் சிலா வறுத்த நெய்யை ஒரேதடவைகொட்டாமல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் மூலத்திற் போட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிளறிக் கொடுக்கிறதும் உண்டு இதுவே உத்தமமானது இவ்வீதமாய்ப்போட்டு நெய் வெந்தபின் அதாவது பாதஜலம் வறறியபின்,

பால் - அரைபடி (½) படி —இதை அந்த வெந்தநெய்யில் விட்டுக் கரண்டியால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - ஒன்பது (9) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (¼) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது தேவையானால் இரண்டரைபலம் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாரீவிறகண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடலாம்

232. பால் பாயஸம்.

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடி மூலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

நெய்-ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடிக்கரண்டியிலவிட்டுக் காய்ச்சி, அரிசி - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காயநதிருக்கும் நெய்நிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாவிறகொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல வேகிறவரையில் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிறந்து பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் —இதையும் அந்தப்பாவிற போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற போடவேண்டியது பின்பு,

எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், ஜாதிககாயப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற போட்டுக் கிளறிகொடுத்து அடுப்பைவிட்டடிகுகி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

233. அபீ பாயஸம்.

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம் — இதை ஓர் நாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - நான்கு (4) பலம் — இதைத் தாமபாளத்திறிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற கொட்டிச் செம்மையாய்ப்பிசைத்து மொத்தையாகுகி ஒருமணிரேம வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மியினபேரில் வைத்துக் குழவிக் கல எிலை இடித்து மிருதுவாகுகி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது தேவையான இடக்கும் பொழுது கொஞ்சம்பாலே, கெளித்துக்கொள்ளலாம் இப்படிச் செம்மையாய் இடித்த நொய்யை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகுகி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு, அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குளவியிலை குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்களைப் பாயஸத்திற போடுவதின பொருட்டு அவைகள் ஒழிக்கப்படுகையில தூளாய்ப்போகாமல் சதுரவில்களாயிருக்கும்

நெய் - பத்துப் (10) பலம் — இதை ஒரு இருப்புவாணவியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி, தயாராகுகிவைத்திருக்கும் அப்பளங்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்தபு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாகுகி அதாவது கையினால் சிறுசிறு துண்டுகளாகுகி ஓர் பாத்திரத்திறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பினபேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண

* அப்பளமாச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பவ்வகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அறி

டியது அது காயநதுகொண்டிருக்கையில் அழிக்கடி பித்த
 னைக கரணடியிறை அழிகாரநாமற கிளறிககொடுத்துக்கொண
 டும் இருக்கவேண்டியது அப்படிச் செயயாவிட்டால் அடி
 காரநதுவதுமன்றிப் பொங்கியும் வழிநதுபோம் இப்படிச்
 கொடுக்கும் பால பாதி கண்டிய பின,

சீனிச்சாககரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை அந்தச் கண்டியபா
 விலபேரிட்டு, அத்துடன் பொரித்துக் தூளாககி வைத்திருக்
 கும் கோதுமைநொய அப்படித்தையும் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒரு (1) பலம் — இதை 7½ வது பகரத்தின 10 வது
 பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்
 துப் போடவேண்டியது

கசக்சா - அரைப் (½) பலம் — இதையும் சொம்மையாய் வறுத்துப் பாய
 னத்திற போடவேண்டியது,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிக்காயப்பொடி அரைக்கால்
 (½) பலம், ஜாதிப்பதிரிப்பொடி அரைக்கால் (½) பலம் — இம்
 மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாயஸத்திறபோட்டுக் கரணடியி
 னை கிளறிககொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க
 வேண்டியது

234. பொரித்த சேமிகைப் பாயஸம்.

கோதுமைநொய - அரைக்கால் (½) படி — இதை ஓர் தாமபாளத்திற
 போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்றேழக்கால் (3½) பலம் — இதைப் தாமபாளத்திறிருச
 கும் நொயயிறக்கொட்டிச் செம்மையாய்ச் கலந்து ஒட்டி ஒட்
 டிப் பிசைந்து அந்த மொத்தகையை ஒருமணிநேரம் வரையில்
 ஊறவைத்திருந்து, பின்பு அம்மீரிலவைத்துக் குழவிர்லை
 செம்மையாய் இடித்துப் பஞ்சுப்பாலாககி வைத்துக் கொள்ள
 வேண்டியது தேவையானால் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்
 துக்கொண்டும் இடிக்கலாம் இவ்விதமாய் இடித்துப் பதப்
 படுத்தியபின,

உப்பு - வீசம் (½) பலம், இறுகலானநெய் - கால் (½) பலம் — இவ்விர்ண
 டையும் அம்மீரில் போட்டதைத்து அதன்மேல் மொத்தையா
 க்கிவைத்திருக்கும் கோதுமைநொயயை வைத்துத் திருப்பித்
 திருப்பிக்கொடுத்து மறுபடியும் இடித்து எடுத்து வைத்துக்
 கொண்டு, அதை ராக் குக்கம்பிபோல் திரியாககி, ஓர் கோவின
 மேல் மாலைமாலையாய்ப்போட்டு உலரவைத்து உலரநதபின
 அதை அதிக தூளாககாமல் அப்படியே எடுத்து வைத்துக்
 கொள்ளவேண்டியது இதற்கே சேமிகையென்று பெயர்.

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாததிரத்திற கொட்டி, அடுப்பினபேரிலவைத்து அடிககடி பித்தனைகரணடியினுல கிளறிகொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவறையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஓர் இருப்புவாணலியிலவிட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேமிகையைப் போட்டுப் பகநாமய வறுத்து வேறொரு பாததிரத்தில எடுத்துவைத்துக்கொண்டு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாதிசுண்டின பாஹிபோட்டுப் பின்பு கரணடியினுல கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேரந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸ்திற போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பதாரத்தங்களையும் தனித்தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது தேவையானால்,

திராக்ஷுப்பழம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும் இன்னும் சிலா கால ரூபாயெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விடுவதும் உண்டு

235. சேமிகைப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரில வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம் — இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல செய்து உலாத்தித் தூளாகாமல கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற போட்டுப் பத்துநிமிஷம் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு, அடுப்பை விட்டிறக்கி ஒன்றரைப்படி பசுசைஜலத்தைவிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பால் - ஒரு (1) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரில வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினேந்து (15) பலம் — இதைப் பாதிசுண்டிய பரவிற போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது பின்பு சேமிகை போட்டுவைத்திருக்கும் பாதநிரத்தின் வாயைக் கஞ்சிவடிக்கும் துணியாற் கடிக் கஞ்சியைவடிப்பது போலவே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அந்தச் சேமிகையைச் சாககரைகலந்த பாவிற போட்டுப் பின்பு,
 ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடித்து அந்தப் பாயஸத் போடவேண்டியது

236. வெங்காயப் பாயஸம்.

வெங்காயம் - ஆறு (6) பலம் — இத்தன நாமறத்தை, 183-வது பக்கத்திற் சொல்லிய வெங்காயப் பருப்புக்குமடிறகு வெங்காயத்தின் நாமறத்தைப் போக்கியதற்குச் செய்த பாகத்தைப்போற் செய்து ஜலத்தில் அலம்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

பால - முக்கால (3) படி — இதை ஒரு பாதநிரத்தில விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துப் பாதிசுண்டிம் வரையிற காய்ச்சி, கழுவி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அகிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சாககரை ஜனபது (9) பலம் — இதைப் பாவில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்திற் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காயப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்தில் ஒன்றினபின், ஒன்றாய் போட்டுப் பின்பு,

திராசுப்பழம் - அரைப் (½) பலம் — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற செல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலவிட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு,

குங்குமபூ - வீசம் (18) ரூ ஏ — இதைக் கொஞ்சம் பாவிற கரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிகக் வேண்டியது

237. நெல்லிக்காயப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாதநிரத்தில் விட்டு,
 அரிசித்தவிடு - கால (1) படி. — இதைப் பாதநிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்

கரைத்து அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின வுடனே,

நெல்லிக்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி அந்தஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் கழுவிக்காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

பால் அரைப (½) படி — இதைக் கொஞ்சம் சுண்டுமவரையிற் கொடுக்க வைத்து மேலே தயாராகக் வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதிப்போட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

சாககரை - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொடுக்கும் பாலிற்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து

வாதுமைப் பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற்கு சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பால்விட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது பனப்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், ஜாதிக்காய்ப் பொடி - அரைசகால் (½) பலம், ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி - அரைசகால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கிப் பின்பு,

திராசுப்பழம் - அரைப (½) பலம். — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற்கு சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது

குங்குமப்பூ - வீசம் (1½) ஏ ௭ — இதைக் கொஞ்சம்பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படி பான ஜா வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்க மேலலாம் நன்றாய் நெய்ப்படுமபடி தட விக்கொண்டு,

நேந்திர வாழைப்பழம் - இருபத்தைந்து (25) — இதைப் பெரிதாயும் களிந்தாயும் பாராந்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு, அதுமுழுக்கி அதற்குமேல் இரண்டாகுலமிருக்கும் படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பினுப்பேரிலவைத்து மெதுவாய் மத்தினுல மசித்து, அது கொடுக்கத் தொடங்கியதுமுதல் நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அடிக்காநதாநபடி துடுப்பினுல கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், தேங்காய்ப்பால் நாலைய (4)
 படி.—பெரிதாயும் அரைவிளைவுளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்போற்றுருவி சுமார் ஒருபடி பால பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (2) பீதிரிருக்குஞ் சககையிலிருந்து ஒன்றரைபடி பால யெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்து பாலைபிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (3) நீதிரிருக்குஞ் சககையில பின்னும் இரண்டு படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பாலைபிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டுபடிபாலையும் சாக்கரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பழத்திற்குக் கொட்டி நன்றாய்மசித்துக் கொடுக்கவிட்டு அதுசுண்டிப்போய் சான்றாகுமாய்க் களிபோலானபின் ஒன்றரைபடியாகிய இரண்டாவது பாலைச் சுண்டியபழத்திற்குக் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டுங் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப்போய்க் களிபோலான பதம்பாறத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற்பாலை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

கோப்பரை - இரண்டு (2) பலம் —இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோலறிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பிரதமநிரிகொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய்-வீசம் (1/2) படி —இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சி பிரதமநிரிபோட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதன் சம்பந்தப்படுஞ் சாக்கரைக்குப்பதிலாய் வெலலத்தையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதற்பாற் தேங்காய்ப் பாலுக்குப்பதிலாய் அதேயளவான பக்ஷின்பாலைக்காய்ச்சியும் பிரதமநிரி போடலாம் இவ்வாறு பக்ஷின்பாலை போடுமபகூத்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து யெடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைபடியானவுளதாய் யிருப்பதே போதுமானது இதைப் போலவே பலாப் பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது.

பலவகைத் தொகையலகள்.

இதைச் சிலா தொகையலென்றும், சிலா துகையலென்றும் இன்னுஞ்சிலா துவையலென்றுஞ் சொல்லதுண்டு இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தரிசு, மோர் இவைகள்கலந்த அன

னநீதிறகுச சாதகமாய்ருககினைது அலலாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னததிற பருப்பிறகுப்பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு வடதேசத்து ஆந்திராகள இதை வெகு விசேஷமாய்க கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சடணி என்று பெயர் இச்சடணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெய்போலரைக்கக்கூடாது

239 பருப்புத் தொகையல்.

உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளைக்கொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கலாம் நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஓர் இருப்புவாணவீரில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய்-கால (½) பலம் — இதன் காமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டுக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுசகவேண்டியது மிளகாய்ப் பாதி வறுபட்டபின்,

ஏதாவது ஓவகைப் பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாதிவறுபட்டிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுப் பருப்புக் கொஞ்சம் சிவாசுமவரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றுஞ்சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போசாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கல்லூரில் போட்டுக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதைமும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது பின்பு,

புளி - அரைப (½) பலம் — இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்துக்கொண்டு அம்மி அல்லது உரலிளிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ — இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

240 பலவகைக் காய்கிழங்கு கொடிகளின்

தொகையல்.

கத்திரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நாரத்தங்காய், விளாங்காய், இஞ்சி, கருளை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது

ஏதாவது ஓவகைக்காய் - மூன்று (3) பலம். — இதன் நரம்பு, மேறறோல முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறுத்துண்டுகளாய் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கூடும் காய்களின் தானகளைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிஷம் வரையில் வறுத்துக் கொண்டிருந்து அமமி அல்லது கலலூர் ஹிபோட்டுப் பின்பு,

உப்பு-காலேயரைக்கால (½) பலம், புளி - கால (1) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு ஏ —இவைகளை முந்திய பகார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழையகாய், கத்திரிக்காய், விளாங்காய் இவைகளைச்சுட்டு, தோல முத்தியவைகளைப்போக்கியும் நுகையல் அரைக்காலம் பிரண்டை, நாரத்தங்காய் இவைகடாமட்டும் தாளிதத்திற போடுவதாகமுன் எண்ணெய் அல்லது நெயரில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டும் இஞ்சைச் சுட்டாமலும் வதக்காமலும் தோலைப்போக்கி காளித்தந்திற்போட்டரைக்கலாம்

241. தேங்காய்த் தொகையல்.

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைப் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஆறு (6) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து அதாவது சாந்திப்போகாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதை வாணலியானது அடுப்பின்பேரிலிருக்கும்போதே அந்தப்போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிடுதக்கி மறற்ப பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அமமி அல்லது கலலூர் ஹிபோட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு ஏ —இதைத் தண்ணீர்மேலவைத்துப் பொரி போலாகக் கி அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இவ்விரண்டையும் அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா ஜலத்தை விடாமற் செம்மையாய் இடித்துப் பொடி போலாகக் கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு.

இப்படி, இடித்து வைத்துக்கொள்வதிறை பத்து அல்லது பதினேந்துநாளா வரையிற கெடாமலிருக்கும் ஜலமவிட்டரைப பதினூல மறுநாள ஊசிப்போம்

242. பசுசைக்கொத்துமலலித் தொகையல்.

பச்சைக்கொத்துமல்லி ஒரு (1) பலம்—இதன் வேரைக கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாய் உரை நறுகருவதுபோல் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - சால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சீரகம் அரைககால (½) பலம்—இந்நானகு பதார்த்தங்களையும் ஓர் வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும், மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பசுசைக்கொத்துமலலியைக் கொஞ்சம் வதாக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற போடவேண்டியது

காயம் - ஐந்து (5) கு எ—இசைத் தண்ணீன்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாககி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப (½) பலம், புளி - முக்கால (¼) பலம்—இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமானகளுடன் கலந்து செம்மையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மதர்ப பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செம்மையாய் இடிக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிளகா, பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது

243. மாங்காயத் தொகையல்.

மாங்காய - நாலரைப (4½) பலம்—இதன் மேற்றேறலைச் சீவிப் பொடியாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எரிந்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நறுகது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம்—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

வேந்தயம் - அரைககால (½) பலம், கடுகு - காலேயரைககால (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற போடவேண்டியது அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முனனூற்போட்டு அது சிவகருநதருணத்தில கடுகைப் போடவேண்டியது இப்பதார்த்தங்கள போட்டுச் சற்றுநேரத்திற குப்பின அதாவது சடபட்டுவெனகிறசபதம் நிற்குநதருணத்தில,

காயம் - வீசம் (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) பலம், —இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரினிருக்கும் தாளித்திற போட்டு

அந்தத் தாளித்ததை அடுபபைவிடடிநககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய - காலேயரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணையைவிட்டுப் பசு குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கலவூர் சிற போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் (½) பலம் — இறையும் உரலிவிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டு இவ்விரண்டையும் இடித்துத் தூளாகி மேலே நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயை உரலிவிருக்கும் பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் காய் நசுங்கும்படியாய் இடித்துப்பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளி தததை அதிறகொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இந்நத்தொகையல ஒருவாரமவரையில் கெடாமலிருக்கும்

244. பசுசைமிளகாயும் கொத்துமல்லியுஞ்சோந்த தொகையல.

நல்லெண்ணெய் கால் (½) பலம் — இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்நத்துவடனே,

காயம் - ஆறு (6) கு ஏ — இதைக் காய்நகிருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்துக் காய்நதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

1) - காலேயரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்து அதாவது சட்படவெனகிற சப்தம் நின்றவுடனே கரண்டி அல்லது வாணலியை இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

தேங்காயத்துருவல் - அரைப் (½) பலம் — இதைப் பொரித்த கடுகுடன் போட்டுக் கிளவிறவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

புளி - முக்கால் (¼) பலம் — இதைக் கோது கொட்டை முதலியவை கலிலாமற சுத்தப்படுத்தி அம்மியிலவைத்தரைத்துப் புளி அரைபட்டபின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், பசுசை மிளகாய - ஒன்றேகால் (1½) பலம், கொத்துமல்லி - முக்கால் (¼) பலம் — இவைகளை அம்மியின்பேரி விருக்கும் அரைத்த புளிவிறபோட்டு நன்றாய் அரைத்து முக்கார்பாகம் அரைபட்டபின் பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிற்போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து அதன்பின் வாணலியிலிருக்கும் கடுகு, தேங்காய் இவைகளையும் அதிற்போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

245. சுக்கங்காயத் தொகையல்.

சுக்கங்காய - எட்டே முக்கால (8½) பலம் — இதை அரைக்காயின மேறநேரல் உள்ளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

மிளகாய - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை அரைக்காற் பலம் நல லெண்ணெயிற பக்குவமாய் வறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

புளி - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை கோது கொட்டை முதலிய வைக்களைப்போக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல லுரலிறபோட்டு நனரூயநக்கி அதில் மேலேவறுத்துவைத் திருக்கும் மிளகாயையும்போட்டு,

உப்பு - முக்கால (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நனரூய அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக் கங்காயையும்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

மஞ்சள பொடி - கால (½) ரு எ, பொரித்த காயம் - எட்டு (8) ரு எ — இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு அதற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - கால (½) ரு எ — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாரசெய்து உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு நன ரூயக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற சிலா பசசைக்கொத்துமலிளாயும் உலாந்த மிளகாயக் குப் புதிலாயப் பசசைமிளகாயும் சோப்பதுண்டு

246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை

கொழுந துகளின தொகையல்.

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுநது, புளியங்கொழுநது முதலிய புளி புப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுநது கீரைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகைய லரைக்கலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் கொழுநது அல்லது கீரை இரண்டேகால (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிறபோட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

மிளகாய - அரையே அரைக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - முக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

காயம் - வீசம (1 $\frac{1}{8}$) ரூ ஏ — இதைக் காயநதிற்குகும் எனனெயிறு போட்டுப் பொரிபோலாக்கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - முக்கால (4) பலம், வெந்தயம் - மூன்றுவீசம (1 $\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள் போடி - வீசம (1 $\frac{1}{8}$) ரூ ஏ — இம்மூன்றையும் காயம்பொரித்த எனனெயிறுபோட்டுப்பக்குவமாயப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்தளினை சத்தம் நின்றவுடனே அவைகளை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு மேலே வக்ககியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய இவ்விரண்டையும் ஓர் அமரியிற போட்டு,

உப்பு - அரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன்போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்தமொத்தை கைக்கு மணலபோல இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன்போட்டுப் பின்னாக கொஞ்சமரைத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதிற சமமந்தப்படும கீரை அல்லது கொழுந்தை சிலா இரண்டு அல்லது மூன்றுள்ளி எனனெயைவிட்டு வதக்குகிறதமுண்டு அல்லாமலும் இத்தொகையலை அரைத்தபின் மாறப்பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்து கொட்டுவதைப்போல இதிலும் கடுகு, வெந்தயம் பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்

247 வேப்பிலைக் கட்டி.

உப்பு - இரண்டரை (2 $\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - முக்கால (4) பலம் — இவைகளில் மிளகாயின காமபைப்போகிவிட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு வரலிறபோட்டுச் சன்னமாற்றித்து எடுத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சயிலை, நாத்தயிலை, கொளிஞ்சியிலை, புளியங்கொழுந்து, விளங்கொழுந்து, புளிமாதுளங் கொழுந்து இவைகளின் கலப்பு - ஆறு (6) பலம் — இவ்விலைகளின் நடு நரம்பைப் போகிவிட்டு வரலிற போட்டிடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் மேலே ஈரிடித்துவைத்திருக்கும் உப்புக்கலந்த மிளகாயப் பொடியையும் சேர்த்துக் கலந்து பின்னாக் கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

காயம் - அரைக்கால (1 $\frac{1}{2}$) ரூ ஏ — இதைத் தண்ணீர்மேல் வைத்துப் பொரியாக்கி வேப்பிலைக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்றாயப் பீரட்டிக்கொண்டே ஈரிடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோகியமுமானது இதிற சிலா அரைக்காலபலம் ஒமத்தையும் இடுக்கையிற சோப்பதுண்டு

248. பருப்புப் பொடி.

கடலைப்பருப்பு - கால (4) படி, துவரம்பருப்பு - காலையரைக்கால (8) படி,
உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (18) படி — இம்மூன்றையும் தனிக்
தனியே வாணவியிற்போட்டு சிவந்த வாக்னேவரும் வரையில
வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால (3) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (8) பலம் — இவைக
ளையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு முந்தியபருப்புடன்
சேர்த்துக் கலந்து ஓர் ஏந்திரத்திற கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப
போட்டு அரிசிமாவைப்போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ள
வேண்டியது,

சாதத்திற கொஞ்சம் நல்ல நெய்யை விட்டுக்கொண்டு இப்பொடி
யிற கொஞ்சத்தையும் தூவிக் கலந்து உண்பதுண்டு அத்தருணத்தில
ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்

249 புளியங்காயத் தொக்கு.

புளியங்காய - ஐந்து (5) வீசை — இந்நக்காய முற்றலாயும் பழக்குந
தருணமுடையதாய் மிருக்கிறதாய்ப்பார்த்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

உப்பு - ஒன்றேகால (14) படி, — இத்தையும் மேற்சொன்ன புளியங்
காயையும் ஒன்றாய்சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் உர
விற்போட்டிடித்து அவை நன்றாய் நகங்கியபின்

மஞ்சட்பொடி - ஒன்றேகால (14) பலம் — இத்தையும் நக்கின்காயுடன்
போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய் கலந்துகொண்டு, து மறு
படியங் கொஞ்சமிடித்து ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரமல்லது கற
சட்டியில எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டுநாளைக்குப்பிறகு
அதிலிருக்கும் கொட்டை நார் முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்து
விட்டு உரவிற்போட்டு மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் பிறகு
அப்பாதிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ
வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வதானது வருஷவாரி உப
யோகத்தின் பொருட்டே இதை உபயோகப்படுத்திகையில
தங்களத்தங்கள குடுமபத்திறகு நாலேந்துநாள அல்லது ஒருவா
ரத்திறகுப் போதுமான அளவை அந்த மொத்தத்தொக்கி
விறந்து எடுத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு பக்குவப்படுத்திவைத்
துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதை ஓர் வாணவியில விட்டுக்
காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்துவுடனே,

மிளகாய் - ஐந்து (5) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற
போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வாணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு

மிளகாயைமட்டும இப்பால எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - கால (1) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளை மிளகாயவறுதத எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராயெய்து அடுப்பைவிட்டு இறந்தநகருணததில்,

காயம் - கால (1) பலம் — இதை நகுகித தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுதது வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலிவிடுக்கும் காயத்தையும் உரலிற்போட்டு நன்றாய இடித்துப் பின்பு,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காயத் தோகில் - அரை (½) வீசை — இதை உரலிவிடுக்கும் காயங்கலந்த மிளகாயப்பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்தது கொஞ்சம் இடித்துக் கிளிக்கொடுத்து, வாணலிவிடுக்கும் தாளிதத்தை இறங்கொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துப்பயோகிசவேண்டியது.

இந்தத்தொகையை புளியங்காயக் காலத்தில் அன்றன்றே செய்யவதுண்டு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அதுசரித்து வேண்டிய புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாயப்பொடி, பொரித்தகாயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராகக் கிணங்கொகைசேர்த்து மறுபடியும் இடித்து உப்போகிசவேண்டியது. சாய பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் சூறை வாயிருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் இதிற கண்ட மிளகாயக்குப் பதிலாயப் பசுசைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

250. நெல்லிக்காயத் தொக்கு.

நெல்லிக்காய - இருபது (20) படி — இதை உரலிற்போட்டு இருபுப்பு பூணிலலாத உலக்கையால் நன்றாயிடித்து ஓர் முறத்திலெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருந்துணடுகளை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாயக்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கறசட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இரண்டு நாளைக்குப் பின்பு,

உப்பு - இரண்டரைப (2½) படி, மஞ்சள் பொடி - அரைப (½) பலம். — இவ்விரண்டையும் இடித்துவைத்திருக்கும் நெலவிக் காயுடன் போட்டு நன்றாய இடித்து மறுபடியும் அநதப்பாதகிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உப்போகத்தின பொருட்டே.

இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்களைத் தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலேந்துநாளான அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்தமொத்தத்திலிருந்து எடுத்துப் பின்சொல்லுறகிப்படி பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை ஓர் வாண்டியிலிஷ்டிசு காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

மிளகாய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இதனை காமபு நுதலியல்வகளைப் போசகிச காயநதிருக்கும் எண்ணொழிற்போட்டுக கருஞ்சிவப்பு வண்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டும இப்பால எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேந்தயம் - அரைப (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளை மிளகாய்வறுக்கத எண்ணெயில் 24-வது நாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிகம் தயாரசெய்து அடுப்பைவிட்டிருக்கருக நருணத்தில்,

காயம் - அரைப (½) பலம் — இதை நக்கித் தாளிசுக்கிற போட்டு அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரிக்ககாயத்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரலிப்போட்டிடித்துப் பொடித்து,

முன்னல் இடித்துவைத்திருக்கும் நெலிக்காயத் தோக்கில - இருபது (20) பலம் — இதை உரலிப்போட்டிடித்துப் பொடித்து சாயம் மிளகாய் இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறநெருகடவை பிடித்துக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு வாண்டியிலிருக்கும் தாளித்ததை அதிற்கொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்த உதொகை நெலிக்காயத் காலத்தில் அன்றனே செயல் வேண்டுமானால் ஒருநாளாகவேண்டிய அளவான காயம் மேற்சொல்லிய முறைநிறைகளை யதுசரித்து ஒரேதினத்திற்கு செயதுக்கொள்ளலாம்

251 கடுக்காயப் பிஞ்சு தொக்கு.

கடுக்காயப்பிஞ்சு - ஒரு (1) வீசை — இளசான உடுக்காயப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரலிப்போட்டு இருபுப்பு பூணிலலாத உலக்கையால இடித்துத் தாளாககி அதன் விரைகளை எடுத்து விட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - பத்து (10) பலம், மஞ்சட்போடி - கால (½) பலம் — இவ்வீரண டையும் மேற்சொல்லிய கடுக்காயத்தூறிற போட்டு மறநெருகடவை இடித்து ஓர் சளிம்பேராத பாதகிரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சற்றேரக்குறைய 15 நாள்க்குப் பிறகு

எடுதது முந்திய நெலவிககாயத தொகைப்போலவே காரம தாளிதம் இவைபாககலநது உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது இது வெகு ஆரோக்கியத்தை புண்டாக்கும்

252. புளியினிஞ்சி.

புளியங்காய - நாமபது (40) பலம் — இது நன்றாய முகிராது பழுக்குந தருணமுடையகாயப்பார்த்தது இதை இரண்டாண்டாாய பின நது உலாத்திச சருகுபோலாக்கி அதனவிரைகளை யெடுக்க தெறிநதுவிட்டு, வழலை உர ல்போட்டு ஒன்றிரண்டாய இடித்துப் புடைத்து அதன ஓட்டைப்போக்கி மயிற்றுருகடவை கொஞ்சம் உலாக்கி இடித்துத் தூளாக்கி மேற்கொள்ள நிறைப படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இஞ்சி - இருபது (20) பலம் — இதை கோலப்பிளாக்கிவிட்டு அரிசி போல சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி மேற்கொள்ள பளியங்காயத்துளுடன் சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய * இருபது (20) பலம், வெந்தயம் ஐந்து (5) பலம், மஞ்சள - ஒன்றரை (1½) பலம், காயம் ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் சாயத்தைமட்டும்கா நாம கலவெனனெய்யவிட்டுப் பொரித்தெடுத்ததுகொண்டு மற மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சநொஞ்சம் கலவெனனெய்யவிட்டு வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு குங்குமமீபாற பொடிசெய்து எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

பொடிசேய்த உப்பு அரை (½) படி — இதை மேற்பாராவிற் சொல்லிய காரப்பொடிபுடன் சலந்து சின்பு அச்சலபயை இப்புகலகத் புளியங்காயத்துளுடன் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணசியிலவிட்டு நன்றாயகசாய்ச்சி எண்ணெய சாயநதுவுடனே,

கடுகு - ஐந்து (5) பலம் — இதைகசாயந்த எண்ணெய்ப்போட்டுச கிளறிக்கொடுத்துச் சட்படவெனகிற சப்தம் நின்றவுடனே இத்காளித்தத்தைப் புளியிஞ்சியிறசொட்டி நன நாயக கலந்துகொடுத்து ஓர் கறசட்டி அல்லது சயம்பூசின சேரித்தவகோரிப் போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்புளியினிஞ்சி சாதாரணமாய உதிருநிராவேயிற்றுக்கும் இதைக் கொஞ்சம் மொச்சையாகும்படி செய்யவேண்டுமாறால் ஒரு ஆழாசகு வெநீர்ரை, அதிறதெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய வருஷவாரி செய்ய நுவல்க

* காரம் அசுமாய வேண்டியிருநால் இதை முப்பதுபலத்திற் அக்கப்படாமல போடலாம்

துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்புளியினுடைய சோந்திருக்கும் புளியானது அதிகப்புளிப்பாயில்லாமற் கொஞ்சம் மதுராஸத்தையுடையதாயிருந்தால் அதிற்போடும் வெந்நுக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலுமிச்சம்பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்புளியினுடையவைத்திருக்கும் பாததிரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து ஒருவாரத்திற்கு ஒருதடவையாக எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இது வெகுநுகிரமம் ஆரோக்கியமுமானது

பலவகை ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்.

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்தைய தொகையல் அடாவது சடனியைப்போலவே நமது ஆகாரத்தில் தரீர் மோர் இவைகளைக்கலந்து உணவும் அன்னத்திற்குச்சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தரச்செலவீன்பொருட்டு வருஷத்திற்கொருமுறை செய்துவைத்துக்கொள்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்தசாலம் வரையில் கெடாமலிருப்பதற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள், நல்லெண்ணெய், காயம்பூ தலியவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகளமட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்கவேண்டும் அப்படிக்கில்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவாத்தியில் பஞ்சு போலாவதுமன்றிக் கறுத்துமபோம் அன்றியும் அதிறகலகமும் மிளகாய்ப்பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெளளியெடுத்திவிடவேண்டியது இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண்டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றது இவ்ஊறுகாய்களைப் போடுவதற்கு நாடிகளே உத்தமமானது அல்லாமலும் மடபாததிரம் கற்சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு மடபாததிரத்திற போடுவதாயிருந்தால் அப்பாததிரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூசவேண்டியது இவ்வாறு பூசுதல் அவ்ஊறுகாயில் புழுக்கள் உண்டாகாமலிருப்பதற்கேயாம் அதைப் பூசுவதெப்படியென்பதைப் பின்வருமாறு அறிக

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய ஊறுகாய்களைக் கொள்ளும் படியான ஓர் புது மடபாததிரத்தை அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் * காயநத பாணியில்விட்டு அது நன்றாக காயநதவுடனே ஒருபலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காயநத எண்ணெயிற்போட்டு உடனே ஓர் கோவில் கொஞ்சநதுணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாததிரத்தின் உட்பாகத்தில்

* சிலா எண்ணெய்க்குப்பத்திலாகத் தேனெழுக்கையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எல்லாவிடங்களிலும் படுமபடியாய நனரூயத்தடவிப பின்பு ஓர் துணியால் அதை மேலாசத்துடைத்துப் பின்பு அதேதுணியை ஊறுகாய்ப் பானையின் வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டும்.

253. பசுசைப்பொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டு களாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் கொண்டு சளுஜலத்தில் அலசிக்கழுவி ஜலத்தைவழித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப (2½) படி, மீள்காய் - நூற்பது (40) பலம், மஞ்சள் - எட்டு (8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நனரூய உலாத்தித் தனித்தனியே இடித்துக் குங்குமமபோற் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேந்தயம் - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை மேலேவறுத்துவைத்திருக்கும் வேந்தயத்துடன்போட்டு இடித்துப் பொடியாகக் கிழை சொல்லிய மூன்றுபொடிகளையும் இத்துடன்சேர்த்து, ஓர் புது முறம் அல்லது ராயம்பூசின் தாமபானத்திற கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தாமபானம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடிற் கொட்டிச் செமமையாக கலந்து கொடுத்து, வேறொருமுறத்தில் இரதப்பொடியிற கொஞ்சுதையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சுதையும் கலந்து, ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, நூறு, மண்பானை இவைகளில் ஏதாவதொன்றிற் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது இவ்விக்கமாகவே நீயிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாததிரத்திற போடவேண்டியது இப்படிப் போட்டாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேகடவையில் பாததிரத்திற்கொட்டிஞால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சில விடத்தில் கலவாமலும் யிருக்கும் இப்படிப்போட்டபின்பு பாததிரத்தினவாயைத் துணியிறை கட்டிப் பருவான ஓர் பலகை அல்லது பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது

* இரத்தகாய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப (6½) பலம் அதாவது மொத்தத்தில் 650 பலம் நிறையுடையதாயும் புளிப்பு, கனத்தீர்சால், நார இவைகள் உள்ளதுமாக இருக்கவேண்டும்

† இப்படிச் கொட்டையுடன் அரிவாளடியில் நறுக்குவது சமணமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆபத்தங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள்களுக்குப்பின் அதை அகப்பை அல்லது சுயம் பூசின கரணடியினால் சிளறிக குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந்த ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாள்களுக்குப் பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாள்பட நாள்பட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

254. பசுசைப்பொடி சோந்த கடுகுமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதை நன்றாய்சுழுவி ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன்வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடைசிற்போட்டு நன்றாய் புலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வறுத்துவிட்டு வைத்துச்சொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டழை (2½) படி, மிளகாய்ப்பொடி - ஒரு (1) படி, கடுகு பொடி ‡ - அழை (½) படி, மஞ்சள்பொடி - கால (¼) படி — இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதை நக்கசீர்கொண்டு, பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் நூரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை முதத்திலிருக்கும் பொடியிறகொட்டி நன்றாய் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஊறுகாயைப்போடும் பாததிரத்தில முதத்திலிருக்கும் பொடியால் ஒருசைப்பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த நூர்வளில் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருசைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்ததான இவ்விதமாய்ப் பொடியிற்பாடியும் மாங்காயிற்பாடியுமாகப் பாததிரத்திற்போட்ட பின்,

பசுசை முழுக்கடலை - கால (¼) படி, பசுசை முழுவெந்தயம் - கால (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பாணையிருக்கும் மாங்காயிற தூவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காய் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்ததான இவ்விதமாகப் பாததிரத்திற்போட்டு உடனே,

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய சூழியிலுலிக்

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய சூழியிலுலிக்

‡ இதை வட்டத்தெத்து ஆத்திரர்கள் ஒருபடியாகப் போடுவதுண்டு

நல்லெண்ணெய் - நூறுபது (40) பலம் — இதைப் பாணியிலிருக்கும் ஊறுகாயில் ஏலலாவிடத்திலும் படுமபடியாய்க் கொட்டிப் பாணியின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்கவேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பாணியை நன்றாக குலுக்கிக்கொடுத்து வைக்கவேண்டியது இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம் வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இமமாங்காய் ஊறுகாய் வெகுருசிகரமாயும் அதிக ஆரோக்சிய குணமுடையதாயும் இருந்து போட்டநாளமுதல் செலவாய முடியும் வரையில் கெடாமல் பச்சைக்காயைப் போலவே இருக்கும் இது பெருமபாலும் கஞ்சம், விராகப்பட்டணம் முதலிய தெய்வகு தேசத் தாரால அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்

255 வறுத்தபொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இடில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துணடுகளாய்க் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டி ஓர் தட்டில் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்-எழரைப் (7½) பலம், வேந்தயம் - பத்து (10) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களில் உபபைத்தவீர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடித்துத் தெளளிக் குங்குமம்போலாகக் வைத்துக்கொண்டு, உபபையும் பொடிசெய்து பின்பு ஏலலாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதைக் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிப்போலானவுடனே, வாணலியை அடுப்பை விட்டறக்கி வாணலியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து கலந்துவைத்திருக்கும் காரப்பொடியில் கலந்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு எண்ணெயையும் அந்நப்பொடியிற்கொட்டிக் கலந்து அந்நப்பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாநு

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயில் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலுதிக

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலுதிக.

காயையும் முந்தியஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்ததுபோலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயைப் போட்டது முதற்கொண்டே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்

256 எலுமிச்சங்காய ஊறுகாய்.,

இவ்வூறுகாய் வெகு ருசிகரமும் ஆரோகியமுமானது.

மீள்காய - பகினைந்து (15) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம்- ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றரைப (1½) படி — இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலாத்தி உப்பைத்தவிர மறப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொளுத்திகொஞ்சமாய் நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்து தெளளிக குங்குமம்போலாகக் கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மறப்பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - பகினைந்து (15) பலம் — இதை வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயந்தவுடனே,

காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைக் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பெரித்தெடுத்தும் பொடிசெய்து அதை மறப்பு பொடியுடன் கலந்து அக்கலப்புப் பொடியில் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெய்விட்டு நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சங்காய - தூறு (100) — இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைபலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய்முற்றிப்பழுத்து அதிக ருமூடையதாயும் இருக்கவேண்டியது இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காயப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயிக்கிருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டு, மீதிப்பொடியைப் பாததிரத்திறிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களினமேல் தூளி அப்பாததிரத்தினவாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு இரண்டு மூன்று நாளைக்கு ஒருதடவை அப்பாததிரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டேவந்து சுமார் இருபதுநாள்களுக்குப்பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வூறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மரவகப்பை முதலிய களிம்பேற்றக் கரணடிகளாயே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வூறு

காயில ரமை நன்றாய ஊறியபின் அகில இனசான இருசியின தோலேச சீவித் துண்டுதுண்டாய நறுக்கியும், பச்சைமிளகாயின காமபைக கிளளிவிட்டுக் காயை இரண்டாயப் பிளந்தும் போடலாம் அல்லா மலும் மாகாளிக்கிழங்கின (மாவளிக்கிழங்கின) சீகால முதலியவை களைப் பேரக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கியும் போடலாம் இவ்வூறுகாய்க்குப் போடடிருசுகும் பொடிகளை வறுகாமல பச்சை யாகவே போடுவதுமுண்டு அனால் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழு தும் வறுத்தே போடவேண்டியது

257 மற்ரொருவித எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

நல்லெண்ணெய முகரால் (1) வீசை —இதை ஓர் சரசடடி அல்லது மணசடடியிறவிட்டு அரிப்பில வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநகவுடனே,

எலுமிச்சங்காய * - தூறு (100) —இதைக் காயநிருசுகும் எண்ணெயிற் கொட்டி நன்றாய மேலுங்கீழுமாயச குலுச்சிக்கொடுத்து ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாததிரத்தை அல்லது தாமபாதத்தை அகன மேல மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாய மூடிவைப்பதி னால் பாததிரத்தின ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயிற் சொட்டுசொட்டாய விழுந்து அக்காயை வதகாச்செய்யும் இப்படிவதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுசகு ஒருதடவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாயக் குலுச்சிக்கொண் டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின நிறம்மாறிப்போய வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறசகி வைக்க துகுகொள்ளவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றேகால் (1½)படி, நல்லெண்ணெய- பத்து (10) பலம், காயம் - ஒரு (1) பலம் —இந்தச் சாமான களைக்கொண்டு 2½ வது எலுமிச்சங்காய ஊறுகாய்க்குக் காரப் பொடியைத் தயாராசெய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயாராசெய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச் சங்காய ஒவ்வொன்றையும் நான்காயப்பிளந்து அதில் இப்பொ டியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாததிரத்திறபோட்டு மீதிநிருக்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களினமேல தூவி மேலும் கீழுமாயக் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண் டியது

இதை விவரமுட 256-வது ஊறுகாயின எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றறிக.

இவ்வூறுகாயைச் செயதனமைக்கே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்கமுன அதை நான்காயப்பிளந்து பொடியை நிரப்பி பின்பு முறகூறியபடி வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அக்காய வதக்கப்படுகையில் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்

258. நார்த்தங்காய ஊறுகாய்.

சிசிலிக்காய், கிடாரங்காய் முதலிய ரைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தைபுடைய காயகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம் மிளகாய் - ஒரு (1) வீசை, வேந்தயம் - ஐந்தது (5) பலம், உப்பு - இரண்டறைப (2½) படி, மஞ்சள் பதது (10) பலம், காயம் - மூன்று (3) பலம், நல்லேண்ணெய் - ஒரு (1) வீசை — இவைகளைக் கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயாராசெய்ததுபோலவே பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நார்த்தங்காய * - நூறு (100) — இதைச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்தது மணிகேரமவரையில் ஜலத்திற் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்தது துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு ஜலத்திற்போட்டுவைப்பது அதன் தைலத்தை போக்குவதற்கேயாம் இவ்வாறு தைலத்தைப்போக்கிய காயகளைச் சுருளசுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையும் சொஞ்சம் அகற்றி ஈக்குபோன்ற குச்சியினால் கூடியமட்டும் வீதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய ஒன்றுக்கு ஒவ்வொருபிடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாய்ப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரநிரப்பின காயகளைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூயிப் பின்பு அப்பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு ஒரு மாதமவரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொருதடவை அதை நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருளசுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய்நறுக்கி அதில் ஒவ்வொருபாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தாளை மூன்றாய் நறுக்கியும் போடலாம்.

* இது முநிரந்து பெருந்ததாயும் காய ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

259. மற்ருருவித நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்.

நார்த்தங்காய்* - நூறு (100) —இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போககியதுபோற போககி அவ்வூறுகாயின்கடைசிப்பாராவிற் சொலையிப்படி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசினபாதநிரம் அல்லது கறசடடியிற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) படி —இதைப் பொடிசெய்து நார்த்தங்காய்க் தான்களுடன் போட்டுக் கலந்துசொடுத்தது நான்குநாளவரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள அகில வழநகிருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்தி கறபோலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருக்கும் தருணத்திலேயே,

நல்லெண்ணெய் - சால (¼) வீசை —இதை ஒருபாதநிரத்தில விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் சாய்சசி எண்ணெய்காயநகவுடனே,

கடுகு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் சாயநக எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவெனகிற சபதம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நார்த்தங்காய்ததான்களை அதற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

காரப்பொடி - இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயாரா செய்ததுபோற செய்து, அப்பொடியை அடுப்பின்பேரில வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி அதன் வாயைச் சடடி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயின பொடியிற சொந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறுகாயின பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும் ஏனென்றால் காயின கைப்புரஸைத் தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்

. 260 பத்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்.

நார்த்தங்காய்* - நூறு (100) —இதை 258-வது நார்த்தங்காய் ஊறுகாயில நார்த்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத்தைப்போக்கிச் சுருள்குருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்தது போற செய்துகொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி —இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக்காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள வரை

* இக்காயின விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின சாயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினால்திக

யில அபபடியே வைத்திருந்து பின்பு அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் கைப்புஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை நன்றாய் உலாத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது இது நோயாளிகளுக்கு பத்தியத்திற்கு உதவும்

261 மாங்காயத் தித்திப்பு உறுகாய (முரம்பா).

மாங்காய * - நாற்பது (40) பலம் —இதன் மேற்றோலை மெல்லிதாய்ச்சிவிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுசகிவைத்துக்கொண்டு இரண்டுபடி ஜலத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, நறுசகிவைத்திருக்கும் மாங்காயை அதிற் போட்டு இரண்டுகொதி கண்டவுடனே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் பலகையினமேல் ஓர் துணியை இரண்டாய் மடித்து விரித்துப்போட்டு அதன்மேல் வெந்நீர் மாங்காயத்துண்டுகளைப் பரப்பி அதன்மேலும் ஒரு துணியை இரண்டாய் மடித்துப்போட்டு நன்றாய் அமுசுகி அநாவது ஒத்திக் கொஞ்சம் ஆறியபின் மேற்சொல்லிய நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - மூன்று (3) வீசை —இதை இரண்டேகாலபடி ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி 126-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி அழுக்கெடுத்தபின்பு,

குங்குமபூ-கால (½) பலம் —இதை அழுக்கெடுத்த சாக்கரையில் 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி கலந்து அப்பக்கத்தில் கண்டபடியே இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் மாங்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது இப்படிப் போட்டபின் அப்பாகானது கொஞ்சம் ஜலம்போலாகிவிடுமாய்கையால் அதை அடுப்பின மேலேயே வைத்திருந்து பின்னும் இரண்டுகொதி கண்டவுடனே அதாவது பாரு கம்பிபோன்ற பத்தத்திற்கு வந்தபின்,

ஏலிசிப்போடி - கால (½) பலம் —இதை மாங்காயுடன்ருக்கும் பாகிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்தது அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிக் களிம்பேறாத பாதந்திறத்திற்போட்டு ஓர் துணியினால் வாயைக்கட்டி வைக்கவேண்டியது பின்பு நாலேநதுநாள்க்கு ஒருநடவை அதை வெய்யிலில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூன்று நாளுக்கு தடவை புதிதாயிருக்கையில் வெய்யிலில்வைத்து, பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

*இக்காய் நன்றாய் முகூர்ந்து பழுக்குந்தருண்முடையதாயும் புளிப்பு, நார்க்கனத்தீதால் முத்துயவைகளிலிராத்தாயும் இருக்கவேண்டும்,

இந்த ஊறுகாயை இதேசேதநா பெருமபாலும் செய்வதில்லை. ஆனால் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் உள்ள எல்லாச் சாதி யாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும் இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமைநொய்யினால் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அதுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் அல்லாமலும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றி ரண்டு வருஷங்கள் வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்படிக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோகியமும் உண்டாகும் சிலா கிராமபு, ஜாதிககாய், சாதிபத்திரி, வாலமிளகு, எலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளொவ்வொன்றின் $\frac{1}{2}$ ரூ எ பொடியையும் அடுப்பை விட டிராக்ருவதற்குமுன் போடுவதுண்டு

262. எலுமிச்சங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

எலுமிச்சங்காய* - நூறு (100) — இதன் மேல்நேலை உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையும் கோணியூசி அல்லது எழுந்தாணியினால் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைக் குறுநொய் போலுடைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப்பொடி - அரைப $\frac{1}{2}$ பலம் — இதையும் பொடித்த கறகண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கேட்டிச்சலவைத் துணி - ஐந்து (5) முழும — இந்தத் துணியை இரண்டு போ நான்கு தலைப்புகளையும் வெய்யில் பிடித்துக்கொண்டு குத்திவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அற்றிக்கொட்டி அதன்மேல் எலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்துநீருக்கும் கறகண்டுத் துளைத் தூவிச் சலலடையினால் சலியபதுபோல ஒருசாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டே நீருக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் கறகண்டுத் துள்களை குத்தப்படாதிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களிற புஞ்சும் ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் முளையில்கட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு நயம்பூசின பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டியது மறுநாள் இதே விதமாய் மறநொருதலை,

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைத் துளக்கி எலுமிச்சங்காயிற தூவி முன்செய்ததுபோல புரட்டி ஆட்டிப் பின்பு அவ்வெலுமிச்சங்காயையும் அதிலிருந்து வடிகதிருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேர்த்து பாத்திரத்திற்போட்டு அதன் வாயைக்

* இன்ன விவரமும 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காய்ப் போலென்று

கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக் கடி வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டும் வரவேண்டியது. அது நன்றாய் ஊறியபின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

இது பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் அன்றியும் வெகு ருசிகரமானது

263. விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

புதிர்நத விளாங்காய்களை உடைத்து உள்ளிருக்கும் காயைச் சுர ண்டி எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் வேகவைத்துப் பின்பு துணியிற பரப்பி ஆறறி 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே இடையும் செய்யவேண்டியது விளாங்காய ஒருபங்கானால் பாகிறகு வேண்டிய சாககரை மூன்றுபங்கு நிறையுள்ளதாய் நுககவேண்டும் இததித்திப்பு ஊறுகாய் பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் ஓளஷ்த்ததை ஒத்ததாயிருப்பினறது அல்லாமலும் அதிக ருசிகரமு மானது

264. சோற்றுககற்றொழைத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

புதிர்நத சோற்றுககற்றொழை மடல்களை அறுத்து உள்ளிருக்கும் சோற்றையெடுத்து நன்றாய்த் தேயத்துக் கழுவி நல்லஜலத்திற்கொஞ் சநேரம் ஊறவைத்திருந்து மறறொருதடவைக் கழுவி ஓர் துணியிற போட்டுத் துடைத்து, ராமில்லாமறசெய்து கொஞ்சம்வேகவைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறுபடியும் துணியிறப்பி ஈரம்போககி 263-வது விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்க்கு உபயோகித்த அளவைப் போல அதனைச் சாககரையைக்கொண்டு பாகாககி இடையும் அதைப் போலவே செய்யவேண்டியது இது உஷ்ணசம்பந்தமான வியாதிக ளையும் நாபிரணத்தையும் கண்டிக்குங் குணத்தையுடையது அல்லா மலும் வெகு ருசிகரமானது

265. நெல்லிக்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

நெல்லிக்காய் - நாற்பது (40) பலம் — இநதக்காய் தேறினதாயும் பெரிய தாயும் பார்த்து, கூாமையான பித்தளைக் கம்பியிலை அல்லது அதைப்போல கூரான குச்சியினாலாவது ஒவ்வொரு நெல் லிக்காயின் மேற்பாகம் முழுமையும் குத்திவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அதன்பின் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை ஜலத்திற கரைத்து அதனதெளிவை எடுத்துக்கொண்டு அத்தெளிவிற குத்திவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் நல்லஜலத்தில் வேகவைத்து

அதாவது அடுப்பிலவைத்து ஒருகொகி கண்டவுடனே காயை எடுத்தது ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமில்லாம விருககுமபடியாயத் துணியில ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறு காயக்குப் பாகுதயராசெயத்துபோலவே அதேயளவான சாக கரையைக்கொண்டு அப்படியே பாகுதயராசெயது அதில இருத் நெலளிக்காயைப் போட்டு மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்துபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது

இதனுடைய குணதோஷங்ள மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே, அனல் பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோகமானது. அரோசகம் தீரும்

266. வடுமாங்காய

இதுவும் முந்திய ஆறுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடுகு - பத்து (10) படி — அதிச புளிப்பாயும் காமபுடன மரத்தி விருந்து பரிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேரக்குறைய முள்ளிக்காயளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாய்க் கழுவி அதின காமபிற் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈரமில்லாமற் செய்துகொண்டு,

உப்பு இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுபபையுங் கொள்ளும்படியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப் பேரஹற் பாததிரத்திற் கொஞ்சம் உபபையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையும் பின்னுங் கொஞ்சம் உபபையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விண்ணடையும் அப்பாததிரத்திற் போட்டு அதன்வாயைக் காற்றுப்பேகாமற் கடடிவைத்துக் கொண்டு அப்போதைகசப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து சற்றேரக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய.

இதுவும் முந்திய ஆறுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடுகு - பத்து (10) படி — இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின மாவடு குகளைப் போலஹறுதாயப் பாதத்து அதைப்போலவே சித்தப் படுத்திவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, மிளகாய - இரண்டு (2) வீசை, வெந்நயம் - கால (1) படி, மஞ்சள் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் மிளகாய, மஞ்சள், வெந்நயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வருத்துக குங்குமம்பேற பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக் காரணகலந்த ஜலம் மாவடுகு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப்போன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப (½) படி, கீர்த்தி - கால (1) படி — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாராய்து வடுமாங்காரிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேரககுறைய 15 நாளைக்குப்பிறகு உபயோகிக்கக் கூடவகவேண்டும்

268. பச்சையிளகாய வற்றல்.

பச்சையிளகாய - நாற்பது (40) பலம் — இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்துநீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காமபின பாதியைக் கிளறிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து உள்வாட்டாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றாமநாள,

தயிர் அரைக்கால (½) படி, உப்பு - நான்கு (4) பலம், காயம் அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாத்திரத்திற் போட்டு, நன்றாய்க் கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டுநாள ஊறவைத்திருந்து மூன்றாமநாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள உலராதபின் மறறொருநடவை மேற்சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி உலர்த்திவைத்திருக்கும் வற்றலாத தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் நாககிணறுகுத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு

**269 வெண்டையக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய்,
கொத்தவரைக்காய், மணத்தக்காளிக்காய்,
குருமத்தங்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக்
காய், இவைகளின் வற்றல்.**

இக்காய்களில் வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப்பார்த்து இவற்றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும், பாகற்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், சுண்டைக்காயை நகக்கிக்கொண்டும், கத்தரிக்காயை நீழவட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும், குருமத்தங்காயை விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலாத்தி வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவையான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெயிற்பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடி செய்தவுப்பை அதிலூய் வறல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்கூடுவதிலாயும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உபயோகிப்பதின் பொருட்டே மேற்கூறிய மிளசாய் வற்றலைப்போல உபயோகிக்காமலிருப்பது

பலவகைக் கோசம்பரிகள்.

இது நமது சுபாசுபங்களுக்கூரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இது இலைநுனிக்குப் பூஷணமாய் இருப்பதுமன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களையுண்டினை பக்ஷணங்களைப் புசிசகையில் நாவின் ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவதின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இப்பதார்த்தம் பெரும்பாலும் மகாராஷ்டிராகாலேயே விசேஷமாய்க் கொண்டாடப்படுகின்றது இவைகளிற் சிலவற்றை மதுராஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவாப்பு காப்படி முத்திய சுவைகளையுடையதாயும் செய்வதுண்டு இதை விசேஷதினங்களுக்கூரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சமைய முன்னம் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்

270. பயற்றம்பருப்புக் கோசம்பரி.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ராமிலலாமற்செய்து ஓர் சயம்பூசின் பாதத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதுமாயப் பாதத்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாததிரத்திளி ருக்கும் பருப்பிற பிழியவேண்டியது உடனே,

உப்பு - கால (1) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து பருப்பிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது உடனே,

வேள்ளிர்க்காய் - ஒரு (1) பலம் — இக்காயின் மேற்றோலையும் உள் விதைகளையும் போக்கி அரிசிபோற சிறுசிறு, துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பருப்புடன் கலக்க வேண்டியது உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம் — இக்கன காமபைப்போசகி விட்டு இதை அரிசிபோற பொடிப்பொடியாய் நூறுசுடிப் பருப்புடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இத்தையும் பச்சைமிளகாய் வெள்ளிக்காய் முதலியவைகள்கலந்து வைக்கிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் எண்ணெய்க் கலப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி இது காய்ந்தவுடனே,

காயம் - வீசம் (1) ரூ. ௭ — இதைக் காய்ந்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பிற போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்து, தூளாகக் கி அதைப் பாததிரத்திளி ருக்கும் கோசுமபரியிற நூலிக் கலந்துகொடுத்தது பின்பு காயம்பொரித்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பில்,

கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து கோசுமபரியிறகொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது இதைக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுகையிற கலந்துகொடுத்தது பரிமாறவேண்டியது

இதிற போட்டிருக்கும் எலுமிச்சம்பழரஸம் வெள்ளிக்காய் இவைகளுக்குப் பதிலாகப் புளித்த மாங்காயின் தோலைச் சீவிவிட்டு அரிசிபோல நறுக்கி ஒருபலம் நிறையைக் கோசுமபரியிற போட வேண்டியது இக்கோசுமபரியிற சிலா மிளகைப்பொடித்துப் போடுவதும் உண்டு அல்லாமலும் கோசுமபரியிற கலந்திருக்கும் பச்சை மிளகாயைப் பச்சையாய்ப் போடுவதற்குப்பதிலாய்த் தாளித்திறபோட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கியும் போடலாம்

271. கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

இக்கோசம்பரியையும் முந்திய பயாறமபருப்புக் கோசம்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது எள்ளளவும் பேதமில்லை

272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

கடலைப்பருப்பு - ஆரைக்கால (½) படி — இதைப் பததுநிமிஷமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஒலத்தை வடித்து விட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளை நுண்ணிர்மேற பததுநிமிஷமவரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமில்லாமற் செய்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கீனிச்சாககரை - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - வீசம் (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திற்சீருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தப பரிமாறவேண்டியது இதிரசிலா கொப்பரைத்துருவிலையும் வறுத்துச்சோப்பதுண்டு அப்படிச் சோககுமபக்கத்தில் அதன் நிறை ஒன்றரைப்பலமாயிருக்கவேண்டியது

273. வாழைத்தண்டின் தயிரககோசம்பரி.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, மோ - அரைக்கால (½) படி, உப்பு - வீசம் (1½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்கலந்து யாமபூசின் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம் — இதை அடிக்கட்டையாயில்லாமல் இளசாய்ப்பு பாகத்து ரூபாயின் சனமுள்ளதாய் விலலை விலலையாய் நறுக்கி அவ்விலலைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச்சோத்துக் குறுக்கும் நெடுகும்மாக அரிசிபோல நறுக்கி ஈயமபூசின் பாத்திரத்திற்சீருக்கும் தண்ணிமோறிற் போடவேண்டியது இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொருவிலலையையும் நறுக்குகையில் வரும் தூலை ஆள்காட்டிவீரவீர சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி தூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத்தண்டை அந்தத் தண்ணிமோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேற்றொரு ஈயமபூசின் பாத்திரத்தில் உதிர உதிராக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தயிர் - மூன்று வீசம் (1½) படி — இதைக் கட்டையாயும் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் இருக்கிறதாய்ப்பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இதை ஒடிப்பதற்கு வளைசையிலேயே ஒடித்து தூலப்போன்ற நாரில்லாமல் இருப்பதற்கே இளசெனது பெயர்

உப்பு - கால (½) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிரகலநது வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால (½) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின காமபையும் இஞ்சியின மேற றேலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற பொடிப பொடியாய நறுக்கித் தயிரகலநது வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற போட்டு மெதுவாய்பிசைநது நன்றாய்க் கலநது கொடுத்தது உடனே,

எண்ணெய ரெய கலப்பு - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ ஏ , கடுகு கால (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது கோகம்பரிபிற போடவேண்டியது

274. வாழைத்தண்டின மற்றொருருவிதக

கோசும்பரி (சாகியா).

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, மோ - அரைக்கால (½) படி, உப்பு - வீசம் (1½) பலம் —இம்முனறையும் ஒன்றாய்க்கலநது ஓர் சயம்பூசின பாத்நிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பதது (10) பலம் —இதை இளசாயப * பாரதது ருபாயின கனமுளளநாய விலலைவிலையாய நறுக்கி அவ்விலைகளிற பதது அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சோதது நானகாய நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணீமோரிற் போடவேண்டியது இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்நிரத்திலுள்ள மோரிற்போட்டு விலலைகள ஒடியாமா கசக்கிப்பிழிநது ஓலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்தது மற்றொரு சயம்பூசின பாத்நிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம்-இரண்டு (2) —இது பெரிநாயும் ரஸமுளளநாயுமாயப பாரததுக கசக்கி விகைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் வாழைத்தண்டிற பிழிநது உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால(½)பலம் —இதையும் வாழைத்தண்டிறபோட்டு, பச்சைமிளகாய - கால (½) பலம் —இதன் காமபைப்போக்கிச சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கித் தண்டிறபோட்டுப் பினபு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் (1½) ரூ ஏ —இதையும் அநத்தண்டிறுவிப்பினபு எல்லாவறறையும் நன்றாய்க் கலநதுகொடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 294-வது பக்கத்திற காட்டிய சூரிப்பிலூலிக.

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ, கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்ததுகொண்டு தாளிதத்தைக் கோசுமபரியிற கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்கு கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. எடுத்தவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாகிப் பரிமாறுவதற்குமுன் கோசுமபரியிற கலக்கவேண்டியது

275. வெள்ளரிக்காய வெல்லப்புளி கோசும்பரி.

வெள்ளரிக்காய - பத்து (10) பலம் — இதை இளையூழை கைப்பு இல்லாததுமாயப்பார்த்து அதன் மேறேறேயும் உள்விறையையும் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் அதாவது கட்டைப்பருப்புப் பிரமாணம் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓசிரிய ஈயமபூசினபாத்நிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இவ்விறண்டையும் ஓசிரிய ஈயமபூசின பாத்நிரத்திற போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அந்த இறுகலான கரைத்தபுளியில்,

உப்பு - கால (½) பலம், வெல்லம் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ. ஏலரிசிப் பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளைப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதைப் பாத்நிரத்திறிருக்கும் வெள்ளரிக்காயிற கொட்டிக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய - அரை (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால (½) பலம், காயம் வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் இப்பாலெடுத்ததுக் கொண்டு தாளிதத்தைப் பாத்நிரத்திறிருக்கும் வெல்லப்புளிகலந்த வெள்ளரிக்காயிற கொட்டிப் பின்பு எடுத்தவைத்திருக்கும் காயத்தையும் பொடித்து அதிறுவி அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்தப் பாத்நிரத்தை மெதுவாய்ச் சாயத்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கோசுமபரியை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

276. வெள்ளரிக்காயத தயாக்கோசம்பரி.

வெள்ளரிக்காய - பதது (10) பலம் — இதை இளசாயும் கைப்பு இல லாததுமாயப்பாராதது அதன மேற்றோலையும் உளவிதையையும் போக்கி அரிசிபோற சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி மேற சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசினபாததிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - அரைக்கால (½) ரூ. ஏ — இதை வெள்ளரிக்காயிறறுவிக கலந்து கொடுத்தது கொஞ்சநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதைப்பிழிந்து அதன் கசிவுடல்கதை வழித்துவிட்டு அக் காயை 273-வது வாழைத்தண்டுத் தயாக்கோசம்பரியைப்பே லவே இடையும் செய்யவேண்டியது

இதைப்போலவே தேங்காயத்தருவல, வாழைப்பழம் இவைகளைக் கொண்டும் தயாக்கோசம்பரி செய்யலாம் ஆனால் வெள்ளரிக்காயில உப்பைப் போட்டு ஜலத்தைப் பிழிந்துபோல செய்யவேண்டிய தில்லை

277. மாங்காயக கோசம்பரி.

மாங்காய - பதது (10) பலம் — இதைப் புளிப்பாயும் நாரிலலாததாய் மாயப்பாராதது அரிசிபோற பொடிப்பொடியாய நறுக்கி மேற சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாததிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நாட்சேசாக்கரை - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்போடி - அரைக் கால (½) ரூ. ஏ, பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் மாங்காயிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் அரைப் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிள காய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், காயம் - வீசம் (½) ரூ. ஏ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளி தழுறைப்படி தாளிதம் தயாராகக் கி அநிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளித்தத்தைக் கோசம்பரியிறகொ டடி உடனே எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிக் கோசம்பரியிற போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோ கிக்கவேண்டியது

பலவகை வடாங்கள் (வடகங்கள்).

இதன் உபயோகமும் முன்சொல்லிய தொகையலகள் (சடணி கள்), ஊறுகாய்கள், வழறல்கள் இவைகளின் உபயோகத்தைப்போல வேதான. ஆனால் இது ஒரு சாதாரண பசுண்ணமாகவும் மதிக்கப்

படும இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய கார்ப பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது ஆவசியமாகையால் அதைப் பின்வறுமாறு செய்துவைத்துக்கொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்கன்றி கார்ப்பொடி என்கிறவிடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

278 காரப்பொடி.

காயம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், உப்பு பன்னிரண்டு (12) பலம், மீளகாய் - ஆறு (6) பலம் — இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித்தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்க்கலந்து மய்நெருந்தலை கொஞ்சம் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

279. அவல வடாம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை ஓர் பாதகிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேண்மையான அவல அரைப் (½) படி — இதைப் பாதகிரத்தினிருக்கும ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரவினபோட்டரைத்து அலலது நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கார்ப்பொடி - ஒன்றரைப் (1½) பலம், பொடியாய் நறுக்கின கோத்துமல்லி - இரண்டு (2) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், பொடியாய் நறுக்கின பசையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம். — இரத்த நான்கையும் அரைத்து அலலது பிசைந்து வைத்திருக்கும் அவலுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து நெல்லிக்காய் அலலது கொட்டைப்பாகுப் பிரமாணம் உருண்டைபோல பலகை, துணி, முறம், பாய இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினமேல இட்டுச் செம்மையாய் உலாத்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அலலது எண்ணெயிற போறித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்படும எள்ளானது வடக்கதிற்கு உருசியைமட்டும் கொடுத்து அதை அதிகஞ்ஞை வைத்திருந்தால் புழுத்துப்போகச் செய்கிறதால் யிருக்கிறபடியால் அதை நாட்படவைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது

280. வாழைத்தண்டு சோந்த அவல வடாம்.

அவல் - அரைப் (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

கார்ப்பொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம, நறுக்கின வாழைத்தண்டே * - ஆறு (6) பலம, தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம —இந்த மூன்று பதாரதங்களுமும் ஒன்றாயக கலந்து ஊறின அவ்விற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய 279-வது வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலாததி உபயோகிக்க வேண்டியது.

281 நெற்பொரி வடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஒரு நாழிகைவரை ஈசில ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கார்ப்பொடி - முக்கால் (¾) பலம, தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம — இவ்விரண்டு பதாரதங்களுமும் பாததிரத்திலிருக்கும் பொரியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாகக்கி கொண்டு 279-வது அவல வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலாததி உபயோகிக்கவேண்டியது

282. பெரும்பூசினிக்காய சோந்த பொரிவடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தைவடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திற் போட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல் - ஒன்பது (9) பலம —முக்காலையை உடைத்து உளளிருக்கும் விதை முதலியவைகளையும் மேற்றேலையும் போக்கித் துருவும்ணையிறறாருவி அந்தத் துருவலை ஓர் கெட்டித்துணியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிழிந்து ஜலத்தைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் பொரியுடன் போட்டுப் பின்பு,

கார்ப்பொடி - முக்காலையரைக்கால் (¾) பலம, தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம. — இவ் விரண்டையும் பெரும்பூசினிக்காய் கலந்த பொரியுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலாததி எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது.

* இதை 273-வது கோசம்பரியில் வாழைத்தண்டை நறுக்கியதுபோல நறுக்க வேண்டுமென்றாக.

283. முட்டைப்பொரி வடாம்.

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஜலததில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது காரப்பொடி - அரைப (½) பலம், பொடிப்பொடியாய்நறுக்கின வாழைத் தண்டு * - மூன்று (3) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பொறியிறபோட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டது போலவே இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

284. தேங்காய வடாம்.

அவல் - கால (1) படி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலததில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிறபோடவேண்டியது முதிர்ந்த தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதையும் அந்த அவலுடன் உரலிறபோட்டு அரைத்து ஓர் ஈயம் பூசின பாததிரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது காரப்பொடி - முக்காலேயரைக்கால (¾) பலம் —இதையும் பாததிரத்தி லிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு, எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4) —இதன் ரஸத்தையும் அந்த மொத்தை யிறழிந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சுலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து 279-வது வடாததைப்போல இதையும் இட்டு உப யோகிக்கவேண்டியது

285. கலவை வடாம்.

நெற்பொரி - கால (1) படி, அவல் - கால (1) படி, முட்டைப்பொரி - கால (1) படி, நறுக்கினவாழைத்தண்டு * - ஒரு (1) பலம், பெரும்பூசி னிக்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், நறுக்கின பச்சை மீளகாய அரைப (½) பலம், நறுக்கினகொத்தமல்லி - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், காரப்பொடி - ஒரு பலம் —இவை எல்லாவற்றையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாததிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இட்டு உலாத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது ஆலை நெற்பொரி, அவல், முட்டைப்பொரி இம் மூன்றையும் மறற்ச சாமானகளுடன் கலப்பதற்குமுன் கொஞ்ச நேரம் ஜலததில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறற்ச சாமானகளுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

286. பெரும்பூசினிக்காய கருவடாம்.

உளுத்தம்பருப்பு* - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பெரும் பூசினிக்காய்த் துருவல் † அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — ஒருநாளிரவில் வெணமையான உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊரப்போடும், பெரும்பூசினிக்காய்த் துருவலை ஓர் துணியில் முடிப்புக்கட்டி அதன் மேலும் கீழும் பல கையைவைத்து மேற்பலகையின் மேல் பளுவைத்து மிருகது மருநாள அப்பருப்பை வெண்ணைபோலரைத்து அததுடன் பளுவைத்திருக்கும் பூசினிக்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து கொண்டு,

உப்பு - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கீரகம் - கால (1) பலம் — இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் இடித்துத் தூளாகி அததுடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மேற்படி மொத்தையிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் காரங்கலந்த மொத்தையுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து அல்லது இரண்டு சுத்து அரைத்து ஓர் துணியில் முந்திய வடாங்கலையிட்டதுபோல இட்டு உலர்த்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வடாததை முந்திய வடாங்கலைப்போ லுபயோகிப்பதுடன் கூட்டு, குழம்பு இவைகளிலும் ருசியின்பொருட்டுப் பொரித்துப் போடுவதுண்டு

287 கூழ் வடாம்.

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இது வெணமையும் பெரும்னுமாரிருக்கிறதாய் பபாத்துத் தீட்டிப் புடைத்து ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள வரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்தக் காடி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்துக்கொண்டு, அரிசியை உரலிற் போட்டு மைபோலரைத்து ஓர் அருக்கஞ்சட்டி, அல்லது போகணியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வடித்து வைத்திருக்கும் காடி ஜலத்தில் முக்கால ($\frac{3}{4}$) படி அளவை வேறொரு சாயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி, அந்த ஜலம் சொதிக் குங்காலத்தில் மீதியிருக்கும் காடியைப் போகணியிலிருக்கும் அரைக்கமாஷிற்

* இப்பருப்பிற்குப் பிளைய, கட்டைப்பருப்பு, தவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைக் கலந்தும் உபயோகிப்பதுமுண்டு

† இத்தருவலுக்குவதிலாய், இளசான வெந்தயக்கீரை, வெண்டைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளி லேதாவதொன்றைச் சன்னமாய் நறுக்கியும் போடுவதுண்டு.

கொட்டிக் கரைத்து அந்த பாதநிரத்தை ஓர் கையிலும் மற் றொருகையில் பித்தகளைக்கரணடியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கையால் கரைத்தமாவைத் தாரைபோல விட்டுக்கொண்டும் அதேகாலத்தில் மறுகையிலிருக்கும் கரணடியினால் கிளறிக் கொண்டுமிருந்து போகணியிலிருக்கும் மாவெல்லாம் கொங்க் கும் சாடியிறகொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாய்க் களிபோலா னபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி யது மறுநாள்,

தயிர் - அரைக்கால் (½) படி, பொடிசேயத் உப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் - கால் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாக்கூழிற் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (1½) ரூ. ஏ — இதைச் சொஞ்சம் ஸ்தத்தில் ஊரவைத்தி ருந்து அந்தத்தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செமமையாய்க் கலந்து பிசைந்து 27⁹ - வது வடாததை இட்டதுபோல இதை யும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம.

பூழங்கலரிசி - கால் (1) படி — இதை ஒருபடி, ஸ்தத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊரவைத்திருந்து மூன்றாமநாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அரிசியை வடித்து வைத்திருக்குஞ் ஸ்தலத்தையே தெளித்து மைபோல லரைத்து தோசைமாவைப்போல அசதனை இளக்கமாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத் உப்பு - காலையரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - கால் (1) பலம் நக்கினிமீளகு - அரைக்கால் (½) பலம், காயம் வீசம் (1½) ரூ. ஏ — இவைகளைக் கரைத்தமாவிற போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்ததுக் சொக்திகவைத்து அது கொக்திககையில் அடிக்கடி கிளறிக் கொண்டு மிருசகவேண்டியது அது மொத் தையானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கைப்பொருக்குமபடியாய் ஆறியபின் ஓர் துணியில் 27⁹ வது வடாம இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுகுகையில் இரண்டு அல்லது மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருதடவைநிற போடசகூடாது.

பலவகை அப்பளங்கள்.

இப்பதார்த்தமானது சபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷத்தினங் களிற் செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களிற் கறி உபபேறி முதலியவைகளைப் போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் சாதா

ரண்தினங்களில் அவசரமிடத்தம் காயகறி முதலியவைகள் இல்லா மற சுருக்கமான சமையல்களைச் செய்கையில் அக்காயகறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுடும் உபயோகிப்பது வெகுசாதாரணமா யிருக்கின்றது அன்றியும் இகையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக் கப்படும் இப்பதாரத்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்குவே ணைய அப்பளமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

பெரும் உளுந்தி, மருக கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வெய யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி ஏந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாகக் கி மறுபடியும் உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்து சுறுப்புத்தோலைப் போகிப் பின்பு ஏந்திரத்திற போட்டரைத்துக் குங்குமமேலால் சன்னமாய் மாவாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா உளுந்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக்கழுவிக்கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெயயிலில் ஓர் துணியைப்பரப்பி அதிற்போட்டுலாத்தி நன்றாய் உலர்த்தி ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மேற்சொன்னபடி மாவாகக் கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு இப்படிச் செய்வதில் ருசிக்குறைவு

289. எலுமிச்சம்பழரவம் சோந்த உளுத்தமா

அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (4) படி, உப்பு - முக்கால் (3) பலம்.—இவ்வி ரணடையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு, அதை அடு பிலிவைத்துக் காய்ச்சி அது கொடுக்கண்டபின் அடுப்பைவிட டிறக்கிக் கொஞ்சநேரமவரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந தவுடனே அதை மற்ரொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் துணி யால் வடிக்கடி எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப் (1/2) படி —இதை உப்புஜலமிருக்கும் பாத்திரத் திற போட்டுக்கொண்டு,

எலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (1/2) பலம், மிளகு - அரைப் (1/2) பலம், சீரகம் - கால் (1/4) பலம் —இம்மூன்று பதாரத்தங்களையும் உப்புஜலத்தி லிருக்கும் உளுத்தமாவிற றுவவேண்டியது ஆனால் மிளகை மட்டும் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) —இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழியவேண்டியது

காயம் - அரைக்கால் (1/2) ரு எ —இதை நசுக்கி ஒருபாயொடை ஜலத் தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிறக்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவே ணடியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் —இதைப் பிசைநதுவைத்திருக்கும் உளுத்தமாவுமொதகையினமேல தடவி அதே பாததிரத்திற போட்டு மூடிவைத்திருந்து மறுநாள் அதை அமமியின பேரில் வைத்து உலககை அல்லது குழவியிற்ற செமமையாய்த் திருப்பித்திருப்பிக்கொடுத்ததுகொண்டு இடக்கவேண்டியது. எவ்வளவுக கெவ்வளவு இடிபடுகிறதோ அவ்வளவுக கவ்வளவு அப்பளம் செமமையாற்றுக்கும் அப்படிக்கு இடக்குங்காலத்திற கொஞ்சக்கொஞ்சமாய் எண்ணெயையும் தடவிக் கொள்ளலாம் இவ்விதமாய் இடித்துத் தயாராககியிருக்கும் அப்பளமா மொத்தையைச் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம், —இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சையரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஓர் மேடுபள்ளமில்லாத அதாவது சொறசொறப் பிலலாத பலகையினமேல பாததிரத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி மாவிற கொஞ்சம் எடுத்து உதிர்த்துத் துடைத்துப் பின்பு தயாராககிவைத்திருக்கும் உருண்டையில் ஒன்றை எடுத்து அதன்மேல வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டையாக்கிக் கொண்டு அதை மாரொருபாததிரத்தில் வைத்திருக்கும் எள்ளில் மெதுவாய் இரண்டுபக்கத்திலும் ஒத்தி மா துடைத்துவைத்திருக்கும் பலகையினபேரில் வைத்து அதன்பேரில் கொஞ்சம் மாவை உதிர்த்து அப்பளக்குழவியிலை வட்டமாகச் சற்றீரக்குறைய ஒரு முதிராத ஆலிலைகமுள்ளதாய் ஒட்டவேண்டியது அப்படி ஒட்டுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக்கொடுப்பதுமன்றி மாவில் தொட்டுக்கொண்டும் ஒட்டியே அப்பளமாககவேண்டியது இப்படியே மீதி உருண்டைகளையும் அப்பளமாககி உலாத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைத் தேவையாயிருக்கும் பொழுது நெருப்புத்தணலிற சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயிற பொரித்தாவது உப்போக்கிகலாம் இதில எலுமிச்சம்பழம் சோந்திருப்பதனால் நெய்யில் பொரிப்பதே உத்தமம்.

290. உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி —இதை ஒரு சடமபூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - முக்கால் (¼) பலம், உப்பு - முக்கால் (¼) பலம், எண்ணெய் வெங்காயம் - அரைப (½) பலம், அப்பளக்காரம் - அரைப (½) பலம்.—

இமமூன்று பதாரதங்களுக்கும் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செமமையாக கரைத்துக் கொஞ்சம் கொடுக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றி அதன் தெளிவுஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்றொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், காயம் - கால (1) ரு ஏ — இவைவைத்து பதாரதங்களுக்கும் வடித்துவைத்து நதிருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆலை இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய நசுகியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செமமையாயப் பிசைந்து அந்த மொத்தையினமேல அரைப (½) பலம் நலலெண்ணெயைத்தட்டி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்திற்கு மாலை இடித்துப்போலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சக்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பச்சையரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதுவும் ஒருபாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாகக் வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவை 289-வது அப்பளத்தைச் செய்த்துபோலவே அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது ஆலை இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை இதைச் சுட்டிம் நெய அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

291. வெண்டைக்காயரலம் சோந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

நலல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை ஓர் பாததிரத்திலவிட்டுப் பின்பு,

வேண்டகாய - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நசுக்கிப் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிச் செமமையாக கசக்கிப்பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப (½) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (1) பலம், கண்ணம்பூ நூரை - கால (1) பலம் — இந்த நான்கு பதாரதங்களுக்கும் வெண்டைக்காய ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தஜலத்தில்,

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம, நசுக்கின மிளகு - கால (¼) பலம, சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம, காயம் - கால (¼) ரு எ - இரதப் பதார்த்தங்களைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆனால் காயத்தை மட்டும் கொஞ்சமஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை விடவேண்டியது இப்படி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுக்கலாயப்பிசைந்து மொத்தையாகக் அந்நமேல அரைப (½) பலம எண்ணெயை, தடவிவைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் அந்த மொத்தைய இடித்து உருண்டைகளாகக் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்யத்துபோலவேசெய்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து அல்லது சுட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

292. வசலைக்கீரைரஸம் சோந்த உளுத்தமர் அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் (1½) படி - இதை ஒருபாதநிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால (¼) பலம, எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப (½) பலம, அப்பளக்காரம் - கால (¼) பலம, சுண்ணாம்பு நூரை - கால (¼) பலம - இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் பாதநிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு,

வசலைக்கீரைரஸம் - ஒன்றரைப (1½) பலம - இதை அந்த உப்புஜலத்தில் விட்டுப் பின்பு,

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம, நசுக்கின மிளகு - கால (¼) பலம, சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம, காயம் - கால (¼) ரு, எ - இப்பதார்த்தங்களிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போடவேண்டியது காயத்தைமட்டும் இரண்டு ரூபாயை ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாகக் கிவைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம - இதை அந்த மொத்தையிற் தடவி வைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் இதை இடித்துருண்டைகளாகக் 289 - வது அப்பளத்தைச் செய்யத்துபோலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது இதற்கு உபயோகப்படுத்தும் அரிசிமா இரண்டரைப (2½) பலமாக இருக்கவேண்டும்

293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உருத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு பாதிரத்தில விட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பிரண்டை - ஐரது (5) பலம் — இதை இளசாயப்பாத்து நறுக்கி நக்கிப் பாதிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து சகசையை எறிந்துவிட்டு அந்த ஜலத்தில்,

உப்பு - முக்கால (4) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப (3) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (1) பலம் — இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொடுக்கவைத்து வடிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உருத்தமாரைப (3) படி, ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால (1/2) பலம், நல்ல மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (1/2) பலம் — இந்த நான்கு பதாரத்தங்களையும் தயாராககிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - கால (1) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்துத் தெளிவை மாவில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாககி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப (1/2) பலம் — இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற்படவி வைத்திருந்து மறுநாள அதைச் செமமையாய் இடித்து உருண்டைகளாககி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ந்துபோலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு அரிசிமா இரண்டரைப (2 1/2) பலமாக இருக்கவேண்டும்

294 அரிசிமா அப்பளம்.

அரிசிமா - அரைப (1/2) படி — இது வெண்மையாயும் பெருமயுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செமமையாய் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக்கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறியபின் அதாவது ஜலம் வறறிப்போம் வரையில் உலாத்திச் செமமையாய் இடித்துப்புடைத்துக் குங்குமம்போன்றமாவை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (1/2) படி — இதை ஒருபடி ஜலங்கொள்ளுகிற அசுநறவாய்புடைய ஓர் பாதிரத்தில விட்டு அடுப் பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு - அரையே அரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத்திற்குப் போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் அரிசிமாவை அதற்குக் கொட்டிச் செமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இறக்கிப்பின் அதை ஓர் தாமபாளத்திற்கிளறிக் கொண்டு செமமையாய் ஒட்டிப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

உளுத்தமா - கால் (¼) படி — இசையும் அந்த அரிசிமா மொகதையிற் போட்டு அதன்பின்,

எலரிசிப்போடி - கால் (¼) பலம் — இசையும் அந்த மாவுடன் போட்டுப்பின்,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இக் காரணத்தையும் அந்த மாவின மொத்ததையிற் பிழிந்து அதன்பின்,

காயம் - அரைக்கால (½) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற்கு கரைத்துத் தெளிவை மாவிற் கொட்டி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் இறுகலாகப்போதுமான கொஞ்சம் உளுத்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் இப்படிக்கலந்துவைத்திருக்கும் மாவின மொத்ததையிற் கொண்டு முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது

295. அரிசி அப்பளம்.

அரிசி - அரைப் (½) படி — இதை குருக்கொய்யானறி முழு அரிசியாய் இருப்பதைப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நீன்றாய் ஊரியப்பின் அதை நிழலில் ஓர் துண்டினமேற் பரப்பி அதை முக்கார்பாகம் உலர்த்தப்பின் ஓர் சட்டி அல்லது வாணியிற்போட்டு சிவகாமற் பொன்னிறமாய் வறுத்து அதாவது அவ்வரிசிகள்கொஞ்சம் மேடுபள்ளமுமாய் உப்பி வறுபட்டவுடனே எடுத்துச் சன்னமாய் குவகும்மபோல மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) — இப்பழங்களை நன்றாய்க் கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச் சாரத்தை சித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவிற் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் (¾) படி, உப்பு - அரைப் (½) பலம், காயம் - வீசம் (¾) படி — அப்பளக்காரம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளை ஜலத்திற்கு கரைத்து அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சிப்பின்பு அதை வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அச்சலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸங்கலந்த மாவைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுக்கலானநெய் - ஒரு (1) பலம், சீரகம் அரைக்கால (½) பலம், நசுக்கின மீளகு-அரைக்கால(½)பலம் —இவைகளை அந்த மாவிற்போட்டு நனறையப்பிசைந்து முந்திய அப்பளங்களின மாவையிடித்தது போலிடித்து ஒரே உருண்டையாய் உருட்டி ஓர் களிம்பேராத பாதநிரத்தில வைத்து அவவுருண்டையின மேல ஓர் ராத துணியைப் போற்றி வைத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்ததுக்கொண்டு அதை முந்திய 289-வது அப்பளத்தையிட்டதுபோலவே யிட்டு ஓர் முந்த கிலவைத்து வெய்யிலிலுலாததிர சுட்டு அல்லது பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது பிசைந்து வைக்கிருக்கும் மாவை ஒரே தடவையில் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகாமல மொத்தத்திலிருந்து ஒவ்வொருதடவை யாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

296. கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி, உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சாயம்பூசின பாதநிரத்திற கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

துத்தி வோ - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அம்மிரிலவைத்துச் செம்மையாய் நசுக்கி உப்புஜலத்திற போட்டுப் பின்பு,

மொத்தை நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அந்த ஜலத்திற போட்டுக் கொஞ்சம் கொடுக்கவைத்துப் பின்பு அதைவடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு பாதநிரத்திற போட்டுக் கொண்டு தயாராகி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்தைவிட்டு அதன்பின்,

காயம் - கால (½) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்து அந்தத்தெளிவையும் அந்த மாவிலவிட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையினமேற கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிலைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்தைச் செய் தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி —இதை ஒரு பாதநிரத்திலவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இதைப் பாதநிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற போட்டு,

அப்பளக்காரம் - முக்கால (¼) பலம், காயம் - கால (½) ரு எ — இவ்விரண்டையும் உபபுப்போடடிருக்கும் ஜலத்திற போடடுக கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு அந்தஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுந்தம்மா - அரைப (½) படி. — இதை மேற்படி உப்புஜலத்திறபோடடுச செமமையாயப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத்தடவி அனறெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள செமமையாய இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகக் 2½-வது அப்பளத்தைப்போல எருக்கிலை கனமுள்ளதாய அப்பளங்களாகக் வெய்யிவிற கொஞ்சம் உலாத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்பளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போற சொப்புளங்களுடையதாய இருக்கும். அல்லாமலும் அந்த அப்பளங்களை இரண்டாய ஒடித்துப் பொரித்தால் சொழுகடடையைப்போல உப்பியு மிருக்கும் ஆலை இரண்டாய ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்த வாணலியி ளிருக்கும் எண்ணெயையே ஓர் கரணடியிலை எடுத்து இரண்டொருதடவை பொரிப்பிடும் அப்பளத்தின மேற்பாகத்தில் விட வேண்டியது

298 அவல அபுளம்.

சம்பா அவல - அரைப (½) படி — இதை கெல உயிமுதலியவைகளிலலாமற்செய்து நன்றாய உலாத்தி அரை மாவாக அரைத்துத் தெளளி அந்நி சன்னமாயிருக்கும் மாவிற் காற (½) படியளவையும கொஞ்சம் பெருமலையிருக்கும் மீது காற (½) படிமாவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், காயம் - கால (¼) ரு எ , நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இவைகளை ஒன்றாய்ச்சேத்துக் கரைத்து அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி பின்பு அதை வடிக்கடி இரண்டாயப் பகுத்துவைத்துக்கொண்டு அதின ஒருபாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பெருமனு அல்ல மாவைக்கொட்டி உடனே,

சீரகம் - கால (¼) பலம், தூளாக்கின யிளகு அரைக்கால (½) பலம். — இவைகளையும் உப்பு ஜலத்திற போடடிருக்கும் அவலமாவாடன கலந்து ஊரவைத்திருந்து அதுநன்றாய ஊறியபின் பிசைந்து முத்திய அப்பளமாவுளைப்போல நன்றாய இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்ருருபாகமாகிய உப்புஜலத்திற கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக் கொண்டும் இடிக்கையிற் கை கல இவைகளில் அந்தமாவுபடா

மல அதாவது ஒட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக் கொண்டும் இடித்து உருண்டையாகக் கொண்டு ஓர் ஈரத்தணி யால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு மூடி வைத்திருக்கும் அவலமாவில் ஓர் சிறிய எலும்பிச்சங்காயளவை எடுத்து உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல இடையும் அப்பளமாகக் கொண்டு முறத்திற்போட்டு உலாத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஆலை அப்பளத்தை மீட்டுகையில் அப்பளங்களுக்கிவ்விக்கும் பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக் கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனிப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவலமாவை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது

பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரே தடவையிற் சிறிய எலும்பிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் காமல ஒவ்வொரு தடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் வெண்கலக் காயஜலம், பிரணடைஜலம், வசலைக்கரை ரஸம், துத்திவோஜலம் இவைகளைப்போல சேப்பங்கிழங்கு, லம், சீந்திக்கொடிஜலம், கண்டக கத்திரிவோஜலம், கள்ளிக்கொம்பு, லம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிர கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இடையும் சோப்பதுண்டு இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய, கிழங்குகளினாலும் அல்லது ரஸ தத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சோப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப்பரவி சொப்புளங்கள் ஆவதற்சேயாம்

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்

முற்றிற்று

ப ல வ கை ப்

ப ஷ் ண ங் க ள்

இப்பக்ஷணங்களில் தோசை, இடழி, சொழுக்கடடை, ஆம வடை, வடை, அபபும், அந்ரஸம், சுதியன், முறுககு, தேனகுழல இவைகளைப்போலொத்த இன்னுந் சிற்சில பக்ஷணங்களே இவ்விராஜ கானியிற சீர்திருத்தமுடைய இந்நூல்களின் பூர்வீக பக்ஷணங்களா யிருக்கின்றன இக்காலத்தில் அன்னிய நாட்டாக்காரிய மஹாராஷ் டர் காராடக தேசத்தாராள வரப்போர்த தொடங்கியபின்னும் நமது நாட்டார் அந்நாடுகளுக்கூப போசவரத தொடங்கியபின்னும் அந் நாட்டின் பக்ஷணங்களாகிய சராளிபேணி (முன்குப்பூ), பஜீபோண்டு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லட்டு), ஜிலேடி, பேணி, பாபி, ஹலவா, பூநதி முதலியவைகளைப்போலொத்த சிற்சில பக்ஷணங்களும் இன்னாடழி வழங்கிவருகின்றன

இவைகளிற் சிலவற்றைச் சுபதினங்களிலும் சிலவற்றைப் பிதுரு தினங்களிலும் இன்னாநூசிலவற்றை அரோசக பரிகாரத்தின் பொரு டடுச சாதாரண தினங்களிலும் செய்வது வழகமாயிருக்கின்றது அவைகளின் விவரம் அந்நதநப பக்ஷணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத் தில் விவரிக்கப்படாதிருக்கின்றது

பலவகைத் தோசைகள்.

இப்பக்ஷணமானது இந்நூல்களுக்கூறிய ஏகாதசி, அமாவாசை முத லிய வீரத்தினங்களில் உபவாஸாநூசெய்யச் சந்தியற்றவாகருக்கு அந் னத்திருகுப் பதிலாகச் செய்யப்படும் ஓர் சாதாரண பக்ஷணமாயிருக் கின்றது

299. உளுத்தம்பருப்புச் சோந்த தோசை.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு கால (1) படி — இவ்விரண் டையும் ஒருமணிகேரமவரையில் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காலலுரவிற்போட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்தது வைத்துக்கொண்டு, போடிசேயத் உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை அரைத்து வைத் திருக்கும் தோசைமாவிற கலந்து காலபடி ஜலத்தை யதிற

கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 63-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்ஷங்களையுடைய வடிவு போன்ற தோசைக்கலை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது காயநத்பின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஓர் துணியை நீளத்துக் காயநத்பிற்கும் தோசைக்கலைநிற மடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய்தடவின தோசைக்கலைநீளமேல் வாரத்துத் தேவையான கனத்திறகுச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தோசைநீள அடிப்பாகத்தின் ஓரத்தை 61-வது பக்கத்தின் 35-இந்த லக்ஷத்துடைய வடிவு போன்ற தடுப்பினால் மெதுவாய்க் கிளப்ப அமமாவானது தோசைக்கலைநீளம் தடுப்பிலும் படாமல் கிளம்புஞ்சமயத்தில் அத்தோசையை எடுத்துத் திருப்பிப்போட்டு உடனே கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கைநீலெடுத்ததுத் திருப்பினதோசையினமேற் மெளரித்து மெதுவாய்த்தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் முன்போலவே மாவானது தோசைக்கலைநீளம் தடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற்கு கலைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்னாகொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்த்தடவி மீதிமாவையும் முன்போலவே தோசைகளாய் வாரத்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

சிலா தோசைமாவை அரைக்கவுடனே வாககாமல் அளநெல் லாம அப்படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வாககிரதும் உண்டு.

300. தேங்காயத் தோசை.

தேங்காயத் துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், அரிசி - கால (½) படி, உப்பு அரைப் (½) பலம் — இவைகளில் அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு மறந் இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கலலூர்நிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்ப்போலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே, இத்தையும் வாரத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

301. வெந்தயத் தோசை

அரிசி - கால (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி, வெந்தயம் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜல

ததை வழித்துவிட்டு அதை ஓர் கலவரவீற் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299 - வது தோசைபின்மாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அப்படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

உப்பு - அரையே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - காலே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தாயம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைப் புளித்ததோசைமாவிற்கு போட்டுக் காயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைத் தோசைமாவிற்கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது 299 வது தோசையைப்போல இதை யும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

302 வெங்காயத் தோசை.

முநிய 299, 301 - வது தோசைகளைப்போலவே இதையும் செய்ய வேண்டியது ஆனால் இததோசையை வார்ப்பதற்குமுன் இந்தத் தோசைமாவில் தோலைப்போக்கித் துருவலாக நறுக்கின வெங்காயம் ஐந்து (5) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைக்கோத்தும்ல்லி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இவைகளையும் கலந்துகொண்டு முந்தியதோசைகளைப்போல வராகக்வேண்டியது ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு தோசைகளிற் போட்டிருக்கும் உபபைக்காட்டிலும் கால ($\frac{1}{4}$) பலம் உபபை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது சிலா கொஞ்சம் கரு வேப்பிலையையும் சோப்பதுண்டு

303. வெலலத் தோசை.

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியை நன்றாய்க்கொண்டு ஜலத்தை வழித்துவிட்டு அதை நிழலில் உலாத்தி அரைத்து மேற் சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசேய்த் உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வெலலம் அல்லது சாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்குபோட்டு நன்றாய்க் கலந்து முந்திய 299 - வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துச் சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அடுப்பின் பேரிளிருக்கும் தோசைக்கலவிற்கு நெய்யைத்தடவி முந்திய 299 - வது தோசையை வார்த்ததுபோல இதையும் வராகக்வேண்டியது

304. கோதுமைமாத தோசை.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, வெலலம் அல்ல்து சாக்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு - கால (1) பலம், நெய் - அரைப (½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், தேங்காய்தருவல் - ஆறரைப (6½) பலம் — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலந்து முந்திய 299 வது தோசைக்கு மாலைக கரைத்ததுபோலவே அதனை இளக்காவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே வாராகவேண்டியது இதில் தேங்காய்தருவல் சேரக்காமலும் செய்வதனால் ஆனால் கோசைககலவிற்கு நெய்யைத் தடவ்வெண்டியது

305. பால தோசை (ஆயிதே).

அரிசிமா அரைப (½) படி — அரிசியைக்கொண்டு நலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு அதைக் கொஞ்சம் நெய்யில் உலாத்திக் குங்குமம் போல ஏந்திரத்தில அரைத்து மேறசெலவிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - கால (1) பலம் — இதற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மேலாகக் கழவி உடனே ஓர் துணியிற்போட்டு ஒத்திக்கொண்டு பொடிசெய்து அந்தமாவிற போடவேண்டியது பின்பு அதை மோககுழம்பைப்போல அதனை இளக்கமாய்க்கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக்காய்ச்சி அந்த மாவிலவிட்டுக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு 299-வது தோசையை வாராத்தது போல மெலவியதாய்வார்த்து அதன்மேல் அந்தோசைள்ள அளவானவாய்புடைய தாமபாாம அல்லது போகணியைக் கவிழ்த்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாத்திரத்தை எடுத்துவிட்டு முந்திய தோசைகளைப்போற திருப்பிப் போடாமல் கின்பி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிமாவையும் வார்த்து வைத்துக் கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை நன்றாய்க்காய்ச்சிப்பாதி கண்டியபின், ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், சாககரை - பகினைந்து (15) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் காயந்துகொண்டிருக்கும் பாவிற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்து அடுப்பைவிட்டழககிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு பரிமாறுவதற்கு அரை நாழிகைக்குமுன் வார்த்துவைத்திருக்கும் தோசைகளை இரத்ச சாககரைகலந்த பாவில ஊறவைத்திருந்து பின்பு பரிமாற வேண்டியது இந்தமாவைக் கரைக்கையிற சிலா தேங்காய்த

துருவீஸ்யும் சோபபதுண்டு அபபடிச சோகருமபக்ஷததில
அதன நிரை மூன்றுபலமாக யிருக்கவேண்டியது

306 பிரண்டைத் தோசை.

அரிசி - கால் (1) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இந்த
இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நன்றாய ஊறியபின்
ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலில் போட்டுவெண்டியது

பிரண்டை - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை இளசான தாய்ப்பாரத்துச
சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுத்து சரளி இருக்குக் அரிசிப் பருப்
புடன் போட்டுக் கிணங்கையிட்டு மலவாத்து அனல்பெல்லாம்
அபபடியே வைத்து இருந்து மறுகாள,

போடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், சீரகம் - சால் (1) பலம், காயம் -
வீசம் (1½) பலம் —இம்முன்றிர சீரகத்தை நகரடியும் காயத்
தைக் கரைத்து மீதாசைமாவிற்போட்டு முந்திய 299-வது
கோவைமாவைச் சரைத்துப்பால் அதனை இளக்கமாவத்
றகுப் போத்துமான ஜலத்துவிட்டு மாவைச் சரைத்து அரைக்
வாரத்துபோல வாராகவேண்டியது

307. பயற்றமாபருப்புத் தோசை.

தோலேதேத பயற்றம்பருப்பு - சால் (1) படி —இதை இரண்டுமணிநேரம்
ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பண்பு ஜலத்தைவடித்து விட்டு
அரைத்து ஒரு சயம்பூசினபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்
கொண்டு,

போடிசேய்த உப்பு - காலையரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சட்போடி - அரைக்
கால் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்
பருப்பிற கலக்கவேண்டியது

மிளகு - கால் (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், பச்சைமிளகாய -
ஒரு (1) பலம், கொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், இஞ்சி -
அரைக்கால் (½) பலம் —இவையெந்து பதார்த்தங்களில் மிளகு
சீரகம் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிரண்டாய உடைத்து, பச்சை
மிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய்
நறுக்கியும், இஞ்சியின் மேல் மூலைப்போசுவித துருவுமணையிற
துருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற போட்டுச
செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்துப்பின்பு,

காயம் - வீசம் (1½) ஒரு ஏ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்துப்
பருப்புமொத்தையில் விடவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை மற்றச் சாமான்கள்கலந்த தோசை
மாவிற கொட்டிச் செமமையாய்க்கரைத்து ஜலம்போதாமலி

ருந்தால இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற திட்டமாய்க் கரைத்து அணைப்போலவே இதையும் வராககவேண்டியது

இதற்கு சிலா எலுமிச்சம்பழத்தைச் சோய்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்கத்தில் மாவைக்கரைக்கப்பின் அதில் ஒரு பழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்

பலவகை இட்டிலிகளும் கொழுக்கட்டைகளும்.

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் அன்றியும் இவைகளை விநாயகசூதாகி, வரலக்ஷிமி விரதம் முதலிய சிறுசில நோன்புகளுக்குச் சாகாரணமாய்ச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது

308. ஸாதா இட்டிலி.

அரிசி - அரைப (½) படி — இதை இரண்டுநாழிசைவரையில் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அரிசியை உரளிப்போட்டு இடித்துக்கொடுக்க * முதல்தினால் கௌளிக குங்குமம்போன்ற மாவை எடுத்திவிட்டு மூன்றப பருமனான மாவை யெடுத்தி கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இதை ஒரு ஜாமமவரையில் ஊரவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து, நான்குபடி ஜலங் கொள்ளுகிற ஓர் சயம்பூசின் பாத்நிரத்திலெடுத்தி கொண்டு, அதில் தயாராகிவைத்திருக்கும் பருமனான அரிசிமாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாமப்படியே மூடிவைத்திருந்து மறுநாள்,

கடலைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - முக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுக் கலக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், பச்சை கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் மிளகாயின்காமப்போககிச சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவது போல நறுக்கியும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பிழிப்பு,

* அரிசியை விடித்துப்படிக்கைப் பெருமனான மாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அவலரிசியை ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலிலாததி ஏதிரத்திற்போட்டிச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுமுண்டு

காயம் - விசம் (1½) ரூ எ — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற கரைத்து அந்தத்தெளிவை மாவிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராகிக்கொண்டு 63-வது பக்கத்தில் 41, 42 இந்த லக்கணையுடைய வழிவழியோன்ற ஓர் இட்டிப்பி பாதத்தில் அதன் பாதியளவு ஜலத்தைவிட்டு அப்பின்பேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது. அப்படிக்கு காயச்சகையில் அதை இட்டிப்பிபாதத்திரத்தின் மூடியால் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு ஒரு வாழையிலைத் துண்டிட்டு எண்ணெய்தகவி இட்டிப்பித்தவியின் முகலடுகிலவைக்கும் அப்பித்தட்டு அல்லது இட்டிப்பித் தட்டிற் போட்டு அந்த இல்லின் மீல இரண்டுமையளவு இட்டிப்பி மாவைவிட்டு முற்றொருவாழையிலைத் துண்டிட்டு எண்ணெயைத்தகவி அதன் மீல மூடிப்பின்பு மறுமுறு அடுக்கின் தட்டில் மேலேசொல்லியபடியே மாவைவிட்டு அவ்விரண்டு தட்டிகளையும் பாதத்திரத்தில் வைத்து அதை கோபுரம்போன்ற அதன் மேலமூடியையொன்றி மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு காரமணிகேரம் வெந்தின் இட்டிப்பிபாதத்திரத்தின் மூடியின் இடத்துக்கிட்டுத் து கொட்டுகொட்டாய ஜலம் விழுக்கிச்சமயத்தில் அடைத்திருந்து இட்டிப்பிபாதமேல கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இட்டிப்பியை முற்றொருவாழையிலை வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே பித்திமாவையும் செய்யவேண்டியது

309 கோவில் இட்டிப்பி.

அரிசி - கால (1) படி — இதை அரைமணிகேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்கொடுத்து, லக்கைவழித்தவிட்டு உரலிற் போட்டு எண்ணெய்விட்டாய் செய்து இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும் ஓர் சயம்பூசின் பாதத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தம் பருப்பு - அரைகால (½) படி — இதை ஒருமணிகேரம் வரையில் ஊரவைத்திருந்து, லக்கைவழித்து உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போலவைத்து, அரைத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற்போட்டுக் கலந்துசொடுத்து, கொஞ்சமிளக்கமாவத்தருப்போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றொலலாம் அப்படியேவைத்திருந்து மறுகாள்,

மிளகு - கால (1) பலம், **சீரகம்** - கால (1) பலம், **பொடிசேயத்** உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், **நெய்** ஆறு (6) பலம், **நறுக்கின்** பச்சையிளகாய - அரைப (½) பலம், **நறுக்கின்** கோத்துமல்லி - கால (1½)

பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பிண்டியு,

காயம் - வீசம் (½) ரூ ஏ — இதைச் சொஞ்சம் ஜலத்திற்கரைத்து அந்தத்தெளிவை மாவில விடவேண்டியது

கக்கு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை பிடித்துப் பொடிசெய்து இடபிமாவிற் போடவேண்டியது

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) — இத்தையும் நறுசூசி விதைகளையுதிர்ந்து விட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழிந்து அந்தமாகவ நன்றாக சலந்து கரைத்து பலாசு (புரசு) யிலீயின தொண்டையில் அபலது சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்தமாவை நிராசி இடபிப்பாததி ரத்தின அடுக்குகளின சீருக்கும் சிப்பிக்கடடில் இதுகளைவைத்து முந்திய 308-வது இடபிபியைச் செய்ததுபோலவே இதைபுளு செய்யவேண்டியது

310. கோதுமைநொய (ரவை) இட்டி லி.

கோதுமைநொய 308 (1) படி, நெய் நான 3 (4) பலம், தயிர் - கால் (1) படி, பொடிசெய்த உப்பு அரைப (1) பலம், மிளகு - கால் (1) பலம், சீரகம் கால் (1) பலம் — இவ்வாறுபதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே நானகாயப்படுத்து இப்படிப் பகுத்த பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய, ஒருபங்கு நெய், ஒருபங்குதயிர், ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்குமிளகு, ஒரு பங்கு சீரகம் இவைகளே ஒன்றாகச் சேர்த்து ஓர் ஈயம்பூசின தட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே கோதுமைநொயமுதல் சீரகமவையிற்றுள்ள ஆறுசாமான்களில் ஒவ்வொன்றின் நீக்கி மூன்றுபாகங்களையும் மேற்சொல்லிய படி ஒன்றாகச் சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு சலப்பையும் ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காயம்-வீசம் (½) பலம் — இதை அரைப்பலம் ஜலத்திற்கரைத்து நானகாயப்படுத்து ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தி சீருக்கும் சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொயயிலவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் நன்றாக சலந்து பிசைந்து, முந்திய இடபிபிமாவுகளின திட்டமாய இளக்கமாவசுறகுப் போதுமான ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அப்படிக்கலந்த மாவைக்கொண்டு, முந்திய 308-வது இடபிபியைச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அந்தமாவை இடபிப்பாததி ரத்தின சிப்பிக்கடடில் போடுகையில் மாவின் அடி

யிலும் மேலும் போடும் இலைக்குத் தடவவேண்டிய எண்ணெய் ககுப்பதிலாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது சிலா மேற்கூறிய கோதுமைமொய், தயிர, உயா, உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாக்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைவதுமுண்டு அப்பாச செய்வதனால் இடடி வியானது மிருதுவாசாமல் கொட்டியைப்போன்றிருக்கும் ஆகையினால் மேற் சொல்லியபடி செய்வதே உகந்தம்

311. வெல்ல இட்டிலி.

அரிசிமா - அரைப (1) படி — அரிசியை நன்றாய்க்கொந்து நிழலிழலாததி கொய்ப்பொன்றமாவாகக் மேற்கொள்ளப்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

வெல்லம் - பதினாறு (15) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (6) பலம், நெய் இரண்டு (2) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை கொய்ப்பொன்ற மாவாகக் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண்டிய உலகைக் கொடுக்கவிட்டு அந்தக் கொதிக்கலத்தை வெல்லக்கலந்து மாவாகக் கொட்டி முகநிய 308 வது இடடி வியைப்போலவே கிட்டமாய்க்கரைத்து அவ்விடடி வியை வேசுவைத் தயாராவே இதைப்பும் வேகவைக்கவேண்டியது இல்லாதது தடவுவது நெய்யாகவே இருக்கவேண்டியது

312. சாககரை இட்டிலி

அரிசிமா அரைப (1) படி — இதைப்பும் 308 வது இடடி வியைக்கு மாவைத் தயாராசெய்துகொண்டது காலவே இதைப்பும் மாவைத் தயாராசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றிறால் (1) படி — இதை ஒருபாதங்குறிகுறிகொட்டி அப்பொன்றபேரிடவைத்துக் சாய்ச்சி உலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பத்தது (10) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், சாககரை பதினாறு (15) பலம் — இம்முன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் உலகிற்பொட்டுக் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிற்றிக்கொடுத்துப் பின்பு அதை 308-வது இடடி வியைப்போலவே இடடிப்பப்பாதிரத்தில வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

313. தேங்காயப் பூணக் கொழுக்கட்டை.

தேங்காயத்தருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், வெல்லம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் வெல்லத்தைத் தூளாககித் தேங்காயத்தருவலுடன் கலந்து, ஓர் வாணலியிற போட்டுக் காந்திப்போகாமல ஐந்தாநிமிஷமவரையில் வறுத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இதை வெல்லத்திட்டன வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காயத்தருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது; இதற்குப் பூணக் கொழுக்கட்டை

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (2) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி நலங்காயநத்பின்,

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியைச் செமமையாயக்களைந்து நிழலி லுலாத்தி, இடித்துச் சன்னமாய் பாவாக்கிக்கொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நலத்திற்போட்டு நனருயக்கிள றிக்கொடுக்கது ஒருகொதிக்கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாமபாஸகிற் கிளவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற கடவிக்கொண்டு தாமபாஸகிதிநூசும் மாவைச் செமமையாய் ஒட்டிப் பிசைத்து பதனாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த மொத்தையை பெரும நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாககி வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - வீசம் (1/8) படி — இதை ஓர் தட்டத்தின்னை வைத்துக்கொண்டு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்தின்ருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாககி அதில் மேலே தயாராககிவைத்திருக்கும் பூணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓரங்கொடியும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து இட்டி லிக்களை வேகவைத்தது போலவே இதைபும் இட்டி லிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இக்கொழுக்கட்டைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனால் ஓர் தட்டவைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டி லிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளும்வரையில் ஒன்றினமேல் ஒன்று பட்டாமல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது

இப்பூணங்கள் தேங்காய, எள்ளு, பலவகையப்பருப்புடன், சோதனையென முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் துலுதை சர்க்கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்துமற்ற ரஸத்தையுடையதாயும், பலவகைய பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய, கொத்தமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கார ரஸத்தையுடையதாயும் செய்யவதுண்டு

314 தேங்காய்ப்பூண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — இதை மாவை முந்தியகொழுககட்டை கருக்குத தயாராககிந்து போலதயாராககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

கோதுமைமா - அரைக்கால (½) படி, பொடிசேயதவ்ப்பு - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேலசொலசிய அரிசி மாவிற்கல ந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேவீசம் (1½) படி — இதை ஒரு பாதநிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக நாய்ச்சி ஜலங்கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிக கலந்து கையில் நெய்யை தடவிக்ொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காய்ளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பினபு முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்கு தேங்காய்ப்பூணம் செய்துகொண்டதுபோல இதற்கும் பூணம் செய்துவைத்துக்கொண்டு அதில நெலசிகாயளவு பூண்பதை மேலே தயாராககி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாவுருண்டையை கிணணமாககி அதிலவைத்து மடித்து இட்டிவிட பாதநிரத்தில வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக நெய அலலது எண்ணெய்ற கொஞ்சம் சிவநநிறமாய வேகவைத்து எடுத்துப் பியோகிக்கவேண்டியது

315 உளுத்தம் பருப்பு பூணக கொழுக்கட்டை.

உளுத்தம் பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை ஒருமணிகேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து வடித்துப் பினபு பருப்பை அரைத்து ஒரு சயம்பூசினபாதநிரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு,

நாய்பொன்ற அரிசிமா - மூன்று (3) பலம். — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்து மேற்சொலசியப்படி நொய் போலாககி அரைத்து வைத்திருக்கும் உலுத்தமாவீற கலந்து பிசைந்து அனறெல்லாம புளிக்கவைத்திருந்து மறுகாள,

நங்ககின பசசைமிளகாய - ஒரு (1) பலம், நங்ககின கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், பொடிசேயத உப்பு - அரைப (½) பலம், நக்ககின மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கட்டைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதாரத்தங்களைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவீறபோட்டுப் பினபு,

காயம் - வீசம் (1½) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அருத்ததெளிவை மாவீற கொட்டிப் பினபு,

எஹுபீச்சம் பழம் - மூனறு (3) —இதையும் அநகமாவிற பிழிந்து கலந்து எடுத்தவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கலல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை ஒரு பாகத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசிமா - கால (½) படி —அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய மாவாகக் கிளந்து கொடுத்தது கொண்டிருக்கும் உலத்திய கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தது ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறுகி அநத மாவை மறறொரு தாமபாளத்திய கிளறி எடுத்ததுகொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி அநத மாவை நன்றாய்கலந்து பிசைந்து பதனாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து எலும்பிச் சங்காயளவு மாவை எடுத்து உளாங்கையில்வைத்து உருட்டி முந்திய 313 வது கொழுகட்டைக்குப் பிசைந்தமாவை அரிசி மாவில் ஒத்தி கிண்ணமாகக்கொண்டதுபோல கிண்ணமாகக் கிணைத்துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் உருத்தமா மொத்ததால் எலும்பிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்க ளைசுகறிலும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுகட்டையை வேகவைத்துப்போல இதையும் வேகவைத்து எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ஆமவடைகள்.

இப்பராததமானது நோன்பு, வீருந்து, கரியாணம் முதலிய சப தினங்களிற் செய்யும் ஒருபரதாரணமான பஷணமா யருக்கின்றது அல்லாமலும் இதை மோகுமமபு, சலம் முதலிய இளசமான பதார தங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பது முண்டு

316 ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால (½) படி, உளுத்தம் பருப்பு - கால (½) படி, துவரம் பருப்பு - கால (½) படி —இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், பசுசைபீளகாய இரண்டு (2) பலம் —இவ் விரண்டையும் ஊறிய பருப்புகளுடன் போட்டிப் பின்பு அவைகளை ஓர் உரலில் போட்டு அதிகசன்னமாகாமல் ஒன்றி ரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாகத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால (½) பலம், கீரகம் - கால (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் —இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்

பருப்புமொதகையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங் காய அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை ஓர் இருப்பு வரணியிலிவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயந்து துறை அடங்கினவுடனே மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை வாழையில் அலத்து நரத்துணியினமேலவைத்து உளவாகையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காயநீர்க்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது பின்பு இவ்விதமாகவே எழு அலத்து எட்டு உருண்டைகள்தட்டி ஒரேகாலத்தில் வாணியிற் போட்டு அது கொஞ்சமசிவக்கும் படி வெந்தபின் அதை எடுத்துவிடவேண்டியது ஆனால் இதற்குமத்தியில் ஒருதடவை வாணியிற் கொட்டும் ஆமவடைகளைத் திருப்பியும் கொடுக்கவேண்டியது இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயால் வைத்து எடுக்கவேண்டியது

317. மற்ருருவித் ஆமவடை.

துவரம் பருப்பு அரைக்கால் (½) படி, கடலைப்பருப்பு கால் (¼) படி, உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கால் (½) படி — இம்மூன்று பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து நீருக்கு நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உர சிற்போடவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - அரைப (½) பலம், பசுசை மிளகாய் ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் கால் (¼) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ, மஞ்சள் போடி அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்வுப பதார்த்தங்களை உரலிநீர்க்கும் பருப்புக்குடனே போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல இக்காயும் செய்யவேண்டியது

318. பயற்றம்பருப்புச் சோந்த ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - 4 (4) படி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்றுப (3) படி, துவரம் பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவ்நான்கு பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உர சிற்போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், பசுசை மிளகாய் இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சள் போடி - அரைக்கால் (½) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ — இப்பதார்த்தங்களையும் உரலி

விருகடும் பருபுகளுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆம் வடையைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

319. முந்திரிப்பருப்பு ஆம்வடை.

பால் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு,

முந்திரிப்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம், இதன் மேறழைப்போக கிப்பருபபைப் பாததிரத்தினிருகடும் பாஷிறபோட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆம்வடை களுக்குப் பருபபை அரைத்துபோல அரைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதை ஒரு வாணலியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயநதபின் அரைத்துவைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் 316 வது ஆம்வடையைச் செய்ததுபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை ஆறு (6) பலம், எலரிசிப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றையாகலந்து வைத்துக்கொண்டு, ஆம்வடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்துவுடனே இந்நசககரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது ஆம்வடை அங்கு சூடாயிருக்கையில் அதைற்றுவுவதனால் சர்க்கரை தானாகவே பாகாயவிடும்

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருபுகளினுக்களைக் கொண்டு செய்யும் பக்ஷணங்களுக்கும் தர ரஸமே உத்தமமானது அதை அதுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருபபைப் பாஷில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து மற்ற ஆம்வடைகளைப்போலவே இதையும் செய்துகொள்ளலாம்

320. மக்காச்சோள ஆம்வடை.

மக்காச்சோளம் - அரைப (½) படி, கடலைப்பருப்பு - கால (¼) படி — இந்ந இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பச்சை மிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்து மல்லி - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - கால (¼) பலம், தேங்காய்த்துரு

வல் - ஐந்த (5) பலம், காயம் (16) ரு எ - இவ்வேழுபதராத தகவளையும் வடியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரவிட போட்டரைத்து அத்துடன், எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) - இதைச் செமமையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டிக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்தவொத்தையை 316-வது ஆமவடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோற் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆமவடைகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளப் பிரியமுள்ளவாசன நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற் றேலைப்போகிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஆமவடைப் பருப்புக ளிற் சேரும் பச்சைமிளகாய்கொத்துமல்லியுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சேர்த்த ஆமவடைக்கு மஸாலவடை என்று பெயர்.

பலவகை வடைகளும் சுசியனும்.

இப்பக்ஷணங்களைச் சாதாரணமாய் நாம் இந்நூல்களில் நிவசம முத்தவிய பிதுருவினங்களிற் செய்வது வழக்கமாய் இருக்கின்றது அல லாமலும் இதைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படும வஸ்துக்களில் முக்கியமான உருகதானது சரீரத்திற்குப் பலவாய் பொதிருகதனமையை யுடையதாகையால் சில சாதாரணநினைக்கரிமார் செய்வதுண்டு ஆனால் சுபநினைக்களில் மட்டும் செய்யவதில்லை.

321. வெண்ணெய்சோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) படி - இதை ஒலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிகேரம் வரையில் ஊறினபின் செமமையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கலலூரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முசுக்கால் (¾) பலம் - இதையும் உரவிடிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செமமையாய் வெண்ணெய்போல அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தோலேத்த இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், காம்பைக்கிள்ளின பச்சை மிளகாய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், வேரைக்கிள்ளின கோத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், காயம் - வீசா (1½) பலம் - இந்நான்கு பதாராததகவளையும் ஆமமி அல்லது கலலூரலிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம் பருப்பு மொத்தையிற் செமமையாய்ப் பிழிந்து சுககையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

வேண்ணைய் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அநத மொததையிற போடடுக கலந்து பிசைந்து அகில, எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்தது உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தை, தடவி அதன்பேரில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர் துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது துவைத்தமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொததை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது

322. பருபுகளும் கோதுமைமாவும் கலந்த

வடை.

கடலைப்பருப்பு - கால (½) படி, பயறும்பருப்பு - கால (¼) படி — இவ்விரண்டையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற தனித்தனியே வறுத்துக் கொண்டு பின்பு ஒன்றாக கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது இப்படி ஒரு மணிகேரம் வரையில் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமை - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலமவிட்டு இறுகலாய்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், கோத்துமலல் - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் (½) பலம் — இவ்வவைந்து பதார்த்தங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும்பருப்புடன் கலந்து, அவைகளைக் கலந்துவிட்டுப் போட்டு அதிர் ஜலமவிட்டாமல் வெண்ணெய்போலரைத்து மொததையாகக் வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பட்டம் - மூன்று (3) — இதன் ரஸத்தை அநதப் பருப்புமொததையிற பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஓட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயிருக்கும் பின்பு இதில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து தூத்து கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாகக் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொததையின் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவைக் கிண்ணமாகக் கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அநத மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முருதிய வடையைப்

போல வேகவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் கோதுமை மாவையும், பருப்புமொத்தையையும் செய்யவேண்டியது.

இதில் வெங்காயம் சோத்துக்கொள்ளப் பிரியமிருந்தால் இரண்டு பலம் வெங்காயத்தின் மேறநேலைப்போகவிட்டுப் பருப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி முதலியவைகளை அரைக்குங்காலத்தில் அதையும் சோத்து அரைத்துக்கொள்ளலாம்.

323 தயிர வடை.

கடதேதயிர - ஒன்பது (9) பலம் — தடிப்பும வெண்மையுமான ஓர் வெள்ளைச்சவுகத்தின் நான்கு மூலைகளையும் கடடிப் பைபோலாக்கி ஓர் முட்டையில் தொங்கவிட்டு அதில் இரண்டுபடி தயிரைக்கொட்டி ஒரு நாளைலலாம தொங்கவிட்டிருந்தால் அதன் ஜலமெல்லாம் வடிந்துபோய் துறுகலாய்விடும் அதற்கே கடடுததயிர என்று பெயர் அதில் மேற் சொல்லிய நிறையை ஓர் ஈயம்பூசின் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கோதுமை நொய (ரவை) ஆறு (6) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், கொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால் (½) பலம் — இரத்தப்பதாத் தங்களில் ரொக்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி இவைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதையும் உப்பு ரவை இவைகளையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கடடுத தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டிப் பிசைந்து முந்தியவடையைத் தட்டியதுபோல தட்டி நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இது தயிர சம்பந்தப்பட்ட பதாரத்தமாகையால் கொஞ்சம் சூடா யிருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டியது இவ்வடையில் சோந்திருக்கும் ரவைக்குப்பதிலாகக் கோதுமைமாவையும் சோத்துக்கொள்ளலாம்.

324 ஆரிசி உளுத்தம்பருப்பு கட்டுத்தயிர வெண்ணெய் இவைகளசோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி — இதை இரண்டுமணி நேரம் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்து பருப்பைக் கலலுரலிற் போட வேண்டியது.

ஆரிசி - அரைக்கால் (½) படி — இதை வேறொரு பாத் திரத்தில் ஊரவைக்கவேண்டியது.

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைசகால (३) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (३) பலம், தோலெடுத்துத்துருவின இருசி - கால (१) பலம், கட்டுத்தயா* - ஒன்றரைப (1½) பலம், வெண்ணைய - ஒன்றரைப (1½) பலம், போடிப்பொடியாய நறுக்கின பசுசைமிளகாய-அரைப (½) பலம் — இவைசளை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற போட்டு நன்றாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அரிசிசியின ஜலத்தை வடித்து அரிசியை உரலில் போட்டு வெண்ணையபோலகரத்து அநில கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுத் தோசைமாவைப் போல ஆத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்து, பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையில எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து உருட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவில தோய்தெடுத்தது நெய அல்லது எண்ணெயில போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் பருப்பு மொத்தையையும் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற தோய்தெடுத்தது வேகவைக்கவேண்டியது

325. நூரை வடை.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால (2½) படி — இதை ஒரு தவலையில்விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,

உளுத்தம் பருப்பு - முக்கால (१) படி — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது இதை அரைமணிநேரமவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிடவேண்டியது

உப்பு - முக்கால (१) பலம், பசுசை மிகாய - மூன்று (3) பலம், கோத்து மல்லி - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம், காயம் - அரைக்கால (३) ரூ எ, மிகாய - அரைக்கால (३) பலம். — இரத்தப்பதாரத்தங்களை வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணையபோல நன்றாய் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

அரிசிமா - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை அரைத்த பருப்புமொத்தையிற கலந்து பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாக தட்டி நெய அல்லது எண்ணெயில வேகவைத்தெடுக்க வேண்டியது மொத்தையை வடையாகத்தட்டும்பேருது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் அதை இறுகலாகக் குவதற்குப் போது

* இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தில் 323-வது தயீர் வடையால் அறிந்து கொள்ளவும்.

மான அரிசிமாவை அதிறகலநது பிசைநதுகொள்ளலாம். வடையானது மெதுவாய் இருக்கவேண்டுமானால், வெண்ணைய் - மூன்று (3) பலம் — இதை அரிசிமாக்கலநத பருப்பு மொத்தையுடன் கலநது பிசைநது தட்டவேண்டியது. அப்படித் தட்டி வடையானது அதிக கனமாயிருக்கக்கூடாது.

326. நெய்ப்பூரி வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (4) படி — இதை இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு செமமையாயக்கொண்டு கறுப்புத்தோலிலலாமற செய்து அதைக் கலவூர்விற போட்டு அரைத்து ஒரு இரவெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள், சீனிசகாகரை - பதினெட்டு (18) பலம், — இதை ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் (½) படி. — இதைச் சாக்கரைவிறகொட்டிக் கரைத்து அடுப்பினமேலவைத்து 127 - வது பக்கத்திற சொல்லியபடி இளம்பாகினபதம் ஆகும்வரையில் கொடுக்கச்செய்து பாததிரத்தை அடுப்பைவிட்டிறகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கறகண்டுப் போடி - இரண்டு (2) பலம், ஏலரிசிப் போடி - அரைப் (½) பலம், அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி, வெண்ணைய - ஒரு (1) பலம் — இந்த நான்குபதாரத்தங்களில கறகண்டுப்பொடி, ஏலரிசிப்பொடி, இவ்வீரணடையும் ஒன்றாய்க்கலநது மற்றொரு சிறியபாததிரத்தில வைத்துக்கொண்டு மற்ற இரண்டு பதாரத்தங்களாகிய அரிசிமா வெண்ணைய இவ்வீரணடையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் உருத்தம்பருப்பு மொத்தையிற கலநது பிசைநது மெல்லியதாய் வடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் பாகிறபோட்டு எடுத்தது ஏலரிசிப்பொடிசலநத கறகண்டுப்பொடியை ஒவ்வொன்றினபேரி லும கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்லுவி வைத்துக்கொண்டு பின்பு உப்போகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

327. அமிாத வடை.

இந்தவடையானது 326 - வது நெய்ப்பூரி வடையைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அரிசிமாவைமட்டும் சோக்கக்கூடாது.

328. அரிசிமா வடை.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மீளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீர்கம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த துருவல - ஆறு ($\frac{1}{6}$) பலம் — இரத நானகு பதார்த்தங்களுமும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை உபபு முதலியவைகளை போட்ட உலத்திற போட்டுச் செமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒரூர் தாமபாளத்திற கிளறி ஆற்றிக் கைகருக சொஞ்சம எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு செமமையாய்ப் பிசைந்து கொஞ்சசுமொஞ்சமாய் எடுத்தது வடைகளாகத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

329. தேங்காய்ப்பூண சுகியன.

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஓர் வாணஸீயிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

வேல்லம் - ஒன்பது (9) பலம் — இதைப் பொடியாக்கி, வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பூண சோதது வறுக்கவேண்டியது அப்படி வறுசையில் தேங்காயும் வெல்லமும் ஒன்றாய் சோந்து மொத்தையாகிற சமயத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கிக்கொண்டு

ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் வெல்லம் கலந்த மொத்தையிற (பூணத்தில்) போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து பிசைந்து நெல்லிக்காயளவாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, சன்னமாய் அரைத்த அரிசிமா - மூன்று வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தமா - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இம்மூன்றையும் ஓர் பாதத்திற போட்டுத் தோசைமாவைப்போற கரைத்து மேலே யாராக்கிவைத்திருக்கும் பூண உருண்டைகளில் ஒன்றை அந்த மாவில் தோய்த்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்க வேண்டியது. இதைப்போலவே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் வேகவைக்க வேண்டியது

330. பயற்றம்பருப்புப் பூண சுகியன.

பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி, கோதுமை நொய் (ரவை) - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே சொஞ்சம சிவப்பாசுமபடி வறுத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - முக்கால் ($\frac{1}{3}$) படி — இதை ஒரு தவலையில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி லம் கொதிக்கத் தொடங்கின

வுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் ரவையையும் பருப்பையும் அகிற கொட்டி அது வெநது மொதகையானவுடனே அடுப்பை விட்டிருக்கி மறநொரு பாதகிரத்திர கிஷி யெடுகதக கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தேங்காயத்தருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம், சாககரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப் போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கிளறிவைத்திருக்கும் ரவை பருப்பு இவைகளுடன் போட்டுப் பிசைந்து பூணமாகிக்கொண்டு எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

ஜலம் - கால் (1) படி, அரிசிமா - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாதநீரத்திற போட்டுக் கோசைமாவுக்குக் கரைப்பதுபோல மாவைக் கரைத்து உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அதக் மாவில் தோயத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேரவைக்கவேண்டியது இவ்வாறே நீதிநீருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது

பலவகைப் பூரி, அபபம், அதிரலம் முதலியவைகள்.

இவைகளில் பூரி, அதிரலம், அபபம் இவைகளைச் சுபகிணங்களிலும் பிதுருதினங்களிலும், அபபம் பிதுருதினங்களில் மாததிரமும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றன அல்லலாலும் வெல்லா சீடையானது கோஞ்சமாட்டியினதும் அரோசசபரிகாரத்தின பொருட்டு மறந சரலங்களிலும் செய்வதுண்டு

331. ஸாதா பூரி

கோதுமைநொய அரைப் (1) படி, நெய் ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால் (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றையே சேர்த்து ஒரு பாதநீரத்திறபோட்டுக் கொஞ்சம் உலம் அல்லது பால் விட்டு அப்பளமாலைப்போல அத்தினை இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டு நன்றாய் இடித்துப் பதனாகி அதை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொண்டு அப்பளத்தைச் செய்கதுபோல சிறிய அப்பளங்களாகச் செய்து கொஞ்சம் சிவரகும்படி நெய்யிற பொரிக்கவேண்டியது ஆனால் இதை அப்பளமாகச் செய்கையில் அடிக் கடி ஒத்திக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கும் மாவானது கோதுமைமாவாய் இருக்கவேண்டும்

இப்பூரியில சமபந்தப்படும கோதுமைநொயககுப்பதிலாக நொய யெடுக்காத மாவை அதாவது முழுக்கோதுமையைச் சன்னமாய மாவாககியும் உபயோகிக்கலாம இப்பூரியைப் பொரிககையில் அதே காயநத நெய்யை ஒரு கரண்டியாலெடுத்ததுப் பொரிபடும பூரியின பேரிலுமவிட அது பூரித்துக் கோப்புளத்தைப்போலாகும்

332. ஸ்ரீகண்டம்.

இது பூரியைப்போன்ற சாககரைசேராத ரவைபரணங்ககய்குது அனுபானமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

கட்டுத் தயிர் - அரை (½) வீசை — நல்லபாலே ஏடுகட்டாமற காய்ச்சித் தயிராககி அததயிரை ஓர் அடாதியான துணியிறகொட்டி அது துணியின நானகுமூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லாம வடிநது இறுகலாகச்செய்து மறு நாட்காலையில் மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரை (½) வீசை — இதையும் மேற்சொல்லிய கட்டுத் தயிரையும் ஓர் களிம்பேராத தாமபாளத்திறபோட்டு நன்றாய்க கலந்துகொடுத்து பினப்பு ஓர் குண்டான அல்லது போகணியின வாயை ஓர் அடாதியான துணியினுறகட்டி அதன்மேல் சாக கரை கலந்த கட்டுத்தயிரைப்போட்டு சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்க அப்போகணியிற கட்டுத்தயிரானது விழுந்து மறறக் கசண்டு கள அததுணியின மேற்பக்கத்தில் நிறகும் அததருணத்தில அதையும் போகணியின துணியையும் எடுத்துவிட்டுப் பினப்பு,

குங்கும்பூ - கால (½) ரூ ஏ, ஏலரிசி - கால (¼) ரூ ஏ, பச்சைக் காப்பூ ரம் - வீசம் (½) ரூ ஏ — இவைகளிற குங்கும்பூவைக் கொளு சம பாலில் நன்றாய்க்கரைத்தும ஏலரிசி, பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப்பொடித்தும போகணியிலிருக்கும் வடிகட்டின கட்டுத்தயிரிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொ டுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்கே ஸ்ரீகண்டமென்று பெயர்.

333. சாககரைப் பூரி.

வேண்மையான ரவை - ஆறு (6) பலம் — இதை ஓர் தட்டித்திற போட்டுக்கொண்டு ஜலம் அல்லது பாலேவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைநது ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பினப்பு ஓர் கல்லூர றிற போடவேண்டியது

வேண்ணெய் - நானகு (4) பலம் — இதைக் கல்லூரலிறகுச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்து உரலிலிருக்கும் மா அல்லது நொய

யை அரைக்கவேண்டியது அப்படி அரைக்கையில் சம்பந்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் அடிக்கடி உரவிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் முடி கிறவரையில் அரைத்து அந்தமாவை விரல்கவினால் தொடுகையில் பஞ்சுபோலிருக்கும்பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உரவிவிட்டு எடுக்கவேண்டியது பின்பு அரைத்த மொத்தையில் ஓர் எழுமிச்சங்காயளவை இலையில் உருட்டிவைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகலமான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெயரில் பொரிக்கவேண்டியது பின்பு அதை ஜலசிகரணடியினால் எடுத்தது இப்பால் வைத்துக்கொண்டு, உடனே

சீனிசாக்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - சூல (1) பலம், பச்சைக் காப்பூர்ம் - வீசம் (1 $\frac{1}{2}$) 3 எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றையக கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓத்தட்டத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களை யும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சாக்கரையில் ஒத்தி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் பூரியாக்சிச சாக்கரையில் ஒத்திவைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

334. அப்பம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய - அரைப (2) படி — இதைக் காய்ந்தஜலத்திற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு நொய முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (3) பலம், வெல்லம் - நாற்பது (40) பலம் — இவ்விருண்டையும் வெந்திருக்கும் நொயயுடன் போட்டு நன்றாய் மசித்து,

கோதுமைமா - அரைப (2) படி — இத்தையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங்கலந்த நொயயுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதை ஓர் தாமபாளத்திற் கிளறிக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எழுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக், அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வாழையிலைத்துண்டிற்கு நொய அல்லது ஜலத்தைத்தவி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த்தட்டி நொய அல்லது எண்ணெயிற் பக

குவமாய வேகவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரிசி மாவைக்கொண்டும் அபபம் செய்வதுண்டு

மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே (பூசினி) பறங்கிப்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அபபம் செய்யவதுண்டு இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அபபம் செய்யவேண்டுமானால் முதலில் சொல்லியிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப்பதிலாய இப்பழங்களி லேதாவதொன்றைப் பொடிப்பெற்றியாய நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்கூறபாகம் வெந்கபின் மேற்சொல்லிய அபபத்திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்தது, மசித்தது அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமைமாவையும் அதனுடன் போட்டுக் கலந்து ஒட்டிப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

335 அதிரஸம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலாந்தி றிடித்து மாவாகநித தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலமாகியந்து சதங்கைக்கொடுக்கண்டவுடனே,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பாகாக்கி * இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அந்நிற கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தது அடுப்பை விட்டிறக்கித் தாமபாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு ஆற்றி,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வருத்தக்கச்சா - ஒன்றரை (1 $\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விண்ணடையும் தாமபாளத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் அதிரஸமாவுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணியில விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழையிலைத்துண்டிறத்திக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையில எலுமிச்சங்காயளவை உருட்டி இலையில்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாயத் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு வேகவைத்தெடுக்கவேண்டி

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சதங்கைக்கொதிப்பாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட்டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்திருட்டிருந்து மொழுகுபோல உருளும்பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

யது இப்படியே மீதிமாவையும் தட்டி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மாவைப்பிசைக்கையில் மாவானது அதிக இறுகலாயிருந்தால் அதிற் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிரைத் தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்

336 அநரஸம்.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — பழமையும் பருமனுமான அரிசியை இரண்டுநாள ஊறவைத்திருந்து பின்பு உலகத்தை வடித்துவிட்டுத் துணியினிழையில் பரப்பி உலர்த்தி உரலிற் போட்டிடித்துத் தெள்ளி மேற்கொண்டிய அளவின்படி அநரஸது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தயாராகி வைத்திருக்கும் மாவிற்கு சோத நுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் உரலிற் போட்டு நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாண்டியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

எலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவிற்கு போட்டுப் பிசைந்து அதில் எலும்பிச்சங்காய எவை எடுத்து ஓர் வாண்டியிலிடித்து நன்றாகக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்ட மாயத்தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தவுடனே,

கசகசா - ஐந்து (5) பலம் — இதை நன்றாய்ப் புடைத்துக் கல மன போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் செய்து வாண்டியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அநரஸத்தை வாண்டியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்நக்சகசாவில் இரண்டு பக்கத்தையும் ஒத்தி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதேவித மாய் மீதிமாவையும் தட்டி நெய்யிற் பொரித்துக் கசகசாவில் ஒத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிலா அநரஸமாவைத்தட்டி வாண்டியிற் போட்டுப் பொரிப்பதற்கு முன் கசகசாவில் ஒத்திப் பின்பு பொரிப்பதுமுண்டு அப்படிச் செய்வதனால் அந் அநரஸமானது பொரிக்கப்படுகையில் அதன் மேலுள்ள கசகசா நெய்யில் உதிர்ந்து இரண்டு மூன்று அநரஸங்கள் பொரிப்பதற்குள்ளாக் உதிர்ந்த கசகசாவானது காரதிககருகலாய் நெய்யைக் கெடுத்திவிடுகின்றது ஆகையால் பொரித்ததற்குப் பின் கசகசாவில் ஒத்தி எடுப்பதே சரியானது.

337 வெல்லச்சீடை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துக் கொஞ்சம் நிழலிலுலாத்தி யிடித்துச் சன்னமாய் மாவாகுகி மணல நிறமாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - வீசம் (1½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சிவகும்ப வரையில் தனித்தனியே வருத்துப்பின்பு, ஒன்றாகக் கலந்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோபபரை அல்லது தேங்காயத்தருவல் - ஐந்து (5) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வறுத்தமாவிற் கலக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

வெல்லம் - பத்து (10) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடிக் கரைத்து அதுவும் கொதிக்காதொடங்கிய பின் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவை அதற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற கிளறி எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

ஏலரிசிப் போடி - கால (1) பலம் — இதைத் தாம்பாளத்திறிருக்கும் வெல்லங்கலந்த மாவிற் போட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காய்ளவு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இருபத்து (20) பலம் — இதை ஓர் வாண்சியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரில வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே உருட்டிவைத்திருக்கும் மாவில ஓர் தடவைக்குப் பத்துக்கூத்திகப்படாமற் போட்டு வேகவைத்து எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சுத்தமான நல்லெண்ணெயாய் இருந்தால் அதை நெய்க்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்

பலவகைத் தேன்குழல், மணுகுப்பூ (கார்லிபேணி)

முதலியவைகள்.

இப்பக்கூணங்கள் சுபாகுபங்களுக்கூரிய விசேஷத்தினங்களிலும், கட்டாயமாய்க் கோகுலாஷ்டமியன்றும் செய்யத்தகுந்தவைகளாயிருக்கின்றன இவைகளைச் செய்யத்தொடங்குமுன் இவற்றிற்கு வேண்டிய மாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

338 தேன்குழல் மா.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) படி —இதை அரைமணிரேமவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாயக்களைந்து பொட்டு முதலியவையிலலாமற செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய உலாததவேண்டியது

அரிசி - முக்கால் (⅓) படி —இதை ஜலத்திற்போட்டுச செமமையாயக்களைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற் பரப்பி நிழலில் உலாததவேண்டியது மேற்சொன்ன உளுத்தம்பருப்பு அரிசி இவ்விரண்டும் நன்றாய உலாநதபின் தனித்தனியே கொஞ்சம வறுத்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதற்கே தேன்குழல் மாவென்று பெயர் பின்னால் தேன்குழல் மாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

339 மணுகுப்பு மா.

பயறம்பருப்பு - கால (1) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து சரமில்லாமறசெய்து ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி —இதை ஊறவைக்காமலே வறுத்து எடுத்திக்கொண்டு,

அரிசி - முக்காற (⅓) படி —இதை செமமையாய ஜலத்திற களைந்து வடித்து நிழலில் உலாநதி வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு அரிசி கொஞ்சம சூட்டேறுமவரையில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு, பின்பு மேற்சொன்ன இரண்டு பருப்புகளையும் இத்துடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்து வைத்துக்கொள்ளும் மாவிற்கு மணுகுப்புமாவென்று பெயர் பின்னால் மணுகுப்புமாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

340 ஸாதா தேன்குழல்.

தேன்குழல்மா - அரைப (½) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீரகம் - கால (1) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் தேன்குழல்மாவிற போட்டு,

ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி —இதை அந்த மாவிற்கொட்டி உருண்டையாகும்படி இதுகலாயப்பிசைந்து 62-வது பக்கத்தில் 40

இந்த லக்கத்தையுடைய தேனகுழல உரலில் அதனடியிறகாட
டியிருக்கும் த எனனும் விலையைப்போட்டு அதில எலுமிச
சங்காயளவுமாவை உருடடிப்போட்டு நெய அல்லது எண்ணெ
யிற பிழிந்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வேகவைத்து உபயோ
கிக்கவேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் செய்யவேண்
டியது

341 மற்றொருவித ஸாதா தேனகுழல.

அரிசி - கால (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இவ்விரண்டை
யும் ஒருநாழிகைவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு
உரலிற போட்டரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்தது வைத்துச்
கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், வெண்ணெய - மூன்று (3) பலம் — இந்தப்
பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்ததையிற கல
ந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து 3(4) வது தேனகுழல்போல தேன
குழல உரலிற போட்டுக் காய்ந்த நெய அல்லது எண்ணெயிற
பிழிந்து வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

342. காரங்கலந்த தேனகுழல.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இதை ஜலத்தில் ஒரு இரவெல்லாம்
ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பை உர
லிறபோட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்தது வைத்துக்
கொண்டு,

அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —
இவ்விரண்டையும் அரைத்த பருப்பு மொத்ததையிற கலந்து
வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சைமீளகாய - ஒன்றரைப (1½) பலம், கோத்துமல்லி - அரைப (½)
பலம், இஞ்சி - கால (½) பலம். — இப்பதார்த்தங்களை உரலிற
போட்டு அரைத்து அந்த மொத்ததையை ஓர் துணியிற போட்டு
அதன் ரஸத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழியவேண்
டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ — இதை ஒரு ரூபாயைடை ஜலத்தில் கரை
த்து மொத்ததையிற கொட்டி,

வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைத் தயாராகிவைத்திருக்
கும் தேனகுழலமொத்ததையிற போட்டுப் பிசைந்து தேன

குழல பிழியும் துணியில் * போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து வேகவைத்தெடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது

343. லாதா மணுகுப்பு.

மணுகுப்பூமா ; அரைப (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

போடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கு போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தமாவை இறுகலாய்த் தேன்குழல மாவைப்போற்பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மொத்தையாகக் குழி கொஞ்சம் எடுத்துருட்டி 62-வது பக்கத்தின் 40 இரத்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் க எனனும் விலையைப்போட்டு அதில் உருட்டிய மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் தேன்குழலைப் பிழிவதுபோற் பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே நீதிபிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது

344 தேங்காய் மணுகுப்பு.

இக்கையும் 343 வது சாதா மணுகுப்புவைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சாதா மணுகுப்புவைவிற் சேர்க்கற்குமுன்பு, எள்ளு, வெண்ணெய் இவைகளுடன் ஆறுபலம் தேங்காய்த் துருவீலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழியவேண்டியது

345. நுறை மணுகுப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

* பன்னிரண்டு அங்குலம் சுதரமுள்ள தூல உடர்த்தியான கெட்டித்தனியின ருடுவில் ஒரு கோணி ஊசியாற் குத்தித் துவாரஞ்செய்து அத்துவாரத்தின் ஓரத்தைக் செட்டித்தையலாய்த் தைத்து அந்தச் சவுக்கத்தின் நான்கு பக்கத்திற் ஓரங்களையும் தைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு தைத்த துணியில் எழுமிச்சங்காயளவு மாவைப்போட்டு அத்தனியிற் நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்தப் பிடித்துக் கொண்டு துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிப்போல் விழுமபடி மெதுவாய்ப் பிழியவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைப் பொட்டு முதலியவைகள் இலலாமற் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு

வறுத்த அரிசி மா* - கால (1) படி — இதை வெந்திருக்கும் பயற்றம்பருப்பிற் போடவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (1/2) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் மாக்கலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாக கலந்து பிசைந்து முந்திய 34) வது மனுக்குப் பூவைப் பிழிந்ததுபோல இத்தையும் நெய் அலலது எண்ணெயிற் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

346. லகு மனுக்குப்பு.

அரிசி - கால (1) படி — இதை ஜலத்திற உளைந்து வடியவைத்து ஓதுணியினமேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - † கால (1) படி — இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சோதது ஏந்திரத்திற கொஞ்சக்கொஞ்சமாய்ப்போட்டுக் குங்குமம்போலரைத்து ஒரு பாததிரத்திற எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (1/2) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற் போட்டு மொத்தையாவகமாகப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து முந்திய 33) - வது மனுக்குப்பூவைப் பிழிந்ததுபோலவே இத்தையும் பிழியவேண்டியது

347. ஓம்பப்பாடி.

கடலைமா - கால (1) படி, அரிசிமா - அரைக்கால (1/2) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு நன்றாய்க்கரைத்துப் பாததிரத்திறிருக்கும் மாவிற் கொட்டி உடனே,

ஓமம் - அரைக்கால (1/2) பலம், இறுகலான நெய் - அரைப (1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திறிருக்கும் மாவிற் போட்டு நன

* அரிசியைக்களைத்து நிழல்ல உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூட்டும்வரையில் வறுத்து ஏந்திரத்திற போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைப்புகொள்ளவேண்டியது

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவினால அறிச்சு.

ரூயககலநது இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனரூயப்பிசைநது மொத்தையாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு 62-வது பக்கத்தில் (1) இந்த லக்கத்தைபுடைய தேனகுழல உரவில் அந்நாடிற்றகண்ட சன்னும் விலையைப் போட்டு அதில் மேலேசித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவுமொத்தை யிற சற்றேறக்குறைய சிசசிலிகாயளவு எடுத்துப்போட்டுக காயநத'ரெய அலலது எண்ணெயிற் பிழிநது ஒருநிமிஷத்திற குப்பின் ஜலசீக்கரணடியால் திரீப்பிக்கொடுத்தது கொஞ்சம சிவககுமவரையில் வேகவைத்துப் பினபு ஜலசீக்கரணடியால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது ரீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது

348. புறுக்கு.

பச்சையரிசி - ஒரு (1) படி — இதை நனரூயககுத்தியுடையதுச கூடு தப்படுத்தி நனரூயககளைநது ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பினபு, ஜலமெல்லாம் வடிந்தபின் உரவிற்போட்டி டித்து * மாவாககிப்புடைத்துக் கப்பியையும் மாவையும் தனித் தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு,

உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1/6) † படி, மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி — இவ்வி ரணடையும் தனித்தனியே பக்குவமாய அதாவது கொஞ்சம் சிவநது வாசனைவருமவரையில் வறுத்துப் பினபு இவ்வி ரண டையும் ஒன்றாய்கலநது ஏநநிரத்திறபோட்டுச் சன்னமாய அரைத்து மாவாகி அதை மேலேதயாராககி வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலநதுவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப் (1 1/2) பலம், சீரகம் - காலேறகைககால (3/4) பலம், காயம் - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவைகளில் காயந தவிர மற்றவைகளைச் சிந்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பினபு, காயத்தை ஒருபலம் ஜலத்திறசரைத்து மாவில் விடவேண்டியது பினபு,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதிற கொஞ்சம் ஜலமவிட்டு மெதுவாய்க கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பினபும் அரைக்காலபடி ஜலத்தைவிட்டு நனரூயககரைத்துத் தெளிவை மாவிலவிட்டுப் பினபு எல்லாவற்றையும் நனரூயககலநதுகொடுத்து இறுக லாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனரூயப்பி சைநது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு ஓர துணியைப் பரப்பிப் பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவிற் சிசசிலிககாயளவை

* இடிப்பானது கால (1) படி சப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்

† இதைச் சிலா அரைக்கால (1/2) படிபாகச் சேர்ப்பது முண்டு

ரணப பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இது விசேஷமாய மஹாராஷ்ட்ரா களாலேயே பெருமபாலும் செய்யப்படும்

350 கடலைமா பஜீ (பகோடா).

கடலைமா - கால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரததிறபோட்டுக் கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால, புளித்த தயிரா, ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவிற போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

உப்பு - அரைப (½) பலம், சீரகம் கால (1) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், காயம் - நாண்கு (4) கு ஏ —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், சீரகம் மிளகு இவை மீரண்டையும் நசுக்கியும், காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்தும் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால (1) பலம் —இவைகளிற கொத்துமலவியைமட்டும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மிளகாய்ப்பொடியுடன் சோத்துக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிறபோட்டுப் பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால் இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம்ஜலம், புளித்ததயிரா, பால இவைகளிலேதாவதொன்றை விட்டுப் பிசைந்து நெல் சிக்காய்வுள்ளதாய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் எடுத்தது நெய் அல்லது எண்ணெயிற போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வளையில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இந்தப் பஜீக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதிலாய்க் சோதுமைமா அல்லது உப்புத் தராவையும் சோத்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பிராகங்காய், சுத்திரிக்காய் முதலிய காய்களையும் விலலை விலலையாய் நறுக்கி அவ்விலலைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி இவைகளைத் தடவிப் பிசைந்தமாவில தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைப்பதுமுண்டு

351. கடலைமா புடலங்காய்ப் பஜீ (பகோடா)

புடல்ங்காய் - ஆறு (6) பலம் —இளசான புடலங்காயின துனியையும் காமபையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மறந்தை விலலைவிலலையாய் நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசேயத உபபு - அரைக்கால (½) பலம, மிளகாயப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம — இவ்விரண்டையும் புடலங்காயத்தானகள்ளினமேற போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் (1½) படி, பச்சைக்கடலைமா - கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத உபபு - (1) பலம, நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம, நறுக்கின கோத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம — இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தை மாவிற பிழிந்து கலந்துகொடுத்தபு பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய விலலைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்தது மாவில தோய்த்து அவ் விலலைகளை மாவுடன் காயநத எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிறபக்குவமாய் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இதில் சோந்திருக்கும் கடலைமாவிறகுப்பதிலாய்க் கோதுமைமா அல்லது உளுத்தமாவையும் புடலங்காயக்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளிக்காய், பிரக்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜியைச் செய்யலாம் இப்பஜிகளைக் காய்களில்லாமல் உபபு காரங்கலந்த மாவையே துளிதுளியாய் நெய் அல்லது எண்ணெயிற போட்டு வேகவைத்தெடுப்பதுமுண்டு

352. கலவையாபுபு போண்டு (பகோடா).

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி, பயற்றம்பருப்பு மூன்று (3) பலம உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரை (1½) பலம — இம்மூவகைப் பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரத்திறபோட்டு வெண்ணெய்போல ரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்து நுகரிய 351-வது பஜிக்குப் போட்டதுபோல உபபு, மிளகாய், கோத்துமல்லி, எலுமிச்சம்பழரஸம் முதலியவைகளைப்போட்டுப் பிசைந்து அதைப் போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

353. வெங்காயப் பகோடா.

வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம, பச்சைமிளகாய் - ஒன்றேகால (1½) பலம, இஞ்சி - அரைப் (½) பலம, பச்சை கோத்துமல்லி - கால (½)

பலம்.—இந்நான்கு சாமான்களில் வெங்காயத்தின் துணியையும் அடியையும் சிள்ளிவிட்டு மேற்கூலைப்போகியும், பச்சை மிளகாயின் காம்பைப் போகியும், இஞ்சியின் மேற்கூலைச் சீவியும், கொத்துமலையின் வேரைக்கிள்ளியும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஒன்றாய்க்கலந்து அகன்றவாய்ப்புடைய ஓர் ஈயம்பூசின் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

இறுகலானநெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதைப் பாததிரத்திற் றுசுக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து அதன்மேல் உள்ளங்கையைப் பரப்பிவைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து அந்த நெய்யிற் காரம் முதலியவைகள் சேர்த்து அது நுரைபோல ஆனபின்,

கடலீமை - கால (1) படி, அரிசிமா அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பாததிரத்தி லிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கூடிய நெய்யுடன் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், ஜலம் - வீசம் (1½) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற் போட்டுக் கரைத்து அந்தத் தெளிவைப் பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி அத்துடன் பின்னும் மூன்று வீசம் (1½) படி ஜலத்தைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதன் சிவப்புத்தோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவுடன் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின் கால பாகத்தைக் கழற்சிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்கு அளவாய்க் காய்நநெய்யிற் போட்டு, மூன்றுதடவை ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவையாக ஜல விகக்ஷணடியாற் கிளறிக்கொடுத்து அதை அதேகரணடியாலெடுத்தது இப்பால வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதி யிருக்கும் மாவையும் இவ்வாறே செய்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வெங்காயத்திற் பிரியமிலலாதவாகள் அதை நக்கி விடலாம் ஆனால் இஹ் சோந்திருக்கும் காலேயரைக்காலப்படி கலப்பு மாவில் இரண்டுமாவுகளும் சமமாயிருக்கவேண்டும்

354. உருளைக்கிழங்கு கோளா.

உருளைக்கிழங்கு - ஒரு (1) வீசை —இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேறறோலையுறித்து அக்கிழங்குகளை ஆறறி ஓர் களிம்பேராத தாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைமா - கால (1) படி, வறுகடலைமா கால (1) படி. —இவ்விரண்டையும் தாமபாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் ஒரு (1) பலம், பச்சைகோத்துமலலி - அரைப (½) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம், வெள்ளைபூண்டு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காயத்தருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளை ஓர் அம்மிசிற போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து தாமபாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

வாதுமைப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளில் வெங்காயத்தின் கோலைப்போகவிட துருவல்போல நறுக்கிக் கொஞ்சம் ரெயயில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப்பருப்பை வெநநீரில் ஊறவைத்து அதன் மேறறோலை நீக்கிக் கிராமப்புபோல் நீளவாட்டாய் நறுக்கியும் தாமபாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

கிரம்பு - அரை (½) ரூ எ, ஏலம் - கால (1) ரூ எ இலவங்கப்பட்டை - கால (1) பலம், மிளகாய் ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் - வீசம் (1½) பலம் —இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லிவிரை இவ்விரண்டைமட்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் குங்குமம்போற் பொடியாகவிட தாமபாளத்திலுள்ள வஸ்துகளுடன் போட்டு,

பொடித்த உப்பு-மூன்று (3) பலம், தயிர்-கால (1) படி. —இவ்விரண்டையும் தாமபாளத்திலுள்ள சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் முப்பத்து (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலில் விட்டுக்காய்சரித்து நன்றாய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளை நடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினால் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்

355. காரப் புத்தி.

கடலைப்பருப்பு - ஆறு (6) பலம், பயற்றம்பருப்பு - நான்கு (4) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இம்முன்று பருப்புகளை யும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து விட்டு உரலிவறையோடு வேண்டியது.

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதை உரலிவிறுக்கும் பருப்பிறப்போடு மைபோல அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அந்த மொத்தையை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், பச்சை மிளகாய - ஒரு (1) பலம், பச்சைகொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இம்முன்று பாகாதகங் களையும் உரலிவறையோடு மைபோலரைத்துப் பின்பு முன் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்புமொத்தையிற் போட்டுக்கலந்து பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, ஜலவிசாரணடியைக் காயத்தெய்ய அல்லது எண்ணெய் வாணவியின் கிணில் ஒருகையால் பிடித்துக்கொண்டு மறறொருகையால் மாவைக் கொஞ்சமெடுத்து அந்த ஜலவிசாரணடியிற் போட்டுக் கையின் ஐந்துவிரல்களையும் குவியலாசனிக்கொண்டு தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயப் பதனால் முதல்களைப்போல மா வாணவியில் விழும் அதற்குப் புக்கியென்று பெயர் வாணவியிவிறுக்கும் அந்தப்புருதியை மறறொருஜலவிசாரணடியால் திருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவசுதம்படி பொரிந்தவுடனே வாணவியிவிறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே நீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

356. மறறொருவிதக் காரப் புத்தி.

அரிசிமா கால (½) படி, கடலைமா - அரைக்கால (½) படி — இவ்விரணடையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரணடையும் நன்றாயப் பொடிசெய்து பாத்திரத்திவிறுக்கும் மாவிறகலந்து உடனே,

உப்பு - கால (½) பலம் — இதை ஒருபலம் ஜலத்திறகரைத்துப் பாத்திரத்திவிறுக்கும் மாவிறகொட்டி நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலான நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இத்தையும் பாத்திரத்திவிறுக்கும் மாவிறப்போட்டு நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து இளக்க

மாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய புந்கியைப்போலவே இதையும் ஜலவிக்கரணடியிற் நேயத்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் போளிகள்.

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, வீருந்து, கலியாணம் முதலிய விசேஷ சுபதினங்களிற் செய்யும் ஓர பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய அதாவது குந்திப்புடைந்த முழுக்கோதுமையை நொய எடுக்காமல் மாவாக்கியதாய இருக்க வேண்டும்

357. கடலைப்பருப்புப் பூண்ப் போளி.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால (1) படி - இதை இரண்டரைப்படி ஜலங் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காயநகவுடனே,

மஞ்சள் பொடி - கால (1) ஈள, நெய் - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (1) படி - இம்முனைறையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திம்போட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபின் பாதத்துக் கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் - இதைத் தூளாக்கி வெந்த கடலைப் பருப்புடன்போட்டு நன்றாயக்கலந்து கரணடியின் தலையால் மசித்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே கொடுக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாநகாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மூன்று தரம்பாளத்திற் கிளறிக் கொண்டு கொஞ்சம் ஆறடி வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் - இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்குப் பூணென்று பெயர். பின்பு,

கோதுமைமா - காலேயரைக்கால (1) படி - இதைக் கொஞ்சஜலம் விட்டு இறுகலாய்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - கால (1) பலம், உப்பு - அரைக்கால (1) பலம் - இவ் விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவிற நடவி நன்றாய் ஒட்டி ஒட்டிப் பிசை

நது கம்பிபோலா நாயாடி பதப்படுத்தி அதிலுள்ள எலும்பிசங்காய
 ளவு மாவை எடுத்திருட்டி. உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொளு
 சம தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூணந்தில
 கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தை எடுத்திருட்டி
 வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக்
 குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண
 டையைச் சற்றேறக்குறைய தோசையின் வடிவாய் அப்பள
 மாககித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக்
 கலிறை * போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது
 ஆலை இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உளுத்த
 மாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித்திருப்
 பித்திருப்பிப் போடுவதுபோல போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப்
 பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாகவேண்டியது
 இதைப்போலவே பயற்றம் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, காராமணி
 (தட்டைப்பயறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பங்குகிசாய்,
 வள்ளிகிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்க்கிழங்குகளைக் கொ
 ண்டி பூணாடுசெய்து அப்பூணாடுகளைக் கொண்டு போளி செய்வதுண்டு
 இப்பூணாடுகளிற் சிலா கசகசா, சொப்பரைத்துருவல் இவையனை வறு
 த்துத் தூளாக்கியும் பூணாடு துடன்சேர்ப்பதுண்டு இப்பூணாடுபோளி
 களை அப்பளத்தைப் போல அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாகாமல்
 கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு அப்படித்தட்டும் பக்ஷணத்திலு
 கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்துகையில் கொஞ்சம் நல்லெ
 ண்ணையை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது

358. இரஸபோளி (பால் போளி).

கோதுமை நெய் - அரைப் (½) படி, நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம் —
 இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு
 நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்
 படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.
 பின்பு அதை மொத்தத்தை எலும்பிசங்காயாள்வு உருண்டைக்
 ளாககி அவைகளில் ஓவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத்
 தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றினமேல்
 ஒன்றாகவைத்து அப்பளமாக்கி அல்லது ஒவ்வொரு உருண

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தட்டை அப்பினைமேல் போடுவதற்குமுன்
 கொஞ்சம் மண், சாயல், உப்பு இவைகளைச் சேர்த்துப் போல கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்
 கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது இவ்வாறு பூசுவதா
 னது அத்தோசைக்கல்லின் சுடப்படும போளியின் அடி காட்டாமலிருப்பதின் பொருட்
 டேபரம் இவ்வாறே பிந்திய போளியினைச்சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்

டையையும் தனித்தனி அபபளமாககிப பின்பு அவ்வபபளத்தை நானகாய மடித்து அபபளமாககிக்கொண்டு,

பால் - ஒரு (1) படி — இதை நனறூயக்காய்ச்சி, அது காயநதவுடனே, கசக்கா - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பக்குவமாய வறுத்து வெண்ணெய் போலரைத்துப் பாவில் கலக்கவேண்டியது அல்லாமல்யம், சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இதையும் கசக்கா கலந்த பாவிற போட்டு அதனுடன்.

ஏலிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அநதப் பாவிற போட்டு நனறூயச கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் அபபளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தகட்டினபேரில் போட்டுத் தோசையைச்சுடுவதுபோல சுட்டு உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாவிறபோடவேண்டியது இவ்விதமாகவே ரீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் போளிகளாசகிப் பாவிறபோட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

359. தேங்காயப் பூண்ப போளி.

அரிசி - கால (1) படி — இதை ஜலத்திலூறவைத்திருந்து நனறூயக்கலை நது ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துச்சொள்ளவேண்டியது முதிர்ந்த தேங்காய மூன்று (3) — இதை உடைத்துப் பூப்போல துருவி வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரலிறபோட்டுச கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து நனறூயரைத்து வைத்துக்கொண்டு, சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்வி ரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற போட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சொங்குகத்தொடங்கினவுடனே, உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலிசிப் பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சாக்க ரைஜலத்திற போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங்காயமொருதையையும் அதிறபோட்டு நனறூயக்கலைநிக்கொடு ததுக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்கிருந்து மாரெருநுடவைக்கிள நிக்கொடுத்த அடுப்பைவிட்டிறககி ஓர் தாமபாளத்திற கிள நிக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இப்பூண்பத்தைக் கொண்டு கட்டைப்பருப்பு பூண்ப போளியைச் செய்ததுபோலவே இதைபும் செய்யவேண்டியது ஆனால் கோதுமைமா மட்டும் அரைப்படி யாயிருக்கவேண்டியது

360. சாக்கரைப் போளி.

கோதுமை நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒன்றேரால (1 $\frac{1}{2}$) பலம், அரிசி மா - இரண்டரைப் (2 $\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து

கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து கொஞ்சநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம் மியின்பேரில் வைத்து நனமுயிடுக்கவேண்டியது அப்படியிடுக்ககாரில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு தட்டைத்திற்போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேயத்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிற்குத்தட்டை மறு படியும் இடித்துப்பத்தமாகுகி எலுமிச்சக்காயளவு உருண்டைக்ளாய்ச்சொத்து ஓர் நாந்துணியிம்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாகுகி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிசாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்கா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, அப்பளமாகுகி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல அல்லது தட்டையின்பேரில் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்றுகரண்டி முட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றியுங்கொட்டி உடனே, சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசக்காகலந்த சாக்கரையிற் கொஞ்சம் அதன்பேரிற் றூஷிப் பரப்பிச் சுருகருவென்கிற சப்தமுண்டாகையில் அந்தக்கலவின பேரிலேயே அந்தப்போளியை நான்காய்மடித்து இப்பாலெடுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

361. வெல்லப் போளி.

கோதுமைமா அரைப் (½) படி, அரிசிமா - அரைப் (½) பலம், நெய் - ஒன்றேகால (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அதன்பின் கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாய ஒட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சக்காயளவு உருண்டைக்ளாய்ச்சி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்காப்பொடி - ஐந்து (5) பலம், வறு கட்டைமா * - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய அரைக்கவேண்டியது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய அரைக்கிறேமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய ஆகும்.

இதற்குப் பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம் பருப்புமா முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்,

பின்பு சித்தப்படுதிறவைத்திருக்கும் சோதுமைமாவருணடைகளில் இரணடையெடுத்து ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய்தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ணமாக்கி ஓர் கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி அதிலவைத்து மறநெருகிணைத்ததைக் கொண்டு மூடி இரண்டு கிண்ணங்களின் ஓரங்களை யுமொன்றாய்ச சேர்த்துருட்டி அரிசிமாவியுருட்டி அப்பளம் செய்வதுபோல செய்து தோசைக்கல அல்லது இருப்புத்தக்கட்டின்பேரில் மூன்றிய போளிகளைச் சுட்டதுபோல இதையும் செய்யவேண்டியது இதேபிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் போளியெய்யவேண்டியது

இப்போளியை அப்பளம்போல செய்கையில் அதிகமெலந்தீர்யிராமல கொஞ்சம் கனமாகவேயிருக்கவேண்டியது

362. காரப போளி.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பை கல்லூரலிப் போடவேண்டியது

பச்சை மிளகாய - ஒரு (1) பலம், உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால (1) பலம், காயம் - அரைக்கால (1) ரூ. எ, மஞ்சள்பொடி - கால (1) ரூ. எ — இவைவந்து பதாத்தங்களுக்கும் உரவிவிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - கால (1) படி — இதைக் கடலைப்பருப்புப் பூண்ப்போளிக் கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூணைத்தையுங்கொண்டு கடலைப் பருப்புப் பூண்ப்போளியைச் செய்ததுபோல இதையும் செய்யவேண்டியது

363. கோதுமைநொயப்பூணப் போளி.

(ஸானஜாப் போளி).

கோதுமைநொய - அரைப் (1) படி, நெய - ஒன்றேகால (1½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை நொயரில்விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும்

நொயயை அடிக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்த அந்த நொய
பாதிவெந்தபகம் பாடத்துக்கொண்டு,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைப் பொடியாகக் கி வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற போடவேண்டியது

ஏலரிசிப்போடி கால (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெல்லத்தான் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற போடவேண்டியது அத்தனின,

தேங்காய ஒன்று (1) — இதைப் பூப்போல துருவி அரைத்து அதையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற போட்டு நன்றாக கிளறிக் கொடுத்தது அந்நொயயிற போட்டு தண்ணீரைப் பேரில வைத்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு அதை ஓர் தாமபாளத்திற் கிளறி நன்றாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு டட்டைப்பருப்புப் பூண்ப போளிக் கு உப்போகித்துக் கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்தப் போளியைச் செய்தது போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

கைவயாளுவ கந்துபலம் முத்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நொயயை வந்துத்துப் பொடித்துப் பூண்ப நிலை கலந்துகொள்ளலாம்.

364 மாப்போளி.

அரிசி அரைப (1) பாடி — இதை நன்றாகச் செய்து நிழலிற்றுலாத்தியிற்றித்து மாவாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் இது மாவினை இரண்டத்தான் அளவுள்ளதாய ஓர் பீர்த்திரத்தில் வீட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காயந்து சொதிகண்டவுடனே,

நெய - ஒரு (1) பலம், போடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) ருள — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி, உடனே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அந்தக்கொட்டி நன்றாக கிளறிக் கொடுத்தது ஓர் தாமபாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூண்ப போலாகிக் கொண்டு அந்தப் பூண்பத்தைக் காலேயறைக்காலடி கோதுமை மாவைக்கொண்டு முந்திய கட்டைப்பருப்புப்பூண்ப போளியைப் போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினால் செய்யும் சிகரணை அதாவது பஞ்சாமிருகம், சிரா, லானஜா, ஸீக்கண்டம் முதலிய மதுமரான பதார்த்தங்களை அதுபானமாகக்கொண்டு புசிக்கவேண்டியது சிலா சாக்கரையைமட்டும் அதுபானமாகக் கொண்டு புசிப்பது முண்டு

365. தட்டப்போஸி.

கோதுமைநெய - அரைப (½) படி, நல்ல அரிசி நெய - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய - இரண்டு (2) — இதைத் துருவிச் செகதை கறுப்பு முதலியவை யிலல்லாமற் செய்து வெணமையானதாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் ரொரியுடன் கலந்து,

சீனிசாககரை - நாற்பது (40) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தேங்காய்துருவற கலந்த நெயயிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஓட்டிப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை அக்ஷர ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருக்கஞ்சட்டி (டபரா) யிற்கொட்டி உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டையை அதிற் போட்டு விரல்களமுள்ளதாய் தோசையப்போல தட்டி அடுப்பின்கீழிலவைத்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாதநீர்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது எரிசரல அதிமாயிராமல் கனகன வென்ற ஆவியையுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிசசலையுடையதாய் இருக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அது வெந்தபதம்பாத்துக்கொண்டு அதை ஓர் சத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க்கீழ் வில்லுகளாயிற் எடுத்தவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

366. செளடே போஸி.

கோதுமைநெய(ரவை) - அரைப (½) படி, நெய் நான்கு (4) பலம், அரிசிமா இரண்டரைப (2½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய - ஒரு (1) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு நுரைபோற நேயத்து மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெயயிற் நடவிப்பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோப்பரைத் திருவல - பத்து (10) பலம், சீனிசாககரை - இருபது (20) பலம், வறுத்த கசகசா-மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்ச்சோத்து மாப்போலரைத்துப் பொடி செய்து,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (3) பலம் — இதைபும் சாககரைகலந்து கோப்பரைப் பொடியுடன் சோத்துவைத்துப் கொள்ள வேண்டியது பின்பு

மேலே இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையில் எலும்பிச்சங்காயளவெடுத்து அபபளம்போறசெய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதையும் நெய்யிற பொரித்து வாணியை வீட்டு எடுத்தவுடனே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் கொப்பரை கசகசா கலந்த சாககரைபிற கொஞ்ச மெடுத்து அதன் மேற் புறத்திற் சமமாய் மரவி உடனே எளகாயமடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறே மதி மாறா வரகொண்டும் பொரி செய்யுரொள்ளவேண்டியது

367. சுருள போளி.

சீனிச்சாககரை இருபது (20) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், கசகசா மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களிற் கொப்பரை கசகசா இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் வறுத்துப் பின்பு சாககரையுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப் பொடி - பால் (1) பலம் — இதையும் சாககரை கசகசா இவைகளுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்தரைத்து கொள்ளவேண்டியது

கோதுமை நொய் - அரைப (1) படி, நெய் ஒன்றேசால் (1½) பலம், அரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஒலத்தைவிட்டு இறுகாலாயப்பிசைந்து சற்றுநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அமமியின்பேரில் வைத்து நன்றியூறுகவேண்டியது அப்படி மிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாளமாளத்திற்க்கொட்டி துரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப்படும கோதுமைநொய்யிறுடைய யிடித்துப் பதமாகி அதில் எலும்பிச்சங்காயளவு எடுத்திருட்டி மெல்லிய அபபளமாக்சிச் சோசைசால் அல்லது இருபடித்தகட்டின பேரிற் போட்டு உடனே, திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும் சாககரை கசகசா கலந்த பொடியில் இரண்டுபலம் பொடியை அங்கப் போளியின்பேரிற் போட்டுப்பரப்பி நான்காய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அபபளப்பலகையின்மேல் வைத்து அபபளக் குரவியால் அபபளமாக்சி மறுபடியும் சோசைக்கல் அல்லது சட்டின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவமாய்சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முத்தறாடவை கடுகையிற் பூராயவேகவிடாமல் அந்த அபபளம் அல்லது போளியைக் கொஞ்சம் சூடாகும்வரையில் வைத்துப் பூணாத்தைப்பரப்பி மிடித்துவைத்து அபபளமாகக் கொண்டுவந்து

368 ரொட்டிப் போளி.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, கோதுமை ஞெழ - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு இறுக்கலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெல்லம் நாற்பது (40) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - எட்டு (8) பலம், வறித்த கசகசா - எட்டு (8) பலம், பேர்ச்சங்காய எட்டு (8) பலம், நெய - எட்டு (8) பலம் — இரண்டைப் பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்துவைதிருக்கும் கோதுமைமா மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப்பிசைந்து ஒரு மணிநேரம்வரைநில ஊறவைக்கவேண்டியது இவைகளிற்பேர்ச்சங்காயாமட்டும் உடைத்துக் கொட்டையை எழிந்து விட்டு நீதியை இடித்துத்தூளாககி மறவைக்கட்டின சேரச்ச வேண்டியது பின்பு கையில் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு ஊறவைத்திருக்கும் மொத்தையை நன்றாய் ஓட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காய்வு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு, அதை அப்பளப்பலகையின்பேரில் அரிசிமாலைபுறாவிக்கொண்டு அப்பளம்போற செய்து தோசைசகல அல்லது இருபடித்தகட்டின்பேரில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக சல அல்லது தகட்டைவிட்டுத்தவடனே நல்ல தண்ணீர்பேரிலும் ஓரண்டு நிமிஷம்வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது இந்நாப போளியைத் தோசைசகல அல்லது தட்டினமேற் கூடுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டோருக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் மதறப்போளிகளைச் செய்வதுபோல ஒவ்வொருபக்கத்தையும் தொடர்ந்தேற்றியாய்ச் சில நிமிஷங்களவரையில் அப்படிபோ வைத்திருந்தால் அத்தனையுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளியானது காங்கிப்போம் ஆகையால் அடிக்கடி காங்கிப்போகாமல் திருப்பிக் கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டியது

369. பாலகோவாப (பாலகவா) போளி.

பால்கோவா* - இருபது (20) பலம், கீனிசாக்கரை - இருபது (20) பலம், வலிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ எ — இம்மூன்று பதார்த்தங்களை

* பாலை ஓர் பாத்நிரத்திலிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து ஏடுகட்டவெட்டாமல் கலக்கிகொண்டே சுண்டிமவரையிற் சாய்ச்சரிவெண்டிபுது இவ்வாறு சாய்சுவசனலை அதி முடிவில் மொத்தையாய் போம் இசுறச்ச பாலகோவாவென்று பெடர இசுறகுத திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்.

பும் ஒன்றாய்ச் சோத்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைநொய் - காலையரைக்கால (4) படி — இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஓட்டியபிசைந்து முநகிய போளிகளுக்கூட மாவுநயரா செய்ததுபோறொய்து மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலகோவாய் பூணை நைநசொண்டு கடலைப் பருப்புப்பூணைப் போளியைச் செய்துபோலவே இந்தப் போளியையாய் செய்யவேண்டியது

பலவகை லாடுகள் (ஸட்டுகள்).

இப்பக்ஷணத்தின் உபயோகமும் மேற்காலவியை போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவேகான ஆனால் பெருமபாடும் மஹாராஷ்டிராகளாலேயே செய்யப்படுகிறது

370. மோஹனபோக லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி நெய் சாயநடவுடனே,

ரவை அதாவது கோதுமைநொய் அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யின் கொட்டி எழு எட்டு நிமிஷங்கள் வரையில் நன்றாய்கிளறி வறுத்துச்சொண்டிருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நொய்யிற் சொஞ்சுகொஞ்சமாய்த் தெரித்துப் பால் முடிநிறவரையில் வறுத்துக்கொண்டே இருந்தால் அது மலாபோலாகும்; அல்லாமல் பாலெலாம் வறழ்ப்போய் அது நெய்யின் பதமாய் இருக்கக்கூடாது,

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தினை (24) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான நொய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்ததுப் பதது நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பவைவிட்டழற்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு சர வாடிலிலிட்டுக் காய்ச்சி,

இலவங்கம்-கால (1) பலம் — இதைக் காணலியிலிருக்கும் காயநத நெய்யிற் போட்டுப் பொரிபட்டின் ஆநத நெய்யை வாணலியிலிருக்கும் பதாரத்ததந் சொட்டி அச்சினி,

எலரிசிப்புடி - கால (1) பலம் — இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதாரத்தத்துடன் போட்டு நன்றாய்க் சலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகக் கி வேறொருபாதநிதில் எடுத்தது வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் இதற்கு சிலா நெய்யிற் கரை

தத குங்குமபபூ, பரசைககாபபூரம, வாதுமைபபருபபு முத்
சீயவைகளைப்போட்டு உருணடை கடடுவதுமுணடு

371 கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய உருண்டை).

நேய - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டு அடு
பபினபேரிவைத்துக காய்ச்சி,

கோதுமைமா - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக சாயநக நெய்யிற
கோட்டிபபபுதுவமாய னறுத்து வேடுருபாநகிரகில எடு
சுது வைத்துகசொளளவேண்டியது

பால் - மூன்று (3) பலம் — இதை அடுபபினபேரிவிருகதம வாணலியி
கோட்டி அது சாயநகவுடனே,

சீனிசகாகரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைமும் அநகப்பாஸி
போட்டுக கொஞ்சம பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத்
தநகிபோல வருகிறசமயாகில,

தேங்காய் அல்லது கோபரைத் துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதை
அநகப்பாஸிற் போட்டு அசுநாடன மேலே வதுகதுவைத்திரு
குகும சோதுமைமாவையும் அகிறசொட்டிச கானடியலலது
துடுபபினால் நவாயகுகிளநிசகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறகுகி
வைத்துகசொளளவேண்டியது

எலரிசிப்போடி - சால (1) பலம் — இதை வாணலியிலிருகுகும மாவிற
போட்டுச சலநதுகொடுத்தது, உருணடைசளாகுகி வைத்துக
கொளளவேணடுமாவால் கொஞ்சம பாலிச கைகிறறடவிக
கொண்டு வாணலியிலிருகுகுமமா ஆறிப்போவதற்கு முநதியே
வேண்டிய அளவாக உருணடைசளாசுகி வைத்துககொளள
வேண்டியது

372. மற்ருருவிதக கூள்பாபட் (பொரி விளங்காய உருண்டை).

கோதுமை - அரைப (½) படி — இதை உமி முதலியவைகளிலலாமு
செய்து உலகுகிறசளைந்து உலாதகி வைத்துககொளளவேண்டி
யது

கடலைப்பருபு - கால (1) படி — இதைப் போட்டு முதலியவைகளிலலா
மற சுத்தப்படுத்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து
மாவாகுகிககொண்டு மறநப பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரி
விளங்காய உருண்டையின் பாசுகதைப்போலவே செய்யவேண
டியது ஆனால் சாககரை, நெய முதலானவைகள கொஞ்சம
அதிகமாயிருக்கவேண்டியது அன்றியும் இதிறசோநகிருகுகும

கடலைப்பருபிழையா பதிலாயா பயறாமபருபபைச சோப்ப
துண்டு இததேசத்தில அநேகா சோதுமைகருபபதிலாய அரி
சியையும் மறம்ப பருபபுக்ளாயும்காண்டு இந்தப் பதாராததை
தைச செயவதுண்டு

373. பேஸன லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டி (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு நன
றாயக காய்ச்சி நெய்காயந்தவுடனே,

கடலைமா - அரைப (½) படி — இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்நிறபோட
டுக கரணடிககாமபினுல அல்லது துநிபபிழை நனாயக கிள
றிககொடுக்கவேண்டியது அந்த மாவானது பக்குவமாய வறு
பட்டபின் அதாவது வறுகடலின் வாசனை வருகிற சமயத்
தில்,

பால - அரைக்கூல (½) படி — இதை வாணலியிருக்கும் கடலைமாவிற
றெறித்ததுக்கொண்டே மறுபடியும் கொடுசநேரமவரைரில
வறுகவேண்டியது இப்படியே பாலத்தைக்கொடுக்க வறுபாடி
ன மா மிருதுவாயும் உதிருதியாயும் வாணலியிறம்ப அதிகம்
ஆகும் அத்தருணத்தில் அந்தப் பதாராதத்தை அடுப்பை
விட்டிறக்கி,

சீனிசாககரை - இருபத்திறான்கு (24) பலம், சிவப்புத்தோலேதது
வருத்த வாதுமைப்பருபு இரண்டரைப (2½) பலம், கறகண்டு
நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம், எலிசிப்போடி - கால (1)
பலம் — இந்த நான்கு பதாராதங்களையும் வாணலியிருக்கும்
பக்குவமான கடலைமாவிறப்போடு நனாயக சலந்துகொடுத்து
உருண்டைகளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைப்போலவே உத்தரமா, பயறாமபருபபுமா, இவைகளைக்
கொண்டும் மேற்சொன்னபடி செய்வதுண்டு

374. லானசண பேஸன லாடு.

கடலைப்பருபு நெய் - அரைப (½) படி — தோறப்போக்கிய கடலை
ப்பருபபை நனாயலாததி ஏந்திறத்திறப்போட்டு நெய்யோலு
டைத்து, தெளளிக சோதுமைநெய்யைப்போலுள்ளதை
எடுத்தனநது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பன்னிரண்டரைப (12½) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்
காய்ச்சி நெய்காயந்தவுடனே, தயாராககிவைத்திருக்கும் கட
லைப்பருபுநெய்யை அதிற போட்டுப் பக்குவமாய வறுகடலை
வாசனை வருகிறவரையில் வறுத்து அதன்பின் அந்த நெய்

உதிருந்நாய ஆநுமவரையீல கொஞ்சங்கொஞ்சம பால்த தெரித்துக்கொண்டு வறுத்துப் பின்பு பேஸன லாடுவைப்போ லவே வாதுமைப்பருப்பு, சாககரை எலரிசிப்பொடி முதலிய வைகளைப்போட்டு உருண்டை உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

இதிற சிலா சாககரையாகப் போடுவதற்குப்புகிலாக அதே நிறை யுள்ள சாககரைசின் முக்காலளவான ஜலத்தைவிட்டு 127 வது பக்கத் திற சொல்லியபடி இரண்டாவது முந்நாபாசாநுமபடி செய்து பக்குவப் படுத்தின நொய வாதுமைப்பருப்பு முதலியவைகளை அதிற போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிப்பதுண்டு

375. தனியா லாடு.

கோதுமைநொய கால (1) படி, கோதுமைமா - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விர ண்டையும் தனித்தனியே வெவ்வேறு பாதநீரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் இரண்டு (2) பலம், பால் - இரண்டு (2) பலம் — இவ்விரண்டு பாதாந்தங்களில் நெயயிற பாதியும், பாலிற பாதியும் கோது மைநொயயிறகொட்டி மதுபாநீர் நெய் பால் இரண்டையும் சோதுமைமாவிற கொட்டி நனறூயககலநது தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதில ஓய்வொன்றை யும் தனித்தனியே இரண்டரைப்பலம் நெயயிற பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் பத்து (10) பலம், சீனிசாககரை இருபத்தொன்றாகு (24) பலம் - இவ்விரண்டையும் ஓர் அகலமான சாமபாளத்திறபோட்டு உள்ளங்கையால் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்ப்து வெண்ணெய்போல வெண்மொள்ள பதம் பாகுத்துக்கொண்டு,

தோலேடுத்த வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், எலரிசிப்பொடி - கால பலம், கறகண்டுநொய - ஐந்து (5) பலம் — இப்பதாந்தங்களை யும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய, மாவு இவைகளையும் ஒன்றூயககலநது தாமபாளத்திறிருக்கும் வெண்ணெய்போலதேயத்த சாக்கரைககலநது நெயயிறகொ ட்டி நனறூயககலநது எலுமிச்சங்காயளவான உருண்டைக ளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதை உருண்டைகளாககி வைக்கையிற கொஞ்சம இளக்கமாக்க விருந்தபோதிலும் கொஞ்ச நேரத்திறகுப்பின இறுகலாய்ப்பேர்ம் மாவு, ரவை முதலியவைகளைத் தேயத்தநெயயிற கலக்கையில் அநது நெயயானது தேயப்பிலுண்டான குட்டையுடையதாயிருக்கவேண்டியது.

376 பூந்தி லாடு.

சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி, ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, குங்கு ம்பூ - ஒரு (1) ரூ எ - இவைகளைக்கொண்டு 127-வது பக்ஷணத்தின் 58-வது சாககரைப்பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முகிர்பாகாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கடலைமா - அரைப் (½) படி. —தோல முத்தவியவைகளைப்போக்கின் கடலைப்பருப்பை ஏந்திரத்திற்போட்டுச் சனனமாய் அரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசேயத் உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திலிருக்கும் கடலைவிற போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல அதை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டுக் கரைத்து, ஓர் ஈயம் பூசின் தாமபாளத்திற கொட்டி உள்ளங்கையிறை சுற்றிச் சுற்றித் தோத்து அதைப் பிசினபோலாகச்செய்து வைத்துக் கொண்டு பின்பு,

நெய் - முப்பது (30) பலம். — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரணடியளவை ஜலவிககரணடியில் * கொட்டி அதைக் காயநதிருக்கும் நெய்நிறகு நேராகப் பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரணடியின் காமபிறகு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல அல்லது உடையை வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாயவைத்துக் கொண்டு ஜலவிககரணடியின் காமபை அந்தக்கல அல்லது கடடையின்பேரில் தட்டிக்கொண்டேயிருந்தால் புநதிகள் சமமாய் (ஒரேயளவாய்) காயநதிருக்கும் நெய்யில் விழும அப்படி விழுநதபின் மற்ருரு ஜலவிககரணடியினால் வாணலியிலிருக்கும் புநதிகளைத் திருப்பிக்கொடுத்தப பக்குவமாய் வெநதபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு புநதிதடும் கரணடியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு கரணடிமாவை அதற்குப்போட்டு முன செய்தது போற செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே எல்லாமாவையும் புநதியாகக்கொண்டு பின்பு அப்புநதியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டையுருட்டுகையில் வாது மைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராகூப்பழம், கற்கண்டு

* இக்கரணடியை 62-வது பக்ஷணத்தில் 37 இவ்ந்த லக்ஷணத்தையுடைய உழுவையப்பாரக்க,

இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுமபகஷத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இணரடரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தின திராக்ஷப்பழம், ஐந்துபலம் மிளகுப்பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப் போடவேண்டியது புநதி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாயப்போனால் ஜலலிககரணடியை அலசின ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்

377. மோதீஞூ லாடு.

இந்த லாடுவையும் புநதிலாடுவைச் செய்கதுபோலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் புநதி தட்டும் ஜலலிககரணடியானது * அதிக சிறு துவாரங்களைடையதா யிருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் புநதிலாடுவைச் செய்வதற்குக் கரைப்பதுபோல அத்தனை யிறுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல இளக்கமாய்க் கரைத்துப் புநதி தட்டவேண்டியது மறப்ப பாகு மு,தலியவைகளையும் புநதிலாடுவுக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது புநதிலாடுவின அடியிற சொலவியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, சாகண்டு, திராக்ஷப்பழம் இவைகளையும், சுமார் அரைப்பலம் கிராமபைக் கொஞ்சம் நெய்யிற பெரிந்தும், லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுசையிற பாகுடனபோட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது

378. சாக்கரை லாடு.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திறத்துச் சன்ன
மாண மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாணை அதிற கொட்டிக் கொஞ்சம் சுவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம், சீனிசாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற போட்டு நுரைபோலாகும்வரையில் உள்ளங்கையினுற சுற்றிச்சுற்றித் தேயத்துப் பின்பு,

ஏலிசிப்போடி - கால் (¼) பலம், வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற

* இச்சுலலிககரணடியின் துவாரமானது சாதாரணமாக ஓர் சிறிய கடுகிபிரமாண மாயிருக்கவேண்டியது அதைச்சாட்டிலும் பெரியதாய்க் கூடாது இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற செய்வது வழக்கில்லாததனால் அவ்விதக் கரணடிகள் அகப்படமாட்டாது. காசி, புன முசுலிய மசாராவடி தேசங்களிலுண்டு

தேயத்துவைத்திருக்கும் சாககரை கலந்த நெய்யிற கொட்டி-
நன்றாயக கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டை-
களாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

376. சுருமா லாடு.

கோதுமைநொய (ரவை) அரைப (½) படி, உருக்கினநெய் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பின்பு கொஞ்சம் பாலேவிட்டுப் பிசைந்து பிடிபிடியாய்ப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயாதவுடனே அதில மேலே பிடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொயப்பிடிக்களைப் போடப்பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த உருண்டைகளை உடைத்துப் பொடிசெய்து,

வாதுமைப்பருப்பு மூன்று (3) பலம், திராட்சப்பழம் - இரண்டரைப (2½) பலம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பசுருவப்படுத்திப் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற போட்டுக் கலந்துகொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - சால (1) பலம் — இக்கையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம் — இதை முந்திய லாடுகளுக்குப் பாகாகியதுபோலாகி அந்தப் பாகிற கற்கண்டு முதலியவைகள் கலந்த ரவையைப்போட்டுக் கலந்து உருண்டையுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அன்றியும் இதைச் சிலா பாகுசெய்யாமற் சாக்கரையாகவே போட்டு லாடுவை உருட்டுவதுமுண்டு

பலவகை ஜிலேபிகள்.

இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் ஆரோசக பரிசுரத்தின் பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம் விருந்து முதலிய விசேஷத்தினங்களிலும் செய்யத்தகுந்தவைகளாக யிருக்கின்றது இது பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிராகளாலேயே செய்யப்படும்.

380. கோதுமைநொய்யுங் கடலைமாவுங்கலந்த ஜிலேபி.

கோதுமை நொய் (ரவை) - கால (4) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம், கடலைமா - இரண்டரைப (2½) பலம், நெய் - இரண்டேகால (2½)

பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் ஈயம் பூசினபாத் திரத்திற் போட்டு அவைகளைத் தோசைமாலைப்போல இளக கமாயக கரைப்பதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலை விட்டுக் கரைத்து வைக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதன் ரஸத்தைக் கரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழிந்து அனறெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள அந்தமாவை ஓர் பெரிய நீயம்பூசின தாம பாளத்திற்கொட்டி அது இறுசலாயிருந்தாற் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு அந்தமாவைச் சுற்றிச் சுற்றிக் தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயக்கத் தேயக்க அந்தமாவானது வெண்ணையபோலாவதுமன்றி தாமபாளத்தின் மாவின்மேலிருக்கும் சையைத் தூக்கிலுல அது ஒருமுழ உயரத்திற்குக் கம்பிபோலவரும் அந்தப்பதம் வருகிறவரை மீல தேயக்கவேண்டியது அப்படித் தூக்குகையிற் கம்பி அறுபட்டால் பதக்குறைவு என்று அறிந்து மறுபடியும் தேயக்க வேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராகக் வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை அழுககு முதலியவை களில்லாமல் வெண்மையாய்ப் பார்த்து ஓர் பாதகிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பால் - மூன்று (3) பலம் —இதைப் பாக்திரத்திலிருக்கும் சாககரையிற் கொட்டி அடுப்பின்பேரிலவைத்துச் சுாய்சசி இளம்பாகாகக் கி அதாவது கம்பிபோல வருஞ்சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை ஜிலேபிவாணலி அல்லது கொஞ்சம் ஆழமான தாமபாளத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக் சுாய்சசிப் பின்பு மேலே தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் ஜிலேபிமாவிற கொஞ்ச மெடுத்ததுக்கொண்டு சுண்டுவிரல்கள பூளள துவாரத்தையுடைய கொட்டாங்கச்சியின துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு அதில மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யையுடைய வாணலி அல்லது தாமபாளத்தின் நடுவில் கொண்டுபோய்த துவாரத்தை மூடியிருக்கும் விரலை எடுத்து வட்டமாக ஒவ்வொருஜிலேபிக் கும இரண்டிரண்டு சுற்றாச் சுற்றி அந்த வட்டத்தின் நடுவிற கோடுபோன்ற ஒருசுற்றும் போடவேண்டியது இவ்விதமாகவே தாமபாளம் அல்லது வாணலியிற் கொள்ளும் அத்தனை ஜிலேபிகளையும் பிழியவேண்டியது. பின்பு பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையிற் பொரித்தெடுத்தவுடனே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் பாகிற்

போட்டுத் தோய்த்தெடுத்தது அடுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே தயாராககிவைத்திருக்கும் மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

இதற்கண்டிருக்கும் சாகசரை, பால இவைகளைக்கொண்டு பாகாக்ருவதற்குப் பதிலாய் அச்சாகக்ருவாயும் மூன்றுவீசம் (1½) படி ஜலத்தைபுகுக்கொண்டு 126-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 58-வது சாககைப்பாகிற் சொல்லியிருக்கும்விதமாய் இளம்பாகாக்ருக்கொண்டு அதிற் பொரித்தெடுத்த ஜிலேபிகளைப் போட்டுட்டுக்கலாம்

381. உளுத்தமா ஜிலேபி.

உளுத்தமா - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா நான்கு (4) பலம், தயிர் - அரைப் படி — இம்மூன்று பகாரத்தங்களையும் ஒன்றுசேர்த்து ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரக்திற்போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள முந்திய 380 வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் தேய்த்துத் தயாராகி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது

382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி

கோதுமை நொய் - கால (1) படி — இதை இட்டிலிமாவைப்போல இளக்கமாவதற்குப்போதுமான பாலேவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள ஒரு தாமபாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் தேய்த்துப்பதமாகி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது பாகு முதலியயாவும் முந்திய 380 - வது ஜிலேபிக்குச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது

383. அமிர்தக குழல (மதோஹரம்).

உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) படி — இதைச் சலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தேய்த்துக் கீரைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரலிற் போட்டு வெண்ணையோ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள,

அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், வெண்ணைய - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற்கலந்து நன்றாய்பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல பிழியும் இருப்புரலிற் போட்டுக் காய்ந்தெய

யிற பிழிந்து பொரித்தெடுத்து உடனே சாககரைப்பாகில முக
திய ஜிலேபிகளைப்போற ரேயத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

பலவகை ஹலுவாக்களும் பாபிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசகபரிசாரத்தினபொரு
டாக தேவையானபொழுதும், கலியாணம், விருந்து முதலியவிசேஷ
தினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக விருக்கின்றன இவைகளை
பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்

384. வாதுமைப்பருப்புச் சோந்த கோதுமை

ஹலுவா.

கோதுமை - அரைப (½) படி — இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து ஜலத்தில்
இரண்டுநாளவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெய்
போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி,
மற்றொருபாததிரத்தின வாயைத் துணியாறகட்டிக் கரைத்து
வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடிகட்டி ஓர்பக்
கூத்தில் இரண்டுமணிகேரம் வைத்திருக்கவேண்டியது பின்பு
அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவான, லத்தை வடித்துவிட்டு
அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழைபெடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது

கல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (½) படி, நெய் ஒரு (1) பலம் — இவ்வி
ரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி
அது கொதிக்குஞ்சமமாக்தில்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்
சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம்,
ஜாதிககாயப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்வவைத்து பதார
த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட
வேண்டியது ஆனால் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்க
கும்சிவப்புதோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை நொய்போலாக்கி
யும் போடவேண்டியது அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப்
போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்றவஸ்துகளைப் போட
வேண்டியது இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில்
மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத
தையாகும்வரையிற் கிளிக்கொடுத்துக்கொண்டே, யிருந்து
பின்பு ஓர் தாமபாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்பேரி
லிருக்கும் ஹலுவாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள
ளதாய்ப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுக

லானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதற் சிலா குங்கும்பபூவையும் போடுவதுண்டு அப்படிப்போடு வதாயிருக்கால எட்டு குன்றுமணியெடை குங்கும்பபூவைக் கொஞ்சம் பாலீரகரைத்து வாதுமை, சாககரை முதலியவைகளை கொடுத்ததுக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இதையும்போடவேண்டியது இந்தப் பதார்த்தமானது சரிந்ததற்கு அதிகபுஷ்டியையும் இடுபிற்றகு அங்கி பலததையுங்கொடுத்துப் பசியையடக்கதுங் குண்டி தையுடையது பலவித நேரயகீளையும் கண்டிக்கும் கோதுமைக் கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருபையே இவ்விதமாயரைத்துக் கூழாகக் கி இதேவிதமாய்ச் செய்வதுமுண்டு இவ்வாறு வாதுமைக் கூழினுற் செய்வதற்கு வாதுமை ஹலுவாவென்று பெயர்

385. தேங்காயப்பால் ஹலுவா

தேங்காயத்துருவல் இருபத்தினொரு (24) பலம் — இதை ஓர் கலலூர் லிற்போட்டுப் பின்பு,

அரிசி - இரண்டு (2) பலம். — இதை உரலிளிருக்கும் தேங்காயத்துருவ லுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித் துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அதன் பாலீப் பிழிந் துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சககையை அரைத்து மற்ருரு தடவைப் பாலீப் பிழிந்துகொண்டு சககையை பெற்றிந்து விட்டுப் பாலீ வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாககரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை வடிகட்டிவைத்திருக் கும் தேங்காயப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி அடி காரநாமலிருக்கும்படி கிளிக்கொண்டேயிருந்து அதன் ஜல மெல்லாம் வறறிப்போய் மொத்தையாகும்வரையிற் கிளற வேண்டியது இப்படிச் சுண்டுமவரைநிற காய்ச்சுவதனால் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இததேங்காயப் பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹலுவாவைத் தொட்டமாத திரத்தில் விரலில் ஓட்டிக்கொள்ளாமலுயிருக்கும் அந்தப் பத்ததைப் பார்த்துக்கொண்டு பாந்திரத்தை அடுப்பைவிட்டி ற்ககிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹலுவாவைக்கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் கன முள்ளதாய்ப் பரப்பி,

எலரிசிப்பொடி - கால் (1) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக் கும் ஹலுவாவிற றுவி அந்த ஹலுவா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியினுற் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் கி உப் யோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இந் ஹலுவாவிற் சாககரைக்குப் பதிலாக ஒன்பதுபலம் வெல வதைப்போடலாம் சாககரையைப் போடுவதாயிருந்தால் மாதநி ரம் ஆறு குன்றிமணியெடை குங்குமபூவைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துச் சாககரையை ஹலுவாவிற் போடுகையில் இதையும் விட வேண்டியது. இதைப்பிடிப்பதனால் சரீரத்திற்குப் பலத்தை யுண்டாக குவதுமன்றிக் காலப்பிரவாதத்தியையும் சரியாய்ப்போகும்

386. கறுப்புப்புட்டரிசிமா ஹலுவா.

இப்பதாரத்தமானது ஆங்கிலேயராலேயே விசேஷமாகச் செய யப்படும இது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுத்துத் தாதுபுஷ்டி யைச் செய்விக்கும்

கறுப்புப்புட்டரிசிமா - அரைப் (½) படி — இந் அரிசியை ஏந்நிரத்திற் போட்டுக் குங்குமப்போல அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்ப்பால் - அரைப் (½) படி — மூன்று பெருந்தேங்காய்களை யு டைத்துச் செத்தை, குப்பை, கறுப்பு முதலியவைகளிலலாமல வெணமையாய்த் துருவி ஓர் அமமி அல்லது கலலூரளிற் போட்டு அரைத்து ஓர் துணியிற் போட்டுப் பிழிந்து சக்கையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்நெளித்து அரைத்து முன் போல பிழிந்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத் துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைநொய்ப்பால்-கால் (¼) படி — அரைக்கால் படி, நல்ல கோதுமை நொய்யை அரைப்படி ஜலத்தில் அரைமணிரேரம் ஊறவைத் திருந்து நன்றாகக் கசக்கி வடிகட்டி மீதிகையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாகக் கசக்கி முன்போலவே வடிகட்டிப் பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அந் நொய யிற் பிசின்போன்ற திரவம் இல்லாமற் போகும் வரையில் அப் படியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து வடி கட்டி எடுத்துக்கொண்டு அந்நப்பால் சற்றுநேரம் அப் படியேவைத்திருந்து அதன் ஜலம்போன்ற தெளிவாகக் கலக்காமல வடித்துவிட்டு வெணமையாகக் கடைந் த மோர்போலி ருக்கும் அந்நக் கோதுமைநொய்ப்பால் மேற்சொன்ன அள வின்படி அளந்து தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து கொண்டு,

எருமைப்பால் - கால் (¼) படி — இதையும் மேலே கலந்துவைத்திருக் கும் பாலுடன் சேர்த்து அரைத்துவைத்திருக்கும் மூலை இக் கலப்புப் பாலிற் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இக்கரைப்புவைக் கொள்ளும்படியான அகன்ற வாயை யுடைய கற்சட்டி, மண்சட்டி அல்லது வெண்கலப்பாத்தி

ரம இவைசரளிலேதாவதொன்றிற கொட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் கொடுக்கசெய்யவேண்டியது. இப்படிக்கொடுக்கையில் அடிகர்நதாமல இருசகும்படி ஓயாமல கிளறிக் கொண்டேயிருந்து அது இறுகலாய்க் களிபோலாகுந்தருணத்தில்,

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம், நெய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தகரளியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அக்களியைக் கையினால் தொடுகையில் அது கைக்கு ஒட்டிக்கொள்ளாமல் லேகியம்போல ஆகுந்தருணத்தில்,

எலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிக்காய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக் களியிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி, உடனே

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஓர் சயம்பூசின அகன்ற தாம பாளத்திற கொட்டி நன்றாய்ததவிப்பின்பு அந்தக்களியைத் தாமபாளத்திற கொட்டிச் சமமாய்ப் பரப்பி ஆறியபின் ஓர் கத்திரிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஏலம், ஜாதிக்காய் முதலிய வாசனைவஸ்துகளைப் போடுகையில் அவைகளுடன் அரைக்காலருபாயெடைப் பச்சைக்கற பூரத்தையும் பொடிசெய்து போடலாம் மாமஸ்பக்ஷணிகள் இப்பதாரத்திற் கோழிமுட்டையைச் சேர்ப்பார்கள்

387. கோதுமைநொய் பாயி.

கோதுமைநொய் - கால (½) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், பால் - வீசம் (½) படி — இப்பதாரத்தங்களை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பிடியாகும்படி பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே மேலே பால் நெய் விட்டுப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்ப் பிடியை அதிற்போட்டுப் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாககரை - நார்பது (40) பலம், நல்ல ஜலம் - முக்கால (¾) படி — இவ்விரண்டையுங்கொண்டு 127-வது பக்கத்திற சொல்லியபடி முதிர்பாகுசெய்து அதில்,

கங்கும்பூ - அரைக்கால (½) ரூ ஏ — இதைக் கொஞ்சம் பாலிறக்கரைத்துப் பாகில் விடவேண்டியது இப்பாகானது முதிர்பாகாகுந்

தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை
நெய்யை அதிற்கொட்டி, உடனே

ஏலரிசிப்பொடி கால (1) பலம்—இதையும் பாகிற் கொட்டியிருக்கும்
நெய்யுடன் போட்டு மத்து அல்லது அப்பளருமுழி முதலிய
வைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாமபா
ளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதிலிருந்து பாகைக்கொட்டி ஒன்ற
ரைவிரல கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின்
சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆரினபின் இதைச்சதுர வில
லைகளாய் ஒடித்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்
பாகு தயாரசெய்கையில் அதன் அழுகரை யீயடுக்கவேண்டியது
அப்படி யெடுக்காதபடிக்கூடில் அப்பாக்கைக்கொண்டு செய்யும் பதாந
தங்கள் கறுப்பாயிருக்கும் இதிற கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச்
சோக்காமலும் செய்யலாம் ஆனால் சோத்துச்செய்வதே உத்தமம்,

388. தேங்காய் பாபி.

தேங்காய்-இரண்டு (2) —இதை முற்றலாய்ப்பாநத்துத் துருவி வாணவி
யிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்
டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தாறு (26) பலம் —இதை இதன் முக்காலள
வான ஜலத்தைக்கொண்டு கோதுமைநெய் பாபிக்குப் பாகு
தயாரசெய்ததுபோற செய்து, அதல்

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (1/2) ரு எ —இதைக் கொஞ்சம் பாஸிறகரைத்
துப் பாகிலவிட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்தி
ருக்கும் தேங்காய்துருவிலையும் அதிற்போட்டுக் கிளவிக்
கொடுத்தது மறுபடியும்,

சீனிச்சாக்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் —இவ்
விரண்டையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் தேங்காய்துருவலுடன்
போட்டு முந்திய பாபியைப்போற சடைந்துகொடுத்தது ஓர்
தாமபாளத்திற்கு நெய்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி
முந்திய பாபியைப்போல விலலைகளாகக் வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

இதிற சோநதிருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான
கொப்பரைத்துருவிலையும் சோத்துக்கொள்ளலாம் இதைச் சோத்துச்
செய்வதே உத்தமம்

389. காகித பாபி.

கோதுமைமா - கால (1) படி, சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம், நெய் -
பத்து (10) பலம் —இம்முன்று பதாநத்தங்களையும் ஓர் தாமபா
ளத்திற்போட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம — இதையும் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவுடனபோட்டு ஓடி ஓடிப் பிசைந்து மொத்தையாகவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த தட்டத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப் போட்டு அந்தக்காகிதத்தின்பேரில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து விரல்களமுள்ளதாய்ப் பலகை போல தட்டி அகைக சத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேலொருதாமபாளத்தைமூடி என்கனவென்றிருக்கும் தண்ணீரின்மேல் ஐவகவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாமபாளத்தின்பேரிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிச்சு அது சுருகருவென்று கொடுத்ததற் பக்குவமாயிற் றென்று அறிந்து தண்ணீர்விட்டுட்டுந்து ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை விலலைகளாக்கி அடியிலிருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்து விட்டு பாரியை உபயோகிக்கவேண்டியது

இதற்கு நிறங்கொடுக்க வேண்டுமானால் எட்டுக் குன்றிமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்நிற கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சாகரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது

390. மாம்பழரசு பாபி.

மாம்பழக்கோவா * - இருபது (20) பலம, பால்கோவா† - பத்து (10) பலம — இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம — இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயாராய்ததுபோற் செய்யது அதில் மேலே தயாராக சிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

சீனிச்சாக்கரை - ஐந்து (5) பலம — இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடனபோட்டு நன்றாய் மத்திறைகடைந்து இறுக்க லாக்கி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத் தையைப் பலகைபோல அகலமாய்க் தட்டிச் சதுரஞ்சதுர மாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் விலலைகளாய் ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இந்த பாபியைச் சிலா பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால் கோவா இவைகளுடன் சாக்கரையைச்சேர்த்து அடுப்பினமேல் வைத்

* மாம்பழரசுதை ஓர் ராயம்பூசின பாகுதரத்தல் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்து அடிக்காரதாமலிருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையிற் கீளிக் கொண்டே தாய்ச்சீவனடியது இப்படிச்சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றபெயர்

† இன்ன விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பிலை அறிக

துக காயசசி நனரூயக கடைநது மேற்சொலவியபடி விலலைகளாககி
உபயோகித்துக்கொளவதுமுண்டு

391. பால்கோவா (பாலகவா) பாபி.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிக்குப்
பாகு தயாரசெய்ததுபோற செயது,

பால்கோவா * - பதது (10) பலம் — இதைத் தயாராகியிருக்கும்
பாகிறபோட்டு நனரூயக கடைநது

சீனிச்சர்க்கரை - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (½)
பலம் — இவ்விரண்டையும் பாகிவிருக்கும் கோவாவிற
போட்டு மறறொருதடவைக கடைநது, ஓர் பலகைக்குக் கொஞ்
சம நெய்யைத்தடவி அதன்பேரில் கொட்டிப் பரப்பி முந்
திய பாபிகளைப்போல விலலைகளாககி வைத்துக்கொள்வேண
டியது.

392. தயிர் பாபி.

கட்டேத்தயிர் † - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் நயம்பூசின பாதநிரத்திய
போட்டு, அதன்பின்

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம் — இதையும் பாதநிரத்திவிருக்கும்
தயிருடனபோட்டுக் கடைநது சாககரை கரைந்தபதம் பாத
துக்கொண்டு அதை அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காயசசவேண
டியது

பால் - மூன்று வீசம் (1½) படி, கோதுமைமா - கால (½) படி — இவ்விர
ண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேத்துக் கரைந்து அடுப்பின்பேரி
விருக்கும் பாகிற கொட்டவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதையும் அப்பாகி கொட்டி எல்லாவற்றை
யும் நனரூயக கிளறிககொடுத்துக் கொடுக்கவிடவேண்டியது
அது கொதித்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒன்றாய்க்கலந்து
இறுகலாகும்பதம்பாதது ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி
அதில் இந்தப் பாகைக்கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம் — இதைத் தட்டத்திவிருக்கும் பாகின்
மேற்றாவி அதை முந்திய பாபிகளை விலலையாககியதுபோல
விலலையாககி உபயோகிக்கவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற காட்டியிருக்கும் குறிப்பி
லூறிக

† இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தின் 323-வது தயிர்வடைபால் அறிந்து
கொள்ளலாம்

இஹ சிலா குங்குமபூவைச் சோபபதுண்டு அப்படிச் சோக குமபக்ஷத்தில் கட்டுத்தயிரையும் சாககரையையும் ஒன்றாய்க் கடைகையில் அதில அரைக்கால சூபாயெடைக் குங்குமபூவைப் பாவிற கரைத்து விடவேண்டியது

393. ஸாரக பாபி.

தேங்காய்த்துருவீல் - இரண்டரைப் (2½) பலம், பச்சையிளகாய - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கோதும்லலி - அரைப் (½) பலம், உப்பு - அரைப் (½) பலம், இஞ்சி - சால் (1) பலம் — இவைவந்து பதாரத்தங்களை யும் உரளிநீபோட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கடலைமா - கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசினபாத்திரத்திற்கு போட்டு முக்காறப்படி ஜலத்தைவிட்டுச் சரைத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் காரமொத்தையை அதனுடன்போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாகி,

காயம் - நான்கு (4) கு எ — இதை ஒரு சூபாயெடை ஜலத்திற்கு கரைத்து, தோசைமாவைப்போல சரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவின் கொட்டவேண்டியது பின்பு

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இதை ரஸத்தைபும் மாவிற பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காயநதவுடனே,

மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - சால் (1) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார செய்தவுடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அற்றுகொட்டிக் கொஞ்சநேரமவரையிற கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தையானபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத் தடவி அதில வெந்தமானைச் சொட்டிப் பலகைப்போல ஒன்றரைவிரல அளமுள்ளதாய்தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறியபின் விலகைகளாகக் கி உபயோகிக்கவேண்டியது

394 கொப்பரை பாபி

கொப்பரைத்துருவல் - பதிமூன்று (13) பலம். — கொப்பரையின் மேற் பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச்சீவி எறிந்துவிட்டு மற்றதைத்துருவி நிரைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வயத்த கசகசா - மூன்று (3) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் கலுவததிற்போட்டு நனரூயிடித்தது தூளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தொன்பது (29) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் நயம்பூசின தாமபாளத்தில் ஒன்றாயப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்துவைத்திருக்கும் கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நனரூயக கலந்து பிசைந்து எலும்பிசங்காயளவு உருண்டைகளாககி வில்ல வில்லைகளாயத்தட்டி மற்றொரு தாமபாளத்தில் வில்லைகளையெல்லாம் வைத்து அத்தாமபாளத்தைக் கனகனவென்றிருக்கும் தண்ணீர்மேல் வைத்து மேலொருதாமபாளத்தைக் கவிழ்த்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ்சஞ்சஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாமபாளத்தின்மேற் றெளிக்க அது சுருசுருவென்ற சபத்ததுடன் கொதிகண்டால் அது பசு குவமாயிறுநென்று அறிகது தண்ணீர்விட்டு இப்பாலெடுத்தது உபயோபகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைச்சிலா பாகாககி பாபிசெய்வதுண்டு அப்படிசெய்ய வேண்டுமானால் கொப்பரை கசகசா இவைகளையிடித்து தூளையும் பாலகோவாவையும் ஒன்றாயக்கலந்து பிசைந்து, சாககரையைமட்டும் முந்திய பாபிகளுக்குப் பாரு தயாசெய்ததுபோற் செய்து அந்தப்பாபிற் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டுக் கடைந்து அதை ஓர் தாமபாளத்திற்கு ரெயத்தவி அநிலவிட்டுப் பரபரி முந்திய பாபிகளைப்போல வில்லைகளாககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்கு நிறம் கொடுக்கவேண்டுமானால் பாரு தயாராகையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாவிற்றைத்துப் பாபிற் கொட்டவேண்டியது

395. வாதுமை பாபி.

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொஞ்சநேரம் வெநநீரில் ஊறவைத்திருந்து சிவந்த மேற்றோலைப் போக்கிக் கலுவததிற்போட்டு நனரூயிடித்துப் பஞ்சுபோலாககி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாருதயாசெய்ததுபோற் பாருசெய்து மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நனரூயக் கடைந்து மறுபடியும்,

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி லுலறிசு.

சீனிச்சாக்கரை-ஐந்து (5) பலம் — இதை இடித்தவாதுமையைப்போட்டபாகிற போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பல்கையில நெய்யைத்தட்டி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரி ஶ்ருககும் பாடியினமேறறுவிச சதுரஞ்சதுரமாய்க கீறி விலலை களாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பாரிகளுக்குப் போட்டதுபோற குகுகும்பபூவைப் பாடிற் கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பாடி செய்யவேண்டியது

396. மைசூர் பாகு.

சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை, நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி — இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்து 127-வது பக்கத்திற் சொல்லிய இரண்டாவது பாகின்படி முத்திரிப்பாகாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரை (½) வீசை, கடலைமா - அரைப் (½) படி — இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாய்கன்றதும் கனமுமான வாணியிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உறுகியபின் கடலைமாவையும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சிக்கொண்டேவந்து வாணியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ்சிவந்து வறுபட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல ஆனதைப்பார்த்து அந்தருணத்திற் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சாக்கரைப்பாகை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின் நெய்யைத்தட்டின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு கொட்டியபின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்துவருமாகையால் அச்சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெதுவாய்வடித்து எடுத்து விடவேண்டியது

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாடிககாயையும் கால் (1) ரூ எ ஏல ரிசியையும் பொடிசெய்து பாகைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டியது அப்பாகானது நன்றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கத்தியாறகீறி சறறேறககுறைய ஒன்றரை (1½) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாகி உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைக் கோதுமைநொயப (ரவை)

பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முதலியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொயயானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது பிசின்போன்றதாரிருக்கவேண்டும் இவைகள் பால், சாககரை யிவைகளையே அதுபானமாகக் கொண்டு புசிசுப்பும்

397. குளோரி.

ரவை (கோதுமைநொய) - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோததுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிரேரம் வரையில் அப்படியே ஊழவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில் வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைத்தடவிகொண்டு பஞ்சுபோல இடித்துப் பதமாகிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிகொண்டு அதை நாற்பது (40) சம் யுருண்டைகளாகக் அவயுருண்டைகளைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் அரத்தணியால் மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாககரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோதது அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துக்கித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாகக் அரைத்துவைத்திருக்கும் மாகலந்த சாககரையிற் காலேயரைசாகால ($\frac{1}{2}$) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற்போட்டு அதை மடிக்க வேண்டியது இவ்வாறு மடித்தபின் அது கொழுக்கடடையைப்போல நீழ்வாட்டமாய் இருக்கமுமாகையால் அதனவீழ்வு போன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவது போல சுருக்கி அச்சுருக்கை நனருயப்பொருநதுமபடி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண்டைகளாகக் ஓர் அப்பளப்பலகையின் மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவைத் தூவித்துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமா வைத்துவிட ஓர் அப்பளக்குழவியிலை மெதுவாயும் சமமாயும் ஓட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவதுபோல எட்டு அங்குலம் விசால் முள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது

நெய் - முக்கால் (1) வீசை — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நொடியாய்நதவுடனே மேலே தயாராககிவைத்திருக்க கும அப்பளத்தைப் போட்டு உடனே அதே காய்நதநெய்யை ஓர் கரண்டியால் எடுத்ததுப் பொரிப்பிடும அப்பளத்தின் மேற் கொட்ட அது உப்பும் அச்சமயத்தில மறறொருகையில் கம்பிபோன்ற ஓர் நீண்டகுச்சியை வைத்துக்கொண்டு உப்பின குளோரியைப் புரட்டிக்கொடுத்தது மறறொரு தடவை காய்நத நெய்யைக் கரண்டியால் எடுத்ததுவிட அது உப்பும் மறுபடியும் புரட்டி புரன்போலவே காய்நத நெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இப்படியே அககுளோரியானது வட்டத் தலைக்கண்ணையபோல ஆகும் வரையிற் புரட்டிக்கொண்டும் காய்நதநெய்யை விட்டுக்கொண்டுமிருந்து அது நன்றாய் உப்பியபின் வாணலியை விட்டு இப்பால் எடுத்தது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே அந்ந நீதி உருண்டைகளை யும் செய்யவேண்டியது

398. பதா பேணி.

கோதுமைநெய் - அரைப் (1) படி — இதைக் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் அம்மியின்பேரில் வைத்து இடித்துப் பதமாககி வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

இறுகலானநெய் * - ஒரு (1) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு சயம்பூசின கம்பாளத்திற் போட்டுத் தேயத்து வெண்ணெய்போலாககி அதை இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொண்டு மறறொருத்தவை முன்போலீடித்துப் பஞ்சுபோற் பதப்படுத்தி அதை ஆறு (6) சம் வருண்டைகளாய் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு உருட்டி வைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் மூன்று உருண்டைகளை எடுத்தது ஆஸிலை கனமுள்ளதாய்ந தனித்தனி அப்பளமாககி அவ்வொவ்வொரு அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் மூன்றரைப் (3½) பலம் விழுக்காடு இறுகலான நெய்யைத்தடவி அப்படி நெய்தடவின மூன்று அப்பளங்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து அதைப் பாயைச்சுருட்டுவதுபோற் சுருட்டி ஓர் வாழையிலைக்குக்கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி இச்சுருளைவைத்து அதை ஓர் ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்வித

* இது ஈரத்தில்லாமல் வெண்மையாயும் பெருகுபோல பிசினுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டுமென்று அறிக.

மாகவே மற்ற மீதி மூன்று உருணடைகளையும் செயது சுரு
 வாகுகி முந்திய சுருளுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வை
 தது அரைமணிகேரம் ஊறுமபடி அப்படியே வைத்திருந்து
 பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு துணி
 களையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அதிகமாய் நீளம்
 படி மெதுவாய் இழுத்து நீட்டி ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்து
 சமமான துண்டுகளாய்க் கத்தியினால் அறுத்து நெய்தடவின்
 வாழைநிலையின்மேல் வைத்து மேலொரு டீரழையிலையால்
 மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் - காலையரைகசால் (½) வீசை — இதை ஒரு வாணவியிலவிட்டுக்
 காய்ச்சி நெய்காயநத யுடனே அறுத்து வைத்திருக்கும் உருண
 டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓங்க
 ளையும் கோடாநீயின் கூர்போல ஆகுமாபடி விரலால் அழுத்திக்
 கொண்டு அதை அப்பளப்பலசையின்மேல் வைத்து மெதுவாய்
 உருட்டி இரண்டு ஆணிலை கனமுள்ளநாய் வட்டமாகக் கி அதைக்
 காயநதநெய்யிறபோட்டு உடனே அசகாயநத நெய்யாய் ஒரு
 கரண்டியாலெடுத்தபு பொரிபடும அப்பளத்தின்மேல் விட
 டால் அது கொஞ்சம் உப்பும உடனே அதைப் புரட்டி மறு
 படியும் கொஞ்சம் காயநதநெய்யை அதன்பேரில் விடவேண
 டியது இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்றுத்தடவைத் திருப்பிக்
 கொடுத்ததுக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுருசுர வெவ
 ளும் சததம் பூணமாய் நின்றவுடனே வாணவியிலவிட்டு இப்
 பாலெடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே
 மீதியிருக்கும் உருணடைகளையும் பேணியாகக்கி காயநதநெய்
 யிற பொரித்தெடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்பேணிபைச செய்கையிற் சுருள்களை அறுத்தபின் அவ்வுருண
 டைகளினை அப்பளமாகக் குவத்தற்கு அப்பளக்குழுவியிலை உருட்டுவதற்
 குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாகக் குவதுமுண்டு

399. பதா லோமாசி.

இச்சோமாயியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காஜா
 வைச செயதுவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வரு
 மாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப (½) படி, வறுத்த கசக்கா - கால (½) படி — இவ்வி
 ரணடையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துச் சன்னமாய்ப் பொடிசெய்து
 வைத்துக்கொண்டு,

வலரிசிப்பொடி - அரைப (½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5)
 பலம், சீனிசகாககரை - ரூபபது (30) பலம் — இம்மூன்றையும்

பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மறநெருந்தவை அரைத்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குச் சோமாசி காஜா வெணு பொயா

கோதுமை நெய் - அரைப(½) படி, இருகலான நெய் - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பால்விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து காலமணிநேரமவ்வாயில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது

நெய் - அரைசரலை (½) பலம், உப்பு - கால் (1) ரூ ஏ — இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மரில் வைத்தரைத்து வெண்கெய்யோலாககி அதில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நெய் மொத்தத்தைப்ப புரட்டிச்சொண்டி இடித்துப் பஞ்சுபோல பதமாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இறுகலான நெய்* நத்து (½) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளை ஒராயப்பூரான தாட்பாளத்தில் போட்டுச் சுண்டுகந்தித் தேய்த்துப் பசினபோலாககி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதற்கு ஸாட்டியென்று பொயா பின்பு இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தத்தைப் பன்னிரண்டு சமமாகவகாராதி ஓர் ஓலியிற கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அகிலவைத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் - அரை (½) வீசை — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காயந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பாலெடுத்ததுகொண்டு எருக்கிலை கனமுள்ளதாய ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாககி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேல மேலே சித்தப்பதித்துவைத்திருக்கும் ஸாட்டியிற கொஞ்சம் எடுத்துப் புளியிலை கனமுள்ளதாபத்தடவி அதன்மேல மறநெரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருளபோல் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாககி அதன் துளிகளையும் பேணி உருண்டைகளின் துளிகளைப்போல கூராககி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆளிலை கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவ்வாப்பளத்தின் மத்தியில் மேலே தயர்ராககி வைத்திருக்கும் காஜாவில் இரண்டரைப (2½) பலம் நிறையாவு வைத்து அதன் ஓரத்தை சரத்துணியால் துடைத்து சரமாககி மடித்துக் கட்டடைவிரலினால் அழுத்தி அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்கரத்தால் † நெல்லளவு அறுத்துப் பின்பு காயந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அநக்க காயந்த நெய்யையே ஓர் கரண்டியால் எடுத்து

* இச்சுவைவரத்தை 379-வது பக்கத்தை அடியிறகாட்டிருக்கும் குறிப்பிலுள்ள அரிக

† 66-வது பக்கத்தில் 60 இந்த லக்கத்தையுடைய வழிவைப்பாரசுக

வேகும் சோமாசியினமேலவிட அது உபபும் அததருணத்தி லதைப புரட்டி முனபோலவே காயநதநெய்யை அதனபேரில விட்டு அது நன்றாய் உபபும்வரையில் அபபடியே திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்ததுகொண்டிருந்து பின்பு வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருணடைகளையும் செய்யவேண்டியது

400. காஜா மண்டிகை.

இப்பகூணத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிசாக்கரை * - அரை (½) வீசை, கோதுமைமா - இரண்டரைப (2½) பலம், வெள்ளை ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ ஏ, கசகசா - இரண்டு (2) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ ஏ — இவற்றுள் குங்குமப்பூவை ஒருகரண்டிமுட்டையளவு நெய்யிற் சேர்த்து நன்றாய் தேய்த்துக்கரைத்து சாக்கரையுடன் நன்றாய்க்கலந்து அச்சாக்கரையுடன் மறறவஸ்துக்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஓரகளிம்பேராத தாமபாளாதிற் சொட்டி அலவானை வெண்ணை மொத்தையைப்போல இறுகலாயிருப்பதாய் போதுமான இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாய்ப்பச்சரி உள்ளவையாற தேய்த்து வெண்ணை போலுருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே மண்டிகை காஜா வென்று பெயர்

கோதுமைநெய் - அரைப (½) படி, கோதுமைமா - இரண்டரைப (2½) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - கால (1) ரூ ஏ — இவைகளில் ரவை மா இவைகளை இறுகலாய் அதாவது அப்பளமாவைவிட சற்று இளக்கமாபிருப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தில் இதற்கண்ட உப்பைக்கறைத்து அவ்வுப்பு, லத்தில் ரவையையும் மாவையும் சேர்த்துக்கலந்து நன்றாய்பிசைந்து ஒருமணிநேரமவரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கொண்டு போளிகளினமாவைப்போல அதினை இளக்கமாகும் படி நன்றாயிடித்துக்கொண்டு உடனே,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரண்டு (2) பலம், நல்லெண்ணெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஓர களிம்பேராத

* இச்சாக்கரையானது நாட்டுப்புராவெறை பெயரை உடையதாய் அதாவது மணல்போலல்லாமற் பிடிபடியாய்ப் பிடித்துவைக்கக்கூடியதாய் இருப்பதான கட்டி கட்டியாயிலலாமற் சலித்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இம்மாவைச்சோப்பது மணிகையானது செய்துவந்து ஆழியின் வெடித்துப்போகாமலிருப்பதற்கேயாம்,

தாமபாளத்திற போட்டு அதன பேரில் உள்ளங்கையைவைத்து சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து நுரைபோலாககி அதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையில் இடைக்கிடைத் தடவிக கொண்டு மற்றும் சிலத்தவைகளில் மாதந்தித்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் தாமபாளத்தில் விட்டு அதினமேல் மாந்திசுத்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையை வைத்து அதனமேல் ஒரு மாந்ததுணியை மூடிவைக்கவேண்டியது பீனடி,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் தாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு ஓர் சமசுரை அல்லது பெரியபல கையினமேல் நன்றாய்பிழிந்த ஈரத்துணியைப்பரப்பி அததுணியினமேல் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவீரபாகியைத் துணி தெரியாமலிருக்கும்படி மெலிகாய்ப்பரப்பி, தாமபாளத்தில் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையினமேல் கையைவைத்துக் கொஞ்சத்தைப் பிடித்து விரல்களைக் குழலபோலாககி யழுத்த சையின மேற்பக்கத்தின வழியாய் (நாயக்துடைபோல) பித்துக்கிவரும் மாலை அரிசிமாப் பரப்பி யிருக்கும் ஈரத்துணியினமேல் வைத்துவேண்டியது இவ்வாறு தாமபாளத்திலிருக்கும் ரவைமொத்தையை இருபது (20) சம்பாகங்களாய்ப் பித்துகறி எடுத்தது மேற்படி ஈரத்துணியினமேல் வைத்து அவ்வுருண்டைகளின பேரினும் சொஞ்சம் அரிசிமாவைநூவி அதையும் ஒரு ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்வாறிருக்கையில்,

ஒருசிறிய மண்பானை.—இதன் வெளிப்புறத்து அடிப்பாகமானது கோழி முட்டைபோற் கூரூர்வல்லாமற் விலவளைவாறிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து அப்பானையின மேற்புறத்து மூன்றிலொருபாகத்தை விரிந்துபோகாமலுடைத்து அதாவது ஒரு குண்டானைப் போலாககி அதை அடுப்பினபேரில் சவீழ்த்து அவ்வடுப்பின எரிச்சல் அப்பானையின மேற்புறத்தில் படாமலிருக்கும்படி அடுப்பின வெளிப்புறச்சுவலின தரையும் பானையின மேற்புறமும் பொருந்திச் சமமாயிருக்கும்படி மண்பைபிசைந்து தடவிக கோழிக்கூட்டைப்போற் செய்து பானையின வளைவான மேற்புறத்தில் (சுவற்றிறஞ்சு சுண்ணாம்பைப்பூசுவது போல) செம்மண்ணைத்தடவி கூடுபோன்ற அடுப்பில் மிதமாய் எரிச்சலிட்டு அது காயநதவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் மணடிகைக்காஜாவைப் பித்து சம் உருண்டைகளாககி வைத்துக்கொண்டு, ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையில் ஒன்றையெடுத்தது உள்ளங்கையில் வைத்துக்

கொண்டு சமஸ்து அமுததி அதனமேல காஜாமுத்தையிலொன்றைவைத்து அதினமேல மறொரு ரவை உருண்டையைவைத்து இரண்டு ரவை உருண்டைகளினேரங்களை உள்ளிருக்கும் காஜாவை மரைக்குமபடியாய நன்றாயப் பொருத்தி அதை அரிசிமாலைவதடவின ஓர் பெரிய அபயாபலகையினமேலவைத்து அதன்மேலுங் கொஞ்சம் அரிசிமாலைநறுவிப்பெரிய அகாவது சமநேரக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்துடைய அபயமாசசெய்து * அடுபினபேரிளிருக்கும, பாணையினமேல போற்றிவிடவேண்டியது சமஸ்துநேரத்திக்குப்பின அமமணடிகையானது சமஸ்து உப்புஞ்சமயத்தில் அமமணடிகையை இரண்டுகைகளால் எடுத்தது நிருப்பிப்போடவேண்டியது பின்னாஞ் சமஸ்துநேரத்திற்குப்பிரம் அதுவுங்கொஞ்சம் சுட்டின மணடிகையையெடுத்து ஓரங்களைச் சுறுக்குப்பையைப் போற சுறுசுகி அல்லது தலைகண்ணையாபோல மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைப்போலவே மீதிமாவையும் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

401 அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை.

நல்ல அரிசி - ஒரு (1) படி - அரிசியைச் செமமையாய்க் களைந்து நிழலிலுலாதகிச சன்னமாய் மாவாகக் 313-வது தேநகாயப்பூரண கொழுக்கடடைக்கு அரிசிமாலை வேகவைத்துப் பத்தகையது போல பத்தனுகி அகைக்க கிசகிசிக்காயளவு உருண்டைகளாகக் கிவைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் 63-வது பக்கத்தில் 44 இங்குலகத்தையுடைய சந்திகையுரலிற் போட்டு அதின பன்னாடி உலகையை வைத்து ஒருவா அமுத்த மறொருவா ஒரு இடிலித்தடி வாயை யிலைத்துண்டை வைத்து அவ்வுரலின அடியில கையை சுற்றிசகாறி (ஆரதி எம்பியதுபோல) எந்தி எடுக்கு அதைக் கொழுக்கடடைசீனப்போல இடிலிப்பாத்திரத்தில் வைத்தின ஆவியால் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதினமாவை வேகவைத்துக் கின்றுகையில கால (4) பலம் உபயபையுங் கொதிக்குஞ்சலத்திற் போடவேண்டியது இச்சந்திகையைப் பிழிந்து இடிலிப்பைப்போல வேகவைப்பகார்ப பகிலாய முத்தலில் வேகவைத்துக் கின்று மாவை உருண்டைகளாகக் இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து அதில இவ்வுருண்டைகளை

* இமமணடிகையைச் செய்வதில் நேரங்கவாசன சமநேரக்குறைய அரைமுழ விசாலமுள்ள அபயமாச அபயாபலகையிலிட்டுப் பின்பு அதை எடுத்து கைக்குக்கையாக மாற்றிக்கொண்டு கோதுடை தேவையான அளவு விசாலப்படுத்திப்பாணையினபேரில் போடுவதுண்டு பழக்கமற்றவர்களுக்கு அப்படிச்செய்வது கடினம்.

போட்டு வேகவைத்தெடுத்து அவ்வுருண்டையைச் சந்திக்கையுறவிற்
போட்டு மேற்சொல்லியபடி பழிந்து பின்னும் இடது விபாததிரத்தில்
வைத்து வேகவைக்காமலே எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

402. சேமிகைப் பேணி

கோதுமை நொய - அரைப் (1) படி — இவைக கொஞ்சம் ஜலத்தை
விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊற
வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கடிசல் (2) படி, உப்பு அரைக்கால் (1) பலம் — இவ
' விசைநடையும் கரைத்துப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே
பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை ஓர் அம்மியில்
வைத்துப் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் சலத்தைத் தடவிக் கொண்டு
புரட்டிப் புரட்டிக் கொடுத்துக் குழுவியால் மெதுவாய் இடித்
துக் * கொண்டே படற்போல மிருதுவாய்ப் பதப்படுத்தி
வைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை இருபது (20) சம
உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

இறுகலான நொய எட்டு (8) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா கால் (1)
பலம் — இவ்விசைநடையும் ஓர் களிம்பேராச தாமபாளத்திற்
போட்டு உள்ளங்கையாற் சுற்றிச்சுற்றித்தேயத்து வெண்ணெய்
போலாகக் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில்
ஒவ்வொன்றையும் சற்றேறக்குறைய சாண நீளமுள்ள கம்பி
களாய்நீட்டி அவ்வொவ்வொரு சம்பியிலும் தேயத்து வைத்
திருக்கும் நொயைத்தடவி அதே தாமபாளத்தில் ஒன்றோ
டொன்றுபடாமல் வைத்துக்கொண்டு ஒப்பெரிய வாழை இலை
யிற் கொஞ்சம் நொயை நன்றாய்த்தடவிப் பின்பு மேற்சொல்
லிய கம்பிகளில் ஒவ்வொன்றையும் கைக்குக் கொஞ்சம் நொ
யைத் தடவிச்சொண்டு மெதுவாய் உருவி சற்றேறக்குறைய
முழுவீளமுள்ள கம்பிகளாய் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது மறுபடியும் முதலில் நீட்டிய கம்பியை பின்னும் மொரு
தடவை உருவி முன்போல் நீட்டி அதனை இரண்டுமுதல்
இருபது வரையிலுள்ள ஒவ்வொரு கம்பியையும் ஒன்றின்பின்
ஒன்றாய் மூன்று நான்கு தடவைகொறி உவிரு கம்பிபோல்
நீட்டி அவைகளில் ஒவ்வொன்றும் சற்றேறக்குறைய ஐந்து
அல்லது ஆறுமுழ நீளமுள்ள கயாபோன்ற கம்பிகளாகக்க
குவிசால் குவியலாய் இலையில்வைத்துக்கொண்டு பின்பு அக்
குவியலின் ஒவ்வொன்றையும் இடதுகையின் நான்கு விரல்

* இறையை இடிக்கையிற் குழுவியாந்து மொத்தையைக் கட்டி அம்மியிற்
படாமலிருக்கவேண்டியது.

களிலும் நூலேசுமுறவதுபோல தளாச்சியாயச சுறழி அதின
 ஓவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி
 அவவீன்களை ஒதுக்கி ஒதுக்கி அதில தட்டத்திலிருக்கும் நெய
 யைத்தடவி அசுசுருளை எடுத்து அதின உட்பக்கத்து இரண்டு
 துனிகளிலும் இரண்டு கைகளின இரண்டு விறலகளைக்கொடுத்
 துக் கொஞ்சமநீட்டி ததாமபாளத்தில வைத்துக்கொள்ளவேண
 டியது இப்படியே நீதியிருக்கும் ரவைககம்பிக குவியலை
 கையிற சுறழி ஓவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாம
 லிருக்கும்படி நெய்யைத்தடவி தட்டத்தில் வைத்துக்கொள்ள
 வேண்டியது பின்பு அவ்வொவ்வொரு சுருளின நடுவிலும்
 கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு அதை ஓர் நெய்தடவின
 வாழையிலையால் மூடிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காயநத்
 பின* மேலே தயாராககிவைத்திருக்கும் ரவைககம்பிசுசுருளைக்
 காயநத் நெய்யிற்போட்டு உடனே 53-வது பக்கத்தில் 19
 இநத் லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இரண்டு வறுக்குந
 துடைப்பங்களை இரண்டு கைகளிலும் கொண்டு வாணலியி
 லிருக்கும் ரவைககம்பிசுசுருளானது வாணலியில எல்லாப்பக்
 கங்களிலும் பரவச்செய்ய வேண்டியது அப்படிச்செய்கை
 யில ரவைககம்பிகள் மயிரிழைபோற் சன்னமாவதுமல்லாமல்
 கொஞ்சஞ் சிவக்கும்படி வெந்நுயிருக்க வேண்டியது இவவிந
 மாகவே நீதி ரவைககம்பிக குவியலினையும் பேணியாக்ச
 செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

*மேற்சொல்லிய துடைப்பத்தின ஓவ்வொரு ஈக்கும் கடடையா
 யிராமற் கூராயிருக்கவேண்டியது

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்

முற்றிற்று

* நெய்யானது அப்பளம் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு இருப்பதைப்போல
 அதினைக் காடசசல்லாமற் சற்றுச் காயச்சற் குரைவா யிருக்கவேண்டும்,

403. பரிமாறும் முறை.

சாராரணமாய் நக்து சீர்திருத்தமுடைய மத்ததாராகிய இந்தக் கருகருகிய ஓவ்வொரு வெளகிக, வைதிகக கடமைகளைச் செய்வதற் குச சிப்சில நியமங்களை எற்பட்டிருக்கின்றன அககடமைகளிலொன ருகிய நம்து ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய தலைப்பறமிய நியமங்களை முன்னதாகக் கூறப்பட்டுக்கின்றன ஆனால் அவ்வாறு முன்ப்படிச்செய்த பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரி மாறுவதைப்பற்றியும் சில நியமங்களை இருக்கிறபடியால் அதையுங் கூறு வது அவசியமாயிருக்கின்றது இப்பரிமாறுவதைப்பற்றிய நியமங் கள் ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-table arrangement) டின்னர்டேபிள் அரேஞ்சுமெண்டென்லும் பரிமா றும் முறையில் கோந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெரும்திகளையும் கண காக்கி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள் ஆகையால் நம்து ஆகாரத் திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வாகக் அதைப் பரி மாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால் அதைப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது

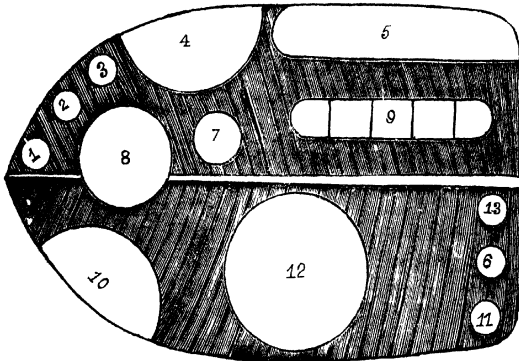
உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிரமலமாயும் விசா லமாயும் இருக்கவேண்டும் அப்பாத்திரங்களை வெள்ளி, கத்தவெண் கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்டபாத்திரங்ககவேண்டும் ஆனால் எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழையி லீயை உபயோகிப்பது வெகு சாராரணமாயிருப்பதுமன்றி ஆசா ரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது இவ்வ அன்றனைக்கு வாழையிலீயை வாங்கச் சந்தியற்றவார்களால் வாழை அதி விளவிலாத தேசங்களி லுள்ளவர்களும் தமதமலீயைக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முத லிய இலகளைத் தைத்தும், வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள் அவ்வாறு உலோகத்தாற் செய்யும் போஜனபாதத்திற்குத் தால்மென்று பெயர் இதாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெருமபாலும் உபயோகப்படுகின்றது ஆனால் நம்து இராஜதானியில் வாழை அதி சமர்கையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப் பெருமபாலும் உப யோகிக்கப்படுகின்றது ஆசாரத்திற்கேறா வாழையிலீயி லுண்ணு கையில் அவ்விளயின் துளி உண்பவரின் இடதுபக்கமாயும் அடி வலது பக்கமாய் மிருக்கும்படி போடவேண்டும் ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ண, கோதாவரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், சோலாபூர், புனே, பாம்பாய் முதலிய மஹாராஷ்டிர தேசத்தாரும் இவ்விளயின் துளி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இவ் உண்பவர்களுக்கெதிரில் உா தற்குமாய் இருக்கும்படி போடுகிறார்கள் இந்நாட்டிற்குப்போடும் வழ க்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விளயைப் போடுவதற்குமுன்

அதைப்போடும் தரையிற கொஞ்சம் ஜலத்தைக்கொளித்து ஒருசாண சூரமாகத் துடைத்து அதன்மேல் இலையைப் போடவேண்டும் இப்படிச் செய்வதற்கு ஸ்தலசுத்தியென்று பெயர் இவ்வாறு செய்து இலையைப் போட்டபின் கொஞ்சம் ஜலத்தை அதன்மேற்றொளித்துத் துடைத்து ஒருசொட்டு நெய்யைவிட்டுப் பின்பு பின்வருமாறு போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவேண்டும் இப்படி நெய்யை விடுவதற்குப் பாத்திராபிகாரமென்று பெயர்

பரிமாறும் முறையைக்காட்டும வாய்ப்பீலை

நமது இநதுக்களின் வழக்கத்தின்படி இலையிற பதார்த்தங்களைப் பரிமாறுதலானது எப்பொழுதும் ஒரேவிதமாரிலலாமற் கூபாகபக்ஷ களுக்கூரிய விசேஷத்தின்கருங்கு ஒத்தபடி பேதப்படுகின்றது அதைப் படியொன்றால் —

தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை



- 1 பொடிசெய்த உப்பையும், *
- 2 தொழையல் (சடணி) களையும்,
- 3 ஊறுகாய்களையும்,
- 4 கோசுமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்,

* இவ்வடிவப்ப பிதருதின்களின் பிதருலகானர்தல் பூஜிப்பபட்டு உண்பவாள் ளின் இலையில் மட்டும் பரிமாறாமல் அது சேவையாபிடுககையில் தயிர், மோர் இவைகளிற கலந்து பரிமாறவேண்டும் சிலா சாசாரணத்தின்களிலும் இவ்வாறு செய்யுதலாம்.

- 6 பருப்பு, ஊறின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 7 சிககிரானனங்களையும்
- 8 அப்பளம், ஆமவடை, வடாய், வண்டி இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொண்டைகளை வைத்து அகிற கூட்டு, குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும்,
- 10 இடறலி, செழுக்கடடை, கோளி, லாடுமுசலிய பண்டங்களையும்,
- 11 பரமானம் அகாவது பாயஸத்தையும்,
- 12 க்மது ஆராதகிறகுறிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 13 ஓர் சிறிய தொண்டையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் பரிமாறவேண்டியது

திவசம் முதலிய பிதுரு தினங்களிற் பரிமாறும் முறை

பிதுரு தினங்களிற் பிதுருஸ்தானத்தில் பூதிக்ஃபா-ல் உணவா ளுளுசகுமட்கம் இம்முறைப்படி பரிமாறவேண்டும் மற்றவர்களுக்கு அதினைப்பறி பரிமாறுதலில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசியமில்லை

- 12 க்மது ஆராதகிறகுறிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 11 பாயஸம் அகாவது பரமானத்தையும்,
- 10 வடை, அப்பளம், அகிரஸம், ஸ்கியான முதலிய பிதுருதினங்களுக்குறிய பண்டங்களையும்,
- 13 ஓர் சிறியதொண்டையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும்,
- 2 தொறையல் (சடணி) களையும்,
- 3 ஊறுகாய்களையும்,
- 4 கோகமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 சறி, உப்பெறி, பொடி இவைகளையும்
- 6 பருப்பையும்,
- 7 சிககிரானனங்களையும்,
- 8 அப்பளத்தையும்
- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொண்டைகளில் ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாறவேண்டும்

பரிமாறுவதற்கு சித்தப்படுத்தியிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முன்பில் மேற்சொன்ன முறைப்படி பரிமாறிய பின்னர் உண்பவர்கள் உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக்கு சையானதையடிக்கடி பரிமாறக்கொள்ளலாம் சாதாரணதினங்களில்

விசேஷபதாரததயாள இல்லாமலிருக்குமாயால் அவ்விசேஷபதாரததயாளப பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரணவிதமான பரிமாற்று முறைகளும் விசேஷமாயப் பிராமணர்களாலேயே அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன

404. தாம்பூலம்.

வெற்றிலை, பாகு, சுண்ணாம்பு இவை மூன்றுஞ்சேரத்தற்குத் தாம்பூலமென்று பெயர் இத்ததுடன் வாஸனை, ஆரோகியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராமபு, ஹிராகாய, ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமபூ, பச்சைக்காப்பூரம், பூசிய வாசனைத் திரவியங்களைச் சேர்ப்பதுமுண்டு இததாமபூலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாச்சாத்தியாரிலும் தமது பந்துக்கள், மிக்கிராசா, பிணம உபசரிக்கப்பட்டகூடிய வைதிக லௌகிகர்களைத் தமது கிராமங்களிற் சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கணப்படுத்துவதன் பொருட்டு அவரிக்கும் ஒரு வஸ்துவாயிருக்கின்றது இது முகத்திற்கு அழகு, வாய்க்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாசம், வாயின தூக்கநத்ததைப்போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண்டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீரணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கதாயிருக்கின்றது தந்த ரோகங்களைக் கண்டிப்பதின் பொருட்டுச் சிலா இத்ததுடன் புகையிலை, காக்ககட்டி யிவைகளையும் சேர்ப்பதுண்டு

தாம்பூலத்தின் அளவு

- * பாகுக்குள்ளு பலம் 1 முதல் 1 வரை
- † வெற்றிலை ... 5 முதல் 10 வரை.
- ‡ சுண்ணாம்பு கு ஏ 2 முதல் 4 வரை

பாகுகின் துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனைக்கட்டல்

பாக்கு - அரை (½) வீசை — இதை இடித்து அவலபோற் தூளாக்கிக் கொஞ்சம் இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊரியயின் அதை நிழலிலுலாத்தி நன்றாயுலாந்தபின் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வருகதெடுத்துக்கொண்டு,

* பாகுகைத் தூளாகி துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனைக்கட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது சாயப்பாசகாயிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஓட்டியிருக்கும் மண மணலகளைக்கழுவி யுலாத்தித் தூளாக்கவேண்டியது

† கமமாறு (சாரமுள்ள கருப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது மல்லாமல் அதன் சாமபு, தனி, சாரமபு முதலியவைகளைப் போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

‡ கற் சுண்ணாம்பைக் கரைத்து வடிசட்டி கல், மண், மணலகளைப்போக்கி வெண்கண்டோலாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைச் செய்ததை குப்பை முதலியவைகளிலலாமற் செய்து கிராமபிள மொட்டைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாச சேர்த்துப் பொடியாகக் கிடைப்பாக்குத தாளிற்போட்டு உடனே,

நல்லெய் அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றாகக் கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாகுக்குத் தாளிற்போட்டு நன்றாகக் கலந்து பிசுரிகொடுத்தது பின்பு,

கொப்பரைத்தருவல் - முனது (3) பலம் — இதையும் அந்தப் பாகுக்குத் தாளிற்தூவிக் கலந்து மணங் கொட்டாமல் ஒரு டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொண்டு அப்போதைக் கப்போது தேவையான அளவை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

பாசகை இளநீரில் ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அதைப் பன்னீரில் ஊறவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைப் பூவாகக் கிப்பாசுகிற போட்டாமல் அச்சாமான்களை மாத்திரைகளாகியும் உபயோகிப்பதுண்டு

தாம்பூல மாதிரை

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - ஒரு (1) பலம், பன்னீர் - வீசம் (1½) படி, நல்லெய் - கால (1) பலம் — இவைகளை ஓரகலுவத்கிற போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து இறுகலாய் மொத்தையாகக் கி வைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அதிதா - அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளில் அதிதருடன் மறற் இரண்டு ஸாமான்களையும் கலந்து கரைத்து மேற் சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கழுவத்கிற்போட்டரைத்து மெழுகுபோலாகக் கி அந்த மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாகக் கி சில நாள நிழலிலுலாத்தி இருகலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழம்பூ மடலிற் போட்டு அதன் மேலும் ஓர் தாழம்பூ மடலைக் கவிழ்த்து சன்னமானதூலைக் கொண்டு அம்மடலை (ஒலை யேட்டைச் சுற்றுவதுபோல) சுற்றிச் சிலநாள வைத்திருந்து பின்பு ஒரு சிறிய வெள்ளை புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துக் கொண்டு தாம்பூலத்துடன்

ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது
இதிற சிலா கல்தூரியையும் சோபப்துண்டு

405. காபி, டி (தேயிலை) கோகோ.

இமமூனமும் சாடினமாய வாசிகமும் வித்தியாராதிகளுக்கும் வேறுவிதமாய மனநிலை அநிசமாய உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன அவையாவெனிலசரீரத்திலுள்ள அகந்தகங்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலைவிலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல், லாகரீரின்றி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சமீபியில் விநாசமல திருதரல முத்தியவைகளையாம் இவற்றுள் இலையினின்றெடுக்கும் கஷாயத்திற்கும் (கோரீலை) பொன்றும், விசத்தை வறுத்துப் தூளாகநி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயத்திற்குக் காங்கியென்றும், விதையின் தூளையே கஷாயமாகுவதற்கு கோகோவென்றும் பெயர் இவற்றுள் சாடியானது பாரஸீகராலும், டி (தேயிலை) யானது சினாகளாலும், கோகோவானது அமெரிக்காக்களாலும் முதல முதல உபயோகிக்கப்பட்டு பின்பு மரத்தெலலா தேசத்தாலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சாக்கரை பால் இவைகளினறில் உபயோகித்து வருகிறார்கள் ஆனால் இடையில் உபயோகிக்கத்துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சாக்கரை இவைகளை பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்துவருகிறார்கள் இதை இடையில் நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அன்றியும் அவைகளை பிளசொலிய அளவைகராட்டியும் மிகுதியாய் சோப்பகினால் அதிக நீரிசுகம், நாடியும் நெஞ்சுநதுடித்தல், மயக்கத்தோடுகூடிய தூக்கம், உகாரத்தில் வெறுப்பு, துறகுவப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன அவ்வாறு இடிகமும் சாபி அல்லது (டி) தேயிலை அல்லது கோகோவின் சாடியமானது நமது தாகத்தை அடக்குவதின் பொருட்டு குடிப்பதற்கான ஜலத்தின் அளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்

காபி.

இக்காபியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப்பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஏதாவது ஓர் அளவான முகூர்ந்து பழுத்து தேல (Parchment) முதலியவை சளைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்திய நல்ல சாபிசொடையை ஓர் வாண அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டளவு மணலைப்போட்டு அம்மணல சிவக்கும்படி வருபட்டின் அதிற் கொட்டையைப்போட்டு

அடிக்கடி புறாடி அலவது கிளறிககொண்டே யிருந்து அக்கொட்டையா
னது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய ஆகுமபடி வயுத்து அதை 67-வது பக்கத்
தின் 68 இரதலக்கத்தைப்புடைய வடிவப்போன்ற சாபி இயந்திரத்திற்
கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டரைத்து மாவககி அதன் மனம்
போகாமலிருக்குமபடி ஒர்ப்பாவிற் போட்டு மூடி வைத்துக்கொண்டு
பின்னால காப்பிப்பொடி யெனது வசாலனுடிக் கிடை இதை உபயோகிக்க
வேண்டியது இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்பு வண்ணமாய் அதா
வது வறுத்த புஷாசிலிப்பொடியின் நிறமாயிருப்பவேண்டியது

காப்பிப்பொடி - மூன்று (3) ரூ ஏ — இதை 67-வது பக்கத்தின் 65
இரத லக்கத்தைப்புடைய பாபிபாததிரத்தின் B குறிப்பிட்ட
நடுக்கிணைத்திற்போட்டு அக்கிணைத்தை அப்பாததிரத்தின்
A அடையாளமிட்ட அடிப்பாதத்தின்பேரில் வைத்து அதன்
பேரில் அப்பாததிரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிணைத்தை
வைத்துக்கொண்டு,

கொதிக்கும் ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1/3) படி — , லத்தை 67 வது பக்கத்தின்
66 இரதலக்கத்தைப்புடைய ஜலக்கேட்டிலிலவிட்டு நன்றாய்
காய்ச்சி கொதிக்கையில் அச்சலத்தை அச்சேட்டிலின் நுமபிச
லக்கப்போன்ற மூச்சின் வழியாய் மீறச்சொல்லிய அளவின்படி
காப்பிப்பாதத்தின் (அடையாளமிட்ட கிணைத்திலவிட்டு
அதை அப்பாததிரத்தின் D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி
வைத்திருந்து சமதேயக்குறைய பத்து நமிஷத்திற்குமுன்பின்
அக்கார்ப்பாததிரத்தின் படி யை ஒருசையா யும் மூடியை மற்
ருரு கையா யும் அடித்துப்பிடித்துக்கொண்டு ஓர் கிணைத்
திறச்சாயக்க காபிசின் கஷாயமானது அடிப்பாதத்தின்
மூக்கின் வழியாய் வடியும் அக்கஷாயத்தை இப்பாலெடுத்து
துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் (1/2) படி — இதை 67-வது பக்கத்தின் 67 இரத
இலக்கத்தைப்புடைய பாறக்கேட்டிலிலவிட்டு அடுப்பில்வைத்துக்
காய்ச்சி அது ஏடுக்கட்டாம இருக்குமபடி கிளறிககொண்டே
யிருந்து அது நன்றாய்ச்சாயந்து கொஞ்சஞ்குண்டியப்பின் ஓர்
கிணைத்திற்கொட்டி அதனுடன் மீமலே மாந்ததுவைத்திருக்
கும் காபிக் கஷாயத்தையும் அதற்கொட்டி நன்றாக கலந்து
கொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரைப (1/2) பலம் — இதைப் பாலலந்து வைத்திருக்
கும் சாபியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று குடாரிருக்
கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்காபியை அதற்குரிய பாததிரங்களிலலாமற் சாதாரணமாய்ப்
போகிணி முதலிய பாததிரங்களிற் கொதிக்குஞ் சலத்தைபும் காப்பி

இந்து பாக்சாஸ்திர

பொடியையும் போட்டுகலரந்து அதை ஓர் துணி அல்லது கம்பிளி யால் வடிக்கடி அதனுடன் பால, சாகரை இவைகளைச் சேர்த்து உப யோகிப்பதுமுண்டு சிலா சாபியின கஷாயத்தை அதேயளவான பொடியைக்கொண்டு இரண்டுதடவை கஷாயம் இறக்குவதுமுண்டு இதிற சமமந்தப்படும் சாககரை, பால இவைகள் அவரவாநீளின ருசி க்கு ஒத்தபடி கூட்டி அல்லது குறைத்துக்கொள்ளலாம். இதைப்போ லவே கொத்துமலிவீரை, மிளகு, சீரகம், ஓமம் இஷுவகளைக்கொண டுங் காபி செய்யலாம் ஆலூலிவைசுள் ஆரோககியுற்ற காலங்களில் மாததிரம் உதவுகின்றன இக்காபிப்பொடியில் வாசனையின் பொருட் டும் அதிகமாபிருப்பதின பொருட்டும் “சிகரி” என்னும் பொடியையும் சிலா சோப்பதுண்டு சோககாமலிருப்பதே உத்தமம்

406. ட (தேயிலை).

இத்தேயிலையானது அது உண்டாகும் தேசங்களிலேயே தயா ராய வருவதிலுல அவற்றில் நோ, டுதியான காங்ஸோ (Congou), சூச சாங் (Souchong), பிகோ (Pekoe) யென்னும் இம்மூன்று வகைகளில் ஏதாவதொன்றை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு உபயோ கிக்கவேண்டியது

தேயிலை - சாலேயரைக்கால (½) பலம், கோதிகுஞ்சலம் - அரைக்கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் 67-வது பக்கத்தில் காட்டிய காபிப் பாததிரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாததிரத்திற சொட்டி அதினுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்துச சற்றுநேரத்திற்குப்பின் வாயின கஷாயத்தை வடித்து எடுத்துக்கொண்டதுபோல வடித்தெடுத்து அதது டன் காபியைப்போலவே பால, சாககரை இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது ஆலூல இதிற சேரும் பாலானது காசசினதாயாவது பசையாயாவது இருக்கலாம்

கோகோ.

இதுவும் முந்நிய டயைப்போலவே தயாராகப்பட்டு விற்கப்படு கிறபடியால் அதை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு செயது உபயோகிக்கவேண்டியது

கோகோ - சால (½) பலம், சீனிச்சாககரை கால (½) பலம் — இவ்விரண் டையும் ஓர் நிண்ணத்திறபோட்டு நனமுயக கலந்துகொடுத்து இரண்டுகாண்டி முட்டையளவு கொதிக்குஞ் சலத்தை அகில விட்டுக் கரைத்துப் பின்பு

பால் அல்லது ஜலம் - அரைக்கால (½) படி — இதைச் சாககரைக்கலந்து கரைத்துவைத்திருக்கும் கோகோவிற் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

411. மாதவாரி ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

இந்துக்களாகிய ஓரம் நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திரங்களை யதுசரித்துக் கொண்டாடிவரும் சுபாகபங்களுக்கும் நோன்பு, விரதம் முதலிய விசேஷநாட்களில் செலலும் ஆகாரத்தின் செலவையும் தினசரி ஆகாரத்தின் செலவையும், மறறவர்களின் அவ்வகைச் செலவையும் ஒத்திட்டுப் பார்க்குமிடங்களில் நாமே அதிக செலவாளிகளென்று விவரப்படுகின்றது இச்செலவுகளை விவரித்துச்சொல்வீது கடினமாகையால் அவைகளில் தினசரிசெலலும் ஆகாரச்செலவின் மதிப்பைமட்டுச் சற்றேறக்குறையச் சொல்லக் கூடுமாய்கையால் அதைப்பின்வரும் அட்டவணையாலறிக

நமது சென்னை இராஜதானியின் முக்கிய விஷயப்பொருள்களாகிய நெல், சோளம், சம்பு, கடலை, தட்டை, மொச்சை, துவரை, புளி, மிளகாய், கடுகு, வெங்காயம், மிளகு, சீரகம், வெல்லம், சாககரை, ஏலம், கிராமப்பு முதலிய நன்செய் புன்செய் தானியங்களும், இலை, பூ, காய், கனி, சிழுகமுதலிய சந்தமூலங்களையும் கொண்டு செய்யும் போஷனபதார்த்தங்களே இவ்விராஜதானியின் ஜனங்களின் பொதுவாகாரமாக இருக்கின்றது இக்கிரந்தம் இவ்விராஜதானியின் பிராமணா முதலிய எல்லா வருணத்தாருக்கும் பொதுவாய் உதவுமபடி இயற்றப்பட்டபடியால் அவாசங்குக்குரிய மேற்கண்ட விஸ்துக்கள் இரண்டு பெயர் முதற் பத்துப்பெயர்களை வரையில் அடங்கிய ஒவ்வொரு சமசாரத்திற்கும் செலலும் மதிப்பானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டிருக்கின்றது

பின் சொல்லப்படுகிற மதிப்பானது பெருந்த பட்டணங்களில் எனமுல துறைமுதம், பெருந்த விவாபாரச்சாலைகள், பல இராஜாங்க உத்தியோகசாலைகள், சாவகலாசாலை முதலியவைகள் இருக்கும் பெருந்த ஊர்களில் அதிக நரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாமல் தமமீஷோன்ற பிச்சை முதலிய உபாய தருமங்களால் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாய்ச் செலவுசெய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும் ஆலை காலூக்கங்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கு பின்காட்டும் மதிப்பைவிடக் குறைவாகவே செலலும்

முற்றறிந்து



2 பெயர்கள் முதல் 6 பெயர்கள் வரையில் 3 அடங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு சமசாரத்தல மாதவார திசுவரத்தலமே

பெயர்	2 பெயர்		3 பெயர்		4 பெயர்		5 பெயர்		6 பெயர்	
	லாமாள் மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாமாள் மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாமாள் மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாமாள் மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாமாள் மதிப்பு	விசை மதிப்பு
1 கார்ப்பிரம சாமியாரண			0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0
2 மஞ்சள் குகமும			0 4 6	0 4 6	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 5 0
3 அரிசி	30 படி		6 0 0	8 0 0	50 படி	10 0 0	60 படி	12 0 0	70 படி	14 0 0
4 துவாரமருப்பு	4 "		0 12 8	1 0 0	5 1/2 "	1 1 7	6 "	1 3 2	6 1/2 "	1 4 9
5 உளுத்தம்பருப்பு	11 "		0 4 0	0 4 0	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "	0 5 7
6 பயறமருப்பு	3 "		0 2 5	0 2 5	1 "	0 3 2	1 "	0 3 2	1 1/2 "	0 4 0
7 கடலைப்பருப்பு	1/2 "		0 1 4	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 2 0	1/2 "	0 2 0
8 பச்சைக்கடலை	1/2 "		0 0 8	0 0 8	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4
9 கோதுமை	1/2 "		0 0 8	0 0 8	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4
10 உப்பு	2 "		0 4 0	0 5 0	3 "	0 6 0	3 "	0 6 0	3 1/2 "	0 7 0
11 புளி	2 1/2 லீ		0 5 0	0 6 0	3 லீ	0 6 0	3 1/2 லீ	0 7 0	4 லீ	0 8 0
12 மிளகாய்	3 "		0 6 0	0 6 0	1 லீ	0 8 0	1 "	0 8 0	1 1/2 "	0 10 0
13 கடுகு	1 1/2 "		0 1 0	0 1 3	15 பல்	0 1 6	15 பல்	0 1 6	17 1/2 பல்	0 1 9

மகாமகோபத்தியாய்
 டாக்டர். உ வே சாயிநாதையர்
 தலைமை,

