دوسری ہنڈیا

بسم اللہ الرحمن الرحیم

T.T.F LIBRARY
NO:.....

ہے۔

ہنڈیا میں

سکے۔ تو

عام ہدایتیں

Taj Tahir Foundation

کھانا پکانے یا پکوانے والی بی بی کو لازم ہے کہ وہ کھانے پکانے کی چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال اچھی طرح رکھے۔ تاکہ کھانا باذائقہ اور خوش رنگ پک کر تیار ہو۔ اور اسے دل دے کر کھانے کو جی چاہے۔ اور جس کے آگے جائے وہ اس کی تعریف کرے ۔

کھانا پکانے کے برتنوں کو ہمیشہ بہت ہی صفائی سے منجوا کر صاف کرنا چاہیئے اور اگر ان کی قلعی اُتر جائے تو فوراً قلعی کروا لینی چاہیئے۔ کیونکہ بے قلعی پتیلی میں سالن پکایا جائے۔ تو وہ کسیلا اور بدمزہ ہو جاتا ہے۔ جس سے بعض وقت صحت کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ بن منجے برتن تانبا نکلے ہوئے دیکھنے میں بھی نہایت بدنما معلوم ہوتے ہیں ۔

۲۔ ناپ تول

خانہ دار بی بی کے ہاتھ ایسے نپے ہوئے ہونے چاہئیں۔ کہ اگر وہ اپنے ہاتھ کے اندازے کی چیز کو تولے۔ تو وہ اتنی ہی نکلے۔ جتنی کہ اُس نے بن تولے نکالی ہے۔ کیونکہ ہر وقت ترازو بٹّے کا کھڑاگ ساتھ نہیں رکھا جاسکتا۔ ہنڈیا میں گھی۔ مصالحہ۔ نمک۔ پانی وغیرہ وغیرہ جو کچھ ڈالے۔ اس کا ایسا ٹھیک اندازہ ہونا چاہیئے کہ اس سے کبھی خطا نہ ہو۔ اور ہنڈیا ہمیشہ درست ہی اُترے ۔

۳۔ کنکر پتھر چُننا

دال چاول وغیرہ چیزوں کو چڑھانے سے پہلے اُن میں سے کنکر پتھر وغیرہ خوب احتیاط سے چُن لینا چاہیئے۔ کھانے میں کنکر پتھر وغیرہ کا مُنہ میں آنا طبیعت کو نہایت بدمزہ کرتا ہے۔ اور کھانا پکانے والی اور اس کی نگرانی کرنے والی بی بی کے لئے ایسی غفلت کا ہونا بڑی شرم کی بات ہے ۔

۴۔ جلے سالن کی درستی

اگر اتّفاق سے ہنڈیا لگ جائے۔ تو اسے فوراً چُولھے پر سے اتار لینا چاہیئے۔ اور اوپر سے سالن وغیرہ نکال کر صاف پتیلی میں ڈال دینا چاہیئے۔ ہنڈیا کے پیندے کی جلن ہرگز نہیں ڈالنی چاہیئے۔ ورنہ اس سے باقی تمام کھانے میں بُو ہو جائے گی۔ اگر سالن کسی قدر زیادہ جل جائے۔ تو اس کو

دُوسری ہنڈیا میں بدل کر پسی ہوئی ادرک اور گرم مصالحہ سے بھُونا چاہیئے۔ تاکہ جلن کی بُو کم ہو جائے۔ موسم ہو تو خوشبو کے لئے تھوڑا سا ہرا دھنیا یا پودینہ ڈال دینا چاہیئے۔ یہ نہ ہوں تو خشک پودینہ ہی ڈال سکتے ہیں ٭

۵۔ تیز نمک کا علاج

بعض دفعہ ایسا اتّفاق ہو جاتا ہے۔ کہ ہنڈیا میں نمک تیز ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں چاہیئے۔ کہ اگر شروا کرنے کی گنجائش ہو۔ تو ہنڈیا میں شروا کر لیا جائے۔ تاکہ نمک برابر کا ہو جائے۔ اگر ایسا نہ ہو سکے۔ تو گُندھے ہوئے آٹے کی ایک ٹکیہ بنا کر شروے میں ڈال دینی چاہیئے۔ تھوڑا بہت نمک وہ ٹکیا کھینچ لیتی ہے۔ بعض آدمی کوئلے یا سرکنڈے کا گودا بھی نمک کم کرنے کو ہنڈیا میں ڈالتے ہیں۔ وہ بھی نمک چوس لیتا ہے ٭

۶۔ سالن کا سُرخ کرنا

بعض آدمی سُرخ رنگ کا شُروا بہت پسند کرتے ہیں۔ ان کے آگے اگر ایسا شروا آجائے جو نہایت لذیذ ہو۔ مگر اس میں خوشنما سُرخی نہ ہو۔ تو اُنہیں وہ سالن نہیں بھاتا۔ اس لئے بعض بیبیوں کو شروے کے سُرخ کرنے کی تدبیروں کی جستجو رہتی ہے۔ عموماً شروے کی سُرخی مسالے کی سرخ مرچوں اور ہلدی سے آجاتی ہے۔ لیکن زیادہ سُرخی لانے کے لئے زیادہ مرچیں استعمال نہیں کی جاسکتیں۔ اس لئے اس مطلب کے حاصل

کرنے کے لئے اور تدبیریں بھی کی جاتی ہیں۔ مثلاً بعض بیبیاں شوربے کو رتن جوت سے سُرخ کرتی ہیں۔ بعض یہ کرتی ہیں۔ کہ جب ہنڈیا تیار ہو کر چولھے سے اُترتی ہے۔ تو پان میں کتھہ چُونا لگا کر اس کو سِل بٹّے پر ذری سا پانی ڈال کر مسالے کی طرح مہین پیس لیتی ہیں۔ اور پھر وہ سُرخ چٹنی سی شوربے میں ملا دی جاتی ہے۔ بعض بیبیاں پیاز کے ٹکڑوں کو گھی میں بھون کر اور خوب سُرخ کر کے اس بھنی پیاز کو انگلیوں سے مل کر پکتی ہنڈیا میں ڈال دیتی ہیں۔ اس سے بھی شوربے میں کسی قدر رنگت آجاتی ہے۔ مگر سب سے بہتر تدبیر یہ ہے۔ کہ اچھی سُرخ مرچوں کو لے کر ان کے بیج نکال دِئے جائیں۔ اور مرچوں کے چھلکوں کو پانی میں بھگو دیا جائے۔ تاکہ ان کی چھال یا تیزی پانی میں نکل جائے پھر ان گیلے چھلکوں کو سل بٹے پر مہین پیس لیا جائے۔ اور اس کو شوربے میں ملا دیا جائے ٭

۷۔ کھانا گرم رکھنا یا دھُوئیں سے بچانا

گرم گرم کھانا ذائقہ میں نہایت اچھا ہوتا ہے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے اس کے کھانے میں دیر ہو جائے۔ تو اس کو اس ترکیب سے رکھنا چاہیئے کہ گرم بھی رہ سکے۔ اور جلے بھُنے بھی نہیں۔ اس کی یہی ترکیب ہے کہ اسے آنچ کے قریب یا گرم بھوبل پر رکھا جائے۔ اور اگر اسے دوبارہ گرم کرنے کی ضرورت ہو۔ تو کبھی دھُوئیں دار آگ پر گرم نہیں کرنا چاہیئے۔ ورنہ اگر ذری سا بھی دھُواں ہوگا۔ تو باوجود ہر احتیاط کے بُو ہو کر وُہ بدمزا ہو جائے گا۔ کھانا اگر دہکتے کوئلوں پر گرم کیا جائے۔ تو سب سے

بہتر ہے۔ یا یہ نہ ہو تو ایسی آگ پر گرم ہو۔ کہ جو اچھی طرح جل رہی ہو۔ اور اس میں کسی گیلی لکڑی وغیرہ کا دُھواں نہ ہو ۔

۸۔ باسی سالن کی احتیاط

اگر باسی سالن وغیرہ بچ رہے تو اس کو گرمی کے موسم میں خاص احتیاط سے رکھنا چاہیئے۔ پہلے کسی بڑے برتن مثلاً تشلے وغیرہ میں ٹھنڈا پانی ڈالا جائے۔ پھر اس میں پتیلی رکھ کر کسی ایسی جگہ رکھنا چاہیئے۔ جہاں ہوا لگتی رہے علے الصّباح اسے ایک آنچ دے لینا چاہیئے۔ آنچ دے لینے سے وُہ کھانے کے وقت تک نہیں بگڑے گا ۔

۹۔ گرم مصالحہ

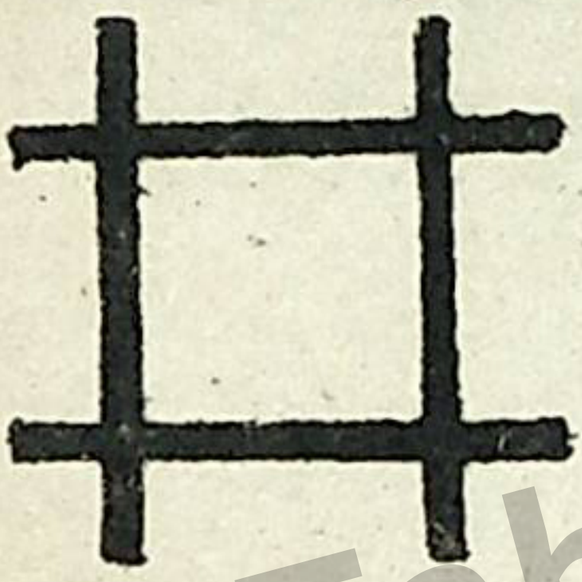
گرم مصالحہ سے ہنڈیا میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ اور خاص خاص ترکاریوں میں تو وُہ ان کا بناؤ ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ عام طور پر اس طرح ہوتا ہے۔ زیرہ ایک تولہ۔ سیاہ مرچ نصف تولہ۔ لونگ ۶ عدد۔ الائچی کلاں ۲ عدد۔ لیکن اگر کسی کو سیاہ مرچ تیز رکھنی منظور ہو۔ تو اس اندازے میں حسبِ خواہش کمی بیشی بھی ہو سکتی ہے۔ اس مصالحہ کو پیس کر کسی شیشی وغیرہ میں خوب مُنہ بند کر کے رکھنا چاہیئے۔ کہ اس کی خوش بُو نہ نکل جائے۔ تازے پسے ہوئے مصالحے کی خوش بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ اسی واسطے گرم مصالحہ زیادہ مقدار میں پیس کر نہیں رکھا جاتا۔ کہ پُرانا ہو کر اس کی خوش بُو نہ جاتی رہے ۔

پلاؤ میں ہمیشہ ثابت گرم مصالحہ پڑتا ہے۔ اور قورمہ میں بھی کبھی کبھی

بعض بیبیاں تھوڑا سا ثابت گرم مصالح ڈالتی ہیں ۔
بعض لوگ گرم مصالح میں دار چینی بھی شامل کرتے ہیں ۔

۱۰۔ ٹیک

بڑے مُنہ کے چُولھے پر چھوٹی ہنڈیا چڑھا کر پکانے میں طرح طرح کی دقتیں پیش آتی ہیں۔ کبھی اینٹ کے سہارے سے اور کبھی کسی اَور چیز کے سہارے سے ہنڈیا چڑھائی جاتی ہے۔ جہاں سہارا ذرا ہلا جُلا۔ ہنڈیا چُولھے میں آن پڑتی ہے۔ اگر اس ضرورت کے لئے لوہے کے پترے کا ٹیک بنوا لیا جائے۔ جس کی تصویر ذیل میں دی گئی ہے۔ تو اس کو چُولھے کے مُنہ پر رکھکر بڑی آسانی سے ہنڈیا پکائی جا سکتی ہے۔ لوہے کا پترا ذرا چوڑا اور موٹا ہونا چاہیئے۔ تاکہ آگ کی لَو ضائع نہ جائے۔ اور بوجھل ہنڈیا کے رکھنے سے ٹیک لچک نہ کھائے ۔



۱۱۔ روٹی

روٹی پکانے کی کوئی خاص ترکیب نہیں جو یہاں لکھی جائے۔ روٹی پکانا مشق سے آتا ہے۔ پہلے آٹے کا پیڑا لے کر اسے تھوڑی سی خشکی لگا کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کی مدد سے گول پیڑا بناؤ۔ پھر اس کو تھوڑی سی خشکی لگا کر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ہتھیلیوں کی طرف موڑ کر گول پھرا پھرا کر چنگیر بناؤ۔ اور پھر اسے رکابی میں رکھ کر انگلیوں سے دبا دبا کر چوڑا

کر ڈالو۔ پھر اُٹھا کر روٹی بڑھا کر توے پر ڈال دو۔ جب وہ ایک طرف ذرا گرم ہو جائے۔ اور دوسری طرف سے کسی قدر پکّی صورت نظر آنے لگے۔ تو روٹی کو الٹ دو۔ پھر ایک دو دفعہ اسی طرف سے پھرا پھرا کر روٹی کو اتنی دیر تک توے پر رہنے دو۔ کہ اس طرف چتّیاں پڑ جائیں۔ پھر توے پر سے اُتا کر روٹی کو چُولھے میں اس طرح کھڑا کر کے سیکا جائے۔ کہ چتّیوں والا رُخ آگ کی طرف رہے۔ اور دوسرا رُخ چُولھے کے براہوں کی طرف۔ یا اگر بجائے کھڑا کرنے کے کوئلوں پر رکھ کر سیکی جائے۔ تو چتّیوں والا رُخ اوپر کی طرف رہے۔ اس طرح سے روٹی خوب پھُول جاتی ہے ؛

یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جب روٹی کے دُوسرے رُخ پر توے پر سرخ چتّیاں پڑ جائیں۔ پھر اس کو دوبارہ نہیں الٹنا چاہیئے۔ ورنہ وہ روٹی اچھی طرح نہیں پھُولے گی ؛

چپاتی پکانے کا اتھلا توا ہونا چاہیئے۔ کہ ایسے توے پر چپاتی ڈالتے ہی خوب بڑھ جاتی ہے ؛

چپاتی پکانے کے آٹے کو چپاتی پکانے سے گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ پہلے گوندھ کر رکھ دینا چاہیئے۔ تاکہ آٹا اچھی طرح ٹھیر جائے۔ جب آٹا ٹھیر جاتا ہے تو اس کی چپاتی نہایت پتلی اور سڈول پکتی ہے۔ تُرت کے گندھے ہوئے آٹے کی چپاتی پھٹی پھٹی سی بے ڈول ہوتی ہے۔ جسے آنکھیں قبول نہیں کرتیں ؛

خمیری روٹی بھی معمولی روٹی کی طرح پکائی جاتی ہے۔ مگر وہ ذرا موٹی اور چھوٹی رکھی جاتی ہے۔ اور دھیمی آنچ پر پکائی جاتی ہے۔ کیونکہ تیز آنچ میں معمولی روٹی کی نسبت خمیری روٹی کے جھلسنے کا زیادہ اندیشہ رہتا ہے۔ سِک

چکنے کے بعد اگر زیادہ نرم رکھنی مطلوب ہو۔ تو اس کو اچھے خوشبو والے گھی سے چپڑ کر روٹیوں میں دبا کر رکھ دینا چاہیئے ۔

تنور کی روٹی کے لئے آٹا چپاتی کی بہ نسبت کسی قدر سخت رکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ تنور میں ٹپک نہ پڑے۔ اسی واسطے روٹی بھی بہت پتلی نہیں بناتے۔ اور روٹیوں کے پہلے پور میں جب کہ آنچ کسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ خشکی نہیں لگاتے۔ صرف پانی کے ہاتھ سے پکاتے ہیں۔ لیکن پہلے پور کے بعد خشکی لگانے کا کچھ مضائقہ نہیں ۔

یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ تنور میں پہلے دو پوروں کی روٹی تیز آنچ کی وجہ سے اوپر سے جلدی سِک جانے کی وجہ سے جلد نکال لی جاتی ہے۔ اور اس کا جگر اچھی طرح نہیں سکتا۔ اس لئے تنور کی سب سے اچھی روٹی عموماً تیسرے پور کی ہوتی ہے۔ جب کہ تنور کی آنچ اعتدال پر آجاتی ہے ۔

۱۲۔ خمیر بنانا

پاؤ بھر میدے کو گرم پانی میں گوندھ کر اس میں ایک تولہ خوب پھینٹا ہوا ترش دہی اور ۸ ماشہ باریک پسی ہوئی سونف ملا لو۔ اور دو ایک مکی دے کر رکھ دو۔ اس کے بعد دوبارہ خوب گوندھ کر کسی تر جھاڑن میں رکھ کر کسی گرم روئی دار کپڑے یا کمبل میں لپیٹ کر گرم جگہ میں پانچ چھ گھنٹے رکھ دو۔ اس کے بعد حسبِ ضرورت کام میں لاؤ ۔

یا آٹے کو صرف گرم پانی میں گوندھ کر سیر بھر آٹے میں چھ ماشے کے قریب سوڈا ملا لو۔ اس سے بھی خاصہ خمیر اُٹھ آتا ہے۔ لیکن تجربہ سے معلوم ہوا ہے۔ کہ گھر کا بنایا ہوا خمیر ایسا اچھا نہیں ہوتا۔ جیسا دوکان داروں کا۔

اس لئے بہتر یہ ہے کہ کسی ڈبل روٹی کی دکان سے تھوڑا سا خمیر مثلاً پیسے دو پیسے کا منگا لیا جائے۔ اگر ڈبل روٹی کی دکان نہ ہو۔ تو معمولی نانبائیوں کا خمیر بھی بُرا نہیں ہوتا۔ اس خمیر کو پانچ چھ دن تک کام میں لا سکتے ہیں۔ جب اس میں زیادہ ترشی آجائے تو پھر نیا خمیر منگائیں ؛

انگریزی دُکانوں پر خشک خمیر کے چھوٹے چھوٹے بکس بکتے ہیں۔ یہ آٹھ دس آنے کو آتے ہیں۔ اس بکس میں سے تھوڑا سفوف نکال کر آٹے میں گوندھتے وقت ملا دیا جاتا ہے۔ چند گھنٹے میں بہت اچھا خمیر اُٹھ آتا ہے۔ ان لوگوں کے لئے جنہیں ہمیشہ خمیری روٹی کھانے کی عادت ہو۔ یہ بکس سفر میں نہایت آرام کی چیز ہے۔ گرمی کے موسم میں باسی آٹے کا خود بخود خمیر اُٹھ آتا ہے۔ مگر وہ خمیر کھٹا اور بدمزہ ہوتا ہے ؛

۱۳۔ روغنی روٹی

ایک سیر سوکھے آٹے میں ایک چھٹانک گھی ملا کر پہلے اسی سوکھے آٹے کو خوب یک جان کر لو۔ پھر پانی کا چھینٹا دے دے کر سخت کر کے گوندھو۔ اگر نمکین روٹی پکانی مطلوب ہو۔ تو آٹا گوندھنے میں تھوڑا پسا ہوا نمک حسب ذائقہ ڈال دو۔ جب آٹا خوب اچھی طرح گندھ جائے۔ تو پھر اس کی ٹکیاں یا بڑی روٹی بغیر خشکی کے بنا کر گھرے توے پر پکاؤ ؛

آٹے میں زیادہ گھی نہیں ملانا چاہیئے۔ کہ آٹا زیادہ بھربھرا ہو کر روٹی ٹوٹنے لگتی ہے ؛

بعض بیبیاں روٹی بناتے وقت ذرا سی چکنائی بھی لگا لیتی ہیں ؛

Taj Tahir Foundation

۱۴۔ بیسنی روٹی

آدھ سیر گیہوں کا آٹا اور آدھ سیر چنے کا بیسن لے کر اس میں حسبِ ذائقہ پسا ہوا نمک ملا کر حسبِ معمول خوب اچھی طرح گوندھو۔ پھر اس میں پیاز کے لچھے۔ پودینہ۔ ہری مرچیں۔ تھوڑی سی پسی ہوئی مرچیں۔ چند دانے ثابت دھنیے کے اور چند دانے انار دانے کے ملا کر اسے گوندھ لو۔ اس کے بعد خشکی لگا کر یا پانی کے ہاتھ سے روٹی بنا کر توے پر یا تندور میں پکوا لو۔ اور اس قدر پکواؤ۔ کہ خوب سُرخ ہو جائے۔ اور گرم گرم گھی چپڑ کر کھاؤ۔

بعض لوگ سونف اور زیرہ بھی ملاتے ہیں۔ اور بعضے انار دانہ نہیں ملاتے۔ یہ اپنے ذائقے اور اختیار کی بات ہے۔

۱۵۔ مکّی اور باجرے کی روٹی

مکّی اور باجرے کا آٹا ذرا اَور طرح پر گوندھا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں لوچ بہت کم ہوتا ہے۔ اس کو معمولی طرح مُکّی دینے کی بجائے تھوڑا تھوڑا سا پانی ڈال کر داہنی ہتھیلی کے داہنے کنارے سے ملتے ہیں۔ بہت دیر تک بار بار ملنے کے بعد جب اس میں تھوڑا بہت لوچ پیدا ہو کر کچھ چکناہٹ آجاتی ہے۔ تو سمجھتے ہیں۔ کہ آٹا روٹی پکانے کے قابل ہو گیا۔

روٹی پکانے کے لئے حسبِ معمول پیڑا لے کر روٹی گھڑی جاتی ہے مگر بڑھاتے وقت اس کا کنارا کُونڈے میں ٹکا کر اس طرح ہاتھوں میں پکڑتے ہیں۔ جس طرح پہیّے کو زمین پر لُڑھکانے کے لئے دونوں ہاتھوں

Taj Tahir Foundation

میں پکڑ کر زمین پر ٹکایا جائے۔۔ پھر ہاتھوں کے سہارے سے اُس روٹی کو اس طرح گول حرکت دی جاتی ہے۔ کہ ہر دفعہ کی حرکت کے ساتھ اس کا کنارا کونڈے پر لگتا جاتا ہے اور پھٹنے سے بچا رہتا ہے۔ جب یہ ٹکیا ایک چھوٹی تشتری جتنی بڑھ جائے۔ تو پھر گیہوں کی معمولی روٹی کی طرح دونوں ہاتھوں سے بڑھا لیتے ہیں۔ اور بغیر خشکی یا پانی لگانے کے توے پر ڈال دیتے۔ اور حسبِ معمول پکا لیتے ہیں۔ یہ روٹی گھر سے توے پر پکتی ہے۔ اور اس کے پکانے میں اس بات کی احتیاط رکھنی پڑتی ہے کہ ہلکے سے پکائی جائے۔ ورنہ کم لوچ ہونے کی وجہ سے اس کے کنارے پھٹ جائیں گے۔ اور روٹی بکھر جائے گی ۔

۱۱۔ پراٹھا

پراٹھا پکانے کے لئے آٹے کے پیڑے اس طرح بنائے جاتے ہیں۔ کہ ہر ایک پیڑا دوسرے سے چھوٹا ہو۔ ان پر گھی چپڑ چپڑ کر نیچے اوپر تولئے کے باٹوں کی مانند رکھتے جاتے ہیں۔ اور بعد میں روٹی بڑھا کر توے پر ڈال دیتے ہیں۔ پھر چھری یا کسی اور چیز کی نوک سے پراٹھے کے بیچ میں ایک چھید کر کے اور ارد گرد چند چھید چھید سے کر کے ان میں گھی ڈال دیتے ہیں۔ اس طرح سے پراٹھا کچا نہیں رہتا۔ چھیدوں کے ہونے سے تمام پراٹھے میں بھاپ نکل جاتی ہے۔ اور پراٹھا خوب سِک کر پک جاتا ہے ۔

پنجاب میں بل دار پراٹھا پکاتے ہیں۔ جو نہایت خستہ ہوتا ہے۔ وُہ لوگ پہلے ایک پیڑے میں تھوڑا سا گھی لگا کر پھر اس پیڑے کی روٹی

Taj Tahir Foundation

بناتے ہیں۔ جب روٹی سی بن جاتی ہے۔ تو پھر اس پر گھی چپڑ کر اس روٹی کو لپیٹ کر موم بتی سا کر لیتے ہیں۔ پھر ایک ہاتھ کی ہتھیلی پر اُسے کھڑا کر کے اس روٹی کو بل دے دے کر نیچے کو دباتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ٹکیاں سی بن جاتی ہیں۔ پھر اسے گھی لگا کر پراٹھا بنا لیتے ہیں ؛

پراٹھے کے واسطے گہرا توا موزوں ہے۔ اگر پراٹھا اتھلے توے پر پکایا جائے۔ تو تمام گھی توے پر سے نیچے گر جاتا ہے۔ اور آگ پر پڑ کر چراندھ پیدا کرتا ہے۔ اس چراندھ کی بُو پراٹھے میں بھی ہو جاتی ہے + اس کے سوا بڑی بھاری خرابی یہ رہتی ہے۔ کہ پراٹھے کے کنارے کچے رہ جاتے ہیں۔ گہرے توے میں گھی کا پراٹھا ڈال کر اس پر چھری سے چھید کر کے گھی ڈال دینا چاہیئے۔ اور پراٹھا پکانے میں آنچ دھیمی رکھنی بہتر ہے۔ تاکہ پراٹھے پر سُرخ چیتی کے سوا سیاہ چیتی نہ آنے پائے ؛

پراٹھا ڈالنے سے پہلے توے پر گھی ہرگز نہ ڈالنا چاہیئے۔ کیونکہ جب پراٹھا ڈالا جاتا ہے۔ تو اس کے ڈالنے سے توے میں سے گھی کی چھینٹیں اُڑ کر دُور دُور جاتی ہیں۔ اور اگر کوئی پاس بیٹھا ہو۔ تو اُس کے جل جانے کا خطرہ ہے۔ پراٹھا جب اُلٹا جائے۔ تو آہستہ سے اُلٹنا چاہیئے۔ تاکہ چھینٹ نہ اُڑنے پائے ؛

۱۷۔ میٹھے پراٹھے

چنے کی دال پاؤ بھر۔ کھوپرا آدھ پاؤ۔ سفیدی دو انڈوں کی۔ الائچی کلاں چار عدد۔ زعفران ایک ماشہ۔ میدہ آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ ؛

Taj Tahir Foundation

اوّل دال کو صاف کر کے ابال لیں۔ جب دال خوب گل جائے۔ تو خوب باریک پیس لیں۔ اس کے بعد کھوپڑے کو بھی چھیل کر خوب باریک پیس لیں۔ پھر ایک دیگچی میں پاؤ بھر گھی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ جب گھی کڑکڑانے لگ جائے۔ تو دال اور کھوپرا اور انڈے کی سفیدی کو پہلے خوب ملا کر اس گھی میں چھوڑ دیں۔ اور ان کو یہاں تک بھونیں۔ کہ پانی علیحدہ خشک ہو جائے۔ پھر زعفران کو پانی میں پیس لیں۔ اور الائچی کے دانے نکال کر ذرا دردرے پیس لیں۔ اور آدھ سیر چینی اور یہ دونوں چیزیں اسی دیگچی میں ڈال کر مع دال وغیرہ کے بھون کر پانی خشک کر دیں۔ پھر اس کو اتار فوراً کسی بڑے برتن میں ڈال کر ہلاتے جائیں۔ کہ وہ جم نہ جائے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے۔ تو اس کو علیحدہ رکھ دیں۔ پھر میدے میں آدھ پاؤ گھی ڈال کر گوندھ لیں۔ اور اس کا ایک پیڑا بنا کر اور وہ دال بیچ میں بھر کر یا دو ٹکیاں بنا کر ایک ٹکیہ پر دال پھیلا کر دوسری ٹکیہ اس کے اوپر رکھ کر پراٹھے کی طرح پکا لیں۔ اور گھی لگاتے جائیں۔ فقط

ش۔ ب
از شملہ

مصالحہ گوشت کا

گوشت کے لئے جو مصالحہ لیا جاتا ہے۔ اس میں یہ یہ چیزیں ہوتی ہیں۔ مرچیں۔ دھنیا۔ ہلدی۔ لہسن۔ پیاز۔ نمک۔

یہ چیزیں اپنی اپنی عادت اور دستور کے موافق مختلف مقدار میں لی جاتی ہیں۔ خصوصاً سرخ مرچوں کے استعمال میں تو بہت ہی کمی بیشی ہوتی

Taj Tamir Foundation

ہے۔ پشاور اور کابل کے لوگ تو مرچ اور ہلدی مطلق نہیں کھاتے ۔
ایک دفعہ کا ذکر ہے۔ کہ ایک مہمان کے لئے جو نواح کابل کے رہنے
والے تھے کھانا پکایا گیا۔ اور ان کیلئے مصالحہ جو بالکل بن مرچ تھا۔ اُس سل
پر پیسا گیا۔ جس پر ہر روز مرچ دار مصالحہ پیسا کرتا تھا۔ ایسے مصالحہ میں
مرچ کا کچھ اثر سل کی وجہ سے ہوا ہوگا۔ تو یوں ہی برائے نام ہوگا۔ مگر اس پر
بھی ان مہمان سے وہ کھانا نہ کھایا گیا۔ اور جو ایک وہ لقمے کھائے۔ اس
کی وجہ سے بار بار پانی پیتے رہے ۔

پنجابی عموماً سیر بھر گوشت میں پانچ چھ مرچیں ڈالتے ہیں۔ حالانکہ ہمارے
ہاں اتنے گوشت میں ساٹھ ساٹھ چھوٹی مرچیں پڑ جاتی ہیں۔ جو مقدار میں
دو تولہ یعنی دو روپے بھر ہوتی ہیں۔ اوسط درجہ کی بے ضرر مقدار سیر بھر گوشت
میں فی چھٹانک دو مرچ۔ یعنی سیر بھر میں ۳۲ مرچیں کافی ہیں۔ جو وزن
میں ایک روپیہ بھر ہوتی ہیں + یہ بھی اس صورت میں کہ گوشت میں
کوئی ترکاری ڈالی جائے یا شوربا رکھا جائے۔ لیکن جب کہ گوشت بھنا
بھنایا رکھنا منظور ہو۔ تو اس مقدار میں کچھ کمی کرنی چاہیئے + چونکہ مختلف
مقامات کی مرچیں چھٹائی بڑائی میں مختلف طرح کی ہوتی ہیں۔ اس لئے گنتی
کی بجائے زیادہ تر بھروسہ وزن پر رکھنا چاہیئے + یہ تعداد جو مرچوں کی
اوپر لکھی گئی یہ چھوٹی مرچوں کی ہے۔ جن کی لمبائی انگلی کے ایک پور
سے زیادہ نہیں ہوتی ۔

دھنیا

مصالح میں اس کا استعمال شاید اس وجہ سے شروع ہوا ہے۔ کہ اس کی
سرد تاثیر کی وجہ سے گوشت کی گرم تاثیر میں کمی ہو کر کھانا معتدل ہو جائے۔

مگر اس اعتدال کے سوا دھنیے سے یہ بھی فائدہ ہے۔ کہ گوشت کا شوربا گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اور پتلا پانی سا نہیں رہتا۔ اس کی مقدار سیر بھر گوشت میں دو تولہ کافی سمجھی جاتی ہے ؛

ہلدی

یہ بھی مصالحہ کو گاڑھا کرنے اور کسی قدر کھانے کو خوش رنگ کرنے کے لئے ڈالی جاتی ہے۔ اس کی مقدار سیر بھر گوشت میں آدھ تولہ کے قریب ہوتی ہے ؛

لہسن۔ پیاز

یہ چیزیں اگرچہ گرم تاثیر رکھتی ہیں۔ اور بدبُودار بھی ہیں۔ مگر گوشت کی بساندھ کو دور کرتی اور کھانے کو ذائقہ دار بناتی ہیں۔ سیر بھر گوشت میں لہسن کی اوسط درجہ کی ایک پوتھی اور پیاز کی دو گنٹھیاں کافی ہیں۔ ان دو گنٹھیوں میں سے ایک کو پیس لیا جائے۔ اور دُوسری کے باریک باریک لچھے کتر کر علیحدہ رکھ لئے جائیں ؛

نمک

اگرچہ اس کی مقدار اپنے اپنے ذائقہ پر موقوف ہے۔ لیکن عام طور پر اس کی مقدار سیر بھر کے لئے اڑھائی تولہ ٹھیک ہے۔ باقی کمی بیشی ترکاری کے وزن اور اپنے اپنے خاص ذائقہ کے لحاظ سے ہو سکتی ہے ؛

مصالحہ پیستے وقت سب سے اول لہسن یا پیاز کو پیستے ہیں + اگر مرچیں یا ہلدی پہلے پیسی جائے۔ تو سل پر ان کا رنگ لگ جانے سے لہسن و پیاز بدرنگ ہو جاتے ہیں۔ لہسن و پیاز کے بعد دھنیا پیس لینا چاہیئے۔ پھر باقی چیزیں ؛

Tahfeer Foundation

اگر کئی ہنڈیوں کے لئے مصالحہ پیسنا ہو۔ تو مصالحہ کی ہر ایک چیز پیس پیس کر علیحدہ رکھی جائے۔ تاکہ پس چکنے کے بعد ہر ہنڈیا کے لئے جتنے مصالحہ کی ضرورت ہو اُتنا لے لیا جائے۔ اگر سب چیزوں کو پیسنے کے اندر ملا لیا جائے۔ تو ہر ایک چیز اس ملے ہوئے مصالحہ میں سے ٹھیک اندازے سے نہ لی جا سکے گی ٭

پنجاب میں اکثر نمک بھی مصالحہ کی باقی چیزوں کے ساتھ پیس لیا جاتا ہے۔ لیکن ہندوستان میں نمک مصالحہ بگھارتے وقت ڈالا جاتا ہے۔ اور چونکہ وہ ڈالتے وقت ہی گھل سکتا ہے۔ اس لئے اس کو مصالحہ کے ساتھ پیسنے کی چنداں ضرورت نہیں ٭

باذائقہ کھانا پکانے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ مصالحہ پیس کر نہایت مہین سُرمے سا کر لیا جائے۔ بعض بیبیاں اور خاص کر مامائیں بیگار ٹالنے کو مصالحہ بہت موٹا دردرا سا پیستی ہیں۔ یہاں تک کہ سالن میں مصالحہ کے ننھے ننھے ٹکڑے نظر آتے ہیں۔ موٹے مصالحہ کی ہنڈیا میں ہرا ندرہ جاتی ہے۔ اور باذائقہ بھی نہیں ہوتی + ترکاری مثلاً ساگ۔ گوبھی وغیرہ میں اگر کسی قدر موٹا مصالحہ ڈالا جائے تو کھپ جاتا ہے۔ مگر قورمے۔ قلیے اور کوفتوں وغیرہ میں بہت مہین مصالحہ پیس کر ڈالنا چاہیئے ٭

اگر ہلدی دھنیئے اور مرچوں کو پیسنے سے پہلے ہاون دستے میں سُوکھا کُوٹ لیا جائے۔ اور پھر زیادہ مہین کرنے کے لئے سل پر پیسا جائے تو زیادہ آسانی رہتی ہے + اگر اکٹھا مصالحہ ہاون دستے میں کُٹوا کر چکنی میں پسوا کر رکھ لیا جائے تو ہر روز کے کوٹنے کی تکلیف نہ رہے۔ اس قسم کا کُٹا کُٹایا پسا پسایا مصالحہ بازار سے بھی مل سکتا ہے مگر وہ قابلِ اعتبار نہیں ہوتا۔ اس میں

ملاوٹ یا گلا سڑا مصالحہ سب طرح کا پیس لیا جاتا ہے۔ اور اس پسی پسائی چیز میں بظاہر کوئی خرابی معلوم ہونی مشکل ہے۔ مگر ہنڈیا کے پکنے پر اس کی بُو یا بدرنگی سے اس کا نقص ظاہر ہوتا ہے ٭

سل کا ایک دفعہ پسا ہوا مصالحہ کئی وقت اور جاڑوں میں کئی دن تک بھی کام آسکتا ہے۔ لیکن گرمی میں اس میں خمیر اُٹھنے اور بدبُو ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے۔ اس لئے ہر روز صُبح شام تازہ پیسنا چاہیئے ٭

پسا ہوا مصالحہ اگر کئی وقتوں کے لئے رکھنا ہو تو ہمیشہ مٹی کے برتن میں رکھنا چاہیئے۔ کہ تانبے کے برتن میں رکھنے سے اس کے کساؤ کا اثر ہو جاتا ہے۔ جو ذائقے اور صحت دونوں کے لئے مضر ہے۔ چینی کے برتن میں یہ نقص نہیں ہو سکتا۔ لیکن مصالحہ کا رنگ چینی کے برتن کو کسی قدر خراب کر دیتا ہے ٭

بگھارنے کے وقت مصالحے میں پانی کا چھینٹا دے دے کر اسے خوب بھوننا چاہیئے۔ جب مصالحہ بھُن کر سُرخ ہو جائے۔ اور ہلدی کی بُو اندر جاتی رہے۔ تب اس میں گوشت وغیرہ ڈالنا چاہیئے ٭

یاد رکھو کہ ترکاری کی نسبت قلیہ یا قورمہ میں مصالحہ کسی قدر زیادہ ڈالا جاتا ہے۔ مصالحے کا ایک اندازہ خاص مقرر کر لینا چاہیئے۔ اور ہمیشہ اسی انداز کے بموجب ڈالنا چاہیئے۔ کہ ہنڈیا باذائقہ پکے ٭

کھانوں کی ترکیبیں

۱۔ قلیہ

گوشت ایک سیر۔ ہلدی آدھ تولہ۔ دھنیا ۲ تولہ۔ مرچیں ایک تولہ۔ نمک ڈھائی تولہ۔ لہسن ۲ پوتھی۔ پیاز ۴ گنٹھی۔

صاف پتیلی چولھے پر چڑھا کر اس میں کوئی پانی کی بوند ہو۔ تو اسے خشک ہونے دو۔ پھر اس میں گھی ڈال دو۔ گھی کتنا ہو۔ یہ اپنی اپنی مرضی پر موقوف ہے۔ تھوڑا کھانا ہو تو تھوڑا ڈالو۔ زیادہ کھانا ہو تو زیادہ۔ عام طور پر سیر بھر گوشت کے لئے آدھ پاؤ گھی کا دستور ہے۔ اس کے بعد پیاز کے ٹکڑے جو پہلے سے کترے ہوئے موجود ہوں۔ گھی میں ڈال دو۔ جب وہ سرخ ہو جائیں تو اس میں پسا ہوا مصالحہ اس ترتیب سے ڈالو۔ کہ سب سے اوّل ہلدی ڈالی جائے۔ جب وہ پانی کے ایک دو چھینٹوں سے بھون لی جائے تو باقی مصالحہ اور نمک (اگر وہ مصالحہ میں نہ ڈالا گیا ہو) ڈال دو۔ اور پانی کا چھینٹا دے دے کر مصالحہ کو خوب بھونو۔ جب ہلدی کی ہرانڈ جاتی رہے۔ اور مصالحہ گھی چھوڑ دے۔ اور اس کے بھننے کی خوشبو آنے لگے۔ تو اس میں گوشت کو اچھی طرح تین چار پانی سے دھو کر ایک ایک بوٹی کو مکھی بال دیکھ کر چھوڑ دو۔ اور خوب بھونو۔ جب گوشت کا بساندھا پانی مر جائے تو حسبِ انداز گلنے بھر کا پانی ڈال کر پتیلی کا منہ بند کر دو۔ گوشت کے

گلنے کے لیئے عموماً سیر بھر کو سیر بھر پانی اور آدھ سیر کو آدھ سیر پانی کے قریب کافی ہوگا۔ لیکن اگر گوشت نہایت ہی نرم یا زیادہ سخت ہو تو اس کے اندازے سے پانی میں کمی بیشی کر لینی چاہیئے ۔

جب پانی خشک ہونے کے قریب آئے۔ تو گوشت کو چٹکی سے دیکھ لیا جائے۔ کہ وہ بخوبی گل گیا ہے یا نہیں۔ اگر نہ گلا ہو تو بقدرِ ضرورت تھوڑا سا اور پانی ڈال لیا جائے۔ جب وُہ بخوبی گل جائے۔ تو اس میں مہین مہین ادرک کے ٹکڑے کتر کر ڈال دو۔ اس کو دوبارہ خوب اچھی طرح سے پانی کا چھینٹا دے دے کر بھونو۔ کہ مصالحہ کی بُو وغیرہ جاتی رہے۔ اگر بھنا گوشت کھانا ہو۔ تو اُتار کر نوش کرو۔ ورنہ جس قدر قلیہ کرنا منظور ہو۔ اس سے کچھ زیادہ پانی ڈالو۔ کہ پک پکا کر اندازے کے بموجب رہ جائے۔ چُولھے پر سے ہنڈیا اُتار کر اس میں خوشبو کے لئے پسے ہوئے گرم مصالحہ کی ایک چٹکی ڈال دو ۔

۲۔ فورمہ عمومی

قورمہ بھی قلیہ کی طرح پکایا جاتا ہے۔ صرف اس قدر فرق ہے۔ کہ اس کے مصالحے میں ہلدی نہیں ڈالی جاتی۔ اور بھُوننے کے وقت اتنی بات زیادہ کرتے ہیں۔ کہ بھُنی ہوئی پیاز لے کر اور اسے پیس کر دہی میں ملا لیتے ہیں۔ اور ذرا ذرا سا دہی ڈال ڈال کر بھُونتے ہیں۔ بھُوننے کے بعد یوں ہی برائے نام تھوڑا سا پانی ڈال کر پکا کے اُتار لیتے ہیں۔ اور قلیہ کی طرح زیادہ شوربا نہیں کرتے ہیں۔ گویا قورمہ بے ہلدی اور کم شوربے کا قلیہ ہے ۔

Taj Tahir Foundation

۳- قورمہ

گوشت سیر۔ گھی پاؤ سیر۔ دھنیئے کی گریاں ۲ تولہ۔ لہسن کی ایک پوتھی۔ پیاز ۳ گنٹھی۔ مرچ ایک تولہ۔ نمک ڈھائی تولہ ٭

جس قدر گوشت کا قورمہ پکانا مطلوب ہو۔ اس کو حسب معمول دھو کر گھی کو گرم کر کے اس میں گوشت کو خوب تل لو۔ جب وہ سُرخ ہو جائے۔ تو گوشت کے پارچوں کو نکال لو۔ پھر دھنیئے کو بھون کر دلو۔ اور اُس کے چھلکے اتار کر اس کی گریوں کو پانی ڈال کر سل بٹے پر مہین پیس لو۔ حسب ذائقہ سُرخ مرچیں بھی باریک پیس لو۔ پھر گھی میں پیاز سُرخ کرو۔ تھوڑی پیاز نکال کر علیحدہ رکھ دو۔ اور تھوڑی پیاز گھی میں رہنے دو۔ اس میں پسی ہوئی مرچیں اور دھنیا اور حسبِ ذائقہ نمک چھوڑ دو۔ پھر خوب بھونو۔ اور تلے ہوئے گوشت کے پارچے بھی اسی مصالحہ میں چھوڑ دو۔ پھر گوشت کے گلنے بھر کا پانی ہنڈیا میں ڈال دو۔ جب گوشت گل جائے۔ تو تلی ہوئی پیاز۔ سیاہ مرچ۔ زیرہ۔ بڑی الائچی۔ دو تین لونگیں۔ ان سب کو باریک پیس کر دہی میں ملا کر اس سے بھونو۔ اور گھی کا شرور رکھ کر اتار لو ٭

بعض آدمی دہی سے بھوننے سے پہلے مغز بادام و پستہ گرم پانی میں بھگو کر اور چھیل کر سیم کے بیجوں کی طرح ڈال دیتے ہیں۔ اور اسے بادام پستہ کا قورمہ کہتے ہیں ٭

از ن۔ ف

ہمیر پور

۴۔ قورمہ ترش

گوشت ایک سیر۔ گھی پاؤ سیر۔ دھنیا پسا ہوا ایک تولہ۔ مرچ سُرخ ثابت حسبِ ضرورت۔ لہسن چھیلا ہوا ثابت ایک تولہ۔ پیاز ڈیڑھ پاؤ۔ دہی تین پاؤ۔ نمک حسبِ ذائقہ ۔

سب چیزوں کو اکٹھا ملا کر دیگچے میں ڈال دو۔ اور پھر سیر بھر پانی ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ جب پانی جذب ہو جائے۔ تو بھون کر اُتار لو ۔

۵۔ ثابت مصالحہ کا قورمہ

گوشت آدھ سیر۔ گھی پاؤ سیر۔ مرچیں سُرخ ثابت آدھ پاؤ۔ لہسن کے جوے چھلے ہوئے ثابت آدھ پاؤ۔ پیاز ۳ گنٹھی۔ دہی پاؤ بھر ۔

پہلے گھی میں تھوڑے پیاز کے بچھے داغ کرو۔ بعد اس کے گوشت کو دھو کر اس میں پاؤ بھر دہی اور لہسن کے ثابت جوئے ملا کر گھی اور بھنی ہوئی پیاز میں ڈال دو ۔ اس کے بعد ثابت مرچیں اور نمک اور تھوڑا سا گرم مصالحہ بھی چھوڑ دو۔ پھر ان سب کو اچھی طرح بھونو۔ کہ دہی میں وہ گوشت سُرخ ہو جائے۔ پھر اس میں قدرے پانی ڈال کے پتیلی کو ڈھانک دو۔ جب گوشت گل جائے۔ اور گھی کا لعاب رہ جائے۔ تو اُتار لو ۔

Taj Tahir Foundation

۶۔ قورمہ میں چنے کی دال

گوشت ایک سیر۔ گھی پاؤ بھر۔ دال چنے کی آدھ پاؤ۔ آلو بخارا ۲۰ دانے۔ مصالحہ حسب اندازہ قورمہ معمولی ۔

پہلے پیاز کو گھی میں سُرخ کرو۔ پھر معمولی پسا ہوا مصالحہ۔ یعنی لہسن۔ پیاز۔ سُرخ مرچ۔ دھنیا اس میں چھوڑ دو + پھر گوشت ڈال کر بھونو۔ اور گوشت میں گلنے بھر کا پانی چھوڑ دو + جب گوشت گل جائے۔ تو اس کو بھون کر چنے کی دال جو پہلے بھگو رکھنی چاہیئے۔ اس میں ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال دو۔ جب دال گل جائے تو پھر آلو بخارا بھی دھو کر ڈال دو، جب پانی خشک ہو کر گھی کا ڈورا رہ جائے۔ تو پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر اُتار لو ۔

۷۔ قورمے میں بیضے

معمولی طور پر قورمہ پکاؤ۔ پھر انڈوں کو جوش دے کر زردی سفیدی الگ کرو۔ پھر زردی کو گھی میں تل لو۔ اور سفیدی کو کتر کے قورمے کے ساتھ بھونو۔ اور تھوڑا سا پانی ڈال دو۔ جب پک جائے۔ پھر تلی ہوئی زردی ڈال کر انگاروں پر رکھ دو۔ اور گرم مصالحہ ڈال کر کام میں لاؤ ۔

بعض آدمی انڈوں کی سفیدی اور زردی علیحدہ نہیں کرتے۔ بلکہ ثابت انڈوں کو جوش دے کر اور چھیل کر ثابت کے ثابت گھی میں تل کر سُرخ کر لیتے ہیں۔ اور جب قورمہ تیار ہو جاتا ہے۔ تو اس میں ڈال دیتے ہیں ۔

بعض آدمی ان تلے ہوئے انڈوں کے چھری سے دو دو ٹکڑے کر کے

قورمے میں ڈالتے ہیں ۔

۸۔ مُرغ کا قورمہ

مُرغ کا قورمہ معمولی قورمے کی مانند پکایا جاتا ہے۔ مگر اس کو بھُونتے وقت بھُنی ہوئی پیاز۔ دہی اور پسے ہوئے گرم مصالحے کو ملا کر اس سے ضرور بھونا چاہیئے۔ تاکہ بساندھ نہ رہے۔ بعض بیبیاں اس میں سُوکھی خوشبودار میتھی کی چند پتیاں ڈال دیتی ہیں ۔

بعض بیبیاں مُرغ کے گوشت کو میسن مل کر دھوتی ہیں۔ کہ اس کی بساندھ جاتی رہے ۔

۹۔ سالن تُرش

گوشت ایک سیر۔ روغن پاؤ بھر۔ دہی پاؤ بھر۔ مرچیں سُرخ ثابت تیس یا چالیس حسبِ پسند۔ گرم مصالحہ ایک تولہ۔ لہسن دو پوتھی۔ ادرک ایک چھوٹی گرہ۔ نمک حسب ذائقہ ۔

اوّل گوشت کو دھولو۔ پھر مرچوں کی ڈنڈیاں توڑ لو۔ ادرک کے لچھّے کتر لو۔ اور لہسن کے جوے چھیلو۔ اور ان سب مصالحوں کو ثابت ہی گوشت میں ملا دو + پھر گوشت کو ہنڈیا میں ڈال کر گلنے بھر کا پانی ڈال دو۔ اور چُولھے پر چڑھا دو + تھوڑی دیر بعد جب ہنڈیا سن سن کرنے لگے۔ تب چمچی اُٹھا کر دیکھو۔ اگر پانی خشک ہو۔ اور صرف گھی کا شُرُوارہ گیا ہو۔ تو نمک چکھ کر ہنڈیا اُتار لو۔ ورنہ پانی کو بالکل خُشک ہو جانے دو ۔

نسیم جان

Taj Tahir Foundation

۱۰۔ اسٹو

گوشت سیر بھر۔ پیاز سیر بھر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ حسبِ عادت۔ مرچیں سُرخ ثابت یا کتری ہوئی حسبِ پسند۔ نمک حسبِ ذائقہ ۔

ان سب کو ایک دیگچے میں ڈال کر چُولھے پر رکھ دو۔ اور اس میں پانی بالکل نہ ڈالو۔ اس میں سے خود پانی رس رس کر نکلے گا۔ جب وُہ پانی خشک ہو جائے۔ تو پھر اس کو بھُونو۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال کر پتیلی کا مُنہ بند کر دو۔ جب گوشت گل جائے۔ تو بھُون کر اُتار لو۔ اور شوربا نہ رکھو ۔

۱۱۔ قیمہ

قیمے میں بھی وہی مصالحہ پڑتا ہے جو سادے سالن میں ڈالا جاتا ہے اور سادے سالن کی طرح پکایا بھی جاتا ہے۔ بھونتے وقت گرم مصالحہ اور اور بھنی ہوئی پیاز کو پیس کر دہی میں ملا کر اُسے بھُونا چاہیئے۔ جب بھن جائے تو اُتار لو ۔

بعض لوگ خوشبو کے لئے چند پتّیاں میتھی کی بھی ڈالتے ہیں۔ اگر میتھی ڈالنی ہو تو ایسے وقت میں ڈالنی چاہیئے۔ جب قیمہ خشک ہونے پر آئے۔ اور اس میں تھوڑا سا پانی باقی ہو۔ تاکہ میتھی اس پانی میں گل کر قیمے کے ساتھ بھُن جائے ۔

یادداشت ۔ چونکہ قیمہ پسا ہوا یا کٹا ہوا ہوتا ہے۔ اِس لئے محض اس کے باریک ہونے سے اس کے گل جانے کی شناخت ممکن نہیں ہے۔ اس لئے بعض آدمیوں کو خصوصاً جن کا معدہ ضعیف ہو۔ یہ اندیشہ رہتا ہے

کہ شاید گوشت کے اجزا درحقیقت نہ گلے ہوں۔ اس لئے وُہ قیمے میں ایک ثابت بوٹی گوشت کی ڈال دیا کرتے ہیں۔ اور جب وُہ گل جاتی ہے۔ تو سمجھتے ہیں۔ کہ قیمہ بھی گل گیا ہے ؛

۱۲۔ قیمہ دار خاگینہ انڈوں کا

معمولی قلیے کا مصالحہ لے کر اس میں سیر بھر قیمہ ڈالو + جب قیمہ گل جائے اور بُھننے پر آئے۔ تو اس میں ایک ایک بیضہ توڑ کر ڈالتے جاؤ۔ اور چمچہ چلاتے جاؤ + اسی طرح پر بیس بیضے ڈال دو + جب وُہ سب انڈے کھیل کھیل ہو کر مل جاویں تب دہی ڈال کر بھونو۔ اور پانی کا چھینٹا دو + جب خوب بھُن جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لو + اگر سب انڈوں کو توڑ کر اور ان کی سفیدی زردی سب ایک جگہ ملا کر قیمہ میں بھُوننے وقت ڈالیں تو زیادہ جلدی اور آسانی ممکن ہے ؛

سادہ خاگینہ بنانا ہو۔ یعنی اس میں قیمہ نہ ڈالنا ہو۔ تو معمولی قلیے کے مصالحہ سے اوپر کی ترکیب کے موافق ہی پکاؤ ؛

یادداشت۔ جتنے کھانوں میں انڈے کی سفیدی پڑتی ہے۔ خواہ وہ زردی کے ساتھ ہو یا بلا زردی۔ اگر سفیدی کو علیحدہ پھینٹ لیا جائے۔ اور پھر اس میں زردی ملائی جائے۔ تو یہ سفیدی بہت خوب پھولتی ہے + اگر پہلے ہی زردی میں ملا دی جائے۔ تو کم پھُولتی ہے ؛

پھینٹنے کے معنی یہ ہیں۔ کہ کسی چینی کے برتن میں سفیدی ڈال کر اس کو کسی چمچے یا قلم یا کسی سرکنڈے وغیرہ سے ہلاتے رہیں۔ کہ اس سے سفیدی میں تھوڑے تھوڑے بُلبلے اُٹھنے لگیں۔ سفیدی کو بہت دیر

تک اس طرح ہلانے سے ایسے جھاگ پیدا ہو جائیں گے جیسے صابن کے ہوتے ہیں۔ اس مطلب کے لئے انڈے پھینٹنے کی کل بھی بازار میں بکتی ہے۔ جو آٹھ دس آنے کو آتی ہے۔ وہ گویا انگریزی رئی ہے۔ جس سے انڈے پھینٹنے کے علاوہ دہی کی چھاچھ بھی بنائی جا سکتی ہے ؂

۱۳۔ کلیجی پکانے کی ترکیب

پہلے کلیجی کو چند پانیوں میں دھو کر تھوڑے پانی میں ڈال کر جوش دو۔ کہ بسانداپانی خشک ہو جائے۔ پھر اس پانی میں سے نکال کر معمولی قلیے کے مصالحہ میں حسب انداز قلیے کی طرح پکالو۔ (دیکھو ترکیب نمبر ۱) جب تھوڑا سا پانی رہ جائے۔ تو خوشبو کے لئے چند پتیاں میتھی کی ڈال دو۔ جب گل جائے۔ اور پانی خشک ہو جائے۔ تو بھون کر اتار لو ؂

۱۴۔ دوسری ترکیب

کلیجی آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ۔ پیاز پاؤ بھر۔ سُرخ مرچ پندرہ بیس حسبِ پسند۔ نمک حسبِ ذائقہ ؂

پہلے کلیجی کو چند پانیوں سے دھو کر صاف کرو۔ پھر پیاز کے لچھے کتر کر آدھ پاؤ گھی میں سُرخ کرو۔ پھر کلیجی کو اس میں چھوڑ دو۔ اور نمک اور کُٹی ہوئی سُرخ مرچیں ڈال کر خوب بھونو۔ یہاں تک کہ بسانداپانی مر جائے۔ اس کے بعد گلنے بھر کا پانی ڈال کر پکاؤ۔ جب تھوڑا پانی رہے۔ تو چند پتیاں میتھی کی چھوڑ دو۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو بھون کر اتار لو ؂

Taj Tahir Foundation

بعض لوگ کلیجی پر نمک مرچ کی چٹنی لگا کر اسے کوئلوں پر رکھ دیتے ہیں۔ اور جب تک اس میں سے کچھ سنسناتا پانی رستا رہتا ہے۔ سینکتے رہتے ہیں۔ جب پانی خشک ہو جاتا ہے۔ تو وہ بوٹیاں کھانے کے قابل ہو جاتی ہیں۔ بوٹیوں کو انگاروں پر سے علیحدہ کر کے اُن کی راکھ وغیرہ خوب پونچھ لینی چاہیئے ۔

۱۵۔ گُردے

گُردوں کو معمولی قلیے کی ترکیب اور اندازے کے بموجب پکاتے ہیں (دیکھو نمبر ۱) جب گردے گلنے پر آویں اور تھوڑا پانی رہ جائے۔ تو خوشبو کے لئے چند پتیاں میتھی کی چھوڑ دو۔ پھر بھون کر اُتار لو ۔

بعض لوگ گُردوں پر سُرخ مرچیں اور نمک پیس کر لگاتے ہیں۔ اور پھر اُن کو سیخ پر چڑھا کر کوئلوں پر سینک لیتے ہیں ۔

یادداشت۔ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ گُردے جسم جانور میں پیشاب بنانے کا کام دیتے ہیں۔ اور یہ فضلہ ان میں سے ہی ہو کر گُذرتا ہے۔ اس لئے صفائی اور پاکیزگی کے لئے یہ ضرور ہے۔ کہ گردوں کے پکانے سے پہلے صرف دھونے پر اکتفا نہ کریں۔ بلکہ تھوڑے سے پانی میں جوش دے لیں۔ اور اس جوش کے پانی کو پھینک کر ان کو دُوسری صاف پتیلی میں پکائیں ۔

۱۶۔ سِری پائے

قصائی کے ہاں سے بُھنی بھنائی بنی بنائی سری منگا لو۔ اگر بُھنی ہوئی نہ

ملے۔ تو گھر میں خود بھون لو ۔ بھوننے کی دو ترکیبیں ہیں۔ اوّل یہ کہ راکھ کو پانی میں گھول کر سری پایوں پر لگا دو۔ اور اس کو گرم گرم بھوسل میں دبا دو۔ گھڑی بھر بعد چولھے میں سے سری نکال لو۔ اور چھری کے ساتھ اس کی کھال کھرچ ڈالو۔ پھر دو چار مرتبہ پانی سے دھو کر صاف کر لو ۔

دوسری آسان ترکیب یہ ہے کہ سری پایوں کو دہکتے کوئلوں پر بھون لو۔ اور جب اس کے سب بال جھڑ جائیں۔ تو پھر اس کو جھانویں کے ساتھ رگڑ رگڑ کے اور خوب دھو کے صاف کر لو ۔

گرم گرم کھولتے پانی میں ڈالنے سے بھی سری کے بال اُتر جاتے ہیں ۔

جب بال صاف ہو چکیں۔ یا سری بھن چکے تو اس کی بوٹیاں بنوا لو۔ پھر جس ترکیب سے معمولی قلیہ پکایا جاتا ہے۔ اُسی ترکیب اور اندازے کے بموجب سری کو بھی پکاؤ۔ اگر زیادہ گھی پسند ہو تو معمولی قلیے کی بہ نسبت فی سیر آدھ پاؤ گھی اس میں زیادہ ڈالو ۔

بعض لوگ سری میں فی سری سیر بھر گوشت اودے کا بھی ڈالتے ہیں گوشت ڈالنا ہو۔ تو سری کی بوٹیوں کے ساتھ ہی ڈال دینا چاہیئے ۔

سری کو مصالحہ میں ڈال کر خوب کسنا چاہیئے۔ تاکہ بسانڈا پانی خشک ہو جائے ۔ پھر تھوڑی ادرک کے لچھّے کتر کر ڈال دو۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال کر پتیلی کا مُنہ بند کر دو ۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ اور بوٹیاں گل جاویں تو مُنہ کھولو۔ اور ایک بار پھر بھون کر حسب اندازہ پھر شوا کرو۔ جب دو تین جوش آجاویں تو چولھے پر سے اُتار لو۔ اور پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دو ۔ اگر بگھار پسند ہو۔ تو کڑچھے میں گھی ڈال کر اور اس میں تھوڑی

سی پیاز کے لچھے سُرخ کر کے حسب معمول بگھار لگا دو۔ اور کھاؤ ۔

بعض لوگ سری کو بگھار کر نہیں چڑھاتے ۔ وُہ یوں کرتے ہیں۔ کہ سری کو دھو کر صاف کر کے اس میں حسب انداز قلیے کا سب مصالحہ پسا ہوا ملا دیتے ہیں۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال دیتے ہیں ۔ جب سری گل جاتی ہے تو پھر اس کی ہڈیاں علیحدہ کر لیتے ہیں۔ اور بوٹیاں علیحدہ کر لیتے ہیں۔ جو شُروا ہو اُسے علیحدہ ۔ پھر جس قدر گھی سری میں ڈالنا ہو لے کر اس میں پیاز کے لچھے سُرخ کرو۔ اور اس میں سری کی بوٹیاں ڈال کر بھُونو۔ اور جو شروا بچا ہو وہ بھی اس میں چھوڑ دو۔ اگر زیادہ شروے کی ضرورت ہو تو اَور شروا ڈال کر منہ بند کر دو۔ جب حسبِ اندازہ شروا رہ جائے اُتار لو۔ اور گرم مصالحہ چھڑک دو ۔

۱۷۔ بھیجا تلنا

بھیجا دو طرح تلا جاتا ہے۔ ایک تو اس طرح کہ جب سری کے ساتھ بھیجا پک کر تیار ہو۔ تو اس کو توڑ کر گودا نکال لو۔ اس میں ادرک کے لچھے کتر کر اور سُرخ مرچیں اور نمک کوٹ کر ملا دو ۔ پھر گھی میں پیاز کو سُرخ کرو۔ اور گُودے کو اس میں ڈال دو۔ اور دو ایک مرتبہ چمچہ چلا کر بھُون کے اتار لو ۔

دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ کچا مغز بازار سے منگا کر اس کے گودے کو اس قدر پانی میں جوش دو۔ کہ وہ اس میں ہی جذب ہو جائے ۔ پھر جو ترکیب اوپر لکھی گئی ہے اس کے مطابق تل لو ۔

یادداشت۔ بعض بیبیاں مغز کو گلانے کے لئے زیادہ پانی میں

جوش دیتی ہیں۔ اور وہ جوش کا پانی پھینک دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے مغز کی مقوی تاثیر نکل کر پانی میں چلی جاتی ہے۔ اور کھانے کے لئے صرف پھوک ہی پھوک رہ جاتا ہے۔ جس کے کھانے سے کچھ طاقت حاصل نہیں ہو سکتی + اس لئے جوش دینے کے وقت پانی صرف اتنا ڈالنا چاہیئے۔ جو اسی میں جذب ہو جائے ٭

بعض آدمی کچے گودے کو قلئے کے سب مصالحے میں گوشت کی طرح ڈال کر پکاتے ہیں ٭

۱۸۔ کوفتے

باریک قیمہ گوشت ایک سیر۔ بھنے چنے کی گریاں ۲ تولہ خشخاش ۲ تولہ زیرہ ۸ ماشہ۔ سیاہ مرچ ۴ ماشہ۔ لونگ ۸ عدد۔ بڑی الائچی ۴ عدد۔ پیاز پاؤ بھر۔ ادرک ایک تولہ۔ ڈبل روٹی کا توس ایک عدد۔ دودھ آدھ پاؤ۔ دہی آدھ پاؤ۔ قورمے کا مصالحہ حسبِ معمول (دیکھو نمبر ۱)

پہلے ڈبل روٹی کے توس کو دودھ میں بھگو دو۔ پھر دہی اور ادرک قورمہ کے مصالحے کے سوا باقی سب مصالحہ سل بٹے پر مہین پیس لو۔ اور آدھ تولہ ادرک بھی پیس کر اس میں ملا دو + اس کے بعد دودھ ڈبل روٹی کو بھی سل بٹے پر مہین پیس لو ٭

کوفتوں کا نرم اور لذیذ ہونا قیمے کے نہایت مہین پسنے اور رگ و ریشے سے خالی ہونے پر منحصر ہے۔ اس لئے چاہیئے۔ کہ قیمے کو سل بٹے پر خوب باریک پیسو۔ اور اگر اس میں رگیں اور پٹھے ہوں۔ تو ان کو چن چن کر نکال ڈالو + باقی ماندہ ادرک کے مہین مہین ٹکڑے کتر کے وہ بھی قیمے میں ملا دو

اگر ہری مرچوں کا موسم اور شوق ہو تو تھوڑی سی وہ بھی کتر کر ملا دو بعض لوگ سبز پودینہ کے پتّوں اور پنیر کا قیمہ بھی اس میں ملا دیتے ہیں ۔ پھر تھوڑا سا دہی قیمے میں ملاؤ ۔ اور تھوڑا سا بھونتے وقت کے ملانے کے لئے رہنے دو۔ اس کے بعد گھی کا ہاتھ لگا لگا کر کوفتے بنالو ۔

بعض لوگ تولہ بھر دھنئے کو بھی کرچھے میں بھون کر اور باریک پیس کر کوفتوں میں ملاتے ہیں ۔ اس سے کوفتوں میں کسی قدر سوندھا پن ہو جاتا ہے ۔

بعض لوگ کچّی پیاز کو فتوں کے مصالحہ میں نہیں ڈالتے ۔ بلکہ گھی میں سُرخ کر کے اور پیس کر ڈالتے ہیں ۔ اگر بھنی ہوئی پیاز ڈالنی چاہو تو پاؤ بھر کی جگہ صرف آدھ پاؤ پیاز کے لچھّے گھی میں سُرخ کر کے ڈالو ۔

بعض تکلّف پسند ملائی اور بادام وغیرہ بھی کوفتوں میں ڈالتے ہیں ۔ مگر روزمرّہ کے کھانوں میں ان چیزوں کی کچھ ضرورت نہیں ہے ۔

جب کوفتے بن چکیں ۔ تو ان کو معمولی قورمے کی طرح پکالو ۔ یعنی جس قدر مصالحہ قورمے میں ڈالا جاتا ہے ۔ اسی قدر مصالحہ لے کر اور اُسے گھی میں بھون کر اس میں بوٹیوں کی بجائے کوفتے چھوڑ دو ۔ مگر بھونتے وقت چمچہ اس احتیاط سے آہستہ آہستہ چلاؤ ۔ کہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں ۔ پھر ذرا سا دہی لے کر اس سے بھونو ۔ جب خوب بھن جائے تو گلنے بھر کا پانی ڈال دو ۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ بھونو ۔ اگر بھنے بھنائے کوفتے رکھنے ہوں تو ویسے ہی اُتار لو ۔ ورنہ حسب پسند شوربا کر دو ۔

گوشت کا قیمہ کرنے کے لئے سب سے بہتر مشین ہے ۔ جو سوداگروں

کے ہاں سے چار یا پانچ روپے کو مل سکتی ہے۔ اس سے نہایت باریک قیمہ ہو جاتا ہے۔ اور گوشت کی سب رگیں اور پٹھے الگ ہو کر مشین کے اندر رہ جاتے ہیں۔ اور خالص قیمہ باہر نکل آتا ہے + مگر اس قیمہ کو بھی سل پر دوبارہ پیس کر باریک کرنا چاہیئے + قیمہ جس قدر باریک اور مہین ہوگا۔ اسی قدر کوفتے اچھے بنیں گے ٭

کوفتوں کی ساری تعریف ان کے نرم ہونے پر ہے۔ جس قدر نرم کوفتے پکتے ہیں۔ اسی قدر زیادہ لذیذ ہوتے ہیں + کوفتوں کے نرم کرنے کے لئے بہت سی ترکیبیں عمل میں آتی ہیں + سیر بھر گوشت میں پاؤ بھر پیاز۔ آدھ پاؤ دودھ اور ایک توس ڈبل روٹی سے کوفتے اچھے نرم ہو جاتے ہیں۔ یا اگر دہی زیادہ ڈالا جائے۔ تو اس سے بھی نرم ہو جاتے ہیں ٭

بعض لوگ کوفتوں کے قیمے کو شامی کبابوں کے قیمے کی طرح ابال لیتے ہیں۔ اور پھر سل بٹے پر بہت باریک پیس کر اس میں فی سیر قیمہ دو تین بیضوں کی زردی ملا دیتے ہیں۔ اس سے بھی کوفتے نرم ہو جاتے ہیں ٭

یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر کوفتے کسی ترکاری وغیرہ میں ڈالنے ہوں۔ تو ان کو زیادہ نرم کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے + ترکاری میں ڈالنے والے کوفتوں میں صرف گرم مصالحہ۔ نمک۔ خشخاش اور چنے۔ اور فی سیر آدھ پاؤ پیاز ڈالنی کافی ہے ٭

۱۹۔ بیضے کے کوفتے

قیمہ سیر بھر۔ بیضے ۱۸ عدد۔ پیاز ۲ عدد۔ سُرخ مرچ حسبِ پسند۔ مصالحہ قورمہ حسبِ معمول ٭

پہلے سُرخ مرچوں اور پیاز کو باریک پیس لو۔ پھر بیضے توڑ کر ان کی سفیدی کو پھینٹ لو + اس کے بعد زردی اور پسی ہوئی مرچیں اور پیاز پھینٹی ہوئی سفیدی میں ملا دو۔ پھر قیمے کو خوب باریک پیس کر یہ پیاز ملے بیضے اور حسب ذائقہ نمک ملا دو + پھر آلو آلو کے برابر کوفتے بنا کر ان کو گھی میں تل لو + پھر بھونے وغیرہ کے باب میں پچھلی ترکیب نمبر ۱۸ کے بموجب عمل کرو ٭

گوشت میں ترکاریاں

گوشت میں ترکاریاں کئی طرح پکاتے ہیں۔ بعض ترکاریاں ایسی ہیں گو وہ بے چھلے ہی قتلے کر کے یا بے قتلے پکائی جاتی ہیں۔ مثلاً لوبیے یا سیم کی پھلیاں۔ کچنال۔ سینگرے۔ ولائتی بینگن جنہیں ٹماٹر بھی کہتے ہیں ٭

بعض پھلیاں ایسی ہیں۔ کہ اُن کے صرف بیج ہی نکال کر پکائے جاتے ہیں۔ مثلاً ولائتی یا دیسی مٹر یا ہرے بونٹ وغیرہ۔ پھر بعضی ترکاریاں پتوں سمیت بھی پکائی جاتی ہیں اور بن پتوں کے بھی۔ مثلاً شلجم، مُولی اور گوبھی اور بعض بن پتوں کے ہی پکائی جاتی ہیں۔ مثلاً گاجر۔ آلو۔ ارویاں۔ کدو۔ ترکاریاں وغیرہ ٭

بعض ترکاریاں عموماً خشک بھنی بھنائی ہی پکائی جاتی ہیں۔ مثلاً ہر قسم کے ساگ۔ کریلہ۔ کچنال۔ گوبھی۔ پیاز اور بعض ایسی ہیں۔ کہ شوربے دار بھی پکائی جاتی ہیں۔ اور خشک بھی۔ مثلاً شلجم۔ آلو۔ ارویاں۔ کدّو۔ تریاں مٹر۔ بونٹ وغیرہ ٭

ہری ترکاری کی نسبت عموماً سب جانتے ہیں۔ کہ وہ کس طرح پکائی

جاتی ہے۔ پس اس کو اسی طرح چھیل چھال کر پکانے کے لئے تیار رکھنا چاہیئے۔ کہ جب گوشت میں ڈالنے کا وقت آئے۔ تو وہ بنی بنائی تیار مل جائے۔ اور اس وقت ہرج نہ ہونے پائے ؛

ترکاری دار گوشت کے پکانے کا طریق سادہ گوشت سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے۔ ترکاری دار گوشت میں شوربا رکھنا ہو۔ تو اسے معمولی قلیہ یا قورمہ کی طرح پکا لیتے ہیں۔ اور بھنی بھنائی ترکاری رکھنی ہوئی۔ تو وہ بھنے بھنائے گوشت کی طرح پکا لی جاتی ہے۔ چنانچہ اس کی تفصیل آگے آتی ہے ؛

گوشت میں ترکاری اس وقت ڈالی جاتی ہے۔ جب اس کے گلنے پر بھوننے کا وقت آتا ہے۔ گوشت کے کس قدر گل جانے کے بعد ترکاری ڈالنی چاہیئے۔ یہ ترکاری ترکاری پر موقوف ہے۔ جو ترکاریاں بہت نرم ہوں۔ ان کے لئے گوشت کو اچھا گلا لینا چاہیئے۔ کیونکہ نرم ترکاری اس میں پڑکر فوراً گل جائے گی۔ اور گوشت جلد چولھے سے اتار لینا پڑیگا۔ اگر ترکاری سخت ہو۔ جس کے گلنے میں دیر لگنے کا خیال ہو۔ تو گوشت کے بھوننے کے وقت تک پورے طور پر گلانا مناسب نہیں۔ بلکہ اس وقت ادھ کچرا رکھنا چاہیئے۔ تاکہ ترکاری کے ساتھ جو کسی قدر دیر میں گلنے والی ہے وہ بھی گل جائے۔ چونکہ گوبھی کا پھول تو نرم ہوتا ہے۔ اور ڈنٹھل سخت اس لئے دونوں کو ایک وقت میں ہی نہیں ڈال دیتے۔ بلکہ پہلے ڈنٹھل ڈالتے ہیں۔ اور جب وہ کچھ گل جاتے ہیں۔ تب باقی پھول ڈالا جاتا ہے۔ اگر دونوں کو ایک بار ہی ڈال دیں۔ تو ڈنٹھل کے پکتے پکتے پھول کا تو بالکل حلوا ہی ہو جائے ؛

Taj Tahir Foundation

گوشت کے بالکل گلانے یا کسی قدر کچا رکھنے۔ شوربے کا پانی کم زیادہ کرنے میں ترکاری کی نرمی سختی ہر بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اور جو غلطی ایک بار پکانے سے معلوم ہو۔ اُسے یاد رکھ کر دوسری مرتبہ اس سے بچنا چاہیئے ٭

معمولی قلیئے کا گوشت جب گل جائے اور بھننے پر آئے۔ تو ترکاری کو جو چھلی چھلائی اور دُھلی دُھلائی تیار رکھی ہوگی۔ گوشت میں ڈال دو۔ اور چند مرتبہ پانی کی چھینٹیں دے دے کر حسبِ دستور خوب بھونو ٭ جب وُہ خوب بھُن جائے اور ترکاری کا پانی مرجائے۔ تو پھر اس میں گلنے بھر کا پانی ڈال دو ٭ اگر شوربے دار ترکاری رکھنا چاہو۔ تو حسب اندازہ شوربا رکھ کر ہنڈیا کو چولھے پر سے اتار لو۔ اور اگر بھُنی ہوئی ترکاری رکھنی ہو۔ تو جب پانی خشک ہو جائے تب خوب بھونو۔ جب گھی چھٹنے لگے۔ تب ہنڈیا اتار لو ٭

باذائقہ سالن کے لئے یہ ضرور ہے۔ کہ جس قدر گوشت ہو۔ اتنی ہی اس میں ترکاری ڈالی جائے۔ اگر ذرا زیادہ ہو جائے تو مضائقہ نہیں۔ لیکن بہت زیادہ ترکاری ڈالنے سے ہنڈیا کا مزا جاتا رہتا ہے ٭

سب ترکاریاں اسی ترکیب سے پکائی جاتی ہیں۔ البتہ کچھ فرق ہے۔ تو ان کے کاٹنے اور گوشت میں ڈالنے سے پہلے چھیلنے بنانے کا ہے۔ جس کی کچھ تفصیل آگے لکھی جاتی ہے ٭

Taj Tarmi Foundation

۲۰۔ اروبیاں۔ بھنڈیاں گوشت میں

ان دونوں ترکاریوں میں لیس زیادہ ہوتا ہے۔ اس واسطے ان کو گوشت میں ڈال کر کسنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ کسنے سے ان کا لیس چھٹتا ہے۔ اور شوربا نہایت لیس دار اور گاڑھا ہو جاتا ہے۔ بعض اروبیاں خستہ ہوتی ہیں۔ ان کو گوشت میں ڈال کر بھونا جائے تو لیس نہیں چھٹتا۔ مگر بھنڈیوں کا لیس ضرور چھوٹتا ہے۔ بھنڈیوں کے کترنے سے پہلے ثابت ہی دھو لینا چاہیئے کیونکہ اگر ان کے ٹکڑے کر کے دھویا جائے۔ تب بھی ان کا لیس چھوٹنے لگتا ہے۔ بھنڈیوں کے گوشت کو خوب کس کر ان میں بھنڈیاں ڈال کر گلنے کا پانی چھوڑ کے چمچہ ہرگز نہیں چلانا چاہیئے۔ دم پر رکھ کر گلا کر اتار لینا چاہیئے۔ بعض لوگ اروبیوں پر پسا ہوا نمک مل کر پہلے گھی میں تل لیتے ہیں۔ پھر گوشت میں ڈالتے ہیں اس سے وہ خستہ ہو جاتی ہیں ۔

۲۱۔ پتّے دار شلجم

جب نئے شلجم چلتے ہیں۔ تو اُن کو شوربے دار نہیں پکاتے۔ کیونکہ نئے شلجموں میں ایک قسم کی چھال اور تلخی ہوتی ہے۔ ان کو اس طرح پکاؤ۔ کہ شلجموں کو چھیل کر ان کے باریک باریک قتلے کاٹ لو۔ پھر جس قدر نرم نرم پتّے ہوں۔ ان کو باریک باریک کتر لو۔ جب گوشت بھننے پر آئے۔ تو کترے ہوئے شلجموں اور پتّوں کو دھو کر گوشت میں ڈال دو۔ اور خوب کسو۔ تھوڑا سا میٹھا بھی چھوڑ دو۔ تاکہ شلجموں کا کسیلا پن دُور ہو جائے۔ پھر گلنے بھر کا پانی ڈال کر

Taj Tahir Foundation

پتیلی کا مُنہ بند کردو۔ جب شلجم گل جائیں۔ اور پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو ان کو دوبارہ بھونو۔ اور خوب بھون بھون کر خشک اتار لو ۔

۲۲۔ شلجم گوشت

جس قدر گوشت ہو اُس سے دُگنے شلجم لو۔ کیونکہ چھل چھلا کر وہ اندازاً گوشت کے برابر ہی رہ جائیں گے۔ ان کو اس طرح چھیلو۔ کہ اگر ان پر سخت چھلکا ہو۔ تو وہ بالکل اتر جائے۔ کوئی جالی دار شلجم ہو۔ تو اس کو پھینک دو۔ اگر بڑے شلجم ہوں۔ تو کاٹ کاٹ کر مرغی کے بیضے برابر گول گول گولے بنالو۔ پھر چاقو سے ان کو کچوب دو۔ تاکہ نمک مرچ ان کے اندر بھی اثر کر جائے۔ شلجم کے پتّوں کے اندر کی ہری ہری کونپلیں بھی چاہو تو تھوڑی سی کتر لو۔ اس کے بعد ان کو پانی سے دھو کر بھُنے ہوئے گوشت میں ڈال کر خوب کسو۔ تاکہ اچھی طرح بھُن جائیں۔ جس قدر کس کس کر بھُونا جائے گا۔ اتنا ہی ذائقہ اچھا ہوگا۔ شلجم کھاری ہوں۔ تو بھُونتے وقت ذرا سا میٹھا اس انداز سے کہ اگر شلجم سیر بھر ہوں۔ تو ان میں دو تین تولہ بھر قند ڈال دو۔ جب خوب بھُن جائے۔ تو گلنے بھر کا۔ اور جس قدر شوربا رکھنا منظور ہو۔ اتنا اَور پانی ڈال کر چند پتیاں ہرے بھرے دھنیے کی ڈال کر پتیلی کا مُنہ چپنی سے بند کردو۔ جب کئی جوش آجائیں۔ اور حسب انداز شوربا رہ جائے۔ تو چولھے پر سے اُتار لو ۔

Taj Tahir Foundation

۲۳۔ شب دیگ

شب دیگ بھی شلجم کا سالن ہے۔ جو رات کو پکایا اور صبح کو کھایا جاتا ہے رات کو پکانے کی وجہ سے اسے شب دیگ کہتے ہیں۔ اس کی ترکیب اور شوروے دار شلجم کی ترکیب میں بہت تھوڑا فرق ہے۔ شوروے دار شلجموں میں کچی ترکاری گوشت کے بھُوننے کے وقت ڈالتے ہیں۔ مگر شب دیگ شلجم کے گولوں کو اوّل کسی قدر اُبال لیتے ہیں۔ اور بعض یہ کرتے ہیں۔ کہ انہیں گود کر اور نمک مل کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں۔ جب پانی نچڑ جاتا ہے۔ تو گھی میں تل کر سُرخ کر لیتے ہیں۔ پھر گوشت میں ڈال کر بھُونتے وقت تھوڑی تلی ہوئی پیاز اور تھوڑا گرم مصالحہ سل بٹے پر پیس کر اور دہی میں ملا کر اس سے بھُونتے ہیں۔ پھر گلنے بھر کا پانی ڈال کر پتیلی کا منہ آٹے سے بند کر کے رکھ دیتے ہیں۔ اور دھیمی دھیمی آنچ پہ پکا کر صبح کو کھاتے ہیں۔

۲۴۔ شب دیگ کوفتوں کی

گوشت ایک سیر۔ قیمہ ایک سیر۔ شلجم ایک سیر۔ گھی آدھ سیر۔ قلیہ کا مصالحہ حسب معمول نمبر ۱

ثابت شلجم جو نہ بہت چھوٹے ہوں نہ بہت بڑے۔ یعنی اندازاً مُرغی کے انڈے کے برابر برابر ہوں۔ لے کر چھیل لو۔ اور ان کو چاقو کی نوک سے گود لو۔ پھر اُن پر نمک مل کر ایک گھنٹے تک دھوپ میں رکھو۔ جب ان کا پانی

نچڑ جائے۔ تو ان کو تھوڑے سے گھی میں تل لو۔ پھر قیمہ کو کوفتوں کی ترکیب کے مطابق تیار کر کے اس کے کوفتے بنا لو۔ مگر اُن کوفتوں میں ڈبل روٹی دُودھ بالکل نہ ملاؤ۔ اور پیاز بھی کم ڈالو۔ تاکہ کوفتے زیادہ خستہ ہو کر ترکاری میں ٹوٹ نہ جائیں۔ پھر کوفتوں کو گھی میں سُرخ کر لو۔ پھر گوشت کے پارچوں کو بھی گھی میں تل لو۔ اس کے بعد گھی میں پیاز سُرخ کر لو۔ اور قلیے کا سب مصالحہ اس میں ڈال کر خوب بھُونو۔ جب مصالحہ بھن جائے تو گوشت ڈال کر بھُونو۔ پھر کوفتے اور شلجم بھی اس میں چھوڑ دو۔ اور سب چیزوں کے گلنے پر برابر پانی ڈال کے پتیلی پر ڈھکنا ڈھانک آٹے سے مُنہ بند کر دو۔ جب حسبِ منشاء شوربا رہ جائے۔ تو اُتار کر خمیری روٹی سے کھاؤ۔

۲۵۔ گوبھی گوشت

معمولی ترکیب سے قلیے کا مصالحہ ڈال کر گوشت چڑھا دو۔ جب گوشت گل جائے۔ تو گوبھی کے پھول کو اس طرح کاٹو۔ کہ اُوپر کے سفید پھول کو باریک کرو۔ باقی سخت ڈنڈیوں کے گول گول قتلے کر لو۔ اور سب سے پہلے انہیں گوشت میں ڈال کر بھُونو۔ جب وہ ذرا اَدھ گلے ہو جائیں۔ جس کے لئے اندازاً دس پندرہ منٹ لگیں گے۔ تب پھول بھی ڈال دو۔ پھر گلنے بھر کا پانی چھوڑ کر پتیلی کا مُنہ بند کر دو۔ جب گل جائے بھُون کر اُتار لو۔

۲۶۔ تلی ہوئی ارویوں کا سالن

سیر بھر گوشت اور معمولی قلیے کا مصالحہ لو۔ لیکن گھی قلیے کے گوشت کی نسبت آدھ پاؤ زیادہ لو۔ اور پھر معمولی قلیے کی ترکیب سے گوشت چڑھا دو۔ اور کوئی دو آنے کی زعفران بھی پیس کر اس میں ڈال دو۔ جب گوشت گل کر بھن جائے۔ تو اس میں سے گھی نتھار کر نکال لو۔ مگر اس طرح۔ کہ اس میں مصالحہ ذرا بھی نہ آنے پائے ٭

پھر ارویوں کو چھیل کر اور صاف رومال سے پونچھ کر اس اُتارے ہوئے گھی میں تل لو ٭ جب ارویاں خوب بھن کر زرد ہو جائیں۔ تو اُن کو بھنے ہوئے گوشت میں جو پہلے تیار رکھا ہے ڈال دو۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال کر چپنی سے منہ ڈھانک دو ٭ جب ارویاں گل جائیں۔ تو سالن کو نیچے اُتار کر اس میں لیموں کا عرق یا اَور کوئی ترش چیز مع گرم مصالحہ کے ڈال دو ٭

اگر تلے ہوئے آلو پکانے ہوں۔ تو اسی ترکیب سے وہ بھی پکا لو ٭

۲۷۔ سبز چاء کا ساگ

پینے کے لئے سبز چائے جو بھگوئی جاتی ہے۔ اُس کے پتّے کا عرق نکلنے کے بعد دھوپ میں سکھا رکھو۔ پھر جب کبھی اُن کا ساگ پکانا ہو۔ تو اس ترکیب سے پکاؤ۔ کہ جس قدر پتّوں کا ساگ پکانا ہو۔ ان کو پانی میں بھگو دو۔ پھر جب گوشت یا قیمہ بھننے پر آوے۔ تو اس میں وہ پتّے ڈال دو۔ اور ایک یا دو گنٹھی پیاز کی باریک لچھے کتر کر ساگ کے اندازے

بموجب ڈال دو۔ اندازہ اس قدر ہونا چاہیئے۔ کہ اگر ساگ پاؤ بھر ہو۔ تو پیاز کے بچھے چھٹانک بھر ہوں + تو اس کے بعد امچور کے پانی سے یا دہی کے پانی سے چھینٹے دے کر بھونو۔ جب بھنتے بھنتے ساگ خشک ہو جائے۔ اور گھی چھوٹنے لگے۔ تو چولھے پر سے اتار لو +

اگر سادہ پکانا ہو۔ تو اس طرح پکاؤ۔ کہ جس قدر ساگ ہو۔ اس کے نصف وزن کا گھی لے کر چولھے پر چڑھاؤ + جب گھی سرخ ہو جائے۔ تو اس میں ساگ اور پیاز کے باریک بچھے اوپر کے اندازے کے بموجب کتر کر ڈال دو۔ پھر دہی میں سرخ مرچیں پسی ہوئی اور نمک حسب انداز ملا کر اس سے بھونو۔ زیادہ چٹ پٹا کرنا ہو۔ تو ہری مرچیں بھی کتر کر ڈال دو۔ اور بھون بھان کر اتار لو۔ اگر نمک مرچ کا اندازہ درست ہو۔ تو یہ ساگ بہت لذیذ پکتا ہے +

۲۸۔ قیمہ کریلے

پہلے معمولی ترکیب سے سیر بھر قیمہ پکا لو۔ مگر گھی قریبًا آدھ پاؤ سے زیادہ ڈالو۔ جب قیمہ بھن جاوے۔ تو پاؤ بھر پیاز گھی میں سرخ کرو۔ پھر آدھ پاؤ کے قریب املی کے پھول لو + پیاز اور املی کے پھول دونوں کو بھنے ہوئے قیمہ میں ملا دو + پھر سیر بھر بڑے بڑے کریلے لے کر ان کو چھیل کر ان کی کڑواہٹ دور کر کے اندازاً آدھا قیمہ ان میں بھر دو۔ اور دھاگے سے کریلوں کو لپیٹ دو۔ پھر کڑھائی میں گھی یا تیل ڈال کر ان کریلوں کو تل لو۔ اس کے بعد آدھا بچا ہوا قیمہ ان کریلوں کے اوپر ڈال دو۔ اور قریب آدھ پاؤ کے میٹھا دہی لے کر اس میں ایک چٹکی پسا ہوا

گرم مصالحہ ملا کر چھوڑ دو۔ اور تھوڑا سا پانی کریلوں کے گلنے بھر کا جو اندازاً آدھ سیر کے قریب ہو ڈال کر دھیمی آنچ پر پکاؤ۔ جب پانی خشک ہو جائے چولھے پر سے اتار لو ؛

۲۹۔ معمولی ترکیب کے کریلے

گوشت سیر بھر۔ کریلے ڈیڑھ سیر۔ پیاز آدھ سیر۔ مصالحہ قلیہ حسب معمول ؛ پہلے گوشت کو معمولی قلیے کے مصالحے کے ساتھ چڑھا دو۔ جب گوشت گل جاوے۔ اور بھننے پر آئے۔ تو بھون لو۔ پھر پیاز کے لچھے کتر لو ؛ کریلوں کو پہلے سے اس طرح چھیل لو۔ کہ ان کے اوپر کی سبزی سب دور ہو جائے ؛ پھر ان کے گول گول قتلے پیسوں کی مانند کاٹ لئے جائیں۔ اور دو تین پانی سے دھو لئے جائیں ؛ اب پیاز اور کریلوں کو بھنے ہوئے گوشت میں ڈال دو۔ اور خوب کسو۔ جب خوب بھن جائے۔ تو گلنے بھر کا پانی ڈال کر منہ بند کر دو۔ جب گل جاویں۔ تو آدھ پاؤ دہی کے ساتھ بھون کر اتار لو ؛

۳۰۔ قیمہ کریلے

قیمہ سیر بھر۔ کریلے ۲ سیر۔ گھی ڈیڑھ پاؤ۔ پیاز پاؤ سیر بمصالحہ قلیہ معمولی ؛ پاؤ بھر گھی میں پیاز سرخ کر کے سیر بھر قلیے کے اندازے کا مصالحہ اس میں ڈال کر بھونو ؛ جب مصالحہ بھن جائے۔ تو قیمہ اس میں چھوڑ دو۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال کر اس کا منہ بند کر دو۔ پھر پیاز کے باریک باریک لچھے کتر دو۔ اور چھٹانک بھر گھی میں ان کو سرخ کرو۔ پھر کریلوں کو اس

طرح چھیلو۔ کہ ان پر سبزی نہ رہے۔ پھر ان کو پانی سے خوب دھو کر باقی ماندہ چھٹانک گھی میں تل لو + جب قیمہ بھننے پر آوے۔ تو اسے خوب بھون کر بھنی ہوئی پیاز اور ملے ہوئے کریلے اس میں ڈال دو۔ اور تھوڑا سا گلنے بھر کا پانی ڈال کر پتیلی کا منہ بند کر دو۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ تو بھون کر اتار لو ٭

از زمانی بیگم

۱۳۱۔ قیمہ بھرے ٹنڈے

قیمہ ایک سیر۔ ٹنڈے ۲ سیر۔ ادرک ۲ تولہ۔ پنیر ۵ تولہ۔ مصالحہ قلیہ معمولی ٭

پہلے معمولی ترکیب سے قیمہ پکا لو۔ پھر ٹنڈوں کو چھیل کر ان میں اس طرح کا ایک شگاف لگاؤ جس طرح کدو میں لگاتے ہیں۔ پھر اس میں سے اس کے بیج نکال ڈالو۔ پھر پکے ہوئے قیمے میں ادرک کے لچھے۔ پنیر کے ننھے ننھے ٹکڑے۔ ہری مرچیں۔ پودینہ۔ یہ سب چیزیں کتر کر ملاؤ۔ اور ٹنڈوں میں ان کو بھر دو + جب ٹنڈے بھر جائیں۔ تو جو ٹکڑا اس پر سے کاٹا تھا۔ اس کو پھر پیوند کر دو۔ اور ڈورے سے کس کر باندھ دو۔ تاکہ پیوند گرنے نہ پائے + پھر ان ٹنڈوں کو گھی میں سرخ کرو۔ جب سرخ ہو جاویں۔ تو بچا ہوا آدھا قیمہ پتیلی میں بچھاؤ۔ اور اس پر ٹنڈے چن دو + باقی آدھا قیمہ ان ٹنڈوں پر ڈال کر گلنے بھر کا پانی ڈال دو + جب پانی خشک ہو جائے۔ تو اتار لو۔ اور گرم مصالحہ ڈال دو۔ ترشی پسند ہو تو تھوڑا لیموں کا عرق بھی نچوڑ لو ٭

۳۲۔ چھندر گوشت

گوشت کو معمولی ترکیب کے مطابق تلیے کے لئے چڑھاؤ۔ اور چھندروں کو مہین مہین کتر کے یا کدوکش کر کے پانی میں جوش دے لو۔ کہ وہ کسی قدر نرم ہو جاویں۔ تب ان کو ڈال کر بھونو۔ اور پانی ڈال کر تھوڑی دیر گلنے دو۔ جب گل جاویں تو حسب معمول بھون لو۔ اور بھونتے وقت تھوڑا دہی یا کھٹائی کے پانی کا چھینٹا بھی دو۔ تاکہ چھندر کی مٹھاس کے ساتھ دہی کی کھٹاس سے سالن باذائقہ ہو جائے ٭

۳۳۔ پیاز گوشت

گوشت آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ۔ پیاز آدھ سیر۔ دہی پاؤ بھر۔ ہری مرچیں تین چھٹانک یا کم و بیش حسب پسند۔ ادرک نصف تولہ۔ لیموں ایک عدد ٭

گوشت کے پارچوں کو خوب دھو کر اس میں موافق سر کہ نمک دے کر پانی میں ڈال کر پکانے کو رکھ دو۔ جب ادھ گلا ہو جائے۔ تو پیاز اور ہری مرچیں کاٹ کر دہی۔ ادرک اور گھی سمیت گوشت میں ڈال دو ٭ جب پیاز وغیرہ گل جائے۔ اور پانی خشک ہو جائے۔ تو ہنڈیا کو بھون لو۔ اور ترشی کے واسطے ایک لیموں کا عرق نچوڑ دو۔ اگر لیموں نہ ہو۔ تو امچور کی دو پھانکیں پانی میں بھگو کر اُن کے عرق سے ہنڈیا بھون کر اتار لو ٭

Taj Tahir Foundation

۳۴۔ گوشت میں سبز مرچیں

قیمہ آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ سبز مرچیں پاؤ بھر۔ مصالحہ قلیہ معمولی ٭

حسب معمول قیمہ پکاؤ۔ (دیکھو ترکیب نمبر ۱۱) جب قیمہ گل جائے تو ایسی سبز مرچوں کو جن میں بیج نہ پڑا ہو باریک باریک کتر کے اس میں ڈال دو۔ اور مرچوں کے گلنے بھر کا پانی ڈال کر چپنی ڈھک دو + جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر اتار لو ٭

زمانی بیگم

۳۵۔ پھلکیوں کا سالن

جب قلیہ بھننے پر آوے۔ تو ترکاری کی بجائے اس میں بیسن کی تلی ہوئی پھلکیاں ڈال دو۔ اور قدرے پانی بھی ڈال دو۔ جب اندازے کا شوربا رہ جائے۔ تو اتار لو ٭

۳۶۔ مچھلی پکانے کی ترکیب

اگر پھلکوں دار مچھلی ہو۔ تو چھری کے ساتھ اس کے چھلکے کھرچ کر دور کر دو + پھر اس کا پیٹ چاک کر کے اس میں سے سب آلائش نکال ڈالو۔ اس کے بعد اس کا سر اور دم کتر لو۔ پھر چار چار پانچ پانچ انگل چوڑے ٹکڑے کاٹ لو۔ پھر ان ٹکڑوں میں بحساب فی سیر آدھی چھٹانک سرسوں کا تیل ڈال کر اسے خوب ملو۔ پھر پانی سے دھو ڈالو ٭

بعض لوگ مچھلی کو بیسن مل کر بھی دھوتے ہیں۔ اور بعض قتلوں کو دہی مل کر

بھی پھر پانی سے دھو لیتے ہیں۔ لیکن تیل سے دھونا بساندھ دور کرنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب ہے۔ بہر حال خواہ کسی طرح صاف کیا جائے۔ صاف کرنے کے بعد مچھلی کے قتلوں کو پانچ چھ پانی سے خوب طرح دھو لینا چاہیئے۔

پکانے کی ترکیب معمولی قلیے کی طرح ہے۔ اور مصالحہ بھی قلیے کا ہی ڈالا جاتا ہے۔ البتہ مصالحہ میں لہسن کسی قدر زیادہ رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ لہسن بھی مچھلی کی بساندھ کو کھوتا ہے۔ گھی میں مصالحہ کو خوب بھون کر اس میں تھوڑا دہی اور مچھلی کے قتلے ڈال دینے چاہئیں۔ اور ان کو ذرا اُلٹ پلٹ کر کے تھوڑا سا پانی ڈال دو۔ کہ مچھلی اس میں گل جائے۔ اور ہنڈیا کو اُتارنے سے پانچ چھ منٹ پہلے ایک چٹکی میتھی کے بیجوں کی ڈال دو۔ یا وہ نہ ہو۔ تو خشک میتھی کی چند پتیاں ڈالنا بھی کافی ہے۔

شوروے دار مچھلی رکھنی ہو۔ تو پانی ذرا زیادہ ڈالو۔ کہ گل گلا کر حسبِ ضرورت شوروا باقی رہ جائے۔

۳۷۔ ایک اَور ترکیب

جس قدر مچھلی پکانی ہو۔ اُسے اوپر کی ترکیب کے مطابق صاف کر لو۔ پھر اس کے قتلے کر لو۔ بعد ازاں سُرخ مرچیں۔ ہلدی۔ دھنیا۔ لہسن۔ پیاز نمک حسبِ انداز لے کر اسے باریک پیس لو۔ جب یہ مصالحہ پس جائے۔ تو ہر ایک مصالحہ کو ایک کر کے یک جان کر لو۔ پھر مچھلی کے ایک ایک قتلے پر مصالحہ کو لگاؤ۔ جب سب قتلوں پر خوب مصالحہ لگ جائے۔ اور باقی مصالحہ بچ بھی رہے۔ تو اس کو سب قتلوں پر ڈال دو۔ اور برتن کا منہ بند کر کے

رات بھر اسے رکھے رکھو۔ صبح کو تیل یا گھی میں تل لو۔ اور تناول کرو ۔

جو مصالحہ مچھلی کے قتلوں میں سے باقی بچا ہوا برتن میں رہے۔ اس کو مچھلی تل چکنے کے بعد اسی گھی یا تیل میں جس میں مچھلی تلی تھی ڈال دو۔ اور بھون لو۔ مگر یہ احتیاط رہے کہ مصالحہ جل نہ جائے۔ تلے جانے کے بعد یہ مصالحہ اگر پانچ چھ دن تک بھی رکھا جائے تو بگڑتا نہیں۔ اور ساگ۔ گوبھی وغیرہ میں بجائے پسے ہوئے لہسن۔ پیاز وغیرہ مصالحہ کے اگر یہ مصالحہ ڈال کر پکایا جائے۔ تو اس کا ذائقہ بہت اچھا اور سوندھا سوندھا ہوتا ہے ۔

اگر مچھلی شوربے دار پکانی مطلوب ہو۔ تو اسی بچے ہوئے مصالحہ سے اس طرح پکاؤ۔ کہ گھی میں پیاز سرخ کر کے اس میں یہ مصالحہ چھوڑ دو۔ اور اسے بھون کر اس میں پانی ڈال دو۔ جب پانی خوب پک جائے۔ تو اس میں مچھلی کے مصالحہ تلے ہوئے قتلے جن کی ترکیب اوپر بتائی گئی ہے۔ چھوڑ دو۔ اور ان کو پکاؤ۔ جب شوربا حسب ضرورت رہ جائے تو اتار لو ۔

حسینی

۳۸۔ بغیر پانی کے مچھلی

مچھلی سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ دہی آدھ سیر۔ چنے۔ خشخاش اور دیگر مصالحہ حسب ضرورت ۔

مچھلی کو حسب ترکیب مذکورہ بالا صاف کر لو۔ اور مصالحہ پیس لو۔ پھر گھی میں پیاز داغ کر کے سب مصالحہ اور بھنی ہوئی پیاز اور مچھلی دیگچی میں ڈال کر منہ دیگچی کا آٹے سے خام کر دو۔ اور ہلکی آنچ پر رہنے دو تھوڑی دیر بعد اس کو پلٹ دو۔ اور پھر دیگچی کا منہ بند کر دو۔ اور تھوڑے سے

کوئلے اوپر بھی رکھ دو۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ تو لعاب پر اتار لو۔ پانی بالکل نہ ڈالا جائے۔ مصالحہ ہی کا پانی کافی ہوتا ہے ٭

۳۹۔ مچھلی کے کوفتے

مچھلی کے گوشت میں سے کانٹے چُن لو۔ پھر اس کو سل بٹے پر مہین کر لو ٭

سیر بھر مچھلی میں خشخاش ایک تولہ۔ بُھنے ہوئے چنوں کی گریاں ۲ تولہ سیاہ مرچ ۴ ماشہ۔ لونگ ۸ عدد۔ زیرہ ۸ ماشہ۔ الائچی بڑی ۴ عدد۔ ادرک ایک گرہ۔ نمک حسبِ اندازہ ٭

ان سب کو مہین پیس کر کوفتوں میں ملا دو۔ ادرک کی ایک گرہ کے باریک لچھے کتر کر ملاؤ۔ پھر چٹانک بھر دہی ملا کر کوفتے بنا لو۔ اس کے بعد قورمے کے مصالحہ کو حسب معمول گھی میں بھون کر سُرخ کر لو۔ پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر شوربا کر دو۔ جب اس میں تین چار جوش آجاویں۔ تب کوفتے ڈال دو۔ جب پانی خشک ہو جاوے۔ تو دہی سے بھونو۔ پھر جس قدر شوربا کرنا ہو کر لو۔ جب شوربے میں چند جوش آجاویں تو اُتار لو ٭

۴۰۔ مچھلی کا کانٹا گلانا

اگر مچھلی ایک سیر ہے۔ تو دہی تین پاؤ۔ اور گھی کم از کم ایک پاؤ لو۔ معمولی مصالحہ کے علاوہ اگر اس مصالحہ میں ایک تولہ کے قریب پپیتا بھی ڈالا جائے تو کانٹا خوب گل جاتا ہے۔ اور پپیتا نہ ہو۔ تو اس ترکیب کے

ساتھ پکانے سے کانٹا گلتا تو نہیں۔ مگر کرکرا ہو جاتا ہے ٭

مصالحہ کو روغن زرد میں اچھی طرح بھون لو۔ جب کسی طرح کی بُو وغیرہ مصالحہ میں نہ رہے۔ تو مچھلی کے ٹکڑوں اور دہی کو ڈال کر ملا دو۔ اور ایک سیر مچھلی میں قریب آدھ سیر کے پانی ڈال کر دیگچی پر ایسا ڈھکنا ڈھانک دو۔ جو پتیلی کے کناروں تک آجائے۔ اور دیگچی کے کناروں میں آٹا لگا دو۔ تاکہ بھاپ بہت کم نکلے + تھوڑا بوجھ بھی اوپر رکھدنا چاہیئے۔ کہ بھاپ کے زور سے ڈھکنا نہ اُٹھ سکے۔ اور دیگچی ہلا کر دیکھ لیا جائے۔ کہ پانی ہے یا نہیں۔ جب یہ معلوم ہو جائے کہ پانی نہیں ہے۔ تو کوئلے کی بہت کم آگ پر رکھ دو۔ تاکہ سُرخ داغ لگ جائے۔ اس طرح پکانے سے کانٹا بالکل حلوا تو نہیں ہوتا۔ ہاں کرکرا ہو جاتا ہے ٭

ح۔ ب

یادداشت۔ بہت سی بیبیاں مچھلی کے کانٹے کے گلانے کی ترکیب جاننے کا دعوی کیا کرتی ہیں۔ شاید انہیں کوئی ایسی ترکیب یاد ہو۔ مجھے اچھی اچھی ہوشیار بیبیوں کے ہاتھ کی پکی ہوئی مچھلی کھانے کا بارہا اتفاق ہوا۔ پر کانٹے کا بالکل گل کر بے معلوم ہو جانا کہیں نہیں دیکھا۔ جہاں دیکھا صرف اتنا دیکھا۔ کہ کانٹا بھربھرا ہو گیا۔ یہ بات صرف دہی کے زیادہ استعمال اور دیر تک نرم آنچ پر رکھنے۔ اور بھاپ کو اچھی طرح بند کرنے سے حاصل ہو سکتی ہے ٭

دالیں

۱۴۔ دال دھونے کا طریق

جب ماش یا مونگ کی دھوئی دال پکانی ہو۔ تو پکانے سے چند گھنٹے

پہلے دال کو پانی میں بھگو دینا چاہیئے۔ قریباً تین گھنٹے میں دال کا چھلکا پھول جاتا ہے۔ تب اس کو اچھی طرح مل کر دھولو۔ اور پانی نتھار نتھار کر چھلکے علیحدہ کر لو۔ کوئی ایک آدھ چھلکا یا دانہ ثابت باقی رہ جائے۔ تو اس کو چُن کر نکال ڈالو۔ گھر کی دُھلی ہوئی دال بازار کی دُھلی ہوئی دال سے بہتر ہوتی ہے۔ بازار کی دال کے دانے پک کر اتنے چوڑے نہیں ہوتے۔ جتنے گھر کی دھوئی دال کے ہوتے ہیں۔ اور کم چوڑے ہونے کے علاوہ بازار کی دال گھر کی دال کی مانند عموماً اچھی طرح بھی نہیں گلتی ۔

۴۲۔ مٹی کی ہنڈیا میں دال

غریب آدمی جنہیں تانبے کے برتن میسّر نہیں عموماً ہر قسم کے سالن مٹی کے برتنوں میں پکاتے ہیں۔ مگر بعض بعض سالن کی نسبت یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ مٹی کے برتنوں میں ہی میں اچھے پکتے ہیں۔ منجملہ ان سالنوں کے ایک دال بھی ہے۔ مٹی کی ہنڈیا میں سالن پکایا جائے یا نہ۔ لیکن تانبے کے ڈھکنوں کی بجائے مٹی کی چپنیاں استعمال کرنے میں یہ بات ضرور اچھی ہے۔ کہ وہ تانبے کی رکابیوں کی طرح پیتی نہیں ہیں۔ اور ان کو اگر بغیر صافی کے بھی اُٹھا لیا جائے۔ تو ہاتھ نہیں جلتا ۔

۴۳۔ دھوئی ماش کی دال گوشت میں

گوشت آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ دھوئی دال ماش کی پاؤ بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ ہلدی آدھ تولہ۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز

دو گنٹھی - ایک مصالحہ کے ہمراہ پیسنے کو - اور دوسری کے بچھے گھی میں سُرخ کرنے کو - نمک حسب ذائقہ ٭

پہلے دال کے کنکر پتھر چُن کر اور دو پانی سے دھو کر کم از کم پاؤ گھنٹہ پانی میں بھیگنے دو + پھر گوشت کو معمولی قلیے کی طرح مصالحہ ڈال کر پکاؤ + جب گوشت گل جائے اور بھننے پر آجائے - تو پانی کے دو تین چھینٹے دے دے کر بھونو - پھر قریب تین پاؤ کے پانی ڈال دو - اور چپنی ڈھانک دو + جب پانی میں ایک جوش جائے - تب دال بھی اس میں ڈال دو + جب دال ادھ گلی ہو جائے تو تھوڑے سے ادرک کے بچھے کتر کر اس میں ڈال دو - لیکن ہنڈیا میں بار بار چمچہ نہ چلاؤ - ورنہ دال گھُٹ جائے گی - اور ماش کی دال گھُٹی ہوئی بہت بُری معلوم ہوتی ہے ٭

جب یہ معلوم ہو - کہ دال تیار ہونے پر ہے - تو کفگیر سے تھوڑی سی دال نکال کر چٹکی سے اس کا دانہ دیکھو - اگر گل گیا ہو - اور شوربا بھی بہت تھوڑا سل سلا سا رہ گیا ہو - تو ہنڈیا کو چُولھے پر سے اُتار لو ٭

بعض دال سخت ہوتی ہے - اور وُہ اندازے کے بموجب پانی میں نہیں گلتی + ایسی صورت میں جب دیکھو - کہ دال کا دانہ سخت ہے - اور پانی خشک ہو گیا ہے - تو تھوڑا سا پانی اندازے بموجب لے کر کسی برتن میں یا اسی ہنڈیا کی چپنی میں ڈال کر گرم کر لو + جب پانی گرم ہو جائے - تب دال میں ڈال دو + ٹھنڈا پانی ہرگز نہ ڈالنا چاہیئے - ورنہ دال ٹھٹھر جائے گی - اور پھر ہرگز نہ گلے گی - بلکہ گھنگنیاں سی رہ جائیں گی ٭

Taj Tahir Foundation

۴۴- چنے کی دال گوشت میں

گوشت آدھ سیر- گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش- چنے کی دال پاؤ بھر- دھنیا تولہ بھر- ہلدی آدھ تولہ- مرچ سُرخ تولہ بھر- لہسن ایک پوتھی- پیاز دو گنٹھی (ایک گنٹھی پیاز مصالحہ میں پیسنے کو- اور ایک کے لچھے) نمک دو تولہ یا حسب ذائقہ ؛

چنے کی دال گوشت میں دو طرح پکتی ہے- ایک تو ملواں- اور دوسری کسی قدر کھڑی- ملواں کی ترکیب یہ ہے- کہ پاؤ بھر چنے کی دال لے کر اور حسب دستور صاف کر کے اور پانی سے دھو کر کوئی سیر بھر پانی میں چولھے پر چڑھا دو- جب گل جائے تو چولھے پر سے اُتار کر پانی نچوڑ کر پھینک دو- اور دال کو سل بٹے پر اتنا پیسو- کہ بالکل میدہ سی تو نہ ہو- صرف موٹی پیٹھی سی ہو جائے- پھر سب مصالحہ باریک پیس لو- اور گھی میں پیاز کے لچھے سُرخ کر کے مصالحہ کو بگھارو- پھر گوشت دھو کر اس میں ڈال دو- اور بھون کر گوشت میں گلنے بھر کا پانی ڈال دو ؛ جب گوشت گل جائے- تو اُس کو بھون کر اس میں دال کی پیٹھی ڈال دو- اور قریب آدھ سیر یا تین پاؤ کے پانی ڈال دو ؛ جب کئی جوش آجائیں- اور دال خوب یک جان ہو کر کھیر کی طرح ہو جائے- تب چولھے پر سے اُتار لو- اور گرم مصالحہ پسا ہوا ڈال دو ؛

کھڑی دال پکانی ہو- تو اسی طرح پکاؤ- جس طرح ماش کی دال گوشت میں پکائی جاتی ہے ؛

Taj Tahir Foundation

۴۵ - ماش کی دال یخنی میں

گوشت آدھ سیر - دال دھوئی ماش کی پاؤ بھر - گھی آدھ پاؤ - دھنیا ثابت نصف تولہ - لہسن ایک پوتھی - پیاز دو گنٹھی - (ایک یخنی میں ڈالنے کو اور دوسری کے بچھے) زیرہ نصف تولہ - لونگ دس عدد - سیاہ مرچ ۶ ماشہ - بڑی الائچی ایک عدد - نمک حسبِ ذائقہ ؛

گوشت کو تین پانی سے دھو کر آدھ سیر پانی میں ڈال دو - پھر دھنیے کی پوٹلی باندھ کر مع لہسن کی پوتھی اور ایک گنٹھی پیاز اور نمک کے اس میں چھوڑ کر اسے چولھے پر چڑھا دو - جب گوشت گل جائے تو یخنی کو چولھے پر سے اتار لو اور بوٹیاں علیحدہ کر لو - اور یخنی علیحدہ - اور دھنیے کی پوٹلی اور پیاز یخنی میں سے نکال کر پھینک دو - لہسن کو مل کر اس کا عرق نکال لو - اور چھلکے پھینک دو - پھر گھی میں پیاز کے بچھے سرخ کر کے اس میں یخنی کے گوشت کی بوٹیاں ڈال دو - اور پہلے لہسن کے عرق کا اور پھر یخنی کا چھینٹا دے دے کر بھونو - جب بوٹیاں سرخ ہو جائیں - تو گرم مصالحہ ثابت چھوڑ دو - پھر یخنی بھی اس میں ڈال دو + جب یخنی میں جوش آئے - تب دال جو پہلے سے دھلی دھلائی تیار رہنی چاہیئے - اس میں ڈال کے دم پر رکھ دو - جب دال پک کر چاولوں کی طرح گل جائے - اور کھڑی کھڑی ہو تو چولھے پر سے اتار لو ؛

۴۶ - دالوں کا مصالحہ

بے گوشت دالیں عموماً تین طرح پکتی ہیں - ایک بھنواں - دوسری سادی

مصالحہ دار۔ اور تیسری ثابت مصالحہ کی ، سادی مصالحہ دار دالوں میں عموماً وہی مصالحہ ڈالا جاتا ہے۔ جو سادے سالن یعنی قلیے میں ڈالتے ہیں + سادے سالن کے سیر بھر گوشت میں جس قدر مصالحہ ڈالا جاتا ہے۔ دالوں میں اس سے ذرا کم ڈالنا چاہیئے۔ مگر یہ کمی مرچ کے سوا باقی چیزوں میں ہی کی جاتی ہے۔ مرچوں میں نہیں کی جاتی +

سیر بھر دال کے لئے مصالحہ کا اندازیہ سمجھنا چاہیئے۔ کہ دال سیر بھر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ دھنیا آدھا تولہ۔ ہلدی تین ماشہ۔ پیاز ایک گنٹھی لہسن ایک پوتھی۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

یہ سب مصالحہ باریک پیس کر دال میں ڈالا جاتا ہے ٭

۴۷۔ سادہ دالیں

دال سیر بھر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ دھنیا آدھ تولہ۔ ہلدی ۳ ماشہ۔ پیاز ایک گنٹھی۔ لہسن ایک پوتھی۔ نمک دو تولہ یا حسبِ ذائقہ۔ پانی قریباً ڈیڑھ سیر ٭

دال کو دھو کر کوئی پاؤ گھنٹے تک پانی میں بھیگنے دو۔ مصالحہ کو سل بٹے پر باریک پیس لو + پھر اندازاً سوا سیر پانی کو پتیلی میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ اور اسی پانی میں پسا ہوا مصالحہ اور نمک بھی ڈال دو۔ چاہے ٹھنڈے پانی میں ڈالو۔ اور چاہے اُسے ذرا گرم ہونے دو + اس پانی کو جس میں دال پکائی جاتی ہے ادھن کہتے ہیں + جب ادھن میں ایک جوش آجائے تب بھیگی ہوئی دال اس میں ڈال دو + مسور کی دال کوئی پاؤ گھنٹے میں۔ مونگ ذرا اس سے زیادہ اور ارہر اور ماش کی دال قریباً پون گھنٹے اور چنے کی ایک

گھنٹے میں گل جایا کرتی ہے ۔

جب دال گل جائے اور پانی کم رہ جائے تو اُتار لو ۔ اور بگھار لگا دو ۔

اِس ترکیب سے سب دالیں پک سکتی ہیں ۔ ارہر اور مسور کی دال میں پکتے وقت انچور کی دو چار پھانکیں بھی ڈالی جاتی ہیں ۔ کیونکہ ان دالوں کا بناؤ کھٹائی سے ہوتا ہے ۔

نوٹ :۔ بعض دالیں کوئیں کے پانی میں اچھی گلتی ہیں ۔ اور بعضی دریا یا نہر کے پانی میں ۔ بعضے شہروں میں پانی کے نلوں کا انتظام ہے ۔ وہ پانی اَور پانیوں سے بہتر ہوتا ہے ۔ اور اس میں دال اچھی گلتی ہے ۔ اپنے شہر میں ان سب باتوں کا تجربہ کر لینا چاہیئے ۔

۴۸ ۔ دالوں کے بگھار

جب دالیں پک چکتی ہیں ۔ تو کھانے سے پہلے ان میں بگھار لگاتے ہیں ۔ یہ بگھار عموماً جُدا جُدا چیز کے لگائے جاتے ہیں ۔ مونگ ۔ ارہر اور مسور کی دال میں ہمیشہ لہسن کے بگھار کا بناؤ ہوتا ہے ۔ اور ماش اور چنے کی دال میں پیاز کا بگھار اچھا معلوم ہوتا ہے ۔ بن دُھلی ماش کی دال میں ہندوستان کی مستورات بگھار نہیں لگاتیں ۔ بلکہ کچا گھی ڈالتی ہیں ۔ یا کبھی کبھی ہینگ بھی ڈال دیتی ہیں ۔ لیکن پنجاب کی مستورات اس دال میں بھی بگھار لگاتی ہیں ۔

بگھار اس طرح لگاتے ہیں ۔ کہ پیاز کے لچھّوں یا لہسن کے چھلے ہوئے

جوؤں کو کر چھے میں ڈال کے اور تھوڑا سا گھی ڈال کر آگ پہ سُرخ کر لیتے ہیں اور مع گھی کے دال میں ڈال کر جلدی سے چپنی ڈھک دیتے ہیں۔ تاکہ بگھار کی خوش بُو نہ اڑ جائے۔ پھر چپنی اُٹھا کر اوندھا بھر دال نکال کے کر چھے میں ڈال کر اس دال کو پھر ہنڈیا میں اُلٹ دیتے ہیں۔

۴۹۔ بُھنوال دالیں

دال سیر بھر۔ گھی آدھ پاؤ۔ دھنیا آدھ تولہ۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ ہلدی ۳ ماشہ۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز ایک گنٹھی (آدھی مصالحہ کے لئے۔ آدھی بگھار کے لئے) زیرہ نصف تولہ۔ سیاہ مرچ نصف تولہ۔ لونگ دس عدد۔ نمک حسبِ ذائقہ۔

دال کو حسبِ دستور دھو کر بھگو دو۔ پھر مصالحہ مع آدھی پیاز کے باریک پیس لو۔ اور آدھی پیاز کے لچھّے کتر کر رکھ لو۔

پتیلی میں گھی ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو۔ پھر اس میں پیاز کے کترے ہوئے لچھّے چھوڑ دو۔ جب لچھّے سُرخ ہو جائیں۔ تو پسا ہوا مصالحہ مع نمک کے اس میں ڈال دو۔ پھر پانی کے چھینٹے دے دے کر خوب بھُون لو۔ جب مصالحہ کی ہرانڈ بالکل جاتی رہے۔ تو اس میں ثابت گرم مصالحہ اور دال ڈال دو۔ پھر ذرا چمچہ چلا کر گلنے بھر کا پانی جو قریباً سیر بھر یا کچھ کم و بیش ہو ڈال دو۔ پھر چپنی ڈھانک دو۔ جب گل کر کھلواں ہو جائے۔ تو اُتار لو۔

اِسی ترکیب سے سب بُھنوال دالیں پکتی ہیں۔

Taj Tahir Foundation

۵۰۔ چنے کی دال اور کدّو

چنے کی دال آدھ سیر۔ کدّو دو سیر۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچ سُرخ ڈیڑھ تولہ۔ ہلدی نصف تولہ۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ نمک دو تولہ یا حسب ذائقہ ؛

سب مصالحہ کو معمولی ترکیب سے باریک پیس لو + پھر چنے کی دال کو دھوکر معمولی سادہ دال کی طرح ادھن میں مصالحہ ڈال کر چڑھا دو + جب وہ گل جائے۔ اور تھوڑا سا پانی باقی رہے۔ تو کدو کو چھیل بنا کر قتلے کر کے اور دھو کر اس میں ڈال دو۔ اور تھوڑا سا پانی کدّو کے گلنے بھر کا ڈال کر چینی ڈھانک دو + جب کدو بھی گل جائے۔ اور پانی خشک ہو جائے تو چولھے پر سے اُتار لو اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیاز کا بگھار لگا دو۔ اگر بینگن ڈالنے ہوں تو کدّو کی بجائے بینگن چھیل بنا کر ڈال دو۔ بینگن میں گرم مصالحہ مت ڈالو ؛

۵۱۔ گربی

ثابت مونگ آدھ سیر۔ گھی پاؤ بھر۔ بیضے ۸ عدد۔ پانی ڈیڑھ سیر۔ مرچ سُرخ نصف تولہ۔ ہلدی تولہ بھر۔ دھنیا آدھ تولہ۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی (ایک مصالحہ کے لئے۔ دوسری لچھے کے لئے) نمک حسب ذائقہ ؛

مصالحہ کو باریک پیس لو۔ اور پیاز کے لچھے بھی کتر لو۔ پھر مونگ کو دھو کر اور ہنڈیا میں پانی ڈال کر اس میں ڈال دو۔ اور اوپر سے نمکدار پسا ہوا نصف مصالحہ بھی چھوڑ دو + جب مونگ گل جائیں تو چولھے پر سے اُتار لو + پھر ایک پتیلی میں گھی ڈال کر تھوڑے پیاز کے لچھے سُرخ کرو۔ اور پسا ہوا باقی نصف مصالحہ اس میں ڈال دو۔ اور خوب بھونو۔ کہ بیضے یک جان ہو جائیں۔ اس کے

بعد کوئی پاؤ بھر پانی ان میں ڈال دو۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ تو پکے ہوئے مونگ جو چولھے پر سے اُترے رکھے ہیں۔ ان میں چھوڑ دو۔ اور چمچے سے خوب ہلاؤ۔ کوئی آدھ پاؤ پانی اَور ڈال دو۔ جب وُہ پانی خشک ہو جائے اُتار لو۔

نظیر بیگم۔ لاہور

۵۲۔ دال مونگ اور ساگ پالک

بن دُھلی مونگ کی دال پاؤ بھر۔ ساگ پالک سیر بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچ سُرخ ڈیڑھ تولہ۔ ہلدی نصف تولہ۔ پیاز ایک گنٹھی۔ لہسن ایک پوتھی۔ نمک حسبِ ذائقہ۔

سب مصالحہ کو باریک پیس لو۔ پھر پتیلی میں ڈال کے گلنے بھر کا پانی ڈال دو۔ اور اس پانی میں پسا ہوا مصالحہ اور نمک اور دال چھوڑ کر چولھے پر چڑھا دو۔ جب ذرا گل جائے۔ تو میتھی پالک کا ساگ چُن چُن کر اور باریک باریک کتر کر اور پانی سے اچھی طرح دھو کر دال میں ڈال دو۔ اور تھوڑا سا پانی گلنے کے لئے اور ڈال دو۔ جب ساگ بھی گل جائے تو اُتار لو۔ اور حسبِ پسند پیاز یا لہسن کا بگھار لگا کر کھاؤ۔

۵۳۔ ثابت مصالحہ کی دال

دال سیر بھر۔ مرچ سُرخ ۲ تولہ۔ زیرہ ۴ ماشہ۔ سیاہ مرچ ۳ ماشہ۔ لونگ دس عدد۔ بڑی الائچی ایک عدد۔ ادرک تولہ بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ۔

دال کو حسبِ معمول دھو کر پانی میں بھگو دو۔ پھر ڈیڑھ تولہ لال مرچیں کوسل بٹے پر مہین مہین پیس لو۔ اور نصف تولہ مرچیں ثابت رہنے دو۔ پھر

دال کا ادھن چُولھے پر چڑھا کر اس میں نمک اور پسی ہوئی ثابت مرچیں اور دال دھو کر ڈال دو۔ اور اگر پسند ہو تو گرم مصالحہ جس کا وزن اوپر لکھا گیا ہے وہ بھی ڈال دو + جب دال ادھ گلی ہو جائے۔ تو تھوڑی سی ادرک کے لچھّے کتر کر ڈال دو + جب دال گل جائے تو اُتار لو۔ اور پیاز کے لچھّے گھی میں سُرخ کر کے بگھار لگا دو ٭

اس ترکیب سے صرف ماش کی دھوئی ہوئی دال ہی نہیں پکائی جاتی ہے ماش کے چھلکوں کی دال بھی اس ترکیب سے پکتی ہے۔ مگر اس میں گرم مصالحہ نہیں ڈالا جاتا + باقی اَور کوئی دال بن مصالحہ کی اچھّی نہیں پکتی ٭

۵۴۔ کیوٹی دال

جب ماش اور چنے کی دال ملا کر پکائی جاتی ہے۔ تو اُسے کیوٹی دال کہتے ہیں + بعض لوگ تھوڑی تھوڑی ہر ایک دال ملا کر کیوٹی دال بنا لیتے ہیں + اس دال کو معمولی دال کی طرح پکاتے ہیں۔ پکنے کے بعد پیاز کا بگھار لگا دیتے ہیں + چنے کی دال سب دالوں سے دیر میں گلتی ہے + اس لئے اسے سب سے پہلے پانی میں تھوڑا جوش دے لو۔ اس کے بعد ماش کی دال ڈالو ٭

اسی طرح چنے اور ماش کے سوا اور دالیں بھی ملا کر پکائی جاتی ہیں ٭

۵۵۔ سادی ترکاریاں

سادی ترکاریاں عموماً دو طرح پکتی ہیں۔ ایک مصالحہ دار جن میں پُورا مصالحہ پڑتا ہے۔ دُوسری بے مصالحہ جن میں پورا مصالحہ نہیں پڑتا۔ بلکہ صرف نمک مرچ پڑتا ہے۔ مصالحہ دار کے پکانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ معمولی قلیے کے مصالحے

کو (دیکھو نمبر ۱) گھی میں سُرخ کر کے ترکاری چھیل بنا کر اس میں چھوڑ دو۔ اور گلنے بھر کا پانی ڈال دو۔ جب گلنے پر آئے تو بھون لو + پھر اگر بھنی بھنائی رکھنی ہو تو اُتار لو۔ ورنہ حسبِ ضرورت شوربا کر دو ٭

دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ گھی میں پیاز سُرخ کر کے ترکاری چھیل بنا کر اور دھو کر اس میں ڈال دو + پھر حسبِ ذائقہ نمک مرچ کوٹ کر چھوڑ دو۔ اور خوب بھونو۔ اور بھنی بھنائی خشک اُتار لو ٭

یہ دو ترکیبیں تو عام ہیں۔ ان کے سوا بعضی ترکاریوں کے پکانے کی خاص خاص ترکیبیں ہیں جن کو یہاں علیحدہ لکھا جاتا ہے ٭

۵۶۔ سادی تُریاں

تُریاں سیر بھر۔ گھی چھٹانک بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچ سُرخ آدھ تولہ۔ ہلدی آدھ تولہ۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی (ایک مصالحہ کے لئے۔ اور ایک بگھارنے کے لئے) دہی چھٹانک بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

سب مصالحہ کو باریک پیس لو۔ اور تریوں کو چھیل لو۔ اور ان کے گول گول قتلے بنا کر رکھ دو + پھر گھی میں پیاز کے بگھار داغ کر کے اس میں پسا ہوا مصالحہ اور حسبِ ذائقہ نمک ڈال دو۔ اور اس کو خوب بھونو + جب مصالحہ کی ہرانڈ جاتی رہے۔ تو تُریاں ڈال دو۔ جب وُہ گل جائیں۔ تو بھونتے وقت دہی میں گرم مصالحہ اور پودینہ ملا کر ڈال دو۔ اور خوب کس کر اُتار لو ٭

Taj Tahir Foundation

۵۷۔ کھیرے

کھیرے آدھ سیر۔ پیاز تین پاؤ۔ گھی یا تیل چھٹانک بھر یا کم و بیش۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچیں سُرخ تولہ بھر۔ ہلدی تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ امچور چھٹانک بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ ؛

امچور کی پھانکوں کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو دو۔ پیاز کو چھیل کر اس کے بچھے کتر لو۔ باقی سب مصالحہ کو سل بٹے پر مہین کر لو۔ پھر کھیرے کے سرے پر سے گول پیسہ سا ایک قتلہ اُتار کر اس پر نمک مل کر کھیرے سے رگڑو۔ کہ جھاگ اُٹھ کر کڑواہٹ دور ہو جائے۔ اسی طرح ہر ایک کھیرے کی کڑواہٹ دُور کر کے اُنہیں چھیلو۔ اور اُن کے بیج نکال پھینکو۔ پھر اس کے چھوٹے چھوٹے قتلے کر لو۔ پھر گھی میں ذرا سی پیاز کے بچھے سُرخ کر لو۔ اس کے بعد اس میں پسا ہوا مصالحہ اور نمک ڈال کر خوب بھونو۔ پھر کھیرے اور باقی پیاز کے بچھوں کو پانی میں دھو کر مصالحہ میں چھوڑ دو۔ اور خوب بھونو۔ اس کے بعد امچور کی پھانکوں کے بھیگے ہوئے ترش پانی کے چھینٹے دے دے کر کسو۔ جب دیکھو کہ کھیرے اور پیاز گل گئے ہیں۔ تو چولھے پر سے اُتار لو۔ ان میں پانی بالکل نہیں پڑے گا۔ بلکہ جو پانی کھیرے اور پیاز کے پکنے میں نکلے گا۔ وہی کافی ہوگا ؛

یہ کھیرے کریلوں سے زیادہ مزے کے ہوتے ہیں۔ اور اگر تیل میں پکائے جائیں تو زیادہ لذیذ ہوتے ہیں ؛

۵۸- بینگن پیاز

بینگن سیر بھر- روغن پاؤ بھر- دھنیا دو تولہ- مرچ سُرخ ۲ تولہ- ہلدی تولہ بھر- لہسن دو پوتھی - پیاز آدھ سیر- نمک حسب ذائقہ ٭

پہلے معمولی مصالحہ میں ایک گنٹھی پیاز کی ڈال کر سل بٹے پر پیس لو- باقی پیاز کے لچھے کترلو- اور بینگن چھیل کر اس کے چار چار ٹکڑے کر لو + پھر گھی میں تھوڑی سی پیاز سُرخ کر کے پسا ہوا مصالحہ ڈال دو + جب مصالحہ بھُن جائے- تو بینگن کے ٹکڑے اور پیاز کے لچھے اس میں چھوڑ دو- اور خُوب بھُونو- پھر اس قدر پانی ڈالو کہ ترکاری گل جائے- اور شوربا بھی رہ جائے + اندازاً سیر بھر یا کچھ کم پانی اس مطلب کے لئے کافی ہوگا- جب بینگن مل جائیں- اور شوربا خشک ہو جائے- تو بھُون بھُنا کر اتار لو ٭

۵۹- کریلوں کی کرواہٹ دُور کرنا

سب سے آسان ترکیب کریلوں کی کرواہٹ کم کرنے کی یہ ہے- کہ کریلوں کو اس قدر چھیلو- کہ ان کی سبزی دُور ہو جائے + پھر ان کو ٹھنڈے پانی میں ڈال دو- اور دو تین پانی سے دھو ڈالو + کرواہٹ بالکل دُور ہو جائے گی + یاد رکھنا چاہیئے- کہ کریلے کی تمام کرواہٹ اس کے اُوپر کے چھلکے میں ہوتی ہے- جب اس کو اچھی طرح دُور کر دیا جائے- تو کرواہٹ جاتی رہتی ہے ٭

بعض بیبیاں کریلوں کو چھیلنے کے بعد خوب نمک مل مل کر اس کا کڑوا

پانی نکالتی ہیں۔ اور پانی سے بار بار دھوتی ہیں۔ اور بعض بیبیاں بالکل تلخی دُور کرنے کے لئے دھونے پر اکتفا نہیں کرتیں۔ بلکہ ان کو کسی قدر جوش دے لیتی ہیں۔ جس سے اُن کی تلخی جوش کے پانی میں نکل جاتی ہے۔ اور وہ پانی پھینک دیا جاتا ہے۔ اور کریلوں کو پھر ٹھنڈے پانی میں دھو لیا جاتا ہے ٭

۹۰۔ کریلے سادے

کریلے بڑے بڑے سیر بھر۔ مرچ سُرخ آدھ پاؤ۔ دھنیا تولہ بھر۔ کھٹائی چھٹانک بھر۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز آدھ پاؤ۔ گھی پاؤ بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

پہلے کریلوں کو اچھی طرح چھیل کر ان کی کڑواہٹ دُور کر لو۔ (دیکھو ترکیب نمبر ۵۹) پھر انہیں چاک کر کے ان میں سے بیج وغیرہ نکال پھینکو۔ اور دو تین پانی سے دھو لو + اس کے بعد ان میں تھوڑا سا نمک ملا کر اور پانی ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو + جب ذرا جوش آجائے۔ اور کریلے ذرا ہی گلیں تو اُتار لو + اگر پانی باقی ہو۔ تو اُسے نچوڑ کر پھینک دو۔ اور کریلوں کو علیحدہ رکھ دو + پھر نمک۔ مرچ۔ دھنیا۔ کھٹائی۔ لہسن۔ ڈیڑھ چھٹانک پیاز۔ یہ سب مصالحہ معمولی ترکیب کی مانند سل بٹے پر پیس کر مہین کر لو + اس کے بعد آدھ پاؤ گھی میں باقی آدھی چھٹانک کے بگھار سُرخ کر لو۔ اور پسا ہوا سب مصالحہ اس میں چھوڑ دو۔ اور پانی کے چھینٹے دے دے کر مصالحہ کو خوب بھونو + جب مصالحہ خوب بھُن جائے۔ تو پھر کریلوں کے پیٹ میں یہ مصالحہ اور تھوڑی پودینے کی پتیاں بھر دو۔ اور تھوڑا سا مصالحہ بچا بھی لو + اگر کریلے بن بھرے باقی رہ جائیں۔ تو اُن کو کسی اور کام میں لاؤ۔ باقی بھرے ہوئے کریلوں پر سُوت

کا دھاگا لپیٹ دو۔ تاکہ مصالحہ پیٹ میں سے نکل نہ جائے + اس کے بعد کڑھائی میں گھی یا تیل ڈال کر ان کریلوں کو تل لو۔ جب وہ خوب تلے جائیں۔ اور سُرخ ہو جائیں۔ تو باقی بُھنا ہوُا مصالحہ بھی ان میں ملا کر پتیلی میں رکھ دو۔ پھر کوئی آدھ ایک پاؤ پانی کا چھینٹا دے کر کوئلوں پہ رکھو + جب وہ پانی خشک ہو جائے چولھے پر سے اُتار لو۔ اور کھاؤ ٭

۶۱۔ کریلے

کریلے سیر بھر۔ تیل یا گھی پاؤ بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ زیرہ نصف تولہ۔ امچور چھٹانک بھر یا حسبِ ذائقہ ٭

نمک دھنیے اور مرچوں کو خشک کوٹ کر باریک کر لو۔ پھر ان میں امچور کو باریک پیس کر ملاؤ + اس کے بعد ثابت زیرہ بھی ان میں ملا دو ٭

پھر کریلوں کو اس طرح چھیلو۔ کہ ان کی سبزی دُور ہو جائے + پھر ان کا پیٹ چاک کرو۔ اس طرح کہ دو دو ٹکڑے علیٰحدہ نہ ہونے پائیں + پھر ان میں سے بیج نکال پھینکو + اس کے بعد دو تین پانی سے دھولو + پھر وُہ کُٹا ہوُا خشک مصالحہ ایک ایک کریلے میں بھر دو۔ اور گھی میں تل کر سُرخ کر لو۔ اور نوش کرد ٭

۶۲۔ کریلے

کریلے سیر بھر۔ پیاز سیر بھر۔ املی کے پھُول چھٹانک بھر۔ نمک چھٹانک بھر۔ کلونجی چھٹانک بھر۔ روغن آدھ سیر + پہلے کریلوں کو اس طرح چھیلو۔ کہ

سبزی دور ہو جائے + اس کے بعد ان کا پیٹ چاک کر کے بیج نکال ڈالو۔ اور دھولو۔ تاکہ ان کی کڑواہٹ بالکل جاتی رہے + پھر ایک سیر پیاز کے بچھے کاٹ کر اُن کو بھی پانی سے دھوؤ۔ پھر پیاز کے بچھے۔ املی کے پھول اور نمک کلونجی کریلوں میں بھر کر دھاگے سے اُن کو لپیٹ کر ایک پتیلی میں رکھ دو۔ پھر آدھ سیر گھی ان میں چھوڑ دو۔ اور چپنی ڈھانک کر منہ آٹے سے بند کر دو۔ اور کچھ کوئلے چپنی پر رکھ دو۔ اور کچھ کوئلے پتیلی کے نیچے رکھو + اس ہلکی ہلکی آنچ پر چار پانچ گھنٹے میں پک کر تیار ہو جائینگے یہ احتیاط رہے کہ وُہ جلنے نہ پائیں + بیچ میں ایک دفعہ چپنی اُٹھا کر کریلوں کو پلٹ دو۔ تاکہ اوپر کا حصّہ بھی سُرخ ہو جائے +

۶۳۔ کریلے چنے کی دال میں

کریلے پاؤ بھر۔ پیاز آدھ سیر۔ دال چنے کی پاؤ بھر۔ گھی پاؤ بھر یا کچھ کم۔ دھنیا ۲ تولہ۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ ہلدی تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ املی آدھ پاؤ۔ ہری مرچیں چھٹانک بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ +

ایک گنٹھی پیاز کی اور دھنیا اور مرچیں اور ہلدی لہسن ان سب کو سِل بٹے پر باریک پیس لو۔ دُوسری پیاز کے بچھے کتر لو۔ پھر کریلوں کو چھیل کر ان کی تلخی دُور کرنے کے لئے تھوڑا سا نمک لگا کے دھوپ میں رکھ دو + گھنٹے بھر بعد ان کو دھو ڈالو۔ چنے کی دال کو بھی دھو ڈالو۔ اور ایک ہلکا سا جوش دے لو۔ کہ اَدھ گلی سی ہو جائے + پھر اس میں پیاز کے بچھے اور پسا ہوا مصالحہ ملا دو۔ اور حسبِ ذائقہ نمک بھی ڈال دو +

Tai Tahir Foundation

پھر ایک ایک کریلے میں ایک ایک ہری مرچ اور ایک ایک ثابت پھانک گھٹائی کی اور وہ دال ملا ہوا مصالحہ پیاز وغیرہ بھر دو۔ اور اُن کو دھاگوں سے لپیٹتے جاؤ + یہ احتیاط رہے۔ کہ دال ملا مصالحہ آدھا بچا لینا چاہیئے۔ جب ان سب کریلوں میں مصالحہ بھر جائے۔ تو باقی بچا ہوا مصالحہ لے کر آدھا نیچے رکھ دو اور آدھا اُوپر رکھ دو + بیچ میں ان کریلوں کو دیا دو۔ اور اوپر سے گرم کر کے گھی چھوڑ دو۔ اور قریباً ڈھائی پاؤ پانی ڈال کر چینی ڈھانک دو۔ اور چینی کو چاروں طرف سے آٹے سے لیپ دو + پھر ہنڈیا کو چولھے پہ چڑھا دو۔ جب پانی کی سرسراہٹ موقوف ہو۔ اور گلنے کی سن سناہٹ آنے لگے تو اُتار لو۔ اور نوش کرو ٭

۶۴۔ بھُرتا پکانے کی عام ترکیب

بھُرتے عام طور پہ اس طرح پکتے ہیں۔ کہ جس ترکاری کا بھُرتا پکانا ہو اُسے پہلے اُبال لیتے ہیں۔ پھر گھی میں پیاز سُرخ کر کے اس میں اُبلی ہوئی ترکاری نچوڑ کر ڈال دیتے ہیں اور اُوپر سے کُٹی ہوئی سُرخ مرچیں اور حسبِ ذائقہ نمک چھوڑ دیتے ہیں۔ اور خوب بھُون بھان کر اُتار لیتے ہیں + اگر کھٹائی پسند ہو۔ تو تھوڑی کھٹائی بھی نمک مرچ کے ساتھ ڈال دینی چاہیئے اگر پسند ہو تو تھوڑی ادرک کے لچھے اور پودینہ بھی ڈال دو ٭

۶۵۔ چنے کی دال کا بھُرتا

چنے کی دال آدھ سیر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ یا ہری مرچیں چھٹانک بھر۔ ادرک ایک تولہ۔ پیاز چھٹانک بھر۔ گھی آدھ پاؤ۔ گرم مصالحہ بقدرِ ضرورت۔

Taj Tahir Foundation

نمک حسبِ ذائقہ ۔

پہلے چنے کی دال کو اُبال کر پھر اُسے پیس لو + پھر نمک مرچ کو بھی باریک پیس لو + اگر ہری مرچیں ہوں تو اُن کے اور ادرک اور پیاز کے باریک باریک ٹکڑے کترلو + پھر نمک مرچ اور ادرک کے ٹکڑوں کو پسی ہوئی دال میں ملا دو - اور تھوڑا سا گرم مصالحہ بھی پیس کر اس میں ملا دو ۔ پھر پیاز کے ٹکڑوں کو آدھ پاؤ گھی میں سُرخ کر کے وہ سب چیزیں اس میں ڈال دو - اور اس کو خوب بھونو + جب وہ سُرخ ہو جائے تو نمک چکھ کر اُتار لو ۔

۶۶ - بورانی

بینگن ۱ روپیہ بھر - مرچ سُرخ دو تولہ - لہسن ایک پوتھی - زیرہ ۳ ماشہ - رائی ۶ ماشہ - دہی سیر بھر - گھی پاؤ بھر - نمک حسبِ ذائقہ

بینگن ۱ روپیہ چھیلے ہوئے لے کر ان کے قتلے کر کے پسا ہوا نمک مرچ لہسن ان پر لگا کر گھی میں تل لو - پھر دہی میں سُرخ مرچیں اور نمک ملا کر اُن تلے ہوئے قتلوں کو بھی اس میں چھوڑ دو اور کھاؤ ۔

اِسی طرح شلجموں اور چقندروں کی بورانی بھی بنتی ہے - مگر چقندر اور شلجم سخت ہوتے ہیں - اس لئے ان کے قتلوں کو اُبال کر تلنا چاہیئے - اور ان میں تھوڑی رائی بھی پیس کر لگانی چاہیئے ۔

۶۷ - آلو کی بورانی

پہلے آلوؤں کو اُبال لو - پھر اُن کے قتلے گول گول کترلو - پھر بقدرِ ضرورت دہی منگا کر اور حسبِ ذائقہ نمک مرچ ڈال کے اسے متھ لو - اور آلو کے قتلوں

کو گھی میں تلو۔ جب وہ سُرخ ہو جائیں۔ تو اُن کو دہی میں چھوڑ دو۔ اوپر سے ذرا سا گرم مصالحہ چھڑک دو ؛

۶۸۔ زیر بریانی

بینگن آدھ سیر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز ایک گنٹھی گرم مصالحہ حسب انداز۔ نمک حسبِ ذائقہ ؛

بینگن کو چھیل کر اُس کے لمبے لمبے چوڑے چوڑے قتلے کرو۔ اور ڈنڈی کو بھی ساتھ لگا رہنے دو۔ ان قتلوں کو چاقو کی نوک سے کچوک دو۔ لہسن۔ پیاز۔ نمک۔ تھوڑا گرم مصالحہ سب کو باریک پیس لو۔ اور ان قتلوں کو اس مصالحہ میں لت پت کر لو۔ پھر ایک پتیلی یا کرچھے میں گھی گرم کرو۔ اس گھی میں بینگن کے مصالحہ لگے ہوئے قتلے تل لو۔ جب گلابی ہو جائیں نکال لو۔ پھر دہی میں نمک مرچ سُرخ پیس کر ملاؤ۔ اور اس دہی کو ایک رکابی میں پھیلا کر اس کے اوپر تلے ہوئے قتلے بچھاؤ۔ اوپر تھوڑا سا اَور دہی ڈال کر اس گھی کو جس میں بینگن کے قتلے تلے تھے۔ وہی بینگن کے گرد اگرد ڈال دو۔ اس طرح گھی ڈالنے کو گھی کا ڈورا دینا کہتے ہیں۔ اگر وہ گھی جل جائے۔ تو اس کو کپڑے میں چھان کر رکابی میں ڈالو ؛

۶۹۔ رائتہ گھیئے کا

گھیا آدھ سیر۔ سُرخ مرچ تولہ بھر۔ زیرہ آدھ تولہ۔ دہی آدھ سیر۔ نمک حسبِ ضرورت ؛

گھیئے کو کدّوکش کر کے ذرا آنچ پر رکھ دو۔ جب پانی جذب ہو جائے۔

تو ضرورت و ذائقہ کے مناسب نمک مرچ پیس کر دہی میں لت پت کر کے گھئے کو خوب نچوڑ کر اس میں ڈال دو۔ بگھار پسند ہو۔ تو پیاز کا بگھار بھی لگا دو اسی ترکیب سے کچنال کے پھولوں کا رائتہ بنتا ہے۔ پھولوں کو کدوکش کرنے کی بجائے صاف پانی میں اُبال لیا جاتا ہے ٭

۷۰۔ بھاپ کی بڑیاں

دال مونگ سیر بھر۔ مرچ سُرخ دو تولہ۔ دھنیا دو تولہ۔ ہلدی تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ گھی آدھ پاؤ۔ سیاہ مرچیں ایک تولہ۔ زیرہ ایک تولہ۔ لونگ ۸ عدد۔ الائچی کلاں چار عدد۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

پہلے دال کو گرم پانی میں اتنی دیر تک بھگو دو۔ کہ اس کے چھلکے پھول جائیں۔ پھر اس کو دھو کر چھلکے دور کر دو۔ اور دال کو سل بٹے پر مہین پیس لو۔ مگر اس طرح کہ اس میں پانی نہ ڈالو۔ تاکہ پیٹھی سخت رہے + پھر گرم مصالحہ اور تولہ بھر دھنیا اور تولہ بھر سُرخ مرچیں سل بٹے پر پیس کر اس میں ملا دو۔ اور بڑیاں توڑ لو + اس کے بعد ایک چوڑے منہ کے پتیلے میں پانی بھر کر ایک صاف صافی مُنہ پر باندھ دو۔ اور آگ پر چڑھا دو + جب وہ پانی کھولنے لگے۔ تو اس صافی پر بڑیاں رکھ دو + جب بھاپ لگنے سے بڑیاں ذرا سخت ہو جائیں۔ تو اُن کو اتار لو + پھر باقی تولہ بھر دھنیا اور سُرخ مرچ اور لہسن اور ایک گنٹھی پیاز کی سل بٹے پر مہین پیس لو + پھر ایک گنٹھی پیاز کے چھلکے کتر لو۔ اور گھی میں اُن کو سُرخ کر کے ڈال دو + اور مصالحے کو بھی بھون کر اس میں بڑیاں اور قدرے نمک ڈال دو + پھر تھوڑا سا پانی ڈال دو جب بڑیاں گل جائیں۔ اور حسبِ مقدار شوربا رہ جائے تب اُتار لو۔ اور

کام میں لاؤ ؎

۷۱۔ کھنڈویاں

بیسن ایک سیر۔ مرچ سُرخ دو تولہ۔ ہلدی تولہ بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز ایک گنٹھی۔ زیرہ ایک تولہ۔ سیاہ مرچ ایک تولہ۔ لونگ ۸ عدد۔ بڑی الائچی چار عدد۔ نمک حسبِ ذائقہ ؎

بیسن کو اس طرح گھولو۔ جس طرح گُلگلوں کا آٹا تیار کیا جاتا ہے۔ تب تولہ بھر سُرخ مرچ اور گرم مصالحہ اور تھوڑا سا نمک کوٹ کر بیسن میں ملا دو۔ پھر اسے چُولھے پر چڑھا کر پکاؤ۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے۔ تو کونڈے میں یا کسی اَور چوڑے برتن میں گھی چپڑ کر وُہ گاڑھا بیسن انڈیل دو۔ جب وُہ ٹھنڈا ہو کر اس میں جم جائے۔ تو چھُری سے شکر پاروں کی طرح ٹکڑے کاٹ لو ؎

پھر باقی سُرخ مرچوں اور ایک گنٹھی پیاز اور سب مصالحہ کو باریک پیسو الو۔ پھر ایک گنٹھی پیاز کے بچھّے کتر کر گھی میں سُرخ کرو۔ پھر اس میں مصالحہ اور حسبِ ذائقہ نمک ڈال دو۔ جب مصالحہ خوب بھُن جائے۔ تو اس میں کھنڈویاں چھوڑ دو۔ اور ذرا چمچہ سے ہلا جُلا کر کوئی آدھ سیر یا تین پاؤ پانی ڈال دو۔ جب حسبِ پسند شوربا رہ جائے تو اُتار لو اور نوش کرو ؎

۷۲۔ کڑھی

چھاچھ دو سیر۔ بیسن آدھ پاؤ۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ دھنیا دو تولہ۔ مرچ سُرخ دو تولہ۔ ہلدی دو تولہ۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ نمک حسبِ ذائقہ ؎

Taj Tahir Foundation

مصالحہ کو باریک پیس لو۔ پھر اس سب مصالحہ کو چھاچھ میں ملا دو۔ اور بیسن بھی چھاچھ میں گھول لو + پھر چھلنی یا دھوتر کی صافی میں اس مصالحہ ملی چھاچھ کو چھان لو۔ تاکہ چھاچھ کا پھوک یا موٹا مصالحہ یا بیسن کی کوئی پھٹکی اس میں ہو۔ تو وہ نکل جائے ٭

پھر حسبِ ذائقہ نمک ملا کر چولھے پر چڑھا دو۔ اور فرنی کی طرح پکاؤ جب پک کر گاڑھی ہو جائے۔ اور کڑھی پر سُرخی آنے لگے۔ تو پتیلی کو چولھے پر سے اُتار لو + پھر اگر ہری مرچیں ہوں۔ تو تھوڑی سی وہ اور تھوڑا سا پودینہ کتر کے اس میں ڈال دو + پھر کڑچھے میں گھی ڈال کے پیاز کے پھلکے سُرخ کر دو۔ اور اس میں ایک پھٹکی ثابت زیرہ ڈال کے اس کا بگھار لگا دو ٭

اس کے بعد تھوڑے بیسن کو پانی میں گھول کر اس میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک مرچ ملا کر خوب پھینٹو + پھر گھی میں اس کی پھلکیاں تل کر کڑھی میں ڈال دو + اگر پسند ہو تو قورما مُرغ یا بکری کا قورمہ پکا کر کڑھی پہ ڈال کر خشکے کے ساتھ کھاؤ ٭

۴۳۔ پتوڑا روی

اردیوں کے بڑے بڑے پتے لے کر ان کو دھو لو۔ اور خوب باریک بیسن چھنا ہوا لے کر اس میں حسبِ ذائقہ نمک اور حسبِ ذائقہ پسی ہوئی سُرخ مرچیں ملا دو۔ اور تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی بھی ڈال دو + پھر بیسن کو گھول کر پتوں پر لگا دو۔ پھر ان پتوں کو اس طرح لپیٹ لو جس طرح چٹائی لپیٹی جاتی ہے۔ اس کے بعد دیگچے میں پانی ڈال کر اس کے اُوپر

پتلی پتلی کھپچیاں جو قریبًا ایک ایک اُنگل موٹی ہوں رکھ دو + پانی اس قدر ڈالو۔ کہ کھپچیوں کے قریب پہنچ جائے + پھر آنچ تیز کر دو۔ تاکہ پانی کھولنے لگے۔ اور بیسن لگے ہوئے پتّوں کو ان کھپچیوں پر رکھ دو۔ یہاں تک کہ پانی کی بھاپ سے پتّے گل جائیں گے۔ اور بیسن خشک ہو جائے گا + پھر لپٹے ہوئے پتّوں کے چھوٹے چھوٹے قتلے مچھلی کے سے کاٹ لو۔ اور ان قتلوں کو گھی یا سرسوں کے تیل میں تل لو + جب سُرخ ہو جائیں نکال لو ٭

۴۷۔ دہی بڑے

دال ماش یا مونگ سیر بھر۔ لونگ بیس عدد۔ زیرہ تولہ بھر۔ سیاہ مرچیں تولہ بھر۔ بڑی الائچی ایک عدد۔ مرچ سُرخ ڈیڑھ تولہ۔ دھنیا آدھ تولہ۔ نمک حسب ذائقہ۔ دہی سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر ٭

پہلے چھلکوں کی دال کو بھگو دو + جب چھلکے پھول جائیں۔ جس کے لئے کم از کم تین گھنٹے تک بھیگے رہنا ضروری ہے۔ تو دھو کر صاف کرو۔ پھر سل بٹے پر اس کی پیٹھی پیسو۔ اور آدھ تولہ سُرخ مرچیں۔ دھنیا۔ گرم مصالحہ سب باریک پیس کر پیٹھی میں ملا دو۔ پھر ننھی ننھی گول گول ٹکیاں شامی کباب کی مانند بنا لو۔ اور ان کو گھی میں تل کر کوئی پاؤ گھنٹے تک پانی میں بھگو دو۔ تاکہ وہ پانی میں پڑ کر ذرا نرم ہو جائیں + پھر باقی سُرخ مرچوں کو سل بٹے پر پیس کر چار جوئے لہسن اور حسب ذائقہ نمک پیس کر دہی میں ملاؤ۔ اور دہی کو خوب پھینٹو + پھر ایک چٹکی بھر زیرہ بھی ڈال دو۔ اس کے بعد تلی ہوئی ٹکیوں کو دہی میں چھوڑ دو۔ اور نوش کرو ٭

Taj Tarin Foundation

۷۵- بھنی ہوئی چٹنی

مرچ سرخ چھٹانک بھر۔ کھٹائی نصف چھٹانک ۔ دھنیا تولہ بھر۔ نمک حسبِ پسند ٭

ان سب چیزوں کو مصالحہ کی طرح سل بٹے پر خوب مہین پیس لو۔ پھر تھوڑے سے گھی میں پیاز ڈال کر سرخ کرو ۔ اور اس پسے ہوئے مصالحہ کو اس میں بگھار لو۔ جب خوب بھن جائے تو اتار لو۔ اور بیسنی یا باسی روٹی سے کھاؤ ٭

۷۶- نمکین ٹکڑے

چنے کی دال آدھ سیر۔ روٹی کے ٹکڑے سیر بھر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ مرچ سرخ دو تولہ۔ دھنیا دو تولہ ۔ ہلدی ڈیڑھ تولہ ۔ لہسن ایک پوتھی ۔ پیاز دو گنٹھی ۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

روٹی کے ٹکڑوں کو ریزہ ریزہ کر کے پانی میں دھو کر کوئی آدھ گھنٹہ پانی میں بھیگا رہنے دو۔ پھر دال کو دھو کر پانی میں بھگو دو۔ پھر ایک گنٹھی پیاز کی اور باقی سب مصالحہ سل بٹے پر باریک پیس لو۔ اور دوسری گنٹھی کے باریک ٹکڑے کتر کر گھی میں سرخ کرو۔ جب وہ سرخ ہو جائیں۔ تو نمک اور مصالحہ اس میں چھوڑ دو + جب مصالحہ خوب بھن جائے۔ تو دال چھوڑ دو + جب دال گل جائے۔ تو پانی کے بھیگے ہوئے ٹکڑے دال میں ڈال کر گھوٹ دو۔ پھر تھوڑا پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دو ٭

Taj Tahir Foundation

اگر مصالحہ بھون کر دال نہ چڑھائی ہو۔ اور معمولی سادی دال کی طرح پانی میں مصالحہ گھول کر دال چڑھائی ہو۔ تو دال اور ٹکڑے تیار ہو چکنے کے بعد پیاز کو گھی میں سُرخ کر کے بگھار دے دو ؛

اگر گوشت ڈالنا ہو۔ تو پہلے معمولی ترکیب سے کھڑی چنے کی دال گوشت پکا لو۔ جب چنے کی دال اور گوشت گل جائے۔ تب بھیگے ہوئے روٹی کے ٹکڑے ڈال کر خوب مل لو۔ اور ادرک کے مہین مہین لچھے کتر کر ڈال دو + جب حلیم کی طرح پک کر تیار ہو جائے۔ تو پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر پیاز سے بگھار دو ؛

۵۔ بینگن کا بھُرتا

بینگن آدھ سیر۔ دہی پاؤ بھر۔ گھی آدھ پاؤ۔ پیاز چھٹانک بھر۔ مرچ سُرخ نصف تولہ یا حسبِ پسند۔ نمک حسبِ ذائقہ ؛

پہلے بینگنوں کو بھاڑ میں بھون لو۔ خواہ بھوبل میں دبا کر یا سیخ میں پرو کر۔ یا پانی میں ڈال کر جوش دے لو۔ لیکن بھاڑ کے بھُنے ہوئے زیادہ اچھے ہوتے ہیں + پھر اُن کا چھلکا اُتار کر اُن کو کچل لو۔ اس کے بعد پیاز کے مہین مہین لچھے کتر کر ان کو دھو لو + پھر دہی کو پھینٹ لو۔ اور سُرخ مرچوں کو نمک ڈال کر کوٹ لو + اس کے بعد گھی کے سوا یہ سب چیزیں ایک جگہ ملا دو۔ اور پھر ایک پیالے میں رکھ کر اُن کے بیچ میں ایک گڑھا کر دو۔ اور آدھ پاؤ گھی کو اس گڑھے میں ڈال دو۔ پھر ایک پاک صاف سی ٹھیکری کو چولھے میں ڈال کر سُرخ کر دو۔ جب وہ سُرخ ہو جائے۔ تو اس کو نکال کر اس گھی میں چھوڑ دو۔ اور اوپر سے رکابی ڈھک دو ؛

Taj Tahir Foundation

۷۸۔ املی کے پھول قیمے میں

قیمہ آدھ سیر۔ املی کے پھول سیر بھر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ ہلدی تولہ بھر۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

مصالحہ میں ایک گنٹھی پیاز ملا کر سب مصالحہ باریک پیس لو + پھر دُوسری گنٹھی کے بچھے کتر لو۔ اور ان کو گھی میں سُرخ کرو۔ پھر مصالحہ اس میں چھوڑ دو۔ جب خوب بھُن جائے تو قیمہ ڈال دو + جب قیمہ گل جائے۔ اور بھُن جائے۔ تو املی کے پھُولوں کو پانی میں اُبال لو + جب ان میں دو تین جوش آجائیں۔ تب ان کو نچوڑ لو۔ اور بھُنے ہوئے قیمے میں چھوڑ دو۔ اور خوب بھُونو + جب گھی چھٹنے لگے۔ تب اُتار لو ٭

۷۹۔ بینگن کا بگھرا ہُوا بھُرتا

بینگن سیر بھر۔ پیاز پاؤ بھر۔ دہی پاؤ بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ مرچ سُرخ تولہ بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

بینگنوں کو بھاڑ میں بھُون کر یا پانی میں جوش کر کے چھیل لو + پھر انہیں سِل بٹے پر کچل ڈالو۔ اور پیاز کے بچھے کتر لو + پھر نمک مرچ ملاؤ۔ اور کچلے ہوئے بینگنوں کو بھی اس میں ملا دو + پھر گھی میں پیاز کے بچھے سُرخ کرو + جب وہ لال ہو جائیں تو پھر اس میں بینگن ملا دو۔ اور خوب بھُونو۔ یہاں تک کہ گھی چھُوٹنے لگے۔ اور بھُرتا سُرخی مائل ہو جائے + پھر اُتار لو۔ اور میٹھے دہی کے ساتھ کھاؤ ٭

Taj Tahir Foundation

۸۰ - کھُمیاں پکانے کی ترکیب

کھُمیاں آدھ سیر - بیضے ۸ عدد - گھی پاؤ بھر - دھنیا آدھ تولہ - مرچ سُرخ تولہ بھر - ہلدی نصف تولہ - لہسن ایک پوتھی - پیاز آدھ پاؤ - نمک حسبِ ذائقہ ؛

کھمیاں برسات میں پیدا ہوتی ہیں - ان کو لے کر اُن کے قتلے کر لو + پھر بیضوں کو توڑ کر ان کی زردی اور سفیدی دونوں پھینٹ لو - اور ذرا سے گھی میں ڈال کر چمچہ چلاؤ - کہ کھیلیں سی ہو جائیں + پھر ان کو نکال لو + اس کے بعد سب مصالحہ باریک پیسو - اور کوئی آدھی پیاز کے بچھے گھی میں سُرخ کر کے اس میں نمک مصالحہ ڈال دو - اور خوب بھُونو + جب مصالحہ بھُن جائے - تو اس میں کھُمیاں ڈال دو + اس کے بعد بیضے کی تلی ہوئی کھیلیں اور پیاز کے باقی بچھے چھوڑ دو - اور تھوڑا سا پانی گلنے بھر کا ڈال دو - جب گل جائے تو بھون کر اُتار لو ؛

اگر کھُمیاں تازہ نہ ہوں - اور سُوکھی ہوئی ہوں - تو اُن کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو رکھو - کہ وہ نرم ہو جائیں ؛

چاول پکانے کی ترکیبیں

۸۱ - دال چاولوں کو بھگونا

دال ہو یا چاول جب اُن کو پکانا چاہو - پہلے ان کو چُن چُنا کر دو تین

پانیوں میں دھولو ۔ پھر تھوڑی دیر تک پانی میں بھگوئے رکھو ۔ مثلاً پلاؤ پکانا ہے تو جتنی دیر تک پلاؤ کی یخنی وغیرہ تیار ہو۔ اتنی دیر تک چاولوں کو پانی میں بھگوئے رکھو۔ اور بھگونے سے پہلے چاولوں کو دو تین پانی سے خوب دھولو۔ کہ چاولوں کا میل کچیل دُور ہو جائے ۔ اگر بھگونے کے بعد چاول دھوئے جائیں ۔ تو بھیگے چاول ملنے کی وجہ سے ٹوٹ کر خراب ہو جائیں گے۔ اس لئے ان کو پہلے ہی دھو کر بھگو رکھنا چاہیئے ۔

چاولوں کو بھگونے سے ایک تو یہ فائدہ ہے۔ کہ چاول پک کر بڑھتے ہیں۔ دوسرے ان کی کنی اچھی طرح مرجاتی ہے ۔ اگر ترت ہی چاول دھو کر ڈال دو۔ تو وُہ پک کر اینٹھے اینٹھے اور بچکھائے بچکھائے رہتے ہیں۔ اور کچھ بڑھتے بھی نہیں ۔

یادداشت۔ چاولوں کے بھگونے میں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ نئے چاول تھوڑی دیر تک بھگوئے جاتے ہیں۔ اور پُرانے چاول زیادہ دیر تک ۔ نئے چاول اگر زیادہ دیر تک بھگوئے جائیں تو وُہ پکنے میں ٹوٹ جائیں گے ۔

۸۲۔ کھچڑی میں پانی کا اندازہ

کھچڑی میں عموماً سیر بھر چاول کے دو سیر پانی پڑتا ہے۔ لیکن بعض دالیں اور چاول کم و بیش پانی لیتے ہیں۔ اس واسطے چاہیئے۔ کہ جب پانی خشک ہونے پر آئے۔ تو چاول کا دانہ دیکھ لیا جائے ۔ اگر دیکھو کہ کنی اس قدر کم ہے۔ کہ اسی پانی میں دم آجائے گا۔ تو چمچی ڈھانک کر دم آنے دو۔ ورنہ ذرا سے گرم پانی یا دودھ کا چھینٹا دو۔ کہ چاول اس میں دم آجائیں ۔

اگر بیمار کے لئے کھچڑی پکانی ہو۔ تو پانی کسی قدر زیادہ رکھو۔ کیونکہ بیمار کی غذا تندرست کی بہ نسبت کسی قدر زیادہ نرم ہوتی ہے ؛

۸۳۔ چاولوں کو دم دینا

جوش آنے کے بعد اگرچہ چاول ظاہر میں گلے ہوئے معلوم ہوتے ہوں مگر بیچ نکلنے کے بعد وہ فوراً کھانے کے قابل نہیں ہوتے۔ بلکہ قریباً نصف یا پاؤ گھنٹے تک اُن کو گرم بھوبل پہ یا کوئلوں کی آنچ پہ رکھنا پڑتا ہے۔ تب اُن کا جگر گلتا اور چنیا ہٹ دُور ہوکر وہ کھانے کے قابل ہوتے ہیں

۸۴۔ خُشکہ

خشکہ پکانے کی دو ترکیبیں ہیں۔ ایک تو کم پانی میں پکانا۔ کہ اسی پانی میں دم دے دیا جائے۔ اور بچا ہوا پانی پھینکنا نہ پڑے۔ دُوسرے زیادہ پانی میں پکانا۔ اور بیچ پسا کر دم دینا + سب سے بہتر ترکیب بیچ پسائے ہوئے چاولوں ہی کی ہے + اس طرح سے پکانے میں چاول عموماً اچھے پکتے ہیں ؛

۸۵۔ اُبلوا چاول

سیر بھر چاولوں کو پہلے چُن چنا کر کنکر پتھر وغیرہ دور کر کے دو تین پانی سے دھولو۔ پھر اتنے پانی میں کہ چاول ان میں اچھی طرح ڈوب جائیں بھگو دو۔ پھر ایک دوسری پتیلی میں دو سیر پانی کا ادھن چڑھاؤ + جب

پانی کو جوش آجائے۔ تو چاول اس میں چھوڑ دو + جب پانی کی سرسراہٹ نہ رہے۔ تو گھی گرم کر کے اس میں ڈال دو۔ اور دم دے دو ؛

دم دینے کے یہ معنی ہیں۔ کہ چولھے میں سے جلتی لکڑیاں نکال لی جائیں۔ اور صرف انگاروں کی آنچ باقی رہے۔ تھوڑے سے کوئلے دیگچی کے ڈھکنے پر بھی رکھ دیئے جائیں۔ کہ اوپر اور نیچے دونوں طرف سے برابر آنچ پہنچے + جب چاول میں کنی نہ معلوم ہو۔ تب سمجھو کہ تیار ہو گئے ؛

چاول گلنے کے وقت اوپر سے نرم ہو جاتا ہے۔ اور اندر سے جگر کچا رہتا ہے۔ چنانچہ جب گلے ہوئے چاول کو انگلی پر رکھ کر انگوٹھے سے مل کر دیکھتے ہیں۔ تو اندر کا کچا حصہ انگلی کو سخت سخت لگتا ہے + اسے ہی چاول کی کنی کہتے ہیں۔ دم دینے سے پہلے دیکھ لیا جاتا ہے۔ کہ کنی زیادہ نہیں ہے۔ اگر زیادہ ہو تو تھوڑا سا اور پانی ڈال کر وہ کنی گلا لی جاتی ہے۔ پھر جو تھوڑی سی باقی رہتی ہے۔ وہ میٹھی میٹھی آنچ میں دم آنے سے گل جاتی ہے ؛

۸۴۔ خشکہ دم پخت

چاول سیر بھر۔ پانی ڈھائی سیر۔ گھی چھٹانک بھر ؛

چاولوں کو چن چنا کر دھوئے پانی میں بھگو دو۔ پھر کسی پتیلی میں ڈھائی سیر پانی ڈال کر چولھے پر چڑھا دو + جب جوش آجائے۔ تو اس میں چاول چھوڑ دو + جب چاولوں کو تین چار ابال آجائیں۔ تو پھر ایک دو دانے چاولوں کے نکال کر چٹکی سے مل کر دیکھو + اگر ایک کنی رہ گئی ہو۔ تو پیچ لپسا کر چاولوں کو دم دینے کے لئے کوئلوں کی نرم آنچ پر رکھ دو۔

تھوڑی دیر میں جب چاول دم آجائیں یعنی کنی باقی نہ رہے۔ تو چولھے سے اتار لو ۔

۸۷۔ اُبلواں کھچڑی

ماش کی دال چھلکوں کی آدھ سیر۔ چاول آدھ سیر۔ پانی سیر بھر۔ نمک ڈیڑھ تولہ یا حسبِ ذائقہ کم و بیش ۔

دال اور چاول دونوں کو حسبِ دستور آپس میں ملا کر اور خوب دھو کر پانی میں بھگو دو ۔ اس کے بعد پانی میں نمک چڑھا کر ادھن چڑھا دو۔ جب اس میں جوش آجائے تو کھچڑی ڈال دو۔ جب پانی کم رہ جائے۔ تو آنچ کھینچ لو۔ اور کوئلوں پر دم آنے دو۔ جب دم آکر تیار ہو جائے۔ تو گھی یا مکھن لگا کر نوش کرو ۔

اسی ترکیب سے سب دالوں کی کھچڑیاں تیار ہو سکتی ہیں۔ لیکن چنے کی دال کی کھچڑی پکانی ہو۔ تو پہلے دال کو ادھن میں ڈالو۔ اور جب وہ ذرا ادھ گلی ہو جائے تب چاول ڈالو۔ کیونکہ چنے کی دال سخت ہوتی ہے اور دیر میں گلتی ہے۔ اس لئے اس کا چاولوں سے کسی قدر پہلے گل جانا ضرور ہے ۔

یہ بھی یاد رکھو۔ کہ چھلکوں کی دال کی کھچڑیوں کے سوا اور سب کھچڑیوں میں عموماً پیاز گھی میں سُرخ کر کے بگھار لگایا جاتا ہے۔ مگر بعض بیبیاں چھلکوں کی کھچڑی میں بھی بگھار لگاتی ہیں ۔

Taj Tahir Foundation

۸۸۔ بھُنواں کھچڑی

دھوئی دال مونگ کی آدھ سیر۔ چاول آدھ سیر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم وبیش نمک ڈیڑھ تولہ باحسبِ ذائقہ۔ لونگ بیس عدد۔ الائچی کلاں دو عدد۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ زیرہ تولہ بھر۔ پیاز ایک گنھٹی۔ پانی سیر بھر ٭

دال اور چاول کو دھوکر بھگو دو۔ پھر صاف پتیلی میں گھی ڈالو۔ اور پیاز کے بچھے کتر کر گھی میں ڈالو۔ جب پیاز سُرخی مائل ہو جائے۔ تو لونگ چھوڑ دو+ پھر الائچی کے دانے نکال کر مع زیرہ لونگ و سیاہ مرچ کے ڈال دو+ جب پیاز اچھی گلابی ہو جائے۔ تو پانی اور نمک ڈال کر چینی ڈھانک دو۔ اور جب پانی ذرا گرم ہو جائے۔ تو کھچڑی بھی اس میں چھوڑ دو + جب پانی کم رہ جائے۔ تب کوئلوں کی نرم آنچ پر دم دے کر اُتار لو ٭

اِسی ترکیب سے سب دالوں کی بھُنواں کھچڑیاں پکائی جاتی ہیں۔ بعضے لوگ گھی کے بگھار میں پہلے پانی نہیں ڈالتے۔ بلکہ بھیگی ہوئی کھچڑی ڈالتے ہیں۔ اور کھچڑی کو گھی میں بھُون کر پھر پانی ڈالتے ہیں۔ لیکن بیمار کے لئے جب کھچڑی پکاؤ۔ تو ہمیشہ پانی پہلے ڈالو اور چاول بعد میں۔ کیونکہ گھی میں کھچڑی بھُوننے سے وہ کسی قدر ثقیل ہو جاتی ہے۔ جسے بیمار آسانی سے ہضم نہیں کر سکتا ٭

بعض لوگ کھچڑی میں دُودھ بھی ڈالتے ہیں + جس قدر دودھ ڈالنا ہو اتنا پانی کھچڑی کا کم کر لو۔ تاکہ چاول بہت نرم نہ ہو جائیں ٭

یہاں پہ بھی چنے کی دال کی کھچڑی میں یہ احتیاط کرنی چاہئے۔ کہ چنوں کو ذرا سا جوش دے لو۔ یا پہلے چنوں کو ادھن میں ڈالو + جب وُہ ذرا

گل جائیں تب چاول ڈالو۔ اور اگر بیمار کے لیئے کھچڑی پکانی ہو۔ تو مونگ کی دال کو بھی تھوڑی دیر پہلے ادھن میں ڈال دو۔ جب اس میں ایک جوش آجائے۔ تب چاول ڈالو۔ چنے کی دال کی کھچڑی میں ذرا گھی بھی زیادہ پڑتا ہے۔ لیکن یہ اپنی مرضی پر موقوف ہے ؛

۸۹۔ تہذیبی کھچڑی

چاول آدھ سیر۔ دال دھوئی مونگ کی آدھ سیر قیمہ۔ آدھ سیر۔ آلو پاؤ بھر۔ زعفران چار ماشہ۔ گلاب ایک تولہ۔ گھی پاؤ بھر یا کم و بیش۔ ہلدی نصف تولہ۔ دھنیا تولہ بھر۔ مرچ سُرخ آدھا تولہ۔ لہسن آدھی پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ دودھ پاؤ بھر۔ زیرہ تولہ بھر۔ لونگ بیس عدد۔ سیاہ مرچیں آدھا تولہ۔ بڑی الائچی دو عدد۔ ادرک ایک گرہ۔ نمک حسب ذائقہ ؛

ہلدی۔ مرچ سُرخ۔ دھنیا۔ لہسن۔ ایک گنٹھی پیاز۔ ان سب کو پانی ڈال ڈال کر سل بٹے پر مہین کر کے پیس لو + پھر چاول اور دال کو جُدا جُدا دھو کر علیٰحدہ علیٰحدہ پانی میں بھگو دو + اس کے بعد گھی میں پیاز کے بچھے کتر کر سُرخ کرو + پھر پسا ہُوا مصالحہ اور نمک ڈال کر خوب بھونو + اس کے بعد قیمے کو دھو کر مصالحہ میں ڈال دو۔ اور بھون کر تھوڑا پانی ڈال دو کہ قیمہ گل جائے ؛

پھر پانی میں تھوڑا نمک ڈال کر چاولوں کو اُبالو۔ جب دو کنی چاولوں میں باقی رہ جائے۔ تو ان کو اتار کر علیٰحدہ رکھ دو + پھر دال میں تھوڑا نمک ڈال کر اُبالو۔ اور ذرا سخت ہی اُتار لو + پھر آلوؤں کو جوش دو + اس کے بعد

ان کو چھیل کر اُن کے آٹھ آٹھ ٹکڑے چُھری سے کاٹ لو + پھر قیمے میں گرم مصالحہ چھوڑ کر بھُونو + جب وُہ بھُن جائے تو چُولھے پر سے اُتار لو۔ اور اس میں اُبلی ہوئی دال اور آلو ملا دو + پھر ایک تہ چاول کی بچھاؤ۔ اور اس پر دُوسری تہ دال ملے قیمے کی رکھو۔ اس طرح سے تہ بہ تہ تمام قیمہ اور چاول جما دو۔ پھر اوپر سے پاؤ بھر دودھ ڈال دو۔ اور چینی ڈھک کر اس پر کوئلے رکھ دو + نیچے بھی کوئلے رکھو۔ جب دم آجائے۔ تو زعفران کو گلاب میں پیس کر اوپر ڈال دو۔ اور تھوڑی دیر بعد جب دم آجائے۔ تناول کرو ؛

۹۰۔ بُونٹ کی کھچڑی

اگر ہرے چنوں کی بھُنواں کھچڑی پکانی ہو۔ تو پہلے چنوں کے دانے نکال کر ان کو کسی کونڈے میں رکھ کر بٹے سے اس طرح آہستہ آہستہ دلو۔ کہ اُن کا چھلکا اُتر جائے۔ مگر بٹہ اس قدر زور سے نہ رگڑا جائے۔ کہ چنے کے دانے بھی ٹوٹ جائیں۔ پھر ان کو دھو کر ہلکا سا جوش دے لو۔ اور معمولی ترکیب سے چاولوں میں ملا کر پکاؤ ؛

۹۱۔ تھولی گیہوں کی

گیہوں عمدہ ایک سیر۔ گھی پاؤ بھر۔ قند تین پاؤ۔ الائچی کلاں پانچ عدد۔ الائچی خورد چھٹانک بھر۔ بادام آدھ پاؤ۔ پانی ڈیڑھ سیر ؛

پہلے گیہوں کو کڑھائی میں تھوڑا بھُون لو + جب وُہ سُرخ ہو جائیں تو چکی میں دلئے کی طرح دلوا لو۔ پھر چھلنی میں چھان لینا چاہیئے + جو آٹا

نکلے اسے علیحدہ کر لو۔ اور دلیئے کو چھاج میں پھٹک کر دھو لو۔ پھر گھی پتیلی میں ڈال کر اس میں بڑی الائچیوں کے دانے چھوڑ دو۔ جب وُہ کڑک جائیں تو اُوپر سے گیہوں کا دلیا ڈال دو۔ اور گھی میں سُرخ کر دو۔ پھر ڈیڑھ گنٹھی پیاز سُرخ کر کے بگھار لگا کر اور پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر کھاؤ۔ چاہے ویسے ہی کھا لو۔

۹۲۔ یخنی پلاؤ

چاول سیر بھر۔ گوشت سیر بھر۔ پانی تین سیر۔ گھی پاؤ بھر یا کچھ کم حسب پسند۔ نمک تین تولہ یا حسب ذائقہ۔ پیاز چار گنٹھی۔ لہسن تین پوتھی۔ زیرہ دو تولہ یا حسب پسند۔ الائچی کلاں دو عدد۔ لونگ بیس عدد۔ سیاہ مرچیں آدھ تولہ۔ ادرک ایک گرہ۔ دھنیا تین تولہ۔

پہلے چاولوں کو چن چُنا کر بھگو دو + پھر گوشت کو دو تین پانی میں دھو کر تین سیر پانی میں ڈال دو۔ اس کے بعد نمک اور دو بڑی گنٹھیاں پیاز کی اور تین پوتھیاں لہسن کی اور دھنیا ایک دھجی میں پوٹلی باندھ کر اس میں چھوڑ دو۔ اور پتیلی میں ڈھکنا ڈھک دو۔ جب گوشت گل جائے۔ تو اُسے چُولھے پر سے اُتار لو۔ اور یخنی علیحدہ برتن میں رکھو۔ اور گوشت کی بوٹیاں الگ برتن میں رکھو + ان بوٹیوں میں جو بدصورت ہڈیاں ہوں۔ انہیں پھینک دو + پیاز کی گنٹھیوں کو بھی نکال کر پھینک دو + دھنیئے کی پوٹلی کو بھی اچھی طرح نچوڑ کر پھینک دو + لہسن کی پوتھیوں پر تھوڑی یخنی ڈال کر انہیں مل کر ان کا گودا یا عرق علیحدہ برتن میں رکھو۔ اور چھلکے پھینک دو۔ پھر پتیلی میں گھی ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو۔ اور باقی پیاز کی گنٹھیوں کے لچھے کتر کر اس میں چھوڑ دو + جب پیاز گھی میں سُرخ ہو جائے۔ تو دونوں

الائچیاں چھیل کر اور گرم مصالحہ کو ہاون دستے میں ڈال کر ذرا ذرا کر کے یعنی ایسا کہ ہر ایک چیز کے دو دو تین تین ٹکڑے ہو جائیں مع گوشت کے سُرخ پیاز میں چھوڑ دو + پھر لہسن کا عرق جو نکلا ہوا علیحدہ رکھا ہے۔ اس کے چھینٹے دے دے کر گوشت کو خوب بھونو۔ اگر لہسن کا عرق ہو چکے۔ تو یخنی کے چھینٹے دے دے کر بھونو۔ بعضے آدمی آدھ پاؤ دہی کو متھ کر اس کے چھینٹے دے دے کر بھونتے ہیں ٭

جب گوشت بھُن کر خوب گلابی سا ہو جائے۔ تو اس میں یخنی ڈال دو۔ لیکن اچھی طرح یاد رہے۔ کہ سیر بھر چاولوں میں دو سیر یخنی پڑتی ہے۔ اگر گوشت گلنے کے بعد یخنی کم رہ گئی ہو۔ تو پھر اس میں اَور پانی ملا کر اسی وزن کے برابر کر لینا چاہیئے + اس مطلب کے لئے کسی پیالے پیالی وغیرہ کا ناپ رکھ لینا چاہیئے + پھر ہمیشہ اسی کے اندازے ناپ ناپ کر یخنی ڈالنی چاہیئے۔ جب یخنی میں ذرا جوش آجائے۔ تو اس میں چاول چھوڑ دو۔ پھر پتیلی کا مُنہ بند کر دو۔ اور چاولوں کو پکنے دو۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ اور ذرا ذرا سی سرسراہٹ رہے۔ تو ادرک کے پتّے کتر کر ڈال دو۔ اور پتیلی کے نیچے سے جلتی ہوئی لکڑیاں کھینچ لو۔ اور اس کو صرف کوئلوں پر رہنے دو۔ اور پتیلی کی چپنی پر کوئلے رکھ دو۔ تاکہ اوپر نیچے آگ برابر ہو جائے + آدھے گھنٹے میں چاول اچھی طرح دم آجاتے ہیں۔ جب دم آجائیں تو چولھے پر سے اُتار لو۔ اور نوش کرد ٭

بعض لوگ چاولوں میں برابر کا گوشت نہیں ڈالتے۔ یہ اپنی اپنی مرضی ہے۔ لیکن چاول اور گوشت اگر ہم وزن رکھے جائیں۔ تو پلاؤ اچھا فائقہ دار پکتا ہے ٭

Taj Tahir Foundation

بعض لوگ گرم مصالحہ کھلا ہوا ڈالنا پسند نہیں کرتے ۔ اس صورت میں گوشت میں یخنی ڈالتے وقت گرم مصالحہ کی ڈھیلی سی پوٹلی باندھ کر یخنی کے ساتھ ڈال دو ۔

۹۳ - بونٹ پلاؤ

بونٹ پلاؤ یا مٹر پلاؤ بھی اسی ترکیب سے پکتا ہے - اس میں اس قدر فرق ہے - کہ جس قدر مٹر یا بونٹ کے دانے ڈالنے ہوں - اتنا ہی گوشت زیادہ کر لینا چاہیئے - یا چاول کم کر لینے چاہئیں ۔ جب بوٹیاں گھی میں ڈال کر بھونی جائیں - اس وقت مٹر یا بونٹ کے دانے ڈال دینے چاہئیں - اور گوشت کے ساتھ ان کو بھون کر یخنی ڈال دینی چاہیئے - جب مٹر یا بونٹ کے دانے ذرا گل جائیں - تب ان میں چاول ڈالنے چاہئیں ۔ اگر چاول بھی ساتھ ہی ڈالے جائیں - تو چاول کا دانہ گل جائے گا - اور مٹر کچے رہ جائیں گے ۔

۹۴ - مونگ کی کھچڑی یخنی میں

مونگ کی کھچڑی کا اگر پلاؤ پکانا مطلوب ہو - تو یخنی میں بجائے چاول کے مونگ کی دال چاول بھیگے ہوئے ڈال دو ۔

۹۵ - قورما پلاؤ

گوشت سیر بھر - چاول سیر بھر - گھی پاؤ بھر - پیاز پاؤ بھر - لہسن ایک پوتھی - نمک تین تولہ - مرچ سیاہ نصف تولہ - لونگ ۲۰ عدد - بڑی الائچی

دو عدد - دہی آدھ پاؤ ؛

پہلے چاولوں کو دھو کر بھگو دو - پھر پیاز کے باریک باریک لچھے کاٹ کر گھی میں بھون لو - جب وہ سرخ ہو جائیں - تو انہیں چمچہ سے نکال کر علیحدہ رکھ لو - پھر اسی گھی میں گوشت کو دھو کر ڈال دو + تھوڑی دیر کفگیر ہلا کر گوشت کے گلنے بھر کا پانی اور نمک چھوڑ دو + جب گوشت گل جائے - اور پانی خشک ہو جائے - تو لہسن سل بٹے پر پانی سے پیس کر اس کے چھینٹے دے دے کر گوشت کو بھونو - اور بھونی ہوئی سرخ پیاز سے آدھی پیاز ہاتھ سے مل کر گوشت میں ڈال دو + جب گوشت بھن کر سرخ ہو جائے - تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر اسے جوش دے کر اتار لو + بعد ازاں چاولوں کو جوش دو + جب تین کنی رہ جائیں - تو اتار کر پسا لو + پھر گرم مصالحہ اور باقی تلی ہوئی پیاز ان چاولوں میں ملا دو + پھر ایک پتیلی میں چاول بچھاؤ - پھر بھنا ہوا قورما یا کباب گوشت جو تیار ہوا تھا - نکال کر ان چاولوں پر ڈالو - باقی چاول بھی اسی طرح گوشت کی تہ بہ تہ رکھ کر بچھا دو - اور سب سے اوپر دہی کو پھینٹ کر ڈال دو - اور دم دے دو - چند منٹ آنچ پر رکھو - اور کان لگا کر سنو - جب سوں سوں کی آواز آنے لگے - تو آنچ کھینچ لو - اور اوپر تلے کو تلے رکھ دو - کوئی دس منٹ بعد اتار لو ؛

از نسیم جان

۹۶ - قورما پلاؤ ترکیب دیگر

گوشت سیر بھر - چاول سیر بھر - گھی پاؤ بھر - نمک تین تولہ - دھنیا نصف تولہ - پیاز چار گنٹھی - لہسن تین پوتھی - اگر پسند ہو - تو سرخ مرچیں نصف

تولہ۔ ادرک تین تولہ۔ مرچ سیاہ نصف تولہ۔ زیرہ دو تولہ۔ الائچی کلاں دو عدد۔ لونگ بیس عدد۔ زعفران دو ماشہ۔ دہی آدھ پاؤ۔ دودھ پاؤ بھر۔ لہسن کو چھیل کر اس کے جوے کر لو + پھر دو گنٹھی پیاز اور لہسن کے سب جوئے اور دھنیا اور مرچیں ان سب کو سل بٹے پر پانی سے باریک پیس لو۔ اور آدھ پاؤ گھی میں ایک گنٹھی پیاز کے لچھے کتر کے سُرخ کرو + جب پیاز سُرخ ہو جائے۔ تو اسے نکال کر مصالحہ کے تین حصّے کرو۔ پھر ایک حصّہ ثابت گرم مصالحہ کا اور پسا ہوا لہسن پیاز وغیرہ اس میں چھوڑ دو۔ اور اسے تھوڑے سے پانی میں بھون کر گوشت ڈال دو۔ اور گوشت میں گلنے بھر کا پانی اور نمک ڈال کے پتیلی کا منہ بند کر دو۔ جب گوشت بھننے پر آئے۔ تو بھنی ہوئی پیاز جو پہلے سے تیار رکھی ہے۔ سل بٹے پر پیس کر اور دوسرا حصّہ گرم مصالحہ کا بھی باریک پیس کر نصف دہی میں ملاؤ۔ اور اس کے ساتھ قورمے کو خوب بھونو + جب بھن جائے۔ تو چولھے پر سے اُتار کر رکھ دو ÷

پھر ایک قلعی دار پتیلی میں آدھ پاؤ گھی ڈال کر باقی ایک گنٹھی پیاز کے لچھے سُرخ کر کے نکال لو۔ پھر اس گھی میں باقی تیسرا حصّہ گرم مصالحہ کا چھوڑ دو۔ اور جب خوشبو آنے لگے۔ تو پھر اس میں چاول ڈال کر بھونو۔ یہ احتیاط رہے کہ چاول زیادہ نہ بھننے پائیں۔ ورنہ آنچ سے اینٹھ جائیں گے + جب چاول ایک دوسرے سے الگ ہونے لگیں۔ تو ان میں پونے دو سیر پانی ڈال دو۔ اور پتیلی کا منہ بند کر دو۔ اور جب چاول گل جائیں۔ اور دم آنے میں تھوڑی سی کسر رہ جائے۔ تو چاولوں کو چولھے پر سے اُتار کر دوسری پتیلی میں پہلے تھوڑا قورمے کا لعاب ڈالو۔ پھر اس پر چاول کی تہ لگاؤ۔

پھر قورمہ بچھا کر اوپر باقی سب چاول بچھا دو۔ اور پاؤ بھر دودھ کا چھینٹا دیکر منہ بند کر دو۔ اور چند منٹ دھیمی آنچ پر رکھ کر اتار لو ٭

۹۷۔ تاریخ پلاؤ

گوشت سیر بھر۔ چاول سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ پیاز دو گنٹھی۔ دھنیا تولہ بھر لہسن دو پوتھی۔ نمک تین تولہ۔ زیرہ دو تولہ۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ لونگ بیس عدد۔ الائچی کلاں دو عدد۔ دار چینی تین ماشہ ٭

لہسن کے جوئے چھیل کر اور ایک گنٹھی پیاز کو سل بٹے پر باریک پیس لو۔ اور آدھ پاؤ گھی میں تھوڑی پیاز کو سرخ کرو + جب پیاز بادامی ہو جائے۔ تو اس میں گوشت کو دھو کر چھوڑ دو۔ پھر پسا ہوا لہسن۔ پیاز۔ دھنیا اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر خوب چھینٹے دو + جب گوشت بھن جائے۔ تو گلنے بھر کا پانی ڈال دو + جب پانی سوکھ جائے۔ اور گوشت گل جائے۔ تو اسے بھون کر اتار لو + پھر چاولوں کو جو پہلے سے بھیگے ہوئے ہوں پانی میں ڈال کر جوش دینے کو رکھو۔ جب تین کنی رہ جائے۔ تو اسے پسا لو + پھر دار چینی کو کوٹ کر اور باقی گرم مصالحہ بھی دردرا سا کر کے جوش دئے ہوئے چاولوں میں ملا دو + پھر ابلے ہوئے چاولوں میں سے آدھے چاول لے کر پتیلی میں بچھا کر اوپر سے بھنا ہوا گوشت رکھ دو + پھر ایک طرف کو چاولوں میں نالی سی بنا کر اس میں بنا ہوا نارنج (اس کی ترکیب کے لئے دیکھو ترکیب نمبر ۲۴۹) بھر دو + باقی نصف چاول گوشت کے اوپر ڈال دو۔ اور جو بھنے ہوئے گوشت کا لعاب ہے۔ اس میں آدھ پاؤ پانی ڈال کر

ان تمام چاولوں پر چھڑک دو۔ اور کفگیر کی ڈنڈی سے ان چاولوں میں بیس اکیس چھید کر دو۔ پھر ایک سفید رومال چار تہ کر کے پتیلی کے مُنہ پر رکھ کر اس کے اوپر چینی رکھ دو۔ اور اسے دبا دو + جب دیکھو۔ کہ چاول چڑ چڑ کرنے لگے ہیں۔ پتیلی کے نیچے سے آگ کھینچ لو۔ اور چینی پر کوئلے رکھ دو۔ تاکہ رکابی کی بھاپ چاولوں پر گرنے سے چاول نرم نہ ہو جائیں ٭

۹۸۔ صندلی پلاؤ

گوشت چکنا سیر بھر۔ چاول بیگمی سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر یا اپنی مرضی و عادت کے مطابق پیاز تین چھٹانک۔ لہسن کی چھلی ہوئی گریاں ایک چھٹانک۔ لہسن کی ثابت گنٹھیاں دو عدد۔ دھنیا دو تولہ۔ گرم مصالحہ حسب انداز ٭

پہلے تو گوشت کو دھو کر اندازاً ڈھائی سیر پانی میں ڈال دو۔ پھر اس میں دو گنٹھیاں ثابت پیاز کی اور دو گنٹھیاں لہسن کی اور ثابت دھنیے کی پوٹلی باندھ کر چھوڑ دو۔ اور حسب انداز نمک ڈال کر معمولی ترکیب سے یخنی پکاؤ۔ اور چاولوں کو چن چُنا کر اور خوب دھو کر پانی میں بھگو دو + جب گوشت گل جائے اور یخنی حسب انداز رہ جائے۔ تو یخنی کو چولھے پر سے اُتار لو۔ پھر باقی پیاز کے لچھے کتر لو۔ اور اس میں سے تھوڑے سے لچھے یخنی کی بوٹیوں کے بگھار کے واسطے علیحدہ رکھ لو۔ اور باقی لچھے مع لہسن کی چھٹانک بھر گریوں کے تھوڑے سے گھی میں سُرخ کر لو + جب

Tej Tahir Foundation

یہ دونوں چیزیں لال ہو جائیں۔ تو چولھے پر سے اُتار لو۔ اور سل بٹے پر اس پیاز لہسن کو مہین پیس لو ۔

پھر پیاز کے ان لچھّوں کو جو بگھار کے لئے علیٰحدہ رکھے گئے تھے۔ گھی میں سُرخ کرو + اس میں سیر بھر چاول کے انداز کا گرم مصالحہ ڈال کر گوشت کی بوٹیاں بھی اس میں ڈال دو + اس کے بعد جو لہسن یخنی میں ڈالا تھا۔ اُسے مل کر اور اس کا عرق نکال کر اس کے چھینٹے دے دے کر گوشت کو بھُون لو۔ پھر کوئی آدھ پاؤ دہی پھینٹ کر اس سے چھینٹے دے دے کر گوشت کو بھُونو جب گوشت پر سُرخی آجائے۔ تو اس میں بھُنی ہوئی پیاز لہسن بھی جو پیس کر علیٰحدہ رکھی گئی تھی چھوڑ دو + اس کے بعد یخنی بھی اس میں ڈال دو۔ اگر یخنی چاولوں کے گلانے بھر کے لئے کافی نہ ہو۔ تو اس میں تھوڑا اَور پانی ڈال دو۔ جب چاولوں کو پک کر دم آجائے۔ تو استعمال میں لاؤ۔ ان چاولوں کا رنگ صندلی ہوگا ۔

۹۹ - تین رنگ کا پُلاؤ

اگر ایک ہی دیگچی میں تین طرح کا پلاؤ پکانا منظور ہو۔ تو معمولی ترکیب سے یخنی تیار کرو۔ اور اس کے گوشت کو اوپر کی ترکیب کے موافق بھُون کر سُرخ کرو۔ پھر چاولوں کو الگ جوش دے لو + جب ان میں دو کنی باقی رہ جائے۔ تو چاول اُتار کر اس میں سے پیچ نچوڑ لو۔ پھر اوپر کی ترکیب کے موافق لہسن پیاز سُرخ کر کے پیسو۔ اور تھوڑی زعفران بھی پیس کر رکھ لو۔ اس کے بعد چاولوں کے علیٰحدہ علیٰحدہ تین حصّے کرو۔ ایک میں زعفران ملاؤ۔ دُوسرے

حصّے میں پیاز لہسن کو خوب ملا دو۔ اور تیسرے حصّے کو سفید رکھو۔ اس کے بعد پتیلی میں ایک طرف سفید چاول بچھا دو۔ اس کے ساتھ صندلی چاول۔ اس کے ساتھ زرد چاول۔ پھر ان پر یخنی کا بھنا ہوا تھوڑا گوشت اور مصالحہ ڈالو۔ پھر سفید چاولوں پر سفید چاول۔ زرد پر زرد۔ صندلی پر صندلی چاول بچھا کر پھر گوشت کی دوسری تہ دو ۔

اسی طرح تہ بہ تہ رکھ کر تمام مصالحہ ڈال دو۔ اور اوپر سے بچی ہوئی یخنی چھوڑ کر پتیلی کا منہ بند کر دو۔ جب چاول دم آجائیں۔ تو پتیلی کا منہ کھولو۔ اور کسی بڑی قاب میں اس ترکیب سے پلاؤ نکالو۔ کہ ایک طرف سفید پلاؤ ہو۔ دوسری طرف صندلی۔ تیسری طرف زرد۔ ایک رکابی میں تین طرح کا پلاؤ نکلا ہوا بہت خوش نما معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس کے پکانے اور نکالنے میں خاص احتیاط کرنی چاہیے۔ اگر کوئی غلطی نہ ہو۔ اور اگر ایک دفعہ کے پکانے میں درست نہ نکلا۔ تو بے دل نہیں ہونا چاہیئے۔ بلکہ دو تین دفعہ تھوڑا تھوڑا پکا کر تجربہ کرنا چاہیئے ۔

۱۰۰۔ چکّی بریانی

گوشت سیر بھر۔ چاول سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ دھنیا نصف تولہ۔ نمک تین تولہ۔ زیرہ دو تولہ۔ لونگ بیس عدد۔ سیاہ مرچ نصف تولہ۔ بڑی الائچی دو عدد۔ دہی آدھ پاؤ۔ ملائی آدھ پاؤ۔ دودھ پاؤ بھر۔ زعفران دو ماشہ ۔

پہلے دھنیا۔ لہسن اور پیاز کو باریک پیسو۔ پھر نمک دان میں ملا کر اس

مسالہ کو گوشت کے پارچوں پر مل دو - پھر گھی پتیلی میں ڈال کر لونگ اور الائچی کے دانے اس میں ڈالو + جب لونگ پھول جائیں - تو گوشت ان میں چھوڑ دو - پھر دہی کو پھینٹ کر گوشت میں ڈال دو + جب گوشت گلنے پر آئے - تو اسے خوب بھون لو + پھر چاول جو حسب دستور پہلے سے بھیگے ہوئے تیار ہونے چاہئیں - ان کو گوشت میں ڈال دو - اور پونے دو سیر کے قریب پانی ان میں ڈال دو + جب دم آنے کے قریب ہو تو ملائی کو دودھ میں ملا کر اور صافی میں چھان کر چاولوں میں ڈال دو + اس کے اوپر زعفران باریک پیس کر چھوڑ دو - جب دم آجائے - تو نوش کرو ٭

۱۰۱ - بیضوں کا پلاؤ

بیضے دس عدد - چاول سیر بھر - گھی پاؤ بھر - زیرہ دو تولہ - لونگ بیس عدد - مرچ سیاہ نصف تولہ - الائچی کلاں دو عدد ٭

بیضوں کو پانی میں ابال کر چھیل لو - اور ثابت بیضوں کو ہی تھوڑے گھی میں سرخ کرو + اس کے بعد باقی گھی میں ثابت گرم مصالحہ چھوڑ دو - اور اوپر سے چاول ڈال دو + جب چاول ذرا بھن جائیں - تو حسب ذائقہ نمک اور دو سیر پانی چاولوں کے گلنے بھر کا ڈال کر چینی سے منہ بند کر دو جب دم پر آجائیں - تو ان چاولوں میں تلے ہوئے ثابت بیضے دبا دو ٭

(ن - ف)

۱۰۲۔ بیضوں کا پلاؤ

بیضے بیس عدد۔ چاول سیر بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ۔ دھنیا نصف تولہ۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز چار گنٹھی۔ مرچ سُرخ نصف تولہ۔ زیرہ دو ماشہ۔ مرچ سیاہ نصف تولہ۔ لونگ بیس عدد۔ بڑی الائچی دو عدد +

لہسن۔ دو گنٹھی پیاز۔ دھنیا۔ سُرخ مرچوں کو سل بٹے پہ باریک پیس لو۔ باقی پیاز کے لچھے کتر کے گھی میں سُرخ کرو۔ اور پسا ہوا مصالحہ اس میں ڈال دو۔ اور مصالحہ کو خوب بھونو + پھر بیضے توڑ کر ڈال دو۔ اور حسبِ ذائقہ نمک ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال دو + جب پانی خشک ہو جائے اور بیضے خوب بھن کر کھیلیں ہو جائیں۔ تو اُتار کر رکھ دو۔ پھر چاولوں کا خشکہ پکاؤ + جب دو کنی باقی رہے۔ چولھے پہ سے اُتار کر بیچ پسا لو + پھر گرم مصالحہ میں سے چار لونگ علیحدہ کر کے باقی مصالحہ دردرا سا کوٹ کر اور تھوڑا نمک اس میں ملا کر اسے چاولوں میں ملا دو + اس کے بعد نصف چاول ایک پتیلی میں رکھو۔ اور اس پہ بھُنے ہوئے بیضے کی کھیلیں بچھا دو۔ اور باقی چاول ڈال کر آدھ پاؤ باقی گھی میں چار لونگیں ڈال کر اسے کڑکڑا کر چاولوں پہ چھوڑ دو۔ اور اوپر تھوڑے سے پانی کا چھینٹا دے کر پتیلی کا منہ بند کر دو۔ اور نیچے اُوپر کوئلوں کی آنچ کر دو + جب دم پہ آجائیں۔ تو اُتار کر نوش کرو ٭

Taj Tahir Foundation

۱۰۳- گاجروں کا پُلاؤ

گاجریں آدھ سیر- چاول آدھ سیر- گھی آدھ پاؤ- پیاز ایک گنٹھی- زیرہ تولہ بھر- لونگ دس عدد- سیاہ مرچیں تین تولہ- نمک حسبِ ذائقہ ٭

پہلے گاجروں کو چھیل کر ان کی کیل نکال لو- پھر پور پور بھر کے ٹکڑے کر کے گاجروں کو اُبال لو- اور چاولوں کا ایسا خشکہ پکاؤ- کہ دو کنی باقی رہے پھر گھی میں پیاز کے لچھے سُرخ کر کے اس میں گرم مصالحہ چھوڑ دو- اور دو ایک مرتبہ چمچہ ہلا کر اُبلے ہوئے چاول اور گاجریں اور نمک چھوڑ دو + پھر چاولوں کو دم پر رکھ دو- جب دم آجائے- تو نوش کرو ٭

۱۰۴- ترکیب دیگر

دُوسری ترکیب یہ ہے- کہ گاجروں کو چھیل کر پتلی پتلی لمبی پھانکیں کر لی جاتی ہیں + پھر ان پھانکوں کو گھی میں سُرخ کر کے نکال لیتے ہیں- پھر چاول اور گرم مصالحہ گھی میں ڈال کر چاولوں کے گلنے بھر کا پانی ڈال دیتے ہیں + جب چاولوں میں جوش آجائے- تو ان میں تلی ہوئی گاجریں بھی چھوڑ دو + جب دم آجائے تو نوش کرو ٭

۱۰۵- پلاؤ صاف کردہ

چاول سیر بھر- گوشت سیر بھر- زیرہ دو تولہ یا حسب پسند- سیاہ مرچیں نصف تولہ- بڑی الائچی دو عدد- دُودھ پاؤ بھر- دہی پاؤ بھر- زعفران تین ماشہ- کیوڑا ۵ تولہ- پیاز دو گنٹھی- گھی پاؤ بھر یا کچھ کم حسب پسند- نمک

حسبِ ذائقہ ؛

گوشت کو صاف کر کے دھولو۔ پھر گھی میں پیاز کے بچھے کاٹ کر ڈالو۔ جب پیاز سُرخ ہو جائے۔ تو پیاز کو گھی میں سے نکالو۔ اور گھی میں گوشت کی بوٹیاں اور نمک ڈال دو۔ اور آدھا دہی پھینٹ کر اس کے ساتھ بوٹیوں کو بھونو + پھر اتنا پانی ڈالو۔ کہ گوشت گل جائے + پھر چاولوں کو دھو کر پانی میں بھگو دو + اس کے بعد چولھے پر پانی چڑھاؤ۔ جب وہ گرم ہو جائے۔ تو اس میں تھوڑا نمک ڈالو۔ اور پھر اس میں چاول بھی چھوڑ دو + پھر چاولوں کو چٹکی سے مل کر دیکھو۔ اگر تین کنیاں رہ جائیں۔ تو چولھے پر سے اُتار کر پسا لو۔ اور کسی کھلے برتن میں نکالو۔ اور آدھا گرم مصالحہ ان ثابت پاؤلوں میں ملا دو ؛

جب گوشت بھننے پر آئے۔ تو گھی میں سُرخ کی ہوئی پیاز جو نکالی تھی۔ اُسے سل بٹے پر باریک پیس لو + پھر آدھا گرم مصالحہ سل بٹے پر باریک پیس کر باقی آدھے دہی میں ملا دو۔ اور گرم مصالحہ ملے دہی سے بوٹیوں کو خوب بھونو۔ پھر کوئی آدھ پاؤ پانی ڈال کر لعاب دار قورمہ سا بنا لو + اس کے بعد ایک دوسری صاف پتیلی میں ایک ایک تہ چاول کی جماؤ۔ اور اس پر تھوڑا تھوڑا قورمے کا لعاب ڈالو + جب اس طرح آدھے چاولوں کی تہ جم جائے۔ تو پھر بوٹیاں ان پر جما دو۔ اور باقی چاولوں کو ان پر رکھ کر باقی لعاب باقی چاولوں پر ڈال دو۔ اور زعفران کو کیوڑے میں پیس کر اوپر سے ڈال دو۔ اور چپنی ڈھانک دو + پھر چپنی پر دھکتے کوئلے رکھو اور نیچے بھی کوئلوں کی آنچ رکھو۔ تھوڑی دیر میں پلاؤ دم آجائے گا۔ پھر نوش کرو ؛

Taj Tahir Foundation

۱۰۶- آب جوش کا پلاؤ

گوشت سیر بھر- چاول سیر بھر- گھی پاؤ بھر- زیرہ دو تولہ- مرچ سیاہ تولہ بھر- لونگ بیس عدد- الائچی کلاں چار عدد- دہی آدھ پاؤ- کشمش چھٹانک بھر- دھنیا دو تولہ- زعفران تین ماشہ- پیاز چار گنٹھی لہسن دو پوتھی نمک حسب اندازہ ٭

دو گنٹھی پیاز اور لہسن اور دھنیے کو سل بٹے پر باریک پیس لو + پھر تین چھٹانک گھی میں باقی پیاز کے لچھے کر کے سرخ کرو + جب خوب سرخ ہو جائے گھی میں سے نکال لو + اس کے بعد دھنیا- لہسن- پیاز- پسا ہوا اور دہی کو چھینٹ کر اس گھی میں ڈال دو + پھر حسب ذائقہ نمک ڈال کر گوشت کو اس میں ڈال دو- اور تین چار چھینٹے پانی کے ڈال کر خوب بھونو + جب وہ سرخی مائل ہو جائے- تو گلنے بھر کا پانی ڈال کر چینی ڈھانک دو + پھر چاولوں کا ادھن چڑھاؤ- اور اس میں تھوڑا نمک ڈال دو- تاکہ چاولوں میں نمک بھین جائے- پھر چاول جو پہلے سے بھیگے ہوئے تیار ہونے چاہئیں- اس میں چھوڑ دو + پھر چاول کے ایک دانے کو چٹکی سے مل کر دیکھو- کہ اگر تین کنیاں باقی ہوں- تو اتار کر پیچ نچوڑ لو- اور چاولوں کو کسی برتن میں پھیلا دو ٭

جب گوشت گل جائے- اور قریب تین چھٹانک کے پانی مع گھی کے رہ جائے- تو چولھے پر سے اتار لو ٭

پھر گرم مصالحہ کوٹ کر چار چار تین تین ٹکڑے کر لو + اس کے بعد

اُبلے ہوئے چاولوں میں اسے ملا دو + پھر کسی صاف پتیلی میں آدھے چاول بچھا دو۔ اور ان کے اوپر بُھنا ہوا سب گوشت اور مصالحہ رکھ دو + پھر باقی آدھے چاول بھی گوشت پر ڈال دو + پھر گوشت کا لعاب ان چاولوں پر ڈال کر اس کے بعد کشمش کو باقی گھی میں بُھلا کر اوپر ڈال دو۔ اور کفگیر کی ڈنڈی سے چاولوں میں اس طرح چھید کر دو۔ جس طرح پراٹھے میں کیے جاتے ہیں۔ پھر ہلکی آنچ پر دم دے کر اُتار لو ٭

۱۰۷۔ طاہری

گوشت آدھ سیر۔ چاول آدھ سیر۔ آلو اروبیاں یا بڑیاں پاؤ بھر۔ گھی آدھ پاؤ یا کم و بیش۔ پیاز ایک گنٹھی۔ زیرہ تولہ بھر۔ لونگ بیس عدد۔ الائچی کلاں دو عدد۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ ہلدی ڈیڑھ تولہ۔ دھنیا ایک تولہ۔ سُرخ مرچیں ایک تولہ۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز دو گنٹھی۔ نمک ڈھائی تولہ یا حسبِ انداز ٭

چاولوں کو دھو کر بھگو دو + پھر لہسن کے جوئے چھیل لو۔ اور ایک گنٹھی پیاز اور لہسن۔ ہلدی۔ دھنیا۔ سُرخ مرچیں۔ ان سب کو سل بٹے پر مہین کر لو ٭

پھر گھی کو پتیلی میں ڈال کر باقی ایک گنٹھی پیاز کے بچے کترکر گھی میں ڈال دو + جب پیاز سُرخ ہو جائے مصالحہ اور نمک چھوڑ دو۔ اور پانی کے چھینٹے دے دے کر مصالحہ بھونو + جب وہ بھُن جائے۔ تو دو تین پانی سے گوشت کو دھو کر اور مکھی بال دیکھ کر مصالحہ میں چھوڑ دو۔ اور دو تین چھینٹے دے دے کر گوشت کو بھونو + جب اس کا بساندھا پانی مر جائے۔ تو

آدھ سیر یا کم و بیش پانی گوشت گلنے بھر کا ڈال دو۔ اور چپنی سے مُنہ بند کر دو۔ جب یہ پانی خشک ہو جائے۔ اور گوشت گل جائے تو اسے بھونو۔ یہ احتیاط رہے۔ کہ گوشت کسی قدر سخت ہی رہے۔ اگر زیادہ گل جائے گا۔ تو چاولوں کے ساتھ پھر جو پانی اس میں پڑے گا۔ اس کے پڑنے سے گوشت بالکل حریرہ ہو جائے گا۔ اس لئے کسی قدر سخت ہی رکھکر بھونو۔ پھر گرم مصالحہ کو ہاون دستے میں ڈال کر دو ایک مُگدریاں لگا دو۔ تاکہ دو دو تین تین ٹکڑے ہو جائیں۔ مگر اس گرم مصالحہ کو گوشت میں ڈال دو۔ اور دو ایک چھینٹے دے کر گوشت کو بھونو ٭

اس کے بعد آلو اروی جو ڈالنا ہو۔ اُسے چھیل کر اور پانی سے دھو کر گوشت میں ڈال دو۔ اور دو ایک دفعہ بھون کر کوئی پاؤ بھر پانی ڈال دو کہ ذرا تر کاری گل جائے۔ جب دیکھو کہ ترکاری کسی قدر گلنے پر ہے۔ تو پھر چاول بھی اس میں چھوڑ دو + اس کے بعد اس قدر پانی ڈالو۔ کہ قریبًا ایک ایک انگشت چاولوں پر پانی کھڑا ہو جائے۔ پھر چپنی سے مُنہ ڈھانک دو + جب پک کر تیار ہو جائے۔ آنچ کھینچ کر کوئلوں کی آنچ پر رہنے دو۔ اور کچھ کوئلے چپنی پر رکھ دو۔ کہ اچھی طرح دم آجائے۔ پھر تناول کرو ٭

اگر بے گوشت کے طاہری پکانی ہو۔ تو معمولی قلیے کے مصالحہ کو گھی میں خوب بھون کر نمک اور پانی ڈال دو۔ جب شوربے میں خوب جوش آجائے۔ تو ترکاری چھیل بنا کر اور دھو کر ڈال دو۔ جب ترکاری ذرا گل جائے۔ تو گرم مصالحہ اور چاول ڈال دو + جب تیار ہو جائے۔ نوش کرو ٭

طاہری بیں معمولی قلئے کا مصالحہ پڑتا ہے۔ مگر ہلدی کسی قدر زیادہ

Taj Tahir Foundation

ڈالی جاتی ہے۔ تاکہ چاولوں پر رنگت آجائے ٭

۱۰۸ حلیم پکانے کی ترکیب

گوشت تین سیر۔ گیہوں تین سیر۔ دال چنے کی ڈیڑھ سیر۔ دال ماش آدھ سیر۔ دال مونگ آدھ سیر۔ دال مسور آدھ سیر۔ دھنیا چھٹانک بھر۔ لہسن آدھ پاؤ۔ پیاز آدھ پاؤ۔ ہلدی ڈیڑھ چھٹانک۔ گھی سیر بھر۔ نمک حسب ذائقہ ٭

خشک گیہوں پہلے کُٹوالو۔ تاکہ ان کے اُوپر کا چھلکا اُتر جائے۔ اور وہ ذرا چپٹے سے ہو جائیں۔ پھر ہلدی۔ دھنیا اور سُرخ مرچ خوب باریک کُٹوا یا پسوالو۔ پھر گھی میں پیاز داغ کر کے اس مصالحہ کا چوتھا حصّہ گھی میں ڈال کر بھُونو۔ پھر گوشت اور نمک چھوڑ دو۔ جب گوشت گل جائے۔ تو بھُون کر اُتار کے رکھ دو۔ باقی تمام مصالحہ سولہ سیر پانی یا اس قدر پانی میں جس میں یہ سب چیزیں گل سکیں۔ ڈال کر جوش کرنے کو آگ پر رکھ دو۔ جب پانی گرم ہو جائے۔ تو کُٹے ہوئے گیہوں بھی ڈال دو۔ جب وُہ گل جائیں تو چنے کی دال چھوڑ دو۔ جب وہ ادھ گلی ہو جائے تو ماش کی دال ڈال دو۔ جب اسے جوش آجائے تو مونگ کی دال اور پھر اسی طرح مسور کی دال اور پھر چاول ڈال دو ٭

جب یہ سب گل جائیں۔ تو خوب چمچہ ہلا ہلا کر اُتار لو۔ پھر پسند ہو۔ تو پیاز کے بگھّے گھی میں سُرخ کر کے بگھار لگاؤ۔ اور گرم مصالحہ بھی چھڑکو ٭

Taj Tahir Foundation

۱۰۹۔ سیخ کے سادے کباب

قیمہ گوشت ایک سیر۔ نمک چھٹانک بھر۔ پیاز چھٹانک بھر۔ دھنیا چھٹانک بھر۔ ادرک چھٹانک بھر۔ دہی نصف چھٹانک۔ سیاہ مرچ دو تولہ ۔ گھی آدھ پاؤ ۔

دھنئے کو بھون کر اس کے چھلکے پھٹک کر اُڑا دو۔ اور گریاں۔ نمک اور سیاہ مرچ سب کو ملا کر سل بٹے پر باریک پیس لو۔ ادرک کو بھی سل بٹے پر پیس لو۔ اور یہ ادرک کا عرق اور پسا ہوا دھنیا وغیرہ سب قیمہ میں خوب ملا دیا جائے۔ بعد ازاں اُن کو سیخوں پر چڑھا کر کوئلوں کی آنچ پر سرخ کر لو۔

از محفوظ فاطمہ

۱۱۰۔ سیخ کے کباب

گوشت سیر بھر۔ دہی پاؤ بھر۔ انجیر چھٹانک بھر۔ زیرہ نصف تولہ۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ لونگ آٹھ عدد۔ الائچی کلاں دو عدد۔ چرونجی آدھ تولہ۔ ادرک دو تولہ۔ خشخاش تولہ بھر۔ بھنے ہوئے چنے ایک تولہ۔ سرخ مرچیں بڑی ہوں تو بیس۔ چھوٹی ہوں تو تیس۔ دھنیا تولہ بھر۔ پیاز آدھ پاؤ۔ نمک حسبِ ذائقہ۔ گھی چھٹانک بھر ۔

پہلے گوشت کے پتلے پتلے پارچے اس انداز سے کرو۔ کہ اُن کا دَل آدھ آدھ اُنگل ہو۔ اور چوڑائی بھی چار انگل ہو۔ پھر ان پارچوں کو سِل پر رکھ کر اس طرح کوٹو۔ کہ وہ چوڑے چوڑے پسندے بن جائیں + پھر دہی کو کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو۔ کہ اس کا پانی نچڑ جائے + پھر پیاز کے

پچھے کاٹ کر گھی میں سُرخ کرو + پھر بندھا ہوُا دہی - انجیر - گرم مصالحہ - چرونجی - ادرک - خشخاش - بُھنے ہوئے چنوں کی کھیلیں - سُرخ مرچیں - دھنیا - تلی ہوئی پیاز - ان تمام چیزوں کو پیس کر ان کُٹے ہوئے پسندوں پر خوب ملو + پھر مصالحہ لگے ہوئے ایک ایک پسندے کو لے کر لوہے کی سیخوں یا بانس کی بنی ہوئی کھپچیوں پر لپیٹ دو - اور اوپر سے دھاگا لپیٹ دو - تاکہ پسندے سیخ پر سے گر نہ پڑیں + پھر کوئلے خوب دھکا کر اس پر سیخوں کو سینکو - اور گھی میں رُوئی تر کر کے کبابوں پر چکنائی لگاتے جاؤ - یہاں تک کہ وہ خوب سُرخ ہو جائیں + تب کباب کے مصالحہ کے ساتھ کھاؤ ؛

۱۱۱ - کٹلس

سیر بھر گوشت کے مٹن چاپ - لہسن ایک گنٹھی - مرچ سیاہ دو تولہ - زیرہ نصف تولہ - لونگ بیس عدد - الائچی کلاں دو عدد - نمک حسبِ ذائقہ ؛

گوشت کے مٹن چاپ قصائی سے بنوا لینے چاہئیں - چنانچہ وُہ پسلی کی بوٹیاں پسندوں کی طرح بنا دے گا - جن میں ہر ایک بوٹی کے ساتھ ایک ہڈّی لگی ہوگی - انہیں ہی مٹن چاپ کہتے ہیں - اور اس کو وُہ ہی قصائی جانتے ہیں - جن کے ہاں سے انگریزی کھانا کھانے والوں کے ہاں گوشت جاتا ہے ؛

پھر تمام مصالحوں کو خوب باریک پیس لو - مٹن چاپ کے ہر ایک ٹکڑے پر مصالحہ لگا دو - اور فرائی پان یا ماہی توے میں گھی گرم کر کے اس میں مٹن چاپ کے ٹکڑے ڈالو - جب وہ ایک طرف سے سُرخ ہو جائیں - تو دوسری طرف سے اُلٹ دو + جب دونوں طرف سے خوب سُرخ ہو جائیں تو

تو اُتار لو۔ اور نوش کرو۔ انگریزی کھانا کھانے والے اس کو خشک اُبلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ کھاتے ہیں + چھُری سے آلو کاٹتے جاتے اور کانٹے کے سہارے سے مُنہ میں رکھتے جاتے ہیں ٭

۱۱۲۔ خاگینہ یعنی انڈوں کے کباب

قیمہ گوشت سیر بھر۔ گھی ڈیڑھ پاؤ۔ ادرک دو تولہ۔ خشخاش تولہ بھر۔ زیرہ تولہ بھر۔ لونگ دو عدد۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ الائچی کلاں دو عدد ٭

قیمے کو خوب باریک پیسو۔ اور سب مصالحہ کو باریک پیس کر اس میں ملا دو + پھر انڈوں کو اُبال کر چھیل لو۔ اور قیمے کی ٹکیاں بنا کر ہر ایک ٹکیہ میں ایک ثابت انڈا رکھ کر قیمے کو ہر طرف سے درست کر لو۔ کہ وُہ بڑے بڑے کوفتوں کی مانند ہو جائیں۔ اور زیادہ حفاظت کے لئے کہ گوشت انڈے سے علیٰحدہ ہو کر ٹپک نہ پڑے۔ اس کو دھاگے سے لپیٹ دو + ان کو گرم گھی میں چھوڑ دو۔ جب وہ ذرا سُرخ ہو جائیں۔ تو گلنے کے موافق پانی ڈال دو۔ جب وہ گل جائیں۔ اور بالکل تیار ہو جائیں۔ تو رکابی میں نکال کر دھاگا الگ کر دو۔ اور کباب کے چاقو سے چار ٹکڑے کر کے نوش کرو ٭

۱۱۳۔ تاج کباب

گوشت عُمدہ آدھ سیر۔ دہی شیریں آدھ پاؤ۔ گھی ۳ چھٹانک۔ پانی ڈیڑھ چھٹانک۔ دھنیا نصف تولہ۔ سُرخ مرچیں حسب پسند۔ پیاز آدھ پاؤ۔

Tajir Foundation
Taj Farm

زیرہ تین ماشے - سیاہ مرچیں ۲۰ - الائچی کلاں ۴ عدد ٭

پہلے دھنیا باریک پیس لو - اور دہی کو متھ لو - پھر ثابت سُرخ مرچیں اور گھی اور پسا ہوُا دھنیا اور ثابت گرم مصالحہ - سب چیزیں گوشت میں ملاکر پتیلی پر چڑھادو - اور پیاز کے بچھے کتر کر گوشت کے اوپر رکھ کر ڈیڑھ چھٹانک پانی ڈال کر پتیلی کا منہ بند کر کے ڈھکنی کے چاروں طرف گوندھا ہوُا آٹا لگا دو ٭

اکثر ایسا ہوتا ہے - کہ بھاپ کے زور سے چپنی الگ جا پڑتی ہے - اس واسطے چاہیئے - کہ چپنی پر کوئی بوجھل پتھر وغیرہ رکھ دو + تھوڑی دیر بعد پتیلی کو چُولھے سے اُتار کر ہلاؤ + اگر پتیلی میں کچھ ہلتا معلوم ہو - تو جانو کہ ابھی پانی ہے - اسے پھر چُولھے پر چڑھا دو - اگر کچھ ہلتا معلوم نہ ہو - تو جانو - کہ پانی خشک ہو گیا ہے - اور کباب پک کر تیار ہو چکا ہے ٭

از ن - ف

۱۱۴ - آلُو کے کباب

پہلے آلوؤں کو اُبال کر باریک پیس لو - اور حسب ذائقہ نمک ملاؤ + پھر ادرک - مرچیں - پودینہ - پنیر - یہ سب چیزیں آلُوؤں کے اندازے سے لو - اور ادرک کے بچھے کتر لو - مرچیں بھی کتر کے ان کے ٹکڑے ٹکڑے کرو - اور پودینہ کی پتیاں چُن لو - اور پنیر کو چھُری سے کاٹ کاٹ کر اس کے ننھے ننھے سے چوکونے ٹکڑے کر لو ٭

اس کے بعد سب مصالحوں کو آپس میں ملا دو - اور آلُو کی پیٹی کی ٹکیاں بنا بنا کر ان کے اندر یہ سب مصالحہ بھرو - اور نان پاؤ کا گودا

نکال کر اس کے روے کو الگ کر کے ان ٹکیوں پہ چپٹاؤ۔ پھر فرائی پان یا ماہی توے میں گھی گرم کر کے اس میں ان کو چھوڑ دو + جب ایک طرف سے سُرخ ہو جائیں۔ تو دوسری طرف سے اُلٹ کر سرخ کر کے نوش کرو ٭

۱۱۵۔ بڑے آلوؤں کے کباب

بڑے بڑے آلو سیر بھر۔ زیرہ نصف تولہ۔ سیاہ مرچیں تین تولہ۔ لونگ دس عدد۔ بڑی الائچی دو عدد۔ بیضۂ مُرغ ۱۲ عدد۔ سُرخ مرچیں تین تولہ۔ ادرک ۱ تولہ بھر۔ پیاز دو گنٹھی۔ پودینہ حسبِ انداز ٭

آلوؤں کو اُبال کر چھیلو۔ پھر سل بٹے پر باریک پیس لو۔ پھر بیضے آٹھ عدد توڑ کر اور پھینٹ کر اس پیٹھی میں ملا دو + اس کے بعد گرم مصالحہ سُرخ مرچیں۔ نمک پیس کر ملا دو + پیاز ادرک کے لچھے کتر کر ان میں پودینہ کی پتیاں ملاؤ۔ یا اگر ہری مرچیں ہوں تو وہ بھی کتر کر ملاؤ۔ پھر پیٹھی کی ٹکیاں بنا کر ایک ٹکیہ نیچے رکھو۔ اور ایک اوپر۔ اور ان کے بیچ میں پیاز ادرک۔ مرچیں۔ پودینہ بھر دو۔ پھر چار عدد بیضوں کی سفیدی نکال کر اسے پھینٹ لو۔ اور فرائی پان یا ماہی توے میں گھی ڈال کر ان ٹکیوں کو سفیدی میں ڈبو کر گھی میں چھوڑ دو۔ اور جب سُرخ ہو جائیں تو نکال لو۔ اور نوش کرو۔ اسی ترکیب سے سفید آلوؤں کے کباب بھی بنتے ہیں ٭

۱۱۶۔ گولر کے کباب

کچے گولر سیر بھر۔ خشخاش تین تولہ۔ بُھنے ہوئے چنے تین تولہ۔ دہی آدھ پاؤ۔ زیرہ نصف تولہ۔ لونگ دس عدد۔ الائچی کلاں ایک عدد

سیاہ مرچیں نصف تولہ - سُرخ مرچیں تولہ بھر - نمک حسب ذائقہ ٭

گولروں کے چار ٹکڑے کر کے اور ان کے بیج نکال کر ان ٹکڑوں کو پانی میں جوش دے لو + جوش کے بعد ان کو مٹھیوں میں بھینچ کر نچوڑ لو - پھر مصالحہ کو پیس کر دہی اور اُبلے ہوئے گولروں میں ملا دو + پھر ان کی گول گول ٹکیاں بنا کر گھی میں تل لو ٭

۱۱۷ - دہی کے کباب

دہی سیر بھر - خشخاش نصف تولہ بُھنے ہوئے چنے کی گریاں نصف تولہ زیرہ نصف تولہ - سیاہ مرچ تولہ بھر - مرچ سُرخ نصف تولہ - بڑی الائچی ایک عدد - لونگ دس عدد - ادرک تولہ بھر - نمک حسب انداز ٭

پہلے دہی کو کسی گاڑھے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو + جب دہی کا پانی خوب نچڑ جائے - تو پھر اس میں خشخاش - بُھنے ہوئے چنے - گرم مصالحہ سُرخ مرچیں - نمک - دھنیا - تمام مصالحہ شامی کبابوں کا پیس کر ملا دو - ادرک کے لچھے پسند ہوں - تو وہ بھی کتر لو - ورنہ اسے بھی پیس کر ملا دو + پھر شامی کبابوں کی طرح گول گول ٹکیاں بنا کر گھی میں تل لو ٭

۱۱۸ - شامی کباب

گوشت سیر بھر - چنے کی دال آدھ پاؤ - زیرہ نصف تولہ - سیاہ مرچیں نصف تولہ - لونگ دس عدد - الائچی کلاں ایک عدد - ادرک دو تولہ -

Taj Tahir Foundation

لیموں ۲ عدد - بیضے ۲ عدد - سرخ مرچ - پودینہ - گھی - ہر ایک حسب ضرورت
و ذائقہ - پیاز دو گنٹھی - نمک حسب ذائقہ ٭

چنے کی دال اور سرخ مرچیں اور ایک تولہ ادرک کے لچھے اور نمک قیمے میں ڈال کر گلنے بھر کا پانی ڈال دو + جب قیمہ گل جائے - اور پانی خشک ہو جائے - تو چولھے پر سے اُتار کر اس میں دو بیضے توڑ کر ملا دو + اور لیموں کا عرق بھی نچوڑ دو + پھر اس گلے ہوئے قیمے کو سل بٹے پر نہایت ہی باریک پیسو + پھر باریک باریک پیاز اور باقی ادرک کے لچھے کتر لو - اور پودینے کی پتی پتی الگ کر لو + اگر ہری مرچوں کا موسم ہو - تو آدھ پاؤ ہری مرچیں بھی کتر لو + پھر قیمے کی چھوٹی چھوٹی گول ٹکیاں بناؤ - اور ایک ٹکیہ پر تھوڑی پیاز اور ادرک کے لچھے اور کچھ پودینے کی پتیاں اور کتری ہوئی ہری مرچیں رکھ کر اس پر دوسری ٹکیہ رکھو - اور دونوں ٹکیوں کے کناروں کو چٹکی سے دبا کر ان کی ایک ایک ٹکیہ کر لو - جس طرح دال بھری روٹی پکاتے ہیں + پھر کڑاہی میں یا ماہی توے پر گھی ڈال کر گرم کرو + جب گھی گرم ہو جائے - تو ٹکیاں اس میں چھوڑ دو - جب دونوں طرف سے ٹکیاں سُرخ ہو جائیں - تو نوش کرو ٭

یادداشت - جاننا چاہیئے - کہ شامی کبابوں کا خستہ پن اور نرمی اور ہر ایک خوبی زیادہ تر اس کے نہایت باریک پیسنے پر موقوف ہے + اس کی پسائی جس قدر محنت سے کی جائے تھوڑی ہے ٭

از د - ف

۱۱۹- شامی کباب

گوشت قیمہ سیر بھر- ادرک آدھ پاؤ- نمک چھٹانک بھر یا حسبِ انداز- پیاز آدھ پاؤ- مرچ سُرخ یا سیاہ ۲ تولہ- الائچی ایک تولہ- دھنیا چھٹانک بھر- دہی میٹھا آدھ سیر- ملائی آدھ پاؤ- بادام آدھ پاؤ- گھی یا مکھن آدھ سیر- زعفران ۴ ماشہ- لیموں ۴ عدد ٭

اوّل گوشت کا رگ اور پٹھ دور کرکے اس کا خوب باریک قیمہ کرو- اور ادرک- پیاز اور دیگر مصالحہ باریک پیس کر مع زعفران کے قیمے میں ملا دو- اور دہی کو صافی میں باندھ کر اس کا پانی نچوڑ ڈالو + پھر ملائی اور بادام کو پیس کر کپڑے میں چھان لو- اور مع دہی کے قیمے میں ملا دو- اور آدھ پاؤ گھی ملا کر سب چیزوں کو یکجان کر دو + پھر اگر سادے پکانے ہوں- تو سادی ٹکیاں بنا کر گہرے توے یا فرائی پان میں گھی ڈال کر تل لو- ورنہ کباب کے ساتھ کھانے کا کچومران کے اندر بھر کر تل لو- جب سُرخ ہو جائیں- تو لیموں کی ترشی نچوڑ کر تناول کرو ٭

۱۲۰- مچھلی کے تلے ہوئے کباب

مچھلی سیر بھر- زیرہ تولہ بھر- لونگ آٹھ عدد- الائچی کلاں چار عدد- دھنیا دو تولہ- لہسن دو پوتھی- سُرخ مرچیں ایک تولہ- بیسن آدھ پاؤ- گھی آدھ پاؤ- نمک حسبِ ذائقہ ٭

مچھلی کے چار چار اُنگل کے ٹکڑے کاٹ کر انہیں دھو لو- پھر لہسن کو چھیل کر نصف سُرخ مرچیں اور باقی سب مصالحہ باریک پیس لو- اور

ان ٹکڑوں پہ لگا دو + پھر تھوڑا نمک اور باقی مرچیں کوٹ کر بیسن میں ملاؤ۔ اور بیسن کو خوب پھینٹو + اس کے بعد مچھلی کے قتلوں کو بیسن میں لت پت کر کے گھی میں ڈال کے تل لو + جب سُرخ ہو جائیں نکال کے کھاؤ ٭

۱۲۱۔ کباب ثابت مچھلی کا

ثابت مچھلی کو لے کر چھری سے کھرچ کر اس کے چھلکے اتارو + پھر سرسوں کا تیل اس پہ مل کر اس کو پانی سے دھولو۔ کہ اس سے مچھلی کی بساند جاتی رہے + پھر گول مرچ۔ نمک۔ الائچی۔ دار چینی۔ زیرہ۔ لہسن سب حسب انداز باریک پیس کر دہی میں ملا کر مچھلی کے پیٹ میں اور اوپر ملو + پھر کسی چیز سے مچھلی میں خوب کچوکے دو + اس کے بعد اسے سیخ میں پرو کر کوئلوں کی آگ پہ رکھو۔ اور گھی یا مکھن کچوکے ہوئے سوراخوں میں ڈالتے جاؤ + جب مچھلی خوب سُرخ ہو جائے۔ تو کوئلوں پر سے اُتار لو ٭

۱۲۲۔ مچھلی کے شامی کباب

مچھلی سیر بھر۔ سُرخ مرچ نصف تولہ۔ دہی آدھ پاؤ۔ زیرہ تولہ بھر۔ سیاہ مرچ نصف تولہ خشخاش تولہ بھر۔ بھُنے ہوئے چنے کی گریاں تولہ بھر۔ ادرک دو تولہ۔ بیضے ۳ عدد۔ گھی پاؤ بھر۔ نمک حسب انداز ٭

دہی کو کسی کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو۔ مچھلی کے قتلوں کی کھال اُتار کر آدھ سیر پانی میں ڈال کر ایک جوش دو۔ پھر اُتار کر خشک کر لو۔ اور گرم مصالحہ اور سُرخ مرچیں باریک پیس لو + اس کے بعد مچھلی کے قتلوں میں سے

سب کانٹے چُن کر گوشت کو باریک پیسو + پھر نچُڑا ہوا دہی اور سب پسا ہوا مصالحہ بھی اس میں ملا دو + پھر ادرک کے لچھے کتر کر ملاؤ + اس کے بعد بیضوں کی زردی علیحدہ کر کے سفیدی کو پھینٹ لو + پھر آدھی سفیدی بھی مچھلی کے پسے ہوئے گوشت میں ملا دو - اور ماہی توے یا فرائی پان میں تھوڑا گھی ڈالو - اور اس کے بعد پسے ہوئے گوشت کی گول گول ٹکیاں بنا کر سفیدی میں ڈبو ڈبو کر توے پر ڈالو + جب ایک طرف سے سُرخ ہو جائیں - تو چوڑی چھُری کے ساتھ انہیں پلٹو - اور دونوں طرف سے لال کر لو ٭

اگر پسند ہو تو پیاز کے لچھے - ادرک - پودینہ - ہری مرچیں باریک باریک کتر کر ٹکیوں میں بھر دو - اور پھر ٹکیوں کو تل لو ٭

۱۲۳ - مچھلی کے شامی کباب

سنگھاڑا مچھلی بڑے بڑے کانٹوں والی ایک - دہی ڈیڑھ پاؤ - سُرخ مرچیں ۲ تولہ - لہسن ۳ پوتھی - گھی حسبِ انداز - نمک حسب ذائقہ ٭

مچھلی کا سر اور دم کاٹ ڈالو + پھر اس کا پیٹ چاک کر کے صاف کر لو + پھر سخت آٹا گوندھ کر تمام مچھلی پر تھوپ دو - اور گرم گرم بھوبل میں دبا دو - مگر آگ تیز نہ ہو - ورنہ مچھلی جل جائے گی + جب مچھلی کے اوپر کا آٹا سُرخی پر آجائے - تو اُسے آگ میں سے نکال کر اُس کے چھلکے اُتار کر اندر سے کانٹے نکال پھینکو - اور اسے سل بٹے پر باریک پیس لو + پھر سُرخ مرچوں اور لہسن کو باریک پیس کر مع دہی کے اس میں ملا کر گول گول ٹکیاں بنا لو - اور ان کو گھی میں تل لو ٭

Taj Tabir Foundation

۱۲۴۔ ثابت مچھلی کا کباب

بڑی مچھلی ثابت سیر بھر۔ دہی آدھ پاؤ۔ دھنیا نصف تولہ۔ سُرخ مرچیں نصف تولہ۔ لہسن ایک پوتھی۔ پیاز چار گنٹھی۔ گھی آدھ پاؤ۔ بادام چھٹانک بھر۔ ادرک ایک گرہ۔ پنیر آدھ پاؤ۔ زعفران دو ماشہ۔ نمک حسبِ ذائقہ۔

پہلے مچھلی کا پیٹ چاک کر کے اُسے صاف کر لو۔ پھر اس کے سر میں سے آنکھیں وغیرہ آلائش نکال کر اسے معمولی ترکیب سے دھو لو۔ پھر دھنیا۔ مرچیں۔ چھلا ہوا لہسن اور دو گنٹھی پیاز کی پیس کر مہین کر لو۔ اور دہی کو خوب پھینٹ لو۔ باقی دو گنٹھی پیاز کی اور ادرک کے بھی باریک ٹکڑے کتر لو + بادام کو پانی میں بھگو کر اُن کے چھلکے اُتار لو۔ اور زعفران کو باریک پیس لو + اس کے بعد پنیر کو چھری کے ساتھ کاٹ کر اس کے ننھے ننھے ٹکڑے کر دو + پھر نصف دہی اور نصف گھی اور یہ سب مصالحہ ملا کر مچھلی کے پیٹ میں بھر کر سُوئی دھاگے سے مچھلی کا پیٹ سی دو۔ پھر اس مچھلی پر ایک موٹا کپڑا سوتی یا کاڑھے کا اس طرح سے لپیٹو۔ کہ مچھلی کا مُنہ کھُلا رہے۔

پھر ملتانی مٹی کو کُوٹ کر اور پانی میں بھگو کر اس کپڑے کے اوپر مٹی خوب لپیٹ دو۔ مگر مچھلی کے منہ پر مٹی نہ لگنے پائے۔ پھر ایک گڑھا کھود دو۔ اور اس میں دہکتے ہوئے کوئلے ڈال کر مچھلی کو اس میں اس میں اس طرح دفن کرو۔ کہ مچھلی کا مُنہ باہر نکلا رہے۔ اس کے بعد باقی دہی میں بچا ہوا گھی۔ تھوڑا سا پسا ہوا گرم مصالحہ ملاؤ۔ اور پھر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد گھی چمچے میں لے کر مچھلی کے مُنہ میں ڈالتے

جاؤ + جب دیکھو۔ کہ تمام گھی بخوبی کھپ گیا ہے۔ اور مچھلی کے پکنے کی خوشبو آنے لگ گئی ہے۔ تو تھوڑی دیر بعد اسے کوئلوں میں سے نکال لو۔ اور اوپر سے مٹی جھڑا کر اتار دو۔ اندر سے نہایت عمدہ مچھلی نکلے گی۔ پھر نوش کرو + لیکن یہ خیال رہے۔ کہ مچھلی کا وزن جس قدر زیادہ ہو۔ اسی قدر حساب کے مطابق مصالحوں کا وزن بڑھا لو ٭

۱۲۵۔ مُرغ یا بطخ دم پخت یا مسلّم

مُرغ یا بطخ ثابت ایک عدد۔ پیاز آدھ پاؤ۔ ادرک دو تولہ۔ مرچ سیاہ تولہ بھر۔ کچری دو تولہ۔ نمک حسبِ ذائقہ۔ کشمش چھٹانک بھر۔ بادام کی گریاں آدھ پاؤ۔ لیموں دو عدد۔ آلو ۴ عدد۔ بیضۂ مُرغ ۴ عدد۔ دہی پاؤ بھر۔ روغن پاؤ بھر ٭

مُرغ یا بطخ جو پکانی مطلوب ہو شب کو ذبح کرواؤ۔ کہ وہ رات بھر میں خستہ ہو جائے۔ تین چار گنٹھی پیاز لچھے کترنے کے لئے چھوڑ کر باقی پیاز کو ادرک کے ساتھ پیس لو + نمک اور سیاہ مرچ کو بھی الگ الگ پیس لو۔ پھر پسا ہوا نمک اور نصف تولہ سیاہ مرچ مُرغ پر مل کے کانٹے سے مُرغ کو کچوکے لگا دو۔ بعد ازاں باقی مصالحہ دہی میں ملا کر مُرغ پر خوب ملو۔ اور تھوڑی دیر کے واسطے مصالحہ مل کر مُرغ کو رکھ دو ٭

اگر ثابت مُرغ کا کباب پکانا منظور ہو۔ تو مرغ کے پیٹ میں کشمش بادام اور چار گنٹھی پیاز کے لچھے کتر کے گھی میں سُرخ کر کے اور اُن پہ لیموں کا عرق نچوڑ کر یہ سب چیزیں بھر دو۔ اور آلو اور بیضوں کو پانی

میں اُبال کر اور چھیل کر انہیں بھی مُرغ کے پیٹ میں بھر کر مُرغ کے پیٹ کو سی دو۔ یا ڈورے سے باندھ دو + پھر پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں مُرغ رکھ دو۔ اور گلنے کے موافق اندازہ کر کے پانی ڈال دو + پھر پتیلی کا مُنہ چینی سے بند کر کے ارد گرد آٹا لگا دو۔ اور دھیمی آنچ پر رکھ دو۔ اگر پسندِ خاطر ہو تو گلنے کے بعد تھوڑا میٹھا بھی اور ایک چٹکی پسے ہوئے گرم مصالحہ کی چھڑک کر ہنڈیا اُتار لو ❊

یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ کباب کے لئے ہمیشہ جوان مُرغ لینا چاہیئے۔ بڈھا مُرغ اوّل تو بے مزہ ہوتا ہے۔ دوسرے وہ گلتا بھی نہیں۔ اگر بڈھا مُرغ ہی پکایا جائے۔ تو پپیتا یا کچری پیس کر اس کے اوپر لگا دینی چاہیئے۔ اس سے وُہ گل جائے گا ❊

از۔ ع۔ ہ۔ عظیم آبادی

۱۲۶۔ مُرغ کا سیخ کباب

مُرغ ثابت ایک۔ دھنیا دو تولہ۔ مرچ سُرخ دو تولہ۔ لہسن تین پوتھی۔ پیاز تین گنٹھی۔ ادرک دو تولہ۔ دہی آدھ پاؤ۔ زیرہ نصف تولہ۔ لونگ بیس عدد۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ الائچی کلاں ایک عدد۔ گھی چھٹانک بھر۔ نمک حسبِ ذائقہ ❊

پہلے مُرغ کو ذبح کروا کر خوب صاف کرو۔ پھر چاقو سے اسے گود لو۔ پھر تمام مصالحوں کو خوب باریک پیس کر دہی میں ملا کر مُرغ پر اندر باہر خوب ملو۔ اور اس کے پیٹ میں گھی بھی لگا دو۔ پھر سیخ میں کھبو کر کوئلوں کی آنچ پر سینک کر سُرخ کر کے نوٹ کرو ❊

۱۲۷۔ مُرغ ثابت

مُرغ ثابت ایک عدد۔ گھی پاؤ بھر۔ دھنیا تولہ بھر۔ سُرخ مرچیں تولہ بھر۔ لہسن دو پوتھی۔ پیاز تین گنٹھی۔ نوشادر نصف تولہ۔ کچری ایک تولہ۔ خشخاش دو تولے۔ بُھنے ہوئے چنے کی گریاں دو تولے۔ لونگ بیس عدد۔ زیرہ نصف تولہ۔ سیاہ مرچیں نصف تولہ۔ الائچی کلاں دو عدد۔ دہی پاؤ بھر۔

مرغ کو صاف کر کے اور اس کو چاقو سے خوب گود کر اور نوشادر اور کچری کو خوب باریک پیس کر اور مُرغ پر لگا کر چار گھنٹے تک رہنے دو۔ یا شام کو لگا کر رکھ دو۔ اور صبح کو پکاؤ۔ اس کے بعد ایک گنٹھی پیاز کی کتر کر گھی میں ڈال دو۔ جب پیاز کے لچھے سُرخ ہو جائیں تو نکال لو۔ اور سل بٹے پر اس سُرخ پیاز کو پیسو۔ پھر باقی تمام مصالحوں کو بھی باریک پیس کر دہی کو خوب پھینٹ کر اس میں ملا دو۔ اور اس تمام مصالحہ کو مُرغ پر لگا دو۔ اور اس گھی کو جس میں سے پیاز سُرخ کر کے نکالا تھا کسی اتنی بڑی پتیلی میں رکھو۔ جس میں مُرغ آسانی سے آسکے۔ پھر اس پر مصالحہ لگے ہوئے مُرغ کو رکھ کر چینی ڈھانک کے اس کا مُنہ آٹے سے بند کر کے کوئلوں کی آنچ پر رکھ دو۔ اور کچھ دہکتے کوئلے چینی پر بھی رکھ دو۔

جب تھوڑی دیر کوئی آدھ گھنٹے کے قریب ہو جائے۔ تو چینی کھول کر مُرغ کو اُلٹ دو۔ یعنی نیچے کا اُوپر کی طرف کر دو۔ اور اوپر کا نیچے۔ تاکہ دونوں طرف سے اچھی طرح گل جائے۔ پھر بدستور پتیلی کا مُنہ بند کر دو۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ اور گھی کی سنسناہٹ آنے لگے۔ تو چولھے پر سے اتار لو۔ اور نوش کرو۔ یہ مُرغ کوئلے ہی کی آنچ پر پکتا ہے۔

۱۲۸- ثابت مچھلی کا کباب

چھوٹی مچھلی بنی بنائی پاؤ بھر- چاولوں کا آٹا تولہ بھر- سُرخ مرچیں نصف تولہ یا حسبِ پسند- زیرہ تین ماشہ- سیاہ مرچ تین ماشہ- لونگ پانچ عدد- ہلدی کی ایک چھوٹی گرہ- دہی چھٹانک بھر- گھی یا تیل حسبِ ضرورت- نمک حسبِ ذائقہ ٭

موٹلا مچھلی جو قد میں صرف تین یا چار انگل کی ہوتی ہے- لے کر چیرو- اور اس کے پیٹ میں سے تمام آلائش نکال ڈالو- اور اُسے خوب دھولو + پھر سب مصالحوں کو خُوب باریک پیس لو- اور مچھلی کو اس مصالحہ میں لت پت کرو- اور کڑھائی یا پتیلی میں گھی یا تیل جو مرغوب ہو چڑھا کر اِس میں اس کو تل لو ٭

از- ن- ف

۱۲۹- مسلّم ران

ران بکرے کی ایک- ادرک تولہ بھر- زیرہ نصف تولہ- لونگ بیس عدد- سیاہ مرچ نصف تولہ- الائچی کلاں ۲ عدد- تلی ہوئی پیاز تولہ بھر- انجیر چار عدد- دہی آدھ پاؤ- چرونجی تولہ بھر- دھنیا تولہ بھر- بُھنی ہوئی چنے کی دال آدھ چھٹانک- خشخاش آدھی چھٹانک- گھی آدھ پاؤ- نمک حسبِ ذائقہ ٭

دہی کو کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو- تاکہ اس کا تمام پانی نچڑ جائے-

Taj Taim Foundation

ران کو خوب صاف کرو۔ تاکہ اس کی چربی یا جھلّی باقی نہ رہے۔ پھر اُسے چاقو یا کسی نوکدار چیز سے خوب گود ڈالو۔ مگر اس قدر نہ گودو۔ کہ ریشے علیحدہ ہو جائیں۔ یا ہڈّی وغیرہ ٹوٹ جائے۔ پھر چنے کی دال اور خشخاش اور یہ سب مصالحہ پیس کر دہی میں ملا دو۔ پھر اس مصالحہ والے دہی کو گودی ہوئی ران میں خوب ملو۔ پھر دو سیخیں زمین میں گاڑ کر ان پر ران کو رکھو۔ اور نیچے کوئلوں کی آگ اس انداز سے دہکا دو۔ کہ جلنے نہ پائے۔ بلکہ دھیمی دھیمی آنچ میں سُرخ ہو جائے۔ سینکتے وقت تھوڑا تھوڑا گھی بھی ڈالتے جاؤ پھر کباب کو ایک طشت میں رکھ کر اس کے ساتھ کچومر رکھ دو۔ اور اسی کے ساتھ کھاؤ۔

۱۳۰۔ تلا ہوا ثابت مُرغ

مُرغ ثابت یا ران بکرے کی ایک عدد۔ گھی آدھ سیر۔ دہی آدھ سیر۔ سُرخ مرچ بحساب فی سیر تولہ بھر۔ زیرہ۔ لونگ۔ الائچی کلاں۔ سیاہ مرچ حسبِ انداز۔ نمک حسب ذائقہ۔

نصف سُرخ مرچوں کو باریک پیس لو۔ پھر ران یا مرغ کو دیگچی میں رکھ کر گھی اور دہی اور نمک مرچ اور گرم مصالحہ ثابت ڈال کر گلنے بھر کا پانی ڈال دو۔ جب وہ گل جائے۔ تو اسی گھی میں بھون کر اُتار لو۔

۱۳۱۔ میٹھے چاول یا زردہ

چاول سیر بھر۔ قند سیر بھر۔ روغن زرد پاؤ بھر یا کم حسب پسند۔ ہلدی چار تولہ۔ زعفران دو ماشہ۔ لیموں چار عدد۔ اگر لیموں نہ ہوں تو امچور چھٹانک

بھر۔ لونگ دس عدد۔ الائچی کلاں ایک ٭

چاولوں کو چُن چُنا کر پانی میں بھگو دو۔ پھر ہلدی کو باریک پیس کر ایک مہین کپڑے کی پوٹلی میں باندھ لو۔ پھر قریب ڈھائی سیر کے پانی پتیلی میں ڈال کر چُولھے پر چڑھاؤ۔ اور اس میں ہلدی کی پوٹلی بھی چھوڑ دو۔ جب وہ پانی پکنے لگے اور اس میں ہلدی کی رنگت آجائے۔ تو اسے کپڑے میں چھان لو۔ تاکہ اگر ہلدی کا کوئی ذرہ پانی میں مل گیا ہو تو چھن کر صاف ہو جائے۔ پھر اس میں چاول ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو۔ جب کوئی پاؤ گھنٹہ ہو لے۔ اور چاول اَدھ گلے ہو جائیں۔ تو اُتار لو۔ اور ان کا پانی پسا کر کسی کھلے برتن میں چاول پھیلا دو۔ پھر لیموں کاٹ کر اس کا عرق چاولوں پر نچوڑ دو۔ تاکہ چاولوں کی رنگت کھل جائے۔ اگر لیموں نہ ہوں تو امچور کی پھانکوں کو پہلے سے پانی میں بھگو رکھنا چاہیئے۔ اور پھر انہیں مل کر ان کا پانی چھان کر چاولوں پر ڈالنا چاہیئے۔ اور اس کے بعد تھوڑا معمولی پانی چاولوں پر بہا دیا جائے۔ کھٹائی سے چاولوں کی رنگت نہایت خوش نما ہو جاتی ہے۔ اور پانی بہا دینے سے چاولوں میں کھٹاس وغیرہ نہیں رہنے پاتی ٭

پھر قریباً پاؤ بھر پانی میں یا اتنے میں کہ جس میں چاولوں کی باقی کنی گل جائے قند ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو۔ اس کے بعد گھی کو دُوسری پتیلی میں ڈال کر لونگ اور بڑی الائچی یا چھوٹی الائچی کے دانے ڈالو۔ جب لونگیں پھُول جائیں۔ تو قند کا شیرہ جو ذرا پک گیا ہو۔ اُتار کر اس میں ڈال دو۔ اور چینی ڈھانک دو۔ اس کے بعد خوش بُو کے لئے زعفران کو عرق گلاب یا کیوڑے میں پیس کر شیرے میں ڈال دو۔ جب

شیرا درا گرم ہو جائے۔ تو چاولوں کو اس میں ڈال کر چمچہ کی ڈنڈی سے ہلا جُلا دو۔ اور پھر پتیلی کے مُنہ پر چپنی ڈھانک کر چاولوں کو دم دے دو۔ جب دم آجائے۔ تو اُتار لو اور نوش کرو ۔

زردہ پکانے کا عام طریقہ یہی ہے۔ زیادہ تکلّف کرنا ہو۔ تو حسبِ پسند پستہ۔ بادام۔ کھوپڑے کے ورق۔ کشمش۔ میوہ وغیرہ بھی ڈال دو ۔

اگر ہلدی کی رنگت دینی پسند نہ ہو۔ تو ہلدی کی بجائے کوئی دو تولہ ہار سنگار کی ڈنڈیاں ڈال دو۔ بعض لوگ بسنتی رنگ ۲ ماشے ڈال دیتے ہیں۔ مگر ہلدی سب سے بہتر معلوم ہوتی ہے ۔

اگر سفید رنگ کے میٹھے چاول پکانے ہوں۔ تو چاولوں میں کنی رکھ کر معمولی خشکے کی طرح اُبال لو۔ اور باقی اسی ترکیب سے پکالو۔ البتہ زعفران نہ ڈالو ۔

رنگترے کے میٹھے چاول بھی بالکل زردے کی مانند پکتے ہیں۔ اور ان میں بنا ہوا نارنج فی سیر چاول آدھ سیر یا حسبِ پسند ڈالا جاتا ہے ۔

۱۳۲۔ گاجروں کے میٹھے چاول

گاجروں کے میٹھے چاول بھی قریبًا اسی طرح پکتے ہیں۔ جو تھوڑا بہت فرق ہے وہ ذیل میں لکھا جاتا ہے ۔

سفید گاجریں سیر بھر لے کر ان کو چھیل کر کدّوکش کر لو۔ پھر گاجروں کو ادھ گلا کر کے مع چاولوں کے شیرے میں ڈال دو۔ اور میوہ وغیرہ ڈال کر دم دے کر اُتار لو۔ یہ خیال رہے۔ کہ گاجریں میٹھے چاولوں میں ڈالنی ہوں۔ تو علاوہ اس قند کے جو چاولوں کے لئے ڈالی جاتی ہے۔ فی سیر گاجروں کیلئے

پاؤ بھر قند اَور زیادہ کر لو ۔

۱۳۳ - انناس کے چاول

اگر اننّاس کے چاول پکانے ہوں - تو اننّاس کو چھیل کر اس کے ننھے ننھے ٹکڑے کر کے اُبال لو ، پھر اوپر کی ترکیب سے چاولوں میں اُبلا ہُوا اننّاس ملا کر پکا لو ۔

۱۳۴ - گلتھی چاول

چاول آدھ سیر - قند آدھ سیر - دودھ آدھ سیر - پانی سیر بھر - روغن آدھ پاؤ ۔

چاولوں کو دھو کر بھگو دو ، پھر سب چیزیں ملا کر چڑھا دو - خود بخود گل کر گلتھی ہو جائیں گے - اور گڑ کے چاول پکانے ہوں - تو قند کے بجائے گڑ ڈال دو ۔

۱۳۵ - متنجن

چاول باریک سیر بھر - گوشت آدھ سیر - گھی پاؤ بھر یا کم و بیش حسب پسند - قند سیر بھر - لیموں کاغذی دو عدد - دودھ پاؤ بھر - دہی چھٹانک بھر - نمک چار ماشہ - الائچی خورد بیس عدد - زعفران چھ ماشہ - عرق گلاب و عرق کیوڑا چار چار تولے - پستہ چھٹانک بھر - مغز بادام چھٹانک بھر - کشمش چھٹانک بھر - ہار سنگھار کی ڈنڈیاں ۴ تولہ ۔

گوشت میں سیر بھر پانی اور آٹھ چھوٹی الائچیاں ذرا کچل کر ڈال دو -

چولھے پر چڑھا دو ۔ جب گوشت گل جائے ۔ اور یخنی تین یا چار چھٹانک رہ جائے ۔ تو چولھے پر سے اتار کر یخنی کو چھان لو ۔

پھر ہار سنگھار کی ڈنڈیوں کو دو گھنٹے پانی میں بھگو کر اُن کا رنگ نکال لو ۔ اور پھر پانی ڈال کر جوش دو ۔ جب رنگ نکل آئے ۔ تو اُن کو چھان کر ان کے پانی میں چاول ڈال کر چولھے پر چڑھا دو ۔ جب دو تین کنی باقی رہیں ۔ تو چاولوں کی بیچ نچوڑ کر انہیں سینی میں پھیلا دو ۔ پھر پستے بادام کی گریوں کو گرم پانی میں بھگو دو ۔ جب ان کے چھلکے پھول جائیں تو چھیل لو ۔ اور کشمش کی ڈنڈیاں توڑ کر ان کو دھو لو ۔ اور قند میں دودھ ڈال کر اسے جوش دے لو ۔ اس کے بعد زعفران کیوڑے یا گلاب میں پیس کر اس میں ملا دو ۔

پھر چار چھوٹی الائچیاں چھیل کر مع لونگوں کے چھٹانک بھر گھی میں ڈالو ۔ جب لونگیں پھول جائیں ۔ تو گوشت کی بوٹیاں اس میں ڈال دو ۔ اور دہی پھینٹ کر اس کا چھینٹا دے کر بوٹیوں کو خوب سرخ کرو ۔ جب سرخ ہو جائیں ۔ تو اُتار کر بوٹیاں علیحدہ نکال لو ۔ اور پھر گوشت کا بچا ہوا گھی دار لعاب کسی صاف پتیلی میں ڈال کر اس پر نصف چاول بچھاؤ ۔ اور ان چاولوں پر گوشت کی بوٹیاں رکھو ۔ پھر باقی چاول اس پر ڈال دو ۔ اور باقی بچے ہوئے گھی میں لونگیں اور ثابت الائچیاں ڈال کر گرم کرو ۔ اس کے بعد کشمش بھی اس میں چھوڑ دو ۔ پھر اس کو ان چاولوں پر ڈال کر یخنی اور دودھ کا شیرہ بھی ڈال دو ۔ اور ایک کونے کی طرف دونوں لیموں کاٹ کر ان کا عرق نچوڑ دو ۔ اور پتیلی کو چولھے پر رکھ دو ۔ جب ایک آنچ لگ جائے ۔ تو چاولوں کو کوئلوں کی آنچ پر دم دے دو ۔ جب خوب دم آجائے ۔ تو نکال کر نوش کرو ۔ لیموں ایک جگہ نچوڑے جانے کی وجہ

سے چاول کہیں سے کھٹّے کہیں سے میٹھے نکل کر نہایت لُطف دیں گے ۔

۱۳۶ ۔ شولہ

گھی ڈیڑھ سیر ۔ چاول سیر بھر ۔ مصری دو سیر ۔ پانی چار سیر ۔ ہلدی نصف چھٹانک ۔ زعفران ایک تولہ ۔ بادام پاؤ بھر ۔ پستہ پاؤ بھر ۔ کھوپرا پاؤ بھر ۔ لونگیں نصف چھٹانک ۔ دار چینی نصف چھٹانک ۔ بڑی الائچی چھٹانک بھر ۔ چھوٹی الائچی آدھ پاؤ ۔ کشمش پاؤ بھر ۔

ایک سیر گھی پتیلی میں ڈال کر چولھے پر رکھو ۔ اور بیس عدد لونگیں چھوڑ دو اور جب لونگیں پھُول جائیں ۔ آدھی چھٹانک پسی ہوئی اور کپڑ چھان کی ہوئی ہلدی بھی اس میں ڈال دو ۔ جب ہلدی پک جائے اور اس کی ہرانڈ جاتی رہے ۔ تو اس میں چاول چھوڑ دو اور چمچہ ہلاؤ ۔ پھر پستہ بادام چھیل کر اور کھوپرے کے ورق کاٹ کر ڈال دو ۔ پھر لونگ ۔ دار چینی ۔ الائچیاں کوٹ کر اور سفید الائچیاں ثابت ڈال دو ۔ اور چمچہ سے ہلاؤ ۔ جب پک جائے تو بادام اور کشمکش آدھ سیر گھی میں پھُلا کر اوپر سے چاولوں میں چھوڑ دو ۔ اور آگ کم کر دو تھوڑی دیر بعد اُتار لو ۔ اس میں گھی اس قدر ہوتا ہے ۔ کہ اُوپر تیرتا رہتا ہے ۔

از سردار بیگم

۱۳۷ ۔ سوّیاں اُبالنا

پتیلی میں اچھّا کھُلا پانی ڈال کر اُسے آگ پہ رکھو ۔ جب پانی کھولنے لگے ۔ تو بھنی ہوئی سوّیاں اس میں ڈال کر کفگیر کی ڈنڈی سے الٹ پلٹ

کر دو۔ جب خُوب اُبال آجائے۔ تو کفگیر کی ڈنڈی سے نکال کر دیکھو۔ اگر گل گئی ہوں۔ تو چُولھے پر سے اُتار لو۔ اور کسی کُونڈے یا پتیلے کے اُوپر چھلنی یا ٹوکری وغیرہ رکھ کر اس میں سوّیاں ڈال کر پسا لو۔ پھر کسی کونڈے یا طشتلے میں سوّیاں پھیلا کر اُوپر سے گھی چُپڑ دو۔ کھاتے وقت چینی برک کر کھاؤ ؛

از راج بی بی

۱۳۸۔ میٹھی سوّیاں۔

بُھنی سویاں ایک سیر۔ شکّر سفید ایک سیر۔ گھی پاؤ بھر ؛

شکّر کا شیرہ پکا کر اس کو کپڑے میں چھان لو۔ پھر پتیلی میں ڈال کر اُسے ایک جوش دے لو۔ پھر اس میں سوّیاں ڈال کر کفگیر کی ڈنڈی سے الٹ پلٹ کر دو۔ اور سوّیوں کے ساتھ گھی بھی ڈال دو۔ جب سوّیاں گل جائیں تو ذرا دم دے کر چُولھے سے اُتار لو ؛

از راج بی بی

یادداشت۔ سوّیاں شیرہ کے قوام میں اوّل ہی ڈالنے سے اکڑ جاتی ہیں۔ بہتر یُوں ہے کہ حسبِ معمول اُنہیں پانی میں جوش دے لیں۔ اور جب گلنے میں ذرا سی کسر رہ جائے۔ تب تھوڑے سے شیرے میں دم کر لیں ؛

۱۳۹۔ سوّیوں کا شیر خُرمہ

بُھنی سوّیاں پاؤ بھر۔ دودھ ۲ سیر۔ شکّر پاؤ بھر۔ گھی آدھ پاؤ +
پہلے دودھ کو جوش دے لو۔ پھر اس میں ہاتھ کی بٹی ہوئی سوّیاں
ڈال دو۔ اور سوّیوں کو برابر چلاتے رہو + جب دودھ تھوڑا رہ جائے۔ تو
گھی آدھ پاؤ کے قریب پکتے ہی ڈال دو۔ تاکہ کچّے گھی کا مزا نہ رہے ٭

۱۴۰۔ سوّیوں کا زردہ

بُھنی سویاں باریک باریک ایک سیر۔ دودھ ڈیڑھ سیر۔ شکّر سفید تین
پاؤ۔ گھی پاؤ بھر۔ کیوڑا دو تولہ ٭
سوّیوں کو پہلے گھی میں بھُونو۔ جب سُرخ ہو جائیں۔ تو دُودھ میں قند
گھول کر ان میں چھوڑ دو۔ اور زعفران بھی پیس کر ڈال دو۔ جب پک کر
تیار ہو جائیں۔ تو پستہ۔ بادام۔ چھوٹی الائچیاں۔ کشمش۔ کھوپڑا وغیرہ چھیل کر
ڈال دو۔ اور خوشبو کے واسطے تھوڑا کیوڑا بھی چھڑک دو ٭

از۔ ن۔ ف

۱۴۲۔ ڈبل روٹی کے ٹکڑے

ڈبل روٹی دو آنے والی ایک۔ گھی آدھ سیر۔ دُودھ عمدہ دو سیر۔
کیوڑا دو تولہ ٭
پہلے ڈبل روٹی کے توس اس کی چوڑائی میں سے ایک ایک اِنچ
موٹے کاٹ لو۔ پھر پتیلی میں گھی ڈال کر ان کو دھیمی دھیمی آنچ پر تل لو۔

کیونکہ تیز آنچ میں زیادہ سُرخ ہو جانے کی وجہ سے تلخ ہو جائیں گے + جب سب توس تلے جائیں۔ تو شکر میں پانی ڈال کر قوام پکاؤ۔ اتنا کہ تار اُٹھنے لگے پھر ان تلے ہوئے قتلوں کو اس شیرے میں ڈال دو۔ اور شیرہ خشک کر دو۔ اتنا کہ داغ نہ لگنے پائے ٭

بعد ازاں اس میں آدھ پاؤ کے قریب دودھ ڈلتے رہو + جب سب دودھ ہو چکے۔ اور پتیلی کا دُودھ بھی پک پک کر تھوڑا سا رہ جائے۔ تو نیچے اتار لو۔ کیونکہ ٹھنڈے ہو کر دودھ خشک ہو جاتا ہے + جو گھی توس کے تلنے سے بچایا تھا۔ اب وہ بھی ڈال دو ٭

اگر رنگت دینا منظور ہو۔ تو زعفران پیس کر ڈال دو۔ اور سب میوہ پستہ۔ بادام۔ کیوڑا بھی ٭

خوبی پکانے کی یہ ہے۔ کہ ٹکڑے نرم بھی ہوں اور ثابت بھی رہیں۔ آنچ کی احتیاط ضرور ہے ٭

۱۴۳۔ ڈبل روٹی کا مُربّا

ڈبل روٹی ایک عدد۔ قند آدھ سیر۔ زعفران تین ماشہ۔ بادام کی گریاں آدھ پاؤ +

بڑی ڈبل روٹی لے کر اس کے توس ایک ایک انگل موٹے کاٹ لو۔ پھر ان توسوں کو کونوں پر سینک کر ہلکا بادامی کر کے چُھری سے دو دو انگل کے چوکھونٹے شکّر پارے سے کاٹ لو + پھر ایک پتیلی میں چھٹانک بھر گھی ڈال کر اور اس میں دو تین چھوٹی الائچیاں چھیل کر ڈال دو۔ جب گھی کڑکڑانے لگے۔ تو توس اس میں چھوڑ دو۔ اور کفگیر سے آہستہ آہستہ ہلاتے رہو۔ تاکہ

ٹکڑے گھی میں سُرخ ہو جائیں۔ اور گھی ٹکڑوں میں پیوست ہو جائے۔ اس کے بعد قند لے کر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کے جس میں وہ قند بخوبی گھُل جائے۔ چُولھے پر چڑھا دو + جب وہ گاڑھا ہو جائے۔ تو اسے چمچے میں لیکر پتیلی میں ٹپکا کر دیکھو + اگر گاڑھا ہو گیا ہو۔ اور پتلا سا تار بن کر گرے۔ تو جانو کہ ایک تار کا قوام بن گیا ہے۔ اگر اکٹھے دو تار بن کر گریں۔ تو دو تار کا قوام سمجھو۔ میٹھے ٹکڑوں کے لئے صرف ایک تار کا قوام کافی سمجھا جاتا ہے + جب ایک تار کا قوام بن جائے۔ تو اس میں تلے ہوئے توس کے ٹکڑے ڈال دو۔ زعفران بھی باریک پیس کر چھوڑ دو۔ تاکہ ٹکڑوں پر رنگت آ جائے۔ تھوڑی سی بادام کی چھلی ہوئی گریاں اور چند چھوٹی ثابت الائچیاں بھی ڈال دینی چاہئیں ❊

جب ٹکڑے تھوڑا شیرہ پی لیں۔ تو ان کو چُولھے پر سے اُتار لو + لیکن یہ خیال رہے۔ کہ ٹکڑوں میں اس قدر شیرہ رکھا جائے۔ کہ مُربّے کی طرح ٹکڑے شیرے میں پڑے ہوں + مگر اَور مُربّوں کی طرح یہ مُربّا عرصے تک نہیں رکھا جاتا۔ بلکہ تازہ بتازہ کھا لیا جاتا ہے ❊

۱۴۴۔ سُوکھے ٹکڑے

سُوکھے ٹکڑے روٹی کے آدھ سیر۔ قند یا گُڑ آدھ سیر۔ گھی چھٹانک بھر۔ لونگ چار عدد۔ الائچی کلاں ایک عدد ❊

پہلے ٹکڑوں کو ہاون دستے میں کوٹ کر ننھا ننھا سا کر لو + اس قدر کوٹتے ہیں۔ کہ دلیے کی مانند کر لیتے ہیں۔ پھر گھی میں لونگ اور الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑاؤ۔ جب لونگیں پھول جائیں۔ تو ٹکڑے گھی میں

چھوڑ دو + جب وہ سُرخ ہو جائیں۔ تو قند کی چاشنی سیر بھر یا کم و بیش پانی میں جس میں ٹکڑے گل جائیں بنا کر ڈالو + جب ٹکڑے گل جائیں۔ اور گاڑھے ہو جائیں۔ تو اُتار لو۔ لیکن ان کو بہت گھونٹ کر کھیر سا نہیں کرنا چاہیئے۔ پک چکے۔ تو اس میں دودھ یا عمدہ قسم کا گھی ڈال کر کھاؤ ٭

۱۴۵۔ کھیر

دودھ ایک سیر۔ چاول چھٹانک بھر۔ مصری پاؤ بھر یا حسب پسند ٭ چاولوں کو دھو کر دودھ میں ڈال کر آگ پر رکھ دو۔ اور چمچہ سے ہلاتے رہو + جب چاول گل کر دودھ میں مل جائیں۔ تو مصری ڈال کر جوش دے کر چولھے پر سے اُتار لو ٭

بعض آدمی پہلے چاولوں کو پانی میں گلا لیتے ہیں + جب وہ خوب گل جاتے ہیں۔ تو دودھ ڈال کر پکاتے ہیں + اس طرح پکانے سے چاول اچھے گلتے ہیں۔ اور کھیر ثقیل نہیں ہوتی۔ جو کھیر دودھ میں اوّل ہی چاول ڈال کر پکائی جاتی ہے وہ ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے ٭

سوکھی ڈبل روٹی کو بھی ہاون دستہ میں کوٹ کر چاولوں کے بجائے ڈال کر اِسی ترکیب سے پکاتے ہیں ٭

۱۴۶۔ سُوجی کی کھیر

سوجی چھٹانک بھر۔ دودھ سیر بھر۔ گھی چھٹانک بھر۔ قند پاؤ بھر۔ کھویا آدھ پاؤ۔ لونگ چار عدد۔ الائچی خورد چار عدد ٭

پہلے گھی کو چولھے پر اس میں ایک لونگ اور دو تین الائچیاں چھیل کر

ڈال دو + جب گھی کڑک جائے۔ تو پھر اس میں سُوجی کو چھوڑ دو۔ اور جب سُوجی کے بُھننے کی خوشبو آنے لگے۔ تو اس میں دُودھ چھوڑ دو۔ اور چمچہ چلاتے جاؤ + جب گاڑھی ہونے لگے تو قند چھوڑ دو + دو تین جوش آ چکنے کے بعد جب فرنی کی طرح گاڑھی اور جمنے کے لائق ہو جائے۔ تو تشتریوں میں نکال لو ٭

اگر تھوڑا کھویا اور گھی کے بجائے مکھن ڈال دیا جائے۔ تو وُہ زیادہ لذیذ بنتی ہے ٭

بیماروں کے واسطے گھی بہت کم ڈالتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات گھی بالکل نہیں ڈالا جاتا۔ خالی سوجی کو بھُون کر دودھ ڈال دیا جاتا ہے۔ بے گھی کی سُوجی زیادہ آسانی سے ہضم ہوتی ہے ٭

۱۴۷۔ آلُو کی کھیر

آلو پاؤ بھر۔ دودھ سیر بھر۔ قند پاؤ بھر ٭

آلوؤں کو پہلے جوش دے لو + جب خوب گل جائیں تو اُن کو چھیل کر چھلکا علیٰحدہ کر دو۔ اور آلوؤں کو دُودھ میں ملا کر ایک جان کر لو + اس کے بعد چھلنی میں چھان کر اس کو چُولھے پر چڑھا دو۔ اور کفگیر سے ہلاتے رہو۔ جب وہ گاڑھی ہونے لگے۔ تو اس میں قند چھوڑ دو + جب قند بھی پک جائے۔ اور جمنے لگے تو چُولھے پر سے اتار لو۔ اور عرق کیوڑا یا عرق گلاب خوشبو کے لئے ڈال دو۔ تاکہ آلوؤں کی ہیک جاتی رہے + اس کے بعد میوہ وغیرہ حسبِ پسند ڈال کر چینی یا مٹی کی تشتریوں میں جما لو ٭

Taj Tahir Foundation

شکر قند اور گاجروں کی کھیر بھی بالکل اسی ترکیب سے بنتی ہے ۔

۱۴۸ - چینی گھاس کی کھیر

چینی گھاس نصف چھٹانک - دودھ دو سیر - قند پاؤ بھر - گلاب کیوڑا آدھ آدھ پاؤ ۔

چینی گھاس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پانی میں بھگو دو + جب وہ نرم ہو جائیں - تو انہیں دودھ میں ڈال کر آگ پر رکھو - اور چمچہ چلاتے جاؤ - تھوڑی دیر بعد قند بھی ڈال دو - جب سب چیزیں یک جان ہو جائیں - اور دودھ کسی قدر گاڑھا ہو جائے - تو نیچے اُتار کر خوشبو ڈال کے فوراً رکابیوں میں نکال لو ۔

نکالتے وقت تو یہ گاڑھا سا معلوم ہو گا - لیکن جب اس کو رکابیوں میں ڈال کر ٹھنڈے پانی میں رکھو گے - تو وہ جم کر فالودہ کی طرح ہو جائے گی - پھر چھری یا چاقو سے اس کے قتلے کاٹ لو - اگر چاہو تو ورق بھی لگا لو ۔

از نظیر بیگم

۱۴۹ - بادام کی کھیر

بادام کی گریاں چھلی ہوئی پاؤ بھر - چاول مہین چھٹانک بھر - دودھ بھینس کا دو سیر - ملائی پاؤ بھر - قند حسبِ ذائقہ ۔

پہلے دُودھ کو خوب جوش دے لو - اور چمچہ چلاتے جاؤ - کہ ملائی نہ آنے پائے -

Taj Tahir Foundation

پائے + پھر چاولوں کو پیس کر اس میں چھوڑ دو۔ اور کفگیر چلاتے جاؤ۔ کہ گٹھلی نہ پڑنے پائے + اس کے بعد ملائی کو خوب مسّ کر اور چھان کر اس میں چھوڑ دو۔ جب گاڑھی ہونے لگے۔ تو بادام پیس کر مع قند کے چھوڑ دو۔ اور ایک جوش دے کر اُتار لو۔ اور تشتریوں میں جما دو ٭

بعض آدمی خالص باداموں کی کھیر پکاتے ہیں۔ اس میں چاول نہیں ڈالتے۔ مگر اس صورت میں بادام کی گریاں زیادہ ڈالنی پڑتی ہیں ٭

بعض آدمی چاول کی کھیر پکا کر اس میں بہت سی بادام کی گریوں کی مہین مہین ہوائی کاٹ کر ڈالتے ہیں۔ یہ اپنی اپنی پسند اور شوق کی بات ہے۔

یا خرچ کی ٭

۱۵۰۔ سیر

بھنی سویاں آدھ پاؤ۔ چاول آدھ پاؤ۔ دودھ چار سیر۔ قند سیر بھر۔ الائچیاں کلاں دس عدد۔ کشمش چھٹانک بھر۔ کھوپرا چھٹانک بھر۔ چھوہارے آدھ پاؤ۔ بادام آدھ پاؤ ٭

پہلے چھوہاروں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لو۔ پھر بادام چھیل لو۔ اور کھوپرے کے ورق کاٹ لو۔ اس کے بعد کشمش صاف کر کے سب میوہ ایک جگہ کر دو۔ اور چھیل کر اس کے دانے بھی میوے میں ملا دو ٭

سب سے پہلے چاولوں کو جوش دو۔ جب وہ گل جائیں۔ تو ان میں دُودھ چھوڑ دو + جب دودھ میں بھی خوب جوش آجائے۔ تو اس میں چھوہارے دھو کر ڈال دو۔ اور جب وہ ادھ گلے ہو جائیں۔ تو پھر سوّیاں چھوڑ دو + جب سویاں بھی گل جائیں۔ تو میٹھا ڈال دو + پھر سب میوے چھوڑ کر خوب ملا جلا کر

اور ایک جوش دے کر اُتار لو۔ اس کے بعد خوش بو ڈال دو۔ اکثر ہندوستانی گھرانوں میں عید کے دن سویّوں کے ساتھ شیر پکایا جاتا ہے ۔

۱۵۱۔ بیضوں کی کھیر

بیضے سات عدد۔ چاول چھٹانک بھر۔ دودھ ایک سیر۔ مٹھاس پاؤ بھر یا حسبِ پسند۔ گلاب یا کیوڑا دو تولہ ۔

چاولوں کو دھو کر دودھ میں پکا لو۔ جب وہ کچھ پک جائیں۔ تو بیضے توڑ کر اور خوب پھینٹ کر ان میں ڈال دو۔ جب وہ خوب پک جائیں تو میٹھا ڈال دو۔ اور کفگیر برابر چلاتے رہو۔ جب کھیر کی طرح گاڑھی ہو جائے۔ تو اُتار کر گلاب یا کیوڑا ڈال دو۔ اور تشتریوں میں جما دو ۔

۱۵۲۔ گجر بھتہ

سفید گاجریں آدھ سیر۔ دودھ تین سیر۔ چاول چھٹانک بھر۔ قند آدھ سیر یا کم و بیش حسب پسند۔ بادام کی گریاں آدھ پاؤ۔ پستہ نصف چھٹانک۔ کیوڑا یا گلاب تولہ بھر ۔

چاولوں کو جوش دے کر گلاؤ۔ پھر گاجروں کو کدوکش کر کے چاولوں میں چھوڑ دو۔ اور اوپر سے دُودھ چھوڑ دو۔ جب خوب پک جائے۔ تو قند ڈال دو۔ جب قند بھی پک جائے۔ اور کھیر کی مانند ہو جائے۔ تو چولھے سے نیچے اتار لو۔ اور پستہ اور بادام ملا کر خوشبو ڈال دو۔ اس کے بعد

تشتریوں میں جما کے ورق لگا دو ٭

۱۵۳۔ ماقوت سادہ

نشاستہ پاؤ بھر۔ قند پاؤ بھر۔ زعفران ۲ ماشہ ٭

اگر رات کو ماقوت بنانا ہو۔ تو صبح کو نشاستہ کو بھگو دو۔ اور نصف نصف گھنٹے بعد اس کا پانی نتھارتے رہو۔ تاکہ ترشی نہ رہنے پائے۔ کوئی دس مرتبہ پانی بدلنا چاہیئے۔ پھر ڈیڑھ سیر کے قریب پانی ڈال کر نشاستہ چولھے پر رکھ دو۔ اور چمچہ برابر چلاتے جاؤ۔ تین چار گھنٹے بعد ایک برتن میں ڈال کر دیکھو۔ جب جمنے لگے تو اس میں قند ڈال دو۔ اور ساتھ ہی زعفران بھی پیس کر ڈال دو۔ اور تشتریوں میں جما کر (جاڑا ہو تو بستے کی ہوائی کبھی لگا لو) صبح کو نوش کرو ٭

از نسیم جان

۱۵۴۔ ماقوت شیردار

نشاستہ پاؤ بھر۔ پانی دو سیر۔ دودھ آدھ سیر۔ قند تین پاؤ۔ خشخاش دو تولہ۔ مغز بادام دو تولہ۔ کیوڑا دو تولہ۔ زعفران تین ماشہ ٭

نشاستہ کو پانی میں گھول کر ململ کے کپڑے میں چھان لو۔ پھر اس میں دودھ ملا کر پکاؤ۔ جب فیرنی کی طرح نیم گاڑھا ہو جائے۔ تب خشخاش۔ بادام اور زعفران کو پیس کر اس میں ڈال دو۔ جب ایک جوش آجائے

تو قند چھوڑ دو۔ جب بالکل فیرنی کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ تو پتیلی نیچے اُتار کر اور ذرا ٹھنڈا کر کے اس میں کیوڑا ڈال کے اور چمچہ چلا کر چند منٹ کے واسطے مُنہ ڈھانک دو۔ پھر تشتریوں میں نکال کر ورق نقرہ لگاؤ۔ اور پستہ بادام کی ہوائیاں بھی تراش کر لگا دو ؛

۱۵۵۔ رس کی کھیر

گنے کا رس سیر بھر لے کر کپڑے میں چھان کر چُولھے پر چڑھا دو۔ اس میں تولہ بھر ماش کی دال کی پوٹلی بنا کر چھوڑ دو۔ اور ایک تولہ بھر گھی ڈال دو۔ پھر اسے اچھی طرح پکنے دو۔ مگر پتیلی کو ذرا ٹیڑھا کر کے یعنی جُھکا کر رکھو۔ اور جو مَیل اوپر آتا رہے۔ اس کو چمچے سے اُتار کر علیحدہ کرتے جاؤ۔ جب سفید جھاگ آنے لگیں۔ تو جھاگ اُتارنا موقوف کر دو۔ اور رس کو چُولھے پر سے اُتار لو۔ اور ٹکا کر رکھ دو۔ کہ ٹھنڈا ہو جائے۔ پھر اس کو کپڑے میں چھانو۔ اور سیر بھر میں آدھ پاؤ چاول چھوڑ دو ؛

اگر زیادہ عمدہ بنانا مطلوب ہو۔ تو سیر یا اس سے کچھ کم دودھ ڈال دو۔ اور خوب پکاتے جاؤ۔ اور جب پک جائے تو خوب گھونٹ لو۔ اور اس میں کچھ میوہ بھی ڈال دو۔ رات کو رکھ دو۔ اور صُبح کو گرم دُودھ کے ساتھ ٹھنڈی ٹھنڈی کھیر کھاؤ ؛

۱۵۶- شلجم کی کھیر

شلجم چھلے ہوئے ایک سیر- دودھ دو سیر- مصری پاؤ بھر یا کم و بیش حسب پسند ٭

پہلے شلجموں کو کدّوکش کرلو- اور کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اُبال لو- جب اچھّی طرح جوش آجائے- اور شلجم گل جائیں- تو پیتل یا لوہے کی صاف چھلنی میں الٹ کر چمچے کے ساتھ دباؤ- تاکہ پانی بالکل نچڑ جائے + ان اُبلے ہوئے شلجموں کو دو دفعہ اور اسی طرح اُبال لو- اور ہر دفعہ پانی پھینک دو + تیسری دفعہ چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دو + پھر سفید صافی میں اُلٹ کر ہاتھ سے خوب نچوڑ دو- یہاں تک کہ پانی کا ایک قطرہ باقی نہ رہے + اس کے بعد اونٹے ہوئے دودھ میں ملا دو- اور اچھی طرح چمچے سے ہلا دو- تاکہ گٹھلی نہ پڑے + پھر چولھے پر چڑھا کر کھیر کی طرح پکا لو + جب کھیر گاڑھی ہو جائے- تو قند ڈال دو- جب قند ڈال کر دو تین جوش آجائیں- تو اُتار لو ٭

یادداشت:- یہ احتیاط ضروری ہے- کہ شلجم کھاری نہ ہوں- ہر ایک شلجم کو چکھ لیا جائے- تو بہتر ہے- چھیلتے وقت جالی بالکل نہ رہے- بعض شلجم نہایت سخت یا اندر سے پولے ہوتے ہیں- ایسے شلجم نہیں ڈالنے چاہئیں- اس لئے جب ایک سیر شلجم کی کھیر پکانی منظور ہو- تو تین چار سیر منگوانے چاہئیں + باقی شلجم جو کھیر کے قابل نہ ہوں- پکانے کے کام آسکتے ہیں ٭

از انوری بیگم

Taj Tahir Foundation

۱۵۷۔ ترکیبِ فیرنی

دودھ پانچ سیر۔ چاول مہین پُرانے پاؤ بھر۔ شکر سفید آدھ سیر۔ کیوڑا دو تولہ ؛

چاولوں کو خوب دھوکر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگو رکھو + پھر پانی میں سے نکال کر ایک صاف کپڑے پر پھیلا دو + پھر ان کو بے مرچ کے سل بٹے یا کسی اَور چیز پر باریک پیس کر ان کو تھوڑے پانی یا دُودھ میں گھول لو + پھر باقی دودھ کو بھی جوش دے کر ان گھُلے ہوئے چاولوں میں ملا دو۔ اور چُولھے پر چڑھا کر چمچہ برابر چلائے جاؤ۔ جب دیکھو۔ کہ چاولوں کی کنی پھُول گئی ہے۔ اور فیرنی گاڑھی ہونے لگی ہے۔ تو میٹھا ڈال دو + جب اس کو دو ایک جوش آجائیں۔ تو چُولھے پر سے اُتار کر پھر اس میں کیوڑا ڈال کر پتیلی کا منہ بند کر دو + پھر خوب کفگیر چلا کر رکابیوں میں فیرنی نکال لو + جب ٹھنڈی ہو جائے۔ اس پر چاندی کے ورق لگا دو۔ اور پستہ کی ہوائیاں کتر کر چھڑک دو ؛

بعض بہنیں فیرنی پکنے میں میٹھا نہیں ڈالتیں۔ اس خیال سے کہ ایسا کرنے سے مزے میں تو کچھ فرق نہیں آتا۔ میٹھا پڑ جانے سے رنگ میں کسی قدر سُرخی آجاتی ہے۔ لیکن چُولھے سے فیرنی اُتار کر میٹھا ڈالا جائے۔ تو مٹھاس پانی چھوڑتی ہے۔ جس سے فیرنی پنیالی ہو جاتی ہے۔ خیر یہ اپنا اپنا مزاج ہے۔ جس طرح جی چاہے۔ کیا جائے + اگر فیرنی کو زیادہ گاڑھا کیا جائے تب بھی وہ آبدار نہیں رہتی ؛

از بلقیس جہاں

Taj Tahir Foundation

۱۵۸- فیرنی کی تشتری سجانی

فیرنی کی تشتری پر چاندی سونے کے ورق کا پھول بنا کر لگایا جائے۔ تو بڑا خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ ورق کا پھول اس طرح کاٹا جاتا ہے۔ کہ چاندی یا سونے کے بڑے بڑے ورق جو ذرا جاندار ہوں۔ اور بہت ہی ہوا سے نہ ہوں۔ اُن کو لے کر دو کاغذوں کے اندر رکھو۔ پھر ان کاغذوں کو موڑ کر قینچی سے ان کا گول چندوا کتر لو۔ چندوے کے چاروں طرف باریک کیکری سی کاٹ لو۔ پھر چندوے کو کبھی چار تہ کر کے اور کبھی آٹھ تہ مختلف قسم کی خوب صورت جالی اور طرح طرح کے سوراخ کاٹو۔ کہ وہ چندوا کھل کر نہایت خوش نما معلوم ہونے لگے۔ مثلاً زیادہ نہ ہو۔ تو کم از کم اس کی صورت ایسی تو ضرور ہو جائے۔ پھر ورق کے اوپر سے ایک کاغذ اُٹھا لو۔ اور فیرنی کی تشتریوں پر اس کو اُلٹ کر جما دو۔ پھول کی خالی جگہ پر بھیگی ہوئی زعفران رُوئی کے پھوئے سے لگا دو۔ اور بیچوں بیچ پستے اور باداموں کی ہوائی رکھ دو۔



۱۵۹- ترکیب مہری

چاول آدھ سیر یا سیر بھر پانی میں بھگو دو۔ پھر اُن کو کپڑے پر پھیلا کر ذرا خشک کر لو۔ اور دلیے کی طرح دل لو۔ پھر دیگچی میں پانی خوب کھولا کر چاول کا دلیہ اس میں چھوڑ دو۔ جب چاولوں کی کنی خوب گل جائے۔ اور پانی چاولوں میں مل جائے۔ اس وقت مصری یا قند سفید بقدر ذائقہ ڈال دو۔ اور دو تین

جوش دے کر اُتار لو۔ پھر تھوڑا دہی پھینٹ کر اس میں ذرا سا لیموں ملاؤ۔ اور کیوڑا ڈالو۔ پھر مٹی کی رکابیوں میں جما دو۔ اور اوپر پستہ بادام لگاؤ۔ پھر ٹھنڈے پانی میں اس کو رکھ دو۔ جب خوب جم جائے۔ تو اس میں چھاچھ ملا کر کھاؤ۔

۱۶۰۔ بنولے کی کھیر

نئی روئی کے صاف بنولے لے کر بھگو دو۔ جب وہ نرم ہو جائیں۔ تو اوکھلی میں کوٹ لو۔ پھر ان کے پنڈے بنا کر نچوڑ دو۔ جو دودھ نچوڑنے سے نکلے۔ اسے ایک برتن میں جمع کر لو۔ پھر اس پھوک پر تھوڑا سا پانی چھڑک کر اسے پھر کوٹو اور پھر نچوڑ دو۔ اسی طرح کوٹتے، نچوڑتے اور دُودھ نکالتے رہو جب اس میں دودھ باقی نہ رہے۔ اور پانی نکلنے لگے۔ تب پھوک پھینک دو۔ اور دودھ کو کپڑے میں چھان کر پتیلے میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ سیر دودھ ہو تو اس میں آدھ پاؤ چاول اور پاؤ بھر مٹھاس ڈال کر حسبِ معمول کھیر پکا لو۔ مگر چاول پہلے سے بھگو رکھنے چاہئیں۔

نوٹ:۔ یہ کھیر قوتِ دماغ کے لئے نہایت مفید ہے۔

۱۶۱۔ نشاستہ بنانا

گیہوں کو دو تین دن تک پانی میں بھگوئے رکھو۔ جب اس کی آنکھیں نکل آئیں۔ تو کسی کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو۔ جب وہ پچک جائیں۔ تو اُن کو اوکھلی میں کوٹو۔ جو پانی نکلے۔ اسے ایک کونڈے میں رکھتے جاؤ۔ جب خوب دُودھ نکل آئے۔ تو کوٹنا موقوف کر دو۔ تھوڑی دیر کے بعد نشاستہ چُونے

کی طرح نیچے بیٹھ جائے گا۔ اور باقی پانی اوپر تر آئے گا۔ اس پانی کو نتھار کر پھینک دو۔ اور نیچے جمے ہوئے نشاستہ کو دھوپ میں سکھا لو ۔

۱۶۲۔ فالودہ

نشاستہ پاؤ بھر۔ پانی ۱۴ چھٹانک ۔

پاؤ بھر پانی میں نشاستے کو اچھی طرح گھول لو۔ تاکہ کوئی گٹھلی نہ پڑنے پائے۔ پھر آدھ سیر پانی کو خوب جوش دے کر اس میں باقی آدھ پاؤ ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ اور پھر اس میں گھلا ہوا نشاستہ ملا دو۔ پھر ایک کھلے منہ کا مٹی کا برتن لے کر اس میں بہت سا ٹھنڈا پانی بھرو۔ لیکن اتنا پانی نہ ہو۔ کہ برتن میں فالودہ بھرنے کی گنجائش ہی نہ رہے + اس برتن کے منہ پر بڑے بڑے سوراخ والی چھلنی رکھو + اس کے بعد اس نشاستے کو دھیمی دھیمی آنچ پر رکھ کر خوب چمچہ چلاؤ + جب نشاستہ پک جائے اور تار چھوڑنے لگے۔ تو اس پکے ہوئے نشاستہ کو چھلنی پر الٹ دو۔ اور لکڑی کے چمچے یا گھوٹنے سے خوب دباؤ۔ تاکہ فالودہ بچ کر چھلنی کے چھیدوں میں سے نکل کر ٹھنڈے پانی کی ہنڈیا میں گرے۔ اور سوّیاں سی بن جائیں + اس فالودہ کو قریباً چار گھنٹے تک پانی میں پڑا رہنے دو۔ تاکہ سوّیاں بخوبی جم کر قابلِ استعمال ہو جائیں + اگر گرم گرم سوّیوں کو نکالا جائے تو وہ جلد گھل جاتی ہیں ۔

یہ بھی خیال رہے۔ کہ نشاستہ بہت نہ پکنے پائے۔ ورنہ فالودہ کی سوّیاں بہت لمبی لمبی ہو جائیں گی۔ اور فالودہ کچّا رہ جائے گا۔ تو سوّیاں نہیں جم سکیں گی نشاستہ کے پک جانے کی یہ نشانی ہے۔ کہ اس میں کچے نشاستے کی بُو نہ رہے ۔

از خیر النساء۔ لاہور

۱۶۳- پڈنگ

دُودھ کچّا ایک سیر- گھی پاؤ بھر- قند پاؤ بھر- بیضے ۱۰ عدد- الائچیاں خورد دس عدد ؛

بیضوں کو توڑ کر سفیدی علیٰحدہ کرو- پھر سفیدی کو کانٹے یا چمچے سے اس قدر پھینٹو- کہ جھاگ جھاگ ہو جائیں ؛ پھر ان میں دودھ اور انڈوں کی زردی ملا کر ہلاتے جاؤ ؛ جب دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں- تو قند بھی چھوڑ دو ؛ پھر اگر پڈنگ پکانے کا برتن ہو- تو اس میں یا کسی اَور گہری بڑی رکابی یا پیالی میں گھی ڈال کر کوئلوں کی آنچ پر رکھ دو- اور اس گھی میں الائچیوں کے دانے نکال کر ڈال دو- جب گھی کڑکنے لگے- تو اس میں دُودھ ملے ہوئے بیضے ڈال کر کوئی چپنی یا رکابی ڈھانک دو- اور نیچے اوپر دہکتے ہوئے کوئلے رکھ دو- تھوڑی تھوڑی دیر بعد یہ دیکھ لو- کہ جلتا تو نہیں ؛ جب فیرنی کی طرح جم جائے- اور اوپر سُرخ رنگت آجائے تب نیچے اوپر سے کوئلے اُتار لو ؛

پڈنگ پکانے کے ڈبل ٹین کے بنے ہوئے خاص قسم کے برتن مختلف صورتوں کے ٹین والوں کے ہاں بکا کرتے ہیں- پڈنگ کا شوق ہو تو ویسے دو تین برتن چھوٹے بڑے لے رکھنے چاہئیں ؛

از
نظیر بیگم

Taj Tahir Foundation

۱۶۴ - سُوجی کا حلوا

سُوجی پاؤ بھر - گھی پاؤ بھر - قند آدھ سیر - پانی ایک سیر - کھوپرا آدھ پاؤ - بادام کی گِریاں آدھ پاؤ - پستہ نصف چھٹانک - کشمش چھٹانک بھر ٭

بادام توڑ کر کھولتے پانی میں بھگو دو - کہ ان کا چھلکا اتر جائے + پھر کھوپرے کو چھیل کر اس کے ورق کاٹ لو - کشمش کی ڈنڈیاں چُن ڈالو - اور اس میوے کو دھو کر رکھ دو - پھر سُوجی کو گھی میں سُرخ کر لو - اور قند میں سیر بھر پانی ڈال کر اسے جوش دو - اس کے بعد بھُنے ہوئے روے میں شیرہ ڈال دو - اور آنچ تیز کر دو - اور چمچہ چلاتے جاؤ - جب حلوا گھی چھوڑنے لگے - تو اس میں میوے ڈال کر اُتار لو - اور حسبِ پسند کیوڑا یا گلاب کا عرق ڈال کر منہ بند کر دو - اور تھوڑی دیر بعد استعمال میں لاؤ ٭

اس ترکیب میں اتنی بات ضرور یاد رکھنی چاہیئے - کہ جتنی سُوجی ہے اس کے برابر گھی اور اس سے دُگنا میٹھا ہو - اور چوگنا پانی + اگر یہ چیزیں سب اسی انداز کی ہی لی جائیں - اور روا بھی ٹھیک بھُونا جائے یعنی نہ کچا رہے - اور نہ جل جائے - تو اس ترکیب سے میٹھا بنانے میں کبھی کوئی خرابی نہیں پڑتی ٭

اِس ترکیب میں اس بات کا بھی خیال رہے - کہ شیرا ڈال کر میٹھے کو بہت دیر تک ہلانا پڑتا ہے - تب میٹھا گاڑھا ہوتا اور گھی چھوڑتا ہے - تیار میٹھے کی یہی نشانی ہے - کہ وہ خوب گھی چھوڑ دے ٭

میدے کا حلوا بھی اسی ترکیب سے بنتا ہے - مگر اس میں فی سیر دو سیر پانی کافی ہوتا ہے ٭

Taj Tahir Foundation

۱۶۵۔ صبُونی حلوا

آٹا پاؤ بھر۔ پانی آدھ سیر۔ گھی پاؤ بھر۔ قند پاؤ بھر۔ الائچی خورد دس عدد۔ پاؤ بھر آٹے کو خوب سخت گوندھ لو۔ پھر آدھ سیر پانی میں اس آٹے کو ہاتھ ہاتھ سے آہستہ آہستہ اس طرح ملو۔ کہ اس کا دودھ نکل آئے۔ اور آٹے کا پھوک علیحدہ ہو جائے۔ تھوڑی دیر بعد نشاستہ نیچے جم جائے گا۔ اور پانی اوپر آجائے گا۔ اس پانی کو آہستہ سے نتھار کر پھینک دو۔ پھر پاؤ بھر گھی اور آدھ پاؤ پانی اور پاؤ بھر قند تینوں چیزوں کو باہم ملا کر خوب چمچہ چلاؤ۔ جب سُرخ ہو جائیں۔ تو نتھرے ہوئے نشاستہ کو ہلا کر اس گھی وغیرہ میں ڈال دو۔ اور خوب ہلاؤ۔ جب سُرخ ہو جائے۔ تو آگ دھیمی کر دو۔ اور الائچیوں کے دانے نکال کر ڈال دو۔ اور چمچہ ہلا کر تھوڑی دیر بعد اُتار لو۔

۱۶۶۔ گاجروں کا حلوا

زرد گاجریں پانچ سیر۔ دودھ پانچ سیر۔ شکّر سفید دو سیر۔

گاجروں کو چھیل کر ان کے بیچ میں سے کیلیں نکال کے گاجروں کی باریک باریک پھانکیں کر لو۔ پھر ان میں دُودھ ڈال کر چڑھا دو۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ تو گاجروں کو متھنی سے خوب گھونٹ لو۔ تاکہ وُہ گھُٹ کر آٹے کی مانند ہو جائیں۔ پھر ان میں گھی ڈال کر ان کو اس قدر بھُونو۔ کہ گھی چھُٹنے لگے۔ پھر قند ڈال دو۔ جب تیار ہو جائے۔ تو میوہ کشمش کھوپرا۔ پستہ۔ بادام کاٹ کر ڈال دو۔ اور کیوڑے کی خوشبو چھڑک دو۔

از۔ ن۔ ف

Taj Tamil Foundation

۱۶۷- گاجروں کا حلوا

گھی ایک سیر- کھویا آدھ سیر- بادام پاؤ بھر- الائچی کلاں چھٹانک بھر۔
گاجروں کو چھیل کر کدوکش کرلو- پھر گھی میں چار بڑی الائچیاں ڈال کر
کڑکڑاؤ- اور گاجروں کو اس میں چھوڑ دو + جب گاجریں سُرخ ہو جائیں تو
کھویا ڈال دو- اسے بھی سُرخ کرو- پھر مصری ڈال دو- جب مصری کا پانی
خشک ہو جائے- تو بڑی الائچیاں کوٹ کر چھوڑ دو- اور باداموں کے چھلکے
اُتار کر لمبے لمبے مہین مہین کاٹ کر چھوڑ دو- جب سب چیزیں مل جائیں-
اور گھی چھٹنے لگے- تو اُتار لو۔

از نظیر بیگم

۱۶۸- گاجروں کا حلوا

گاجریں سفید دو سیر- روغن پاؤ بھر- قند آدھ سیر- بیضے بیس عدد-
طباشیر دو تولہ- الائچیاں خورد نصف تولہ۔
گاجروں کو چھیل کر کدوکش کرو- اور اُن کو بن پانی کے اُبالو- جب
گل جائیں تو اُتار لو + پھر پتیلی میں گھی ڈال کر الائچی ڈال دو- اور ساتھ ہی
قند ڈال دو- اور ایک چُلّو پانی بھی چھڑک دو- پھر گاجریں اس میں ڈال کر
چمچہ چلاتے جاؤ- جب ادھ گلی ہو جائیں + تو انڈوں کی زردی ڈال دو جب
گاجریں گھی چھوڑنے لگیں اور خُشک ہو جائیں- تو اُتارتے وقت دو تولہ
طباشیر اور الائچیاں پیس کر ملا دو + اگر چاہو تو بادام پستہ وغیرہ نیم کوفتہ

Taj Tahir Foundation

کر کے ملا دو + جب بالکل سُرخ ہو جائے تو اُتار لو ٭

از نسیم جان

۱۶۹- حلوائے گاجر

سیر بھر سفید گاجروں کو چھیل کر کدوکش کرو- پھر پانی میں ڈال کر جوش دو + جب جوش آجائے تو ان کو پیس کر گزی کے کپڑے میں گاڑھا گاڑھا چھان لو- اگر گاجروں کا عرق سیر بھر ہو- تو حسبِ ذیل چیزیں لو:-

عرق گاجروں کا سیر بھر- دودھ سیر بھر- قند پاؤ بھر- کھویا آدھ پاؤ- نشاستہ گندم چھٹانک بھر- گھی آدھ پاؤ- زعفران دو ماشہ- پستہ بادام وغیرہ حسبِ پسند ٭

گاجروں کے عرق میں دودھ ملا دو- اور چولھے پر چڑھا دو- اور چمچہ چلائے جاؤ + جب وہ خوب گاڑھا ہو جائے- تو نشاستہ کو دودھ میں گھول کر مع گھی کے ڈال دو- اور چمچہ چلاتے جاؤ + جب وہ بھی پک جائے- تو کھویا خوب مل کر ڈال دو- اور ساتھ ہی قند چھوڑ دو- اور خوب چمچہ چلاؤ + جب گھی چھوٹنے لگے- اور حلوا بالکل خشک ہو جائے- تو زعفران پیس کر ملا دو- اور حسب پسند میوہ ڈال کر اتار لو ٭

۱۷۰- حلوا بیضۂ مُرغ

بیضے چار عدد- دودھ سیر بھر- قند آدھ پاؤ- گھی چھٹانک بھر- لونگ چار عدد- الائچی کلاں ایک عدد ٭

بیضوں کی زردی سفیدی علیحدہ کرو- پھر سفیدی کو خوب پیٹو- کہ

بالکل جھاگ ہو جائے + جب اچھی طرح جھاگ اُٹھ جائیں۔ تو زردی کو بھی اس میں ملا دو + اس کے بعد دودھ کو خوب جوش دے کر ٹھنڈا کر لو + پھر ان پھینٹے ہوئے بیضوں کو دودھ میں ملا دو + پھر گھی چولھے پر چڑھا کر اس میں لونگ الائچی کے دانے ڈال دو + جب لونگیں پھول جائیں بیضوں والا دودھ بھی اس میں چھوڑ دو۔ اور دھیمی آنچ پر پکاؤ + جب پانی الگ ہو جائے تو آنچ بھی تیز کر دو۔ اور میٹھا چھوڑ دو + جب وہ بالکل پک جائے اور گھی چھٹنے لگے تو اُتار لو۔ اور حسب پسند خوشبو اور میوہ ڈال کر نوش کرو ؛

۱۷۱۔ حلوا بیضۂ مُرغ

بیضے ۲۵ عدد۔ روغن آدھ سیر۔ قند آدھ سیر۔ الائچی خورد دس عدد ؛

سفیدی کو ایک چمچہ سے خوب پھینٹو + پھر پتیلی میں روغن اور الائچی سُرخ کر کے قند ڈال دو۔ پھر اس پر ایک چُلّو پانی کا چھینٹا دو + پھر اس میں زردی ڈال کر آہستہ آہستہ چمچہ سے ہلاؤ۔ اور آنچ دھیمی کر دو + جب سب کچھ خوب مل جائے۔ اور کھیلیں سی ہو جائیں تو اُتار لو + اس قدر نہ بھونو کہ علیحدہ ہو جائے ؛

از نسیم جان

۱۷۲۔ حلوا بیضۂ مُرغ

جس قدر بیضوں کا حلوا بنانا ہو۔ ان کو توڑ کر ایک برتن میں جمع کرو۔ اور ہر ایک بیضے میں سے انکڑا جس سے سفیدی زردی کے ساتھ جڑی ہوتی ہے اور بیضے کی بساندھ زیادہ تر اسی سے ہوتی ہے۔ اُسے نکال ڈالو۔ پھر ان

بیضوں کو تولو۔ اگر وزن میں سیر بھر ہوں۔ تو شکر سفید سیر بھر۔ اور گھی پاؤ بھر۔ تینوں کو ملا کر کڑھائی میں بھونو + جب اس میں سے سوندھی خوشبو آنے لگے۔ تو سمجھو۔ کہ حلوا تیار ہو گیا ہے + پھر اگر چاہو۔ تو اس میں آدھ پاؤ ملائی ڈال کر بھونو۔ اور پھر اُتار لو ٭

از راج بی بی

۱۷۳۔ حلوا بیضۂ مُرغ

میدہ پاؤ بھر۔ گھی سیر بھر۔ بیضۂ مرغ ۴۰ عدد۔ قند آدھ سیر یا حسبِ پسند۔ کیوڑا دو تولہ ٭

پہلے میدے کو کسی پتیلی میں گھی ڈال کر سُرخ کر لو + پھر بیضوں کو توڑ کر زردی علیٰحدہ کرو اور سفیدی علیٰحدہ۔ اور دونوں کو جُدا جُدا خوب پھینٹو + پھر بُھنے ہوئے میدے میں چھوڑ دو۔ پھر قند میں سیر بھر پانی ڈال کر شیرہ تیار کرو۔ اور وہ بھی اس میں ڈال دو۔ اور خوب چمچہ چلاؤ۔ اور پسند ہو۔ تو پستہ اور بادام بھی ڈال دو۔ اور قاب میں جما لو۔ اور چُھری سے قاشیں کاٹ لو۔ اور چاندی کے ورق جما کر نوش کرو ٭

۱۷۴۔ چنے کی دال کا حلوا

چنے کی دال پاؤ بھر۔ دودھ دو سیر۔ گھی پاؤ بھر۔ قند آدھ سیر ٭

تین پاؤ دُودھ میں چنے کی دال رات کو بھگو دو + پھر صُبح کو باقی سوا سیر دُودھ ڈال کر چُولھے پر پکاؤ + جب دانہ گل جائے۔ تب اس کو خوب گھوٹو کہ دانے کا نشان باقی نہ رہے۔ پھر گھی چھوڑ دو اور خوب بھونو۔ اس کے بعد

قند ڈال کر بھونو۔ جب خوب بھن جائے تب اُتار لو۔ خوشبو اور میوے حسبِ پسند ڈال دو ٭

چاول کا حلوا کھانا منظور ہو۔ تو وہ دُودھ میں چنے کی دال کی بجائے بھگو دو ٭

۱۷۵۔ چنے کی دال کا حلوا

چنے بھُنے ہوئے پاؤ بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ بیضہ چار عدد۔ زعفران ۲ ماشہ۔ الائچی کلاں ایک عدد۔ قند تین چھٹانک ٭

اول چنوں کی گریاں نکال لو۔ اور ان کو بن مرچ کی سل پر باریک پیس کر کپڑے میں چھان کر ایک صاف پتیلی میں گھی چُولھے پر چڑھا دو۔ جب گرم ہو جائے۔ اس میں چند دانے الائچی کے ڈال دو۔ پھر چنوں کا میدہ گھی میں ڈال دو۔ اور گھی میں ملا کر نیچے اُتار لو۔ زیادہ نہ بھونو ٭

پھر انڈے توڑ کر سفیدی الگ کرو۔ اور زردی کو پھینٹ کر چنوں میں ملا دو + ساتھ ہی قند بھی ڈال دو۔ اور ان کو اچھی طرح سے ملا کر چُولھے پر رکھ دو۔ اور اس قدر بھونو۔ کہ گھی الگ ہو جائے + پھر ذرا سے پانی میں زعفران پیس کر اس میں ملا دو۔ اور اُتار کر نوش کرو ٭

۱۷۶۔ ہرے چنوں کا حلوا

ہرے بونٹ کے دانے پاؤ بھر۔ دودھ سیر بھر۔ گھی آدھ پاؤ یا حسبِ پسند۔ قند آدھ سیر یا حسبِ پسند۔ لونگیں چار عدد۔ الائچی خورد چار عدد ٭

ہرے چنوں کو دودھ میں ڈال کر خوب پکاؤ۔ جب وہ پک کر گھُل مل

جائیں۔ تو انہیں چمچے سے خوب گھوٹ لو۔ پھر گھی میں لونگ الائچی ڈال کر کڑکڑاؤ۔ جب لونگیں پھول جائیں۔ تو یہ گھٹے ہوئے چنے گھی میں چھوڑ دو۔ اور خوب بھونو۔ اس کے بعد کوئی آدھ پاؤ پانی میں قند ڈال کر قوام تیار کرو۔ اور اس قوام کو بھی اس میں چھوڑ دو۔ اور گاجروں کے حلوے کی طرح خوب بھونو۔ جب گھی چھٹنے لگے۔ تو اتار لو۔ اور اگر پسند ہو۔ تو آدھ پاؤ کھویا اور خوشبو کے لئے تولہ بھر کیوڑا بھی چھڑک دو۔ اور چاندی کے ورق جما کر نوش کرو ؛

۱۷۷۔ مچھلی کا حلوا

پہلے مچھلی میں سے آلائش نکال کر اس کو دھو کر خوب صاف کرو۔ پھر اس کے قتلوں کو پانی میں اُبالو۔ جب گل جائیں تو نکال کر ان میں سے کانٹے چُن چُنا کر پھر ان کو وزن کرو۔ اگر وزن ایک سیر ہو۔ تو سیر بھر شکر سفید کا ڈیڑھ سیر پانی میں شیرہ تیار کرو۔ پھر مچھلی کو تھوڑی دیر سیر بھر گھی میں اور بعد ازاں شیرہ ڈال کر بھونو۔ جب پانی کی سرسراہٹ نہ رہے۔ تو بھون کر اُتار لو ؛

از راج بی بی

۱۷۸۔ ترکیب سوہن حلوا نرم

دودھ خالص دس سیر۔ شکر تین سیر۔ گھی ڈیڑھ سیر۔ کھویا سیر بھر۔ روا سیر بھر سمنک سیر بھر۔ گری بادام پاؤ بھر۔ کیوڑا پانچ تولہ۔ زعفران ایک تولہ۔ جوزدو عدد ؛

عمدہ سمنک کو تھوڑے سے دُودھ میں خوب مل کر سب روا بھی اس میں

ڈال کر یک جان کر لو۔ پھر چولھے پر رکھ کر آہستہ آہستہ چلاؤ۔ کہ دانہ نہ ٹوٹنے پائے۔ اور نیچے داغ بھی نہ لگنے پائے + جب دودھ کی تری خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر گھی ڈال دو۔ جب بھننے کی خوش بو آنے لگے۔ تو شکر ڈال کر دھیمی آنچ پر چلائے جاؤ + بعد اس کے جب حلوا سوہن میں جالی پڑ جائے تو جلدی سے اس کو نیچے اتار لو۔ کیوڑے میں زعفران پیس کر اور جوز کوٹ کر اور بادام موٹے موٹے کتر کر ڈال دو۔ اور منہ بند کر دو۔ کہ خوشبو سما جائے + پھر سینی میں نکال کر آدھ سیر یا پاؤ سیر کی حسب پسند ٹکیاں بنا لو اور نوش کرو ٭

۱۷۸۔ ترکیب حلوا سوہن حبشی

بھینس کا خالص دودھ آٹھ سیر۔ سوجی ایک سیر۔ شکر سوا سیر۔ گھی آدھ سیر۔ سمنک آدھ پاؤ ٭

پہلے کسی بڑے اور گہرے کڑھاؤ میں تھوڑا سا دودھ ڈال کر اس میں سمنک اور سوجی خوب گھولو۔ تاکہ کوئی گٹھلی نہ پڑنے پائے۔ پھر دودھ چھان کر ڈال دو۔ اور ایک ایک منٹ بعد چلاتے جاؤ۔ جب سوجی پھول جائے۔ اور دانہ پڑنے لگے۔ تو اس طرح چلاؤ۔ کہ اپنے آگے سے کھرچتے کھرچتے دوسری طرف تک لے جاؤ۔ اور پھر اسے اٹھا کر اس طرف لاؤ۔ اسی طرح سب طرف سے کھرچتے رہو۔ ایسے چلانے سے دانے نہ ٹوٹنے پائیں گے ٭

اس طرح دھیمی دھیمی آنچ پر تین چار گھنٹے پکنے کے بعد وہ دانے آپس میں مل مل کر آلو کے برابر ہو جائینگے + اس وقت کڑھاؤ کو چولھے پر سے

اُتار کر رکھ دو۔ تاکہ دانے ٹھنڈے ہو کر سخت ہو جائیں + دو گھنٹے بعد دھیمی آنچ پر رکھ کر اسی ترکیب سے پھر چلایا جائے۔ جب وہ خوب گاڑھا ہو جائے۔ تو گھی ڈال دو۔ اور چلاتے رہو۔ اور زیادہ گاڑھا ہونے پہ جب دُودھ کی تری سیر بھر یا سوا سیر رہ جائے۔ تو شکر بھی ڈال دو۔ مگر آنچ ہلکی ہی رہے + گھی شکر پڑنے کے بعد آلو کے برابر دانے ٹوٹ ٹوٹ کر چنے کے برابر رہ جائیں گے۔ جب حلوا سمٹنے لگے۔ اور گھی چھوڑ دے۔ اور سوندھی سوندھی خوشبو آنے لگے۔ تو جلدی جلدی چلا کر کس لیا جائے۔ اور ذرا گہرے برتن میں پستے کی ہوائیاں چھڑک کر جما دیں۔ اور ٹھنڈا ہونے پہ برفی یا لوز کاٹ لیں ٭

راقمہ۔ بلقیس جہاں

۱۸۰۔ حلوے کی اندرکیاں

میدہ دو سیر یا اس میں کسی قدر روا بھی۔ روغن ایک سیر۔ قند دو سیر۔ پانی پاؤ بھر ٭

میدے میں سیر بھر گھی ڈال کر اسے بھون لو + جب میدہ گھی چھوڑنے لگے۔ تب پاؤ بھر پانی میں قند کا شیرا ایسا پکا کر ڈالو۔ کہ شیرے میں تار اُٹھنے لگے + پھر اس قوام کو بھنے ہوئے میدے میں ملا دو۔ جب حلوا تیار ہو جائے۔ تو میدے کو چُن چُنا کر مع کیوڑے اور چھوٹی الائچیوں کے دانوں کے اس میں ملا دو + پھر اسے ایک سینی میں بچھا کر اوپہ چاندی کے ورق لگا دو۔ جب جم جائے۔ تو چاقو سے اندرکیاں یا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے برفیوں کی طرح تراش لو ٭

از۔ ن۔ ف۔ ہمیرپور

Taj Tahir Foundation

۱۸۱ - کاہو کا حلوا

کاہو چھٹانک بھر۔ چار مغز پاؤ بھر۔ خشخاش چھٹانک بھر۔ پستہ چھٹانک بھر۔ بادام چھٹانک بھر ٭

ان سب چیزوں کو پیس کر یک جان کر لو۔ اور ان کی سات خوراکیں بناؤ + پھر ایک خوراک لے لو۔ اور حسبِ پسند گھی گرم کر کے اس میں دو چار لونگیں اور چھوٹی الائچی ڈالو۔ جب لونگیں پھول جائیں۔ تو ایک ایک خوراک اس دوا کی اس میں ڈال دو۔ اور پھر ذرا چمچہ سے ہلا کر اس میں آدھ سیر کے قریب پانی ڈال دو۔ اور قند چھوڑ دو۔ پھر حریرہ سا بنا کر پی لو ٭

اگر حریرہ ناپسند ہو۔ تو پھر دوا کے ہم وزن سوجی لے کر اسے بہت سے گھی میں یعنی جس قدر گھی کھایا جا سکے سرخ کر لو۔ اور پھر اس میں یہ دوا ڈال دو + پھر قند اور تھوڑا دودھ ڈال کر چمچہ چلاؤ۔ اور حلوا سا بنا کر کھاؤ ٭

بہتر ہے کہ کاہو کو ایک دفعہ ہی کوٹ کر رکھ لیا جائے۔ باقی چیزیں حسبِ مقدار ہر روز پانی ڈال کر اور باریک پیس کر ڈالی جائیں۔ یہ حلوا یا حریرہ نہار منہ کھانا چاہیئے + یہ دماغ کی طاقت کے لئے نہایت مفید ہے ہمیشہ نہ کھایا جائے۔ تو ہر ماہ میں آٹھ دس دن تو ضرور کھانا چاہیئے۔ خاص کر دماغی محنت کرنے والوں کو ٭

از ممانی صاحبہ
دہلی

Taj Tahir Foundation

۱۸۲- پینڈیاں

گھی سیر بھر- میدہ یا روا تین پاؤ- قند سیر بھر- گوند ناگوری عمدہ قسم کا پاؤ بھر- دودھ آدھ پاؤ- پستے آدھ پاؤ- بادام کی گریاں آدھ پاؤ- کھوپرا آدھ پاؤ- کشمش آدھ پاؤ ٭

گوند کو دھوپ میں رکھ کر خوب سکھاؤ- پھر اس کو کوٹ کر چنے کے دانوں کے برابر ڈلیاں کرلو + پھر پاؤ بھر گھی میں اس کو بھونو + جب پھلیں ہو جائیں- تو ایک پھلی کو دانت تلے دبا کر دیکھو + اگر دانت میں پھلی نہ چپکے- تو جانو ٹھیک بھن گئی + پھر ان کو گھی میں سے نکال لو- باقی جو گھی بچے- اس کو میدے میں ڈال دو- اور اس کو چولھے پر رکھو- اور آہستہ آہستہ ہلکی ہلکی آنچ میں خوب بھونو + جب میدہ بادامی رنگ کا ہو جائے- تو اس میں چینی اور گوند بھی ڈال دو- اور میوہ- پستہ- بادام- کشمش وغیرہ جو پہلے سے صاف کر کے چنے چنلئے رکھے ہوں چھوڑ دو- اور آدھ پاؤ پانی یا دودھ کا چھینٹا دے دو- اور نیچے اتار کر کفچہ سے گوند کی ڈلیوں کو خوب مسل ڈالو- پھر اُن کی پینڈیاں بنالو ٭

والدہ سبحانہ

۱۸۳- پنجیری

میدہ سیر بھر- قند تین پاؤ- گھی آدھ سیر- مکھانے آدھ پاؤ ٭

پہلے مکھانوں کو تھوڑے سے گھی میں بھون کر نکال لو- باقی گھی میں میدہ ڈال کر بھون لو + جب وہ بھن جائے- تو مکھانے- چینی اور تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر ملا جلا لو- اور نیچے اتار کر میوہ ملا لو ٭

۱۸۴- بیضے کی میٹھی ٹکیاں

میدہ آدھ پاؤ۔ بیضے چار عدد۔ قند پاؤ بھر یا حسبِ پسند۔ دودھ آدھ پاؤ۔ الائچی خورد دس عدد۔ گلاب یا عرق کیوڑہ دو تولہ ٭

بیضے توڑ کر ان کی زردی سفیدی علیٰحدہ کرو۔ سفیدی کو ایک چمچہ سے خوب پھینٹو۔ جب خوب جھاگ اُٹھنے لگیں۔ تو اس میں زردی بھی ملا دو + پھر دودھ میں میدہ گھول کر وہ بھی بیضوں میں ملا دو۔ اور کھانڈ بھی ڈال دو + الائچیوں کے دانے بھی ڈال دو۔ اور اگر چاہو تو بادام اور پستہ کی ہوائی بھی چھڑک دو۔ پھر کسی پھیلے ہوئے کڑچھے یا پراٹھا پکانے کے توے یا فرائی پان میں گھی ڈال کر گرم کرو۔ اور گھولا ہوا میدہ گرم گھی پر گلگلوں کی طرح اتنا ٹپکاؤ۔ اور ادھر اُدھر پھیلاؤ۔ کہ پھیل کر ٹکیا سی بن جائے۔ مگر آنچ نہایت دھیمی رکھو + جب ایک طرف سے ٹکیا سُرخ ہو جائے۔ تو چوڑی چھری یا چائے کے چمچے کی ڈنڈی سے دوسری طرف اُلٹ دو + جب ادھر سے بھی سُرخ ہو جائے تو ایک برتن میں رکھ کر اوپر ذرا سا گلاب یا کیوڑے کا چھینٹا دے کر برتن کا مُنہ بند کر دو + چاہو تو چاندی کے ورق بھی لگاؤ ٭

از ہمشیرہ سید ممتاز علی صاحب

۱۸۵- باجرے کا مالیدہ

باجرے کی روٹی پکا کر اسے اچھی طرح مل لو۔ کہ مالیدہ ہو جائے۔ اور روٹی کے جو ٹکڑے سخت ہوں۔ وہ نکال دو۔ پھر چولھے پر گھی لیا

اگر مکھن ہو تو سب سے بہتر ہے) چڑھا کر گرم کرو + جب گرم ہو جائے۔ تو اس میں باجرے کا مالیدہ چھوڑ دو + اگر مالیدہ آدھ سیر کے قریب ہو۔ تو اس میں آدھ پاؤ ملائی ملا لو۔ اور پھر ذرا سے دُودھ میں کھانڈ ملا کر ڈال دو۔ اور خوب بھُون کر چُولھے سے اُتار لو۔ اور ملائی کے ساتھ کھاؤ ٭

مکّی کی روٹی کا مالیدہ بھی اسی طرح بنتا ہے ٭

۱۸۶۔ پیوسی

پیوسی سیر بھر۔ قند آدھ پاؤ یا حسبِ پسند ٭

پیوسی کو چُولھے پر چڑھا دو، جب اس کی پھٹکیاں بن کر اس کا پانی کسی قدر خشک ہو جائے۔ تو اس میں حسب پسند مٹھائی ڈال کر اور ذرا پکا کر نیچے اُتار لو۔ اور نوش کرو ٭

۱۸۷۔ نان خطائیاں

روا آدھ سیر۔ گھی آدھ سیر۔ شکّر ڈیڑھ سیر ٭

گھی اور شکّر کو خوب پھینٹ لو۔ اس قدر کہ جھاگ اُٹھ کھڑے ہوں۔ پھر اس میں روا ملاؤ۔ اور بہت تھوڑا سا پانی ڈال کر گوندھ لو + پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے یا گولیاں بناؤ۔ بعد ازاں دو اچھّے چوڑے اور گہرے برتن مثل تسلے یا طباق کے لے کر اس میں کاغذ بچھا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر پیڑے برابر رکھ دو۔ پھر اس کے اوپر سینی ڈھانک دو۔ اور کوئلے سُلگا کر نیچے رکھ دو۔ اور کچھ تھوڑے سے اوپر بھی رکھو۔ اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ذرا سینی کو اُٹھا اُٹھا کر دیکھتے رہو + جب ان پر سُرخی آجائے

تو اُتار لو۔ یہ خیال رہے کہ آنچ تیز نہ ہونے پائے + نان خطائی دھیمی آگ پر اچھی پکتی ہے ٭

بعض لوگ ان میں خمیر پیدا کرنے کے سمندر جھاگ فی سیر ایک تولہ باریک پیس کر ملا دیتے ہیں ٭

از سلطانہ بیگم

۱۸۸۔ سموسے

میدہ سیر بھر۔ گھی سیر بھر۔ نمک حسب ذائقہ ٭

میدے میں نمک اور تین چھٹانک گھی ملا کر گرم پانی سے خوب سخت کر کے گوندھو + جب خوب گندھ جائے۔ تو پھر چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر چکلے پر ان کو بیل کر پوریاں سی بنا لو۔ اور ان پر خوب گھی چپڑو۔ کہ وہ تر بتر ہو جائیں + پھر اس پہ پکا ہوا قیمہ یا کھلواں پکی ہوئی ماش کی دال یا آلو کا بھرتہ رکھ کر ہر پوری کو دوہرا کر لو۔ اور کناروں کو چٹکی سے اچھی طرح دبا دو۔ کہ ان میں سے پیٹھی وغیرہ نکل نہ سکے ٭

اگر ثابت ٹکیہ کا سموسہ نہ بنانا ہو۔ تو ٹکیہ کو چھری سے کاٹ کر نصف نصف کر لو۔ اور پھر اس پہ پیٹھی رکھ کر یا خالی ہی موڑ کر دوہرا کر لو۔ اور پان کے بیڑے کی طرح موڑ لو + پھر کڑھائی میں حسب اندازہ گھی ڈال کر تل لو۔ اور جب سُرخ ہو جائیں۔ تو نکال لو ٭

اگر میٹھے سموسے بنانے ہوں۔ تو قند کا گاڑھا قوام بنا کر بن پیٹھی کے کے تلے ہوئے سموسے اس میں چھوڑ دو۔ تیار ہو جائینگے ٭

۱۸۹۔ سموسے

پہلے معمولی ترکیب سے قیمہ پکالو + گل جائے تو اُتار کر رکھ دو۔ پھر میدے میں تھوڑا نمک ملا کر اسے سخت گوندھ لو۔ پھر آلو کے برابر پیڑے توڑ کر اس کی ٹکیا بنا کر توے پر ڈالو۔ جب وہ ایک طرف سے پک جائیں تو اس کو اُتار لو۔ دوسری طرف سے مت اُلٹو۔ پھر چاقو سے اس ٹکیہ کے دو ٹکڑے کر لو۔ اور اس کے اس رُخ کی طرف جو توے پر پکا ہے۔ قیمہ رکھکر اسے اس طرح سے موڑو۔ کہ اس کی شکل پان کے بیڑے کی طرح بن جائے۔ پھر اس کو گھی یا تیل میں تل کر سُرخ کر کے نکال لو + باقی آٹے اور قیمے کے بھی اسی طرح سموسے بنا کر تل لو ٭

از زمانی بیگم

۱۹۰۔ فرنی

+ دودھ سیر بھر۔ سمندر جھاگ تولہ بھر۔ قند حسبِ ذائقہ۔ کیوڑے کا عرق دو تولہ ٭

دو سیر دُودھ کو دھیمی آنچ پہ اتنا جوش دو۔ کہ سیر بھر رہ جائے + پھر اس میں سمندر جھاگ اور قند ملا دو۔ پھر کیوڑا ڈال کر شب بھر رکھا رہنے دو۔ صُبح کو بہت سویرے اُٹھ کر اس ٹھنڈے دودھ کو رئی (مدھانی) سے دہی کی طرح بلو لو۔ تھوڑی دیر بعد جھاگ اُٹھ آئے گا۔ اس کو ایک چمچہ لے کر مٹی کے کورے پیالوں میں نکال لو + پستے کی ہوائیاں ڈال کر نوش کرو ٭

Taj Tahir Foundation

۱۹۱- رس گلاّ

دودھ سیر بھر چولھے پہ رکھ کر دیکھتے رہنا چاہیئے۔ جوں ہی ایک اُبال آئے۔ جھٹ اس میں ایک لیموں نچوڑ دو۔ جو پہلے سے بیج وغیرہ سے بالکل صاف کیا ہُوا ہو۔ یا ذرا سا دہی پھینٹ کر ڈال دو + دہی یا لیموں پڑتے ہی دودھ پھٹ جائے گا + اس کو ایک رُومال میں باندھ کر کھونٹی پہ لٹکا دو۔ تاکہ اس کا پانی ٹپک ٹپک کر نکل جائے ٭

پھر پاؤ سیر قند کا قوام تیار کرو۔ جب وہ چٹکی میں چپ چپ ہونے لگے۔ تو اس جمے ہوئے دُودھ کی گولیاں بنا کر اس میں ڈال دو۔ اور دیر تک دھیمی دھیمی آنچ دو۔ خود بخود ان گولیوں میں ایک قسم کی ہلکی سُرخی آ جائے گی + تب ان کو تیار سمجھنا چاہیئے ٭

از۔ ر۔س۔ للت پور

۱۹۲- ناریل کی برفی

کچا ناریل آدھ سیر۔ مصری ایک سیر ٭

پہلے ناریل کو توڑ کر اُسے چھیلیں۔ پھر اسے سل پہ یا کسی اَور دندانے دار چیز سے رگڑیں۔ تاکہ اس کا برادہ سا علیحدہ ہو جائے + پھر ایک صاف پتیلی میں تھوڑا سا پانی ڈال کر مصری کا قوام بنائیں + جب وہ چاشنی کئی تار چھوڑنے لگے۔ اور خوب پک جائے۔ تب اس میں کھوپرا ڈال دیں۔ اور چمچہ سے خوب ہلائیں + جب وہ یک جان ہو جائے۔ تب اگر رنگ دینا منظور ہو۔ تو ذرا سی زعفران بھی پیس کر اس میں ملا دیں۔ ورنہ یُوں ہی اُتار کر

اور خوش بُو ڈال کر کسی چکنی رکابی میں جمالیں + جب وہ خشک ہو کر جم جائے تو اس پر چاندی کے ورق لگا کر چُھری یا چاقو سے اس کو برفی کی طرح کاٹ لیں + اگر مصری تھوڑی ڈالنے کو جی چاہے۔ تو کم بھی ڈالی جا سکتی ہے ؛

از عمدہ بیگم

۱۹۳۔ اندرسہ کی گولیاں

چاول آدھ سیر۔ شکر ڈیڑھ پاؤ۔ گھی ڈیڑھ پاؤ ؛

چاولوں کو خوب دھو کر باریک پیس لو۔ اور شکر ملاؤ۔ اور پھر اس کی گولیاں بنا کر سفید تل لپٹا دو۔ اور ان گولیوں کو گھی میں تل لو ؛

۱۹۴۔ شکر قند کے گلگلے

شکر قندیوں کو اُبال کر انہیں ہاتھ سے مل کر ان میں جو ریشہ ہو۔ اسے نکال کر پھینک دو + پھر ان میں اس قدر دُودھ اور شکر سفید ملاؤ۔ کہ وہ گلگلوں کے آٹے کی مانند پتلا ہو جائے + اس میں پانی بالکل نہ ڈالو + پھر گھی چڑھا کر اس میں گلگلے تل لو + شکر قند کے گلگلوں میں گھی بہت زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اور نرم بھی بہت ہوتے ہیں ؛ از ن۔ ف۔ ہمیر پور

۱۹۵۔ ماش کی دال کے گلگلے

دال ماش پاؤ بھر۔ بیضے دو عدد۔ قند آدھ پاؤ یا حسبِ پسند ؛

ماش کی دال کو بھگو کر پہلے باریک پیس لو۔ پھر اس کو بہت پتلے کپڑے میں چھان لو۔ مگر اس طرح کہ عرق پتلا نہ ہو۔ بلکہ خوب گاڑھا گاڑھا رہے

پھر انڈے کی سفیدی کو خوب پھینٹ کر اس میں ملا دو۔ پھر مصری کا گاڑھا گاڑھا قوام پکا کے رکھ لو۔ اور گھی گرم کر کے اس میں اس چھنی ہوئی بیضے والی دال کی پھلکیاں توڑ توڑ کر ڈالتے جاؤ۔ جب پھلکیاں پھول جائیں۔ تو ان کو نکال کر قوام میں ڈال دو ؛

اگر انگور دانے بنانے ہوں۔ تو چھوٹے چھوٹے انگور کے دانے کے برابر گھی میں ڈال کر سرخ کرو ؛

اسی طرح مونگ کی دال کے گلگلے اور انگور کے دانے بھی پکتے ہیں ؛

از ہمشیرہ سید ممتاز علی صاحب

۱۹۶۔ دہی کے گلگلے

ایک سیر دہی لے کر اس کو رومال میں باندھ کر لٹکا دینا چاہیئے۔ تاکہ اس کا پانی بالکل ٹپک ٹپک کر نکل جائے۔ جتنا دہی باقی رہ گیا ہو۔ اس کے برابر میدہ لو۔ پھر شکر کا شربت کر کے میدہ اور دہی کو اس کے ساتھ گلگلوں کے آٹے کی مانند اتنا گوندھنا چاہیئے۔ کہ تار اٹھنے لگے۔ پھر مثل گلگلوں کے گھی میں پکا کر نوش فرمائیے۔ یہ گلگلے نہایت لذیذ و لطیف ہوتے ہیں ؎

ایسے پکتے ہیں دہی کے گلگلے
جس طرح دریا میں اٹھیں بلبلے
کیا کروں توصیف ان کی میں بیاں
شیر و شکّر کی طرح ہے قوتِ جاں

TajTamil Foundation

بیماروں کے لئے غذائیں

۱۹۷۔ ساگودانہ

ساگودانہ آدھ پاؤ۔ دودھ سیر بھر۔ قند پاؤ بھر ٭

ساگودانہ کو خوب دھوکر صاف کر لو۔ پھر گرم پانی میں ڈال کر پکاؤ۔ جب وہ ادھ گلا ہو جائے تو دُودھ ڈال دو۔ اور پکاتے جاؤ۔ جب گاڑھا ہو جائے۔ تو قند یا نمک حسب پسند ڈال کر اُتار لو ٭

بعض آدمی ساگودانہ کو پانی کی بجائے اوّل ہی دُودھ میں پکاتے ہیں۔ لیکن اگر بیماروں کے لئے ساگودانہ پکانا ہو۔ تو خواہ دودھ والا ہو یا بے دُودھ ہر صورت میں اوّل پانی پکایا جائے۔ کیونکہ پانی میں ساگودانہ پک کر بالکل پھٹ جاتا ہے۔ اور دُودھ میں ڈال دینے سے وہ پھٹ نہیں سکتا۔ بلکہ ثابت کا ثابت اور سخت کا سخت رہتا ہے۔ اور زُود ہضم نہیں ہوتا ٭

۱۹۸۔ اراروٹ

یہ غذا بھی زیادہ تر بیماروں کے کام کی ہے۔ خشک پسا پسایا تیار اراروٹ بازار میں انگریزی دُکانوں سے عموماً ہر جگہ مل سکتا ہے۔ اسے اس طرح استعمال کرتے ہیں کہ اندازاً ایک متوسط چمچہ اراروٹ کا لے کر اس پر تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا دُودھ ڈال کر چمچے سے آہستہ آہستہ ہلاتے جاتے ہیں۔ جب وہ خوب گھُل جاتا ہے۔ تو کوئی پاؤ بھر یا ڈیڑھ پاؤ دُودھ اَور

ڈال کر اور خوب ہلا کر آگ پہ رکھ دیتے ہیں، جب اسے خوب جوش آجائے تو اُتار کے اور حسبِ ذائقہ چینی ملا کے کام میں لاتے ہیں ٭

۱۹۹ - دلیہ بنانا

گیہوں حسبِ ضرورت لے کر ان کو جوش دو + جب گل جائیں - تو انہیں نکال کر دھوپ میں سکھا کر بھاڑ میں بھنوالو + پھر اس کو چکّی میں دلوا کر چھلنی میں چھان لو - جو دلیہ ہو اسے علیحدہ رکھو - اور جو باریک آٹا نکلے - اسے علیحدہ رکھو - جب پکانا منظور ہو - تو اس دلئے میں سے پکالو ٭

۲۰۰ - دلیہ

دلیہ آدھ پاؤ - دودھ پاؤ بھر - قند آدھ پاؤ ٭

پہلے دلیے کو پاؤ بھر پانی میں جوش دے لو - جب ادھ گلا ہو جائے - تب دُودھ بھی اس میں چھوڑ دو + جب دودھ بھی مل جل کر خوب گاڑھا ہو جائے - تو پھر قند ملا کر اور دو تین جوش دے کر اُتار لو ٭

یہ دلیہ کمزور آدمیوں اور مریضوں اور بچّوں کے لئے مفید و زُود ہضم غذا ہے ٭

۲۰۱ - شوربا

گوشت پاؤ بھر - سیاہ مرچیں چھ ماشہ، زیرہ ایک چٹکی - لونگ ۲ عدد - الائچی کلاں نصف عدد ٭

گوشت گردن کا یا مُرغے کا لے کر اسے خوب صاف کر کے دھولو + اس

کے بعد بویام یا مرتبان میں ڈال کر تین چار کالی مرچیں اور الائچی زیرہ بھی اس میں ڈال دو۔ اور اس کا مُنہ کسی ڈاٹ سے بند کر کے اس پر آٹا اچھی طرح لگا دو۔ کہ بھاپ باہر نہ نکلنے پائے۔ اس کے بعد اس مرتبان کو ایک کُھلے مُنہ کے پتیلے میں رکھ کر اس پتیلے میں اتنا پانی بھر دو۔ کہ بویام کی گردن سے قریب دو اِنچ کے نیچا رہے۔ پھر اس پتیلے پر کوئی ڈھکنا ڈھانک دو۔ اور چار پانچ گھنٹے اس کے نیچے ہلکی ہلکی آنچ رکھو ٭

اس کے بعد بویام کو پتیلے میں سے نکالو۔ اور ذرا ٹھنڈا ہو جائے۔ تو اس کا منہ کھول کر شوربے کو صافی میں چھان لو۔ اور حسبِ ذائقہ نمک ملا کر استعمال کرو۔ مگر استعمال سے پہلے یخنی کے اوپر سے چکنائی بالکل دُور کر دی جائے۔ کہ بیمار سے اس کا ہضم ہونا بہت مشکل ہوتا ہے ٭

اگر پسندِ خاطر ہو۔ اور موسم بھی ہو۔ تو ہرے پودینہ یا دھنیے کے چند پتے یا ادرک کی گرہ بھی گوشت میں ڈال دی جاتی ہے۔ اور بعض لوگ یخنی کو خوش ذائقہ کرنے کے لئے کوئی ترکاری از قسم گاجر۔ شلجم۔ مٹر یا چنے کی دال بھی بہت تھوڑی سی مقدار میں ڈال دیا کرتے ہیں ٭

بعض لوگ پک چکنے کے بعد پسے ہوئے گرم مصالحہ کی چٹکی ڈال کر پیتے ہیں۔ یہ اپنی اپنی پسند ہے ٭

یہ یخنی بیمار اور کمزور آدمی کے لئے نہایت طاقت بخش اور مقوی غذا ہے۔ اس یخنی کے بنانے میں پانی بالکل نہیں پڑتا۔ بلکہ گوشت میں سے ہی عرق نکل نکل کر جمع ہو جاتا ہے۔ یہ یخنی در اصل ماء اللحم ہے۔ بلکہ بازاری ماء اللحموں سے بھی بہتر ہے۔ کیونکہ ماء اللحم ہمیشہ تازہ نہیں ہوتا۔ اور یہ یخنی گویا تازہ ماء اللحم ہوتی ہے ٭

یخنی کے مرتبان کو ہر روز خوب اچھی طرح صاف کرنا چاہیئے۔ ورنہ یخنی بدبُودار اور بساندی بنے گی۔ اگر یخنی کے مرتبان کو پتیلے میں ڈال کر اتنا پانی ڈالا جائے۔ کہ یخنی کا مرتبان اس میں ڈوب جائے۔ تو مرتبان کے اندر پانی چلا جائے گا۔ اور یخنی برباد ہو جائے گی ٭

۲۰۲۔ آشِ جَو

یہ غذا کمزور بیماروں کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ جو کسی اَور بھاری غذا کو ہضم نہیں کر سکتے ہیں + آشِ جَو دیسی جَو سے بھی تیار کی جاتی ہے۔ اور انگریزی سے بھی + اگر دیسی جَو سے تیار کرنی ہو۔ تو پہلے جَو کو پانی میں کئی گھنٹے بھگو لینا چاہیئے + جب وہ نرم ہو جائیں تو اُن کو اوکھلی میں کوٹ کر اور اُن کی بھُوسی اڑا کر ان کی گریاں نکال لیتے ہیں اور اگر انگریزی جَو استعمال کئے جائیں۔ جنہیں "پرل بارلے" کہتے ہیں۔ تو وہ تیار شدہ نکلی نکلائی گریاں بازار میں بند بکسوں میں بکتی ہیں + بہرحال چاہے کسی قسم کے جَو ہوں۔ اُن کی آدھ پاؤ گریاں لے کر اُنہیں کئی پانی سے دھولو + پھر ذرا سے پانی میں اُنہیں بہت ہلکا سا جوش دو۔ پھر اس پانی کو پھینک کر دو سیر کے قریب پانی اس میں اَور ڈالو۔ اور اس قدر جوش دو۔ کہ جَوؤں کا پیٹ پھٹ جائے۔ پھر اُتار کر چھان لو۔ اور پھیکا یا حسبِ ذائقہ قند اور گلاب یا کیوڑے کا عرق خوشبو کے لئے ڈال کر مریض کو پلاؤ۔ بعض صفراوی مزاج کے آدمی ذائقہ کے لئے تھوڑا لیموں کا عرق ملا کر ہلکا سا ترش کر کے پیتے ہیں ٭

Taj Tahir Foundation

۲۰۳۔ نرم بیضہ اُبالنا

پہلے پانی کو خوب کھولاؤ۔ جب پانی کھولنے لگے۔ تو اس میں بیضے چھوڑ دو۔ اور آنچ تیز رکھو۔ تاکہ بیضے خوب اچھی طرح اُبلیں۔ اور گھڑی دیکھتے رہو۔ جب ساڑھے تین اور زیادہ سے زیادہ چار منٹ ہو جائیں۔ تو بیضوں کو پانی میں سے نکال لو + پھر چھیلو۔ اندر سے لو کاٹ کی شکل کی زردی نکلے گی۔ اور جب وہ توڑی جائے گی تو اس میں سے شیرا سا نکلے گا۔ اس پر نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر کھاؤ۔ ایسا بیضہ کھانا نہایت مفید ہے۔ خاص کر مریض اور کمزور مزاج آدمیوں کے لئے ہمیشہ ایسا ہی بیضہ ہونا چاہیئے

ایسا انڈا کھانا۔ کہ اس کی زردی بالکل جم کر سخت ہو جائے۔ بے فائدہ ہی نہیں بلکہ مضر ہے۔ کیونکہ اس کے ہضم کرنے میں معدہ کو بہت طاقت صرف کرنی پڑتی ہے۔ سخت انڈا ہرگز نہیں کھانا چاہیئے ٭

یادداشت۔ انڈے کے جوش کا صحیح اندازہ کرنے کے لئے انگریزی دُکانوں پر ریت گھڑیاں بکتی ہیں ٭



یہ گھڑی کچ کی اس شکل کی بنی ہوئی ہوتی ہے۔ ایک خانہ میں ریت بھری ہوتی ہے۔ دوسرا سرا خالی ہوتا ہے۔ جب اسے ہاتھ میں کھڑی کر کے رکھتے ہیں۔ تو اس کی تمام ریت ۳½ منٹ میں درمیانی باریک راستہ کے ذریعے سے دُوسرے خانہ میں آجاتی ہے۔ جب اوپر کا خانہ خالی ہو جاتا ہے۔ تو انڈا کیتلی یا پتیلی میں سے نکال لیا جاتا ہے۔ اور جب دوبارہ انڈا جوش کرنا ہوتا ہے۔ تو گھڑی کو اُلٹ لیتے ہیں۔ پھر

وہ ریت اُوپر سے نیچے کے خانے میں آنے لگتی ہے ٭

۲۰۴۔ حریرہ

آٹا یا میدہ پاؤ بھر۔ قند آدھ سیر۔ گھی چھٹانک بھر ٭

پہلے گھی میں آٹے کو سُرخ کرو۔ جب میدہ بھُن جائے۔ تو قند میں ڈیڑھ سیر پانی ڈال کر اس کا شیرا بناؤ۔ اور پھر اس بھُنے ہوئے میدے میں وہ شیرا چھوڑ دو + جب وہ پتلا پتلا کھیر کی مانند ہو جائے۔ تو اسے اُتار لو + اگر خوشبودار بنانا منظور ہو تو گھی میں لونگ الائچی ڈال کر کڑکڑاؤ۔ پھر اس میں شیرا بگھار کر چینی سے ڈھانک دو + اس کے بعد بھُنا ہوا آٹا ملا کر کفگیر چلاؤ + جب گاڑھا ہونے لگے۔ تو نیچے اُتار لو ٭

بعض لوگ حریرہ میں چٹکی بھر مہین سونٹھ بھی ڈال دیتے ہیں ٭

۲۰۵۔ اچھوانی گرمی کی

عناب آدھ پاؤ۔ گھی آدھ پاؤ ٭

عنابوں میں پانی ڈال کر ان کو باریک پیس لو + جب عنابوں میں پاؤ بھر پانی پڑ چکے۔ تو پھر گھی کو کڑکڑا کر اس میں قند بقدر ضرورت ڈال دو۔ اور پسے ہوئے عناب اس میں چھنکار دو۔ اور ذرا چمچہ سے ہلا جُلا کر اُتار لو۔ اور زچہ کو پلاؤ ٭

۲۰۶۔ اچھوانی جاڑے کی

عناب آدھ پاؤ۔ کشمش چھٹانک بھر پستہ چھٹانک بھر۔ بادام چھٹانک بھر۔

سُونٹھ تین ماشہ - قند آدھ پاؤ - گھی پاؤ بھر ٭

کشمش کو چُن بنا لو - اور پستہ بادام کو بھگو کر اُن کے چھلکے علیٰحدہ کر دو - سونٹھ کو کوٹ کر مہین کر کے علیٰحدہ رکھ دو + پھر سونٹھ کے سوا ان سب چیزوں کو پانی ڈال ڈال کر مہین پیس لو + جب گرم کرو - تو اس میں قند ڈال کر ان سب چیزوں کو بگھارو + اس کے بعد سونٹھ اس پر چھڑک دو اور پلا دو ٭

ازمانی صاحبہ - دہلی

۲۰۷ - سُوجی

قند آدھ سیر - مکھانے آدھ پاؤ - گوند آدھ پاؤ - پستہ - بادام - کشمش اور کھوپرا چاروں پاؤ پاؤ بھر - سونٹھ دو تولہ - سوجی پاؤ بھر - گھی تین پاؤ ٭

پہلے چھٹانک بھر گھی میں گوند اور مکھانے سُوخ کر لو - پھر تین چھٹانک گھی میں سُوجی بھون لو + پھر میوہ چن لو - اور کھانڈ کا قوام پکا کر اس میں آدھ سیر گھی ڈال دو + جب قوام میں دو تین جوش آجائیں - تو بھنی ہُوئی سوجی - گوند مکھانے اور میوہ سب اس میں چھوڑ دو - اور چمچہ چلاتے رہو + جب پانی کی سرسراہٹ ذرا نہ رہے - اور گھی چھُوٹنے لگے تو اُتار لو - اور سونٹھ کو کُوٹ کر ملا دو - پھر چمچہ چلا کر نوش کرو ٭

ازمانی صاحبہ - دہلی

۲۰۸ - مکھانے

مکھانے آدھ سیر - گھی سیر بھر - قند سیر بھر - دودھ آدھ پاؤ ٭

پہلے مکھانوں کو گھی میں بھُون لو - جب وہ پھُول جائیں - تو ان میں قند چھوڑ دو - اور ساتھ ہی آدھ پاؤ دُودھ کا چھینٹا دے دو - تاکہ کھانڈ اس میں

سمٹ جائے۔ پھر چمچہ چلا کر اُتار لو۔ اور نوش کرو ۔

از ممانی صاحبہ دہلی

۲۰۹۔ مکھانے

مکھانے پاؤ بھر۔ روا آدھ پاؤ۔ گھی آدھ پاؤ۔ قند پاؤ بھر یا حسبِ پسند ۔
پہلے ایک پتیلی میں آدھا گھی ڈال کر اس میں روا بھون لو + پھر اسے نکال کر علیحدہ رکھ دو۔ اور باقی آدھا گھی ڈال کر اس میں مکھانے سُرخ کر لو۔ پھر قند اور بُھنا ہوا روا سب مکھانوں میں ڈال دو۔ اور چمچہ کے ساتھ مِلا جُلا کر پُولھے پر سے اُتار لو ۔

از ممانی صاحبہ۔ دہلی

۲۱۰۔ مکھانے کی ٹھڈیاں

مکھانے کی ٹھڈیاں پاؤ بھر۔ گھی پاؤ بھر۔ کھانڈ آدھ پاؤ۔ دودھ آدھ پاؤ ۔

مکھانے کی ٹھڈیوں کو حسب ضرورت چکّی میں مہین پسوا کر رکھ لو + پھر گھی گرم کر کے اس میں حسب خوراک مکھانے کا آٹا ڈال دو۔ اور اوپر سے دودھ اور قند بھی چھوڑ دو + پھر چمچہ سے ذرا چلاؤ۔ جب حلوا سا ہو جائے اُتار لو۔ اور نوش کرو ۔

مستورات اور خاص کر زچاؤں کے لئے یہ غذا بہت مفید ہے + مکھانے کی ٹھڈیاں اچھی بہت سی پسوا لینی چاہئیں۔ اور جب ضرورت ہو حسبِ مقدار خوراک لے کر پکا لینی چاہئیں ۔

از ممانی صاحبہ۔ دہلی

Taj Tahir Foundation

۲۱۱ - جما ہوا گوند

گوند کیکر پاؤ بھر - گھی پاؤ بھر - قند سیر بھر ٭

پہلے گوند کو کوٹ لو - کہ اس کی چھوٹی چھوٹی ڈلیاں ہو جائیں + پھر اسے دھوپ میں خوب سکھا لو + پھر گھی کو چولھے پر چڑھا کر کڑکڑاؤ - اور اس میں گوند کی ڈلیاں ڈال دو - اور ہلکی آنچ پہ بھونو + جب سب ڈلیاں خوب پھول جائیں - تو ان میں سے ایک ڈلی کو توڑ کر دیکھ لو - کہ اس میں چپ چپاہٹ تو نہیں رہی + اگر چپ چپاہٹ ہو - تو ذرا اور بھونو - کہ بالکل کرکری ہلکی گلابی رنگ کی ہو جائیں - تب ان کو گھی میں سے نکال کر علیحدہ رکھ دو - پھر قند میں تھوڑا سا پانی ڈالو - تاکہ قند کا بہت گاڑھا شیرا بن جائے + پھر اس کو چولھے پر چڑھا دو + جب پانی جل جائے - اور شیرا تار چھوڑنے لگے - تو اس میں بھنی ہوئی گوند کی ڈلیاں ڈال دو - اور چمچہ چلاتے جاؤ - اس کے بعد کشمش - کھوپرے کے ورق - چھلے ہوئے بادام - پستہ - الائچی خورد کے دانے - یہ سب گوند میں ڈال دو - اور چمچہ چلا کر سب یک جان کر کے سینی میں پھیلا دو + جب جم جائے - تو اس پر چاندی کے ورق جما کر چھری سے ٹکڑے کاٹ لو - اور استعمال میں لاؤ ٭

زچاؤں کے لئے گوند میں تھوڑا سفید زیرہ بھی ڈالتے ہیں ٭

۲۱۲ - دھنیا بنانا

دھنیے کی گریاں پاؤ بھر - چار مغز پاؤ بھر - گھی آدھ سیر - قند پاؤ بھر ٭
دھنیے کی گریاں اس طرح بنتی ہیں - کہ پہلے اچھے موٹے دھنیے کو تھوڑے سے پانی میں بھگو دیتے ہیں - جب وہ سیل جاتا ہے - تو اسے سائے میں خشک کر لیتے ہیں - پھر اوکھلی میں کٹوا لیتے ہیں چھلکا علیحدہ ہو جاتا ہے - اور گریاں علیحدہ ہو جاتی ہیں ٭ ان گریوں کو بے مرچ کی سل پہ پسوا لو - پھر چار مغز کو بھی کٹوا لو ٭ پھر گھی گرم کر کے اس میں دھنیا - چار مغز اور قند تینوں کو چھوڑ دو - اور چمچہ سے ہلاؤ ٭ جب سمٹ کر یک جان ہو جائے تو اتار لو - اور چاہو تو آدھ پاؤ پستہ اور آدھ پاؤ بادام کی گریاں بھی ڈالو ٭

چھٹانک بھر ہر روز کھاؤ - دماغ کی طاقت کو بہت مفید ہے ٭

۲۱۳ - مٹر تلنا

مٹر کی پھلیاں چھیل کر اس کے دانے گرم گھی میں چھوڑ دو - اور پھر سرخ مرچ اور نمک حسب ذائقہ ڈال کر تل لو - جب خوب گل جائیں تو نوش کرو ٭

آلو کے باریک باریک قتلے یا گول گول ورق بھی اسی طرح سے گھی میں تلے جاتے ہیں ٭

۲۱۴ - کابلی مرچیں بنانا

مرچ کابلی سفید آدھ پاؤ۔ گھی ڈھائی پاؤ۔ قند پاؤ بھر۔ پستہ۔ بادام حسبِ پسند۔ سُوجی چھٹانک بھر ٭

مرچوں کو آدھ سیر گھی میں بھگو کر اکیس دن تک رکھے رکھو + پھر ان مرچوں کو مہین پیس لو۔ ان میں میوہ کتر کر ملا دو۔ پھر ان میں قند بھی پیس کر ڈال دو۔ اور سُوجی کو آدھ پاؤ گھی میں سُرخ کر لو + پھر اس سُوجی میں پسی ہوئی مرچیں اور وہ گھی جس میں مرچیں بھگوئی گئی تھیں۔ چھوڑ دو۔ اور چُولھے پر چڑھا کر اس کا معجون بنا کر اُتار لو۔ اور کوئی دو نوکہ نہار مُنہ یا سوتے وقت کھاؤ + آنکھوں کی روشنی کے لئے نہایت مفید خیال کیا جاتا ہے ٭

۲۱۵ - تلی ہُوئی ہری مرچیں

بڑی بڑی ہری مرچیں لے کر ان کی ڈنڈیاں توڑ ڈالو۔ اور ڈنڈی کی جگہ سُوراخ کر کے اس سُوراخ میں سے بیج نکال ڈالو۔ اور نمک اور کھٹائی پیس کر اس کے اندر بُرُبُرا دو + پھر ان کو گھی یا تیل میں تل لو + جب پیازی سا رنگ ہو جائے۔ نکال لو اور نوش کرو ٭

از والدہ سُبحانہ

۲۱۶ - خستہ تلی ہُوئی چنے کی دال

چنے کی دال لے کر اسے چن چنا کر بھگو دو + جب وہ پھُول جائے تو اس کا پانی نچوڑ کر پھینک دو۔ پھر کڑاہی میں گھی (یا تیل) ڈال کر گرم

کرو۔ اور اس میں تھوڑی سی دال ڈال کر تلو + جب دال گھی کے اوپر آجائے۔ تو اس کو گھی میں سے نکال لو۔ اور اَور دال ڈال دو۔ اسی طرح سب دال تل لو + جب تل چکو۔ تو سیاہ مرچ اور نمک پیس کر دال میں چھڑک دو۔ اور اوپر سے لیموں کا عرق نچوڑ دو ٭

از۔ ن۔ ف ہمیر پور

۲۱۷۔ سیو

بیسن باریک پسوا کر اس کو ایسا گوندھو۔ کہ وہ نہ بہت سخت آٹے کی مانند ہو۔ اور نہ بہت نرم + پھر اس میں نمک۔ پسی ہوئی سُرخ مرچیں۔ ہلدی۔ اجوائن۔ سفید زیرہ۔ یہ سب چیزیں حسب اندازہ ملا کر رکھ دو + اس کے بعد کسی کڑاہی میں تیل یا گھی گرم کر کے اس کے اوپر باریک پونا ہو تو پونا رکھ کر یا چھلنی رکھ کر اس میں بیسن کا گوندھا ہوا آٹا ڈال کر تلو + ننھے ننھے سے سیو چھلنی میں سے نکل کر کڑاہی میں گریں گے + یہ خیال رکھو کہ کڑاہی کے نیچے آگ تیز نہ ہو۔ ورنہ سیو جل جائیں گے + جب سیو گلابی ہو جائیں تو نکال لو ٭

گھی کے علاوہ سرسوں کے تیل میں بھی یہ سیو تلے جاتے ہیں۔ بلکہ اس میں زیادہ سوندھے ہوتے ہیں ٭

از۔ ن۔ ف ہمیر پور

۲۱۸۔ بیضے کی نمکین ٹکیہ

انڈے کی نمکین ٹکیاں دو طرح کی پکائی جاتی ہیں۔ اول اس طرح کہ

دو یا تین یا جس قدر انڈوں کی ٹکیاں پکانی مطلوب ہوں۔ توڑ کر ان کی سفیدی کو پھینٹ کر بہت سی جھاگ اٹھالو۔ اس میں ان کی زردیاں بھی ملالی جائیں اس کے بعد نمک اور سُرخ مرچ حسب ذائقہ پیس کر اور کچھ پیاز کے کچھے اور چند پودینے کی پتیاں ملا کر یہ سب مصالحہ انڈوں میں ملا دو۔ اس کے بعد کرچھے یا فری پان میں گھی گرم کر کے حسب پسند چھوٹی یا بڑی ٹکیہ کے موافق انڈے ڈالے جائیں۔ جب وہ ایک طرف سے بخوبی پک کر سُرخ ہو جائے۔ تو کسی چوڑی چھری یا چمچے کی ڈنڈی سے اس ٹکیہ کو الٹ کر دوسری طرف سے بھی اسی طرح خوب سُرخ کر لیا جائے۔ اور اتار کر نوش کریں۔

دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ گھی کو کرچھے میں گرم کر کے اور انڈا توڑ کر زردی و سفیدی دونوں کرچھے میں اس طرح ڈال دی جائیں۔ کہ زردی ثابت کی ثابت رہے۔ اور نمک مرچ پسا ہوا اس کے اوپر بُرک دیا جائے۔ اور میٹھی میٹھی آنچ پر پکا لیا جائے۔ جب اوپر کی زردی و سفیدی پک کر خشک سی ہو جائے۔ تو چھری سے اُلٹ کر اس کا دوسرا رُخ بھی اسی طرح پکا لیا جائے۔ اس ٹکیہ کے پکانے میں گھی میں چھینٹیں بہت اُڑتی ہیں۔ اور اسی لئے اس کو بعض بیبیاں پٹاخے کا انڈا بھی کہتی ہیں۔ اس کے پکانے میں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ کوئی چھینٹ چہرے اور خصوصاً آنکھ میں نہ آپڑے۔

۲۱۹۔ پھُل بڑیاں تلنا

پہلے کچھ گھی یا تیل حسب پسند لے کر اُسے گرم کرو۔ جب وہ خوب گرم ہو جائے۔ تو اس میں پھُل بڑیاں چھوڑ دو۔ جب پھُل بڑیوں کی رنگت

تلے ہوئے پاپڑ جیسی ہو جائے تو گھی میں سے نکال لو ۔
پاپڑ بھی اسی ترکیب سے تلتے ہیں ۔

۲۲۰ - رائتہ

رائتہ عموماً اس طرح بنتا ہے ۔ کہ دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک مرچ حسب ذائقہ پیس کر ملا دیتے ہیں ۔ اور پسند ہو تو لہسن کے چند جوے ۔ چند پتیاں پودینے کی ۔ اور چند دانے زیرے کے بھی پیس کر ملا لیتے ہیں ۔ کدّو کو کدّو کش کر کے اس کی سوئیوں کو جوش دے لیتے ہیں ۔ جب وہ گل جاتے ہیں ۔ تو اسے نچوڑ کر اس بنے ہوئے دہی میں ڈال دیتے ہیں اور نوش کرتے ہیں ۔

مولیوں وغیرہ کا رائتہ بھی اسی طرح بنتا ہے ۔ اور بیسن کی پھلکیاں پکا کر وہ بھی اس بنے ہوئے دہی میں ڈال کر کھاتے ہیں ۔

۲۲۱ - کچالو

کچالو کو پہلے گرم پانی میں اُبال لو یا بھاڑ میں بھنوا لو + جب وہ خوب گل جائیں ۔ تو ان کو چھیل لو + ان میں سے جو بھربھرے بھربھرے یعنی خستہ ہوں ۔ ان کے گول گول قتلے روپے کی شکل کے کاٹ لو ۔ اور جو لیس دار خراب ہوں ۔ اُن کو پھینک دو + پھر باریک مرچ اور نمک پیس کر ان پر چھڑکو ۔ اور لیموں کا عرق نچوڑ دو ۔ یا امچور کی کھٹائی ملا کر تنکے سے اُٹھا اُٹھا کر کھاؤ ۔

اسی طرح آلو ۔ اروی وغیرہ کے کچالو بنائے جاتے ہیں ۔ مگر امرود

کیلے۔ آڑو۔ کھیرے۔ ککڑی۔ خربوزے۔ پھوٹ وغیرہ پھلوں کے کچالو بنانے میں یہ میوے اُبالے نہیں جاتے ؛

۲۲۲۔ بھُٹّے

ہرے بھُٹّے کئی طرح کھائے جاتے ہیں + دانے بہت کچّے ہوں۔ تو بھُٹّوں کو پتّوں سمیت گرم بھوبل میں دبا دیتے ہیں۔ اور اوپر کوئلے کی ہلکی آنچ رکھتے ہیں + جب وہ تھوڑی دیر بعد دم پخت ہو جاتے ہیں۔ تو پتّے دور کر دیتے ہیں۔ اور دانوں کو جن پر پک کر ہلکی سُرخی آجاتی ہے کھاتے ہیں ؛

بہت عام طریق ان کے کھانے کا یہ ہے۔ کہ بھُٹّوں کے پتّے دُور کر کے انہیں کوئلوں پر بھون لیتے ہیں + جب سب دانوں پر ہلکی ہلکی سُرخ اور سیاہ چتّیاں پڑ جاتی ہیں تو کھاتے ہیں ؛

بعض بھُنے ہوئے بھُٹّوں پر سیاہ مرچیں اور باریک باریک نمک چھڑک کر اور اس کے اوپر لیموں کا عرق نچوڑ کر کھاتے ہیں ؛

اگر بھُٹّے زیادہ پک گئے یا خشک ہو گئے ہوں۔ تو بھُٹّوں کو لے کر پانی میں اس قدر جوش دیتے ہیں۔ کہ دانے نرم اور کھانے کے لائق ہو جائیں + پھر نمک سے یا اگر بھُٹّے اچھّی قسم کے ہوں۔ اور ان میں قدرتی مٹھاس ہو۔ تو بے نمک ہی کھاتے ہیں ؛

بھُٹّوں کے دانے نکلوا کر بھاڑ میں بھُنوا کر بھی کھاتے ہیں + اگر دانے پک کر خشک ہو گئے ہوں۔ تو بھُن کر اس کی خوب کھیلیں ہو جاتی ہیں۔ اگر دانے خشک نہ ہوئے ہوں۔ تو کھیلیں نہیں ہوتی ہیں۔ لیکن دانے کھانے

میں زیادہ خستہ۔ بھُربھُرے اور مزے دار ہوتے ہیں ٭
بعض آدمی کھیلوں کو کُوٹ کر اور اس میں میٹھا ملا کر بھی کھاتے ہیں ٭

۲۲۳۔ ملائی بنانے کی ترکیب

پہلے زمین قند کو خوب دھو لو۔ اور اس کے اوپر کا لال پوست دُور کر کے خوب کُوٹو + کوٹتے وقت تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے لو۔ بعد ازاں ایک باریک کپڑے میں اسے چھان لو + جب تک اس میں دُودھ رہے تب تک اسے اسی طرح کُوٹ کُوٹ کر دُودھ نکالتے رہو۔ جب اس میں سے دودھ بالکل نکال چکو۔ تو ایک چوڑی تانبے کی رکابی میں اس دُودھ کو ڈال کر دھُوپ میں سُکھا لو + جب وہ سوکھ کر رکابی میں لگ جائے۔ تو اس کو کھُرچ کر رکھ لو + یہ زمین قند کا سفوف ملائی بنانے کے کام آتا ہے

جب ملائی بنانی ہو۔ تو ایک سیر دُودھ کو کوئلوں کی ہلکی آگ پر خوب گرم کر لو۔ یہاں تک کہ اس میں کسی قدر سُرخی سی آجائے۔ مگر یہ خیال رہے۔ کہ دُودھ میں جوش نہ آنے پائے + پھر اس پہ زمین قند کا سفوف تھوڑا تھوڑا چھڑکتے رہو۔ دودھ بالکل ملائی سا ہو جائے گا + اس کے بعد کفگیر سے بار بار نکال کر ایک چینی کے برتن میں ملائی کی تہ پر تہ جمالے جاؤ۔ اور ہر ایک تہ میں تھوڑی تھوڑی سی چینی چھڑکو + جب تمام ملائی رکابی میں جمالو۔ تو پھر نوش کرو ٭

عباسی بیگم
از بھیمہ ورم

Taj Tamir Foundation

۲۲۴- سبز چاء

سبز چاء ایک تولہ۔ سوڈا چار رتی۔ بھینس کا دُودھ سیر بھر ٭
پہلے کسی قلعی دار پتیلی میں دو سیر کے قریب پانی ڈال کر چُولھے پر چڑھا دو + جب وہ پانی خوب گرم ہو جائے۔ تو چاء کی پتّی کو چٹکی میں مل کر دیکھو + اگر وُہ گل گئی ہو۔ اور پانی بھی حسب ضرورت باقی رہ گیا ہو۔ تو چُولھے پر سے اُتار لو۔ اور نتھار کر چاء کا عرق الگ کر لو۔ اور پتّی کو علیٰحدہ کر دو + پھر چاء کے عرق کو رئی سے خوب بلوؤ + اگر رئی نہ ہو۔ تو کسی برتن میں ڈال کر اور ایک پیالی میں بھر بھر کر اُچھالو۔ جب کئی دفعہ کے بلونے یا اُچھالنے سے چاء کا تیز رنگ نکل آئے۔ جس کی یہ شناخت ہے کہ جو جھاگ اٹھیں وہ گلابی معلوم ہونے لگیں۔ تو اُچھالنا چھوڑ دو ٭

پھر دُودھ کو چُولھے پر چڑھا کر جوش دو + جب دودھ گاڑھا ہو جائے۔ تب بلوئی ہوئی چاء اس میں ڈال دو + پھر نمکین چائے بنانی ہو۔ تو نمک ڈال کر جوش دے لو۔ اور اگر میٹھی بنانی ہو۔ تو میٹھا ملانے سے پہلے چاء کو جوش دے لو + جب جوش آجائے۔ تو پھر اس میں میٹھا ڈال دو۔ اور استعمال کرو۔ اس چاء کا رنگ دُودھ مل کر خوش نما گلابی ہو جاتا ہے ٭

۲۲۵- انگریزی طریق

چائے بنانے کا عام انگریزی طریق یہ ہے۔ کہ پانی کو لوہے کی کیتلی میں خوب جوش دیں۔ اور چینی یا لوہے چینی وغیرہ کی چائے دانی میں خشک چائے

ڈال کر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈال کر چاء کا منہ ڈھک دیں ٭

اگر جاڑے کا موسم ہو۔ تو چائے دانی پہ روئی کا غلاف جو چائے دانیوں کے لئے بنایا جاتا اور انگریزی دکانوں میں فروخت ہوتا ہے۔ اڑھا دیں۔ کہ چائے کو دم آجائے۔ اور موسم کی سردی اسے جلد ٹھنڈا نہ کر دے۔ اور کم از کم دس منٹ تک رنگ نکلنے کا انتظار کریں۔ اس کے بعد پیالیوں میں شکر سفید یا قند حسب پسند ڈال کر اس قدر چائے ڈالیں۔ کہ پیالی نصف آنچ کے قریب اوچھی رہے۔ اس کے بعد کچا یا جوش دیا ہوا دودھ جیسا پسند ہو۔ بقدر دو تین چمچہ چائے کے ڈال دیں اور نوش کریں ٭

یہ وہ عام ترکیب ہے۔ جو آج کل عموماً تعلیمیافتہ لوگوں میں جاری ہے ٭

یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ مختلف چاؤں میں عموماً آنچ پیکو چاء خواہ کسی کارخانہ کی ہو پسند کی جاتی ہے۔ اور اس کی مقدار کا یہ قاعدہ ہے۔ کہ جتنی پیالیاں پیالے بنانے منظور ہوں۔ اتنے ہی چھوٹے چمچے خشک چائے کے بھر کے چائے دانی میں ڈالنے چاہئیں ٭

بعض آدمی اپنی اپنی پسند کے موافق چائے کی مقدار کم و بیش رکھتے ہیں۔ اور اسی طرح دودھ اور چائے کا اندازہ بھی۔ اور عام ہندوستانی لوگ تو تھوڑی سی چائے کو پانی میں جوش دے لیتے ہیں۔ کہ اس سے تھوڑی سی چائے میں بہت سی پیالیاں بن جاتی ہیں لیکن انگریزی اطباء چائے کے اس قسم کے جوشاندے کے نسبت اس کا خانہ یعنی بھگوئی ہوئی چائے ہی زیادہ بہتر بتلاتے ہیں ٭

۲۲۶۔ کافی بنانا

ایک پیالی کافی کے لئے بھنی بھنائی تیار کافی ایک چمچہ چائے کے

برابر لیں - اور اس میں پیالی سوا پیالی پانی ڈال کے جوش دیں + جب دو تین جوش آچکیں - تو اس میں حسب پسند کم و بیش دودھ ڈال دیں - اور میٹھا حسبِ ذائقہ ملا کر اور ایک جوش دے کر اُتار لیں - اور کپڑے میں چھان کر یا بغیر کپڑے کے یُوں ہی نتھار کر پیالی میں نکال لیں - اور نوش کریں + نتھارنے سے پہلے چند منٹ پتیلی کو ٹھہرا رکھیں - کہ کافی سب نیچے بیٹھ جائے - اور نتھارنے کے وقت پیالی میں نہ آئے + کافی میں چائے کی نسبت زیادہ تلخی ہوتی ہے اِس لئے اس میں میٹھا بھی زیادہ پڑتا ہے ٭

اگر خشک بھنی بُھنائی کافی موجود نہ ہو - بلکہ اس کے بجائے کافی کے عرق کی شیشی موجود ہو - تو اس سے کافی اس طرح تیار کی جاتی ہے - کہ اوّل عرق کافی بقدر ایک دو چمچے چائے کے پیالی میں ڈال لیا جاتا ہے - اور اس میں تھوڑا سا دُودھ اور حسبِ ذائقہ قند بھی ملا لیتے ہیں - پھر اس پیالی کو کھولتے پانی سے لبالب بھر لیتے ہیں - اور ایک منٹ میں کافی کی پیالی تیار ہو جاتی ہے ٭

۲۲۷ - کافی بُھونا

عمدہ قسم کی کافی جس کے اچھے موٹے موٹے دانے ہوں بقدرِ ضرورت لے کر کڑھائی یا گہرے توے یا فری پان میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اس قدر بھُونو - کہ دانے بالکل بھُورے سیاہی مائل ہو جائیں - اور ان میں سے سوندھی سوندھی خوشبو آنے لگے + بھُوننے کے وقت اس بات کا خیال رہے - کہ چمچے یا کفگیر سے دانے برابر اوپر نیچے کئے جائیں - تاکہ وہ ایک جگہ پڑے رہ کر جل نہ جائیں + جب ان سب پر خوب اچھی سُرخی آجائے - تو کڑھائی یا توا وغیرہ نیچے اُتار

لیا جائے۔ اور جب تک اس کی گرمی کم نہ ہو لے۔ اس وقت تک چمچے سے بدستور کافی کو ہلاتے رہیں + اس کے بعد کافی کو کسی ہاون دستے یا اوکھلی میں ڈال کر کوٹ لیں۔ ایسا کہ دردرا سا سفوف بن جائے + پھر اسے کسی بوتل یا ڈبے میں بھر کے اس کے منہ کو خوب بند کر کے رکھ چھوڑو + کافی دو تین مہینے کے خرچ سے زیادہ کی بنا کر نہیں رکھنی چاہیئے۔ کہ اتنے عرصے میں اس کی خوش بُو اُڑ جاتی ہے۔ اور یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ اگر کافی کے گرم گرم دانے کُوٹ لئے جائیں۔ تو وہ آسانی سے کُٹ جاتی ہے۔ اور اگر ان کو بالکل ٹھنڈا ہو جانے دیں۔ تو پھر بڑی مشکل سے کُٹتی ہے ٭

کافی کو کوٹنے سے پہلے جلے جلے دانے جو سیاہ ہو گئے ہوں۔ نکال کر پھینک دیئے جائیں ٭

ولایت سے بھنی بُھنائی اور کُٹی کٹائی کافی کے ڈبے بھی تیار ہو کر آتے اور انگریزی دُکانوں میں فروخت ہوتے ہیں۔ یہ ڈبے چھوٹے بڑے مختلف قسم اور قیمتوں کے ہوتے ہیں + سب سے چھوٹا ڈبہ تقریباً نو دس آنے تک کو آجاتا ہے۔ مگر یہ کافی خالص نہیں ہوتی۔ اگرچہ بعض لوگوں کو وہ خوب پسند آتی ہے ٭

بھنی بُھنائی خشک کافی کے علاوہ کافی کا عرق بھی چھوٹی بڑی مختلف شیشیوں میں بند ہو کر آتا اور بکتا ہے + کافی کے اس عرق کا انگریزی نام یہ ہے :- (ESSENCE OF COFFEE) (ایسنس آف کافی)

اِس عرق سے بہت جلد کافی کی پیالی پینے کے لئے تیار ہو جاتی ہے ٭

۲۲۸- کوکو

ہندوستان اور پاکستان میں ابھی کوکو کا اس قدر رواج نہیں ہوا۔ جس قدر چائے یا کافی کا ہوا ہے۔ مگر رفتہ رفتہ بڑھتا جاتا ہے۔ کوکو بھی کافی کی طرح ایک قسم کے بیج ہوتے ہیں۔ جو اسی کی طرح بھون کر اور پیس کر استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ بھی پسی پسائی تیار ٹین کے ڈبوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کرنے کا طریق یہ ہے۔ کہ ڈبے میں سے ایک یا دو چمچے کوکو کے لے کر تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ میں ملا کر ایسا کر لیں جیسے لئی ہوتی ہے پھر پاؤ بھر یا ڈیڑھ پاؤ گرم دودھ اس میں ڈال کر چمچے سے ہلائیں۔ اور حسب ذائقہ قند ملا کر پئیں + اس کے بنانے میں یہ ضرور خیال رکھنا چاہئے۔ کہ دودھ کھولتا ہوا نہ ہو۔ نہ بہت عرصے کا جوش دیا ہوا ہو۔ بہتر یہ ہے۔ کہ جب دودھ میں ایک ابال آجائے۔ اور ملائی نہ پڑے۔ تو اسی وقت اتار لیا جائے۔ اور دو تین منٹ کے بعد استعمال کیا جائے ٭

بعض آدمی نصف دودھ اور نصف کھولتا ہوا پانی شامل کر کے پیالی تیار کرتے ہیں ٭

۲۲۹- سرکہ پیاز

برسات کے موسم میں پیاز اور سرکے کا استعمال صحت کے لئے مفید ہے + پیاز کے مہین مہین ٹکڑے کتر کر ان کو تین چار دفعہ پانی میں اچھی طرح مل مل کر دھو لو۔ کہ اس کی جھال بالکل نکل جائے + پھر ہری مرچیں کتر کر

اس میں ملا دو - اور اوپر تھوڑا سا سرکہ چھوڑ دو - اور حسبِ ذائقہ نمک ڈالو -
تیز مرچ کھانے کا شوق ہو - تو سُرخ مرچیں باریک پیسوا کر اوپر چھڑک دو ٭
بعض لوگ بجائے سرکہ کے عرق لیموں ہی ڈال لیتے ہیں - اور پودینے
کے پتے مہین مہین کتر کر ڈالتے ہیں ٭
اسے ہندوستان میں "راحتِ جان" کہتے ہیں ٭

۲۳۰ - سرکے کی چٹنی

سرکہ سیر بھر - کھٹائی یعنی امچور سیر بھر - قند سیر بھر - ادرک پاؤ بھر -
کلونجی چھٹانک بھر - کشمش پاؤ بھر - سُرخ مرچ چھٹانک بھر - لہسن کے جوئے
چھٹانک بھر - نمک حسبِ ذائقہ ٭
تھوڑے سے پانی میں کھٹائی رات کو بھگو دو + اگلے دن اسے صبح
کو سل پہ پیسوا لو - جب وہ پس کر تیار ہو جائے - تو اسے ایک جوش دے کر
نیچے اُتار کر رکھ دو + پھر قند کا قوام پکا کر پسی ہوئی کھٹائی قوام میں ڈالو -
اور سرکہ بھی ملا دو + پھر تھوڑی سی دیر تک آگ پہ اور رہنے دو + اس کے
بعد ادرک چھیل کر اس کے تین تین چار چار ٹکڑے کر کے مع باقی سب
مصالحہ کے ملا دو ٭

۲۳۱ - پودینہ کی چٹنی

پودینہ چھٹانک بھر - کشمش ۳ تولہ - مصری ۲ تولہ - سُرخ مرچیں اور
نمک حسبِ پسند ٭

پودینے کی پتی پتی توڑ کر پانی سے اس کی گرد دھولو + پھر نمک مرچ باریک پودینے کی پتی پتی توڑ کر پانی سے اس کی گرد دھولو + پھر نمک مرچ باریک پیس لو + اس کے بعد کشمش کی ڈنڈیاں اور پودینے کی پتیاں بھی توڑ توڑ کر اس کے ساتھ رگڑ لو۔ اور مصری میں ڈال دو + جب خوب باریک ہو جائے تو کام میں لاؤ۔ اگر کھٹاس کا پرہیز نہ ہو۔ تو دو پھانکیں امچور کی یا چٹکی بھر انار دانہ بھی شامل کر لو ٭

ہرے دھنیے کی چٹنی بھی اسی طرح پیسی جاتی ہے۔ لیکن اس میں کشمش اور مصری پسند نہیں کی جاتی ٭

۲۳۲۔ کچے آموں کی نہایت لذیذ چٹنی

کچے آم دو من۔ چھوہارے سیر بھر۔ کشمش سیر بھر۔ کلونجی پاؤ بھر۔ لہسن کے بوے دو سیر۔ مرچیں سرخ سیر بھر۔ ادرک سیر بھر۔ سرکہ من بھر۔ پودینہ ۵ سیر۔ قند دس سیر ٭

پودینے کو سرکے میں ڈال دو۔ اور اس کا عرق کشید کے ذریعہ سے نکالو آموں کو چھیل کر ان کی گٹھلی نکال پھینکو۔ پھر پھانکیں کر کے چھوٹے چھوٹے قتلے کر لو۔ چھوہاروں اور ادرک کے بھی چھوٹے چھوٹے قتلے کر لو۔ پھر ان سب کو پانی سے اچھی طرح سے دھولو۔ اور ان کو دھوپ میں بہت اچھی طرح سے سکھا لو۔ جب پودینے کا عرق نکل آئے۔ تو پھر آموں کے قتلے اور لہسن اور مرچیں اور کلونجی کو اس عرق میں بھگو دو۔ ایک رات بھر یہ سب چیزیں بھیگی رہیں۔ پھر صبح کو اس عرق کو مع ان چاروں چیزوں کے قلعی دار دیگچی میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ اور خوب آنچ دو + جب

خوب پک جائیں یعنی آموں کے قتلے گل جائیں۔ اور رنگ بدل جائے۔
تو پھر اس میں قند ڈال دو۔ جب چاشنی اچھی طرح پک جائے۔ تو میٹھا چکھ
لو + اگر برابر ہو۔ تو پھر باقی ماندہ مصالحہ بھی اس میں ڈال دو + جب ایک
جوش آجائے۔ تو پھر اتار لو۔ اور بوتلوں اور مرتبان میں بھر دو اور نوش
کرو ٭

از حسینی بیگم

۲۳۳۔ پکّے آموں کی چٹنی

دیسی اچھے خوش ذائقہ میٹھے آم لے کر ان کو پلپلا کر کے ایک پیالے
میں ان کا رس نچوڑ لو۔ اور اس میں ان کی گٹھلیاں بھی رہنے دو + پھر سُرخ
مرچیں اور نمک باریک پیس کر بقدر ذائقہ اس میں ڈال دو + اس کے بعد
تھوڑی سی سوکھے پودینہ کی مہین مہین پتیاں اور باریک کتری ہوئی پیاز بھی
ڈال دو۔ اگر آموں میں ترشی زیادہ ہو۔ تو بقدر ضرورت تھوڑی سی مٹھاس بھی
ملا لو + یا اگر مالدہ آم پختہ مل جائیں۔ تو ان کو چھیل کر باریک باریک قاشیں
کاٹ کر اس میں ڈال دو۔ پھر نوش کرو ٭

۲۳۴۔ چٹنی

اوّل۔ معمولی چٹنی۔ نمک۔ مرچ سُرخ۔ کھٹائی۔ پودینہ۔ مقدارِ مناسب
میں لے کر پانی سے پیس لو + اگر پسندِ خاطر ہو۔ تو انہیں چیزوں میں قند رے
کھانڈ ملا کر میٹھا کر لو + خوشبو کے لئے زیرہ بھی ملا دو ٭

دوم۔ انبیاں سیر بھر۔ کلونجی آدھ چھٹانک۔ سفید زیرہ آدھی چھٹانک
گھی چھٹانک بھر۔ مرچ سُرخ نصف چھٹانک۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

کچے آموں کو چھیل کر دو دو یا تین تین ٹکڑے کر لو + پھر تھوڑا سا گھی دیگچی میں گرم کر کے ان ٹکڑوں کو بھون لو - کہ ادھ گلے ہو جائیں - تب ان میں نمک مرچ اور ساتھ ہی کلونجی اور سفید زیرہ بھی ڈال دو - اور خوب بھونو - یہاں تک کہ آم بالکل گل جائیں - اور مصالحہ اچھی طرح بھن جائے - پھر اتار کر کام میں لاؤ ؛

یہ چٹنی دس بارہ روز تک نہیں بگڑتی - مگر یہ گرم اچھی معلوم نہیں ہوتی بلکہ ٹھنڈی ہو کر مزے دار ہوتی ہے ؛

سوم - کیریوں کی چٹنی - کچے آم سیر بھر - کھانڈ سیر بھر - ادرک چھٹانک بھر - چھوہارے پاؤ بھر - کشمش آدھ پاؤ - کلونجی چھٹانک بھر - سرکہ آدھ سیر ؛

پہلے کچی کیریوں کو چھیل کر انہیں سل بٹے پر پیس کر اُن میں نمک مرچ ملا دو - اور ادرک - کٹے ہوئے چھوہارے - کلونجی - صاف کی ہوئی کشمش بھی اس میں ملا دو + پھر کھانڈ کا قوام پکا کر اس میں ڈال دو - اور سب چیزوں کو چولھے پر چڑھا دو + جب پانی خشک ہو جائے تو اتار لو - اور حفاظت سے بڑے منہ کی بوتلوں میں بھر کر رکھ دو - یہ چٹنی چھ ماہ تک خراب نہ ہو گی ؛

۲۳۵ - چٹنی شفتالو یعنی نوکدار آڑو کی

آڑو سیر بھر - قند سیر بھر - ادرک آدھ پاؤ - سُرخ مرچیں آدھ پاؤ - امچور پاؤ بھر - چھوہارے آدھ سیر - سرکہ سیر بھر - کشمش آدھ پاؤ - لہسن کے بھوسے چھٹانک بھر - کلونجی چھٹانک بھر - نمک حسب ذائقہ ؛

پکے آڑو اس قسم کے لو - جو نہ کچے ہوں اور نہ بہت پلپلے + پھر ان کو

چھیل لو۔ اور دو دو ٹکڑے کر کے ان کی گٹھلیاں نکال پھینکو + امچور۔ مرچیں نصف کشمش۔ نصف چھوہارے۔ نصف ادرک ان سب چیزوں کو رات کو سرکہ میں بھگو کر رکھ دو۔ اور صبح کو مع نمک کے پیس لو + پھر اسی سرکہ میں جس میں رات کو یہ چیزیں بھگوئی جائیں۔ مع قند کے یہ پسی ہوئی چیزیں ڈال کر ہلکا سا بوش دے لو۔ اور پھر آڑو بھی ڈال دو + اس کے بعد لسن کے چھلے ہوئے جوڑے اور باقی کشمش اور چھوہارے اور ادرک کے لچھے کتر کر مع کلونجی کے اِس سرکہ میں چھوڑ دو۔ جب تھوڑا سا قوام رہ جائے تو اُتار لو ٭

۲۳۶۔ گاجروں کی چٹنی

گاجریں ڈھائی سیر۔ عرق پودینہ نصف چھٹانک۔ شکر سیر بھر۔ نمک چھٹانک بھر۔ کلونجی چھٹانک بھر۔ کشمش پاؤ بھر۔ چھوہارے پاؤ بھر۔ سرخ مرچ نصف چھٹانک۔ ادرک چھٹانک بھر +

گاجروں کو چھیل کر کدوکش کرو + پھر مرچیں۔ کلونجی اور ادرک پیس لو + چھوہاروں کے دو دو ٹکڑے کر کے گٹھلی نکال پھینکو۔ اور باقی سب چیزوں کو ملا کر ایک پتیلی میں چولھے پر چڑھا دو + کفگیر برابر چلاتے جاؤ۔ جب گاجریں گل جائیں تو اتار لو + زیادہ نہ پکنے دو۔ ورنہ ذائقہ میں تلخی ہو گی + پھر ٹھنڈی کر کے چینی کے مرتبان یا بڑے منہ کی بوتل میں بھر کر مضبوط ڈاٹ لگا کر منہ باندھ دو۔ تاکہ خوشبو نہ نکلنے پائے ٭

۲۳۷۔ آم کا اچار

آم بڑے بڑے کچّے ایک سیر۔ کلونجی ایک تولہ۔ میتھی ایک تولہ۔ سونف ایک تولہ۔ سُرخ مرچ ۳ تولہ۔ نمک حسب انداز ٭

اوّل آموں کو تراش کر ان کی گٹھلیاں نکال دو۔ اور ایک ایک آم کے دو دو ٹکڑے کرو۔ کلونجی۔ میتھی۔ سونف۔ یہ سب مصالحہ لے کر ہر ایک آم کے ٹکڑوں میں بھر دو۔ اور نمک اور مرچیں کُوٹ کر اس میں چھوڑ دو اور برتن کا مُنہ بند کر کے تین روز تک رکھے رکھو۔ اس کے بعد خالص سرسوں کا تیل اس میں اس قدر ڈالو۔ کہ آموں پر دو دو اُنگل تیل چڑھ جائے۔ چار روز کے بعد استعمال کرو ٭

آم کا اچار ہمیشہ کسی چکنے برتن مثلاً روغنی مرتبان یا کسی گھی کی ہنڈیا میں ڈالنا چاہیئے۔ کورے برتن میں اچار خراب ہو جاتا ہے ٭

بعض آدمی آم کے اچار میں گھی کا بگھار بھی لگاتے ہیں۔ تاکہ تیل کی بدبُو جاتی رہے۔ گھی کا بگھار یُوں لگایا جاتا ہے۔ کہ گھی کو کسی برتن میں رکھ کر اس پر دہکتا کوئلہ ڈال دیتے ہیں۔ جب اس کا دُھواں اُٹھنے لگتا ہے۔ تب اس پر برتن ڈھانک دیتے ہیں۔ تاکہ گھی کے دھُوئیں کی بو اس برتن میں سما جائے ٭

آم کے اچار میں جس قدر تیل ڈالا جائے۔ آم کا اچار اچّھا رہتا ہے ورنہ پھپھوندی جم کر خراب ہو جاتا ہے۔ یہ اچار نہایت عمدہ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے ٭

۲۳۸- ترکیب اچار کچومر کی

کچے آم پانچ سیر۔ لہسن کے جوے سیر بھر۔ کلونجی پاؤ بھر۔ مرچ سُرخ پاؤ بھر سونف پاؤ بھر۔ نمک سانبھر آدھ پاؤ۔ تیل حسب ضرورت ٭

پہلے آموں میں سے گٹھلیاں نکال کر اُن کی انگل انگل کی قاشیں کتر کر مرتبان میں ڈال دو۔ پھر نمک سانبھر۔ مرچ سُرخ پیس کر قاشوں میں ملا دو۔ اور سونف و کلونجی ثابت ڈال دو۔ پھر مرتبان کا منہ بند کر کے تین روز دھوپ میں رہنے دو۔ اور ہر روز مرتبان کو ہلا دیا کرو۔ تاکہ سب اجزا خوب اچھی طرح پھانکوں میں مل جائیں۔ چوتھے دِن سرسوں کا کچّا تیل اس میں اس قدر ڈالو کہ سب اجزاء تیل میں ڈوب جائیں ٭ پھر دو ہفتہ تک برابر دھوپ میں رکھنے کے بعد اسے استعمال کرو ٭

۲۳۹- شلجم کا اچار پانی میں

شلجم پانچ سیر۔ نمک آدھ پاؤ۔ سُرخ مرچیں آدھ پاؤ۔ رائی چھٹانک بھر ٭

شلجموں کو چھیل کر گول گول قتلے کر لو۔ پھر ان کو ہلکا سا جوش دے کر کسی کپڑے یا چنگیر پر پھیلا دو۔ کہ وہ ذرا خشک ہو جائیں ٭ پھر تمام مصالحہ کُوٹ کر ان میں ملا دو۔ پھر کوئی کورا برتن لے کر اس میں سب قتلے ڈال کر اس قدر پانی ڈالو۔ کہ شلجم کے قتلے بالکل ڈوب جائیں ٭ پھر اس برتن کا مُنہ بند کر کے اسے دھوپ میں رکھ دو ٭ تین چار روز بعد یہ اچار کھانے کے قابل ہو جائے گا ٭ کچھ عرصہ بعد پانی کم ہو جائے۔ تو بعد میں اَور پانی بھی اس میں

ڈالا جاسکتا ہے ٭

ان اچاروں میں نمک ڈالتے وقت خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر نمک تیز ہو جائے گا۔ تو کھانے کے قابل نہ رہے گا۔ کم ہوگا تو اَور بھی ڈالا جاسکتا ہے ٭

۲۴۰۔ شلجم کے اچار کی ترکیب

شلجم پانچ سیر۔ نمک آدھ پاؤ۔ گُڑ چھٹانک بھر۔ سُرخ مرچیں آدھ پاؤ۔ لہسن کے جوے چھٹانک بھر ٭

پہلے شلجم کا چھلکا الگ کرو۔ اور قاشیں گول گول تراشو۔ پھر ملائم ملائم پتے بھی لے کر قتلوں کے ساتھ جوش دے لو۔ کہ معتدل ہو جائے + پھر پانی دُور کر کے ہوا میں رکھ دو۔ کہ پانی قتلوں میں سے خشک ہو جائے + اس کے بعد سب قتلوں کو مٹّی کی ہانڈی یا مٹی کے اَور کسی برتن میں بھر دو۔ پھر نمک مرچ اور لہسن باریک کر کے اِس طرح ملاؤ۔ کہ سب قتلوں پر اوپر نیچے لگ جائے۔ پھر اسے تین روز برابر دھُوپ میں مُنہ بند کر کے رکھ دو + چوتھے روز پانی سیر بھر۔ گُڑ چھٹانک بھر۔ بطور قوام تیار کرو۔ اور شلجم کے اچار میں اسے ڈالو۔ اور پھر تین دن تک دھُوپ میں رکھ دو + اس کے بعد اُٹھا لو۔ کہ اب اسے تیار سمجھنا چاہیئے ٭

اچار کبھی ہاتھ سے نہیں نکالنا چاہیئے۔ بلکہ ہمیشہ چمچہ سے نکالو + ہاتھ سے نکالنے سے اچار میں پھپھوندی لگ جاتی ہے۔ پھر اچار کا منہ بند کر کے سایہ میں رکھ دو ٭

Taj Tahir Foundation

۲۴۱- شلجم کا اچار تیل میں

شلجم پانچ سیر۔ سُرخ مرچیں آدھ سیر۔ لہسن کے چھلے ہوئے جوے چھٹانک بھر۔ ادرک چھٹانک بھر۔ رائی آدھ چھٹانک۔ تیل سرسوں کا آدھ پاؤ۔ گُڑ آدھ پاؤ ٭

شلجموں کو چھیل کر ان کے گول گول قتلے کرلو۔ پھر ان کو اتنا جوش دو کہ ذرا گل جائیں۔ لیکن ٹوٹنے نہ پائیں۔ پھر قتلوں کو کسی کپڑے پہ ڈال کر خشک کرلو۔ پھر لہسن کے جووں کے سوا سب مصالحہ کُوٹ کر اس میں لہسن کے جوئے ملا کر اس مصالحہ کو اُبلے ہوئے قتلوں میں ملا دو + پھر کوئی چکنی سی ہنڈیا لے کر اس میں وہ قتلے ڈال دو۔ اور اوپر سے سرسوں کا تیل چھوڑ دو۔ اگر تیل کچا ڈالا جائے۔ تو تیل کی بُو بہت دن میں جاتی ہے۔ اور اچار دیر میں تیار ہوتا ہے + اس لئے بہتر ہے۔ کہ تیل گرم کر کے شلجموں کے قتلوں پر ڈالو + پھر ہنڈیا کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دو + ہر روز ہنڈیا کو ہلاتے جُلاتے رہو + چار پانچ روز کے بعد کھانے کے لائق ہو جائے گا ٭

۲۴۲- شلجم کا اچار گُڑ میں

شلجم دس سیر۔ ادرک پاؤ بھر۔ لہسن کے چھلے ہوئے جوے پاؤ بھر سُرخ مرچیں ڈیڑھ پاؤ۔ نمک ڈیڑھ پاؤ۔ رائی آدھ پاؤ۔ گُڑ دو سیر ٭

پہلے شلجموں کو چھیل لو۔ اور جن میں جالی ہو اُن کو علیحدہ کر دو + باقی شلجموں کے گول گول قتلے کر کے ان کو ایک جوش دے لو + پر یہ خیال

رہے۔ کہ قتلے زیادہ نہ گلنے پائیں + پھر ان قتلوں کو کسی چنگیر یا کسی صاف پاک چادر پر پھیلا دو۔ تاکہ پانی نچڑ کر خشک ہو جائیں + پھر گڑ اور لہسن کے سوا تمام مصالحہ کو کوٹ کر شلجم کے قتلوں میں ملا دو + پھر لہسن کے چھلے ہوئے ثابت جوے بھی قتلوں میں چھوڑ کر کسی برتن میں قتلے ڈال کر برتن کا مُنہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دو + دو تین روز تک دن میں ایک یا دو دفعہ اس ہنڈیا کو اس طرح ہلا دیا کرو۔ کہ شلجم کے سب قتلے نیچے اوپر ہو جائیں + تیسرے روز دو سیر گڑ لے کر اس میں ایک سیر پانی ڈال کر اس کے شیرے کو چار پانچ جوش دو۔ پھر شیرہ ٹھنڈا کر کے شلجموں کے قتلوں پر چھوڑ دو۔ اور آٹھ دس روز تک اسے دن میں ایک دو بار ہر روز ہلاتے رہو۔ آٹھ دس روز کے بعد یہ اچار کھانے کے قابل ہو جائے گا + یہ اچار اگر احتیاط سے رکھا جائے۔ تو ایک سال تک نہیں بگڑتا۔ اور سب اچاروں میں لذیذ ہوتا ہے ٭

۲۴۳۔ اچار گاجر

گاجریں دو سیر۔ نمک چار تولہ۔ رائی تین تولہ۔ مرچ سُرخ چار تولہ ٭ گاجروں کو چھیل کر اُبال لو + پھر دھوپ میں ذرا خشک کر دو۔ پھر رائی نمک۔ لہسن۔ مرچ موٹا موٹا پیس کر چھڑک دو۔ اور ہنڈیا میں ڈال کر ذرا ہنڈیا کو ہلا دو۔ اور پھر دھوپ میں رکھ دو + تین دن بعد تین سیر پانی شیر گرم کر کے اس کے اندر ڈال دو۔ اور تین دن بعد جب وہ کھٹا ہو جائے۔ نوش کرو ٭

Taj Tamir Foundation

۲۴۴ - اچار لیموں سالم

لیموں سیر بھر۔ نمک آدھ پاؤ۔ ادرک آدھ پاؤ۔ ہری مرچیں پاؤ بھر۔ ثابت لیموؤں کو جھانویں وغیرہ سے رگڑ کر صاف کر لو + پھر کسی چاقو کی نوک سے لیموؤں کو اچھی طرح گود لو۔ اور آدھے لیموں کاٹ کر ان کا عرق کسی مرتبان میں نچوڑ لو۔ پھر اس عرق میں باقی لیموں ڈال دو۔ اور ادرک کے ٹکڑے کاٹ کر مع ثابت ہری مرچوں اور نمک کے ڈال دو۔ اور دھوپ میں رکھدو۔ یہ اچار بیس دن بعد کھانے کے قابل ہو جائے گا۔ بہتر یہ ہے کہ لیموں کا عرق اس قدر ہو۔ کہ لیموں اس میں ڈوبے رہیں ٭

۲۴۵ - اچار لیموں نئی ترکیب کا

سو عدد لیموں لے کر ان کو تراش کر ہر ایک کا عرق نکال کر اور چھان کر کسی چینی یا مٹی کے مرتبان میں رکھ لو۔ بعدہٗ کوئی لوہا لے کر اُسے آگ میں گرم کرو۔ جب وہ سُرخ انگارے کی مانند ہو جائے۔ تو اس کو نکال کر عرق میں ڈبو کر نکال لو۔ اور اجوائن۔ نمک لاہوری۔ نمک سانبھر۔ نمک کچلونا۔ دانہ الائچی خورد و الائچی کلاں۔ پیپلا مول۔ لونگ۔ سیاہ مرچ سُرخ مرچ۔ زیرہ سفید۔ ہر چیز حسب انداز باریک پیس کر لیموں کے چھلکوں میں بھر کر عرق میں چھوڑ دو۔ اور ایک ہفتہ کے بعد استعمال میں لاؤ ٭

۲۴۶۔ تریوں کا اچار

تُریاں دو سیر۔ رائی تین تولہ۔ سُرخ مرچیں ۴ تولے یا حسبِ پسند تیل حسبِ ضرورت۔ نمک حسبِ ذائقہ ٭

تریوں کو لے کر چھیل لو۔ پھر ان کی دو دو پھانکیں کر کے ان کو ہلکا سا جوش دے لو۔ اس کے بعد انہیں نکال کر کسی کپڑے وغیرہ پر ڈال کر خشک کرو + پھر رائی۔ سُرخ مرچیں اور نمک پیس کر ان میں ملا دو + اوپر سے سرسوں کا خالص تیل اس قدر چھوڑو۔ کہ تریاں تر ہو جائیں۔ تین دن دھوپ میں رکھکر پھر استعمال کرو ٭

بینگن کا اچار بھی اسی طرح پڑتا ہے ٭

۲۴۷۔ آم کا مُربّہ

آم بڑے بڑے ڈیڑھ سیر۔ قند دو سیر۔ بادام کی گریاں پاؤ بھر ٭

آموں کو کاٹ کر دیکھ لو۔ کہ ترش نہ ہوں۔ اور ریشے دار بھی نہ ہوں + ان کو چھیل کر ان کی گٹھلیاں نکال دو۔ اور ہر آم کی لمبائی میں اس کے دونوں طرف سے دو بڑی بڑی پھانکیں اتارو۔ ان پھانکوں کو رات کے وقت ٹھنڈے پانی میں بھگو دو۔ اور صُبح کو اس پانی کو نتھار دو۔ دو تین گھنٹے بعد پانی ڈالو اور نتھارو + پھر دو اڑھائی سیر پانی کو جوش دے کر پھانکوں کو پکتے پانی میں ڈال کر فوراً نکال لو۔ ایسا نہ ہو۔ کہ گل جائیں + پھر ان پھانکوں کو سفید کپڑے پر ڈال دو۔ تاکہ ٹھنڈی اور خشک ہو جائیں + پھر پاؤ بھر پانی

میں دو سیر قند کا قوام پکالو + جب اس کا تار اُٹھنے لگے ۔ تو اس کو اُتار لو +
پھر ٹھنڈا کر کے اس میں آم کی پھانکیں ڈال دو + بادام توڑ کر ان کی گریوں
کو گرم پانی میں بھگو دو + جب بھیگ جائیں ۔ تو چھلکے اُتار کر ثابت گریاں مزّے
میں ڈال دو ٭

پھر کسی روغنی مرتبان وغیرہ میں ڈال کر مُنہ مضبوط کر کے باندھو ۔
اور کسی خشک اور گرم جگہ میں رکھو + مربہ سیلی جگہ میں رکھنے سے بگڑ جاتا
ہے ۔ کبھی کبھار مربّے کو دھوپ بھی دینا اچھا ہے ٭

زمانی بیگم

۲۴۸ ۔ ادرک کا مُربّہ

ادرک آدھ سیر ۔ قند دو سیر ۔ گلابی سجّی دو ماشہ ۔ چوکیا سہاگہ دو ماشہ ٭

پہلے بڑی بڑی ادرک کو چھیل لو ۔ پھر اسے ایک پہر بھر تک چُونے
کے پانی میں پڑا رہنے دو + پھر اس میں سے نکال کر اور حسبِ انداز پانی
ڈال کر مع سجّی ۔ سہاگہ اور شکّر کے آگ پر رکھّو + ادرک جب گل جائے ۔
اس وقت نکال کر ایک کپڑے پر پھیلا دو ۔ تاکہ پانی بالکل خشک ہو جائے +
پھر شیرے کا قوام درست کر کے زعفران ایک ماشہ ۔ عرق کیوڑا چھٹانک بھر ۔
عرق لیموں چھٹانک بھر ڈال کر تھوڑی دیر آگ پر رکھ کر اتار لیں + جب
ٹھنڈا ہو جائے ۔ تو کسی برتن میں رکھ لیں ٭

آدھ سیر ادرک کے لئے دو سیر شکّر کا قوام کافی ہوتا ہے ٭

۲۴۹- نارنج زردہ کے لئے

گیلا نارنج یعنی نارنگی کے چھلکے آدھ سیر۔ مغز بادام آدھ پاؤ۔ مغز پستہ آدھ پاؤ۔ الائچی خورد ایک چھٹانک۔ مصری یا قند ایک سیر۔ پانی ایک سیر ٭

نارنگی کے چھلکوں کو اس قدر چھیلو۔ کہ اس کے اندر کی تمام سفیدی زائل ہو جائے اور سُرخی رہ جائے + پھر ان کو چاقو یا قینچی سے باریک باریک سوئیوں کی طرح کتر لو۔ پھر بادام اور پستے کو گرم پانی میں بھگو کر ان کے چھلکے اُتار لو۔ نارنجی کو دیگچی میں ڈال کر پانی میں جوش دو۔ جب خوب جوش آجائے اور پانی زرد ہو جائے۔ تو اس پانی کو پسا لو۔ پھر اور صاف پانی ڈال کر جوش دو۔ اسی طرح تین دفعہ جوش دو۔ اور پسا لو۔ پھر قند میں سیر بھر پانی ڈال کر چڑھا دو۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے۔ تو پھر بادام۔ پستہ۔ الائچی اور اُبلا ہوا نارنج بھی چھوڑ دو + جب قوام خوب گاڑھا ہو جائے۔ تو اُتار کر چینی کے مرتبان میں بند کر دو۔ یہ بنا ہوا نارنج زردے میں ڈالنے کے کام آتا ہے ٭

پشاوری لوگ اس مربہ کو قورمہ پلاؤ کی تہ میں بھی رکھتے ہیں۔ اور اس پلاؤ کو مُتنجن پلاؤ کہتے ہیں ٭

۲۵۰- مزے دار دہی بنانے کا طریقہ

دہی میٹھا دو سیر۔ دودھ بھینس کا چار سیر۔ قند ڈھائی پاؤ ٭

دہی کو ایک رات اور ایک دن کپڑے میں باندھ کر لٹکا دو۔ یہاں

تک کہ اس کا پانی بالکل ٹپک ٹپک کر نکل جائے۔ پھر بھینس کا دُودھ آگ پر چڑھا دو۔ اور چمچے سے آہستہ آہستہ ہلاتے رہو۔ کہ ملائی نہ پڑنے پائے جب دُودھ آدھا جل جائے۔ تو اُتار کر رکھ دو۔ کہ ذرا ٹھنڈا ہو جائے۔ مگر بالکل ہی ٹھنڈا نہ ہونے دو۔ اس کے بعد اس میں کپڑے کا بندھا ہوا دہی اور شکر سفید ملا کے اس گاڑھے دُودھ کو صاف ستھرے کپڑے میں چھان لو۔ اور مٹی کے آبخوروں میں بھر کر آبخوروں کو ایسے برتن میں رکھو۔ جس میں تھوڑا پانی بھی ہو۔ اور پھر اس کے نیچے گرم بھوبل رکھ دو + تھوڑی دیر بھوبل پر رکھ کے آبخورہ کو نکال لو۔ اور ایک سفید باریک کپڑا تر کر کے سب پر ڈال دو + جب وہ سرد ہو جائے۔ تو نوش کرو ٭

از۔ خ۔ ن۔ بیگم

۲۵۱۔ خانہ ساز پنیر

سیر بھر دودھ لو۔ اور آدھ سیر دہی لو + اوّل سیر بھر دُودھ کو خوب جوش کرو۔ جب دودھ آدھا رہ جائے۔ تو کھولتے ہوئے دُودھ میں میٹھا دہی متھ کر ڈال دو + اس سے دُودھ پھٹ جائے گا۔ پھر حسبِ ذائقہ نمک ڈال کر گاڑھے کے رُومال میں باندھ کر لٹکا دو۔ نچڑنے کے بعد ٹکیا کو دھوپ میں سکھا لو ٭

۲۵۲۔ مکھن تانا

گھر میں گائے بھینس ہو۔ اور مکھن نکالا جاتا ہو۔ تو جب سیر دو سیر مکھن جمع ہو جائے۔ تو اس کو چُولھے پر چڑھا دو۔ اور پاس بیٹھ کر دیکھتی رہو جب

اوپر جھاگ آئے۔ تو اس کو چمچہ سے اتار دو + اس طرح جب جھاگ کم رہ جائے اور گھی صاف نظر آنے لگے۔ تو اُسے چولھے پر سے اُتار کر صافی میں چھان کر برتن میں بھر دو ٭

بعض بیبیاں گھی کو خوشبودار بنانے کے لئے اس میں چند لونگیں بھی ڈال دیتی ہیں۔ اور بعض بیبیاں پان کا پتہ بھی ڈالتی ہیں۔ اور گھی کو دانہ دار بنانا ہو۔ تو اس میں ایک چٹکی نمک کی ڈال دیتے ہیں۔ لیکن ہر حال میں یہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ گھی میں زیادہ تاؤ نہ آجائے۔ ورنہ گھی جل کر تیل جیسا ہو جائے گا ٭

۲۵۳۔ شیرہ صاف کرنے کی ترکیب

بعض دفعہ قند میں کچھ میل کچیل ہوتا ہے۔ اگر ایسی میلی قند کا کوئی کھانا پکایا جائے۔ تو اس کی رنگت بھی خوشنما نہیں رہتی۔ اس واسطے یہ بہتر ہے۔ کہ پہلے اس قند کو پانی میں گھولو۔ پھر ایک بیضہ یا اگر قند زیادہ ہو تو دو بیضے توڑ کر اس میں ملا دو۔ اور چولھے پر چڑھا دو۔ بیضے کی مدد سے تمام میل کچیل کٹ کر اوپر آجاتا ہے۔ اور شیرہ صاف سفید ہو جاتا ہے۔ پھر اس کو کسی صافی میں چھان کر استعمال کرو ٭

بعض لوگ بیضے کی بجائے دودھ کا چھینٹا دے کر بھی میل کاٹتے ہیں ٭

۲۵۴۔ شہد صاف کرنا

شہد کی مکھی کو تیز دھوپ میں اس طرح لٹکاؤ۔ کہ اس کے نیچے ایک

برتن رکھا جائے۔ تاکہ گرمی پہنچ پہنچ کر جو شہد اس میں سے ٹپکے۔ وہ برتن میں ہی گرے + جب شہد ٹپک چکے۔ تو اسے کسی مہین مضبوط صافی میں ڈال کر چھان لو۔ اور بوتل میں بھر دو + یہ احتیاط رہے۔ کہ اس میں پانی کا ذرا بھی لگاؤ نہ لگنے پائے۔ ورنہ شہد خراب ہو جائیگا ٭

بعض لوگ پتیلی میں شہد ڈال کر چولھے پر گرم کر کے اسے چھان لیتے ہیں۔ مگر اس طرح کا شہد اچھا نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس میں زیادہ گرمی سے موم بھی پگھل کر مل جاتا ہے ٭

۲۵۵۔ گنّے کا سرکہ بنانا

گنّے کے رس کو گھڑے میں بھر کر مُنہ باندھ دو۔ اور دھوپ میں رکھدو جب تین چار ماہ گذر جائیں۔ تو گھڑے کا منہ کھولو۔ اور اس کو کپڑے میں چھان لو۔ سرکہ تیار ہو گیا ٭

یاد رہے۔ کہ رس کا گھڑا اچھی طرح مُنہ بند کر کے رات دن باہر ایک ہی جگہ رکھا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ بارش میں بھی وہاں سے نہیں اُٹھایا جاتا۔ اور جب کئی مہینوں کے بعد اس کو کھولتے ہیں۔ تو اس میں بہت سے مہین مہین کیڑے بھی دِکھائی دیتے ہیں۔ لیکن اس کا کچھ مضائقہ نہیں۔ بلکہ وُہی سرکہ چھننے اور صاف ہونے کے بعد ہر کام میں استعمال ہوتا ہے ٭

۲۵۶۔ ترکیب سمنک بنانے کی

عمدہ قسم کے گیہوں دھو کر کسی ڈھیلی سی تھیلی میں بھر کر اور تھیلی کو تر کر کے کسی سینی یا طباق وغیرہ میں رکھ دو۔ اور اسے خشک نہ ہونے دو +

Taj Tahir Foundation

تیسرے چوتھے روز جب گیہوں اُگنے لگیں۔ تو انہیں دھوپ میں پھیلا دو۔ بعد خشک ہونے کے چکّی میں پسوالو۔ اور رکھ چھوڑو + یہ آٹا حلوا سوہن میں ڈالنے کے کام آتا ہے۔ اور اسے ہی سمنک کہتے ہیں۔ پاکستان اور ہندوستان کے بعض بڑے بڑے شہروں میں سمنک بنی بنائی بازار میں فروخت ہوتی ہے ٭

۲۵۷۔ کتھّہ بنانا

پہلے کتھے کو کُوٹ کر تھوڑے سے پانی میں بھگو دو + جب وُہ گھُل جائے تو چُولھے پر چڑھا کر اور ایک دو جوش دے کر اُتار لو۔ اور کپڑے میں چھان لو۔ اور پھر کسی برتن میں رکھ کر جما دو۔ اس کے بعد کسی چیز میں اُپلے کی راکھ بچھا کر اس پہ ایک صاف کپڑا بچھا دو۔ اور اس پر جما ہُوا کتھّہ پھیلا دو۔ اور اس کتھے پہ ایک اَور کپڑا ڈھانک دو + اس کے بعد اس کپڑے پر خوب زور زور سے پانی کے چھینٹے دو۔ اور کئی دفعہ اسی طرح کرو۔ اور ساتھ ہی راکھ بھی بدلتے رہو۔ اس طرح کرنے میں جس قدر مبالغہ کیا جائے اُتنا ہی کتھّہ صاف اور عمُدہ ہوگا۔ اس کتھے میں گلاب یا کیوڑے کا عرق ملا کر استعمال کرو + یا کیوڑے کے پھُولوں کے پتّوں میں تہ بہ تہ کر کے کسی کپڑے میں خُوب لپیٹ دو۔ اور تین روز تک اسی طرح لپٹا رہنے دو۔ پھر کیوڑے کے پھُول بدل دو۔ اسی طرح تین چار ہفتے تک ہر تیسرے دن نئے پھُولوں میں کتھّہ رکھ دو + تب کتھّہ نہایت خوشبودار ہو جائے گا۔ اور پھر اس میں عرق گلاب یا عرق کیوڑہ ملانے کی ضرورت نہ رہے گی ٭

از سیّدہ تتھلی

۲۵۸- خوشبودار کتھہ بنانے کی ترکیب

سفید کتھہ قسم اوّل چھٹانک بھر لے کر اس کو پانی میں بھگو دو۔ پھر پکالو۔ جب وہ پک جائے تو چھان لو۔ اور اس میں دار چینی۔ جاوتری۔ الائچی۔ ہر ایک تین تین ماشہ۔ اور لونگ کے پھول چھ رتی۔ تھوڑے سے کیوڑے میں پیس کر کتھے میں ملا دو۔ پھر کتھہ جمانے کے لئے رکھ دو۔ جب جم جائے تو استعمال میں لاؤ۔

اگر عرصے تک کے لئے رکھنا مطلوب ہو۔ تو ہر ایک چیز وزن میں زیادہ زیادہ لو۔ اور تھوڑی سی راکھ چھلنی میں چھان کر ایک بڑی سینی میں بچھاؤ پھر اس کے اوپر ایک گاڑھے کا کپڑا بچھا دو۔ اور پکا ہوا تیار کتھہ جم جائے۔ تو اس کپڑے پر پھیلا دو۔ یا بڑیاں سی توڑ کر کپڑے پر رکھ دو۔ اور اسے دھوپ میں رکھ دو۔ جب سوکھ جائے اٹھا لو۔ اور کسی ٹکیہ میں بھر کر رکھ دو جب ضرورت ہو۔ تھوڑا سا کتھہ کلھیا میں ڈال کر پانی ڈال دو اور استعمال کرو۔

Taj Tarim Foundation

Taj Tahir Foundation

فہرستِ مضامین

(بترتیبِ حروفِ تہجی)

اچار آم	۲۳۷	اروی تلی ہوئی کا سالن	۲۶
اچار تریوں کا	۲۴۶	آڑو کی چٹنی	۲۳۵
اچار شلجم کا پانی میں	۲۳۹	اِسٹو	۱۰
اچار شلجم کا تیل میں	۲۴۱	آشِ جو	۲۰۲
اچار شلجم کا گڑ میں	۲۴۰-۲۴۲	آلو کی بُورانی	۲۷
اچار کچومر کا	۲۴۸	آلو کی کھیر	۱۴۷
اچار گاجر کا	۲۴۳	آم کچے کی چٹنی	۲۳۲
اچار لیموں سالم کا	۲۴۴	آم کا اچار	۲۳۷
اچار لیموں نئی ترکیب	۲۴۵	آم کا مربّا	۲۴۷
اچھوانی جاڑے کی	۲۰۶	آم پکے کی چٹنی	۲۳۳
اچھوانی گرمی کی	۲۰۵	املی کے پھول قیمے میں	۷۸
ادرک کا مربّہ	۲۴۸	اندرسے کی گولیاں	۱۹۳
اراروٹ	۱۹۸	اندرکیاں حلوے کی	۱۸۰
اردیاں بھنڈیاں گوشت میں	۲۰	اناس کے چاول	۱۳۳
اروی کے پتوڑ	۷۳	باجرے کا مالیدہ	۱۸۵

نوٹ :- ہندسے ترکیبوں کے نمبروں کے ہیں۔ صفحوں کے نہیں ۔

Taj Tahir Foundation

بادام کی کھیر	۱۴۹
باقرخانی کے ٹکڑے	
برفی ناریل کی	۱۹۲
بریانی کچی	۱۰۰
بڑیاں بھاپ کی	۷۰
بڑے دہی	۷۴
بطخ	۱۲۵
بنولے کی کھیر	۱۶۰
بورانی	۶۶
بورانی آلو کی	۶۷
بونٹ کی کھچڑی	۹۰
بیضۂ مرغ کا حلوا	۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳
بیضہ نرم اُبالنا	۲۰۳
بیضوں کی کھیر	۱۵۱
بیضے کی میٹھی ٹکیا	۱۸۴
بیضے کی نمکین ٹکیہ	۲۰۸
بینگن پیاز	۵۸
بینگن کا بھرتا	۷۷
بینگن کا بگھرا ہوا بھرتہ	۷۹
بھٹے	۲۲۲
بھرتا بینگن کا	۷۷
بھرتا بگھرا ہوا بینگن کا	۷۹
بھرتا چنے کی دال کا	۶۵
بھرتے کی عام ترکیب	۶۴
بھنواں کھچڑی	۸۸
بھیجا تلا ہوا	۱۷
پتوڑا اروی کے	۷۳
پڈنگ	۱۹۳
پراٹھے	۱۶
پراٹھے میٹھے	۱۷
پلاؤ آب جوش کا	۱۰۶
پلاؤ بونٹ کا	۹۳
پلاؤ بیضوں کا	۱۰۱، ۱۰۲
پلاؤ تین رنگ کا	۹۹
پلاؤ صاف کردہ	۱۰۵
پلاؤ صندلی	۹۸
پلاؤ قورما	۹۵، ۹۶
پلاؤ گاجروں کا	۱۰۳، ۱۰۴
پلاؤ نارنج	۹۷
پلاؤ یخنی کا	۹۲
پنجیری	۱۸۳
پودینے کی چٹنی	۲۳۱

نوٹ:- جن ہندسوں پر ــ کا نشان ہے۔ وہ ہندسے ابتدائی ہدایات کے ہیں۔

Taj Tahir Foundation

پیاز بینگن ۵۸
پیاز سرکہ ۲۲۹
پیاز گوشت ۳۳
پنڈیاں ۱۸۲
پیوسی ۱۸۶
پھل بڑیاں تلنا ۲۱۹
پھلکیوں کا سالن ۳۵
ترکاریاں سادہ ۵۵
ترکاریاں گوشت میں ۳۳
تریاں سادہ ۵۶
تریوں کا اچار ۲۴۶
تلی ہوئی چنے کی دال ۲۱۶
تلی ہوئی ہری مرچیں ۲۱۵
تھولی گیہوں کی ۹۱
ٹکڑے باقرخانی کے
ٹکڑے ڈبل روٹی کے ۱۴۲
ٹکڑے سوکھے ۱۴۴
ٹکڑے غریبی
ٹکڑے نمکین ۷۶
ٹکیاں میٹھی بیضے کی ۱۸۴
ٹکیاں نمکین بیضے کی ۲۱۸

ٹنڈے قیمہ بھرے ۳۱
ٹیک چولھے کی ۱۰
چاول اُبلواں ۸۵
چاول اناناس کے ۱۳۳
چاول دال کا بھگونا ۸۱
چاول گلتھی ۱۳۴
چاول میٹھے ۱۳۱
چاول گاجروں کے ۱۳۲
چاولوں کو دم دینا ۸۳
چائے انگریزی ۲۲۵
چائے سبز ۲۲۴
چائے کا ساگ ۲۷
چقندر گوشت میں ۳۲
چنوں (ہرے) کا حلوا ۱۷۶
چنے کی دال کا حلوا ۱۷۴-۱۷۵
چنے کی دال کا بھرتا ۶۵
چینی گھاس کی کھیر ۱۴۸
چٹنی ۲۳۴
چٹنی آرڈو کی ۲۳۵
چٹنی بھونی ۷۵
چٹنی پکے آم کی ۲۳۳

Taj Tahir Foundation

چٹنی پودینے کی ۱۳۱

چٹنی سرکے کی ۲۳۰

چٹنی کچے آموں کی ۲۳۲

چٹنی گاجروں کی ۲۳۶

حریرہ ۲۰۴

حلوا بیضۂ مرغ ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳

حلوا چنے کی دال کا ۱۷۴، ۱۷۵

حلوا سوجی کا ۱۶۴

حلوا سوہن حبشی ۱۷۸

حلوا سوہن نرم ۱۷۸

حلوا صبونی ۱۶۵

حلوا کاہو کا ۱۸۱

حلوا گاجروں کا ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹

حلوا مچھلی کا ۱۷۷

حلوا ہرے چنوں کا ۱۷۶

حلوے کی اندرکیاں ۱۸۰

حلیم پکانے کی ترکیب ۱۰۸

خاگینہ ۱۱۲

خمیر بنانا ۱۲

خشکہ ۸۴

خشکہ دم پخت ۸۶

دال بھنواں ۴۹

دال ثابت مصالحہ کی ۵۲

دال چاولوں کو بھگونا ۸۱

دال چنے کی اور کدو ۵۰

دال چنے کی تلی ہوئی خشتہ ۲۱۶

دال چنے کی گوشت میں ۴۴

دال دھونے کا طریقہ ۴۱

دال سادہ

دال کا بگھار

دال کا مصالحہ

دال کیوڑ ۵۴

دال ماش کے گلگلے ۱۹۵

دال ماش کی دھوئی ہوئی گوشت میں ۴۲

دال ماش یخنی میں ۴۵

دال مٹی کی ہنڈیا میں ۴۲

دال مونگ کی اور ساگ پالک ۵۲

دلیا ۲۰۰-۱۹۹

دم دینا چاولوں کا ۸۳

دھنیا بنانا ۲۱۲

دہی بڑے ۷۴

دہی کے گلگلے ۱۹۶

Taj Tahir Foundation

تصانیف محترمہ محمدی بیگم صاحبہ مرحومہ

خانہ داری

جو شرفاء اپنی دیسی وضع پہ قائم ہیں اور اپنے طرزِ زندگی میں بقدر ضروریاتِ زمانہ تہذیب جدید کی مفید و مناسب ترمیمات داخل کرا چکے ہیں۔ ان کے لئے روزمرہ کی خانہ داری کے ایک ایک پہلو پہ ایسے جامع مضامین اور کارآمد ہدایات جو وقت اور روپے کے نقصان سے بچاتی اور زندگی کو منظم حسین اور آسائش بناتی ہیں۔ روزمرہ کی گھریلو زندگی میں جو ضرورتیں بھی پیش آسکتی ہیں۔ ان سب پہ مفید اور قابلِ عمل مشورے قیمت تین ۳ روپے ۸ آنے

آدابِ ملاقات

زمانہ میں ملاپ کے طریق اور وہ ضروری آداب جو تہذیب یافتہ گھرانوں میں برتے جاتے ہیں اور جن سے بخوبی واقف ہونا ہر ایسی لڑکی اور عورت کیلئے لازمی ہے۔ جو نہیں چاہتی۔ کہ لوگ پیٹھ پیچھے اسے غیر مہذب اور ناشائستہ کہیں۔ مہمانوں اور میزبانوں کے جدا جدا قاعدے تفصیل سے لکھے گئے ہیں۔ قیمت ایک روپیہ سات آنے ؛

رفیقِ عروس

کتاب کیا واقعی نئی دلہن کی سہیلی ہے۔ سسرال میں پہنچنے کے بعد دلہن کو جن جن نئے مسئلوں اور شکلوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ان میں اس کی نہایت صحیح رہنمائی کرتی ہے۔ خوشی کے وقت ہمجولیوں کی طرح ہنسی خوشی کی شریک اور دکھ درد کے وقت دردمند سہیلی کی طرح مصیبت کی رفیق ہوتی ہے۔ ناتجربہ کاری میں پیاری ماں کی سی بزرگانہ نصیحتیں کرتی اور زمانے

کا اونچ نیچ سکھاتی ہے۔ نئی بیاہی لڑکیوں کے لئے انمول کتاب۔ قیمت ۲ روپے ٭

خوابِ راحت

بچوں کو سلاتے وقت مسلم شرفاء کے گھرانوں میں عموماً لوریاں سُنائی جاتی ہیں۔ اس کتاب میں مشہور اور دلچسپ لوریاں اور بچوں کو بہلانے اور خوش کرنے کے فقرے جمع کر دیئے گئے ہیں۔ قیمت بارہ آنے ٭

حیاتِ اشرف

بزرگوں کے حالات کا مطالعہ زندگی کو سنوارنے میں بہت امداد دیتا ہے۔ اس کتاب میں بی بی اشرف النساء بیگم کی مبارک زندگی کے سبق آموز حالات ہیں۔ ان کے بزرگ شاہانِ مغلیہ کے زمانے میں ہندوستان وارد ہوئے تھے۔ اور وُہ خود وکٹوریہ گرلز اسکول لاہور میں معلّمہ تھیں۔ قیمت سوا روپیہ ٭

شریف بیٹی

ایک لکھی پڑھی شریف مگر غریب لڑکی کا مؤثر قصہ۔ جس نے مفلسی میں جان توڑ کر اپنی بیمار ماں کی خدمت کی۔ اور تعلیم یافتہ ہونے کے باعث اپنی مصیبت دُور کرنے میں کامیاب ہو سکی۔ قیمت ایک روپیہ دو آنے ٭

آج کل

جو بہنیں اپنا آج کا کام کل پر ٹالتی رہتی ہیں۔ ان کے لئے اس دردناک اور عبرت انگیز قصے کا مطالعہ از حد سبق آموز ہوگا۔ قیمت چودہ آنے ٭

دارالاشاعت پنجاب لاہور