



ஜில் கூல்... 30 வகை ஐஸ்-டிஷ்!



சும்மர்!

இந்த சொல்லைக் கேட்டதுமே, கொளுத்தும் வெயிலும், புழுக்கமான இரவுகளும், வியர்வை கசகசக்கும் உடலும், நாவை வறட்டும் தாகமும் நினைவுக்கு வந்திருக்குமே!

அவற்றையெல்லாம் விரட்டும் அளவுக்கு, சம்மருக்கென்றே ஸ்பெஷலாக ஏதாவது உணவு வகைகளை சொல்லுங்களேன் என நம் வாசகிகள் கேட்டுக்கொண்டதன் விளைவு...

'ஜில்'வென்ற அயிட்டங்கள் பலவற்றுடன், ஆரோக்கியம் தரும் அயிட்டங்களையும் சேர்த்து 30 வகை ரெசிபிகளை வழங்கி இருக்கிறார், சமையல் கலைஞர் **வள்ளியம்மை பழனியப்பன்**.

வெள்ளரி, தர்பூசணி, கீர்ணி, நுங்கு போன்றவை எல்லாம், கோடைக்கெனவே இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் கொடை! அவற்றை வைத்து வித்தியாசமான... ஆனால், ருசியான ரெசிபிகளை வழங்கியிருக்கிறார் இவர். வீட்டிலேயே குறைந்த செலவில், சுகாதாரமான முறையில் ரசமலாய் முதல் ஃப்ரூட் சாலட் வித் ஐஸ்கிரீம் வரை சுவையான பல அயிட்டங்களை இனி நீங்கள் செய்து ஜமாயுங்கள்!

அப்புறம் சம்மராவது ஒன்றாவது? குடும்பத்தினரின் பாராட்டுக்களால் ஒரே 'ஐஸ்' மழைதான் உங்களுக்கு!

நுங்கு ரோஸ்மில்க்



தேவையானவை: இளம் நுங்குச் சளைகள் - 3, சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், பால் - முக்கால் கப், சாரைப் பருப்பு அல்லது பிஸ்தா பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், நெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நுங்கின் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்யை சூடு செய்து, சாரைப்பருப்பை வறுத்தெடுக்கவும். பாலைக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். பிறகு, காய்ச்சி, ஆறிய பாலில் சர்க்கரை, ரோஸ் சிரப், அரைத்த நுங்கு, வறுத்த பருப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து அருந்தினால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும். கோடைக்கு இதமாக நுங்கும் பாலும் சேர்ந்த அருமையான பானம் இது.

நுங்கு சர்பத்



தேவையானவை: இளம் நுங்குச் சளைகள் - 4, நன்னாரி சிரப் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - அரை கப்.

செய்முறை: இளசாக இருக்கும் நுங்குகளை தோல் உரித்து எடுக்கவும். மிக்ஸியில் நுங்கு, சர்க்கரை, நன்னாரி சிரப் மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு, அதில் தண்ணீர் கலந்தால், நன்னாரி மணத்துடன் சூப்பர் சர்பத் ரெடி.

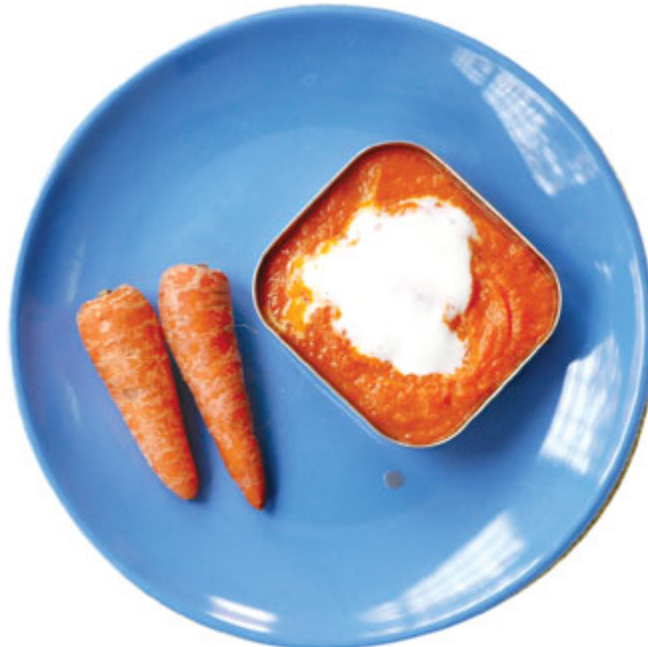
மாதுளை சப்போட்டா சாலட்



தேவையானவை: விதையில்லாத, சிவப்பு நிறமுடைய மாதுளை முத்துக்கள் - 2 கப், சப்போட்டா - 1, ஆப்பிள் - 2 துண்டுகள், தேன் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: சப்போட்டாவின் தோலை உரித்து மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். அத்துடன் சர்க்கரை கலக்கவும். பிறகு தேன், பொடியாக நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் மற்றும் மாதுளை முத்துக்களை அத்துடன் கலந்து பரிமாறவும். வித்தியாசமான இந்த சாலட், வெயில் நேரத்தில் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

கேரட் ஐஸ்கிரீம்



தேவையானவை: கேரட் - 4, பால் - 1 கப், சர்க்கரை - கால் கப், ஃபுட் கலர் பவுடர் (மஞ்சள்) - அரை சிட்டிகை, பிஸ்தா பருப்பு - 8, வெனிலா எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஆவியில் வேகவைத்து ஆறியதும் மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி (அடிப்பிடிக்காமல்) நன்கு சூடுவந்ததும் அதில் பாலையும் சேர்த்து கலக்கவும். ஆறியதும் வெனிலா எசன்ஸ், ஃபுட் கலர் சேர்த்து கலக்கி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு, ஒரு சுற்று சுற்றி அதில் ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த பிஸ்தா பருப்பையும் சேர்த்து கப்புகளில் ஊற்றி மீண்டும் ஃப்ரீஸரில் வைத்து ஐஸ்கிரீம் ஆனதும் எடுத்து பரிமாறலாம். குழந்தைகளைப் குஷிப்படுத்தும் இந்த ஆரஞ்சு கலர் ஐஸ்கிரீம்.

ஃப்ரூட் பன்னீர் ஐஸு



தேவையானவை: ஆப்பிள் - 1, கேரட் - 1, சர்க்கரை - 5 டீஸ்பூன், பன்னீர் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டையும் ஆப்பிளையும் தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிறகு, சர்க்கரையுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அடித்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வடிகட்டவும். அத்துடன் பன்னீரையும் சேர்த்து கலந்து அருந்தவும். கமகமக்கும் பன்னீர் மணத்துடன் புத்துணர்ச்சி தரும் பழரசம் இது.

ஹாட் அண்ட் ஸ்வீட் சாலட்



தேவையானவை: கேரட் - 1, நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் - கால் கப், கொய்யாப்பழத் துண்டுகள் - கால் கப், வெள்ளரிக்காய் - 1, அன்னாசிப்பழம் - 1 கீற்று, விதையில்லாத, பச்சை திராட்சை - 10, பப்பாளி - 1 கீற்று, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், தேன் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட், வெள்ளரி இரண்டையும் தோலை நீக்கி வில்லைகளாக்கவும். அன்னாசிப்பழம் மற்றும் பப்பாளியின் தோலை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து திராட்சையுடன் கலந்து, அதில் தேன், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும். இனிப்பும் காரமும் இருப்பதால், புதுச் சுவையுடன் ருசிக்கும் இந்த 'ஹாட் அண்ட் ஸ்வீட்' சாலட்.

புட்டு கேக்



தேவையானவை: பெரு அரிசி (புட்டரிசி) - 2 கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் - கால் கப்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி அரை மணிநேரம் ஊறவைத்து, பின் நீரை வடித்துவிட்டு மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கி, சல்லடையில் சலித்து எடுக்கவும். வாணலியை சூடு செய்து மாவை நன்கு சூடு வர வறுத்துக் கொட்டி ஆறவைக்கவும். பின்னர் இந்த மாவில் சிறிது நீர் தெளித்து பிசறி, பெரிய கண் சல்லடையில் சலித்து இட்லிப்பாத்திரத்தில் ஆவியில் வைத்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும் தட்டில் கொட்டி, ஆறியதும் சர்க்கரை, நெய் சேர்த்து கிளறவும்.

ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில், துருவிய தேங்காயை முதலில் சிறிது பரப்பி, அதன் மேல் புட்டை அழுத்தி நிரப்பி தலைகீழாக ஒரு தட்டில் கவிழ்த்தால், தேங்காய் கிரீடத்தோடு புட்டு கேக் ரெடி. கலர் தேங்காய் துருவல் என்றால், குழந்தைகளின் கண்ணைக் கவரும் வகையில் கலர் கலராக புட்டு கேக் செய்யலாம்.

ஐஸ்கிரீம் டிலைட்



தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் (சிறிய கப்) - 1, பாட்டில் சோடா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜூஸ் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஆப்பிள் துண்டுகளுடன் ஐஸ்கிரீம், சோடா, ஆரஞ்சு ஜூஸ் ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து பரிமாறவும். குழந்தைகளுக்கும் விருந்துகளுக்கும் குதூகலம் தரும் அயிட்டம் இது.

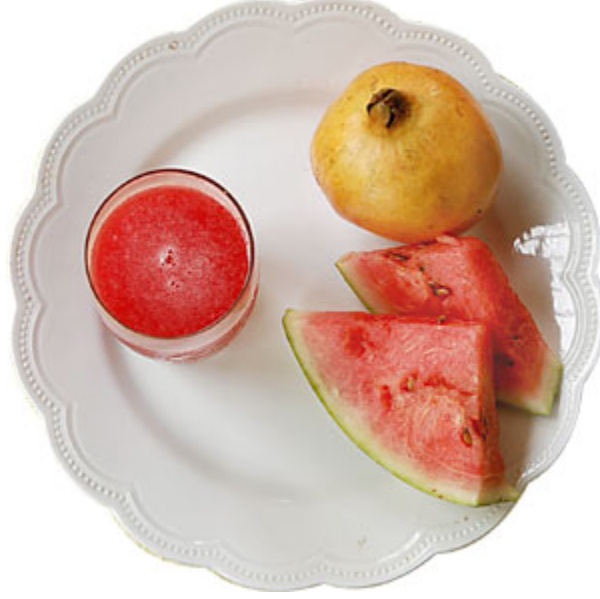
ஃப்ரூட் சாலட் ஐஸ்கிரீம்



தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் (சிறிய கப்) - 1, பப்பாளி - 1 துண்டு, ஆப்பிள் - 1 துண்டு, வாழைப்பழம் - ஒரு பாதி, தேன் - அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்களின் தோலை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஐஸ்கிரீமுடன் தேன், சர்க்கரை, பழத்துண்டுகள் சேர்த்து கலந்து உடனே பரிமாறவும். குளிர வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

தர்பூசணி மாதுளை ஜூஸ்



தேவையானவை: சிவப்பு நிறமுடைய விதையில்லாத மாதுளை முத்துக்கள் - அரை கப், தோல், விதை நீக்கிய தர்பூசணி துண்டுகள் - 1 கப், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி, ரோஸ் சிரப், சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

கீரை ராய்த்தா



தேவையானவை: ஏதாவது ஒரு கீரை - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, தண்டை நீக்கிவிட்டு பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கீறவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியதும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கலந்து இறக்கி ஆறியதும் தயிரைக் கலக்கவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் இந்தக் கீரை ராய்த்தா. எல்லாக் கீரை வகைகளிலும் செய்யலாம் என்றலும் முளைக்கீரை, அரைக்கீரை என்றால் கூடுதல் சுவை தரும்.

புதினா நன்னாரி சர்பத்



தேவையானவை: நன்னாரி சர்பத் - கால் கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், புதினா இலை - 10.

செய்முறை: மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்தையும் 1 கப் தண்ணீரில் சேர்த்துக் கலக்கவும். புதினா இலையை ஆய்ந்து கழுவி, பொடியாக நறுக்கி, சர்பத்தின் மேலே தூவி பறிமாறவும். புதினா மணத்துடன் புத்துணர்ச்சி தரும் இந்த நன்னாரி சர்பத். தேவை யென்றால் ஐஸ்கியூப்கள் சேர்க்கலாம்.

ஃப்ரூட் மிக்ஸர்



தேவையானவை: பப்பாளி - 1 துண்டு, வாழைப்பழம் - 1, அன்னாசிப் பழம் - பொடியாக நறுக்கியது 1 டேபிள்ஸ்பூன், தோல் நீக்கிய ஆப்பிள் - 1 துண்டு, பைனாப்பிள் எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன், ஃபுட் கலர் (மஞ்சள்) - 1 துளி, சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பப்பாளி, வாழைப்பழம் இரண்டையும் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆப்பிள், அன்னாசி ஆகியவற்றை தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் கலக்கவும். பிறகு, சர்க்கரை, எசன்ஸ், ஃபுட் கலர் சேர்த்து, ஐஸ் கட்டிகளுடன் பரிமாறவும். வெயிலுக்கு இதமான ஜூஸ் இது.

தர்பூசணி மாதுளை ஜூஸ்



தேவையானவை: சிவப்பு நிறமுடைய விதையில்லாத மாதுளை முத்துக்கள் - அரை கப், தோல், விதை நீக்கிய தர்பூசணி துண்டுகள் - 1 கப், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி, ரோஸ் சிரப், சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

கீரை ராய்த்தா



தேவையானவை: ஏதாவது ஒரு கீரை - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, தண்டை நீக்கிவிட்டு பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கீறவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியதும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கலந்து இறக்கி ஆறியதும் தயிரைக் கலக்கவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் இந்தக் கீரை ராய்த்தா. எல்லாக் கீரை வகைகளிலும் செய்யலாம் என்றலும் முளைக்கீரை, அரைக்கீரை என்றால் கூடுதல் சுவை தரும்.

கேஷ்யூ ஹனி டேட்ஸ்



தேவையானவை: விதையுள்ள பேரிச்சம்பழம் - 10, முழு முந்திரிப்பருப்பு - 10, சர்க்கரை - கால் கப், தேன் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேரிச்சம்பழத்தை ஒரு புறம் மட்டும் கீறி விதையை நீக்கிவிட்டு, அதனுள் முழு முந்திரிப்பருப்பை வைத்து மூடவும். (பழம் இரண்டு துண்டுகளாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்). சர்க்கரை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி, அதில் பேரிச்சம்பழங்களை ஊறவிடவும். அரை மணிநேரம் கழித்து அவற்றை பாகில் இருந்து எடுத்து வைக்கவும். பிறகு தேனை மேலாக விட்டு, பறிமாறவும். உடனே சாப்பிடுவதாக இருந்தால் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய்ப்பூவை வதக்கி அத்துடன் சேர்த்து கிளறலாம். சுவை தூக்கலாக இருக்கும்.

தேங்காய்ப்பால் கொழுக்கட்டை



தேவையானவை: துருவிய தேங்காய் - 3 கப், பச்சரிசி - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சரிசியை ஊறவைத்து நன்றாக ஆட்டவும். பின் வாணலியில் எண்ணெயை சுட வைத்து, மாவை அதில் ஊற்றி நன்கு சூடு வந்து கெட்டியாகும் வரை கிளறி இறக்கி, ஆறியதும் சிறிய, நீள வடிவமுள்ள உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்தெடுக்கவும்.

தேங்காயை மிக்ஸியில் அரைத்து கெட்டியாகப் பால் எடுக்கவும். பால் 2 கப் அளவு இருக்கவேண்டும். அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து, அடுப்பில் வைக்கவும். வேகவைத்த கொழுக்கட்டைகளை, சர்க்கரை கலந்த தேங்காய்ப்பாலில், வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் கிளறி,

சிறிது கெட்டியானதும் இறக்கவும். ஏலக்காய் பொடித்து தூவி பரிமாறவும். அருமையான மாலை நேர சிற்றுண்டி இது.

தயிர் சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், தயிர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன், துருவிய கேரட் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 5, உலர் திராட்சை - 10, துருவிய இஞ்சி - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை தண்ணீர் சேர்த்து முக்கால் பதமாக வேகவைத்தெடுக்கவும். பின் நீரை வடித்துவிட்டு, குளிர்ந்த நீரில் 2 அல்லது 3 முறை அலசி நீரை நன்றாக வடித்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து முந்திரி, உலர்திராட்சை இரண்டையும் சிவக்க வறுத்தெடுத்த பிறகு, அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து அதில் துருவிய இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி சேமியாவில் சேர்க்கவும். தயிரைக் கடைந்து, பால், உப்பு ஆகியவற்றையும் சேமியாவில் கலந்து கிளறி பின் மல்லித்தழை, துருவிய காரட், முந்திரி, உலர்திராட்சை கொண்டு அலங்கரிக்கவும். இதை குளிரவைத்து வைத்து சாப்பிட்டால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். (சற்று கெட்டியாக இருந்தால் மேலும் சற்று புளிப்பில்லாத தயிரைக் கடைந்துவிட்டு அதில் சேர்த்து பரிமாறலாம்).

வெஜிடபிள் மோர்



தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 1, சிறிது கெட்டி மோர் - 1 டம்ளர், உப்பு - தேவையான அளவு, நறுக்கிய மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மாங்காய் துண்டுகள் - 1 டீஸ்பூன், துருவிய இஞ்சி - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரிக்காயின் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். பிறகு, மோரில் உப்பு, நறுக்கிய மல்லித்தழை, துருவிய இஞ்சி, அரைத்த வெள்ளரி சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும். இது

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். இப்போது வெள்ளரி சீஸன் என்பதால், அடிக்கடி இதனை செய்து, வீட்டில் அனைவரும் பருகலாம்.

ஜாம் மில்க் ஷேக்



தேவையானவை: பால் - 2 கப், மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உடைத்த பிஸ்தா - அரை டீஸ்பூன், சாரைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், உலர்ந்த செர்ரி பழம் - 3, சர்க்கரை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலை சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி ஆறவிடவும். சிறிதளவு சர்க்கரையுடன் ஜாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆறிய பாலுடன், ஜாம் - சர்க்கரைக் கலவையை சேர்த்து கலக்கவும். செர்ரி பழங்களை சிறு துண்டுகளாக்கி அதில் சேர்க்கவும். வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யில் பருப்பு வகைகளை வறுத்தெடுத்து இத்துடன் சேர்த்து பரிமாறவும். குளிரவைத்தால் இன்னும் சுவை கூடும்.

மில்க் அவல்



தேவையானவை: கெட்டி அவல் - அரை கப், பால் - ஒன்றரை கப், சர்க்கரை - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு - 3, உலர்திராட்சை - 10, வெனிலா எசன்ஸ் அல்லது ரோஸ் எசன்ஸ் - 5 சொட்டு.

செய்முறை: அவலை சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் ஊறவைத்து பிழிந்தெடுக்கவும். பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சவும். ஒடித்த முந்திரி, உலர்திராட்சையை நெய்யில் சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். அவலையும் பாலையும் அடுப்பில் வைத்து சிறிது நேரம் கிளறி, கெட்டியானதும் வறுத்தவற்றையும் எசன்ஸையும் சேர்த்து பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தும், 'ஜில்'லென்ப பரிமாறலாம்.

இளநீர் சர்பத்



தேவையானவை: சற்று வழக்கை உள்ள இளநீர் - 1, நன்னாரி சிரப் - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இளநீரை வழக்கையுடன் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். நன்னாரி சிரப், சர்க்கரை இரண்டையும் சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். தேவைப்பட்டால் ஐஸ் சேர்க்கலாம்.

மாம்பழ பாயசம்



தேவையானவை: நார் இல்லாத மாம்பழம் - 1, பால் - 2 கப், சர்க்கரை - 1 கப், முந்திரிப்பருப்பு - 3, உலர் திராட்சை - 10, குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைக்கவும். பழத்தை தோலுடன் ஆவியில் வேகவைத்து, ஆறியதும் தோல், கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுது, சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கி ஆறியதும் பால் மற்றும் வறுத்த முந்திரி, உலர்திராட்சை சேர்க்கவும். சிறிது சூடான பாலில் குங்குமப்பூவை ஊறவைத்து கரைத்து பாயசத்தில் ஊற்றி கலந்து, பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள், ஃப்ரூட்ஸ் ராய்த்தா



தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 1, கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - பாதி, விதையில்லாத பச்சை திராட்சை - 10, அன்னாசிப்பழம் - 1 கீற்று, தக்காளி - 1, ஆப்பிள் - 1 துண்டு, மாதுளை முத்துக்கள் - டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தயிர் - 3 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், தோல் நீக்கி, வறுத்த நிலக்கடலை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரி, கேரட், வெங்காயம், அன்னாசி, ஆப்பிள் இவற்றின் தோலை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். அதில் உப்பு சேர்த்து பிசறவும். பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி அத்துடன் கலக்கவும். தக்காளியையும் சிறு துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும். திராட்சை, மாதுளை முத்துக்களை சேர்த்து பின் தயிரைக் கலந்து, வறுத்த நிலக்கடலையை கரகரவென பொடித்து தூவி பரிமாறவும்.

ஜெல்லி வித் ஃப்ரூட் சாலட்



தேவையானவை: ஜெல்லி பாக்கெட் - 1, ஆப்பிள் - கால் பாகம், அன்னாசிப்பழம் - 1 துண்டு, ஃப்ரெஷ் கிரீம் அல்லது ஐஸ்கிரீம் - அரை கப், செர்ரி பழம் - 4.

செய்முறை: ஜெல்லி பவுடரில் இரண்டரை கப் தண்ணீர் (பச்சை தண்ணீர் பாதி, இளஞ்சூடான தண்ணீர் பாதி) விட்டுக் கரைத்து, வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போது கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஜெல்லி ஆனதும் எடுத்து சிறு துண்டுகளாக்கவும். தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக்கிய பழங்களை சேர்த்து, பிறகு கிரீம் அல்லது ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து மேலே ஒரு செர்ரிபழம் வைத்து பரிமாறவும்.

ஹாட் ஜாமூன் வித் ஐஸ்கிரீம்



தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - தேவையான அளவு.

ஜாமூன் செய்ய: கோவா - அரை கப், மைதா - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, ரீஃபைண்ட் ஆயில் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: கோவாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, கெட்டியானதும் எடுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். அத்துடன் மைதாவைக் கலந்து பிசையவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல் சோடா உப்பு சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். சர்க்கரையில் அரை கப் நீர் சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். (சர்க்கரை உருகி கொதி வரும் வரை காய்ச்சினால் போதும்).

பிறகு வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் உருண்டைகளை பொன்னிறமாக பொரித்தெடுத்து, ஜீராவில் போடவும். குங்குமப்பூவைக் கரைத்து, அதை குலோப்ஜாமூன் + ஜீராவுடன் கலக்கவும். பிறகு எசன்ஸையும் கலந்து, குலோப்ஜாமூனுடன் ஒரு கரண்டி ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து பரிமாறவும். வித்தியாசமான 'ஜில்' ஸ்வீட்.

ஆப்பிள் வெள்ளரிப்பழ ஜூஸ்



தேவையானவை: ஆப்பிள் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், வெள்ளரிப்பழத் துண்டுகள் - 1 கப், சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன், பால் - கால் கப்.

செய்முறை: வெள்ளரிப்பழத்தை விதை, தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் சர்க்கரை சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் தோல் நீக்கிய சில ஆப்பிள் துண்டுகளையும் சேர்த்து

அரைக்கவும். பரிமாறும் முன்பு மீதி இருக்கும் ஆப்பிள் துண்டுகளை சேர்த்து பரிமாறவும். குளிரவைத்து பரிமாறினால் ருசி அதிகம். இதை கீர்ணி பழத்திலும் செய்யலாம்.

ரசமலாய்



தேவையானவை: பால் - 4 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி, நெய் - 1 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - அரை சிட்டிகை, சாரைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பால் ஒன்றரை கப் எடுத்து காய்ச்சி, ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து திரியவிட்டு, பின் நீரை நன்றாக வடித்து விட்டு பனீர் தயாரிக்கவும். அதை நன்கு பிசைந்து, சிறு வட்ட வடிவில் தட்டையாக (வடைபோல்) தட்டவும். பின்னர் அரை கப் சர்க்கரை எடுத்து, அரை கப் நீர் சேர்த்து இளம்பாகு காய்ச்சி, அடுப்பை அணைக்கவும். தட்டி வைத்திருக்கும் ரசமலாய்களை சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஊறவிடவும். மீதிப்பாலை நன்கு வற்றக் காய்ச்சி, அதில் குங்குமப்பூ சேர்த்து ஆறவிடவும்.

அரை மணிநேரம் கழித்து, ஜீராவில் ஊறிய ரசமலாய்களை எடுத்து, ஆறிய பாலில் போட்டு ஊறவிட்டு, சாரைப்பருப்பை வறுத்து தூவி பரிமாறவும். 'ஜில்'லென்று சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் அண்ட் சால்ட் டொமேட்டோ



தேவையானவை: தக்காளிப்பழம் - 3, மிளகு - 10, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மிக்ஸியில் மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து பொடித்து அத்துடன் தக்காளிப்பழங்களையும் நறுக்கிப் போட்டு அரைத்தெடுத்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். வைட்டமின் சத்தை வாரி வழங்கும் ஜூஸ் இது.

தேன் நெல்லிக்காய்



தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 5, படிகாரம் (நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 கப், தண்ணீர் - 1 கப், சிட்ரிக் ஆசிட் - 1 சிட்டிகை, தேன் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெல்லிக்காயை கழுவி எல்லா பக்கங்களிலும் ஒரு கோணி ஊசியால் குத்திவிட்டு, 2 அல்லது 3 நாட்கள் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். தினமும் நீரை மாற்றவேண்டும். பிறகு படிகாரத்தை (நெல்லிக்காய் மூழ்கும் அளவிலான) தண்ணீரில் கரைத்து, நெல்லிக்காயை அதில் போட்டு கொதிக்கவிடவும். 5 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைத்து பிறகு சாதாரண தண்ணீருக்கு மாற்றி கழுவிக்கொள்ளவும். (படிகாரம் கிடைக்காதவர்கள், துணியில் காயை மூட்டையாகக் கட்டி வெந்நீரில் 5 நிமிடம் வேகவிட்டு எடுக்கலாம்).

பிறகு சர்க்கரை, தண்ணீர், சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை பாகு தயாரிக்கவும். (சர்க்கரை + சிட்ரிக் ஆசிட் கரையும் வரை கொதித்தால் போதும்). இந்தப் பாகில் காயை போட்டு ஊற விடவும். கடைசியில் தேன் சேர்க்கவும். காசியில் இந்த நெல்லிக்காய் மிகவும் ஸ்பெஷல் அயிட்டம். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஊற ஊற சுவை கூடும். பல நாட்கள் வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம்.