

جویریہ کامران

شوگر فرنی

کھانوں کا دسترخوان

حمیری



شوگر فری کھانوں کا دسترخوان

بیماری کوئی بھی ہو، خوراک کا کردار بہت اہم ہوتا ہے
شوگر کے مرض میں اور بھی زیادہ

جویریہ کامران

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار لاہور فون: 7352332

© SCANNED PDF By HAMEEDI

شوگر کے مریضوں کا دسترخوان

ایک وقت تھا جب شوگر کے مریضوں کی غذا کو انتہائی بے مزہ اور ناپسندیدہ خوراک تصور کیا جاتا تھا۔ مگر شکر الحمد للہ کہ شوگر کے مریضوں کے لیے غذا کے حوالے سے صورتحال اب ویسی تشویشناک اور پریشان کن نہیں جیسی کہ ماضی میں ہو کرتی تھی۔

اب ڈیابٹس کے مرض کے بارے میں شعور اور آگاہی میں اضافہ ہونے سے اس مرض میں مبتلا افراد کی خوراک معمول کی خوراک سے صرف تھوڑی سی مختلف مگر لذت اور ذائقہ میں کسی طور کم نہیں رہ گئی۔ یہ کتاب بھی بتاتی ہے کہ ڈیابٹس کے بچوان نہ صرف شوگر کے مریضوں کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں بلکہ ان کو معمول بنا لینے سے ایک صحت مند لائف سٹائل بھی اپنایا جاسکتا ہے، جس سے پوری فیملی فائدہ اٹھا سکتی ہے۔

اس کتاب کی خاصیت یہ ہے کہ اس میں درج کھانے پکانے کی ترکیبوں سے نہ صرف شوگر کے مریض لطف اٹھا سکتے ہیں بلکہ تمام فیملی ممبرز بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ خصوصاً صحت کا خیال رکھنے والوں کے لیے یہ کتاب کسی نعمت سے کم نہیں۔

(جویریہ کامران)

جویریہ کامران ایک جانی پہچانی ماہر پکوان اور محقق ہیں۔ شوگر کے مرض کے بارے میں ان کی کئی ریسرچ رپورٹس شائع ہو کر مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ انہوں نے کلنگ کے متعدد کورس کر رکھے ہیں اور ملک کے کئی جرائد میں بھی ان کے کلنگ کالم شائع ہوتے رہتے ہیں۔ کھانے پکانے کی ترکیبوں کے حوالے سے معتقدہ مختلف کتابوں میں انہوں نے متعدد انعامات بھی حاصل کر رکھے ہیں۔

(نمل مسعود)

اہتمام

عمر
سعد
طلحہ

نام کتاب: شوگر کے مریضوں کا دستر خوان
پرنٹرز: جوہر رحمانیہ
کمپوزنگ: شام کے بعد پبلی کیشنز
قیمت: 150 / روپے

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار لاہور فون: 7352332

نوٹ: کتاب ہذا میں اگر کوئی کمپوزنگ کی غلطی ہو تو ادارہ کو اطلاع فرما کر اپنا
دینی فرض پورا کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اس کی تصحیح ہو سکے۔ شکریہ

© SCANNED PDF By HAMEEDI

انتساب

ان شوگر کے مریضوں
کے

نام

جو اس تکلیف میں مبتلا ہیں۔

فہرست مضامین

عنوانات

صفحہ نمبر

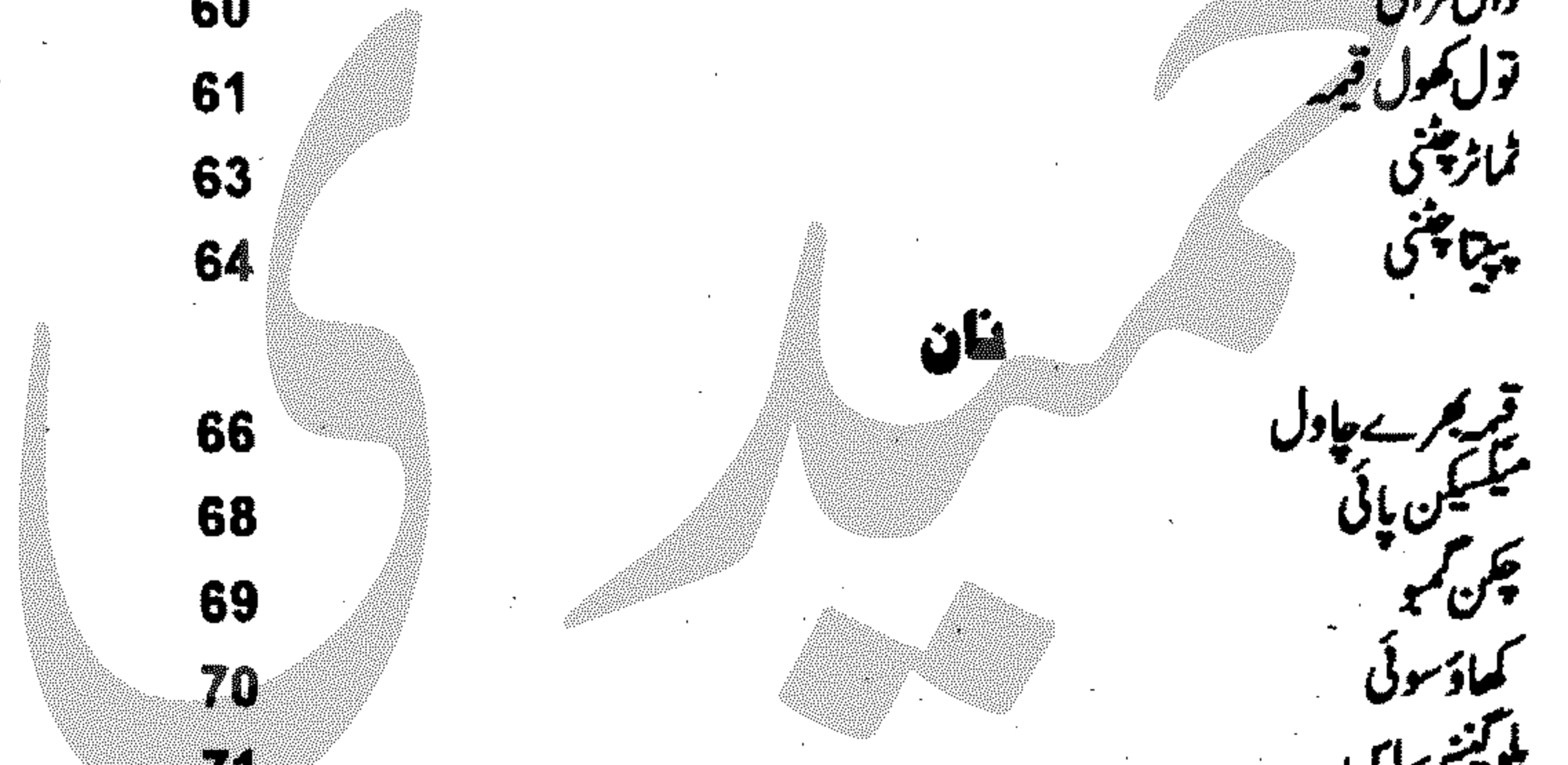
	پیش لفظ
	تعارف
	تحقیقات
10	ذیابیطس
11	پہلا پلان ماہیت
13	دوسرا پلان
14	تیسرا پلان
17	نیپیل
21	شوگر کے مریضوں کیلئے
22	انسولین والے مریض
22	کھانے کے وقت
23	نشاستہ
24	پروٹین
24	چکنائی
24	وٹامنز
25	شوگر مریضوں کی خوراک
26	انسولین نہ لینے والے مریض
28	مبادل غذا
28	غذا مقدار
29	سبزیاں
	ویجیٹیرین
35	سبزی اور نیم پتے
36	دال بھرا کر یا
38	دلیہ کی چھوری
39	بھنا ہوا گل اشرفی
40	بگین مسالہ
40	میتھی دان کی کری
41	مسالہ بھرے بگین

© SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیر کی

83	بجائ کی فٹس کری	43	ریتا تو نکل
84	دعی چھلی	44	توری اور ٹماٹر
87	رائی اور چھلی	45	مکسڈ سبزیاں
88	چھلی کے نام	46	بھی ہوئی جینڈی
89	سالہ دار چھلی	48	میتھی کی گریوی
91	تلی ہوئی چھلی	50	پوسو
92	شیفر ڈریائی	52	ساجن کی پھلیاں
94	چھلی اور گھیا	53	میتھی کی کری
95	کنسرٹی سائل فٹس	54	سالہ بھرے ٹماٹر
96	بیک میکرونی	55	حٹ پٹا کیک
98	تندوری چکن	56	گوبھی
99	کلکت برگر	57	شلیجم اور مسورداں
100	ڈبل سینڈوچ	58	دال ڈھولگی
102	پٹا سینڈوچ	60	دال فرائی
104	سٹیڈ آلیٹ	61	تول کھول قیمہ
105	چٹھارا	63	ٹماٹر چٹنی
106	ٹماٹو	64	پیتا چٹنی
107	ہوسلی		
108	سبزیاں بخیر	66	قیمہ بھرے چاول
109	دعی بخیر	68	میٹیکین پانی
110	سویاں اڈلی	69	چکن گمبو
111	پالک اڈلی	70	کھاؤ سوئی
112	اروی کے پتے پکوڑے	71	بلو گینسر ساس
114	سالہ دار کھانڈوی	72	چائیز چکن
116	ڈھولکد	73	چکن لیموں ساس
117	موٹگ ڈال	75	چپاتی ٹکڑس
118	گوبھی ٹھیاں	77	رائس تانی گوشت
120	کٹلس	78	کدو گوشت
121	سالہ روٹی	79	چکن پیاز
122	بھار روٹی	80	حلیم
123	سبزی روٹی	82	چٹنی فٹس

© SCANNED PDF By HAMEEDI



پیش لفظ

شوگر (ذیابیطس) کے مریضوں کی خوراک کئی سالوں سے تبدیل ہو چکی ہے اور اب انھیں بے شمار پابندیوں کے ساتھ نرم اور بے ذائقہ غذا کھانے کی ضرورت نہیں۔ میں نے بہت سی کھانے پکانے کی ترکیبوں کو خود ترتیب دیا اور کئی پہلے سے رائج ترکیبوں کو اس طرح تبدیل کیا ہے کہ ان کا ذائقہ بھی برقرار رہے اور وہ کسی بھی شوگر کے مریض کی ضروریات کے عین مطابق بھی ہوں۔

”کھانا پینا“ ہماری زندگی میں خوش کن ترین کام کی حیثیت رکھتا ہے، اور ایک خاتون خانہ دن کا زیادہ حصہ اپنی فیملی کیلئے کھانا تیار کرتے گذارتی ہے۔ ایک ورکنگ ہاؤس وائف ہونے کے ناطے میں اچھی طرح جانتی ہوں کہ فیملی میں موجود کسی مریض کیلئے کھانا پکانا کس قدر مشکل ہوتا ہے کیونکہ ایسی صورت میں آپ کو دو طرح کا کھانا تیار کرنا پڑتا ہے۔

زیر نظر کتاب اسی مقصد کو پیش نظر رکھ کر ترتیب دی گئی ہے۔ اور اس میں شوگر کے مریضوں کیلئے ایسے صحت سے بھرپور اور خوش ذائقہ کھانوں کی ترکیبیں فراہم کی گئی ہیں جن سے پوری فیملی لطف اٹھا سکتی ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے بھی بہت زبردست اہمیت کی حامل ہے جو ہلکی پھلکی مگر اچھی غذا کھانا چاہتے ہیں، جسے عام طور پر صحت سے بھرپور غذا بھی کہا جاتا ہے۔

تمام قارئین کی اچھی صحت کے لیے نیک خواہشات!

مصنفہ!

124

126

127

130

130

131

132

132

136

137

138

139

140

141

142

143

144

146

147

148

149

150

151

154

155

156

156

158

مسی روٹی

پالک اور مغز

جوہ کی مغز

شیرینی

لیموں اور ادک مشروب

خربوڑہ اور شامیری

چاکلیٹ جلی

مگر بیلا

فروٹی

سلادیں

پنیر فروٹ سلاد

سلاد

سام نام سلاد

گلاس نو سلاد

میتھی کے پتوں کا سلاد

چنے کا رائیٹہ

پھلوں کا رائیٹہ

چیز ڈپ

بریڈ مائیونیز

سوپ

پکڑیوں کا سوپ

کنسوم سوپ

کری میٹھ سوپ

باتھو اور بچ سوپ

مٹر کی بخنی

ٹماٹر کی بخنی

مشروبات

مسالہ چائے

ٹماٹر کا کٹل

ذیابیطس پیپ

فروٹی دہی

اضافیات

تعارف

شوگر سے بڑھ کر کوئی ایسا مرض نہیں جو ہمیں خوراک کے بارے میں سوچنے اور غذا کا خیال رکھنے پر مجبور کرتا ہو۔ شوگر (ذیابیطس) کیا ہے؟ اس مرض کا پورا نام ذیابیطس ملی ٹس (Diabetes mellitus) ہے۔ انتہائی طور پر موروثیت سے جڑے اس مرض کا تعلق، ہائی بلڈ شوگر یعنی خون میں نشاستہ کی زیادہ مقدار اور اکثر پیشاب میں نشاستہ کا آنا جیسی علاقوں سے ہے۔

ذیابیطس کا مرض دراصل جسم میں انسولین کی ناکافی سپلائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انسولین ہمارے جسم میں موجود لہلہ سے پیدا ہونے والا وہ مادہ ہے جو چینی اور نشاستہ کو ہضم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ خون میں بے انتہا گلوکوز جمع ہوتا رہتا ہے، دراصل نشاستہ ہمیں قوت فراہم کرتا اور ہماری خوراک کا ایک اہم جزو ہے۔ چینی کے علاوہ ہم کاربوہائیڈریٹس سے نشاستہ حاصل کرتے ہیں جو آلو، روٹی، چاول، کیک اور بسکٹ میں کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ عمل ہضم کے دوران یہ نشاستہ گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے جسے ہمارا نظام ہضم، خون کے بہاؤ میں شامل کر دیتا ہے اور وہ ہمارے پھلوں اور دیگر نشوونما کو قوت پہنچانے کے کام آتا ہے یا پھر بعد ازاں کام میں لانے کیلئے جگر میں جمع کر لیا جاتا ہے۔

عام طور پر انسولین ہارمون (جو کہ لہلہ کے غدود سے پیدا ہوتے ہیں) ہمارے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں مگر ذیابیطس (شوگر) کا مرض ہونے پر وہ ایسا نہیں کر پاتے۔

یہ کتاب شوگر کے مرض کے بارے میں نہیں ہے لہذا ہم اس مرض کی علامات

© SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیر کی

وغیرہ کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ مگر اس بات سے سب اتفاق کریں گے کہ ایک مناسب ”غذائی پروگرام“ پر عمل درآمد کے ذریعے شوگر کے مرض کو بہت حد تک کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

غذائے ہماری زندگی کا وہ اہم ترین عنصر ہے جس پر ہم بالکل سمجھوتہ نہیں کرتے۔ اگر ہمیں ہماری پسندیدہ اشیاء خوردنی کا مزہ اٹھانے سے روک دیا جائے ہمارے کھانے کے اوقات تبدیل کر دیئے جائیں یا ہم اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ مل کر انہی کی طرح کا کھانا نہ کھا سکیں تو ظاہر ہے یہ سب ہمارے لیے بے حد تکلیف دہ ہوگا۔

شوگر کے مریض کیلئے مناسب خوراک کی اہمیت، انسولین پر ہونے کی صورت میں علاج کا تقریباً نصف ہے۔ کچھ صورتوں میں اگر مریض انسولین پر نہیں تو پھر تو خوراک ہی سب کچھ ہے۔

کچھ سال پہلے تک بھی شوگر کے حوالے سے خوراک کی اہمیت کا تصور کچھ خاص واضح نہیں تھا مگر شکر ہے کہ اب حالات تبدیل ہو چکے ہیں۔ شوگر کے مریض اب تقریباً عام لوگوں کی طرح کی نازل خوراک کھا سکتے ہیں مگر تمام غذائی عناصر کے بارے میں علم رکھتے ہوئے۔

شوگر کے ایسے تمام مریض جو اپنی خوراک اور مرض پر کنٹرول کو سنجیدگی سے لیتے ہیں، ان کیلئے تین سنہری اصولوں کو یاد رکھنا ضروری ہے، خواہ انھیں انسولین کے انجکشن لگوانے کی ضرورت ہو یا نہ ہو

۱۔ کیلریز لیتے ہوئے خود پر قابو رکھنا، تاکہ اپنے آئیڈیل جسمانی وزن پر قائم رہا جاسکے۔

ذیابیطس کے زیادہ تر مریضوں کیلئے کیلریز (حراروں) میں کمی ضروری ہوتی ہے۔ اگر

آپ معمولی سا زیادہ وزن رکھتے ہیں، تو آپ کم کیلریز (حراروں) والی خوراک اور

اس کتاب میں دی گئی کم حراروں والی (Low Calorie) ترکیبات کے ذریعے

آئیڈیل وزن حاصل کر سکتے ہیں۔

۲۔ اگر آپ کا وزن کافی زیادہ ہے تو پھر آپ کو آئیڈیل وزن حاصل کرنے کیلئے ایک طے

شدہ مقدار کی حامل ”کیلریز“ والی خوراک پہنچتی سے عمل پیرا رہنا ہوگا اور جو بھی خوراک یا مشروب لیں اس میں کیلریز کی مقدار کو دھیان میں رکھنا پڑے گا۔ اس بارے میں معلومات کیلئے آپ کا/ کی ڈاکٹر یا ماہر خوراک آپ کی مدد کر سکتا/ سکتی ہے۔

۳۔ معمول کا کھانا کھائیں۔ یہ طریقہ شوگر کے مریضوں اور عام لوگوں کیلئے بھی اختیار کرنا

ضروری ہے۔ تاہم شوگر کے مریضوں کو خوراک کے ساتھ انسولین کے توازن کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ انسولین لیتے ہیں اور اس کے ذریعے اچھا کنٹرول حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر معمول کے مطابق کھانا کھانا ضروری ہے۔

کچھ سال پہلے تک ذیابیطس میں مبتلا مریض کو کاربوہائیڈریٹس پر مبنی ہر طرح کی خوراک کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا تھا خواہ وہ نشاستہ والی (آلو اور چاول وغیرہ) ہو یا چینی سے بنی۔ ایسی خوراک میں اکثر زیادہ چکنائی ہوا کرتی تھی، مگر اب شوگر کے مریض کو ایسی خوراک لینے کیلئے کہا جاتا ہے جو زیادہ ریشہ دار اور کاربوہائیڈریٹس والی ہو مگر کم سے کم چکنائی رکھتی ہو۔

اس طرح کی خوراک کے کئی فائدے ہیں۔ چکنائی کی کم مقدار وقت ضرورت خون کے کلیسٹرول لیول (جو کہ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں اکثر بڑھا ہوتا ہے) کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور بعد ازاں دل کے دورہ کے امکان کو کم کرنے کا سبب بنتی ہے جو کہ شوگر کے مریضوں کیلئے بہت اہم خطرہ ہوتا ہے۔ اسی طرح نمک کی مقدار لیتے ہوئے بھی انہی باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

غذا کے ریشے خون میں شوگر لیول کو کم کرنے کیلئے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اور بہت سے ذیابیطس کے مریض جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے انھیں وزن کم کرنے کی ضرورت

ہوتی ہے۔ زیادہ ریشہ دار خوراک با آسانی دبلا پتلا ہونے میں مدد دیتی ہے۔
مختصر اذیا بیٹس کے مریض کونشاستہ والی سبزیوں جیسے کہ شکر قندی، اروی وغیرہ
اور پھلوں میں، کیلے، چیکو وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ چاول اور آلو کم استعمال کرنے
چاہئیں۔ دالیں اور ترکاری ہمارے کھانوں کا اہم حصہ ہیں اور یہ پروٹین کی کافی مقدار
مہیا کرتی ہیں۔ مگر بہت زیادہ گاڑھی دالیں نہ لیں اور ظاہر ہے گھی اور مکھن میں کمی تو بالکل
بھی نہیں۔ جوش دی ہوئی چیزیں ضرور استعمال کر سکتے ہیں۔ جوش دینے اور اُبالنے سے
نشاستے والی خوراک کو بہتر طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مکسڈ خوراک لینے والے شوگر کے مریض ہر کھانے کے ساتھ گوشت، مچھلی، چکن
یا انڈے میں سے کوئی ایک چیز شامل کر سکتے ہیں۔

دودھ جب بھی لیں بالائی کے بغیر ہو کیونکہ بالائی چکنائی سے بھری ہوتی ہے اور
اس کا الگ کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ دہی یا پنیر ہمیشہ گھر میں بالائی کے بغیر دودھ کے ذریعے
تیار کر کے استعمال کریں۔ سویا بین سے بنا دودھ، پنیر اور دہی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

امروہ، بغیر نشاستہ والے پھل، پپیتا اور پتوں والی سبزیاں کھائی جاسکتی ہیں۔ گری
دارمیوں کی بجائے لوکی، خشخاش بیج اور تل استعمال کریں۔

اس کتاب میں بتائی گئی ترکیبات پر عمل کرتے ہوئے یاد رکھئے کہ تیل ہمیشہ
قدرتی ہو اور نمک کم ہونا چاہیے۔ حتیٰ کہ اگر کھانے کی ترکیب نمکین چیز کی طرف ہی اشارہ
کرتی ہو تب بھی آپ اپنے عام معمول کی نسبت نمک کی نصف مقدار شامل کریں کیونکہ شوگر
کے مریضوں کو سوڈیم کی کم مقدار والی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔

یہ کتاب صرف راہنمائی فراہم کرتی ہے۔ ہر شے کا وزن کرنا اور ہر ”کیلری“ کو
یہاں گننا ممکن نہیں، یہ کام آپ کو خود کرنا ہوگا کیونکہ ہر شوگر کے مریض کو تمام عمر ایک مخصوص
خوراک پر عملدرآمد کرنا ہوتا ہے۔ سب سے بڑھ کر کسی بھی شک و شبہ کی صورت میں اپنے

ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اس کے مشورے پر عمل کریں۔

مجھے امید ہے کہ اس کتاب میں موجود کھانے کی ترکیبات زیادہ ریشوں، اور کم
چکنائی والی خوراک کو لذیذ بنانے میں مدد کریں گی۔ جب آپ ان کے عادی ہو جائیں گے
تو آپ اسے اس خوراک پر ترجیح دینے لگیں گے جو آپ روایتی طور پر پہلے کھاتے آئے
ہیں۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ، بہت جلد آپ کی پوری فیملی بھی ان کھانوں کی دیوانی ہو
جائے گی۔

امید کرتی ہوں کہ شوگر کے مریض، دوسرے لوگوں کو بھی صحت مند اور محفوظ
خوراک کھانے پر مائل کر لیں گے۔

جویریہ کامران!

مخففات

gm	گرام
Kg	کلوگرام
l	لٹر
ml	ملی لٹر
tsp	ٹی سپون (چائے کا چمچ)
tbsp	ٹیبل سپون (کھانے کا چمچ)

وزن اور پیمانے

اس کتاب میں شامل ترکیبات کیلئے ہم نے عام طور پر رائج پیمانے استعمال کئے ہیں جیسے کہ کپ اور چمچ وغیرہ۔

کپ کے اندر موجود شے کی مقدار کو ظاہر کرنے کیلئے بھی ہم نے مختلف عام فہم طریقے استعمال کئے ہیں جیسے کہ ایک کپ، آدھا کپ، ایک تہائی اور ایک چوتھائی کپ۔

اسی طرح چمچ کے اندر موجود شے کی مقدار کیلئے بھی ہم نے چار طرح کے طریقے اپنائے ہیں جیسے کہ ایک کھانے کا چمچ، ایک چائے کا چمچ، آدھا چمچ اور ایک چوتھائی چمچ۔

یاد رہے:

ایک کھانے کا چمچ = 3 چائے کے چمچ

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ذیابیطس

ذیابیطس کے متعلق چند حقائق:

- بالغوں کی 12 فیصد سے زیادہ آبادی ذیابیطس میں مبتلا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں خطرناک نوعیت کی پیچیدگیوں کی نشوونما کا خدشہ ہے۔ جیسے کہ: نابیناپن، گردے فیل ہو جانا، السر، جنسی فعلیت میں خرابی، شریانوں کے خطرناک حد تک سکڑ جانے کے باعث پیدا ہونے والی دل کی بیماریاں اور دائمی دورے پڑنا وغیرہ۔
- ☆ اچھے گلائیسیمک کنٹرول (Glycemic Control) کے ذریعے مندرجہ بالا تباہ کن پیچیدگیوں سے 75 فیصد تک بچاؤ ہو سکتا ہے۔
- ☆ ذیابیطس کا کوئی بھی مریض ایک نارمل زندگی بسر کر سکتا ہے اگر وہ مناسب معلومات اور گلائیسیمک کنٹرول کے حصول کا پختہ عزم رکھتا ہو۔

اور
ایک کپ = 16 کھانے کے چمچ

تمام پیمانے اسی طریقے سے سمجھے جائیں صرف اس صورت کے جہاں ساتھ وضاحت کر دی گئی ہو۔ اسے بہتر طور پر سمجھنے کیلئے ذیل میں کچھ وضاحتیں دی جا رہی ہیں۔

مائع چیزیں

پیمانے کے کپ کو ایک ہموار سطح پر رکھیں اور مائع چیز کو اس میں مطلوبہ سطح تک انڈھیل دیں۔ چمچ بھی مطلوبہ سطح تک بھرے ہونے چاہئیں۔

خشک عناصر

ان عناصر کو چمچ میں ہر ممکن سطح تک بھرنے کے بعد کسی چھری یا چمچ وغیرہ کے ذریعے برابر کر لینا چاہیے اور پھر کپ میں آہستگی سے انڈھیل دینا چاہیے۔ کبھی بھی ان عناصر کو نیچے جمع نہ کریں اور نہ ہی کپ میں ڈال کر ہلائیں جلائیں اور اگر کوئی ضروری ہدایت نہ ہو تو ہمیشہ چھاننے سے پہلے مقدار کا تعین کر لیں۔

نیم مائع اجزاء

اسے اجزاء مثلاً براؤن شوگر وغیرہ، انھیں آہستگی سے پیک کرنا ہوتا ہے۔ کپ میں ان چیزوں کو ڈالنے کے بعد دبائیں تاکہ ہوا بالکل ختم ہو جائے۔ جب یہ کپ میں بھر جائیں تو ان کی سطح برابر کر لیں۔



دہی اور کھیرے کا سلاد

1 عدد	کھیرا
1/2 کپ	کم چکنائی کا دہی

سہ پہر کے اسنیک

(لنچ کی بعد 3-4 گھنٹے کے اندر)

1	پھل
1/2 کلوڑے	سادہ بسکٹ

ڈنر

1 کپ	: ابلے ہوئے مٹر
30 گرام	: قیسمہ (بیف کا)
حسب منشاء	: 1/2 ٹماٹر + کھیرا + سلاد + کے پتے
1/2 کپ	: کم چکنائی والا دہی
1	: پھل

سوتے وقت کے اسنیک

1/2 کپ	بغیر چکنائی کا دودھ
20 گرام	رسک (پاپے)

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے روزانہ کھانے کا پلان:

ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کی جانب ایک صحت مندانہ ڈائنٹ انتہائی ضروری قدم ہے۔ اس لیے کہ غذا کا صحیح انتخاب ذیابیطس کو بلڈ گلوکوز لیول کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پہلا پلان:

ناشتہ

2 عدد	درمیانہ سائز کے توس
1 عدد	ابلا ہوا انڈا
1/1 حسب ضرورت	ٹماٹر کھیرا + سلاد کے پتے
1/2 کپ	چکنائی سے پاک دودھ

صبح کے اسنیک

(ناشتے کی بعد 2-3 گھنٹے کے اندر)

1 یا 1/2 کپ	: پھل یا تازہ پھل کا جوس
20 گرام	: رسک (پاپے)

لنچ

3 کپ	چاولوں کا مکبوس (بغیر چکنائی کے)
90 گرام	مرغی / مچھلی (بغیر ہڈی کے)

دوسرا پلان

ناشتہ

بغیر چکنائی کا دودھ	: 1/2 کپ
کارن فلیکس	: 1 کپ
پھل	: 1 عدد

صبح کے اسٹیک

(ناشتے کے بعد 2-3 گھنٹے کے اندر)

درمیانے سائز کا توس	: 1 کلوڑا
ترش پنیر	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر/کھیرا+سلاد کے پتے	: 1 عدد

لنچ

مسور کی دال یا جینی کا سوپ	: 1 کپ
سفید روٹی یا بریڈ لوف	: 1/3-1/4 کپ
سبزی کا سوپ	: 1-1/2 کپ
گرلڈس/چکن	: 60 گرام
پھل	: 1 عدد

سہ پہر کے اسٹیک

(لنچ کے 3-4 گھنٹے کے اندر)

بغیر چکنائی کا دودھ	: 1/2 کپ
رسک	: 20 گرام

ڈنر (مچھلی کا سلاد)

مچھلی (تیل کے بغیر)	: 1/2 کپ
پیاز (چھوٹی)	: 1 عدد
ٹماٹر (درمیانہ)	: 1 عدد
لیمن جوس + ہر ادھنیا	: حسب نشاء
پیٹا بریڈ	: 1/2 لوف
دہی	: 1/2 کپ

سوتے وقت کے اسٹیک

دودھ مع سوئی یا جینی	: 1 کپ
پھل	: 1 عدد

تیسرا پلان

ناشتہ

پیٹا بریڈ	: 2/3 لوف
ابلے ہوئے چنے/ابلے ہوئے بین	: 1/2 کپ
ہری پیاز	: حسب نشاء
ٹماٹر	: 1 عدد

صبح کے اسنیک

(ناشتے کے بعد 2-3 گھنٹے کے اندر)

سوتے وقت کے اسنیک

1/2 کپ	:	ابلی ہوئی مکئی
1/2 کپ	:	دہی کی لسی

ذیابیطس کے مریضوں کی خوراک مختلف بھی ہونی چاہیے اور مکمل بھی اور اس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فیٹ، منرل، سالٹ، وٹامنز اور فائبر (ریشے) لازمی موجود ہونے چاہئیں۔ اس بات کا یقین رہے کہ آپ مکمل پلان کو کسی بھی مخصوص وقت کے لیے منتخب کریں۔ مثال کے طور پر ناشتہ + صبح کے اسنیک ایک وقت کیلئے تصور ہوں گے۔

☆ ایک کپ 240 ملی لیٹر کے برابر ہوتا ہے۔

☆ نان فیٹ ملک (بغیر چکنائی کے دودھ) میں صفر فیصد چکنائی ہوتی ہے۔

☆ لوفیٹ ملک (کم چکنائی کے دودھ) میں 1 سے 2 فیصد چکنائی ہوتی ہے۔

☆ کھانے کی تیاری میں اتنی مرچ استعمال کی جاسکتی ہے جتنی کہ اس کی ترکیب

میں درکار ہو۔

☆ نمک کو کم سے کم استعمال کرنا چاہیے

1/2 کپ	:	بغیر چکنائی کا دودھ
1 عدد	:	پھل

لنچ (میکرونی مع سبزی)

1 کپ	:	ابلی ہوئی میکرونی
1/2 کپ	:	مکس سبزیاں
20 گرام	:	چکن یا بیف کا قیمہ
درمیانہ	:	ہر اسلاد

سہ پہر کے اسنیک

(لنچ کے بعد 2-3 گھنٹے کے اندر)

1 کپ	:	دودھ + مٹھاس (سویٹس)
1 عدد	:	پھل

ڈنر (میکرونی مع دہی)

1 کپ	:	ابلی ہوئی میکرونی
1/2 کپ	:	دہی
2 کھانے کے چمچے	:	ترش پنیر
حسب منشاء	:	1/2 ٹماٹر + کھیرا + اسلاد کے پتے
1 عدد	:	پھل

انار	:	1/2 عدد
خرمہ	:	1 عدد درمیانہ
<u>خشک پھل</u>		
نام	:	مقدار
کھجور	:	2 عدد
کشمش	:	2 کھانے کے چمچ
انجیر	:	1/2 عدد
جوس	:	1/2 کپ

اعداد و شمار	مرد	عورت
وزن	68 کلوگرام	55 کلوگرام
عمر	30 سال	30 سال
بنیادی میٹابولک ضرورت	22 کیلو یزنی کل گرام جسمانی وزن $1496 = 66 \times 22$	22 کیلو یزنی کلوگرام جسمانی وزن $1210 = 55 \times 22$
معمول کی سرگرمیوں کیلئے	جسمانی وزن $476 = 68 \times 7$	وزن $385 = 55 \times 7$
مجموعی روزانہ ضرورت	$1972 = 476 + 1496$	$1595 = 385 + 1210$

میبل

پھلوں کا انتخاب

آپ مندرجہ ذیل پھلوں میں سے کوئی بھی چن سکتے ہیں اس مقدار کے مطابق جو کہ کھانے کہ پلان میں تجویز کی گئی ہو۔

تازہ پھل

نام	:	مقدار
سیب	:	1 عدد
خوبانی	:	2 عدد
کیلا	:	1 عدد بڑا
رس بھری	:	3/4 کپ
چیری	:	12 عدد
چکوترا	:	1/2 درمیانہ
انگور	:	12 (چھوٹے دانے)
آم	:	1 عدد چھوٹا
اورنج	:	1 عدد درمیانہ
آڑو	:	1 عدد درمیانہ
ناشپاتی	:	1 عدد چھوٹی
اناس	:	3/4 کپ
آلو بخارا	:	2 عدد درمیانہ
سنترہ / نارنگی	:	2 عدد درمیانہ

50 سے کم	(75-50)	(100-75)	
فرکٹوز (پھلوں کی شوگر)	سکروز	گلوکوز، مالٹوز، شہد	شوگر
سگترہ، سیب، ناشپاتی، آلو بخارا، چکوترا، تازہ چیری وغیرہ	تریوز، خربوزہ، کشمش	-	پھل
جو کے پکوان (زیادہ کے ہوئے نہ ہوں)	سفیید اور براؤن چاول، باستی چاول، گندم سیاہ	-	اناج
براؤن بریڈ	ہول میل بریڈ، ان چھنے آئے کی چپاتی	دہانت بریڈ، ملک بریڈ	روٹی
جئی کا دلیہ	گندم یا چاول کے بھنے ہوئے دانے	کارن فلیک	غلہ
خشک مٹر، راجماں، چولی، سویا، کالمبی چنا، کالا چنا، تمام دالیں	-	-	پھلیاں
بالائی اترا دودھ اور دہی، کم چکنائی والے دودھ سے بنا پنیر	-	-	ڈیری مصنوعات
گاجر (ابلی ہوئی یا پکی ہوئی)	باقلا (لوبیا)، آلو، (تازہ ابلے ہوئے) چندر (پکے ہوئے) شکر قندی، تازہ پھلیاں، مکی کے دانے (سادہ ابلے ہوئے)	-	سبزیاں

68 کلوگرام جسمانی وزن		55 کلوگرام جسمانی وزن		
60 منٹ	10 منٹ	60 منٹ	10 منٹ	سرگرمیاں
691 کیلوریز	115 کیلوریز	558 کیلوریز	93 کیلوریز	ایروبیکس ورزشیں
262	44	252	42	سائیکل چلانا (6MPH)
396	66	324	54	بیڈمنٹن (سنگلز)
348	58	276	46	گولف (یک سمیٹ ڈانگ)
420	70	363	61	ہاکی
450	75	366	61	رگبی
552	92	460	75	جوگنگ (5MPH)
795	132	636	106	(7.5MPH)
1030	171	828	138	(10.0MPH)
552	87	515	85	تیرنا (سوئنگ)
446	74	438	73	سکواش
466	74	438	73	ٹینس (سنگلز)
262	44	252	42	ڈبلز
312	52	240	40	ڈانگ (تیزی سے)

شوگر کے مریضوں کے لیے

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذائی رہنمائی یہ ہے کہ انہیں متوازن غذا تجویز کی جائے جس میں نشاستہ، لحمیات، چکنائی، وٹامنز معدنی اجزاء تمام شامل ہوں اور ان کی مناسب مقدار روزانہ ملتی رہے اور ساتھ ہی ضرورت کی کیلوریز بھی ملتی رہیں۔ غذا کی مقدار اور اقسام مریض کی عمر، جنس اور روزمرہ کے کام کاج کے مطابق کی جاتی ہے۔ کیلوریز کی کل مقدار کو تمام دن اس طرح تقسیم کیا جاتا ہے کہ کسی ایک وقت نظام ہضم پر بوجھ نہ پڑے نہ ہی کسی ایک وقت نظام ہضم بالکل خالی رہے۔ نارمل آدمی میں نشاستہ جسم میں ہضم ہونے کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہوتا ہے اور پھر خلیوں کے استعمال میں آتا ہے۔ اضافی نشاستہ کی مقدار جسم میں سٹور ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض نشاستہ یعنی کاربوہائیڈریٹ کو اس طرح استعمال میں نہیں لاسکتے۔ کیونکہ اس عمل کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور شوگر کے مریض مناسب مقدار میں انسولین نہیں بنا سکتے چنانچہ ذیابیطس کے مریضوں کے خلیے گلوکوز کو جذب کرنے کی قدرتی صلاحیت کھودیتے ہیں اس لیے اگر کسی ایک کھانے میں نشاستہ زیادہ کھالیا جائے تو بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے۔ جبکہ کچھ شوگر پیشاب میں خارج ہو جائے گی۔ ذیابیطس کے مریضوں کو ایسی غذا تجویز کی جاتی ہے جس میں کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ کم ہو۔ کاربوہائیڈریٹ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ "سادہ اور پیچیدہ" سادہ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ کو ہضم کرنے کیلئے کم وقت درکار ہوتا ہے اور یہ تیزی سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ انہیں فاسٹ ریلیزنگ (Fast-Releasing) بھی کہا جاتا ہے۔ جبکہ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ ہضم ہونے میں وقت لگاتے ہیں۔ بہت دیر سے خون میں شامل ہوتے ہیں لہذا انہیں سلور ریلیزنگ (Slow-Releasing) بھی کہا جاتا ہے ذیابیطس کے مریض کو سادہ یا فاسٹ ریلیز یا جلد ہضم ہونے والے نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ سے دور رکھا

© SCANNED PDF By HAMEEDI



مریض کی عمر، جنس، قد اور وزن کے مطابق مطلوبہ معیاری وزن نکالا جاتا ہے جس کے ساتھ روزانہ کام کاج کی نوعیت دیکھنا لازمی ہے۔ بچوں کی روزانہ کیلوریز درج ذیل ہیں۔

عمر	وزن اوسط روزانہ کیلوریز اوسط
1 سے 3 سال	12 کلوگرام
4 سے 6 سال	19 کلوگرام
7 سے 9 سال	27 کلوگرام

لڑکیاں

12-10	31 کلوگرام	2000
15-13	42 کلوگرام	2000
19-16	50 کلوگرام	2100

لڑکے

12-10	35 کلوگرام	2200
15-13	48 کلوگرام	2500
19-16	57 کلوگرام	2600

نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ

غذائی ماہرین مریض کی کل تجویز کردہ کیلوریز کی ضرورت کے مطابق نشاستہ کی کل لی جانے والی مقدار کا تعین کر دیتے ہیں۔ عموماً ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ روزانہ خوراک کا تقریباً 50 فیصد نشاستہ زیادہ پیچیدہ یا دیر سے ہضم ہونے والا ہو تاکہ شوگر لیول کو یکدم نہ بڑھادے۔ آگے چل کر قارئین کو روزانہ استعمال کی جانے والی غذاؤں کی کیلوریز

جاتا ہے۔ غذا کی فاسٹ یا سلوریلیزنگ کا تعین غذا کے اپنے عناصر سے کیا جاتا ہے۔ جسے گلائی سیمک انڈکس کہا جاتا ہے۔ قارئین کی رہنمائی کے لیے غذاؤں کے چارٹ دیئے گئے ہیں۔ غذا میں موجود ریشہ بھی شوگر کے اخراج کو مست کرتا ہے۔ چنانچہ ریشہ دار غذا ہوتی ہے اس لیے انہیں 50 سے کم سکور پر حاصل کریں۔ غذائی حکمت عملی ذیابیطس کو مناسب مقدار میں رکھتی ہے۔ ذیابیطس ٹائپ 1 کے مریض کو انسولین لینا پڑتی ہے۔ اس لیے غذا کو انسولین کی قسم اور مقدار کے مطابق سیٹ کیا جاتا ہے جبکہ ٹائپ 2 کے مریض جو ذیابیطس کو گولیوں پر کنٹرول کرتے ہیں ایک مناسب غذائی چارٹ کو فالو کر سکتے ہیں۔

انسولین لینے والے مریضوں کے لیے غذا

انسولین لینے والے ذیابیطس کے مریضوں کی غذا اس طرح سے ترتیب دی جاتی ہے کہ مریض کی جسمانی ضرورت کو بھی پورا کرے اور گھر میں الگ سے بنانے کی بجائے روزمرہ کھانے سے ہی اس کا انتخاب کیا جائے کیونکہ یہی دیکھا گیا ہے کہ الگ سے ایک شخص کے لیے ترتیب دی جانے والی غذا کچھ عرصہ تو گھر میں الگ تیار ہو سکتی ہے مگر کچھ عرصہ گزرنے کے بعد اس پر عمل نہیں ہوتا اور مریض بھی دوبارہ پہلے کی طرح غذائی بے قاعدگی کا شکار ہو جاتا ہے۔

کھانے کا وقت

ذیابیطس کے مریضوں کے کھانے کا وقت مقرر کرنا سب سے اہم ہے۔ چونکہ انسولین کھانے سے پہلے ایک خاص مقرر کردہ وقت پر لگائی جاتی ہے لہذا کھانے کی بے قاعدگی بھی انسولین کو باقاعدہ کر دیتی ہے۔ جس سے دو یا تین بار انسولین لگانے کا درمیانی وقفہ بے قاعدہ ہو جاتا ہے یعنی کوئی اصول نہیں رہتا ہے۔ لیکن حقیقت میں کھانے کی بے قاعدگی ہی مریض کے لیے سب سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ روزانہ ضرورت کی کل کیلوریز کی مقدار کو مناسب حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ کھانوں کی مقدار اور درمیانی وقفہ اسی طرح ترتیب دیا جاسکتا ہے کہ مریض کی جسمانی ضرورت اور خلیوں کے مینا بولزم کو پورا کر سکے۔

اگر تمام غذائی اجزاء تجویز کردہ ہدایت کے مطابق ہوں تو وہ وٹامنز اور معدنیات کی کمی نہیں ہوتی۔

کیلوریز کا تعین:

فرض کریں کہ ذیابیطس ٹائپ 1 کا ایک 9 سالہ مریض ہے جس کی روزانہ ضرورت 1900 کیلوریز ہے جس کا حصول دن بھر کے کھانوں کے ذریعے اس طرح کرتے ہیں۔

کیلوریز کی روزانہ ضرورت	1900 کیلوریز کی تقسیم
نشاستہ 55 فیصد	1045 کیلوریز
لحمیات 20 فیصد	380 کیلوریز
چکنائی 25 فیصد	745 کیلوریز
کل مقدار	1900 کیلوریز

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے خوراک

اب اوپر کے طریقے کے مطابق نشاستہ کی 1045 کیلوریز 261 گرام نشاستہ والی غذا سے ملیں گی۔

نشاستہ	=	1045/4	261 گرام مقدار
لحمیات	=	380/4	95 گرام
چکنائی	=	475/9	53 گرام

اسی طرح ذیابیطس کے مریض 9 سالہ بچے کی روزانہ کیلوریز کی ضروری مقدار 1900 کیلوریز ہے جس میں 261 گرام نشاستہ 95 گرام لحمیات اور 53 گرام چکنائی ہے۔ بعض اوقات کئی مریضوں کو نشاستہ یا لحمیات یا چکنائی بہت کم تجویز کی جاتی ہے۔ اسی مناسبت سے دوسرے غذائی گروپ کو بڑھا دیا جاتا ہے۔ اسے متبادل گروپ یا رد و بدل کہا جاتا ہے۔

یکدم نہ بڑھا دے۔ آگے چل کر قارئین کو روزانہ استعمال کی جانے والی غذاؤں کی کیلوریز اور غذائی اجزاء کی مکمل تفصیل بھی دی جائے گی، ہر کھانے میں تقریباً 40 سے 50 گرام تک نشاستہ لے سکتے ہیں خصوصاً نشاستہ کی مقدار کو ہمیشہ کھانوں میں برابر تقسیم کریں ورنہ شوگر لیول کبھی کنٹرول نہیں ہوگا۔

پروٹین یا لحمیات:

پروٹین یا لحمیات بنیادی طور پر خلیوں کے بننے اور ہارمونز کے لیے ضروری ہے۔ لیکن ضرورت پڑنے پر کچھ پروٹین گلوکوز میں بھی تبدیل ہو سکتی ہے۔ اگر ذیابیطس کے مریض کو گردوں کا مرض بھی لاحق ہو تو پروٹین کا استعمال کم کر دیا جاتا ہے۔ بصورت دیگر پروٹین کا اوسط استعمال جاری رکھا جاتا ہے۔ عام طور پر روزانہ کیلوریز کا 15 سے 20 فیصد لحمیات یا پروٹین پر مشتمل ہوتا ہے۔ حیوانی یا نباتاتی پروٹین کا انتخاب مریض پر منحصر ہے۔ سبزی خور مریض دالیں، گوشت کے نعم البدل کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ والوں میں چونکہ نشاستہ اور لحمیات دونوں کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔ سویا کی مصنوعات دودھ یا دودھ کی مصنوعات بغیر بالائی بھی لحمیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔

فیٹ یا چکنائی

نشاستہ اور لحمیات کا تعین کرنے کے بعد غذا کی بقیہ ضرورت چکنائی سے پوری کی جاتی ہے۔ یہ عموماً روزانہ کیلوریز کی مقدار کا 20 سے 25 فیصد ہوتا ہے البتہ چکنائیوں کی قسم اور نوعیت بہت اہم ہے۔ چکنائی کا استعمال بہت کم تجویز کیا جاتا ہے مثلاً بالائی سمیت دودھ اور اس کے مصنوعات، چربیلا گوشت، تر چکنائیاں بعض اوقات کو لیسٹرول بڑھا دیتی ہیں۔ چکنائیوں میں کیلوریز بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ ایک گرام چکنائی میں 9 کیلوریز ہوتی ہیں۔

معدنیات اور وٹامنز:

اور اسے نرم کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ ریشہ آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔ حل نہ ہونے والے ریشہ کے غذائی اجزاء بھی کم و بیش یہی ہیں۔ ذیابیطس کے مریض وزن اور عمر کے ساتھ روزانہ سرگرمیوں کے مطابق کیلوریز متعین کریں۔ تلی ہوئی اشیاء کا استعمال بہت کم کریں۔ گھی کی بجائے تیل استعمال کریں۔ ذیابیطس کے مریض اگر گھر سے باہر کھانا کھائیں تو ان کا مینو اس طرح ہونا چاہیے۔

- ☆ کریم والا سوپ مت لیں بلکہ سبزیوں کا Clear سوپ لیں
- ☆ بھاپ دی گئی، گرل کی گئی یا بیک مچھلی یا چکن لیں۔
- ☆ کوشش کریں گھی یا تیل میں کچی اشیاء نہ لیں۔
- ☆ سادہ یا پہلی دالیں استعمال کریں جوڑکے کے بغیر ہوں۔
- ☆ سلاد (تازہ) لیں۔
- ☆ سفید چاول لیں۔
- ☆ نان پر اٹھے کی بجائے تندوری روٹی یا چپاتی لیں۔
- ☆ ایک برگر میں تقریباً 263 کیلوریز ہوتی ہیں کوشش کریں کہ اس سے بچیں۔

1950ء میں امریکن ڈائٹنگ ایسوسی ایشن کی طرف سے غذاؤں کا متبادل نظام متعارف کروایا گیا۔ وقت کے ساتھ اس میں تبدیلی ہوتی رہی۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذاؤں کا متبادل نظام بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے جس طرح غذا کو مختلف گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے اسی طرح متبادل غذاؤں کو بھی چھ مختلف گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) لحمیات (پروٹین) گوشت، دودھ، سبزیاں پھل، چکنائیاں (فیٹ)۔ ایک غذائی مقدار کو دوسرے گروپ کی برابر کی غذائی مقدار سے بدلا جاسکتا ہے۔ اسے (Exchange) کہا جاتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کو ناشتہ کے لیے اکائی کا بدل چاہیے تو یہ ان چیزوں سے منتخب کیا جاسکتا ہے۔ ایک تو س آدھا کپ دلیا 3/4 کپ

انسولین نہ لینے والے مریضوں کے لیے غذا:

ذیابیطس ٹائپ 2 کے مریضوں کے لیے بھی کم و بیش وہی غذائی حکمت عملی جاری رہتی ہے۔ جو ذیابیطس کے دوسرے مریضوں کے لیے ہوتی ہے فرق صرف یہ ہے کہ ٹائپ کے زیادہ مریض شوگر لیول پر انسولین کے اضافی حصول کے بغیر قابو پا لیتے ہیں۔ ذیابیطس کے تمام مریضوں کے لیے سب سے پہلے کیلوریز کی روزانہ ضرورت کی مقدار متعین کی جاتی ہے۔ ٹائپ 2 کے زیادہ تر مریضوں کی تعداد اضافی وزن والوں کی ہوتی ہے، لہذا سب سے پہلے اپنی عمر، قد کے مطابق وزن معلوم کریں۔ پھر اس وزن کے مطابق کیلوریز کی مقدار نکالیں۔

غذائی ریشہ:

غذائی ریشہ کی افادیت سے انکار ناممکن ہے۔ اس کا استعمال ہمیشہ فائدہ مند رہتا ہے۔ غذائی ریشہ نشاستہ کی ہی ایک قسم ہے جو پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ میں شمار کیا جاتا ہے۔ بہت مشکل یادیر سے ہضم ہوتا ہے۔ غذائی ریشہ دو طرح کا ہوتا ہے۔

1- حل ہو جانے والا غذائی ریشہ

2- حل نہ ہونے والا غذائی ریشہ

حل ہو جانے والا غذائی ریشہ پانی کیساتھ ملکر جیلی جیسا مادہ بنا لیتا ہے۔ جیسا کہ جئی کا بھوسہ، پھلیاں، خشک، مٹر اور دالیں وغیرہ ماہرین کے مطابق حل ہو جانے والا ریشہ خون کے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور ساتھ ہی خون میں اچانک گلوکوز بڑھ جانے کی رفتار کو روکتا ہے۔ اس خوبی کی وجہ سے غذائی ماہرین کے مطابق حل ہونے والے پیچیدہ ریشہ کو روزانہ خوراک کا لازمی جز قرار دیا ہے۔ اسکے دیگر ذرائع میں پھل خصوصاً سٹرابری اور چھلکے اور بیج سمیت پھل ہیں۔ سبزیوں میں پھول گو بھی، بند گو بھی، سبز مٹر وغیرہ اچھے ذرائع ہیں حل نہ ہونے والا ریشہ نظام ہضم میں کسی تبدیلی سے نہیں گزرتا۔ یہ ریشہ فضلہ میں اضافہ کرتا

نشاستہ اور سبزیاں

بیک کی ہوئی پھلیاں 1/3 کپ، مکئی کی دانے تازہ یا منجمد 1/2 کپ، مٹر (منجمد، ڈبہ بند یا تازہ) 1/2 کپ، وٹزر سکوائش (پیلہ کدو) 1 کپ، بکس سبزیاں (مکئی، مٹر وغیرہ) 1 کپ، کیلا 1/2 کپ، آلو بیک کئے ہوئے یا ابلے ہوئے 1 (901 گرام) سادہ آلو (چھوٹے باریک کٹے ہوئے کسی چکنائی کے بغیر) 1/2 کپ، اروی 1/2 کپ، یام (رتالو)، کچالو، سادہ، 1/2 کپ۔

دودھ کی متبادل غذائیں

دودھ کے گروپ میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً کھویا، چکنائی، مٹھائی وغیرہ شامل ہیں۔

☆ چکنائی والا دودھ نشاستہ 12 کلوگرام، لجمیات 8 گرام، چکنائی 8 گرام اور کیلوریز 150۔

☆ کم چکنائی والا دودھ نشاستہ 12 گرام، لجمیات 8 گرام، چکنائی 8 گرام اور کیلوریز 120۔

☆ بغیر چکنائی دودھ نشاستہ 12 گرام، لجمیات 8 گرام، چکنائی 0 گرام اور کیلوریز 90۔

دودھ کے ایک کپ میں اوپر دیے گئے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اس مقدار کے متبادل دودھ کی اشیاء اس طرح ہوں گی۔

☆ بالائی کے بغیر دودھ کا دہی 3/4 کپ

☆ چکنائی بغیر لسی 1 کپ

گوشت اور گوشت کی متبادل غذائیں

پکا ہوا اناج مثلاً کارن فلیکس۔ ان غذائی اشیاء سے 15 گرام نشاستہ 3 گرام لجمیات اور معمولی چکنائی مل جائے گی۔ یہ چیزیں اور مقدار آپ کو 80 کیلوریز دیں گیں۔ جب آپ غذاؤں کے متبادل نظام کو سمجھ لیں گے تو ہر بار یا روزانہ اپنے لیے خود نیا مینو ترتیب دے سکیں گے۔ البتہ کھانے کے اوقات وہی رہنے ضروری ہیں۔

نشاستہ کی متبادل غذائیں

چارٹ میں ایک نشاستہ دار متبادل غذا سے مراد 15 گرام نشاستہ 3 لجمیات، ایک گرام چکنائی (فیٹ) اور تقریباً 80 کیلوریز ہیں۔

غذا اور مقدار اوزن (انداز) ڈبل روٹی، سفید بڑی 1 سلاٹس (30) گرام ڈبل روٹی براؤن بریڈ 1 سلاٹس (30) گرام کشمش والی ڈبل روٹی، 1 سلاٹس انگریزی کچے 1/2 (نصف) خشک روٹی کا چورہ 3 کھانے کے چمچے، پلین ڈنرول چھوٹا 1 (30) گرام، پینا بریڈ، 15 سینٹی میٹر 1/2 چپاتی 15 سینٹی میٹر لمبی چوڑی 1 (30) گرام چھوٹا روغنی پرائیڈ اور میانہ سائز 1 (11x 11 سینٹی میٹر)، سفید چاول / براؤن چاول سادہ، برین فلیکس سادہ 1/2 کپ، گندم کا دلیہ، پانی میں پکا ہوا 1/2 کپ، کارن فلیکس، ویٹ فلیکس 3/4 کپ، (چینی کے بغیر) جئی 1/2 کپ سو جی سادہ کچی ہوئی 1/2 کپ میدہ 3 کھانے کے چمچے کارن فلور، مکئی کا آٹا (کارن میل) 3 کھانے کے چمچے پھلیاں (خشک مٹر اور پھلیاں، دالیں اور مسور۔ اس فہرست میں موجود غذائیں دی گئی مقدار کے مطابق 1 نشاستہ اور 1 غیر مرغن گوشت کے برابر سمجھی جائیں)

غذا اور مقدار

راج ماہ لو بیا، خشک مٹر، سفید لو بیا 1/2 کپ، کالے چنے، سادہ پکے ہوئے بیک کچے ہوئے مٹر یا پھلیاں 1/3 کپ، کالمبی چنے، سادہ پکے ہوئے 1/2 کپ مسور اور دالیں سادہ 1/2 کپ۔

چکنائی کی ایک اکائی میں 5 گرام چکنائی اور 45 کیلوریز ہوتی ہیں۔ متبادل چکنائی (ایک کیلوریز کے برابر مقدار) تیل، کینولہ، موگ پھلی 1 چائے کا چمچ، بکئی، سویا بین، زیتون، پھل 8 دانے، بادام، کاجو 6 دانے، موگ پھلی 10 دانے، چلغوزے 6 دانے۔ تر چکنائی کی اکائی میں 5 گرام چکنائی اور 45 کیلوریز ہوتی ہیں۔ مکھن ایک چائے کا چمچ، گھی ایک چائے کے چمچ کریم 2 چائے کے چمچ کریم 2 چائے کے چمچ۔ ذیابیطس کی مریض سب سے پہلے اپنا مطلوبہ وزن نکالیں۔ کیلوریز کی مجموعی تعداد کی بنیاد پر غذاؤں کی اکائیاں ہر کھانے کے لیے مرتب کریں۔ نشاستہ 3 - 11 اکائیاں، پھل 2 - 11 اکائیاں، سبزی 2 - 11 اکائیاں گوشت 3 - 11 اکائیاں، دودھ 1 اکائی، چکنائی 2 - 11 اکائیاں متبادل غذاؤں کا انتخاب کیلوریز کی مطلوبہ بنیاد پر کریں جو 1000، 600 یا 2000 کیلوریز پر منحصر ہے۔ کوئی بھی غذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ استعمال کریں۔ 1000 کیلوریز کا مینو حاصل شدہ گرام (یہ مینو بنیادی طور پر وزن کم کرنے کے لیے ہے)

ناشتہ

1/2 کپ اناج دلیہ دودھ کے ساتھ نشاستہ 51 + سگترہ یا کوئی پھل + توس لحمیات 10 مکھن کے ساتھ + چائے یا کافی چکنائی 5۔
دوپہر کا کھانا

چاول ابلے ہوئے 3/4 کپ یا ڈیڑھ، نشاستہ 43، روٹی + ایک پلیٹ دال + لحمیات 15، سلاد ایک پلیٹ + دہی 1 کپ + ایک پھل..... چکنائی 8۔
رات کا کھانا

چاول یا چپاتی + پکی سبزی نشاستہ 2 4 + مچھلی یا مرغ ایک پلیٹ + لحمیات 20، سلاد + پھل چکنائی 12۔ دن بھر کی کیلوریز = 1020،

30 گرام گوشت (معتدل چکنائی والا) میں نشاستہ کی مقدار 0، لحمیات کی مقدار 7 اور چکنائی کی مقدار 5 فیصد ہوتی ہے۔ جبکہ کیلوریز 75 فیصد ہوتی ہیں۔ تقریباً 120 گرام کچا گوشت 90 کپے ہوئے گوشت کے برابر ہوتا ہے۔ گوشت کا متبادل یوں ہوگا۔

گرام پنیر = ایک مرغ کالیک ہیں

60 گرام گوشت = 1/2 کپ کالچ پنیر یا 1/2 کپ ٹونا پھلی

55 کیلوریز کیلئے یہ متبادل غذائیں لیں

چکن 30 گرام مچھلی 30 گرام، پنیر 1/2 کپ، پھلیاں مٹر دال 1/2 کپ، سویا بین کی منصوعات 5 گرام، بکرے کا گوشت 30 گرام، انڈے کی سفیدی 3 گرام۔

سبزیوں سے 25 کیلوریز لیں

25 کیلوریز حاصل کرنے کے لیے کچی سبزیاں 3 کپ یا پکی ہوئی سبزی ڈیڑھ کپ لیں۔ اس کی ایک کیلوری میں 5 گرام نشاستہ، 2 گرام پروٹین ہوگا۔ سبزیوں کے متبادل میں پھلیاں، چغندر، کریلا، گوبھی، گاجر، شملہ مرچ، مشروم، بھنڈی، کدو توری، مولی وغیرہ لے سکتے ہیں۔
پھلوں سے 60 کیلوریز لیں

پھلوں کی ایک اکائی میں 15 گرام نشاستہ ہوتا ہے۔ درج ذیل مقدار اور وزن میں پھل کا چھلکا اور گودا شامل ہے۔ سیب چھوٹا 1 عدد، مالٹا درمیانہ 1 عدد، خوبانی 4 عدد، کیلا چھوٹا 2 / 1 عدد، آڑو 1 عدد، خربوزہ 3 / 1 عدد، کھجور 3 عدد، انار 2 / 1 عدد، انگور 17 دانے، جامن بڑے 26 عدد استعمال کریں۔

چکنائی سے 45 کیلوریز حاصل کریں

نشاۃ 82	سالن کا شور بہ 1 کپ + مچھلی
لحمیات 42	چکن 1/2 پلیٹ + ابلے چاول
چکنائی 19	ایک کپ یا ایک روٹی + سلاد + دہی

رات کا کھانا:

نشاۃ 81	چکن گوشت 1 پلیٹ + سنیم شدہ
لحمیات 40	سبزی ایک پلیٹ + سلاد
چکنائی 14	

سنیکس:

کل کیلوریز 1975	بسکٹ + پھل + دودھ
-----------------	-------------------

1600 کیلوریز کا مینو (یہ بھی وزن کم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے)

ناشتہ

تازہ پھل 2 + توں مکھن کے ساتھ نشاۃ 72، یا دلیہ دودھ کے ساتھ 1 کپ
+ چائے لحمیات 14 چکنائی 5

دوپہر کا کھانا:

نشاۃ 56	چنا پلیٹ + سبزی پلیٹ
لحمیات 12	سلاد پلیٹ + ایک روٹی
چکنائی 10	ایک پھل +

رات کا کھانا:

نشاۃ 55	چکن ایک پلیٹ + بھرتہ سبزی +
لحمیات 31	روٹی یا چاول + ایک پھل

سنیکس

کل کیلوریز = 1543	بسکٹ + دودھ + پھل
2000 کیلوریز کا مینو	

ناشتہ

نشاۃ 72	ایک پھل + دلیہ 1 کپ + ایک توں
لحمیات 14	مکھن کے ساتھ + چائے
چکنائی 5	

دوپہر کا کھانا:

ویجیٹیرین

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیر کی

اسی کے مطابق پانی ڈالیں۔ جب یہ اشیاء پک جائیں تو چولہے سے ہٹالیں۔ اس کے اوپر پانچ پوڑا پھیلا دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھانے کے شروع میں پیش کریں۔
مبادل: آپ پیتا کی جگہ لوکی، سفید پیٹھایا کھیرا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ہلتو ایک مشہور بنگالی ڈش ہے جسے کھانے کے شروع میں پیش کیا جاتا ہے۔ یہ بھوک بھڑکانے کا سبب بنتی ہے۔ سبزیوں کو تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر ایک کڑوا عنصر شامل کرنا لازم ہے۔ ہم نے یہاں نیم کے پتے استعمال کیے ہیں۔ یہ پتے وٹامن اے، بی اور سی کے علاوہ، آئرن، کیلشیم، فاسفورس، کاپر، پوٹاشیم، میگنیشیم، سلفر اور کلورین سے بھرے ہوتے ہیں۔ کریلے کی طرح نیم کے پتوں کا بھی ذیابیطس کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے۔

دال بھرا کریدا

اجزاء (5 افراد کیلئے)

☆ کریلے	10 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ مسور کی دال	70 گرام
☆ مونگ کی دال	70 گرام
☆ ارہڑ کی دال	70 گرام
☆ خالص آٹل	حسب منشا
☆ ٹماٹر	ایک عدد (کٹا ہوا)
☆ لیموں کا رس	ایک عدد لیموں کا
☆ نمک	ذائقہ کیلئے
☆ پیاز	ایک عدد (درمیانہ سائز کا)

ہلتو

(سبزی اور نیم کے پتے)

اجزاء (3-4 افراد کیلئے)

☆ پانچ پوڑا پاؤڈر	1 1/2 چائے کا چمچ
☆ تیل سرسوں	ایک کھانے کا چمچ
☆ نرم نیم کے پتے	مٹھی بھر
☆ پیتا	250 گرام
☆ خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
☆ ادراک	2.5 سٹی میٹر کٹرا
☆ رائی	2 چائے کے چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

ایک چائے کا چمچ تیل لیکر اسے چھوٹے سے برتن میں گرم کریں اور نیم کے پتوں کو فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔ پیتا دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ رائی، خشخاش اور ادراک کو گرائینڈ کر لیں۔ باقی بچے تیل کو ایک کڑا ہی میں گرم کریں اور باقی پانچ پوڑا کو ساتھ شامل کر لیں جب وہ ابلنے لگیں تو پیتے کے ٹکڑے ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں۔ گرائینڈ شدہ مسالہ جات اور نمک ڈال کر مزید ایک منٹ پکائیں۔ اتنا پانی ڈالیں کہ پیتا اور نیم کے پتے اچھی طرح پک سکیں۔ اس کی ایک سوپ کی طرح کی ”گریوی“ بنتی ہے لہذا

دلیہ کی کھجڑی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مکسڈ سبزیاں	ایک کپ
☆ دلیہ	200 گرام
☆ ناریل (کدو کش کیا ہوا)	ایک عدد
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ چنے کی دال	50 گرام
☆ لونگ	3 عدد
☆ چھوٹی الائچیاں	2 عدد
☆ جانفل پاؤڈر	چٹکی بھر
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ تازہ کٹا ہوا ہرا دھنیا	3 کھانے کے چمچ

ترکیب

مکسڈ سبزیوں سے ہمارا مطلب ہے پھول گو بھی، بین اور مٹر۔ دلیہ کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ ناریل سے ایک کپ گاڑھا دودھ (ناریل پانی) نکال کر محفوظ کر لیں۔ ایک برتن میں دلیہ کو 5 منٹ تک بھون لیں، پھر اسے ٹھنڈا کریں۔ آئل کو گرم کر کے چنے کی دال 2 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں سبزیاں ملا کر 2 منٹ تک پکائیں۔ 2 کپ پانی شامل کر کے اُبلنے دیں۔ پھر مسالہ جات، نمک اور دلیہ شامل کر کے اچھی طرح پکائیں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پانی ختم نہ ہو جائے۔ پھر اس میں ناریل پانی ملا کر مزید کچھ دیر پکے دیں، آخر میں تازہ دھنیے کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

☆ ہری مرچ	ایک عدد
☆ ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
☆ سوکھا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پوتھیاں	3 عدد

ترکیب

کریوں کو اچھی طرح دھولیں۔ درمیان میں سے کاٹتے ہوئے بیج اور گودا نکال لیں۔ کریوں کو سٹیم کے ذریعے قدرے پکالیں اور محفوظ رکھیں۔ تمام دالوں کو تھوڑے پانی میں ڈال کر پکائیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر انہیں پانی سے نکال کر الگ رکھ لیں۔ ایک برتن میں ایک چائے کا چمچ تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پکائی گئی دالیں اور نمک شامل کر کے فرائی کریں۔ کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کریں اور دال کے ساتھ فرائی کریں تاکہ ٹماٹر اچھی طرح مکس ہو جائیں۔ پھر اس میں لیموں کا رس شامل کر کے الگ رکھ لیں۔ اب اس دال کے آمیزہ کو 10 برابر حصوں میں تقسیم کریں اور اسے پہلے سے تیار کردہ کریوں میں بھر لیں۔ بہت زیادہ مت بھریں ورنہ فرائی کرتے ہوئے وہ کھل کر بکھر جائیں گے۔ ایک کھانے کا چمچ تیل لیکر اسے کسی برتن میں گرم کریں اور اس میں دال بھرے کر لیے اتنے فرائی کریں کہ وہ ہلکے بھورے رنگ کے ہو جائیں۔

کر لیے کے اندر انسولین کی طرح کے خواص ہوتے ہیں، اسے انسولین پلانٹ کے طور پر بھی جانا جاتا ہے اور یہ خون اور پیشاب میں شوگر لیول کم رکھنے کے حوالے سے بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔

بینگن مسالہ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بینگن	ایک عدد (بڑا)
☆ پیاز	ایک عدد (اچھی طرح کٹا ہوا)
☆ لہسن کی پوتھیاں	6 عدد
☆ دہی	1/2 کپ (بغیر پانی کے)
☆ نرم پنیر	1/2 کپ
☆ نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی)	ذائقہ کیلئے

ترکیب

بینگن پر تھوڑا سا آئل لگا کر چولہے پر بھون لیں تاکہ وہ بیک ہو کر نرم پڑ جائے۔ پیاز اور لہسن کو گرائینڈ کر لیں پھر اس میں دہی اور پنیر ملا کر بلینڈ کر لیں تاکہ سب اشیاء ایک جیسی ہو جائیں۔ آخر میں بینگن، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے دوبارہ اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ اسے آپ ٹوسٹ شدہ ڈبل روٹی یا چپاتی کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

میتھی دانہ کی کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ میتھی ثابت دانہ	1/2 کپ
☆ خالص تیل	ایک چائے کا چمچ

بھنا ہوا گل اشرفی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ کٹا ہوا گل اشرفی	2 کپ
☆ ہری مرچ کٹی ہوئی (لسبائی میں)	ایک عدد
☆ خالص تیل	ایک چائے کا چمچ
☆ پیاز (چھوٹا)	ایک عدد (اچھی طرح کٹا ہوا)
☆ نمک	ذائقہ کیلئے

ترکیب

گل اشرفی کو پانی بدل بدل کر بار بار دھوئیں اور پھر کاٹ لیں کاٹنے کے بعد مت دھوئیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز شامل کر کے پکائیں جب تک کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر اس میں گل اشرفی شامل کریں، ہری مرچ اور نمک بھی ڈال دیں۔ گل اشرفی اپنا پانی چھوڑ دے گا۔ اسے ڈھکن دیئے بغیر پکائیں اور مسلسل ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ پانی خشک ہو جائے۔

مبادل: آپ گل اشرفی کی جگہ کوئی بھی اور سبز پتوں والی سبزی بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ پالک، باتھو وغیرہ۔

سبز پتوں والی سبزیاں شوگر کی خوراک کے طور پر تجویز کی جاتی ہیں۔ گل اشرفی میں وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ وٹامن بی ون، بی ٹو اور سی، کیلشیم، آئرن اور پوٹاشیم کی کمی کو بھی روکتا ہے۔

☆ بیٹگن (درمیانہ سائز کے)	4 عدد
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
مسالہ تیار کرنے کیلئے:		
☆ سویا بین دانے	200 گرام
☆ خالص آئل	ایک کھانے کا چمچ
☆ پیاز (درمیانہ سائز کے)	2 عدد (کٹے ہوئے)
☆ مشروم	100 گرام
☆ براؤن بریڈ کا چورا	4 کھانے کے چمچ
☆ پارسلے (اجودہ کا پتہ) یا ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچ
☆ پسلی ہوئی جاوتری	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ	حسب ذائقہ
ٹماٹو ساس کیلئے:		
☆ خالص آئل	ایک کھانے کا چمچ
☆ پیاز (اچھی طرح کٹا ہوا)	ایک عدد
☆ ٹماٹر پیوری (پیسٹ نما)	5 کھانے کے چمچ
☆ اجوائن (پسلی ہوئی)	چنگلی بھر
☆ کالی مرچ	چنگلی بھر

ترکیب

بیٹگن دھو کر انھیں لمبائی کے رُخ درمیان سے کاٹ لیں اور درمیان سے اجزاء نکال کر تقریباً 5 ملی میٹر شگاف بنالیں۔ یوں وہ ایک شیل (Shell) کی صورت اختیار کر لیں گے۔ بیٹگنوں کے گودے اور اوپری حصے (Shell) کو نمک لگا کر نصف گھنٹے کیلئے پڑا رہنے

☆ زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہنگ	چنگلی بھر
☆ چلی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
☆ سوکھا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
☆ کٹا ہوا تازہ ہرا دھنیا	مٹھی بھر
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

میٹھی ثابت دانہ کو اچھی طرح دھو کر 1/2 اکپ پانی میں بھگو دیں اور تین چار گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ پھر اسی پانی میں اتنا ابالیں کہ وہ نرم اور پانی خشک ہو جائے۔ آئل کو ایک برتن میں گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر پکائیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کر دے تو اس میں ہنگ شامل کر لیں۔ پھر چلی پاؤڈر، ہلدی اور سوکھا دھنیا چار کھانے کے چمچ پانی میں کس کر کے آئل والے برتن میں ڈال دیں۔ درمیانے آئج پر ہلاتے ہوئے اس قدر پکائیں کہ وہ خشک ہو جائے۔ اس میں ابلا ہوا میٹھی دانہ اور 1/2 اکپ پانی شامل کر کے ابالیں اور 2 منٹ تک پکنے دیں۔ پھر چولہے سے ہٹا کر لیموں کا رس چھڑکیں اور ہرے دھنیے سے سجاوٹ کریں۔

مسالہ بھرے بیک بیٹگن

اجزاء (چار افراد کیلئے)

100 گرام	☆ ٹینڈہ
100 گرام	☆ گھیا توری (Snake gourd)
100 گرام	☆ گھیا (bottle gourd)
ایک چائے کا چمچ	☆ نمک
ایک چائے کا چمچ	☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)
چٹکی بھر	☆ اجوائن (پسی ہوئی)
1/2 کپ	☆ سبزی سٹاک

ترکیب

ٹماٹر چھوٹے چھوٹے کاٹیں جبکہ دیگر تمام سبزیاں ٹکڑوں (Slice) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک اوون پروف ڈش میں پیاز، بیٹنگن، ٹینڈہ، گھیا توری اور گھیا رکھیں۔ سبزی کے سٹاک میں نمک، کالی مرچ، اور اجوائن ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ ٹماٹروں کو سبزیوں (بیٹنگن، ٹینڈہ، گھیا توری.....) پر ڈال کر انھیں سبزی سٹاک میں اُنڈھیل دیں۔ پھر ان سب کو اوون میں 190° سینٹی گریڈ یا 380° فارن ہائیٹ پر 30 سے 45 منٹ تک بیک کریں۔

مبادل: آپ اسے اپنی مرضی کی کسی بھی سبزی کے ساتھ بھی بنا سکتے ہیں۔

توری اور بیک ٹماٹر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ توری (Ridge Gourd)	2 عدد
☆ ٹینڈے	2 عدد

دیں۔ پھر اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور گودے کو کاٹ لیں۔

بھرتہ کیلئے:

سویا بین کے دانوں کو آدھے گھنٹے تک صاف پانی میں بوائل کریں۔ پھر چھان کر خشک کر لیں۔ آئل گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پیٹنگوں کا گودا اور مشروم شامل کر کے مزید 5 منٹ تک پکائیں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔ پھر اسے آگ سے اتار کر سویا بین کے دانے ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس کے بعد بریڈ کا چورا، پارسلے یا دھنیا، جاوتری، نمک اور کالی مرچ بھی مکس کر لیں۔

ٹماٹو ساس:

ساس پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ پوری شامل کر کے کچھ منٹ تک پکائیں۔ اجوائن اور ایک کپ پانی شامل کریں پھر ڈھکن دے کر 25 سے 30 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ کچھ کر کالی مرچ ڈال دیں۔ بیٹنگن کے اوپر والے حصے (Shell) کو ایک بیکنگ ڈش میں رکھیں اور چمچ کی مدد سے بھرتہ (سٹفنگ) اندر بھر دیں۔ ٹماٹو ساس شیل (Shell) کے اوپر اور ارد گرد ڈال کر 25 سے 30 منٹ تک 190° سینٹی گریڈ یا 380° فارن ہائیٹ پر بیک کریں۔

ریتا توئیل

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ٹماٹر (بڑے سائز کے)	4 عدد
☆ پیاز	ایک عدد
☆ بیٹنگن	ایک عدد

☆ ٹماٹر	3 عدد
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	چمکی بھر
☆ چکنائی سے پاک پنیر	1/2 کپ
☆ پودینہ	چند پتے
☆ نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی)	ذائقہ کیلئے

ترکیب

توری اور ٹینڈوں کو چھیل کر گول گول کاٹ لیں۔ اگر سخت بیج ہوں تو نکال کر ضائع کر دیں۔ آئل کو کڑا ہی میں گرم کر کے پیاز ڈالیں اور فرائی کر لیں۔ جب وہ ہلکی پیاز ہلکا براؤن ہونے لگے تو توری شامل کر کے تیز آنچ پر پکاتے رہیں۔ توریوں کو پکنے میں زیادہ وقت نہیں لگتا۔ جب وہ پک جائیں تو نمک اور کالی مرچ ڈال کر خشک ہونے دیں۔ یہ ایک خشک ڈش ہے، زیرہ کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ چپاتیوں کے ساتھ زیادہ مزہ دے گی۔

مسکڈ سبزیاں

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مشروم (کھمبی)	10 عدد
☆ فارس بین	50 گرام
☆ مٹر	1/2 کپ
☆ پیس کارن	100 گرام
☆ گاجر	ایک عدد (چھوٹی)
☆ تازہ گوہی (کٹی ہوئی)	ایک کپ

☆ ٹماٹر (پکے ہوئے)	2 عدد (بڑے)
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ لہسن (کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
☆ ادراک (کٹا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مشروم کو دو دو حصوں میں کاٹ لیں۔ بین اور گاجر کی کیوبز (Cubes) بنا لیں۔ پیس کارن ٹکڑوں (Slice) کی صورت میں کاٹیں۔ سبزیوں کو 2 کپ پانی میں اس قدر اُبالیں کہ وہ نرم ہو جائیں، پھر پانی سے نکال کر سٹاک محفوظ کر لیں۔ گوہی کو ایک کپ پانی میں مقشر کر کے خشک کر لیں۔ ٹماٹروں کو بھی مقشر کر لیں اور بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ آئل کو ایک کڑا ہی میں گرم کریں اور اس میں لہسن، ادراک اور ہری مرچ ڈال کر 2 منٹ تک پکنے دیں۔ پھر تمام سبزیاں اس میں شامل کریں اور محفوظ کردہ سٹاک تقریباً ایک کپ کے برابر ڈال لیں۔ اسے پانچ منٹ تک پکائیں اور پھر اس میں پیوری بھی شامل کر لیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ گرم گرم پیش کریں، اُبلے چاولوں یا چپاتیوں کے ساتھ زیادہ اچھی لگیں گی۔

بھنی بھنڈی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بھنڈی	300 گرام
---------	-------	----------

میتھی کی گریوی

اجزاء (6 افراد کیلئے)

.....	☆ چنے کی دال	☆ ایک کپ
.....	☆ ارہڑ کی دال	☆ 1/2 کپ
.....	☆ کھوپرا (کدو کش کیا ہوا)	☆ ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ ہری مرچ	☆ ایک عدد
.....	☆ نمک	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ ہر ادھنیا (کٹا ہوا)	☆ 4 کھانے کے چمچ
.....	☆ میتھی کے پتے (کٹے ہوئے)	☆ 1 1/2 کپ
.....	☆ مونگ	☆ 1/2 کپ
.....	☆ سوڈیم بائی کاربونیٹ (سوڈا)	☆ 1/2 چائے کا چمچ
گریوی کیلئے:			
.....	☆ چنے کی دال	☆ 3 کھانے کے چمچ
.....	☆ کھوپرا (کدو کش کیا ہوا)	☆ 2 کھانے کے چمچ
.....	☆ ادورک کا ٹکڑا	☆ ایک سنٹی میٹر
.....	☆ نمک	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ تازہ ہر ادھنیا	☆ مٹھی بھر
.....	☆ ٹماٹر	☆ ایک عدد
.....	☆ ہلدی	☆ 1/2 چائے کا چمچ

.....	☆ وہی	☆ 50 گرام
.....	☆ دھنیا پاؤڈر	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ زیرہ پاؤڈر	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ چلی پاؤڈر	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ چاٹ مسالہ	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ لیموں کا رس	☆ ایک چائے کا چمچ
.....	☆ خالص تیل	☆ ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ پیاز (کٹا ہوا)	☆ ایک عدد (درمیانہ سائز کا)
.....	☆ ادورک (پیسٹ)	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	☆ 1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ ہلدی پاؤڈر	☆ چٹکی بھر
.....	☆ نمک	☆ 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

نرم بھنڈیاں لیکر اچھی طرح دھوئیں اور پھر انہیں خشک کر لیں۔ اوپر سے تھوڑا تھوڑا ٹکڑا کاٹ کے لمبائی کے رخ تین چار کٹ لگائیں مگر پورا نہ کاٹیں۔ دھنیا، زیرہ، چلی پاؤڈر اور چاٹ مسالہ پاؤڈر کو لیموں کے رس اور 1/2 چائے کے چمچ تیل میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر بھنڈیوں میں یہ آمیزہ بھر دیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں اور پیاز ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکائیں پھر اس میں ادورک، ہری مرچ اور ہلدی ملا لیں۔ مزید 2 منٹ پکاتے رہیں۔ وہی کو پھینٹ کر نمک کے ساتھ ہی شامل کر دیں۔ پھر بھنڈیاں اور دیگر مسالہ جات بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر 5 سے 10 منٹ تک پکائیں۔ وقفہ وقفہ سے چمچ کے ساتھ ہلاتے رہیں۔ یہ ڈش بالکل خشک ہونی چاہیے۔ اسے گرم روٹیوں کے ساتھ پیش کریں۔

آیورویدا میں شوگر کے مریضوں کو نسبتاً ترش ذائقہ رکھنے والی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ ترش ذائقہ بھاری غذا کو بھی بہترین توازن مہیا کرتا ہے۔ ترش بنزیاں جیسے کہ میتھی، کسی بھی کھانے کو ہلکا پھلکا اور زود ہضم بناتی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ان میں وٹامن اے، آئرن، کیلشیم، میگنیشیم اور دیگر مقوی اجزاء بھی بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں۔

پولسو Pulisu

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ڈرم سکس (ساجن کی پھلیاں)	4 عدد
☆ گھیا	200 گرام
☆ ٹماٹر	200 گرام
☆ پیٹن	200 گرام
☆ بھنڈی	200 گرام
☆ اہلی (پیٹ)	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	ذائقہ کیلئے
روسٹ اور پاؤڈر کیلئے:		
☆ سوکھا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
☆ ہنگ	1/2 چائے کا چمچ
☆ چنے کی دال	2 کھانے کے چمچ
☆ چاول	2 کھانے کے چمچ
☆ سرخ مرچیں	2 عدد

☆ ہنگ	چٹکی بھر
☆ زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ رائی	1/2 چائے کا چمچ
☆ دہی	ایک کپ

ترکیب

دالوں کو 4 سے 5 گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر ان دالوں کو کھوپرے، ہری مرچ، نمک اور نصف ہر ادھنیا لیکر تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گرائنڈ کر لیں۔ ان پس ہوئی دالوں میں میتھی کے کٹے ہوئے پتے، باقی بچا ہوا دھنیا اور مونگ ڈال دیں۔ پھر 1/4 کھانے کا چمچ سوڈا بھی ڈالتے ہوئے سب اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ یہ آمیزہ نسبتاً مائع شکل میں ہونا چاہیے، ضروری سمجھیں تو تھوڑا سا پانی ملا لیں۔ پھر ایک پلیٹ میں تیل لیکر اس آمیزہ پر ڈال دیں اور آمیزہ کو ایک پریشر ککر میں 20 منٹ تک سٹیم دیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے چوکور کاٹ لیں۔

گریوی:

چنے کی دال کو 2 گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر چنے کی دال، کھوپرے، اورک، نمک، دھنیے کے پتوں، ٹماٹر، ہنگ اور زیرہ کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے رائی شامل کر لیں۔ جب وہ چھینٹے اڑانا بند کر دے تو 2 کپ پانی کے ساتھ دال کی پیسٹ بھی اس میں ڈال دیں۔ جب وہ اُبلنے لگیں تو پھینٹا ہوا دہی شامل کریں، اگر ضروری سمجھیں تو اور پانی ملا لیں۔ پھر اُسے 10 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ اس کے بعد سٹیم شدہ بھنڈیاں اس میں ڈال دیں اور 2 منٹ تک پکائیں۔ یہ ایک گاڑھی گریوی بنتی چاہیے۔ اسے ہرے دھنیے کے پتوں سے سجائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

ڈرم سٹک (ساجن کی پھلیاں) کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ساجن کی پھلیاں	4 عدد
☆ ٹماٹر	2 عدد
☆ ہری مرچیں	2 عدد
☆ پیاز	3 عدد
☆ گرم فلور (بیسن)	2 کپ
☆ تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
☆ رائی	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ تازہ ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	1/2 کپ
☆ نمک	ذائقہ کیلئے

ترکیب

ساجن کی پھلیوں کو چھیل کر انکلی کے برابر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور ہری مرچوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ پیاز کے سلائس کر لیں۔ گرم فلور (بیسن) کو چھان کر 5 کپ پانی میں مکس کریں۔ خیال رہے اس میں کوئی کنکر وغیرہ نہ ہو۔ ساجن کی پھلیوں کو بوائل کریں تاکہ وہ نرم ہو جائیں اور ان میں چنگلی بھر نمک ملائیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ زیرہ اور رائی شامل کریں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو پیاز ملا کر خوب پکائیں۔ ٹماٹر،

جوش دینے کیلئے:

☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ میتھی دانہ	1/2 چائے کا چمچ
☆ رائی	1/2 چائے کا چمچ
☆ اُردو کی دال	1/2 چائے کا چمچ
☆ سرخ مرچ	2 عدد
☆ کری پتے	ایک ٹہنی

ترکیب

اہلی کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ سبزیوں کو درمیانہ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پھر انھیں 3 کپ پانی میں نمک اور ہلدی ڈال کر پکائیں، جب سبزیاں گل جائیں تو انہیں چمچ سے اچھی طرح کوٹ لیں تاکہ ایک گاڑھی گریوی سی بن جائے۔ اب ان میں اہلی کی پیسٹ ملائیں اور مزید پکائیں۔ آخر میں پاؤڈر مسالہ جات ملا لیں۔ تیل کو ایک الگ برتن میں گرم کریں اور اس میں میتھی دانہ، رائی، اُردو دال، سرخ مرچیں اور کری پتے ڈال دیں۔ اچھی طرح فرائی کرنے کے بعد انھیں سبزیوں پر ڈال دیں۔ 2 منٹ تک اُٹھنے دیں اور پھر آگ سے اتار لیں۔

مقابلہ: آپ اس میں ٹینڈا اور گھیا بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ڈرم سٹکس (ساجن کی پھلیاں) زبردست خوراک سمجھی جاتی ہیں اور اس کے پودے کا تقریباً ہر حصہ ہی زبردست اہمیت کا حامل سمجھا جاتا ہے۔ اس سبزی کے اندر بیماریوں کی مختلف قوت مدافعت بڑھانے والے عناصر ہوتے ہیں جو شوگر کے مریض کیلئے بے حد مفید ثابت ہوتے ہیں۔

دھوپ یا کسی گرم جگہ پر رکھیں۔ ٹماٹروں کو دھو کر کاٹ لیں۔ اور پھر بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ پھر ایک برتن میں تیل گرم کریں اور زیرہ اور میتھی دانہ ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو آٹھ ہلکی کر کے ادک پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ پھر اس آمیزہ میں 2 کھانے کے چمچ پانی مکس کر دیں۔ ہلاتے ہوئے اس قدر فرائی کریں کہ پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس میں ٹماٹر پیوری اور میتھی ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکائیں تاکہ وہ گل کر بلینڈ ہو جائے۔ اس کری کو چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

میتھی اپنے ذائقہ اور مقوی اجزاء کے باعث شوگر کے مریضوں کی مستقل ساتھی ہے۔

مسالہ بھرے ٹماٹر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ یکے ہوئے چاول	ایک کپ
☆ بڑے ٹماٹر	4 عدد
☆ چھوٹا پیاز	ایک عدد
☆ ہر پیاز	ایک عدد
☆ لہسن کی پوتھیاں	2 عدد
☆ گاجر (چھوٹی)	ایک عدد
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
☆ ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ

ہری مرچ اور ہلدی ملائیں۔ پھر اس میں مین کا کچر ڈالیں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح بلینڈ ہو جائے۔ اگر ضرورت ہو تو پانی ملا لیں۔ پھر ساجن کی پھلیاں ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ ہرے دھنیے کے پتوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

ڈرم سٹیکس (ساجن کی پھلیاں) اور اس کے پتے شوگر سمیت کئی بیماریوں میں بے حد مفید ثابت ہوتے ہیں، اس میں شامل طبی خواص اور آئرن انتہائی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔

میتھی کی کری

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ میتھی (کٹی ہوئی)	2 کپ
☆ ٹماٹر (درمیانہ سائز کے)	3 عدد
☆ سرسوں کا تیل	2 چائے کے چمچ
☆ زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
☆ میتھی دانہ ثابت	1/2 چائے کا چمچ
☆ خشک ادک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی)	ذائقہ کیلئے

ترکیب

میتھی کو تروتازہ کرنے کیلئے اسے رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ اسے اچھی طرح دھو کر ایک ٹمل کے صاف کپڑے میں باندھ دیں۔ پھر اسے ڈھانپ کر 24 گھنٹے تک

☆ چلی ساس ایک چائے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کے سرے کاٹ لیں۔ گودا اور بیج نکال دیں اور کٹے ہوئے سروں کو محفوظ کر لیں۔ پیاز، ہرے پیاز، لہسن اور گاجر کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ لہسن اور ٹماٹر کے سوا تمام سبزیاں ڈال کر ہلاتے ہوئے فرائی کریں حتیٰ کہ وہ نرم ہو جائیں۔ چاول، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ شامل کریں اور 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ اس کے بعد چلی ساس ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹماٹروں کو ایک منٹ کیلئے سٹیم کریں۔ پھر ان کے اندر چاول کا آمیزہ بھر دیں۔ پھر ان کے سرے واپس لگا کر اوون میں 5 منٹ کیلئے بیک کریں۔

متبادل: آپ ٹماٹروں کی جگہ شملہ مرچیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں چاول کے آمیزہ کا الگ طور پر ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

چٹ پٹا پنیر کیک

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مٹر کے دانے	ایک کپ
☆ پھول گو بھی کے پھول	4 عدد (بڑے)
☆ گاجر	ایک عدد (درمیانہ سائز کی)
☆ پنیر (چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک کپ
☆ نمک	$\frac{3}{4}$ چائے کا چمچ
☆ تازہ پسلی ہوئی کالی مرچ	ذائقہ کیلئے



☆ سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
☆ پیاز	ایک عدد (درمیانہ سائز کا)
☆ تل	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ رائی	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
☆ اُرد دال	ایک چائے کا چمچ
☆ کری پتے	8 سے 10 عدد

ترکیب

گو بھی کے پھولوں کو اچھی طرح دھو کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے بیج نکال کر کیوب نما کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں اور تلوں کو بھون لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کر کے رائی، اُرد دال اور کری پتوں کو جوش دیں۔ جب اُرد دال براؤن ہو جائے تو پیاز ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پیاز سرخی مائل نہ ہو جائیں۔ سبزیاں شامل کریں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔ اس کے بعد چولہے سے اُتاریں، اور اوپر تل ڈال کر پیش کریں۔

شلمجم اور مسور کی دال

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نرم و تازہ شلمجم	ایک عدد
☆ تازہ مولی	ایک عدد

☆ تازہ ہرے دھنیے کے پتے	ایک چائے کا چمچ
☆ ٹماٹر	ایک عدد (بڑا)
وائٹ ساس بنانے کیلئے:		
☆ ملائی اُتارا ہوا دودھ	2 کپ
☆ آٹا	2 چائے کے چمچ

ترکیب

مٹر کے دانوں کو بوائل کریں اور اُن کا رخ تبدیل کرتے رہیں۔ پھر گو بھی اور گاجر کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔

وائٹ ساس:

دودھ اور آٹے کو اُبالیں۔ اس دوران چمچ سے اچھی طرح ہلائیں تاکہ وہ بالکل ایک سے ہو جائیں۔ پھر اس میں مٹر، پھول گو بھی، گاجر، نمک اور کالی مرچ ملائیں۔ ڈھکن دیکر اس وقت تک پکاتے رہیں جب تک کہ یہ گاڑھا نہ ہو جائے۔ پیڑ ڈالیں اور چولہے سے ہٹالیں۔ ایک بیکنگ ڈش پر تھوڑا سا تیل لگائیں اور اس میں سبزیوں کا آمیزہ اُٹھیل دیں۔ پھر اس کو پہلے سے گرم کردہ اوون میں 200° سنٹی گریڈ یا 400° فارن ہائیٹ پر 15 سے 20 منٹ تک بیک کریں۔ بعد میں دھنیے کے پتوں اور کٹے ہوئے ٹماٹر کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

ساؤتھ انڈین سٹائل گو بھی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گو بھی کے پھول	4 عدد
------------------	-------	-------

ایک کپ	☆ آٹا
چنگلی بھر	☆ نمک
1/2 چائے کا چمچ	☆ ہلدی پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	☆ اجوائن
		☆ وال کیلئے:
ایک کپ	☆ ارہر کی وال
ایک چائے کا چمچ	☆ ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	☆ چلی پاؤڈر (چاہیں تو)
ایک چائے کا چمچ	☆ دھنیا پاؤڈر
2 چائے کے چمچ	☆ املی کے پتے
1/2 چائے کا چمچ	☆ جاگری
ایک چائے کا چمچ	☆ ادراک (کٹا ہوا)
8 سے 10 عدد	☆ کری پتے
ایک عدد (کٹی ہوئی)	☆ ہری مرچ
		☆ تڑکھ کیلئے:
2 چائے کے چمچ	☆ خالص تیل
ایک چائے کا چمچ	☆ رائی
1/2 چائے کا چمچ	☆ میتھی دانہ
سجاوٹ، گارنش کیلئے	☆ ہرا دھنیا

ترکیب

ڈھولکی:

1/2 کپ	☆ چنے کی وال
2 چائے کے چمچ	☆ خالص تیل
ایک چائے کا چمچ	☆ رائی
چنگلی بھر	☆ ہنگ
1/2 چائے کا چمچ	☆ کری پاؤڈر
3/4 چائے کا چمچ	☆ سمندری نمک
2 چائے کے چمچ	☆ کٹا ہوا ادراک
ایک عدد	☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)
4 چائے کے چمچ	☆ ہلدی پاؤڈر

ترکیب

مولی اور گا جڑ کو دھو کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ وال کو 2 کپ پانی ڈال کر پریشر کر میں 8 منٹ تک پکائیں۔ پھر تیل کو کڑا ہی میں گرم کر کے رائی ڈال دیں، جب وہ جوش کھانے لگے تو ہنگ، ہلدی، شلجم اور مولی شامل کریں۔ اس کے بعد باقی تمام اجزاء بھی ڈال کر ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ پھر آدھا کپ پانی ڈال کر ڈھکن دیدیں اور درمیانی آنچ پر 5 منٹ تک پکنے دیں۔ جب 5 منٹ ہو جائیں تو ذائقہ چکھ کر پک جانے کی تصدیق کریں۔ اگر پانی باقی ہو تو چمچ سے ہلاتے ہوئے مزید فرائی کریں۔ اس کے بعد پکائی گئی وال ڈالیں اور 5 منٹ تک بوائل کریں۔ پھر چولہے سے اتار کر چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

وال ڈھولکی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

ڈھولکی کیلئے:

آنے کو ڈھونڈ کیلئے بتائے گئے تمام اجزاء کے ساتھ گوندھ کر چپاتی بنانے کے سے انداز میں رول کر لیں۔ پھر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر محفوظ کر لیں۔

دال:

دال کو ہلدی اور دھنیا پاؤڈر کے ساتھ 4 کپ پانی میں ڈال کر 10 منٹ تک پریشرنگ میں پکائیں۔ اگر چلی پاؤڈر استعمال کر رہے ہیں تو وہ بھی شامل کر لیں۔ دال کو اچھی طرح ہلائیں اور جب گل جائے تو املی کی پیسٹ، ادراک، کری پتے، جاگری اور ہری مرچ ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد ڈھونڈیاں دال میں ڈال کر 5 منٹ تک اُبلنے دیں۔

ترکیب:

ایک چھوٹے فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے رائی، میتھی دانہ اور ہنگ ڈالیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کر دیں تو انہیں دال میں ڈال دیں۔ 2 منٹ تک پکنے دیں اور پھر چولہے سے اتار لیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرم گرم پیش کریں۔ یہ گجراتی ڈش کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور دیگر صحت بخش اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

دال فرائی

اجزاء (6 سے 8 افراد کیلئے)

☆ مکس دالیں	300 گرام
☆ ٹماٹر	2 عدد
☆ پیاز	ایک عدد

☆ ادراک (کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ پانچ پوڑا	ایک چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ	ایک عدد (کٹی ہوئی)

ترکیب

دالیں، جن میں مسور، مونگ، ارہر، اور دیگر شامل ہوں۔ دالیں سب ایک جیسی مقدار میں ہوں۔ دالوں کو 4 گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ پھر مناسب پانی میں ہلدی ڈال کر پریشرنگ میں 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر لکڑی کو کھولیں۔ پیاز، ٹماٹر، ادراک، چلی پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر شامل کر کے 5 سے 6 منٹ تک اُبالیں۔ ایک کڑا ہی لیکر پانچ پوڑاں خشک روست کریں جب وہ رنگ تبدیل کر کے خوشبو چھوڑنے لگے تو اسے دال پر ڈال دیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔ پھر چولہے سے اتار کر ڈھکن دیئے رکھیں اور اس طرح پیش کریں۔

نول کھول قیمہ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نول کھول (بند گو بھی)	400 گرام
☆ آلو	ایک عدد (بڑا)

ٹماٹر چٹنی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

900 گرام	☆ سبز ٹماٹر
ایک عدد (بڑا)	☆ پیاز
ایک عدد (بڑا)	☆ سیب
300 ملی لیٹر	☆ جوء کاسرکہ
ایک چائے کا چمچ	☆ اچار مسالے
60 گرام	☆ کشمش
1/2 چائے کا چمچ	☆ نمک
285 گرام چینی کے برابر	☆ شوگر فری سوئیٹر

ترکیب

اچار مسالوں سے میری مراد رائی، کلونجی، کالی مرچ کے دانے (ایک ایک چائے کا چمچ) اور ایک خشک سرخ مرچ ہیں۔ ٹماٹروں اور پیاز کو کاٹ لیں۔ سیب کو چھیل کر کاٹ لیں۔ سبز یوں اور سیب کو ایک ساس پین میں رکھ کر نصف سرکہ اور مسالے ڈال دیں۔ پھر انہیں ہلکی آنچ پر اُبالیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ کر کے باقی سرکہ بھی ڈال دیں۔ پھر باقی اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ سب اشیاء نرم ہو جائیں۔ چولہے سے اُن کو گرم گرم ہی مرتبانوں (Jars) میں ڈال دیں۔ 2 سے 3 ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

☆ ہلدی	ایک چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ تیز پتے	2 عدد
☆ پانچ پوڑا	1/2 چائے کا چمچ
☆ دار چینی	2 عدد
☆ خالص تیل	2 چائے کے چمچ

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ پھر چھیل کر چھوٹے چھوٹے کیوب نما ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بند گوبھی کے پتے الگ کریں اور دھو کر انہیں دو دو حصوں میں کاٹ لیں۔ گوبھی کو اسی طرح کدو کش کر لیں جیسے کہ عام طور پر کھوپرا کیا گیا ہوتا ہے۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کر کے، تیز پتے، پانچ پوڑا اور دار چینی شامل کریں۔ جب وہ اپنا رس چھوڑ دیں تو باقی اجزاء بھی شامل کر دیں۔ چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں اور اس دوران تھوڑا سا پانی بھی ملائیں۔ ”نول کھول“ کافی جلد پک جاتی ہے۔ اگر آلو سب چیزوں سے الگ لگیں تو پریشان مت ہوں کیونکہ انہیں اس ڈش کے لحاظ سے ایسا ہی ہونا چاہیے۔ ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

متبادل: آپ چاہیں تو کئی ہوئی مولی کو بھی اسی طرح پکاسکتے ہیں۔

پیتا چینی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ پیتا (کٹا ہوا)	2 کپ
☆ شوگر فری سویٹر	ایک کھانے کا چمچ چینی کے برابر
☆ کچا آم (کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	چمکی بھر
☆ لیموں کا رس	ایک عدد لیموں کا

ترکیب

پیتے کو دھولیں پھر چھیل کر بیج نکال دیں اور آخر میں چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں، اس کے بعد مت دھوئیں۔ یہ 2 کپ کے برابر ہونا چاہیے۔ پیتے کو چمکی بھر نمک ڈال کر پریشتر گھر میں پانی ڈالے بغیر ایک منٹ تک پکائیں۔ پھر اسے چھان لیں۔ مگر پیتے کے پانی کو ضائع ہرگز نہ کریں بلکہ اس پانی میں شوگر فری سویٹر ڈال کر اُبال لیں۔ پھر اس میں پکا ہوا پیتا اور کچا آم ڈالیں اور پکنے دیں۔ جب پانی تقریباً خشک ہو جائے تو لیموں کا رس ڈالیں اور آگ سے ہٹالیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

نان ویکٹیرین



تک پکائیں۔ پھر پیاز شامل کریں اور ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پیاز کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ اب مشروم اور ٹماٹروں کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور 5 منٹ تک پکنے دیں۔ اس کے بعد مٹر، چاول، کچپ اور دو چمٹر سائرساں شامل کریں اور اگر ضروری خیال کریں تو تھوڑا سا شاک اور ڈال لیں۔ چمچ سے ہلاتے ہوئے کچھ دیر پکائیں۔ اور ذائقہ چکھ کر مسالہ جات کو ایڈجسٹ کر لیں۔ پھر قیمہ بھرے چاولوں کی ڈش میں ڈالیں۔ چوتھائی کٹے ہوئے ٹماٹر اور پارسلے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

براؤن چاول آج کل باآسانی مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور سفید چاول کی نسبت زیادہ بہتر ذائقہ رکھتے اور ساتھ ہی ان میں وٹامن اور مقوی اجزاء بھی زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔

قیمہ بھرے چاول

اجزاء (چار افراد کیلئے)

350 گرام	☆ براؤن چاول
8 گوشت کے پیس (چھوٹے)	☆ چکن
ایک عدد بڑا	☆ پیاز
100 گرام	☆ مشن مشروم
4 عدد	☆ ٹماٹر
ایک کپ	☆ مٹر کے دانے
2 چائے کے چمچ	☆ خالص تیل
3 کھانے کے چمچ	☆ شاک
ایک کھانے کا چمچ	☆ ٹماٹو کچپ
ایک کھانے کا چمچ	☆ دو چمٹر سائرساں
ایک عدد بڑا (چوتھائی کٹا ہوا)	☆ ٹماٹر
چند عدد	☆ پارسلے کے پتے

© SCANNED PDF By HAMEEDI

ترکیب

چاولوں کو پکا کر محفوظ کر لیں۔ چکن کو بھون کر چھوٹا چھوٹا قیمہ نما کاٹ لیں۔ پیاز کو کاٹ لیں۔ مشروم کے سلائس بنائیں، 4 ٹماٹروں کو چار چار حصوں میں کاٹیں اور مشروں کو اُبال لیں۔ تیل کو ایک کڑا ہی میں گرم کر کے قیمہ، اور شاک، ڈال دیں اور 2 سے 3 منٹ

تیل کو ایک برتن میں گرم کریں اور اس میں چکن (بون لیس) ڈال کر درمیانی آنچ پر ہلاتے ہوئے 5 منٹ تک ایسے پکائیں کہ وہ ہر طرف سے براؤن ہو جائے۔ پھر پنیر کے سوا باقی تمام اجزاء ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔ ایک بیکنگ ڈش لیکر اس پر ہلکا سا تیل لگائیں پھر چکن بکسچر کو اس میں ڈال کر اوپر پنیر ڈال دیں۔ ساتھ ہی شاک کو ساس پین میں اُبالیں، یاد رہے کہ اس میں جربی بالکل نہ ہو۔ اس میں مکئی کا آٹا، زیرہ پاؤڈر اور چلی پاؤڈر شامل کریں۔ ہلکی آنچ پر مسلسل ہلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ سارا آمیزہ گاڑھا ہو جائے، غالباً 3 منٹ تک پکانا کافی ہوگا۔ پھر اس آمیزہ کو فوراً بیکنگ ڈش میں پنیر کے اوپر ہی ڈال دیں۔

پھر اسے ایک جیسا کریں اور اس بات کا یقین کریں کہ اوپر والا آمیزہ یکساں طور پر ہر طرف تقسیم ہوا ہے۔ آخر میں ڈش اوون میں رکھ کر 200° سنٹی گریڈ یا 400° فارن ہائیٹ پر 20 سے 25 منٹ یا اس وقت تک بیک کریں کہ بیرونی آمیزہ گولڈن براؤن اور اندرونی اجزاء اُچھلنے کودنے لگیں۔ اس ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

چکن گمبو

اجزاء (چار افراد کیلئے):

☆ چکن	500 گرام
☆ پیاز (درمیانہ سائز کے)	3 عدد
☆ ٹماٹر	2 عدد
☆ بھنڈی	250 گرام
☆ چکن شاک	5 کپ
☆ نمک	2 چائے کا چمچ

میکسین پائی

اجزاء (2 افراد کیلئے):

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) چکن	150 گرام (چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا)
☆ ٹماٹر (بڑا)	ایک عدد (کٹا ہوا)
☆ پیاز (کٹا ہوا)	1/2 کپ
☆ شملہ مرچ	1/2 کپ
☆ مکئی کے دانے (پکے ہوئے)	1/2 کپ
☆ لہسن کی پوتھی (پسی ہوئی)	ایک عدد
☆ چلی پاؤڈر	2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
☆ نمک	ذائقہ کیلئے
☆ خالص تیل	2 چائے کے چمچ
☆ پنیر	1/2 کپ (چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی)

بیرونی تہہ (crust) بنانے کیلئے

☆ مکئی کا آٹا	1/2 کپ
☆ چکن شاک	1/2 کپ
☆ زیرہ پاؤڈر	چٹکی بھر
☆ چلی پاؤڈر	چٹکی بھر

ترکیب

☆ ایک عدد	☆ انڈہ
☆ 8 پیس	☆ چکن
☆ 2 کپ	☆ ناریل پانی
☆ 1/2 چائے کا چمچ	☆ نمک
☆ ایک چائے کا چمچ	☆ لیموں کا رس
☆ چند عدد	☆ کارن فلیک

ترکیب

پیاز کاٹ لیں۔ آٹے کو اتنا گرم کریں کہ وہ ہلکے بھورے رنگ کا ہو جائے۔ انڈہ اُبال لیں۔ چکن کو 2 کپ پانی ڈال کر پریشر ککر میں پکائیں۔ پھر ہڈیاں الگ کر کے گوشت کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ شاک الگ محفوظ رکھ لیں۔ آٹے میں ناریل پانی ملائیں اور پھر اس آمیزہ میں چکن اور شاک شامل کر لیں۔ اس کے بعد نوڈلز، نمک اور کالی مرچ شامل کریں اور 5 سے 7 منٹ تک بوائل کریں۔ نوڈلز اچھی طرح پک جانے چاہئیں۔ اس ڈش کو الگ الگ باؤلز (Bowls) میں اُبلے ہوئے انڈے سے گارنش کر کے پیش کریں۔ آخر میں اُپر لیموں کا رس اور کارن فلیک بھی ڈال دیں۔

یہ برما کی مشہور ڈش ہے اور شوگر کے مریضوں کو سوٹ کرتی ہے۔

بلوگنیز ساس

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ زیتون کا تیل	☆ ایک کھانے کا چمچ
☆ پیاز (کٹا ہوا)	☆ ایک عدد
☆ قیمہ	☆ 100 گرام

☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	☆ 1/2 چائے کا چمچ
☆ ادراک (کٹا ہوا)	☆ ایک چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پوتھیاں	☆ 2 عدد (اچھی طرح کٹی ہوئیں)
☆ خالص تیل	☆ ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

چکن کو پیسز (Pieces) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور پیاز کو بھی اچھی طرح کاٹ لیں۔ بھنڈیوں کو دھو کر خشک کریں اور اوپر سے تھوڑا تھوڑا اکاٹ دیں۔ اس کے بعد ہرگز نہ دھوئیں۔ اگر آپ شاک کو 2 گھنٹے کیلئے ریفریجریٹر میں رکھ دیں تو آپ دیکھیں گے کہ چربی خود بخود اوپر آ جائے گی۔ اسے اتار کر ضائع کر دیں۔ پھر چکن کو پیاز، ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، ادراک، لہسن اور شاک کے ساتھ پریشر ککر میں 5 منٹ تک پکائیں۔ جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو چکن پیس نکال کر ہڈیاں تلف کر دیں۔ ایک دلچسپی میں تیل گرم کریں اور بھنڈیاں ڈال کر 3 سے 4 منٹ تک کیلئے فرائی کریں۔ سوپ کو اُبالنے کے لیے رکھیں اور اس میں بون لیس چکن اور بھنڈیاں شامل کر دیں۔ اتنا پکائیں کہ بھنڈیاں اچھی طرح گل جائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

کھاؤ سوتی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ پیاز	☆ ایک عدد (بڑا)
☆ نوڈلز	☆ ایک کپ
☆ آٹا	☆ 2 کھانے کے چمچ

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) چکن	150 گرام
☆ سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
☆ چلی ساس	ایک چائے کا چمچ
☆ بین	75 گرام
☆ کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی	2 کھانے کے چمچ
☆ پانی (الگ سے)	350 ملی لیٹر

ترکیب

چکن کو لہبائی کے رخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سویا ساس اور چلی ساس کے آمیزہ میں 30 منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔ بین کو چھیل کر لہبائی کے رخ کاٹ لیں۔ کارن فلور کو 2 کھانے کے چمچ پانی میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ ایک کڑاہی میں پانی (350 ملی لیٹر) ڈال کر بوائل کریں اور اس میں چکن پیس ڈال دیں۔ ڈھکن دیکر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ چکن گل کر نرم ہو جائے اور کڑاہی میں ایک پانی باقی رہ جائے۔ جب چکن گل جائے، اگر ضروری ہو تو تھوڑا سا گرم پانی ملا لیں۔ پھر بین (Sem) ملا کر مزید 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ پھر محفوظ کردہ کارن فلور ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ تمام اجزاء اچھی طرح گل جائیں۔ اسے ابلے ہوئے نوڈلز پر ڈال کر پیش کریں۔

چکن ان لیمن ساس

☆ گاجر	ایک عدد (کدو کش کی ہوئی)
☆ سویا ساس	3 چائے کے چمچ
☆ ٹماٹر (بڑے)	چار یا پانچ
☆ پانی	ایک کپ
☆ ٹماٹر پیوری	ایک کھانے کا چمچ
☆ آٹا (تھوڑا پانی ملا کر)	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	ذائقہ کیلئے
☆ جانقل (چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی)	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کو دھو کر کاٹ لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں، پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر تقریباً 5 منٹ تک فرائی کریں تاکہ وہ نرم اور سرخی مائل ہو جائیں۔ پھر اس میں قیمہ ڈال کر اتنا بوائل کریں کہ گل کر بھوری رنگت اختیار کر لے۔ گاجر، سویا ساس، ٹماٹر، پانی اور ٹماٹر پیوری ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ہلاتے ہوئے پکائیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ پھر ڈھکن دیکر 20 سے 25 منٹ تک پکائیں، ایک دو بار چمچ سے ہلاتے رہیں۔ آٹا ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں اور آخر میں کالی مرچ اور جانقل بھی ڈال دیں۔ ساس گاڑھی ہونی چاہیے۔ اسے گرم گرم پاشا (Pasta) کے ساتھ پیش کریں۔ چپاتیوں کے ساتھ بھی اچھا ذائقہ دیتی ہے۔

یہ قیمہ اور ٹماٹر ساس ڈش زیادہ تر پاشا (Pasta) کے ساتھ ہی کھائی جاتی ہے۔ اس طریقے سے تیار کردہ ساس بھی عام ساس کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتی ہے اور شوگر کے مریضوں کیلئے ذائقہ کے ساتھ موثر ثابت ہوتی ہے۔

چائینز سائل چکن

چپاتی فلوٹس

اجزاء (چار افراد کیلئے)

فلوٹس کیلئے

.....	☆ آٹا	ایک کپ
.....	☆ نمک	چٹکی بھر
.....	☆ ہر اپیاز (چھوٹا)	14-5 اچھی طرح کٹے ہوئے
.....	☆ ہر ادھنیا	1/3 کپ
.....	☆ ساس کیلئے	
.....	☆ چکن کا قیمہ	250 گرام
.....	☆ ٹماٹر کی پیوری	ایک کپ
.....	☆ پانی	ایک کپ
.....	☆ نمک اور کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ

ٹاپنگ (Topping) کیلئے

.....	☆ گاڑھادی	ایک کپ
.....	☆ کھیرا (کٹا ہوا بیجوں کے بغیر)	ایک عدد (چھوٹا)
.....	☆ لہسن کی پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ نمک	چٹکی بھر

ترکیب

اجزاء (5 افراد کیلئے)

.....	☆ چکن	تقریباً ایک کلوگرام
.....	☆ شملہ مرچ	ایک عدد (بڑی)
.....	☆ قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچ
.....	☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ لہسن کی پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
.....	☆ کٹا ہوا لیموں	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ پانی	1/2 کپ
.....	☆ لیموں کے کنارے	6 عدد گارنش کیلئے

ترکیب

چربی الگ کر کے چکن کو 15 یا 16 پیسز (Pieces) میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ کو بیج نکال کر لہسنی کے زرخ ٹکڑوں کی صورت میں کاٹیں۔ قصوری میتھی کو ہلکی آنچ پر خشک بھون لیں۔ نمک کالی مرچ اور لہسن کی پیسٹ کس کریں اور پھر اس آمیزہ کو اچھی طرح چکن پر مل دیں۔ پھر اسے بیکنگ ڈش میں رکھیں۔ شملہ مرچ، لیموں کا رس، کٹا ہوا لیموں اور پانی باہم ملائیں اور اس کا نصف چکن کے اوپر ڈال دیں۔ اس کے بعد قصوری میتھی کا چھڑکاؤ کریں اور پھر 200° سنٹی گریڈ یا 400° فارن ہائیٹ درجہ حرارت پر اوون میں رکھ کر 20 منٹ یا اس وقت تک بیک Bake کریں کہ چکن اچھی طرح گل جائے۔ آخر میں لیموں کے کناروں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

راجھستانی گوشت

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) مٹن..... 100 گرام کے لگ بھگ 6 پیس	☆ دی
☆ نمک	☆ تیل
☆ ذیل اشیاء باہم مکس کر کے گرائینڈ کر لیں	
☆ پیاز (بڑا)	☆ لہسن کی پوتھیاں
☆ ہری مرچیں	☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)
☆ زیرہ	☆ خشک ماش
☆ مغز	

ترکیب

چربی کو الگ کر کے مٹن چھوٹی چھوٹی کیوبز (Cubes) کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک ساس پن میں تیل گرم کریں اور اس میں گرائینڈ کی ہوئی اشیاء کی پیسٹ ڈال کر چھج سے ہلاتے ہوئے ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر مٹن، نمک اور ایک کپ پانی بھی ڈال دیں۔ ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر ہی اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی (gravy) گاڑھی ہو جائے۔

فلوٹس:

آٹے میں نمک ملا کر چپاتیوں کی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس کے گیند نما پیڑے بنائیں۔ پوڑیوں کی طرح گولائی میں رول (Roll) کریں اور اس کے بعد احتیاط سے چوکور کاٹ لیں۔ پیاز اور ہرے دھنیے کو آپس میں مکس کر لیں۔ ایک چوکور (آٹا لیکر اس میں پیاز اور دھنیے کا آمیزہ بھریں اور اس پر ایک اور چوکور (آٹا) رکھ کر کنارے دباتے ہوئے دونوں چوکوروں کو اچھی طرح جوڑ دیں۔ باقی چوکوروں (آٹے کے ٹکڑوں) کو بھی اسی طرح تیار کر لیں۔ پھر ایک بڑے برتن میں کافی پانی ڈالیں اور اس میں یہ فلوٹس (پیاز بھرے آٹے کی چوکوریں) ڈال کر بوائل کریں۔ جب پک جائیں تو ایک سیدھے چھج کی مدد سے نکال کر پلیٹوں میں رکھ لیں۔

قیمہ ساس:

تمام اجزاء کو اکٹھا بوائل کرنے کیلئے رکھ دیں۔ اتنا پکائیں کہ قیمتہ اچھی طرح گل جائے۔

ٹاٹنگ:

دیہی کو پھینٹ کر اس میں کھیرا، لہسن کی پیسٹ اور نمک مکس کر کے ٹاٹنگ تیار کر لیں۔

آخر میں قیمتہ ساس کو فلوٹس پر ڈالیں، اوپر سے دیہی کی ٹاٹنگ (Topping)

کر دیں اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

اجزاء کی پیسٹ ڈال دیں۔ جب آپ دیکھیں کہ یہ آمیزہ فرائی ہو چکا ہے تو اس میں گرم مسالہ پاؤڈر، گوشت، تیز پتا ڈالیں اور چھج سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ جب تیل الگ ہو جائے تو گرم پانی شامل کر لیں اور ڈھکن دیکر مزید پکائیں۔ اس دوران کدوؤں کو چھیل کر اتنا پکائیں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر انھیں چھج سے ہموار کر کے پوری (Puree) سی تیار کر لیں۔ پھر اس میں پکایا ہوا مٹن ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکنے دیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ گاڑھی گریوی (gravy) موجود ہو۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

کدو (Ash goura) انتہائی زود ہضم ہوتا ہے اور بدن کو ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا ہے۔

چکن۔ دو۔ پیازا

اجزاء (چار افراد کیلئے)	
☆ چکن ایک کلوگرام
☆ ہلدی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
☆ زیرہ ایک چائے کا چمچ
☆ ادراک کی پیسٹ 1/2 چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پیسٹ 1/2 چائے کا چمچ
☆ سویا ساس ایک چائے کا چمچ
☆ دوور شٹا ساس ایک چائے کا چمچ
☆ خالص تیل 2 کھانے کے چمچ
☆ شملہ مرچ 3 عدد
☆ پیاز 2 عدد

یہ ایک مقبول پارٹی ڈش ہے جسے ہم نے شوگر کے مریضوں کیلئے خاص طریقے سے تیار کیا ہے۔

کدو گوشت

اجزاء (3 افراد کیلئے)

☆ مٹن 100 گرام کے 6 پیسے
☆ کدو Ash gourd 6 بڑے ٹکڑے
☆ پیاز ایک عدد
☆ لہسن ایک عدد
☆ ہری مرچ ایک عدد
☆ ادراک ایک چھوٹا ٹکڑا
☆ ہلدی پاؤڈر چٹکی بھر
☆ گرم مسالہ پاؤڈر چٹکی بھر
☆ دہی 1/4 کپ
☆ تیز پتا ایک عدد
☆ خالص تیل ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک ذائقہ کیلئے

ترکیب

دہی کو پھینٹ کر اس میں گوشت اچھی طرح ڈبو دیں اور تقریباً ایک گھنٹہ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔ پیاز، ادراک، لہسن، ہلدی اور ہری مرچ کو اکٹھا گرائینڈ کریں، چاہیں تو ہری مرچ کے بغیر بھی کام چلا سکتے ہیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کر کے اس میں گرائینڈ کئے ہوئے

☆ اورک کی پیسٹ	☆ ایک کھانے کا چمچ
☆ لہسن کی پیسٹ	☆ ایک چائے کا چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر	☆ 1/2 چائے کا چمچ
☆ خالص تیل	☆ 2 کھانے کے چمچ
☆ پیاز (کٹا ہوا)	☆ 2 عدد (بڑے)
☆ ٹماٹر (کٹا ہوا)	☆ ایک عدد
☆ دہی	☆ 1/3 کپ
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	☆ چٹکی بھر
☆ ہرے دھنیے کے پتے	☆ گارنش کیلئے

ترکیب

گوشت نرم ہونا چاہیے۔ چربی تلف کر دیں۔ دالوں اور گیہوں (اس کی جگہ دلیہ بھی استعمال کر سکتے ہیں) کو ہلدی اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ اورک، لہسن کی پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور زیرہ مکس کر کے گوشت کو اس آمیزہ میں نصف گھنٹہ تک ڈبوئے رکھیں۔ پھر 3 کپ پانی ڈال کر گوشت کو 15 منٹ تک پریشر ککر میں پکائیں۔ ایک دیکھی میں تیل گرم کریں، پیاز ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ وہ براؤن ہو جائیں۔ پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر اور پانی نکالا ہوا دہی ڈال دیں اور 5 منٹ تک اس طرح پکائیں کہ ٹماٹر بالکل نرم ہو جائیں، اس دوران چمچ سے اچھی طرح ہلاتے رہیں۔ اب اس میں دالیں، گوشت اور گرم مسالہ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔ 10 منٹ تک ہلکی آنچ پر بوائل کریں تاکہ سب چیزیں اچھی طرح آپس میں مکس ہو جائیں۔

ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

☆ زیرہ	☆ ایک چائے کا چمچ
☆ ٹماٹر کے ٹکڑے	☆ گارنش کیلئے

ترکیب

چکن کو ٹکڑوں (Pieces) کی صورت میں کاٹ لیں۔ تمام مسالوں، سویا ساس، وورسٹر شائر ساس اور ایک کھانے کا چمچ تیل مکس کر کے چکن کو اس آمیزہ میں نصف گھنٹہ تک ڈبوئے رکھیں۔ شملہ مرچ اور پیاز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک کڑا ہی میں باقی بچا تیل گرم کر کے اس میں زیرہ ڈالیں اور پھر چکن ڈال کر 5 منٹ تک اچھی طرح فرائی کریں۔ پھر پیاز اور شملہ مرچ ڈالیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر ڈھکن دیں اور اتنا پکائیں کہ سب اجزاء اچھی طرح گل جائیں۔ ذائقہ چکھ کر اگر ضروری سمجھیں تو نمک ملا لیں کیونکہ ساس پہلے ہی نمکین ذائقہ لئے ہوئے ہوتی ہیں۔ تھوڑی سی گریوی (gravy) ہونی چاہیے۔ اس ڈش کو ٹماٹر کے ٹکڑوں سے گارنش کر کے چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

حلیم

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ ہڈیوں کے بغیر (بون لیس) مٹن	☆ 250 گرام
☆ چنے کی دال	☆ 1/4 کپ
☆ مونگ کی دال	☆ 1/4 کپ
☆ مسور کی دال	☆ 1/4 کپ
☆ گیہوں	☆ 1/4 کپ
☆ ہلدی پاؤڈر	☆ 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	☆ ایک چائے کا چمچ

ایک مچھلی کا قندہ رکھیں اور مچھلی کے گرد پتا لپیٹتے ہوئے کناروں کو باندھ دیں۔ پھر اسے 25 سے 30 منٹ تک سٹیم روست کریں حتیٰ کہ مچھلی اچھی طرح پک جائے۔ اسے آپ بیک Bake بھی کر سکتے ہیں۔ اگر بیک کرنا چاہیں تو پتوں کے باہر تھوڑا سا تیل لگالیں۔ ان مچھلی کے پیکٹوں کو آپ توڑے پر اتنا روست کر سکتے ہیں کہ پتے خشک ہو جائیں۔ اگر آپ کو کیلے کے پتے نہ ملیں تو آپ اس کی جگہ ایلومینیم کے ورق بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مگر کیلے کے پتوں سے حاصل ہونے والا خاص مزہ اس صورت میں شاید نہ مل سکے۔
یہ ایک ہلکی پھلکی مگر بھوک مٹانے والی شوگر کے مریضوں کیلئے بے حد خاص ڈش ہے۔

ماچھر جھال (بنگال کی فز کری)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	500 گرام
☆ زیتون کا تیل	1 1/2 کھانے کا چمچ
☆ میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	2 چائے کا چمچ
☆ لہسن کی پیسٹ	2 چائے کا چمچ
☆ ٹماٹر (کٹے ہوئے)	200 گرام
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ پانی	1/2 کپ

سٹیمڈ چٹنی فز

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی کے قندے	4 عدد
☆ نمک	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	ایک لیموں کا
☆ کیلے کے پتے	4 بڑے پتے
(پیسٹ بنانے کیلئے گرائنڈ کریں)		
☆ کدو کش کیا گیا کھوپرا	2 چائے کے چمچ
☆ دھنپے کے پتے (کٹے ہوئے)	1/3 کپ
☆ پودینہ	6-8 پتے
☆ چٹنی	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ	2 عدد
☆ کدو کش کیا گیا اورک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کے قندوں کو ایک طرف سے کاٹیں، مگر مکمل طور پر مت کاٹیں بلکہ آخر میں دونوں حصوں کو ملارہنے دیں۔ یہ ایک جیب کی سی صورت میں ہونے چاہیں۔ پھر اسے نمک اور لیموں کا رس لگا کر ایک گھنٹہ تک پڑارہنے دیں۔ اس کے بعد چٹنی (گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ) مچھلی کے اندر بھریں اور اس کے باہر بھی اچھی طرح لگا دیں۔ اس کے بعد اسے یونہی کم از کم ایک گھنٹہ پڑارہنے دیں۔ کیلے کے پتے کے 4 بڑے ٹکڑے کر کے ہر ٹکڑے پر

☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ سفید رائی	ایک کھانے کا چمچ
☆ تیز پتا	ایک عدد
☆ کالی مرچ کے دانے	10 عدد
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھولیں۔ دہی کو پھینٹ کر اس میں ہلدی، گرائنڈ کیا ہوا ادراک، ہری مرچیں، پیاز، نمک اور رائی کی پیسٹ شامل کریں۔ پھر مچھلی کو اس پیسٹ میں اچھی طرح ڈبو کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ تیز پتے اور کالی مرچ کے دانوں کو ایک کڑاہی میں خشک ہی بھون لیں۔ جب وہ خوشبو چھوڑنے لگیں تو اس میں نصف کپ پانی ڈال کر پیسٹ سمیت مچھلی بھی ڈال دیں۔ تیز آئینج پرائٹا پکائیں کہ وہ اُبلنے لگے۔ پھر آئینج ہلکی کر کے ڈھکن دیدیں۔ جب مچھلی اچھی طرح گل جائے اور گریوی (gravy) گاڑھی ہو جائے تو گرم مسالے کا چمچ کاؤ کر کے چولہے سے اتار لیں۔

یہ ایک بنگالی طرز کی ترکیب ہے جسے شوگر کے مریضوں کیلئے موزوں ہونے کے سبب ہم نے یہاں پیش کیا ہے، اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ مکمل طور پر آئل فری ہے۔

ماچھر جھول

(بنگالی فیش کری II)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	1 1/2 کلوگرام
---------	-------	---------------

☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	4 عدد
☆ چلی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ تازہ ہرا دھنیا	ایک کپ (کٹا ہوا)

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میتھی دانہ ڈال دیں۔ جب وہ جوش کھانا بند کر دے اور اپنی خوشبو چھوڑ دے تو تیل میں ہلدی پاؤڈر، چلی پاؤڈر، لہسن کی پیسٹ، ٹماٹر اور نمک بھی ڈال دیں۔ پھر ان سب اشیاء کو درمیانی آئینج پرائٹا پکائیں کہ ٹماٹر نرم ہو جائیں اور لہسن کی الگ محسوس ہونے والی خوشبو غائب ہو جائے۔ پھر ہری مرچیں اور پانی ملائیں۔ جب یہ آمیزہ اُبلنے لگے تو مچھلی ڈال کر اچھی طرح پکائیں، یہاں تک کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔ پھر ہرا دھنیا اور نصف کھانے کا چمچ زیتون کا تیل ڈال دیں۔ چولہے سے اتار کر بنگالی انداز میں اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ نوش کی جائے تو خوب مزہ دے گی۔

دہی مچھلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	8 پیس
☆ تازہ دہی	1/2 کپ
☆ ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ گرائنڈ کیا ہوا ادراک	1 1/2 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچیں	2 عدد (کٹی ہوئی)
☆ پیاز	ایک عدد (چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا)

کریں۔ اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔

مبادلہ: آپ بیٹنگن کی بجائے کوئی دوسری سبزی مثلاً گھیا، پپیتا، ڈرم شک و غیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اس طریقے سے بنی مچھلی میں سونف کی پیسٹ شامل ہوتی ہے۔ سونف بھوک بڑھاتی، بدن کو ٹھنڈک فراہم کرتی اور قوت ہاضمہ کو تقویت دیتی ہے۔

رائی کی پیسٹ اور مچھلی

اجزاء (2 افراد کیلئے)

100 گرام	☆ مچھلی
ایک لیموں کا	☆ لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	☆ نمک
3 چائے کے چمچ	☆ خالص تیل
2 عدد	☆ پیاز
ایک سنٹی میٹر ٹکڑا	☆ ادراک
2 عدد	☆ لہسن کی پوتھیاں
2 عدد	☆ ہری مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	☆ رائی
1/2 چائے کا چمچ	☆ ہلدی پاؤڈر
مٹھی بھر	☆ ہرے دھنیے کے پتے

ترکیب

☆ ہلدی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
☆ آلو (چھوٹا)	ایک عدد
☆ پاروال	4 عدد
☆ بیٹنگن	ایک عدد (چھوٹا)
☆ بین (SEM)	4 عدد
☆ سونف	ایک چائے کا چمچ
☆ ادراک	ایک سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ پانچ پوڑا	2 چائے کا چمچ
☆ نمک	3/4 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچیں	2 عدد (کٹی ہوئی)

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر نصف ہلدی مل کر الگ سے رکھ لیں۔ آلو کو چھیل کر انگلی کی طرح کے لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پاروال کو 2 حصوں میں کاٹ لیں۔ بیٹنگن کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹیں۔ بین (Beans) کو پورا رکھتے ہوئے، اوپر اور نیچے سے ایک جیسا کر لیں۔ سونف اور ادراک کو گرائینڈ کریں۔ پھر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پانچ پوڑا ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ اپنا جوس چھوڑ دے تو سبزیاں ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر ہلدی، گرائینڈ شدہ مسالے ڈال کر مزید 2 گھنٹے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد سبزیاں پکانے کیلئے کافی پانی ڈال کر نمک بھی ڈال لیں۔ ڈھکن دیکر پکائیں۔ جب سبزیوں کا 3/4 حصہ گل جائے تو مچھلی اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ اس ڈش کی گریوی (gravy) سوپ کی طرح کی ہے اس لیے اسی تناسب سے پانی شامل

☆ اٹھ	2 عدد
☆ دودھ	ایک کپ
☆ ہر ادھنیا (کٹا ہوا)	1/3 کپ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ ٹماٹر (کٹا ہوا)	ایک عدد
☆ پیاز (کٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب

کوئی بھی بڑی مچھلی جیسے کہ ”راہو“ ”پوم فریٹ“ یا سرمئی وغیرہ اس ڈش کیلئے شامل کی جاسکتی ہے۔ مچھلی کو سٹیم دیکر کانٹے اور چھلکا تلف کر دیں۔ براؤن بریڈ کے سلائسز کو چورہ چورہ کر لیں۔ ادراک اور ہری مرچوں کو ایک ساتھ گرائینڈ کر لیں۔ پھر تمام اجزاء کو آپس میں مکس کر کے ایک ہلکا تیل لگی بیلنگ ڈش میں رکھ کر 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ہائیٹ پر اوون میں ایک گھنٹہ تک یا اتنا بواہل کریں کہ اگر ایک چاقو درمیان میں ڈالا جائے تو وہ بالکل صاف واپس نکل آئے۔

مسالہ دار مچھلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	ایک سالم مچھلی (500-600
		گرام تقریباً)
☆ لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ

مسالہ تیار کرنے کیلئے:

مچھلی کو 4 حصوں میں کاٹ لیں۔ اچھی طرح دھو کر لیموں کا رس اور نمک لگا کر 15 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر بہت تھوڑا آئل ڈال کر ہلکا سا فرائی کر لیں۔ (یہ آئل الگ سے ہے)۔ پیاز، ادراک، لہسن اور ہری مرچوں کو اچھی طرح کاٹ لیں۔ رائی کو گرائینڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ کڑا ہی میں 2 چائے کے چمچ تیل گرم کر کے، پیاز ڈالیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں۔ پھر اس میں ادراک کی پیسٹ ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک کپ پانی ڈال کر ہلدی اور رائی کی پیسٹ بھی شامل کر لیں۔ جب یہ ابلنے لگیں تو مچھلی، تھوڑا سا نمک اور ہرے دھنیے کے پتے ڈال دیں۔ 2 منٹ تک اور بواہل کریں۔ آخر میں باقی بچا ایک چائے کا چمچ تیل ڈالیں اور پھر چولہے سے اتار لیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

مچھلی کے نان

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مچھلی	500 گرام
☆ براؤن بریڈ	2 یا 3 بڑے سلائس
☆ پکے ہوئے نوڈلز	2 کپ
☆ ہری مرچیں	2 عدد
☆ ادراک	ایک سنٹی میٹر کٹوا
☆ جانفل (کدو کش کی ہوئی)	1/4 چائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ پنیر (چاہیں تو)	2 کیوبز (cubes) چھوٹی چھوٹی
		کٹی ہوئی

اور اگر موٹے چکر زیادہ ہو تو اُسے خشک کر لیں۔ پھر اسے چولہے سے اُتار کر الگ رکھ لیں۔ وہی کو پھینٹ کر نمک اور چلی پاؤڈر مکس کریں۔ مچھلی کو وہی کے آمیزہ میں ڈبوئیں اور اس کے اندر قیمہ اچھی طرح بھر لیں۔ پھر اسے ایک بیکنگ ڈش میں رکھیں اور اُوپر باقی وہی آمیزہ ڈال دیں۔ تیل گرم کر کے زیرہ ڈالیں اور جب جوش کھانا بند کر دے تو اسے (تیل کو) مچھلی کے اُوپر ڈال دیں۔ اوون میں 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ہائیٹ پر 20 سے 25 منٹ تک گرم کریں اور پھر نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

پوچڈ میکریل (تلی ہوئی مچھلی)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

.....	☆ مچھلی	میکریل یا پوم فریٹ کے 6 پیس
.....	☆ پانی	ایک کپ
.....	☆ سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچ
.....	☆ تیز پتا	ایک عدد
.....	☆ پیاز (گول کٹے ہوئے)	2 عدد
.....	☆ کالی مرچ کے دانے	10 عدد
.....	☆ لونگ	5 عدد
.....	☆ لہسن کی پوتھیاں	2 عدد
.....	☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ پارسلے یا تازہ ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ کارن فلور	ایک چائے کا چمچ

.....	☆ چکن کا قیمہ	250 گرام
.....	☆ پیاز (کٹا ہوا)	2 عدد (بڑے)
.....	☆ اورک لہسن کی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ وورسٹر شائرساں	2 کھانے کا چمچ
ٹاپنگ (Topping) کیلئے		
.....	☆ وہی	1 1/2 کپ
.....	☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
.....	☆ چلی پاؤڈر	چمکی بھر
.....	☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ زیرہ	1 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

مچھلی کو سالم رہنے دیں تاہم اندر سے اچھی طرح صفائی کر کے کانٹے اور دیگر مادے نکال دیں۔ پھر اچھی طرح دھو لیں۔ آپ مچھلی فروخت کرنی والے سے ایسا کروالیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔ مچھلی کے اندر اور باہر لیموں کا رس اور نمک اچھی طرح مل دیں اور 20 منٹ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔

مسالہ:

مسالہ کے تمام اجزاء کو آپس میں اچھی طرح مکس کر لیں ماسوائے تیل کے اور پھر 20 منٹ تک یونہی پڑا رہنے دیں۔ تیل الگ سے گرم کر کے قیمہ ڈال دیں۔ تیز آنچ پر چمچ سے ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک فرائی کریں، پھر ڈھکن دیکر اسے اپنی ہی سٹیم میں پکنے دیں۔ اگر ضرورت ہو تو ایک یا دو کھانے کے چمچ پانی ملا لیں۔ جب قیمہ گل جائے تو ڈھکن اُتار لیں

ترکیب

مچھلی کو اچھی طرح دھولیں۔ ایک برتن میں پانی، سرکہ اور تیز پتا ڈالیں۔ پھر مچھلی کے پیسز (Pieces) کو ساتھ ساتھ اس برتن میں رکھ کر اوپر گول پیاز، کالی مرچ، لونگ، بہن اور نمک ڈال دیں۔ پھر ڈھکن دیکر درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح گل جائے۔ پھر مچھلی کو احتیاط سے نکال کر سردنگ پلیٹ میں ڈالیں اور گرم رکھیں۔ کارن فلور کو 2 کھانے کے چمچ شاک کے ساتھ مکس کر کے برتن میں ڈال دیں اور اتنا بوائل کریں کہ گریوی (gravy) تھوڑی گاڑھی ہو جائے۔ پھر اس گریوی (gravy) کو مچھلی کے اوپر ڈال دیں اور تیز پتا نکال کر الگ کر دیں۔ پارسلے یا ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے گرم گرم بریڈ یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شیفر ڈز پائی

(Shepherd's Pie)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

بیس (Base) تیار کرنے کیلئے:

☆ آلو	2 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ دودھ	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	چنگلی بھر
☆ کالی مرچ	1/2 اچائے کا چمچ

فلنگ (Filling) کیلئے:

☆ مچھلی	4 پیس
☆ دودھ	ایک کپ

☆ پانی	1/2 کپ
☆ میدہ یا آٹا	1 1/2 کھانے کا چمچ
ٹاپنگ (Topping) کیلئے:		
☆ تازہ ہرے دھنیے کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
☆ ڈبل روٹی کا چورا	ایک کھانے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	1/2 کھانے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	1/2 اچائے کا چمچ

ترکیب
ہیں:

آلوؤں کو اُبال کر چھیلیں اور بھرتا بنا لیں۔ پھر اس میں دودھ، نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اچھی طرح سب کچھ مکس کر لیں۔

فلنگ:

مچھلی کو دودھ اور پانی ملا کر پکائیں۔ مچھلی کو کانتوں سے ہر ممکن حد تک پاک ہونا چاہیے۔ پھر فش شاک میں آٹا یا میدہ ڈالیں اور چنگلی بھر نمک ملا تے ہوئے اُسے مچھلی میں ڈال دیں۔

ایک بیلنگ ڈش لیکر آلوؤں کا آمیزہ ڈال کر اس کی سطح ہموار کریں اور اس میں فلینگ (مچھلی) رکھ دیں۔ ٹاپنگ کے اجزاء کو باہم ملا کر مچھلی کے اوپر چھڑکاؤ کریں۔ اور آخر میں اوون میں رکھ کر 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ہائیٹ پر 15 منٹ بیک کریں۔
متبادل: اگر آپ چاہیں تو پیئر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

مبادل: آپ گھیا کی جگہ پیتا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کھینے یا لوکی ٹھنڈک بخش ہوتا ہے اور خصوصاً گرمیوں میں بہت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ یہ ڈش کھانے میں بہت مزیدار اور زود ہضم ہے اور خاص بات یہ کہ پوری فیملی اسے بہت پسند کرے گی۔

کنٹری سٹائل فش چاؤ ڈر

اجزاء (چار افراد کیلئے)

.....	☆ مچھلی	1/2 کلو گرام، 8 پیسز میں کٹی ہوئی
.....	☆ فارس بین	8 عدد
.....	☆ پھول گو بھی	4 پھول
.....	☆ مٹر	ایک کپ
.....	☆ شلجم	ایک عدد
.....	☆ پیاز	6 عدد (چھوٹے)
.....	☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ لہسن کی پوتھیاں	4 عدد (کٹی ہوئی)
.....	☆ سیلری (کٹے ہوئے)	1/4 کپ
.....	☆ آٹا	4 کھانے کے چمچ
.....	☆ تیز پتے	2 عدد
.....	☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کیلئے
.....	☆ پارسلے	6 سے 8

ترکیب

دم پخت مچھلی اور گھیا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

.....	☆ گھیا	300 گرام
.....	☆ مچھلی	4 پیس
.....	☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
.....	☆ میتھی دانہ	1/2 اچائے کا چمچ
.....	☆ ہلدی پاؤ ڈر	چٹکی بھر
.....	☆ دھنیا۔ زیرہ پاؤ ڈر	ایک چائے کا چمچ
.....	☆ نمک	ذائقہ کیلئے
.....	☆ ہرے دھنیے کے پتے	منٹھی بھر (کٹے ہوئے)
.....	☆ ہری مرچیں (چاہیں تو)	2 عدد

ترکیب

گھیوں کو چھیل کر 8 پیسز کی صورت میں کاٹ لیں۔ کوئی بھی مچھلی جیسے کے راہو، پوم فریٹ، سرمئی وغیرہ چلے گی۔ تیل کو کڑا ہی میں گرم کریں اور میتھی دانہ ڈال کر جوش دلائیں۔ جب وہ اپنا جوس چھوڑ دیں تو گھیے ڈال کر ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے پکاتے رہیں۔ اس کے بعد 1 1/2 کپ پانی ڈال دیں اور ڈھکن دیکر درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ گھیا اچھی طرح گل جائے۔ آپ اس کیلئے پریشر ککر سے بھی کام لے سکتے ہیں۔ جب گھیا گل جائے تو ڈھکن ہٹا کر مچھلی ڈال دیں اور تیز آنچ پر اتنا پکائیں کہ مچھلی اچھی طرح سے پک جائے۔ اس کے بعد ہرے دھنیے کے پتوں کا چمڑ کا ڈ کریں اور اگر ہری مرچ استعمال کر رہے ہیں تو وہ بھی ڈال لیں۔ پیش کرنے تک ڈھکن دیئے رکھیں۔

مچھلی کو اچھی طرح دھولیں۔ کوئی بھی مچھلی جیسے کہ راہو، سرمئی، بھینگی یا پوم فریٹ چلے گی۔ سبزیوں کو دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں اور کاٹنے کے بعد مت دھوئیں۔ پیاز چھیل کر پورا ہی رہنے دیں۔ ایک ساں پن میں تیل گرم کریں اور لہسن ڈال کر اتنا پکائیں کہ خوشبو آنے لگے۔ پھر سیلری ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد آٹا ڈالیں اور چھج سے ہلاتے ہوئے اچھی طرح فرائی کریں۔ پھر ایک ایک کر کے سبزیاں ڈالتے چھج سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ 6 کپ پانی، تیز پتے، نمک اور پس ہوئی کالی مرچ بھی ڈال دیں اور ڈھکن دیکر اتنا پکائیں کہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں، پھر ڈھکن ہٹا کر مچھلی اور پارسلے ڈالیں۔ مزید اتنی دیر پکنے دیں کہ مچھلی اچھی طرح پک جائے۔ نیم گاڑھا سیال ساں پن میں ہونا چاہیے۔ اس ڈش کو پیش کرنے سے پہلے تیز پتے نکال لیں۔

تبادل: آپ مچھلی کی جگہ چکن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ سکون آور ڈش سرد موسم میں بے حد موثر ثابت ہوتی ہے۔ اسے آپ ڈبل روٹی اور تازہ پھل یا شیرینی کے ساتھ نوش کر سکتے ہیں۔ ڈنر اس سے زیادہ بہتر کیا ہوگا؟

بیک میکرونی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ایلو میکرونی	150 گرام
☆ مچھلی	250 گرام
☆ مشرومز	100 گرام (کٹی ہوئی)
☆ مکئی کے دانے	200 گرام
☆ شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چھج
☆ براؤن بریڈ کا چورا	6 کھانے کے چھج
☆ کدو کش کی ہوئی پنیر	2 کھانے کے چھج

ساں کیلئے:

☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چھج
☆ آٹا	4 1/2 کھانے کے چھج
☆ دودھ	450 ملی لٹر
☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کیلئے
☆ زیرہ پاؤڈر	ایک چائے کا چھج
☆ پانی نکلا ہوا دہی	50 گرام
☆ پنیر (کدو کش کی ہوئی)	50 گرام

ترکیب

میکرونی کو اچھی طرح پکائیں۔ مچھلی کو دھو کر اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے، اس کے کانٹے وغیرہ نکال دیں۔

ساں:

تیل کو ایک برتن میں گرم کریں، پھر چولہے سے ہٹا کر ہلاتے ہوئے آٹا ڈالیں اور بالکل ہموار کر لیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملائیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر 2 سے 3 منٹ تک پکائیں۔ چھج سے مسلسل ہلاتے رہیں یہاں تک کہ وہ خاصا گاڑھا سا آمیزہ بن جائے۔ پھر اسی طرح چھج سے ہلاتے ہوئے نمک، کالی مرچ، زیرہ، دہی اور پنیر ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکاتے رہیں۔ اس کے بعد میکرونی، مشرومز، مکئی کے دانے، شملہ مرچ اور مچھلی کو آپس میں مکس کر کے ساں کے اوپر ڈال دیں۔ پھر اس سارے آمیزہ کو مکس کر کے ایک اوون پر ف ڈش میں ڈالیں۔ ڈبل روٹی کے چورے اور پنیر کو الگ سے مکس کریں اور ڈش کے اوپر چھڑک دیں۔ پھر اوون میں رکھ کر درمیانے درجہ حرارت پر 15 سے 20 منٹ تک بیک کریں۔ اس ڈش کو بطور سنیک، سپر ڈش یا پھر سبزیوں کے ساتھ لنچ یا ڈنر میں پیش کیا جاسکتا ہے۔

سنیک Snacks

تندوری چکن

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چکن لیگ پیس	8 عدد
☆ لیموں کا رس	ایک لیموں کا
☆ دہی	250 گرام
☆ دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
☆ ادروک کی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	حسب ذائقہ
☆ پیتے کی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	2 چائے کے چمچ

ترکیب

چکن لیگ پیسز کو کچھ جگہوں پر چھری سے کٹ لگائیں اور بالکل خشک کر لیں۔ دہی کو مکمل کے کپڑے میں باندھ کر 2 گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تاکہ پانی نکل جائے۔ تیل کے سوا باقی تمام اجزاء کو مکس کریں اور چکن پیس اس آمیزہ میں ڈبو کر کم از کم 4 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں، رات بھر پڑے رہیں تو اور بھی اچھا ہے۔ پھر ان پیسز کو کسی گیس تندور یا گرل میں بیک کر لیں، بیک اس طرح کریں کہ چکن پیسز کا رخ مسلسل بدلتا رہے۔ تیل اور دہی کے آمیزہ کا وقتاً فوقتاً چھڑکاؤ کرتے رہیں۔ چکن کو مکمل طور پر بیک ہونے میں 20 سے

© SCANNED PDF By HAMEEDI



اگر آپ ان برگرز کا حجم ذرا زیادہ رکھیں گے تو یہ زیادہ بہتر طور پر پک سکیں گے۔

لیور سپریڈ

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ چکن یا مٹن لیور (کلیجی)	200 گرام
☆ پیاز	2 عدد (بڑے)
☆ سرکہ	1/4 کپ
☆ نمک	1/4 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (تازہ پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

لیور (کلیجی) کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ پھر چاقو سے چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور اس کے بعد ہر گز نہ دھوئیں۔ پیاز کو اچھی طرح کاٹ لیں۔ لیور (کلیجی) کو سرکہ اور نمک لگا کر 2 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں، بغیر ہتھی کے کڑا ہی ہو تو بہتر ہے۔ تیل میں پیاز ڈال کر اتنا پکائیں کہ وہ گلابی رنگت اختیار کر لیں۔ پھر لیور بکسچر ڈال کر تیز آنچ پر جلد پکالیں۔ اس کے بعد کالی مرچ ڈال کر کس کریں اور چولہے سے اتار لیں۔ کلیجی جلد پک جاتی ہے، زیادہ نہ پکائیں ورنہ وہ سخت اور اکڑ جائیگی۔

لیجے مزیدار سینڈوچ لیور سپریڈ تیار ہے۔ چپاتیوں کے ساتھ بھی مزیدار لگے گی۔

ڈبل ڈیکر سینڈوچ

اجزاء (4 سینڈوچ بنانے کیلئے)

☆ پالک کی پیسٹ	ایک کپ (گاڑھی)
----------------	-------	----------------

25 منٹ لگیں گے۔ آپ کو اسے 2 وقفوں (Batches) میں کرنا ہوگا۔ اس مقصد کے لیے اوون بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن تندور سے حاصل ہونے والا اصل مزہ خاص ہوتا ہے۔

کلکتہ برگرز

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ ہری مرچ	ایک عدد
☆ لہسن کی پوتھی	ایک عدد
☆ چکن قیمہ	250 گرام
☆ شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
☆ نماز پوری (گاڑھی)	ایک کھانے کا چمچ
☆ میدہ	3 چائے کے چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر، چلی پاؤڈر، خشک اورک، کھوپرا، لوگ، دار چینی	ہر ایک چٹکی بھر (سب اشیاء پاؤڈر کی شکل میں پسی ہوئی ہوں)
☆ نمک اور کالی مرچ	محض ذائقہ کیلئے
☆ سیب کا رس	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

ہری مرچ اور اورک کو ایک ساتھ چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ سیب اور نصف میدہ چھوڑ کر باقی تمام اجزاء کو باہم کس کر لیں۔ اس کے بعد اتنا سا جوس ڈال دیں کہ تمام اشیاء گاڑھی لیس کی شکل اختیار کر لیں۔ اس کے بعد انہیں باقی میدہ کی مدد سے برگر کی شکل دے لیں۔ پھر ان برگرز کو پہلے سے گرم کی گئی گرل پر 15 سے 20 منٹ تک وقتاً فوقتاً رخ تبدیل کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں اور ان کا رنگ بھورا ہو جائے۔ آپ اس پر صاف برش کی مدد سے تھوڑا سا تیل بھی لگا سکتے ہیں۔

پٹا سینڈوچ

اجزاء (16 سینڈوچ بنانے کیلئے)

گوندھنے کیلئے:

☆ آٹا	2 کپ
☆ تازہ خمیر	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ چینی	چمکی بھر
☆ خالص تیل	ایک چائے کا چمچ
چنے کی سپریڈ (Spread) کیلئے:		
☆ نرم سفید چنے	200 گرام
☆ لہسن کی پوتھیاں	3 عدد (پسی ہوئیں)
☆ لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	محض ذائقہ کیلئے
سلاد کیلئے:		
☆ بند گو بھی	1/2 کپ (کٹی ہوئی)
☆ ہرا پیاز	ایک عدد (کٹا ہوا)
☆ ٹماٹر (چھوٹے)	4 عدد (کٹے ہوئے)
☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کیلئے

”پٹا (Pitta) بنانے کیلئے:

☆ خمیر کو آدھا کپ پانی اور چینی میں 5 منٹ تک بگوائے رکھیں۔

☆ لہسن کی پیسٹ	1/4 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ اور نمک	محض ذائقہ کیلئے
☆ بون لیس چکن	200 گرام
☆ ہارڈ بوائٹلڈ انڈے	4 عدد
☆ پانی نکلا دہی	1/2 کپ
☆ براؤن بریڈ	12 سلاٹس

ترکیب

پالک کی پیسٹ بنانے کیلئے پالک (صرف پتے) کو پکالیں۔ اس کے بعد اسے نچوڑ کر پانی نکال دیں اور بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ پھر اسے دوبارہ درمیانی آنچ پر اتنا پکائیں کہ باقی بچا پانی بھی خشک ہو جائے، اس کے بعد پالک کی پیسٹ کو لہسن کی پیسٹ میں مکس کر کے تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی) ملا لیں۔ بون لیس چکن کو اتنا پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے۔ اس کے بعد اسے چھوٹی چھوٹی لمبائی کے رُخ کترنوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ہارڈ بوائٹلڈ انڈوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ کر نمک کالی مرچ اور پانی نکلے دہی میں مکس کریں۔ بریڈ کے کناروں کو الگ کر دیں۔ ایک سلاٹس لیں اور اس پر پالک کی پیسٹ لگائیں اور اوپر تھوڑا سا پکا ہوا چکن ڈال دیں۔ اس کے اوپر بریڈ کا دوسرا سلاٹس رکھ دیں۔ اس کے اوپر انڈے اور دہی کا مکسچر اچھی طرح لگا دیں۔ پھر اس کے اوپر تیسرا سلاٹس رکھ دیں۔ ان سینڈوچز کو پیپر نیپ کنز میں لپیٹ کر اوپر تو تھ پکس لگا کر پیش کریں۔

متبادل: آپ پالک کے ساتھ تھوڑی سی کدو کش کی ہوئی پنیر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

جس کا طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا ہے۔ میں نے مزید مقوی پن کیلئے آٹا استعمال کیا ہے۔

سٹیمڈ آٹلیٹ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ انڈے	4 عدد
☆ چکن (لسبائی کے رُخ باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
☆ مٹر (اُبلے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
☆ پیاز (کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
☆ نمک	چمکی بھر
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	محض ذائقہ کیلئے

ترکیب

انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ الگ کر لیں۔ زردیوں کو تھوڑا سا پھینٹ کر باقی تمام اجزاء اُن میں ڈال دیں ماسوائے انڈوں کی سفیدی کے۔ انڈوں کی سفیدی کو بس اتنا پھینٹیں کہ وہ نسبتاً ملائم ہی رہیں۔ پھر انہیں زردی کے آمیزے میں ڈال دیں۔ پھر ایک ٹائٹ فننگ ڈھکن والے برتن میں تھوڑا سا تیل لگائیں اور اس میں انڈوں کا مکسچر ڈال دیں۔ پھر اسے ایک پریشرنگر میں 5 سے 7 منٹ تک سٹیم دیکر پکالیں۔ اس کے بعد ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ کر پیش کریں۔ اسے آپ ایک کمری کے طور پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔

مبادل: سٹیمنگ کیلئے آپ پریشرنگر میں برتن رکھ کر پکانے والا طریقہ اختیار کرنے کی بجائے رائس ککریا سٹیمرو وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ترکیب

آٹے کو ٹرے میں چھان کر درمیان میں خلیج سی بنالیں، پھر اس میں خمیر مکسچر، نمک اور تیل ملا لیں۔ اتنا گرم پانی ڈالیں کہ نرم مگر لچکدار آٹا بن جائے۔ پھر اسے کسی کھلی جگہ پر گرم شے سے ڈھانپ کر اتنی دیر تک پڑا رہنے دیں کہ اس کا حجم دوگنا ہو جائے۔ اس کے بعد 10 منٹ تک اسے اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر آٹے کو 8 حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو لسبائی کے رُخ پر رول (Roll) کر لیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ رول بہت زیادہ پتلے نہ ہوں۔ پھر ان رولز کو ڈھانپ کر 10 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ اوون کو 190° سنٹی گریڈ یا 235° فارن ہائیٹ پر گرم کریں اور روٹیوں کو ٹرے میں رکھ کر اتنا بیک کریں کہ وہ پھول جائیں۔ متبادل کے طور پر آپ یہ کر سکتے ہیں کہ ایک توڑے کو گرم کریں اور اس پر روٹی رکھ دیں، ایک بار رُخ تبدیل کرنے کے بعد گیس پڑ پھولنے دیں۔ پھر اس کے بعد روٹیوں کو درمیان سے 2 حصوں میں کاٹ لیں مگر پورا مت کاٹیں۔ کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یوں پٹا بریڈ تیار ہو جائیگی۔

سپریڈ (Spread):

چنوں کو پانی میں 5 سے 6 گھنٹے تک بگوئے رکھیں۔ پھر پریشرنگر میں اتنا پکائیں کہ گل کر نرم ہو جائیں۔ اس کے بعد نکال کر خشک کریں اور بلینڈر میں بلینڈ کر کے پیوری سی بنا لیں۔ پھر لیموں کا رس، نمک اور لہسن ملا لیں، یوں سپریڈ تیار ہو جائے گی۔

حتمی شکل دینے کیلئے:

ایک پٹا بریڈ لیں، اس کی ایک جیب کی صورت ہوگی چنانچہ اس کے اندر چنوں کی پیسٹ لگائیں اور سلاد بھر کر پیش کریں۔

مبادل: آپ گوبھی کی جگہ کوئی بھی اور سبزی یا سلاد اپنی مرضی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

پٹا دراصل ایک یونانی روٹی ہے۔ آپ اسے اپنے طور پر گھر میں بھی تیار کر سکتے

جائے۔

متبادل: آپ سے اپنی مرضی کی کسی بھی کری کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔ انہیں آپ اپنی مرضی کے اجزاء تبدیل کر کے بیک بھی کر سکتے ہیں۔

ٹماٹو فریٹاٹا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ ہر پیاز	ایک عدد
☆ ٹماٹر	2 عدد (درمیانہ سائز کے)
☆ پنیر (کدو کش کی ہوئی)	1/2 کپ
☆ انڈے	2 عدد
☆ تلسی کے پتے (کٹے ہوئے)	4 عدد
☆ نمک	محض ذائقہ کیلئے
☆ تازہ پس ہوئی کالی مرچ	ذائقہ کیلئے
☆ خالص تیل	2 چائے کے چمچ

ترکیب

ہرے پیاز کو اوپر والے سبز حصے سمیت اچھی طرح کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو ذرا موٹے سلائس کی صورت میں کاٹ لیں۔ پھر تیل کو فرائنک پن میں ڈال کر گرم کریں اور ہر پیاز ڈال کر ایک منٹ تک اتنا پکائیں کہ وہ سرخ ہو جائے۔ انڈوں کو تھوڑا سا پھینٹ کر برتن میں ڈال دیں، آئچ کو درمیانی کر کے ٹماٹر کے سلائسز کو انڈوں کے اوپر لیئر کی صورت میں ترتیب دے لیں۔ پھر اس کے اوپر کدو کش کی ہوئی پنیر ڈالیں، اوپر تلسی کے پتے، نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ مزید اتنا پکائیں کہ نیچے والا آمیزہ اپنی جگہ پر پختہ ہو جائے جبکہ اوپر والی لیئر نمی

چٹخارہ دارٹو گرین پن کیک

اجزاء (14 پن کیک تیار کیلئے)

☆ رول کئے ہوئے جوء	ایک کپ
☆ گیہوں	1/4 کپ
☆ دودھ	ایک کپ
☆ انڈے	ایک عدد
☆ آٹا	3/4 کپ
☆ بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
☆ خشک ادراک پاؤڈر	1 1/4 چائے کا چمچ
☆ دارچینی پاؤڈر	1 1/4 چائے کا چمچ
☆ لوگ (پسے ہوئے)	1 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ خالص تیل	برشک کیلئے

ترکیب

تیل کے سوا تمام اجزاء کو بلیئنڈر میں ڈال کر بلیئنڈ کریں حتیٰ کہ وہ باہم مل جائیں۔ ایک توئی اتنا گرم کریں کہ پانی کا قطرہ اوپر ڈالنے سے بکھر جائے اور اس پر برش کی مدد سے تھوڑا سا تیل لگا دیں۔ وقفے وقفے سے بلیئنڈ کیا ہوا آمیزہ 1/4 کپ کے برابر توے پر ڈالیں۔ توے کو حرکت دیتے ہوئے 10 منٹ گریڈ قطر کے پن کیک تیار کریں، اتنا پکانا ہے کہ توے کی سطح پر بلبلے سے بننے لگیں اور آمیزہ کی مٹی سطح براؤن ہو جائے، اندازاً 2 سے تین منٹ کافی ہوں گے۔ کسی چوڑے پھل کے چمچ سے پن کیکس کو الٹائیں اور مزید 2 منٹ تک اتنا پکائیں کہ سب اجزاء اچھی طرح پک جائیں اور آمیزے کا رنگ گولڈن براؤن ہو

بند برتن میں ڈال لیں۔ آخر میں دودھ یا دہی کے ساتھ پیش کریں۔ آپ تازہ پھل اور اپنی مرضی کا کوئی بھی خشک میوہ بھی شامل کر سکتے ہیں۔

میوسلی بنیادی طور پر اٹلی کی روایتی ڈش ہے جسے ناشتے کے طور پر بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ یہ دن کے آغاز کا بہترین طریقہ ہے خاص طور پر موسم سرما میں۔ ہم نے یہاں میوسلی کا پاکستانی ورژن پیش کیا ہے۔

گرلڈ سبزیاں پنیر کے ساتھ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ پنیر	200 گرام
☆ مشرومز	100 گرام
☆ بیس کارن	50 گرام
☆ گوبھی (کٹی ہوئی)	ایک کپ
☆ مسالہ تیار کرنے کیلئے:		
☆ ٹماٹر پیوری	100 ملی لٹر
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ چینی	چمکی بھر
☆ کالی مرچ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

پنیر کو چھوٹی چھوٹی کیوبز (cubes) کی صورت میں کاٹ لیں۔ مشرومز اور بیس کارن کو اتنا بوائل کریں کہ وہ نرم اور ذائقہ دار ہو جائیں، پھر انہیں خشک کر کے الگ رکھ لیں۔ مسالے کے تمام اجزاء کو مکس کریں اور پنیر اور سبزیوں کو اس میں ڈال کر کم از کم 2 گھنٹے اور اگر ہو سکے تو اس سے زیادہ دیر تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد چار لگی پنیر اور سبزیوں کو

لئے ہوئے ہو۔ برتن کو گرل (grill) کے نیچے ایک یا 2 منٹ تک رکھیں تاکہ اوپر والی لیئر پھول کر سیٹ ہو جائے۔ اس کے بعد برتن کو آنچ سے دور کر لیں اور ایک چوڑے پھل کا چمچ لیکر اس ”فریٹاٹا“ کو سرونگ ڈش پر رکھ لیں۔ پھر اسے 4 حصوں میں کاٹ لیں اور فروٹ سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ فریٹاٹا ایک ہلکی پھلکی مگر مطمئن کر دینے والی غذا ہے۔

مبادل: اگر آپ تلسی کے پتے استعمال نہ کرنا چاہیں تو ان کی جگہ ہرے دھنیے کے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اس بیکڈ آلیٹ (فریٹاٹا) کی خوبصورتی یہ ہے کہ اسے گرم پیش کریں یا ٹھنڈا کر کے اس کا ذائقہ دونوں صورتوں میں بہت مزیدار رہتا ہے۔

میوسلی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ خشک خوبانی	60 گرام
☆ کشمش	60 گرام
☆ رولڈ جوہ	1/2 کپ
☆ کارن فلیکس	1/2 کپ
☆ پفڈ (Puffed) چاول	1/2 کپ
☆ کھیل	1/2 کپ
☆ کاجو	60 گرام
☆ مکسڈ مسالہ	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

خوبانی اور کاجو کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ پھر تمام اجزاء کو باہم مکس کریں اور کسی ہوا

چار سمیت ایک بیلنگ ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 190° سنٹی گریڈ یا 380° فارن ہائیٹ پر نصف گھنٹہ تک گرل کریں۔ اس کے بعد نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

دہی، پنیر کے بالز (Balls)

اجزاء (36 بالز بنانے کیلئے)

☆ دہی	3 کپ
☆ خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
☆ شیشم کے بیج	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
☆ ثابت دھنیا	1/2 کھانے کا چمچ
☆ چاٹ مسالہ	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	چٹکی بھر
☆ کالی مرچ (تازہ پس ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
☆ خشک میوہ جات (کٹے ہوئے)	3 سے 4 کھانے کے چمچ
☆ ہرے دھنیے کے پتے	1/3 کپ

ترکیب

دہی پنیر تیار کرنے کیلئے گھر کے بنے دہی (بالائی کے بغیر دودھ سے تیار کردہ) کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر 6 سے 8 گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تاکہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ آپ چاہیں تو چند بار کپڑے کو تھوڑا سا نچوڑ بھی سکتے ہیں تاکہ پانی نکلنے کا عمل ذرا تیزی سے مکمل ہو سکے۔ اس کے بعد آپ اسے اتنی دیر ریفریجریٹر میں رکھیں جتنی ضرورت ہو۔ آپ یہ سارا کام دودن پہلے سے مکمل کر سکتے ہیں۔ خشخاش اور شیشم کے بیجوں کو الگ

الگ خشک بھون لیں۔ ثابت دھنیا اور زیرہ اس قدر بھون لیں کہ وہ اپنی خوشبو چھوڑ دیں۔ پھر انہیں پیس کر پاؤ ڈر کی صورت دے لیں۔ پھر اس ثابت دھنیے اور زیرہ کے پاؤ ڈر کو چاٹ مسالہ، نمک اور کالی مرچ ملا کر ایک باؤل میں ڈالیں۔ پھر دہی پنیر ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ خشخاش، شیشم کے بیجوں، خشک میوہ جات اور ہرے دھنیے کو 4 مختلف پلیٹوں میں ڈالیں۔ اسی طرح پنیر کے بھی 4 حصے کر لیں۔ ایک پیانے کا چمچ لے کر تقریباً نصف کھانے کا چمچ دہی پنیر (پہلے حصے سے لیکر) 9 برابر حصوں میں تقسیم کر کے خشخاش، شیشم کے بیج، خشک میوہ جات اور ہرے دھنیے کے آمیزہ کو بھی اسی طرح دہی پنیر کے ساتھ شامل کر لیں۔ (یوں دہی پنیر کے چاروں حصوں سے کل 36 بالز بن جائیں گے)۔ احتیاط سے ان بالز کو کونجنگ میں اس طرح رول کریں کہ وہ چوکور اور پوری طرح ڈھکے ہوئے ہوں۔ ضرورت کے مطابق ریفریجریٹر میں رکھا رہنے دیں۔

یہ سنیک آپ دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان بھوک لگنے پر نوش کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں کسی پارٹی میں پیشل ڈش کے طور پر بھی پیش کر سکتے ہیں۔

سوئیاں اڈلی

اجزاء (6 اڈلیاں تیار کرنے کیلئے)

☆ سوئیاں	200 گرام
☆ سو جی	40 گرام
☆ دہی	1 1/2 کپ
☆ مٹر	1/2 کپ
☆ فارس بین	6 عدد (اچھی طرح کٹے ہوئے)

☆ پاک	☆ ایک گٹھی
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ)	☆ 1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	☆ چکنی بھر
☆ ادراک اور ہری مرچ کی پیسٹ	☆ ایک چائے کی چمچ
☆ خالص تیل	☆ 2 چائے کے چمچ
☆ پنیر (کدو کش کی ہوئی)	☆ 1/4 کپ

ترکیب

دہی کو پھینٹ کر اس میں سوچی ڈال کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ پالک کے پتوں کو اچھی طرح دھو کر گانٹھیں الگ کر دیں، پھر اچھی طرح خشک کر کے پتے صفائی سے کاٹ لیں۔ پالک میں سوڈا اور نمک ملائیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس کے بعد پالک، سوچی (دہی سمیت) اور ادراک، ہری مرچ کی پیسٹ میں ملا لیں اور تیل بھی ڈال دیں۔ اڈلی کے سانچوں کو تھوڑا سا تیل لگا کر سارا آمیزہ ڈال دیں۔ 10 منٹ تک سٹیم دیں اور پھر کدو کش کی ہوئی پنیر پر ڈال کر پیش کریں۔ پنیر کو تھوڑا سا چاٹ مسالہ ڈال کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پالک جلد پک جاتی ہے اور یہ آکسیلک ایسڈ کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی بدن کو ٹھنڈک پہنچاتی اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

اروی پتے کے پکوڑے

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ اروی پتے	☆ 10 عدد
☆ بیسن	☆ 1 1/2 کپ
☆ نمک	☆ 1/4 چائے کا چمچ

☆ تازہ ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	☆ 3 کھانے کے چمچ
☆ کری پتے (کٹے ہوئے)	☆ 2 کھانے کے چمچ
☆ ادراک (کدو کش کیا ہوا)	☆ 2.5 سٹی میٹر ٹکڑا
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ)	☆ چکنی بھر
☆ نمک	☆ محض ذائقہ کیلئے
☆ خالص تیل	☆ ایک کھانے کا چمچ
☆ چنے کی دال	☆ ایک کھانے کا چمچ
☆ اُرد کی دال	☆ ایک چائے کا چمچ

ترکیب

سویوں اور سوچی کو الگ الگ خشک روست کریں، یہاں تک کہ وہ اپنا لعاب خارج کرنے لگیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اس میں دالیں ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ وہ گولڈن براؤن رنگ اختیار کر لیں۔ اب ان میں ادراک اور کری پتے شامل کر لیں اور اتنا پکائیں کہ وہ ذائقہ دار ہو جائیں۔ پھر ان میں مٹر اور بین ملائیں اور 2 منٹ تک چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔ سویا، سوچی، دہی، سوڈا، ہنریوں (مٹر اور بین) کا آمیزہ، نمک، ہرا دھنیا اور کافی پانی مکس کر کے اڈلی کا آمیزہ بنا لیں۔ 30 منٹ تک ایسے ہی پڑا رہنے دیں۔ پھر اڈلی کے سانچوں کو تھوڑا سا تیل لگا کر ان میں آمیزہ ڈال دیں۔ 5 منٹ تک سٹیم دیں۔ آخر میں کوکونٹ چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پالک اڈلی

اجزاء (10 اڈلیاں بنانے کیلئے)

☆ دہی	☆ ایک کپ
☆ سوچی	☆ 250 گرام

صورت میں کاٹ لیں۔ ایک برتن میں الگ سے تیل گرم کریں اور رائی ڈال کر جوش دیں، جب وہ جوش کھانے لگے تو ہلکی آنچ کر کے رولز کو ساتھ ساتھ تیل میں ڈال دیں۔ 5 سے 7 منٹ کے بعد الٹا دیں تاکہ رولز کی دوسری سائیڈ بھی فرائی ہو جائے۔ مزید 5 منٹ تک فرائی کرنے کے بعد چولہے سے اُتار لیں، ہر ادھنیا اور کھوپرا ڈال کر پیش کریں۔
آپ یہ رولز گرم گرم بھی پیش کر سکتے ہیں اور ٹھنڈے کر کے بھی۔
مبادل: آپ اروی پتے کی جگہ گوبھی کے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

مسالہ دار کھانڈوی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

کھانڈوی کیلئے:

☆ بیسن	ایک کپ
☆ بٹر ملک	ایک کپ
☆ ادراک، ہری مرچ کی پیسٹ	2 اچائے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	4 اچائے کا چمچ
☆ نمک	2 اچائے کا چمچ
سٹفنگ کیلئے:		
☆ مٹر	1 کپ
☆ ادراک، ہری مرچ کی پیسٹ	2 اچائے کا چمچ
☆ سٹرک ایسڈ	چٹکی بھر
☆ نمک	چٹکی بھر
☆ چینی	چٹکی بھر

☆ ہلدی پاؤڈر	1/2 اچائے کا چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر	ایک اچائے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	ایک اچائے کا چمچ
☆ شیشم کے بیج	2 چائے کے چمچ
☆ سوڈا	1/2 اچائے کا چمچ
☆ ہنگ	چٹکی بھر
☆ ادراک، ہری مرچ کی پیسٹ	ایک اچائے کا چمچ
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	ایک اچائے کا چمچ
☆ چینی	چٹکی بھر
☆ اٹلی کا جوس	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ رائی	ایک اچائے کا چمچ
☆ ہرے دھنیے کے پتے	2 کھانے کے چمچ
☆ کدو کش کیا ہوا کھوپرا	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

اروی کے پتوں کی موٹی گانٹھیں الگ کر کے اچھی طرح دھولیں اور پھر الگ رکھ لیں۔ بیسن میں سوڈا ڈال کر، نمک، ہلدی، دھنیا زیرہ پاؤڈر، شیشم کے بیج، ہنگ، ادراک، ہری مرچ کی پیسٹ، چینی اور ایک چائے کا چمچ تیل ملائیں اور سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر بیسن کے آمیزہ میں اٹلی کا جوس اور اتنا پانی ڈالیں کہ ایک پیسٹ سی بن جائے۔ اس پیسٹ کو اروی پتوں پر ایک جیسا لگائیں۔ پھر پتوں کو دونوں سروں سے پکڑ کر فولڈ کریں اور پھر اس طرح رول کریں کہ پیسٹ باہر نہ نکلے۔ پھر ان رولز (Rolls) کو سینئر میں رکھ کر 45 منٹ تک سٹیم دیں۔ اس کے بعد ان سٹیم رولز کو موٹے پیسز (Pieces) کی

ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تڑکے کیلئے بتائے گئے اجزاء ڈال کر کچھ دیر جوش دیں اور پھر اسے کھانڈوی کے اوپر ڈال دیں۔ آخر میں کدو کش کیے ہوئے کھوپرے اور ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

مبادل: آپ کھانڈوی کے آمیزہ کو پکانے کیلئے ایک پریشر ککر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں 1/2 کپ استعمال کریں اور 3 بار وسل Whistle کی آواز تک پکائیں۔

انسٹنٹ ڈھولک

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ بیسن	1/2 کپ
☆ سو جی	ایک کھانے کا چمچ
☆ سٹرک ایسڈ	1/4 چائے کا چمچ
☆ اینوکا فروٹ سالٹ	3/4 چائے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
باہم ملا کر گرائینڈ کرنے کیلئے:		
☆ مشر (اُبلے ہوئے)	1/4 کپ
☆ ہری مرچ	ایک عدد
☆ ادوک	ایک چھوٹا ٹکڑا
تڑکے کیلئے:		
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ شیشم کے بیج	ایک چائے کا چمچ
☆ رائی	ایک چائے کا چمچ
☆ ہنگ	چنگلی بھر

تڑکے لگانے کیلئے:

☆ خالص تیل	2 کھانے کے چمچ
☆ رائی	1 چائے کا چمچ
☆ زیرہ	1 چائے کا چمچ
☆ شیشم کے بیج	2 چائے کے چمچ
☆ خشک مرچیں	2 عدد
☆ ہنگ	چنگلی بھر
☆ کری پتے	8 سے 10 عدد

ترکیب

کھانڈوی کے لیے تمام اجزاء کو 2 کپ پانی ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور پھر اُبلنے کیلئے چولہے پر رکھ دیں۔ چمچ سے مسلسل ہلاتے رہیں یہاں تک کہ کھانڈوی کا آمیزہ گاڑھا ہو جائے اس کی جانچ کیلئے تھوڑا سا آمیزہ لیکر اسے کسی تھالی کی پشت پر لگائیں، اگر وہ با آسانی رول ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آمیزہ تیار ہو چکا ہے، اگر ایسا نہ ہو تو کچھ دیر مزید پکائیں۔ اس کے بعد بڑے پھل کا چمچ لیکر آمیزہ کو کسی بڑی سی تھالی کی پشت پر جلدی سے ایک جیسا لگائیں۔ چونکہ اسے سٹف (Stuff) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس بات کا خیال رکھیں کہ آمیزہ کی لیسر زیادہ موٹی نہ ہو۔

سٹفنگ:

مشروں کو اُبال لیں، پھر خشک کر کے گرائینڈ کرتے ہوئے پیسٹ سی بنالیں۔ باقی تمام اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ کچھ دیر خشک ہونے دیں پھر سٹفنگ کو ایک جیسا پھیلا کر لمبی کترنوں کی صورت میں کاٹ کر ٹائٹ رولز بنالیں۔

تڑکے:

ترکیب

دال کو ایک گھنٹہ تک پانی میں بگوئے رکھیں۔ پھر اسے آلو کے ساتھ کافی زیادہ پانی میں اتنا بواٹل کریں کہ دال گل جائے، زیادہ مت پکائیں۔ پھر پانی سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کر کے دال ڈالیں اور چھج سے اچھی طرح ہلاتے ہوئے فرائی کریں یہاں تک کہ خشک ہو جائے، اس کے بعد زیرہ، نمک اور چلی پاؤڈر چھڑک کر سب اشیاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ آخر میں لیموں کا رس چھڑک کر ہری مرچ سے گارنش کریں اور پھر پیش کریں۔

یہ ہلکی پھلکی غذا بھوک بھی مٹاتی ہے اور بھاری پن بھی پیدا نہیں کرتی۔

گو بھی مٹھیاں

اجزاء (4 سے 6 افراد کیلئے)

☆ کدو کش کی ہوئی گو بھی	ایک کپ
☆ بین	ایک کپ
☆ آٹا	1/2 کپ
☆ گاجر (کدو کش کی ہوئی)	1/2 کپ
☆ سوڈا (بائی کاربونیٹ)	1/4 چائے کا چمچ
☆ گرم مسالہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
☆ ہلدی پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	چٹکی بھر
☆ ہنگ	چٹکی بھر

ترکیب

بین، سوچی، سٹرک ایسڈ گرائینڈ کئے ہوئے اجزاء کی پیسٹ اور نمک کو باہم اچھی طرح مکس کر لیں، پھر اس میں کافی پانی ملا کر مائع صورت میں آمیزہ تیار کر لیں۔ آخر میں اینوکا فروٹ سالٹ ڈال دیں۔ ایک پلیٹ پر تھوڑا سا تیل مل کر آمیزہ اس میں ڈال دیں۔ پھر اسے 15 سے 20 منٹ تک پریشر ککر میں سٹیم دیں، خیال رہے کہ پریشر ککر کے اوپر ویٹ نہ رکھیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر نصف گھنٹہ تک ٹھنڈا ہونے دیں۔

تذکرہ:

تیل گرم کر کے ہنگ، شیشم کے بیج اور رائی ڈال کر جوش دیں۔ جب وہ کھولنے لگیں تو 1/2 کپ پانی ڈال دیں۔ پھر اسے ڈھولکھ (پریشر ککر کے آمیزہ) پر چھڑک دیں۔ آخر میں ڈھولکھ کو کاٹ کر پیش کریں۔

مبادل: آپ پانی کی جگہ سوچی میں ٹماٹر کا جوس بھی شامل کر سکتے ہیں۔

مونگ دال سنیک

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مونگ کی دال	ایک کپ
☆ آلو (کٹا ہوا)	ایک عدد (چھوٹا)
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	چٹکی بھر
☆ لیموں کا رس	ذائقہ کیلئے
☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد (گارنش کیلئے)

یہ گجراتی غذا انتہائی صحت بخش ہے، اس میں تیل بہت تھوڑا استعمال ہوتا ہے اور مٹھیاں غذائیت اور مقوی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔

وٹیکٹیل کٹلس اور ناچنی

اجزاء (12 کٹلس کیلئے)

☆ اورک	4 سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ لہسن	5 پوتھیاں
☆ ہرا دھنیا	ایک گٹھی
☆ ہری مرچ	2 عدد
☆ پھول گو بھی	6 بڑے پھول
☆ گاجرین	2 عدد
☆ منر	ایک کپ
☆ آلو (بڑے)	3 عدد
☆ پیاز (بڑا)	ایک عدد
☆ ناچنی مستوی	100 گرام
☆ نمک	3/4 چائے کا چمچ
☆ سوچی	ضرورت کے مطابق
☆ خالص تیل	فرائی کرنے کیلئے

ترکیب

اورک، لہسن، ہرے دھنیے کے پتوں اور ہری مرچوں کو گرائینڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔ پھول گو بھی اور گاجر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ پیاز کو بھی

☆ تیل	2 چائے کے چمچ
☆ تیل	ایک چائے کا چمچ
☆ اُرد کی دال	ایک چائے کا چمچ
☆ رائی	ایک چائے کا چمچ
☆ کری پتے	10 سے 15 عدد
☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد
☆ ہرے دھنیے کے پتے	مٹھی بھر

ترکیب

مٹھیاں:

میں، آٹا اور سوڈا ملا کر اچھی طرح مکس کریں اور نرم آنے کی صورت میں گوندھ لیں، ضروری ہو تو تھوڑا سا پانی ملا لیں۔ پھر اسے 3 برابر حصوں میں تقسیم کر لیں اور پریشر ککر میں 25 منٹ تک سٹیم دیں۔ 5 منٹ بعد ککر کھولیں، مٹھیاں حجم میں زیادہ ہو چکی ہوں گی اور اُن کے اوپر کچھ کریک سے پڑ چکے ہوں گے۔ انہیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔

ترک:

ایک کڑاہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں دال ڈال دیں۔ جب وہ رنگ تبدیل کرے تو رائی ڈال دیں، اور پھر ہری مرچ اور کری پتے بھی ڈال دیں۔ چمچ کی مدد سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں اور پھر مٹھیاں ڈال کر درمیانی آنچ پر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ آخری میں ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

متبادل: آپ گو بھی کے بجائے اپنی پسند کی کوئی اور سبزی مثلاً گھیا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

صفائی سے کاٹ لیں۔ پھول گو بھی، گاجر اور مٹروں کو ایک ساتھ اتنا بواٹل کریں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں۔ پھر انہیں آہستہ آہستہ کچل کر ملیدہ سا بنا لیں۔ آلوؤں کو چھلکوں سمیت الگ سے پریشر ککر میں اتنا پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں، اندازاً 5 سے 7 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چھیل کر انہیں اچھی طرح دھولیں۔ پھر سبزیاں، آلو، ناچنی مستوی، گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ، پیاز اور نمک کو آپس میں اچھی طرح ملا کر بغیر پانی ڈالے گوندھ کر پیٹھی سی بنا لیں۔ سیلوفین یا بٹر پیپر لیکر اس پر سو جھی ڈالیں۔ پھر پیٹھی کا ایک لیموں کے برابر سائز کا گیند لیکر اسے سو جھی کے اوپر ہموار کر لیں، اوپر بھی تھوڑی سی سو جھی ڈال لیں۔ ایک تو لیکر اس پر تیل گرم کریں اور پھر سبزی کے کٹلتس ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ دونوں طرف سے سنہری رنگت اختیار کر لیں۔ اس کے بعد پلیٹ میں ڈال کر گرم گرم چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ناچنی میں کیلشیم، کی مقدار کسی بھی دوسرے غذائی عنصر (Cereal) سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آئیوڈین بھی اس میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

مسالہ روٹی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بریڈ	6 سلاٹس
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹر (کٹے ہوئے)	2 عدد
☆ زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ ہلدی	1/4 چائے کا چمچ

☆ چلی پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
☆ نمک	ذائقہ کیلئے
☆ پیاز	ایک عدد
☆ ادراک	ایک سنٹی میٹر ٹکڑا
☆ ہری مرچیں	2 عدد
☆ لہسن	6 پوتھیاں
☆ ہرے دھنیے کے پتے	مٹھی بھر

ترکیب

خشک بریڈ یا رس بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ بریڈ کو چھوٹے چھوٹے ایک جیسے ٹکڑوں کی صورت میں توڑ کر الگ رکھ لیں۔ تیل کو کڑا ہی میں گرم کر کے گرائینڈ کی ہوئی پیسٹ ڈال دیں اور 5 منٹ تک فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر، مسالے اور نمک ڈال کر پکائیں۔ چمچ سے اچھی طرح ہلاتے رہیں تاکہ ٹماٹر نرم ہو کر اچھی طرح کس ہو جائیں۔ 1/2 کپ گرم پانی اور بریڈ کے ٹکڑے ڈالیں اور چمچ کی مدد سے ہلاتے ہوئے سب اشیاء کو اچھی طرح کس کرتے ہوئے چند منٹ اور پکاتے رہیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر گرم گرم ہرے دھنیے کے پتوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔ چپاتیاں یا پاپڑ ساتھ رکھ کر اسے آپ ایک مکمل قوت بخش غذا بنا سکتے ہیں۔

بیجار روٹی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ آٹا	1/2 کپ
-------	-------	--------

☆ اجوائن	1/4 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ (چھوٹی)	ایک عدد
☆ اورک کی پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ آٹا	250 گرام

ترکیب

پتوں والی تمام سبزیوں، بین اور ہری مرچ کو صفائی سے کاٹ لیں۔ پالک، میتھی، مٹر، بین اور ہرے دھنیے کے پتوں کو پانی کے بغیر شیم دیں۔ پھر ان کا پانی نچوڑ کر پانی محفوظ کر لیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اجوائن اور اورک کی پیسٹ ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں، پھر سبزیاں ڈال کر اتنا پکائیں کہ خشک ہو جائیں، آپ اس سلج پر تھوڑا سا زیرہ پاؤ ڈرا اور ایچو ربھی ڈال سکتے ہیں۔

آنے کو چپاتیوں کے انداز میں گوندھ لیں، اس مقصد کیلئے سبزیوں کا پانی استعمال کریں۔ پھر اس آنے کو گیندوں کی صورت میں تقسیم کریں، خیال رہے کہ گیند چپاتیوں کیلئے گوندھے جانے والے پیڑوں سے نسبتاً بڑے ہوں۔ پھر انہیں گولائی کے انداز میں بیلن کے ذریعے رول کریں اور اندر سبزیاں بھر کر دوبارہ گیندوں کی صورت دے دیں۔ اس کے بعد احتیاط سے چپاتیوں کے انداز میں رول کریں، خیال رہے کہ اندرونی سبزیاں باہر نہ نکلیں۔ پھر درمیانی آنچ پر توی گرم کر کے روٹیاں اتنی پکائیں کہ ان پر بھورے دھبے دونوں طرف سے نظر آنے لگیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

مستی روٹی

اجزاء (ایک روٹی تیار کرنے کیلئے)

☆ مکسڈ ہربلز	ایک کپ
--------------	-------	--------

☆ جوار کا آٹا	1/2 کپ
☆ بین	1/4 کپ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ	1/4 چائے کا چمچ
☆ ہری مرچ کی پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
☆ پودینہ یا ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	2 چائے کے چمچ

ترکیب

سادہ آٹا، جوار کا آٹا، بین اور نمک ملا کر چھان لیں۔ پھر باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑا سا نیم گرم پانی ملا تے ہوئے گوندھ لیں۔ پھر ڈھانپ کر کم از کم 30 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد دوبارہ اچھی طرح گوندھیں اور چھوٹے گیندوں کی صورت میں تقسیم کر لیں۔ اس کے بعد بیلن سے رول کر کے گرم تویے پر اتنا بیک کریں کہ روٹی پر بھوری رنگت کے نشان واضح ہو جائیں۔

سبزی روٹی

اجزاء (2 سے 3 افراد کیلئے)

☆ پالک (کٹی ہوئی)	ایک کپ
☆ میتھی کے پتے	1/2 کپ
☆ مٹر	1/4 کپ
☆ فارس بین	1/2 کپ
☆ ہرے دھنیے کے پتے	1/4 کپ
☆ خالص تیل	ایک چائے کا چمچ

اون میں 180° سنٹی گریڈ یا 350° فارن ہائیٹ پر تقریباً 20 منٹ تک بیک کریں۔
یہ تین طرح کے آٹوں (سادہ آٹا، جوار کا آٹا، بیسن) سے گھر میں تیار کردہ روٹی،
بازار سے خریدی جانے والی کسی بھی قسم سے زیادہ غذائیت اور مقوی اجزاء رکھتی ہے۔

پالک اور چیز مفنز (Muffins)

اجزاء (12 مفنز بنانے کیلئے)

☆ پالک (صفائی سے کٹی ہوئی)	250 گرام
☆ آٹا	ایک کپ
☆ میدہ	ایک کپ
☆ چوکر (Wheat bran)	1/2 کپ
☆ بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
☆ جانفل پاؤڈر	1/2 اچائے کا چمچ
☆ کدو کش کی ہوئی پنیر	ایک کپ
☆ دودھ	ایک کپ
☆ اٹھ	ایک عدد
☆ شیشم کے بیج	ایک کھانے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	چٹکی بھر

ترکیب

کٹھنل اور خراب پتے الگ کر کے پالک کو صفائی سے کاٹ لیں، کٹی ہوئی پالک
کا وزن 250 گرام ہونا چاہیے۔ پھر اسے اتنی شیشم دیں کہ رنگت تبدیل ہو جائے، پھر ٹھنڈا
کر کے نچوڑ لیں تاکہ نمی نکل جائے۔ آٹا، میدہ، چوکر، بیکنگ پاؤڈر، جانفل اور کالی مرچ
ایک ساتھ ملا کر چھان لیں۔ پھر ان میں پنیر ملا کر آپس میں سب چیزیں مکس کر لیں۔ اٹھ

☆ تازہ خمیر	10 گرام
☆ دودھ	ایک کپ
☆ چینی	ایک چائے کا چمچ
☆ آٹا	3/4 کپ
☆ جوار کا آٹا	3/4 کپ
☆ بیسن	1/2 کپ
☆ نمک	ایک چائے کا چمچ
☆ خالص تیل	ایک کھانے کا چمچ
☆ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	1/2 اچائے کا چمچ

ترکیب

مکسڈ ہربلز سے میری مراد ہرے دھنیے کے پتے، پودینا، پارسلے، میتھی اور پالک
ہیں۔ ان سب میں سے جتنے آپ کے ہاتھ لگ سکیں وہ استعمال کریں۔ خمیر کو ریزہ ریزہ
کر لیں اور اسے 1/4 کپ نیم گرم دودھ اور چینی میں حل کر کے 10 منٹ تک پڑا رہنے
دیں۔ سادہ آٹا، جوار کا آٹا اور بیسن ملا کر نمک ڈالیں اور انہیں چھان کر تیل میں مل لیں۔ پھر
آٹے کے درمیان میں خلیج سی بنائیں اور اس کے اندر خمیر کا آمیزہ، باقی بچا دودھ اور مسالے
(پاؤڈر کی صورت میں) ڈال دیں۔ پھر اس آمیزے کو ایک نرم اور لچکدار آٹے کی صورت
میں گوندھ لیں اور ڈھانپ کر کسی گرم مقام پر رکھیں۔ جب وہ اپنے سائز سے دو گنا ہو جائے
اندازاً 45 منٹ سے ایک گھنٹے کے بعد تو اسے نکال کر مکسڈ ہربلز ملائیں اور دوبارہ گوندھ
لیں۔ کسی نان بنانے والے سانچے (Loaf tin) کو تیل لگا کر آٹے کو اس کے اندر ڈھال
لیں۔ پھر ڈھانپ کر مزید 20 منٹ تک پڑا رہنے دیں، آٹا پھر پھول جائے گا۔ اب اسے

☆ ہر ادھنیا (کٹا ہوا) 1/4 کپ

ترکیب

مفنز ٹریز کو برش کی مدد سے تھوڑا تھوڑا تیل لگائیں۔ مفنز ٹریز مارکیٹ میں با آسانی مل جاتی ہیں اور ان میں مفنز تیار کرنے کیلئے خصوصی طور پر سوراخ بنائے گئے ہوتے ہیں۔ آپ خشک مکئی کے دانے بھی استعمال کر سکتے ہیں جو بازار میں ملتے ہیں اور تازہ بھی۔ تازہ استعمال کریں تو بہتر ہے۔ ان مکئی کے دانوں کو پریشر گکر میں اتنا پکائیں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ آٹا، جئی چوکر، نمک، بیکنگ پاؤڈر، مکئی کا آٹا اور چینی ملا کر چھان لیں۔ اٹھ، دودھ، شملہ مرچ اور تیل کو الگ باؤل میں ملا لیں۔ پھر آٹے کے درمیان گھائی (Bay) بنائیں اور اٹھ کے آمیزہ، مکئی کے دانے، شملہ مرچ اور ہر ادھنیا سب ایک ساتھ ڈال دیں۔ تمام اجزاء کو اتنا مکس کریں کہ وہ ڈرائم ہو جائیں، زیادہ مت پھینٹیں۔ پیٹھی کو ذرا ڈالے دار (Lumpy) ہونا چاہیے۔ کیونکہ آپ جتنا زیادہ اسے مکس کریں گے اتنا ہی زیادہ چیپ دار مادہ پیدا ہوگا اور مفنز صحیح نہیں بن پائیں گے۔ پیٹھی کو چھج کی مدد سے سوراخوں میں ایک جیسا بھر لیں اور پھر پہلے سے گرم کردہ اور اوون میں 190° سنٹی گریڈ پر 30 منٹ کیلئے بیک (Bake) کریں 20 منٹ کے بعد چیک کریں، مفنز کی اوپر والی سطح براؤن ہونی چاہیے اور مفنز کے درمیان میں چھری گھسانے پر بالکل صاف چھری واپس نکلی چاہیے۔

شوگر کے مریضوں کو چوکر (Bran) اپنی روزانہ کی غذا کا لازمی جزو بنا لینا چاہیے۔ یہاں ہم نے عام طور پر رائج مفنز تیار کرنے کی ترکیب میں تھوڑی تبدیلی کر کے اسے شوگر کے مریضوں کیلئے خصوصی طور پر تیار کیا ہے مگر اس کا ذائقہ اور لذت وہی ہے۔ جو چوکر (Oat bran) با آسانی ہیلتھ فوڈ سٹورز پر دستیاب ہوتا ہے۔

پھینٹ کر دودھ میں ملا لیں۔ آٹے کے درمیان میں گھائی (Bay) سی بنائیں اور اس میں اٹھ کے آمیزہ سارے کا سارا اٹھ میل دیں، پھر پالک شامل کر لیں۔ اس کے بعد اس پیٹھی کو آہستگی سے مکس کریں مگر خیال رہے کہ تمام اجزاء بس تھوڑے بہت مکس ہوں اور پیٹھی ڈالے دار (Lumpy) ہو۔ زیادہ مکس مت کریں۔ ایک مفن ٹرے کو تھوڑا سا تیل لگا کر پیٹھی کو چھج کی مدد سے اس کے سوراخوں میں ایک جیسا بھر لیں۔ اوپر سے شیشم کے بیجوں کا چھڑکاؤ کر کے پہلے سے گرم اوون میں 190° سنٹی گریڈ یا 360° فارن ہائیٹ پر تقریباً 25 سے 30 منٹ تک یا اتنا بواؤل کریں کہ مفن سنہری رنگت اختیار کر لیں۔

پالک ناپسند کرنے والے بھی لذیز مفنز (Muffins) دیکھ کر لپچا جائیں گے

جوہ مکئی کے مفنز (Muffins)

اجزاء (12 مفنز تیار کرنے کے کیلئے)

☆ آٹا	1/2 کپ
☆ جئی چوکر (Oat bran)	1/2 کپ
☆ نمک	1/4 چائے کا چھج
☆ بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چھج
☆ مکئی کا آٹا	ایک کپ
☆ پاؤڈر ڈشوگر	چنگلی بھر
☆ اٹھ	ایک عدد
☆ دودھ	2/3 کپ
☆ گرین کپسکوساس	1/4 چائے کا چھج
☆ خالص تیل	1/4 کپ
☆ شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	1/2 (نصف) عدد
☆ کارن کیرنلز (مکئی کے دانے)	425 گرام

شیرینی (Desserts)

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیرا کی

☆ شاہریز	12 عدد
☆ سیب کازس	150 ملی لٹر

ترکیب

خربوزہ چھیل کر بیج نکال دیں اور اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔ پھر اس کے اندرونی حصے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ شاہریز کو چھیل کر دو برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔ پھر خربوزے اور شاہریز کو ایک بڑے باؤل میں رکھیں اور ساتھ سیب کازس ملا لیں۔ پھر جوس اور پھلوں کو خوب اچھی طرح ہلا جلا لیں۔ پھر انہیں 4 برابر باؤلز میں تقسیم کر لیں۔ نصف گھنٹہ تک ٹھنڈا کریں اور پیش کریں۔
یہ کسی بھی شوگر کے مریض کیلئے آئیڈیل شریٹی (Dessert) ہے۔

چاکلیٹ جیلی

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ کوکو پاؤڈر (Coco powder)	2 کھانے کے چمچ
☆ شوگر فری سویٹر	2 کھانے کے چمچ چینی کے برابر
☆ وینیل اےسنس	1/4 چائے کا چمچ
☆ سکڈ (ملائی اتارا ہوا) دودھ	800 ملی لٹر
☆ پاؤڈر جلاٹائن	2 چائے کے چمچ
☆ پانی نکالا ہوا دہی	2 چائے کے چمچ

ترکیب

کوکو پاؤڈر، شوگر فری سویٹر وینیل اےسنس اور 3 کھانے کے چمچ دودھ کو ایک چھوٹے برتن میں اکٹھا کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس کے بعد پانی بچا دودھ بھی چمچ سے

لیموں اور ادراک کا مشروب

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ پنیر	100 گرام
☆ پانی نکالا ہوا دہی	50 گرام
☆ لیموں کازس	ایک لیموں کا
☆ شوگر فری سویٹر	2 کھانے کے چمچ چینی کے برابر
☆ صفائی سے کٹا ہوا ادراک	ایک چائے کا چمچ
☆ جلاٹائن (gelatine)	2 کھانے کے چمچ
☆ لیموں کے سلائس	سجاوٹ کیلئے

ترکیب

پنیر اور دہی کو اتنا بلینڈ کر لیں کہ وہ بالکل ہموار ہو جائیں۔ ایک باؤل میں لیموں کازس ڈال کر اوپر جلاٹائن چھڑک دیں اور 5 منٹ تک پڑا رہنے دیں تاکہ وہ باہم جذب ہو جائیں، پھر اسے ایک گرم پانی کے برتن میں آنچ دیکر پھلنے دیں۔ کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر انہیں 2 گلاسوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک گھنٹہ تک فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں پھر لیموں کے سلائس سے سجاوٹ کر کے پیش کریں۔

خربوزہ اور شاہری کا سلاد

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ خربوزہ	ایک عدد
----------	-------	---------

☆ سنترہ	ایک عدد
☆ پنیر کیوب	2 عدد
ڈریننگ کیلئے:		
☆ پانی نکالا ہوا دہی	1/2 کپ
☆ چاٹ مسالہ	2 کھانے کے چمچ
☆ اورنج جوس	2 کھانے کے چمچ
☆ کری پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
☆ سنترے کا چھلکا (کدو کش کیا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
☆ نمک	چٹکی بھر
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	ذائقہ کیلئے

ترکیب

سیبوں کا چھلکا اتارے بغیر دھو کر پھلیوں کی صورت میں کاٹ لیں، بیج نکال دیں۔ سنترے چھیل کر پھلیاں الگ الگ کر لیں۔ پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک باؤل لیکر اس میں تمام پھلوں کو سجاوٹ کے انداز میں رکھیں۔ ڈریننگ کیلئے موجود اجزاء کو آپس میں اچھی طرح مکس کریں۔ اس کے بعد پھلوں اور ڈریننگ کو الگ الگ ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ پیش کرنے سے پہلے ڈریننگ کو پھلوں کے اوپر انڈھیل دیں۔

پھل انسانی جسم کو کاربوہائیڈریٹس فراہم کرتے اور وٹامن سی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پھل ہمیں توانائی اور قوت فراہم کرنے کا سب سے اہم ترین ذریعہ بھی ہیں۔ یہ ”پھلدار“ ڈش بطور سلاد اور بطور شیرینی،

ہلاتے ہوئے ڈال دیں۔ چولہے پر رکھ کر اُبال لیں اور پھر آٹج سے ہٹا کر اوپر جلائٹائن کا چھڑکاؤ کریں اور پھر تیزی سے ہلاتے ہوئے تحلیل کر لیں۔ پھر اسے 2 ڈیزرٹ باؤل میں برابر تقسیم کر کے ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔ آخر میں ایک ایک چمچ دہی کا چھڑکاؤ کر کے پیش کریں۔

دہی کا نسبتاً ترش ذائقہ چاکلیٹ کو خوبصورتی سے معتدل بنا دیتا ہے۔

گجریلا

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گاجریں	2 عدد (بڑی)
☆ ملائی کے بغیر دودھ	500 ملی لیٹر
☆ شوگر فری سوئیٹر	ذائقہ کیلئے

ترکیب

گاجروں کو چھیل کر کدو کش کر لیں۔ پھر ایک ساس پین میں دودھ اور گاجریں ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاجریں نرم اور دودھ ذرا خشک ہو جائے۔ پھر آٹج سے ہٹا کر سوئیٹر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ مرضی کے مطابق ٹھنڈا یا گرم پیش کر سکتے ہیں۔

فروٹی فلیور

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ سرخ سیب	ایک عدد (چھوٹا)
☆ سبز سیب	ایک عدد (چھوٹا)
☆ امرود	ایک عدد (بڑا)

دونوں طرح استعمال کی جاسکتی ہے۔



سلاویں (SALADS)

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیرا کی

پوشٹک سلاد

(مقوی سلاد)

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ مولی (چھوٹی)	ایک عدد
☆ تازہ گیہوں	ایک کپ
☆ نرم کٹی ہوئی پالک	ایک کپ (صرف پتے)
☆ سویا پنیر (کٹی ہوئی)	50 گرام
☆ ڈریسنگ کیلئے:		
☆ لہسن کی پوتھی (کوٹی ہوئی)	3 عدد
☆ سرکہ یا لیموں کا رس	3 چائے کے چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کے لیے

ترکیب

مولی کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ سلاد کے اجزاء کو ایک برتن میں اکٹھا کریں۔
ڈریسنگ کی اشیاء مکس کر کے سلاد کے اوپر انڈمیل دیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔
متبادل: آپ گیہوں کی جگہ مونگ، چنا وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں اور اسی طرح سلاد کے
مختلف اجزاء کا بھی مقوی عناصر کے لحاظ سے ردوبدل کر سکتے ہیں۔

پنیر فروٹ سلاد

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ نرم پنیر	4 کھانے کے چمچ
☆ پھل	مختلف قسم کے (سگترہ، ناشپاتی
☆ جوس	سیب، انگورو وغیرہ)
☆ جوس	ایک اورنج کا
☆ جوس	ایک لیموں کا
☆ چیریز (Cherries)	سجاوٹ کیلئے تھوڑی سی

ترکیب

سیب اور ناشپاتی کو چھیل کر کاٹ لیں۔ سگترے کی پھلیاں الگ الگ کریں اور
انگوروں کو دودھ و حصوں میں تقسیم کر لیں۔ شیرینی کھانے والے برتنوں میں 4 افراد کیلئے برابر
پھل تقسیم کریں، پھر اس میں اورنج جوس اور لیموں جوس کو باہم مکس کر کے پھلوں کے اوپر
آہستہ آہستہ ڈال دیں۔ نرم پنیر اور چیریز کے ساتھ سجا کر پیش کریں، یاد رہے پنیر گھر میں
بالائی سے پاک دودھ سے تیار کردہ ہو۔

سام ٹام

(تھائی پیٹا سلاد)

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ چھوٹا سالم پیٹا	ایک عدد
☆ فارس بین	100 گرام
☆ شملہ مرچ	2 عدد
☆ ٹماٹر	2 عدد
☆ ہری مرچیں	ایک یا 2 عدد
☆ ہرا دھنیا	1/4 کپ
☆ لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
☆ فٹ ساس (اگر چاہیں)	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ
☆ خالص آئل	ایک کھانے کا چمچ
☆ نمک	چٹکی بھر

ترکیب

پیٹا چھیل کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ فارس بین کو متشر کر کے 2 سینٹی میٹر کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ ہری مرچ اور ٹماٹر کو بھی کاٹ لیں۔ پیٹا اور فارس بین ایک برتن میں رکھیں اور ایک بھاری چمچ کے ساتھ کوٹ لیں۔ شملہ مرچ، ٹماٹر، ہری مرچ، ہرا دھنیا، لیموں کا جوس فٹ ساس (اگر استعمال کر رہے ہیں تو)، کچپ، آئل اور نمک شامل کریں۔ اچھی طرح ہلائیں جلائیں تاکہ تمام اجزاء اچھی طرح مل جائیں اور پھر پیش کریں۔

صورت میں کاٹ لیں۔ شملہ مرچ کو بھی اسی طرح بیج الگ کر کے لمبی لمبی تیلیوں کی صورت میں کاٹ لیں جبکہ ہری مرچوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ آئل کو ایک برتن میں گرم کریں۔ چکن کا قیمہ ملائیں اور اچھی طرح ہلائیں جلائیں پھر ڈھکن دے کر اس قدر پکائیں کہ چکن پوری طرح گل جائے۔ نوڈلز کو پانی سے نکالیں اور چکن کے ساتھ اچھی طرح مکس کریں۔ پھر اس میں پکے ہوئے جھینگے اور باقی اشیاء بھی شامل کر لیں۔ سب چیزوں کو اچھی طرح ہلائیں تاکہ سب اجزاء باہم مل جائیں۔ 10 منٹ تک پڑا رہنے دیں اور پھر پیش کریں۔

میتھی کے پتوں کا سلاد

اجزاء (2 افراد کیلئے)

☆ شملہ مرچ	ایک عدد (چھوٹی)
☆ ٹماٹر	ایک عدد (بڑا)
☆ پیاز	ایک عدد (چھوٹا)
☆ میتھی کے پتے	1/3 کپ
☆ چنے	ایک کپ
☆ سلاد کے پتے	چند عدد

سجاوٹ کیلئے:

☆ لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ
☆ گرین کپسکو ساس	ایک چائے کا چمچ
☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کیلئے

ترکیب

گلاس نوڈلز سلاد

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گلاس نوڈلز	1/2 پیکٹ
☆ چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن	200 گرام
☆ خالص آئل	2 کھانے کے چمچ
☆ جھینگے	100 گرام
☆ سرکہ	2 کھانے کے چمچ
☆ ٹماٹر	2 عدد
☆ شملہ مرچ	2 عدد
☆ سویا بین ساس	ایک کھانے کا چمچ
☆ فیش ساس (اگر چاہیں)	ایک کھانے کا چمچ
☆ ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ
☆ لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ
☆ ہری مرچ	2 عدد
☆ نمک اور کالی مرچ	ذائقہ کیلئے

ترکیب

ایسے ساس پین میں پانی گرم کریں جس میں با آسانی نوڈلز آسکیں۔ ساس پین چولہے سے اتار کر پانی میں گلاس نوڈلز ڈالیں اور آدھے گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ جھینگوں کا خول اتار کر اچھی طرح دھوئیں، صاف کریں اور پھر اچھی طرح پکالیں یہاں تک کہ وہ گل جائیں۔ ٹماٹروں کو مقشر کر کے بیج نکال دیں اور پھر انھیں لمبے لمبے ماچس کی تیلیوں کی

سے تیار کیا گیا ہو تو بہت بہتر ہے۔ وہی کو پھینٹ کر ہموار کر لیں اور اس میں تمام مسالہ جات ڈال دیں۔ آخر میں چنے پانی سے نکال کر صاف برتن میں ڈالیں اور وہی شامل کر لیں۔ اوپر سے دھنیے اور ہری مرچ سے سجادیں۔

بھنے ہوئے چنے شوگر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے جسم میں بلڈ شوگر لیول بہت حد تک کم ہو جاتا ہے، گلوکوز کو استعمال کرنے کی صلاحیت اور معمول کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

پھلوں کا راستہ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ وہی	1/2 کلوگرام
☆ ٹماٹر	ایک عدد
☆ پیاز	ایک عدد (چھوٹا)
☆ کھیرا	ایک عدد (چھوٹا)
☆ ہری شملہ مرچ	1/2 (چھوٹی)
☆ لال شملہ مرچ	1/2 (چھوٹی)
☆ سیب	ایک عدد (چھوٹا)
☆ ناشپاتی	ایک عدد
☆ امرود	ایک عدد
☆ چاٹ مسالہ	چٹکی بھر
☆ کالامک	چائے کا چمچ

شملہ مرچ کو دھو کر بیج نکالتے ہوئے لمبی لمبی تیلیوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو نوالہ کے برابر حجم میں کاٹیں۔ پیاز کو ”سلائس“ کی صورت میں کاٹ لیں۔ پھر سلاد کے تمام اجزاء کو باہم ملائیں۔ سجاوٹ کے لیے موجود اجزاء کو آپس میں کس کر کے سلاد کے اجزاء پر اٹھھیل دیں اور پھر سب اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ تازہ سلاد کے پتوں پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

متبادل: زیادہ بہتر صورت دینے کیلئے آپ مختلف رنگوں کی شملہ مرچیں استعمال کر سکتے ہیں۔

چنے کا راستہ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ بھنے ہوئے چنے	2 کپ
☆ تازہ وہی	2 کپ
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ
☆ زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالامک	1/2 چائے کا چمچ
☆ کٹا ہوا تازہ دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
☆ کٹی ہوئی ہری مرچ	ایک عدد

ترکیب

بھنے ہوئے چنے عام طور پر چھلکوں کے ساتھ ہی ملتے ہیں۔ چھلکا اتار کر جنوں کو نیم گرم پانی میں آدھے گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ وہی گھر کا بنا ہوا اور چکنائی سے پاک دودھ

بریڈ مائیونیز

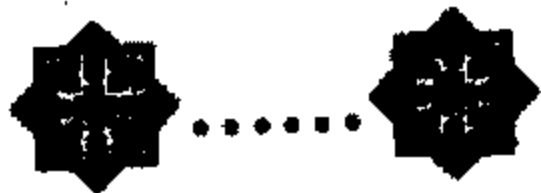
اجزاء (ایک کپ بنانے کیلئے)

☆ تازہ دہی	3/4 کپ
☆ بریڈ سلائس (ڈبل روٹی کے ٹکڑے)	2 عدد
☆ نمک	1/2 چائے کا چمچ
☆ چینی	چمکی بھر
☆ رائی	1/2 چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	1/4 چائے کا چمچ
☆ خالص آئل	2 چائے کے چمچ

ترکیب

دہی کو ملل کے کپڑے میں باندھ کر آہستہ سے دبائیں تاکہ دودھ کا پانی نکل جائے۔ بریڈ سلائسز کے کنارے الگ کر دیں۔ بریڈ کو چورا چورا کر کے دہی میں ڈبو دیں۔ پھر اسے تیل اور دیگر مسالوں کے ساتھ بلینڈر میں ڈال دیں اور اتنا بلینڈ کریں کہ یہ بالکل ہموار اور کچپ کی طرح ہو جائے۔

عام طور پر دستیاب مائیونیز میں بہت زیادہ آئل استعمال ہوتا ہے جو شوگر کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہے۔ درج بالا ترکیب کو اس کی جگہ استعمال کریں جس میں برائے نام آئل شامل کیا گیا ہے مگر ذائقہ بہترین ہے۔



.....
مٹھی بھر

☆ تازہ دھنیا

ترکیب

ایک ملل کے کپڑے میں دہی کو کس کر باندھ دیں اور نصف گھنٹے تک لٹکائے رکھیں تاکہ دودھ کا پانی اس میں سے نکل کر خشک ہو جائے۔ بزیوں اور پھلوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور سب کو آپس میں ملا کر چاٹ مسالہ اور نمک ڈال دیں۔ دھنیے کے پتوں سے سجائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

چیز ڈپ

اجزاء (6 افراد کیلئے)

☆ گھر کی بنی نرم پنیر	250 گرام
☆ لہسن (پیسٹ کی صورت میں)	1/2 چائے کا چمچ
☆ دہی (پانی سے پاک)	150 گرام
☆ ہری مرچ (اچھی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد

ترکیب

پنیر کو اچھی طرح بلینڈ کر کے نرم کر لیں۔ لہسن کی پیسٹ اور دہی ملا کر پھر سے بلینڈ کریں۔ پھر اس میں ہری مرچ شامل کریں اور ایک خوبصورت برتن میں ڈال لیں۔ 2 گھنٹے تک ٹھنڈا کریں۔

مختلف بزیوں مثلاً، گاجر، شملہ مرچ، کھیرا، سلاد کے پتوں کو انگلی کے سائز میں

کاٹ کر ساتھ میں پیش کریں۔

سوپ

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیرا کی

اس کے چھوٹے چھوٹے ”گینڈ“ بنا لیں۔ چکن یا سبزیوں کے شاک کو بواہل کرنے کیلئے رکھ دیں۔ اگر آپ چکن استعمال کر رہے ہیں تو پہلے اسے کم از کم دو گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھیں تاکہ چربی نکل جائے۔ چربی کو الگ کر لیں اور صرف شاک استعمال کریں۔ جب شاک اُبلنے لگے تو اس میں آہستہ سے پکوڑیاں ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ اوپر نہ تیرنے لگیں۔ اس سوپ کو خوبصورت پیالیوں میں ہرے دھنیے کے پتوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ آپ اس میں ذائقہ کیلئے لیموں کا جوس بھی شامل کر سکتے ہیں۔

کنسوم جو لیمین

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ گوشت یا سبزی کا شاک	850 ملی لٹر
☆ درمیانہ سائز کی گاجر	ایک عدد
☆ سیلری شک	2 عدد
☆ پیاز (چھوٹا)	ایک عدد
☆ لونگ	2 عدد
☆ انڈہ	ایک عدد
☆ چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن	125 گرام
☆ کالی مرچ کے دانے	10 عدد
☆ نمک	حسب ذائقہ
☆ سرکہ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

پکوڑیوں کا سوپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چکن یا سبزی کا شاک	6 کپوں کے برابر
☆ ہر ادھیا	مٹھی بھر

پکوڑیوں کیلئے:

☆ مٹھی کے پتے (اچھی طرح کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچ
☆ میدہ	ایک کپ
☆ آٹا	آدھا کپ
☆ تیل	آدھا کپ
☆ ادراک کا طیدہ (پیسٹ)	ایک چائے کا چمچ
☆ چلی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
☆ سوڈا (کالی کاربونیٹ)	1/4 چائے کا چمچ
☆ ہلدی	چنگلی بھر
☆ نمک	چنگلی بھر

ترکیب

پکوڑیوں کے تمام اجزاء کو تھوڑا پانی ملاتے ہوئے میدے میں گوندھ لیں۔ پھر

- ☆ ہری مرچ (کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچ
 ☆ نمک ذائقہ کے لیے
 ☆ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ ذائقہ کیلئے

ترکیب

شاک چربی سے پاک ہونا چاہیے۔ اس مقصد کیلئے شاک کورات بھر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ چربی اوپر کی سطح پر آجائے گی، اسے ہٹا کر ضائع کر دیں۔ تیل کو ایک بڑے ساں پین میں گرم کریں، پھر اس میں پیاز ڈال لیں اور ہلکی آنچ پر اس وقت تک کھولنے دیں جب تک کہ اس کا رنگ تبدیل نہ ہو جائے۔ پھر اس میں آنا شامل کریں اور ایک منٹ تک ہلاتے رہیں۔ اس کے بعد یہ آمیزہ شاک میں آہستہ آہستہ انڈیل دیں۔ مٹر شامل کریں اور ڈھکن رکھ کر کچھ دیر پکائیں تاکہ مٹر بھی پک جائیں۔ اس کے بعد نصف کے قریب آمیزہ کو ایک بلینڈر میں ڈالیں اور پنیر کے ساتھ ملا کر ہموار کرتے ہوئے ”پیوری“ کی شکل دے دیں۔ اس میں لیموں کا جوس شامل کر لیں۔ پیوری کو باقی سوپ، نمک، کالی مرچ اور ہری مرچ کے ساتھ گرم کریں۔ گرم ہونے پر چولہے سے اُتار کر گرم گرم ہی پیش کریں۔ اس سوپ میں شامل پنیر حیرت انگیز طور پر، کریم کی طرح کردار ادا کرتی ہے مگر ظاہر ہے کہ چربی اور کلیسٹرول سے پاک ہوتی ہے۔

باتھوا اور نج سوپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

- ☆ سبز باتھو 250 گرام
 ☆ نمک 2 چائے کا چمچ

شاک کورات بھر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ چربی اوپر کی سطح پر آگئی ہے۔ چربی کو ہٹا کر الگ کر دیں۔ گاجر اور سیلری کو ماچس کی تیلیوں کی طرح کے سیدھے اور لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ انڈے کو شاک میں اچھی طرح چھینٹ لیں۔ پھر اس میں سبزیاں اور چھوٹا چھوٹا کٹا ہوا چکن شامل کر لیں اور اسے اُبالنے کیلئے رکھ دیں۔ ایک گھنٹے تک اُبلنے دیں، اس کے بعد چولہے سے اُتار کر پیش کریں۔ یاد رہے کہ صرف سوپ پیا جائے اور باقی اشیاء ضائع کر دی جائیں۔ آپ اسے خوبصورتی سے کائے گئے پارسلے (اجودہ) کے پتوں کے ساتھ بھی پیش کر سکتے ہیں۔

یہ صحت بخش سوپ دوپہر سے ذرا پہلے یا شام کے وقت باعث فرحت ہو سکتا ہے۔

کریمی مٹر پنیر سوپ

اجزاء (2 افراد کیلئے)

- ☆ چکن شاک 2 1/2 کپ
 ☆ خالص آئل (تیل) ایک کھانے کا چمچ
 ☆ کٹا ہوا پیاز 1/4 کپ
 ☆ آنا ایک چائے کا چمچ
 ☆ مٹر (دانے) ایک کپ
 ☆ نرم پنیر 1/4 کپ
 ☆ لیموں کا رس 2 چائے کے چمچ

☆ کالی مرچ کے دانے	1/2 چائے کا چمچ
☆ خشک لال مرچ	ایک عدد (چاہیں تو)
☆ لہسن کی پوتھیاں	6 عدد
☆ اہلی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

چھیلے ہوئے سبز مٹروں کو ایک کپ پانی میں پکائیں اور الگ رکھ لیں۔ دھنیا، زیرہ کالی مرچ کے دانے اور اگر چاہیں تو سرخ مرچ کو ایک ساتھ خشک بھون لیں، پھر انھیں 1/3 کپ کے ہوئے مٹروں کے ساتھ اسی پانی میں گرائینڈ (Grind) کر لیں جس میں مٹروں کو اُبالا گیا تھا۔ گرائینڈ کی گئی پیسٹ میں چار کپ پانی شامل کر کے 5 منٹ تک اُبالیں اور پھر باقی بچے مٹروں کو نمک اور اہلی کے پتوں کے ساتھ اس میں ڈال دیں۔ سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اگر آپ چاہیں تو مرضی کے مطابق اور پانی بھی شامل کر سکتے ہیں۔

متبادل: آپ اسی طریقے سے گو بھی کے پھولوں کو بھی مٹروں کے بجائے استعمال کر سکتے ہیں۔

ٹماٹر کی بیجی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بڑا ٹماٹر	ایک عدد
☆ ارہڑکی دال	مٹھی بھر
☆ پانی	4 کپ
☆ پسا ہوا ادراک	1/2 چائے کا چمچ

☆ گھر کی مٹی نرم پیپر	ایک کھانے کا چمچ
☆ دودھ	1/3 کپ
☆ تازہ اورنج جوس	ایک کپ
☆ کالی مرچ (پسی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ
☆ لیموں کا رس	نصف لیموں سے حاصل کردہ
☆ لیموں کے سلائس	سجاوٹ کیلئے چند عدد

ترکیب

باتھو کے پتوں کو پانی بدل بدل کر اچھی طرح دھوئیں اور سخت ڈنڈیوں کو الگ کر کے ضائع کر دیں۔ احتیاط سے کاٹ کر آدھا کپ پانی اور نمک کے ساتھ پانچ منٹ تک پریشر گھر میں پکائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے پلینڈر میں پلینڈ کریں اور چھان لیں۔ پیپر اور دودھ کو ایک ساتھ پلینڈ کریں۔ سوپ اورنج جوس اور کالی مرچ کو جوش دیں اور اس میں پیپر ملا لیں۔ پھر آمیزے کو جو لمبے سے ہٹالیں۔ لیموں کے جوس کا چمڑکاؤ کر کے لیموں کے سلائس کی سجاوٹ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

مٹر کی بیجی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ چھیلے ہوئے سبز مٹر کے دانے	2 کپ
☆ سوکھا دھنیا	4 چائے کے چمچ
☆ زیرہ	ایک چائے کا چمچ

☆ نمک	ذائقہ کیلئے
☆ ہری مرچ (اختیاری)	ایک کٹا ہوا ٹکڑا
☆ خوبصورت کٹا ہوا تازہ دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
☆ کری پتا	4 عدد

جوش دینے کیلئے:

☆ خالص آئل	ایک چائے کا چمچ
☆ رائی	ایک چٹکی
☆ زیرہ	ایک چٹکی
☆ ہنگ	ایک چھوٹی سی چٹکی

ترکیب

ٹماٹر کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور دال، پانی، اورک اور نمک ڈال کر 15 منٹ تک پریسٹرکٹر میں پکائیں۔ پھر اسے بلینڈر کے ذریعے بلینڈ کر کے چھان لیں۔ ایک کڑا ہی لیکر آئل گرم کریں۔ رائی زیرہ اور ہنگ کے ساتھ تڑک لگائیں اور پھر اس میں رسم (یعنی چھانا ہو مواد) بھی شامل کر لیں۔ جب یہ آمیزہ اُبلنے لگے تو اس میں ہری مرچ (اگر چاہیں تو)، تازہ دھنیا اور کری پتا ڈال لیں۔ پھر گرم گرم پیش کریں۔



© SCANNED PDF By HAMEEDI



مشروبات

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیرا کی

ٹماٹر کا کٹیل

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ بڑے بکے ہوئے ٹماٹر	8 عدد
☆ چھوٹا پیاز	ایک عدد
☆ سیلری پتوں کے ساتھ	2 گانٹھیں
☆ اجمودہ کے پتے (پارسلے)	3 گانٹھیں
☆ پانی	آدھا کپ
☆ تیز پتا	ایک عدد
☆ نمک	آدھا چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ	ایک چوتھائی (1/4) چائے کا چمچ
☆ دو سو ستر سائرساں	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

ٹماٹروں کو چوتھائی حصوں میں کاٹ لیں۔ پیاز کو چھوٹا چھوٹا کاٹیں۔ سیلری اور پارسلے کے پتوں کو اچھی طرح پیس لیں۔ سبزیوں اور تیز پتے کو پانی میں نصف گھنٹہ یا اس وقت تک اُبا لیں کہ وہ بہت نرم ہو جائیں۔ پھر انھیں تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور اچھی طرح باہم ملا لیں۔ آخر میں نمک کالی مرچ اور دو سو ستر سائرساں کے ساتھ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ آپ اسے مختلف اشیاء کو ملا کر ذائقہ بدل بدل کر بھی پیش کر سکتے ہیں جیسے کہ ٹماٹر اور سگترے یا ٹماٹر اور کھیرے کا مرکب بنا کر بھی اچھا ذائقہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مسالہ چائے

اجزاء (4 افراد کیلئے)

☆ پانی	2 کپ
☆ ٹی بیگز	2 عدد
☆ "لو فیٹ" (Low Fat) دودھ	150 ملی لیٹر
☆ دار چینی	5 سنٹی میٹر ککڑا
☆ الائچی پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
☆ کالی مرچ کے دانے	ایک کھانے کا چمچ
☆ شوگر فری سوئیٹر	صرف ذائقہ کیلئے

ترکیب

ایک ساں پین میں پانی اُبال کر ٹی بیگز ڈال دیں۔ پھر برتن کو چولہے سے اتار کر ٹی بیگز پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ 10 منٹ بعد ٹی بیگز نکال کر ضائع کر دیں۔ دودھ، مسالہ جات اور سوئیٹر شامل کریں۔ پھر اسے چولہے پر دوبارہ رکھ کر ڈھانپ دیں۔ ہلکی آنچ پر تقریباً 10 منٹ تک پکنے دیں۔ اس کے بعد کپوں میں ڈال کر پیش کریں۔

☆ کٹا ہوا پپتا	ایک کپ
☆ تازہ اورنج جوس	ایک کپ
☆ تازہ گاڑھا دہی	چار کپ
☆ شوگر فی سوئیٹر	ایک کھانے کے چمچ کے برابر

ترکیب

تمام پھلوں کو ایک بلینڈر میں ڈالیں۔ اورنج جوس اور سوئیٹر شامل کر کے سب کو اکٹھا بلینڈ کر لیں۔ اس میں آہستہ آہستہ دہی شامل کریں اور پھر سارے آمیزے کو اس وقت تک بلینڈ کریں جب تک کہ سب اشیاء ایک ہی شکل میں تبدیل نہ ہو جائیں۔ اس آمیزے کو اپنے ذائقہ کے مطابق گاڑھایا پنلا کیا جاسکتا ہے۔ بڑے گلاسوں میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

یہ سوچنا درست نہیں ہے کہ اناج (Cereals) ہر صبح ناشتہ کیلئے واحد بہترین غذا ہیں۔ آپ ”فروٹی دہی“ کو متبادل کے طور پر استعمال کر کے دیکھیں جو نہ صرف بہت جلد تیار ہو جاتا ہے بلکہ بے حد صحت افزا بھی ہے۔



ذیابیطس پیپ اپ

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ جامن	250 گرام
☆ تیل پلپ	1/4 کپ
☆ نمک	آدھا چائے کا چمچ
☆ پانی	چار کپ
☆ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

جامنوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ گھٹلیاں نکال کر پھل اور تیل پلپ کو پروسیسر میں اچھی طرح ملا لیں۔ باقی تمام اجزاء کو اس آمیزہ میں شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ جامن اور تیل فروٹ ڈرنک کسی شوگر کے مریض کیلئے بالکل ایک صحت بخش دوا کی طرح ہے۔ جامن کے تمام اجزاء شوگر کے علاج میں استعمال کئے جاتے ہیں، اس کا پھل، گھٹلیاں اور پتے سب کے سب اجزاء صحت بخش خواص رکھتے ہیں۔

فروٹی دہی

اجزاء (چار افراد کیلئے)

☆ کٹا ہوا انناس	ایک کپ
-----------------	-------	--------

چکنائی اور کلنگ آئلز

.....	5.0	8.8	4.3	تھی (گائے)
.....	100	تھی (بھینس)
.....	100	ہائیڈروجنٹک کلنگ آئل
.....	100	کارن، گراؤنڈنٹ
.....	ناریل یا سرسوں کا تیل

سلاڈور یسٹگو

.....	بے حد معمولی	80	بے حد معمولی	مائیونیز
.....	13.3	40	بے حد معمولی	فرینچ

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کی طرف سے جاری کردہ۔

اضافیات

غذا کے مختلف اجزاء

پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹس اور غذاؤں کے ریشہ دار (Fibre) اجزاء
(100 گرام قابل ہضم جزو کے تناسب سے)

غذا	پروٹین (گراموں میں)	چکنائی (Fat) (گراموں میں)	کاربوہائیڈریٹس (گراموں میں)	ریشہ (Fibre) (گراموں میں)
1	2	3	4	5

ڈیری فوڈز

.....	5.0	8.8	4.3	بھینس کا دودھ
.....	4.4	4.0	3.2	گائے کا دودھ
.....	5.0	بے حد معمولی	2.3	بالائی اتارا ہوا (سکڈ) دودھ
.....	0.5	1.1	0.8	بٹرملک
.....	3.0	4.0	3.1	دہی
.....	6.0	25.0	24.0	پنیر
.....	81.0	کھن

.....	O	1	21	لوہسٹر
	2.2	2.3	16.2	سول
دالیں اور پھلیاں				
4.1	57	1.3	24	مونگ
0.8	60	1.2	24.5	مونگ کی دال

5	4	3	2	1	
گوشت اور پولٹری فوڈز					
O	O	13	18-19		مٹن (چھوٹا گوشت)
O	O	10	18		چکن
O	O	2.6	22.6		بیف بڑا گوشت
.....	13.3	13.3		انڈہ (مرغی)
.....	4	21.0		گردے (بھیڑ، بکرا)
		8	19.3		جگر (بھیڑ، بکرا)
O	O	33	24		پٹھ (بکی ہوئی)
مچھلی اور سی فوڈز					
.....	2	1	14		بیلگی
.....	2	1.3	17		پوم فریٹ
.....	2	1.3	20.3		بلیک پوم فریٹ
.....	O	5	17		سالمن
.....	4.4	1.4	17		راہو
.....	O	21	24		ٹونا
.....	O	بہت معمولی	21		پرانز
.....	O	2	19		میکریلز

© SCANNED PDF By HAMEEDI

0.5	2.5	0.3	2.1	سلاد کے پتے
2	6	0.6	4.8	پودینہ
1.1	6	0.9	4.4	میتھی کا ساگ
1.8	4.5	0.1	1.7	فارس بین
0.6	12.6	0.1	1.8	پیاز (چھوٹا)
4	16	0.1	7.2	مٹر (تازہ)
0.4	22.6	0.1	1.6	آلو
0.8	28.2	0.3	1.2	شکر قندی
0.6	3.0	0.7	2	پالک
0.8	3.6	0.2	1	ٹماٹر (تازہ)
0.25	4.1	بہت معمولی	0.8	ٹماٹر جوس
بہت معمولی	23.5	بہت معمولی	بہت معمولی	ٹماٹو کچپ

پھل

1	11.6	0.3	1	سیب
0.4	27.2	0.3	1.2	کیلے (پکے ہوئے)
.....	28	1	1	کیلے (سبز)
0.4	13.8	0.5	1	چیریز
.....	6	1	1	ناریل (نرم)
1	75.2	0.5	2.7	منقہ (تازہ)
4	34.0	0.4	1.2	کھجوریں (تازہ)

5	4	3	2	1
0.9	60	1.4	24	اُردو کی دال
1.2	60	5.6	21	چنے کی دال
0.7	59	0.7	25.1	مسور کی دال
1.5	58	1.7	22.3	تر دال
.....	61	1.3	23	راج ماہین
3.7	21	19.5	43.2	سویا بین
1	5	معمولی	2	گوبھی
1.2	4	0.4	2.6	پھول گوبھی
1.2	10.6	0.2	1	گاجریں
1.2	6.3	0.6	3.3	ہرا دھنیا
0.4	2.5	0.1	0.4	کھیرا
1.3	4	0.3	1.4	بیٹن
0.8	4.2	0.2	1.6	کریلا
5	3.7	0.1	2.5	ڈرم سٹک (ساجن کی پھلی)
1.2	6.4	0.2	2	بھنڈی
1.3	17.2	0.1	1.8	واہتی پیاز (Leeks)

سبزیاں

3	20	0	بے حد معمولی	گنے کارس
اناج اور اناج دار غذائیں				
1	68	5	11.6	باجره
4	19.6	1.3	11.5	جوہ
1.6	72.6	2	10.4	جوار
3.5	63	7.6	13.6	جئی کا آٹا
0.2	78.2	0.5	7	چاول
بے حد معمولی	78	بے حد معمولی	9	سونیاں
2	69.4	1.7	12.1	آٹا
0.3	74	1	11	میدہ
0.2	52	0.7	7.8	بریڈ (ڈبل روٹی)
1.4	53.3	7.4	29.2	گندم دانہ
1.2	49.50	1.4	9	بریڈ (براؤن)
.....	72	15.2	6.4	بسکٹ (میٹھے)
.....	54.6	32.4	6.6	بسکٹ (نمکین)
نٹس (Nuts) اور بیج				
2	11	59	21	بادام
1	22	47	21	کاجو
7	18	62	7	کھوپرا

2.2	7.6	0.2	1.3	انجیر
3	16.5	0.3	0.5	انگور
5.2	11.2	0.3	1	امرود
2	8	1	1	لیموں (کھٹا)
0.7	7.3	0.3	0.7	لیموں (میٹھا)
0.2	14	0.3	1.4	لیچی
0.7	16.9	0.4	0.6	آم (پکا ہوا)
0.2	3.3	0.2	0.2	تربوز
0.2	10.9	0.2	0.7	سنترہ
.....	2	0.1	0.2	سنترے کا جوس
1.2	10.5	0.3	1.2	آڑو
0.8	7.2	0.1	0.6	پیتا (پکا ہوا)
1.0	11.9	0.2	0.6	ناشپاتی
0.5	10.8	0.1	0.4	انناس
0.4	11.1	0.5	0.7	آلو بخارا
5.1	14.5	0.1	1.6	انار
1.1	74.6	0.3	1.8	کشمش
3.1	23.5	0.4	1.6	پیتا پھل (کشرڈ اپل)
2.6	21.4	1.1	0.7	چیکو
1.1	10	0.2	0.7	شاہریز
3	20	0	بے حد معمولی	گنا

© SCANNED PDF By HAMEEDI

2	16	54	20	پستہ
3	11	65	16	اخروٹ

متفرق

.....	83	0	0	اراروٹ
.....	30	25	20	کوک پاؤڈر
.....	79.5	0	0.3	شہد
.....	86.1	0.3	1.5	جاگیری (چھوہارے)
.....	87.1	0.2	0.2	ساگو
.....	52.4	0.3	19	پاپڑ
.....	70	0	0	جام
.....	79	10.7	3.6	ملک چاکلیٹ
.....	5	5	معمولی	کافی (نارل)
6	70	4	8	چائے

کاربوئیڈ ڈرنکس

پروٹین	چکنائی	کاربوہائیڈریٹس	% الکوحل
0	0	0
0	0	0
0	0	0

مصنوعی مشاس والے ڈرنکس

کاربوئیڈ سوڈا

کولا ڈرنکس (مشاس والے)

© SCANNED PDF By HAMEEDI

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com