

SINCE 1997

வேலைஸ்



ஸ்பெஷல்

பெண்கள் மாத இதழ்

புறப்படு பெண்ணே! புவியசைக்க...

ஆசிரியர்:

சிரிஜா ராகவன்

மார்ச் 2017

இதழின் இணைப்பு



நம்ம நாட்டு சூப்

30

ரசம்
வகைகள்

மஹாபாரதம் சித்திரக் கதை

(ஆங்கிலத்தில்)

எழுதியவர்

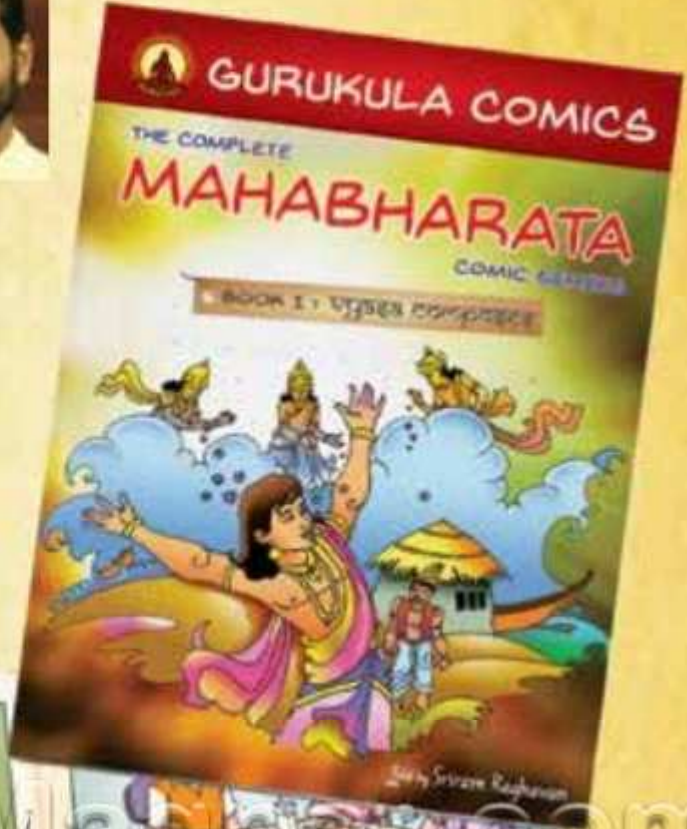
திரு. ஸ்ரீராம் ராகவன்



பாட்டி சொல்லும் கதை
கேட்டு வளர குழந்தைகளுக்கு
வாய்ப்பு குறைந்து வரும் இந்த
நேரத்தில், சித்திரங்கள் மூலம் நம்
இதிகாச, புராணக் கதைகள் சொல்ல
முன் வந்திருக்கிறார்

திரு. ஸ்ரீராம் ராகவன்.

முதல் முயற்சியாக மகாபாரதம்
முதல் புத்தகம் வெளிவந்திருக்கிறது.
விலை ரூ.100/-



For Details: +91 44 2489 8162 / +17034597136
raghavansriram@gmail.com
www.gurukula.com / www.sriramraghavan.com

SINCE 1997

லேடீஸ்



ஸ்பெஷல்

பெண்கள் மாத இதழ்

புறப்படு பெண்ணே! புனியசைக்க...

1.	கொட்டு ரசம்
2.	முருங்கைப் பிஞ்சு ரசம்
3.	வெங்காய ரசம்
4.	கறிவேப்பிலை ரசம்
5.	கொத்தமல்லி ரசம்
6.	கிள்ளு மிளகாய் ரசம்
7.	திப்பிலி ரசம்
8.	பொரித்த ரசம் (1)
9.	பொரித்த ரசம் (2)
10.	ஒப்பட்டு ரசம்
11.	ஆப்பிள் ரசம்
12.	மைசூர் ரசம்
13.	துவரம்பருப்பு ரசம்
14.	மிளகு ரசம்
15.	மாங்காய் ரசம்

16.	வேப்பம்பூ ரசம்
17.	திலர் ரசம்
18.	புளி இல்லாத ரசம்
19.	டொமேட்டோ ப்யூரி ரசம்
20.	மோர் ரசம்
21.	பார்லி ரசம்
22.	தனியா ரசம்
23.	புதினா ரசம்
24.	இஞ்சி ரசம்
25.	இளநீர் ரசம்
26.	ஸ்பெஷல் லெமன் ரசம்
27.	பூண்டு ரசம்
28.	ஓமவள்ளி ரசம்
29.	ஸ்பெஷல் பூண்டு ரசம்
30.	உருண்டை ரசம்

நம்ம நாட்டு சூப்

30

ரசம்
வகைகள்



வெங்காய ரசம்



தேவையானவை: தனியா - 4 டீஸ்பூன், கா.மிளகாய் - 6, தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சித் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், தக்காளி - 2, நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், புளித் தண்ணீர் - 2 கப், கறிவேப்பிலை - சிறிது, கடுகு, எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: தனியா, காய்ந்த மிளகாய், தேங்காய் துருவல், இஞ்சித் துருவல், பூண்டு, தக்காளி, வெங்காயம் ஆகியவற்றை சிறிது நேரம் வதக்கி விழுதாக அரைக்கவும். இந்த விழுதுடன் புளித் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும் (தேவைப்பட்டால் இன்னும் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்க்கலாம்). எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து இறக்கவும். கறிவேப்பிலை தூவவும்.

முருங்கைப் பிஞ்சு ரசம்

தேவையானவை: முருங்கைப் பிஞ்சு (நறுக்கியது) - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 2, மிளகு - சீரகத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எலுமிச்சைச் சாறு - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, தக்காளி, முருங்கைப் பிஞ்சு ஆகியவற்றுடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, உப்பு, மிளகு - சீரகத்தூள் சேர்க்கவும். அடுப்பை மிதமான தீயில் எரிய விடவும். ஒரு கொதி வந்ததும் கீழே இறக்கி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்துச் சேர்க்கவும். கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவி அலங்கரிக்கவும்.



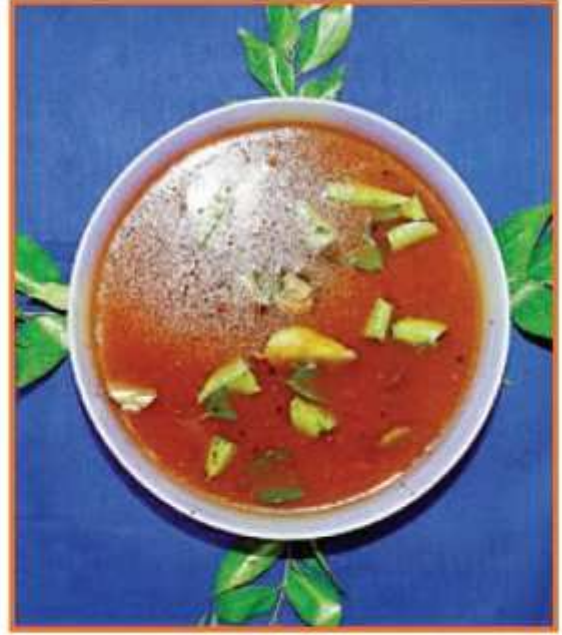
கொட்டுரசம்

தேவையானவை: புளித் தண்ணீர் - 2 கப், ரசப்பொடி - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு. ரசப்பொடி செய்முறை: தனியா - 300 கிராம், மிளகு - 100 கிராம், துவரம்பருப்பு - 100 கிராம், கடலைப்பருப்பு - 50 கிராம், சீரகம் - 25 கிராம், மஞ்சள்துண்டு - சிறியது, காய்ந்த மிளகாய் - 20-லிருந்து 30 அல்லது காரத்துக்கு ஏற்றப்படி (கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை மெஷினிலோ அல்லது மிக்ஸியிலோ கரகரப்பாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்தலாம்).

செய்முறை: புளித் தண்ணீரை கொதிக்கவிடவும். புளி வாசனை போனவுடன் உப்பு, ரசப்பொடி, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து ஒரு பொங்கு பொங்கியவுடன் கீழே இறக்கி கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லி சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.



கறிவேப்பிலை ரசம்



தேவையானவை: கறிவேப்பிலை - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன், மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், புளி - ஒரு சிறிய உருண்டை, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - சிறிதளவு, கடுகு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கறிவேப்பிலை, துவரம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் ஆகிய வற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புளியில் இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதை அடுப்பில் வைத்து மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்கவிடவும். இதனுடன் உப்பு மற்றும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து, மேலும் ஓரிரண்டு நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து இறக்கவும்.

கொத்தமல்லி ரசம்



தேவையானவை: தக்காளி - 3, தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கொத்தமல்லி - ஒரு சிறிய கட்டு, கடுகு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளி, கொத்தமல்லியுடன் தனியா, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதைத் தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும். பெருங்காயம் தேவை இல்லை.

பொரித்த ரசம் (1)

தேவையானவை: வேக வைத்து கரைத்த துவரம்பருப்புத் தண்ணீர் - 2 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 3, உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி சாறு - ஒரு கப், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: தனியா, உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்து, சீரகம் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த விழுதுடன் பருப்புத் தண்ணீர், தக்காளி சாறு, உப்பு கலந்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து. கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப் போட்டு இறக்கவும்.



திப்பிலி ரசம்

தேவையானவை: கண்ட திப்பிலி - 10 கிராம், மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு திப்பிலியை வறுக்கவும். கீழே இறக்கி சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும் காய்ந்த மிளகாய், புளி, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இதில் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். கீழே இறக்கி, கடுகு தாளிக்கவும்.



கிள்ளு மிளகாய் ரசம்



தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - 2, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளித் தண்ணீர் - 2 கப், கறிவேப்பிலை, கடுகு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளித் தண்ணீரை 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு... உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். கடுகு மற்றும் இரண்டாக கிள்ளிய மிளகாயை எண்ணெயில் தாளித்துச் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். கடைசியில் கறிவேப்பிலையை கிள்ளி சேர்க்கவும்.

வாரித்த ரசம் (2)

தேவையானவை: வேக வைத்து கரைத்த து.பருப்பு தண்ணீர் - 2 கப், தக்காளி - 2, எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 3 டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு. அரைக்க: து.பருப்பு, தனியா-தலா 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன் (சிறிது நெய்யில் வறுக்கவும்), சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன் (வறுக்க வேண்டாம்).

செய்முறை: பருப்புத் தண்ணீர், தக்காளி துண்டுகள் சேர்த்து தக்காளி வேகும் வரை கொதிக்க விடவும். (அல்லது பருப்பு, தக்காளி துண்டுகளை ஒன்றாக வேக வைத்து மசிக்கவும்). இதில் தேவையான அளவு அரைத்த பொடி, பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்து, பொங்க வைத்து, கீழே இறக்கி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து... கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப் போடவும்.



மைசூர் ரசம்



தேவையானவை: வேக வைத்த துவரம்பருப்பு - அரை கப், தக்காளி-6, வெல்லம்-சிறிய துண்டு, க.பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, தனியா - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், நெய், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு.

செய்முறை: நெய்யில் க.பருப்பு, தனியா, மிளகு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை சிவப்பாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு, வறுத்து வைத்திருப்பவற்றுடன் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். கூடவே சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தக்காளி சாறு, வேகவைத்து மசித்த துவரம் பருப்பு மற்றும் பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் இவற்றுடன் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து, உப்பு போட்டு, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும். வெல்லம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

ஆப்பிள் ரசம்



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய ஆப்பிள் - ஒரு கப், வேக வைத்த துவரம்பருப்பு (நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும்) - அரை கப், தக்காளி துண்டுகள் - கால் கப், கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய், உப்பு. வறுத்து அரைக்க: து.பருப்பு - இரண்டு டீஸ்பூன், மிளகு-1 டீஸ்பூன், தனியா-4 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2.

செய்முறை: வறுத்து அரைக்கக் கொடுத்துள் எவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஆப்பிள் துண்டுகளை 3 கப் தண்ணீர் விட்டு வேகவிடவும் (குழைய வேகவிட வேண்டாம்). பிறகு, இதில் தக்காளி துண்டுகள், மசித்த பருப்பு, வறுத்து அரைத்த விழுது, மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து, இரண்டு கொதி விட்டு இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம் தாளித்துச் சேர்க்கவும். கொத்தமல்லி, கறிவேப் பிலை கிள்ளிப் போடவும்.

ஒப்பட்டு ரசம்

தேவையானவை: வேக வைத்த கடலைப்பருப்பு - அரை கப், தேங் காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், பொடித்த வெல்லம் - 3 டீபிள் ஸ்பூன், புளித் தண்ணீர் - 2 கப், ரசப்பொடி - 2 டீஸ்பூன், பெருங் காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கொத்த மல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கடுகு, எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: வேக வைத்த க.பருப்பு, வெல்லம், தேங்காய் துரு வலை சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்து, வாணலியிலில் சேர்த்து கிளறிக் கொள்ளவும். புளித் தண்ணீரில் மஞ்சள்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பெருங்காயத்தூள், ரசப் பொடி, உப்பு சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, பருப்புக் கலவையை சிறு சிறு உருண்டை களாக உருட்டிப் போட்டு, ஒரு நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும். கடைசியில் கொத்த மல்லி, கறிவேப்பிலை தூவவும்.



துவரம்பருப்பு ரசம்

தேவையானவை: வேக வைத்து கரைத்த துவரம்பருப்பு தண்ணீர் - 2 கப், தக்காளி சாறு - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - மிளகு - மிளகாய் அரைத்த பொடி - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பருப்புத் தண்ணீர், தக்காளி சாறு, அரைத்த பொடி, உப்பு பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பொங்கி வரும்வரை கொதிக்கவிட்டு, கீழே இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவவும்.



மிளகு ரசம்



தேவையானவை: புளித் தண்ணீர் - 2 கப், மிளகு - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ½ டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கடுகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் புளித் தண்ணீரை விட்டு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து புளிவாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு அரைத்த விழுது, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து, கறிவேப்பிலையை கிள்ளிப் போடவும்.

மாங்காய் ரசம்



தேவையானவை: மாங்காய் துருவல் - ½ கப், துவரம்பருப்பு, மிளகு - தலா 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தக்காளி சாறு - கால் கப், கடுகு, பெருங்காயத்தூள் - தலா ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை மிக்ஸி யில் அரைத்துக் கொள்ளவும். மாங்காய் துருவலை சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஆறியபிறகு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் தக்காளி சாறு, உப்பு, அரைத்து வைத்திருக்கும் பொடி, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து... கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவவும்.

வேப்பம்பூ ரசம்

தேவையானவை: காய்ந்த வேப்பம்பூ - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தக்காளி - 1, புளித் தண்ணீர் - 2 கப், கடுகு, நெய் (அ) எண்ணெய், உப்பு. வறுத்து அரைக்க: கடலைப்பருப்பு, தனியா - தலா 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வறுத்து அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை அரைக்கும்போது, தக்காளியையும் அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் தேவையான புளித் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, உப்பு சேர்க்கவும். நெய் அல்லது எண்ணெயில் கடுகு, வேப்பம்பூ தாளித்துச் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும்.



டொமேட்டோ ப்யூரி ரசம்

தேவையானவை: டொமேட்டோ ப்யூரி - 1 கப், மஞ்சள்தூள் - ½ டீஸ்பூன், ரசப்பொடி - 2 டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை-சிறிது, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: டொமேட்டோ ப்யூரியில் தேவையான தண்ணீர் விட்டு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு ரசப்பொடி, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் போட்டு 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம் தாளித்துச் சேர்த்து கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவவும்.



உருண்டை ரசம்



தேவையானவை: து.பருப்பு-½ கப், க.பருப்பு - ¼ கப், புளித் தண்ணீர் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - ½ டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிது, கடுகு, எண்ணெய், உப்பு. வறுத்து அரைக்க: உ.பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: து.பருப்பு, க.பருப்பை ஊற வைத்து, அரைத்து ஆவியில் வேக விடவும். வறுத்து அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புளித் தண்ணீருடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, புளி வாசனை போகும் வரை கொதிக்கவிடவும். அரைத்த விழுதை இதில் சேர்த்து, உப்பு போடவும். ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்த பருப்பு கலவையிலிருந்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி ரசத்தில் போட்டு, 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை போடவும்.

தீடர் ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு, துவரம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 6 டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளி, துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை லேசாக எண்ணெயில் வறுத்து, மிக்ஸியில் பவுடராக செய்து கொள்ளவும். இதில் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்துச் சேர்த்து, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். ரசம் தேவைப்படும் போது ஒரு பாத்திரத்தில் இந்தப் பொடியை போட்டு, தேவையான தண்ணீர் விட்டு 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். சட்டென்று செய்யக் கூடியது இந்த ரசம்.

மோர் ரசம்

தேவையானவை: மோர் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், வெந்தயம், கடுகு - தலா அரை டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, தனியா, வெந்தயம், மிளகு ஆகியவற்றை வறுத்து, சீரகத்தை சேர்த்து அரைக்கவும். மோரில் மஞ்சள்தூள், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து லேசாக குடு செய்து கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துச் சேர்க்கவும்.



பார்லி ரசம்

தேவையானவை: பார்லி - 1 கப், மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி சாறு - அரை கப், கடுகு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மிளகு, சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக பொடிக்கவும். பார்லியில் 3 கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக வேக வைக்கவும் இந்த தண்ணீருடன் தக்காளி சாறு, மிளகு - சீரகப் பொடி, உப்பு போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து இறக்கவும்.



தனியா ரசம்



தேவையானவை: தனியா - 4 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி - கால் கிலோ, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: தனியா, காய்ந்த மிளகாய், துவரம்பருப்பு, சீரகம் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் வறுத்து அரைக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து, வறுத்து அரைத்த விழுது, உப்பு ஆகியவற்றை அதனுடன் சேர்த்து, தேவையான தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, அடுப்பில் வைத்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். பிறகு கீழே இறக்கி, கடுகு தாளிக்கவும்.

புதினா ரசம்



தேவையானவை:

புதினா இலைகள் - ஒரு கப், மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தக்காளி சாறு (அ) புளித் தண்ணீர் - 2 கப், கடுகு, எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை:

புதினா இலைகளை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டவும் இந்த நீரில் உப்பு, மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் பெருங்காய்த் தூள், தக்காளி சாறு அல்லது புளி தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்து இறக்கவும்.

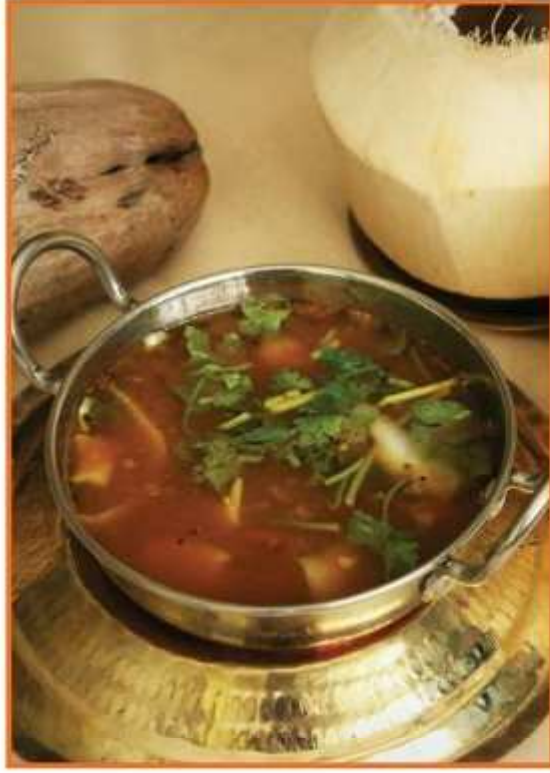
இஞ்சி ரசம்

தேவையானவை: இஞ்சித் துருவல் - ¼ கப், து.பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ½ டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், தக்காளி சாறு - 2 கப், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: இஞ்சித் துருவல் லுடன் மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, துவரம்பருப்பு சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதில் உப்பு, தக்காளி சாறு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.



இளநீர் ரசம்



தேவையானவை: இளநீர் - 2 கப், தக்காளி சாறு - அரை கப், துவரம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் - தலா 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இளநீர் வழக்கை - கால் கப், கடுகு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, கடைசியில் இளநீர் வழக்கையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும். இதனுடன் இளநீர், தக்காளி சாறு, உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்துச் சேர்க்கவும்.

ஸ்பெஷல் லெமன் ரசம்

தேவையானவை: தக்காளி - 3, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி - ஒரு கப், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், கடுகு, நெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளி, கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய், சீரகம், ஆகியவற்றுடன் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும் இதனுடன் தேவையான தண்ணீர், பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு கீழே இறக்கி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். கடைசியாக, நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.



புண்டு ரசம்

தேவையானவை: துவரம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தனியா - 4 டீஸ்பூன், மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், புண்டு பல் - 10, புளித் தண்ணீர் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, சீரகம், புண்டு பல் ஆகியவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புளித் தண்ணீரில் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து புளி வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். அதில் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, உப்பு போட்டு 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.



ஓமவள்ளி ரசம்



தேவையானவை: ஓமவள்ளி இலை - 5, சுக்கு - சிறிய துண்டு, மிளகு - ½ டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி சாறு - 2 கப், நெய், எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் ஓமவள்ளி இலை, சுக்கு, துவரம்பருப்பு, மிளகு ஆகியவற்றை லேசாக வதக்கி, விழுதாக அரைக்கவும். இதை தக்காளி சாறுடன் கலந்து தேவையான தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும். கீழே இறக்கி நெய்யில் கடுகு, சீரகம் தாளித்துச் சேர்க்கவும்.

ஸ்பெஷல் பூண்டு ரசம்



தேவையானவை: புளித் தண்ணீர் - 2 கப், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், தக்காளி - 1, கடுகு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சிறிதளவு எண்ணெயில் துவரம்பருப்பு, சீரகம், பூண்டு ஆகியவற்றை வதக்கி கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புளித் தண்ணீரில் தக்காளி துண்டுகளை வேகவிடவும். பிறகு அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்க்கவும். 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துச் சேர்க்கவும்.

புளி இல்லாத ரசம்



தேவையானவை: தக்காளி சாறு - 2 கப், வேக வைத்து கரைத்த துவரம்பருப்பு தண்ணீர் - அரை கப், இஞ்சித் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு, கடுகு - தலா 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பையும், மிளகையும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். தக்காளி சாறு, பருப்புத் தண்ணீர், உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, அரைத்த பொடியையும் போட்டு 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கி, கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.

வீட்டிலிருந்தபடியே கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
சம்பாதிக்க ஆரம்பியுங்கள்!!



8 விதமான
சில்ரன் டிரெஸ்
தையல் செய்முறை



16 விதமான பெயிண்டிங்குகள்
(Fabric Paintings, Pol Painting,
Glass Paintings, Stain Glass
Paintings, Etc.,



கைத்தொழில் CD
(பினாயில், பாத்திரம் தேய்க்கும்
பவுடர், கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி
செய்முறை)

உங்களுக்குத் தேவையான சிடிக்களை
வாங்கிப் பலனடையுங்கள்

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்ான தொகையை
**Gayathri
Creations** என்ற
பெயரில்
DD எடுத்து அனுப்பவும்.
அல்லது Money Order
மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.
60/9, L.K.S.Nest,
7வது அவென்யு,
அசோக்நகர், சென்னை-83.
போன்: 24898162
94450 99839

சிடிக்ான தொகையை அருகில் உள்ள
City Union Bankல்
செலுத்தலாம்.
COD A/c Gayathri Creations,
OD A/c No. 68634
IFSC Code - CIUB0000130
City Union Bank,
Ashok Nagar Branch

CDக்கள் மூலம் பிளவுஸ் தைக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

1. Ordinary Blouse
2. Cut Choli
3. Blouse with Piping
4. Katori Choli
5. Sleeveless Blouse
6. Raglan Choli
7. Highneck Blouse
8. Magyar Blouse

3 CDக்கள்
விலை:
1500/-
ரூ. (தயால் / கூரியர் மூலம்
அனுப்புகிறோம்)



8 மாதல்
பிளவுஸ் வகைகள்
தைக்கக் கற்றுக்
கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான சிடிக்களை வாங்கிப் பலனடையுங்கள்

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்கான தொகையை
**Gayathri
Creations** என்ற
பெயரில்
DD எடுத்து அனுப்பவும்.
அல்லது Money Order
மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.
60/9, L.K.S.Nest,
7வது அவென்யூ,
அசோக்நகர், சென்னை-83.
போன்: 24898162
94450 99839

சிடிக்கான தொகையை அருகில் உள்ள
City Union Bankல்
செலுத்தலாம்.
COD A/c Gayathri Creations,
OD A/c No. 68634
IFSC Code - CIUB0000130
City Union Bank,
Ashok Nagar Branch