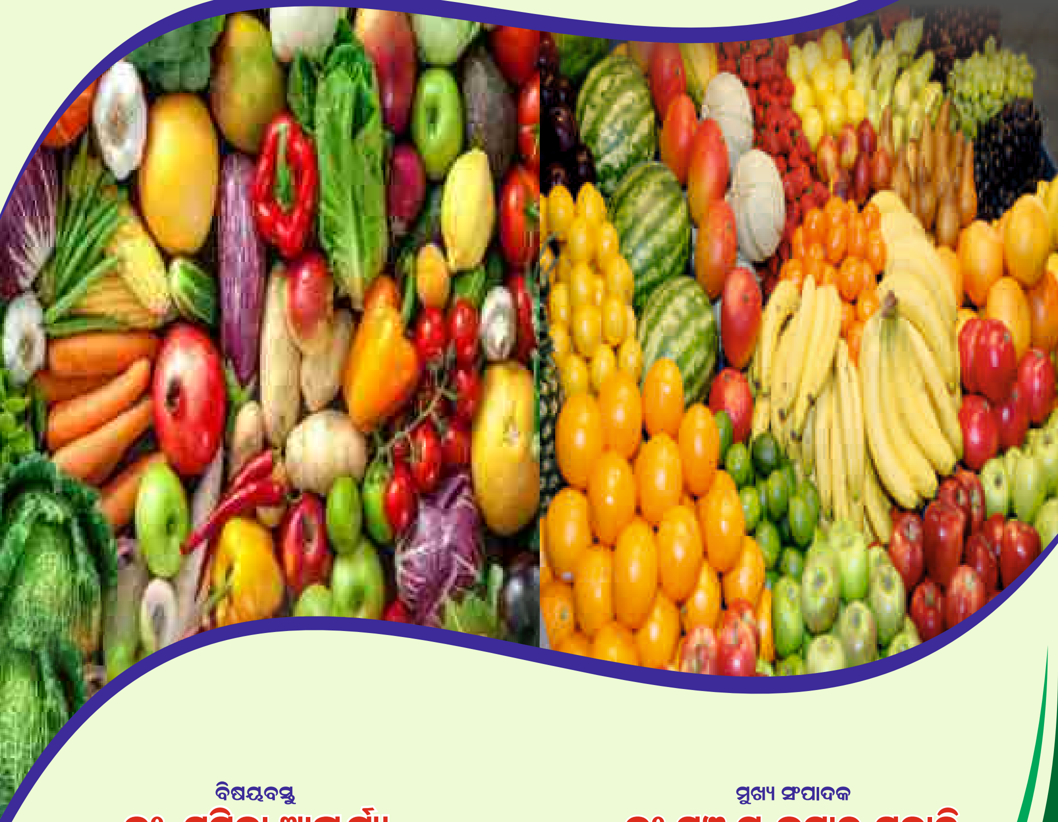
ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଜ୍ଞାନ



ବିଷୟବସ୍ତୁ
ଡଃ. ସୁମିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ
ଡଃ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି
ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ପୁରୀ
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୦୩

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଜ୍ଞାନ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ

ଡଃ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଡଃ. ସୁମିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ପୁରୀ

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଜ୍ଞାନ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ :

ଡଃ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ସଂପାଦନା :

ସୋନୀତାରାଣୀ ସେଠୀ

ବିଶେଷଜ୍ଞ (ସମ୍ପ୍ରସାରଣ)

ବିଷୟବସ୍ତୁ :

ଡଃ ସୁମିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

ପ୍ରକାଶକ :

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ପୁରୀ

ଓଡିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶ କାଳ : ୨୦୧୯

Edited by :

Dr. Sanjay Kumar Mohanty

Senior Scientist & Head

Sonitarani Sethy

S.M.S (Argil. Ext.)

Written by :

Dr. Sumita Acharya

Scientist (Home Science)

Published by :

Krishi Vigyan Kendra, Puri

Odisha Univesity of Agriculture and Techonolgy, BBSR

Published Year : 2019

Designing & Printed by : Saikrupa Graphics, BBSR

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଜ୍ଞାନ

ପୃଥିବୀର ଜନସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବାରେ ଲାଗିଛି । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ଦେଖାଦେବା ସହିତ କିଛି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯାହା ଫଳରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ମିଳିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଫଳରେ ନାନାଉପାୟରେ ରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଛି । ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକ ବର୍ଷସାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉନଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡିକ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି । ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ଅଛି । Eat What you can and can what you cant ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ପାରୁଛ ଖାଅ ଓ ଯାହା ନପାରୁଛ ତାର ସଂରକ୍ଷଣ କର ।

ଭାରତ ତଥା ଓଡିଶା ରାଜ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଅମଳ କରିବା ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ରହିଥିବାରୁ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ବଜାୟ ରଖିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଆଶୁ ପଚମାନ କୃଷି ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକ ପରିବହନ ଓ ବିକ୍ରୟ ଭିତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି । ଉତ୍ପାଦିତ ଦ୍ରବ୍ୟର କେବଳ ଦୁଇ, ତିନି ପ୍ରତିଶତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହୋଇପାରୁଛି । ଫଳ, ପନିପରିବା ଚାଷ, ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଯୋଗ ଜନିତ ଗବେଷଣା ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ସହିତ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା କରାଗଲେ ଦେଶ ବା ରାଜ୍ୟର ପ୍ରଭୂତ ଉପକାର ସାଧିତ ହୋଇପାରିବ । ଗୃହଭିତ୍ତିକ, କୁଟୀର ଶିଳ୍ପ ଭିତ୍ତିକ ତଥା ବୃହତ ଶିଳ୍ପ ଭିତ୍ତିକ ପରିଯୋଜନା କରାଗଲା ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ଥିବା ପରିବାର ଲାଭବାନ ହୋଇପରିବେ । ବିଶେଷକରି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଅଗଣିତ ମହିଳା ତଥା ବେକାରୀ ଯୁବକମାନଙ୍କର ଅର୍ଥନୈତିକ ସଶସ୍ତୀକରଣ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ଏକ ଅମୋଘ ଆସ୍ତ୍ର ।

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସହଜରେ ଓ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଏଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ଧାନ, ମୁଗ, ବିରି,

ଗହମ, ତୈଳବୀଜ ଆଦିର ଶତକଡା, ୨୦ ଭାଗ ଜଳ ରହୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଗୁଡିକରେ ଶତକଡା ୮୫ ରୁ ୯୦ ଭାଗ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ସଂରକ୍ଷିତ ଜୀବନ (Storage life) ଏହାର ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ଉତ୍ତାପ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏଗୁଡିକ ଅମଳ ହେବାର କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ବ୍ୟବହୃତ ନହେଲେ ପଚି, ସଢିନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଗାଣ, ପରିବହନ, ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରେ ସଂରକ୍ଷଣର ସୁବିଧା ମିଳିଲେ ଏହି ବ୍ୟବସାୟରେ ବହୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ବ୍ୟବସାୟିକ ଭିତ୍ତିରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂରକ୍ଷଣ କରି ଲାଭବାନ ହେବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ (୧) କଞ୍ଚାମାଲର ପ୍ରାପ୍ତି, (୨) ଶ୍ରମ, (୩) ଧନ, (୪) ବଜାର, (୫) ପ୍ରଚାର କାର୍ଯ୍ୟ, (୬) ଯାତାୟତ ତଥା ପରିବହନର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା, (୭) ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଯନ୍ତ୍ରପାତି, ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଆଧାର ଯଥା ଟିଣଡବା, କାଚବୋତଲ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପେକିଙ୍ଗ ଜିନିଷ ଗୁଡିକର ଉଚିତ ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରାପ୍ତି, ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରନ୍ଧନ ଲାଗି ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି (Solar energy) ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଉତ୍ତମ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଏହି ବ୍ୟବସାୟର ଲାଭ ଓ କ୍ଷତି ଏହି କୋଡୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରୟୋଗରେ ସେଗୁଡିକର ସ୍ୱାଦ, ରଙ୍ଗ, ମହକ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରକ୍ଷା କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯିବ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି ।

ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତି ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ପନିପରିବା :

ଭାରତ ବର୍ଷ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଉତ୍ପାଦନରେ ପୃଥିବୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛି (ପୃଥିବୀ ଉତ୍ପାଦନର ୧୭.୯୪% ପନିପରିବା ୭.୩୭% ଫଳ) । ପନିପରିବା ଗୁଡିକ ଅତିଶୀଘ୍ର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଣୁଜୀବ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଗୁଣବତ୍ତା ଅନୁଯାୟୀ ପନିପରିବା ଗୁଡିକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ସବୁଜ ପତ୍ର ପନିପରିବା / ଶାଗଜାତୀୟ ପନିପରିବା ଗୁଡିକ କାରୋଟିନ୍, ଆସ୍କୋରବିକ୍ ଏସିଡ, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଲୌହ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ

ଖାଦ୍ୟସାର ରହିଛି । ଏଗୁଡିକରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ବହୁତ କମ ରହିଥାଏ ।

ଶାଗଜାତୀୟ ପରିବାରୁ ସବୁଜ ଗୁଣ୍ଡ :

ଶାଗଜାତୀୟ ପରିବା (ମେଥି, ପାଳଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି) ପରିପକ୍ୱ ଓ ସତେଜ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ଏହାର ଡାଙ୍ଗ ଓ ପତ୍ରକୁ କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଓଜନ କରାଯାଏ । ଏହା ପରେ ନିର୍ଜଳୀକରଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ (୮୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରେ ୧୫ ମିନିଟ୍) ଶୁଖାଯାଏ । ତା ପରେ ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପ୍ୟାକେଟ୍ କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖାଯାଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ରୁଟି, ପାମ୍ପଡ, ବଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦିର ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଭୃଷୁଙ୍ଗା ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ –

ଭୃଷଙ୍ଗା ପତ୍ର / ଧନିଆ ପତ୍ର ପରିଷ୍କାର କରି ପାଣିରେ ଧୋଇବା

↓

୭୦° ତାପମାତ୍ରାରେ ଶୁଖାଇବା (କୃତ୍ରିମ ନିର୍ଜଳୀକରଣ)

↓

ପ୍ୟାକେଜିଂ

↓

ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ସାଇତି ରଖିବା

↓

ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବିସ୍କୁଟ ଲଡୁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ମୂଳଜାତୀୟ ପନିପରିବା :

ବିଟ୍ ରୁ ଆର୍.ଟି.ଏସ୍. (RTS) ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପରିପକ୍ୱ ବିଟ୍ ଚୟନ

↓

ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ କରି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରିବା

↓

ମିକ୍ସି ସାହାଯ୍ୟରେ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁସୋଲିନ୍ କନାରେ ଛାଣିବା

ପାଚିଲା ଅଙ୍ଗୁର ଚୟନ

↓

ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇବା

↓

ହାତରେ ଚିପୁଡି ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁସୋଲିନ୍ କନାରେ ଛାଣିବା

ଉଭୟ ମଣ୍ଡକୁ ୯୦:୧୦/୮୦:୨୦ ଅନୁପାତରେ ମିଶାନ୍ତୁ

↓

ଚିନି (୧୪° ବ୍ରିକ୍ସ୍) ଏବଂ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ (୦.୨୫%)

ମିଶ୍ରଣକୁ ୮୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଗରମ କରିବା

↓

ବିଶୋଧିତ ବୋତଲରେ ଭର୍ତିକରି କର୍କଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବା

↓

ବୋତଲକୁ ଗରମପାଣିରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଶ୍ଚୁରାଇଜେସନ୍ କରାଯାଏ ।

↓

ଶୀତଳୀକରଣ କରି ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ବା ଥଣ୍ଡା ଯାଗାରେ ସାଇତି ରଖିବା

ସାରୁ ପାମ୍ପଡ଼	**ପଦ୍ଧତି**
ସାରୁ ଚୁନା - ୫୦ ଗ୍ରାମ	ସାରୁଚୁନା + ବିରିଚୁନା
ବିରି ଚୁନା - ୫୦ ଗ୍ରାମ	ମିଶାଇ ପାଣିଦ୍ୱାରା ଚକଟି ଛୋଟ ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଲୁଣ - ୭ ଗ୍ରାମ	କରି ପାମ୍ପଡ଼ ଆକୃତିରେ
$NaHco_3$ - ୧ ଗ୍ରାମ୍	ବେଲି ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ
ଜୀରା - ୧ ଗ୍ରାମ	ପ୍ୟାକେଜିଂ କରାଯାଏ

କନ୍ଦମୂଳ ଅଟା :

କନ୍ଦମୂଳ ଚୟନ କରି ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା

↓

୦.୫ ସେ.ମି. ମୋଟେଇରେ କାଟନ୍ତୁ

↓

୧% (KMS) ପଟାସିୟମ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ ଦ୍ରବଣରେ ୧୦ ମିନିଟ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ

↓

୪୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

↓

ଶୁଖିଯାଇଥିବା ଖଣ୍ଡକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତାକୁ ଚଲାନ୍ତୁ ।

↓

ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

କନ୍ଦମୂଳ ଗୋଲାପଜାମୁନ୍ :

୧ କପ୍ ସିଝା କନ୍ଦମୂଳ, ୨ ଟେବୁଲ ଚାମଚ ମଇଦା ଚିନି ସିରା ପାଇଁ

୩/୪ କପ୍ ଚିନି, ୧/୨ କପ୍ ପାଣି, କିଛି ସାଫ୍ରନ୍

୧/୪ ଛୋଟ ଚାମଚ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ

ବେକିଂ ସୋଡ଼ା-ଏକ ଚୁଟ୍‌କି, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

ପଦ୍ଧତି :

- କନ୍ଦମୂଳକୁ ପ୍ରେସର କୁକର ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲଭାବରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ତାର ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ସେଥିରେ ମଇଦା, ବେକିଂଗ ପାଉଡ଼ର, ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ସହ ଚକଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ଗାଢ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ପାଣି+ଚିନି+ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗାଢ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିରା ଉଷୁମ୍ ଥିବା ସମୟରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା ଗୁଲାବଜାମୁନ୍‌କୁ ୩ ଘଂଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଲାବଜାମୁନ ୩-୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଖାଇପାରିବେ ।

ପିଆଜ ଆଚାର :

ପିଆଜ - ୧ କି.ଗ୍ରା

ଭିନେଗାର - ୧ ଲିଟର

ଲୁଣ - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ

ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧୦ ଗ୍ରାମ

ଗୁଜୁରାତି - ୧୦ ଗ୍ରାମ

ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ - ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଜିରାଗୁଣ୍ଡ - ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଲବଙ୍ଗ - ୫ଟି

- **ପଦ୍ଧତି :**
- ଛୋଟ ପିଆଜ
- ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ବ୍ଲାଚିଂ ୫ ମିନିଟ କରନ୍ତୁ
- ଏହାକୁ ବୋତଲରେ ରଖି ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ
- ୨୪-୨୮ ଘଂଟା ଏହିପରି ରଖନ୍ତୁ
- ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ
- ଭିନେଗାର + ଗରମ ମସଲା ମିଶାନ୍ତୁ

ଏବଂ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ସଜନାଛୁଇଁ ରୁ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ :

ସଜନାଗଛର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ତଥା ପତ୍ର, ଛୁଇଁ, ଫୁଲ, ମଞ୍ଜି ପୋଷଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜୀବନିକା A, B, C ଧାତବ ଲବଣ ତଥା ଲୌହ, ସଲଫର ଇତ୍ୟାଦି ବହୁମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ସଜନା ପତ୍ରରେ ଗାଜରଠାରୁ ଅଧିକ ଜୀବନିକା, ଦୁଗ୍ଧଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପାଳଙ୍ଗଠାରୁ ଅଧିକ ଲୌହ, କମଳାଠାରୁ ଅଧିକ ଜୀବନିକା C ଏବଂ କଦଳୀଠାରୁ ଅଧିକ ପଟାସିୟମ୍ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କିଛି ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦିଆଯାଇଛି ।

ସଜନାପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ :

ସଜନା ପତ୍ରକ ଭଲଭାବରେ ବାଛି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ବାଷ୍ପ ରୁଦ୍ଧ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ସୁପ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ସଜନାପତ୍ର ରସ (ଜୁସ୍) :

ସତେଜ ସଜନା ପତ୍ରକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ୧୦ କି.ଗ୍ରା ସତେଜ ପତ୍ରରେ ଏକ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ହାମର୍ ମିଲ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଛାଣି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ରସରେ ପାଣି ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେବନ କରାଯାଏ । ବହଳ ରସକୁ ରେଫ୍ରିଜିରେଟର ସାଇତି ରଖାଯାଏ ।

ସଜନାପତ୍ର ସସ୍ :

ଦୁଇ କପ ସତେଜ ସଜନା ପତ୍ରକୁ ଏକ କପ୍ ପାଣିରେ ବାମ୍ଫ ଦେଇ ଗରମ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଇଥିବା ପିଆଜ, ଲୁଣ, ବଟର, ଗୋଲମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ସସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ସଜନା ଫୁଲ :

ସଜନା ଫୁଲ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପଟାସିୟମର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ଏହି ଫୁଲକୁ ପତ୍ର ସହିତ ଭାଜି କିମ୍ବା ତରକାରୀ କରି ସେବନ କରିବା ସହିତ ବାମ୍ଫ ଦେଇ ସାଲାଡ୍ ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସଜନା ଛୁଇଁ :

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଛୁଇଁକୁ ୧ ସେ.ମି. ମୋଟା ଏବଂ ୩ ସେ.ମି. ଲମ୍ବରେ କାଟି ୧୦ ମିନିଟ୍ ବାମ୍ଫ ଦେବାପରେ ତେଲ, ଭିନେଗାର, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ରସୁଣ ପକାଇ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସଜନା ମଞ୍ଜିକୁ ତେଲ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ରନ୍ଧନ ତେଲ ଆକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସଜନା ମଞ୍ଜି ତେଲ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଯାହାକି ଚର୍ମ ଓ କେଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ଫୁଲକୋବି ଆଚାର :

ଫୁଲକୋବି (ପାଖୁଡ଼ା) – ୧ କି.ଗ୍ରା

ଲୁଣ – ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ଅଦା (ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ) – ୨୫ ଗ୍ରାମ୍

ପିଆଜ (ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ) – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ରସୁଣ (ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ) – ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ନାଲି ଲଙ୍କା – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ହଳଦି – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଡ଼ାଲଚିନି – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଗୋଲମରିଚ – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଗୁଜୁରାତି (ବଡ଼) – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରା – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ପାନମଧୁରୀ ଗୁଣ୍ଡ – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଲବଙ୍ଗ – ୭ଟି

ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ – ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ସୋରିଷ (ଗୁଣ୍ଡ) – ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ଭିନେଗାର – ୧୫୦ ମି.ଲି.

ସୋରିଷ ତେଲ – ୪୦୦ ମି.ଲି.

ପଦ୍ଧତି :

- ଫୁଲକୋବି ପାଖୁଡ଼ାକୁ ୨–୨.୫ ସେମିରେ ଥୋଇ କାଟନ୍ତୁ ।
- ଖରାରେ ୨ ଘଂଟା ରଖନ୍ତୁ
- ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଫୁଲକୋବି ଖଣ୍ଡ ସହ ମିଶାନ୍ତୁ
- ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ
- ଥଣ୍ଡା କରି ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ ଓ ଭିନେଗାର ମିଶ୍ରଣ ପକାନ୍ତୁ
- ଜାର୍‌ରେ ରଖି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ ରଖନ୍ତୁ
- ତେଲକୁ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଜାର୍‌ରେ ଢାଳନ୍ତୁ
- ବୋତଲ ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ସବୁଜ ଲଙ୍କା ଆଚାର :

ସବୁଜ ଲଙ୍କା – ୧ କି.ଗ୍ରା

ଲୁଣ – ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ସୋରିଷ (ଗୁଣ୍ଡ) – ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍

ଲେମ୍ବୁରସ – ୨୦୦ ମି.ଲି. /

ଆମଚୁର – ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ଡ଼ାଲଚିନି ଖଣ୍ଡ

ହଳଦୀ – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରା (ଗୁଣ୍ଡ) – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ମେଥି – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ସୋରିଷ ତେଲ – ୪୦୦ ମି.ଲି.

ପଦ୍ଧତି :

- ଲଙ୍କାକୁ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।
- ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁରସରେ ମସଲା ଗୁଡ଼ିକ ମିଶାନ୍ତୁ
- ଲଙ୍କା ସହିତ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଜାର୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ
- ବାକିଥିବା ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ତେଲ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଏକ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ ରଖି ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ପନିପରିବା ସୁପ୍ ମିକ୍ସ :

ପନିପରିବା : ପିଆଜ, ଗାଜର, ବିନ୍, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଟମାଟୋ ଏବଂ ପାଳଙ୍ଗ ।

ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ : ସମସ୍ତ ପନିପରିବାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କଟାଯାଏ । ଟମାଟୋ ଏବଂ ପିଆଜ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାକୁ ୩-୫ ମିନିଟ୍ ବ୍ଲାଚିଂ କରାଯାଏ। ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଡ୍ରାୟରରେ ୮୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ସେଂଟିଗ୍ରେଡ଼ରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ପିଆଜକୁ ୬୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀରେ ୭ ଘଂଟା ଶୁଖାଇ ମିକ୍ସିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।

ସୁପ୍ ମିକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତି : ପରିବାଗୁଣ୍ଡ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ (ଗାଜର, ବିଟ୍, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଟମାଟୋ ପାଳଙ୍ଗ ୧:୧:୧:୧:୧:୧)

ପିଆଜଗୁଣ୍ଡ – ୫ ଗ୍ରାମ୍

କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର – ୨୦ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରା – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ଗୋଲମରିଚ – ୫ ଗ୍ରାମ

ସମସ୍ତ ଉପଦାନକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ପଲିଥିନ୍‌ରେ ପ୍ୟାକେଟ୍ କରି ସାଇତି ରଖାଯାଏ ।

ଲୁଣ – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଓଜିନୋମୋଟୋ – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି : ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଶ୍ରଣରେ ୧୫୦ ମି.ଲି. ପାଣି ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ଘାଂଟି ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଇଥାଏ ।

ଟମାଟୋ ସସ୍ / କେଚପ୍ :

ସାମଗ୍ରୀ :

ଟମାଟୋ – ୧ କି.ଗ୍ରା

ଚିନି – ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ପିଆଜ – ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ରସୁଣ – ୨୫ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ – ୨୦ ଗ୍ରାମ୍

ଲୁଣ – ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ

ଭିନେଗାର / ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ – ୧୦ ମି.ଲି

ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେଞ୍ଜୋଏଟ୍ – ୧ ମି.ଲି. ଗ୍ରାମ୍

ପଦ୍ଧତି :

- ପରିପକ୍ୱ ନାଲି ଟମାଟୋକୁ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- ୭୦° – ୯୦° ସେ. ରେ ୩–୫ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ
- ଟମାଟୋ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
- ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଚିନି ପକାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ
- ମସଲା ଖଳୀକୁ ସେଥିରେ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ମଣ୍ଡର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ହେଲାପରେ ମସଲା ଖଳୀକୁ କାଢନ୍ତୁ ।
- ରିଫ୍ରାକ୍ଟୋମିଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ସସ୍‌କୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ଭିନେଗାର ଏବଂ ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ୍ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ବୋତଲରେ ଭରି ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ।

- ବୋତଲକୁ ପାଶ୍ଚୁରାଇଜେସନ କରନ୍ତୁ
- କ୍ରାଉନ୍ ସିଲିଂ କରି ଥଣ୍ଡା ଓ ପରିଷ୍କାର ଜାଗାରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ଟମାଟୋ ସୁପ୍ ମିକ୍ସ :

ପରିପକ୍ୱ ନାଲି ଟମାଟୋକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ । କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଡ୍ରାୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ୮୦° ସେ. ତାପମାତ୍ରାରେ ୧୦ ଘଂଟା ଶୁଆଇ ମିକ୍ସି ଦ୍ୱାରା ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ।

ଟମାଟୋ ଗୁଣ୍ଡ – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ପିଆଜ ଗୁଣ୍ଡ – ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍

କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର – ୨.୦ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ – ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍

ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ – ୦.୩ ଗ୍ରାମ୍

ଲୁଣ – ୧.୫ ଗ୍ରାମ୍

ଅଜିନୋମୋଟୋ – ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍

୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଟମାଟୋ ସୁପ୍ ମିଶ୍ରଣରେ ୧୫୦ ମି.ଲି. ପାଣି ମିଶାଇ ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଫଳ ସଂରକ୍ଷଣ

ଆମ୍ବ ସ୍କ୍ୱାସ୍

ସାମଗ୍ରୀ

ଆମ୍ବ ରସ – ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ଚିନି – ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ପାଣି – ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ଏସେନ୍ସ – ୩ ଡ୍ରପରୁ ୬ ଡ୍ରପ୍

କଲର – ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ସୋଡ଼ିୟମ ବେଞ୍ଜୋଏଟ୍ – ୧ ଗ୍ରାମ୍

ପଦ୍ଧତି :

- ଆମ୍ବକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ
- ଚିନି ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ (ଚିନି + ଏସିଡ୍ + ପାଣି)
- ଏହାକୁ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ଆମ୍ବ ରସରେ ମିଶାନ୍ତୁ
- ସୋଡ଼ିୟମ ବେନଜୋଏଟ୍ ପକାଇ ବିଶୋଧିତ ବଟଲରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ସିଲ୍ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଆମ୍ବ ଆଚାର :

କଂଚା ଆମ୍ବ – ୧ କି.ଗ୍ରା

ଲୁଣ – ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଆଶାଫୋଏଟିଡ଼ା – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ମେଥିଗୁଣ୍ଡ – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଅଳେଇଚ (ବଡ଼) – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଡ଼ାଲଚିନି – ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଲବଙ୍ଗ – ୬ଟି, ହଳଦୀ – ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ତେଲ – ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ପଦ୍ଧତି :

- ଆମ୍ବକୁ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- କଟା ଆମ୍ବରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଜାରରେ ରଖି ଏକ ସପ୍ତାହ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହାକୁ ଉପରତଳ କରନ୍ତୁ ।
- ସମସ୍ତ ମଲା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ତେଲ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା କରି ବୋତଲରେ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ରାଗ ଓ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଆମ୍ବସଢା :

ଆମ୍ବର ମଣ୍ଡ (ରସ) - ୮୦ ଗ୍ରାମ୍, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର - ୪ ଗ୍ରାମ୍, ଚିନି - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ - ୦.୭୫ ଗ୍ରାମ୍, ହେଙ୍ଗୁ - ୦.୧ ଗ୍ରାମ୍, ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ - ୦.୧%

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ଆମ୍ବରସକୁ ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଗୋଳାଇ ପକାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଚିନି, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହେଙ୍ଗୁ ଆଦି ମଧ୍ୟମ ଆଂଚରେ କ୍ରମାଗତ ଘାଂଟନ୍ତୁ । ଏହାକୁ (TSS) ଟି.ଏସ.ଏସ. ୪୫ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ବ୍ରିକ୍ସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଟ୍ରେରେ ୦.୫ ସେ.ମି. ପରସ୍ତରେ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଡ୍ରାଏର ସାହାଯ୍ୟରେ ୬୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ୬ ଘଂଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖାଯାଇଥାଏ ।

ଆମ୍ବଚକୋଲେଟ (କ୍ୟାଣ୍ଡି) :

ଆମ୍ବ - ୧ କି.ଗ୍ରା, ଚିନି - ୧.୧୨୦ କି.ଗ୍ରା, ପାଣି - ୫୦୦ ମି.ଲି., ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ଼୍ - ୬.୪ ଗ୍ରାମ୍, ପଟାସିୟମ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ - ୧.୨ ଗ୍ରାମ୍

ପଦ୍ଧତି : ପାଚିଲା ଆମ୍ବକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କରି ୨ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାଲସିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ଼୍ ଦ୍ରବଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପାଣି, ଚିନି ଏବଂ ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ଼୍ ମିଶାଇ ଚିନି, ଶିରା, ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ (ଟି.ଏସ.ଏସ. ୭୫୦ ବ୍ରିକ୍ସ ଏବଂ ତାପମାତ୍ରା ୧୦୬ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ସେ.ମି.) । ଆମ୍ବ ଖଣ୍ଡକୁ ଚିନି ଶିରାରେ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଚିନି ଶିରାକୁ ନିଷ୍କାସନ କରି ଛାଇରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ୟାଣ୍ଡିକୁ ପ୍ୟାକିଂ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଆମ୍‌ଚୁର :

କଂଚା ଆମ୍ବର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପାତଳ କରି କାଟନ୍ତୁ । ଏହାକ ୨ ପ୍ରତିଶତ ଲୁଣ ଦ୍ରବଣରେ ଏକ ଘଂଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପାଣିରୁ କାଢି ୨୦୦୦ ପି.ପି.ଏମ୍. ସଲ୍‌ଫର ଡ଼ାଇଅକ୍ସାଇଡ଼୍ ଦ୍ରବଣରେ ୨ ଘଂଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଆମ୍ବ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡ ଆକାରରେ ବାଷ୍ପରୁଦ୍ଧ ପାତ୍ରରେ ପ୍ୟାକିଂ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

କଦଳୀ ଚିପ୍ସ :

କଂଚା କଦଳୀର ଚୋପା ଚାଂଛି ପାତଳ କରି କାଟି (୧ . ୨-୦ .୮ ମି.ମି. ମୋଟେଇ) ୧ ପ୍ରତିଶତ ପଟାସିୟମ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ ଦ୍ରବଣରେ ବୁଡ଼ାଇ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା’ପରେ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଗୋଳାଇ ପଲିଥିଲିନ୍ ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ପ୍ୟାକିଂ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର :

ପାଚିଲା ଟାଣ ଲେମ୍ବୁ - ୧ କି.ଗ୍ରା

ଲୁଣ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ - ୨୫ ଗ୍ରାମ୍

ମେଥିଗୁଣ୍ଡ - ୫ ଗ୍ରାମ୍

ହେଙ୍ଗୁ - ୫ ଗ୍ରାମ୍

ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ୩ ଗ୍ରାମ୍

ସୋରିଷ ଦାନା- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍

ସୋରିଷ ତେଲ - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

କ୍ୟାଲସିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ଼ - ୨.୫ ଗ୍ରାମ୍

ଭିନେଗାର - ୨୫ ମି.ଲି.

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

ପାଚିଲା ହଳଦୀଆ ଟାଣ ଲେମ୍ବୁକୁ ସଫା ଛୁରୀରେ ୪ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ । ଏକ ଚଉଡ଼ା ମୁହଁ ବାଲା ଡ଼ବାରେ ଲୁଣ ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ କରି ରଖନ୍ତୁ । ତଳ ଏବଂ ଉପରସ୍ତର ଲୁଣରେ ତିଆରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଆଠଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘର ଭିତରେ ଜାଲିକନା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ତା’ପରେ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ତେଲ ମିଶାଇ ସଫା ବିଶୋଧିତ ବୋତଲରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ଲେମ୍ବୁ-ଅଦା-ମହୁ ଆର.ଟି.ଏସ୍.(RTS) :

ପାଣି - ୯ ଲିଟର

ଚିନି - ୧.୭୫୦ କି.ଗ୍ରା

ମହୁ – ୧ ୦ ୦ ମି.ଲି

ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ – ୫ ଗ୍ରାମ୍

ଲେମ୍ବୁ – ୧ ୦ଟା (ରସ)

ଅଦାରସ – ୨ ୫ ୦ ଗ୍ରାମ୍

ସୋଡ଼ିୟମ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ – ୨ .୫ ଗ୍ରାମ୍

ସପୁରୀ ଆର.ଟି.ଏସ. (RTS) :

ପାଣି – ୮ ୯ .୫ ଲିଟର

ଚିନି – ୧ .୫ ଲିଟର

ସପୁରୀ ରସ ୧ .୫ ଲିଟର

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ଼ – ୧ ୫ ଗ୍ରାମ୍

ରଙ୍ଗ – ୧ ଗ୍ରାମ୍

ସପୁରୀ ସୁଗନ୍ଧ – ୧ ୦ ମି.ଲି.

ଆମ୍ବ ଆର.ଟି.ଏସ୍. (RTS) :

ପାଣି – ୮ .୫ ଲିଟର

ଚିନି – ୧ .୫ ଲିଟର

ଆମ୍ବରସ – ୧ .୫ ଲିଟର

ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ – ୧ ୫ ଗ୍ରାମ୍

ଆମ୍ବ ସୁଗନ୍ଧ – ୧ ୦ ମି.ଲି.

ରଙ୍ଗ – ୨ ଗ୍ରାମ୍

ସୋଡ଼ିୟମ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ – ୨ ଗ୍ରାମ୍

ରସ ବାହାର କରି ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଏହାକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ୨ ୦ ୦ ମି.ଲି. ବଟଲରେ ଭରି ସିଲ୍ କରି ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

* * * *

KRISHI VIGYAN KENDRA, PURI