நாட்டுமருந்து

30 விதமான பொடி வகைகள்

பருப்புப்பொடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு – 2 கப், கடலைப்பருப்பு – ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் – 6, மிளகு – ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வாணலியில் துவரம்பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். கடலைப்பருப்பையும் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். மிளகு, காய்ந்த மிளகாயையும் வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து தேவையான உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

குறிப்பு: எண்ணெய் விட்டு வறுக்கக்கூடாது. இந்தப் பொடியை காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்து இரண்டு மாதம் வரை வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். சூடான சாதத்தில் பருப்புப்பொடியைப் போட்டு, எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட... சுவை அசத்தலாக இருக்கும்.

பூண்டுப்பொடி

தேவையானவை: பூண்டு – 250 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 10, உளுத்தம்பருப்பு – ஒரு கப், எண்ணெய் – ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூண்டை தோல் உரிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, பூண்டை சேர்த்து மொறுமொறுப்பாக வரும் வரை வறுக்கவும் (அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்கவும்). உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை தனித்தனியாக எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொள்ளவும். பூண்டுடன்... மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு, உப்பு சேர்த்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு: பூண்டு, வாயுத் தொல் லையை நீக்கும். இதய நோயாளி களுக்கு மிகவும் பயன்தரக் கூடியது.

தேங்காய்ப்பொடி

தேவையானவை: முற்றிய தேங்காய் – ஒன்று, உளுத்தம்பருப்பு – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6, எண்ணெய் – 2 டீஸ்பூன், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: தேங்காயை உடைத்து துருவிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தேங்காய் துருவலை சிவக்க வறுத்து, தனியாக எடுத்து

www.naattumarunthu.blogspot.in
www.facebook.com/naattumakrunthu
நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

வைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து… தேங்காய், உப்பு சேர்த்துப் பொடித்து நன்கு கலக்கவும்.

குறிப்பு: இந்த தேங்காய்ப்பொடியை சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடலாம். காய் கறிகளை சமைக்கும்போது மேலே தூவிக் கிளறலாம். இட்லி தோசைக்கும் தொட்டு சாப்பிடலாம். கொப்பரைத் தேங்காயில் தயாரித்தால், ஒரு மாதம் வரை வைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

இட்லி மிளகாய்ப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் – 100 கிராம், உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு – தலா ஒரு கப், எள் – 50 கிராம், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, எண்ணெய் – 2 டீஸ்பூன், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பை தனித்தனியாக வறுத்துக்கொள்ளவும். எள்ளையும் வறுத்துக்கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்த மிளகாயை வறுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பை மிக்ஸியில் ரவை பதத்துக்கு அரைத்து, எள் சேர்த்து பொடித்து எடுக்கவும். அதனுடன் காய்ந்த மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுத்து, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

குறிப்பு: காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு, கைபடாமல் ஸ்பூன் உபயோகப்படுத்தி பயன்படுத்தினால்... இது இரண்டு மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

மிளகு சீரகப்பொடி

தேவையானவை: மிளகு, சீரகம் – தலா 100 கிராம், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் மிளகு – சீரகத்தை வறுத்துப் பொடித்து, இதனுடன் பெருங்காயத்தூளை சேர்க்கவும். இதை சாதத்துடன் கலக்கும்போது உப்பு சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: 'சம்பா சாதம்' என்று கோயில்களில் இந்தப் பொடியை சாதத்துடன் சேர்த்து, நெய் கலந்து கொடுப்பார்கள். இது கைவசம் இருந்தால், ரசம் தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்தலாம்.

கூட்டுப்பொடி

தேவையானவை: கடலைப் பருப்பு, தனியா – தலா 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6.

செய்முறை: வெறும் வாணலி யில் கடலைப்பருப்பு, தனியா, காய்ந்த மிளகாயை தனித்தனியாக வறுக்கவும். மூன்றையும் ஒன்றுசேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு: கூட்டு, பொரியல் செய்யும் போது இதை மேலே தூவிக் கிளறி இறக்கினால்... சுவை அதிகரிக்கும்.

ரசப்பொடி

தேவையானவை: தனியா – 4 கப், துவரம்பருப்பு, சீரகம், மிளகு – தலா ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் – 10.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் தனியா, துவரம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை தனித்தனியாக வறுத்து, ஒன்றுசேர்த்து பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: புளியைக் கரைத்து இந்த ரசப்பொடி, உப்பு சேர்த்து, ஒரு தக்காளியை நறுக்கிப் போட்டு, கொதிக்கவிட்டு 10 நிமிடத்தில் ரசம் தயாரித்துவிடலாம். சிறிதளவு நெய்யில் கடுகு தாளித்து, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்தால்... மணம், ருசி ஆளை அசத்தும்.

எள்ளுப்பொடி

தேவையானவை: எள், உளுத்தம்பருப்பு – தலா 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6, பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் எள், காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பை தனித்தனியாக வறுத்து... உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ள வும்.

குறிப்பு: புரட்டாசி சனிக் கிழமையில் இந்தப் பொடியை செய்து, சாதத்துடன் கலந்து பெருமாளுக்கு நைவேத்தியம் செய்வார்கள்.

கறிவேப்பிலை பொடி

தேவையானவை: கறிவேப்பிலை (ஆய்ந்தது) – 4 கைப்பிடி அளவு, உளுத்தம்பருப்பு – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் கறிவேப்பிலையை எண்ணெய் விடாமல் மொறுமொறுப்பாக வரும் வரை வறுக்கவும். உளுத்தம்பருப்பு,

காய்ந்த மிளகாயை தனியாக வறுக்கவும். இவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: இதை சூடான சாதத்தில் சேர்த்து, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம். கறிவேப்பிலை கண்ணுக்கு நல்லது. தலைமுடி வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் உதவும்.

ஆவக்காய் ஊறுகாய் பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய், கடுகு – தலா 200 கிராம், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: காய்ந்த மிளகாயை மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்துக் கொள்ளவும். கடுகையும் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும் இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

குறிப்பு: ஆவக்காய் மாங்காய் சீஸனில் இந்தப் பொடி மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். இந்தப் பொடியை உபயோகப்படுத்தி ஊறுகாய் போட்டால், ஒரு வருடம் வரை நன்றாக இருக்கும்.

நாட்டுமருந்து

அங்காயப் பொடி

தேவையானவை: சுண்டைக்க £ய் வற்றல், வேப்பம்பூ, கறிவேப் பிலை – தலா ஒரு கைப்பிடி அளவு, சுக்கு – ஒரு பெரிய துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் – 6, கடுகு, மிளகு, சீரகம் – தலா 50 கிராம், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித் தனியாக வறுத்து, தேவையான உப்பு, சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: இந்தப் பொடியை ஆறு மாதம் வரை வைத்து உபயோகிக்கலாம். சூடான சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட ருசியாக இருக்கும். உடல்வலி, வயிற்று உபாதைகளுக்கு சிறந்த நிவாரணி இது.

நாரத்தை இலைபொடி

தேவையானவை: நாரத்தை இலை – 2 கைப்பிடி அளவு, காய்ந்த மிளகாய் – 4, பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: நாரத்தை இலைகளின் நடுவில் உள்ள காம்பினை ஆய்ந்து எடுக்கவும். இலைகளுடன் உப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: இது, தயிர் சாதத்துக்கு சிறந்த காம்பினேஷன். ஜீரண சக்திக்கு மிகவும் நல்லது.

திடீர் புளியோதரைப்பொடி

தேவையானவை: புளி – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 10, வேர்க்கடலை – ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு – 4 டீஸ்பூன், வெந்தயம் – 2 டீஸ்பூன், தனியா – 4 டீஸ்பூன், மஞ்சள் – ஒன்று (உடைத்துக் கொள்ளவும்), கட்டிப் பெருங்காயம் – ஒரு சிறிய துண்டு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை வாணலியில் போட்டு, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, மொறுமொறுப்பாக வறுக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், கடலைப்பருப்பு, வெந்தயம், தனியா, மஞ்சள், பெருங்காயம், வேர்க்கடலை ஆகியவற்றை தனித்தனியாக எண்ணெய் விடாமல் வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து, இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து, மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

நாட்டுமருந்து

குறிப்பு: இந்தப் பொடியை காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து மூன்று மாதம் வரை பயன்படுத்தலாம். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இந்த புளியோதரைப் பொடி சேர்த்து சாதத்தில் போட்டு கலந்தால்... உடனடி புளிசாதம் ரெடி! இந்தப் பொடியுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து... வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடி கரைசலை கொதிக்கவைத்தால், புளிக்காய்ச்சல் தயாராகிவிடும்.

வெந்தயப்பொடி

தேவையானவை: வெந்தயம் – 100 கிராம், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் வெந்தயத்தை சிவக்க வறுத்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்து, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

குறிப்பு: காலையில் மோருடன் இந்தப் பொடியை ஒரு ஸ்பூன் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வயிற்றுப் புண் வராமல் தடுக்கும்... உடல் குளிர்ச்சியாகும். வெறும் வெந்தயத்தை தயிரில் முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் மிக்ஸியில் அரைத்து தலைக்கு தேய்த்து குளித்தால், தலைமுடி நன்கு வளரும். சூடு குறையும்.

வேப்பம்பூ பொடி

தேவையானவை: வேப்பம்பூ – ஒரு கைப்பிடி அளவு, காய்ந்த மிளகாய் – 3, உளுத்தம்பருப்பு – ஒரு கைப்பிடி அளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் வேம்பம்பூ, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பை தனித்தனியாக வறுத்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: வேப்பம்பூ, பித்தத்தில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும். வேப்பம்பூ அதிகமாக கிடைக்கும் சீஸனில் சேமித்து வைத்து... பிறகு துவையல், பொடி, ரசம், பச்சடி என்று பலவிதமாக செய்து பயன் பெறலாம்.

சாம்பார் பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் – 250 கிராம், தனியா – 500 கிராம், துவரம்பருப்பு – 200 கிராம், கடலைப் பருப்பு – 100 கிராம், வெந்தயம், மிளகு – தலா 50 கிராம், மஞ்சள் – 2.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் காய்ந்த மிளகாய், தனியா, மிளகு, துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள் ஆகியவற்றை லேசாக வறுத்து (தனித்தனியாக வறுக்கவும்), மெஷினில் கொடுத்து அரைக்கவும் .

குறிப்பு: வெயிலில் காயவைத்து அரைப்பதைவிட வறுத்து அரைத்தால், சாம்பார் பொடி வாசனையாக இருப் பதுடன், நீண்ட நாள் கெடாது.

நெல்லிக்காய் பொடி

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் – 10, உளுத்தம்பருப்பு – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 2, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: நெல்லிக்காயை கேரட் துருவியில் துருவி வெயிலில் காயவைத்து, வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை தனியாக வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து, இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

நெல்லிக்காய்... வைட்டமின் 'சி', இரும்புச்சத்து மிக்கது.

நாட்டுமருந்து

கொத்தமல்லிப்பொடி

தேவையானவை: பச்சை கொத்தமல்லி – ஒரு கட்டு, உளுத்தம்பருப்பு – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 4, புளி – பெரிய நெல்லிக் காய் அளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை வறுத்துக் கொள்ளவும். புளியை தனியாக வறுக்கவும் (நன்கு உலர்ந்துவிடும் வரை). கொத்தமல்லியை ஆய்ந்து, கழுவி, ஒரு துணியில் பரவலாகப் போட்டு உலரவிடவும். வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், புளியை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி, உப்பு சேர்த்து, கொத்தமல்லியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: இது தயிர் சாதத்துக்கு சிறந்த காம்பினேஷன். கொத்தமல்லி இல்லாத நாட்களில், அதற்குப் பதிலாக இந்தப் பொடியை குழம்பில் சிறிதளவு சேர்க்கலாம்.

மூலிகைப்பொடி

தேவையானவை: வல்லாரை இலை, முடக்கத்தான் இலை, துளசி இலை, தூதுவளை இலை, புதினா – தலா ஒரு கைப்பிடி அளவு, சுக்கு – ஒரு துண்டு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: இலைகளைத் தனித்தனியாக கழுவி, துணியில் பரவலாக போட்டு, நன்கு உலர்ந்ததும் வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுக்கவும். வறுத்தவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து, சுக்கை நசுக்கிப் போட்டு, உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: வல்லாரை ஞாபக சக்தி தரும். முடக்கத்தான் கீரை மூட்டுவலிக்கு சிறந்த மருந்து. துளசி – தூதுவளை தொண்டைக்கட்டு, சளி, இருமல் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடை யவை. புதினா வாய் துர்நாற்றத்தை போக்கும் தன்மை கொண்டது. சுக்கு வாயுத்தொல்லையை நீக்கும். இத்தனை பயனும் உள்ள இந்த மூலிகைப்பொடி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்த துணைவன்.

சுண்டைக்காய்பொடி

தேவையானவை: சுண்டைக்காய் வற்றல் – 100 கிராம், உளுத்தம்பருப்பு – ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் – 4, பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் சுண்டைக்காய் வற்றல், உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை தனித்தனியாக வறுக்கவும். பிறகு இவற்றுடன் தேவையான உப்பு, சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: சுண்டைக்காய் வற்றல் வயிற்றுப்போக்கை கட்டுப்படுத்தும். சூடான சாதத்தில் இந்தப் பொடியை சிறிதளவு சேர்த்து, நெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

ஓமப்பொடி

தேவையானவை: ஓமம் – 100 கிராம், மிளகு – 10, சீரகம் – ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் ஓமம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியாக வறுக்கவும். பிறகு அவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: இந்தப் பொடியை சூடான சாதத்தில் போட்டு, நெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம். மோருடன் இதை சிறிதளவு சேர்த்து அருந்தினால், ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். இந்தப் பொடி கைவசம் இருந்தால் தோசை மாவுடன் கலந்து தோசை செய்தால் மிகவும் ருசியுடன் இருக்கும்.

சிறிதளவு வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போட்டு தயாரித்தால் சுவையில் அசத்தும்.

கொள்ளுப்பொடி

தேவையானவை: கொள்ளு – 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6, உளுத்தம்பருப்பு – 100 கிராம், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் கொள்ளு, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பை தனித்தனியாக எண்ணெய் விடாமல் வறுக்கவும். இவற்றுடன் தேவையான உப்பு, சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துப் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: கொள்ளு, கொழுப்புச்சத்தைக் குறைக்கும்.

சட்னி பவுடர்

தேவையானவை: கொப்பரைத் தேங்காய் துருவல் – 2 கப், காய்ந்த மிளகாய் – 4, பொட்டுக்கடலை – ஒரு கப், உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் பொட்டுக்கடலை, கொப்பரைத் துருவல், காய்ந்த மிளகாயை வறுக்கவும். இவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: இந்தப் பொடியுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து... கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்தால்... உடனடி சட்னி தயார். சிறிதளவு தயிர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கலாம்.

கீரைப்பொடி

தேவையானவை: கோங்கூரா (புளிச்சக்கீரை), கறிவேப்பிலை, புதினா – ஒரு கைப்பிடி அளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோங்கூரா (புளிச்சக்கீரை) இலை, கறிவேப் பிலை, புதினா ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, ஒரு துணியில் போட்டு, வெயிலில் உலர்த்தவும். பிறகு, இவற்றை வெறும் வாணலியில் லேசாக வறுக்கவும். இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்துப் பொடிக்கவும்.

நாட்டுமருந்து

குறிப்பு: உளுந்தை ஊறவைத்து அரைத்து, இந்தப் பொடியை சேர்த்து, எளிதாக கீரை வடை தயாரித்துவிடலாம். புளிச்சக்கீரை, இரும்புச்சத்து கொண்டது.

பாயச பவுடர்

தேவையானவை: பிஸ்தா பருப்பு – 10, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு – தலா 100 கிராம், ஏலக்காய்த்தூள் – சிறிதளவு, சர்க்கரை, பால் – தேவையான அளவு.

செய்முறை: பிஸ்தா பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பை லேசாக சூடாக்கி மிக்ஸியில் பொடித்து வைக்கவும்.

பாலைக் காய்ச்சி இந்த பவுடரை கொஞ்சம் சேர்த்து, ஏலக்காய்த் தூள், சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கினால்... திடீர் பாயசம் ரெடி. வாழைப்பழம், பலாக்சுளையை பொடியாக நறுக்கி சேர்த்தால், சுவை கூடும்.

தீபாவளி மருந்துப்பொடி

நாட்டுமருந்து

தேவையானவை: கண்டதிப்பிலி – 50 கிராம், சுக்கு – ஒரு துண்டு, ஓமம் – 50 கிராம், சீரகம் – 2 டீஸ்பூன், அரிசி திப்பிலி – 25 கிராம், வாயு விளங்கம் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) – 25 கிராம், வால் மிளகு – 50 கிராம், மிளகு – 25 கிராம், சித்தரத்தை – ஒரு துண்டு.

செய்முறை: கண்டதிப்பிலி, சுக்கு, ஓமம், சீரகம், அரிசி திப்பிலி, வாயு விளங்கம், மிளகு, வால் மிளகு, சித்தரத்தை எல்லாவற்றையும் நன்கு நசுக்கி, வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: பட்சணங்கள் அதிகமாக சாப்பிடும் நேரங்களில், குறிப்பாக தீபாவளி சமயத்தில், வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படாமல் தடுக்கும் குணம் கொண்டது இந்தப் பொடி.

ஒரு பங்கு பொடிக்கு ஒரு பங்கு பொடித்த வெல்லம் சேர்த்து, லேசாக சூடாக்கிய நெய் – நல்லெண்ணெய் 4 டீஸ்பூன், சிறிதளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து... இந்தக் கலவையில் கொஞ்சம் எடுத்து, சிறிய நெல்லிக்காய் சைஸில் உருட்டி சாப்பிடலாம்.

அடைப்பொடி

தேவையானவை: இட்லி அரிசி – 250 கிராம், கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு – தலா ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் – 6.

செய்முறை: இட்லி அரிசி, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை ஒன்றுசேர்த்து ரவை பதத்துக்கு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: தேவைப்படும்போது, இந்த மாவுடன் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து... வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு அடை தயாரிக்கலாம்.

தனியாப்பொடி

தேவையானவை: தனியா – ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு – 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் – 4, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் தனியா, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயை தனித்தனியாக வறுக்கவும். இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்.

குறிப்பு: தனியாப்பொடி பித்தத்தை தணிக்கும். இதை சூடான சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பஜ்ஜி பவுடர்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு – 100 கிராம், அரிசி – 200 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் – 6, சோள மாவு – 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு, அரிசி, காய்ந்த மிளகாயை மெஷினில் கொடுத்து நைஸாக அரைக்கவும் (மிக்ஸியிலும் அரைக்கலாம்). இதனுடன் சோள மாவு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

குறிப்பு: தேவைப்படும்போது, இந்த மாவுடன் உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்து... விருப்பமான காய்களைத் தோய்த்து பஜ்ஜி தயாரிக்கலாம்.

வடை பவுடர்

தேவையானவை: தோல் நீக்கிய உளுத்தம்பருப்பு – 250 கிராம், மிளகு – 20, காய்ந்த மிளகாய் – மூன்று, பெருங்காயத்தூள் – சிறிதளவு, உப்பு – தேவையான அளவு.

www.naattumarunthu.blogspot.in
www.facebook.com/naattumakrunthu
நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

நாட்டுமருந்து

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, காய்ந்த மிளகாயை மெஷினில் கொடுத்து நைஸாக அரைக்கவும் (மிக்ஸியிலும் அரைக்கலாம்). பிறகு இதனுடன் உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

குறிப்பு: தேவைப்படும்போது, மாவுடன் தண்ணீர் கலந்து கெட்டியாகப் பிசையவும். கோஸ் துருவல், நறுக்கிய கீரை, வெங்காயம் என விருப்பமானதை சேர்த்து, பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கலாம்.

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழுவில் இணையவிருப்பம் உள்ளவர்கள் உங்கள் பெயர் மற்றும் ஊரினை உங்கள் வாட்சப்பில் இருந்து இந்த எண்ணிற்கு **9787472712** அனுப்பிவையுங்கள் குழுவின் கட்டுபாடுகளுக்கு அவசியம் மதிப்பளிக்க வேண்டும்

நாட்டுமருந்து

www.naattumarunthu.blogspot.in

www.facebook.com/naattumakrunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712