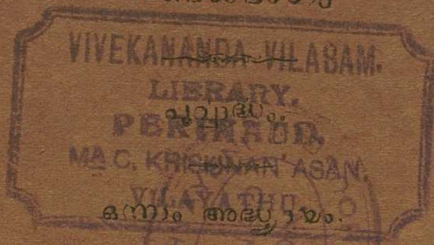


28 40

വാചകചിന്താമണി

രണ്ടാം ഭാഗം



അവതരിപ്പിച്ചതും പരിഷ്കരിച്ചതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി

ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരുടെയും മരിച്ചവരുടെയും മനോഹരമായ ചിന്തകളെക്കുറിച്ച് എഴുതിയതും അവയെക്കുറിച്ച് എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി

കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി

എന്നതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി

എന്നതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി എഴുതിയതും വാചകചിന്താമണി കമ്മിറ്റി

അഞ്ചാമത്തെ വേദം മനു ക്രിഷ്ണരജു ഭാരതത്തിൽ
ചിദരർ ഇലകാരം പായുന്നു.

“ഉത്തമംഗംമാംസോത്തരമെന്നറിയണം
മദ്ധ്യമാംഗമല്ലേ ശോഭസോത്തരംനന്നം
അധമാംഗംലവണാത്തരമേവമുതന്നു
വിധമായുളുളുവിഭോജനംനരപതെ,

ആയുർവ്വേദമായ അഷ്ടാംഗവ്യായത്തിൽ

“നഖിരംസസമംകിഞ്ചിതൃദ്വേജ്ജമതപകൃൽ,,

എന്ന പഠനത്തിരിക്കുന്നു ശരീരപുഷ്ടി വരുത്തുവാൻ മാംസതുല്യമായി മാർ യാതൊന്നുമില്ലെന്നാകുന്നു ഈ ശ്ലോകത്തിന്റെ അർത്ഥം.

അങ്ങനെയെന്ത ആധാരമാക്കി വിചാരിച്ചാലും മാംസം ശരീരത്തിനു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണെന്നു അറിയാമെന്നുമാത്രമല്ല പൂർവ്വകാലങ്ങളിൽ മഹത്തുക്കളായ ജ്ഞികൾ കൂടെ ദൈവിക കർമ്മങ്ങളിൽ മാംസം ഉപയോഗിച്ചുവന്നതു കൊണ്ടു ആത്മീയമായി എന്തോ ഒരു മഹത്തായ ഗുണം ഇതിനുണ്ടായിരുന്നു എന്നുള്ള ഉപദേശത്തെ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ ഇപ്പൊൾ നടന്നുവരുന്ന യോഗം തന്നെ പ്രമാണമാകുന്നു.

യാഗത്തിലെ പശുഹിംസ ദേവപ്രീതിക്കായിട്ടാകുന്നു വല്ലൊ. എന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഹിംസ ആത്മസ്വരൂപിയായിരിക്കുന്ന ഈശ്വരന്റെ പ്രീതിക്കായിട്ടാകയാൽ ഇവക്കു രണ്ടിനും ഉള്ള പുണ്യാധിക്യം ഹിംസയുടെ പാപത്തെ നശിപ്പിക്കുമെന്നും സകല ശരീരവർത്തിരും പുരുഷാർത്ഥത്തിനും സാധകമായ ദേഹത്തെ ബലപ്പെടുത്തേണ്ടത് ആവശ്യമെന്നുമാണ്, പൂർവ്വകാലത്തെ മഹാനാരുടെ ഉദ്ദേശമെന്നു വിചാരിക്കാം. ഇതു കൊണ്ട് അഹിംസാ എന്നുള്ള വർത്തിൽ ചില ഒഴികഴിവുകളുണ്ടെന്നും വിചാരിക്കാം.

“ശരീരമാദ്യംവല്ലയമ്സാധനം,,

പ്രസിദ്ധകവി കുഞ്ചൻനമ്പ്യാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്

“ഇന്തിനാരങ്ങാക്കരിക്കളന്നിവക
കിഞ്ചിൽകൊതിക്കുമൊമാംസംഭജിപ്പവൻ,,

എന്നാകുന്നു. അതിനാൽ സന്യാസികളും പാൽ, നെ

യു, കൊത്ത്, ഉഴന്ന് ഇത്യാദികളും ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും ശ്രീ രാമൻ മുതലായ മഹാനഭായന്മാർ കൂടിയും സ്വീകരിച്ചിരുന്ന ഈ മാംസഭക്ഷണം സർവ്വോല്ക്കൃഷ്ടമായ വർത്തിക്കുന്ന ഈ കാലത്തു അതിനെ വേണ്ടപോലെ പാകം ചെയ്തു ഭവിയോടു കൂടി ഭക്ഷിക്കാൻ തക്ക യോഗങ്ങളെയാകുന്നു “പാചകചിന്താമണി, യുടെ ഈ ദ്വിതീയഭാഗത്തിൽ പറയുന്നത്”.

മാംസപാകത്തിന്റെ ഉത്ഭവം.

മാംസപാകങ്ങളെ മൂന്നു പ്രകാരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

(1) ആമ്ഗാൻ പാകം, (2) ഹിന്ദു പാകം, (3) ഹൈന്ദി പാകം ഇവകൾതന്നെ.

ആമ്ഗാൻ പാകത്തിൽ നിന്നും കാലക്രമംകൊണ്ടു പരിഷ്കാരത്തെ പ്രാപിച്ചു ഇപ്പോൾ നടന്നുവരുന്ന മോഗൽപാകം അല്ലെങ്കിൽ യൂനാനി പാകവും, അതിൽ നിന്നും ഹിന്ദുക്കൾ ചെയ്യുവരുന്ന മഹാരാജപാകവും അതിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷനായ തമിഴ് പാകവും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഹൈന്ദി പാകം എന്നത് യൂറോപ്യന്മാരുടെ ഇടയിൽ നടന്നുവരുന്ന പാകമാകുന്നു.

മലയാളത്തിൽ മാംസപാകത്തിന്റെ ഒരു രീതിയും പാതനമായിട്ടില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മലയാളശ്രീകർമ്മകാലം മുതൽക്കു മലയാള ബ്രാഹ്മണരെടു് അധികം സഹവാസം ചെയ്തു വന്നിട്ടുള്ളവരാകയാൽ ആ വൃന്ദത്തിന്റെ അനുകരിച്ചു നിന്നിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു ആ കാലത്ത് ഇവരുടെ ഇടയിൽ മാംസഭക്ഷണം സാധാരണമായിരുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ മാംസഭക്ഷണം ചെയ്യാത്ത ശ്രീകർമ്മർ. ഇതുനിമിത്തം മാംസപാകത്തിനുള്ള കൗശലവും മലയാളത്തിലേക്ക് പ്രത്യേകം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

അക്ഷാനഭിജ്ഞത്വം, അജ്ഞത്വം, മൂഢത്വം, മുതലായവകളിൽ നിന്നും രക്ഷാപ്പട്ട് കാലക്രമേണ പരിഷ്കാരം വർദ്ധിച്ചു വന്നതിനോടുകൂടി ഭക്ഷണത്തിലും ചില കൂടങ്ങൾക്കു ഏറ്റ്റ് ഇല്ലാത്ത സ്ഥിതിയിലായപ്പോൾ തങ്ങൾക്കു നിഷേധിച്ചിട്ടില്ലാത്ത മാംസത്തിന്റെ പാകത്തിലും യൂനാനി, മഹാരാജം ഈ പാകങ്ങളിൽ നിന്നും അദ്ധ്യക്ഷനായി ചി

ല ചുരുങ്ങിയ കുറികളെ മാത്രം പാകം ചെയ്യാൻ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ള ചിലർണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഈ പുസ്തകം കൊണ്ടു ആ അർവിനെ ആണ് പ്രചരിപ്പിക്കയും പരിഷ്കരിക്കയും ചെയ്യാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

ഇതിന്റെ പ്രഥമഭാഗത്തിൽ മാംസങ്ങളുടെ ഗുണത്തെ ചുരുക്കമായി സലമാണം വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാംസത്തിന്റെ പാക ക്രമങ്ങളെ പറയുന്ന സ്ഥിതിക്കു ഗുണങ്ങളെ അല്പംകൂടെ വിശദമായി പറയേണ്ടതു ആവശ്യമാണല്ലോ. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അത്യന്തം ക്ഷീണനായിരിക്കുന്ന രോഗിക്കോ സ്വാധാരണനായ ഒരുവനോ പാൽ മുതലായ ബ്രഹ്മണദ്രവ്യങ്ങളെ ശീലിച്ച ശരീരപുഷ്ടി വരുത്തുന്നതിൽ നിന്നും തുല്യം വേഗത്തിൽ മാംസരസമൊ അതു ചേർന്നു ഭക്ഷ്യമൊ കൊണ്ടുവരുത്താമെന്നുള്ളത് അനുഭവസിദ്ധമാകയാൽ ഇവയുടെ ഗുണത്തെ സലമാണം പറയുന്നത് മാംസങ്ങളുടെ വിചേചനത്തിന് ആനുകൂല്യം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതു കൊണ്ടു തന്നെയാണിത്.

യോഗരത്നാകരം, മാംസവിഭാഗം.

“മാംസവർണ്ണഭിയാർണ്ണയോജാഗലാപദഭേദഃ
 മാംസവർണ്ണജാഘാലാവിചയാശ്ച ഗുണാശ്ച
 തഥാപുഷ്ടിഗാർണ്ണയവിഷ്കീരഃ പ്രതുമാരാപി
 പ്രഹസാരാപി പശുദ്യാഅക്രമജാഗലജാതയഃ
 ക്രമലവാരാപുവാശ്ചപി കൊരേസരംപാദിനസ്തു
 മത്സ്യേണൈതമിച്ഛാതാപചൈധരപവർത്തിനഃ”

മാംസങ്ങളെ വൈകൃതാസ്രപ്രകാരം രണ്ടായിട്ടു ഭാഗിച്ചിരിക്കുന്നു. അത് അന്യപമാംസമെന്നും ജാഗലമാംസമെന്നും ആകുന്നു. ജാഗലമാംസങ്ങളെ എട്ടു വിധമായി ഭാഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ആട്, മാൻ മുതലായ ചില മൃഗങ്ങളും പ്രാവ മുതലായ ചില പക്ഷികളും ഉൾപ്പെട്ടു വരുന്നതാണ്. അന്യപജാതിയിൽ പന്നിമുതലായ ചിലമൃഗങ്ങളും കൊക്ക്, താാവ്, വാങ്ങി, എറണ്ട മുതലായ ചില പക്ഷികളും ഉൾപ്പെട്ടു വരുന്നതാകുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറയുമ്പോൾ ജലത്തിന്റെ സഹായംകൂടാതെ ജീവിക്കുന്ന പക്ഷി മൃഗാദികളുടെ മാംസങ്ങളെ ജാഗലമാംസമെന്നും, വെള്ളത്തിന്റെ

സഹായത്തോടുകൂടി ജീവിക്കുന്ന രേഖപറഞ്ഞ താറാവ് മുതലായതിന്റെയും, മത്സ്യങ്ങളുടേയും വെളിയിൽ കിടക്കുന്നതായ കാട്ടുപന്നി, മുതലായതിന്റെയും മാംസങ്ങളെ അന്യമാംസമെന്നും പറയാവുന്നതാകുന്നു. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ ആകപ്പാടെയുള്ള ജാഗ്രഹാന്യമാംസങ്ങളെ പ്രത്യേകം വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നായിപ്പോൾ ഗുണത്തിൽ രണ്ടുതരമായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അഷ്ടാംഗഹൃദയം

“മാംസാദമാംസംമാംസനസംഭൂതപാദിരഞ്ജനം”

ഇവയിൽ ഒരു മാംസാദമാംസവും, (2) മാംസവൃത്താകുന്നു. മാംസം എന്നത് കേവലം സ്ത്രീണജീവികളായ ആട്, മാൻ, ദ്വീവ, മുൽ മുതലായ നാല്കാലികളുടെ മാംസംതന്നെ, മാംസാദമാംസം എന്നത്, പന്നി, ഉടുമ്പ, പൂച്ച ഇവകളുടെ മാംസമാകുന്നു.

മാംസത്തെക്കുറിച്ചു മാംസാദമാംസത്തിനാകുന്നു അധികം ഗുണവും പ്രഭാവശക്തിയും ഉള്ളത്. ഇതുനിമിത്തമാണ് ക്ഷയരോഗികൾക്കു പൂച്ചമാംസം ചിലപ്പോൾ ഉപയോഗമായി രീതുന്നത്.

ഇലകാരതന്നെ പക്ഷിമാംസങ്ങളിലും രണ്ടവിധം മാംസമുണ്ട്. ഫലജീവികളായും ധാന്യജീവികളായുമിരിക്കുന്ന പ്രാവ്, മുട്ടും, കയിലകൾ, ഇവകളുടെ മാംസത്തിനെ മാംസമെന്നും മാംസാദങ്ങളായ കോഴി, താറാവ്, കാട മുതലായവയുടെ മാംസത്തിന് മാംസാദമാംസമെന്നും പേർപറയുന്നു. മറ്റുള്ള പക്ഷിമാംസങ്ങളെക്കുറിച്ചു കോഴിമുതലായ മാംസാദങ്ങളുടെ മാംസത്തിന് ഗുണമേറും.

- ഭൂമാംസം ദൃഗമാംസങ്ങളിൽ ആട, മുൽ ഇവയുടെ മാംസം ഉത്തമം.
- മാംസാദ മാംസങ്ങളിൽ പന്നി, പൂച്ച, ഉടുമ്പ് ഇവയുടെ മാംസം ഉത്തമം. കടുവാ, പൂലി ഇത്യാദികളുടെ മാംസം ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കത്തക്കതാകുന്നുവോ? എന്നുള്ള പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതു

തിനാൽ വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രകാരം ഇവകളും വളരെ ഗുണമുള്ളതായിരിക്കുമെന്നു ഊഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു. കരിമ്പുലിചാസം പിത്തരോഗികൾ ഉപയോഗിച്ചു വരാമുണ്ട്. അപ്രകാരംതന്നെ പുച്ചു കാട്ടുപൂച്ച ഇവയുടെ മാംസങ്ങളാൽ ക്ഷയരോഗികൾ രക്ഷപ്പെടുന്നതിനെയും 'ക്യാൻസർ' എന്ന രോഗധം ധാരാളം വിലപ്പോകുന്നതിനെയും വിചാരിച്ചാൽ മേല്പ്രാണത ഊഹത്തെ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും. മാംസക മാംസങ്ങളെ രോഗധമായിട്ടു മാത്രമെ ഉപയോഗിച്ചു കാണുന്നില്ല.

പക്ഷിമാംസം പക്ഷിമാംസങ്ങളിൽ മാംസാഭാമാംസത്തിനാകുന്നു ഗുണം, കാട, കാട്ടുകോഴി, നാട്ടുകോഴി; ഇവയുടെ മാംസം ഉത്തമമാകുന്നു.

മാംസരൂപി എല്ലാമാംസത്തിന്റെയും രുചി ഒന്നുപോലെ ഇരിക്കുന്നില്ല. സമ്പ്രദികൾക്കെന്നപോലെ തന്നെ ഭാരത ജാതിയിലുമുള്ള പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ മാംസങ്ങൾക്കും രുചി പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായിരിക്കും. ഇതുക്രമംതെ ഇവയുടെ ഭാരത അവയവങ്ങൾക്കും രുചിയേറെ വേറെയാണ്. തുടയിലെ മാംസത്തിന്റെ രുചിയല്ല, കരളിനുള്ളത്. കൊഴുപ്പിനും ചോരക്കും, രുചി വേറെ വേറെയാണ്. ശുദ്ധകണ്ഠായ ചിലഭാഗങ്ങൾ കൂടെ ഇവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാകുന്നു.

മൃഗകൾ മാംസം ഭക്ഷണത്തിനു കൊളുപ്പുന്ന പക്ഷികളുടെ മൃഗകളും ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ല. എങ്കിലും ഇതിൽ ചില പാവകളുടെ മൃഗകൾ രുചി ഇല്ലാത്തവയായിരിക്കുന്നതിനാൽ കോഴി, താറാവ്, വാത്ത്, വാൻകോഴി ഇവകളുടെ മൃഗകൾ മാത്രമെ എടുക്കാമുള്ളൂ. മാംസത്തിനുള്ള രുചി വ്യത്യാസംപോലെ ഭാരതജാതി പക്ഷികളുടെയും മൃഗകൾക്കും രുചി വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇതിൽ കോഴിമൃഗ ക്ഷയത്തിനും, ചമ്പവ്. (ഹേമം) തട്ടിയവക്കും, സ്ത്രീകളുടെ ജതുകാലത്തിൽ അവരുടെ ഗർഭപാത്രം വായുവിനാൽ ദുഷിച്ചിരിക്കപ്പെടാതെ നന്നാക്കുന്നതിനും നന്നാകുന്നു. താറാവിന്റെമൃഗ അൾസ്യകാൽ നല്ലതാണ്. മൃഗക

എല്ലാം

എല്ലാം തലച്ചോറിനെ ക്ഷയിച്ചുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കു
യും ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

മൃഗങ്ങളുടെ അസ്ഥിക്കുള്ളിൽ മേജ് എന്നൊരു
ജന്തുവി
വിധം ധാതുവുണ്ട്. അതിനാൽ എല്ലുകളെ
ക്കൊണ്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പാറുന്ന പാറസ്ഥാനം
ഉണ്ടാകുന്നു. പക്ഷികളിൽ കോഴികളുമാത്രം അല്ലാതെ ഈ
മേജ് കാണുമെന്നല്ലാതെ മറ്റുള്ളവകളു ഇത്ര വളരെ കുറ
വായിട്ടു കാണുകയൊള്ളു. അതിനാൽ പക്ഷികളുടെ, അ
സ്ഥികളുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പലമരുന്നാമി
ല്ല. സാധാരണമായി ആട്ടിന്റെ അസ്ഥി മാത്രമെ നിരാ
ക്ഷേപമായി എല്ലാതും കുറിക്കുകയും സൂക്ഷ്മമായതിനും
ഉപയോഗിക്കാറുള്ളു.

മത്സ്യങ്ങൾ മത്സ്യങ്ങളുടെ മാംസവും മുട്ടകളുമല്ലാതെ മറ്റെന്തെ
രണ്ടു ഗുണങ്ങളും കറികൾ നന്നല്ല. മാംസം പ്രത്യേകമുട്ടകൾ
പ്രയാസമുള്ള ചെറുവക മത്സ്യങ്ങളെ തൊലിയുരിച്ചു മുക്കി
ടുക്രി പാകംചെയ്യാൽ വെന്തതിൽപിന്നെ മാംസം മുട്ടി
ൽനിന്നും വേർപെടുപോകുന്നതാകുന്നു.

നോട്ട്.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ മത്സ്യമെന്ന മാത്രം പറഞ്ഞിരുന്നാ
ലും മത്സ്യത്തിന്റെ മാംസമെന്നൊ മുട്ടകളാടുകൂടിയ ചെറുവക
മത്സ്യമെന്നൊ വിചാരിച്ചുകൊള്ളണം.

കടൽ, കായൽ മുതലായവയിൽ ഉപ്പുജലത്തിൽ ജീവി
ക്കുന്നവയും കടൽ, ആറു തുടങ്ങിയുള്ളതിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ
ജീവിക്കുന്നവയുമായ രണ്ടുജാതി മത്സ്യങ്ങൾക്കും തമ്മിൽ തമ്മി
ക്കു വ്യത്യാസമുണ്ട്. എല്ലാ മത്സ്യങ്ങൾക്കും ഭവനരക്ഷകിയെ ഉ
ണ്ടാക്കുവാനും തലച്ചോറിനെ ബലപ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള പ്രഭാവം
ഉള്ളതുകൊണ്ട് നിദ്രാജനകമായവയെ തിരിഞ്ഞെടുത്ത് കൃ
മമായി കൂട്ടുകൂടെ ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ശുദ്ധജലത്തെ ലഭ്യ
തും അത്യന്തം ശുദ്ധീകരണവും കാസം എന്ന രോഗത്തിന്
സിദ്ധശുദ്ധമായ വിഭാഗ്, എന്നൊരു ചെറു മത്സ്യമുണ്ട്.
കാശ്ചിയിൽ ഇതിന്റെ രൂപം വെറുപ്ലതേണിക്കുന്നതാണെങ്ക

യിരിക്കുകയുള്ളു.

മന്ത്രിമാരുടെ ന്യായമല്ലെങ്കിൽ ജലചരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉള്ള
ശക്തി വില ്രുകി കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയെ കൊരസ്മങ്ങളാ
മാംസം ്രം എന്നു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ പേർപറയുന്നു.

യോഗരത്നാകരം.

കോരസ്മാപാദിനസ്തഥം,

ഇവയുടെ മാംസം ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം. ഇവയി
ലും ഉപ്പുജലത്തിലും ശുദ്ധജലത്തിലും ജീവിക്കുന്ന രണ്ടുതരം ശു
ക്തി (കക്ക)യുണ്ടു ഉപ്പുജലത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവയിൽ കടലിലും
കടൽ സമീപിച്ചുള്ള കായലിലും പാറകളിൽ ബലമായി പിടി
ച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു വകയുള്ളതിനു (മുരിങ്ങ) എന്നു പേർപറയുന്നു.

മുരിങ്ങകളിൽ കായലിലുള്ളതിനു മാംസമുള്ളതാകുന്നു. കട
ലിലുള്ളതിനു ഉറച്ച മാംസമില്ല. പക്ഷിമൃതകൾക്കു
മുരിങ്ങ മാംസം ഉള്ളതുപോലെ വളരെകൊഴുത്തു ചുവപ്പു കലർന്ന
മാതനനിരത്തിൽ ഒരു വിധം കരുവ് കിട്ടുന്നതാകു
ന്നു. ഈ കരുവ് ഭക്ഷണത്തിന് വളരെ നല്ലതും ശരീരത്തിനു
വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതുമാണ്. ക്ഷയത്തിന് വളരെ നന്ന്.
അത്യന്തം ശുക്ലപുഷിയെയും പുഷിയെയും ചെയ്യുന്നതാകുന്നു.

കായൽ മുരിങ്ങയുടെ മാംസവും വളരെ രുചിയുള്ളതും ക്ര
മമായി ഭക്ഷിച്ചുവന്നാൽ ഗ്രഹണി, അശ്മസ്തു ഇവയ്ക്ക് ആ
ശ്വാസത്തെ ചെയ്യുന്നതുമാണ്.

കായലിൽ മാത്രം കാണുന്നതായി ഏകദേശം കഴഞ്ചി
യോളം വലിപ്പമുള്ളതും കറുപ്പുനിറമുള്ളതുമായ (കക്ക) കറു
ള്ളവയെ ധാരാളം കുട്ടകൂട്ടമായി വാരി എടുക്കാവുന്നതാകുന്നു.
ഇവയുടെ മാംസവും ഭക്ഷണത്തിനു രുചിയുള്ളതാണ്.

ശുദ്ധജലത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നവയായി നത്തയെന്നും

ഏകദേശം ഇതിനെ ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാണ് കക്കാ, കൊക്കാ, ചിപ്പി എ
ന്നിങ്ങിനെ പേരുകൾപറയും ബലമുള്ള രണ്ടു ഓടുകൾകൊണ്ടു മൂടപ്പെട്ടിരി
ക്കുന്ന മാംസത്തോട് കൂടിയ ഒരു ജന്തുവാകുന്നു ഇവയിൽ ചിലതിന്റെ ഓ
ടുകൾ നീർറിയൽ ചുണ്ണമ്പ് കിട്ടുന്നതാകുന്നു.

നത്ത ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാൽ അമിത്ത അട്ടക്കൊക്ക

നന്മ - ക്ഷമിച്ചിട്ടിയെന്നും രണ്ടുവകയുണ്ടു. നന്മകൾ മിക്കവാറും നെൽകൃഷിയിട്ടിട്ടുള്ള കണ്ടങ്ങളിൽ സഞ്ചിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ മാംസം അൾസ്സിന് വളരണമെന്നു ഇതിനുള്ളിൽ അല്പം ഉപ്പോ ചീനക്കാരമൊ പൊടിച്ച് വെച്ചിരുന്നാൽ അതിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന നേരത്തേലം കൂട്ടികളുടെകണ്ണിൽ അമരമെന്ന വ്യാധിക്കു വളരണമെന്നു.

വലിയ ക്ഷമങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ ഒരുവക ചിപ്പികൾ (കക്ക) ഉള്ളവയും ഭക്ഷണത്തിനു സാമാന്യം ക്ഷമിച്ചിട്ടിട്ടു നന്നു. നേത്രരോഗികൾക്കു ഗുണംപെയ്യും. കേൾപ്പാങ്ങൾക്കും കൊള്ളാം.

കടലിൽ പാകളിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ശുക്രികളെ തല്ലി ഉടച്ചു അതിന്റെ കരുവു എടുത്തുകൊള്ളുകയും ശുക്രിമാംസം മറ്റുള്ളവയെ എല്ലാം ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു ശുദ്ധജലംകഴിച്ചുതിളപ്പിച്ചാൽ അവയുടെ ഓടുകൾ വാണജകൃമി വെട്ടി ഉറന്നുപോകും. അല്പം ഒന്നു ഇടിച്ചാൽ മാംസത്തിൽനിന്നും ഓടുകൾ (ചിപ്പികൾ)

വേർപെടു പോകുന്നതാകുന്നു.

കടലിലുള്ള ഞണ്ടുകളുടെ മാംസം വളരെ തവിയുള്ളതും ഗുരുവുള്ളതുമാണ്. അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളവർക്കു നന്നല്ല. ഇവയെ കായലിലും കാണാം. കൂടിയാൽ ഇതിന്റെ പുറത്തെ തൊണ്ടു രണ്ടടിയിലധികം ചുറ്റുമുള്ളതും എകദേശം അല്പമുത്താകൃതിയിലുള്ളതും പലനംകാഞ്ഞതുമായ കാടാണ്. മാംസം നന്നു വെളുത്തതും മധുരരസമുള്ളതുമാണ്. ശരീരത്തിലും രണ്ടു വലിയ ഇരക്കുകാലുകളിലും ഉള്ള മാംസങ്ങളെ എടുത്തുകൊണ്ടു മറ്റുള്ള സകല അണ്ണുവും കളയണം പെറിയകാലുകളെ കളഞ്ഞുവെച്ചു ഇരക്കുകാലും തൊണ്ടോടുകൂടി ശരീരവും ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു ശുദ്ധജലം നിറച്ചൊഴിച്ചു അവിച്ചു തൊണ്ടു നല്ല ചുവപ്പാകുമ്പോൾ വാങ്ങി സഹിക്കാവുന്ന ചൂടോടുകൂടി തൊണ്ടു പൊളിച്ചു കളഞ്ഞാൽ മാംസം കിട്ടും. ഇരക്കുകാലും പതുക്കെ തല്ലി ഉടച്ചു മാംസം പൊടിഞ്ഞുപോകാതെ എടുത്തുകൊള്ള

ണം. വയലുകളിൽ ഒരുവക ചെറിയ ഞണ്ടുകളുള്ളവയെ ഭക്ഷണത്തിനു ഉപയോഗിക്കാറില്ല.

മൃഗങ്ങളിൽ അണ്ണാൻ, മലയണ്ണാൻ ഇത്യാദികളെയും പക്ഷികളിൽ കാക്ക, വാവൽ (വച്ചാൽ) ആനറാബലവക ബെൻ, ക്രമൻ (മൂങ്ങ) ഇത്യാദികളെയും ചില ജന്തുക്കൾ രോഗശാന്തിക്കായി ഭക്ഷിക്കാറുപതിവുണ്ട് എന്നല്ലാതെ സാധാരണമായിട്ടില്ല.

കടലിൽ ഉറുകുകൾ എന്നും ക്രൂനിയൊപ്പാടി എന്നും രണ്ടുവക ജന്തുക്കളുള്ളവയെ ചില മാസങ്ങളിൽ സമുദ്രതീരം ഉറുകു സമീപിച്ചുള്ള പട്ടണങ്ങളിൽ വിലയ്ക്ക് വാങ്ങുന്നിപ്പൊടി വാൻകിട്ടും ഇതിൽ ഉറുകൾ, എന്ന ജന്തു നല്ല വെളുത്തനിറത്തിൽ പാറാ യുടെ വലിപ്പത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതും, ക്രൂനിയൊപ്പാടി, വളരെ ചെറുതായി ഏകദേശം ഒരു നെല്ലിന്റെ മൂക്കാൽ വലിപ്പത്തിലുള്ള ഒരുവക മത്സ്യമാകുന്നു. ഇതിനെ വിലയ്ക്കു വാങ്ങുന്നവർ ധാന്യങ്ങളെന്നപോലെ നാഴിയിൽ അളന്നു വാങ്ങുന്നതാകുന്നുപതിവു. ഈവക ജന്തുക്കൾ വായുവിനെ കോപിപ്പിക്കയും അതിസാരത്തിനെ യുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും എന്നല്ലാതെ വിശേഷാൽ ഒരു ഗുണവും ഇതുവരെ കണ്ടിട്ടില്ല.

ഒരു പക്ഷിയുടെയും തൊലി ഭക്ഷണത്തിനു നന്നല്ല. ചില പക്ഷിത്തൊലികൾ കോഴിമാംസത്തെ തുവൽ മാത്രം കളഞ്ഞുതീർത്തിൽ വാട്ടി തൊലിയോടുകൂടി നരക്കി പാകം ചെയ്യാറുണ്ട്. തൊലിയിൽ നെയ്യുണ്ട് എന്നുള്ള ഭാവനയാലാണ്. കോഴിയുടെ നെയ്യിരിക്കുന്നത തൊലിയിൽ അല്പ നെയ്യെന്നു പറയുന്നതിന് കൊഴുപ്പിനെയാകുന്നു. പക്ഷികൾക്കെല്ലാം ആഹാരം ധാരാളമുള്ളപ്പോഴും മുട്ടുണ്ടാവുന്നകാലത്തും കൊഴുപ്പു ഉണ്ടാവുന്നതാകുന്നു. കോഴിമതലായവയ്ക്ക് കൊയ്യുകാലത്തും, മറുജന്തുക്കൾക്ക് വസന്തജന്തുക്കഴിഞ്ഞു പഴുങ്ങുണ്ടാവുന്നകാലത്തും മുട്ടയും കഞ്ഞുണ്ടാകും അധികം ഉണ്ടാകുന്നതുതന്നെയാണ് നമുക്ക് അനുഭവസിദ്ധമായ ദൃഷ്ടാന്തം. ഇവയുടെ തീറ്റിക്കും കൊഴുപ്പിനും സന്തതിക്കും പരസ്പരം സംബന്ധം വളരെ ബലമുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടു

കഴിയുന്നതും കൊഴുപ്പുള്ളകാലത്ത് പക്ഷികളുടെ മാംസത്തെ മാത്രം തൊലികൂടാതെ ഉപയോഗിച്ചെങ്കിലെ രുചിയുള്ളതായിരിക്കും. കോഴിയുടെ തൊലി തുവലോടുകൂടി ഉരിച്ചു (പൊളിച്ചുകുളഞ്ഞാൽ) (കൊഴുപ്പ് എന്നു പറഞ്ഞാൽ സമ്മതിക്കില്ലായിരിക്കാം) നെയ്യ് പ്രത്യേകം നമുക്ക് കാണാം. പക്ഷെ കൊഴുപ്പുള്ളതിനു മാത്രമെ നെയ്യ് കാണുകയുള്ളൂ. മയിൽ എന്ന പക്ഷിയുടെ നെയ്യ് എടുക്കുന്നതു തോലിൽനിന്നല്ല അതിനും കൊഴുപ്പ് ആടപോലെ വയറിനുള്ളിലും, മാംസത്തിനും തൊലിക്കും മദ്ധ്യേയും, പറ്റിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനെ ഉരക്കിയും അതില്ലെങ്കിൽ മാംസത്തിനെ അവിച്ചും മയിലെണ്ണ എന്നു പേരുള്ള കെഴുപ്പ് എടുക്കുന്നു. അതിനാൽ പക്ഷിമാംസങ്ങൾ തൊലിയും തുവലും കൂടാതെ വേണം ഉപയോഗിച്ചാൻ. തുവൽ കളഞ്ഞു തീയിടുകരിച്ചാൽ അതിന്റെ രോമക്കോരിക്കൾ തൊലിക്കുള്ളിൽ നിറയുകമെന്നുള്ളതാകുന്നു.

കാട്ടുപന്നിയുടെ തൊലി ഒഴികെ മറ്റൊരു മൃഗത്തിന്റെയും തൊലി ഭക്ഷണത്തിനു ഉപയോഗിക്കാറില്ല. മൃഗത്തെ എന്നാൽ കാട്ടുപന്നിത്തൊലി അതിന്റെ പാപികൾ കും ക്രമപ്രകാരം ആയാൽ രുചിയിൽ ഉണക്കലരിമാവുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ഒരു പദാർത്ഥത്തിന്റെ രുചിയെ അതിശയിച്ച് രുചിയുള്ളതാകുന്നു. മാംസത്തോടുകൂടി തൊലിയെ പാകം ചെയ്യുകുന്നതല്ല. തൊലിയെ പ്രത്യേകം പൊളിച്ചു പാകം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

“പനിയിറച്ചിക്കുഴപ്പമേയിട്ടു മറ്റൊന്നില്ലമാംസത്തിലെന്തൊക്കെയൊക്കണം”

ഭക്ഷണത്തിനു ഉപയോഗമുള്ള മൃഗങ്ങൾ പക്ഷികൾ എന്നീജന്തുക്കളിൽ വച്ചു ആട്ടിന്റെ ചോര ഒന്നല്ലാതെ പാകം ചെയ്യാൻ വേറെ ഒരു ജന്തുവിന്റെയും രക്തം കൊള്ളുന്നതല്ല. ഇത് മാംസത്തോടുകൂടെ പാകം ചെയ്യുകൂടാ. പ്രത്യേകം വേണ്ടതാകുന്നു.

മൃഗങ്ങളിൽ ആട്ടിന്റെ മാംസത്തോടുകൂടി അതിന്റെ കരൾ (ഇശാൽ) ക്രമ്പൂ, അണ്ഡം, മാംസം മാംസത്തോടുകൂടി പൊതിഞ്ഞിട്ടുള്ള അണ്ഡി ഇവകളും ചെ

പാകംചെയ്യാവുന്ന പാകംചെയ്യാം മറ്റുള്ള എല്ലാജന്തുക്കളുടെയും മരണമല്ലാതെ മരണമെന്നും എടുത്തുകൂടാ. ആട്ടിൻ തലയും മാംസംപൊതിഞ്ഞതില്ലാത്തതായ അതിന്റെ മഴകാലപ്പൂ ചേർത്തു ഭരതവിഷം സൂപ്പ് ചെയ്യാമെന്നുള്ളതാകുന്നു.

രണ്ടു ജാതിയിലുള്ള മൃഗങ്ങളുടെയോ പക്ഷികളുടെയോ മാംസം ഒന്നിച്ചു പാകം ചെയ്യുകൂടാ. പക്ഷികളുടെ മാംസത്തിൽ ഉണ്ടായ മൃഗങ്ങളുടെയും മാംസംഒന്നിച്ചു പാകം വിരുദ്ധങ്ങൾ ചെയ്യരുതെന്നതിന്റെയോ പക്ഷികളുടെയോ മാംസങ്ങളോടുകൂടി മത്സ്യങ്ങൾ ചേർത്തു പാകം ചെയ്യരുത്. ഏതെങ്കിലും ഭരതവിഷം മത്സ്യമല്ലാതെ വേറെ ഒരു ജാതിയെ കൂടി ചേർത്തു പാകംചെയ്യരുത് ഉണക്കമാംസവും പച്ചമാംസവും ചേർത്തു പാകംചെയ്യരുത്. സസ്യാദികൾക്കും മാംസത്തിനും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമാകുന്നു ബലമായിട്ടുള്ളത്. സസ്യാദികളിൽ ഒരുജാതികൊണ്ടു മാത്രമുള്ള കറികൾ വളരെ ചുരുക്കവും മാംസത്തിൽ രണ്ടുജാതി ചേർത്തുള്ള കറികൾ തീരെ ഇല്ലാത്തതുമാകുന്നു.

മാംസങ്ങളും മത്സ്യങ്ങളും ഉണങ്ങിട്ടുള്ളതിന് പച്ചമാംസത്തെക്കാൾ രുചിയും ഗുണവും കാര്യം ചില ഉണക്കമാംസം ചേർക്കേണ്ടതെ ചുരുക്കം ചെയ്യും.

മാംസത്തോടുകൂടി സസ്യാദികളെ ചേർത്തു പാകം ചെയ്യുന്നതായാൽ ആ കറികൾ വളരെ ചേരുന്ന സ രുചിയുള്ളവയായിരിക്കും.

സസ്യാദികൾ.
കന്ദവഗൃത്തിൽ.

(൧) ഉരുളക്കിഴങ്ങ് (൨) ചേന (൩) മുളക്കി (൪) കാച്ചിൽ (൫) ശക്കാവള്ളിക്കിഴങ്ങ് (൬) ഏലം മുതലായ ഇല്ലീച്ച കറിസാധനങ്ങൾ (൭) ഉള്ളി രണ്ടുജാതിയും (൮) ചിവക്കിഴങ്ങ് (൯) ഇഞ്ചി.

ശാകവൃത്തിക.

(൧) കോവീസ്കീര (൨) വെള്ളച്ചയിലിക്കീര (൩) പച്ചക്കൊത്തമല്ലി (൪) കരിവെപ്പില, ചുക്കാക്കീര, ചോകിക്കീര, പച്ചവൃത്തിക

മുറിക്കച്ചവ

ചലവൃത്തിക

(൧) കത്തിരിക്ക (൨) വഴതനങ്ങ (൩) വെണ്ടക്ക (൪) അവരക്ക (൫) പച്ചമുളക് (൬) ചുരക്ക (൭) ശീമച്ചക്ക (൮) ഇടിച്ചക്ക (൯) നേത്രക്ക (൧൦) കപ്പൽമാങ്ങായണ്ടി പറങ്കിമാങ്ങായണ്ടി (൧൧) ബളാം (൧൨) ചക്കക്കുരു (൧൩) മുറിക്കായ (൧൪) പിച്ചങ്ങ (൧൫) തേങ്ങ.

ധാന്യവൃത്തിക

കടല, തുവരപ്പരിപ്പ് ഉഴുന്ന് മൊച്ച

ശാലിവൃത്തിക

(൧) കോതമ്പ് (൨) നെല്ലരി.

(൧) നേത്രവാഴയുടെ കിഴങ്ങു (൨) അതിന്റെ പിണ്ടി (൩) അതിന്റെ കായ (൪) ചിങ്ങൻവാഴപ്പിണ്ടി മത്സ്യങ്ങളിൽ (൫) അതിന്റെ കായ (൬) ചുരക്ക (൭) മോചേരുന്ന സങ്ങാപച്ചയും ഉണങ്ങിയതും (൮) കോടമ്പുളി സ്മാദികൾ (൯) ദുരിലമ്പിപ്പുളി (൧൦) അമ്പഴങ്ങ (൧൧) പച്ചമുളക് (൧൨) പിച്ചങ്ങ (൧൩) പച്ചങ്ങാതിക്കൊത്തൊണ്ട (൧൪) അതിന്റെ പൂവ് (൧൫) പച്ചക്കൊത്തമല്ലി (൧൬) കരിവെപ്പില (൧൭) മുതിരപ്പരിപ്പ് (൧൮) പച്ചപ്പയിൻപരിപ്പ് (൧൯) ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് (൨൦) തേങ്ങ (൨൧) ഗാന്ധാരിമുളക്.

(൧) മുറിക്കായ (൨) പച്ചണ്ടി (൩) ചക്കക്കുരു (൪) മുറിക്കച്ചവ (൫) ഇഴമുളക് (൬) പച്ചമുളക് (൭) പ

ദുരിലമ്പിപ്പുളി ഏകദേശം അട്ടിൻ മുലയുടെ ഭംഗത്തിൽ ഉള്ള കായകൾ കലകലയാതിട്ടു മരത്തിന്റെ തടിയിൽ തന്നെ കാച്ചുകിടക്കുന്നതും ബഹു പളിയുള്ളതുമായ ഒരു വിധം കായ് ചില ബാങ്കുവുകളിൽ മിക്കവാറും കാണാം

മുട്ടകളിൽ ഉല്പംഹിരിപ്പും തന്നെ പ്രധാനമായിട്ടുള്ള രസങ്ങൾ. പുളിരസം ഇതിനെ വളരെ ദൃസപാദുള്ളതാക്കിതിക്കുന്നതിനാൽ മിക്കവാറും വജ്ജമാണ് തൈർകൂട്ടിയ മുട്ടക്കറികളും ഇല്ലെന്നില്ല.

മാംസത്തിൽ ചേരുന്നവ നെയ്യും തേങ്ങാഎണ്ണ (വെളിച്ചെണ്ണ)യും തന്നെ ഇതിൽ നെയ്യുല്പാദനവും വെളിച്ചെണ്ണ അല്പധാനവും ആണ് ഇവ രണ്ടിനും. രുചിക്ക അല്പം താരതമ്യം ഉണ്ടെന്നല്ലാതെ രണ്ടും രണ്ടുപ്രകാരത്തിൽ രുചിയുജ്ജ്വലയാകുന്നു. ഇഷ്ടവും ആസ്ഥിയും പോലെ ഉപയോഗിക്കാം.

മത്സ്യങ്ങളിൽ തേങ്ങാഎണ്ണ അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചേരുന്നതല്ല. ഇവയിൽ ഉള്ള 'ഉലമ്പ്', എന്ന മഹാ ദൃസപാദുള്ളതിനെ കളയാൻ തേങ്ങാഎണ്ണ ഒരു പ്രത്യേകധമമാകുന്നു.

മുട്ടകളിൽ നെയ്യും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേരുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ മുട്ടകളെ ഇയ്യണ്ണമദ്രവ്യങ്ങളിൽ അധികം മൊരിയത്തക്കവണ്ണം വാങ്ങാൽ അതിൽ മഹാ വിരസതതോന്നിക്കുന്ന ഒരുവിധം ഉല്പന്നമുവ പാപ്പെട്ടുന്നതാകുന്നു.

മാംസത്തിലും മത്സ്യത്തിലും ചേരുന്ന ആദ്രവ്യങ്ങൾ പ്രധാനമായി പുളിച്ചതൈരും വിനീഗർ എന്നവണ്ണവും ശുദ്ധജലവും തന്നെ. എന്നാൽ ആട്ടുമാംസത്തിൽ പാലും ചേരും. മുട്ടയിൽ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു തൊണ്ടോടുകൂടി പാകം ചെയ്യണമെന്നല്ലാതെ അതിനകത്തെ കരുവിൽ ജലം ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചു പാകം ചെയ്യുകയാ. ഭക്ഷണത്തിന്റ ഉപയോഗമുള്ള ആട്, കോഴി ഇവകളെ കൊല്ലുമ്പോൾ കഴുത്തുകളടിച്ചു അതിന്റെ രകരത്തെ കളയണം. കഴുത്തുപിരിച്ചാ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചൊ കൊല്ലരുത്. രകരം വാൻ പോയെങ്കിലെരുവിയുജ്ജ്.

മാംസങ്ങളെ കൊത്തിയോ മത്സ്യങ്ങളെ പൊടിച്ചോ ഉണ്ടാ

ന്നാലായും ഇങ്ങിനെ രൂ (രണ്ടുഡസൻ) കഷണമായി നര
ക്കണാനെന്നു വെറെ ഒരു പക്ഷവും.

കാരോ തുട കാരോ കഷണവും കാരോ ചിരക ഇരരണ്ടു ക
ഷണവും ഉടൽ നാലു കഷണവും ഇങ്ങിനെ ൧൦ കഷണമാ
യി നരക്കണമെന്നു ഒരു പക്ഷവും.

ഈ ഭാഗ്ഗങ്ങളിൽ നന്നും പോകാതെ 'റോസ്'ററ്', മുതലാ
യ ചില വകകൾക്കു ഒരു കോഴിയോ, താറവോ അതിനു
ജില്ലുള്ള കൂടൽമുതലായതെല്ലാം കളഞ്ഞു ഒരു കഷണമായിട്ടും
ഉള്ളതാകുന്നു.

ഇതു കൂടാതെ കോഴിമംസം മാത്രം പൊടിയായി കൊ
ത്തിച്ചു പാകം ചെയ്യുന്നുണ്ടു.

മുഖിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള എല്ലാചിധം കഷണങ്ങളും കാരോ
വിധം കറികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു.

മത്സ്യങ്ങളുടെ തലയും തൊലിയും, പ്പെരുമ്പലും, വാലും,
*ചെകിട്ടയും, ിമുത്തും, കൂടൽ മുതലായവ
മത്സ്യകഷണങ്ങൾ യും കളഞ്ഞു ചെറിയ ജാതിയെ മുജോടുക്കൂടി
യും വലിയവയെ മാംസം പ്രത്യേകം എടുത്തും
ഏകദേശം രംഗലം എന്നത്തിൽ കറയാതെ
നരക്കി കഷണമാക്കണം മത്സ്യങ്ങളുടെ തലയിൽ 'പാസ്റ്റ്'
സ്റ്റ്' എന്ന ഭാഗകര വസ്തുവിന്റെ ശക്തി അധികമുള്ളതിനു
ൽ കറികളോടുക്കൂടി ചെറുവക മത്സ്യങ്ങളുടെ തലയും പേർത്തു
കറി വയ്ക്കുകയും ഇതിനെ ലജ്ജാകാമെന്ന വിചാരിച്ച സ്രീക
ൾ പുരഷന്മാർക്കു വിളമ്പാതെ സ്വന്തത്തിലെയ്ക്ക് ഉപയോഗി
ക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു. മത്സ്യങ്ങളുടെതലയും മാംസത്തൊടുമല്ലം
ഗുണമുള്ളതാകുന്നുവെങ്കിലും അത് ഭക്ഷണത്തിനു സൌകര്യം
കാര്യനതാകുന്നു.

സമോന്യമായി മൃഗം, പക്ഷി, മത്സ്യം ഇവകളുടെ മാം
സത്തെ കറിയ്ക്കാനുള്ളതിൽനിന്നും ഇറുടി വലുതായ കഷ

*ചെറുവൽ ചെറുവക മത്സ്യങ്ങളുടെ പുറത്ത് പറിയിരിക്കുന്ന മിനു
സമുള്ള ചെറിയചെറിയ ചില്ലുകൾ
*ചെകിട്ട നീരുവാൽ ഉപയോഗമുള്ളതും കഴുത്തുസമീപിച്ചിരിക്കുന്നതുമൊ
യ രണ്ടു ചെറിയ ചിരക
ടിമുത്തു മുതകത്തു ഉതിനിടക്കുന്ന നേർമ്മയായതോൽ

വരകാരം അങ്ങുതായിരിക്കണം. വരകുന്നതിനു നരകവോ
 കരിക്കം ന് കോഴി കഴികെ മാറുള്ള പ്രാവ് മുതലായ
 കഷണം ചെറുവക പക്ഷികളുടെ മാംസം മിക്കവാറും വ
 രകുന്നതു തന്നെയാണ് അധികം രചിയുള്ള
 തായി തീരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കാട മുതലായ ചെറിയവ
 യെ തുവലം, തൊലിയും, കൂടൽ മുതലായും തലയിൽ പാതി മു
 ന്ദാഗവും ചുണ്ടൊടുക്കൂടിയും, കാലിൽ തൊലിമാത്രം പൊതി
 ണ്തിരിക്കുന്ന മുഴംകാലുംകളഞ്ഞു വയർ നെഞ്ചുവരെ കീറി മ
 ലത്തി കഴുത്തും, ചിറകും, കാലുകളും പിൻഭാഗത്തെക്കു പ
 ണച്ചുവച്ചു വൃത്താകാരമാക്കി മലത്തിവച്ചു കൊത്തി ഒരു കമ്പ
 ണമായും, കയീൽ, കാട്ടുപ്രാവ് മുതലായ അല്പം വലിയവയെ
 നാലാക്കിവെട്ടി നാലു കഷണമായും ഉപയോഗിക്കണം. ചെ
 റുവകപക്ഷികളുടെ അസ്ഥികൾ വളരെ പലനംകുറഞ്ഞിട്ടുള്ള
 താകയാൽ മാംസത്തോടു കൂടി പൊരിഞ്ഞു പൊകുന്നതാകുന്നു.
 പൊരിഞ്ഞ അസ്ഥി ഭക്ഷണത്തിന് വളരെ സഹായിരിക്കും.

വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രകാരം ഭക്ഷണത്തിനു യോഗ്യതയുള്ളതായ
 സകല മാംസങ്ങളെയും കളയാറുള്ള അവയ
 മാംസസൂചി വങ്ങളെ കളഞ്ഞും വിശേഷിച്ചും എല്ലാജന്തുക്ക
 ളും അതിനുള്ളിൽ കരൾസമീപിച്ചുപച്ചനിറ
 ത്തിൽ ചെറുതായിരിക്കുന്നതും 'കസ്റ്റ്', എന്നും 'നഞ്ച്', എന്നും
 പേർ പറഞ്ഞുവരുന്നതുമായ ഒരു സഞ്ചിയുണ്ട്. അതിനു ഇം
 ഗ്ലീഷ് ശരീരശാസ്ത്രപ്രകാരം 'ഗാൽബ്ലാഡ്ഡർ', (Gall Bladder.)
 എന്നപേർ അതു പൊട്ടിപ്പോകാതെ എടുത്തുകളഞ്ഞും, ഒന്ന്
 മുതലായവ പിരളാതെ വൃത്തിയാക്കി എടുക്കുന്നതു പ്രധാന
 ശുദ്ധിയാകുന്നു. കസ്റ്റ് പൊട്ടി അതിനുള്ളിലുള്ള വസ്തു പിരണ്ട
 പോയാൽ ആമാംസംകളികയല്ലാതെ മറ്റൊരു പ്രതിവിധിയും
 ഇല്ല. എങ്ങനെക്കൈകഴുകിയാലും പാകം ചെയ്യുകഴിയാതാൽ മാ
 സം കയ്യാണതാകുന്നു.

മത്സ്യമാംസാദികൾക്കു ഒരുവിധം ദുഗ്ഗന്ധവും ചുവയും ഉ
 ണ്ടുണ്ട്. ഇതീരണ്ടിനും ഉല്പന്നം എന്നു പറയുന്നു. സാധാരണമായി
 'ഉല്പന്നം' ന്നാറു, മെണം, 'ഉല്പന്നം' ചുവ, എന്നും പറയുന്നു. ഈ
 ഉല്പന്നം മത്സ്യങ്ങൾക്കു അധികവും മുട്ടകൾക്കു അതിൽ കുറച്ചും

മാംസമാംസങ്ങളുടെ അതിൽ കൂറായുവിരിക്കുന്നതാകുന്നു. ഈ താരതമ്യം മാംസത്തിന്റെ ശുദ്ധതയെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ക്രമേണ കാരണമുമാറുന്നു. ഇതുവരെ കണ്ടിട്ടുള്ള ടെന്റാളം അത്യുമാംസത്തിനും പക്ഷികളിൽ പ്രാവ്, കാട് ഇവാറിൻ മാംസത്തിനും ഉല്പന്നം നാരായം ചുവയും കററ പ്രാമാണ്യത്തെക്കാൾ കറങ്ങതിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഉല്പന്നം അധികമുള്ള മാംസങ്ങളെ അധികം ശുദ്ധിചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

മാംസങ്ങളെ ശുദ്ധിചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പിൽ ഈ താരതമ്യം ഉണ്ടാകുന്നതിനെ പാപകമിന്തരണി പ്രത്യേകം വേർതിരിച്ചു കാണിക്കുന്നു. ശരീരപോഷകകരമായ ഗുണം മാംസത്തിൽ ഉള്ളതിനെ അതിൽനിന്നും വിട്ടുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിനായിട്ട് മാംസങ്ങളെ കുറിക്കായിട്ട് കഷണങ്ങളാക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ വലിയ ചമ്പലങ്ങളായി വെച്ചു അവയെ നല്ല മുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കുതിച്ചു എടുത്തുകൊള്ളണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ മേൽപറഞ്ഞ പാപകമിന്തരണി മാംസത്തിനുള്ളിടത്തു കടന്നുപോകുന്നവയെല്ലാം വെള്ളത്തിൽ ഉള്ള അതിസൂക്ഷ്മമായ രാസം അതിശയത്തോടെ പ്രതിബന്ധിച്ചുപോകുന്നതിൽ ഇടയുള്ളതിനാൽ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിന്റെശേഷം കുറിക്കേണ്ട വിധത്തിൽ കഷണങ്ങളാക്കി താരതമ്യം ഉണ്ടാക്കുന്ന ശുദ്ധീകരണവ്യയങ്ങളെക്കൊണ്ടു പച്ചവെള്ളത്തിൽ ശുദ്ധീകരണവ്യയം കൊടുക്കുന്നതാകുന്നു. മാംസങ്ങളെ കാക്കുന്നവെള്ളത്തിൽ മക്കണ്ണാൾ അവ വെള്ളം പോകത്തോളം വലിപ്പത്തിൽ അതിനു മുട്ടുണ്ടായിരിക്കുന്നവെങ്കിലും വേറൊരു തരം അതിൽ മക്കിയെച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവെങ്കിലും ചെച്ചുതന്നതാകുന്നു.

സാമ്പ്യം കഷണപാലം മാംസത്തിനും സാമാന്യം വിശേഷം എന്തിനാണെന്നു വേർതിരിച്ചു. ശുദ്ധീകരണം ഉള്ളിടത്തു അതതുമാംസങ്ങളെ യഥാവിധി നുകരണത്തിൽ വെച്ചു കഴിഞ്ഞ ശേഷം ശുദ്ധീകരണത്തിൽ വെച്ചു കഴിഞ്ഞ ശേഷം അവയുടെ ഉല്പന്നം കളയാവുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ മാംസത്തിൽ വല്ല ദോഷലക്ഷണം തട്ടിയിട്ടുണ്ടെന്നു സംശയം തോന്നിയാൽ അത്രയും മാങ്ങാപ്പാടിപ്പോലും ന

ന്നായിവരുച്ചു അല്പംഇഞ്ചിയുംകൂട്ടിഇട്ടു കഴുകിയുംവെച്ചു പിന്നെ ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു കഴുകി അതിന്റെപുറത്തു കൊഴുപ്പുപൊലെ പറ്റിട്ടുള്ള ചെമ്പ് എടുത്തുകുളഞ്ഞാൽ അതിനാസാമാന്യ ശുദ്ധിവരുന്നതാകുന്നു.

മത്സ്യങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ ഉള്ളവയുടെ ചെതുമ്പൽ കുളഞ്ഞ് തൊലിയുരിച്ചു നരക്കി ഉല്പം മഞ്ഞപ്പെടാതിയും കൂട്ടി കരിങ്കല്ല്വെലൊമൺപാത്രത്തിനകത്തിട്ടൊ നന്നാളരസി ശുദ്ധജലത്തിൽ മൂന്നുപദിവൃത്തി കഴുകി കഷണങ്ങളെ ഒരു സൂചിമുട്ടു മൺപാത്രത്തിലാക്കി അടച്ചു ചെറുതായി ഒരു കാരംകോരി ഒരുമണിക്കൂർ വെച്ചു അതിൽ ഉരുന്ന വെള്ളം പോക്കിയതിന്റെശേഷം വീണ്ടും മൂന്നുപ്രാവശ്യം ശുദ്ധജലത്തിൽകഴുകി സാമാന്യശുദ്ധിചെയ്യേണ്ടുന്നതു വളരെ ആവശ്യമാണ്.

കടൽമത്സ്യങ്ങളെ യഥാവിധി നരക്കി ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു മാത്രവും അല്പം നൈർ കൂട്ടിയും അതിന്റെഉല്പം പോക്കുന്ന ശവരെ ആരും ഏഴൊ പരിവൃത്തി ഉരസി കഴുകണം.

കായൽ മത്സ്യങ്ങളെ മഞ്ഞതം കൂട്ടി പുറ്റ്യാക്കുപ്രകാരം ശുദ്ധിചെയ്യണം.

നോട്ട്

പാചകന്മാർ കാൽവയ്ക്കേണ്ടുന്നവ...

മത്സ്യമാംസങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സകല ഭക്ഷണസംഗ്രഹങ്ങളും രുചികരങ്ങളായി തീരുന്നതു അവയുടെ സാമാന്യ ശുദ്ധിനിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന സൗഖ്യവും കൊണ്ടാണ്. അതിനാൽ മാംസഖണ്ഡങ്ങളെയും വികിഞ്ചു മത്സ്യങ്ങളെയും സാമാന്യശുദ്ധിചെയ്യുകയും അവയിൽ വല്ലമാലിന്യമൊ മന്ദിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന ഉല്പംനാറ്റമെ അശേഷമില്ലാതെയൊകവാൻ എത്രത്തോളം വേണമോ അത്രത്തോളം ശുദ്ധജലംകൊണ്ടും പ്രത്യേകധവേഗത്തും കഴുകുകയും കഴുകിയജലം വളർവൃത്താസം കൂടാതെ ശുദ്ധമായി എന്നുകാണുമ്പോൾ ശുദ്ധി മതിയാക്കേണ്ടതുമാകുന്നു. ഏകദേശം ഏഴുപരിവൃത്തി ഉരസി കഴുകിയാൽ എല്ലാമത്സ്യമാംസങ്ങളും ശുദ്ധിവരുന്നതാകുന്നു. വിശേഷശുദ്ധി മതിയാക്കിയാൽ ആ കഷണങ്ങളെ

ളെ അല്ലമായി വെള്ളത്തിൽനിന്നും എടുത്തു രണ്ടുകൈകൊണ്ടു മുറുകപ്പിഴിഞ്ഞു ശുദ്ധജലം നല്ലവണ്ണം കളഞ്ഞു വേറെ ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു പാകംചെയ്യാൻ തുടങ്ങണം.

“ലീൻകഴുകിയവെള്ളംകൊണ്ട്

മുഖംകഴുകണംപെണ്ണേ,,

എന്നൊരു അമ്മശാസ്ത്രം സ്ത്രീകൾപായും അത്രത്തോളം മത്സ്യത്തെ ശുദ്ധി ചെയ്യണമെന്നാണു ഇതിന്റെ താല്പര്യം.

മത്സ്യങ്ങളെ ലോഹപാത്രങ്ങളിൽ പാകംചെയ്യയൊ തൊടുവിയ്ക്കയൊ, മത്സ്യമോ മത്സ്യക്കുറികളൊ തൊട്ടു കൈകൊണ്ടു ലോഹപാത്രങ്ങളോ ലോഹസാമഗ്രങ്ങളൊ തൊട്ടുകയൊ ചെയ്യാൽ ഒരുവിധം ഉല്പന്യനാരം അതിൽ പരുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ നാരം പാറിപ്പോയാൽ ആ പാത്രങ്ങളെ പെരുമാറുന്നതു പോലെ ദണ്ഡു മം മരൊന്നു മില്ലാത്തതും ജനങ്ങൾക്കു അത്യന്തം വെറുപ്പു തോന്നിക്കുന്നതുമാകുന്നു. വെള്ളോടുപാത്രങ്ങൾക്കു ഇത് എടുപ്പും പരുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ സാമഗ്രങ്ങൾക്കു നാരം പാറിപ്പോയാൽ അതിൽ ചൂടുള്ള റെള്ളമൊ, കഞ്ഞിയൊ മറ്റു ദ്രവദൃഷ്ടങ്ങളൊ, പെരുമാറിയാൽ ഈ നാരം ഇരട്ടിക്കുന്നതും സമീപംഇരുന്നാൽ അറിയാവുന്നതുമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള നാരംപാറിയ പാത്രങ്ങളെയൊ സാമഗ്രങ്ങളെയൊ രണ്ടു മൂന്നു വരിച്ചുത്തി ശുദ്ധജലവും ചാമ്പലുംകൂട്ടി അമർത്തി തേച്ചു കഴുകേണ്ടതാകുന്നു

മാംസങ്ങളുടെയും മുട്ടകളുടെയും മാംസം ഉല്പന്യന്റെതാരതമ്യം മുമ്പിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ അനുസരിച്ചുലോഹപാത്രങ്ങളിലും ഇതിന്റെ ദോഷം തട്ടുന്നതാകുന്നു.

ഇനി പറയാൻ ആരംഭിക്കുന്നത് മാംസങ്ങളുടെ പാകക്രമങ്ങളെ ആകുന്നു.

മാംസങ്ങളെക്കൊണ്ടും മുട്ടകളെക്കൊണ്ടും പലമാതിരി അന്നങ്ങളും കുറികളും, പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാം.

മുമ്പിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള ആഫ്ഗാൺ, ഹിന്ദു, ഖൊണി, ഈ മൂന്നുപാകങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നവിഭവങ്ങളുടെ രുചിയുടെ തീരതമ്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഈ മൂന്നു കൂട്ടക്കാരുടെയും ത

കുഞ്ഞിന് അവസാനമില്ലാത്തതാണെങ്കിലും എല്ലാതും സമ്മതിക്കുവാൻ അനേക വിഭവങ്ങൾ ഈ മൂന്നുജാതിയിലും ഉള്ളവയേയും മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ ഇപ്പോൾ നടപ്പുള്ളവയേയും തിരിഞ്ഞെടുത്തു ഈ ദ്വിതീയഭാഗത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നതാകുന്നു.



രണ്ടാം അദ്ധ്യായം

മോശൽപാകം

ഈ പാകങ്ങളെ പായുന്നതിനുമുമ്പിൽ കുറികളിൽ ചേർക്കേണ്ടുന്ന റൂബ്രണം മസാല മതലായവയ്ക്കുള്ള പരിമാണങ്ങളുടെ വിവരം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനസ്വഗതിയാകയാൽ അവയെ പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

	ഒരു രൂപാതുകും	ഒരു തോല
	മൂന്നു തോലാ	ഒരു പലം
തുക്കങ്ങളും അളവുകളും	എട്ടു പലം	ഒരു സേർ
	൪൨ രൂപാതുകും	ഒരു റാത്തൽ
	൧൩൪ മഞ്ഞുപിരിയുടെ ഒരു	വരാഹൻ

തിരുനൽവേലിയിൽ ഒരു സേർ കോട്ടാരറിൽ ൧൪ പടി (നാഴി) അത് തിരുവനന്തപുരം ചാല മുദ്രയ്ക്ക് ൩ നാഴിയാകുന്നു. സേർ എന്ന കണക്ക് തുക്കത്തിലും ധാന്യ അളവിലും ഉണ്ടു് ഒരു പിടി എന്നത് ഒരു സ്കൂയ്ക്ക് ഒരു മുഴുപിടിയാണ്.

ഉപ്പുപുളി മുതലായവയെ തൃക്കിയും അരി, പരിപ്പു മുതലായവയെ അടന്നും ഇതിനുമിടയിൽ പൂന്യാവിച്ചിരിക്കുന്ന അളവും തൃക്കിയും അന്നസരിച്ചു ഏതെങ്കിലും കറിക്കുമിടയ്ക്കുതന്നെ ചേർക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ അത്രയും ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ തൃപ്തിയെ അന്നസരിച്ചു പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഈ പരിമാണ പ്രകാരം പാകം ചെയ്യാനാക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും സാധാരണ കൂട്ടതൽ കറവുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നവർ അവയെ കഴിയിതം അന്നസരിച്ചു അതിൽ ചേർന്നു ഉപ്പു, പുളി മുതലായവയെ കൂട്ടതൽ കറവു ചെയ്യാനാക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പാകസമ്പ്രദായങ്ങളെ പറയുമ്പോൾ മാംസം, സസ്തു ഉപ്പുപുളി മുതലായി ഏതെങ്കിലും ഭൂഷണമെന്നു പ്രസ്താവിക്കുന്നവൊ അവയെ ശുദ്ധിചെയ്തു ചേർക്കണമെന്നു പ്രത്യേകം പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഇതിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രകാരം ശുദ്ധി ചെയ്തു ചേർക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പ്രത്യേകം വിധം പായാതെ മാംസമെന്നൊരും പാഞ്ഞാൽ ആ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ എന്തു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ അതുപോലുള്ളവയെ ആ മാംസമെന്നു വിചാരിക്കണം.

നമ്പർ ൧ ൧൦ സേർ ആട്ടുമാംസം വലിയ കഷണങ്ങളായി അമ്മിണി വെട്ടിയുൾക്കലത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യം കഴുകി വെച്ചു രുക്മകട്ടയിൽ ഇട്ടു വെള്ളം തീരെ വാൻപോയശേഷം അതിനെ ഒരു പലകയിൽ നിരത്തി വയ്ക്കണം. ൧൫ സേർ ചേകത്തക്ക ഈ ചമ്പു നിയതം വായട്ടം കറഞ്ഞതു മായ ഒരു ഓട്ടുപിരിയ്ക്കത്തിൽ ൫ സേർ നെയ്യെഴിച്ചു അട്ടപ്പേരി നന്നം മൂത്ത ഉപ്പുൻ രണ്ടു സേർ ഉപ്പി തോൽകളഞ്ഞു അറിഞ്ഞു അതിൽ ഇട്ടു അതു മൂത്തു ചുവന്നു ഉടനെ അതിൽ മുക്കാൽഭാഗവും സുഷിരത്തിൽ വികൊണ്ടു കോരി ഏതതു കൊള്ളണം.

കിരാനു, കപ്പാപ്പട്ട, ഏലം ഇവകൾ ൧൧ രൂപാന്തരം നിറുത്തു അതിൽ നിന്നും പാതി ഏടത്തു ആ നെയ്യിലിട്ടു വെച്ചു അല്പം ചുവന്നു ഉപ്പുൻ ശുദ്ധി ചെയ്തു വെച്ചിരിക്കുന്ന മാംസത്തിനെ കോരി കഷണങ്ങളായിട്ടു സാവധാനത്തിൽ അട്ടു നെയ്യിൽ ഇടണം. ഒന്നായി ഇട്ടാൽ മുഖത്തു മുട്ടുള്ള നെയ്യെ

തെരിക്കുന്നതാകയാൽ ഓരോ കക്ഷണങ്ങളും ഒരു ചട്ടകത്തിൽ വച്ച് അല്ലമല്ലമായി നെയ്യിൽ ഇഴുകി ഇട്ടുകൊള്ളണം. ഇങ്ങിനെ മാംസമല്ലാമിട്ടതിൽപിന്നെ അടിയിൽ പിടിക്കാതെ ഒരു ചട്ടകംകൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ കഷണം ഉടഞ്ഞുപോകാതെ ഇളക്കി നെയ്യും കഷണവും ചേർന്നു കഴുത്തു ഉടൻ ഒരു പാത്രംകൊണ്ടു അടയ്ക്കണം.

ഇങ്ങിനെ സേർ അര, തോൽപോക്കിയുള്ളി കൈപ്പിടിക്കു ഒരു പിടി, അത്രയും വെള്ളച്ചി, പച്ചക്കൊത്തമല്ലി പിടി ൨, കശകശാസേർകാൽ, ഇപകളും ആട്ടും എടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള കിരാനു മുതലായതും വെള്ളം വറിയ പഴന്തെങ്ങാപ്പുളി അതിന്റെ പുറത്തൊരിചെത്തിക്കളഞ്ഞു സേർ കാലെ അരക്കാൽ; വറഞ്ഞ കടലപ്പരിപ്പ് പലം ൧൪, തോൽകളങ്ങാ, ബദാം പരപ്പു പലം ൨ ഇവ ഓരോന്നും പ്രത്യേകം നല്ല നേർച്ചയായി അരച്ചു ഇവയിൽ കശകശാ, തേങ്ങാ, കടല ഇതുകളെ ഒഴികെ ഇങ്ങിനെ മുതലായി മറ്റൊല്ലാവക അരച്ചു കൂട്ടുകളെയും ഒരേതു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാംസത്തിൽ ചേർത്തിൽപിന്നെ ൫ പിടി നല്ല ചെറുവിൻതൈയിൽ കാൽ സേർ ശുദ്ധിയെടുത്തു ഉപ്പ് കലക്കി ഒഴിച്ചു അതിനോടുകൂടി ൧൦ ചെറുനാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് അരിച്ചു മാംസവും കൂടി ഒഴിച്ചു കൂടാതെ ഇളക്കി അടച്ചിടണം.

മാംസം, തെയിർ മുതലായവയുടെ വെള്ളം വറിയതിൽപിന്നെ ചട്ടകംകൊണ്ടു അതിൽനിന്നും ഒരു കഷണം എടുത്ത് നെക്കിനോക്കിയാൽ നല്ലവണ്ണം വെന്തതായിക്കണ്ടാൽ അടുപ്പിൽനിന്നും തീകൊച്ചുകളയണം. വെള്ളം വറുകയും കഷണം വേകാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതിൽ അല്പം ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു വേകിക്കാം. നീർവറിയ വേവുപാകമായ ഉടനെ മുമ്പിൽ എടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള അരച്ച കശകശാ, തേങ്ങാ, കടല ഇതുമുറന്നും അതിലിട്ടു തീ കത്തിക്കാതെ കണലിൽ വയ്ക്കയും അടിയിൽ പിടിച്ചു പകഞ്ഞു പോകാതെ വളരെ സൂക്ഷിച്ചു ചട്ടകംകൊണ്ടു ഇളക്കുകയും ഉടൻ അടച്ചു ഇറക്കി ആറുന്നതുവരെ തുറക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യണം. ആറിയ ശേഷം അന്നു തിന്നും റൊട്ടി മുതലായ പലമാരങ്ങളും കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

നംബർ ൨.

കേരളം കുറി,

മംസം ൨ സേർ
 ഉച്ച ൨ പലർ
 പൂർ കൽ പലം

കേരളം ആട്ടമാസം ഒരു നെല്ലിക്കാലമുതലോണം കഴിഞ്ഞുപോയതിൽ അതിൽ പറിയിരിക്കുന്ന പലർ എന്ന് കൊഴുപ്പുതൊലികളെക്കളഞ്ഞു തുലയലത്തിൽ ക്രമപ്രകാരം ത്രുലിപലയു ബാജം പിഴിഞ്ഞുകളഞ്ഞ ഒരു പലകുറിയുണ്ടു. അത് വേകത്തക്ക ഒരു പാത്രത്തിൽ ഉരിഞ്ഞെടുവിച്ചു അടുപ്പുറ്റി തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ഒരുപിടി ചവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞു അതിൽ പാതിയും, അതിൽ പാതിയേയും നാരന്തക്കവണ്ണം കിരാത്യവ്, ഏലക്കായ്കപ്പാപ്പട്ട് ഇവയുമാണ് ചവന്നുവെച്ചു തുലിപലയു മംസവും വച്ചിട്ടുള്ള പാതിയുള്ളിയും ഇട്ടുതിളച്ചു വെന്തുടക്കുമ്പോൾ കഴക്ക തൈരിൽ രണ്ടുപലം തുലിപലയു ഉപ്പുപലക്കി കഴിച്ചശേഷം അര ത്രുപായിട മാത്തൽ അരച്ചു കലക്കി ഉരിവെള്ളം കൂടെ കഴിച്ചു അടുപ്പു നല്ലവണ്ണം തി കത്തിക്കണം.

കാൽ പലം ഇഞ്ചി, പഴഞ്ഞങ്ങാ ചുരണ്ടിയ ചുവ് പലം ക, കൊത്തമ്പാലരി അരപലം, കശകശം അരപലം മുളകുചാൽ ചുട്ടു മരഞ്ഞാ ഇവകൾ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം നന്നാ അരയ്ക്കണം. മംസം നിർമ്മാറി നന്നാചെന്ത മുറ്റവായാൽ നൂഴക്ക തുലയലത്തിൽ ഈ അംച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള വകളെല്ലാം ചേർന്നു കലക്കി കഴിച്ചു കൂടെ കൂടെ തുറന്നു തവീകൊണ്ടു ഇടക്കി അടുപ്പുകൊണ്ടിടക്കുന്നതിനാൽ അടിയിൽ പിടിച്ചു പുകഞ്ഞുപോകും.

ഇപ്രകാരം ഇടക്കി മംസവും അതിൽ ചേർത്തിട്ടുള്ള കൂട്ടുകൂടും നല്ലവണ്ണം വെന്തശേഷം ഉരി തുലയലത്തിൽ കാൽപലം തുലിപലയു പൂർകലക്കി കൈവിരലകൾക്കിടയോടുകൂടി കഴിക്കണം. ഇതു നന്നായിട്ടു പൂർ വെന്തശേഷം വാണി ചുട്ടുടുകൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

പ ചകുന്ദർ കാൽപലയുണ്ടെന്ന്.

മംസം; മഞ്ചം കിയവപ്രകാരം യുവോൾ സുകുഷ്മം വിനാശം ഉദാസീനതയാലോ പാത്രത്തിൽ പിടിക്കുകയാകുറിഞ്ഞുപോകയാ മരക്കമ്പോൾ മുപ്പുറി കുറിഞ്ഞുപോക

യെ ചെച്ചാൽ അവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ടന്യവും, ദുസ്വാഭം ഇത്രയെന്നു പറയത്തക്കതല്ല. ഇതിലേയ്ക്കു യാതൊരു പ്രതിവിധിയും ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. അതിനാൽ മാംസപാകത്തിൽ മൃദാഗ്നംകൊണ്ടല്ലാ കലശലായി തികത്തിച്ച ഒരു പദാർത്ഥത്തെയും പാകംചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അഥവാ വല്ല കാരണാശാലം ധൃതിയായി തീർത്തിക്കേണ്ടിവന്നാൽ അതു പാകമാകുന്നതുവരെ പാചകന്മാർ അടുപ്പിൻ ചുവട്ടിൽ തന്നെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതാണെങ്കിലും അതു നിബ്ബന്ധിക്കുന്നില്ല. അടുപ്പത്തിരിക്കുന്നതിൽ തന്നെ സഭാ വിചാരം ഇരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സന്ധ്യക്കാഴികളെ ഇതിന്റെ പാകവ്യത്യസ്തവും രീതിയും കൂട്ടുകുളുടെ സംഗ്രഹവുംകൊണ്ടു തീയിൽനിന്നും ഭൂമിയിൽത്തുറന്നു വളരെ ശുദ്ധിച്ചുള്ളതാണെന്നു. ഓർമ്മയോടുകൂടിയിരിക്കണം.

നംബർ ൩.

കൽസാ-കറി, 1൦1. പൊന്നം

ചെമ്പ് മുതലായവ കൂടാതെ മാംസം (ആട്ടുമാംസം) സേർ ൧ നെല്ലിക്കാലമാണം കഷണമാകി കൂട്ടുകാരം കഴുകി ജലംതോത്തി ൨ നേർ വേകുന്നതായ ഇഞ്ചം ചുവിയ ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട രണ്ടു പലം തുലിച്ചെടുത്തു ഉപ്പും ചുട്ടിച്ചിട്ടു, നാഴ്വരികളെല്ലാം ചേർത്തു തോൽകളഞ്ഞു അരിഞ്ഞ രണ്ടു പിടിച്ചു പന്നങ്ങളിലും, ഒരു രൂപായിട മഞ്ഞളും, കിരാമ്പാ ൨ റൂലും; കവച്ചിട്ട ഈ മൂന്നും ഓരോ വരാഹനിടയും, തെലിമരണ്ടിയ ഇഞ്ചി ഒരു രൂപായിടയുംകൊണ്ടാണു. ഉത്രേകം ൨ റൂലു ജലത്തിൽ നല്ല നേർമ്മയായി അരച്ചുവയ്ക്കുക.

ഈ കൂട്ടുകൾ ദൃഷ്ടമൈതരിൽകലക്കി ആ മാംസത്തിൽ ചേർത്തു ഇളക്കി അടുപ്പോറി നല്ലവണ്ണം തീകത്തിക്കണം. മുക്കാലിൽ അധികം വെള്ളം വാറിയ ഉടനെ (അല്പം ജലം ഉള്ളപ്പോൾ) രണ്ടു തൂം നെയ്യൊഴിച്ചു തികവിനെ മേലേ പലം കെട്ടി നയാലരിയും, അരപ്പലം മുളകുവറംലം വരത്തു തുല ജലത്തിൽ നേർമ്മയായി അരച്ചിട്ട് ഇളക്കി അടയ്ക്കണം. അര നാഴികയോളം തിളച്ച് ഉടൻ തന്നെ പിന്നെയും ഇളക്കണം. മാംസം നല്ല മൃദവാകുംവണ്ണം വെറുതുടൻ അരിച്ചുള്ള നെയ്യിലിട്ടു തന്നെ ഇളക്കി വർട്ടണം. ഇതിൽ പിന്നെ ഒരു പലം തേങ്ങയും, ഒരു രൂപായിട കശകശയും അരച്ച മൂന്നു ചെമ്പനാരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞ അ

രിച്ചുസന്തതിൽ കലക്കി അല്പം ശുദ്ധജലവുമ്പോൾ മാംസത്തിലൊഴിച്ചു തവിക്കണകൊണ്ടു (കയിലിൻറപിടി) അല്പനേരം ഇളക്കി നല്ലവണ്ണം നിർദ്ധരിച്ചു വരട്ടു കഷണങ്ങളിൽ നെയ്യും കൂട്ടുംപിടിച്ചു കഴഞ്ഞു മുദുവാകുന്ന സമയം ഇറക്കി മുടോടെ ഭക്ഷിക്കണം.

ഇരൾ-കുറി.

നംബർ ൪
 രണ്ടോ രണ്ടാടുകൾക്കുള്ളവയോ കരളും, അതിനോടുകൂടെയുള്ള ക്രമ്പും, മണ്ണീരും ഇവ മൂന്നു അപയവങ്ങളും ചെറിയകഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു ഒരു ലാവശ്രം മുദുവായി ശുദ്ധിചെയ്യണം. പിഴിയരുത് കഷണം ഒരു പലകമേൽ പാത്തി നിർ അശേഷം ഉലത്തിയതിൽ പിന്നെ വായ് പരപ്പുള്ള ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു അതിനോടുകൂടെ ഒരു രൂപായിട അരച്ചുരഞ്ഞെളും, രണ്ടു പിടി അരിഞ്ഞു ഉള്ളിയും, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഒരു പിടികോവീസ് കിരയും, അരപ്പലം ചൊടിച്ചു ഉപ്പും ചേർത്തു ഇളക്കി അടുപ്പോറി മുദുവായി തീകത്തിച്ചു ചൂടുപിടിക്കും പൊൾ മാംസത്തിൽ നിന്നും തന്നെ ജലം ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ജലം ഉഴിയ ഉടൻ ഒരുതൂടം നെയ്യൊഴിക്കുന്നതിനോടുകൂടെ മൂന്നരപ്പലം കൊത്തമ്പാലരിയും, അരപ്പലം വററൽമുളകും ഒന്നായി ചേർത്തു നന്നായരച്ചും, ഒരു രൂപായിട പഴന്തേങ്ങയും, കിരാന്യാ ഏലം, കവാപ്പട്ട ഇവ അയാശ്ശു വരാഹനിടയും ഒന്നായി ചെത്തരച്ചും ഞരം കൂട്ടുകളെ ചേർത്തു നന്നായി ഇളക്കി ഒരു രൂപായിട പുളി അരത്തൂടം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചു ഒഴിച്ചു മുദുവായി തീകത്തിച്ചു ജലമയമില്ലാതെ കഴഞ്ഞും, മാംസത്തിനു മാദ്ദുവമുണ്ടായും വരുന്നതുവരെ തവിക്കണകൊണ്ടു ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. നെയ്യുടെ മയന്തോടുകൂടി കഷണങ്ങൾ മാദ്ദുവപ്പെടുംപൊൾ അടച്ചു ഇറക്കി ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളണം.

ഭാൽപാ-കുറി.

നംബർ ൫
 തൊലി, കല്ല് മുതലായവകളുണ്ണു ശുദ്ധിചെയ്തിട്ടുള്ള കാൽ സേർ പച്ചക്കടലപ്പരിപ്പ് ഒരു ശുദ്ധപാത്രത്തിലിട്ട് ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു പാതിവേവാകുംപോൾ എടുത്തു ലത്രേകം വയ്ക്കണം. ഇതാണ് ഞരം കുറിയുടെ (നാനി) ആരംഭം

അതിൽ വേണ്ടത്.

ശുദ്ധമായ അടിസ്ഥാനം ഒരു സേർ നെല്ലികാലമാണെന്നും കഷണം മൂന്നുപ്രാവശ്യം കഴുകി പിഴിഞ്ഞു നിർമ്മലത്തിനല്ല ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു പലം ഉപ്പുപൊടിയും, ഒരു പിടി അരിഞ്ഞ ഉള്ളിയും, അരപ്പലം അച്ചമഞ്ഞളും ചേർത്തു നാഴിപ്പലവും ഒഴിച്ചു ഇളക്കി അടുപ്പോറി വെന്തു നീർ വരുംപോൾ അരത്തുടം നെയ്യാഴിച്ചു മുക്കാൽപലം വെന്തമുളകുവരലും, ഒരുപലം കൊത്തമ്പാലിയും, ഒരു രൂപായിട ഇഞ്ചിയും, നാലു രൂപായിട വാട്ടുതേങ്ങയും, ഒരു രൂപായിട തോൽകളഞ്ഞു വെളുത്തുളിയും, അത്രയും ഇടപച്ചക്കൊത്തമല്ലിയും ഒന്നായി ചേർത്തു അതും ചേർത്തു ഒന്നു രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഇളക്കിക്കൊണ്ടു വേഗത്തിൽ മുമ്പൽ വേവിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന കടലപ്പരിപ്പും പിഞ്ചു കത്തിരിക്കാൻ മകി സാമാന്യ ശുദ്ധി ചെയ്തിട്ടുള്ള അരസേർ കഷണവും അതിലിട്ട് നന്നായി ഇളക്കി അടച്ചു രണ്ടു മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞ ഉടൻ തുറന്നു രണ്ടു തുടം ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു അടച്ചു വീണ്ടും രണ്ടു മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞ ഇളക്കി കത്തിരിക്കാക്കഷണം മുക്കാൽ വെന്തിരുന്നാൽ പലം ചേരി ഇരുന്നാടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കി വിരലിടയുടെ അരിച്ചു കൊത്തും പിശുടം ഇല്ലാതെ ഒഴിച്ചു അല്ലം വേവിച്ചു കത്തിരിക്കാനന്നവെന്ത ഉടനെ വാങ്ങി, വേറെ ഒരു പാത്രം അടുപ്പോറി അതിൽ അരത്തുടം നെയ്യാഴിച്ചു മുക്കുന്നോൾ അതിൽ അരിഞ്ഞ ചുവന്നുള്ളി, തോൽകളഞ്ഞു വെളുത്തുളി, അരരൂപായിട വീതം കിരാനു ഏലം, കവാപ്പട്ട വകക്കു അരക്കാൽ രൂപായിട വീതം ഇട്ടു തവിടാണു കാണ്ടിളക്കി അവ ചുവന്നു വരുമ്പോൾ ഈ കറി ഒഴിച്ചു അടച്ചു ഉടൻ വാങ്ങിക്കൊള്ളണം. രുചികരമായ കറികടലപ്പരിപ്പിനു പകരം തുവരം പരിപ്പും കത്തിരിക്കയൊട്ടുകൂടി ഉള്ള കിഴങ്ങും പിഞ്ചു വെണ്ടക്കായും ചേർക്കാം. വെണ്ടക്കു ചേർക്കാൻ പോൾ ഒട്ടകം കട്ടവറക്കുന്നതിനു അല്ലം മുമ്പെ ചോർത്തു കൊൽ വേവിക്കണം. ഉള്ള കിഴങ്ങു പ്രത്യേകം പുഴുങ്ങി തോൽ കളഞ്ഞു ചേർക്കണം. എച്ചിസാംപാർ ഏന്നു പറയുന്ന പ്രധാനകറിയും ഇതുതന്നെയാകുന്നു.

ചാമീ-കബാപ്പ്

നംബർ ൩. ശ്രദ്ധമായ ഭരണോർ ആട്ടുമാംസം പലകയിൽ പച്ച നല്ല മുച്ചുച്ചു വെട്ടുപിണ്ണാകത്തി കൊണ്ടു പൊടിച്ചായി കൊത്തി അതിനെ ഒരുലവഗ്രം ശ്രദ്ധജലത്തിൽ സാമാന്യരൂപിയെച്ചു പിഴിഞ്ഞ നിശ്ശേഷം കളയുന്നു. വെള്ളത്തിൽ ഇതന്നത്രം പിഴിഞ്ഞു പലകയിൽ പരത്തിയാലും ഉപയോഗിക്കുന്നതാകുന്നു. ഈ ഉപന് ഇപ്പിഴയെ നാലു സമഭാഗങ്ങളായി പകുത്ത് കാർവാലാഗണ്ഡു പ്രത്യേകം ജലം ചേർന്നതെ അമ്മിയിൽ മഴുക്കു തുല്യമായി (അല്ലവം തരികിടക്കാതെ) അരച്ചു ദോപത്രത്തിൽ പച്ചകൊള്ളുക. ഇങ്ങിനെ പകുക്കുന്നതു ശരിയായ അരച്ചെല്ലവാനാണ്. ഒന്നാമിട്ട് അച്ചാൽ നന്നാകയില്ല. ഏലം, കിരാപ്പു, കച്ചാപ്പട്ട ഇതുകൾ രണ്ടു വരാഹൻ തൃക്കുംവീതം, തൊലികളുൾക്കളത്തി, കല്ലും മണ്ണും തിരിഞ്ഞു കളഞ്ഞ കരകൾ ഇവ അരപ്പലം വീതം, പുറഞ്ഞമെരിപെത്തിയ കൊട്ടത്തെങ്ങാ (കട്ടക്കൻതേങ്ങ) ഒരുപലം തോൽകളഞ്ഞിട്ടുള്ള ബദാംകരകാൽ പലം, ഒരുപിടി പച്ചക്കൊത്തമല്ലി, അത്തോല, (അര) രൂപ) തൃക്ക പച്ചമുളക് ഇതെല്ലാം പ്രത്യേകം നേർന്നായി അരക്കണം. ഈ അരച്ച കട്ടകളെ അരച്ചുമാംസത്തോടു കൂടെ ചേർത്തു ഒന്നാ പലം ഉപ്പുപാടിയും കൂടി നാലുപെട്ടനരങ്ങാ പിഴിഞ്ഞു അരിച്ചുമാംസം വെള്ളം അശേഷം ചേർത്തിക്കളഞ്ഞു നല്ലതായ രണ്ടാപലം ഉണ്ടെതരം ചേർത്തു എല്ലാം യോജിക്കത്തക്കവണ്ണം ഒന്നാണ്ടു മിനിട്ടു കഴിച്ചു രാശുലം വീതി മൂന്നാശുലം വീതിയിൽ കാർവാലാഗണ്ഡികളായി ഉരട്ടി ഒന്നൊന്നാ ചേർന്നു പിഴിച്ചുപോകാതെ ഈയംപുരിയ ഒരുപരന്ന പത്രത്തിൽ സാവധാനത്തിൽ അടക്കി വച്ചു ഒരുരൂടം ശ്രദ്ധജലവും സാവധാനത്തിൽ (കലങ്ങിപ്പോകാതെ) കഴിച്ചു അടുപ്പുറി ആവെള്ളം പരന്നുവരെ മുട്ടുവായ തീകുത്തിച്ചു വരവിയ ഉടൻ ഇങ്ങനെയിന്നൊര്യായിച്ചു അതിൽ കിടന്നു വെണ്ണ ഒരൊതായി എല്ലാശുളികകളും വെണ്ണ ചുവക്കുന്നതുവരെ ചെറിയ ഒരൊട്ടുകൾ കൊണ്ടു സാവധാനമായി പൊടിച്ചുപോകാതെ ഇളക്കി അടിയിൽ പിടിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ചു

വന്നാൽ ഉടൻ വാണിസയിക്കൺക്കെ ചുട്ടുള്ളപ്പോൾ ഈ ശു
ഭികകളെടുത്ത് വെറെ ഒരു പാത്രത്തിൽവെച്ചു ഉപയോഗിച്ചു
കൊള്ളണം.

കഥിതാ.

നംബർ ൭.

മുനികപറഞ്ഞ കേബാപ്പ്, എന്നതിന്നും കേ
ബിതാ, എന്നതിന്നും രണ്ടുപേരും തമ്മിലും പാക
വും കന്നുപോലെതന്നെ ആകൃതിയിൽ മാതമെ വ്യത്യാസമു
ള്ളു. കബാപ്പ് എന്നപോലെ മാംസത്തെ നിളമായി ഉരുട്ടാ
തെ നെല്ലിക്കാലമാണം ഉണ്ടകളായി ഉരുട്ടിക്കൊണ്ടാൽ അ
തിന്നു ഹിന്ദുസ്ഥാനിക്കാർ ചാമന്ത എന്നുപേർപറയും. മറ്റൊരാ
ളുപാകത്തിൽ ആമവടയ്ക്കുള്ള മാവിനെ പൂത്താതെ ഉരുട്ടി
യിട്ട് പാകംചെയ്യുമ്പോൾ ബോർഡ് എന്നു പേർപറയുന്ന
പോലെ തന്നെയാണ്. ഇതു എന്നു പറിക്കണം.

ഗോളാ.

നംബർ ൮.

തൂലമായി ആട്ടിൻമാംസം വലിയ കഷണ
ങ്ങളായി നറുക്കി അമാന്യരൂപിച്ചെടുത്ത് ജലം ഉലത്തി ഒരു
പാത്രത്തിലിട്ട് മൂക്കൽ വേവുകമ്പോൾ ജലം വറ്റത്തക്ക
വണ്ണം തിളച്ചു വെള്ളം വാറ്റിയ ഉടൻ ആകഷണങ്ങളെ ഏട
ത്ത് നേർച്ചയായി വെള്ളം വേർതിരിച്ചാൽ അരയ്ക്കണം. ചേരുകാ
ത്തുമാംസങ്ങളെയും ഇലകാരും അച്ചുകാളും. ഏളവിധം
മാംസമായാലും മേൽപ്രകാരം അരച്ചതിൽ ചിന്നെ മുറുമു
കബാപ്പിനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള യോഗവും അളവും അനുസരിച്ചു ശു
ദ്ധകൾ അരച്ചുചേർത്ത് കൂലകാരും ഉപ്പുവെച്ചു. ഇത് മാ
സവും കൂട്ടുകകളും കന്നിച്ച് പിശത്തുനെല്ലിക്കൃതിൽ അല്പം കൂ
ടി വെച്ചിട്ടുള്ള ഉണ്ടകളാക്കിക്കൊള്ളണം. ഒരു നല്ല പാത്രത്തി
ൽ തുലജലവും നെയ്യും കൂടെ ഒഴിച്ചു അതിൽ ഈ ഉണ്ടകളെ
സാവധാനമായി പരക്കിവയ്ക്കണം. അപ്പോൾ തിളച്ചുവെ
ള്ളം വാറ്റി നെയ്യ് ആ ഉണ്ടകളിൽ പിടിച്ചു ചൂന്നുവരുന്ന
പാകത്തിൽ ഏടത്തു ഉപയോഗിക്കണം. ഇത് ഇടക്കുന്നതാ
യാൽ ഉടഞ്ഞുപോകുന്നില്ലെന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഒരു കോൽകൊണ്ടോ
തവിടക്കണകൊണ്ടോ സൂക്ഷിച്ച് ഇടക്കേണ്ടതാകുന്നു.

നംബർ ൯. ഈ വിധംഗോളാവയ്യതികൻശേഷം അതു
 വധിക്കുമെന്നു കോഴിമുട്ട ഉടച്ചു അതിന്റെ കരവ് എടുത്ത്
 യേശുവിനോട് എന്ന യന്ത്രംകൊണ്ടോ ഈർക്കിൽ കെട്ടുകൊ
 ണ്ടോ അതിനെ കലക്കി ഉണ്ടകളെ അതിൽമുക്കി നെയ്യും ജല
 വുമ്പേർത്തുതിളയ്ക്കുമ്പോൾ സാവധാനത്തിൽ അതിൽ ഇട്ട
 പൂവോക്കുപ്രകാരം പാകംചെയ്യാം. ഈ മുട്ടക്കരുവുകൾ തൊ
 ക്കപൊതിഞ്ഞതുപോലെ അതിൽപിടിച്ചിരിക്കും.

നംബർ ൧൦

ഗോളാ മൂപ്പിക്കുന്നതിനുമുമ്പെ ഈവിധം പാകംചെയ്യാം
 കോതമ്പാവ തൈരൊഴിച്ചു നല്ലവണ്ണം പി
 ശഞ്ഞു അതിൽചുവന്നുക്കിയും, കരിവേപ്പി
 ലയും പച്ചമുളകും അല്പം ഉപ്പുംചേർത്തു വി
 ങ്ങംപിശഞ്ഞു ഉണ്ടകൾ പൊതിയാനാത്രം ഉള്ള വൃത്തത്തി
 ൽ വളരെ നേർമായി പലകയിൽവെച്ചു പച്ച കൊൽകൊ
 ങ്ങരുട്ടി ഉള്ളകയ്യാട വൃത്തത്തിൽ ദാരൊ പപ്പടങ്ങളാക്കി
 അതിനകത്തു ഗോളാവച്ചു പൊതിഞ്ഞു നെയ്യിൽ മൂപ്പിച്ചെ
 ടത്തു ഉപയോഗിക്കാം.

നംബർ ൧൧

സാധാരണ ഗോളാവയ്യുന്നെയ്യിൽ കൂടാതെ മൂപ്പിച്ചെ
 ടത്തശേഷം അത് ആദ്യംമുട്ടക്കരുവ് പാ
 കംചെയ്യുന്നിൽ മുക്കിക്കൊണ്ടു കോതമ്പാവ
 ശുദ്ധജലം ചേർത്ത് കട്ടിയായി പിശഞ്ഞ
 അല്പംമാവുപനം കൂർച്ച ഉള്ളകയിൽപരത്തി അതിനകത്തു
 വരത്തു മുട്ടക്കരുവിൽ മുക്കിവെച്ചിട്ടുള്ള ഗോളാവച്ചുപൊതിഞ്ഞു
 ഉരുട്ടി ഒരുപാത്രത്തിൽ അല്പം ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു അതിനുമീ
 തെ കമ്പുകൾ പഠവിയൊ വയ്ക്കാൽവെച്ചോ ഈ ഉണ്ടകളെ
 സാവധാനമായി അതിനീതെ വെച്ചു മുട്ടവായ തീകത്തിച്ചു തി
 ഉച്ഛ് ആവിയിൽവെത്തു ആറിഉപയോഗിക്കാം ഇത് ഉത്തമ
 പക്ഷമല്ല.

രണ്ടാം അദ്ധ്യായം
 സമാപ്തം.



മൂന്നാം അദ്ധ്യായം

സന്യാസികൾ ചേർന്ന കൂട്ടുകേൾ.

ശുദ്ധമായ ആടിൻമാംസം അരസേൻ കൂലപുകാരം സാ
 മന്യശ്രുതിചെയ്യ ഒരുപാത്രത്തിൽ ഇട്ട് ഒ
 നംബർ - ൧൨. രചിടി അരിഞ്ഞെള്ളിയും; അരപ്പലം അ
 ചരകചേർന്നു രച്ചമാതളം; പൊടിച്ചുളപ്പ ഒരു പലവും
 ചേർത്തു അടുപ്പോറി തീ കത്തിച്ചാൽ അതി
 ൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളം വരളിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഉ
 റിവെള്ളം അതിൽകൂടെകഴിക്കണം. ഇതിൽ കൂട്ടുചേർക്കാൻ ഒ
 രുപലം വരൾമുളകു മുക്കാൽപലം കൊത്തമ്പലരി ഇവ
 രണ്ടും അല്പം നൈപിരട്ടി പാകത്തിൽ വരത്തു; തൊലിച്ചര
 ണിയ ഇഞ്ചി ഒരുരൂപായിട, മൊരിചെയ്തീയ പഴന്തെങ്ങാ
 നു രൂപായിട, എണ്ണിഎടുത്ത ഇരുപത് കിഴമ്പുവും; അ
 ല്ലം ഏലവും; ഒരു ചെറിയ കഷണം കുപ്പാപ്പട്ടയും ഇവയെ
 ല്ലാം വാത്ത മുളകു മുതലായവയോടു ചേർത്തു വെണ്ണുപോ
 ലെ നേർച്ചയായി അരച്ചു ഒരു രൂപാതുകും വെളിത്തുള്ളി
 തൊലികളഞ്ഞു അച്ചിയിൽവച്ചു അത് പൊടിഞ്ഞുപോ
 ള്കാതെ പതുക്കെ ചതച്ചു അച്ചു കൂട്ടോടുകൂടെചേർത്തു വ
 ച്ചുകൊള്ളണം. കരു വിട്ടയാതെ പിഞ്ചു ചുരക്കു തൊ
 ലിയും, അകഞ്ഞക്കടലുംകളഞ്ഞു അരയംഗുലം ചതുരത്തി
 ൽ നരക്കി ഒരു പ്രാവശ്യം സാമന്യശ്രുതിചെയ്യു ജലം ഉ
 ലത്തി അതും തയാറാക്കിക്കൊള്ളണം. വെണ്ണുകൊണ്ടിരിക്ക
 നു മാംസം പാത്രം തുറന്നു നോക്കി വെള്ളം മുക്കാൽഭാഗ
 ത്തിലധികം വാരി കഷണങ്ങൾ വെന്തതായി കണ്ട ഉടൻ
 ഒരുതടം നെയ്യാഴിച്ചു അരച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നകൂട്ടിട്ടു ഇളക്കി ചോ
 ജിച്ചിരിക്കണം. യോജിച്ച ഉടൻ ചുരക്കുകഷണങ്ങളും ഇട്ടു അ
 ല്ലനേരം ഇടിക്കിക്കൊന്നിരിക്കണം. അതിൽപിന്നെ രണ്ടുരൂടം
 ശുദ്ധജലംകൂടെ കഴിച്ചു അടുക്കണം. ചുരക്കു വെന്ത ഉടൻ ക

അപലം പുളി രണ്ടു തുടം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചു ഒഴിച്ചു തിളച്ചു ഉടൻ വിരകപിരിച്ചു കാൽ നാഴികവരെ കണലിൽ കിടക്കണം. ഉടൻ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം ക്ഷയവ്യധോലേ ഇരിക്കും.

നംബർ ൧൩ ഇതിനു മുമ്പിൽ ചുരക്കാചേർത്തു പാകം ചെയ്യുന്നതിൽ ഏതെല്ലാംവിധം ഉന്യാവിച്ചിരിക്കുന്നുവോ കത്തിരിക്കാമേർത്തു കറിവയ്ക്കുന്നതിനും രീതി അതുതന്നെയാകുന്നു. ചുരക്കായ്ക്കു പകരം കത്തിരിക്കയാണെന്നമാത്രമേ പ്രത്യംസമുള്ളൂ.

നംബർ ൧൪ പിച്ചുങ്ങാചേർത്തു കറിവയ്ക്കുന്നതായിരുന്നാൽ ഇതിന്നു പാകവും ചുരക്കാചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കറിപോലെതന്നെ. എന്നാൽ ഈ കറിയിൽ പുളിമാത്രം അരപ്പലം കലക്കി ഒഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

നംബർ ൧൫ ൾം താഴെ വിവരിക്കുന്ന സസ്യങ്ങളും കനവശ്ലുങ്ങളും ചേർത്തുകറിവയ്ക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇവയിൽ ഒരൊന്നല്ലാതെ രണ്ടു, മൂന്നു കൂടും ഒന്നായി ചേർക്കേണ്ടതെന്നു ധരിച്ചിരിക്കണം.

(ഏ) പിഞ്ചുമുരിങ്ങക്കോ, (ബി) മുത്തവെള്ളരിക്കോ, (സി) നേത്രക്കോ തൊണ്ടുകുളഞ്ഞനാറക്കികുറുപ്പിരിച്ചു, (ഡി) മീനി അമ്പരക്കാംരംരണ്ടായിനൂറുകി, (ഇ) അമ്പരക്കാ ഇഴരണ്ടായിനൂറുകി (എഫ്) പിഞ്ചുപടവലങ്ങോ, (ജി) മുളകിക്കിഴങ്ങു, (എച്ച്) ടർണാസ്സ് എന്നുകിഴങ്ങു, (ഐ) കാച്ചിൽ, (ജെ) ഉരുളക്കിഴങ്ങു, (കെ) മധുരക്കിഴങ്ങു ഇവകൾതന്നെ. ഇവയിൽ ബോധിച്ച ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ചേർത്തു കറിവയ്ക്കാം. പാകം ചുരക്കാചേർത്ത കറിയ്ക്കുളതുപോലെതന്നെയാകുന്നു. എന്നാൽ ഇവയിൽ പുളിചേർക്കുന്നതിൽ പ്രത്യംസമുണ്ട്.

നേത്രക്കോ, ടർണാസ്സ് ഇവയ്ക്കു ഒരുപലവും, അമ്പരയ്ക്കോ പടവലങ്ങോ. ഇവയ്ക്കു കാലെത്തരയ്ക്കാൽപലവും പുളികലക്കി അരിച്ചൊഴിക്കണം. കിഴങ്ങുകളെ പ്രത്യേകം പഴുപ്പി ചേർക്കണമെന്നില്ല. തൊലിചെത്തി സാമാന്യ തുലിച്ചെച്ചയാൽമതി.

എന്നാൽ ഉരുളക്കിളങ്ങളുമാത്രം പുഴുങ്ങി പാതിവേവുകമ്പോൾ എടുത്തു തോൽകളഞ്ഞു ചേർക്കണം. ഇവയെല്ലാം പൊതുവിൽ ഒരുക്കണമെന്ന് മാംസത്തിന്റെ തുകത്തിൽ സമമായി മാറ്റമുള്ള സസ്യാദികൾ ചേർക്കണമെന്നാണ്. പുളി ഇടുമില്ലത്തേതുളകൾ നാരങ്ങാപ്പുളി ചേർക്കാം. പുളിരസം വേണ്ടാണുള്ള പക്ഷുത്തിൽ പുളിയും, നാരങ്ങാപ്പുളിയും ചേർക്കണമെന്നില്ല. തേങ്ങാ കൂട്ടിൽ അരക്കണ്ടാ എന്നു തോന്നിയാൽ മാംസം വേവിക്കുന്നതിൽ വെള്ളം ചേരാതെ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് അരിച്ചിട്ടുള്ള രണ്ടുതൂടം തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കാം. ഈ സസ്യാദിചേർത്ത കറിയിലെ സസ്യാദികളിൽ അവിചൽ എന്നുപോലെ കറികളായി ഉണ്ടായാ, കഴമ്പുപോലെയോ ഇഷ്ടപ്രകാരം പാകം ചെയ്യും. ഈരളി അരിഞ്ഞു കടുകു കറിവേപ്പിലയും ചേർത്തു അല്പം നെയ്യിൽ കടുവറത്തും ഉപയോഗിക്കാം.

നംബർ ൧൩

കറണക്കിഴങ്ങ് കറണക്കിഴങ്ങ് ഇത് വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്ന ചേർക്കുക കറുകിഴങ്ങാണെന്നു ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ശാഭാഗത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഇതിന്റെ തൊലിചെത്തി കോവനംഗുലം വലിച്ചത്തിൽ കഷണങ്ങളാക്കി ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് ഏകദേശം ഒരു സേർ കഷണത്തിന് മനോപി വെള്ളം ഒഴിച്ച് തെളിയ നല്ല ചാമ്പൽ കരുപിടിയും ഇട്ട് അടുപ്പിൽ വെച്ചു മുക്കാൽ വേവാനുപോൾ ചാങ്ങി ഉരറി തുലയലംകൊണ്ട് സാമാന്യരൂപിച്ചെച്ചു മാംസത്തിൽ ചേർത്ത പകമെല്ലാം മുറിയിൽ ചുരക്കാക്കിക്കൊന്നുപോലെ ചെയ്യണം.

നംബർ ൧൪
ചേന ചേർത്ത്

നല്ല പുത്തൻചേന തൊലിചെത്തി ചതുര കഷണങ്ങളായി നറുക്കി സാമാന്യ രൂപിച്ചെച്ചു ഒരു സേർ കഷണത്തിന് നാഴ്ചരിവെള്ളം ഒഴിച്ചു പുഴുങ്ങി വാരിച്ചു കഷണങ്ങൾ ഉടുത്തു പോകാതെ മാംസം പാകമാകുമ്പോൾ ചേർക്കാം പാകം ചുരക്കാക്കി വെച്ചെടുത്തു. പുളി ചേർത്തും ഇല്ലാതെയും പാകം ചെയ്യാം.

പഴുത്ത ചക്കയുടെ (വിളഞ്ഞ ചക്കയുടെത് അധികം നന്നു്) കരു എടുത്തു വെച്ചിരുന്ന അതുപഴു

നംബർ-൧൫
ചക്കയുടെ ചേർത്ത്

കി നീർ അല്പം വാറിയത്തിന്റെ ശേഷം അതെ നടുവെക്കിയി തൊലിയും, തവിടുംക

ഉത്തമ സാമാന്യശുദ്ധിയെയു ഒരു സേറിന് നാഴി വെള്ളം ഒഴിച്ചു പുഴുങ്ങി വാരിച്ചു മാംസത്തിൽ ചേർത്ത് ഉരുളക്കിഴങ്ങു കൊക്കുന്നപോലെ പാകം ചെയ്യണം. ഇത് ചേർത്താൽ സാവധാനമായി ഇളക്കാത്തപക്ഷം അധികം ഉടഞ്ഞുചേർന്നു കരിക്കുഴഞ്ഞുപോകും എന്ന് കാർമ്മയുണ്ടായിരിക്കണം. ഇതിൽ പുളി ചേർക്കരുത്.

നല്ല കൊമ്പൻ പാവക്കു മുട്ടുചെയ്തത് (പിഞ്ചിനു കയ്യു അധികമാണ്.) മുക്കാൽ അംഗുലം കന്നംമ്പർ-മൻ ത്തിൽ അറിഞ്ഞ ആദ്യം അരമണി കൂർന്നു പാവക്കുചേർത്ത് രം നിലത്തു പരത്തിയതിൽ പിന്നെ തിളച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു രണ്ടു മിനിട്ടുകഴിഞ്ഞ ഉടൻ വാങ്ങി ഉഴാറി തണുത്തുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി തണിരിക്കുകയോ, ചുരക്കുകയോ ചേർന്നതുപോലെ ഇതുവു ചേർത്ത പാകം ചെയ്യും. ഒരുപലം പുളികലക്കി ഒഴിക്കണം.

ബ്രഡ് ഫ് റട്ട് എന്ന ശീമച്ചക്കയോ; സാവധാനല്ലാവില്ലുള്ള പിഞ്ചു ഇടിച്ചക്കയോ, അതിന്റെ മടക് ചെയ്തി അകത്തുള്ള കൂമ്പത്തിൽ അല്പം ചെമ്മീൻ രണ്ടു നെല്ലിടുന്നതിൽ നാറക്കി സാമാന്യ ശുദ്ധിയെയു കഴിഞ്ഞു മുങ്ങുവാൻ മാത്രം വെള്ളം ഒഴിച്ചു പുഴുങ്ങി വാരിച്ചു അത് മാംസത്തിൽ ചേർത്തു കറി വെള്ളം പാകം മുറവിൽ പാഞ്ഞു പ്രകാരം തന്നെ. എന്നാൽ ശീമച്ചക്ക അരച്ചു ഇടുന്നതിൽ നാറക്കേണ്ടതാണ്.

പാപകന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നില്ലെന്ന് ചുക്കാക്കുറിമുതൽ ശീമച്ചക്കചേർത്ത കറിവരെ പാഞ്ഞിട്ടുള്ള കൂട്ടു കറികൾക്കു ചേർക്കുന്നള്ള കൂട്ടും, പാകവും ഭരണസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു ഇവയുടെ സവാറ്റും ഒന്നുപോലെ ഇരിക്കുമോ എന്നുള്ള സംശയം വേണ്ട. മാംസത്തിന്റെ സാക്ഷാൽ രസം അസ്സിച്ചു മാകയാൽ ദാദാ സസ്യാദികൾ അതിൽ ചേർന്ന സമയം രുചിയും ദേഹോല്പാദനം മെന്തെന്നുള്ളതാകുന്നു.

ഈ വകക്കുറികൾക്ക് പാഞ്ഞിട്ടുള്ള പരിമാണമെല്ലാം

ആദ്യം ചുറ്റും പാഞ്ഞിട്ടുള്ള അരസേർ മാംസത്തിനെ അനുസരിച്ചു പാഞ്ഞിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

ഈ വക കൂട്ടുകറികൾക്കെല്ലാം അധികം ഉചിതമായിരിക്കണമെങ്കിൽ അതിനൊരു നല്ല സൂത്രമുണ്ട് പ്രത്യേകം ഒരു പാത്രത്തിൽ കുറെ നല്ല കടലപ്പരിപ്പു പുഴുങ്ങി പാകത്തിൽ വെന്തുവാറികിടക്കണം. ഈകറികൾക്കു സസ്യങ്ങളോ, കിഴങ്ങുകളോ ചേർക്കുന്നസമയം ആ വെന്തപരിപ്പിൽനിന്നും കുറേമാപിടി കൂടി വാരിയിട്ട് ഇളക്കിക്കൊണ്ട് ശേഷം പാകം ചെയ്യാൽ സഹിക്കുവാൻ ഉചിതമാകുന്നതാകുന്നു.

പാകിമാങ്ങയുടെ ഉണക്കിയ അണ്ടി പച്ചയായി കീറി

പുട്ടത്തു കാഞ്ഞവെള്ളത്തിലിട്ട് അതിന്റെ നെയ്യും തൊലിയും കളഞ്ഞ് സസ്യാദികൾ ചേർക്കാൻ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളപ്പോലെ ആ പാകത്തിൽ ഇതു ചേർത്തു പാകം ചെയ്യാം. പുളി ചേർക്കരുത്.

മൂന്നാം അദ്ധ്യായം
സമാപ്തം



നാലാമദ്ധ്യായം



ശാകവർഗ്ഗം ചേർത്ത കൂട്ടുകറികൾ.

കാൽസേർ കടലപ്പരിപ്പിനെ ഉപ്പുചേർക്കാതെ വെവിച്ചു മുക്കാൽസേർ മാംസം ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി സാമാന്യരൂഢിചെയ്ത് രണ്ടുപലം ഉപ്പും കലക്കി ഉരി വെവുപ്പും ഒഴിച്ചു അപ്പലം മുതലിടും അച്ചിട്ട് തോൽകളഞ്ഞു അരിഞ്ഞു ഉള്ളിയും ദേപിടി ഇട്ട് തപിക്കണമെന്നുണ്ടു ഇള

നംമ്പർ-൨൨
ശാകവർഗ്ഗം
ചേർക്കരുത്

ക്കി അടച്ചപ്പോൾ തീകത്തിക്കണം അരസേർ ചക്കാങ്കീര എന്നചീം * (ചുട്ടിക്കീര) പലമതപായതുകളഞ്ഞു ഇലമാത്രം അരിഞ്ഞും കാൽസേർ പിണ്ണുകത്തിരിക്കാ കഷണങ്ങളാക്കിയും സാമാന്യശുദ്ധിയെച്ചു പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം പാത്രങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇട്ടു വയ്ക്കണം. ഇരുപത്തിക്കന്നൊ പൊതായാൽ മുപ്പതൊവറാൽമുട്ടുക എണ്ണിയിട്ടുത്തു അതും ഒരുപലം കൊത്തമ്പാലരി, മുക്കാൽരൂപാന്തുകും തോൽചുരണ്ടിയ ഇന്തി, ഒരുരൂപാന്തുകും തൊൽകളഞ്ഞു വെളുത്തുള്ളി, ചിരന്ദ, ഏലം, കയാപ്പട്ടു ഇവകാരൊന്നും അരവരാഹനിടവീതവാ മൊരിച്ചുണ്ടിയ (കൊട്ടത്തേങ്ങ) പലംകന്നായും ഇവകളെ കന്നായി ചെത്തൊച്ചു വച്ചുകൊള്ളണം.

രണ്ടുപിടി ചോകിക്കീരയെ (അതിന്റെ) ഇളയതണ്ടും ഇലയും കൂടി പലകയിൽ വച്ചുവളരെ ചെറുതായി അരിഞ്ഞെ അടച്ചിൽ വച്ചിട്ടുള്ള മാംസത്തിൽ ഇട്ടു ഇളക്കിവെച്ചും പാറിയ ഉടൻ ഒരുതടം നെഞ്ചുശിച്ചു വീണ്ടും നന്നാഇളക്കി മുഖിൽ അരച്ചു വച്ചിട്ടുള്ള കൂട്ടുകളെ ചെറുതാക്കുക ദേശം രു സെക്കൻറന്നെ ഒത്തക്കിട്ടക്കിയശേഷം കത്തിരിക്കുക എന്നും ഇട്ടു രണ്ടു മിനിട്ടു നന്നം ഇളക്കി അടച്ചു അല്പം കഴിഞ്ഞാൽ ചെവിച്ചു വച്ചിട്ടുള്ള കടലപാപ്പ വിതാരി ഇളക്കി അടയ്ക്കണം.

അരിഞ്ഞുവെച്ചു തത്തിൽ ഇട്ടു വച്ചിട്ടുള്ള ചക്കാൻകീരയെ വെള്ളം ഉഴാറികളഞ്ഞും വെച്ചു കൂടെ ഇട്ടു ഇളക്കി അടച്ചു ഒരു മിനിട്ടുകഴിഞ്ഞു തുറന്നു വീണ്ടും ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കും പൊക്കി കഴമ്പുപാകത്തിൽ ആവാൻ വേണ്ടുന്ന ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു അടച്ചു മുദുവായി തികത്തിച്ചു കാൽനാഴിക കഴിഞ്ഞു വാങ്ങി അല്പം ആറിയ ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.

നംബർ ൨൨ ചെറുതായി നറുക്കിയ ഒരുസേർമാംസം ശുദ്ധിയെച്ചു പൊതുപുരിയപാത്രത്തിലിട്ടു അതിൽ മുക്കാൽപലം അരച്ചു മഞ്ഞളം രണ്ടുപിടി അരിഞ്ഞു ഉള്ളിയും കന്നരപലം ഉപ്പുവെടിയിലും

* ചക്കാൻകീര ഒരുവിധം പുളിവും കൊഴുപ്പുമുള്ള ചീര ഇതിന്റെ ചെവി ചമ്പന ഇല തണ്ടു പുവ ഇതുകളോടുകൂടി പനമ്പിയത്തിന്റെ ഉപ്പനച്ചം ചെടിപോലെ മുളിച്ചാതെ ഇരിക്കും നൂവളത്തിയാൽ മാത്രമെ ഉണ്ടാക.

നാഴൂരിശുദ്ധജലവും ചെർതു അടുപ്പേറ്റർ അടുപ്പിതീകത്തിക്ക
 ണം. വെന്തയക്കീരയുടെമുത്തതണ്ടും വലയും പഴുവുമുള്ള ഇല
 യുംകളഞ്ഞം ഇളയഇലയും തണ്ടുംകൂട്ടി അരിഞ്ഞു ഒരു നേർ
 എടുത്തുകൊള്ളുക. വററൽമുളകു ഇരുപതെണ്ണം ഒന്നരപലം
 കൊത്തമ്പാലരി, പച്ചക്കൊത്തമല്ലി, തോൽപോക്കിയ വെള
 ത്തുള്ളി, തൊലിച്ചരണ്ടിയ ഇഞ്ചി, ഇവ പ്രത്യേകം ദാരൊതു
 ടിട ഏലക്കോ, കിരാനൂവ്, കവാപ്പട്ട ഇവ ദാരൊന്നും അര
 വരാഹനിട മൊരിച്ചരണ്ടിയ കൊട്ടത്തേങ്ങാ ഒന്നരപലം ഇവ
 യെല്ലാം ഒന്നായിചെർത്ത അരച്ചുവയ്ക്കണം അടുപ്പിൽ വേക
 ന്ന മാംസകഷണങ്ങളിൽ ഒന്നെടുത്തു ഞെക്കിയൊൽ വേകാ
 തിരിക്കയും ആതിലുള്ള വെള്ളം വററിപോയിരിക്കയും ചെയ്യാ
 ത് അതിൽ അല്പം ശുദ്ധജലംഒഴിച്ചു വീണ്ടുംതികത്തിക്കണം.
 വെന്ത് വെള്ളം വററിയതിൽപിന്നെ പത്തുപലം നല്ല നെല്ലൊ
 ഴിച്ചു ഇളക്കി ഒരു മിനിട്ടുനേരം അടുച്ചുവയ്ക്കണം പിന്നിട്ട തുറ
 ന്നുമുഖിൽ അരച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള കൂട്ടുചെർതു അനുയോജി
 ക്കാൻതക്കവണ്ണം ഇളക്കി കാൽമിനിട്ടുഅടുച്ചുവച്ച ശേഷം അ
 റിഞ്ഞുവച്ചിട്ടുള്ള *വെന്തയക്കീരയും ചെർതു ഇളക്കി അടുച്ച
 മുദവായിതീകത്തിച്ചു അല്പനേരം കഴിഞ്ഞു തുറന്നു ഇളക്കി ഉ
 റിയ ശുദ്ധജലംചെർതു അടുച്ചു ഒരുനാഴികയോളം തീകത്തി
 ച്ചതിൽ പിന്നെ തുറന്നു കീര എടുത്തു നൊക്കിയൊൽ വെന്തു പാ
 കംവന്നതായി കണ്ടാൽ രണ്ടുതുട്ടിപ്പളി ഒഴക്കവെള്ളത്തിൽക
 ലക്കിഅരച്ചു ഒഴിച്ചു ഒരുമിനിട്ടുകഴിഞ്ഞൊൽ അടുച്ചുട്ടുള്ള അട
 ച്ച തുറന്നുകളയാതെ ഇറക്കിവച്ചു ആവി ഒരുങ്ങി ആറിയതി
 ഒൻറശേഷം തുറക്കുന്നതാണെന്നു് അല്ലാത്ത പക്ഷം അചിയും
 സുഗന്ധവും ഇല്ലാതെയൊകും.

നംബർ ൨൪ താഴെ പറയുന്ന ശാകവർഗ്ഗങ്ങളെയും ചെർതു
 മാംസ കരിക്കൾ ഉണ്ടാക്കാം ൧ മുട്ട
 വെള്ളവയലി കോപീസ്സു, (കാബീജ്) (൨) ഇലക്കോ
 കോപീസ് കീര പീസ്സു, (൩) (1) കടലക്കീര, (൪) നീരാർൽ,

*വെന്തയക്കീര ഉദ്ഭവവിതച്ചുണ്ടാക്കിയ രേഖിയം തയ്യാകുന്ന
 (1)കടലക്കീര കടല എന്ന ധാന്യം വിതച്ചുകൽ അതിൽനിന്നും
 ഉണ്ടാകുന്ന തച്ചുകന്നു

മുതലായവചേർന്നു (ഒ) പുളിയാരൽ, (ന) പച്ചക്കൊത്തമല്ലി,
 (റ) അറക്കീര, ഇവകളാകുന്നു. ഇവയിൽ
 ഏതെങ്കിലും ഒന്നിട്ടു കറിവയ്ക്കാം. അങ്ങനെ കറിവയ്ക്കുന്ന പാ
 ക സംപ്രദായം എങ്ങനെ എന്നാൽ വെന്തയകീര ചേർന്നിട്ടുള്ള
 തിര പാഞ്ഞിട്ടുള്ള പാകത്തിൽ നിന്നും അല്പവും വ്യത്യസ്തമി
 ല്ലാത്തതാകുന്നു. വയലിക്കീര വെള്ളയായും, തണ്ടും വനമുള്ളതാ
 യുമിരിക്കുന്നതുവെണം. അതിന്റെ ഇലയും കടിച്ചാൽ ഒടിയുന്ന
 പ്രായത്തിലുള്ളതണ്ടും വെള്ളത്തിൽ കഴുകാതെ ഒരു തുണി
 കൊണ്ടു ഇലയും തണ്ടും തുടച്ചും വച്ചു ചെറുതായി അരിയണം
 കഴുകരുതു. രണ്ടു വിധം കോഴീസ്സു കീരകളുടെ ഇലകളും അധി
 കം ചെറുതായി അരിയരുതു. അറക്കീര ചേരുന്നതായാൽ ഉല
 വാവരുത്തുപൊടിച്ച് വച്ചിട്ടുള്ള അല്പം പൊടി ഇട്ടുകൊള്ളണം
 നല്ല ചിയും സുഗന്ധവുമായിരിക്കും. കടലക്കീര അതു മുളച്ചു
 വളരെ ഇളതായിരിക്കുന്ന സമയം കറിയ്ക്കുപയോഗിക്കണം, അ
 ല്ലവും മൂത്തുപോകരുതു. തണ്ടും ഇലയും അരിഞ്ഞു വെക്കാം.

നംലാ അദ്ധ്യായം
 സമാപ്തം.



അഞ്ചാമദ്ധ്യായം

ധാന്യങ്ങൾ ചേർത്ത ഭൂട്ടുകറികൾ.

അക്ക ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒരു നാഴി ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു അടു
 പ്പോറി തി കത്തിച്ചു തിളയ്ക്കുമ്പോൾ കല്ലു തിരി
 ണ്ണശുദ്ധമാക്കിയ നാഴി പച്ചക്കടലപ്പുരീപ്പു അതി
 ലിട്ടു ഏകദേശം ഒരു നാഴികവരെ വേവിച്ചു അല്പം

നമ്പർ ൨൫
 കടലപ്പുരീപ്പു
 ചേർന്നു

ചെറുപരിപു
മൃതലാഭവ
ചേർത്തു

ത്തിയെടുത്ത മൊച്ചക്കൊട്ടുപരിപു (൩) ഉഴു
നുപരിപു (൪) പട്ടാണിപയററിൻപരിപു (൫)
രൂവരമ്പരിപു ഇവകളേയും മാംസത്തോടു ചേ

ർത്തുപാകംചെയ്യാം.

ഒരൊത്തൽ നല്ല മാംസം വലിയകഷണങ്ങളായി കണ്ടി
ച്ചു സാമാന്യരൂലിയെപ്പോലെയ് പിഴിഞ്ഞു ഒരു
നംമ്പർ ൨൪ പാത്രത്തിലിട്ടു കാൽ രാത്തൽ തോൽകളഞ്ഞ
സാധാരണ ഉള്ളിയും ഇട്ടു രണ്ടു തുടം അരിച്ചു തേങ്ങാപ്പാൽ
കഴമ്പു ഒഴിച്ചു അടച്ചു അടുപ്പോറി തിളച്ചു ഉടൻ വെ
ച്ചും ഉണ്ടാകും. ആവെള്ളം മുക്കാൽ വാറി മാംസം വെക്കു
മ്പൊറു കൂട്ടു കലക്കി ഒഴിക്കണം. കാൽ രാത്തൽ ഉള്ളി തോ
ൽകളഞ്ഞ, വറാൽമുളകു ൧൨ എണ്ണം, കൊത്തമ്പാലറി ൨
പലം, കരവാപ്പട്ട ഒരുതുട്ടിട, നല്ലമുളകു ൧൦ എണ്ണം, അ
ല്പം കുരിവേപ്പില, ഒരു തുട്ടിട തക്കോലപ്പുട്ടിൽ ഇവ പ്രത്യേകം
നെയ്യോ, വെളിച്ചെണ്ണയോ പിരട്ടി പാകത്തിൽ വരഞ്ഞെടു
ക്കണം. എല്ലാംചേർത്തു രൂലജലത്തിൽ അച്ചാൽ അതിൽ
നാലിൽ ഒരുഭാഗം പഴന്തേങ്ങാച്ചരണ്ടി വറത്തരച്ചുതുംണ്ടോ
യിരിക്കണം. കൂട്ടു രൂലജലത്തിൽ കഴമ്പിൽ നിന്നും അല്പം
സാന്ദ്രമായി കലക്കി വെന്തമാംസത്തിൽ ഒഴിച്ചു ഒരുപലം ഉ
പ്പുപടിയുംചേർത്തു നന്നം തിളച്ചു കൊഴുക്കുംപൊറു വാങ്ങി
അടച്ചു വയ്ക്കണം.

ഒരുവരാഹനിട കടുകും ഒരുപിടി അരിഞ്ഞ ഉള്ളിയും അ
ല്പം കുരിവേപ്പിലയും ചേർത്തു നെയ്യിൽ കടുകുവരത്തു ഭക്ഷ
ണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

കൂട്ടു കഴമ്പുകൾ

നംമ്പർ ൨൮
കൂട്ടുകഴമ്പു
കുത്തിരിക്കാ
ചേർന്നത്

മുൻ പാഞ്ഞവിധം മാംസം പാകംചെയ്തു കൂട്ടുകലക്കിഒഴി
ക്കുന്നതിനു മുമ്പെ മാംസം വെന്ത ഉടൻ ഒരോ
ത്തൽ മാംസത്തിനു നല്ല പിഞ്ച് കത്തിരിക്കാ
അര രാത്തൽ വലിയ കഷണങ്ങളാക്കി ചേ
ർത്തു വെന്ത ഉടൻ അരപ്പലം പൂളി ഒരുതുടം വെ
ള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചു ചേർത്തു തിളച്ചു
തിനു മേൽ കൂട്ടും ഉപ്പും ചേർത്തു [മരദുള്ളപാകം മുമ്പിൽ പ

റത്തതനുസരിച്ചുതന്നെ ചെയ്യണം.

നംബർ ൨൯
ഉരുളക്കിഴങ്ങു

ഉരുളക്കിഴങ്ങു ശുദ്ധജലത്തിൽ വേവിച്ചു അതിന്റെ തോൽകളഞ്ഞു നറുക്കി ചേർത്ത് കത്തിരിക്കാതെ പാഞ്ഞെടുക്കുകയും പുളിച്ചേർത്തും ചേർക്കാതെയും പാകം ചെയ്യാം.

നംബർ ൩൦

മാംസം ആദ്യം വേക്കുന്നതിനോടുകൂടി ഉള്ളിയും, അരപ്പലം ഇഞ്ചി, തോൽകളഞ്ഞു ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി അതും ഇട്ടു വേവിക്കാം. കത്താരിക്കായൊ, ഉരുളക്കിഴങ്ങൊ, ചേർക്കുന്നതിനുപകരം (൧) പിഞ്ചു വഴുതനങ്ങാ കുറകളഞ്ഞ്, (൨) ശീമത്തങ്ങാ, (൩) തൂക്കാത്തപച്ചമുളക്, (൪) ബ്രഡഫീൽറ്റ് എന്നശീമച്ചുക്ക, ഇവയിൽ ഒാരോവക മാത്രമായി കത്തിരിക്കാ ചേർക്കേണ്ടുന്നപാകവും സമയവും ആവുമ്പോൾ ചേർത്തുകൊള്ളാം. വഴുതനങ്ങാ പച്ചമുളക് ഇവരണ്ടും ഒന്നിച്ചു ചേർക്കണം കന്നുതനിച്ചുചേർത്താൽ പോരാ ഇതിൽ പുളിയും ചേർക്കാം. ഇതിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒാരോവക സാധനങ്ങളും ചേരുന്ന കുറികൾക്കു രുചിവെച്ചെന്റെ ആകുന്നു. െം വക കഷണങ്ങൾ ചേർക്കുമ്പോൾ അതിനു തക്കവണ്ണം ഉപ്പും ചേർത്തുകൊള്ളണം.

ഇറച്ചിത്തവരൻ (മാംസത്തവരൻ) ബർബട്ട്.

നംബർ ൩൧
ഇറച്ചിത്തവരൻ
വറത്തരച്ചത്
ബർബട്ട്

ശുദ്ധമായ ഇറച്ചി (ആട്ടിറച്ചി) ഒരൊത്തൽ ചെയ്തു എടുത്തുകളഞ്ഞ് പലകയിൽവെച്ചു കൊത്തി പൊടിച്ചാക്കണം. ചെറുതായി നറുക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. ഇത മല മലക്കും കൊത്തിയ ഇറച്ചിയെ സാമാന്യശുദ്ധിചെയ്ത് മുറകെ വിഴിഞ്ഞു അതിൽ പാതി പൊടിച്ചായി അരിഞ്ഞ ചുവന്നുള്ളിയും ചേർത്ത് ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി ഒരുതടം തേങ്ങാപ്പാലും ഒഴിച്ചു അതിനോടുകൂടി അരപ്പലം കൊത്തമ്പാലരി, ഒരു പലം ചുവന്നുളി, ഒരുതട്ടിട കർപ്പാപ്പട്ടം പത്തു വറാൽമുളക്, അല്പം കുറിവേപ്പില ഇവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പ്രത്യേകം ഇളം വറപ്പായി വറത്തു അരച്ചുകലക്കി അടച്ചു അടുപ്പോറി തീകത്തിച്ചു ഉടൻ അതിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളത്തിൽതന്നെ വെണ്ണ അല്പം വെള്ളം ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ ഒരുപലം ഉപ്പു

കെ വിഴിഞ്ഞു അതിൽ പാതി പൊടിച്ചായി അരിഞ്ഞ ചുവന്നുള്ളിയും ചേർത്ത് ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി ഒരുതടം തേങ്ങാപ്പാലും ഒഴിച്ചു അതിനോടുകൂടി അരപ്പലം കൊത്തമ്പാലരി, ഒരു പലം ചുവന്നുളി, ഒരുതട്ടിട കർപ്പാപ്പട്ടം പത്തു വറാൽമുളക്, അല്പം കുറിവേപ്പില ഇവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പ്രത്യേകം ഇളം വറപ്പായി വറത്തു അരച്ചുകലക്കി അടച്ചു അടുപ്പോറി തീകത്തിച്ചു ഉടൻ അതിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളത്തിൽതന്നെ വെണ്ണ അല്പം വെള്ളം ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ ഒരുപലം ഉപ്പു

പൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കി വെള്ളം വറിച്ചു അതിൽ മൂന്നു പലം തേങ്ങ ചൂണ്ടി നല്ല പാകത്തിൽ വറത്ത് അരരൂപാരത്തുക്കം വെട്ടത്തുള്ളിയും, ഒരു രൂപാരത്തുക്കം ചുവന്നുള്ളിയും, അല്പം കരിവേപ്പിലയും കൂട്ടി തേങ്ങ അധികം അരഞ്ഞുപോകാതെ അമ്മിയിൽ വെച്ചു ചാച്ചു വെള്ളം വറിച്ചിരിക്കുന്നു മാംസത്തിലിട്ട് ഇളക്കിയപ്പോൾ കോണ്ടു വേറെ ഒരു പാത്രത്തിൽ അരരൂട്ടം വെളിച്ചെണ്ണയോ, നെയ്യോ ഒഴിച്ചു മൂക്കും പോലും ഒരുപിടി അരിഞ്ഞതരം തുള്ളിയും, അരരൂപായിട്ട കടുകും, അല്പം പച്ചക്കരിവേപ്പിലയും ചേർത്തു അതിലിട്ടു വറഞ്ഞു തുവരൻ ഇട്ടു അല്പം ഉലത്തി എടുത്തു ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിനെ മോഗൽ പാകത്തിൽ 'ബെർബട്ട്', എന്ന പേർ പറയും.

നംബർ-൨൨
പച്ചത്തുവരൻ

കൊത്തിയ മാംസം മുമ്പിൽ പാഞ്ഞതുപോലെ പാകം ചെയ്യുന്നതിൽ ആദ്യം മാംസത്തിൽ ചേർത്തു വേരിക്കുന്ന മാസാലകൾ വറക്കാതെ പച്ചയായി തന്നെ അച്ചു പോറ്റും തേങ്ങാവറക്കാതെ പച്ചയായി തന്നെ ചതച്ചിട്ടും ഒരു വിധം തോരനാണ്. ഇതു ബഹു രുചിയുള്ളതായിരിക്കും. ഇതിൽ തേങ്ങാ ചായ്ക്കുന്നതിനോടുകൂടി നാലു പച്ചമുളകു കൂടെ ചേർക്കും; അതിനുമേലും അരച്ചിട്ടുന്നതിൽ മുളകുവറൻ കറച്ചു കൊള്ളുകയും ചെയ്യേണ്ടുന്നതു കൂടാതെ കടുകു വറക്കുന്നതിൽ മൻപാഞ്ഞിട്ടുള്ളതിൽ ഇറട്ടി വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ചു വറത്തിട്ടു അധികം ഉലത്തി കൂട്ടിന്റെ പച്ചച്ചവ കളയേണ്ടതുമാകുന്നു.

നംബർ-൨൩
മുരിങ്ങപ്പു ചേർത്ത്

ഇതിന്റെ പാകത്തിൽ വ്യത്യസ്തമൊന്നു മില്ല പച്ചകൂട്ടിട്ടു തുവരനാക്കുന്നതിൽ കൂട്ടിട്ടുള്ള കടമ്പോൾ അതിനോടുകൂടെ പുത്തൻ മുളകുപ്പു നല്ലതായി തിരിഞ്ഞെടുത്ത് സാമാന്യശുദ്ധി ചെയ്ത് ഒന്നുകളഞ്ഞ് അര രാത്രിൽ അധികം വെറുതുപോകാതെ അല്പം ജലം ഒഴിച്ചു പ്രത്യേക പാത്രത്തിലിട്ടു അടപ്പിൽ വെച്ചു വാട്ടി വെള്ളം വറിച്ചു കൂട്ടിനോടുകൂടി ഇട്ടു ഇളക്കിക്കൊണ്ടു ശേഷം പാകമെല്ലാം പച്ചത്തുവരൻ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ ചെയ്യണം.

പച്ചത്തേങ്ങാ ചേർത്ത പുത്തുവരനിൽ മുരിങ്ങപ്പു ചേർ

ഞംബർ-മര
 പലനി
 ചേർത്തു

ക്ഷണത്തിനുപകരം പാക്കിമാങ്ങായുടെ (കൂട്ട
 മാങ്ങാ) പച്ച അണ്ടി കീറി എടുത്ത് തുച്ഛ്
 കാഞ്ഞവെള്ളത്തിലിട്ടു ശുദ്ധിചെയ്തിട്ടുള്ള അ
 ണ്ടി ഭാരോന്നമമൂന്നായിരുകി ഒരുരാത്ത്
 ക് മാംസത്തിനു അര രാത്ത്കവിതം ഉരിവെ
 ല്ലത്തിൽ വേവിച്ചു വാരിച്ചു കൂട്ടിയൊരുകൂടി ചേർത്തുകുട
 കവരത്തു ഉലത്തണം.

(൧) ചെറുപരിപ്പൊ, (൨) കടലപ്പരിപ്പൊ, (൩) തുവര
 പരിപ്പൊ, ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ഇഷ്ടംപോലെയു

ഞംബർ-മര
 ധാന്യംചേർത്ത
 തുവരൻ

യുള്ളത് കല്ലു തിരിഞ്ഞു ഒരുരാത്ത് മാംസ
 ത്തിന് ഉരിവീതം പ്രത്യേക രൂപം രൂപത്തിൽ ന
 ന്നാവേവിച്ചു വെളുംവാരിച്ചു ചുട്ടിരിക്കണം.
 വറത്തിട്ടതുവരനു പാഞ്ഞിട്ടുള്ള പാകപ്രകാരം പാകം ചെയ്യ
 വരത്തരച്ച് കൂട്ടു ചേർത്തതിൽ പിന്നെ ഈ വേവിച്ച പരിപ്പും;
 വിതറി ഇളക്കിക്കൊണ്ടു കുടവരക്കണം. ഇതിൽ ഒരുരാത്ത്
 മാംസത്തിനു ഒന്നോ ഒന്നരയൊപലം തേങ്ങ വറത്ത് കൂ
 ടിച്ചു വാറുപാടുള്ളു.

അരാത്ത് ശുദ്ധമാംസത്തെ നല്ലവണ്ണം കൊത്തിപ്പൊടിച്ചാ

ഞംബർ-മര
 ഇച്ചിമെഴുക
 പിരട്ടി

ക്കിയൊ, ചെറുതായിരുകിയൊ ഇഷ്ടംപോലെ
 രണ്ടുപ്രകാരത്തിലും. കൊത്തിയാൽ പല്ലി
 ന്റെ സഹായം കൂടാതെ ഭക്ഷിക്കാൻ എളുപ്പ
 മാണ്. കൊത്തി സാമാന്യശുദ്ധിയെ നല്ല
 വണ്ണം പിഴിഞ്ഞു ഒരുപാത്രത്തിലിട്ടു അരപ്പലം
 ഉള്ളിയും ചെറുതായി അരിഞ്ഞിട്ട് ഒരുതൂടം വെള്ളം ഒഴിച്ചു അ
 ടച്ചു തീകത്തിച്ചാൽ അതിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ജലം കൊണ്ടുവേക
 ണം. മക്കാൾ വേവു കമ്പൊൾ ഒരുരൂപായിട ഉപ്പുപൊടി
 യിട്ടു ഇളക്കി വറത്തരച്ചതോരനു പാഞ്ഞിട്ടുള്ള മസാലക
 ളെല്ലാം വറത്തരച്ചിട്ടുന്നതിനോടുകൂടെ ബദാം(വാതകോട്ട്)
 അരാത്ത് കിടന്നു അതിലുള്ളതവിടുകളെ നെയ്യുപിര
 ട്തി കരിഞ്ഞുപോകാതെ വറഞ്ഞു കൂട്ടിയതിനെയും ഭാരോ
 പരിപ്പ് ഇതാണ്ടോ മമൂന്നോ ആയിരുകി ചേർത്തു നന്നം ഇ
 ള്ളക്കി തീകത്തിച്ചു നല്ലവണ്ണം കൂട്ടുകൂടെ ഇളക്കി ഉലത്തിയ

ശേഷം ഒരുപാത്രത്തിൽ ഒന്നരത്തുകയും നെയ്യൊഴിച്ച് മുട്ടപ്പിടിക്കുമ്പോൾ ഈ കുറി അതിലിട്ടു ഇളക്കിവെട്ടി നെയ്യ് മുഴുവൻ അതിൽപിടിച്ചുനല്ലുമാർദ്ദവവും നൈമയവും ഉണ്ടായഉടൻവാങ്ങി ആറി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിനെ ബദാം ചേർക്കാതെയും ഉണ്ടാക്കാം.

(ക) മയൽ, (ഊ) മാൻ, (ന) മ്ലാവ്, (ര) വരയാട്, (ഒ) ക്ഷേ

നംബർ-൩൭
കാട്ടു മൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങൾ കറി

ഈ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങളെ ആട്ടുമാംസത്തിന്റെ പാകം മന്ദിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പ്രകാരം ആ പരിമാണത്തിൽ കഴുവും, തുവരനും ചെയ്യാമെങ്കിലും തുവരൻ ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്ന അധികം രുചിയുള്ളത്. പന്നിമാംസം പച്ചയായാലും, ഉണക്കിയതായാലും തുവരനായിട്ട്

മാത്രം പാകം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മുയലൊഴികെ മാറുള്ള നാലു മൃഗങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവയുടെ മാംസവും ഉണക്കി പാകം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മാംസങ്ങൾ ഉണക്കേണ്ടുന്ന രീതി ഇനി പ്രാബുവികുന്നതാണ്. കാട്ടുമൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങൾ പച്ചയായുള്ളത് സാമാന്യശുദ്ധിയെക്കൊണ്ടു അടുപ്പൊടുമ്പോൾ എത്രമാംസമുണ്ടോ അതിൽപാതി നല്ല പഴുപ്പുൽത്തേങ്ങോ ചെറിയ കഷണങ്ങളായി നറുക്കി കൂടെ ഇട്ടുവേവിക്കണം.

കാട്ടുപന്നിയുടെ, തോൽ വളരെ ഘനമായിരിക്കുന്നതാകുന്നു. അത് അംഗുലം കനം ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇതിനു തോൽവട്ടം, എന്നു പേർ. അത് തോൽ

നംബർ ൩൮
പന്നിത്തോൽ തുവരൻ

പൊളിച്ചു നാലംഗുലം സമമതരമായി മുറിച്ചു ശുദ്ധജലത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു മുടാരം മുൻപെ

ആ തോൽകഷണങ്ങളെ കമത്തായിട്ട് അധികം മുച്ചുനീലിത്ത പീച്ചാകുന്നതിനൊക്കെയും, ചിരട്ടപൊട്ടിച്ചു പൊളിക്കാണോ, ചൂണ്ടി നാൽ അതിലുള്ള രോമത്തോടുകൂടി ഏകദേശം ഉള്ള തോൽഘനമുള്ളതും കരത്തമ്പിറത്തിൽ പാറിയിരിക്കുന്നതുമാത്രം ഒരു തൊലി പൊളിഞ്ഞുപോയി തേങ്ങാപ്പുളുന്ന പോലെ വെളുത്തനിറമാകും. ഇതിനെ ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകി ഒരു നെല്ലിട ചതുരമായി നറുക്കി അതിൽ പാതി പഴുപ്പൻ തേങ്ങയും അതുപോലെ നറുക്കിയിട്ട് ആട്ടിൻമാംസപാകത്തി

ൽ പച്ചത്തേങ്ങാ അരച്ചു തുവരൻവണ്ണാനുള്ള കൂടെ അനുസരിച്ചു തുവരാനാക്കാം. തോലുകൾ വളരെ മാർദ്ദവവും രുചിയും ഉള്ളതായിരിക്കും.

സാധാരണയായി കാട്ടുമൃഗങ്ങളെ പേട്ടയിൽ കിട്ടുവാണെന്നു അധികം എളുപ്പമൊള്ളു. ഉടൻ കൊന്നിട്ടുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങളെ അല്ലാതെ കുറിയണ്ണുന്നതായാൽ അവണ്ണ ശരിയായ രുചി പുറപ്പെടുകയില്ലെന്നു അറിയാനുള്ളതാകുന്നു.

കാട്ടു മൃഗമാംസങ്ങളെ ഉണക്കി വരക്കാൻ വളരെ നന്നാകയാൽ അതിന്റെരീതിയെ പിന്നാലെ പ്രസ്താവിക്കുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. കാട്ടുമൃഗങ്ങളിൽ കേഴ, വരയാട, റം രണ്ടു മൃഗമാംസങ്ങളും രുചിയിൽ ഏകദേശം ആട്ടിറച്ചിക്കു തുല്യമായിരിക്കും.

ഉടൻകൊന്നിട്ടുള്ള ഉടുവിനെ അതിന്റെ തലയും നഖങ്ങളും തൊലിയും വാലും അകത്തെക്കൂട്ടലുംകുറുപ്പിച്ച് ഉണര രണ്ടുപ്രാവശ്യം കഴുകിയുംവെച്ചു അമ്മിയിൽവെച്ചു അതിന്റെ അസ്ഥിയോടുകൂടെ ചതക്കണം. മാംസവും അസ്ഥിയും നന്നാ ചതഞ്ഞു നറുങ്ങിപ്പൊടിച്ചാകുന്നതുവരെ ചതച്ചാൽ മാംസം നാം വിചാരിച്ചതിൽ അരപ്പുകൂടിയുണ്ടാകയും കറി രുചിയായിരിക്കയും ചെയ്യും. ആട്ടുമാംസത്തുവരനിൽപച്ചത്തേങ്ങാ അരച്ചുണ്ടക്കോൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കുമ്പുകാരം തുവരനായി പാകംചെയ്തു ഉപയോഗിക്കണം.

പാചകന്മാർ ധരിച്ചിരിക്കാനുള്ളത കാട്ടുമൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങളിൽ സസ്യാദികളും ധാന്യംമുതലായതും ചേർത്ത പാകംചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല. സസ്യാദികൾ ആട, കോഴി ഇവയുടെ മാംസത്തിൽ ചേരുന്നതുപോലെ മറ്റൊരു മാംസത്തിലും ചേരുന്നതല്ലെന്നും അറിയണം.

അഞ്ചാം അദ്ധ്യായം
സമാപ്തം.



ആരാമ ദ്രവ്യം

പക്ഷിമാംസക്കുറികൾ.

പക്ഷികളുടെ മാംസങ്ങളിൽ വെച്ചു കോഴിമാംസമാണ് അധികം നല്ലതെന്നു അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. നമ്മുടെ പക്ഷികളിൽ ധാരാളം തീറ്റിക്കു തരമുള്ള കൊയിത്തുകാലത്തു ഒന്നോ രണ്ടോ മുട്ടകൾ ഇട്ടതും, കൊഴുപ്പും, വൈദ്യരാസ്രൂപകാരം, ഇതുമതികളായ മനുഷ്യസ്ത്രീകൾക്കെന്നപോലെ മുട്ടയിടാൻ കാലത്തു മുഖത്തു പ്രസന്നതയെ കാണിക്കുന്ന ഒരു വിധം പാടലവണ്ണവും, വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ പിടക്കേഴി (പെൺകോഴി) യുടെ മാംസമാണ് എല്ലാ കുറിക്കും ഉപയോഗമായിട്ടുള്ളത.

കഴുത്തുമുറിച്ചു തൊലിപ്പൊളിച്ചു കളയുന്നതിനോടുകൂടി തുവലുകളും പോകുന്നതാകുന്നു. നന്നാനോക്കി തുവലുകൾ അശേഷം എടുത്തുകളഞ്ഞുവെച്ചു അല്പം മഞ്ഞൾ പിരട്ടി ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു നല്ലവണ്ണം കഴുകണം. പിന്നെ വയറുകിറി അതിനുശിലുള്ള കുറുകൾ, മാങ്ങാക്കുറുകൾ മുതലായി അശേഷം അവയവങ്ങളും കളഞ്ഞ് കഴുകി ഒൻപതു കഷണങ്ങളായിട്ട് നൂറുകി ഏഴുപാവത്രം കഴുകി ഒരു പാത്രത്തിലിടണം. ഒന്നരതുട്ടി അരച്ചു മഞ്ഞളും തോൽകളഞ്ഞു അരിഞ്ഞ ചവണങ്ങളി രണ്ടുപിടിയിൽ നാലിൽ ഒരുപങ്ക് പ്രത്യേകം എടുത്തു വെച്ചുവെച്ച് ശേഷം മൂന്നുപങ്ക് ഇട്ട് രം താഴെ പറയുന്നവകളെ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ശുദ്ധജലത്തിൽ നിബിഡമായി അരച്ചു ഉരുട്ടി വെക്കണം.

മുളകുവാരൽ എണ്ണം ൧൫, കൊത്തമ്പാലരി പലം ഒന്നര കിരാനൂ, ഏലക്കം, കയാപ്പട്ട, തൊലികളഞ്ഞ വെള്ളുള്ളി ഇവകൊരൊവരാഹനിട തോൽകളഞ്ഞു ഇഞ്ചി, കൊട്ടത്തെങ്ങാവകകൾ അരപ്പലം കശകശാ മുക്കാൽ രൂപായിടക പലപ്പരിപ്പ് ഒന്നേകാൽ രൂപായിട ഇവയിൽ കശകശാ തെ

ങ്ങാ, കടലപ്പരിപ്പ് രം മൂന്നും ഒഴിച്ചു മാറ്റുള്ള കൂട്ടുകളെല്ലാം
 ഒന്നിച്ച് മാംസത്തിലിട്ട് രണ്ടുവലം ഉപ്പുകലക്കിയ നാഴി
 തൈർകഴിച്ചു മാംസവും കൂട്ടും ഒന്നിച്ചു കഴുകണം. അല്പം പ
 ച്ചാക്കാത്തമല്ലിയും, ട്രീപോതിനാ, എന്ന സുഗന്ധപ്പച്ചില
 യും, നറക്കിയിട്ടിട്ടുക്കിവയ്ക്കണം. തക്കതായ വേറെ ഒരു പാ
 തം അടുപ്പാറി അതിൽ ഉരി നെല്ലൊഴിച്ചു മുരത്തുവയ്ക്ക
 ടെ ആദ്യം എടുത്തു ചൂട്ടിച്ചു നാലിലൊരുകാലം അരിഞ്ഞു
 ജിയും, അല്പം ഏലവും, ഇരുപതു കിരാനുവും, ഒരു കയണം
 കവാപ്പട്ടയും അതിലിട്ടു കായ്കമിനിട്ട് കഴിഞ്ഞു. തുറന്നു
 നോക്കി അതു മുത്തുചവന്നാൽ കൂട്ടുപിരിട്ടി പാകപ്പെടുത്തി
 വച്ചിട്ടുള്ള മാംസം ആ നെയിൽ ഇട്ട് അടച്ചു കയ്കമിനിട്ട് കഴി
 ഞ്ഞു ഇടക്കി ഒരു തടം തുലുജലം ഒഴിച്ചു ആ മാംസം വച്ചി
 യന്ന പാതം കഴുകി അതിൽ അല്പമല്പമായി വററിയ്ക്ക
 ന്ന. കൂട്ടുകളെടുക്കി ജലവും മാംസത്തിലൊഴിച്ചു വീണ്ടും
 ഇടക്കി അടയ്ക്കണം.

അധികം മുട്ടുവായിപ്പോകാതെ തികഞ്ഞിടയും കൂടുകൂ
 ടെ ഇടക്കുകയും ചെയ്ത് ഏകദേശം രണ്ടുനാഴികയോളം വെ
 വിച്ചു അതിലുള്ള വെള്ളം വററുകയും മാംസം മുട്ടുവായിപ്പോ
 കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നാഴി തുലുജലത്തിൽ മുവിൽ
 എടുത്തുവച്ചിട്ടുള്ള കടലമുതലായ മൂന്നുവസ്തുക്കളുടെ അരച്ചു കൂ
 ട്ടുകളും മൂന്നു ചെറുനാരങ്ങാ, (ഇരുമച്ചംപഴം) പിഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള
 അരിച്ച നീരും ചേർത്തു കലക്കി ഒഴിച്ചു ഇടക്കി അടച്ചു അ
 ടപ്പുതറക്കാതെ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കണം. ഇത് സാധാ
 രണക്കുറി ഇരിഞ്ഞു പാകം ഒടുക്കിയായിരിക്കട്ടെ. ഇനി ചി
 ല പാകങ്ങൾ കൂടെ പായുമ്പോൾ അരിഞ്ഞു ചിപ്പുത്യാസം
 വരുമെങ്കിലും രം പാകം കൂടെ സംബന്ധിക്കുന്നതാകുന്നു.

മുവിൽപറഞ്ഞ കോഴിക്കറിയിൽ കത്തിരിക്കാകൂടെ ചേ
 ത്ത് പാകം ചെയ്യും. പിഞ്ചുകത്തിരിക്കാ കാ
 റാന്നു എട്ടുകുപ്പിണങ്ങളാക്കി സാമാന്യതുലി
 ചെയ്തു വച്ചുകൊള്ളണം. മാംസം കൂട്ടുകൾ ചേ

നംബർ ൨
 കോഴികൂട്ട
 കറികൾ

ട്രീപോതിനാ, ഇത്, ഒരു സുഗന്ധമുള്ള മാംസക്കിളിൽ ചേർക്കാൽ
 തവിയുള്ളതും ദീപനം വരുത്തുന്നതുമായ ഒരു വക കണ്ടെടുത്തു

തു വെന്ത് വെളം വാരിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ കത്തിരിക്കാ
 ക്ഷണവും ചേത്ത് അതൊടുക്കൂടി ഒരുതും തുലജല
 വും ഒഴിച്ചു ഇളക്കി നന്നാ വെന്തശേഷം കടലമുതലായ കൂ
 ടുകളും ഇരുമുഖപ്പനീരും നാഴി തുലജലവും ചേർത്ത നല്ല
 വണ്ണം ഇളക്കി അടച്ചു നന്നാ തിളച്ചു വെന്ത് അടപ്പുതുറക്കാ
 നെതന്നെ വാങ്ങി ആല്പം ആറിയശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.
 പുളിരസം ആവശ്യമില്ലാത്തവർ നാങ്ങാരസം ചേർന്ന
 മെനിച്ചു.

നംബർ ൨
 ഉരുളക്കിഴങ്ങു
 മുതലായ ചെ
 ന്നുകൂടുകി

കത്തിരിക്കാചേർന്ന പാകവും സമയവും മുറിയിൽ പ്ര
 സ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. െം പാകത്തിൽനിന്നും യാ
 തൊരു ചുട്ടുസ്രാവം ഇല്ലാതെ ഉരുളക്കിഴങ്ങ്,
 കടലപ്പരിപ്പ്, ഇവാണ്ടും കത്തിരിക്കാ, ഉരുള
 ക്കിഴങ്ങ്, ഇവാണ്ടും ചേർത്ത് പാകംചെയ്യാം.
 എന്നാൽ കടലപ്പരിപ്പ്, ചേർന്നതായാൽ അ
 തിനെ മാത്രം പ്രത്യേകം പാത്രത്തിൽ ചേരിച്ചു വറിച്ചുവ
 ച്ചുകൊണ്ട് ഉരുളക്കിഴങ്ങുമുതലായ കഷണങ്ങളിൽ ഒന്നു
 ചേർന്ന സമയം ഇതും ചേർത്തുകൊള്ളണം.

നംബർ ൪
 സസ്യം
 മുതലായത
 ചേർന്ന കൂടുകി

ആട്ടിൻമാംസത്തിൽ ചേരുന്ന ഫലാഗ്നം, സസ്യവഗ്നം
 കന്ദവഗ്നം ഇവ കോഴിമാംസത്തോടും ചേര
 ന്നതാകുന്നു പാകസമ്പ്രദായവും അവിടെ
 ഏതുപ്രകാരം പാഞ്ഞിരിക്കുന്നുവോ അപ്ര
 കാരംതന്നെയാകുന്നു. ഇതിന്റെ പാകം മു
 റിയിൽ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു വീണ്ടും വി
 സ്കരിക്കാനാവശ്യമില്ലെന്നു വിചാരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ പുളി
 ചേർക്കാതെയും പാകംചെയ്യാം.

നംബർ ൫
 കൊടി
 ങ്കി

നല്ലതായി മാംസപുഷ്ടിയുള്ള രണ്ട് ചാവർക്കോഴി (പുവ
 ന്)കളുടെ മാംസം മാത്രം അസ്ഥികൂടാതെ എ
 ട്വാനു നെല്ലിക്കാലുമാണം കഷണങ്ങളാക്കി
 സാമാന്യ തുടലിചെയ്തു നാലു പലംമാംസത്തി
 ന്നു കറുത്തുപാളിക്കും മഞ്ഞരും, അതു രൂപാന്ത
 രണം നല്ലമുളകും, മുളകുചവറാൽ, രുപം കൊണ്ടതമ്പലരി, രണ്ടു

പലം കവ്വപ്പട്ട, കാൽരൂപായുക്കം ചുവന്നുജി, ദൈവലം
 അല്ലം കരിവെപ്പില ഇവ പ്രത്യേകപ്രത്യേകം അല്ലം വെ
 ലിച്ചുവന്നിരിക്കുന്നു. ഇടം വരവായി വാത്തുകൊണ്ടു ഒന്നായിചേ
 ത്തൊച്ച മുവിൽ ശുദ്ധിയെപ്പോലിച്ചിട്ടുള്ള മംസത്തിനെന്നാ
 ലിലൊംഭാഗം പഴപ്പൻതേങ്ങാ പെരുതായിറുക്കി ചേർത്ത
 ദൈവായത്തിലിട്ടു അരച്ചുകൂട്ടുകയും ദൈവായംതേങ്ങാപ്പാലും, ഇ
 തന്നാശിപ്പൊളിയും ചേർത്തു ഇളക്കി അടച്ചു അടുപ്പേറ്റി ചേർന്നു
 കണണം. വെന്തളൻ ഒന്നരൂപായുക്കം ഉച്ചുചെയ്ത നന്നാ
 വാരിച്ചു തുവരൻപൊലെത്തുകി ചുവന്നുജിയും കട്ടകും ക
 റിവെപ്പിലയും ചേർത്ത നെയ്യിൽ കട്ടകുവർത്തു അടച്ചുവയ്ക്കു
 ണം.

കുമാരകാരം കത്തി സാമാന്യ ശുദ്ധിയെപ്പോലിച്ചു ഇടങ്ങി
 ഉണക്കലരി ഇടിച്ചു തെളിപ്പിച്ചു മാവിൽ നാഴിമാവു എ
 ടത്തുംകൊണ്ടു രേഷംമാവ് ഇതന്നാശി തേങ്ങാപ്പാലും ദൈവായ
 പായിട്ട ഉച്ചുചെയ്ത ശുദ്ധജലത്തിൽ നിബിഡമായികഴ
 ചു നെല്ലികാലുമാണം ഉണ്ടകളായി ഉരുട്ടി നാലിടങ്ങഴി
 ശുദ്ധജലം ഒരു പരന്ന ഉരുളിയിൽ അടുപ്പേറ്റി നന്നായി
 തിളക്കുമ്പോൾ മംസമാവുകളെ സാവധാനത്തിൽ കാതി
 ലിട്ട് നന്നായി തീകത്തിക്കണം. തിളച്ചു മാവുണ്ടകൾ വേ
 കുകയും വെള്ളം നന്നായിട്ടു കൊഴുത്ത തരിയിൽ കോർവീ
 ക്കീയാൽ കമ്പിയാശി വീഴാതെ മുറിയാൻഭാവികുന്ന ഭൂതയാ
 കത്തിൽ മുവിൽ പാകംവെച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള മംസത്തെ അതി
 ലിട്ട് നല്ലൊണ്ണം ഒരു ചട്ടകുകൊണ്ടു എല്ലാ ഇടവും ഇളക്ക
 ത്തക്കവണ്ണം നന്നാ ഇളക്കി യൊജിപ്പിച്ചു മുവിൽ എടുത്തു
 വച്ചിട്ടുള്ള നാഴിമാവു ശുദ്ധജലത്തിൽ കരാകകലകി ഒഴി
 ചു വീണ്ടും ഇളക്കി മുദ്രവായി തീകത്തിച്ചു അരന്നാഴിക അ
 ടപ്പിൽ വച്ചിരിക്കയും അടിയിൽപിടിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള തിന്നാ
 ല് കൂടുകൂടെ ഇളക്കുകയും ചെയ്തു തിളക്കുന്ന പോളകൾ വ
 ന്നു ശബ്ദത്തെപ്പോലിച്ചു പൊട്ടിത്തുടങ്ങിയതാൽ ഉടൻ വാങ്ങി
 രണ്ടുതട്ടം നെയ്യിൽ അരിഞ്ഞു പൊലം ഉജിയും, കാൽപലം
 കട്ടകും, നാലു മുളകുവാരൻ ഇവയൊന്നായി കണ്ടിച്ചു, കരിവെ
 പ്പിലയും ഇട്ടു കട്ടവർത്തു ഒഴിച്ചു ഇളക്കി കിരമ്പു; പാത

ക്കാ, കവാ ഇവ കാൽ രൂപാന്തരവിതം പൊടിച്ചിട്ടിരിക്കി
ആറിയാൽ പലഹാരംപൊലെ ഉപയോഗിക്കാം.

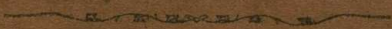
നംബർ-൩

മരവക്ഷികളുടെ മാംസം.

താറാവ്, വാത്ത്, (പാത്ത,) വാൻകൊഴി, ഇരണ്ട, ഇളകളുടെ മാംസങ്ങൾ കോഴിമാംസത്തിന് ഏകദേശം തുല്യമായ രുചിയും മർദ്ദവവും ഉള്ളതായാൽ അവയെ കോഴിമാംസത്തിന്റെ പാകസമ്പ്രദായപ്രകാരം പാകംചെയ്യാൽ നല്ല രുചിയുണ്ടായിരിക്കും. മയിൽ, കിഴി, പ്രാവ് മുട്ടുങ്ങൾ, കാടമുതലായി ഇവയുടെ മാംസം, സാധാരണ തുവരൻ വയ്ക്കുന്നതിനും വറക്കുന്നതിനും മാത്രമേ ഉപയോഗമൊള്ളൂ.

കോഴി, താറാവ്, വാത്ത്, വാൻകൊഴി, ഇരണ്ട, ഇവയുടെ മാംസത്തെ ആട്ടിൻമാംസത്തിനു പാഞ്ഞിട്ടു നംബർ ൭ ഉള്ള പ്രകാരം വാത്താച്ചു നോൻവയ്ക്കാം. എന്നാൽ തുവരൻ കോടമുതലായി മാറേണ്ട സകലവക മാംസങ്ങളും പച്ചത്തുവരൻ ചൊല്ലുണ്ടെന്ന മാതിരിയിൽ പാകം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. അതായത് മാംസം നറുക്കി മസാല പച്ചയായി (വറക്കാതെ) അരച്ചിട്ടു വേവിച്ചു തേങ്ങാ പച്ചയായി പച്ചമുളകും, രണ്ടുവിധം ഉജ്ജിയം ചേർന്ന ചാച്ചിട്ടിരിക്കി കടുവറക്കുക ഇതുതന്നെ. ഇപ്രകാരം പാകം ചെയ്യുന്നതാണ് അധികം രുചിയുള്ളതായി തീരുന്നത്.

ആരാമധ്യായം സമാപ്തം.



പാലകചിന്താമണി

ഏഴാമദ്ധ്യായം .

മാംസം വാക്കെണ്ടുംരീതികൾ

ആട്ടിൻമാംസം നെല്ലിക്കാലുമാണത്തിൽ അല്പം വെളുത്തു നീരുക്കി നാലുപാത്രം കഴുകി നന്നാക്കി നന്നാക്കി വിഴിഞ്ഞു ഒരുരാത്തൽ മാംസത്തിന്നു ഒന്നരപാത്രം ഉപ്പുപാടിയും, ചുവന്നുള്ളിതോൽകളുമാം രണ്ടുപിടിയും, രണ്ടുപാത്രം കൊത്തുപാലരിയും, കാൽരൂപാതുകും കവ്വപ്പട്ടയും, ചത്തവറാൽമുളയും, പഞ്ചം കിരാനുവം, കാൽരൂപാതുകും ഇഞ്ചിയും വറക്കാതെ പച്ചയായി ശുദ്ധജലത്തിൽ നിബിഡമായി അരച്ചു ഉരുട്ടി ശുദ്ധിയെ യ്ക്കു വിഴിഞ്ഞു വെച്ചിരിക്കുന്ന മാംസത്തിൽ ചേർത്തു യോജിക്കത്തക്കവണ്ണം വിശണതു പളി ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു ഇരമുച്ചം പഴത്തിന്റെ നീർ വിഴിഞ്ഞു അരിച്ചുനീരും വെള്ളം അരന്നും കളഞ്ഞു ഒരുപലം ഭാരത്തോടെ ചേർത്തുള്ള കി വച്ചു ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞശേഷം വെറെ ഒരു പാത്രത്തിൽ മൂന്നുതടം നെച്ചൊഴിച്ചു അത് മൂക്കുവെറു കൂട്ടുചേർത്തു വെച്ചിട്ടുള്ള ഈ മാംസത്തെ അല്പമല്ലമായി ഒരു ചട്ടുക്കത്തിൽ വെച്ചു ഒഴുക്കിയിട്ടു ഒരുപ്രാവശ്യം ഇളക്കി മുട്ടുവെറു തീകത്തിച്ചു മാംസം മൊരിയുമ്പോൾ സുഷിരത്തവികൊണ്ടു കോരികൾ പുഴുതൻ മൺപാത്രത്തിൽ ഇട്ടു ആറിയശേഷം എടുത്തു ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരുരാത്തൽ ആട്ടിൻകരൾ ഗോമുഖന അംഗുലനംബർ ൨ പരിമാണം കഷണങ്ങളാക്കി ഒരുപ്രാവശ്യം കഴുകി വിഴിഞ്ഞു ഒരുപാത്രം ഉപ്പും, ഇരപാത്രം ഉപ്പും, അഞ്ചുവറാൽമുളയും, ഒരുപിടികൊത്തുപാലരിയും, അരക്കാൽരൂപാതുകും കവ്വയും, കാൽരാത്തൽമുളയും, കാൽരൂപാതുകും വെള്ളത്തുള്ളിയും ചേർത്ത ശുദ്ധജലത്തിൽ നിബിഡമായി അരച്ചു

തിരൂരിലെ യുവാവിടുള്ള ഈരൽ (കരൾ) ക്ഷണത്തിൽ പിറ
ട്ടി ഇളക്കി ക്ഷണിക്കുവെച്ചിരുന്ന അതിൽ പിന്നെ മാംസ
ത്തിനുമുമ്പിൽ പാഞ്ഞിട്ടുള്ള പാകത്തിൽ നെയ്യിൽ പൊരി
ച്ച് എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

നമ്പർ-൩ ൽ
കോഴ്സൽ ഈരൽ അതിൽ അച്ചുപിരട്ടുവാ
ൻ മുൻപിൽ പാഞ്ഞിട്ടുള്ള മാംസകളിൽ ഉ
പ്പൊഴികെ ശുദ്ധജലത്തിൽ അച്ചു, ശുദ്ധി
യെടുത്തു വെച്ചിട്ടുള്ള ഈരലിനെ ഒരു നല്ല പാത്രത്തിലിട്ട് അര
ച്ചു മാംസകളും ഇട്ടിളക്കി വെച്ചുകൊള്ളണം. വേറെ ഒരു പാ
ത്രത്തിൽ ഒരു തുടം നെയ്യെഴിച്ച് അടുപ്പോറി അത് മുട്ടുപി
ടിക്കുമ്പോൾ ഈ ഈരലിനെ അതലിട്ടിളക്കി ഒരു തുടം ശുദ്ധ
ജലവും ഒഴിച്ചു അടുപ്പു തീകത്തിക്കണം. വെള്ളം വററിത്തു
ടങ്ങുമ്പോൾ ഉപ്പുചേർത്ത് തിളച്ചു വററി നന്നാ നെയ്യ് മാത്രം
തെളിഞ്ഞു ക്ഷണങ്ങളിൽ കൂട്ടാടുകൂടി പിടിച്ച് ഉണങ്ങിയ
ഉടൻ വാങ്ങി വെച്ചുകൊള്ളണം. നാഴി കോതുമ്പോഴോ,
അല്ലാത്ത പക്ഷം ഉരി പച്ചക്കടലപ്പിച്ചു തിരുകിപ്പൊടിച്ച്
ആരും, നല്ല വെള്ള ഉണക്കലരി തിരികിപ്പൊടിച്ച് നേർ
യായി തെളിയിച്ചെടുത്തുമാവും. ഒന്നിച്ചുചേർത്ത ആരായോ ശു
ദ്ധജലത്തിൽ സാന്ദ്രമായി കലക്കി അതിൽ ഒരു പിടി അരി
ഞ്ഞുളളിയും നാലു പച്ചമുളകും, അല്പം പച്ചക്കൊത്തമല്ലി
യും അരിഞ്ഞത് അതും അത്രപായിട്ട ഉപ്പുവെയിയും ചേ
ർത്തു യോജിപ്പിച്ചു വേറിച്ച് വെച്ചിട്ടുള്ള ക്ഷണങ്ങൾ അതി
ന്റെ കൂട്ടാടുകൂടി മക്കി നെയ്യിൽ ഇട്ട് പൊരിച്ചെടുത്ത് ആ
റിയായ് ഉപയോഗിക്കാം.

നമ്പർ-൪ ൽ
മുൻ പാഞ്ഞെടുക്കാരം പാകം ചെയ്തിട്ടുള്ള ഈ
ൽ ക്ഷണങ്ങളെ മേൽപ്രകാരം തയ്യാർ ചെയ്തി
ട്ടുള്ള മാവുകളിൽ ഒന്നിൽ അല്പം നെയ്യും, ശു
ദ്ധജലവും, ചേർത്ത സാന്ദ്രമായി കലക്കി ഉള്ളി മുളകു മറ്റു
ഉള്ള വെച്ചെന്ന് നെയ്യിൽ വറഞ്ഞെടുക്കാം. അല്പം പച്ചിരസം കൂടെ
യുണ്ടായിരിക്കും.

കടലായോ, അരിമവോ മുട്ടു കൂട്ടിച്ചെഴിച്ചു ക

സങ്ങളം ഈ പാഞ്ഞ പാകത്തിൽ വരുന്നതുകൊണ്ടു നതി ന് രചിക്കുമായിരിക്കുമെന്നുള്ള പൊതുലമാണം ധരിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു.

മുട്ടയിടുന്ന പ്രാമത്തിൽ നാലോ അഞ്ചോകോ നംബർ-൮ ഴികളു തലകണ്ടിച്ച് കളഞ്ഞു തുവലുകലോടു മുഴക്കേഴി കൂടി തൊലിയുരിച്ച് അതിന്റെ പൃഷ്ഠ ഭാഗം പൊരിയൽ തതിനു തഴേ ഒരു വിരൽ കൊള്ളുവാൻ തക്ക വസ്തു കീറി അതിൽകൂടെ വിരൽകടത്തി വ യാറിനകത്തുള്ള കുടൽ മുഴുവൻ സകലതും വലിച്ചെടുത്തു കളയുന്നതു കൂടാതെ കാലിൽ മംസമുള്ള ഭാഗം മാത്രം നിർത്തി മുട്ടിൽ വെട്ടി അതിനു കീഴുള്ള ഭാഗവും ചിരകിൻറെ അറ വ്യാകുലമാണു.

പിന്നീട് ഉടലുകൾ തുല ജലത്തിൽ ആംപ്രാവശ്യം കഴുകണം. കഴുകുന്ന സമയം ഒരേ രാജ്യത്തിൽമുടി വയർ ണ്തെങ്ങകയും വിട്ടുകയും ചെയ്ത് അതിനുള്ളിൽ വെള്ളം കയ റി പുറത്തുകളഞ്ഞു നല്ല വെടിപ്പു പരുത്തി ഏഴാംപ്രാവശ്യം മഞ്ഞളും, ഉജ്ജിയാ, ഇഞ്ചിയും, അം പുകലക്കിയ വെള്ളത്തി ൽ ഇട്ടു ണ്തെങ്ങികഴുകി വെടിപ്പു പരുത്തിണം.

ഒരുപാത്രത്തിൽ മൂന്നരയുടെ അളവിൽ അധികമാകാതെ വെള്ളം അളന്നു ഒഴിച്ചു അതിൽനിന്നും അല്പം വെള്ളമെടുത്ത് അതിൽ മുഴക്ക ഉപ്പും കാൽസേർ പൂളിയും കലക്കി ആവെ ജ്ജത്തിൽതന്നെ ചേർത്ത് അടുപ്പോറി വെള്ളം തിളക്കുമ്പോ ള ഈ കേഴികളെ അതിലിട്ട് ഒന്നരനാഴികവേദിച്ചു വാരി ചെടുത്ത് ഒരുപലകയിൽവെച്ച് വെള്ളം തോന്നതിൽപിന്നെ ഏതെങ്കിലും ഒരു നല്ല തുണികൊണ്ടു പൂവും തുണി ഒരു കോലിന്ദ്ര ൽ ചുറ്റി അകവും നല്ല പശു തോർത്തണം.

ഇതിൽ താഴെപ്പറയുന്ന കൂട്ടുകൾ ചേർക്കേണ്ടതാകുന്നു. കൊത്തമ്പാലാരി പലം ഒന്നും കശകശാ, തൊലിച്ചുണ്ടിയ ഇ ണ്തി, പല്ലക്കൊത്തമല്ലി ഇപ മൂന്നരപായിടവിതും മുളക്കു വാൽ ഇരുപത്, തോൽകളഞ്ഞ വെള്ളത്തുള്ളി പലം രണ്ട്, പുതിന്നാ ഒരു രൂപാഞ്ചുക്കും, ഏലം, കുവ്വപ്പട്ട വകയ്ക്കു കാരോ

വരാഹനിട, കിരാന്യ വരാഹനിട രണ്ട് ഇവയെല്ലാം നല്ല നേർച്ചയായി തുല്യലത്തിൽ നിബിഡമായിട്ട് അർച്ച് ഉരുട്ടിയെടുത്ത് ഒരുപാത്രത്തിൽവെച്ചു ഒരുപലം ഉപ്പുപൊടിയും ചേർത്ത് ഇതുചെയ്തനാരങ്ങാപ്പഴച്ചുരും ചേർത്ത അല്പംപോലും ജലംകഴിക്കാതെ കഴിച്ചു വേവിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള കോഴികളിൽ ഒരോന്നിന്റെയും പാത്രവും വയറിനകത്തും നല്ലവണ്ണം പിരട്ടി ഒന്നോടൊന്നുതൊടതെ പ്രത്യേകം ഒരുപലകയിൽ വെക്കണം. അല്പനേരം കഴിഞ്ഞാൽ ഇതിൽപിരട്ടിയകൂട്ടുകൾ തൊട്ടാൽ കയ്യിൽപിറുക്കാതെ മാംസത്തിൽപിടിച്ച് അല്പം ഇരുകൾവാടിയ ഉടൻ.

ഒരു ഇരുമ്പിച്ചട്ടി അല്ലെങ്കൾ വലിയഒരു ചീനച്ചട്ടി ഇതിലൊന്നിൽ രണ്ടിടങ്ങഴി നെയ്യാഴിച്ച് അടുപ്പേറി തിളക്കുമ്പോൾ കോഴികളെ ഒരോന്നായിട്ട് എടുത്ത് അതിലിട്ട് ചട്ടകൊകാണ്ട് കൂട്ടക്കൂടെ മിച്ചിട്ടുകൊണ്ട് മൂപ്പിക്കണം. ശരിയായിമൂത്തു പൊരിഞ്ഞുഉടൻ എടുത്ത് ഒരു പാത്രത്തിൽവെച്ച് അടുക്കണം. ചെറു പുഴുക്കൂട്ടുടെ ഉപയോഗിക്കണം.

ഈ ചൊരിഞ്ഞമാംസംതൊടുകമുച്യുളള ചേരക്കത്തികൊണ്ട് മുറിച്ചെടുത്തും ഭക്ഷിക്കാം.

(പാപകന്മാർ ധരിക്കുന്നതിനു)

കോഴി മുതലായി ആ ജാതിയിലുള്ള പക്ഷികളുടെ വയർകീറാതെ മുറിൽ പറഞ്ഞതുപോലെയാണുകീഴെ സൂഷിരത്തിൽകൂടെ ഒരുവിരൽ വയറിൽ കടത്തി വലിച്ചെടുത്താൽ അതിന്റെറുള്ളിലുള്ള സകല അവയവങ്ങളും തടവുകൂടാതെ കെട്ടിക്കുറയ്ക്കു വയർ ഒരു തുരുത്തിപോലെ ആയി തിരുന്നതാകുന്നു. പക്ഷികളുടെ ഘടകമുതലായ അവയവങ്ങൾക്കു ഒരൊരത്തിനു അതിന്റെ പൂജ്യത്തോടും മറ്റൊരു അറ്റത്തിനു തൊണ്ടയിലുള്ള കിരൽ നാളംവഴി തലയോടും മാത്രമെ ബലമായ സംബന്ധമുള്ള കഴുത്തു കണ്ടിച്ചുകുളഞ്ഞാൽ ആ സംബന്ധം തീരെ വിട്ടുപോകും. പൂജ്യത്തിൽകീറി അതുവഴി വലിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ യാതൊരു തടവുമില്ലാതെ ആസകലം പാത്രതു വരുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. അല്പം വെള്ളം കിടപ്പുണ്ടാക

അ അതു രണ്ടാമതും വിരൽ കടത്തി വെട്ടും കേരറി വെടിപ്പു വ
രത്തിക്കൊണ്ടേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിലേക്കെല്ലാം അല്പം പരിച
യം വേണ്ടതാകുന്നു.

കുടമാർഷാദി, കബാഹ് അഹ് ക്കനിമതലായ ക്ഷണ
സാധനങ്ങളെ ആട്ടിൻമാംസം കൊണ്ടു ചെ
ന്നംബർ-ൻ കോഴി മാംസ കർമ്മതാ
മതലായത് ഇതിനുമുമ്പിൽ പറയപ്പെട്ട പാകങ്ങളെ
അനുസരിച്ച് കോഴിമാംസം കൊണ്ടും ചെച്ചും
ഇളം മരുവിധം രുചിയുള്ളതായിരിക്കും.

ഏഴാം അദ്ധ്യായം സമാപ്തം.



എട്ടാം അദ്ധ്യായം

ശുഷ്കമാംസ പാകം.

ശുഷ്കമാംസം എന്നത് ഉണക്കിയ മാംസമാകുന്നു.

മൃഗമാംസങ്ങളല്ലാതെ പക്ഷിമാംസങ്ങൾ ഉണക്കിയ പ
യോഗിപ്പാൻ പാടില്ല. ഉണക്കിയാൽ അവ നന്നായിരിക്ക
ുന്നതല്ല അതിനാൽ അത് ഉണക്കാരുമില്ല.

മുയൽ കഴിക്കെ ക്ഷണത്തിനും കൊള്ളുന്ന ആടുമതലാ
യി സകല വലിയമൃഗങ്ങളുടെ മാംസങ്ങളും ഉണക്കിയച്ചിര
ന്ന നിത്യഭക്ഷണത്തിനും വഴിയാത്രകളിലും കറി വയ്ക്കുകയും
വാക്കുകയും ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കാം.

രൂചി പച്ചമാംസത്തോളമില്ലെങ്കിലും അതിൽ നീനും

വ്യത്യാസപ്പെട്ടു ഇതിനു പാകവിശേഷം കൊണ്ടു ഒരു രുചിവാ
പ്പെട്ടവാനുണ്ട് എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

മാംസം ഉണ
ക്കുവാനുള്ള
രീതി

മാംസങ്ങളെ ഉണക്കുന്നതിനു ഒരു രീതിയെക്കൂട്ടി ഈ സ
മ്പ്രദായപ്രകാരം എല്ലാമാംസങ്ങളും ഉണക്കു
വാൽ പന്നിമാംസം ആദി മാംസംവരെയും മ
റ്റുള്ള മാംസങ്ങൾ മൂന്നു മാസത്തിലധികവും
ചീഞ്ഞയാകാതിരിക്കുന്നതാകുന്നു.

മാംസത്തിനു അധികം കട്ടിയുള്ളത് അധികം നാളിരി
ക്കുന്നതാകുന്നു.

ഏതുമാംസമായാലും തോലും എല്ലാം മാംസത്തിന്റെ പ
റ്റത്തെ ചെലവ് എന്ന മാർദ്ദവത്തെപ്പറ്റിയും കളഞ്ഞത് രണ്ടു
പലനഅംഗുലത്തിൽ കൂട്ടിച്ചോകാതെ ഏകദേശം ചതുര കഷ
ണങ്ങളായി നാറക്കി തുലാജലത്തിൽ മൂന്നു പരിച്ചത്തി കഴ
കി മുറുകെവിഴിഞ്ഞ് സൂഷിരമുള്ള ഒരു പാത്രത്തിലൊ, ചൂര
ക്കട്ടയിലൊ ഇട്ട് അടച്ചു രണ്ടുനാഴിക വയ്ക്കണം.

അതിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന വെള്ളം അശേഷം വാൻപോ
യതിൽ പിടുന്ന ഒന്നുകൂടെ വിഴിഞ്ഞു മഞ്ഞൾ, വാറൽമുളക്,
കൊത്തമ്പാലരി, കവാപ്പട്ട ഇവ പച്ചയായി തുലാജലത്തിൽ
അരച്ചു ഉരുട്ടി ഉപ്പുപൊടിയും ചേർത്ത കഴച്ചു മാംസവണ്ഡ
ങ്ങളിൽ നല്ല പാലത്തേച്ച് മുട്ടിച്ചുള്ള ഒരു ചെറിയ ത്രായുധം
കൊണ്ട് ആകുഷണങ്ങളുടെ മെല്ലെ ചെറുവിരൽകടക്കത്ത
ക്കവണ്ണം ഒരുപാറം ഉണ്ടാക്കി കയറിലൊ ചൂരലിലൊ കോ
ർത്ത നീളത്തിൽ ഉയർത്തിക്കെട്ടി ഉണക്കണം. മാംസം ഇങ്ങി
നെ പാകം ചെയ്യാൽ അന്നേദിവസം തന്നെ ഉണക്കാനിടവ
രാതെ ചീഞ്ഞുപോകാൻ ഇടയാക്കരുത് നാലുദിവസം ന
ല്ലവെയിലത്തുണക്കിയാൽ ശുഷ്കമായിതീരും. പിന്നീടു കയ
റികിന്നിന്നും എടുത്ത് ഒരു നല്ല കലത്തിൽ ഇട്ട് തണുപ്പുപാറ
തെ സൂക്ഷിക്കണം. പുച്ചയുടേയും, എലിയുടേയും, ഉപദ്രവം ഇ
ല്ലെങ്കിൽ കയറോടുകൂടെ അടുപ്പിനു സമീപം തൂക്കി ചുരുട്ടാതെ
സൂക്ഷിക്കാം. ഉണക്കുമ്പോൾ കഷണങ്ങളെ കയറിൽ തന്നെ
അന്നോടുമിങ്ങോട്ടും കൂടക്കൂടെ മാറിയിടുകയും ഈച്ചകൾ വി

ശേഷാൽ നീലനിറത്തിലുള്ള ചെറിയ ഈച്ചകൾ (മണിയനീച്ച) പാറതയും മണ്ണുപിരളാതെയും സൂക്ഷിക്കയും ചെയ്യണം.

കാടുപന്നിത്തോൽവട്ടത്തെ തുവരൻവയ്ക്കുവാൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിൽ കാഞ്ഞവെള്ളത്തിലിട്ട് അതിന്റെ മുടികളും കറുത്തതൊലിയും കൂടുവേണ്ട രീതിയെ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളപ്പോലെ പാകം ചെയ്തിട്ടുള്ള തോലുവട്ടങ്ങളെ ഒരു ഗുലം ചതുരത്തിൽ മുറിക്കയും ഈ തോൽവട്ടത്തിൽ അതിന്റെ മാംസം

പന്നി
തോൽവട്ടം
ഉണക്കുവാനുള്ള
രീതി

അശേഷം ഇരിക്കാതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ച് എടുത്തുകളകയും ചെയ്യേണ്ടതും ഉപ്പു മസാലുമാറ്റവും പിരട്ടി ത്രെപാത്രത്തിലോ മുറത്തിലെ വച്ചു മണ്ണുപിരളാതെ നേക്കി കറുത്തു കലത്തിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കണം. യാതൊരു ദുർഗ്ഗന്ധവും കാണുകയില്ല ഭരതം വൺമാത്തിലധികം കേടു കൂടാതെ യിരിക്കും.

ചിലപ്പോൾ ഉണക്കിയ മാംസത്തിൽ ഉപ്പ് അധികമായിപ്പോയാൽ അവയെ പാകം ചെയ്യുന്നതിന് ഭരതമണി കൂർമവെ കാടിയിൽ ഇട്ടാൽ ഉപ്പു കുറഞ്ഞു പോകുന്നതാകുന്നു.

ഇക്കു മാംസത്തിൽ ഉപ്പ് അധികമായാൽ പ്രതിവിധി

(പാചകന്മാർക്കു നോട്ട്)

ഉണക്കമാംസം (ഇഷ്ടമാംസം) ഇവയെ കുറിക്കുന്നതിന് മൂന്നു പ്രകാരത്തിലുണ്ട്. ഒന്ന് ചട്ടു ചതച്ചു, രണ്ട് കുതിത്തു ചതച്ചും, മൂന്നു കുതിത്തു നാക്കിപ്പുമാണ്. കുതിത്താൽ അവയിലുള്ള ഉപ്പിന്റെയും മസാലുകളുടെയും സാരം കിറഞ്ഞു പോകയും കറി വയ്ക്കുമ്പോൾ അല്പം ചേർക്കണമിരിക്കയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളതുമാണു ചട്ടു ചതക്കുന്നതായാൽ ആദ്യം ചട്ടു നായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിനോടു കൂടി പിടിച്ചിട്ടുള്ള ഉപ്പിന്റെയും മസാലുകളുടെയും രുചി വിട്ടു പോകാതെ യിരിക്കുന്നതാകുന്നു.

പന്നി, ഭാവ് മാൻ, ഇവയുടെ ഉണക്കിപ്പിച്ചു ചതക്കേണ്ടുന്നതാകുന്നു. ഉപ്പു കൂടുതലില്ലാത്ത പക്ഷം ഇവയെ കനലി

നിത്യജ്ഞാപോകാതെ നല്ലപോലെ ചൂഷിപ്പിച്ചു
 ആചുടോടുകൂടി അമ്മിയിൽവെച്ചു കഴുവിക്കൊണ്ട് കത്തി
 യാൽ ചതഞ്ഞ് ചകരിപോലെയൊക്കും. അത് സാവധാനം
 ത്തിൽ കീറിയെടുത്ത് നൂൽ കഷണങ്ങളെന്നപോലെ ഭൂട്ടവായി
 ഇരിക്കുന്നതാകുന്നു. ആദ്യം ഉണക്കുമ്പോൾ വല്ല കാരണവശാ
 ലും മിഞ്ഞുപോയി പിന്നീട് ഉണക്കിയതാണങ്കിൽ ഇലകാ
 രംകീടവാൻ കഴിയാതെ പോടിഞ്ഞു പോകുമെന്നുള്ളതാകു
 ന്നു. അവിടുംകുറഞ്ഞിരിക്കും. ചതക്കുമ്പോൾ നൂൽ പോലെ
 കീടുന്നുമോസം ശരിയായി ഉണക്കിയതെന്ന് വിചാരിക്കണം.

ആട്ടിൻമാംസം ഉണക്കിയത് ഇലകാരം ചതച്ചാൽ വാ
 ലക്തം ചെയ്ത ആട്ടിൻറൊട്ടികെ മറ്റൊറ്റും പെടിഞ്ഞു
 പോകുമെന്നുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടു മാംസത്തിനെ ശരിയാ
 യി ഉണക്കിയതല്ലെന്നവിചാരിച്ചുകൂടാ. ആട്ടിറച്ചി ഉണക്കി
 യാൽ ഏകദേശം ആട്ടൽപാലിന്റെ ഗന്ധം ഇതിലുണ്ടായിരി
 ക്കുന്നതാകുന്നു. ഉണക്കിയ മാംസത്തിലുള്ള ഈ ഗന്ധത്തിന്
 വല്ല ദേഹത്തിയോ, അഴുക്കു നാരാമോ, ഉണ്ടായിരുന്നാൽ
 അത് ശരിയായ മാംസം ഉണക്കിയതല്ലെന്നു വിചാരിക്കാം.

കുതിർത്തമാംസത്തെ പിന്നെ ചുട്ടു ചതച്ചുകൂടാ. വെള്ളാ
 കും അത് ചതക്കുകയോ ചെയ്ത കഷണങ്ങളായി കണ്ടിക്കുകയോ
 വേണം. ഏത് ഉണക്കിറച്ചിയും ചതക്കുന്നതുകൊണ്ടും തേങ്ങാ
 പ്ലാക്ക് ചേർക്കുന്നതുകൊണ്ടും മാത്രമെ മാട്ടുവെള്ളതായി തീരൂ എ
 ന്നു അറിയേണ്ടതാകുന്നു.

മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ ഇലകാരം ഉണക്കിപ്പികളെ ചതച്ചു
 കീറി ആദ്യം ഉണക്കിയസമയം മറ്റൊരു മതലായ
 മാലിന്യങ്ങൾ വല്ലതും ഉണ്ടോഎന്ന് സംശയം
 തോന്നിയാൽ ചതച്ച മാംസത്തിനെ കാഞ്ഞ
 വെള്ളം ഒഴിച്ച് അധികംനേരം അതിലിട്ടുവെച്ചാ
 തെ ഒരുപ്രാവശ്യം കൈകൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ ഉലസി
 യുംവെച്ചു വെള്ളം ഉഴാറി എത്രമാംസം കീറിയതെങ്ങോ? അ
 തിന്മേർപാതി അരിഞ്ഞുള്ളിയും, മാംസവും ചേർത്തുവെച്ചിട്ടു
 ജ്ജ്വൽ പാതി മുങ്ങത്തക്കവണ്ണം തേങ്ങാപ്പാലും, തുളുപ്പുവെള്ളവും

നംബർ - ൧
 ഉണക്കിറച്ചി
 രൂപരത്ന

ചെത്തി അടച്ച് അടുപ്പോറി ഉദയായി തീ കത്തിച്ചു തിളച്ചു വെന്ന് വെള്ളം വാറിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ ഇറച്ചിയെ പച്ചത്തുവരൻ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ തെങ്ങയുമ്പുവന്നുളിയും വെളുത്തുളിയും പച്ചക്കുരിയേപ്പിലയും വാച്ചിട്ടിളക്കി ഉപ്പുകുറവുള്ള പക്കം അല്പം ഉപ്പുപൊടിയും ചേർത്തിളക്കി കൂട്ടിയപ്പുടിപ്പിട്ടാൽ ഉടൻവാങ്ങി കടകം, മുട്ടകം, ഉഴന്നുപരിച്ചോ, ഉള്ളിവടമോ, ചേർത്ത് കടുവാത്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. ഇറച്ചി, കുതിത്തു നരക്കിയൊ, പനച്ചോ, പാകം ചെയ്യുന്നതായിരുന്നാൽ അതാനിന്റെ ഉപ്പ്, മസാല, ഇവയുടെ പാകംനോക്കി പച്ചമാംസം തോർന്നു നീരിനെ അനാസരിച്ച് തോർന്നുവെക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഉണക്കിറച്ചികളെ തുവരൻ പാഞ്ഞിട്ടുള്ള വൃകാരം കണലിൽ ഇട്ടു പൂടിപ്പിടിപ്പിച്ചു പനച്ചുവെളിച്ചെണ്ണയോ നെയ്യോ മൂപ്പിച്ചു അതിലിട്ട് പൊരിച്ചു എടുത്തു ഉപയോഗിക്കാം. പച്ചമാംസം പൊരിയുന്നതിനെക്കാൾ ഇതു വെഗം പൊരിഞ്ഞു പോകുന്നതാകയാൽ പൊരിക്കുമ്പോൾ പാചകൻ ഇതിൽ ശ്രദ്ധവെക്കേണ്ടതാകുന്നു. കുതിത്തുപനച്ചു പൊരിക്കുന്നതായാൽ പനച്ചു ഇറച്ചിയെ ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ അല്പം മുക്കിക്കൊണ്ട് പൊരിച്ചുകൊള്ളണം.

നംബർ-2
ഉണക്കിറച്ചി
പൊരിയൽ

ആടുമാംസം ഒഴികെ മറ്റുള്ള കാട്ടുമൃഗങ്ങളുടെ ശുഷ്കമാംസങ്ങൾ പൊരിക്കുന്നതിനു വെളിച്ചെണ്ണയോകുന്നു ഉത്തമം.

കാട്ടുപന്നിത്തോൽവട്ടത്തെ മസാലവെയ്ക്കുന്നതിനുള്ളത് അല്പം വെളിച്ചെണ്ണകുറവായതിൽ അടുപ്പിച്ച് പനിക്കൊൽ പൊരിയൽ തിളക്കുമ്പോൾ ആവശ്യം പോലെ ഉള്ള കഷണങ്ങൾ അതിലിട്ടാൽ അരിവടകത്തിൽ നിന്നും യാതൊരു വ്യത്യാസവും കാഴ്ചയിലും രുചിയിലും ഇല്ലാതെ വെളുത്ത നിറത്തിൽ കടകിടുന്നില്ലെങ്കിലുള്ള പൊള്ളലകളോടുകൂടി ഒരുവിധം ഉപ്പുവെക്കുക.

ഇവയെ ഉണക്കുന്ന സമയം സൂക്ഷിച്ച് തോർന്നുവെക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ൽ മാംസം ഇരിക്കാതെ എടുത്തു കളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വാക്കു
മ്പോൾ മാംസംപറീട്ടുള്ള ഭാഗമത്രയും ഇരിവിനതുല്യമായി
പല്ലുകൊണ്ടു പൊടിക്കാൻ ഒരു നിർമ്മാണവും ഇല്ലാതെ ആയി
തീരും. എന്ന് ധർമ്മിരിക്കാൻ ഉതകുന്നു.

(൧) കായൽമുറിങ്ങു, (൨) കടൽമുറിങ്ങു, (൩) വിപ്പി, (കൊ
ശ്ശി) (൪) തെളിഞ്ഞു (നത്തു) (അട്ടക്കൊക്കു)
ശുശ്രൂഷം ഇവയെ ശുദ്ധജലത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ചു അതി
സന്ദർശനം റെൻറ തോടുകൾ തല്ലിപ്പൊടിച്ചു അതിന്റെമാം
തൽപ്പരം സമെടുത്ത് ആ മാംസത്തിൽ മാംസമായികാ
ണുന്ന ഭാഗം മാത്രം കണ്ടിട്ടെടുത്ത് മൗനം നിറമായികാ
ണുന്ന ഭാഗങ്ങൾ കളഞ്ഞുവെച്ചു മാംസം മഞ്ഞു കലക്കിയ
വെള്ളത്തിലിട്ട് നല്ലവണ്ണം നാലു പരിവൃത്തി കഴുകി മാംസ
ങ്ങളെ ചെറുതായി അരിഞ്ഞു കോഴിയിറച്ചി പച്ചത്തുവരൻ
വയ്ക്കുന്ന പാകം അനുസരിച്ചു പാകം ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കാം
കടലിൽ ചാരയിൽ പിടിച്ച് തിളപ്പിക്കുന്നു കല്ലുകൊണ്ടെന്നതിനെ
ആദ്യം ജലത്തിൽ വേവിക്കാതെ മുട്ടുകൾ എടുത്തുപോലെ പാകം
ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും മുട്ടക്കുരുവെന്നുപോലെ ക
രുവു കിട്ടുന്നതാകുന്നു. ശുശ്രൂഷമാംസങ്ങളെക്കൊണ്ടു തുവര ന
ല്ലാതെ കഴിവുതലായ പാകങ്ങൾക്കു ഉപയോഗമില്ല.

എട്ടാം അദ്ധ്യായം സമാപ്തം.



ഒൻപതാം അദ്ധ്യായം

മുട്ടക്കറികൾ.

കറികൾക്കു ഉപയോഗമുള്ള മുട്ടകൾ കോഴി, താറാവു,
വെട്ടൻ ഇവയുടെ മുട്ടകളാണ്. ഇവയിൽ ധാരാ
ളം എല്ലാസ്ഥലത്തും കിട്ടുന്നത് കോഴിമുട്ടയും,
കുറിയ ഉപയോഗമുള്ള മുട്ടകൾ ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം കിട്ടുന്നത് താറാവി

കുറിയ ഉപ
യോഗമുള്ള
മുട്ടകൾ

നൂട്ടയും അപൂർവ്വമായിട്ടുള്ളത് വാങ്ങി നൂട്ടയുമാണ്. രൂപവശം
വലിപ്പത്തിലും അല്പമല്ലവ്യത്യാസത്തെക്കൂടി ഇവയെല്ലാം
കരിക്കപയോഗമുള്ളതാകുന്നു.

മുട്ടത്തൊണ്ടു
കളവാൻ
ഉള്ളതി

മുട്ടകളെ കഠിവയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പെ അവയുടെ തൊണ്ട
(തോട്) കളയേണ്ടതാണ്. അതിനുള്ള ഉ
പായം അവയെ പുഴുങ്ങിയോ അല്ലാത്തപ
ക്ഷം ഉടച്ചോ വേണം. മുട്ടകൾക്കുള്ളിൽ ന
ണ്ടുസാധനങ്ങളുണ്ട്, അവ മഞ്ഞക്കറുപ്പും

വെളുത്തകറുപ്പുമാണ്. മഞ്ഞക്കറുപ്പു വെള്ളം കളയുന്നതു
ലഭ്യമായ പൊതിഞ്ഞുകിടക്കുന്നതായ വെളുത്ത ഒരു വസ്തുവു
മാണ്. ഈ രണ്ടു കറുപ്പും പാസ്റ്ററും ബലമായ സംബന്ധ
ത്തൊട്ടുകൂടെ ഇരിക്കുന്ന ദ്രവവസ്തുക്കളാകയാൽ ഇവ മുട്ടതട്ടി
യാൽ ഉടൻ ഉറച്ചുപോകുന്ന സ്വഭാവമുള്ളതും അപ്പോൾ ല
ഭ്യമായ തിരിച്ചെടുക്കാവുന്നതുമാണ്.

ഒരു പാത്രത്തിൽ ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു തിളപ്പിച്ചുവെച്ചിട്ടു അതി
ൽ മുട്ടകളെ ഇട്ട് അടുത്ത് ഒരു മണിക്കൂറോളം വെച്ചിടുന്നാൽ മുട്ട
കൾ പേകുന്നതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം ശുദ്ധജലത്തിൽ മുട്ടക
ളിട്ട് അടുപ്പോറി അരമണിക്കൂർ തിളപ്പിച്ചാലും വെറുപ്പോടും
എങ്ങിനെത്തരയാലും മുട്ടകൾ മുങ്ങി അതിനുമേൽ ഒരു വിരക്കനി
റയാൻ വേണ്ട വെള്ളം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം
വെള്ളത്തിൽനിന്നും പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഭാഗം മാറ്റുവമില്ലാ
തെ ഇരിക്കുന്നതാകുന്നു. വെറുത്ത മുട്ടകളെ ശുദ്ധജലത്തിലിട്ട് ത
ണുപ്പിച്ചു ഉടച്ചു തൊണ്ടകളെയാണ്.

പാചകന്മാർ പരിരോധിക്കേണ്ടത്

കരിക്കപയോഗമുള്ള മുട്ടകളെത്തട്ടും തന്നെ ഓരോന്നാ
യി എടുത്ത് കയ്യിൽ വെച്ചു കുട്ടിക്കി നോക്കണം. അകത്തുള്ള ക
രുവുകൾ കലങ്ങിവെള്ളം പോലെ യിരിക്കയും മുട്ടകൾ തന്നെ ചീ
ഞ്ഞു ഭഗ്നസ്വഭാവമായിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതായിരിക്കാൽ അവ
യെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തരുത്.

പക്ഷികൾ മുട്ടയിട്ടാൽ അന്നെടിയസം ഉപയോഗിക്ക
ുന്നതായാൽ അത്യന്തമം മൂന്നുദിവസത്തിനകം ഉത്തമം, പ

ആദിവാസത്തിനകം മദ്ധ്യമംപിന്നെ ആയാൽ അധമപക്ഷമാകുന്നു. പച്ചമുട്ടകളെ വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ താഴാതെയിരുന്നാൽ നന്നല്ല എന്നു വിചാരിക്കണം. ചിലപ്പോൾ ചില മുട്ടകൾ ചുവടക്കാർ പഴകിയതും കേടുവന്നതുമായ മുട്ടകളെ പുഴുങ്ങി വെച്ച മുട്ടകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വില്ക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. ഈ ചതിവിൽ അകപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ഇവയും വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ താഴുന്നതിടക്കുന്നതാകുന്നു. കേടില്ലാത്ത ഒരു പച്ച മുട്ടയിൽ നിന്നും തൂക്കത്തിൽ ഇവയ്ക്കു പലനം കൂട്ടുന്നതാകുന്നു. നിറത്തിൽ ഒരു കരുവാളിപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കും. കേടുവന്ന മുട്ടകൾ രോഗംകൊണ്ടു മരിച്ച ഒരു മൃഗത്തിന്റെ മോസത്തോളം ശരീരത്തിനു കേടു ചെയ്യുന്നതാകയാൽ ഇവയെ പഠിക്കിച്ചു വാങ്ങി പുകയാക്കണം.

പുഴുങ്ങിത്തൊണ്ടുകളെണ്ത് ഇരുപത്തഞ്ചു മുട്ട മുഴുവനെ (നാലക്കാതെ,) വരുന്ന മുട്ടപ്പുവറൽ പത്ത്, നംബർ-൧ മുട്ടകൾക്ക് കൊത്തമ്പാലരിപലം മുക്കാൽ, കിരാനൂവ് കന്നരവരാഹൻതൂക്കം, ഏലം കവ്വാപ്പട്ട, മഞ്ഞൾ വകയ്ക്കു അരവരാഹനീട. പച്ചക്കൊത്തമല്ലി അരപ്പിടി, ഇഞ്ചി, വാതാക്കൊട്ടു കടലപ്പരിപ്പു വകയ്ക്കു ഒരുരൂപായിട വെളിത്തുളിരൂപായിട മുക്കാൽ, കശകശാ കൊട്ടത്തേങ്ങാവകക്കു അരയ്ക്കാൽപേർവീതം ഇവയെല്ലാം പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം നേർച്ചയായി അറച്ചു വയ്ക്കണം.

ഒരു പാത്രത്തിൽ ഇടങ്ങഴി നെന്യോഴിച്ചു അടുപ്പേറ്റി തിളയ്ക്കുമ്പോൾ തോൽകളെണ്ത് അരക്കാൽ പേർ ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞു പതി അതിൽ ഇട്ടു മുത്ത ചുവന്നുവരുമ്പോൾ അരച്ചുപച്ചിട്ടുള്ളതിൽ തേങ്ങയും കശമരയും ഒഴികെ മറ്റെല്ലാ കൂട്ടുകളും ഒന്നുകാൽപലം ഉപ്പുപൊടിയും, മുക്കാൽ പലം കട്ടിഞ്ഞണിയിൽ (നിറത്താതെ) കഴിച്ചു അതും മുട്ടകളും ആണെയിൽ ഇട്ട് അടച്ച് തീകത്തിച്ച് ഒരുമിനിട്ടു കഴിഞ്ഞ് തുറന്നു ചട്ടകംകൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ ഇളക്കി അടച്ചു വീണ്ടും രണ്ടു മൂന്നു മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞു തുറന്നു ജലമയമില്ലാതെ നെയ്യ് മാത്രം ആകുമ്പോൾ മുട്ട ഉടയാതെ സാവധാനത്തിൽ ന

ന്നാഇളക്കിട്ട് മുഖിൽ എടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള ചുവന്നുള്ളി, കശകശം, തേങ്ങാ ഇവമൂന്നും രണ്ടുതൂടം ശുദ്ധജലത്തിൽ കലക്കി ഒഴിച്ചുകൊണ്ടു ഇരുമച്ചംപഴച്ചാറും അതിലൊഴിച്ച് ചട്ടകകൊണ്ടു നാവധാനത്തിൽ ഇളക്കി മറിച്ച് അടുത്തുണും. ഒന്നരണ്ടു മിനിട്ട് അടുപ്പിന്മേൽ തന്നെ വെച്ചിരുന്ന പിന്നെയും തുറന്ന് ഇളക്കി അടുപ്പു വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കണം. െരം കറിയോടു ചേർത്ത ഒരുവിധം അന്നം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതിനാൽ അതിന്റെ പാകം െരം പുസ്കകത്തിന്റെ ഉത്തരായ്ത്തിൽ കാണാമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മുട്ടക്കറികളിൽ പുളിരസം ചേർക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവർ തൈരിനു പകരം ശുദ്ധജലം ചേർക്കുകയും നാരങ്ങാരസം ചേർക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യണം.

തൊണ്ടുകളഞ്ഞമുട്ട പത്ത്. ഇതിനുകൂട്ടുകൾ, വറഞ്ഞ മുട്ടകൾ വററൽ പതിനഞ്ചു, കൊത്തമ്പാലരിപലം
 നംബർ ൨
 സാധാരണ
 മുട്ടക്കറി
 ഒന്നു, അല്പം പച്ചക്കൊത്തമുട്ടി, തേങ്ങാവലം ഒന്നര, തൊലികളഞ്ഞവെള്ളുള്ളിരൂപായിട അര, ജീരകം, ഉലച്ചു, വകയ്ക്ക് അര വരാററിട. അല്പം പച്ചക്കറിവേപ്പില, ഇവയെ എല്ലാം ഒന്നിച്ചു അച്ചുകൊള്ളുക. ഒരുപാത്രം അടുപ്പോറി അതിൽ രണ്ടുതൂടം നെയ്യൊഴിച്ചു അതു തിളയ്ക്കുമ്പോൾ രണ്ടുപീടി അരിഞ്ഞ ഉള്ളിയിട്ട് മുട്ടിച്ചു ചുവന്നവരുമ്പോൾ അരച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള കൂട്ടുകളൊട്ടുകൂടെ മുട്ടയും അതിലിട്ട് നന്നാ ഇളക്കി ഒരുമിനിട്ടു കഴിഞ്ഞു രണ്ടുതൂടം ശുദ്ധജലത്തിൽ ഒരുപലം പുളികലക്കി അതിച്ചൊഴിച്ച് അതിൽപിന്നെ ഒരുതൂടം വെള്ളത്തിൽ ഒരുപലം ഉപ്പും കലക്കി ഒഴിച്ചു അടുപ്പു ഇടയിൽ തുറക്കാതെ ഒരു നാഴികവരെ മുട്ടുവായ, തികത്തിച്ചു പിന്നെ വാങ്ങിവെച്ചു ഉപയോഗിക്കണം.

കുമ്മായി, പുഴുങ്ങുന്ന ജലത്തിൽ, പത്തുമുട്ടക്ക് കാൽപലം ഉപ്പുവീതം ഇട്ട് പുഴുങ്ങി പിന്നെ ശുദ്ധജലത്തിലിട്ട് മുക്കാൽഭാഗം തണുത്താൽ എടുത്ത് തൊണ്ടുകളഞ്ഞ വെറഞ്ഞ നല്ലമുട്ടകൾ അല്പം കവാപ്പട്ടയും കൂടി ചൊഴിച്ചു ശീല

നംബർ ൩
 പുഴുങ്ങിയ
 മുട്ട

ഔദ്യോഗികവുമായിട്ടുള്ളതിൽ ഇഷ്ടപ്രകാരം പാകംപോലെ അല്ലെങ്കിൽ കച്ചപ്പുറപോടിയൊ "ഭേദിയാസാധിത്", എന്ന ഉദ്യോഗം ചെയ്തിട്ടുള്ള അവിടുമുട്ടകളെ അതിൽ കണ്ടെടുക്കുക, ഇങ്ങനെയും കച്ചപ്പുറ പലതരത്തിന്റെ സ്ഥാനത്തെ ഉപയോഗിക്കാം.

നാലുപലം തേങ്ങ, അഞ്ചുവറാൽമുട്ടകൾ, കാൽരൂപായുക്കം മാഞ്ഞതും അല്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചത്തുള്ളി, അല്ലെങ്കിൽ ജീരകം പച്ചക്കറിവേപ്പില ഇവ രൂപമേലത്തിൽ നേർച്ചയായി അരച്ച് സസ്യക്കറികളിൽ പച്ചപ്പുളിശ്ശേരി കൈനമ്പോലെ അധികം അട്ടിമാകാതെ രൂപമേലത്തിൽ കലക്കി കാൽപലം ഉപ്പും ചേർന്ന ഒരുപാത്രത്തിലൊഴിച്ചു പഴുത്തിനെടുക്കളഞ്ഞിട്ടുള്ള ആരമുട്ടകളെ മെഴുവിലങ്ങത്തിൽ രണ്ടായികണ്ടിച്ചു ആകലക്കിയകൂട്ടിൽ ഇട്ട് അടുപ്പുററിട്ട് തെക്കത്തിപ്പതയെന്നൊരു എടുത്തു അല്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചത്തും കരിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് മൂടാടുകൂടി ഉപയോഗിക്കണം. ഇത് തിളച്ചുപോകരുത്. അവിധിലാതെ അധികം നേർച്ചപോകും.

നമ്പർ ൪ മുട്ടതെക്കത്തുകി

മുട്ടകളെ മുറിക്കണേടിവരുമ്പോൾ ഒരുമുട്ടയുള്ള ആയുധംകൊണ്ടുമുറിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഒരുതലമുട്ടിയൊ കതിരവാൽമുട്ടിയൊ കൊണ്ട് മുറിക്കുന്നതായാൽ പൊടിഞ്ഞുപോകാതെ മുറിയുറപ്പിച്ചു വൃത്തിയാക്കിരിക്കും മുട്ടിയുടെ രണ്ടുവശത്തും പിടിച്ചു മദ്ധ്യം മുട്ടയിൽ അമർത്തിവെച്ചിട്ട് മുറിക്കുന്നതാണ്.

പുഴുപ്പി തൊണ്ടകളഞ്ഞു മുട്ടകൾ മുറിക്കാനുള്ള സംഗ്രഹം

രണ്ടുകുരു നല്ലമുട്ടകൾ, നാലുമുട്ടകുവാരൽ, നാലുപലംതേങ്ങ, അല്ലെങ്കിൽ മാഞ്ഞതും, അല്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചത്തുള്ളി, ഒരുരൂപായുക്കം ചുവന്നുള്ളി, അല്ലെങ്കിൽ ജീരകം പച്ചക്കറിവേപ്പില, നേർച്ചയായി അരച്ചുവെട്ടി അരരൂപായുക്കം ഉപ്പുവേദിത രൂപമേലത്തിൽ

നമ്പർ-൫ മുട്ട അവിധൽ

കൊഴുക്കുകലക്കി ഒരു പരന്ന പാത്രത്തിലാക്കി പുഴുങ്ങി തൊണ്ടുകുഞ്ഞെ ആദ്യമുട്ട മെല്ലെ രണ്ടാമതൊ നീളത്തിൽ നാലാമതൊ നാക്കി സാവധാനത്തിൽ ആകൃതിയിൽ മുക്കി പാത്തി വച്ചു അടുപ്പോറി മുട്ടവായി തി കത്തിച്ചു ഇളക്കാനെ തിളച്ചു വാറിയാൽ അല്പം പച്ചവെളിച്ചത്തിൽ പച്ചക്കറിവെല്ലില മുക്കിയിട്ട് അടച്ചു വാങ്ങിയ പയോഗിക്കണം. ഈ അവിധൽ അടിയിൽ പിടിച്ച് പകഞ്ഞുപോകാൻ എടുപ്പമുള്ളതാകയാൽ പാചകന്മാർ ശ്രദ്ധയായിരിക്കണം.

നമ്പർ-൩
മുട്ടകൂട്ടവിധി

മുട്ട കൂട്ടവിധി നൂട്ടിനും മാറും യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. പാകസമ്പ്രദായവും അവയിലുള്ള പ്രകാരം തന്നെയാകുന്നു. കൂട്ട കലക്കുന്നതു വളരെ കൊഴുത്തിരിക്കുക. ഇതിനോടുകൂടെ ഇടുന്ന കഷണങ്ങൾ വേകുവാൻകൂടെ അല്പംറെള്ളം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഈ താഴെപ്പറയുന്നതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കഷണത്തെ കൂടെയിട്ട് പാകം ചെയ്യാം. അല്ലാതെ ഇതുകൂട്ടവിധിയാക്കും.

(൧) മുരിങ്ങക്കൊ മൊരിച്ചാണ്ടി ഒരംഗുലം നീളത്തിൽ മുറിച്ച് രണ്ടായി കീറി മുട്ടയിൽ പാതിപരിമാണമു. (൨) പാക്കി മാവ് (കരൂമാവ്) ഇതിന്റെ പച്ചണ്ടികീറി ശുദ്ധിയെച്ചു മുട്ടയിൽ ഒന്നരഭാഗം. (൩) ചക്കക്കര തൊലിയും തവിടുംകളഞ്ഞ മൂന്നായിനാക്കി (൪) മുരിങ്ങപ്പൂവ് സാമാന്യശുദ്ധിയെച്ചു മുട്ടയിൽ ഇരട്ടി (൫) കൊമ്പൻ പടാലങ്ങാ വട്ടംനാക്കി മുട്ടയിൽ പാതി ഈ കഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു, കൂട്ടുകലക്കി മുട്ടക്കഷണം ഇടുമ്പോൾ അതിനോടുകൂടി ചേർത്തുകൊള്ളണം ശേഷം പാകം പൂർച്ചാകരുപ്രകാരം തന്നെയാകുന്നു.

നമ്പർ-൪
മുട്ടയുവരൻ

പച്ചമുട്ട പത്തെണ്ണം അവയുടെ കൂത്ത അറ്റം പതുക്കെ മുട്ടി മാൽ അല്പംഭാഗമുണ്ടാകും അതുവഴിയായി അകത്തുള്ള കൂട്ടവിനെ ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒഴിക്കണം. വെള്ളയും മഞ്ഞയും കരവാകൾ മിത്രങ്ങളായിരിക്കും. ഇതിനെ ഈക്കിൾകൊണ്ടു മുവിൽ മാസപാകത്തിൽ ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ പാങ്ങിട്ടുള്ള ഉപോലെ

കലക്കിഅതിൽ അരരൂപാരൂക്കം ഉപ്പുപൊടിയും രണ്ടുപിടിഅരിഞ്ഞ ചുവന്നുള്ളിയും നാലുപച്ചമുളകും അരിഞ്ഞത് അതും ചെറുതു ഇളക്കി വെച്ചുകൊള്ളണം.

ഒരു വെള്ളോട്ടുപാത്രം അടുപ്പിൽ വെച്ചു ചൂടിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ അതിൽ അരത്തുടം വെളിച്ചെട്ടുറ്റു ഒഴിച്ചു അല്പം ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞതും കടുക്കും കരിവെപ്പിലയും ഉഴന്നുപരിച്ചും ഇട്ട് കടുവാത്തു സുഗന്ധം വന്ന ഉടൻ പാകം ചെയ്യുവെച്ചിട്ടുള്ള മുട്ടക്കരുവ് അതിലേക്കൊഴിച്ചു തവികണകൊണ്ടു ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അല്പം കഴിയുമ്പോൾ അത് ഉറച്ചു മണികളായിത്തുടങ്ങും. അപ്പോൾ തോന്നുവാച്ചുറച്ചിട്ടുള്ള കൂടിട്ടിളക്കി അധികം ഉലമ്പോകാതെ വിരൽകൊണ്ടു നെക്കിയാൽ നല്ല ഉർദ്ദവവും അല്പം ജലമയവും കൂടെയുണ്ടായിരിക്കുന്ന പാകത്തിൽ വാങ്ങി വേറെ ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി അടുപ്പുവെച്ചു ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിന്റെ കൂട്ടിരുന്നാലുപലം തേങ്ങയും, കാൽരൂപാരൂക്കം മുത്തങ്ങയും, അല്പം വെളുത്തുള്ളിയും, ജീരകവും, കരിവെപ്പിലയും ആകുന്നു. ഇത് നന്നാ അരഞ്ഞുപോകാതെ മാച്ചു എടുത്തുകൊള്ളണം.

ഈ മുട്ടക്കരുവ് മേൽപകാരം കടുവാത്തു അരി നംബർ പൂ ത് ഒഴിച്ചു ഇളക്കി മണി പിടിക്കുന്ന കൂട്ടത്തോടെ തിരുമുവിൽ ആദ്യം തന്നെ സാമാന്യരൂപിലവെയ്ത് പ്രാത്യകം ഒരു പാത്രത്തിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ അല്പം ഉപ്പുചേർത്തു മക്കാൽവേവിച്ചു വെള്ളം വാറിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്ന അഞ്ചുപലം മുരിങ്ങപ്പൂവുകൂടെ ഇട്ടിളക്കി യോജിപ്പിച്ചു പിന്നെ കൂട്ടുചേർക്കണം. മുരിങ്ങപ്പൂവ് ചേർക്കുന്നതിനു പകരം വിളഞ്ഞെ വക്കക്കരു തൊലിയും തവിടുംകൂടാതെ സാമാന്യരൂപിലവെയ്ത് ശുദ്ധജലത്തിൽ ചേരിച്ചു വാറിച്ച് തവികൊണ്ടു ഉടച്ചാൽ മാവുപോലെ പൊടിയുന്നതാകുന്നു. ഈ പൊടിയും ചേർത്തു പാകം ചെയ്യാം. രുചിക്കും സ്വത്വാസം ഉണ്ടാകും. ചെറുപെരിപ്പൊ, കടലപ്പരിപ്പൊ, വേവിച്ചു വാറിച്ച് ചേർക്കാം.

നല്ലമുളക് കാൽരൂപായിട, വാത്തമുളകുവറാൽ പാത്ത

നംബർ ൯
45
മെഴുകുപിരട്ടി

ണ്ണ, രണ്ടുപാതുക്കും വാത്തകൊത്തമ്പല
നി, കച്ചാപ്പട്ട, കിറമ്പൂവ്, തക്കോലം വക
യ്ക്ക് അരക്കാൽപാതുക്കും അരിഞ്ഞ വാ
ത്തുള്ളി ഒരുപിടി, പച്ചക്കരിവെപ്പില, ഉ

പ്പ് അരപാതുക്കും ഇവയെല്ലാം ത്രുശുജലത്തിൽ നേർച്ചാ
യി അരച്ചു കൊഴുക്കുകലക്കി ഉപ്പുചേർത്ത് പഴുങ്ങി തൊണ്ട
കളുത്തത് മുട്ട പന്തെണ്ണം മുഴുവനെ അതിലിട്ടീളക്കി അടുപ്പേ
റി മുട്ടയായി തീർത്തിച്ചു കൂട്ടുണ്ടെ ഇളക്കി വാറിച്ചു കൂട്ടുക
ൾ മുട്ടകളിൽ പിടിച്ചതിൽ പിന്നെ വാങ്ങി വെറെ ഒരു പാത്ര
ത്തിൽ രണ്ടുതുടം വെളിച്ചുണ്ണയൊ, നെയ്യൊ, കഴിച്ചു അതി
ൽ അരിഞ്ഞുള്ളിയും, കടുക്കും, പച്ചക്കരിവെപ്പിലയും കൂട്ടി കടു
കവാത്ത സുഗന്ധം പാർപ്പട്ടവെച്ചും അതിലിട്ട് സാവധാന
ത്തിൽ ഇളക്കി രണ്ടുമിനിട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ വാങ്ങി ഉപയോഗി
ക്കണം.

നംബർ ൧൦
45
മെഴുകുപിരട്ടി

ഉപ്പിട്ടു പഴുങ്ങി തൊണ്ടകളുത്ത മുഴുവനെയാ അല്ലെങ്കിൽ
നീളത്തിൽ ഇറങ്ങാതെ കീറിയതൊ ആത
മുട്ടകളെ മെൽപാഞ്ഞെപ്രകാരം ഉപ്പുനൂപരി
പ്പുകൂടെ ചേർത്ത കടുവാത്തു അതിലിട്ട്
അല്ലം മസാലപ്പൊടി വിതറി ഉപ്പുജലവും

ചേർത്ത മെലിമിച്ചു ഉപ്പുവെള്ളം വാറിയ ഉടൻ വാങ്ങി ഉപ
യോഗിക്കണം.

നംബർ ൧൧
മുട്ടത്തോരം
കഴുവ്

മുയിൽ മുട്ടക്കഴുവനിറ പാഞ്ഞിട്ടുള്ള കൂട്ടുകളിൽ അരച്ചു തേ
ങ്ങയും കശകശയും കഴികെ മാറുള്ള കൂട്ടുകൾ
ത്രുശുജലവും അല്ലം തേങ്ങാപ്പാലും അല്ലം ഉ
പ്പും ചേർത്ത കലക്കി തിളച്ചു കൊഴുക്കുമ്പോൾ
മുട്ടത്തോരത്തെ ഒരുഗുലം ചതുരത്തിൽ കഷ

ണമായി കണ്ടിച്ച് അതിലിട്ട് ഉടഞ്ഞുപോകാതെ സാവധാന
ത്തിൽ ഇളക്കി ഒരുമിനിട്ട് കഴിഞ്ഞതിൽ പിന്നെ അല്പം അ
രച്ചു ലുന്ത്രയും എടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള കശകശയും, തേങ്ങയും
ചേർത്തു ഇളക്കി വാങ്ങി ഉപ്പും, കടുക്കും, കരിവെപ്പിലയും
ചേർത്ത കടുവാത്തു ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിൽ പുളി ചേർക്ക

തൃതീ.

ഒരു നല്ല പാത്രത്തിൽ പതിനഞ്ചു മുട്ടു കടച്ചു ഭഴിച്ചു അതി
 നംബർ ൧൨ മുട്ടത്തോൾ
 ഒന്നാതൊണ്ടുകൾ ചൊടിഞ്ഞു വീണിട്ടുണ്ടെ
 ക്കിൽ അതുകളെ എടുത്തുകളഞ്ഞുവെച്ചു ഈ
 ക്കിൽ കെട്ടുകൊണ്ടു നന്നാകലക്കി വെളുത്ത
 തും മഞ്ഞളും കരുവുകൾ യോജിപ്പിച്ചു വച്ചുകൊള്ളണം. വറ
 ന്ത മുട്ടുകുവററൽ അഞ്ചു, കൊത്തുവ ലറി, തേങ്ങ വകയ്ക്ക
 പലം കണ്. ജീരകം, ഉലുച വകയ്ക്കു് അാവരാഹ്നിട ഇവ
 ഞെല്ലാം ഒന്നായരച്ച മുട്ടുക്കരുവിനൊടുചേർത്ത തോൽകളഞ്ഞു
 ചെടതായി അരിഞ്ഞിട്ടുള്ള ചുവന്നുള്ളി രണ്ടുപീടിയും പാക
 ത്തിൽ ഉപ്പുംഇട്ടു എല്ലാം യോജിക്കത്തക്കവണ്ണം നന്നാ ഇള
 ക്കി വെച്ചു ഒരു പാന കാട്ടുപാത്രം ശുദ്ധിച്ചെടുത്തു് അടുപ്പേറ്റി
 അതിൽ കുറെ നെഞ്ചു വെളിച്ചെല്ലുന്നയൊ ധാരാളം പിരട്ടി
 അതിനുമേൽ ഒരു കീറ വാഴയിലവെച്ചു മുട്ടുവായി തീകത്തിച്ചു
 ചൂടുപിടിക്കുമ്പോൾ പാകംചെയ്തു വെച്ചിട്ടുള്ള മുട്ടുക്കരുവിനെ ഒരു
 ചെറിയ പപ്പടത്തൊളം വട്ടത്താൽ പരക്കാനുതക്കവണ്ണം അ
 ല്ലം ഭഴിച്ചു അതു ഉറയുമ്പോൾ അതിനീതെ അല്പംകൂടെ ഭഴി
 ച്ചാൽ അതും ചെന്ന് ഉറഞ്ഞു ഈ തോൾക്ക് ഏകദേശം അര
 വിരൽ കനമാകുന്നതുവരെ അല്പം അല്പമായി ഭഴിച്ചു എല്ലാം
 നന്നാ ഉറച്ചു ഉടൻ നെഞ്ചു, വെളിച്ചെല്ലുന്നയൊ പിരട്ടിയ മ
 റൊറായ വാഴയിലക്കീറ അതിനീതെ ഇട്ടുംകൊണ്ടു ഒരു ചട്ടകം
 കൊണ്ടു തൊഴിയുന്നപോലെ മിതെ വെച്ചിട്ടുള്ള ഇലയോടു
 കൂടി മറിച്ചിടണം. ഒരുമിനിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ സാവധാനത്തി
 ൽ ചട്ടകംകൊണ്ടു എടുത്തു അതിലുള്ള ഇലകളെങ്ങും ഒരു പാ
 ത്രത്തിൽ ചൊടിഞ്ഞുപോകാതെ വയ്ക്കണം. ചൂടാടുകൂടെ ഉ
 പയോഗിക്കണം.

പച്ചമുളക്, ഉള്ളി, പച്ചക്കൊത്തമല്ലി, അല്പം പച്ചക്കറി
 നംബർ ൧൩ മുട്ടത്തോൾ
 വെപ്പില ഇവകൾ അരിഞ്ഞു് പാകത്തിനു
 ഉപ്പുവെടിപ്പുംചെത്തു് കലക്കി യോജിപ്പി
 ച്ചു മുട്ടുക്കരുവിനെയും മേൽപുകാരം തോൾ

യദാകാശം.

(൧൫) മുട്ടകളുടെ കരുവെടുത്ത് മുട്ടത്തോശകപറഞ്ഞിട്ടു

നമ്പർ-൧൪
മുട്ടവട

ള്ള കൂട്ടുകളിൽ വാങ്ങ മുട്ടകുവറൽ ഒഴികെ മറ്റൊല്ലാമസാധകളും ചേർത്ത പാകപ്പെടുത്തിടുള്ള മുട്ടക്കുരുവ് തയ്യാറാക്കിക്കൊണ്ടു

ഴക്കു പച്ച അടലപ്പരിപ്പു തുലച്ചലത്തിൽ കുതിർത്തു അരച്ചു തട്ടി പത്ത് പച്ച മുട്ടകുരുവായി യായിത്തു അത് ആകരുവിൽ ചേർത്തു കലക്കി മാവിൽ ഒഴിച്ചു പിശാബത്താൽ അതു വളരെ കട്ടിയായിരിക്കുന്നതല്ല. കൊഴുപ്പായും തവിയിൽകോരിയാൽ മറിഞ്ഞു വിഴന്നുപോയതിലും ഇരിക്കുന്നതാകുന്നു. ഒരു പാത്രത്തിൽ ഇരുന്നാഴി നെയ്യാഴിച്ചു അടുപ്പോരി തിളക്കുമ്പോൾ പാകം ചെയ്യുവഴിടുള്ള ഈ മാവിനെ ചെറിയ ഒരു കരണ്ടിയിൽ കോരി അതിൽ ഒഴിച്ചാൽ ഒരു ചെറിയ വടയായി തീരും. ഇലകാരം പാത്രത്തിന്റെ പരപ്പുപോലെ രണ്ടൊരൂന്നോ വടകളെ ഒരേ സമയം ചുട്ടടുക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഒന്നോടൊന്നു ചേർന്നു പോകാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം. പാകത്തിൽ മുത്തു ചുവക്കൻ ഭവിക്കുന്നതിനുമുമ്പിൽ എടുത്തു ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിൽ നെയ്യ് ശേഷിക്കുന്ന എങ്കിൽ അതിനെ ചിലർ അന്നത്തിൽ കൂട്ടി ഭക്ഷിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. ഇതശരീരബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നുപോൽ.

മുട്ടത്തോശക രാത്യാമതു പാറഞ്ഞലുകാരം മുട്ടക്കുരുവ്

നമ്പർ-൧൫
മുട്ട അപ്പം

പാകം ചെയ്തു ഉണക്കലരിമാവു ചേർത്തു പിശഞ്ഞു അല്ലമല്ലമായി ഒരു കരണ്ടി (സൂൺ) കൊണ്ടു നെയ്യിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ

ഒഴിച്ചു ചൊരിച്ചു അപ്പമാക്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഈ വടയും അപ്പവും അഗ്നിബലം ഉള്ളവർക്ക് സുഖകരമായിരിക്കും.

പച്ചങ്ങി തൊണ്ടകളുണ്ടെ മുട്ടയ്ക്കുള്ളിൽ ഉണ്ടായി ഉറച്ചി

നമ്പർ-൧൬
മുട്ടകൊഴുക്കട്ട

രിക്കുന്ന മഞ്ഞക്കുരുവ് പൊട്ടിപ്പോകാതെ എടുത്ത് മുട്ടത്തോശക പാഞ്ഞിട്ടുള്ള മസാലകളും ഉലുവാ യൊഴികെ വറത്തുപൊടിച്ച്

ആപോടിയും പച്ചമുട്ടയുടെ അല്പം വെള്ളക്കറവും ഉപ്പും തേങ്ങാ നേന്മയായി അരച്ചു അതും അല്പം കരിവെപ്പിലയും ചേർത്ത അല്പം തൈരോടുകൂടി നന്നാക്കിയ ഉണക്കലരി നേന്മയായി പൊടിച്ചുമാവ് ഈ മാവിനെ ഉള്ളം കയ്യിൽ വച്ച് കോശുലം വന്നാതിൽ ഒരു രൂപയിൽ അല്പം കൂടുതലായി ആ ഉണ്ടക്ക രൂപാ പൊതിയാൻ തക്കവട്ടത്തിൽ പരന്നി ഇങ്ങിനെ ഒരൊര ഉണ്ടക്കരുവുകളെയും അതാതിനകത്തുവച്ചു മുട്ടുവായി പൊതിഞ്ഞുവെച്ചുകൊണ്ട് റൊറൊ ഒരു വായ് ചിട്ടന്ന പത്രത്തിൽ അല്പം ജലം ഒഴിച്ചു അതിനുമേൽ കോലൊ വയ്ക്കേണ്ടി പാകി ഈ മാവുകൾ ഒരു സാവധാനമായി അതിൽ നിറത്തി അടുപ്പൊറി തീർത്തിച്ചു ജലം ഒട്ടും തൊടാതെ ആവിയിൽ നല്ലവണ്ണം വെന്തു പാകമായഉടൻ ഒരു തവിക്കൊണ്ട് ഉണ്ടകളെ അതിൽനിന്നും എടുത്തുവെച്ചു ആവിയിൽ പിന്നെ ഒരു പത്രത്തിൽ രണ്ടുതട്ടം നെയ്യാഴിച്ചു അതിൽ ഉള്ളിയും അല്പം നല്ലമുട്ടുകുപൊടിയും കരിവെപ്പിലയും ഇട്ട് മുപ്പിച്ചു ഈ ഉണ്ടകളെ സാവധാനത്തിൽ അതിൽ ഇട്ടു തവിക്കൊണ്ടുകൊണ്ടിളകി അഞ്ചുമിനിട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ എടുത്തുപയോഗിക്കാം.

ഉണക്കലരിമാവ് വളരെ നേന്മയായി അരച്ച്, തേങ്ങാ നേന്മയും അല്പം കരിവെപ്പിലയും ചേർത്ത് അരച്ചത് ഇവയും ഉപ്പും ചേർത്ത് മാവോടുകൂടി പിശുത്തു മുമ്പിൽ പരത്തേവകരം മുട്ടക്കുരുവിന് അകത്തുവെച്ചു ആവിയിൽ കൊഴുക്കട്ട ഉണ്ടാക്കിയുകൊണ്ട് ആവിയിൽ പിന്നെ മുമ്പിൽ പരത്തേവകരം കടുവരത്ത് അരിലിടുമ്പോൾ തോശയ്ക്കുള്ളതിൽ തേങ്ങാ ഒഴികെ മാവുള്ള മസാലകൾ വരത്ത് നേന്മയായി പൊടിച്ചിട്ടുള്ള പൊടിയുടെ ധാരാളവിതരണവും തവിക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ഇളക്കുകയെല്ലാം പൊടികൾ കൊഴുക്കട്ടകളിൽ പരിപ്പിടിച്ചാൽ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം.

ഈ കൊഴുക്കട്ടകളെല്ലാം നന്നായി മാവുപരത്തുന്നതിന് കന്നം അധികമായി പൊടിയേറേണം.

പാപകന്മാർ ഓർമ്മിക്കേണ്ടത്.

മുട്ടകളെ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം.

നല്ല പതിയ മുട്ടകളെ വെവിടാനെ ഉച്ഛിട്ടുവയ്ക്കുന്ന പാ
ത്രത്തിൽ ഉച്ഛിനകത്തു താഴ്ന്നി ഉച്ഛകൊണ്ട് മുടി വച്ചിരുന്നാ
ൽ ഒരു മാസംവരെ കേട്ടുവാ'നെ ഉച്ഛ പിടിച്ചുകരു ഏകദേ
ശം പുഴങ്ങിയതുപോലെയിരിക്കും. കരിക്ക ഉപയോഗപ്പെടു
ത്താം. എന്നാൽ പുതിയമുട്ടകളെപ്പോലെ രുചിയുണ്ടായിരി
ക്കയില്ല. വഷ്കാലത്തിൽ ഇടിയുടെ രുചി മുട്ടകൾക്കു വി
രോധമാകയാൽ അവയ്ക്കു കത്തുള്ളകരുവുകൾ കലങ്ങി ചീഞ്ഞു
പോകുമെന്നുള്ളതിനാൽ അതിലേയ്ക്കും ഇതൊരു പ്രതിവിധി
യാണു്.

താറാച്ചിമുട്ടകളെ കൂടമായി പുഴങ്ങിക്കൊണ്ടു് മുപ്പതു നാ
ഴിക ഉച്ഛിൽ ഇറക്കി മുടിവച്ചിരുന്നാൽ അതിലുള്ള ഉപദ്രവ്യാ
നം ഇല്ലാതെയൊകുമെന്നുള്ളതാകുന്നു.

ഒരു പക്ഷിയിടുന്ന മുട്ടകളിൽ ചിലതു് പുരപ്പലുജയ്യം
ചിലതു് സ്ത്രീപുജയ്യം ഉണ്ടാകുന്നവയായിരി
ക്കും. സ്ത്രീപുജയ്യംകൊണ്ടു മുട്ടകൾ അല്പമായ

മുട്ടകളേ
പരിശോധിക്കുക
ണ്ടും കൂടം

ശബ്ദം കേട്ടാൽ കലങ്ങിപ്പോകുന്നതും ഇവ
യെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാകയാ

ൽ ഒരു കോഴിയിട്ട മുട്ടകളെയൊ, ഇതിന്റെ സ്രവസ്ഥ അ
അറിവാൻ പാടില്ലാതെ അങ്ങാടിയിൽ നിന്നും വാങ്ങുന്ന മുട്ട
കളെയൊ, ത്രാസിൽ നിറഞ്ഞു നോക്കിയാൽ ആണ്ടും പെ
ണ്ണും തിരിച്ചറിയാകുന്നതാകുന്നു. ഒരു ത്രാസിന്റെ രണ്ടു തട്ടി
ലും ഭാരമൊ മുട്ടകളെ വെച്ചാൽ വലനം കൂടുന്ന മുട്ട പുരപ്പലുജയ്യ
ണ്ടാകുന്ന മുട്ടയാണെന്നും എല്ലാം വലനം ഒന്നുപോലെ ഇരി
ക്കുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാം സ്ത്രീയൊ എല്ലാം പുരുഷനൊ എന്നു
വിചാരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ വരുവാൻ പ്രയാസമേ
ണ്. ഒരു കോഴിയിടുന്ന മുട്ടകളെ നൂത്തു നോക്കുന്ന വിഷ
യത്തിൽ മാത്രമേ ഇത് നിന്നുയരായിരിക്കയുള്ളൂ.

ഇതിൽനിന്നും നമുക്കൊരു ഇന്ദ്രദാലംകൂടെ ചെയ്യാമെ

നുള്ളതാകുന്നു. െം നിന്നും വരുത്തിക്കൊണ്ടു കോഴികളെ കുട്ടിയുണ്ടാകുവാൻചേണ്ടി പൊരുന്നവാൻ വയ്ക്കുമ്പോൾ സ്രീമദ്ദൈവ മാതം വെച്ചാൽ കഞ്ഞുങ്ങളെല്ലാം പിടയായും പുരപ്പമുട്ടയെ മാത്രം വെച്ചാൽ അത്രയും ചാവലായും (പൂവനായും) തീരുന്നതാകുന്നു.

ഒൻപതാമദ്ധ്യായം
സമാപ്തം.



പത്താംഅദ്ധ്യായം

മത്സ്യക്കുറികൾ

മത്സ്യങ്ങളെ കുറിയയ്ക്കുമ്പോൾ കഷണങ്ങളുടെ സം
മാന്യ രൂപിയാണ് പ്രത്യേകം ചെയ്യേണ്ട
മത്സ്യക്കുറികൾ ത്. ഇതു ശരിയായില്ലെങ്കിൽ ഏതുതന്നെ
ബുദ്ധിമുട്ടിയാലും കുറിക്ക ശരിയായ രൂപി
വരുന്നതല്ലെന്നു മാത്രമല്ല അനേകം ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകാ
നും ഇടയാകുമെന്നുള്ളതിനാൽ ഇതിൽ ആദ്യം പറയുന്ന
കുറിക്ക മത്സ്യക്കുറികളുടെ സാമാന്യരൂപി ചെയ്യേണ്ടുന്ന
തിനു വേണ്ടതുപോലെള്ള കുറീതിയെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള
താകയാൽ എല്ലാത്തരം കുറികൾക്കും ഈ പ്രമാണമനുസരി
ച്ച സാമാന്യരൂപി ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിനെപ്പറ്റിയു
വിഷ്ണുവും ആദ്യം രൂപികളുടെകൂട്ടത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മത്സ്യത്തിൽ മുളകൾ കൂടിയെന്ന അതിന്റെ മാംസ

ത്തൊട്ടുപേന്ദുകൊണ്ടുവന്നവരും അതിശയിപ്പു

ന്തെന്നതായ ഒരു ഭാഷയം ചിലകരികളിനാ

പേക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതേത്തന്നറിവാൻപാ

വാചകന്മാർ ആഗ്രഹിക്കുമായിരിക്കും.

കൊക്ക (കൊറി) എന്ന പക്ഷിയുടെയൊ?

നാമ (ഞാൻ) എന്ന പക്ഷിയുടെയൊ നെഞ്ചിലുള്ള ഏല്യ ഉണ

ക്കി ഉംലിലിട്ട ഇരമ്പുപാറകൊണ്ടു നന്നായിച്ചു ആപാ

ടിശിലപ്പൊടിയായി എടുത്തു സൂക്ഷിച്ചു മിനകരികളിൽ അ

വദേശം മുൻപെ ഈ പെടിലിൽ അപ്പലം പൊടിക്കു

ടെതു് വെവിച്ചാൽ മുളകൾ മാംസംപൊലെ വെറുപോ

കുന്നതാകുന്നു. ഇതിനു സാംസചുട്ട് മെനുപേർ,

കായലിലൊ കടലിലൊ ഉള്ള മാലാ, മത്സ്യത്തിൽ

രണ്ടെണ്ണം അതിന്റെപുള ചെറുവൽകളെ

(പിന്നാൽ) ചാണ്ടിക്കളഞ്ഞു തൊലിയുരിച്ചു

തലവാൽമുതലായവ കണ്ടിച്ചുകളഞ്ഞതി

ൽപിന്നെ ആമത്സ്യത്തെ ശുദ്ധജലം വീണീ കരികല്ലിൽ

അാനാഴിക ഉറപ്പു കഴുകി പിന്നീട് വയറ് നെടുക്കെ കീറി

ഉള്ളിലുള്ള കുടൽമുതലായത് അശേഷം കളഞ്ഞു. അധി

കു ചെടുത്താകാതെ കഷണങ്ങളാക്കണം. ഈ കഷണങ്ങളെ

ഒരുപാത്രത്തിലിട്ട് അല്പം ഉപ്പിട്ട് അാനാഴിക വച്ചിരുന്ന

പിന്നെ ആ പാത്രത്തിൽതന്നെ നന്നാ ഉറപ്പി കഴുകി വെ

ളം ഉറാനണം. വീണ്ടും ഏഴുതവണ ഉപ്പിട്ടു കഴുകി വെള്ളം ഉ

റപ്പിയതിൽ പിന്നെ ആകഷണങ്ങളെ ഒരു വെള്ളത്തുണിയി

ൽ ഇട് വെള്ളം അശേഷം ഒപ്പിയെടുത്തു സൂക്ഷിക്കണം. ഇ

തിനുള്ള കൂട്ടുകൾ വാങ്ങ മുളകുപറാൽ (൨൦) കൊത്തുവാല

രി പലം (൨) ജീരകം അരൂപായിട. ഉലുപാ രൂപായിട. കാൽ

പച്ചക്കൊത്തമല്ലി അരൂപായിട ഇവയിൽ ജീരകവാ ഉല

വായും മൂന്നായിലിച്ച് ഒരുഭാഗം വെറെ എടുത്തു വയ്ക്കണം.

ശേഷം രണ്ടുപങ്കും മുളകുമുതലായതും ഒന്നായിട്ടും അരൂപ്പലം

മെങ്ങുളം തൊലികളഞ്ഞു ഉലുപായിട ഇഞ്ചിയും വേറെവേ

റെയും അരൂപ്പ് മത്സ്യകഷണങ്ങളെ ഒരുപാത്രത്തിലാക്കി ഇ

കൂട്ടുകൾ മേൽ നല്ല ഒരുതരം ചരണ്ടിപ്പിടിഞ്ഞരിച്ചിട്ടുള്ള പാലം രണ്ടുപലം ഉച്ചം മൂന്നുരൂപാരൂക്കം പളി നാശി വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചിട്ടുള്ള പളി വെള്ളവും അരിഞ്ഞ രണ്ടുപിടിച്ചെങ്കിലും മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗവും മേൽനന്നുള്ള കവിയല്ലെന്നും. മേൽ ഒരു നല്ല പാത്രത്തിൽ മൂന്നു തൂക്കം നന്നായ വെളിച്ചെണ്ണയും കഴിച്ചു അടുപ്പോറി തീകത്തിച്ചു അരിഞ്ഞ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മൂന്നിൽ ഒരുഭാഗം ഉജ്ജിയം അഞ്ചുകി രാസ്യവും എഴുപ്പുലക്കായാരണ്ടകഷണം കവച്ചപ്പോൾ മുമ്പിൽ എടുത്തുവെച്ചിട്ടുള്ള ജീരകവും ഉലുവയും അല്പം കടകം പച്ചക്കരിപ്പേപ്പിലയും ആനെയ് ലിട്ടപ്പച്ച് കാൽ മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞു ഉടൻ തവിക്കണകൊണ്ടിളക്കി അവി ചുവന്നവരമ്പോൾ കൂട്ടിട്ടു പാകപ്പെടുത്തി വെച്ചിരിക്കുന്ന മണ്ണുക്കഷണങ്ങളെ അതിലിട്ട് ആവി പോകാതെ അടക്കണം. തീകാഞ്ഞുപോകാതെ ഒരുമണിക്കൂർ കത്തിക്കയും അന്നൊഴികളൊരിക്കൽ കയ്യിലുകൂട്ടിപ്പിടിച്ചു ആപാത്രത്തെ അടുപ്പിച്ച് എടുത്തു അടുപ്പു തുറക്കാതെ തന്നെ ഒന്നു ചുറ്റിച്ചു അടുപ്പിൽ തന്നെ വെക്കണം. ഇങ്ങിനെ ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞതിൽ പിന്നെ തീകത്തിക്കാതെ കണലിൽ ചൂടിവേൽതന്നെ രണ്ടുമിനിട്ട് വെച്ചിടുന്ന വാങ്ങിക്കൊള്ളണം അടുപ്പുതുറക്കരുത്. ആവിടെല്ലാം അടങ്ങിയതിൽ പിന്നെ തുറന്നു എടുത്ത ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളാവുന്നതാകുന്നു.

ഇതിന്റെ മുഴുവൻ വേവിക്കണമെങ്കിൽ മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ സോരസമൂർത്തി, ഒരുപലത്തിൽ കവിയോടെ ത്രാസിൽ നിറവേൽ മണ്ണുക്കഷണം നെയ്യിലിട്ടുമ്പോൾ അതൊടുക്കുടി മേൽ കൊള്ളണം.

മിൻ കുറുപ്പോക്കി (യൂനാനി)

ഒരുപാടിയിൽ രണ്ടു വലിയ മണ്ണുക്കളെ മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ ലുകാരനല്ലെണ്ണസോമാനു ശുദ്ധി ചെയ്ത കഷണങ്ങളാക്കി വെച്ച് അതിൽ മേൽനന്നുള്ള കൂകൾ കടകം വെള്ളം വെള്ളം കൂക (൨൫) കൊത്തുവാലാലി പലം (൩) പച്ചക്കൊത്തമല്ലി ഒരു രൂപാരൂക്കം ഇങ്ങിനെ

തുടർന്നുവെച്ചു തുടർന്നു ജി മുക്കാൽ തുടർന്നു. മോറി പന്തിയ കൊട്ട
 ഞെങ്ങു കരകരോ വകയ്ക്കു പലം രണ്ടര. ഇവയെല്ലാം നേർമ്മ
 യായി അധികം ജലം ചേർന്നതെ അരച്ചു തുടിച്ചു മത്സ്യക്കുഷണ
 ങ്ങളിൽ ചേർത്ത് രണ്ടു തുടം വെള്ളത്തിൽ നാലുപലം ചുട്ടി
 കലക്കി അരിച്ചു അതിലൊഴിച്ചു രണ്ടു വിടി അരിഞ്ഞ ഉ
 ജ്ജിയിൽ നാലിൽ മൂന്നു ഭാഗം ചേർത്ത് ഇളക്കി ഒരു ഭാഗം
 പ്രത്യേകം വയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. രണ്ടാം പൂശിയ ഒരു നല്ല ലോ
 ഹപാത്രമാ നല്ല മൺപാത്രമാ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ പ
 തിനത്തുപലം നെയ്യോ, വെളിച്ചെണ്ണയോ ഒഴിച്ചു അടുപ്പേ
 റി നെയ്യ് തിളയ്ക്കുമ്പോൾ എടുത്തു വെച്ചിട്ടുള്ള അരിഞ്ഞ ഉ
 ജ്ജിയ്ക്കും, ജീരകം ഉലുവാ കടുക് വകയ്ക്കും ഒന്നര വാഹനിടവി
 രവും അപ്പം പച്ചക്കറി വെച്ചിലയും ഇട്ട് അടുപ്പു കടുക്കുവാ
 ടി ഉജ്ജിമതലയ്ക്കു മൂത്തു ചമ്പനതിൽ പിന്നെ തവിക്കണകൊ
 ങ്ങ് ഇളക്കിയും വെച്ചു കൂട്ടു ചേർത്ത് വെച്ചിട്ടുള്ള മത്സ്യക്കുഷണങ്ങ
 രെ രണ്ടു പലം ഉപ്പു വെടി വെച്ച് ഇളക്കിയും കൊണ്ട് അ
 തിലിട്ട് അടുപ്പ് രണ്ടു നാഴികയിൽ കവിയായതെ നല്ല വണ്ണം
 തീക്കത്തിക്കയും അരനാഴികയ്ക്കു റിക്കൽ കയ്യിലുകൂടി പാ
 ത്രത്തിനെ അടുപ്പാട്ടുകൂടി പിടിപ്പെടുത്ത് ചുരിച്ച് വയ്ക്കയും
 ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ രണ്ടു നാഴിക കഴിഞ്ഞാൽ തീ കറച്ചു വെച്ചു
 കണലിൽ ചൂടിൽ തന്നെ രണ്ടു മിനിട്ട് വെച്ചിട്ടെന്ന വാങ്ങി അ
 രിലുള്ള ആ വി അടങ്ങിയ ശേഷം തുറന്നു ഉപയോഗിക്കാം.
 ഞം കുറിയിലും കഷണം നെയ്യിലിട്ടുമ്പോൾ സാരസവുർ
 ചേർക്കാം. (ഈ കുറിക്കു തെരുന്നിയാ ഞാവൊന്നന്നാണ്.)

തവിട്ടപ്പുളി മുളകിനു കൊള്ളുന്ന മത്സ്യം പ്രധാനമായി
 തെക്കേതിരവിതാംകൂറിൽ കന്യാകുമാരി മുത
 ല് കിളച്ചൽ ബത്തർ വരെയുള്ള സമുദ്രത്തി
 ൽ നിന്നും പിടിക്കുന്ന പ്പെച്ചമ്മീനാകുന്നു. മ
 ത്തി (വാള) നാലു വകയുള്ളതിൽ കൊഴുചാ
 ല എന്ന മത്സ്യവും മത്സ്യമപക്ഷത്തിൽ ചേർക്കാം. അധികം

നംബർ ൩
 തവിട്ടപ്പുളി
 മുളകു

¶ പെമ്മീൻ ഇതിനെ ഭക്ഷണഭോഗങ്ങൾ "രണ്ടു" "കൊഞ്ചു" എന്നിങ്ങിനെ പറയുന്നതാകുന്നു

നെല്ലിപ്പാത്ത കട്ടാവ് മുതലായ മത്സ്യങ്ങളുടെ *തൂണുങ്ങളും അധമപക്ഷമായി സിറിക്കുടും. ചെമ്മീൻ തൊണ്ടകളത്തെ അതിന്റെ തല ഭരകുടണം വലുതാണെങ്കിൽ ശരീരം മൂന്ന് ഇടത്തുമാണെങ്കിൽ രണ്ട്; ചെറുതാണെങ്കിൽ മുറിക്കാതെ തലമാത്രം കണ്ടിച്ച് കഷണങ്ങളാക്കി തലയൊടു കൂടെ നല്ലവണ്ണം ഏഴുലായത്രം സാമാന്യരൂപിയെച്ച് മുഖിസ്സാരം ക്ഷാരത ഒരു മണവാത്രംശിലിട്ട് വയ്ക്കണം. മത്തിയാണെങ്കിൽ തലകളഞ്ഞ് തൊലിയുരിച്ച് കല്ലിൽ ഉരച്ചു കഴുകി പിന്നെ ഏഴുലായത്രം മൺപാത്രത്തിലിട്ട് ഉരച്ചു കഴുകണം. ഇങ്ങിനെ കഷണം തയാറാക്കിയതിൽ പിന്നെ നാലുപലം കഷണത്തിനു അരതൃപാത്രം മഞ്ഞൾ പുണ്ടിയ പഴുപ്പൻതേങ്ങാ മൂന്നുപലം, പുല്ലിപ്പാത്ത നെല്ലു പുഴുക്കുത്തിയെടുത്ത പുത്തൻ പുഴുക്കൽതവിട്ടു ഒന്നുപലം കൊഴുത്തമ്പാലരി മുക്കാൽപലം, ചുവന്നുള്ളി തൊൽകളഞ്ഞ് അരിഞ്ഞത് ഒരുപലം, ഉണങ്ങിയകരിവേപ്പില അരയ്ക്കാൽപലം, മുളകുവരൽ ഇരുപതുഏണ്ണം, അരയ്ക്കാൽപലം നല്ല മുളക് അതിൽപാതി ഉലുവാ. ഇതിൽ കരിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും ഒഴികെ മറ്റൊന്നും ചെളിച്ചെണ്ണപിരിട്ടിയും തവിട്ടും തേങ്ങയും മാത്രം വെളിച്ചെണ്ണപിരിട്ടായതും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം പാകത്തിൽ വറഞ്ഞെടുത്ത് തുലാജലംചേർത്ത് നേർത്തായി അരച്ച് ഉരുട്ടണം. ഈ കൂട്ടുകൾ ഇരുനാഴി തുലാജലത്തിൽ കൊഴുക്കുകലക്കണം. അധികം വെള്ളമായി പോകരുത് ഇതിനോടുകൂടെ ഒന്നുപലം നല്ല പുളി നാഴി തുലാജലത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചൊഴിച്ചു രണ്ടുതൃപായിട ഉപ്പുപൊഴിയുംചേർത്ത കലക്കി സാമാന്യരൂപിയെച്ചു വച്ചിട്ടുള്ള മത്സ്യങ്ങളെപ്പോലും ഇട്ടു ഇളക്കി അടച്ചു അടുപ്പേറ്റി മുട്ടുവായി തീകുത്തിച്ചു ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാൽ കഷണം വെന്ത കൂട്ടുകൾ ഒഴാഴ്ന്നു പാകമാകും. ഇതിനിടയ്ക്ക് അരമണിക്കൂറില്ലാതെ അടച്ചെടുത്തു എടുത്ത് ചുരിച്ചു വയ്ക്കണം. തിളച്ചു രൂപിപ്പോകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. വെള്ളം

* തൂണും എന്നത് *വലിയമത്സ്യങ്ങളുടെ മംസത്തെ അറയ്ക്കുവി ക്കുതയാൾ അതിനു പറയുന്ന പേരാണ്

കെഴിയുന്ന കഷണം വെന്താൽ വാങ്ങി അല്പം പച്ചവെളി
 ചെമ്മണ്ണയും പച്ചക്കരിവെപ്പിലയും ചേർത്ത ആറിയതിൽ പി
 ണെ അന്നത്തിൽ കൂട്ടി ഉണ്ണുവാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം
 അല്പം ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞു കടക്കം കരിവെപ്പിലയും ചേ
 രിച്ച് വെളിച്ചെമ്മണ്ണയിൽ കടുവരത്തും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.
 െം കറി ശരിയായി വാകുംചെയ്യാൽ പതിനഞ്ചുദിവസം
 യാതൊരു കേടുംകൂടാതെ ശരിക്കുന്നതാകുന്നു. ഇതിനു കഷ
 ണം തുടങ്ങിയിൽ ഒരോത്തൽ ഇരിക്കണം.

നാലാം ഭ
 മീൻപുളി
 മുട്ടക
 മീൻപുളി

തൂണും ഒഴികെ കടലിലുള്ള എല്ലാ വെറിയവക പച്ച
 മത്സ്യങ്ങളും പുളിവെപ്പിലയിൽ കൊള്ളാം.
 പച്ചാന്നത്തോലി വളരണമ്. സാമാന്യ
 തുലസിയെപ്പോലെ കഷണമെങ്കിൽ ഇതിന് കൂട്ട്
 വാൽമുട്ടകും പച്ചമുട്ടകും രണ്ടുംകൂടിയും
 ഒരുപലം കഷണത്തിന് മുട്ടകു് എട്ടെണ്ണം

രണ്ടുപലം ചുണ്ടിയ പഴുപ്പൻതേങ്ങാ, കാൽ രൂപാതൂക്കം
 മരതക, കാൽപലം ചുവന്നുള്ളി, രണ്ടുപലത്തൂക്കം ജീരകം
 കാൽ രൂപാതൂക്കം കൊത്തമ്പാലരി, പച്ചക്കരിവെപ്പില ഇവ
 യിൽ മുട്ടകും മരതകും ആദ്യം പിന്നെ കൊത്തമ്പാല
 റി പച്ചയായും (വാക്കാതെ) അരച്ചതിൽ പിന്നെ തേങ്ങയും
 നോമ്പുയായി അരച്ചു കടക്കം ചുവന്നുള്ളിയും, ജീരകവും, ക
 റിവെപ്പിലയും അധികം അരഞ്ഞുപോകാതെ അരച്ചുകൂട്ടി ഇ
 രുന്നാഴി തുലസിലത്തിൽ ആർദ്രമായി കലക്കി ഒന്നുപലം പ
 ളി രണ്ടുതൂക്കം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അരിച്ചൊഴിച്ചു ഒന്നരൂ
 പാതൂക്കം ഉപ്പുവെപ്പിലയും അല്പം പച്ചക്കൊത്തമല്ലിയും ഇട്ടു
 അടച്ചു അടുപ്പോറി മുട്ടവായി തീകത്തിച്ചു തിളച്ചു കൊഴ
 ത്തു കഷണം വെന്തെടൻ വാങ്ങി അല്പം പച്ചവെളിച്ചെ
 മണ്ണയും കരിവെപ്പിലയും ഇട്ടു ഉപയോഗിക്കാം. ഉള്ളി മതലാ
 യവകൂട്ടി കടുവാത്തും ഉപയോഗിക്കും

ഈ പുളി മുട്ടകിനു വളരെ നന്നായിട്ടുള്ള കഷണം വെ
 മ്മീൻ, (തലമേക്കുരുത്.) നെത്തോലി എന്ന വെറിയമത്സ്യം
 മത്തി, ഇവ ഉണക്കാതെ പച്ചയായിരിക്കണം.

നംബർ ൫
മിനവി
യൽ

അവിയലിനു എല്ലാമത്സ്യങ്ങളും പച്ചമത്സ്യം, തുണു
മീൻ, ഉപ്പൻമീൻ െം മൂന്നുവിധവും ന
ന്നാണ്. സാമാന്യ ശുദ്ധിചെയ്തിട്ടുള്ള കഷ
ണങ്ങൾക്കു ഉപ്പു, പച്ചി മുതലായതിന്റെ
പരിമാണം മുമ്പിൽ പുളിച്ചുകിറു പാഞ്ഞി
ട്ടുള്ള ഉപോലെയതന്നെ കൂട്ടുകളിൽ ചേർക്കാവുന്ന രസങ്ങളും
അതിൽ പാഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതായത് അധി
കം നേർച്ചയായിരിക്കുന്നത് സാമാന്യമായി കലക്കി കഷണം ഇ
ട്ട് നിബിഡമായി വാരിച്ചു പച്ചവെളിച്ചമുള്ളതായ്ചേർത്ത് ക
രിവേപ്പിലയും ഇട്ടു അടച്ചു അറി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതി
ന്റെ കൂട്ടുകലക്കുന്നതിൽ ശുദ്ധജലത്തിൽ പുളികലക്കി അ
തും അതിൽ പാതി നല്ല പുളിച്ചതെരയുകൂടി ചേർത്തുകൊ
ണ്ടാൽ വളരെ രുചികരമായിരിക്കും. ഇതിനു മത്തിയും പ
ച്ചന്നത്തൊലിയും വളരെ നന്നു്.

നംബർ ൩
മീൻ
കൂട്ടവിയൽ

മത്സ്യം കൂട്ടവിയൽ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഒരുവക മത്സ്യം
മാത്രമെ കഷണമാക്കാവ. ഒന്നാം അല്പാ
യത്തിൽ പാഞ്ഞിട്ടുള്ളതായി മത്സ്യങ്ങളിൽ
ചേരുന്ന സസ്യോദികൾ പച്ചമുളകൊഴികെ
ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെ മാത്രമെ അതിൽ
ചേർക്കാവു പച്ചമുളക് എല്ലാ സസ്യങ്ങളോടുകൂടിയും ചേ
ർക്കാം. പലവക മത്സ്യങ്ങളും പലസസ്യോദികളും ചേർത്ത്
ഒന്നായി ഒരു കൂട്ടവിയൽ കെട്ടിച്ചമച്ചാൽ അതു ബഹു വ
ഷളമായിരിക്കും. അതിനാൽ െം വിഷയത്തിൽ പാലക
ന്മാർ കാർഷ്യങ്ങളെ അന്വേഷിക്കുന്നു.

പച്ച, ഉപ്പൻ െം രണ്ടുവക മത്സ്യങ്ങളിൽ ഒന്നിനെ
കൂട്ടവിയൽ വയ്ക്കാനായി കഷണം പുറപ്പെടുവിക്കേണ്ടതും സാ
മാന്യ ശുദ്ധിചെയ്തു വയ്ക്കണം. അതിൽ ചേർക്കാവുന്ന സ
സ്യങ്ങളെയും കഷണമാക്കി നേർക്കുന്നതിനുമുമ്പിൽ സാമാ
ന്യ ശുദ്ധിചെയ്യേണ്ടവയായ മാങ്ങ, പച്ചമുളകു മുതലായവ
യെ അങ്ങിനെയും നാകി ശുദ്ധിചെയ്യേണ്ടവയെ അങ്ങി
നെയും, ശുദ്ധിചെയ്തു മത്സ്യം, സസ്യം ഇവയുടെ കഷണം

ങ്ങളെ നന്നായി ചേർത്ത് ഒരു ചാനമുഖം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടു
 വെക്കുന്നു. എത്രയും മധ്യകാലങ്ങളിലെ അതിൽപാതി
 സമ്പന്നങ്ങളെ വേണ്ടതാകുന്നു. മാങ്ങ ആയിരുന്നാൽ അ
 തിന്റെ തോൽചെത്തി നറുക്കിയൊ കൊത്തിയൊ മധ്യ
 തന്നെ നാലിലൊരുകാലം ചേർക്കണം.

മാങ്ങ (പച്ചയും ഉണക്കിയതും) കടമ്പുളി ഉണക്കി
 യത്, വിലമ്പിച്ചുട്ടി, അമ്പഴങ്ങ, പച്ചക്കാതിക്കാരത്താണ്ട
 ഇവ ചേർത്തിട്ടുള്ള കൂട്ടവിലയിൽ ചില മാങ്ങകളും പച്ചക്കാ
 തിക്കാരത്താണ്ടും ചേർക്കുന്നതിനു മാത്രം മധ്യം, സമ്പന്നം ഇ
 വ ചേർത്ത് നന്നാക്കാൻ പലമുറകളിൽ ചുണ്ടിയതേങ്ങ, ഒ
 രുപലം കാൽരൂപാതുകാ മഞ്ഞൾ, കാൽപലം ചുവന്നുളി
 രണ്ടുപണയുക്കം ജീരകം, ഗാന്ധാരിമുളകാണെങ്കിൽ ഇരുപ
 തു എണ്ണം, വറാൽമുളകും പച്ചമുളകും ചേർത്താണെങ്കിൽ
 പത്തു എണ്ണം. അല്പം കൊത്തമ്പാലരി ഇവ മീൻപുളിക്ക
 പറഞ്ഞ ക്രമപ്രകാരം അറയ്ക്കയും അവിടയിനുള്ള ക്രമം അ
 നസരിച്ചു തെൻചേർത്ത കലക്കുകയും ചെയ്തു ശേഷം അര
 പ്തലം പുളികലക്കി അരിച്ചൊഴിച്ചു രണ്ടുരൂപാതുകാ ഉപ്പു
 പൊടിയും ചേർത്ത് അടുപ്പേറ്റി ശേഷം പാകം അവിടയി
 നുള്ളതനുസരിച്ച് ചെയ്യണം. ഇതിൽ പച്ചക്കൊത്തമല്ലിയും
 ചേർക്കാം.

മാങ്ങയും ജാതിക്കാരത്താണ്ടും ഒഴികെ മറ്റ് പാഞ്ഞെ മ
 റക പുളിയുള്ള സമ്പന്നങ്ങളെ ചേർത്താൽ പുളി ലഭ്യകം
 ചേർത്തുകൂടാ. ഇത്രമാത്രമേ ഭേദമുള്ളു മറ്റുള്ള പരിമാണങ്ങ
 ലെല്ലാം ഇല്ലാതാകുന്നു. അമ്പഴങ്ങ പിഞ്ചായുള്ളത് അല്പം ഒ
 ന്ന ചതച്ചിടണം.

വാഴക്കാ ഏതുജാതിയിലുള്ളതും ഏതു വാഴപ്പിണ്ടികളും
 ചേർക്കാം (ചുക്കം, പീച്ചങ്ങ, ഇവ ചേർക്ക
 നംബർ ൭ വോൾ ഉപ്പു, പുളി, എരിപ്പ് ഇതിൽ അ
 മിൻ ല്ലം കൂട്ടത്തക്കണ്ട ചേർക്കണം.) മറ്റൊന്നും
 കൂട്ടവിധൽ മറ്റ് പാഞ്ഞെതുപോലെ തന്നെയാണ്.
 പാകം ചുക്കം, പീച്ചങ്ങ, വാഴക്കാ ഇവ കാശ്ശിപ്പനീള
 ത്തിൽ കാലം ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നറുക്കിയെടുക്കണം.

നംബർ-൮
മത്തിച്ചു

നല്ലതും ഒട്ടും അഴകിപ്പുകാഞ്ഞുമായ കൊഴുമാള (മ
 ത്തി) മച്ചതു എണ്ണം കടലും വാലും രച
 യും മാത്രം കളയണം മുറിക്കരുത്. ഉമല
 കാരം സാമാന്യ ശുദ്ധിയെപ്പോലെയും വച്ചുകൊ
 ജ്ജണം. ഇതിനു കൂട്ടിൽ തേങ്ങാ ആവശ്യമില്ല. മൂന്നുപലം
 പട്ടി, രണ്ടുപലം ഉപ്പ്, ഒരുരൂപാതൂക്കം കൊത്തമ്പാലരി, പ
 ചുവട്ടുകൾ അഞ്ച്, റോൽമുട്ടുകൾ അഞ്ച്, ചുവന്നുജി രണ്ടു
 രൂപാതൂക്കം, പച്ചക്കരിവേപ്പില ഇവയെല്ലാം ശുദ്ധജലംവേ
 ര്ത്ത നേർത്താഴി അഞ്ച് ഉരട്ടി എടുക്കണം. ഒരു പരന്ന മ
 ണ്ഡപത്രത്തിൽ നന്നായി കൊഴുത്തിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ക
 ലക്കി ശുദ്ധിയെപ്പോലെയും വച്ചിട്ടുള്ള മത്തികളെ ആ കൂട്ടിനക
 ത്തു നിറത്തണം. കൂട്ടിൽ മുക്കിയിരിക്കുകയുണ്ടെന്നു അല്പം
 പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയും കൂടി ഒഴിച്ചു അടുപ്പേറ്റി മുദ്രവായി
 തീകത്തിച്ചു മുക്കാൽ വരമ്പോൾ ആ പാത്രം സാവധാന
 ത്തിൽ നാലുപുറത്തേക്കും ചരിച്ചുചരിച്ചു വെച്ചാൽ എല്ലാ സ്ഥ
 ലത്തുമുള്ള കൂട്ടിലെ ജലം അവിടത്തുപോലെ ആയി എല്ലാ
 മാതിരിയും കൂട്ടു പൊതിഞ്ഞുപോകും (ഇതിലെപ്പോലും മേ
 ല്ലാങ്ങാ പരിമാണത്തിൽനിന്നും കൂട്ട് അല്പം അധികം
 കരുതാലും വിരോധമില്ല) ഇങ്ങിനെ വരറിയ ഉട
 ന് കാൽതുടംവെളിച്ചെണ്ണ കുറിയിൽ മുഴുവൻപോളാ
 ന്തക്കവണ്ണം ചുറ്റി ഒഴിച്ചു പച്ചക്കരിവേപ്പിലയും ഇട
 അടച്ചു വാങ്ങിയാൽ നല്ല രുചിയുള്ളതും സാധുവിന്റെ വ
 ഴികാട്ടിയും നല്ല കണ്ണൻമോസ് വിത്തുമാത്രം ചരങ്ങി ഉപ്പു
 നല്ലമുട്ടും മഞ്ഞുരും ചേർത്ത് പഴുക്കി വരറിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ
 ചേർത്താൽ അതിന്റെ പ്രിയ സുഖമാണ്.

വാചകനാർ ധരിക്കേണ്ടത്

ഉണക്കമത്സ്യങ്ങളെ സാമാന്യശുദ്ധിയെപ്പോലെയും നന്നായി ര
 ണ്ടുമാണിട്ടുർ മുപ്പതന്നെ ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇടുവയ്ക്കണം. ക
 തിന്റത്തിൽപിന്നെ നരക്കി സാമാന്യശുദ്ധിയെപ്പോലെയും നെ
 ത്തോലി എന്ന ചെറിയ ഉണക്കമീൻ ശുദ്ധിയെപ്പോലെയും വെളരെ
 ബലംവെച്ചുനന്നാക്കുകയും എല്ലാകർക്കും ഉപയോഗിക്ക

ബാധ കഴിഞ്ഞു കിറി അവയുടെ അകത്തുള്ള മുട്ടുകളു
 ണ്ണ. ഇതിനെ അധിയൽ വക്കുന്നതും മദ്ധ്യപക്ഷമാണ്.
 ഈ അധിയലിൽ ഞെർചെത്തുകൂടാ.

പച്ചമത്സ്യത്തിലും ഉപ്പിട്ടിട്ടുള്ള മത്സ്യത്തിലും തുണ്ടങ്ങി
 ല്യാ അധിയൽ വയ്ക്കുമ്പോൾ പച്ചിച്ച ഞെർ ചെക്കുന്നതിനാ
 ല് അവയുടെ ജീവനും ഉപയോഗവും ഉപയോഗവും അശേഷം നീങ്ങി
 പോകുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മത്സ്യങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ
 അവയുടെ ഗന്ധം പുറപ്പെടാതെയും ഉപയോഗവുമായില്ലാതെയും
 ഇരിക്കാൻ പ്രത്യേകമായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇന്നയൊ
 ണ്ടാണ് അത് സാധാരണ "ത്രാമ്പ", എന്നു ചെടിയുടെ അധി
 കം മുറഞ്ഞുപോകാത്ത ഇലയാകുന്നു. ഉപ്പൻ മത്സ്യങ്ങളും അ
 ധികം ഉണങ്ങാത്തു കരിവാടും പ്രാദേശിക അല്ലെങ്കിൽ ചീഞ്ഞ
 തായിരിക്കും. അതു പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗന്ധം
 കലശലായി ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളതാണ്. ഇതിലേക്കും ഒരു കറിക്ക
 മുപ്പതു തുവമില കൂടെയിട്ട് പാകം ചെയ്യാൽ ഈ വാസന
 യെ പുറത്താക്കാതെ കഴിച്ചു കൂട്ടാമെന്നുള്ളതാകുന്നു. അധിയ
 ലിനു പച്ചിലേക്കുന്നതിനുപകരം ഇരുമച്ചം പഴരസം ചേർക്കാം.

മത്സ്യങ്ങളെ തുവരൻ വയ്ക്കുന്നതിനു അതിന്റെ കൂട്ടുണ്ടാ
 കുന്ന സമ്പ്രദായം ആദ്യം പായാം. എന്നുകൊണ്ടുന്നാൽ
 എല്ലാവിധത്തുവരും കൂട്ടുകൾ രീതിയിൽ മാത്രം ഇരിക്ക
 ന്നതാകയാൽ അതിനെ ആദ്യമായും ഇതിനുള്ള പാകം ചെ
 യ്ക്കുന്നതരീതി രണ്ടാമനായും പായുന്നതിൽ ഷെറ സൗക
 ള്യമുള്ളതായിരിക്കും.

തുവരൻ കൂട്ടുകാരും പാകം ചെയ്തിട്ടുള്ള മത്സ്യങ്ങളെ
 ണ്ണം (൪) പലം പഴുപ്പൻ തെങ്ങോ ചുണ്ടിയതും കാലമേറെ
 കാൽപലം മഞ്ഞൾ, അരക്കാൽ രൂപാതൂക്കം മുളകുവറാൽ,
 (൧൦) ചെട്ടിത്തുള്ളി അരക്കാൽ രൂപാതൂക്കം., ചുവന്നുള്ളി കാ
 ല് രൂപാതൂക്കം., ഒരു പണത്തൂക്കം ജീരകം. ആല്ലം കരിവേപ്പി
 ല. ആദ്യം മഞ്ഞളും മുളകും അച്ചു പിന്നെ തേങ്ങാച്ചു
 അതിന്റെ ശേഷം ഉള്ളി രണ്ടുവകയും ജീരകവും കരിവേപ്പി

കൂടിയവട ഞെർചെക്കുന്നതിൽ ഉണക്കമത്സ്യത്തിന്റെ പേരും

ലയും അധികം നേർച്ചയാകാതെ അർച്ചകൊള്ളണം. ഇവയെല്ലാം ഉരുട്ടിയെടുക്കാൻ വാല്യാത്തപാകത്തിൽ ഉലന്നിരിക്കണം. അവയിൽ മഞ്ഞളും മുളകും മാത്രമെ വെള്ളം തളിച്ചാക്കാവൂ മറ്റെല്ലാം വെള്ളം ചേർക്കാതെ അരക്കണം. അല്പം വെള്ളം തളിക്കാനാവശ്യപ്പെട്ടാൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം ഇലകൾ. കൂട്ട തയ്യാറാക്കിയുകൊണ്ടു പാകപ്പെട്ട അരിവെച്ചിട്ടുള്ള കപ്പണത്തിൽ ഇട്ടു തവിക്കണമെന്നിരിക്കട്ടെ യോജിച്ചിട്ടു കൂടാതെ അരിയുടെ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച അരിയുടെ മാറ്റം ഉഴന്നു പരിപ്പും അല്പം കടലിം. കയറാൽ മുളകും പച്ചക്കറിവെച്ചിലയും കൂട്ടികഴുവത്തു അരിവെച്ചിട്ടുള്ള അടച്ചു മുട്ടുപിരിച്ചു വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കണം. തുവരൻ പാകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള രീതി ഇതാണ്.

ഇനി തുവരൻ ഉപയോഗമുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ മുതലായവ ഏതെല്ലാമെന്നാൽ.

(൧) ശ്രാവമിൻ, (൨) നെത്തോലി ഉണങ്ങിയ (൩) തുപ്പുവാള, (൪) ചെമ്മീൻ, ചീൻവെട്ടുങ്ങളിൽ ഇവനാലുതന്നെ ഇവ ഒട്ടും ചിഞ്ഞുപോകരുത്. ഇതുകൂടാതെ മാമുളവെട്ടുങ്ങളിൽ (൧) കായലിലൊ കടലിലൊ ഉള്ള വലിയത്തുണ്ട് (൨) കടലിലുള്ള ഉറൾ (൩) കൂനിപ്പൊടി ഇവയെപ്പറ്റി ഒന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. (൪) തേട്ടിൻമുട്ട (൫) കമ്പളമാസു ഇവകളാകുന്നു. ഈ കമ്പളമാസു അത്യന്തം രുചിയുള്ള ഒരു വക മത്സ്യത്തിന്റെ മാംസമാണ്. ഈ മത്സ്യത്തിന്റെ പേർ കമ്പളാ എന്നാണ്. മാലദ്വീപുസമീപമുള്ള മലയദ്വീപുകാർ ഈ മത്സ്യത്തിനെ പിടിച്ചു അതിന്റെ മാംസം വാണിജ്യത്തു അർദ്ധം നീളത്തിൽ ചുവന്നുണ്ടാക്കി തുലസലത്തിൽ പഴങ്ങി ഭാരതവെണ്ണയുടെയും ചുട്ടോടുകൂടി കന്നുപിരിച്ചു കടൽ തീരത്തുള്ള മണലിൽ ഇട്ടു ഉണക്കിയെടുത്ത് സിലോണിൽ അധികമായും കൊച്ചി ആലപ്പുഴ ബാംബെ മുതലായി അനേകം സ്ഥലത്തെയും അല്പമായും കയറുമതി ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ചുവന്നുണ്ടുള്ള മുട്ടു ചില്ലറയായി വില്പിച്ചു വേറെ കൈവാരം കൊണ്ടു മുട്ടിച്ചു കൊടുക്കുന്നതാകുന്നു. അത്ര കുറിയമാണ്. അത്തുവീഴുന്ന പെടികളെ കൂടെ വിറുമുള

ലക്ഷണം. സിലോണിൽ ഇതിന്റെ പൊടി ചേർത്ത സസ്യക്കിടകൾ കൂട്ടേച്ചുമാണ്. ആദിക്കൽ മാംസം ഭക്ഷിക്കാത്തവരൊഴികെ മറ്റൊല്ലാവരും ഇതിനെ വളരെ പ്രധാനമായിട്ട് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

ശ്രാവ് നെത്തോലി വാള

നംബർ ൧ ശ്രാവ്
൨ നെത്തോലി
൩ വാളതുവരൻ

മേല്പറഞ്ഞ കഷണങ്ങളെ തുവരൻവയ്ക്കൻ പാകപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങിനെയെന്നാൽ ചെറുതാകാതെ നാക്കി കുമ്പകാരം സാമാന്യ രൂപിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടും നാലപലം കഷണത്തിൽ ഒന്നാപലം ഉപ്പുപൊടിയും കഷണത്തോട കൂട്ടമായി നിറക്കേണ്ടതായാണ്. ശുദ്ധജലവും ചേർത്തു അടുപ്പോറി അടച്ചു വെച്ച് വെള്ളം നിശ്ശേഷം വറ്റിയ ശേഷം കരിഞ്ഞുപോകാതെ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കണം. മുക്കോട്ടുകൾ ആവേയിച്ച പാത്രത്തിൽ വെച്ചുവെക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉടച്ചാൽ പൊടിഞ്ഞുപോകുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ പൊടിച്ചു പാകമാക്കിയാൽ കൂട്ടിട്ടു ഇളക്കി കടുവരക്കും. ഈ പാകം ശ്രാവ് നെത്തോലി തുപ്പുവാള ഈ മൂന്നിനും മാത്രം സംബന്ധിക്കുന്നതാകുന്നു. ഇതിൽ നെത്തോലി സാമാന്യരൂപിപ്പെടുമ്പോൾ കീറി അകത്തെമുള്ള എടുത്തു കളയണം. തുപ്പുവാളയുടെ മാംസത്തിനകത്തു തലമുടിപോലെമുള്ള മുളകൾ സൂക്ഷ്മ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതാകയാൽ മുമ്പിൽ പറഞ്ഞ പ്രകാരം ചേർച്ച വെള്ളം വറ്റിയശേഷം കാരോകഷണങ്ങളെയും എടുത്ത അതിലെ മാംസങ്ങളെ അടത്തി സാവധാനത്തിൽ നല്ല വശതയോടുകൂടി വിരൽ കൊണ്ടു ആമത്തിയാൽ മാംസം പൊടിയായി വേറെ വീഴുകയും മുളകൾ പ്രത്യേകം കൂട്ടംകൂട്ടമായി തിരിഞ്ഞുപോകയും ചെയ്യും. ഇപ്രകാരം പാകപ്പെടുത്തി തവിടുകൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ ഉടച്ചു പൊടിയായി കൂട്ടിട്ടു അല്പം ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു വെക്കണം.

കടൽ ചെമ്മീൻ (കൊഞ്ചു) ഇതിനെ തൊണ്ടും തലയും കളഞ്ഞു കുമ്പകാരം സാമാന്യരൂപിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഉപ്പും മഞ്ഞും ചേർത്ത അവിച്ചു വെള്ളം വറ്റിച്ചു കൂട്ടംകൂട്ടം ഇത് ചെറുതാക്കി നാക്കി

നംബർ ൪
ചെമ്മീൻ തുവരൻ

കമ്പനത്തിൽ പാതി നല്ല പഴുപ്പൻ തേങ്ങയും ചെറുതായി നറുക്കി യിട്ട് ഉപ്പു മത്സലകളും ചേർത്ത മാംസപാകത്തിൽ ഈച്ചി പച്ചാനുചരണ വയ്ക്കുന്ന പാകത്തിൽ ത്രവരനാക്കാം.

കടലിലെ കായലിലോ ഒള്ളു വലിയത്തേണ്ടകളെ ശാഠ അല്പായത്തിൽ ഞണ്ടുകൾക്കെടുരിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ പാകംചെയ്ത് അതിന്റെ മാംസമെടുത്ത് കൂട്ടുചേർത്ത കടുവരക്കാം.

നംബർ ൫
ഞണ്ട് ത്രവരൻ

കടലിൽ ്ഘോരം എന്നൊരു ചെറിയജന്തുവുണ്ട്. അതിനെ ജീവനോടുകൂടിയാണ് വില്പ്യാൻ കൊണ്ടുവരുന്നത്. ഇതിനെപ്പറ്റി ശാഠ അല്പായത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ജന്തുക്കൾ തുലേജലം തൊട്ടാൽ ചത്തുപോകുന്നതുകയാൽ ഇവയുടെമേൽ അല്പം ജലം ഒഴിച്ചതിൽപിന്നെ തൊണ്ടും കാലകളും അടത്തി മൂന്നുലാവശ്യം കഴുകി ഉപ്പും ജലവും ചേർത്ത അവിച്ചു വറ്റിച്ചു കൂട്ടുചേർത്ത കടുവാക്കാം.

നംബർ ൩
ഘോരവരൻ

ഏതെൻവാഴ (നേത്രവാഴ) പ്ലീണ്ടി (തട) യുടെ ചവടും അല്പം കിഴങ്ങും കൂടെ മുറിച്ചെടുത്ത് പനശോലക്കുന്നത്തിൽ വട്ടമായി നറുക്കി വലകളഞ്ഞ് അടുക്കിവളരെ ചെറുതായി ചെറുചെറുപ്പായത്തിൽ കൊത്തി മോരുപിരട്ടി കഴുകി തുലിയാക്കി വച്ചുകൊള്ളണം. ചെറുപയറോ മുതിരായാ വരത്ത് പരിച്ഛാക്കി കഴുകുപരിച്ഛ അരിച്ചു കല്ലുകളഞ്ഞ് അതും വച്ചുകൊള്ളണം. കടലിലെയോ കായലിലെയോ കൂനിപ്പൊടി എന്ന മത്സ്യത്തിനെ നാഴി അളന്നെടുത്ത് തുലേജലത്തിൽ രണ്ടുലാവശ്യം കഴുകി വാരിയാൽ അതിൽ പാറിയിരിക്കുന്ന മൺ പാത്രത്തിൽ താണുപോകുന്നതാകുന്നു. പിന്നെ രണ്ടുലാവശ്യംകൂടെ നന്നാ കഴുകി പിഴുഞ്ഞു വച്ചുകൊള്ളണം. വെററകുഴു പരന്ന മൺപാത്രത്തിൽ നാഴി തുലേജലം അടുപ്പേർവി അർത്തിൽ അരിച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള മുതിരച്ചിരിച്ചു ഇട്ടു ചേർന്നു പാതി ചേയാകുമ്പോൾ മത്സ്യവും

നംബർ ൭
കൂനിപ്പൊടി
തുവരൻ

അരിഞ്ഞ വാഴപ്പിണ്ടിയിൽ ഒഴക്കം കൂടെ അതിലിട്ട് ഉപ്പും
 ചേർത്ത വെണ്ണ വററി കൂട്ടുചേർത്ത് ചുട്ടുപൊരിയകാരം കട്ട
 വാത്തു ഉപയോഗിക്കാം. ഇതൽ മത്സ്യം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെന്നു
 അറിയാൻ പ്രയാസപ്പെടും. ചൊവ്വരിപ്പു ചേർന്നുവെങ്കി
 ല് വാഴത്തടയും മത്സ്യം ചൊവ്വരിപ്പു ഒന്നിച്ചിട്ടു ചേവി
 ക്കാം.

നാമ്പർ-൮
 തേടിൻമുട്ട
 തൂവരൻ

തേടിൻമുട്ടകൾ അവയെ അതിന്റെ കൊടിയിൽനി
 ന്നും എടുക്കണമെന്നും അദ്ധ്യായത്തി
 ൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ച് മുട്ടകളെടു
 ത്തത് കഴുകി അപ്പം ശുദ്ധജലത്തിൽ
 നാലുപലംമുട്ടയ്ക്ക് മക്കാൽപലം ഉപ്പു നാഴി
 വെള്ളവും ചേർത്ത വററിച്ച് കൂട്ടിട്ടു കട്ടവാക്കണം.

നാമ്പർ ന്
 കമ്പളമോസ്

കമ്പളമോസ്, വാങ്ങിച്ചു ഉരലിലിട്ടുനന്നാ ഇടിച്ചാൽ
 ചുവപ്പുനിറം തോടു കൂടിയപൊടിയാകും നാ
 ലുപലം ചൊടിക്കു ഉരിവെള്ളവും മക്കാൽപ
 ലം ഉപ്പും ചേർത്ത് വററിച്ച് കൂട്ടുചേർത്ത് ക
 ട്ടവാക്കാം. യാത്രകളിയിൽ ഒരു ഭാഷാശ്ലോകമുണ്ട്.

അംഭോധിക്കളിൽവാഴ്ജലജലപരികുകൾ
 കൊക്കയുംതന്തുരാനാം
 വൻപൻകമ്പ് ഊച്ചിമീനെപ്പുരിചൊടുവലത
 ന്നച്ചിലാക്കിപ്പിടിച്ച്
 തമ്പപ്പുനെ മിൽമുട്ടി ചതുരിരമൊരപൊ
 ലങ്ങനിത്യംഭജിച്ചാ
 വെണ്ണത്തെണ്ണായിരത്താങ്ങവനിയിലതിമോ
 ദേനജീവിച്ചിരിക്കാം

നാമ്പർ ൧൦ ൧൧
 നീരമീൻ
 കറി

ശുദ്ധജലത്തിൽ ഉള്ള മത്സ്യങ്ങൾക്കു നിർമിന്നാ
 ന്ന പേർ പാഞ്ഞുവരുന്നു. നിർമീൻ വ
 ്രത്തിൽ പശുമായുള്ളത് വരാൽ, വാക,
 വിളാകം ഇവകളാണ്. ഇവയിൽ വരാൽ
 വാക ഇവയെ തവിട്ടുപ്പിച്ചിമുട്ടകിനു പാ
 ഞ്ഞിട്ടുള്ള പാകത്തിൽ തവിട്ടുചേർക്കാതെ കഴമ്പായി വയ്ക്കു

ന്നാ. മിൻകരംബാവിന്റെ പാപത്തിലും കരിയാക്കാം. ഇ
 വയെ സാമാന്യ ശുദ്ധിയെപ്പോലെയോ രണ്ടുലായത്രം ശുദ്ധി
 ചെയ്യാൻ പിന്നെ ഉപ്പും, മഞ്ഞും അരച്ചുപിരിട്ടി ഒരു പ
 രമ്പ മൺപാത്രത്തിലിട്ട് വെറെ ഒരു പാമ്പാത്രം അതി
 നേൽ മലർത്തി അടച്ചു രണ്ടുകൂട കമ്ലീവച്ചു നേനാഴി
 കക്ഷിഞ്ഞാൽ അതിനന്നും ഉയന്ന വെള്ളം ഒലിച്ചു
 പോകയും ചെയ്തി, ഉപ്പും ഇയയുടെ നാരം വിട്ടുപോക
 യും ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. പിന്നെ അഞ്ചുലായത്രം ശുദ്ധജല
 ത്തിൽ ഉപ്പിട്ടു കഴുകണം. വിളാങ്ക് വാക്കുന്നതിനു മാത്രമേ
 കൊള്ളാവൂ ഇതിന്റെ ആകൃതിതന്നെ വെറുപ്പിനെ ഉണ്ടാക്ക
 ന്ന വിധത്തിൽ പാമ്പുപോലെ യിരിക്കുന്നതാകുന്നു. എന്നാ
 ള് ഗുണം വളരെയുണ്ട് ഗുണവും സൗന്ദര്യവും ചേർന്നുവര
 ന്ന സൃഷ്ടി അപ്പൂർച്ചയായിട്ടെ ഇരിക്കുകയുള്ളൂ വിളാങ്കിന്റെ
 ഗുണത്തെപ്പറ്റി ഒന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്

മിൻപൊരിയൽ

രണ്ടു വലിയ മത്സ്യങ്ങളെ കൂട്ടുകാരം സാമാന്യ ശു
 ഭ്യിയെപ്പോലെ വലിയ കഷണങ്ങളായി നര
 നംബർ-൧ ളി കഴുകി വയ്ക്കണം. വാൽമുളക് ഇരുപ
 ത്തഞ്ചം, ഏലം, കിരാനുവം, കുപ്പാപട്ട,
 ജീരകം, ഉപ്പുവം, കുടക് വകയ്ക്ക് കാൽവരാഹനിട തൊ
 ലികളഞ്ഞ വെളുത്തുള്ളി ഒരുവരാഹനിട, അല്പം പച്ചക്കോ
 ത്തമല്ലി, ഇന്തി, കൊട്ടത്തോങ്ങാ, കശകശാ വകയ്ക്ക് മൂ
 മൂന്നുവരാഹനിട ഉപ്പുരണ്ടരപ്പലം, ഇവയെല്ലാം മോരൊഴി
 ച്ചുപുരട്ടി അല്പം ചെറുനാരങ്ങാനീരും ഒഴിച്ചു അധികം
 അഞ്ഞുപോകാതെ കഴിച്ചു മത്സ്യകഷണങ്ങളിൽ പിരട്ടി
 ഒരു പലകയിൽ വച്ചു വെച്ചിൽകൊള്ളാതെ സമീപത്ത് റി
 ശലിൽ നേനാഴികനെരം വച്ചിരുന്ന നീർ വലിച്ചിട്ടതിൽപി
 ന്ന മുഖവിസ്കാരം ഉള്ള ഒരു ഇരുമ്പുപട്ടിയിൽ ഇരുനാഴി
 നെയ്യാ, വെളിച്ചെണ്ണയോ ഒഴിച്ചു അടുപ്പോറി തിളച്ചു ഉട
 ന് അതു മത്സ്യകഷണങ്ങളിൽ നാലോ അഞ്ചോ ഏണ്ണം
 നെയ്യിലിട്ടു മുത്തു ചുവന്നുട്ടങ്ങളിയാൽ ഒരു സുഷിരത്തവി
 കൊണ്ടു കോരി ഒരു പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കണം ഇപ്രകാരം എ

ല്ലാ ക്ഷണങ്ങളും വാത്തെടുക്കണം. അല്ല മൃതോടു കൂടി ഉപയോഗിക്കണം.

നംബർ ൨
ചെമ്മീൻ
പൊരിയൽ

ചെമ്മീൻ തലയും തൊണ്ടും കളഞ്ഞ് കുമ്പകാരം ത്രൂലിചെയ്ത് വലതാണെങ്കിൽ രണ്ടായി നറുക്കണം. ചെറുതാണെങ്കിൽ നറുക്കുവാനു വശ്യമില്ല. െരം കഷണങ്ങളെ മേൽപുകാരമുള്ള മസാലകൾ ത്രൂലജലത്തിൽ അര

ച്ചുപിരട്ടി നിഴലിൽ പതിനഞ്ചുനാഴിക ഉലർത്തി വാത്തെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിൽ പുളിരസം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അപ്പം നാരങ്ങാരസം ചേർത്ത് മസാല കഴിക്കണം. മസാലക്കും ഉപ്പിനും ഉള്ള പരിമാണം കുറച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു.

നംബർ-൦൨
വിളാങ്ക
പൊരിയൽ

വിളാങ്ക് അരിന്റെ തൊലിയുരിച്ച് ഓരോ അംഗുലം നീളത്തിൽ കഷണങ്ങളാക്കി ഏഴുലാവത്രം ഉപ്പുകൂടി സാമാന്യ ത്രൂലിചെയ്ത് മന്ദിക്ക് പാറത്തിടുള്ള പരിമാണത്തിൽ നിന്നും അല്ലം കുറച്ചു ഉപ്പും എരിപ്പും മ

സാലകളും ചേർക്കയും ഉലർത്താതെ നെയ്യിൽ തന്നെ പൊരിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ശേഷിച്ച് വരുന്ന നെയ്യ് കാസമുള്ളവർ ചോററിൽ ചേർത്ത് ഭക്ഷിക്കാം അല്ലം അരുമിയുണ്ടായിരിക്കും. കാസക്കാക്കും പൊരിയൽ മരുന്നായി തീരണമെങ്കിൽ അരിന്റെ തൊലി കളയാതെ കല്ലിൽ ഉരച്ച് സാമാന്യ ത്രൂലിചെയ്ത് വാറൽമുളകിനു പകരം നല്ല മുളകും മസാലകളും ഇത്ത്ത് ചുപിരട്ടി പൊരിക്കണം നെയ്യും ഉപയോഗിക്കാം.

നംബർ ൪
പലവക
മിൻചെറിയൽ

കടൽമത്സ്യങ്ങളിൽ ചെമ്മീനും പരവക്കരിവാടും മൃതമത്സ്യങ്ങളുടെ വാ നെത്തോലിക്കരിവാടും, നിർമത്സ്യങ്ങളിൽ വരാലം, വാകയും, പരലും, വിളാങ്കും ആകുന്നു. പൊരിയലിനു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്. ഇവയിൽ നെത്തോലിയും, പരലും മറ്റുവനെയും മാറുള്ളവ കഷണങ്ങളാക്കിയും

¶ പരവക്കരിവാട് തിരുവിതാംകൂറിൽ കൊല്ലംതാലൂകിൽ താങ്കുരപ്പരിശുദ്ധർ ഉണ്ടാക്കി പാകം ചെയ്യുന്ന ഒരുവക മത്സ്യമാണ്.

താഴെ പറയുന്ന മസാലചേർത്ത വിളാക്കൊഴികെ മാറ്റുള്ളവ നിഴലിലുപത്തിയും വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറത്തു ഉപയോഗിക്കാം.

കുറുണാനാലുപലം, ഉപ്പു ഒരുപലം; വറൽമുളകുപത്തു, കൊത്തമ്പാലരി അരതുപാതുക്കും, കവാപ്പട്ട രണ്ടുപണത്തുക്കും, തൊലികളുത്ത ചുവന്നുള്ളി രണ്ടുതുപാതുക്കും, കരിവേപ്പില ഇവയെല്ലാം വറക്കാതെ അരച്ചുപിരട്ടി ഉലത്തി വറക്കേണ്ടതാകുന്നു.

കൂനിപ്പൊടി സാമാന്യ ശുദ്ധിചെയ്യ് മണ്ണുമതലായതു കളഞ്ഞു ഒരു ചുരൽക്കട്ടയിലിട്ടൊ പലകയിൽ നിരത്തിയൊ വെള്ളം തോർത്തി വച്ചുകൊടുക്കണം. ഒരു ഇരമ്പുചട്ടിയൊ മുഖവിന്ധാരമുള്ള മൺപാത്രമൊ മെഴുക്കുപിരണ്ടിട്ടില്ലാത്തതായി അടുപ്പോറി തീകത്തിച്ചു ചൂട്ടുപിടിക്കുമ്പോൾ ഞെ കൂനിപ്പൊടി അതിലിട്ടു മുദുവായി തീകത്തിച്ചു ഇളക്കി വറക്കണം. ഇവയെ എടുത്തു കയ്യിലിട്ടു തിരച്ചിയാൽ പൊടിയൊകുന്നസമയം വാങ്ങി വേറെ ഒരു പാത്രത്തിലിട്ടു ഉടൻ ആ ചൂട്ടോട്ടുകൂടെ താഴെപറയുന്ന പൊടിവിതറി അല്പം പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയുംപേരത്ത തവിക്കണകൊണ്ടു നന്നാ ഇളക്കി ചൂട്ടോട്ടുകൂടിമോർകൂട്ടിയുപൽ അന്നത്തിനു ഉപയോഗിക്കണം. വളരെ രുചിയുള്ള കൂട്ടാൻ പൊടി ഉപ്പും വറൽമുളകും വെളുത്തുള്ളിയും അല്പം കരിവേപ്പിലയും ഇവ വറക്കാതെ പൊടിക്കണം.

നമ്പർ ൫
കൂനിപ്പൊടി
പൊടിയൽ

നെന്തൊലിക്കരിവാടം അകത്തെ മുണ്ടുടത്തു സാമാന്യ ശുദ്ധിചെയ്യ് വെള്ളം തോർത്തി മേൽപ്രകാരം പാകചെയ്യാം.

നോട്ട

നമ്പർ ൩
നെന്തൊലി
പൊടിയൽ

കൂനിപ്പൊടി, നെന്തൊലി ഇവ കുമ്പുകാരം ശുദ്ധിചെയ്യ് വെളിലിൽ ഉണക്കുകൊണ്ടും മേൽപ്രകാരം വറത്തു പാകചെയ്യാം.

നാലുലികളുടെ മംസത്തിനല്ലാതെ മന്ത്യങ്ങൾക്കും

ഉല്പാദനമായ രസങ്ങളുടെ പരിപാണത്തിനു ശരിയായ ഒരു ജീവം ചെയ്താൽ പാലിപ്പാണത്തിനാൽ രണ്ടു വലിയ മത്സ്യങ്ങളെന്നും മറ്റും പാലിപ്പിട്ടുണ്ട് എങ്കിലും കഴിയുന്നതും നിന്നുയപ്പെടാതി സാമാന്യമായ ഒരു പരിമാണമാണ് ഇതിന്റെ പാണിപ്പിട്ടുളത്ത് യുക്തികരമായ പാലകന്മാർ പാലം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇതിന്റെ താരതമ്യത്തെ നോക്കേണ്ടത് ആവശ്യം കർത്തവ്യകർമ്മമാകുന്നു.

പതിനൊന്നാം അദ്ധ്യായം സമാപ്തം.

പതിനൊന്നാം അദ്ധ്യായം

സൂപ്പ് (മാംസരസം)

നന്നൻ മ
അട്ടിൻകാൽ
സൂപ്പ്

വെള്ളാടുകളുടെ മുട്ടിനുതാഴെയുള്ള മുഴംകാലമുൾ എണ്ണ ഇരുപതു കനലിൽ മുട്ടുപിടിപ്പിച്ചു തോൽപൊളിച്ചു കുടിവൃംകളുണ്ട് അസ്ഥി മാത്രം എടുത്ത് ഒരു വെട്ടുകത്തികൊണ്ടു മുട്ടുന്നതുണ്ടു കളായി വെടി ഒരു വലിയ കലത്തിലിട്ട് മൂന്നിടങ്ങഴി വെള്ളവംകഴിച്ചു അതിനോടുകൂടെ രണ്ടുപിടി കൊത്തമ്പാലരിയും, അരപ്പലം ചുവന്നുള്ളിയും കാൽ ഉപാതുക്കും നല്ലമുളകും അരയ്ക്കാൽ ഉപാതുക്കും കറുപ്പിയും അല്പം മാഞ്ഞളിംകൂടെ ഉള്ളിയിടുക മാതപ്പിട്ട് നല്ലവണ്ണം തീകുത്തിക്കണം. വെള്ളം വറ്റി നാശുരിയാകുമ്പോൾ വാതി എല്ലുകളോടുകൂടി വെറെ ഒരു പത്രത്തിലൊഴിച്ചു നന്നാ ആരിയരേണം ഒരു പുതിയ കോഴിമട്ട തൊണ്ടോടുകൂടി ആ സൂപ്പിൽ മുക്കി കൈകൊണ്ട് പിശഞ്ഞു പൊടിച്ചു തൊണ്ടു അതിൽതന്നെയിട്ട് കളമിനിട്ടുനേരം കണ്ണടം അതിൽമുക്കി വിറച്ചുകൾ നിർത്തി അലരിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ അതിലുള്ള മാടികളെല്ലാം ഒന്നായിചേന്ന് വിരപിടുന്നതെ

ആകയും വെളം തെളികയും ചെയ്യും. ചേറെ ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒതുക്കം നെയ്യാഴിച്ചു അത് മൂത്ത ഉടനെ അല്പം ഉലുവയും, ചുവന്നുള്ളിയും അരിഞ്ഞ അതും ഇട്ടു ചുവന്ന ഉടൻ രം സൂപ്പിനെ എല്ലുകൾ ഉടുക്കൂടി അതിൽ ഇട്ട് ഒരമിനിട്ട് കഴിഞ്ഞു. വാങ്ങി ചേർത്തുള്ള ഒരു പ്ലോനക്തുണിയിലൊട്ട് എന്നു നൂണിയിലൊന്നായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

നോട്ട്

ആട്ടിൻറാമുഴകാലുകൾ ഉള്ളേ വാടു കൂടി രീതിയിൽ ചുട്ടു തൊലിയുരിപ്പാതെ കട്ടി തുക്കിയാൽ നാലു മാസം വരെ കേടു കൂടാതെ ഇരിക്കുന്നതാകുന്നു. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ തോലുരിച്ചു സൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കാം.

താഴെ പറയുന്നവ ഓരോന്നും പുരോഗമകര്യകാരം സൂപ്പുണ്ടാക്കാം.

നംബർ ൧
ആട്ടിൻ തല
മുതലായ
സൂപ്പ്

(൧) ആട്ടിൻറ തല ചുട്ട് തൊലിയുരിച്ചു പല്ലം, കൊമ്പും കളഞ്ഞു കിരി അകത്തുള്ള തലച്ചോറും എടുത്തുകുളഞ്ഞു അതു കൊണ്ടും (൨) വിലായെല്ല (പാർലാസ്മി) (൩) തണ്ടെല്ല (മുതത്തല്ല) ഇതു കൊണ്ടും രണ്ടെണ്ണയാകുന്നു. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു കൊണ്ടു മാത്രമെ ആകാലു എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും ചേർത്ത് പാടില്ലാത്തതാകുന്നു.

മൂന്നു വിധം നിമിത്തം വാൽവളന്നിട്ടുള്ള ഒരു പിടിക്കോഴി കണ്ടതു തൊലി പൊളിച്ചു മുഴകാലും

നംബർ ൨
കൊഴി സൂപ്പ്

തലയുരിച്ചു കളഞ്ഞു കിരി കടൽ മുതലായതു നീക്കി മൂന്നു കഷണമായി വെട്ടി അതിനു

സമം തൊലികളുണ്ടെ ചുവന്നുള്ളിയും രം രണ്ടായി നറുക്കിയിട്ടു പത്ത് കുരു നല്ല മുളക്, ആഴക്കുകൊത്തമ്പലരി ഒരു ചെറിയ കഷണം മഞ്ഞരം ഇവ ചുട്ടു കൂടെ ഇട്ടു ഇടങ്ങഴി വെള്ളം ഒഴിച്ചു വെസ്റ്റ് മൂന്നു തുടം ആകുമ്പോൾ വാങ്ങിയാൽ കോഴിയുടെ മാംസം അശേഷം ഭൂവിച്ചു പോയിരിക്കുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. ആ പാത്രത്തിൽ നിന്നും സൂപ്പ് മാത്രം ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത് ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി അറക്കാൽ തുടം നെയ്യിൽ ചുവന്നുള്ളിയും കരിവേപ്പിലയും മാത്രം ചുട്ടിച്ചു സൂപ്പിലൊക്കോഴിച്ചു അല്പം ഇതു പ്ലം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ആട്ടിൻറാമുഴകാലുകൾ കൊണ്ടും ഇലുകാരം ചെയ്യും.

സാധാരണ സൃഷ്ടി വകയിൽ ഭക്ഷണ സൃഷ്ടി വളരെ ഗുണമുള്ളതും രോഗികൾക്കും സാധാരണയാർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതുമാകുന്നു.

നംബർ ൪
ജെ. കെ. സുഷ്

രും സൃഷ്ടിനു കോഴിയും മുതുകെല്ലൊട്ടുകൂടിയ ആട്ടിൻമാംസവും കൊള്ളാം കോഴിയായാൽ കോഴി സൃഷ്ടിനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതരം കോഴിക്കുഞ്ഞു സാമാന്യ ശുദ്ധി ചെയ്തിരിക്കണം. ആട്ടിൻമാംസം എല്ലൊട്ടുകൂടെ മാംസം കൊത്തിയറുക്കിയിരിക്കണം സൃഷ്ടിന്റെ ആവശ്യംപോലെ ഒന്നാത്തലോളം ആവാം രണ്ടുവകയിൽ ഒരു മാംസത്തെ മൂന്നാഴിക്കൊള്ളുന്നതും കഴുത്ത് ഇടങ്ങിയതും ആയ ഒരു ഭരണിയിൽ ഇട്ട് കൊത്തമ്പാലരി മൂന്നുരൂപാതുകും നല്ലമുളക് അരരൂപാതുകും കവ്വപ്പട്ട കാൽരൂപാതുകും മഞ്ഞൾ അരയ്ക്കൂൽരൂപാതുകും മാംസത്തിന്റെ തൂക്കത്തിൽപാതി ചുവന്നുള്ളിയവയിൽ ചുവന്നുള്ളി തോക്കളഞ്ഞത് രണ്ടായി നറുക്കിയും മാറ്റുള്ളവ പതച്ചും ചേർത്ത് ഭരണിയുടെ പായ് കാക്കുകൊണ്ടോ മരണ്ടുപ്പുകൊണ്ടോ നല്ലവണ്ണം അടച്ചു ആവി പുറത്തുപോകയും വെള്ളം അകത്തുകടക്കയും ചെയ്യാത്തവിധത്തിൽ ഉറപ്പിക്കണം. അതിൽ പിന്നെ റും ഭരണിയെ വേറെ ഒരു പാത്രത്തിനകത്ത് വച്ചു ഭരണിയുടെ കഴുത്തിൽനിന്നും നാലുവിരൽ താണു നില്ക്കാനുതകുന്നവണ്ണം ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചു അടുപ്പോറി മുദ്ര വായി തീകത്തിക്കണം. വെള്ളം തിളക്കുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ കൂടെ ഭരണിക്കകത്തുവീഴാതെ സൂക്ഷിക്കണം. രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ കറയാതെ വേവിച്ചാൽ മാംസം ആവികൊണ്ടു വെണ്ണ് ഭ്രവിച്ചു ശുദ്ധമായ മാംസരസം അതിനുള്ളിൽ ജ്വാലനമാകുന്നു. അതിന്റെ ശേഷം ഭരണിയെടുത്തു തുറന്നാൽ അതിൽ കറ വെള്ളം ഉണ്ടായിരിക്കും. ആ വെള്ളത്തിൽതന്നെ മാംസം പിശുത്തു നേർത്ത ഒരു തുണിയിൽ അരിച്ചെടുത്താൽ ആ സൃഷ്ടി പാനത്തിനു നന്നാകുന്നു.

കാട, കൊഴുപ്പാരി റും രണ്ടുവിധം ചെറിയ പക്ഷികളുടെയും സൃഷ്ടി ശരീരത്തിനു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. കോഴിസൃഷ്ടിനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ സകലവസ്തുക്കളും ആ പരി

നംബർ ൫
പലവക സൃഷ്ടി

മാണലുകാരം വെത്തുകൊള്ളണം. എന്നാൽ ഒരു കോഴി കെ
ഞ്ഞാൻറെ തൂക്കം വരുവാൻ രണ്ടോ മൂന്നോ കാട ആചര്യ
പ്പേടുമെന്ന കൂടെ കാക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പതിനൊന്നാം അദ്ധ്യായം സമാപ്തം.

പന്ത്രണ്ടാമദ്ധ്യായം

മാംസാനങ്ങൾ (അഹിഷ്കരിപലപ്പി)

ആട്ടിറച്ചികളുടെ പാകത്തിൽ ഒന്നാംനമ്പരായി പറ
ഞ്ഞിട്ടുള്ള ലുകാരം മാംസക്കറി തയ്യാറാക്കി
ക്കൊണ്ടു് അതിൽ ഈ താഴെ പറയുന്ന എതെ
ങ്കിലും ജാതി നെല്ലിന്റെ ഉണക്കലരികൾ
ചെർത്ത പാകം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതാകുന്നു.

നംബർ ൧
അഹിഷ്കരിപലവ
ക എന്ന അന്നം

ലയാളത്തുണ്ടാകുന്ന

തെ പാറ ചെന്നപ്പി, അറുവാങ്കുറുവാജിരകച്ചെമ്പാഴ്, നാ
ഞ്ഞിനാട്ടിലുള്ള വാൽശിംഭിണ്ടാൻ ഇവകൾ തന്നെ ഉണക്കലാ
യി കത്തിച്ചു പുഷ്പകത്തിന്റെ ഒന്നാംഭാഗത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടു
ള്ള തുപോലെ സമാന്യ ശുദ്ധിയെച്ചു് നല്ല ധവളനിറമാക്കിയ
അഞ്ചിടങ്ങി അരി ഒരു ഈൽകട്ടയിൽ വച്ചു ചുവട്ടിൽ മണ്ണു
പിരളാതെ ഒരു പലകയിൽ വെച്ചു് വെള്ളം അശേഷം തോർത്തണം.

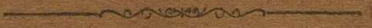
വായ്പാപ്പി അധികമില്ലാത്തതായ ഒരു വെങ്കലപ്പാനയി
ൽ അനുസേർ നെഞ്ചൊഴിച്ചു് അതിൽ അരിഞ്ഞ അല്പം ചുവ
ന്നുള്ളിയും, കിരാമ്പൂവും, റല്ലക്കായ്, കവാപ്പട്ട ഇവ വകയ്ക്കു
അല്പമല്ലവം ഇട്ടു് അടുപ്പേറ്റി അടച്ചു നല്ലവണ്ണം ചൂടുപിടി
ച്ചു ഉടൻ ഒരു ഇടങ്ങി അരിയ്ക്കു് ഒന്നര ഇടങ്ങി വിതം കണക്ക
കൂട്ടി ഏഴര ഇടങ്ങി ശുദ്ധജലം അളന്നു ആ നെയ്യിൽ സു
ക്ഷിച്ചു ഒഴിക്കണം. നന്നു തിളച്ചതിൽ പിന്നെ ശുദ്ധിയെച്ചുവ
ച്ചിട്ടുള്ള അരി അതിലിടുന്നതോടുകൂടെ കൈകൊണ്ടു് പശുതു

പിടി ഉറപ്പുതന്നെ അതിൽനിന്നും മുഖിക മാംസത്തെക്കൂടെ
 ചേർത്തിട്ടുള്ള കാൽസേർ ഉദ്ദിന്ന എടുത്തുവെച്ച ശേഷം
 ചേർത്ത് പട്ടുകൊണ്ട് ഇളക്കി അടുത്തുണ്ണം. അന്നാഴികക
 ഴിഞ്ഞത് വീണ്ടും ഇളക്കി വെള്ളം മുക്കാൽ ഭാഗത്തിലധികം
 അരിയിൽ പിടിച്ചു എണ്ണകണ്ടാൽ ഇളക്കി മുഖിക പാക
 ചെയ്യുവെച്ചിട്ടുള്ള ആട്ടിപ്പിക്കരിയെ മുഴുവൻ അതിലിടുന്നു. ഒ
 രുതുക്കൾ നല്ല പത്രവിൻപാലും ചേർത്ത പട്ടുകൊണ്ട് എ
 ല്ലാ ഭാഗവും യോജിക്കാൻ തക്കവണ്ണം നന്നാ ഇളക്കുന്നു. പി
 ന്ന അഞ്ചുമുഴം നീളമുള്ള ഒരു വെള്ളവസ്ത്രം നന്നു ചിഴിഞ്ഞു
 പിടിച്ചു ആ പത്രത്തിന്റെ വക്കിൽ വട്ടം ചുറ്റി അടുപ്പിക്കുന്ന
 പത്രം കൊണ്ടുതന്നെ അടുപ്പു അടുപ്പിനകത്തിറക്കി കുറെ തീ
 ക്കണൽ എടുത്ത് അടുപ്പുപാത്രത്തിന്മേൽ വസ്ത്രവും അന്നും ഇരി
 ക്കുന്ന പത്രത്തിന്റെ ചുറ്റിൽ നാലുശതമാനം കൂടി ഇടുകയും
 ചെയ്ത് ഏകദേശം അന്നാഴികയോളം മുറുപ്പു വിശി
 യയാകൊണ്ടു വിശി പിന്നെ ഒരു നാഴികയോളം അതിൽ
 തൊടാതെ കനലിൽ തന്നെ ഇരിക്കുന്നു. പിന്നീട് അതിൽ ചു
 റിയിരിക്കുന്ന വസ്ത്രത്തിൽനിന്നും ആവി പുറപ്പെട്ടാൽ അക
 ഞ്ച അന്നും നല്ലവണ്ണം പാകം വന്നതായി വിചാരിച്ച് വെ
 റെ ഒരു തുണികയ്ക്കിലയാക്കിക്കൊണ്ട് കയ്യിൽ ആവിപറവാ
 തെ അടുപ്പു തുടങ്ങുന്നു. പട്ടുകൊണ്ടു നാലുപാത്രത്തെക്കുറ
 ക്കി അതിന്മേൽ അതിൽനിന്നും അല്പം അന്നം എടുത്ത് വേവ
 നോക്കിയാൽ യാതൊരു അക്കേടുമില്ലാതെ നല്ല പാകമായി
 അന്നാൽ അടുപ്പു വാങ്ങിക്കൊള്ളുന്നു. മംസാനങ്ങളെ യൂന്നു
 നീയിൽ പലവയും എന്നപരയും.

അല്പം പാകദീപ്യങ്ങളെക്കിൽ അടുപ്പിൽ തന്നെ അ
 ന്നാഴികവെച്ചു പിന്നെ വാങ്ങിക്കൊള്ളുന്നു. ഇത ഭക്ഷണത്തി
 ന്നു യോഗ്യമായിരിക്കും.

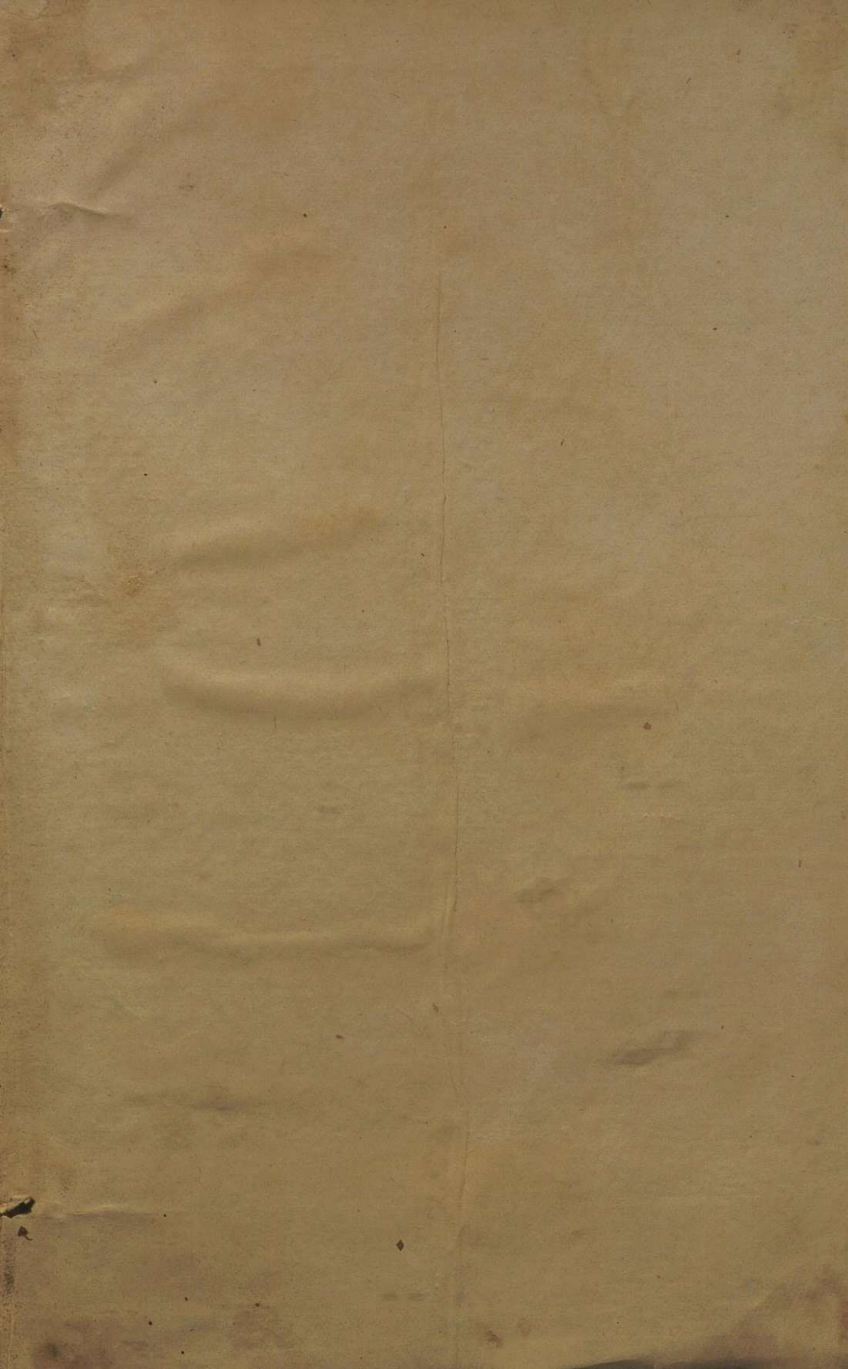
ഇതു മുഗമംസപാകത്തിൽ ഭൂമനമ്പരായിട്ട് ചെവി
 വെച്ചും പക്കിമംസപാകത്തിൽ നമ്പരായി രം വിഭ
 വവും. മുട്ടകൾ ശുക്കിമംസം ഇങ്ങിനെ പലവക ചില
 മാംസപാകത്തിൽ മന വിധം വിഭവവും മണ്ഡുപാകത്തിൽ

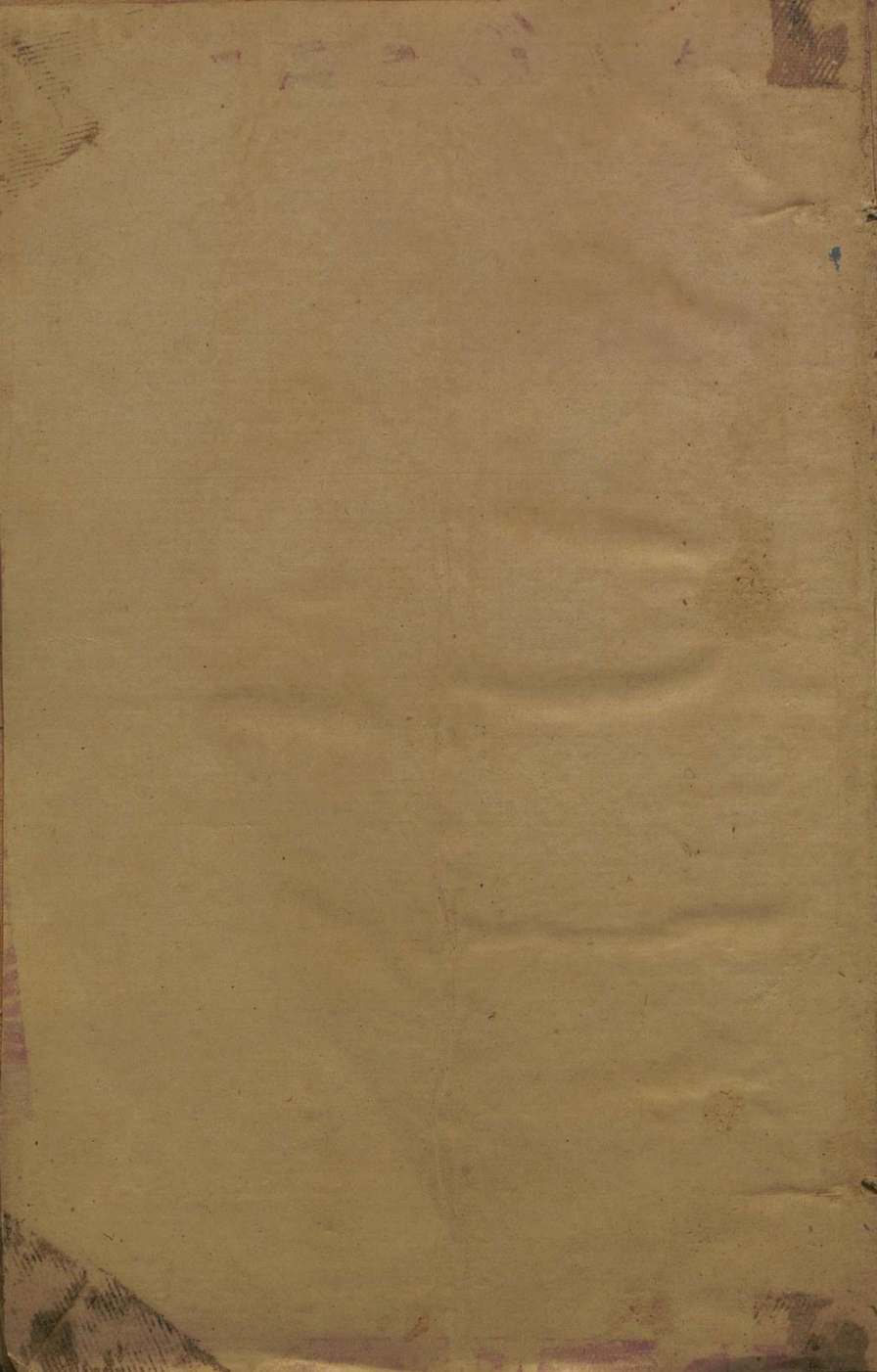
പലനംബരായി രം വിധം വിഭവവും ഇങ്ങിനെ കൂടെ വി
 ഭവങ്ങളുടെ പാകീതിയും പല മംസരസങ്ങളുടെയും ഒരു
 വിധം മംസാനത്തിന്റെയും സമ്പ്രദായങ്ങളെയും രം പ
 സ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മേഗൽക്കല്ലെങ്കിൽ യൂനാനി
 സമ്പ്രദായപ്രകാരം സബ്ബി, ബ്രിയാനി, മുതലായ അനേക
 വിധം മംസാനങ്ങൾ, പലഹാരങ്ങൾ, ഇവ കൂടാതെ : സ
 ര്ബത്ത, എന്നു പറയുന്ന സ്വാദ്യാനീയവസ്തുക്കൾ ഹരിദാ
 ഷീർസ്സി ഇവകളെയും ഞെണിപാകരീതിയാസരിച്ചു (പ
 ഡിൻ, സ്റ്റ, ബെൻസ്റ്റ്, ഐരീഷ് ബെൻസ്റ്റ്, സ്റ്റബ്ബ് കേക്ക,
 മുതലായി അനവധികരീകൾ, പലഹാരങ്ങൾ, മുതലായവയു
 ടെരീതിയേയും പ്രതിവാദിക്കുന്നതായി രം പസ്തകത്തിന്റെ
 ഉത്തരാം ഒരു പസ്തകംകൂടെ കൂടിയെ മതിയാവുന്നതും
 വിധത്തിൽ പാകശാസ്ത്രം അത്രവിശ്വാസത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതു
 കൊണ്ടു മേൽ വിവരിക്കപ്പെട്ട വിഭവങ്ങളെ പറയുന്നതാ
 യി ഇതിന്റെ ഉത്തരാംകൂടെ രംശരക്രമയാൽ ചുറ്റും
 മാക്കുവാൻ ഞാൻ പ്രയത്നപ്പെടുമ്പുന്നത് സഫലമായിതി
 രട്ടെ.



പാലകചിന്താമണി രണ്ടാംഭാഗം സമാപ്തം.







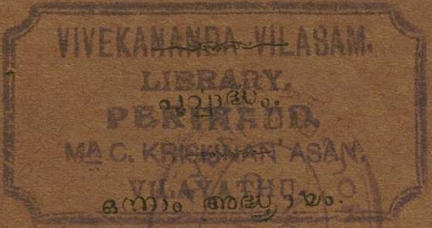


Indic Digital Archive Foundation

28. 100/40

പാപകവിതാമണി

രണ്ടാംഭാഗം



അപ്രകൃതവർഗ്ഗം പാപകവിതാമണി
രണ്ടാംഭാഗം

ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി എഴുതിയ പാപകവിതാമണി
സംഗ്രഹം. ഇതിൽ പലതരം പാപകവിതകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
അവയുടെ അർത്ഥം വിശദമായി വിശദീകരിക്കുന്നതിനായി
നോട്ടീസുകൾ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ പാപകവിതകളെക്കുറിച്ചു പഠിക്കുവാൻ
എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗപ്രദമാകുന്നതിനായി
ഈ പുസ്തകം എഴുതിയതാണ്. അതിനാലാണ്
ഈ പുസ്തകം എഴുതിയത്.

ഈ പുസ്തകം പാപകവിതകളെക്കുറിച്ചു സിദ്ധാന്തത്തെ
കുറിച്ചും വിശദമായി കാണുകയില്ല.

എന്നാൽ ഇവ കേവലം (അർത്ഥം) അർത്ഥം
മേലുള്ളവകളാൽ ഇടകലർത്തു ബുദ്ധിമുട്ടു മാത്രം
മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ. നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ ജാതിവ്യത്യാസം
കൂടാതെ എല്ലാവരും മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ. എ
ന്നും, ആ കാലത്ത് ശ്രദ്ധാർഹികൾക്കു കൂടിയും മാത്രം ആ
വശമായിരുന്നു എന്നും, ഉള്ളതിനു നമ്മുടെ ശ്രദ്ധിക്കുക. 21
രണ്ടാംഭാഗം ഇവകളും അഗസ്ത്യശാപത്തിന്റെ കാരണവും
നോക്കിയാൽ അർത്ഥത്തെ സാക്ഷ്യമായി തീർന്നതായിരുന്നു.



gpura.org

