

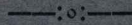
# दाल

[ अरहर, मूँग, उड़द, मसूर, मटर आदि ]



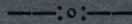
लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०  
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक  
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय  
पो० बिष्णुपुर, २४ परगना  
वेस्ट बंगाल



प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड  
उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ  
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१  
[ सर्वाधिकार सुरक्षित ]



मुरलीधर मिश्र द्वारा

तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

प्रथम बार ५००० ]

१९७५

[ मूल्य

**T.K.B.D.**

Lko.

Rs. 5-

## विषय-सूची

दाल या द्विदल अनाज	...	१
विशिष्ट दालों में से प्रत्येक का संक्षिप्त विवरण	...	५
१-अरहर की दाल	...	५
२-उड़द की दाल	...	७
३-चने की दाल	...	९
४-मटर की दाल	...	११
५-मूंग की दाल	...	१२
६-मसूर की दाल	...	१३
७-खेसारी की दाल	...	१४
८-कुल्थी की दाल	...	१५
दाल के १०० उपयोग	...	१५
(अ) भोजन सम्बन्धी	...	१५
(ब) चिकित्सा सम्बन्धी	...	४७

(a) [illegible]	87
(b) [illegible]	88
(c) [illegible]	89
[illegible]	90
[illegible]	91
[illegible]	92
[illegible]	93
[illegible]	94
[illegible]	95
[illegible]	96
[illegible]	97
[illegible]	98
[illegible]	99
[illegible]	100

[illegible]

## दाल या द्विदल अनाज

चना, मटर, मूँग, अरहर, उड़द, मसूर, खेसारी, सोयाबीन, तथा कुल्थी आदि दो दल वाले होने की वजह से द्विदल अनाज या दाल कहलाते हैं ।

दाल में प्रोटीन २० प्रतिशत और कार्बोहाइड्रेट ४५ से ५० प्रतिशत तक होता है । दाल का प्रोटीन मांस के प्रोटीन की अपेक्षा अधिक अच्छा होता है । मांस खाकर प्रोटीन प्राप्त करने में एक जोखिम यह है कि मांस के प्रोटीन के साथ-साथ मांस के अनेक हानिकारक और दूषित तत्त्व भी ग्रहण करने पड़ते हैं, पर दाल को खाकर प्रोटीन प्राप्त करने में यह जोखिम बिल्कुल नहीं है । इसके अतिरिक्त दाल मांस से सस्ती भी अधिक पड़ती है ।

दाल में प्रोटीन गेहूँ से दुगुना और चावल से चौगुना होता है । एक आउंस दाल में जितना प्रोटीन होता है उतना ही एक आउंस मांस में,  $1\frac{1}{3}$  आउंस अण्डे में, या ७ आउंस दूध में होता है । दाल में अत्यधिक प्रोटीन होने के कारण उनके प्रोटीन का लाभ गरीब लोग आसानी से उठा सकते हैं । इस गुण के कारण ही दाल को 'गरीबों का मांस-खाद्य' कहा जाता है ।

दालों में पाये जाने वाले प्रोटीन को 'लेगुयीन' कहते हैं। 'लेगुयीन' में चूने के लवणों के साथ मिल जाने की योग्यता होती है। दालों के प्रोटीन में मांस के प्रोटीन की अपेक्षा गंधक कम होता है।

दालों में 'प्युरीन' नाम का एक और पदार्थ होता है जिसके परिणामस्वरूप दालों के खाने के बाद यूरिक अम्ल अधिक मात्रा में निकलने लगता है। यही वजह है कि गठिया आदि रोगों से पीड़ित रोगियों को दाल खाना निषेध कर दिया जाता है।

दाल में कैल्सियम, सोडियम, और क्लोरीन तो कम होते हैं, पर लोहा और फॉस्फोरस अधिक होते हैं। इसमें विटामिन बी१ की भी अधिकता होती है, पर विटामिन ए और सी की कमी होती है। लेकिन अंकुरित दालों में पिछले दोनों विटामिन भी पाये जाते हैं। दालों में विटामिन बी की अच्छी मात्रा में उपस्थिति के कारण दालें न केवल नाड़ी वा नसों को पुष्ट करती हैं वरन् भूख को भी बढ़ाती हैं और पाचनक्रिया को सहायता पहुँचाती हैं। शारीरिक परिश्रम करने वालों तथा बाढ़ की ओर अग्रसर होने वाले बच्चों को दालें पर्याप्त मात्रा में मिलती रहनी चाहिए। पर ३०-४० वर्ष की उम्र

हो जाने के बाद आम तौर से मनुष्य की बाढ़ रुक जाती है। अतः उसके बाद दालों का सेवन कम या बिल्कुल ही बंद कर देना चाहिए। दिमागी काम करने वालों, बेकार बैठे रहने वालों तथा बूढ़े व्यक्तियों को दाल अधिक या बिल्कुल ही नहीं खानी चाहिए। ऐसे लोगों के लिये ही आधुनिक आहारशास्त्रियों ने दालों को जहरीली खुराक करार दिया है।

वास्तव में ऐसे लोगों के लिये दालें भारी खुराक है जिनके लेने से बुढ़ापा जल्दी आता है। तथा शरीर बहुत जल्द बेकार हो जाता है।

प्रयोगों से जाना गया है कि दालों का प्रोटीन ८० प्रतिशत और कार्बोहाइड्रेट ९० प्रतिशत शरीर ग्रहण कर लेता है। यदि दालें उचित ढंग से पकायी जायँ तो वे आँतों में प्रायः सारी की सारी आत्मसात् हो जायें। इसीलिये २४ घंटों में केवल एक बार ही दाल खानी चाहिए। कुछ आहारशास्त्रियों के मतानुसार दूसरे भोजनों के मुकाबिले में दालों का पचाना कठिन होता है, जिसके फलस्वरूप ही रात को अधिक मात्रा में दाल खानेवालों को बुरे-बुरे स्वप्न दिखाई देते हैं।

सभी प्रकार की दालें सामान्यतया भारी, गरम, बलनाशक, तथा शरीर में रूक्षता उत्पन्न करनेवाली होती हैं, इसलिये चरक के मत से इनका अधिक सेवन ठीक नहीं, और जिन लोगों की पाचन-शक्ति बलवान है उन्हें भी इसमें घी, दही आदि वसावाले पदार्थ मिलाकर ही खाना चाहिए ।

दालों से प्राप्त प्रोटीन की अधिकता और कमी, दोनों हानिकारक होती है । प्रोटीन की कमी से हमारे शरीर के यन्त्र अविकसित, अपुष्ट एवं दुर्बल हो जाते हैं, बच्चों की बाढ़ रुक जाती है, गर्भवती स्त्रियों के गर्भ का बच्चा कमजोर रह जाता है, शरीर दुबला हो जाता है, शक्ति क्षीण हो जाती है, तथा शरीर में यदि कहीं कोई घाव आदि हुआ तो उसके भरने में देर लगती है । इसी तरह प्रोटीन के अधिक सेवन से भी शरीर को क्षति पहुँचती है, अर्थात् यकृत व गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और आयु कम हो जाती है ।

प्रोटीन की मात्रा एक जवान आदमी के लिये प्रतिदिन लगभग आध पाव काफी है ।

याद रहे, दालें प्रोटीन की खान होती हैं, और 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' ।

एक बात और । वह यह कि जिस प्रकार गेहूँ को पीसने के बाद उसके चोकर को छानकर फेंक देने के बाद उसकी रोटी बनाकर खाना उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं है, उसी प्रकार दालों का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिये उनको उनके छिलकों समेत पकाना और खाना चाहिए । सिद्धान्त की बात यही है । पर यदि सभी दालों के सम्बन्ध में यह सिद्धान्त व्यावहारिक एवं लागू न हो सके तो जिन दालों को, जैसे मूँग, मसूर, उड़द आदि, जिनको छिलकों समेत आसानी से खाया जा सके उन्हें छिलकों समेत ही खाकर दाल का पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहिए । जब दालें हरी और कच्ची अवस्था में होती हैं तब सभी प्रकार की दालों को हम उनके छिलकों समेत ही बड़े मजे से खाते हैं । उनके छिलकों को निकाल फेंकने की आवश्यकता नहीं समझते, फिर क्यों न हम उनके सूख जाने पर भी उनके छिलकों समेत ही पकाएँ और खाएँ ?

## विशिष्ट दालों में से प्रत्येक का संक्षिप्त विवरण

### १-अरहर की दाल

अरहर की दाल खुश्क, काबिज, तथा कफ और पित्त के दोषों को शान्त करनेवाली होती है । यह



दाल छिलकों समेत नहीं खायी जा सकती, इसलिये इस दाल का अत्यधिक इस्तेमाल खतरे से खाली नहीं है ।

खेतों में अप्रैल-मई के महीनों में अरहर तय्यार हो जाती है ।

छिलका रहित अरहर की दाल में जल १५.२%, प्रोटीन २२.३%, वसा १.७%, खनिज लवण ३.६% कार्बोज ५७.२%, कैल्सियम ०.१४%, फॉस्फोरस ०.२६%, लोहम् ८.८ मिलीग्राम, विटामिन ए २२०, तथा विटामिन बी १५० होता है ।

अरहर की दाल की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह दाल सिवा भारतवर्ष के अन्य किसी देश में नहीं होती । भारतवर्ष में यह सर्वत्र होती है ।

संस्कृत में अरहर को आढ़की, तुवरी, शणपुष्पिका, तथा पीतपुष्पा कहते हैं ।

हिन्दी में अरहर, रहर, तोर; मराठी में तूर व तुवर; गुजराती में तुरदाल्य, तुवरे और डांगरी; बँगला में अड़हर, आइरी; पंजाबी में अड़ड़ व हरहर कहते हैं ।

अंग्रेजी में अरहर को 'पीजन पी' (Pigeon pea)

व 'काडियन पी' (Cadian pea) तथा लैटिन में 'केजेनस इन्डिकस' (Cajanus indicus) कहते हैं।

अरहर दो प्रकार की होती है एक छोटे दानों वाली और दूसरी बड़े दानों वाली। छोटे दानों वाली अरहर तीन-चार वर्षों तक फूलती-फलती रहती है और इसका पौधा ७-८ हाथ तक ऊँचा होता है। पर बड़े दानों वाली अरहर का पौधा दो-तीन हाथ से अधिक लम्बा नहीं होता और वह प्रति वर्ष बोया और काटा जाता है।

अरहर के दाने कई रंगों के होते हैं, पर मुख्यतः वे सफेद, लाल और काले रंग के होते हैं। सफेद की अपेक्षा लाल और काली अरहर अच्छी मानी जाती है। यह रुचिकारक, बलकारक, ज्वरनाशक, तथा पित्त दोषादि विविध रोगों को दूर करने वाली होती है। पर सफेद अरहर भारी, वात-पित्त प्रकोपक, अम्लपित्तकारक, मलरोधक तथा आध्मानकारक होती है।

## २-उड़द की दाल

उड़द दो प्रकार की होती है—एक काली और दूसरी हरी। हरी उड़द, काली से अच्छी होती है।

उड़द से बल-वीर्य, लहू, मांस, चर्बी, मल, मूत्र,

तथा स्त्रियों के स्तनों में दूध—सभी कुछ बढ़ता है । गर्भ-काल में यदि गर्भिणी स्त्री उड़द का समुचित प्रयोग करे तो वह होने वाले बच्चे को बहुत बल प्रदान करती है ।

उड़द सावन से क्वार तक पैदा होता है । इसमें जल १०.९%, प्रोटीन २४.०%, वसा १.४%, खनिज ३.४%, कार्बोज ६०.३%, कैल्सियम ०.२०%, फॉस्फोरस ०.३७%, लोहम् ९.८ मिलीग्राम, विटामिन ए ६४, तथा विटामिन बी १४० होता है ।

उड़द की दाल थोड़ी बादी एवं दुष्पाच्य होती है । सुपाच्य बनाने के लिये इसे अदरक और हींग से छौंक कर खाना चाहिए । साथ ही यह भी न भूलना चाहिए कि उड़द की दाल जब भी बनायी जाय, उसके छिलके के साथ ही बनायी जाय, क्योंकि बे-छिलके वाली उड़द की धोई दाल बड़ी गरिष्ठ होती है और अँतड़ियों में पहुँच कर बड़ा उपद्रव करती है ।

उड़द को संस्कृत में माष, कुरुविन्द, वृषांकुर, मांसल, धान्यवीर; हिन्दी में उड़द, उरिद, उर्द, ठिकिरी; मराठी में उड़िद, गुजराती में उड़द, बँगला में माषक-लाय, अँग्रेजी में किडनी-बीन (Kidney bean) और

लैटिन में फ़ैजियोलस रेडियेटस (Phaseolus Rediatus) कहते हैं ।

अरहर की भाँति ही यह दाल भी संसार के अन्य देशों में नहीं या बहुत कम होती है । परन्तु भारत में प्रायः यह सर्वत्र होती है ।

आयुर्वेदानुसार उड़द स्निग्ध, भारी, विपाक में मधुर, रसयुक्त, उष्णवीर्य, बलकारी, रुचिकारी, वीर्य-वर्द्धक, मलमूत्र को निकालनेवाला, कफ-पित्तकारक, तृप्तिजनक, हृदय को हितकारी तथा मांसमेदवर्द्धक होता है ।

सभी प्रकार की दालों में उड़द की दाल सबसे अधिक पोषक और बलकारी है । किन्तु कमजोर उदर वालों को कभी-कभी यह अफरा उत्पन्न कर देती है । पर यह दुर्गुण विशेषकर धुली हुई उड़द की दाल में होता है, छिल्के वाली दाल में नहीं होता ।

आधुनिक मतानुसार उड़द में एल्ब्युमिनाइड २२.७, श्वेतसार ५५.८, तेल २.२, तन्तु ४.८, और फॉस्फोरिक एसिड युक्त भस्म ४.४ प्रतिशत होता है ।

### ३-चने की दाल

चना को संस्कृत में चणक, हरिमन्थ, तथा सकल-

प्रिय कहते हैं; हिन्दी में चना, बूट और रहिला कहते हैं; पंजाबी में छोला; मराठी में हरबरा व चणा; गुजराती में चण; बँगला में छोला, बूट व कलाई; अँग्रेजी में ग्राम ( Gram ) व 'चिक पी' ( Chick-pea ) तथा लैटिन में सीसर एरिएटिनम् ( *Cicer arietinum* ) कहते हैं ।

काले चने में लगभग ५९% स्टार्च, २०% ऐल्बू-मिनोइड्ज, ४% वसा, १% तन्तु, २% राख, १% फॉस्फोरिक एसिड और ११% जल होता है ।

काबुली सफेद चने में लगभग १०.३६% पानी, ४.२२% ईथर एक्सट्रैक्ट, २२.८१% ऐल्बूमिनोइड्ज, ५७.४८% कार्बोहाइड्रेट, १.३९% तन्तु और ३.२०% राख होती है ।

चने की पत्तियों में गैलिक एसिड होता है जो उनको खट्टा स्वाद प्रदान करता है । इसके अतिरिक्त पत्तियों में ६०.३% पानी, ८.२% प्रोटीन, ०.५% वसा, २७.२% कार्बोहाइड्रेट, ०.३१% कैल्सियम, ०.२१% फॉस्फोरस और ३.५% खनिज लवण, प्रति १०० ग्राम में २८.३ मिलीग्राम लोहा और ६७०० युनिट विटामिन ए होता है ।

आयुर्वेदानुसार देशी काला चना शीतल, मधुर,

रसायन, बल्य, कास, श्वास, प्रमेह, पित्तातिसार, कोष्ठबद्धता, मूत्रकृच्छ्र और पित्तप्रकोपनाशक है ।

काबुली सफेद चना गुरु, शीतवीर्य, मधुर, अति-रुचिकारक, वातकर, पित्तनाशक तथा बलवर्द्धक है ।

कच्चा हरा चना कसैला, किंचित् कटु, तृप्तिकर, वीर्योत्पादक तथा दाह, तृषा, पथरी व शोषनाशक है ।

## ४-मटर की दाल

मटर की दाल मीठी, ठंडी, भारी, वायुकारक एवं दस्तावर होती है । यह दाल भी छिल्कों सहित सूखी अवस्था में नहीं खायी जा सकती, इसलिए इसका अधिक इस्तेमाल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ।

मटर की फसल माघ से चैत तक कट जाती है ।

सूखे मटर में जल १६.०%, प्रोटीन १९.७%, वसा १.१%, खनिज २.१%, कार्बोज ५६.६, कैल्सियम ०.०७%, फॉस्फोरस ०.३०%, लोहम् ४.४ मिलीग्राम, तथा विटामिन बी १५० होता है ।

मटर को संस्कृत में वर्तुल, कलाय, खंडिक, कंटी, मुंडचणक, हरेणु, रेणुक, सतीन तथा नीलक कहते हैं । हिन्दी में मटर, बड़ा मटर, वटला; बँगला में बड़ा मटर, वांटूला और मटर; मलयालम में वाटाण; गुजराती में

वटोना व मटाना; पंजाबी में बड़ा मटर, खांडा, मटर और सेन; तमिल में पट्टानि, तथा बेला पट्टानि, तेलुगु में पेटालु; अर्बी में हुम्मस; अँग्रेजी में गार्डेन पी (Garden pea) तथा लैटिन में पीसम सेटिवम (Pisum sativum) कहते हैं।

### ५—मूँग की दाल

मूँग की दाल सभी दालों से शीघ्र पच जानेवाली दाल होती है। इसीलिए रोगियों के लिए यह दाल पथ्य में दी जाती है। यह हल्की, स्वास्थ्यप्रद, बलवर्द्धक, पित्तनाशक, एवं भूख बढ़ाने वाली होती है। मूँग की दाल में घी जरूर डालना चाहिए।

मूँग की फसल कार्तिक से पूस तक तैयार हो जाती है।

मूँग में जल १०.४%, प्रोटीन २४.०%, वसा १.३%, खनिज ३.६%, कार्बोज ५६.६%, कैल्सियम ०.१४%, फॉस्फोरस ०.२८%, लोहम् ८.४ मिलीग्राम, विटामिन ए १५८, तथा बी १५५ होता है।

मूँग को संस्कृत में मुद्ग, सूपश्रेष्ठ, भुक्तिप्रद, हयानंद, तथा सुफल कहते हैं। हिन्दी में मूँग; बँगला में मुग, बुलट, तथा खेरूया; मलयालम में मूँग; गुजराती में मग; पंजाबी में मूँग; तेलुगु में पाटचा;

तामिल में पाटचाई; अर्बी में माष और मुंज; फार्सी में बनीमाष; अँग्रेजी में 'ग्रीन ग्राम' तथा लैटिन में फैजियोलस मुंगो कहते हैं ।

## ६-मसूर की दाल

आयुर्वेद में मसूर की दाल सब दालों से उत्तम मानी गयी है । पर डाक्टरी मतानुसार यह चना व उड़द के बाद मानी गयी है । यह दाल गर्म, खुश्क, हल्की, मीठी, देर में पचनेवाली तथा रक्त को गाढ़ा करने वाली होती है ।

माघ से चैत तक मसूर की सफल तैयार हो जाती है ।

मसूर दो प्रकार की होती है—एक छोटे दानों वाली और दूसरी बड़े दाने वाली । मसूर की दाल भी इसके छिलका समेत बनानी और खानी चाहिए ।

मसूर में जल १२.४%, प्रोटीन २५.१%, वसा ०.७%, खनिज २.१%, कार्बोज ५९.७%, कैल्सियम ०.१३%, फॉस्फोरस ०.२५%, लोहम् २.० मिलीग्राम, विटामिन ए ४५० तथा बी १५० होता है ।

संस्कृत में मसूर को मसूर, मङ्गल्यक, मङ्गल्या; हिन्दी में मसूर; बँगला में मसूरी, और मसूरदाल; मराठी में मसूरी; पंजाबी में मसूर; तमिल में मिस्सूर पर-



पर; अर्बी में अदस; फार्सी में नशिक; अँग्रेजी में 'लेन्टिल ( Lentil )'; तथा लैटिन में 'लेस एस्क्युलेंटा मोइन्च' कहते हैं ।

आयुर्वेदानुसार मसूर हल्की, अत्यन्त रूखी, विशद, नेत्रों को हितकारी, ग्रहनाशक, श्लेष्मपित्तनाशक, रुचिकारक, वातरोगकारक, मलरोधक, पित्तविकारनाशक, तथा मधुर होती है ।

### ७-खेसारी की दाल

खेसारी की फसल माघ से चैत तक तैयार हो जाती है ।

खेसारी में जल १०.०%, प्रोटीन २८.२%, वसा ०.६%, खनिज ३.०%, कार्बोज ५८.७%, कैल्सियम ०.११%, फॉस्फोरस ०.५०%, लोहम् ५.६ मिलीग्राम, तथा विटामिन ए २०० होता है ।

खेसारी को संस्कृत में त्रिपुट और खंडिका कहते हैं; हिन्दी में खेसारी, तेलरी, लतरी, चपरी, तीऊर, कसूर तथा कस्सा; मराठी में लाख, लाक, लांख; गुजराती में लांग व लेगं लेगुई; बंगला में खेसारी, कलाय, व तेओरा; अँग्रेजी में 'चिकलिंग वेच' ( Chickling Vetch ) तथा लैटिन में 'लेथिरस सेटिवस' कहते हैं ।

खेसारी, मधुर, तिक्त, कसैली, अतिरूक्ष, रुचि-

कारक, ग्राही, शीतल एवं कफ-पित्तनाशक होती है ।

## ८-कुल्थी की दाल

कुल्थी की दाल वैसे खाने में तो स्वादिष्ट नहीं होती, पर इसमें औषधि-गुण बहुत अधिक होते हैं ।

कुल्थी, गर्म, खुश्क, ज्वरनाशक, कृमिनाशक, मज्जावर्द्धक, श्वास, कास, मूत्ररोग, हिचकी, उदररोग, हृदय-रोग, पीनस और मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों में लाभकारी, तथा विष खाने में, कुष्ठ, बवासीर, नेत्र-रोग, पथरी एवं अन्त्रशूल में गुणकारी है ।

संस्कृत में कुल्थी को कुलत्थ, व कुलत्थिका कहते हैं । हिन्दी में कुल्थी, खरथी, कुलट, गराहट; मराठी में कुलीथ व हुलगा; गुजराती में कुल्थी; अँग्रेजी में हार्स ग्राम (Horse gram) तथा लैटिन में 'डोलीकोस बाई फ्लोरस' (Dolichos bifloros) कहते हैं ।

## दाल के १०० उपयोग

### (अ) भोजन सम्बन्धी

**खिचड़ी**—पानी के अदहन को पहले जीरा और घी के फोरन से छौंक लीजिए और उसमें नये आलू के कुछ टुकड़े भी डाल दीजिए । जब पानी खौलने लगे तो चावल व मसूर की दाल, चावल व चना की

दाल, या चावल और अरहर की दाल आदि का मिश्रण उसमें छोड़कर और नमक डाल कर धीमी आँच पर पका लीजिए । चावल और दाल का मिश्रण बनाते समय दाल कम और चावल अधिक रखना चाहिए । रुचि के अनुसार इस खिचड़ी को पतला या सूखा बनाया जा सकता है, और इसमें अदरक के कुछ टुकड़े, सोया की कुछ पत्तियाँ आदि भी डाली जा सकती हैं । खिचड़ी के पक जाने पर उसे थाली में पसार देना चाहिए और ऊपर से घी या मक्खन डाल देना चाहिए, साथ ही मूँग आदि की अँकुरी, मूली के टुकड़े तथा हरी धनियाँ की पत्तियों का सलाद बनाकर भी खूबसूरती से उस पर फैला देना चाहिए और चम्मच से उठा उठाकर खाना चाहिए । साथ में दही व अँचार भी खाना खिचड़ी के स्वाद में चार चाँद लगा देता है । कहा भी है—

खिचड़ी के हैं चार भतार ।

चोखा, घी, औ दही, अँचार ॥

**दाल तहरी**—अन्दाज से चावल और हरे मटर के दानों को लेकर और घी में जीरा का फोरन देकर धीमी आँच पर थोड़ा भून लें । तत्पश्चात् उतारकर उस में किशमिश, इलायची, तेजपात, और अन्दाज

से नमक मिलाकर रख छोड़ें । अब पानी के अदहन को प्याज-घी के फोरन से छौंकेँ । जब वह खौलने लगे तो उस चावल, मटर आदि के मिश्रण को उसी में डालकर पका लें और घी या मक्खन डाल कर खायँ ।

**अंकुरित दालों की खिचड़ी**—चना, मूँग, अरहर आदि दालों को अंकुरित कर लेने के बाद उन्हें चावल के साथ मिलाकर और अन्दाज से पानी और नमक डालकर कुकर में रख दीजिए । स्वादिष्ट अंकुरित दालों की खिचड़ी तय्यार हो जायगी । बस, उतार कर घी और काला जीरा से छौंक दीजिए और परोस कर दही और सलाद के साथ खाइए ।

**दाल और अरुई-पत्र की जूरी**—चने या उड़द को भिगोकर और नमक, मिर्च और जीरा डालकर उसकी पीठी सिल पर पीस लें । उसके बाद नरम नरम अरुई के पत्तों को लेकर पहले एक पत्ते पर उस पीठी का लेप चढ़ावें, फिर दूसरा पत्ता उस पर रखकर दूसरा लेप चढ़ावें । इसी तरह आठ-दस पत्ते एक के बाद एक रखते जायँ और पीठी का लेप चढ़ाते जायँ । अंत में उन सब को एक साथ ही मरोड़ कर बेलन की शकल के ( रोल ) बना लें और उनके

छोटे छोटे गोल-गोल टुकड़े काट लें। जब टुकड़े कट जायँ तो उन्हें कढ़ाही में घी या तेल डालकर धीमी आँच पर तल लें, जूरी तय्यार हो जायगी। यदि चाहें तो टुकड़े काटने के पहले रोलों को उबलते पानी की भाप में पका लें।

**मिस्सी रोटी**—यह रोटी चने और गेहूँ के मिश्रण से बनती है, और बहुत स्वादिष्ट होती है। इसके बनाने के लिए एक भाग चना और दो भाग साफ गेहूँ लेकर हाथचक्की में एक साथ पिसवा लीजिए और बिना चोकर निकाले उसकी रोटी, सादी रोटी की तरह बना लीजिए। इसे घी के साथ खाइए या इसमें घी चुपड़ कर खाइए। यह रोटी पतली और मोटी दोनों तरह की बनती है। नमकीन अधिक अच्छी होती है।

**गेहूँ की दलिया और मूँग की दाल की खिचड़ी**—गेहूँ की दलिया के लिए अच्छे, पुष्ट और साफ गेहूँ लेकर इस प्रकार दलवाना चाहिए कि एक गेहूँ के ८-१० टुकड़े हो जायँ। यही दलिया है। इसमें से आटे को छान कर अलग कर देना चाहिए और शेष भाग को तवे पर रखकर धीमी आँच पर इतना भूनना चाहिए कि वह बादामी रंग का हो जाय।

अब इसमें अन्दाज से मूँग की दाल मिलानी चाहिए और धीमी आँच पर पतली खिचड़ी बनानी चाहिए । गेहूँ के दलिया की यह खिचड़ी सूखी अच्छी नहीं होती । इस खिचड़ी में अदरक के कुछ टुकड़े डाल देने से इसके स्वाद में असाधारण वृद्धि हो जाती है । खिचड़ी खाते वक्त उसमें काफी घी या मक्खन डालना चाहिए और साथ साथ कच्ची और हरी साग-सब्जियों का सलाद भी जरूर खाना चाहिए ।

**चने और जौ की रोटी**—चने और जौ के आटे की मिश्रित रोटी खालिस चने या खालिस जौ की रोटी से अधिक स्वादिष्ट और बढ़िया बनती है, बशर्ते कि ऐसी रोटी घी या मक्खन के साथ खाई जाय । इस रोटी के सेवन से कब्ज कभी होता ही नहीं, और यदि हुआ तो जल्दी दूर हो जाता है ।

**चने की दाल की पूर की पूड़ी**—चने की दाल को दो घंटे तक पानी में भिगो रखें । तत्पश्चात् पानी को पसाकर और बटुली में घी व जीरा का तड़का देकर चने की दाल को उबालें । जब वह नर्म हो जाय तो उसे सिल पर पीस लें । यदि पूर की पूड़ी मीठी बनानी है तो पीठी को घी व इलायची का तड़का देकर भूनें । तत्पश्चात् अन्दाज से उसमें गुड़ या चीनी

डालकर घोटते रहें । जब उसमें गाढ़ापन आ जाय तो उतार लें । पर यदि पूड़ी नमकीन बनानी हो तो पीठी में गरम मसाला और नमक अन्दाज से डालकर फेट लें । अब मोयनदार आटा सान कर और उसमें पीठी को भर कर पूड़ी बेल लें और घी में तलकर या छानकर पूर की पूड़ी बना लें ।

**हरी मटर या हरे चने का निमोना**—हरी मटर या हरे चने के दानों को गरम मसाले के साथ सिल पर पीस लें । फिर कड़ाही में तेल व हींग का फोरन देकर उसे भूनें । जब पानी एकदम सूख जाय तो उसमें थोड़े आलू के टुकड़े डाल कर दाल की भाँति निमोना बना लें ।

**दाल व जौ का फारा**—उड़द या चने की दाल को भिगोकर और सिल पर पीसकर, तथा उसमें नमक, जीरा, हल्दी आदि मसाले मिलाकर अलग रख दीजिए । तत्पश्चात् जौ का आटा थोड़ा गूँध कर हाथ की हथेली के बराबर टिकिया बना लीजिए और प्रत्येक में चार-पाँच चम्मच की अन्दाज से पीठी रखकर मोड़ दीजिए और एक बर्तन में रखते जाइए । अब किसी चौड़े मुँह की डेगची में उसकी आधी दूर तक पानी भरकर और उसके मुँह को किसी कपड़े के टुकड़े से बाँधकर

तेज आग पर चढ़ा दीजिए । मुँह पर के बँधे कपड़े के ऊपर पीठी से भरी टिकियों (फारों) को करीने से सजा दीजिए और उन्हें किसी गहरे बर्तन से ढँक दीजिए । ऐसा करने से सारे के सारे फारे भाप की गर्मी से पक जावेंगे । तब उन्हें उतार कर चटनी या दही के साथ खाइए । अधिक स्वाद लेने के लिए फारों के आध इञ्च मोटे टुकड़े काट कर तवे पर तेल में तल कर खाइए ।

**सादी दाल**—खड़ी या पूरी तथा दली हुई दाल पकने पर दोनों में कोई विशेष अन्तर नहीं होता । पर खड़ी दाल पकने पर थोड़ी सोंधी और गाढ़ी जरूर हो जाती है । दाल हमेशा गाढ़ी और छिलकों सहित बनानी चाहिए । बिना छिलकों वाली दाल पेट में जाकर चिपक जाती है और जल्दी पचती नहीं । दाल के छिलकों में ही प्रोटीन, खनिज लवण, तथा विटामिन अधिक होते हैं । इसलिए उन्हें दालों से अलग कर देना बुद्धिमानी की बात नहीं है । मगर सूखी दालों के छिलके बड़े कड़े होते हैं जो दालों के साथ पकाए और खाए नहीं जा सकते । अतः जिन सूखी दालों के छिलके खाने योग्य न हों उनको सूखी अवस्था में खाना ही बेकार है, उन्हें तो उनकी हरी



अवस्था में ही पका कर खाना चाहिए जबकि उनके छिलके नरम होने के कारण आसानी से खाने योग्य होते हैं। मटर और अरहर इसी किस्म की दालें हैं। दालें पतली इस वजह से नहीं होनी चाहिए क्योंकि एक तो पतली दाल आवश्यकता से अधिक खा ली जाती है जो बाद को नुकसान करती है, और दूसरे पतली दाल के खाने से दाँतों की आवश्यक कसरत नहीं हो पाती, जिससे वे बेकार और रोगी हो जाते हैं।

राँधने से प्रथम दाल को कई घंटों तक पानी में भिगो रखना चाहिए, फिर उसी पानी को आग पर चढ़ा देना चाहिए और जब वह उबलने लगे तो भिगोई हुई दाल को उसमें डालकर पकाना चाहिए और कोशिश यह होनी चाहिए कि दाल पकते समय बर्तन के अन्दर की भाप कम से कम बाहर निकले, क्योंकि उस भाप के जरिये भी दाल के लवणांश बाहर निकल कर नष्ट हो जाते हैं। पकते समय दाल में बार बार पानी डालना ठीक नहीं। ऐसा करने से दाल का वास्तविक स्वाद नष्ट हो जाता है। दाल धातु के बर्तन के बजाय मिट्टी की हाँडी में अधिक स्वादिष्ट बनती है। दालों को पकाने के लिए उसमें

बाईकार्बोनेट आफ सोडा आदि डालना अनुचित और गलत है। दालें बिल्कुल सादी बनानी चाहिए। सादी दालें न पसंद आने पर उनमें नमक के साथ हल्दी का थोड़ा सा सफूफ छोड़ा जा सकता है। मसाले तो दालों में छोड़ने ही नहीं चाहिए। चूल्हे पर से उतार कर दालों को जीरा और घी से छौंक देने से उनमें थोड़ा सोंधापन आ जाता है।

**दाल का यूष**—मूँग आदि किसी भी दाल को जरा सा भूनकर उससे १४ गुने पानी में आधा पानी शेष रहने तक पकाइए। फिर छानकर पके हुए पानी को अलग कर दीजिए। यह उस दाल का यूष है। इस यूष को सुस्वादु बनाने के लिए अनार दाने का रस (खट्टा), आँवले का रस (कच्चा), इमली का रस या कागजी नींबू का रस डाल कर लिया जा सकता है। यूष में घी आदि स्नेह और नमक नहीं डालने चाहिए। ऐसा करने से वह दुष्पाच्य हो जाता है। अतः यूष का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए उसे सादा ही पीना चाहिए।

दाल का यूष कमजोर रोगियों को लाभ के साथ दिया जा सकता है।

**दाल का सूप**—उपर्युक्त रीति से किसी भी दाल

का यूष चौथाई पानी शेष रहने तक पकाइए मगर पानी को छानकर अलग न कीजिए । क्योंकि सूप में दाल के दाने और रस दोनों ही इस्तेमाल में आते हैं । सूप को अधिक सुस्वादु बनाने के लिए इसमें भी कागजी नींबू आदि का रस मिलाया जा सकता है । हमारे घरों में आजकल जो पतली दालें बनती हैं उन्हें दाल न कहकर दाल का सूप ही कहना ठीक होगा, क्योंकि दाल का स्वरूप काफी गाढ़ा होता है जिसमें जल का अंश बहुत कम होता है ।

**केवटी दाल**—दो या अधिक किस्म की दालों को मिलाकर जब एक में पकाते हैं तो उसे पँचमेल या केवटी दाल कहते हैं । यह दाल बड़ी स्वादिष्ट होती है । पर तन्दुरुस्त आदमियों को ही यह दाल खानी चाहिए और इसमें मक्खन या घी जरूर डालना चाहिए । कहते हैं, नाविक या केवट लोग इस किस्म की दाल को बहुत पसंद करते हैं और खाते हैं, इसी-लिये इस दाल का नाम ही केवटी दाल पड़ गया है ।

**सगपैता**—सगपैता नाम सागपत्ता का अपभ्रंश है । सगपैता विशेषकर उड़द की दाल का अच्छा होता है । पर अन्य दालों का भी यह बनता है । उड़द की दाल जब आधी पक जाय तब उसमें अन्दाज से पालक,

बथुआ या चना आदि के नरम-नरम पत्ते काटकर डाल देने चाहिए और पक जाने पर उतार कर हींग जीरा से छौंक कर भोजन के काम में लाना चाहिए । कुछ लोग साग को दाल में डालने से प्रथम उसको पका कर नरम करके डालना पसंद करते हैं । पर उस हालत में यह जरूरी है कि उस नरम पके साग के साथ उसका पानी भी दाल में अवश्य डालकर पका दिया जाय ।

**दलभाजी**—सगपैता की भाँति जब दाल और कोई सी तरकारी साथ-साथ पकाई जाती है तो वह दलभाजी कहलाती है । चने की दाल के साथ कटहल की तरकारी या लौकी की तरकारी, मसूर की दाल के साथ आलू की तरकारी, तथा मूँग की दाल के साथ बैंगन की तरकारी, दलभाजी के कुछ उदाहरण हैं ।

दलभाजी में मसाला नहीं डालना चाहिए । उसे केवल जीरा घी से छौंक देना काफी होता है । हाँ, हल्दी का पानी छोड़कर उसे देखने में सुन्दर बनाया जा सकता है । दाल की तरह दलभाजी को भी गाढ़ी-गाढ़ी बनानी चाहिए । पतली दलभाजी स्वाद में फीकी और नीरस होती है ।

**कढ़ी**—दाल के बेसन को पानी में घोलिए । तत्पश्चात् उसमें आधपाव बेसन पीछे ३ छटांक दही मिलाइए और मक्खन से छौंक कर पका लीजिए । लगभग १० उफान आ जाने पर कढ़ी पूर्णतः पक जाती है । अब इस कढ़ी में जी जाहे पकौड़ियां डालकर और घुलाकर खाइए या योंही सादी ही थोड़ा दही मिलाकर भात के साथ या रोटी के साथ खाइए ।

दाल को भिगोकर और पीसकर उसके घोल की कढ़ी भी बेसन की कढ़ी की तरह बनाई जाती है । इस कढ़ी में जब पालक या कुल्फा आदि का साग उबाल कर डाल दिया जाता है तो उसे पालक आदि की कढ़ी कहते हैं ।

जिस कढ़ी में पकौड़ी आदि पड़ती हैं वह सोहागिन काढ़ी और जिसमें ये चीजें नहीं पड़ती उसे राँड़ कढ़ी कहते हैं ।

**बेसन की रोटी**—जिस प्रकार गेहूँ के आटे की रोटी बनती है, उसी प्रकार दाल के बेसन की भी रोटी बनती है । मगर इस रोटी को अधिक नहीं खाना चाहिए, क्योंकि यह देर में पचती है । इसे चने की दाल और दही से खाइए । यह रोटी घी या मक्खन भी अधिक माँगती है ।

बेसन की रोटी खाने से जुकाम, तर खाँसी, मुँह से पानी आना, अतिसार तथा वीर्य-स्वप्न में बड़ा लाभ होता है ।

**चीला या उल्टा**—मूँग, चने आदि के बेसन के पतले घोल में अन्दाज से नमक मिला कर और गहरे तवे पर घी चुपड़ कर उसे पतला-पतला फैला दीजिए । जब वह एक ओर सिक जाय तो छुरी या चिमटी द्वारा उलटकर उसे दूसरी ओर भी सेंक लीजिए । तत्पश्चात् उतारकर चटनी के साथ खाइए । बड़ा स्वाद देगा, साथही शीघ्र पचेगा भी । आन्ध्र देश वासी मूँग के चीले को चीनी के साथ खाना अधिक पसंद करते हैं ।

रात को मूँग आदि की दाल को भिगोकर और सुबह को उसे सिल पर पीसकर उसकी ढीली पीठी से भी चीले बनाए जाते हैं जो बेसन के चीलों से कम स्वादिष्ट नहीं होते । ताजी मटर और ताजे चने की हरी-हरी छीमियों को छीलकर उनके दानों के चीले भी अच्छे बनते हैं । सेर भर मटर के बेसन में एक पाव गेहूँ का आटा मिलाकर पतला घोल बनाइए और चीले उतार लीजिए । ये चीले भी खाने में बड़े स्वादिष्ट होते हैं ।

**दोसा**—थोड़ा सा चावल और थोड़ी सी मूँग या

उड़द की दाल एक साथ भिगो दीजिए । ५-७ घंटे बाद उसमें अन्दाज से नमक छोड़कर सिलपर उसकी पीठी पीस लीजिए । तत्पश्चात् तवे पर थोड़ा सा घी डालकर उस पर उस पीठी को चीले की भाँति फैला दीजिए । यह चीला तवे पर केवल एक ही ओर सिकेगा । एक तरफ सिक जाने के बाद उसके आधे भाग को उसके दूसरे आधे भाग पर उलट कर उतार लीजिए । बस, दोसा तय्यार है । अब इसे तरकारी, चटनी और जी चाहे तो दही के साथ खाइए ।

**इडली**—आधी छटांक छिलका समेत कोई दाल और आधी छटांक कना समेत चावल को साफ करके पानी में एक साथ भिगो दें । कुछ घंटों के बाद जब वे नरम पड़ जायँ तो छानकर सिल पर उनकी पीठी पीस लें और उसमें अन्दाज से नमक मिलाकर एक तरफ रख दें । अब किसी पतीली में आधा पानी भर कर उसके मुख पर एक मोटा कपड़ा बाँध दें । इस मोटे कपड़े पर उस रखी हुई पीठी के बड़े बनाकर सजा दें और उसे किसी गहरे बर्तन से इस प्रकार ढक दें कि पतीली का पानी जब भाप बने तो उसी ढक्कन में आकर जमा होता रहे और बाहर न निकल जाय । ऐसा करने से वे बड़े भाप की गर्मी से ही पक

जायँगे । तब उन्हें उतार कर उन पर मक्खन लगा दें, और हचि अनुसार उन्हें चटनी, दही या नमक से खायँ । यही इडली है जो खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट होती है और जल्दी पच भी जाती है । दक्षिण भारतीय इसे बड़े प्रेम से खाते हैं ।

**अंकुरी की घुघनी**—मूँग या अन्य किसी भी द्विदल अनाज के दानों को भिगोकर और हवा में टाँग कर उन्हें अंकुरित कर लें । तत्पश्चात् कड़ाही में या तवे पर एक चम्मच घी के साथ जीरा और प्याज के कुछ कतले डाल कर अंकुर को उसमें छौँक दें । ऊपर से नमक छिड़क कर चलावें और थोड़ी देर बाद उतार कर घुघनी का मजा लें । खाते समय इस घुघनी में यदि कागजी नींबू का रस डालकर खायँ तो और भी लुप्त हासिल होगा ।

**अधिक स्वादिष्ट मिस्सी रोटी**—गेहूँ के बे-छने आटे में चने का आटा तिहाई या चौथाई भाग मिलावें । पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी, मूली की पत्ती आदि में से सब या एक दो को सिल पर थोड़ा पीस कर उस आटे में मिला दें । फिर १ सेर आटा पीछे एक या दो छटांक तक घी या खोया मिलावें । यदि चाहें तो थोड़ा नमक भी मिला लें । अब आटे को गूँध लें और धीमी



आंच पर रोटी सेंक लें, स्वादिष्ट मिस्सी रोटी बन जायगी ।

**पूर्णान्न रोटी**—रुचि अनुसार मटर, चना, मूँग तथा अन्य अन्नों को समान मात्रा में लेकर अंकुरित करें, फिर बारीक पीस लें और उसमें हरी शाक-सब्जियाँ व ताजे फल आदि बारीक-बारीक काट कर अथवा कद्दूकस पर कसकर मिला लेवें और रोटी बनाने के आटे जैसा तय्यार कर लें । फिर उसकी आधा इंच से १ इंच मोटी रोटियाँ मनपसंद आकार की बनाकर भाप-कुकर में १-१ इंच की दूरी पर रख पका लें । आधा घंटा पकने में लग सकता है । पक जाने पर इच्छानुसार आकार के टुकड़ों में उसे काट लें और ठंडा होने पर खाने के काम में लावें ।

इस रोटी को और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए उपर्युक्त मिश्रण में हरी धनिया, प्याज, अदरक, तथा हरी मिर्च आदि बारीक काट कर मिलाई जा सकती हैं और साथ में स्वाद के लिए अन्दाज से नमक भी मिलाया जा सकता है ।

**पूर्णान्न खिचड़ी**—तीन भाग अंकुरित दालें, एक भाग मूँगफली या अखरोट आदि कोई सूखा मेवा, एक भाग अंकुरित मटर, तथा १ भाग जड़ वाली हरी सब्जियाँ,

मूली, गाजर या शलजम, तथा अपनी रुचि के अनुसार कम या अधिक पानी, हरी धनियाँ और नमक एकत्र कर एक बर्तन में सबसे नीचे अंकुरित दालें, उसके ऊपर मूँगफली, तथा तीसरी परत में मटर को जमाकर रख दें, और सबके ऊपर चौथी परत में उपर्युक्त समस्त साग सब्जियाँ रखें और पानी डाल दें। अब इन चीजों को भाप अथवा धीमी आँच पर पकाएँ। पक जाने पर ऊपर की साग-सब्जियाँ अलग कर लें, जो अलग से खाने की थाली में रखी जावें। फिर दाल, मटर आदि को अच्छी तरह मिलावें और साथ ही नमक व हरी धनियाँ भी मिला दें। बस पूर्णान्न खिचड़ी तय्यार। उसे खूब चबा चबाकर मजा ले ले कर खायें।

**उड़द की स्वादिष्ट कचौड़ी**—आध सेर उड़द की दाल की पीठी, १ सेर आटा, एक सेर घी, १ छटांक धनियाँ, १ तोला मिर्च, १ तोला जीरा, २ तोला अंदरक की कतरन, छः माशे दालचीनी, १ तोला बड़ी इलायची, और अन्दाज से नमक एकत्र करें।

अब आटे में एक छटांक घी का मोयन डालकर गूँध लेवें। इस बात का ध्यान रखें कि आटे को पानी से नहीं बल्कि केवल दूध या दही के पानी के साथ ही गूँधा जाय। जब आटा मुलायम हो जाय तो उसे एक

साफ बर्तन में रख दें । अब उपर्युक्त मसालों को महीन पीसकर और पीठी में भली भाँति मिलाकर एक बर्तन में रख दें, इसके बाद कड़ाही में १ छटांक घी डालकर पीठी को भून लें । जब पीठी का रंग लाल हो जाय तब कड़ाही को नीचे उतार लें । आग धीमी रहे । अब पीठी के ठंडी हो जाने पर आटे की छोटी-छोटी लोइयाँ बनाकर उनके अन्दर पीठी भर कर पुनः लोई की आकृति में कर लें और अलग रखते जायँ । जब सारे आटे की लोइयाँ बन जायँ, तब कड़ाही में साफ घी डालकर आग पर रख दें । जब घी खूब गरम हो जाय तब लोइयों को छोटी-छोटी बेल कर सेंक लें, स्वादिष्ट कचौड़ी बन जायँगी ।

**बेसन व आम के पत्रेल—**अरवी (घुइयाँ) के पत्ते ४, बेसन आधा पाव, १ पके आम का गूदा, एक नींबू के बराबर इमली, जीरा, लालमिर्च और नमक अन्दाज से, तथा घी १ पाव एकत्र करें । फिर सब समान को आम के गूदे में अच्छी तरह मिला लें और १ पत्ते पर हर तरफ से आध इंच छोड़ कर आम के मिश्रण की बराबर और पतली तह फैलाएं । इसके ऊपर दूसरा पत्ता रखकर, उसके ऊपर भी आम के मिश्रण को फैलाएं । तत्पश्चात् दोनों पत्तों को किनारों से मोड़कर गोल-

गोल लपेट लें । इसी प्रकार दूसरे दोनों अरबी के पत्तों पर आम का मिश्रण फैलाकर गोल कर लें । अब इन दोनों को छलनी में रखकर उबलते पानी की भाप लगभग आध घंटे तक दें । फिर ठंडा करके आध इंच के टुकड़े छुरी से काट कर घी में तल लें ।

**दालपापड़ की सब्जी**—दाल के पापड़ों के दो टुकड़े लेवें या एक बड़े पापड़ के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें । इन टुकड़ों को पानी में डालकर धीमी आँच पर चढ़ा दें । यदि हो सके तो उसके साथ थोड़े आलू भी उबल जाने दें । जब पापड़ गल जाय तो उसको थाली में फैला लें और उनका सारा पानी निकाल दें । अब पत्तीली में घी डालकर अन्दाज से धनियाँ, मिर्च, हल्दी, नमक, मिलाकर मसाला छौंक दें । अगर आप प्याज खाते हों तो उसमें प्याज भी डाल दें । उसमें लहसुन का छौंक लगाया जाय तो सब्जी और भी स्वादिष्ट बनती है । मसाले के अच्छी तरह भुन जाने पर पापड़ और आलू को उसमें डाल दें । उनको भूनकर उसमें पानी डाल दें । जब वह पक जाय तो उसमें दो बड़े चम्मच बराबर खट्टा दही घोलकर डाल दें । जब दही अच्छी तरह पक जाय तब उसमें गरम मसाला डालकर उतार

लें । अब पापड़ की सब्जी तय्यार हो गयी, मजे से खायँ ।

**पूर के समोसे**—एक सेर मैदे में आधा पाव घी डालकर मलें, फिर हाथ में घी लगाकर कलाई के बल तोड़ें । तोड़ते-तोड़ते जब मुलायम हो जाय तब लोई तोड़ कर बेलें । बेली हुई टिकियों को बीच से काटकर दो टूक कर लें और १ सेर बेसन की सूजी कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर सेकें । जब भुन जाय तब उतार लें । फिर अन्दाज से नमक, लालमिर्च, गरम मसाला, खटाई वगैरह देकर जरा सा चखें और पूरा जायकेदार पूर मालूम होने पर जो कटी हुई टिकियाँ रखी हैं उनके चारों तरफ पानी लगा तय्यार किए हुए पूरे को, मुंह बंद कर गूथ दें जिससे वे खुलने न पावें । अब कड़ाही में घी डालकर धीमी आँच में सेकें । सिक जाने पर बढ़िया पूर के समोसे तय्यार हो जावेंगे ।

**दाल-मेवे की खिचड़ी**—पाव भर चावल, पाव भर धोयी मूँग की दाल, पाव भर पिसा हुआ बादाम, आधा सेर अन्य मेवे, चीनी १ सेर, इलायची १ तोला, गुलाब के फूल ४ तोला, कस्तूरी २ रत्ती, पीपरमूल १ तोला, और केसर चवन्नी भर एकत्र करें ।

चावल, दाल और पिसी हुई बादाम की गिरी को

एक साथ पानी में डालकर आग पर चढ़ा दें। इधर मेवों को घी में भून डालें और चीनी की चाशनी ले ले। कस्तूरी, गुलाब के फूल व केसर को पीस डालें। चावल के अधपका हो जाने पर सब सामान डेगची में छोड़ दें। ऊपर से अन्दाज से पानी डाल दें। कलछी से धीरे-धीरे चला दें और ढँक दें। आँच को खूब धीमी रखें। आध घंटे में खिचड़ी बनकर तय्यार हो जायगी।

**गुप शुप**—दाल माष आधपाव, शक्कर १ सेर, घी आध सेर, केसर, इलायची छोटी, केवड़ा आवश्यकता-नुसार एकत्र करके सर्वप्रथम दालको पानी में भिगो दें। जब वह फूल जाय तो उसके छिलके पृथक् कर दें। फिर उसे खूब बारीक पीसकर लगभग आध घंटा तक फेटें। उसके बाद कढ़ाई में छोटी छोटी गोलियों की शकल में घी में तल डालें और शक्कर के शर्बत में डाल दें और उस डेगची को कुछ अंगारों पर दम देकर १० मिनट के बाद उतार लें, और जब शर्बत गोलियों में खूब खप जाय, तब उसमें केसर व केवड़ा मिला कर इलायची के दाने भी पीसकर डाल दें और मजे लेकर गुपशुप खायें।

**खस्ता कचौड़ी**—इसके लिए थोड़ा मैदा लेकर उसमें उसी के हिसाब से बारीक पिसा हुआ नमक

मिला देवें । फिर आटे में घी छोड़कर दोनों हाथों के बल से उसे खूब मसलें, जब सब आटे में घी मिल जाय तो उसे दही में सान लें जब मैदा सन जाय तो उसमें दही के पानी का छींटा देदेकर उसे खूब मुलायम करें । जब वह रोटी के आटे के समान मुलायम हो जाय तब दो दो रुपये भर लोइ तोड़ कर उसकी टिकिया बना लें ।

अब मूँग या उड़द की दाल को धोकर खूब बारीक पीस लें । ५ सेर मैदे में सवा सेर पीठी काफी है । सवा सेर पीठी में सोंठ, धनिया, कालीमिर्च एक-एक छटांक और लौंग जीरा एकएक तोला खूब कूटपीसकर मिला दें । फिर कढ़ाई में घी डालकर उसे हींग की बघार के साथ भून लें । फिर उस पीठी को मैदे की टिकियों में भर कर तथा बेलन या हाथ से, छोटी-बड़ी जैसी रुचि हो, बढ़ाकर खौलते हुए घी में छोड़ दें । मधुर आँच में उसे इतनी देर तक सेकें कि उसपर सुर्खी पड़ जाय । बस, कचौड़ी तय्यार ।

**मूँग का हलवा**—सेर भर मूँग की दाल लेकर भिगो दें, फिर धो डालें और सिल पर पीस लें । कलई-दार कढ़ाई में १ सेर घी डालकर दाल को खूब भूनें । लाल हो जाने पर भुना हुआ मावा ५। छटांक और बूरा १ सेर मिला दें तथा थोड़ा सा दूध डालकर चलावें ।

पक जाने पर महीन गरी, किशमिश, पिस्ता तथा छोटी इलायची डाल दें ।

**बेसन-मिर्च की पकौड़ी**—बड़ी बड़ी पहाड़ी हरी मिर्चों को लेकर बीच से चार टुकड़ों में चीर लें । डंडी अलग कर दें । बेसन घोलकर और उसमें जीरा, नमक, खटाई डाल कर घी या तेल में लाल लाल सेंक लें और खायें ।

**बेसन-केले के भुज्जे**—कच्चे केले लेकर उन्हें छील डालें, फिर मछली की शकल के काट लें । अब बेसन न बहुत गाढ़ा, न बहुत पतला घोल लें । इसमें नमक मिर्च, गरम मसाला अन्दाज से डाल दें । उसके बाद वे कटे हुए केले उसमें डाल दें और कड़ाही में घी डालकर सेंक लें । सिक जाने के बाद पत्तीली में प्याज भूनकर उसमें नमक, मिर्च, धनियाँ अन्दाज से डालकर भून लें और सिके हुए केले उसमें डाल कर थोड़ा भूने । फिर थोड़ा पानी का छोटा लगाकर उन्हें अच्छी तरह सेंक लें । फिर थोड़ा गरम मसाला डालकर कलछी से चलावें और जब केला खूब गल जाय तो उतार कर खायें ।

**बेसन-पपीते की टिकिया**—पपीतों को छीलकर



और टुकड़े करके उबाल लें । फिर पीसकर उसमें भुने चने का बेसन मिला लें । फिर नमक, मिर्च, गरम मसाला, धनिया की पत्ती और अदरक मिलाकर टिकियाँ बनाकर तल लें ।

**मूँग की दाल की बर्फी**—१ सेर मूँग की दाल को पानी में भिगो दें । भीग जाने पर खूब साफ धो डालें । बाद को सिल पर खूब महीन पीस लें । तत्पश्चात् आध सेर घी कढ़ाई में डाल कर देर तक भूनें । जब गुलाबी रंग आ जाय तब किसी थाली में उतार लें । अब दो सेर चीनी की चाशनी बना उसमें थोड़ी केसर घोलकर डाल दें । भूनी मूँग की दाल में एक सेर खोया हथेली के बल मीजकर डालें । तत्पश्चात् उसको चाशनी में छोड़कर कलछी से चलाते रहें । जब दाल, खोया और चीनी एकदिल हो जायँ, तब थाली में घी लगाकर जमा दें और उसके ऊपर महीन कटा हुआ पिस्ता, बादाम और दरौरी हुई छोटी इलायची डाल दें । चार घंटे बाद बर्फी काट लें ।

**मूँग की दाल की मुँगौड़ी**—छिल्का सहित मूँग की दाल को पानी में रात भर भिगो रखें । सुबह छिल्का धोकर उतार दें । फिर दाल को सिल पर पीसकर पीठी बना लें । तत्पश्चात् अन्दाज से गरम मसाले कूट-

पीसकर उसमें मिलादें और सबको खूब फेटें । मसालों के साथ चाहें जो फूलगोभी के छोटे छोटे टुकड़े आदि भी डाल सकते हैं। जब पीठी तय्यार होजाय तो धूप में कपड़ा बिछाकर मुँगौड़ियाँ डाल लें ।

**उड़द व दूध की पकौड़ी**—उड़द की दाल आध सेर, दूध ढाई सेर, बूरा ३ छटांक, चाँदी के वरक, पिस्ता, बादाम, छोटी या बड़ी इलायची और किशमिश एकत्र कर पहले दूध को औटकर मलाई जैसा बना लें, पर अधिक गाढ़ा न होने पावे । दाल को रात में भिगोकर प्रातः धोकर साफ कर लें और खूब महीन पीस लें ।

पिसी दाल को छानकर खूब फेटें और उसमें किशमिश मिलाकर पकौड़ी बनावें और उतार उतार कर दूध में डालते जावें । दूध में बूरा पहले से ही मिला लें । जब पकौड़ी ठंडी हो जायँ और दूध में फूल जाएँ तब उन्हें बर्फ से ठंडा कर प्लेटों में परोसें । ऊपर से कटे मेवे और पिसी इलायची बुरक दें तथा चाँदी के वरक लगा दें ।

**उड़द की बड़ी**—छिल्के वाली उड़द की दाल को एक रात पानी में भिगो रखें । सुबह छिल्के को रगड़ कर साफ कर दें और धोई उड़द को सिल पर पीसकर पीठी बना लें । फिर उस पीठी को अच्छी तरह

फेंट कर उसके बीचोबीच एक गड्ढा सा बनाकर उसमें खट्टा दही भर दें । एक किलो पीठी पीछे १ पाव दही डालना चाहिए । दही के साथ जरा सी हींग भी पानी में घोल कर डाल दें और अच्छी तरह ढँक कर एक रात पड़ी रहने दें । दूसरे दिन फिर पीठी को मय दही के अच्छी तरह फेंटें । फेटने के बाद फेंटी हुई पीठी थोड़ी सी पानी में डालें । यदि वह पानी में डूबे नहीं और उतराई रहे, तो जानें कि पीठी अब बड़ी डालने के काबिल हो गई है । तब धनियाँ, जीरा, तेज-पत्ता, बड़ी इलायची, लौंग, कालीमिर्च आदि गरम मसाले अन्दाज से लेकर कूट डालें । काली जीरी बिना कूटे ही डाले । अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके डालें । तत्पश्चात् पीठी के साथ मसालों को सौंद कर एकबार और फेंटें । फिर धूप में कपड़ा बिछाकर या खाट पर उसकी बड़ियाँ डालकर सुखा लें ।

**बेसन का मालपूआ**—एक सेर अच्छा और बारीक बेसन, आध सेर देशी चीनी का शर्बत, आध सेर दूध और घीसंग्रह करके अन्दाज से किशमिश, गरी, दोनों इलाइची, सौंफ तथा चिरौंजी को कूट, दूध, बेसन व शर्बत सबको एक बर्तन में मिला खूब फेंटें । तत्पश्चात् पत्तीली में घी गरम करके कलछी द्वारा फेंटे हुए बेसन को धीरे

धीरे उसमें डालें । जब पूआ पककर लाल हो जाय तो निकाल लें । सेंकते समय आँच धीमी रहनी चाहिए ।

**मूँग की रसभरी**—मूँग की दाल १ पाव, उड़द की दाल १ छटांक, खानेवाला सोडा १ माशा, शकर ३ पाव, घी १ पाव एकत्र कर पहले दोनों दालोंको मिलाकर और सोडा डालकर भिगो दें । दूसरे दिन धो डालें । छिल्का एक न रहै । फिर सफेद कपड़े पर साए में फैलाकर पानी सुखा लें और महीन पीस लें । अब शकर की एकतार की चाशनी बनाएँ । पिट्ठीको खूब फेट लें और गोल-गोल छोटे नींबू के बराबर गोले बना लें और एक कढ़ाई में घी डालकर बादामी रंग का तल लें तथा चाशनी में डालते जायँ । चाशनी का बर्तन अंगारों पर रखें ताकि रसभरी में रस भीतर तक घुस जाए । परोसते समय २-३ बूँद गुलाब का इत्र डाल दें व पिसी इलायची भी ।

**हरी मटर की लौंज**—मटर के दाने १ पाव, खोआ आध पाव, चीनी ५ छटांक, बादाम एक छटांक, पिस्ता आधी छटांक, कसी गरी १ छटांक, चिरौंजी १ छटांक, किशमिश आधी छटांक, इलायची छोटी एक माशा, देशी घी, चाँदी के वरक एकत्र करें । पहले

मेवों को साफ करके और काट कर रखें । इलायची को पीस लें । मटर के दानों को २-३ घण्टों तक पानी में भिगोकर सिल पर हल्के-हल्के कूट लें ताकि छिलका उतर जाय, फिर उसकी दाल को बारीक पीस लें । अब कड़ाही में थोड़ा घी डालकर धीमी आँच पर पिसी दाल को भून लें और लाल हो जाने पर निकाल लें । आध पाव पानी में शकर कढ़ाई में डालकर पकावें, जब तीन तार बँध जावे तो भुनी मटर की पीठी, मेवा, इलायची व मसला हुआ खोया डालकर चलाते जायँ । जब जमने लायक हो जाय तो थाली में घी लगाकर जमा दें और चाँदी का वरक चिपका दें ।

**हरी मटर के नुगदी के लड्डू**—मटर के दाने एक पाव, उड़द की दाल आध पाव, शक्कर ३ पाव व घी एकत्र करें, पहले दाल व मटर दोनों को भिगो दें । ३ घण्टा बाद सिल पर महीन पीस लें । दाल का छिलका उतार कर पीसें । फिर दोनों को एक साथ मिलाकर खूब फेटें, और पानी इतना मिलावें कि जाली के हत्थे से छोटे-छोटे दाने निकलने लगें । बड़ी कड़ाही में घी गरम करके जाली के हत्थे से पीठी की बूंदी गिरावें और पकने पर निकाल लें । ३ पाव चीनी की १ तार की चाशनी बनाकर उसमें बूंदी भिगो दें । २-३ घण्टे

बाद जब ठंडी हो जाय तब उसमें चाहे तो इलायची, बादाम, पिस्ता, किशमिश डाल लड्डू बाँध लें ।

**बेसन की पकौड़ी**—एक सेर बेसन को गाढ़ा-गाढ़ा फेंट लें । अब कड़ाही में घी डालकर आँच पर रखें । जब घी में पूड़ी की सी आँच आ जाय तो तोला-तोला बेसन हाथ से उठा-उठाकर घी में छोड़ते जायँ । यदि पकौड़ी न फूलें तो दुअन्नी भर सोडा डालकर फिर फेंट लें । घान पूरा होने पर पौना से चला-चलाकर खूब सेंक लें । सिक जाने पर उन्हें पौने से उठाकर एक बर्तन में जिसमें पानी रखा हो छोड़ते जायँ । अब एक सेर दही को कपड़े से खूब रगड़कर छान डालें । तत्पश्चात् पानी में भिगोई हुई पकौड़ियों को हाथ से दबाकर उनका पानी निकाल दें और दही में डाल दें । ऊपर से आधा छटांक भुना और पिसा जीरा, तीन तोला पिसा हुआ नमक तथा १ तोला पिसी मिर्च भी छोड़ दें । बस, बेसन की पकौड़ी तैयार ।

**दही बड़ा**—एक सेर उर्द की दाल को पानी में भिगो दें । जब दाल फूल जाय तो सिल पर पीस डालें और खूब फेंट लें । उसके बाद २ माशा घोली हुई हींग, ३ तोला बारीक कतरा हुआ अदरक, १ तोला काली मिर्च, आधा तोला लाल मिर्च पीसकर मिला

दें । अब ३ सेर पानी गरम करके और उसमें १ छटांक नमक डाल एक बर्तन में रख लें । अब कड़ाही में घी या तेल डालकर आँच पर रखें । जब पूड़ी की सी आँच आ जाय तब बड़े गढ़-गढ़ कर कड़ाही में छोड़ते जायँ । जब बड़े अच्छी तरह सिक जायँ और बादामी रंग के हो जायँ तो पानी से निकालकर नमक के पानी में डालते जायँ । जब वे फूल जायँ तो १ सेर दही को गाढ़े के कपड़े से किसी बर्तन में छानकर उसमें फूले बड़ों के पानी को हाथ से निचोड़ कर छोड़ते जायँ और थोड़ी देर बाद खाने के काम में लायें ।

**चने की बूँदी का नमकीन रायता**—चने की दाल का बारीक बेसन आध सेर लेकर अच्छी तरह फेट लें । अब कड़ाही में घी डालकर चूल्हे पर रख नुक्ती के पौने से बूँदी टपकावें । जब घी के बराबर घान टपक जाय तब बड़े पौने से निकाल लें । अब दो सेर गुनगुने पानी में सारी बूँदी डाल दें । तत्पश्चात् सफेद जीरा १ तोला, सियाह जीरा १ तोला, बड़ी इलायची १ तोला, कालीमिर्च आधी छटांक, लालमिर्च २ तोला, हींग ३ रत्ती । इन सब मसालों को घी में भूनकर रखें और बारीक पीस लें । १ छटांक सेंधा नमक भी बारीक पीस कर रखें । ढाई सेर ताजा दही मटके में

मथकर, कपड़े से छानकर रख लें। बाद में सबको मिलाकर एक दिल कर लें और खाने के काम में लावें।

**खट्टी-मीठी दाल**—अरहर की दाल पाव भर, मूंग की दाल आधा पाव, चने की दाल १ छटांक, नमक, हल्दी, तेजपत्ता, जीरा, मेथी, राई, हरी मिर्च हरी धनियाँ, मीठा नीम, कसा हुआ आधा नारियल, गुड़ अन्दाज से, नींबू एक एकत्र करें। डेगची में करीब डेढ़ सेर पानी गरम बैठा दें। दाल को चुनकर भिगो दें। पानी उबलने पर उसमें दाल छोड़कर नमक, हल्दी अन्दाज से छोड़ दें। दाल जब गल जाय तो उसमें रुचि अनुसार गुड़ दे दें। उसमें जीरा, मेथी, राई, तेजपत्ता, मीठा नीम का छौंक घी में देकर दे दें। हरीधनियाँ, कसा हुआ नारियल ऊपर से छोड़ दें और १ नींबू निचोड़ कर परोसें। चावल के साथ खाने में यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट लगती है।

**छेने की दाल**—चने की दाल आधा सेर, छेना आध पाव, घी १ छटांक, नमक हल्दी, तेजपत्ता, दाल चीनी, लौंग, राई, गुड़, नींबू, हरी धनियाँ, अदरक लेकर दाल को करीब २ घंटा पहले ही भिगो दें। छेने को मथकर और उसमें थोड़ा नमक देकर उसकी छोटी छोटी गोली बनाकर तवे पर आलू की टिकिया की



तरह लाल लाल सेंक कर रख लें । डेगची में घी चढ़ाकर राई, तेजपात, दालचीनी, लौंग का बघार देकर दाल छौंक दें और अन्दाज से नमक, हल्दी देकर दाल ढक दें । २ मिनट बाद उसे चलाएं । फिर उसमें आधा सेर पानी देकर ढँक दें । दाल जब गल जाय तो उसमें गुड़, हरी धनियाँ, अदरक दे दें । घी-छेने के टुकड़े देकर नीचे उतार लें । नींबू निचोड़ कर परोसें । यह दाल रोटी के साथ बड़ी स्वादिष्ट लगती है ।

**उबले मटर का पुलाव**—ढेकी का कूटा पुराना चावल आधा सेर, उबले मटर १ पाव, छेना १ पाव, नमक, हल्दी, राई, तेजपात, अदरक, हरी धनियाँ की पत्ती, घी आध पाव लेकर चावल को चुनकर भिगो दें । फिर स्टीम कुकर में बैठाकर भात बना लें । चावल बैठाते समय उसमें १ छटांक मट्टा देने से चावल जल्दी बनता है तथा कड़ा नहीं रहता एकदम नरम रहता है । छेने को लेकर खूब फेंट लें तथा उसमें थोड़ा नमक, अदरक तथा थोड़ा आटा मिलाकर उसकी छोटी छोटी लोई बनाकर घी में लाल पकौड़ी की तरह तल लें फिर पत्तीली में घी का छौंक देकर राई, तेजपात का बघार दे दें । उसमें उबले मटर तथा छेने की तली हुई लोई डालकर नमक, हल्दी, मसाला छोड़ दें तथा चावल

छोड़कर हल्के हाथ से ऊपर नीचे उलट पुलट कर दें ।  
फिर मंदी आँचपर रख धनियाँ अदरक ऊपर से छोड़ दें  
पुलाव तय्यार है । इसे चटनी से खायँ ।

## ( ब ) चिकित्सा सम्बन्धी

**लकवा**—उड़द को सोंठ के साथ औटाकर रोगी  
को पिलाने से लकवा में लाभ होता है ।

**गठिया**—एरण्ड की जड़ की छाल के साथ उड़द  
को औटाकर मिलाने ने गठिया वात में उपकारी है ।

**फोड़ा**—पीब वाले फोड़ों पर उड़द की पुल्टिस  
बाँधने से आराम होता है ।

**नकसीर**—उड़द के आटे को तालू पर लेप करने  
से नकसीर बंद हो जाती है ।

**प्रमेह**—उड़द के काढ़े में एक रत्ती भुनी हल्दी  
और ६ माशा शहद मिलाकर पीने से प्रमेह दूर हो  
जाता है ।

**स्त्री के दूध में कमी**—उड़द की दाल का सेवन  
करने से बच्चेवाली स्त्रियों को दूध अधिक उतरता है ।

**सिरदर्द**—उड़द की पीठी को माथे पर लेप करने  
से सिरदर्द आराम हो जाता है ।

**अफरा**—उड़द के आटे की रोटी बनाकर तवे पर केवल एक ओर सेकें और दूसरी तरफ तेल चुपड़ कर पेट पर बाँध दें, पेट में वायु के कारण दर्द, सूजन, गाँठे, सब दूर हो जायँगी ।

**भाँग का नशा**—अरहर की दाल को जल के साथ पीसकर और छान कर पिलाने से भाँग का नशा उतर जाता है ।

**मूच्छर्मा**—अरहर की दाल को गोमूत्र में घिसकर आँखों में आँजने से मूच्छर्मा दूर हो जाती है ।

**खुजली**—अरहर के पत्तों या दाल को दही के साथ पीसकर खुजली पर लगाने से खुजली ठीक हो जाती है ।

**आधाशीशी**—अरहर के पत्तों का रस व दूब का रस समभाग मिलाकर नस्य देने से आधा शीशी का दर्द शान्त हो जाता है ।

**मुँह के छाले**—अरहर की कोमल पत्तियों के चबाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं ।

**सूजन**—अरहर की दाल को पीसकर और उसकी पुल्टिस बनाकर सूजन पर बाँधने से सूजन गायब हो जाती है ।

**अफीम का विष**—अरहर के पत्तों का रस बार बार पिलाने से अफीम का विष उतर जाता है ।

**स्त्री के स्तन में दूध की कमी**—अरहर की दाल के जूस में यथेष्ट घी मिलाकर पिलाने से स्त्री के स्तन में दूध अधिक होने लगता है ।

**खाँसी**—अरहर के पत्ते और मिश्री की डली एक साथ मुँह में रखकर चबाने से खाँसी में लाभ होता है ।

**नासूर**—अरहर की दाल को पकाकर बिना नमक डाले, और उसका पानी निचोड़ कर टिक्की बनावें और उस टिक्की को नासूर पर रोज बाँधें, लगभग एक मास में लाभ होगा ।

**आँख की फुड़िया**—अरहर की दाल को साफ पत्थर पर पानी के साथ पीसकर दिन में २-३ बार आँख की फुड़िया (बिलनी) पर लगाने से वह ठीक हो जाती है ।

**आँख का जाला**—अरहर के पेड़ की जड़ को पानी के साथ घिसकर आँख पर लगाने से धीरे धीरे आँख का जाला कट जाता है ।

**रक्तप्रदर**—दो तोला अरहर के पत्तों को जल के साथ महीन पीसकर उसे १० या १५ तोले जल में

मिलावें, फिर छानकर पी जायँ, आशा है १ मात्रा पीने से ही रक्तप्रदर में लाभ हो जायगा ।

**कटे घाव पर**—अरहर के पत्तों को बिना पानी के पीसकर कटे घाव पर बाँधने से, वह शीघ्र ही ठीक हो जाता है ।

**सफेद कोढ़**—उड़द को पीसकर ताजा ताजा सफेद दागों पर लेप लगाते रहने से कुछ दिनों में सफेद कोढ़ ठीक हो जाता है ।

**गंजापन**—उड़द की दाल को उबाल कर उसको बालों की जगह मलने से कुछ ही दिनों में वहाँ बाल उगने लगते हैं ।

**बल-वीर्य की कमी**—छिल्का सहित उड़द की दाल को घी में भून लें, फिर उसका चूर्ण बना लें । १२ तोले इस चूर्ण में १२ तोला खाँड मिला शीशी में भर रखें । २ तोला यह चूर्ण शहद और घी में मिलाकर (शहद व घी बराबर-बराबर वजन का न हो) नित्य सेवन करने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है ।

**असुन्दर शरीर**—भुनी हुई मटर और नारंगी के छिल्कों को दूध में पीसकर शरीर पर उबटन करने से शरीर का रंग निखर कर वह सुन्दर बन जाता है ।

**आग से जल जाने पर**—हरी कोमल मटर को पीसकर जले स्थान पर लगाने से बहुत शान्ति मिलती है ।

**खूनी बवासीर**—मसूर की दाल को खट्टे छाँछ के साथ खाने से खूनी बवासीर मिटती है ।

**स्तन में दूध का जमाव**—मूँग और साठी चावल को एकसाथ पीसकर और गरम कर स्तन पर लेप करने से स्तन में दूध का जमाव बिखर जाता है ।

**अतिसार**—भुने हुए मूँग व चावल की खीलों का काढ़ा पका उसमें शक्कर या शहद डालकर पीने से अतिसार मिटता है ।

**वमन**—मूँग की दाल के काढ़े में पीपल का चूर्ण तथा शहद मिलाकर पीने से वमन तुरन्त रुक जाता है ।

**मोटापा**—कुल्थी की दाल का नियमित रूप से सेवन करते रहने से मोटापा धीरे धीरे दूर हो जाता है ।

**पतला वीर्य**—भुने हुये चने और बादाम की गिरी समान भाग मिलाकर प्रातःकाल और सायंकाल नित्य खाने से बल-वीर्य की वृद्धि और पुष्टि होती है । हरे चने का होलहा खाने से भी वीर्य पुष्ट होता है ।

**कमजोरी**—खड़े उड़द को समभाग पानी में डालकर पकावें । उसके बाद उसमें उतना ही शुद्ध सरसों

का तेल डाल दही के योग से सुखा दें, अर्थात् तेल को उड़दों में लीन कर दें। अब इसको थोड़ा-थोड़ा रोज खायँ। अत्यन्त बलवर्द्धक सिद्ध होगा।

**नामर्दी**—चने की दाल को दूध में भिगोकर खाने से नामर्दी और प्रमेह—दोनों में लाभ होता है। चने का साग खाने भी नामर्दी मिटती है।

**शक्तिहीनता**—उड़द को मयछिल्के के रात्रि में दूध में भिगो दें। प्रातःकाल और दूध मिलाकर साथही थोड़ी किशमिश मिलाकर खीर बनावें और खावें। इस खीर को कुछ दिन नियमित रूप से खाने से आदमी शक्तिशाली बनता है।

**प्रमेह**—उड़द के काढ़े में एक रत्ती भुनी हल्दी और छः माशा शहद मिलाकर पीने से प्रमेह नष्ट होता है।

**२० प्रकार का प्रमेह**—मूँग की धुली दाल को घी में भूनकर और गाय के दूध में उसकी खीर बनाकर १ मास तक सेवन करने से २० प्रकार का प्रमेह रोग दूर हो जाता है।

**गर्भवती का वमन**—भुने हुए चने का सत्तू खाने से गर्भिणी को कै होना रुक जाता है।

**श्वेत प्रदर**—भुने हुए चने के चूर्ण में देशी शक्कर और घी मिलाकर खाने से श्वेत प्रदर अच्छा हो जाता है ।

**श्वेत और रक्त प्रदर**—अरहर के पेड़ की हरी पत्ती १ तोला लेकर १ छटांक पानी में पीस कपड़े से छान लें । यदि श्वेत प्रदर हो तो उसमें ९ बूँद गाय का घी मिला लें और यदि रक्त प्रदर हो तो ९ बूँद सरसों का तेल, फिर थोड़ी शक्कर मिलाकर पी जावें । एक सप्ताह में रोग दूर हो जावेगा ।

**जच्चा का दूध बढ़े**—काबुली चनों को रात में भिगो दें, सुबह उसमें देशी शक्कर मिलाकर खायें तो जच्चा के स्तनों में दूध की वृद्धि हो ।

**स्तन का दूध कम करना**—मसूर को सिरका में पीसकर स्तनों पर लेप करने से स्तनों में दूध की उत्पत्ति कम हो जाती है ।

**गर्भस्राव का भय**—जब गर्भस्राव का भय उत्पन्न हो तो तुरत काले चनों का काढ़ा बनाकर गर्भवती स्त्री को पिला देना चाहिए, गर्भस्राव नहीं होने पावेगा ।

**स्त्री के चेहरे पर लोम**—चना के बेसन के साथ



बराबर का सरसों पीसकर मलते रहने से स्त्रियों के चेहरे के लोम साफ हो जाते हैं ।

**हर प्रकार के विष से बचाव**—मसूर का एक दाना और नीम के २ पत्तों को बैसाखी वाले दिन खा लेने से वर्ष पर्यन्त किसी प्रकार के विष का भय नहीं रहता ।

**मधुमेह**—थोड़े से चने दूध में भिगो दें । जब वे फूल जायँ तो उनमें शहद मिलाकर खायँ, मधुमेह में लाभकारी है । चना और जौ आधोआध लेकर एक में मिला लें और उसकी रोटी बनाकर खायँ मधुमेह में उपकारी है ।

**रक्तपित्त**—मसूर की दाल खाने से रक्त-पित्त में लाभ होता है ।

**छपाकी**—बेसन की नुक्ती के लड्डुओं में घी और कालीमिर्च मिलाकर और गरम करके खाने से छपाकी (शीतपित्त) में लाभ होता है ।

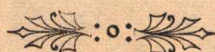
**पित्त जन्य पागलपन**—५ तोले चने की दाल को आध पाव जल में भिगोकर, बाद को उसे खूब पीस कर और खाँड़ मिलाकर प्रातःकाल कुछ दिनों तक पीने से पित्तजन्य पागलपन दूर हो जाता है ।

**प्यास की अधिकता**—चने की दाल को पानी में भिगोकर खाने से प्यास की अधिकता मिटती है ।

**जलोदर**—साढ़े तीन तोला चना पाव भर पानी में उबालें । जब आध पाव पानी रह जाय तब उस पानी को छानकर पीवें । ऐसा कुछ दिनों तक करें, जलोदर रोग मिट जायगा ।

**पेट के कीड़े**—मुट्ठी भर चने रात को सिरके में भिगो दें । प्रातःकाल खाली पेट उन चनों को खाकर दोपहर तक कुछ न खायें । ऐसा करने से पेट के सब कीड़े मर कर निकल जायँगे ।

**पथरी रोग**—प्रतिदिन प्रातःकाल चने की भीगी दाल शहद मिला कर खाते रहने से पथरी रोग धीरे धीरे मिट जाता है ।



मैं सिद्ध कि यह कि कि—इसको कि साध  
 । ३ किन्ती गहरी कि साध के लिए उक्तानी  
 मैं सिद्ध यह साध कि साध कि साध—उक्तानी  
 सिद्ध यह कि साध कि साध कि साध कि साध । साध  
 उक्तानी कि साध कि साध कि साध । कि उक्तानी  
 । उक्तानी उक्तानी  
 मैं किन्ती कि साध कि साध कि साध—इति कि उक्त  
 उक्तानी कि साध कि साध कि साध कि साध । कि उक्तानी  
 कि उक्तानी कि साध कि साध कि साध । कि उक्तानी  
 । उक्तानी उक्तानी उक्तानी उक्तानी  
 किन्ती कि साध कि साध कि साध—उक्तानी  
 कि उक्तानी कि साध कि साध कि साध कि साध । कि उक्तानी  
 कि उक्तानी कि साध कि साध कि साध । कि उक्तानी  
 । कि उक्तानी उक्तानी उक्तानी उक्तानी

## स्वास्थ्य सम्बंधी पुस्तकें

अमृत सागर नागरी सजिल्द	... २२)
इलाजुलगुर्बा नागरी	... ५)५० पै०
मन्थर ज्वर चिकित्सा	... २)७५ पै०
शाङ्गधर संहिता सटीक	... १६)
चाय के गुण और दोष	... १)
डाक्टर तुलसी	... )७५ पै०
डाक्टर दूध	... १)
डाक्टर शहद	... )७५ पै०
डाक्टर आम	... १)२५ पै०
डाक्टर गन्ना	... १)२५ पै०
डाक्टर जल	... १)५० पै०
डाक्टर त्रिफला	... १)२५ पै०
डाक्टर गोहूँ और डाक्टर चना	... १)५० पै०
डाक्टर बेल	... १)५० पै०
प्याज के उपयोग	... १)२५ पै०
दूध और दूध से बनी चीजें	... २)
नमक के गुण और दोष	... १)५० पै०
नीबू और उसके सौ उपयोग	... )७५ पै०
नीम और उसके सौ उपयोग	... )७५ पै०
मिट्टी चिकित्सा	... १)२५ पै०
लहसुन के उपयोग	... १)२५ पै०
सूखे मेवे	... १)५० पै०
सोया बीन	... )६० पै०
हंसराज निदान सटीक	... २)७५ पै०

**मैनेजर—तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,**  
पोस्ट बाक्स ८५, १-त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१