අභියෝගයට මුහුණ දෙමු

අලුත් විදියකට පිසිමු

.....

අභියෝගයට මුහුණ දෙමු

අලුත් විදියකට පිසිමු .....

ආහාර අපගේ මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයකි. ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත් විය නොහැකි අතර අපගේ නිරෝගී දිවි පැවැත්මට එනම් කායික සහ මානසික සුව දිවියට මූලික පදනම වන්නේද අප එදිනෙදා ලබා ගන්නා ආහාරයි.

ආහාර පරිභෝජන රටාව යහමගට ගෙන ඒම සඳහා දේශීයව සහ පාරම්පරිකව පැවත එන, අපගෙන් ගිළිහී යන පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ දැනුවත් කොට ඒවා භාවිතා කිරීමට සැළැස්වීම අපගේ කාලීන වගකීමකි. එය ආහාර සම්බන්ධ රෝග වලින් අපව ආරක්ෂා කර ගැනීමට පිටුවහලක් වනු ඇත.

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාව මින් පෙර කිසිදු යුගයක නොවූ ආකාරයේ පෝෂණය ආශ්‍රිත තත්ත්වයකට මුහුණ දී සිටී. එසේ වුවද ජෛව විවිධත්වය අතින් ඉහළම තැනක සිටින අපගේ දිවයින තුළින් ඉහත ගැටලු බොහොමයකට පිළිතුරු සොයා ගැනීමේ හැකියාව තවමත් අප සතුවම පැවතීම සැබැවින්ම සතුටට කරුණකි.

අප සුලබ ලෙස ආහාර පිණිස ගන්නා ඇතැම් එළවළු හා පළතුරු ආදියෙහි විවිධ කොටස් අප නොදැනුවත්වම අපතේ දැමීමට හුරුව සිටින අතර ආහාර සුරක්ෂිතතාව අභියෝගයට ලක්ව ඇති සමයක ඒ පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යෙමු කර “ආහාරයට ගත හැකි සියලු කොටස්” නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීම ජාතික වශයෙන් වැදගත්වන ක්‍රියාවකි.

ඒ සඳහා දිරිගන්වනු පිණිස මෙම “අලුත් විදිහට හදාගෙන කමු” පුස්තිකාව පෝෂණ අංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන අතර මෙම පොත තුළින්, ක්‍රමයෙන් අපගෙන් ගිළිහී යන දේශීය පාරම්පරික පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් ආහාර මගින් ඔබගේ ආහාර රටාව යහපත් වනු දැකීම, අපගේ අරමුණයි. අපේක්ෂාවයි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මොනරකුඩුම්බිය මාළුව

මොනරකුඩුම්බිය අවශ්‍ය පමණ
ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි 2
රතු ළූණු අඟුරක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4
උළුහාල් ඇට
උම්බලකඩ අඟුරක්
ලුණු ස්වල්පයක්
උකු කිරි කෝප්ප 1
කරපිංචා ඉති 1
කහ තුනපහ මිරිස් අවශ්‍ය පමණ

මොනරකුඩුම්බිය කොල ළපටි දණ්ඩ සමග ලියා සෝදා වළඳකට දමන්න. තක්කාලි ගෙඩි 2 ද, රතු ළූණු අමු මිරිස් හා කරපිංචා ඉත්තක් ද ලියා එයම දමන්න. ඉන්පසු උළුහාල් ඇට ,උම්බලකඩ, ලුණු අවශ්‍ය පමණ, උකු කිරි කෝප්පය ද කහ, මිරිස්, තුනපහ ආදිය දමා ලිප තබා මද වේලාවක් පිස ගන්න. මදක් තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

ඕලු දඬු මාළුව

ඕලු දඬු අවශ්‍ය පමණ
ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි 2
රතු ළූණු අහුරක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4
උළුහාල් ඇට
උම්බලකඩ අහුරක්
ලුණු ස්වල්පයක්
උකු කිරි කෝප්ප 1
කරපිංචා ඉති 1
කහ තුනපහ මිරිස් අවශ්‍ය පමණ

ඕලු දඬු වල පිට සිවිය හැර හීන් කර ලියා සෝදා වළඳකට දමන්න. තක්කාලි ගෙඩි 2 ද, රතු ළූණු අමු මිරිස් හා කරපිංචා ඉත්තක් ද ලියා එයම දමන්න. ඉන්පසු උළුහාල් ඇට ,උම්බලකඩ, ලුණු අවශ්‍ය පමණ, උකු කිරි කෝප්පය ද කහ, මිරිස්, තුනපහ ආදිය දමා ලිප තබා මද වේලාවක් පිස ගන්න. මදක් තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

තෝර මල් තෙම්පරාදුව

තෝර මල් ලපටි කරටිය සමඟ කඩා ගන්න. කොස් ඇට හෝ සිහින් ව ලියා ගත් අර්තාපල් එක් කරන්න.අනෙකුත් කොල වර්ග තෙම්පරාදු කරගන්නා පිළිවෙලටම තෙම්පරාදු කරගන්න.

වට්ටක්කා කරටි මාළුව

වට්ටක්කා කරටි 20ක් පමණ
අර්තාපල් ගෙඩි 2
අමු මිරිස් කරල් 2
කරපිංචා ඉති 1
රතු ළූණු අහුරක්
උම්බලකඩ කුඩු ටිකයි
උළුහාල් ඇට කිහිපයක්
පොල්කිරි කෝප්ප 1½

වට්ටක්කා කරටි වල උඩ සිවිය ඉවත් කොට හීන් කර කපා උණු දියේ ලා මිරිකා වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු අර්තාපල් ගෙඩි දෙකක් ද, රතු ළූණු අහුරක්, අමුමිරිස් කරල් දෙකක් ද හීන් කර කපා ඊට එක් කරන්න.උම්බලකඩ කුඩු උළුහාල් ටිකක් හා ලියන ලද කරපිංචා ඉත්තක් ද එයටම දමන්න. ඉන්පසු මිටි කිරි ද එක්කර පදමට ලුණු ද දමා ලිප තබා උයා ගන්න.

ඉදුණු කෙසෙල්ගෙඩි ලෙලි මාලුව

ඉදුණු කෙසෙල්ගෙඩි ලෙලි අවශ්‍ය පමණට
අර්තාපල් ගෙඩි 1
අමු මිරිස් කරල් 3
කරපිංචා ඉති 1
ලුණු ස්වල්පයක්
උම්බලකඩ කුඩු අවශ්‍ය පමණ
උළු හාල් ස්වල්පයක්
පොල්කිරි කෝප්ප 1½

ඉදුණු කෝලිකුට්ටු හෝ ආනමාලු ලෙලි (ගෙඩි 15 පමණ) ගෙන තරමක් හීන් කර කපා නටන උණු වතුරට දමා ටික වෙලාවක් වසා තබා මිරිකා ගෙන වළඳකට දමන්න. සිහින් කොට කපා ගත් අර්තාපල් ගෙඩියක් ද, ලියන ලද රතුළූණු, අමු මිරිස්, හා කරපිංචා ඉත්තක් ද ඊට එක් කරන්න. ඉන්පසු උම්බලකඩ, උළුහාල්, ලුණු පමණට ද දමා පොල් කිරි කෝප්ප එකහමාර ද එක්කර ළිප තබා අඩිය අල්ලන්නට නොදී හැඳිගාමින් ඉදුණු පසු තෙම්පරාදු කරගන්න.

අළු කෙසෙල් බඩ මැල්ලුම

කෙසෙල් කැන් කපා ගත් කෙසෙල් ගසකින් කුට්ටියක් කපා ගෙන පතුරු ඉවත්කරමින් බඩය ගෙන හීන් කර ලියා ලුණු වතුර ටිකක් දමා ටික වෙලාවක් තබා මිරිකා ගෙන වළඳකට දමන්න.ඉන්පසු අනෙක් මැල්ලුම් මලවන්නාක් මෙන් ලියා ගත් රතු ළූණු, අමු මිරිස්, ලුණු හා පොල් ස්වල්පයක් ද එක්කර මලවා ගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් දමා කවලම් කරන්න.

කෙසෙල් මුහ මාලුව

කෙසෙල් මුහ (ඇඹුල් නම් වඩා හොඳයි)
පොල් කිරි කෝප්ප 2
උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක්
ලියන ලද රතු ළූණු අහුරක්
අමු මිරිස් කරල් දෙකක්
කොස් ඇට 20 පමණ
මිරිස්, කහ,තුනපහ ස්වල්පයක්
උළුහාල් ස්වල්පයක්
කරපිංචා ඉති 1
ලුණු ස්වල්පයක්

කෙසෙල් මුහයක් ගෙන උඩ තිබෙන මේරූ ලෙලි ඉවත් කර සිහින් කර ලියා ගන්න. කොස් ඇට ද සුද්ද කොට කපා ඊටම එක් කරන්න. මේ දෙවර්ගයම වළඳකට දමා පොල් කිරි හා අනෙකුත් සියලුම ද්‍රව්‍ය දමා පිසගෙන තෙම්පරාදු කරගන්න.

කොච්චි කොල තෙම්පරාදුව

කොච්චි කොල අහුරු 3
ලියා ගත් රතු ළූණු අහුරු 1
උම්බලකඩ කුඩු මේස හැදි 1½
දෙහි ගෙඩියක ඇඹුල්
වියළි මිරිස් කුඩු මේස හැදි 2
පොල් තෙල් හා ලුණු අවශ්‍ය පමණට

කොච්චි කොල සෝදා ගෙන ඉහත කී තුනපහ ආදිය දමා ළිප තබා දිය සිඳුන පසු තෙල් ටික ලිප තබා තෙම්පරාදු කර ලුණු ඇඹුල් බලන්න.

වැල්පෙනල කොල තෙම්පරාදුව

වැල්පෙනල කොල අවශ්‍ය පමණ
ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි 2
රතු ළූණු අඟුරක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4
උළුහාල් ඇට
උම්බලකඩ අඟුරක්
ලුණු ස්වල්පයක්
උකු කිරි කෝප්ප 1
කරපිංචා ඉති 1
කහ තුනපහ මිරිස් අවශ්‍ය පමණ

වැල්පෙනල කොල සෝදා වළඳකට දමන්න. තක්කාලි ගෙඩි 2 ද, රතු ළූණු අමු මිරිස් හා කරපිංචා ඉත්තක් ද ලියා එයම දමන්න. ඉන්පසු උළුහාල් ඇට ,උම්බලකඩ, ලුණු අවශ්‍ය පමණ, උකු කිරි කෝප්පය ද කහ, මිරිස්, තුනපහ ආදිය දමා ලිප තබා මද වේලාවක් පිස ගන්න. ගිතෙල් යොදා මදක් තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් මෙන්ම ගුණ දායක වේ.

“වැල් පෙණෙල සාකා
ගිතෙලින් මලවලා කා
අමු නොතකන එකා
අඹුන් සියයක් වුවද සලකා”

කෝප්ප කොල මැල්ලුම

කෝප්ප කොල වලට ඇතමෙක් ගොටු ගෝවා කොල යැයි ද කියති. අනෙක් මැල්ලුම් වර්ග මලවා ගන්නා සේම මලවා ගන්න.

බණ්ඩක්කා සම්බෝලය

බණ්ඩක්කා කරල් 6
රට ළූණු ගෙඩි 1
අමු මිරිස් කරල් 2
දෙහි ස්වල්පයක්
ලුණු ස්වල්පයක්
විනාකිරි ස්වල්පයක්
උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක්

බණ්ඩක්කා තුනීවට පෙති කපා ගෙන තෙලෙන් බැදගන්න. අමු මිරිස් කරල් හා රට ළූණු පෙති කපා ගෙන තෙලෙන් බැදගන්න. ඉන්පසු සියල්ලම එකට දමා අනා ගන්න.

පොළොස් ගැට මාලුව

මදුළු යන්තම් හිඳුනු පොළොස් ගැට 1
ලියා ගත් රතු ළූණු ග්‍රෑම් 250
ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 4
උම්බලකඩ කුඩුස්වල්පයක්
කරපිංචා ඉති 1
සිහින්ව ලියා ගත් බිලිං ගෙඩි 15
මස් වලට ගන්නා මිරිස් කුඩු මේස හැදි 3
කහ තුනපහ මේස හැදි 1
ලොකු පොල් ගෙඩි 1
උළුහාල් ස්වල්පයක් ගොරක කැබලි 2
ලුණු අවශ්‍ය පමණ

පොළොස් ගැටය තරමක කැබලි වලට කපා ඇතිලියක දමා කැබලි වලට උඩින් සිටින සේ වතුර එක් කර විනාකිරි ස්වල්පයක්ද ගොරක හා ලුණු එකතු කර ගිනි මොළවා පැයක් පමණ වේලා තම්බා ගන්න. ඉන්පසු කටු ඉවත් කර අඟලේ තරම් කැබලි කපා වළඳකට දමන්න. ලියා ගත් බිලිං ටික ලුණු දියේ දමා මිරිකා ඊට එක් කරන්න. ඉන්පසු රතු ළූණු, උම්බලකඩ යනාදියත් එක් කරන්න. පොල් ගෙඩිය ගා තුන් වරක් මිරිකා කිරි කෝප්ප හයක් පමණ දමා හීන් කර අඹරා ගත් මිරිස් තුනපහ ද යොදා ලුණු එකතු කර ළිප තබා ගිනි මොළවා යන්තම් නටාගෙන එන විට අඩිය හොඳින් හැදි ගැවෙන සේ හැදි ගාන්න. මෙසේ කිහිප වරක් හැදි ගාමින් මද ගින්නේ පිස ගන්න.

හෙරලි (කොස්) සිවිඩි

හෙරලි සිවිඩි ලුණු මිශ්‍ර නටන උණු වතුරේ දමා දිය බේරා අව්වේ දමා වියළා ගෙන කොස් අවාරයේ දී කරවල ආදියට දමා තෙම්පරාදු කර ගනිති.

හෙරලී ජාඩි

හොඳ හැටි පැසුණු හෙරලි මදුළු තුනට හතරට කපා වළඳකට දමා, හීනියට කුඩු කරගත් ලුණු කුඩු ටිකක් දමා අතුල්ලා හැළියකට දමන්න. හෙරලි මදුළු සියයකට ලුණු පතක් පමණ ඇති වේ. ජාඩි ලුණු දිය ගෙන උඩින් සිටින සේ වත්කර වළඳකින් වසා තබන්න. මෙසේ සාදා ගත් හෙරලි ජාඩි මාස ගණනක් තබා ගත හැකි වේ. මේවා උයන්නට ගන්නා විට පැයක් පමණ පෙඟෙන්නට තබා වතුර මාරු කරමින් තුන් හතර වරක් සෝදා ලුණු ගතිය සැර ගත යුතුය. ඉන්පසු කිරි කොස් මාලුව සකස් කර ගන්නා අන්දමට පිසගෙන තෙම්පරාදු කොට ගන්න. වැලි කොස් ඇට ටිකක් ද මෙයට එක් කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ. ලුණු නොදමා පිස ගෙන පසුව ලුණු මදි නම් පමණක් යොදන්න.

හෙරලි මදුළු තෙලෙන් බැද ඉවීම

හෙරලි මදුළු තුනට හතරට කපා තෙලෙන් බැද හැලියක දමා කඩවැස්මක් බැඳ වෙනත් වළඳකින් වසා දුමේ තබන්න. මෙසේ බැද ගත් හෙරලි මදුළු මාසයක් පමණ තබා ගත හැකිය. මේවා කිරි කොස් මාලුව පිසින ආකාරයට පිස ගන්න.

රට දෙල් ගැට මැල්ලුම

රට දෙල් ගැට 2
පොල් බෑයක පොල්
ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
රතු ළූණු ගෙඩි කිහිපයක්
කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
සුදු ළූණු බික් 5
කහ ටිකක්
ලුණු ටිකක්

රට දෙල් ගැට පොතු හැර මුං ඇට මෙන් හීන් කර ලියා වතුර දමා ළිප තබා තැම්බුණු පසු ලුණු වතුර දමන්න. ගම්මිරිස් ආදී සියලුම ද්‍රව්‍ය අඹරා ගන්න. ඉන්පසු පොල් ටික ද දමා අඹරා සියල්ල දෙල් උඩට දමා ටික වෙලාවක් වසා තබා කූරු ගා කවලම් කර ගන්න. පැසුණු දෙල් වලින් ද මෙය සාදා ගත හැකිය.

දෙල් නියඹලාව

තරමක් පැසුණු දෙල් ගෙඩි 1
ලුණු ස්වල්පයක්
කරපිංචා ඉති 1
ජාඩි ලුණු දිය ටිකක්
අබ තේ හැඳි 1½
ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
සුදු ළූණු බික් 2
සුදුරු කොත්තමල්ලි ටිකක්
ලියා ගත් රතු ළූණු ගෙඩි 5
ලියා ගත්අමු මිරිස් කරල් 3
කහ ටිකක්
පොල්කිරි කෝප්ප 1½
පොල් මේස හැඳි 1
හාල් තේ හැඳි 1
උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1

දෙල් පොඩි කැබලි වලට කපා කහට යන්නට දෙහි ඇඹුල් ටිකක් දමා සෝදා ගන්න.ඉන්පසු වළඳකට දමා අඹරා ගත් තුනපහ, ලියා ගත් රතු ළූණු, අමු මිරිස් කරපිංචා ආදියත් එකතු කර ගන්න. උම්බලකඩ කුඩු ද දමා පමණට වතුර එක්කර ළිප තබා දෙල් තැම්බුණු පසු පොල්, සුදුළූණු, හාල් ආදී කළමනා අඹරා පොල් කිරි වල දිය කර වැංජනයට වත් කොට නිසි පදමට පිස ගෙන බා ගන්න.

ගස් ලබු මැල්ලුම

අමු ගස් ලබු 1
පොල් බෑයක පොල්
ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
රතු ළූණු ගෙඩි කිහිපයක්
කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
සුදු ළූණු බික් 5
කහ ටිකක්
ලුණු ටිකක්

අමු ගස් ලබු පොතු හැර හීන් කර ලියා වතුර දමා ළිප තබා තැම්බුණු පසු ලුණු වතුර දමන්න. ගම්මිරිස් ආදී සියලුම ද්‍රව්‍ය අඹරා ගන්න. ඉන්පසු පොල් ටික ද දමා අඹරා සියල්ල ගස් ලබු උඩට දමා ටික වෙලාවක් වසා තබා කූරු ගා කවලම් කර ගන්න.

වැටකොලු ලෙලි මාලුව

ළපටි වැටකොළු ගෙන ලියා කොස් ඇට අහුරක් හෝ අර්තාපල් ගෙඩියක් හෝ පරිප්පු මිටක් ඊට එක්කරන්න. ඉන්පසු ඊට ලියන ලද රතු ළූණු මේස හැන්දක් ද , අමු මිරිස් කරලක් ද, උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක් ද, කහ, තුනපහ ,මිරිස්, ලුණු ද උවමනා ප්‍රමානයට දමා (තැම්බෙන පමණට) දිය කිරි හෝ වතුර ටිකක් හෝ දමා ලිප තබා ඉදුණු පසුතෙම්පරාදු කරන්න.

වියළි බිලිං මාලුව

ලුණු ලා වියළා ගත් බිලිං ගෙඩි 100
වැලි හාල් මැස්සන් 50
පෙති ගසාගත් රතුළූණු ග්‍රෑම් 125
ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 10
කරපිංචා ඉති 1
උකු පොල් කිරකෝප්ප 1
උම්බලකඩ ග්‍රෑම් 125
කහ, තුනපහ ආදිය අවශ්‍ය පමණට
පොල් තෙල්

තෙල් තාච්චිය ලිප තබා පළමුව රතු ළූණු ටික රන්වන් පාට වනතුරු බැද ගන්න.ඉන්පසු අමු මිරිස්, කරපිංචා සෝදා ගත් වැලිහාල්මැස්සන් ද පිළිවෙලින් බැද ගන්න. සිඤ්ඩයල්ලටම පසු බිලිං ටික තෙලට දමා බැද ගන්න.ඉන්පසු සියල්ල ම වළඳකට දමා උම්බලකඩ, දෙහි හා ලුණු දමා අනා ගන්න. (මෙසේ ද ආහාරයට ගත හැකිය). කිරි කෝප්ප ද එක්කර කහ තුනපහ, මිරිස් දමා උයා ඉස්ම සිඳී ගිය පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

කාමරංගා මාලුව

ඇඹුල් කාමරංගා ගෙඩි 25
ලියා ගත් රතු ළූණු ග්‍රෑම් 125
අමු මිරිස් කරල් 8
කරපිංචා ඉති 1
උළුහාල්, කහ, තුනපහමිරිස් අවශ්‍ය පමණ
උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක්
උකු පොල් කිරි කෝප්ප එකයි
පොල්තෙල්
ලුණු

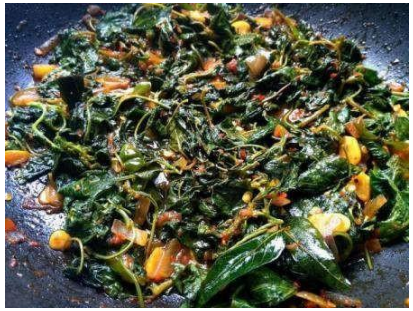
පැණි කාමරංගා ඉවීමට හොඳ නැත.එබැවින් මේ සඳහා අවශ්‍ය ඇඹුල් කාමරංගා වේ. කාමරංගා සිහින් ව ලියා ලුණු දමා මිරිකා ගන්න. තෙල් තාච්චිය ලිප තබා පළමුව රතු ළූණු ටික රන්වන් පාට වනතුරු බැද ගන්න.ඉන්පසු අමු මිරිස්, කරපිංචා පිළිවෙලින් බැද ගන්න. සියල්ලටම පසු කාමරංගා ටික තෙලට දමා බැද ගන්න.ඉන්පසු සියල්ල ම වළඳකට දමා උම්බලකඩ, දෙහි හා ලුණු දමා අනා ගන්න. කිරි කෝප්ප ද එක්කර තකහ තුනපහ, මිරිස් දමා උයා ඉස්ම සිඳී ගිය පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

ඇඹරැල්ලා දළු මාලුව

ඇඹරැල්ලා දළු අහුරු 2
අමු මිරිස් කරල් 3
කරපිංචා ඉති 1
කහ, තුනපහමිරිස් අවශ්‍ය පමණ
සිහින් ව ලියා ගත් රතුළූණු
උම්බලකඩ කුඩු
පොල් බෑයක කිරි
පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
ලුණු අවශ්‍ය පමණ

ඇඹරැල්ලා දළු සෝදා කපා ගෙන වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු ඉහත කී සියලුම කළමනා දමා ලිප තබා පිස ගන්න. තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

පොකුටු පලා මාලුව



පොකුටු පලා අවශ්‍ය පමණට
අමු මිරිස් කරල් 3
කරපිංචා ඉති 1
කහ, තුනපහමිරිස් අවශ්‍ය පමණ
සිහින් ව ලියා ගත් රතුළූණු
උම්බලකඩ කුඩු
පොල් බෑයක කිරි
පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
ලුණු අවශ්‍ය පමණ

පොකුටු පලා සෝදා කපා ගෙන වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු ඉහත කී සියලුම කළමනා දමා ලිප තබා පිස ගන්න. තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

දිය නිල්ල මාලුව

දිය නිල්ල අවශ්‍ය පමණට
අමු මිරිස් කරල් 3
කරපිංචා ඉති 1
කහ, තුනපහමිරිස් අවශ්‍ය පමණ
සිහින් ව ලියා ගත් රතුළූණු
උම්බලකඩ කුඩු
පොල් බෑයක කිරි
පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
ලුණු අවශ්‍ය පමණ

දිය නිල්ල කොල. සෝදා කපා ගෙන වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු ඉහත කී සියලුම කළමනා දමා ලිප තබා පිස ගන්න. තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

කහට ගෙඩි මැල්ලුම

කහට ගෙඩි අවශ්‍ය පමණ
පොල් බෑයක පොල්
ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
රතු ළූණු ගෙඩි කිහිපයක්
කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
සුදු ළූණු බික් 5
කහ ටිකක්
ලුණු ටිකක්

කහට ගෙඩි උණු වතුරෙන් තම්බා ගන්න. ගම්මිරිස් ආදී සියලුම ද්‍රව්‍ය අඹරා ගන්න. ඉන්පසු පොල් ටික ද දමා අඹරා සියල්ල කහට ගෙඩි උඩට දමා ටික වෙලාවක් වසා තබා කුරු ගා කවලම් කර ගන්න.

අත්තික්කා ගෙඩි මාලුව

අත්තික්කා ගෙඩි අවශ්‍ය පමණ
අමු මිරිස් කරල් 3
කරපිංචා ඉති 1
කහ, තුනපහමිරිස් අවශ්‍ය පමණ
සිහින් ව ලියා ගත් රතුළූණු
උම්බලකඩ කුඩු
පොල් බෑයක කිරි
ලුණු අවශ්‍ය පමණ

අත්තික්කා ගෙඩි සෝදා කපා ගෙන වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු ඉහත කී සියලුම කළමනා දමා ලිප තබා තලන බටු පිසින ආකාරයට පිස ගන්න. තෙම්පරාදු කර ගත් විට වඩාත් රසවත් වේ.

පතෝල බම්බු මාලුව

මහත පතෝල කරල් 1
ලියා ගත් රතු ළූණු ග්‍රෑම් 225
ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 8
තම්බා ගත් අර්තාපල් ග්‍රෑම් 225
කරපිංචා ඉති 2
උම්බලකඩ කුඩු ග්‍රෑම් 100
පාන් පිටි ටිකක්
බිත්තර 2
පොල්කිරි කෝප්ප 1
දෙහි ගෙඩි 1
ලුණු ස්වල්පයක්
කහ, තුනපහ, ගම්මිරිස් ටිකක්

පතෝල හැර රතු ළූණු, අමුමිරිස් ආදී අනෙක් සියල්ල එක් කර පොඩි කර ලුණු, දෙහි, කහ, තුනපහ,ගම්මිරිස් සෑහෙන පමණට දමා අනා ගන්න. පතෝල කරල සුද්ද කර මැද හරියෙන් අඟල් දෙකක් පමණ කැබලි කපා මද ඉවත් කොට සකස් කර ගත් අල, රතු ළූණු මිශ්‍රණය ඒ තුල පුරවා ගන්න. ඉන්පසු පාන් පිටි ටිකකට බිත්තර කඩා දමා අනා පතෝල කැබලි දෙපැත්තේ තවරා පිඟානක තබන්න. ඉන්පසු පැතලි වළඳකට තෙල් වත් කර ලිප තබා තෙල් නටන විට රතු ළූණු පෙති ටිකක් දමා රතු ළූණු රන් වන් පාට වන විට පතෝල කැබලි ඊට දමන්න.ටික වෙලාවකින් වළඳ දෙපැත්තෙන් සීරුවෙන් අල්ලා සොලවන්න. මෙසේ විනාඩි පහක් පමණ වේලා යන තුරු අඩිය අල්ලන්නට නොදී පතෝල කැබලි සෙලවෙන සේ වළඳ සොලවන්න.ඉන්පසු පොල් කිරි වලට කහ, තුනපහ ස්වල්පයක් හා ලුණු වතුර ස්වල්පයක් ද යොදා පතෝල වැන්ජනයට වත්කොට මඳ ගින්නේ පිසගෙන තුනපහ කුඩු ඉස ගන්න .

අනෝදා (කටු ආතා) මාලුව

පැසුණු කටු අනෝදා ගෙඩි 1
ලියා ගත් රතු ළූණු අඟුරක්
ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 3
උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
කරපිංචා ඉති 1
කහ,තුනපහ ස්වල්ප පමණින්
උළුහාල් ස්වල්පයක්
පොල්කිරි ටිකක්
පොල්තෙල් ටිකයි

මස්වලට පිළියෙළ කළ මිරිස් මේස හැන්දක් අඹරා ගන්න. අනෝදා ගෙඩියේ ලෙලි ඉවත් කොට කුඩා කැබලි වලට කපා වළඳකට දමා රතුලූනු ආදී සියලු කළමනා එක්කොට පොල් කිරි වුවමනා පමණට වත්කොට ලුණු පදමට දමා මිරිස් තුනපහ යොදා ලිප තබා ගින්දර දමා ඉදුණු පසු තෙම්පරාදු කොට තුනපහ කුඩු ඉසගන්න.

අනෝදා කොළ මාළුව

අනෝදා කොළ අවශ්‍ය පමණ
රතුළූණු දෙමිටක් පමණ
උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක්
ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි 2
උළුහාල් ස්වල්පයක්
උකු පොල් කිරි කෝප්ප 1
ලුණු ස්වල්පයක්
කහ තුනපහ මිරිස් ටික ටික
කරපිංචා ඉති 1

අනෝදා කොළ දළු පාහේ කොල ටිකක් ගෙන හීන් කර කපා ගන්න. ඉන්පසු රතු ළූණු දෙමිටක් පමණ ද අමු මිරිස් කරල් දෙකක් ද කරපිංචා කොළ ඉත්තක් ද ලියා වළඳකට දමන්න. ඉන්පසු උම්බලකඩ කුඩු දමා ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි දෙකක් ද උළු හාල් ස්වල්පයක් ද ලුණු ස්වල්පයක් ද උකු කිරි කෝප්පයක් ද අරඹන ලද කහ තුනපහ මිරිස් ටිකක් ද යොදා ලිප තබා පිසගන්න.

මුකුණුවැන්න මිශ්‍ර කුරක්කන් පිට්ටු

පිට්ටුව සඳහා
කුරක්කන් පිටි කිලෝ ග්‍රෑම් 01
හොඳින් පැසුණු පොල් ගෙඩි 01
ලුණු
ළපටි මුකුණුවැන්න මිටි 01

කට්ට සම්බෝල
රතුළූණු ග්‍රෑම් 100
වියළි මිරිස් කරල් 10
උම්බලකඩ, දෙහි, ලුණු

හොදි සඳහා
කැමති වර්ගයක ලොකු මාළු
ග්‍රෑම් 500
තක්කාලි ග්‍රෑම්150
පොල්කිරි කෝප්ප 3.
අමු මිරිස්, රතුළූණු, කරපිංචා, රම්පේ, ලුණු, සුදු ළූණු, තුනපහ සහ මිරිස් කුඩු, අබ ආදිය අවශ්‍ය පමණට

ළපටි මුකුණුවැන්න හොඳින් සෝදා හීනියට කපා ගන්න. භාජනයකට පිටි දමා ලුණු වතුර ඉස, කපා ගත් කොළ ද දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. වෙනත් පිට්ටු සාදාගන්නා ආකාරයටම පිටි මිශ්‍ර කරන්න. දැන් එය පිට්ටු බම්බුවක් ආධාරයෙන් තම්බා ගන්න.

මාළු හොඳින් සෝදා කැබලි කපා ගෙන ලුණු හා මිරිස් තුනපහ සමග අනා පසෙක තබා ගන්න. පොල් තෙල් ස්වල්පයක් මැටි බඳුනක ලිප තබා රත් වූ පසු අමු මිරිස්, රතුළූණු, කරපිංචා, රම්පේ, සුදු ළූණු අබ දමා රන්වන් පැහැ වන තුරු බැදගෙන මාළු මිශ්‍රණය දමා කවලම් කර මද ගින්නේ වසා තබන්න. තක්කාලි කැබලි දමා ටික වේලාවකින් විනාඩි 05 ක් පමණ