

आतिथ्यम्

अंक XV, जून 2023

समाचार पत्र

राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद्

आतिथ्यम्



एनसीएचएमसीटी से संबद्ध संस्थान के विराग कुंद्रा को 3 अप्रैल 2023 को माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा गोल्ड मेडलिस्ट के रूप में सम्मानित किया गया।



श्री ज्ञान भूषण, आईईएस (सीईओ, एनसीएचएमसीटी) की गरिमामय उपस्थिति में 01.06.2023 को एनसीएचएमसीटी के पूर्व अध्यक्ष श्री अरविंद सिंह, आईएस को सम्मानित किया गया।



दुबई में अरेबियन ट्रैवल मार्केट (एटीएम) 2023 में भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय के 'विजिट इंडिया ईयर 2023' अभियान की एक झलक।

राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं केटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद्
(पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्तशासी निकाय)

ए-34, सेक्टर-62, नोएडा-201309
www.nchm.nic.in



संदेश

श्री ज्ञान भूषण, आईइएस
वरिष्ठ आर्थिक सलाहकार एवं सीईओ, एनसीएचएमसीटी
पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय पाठकों,

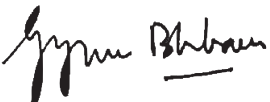
हमारे त्रैमासिक समाचार पत्र के 15^{वें} अंक में आपका स्वागत है! मैं राष्ट्रीय परिषद और इसके संबद्ध संस्थानों से सभी समाचार और उनकी प्रगति आपके साथ साझा करने के लिए उत्साहित हूँ।

यह अंक भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय द्वारा की गई अद्भुत पहल को प्रस्तुत करता है। भारत में विजिट इंडिया ईयर 2023 जैसे अरेबियन ट्रैवल मार्केट, दुबई में लॉन्च किया गया और सभी के बीच मैत्री और प्रतिभा के स्तर को बढ़ाने के लिए पहला अंतर विभागीय क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजित की गई। जैसा कि आर्थर ऐश ने कहा है कि, "आप वास्तव में कभी भी प्रतिद्वंद्वी की भूमिका नहीं निभा रहे हैं। आप अपने आपसे, अपने उत्कृष्टतम आदर्शों से खेल रहे हैं।"

इस अंक में परिषद में मनाए गए पर्यावरण दिवस और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सचित्र झलकियाँ शामिल हैं, साथ ही वृक्षारोपण अभियान और हमारी आधिकारिक कार्य प्रक्रियाओं में राजभाषा के अधिकतम स्तर के उपयोग को अपनाने, POSH (कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न रोकथाम निषेध और निवारण अधिनियम, 2013) और मासिक धर्म स्वच्छता से संबंधित विभिन्न कार्यशालाओं का आयोजन भी शामिल है। परीक्षा संबंधी बैठकें, योग्यता हासिल करने वालों को दी गई प्रशंसा, इनडोर और आउटडोर कार्यक्रम और गतिविधियाँ, उपलब्धियाँ, प्रशिक्षण कार्यक्रम, विभिन्न बैठकें, नवीन प्रथाएं और संबद्ध संस्थानों के शिक्षकों द्वारा साझा किए गए विशेष व्यंजन इस अंक के कुछ प्रमुख आकर्षण हैं।

आइए हम सभी निवेशकों की आवश्यकता के अनुसार कार्यस्थल की उत्पादकता पर ध्यान केंद्रित रखें।

मैं सभी पाठकों के सुखद पठन की कामना करता हूँ।


(Gyan Bhushan)

प्रमुख गतिविधियां एक नजर में

(अप्रैल - जून 2023) @ एनसीएचएमसीटी

- श्रीमती अनुजा सक्सेना (वरिष्ठ अधिवक्ता, दिल्ली उच्च न्यायालय) द्वारा राष्ट्रीय परिषद के शिक्षण, गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए (सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक) और एनसीएचएम - इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी, नोएडा के एम.एससीएचए छात्रों के लिए (दोपहर 2.30 बजे से शाम 5.00 बजे तक) दिनांक 06.04.2023 को POSH (कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम, निषेध और निवारण अधिनियम, 2013) की कार्यशाला का आयोजन किया।
- एम.एससी. के शैक्षणिक बैच 2021-23 के सभी उत्तीर्ण छात्रों के लिए नई यात्रा की शुरुआत के प्रतीक के तौर पर शैक्षणिक खंड के मुख्य द्वार के पास दिनांक 17.04.2023 को एक ग्रुप फोटोग्राफी की गयी।
- एनसीएचएमसीटी ने आईआरसीटीसी के लिए 18-04-2023 को साक्षात्कार के सुचारू संचालन की सुविधा प्रदान की, जिससे वे एनसीएचएमसीटी के शैक्षणिक ब्लॉक में 'टूरिज्म मॉनिटर्स' के प्रोफाइल के लिए उम्मीदवारों को उपयुक्त रूप से नियुक्त करने में सक्षम हो सके।
- एनसीएचएमसीटी ने सत्रांत परीक्षा 2022-23 के सुचारू संचालन के संबंध में सभी आईएचएम के लिए निदेशक (अध्ययन) श्री सतवीर सिंह की अध्यक्षता में 19 अप्रैल को सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक एक ऑनलाइन बैठक (गूगल मीट के माध्यम से) आयोजित की।
- एनसीएचएम-आईएच, नोएडा, शैक्षणिक सत्र 2022-23 के सभी शैक्षणिक उपलब्धि हासिल करने वालों छात्रों को 26 अप्रैल, 2023 को एनसीएचएमसीटी के शैक्षणिक खंड में निदेशक (शैक्षणिक) द्वारा सम्मानित किया गया।
- सुश्री अंकिता सुखवाल (सीएसआर एक्जीक्यूटिव, यूनिचार्म) द्वारा 26.04.2023 को एनसीएचएम - इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी, नोएडा और भारतीय पाककला संस्थान, नोएडा की सभी छात्राओं के लिए 'मासिक धर्म स्वच्छता' पर एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। यह कार्यक्रम एनसीएचएमसीटी द्वारा आयोजित किया गया था।
- दिनांक 29.04.2023 को राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैंटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद, नोएडा को वरिष्ठ आर्थिक सलाहकार, सम्मानित सीईओ श्री ज्ञान भूषण द्वारा पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित प्रथम इंटर डिपार्टमेंटल क्रिकेट टूर्नामेंट में उनके त्रुटिहीन मैच प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया।
- भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय का "विजिट इंडिया ईयर 2023" अभियान हाल ही में दुबई में अरेबियन ट्रेवल मार्केट (एटीएम) 2023 में लॉन्च किया गया था। भारत मंडप का उद्घाटन संयुक्त अरब अमीरात में भारतीय राजदूत महामहिम संजय सुधीर ने पर्यटन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में किया।
- राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैंटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद, नोएडा के पूर्व अध्यक्ष, आईएसएस श्री अरविंद सिंह को दिनांक 01.06.2023 को राष्ट्रीय परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी, कर्मचारियों और अधिकारियों की उपस्थिति में सम्मानित किया गया।
- सोमवार, 5 जून 2023 को एनसीएचएमसीटी नोएडा में 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया गया। इस अवसर पर एक विशेष अभियान के रूप में, राष्ट्रीय परिषद, नोएडा के सभी कर्मचारियों और अधिकारियों की उपस्थिति में निदेशक (प्रशासन एवं वित्त) श्री एल.के. गांगुली और निदेशक (शैक्षणिक) डॉ. पी. डी. लखावत द्वारा केंद्रीय लॉन में एक आंवले का पेड़ लगाया गया।
- श्री ज्ञान भूषण, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, राष्ट्रीय परिषद के निर्देशानुसार, राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कैंटरिंग टेक्नोलॉजी, नोएडा ने 21 जून 2023 को योगी श्री विक्रम सिंह द्वारा एक लाइव योग अभ्यास सत्र और "मानवता के लिए योग" पर एक व्याख्यान का आयोजन किया। विभिन्न आईएचएम से कुल 61 संकाय (राष्ट्रीय परिषद से संबद्ध) देश भर से और राष्ट्रीय परिषद, नोएडा और भारतीय पाक कला संस्थान, नोएडा के 52 कर्मचारियों और वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।
- दिनांक 23-06-2023 को परिषद के बोर्ड रूम में हमारे सभी आधिकारिक कार्यों के लिए हिन्दी को एक भाषा के रूप में अधिकतम उपयोग के महत्व पर प्रकाश डालने के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा



श्रीमती अनुजा सक्सेना (वरिष्ठ अधिवक्ता, दिल्ली उच्च न्यायालय) द्वारा सभी शिक्षण, गैर शिक्षण कर्मचारियों के लिए 6 अप्रैल 2023 को आयोजित POSH (कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न रोकथाम, निषेध और निवारण अधिनियम, 2013) कार्यशालाओं की एक झलक-जो राष्ट्रीय परिषद में सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे और दोपहर 2.30 बजे तक एनसीएचएम - इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी, नोएडा के एम.एससी.एचएम के छात्रों के लिए आयोजित किया गया।

Ministry of Tourism Government of India
National Council for Hotel Management and Catering Technology

ADMISSIONS 2023
Online Registration Open

Bachelor of Science (Hospitality and Hotel Administration) - 3 Years APPLY NOW NCHM JEE 2023 Last date till 27th April www.nchm.gov.in	Master of Science (Hospitality Administration) - 2 Years APPLY NOW M.Sc. JEE 2023 Last date till 10th May www.nchm.gov.in
--	---

Give a boost to your career with hospitality degree from JNU (Jawahar Lal Nehru University, New Delhi).

Admissions are open for all 76 premier IHMs located all over India (21 Central Government, 28 State Government, 1 PSU & 26 Private Institutes)

All central and state scholarships are available to these programs

enchnmct_noida
nchmct_official
 National Council for Hotel Management and Catering Technology
 Toll Free No. 18001803151
 Helpline Number 0120-2590508
 81-724251765

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT AND CATERING TECHNOLOGY
(An Autonomous Body under Ministry of Tourism, Govt. of India)
A-34, Sector 62, NOIDA-201309 (UP) Website: www.nchm.gov.in

Calling on-line application for admission to
2-Year (4 Semesters) M.Sc. Hospitality Administration (2023-25 Batch)
(offered by NCHMCT and recognized by JNU to award the Degree)

A golden opportunity to the Hospitality Graduates to acquire a Masters Degree from India's top University - JNU Delhi

This is a full time, regular, job oriented program that equips candidates with knowledge, analytical ability, teaching aptitude, managerial capacity building and exposure of Hospitality Industry as well as teaching in Hospitality Institutes, delivered through India's best 16 Central IHMs affiliated to NCHMCT and NCHM-IH, Noida. Admission will be through M.Sc. JEE 2023 to be held on 28th May 2023 at 16 cities in India through CBT or online mode (depending on number of applicants). Direct admission is also provided to the candidates having two-years or more working experience in 3-star and above rated hotel industry in addition to prescribed educational qualifications and such candidates are not required to appear in M.Sc. JEE 2023. For detailed information brochure and online application, log in www.thims.gov.in / www.nchm.gov.in.

Director (A&F)
As the seats are limited, apply immediately
For enquiry call 18001803151 (10.00 a.m. to 5.00 p.m.) or email at nchmctadmn@gmail.com / jeenchm@gmail.com

वर्ष 2023 के लिए बी.एससी. एचएमए और एम.एससी. जेई परीक्षाओं के लिए अप्रैल 2023 में मीडिया की आधिकारिक विज्ञापित

गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा



एनसीएचएम - इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी, नोएडा में एम.एससीएचएम का पासिंग आउट बैच 2021-23 बैच (फोटो 17-04-2023 को [khp] गया)।



राष्ट्रीय परिषद ने निदेशक (अध्ययन) श्री सतवीर सिंह की अध्यक्षता में सभी आईएचएम के लिए "टर्म एंड परीक्षा: 2022-23" दिनांक 19 अप्रैल को सुबह 11:00 बजे से दोपहर 12:00 बजे तक गूगल मीट के माध्यम से सुचारु संचालन के संबंध में एक बैठक आयोजित की।



राष्ट्रीय परिषद ने दिनांक 18-04-2023 को आईआरसीटीसी के लिए टूरिज्म मॉनिटर्स' प्रोफाइल के लिए साक्षात्कार के सुचारु संचालन की सुविधा प्रदान की।



एनसीएचएम - इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटैलिटी, नोएडा, एम.एससी. एचएम प्रोग्राम के शैक्षणिक अतिथि (2022-23) को 17-04-2023 को सम्मानित किया।



दिनांक 26-04-2023 को एनसीएचएम-आईएच और आईसीआई नोएडा की महिला छात्रों के लिए 'मासिक धर्म स्वच्छता' पर सुश्री अंकिता सुखवाल (सीएसआर कार्यकारी, यूनिचार्म) द्वारा एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा



राष्ट्रीय परिषद, नोएडा को दिनांक 29-04-2023 को पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित इंटर डिपार्टमेंटल क्रिकेट टूर्नामेंट में उनके मैच प्रदर्शन के लिए राष्ट्रीय परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी, श्री ज्ञान भूषण द्वारा सम्मानित किया गया।

अजय प्रसाद
Incredible India

G20
भारत 2023

NCHMCT
National Council for Hotel Management and Catering Technology
(Under Ministry of Tourism, Government of India)

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

Ministry of Tourism
Government of India

Reaching out to 1.4 million NRIs at UAE to sensitize them about the courses run by National Council for Hotel Management and Catering Technology- the umbrella organization under Ministry of Tourism Govt of India for running Hospitality Management programs in India at ATM Dubai 2023- meeting some of the media persons in UAE.

@nchmct_noida
nchmct_official

National Council For Hotel Management And Catering Technology

Toll Free No.
18001803151

Helpline Number
0120-2590608
91-7394091765

Website:- www.nchm.gov.in



भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय का विजिट इंडिया ईयर 2023 अभियान दुबई में चल रहे अरेबियन ट्रैवल मार्केट (एटीएम) 2023 में लॉन्च किया गया। भारतीय मंडप का उद्घाटन संयुक्त अरब अमीरात में भारतीय राजदूत संजय सुधीर ने पर्यटन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में किया।



श्री अरविंद सिंह, आईएस को राष्ट्रीय परिषद में दिनांक 01.06.2023 को सम्मानित किया गया।

गतिविधियाँ @ एनसीएचएमसीटी : बिंब दीर्घा



5 जून, 2023 को एनसीएचएमसीटी में विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया।



दिनांक 21.06.2023 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023 @ एनसीएचएमसीटी।

दिनांक 23-06-2023 को सभी आधिकारिक कार्यों के लिए हिंदी को एक भाषा के रूप में अपनाने के महत्व को उजागर करने के लिए एनसीएचएमसीटी द्वारा बोर्ड रूम में एक 'हिंदी कार्यशाला' का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला के प्रवक्ता श्री वी.पी. गौड़ (सलाहकार, नराकास / पूर्व निदेशक, राजभाषा) ने कार्यशाला के अंत में कार्य संबंधी सभी प्रश्नों के उत्तर दिए।



एआईएचएम चंडीगढ़

छात्रों की उपलब्धि:



बी.एससी.एचएचएम के अंतिम सेमेस्टर के छात्र विराग कुंद्रा को हमारे देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा एआईआर 1 स्थान हासिल करने के लिए 3 अप्रैल 2023 को स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया था।

आईएचएम, चेन्नई



संस्थान के वरिष्ठ व्याख्याता, डॉ. जितेंद्र दास को हाल ही में ताम्र बैंगलोर में दिनांक 27 मई, 2023 को आयोजित 5^{वें} राष्ट्रीय हाउस की पर्स सम्मेलन में प्रसिद्ध लेखिका सुश्री स्मृति रघुबालन द्वारा स्मार्ट हाउस की पिंग इनोवेशन प्रतियोगिता की श्रेणी के तहत सम्मानित किया।

आईएचएम पूसा, नई दिल्ली



पूरे भारत में सीबीएसई स्कूलों के लिए 'सीबीएसई प्रिंसिपल एक्सपोजर विजिट प्रोग्राम' दिनांक 26 और 27 अप्रैल 2023 को निर्धारित किया गया था। प्राचार्यों को होटल प्रबंधन कार्यक्रम का प्रदर्शन और जानकारी दी गई।

आईएचएम, मुंबई



श्रीमती नीलम नाडकर, एचओडी, खाद्य उत्पादन और श्रीमती मैत्रेयी लोवालेकर और अंकित पिल्लई, संकाय सदस्यों ने महाराष्ट्र पर्यटन विकास निगम की मदद से आठ छात्रों के साथ हाल ही में संबंधित नवाचारों को प्रदर्शित करने वाले बाजरा के खाद्य स्टाल के लिए एक सेट-अपका आयोजन किया।

आईएचएम, बठिंडा



आईएचएम बठिंडा ने 13 अप्रैल, 2023 को ट्रेनर श्री कुमार गौरव द्वारा एक फ्रान्सीसी कंपनी मोनिन, इंडिया के सहयोग से "ट्रेंडिंग बेवरेज" पर छात्रों के लिए एक मास्टर क्लास आयोजित की। इस मौके पर कई होटल व्यवसायी मौजूद थे।

आईएचएम, फरीदाबाद



संस्थान ने पहली बार हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, हरियाणा सरकार के तहत स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के लिए 6 दिवसीय खान पान प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया। कार्यक्रम ने महिलाओं को विभिन्न भोजन तैयारियाँ सीखने में मदद की और महिलाओं में उद्यम शीलता के गुण पर ध्यान केंद्रित किया।

आईएचएम, गुरदासपुर



दिनांक 23 से 29 मई 2023 तक सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के रसोइयों के लिए सेक्टर मुख्यालय, गुरदासपुर में 5 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम (बाजरा आधारित) आयोजित किया गया।

आईएचएम, गुवाहाटी



11 अप्रैल 2023 को इंस्टीट्यूटिन सर्किट हाउस, टीफू द्वारा बाजरा आधारित कार्यक्रम आयोजित किया गया था।

आईएचएम, जयपुर



श्रीमती बशीर वंदना रावत-एचओडी-रूम डिवीजन का एसोसिएट एडिटर श्री मृगांक वारियर के साथ साक्षात्कार जून 2023 संस्करण में "वर्ल्ड इनडिया जर्नल" - वॉयस ऑफ इंडिया वलीनिंग जर्नी में प्रकाशित हुआ था।

आईएचएम, रांची



झारखंडी मडुआ/रागी के व्यावसायिक उपयोग को बढ़ावा देने के लिए आईएचएम रांची में "मडुआ" बाजरा पर 3 दिवसीय उन्नत तकनीकी उद्यमिता प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

एफसीआई, अलीगढ़



शेफ आशीष स्पेंसर (सीनियर लेक्चरर) ने कोरहोरे का उद्योग के लिए सबसे स्मार्ट मासिक डिजिटल पत्रिका के लिए "आहार वेज़" की एक पहल, "क्रस्टी मिलेट बेस के साथ विवनोआ पालक विवव" रेसिपी का योगदान दिया।

आईएचएम, मेरठ



आईएचएम मेरठ ने 31 मई, 2023 को अपने दूसरे सेमेस्टर के छात्रों के लिए प्राकृतिक विकल्पा और कल्याण गांव 'शुद्धि ग्राम' की एक फील्ड यात्रा आयोजित की।

राष्ट्रीय परिषद् के संस्थान | अभिनव अभ्यास

आईएचएम ललित सूरी, फ़रीदाबाद



ललित सूरी हॉस्पिटैलिटी स्कूल ने केशव सूरी फाउंडेशन के सहयोग से स्कूल परिसर में वंचित सरकारी स्कूल के छात्रों के लिए एक सीएसआर गतिविधि का आयोजन किया। छात्रों को नृत्य, कला, दीया सजावट और खेल गतिविधियों में अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए एक मंच प्रदान किया गया।

आईएचएम, श्री शक्ति



'पृथ्वी दिवस' के अवसर पर, टीम आईएचएम - श्री शक्ति ने मैरियट सर्व 360 के सहयोग से पर्यावरण की सुरक्षा के लिए एक कदम आगे बढ़ाया। परिसर में 60 विविध पेड़ लगाए गए और विद्वानों ने पेड़ों की देखभाल करने और इस प्राकृतिक संपदा को अपने कनिष्ठों को सौंपने का संकल्प लिया।

लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

आईएचएम, गुरदासपुर

पकवान का प्रामाणिक नाम: फुलकारी पुलाव
स्थानीय नाम : फुलकारी पुलाव

इतिहास:

फुलकारी पुलाव पंजाब का लुप्त हो रहा पारंपरिक व्यंजन है। फुलकारी कला से प्रेरित जिसमें कपड़े के पूरे टुकड़े पर फूलों का काम होता है। इस सुगंधित, मीठे और स्वादिष्ट चावल के व्यंजन में विभिन्न प्रकार के चावल, सब्जी, मेवे, घी, खसखस और केसर का उपयोग किया जाता है। 19वीं सदी में इसे प्रमुखता मिलनी शुरू हुई जब बिरयानी भारतीय व्यंजनों में मुख्य धारा बन रही थी।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	रेंडल बासमती चावल	125 ग्राम
2	गोल्डन सेला चावल	125 ग्राम
3	परमल चावल	125 ग्राम
4	सरबती चावल	125 ग्राम
5	घी	50 एमएल
6	बादाम	10 ग्राम
7	किशमिश	10 ग्राम
8	काजू	10 ग्राम
9	जीरा	3 ग्राम
10	दालचीनी	2 ग्राम
11	काली मिर्च	2 ग्राम
12	लौंग	2 ग्राम
13	तेज पत्ता	2 टुकड़े
14	नमक	स्वाद अनुसार
15	खसखस	20 ग्राम
16	गाजर	100 ग्राम
17	हरे मटर	50 ग्राम
18	पनीर	100 ग्राम
19	खोया	50 ग्राम
20	केसर	कुछ धागे

पकवान की तस्वीर



बनाने की विधि:

1. चावल चुनें, धोएं और 30 मिनट के लिए भिगो दें।
2. गाजर और पनीर को टुकड़ों में काट लें। खसखस को पानी में भिगो दें।
3. सपाट तले वाले पतीले को गर्म करके उसमें घी, तेज पत्ता, काली मिर्च, जरा हरी इलायची और लौंग डालें।
4. इसमें काजू, बादाम, किशमिश, गाजर, हरी मटर, पनीर डालकर अच्छी तरह भून लीजिए।
5. भीगे हुए चावल, भिगोए हुए खसखस, दूध, खोया डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। नमक डालें। केसर डालें।
6. पतीले को ढक्कन से ढकें और धीमी आंच पर तबतक पकाएं जबतक कि पानी सूख न जाए और वाष्पित न हो जाए।
7. पतीले को पहले से गरम तवे पर रखें और 15-20 मिनट तक पकाएं।

पौषणिक परिमाण

सर्विंग साइज़ - 300 ग्राम

सर्विंग कैलोरी	390 कैलोरी
कुल वसा	9 ग्राम
कुल कार्बोहाइड्रेट	37 ग्राम
फाइबर आहार	5 ग्राम
शर्करा	7 ग्राम
प्रोटीन	15 ग्राम
कैल्शियम	18 मि.ग्राम
आयरन	0.45 मि.ग्राम

नाम: अमरदेव सिंह

पद: व्याख्याता



आईएचएम, गुवाहाटी

पकवान का प्रामाणिक नाम: गुटी आलू भाजा
स्थानीय नाम : गुटी आलू भाजा

इतिहास:

असम के स्थानीय गांवों में गर्मियों के दौरान गुटी आलू से बनाई जाने वाली स्थानीय आलू की सूखी सब्जी चावल और माटी महीत दाल (स्प्लिट उड़द दाल) के साथ अच्छी लगती है। यह एक सूखी तैयारी है जिसमें सरसों के तेल में जीरा, हरी मिर्च, मान धोनीयार पेट और हल्दी पाउडर का तड़का लगाया गया है।

पकवान की तस्वीर



लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	छोटे आलू	250 ग्राम
2	जीरा	3 ग्राम
3	साबुत हरी मिर्च	2 सं
4	प्याज	गार्निश के लिए
5	सरसों का तेल	50 एम एल
6	हल्दी पाउडर	2-3 ग्राम
7	नमक	3-5 ग्राम

बनाने की विधि:

1. गुटी आलू को धोकर लम्बाई में आधा काट लीजिये
2. एक कढ़ाई में तेल गर्म करें, उसमें हरी मिर्च और जीरा डालें

3. जब हरी मिर्च का रंग बदल जाए तो उसमें छोटे आलू डालकर अच्छी तरह मिलालें
4. 5मिनट बाद इसमें हल्दी पाउडर और स्वादानुसार नमक डालें
5. ढककर सुनहरा भूरा होने तक पकाएं
6. निकालें और गर्मागर्म परोसें, मानधोनियार पैट/प्याज के छल्ले से सजाएं

गार्निश: कटी हुई हरी मिर्च और धनियापत्ती/ मानधोनियार पाट

नाम – हेमन्त बैश्य

पद – वरिष्ठ व्याख्याता



आईएचएम, ग्वालियर

पकवान का प्रामाणिक नाम:

सोरघम चॉकलेट फ़ज्ड ब्राउनी

स्थानीय नाम : सोरघम चॉकलेट फ़ज्ड ब्राउनी

इतिहास:

ज्वार को आज के सूडान में 5,000 साल से भी पहले अपने जंगली पूर्वज से घरेलू बनाया गया था। नवीनतम साक्ष्य पूर्वी सूडान में कसाला के निकट एक पुरातात्विक स्थल से प्राप्त हुआ है, जो 3500 से 3000 ईसा पूर्व का है और नव पाषाणिक बुटाना समूह संस्कृति से जुड़ा है। यह एथोपिया साम्राज्य का मुख्य भोजन था। ज्वार ब्रेमिनी परिवार की एक फसल है जिसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है और इसका वैज्ञानिक नाम सोरघम बाइकलर एल है। यह लाखों अर्ध-शुष्क निवासियों के लिए मुख्य फसलों में से एक है। इसे "बाजरे के राजा" के रूप में जाना जाता है। ज्वार को घरेलू बनाने की शुरुआत इथियोपिया और आसपास के देशों में हुई, जो लगभग 4000-3000 ईसा पूर्व शुरू हुई थी। साक्ष्य बताते हैं कि भारत में सोरघम की स्थापना ईसा के समय से पहले हुई थी, लेकिन 1500 ईसा पूर्व से पहले नहीं। ज्वार की खेती लगभग 100 साल पहले पहली बार अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया में की गई थी। ज्वार बाजरा (ज्वार) इसे आमतौर पर भारत में ज्वार कहा जाता है। ज्वार उन लोगों के लिए गेहूं, राई और जौ का एक उत्कृष्ट विकल्प है जो ग्लूटेन बर्दाश्त नहीं कर सकते हैं। ज्वार का उपयोग खमीरी और अखमीरी दोनों प्रकार की रोटी बनाने में किया जाता है। सहेलियन अफ्रीका में, इसका उपयोग मुख्य रूप से कूसकूस में किया जाता है। ज्वार से विभिन्न किण्वित और गैर-किण्वित पेय पदार्थ बनाए जाते हैं। ज्वार भारत की प्रमुख मोटे अनाज वाली फसलों में से एक है। भारत दुनिया में ज्वार का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक है।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	सोरघम	136 ग्राम
2	पिसी चीनी	230 ग्राम
3	कोको पाउडर	50 ग्राम
4	अंडा	3
5	वेनिला के गुण वाला	2 छोटा चम्मच
6	दूध	125 मि.लि.
7	तेल	90 मि.लि.

पकवान की तस्वीर



बनाने की विधि:

1. सबसे पहले अंडे की सफेदी को झाग और क्रीम बनने तक फेंटें और फिर धीरे-धीरे चीनी पाउडर के साथ फेंटें ताकि एक स्मूथ क्रीमी टेक्सचर मिल जाए।
2. सभी सूखी सामग्री को छान लें, इसमें सोरघम कोको पाउडर, नमक, बेकिंग पाउडर शामिल करें। प्रक्रिया का 3-4 बार पालन करें।
3. पिसी हुई चीनी और अंडे की सफेदी के मिश्रण को दूध और वनस्पति तेल के साथ मिलाएं और गीली सामग्री को एक तरफ रख दें।
4. कट और फोल्ड विधि के माध्यम से सूखी सामग्री और गीली सामग्री को मिलाएं और एक आदर्श बनावट बनने तक प्रक्रिया जारी रखें, इसके अलावा वसा पायसी करण के लिए धीरे-धीरे एक-एक करके अंडे की जर्दी मिलाएं।
5. बेकिंग ट्रे को चिकना करें और इसे बटर पेपर से ढक दें, इसमें बैटर डालें और इसे ओवन में 210°C/325°F पर 45 मिनट के लिए सेट करें।
6. इसके बाद ट्रे को बाहर निकालें और 2 घंटे के लिए फ्रीजमें रख दें। परोसने से पहले 2 मिनट के लिए पहले से गरम कर लें। फिर यह चॉकलेट सॉस के साथ आनंद लेने के लिए तैयार है।

पौषणिक परिमाण

1/2कप (96ग्राम) कच्चे ज्वार के दानों के लिए निम्नलिखित पोषण संबंधी जानकारी प्रदान की गई है। ध्यान रखें कि कच्चा ज्वार सूखा हो, पका हुआ न हो। अनाज का 1/2-कप हिस्सा 1 1/2 कप पके हुए ज्वार में बदल जाएगा। अधिकांश लोग संभवतः केवल 1/2 कप से 1 कप पका हुआ खाना ही खाएंगे जिससे कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट कम हो जाएंगे।

लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

सोरघम चॉकलेट फ़ज्ड ब्राउनी	316 कैलोरी
कैलोरी	316 कैलोरी
कुलवसा	3ग्राम
कुल कार्बोहाइड्रेट	69ग्राम
रेशा	7.5ग्राम
प्रोटीन	10ग्राम
चीनी	2.5ग्राम
सोडियम	2मि. ग्रा.

ज्वार निम्नलिखित सूक्ष्म पोषक तत्वों का भी एक अच्छा स्रोत है:

- विटामिनबी1 (थियामिन)
- विटामिन बी6
- ताँबा
- लोहा
- फास्फोरस
- मैग्नीशियम
- पोटैशियम
- सेलेनियम
- जिंक

फ़ायदे

कार्बोहाइड्रेट

ज्वार की कैलोरी अधिकतर कार्बोहाइड्रेट से आती है। आधा कप सूखा अनाज 69 ग्राम प्रदान करता है, जिनमें से 3 फाइबर होते हैं। अन्य 2.5 ग्राम शर्करा से आते हैं। ज्वार के कार्ब्स के अवशेष प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले स्टार्च हैं, जो अधिक तीव्र, धीमी गति से पचने वाली जटिल किस्म हैं। लेकिन फिर वह सूखा हिरसा अधिकांश लोगों द्वारा एक बार में उपभोग किये जाने से अधिक होगा।

वसा

ज्वार में प्रति आधा कप केवल 3 ग्राम की थोड़ी मात्रा में वसा होती है।

प्रोटीन

ज्वार में विटामिन और खनिज प्रति 1/2 कप सूखाया 1 1/2 कप पकाया हुआ 10ग्राम प्रोटीन होता है।

विटामिन और खनिज

अनाज लगभग हमेशा सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, लेकिन पोषक तत्वों के घनत्व के मामले में ज्वार कई अन्य से आगे निकल जाता है। एक आधा कप आयरन के दैनिक मूल्य (डीवी) का 18%, विटामिन बी6 का 25% डीवी, मैग्नीशियम का 37% डीवी और ताँबे का 30% डीवी प्रदान करता है। इसमें फॉस्फोरस, पोटैशियम, जिंक और थायामिन भी काफी मात्रा में होते हैं।

सारांश

ज्वार कई रंगों और किस्मों में आता है। कुछ का उपयोग मुख्य रूप से पशु आहार के लिए किया जाता है, जबकि अन्य को पके हुए सामान, साइड डिश और अन्य व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है। ज्वार एक पोषक तत्व से भरपूर अनाज है। इसमें वसा कम है, लेकिन प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी और सूक्ष्म पोषक तत्व अधिक हैं।

स्वास्थ्य सुविधाएं

सूजन को कम कर सकता है

कई पुरानी बीमारियाँ अंतर्निहित सूजन से प्रेरित होती हैं। ज्वार में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट सूजन को कम करके कोशिकाक्षति से निपटने में मदद कर सकते हैं। 2016 में 19 अध्ययनों की व्यवस्थित समीक्षा के अनुसार, ज्वार के सेवन से सूजन के निशान कम होंगे।

रक्त शर्करा में सुधार हो सकता है

वही व्यवस्थित समीक्षा जिसमें ज्वार को कम सूजन के साथ जोड़ा गया, यह भी पाया गया कि अनाज खाने से रक्त शर्करा प्रतिक्रियाओं में सुधार हुआ। यह मधुमेह या प्रीडायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए अच्छी खबर हो सकती है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि रक्त ग्लूकोज प्रतिक्रियाएं व्यक्ति के आधार पर अलग-अलग होंगी, और एक निश्चित समय में कितना कार्बोहाइड्रेट खाया जाता है। कार्बोहाइड्रेट के साथ खाए जाने वाले अन्य खाद्य पदार्थों का भी रक्त शर्करा प्रतिक्रिया पर प्रभाव पड़ेगा।

सीलिएक रोग और ग्लूटेन असहिष्णुता के लिए उपयुक्त

सीलिएक रोग वाले लोगों और गैर-सीलिएक ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले लोगों को ग्लूटेन से पूरी तरह बचना चाहिए। इसलिए, गेहूं, राई और जौ में पाया जाने वाला ग्लूटेन प्रोटीन इन अनाजों को उपभोग के लिए अनुपयुक्त बना देता है। सौभाग्य से, इन स्थितियों वाले लोग अभी भी ग्लूटेन-मुक्त ज्वार के साथ अनाज का आनंद ले सकते हैं (और फाइबर और पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं)।

वजन घटाने को बढ़ावा मिल सकता है

शोध से पता चलता है कि फाइबर से भरपूर आहार वजन घटाने को बढ़ावा देता है और प्रतिआधा कप 7.5 ग्राम ज्वार में निश्चित रूप से फाइबर अधिक होता है। 2019 के एक छोटे से अध्ययन 3 में कैलोरी-नियंत्रित वजन घटाने वाले आहार में ज्वार बनाम गेहूं को शामिल करने के प्रभावों की तुलना की गई। शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन लोगों ने ज्वार खाया, उनके शरीर में वसा प्रतिशत गेहूं खाने वालों की तुलना में अधिक कम हुआ।

कम सोडियम आहार में फिट बैठता है

प्रति आधाकप केवल 2 मिली ग्राम सोडियम के साथ, ज्वार में सोडियम की मात्रा बेहद कम होती है। यह इसे कम सोडियम आहार वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाता है (जब तक कि तैयारी के तरीकों में बहुत अधिक नमक न मिलाया जाए)।

एलर्जी

ज्वार 90% एलर्जी वाले खाद्य पदार्थों के लिए जिम्मेदार शीर्ष आठ खाद्य एलर्जी कारकों में से नहीं है। वास्तव में, गेहूं से एलर्जी वाले लोगों के लिए, ज्वार गेहूं के समान कुछ पोषक तत्व प्रदान कर सकता है, बिना प्रोटीन के जो आमतौर पर एलर्जी प्रतिक्रिया का कारण बनता है (और सीलिएक रोग या ग्लूटेन असहिष्णुता वाले लोगों के लिए ग्लूटेन के बिना)। हालांकि, इससे एलर्जी होना संभव है, एलर्जी की प्रतिक्रिया के लक्षणों में मतली, अपच, उल्टी, दस्त और खांसी या घरघराहट जैसी श्वसन संबंधी समस्याएं शामिल हो सकती हैं।

भंडारण एवं खाद्य सुरक्षा

अधिकांश साबुत अनाजों की तरह, ज्वार के दानों को एक पुनः सील करने योग्य कंटेनर (अधिमानतः एक टाइट-फिटिंग ढक्कन वाला) में एक ठंडी, अंधेरी जगह में रखा जाना चाहिए। पकाने के बाद, आप अनाज को एक सप्ताह तक रेफ्रिजरेटर में रख सकते हैं।

नाम : अभिनव भट्ट
पद : सहयक व्याख्याता



लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

एस.आई.एच.एम. तिरुपति

पकवान का प्रामाणिक नाम:

आंध्र स्टाइल कंट्री चिकन करी

स्थानीय नाम : नाटु कोडि कुरा

इतिहास

भारत के दक्षिण भारतीय राज्य आंध्र प्रदेश की एक मसालेदार और स्वादिष्ट चिकन करी है। इस करी को ताजा भुने मसाले के मिश्रण से अपना अनोखा स्वाद मिलता है। यहां बताया गया है कि इसे पारंपरिक शैली (ग्लूटेन-मुक्त) में कैसे बनाया जाए।

सामग्री:- चिकन को मैरीनेट करने के लिए

1. त्वचा रहित हड्डी वाले चिकन को पाउंड करें (500ग्राम, 1 और 1/2 इंच के टुकड़ों में काटें, धोएं और अच्छी तरह से सूखा लें)
2. 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
3. चम्मच गुंटूर लाल मिर्च पाउडर (हल्की सब्जी के लिए कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर का उपयोग करें)
4. 1 चम्मच नमक
5. 1 बड़ा चम्मच ताजा निचोड़ा हुआ नींबू का रस

मसाला पाउडर के लिए

1. बड़ा चम्मच साबुत धनिया के बीज
2. 1 चम्मच जीरा
3. 1 इंच दालचीनी का टुकड़ा (दाल चीनी)
4. 2-3 लौंग
5. 3-4 साबुत काली मिर्च (काली मिर्च)
6. 1 बड़ा चम्मच सफेद खसखस (या 8-10 काजू)

करी के लिए

1. 4 बड़े चम्मच वनस्पति तेल
2. 15-20 करी पत्ते
3. 2-3 चम्मच कटी हुई हरी मिर्च (या स्वादानुसार)
4. 1 कप कटा हुआ प्याज
5. 1 चम्मच नमक
6. 2 चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट
7. 1/2 चम्मच गरम मसाला पाउडर
8. 1/2 कप डिब्बा बंद टमाटर प्यूरी
9. 2 बड़े चम्मच कटा हरा धनिया (ताजा हरा धनिया)

व्यंजन विधि

1. चिकन को हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और नींबू के रस के साथ मैरीनेट करें और 1/2 घंटे के लिए अलग रख दें।
2. एक छोटी कड़ाही में धनिया के बीज, जीरा, दालचीनी की छड़ी, लौंग और काली मिर्च डालें और मध्यम आंच पर हल्का भूरा और सुगंधित होने तक (2-3 मिनट) सूखा भून लें। भूनते समय लगातार चलाते रहें।
3. खसखस डालें और एक मिनट तक भुनें।
4. कड़ाही को आंच से उतार लें और मसालों को ठंडा होने दें।
5. इन्हें ब्राइंडर में डालें और पीसकर बारीक पाउडर बना लें। इसे एक तरफ रख दें।
6. मध्यम-तेज़ आंच पर एक बड़े पैन में तेल गरम करें।
7. तेल गर्म होने पर करी पत्ता, हरी मिर्च, प्याज और नमक डालें और प्याज के पारदर्शी होने तक (5-6 मिनट) लगातार हिलाते हुए पकाएं।

पकवान की तस्वीर



8. अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और प्याज के हल्का भूरा होने तक पकाएं (5-6 मिनट)। बार-बार हिलाते रहें।
9. पैन में मैरीनेट किया हुआ चिकन डालें और कुछ बार हिलाते हुए 5 मिनट तक पकाएं।
10. पिसा हुआ मसाला पाउडर और गरम मसाला पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
11. अब टमाटर की प्यूरी डालें और बीच-बीच में हिलाते हुए 4-5 मिनट तक पकाएं।
12. 1 कप पानी मिलाएं और पैन को ढक्कन से ढक दें।
13. आंच धीमी कर दें और चिकन के नरम होने तक (40-45 मिनट) पकाएं। पकाते समय कुछ बार हिलाएं।
14. नमक की जाँच करें और यदि आवश्यकता हो तो और डालें।
15. कटे हरे धनिये से सजाकर गरमा गरम परोसें।

साथ खाया जा सकता है :

आंध्र स्टाइल चिकन करी (कोडी कुरा) को सफेद चावल/जोना रोटे/रागी मुड्डे के साथ खाया जा सकता है।

पकाने का समय: 40 मिनट

पौषणिक परिमाण

नातुकोडिकुरा कैलोरी:	508 कैलोरी
पोटैशियम:	1512 एमजी
सोडियम:	283 एमजी
वसा:	42 ग्राम
प्रोटीन:	23 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट:	12 ग्राम
चीनी:	4 ग्राम
रेशा:	4 ग्राम



नाम: एन शिव राम कृष्ण चौधरी
पदनाम: व्याख्याता

लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

आईएचएम मेरठ

पकवान का प्रामाणिक नाम: मथुरा के पेड़े
स्थानीय नाम : मथुरा के पेड़े

इतिहास

दुनिया में ऐसा कोई पेड़ा नहीं पाया जाता जो मथुरा के पेड़े के स्वादिष्ट स्वाद को मात दे सके। यदि आप पारंपरिक रूप से तैयार किए गए मथुरा पेड़े का सिर्फ एक टुकड़ा लेते हैं, तो आपके पास कम से कम 4 टुकड़े हो जाएंगे। आइये आज हम मथुरा पेड़ा बनाते हैं।

परंपरागत रूप से, मथुरा का पेड़ा गाय के दूध से बनाया जाता था लेकिन आजकल हम भैंस के दूध का भी उपयोग करते हैं। इसे बनाते समय तगार (पिंसी हुई चीनी) और मावा (सूखा दूध) का उपयोग किया जाता है। दोनों सामग्रियां बाजार में उपलब्ध हैं या आप इन्हें घर पर भी बना सकते हैं। मावा कैसे बनायें और तगार कैसे बनायें देखें। यदि आप बाजार से मावा ले रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि उसकी बनावट दानेदार हो।

जब आप मथुरा पेड़ा बनायें तो याद रखें कि मावा को जितना हो सके भून लें। मावा को जितना अधिक तला/भुना जायेगा उसकी शेल्फ लाइफ उतनी ही अधिक बढ़ जाती है। मावा भूनते समय समय-समय पर थोड़ी मात्रा में दूध/घी अवश्य मिलाते रहें, इससे लम्बे समय तक भूना आसान हो जाता है। मेरे अनुभव के अनुसार मावा को दूध में भूने की अपेक्षा घी में भूना अधिक अच्छा है। तो चलिए शुरू करते हैं मथुरा पेड़ा बनाना।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	खोया/मावा	500 ग्राम (2 1/2 कप)
2	तगार (बूरा)	500 ग्राम (2 1/2 कप)
3	घी	1-2 बड़े चम्मच/ 1/2 कप दूध
4	इलाइची	8-10 (छिली और पिंसी हुई)

बनाने की विधि:

1. एक भारी कढ़ाई लें और उसमें मावा भून लें। मावा को भूनते समय लगातार चलाते रहें, मावा को कढ़ाई के तले में चिपकने न दें। जब भी मावा भूनते समय उसका रंग बदल जाए तो उसमें थोड़ा सा घी या दूध मिला दीजिए। मावा का रंग पूरी तरह ब्राउन होने तक चलाते हुए भून लीजिए।

पकवान की तस्वीर



2. मावा को ठंडा होने दीजिए, जब यह पूरी तरह ठंडा हो जाए तो इसमें 400 ग्राम (2 कप) तगार और इलाइची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लीजिए। पेड़े बनाने के लिये आवश्यक मिश्रण तैयार है।
3. बचे हुए 100 ग्राम तगार को एक प्लेट में निकाल लीजिए। मिश्रण में से कुछ मात्रा (नींबू के आकार का) लीजिये और हाथ से बेल लीजिये। इस लोई को प्लेट में तगार से लपेटिये और हाथ से दबाकर आकार दीजिये। - तैयार पेड़े को प्लेट/ट्रे में रखें, इस प्रक्रिया को एक-एक करके दोहराते रहें। आप देख सकते हैं लाजवाब मथुरा पेड़े बनकर तैयार हैं।
4. अब आप ये मथुरा पेड़े खा सकते हैं, बाकी को पंखे के नीचे रख दीजिये। पंखे की हवा उन्हें सुखा देगी। इन पेड़ों को एयर टाइट कंटेनर में रखा जा सकता है और आप जब चाहें इन्हें खा सकते हैं। अगर मावा अच्छे से भून गया हो तो पेड़े एक महीने तक ताजा बने रहते हैं।



नाम:- सहदेव सिंह
पद:- व्याख्याता

एसआईएचएम, त्रिवी

पकवान का प्रामाणिक नाम: मटुरै करी दोसाई
स्थानीय नाम : मटुरै करी दोसाई

इतिहास

"संगम वलार्था मटुरै, तमीज़ वलार्था मटुरै", मटुरै नेन केवल विद्वान पुरुषों और साहित्य को गले लगाया और प्रोत्साहित किया, बल्कि आतिथ्य से युक्त एक पाक मार्ग भी प्रशस्त किया। मटुरै का भोजन इन सभी प्रभावों का एक सुखद मिलन है, मुख्य रूप से वेदीना डव्यंजन, जो अपने तीखे स्वादों के लिए जाना जाता है। मटुरै को मंदिर और व्यापारिक शहर के रूप में जाना जाता है, इसने अपना उपनाम 'थोंगान गरम' (वह शहर जो कभी नहीं सोता) ले लिया है। हलचल भरी भीड़, फूड स्टॉल और बाजार की गतिविधियों से सड़कें रात भर जीवंत रहती हैं। कोनार मेस/कोनार कढ़ाई

पकवान की तस्वीर



लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

काकारी दोसाई दक्षिण भारतीय शहर मद्रुरै का एक अनोखा पारंपरिक और प्रामाणिक व्यंजन है। काकारी दोसाई पके हुए मटन को सामान्य दोसाई के अंदर लपेटने का एक सरल संयोजन नहीं है! इसमें और भी बहुत कुछ है। आज मैं सिम्भवकल (मद्रुरै) के इस मसालेदार काकारी दोसाई के बारे में अपना अनुभव साझा करूंगा और इसे कैसे बनाया जाता है। इसके अलावा, मैं कोनार कड़ाई से मुतई कोथु काकारी खाने का अनुभव भी साझा करूंगा। आइए शुरू करें!

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	डोसा बैटर	2 कप
2	अंडा	2
3	नमक	20 ग्राम
4	काली मिर्च	5 ग्राम
5	तेल	10 ग्राम
	भराई के लिए	
6	तेल	1 छोटा चम्मच
7	मटन (छोटे क्यूब्स)	250 ग्राम
8	प्याज	1
9	टमाटर	1
10	हरी मिर्च	2
11	अदरक व लहसुन का पेस्ट	1 चम्मच
12	मिर्च पाउडर	5 ग्राम
13	मल्टी पाउडर(धनिया)	5 ग्राम
14	मटन मसाला पाउडर	5 ग्राम
15	हल्दी पाउडर	5 ग्राम
16	काली मिर्च पाउडर	5 ग्राम
17	करी पत्ता	1 spring
18	हरा धनिया	1 spring

पूर्व तैयारी की विधि

1. मटन क्यूब्स को आधे पके हुए की तरह उबाल लें।
2. काट लें (प्याज, टमाटर, धनिया)
3. अदरक व लहसुन पेस्ट को ब्लेंड करें।

बनाने की विधि:

1. एक कढ़ाई में तेल गरम करें, उसमें प्याज, मिर्च और करी पत्ता डालें थोड़ा नमक डालें और 3 मिनट तक पकाएं।
2. इसमें अदरक व लहसुन का पेस्ट डालें और एक मिनट तक भूनें।
3. मसाला पाउडर डालें, अच्छी तरह मिलाएँ।
4. अब एक टमाटर डालें और 5 मिनट तक पकाएं, अब मटन के टुकड़े डालें और 5 मिनट तक भूनें।
5. ढककर 10 मिनट तक पकाएं। 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, आंच बंद कर दें और भाप को अपने आप निकलने दें।
6. फ्राइंग पैन में डालें और तेज़ आंच पर पकाएं, सूखने पर काली मिर्च पाउडर और कोर डालें।
7. कीमा के साथ अच्छी तरह मिवस हो गया है।
8. एक कटोरे में अंडा फोड़ें, नमक और काली मिर्च डालें। मिश्रित होने तक फेंटें।
9. एक तवा गरम करें, उस पर उत्तपम की तरह डोसा बैटर डालें।
10. इसके ऊपर थोड़ा अंडे का मिश्रण डालें, इसके ऊपर तेल छिड़कें और ऊपर से कीमा और कोर पतियां डालें।
11. नीचे से कुरकुरा होने तक पकाएं।
12. पलटें और एक मिनट तक पकाएं।

चटनी के साथ परोसें

पौषणिक परिमाण

सर्विंग साइज़ : 220 ग्राम

सर्विंग कैलोरी	402 कैलोरी
कुल वसा	1.4 ग्राम
कुल कार्बोहाइड्रेट	90.0 ग्राम
फाइबर आहार	1.7 ग्राम
शर्करा	38.8 ग्राम
प्रोटीन	4.7 ग्राम



नाम: एस.पार्थ सारथी
पदनाम: संकाय

रंजीता आईएचएम, भुवनेश्वर

पकवान का प्रामाणिक नाम: सन्तुला

स्थानीय नाम : सन्तुला

इतिहास

सन्तुला पूर्वी भारत के ओडिशा राज्य का एक पारंपरिक व्यंजन है। यह मिश्रित सब्जियों, दाल और मसालों के तड़के से बना एक सरल और पौष्टिक व्यंजन है। सन्तुला का इतिहास ओडिशा की पाकपरंपराओं और सांस्कृतिक विरासत में गहराई से निहित है। सन्तुला सदियों से उड़िया व्यंजनों का हिस्सा रहा है और पीढ़ियों से चला आ रहा है। ऐसा माना जाता है कि इस व्यंजन की उत्पत्ति ओडिशा के ग्रामीण घरों में हुई थी, जहां इसे स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्रियों से तैयार किया जाता था। यह लोगों के दैनिक भोजन में एक मुख्य व्यंजन था, खासकर ग्रामीण इलाकों में जहां सब्जियां प्रचुर मात्रा में उगाई जाती थीं। "सन्तुला" शब्द उड़िया शब्द

पकवान की तस्वीर



लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

"संतुलाना" से लिया गया है, जिसका अर्थ है मिश्रण या सम्मिश्रण। इस व्यंजन में विभिन्न सब्जियों, दालों और मसालों को मिलाया जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप स्वादों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन होता है। सन्तुला ओडिशा में सादगी और स्वस्थ भोजन के लोकाचार को दर्शाता है। यह एक ऐसा व्यंजन है जो मौसमी और स्थानीय उपज के उपयोग को प्रदर्शित करता है, जो इसे वर्ष के विभिन्न समय के अनुकूल बनाता है। सैंटुला में उपयोग की जाने वाली सब्जियों की परंपरा उपलब्धता और पसंद के आधार पर भिन्न हो सकती है, लेकिन आम तौर पर उपयोग की जाने वाली सब्जियों में कद्दू, आलू, बैंगन (बैंगन), ड्रमस्टिक, और पत्तेदार साग जैसे पालक या चौलाई के पत्ते शामिल हैं। सन्तुला का इतिहास ओडिशा की पाक परंपराओं और सांस्कृतिक प्रथाओं को दर्शाता है, जो मौसमी सामग्री, सादगी और स्थानीय उपज के उपयोग के महत्व को दर्शाता है। यह उड़िया घरों में एक पोषित और पौष्टिक व्यंजन बना हुआ है और राज्य की समृद्ध पाक विरासत का प्रतिनिधित्व करता है।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	मिश्रित सब्जी (कद्दू, आलू, बैंगन/बैंगन, सहजन, कटा हुआ पालक)	2 कप
2	पीली दाल (मूंग दाल)	1/2 कप
3	परिशुद्ध तेल	2 बड़ा चमचा
4	सरसों के बीज	1 बड़ा चमचा
5	जीरा	1 बड़ा चमचा
6	लाल मिर्च (सूखी)	2-3
7	हल्दी पाउडर	1/2 बड़ा चमचा
8	नमक	स्वादके अनुसार
9	पानी	आवश्यकता अनुसार
10	धनिया के पत्ते	सजावट के लिए

बनाने की विधि :

1. पीली मूंग दाल को बहते पानी से धोकर 15-20 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।

2. एक पैन या कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। राई और जीरा डालें। उन्हें फूटने दें।
3. सूखी लाल मिर्च डालें और कुछ सेकंड तक भूनें जब तककि उनमें खुशबू आने लगे।
4. कटी हुई सब्जियाँ डालें और कुछ मिनट तक पकाएँ जब तककि वे नरम न होने लगे।
5. भीगी हुई दाल को छानकर पैन में डाल दीजिए। मिलाने के लिए अच्छी तरह हिलाएँ।
6. हल्दी पाउडर और नमक डालें। सब्जियों और दालों को मसाले में अच्छी तरह मिला लीजिए।
7. सब्जियों और दालों को ढकने के लिए पर्याप्त पानी डालें। इसे उबाल लें।
8. आंच धीमी कर दें, पैन को ढक दें और इसे लगभग 15-20 मिनट तक या दाल और सब्जियों के पकने और नरम होने तक पकने दें। बीच-बीच में हिलाएं।
9. पकने के बाद आंच से उतार लें। चाहें तो ताजी हरी धनिया से सजाएं।
10. गर्म सन्तुला को उबले हुए चावल के साथ या अन्य उड़िया व्यंजनों के साथ साइड डिश के रूप में परोसें।

पौषणिक परिमाण

सर्विंग साइज़ : 100 ग्राम

सर्विंग कैलोरी	80-100 कैलोरी
कुल वसा	0.4 ग्राम
कुल कार्बोहाइड्रेट	15-20 ग्राम
फाइबर आहार	3-4 ग्राम
प्रोटीन	3-5 ग्राम

प्यूजनडिश:

1. इसे उबले हुए चावल के साथ परोसा जा सकता है।
2. इसे चपाती/फुलके/रोटी/पराठा/पूरी के साथ भी परोसा जा सकता है।



नाम: सरबदर्शी दास

पदनाम: शिक्षण सहयोगी

एफसीआई, नगांव-असम

पकवान का प्रामाणिक नाम:

सूखा ठीकेरा टेंगर (मैंगोस्टीन) लोगोट मासोर झोल

स्थानीय नाम : थेकेरा लोगोट मास

इतिहास

यह एक सदा बहार फल है जिसे असमिया समाज में धूप में सुखाया जाता है और इसका उपयोग कई पाक और औषधीय प्रयोजनों के लिए किया जाता है। लंबे इतिहास से इस फल का उपयोग सिरदर्द, उपवास, मतली, उल्टी आदि को ठीक करने के लिए किया जाता है।

पकवान की तस्वीर



लाजवाब स्वाद / दुर्लभ व्यंजन

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	मछली	400 ग्राम
2	सूखा ठेकेराटेगा (मैंगोस्टीन)	25 ग्राम
3	काली मिर्च पाउडर	5 ग्राम
4	पंच पुराण (पांच मसाले)	3 ग्राम
5	हरी मिर्च	10 ग्राम
6	हल्दी पाउडर	5 चुटकी
7	सरसों का तेल	200 एमएल
8	अदरक	25 ग्राम
9	लहसुन	25 ग्राम
10	चावल का आटा	50 ग्राम
11	आलू	200 ग्राम
12	प्याज	75 ग्राम
13	नमक	स्वाद के अनुसार

पूर्व तैयारी की विधि

1. सूखे ठेकेराटेगा (मैंगोस्टीन) को गर्म पानी में भिगो दें।
2. कटी हुई मछली को नमक और हल्दी पाउडर के साथ मैरीनेट करें।
3. मैरीनेट की हुई मछली को डीप फ्राई करें।
4. अदरक और लहसुन को पीसकर चिकना पेस्ट बना लें।
5. हरी मिर्च को चीरा लगा लीजिये।
6. प्याज का टुकड़ा।
7. आलू को बड़े वयूब आकार में काट लीजिये।

बनाने की विधि :

1. एक कढ़ाई में सरसों का तेल डालकर गर्म कर लीजिए।
2. कटा हुआ प्याज डालें, कटी हुई हरी मिर्च डालें, पंच पूरा और अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और भूनें।
3. कटे हुए आलू डालें और 10-15 मिनट तक भूनें।
4. अब आलू को पकाने के लिए पानी डालें।
5. अब एक कढ़ाई में तली हुई मछली डालें और उसमें भिगोया हुआ ठेकेराटेगा (मैंगोस्टीन) डालें।
6. गाढ़ा करने के लिए इसमें थोड़ा सा चावल का पाउडर मिलाएं. काली मिर्च पाउडर के साथ मसाला।
7. कटे हुए धनिया से गार्निश करें।
8. उबले चावल के साथ परोसें।

नाम: श्री जालेन बैश्य
पदनाम: प्राचार्य (प्रभारी)



नाम: डुलु बोरा
पदनाम: प्रयोगशाला सहायक



पेय पद्धत

आईएचएम, दुर्गापुर

कॉकटेल का प्रामाणिक नाम: ऑन द ओशियन
कॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम:
ऑन द ओशियन (भारतीय फुटबॉल टीम का सम्मान)
विधि: परतदार

इतिहास:

इस पेय की कल्पना अंडमान के पास हिंद महासागर की कल्पना करके की गई है, जिसमें नीला रंग समुद्र के रंग का प्रतिनिधित्व करता है और वटानों की बनावट अंडमान के मूंगों का प्रतिनिधित्व करती है।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	वोडका	60 एमएल
2	नीला कुराकाओ	30 एमएल
3	वरमाउथ	15 एमएल
4	स्पार्कलिंग वॉटर (मीठा)	10 एमएल
5	चीनी का पाउडर	आवश्यकता अनुसार
6	सेंधा नमक (किनारे पर सजायें)	आवश्यकता अनुसार
7	मैराश्चिनोवेरी (गार्निश के लिए वैकल्पिक)	1

बनाने की विधि:

- गिलास के किनारे पर सेंधा नमक की परत लगाएं (ज्यादा न डालें)।
- बेस के रूप में नीला कुराकाओ मिलाएं।
- एक मिक्सिंग ग्लास में वोडका और थोड़ा सा वर्माउथ मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं।

कॉकटेल की तस्वीर



- मिश्रण को ऊपर से धीरे-धीरे डालकर एक परत बना लें।
- ऊपर से स्पार्कलिंग वॉटर डालें।
- बुद बुदाहट पैदा करने के लिए ऊपर से सेंधा नमक और चीनी का पाउडर का मिश्रण छिड़कें।
- कटी हुई चेरी को गिलास के किनारे पर रखें (वैकल्पिक)।

गार्निश: मैराश्चिनोवेरी, सेंधा नमक और पिसी हुई चीनी।

कांचकेबर्तन: मार्टिनी ग्लास

सर्विंगसाइज़: 115 मिली.



नाम: श्री सप्रर्षि बनर्जी
पदनाम: व्याख्याता

आईएचएम, जयपुर

मॉकटेल का प्रामाणिक नाम:
मैंगो-बाजरा स्मूथी
मॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम:
मैंगो-बाजरा स्मूथी
विधि: मिश्रित

इतिहास:

जैसे ही हमने बाजरे में क्रांति लानी शुरू की, मॉकटेल के रूप में इसके अवतार को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता था। एक अभिनव पेय जो आम और संपूर्ण भोजन, बाजरा के आकर्षण को मिश्रित करता है। होठों की गुदगुदी, पोषण से भरपूर, बच्चों के बीच शरारती रूप से प्रसिद्ध, यह मैंगो-बाजरा स्मूथी उन सभी "माजरा" को हल करने की योजना बना रही है जो एक माँ अपने बच्चे को गर्मी के दौरान खुशी से हाइड्रेटेड रखने के लिए सामना करती है।

मॉकटेल की तस्वीर



सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	ताजा आम का गूदा	1
2	चाशनी	15 मि.ली
3	दूध पका हुआ	200 मि. लि.
4	बाजरे का काढ़ा	60 मि.ली
5	बर्फ के टुकड़े	5-6 क्यूब्स
6	कटे हुए बादाम	कुछ

पेय पद्धत

बनाने की विधि :

1. बाजरे को कुकर में दलिया जैसा गाढ़ा होने तक उबालें।
2. इसे छानकर ठंडा कर लें।
3. एक ब्लेंडर में सभी सामग्रियों को मिलाकर अच्छे से ब्लेंड कर लें।
4. इसे हाई बॉल गिलास में डालें और हिलाएं।
5. कटे हुए बादाम से गार्निश करें।
6. आइस क्रीम के साथ टॉपिंग वैकल्पिक हो सकती है।

सर्विंग : 240 मि.ली

कांचकेबर्तन: हाई बॉल

नाम: श्रावोनी पुरी

पदनाम: वरिष्ठ व्याख्याता



आईएचएम, रांची

मॉकटेल का प्रामाणिक नाम:

ऑरेंज सनराइज़ मॉकटेल

मॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम:

ऑरेंज सनराइज़ मॉकटेल

इतिहास:

मॉकटेल प्रेमियों के बीच बहुत सारे सनराइज़ ड्रिंक लोकप्रिय हैं, सामग्री में विविधता और स्वाद के सही संयोजन के साथ, सनराइज़ ड्रिंक कभी भी आश्चर्यचकित करने में विफल नहीं होता है। ऑरेंज सनराइज़ मॉकटेल ताज़ा संतरे के रस, क्रीम और पुदीने के संयोजन से बना एक ताज़ा मॉकटेल है।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रियाँ	मात्रा
1	संतरे का रस	120 मि.ली
2	नींबू का रस	5 मि.ली
3	सोडा	60 मि.ली
4	फेंटी हुई मलाई	30 मि.ली
5	बर्फ के छोटे टुकड़े	04 नं.
6	ताजी पुदीने की पत्तियां	3-4 पत्तियां

विधि: हिलाया हुआ

पूर्व तैयारी की विधि

1. कुछ ताज़ा संतरे का रस लें, अन्यथा इसकी जगह डिब्बा बंद रस भी लिया जा सकता है।
2. नींबू का रस और सोडा अपने पास रखें।
3. व्हीप्ड क्रीम और पुदीने की पत्तियों की आवश्यकता होगी।

मॉकटेल की तरवीर



बनाने की विधि :

1. सबसे पहले एक मिक्सिंग बाउल में संतरे के रस को नींबू के रस के साथ मिलाएं।
2. दो गिलास लें और उसमें कुछ बर्फ के टुकड़े डालें। जूस के मिश्रण को गिलास में तब तक डालें जब तक वह आधा न भर जाए। उसी गिलास में थोड़ा नींबू का रस डालें।
3. धीरे से हिलाएं।
4. गिलास भर जाने तक धीरे-धीरे सोडा डालें।
5. ऊपर से और व्हीप्ड क्रीम डालें।
6. पुदीने की पत्तियों/संतरे के टुकड़ों से सजाएं (वैकल्पिक)।

गार्निश: पुदीने की पत्तियां, संतरे का टुकड़ा

कांचकेबर्तन: हाई-बॉल

सर्विंगसाइज: 180 मि.ली.

नाम: श्री रवि कुमार

पदनाम: वरिष्ठ व्याख्याता



एसआईएचएम, त्रिवी

कॉकटेल का प्रामाणिक नाम: मीठा और खट्टा वोडका

कॉकटेल का स्थानीय नाम: मीठा और खट्टा वोडका

विधि: हिलाया हुआ

इतिहास:

आंवला, अमलाकी या भारतीय गुसबेरी अपने असंख्य उपचार गुणों के लिए एक अत्यधिक शक्ति शाली औषधीय पौधा है। आमलकी, जिसका यह संस्कृत और आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों में लोकप्रिय है, के विभिन्न अर्थ हैं -

कॉकटेल की तरवीर



पेय पद्धति

मौं, नर्स, अमरता और इसका अर्थ 'खट्टा' भी है। इसे वास्तव में 'दिव्यौषध' या दिव्य औषधि के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसमें पांच स्वाद होते हैं - मीठा, खट्टा, कड़वा, कसैला और तीखा जो दिमाग और शरीर दोनों के काम काज में मदद करता है। आंवले के उपचारात्मक और औषधीय गुण असंख्य हैं क्योंकि यह कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, कैरोटीन, विटामिन बी और सी, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर है।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रीयाँ	मात्रा
1	आंवला जूस	20 मि.ली
2	नींबू का रस	5 मि.ली
3	संतरा का रस	10 मि.ली
4	शहद	10 मि.ली
5	अदरक	5 मि.ली
6	वोदका	40 मिली
7	तुलसी बीज	आवश्यकतानुसार

पूर्व तैयारी की विधि

1. आंवला रस, संतरे का रस, अदरक का रस।
2. तुलसी के बीज भिगो दें।

बनाने की विधि :

1. एक शेकर लें, उसमें कुछ बर्फ के टुकड़े डालें, उसमें आंवले का रस, संतरे का रस, नींबू का रस और अदरक का रस डालकर अच्छी तरह हिलाएं।
2. गिलास में कुचली हुई बर्फ डालें और फिर वोदका डालें।
3. अंत में कॉकटेल के ऊपर शहद और तुलसी के बीज डालें।
4. इसे अच्छे से हिलाएं।

गार्निश: संतरे का टुकड़ा, अदरक की पट्टी, हरी मिर्च

कांचकेबर्तन : कॉकटेल ग्लास

सर्विंग साइज़: 90 मिली



नाम: एस.पार्थ सारथी
पदनाम: संकाय

सेंट फ्रांसिस आईएचएम, मुंबई

मॉकटेल का प्रामाणिक नाम: पान मार्टिनी

मॉकटेल का लोकप्रिय/स्थानीय नाम: पान मार्टिनी

विधि: मिश्रित

इतिहास:

यह पारंपरिक भारतीय 'पान' के लिए उपयोग की जाने वाली ताजी सामग्री का उपयोग करके बनाया गया एक अभिनव मॉकटेल है (लोकप्रिय रूप से भोजन के बाद माउथ फ्रेशनर और पाचक के रूप में परोसा जाता है)।

सामग्री

क्रमांक	सामग्रीयाँ	मात्रा
1	पान के पत्ते	2 नं
2	वनीला आइस क्रीम	2 स्कूप
3	सॉफ के बीज	15 ग्राम
4	गुलकंद	15 ग्राम
5	चमकदार चेरी	3
6	बर्फ	4-5 क्यूब्स

पूर्व तैयारी की विधि

1. तैयारी के लिए साफ बार ब्लेंडर, छलनी तैयार रखें।
2. पान के पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए।
3. मार्टिनी ग्लास को रेफ्रिजरेटर में ठंडा करें।
4. सजावट के लिए पान के पत्ते का एक टुकड़ा और एक चेरी अलग रख लें।

मॉकटेल की तस्वीर



बनाने की विधि :

बारब्लेंडरमें 4-5 बर्फ के टुकड़े, वनीला आइस क्रीम, पान के पत्ते के टुकड़े, गुलकंद, सॉफ के बीज और 2 ग्लेज्ड चेरी भरे। चिकनी स्थिरता पाने के लिए सभी सामग्रियों को एक साथ पीस लें। मिश्रण को ठंडे मार्टिनी ग्लास में दोबार छान लें।

गार्निश: चमकदार चेरी और पान के पत्ते का टुकड़ा।

कांच के बर्तन: मार्टिनी ग्लास

सर्विंग साइज़: 150 मि.ली.



नाम: कुलभूषण महेंद्र मुंढे
पदनाम: वरिष्ठ व्याख्याता