



स्वाद अलैंचीको,  
मिठास नेपालको

रेसिपी बुक





# शीफको सन्देश

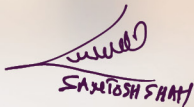
म सबभन्दा पहिले 'वाह अलैंची!' अभियानमा सहिमत हुन पाएकोमा म नेपाल सरकार, नेपाल अलैंची व्यवसायी महासंघ (FLCEN), होटल एसोसिएसन नेपाल (HAN), स्वीस सरकार विकास सहयोग (SDC) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

'वाह अलैंची!' मेरालागि अलैंची प्रवर्धनको अभियान मात्र थिएन; यो मेरो आफ्नै पृष्ठभूमिलाई पुनरावलोकन गर्ने र गाउँघरका साथीमाइसँग मिलेर काम गर्ने मौका पनि थियो। छुटा शीफका रूपमा मलाई अलैंची छुटा गजबको मसला हो भन्ने त थाहा थियो, तर यस अभियानमा सहभागी हुनु अघि मलाई नेपाल संसारकै सबैभन्दा धेरै अलैंची उत्पादन गर्ने देश हो र विश्वभरको अलैंची उत्पादनको आधारभूत बढी अलैंची हामी उत्पादन गर्छौं भन्ने थाहा थिएन। म अलैंचीको प्रयोगका प्रचलन र परम्परा, यसको उपयोगिताका विविधता, सम्भावना र कृषकहरूले भोग्नु परिरहेका चुनौती तथा समस्यामा अलैंचीको उत्पादन र नेपाली बजारसित सम्बन्धित कुराहरू राम्रोसित बुझ्नका लागि पनि यो परियोजना सञ्चालन गर्न उत्सुक भएँ।

यो अभियानको छुटा भागका रूपमा, हामीले अलैंचीमा आधारित 'प्रशिक्षार्थीहरूका बीच परिकार प्रतियोगिता' आयोजना गर्नुभयो। त्यसमा धेरै जना उत्साही सहभागीहरूले नयाँ-नौला परिकारहरूका साथ आ-आफ्ना पाक कला प्रदर्शन गरे। प्रतियोगिताका छुटा मुख्य मापदण्ड हरेक परिकारमा अलैंचीको प्रयोग भएको हुनुपर्छ भन्ने थियो। अलैंचीका बारेमा आफ्नो जानकारी बढाउने क्रममा म 'वाह अलैंची!' को समूहसँग क्लापा र इलामसम्म पुगें, त्यहाँ मैले अलैंचीबारीहरूको अवलोकन गर्न पाएँ, किसानहरूसँग अन्तर्क्रिया गरें, अलैंची प्रयोग हुने परिकारहरूको खोजी गरें। मलाई किसान साथीहरूले आफ्ना रोचक कथा सुनाए, आफूले भोगेका चुनौतीहरूका बारेमा बताए र आफूलाई लागेका कुरा सुनाए। मैले त्यहाँ व्यापारिक अवसरको अभाव र न्यून घरेलु उपभोगले अलैंची कृषकहरूलाई चिन्तित बनाएको पाएँ। त्यसै क्रममा हामीले अनेकौँ स्थानीय चिया चमेना पसल, भोजनालय र रेष्टुरेन्टहरूमा पनि जायौँ र विभिन्न स्थानीय परिकारहरूमा अलैंची प्रयोग गरेर हेर्न अनुरोध गर्नुभयो। उनीहरूले हाम्रो अनुरोधलाई खुसीसाथ स्वीकार पनि गरे।

हामीले नेपाली मानसमा अलैंचीलाई मुख्य मसलाका रूपमा स्थापित गर्ने र यसको घरेलु प्रयोगलाई बढाउने उद्देश्यले यो काम अघि बढाएका छौं। यसको पहिलो चरणका रूपमा इलाम र क्लापामा 'प्रशिक्षार्थीहरूका बीच परिकार प्रतियोगिता'मा सहभागीहरूले तयार गरेका परिकारबाट प्रेरित र विशेषरूपमा छानिएका र हाम्रो 'अलैंची र परिकारको खोज'मा फेला परेका रेसिपीहरूसहितको यो पुस्तक प्रस्तुत गर्न पाउँदा उत्साहित छौं।

तपाईंहरूले यी परिकारहरू मन पराउनुहुनेछ भन्ने आशा गर्दछौं। वाह अलैंची!



शीफ सन्तोष शाह



# नेपाल अलैची व्यवसायी महासंघको सन्देश

नेपाल उच्च गुणस्तरको अलैचीको विश्वकै सबभन्दा ठूलो उत्पादक हो। नेपालमा प्रतिवर्ष ५,००० मेट्रिक टन अलैची उत्पादन हुन्छ, जसमध्ये ९० प्रतिशत अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा निर्यात गरिन्छ भने लगभग ५ प्रतिशत घरेलु बजारमा खपत हुन्छ। नेपाल अलैची व्यवसायी महासंघले अन्तर्राष्ट्रिय ख्यातिप्राप्त मारुटर शेफ सन्तोष शाहसँगको सहकार्यमा 'वाह अलैची!' अभियानमार्फत् विभिन्न जातिविधिरू सञ्चालन गर्दै आएको छ।

'वाह अलैची!' अभियानको मुख्य उद्देश्य स्वदेशमा नेपाली अलैचीको खपत बढाउनु र विश्व बजारमा नेपाली अलैचीको प्रवर्धन गर्नु हो। परम्परागत नेपाली खानामा अलैचीको महत्व र प्रयोगलाई बढाएर यसलाई छुटा मुख्य मसलाका रूपमा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नु र त्यसका माध्यमबाट आर्थिक जातिविधिलाई बढावा दिनु पनि यसको उद्देश्य रहेको छ।

'वाह अलैची!' अभियानको छुटा भागका रूपमा यस पुस्तकमा ४० भन्दा बढी परिकारका पाकविधि समाविष्ट छन्, जसको उद्देश्य नेपालमा अलैची उपभोगको दर र परिमाण बढाउनु हो। यस पुस्तकमा रहेका पाकविधिरूको मद्दतले मानिसलाई अलैचीको अनुपम फलेवरका बारेमा राम्रो जानकारी हुन्छ र यसको खपत प्रोत्साहित हुन्छ मन्ने हामी विश्वास छ।

नेपाल अलैची व्यवसायी महासंघ अलैचीको उत्पादन, गुणस्तर सुधार र बजारीकरणको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था हो। हामी, यो पुस्तक अलैचीको स्वदेशी खपतलाई बढावा दिने अभियानमा कोसेढुङ्गा सावित हुने आशा गर्दै हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

शुभेक्षासहित,

श्री निर्मल भट्टराई

समापति

# होटल एसोसिएसन नेपालको सन्देश

प्रिय पाठक,

नमस्कार !

वाह अलैची अभियानको हिस्सा हुन पाउँदा हामी अत्यन्तै हर्षित छौं। हामी यस अवसरमा स्वीस सरकार विकास सहयोग (SDC) स्विस्कन्ट्याक्ट र यसका साझेदार संस्थाहरूलाई उनीहरूको सहयोग, उत्कृष्ट समन्वय र यस अभियानलाई सार्थक पार्न गरिएको कडा मेहनतका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

त्यसैगरी, 'वाह अलैची!' अभियानका ब्रान्ड एम्बेसडर, विश्व प्रसिद्ध मास्टर शेफ सन्तोष शाहले यस प्रयासलाई सफल बनाउन र नेपाली स्वादलाई विश्वभर चिनाउनका लागि गरेको समर्पणपूर्ण प्रतिबद्धताप्रति हामी आभारी छौं। अलैचीको उत्पादन लगायत स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा यसको प्रवर्धन गर्न र यसलाई लोकप्रिय बनाउनका लागि नेपाल अलैची व्यवसायी महासंघका प्रयासहरूलाई पनि हामी हार्दिकताका साथ प्रशंसा गर्न चाहन्छौं।

यो पुस्तक केही विशिष्ट परिकारहरूको तयारीका लागि निर्देशिका रूपमा उपयोगी हुनेछ र यसले स्वदेश तथा विदेशमा अलैचीको प्रयोगलाई परिचित र लोकप्रिय बनाउनेछ मन्ने कुरामा कुनै सन्देह छैन।

अतिथि सत्कार उद्यमको छुट्टा महत्त्वपूर्ण अङ्ग साना हो। पर्यटन उद्योगका लागि परिकारहरूको विविधता र विशिष्टताको ठूलो महत्त्व छ। होटल एसोसिएसन नेपाल सधैंभरि नेपालमा परिकार पर्यटनको पैरवी गर्दै आएको प्रमुख संस्था हो। नेपालको नेपाली उत्पादनहरूलाई विश्व बजारमा प्रवर्धन गर्ने हाम्रो अभियानमा यो छुट्टा उल्लेखनीय अवसर हो। यस अभियानमार्फत अद्वितीय रेसिपीहरू र अलैचीका विशिष्ट उत्पादनहरू प्रवर्धन गर्न पाउँदा गौरवान्वित छौं। यस पुस्तकले नेपाली परिकारहरूको वास्तविकता र मौलिकतालाई प्रवर्धन गर्ने मात्र नभई नेपाली कृषि पर्यटन र ग्रामीण पर्यटनमा पनि प्रत्यक्ष योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ।

मलाई आशा छ, यस पुस्तकले परिकारप्रेमी र सिकारुहरूलाई आफ्नो मानसमा अलैचीको प्रयोग बढाउन, पकाउने नवीन विधिहरू अन्वेषण गर्न र खाँटी नेपाली स्वादहरूलाई सावधानीपूर्वक छनोट गर्न र प्रस्तुत गर्न प्रोत्साहित गर्नेछ।

अलैची प्रयोग गरौं! नेपाली अलैचीको प्रचार गरौं! अलैचीलाई विश्वव्यापी बनाऔं !

शुभेक्षासहित,

श्रीमती सिर्जना राणा

अध्यक्ष

# विषय सूची

<b>१. मास्टर शेफ सन्तोष शाहका परिकारविधिहरू</b>	
भरेको करेला .....	१०
सुकुटी .....	१२
<b>२. प्रतिचोगिताका विजेता परिकारहरू</b>	
खसीको ह्याक्कुला र अनदीको भात .....	१६
च्याक्कुला र बारा .....	१९
कुराउनी रोल .....	२०
<b>३. मांसाहारी परिकारहरू</b>	
क्रिमी चिकन .....	२५
लेकाली कुसुराको मासु .....	२६
झलेको कुसुरा .....	२९
अलैंचीको भोल .....	३०
गोल माछा .....	३३
हाँसको छोयला .....	३४
झलेको माछा .....	३६
खसीको लेदोबेदो (मटन करी) .....	३८
कुसुराको भोल .....	४१
बङ्गरको सेक्वा .....	४२
खुट्टी ववादी .....	४५
साँधेको हाँस .....	४६
खसीको तास (सेकाएर पकाएको खसीको मासु) .....	४९
माछाको भोल .....	५०
पक्कु .....	५३





#### ४. शाकाहारी परिकारहरु

मकैको च्याँस्ला (आढो) .....	५६
केरा र मकैको मम .....	५२
गाभा (ककलौ)को तरकारी .....	६०
ओलको तरकारी .....	६३
अलैंची र जोलभेंडाको अचार .....	६४
अलैंची मेथी आलु (अलैंची मोलेको आलु) .....	६७
चमसुरको खीर .....	६८
मासको बटुक .....	७१
लप्सीको अचार .....	७२
तिलको छोप .....	७५
आलसको छोप वा घुलो अचार .....	७६
निगालोको दुसाको क्मोल .....	७९

#### ५. मरमसला

तरकारी मसला .....	८२
बाह्र मसला .....	८३
खीर मसला .....	८४
दिचा मसला .....	८५
सेकुवा मसला .....	८६
मिट मसला .....	८७

#### ६. मिठाई-मिष्ठान्न

सस्वरखण्डको खीर .....	९१
मकैको च्याँस्लाको खीर .....	९२
मसनाको खीर .....	९५
ढकनी .....	९६
अलैंची सिकर्नी .....	९९
कागुनोको खीर .....	१००
अलैंची क्कर रोटी .....	१०३
सेल रोटी .....	१०४
अलैंची अर्सा रोटी .....	१०७
अनरसा रोटी .....	१०८
अलैंची र कागतीको सर्वत .....	११०



# मास्टर शीफ सन्तोष शाहका परिकारविधिहरू

## भरेको करेला

आँप र मसमसला भरेको करेलाको यो परिकार खाना वा खाजा जेसित खान पनि मिल्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

करेला मकोला	८ वटा
पहेंलो तोरी वा सस्युँ, (रातभरि पानीमा भिजाएको, तल विधिमा पनि हेर्नुहोस्)	५ ग्राम
वनस्पति तेल	५० मि.लि.
भर्ने सामग्रीका लागि	
अदुवा, मसिनो गरी काटेको	१५ ग्राम
अलैचीको धुलो	३ ग्राम
किसमिस	३० ग्राम
जीराको धुलो	३ ग्राम
ताजा आँप (काँचो) का चाना	३० ग्राम,
वा आँपको धुलो (अमचुर)	१५ ग्राम
तिल, भुटेको	३० ग्राम
बून	३ ग्राम
बेसार	३ ग्राम
लसुन पोटी, काटेको	५ ग्राम
हरियो खुर्सानी काटेको	१० ग्राम
हरियो घनिचाँ, काटेको	१० ग्राम

### रसका लागि

अदुवा, मसिनो गरी काटेको	८ ग्राम
अलैचीको धुलो	२ ग्राम
काशिमरी खुर्सानीको धुलो	३ ग्राम
गोलभेडा काटेको	५० ग्राम
जीरा	५ ग्राम
जीराको धुलो	३ ग्राम
तरकारी मसला (पृष्ठ ८२ मा हेर्नुहोस्)	३ ग्राम
तोरीको तेल	१५ मि.लि.
घनिचाँको धुलो	३ ग्राम
बून	३ ग्राम
प्याज मसिनो गरी काटेको	५० ग्राम
लसुन, मसिनो गरी काटेको	८ ग्राम
हरियो खुर्सानी	५ ग्राम
हरियो घनिचाँ, काटेको	५ ग्राम

## विधि

एउटा कचौरामा तोरीका दाना राख्ने, १५ मि.लि. पानी राखेर रातभरि भिजाउने । अर्को दिन तोरीले पानी सोसेको हुनेछ ।

भिजेको तोरीलाई मसिनो गरी पिस्ने र छकातिर राख्ने ।

घारिलो चक्कुले सबै करेलालाई लम्माइतिरबाट चिर्ने र बिर्छी निकाल्न मिल्ने पार्ने तर वारवार नछेडियोस् भनेर सावधान हुने । चम्चाको प्रयोग गरेर करेलाको गुद्दी र बिर्छी निकाल्ने र छकातिर राख्ने ।

मर्न तयार गरिइएको सबै सामग्रीहरूलाई मिसाएर रस्यो गरी पिस्ने । चाखेर स्वाद मिलाउने । मिसाएर बनाइएको मसला सबै करेलामा मर्दै जाने । पकाउँदा मसला बाहिर ननिसकोस् भनेर ठाउँठाउँमा घागोले बाँध्ने ।

तावा मा तेल तताउने । भरिइएको करेला राखेर र सानो आँचमा फर्काइफर्काइ २० मिनेट पकाउने ।

आवश्यक भए अलिकति पानी थप्ने ।

ओभनमा पकाउने भए भनेको करेलामा ब्रसले तेल लगाएर ओभनमा १८० डिग्री सेल्सियसमा २५ मिनेटसम्म पकाउने ।

करेला पावदै गर्दा, चटनी तयार गर्ने । ठिक्क आँचमा फ्राइप्यान वा तावा बसालेर तेल हाल्ने । जीरा फुराउने । मसिनो गरी काटेको अदुवा, लसुन हाल्ने र १ मिनेटसम्म रातो हुँदासम्म पकाउने । मसिनो गरी काटेको प्याज हाल्ने र हल्का रातो नहुँदासम्म पकाउने ।

काटेको टमाटर, हरियो खुर्सानी र सबै मसलाहरू राख्ने, टमाटर नजाल्दासम्म ६ देखि ८ मिनेट पकाउने । बून हाल्ने । मसिनो गरी काटेको घमियाँ र तोरीको गोडाको लेदो हाल्ने र छकछिन पकाउने । सिलौटो अथवा ग्राइन्डरमा मसिनो गरी पिस्ने । चाखेर स्वाद मिलाउने । चटनीलाई करेलामा मिसाएर ३/४ मिनेटसम्म पकाउने ।

तातो भात वा रोटीसित पस्किने ।

## सुकुटी

धुवाँ बसाउने चखिलो सुकुटी खाजा, सितन वा मुरुख खानेकुरा अगाडि खाँदै गर्ने परिकार (स्टार्टर) का रूपमा उपयुक्त परिकार हो ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

रौंजा, खसी वा भेडा च्याङ्गाको सुकुटी (पानीमा राम्रोसँग भिजाएको)	४०० ग्राम
अलैचीको धुलो	३ ग्राम
काटेको अदुवा	१० ग्राम
काटेको लसुन	१० ग्राम
जीरा (पिसेको)	३ ग्राम
दुई फ्याक पारेर पातलो गरी काटेको रातो प्याज	४० ग्राम
बून	स्वाद अनुसार
बेसार	२ ग्राम
मिट मसला (पृष्ठ ८७ मा हेर्नुहोस्)	२ ग्राम
नेथी	१ ग्राम
वनस्पति तेल	३० मि.लि.
सुकेको सुर्सानी	धउटा

### विधि

सुकुटीलाई धउटा नसेलाउने खालको माँडोमा तातो पानीमा डुबाएर २०-३० मिनेट छोपेर राख्ने । मासु नरम भएपछि निचोरेर ओबानो पर्ने । मासुलाई ससाना टुकामा काटेर प्रकातिर राख्ने । पानी फाल्ने ।

ननस्टिक प्यानमा तेल तताउने । तेल तातिसकेपछि नेथी फुराउने र जाढा रातो हुन दिने । रातो सुर्सानी र काटेको प्याजको आधा भाग हाल्ने । प्याज नरम हुनेगरी २-३ मिनेट पकाउने । बेसार हालेर केही सेकेन्डसम्म चलाउने ।

त्यसमा, काटेको अदुवा, लसुन र बून हालेर एक मिनेटसम्म चलाउने । त्यसमा काटेर तयार राखेको सुकुटी हालेर केही मिनेटसम्म चलाउने । पिसेको मसला हालेर १ मिनेटसम्म चलाउने, त्यसपछि काटेको गोलभेडा र बाँकी रहेको प्याज, लामो गरी काटेको अदुवा र हरियो धनियाँ राखेर मोल्ने र अल्छ्यमा स्वाद अनुसार बून राख्ने ।

खसरी बनाइएको सुकुटीलाई मुरही / मुरी / गुजासित पारिकने ।



Santosh Shah



COMPETITION  
PREN...

erische Eidgenossenschaft  
tation suisse  
azione Svizzera  
azioni svizra

ncy for Development and Co  
कार विकास सहयोग एसडीस

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT  
THIS CERTIFICATE IS PRESENTED TO  
**Ms. Amrita Awal**

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT  
THIS CERTIFICATE IS PRESENTED TO  
**Mr. Subin Thapa**

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT  
THIS CERTIFICATE IS PRESENTED TO  
**Mr. Subin Thapa**





**COOKING COMPETITION  
AMONGST APPRENTICES**

## **Winning Team**

**Chef Bikesh Manandhar  
Apprentice Amrita Awal  
Apprentice Sudin Thapa**

Global Institute of Hotel Management &  
Technical Tourism Center  
Madhyapur, Thimi

# **WINNING RECIPES**

# खसीको ह्याकुला र अनदीको मात

## खसीको ह्याकुला

ह्याकुला भनेको खसी, बंगुर वा गैंसीको गर्दनको भागको मासु हो। नेपाली मसला राखेर बनाएको खसीको ह्याकुला मात वा रोटीसँग खाना पाज्जब हुन्छ।



लाग्ने समय:  
१० मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

खसीको ह्याकुला	५०० ग्राम
अलैंची (सिङ्ग्रे)	५ वटा
जाइफल	१ ग्राम
जीरा (नपिसेको)	२ ग्राम
तोरीको तेल	३० मि.लि.
प्याज (मसिनो गरी काटेको)	८० ग्राम
बेसार	३ ग्राम
मरिचका दाना	२ ग्राम
मेथी	३ ग्राम
सुकेको रातो सुर्जानी	५ ग्राम

### विधि

जीरा, अलैंची, जाइफलको धुलो, रातो सुर्जानीको धुलो र मरिचका थोरै पानी हालेर मसलाको लेदो बनाउने। तावामा तोरीको तेल तताउने, तेल तातेपछि मेथी फुराउने। दुई वटा अलैंची र काटेको प्याज हालेर मकौला आँचमा प्याज हल्का रातो हुने गरी ४ देखि ५ मिनेटसम्म पकाउने। काटेर राखेको खसीको मासु हाल्ने र चलाउने र ५-६ मिनेटसम्म मकौला आँचमा पकाउने। अघि बनाएर राखेको मसलाको लेदो हाल्ने र ३ देखि ४ मिनेट पकाउने। मासु ढाकिने गरी पानी थपेर ४० देखि ५० मिनेटसम्म मासु फतवक हुनेगरी पकाउने। खसरी बनाइएको ह्याकुलालाई मात वा रोटीसित पस्कने।

## अनदीको मात

अनदीको लटवक परेको मात पश्चिम नेपालको रैथाने खाना हो।



लाग्ने समय:  
१० मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

अनदी चामल	४०० ग्राम
पानी	७०० मि.लि.
दुध	३० ग्राम
वून	१० ग्राम
अलैंची (सिङ्ग्रे)	२ वटा

### विधि

प्रेसर कुकरमा धुनु तताउने र त्यसमा अलैंची फुराउने। घोट्टको अनदी चामल, पानी र वून हाल्ने। दुई सिटी लाउने बेलासम्म पकाउने र सेलाउन दिने। तातातो अनदीको मात खसीको ह्याकुलासँग पस्कने।





# च्याकुला र बारा

## च्याकुला

रौंगाको गिदीको लेदोसित तावामा डानेर पकाइएको च्याकुला बारासँग मिल्ने परिकार हो।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



सानको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

रौंगाको मासु (बिना हड्डीको)	२०० ग्राम
रौंगाको गिदीको लेदो	५० ग्राम
अदुवाको लेदो	५ ग्राम
अलैंचीको धुलो	१ चिम्टी
सुर्सानीको धुलो	३ ग्राम
जीराको धुलो	२ ग्राम
बून	स्वादअनुसार
बेसार	१ चिम्टी
बुटेको तोरीको तेल	१५ मि.लि.
मेथी	२ ग्राम
लसुनको लेदो	५ ग्राम

### विधि

रौंगाको मासुमा बून मिल्ने र तावामा डान्ने।  
डानेर तयार गरिएको मासुलाई सान मिल्ने साइजको टुकामा काट्ने।  
अदुवा लसुनको लेदो, अलैंची, जीरा र सुर्सानीको धुलो हाल्ने।  
तावामा तोरीको तेल तताउने।  
मेथी फुराउने र बेसार हाल्ने र ढाक्ने।  
रौंगाको गिदीको लेदो हाल्ने र राम्रोसँग मोज्ने।  
बून र मरमसला चारुने र बारासँग परस्कने।

## बारा

दालको रोटी बारा नेवार समुदायको परम्परागत साना हो जुन साजा वा छपिटाइजरका रूपमा सान सकिन्छ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा ३५ मिनेट



सानको भाग:  
४ जना

### आवश्यक सामग्री

मासको दाल	२०० ग्राम
अदुवाको लेदो	२० ग्राम
जीराको धुलो	५ ग्राम
नहुबाई तार्न लागि तेल	
बून	स्वादअनुसार
लसुनको लेदो	१० ग्राम
हिङ	२ ग्राम

### विधि

कालो मासको दाललाई ५ देखि ६ घण्टा भिजाउने। भिजेको दाललाई हातले मिचेर बोक्रा निकाल्ने र त्यसलाई पिसेर मसिनो लेदो बनाउने।  
बून, जीराको धुलो, हिङ, अदुवा र लसुनको लेदो हाल्ने र राम्रोसँग चलाउने।  
गोलो आकारका बावला रोटी बनाएर दुवैतर्फ रातो हुने गरी तावामा नहुबाई तार्ने।  
तातातो बारा च्याकुलासँग परस्कने।

## कुराउनी रोल

कुराउनी रोल खुवाबाट बनाइने गुलियो र मलाईदार मिठाई हो ।



### आवश्यक सामग्री

खुवा	६० ग्राम
दूध	१०० मि.लि.
सिंगो अलैची	२ वटा
पाउरोटी	४ टुक्रा
कागजी बदाम , नखिल,	
काजु आदिका टुक्रा	२० ग्राम
अलैचीको घुलो	२ ग्राम
फिटेको मलाई (हवीपड क्रिम)	२० ग्राम
नौनी	१५ ग्राम
चिनी	१० ग्राम

### विधि

तापके वा करारीमा दूध तताउने । सिङ्गो अलैची हाल्ने ।  
मिश्रसम्म फलेवर / स्वाद परने जारी उमाल्ने र केही बेर  
चलाउँदै पकाइरहने  
दूधबाट अलैची किचवने ।  
खुवा र चिनी मिसाउने । कागजी बदाम , नखिल, काजु  
आदिका टुक्रा हाल्ने र बावलो हुनेजारी पकाउने ।  
कुराउनीलाई सेलाउन दिने ।  
पाउरोटीका टुक्रा (स्लाइस) लाई बेल्नाले बेलेर पातला  
बनाउने र छेउको भाग काटेर हटाउने ।  
पाउरोटीमा कुराउनी दल्ने र चुरोट जसरी रोल गर्ने ।  
ताया तताएर नौनी हाल्ने । पाउरोटीको रोललाई तायामा  
राखेर ठिक्कको आँचमा ३ देखि ४ मिनेटसम्म, रातो हुने  
जारी झार्ने ।  
अलैची पाउडर, टिहपड क्रिम र फलफूल वा आइस्क्रीमसँग  
परिकने ।







मांसाहारी परिकारहरू



## क्रिमी चिकन

दूध र मरमसला हालेर पकाएको कुखुराको मासु।  
यो बनाउन सजिलो र ल्यस्त बेलाका लागि उपयोजी परिकार हो।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
३

### आवश्यक सामग्री

कुखुराको मासु (बिना हड्डीको वा हड्डी सहितको)	५०० ग्राम
अलैची (कुटेको)	५ ग्राम
काटेको अदुवा	३० ग्राम
काटेको प्याज	७० ग्राम
तेजपात	३ वटा
दूध	१०० मि.लि.
वून	स्वादअनुसार
सेतो मरिचको धुलो	३ ग्राम
हरियो खुर्सानी, काटेको	१० ग्राम
हरियो धनियाँ सजावटका लागि ।	

### विधि

कुखुराको मासुको छाला हटाएर एकनासका चारपाटे टुक्रामा काटेर एकातिर राख्ने।  
बावलो पिँध मधको माँडो तताउने।  
बिस्तारै दूध खन्याउने र तेजपात, प्याज, अदुवा, खुर्सानी, मरिचको धुलो र अलैची हाल्ने।  
उम्लन दिने, बावलो मइन्जेल काठको पन्चुले (बिँड नतातोस् र नपोलोस् भनेर) चलाइरहने।  
मासुका टुक्राहरू मिसाउने र उम्लन दिने।  
सानो आँचमा २० मिनेटसम्म पकाइरहने अथवा कुखुराको मासु नपावदासम्म पकाइरहने।  
स्वादअनुसार वून हाल्ने।  
माथिबाट अलैचीको धुलो र धनियाँको पत्ता छर्कने र तातातो परिकने।

## लेकाली कुखुराको मासु

हिमाली मसलाहरू मोलेर तावामा झानेको कुखुराको मासु खाजा र स्टार्टरका रूपमा गोलमोँडा वा पदिनाको चटनीसँग राख्ने हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भागः  
४

### आवश्यक सामग्री

कुखुराको बोनलेस मासु	५०० ग्राम
अदुवा र लसुनको लेदो	१५ ग्राम
अलैंची धुलो	३ ग्राम
कागतीको रस	१५ मि.लि.
कुटेको मरिच	३ ग्राम
जीरा कुटेको	३ ग्राम
तोरी पिसेको लेदो	५ ग्राम
तोरीको तेल	१५ मि.लि.
बून	स्वादअनुसार
बेसार	३ ग्राम
रातो सुर्साणीको लेदो	५ ग्राम
हरियो धनियाँ	सजाउनका लागि

### विधि

कुखुराको मासुको छाला हटाउने, फकनासका चारपाटे टुक्रामा काट्ने ।

बून, अलैंची र धुलो बेसार, कुटेको जीरा, कुटेको मरिच, कागतीको रस र सुर्साणीको लेदो, तोरी र लसुन अदुवाको लेदो हाल्ने र मजाले मोल्ने र २ देखि ४ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।

बावलो पिँध मध्यको तावा तताउने र थोरै तोरीको तेल हाल्ने ।

कुखुराको मासुलाई ठिक्कको आँचमा राख्नेसँग पावनेजारी झार्ने वा सेकाउने ।

हरियो धनियाँले सजाउने र अलैंची र गोलमोँडाको चटनीसँग पस्कने । (पृष्ठ ६४ मा हेर्नुहोस् ।)





## डामेको कुसुरा

नेपाली मसला मोलेर डामेको यो कुसुराको मासु मात वा फापर / कोदो / मकैको ढिँडो र अलैची भोलसँग खान स्वादिलो हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

कुसुराको फिला (बिना हड्डीको)	४ वटा
अलैचीको धुलो	१ चिया चम्चा
काजातीको रस	१ चिया चम्चा
सुर्सान्नीको धुलो	१ चिया चम्चा
जीराको धुलो	१ चिया चम्चा
तोरीको तेल	३ चिया चम्चा
बून	स्वादअनुसार
बेसार	आधा चम्चा
लसुनको लेदो	१ चिया चम्चा

### विधि

फिलाबाट हड्डीलाई हटाउने र बोसो पनि निकाल्ने ।

मासुलाई ट्रेमा राख्ने, बून, काजातीको रस, तेल, लसुनको लेदो, बेसार, जीरा, सुर्सान्नी र अलैचीको धुलो राखेर मोल्ने ।

२ घण्टासम्म फ्रिजमा राख्ने ।

ठिउल बार वा तावा तताउने र थोरै तेल दल्ने ।

छालालाई तल पारेर कुसुराको मासुलाई डामेर पकाउने ।

ठिक्कको आँचमा ओल्टाइपल्टाइ पकाउने ।

अलैचीको भोलसँग पस्कने । (पृष्ठ ३० मा हेर्नुहोस् ।)

## अलैंचीको भोल

अलैंची लगायतका मरमसला राखेर बनाएको कुसुराको यो भोलिलो परिकार कुसुराको सेकुवासित खान गजब हुन्छ।



लाउने समय:  
१ घण्टा ३५ मिनेट



खानको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

अलैंची सिङ्गो कुटेको	६ वटा
कुसुराको हड्डी	२०० ग्राम
गाजर	५० ग्राम
गोलमैडा	२० ग्राम
घ्यु	२५ ग्राम
जीराको धुलो	२ ग्राम
नून	स्वादअनुसार
पानी	१०० मि.लि.
प्याज	५० ग्राम
बेसार	२ ग्राम
लसुन पिसेको	२ पोटी

### विधि

गाजरलाई धुने, बोक्रा ताख्ने र चारपाटे परेका आकारमा काट्ने। प्याज ताखेर काट्ने।

कुसुराको मासुको हड्डीलाई खान सकिने आकारमा काट्ने।

ठिक्कको माँडोमा घ्यु तताउने। अलैंची फुराउने।

कुसुराको मासुको हड्डी, लसुन, गाजर र प्याज हाल्ने।

हल्का रातो हुने बेलासम्म पकाउने। बेसार, जीराको धुलो हाल्ने र एक मिनेट जति पकाउने।

पानी खन्याउने र उमाल्ने, अनावश्यक चिल्लोलाई छान्ने। आँच सानो पारेर १ घण्टासम्म उमालिरहने।

सोली आकारको ऋरनीमा छान्ने र त्यसपछि मलमलको कपडाले छान्ने। भोललाई माँडोमा खन्याउन।

फेरि उमाल्ने र चाखेर स्वाद मिलाउने।





## गोल माछा

आलसको छोपसँगा एकदम मिल्ने माछाको फुरौला (फिस बल) खाजाका रूपमा उपयोगी परिकार हो ।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

माछाको कीमा, काँडा हटाएर (ससोःगरी पिसेको)	४०० ग्राम
अलैंचीको धुलो	६ ग्राम
आलु, असिनेर मिचेको	८० ग्राम
कर्न फलावर	२० ग्राम
कागतीको रस	२० मि.लि.
काटेको हरियो खुर्सानी	२ वटा
खुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
जीराको धुलो	४ ग्राम
नून	स्वादअनुसार
बेसार	३ ग्राम
मसिनोःगरी काटेको प्याज	८० ग्राम
लसुन र अदुवाको लेदो	१० ग्राम
हरियो धनियाँ काटेको	२० ग्राम

### भुरुम् भुरुम् गर्ने बनाउनका लागि

तार्नका लागि मटमासको तेल	
पिठो	१०० ग्राम
फिटेको अण्डा	३ वटा
ब्रेडक्रम	२०० ग्राम

### विधि

सबै सामग्रीहरू (भुरुम् भुरुम् पार्नका लागि चाहिने बाहेक) मिसाउने र ३० मिनेटसम्म फ्रिजमा राख्ने ।

हातमा तेल लगाएर १५ ग्राम जति मिसाएको सामग्री लिने । डटलो बनाउने ।

माछाको बलमा पिठो दल्ने र अण्डाको घोलामा डुबाएर ब्रेडक्रममा लपेट्ने ।

१५० देखि १२० डिग्री सेल्सियससम्म तेल तताउने र रातो हुने बेलासम्म फ्राइ गर्ने ।

फिस बललाई निकालेर त्यसमा बाँकी रहेको तेल सोसाउनका लागि नेपिकन पेपरमा राख्ने ।

तातातो फिस बल आलसको छोपसँगा परस्कने । (पुष्ट ७६ मा हेर्नुहोस् ।)

## हाँसको षोयला

नेपाली मसलाको स्वादमा आगोमा पोलेको हाँसको मासु खाजा वा छपिटाइजरका रूपमा प्रायः विउरासँग खाइन्छ ।



लाग्ने समयः  
९ घण्टा



खानाको भागः  
४

### आवश्यक सामग्री

हाँसको छाती अथवा हड्डीसहितको मासु	५०० ग्राम
अदुवा र लसुनको लेदो	२० ग्राम
अलैचीको धुलो	५ ग्राम
काजातीको रस	१५ मि.लि.
जीराको धुलो	५ ग्राम
टिमुरको धुलो	३ ग्राम
तोरीको तेल	५० मि.लि.
बूज	स्वादअनुसार
पोलेको गोलभेंडा	१०० ग्राम
रातो खुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
सुकेको रातो खुर्सानी	२० ग्राम
हरियो लसुनको पात	५० ग्राम
हरियो धनियाँ, काटेको	१० ग्राम
	सजाउनका लागि

### विधि

हाँसको छातीको मासुमा तेल दल्ने र आगोमा सबैतिर पावने गरी पोल्ने । छोपेर सेलाउनका लागि प्रकातिर राख्ने ।

पोलेको गोलभेंडाको बोक्रा छिल्ले र मिच्ने ।

हाँसको छातीलाई गाँस मिल्दो आकारमा चारपाटे आकारमा काट्ने र मिसाउनका लागि छुटा मॉडोमा हाल्ने ।

मिचेको गोलभेंडा, ५० मि.लि. तोरीको तेल, अदुवा र लसुनको लेदो, जीरा, टिमुर, अलैचीको धुलो, रातो खुर्सानीको लेदो, बूज, हरियो लसुनको पात हाल्ने ।

सबै सामग्रीलाई राम्रोसँग मोज्ने । काटेको हरियो धनियाँले सजाउने र सेलाछपछि विउरासँग परस्कने ।





## डामेको माछा

नेपाली मसलाको स्वादको तेलमा डामेको लोकल माछा, रोटी अथवा चाम्सेसँग खानाका रूपमा खाइन्छ ।



लाग्ने समय:  
३० मिनेट



खानेको भाग:  
३

### आवश्यक सामग्री

माछाको फल मासु, छालाविनाको	८०० ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
कागतीको रस	१५ मि.लि.
खुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
जीराको धुलो	३ ग्राम
तोरीको तेल	३० मि.लि., डामेका लागि
बून	स्वादअनुसार
बेसार	३ ग्राम
लसुन र अदुवाको लेदो	५ ग्राम
गोडागुडी उमारेका दुसा (माइक्रो ग्रीन्स), कागतीको दुर्रा र डामेको गोलभेंडा, सजावटका लागि	

### विधि

माछाको फल मासुलाई सफा टावेल वा टिश्यु पेपरले पुछेर ओमानो पार्ने ।

छुटा ट्रेमा राखेर कागतीको रस, अदुवा र लसुनको लेदो, बून, खुर्सानी, बेसार, जीरा र अलैंचीको धुलो हालेर मोल्ने ।

ग्रिडल वा तावा तताउने । तावामा तोरीको तेल दल्ने ।

तातो तावामा वा ग्रिडलमा दुवैतर्फ पावने गरी माछाको दुर्राहरूलाई पोल्ने/डाम्ने ।

प्लेटमा राख्ने र गोडागुडी उमारेका दुसा (माइक्रो ग्रीन्स), डामेको गोलभेंडा र कागतीको दुर्राहरूले सजाउने ।

अलैंची र गोलभेंडाको चटनीसँग परकने ।

## खस्रीको लेदोबेदो (मटन करी)

नेपाली मसलाको स्वादमा तयार गरिएको लदबदे खस्रीको मासु भात, रोटी वा फापर / कोदो / मकैको हिंडोसँग खान स्वादिलो हुन्छ ।



### आवश्यक सामग्री

खस्रीको मासु	६०० ग्राम
अदुवाको लेदो	१५ ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
काटेको गोलमैंडा	१६० ग्राम
काटेको प्याज	१०० ग्राम
जीराको धुलो	५ ग्राम
तेजपात	२ पत्ता
तोरीको तेल	५० मि.लि.
धनिचौंको धुलो	५ ग्राम
धुलो सुर्सानी	१० ग्राम
बून	स्वादअनुसार
बेसार	३ ग्राम
लसुनको लेदो	१५ ग्राम
हरियो धनिचौं (काटेको)	सजाउनका लागि

### विधि

खस्रीको मासुलाई धकनासका आकारका टुक्रामा काट्ने । बावलो पिंघ भएकौं भैंडोमा तोरीको तेल तताउने । तेलमा तेजपात फुराउने । काटेको प्याज हालेर रातो हुँदासम्म पकाउने ।

टुक्रा गरेकौं खस्रीको मासु हाल्ने र रातो हुने बेलासम्म पकाउने । अदुवा र लसुनको लेदो, बून र धुलो मसला (अलैंची बाहेक) ५/६ मिनेट पकाउने । आवश्यक परे पानी राखेर राखरी मिल्ने बिकोले छोपेर सानो आँचमा पानी नसुकुञ्जेल पकाउने ।

गोलमैंडा हाल्ने र ३०-४० मिनेटसम्म पकाउने । अलैंचीको धुलो छर्किने र चलाउने ।

काटेको हरियो धनिचौंले सजाएर तातातो पारिक्ने ।





## कुसुराको भोल

यो मात, रोटी वा फापर / कोदो / मकैको ढिंडो - जेसित पनि स्थान मिलने  
नेपाली पाराको लोकल कुसुराको भोल हो ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

लोकल कुसुराको मासु	५०० ग्राम
अदुवा र लसुनको लेदो	१५ ग्राम
अलैंची, सजलो	४ वटा
अलैंचीको धुलो	३ ग्राम
काटेको गोलभेंडा	१२० ग्राम
काटेको प्याज	८० ग्राम
जीरा	२ ग्राम
जीराको धुलो	३ ग्राम
तेजपात	२ पत्ता
तोरीको तेल	५० मि.लि.
धनियाँको धुलो	३ ग्राम
धुलो सुर्सानी	५ ग्राम
नून	स्वादअनुसार
पानी	आवश्यकताअनुसार
बेसार	३ ग्राम
सुकेको सुर्सानी	३ वटा
हरियो धनियाँ, काटेको	सजावटका लागि

### विधि

लोकल कुसुराको मासुलाई षकनासका ढुक्रामा काटेर  
छकातिर राख्ने ।

बावलो पिँध भएको भाँडोमा तोरीको तेल तताउने ।

अलैंचीका दाना, जीरा, तेजपात र रातो सुर्सानी तेलमा  
फुराउने ।

प्याज हाल्ने र हलका रातो हुने बेलासम्म पकाउने ।

मासु हालेर १० देखि १५ मिनेट पकाउने र लसुन र  
अदुवाको लेदो, जीराको धुलो, बेसार र धनियाँको धुलो  
हाल्ने ।

काटेको गोलभेंडा हाल्ने र ४-५ मिनेटसम्म राम्ररी  
चलाउने ।

मासु छोपिने गरी पानी हाल्ने । नून हाल्ने ।

मिल्ने खालको ढकनले छोप्ने र मजाले पकाउने ।

चाख्ने र स्वाद मिलाउने ।

काटेको हरियो धनियाँ र अलैंचीको धुलो छर्किने ।

तातालो पस्किने ।

## बङ्गुरको सेकुवा

मसला मोलेर आगामा पोलेको बङ्गुरको मासु प्रायः सबै स्थानेकुरामा मिल्ने परिकार हो ।



लाग्ने समयः  
१ घण्टा



स्थानको भागः  
४

### आवश्यक सामग्री

बङ्गुरको मासु	१ किलो
अदुवा र लसुनको लेदो	१५ ग्राम
कागतीको रस	१० मि.लि.
सुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
तोरीको तेल	१५ मि.लि.
बून	स्वादअनुसार
सेकुवा मसला (पृष्ठ ८६ मा हेर्नुहोस् ।)	२० ग्राम

### विधि

बङ्गुरको मासुलाई छकनासका टुक्रामा काट्ने र सबै मसलाहरूमा मोल्ने ।

किचरमा उनेर वा तावा वा सेकुवा तावा (गिडल), जस्तो भाँडो प्रयोग गरे पनि मजाले पावने गरी पोल्ने ।

खाजाको रूपमा चिउरा, भात, रोटी वा फापर / कोदो / मकैको ढिँडो - जेसित पनि खान मिल्ने यो परिकार

यो परिकार गोलभेंडा, अलैंचीको चटनीसित अझ स्वादिलो हुन्छ । (पृष्ठ ६४ मा हेर्नुहोस् ।)





## खुट्टी ववाटी

खुट्टी ववाटी खसीको खुट्टा र थरिथरीका गोडागुडी मिसाएर बनाइने छुटा लोकप्रिय नेपाली सुरुवा हो ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

खसीको खुट्टा	३०० ग्राम
मिजाएको ववाटी	२५० ग्राम
अलैंची बाह्र मसला (पृष्ठ ८३ मा हेर्नुहोस्)	२ ग्राम
अलैंची, सजलो	४ वटा
कागातीको रस	५ मि.लि.
काटेको अदुवा	२० ग्राम
काटेको लसुन	२० ग्राम
घ्यु	३० मि.लि.
जवानो	३ ग्राम
तेजपात	छुटा पत्ता
तोरीको तेल	४० मि.लि.
बून	स्वादअनुसार
पानी	२ लिटर
बेसार	३ ग्राम
हरियो खुर्सानी	५ ग्राम
हरियो धनियाँ र हरियो प्याज,	सजावटका लागि ।

### विधि

प्रेसर कुकरमा तोरीको तेल तताउने र त्यसमा अलैंची फुराउने र काटेको अदुवा र लसुन हाल्ने । हल्का रातो भण्डाखि खसीको मासु हालेर ५ - ६ मिनेट वा हल्का रातो हुँदासम्म पकाउने । बेसार, अलैंची, बाह्रमसला, तेजपात, हरियो खुर्सानी हाल्ने र अरु २ मिनेटसम्म पकाउने ।

पानी र बून हाल्ने अनि प्रेसर कुकरको बिको लगाएर ८ सिटी लगाउने । बिस्तारै बाफ फालेर ववाटी हाल्ने, फेरि ४ पटक सिटी लगाउने अथवा मासु र ववाटी पाकुन्जेल पकाउने । तयार भण्डाखि छुटा खुट्टै भौँडोमा घ्यु तताउने र जवानो फुराउने । ववाटीको ओललाई जवानोले काट्ने र चारुने ।

कागातीको रस हाल्ने । हरियो धनियाँ र हरियो प्याजले सजाएर तातातै परकने ।

## साँधेको हाँस

नेपाली मसला र तोरीको तेल साँधेको हाँसको मासु खाजा वा छपेटाइजरका रूपमा खाइने परिकार हो।



लाग्ने समय:  
१० मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

हाँसको छाती वा हड्डीसहितको मासु	५०० ग्राम
अदुवा, दुर्रुा पारेको	२० ग्राम
अलैंचीको धुलो	३ ग्राम
काजातीको जूस	१० मि.लि.
टिमुरको धुलो	२ ग्राम (इच्छाअनुसार)
ठिक्काको गोलमेडा, ठाडो चिरा पारेर काटेको	५० ग्राम
तोरीको तेल	६० मि.लि.
नून	स्वादअनुसार
पोलेको सुर्सान्नीको दुर्रुा	५ ग्राम
प्याज काटेको	३० ग्राम
बेसार	३ ग्राम
मेथी	३ ग्राम
लसुन, चिरा पारेको	२० ग्राम
हरियो सुर्सान्नी, काटेको	१० ग्राम
हरियो लसुन, काटेको	१० ग्राम

### विधि

हाँसको छातीको मासुलाई गाँस मिल्दो आकारका दुर्रुामा काट्ने । नून मोल्ने र आगो अथवा सेक्युवा तावा (ग्रीडल) मा पोल्ने ।

एकपटक पाकेपछि माथि दिइएका सामग्रीहरू (मेथी र तोरीको तेलबाहेक) मोल्ने ।

तोरीको तेल तताउने र मेथी पइकाएर कालो-कालो पार्ने । मोलेको हाँसलाई ढाक्ने र फेरि मोल्ने ।

खाजा अथवा छपेटाइजरका रूपमा परस्केने ।





## खसीको तास (सैकाएर पकाएको खसीको मासु)

नेपाली मरमसलामा मोलेर ओमानो पारेर ऋटेको यो बिना हड्डीको खसीको मासु प्रायः मुरही र चटनीसित खान रुचाइएको पाइन्छ



लाग्ने समयः  
१ घण्टा



खानाको भागः  
४

### आवश्यक सामग्री

खसीको मासु	
बिना हड्डीका एकनासे टुक्रा	४५० ग्राम
अलैचीको धुलो	५ ग्राम
कागतीको रस	१५ मि.लि.
कुटेको अदुवा	५० ग्राम
कुटेको लसुन	५० ग्राम
गरम मसला	५ ग्राम
(बाह्र मसला) (पृष्ठ ८३ मा हेर्नुहोस्)	
तोरीको तेल	६० मि.लि.
नून	स्वादअनुसार
ऋटेको घनिच्योको धुलो	१० ग्राम
हरियो खुर्सानी, खस्रो खस्रोगारी काटेको	२ वटा

### विधि

सबै सामग्रीहरू मिसाएर मासु मोल्ने । मोलेको मासुलाई कम्तीमा ४/५ घण्टा राख्ने ।

बाक्लो तावामा मासु पकाउने ।

पाकेको मासुलाई बिरतारै तावाको छेउतिर कम तातोमा सार्ने । मासुलाई भित्र रसिलो तर बाहिर ओमानो हुने बेलासम्म पकाउने ।

सलाद अथवा चटनीसँग पस्किने ।

## माछाको भोल

रहु माछालाई फ्राइ गरेर बनाएको भोल, भात र रोटीसँग स्वादिलो हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

रहु माछा	५०० ग्राम
बेसार	३ ग्राम
जीराको धुलो	५ ग्राम
धनियाँको धुलो	५ ग्राम
रातो खुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
लसुनको लेदो	१० ग्राम
अदुवाको लेदो	१० ग्राम
तोरीको तेल	२० मि.लि.
कागतीको रस	१५ मि.लि.
नून	स्वादअनुसार

### भोलका लागि

सर्खु वा तोरी (मिजाएर पिसेको)	५० ग्राम
बेसार	५ ग्राम
जीराको धुलो	५ ग्राम
धनियाँको धुलो	५ ग्राम
लसुनको लेदो	१० ग्राम
अदुवाको लेदो	१० ग्राम
मसिनो गरी काटेको टमाटर	८० ग्राम
प्याजको लेदो	४० ग्राम
अलैची, सग्लो	४ वटा
तेजपात	२ पत्ता
हरियो खुर्सानी	३ वटा
तोरीको तेल	७० मि.लि.
कागतीको रस	१५ मि.लि.
पानी	१ लिटर
नून	स्वादअनुसार
सजावटका लागि	हरियो धनियाँ

### विधि

माछालाई धुने, टुक्रा पार्ने र दिइएको सामग्री मोज्ने ।

कराही मा तोरीको तेल तताउने र अलैची र तेजपात फुराउने र हल्का रातो हुन दिने ।

प्याजको लेदो, हरियो खुर्सानी, लसुन र अदुवाको लेदो हाल्ने र हल्का रातो हुँदासम्म पकाउने ।

काटेको गोलभेंडा, पिसेको तोरीको लेदो, बेसार र नून स्वादअनुसार हाल्ने ।

गोलभेंडालाई नरम हुँदासम्म पकाउने ।

जीरा, धनियाँ हाल्ने र भोल बनाउनका लागि पानी हाल्ने ।

त्यतिबेलासम्म ठिक्क पावने गरी माछालाई तावामा तार्ने ।

कागतीको रस निचोर्ने र माछाको टुक्राहरूलाई बिस्तारै भोलमा राख्ने ।

५ देखि ६ मिनेटसम्म सानो आँचमा छोपेर उमालिरहने ।

तयार भएपछि हरियो धनियाँले सजाउने ।

रोटी वा भातसँग पस्कने ।





## पक्कु

ओबानो/ओभानो, कालोकालो रङ्को, नरम र मसलेदार ओभानो खसीको परिकार ।  
प्रायः दशैमा तयार गरेर भात वा चिउरासँग खाइन्छ ।



लाग्ने समयः  
१० मिनेट



खानको भागः  
४

### आवश्यक सामग्री

खसीको मासु	८०० ग्राम
अदुवा र लसुनको लेदो	१५ ग्राम
अलैचीको धुलो	५ ग्राम
खुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
दुध	५० ग्राम
जाइफलको धुलो	१ ग्राम
जीराको धुलो	५ ग्राम
तेजपात	२ पत्ता
तोरीको तेल	३० मि.लि.
धनियाँको धुलो	५ ग्राम
बून	स्वादअनुसार
बेसार	३ ग्राम
लवाङ	४ वटा
काढेको हरियो धनियाँ	सजावटका लागि

### विधि

खसीको मासुलाई छाला र हड्डीसँगै गाँस मिल्दो आकारमा काट्ने ।  
तेल, मसलाहरू, बून, अदुवा र लसुनको लेदो मेलने ।  
बावलो पिँध भएको भाँडा तताउने र तेल हालेर त्यसमा तेजपात र लवाङ फुराउने ।  
खसीको मासु ओझरिष्टर लगातार चलाइरहने ।  
छोपेर सानो आँचमा पकाउने । लगातार चलाउने ।  
आवश्यक परे पानी हाल्ने र नरम हुँदासम्म पकाउने ।  
दुध हाल्ने र राम्रोसँग चलाउने र चिसो ठाउँ वा फ्रिजमा राख्ने ।  
परकनु अगाडि तताउने । धनियाँको पातले सजाउने ।



शाकाहारी परिकारहरू



## मकैको च्याँस्ला (आटो)

अडिलो र स्वादिलो मकैको मात तरकारी वा चटनीसँग राखरी मिल्ने खानेकुरा हो ।



चाउने समय:  
३० मिनेट



खानाको भाग:  
३

### आवश्यक सामग्री

मकैको च्याँस्ला	२ कप
अलैची	५ ग्राम
दुध	१ चियाचम्चा
दालचिनी	५ ग्राम
बूज	१ चिम्टी
पानी	५ कप
लवाङ	५ ग्राम

### विधि

मकैको मसिनो च्याँस्लालाई कचौरामा राख्ने, एक कप पानी राखेर ३० मिनेटसम्म मिजाउने ।

बावलो पिँध भएको भाँडोमा दुध तताउने । दुध मा अलैची, दालचिनी र लवाङ फुराउने ।

पानी र बूज हालेर उमाल्ने । मिजाएको च्याँस्ला हाल्ने र राम्रोसँग चलाउने ।

बिर्कोले ढक्क ढाक्ने र सानो आँचमा २० देखि २५ मिनेटसम्म च्याँस्ला नरम र मोटो सिता हुँदासम्म पकाउने ।

तातातै पस्कने ।





## केरा र मकैको मम

केरा र मकैबाट बनेको परम्परागत मम, अलैंची र जोलभेंडाको चटनीसँग खाजाका रूपमा उत्तम हुन्छ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

हरियो मकै	३०० ग्राम
काँचो केरा	३०० ग्राम
अदुवा र लसुनको लेदो	१५ ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
तरकारी मसला (पृष्ठ ८२ मा हेर्नुहोस्)	५ ग्राम
धनियाँको पत्ता	५० ग्राम
बून	स्वादअनुसार
नौनी	५० ग्राम
प्याज	२०० ग्राम
हरियो प्याज	५० ग्राम

### पिठोका लागि

पिठो	५०० ग्राम
पानी	२२० मि.लि.

### विधि

पिठो र पानी मुछेर सारो डल्लो पिठो बनाउने र एकछिनसम्म राख्ने।

सबै सामग्रीहरू मिसाएर मरुवा तयार गर्ने।

पिठोलाई सानोसानो गोला आकारको रोटीमा बोलेर, केरा र मकैबाट बनेको मरुवा भर्ने। रोटीलाई ममको आकारमा बटारेर बन्द गर्ने।

ममको भाँडोमा तेल लगाउने र ५ देखि ६ मिनेट बफ्याउने।

तातो मोमो अलैंची र जोलभेंडा चटनीसँग पस्कने।

(पृष्ठ ६४ मा हेर्नुहोस्।)

## गामा (कर्कलो) को तरकारी

एकदम स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्धक कर्कलाको तरकारी भात वा रोटीसँग राम्ररी मिल्छ ।



चाउने समय:  
३० मिनेट



खानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

कर्कलाको कलिलो पात	५०० ग्राम
अलैंची	२ वटा
कर्न फलावर	५ ग्राम
काजातीको रस	१० मि.लि.
काटेको अदुवा	५० ग्राम
काटेको लसुन	५० ग्राम
काटेको हरियो खुर्सानी	२ वटा
घ्यु / तेल	५० मि.लि.
जीरा	५ ग्राम
टिमुर	५ ग्राम
तरकारी मसला (पृष्ठ ८२ मा हेर्नुहोस्)	५ ग्राम
जून	स्वादअनुसार

### विधि

गामाको पात र झठलाई घोषर, केलाघर काट्ने ।

कराइमा घ्यु वा तेल तलाउने । टिमुर, जीरा फुराउने र रातो पार्ने ।

अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी हाल्ने र रातो हुँदासम्म पकाउने ।

गामाको पात हाल्ने, स्वादअनुसार तरकारी मसला र जून हाल्ने । ढक्कनले ढाक्ने र लगभग १५ मिनेट जति ठिक्कको आँचमा पकाउने ।

कर्नफलावर चिसो पानीमा घोल्ने र घोलेको कर्नफलावरलाई तरकारीमा हालेर राम्रोसँग चलाउने ।

काजातीको रस हाल्ने र माथिबाट अलैंचीको पाउडर हाल्ने ।

ताजातो भात, रोटी अथवा ढिँडोसँग पस्कने ।





## ओलको तरकारी

ओलको स्वास्थ्यवर्धक तरकारी मार्सी चामलको भातसँग गज्जब मीठो हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

ओल (हालीपाइले तरुल)	५०० ग्राम
अदुवा	२० ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
कागतीको रस	५ मि.लि.
काटेको टमाटर	५० ग्राम
काटेको प्याज	७० ग्राम
काटेको हरियो सुर्साजी	२ वटा
जीरा	३ ग्राम
तरकारी मसला (पृष्ठ ८२ मा हेर्नुहोस्।)	३ ग्राम
तेजपात	१ पत्ता
तोरीको तेल	५० मि.लि.
बून	स्वादअनुसार
बेसार	५ ग्राम
लसुन	२० ग्राम

### विधि

ओलका बोक्रा ताख्ने र टुक्रा पारेर चिसो पानीमा डुबाउने ।

अलिकति तेल तताउने र जीरा र तेजपात फुराउने । प्याज हाल्ने र हल्का रातो हुने गरी पकाउने र काटेको हरियो सुर्साजी हाल्ने ।

तरुल हाल्ने, तरकारी मसला छर्किने, अलैंचीको धुलो, बून हाल्ने र १० देखि १२ मिनेट छोपेर पकाउने ।

अदुवा र लसुनको लेदो हाल्ने र ३ देखि ४ मिनेट पकाउने । गोलभेंडा र पानी हाल्ने र सानो आगोमा तरुल नरम (फतवक) हुँदासम्म पकाउने । मार्सीको भातसँग तातातो तरुलको तरकारी परकने ।

## अलैंची र गोलमैंडाको अचार

अलैंची र टमाटरको स्वस्थकर चटनी जुनसुकै खानासँग मिल्छ ।



लाग्ने समय:  
३० मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

सानो खाले गोलमैंडा, काटेको	२०० ग्राम
अदुवा, काटेको	१० ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
सुर्सानीको धुलो	५ ग्राम
जीराको धुलो	३ ग्राम
टिबुन	३ ग्राम
तोरीको तेल	२० मि.लि.
धनियाँ, काटेको	५ ग्राम
धनियाँको धुलो	३ ग्राम
बून	स्वादअनुसार
लसुन, काटेको	२० ग्राम

### भान्नका लागि

पोलेको रातो सुर्सानी	५ ग्राम
मेथी	३ ग्राम
लसुन, काटेको	५ ग्राम

### विधि

सानो गोलमैंडालाई आगोमा वा ज्यासको ज्वालामा पोलने ।

भान्नका लागि राखिएका बाहेक सबै सामग्रीहरू मिसाउने अनि खस्रो खस्रो पारेर पिरने र छुटा ठूलो कचौरामा खन्याउने ।

तावा मा अलिकति तोरीको तेल तताउने । मेथी हालने र रातो हुँदासम्म पक्काउने ।

लसुनको चाना, सुकेको सुर्सानी हालने र रातो हुन दिने ।

तेलको मिश्रणलाई गोलमैंडामा मिसाउने, राम्रोसँग चलाउने र १० मिनेटसम्म राखेर सेलाउन दिने ।

चिसो चटनी खाजा वा जुनसुकै खानासँग पस्कने ।





## अलैंची मेथी आलु (अलैंची मोलेको आलु)

मेथीको पातसँग डामेको एकदम मीठो स्वाद र वासना हुन्छ ।



चाउने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

आलु	५०० ग्राम
अदुवा, चिरेको	२० ग्राम
अलैंचीको धुलो	५ ग्राम
कागतीको रस	१५ मि.लि.
घ्यु	२० ग्राम
जीराको धुलो	१० ग्राम
तोरीको तेल	३० मि.लि.
बून	स्वादअनुसार
बेसार	५ ग्राम
मेथी	२० ग्राम
रातो सुर्जानीको धुलो	१० ग्राम
लसुन, ठाडो चिरेको	१५ ग्राम
सुकेको सुर्जानी	२/३ वटा
हरियो धनियाँ काटेको	१५ ग्राम

### विधि

बूनपानीमा बोक्रासहितको आलु उसिक्ने । पाकेपछि बोक्रा छिल्ने र आलुलाई चारपाटे आकारमा काट्ने ।

फ्राइप्यानमा तेल तताउने, कालो हुनेजरी मेथी फुराउने । सुकेको सुर्जानी र बेसार हाल्ने । ठाडो जरी काटेको लसुन र अदुवा हाल्ने ।

आलु हाल्ने र २/३ मिनेटसम्म चर्को आँचमा चलाउँदै पकाउने । अलैंची, जीरा र रातो सुर्जानीको धुलो हाल्ने ।

बून र पिरो चारुने र कागतीको रस हाल्ने । काटेको धनियाँले सजाउने र पस्कने ।

## चम्सुरको खीर

चम्सुरको खीर छुटा स्वादिलो मिष्टान्न हो जुन तातै वा चिसो पारेर पनि खान सकिन्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

चम्सुरको बीउ	५० ग्राम
अलैचीको धुलो	३ ग्राम
कागजी बदाम, काटेको	५० ग्राम
किसमिस	१०० ग्राम
खीर मसला	५ ग्राम
गुलाब जल	केही थोपा
घ्यु	५० ग्राम
चिनी	१५० ग्राम
दूध	१.५ लिटर

### विधि

चम्सुरको बीउलाई २ देखि ३ घण्टा पानीमा हुँबाउने ।  
मिजाएको चम्सुरलाई ५ मिनेट जति नरम हुँदासम्म पकाउने ।  
छुटा गहिर्रो भाँडोमा दूध उमाल्ने र चिनी हाल्ने ।  
दूधलाई तताएर बाक्लो बनाउने ।  
पकाएको चम्सुर हाल्ने र सानो आगोमा ५ मिनेटसम्म पकाउने ।  
त्यसपछि अलैचीको धुलो, खीर मसला, गुलाब जल, घ्यु हाल्ने र राम्ररी मिसाउने ।  
कागजी बदाम र किसमिसले सजाउने । तातो वा चिसो परक्ने ।





## मासको बटुक

तेलमा तारेको मासको दालको बटुक प्रायः चाडवाड र होलीमा तयार गरिन्छ ।



लाउने समयः  
४५ मिनेट



सानाको भागः  
३

### आवश्यक सामग्री

कालो मास	२०० ग्राम
अलैचीको घुलो	५ ग्राम
जून	स्वादअनुसार
बेसार	५ ग्राम
मासिनो गरी काटेको अदुवा	१५ ग्राम
वनस्पति तेल	तार्नका लागि
हरियो खुर्सानी काटेको	२ वटा

### विधि

कालो दाललाई ५ देखि ६ घण्टा भिजाउने र पानी तहन्छ्याउने । दाललाई ठिक्कको सस्रो बनाएर पिस्ने ।

ठूलो भाँडोमा पिसेको दालको पिठो राख्ने । सबै सामग्रीहरू र स्पेस रस्रोसँग मिसाउने ।

कराही अथवा गहिरो भाँडोमा वनस्पति तेल तताउने । सानो टुक्रा ससाएर तेल तातेको जाँच्ने । यदि त्यो भवाइएछैँ गन्धो भने तेल तयार भयो । हातलाई चिसो बनाउने र हातभरि पिठो लिएर गोले आकारको बीचमा प्वाल भएको रोटी बनाउने र बिस्तारै तेलमा ससाउने ।

**नोटः** यही सामग्रीलाई साना साना डल्ला आकारमा फुराएर फुरौला पनि बनाउन सकिन्छ ।

## लप्सीको अचार

लप्सीको अचार पियो, अमिलो, गुलियो मसालेदार हुन्छ जसले जुनसुकै खानामा स्वाद थप्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
१

### आवश्यक सामग्री

लप्सी	१ किलो
अदुवा कूटेको	२०० ग्राम
अलैंचीको धुलो	२० ग्राम
चिनी	५०० ग्राम
जीरा	५ ग्राम
तोरीको तेल	१५० मि.लि.
वून	स्वादअनुसार
पानी	५०० मि.लि.
बिरे वून	३० ग्राम
मेथी	३ ग्राम
रातो खुर्सानी खस्रो	१५ ग्राम
सौफ	१५ ग्राम

### विधि

लप्सीलाई छुटा भाडोमा हाल्ने र लप्सी हुब्ने गरी पानी हाल्ने । १० देखि १५ मिनेट पकाउने ।

लप्सी पावचो कि पाकेन भनेर लप्सी निकालेर बोक्रा ताख्न सकिन्छ कि सकिँदैन जाँच्ने । बोक्रो ताखेर पकातिर राख्ने । ताछेको लप्सीलाई छुटा आरी वा बाटोमा राख्ने । छुटा ठूलो तावा मा तेल तताउने, मेथी फुराउने र कालो बनाउने । त्यसपछि सौफ, जीरा, अदुवा र खुर्सानी हाल्ने । केही सेकेन्डसम्म चलाउने । सबै लप्सीलाई तावा मा हाल्ने र राम्रोसँग चलाउने । चिनी, बिरे वून र वून हाल्ने र सानो आगोमा राम्रोसँग चलाउँदै पकाउने । चाहिने जति बावलो हुने गरी पानी हाल्ने । जब मिश्रण बावलो हुन्छ तब अचार तयार हुन्छ ।

**नोट:** आँपको गुलियो अचार पनि यही तरिकाले बनाउन सकिन्छ ।





## तिलको छोप

तिलको छोप बहुउपयोगी परिकार हो जसलाई चटनीका रूपमा वा अन्य परिकार बनाउँदा स्वाद र लयालुपन बढाउने सामग्रीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



लाग्ने समय:  
२० मिनेट



सामाको भाग:  
१

### आवश्यक सामग्री

मुटेको तिल	२५० ग्राम
अलैचीको धुलो	३० ग्राम
चुक	१०० मि.लि.
तोरीको तेल	३० ग्राम
बूज	१५ ग्राम
बिरे बूज	३० ग्राम
मुटेको सुर्सानी	१०० ग्राम
लप्सीको धुलो	१०० ग्राम

### विधि

मुटेको तिल, सुकेको सुर्सानी, बिरे बूज, बूज, अलैचीको धुलो मिसाउने र एकै ठाउँमा पिस्ने। चुक र तोरीको तेल हाल्ने ।

बिस्तारै मिसाउने र हावा नछिर्ने बढ्दामा राख्ने ।

**नोट:** माथिको जरतै प्रक्रियाबाट तिलको सट्टा सिलाम, आलस, फर्सीको बियाँ आदिको पनि अचार बनाउन सकिन्छ ।

## आलसको छोप वा धूलो अचार

सुरक्षा आलसको छोप मासुसँगा मिल्छ र यतिकै पनि खान सकिन्छ ।



माग्ने समय:  
२० मिनेट



खानको भाग:  
२

### आवश्यक सामग्री

आलस	३०० ग्राम
अलैची	२० ग्राम
चुक अमिलो	४० मि.लि.
टिमुरको धूलो	२० ग्राम
तोरीको तेल	६० मि.लि.
बिरे ब्रून	५० ग्राम
सुकेको सुर्जानी	५० ग्राम

### विधि

- सबै सुरक्षा सामग्रीहरूलाई पिरने ।
- ताजा तोरीको तेल र चुकमा माल्ने ।
- मुटेको वा तारेको मासु वा माछाको साथमा परकने ।





## निगालोको दुसाको भोल

निगालोको दुसाको भोल छटा विशेष नेपाली तरकारी हो जुन अमिलो स्वादको हुन्छ र सादा भात, रोटी अथवा चिउरासँग खान मिल्छ ।



भाउने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

निगालोको दुसा (बोक्रा ताछेर, सानो टुकुरामा काटेको ।)	३०० ग्राम
अदुवा, काटेको	१० ग्राम
अमिलो मोही	३०० मि.लि.
अलैचीको धुलो	२ ग्राम
घ्यु वा तोरीको तेल	५० मि.लि.
जीरा	२ ग्राम
तरकारी मसला (पृष्ठ ८२ मा हेर्नुहोस्)	५ ग्राम
बून	स्वादअनुसार
प्याज, काटेको	३० ग्राम
बेसन	१५ ग्राम
बेसार	३ ग्राम
मेथी	२ ग्राम
रातो सुर्सान्नीको धुलो	५ ग्राम
लसुन पोटी, काटेको	१० ग्राम
हरियो सुर्सान्नी, काटेको	२ वटा

### विधि

तावामा घ्यु अथवा तेल हालेर ठिक्कको आँचमा तताउने ।  
तेल तातेपछि मेथी, जीरा र तोरीका जोडा झुट्टने ।  
काटेको प्याज, हरियो सुर्सान्नी, अदुवा र लसुन हाल्ने र रातो हुँदासम्म झुट्टने । बेसार, बेसन, बून, जीरा, धनियाँको धुलो, तरकारी मसला, अलैचीको धुलो र रातो सुर्सान्नी हाल्ने ।  
छकपटक चलाउने र दुसा र मोही हाल्ने । ढकन लगाएर २० देखि ३० मिनेट ठिक्कको आँचमा पकाउने ।  
भात अथवा रोटीसँग परकने ।



मरमसला



## तरकारी मसला

जुनसुकै तरकारीका लागि पनि हुने परम्परागत मसला ।



### आवश्यक सामग्री

अलैंची	५० ग्राम
जीरा	१०० ग्राम
ठिमु	१० ग्राम
दालचिनी	३० ग्राम
धनियाँको दाना	५० ग्राम
बेसार	१० ग्राम
ल्वाइ	५० ग्राम

### विधि

सबै मसलाहरू पिसने र छावने । यो 'तरकारी मसला' सुस्ता वा भोल सबै प्रकारका तरकारीका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



## बाह्र मसला

बाह्र मसला १२ प्रकारका मसला मिलाएर बनाइने एक मसला हो, जुन विभिन्न मासुका परिकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसले परिकारहरूमा छुटा विशिष्ट नेपाली स्वाद थप्छ।



माग्ने समय: २० मिनेट

### आवश्यक सामग्री

अलैंची	३० ग्राम
धनियाँ	५० ग्राम
जीरा	५० ग्राम
लवाङ	२० ग्राम
दालचिनी	३० ग्राम
ज्वानो	२० ग्राम
तेजपाल	५ वटा
जावित्री	२० ग्राम
जाइफल	१० ग्राम
कालो मरिच	१० ग्राम
सुकुटी	२० ग्राम
बेसार	१० ग्राम

### बनाउने तरिका

सबै मसला पिसेर चाल्ने। यो मसला मिश्रण (बाह्र मसला) प्रयोग गरेर नेपाली मसालेदार तरकारी परिकारहरू बनाउन सकिन्छ।



## खीर मसला

यो विशेष प्रकारको नेपाली मसला खीर र अन्य मिष्ठान्नहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



लाग्ने समय:  
०० मिनेट

### आवश्यक सामग्री

अलैची	१०० ग्राम
जाइफल	१० ग्राम
ल्वाङ	२० ग्राम
मरिच	१० ग्राम

### विधि

सबै सामग्रीहरूलाई सुकाउने र एकै ठाउँमा पिसने ।  
छान्ने र स्वाद र सुगन्धका लागि खीर अथवा अरु  
परिकारमा प्रयोग गर्ने ।



## विद्या मसला

नेपाली विद्या बनाउनका लागि तयार पारिएको सुगन्धित मसला ।



### आवश्यक सामग्री

अलैची	१०० ग्राम
सौंफ	८० ग्राम
लवाङ	२० ग्राम
सुठो	१५ ग्राम
तेजपात	केही पत्ता

### विधि

सबै सामग्रीहरूलाई सुकाएर एकै ठाउँमा मसिनो गरी पिस्रने । चालनीमा चाल्ने र मिक्सर विद्या मसलालाई विद्यामा हालेर पकाउने । विद्या छानेर बाँड्ने ।



## सेकुवा मसला

सेकुवा मसला एउटा स्वादिलो मसला हो जुन सबै प्रकारका मासुमा मोलेर नेपाली तरिकाले पेलनका लागि प्रयोग हुन्छ । यसले जुनसुकै मासुमा विशेष र रैथाने स्वाद दिन्छ ।



### आवश्यक सामग्री

अलैंची	५० ग्राम
ल्वाङ	५० ग्राम
धनियाँका दाना	१०० ग्राम
जीरा	१०० ग्राम
सुकैको रातो खुर्सानी	३० ग्राम
सरसुँ	२० ग्राम

### विधि

सबै सामग्रीहरूलाई सुकाउने/तताउने र एकै ठाउँमा पिस्ने । छानेर, सेकुवा मसलालाई मासु तार्न भन्दा अगाडि मासुमा मोल्ने । आगोबाट बाहिर निकालेर अलिकति मसला छर्कने ।



## मिट मसला

प्राकृतिक मसलाहरूको मिश्रण जसले मासुका परिकारको स्वाद बढाउँछ ।



माग्ने समय:  
२० मिनेट

### आवश्यक सामग्री

अलैंची	१०० ग्राम
जाइफल	१५ ग्राम
जीरा	२०० ग्राम
तेजपात	५ ग्राम
दालचिनी	८० ग्राम
धनियौंको दाना	१०० ग्राम
बेसार	१० ग्राम
लवाङ	५० ग्राम
सुकेको सुसानी	८० ग्राम
सुठो	३० ग्राम

### विधि

सबै मसलाहरूलाई सुकाएर धुलो पार्ने । मासुका परिकारहरूको स्वाद र सुगन्ध बढाउन मिट मसला प्रयोग गर्ने ।







मिठाई-मिष्टान्न



## सखरखण्डको खीर

सखरखण्डबाट बनाइएको खीर खाजा र मिठाई / मिष्ठान्नका रूपमा खान सकिन्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

सखरखण्ड	५०० ग्राम
अलैचीको धुलो	५ ग्राम
घिउ	१५ ग्राम
चिनी	५० ग्राम
दालचिनीको धुलो	५ ग्राम
दूध	५०० मिलिलिटर
नखिलको धुलो	३० ग्राम

सजावटका लागि काजू, किसमिस र कागजी बदाम ।

### विधि

सखरखण्ड घोएर, बोक्रा ताखेर बराबर टुक्रामा काट्ने । ठिक्क पावने बेलासम्म उभिन्ने । पानी तार्ने र तातैमा मुछ्ने । तावामा अलिकति घ्यु तताउने । मुछेको सखरखण्ड, दूध, चिनी, अलैची र दालचिनीको धुलो हाल्ने । दूध घटेर बावलो हुँदासम्म लगातार फिट्ने । नखिलको धुलो हाल्ने र चलाउने । आगोबाट बाहिर निकाल्ने र काटेको कागजी बदाम र सुवखा फलफूलले सजाएर तातातो पस्कने ।

## मकैको च्याँस्लाको खीर

मकैबाट बनाइएको एक प्रकारको गुलियो खीर, जुन मिठाई / मिष्ठानन का रूपमा उत्तम हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



खानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

मकैको च्याँस्ला	२०० ग्राम
कालो मरिचको धुलो	५ ग्राम
घ्यु	८० ग्राम
चिनी	१२० ग्राम
दूध	१५०० मि.लि.
पातलो गरी काटेको काजु	
कागजी बदाम	५० ग्राम
सुकेको अलैची (कुटेको)	४ वटा

### विधि

छउटा बाक्लो पिँध मष्टको भाँडोमा अलिकति घ्यु तताउने । कागजी बदामलाई भुटेर हल्का रातो पार्ने र एकतिर राख्ने ।

त्यही भाँडोमा अलैची पड्काउने । दूध खन्याउने र उमाल्ने । च्याँस्ला र चिनी हालेर चलाइरहने ।

विस्तारै ठिक्कको आगोमा बाक्लो हुँदासम्म पकाइरहने ।

घ्यु मा भुटेको कागजी बदाम मिसाउने । चलाउने । तातातो पस्कने ।





## मखनाको खीर

मखनाबाट बनाइएको छुटा विशेष प्रकारको खीर जुन स्वस्थ र स्वादिलो हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

मखना	२०० ग्राम
अलैंचीको धुलो	३ ग्राम
काजू	५० ग्राम
घ्यु	५० ग्राम
चिनी	१०० ग्राम
दूध	१ लिटर
सेतो मरिच, कुटेको	३ ग्राम

### विधि

छुटा बावलो पिंघ भएको भौँडोमा घ्यु तताउने र झाइ नदस मुद्ने र छकातिर राख्ने ।

त्यही भौँडोमा दूध सन्याउने र उमाल्ने । मखना हाल्ने । ताप घटाउने र मखना पल्लिपर बावलो हुँदासम्म पकाउने ।

कुटेको मरिच, अलैंचीको धुलो र चिनी हाल्ने । चिनी पल्लिँदा सम्म राम्रोसँग चलाइरहने ।

काटेको सुक्सा फलफूल र कागजी बदामहरूले सजाएर तातो पस्कने ।

## ढकनी

चिनी, द्यु हालेर पकाइएको गुलियो भातको छउटा परिकार जुन प्रायः बिहानको नास्ता अथवा हाइ-टी ( आडिलो खाजा) को रूपमा खाइन्छ ।



लाउने समयः  
४५ मिनेट



खानाको भागः  
६

### आवश्यक सामग्री

बासमती चामल	२०० ग्राम
द्यु	१०० ग्राम
दूध	१ लिटर
अलैची	५० ग्राम
काजू, किसमिस र कागजी बदाम	५० ग्राम
गुड	१०० ग्राम

### विधि

चामललाई घोर ३० मिनेट जति मिजाउने ।

बाक्लो पिँध भएको भाँडोमा अलिकति द्यु तताउने ।

चामलको पानी तारेर यसलाई तताएको द्यु को भाँडोमा राख्ने, लगातार चलाइरहने । २ देखि ३ मिनेटसम्म भुट्ने ।

दूध मिसाउने र सानो आगोमा पकाइरहने र सबै दूध नसोसेसम्म चलाइरहने ।

गुँड र अलैचीको धुलो हाल्ने र लगातार चलाइरहने । मिश्रण सारो र सुस्खा हुँदासम्म पकाइरहने ।

सुवखा फलफूलले सजाएर तातातो खाजा वा मिठाई / मिष्टान्न का रूपमा पस्कने ।





## अलैंची सिकनी

अलैंची स्वादको दही खाना पछि पाचनका लागि मिठाई / मिष्ठान्न का रूपमा प्रयोग हुन्छ ।



लाग्ने समय:  
३० मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

सादा दही	१ लिटर
अलैंचीको धुलो	१० ग्राम
कागतीको रस	१० मि.लि.
काजू, किसमिस र कागजी बदाम	सजावटका लागि
चिनीको धुलो	६० ग्राम
बिरेवून	५ ग्राम

### विधि

दहीलाई पानी तार्नका लागि मलमलको कपडामा बाँधेर ३ घण्टा भुन्छ्याउने ।

भुन्छ्याइएको दहीलाई सफा भाँडोमा खन्याउने । चिनी, बिरेवून, कागतीको रस र अलैंचीको धुलो मिसाउने र मजाले फिट्ने ।

काटेको सुक्खा फलफूल र कागजी बदामहरूले सजाइर चिसो पस्कने ।

## कागुनोको खीर

मिष्ठाननका रूपमा खाइने छउटा स्वस्थ परिकार ।



कागुने समय:  
८५ मिनेट



सानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

कागुनो	२०० ग्राम
दूध	१.५ लिटर
सिङ्गो अलैची	३ वटा
सुवा	१०० ग्राम
अलैचीको धुलो	३ ग्राम
काजु	५० ग्राम
सेतो मरिच, कूटेको	३ ग्राम

### विधि

कागुनोलाई धुने र ४ घण्टासम्म पानीमा भिजाउने र पानी तार्ने । छउटा सफा भाँडोमा दूध उमाल्ने र अलैची हाल्ने ।

कागुनो हाल्ने र सानो आगोमा कागुनो पाक्वजेल पकाइरहने । मरिच, अलैचीको धुलो, सुवा र चिनी हाल्ने ।

चिनी नपटिलएसम्म चलाइरहने । काटेको काजु हाल्ने र पस्किने ।





## अलैंची भर रोटी

तेलमा तारेको चामलको रोटी प्रायः चाडवाडमा बनाइन्छ । भर रोटी लामो समयसम्म टिक्छ ।



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



सानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

चामल	१ के.जी.
चिनी	५० ग्राम
बून	३ ग्राम
अलैंचीको धुलो	१५ ग्राम
पानी	४०० मि.लि.
तेल	तार्नका लागि

### विधि

चामल धुने र ३ देखि ४ घण्टासम्म मिजाउने । सबै पानी तार्ने र सुस्सा बनाउने । चामललाई पिसेर पिठो बनाउने ।

बून, चिनी र अलैंचीको धुलो मिसाउने ।

सारो पिठो बनाएर माइने । सानो गोलो आकारमा बेलने र तेलमा तार्ने ।

तातो रोटी तरकारी अथवा अलैंची मेथी आलु अचारसँग पस्कने । (पृष्ठ ६७ मा हेर्नुहोस् ।)

## सेल रोटी

सेल रोटी कुनै परिचय नचाहिने नेपाली विशिष्ट परिकार हो



लाग्ने समय:  
१ घण्टा



सानाको भाग:  
६

### आवश्यक सामग्री

ताइचिन चामल	५०० ग्राम
चामलको पिठो	२५० ग्राम
घ्यु	५० ग्राम
चिनी	१५० ग्राम
पानी	४०० मि.लि.
अलैचीको घुलो	१५ ग्राम
तेल	रोटी तार्नका लागि

### विधि

चामललाई सफा पानीमा ४ घण्टासम्म डुबाउने र पानी तार्ने ।

चामललाई चिनी मिसाएर खस्रो गरी पिरने ।

यो घोललाई भाँडोमा खन्याएर, चामलको पिठो, अलैचीको घुलो र घ्यु हाल्ने ।

दुवै हातले सबै सामग्रीहरूलाई मिसाउने ।

विस्तारै पानी थप्दै लथालु पिठो बनाउने ।

बावलो पिँध मधका तावामा लगभग २०० डिग्री सेल्सियस तातोमा तेल तताउने ।

ठिलो पिठोलाई हातमा लिने र दुनोट आकारमा तेलमा खसाल्ने ।

दुवैतर्फ रातो हुने गरी पकाउने ।

तातातो सेलरोटी तरकारी अथवा अलैची मेथी आलु अचारसँग पस्कने । (पृष्ठ ६७ मा हेर्नुहोस्।)





## अलैंची अर्सा रोटी

चामलको पिठोमा सरस्वर हालेर बनाइएको तीठो रोटी । चियासँग खाजा अथवा मिठाई / मिष्ठान्न का रूपमा खाइन्छ ।



चाउने समय:  
४५ मिनेट



खानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

चामल	५०० ग्राम
सरस्वर	२०० ग्राम
पानी	१८० मि.लि.
अलैंचीको घुलो	५ ग्राम
घ्यु	५० ग्राम

### विधि

चामललाई मिजापर मसिनो गरी पिरने ।

छुटा भाँडोमा पानी, सरस्वर, घ्यु र अलैंचीको घुलो हाल्ने र उमाल्ने ।

चामलको पिठो हालेर पकाएर सारो पिठो (ढिँडो) बनाउने । ३० मिनेटसम्म चिसो हुन दिने । रोटी जसरी पातलो गरी बेल्ने ।

रोटीलाई १८५ डिग्री सेल्सियस तापमा तार्ने ।

तातातो खाजाका रूपमा अथवा चियासँग पस्कने ।

## अनरसा रोटी

लक्ष्मी पूजा, माइटीका र विहे आदिमा मिजेको चामलबाट बनाइने एक प्रकारको गुलियो रोटी ।



चाउने समय:  
८५ मिनेट



सानाको भाग:  
४

### आवश्यक सामग्री

चामल	१ किलोग्राम
चिनी (सेतो)	५०० ग्राम
अलैचीको धुलो	१५ ग्राम
दुध	१०० मि.लि.
सजावटका लागि तिल ।	
तार्नका लागि तेल ।	

### विधि

चामललाई रातभरि चिसो पानीमा भिजाउने ।  
चामललाई सुस्सा पारेर चिनी मिसाएर पिरने ।  
अलैचीको धुलो र दुध मिसाएर पिठो गुच्छने ।  
छोटै आकारमा जोलो बनाएर बेल्ने र माथिबाट तिल छर्कने  
र सानो आगोमा नफर्काइकन पकाउने ।  
चियासँग पस्कने ।



## अलैंची र कागतीको सर्वत

अलैंची कागती सर्वत शरीरलाई स्फूर्ति दिने गुणियो, नुनिलो, अमिलो पेय हो, जुन गर्मीमा पाहुनाहरूलाई स्वागत गर्दा दिइन्छ ।



सामग्री तयारी:  
२० मिनेट



सामग्री मात्रा:  
४

### आवश्यक सामग्री

चिसो पानी	२ लिटर
अलैंचीको धुलो	१ चिया चम्चा
कागतीको रस	२० मि.लि.
बिरेजून	१ चिया चम्चा
चिनी	१५० ग्राम

### विधि

सबै सामग्रीहरू राम्रोसँग घोलने र चिसो सर्वत स्वागत पेयका रूपमा पस्कने ।



# ऋडिट

## प्रशिक्षार्थीहरूको पाककला प्रतियोगिताका सहभागीहरू

उत्सव पौडेल  
पुष्प पौडेल  
प्रतीकराज चौधरी  
सन्तोष ढुंगाना  
कमल विष्ट  
सपना तामाङ  
सुदीप खनाल  
त्रिदेव भट्ट  
मोनिका चौधरी  
लक्ष्मू महतो  
आरती महतो  
अञ्जली राउत  
पुरन थापा  
बिनोद बुढाथोकी  
अरविन्द मिश्र  
प्रदिप थापा मगर  
घनश्याम गौतम  
मिलन राणा  
नवीन राणा  
रमेश श्रेष्ठ  
रोजित क्षेत्री  
राजेन्द्र घिमिरे  
मनमाया राई  
हरि गिरी  
अजय आङ्ला लिम्बु  
अमृता कुमारी उराव  
राजु सिंह  
सुदीप उराव

राम थापा  
लीलाकान्त चौधरी  
तिलेश्वर के. नौनिया  
सुवास मेहता  
महेश्वर पी. सिंह  
पुनम कुमारी राम  
बरूण के. राजवंशी  
प्रकाश के. भागड  
धनेश महत  
चन्द्रन के. शर्मा  
चन्द्रन के. रोय  
घनमान गिरी  
सोनु राजवंशी  
अभिषेक राई  
रुद्र थापा  
निरञ्जन ढुंगाना  
अनित घलान  
बाबुशरण श्रेष्ठ  
आरती खड्का  
सीता मोक्तान  
रमेशकुमार महतो  
बसन्त राई  
सरोज विश्वकर्मा  
साजन तामाङ  
बालकृष्ण श्रेष्ठ  
करण श्रेष्ठ  
पूणिमा राई  
राजेन्द्र चौधरी

मुस्कान कोजु  
विकित सैजु  
बिकेश मानन्धर  
अमृता अवाल  
सुदिन थापा  
तुलबहादुर तामाङ  
सुदीप भुजेल  
अलोन चित्रकार  
सुरज तामाङ  
गोपाल तिम्सिना  
लक्ष्मण सिंजाली मगर  
कबहादुर बुढाथोकी  
कुमार खत्री  
विशाल बस्नेत  
ओलीस तामाङ

# प्रतियोगिता आयोजना स्थल

श्री बच्चौली मावि, बच्चौली, सौराहा  
साउथ एशियन स्कुल अफ टुरिज्म एण्ड होटल म्यानेजमेन्ट (SASTHM), विराटनगर  
ग्लोबल एकेडेमी अफ टुरिज्म एण्ड हस्पिटालिटी एजुकेशन (गेट),  
मण्डिकाटार, काठमाडौं

## रेसिपीहरू विकास र परिमार्जन

मान्छे लक्ष्मण भण्डारी

## विधिहरू विकास र परिमार्जन टोली

शेफ सूर्यकिरण श्रेष्ठ  
शेफ श्यामबहादुर तामाङ  
शेफ सुवर्णमान कर्मचार्य  
शेफ विष्णु महर्जन  
शेफ सूर्य महत

## सहयोगी टोली

शेफ रत्नबहादुर थापा  
शेफ पद्म आले मगर  
शेफ सुनिल तामाङ  
शेफ मोहन गजुरेल

## फूड फोटोग्राफी टोली

प्रसन्न महर्जन (फोटोग्राफर)  
निदेश श्रेष्ठ (सहायक फोटोग्राफर)

## सम्पादक

केदारनाथ शर्मा

## विशेष धन्यवाद

शेफ एसोसिएसन अफ नेपाल ग्लोबल नेपाली शेफ महासंघ  
अन्तर्राष्ट्रिय नेपाली शेफ सोसाइटी (INCS) पाक कला र आतिथ्य व्यवस्थापन  
प्रतिष्ठान





An initiative of:



Supported by:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
स्वीस सरकार विकास सहयोग एमडीसी