Health Promotion Board

ஆரோக்கியமாக முதுமை அடைவதற்கான சமையல் குறிப்பு

சமையல் குறிப்புப் புத்தகம்

ஊட்டச்சத்து முதல் உணவூட்டம் வரை.

உங்களுக்கு இதன் அறிவியல் தெரியும். இப்போது சுவைகளுக்கு மணமூட்டும் நேரம்.

உங்கள் சரிவிகித உணவில் புரதம் மற்றும் கால்சியத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும், “என்னுடைய ஆரோக்கியமான தட்டு” திட்டத்தின்படி, நீங்கள் உண்ண வேண்டிய சரியான அளவு மற்றும் உணவு வகைகள் குறித்தும் ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டியில் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய அம்சங்கள்:

ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் இறைச்சி, மீன் அல்லது டோஃபுவைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள் - சமையல் குறிப்பில் பாருங்கள், அந்த உணவு உங்கள் உள்ளங்கை அளவு புரதச்சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்யும் என உறுதிப்படுத்துங்கள்.

கால்சியத்தைக் கொண்டு எலும்பை வலிமையாக்குங்கள் - ஒவ்வொரு சமையல் குறிப்பிலும் உள்ள கால்சிய நட்சத்திரங்களைக் கவனிக்கவும். ஒரு நாளுக்கு 10 கால்சிய நட்சத்திரங்களை இலக்காகக் கொள்ளவும்.

முழுத் தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நிறையுங்கள்

உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

முடிந்த வரை ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுச் சின்னத்தைக் கொண்டிருக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை சுவாரசியமற்றதாக மற்றும் சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கத் தேவையில்லை. சரியான சமையல் குறிப்புகளுடன் நீங்கள் விரும்பும் உணவை மகிழ்வுடன் அனுபவிக்கலாம். இந்தச் சமையல் குறிப்பு புத்தகத்தின் மூலம், நீங்கள் சிறந்த உடல் நலத்துக்கான சிறந்த உணவுகளை சுவையாகச் சமைக்கலாம்!

நாம் சமைக்கத் தொடங்கலாம்!

கோழிக்கறி மற்றும் பழுப்பு அரிசி கார சூப்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 1 கோப்பை (200 கிராம்) சமைத்த பழுப்பு அரிசி
- 2 மேசைக்கரண்டி சிகப்பு கறி பேஸ்ட்
- 100 மில்லிலிட்டர் குறைந்த கொழுப்புள்ள தேங்காய்ப் பால்
- 100 மில்லிலிட்டர் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- 100 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- 1 வெங்காயம், நான்காக வெட்டவும்
- 1 கட்டை விரல் அளவு நறுக்கிய இஞ்சி
- 1 பச்சை குடைமிளகாய், பெரிதாக வெட்டவும்
- 1 நறுக்கிய கேரட்
- 2 சரிபாதியாக வெட்டப்பட்ட தக்காளி
- 200 கிராம் கொழுப்பற்ற கோழி (ஆட்டுக்கறி அல்லது மீன் போன்ற பிற வகையையும் மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம்)
- 3 மேசைக்கரண்டி பெரிதாக நறுக்கப்பட்ட பச்சைக் கொத்தமல்லி தழை அல்லது 1 மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த கொத்தமல்லி விதை
- 3 நறுக்கிய காப்பிர் எலுமிச்சை இலைகள்

செய்யும் முறை:

புரதம்
கால்சியம்

1. சூடான பாத்திரத்தில், கறி பேஸ்ட், வெங்காயம் மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து, 1 நிமிடத்திற்கு வறுக்கவும்.
2. கோழித்துண்டுகள், காய்கறிகள், தேங்காய்ப்பால், பால் மற்றும் தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலந்து, கொதிக்க விடவும்.
3. குறைவான வெப்பத்தில் 10-15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும், அல்லது கோழி முழுமையாக வேகும்வரையில் மற்றும் காய்கறிகள் நன்றாக வதங்கும் வரையில் சமைக்கவும்.
4. பிறகு பாத்திரத்தில் சாதம், கொத்தமல்லி மற்றும் எலுமிச்சை இலைகளைச் சேர்த்து, குறைவான வெப்பத்தில் 2 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
5. சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். உப்பைக் குறைத்துக்கொள்வது என்றால் சுவையை குறைத்துக்கொள்வது என்று அர்த்தம் அல்ல.

மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, உங்களின் உணவைச் சுவையூட்டுங்கள். மெல்லுவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினை உள்ளது என்றால், வேகவைத்த உணவு மற்றும் சூப் ஆகியவை உணவை மென்மையாக்க சிறந்த வழிகளாகும். அரிசி மற்றும் காய்கறிகளை நீண்ட நேரம் சமைத்து மென்மையாக்கலாம். எளிதாக மென்று சாப்பிட கோழிக்குப் பதிலாக மீன் அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள கொத்திறைச்சியைச் சமைக்கலாம்.

சுவையான கொண்டைக்கடலை

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 1½ கோப்பை ஊறவைத்து, வேகவைக்கப்பட்ட கொண்டைக்கடலை
- 1 நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய்
- ½ நறுக்கிய அல்லது துருவப்பட்ட கேரட்
- ½ நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 நறுக்கிய தக்காளி
- 1 மேசைக்கரண்டி நறுக்கப்பட்ட கொத்தமல்லித் தழை

சுவையூட்ட:

- 2 தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெய்
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி வறுக்கப்பட்ட எள்
- ¼ தேக்கரண்டி சர்க்கரை
- தூவுவதற்கு உப்பு

செய்யும் முறை:

புரதம்

1. கொண்டைக்கடலை, வெள்ளரிக்காய், கேரட், வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் கொத்தமல்லியை கிண்ணத்தில் இடவும்.
2. சுவையூட்டுவதற்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒரு தனி கிண்ணத்தில் இட்டுக் கலக்கவும்.
3. காய்கறிக்கலவையின் மீது சுவையூட்டிப் பொருட்களை சேர்த்து, அதை நன்றாகக் கலக்கவும்.
4. பரிமாறவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

பருப்பு வகைகள் (பட்டாணி, பீன்ஸ், அவரை) மற்றும் அவரைப் பொருட்கள் (எ.கா. டோஃபு மற்றும் டெம்பே) ஆகியவை சிறந்த புரதமூலங்கள் மற்றும் குறைந்த புரிதக் கொழுப்புகள் உள்ளவை.. உங்களின் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் முயற்சி செய்துகொண்டிருந்தால், உங்களின் சரிவிகித உணவில் வாரத்திற்குச் சில முறைகள் இறைச்சிக்குப் பதிலாக அவரை வகை மற்றும் அவரைப் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்வது புரிதக் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். புரிதக் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவு கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிக்கும்.

கால்சியம் நிறைந்துள்ள அவரைப் பொருட்கள், கால்சியத்தின் சிறந்த மூலங்கள் ஆகும். இது எலும்பு நிறையைப் பாதுகாக்க உதவும்.

துண்டாக்கப்பட்ட மீன் - பீ ஹூன் சூப்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 300 கிராம் எலும்பு நீக்கப்பட்ட தோமன் மீன் துண்டுகள் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான லேசாக வேகவைத்த மீன் வகை
- 80 கிராம் உலரவைக்கப்பட்ட பழுப்பு அரிசியால் செய்யப்பட்ட பீ ஹூன், தண்ணீரில் 20 நிமிடம் ஊறவைக்க வேண்டும்
- 2 தக்காளிகள், சரிபாதியாக வெட்டப்பட்டது
- 2 சுருள் வெங்காயங்கள், 2 அங்குல நீளத்தில் வெட்ட வேண்டும்
- 10 கிராம் நறுக்கிய இஞ்சி
- 2 தேக்கரண்டிகள் எண்ணெய்
- 8-10 லாட்டுஸ் இலைகள், கடிக்கும் அளவிற்கு நறுக்கப்பட வேண்டும்
- 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்
- ½ கோப்பை இவாப்பரேட்டட் பால் (Evaporated Milk)
- 2 கோப்பைகள் (500 மில்லிலிட்டர்) சுடுநீர்
- 2 தேக்கரண்டி கோழி அல்லது மீன் ஸ்டாக் சுவையூட்டி
- மிளகாய் (தேவைப்பட்டால்)
- சுவைக்கு மிளகு

புரதம்

செய்யும் முறை:

1. எண்ணெயை நான்-ஸ்டிக் பேனில் (non-stick pan) சூடாக்கவும்.

   துண்டாக்கப்பட்ட இஞ்சியை 1 நிமிடத்திற்கு அல்லது வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும்.

2. 2 கோப்பை தண்ணீரை ஊற்றவும். ஸ்டாக் சுவையூட்டியைச் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.

3. பழுப்பு அரிசி பீ ஹூன், மீன் துண்டுகள், வெட்டிய தக்காளி, லாட்டுஸ் கீரை, சுருள் வெங்காயம், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, 2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

4. இவாப்பரேட்டட்ப்பால், மிளகாய் மற்றும் சுவைக்காக மிளகைச் சேர்க்கவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். காய்கறிகளின் இயற்கையான சுவைகள், மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, உங்களின் உணவைச் சுவையூட்டுங்கள். எ.கா. தக்காளிகள், சுருள் வெங்காயங்கள், மிளகாய் மற்றும் மிளகு.

HCS சின்னம் கொண்ட பொருட்கள் அல்லது குறைந்த உப்பு உள்ள சூப் ஸ்டாக் வகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அல்லது மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப்பொருட்களைக் கொண்டு வீட்டிலேயே நீங்கள் சூப் ஸ்டாக்கை தயாரிக்கலாம்.

பாலாடைக்கட்டி மற்றும் காய்கறி ஆம்லெட்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 30 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- ¼ கோப்பை பசலைக் கீரை - (உறைந்த காய்கறிகள் அல்லது உங்களுக்கு பிடித்தமான காய்கறிகளையும் மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம்)
- 4 முட்டைகள்
- 1 தக்காளி
- ¾ கோப்பை (65 கிராம்) துருவப்பட்ட பாலாடைக்கட்டி
- 1 வெள்ளைப்பூண்டு, சிறியதாக நறுக்கியது
- ½ நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்
- ½ கோப்பை (125 மில்லிலிட்டர்) குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் அல்லது கால்சியம் நிறைந்த சோயா பால்
- சுவைக்கு மிளகு

செய்யும் முறை:

புரதம்	✋
கால்சியம்	★★★★

1. ஒரு கிண்ணத்தில் சிறிய குமிழிகள் தோன்றும் வரை முட்டைகள் மற்றும் மிளகைச் சேர்த்து அடிக்கவும். காய்கறிகள், தக்காளிகள், பாலாடைக்கட்டி, பூண்டு, வெங்காயம், பால் மற்றும் மிளகை முட்டைகளுடன் சேர்க்கவும். அனைத்தையும் நன்றாகக் கலக்கவும்.
2. 20 சென்டிமீட்டர் நான்-ஸ்டிக் பேனில் (non-stick pan) 1 தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சூடாக்கவும்.
3. முட்டை - பால் கலவையை அதில் ஊற்றவும்.
4. வெப்பத்தைக் குறைக்கவும். மூடிவைத்து 20-25 நிமிடங்களுக்கு அல்லது கெட்டியாகும்வரை சமைக்கவும். பின்னர், 2 நிமிடங்கள் கலித்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

முட்டைகள் நல்ல தரமான புரதத்தின் மூலங்கள். நீங்கள் அதிகம் இறைச்சி சாப்பிடாதவராக இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மெல்லுவது கடினமாக இருந்தால், உங்கள் சரிவிகித உணவில் புரதத்தை சேர்ப்பதற்கு இது எளிதான வழியாகும். உங்கள் புரதத் தேவையை பூர்த்தி செய்ய, சிற்றுண்டியாக அவித்த முட்டையைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காய்கறி சூப் மற்றும் வேகவைத்த உணவுகளிலும் முட்டையைச் சேர்க்கலாம்.

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு ஓட்ஸ்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20-30 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 100 கிராம் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு கனசதுரங்களாக வெட்டப்பட்டது
- ¾ கோப்பை ஓட்ஸ்
- 400 மில்லிலிட்டர் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை (தேவைப்பட்டால்)

செய்யும் முறை:

1. ஒரு பாத்திரத்தில், குறைந்த வெப்பத்தில் பால் மற்றும் ஓட்ஸைக் கொதிக்க விடவும்.
2. கொதித்தவுடன், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் சர்க்கரையைச் (விரும்பினால்) சேர்க்கவும்.

3. ஓட்ஸ் மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு நன்றாக வேந்து, கெட்டியாகும் வரை குறைவான வெப்பத்தில் கொதிக்க விடவும்.
4. சூடாகப் பரிமாறவும்.

கால்சியம் ★★★★

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

உங்கள் சரிவிகித உணவில் கால்சியத்தை சேர்ப்பதோடு, இந்த உணவு முழுதானியங்கள் உள்ள நல்ல உணவாக ஆகிறது.

கஞ்சியைப் போலவே, எளிதாக மெல்லுவதற்கு இது பொருத்தமான மென்மையான உணவாகும்.

பழுப்பு அரிசி போன்ற முழுதானியங்கள் மற்றும் கேரட், ப்ரக்கோலி (பூக்கோசு) போன்ற கடினமான காய்கறிகளை நீண்ட நேரம் சமைத்து மென்மையாக்கலாம்

வாற்கோதுமை இனிப்பு

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 30 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- ¾ கோப்பை வாற்கோதுமை மணிகள் ((முழுத்தானியம்)
- 100 கிராம் கனசதுரங்களாக வெட்டப்பட்ட சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
- 200 கிராம் கனசதுரங்களாக வெட்டப்பட்ட பப்பாளி
- ¼ கோப்பை கழுவி ஊறவைக்கப்பட்ட வெள்ளைக் காளான்கள
- 10 கிராம் (2 தேக்கரண்டி) சர்க்கரைக் கட்டிகள் (தேவைப்பட்டால்)
- 1.2 லிட்டர் தண்ணீர்
- 6 ஓடு, விதைகள் நீக்கப்பட்டு உலரவைக்கப்பட்ட அல்லது புதிய லொங்கன்கள்

செய்யும் முறை:

1. வாற்கோதுமையை தண்ணீரில் அலசி, 15-20 நிமிடங்களுக்குத் தண்ணீரில் கொதிக்கவிடவும்.
2. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்குகளைச் சேர்க்கவும்.

3. வாற்கோதுமை மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்குகள் நன்கு வெந்தவுடன், வெள்ளைக் காளான்கள் மற்றும் சர்க்கரைக் கட்டியை (விரும்பினால்) சேர்க்கவும்.
4. நன்றாக கலக்கவும்.
5. பப்பாளி மற்றும் லொங்கன்களைச் சேர்க்கவும்.
6. சூடாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ பரிமாறலாம்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

வாற்கோதுமை போன்ற முழுதானியங்களில் உள்ள நார்ச்சத்துகள் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கவும், இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தால், இந்த இனிப்புப் பதார்த்தத்தைக் குறைந்த அளவே சாப்பிடவேண்டும்.

உங்களுக்கு மெல்லுவதில் பிரச்சினை இருந்தால், இந்த இனிப்புப் பதார்த்தத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். ஏனெனில், கொதிக்க வைக்கும்பொழுது இதிலுள்ள பொருட்கள் அனைத்தும் மென்மையாகிவிடும்.

மீ கோரெங்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 25 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- ½ மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி மிளகாய் பேஸ்ட்
- 1 சிறிதாக நறுக்கப்பட்ட வெள்ளைப்பூண்டு
- 2 நறுக்கிய சிறு வெங்காயங்கள்,
- 2 தேக்கரண்டி, வடிக்கட்டப்பட்டு உலரவைக்கப்பட்ட இறால்
- 100 கிராம் இறைச்சி
- 200 கிராம் ஓடுகள் நீக்கப்பட்ட இறால்
- 120 கிராம் சைசிம் இலையிலிருந்து காம்பு பிரிக்கப்பட்டு, 3 சென்டிமீட்டர் நீளத்திற்கு வெட்டப்பட வேண்டும்
- 300 கிராம் முழுத்தானிய மஞ்சள் நூடல்ஸ்
- ¼ நறுக்கிய முட்டைகோஸ்
- 80 கிராம் தவ்கே
- 2 மேசைக்கரண்டி சோடியம் குறைவான தக்காளி சாஸ்
- 2 சுருள் வெங்காயத்தண்டுகள் 2 சென்டிமீட்டர் நீளத்திற்கு வெட்டப்பட்டது

புரதம்
கால்சியம்

செய்யும் முறை:

1. நான்-ஸ்டிக் பேனில் (non-stick pan) எண்ணையை சூடாக்கவும். வெங்காயம், பூண்டு மற்றும் மிளகாய் பேஸ்டை 1 நிமிடத்திற்கு அல்லது வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். உலரவைக்கப்பட்ட இறாலை சேர்த்து, வாசனை வரும்வரை மேலும் 1 நிமிடத்திற்கு வறுக்கவும்
2. துண்டு கொத்திறைச்சியைத் தொடர்ந்து இறால்களைச் சேர்த்து. 3-5 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும். இந்தக் கலவை மிகவும் உலர்ந்து இருந்தால், ¼ கோப்பை தண்ணீரைச் சேர்க்கவும்.
3. அடுத்து சைசிம் தண்டுகளைச் சேர்க்கவும். 1-2 நிமிடங்களுக்குப்பின், சைசிம் இலைகள், நூடல்ஸ் மற்றும் முட்டைக்கோஸை சேர்க்கவும். காய்கறிகள் மென்மையாக ஆகும்வரைச் சமைக்கவும்.
4. தவ்கே, சுருள் வெங்காயத்தண்டுகள் மற்றும் தக்காளி சாஸை சேர்த்து, நன்றாக கலக்கவும்
5. சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

காய்கறிகள் சுவையற்றதாக இருக்க வேண்டியதில்லை. நார்ச்சத்து உட்கொள்ளுவதை அதிகரிக்க உங்களுக்குப் பிடித்த உணவில் அவைகளைச் சேர்க்கலாம். நார்ச்சத்து இரத்தக் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. மேலும், செரிமானத்தை மெதுவாக ஆக்குவதன்மூலம், இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரை சேர்வதை மெதுவாக்கி, இரத்த சர்க்கரை அளவை சிறப்பாக கட்டுப்படுத்துகிறது.

சாதாரண நூடல் உணவில் இறைச்சி மற்றும் இறாலைச் சேர்ப்பதன்மூலம், உங்களின் உடலைக் கட்டமைக்க மற்றும் சரிசெய்ய நல்ல தரமானப் புரதம் உங்கள் உணவில் கிடைக்கப்படுவதை உறுதி செய்யலாம்.

லக்ஸா ஃப்ரைட் ரைஸ்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 1 கோப்பை (140 கிராம்) குறைந்தபட்சம் 3 மணிநேரம் குளிர்சாதனத்தில் வைக்கப்பட்ட, சமைத்த பழுப்பு அரிசி.
- 300 கிராம் இறால். தலை மற்றும் ஓடுகள் நீக்கப்பட்டு, சுத்தம் செய்யப்பட்டவை
- 1 துண்டு நறுக்கிய மீன் கேக்
- 100 கிராம் தவ்கே
- ½ துருவிய வெள்ளரிக்காய்
- 1 கலக்கிய முட்டை
- 1 கொத்து நறுக்கிய லக்ஸா இலைகள்
- 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய்
- 1 நடுத்தரமாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 50 மில்லிலிட்டர் குறைந்த கொழுப்புள்ள தேங்காய்ப்பால்
- 2 தேக்கரண்டி கழுவி, நீர் இல்லாமல் தட்டி, உலர வைக்கப்பட்ட இறால்கள்
- 1 தண்டு கத்தியின் பின்புறத்தால் நசுக்கப்பட்ட சிராய்
- 2 மேசைக்கரண்டி லக்ஸா பேஸ்ட்
- சுவைக்கு மிளகு

அலங்கரிக்க:

- மெலிதாக நறுக்கப்பட்ட சுருள் வெங்காயம்

புரதம்

செய்யும் முறை:

1. சட்டியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கவும். இலேசாக ஆகும்வரை வெங்காயங்களை வறுக்கவும்.
2. உலர்ந்த இறால்களை சேர்த்து, 2-3 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.
3. லக்ஸா பேஸ்ட், சிராய் மற்றும் லக்ஸா இலைகளில் பாதியைச் சேர்த்து, வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும்.
4. குறைந்த கொழுப்புள்ள தேங்காய்ப் பாலைச் சேர்த்து, நன்றாகக் கலக்கவும். பின்னர் தவ்கே, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் மீன் கேக்கைச் சேர்க்கவும். கலவையை பேஸ்டுடன் கலந்து வறுக்கவும்.
5. நன்றாக சேர்த்தப்பின், இறால்கள், மீதமுள்ள லக்ஸா இலைகள் மற்றும் பழுப்பு அரிசியைச் சேர்க்கவும். 3 நிமிடங்களுக்கு அல்லது இறால்கள் சமைக்கப்படும்வரை வறுக்கவும்.
6. அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையை சாதத்துடன் நன்றாக கலந்து சமைக்கவும்.
7. சுவைக்காக மிளகு சேர்க்கவும்.
8. சுருள் வெங்காயங்களைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

நாள்பட்ட நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் சுவையான உள்ளூர் உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது என அர்த்தம் இல்லை. சமைக்கும்போது உப்பை சேர்க்காமல் லக்ஸாவின் அசல் சுவையை அனுபவிக்க இந்தச் சமையல் குறிப்பு அனுமதிக்கிறது. சமைக்கும்போது சேர்க்கும் உப்பின் அளவைக் குறைத்தால், உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

மென்மையான உணவை விரும்புவோர், பழுப்பு அரிசிக்குப் பதிலாக முழுத்தானிய நூடல்ஸையும், இறால் மற்றும் மீன் கேக்கிற்குப் பதிலாக கொத்திய இறைச்சியையும் பயன்படுத்தலாம்.

நஸி குனிங்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- ¾ கோப்பை (135 கிராம்) வெள்ளை அரிசி
- ½ கோப்பை (70 கிராம்) பழுப்பு அரிசி
- ½ மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- 2 பற்க்கள் வெள்ளைப் பூண்டு
- 1 தேக்கரண்டி மிளகு
- 1 பாண்டான் இலை
- ¼ கோப்பை குறைந்த கொழுப்புள்ள இவாப்பரேட்டட் பால் (Evaporated Milk)
- 2 கோப்பைகள் (500 மில்லிலிட்டர்) தண்ணீர்
- 200 கிராம் நீருடன் பதப்படுத்தப்பட்ட டுனா மீன் சீவல்கள்.
- 1 நறுக்கிய தக்காளி
- 50 கிராம் பச்சைப் பட்டாணி
- 1 மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த திராட்சை (தேவைப்பட்டால்)
- 1 மேசைக்கரண்டி பாதாம் பொடி (தேவைப்பட்டால்)
- 2 நன்றாக நறுக்கப்பட்ட எலுமிச்சை இலைகள்
- 2 மேசைக்கரண்டி நறுக்கிய சிராய்
- உப்பு - சுவைக்கு

புரதம்

செய்யும் முறை:

1. அரிசியைக் கழுவி, வடிகட்டவும்.
2. நான்-ஸ்டிக் பேனில் (non-stick pan) எண்ணெயை சூடாக்கவும். அரிசி, மஞ்சள், மல்லி, பூண்டு, சிராய் மற்றும் எலுமிச்சை இலைகளை வறுக்கவும்.
3. இதை அரிசியை குக்கருக்கு மாற்றவும். மிளகு, பாண்டான் இலை, குறைந்த கொழுப்புள்ள இவாப்பரேட்டட் பால் (Evaporated Milk) மற்றும் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். மூடியால் மூடாமல் கொதிக்க விடவும்.
4. கலக்கவும். பின்னர் குக்கரை மூடி, சாதம் சமைக்கப்படும்வரை குறைவான அனலில் வைக்கவும்.
5. சாதம் சூடாக இருக்கும்பொழுது டுனா மீன், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பட்டாணியைச் சேர்த்து கிளறவும்.
6. உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம் பொடி, சிராய் மற்றும் எலுமிச்சை இலைகளைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.
7. சூடாக பரிமாறவும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

உப்பைக் குறைத்துக்கொள்வது என்றால் சுவையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அர்த்தம் அல்ல. மூலிகைகள், வாசனைப்பொருட்கள் மற்றும் பாதாம்பருப்பு போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தி, உங்கள் உணவுக்குப் பிரமாதமான சுவையையும், அழகையும் கூட்டுங்கள்.

கோழிக்கறி மற்றும் காய்கறி ஸ்டீயு

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவையானப் பொருட்கள்:

- 1 கோப்பை (200 கிராம்) சமைக்காத பழுப்பு அரிசி
- 200 கிராம் தட்டி உலரவைக்கப்பட்டு, கடிக்கும் அளவிற்கு வெட்டப்பட்ட கோழியின் மார்பு துண்டுகள்
- 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய்
- 1 நறுக்கிய சிறிய வெங்காயம்
- 2 அரைத்த பூண்டுப் பற்க்கள்
- ½ சிறுப்பூக்களாக வெட்டப்பட்ட காலிஃப்ளவர்
- 1 சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட செலரி
- 1 கேரட். கடிக்கும் அளவிற்கு வெட்டப்பட்டது
- 2 தக்காளி. பெரிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டது
- 300 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- பெரிதாக நறுக்கப்பட்ட, ஒரு கை அளவு கொத்தமல்லி தழை
- சுவைக்கு மிளகாய்த் தூள் அல்லது பச்சை மிளகாய்

செய்யும் முறை

புரதம்

1. பேக்கேஜில் உள்ள அறிவுறுத்தலின்படி, அரிசியைச் சமைக்கவும்.
2. ஆழமான சட்டியில் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெயை மிதமான வெப்பத்தில் சூடாக்கவும். 30 வினாடியிலிருந்து 1 நிமிடம் வரை வெங்காயம் மற்றும் பூண்டை மிதமான வெப்பத்தில் வறுக்கவும்.
3. கோழித் துண்டுகளைச் சேர்த்து, அவை தீட்டாத நிறமாகும்வரைச் சமைக்கவும்
4. காய்கறிகள் மற்றும் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். அதைக் கொதிக்கவிட்டு, பின்னர் ஓரிரு முறை கலக்கிவிடவும். குறைவான வெப்பத்தில் 5-10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
5. சுவைக்காக மிளகாய்த் தூள் அல்லது மிளகாய் சேர்க்கவும். பரிமாறும்முன் கொத்தமல்லித் தழையைச் சேர்க்கவும்
6. பழுப்பு சாதத்துடன் பரிமாறவும். மாற்றாக, சமைத்த பழுப்பு சாதத்தை கறியில் கலக்கி, பின்னர் பரிமாறலாம்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறைக் குறிப்புகள்

கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து உள்ள உணவான பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், கேரட் மற்றும் பட்டாணிகள், இரத்தக் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க உதவுகின்றன. மேலும், செரிமானத்தை மெதுவாக்குவதன் மூலம், இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரை சேர்வதை மெதுவாக்கி, இரத்த சர்க்கரை அளவை சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

மேல் விவரங்களுக்கு, 1800 223 1313
என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைனைத்
தொடர்புகொள்ளவும்
அல்லது healthyageing.sg/nutrition என்ற
இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்

வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்கான
செயல் திட்டத்தின் கீழ் செய்யப்படும்
ஒரு முன்முயற்சி

Copyright @ HPB B T 813-16
April 2016