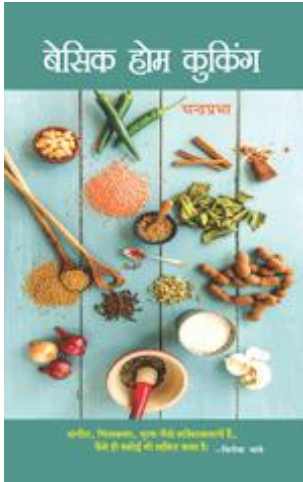




Basic Home Cooking



Author: Chandraprabha
Format: Paperback
ISBN: 8178064024
Code: U4024
Pages: 366
Price: Rs. 200.00 US\$ 8.00

Publisher: Unicorn Books
Usually ships within 5 days

वषिय-सूची

प्रथम भाग

1. खाना कैसे बनाएँ
2. रस सृष्टि
3. विविधता
4. अरुचिकर भोजन : एक विवरण
5. आहार में सावधानी
6. आहार संबंधी कुछ सामान्य नियम
7. संतुलित भोजन
8. भोजन बनाने में सावधानी
9. भोजन पकाने में कुशलता
10. यदि कुछ बगिड़ जाये
11. बेसिक जानकारी
12. दूध विभिन्न उपयोग
दूध उबालना □ मलाई □ मलाई से मक्खन बनाना □ दही से
मक्खन निकालना □ घी बनाना □ दूध से रबड़ी बनाना □ खोया
बनाना □ मलाईदार दूध □ रसोई में मलाई के विभिन्न उपयोग
13. दही जमाना एवं दही के उपयोग
दही एक गुणकारी खाद्य □ दही कैसे जमाएँ □ दरभंगा, मथिली
में दही जमाने का तरीका □ दही के अन्य उपयोग □ श्रीखण्ड बनाने
का तरीका □ दही से मक्खन निकालना □ मट्ठा □ दही में लौकी
डालकर जमाना □ जोड़न □ दही कब न लें □ मट्ठे के पाँच प्रकार
14. पनीर बनाने के तरीके
नींबू से पनीर फाड़ना □ खट्टे पनीर के पानी से पनीर फाड़ना
□ सट्टिक एसिड से पनीर फाड़ना □ सफेद सरिके से पनीर
फाड़ना □ दही से पनीर फाड़ना □ कॉटेज चीज़ □ रिकोटा चीज़
□ रिकोटा चीज़ से निकले पानी से छेना
15. मलाई कोफ़ता
16. पनीर कोफ़ता
17. पालक पनीर मलाई के साथ
18. टमाटर के सलाद में पनीर
19. मलाई की सब्जी
20. फ्रेंचबीन मलाई के साथ
21. रसेदार आलू दही के साथ
22. दही की भण्डि



23. टमाटर पनीर के साथ

24. रायता

लौकी का रायता □ आलू का रायता □ ककड़ी का रायता □ खीरा का रायता □ बथुए का रायता □ गाजर का रायता □ कचनार का रायता
□ टमाटर का रायता □ बूँदी का रायता □ कटहल (कोहड़े) का रायता
□ पोदीने एवं मूँगफली का रायता □ अँकुरित मूँग का रायता □ केले का रायता □ अनन्नास का रायता □ अंगूर का रायता □ आम का रायता
□ कशिमिश का रायता □ बैंगन का रायता □ लौकी का रायता
के साथ □ फूलगोभी का रायता □ पालक का रायता □ पहाड़ी रायता

25. व्रत उपवास के फलाहारी व्यंजन

कुटहल की पूरी □ कुटहल का चीला □ कुटहल की आलू की पकौड़ी
□ कुटहल की दही की पकौड़ी □ दही के आलू □ आलू के चॉप/टकिनी
□ अरबी के चॉप/टकिनी □ कचचे केले के दही बड़े □ कचचे केले के चॉप
□ केले के चपिस □ आलू के चपिस □ हरे कचचे सघिड़े सूखे □ हरे सघिड़े
रसेदार □ आलू सूखे □ आलू रसेदार □ अरबी सूखी □ अरबी रसेदार
□ नींबू की शकिंजी □ फलों का ताजा जूस □ मखाने हलके भूनकर,
□ बादाम बरफी □ फ्रूट कर्ड □ फ्रूट क्रीम □ सघिड़े के आटे की कपकपी
□ मखाने दही में □ शकरकंदी दूध में □ शकरकंद के गुलाबजामुन
□ शकरकंद की बरफी □ मखाने की खीर □ शकरकंद, आलू, सघिड़े

26. भोजन में सब्जियाँ

27. आहार-योजना

28. व्यंजनी (मेन्यू)

29. भोजन की प्लानिंग

30. भोजनालय एवं भोजन कराना

31. बुजुर्गों के लिए भोजन

32. बीमारों का भोजन

33. बचे हुए खाने को इस्तेमाल करना

34. रसोई की अलमारी में भण्डार (स्टॉक) रखना

द्वितीय भाग

35. रोटी तरह तरह की

रोटी प्रधान खाद्य पदार्थ □ पकाने के तरीके □ आटा गूंधना/सानना
□ रोटी बेलना या हाथ से बढाना □ रोटी सँकना □ पनपथी रोटी
□ घी के आटे की रोटी □ गेहूँ के आटे की बाटी □ गेहूँ के आटे की लट्टी
□ मसिंसीआ (चने की) रोटी □ बाजरे की रोटी □ बाजरे की रोटी मक्खन
व शकर के साथ □ मक्खन की रोटी □ जौ की रोटी □ गेहूँ-जवाहर की
रोटी □ बाजरे के चूरमा के लड्डू □ गेहूँ के चूरमा के लड्डू
□ तवे की रोटी की वशिष्टता

36. दाल, सांभर, कढ़ी आदि

दालों के प्रकार □ धुली दाल □ पकाने के टपिस □ छाँका □ धुली
उड़द की दाल □ धुली मूँगदाल □ अरहर दाल □ चनादाल
□ चने की दाल करेले के साथ □ चने की दाल लौकी (घिया) के साथ
□ धुली मसूरदाल □ मलका (मसूर छलिके सहित) □ छलिके वाली
साबुत मूँगदाल □ छलिके वाली दली हुई मूँगदाल बड़ी व सींगरे के
साथ □ मूँगदाल पालक के साथ □ धुली सूखी मूँगदाल (नाशतेव के
लिए) □ धुली सूखी उड़द दाल □ छलिके वाली साबुत उड़द दाल
(माह की दाल) □ काबुली चना अनारदाने के साथ □ छोले
(काबुली चने के) □ राजमा □ सूखी मटर, देसी चना, लोभिया
□ सांभर □ बेसन कढ़ी □ गुजराती कढ़ी □ गुजराती कढ़ी (दूसरी वधि)
□ अरहर दाल (गुजराती वधि)

37. चावल, डोसा, इडली आदि

चावल के प्रकार एवं कसिमी □ चावल पकाने के टपिस □ सादा
उबला चावल □ सब्जियों के साथ पुलाव □ पनीर पुलाव □ तहरी ताजी मटर के साथ □ तहरी लौकी एवं मूँगदाल के साथ □ तहरी मूँग की मँगौरी एवं कशिमिश के साथ □ दही
चावल □ नींबू चावल □ इमली चावल □ मीठे चावल □ दूध के साथ चावल □ बरियानी □ कटहल की बरियानी □ डोसा □ डोसे की भरावन □ उत्तपम □ इडली □ सूजी का
उत्तपम □ सूजी की इडली

38. खचिड़ी

खचिड़ी बनाने की वधि □ साधारण खचिड़ी □ धुली मूँगदाल
की खचिड़ी □ धुली मूँगदाल खचिड़ी सब्जियों के साथ
□ मसालेदार खचिड़ी

39. दलिया

गेहूँ का मीठा दलिया दूध के साथ □ गेहूँ का नमकीन दलिया
□ मीठा दलिया हलवे की तरह □ बाजरे का मीठा दलिया दूध के साथ

40. पूरी तरह तरह की

सादी पूरी का आटा सानना □ पेड़ी या लोई बनाना □ पूरी बेलना



□ पूरी छानना/तलना □ पूरी को रखना □ दूध के साथ पूरी का आटा
सानना □ नमक अजवायन की पूरी □ पूरी के आटे में बेसन मलाना
□ पालक की पूरी □ लाल साग या बथुए की पूरी □ आलू भरकर पूरी
□ मटर भरकर पूरी □ चने की दाल भरकर पूरी □ लुचुई (पूरी) मैदे की □ मसाला भरी मीठी मैदे की पूरी □ मूली की पूरी □ सत्तू की पूरी □ चने का सत्तू बनाने का तरीका □
मक्केल की पूरी □ उड़द दाल की पटिठी भरी मक्के की पूरी □ मूली भरी मक्के की पूरी

41. कचौरी

उड़द दाल की कचौरी □ मूँगदाल की कचौरी □ आलू की पटिठी
की कचौरी □ कचौरी उड़द दाल की (दूसरी वधि)

42. पराठा

सादा नरम पराठा □ तकिना पराठा □ चौकोर पराठा □ नमक
मरिच भरा चटपटा पराठा □ चीनी भरा मीठा पराठा □ बथुए
का पराठा □ नमक मरिच का खस्तार पराठा □ आलू भरकर पराठा
□ मटर का पराठा □ फूलगोभी का पराठा □ मूली का पराठा
□ पनीर का पराठा □ मेथी का पराठा

43. बड़ा, दही बड़ा, पकौड़ी, गुझिया, सांभर बड़ा,

इमली की सोंठ, धनिये मेथी की खट्टी मीठी सोंठ आदि

बनाने का तरीका □ मूँग की दाल की पकौड़ी □ मँगौरी □ मँगौरी की

तहरी □ मूँगदाल का बड़ा □ धुली उड़द दाल का बड़ा □ दही की

उड़द दाल की गुझिया □ सादा उड़द दाल बड़ा सांभर के लिए

□ मसाला बड़ा □ कलमी बड़ा □ हरे चने के दही बड़े □ इमली की सोंठ

□ धनिये मेथी की खट्टी मीठी सोंठ □ गीले नारियल की चटनी

□ टमाटर चटनी □ मूँगफली की चटनी □ लाल शमिला मरिच की चटनी

44. शब्दा रथ सूची

45. कचिनि टपिसी

46. रसोई के जरूरी टपिसू

47. शब्दाकवली

48. नाप तोल

49. पकाने की प्रमुख वधियाँ

About Unicorn Books

Unicorn Books publishes an extensive range of books that are both affordable and high-quality.