

चाँपस्टिक्स

(चायनीज पाककृती)

सौ. शैलजा अभ्यंकर, सौ. पूनम अभ्यंकर

ॐ पब्लिकेशन्स

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रीब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

ajabpublications@gmail.com

चाँपस्टिक्स : Chopsticks

सौ. शैलजा अभ्यंकर, सौ. पूनम अभ्यंकर

© सुरक्षित

प्रकाशक

ॐ पब्लिकेशन्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

अक्षरजुळणी

रावजी देसाई

मुखपृष्ठ

चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक

ऋग्वेद प्रिंटेर्स

आवृत्ती

२९ ऑगस्ट, २०१३

किंमत

₹ १००/-

मनोगत

महाराष्ट्रीय कुटुंबांच्या आवडी-निवडी आता बदलू लागल्या आहेत. सीमारेषा ओलांडून सर्वत्र म्हणजे परप्रांतांतच नव्हे तर परदेशात जाऊ लागल्या आहेत. चवी-रुचीच्या बाबतीतदेखील! चवीनं जेवणाऱ्यांना नित्य नव्या पदार्थांची आवड असते. ती पुरवण्यासाठी गृहिणीला आपलं कसब पणाला लावावं लागतं. अशा सुगृहिणींसाठी हे पुस्तक आहे.

चायनीज पदार्थांसाठी लागणारं साहित्य आपल्याकडे सहज उपलब्ध होणारं! त्यामुळेच महाराष्ट्रीय घरांतूनही 'चायनीज' पदार्थ तयार होऊ लागले आहेत.

आम्हाला 'चायनीज' शिकवा अशी मागणी अनेक भगिनी माझ्याकडे करतात. म्हणून स्वतः प्रयोग करून सर्वांना आवडतील असे पदार्थ या भगिनींना शिकवायचे या उद्देशानं मी हे पुस्तक लिहिलं. या संग्रहात शाकाहारी आणि मांसाहारी पदार्थांच्या कृती दिल्या आहेत. त्याचबरोबर काही उपयुक्त सूचनाही दिल्या आहेत.

'सुगरण' हे इंदुताई टिळक यांनी आणि मी मिळून लिहिलेलं पुस्तक जसं भगिनींना आवडलं तसच हे 'चॉपस्टिक्स' ही सर्वांना आवडेल असा विश्वास आहे. 'सुगरण'-प्रमाणेच हे पुस्तकही सुबक रीतीने प्रसिद्ध केले आहे. त्याबद्दल मी ऋणी आहे.

- सौ. शैलजा अभ्यंकर

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	पान क्रमांक
१. उपयुक्त सूचना	७
२. सॉस	१३
३. मांसाहारी पदार्थ	१७
सूप	१७
भाताचे प्रकार	३०
नूडल्स	४०
चिकन	४९
पोर्क आणि मटण	७१
मासे आणि प्रॉन्स	८७
४. शाकाहारी- सॉस आणि सूप	१०९
भाताचे प्रकार	११५
नूडल्स	११४
भाज्या	१२३
५. पुडिंग	१४१

उपयुक्त सूचना

भात करण्याची पद्धत

- १) तांदूळ जुना व शक्य तो सुरती कोळम घ्यावा. कारण त्याला स्वतःचा वास आणि चव नसते.
- २) भात शिजविताना तांदळाच्या दीडपट गरम पाणी घालावे, थोडे मीठ घालावे आणि भात मोकळा शिजवावा. शिजताना थोडे रिफाईंड तेल घालावे. प्रेशर कुकरमध्ये भात शिजवू नये.
- ३) भात शिजल्यावर परातीत पसरून ओल्या हाताने शिते मोकळी करावीत.
- ४) पदार्थ करण्यापूर्वी साधारणपणे ४ तास आधी भात शिजवून ठेवावा.

नूडल्स करण्याची पद्धत

एग नूडल्स किंवा चायनीज नूडल्स

- १) मोठ्या पातेलीत पाणी घालून पाण्यास उकळी येऊ द्यावी.
- २) उकळी आल्यावर त्यात चिमूटभर मीठ घालून नूडल्स घालाव्यात.
- ३) नूडल्सचा रंग बदलला की चाळणीवर नूडल्स ओतून चाळणी नळाच्या पाण्याखाली धरावी. चाळणी बाजूला करून एक टेबलस्पून तेल त्यावर शिंपडून हाताने नूडल्स मोकळ्या कराव्या.

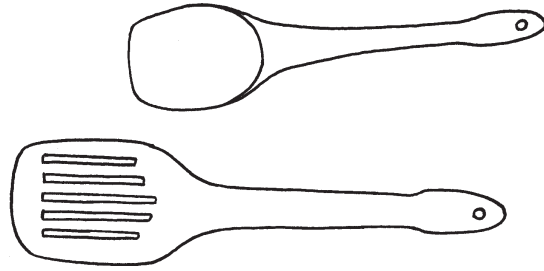
क्रिस्पी फ्राईड नूडल्स

साहित्य

नूडल्स	आवश्यकतेनुसार
तेल	तळण्यासाठी
पाणी	आवश्यकतेनुसार
मीठ	चिमूटभर

कृती

मोठ्या पातेलीत पाणी उकळण्यास ठेवावे. उकळल्यावर चिमूटभर मीठ घालावे. नूडल्स घालाव्यात. नूडल्सचा रंग बदलला की चाळणीवर ओताव्यात त्यावर नळाचे पाणी सोडावे. थोडे तेल शिंपडून नूडल्स मोकळ्या कराव्यात. टॉवेलवर पसरून थोडा वेळ पंख्याखाली ठेवाव्यात. अर्धवट कोरड्या झाल्या की तेल गरम करून नूडल्स कुरकुरीत तळाव्यात. तळलेल्या नूडल्स बरेच दिवस टिकतात.



चिकन स्टॉक करण्याची पद्धत

- १) एक मध्यम चिकन धुऊन, स्वच्छ करून त्याचे चार तुकडे करावेत. चिकन नेहमी ब्रायलरच वापरावे.
- २) मोठ्या पातेलीत दहा कप पाणी घालावे. त्याला उकळी आली म्हणजे त्यात चिकनचे तुकडे घालावेत.
- ३) दोन पाकळ्या लसून ठेचून घालावे किंवा दोन काड्या सेलरी घालावी किंवा लहान तुकडा आले ठेचून घालावे.
- ४) चिकन शिजताना वर येणारा साका चमच्याने काढावा व चिकन शिजू द्यावे.
- ५) चिकन बाजूला काढून स्टॉक फडक्यावर गाळून घ्यावा. हा स्टॉक सर्व चायनीज पदार्थांत वापरतात. याला 'क्लिअर स्टॉक' म्हणतात.

व्हेजिटेबल स्टॉक करण्याची पद्धत

- १) एक मूठभर चिरलेलं गाजर, एक मूठभर चिरलेली फरसबी, एक मूठभर चिरलेली कोबी किंवा फ्लॉवर, एक मूठभर चिरलेला कांदा, दोन पाकळ्या लसून ठेचून, दोन चिमूट अँजिनोमोटो.
- २) दहा कप पाणी पातेल्यात उकळण्यास ठेवावे. उकळी आल्यावर त्यात वरील सर्व साहित्य घालावे. भाज्या मऊ झाल्यावर फडक्यावर ओतून स्टॉक गाळून घ्यावा.
- ३) गाळलेल्या स्टॉकमध्ये दोन चहाचे चमचे सोया सॉस घालावा.

चायनीज पदार्थांसाठी लागणाऱ्या भाज्या

१) फरसबी २) गाजर ३) कोबी ४) पातीचा कांदा ५) ढोबळी मिरची
६) मश्रूम ७) फ्लॉवर ८) मोड आलेले मूग ९) हिरव्या मिरच्या १०) सेलरी
११) काकडी १२) बांबू शूटस् १३) वाळलेले मश्रूम.

भाज्या वापरण्याची पद्धत

भाज्या कोवळ्या व ताज्या असल्यास उभ्या व बारीक चिराव्यात. भाज्या जून असल्यास पाणी उकळत ठेवून त्यात चिमूटभर सोडा घालावा आणि त्यात भाज्या घालून झाकण ठेवावे. लगेच गॅस बंद करावा. भाज्या चाळणीवर घालून निथळाव्यात. भाजी वेगवेगळी उकळावी.

वाळलेले मश्रूम वापरण्याची पद्धत

चायनीज पदार्थ करण्यासाठी शक्यतो काळे मश्रूम वापरावेत. वाळलेल्या मश्रूमची डेखे काढून पाण्यात भिजत ठेवावेत. मश्रूम फुगले की लागेल तसे उभे कापावेत.

मुगांना मोड आणण्याची पद्धत

दोन मुठी मूग धुऊन पाण्यात भिजत टाकावेत. चोवीस तासांनी फडक्यात बांधून ठेवावेत. चोवीस तासांनी चाळणीमध्ये चौघडी करून ओला नॅपकिन पसरावा. त्यावर मूग पसरावेत. दुसऱ्या ओल्या नॅपकिनच्या चौघडीने मूग झाकावेत. अधूनमधून पाणी शिंपडावे. तीन दिवसांनी लांब मोड येतील. मोड आलेले मूग नळाखाली धरावेत म्हणजे साले निघून जातील.

दाटपणासाठी कॉर्नफ्लॉवर वापरण्याची पद्धत

मोठ्या कपात तीन टेबलस्पून कॉर्नफ्लॉवर घालावे व हळूहळू पाणी घालून मिश्रण एकजीव करावे. हे मिश्रण चायनीज पदार्थ करताना नेहमी तयार ठेवावे व लागेल तेव्हा चमच्याने ढवळून पदार्थात लागेल तसे वापरावे.

दाटपणासाठी कॉर्नफ्लॉवर लावताना आपल्या आवडीनुसार कमी-जास्त लावावा. कपात सूप देणार असल्यास कमी दाटपणा लागतो. बाऊलमध्ये देताना दाटपणा जास्त चालतो. प्रयोगांती आपल्याला फेरफार करता येतात. पदार्थात टोमॅटो सॉस, सोयासॉस, चिलीसॉस, व्हिनिगर, मीठ, मिरपूड, चिली ऑईल यांचे प्रमाण सर्वसाधारण लोकांना आवडेल असे दिले आहे. पण आपल्या आवडीनुसार त्यात कमी-जास्त बदल करावा.

तळण्यासाठी पीठ तयार करण्याची पद्धत (Batter)

साहित्य

अंडे	एक
कॉर्नफ्लॉवर	मावेल तितका
मीठ व मिरपूड	चिमूटभर
पाणी	आवश्यकतेनुसार

कृती

प्रथम अंडे साधारण फेटावे. त्यात मीठ व मिरपूड घालावी. हळूहळू कॉर्नफ्लॉवर घालावा. भज्याच्या पिठाइतपत झाल्यावर त्यात जरूर वाटल्यास एक चमचा पाणी घालावे. वरील मिश्रणात चिकन, पोर्क, मटण किंवा भाज्या बुडवून तळाव्यात, जसा पदार्थ असेल त्याप्रमाणे चिकन, पोर्क, मटण किंवा भाज्या वरीलप्रमाणे तळून वापराव्यात.

चायनीज पदार्थांसाठी वापरण्याची तेले

- १) रिफाईंड ऑईल
गोडेतेल किंवा तूप वापरू नये.

चायनीज पदार्थांसाठी लागणारे सॉस

व्हिनिगरमधील मिरच्या

साहित्य

हिरव्या मिरच्या	बारा ते पंधरा (बारीक चिरलेल्या)
व्हिनिगर	अर्धा कप
पाणी	अर्धा कप
मीठ	एक चिमूट

कृती

व्हिनिगरमध्ये पाणी घालून कोमट करावे. चिमूटभर मीठ टाकावे. मिरच्यांचे तुकडे घालावेत. मिश्रण काचेच्या भांड्यात ओतून थंड करावे. या मिरच्या दोन तास आधी तयार करून ठेवाव्यात.