

# मुडका स्वादिला परिकारहरु

बज्रमोहन पौडेल



# मुडुका स्वादिला परिकारहरु

## प्रकाशकः

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

पो. ब. नं. : ३२४, पोखरा, कास्की

फोनः ०६१-५३५३५७, फ्याक्सः ०६१-५३९९५६

इमेलः [info@libird.org](mailto:info@libird.org), वेबः [www.libird.org](http://www.libird.org)

## सर्वाधिकार © प्रकाशकमा

संस्करण

लेखक

भाषासम्पादन

फोटो

टाइपसेटिङ्ग

डिजाइन तथा लेआउट

प्रथम, २०६९, साउन

बज्रमोहन पौडेल

शोभाकान्त गौतम

किरण बस्नेत

दिपा गुरुङ्ग

महेश श्रेष्ठ

## सठमति

नेपालमा खाद्य तथा पौष्टिक सुरक्षाको अवस्था धेरै नै कमजोर छ । यसमा सुधार ल्याउनका निम्ति एकातिर मानिसहरूले प्रयोग गर्ने खाद्यान्न तथा अन्य बालीमा विविधता ल्याउन जरूरी छ भने अर्कातर्फ खाने परिकारहरूमा विविधता ल्याएर ती बालीहरूको प्रयोगमा बढावा दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक देखिन्छ । प्रोटीन र फलाम तत्त्व प्रचुर मात्रामा पाइने मुडबाली तराईका कृषकहरूलाई राम्रो आम्वदानीको स्रोत हुने प्रस्ट भइसकेको छ । यसका साथै मुडको प्रयोगले मानिसको स्वस्थ्यमा पनि सकारात्मक सुधार आउने देखिन्छ । त्यसैले मुडको बजार र प्रयोग बढाउनका निम्ति RiU कार्यक्रमअन्तर्गत भएको यस प्रयासले निश्चित रूपमा सहयोग गर्नेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।



डा. श्रीराम प्रसाद नेउपाने  
कार्यकारी निर्देशक  
ली-बर्ड, पोखरा

## पुस्तिकाको बारेमा

अन्तर्राष्ट्रिय विकास केन्द्र (DFID) बेलायतको आर्थिक सहयोगमा, Research into Use कार्यक्रमअन्तर्गत ली-बर्ड, बेंगोर विश्वविद्यालय, फर्वाड, सपोर्ट फाउन्डेसन तथा CARIAD ले सञ्चालन गरेका परियोजनामा धान तथा कोसे बालीका विभिन्न जातहरूको प्रवर्द्धन गर्ने काम गरियो । विशेष रूपमा तराईका जिल्लाहरूमा खाद्य तथा पौष्टिक सुरक्षालाई ध्यानमा राखेर मुड बालीको उत्पादन तथा बजारीकरणमा विशेष जोड दिइयो । मुडमा प्रोटीन तथा फलाम तत्त्व, प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । त्यसैले मुख्यतया: बिरामी तथा महिलाको स्वास्थ्यका लागि मुडको प्रयोग धेरै उपयुक्त देखिन्छ । नेपालमा मुडको प्रयोग प्रायः दालका रूपमा हुने गरेको पाइन्छ । त्यसैले यसको उपभोगमा वृद्धि गर्न तथा मुडको बजारीकरणलाई सहजीकरण गर्न मुडबाट बनाइने परिकारहरूमा विविधता ल्याउने उद्देश्यले परियोजनाले मुडको परिकारसम्बन्धी अनुसन्धानको काम गऱ्यो । यस कार्यलाई ली-बर्डद्वारा सञ्चालित प्रोलिन्नोभा (PROLINNOVA) कार्यक्रमले पनि आर्थिक सहयोग प्रदान गऱ्यो । यो पुस्तिका यही अध्ययन तथा अनुसन्धानको उपज हो । यस पुस्तिकाले मुडको प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउनेछ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं ।

ब्रिक्सर्च इन टु युज परियोजना परिवार

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड) सँग सहकार्य गरेको यो मेरो तेस्रो अवसर हो । कोदो, फापर र मस्याङका विभिन्न परिकारहरू बनाउँदा तथा स्रोत पुस्तिका तयार गर्दाको मेरो अनुभवले मलाई मुङका पनि विभिन्न परिकारहरू बनाउन र अनुसन्धान गर्न सघाएको छ । नेपालमा मुङको प्रयोग खास गरी दालका रूपमा मात्र बढी भएको पाइन्छ । यसको प्रयोगमा बढावा दिनका लागि र यसको प्रवर्द्धन र व्यवसायीकरणका लागि यसका परिकारहरूमा विविधता ल्याउन जरूरी छ । यसमा विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले यसको प्रयोगले खाद्य एवं पौष्टिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने आशा राखेको छु । ली-बर्ड, फर्वाड तथा सपोर्ट फाउन्डेसन एवं क्यारियाड बेगोर विश्वविद्यालयको साभेदारीमा सञ्चालित Research into Use कार्यक्रमअन्तर्गत मुङको प्रवर्द्धनमा गरिएको प्रयास सराहनीय छ । मुङका परिकारहरूको अनुसन्धान र स्रोत-पुस्तिका तयार गर्न सहयोग गर्नुहुने ली-बर्डका साथीहरू कमल खड्का, किरण बस्नेत, खेम च्वाउँ, बलभद्र पौडेल र प्रतिमा पौडेलप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दै काम गर्ने अवसर जुटाइदिनुभएकामा सम्पूर्ण ली-बर्ड परिवारलाई धन्यवाद दिँदै यो पुस्तिका यहाँहरूसमक्ष समर्पण गर्दछु ।

# मुडको गुलियो

(Mungbean Sweet Dessert)

मात्रा: ४ प्लेट



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडको पीठो	३०० ग्राम	बाटा २, कराही १, भाँजर २ आदि (आवश्यकताअनुसार)
पानी	२०० एम.एल.	
चिनी	२०० ग्राम	
दालचिनीको धूलो	१/२ चियाचम्चा	
रङ (इच्छाअनुसार)	अलिकति	
तेल	फ्राइ गर्नका लागि	

## बनाउने विधि

- » मुडको पीठो, दालचिनी, इच्छाअनुसार रङ राखेर मोल्ने, २०० एम.एल. पानी राखी लेदो तयार गर्ने;
- » २०० ग्राम चिनी र २०० एम.एल. पानी एउटै भाँडामा राखेर बाक्लो चास्नी तयार गरी सेलाउन दिने;
- » तेल तताउने भाँजर र कचौराका सहायताले तेलमा थोपा-थोपा गरी खसाउने सुनौलो रङको भएपछि अर्को भाँजरले फिक्ने अनि चास्नीमा डुबाउने र फिक्ने;
- » यसलाई गोलो आकार बनाई सेप दिन पनि सकिन्छ र मिठाईका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



## मुडको दालमोठ (Mung Dalmoth)

मात्रा: ३ प्लेट खाजा

आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडदाल	५०० ग्राम	चपिङ्ग बोर्ड १, चक्कु १, कराही १, बाटा १, पन्चू १, चम्चा १ आदि (आवश्यकता अनुसार)
तेल/घ्यू	फ्राइ गर्न	
प्याज	५० ग्राम	
टमाटर	५० ग्राम	
हरियो धनियौं	अलिकति	
हरियो खुर्सानी	३/४ वटा	
कागतीको रस	२ चम्चा	
नुन	आवश्यकताअनुसार	

### बनाउने विधि

- » खोस्याएको तर नपिनेको मुडलाई एकरात भिजाउने र हल्का ओभानो हुन दिने;
- » मन्द तापमा तेल वा घ्यूमा फ्राइ गर्ने र चिसो भएपछि हावा नछिर्ने भाँडामा बन्द गरी राख्ने;
- » सर्भिस गर्ने बेलामा काटेको प्याज, टमाटर, धनियौं, हरियो खुर्सानी, नुन र कागतीको रसमा मोलेर खान वा दिन सकिन्छ ।

# मुङ र तरकारी पकौडा

## (Mung and Veg Pokada)

मात्रा: ३ प्लेट



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मौसमअनुसारको तरकारी	५०० ग्राम	कराही १, भाँजर १, चपिङ् बोर्ड १, सिलौटो १/ग्राइन्डर १, बाटा २, चक्कु १, चम्चा १, कचौरा १, प्लेट १ आदि (आवश्यकताअनुसार)
थिचेको लसुन	२ चम्चा	
थिचेको अदुवा	१ चम्चा	
चप गरेको प्याज	३ चम्चा	
गरम मसला	२ चम्चा	
नुन	आवश्यकतानुसार	
हरियो सुर्सानी चप	२ चम्चा	
ज्वानो	१ चम्चा	
बेसार	१ चियाचम्चा	
तेल	फ्राइ गर्न	
अमिलो र नुन	आवश्यकतानुसार	
मुङको पीठो	२५० ग्राम	
अण्डा	२ वटा	



## बनाउने विधि

- » तरकारीलाई मसिनो गरी काट्ने, अमिलो र नुन मोलेर आधा घण्टा रहन दिने र पानी निचोरेर राख्ने;
- » सम्पूर्ण सामान अण्डासमेत एकै ठाउँमा मोल्ने र ४ चम्चा तेल र आवश्यकतानुसारको पानी राखी बाक्लो लेदो बनाउने;
- » लेदोमा तरकारी राखी फिट्ने;
- » गोला वा चेप्टो आकारको बल बनाई तातो तेलमा फ्राइ गर्ने;
- » खाजाका रूपमा दही र चाटमसला मिक्स गरी दिन र खान सकिन्छ ।

# उम्रेको मुङ र दही

(Mung Sprout with Curd)

मात्रा: ४ प्लेट



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक औंठाकुँडा
उम्रेको मुङ	५०० ग्राम	स्टिमर सेट १, बाटा २,
दही	५०० एम.एल.	चपिङ् बोर्ड १, चक्कु १,
पुदिना	अलिकति	मलमलको कपडा १ फिट, चम्चा १ आदि
गरममसला	१ चम्चा	(आवश्यकताअनुसार)
चाटमसला	१ चम्चा	
हरियो खुर्सानी	३/४ वटा	

## बनाउने विधि

- » उम्रेको मुङलाई बाफमा पकाउने;
- » पुदिना र खुर्सानीलाई मसिनो गरी काट्ने;
- » सबै सामान राम्ररी मिसाउने र चिसो सर्भ गर्ने ।



## मुङ सलाद (Mung Salad)

मात्रा: ४ प्लेट

आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
लेटुस साग	५/७ पत्ता	चपिङ् बोर्ड १, चक्कु १, पिलर १, बाटा २, प्लेट १, चम्चा १, प्रेसर कुकर १, डाडु १, स्टीलको छान्ने १ आदि (आवश्यकताअनुसार)
टमाटर	१०० ग्राम	
काँक्रो	१५० ग्राम	
कागती	३ वटा	
प्याज	५० ग्राम	
गाजर	१०० ग्राम	
मूला	१०० ग्राम	
नुनमरिच	आवश्यकतानुसार	
उम्रेको मुङ	३०० ग्राम	

### बनाउने विधि

- » मुङलाई कुकरमा ३ सिटी लाग्ने बेलासम्म पकाउने;
- » पानी तार्ने र सेलाउन दिने;
- » टमाटर, काँक्रो, गाजर, मूला आदि मसिनो गरी काट्ने;
- » कागती निचोरेर राख्ने;
- » लेटुस प्लेटमा बिच्छ्याउने;
- » सम्पूर्ण सामान मिलाउने र लेटुसमा खनाउने, सजावटसहित पस्कने ।

नोट: उसिनेको कुखुरा वा उसिनेको अण्डाको Combination मा पनि यो सलाद दिन सकिन्छ ।

# फ्राइ गरेको मुडदाल

(Fried Mung Dal)

मात्रा: २० जना



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडको दाल	१० के.जी.	प्रेसर कुकर १, चपिङ् बोर्ड १, चक्कु १, फ्राइ प्यान १, डाडु १, चम्चा १ आदि
टमाटर	३ वटा	
प्याज	१ वटा	
लसुन	३/४ केस्रा	
घ्यू	४ चम्चा ठूलो	
जिरा गेडा	१ चम्चा ठूलो	
बेसार	१ चम्चा ठूलो	
नुन	आवश्यकतानुसार	
हरियो खुर्सानी	१० वटा	
अदुवा	२ वटा ठुँडा	

## बनाउने विधि

- » मुडको दाललाई राम्रोसँग धुने र ४ लिटर पानीमा बेसार राख्ने, दाल राख्ने र उमाल्ने;
- » कुकरमा राखी पाँच सिङ्गी लगाउने;
- » प्रेसर खोल्ने र अलिकति तातो पानी मिसाएर उमाली चलाउने ।

- » फ्राइ प्यानमा घ्यू तताउने, चप गरेको प्याज फ्राइ गर्ने, स्लाइस अदुवा, लसुन र जिरासमेत खैरो बनाउने, चिरेको खुर्सानी फ्राइ गर्ने, चप टमाटर राख्ने र सम्पूर्ण सामग्री खैरो भएपछि दालमा राख्ने;
- » मात्रा अनुसारको नुन राखी तातो हुँदै सर्भ गर्ने ।

नोट: यसरी तयार भएको मुडदाल चपाती, नानरोटी, कुल्छा पापड, अचार, चटनी, तरकारी, सलाद र भात आदिसँग खान वा दिन सकिन्छ ।

# मुङको रोटी

(Mung Flat Bread)

मात्रा: २ प्लेट



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुङको पीठो	३०० ग्राम	तावा १, बाटा १,
दही	१०० ग्राम	स्लाइसर १, पन्चू १ आदि
अण्डा	१ वटा	
पानी	आवश्यकतानुसार	
तेल	सेकाउन	

## बनाउने विधि

- » पीठोमा दही, अण्डा र पानी राखी ४-६ घण्टा भिजाउने;
- » चाक्लो तावामा तेल तताउने, कचौराले ब्याटर खनाउने र चाक्लो बनाउने, पातलो रोटी बनाई फर्काएर पकाउने ।

नोट: कोकोनट चट्नीलगायत अन्य चट्नीसँग अचार, तरकारी अथवा सलादका साथमा पस्कने ।



## मुडको बिस्कुट

(Mung Biscuits)

मात्रा: ३ प्लेट

आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडको पीठो	१५० ग्राम	बाटा १, बेल्ला १, कुकिज कटर १, ओभन १, ट्रे २, ओभन ग्लोभ १ जोर, चक्कु १ आदि
बेकिङ पाउडर	१ चिया चम्चा	
अण्डा	१ वटा	
मैदा	१५० ग्राम	
तेल	सेकाउन	
भेनिला	अलिकति	
चिनी	५० ग्राम	
घ्यू/बटर	७५ ग्राम	

### बनाउने विधि

- » पानीसमेत सम्पूर्ण सामान राखेर तयार गर्ने;
- » बेल्लाले बेल्ले र कटरले काट्ने;
- » १८ डिग्री तापक्रमको ओभनमा बेक गर्ने;
- » हावा नपस्ने भाँडामा स्टोर गर्ने;
- » तयार भएको बिस्कुट चिया र कफीसँग खान सकिन्छ ।

# मासु मिसाएको मुडको सुप

(Mung and Goat Meat Soup)

मात्रा: ४ बोल



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडको दाल	३०० ग्राम	ससपेन १, चपिङ् बोर्ड १, चक्कु १, प्रेसर कुकर १, सुप बोल १, चम्चा १, डाडु १ आदि ।
खसीको मासु	३०० ग्राम	
अदुवा	१ चम्चा	
लसुन	२ चम्चा	
बेसार	१ चियाचम्चा	
भेनिला	अलिकति	
प्याज	५० ग्राम	
तेल		
खुर्सानीको धूलो	१ चम्चा	
हरियो धनियाँ	३ चम्चा	

## बजाउने विधि

- » तेल तताएर काटेको प्याज, बेसार, अदुवा र लसुन क्रमशः राखी खैरो हुन्जेल फ्राइ गर्ने; त्यसपछि डाइस गरेको मासु राखी र भुट्टै जाने र सुक्खा भएपछि मसला राखेर मुडको दालमा तातो पानी राख्ने;
- » खुर्सानीको धूलो राखेर प्रेसर कुकर बन्द गर्ने र ५ सिङ्डी लगाउने;
- » प्रेसर कुकर खोलेर आवश्यकतानुसारको पानी राखी उमालेर नुन राख्ने;
- » यसरी तयार भएको सुप भात वा रोटीसँग वा त्यसै सुपकै रूपमा पनि खान सकिन्छ ।





## मुङको चटामरी

(Mung Chatamari)

मात्रा: २ प्लेट

आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भौंडाकुँडा
मुङको पीठो	२५० ग्राम	तावा १, तावाको ढकन
नुनमरिच	आवश्यकतानुसार	१, स्लाइसर/पन्थु १,
पानी	आवश्यकतानुसार	बाटा १, प्लेट १,
तेल	४ चम्चा	चम्चा १ आदि ।

### बनाउने विधि

- » पीठो र नुनमरिचको धूलोमा आवश्यकतानुसारको पानी राखेर लेदो तयार गर्ने;
- » तावा तताएर तेल राखी यसमा पातलो हुने गरी रोटी फर्काएर पकाउने ।

नोट: फ्राइ गरेको कुखुरा, खसी वा राँगाको मासु काँचो अण्डामा फिटेर हल्का मसला राखी रोटीमाथि खन्याएर छोपेर पकाई अचार चटनी वा ग्रीन सलादसँग पस्कन/खान सकिन्छ ।

# मुडको फुरौला

(Mung Phuraula)

मात्रा: ४ प्लेट



आवश्यक सामग्री	परिमाण	आवश्यक भाँडाकुँडा
मुडको पीठो	३०० ग्राम	कराही १, भाजर १, बाटा २, आवश्यकतानुसारका प्लेटहरू
अदुवा पेष्ट	१ चम्चा ठूलो	
लसुन पेष्ट	१ चियाचम्चा	
खुर्सानीको धूलो	१ चम्चा ठूलो	
पानी	आवश्यकतानुसार	
तेल	डिप फ्राइ गर्न पुग्ने	

## बनाउने विधि

- » सम्पूर्ण सामान राखेर बाक्लो पेष्ट तयार गर्ने;
- » तेल तताउने र तातो तेलमा बल खसाल्ने;
- » बलको रङ सुनौलो भएपछि भिकेर अचार चटनीसँग खान सकिन्छ ।



कृषि, जैविक विविधता तथा जलवायु परिवर्तन  
सम्बन्धी जानकारीमूलक रेडियो कार्यक्रम



# ली-बर्डको चौतारी

हरेक शुक्रवार बेलुकी ७:१५ देखि ७:३० बजेसम्म

रेडियो तराइ १०७.६ पोखरा • उष्णाली ९० गेटवर्क काठमाडौं • रेडियो बल्टीपुर ८८.८ तनहुँ  
रेडियो सारथि १०७.८ सरावङ • रेडियो कैलेश १०३.४ हुम्ला • शुक्लाफाँट इन्फो ९२.८ काठमाडौं  
रेडियो जलजपरिचल ९१.८ टाड • रेडियो रेसुङ्गा १०६.२ जुम्ला • हजुरको इन्फो १०२.९ रातोबाघ  
रत्नाशुली इन्फो १००.६ ओखलढुङ्गा • बिर्ता इन्फो १०४.० बिर्तामोड • रेडियो हलेसी १००.८ सौदाङ  
रेडियो कर्णाली १०४.२ जुम्ला • जाटोसेली इन्फो १०४.८ तनहुँ

धरम जानकारीका लागि  
जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पक्ष (ली-बर्ड)

Find us on  
Facebook

1199824724600000 (08-0808-0808)

पोषण २०२२, पोखरा, नेपाल  
फोन: ९७५-५२५३५०, फ्याक्स: ९७५-५२५११६  
ईमेल: info@bbird.org, www.bbbird.org

