

# कोदो र फापरका

परिकार बनाउने विधि



## कोदो र फापरका परिकारहरु बनाउने विधि



जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल  
(ली-बर्ड), पो.ब.नं.-३२४, गैह्रापाटन, पोखरा, नेपाल

फोन : +९७७-६१-५३५३५७

फ्याक्स : +९७७-६१-५३९९५६



विकास कोष

ग्रेन्सेन ९ बी, ०१५९, ओस्लो, नर्वे

फोन : +४७-२३१०९६००

फ्याक्स : +४७-२३१०९६०१

प्रकाशक एवं प्रकाशन अधिकार	: ली-बर्ड, पोखरा
भाषासम्पादन	: शोभाकान्त गौतम
सौजन्य	: विकास कोष, नर्वे
छापिएको प्रति	: १०००
संस्करण	: प्रथम, २०६३ वैशाख
कम्प्युटर टाइपसेटिङ	: ली-बर्ड, पोखरा
विशेष योगदान	: मीना गुरुङ, वज्रमोहन पौडेल
कम्प्युटर ले-आउट एण्ड डिजाइन	: मिडिया वेभ (प्रा.) लि.

## प्राक्कथन

हालका दिनहरूमा नेपाली कृषकहरू विस्तारै निर्वाहमुखी खेतीप्रणालीबाट माथि उठेर उपभोक्तामुखी र व्यावसायिक बन्नेतर्फ उन्मुख हुँदै गइरहेका छन्। उनीहरू बढी उत्पादन हुने र उपभोक्तामाझ बढी लोकप्रिय वालीहरूमा केन्द्रित हुन थालेकाले उपभोक्ताले कम रुचाएका वालीहरू विस्तारै किसानको खेतबारीबाट लोप हुन थालेका छन्। यसरी लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका वालीहरूमध्ये कोदो र फापर पनि पर्दछन्। पौष्टिक तथा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले ज्यादै नै महत्त्वपूर्ण मानिएका यी वालीहरूको संरक्षणको आवश्यकता दिनानुदिन खट्कदै गइरहेको छ।

विकास कोष नर्वेको आर्थिक सहयोगमा ली-वर्डले जैविक विविधताको बजारीकरण परियोजनामार्फत स्थानीय कृषिजन्य उत्पादनहरूको बजारीकरण गरी यस्ता लोपोन्मुख वालीहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउँदै आएको छ। कोदो र फापरबाट रोटी र ढिंडोजस्ता परम्परागत खाद्यपरिकारका अलावा अन्य परिकारहरू पनि बनाउन सकेमा यी वालीहरूको उपभोगमा व्यापकता ल्याउन सकिने र यसले संरक्षणमा समेत योगदान पुऱ्याउने भएकाले कोदो तथा फापरबाट के-कस्ता परिकारहरू बनाउन सकिन्छ भनी अध्ययन तथा अनुसन्धान गरिएको थियो। सो अध्ययनको नतिजाअनुसार ली-वर्डले सम्भावित परिकारहरू उपभोक्ताहरूमाझ पुऱ्याउन यस क्षेत्रमा कार्यरत विज्ञहरूको सहयोगमा कोदो र फापरका विविध परिकारहरू बनाउने तालिमहरू समय-समयमा आयोजना गर्दै आएको छ र यससम्बन्धी ज्ञान बढीभन्दा बढी जनमानसमा पुऱ्याउने उद्देश्यले प्रचार-प्रसारका कामहरू पनि गर्दै आइरहेको छ।

यी परिकारहरू धेरैभन्दा धेरै उपभोक्तामाझ पुऱ्याउने, व्यावसायिक उत्पादनमार्फत बजारमा उपलब्ध गराउने र उपभोक्ताहरूलाई यी परिकारहरू बनाउने विधिहरूबारे अझ व्यापक जानकारी गराउने उद्देश्यले कोदो र फापरका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्ने विधिहरू विस्तृत रूपमा समावेश गरी पुस्तकका रूपमा सम्पूर्ण उपभोक्तामाझ प्रस्तुत गरिएको छ। तसर्थ, यो पुस्तक सम्पूर्ण उपभोक्ता एवं व्यवसायीहरूलाई अत्यन्तै उपयोगी हुनेछ। त्यसै गरी, घरायसी, सामुदायिक र व्यावसायिक हिसाबले कोदो र फापरको उपभोगमा वृद्धि भई जनस्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुका साथै लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका यी वालीहरूको संरक्षणमा समेत टेवा पुग्नेछ भन्ने आशा लिएका छौं।

प्रोजेक्ट टिम

जैविक विविधताको बजारीकरण

ली-वर्ड

## मन्तव्य

नेपालमा खेती गरिने विभिन्न बालीका धेरै जातहरू किसानका खेतबारीबाट लोप हुँदै गइरहेका छन्। कतिपय बालीहरूका स्थानीय जातहरूलाई उन्नत जातहरूले विस्थापित गरेका छन् भने कतिपय बालीहरूका हकमा तीनको महत्त्व नबुझेर पनि ओभेलमा परेका पाइन्छन्। पहाडी र हिमाली क्षेत्रका बासिन्दाहरूको खाद्यसुरक्षाका दृष्टिकोणले बढी महत्त्वपूर्ण मानिएका कोदो र फापर, यस्ता बालीहरू हुन जसको महत्त्वबारे उपभोक्ताहरू सचेत नभएकै कारण लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन्। यसो हुनुमा यी बालीहरूलाई घरायसी एवं बजारका लागि उपयुक्त परिकारहरू बनाउने प्रविधिबारे ज्ञानको अभाव हो। त्यसैले, यिनको महत्त्वबारे उपभोक्तालाई सचेत गराउनु यी बालीहरूको संरक्षण तथा प्रवर्धनको पहिलो खुट्टिकलो हुनेछ।

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-वर्ड) ले विभिन्न कार्यक्रमहरूमार्फत स्थानीय कृषिजन्य वस्तुहरूको उत्पादन र बजार प्रवर्द्धनमार्फत महत्त्वपूर्ण तर लोपोन्मुख बालीहरूको संरक्षणमा विभिन्न प्रयासहरू गर्दै आइरहेको छ। कोदो तथा फापरबाट विविध आधुनिक परिकारहरू उत्पादनको सम्भावना देखिएकाले, यस्ता परिकारहरू बनाउने प्रविधि सरल र सुलभ ढङ्गले धेरैभन्दा धेरै जनसमुदाय समक्ष पुऱ्याउने हाम्रो लक्ष्य रहेको छ। तसर्थ, कोदो तथा फापरका विभिन्न परिकारहरू बनाउने विधिहरूलाई पुस्तकका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यसले परम्परागत रूपमा उपभोग गर्दै आइएका कोदो र फापरका परिकारहरूमा विविधीकरण गर्नुका साथै उपभोक्ताहरूमाभू लोकप्रियता बढाउन अझै सहयोग पुग्नेछ। त्यसै गरी, लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका यी बालीहरूको संरक्षणमा पनि यस प्रयासले ठूलो योगदान पुऱ्याउनेछ भन्ने आशा लिएको छु।

कोदो र फापरका विभिन्न परिकारहरूको अनुसन्धान एवं यो पुस्तक तयार गर्नमा आफ्नो अमूल्य समय दिई योगदान पुऱ्याउनुहुने पृथ्वीनारायण क्याम्पस, गृहविज्ञान विभागकी उप-प्राध्यापक श्रीमती मीना गुरुङ, पोखरा पर्यटन तालिम केन्द्रका प्रशिक्षक श्री वज्रमोहन पौडेल र कृषि विश्वविद्यालय, बैंगलुरकी प्राध्यापक श्रीमती जे. विजय कुमारीप्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु। त्यसै गरी, परियोजनाका विभिन्न क्रियाकलापहरू सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी उपयुक्त प्रविधिहरू उपभोक्तामाभू ल्याउन पहल गर्नुहुने यस परियोजनाका कर्मचारीहरू, टेकबहादुर सापकोटा, सीता तिवारी, विमलराज रेग्मी, भरत भण्डारी, वीरबहादुर तामाङ र खेमराज च्वाँलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. प्रतापकुमार श्रेष्ठ  
कार्यकारी निर्देशक

## विषयसूची

प्राक्कथन .....	ग
मन्तव्य .....	ड
भूमिका .....	झ
कोदाका विभिन्न परिकारहरू बनाउने विधि .....	१
कोदाको पानीरोटी .....	१
कोदाको सादा परौंठा .....	२
कोदाको भरुवा परौंठा .....	३
कोदाको प्यानकेक .....	४
कोदाको रोल्स .....	५
कोदाको रोटी .....	६
कोदाको पिज्जा .....	७
कोदाको डोनट .....	९
कोदाको सेल .....	१०
कोदाको नमकिन .....	११
कोदाको खाजा .....	१२
कोदाको टिंडो .....	१३
कोदाको खोले .....	१४
कोदाको चाउमिन .....	१७
कोदाको पेष्ट्री मःमः .....	१८
कोदाको चिजबल्स .....	२०
कोदाको बुनियाँ .....	२१
स्याउ र कोदाको मिठाई .....	२२
कोदाको शङ्खे मिठाई (नुनिलो) .....	२३
कोदाको शङ्खे मिठाई (गुलियो) .....	२४
कोदाको ऐंठे मिठाई .....	२५
कोदाको हलुवा .....	२६
कोदाको बथडे केक .....	२७
कोदाको वाफमा पकाएको केक .....	२९
कोदाको बिस्कूट .....	३१
कोदाको पिनट कुकिज .....	३२
कोदाको माल्ट .....	३३

<b>फापरका परिकारहरू बनाउने विधि</b> .....	<b>३५</b>
फापरको पिज्जा .....	३५
फापरको कुकिज .....	३७
बाफमा पकाएको फापरको केक .....	३८

### अनुसूची

अनुसूची १ : प्राविधिक शब्दावली .....	३९
अनुसूची २ : रूपान्तरण तालिका .....	४०
अनुसूची ३ : फोटोहरू .....	४१

### फोटोसूची

फोटो १ - कोदाको पानीरोटी .....	४१
फोटो २ - कोदाको सादा परौंठा .....	४१
फोटो ३ - कोदाको भरुवा परौंठा .....	४१
फोटो ४ - कोदाको प्यानकेक .....	४१
फोटो ५ - कोदाको रोल्स .....	४१
फोटो ६ - कोदाको डोनट .....	४१
फोटो ७ - कोदाको सेल .....	४२
फोटो ८ - कोदाको नमकिन .....	४२
फोटो ९ - कोदाको खाजा .....	४२
फोटो १० - कोदाको हिंडो .....	४२
फोटो ११ - कोदाको खोले .....	४२
फोटो १२ - कोदाको चाउमिन .....	४२
फोटो १३ - कोदाको म : म : .....	४३
फोटो १४ - कोदाको चिजबल्स .....	४३
फोटो १५ - कोदाको बुनियाँ .....	४३
फोटो १६ - कोदाको स्याउ र कोदाको मिठाई .....	४३
फोटो १७ - कोदाको शङ्खे नुनिलो .....	४३
फोटो १८ - कोदाको शङ्खे गुलियो .....	४३
फोटो १९ - कोदाको ऐंठे मिठाई .....	४४
फोटो २० - कोदाको हलुवा .....	४४
फोटो २१ - कोदाको बर्थडे केक .....	४४
फोटो २२ - बाफमा पकाएको कोदाको केक .....	४४
फोटो २३ - कोदाको बिस्कुट .....	४४
फोटो २४ - कोदाको माल्ट .....	४४
फोटो २५ - फापरको पिज्जा .....	४५
फोटो २६ - फापरको कुकिज .....	४५
फोटो २७ - बाफमा पकाइएका फापरका केक .....	४५

## भूमिका

कोदो र फापर, पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रका बासिन्दाहरूको खाद्यसुरक्षाका लागि धान, मकै र गहुँपछिका महत्त्वपूर्ण बालीहरू हुन् । यी बालीहरूबाट बनेका परिकारहरू पौष्टिक हुने भएकाले स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छन् । कोदामा फलाम तत्वको मात्रा अत्यधिक रहेकाले महिलाहरूमा देखिने रक्तअल्पतालाई घटाउँछ, भने यसमा भएको क्याल्सियमले हाड र दाँतको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । कोदामा प्रशस्त पाइने रेसाजन्य पदार्थ (fibre) ले पेट सफा गर्ने हुँदा आन्द्रामा क्यान्सर (colon cancer) हुनबाट बचाउँछ । यीबाहेक कोदाबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरू औषधीय गुणले पनि युक्त हुन्छन् र यिनको सेवन गर्नाले स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ, जस्तै: रुघाखोकी लागेको बेलामा खोले अति उत्तम हुन्छ, भने मधुमेहका रोगीहरूका लागि पनि कोदाका परिकारहरू उपयुक्त मानिएका छन् ।

यसै गरी, लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको फापरको पनि खाद्य तथा पोषणमा कोदाको भन्दा कम महत्त्व छैन । फापर वनस्पतिजगतमा पाइने सबैभन्दा उच्च गुणस्तरको र सजिलै पचाउन सकिने प्रोटीनको मुख्य स्रोत हो । दैनिक १०० ग्राम फापर खाएमा एकजना वयस्कलाई दैनिक आवश्यक पर्ने भिटामिन बी को ४० प्रतिशत प्राप्त हुन्छ । कोदामा जस्तै यसमा पनि अन्य अन्नबालीमा भन्दा फलाम तत्वको मात्रा बढी पाइन्छ । फापरका परिकारहरूको सेवनले उच्च रक्तचाप हुनबाट समेत जोगाउँछ ।

यति धेरै महत्त्व हुँदाहुँदै पनि कोदो तथा फापरको उपभोगमा आएको कमीले गर्दा यी बालीहरूको खेती गरिने क्षेत्रफल र प्रजातिहरूमा ह्रास हुँदै आएको छ । यी बालीहरूका धेरैजसो जातहरू त लोप भइसकेका छन् भने अन्य धेरै लोप हुने क्रममा छन् । कोदाका बाला भुलेका बारीहरू त अझै कहीं-कहीं देख्न पाइन्छ तर फापर फुलेको हेर्न अब धाएरै जानुपर्ने स्थिति आइसकेको छ । यही क्रममा खेती घट्दै जाने हो भने केही वर्षमै कोदो तथा फापरको बीउ पनि मासिएर जानेछ । वैकल्पिक खाद्यपदार्थको उपलब्धताले कोदो र फापरका परिकारहरू क्रमशः विस्थापित हुँदै गएकाले, विगतमा आफैले उत्पादन गरी बाच्ने महिना कोदाको ढिंडामा गुजारा गर्ने किसानहरूको भान्छामा समेत आजभोलि कोदाको ढिंडो र रोटी पाक्न छोडिसकेको छ ।

यसरी यी बालीहरूको खेती कम भई एकाएक लोप भएर जानामा खास गरी नेपाली समाजमा विद्यमान सङ्कीर्ण सोचाइ नै मुख्य कारक तत्व हो । यी बालीहरूलाई गरीबका मात्र खाद्यान्न हुन् भन्ने धारणा व्याप्त रहयो र अझै पनि यस्तो सोचाइबाट हामी मुक्त हुन सकेका छैनौं । अतः गरीब कृषकहरूले उब्जाउने यी बालीहरूको खाद्यसुरक्षा र पोषणसम्बन्धी महत्त्व थाहा नहुनु एउटा मुख्य कारण हो भने घरायसी एवं बजारीकरणका लागि उपयुक्त परिकारहरूको विविधीकरण नहुनु पनि अर्को कारण हो । परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएका ढिंडो र



रोटीजस्ता परिकारहरू हेर्दामा पनि त्यति आकर्षक नहनाले यी परिकारहरूप्रति आमउपभोक्ताको चासो घट्टन गई अन्य बालीहरूका तुलनामा यी बालीहरू ओभलमा परेका छन् । यसका अतिरिक्त बढ्दो शहरीकरण एवं औद्योगीकरणका कारण बजारमा सजिलै उपलब्ध हुने विभिन्न खाद्यपरिकारहरूप्रति उपभोक्ताको आकर्षण बढ्दै जानु स्वाभाविकै हो । नब्बे प्रतिशत जनता कृषिमै निर्भर रहेको हाम्रो जस्तो देशका मुख्य अन्नबालीहरू नै यसरी ओभलमा पर्नु शोचनीय कुरा हो । मानवीय स्वास्थ्य र पोषणका लागि महत्त्वपूर्ण मानिने यी बालीहरू यसरी तीव्र रूपमा लोप हुन दिनु हाम्रो लागि दुर्भाग्यपूर्ण हुनेछ । तसर्थ, यस्ता महत्त्वपूर्ण बालीहरूको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । खास गरी, कृषि क्षेत्रको समग्र विकासमा काम गरिरहेका निकाय एवं संघसंस्थाहरूको यसमा मुख्य जिम्मेवारी हुन्छ । तर, आजको प्रतिस्पर्धात्मक युगमा पुरानै परम्परा तथा प्रविधिमा मात्र भर परेर जीवननिर्वाह गर्न त्यति सजिलो छैन । त्यसैले कृषकहरूलाई संरक्षणकै लागि मात्र यस्ता बालीहरूको खेती गर्नुपर्छ भन्नु पजि न्यायसङ्गत नहोला । यस्तो अवस्थामा यसरी संरक्षण गर्नुपर्ने बालीहरूको उपयोगितामा समेत वृद्धि गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसो गर्नाले कृषकहरूले यी बालीहरूको खेती गरेबापत फाइदा लिन सक्नेछन् ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा, जैविक विविधताको संरक्षण र संवर्द्धनमा विगत दश वर्षदेखि योगदान पुऱ्याउँदै आएको जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड) ले विभिन्न परियोजनाहरूमार्फत कोदो र फापरजस्ता अपलेहित र लोपोन्मुख बालीहरूको संरक्षण र संवर्द्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । यी बालीहरूका परिकार विविधीकरण र बजारीकरणको प्रयास एउटा महत्त्वपूर्णकदम हो । यसका लागि ली-बर्डले विभिन्न सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाहरू शैक्षिक संस्था, व्यापारी र उद्यमीहरूसँग सहकार्य गर्दै परिकार विविधीकरणसम्बन्धी अध्ययन, अनुसन्धान र यसको प्रचार-प्रसारका निमित्त तालिम, प्रदर्शनीहरूजस्ता विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्दै आएको छ ।

विभिन्न समयमा हुने खाद्यमेला र महोत्सवमा ली-बर्डले प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूपमा कोदो तथा फापरका विभिन्न परिकारहरूको प्रदर्शनी एवं प्रवर्धन गर्दै आएको छ । आजकल, कोदो तथा फापरका परिकारहरूप्रति उपभोक्ताको आकर्षण बढ्दै गएको कुरा विगतमा आयोजना गरिएका विभिन्न कार्यक्रमहरूबाट प्राप्त अनुभवले प्रस्ट रूपमा देखाएको छ । यस्ता लोपोन्मुख बालीहरूका खाद्यपरिकारहरूको विविधीकरण गर्नाले जनमानसमा अझ लोकप्रियता बढाउन सकिन्छ भन्ने कुरा तथ्यले प्रष्ट्याएको छ । यस्ता पोषणयुक्त परिकारहरू घरायसी र सामुदायिक प्रयोजनका साथसाथै व्यावसायीकरण गर्न सकेमा कोदो तथा फापरजस्ता अपलेहित बालीहरूको संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउनुका साथसाथै उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा समेत सुधार आउने कुरामा दुईमत छैन ।

तसर्थ, कोदो तथा फापरका विभिन्न परिकारहरू बनाउने विधि धेरैभन्दा धेरै उपभोक्तामाभ पुऱ्याउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले कोदो तथा फापरका विविध परिकारहरू बनाउने सरल विधि यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

## कोदाका परिकारहरू बनाउने विधि

### १. कोदाको पानीरोटी

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	५०० ग्राम
पानी	२२० मि. लि.
दाल	१५० ग्राम
पानी	१ लिटर
नुन	१ टेबुल चम्चा
अदुवा	१ इन्चका टुक्रा
लसुन	२/४ बटा पोटी

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ससप्यान/कसौँडी	१
डाडु	१

hDdf tof/L kl/sf/ M % af]n

### बनाउने विधि

- १) ५०० ग्राम कोदाको पिठामा २२० मि.लि. पानी राखी मुछ्ने ।
- २) पानी उमाल्ने र त्यसमा दाल राखी पकाउने ।
- ३) मुछ्नेको पिठालाई अन्दाजी २० ग्रामका डल्ला पार्ने अनि हातका सहायताले थैचो गोलो आकार बनाउने र दालमा एक-एक गरी हाल्दै जाने ।
- ४) रोटी पाकेपछि नुन राख्ने । पकाउने क्रममा पानी सुक्न गएमा थपन पनि सकिन्छ ।
- ५) अदुवा र लसुनले भ्रानी तात्तातो पस्कने ।

gf]6 M o;/L tof/ kfl/Psf] kfgL/f]6Ldf df5f, df;' / t/sf/L /fv]/ klg vfg jf

lbg ;lsG5 .

## १. कोदाको सादा परौठा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
गहुँको पिठो	२०० ग्राम
अण्डा	१ वटा
घ्यू वा बटर	४ चम्चा (ठूलो)
नुन	१ चियाचम्चा
घ्यू वा बटर	७ चम्चा (ठूलो)

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

तावा	१
पनियो	१
बेल्ला चौका	१

hDdf tof/L kl/sf/ M & j6f

### बनाउने विधि

- १) कोदाको पिठो र गहुँको पिठो मिसाउने ।
- २) पिठामा चार चम्चा घ्यू वा बटर र नुन राखी मुछ्ने ।
- ३) अण्डा फुटाउने र आवश्यक पानी राखी त्यसलाई डो बनाउने ।
- ४) बराबरका सातवटा डल्लामा काट्ने ।
- ५) हल्का सुखा पिठो लगाई बेल्लाले बेल्ले ।
- ६) तावा तताउने र सुख्खा रोटीजस्तो गरी एक साइड हल्का सेट हुन दिने र पनियोले फर्काउने । फर्काउने बित्तिकै पग्लेको घ्यू वा बटर दल्ने । घ्यू वा बटर दल्दा दुवै साइडमा फुस्रो बाँकी नरहने गरी दल्ने । खैरो रङको नभइन्जेल पकाउने ।
- ७) काटेर प्लेटमा सजाएर राख्ने र खाने ।

gf]6 M o;/L tof/ ul/Psf] k/f ÷ 7f s'v'/fsf] df;' , v;Lsf] df;' jf xl/of] t/sf/L,

kg/sf] t/sf/L, u]8fu'8Lsf] t/sf/L, Rofpsf] t/sf/L / l]leGg k|sf/sf] bfn, r6\g/L / crf/sf ;fydf vfg ;lsG5 .

### ३. कोदाको भरुवा परौठा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	१०० ग्राम
आँटा	१००ग्राम
आलु	२०० ग्राम
घ्यू वा तेल	२ चम्चा (ठूलो)
मरिचको धूलो	आधा चिया चम्चा
हरियो खुर्सानी	३ वटा
धनियाँ	१० ग्राम
प्याज	२० ग्राम
नुन	स्वादअनुसार
लसुनअदुवाको पेष्ट	१ सानो चियाचम्चा
पानी (पिठो मुछ्ने)	आवश्यकताअनुसार

(ख) आवश्यक भाडाकुँडा

तावा	१
बेल्ला चौकी	१
चाल्ना	१
चक्कु	१
बाटा	१
थाल	१

hDdf tof/L kl/sf/ M \* l8g/ Kn]6

### बनाउने विधि

- १) आलुलाई सफा गरी पखाल्ने र उसिन्ने ।
- २) आलु पाकेपछि बोक्रा छिल्ने र गिर्खा नरहने गरी मुछ्ने ।
- ३) हरियो धनियाँ, हरियो खुर्सानी र प्याज सफासँग मसिनो गरी काट्ने ।
- ४) मुछ्नेको आलुमा मसिनो गरी काटेको प्याज, हरियो धनियाँ, खुर्सानी, स्वादअनुसार नुन र मरिचको धूलो राखी राम्ररी मोल्ने ।
- ५) कोदाको पिठो र आँटालाई चाल्नामा चाल्ने र पानी राखी नरम हुने गरी माड्ने ।
- ६) नरम हुने गरी माडेको डो (Dough) सुख्खा रोटी बनाउँदाजस्तै गरी गोली बनाउने र हत्केलामा राखी चेप्टो बनाउने अनि मुछ्नेको आलु भर्ने, हल्कासँग आलुलाई भित्र पारी पुनः गोली बनाउने र बेल्लामा थोरै पिठो लगाउँदै गोलाकारमा बेल्ले ।

- ७) तावा तताउने र सुख्खा रोटीजस्तै गरी फर्काउँदै घ्यू वा तेल दल्ने र फर्काई फर्काई रोटी रातो हुने गरी पकाउने । अनि तातोतातो सर्भ गर्ने ।  
८) यसलाई दही, चटनी र टोमाटो सससित खाँदा मिठो हुन्छ ।

## ४. कोदाको प्यानकेक

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	५०० ग्राम
अण्डा	२ वटा
नुन	१ चियाचम्चा
चिनी	५ टेबुलचम्चा
तेल र घ्यू	१० चम्चा
दूध	२०० मि.लि.
पानी	आवश्यकताअनुसार
बेकिङ पाउडर	१ चिम्टी

ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

तावा	१
पनियो	१
डाडु	१
स्टिलको बाटा	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !) j6f

## बनाउने विधि

- १) सुख्खा सामान एकै ठाउँमा मोल्ने ।
- २) दूधले मुछ्छेर अण्डा राखी चलाउने ।
- ३) बग्ने प्रकृतिको ब्याटर बनाई २० मिनेट राख्ने ।
- ४) प्यानलाई तताउने, गिज गर्ने र ब्याटरलाई डाडुको सहायताले नापेर प्यानमा खन्याउने ।
- ५) नजम्दै पातलो हुने गरी प्यानमा फैलाउने र फर्काएर पकाउने ।

gf]6 M 6'qmf kf/]sf s]/f, :ofp, lrhnfO{, /f]6L ghDbè Kofgs]sdf  
6fF;]/ ksfpq ;lsG5 . o;nfO{ hfd, h]nL, Wo" ÷ a6/, lkg6, a6/, dx  
cflb nufP/ vfg klg ;lsG5 . c08f;Fu klg lbg ;lsG5 .

### ५. कोदाको रोल्स

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	१ के.जी.
बेकिङ पाउडर	१ चम्चा ठूलो
नुन	१ चम्चा ठूलो
चिनी	२०० ग्राम
अण्डा	२ वटा
घ्यू	२०० ग्राम
दूध	३०० मि. लि.
पानी	आवश्यकताअनुसार

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

बाटा	१
बेल्ला चौका	१
तावा वा कराही	१

### बनाउने विधि

१. कोदाको पिठो, बेकिङ पाउडर, नुन र चिनी एकै ठाउँमा राखी मिसाउने ।
२. अण्डा, घ्यू, दूध र पानी राखी पिठो मुछ्ने र करिब १० मिनेट राखिछाड्ने ।

३. करिब १०० ग्रामको डल्ला तयार गर्ने ।
४. बेलनाले ३/४ मिलिमिटर बाक्लो र आठ सेन्टिमिटर गोलो गरी बेलने ।
५. तावामा सेकाएर वा तेलमा फ्राइ गरेर वा ओभनमा बेक गरेर पकाउन सकिन्छ ।
६. पकाउँदा गाढा खैरो हुने गरी पकाउने ।

### ६. कोदाको रोटी

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	२०० ग्राम
अण्डा	२ वटा
दूध	५०० मि.लि.
चिनी	६ चम्चा ठूलो
तेल वा घ्यू	८ चम्चा

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

तावा	१
डाडु	१
बाटा	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !) j6f -;fgf\_

### बनाउने विधि

१) कोदाको पिठो र मैदा एकै ठाउँमा मिसाउने ।

- २) अण्डा, दूध, चिनी राखी ब्याटर तयार गर्ने ।
- ३) घ्यू वा तेल तावामा तताउने ।
- ४) पातलो हुने गरी रोटी तयार गर्ने र फर्काएर पकाउने ।
- ५) खैरो भइञ्जेल पकाएर बटर, मह, अचार, तरकारी आदिसँग खान वा दिन सकिन्छ ।

### ७. कोदाको पिज्जा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	७०० ग्राम
मैदा	७०० ग्राम
अण्डा	४ वटा
इष्ट	६० ग्राम
चिनी	६ चम्चा ठूलो
घ्यू वा बटर	१०० ग्राम
ज्वानो	२ चम्चा ठूलो
नुन	१ चम्चा सानो
दूध	२०० मि. लि.
पानी	८०० मि. लि.

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ओभन	१
पिजा ट्रे	१
ससप्यान	१
डाडु	१
पनियो	१
कोरेसो	१
चक्कु	१
चपिड बोर्ड	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !@ Kn]6

**बनाउने विधि**



- १) मनतातो पानीमा इष्टलाई पगाल्ने ।
- २) कोदो र मैदाको पिठो मिसाउने र अण्डा, चिनी, घ्यू, बटर, ज्वानो, नुन, दूध र पानी राखी डो तयार गर्ने ।
- ३) छोपेर फुल्नका लागि छोडिदिने । अन्दाजी पहिले राखेको भन्दा दोब्बर हुनुपर्दछ ।  
ससका लागि आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
टमाटर	२ के.जी.
टमेटो प्युरी	३०० मि.लि.
घ्यू वा बटर	२ चम्चा
प्याज	२ वटा
भिनेगर/अमिलो	आवश्यकताअनुसार
चिनी	४ चम्चा
नुन	आवश्यकअनुसार
मरिच	१ चम्चा (ठूलो)

### **बनाउने विधि**

- १) बटर वा घ्यू पगाल्ने, प्याज मसिनो गरी काट्ने र फ्राइ गर्ने ।
- २) ब्लाण्ड गरेको गोलभेंडा त्यसमा राखेर पकाउने ।
- ३) टमेटो प्युरी, भिनेगर/अमिलो, चिनी, नुन, मरिच र ओरिगानो राख्ने र पकाउने ।
- ४) राम्रोसँग पाकेपछि आगाबाट निकाल्ने र चिसो हुन दिने ।

फिलिङ्ग गर्नका लागि आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
मौसमअनुसारको तरकारी	१.५ के.जी.
तेल वा बटर	२ चम्चा
चिज	१.६ के.जी.

### **बनाउने विधि**

- १) तरकारी जुलियन गरी काट्ने । काटेको तरकारी तेल वा बटरमा राखी फ्राइ गर्ने र नुनमरिच राख्ने ।
- २) पिजा पकाउने प्यान ग्रिज गर्ने । डोलाई अन्दाजी १२० ग्रामको डल्लामा काट्ने र प्यानमा हातको सहायताले रोटी तयार गर्ने ।
- ३) अन्दाजी १५० मि.लि. सस रोटीमा लगाउने । त्यसमाथि फ्राइ गरेको तरकारी छर्कने ।
- ४) लगभग १०० ग्राम कोरेको चिज बराबरी हुने गरी छर्कने ।
- ५) पहिला नै तातो गरी राखेको ओभनमा १८० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा २० मिनेट

पकाउने । खैरो रङको भएपछि निकाल्ने । बाफमा पकाएर पनि तयार गर्न सकिन्छ ।

gf]6 M s'v'/fsf] df;' , Rofp, v;Lsf] df;' cflb /fv]/ klg lkhf tof/ ug{ ;lsG5 .

### ८. कोदाको डोन्ट

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	३०० ग्राम
नुन	१ चिया चम्चा
चिनी	४ चम्चा (ठूलो)
पाउडर दूध	२ चम्चा (ठूलो)
घ्यू/बटर	४ चम्चा
इष्ट	२ चम्चा ठूलो
पानी	२५० मि.लि.
अण्डा	२ वटा
तेल	डीप फ्राइ गर्न

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१
भाँजर/भिर	१
बेलना	१
कटर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M ^ j6f

### बनाउने विधि

- १) कोदाको पिठो र मैदाको पिठो मिसाउने ।
- २) इष्टलाई मनतातो पानीमा पगाल्ने ।
- ३) पिठो, नुन, चिनी, पाउडर दूध, बटर, इष्ट, अण्डा सबै मिसाउने ।

- ४) आवश्यकताअनुसारको मनतातो पानी राखेर डो तयार गर्ने र हल्का फुल्ल दिने।
- ५) बेल्लाले बेल्ले र १ से.मि. मोटाइ भएपछि ८ से.मि. व्यास (गोलाइ) भएको कटरले काट्ने र बीचमा २.५ से.मि. व्यास (गोलाइ) भएको अर्को कटरले प्वाल पार्ने।
- ६) ठिक्क तातेको तेलमा फ्राइ गर्दै जाने र रातो रङ भएपछि बाहिर उतार्ने।
- ७) डोनटलाई चिरेर क्रिम अथवा जाम लगाएर खान पनि सकिन्छ।

## ८. कोदाको सेल

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	५०० ग्राम
घ्यू	आधा कि.ग्रा.
चिनी	आवश्यकताअनुसार
पानी	आवश्यकताअनुसार

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ताप्ले	१ वटा
वाटा	१ वटा
भिर वा चिम्टा	१ वटा
सोली	१ वटा
चाल्नी	१ वटा

hDdf tof/L kl/sf/ M !) j6f

## बनाउने विधि

१. पिठो चाल्ने
२. दाउन बनाउनका लागि बाटामा ठूलो चम्चाको दुई चम्चा घ्यू राख्ने र फिज आउने गरी फिट्ने।
३. दाउनमा इच्छाअनुसारको चिनी राखेर बेसरी फिट्ने।
४. दाउन तयार भएपछि पिठामा दाउन सँगै मनतातो पानी राखी लेदो बनाउने।
५. कराही वा तावामा घ्यू खराउने।
६. घ्यू राम्रोसँग तातेपछि हात वा सोलीका सहायताले गोलो हुने गरी सेल पकाउने।
७. एकापट्टिको भाग रातो-रातो हुन थालेपछि भिरका सहायताले सेललाई फर्काउने र दुबैतिर रातो हुने गरी पाकेपछि भिरका सहायताले निकाल्ने।

### सावधानी

१. सेल पकाउँदा आँच बढी चाहिन्छ।
२. दाउन धेरै राख्नुहुँदैन।
३. पिठो पातलो हुनुहुँदैन (हातमा राखेर सजिलै घुमाउन मिल्ने हुनुपर्छ)।

### १०. कोदाको नमकिन

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
मैदा	१०० ग्राम
कोदाको पिठो	१०० ग्राम
नुन	स्वादअनुसार
मुङ्ग्रेलो वा ज्वानो	आधा चम्चा (सानो)
घ्यू वा तेल (पिठो माड्न)	२० ग्राम
तार्नका लागि तेल	२५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

बेल्लाचक्का	१ वटा
बाटा	१ वटा
चक्कु	१ वटा
कराही	१ वटा
चाल्नी	१ वटा

hDdf tof/L kl/sf/ M #)) u | fd

### बनाउने विधि

१. नुन राखेर पिठो चाल्ने।
२. मुङ्ग्रेलो राखेर पिठो चलाउने र चार चम्चा घ्यू (२०ग्राम) राखेर नरम हुने गरी मनतातो पानीले बेसरी पिठो माड्ने।
२. साना-साना गोली बनाउँदै बेल्लामा समानुपातिक ढंगले बेल्ले।
३. चक्कुले रोटीलाई पहिले ठाडो काट्ने त्यसपछि छड्के काट्ने। आफ्नो इच्छाअनुसारको साइजमा काट्न सकिन्छ।
४. घ्यू खराउने र टुक्रा-टुक्रा पारेको नमकिन कम आँचमा रातो हुने गरी पकाउने
५. पाकिसकेपछि भाँभरका सहायताले निकाल्ने।

### सावधानी

१. पिठो मुख्दा घ्युको मात्रा ठिक्क हुनुपर्छ । घ्यू नपुगेमा नमकिन राम्रो हुँदैन । खाँदा भुरुम-भुरुम हुने खालको हुनुपर्छ ।
२. पानी बढी हुनुहुँदैन ।
३. आगाको आँच/राप ठिक्कको हुनुपर्दछ ।

### ११. कोदाको खाजा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	३०० ग्राम
मैदा	३०० ग्राम
अण्डा (इच्छाअनुसार)	२ वटा
प्याज काटेको	५० ग्राम
अदुवाको पेष्ट	१० ग्राम
लसुनको पेष्ट	१० ग्राम
नुन	आवश्यकताअनुसार
खुर्सानी काटेको	१० ग्राम
मौसमअनुसारको तरकारी	२.५ के.जी.
जिराको धूलो	२ चम्चा
धनियाँको धूलो	२ चम्चा
बेसारको धूलो	१ चम्चा
तेल	फ्राइ गर्न

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१
भाँँभर	१
बाटा	१
चपिड बोर्ड	१
चक्कु	१

hDdf tof/L kl/sf/ M @% Kn]6

### बनाउने विधि

- १) तरकारीलाई मसिनो गरी काट्ने र प्याज, अदुवा, लसुन, नुन, खुर्सानी, जिरा धनियाँ बेसार हालेर राम्रो सँग मिल्ने ।
- २) कोदाको पिठो, मैदा, अण्डा र आवश्यकताअनुसारको पानी हाली ब्याटर तयार गर्ने ।

- ३) ब्याटरलाई काटेको तरकारीमा हाली मोल्ने ।
- ४) तेल तताउने र तरकारी हाली बनाएको मिश्रणलाई बराबरका बल बनाई फ्राइ गर्दै जाने ।
- ५) पूरा नपाक्दै डल्लालाई बीचमा निकाली थोप्लो पार्ने र पुनः खैरो नभइन्जेल फ्राइ गर्ने । यसलाई अब खाजाका रूपमा खान सकिन्छ ।
- ६) यसलाई अचार वा चटनीसँग पनि खान सकिन्छ ।

## ११. कोदाको टिंडो

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	३ कप
पानी	६ कप
नुन	१ चियाचम्चा

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

भजालो	१
दाबिलो	१

hDdf tof/L kl/sf/ M @ Kn]6

## बनाउने विधि

- १) भजालामा पानी उमाल्ने र नुन राख्ने ।
- २) पानी अलि विस्तारै उम्लिँदै गर्दा थोरै पिठो हाल्ने ।
- ३) पानी उमालेको भाँडाको बीचमा पिठो राख्ने र दाबिलाले चलाउँदै जाने ।
- ४) टिंडो विस्तारै दाबिलाले चलाउँदै जाने ।
- ५) आगाको कम आँचमा गिर्खा नपर्ने गरी ओडालेर पकाउने ।

- ६) ढिँडो भजालाको छेउपट्टि लगाएर एकतर्फ बनाएर राख्ने ।  
७) तातो अवस्थामा दाबिलाले काटेर पस्कने ।

gf]6 M o;/L tof/ ePsf] l9+8f] s'gē klg k|sf/sf df;', bfn, u'Gb|'s, crf/, r6\gL, eff / t/sf/Lsf ;fydf lbg ÷ vfg ;lsG5 .

### १३. कोदाको खोले

#### पहिलो विधि

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	४०० ग्राम
घ्यू वा बटर	१० चम्चा
उमालेको पानी	३.५ लिटर
नुन	आवश्यकताअनुसार
मरिचको धूलो	१ चम्चा ठूलो
खुर्सानीको धूलो	१ चम्चा ठूलो

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

भजालो	१
डाडु	१

hDdf tof/L kl/sf/ M @) af]n

#### बनाउने विधि

- १) ससप्यानमा घ्यू वा बटर राखेर तताउने ।

- २) घ्यू वा बटर तातेपछि त्यसमा पिठो हल्का खैरो नभइन्जेल फ्राइ गर्ने ।
- ३) उमालेको पानी खन्याउने र राम्रोसँग फिट्ने । गिर्खा नपर्ने गरी चलाएर पकाउने ।
- ४) नुन र मरिच राख्ने र इच्छा भएमा खुर्सानी पनि राख्ने ।

gf]6 M o; |sl;dn] tof/ ul/Psf] sf]bfsf] vf]n]df s'v'/f, v;L, /fFuf] cflbsf] k |mfO u/]sf] df;' /fv]/ klg vfg ;lsG5 .

### दोस्रो विधि

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	२ चम्चा
घ्यू	१ चम्चा
नुन	स्वादअनुसार
बेसार	चिया चम्चा
लसुन	२ वटा
जिम्बु	अलिकति
पानी (सुपका लागि)	आवश्यक पर्नेजति

### बनाउने विधि :



- १) सानो गहिरो तावामा घ्यू खर्याउने ।
- २) घ्यू खरिएपछि जिम्बु फुराउने ।
- ३) जिम्बु राखेपछि लसुन पनि रातो-रातो हुने गरी भुट्ने र अलिकति बेसार राख्ने र कोदाको पिठो पनि राखी केहीबेर भुट्ने ।
- ४) स्वादका लागि नुन राख्ने र पानी राखेर केही बेर उमाली र तात्तातो सर्भ गर्ने ।
- ५) यसरी तयार पारेको सुप चिसामा रुघाखोकी लाग्दा र अन्य विभिन्न रोग लागेको बेलामा खाँदा पनि ज्यादै लाभदायक हुन्छ ।

### १४. कोदाको चाउमिन

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	५०० ग्राम
मैदा	५०० ग्राम
अण्डा	७ वटा

### बनाउने विधि

- १) पिठो चाल्ने र टेबलमा थुप्रो लगाउने पिठोको थुप्रोको बीचमा खाल्डो पार्ने ।
- २) अण्डा फुटाएर त्यस खाल्डामा हाल्ने ।
- ३) पिठो मुछ्ने र डल्लो पारी २० मिनेटसम्म राख्ने ।
- ४) त्यसलाई बेल्ने र अलि लाम्चो पार्ने ।
- ५) चाउचाउ बेल्ने मेसिनमा नं ४ सम्म बेल्दैजाने र चाउचाउ काट्ने ।
- ६) पिठो छर्कने र उमालेर तेल लगाई राख्ने ।

### खानाका लागि

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
चाउमिन	२०० ग्राम
मौसमअनुसारको तरकारी	५० ग्राम
प्याज	१० ग्राम
नुन	आवश्यकताअनुसार

अजिनो मोटो	एक चिम्टी
मरिच	एक चिम्टी
सोयासस	१० मि.लि.
लसुन	५ ग्राम
तेल	२ चम्चा

hDdf tof/L kl/sf/ M ! Kn]6

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा  
फ्राइप्यान  
नुडल बनाउने मेसिन  
पनीयो  
प्लेट

### खानका लागि तयार गर्नेविधि

१) सम्पूर्ण तरकारीलाई जुलियन कटमा काट्ने ।

- २) फ्राइप्यानमा तेल राखी तताउने, प्याज, लसुन, फ्राइ गर्ने जुलियन तरकारी हाल्ने ।
- ३) त्यसपछि चाउमिन राख्ने ।
- ४) नुन, मरिच, अजिनो मोटो, सोयासस हाली फ्राइ गर्ने ।
- ५) चाउमिन तयार भयो उपयुक्त सजावट गरी सर्भ गर्ने ।

gf]6 M o;df OR5fcg';f/sf] 6df6/sf] ;;, ljleGg k| sf/sf df;', c08f / v';f{gL /fv}/ klg vfg jf lbg ;lsG5 .

### १५. कोदाको पेष्टी म:म

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	१.५ किलो
मैदा	१.५ किलो
हरियो धनियाँको पात	१ मुठा
हरियो खुर्सानी	५० ग्राम
अण्डा	२ वटा
लसुन पेष्ट	५० ग्राम
अदुवाको पेष्ट	५० ग्राम
मम मसला	३ टेबुलचम्चा
नुन	आवश्यकता अनुसार
बैसार	१५ ग्राम
रातो खुर्सानी	१५ ग्राम
जिराको धूलो	३ टेबुलचम्चा
बोसो	१ / २ के.जी.
पानी	आवश्यकता अनुसार
प्याज (हरियो)	१.५ किलो
कखुरा/खसी/राँगा को मासु	
मौसम अनुसारको तरकारी	३ किलो

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

म.म पकाउने भाँडो	१
------------------	---

बेलना चौका	१
कटर	१
बाटा	१
पनियो	१
प्लेट	१

## hDdf tof/L kl/sf/ M \$) Kn]6

### **बनाउने विधि**

- १) तरकारी अथवा मासुको किमा गराउने ।
- २) कोदाको पिठो, मैदा, अण्डा र पानी राखी डो तयार गर्ने ।
- ३) साना-साना डल्ला पारेर ती डल्लालाई बेलेर राख्ने ।

- ४) प्याज, धनियाँ र खुर्सानी मसिनो गरी काट्ने ।
- ५) तरकारी वा मासुको किमामा प्याज, हरियो प्याज, धनियाँ, हरियो खुर्सानी, लसुन, अदुवाको पेष्ट, मःम मसला, नुन, बेसार, रातो खुर्सानी, जिराको धूलो र मासुको मःम भएमा बोसो पनि राखेर मिसाउने ।
- ६) बेलको रोटीको बीचमा काँटाको सहायताले किमा राख्ने र विस्तारै बुट्टा बनाई तयार गर्ने ।
- ७) मःम पकाउने भाँडामा बाफमा राखेर १५ मिनेट पकाउने ।
- ८) चटनी, सुप, अचार आदिसँग तात्तातो मःम सर्भगर्ने ।

#### १६. कोदाको चिजबल्स

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	३०० ग्राम
चिज	१५० ग्राम
अण्डा	२ वटा
नुन	२ चिम्टी
जाइफलको धूलो	२ चिम्टी
पाउरोटीको धूलो	१५० ग्राम
मरिच	२ चिम्टी

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कोरेसो	१
कराही	१
भाँभर	१
स्टिलको वाटा	१

hDdf tof/L kl/sf/ M % Kn]6

### **बनाउने विधि**

- १) चिजलाई मसिनो गरी कोरेसामा कोर्ने ।
- २) अण्डालाई हल्का फिट्ने र बोल (कचौरा) मा राख्ने ।
- ३) पिठामा कोरेको चिज, नुन, मरिच र जाइफलको धूलो हालेर डो तयार गर्ने ।
- ४) डोलाई साना-साना डल्ला बनाउने र अण्डामा चोब्ले ।
- ५) अण्डामा चोबेको चिजबल्सलाई पाउरोटीको धूलामा मोल्ने र तातो तेलमा फ्राइ गर्ने ।
- ६) चटनी अथवा अचारसँग खाने/खुवाउने ।

### **१७. कोदाको बुनियाँ**

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
चनाको पिठो	२०० ग्राम
बेकिड पाउडर	५ ग्राम
रड	आवश्यकताअनुसार
चिनीको चास्नी	४०० मि. लि.
अण्डा	१ वटा
पानी	४०० मि. लि.

(ख) आवश्यक भाँडाकुडा

भाँजर	२
कराही	१
स्टिलको बाटा	१

### **बनाउने विधि**

- १) पहिले कोदाको पिठा र चनाको पिठोमा बेकिङ पाउडर राम्रोसँग मिसाउने र पानी राखेर गिलो हुने गरी मुछ्ने।
- २) अण्डा मिसाएर फिट्ने।
- ३) इच्छाअनुसार खाने रडको प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ।
- ४) भाँजर लिने र त्यो ब्याटरलाई प्वालबाट तप-तप गरी खारिएको तेलमा खसाल्ने।
- ५) खैरो रडको भएपछि, अर्को भाँजरले निकाल्ने र चास्नीमा ढुवाई भिक्ने।

### १८. स्याउ र कोदाका मिठाई

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	२०० ग्राम
अण्डा	१ वटा
पाउडर दूध	२ चम्चा
चिनी	५ चम्चा (ठूलो)
बटर/घ्यू	८ चम्चा (ठूलो)
स्याउ	४ वटा

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ओभन	१
बेकिङ ट्रे	१
पिलर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M \$ Kn]6

### बनाउने विधि

- १) दुवैथरी पिठो राम्रोसँग मोल्ने।
- २) पाउडर दूध, अण्डा र चिनी मिसाउने।

- ३) पाउडर दूध, अण्डा र चिनी मिसाएको पिठामा बटर राखेर बेसरी मोल्ने ।
- ४) आवश्यक पानी राखी पेस्ट्री तयार गर्ने ।
- ५) स्याउका बोक्रा फालेर बीचको खोया चक्कुका सहायताले निकाल्ने ।
- ६) त्यस प्वालमा काजु, बदाम आदिलाई टुक्रा-टुक्रा पारेर महमा मुछेर पनि भर्न सकिन्छ ।
- ७) कोदाको पेस्ट्रीले स्याउलाई ढाक्ने ।
- ८) पहिलादेखि नै तताई राखेको ओभनमा १८० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा १५ मिनेट पकाउने । खैरो रङको भएपछि खानका लागि तयार हुन्छ । यो चिसो पनि खान सकिन्छ ।

### १८. कोदाको शङ्खे मिठाई (गुनिलो)

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	५० ग्राम
मैदा	५० ग्राम
नुन	स्वादअनुसार
मरिचको धूलो	१ चियाचम्चा
जिराको धूलो	१ चियाचम्चा
घ्यू (पिठोमा मुछ्नका लागि)	१० ग्राम
तार्नका लागि घ्यू वा तेल	२५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१
चक्कु	१
बेल्लाचौकी	१
चाल्नी	१
बाटा	१
भाँजर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M!\* ) u | fd

### बनाउने विधि

- १) पिठो चाल्ने ।
- २) १० ग्राम घ्यू वा वनस्पति तेल, नुन, मरिचको धूलो र जिराको धूलो राखी माड्ने र पानी



राखी नरम हुने गरी मुछ्ने।

३) तार्नका लागि तेल वा घ्यू खराउने।

४) बेल्नामा राखी पातलो हुने गरी रोटी बनाउने र चक्कुले वर्गाकारमा काटी छड्के (Diagonal wise) दोबार्ने। यसरी दोबारिएका दुवैछेउलाई जोड्नका लागि औंलाले हल्कासँग थिच्ने। त्यसैगरी अर्कोपट्टिको भागको पनि छेउ दोबार्ने। पहिलेको जस्तैगरी दोबारिएका दुईछेउलाई जोड्ने र शङ्खको आकार बनाउने।

५) तयार भएको मिठाई तेलमा तार्ने।

६) यो मिठाई धेरै दिनसम्म राख्न सकिन्छ।

## २०. कोदाको शङ्खे मिठाई (गुलियो)

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	५० ग्राम
मैदा	५० ग्राम
चिनी	१०० ग्राम
घ्यू (पिठामा मुछ्नेको लागि)	१० ग्राम
तार्नका लागि घ्यू वा तेल	२५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१
चक्कु	१
बेल्ना चौकी	१
चाल्नी	१
बाटा	१
भाँजर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M @%) u | fd

## बनाउने विधि

१) पिठो चाल्ने।

२) १० ग्राम घ्यू वा वनस्पति तेल, नुन र मसलाहरू राखी माड्ने।

- ३) पानी राखी नरम हुने गरी मुछ्ने ।
- ४) तार्नका लागि तेल वा घ्यू खराउने ।
- ५) बेल्नामा राखी पातलो हुने गरी रोटी बनाउने र चक्कुले वर्गाकारमा काटी छड्के (Diagonal wise) दोबार्ने। यसरी दोबारिएका दुवैछेउलाई जोड्नका लागि औंलाले हल्कासँग थिच्ने । त्यसैगरी अर्कोपट्टिको भागको पनि छेउ दोबार्ने । पहिलेको जस्ते गरी दोबारिएका दुईछेउलाई जोड्ने र शङ्खको आकार बनाउने ।
- ६) तयार भएका मिठाईलाई तेलमा तार्ने ।
- ७) चिनीको बाक्लो चास्नी बनाई केही बेर चास्नीमा डुबाइदिने ।
- ८) यो मिठाई धेरै दिनसम्म राख्न सकिन्छ

### २१. कोदाको ऐंठे मिठाई

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	५० ग्राम
आँटा	५० ग्राम
अलैंचीको धूलो	१/४ चिया चम्चा
चिनी	१०० ग्राम
घ्यू वा तेल (माड्नका लागि)	१० ग्राम
तेल (तार्नका लागि)	२५० मि.लि.
बेकिङ पाउडर	१/४ चियाचम्चा
पानी	आवश्यकताअनुसार

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१
बेल्नाचौकी	१
चाल्नी	१
बाटा	१
भाँजर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M #)) u | fd

### बनाउने विधि

- १) आँटा र कोदाको पिठो मिसाउने र बेकिङ पाउडर राखी चाल्ने ।
- २) त्यसमा घ्यू वा तेल राखेर माड्ने र अलिकति अलैंचीको धूलो पनि राख्ने ।
- ३) त्यसपछि पानी राखेर नरम हुने गरी माड्ने ।
- ४) मुछ्केको पिठो बेलामा राखी हातले डोरीजस्तो लामो बनाउने अनि दाम्लो बाटेजस्तो गरी बटार्ने ।
- ५) तेलमा तार्ने ।
- ६) चिनीको बाक्लो चास्नी बनाउने र केही बेर डुबाई निकाल्ने ।
- ७) यसरी तयार गरिएको मिठाई धेरै दिन सम्म राख्न सकिन्छ ।

### ११. कोदाको हलुवा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
कोदाको पिठो	१०० ग्राम
चामल वा मकैको पिठो	१०० ग्राम
चिनी	१०० ग्राम
घ्यू	१०० ग्राम
काजु, किसमिस, ल्वाड, सुकुमेल अलैंची	३० ग्राम
पानी	६०० मि.लि.
नरिवल	५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कराही	१ वटा
बाटा	१ वटा
पनियो	१ वटा
चाल्नी	१ वटा

hDdf tof/L k/sf/ M != % |snf]

### पूर्वतयारी

१. पिठो चाल्ने ।
२. चास्नीपानी पकाउने
३. काजु, किसमिस काटेर राख्ने ।

४. ल्वाड, सुकुमेल, अलैंची पिस्ने र चास्नीपानीमा राखी केही बेर उमाल्ने।

### **बनाउने विधि**

१. कराहीमा घ्यू राखेर खराउने।
२. पिठो रातो-रातो हुने गरी भुट्ने।
३. चास्नीपानी राख्ने र काटेर राखेको काजु, किसमिस हलुवामा राखेर चलाउने र छोपेर पकाउने।
४. पाकेपछि ट्रेमा राखेर सम्याई माथिबाट फेरि मसिनो गरी कोरेको नरिवल किसमिस छर्किने र चक्कुले बर्फी मिठाईजस्ता आकारमा काटेर सर्भ गर्ने।

### **२३. कोदाको बथडे केक**

#### **स्पन्ज बनाउनु**

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	२०० ग्राम
अण्डा	८ वटा
बटर	१०० ग्राम
चिनी	१५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

बेकिङ ट्रे	१
ओभन	१
फ्रिज	१
पालट नाइफ	१

hDdf tof/L kl/sf/ M @ j6f

### **बनाउने विधि**

- १) कोदाको पिठो र मैदा राम्रोसँग मिसाउने।
- २) अण्डाको पहेंलो भाग र सेतो भाग छुट्टयाएर अलग-अलग बाटामा राख्ने।

- ३) पहेंलो भागमा चिनी राखेर फिट्ने ।
- ४) पिठामा बटर राम्रोसँग मुछ्ने ।
- ५) अण्डाको सेतो भागलाई बिस्करले फिटेर हिमालजस्तो सेतो र खडा रहने (stiff peak) अवस्थामा पुऱ्याउने । लामो समयसम्म बिस्करले एकोहोरो फिटेपछि यो stiff peak को अवस्थामा पुग्छ ।
- ६) पिठो, सेतो र पहेंलाको मिक्चरलाई छिटो-छिटो सावधानीपूर्वक मिसाउने ।
- ७) बेकिङ ट्रे गिज गर्ने र पहिले नै तताएको ओभनमा १८० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा २५ मिनेट बेक गर्ने ।
- ८) स्पन्ज पाकेपछि चिसो गर्ने र बीचमा काट्ने अनि फ्रिजमा लगेर सेट गर्ने ।

केक फिनिस गर्न चाहिने सामग्री

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
बटर	४०० ग्राम
आइसिड सुगर	४०० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

स्टिलको बाटा	१
पाइपिड ब्याग	रु १

### बनाउने विधि

- १) बटर फिट्ने र चिनी मिसाउने । यसरी बटरक्रिम तयार हुन्छ ।
- २) इच्छानुसार चकलेट पाउडर र कोका पाउडर क्रिममा मिसाउने ।
- ३) पालट नाइफका सहायताले बीचमा, वरिपरि र माथि बराबर क्रिम लगाउने ।
- ४) पालट नाइफ तातोपानीमा चोपेर केकलाई स्मुथ (चिल्लो) बनाउने ।
- ५) फ्रिजमा सेट गर्ने ।
- ६) पाइपिड ब्याग वा कागजको फनेलले सजाउने र अक्षरहरू लेख्ने ।

gf]6 M ljleGg km"na'6\6fx sf] l8hfOg agfO{ 7fpF--7fpFdf r]/L /fv/ ;hfpFbf /fd | f]b]lvG5 .

### २४. बाफमा पकाएको कोदाको केक

#### पहिलो विधि

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	२०० ग्राम
चिनी	२७५ ग्राम
पाउडर दूध	३० ग्राम
बटर	३०० ग्राम
पानी	२०० मि.लि.
अण्डा	६ वटा
बेकिङ पाउडर	५ ग्राम
नुन	१० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

म.म पकाउने भाँडो	१
केक पकाउने कचौरा	१
बिस्कर	१
स्टिलको बाटा	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !@ j6f -;fgf\_

### बनाउने विधि

- १) कोदाको पिठो र मैदा मिसाउने। दूध, नुन र बेकिङ पाउडरलाई पनि पिठामा मिसाउने।
- २) अण्डा र चिनी एकै ठाउँमा फिट्ने।
- ३) बटरलाई काटेर स-साना टुक्रा पार्ने र पिठामा मिसाई माड्ने।
- ४) अण्डा चिनी र पिठोको मिश्रणलाई एकै ठाउँमा मिसाउने र पानी राखी ब्याटर तयार गर्ने।
- ५) केकटिन ग्राज गर्ने र ब्याटरलाई त्यसमा हाल्ने।
- ६) बाफमा १५ मिनेट पकाउने।
- ७) त्यसपछि यसलाई चिसो वा तातो दुवै खान सकिन्छ।

दोस्रो विधि - डेक्चीमा बालुवा राखेर बनाउने विधि

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदाको पिठो	१०० ग्राम
चिनी	५० ग्राम
अण्डा	२ वटा
बटर वा घ्यू	५० ग्राम
भेनिना एसन्स	१/४ सानो चम्चा
नुन	१ चिम्टी
दूध	आधा कप
बेकिङ पाउडर	१ सानो चम्चा
किसमिस	५ ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

बाटा	१
बोल	२
डेक्ची (सानो)	१
डेक्ची (ठूलो)	१

hDdf tof/L kl/sf/ M ! -ay{8} s]ssf] ;fOh\_

### बनाउने विधि

१. बटर वा घ्यूलाई फ्रिजबाट एक घण्टाअघि निकालेर राख्ने।

२. चिनी मसिनो गरी पिस्ने ।
३. पिठामा बेकिङ पाउडर राखेर २-३ पटक चाल्ने ।
४. घ्यू/बटरलाई बेसरी फिटेर क्रिमजस्तो बनाउने ।
५. अण्डाको पहेंलो र सेतोभाग छुटाछुटै राखी राम्रोसँग फिट्ने ।
६. फिटेको बटर, अण्डा, चिनी सबै एकै ठाउँमा मिलाएर अलिअलि गर्दै कोदाको पिठो राखेर लेदो बनाउने ।
७. एउटा ठूलो डेक्चीमा राखेको बालुवा तताउने । अर्को सानो डेक्चीमा चिल्लो लगाउने र केकका लागि तयार पारिएको लेदो राख्ने ।
८. केक राखिएको डेक्ची तताएको बालुवामाथि राख्ने र हावा नछिर्ने गरी बिको लगाउने । ठिक्कको आँचको आगामा करिब एक घण्टा पकाउने ।

gfj]6 M dMd ksfpj] efF8fdf /fvL kfgLsf] afkmdf klj ksfpj ;lsG5

## २५. कोदाको बिस्कट

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान्	परिमाण
कोदाको पिठो	३०० ग्राम
मैदा	३०० ग्राम
बटर	२५० ग्राम
चिनी	२५० ग्राम
बेकिङ पाउडर	१ चियाचम्चा
अण्डा	२ वटा

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ओभन	१
बिस्कट कटर	१
बेलना चौका	१
पनियो	१



hDdf tof/L kl/sf/ M! ^ j6f

### बनाउने विधि

- १) कोदाको पिठो र मैदा चालेर राख्ने ।
- २) कोदाको पिठो र मैदामा बेकिड मिलाएर राम्ररी मोल्ने ।
- ३) बटर र चिनी राम्रोसँग फिट्ने । अण्डा हल्का फिटेर बटरको मिश्रणमा राखेर मिसाउने ।
- ४) पिठो हिउँ परेजस्तो गरी बटरको मिश्रणमा खसाएर हल्का मोल्ने र छिटो छिटो डो तयार गर्ने ।
- ५) डोलाई बेल्ले र बिस्क्युट कटरले काटेर पहिलादेखि नै तातो गरी राखेको ओभनमा १८० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा बेक गर्ने ।

gf]6 M o;/L tof/ ePsf] la:s'6df a]s ug{'cl3 8f]df sf6]sf abfd, sfh'  
;'s]sf] c + u'/ cflb /fVg ;lsG5 .

### २६. कोदाको पिनट कुकिज

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान्	परिमाण
कोदाको पिठो	१०० ग्राम
मैदा	१०० ग्राम
चिनी	७० ग्राम
नुन	१/४ चियाचम्चा
बटर वा घ्यू	५० ग्राम
बेकिड पाउडर	१/२ चियाचम्चा
अण्डा	१ वटा
बदाम	५० ग्राम
पानी वा दूध	आवश्यकताअनुसार
(मुछ्नका लागि)	

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

बाटा	१
बेल्ला चौका	१
चाल्नो	१
फ्राइप्यान/कराही	१
भाँजर	१
ट्रे	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !) j6f

### बनाउने विधि

- १) बेकिङ पाउडर राखेर पिठो चाल्ने ।
- २) चिनी मसिनो गरी पिस्ने ।
- ३) अण्डा फिट्ने ।
- ४) बटर वा घ्यू पगाल्ने र पिठामा राखेर माड्ने ।
- ५) बदाम भुटेर बोक्रा फाल्ने र हल्कासँग पिसेर टुक्रयाउने ।
- ६) फिटेको अण्डा, चिनी र बदाम राखेर पिठो मुछ्ने र पिठो सान्हो भएमा मात्रै दूध वा पानी राखी डो तयार गर्ने ।
- ७) डोलाई बेल्ने र आफ्नो रोजाइको आकारमा काट्ने ।
- ८) त्यसपछि ओभन भए ओभनमा १७० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा पकाउने । यदि ओभन छैन भने तेलमा तारेर पनि बनाउन सकिन्छ । यसरी तयार पारेको बिस्कुट धेरै दिनसम्म राख्न सकिन्छ ।

### २७. कोदाको माल्ट

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
कोदो	७०० ग्राम
गहुँ	१५० ग्राम
मुड (हरियो)	१५० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

कचौरा	३
मलमलको कपडा	३ वटा स-साना टुक्रा
कराही	१
चालो (६० मेसको)	१
मान्द्रो	३
डिब्बा	१ (माल्टको परिमाण र डिब्बाको साइज अनुसार फरक पर्न सक्छ )
पनियो	१
चम्चा	१
नाड्लो / मान्द्रो वा ओभन	१
ग्राइण्डर	१

hDdf tof/L kl/sf/ M ! lsnfj

### **बनाउने विधि**

१. सफा गरेको कोदो, गहुँ र मुडलाई पानीले पखाली छुट्टाछुट्टै भाँडामा एक रात (१२ घण्टा) भिजाउने ।
२. मलमलको कपडामा छुट्टाछुट्टै पोका बनाएर अँध्यारो तर सुरक्षित ठाउँमा अंकुराउनका लागि (१ से.मि. लामो टुसा नआउँदासम्म) राख्ने । मुड र गहुँ कोदाभन्दा छिटो टुसाउँछन् । त्यसकारण कोदालाई एकदिन अगाडि अंकुराउनका लागि राख्नुपर्दछ ।
३. घाम वा ओभन (६० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रम) मा राम्ररी नओभाएसम्म छुट्टाछुट्टै सुकाउने (६ देखि ८ घण्टा)
४. मन्द आँचमा फलामको भाँडामा हर्लिकसको जस्तो बास्ना नआएसम्म भुट्ने (चर्को आँच हुनुहुँदैन)
५. हातले माडेर बोक्रा र टुसा हटाउने र सफा गरी केलाउने ।
६. मसिनो पाउडरजस्तो हुने गरी छुट्टाछुट्टै पिस्ने र मसिनो जालीले (६० मेसको चाल्ने) पिठा छान्ने ।
७. यसरी तयार गरिएको कोदो, गहुँ र मुडको पिठा एकै ठाउँमा राम्रो सँग मिसाउने ।
८. अब कोदाको माल्ट तुरुन्त खानका लागि तयार भयो । पछिको प्रयोगका लागि हावा नछिर्ने डिब्बामा बन्द गरी राख्ने ।

gf]6 M wj/ kl/df0fdf agfpg' 5 eg] klg oxL tl/sfaf6 agfpg ;lsG5 .

### **सेवन गर्ने विधि**

१. आधा ग्लास पानी र आधा ग्लास दूध मिसाई राम्ररी उमाल्ने ।
२. सानो चियाचम्चाको एक चम्चा कोदाको मल्ट र इच्छानुसार चिनी राखेर थोरै पानीमा गिर्खा नपर्ने गरी घोल्ने र लेदो बनाउने ।
३. यसरी घोलेको माल्टलाई उम्लिरहेको दूधपानीमा हाल्ने र केही बेर उम्लन दिने । उम्लदै गर्दा चलाउनुपर्छ ।
४. चियादानीले छान्ने वा त्यसै गिलासमा राखेर पिउने । यसलाई नछानी पनि पिउन सकिन्छ ।

### **सावधानी**

- कोदाको माल्ट पहिले नै पकाइसकेको हुनाले धेरै लामो समयसम्म पकाउनुहुँदैन ।
- बनाएको मितिबाट ३ देखि ७ महिनासम्म हावा नछिर्ने भाँडामा राखेर सेवन गर्दा

लाभदायक हुन्छ।

- मधुमेहका रोगीहरूले तौल, उमेर र रोगको अवस्था हेरी चिनी राखेर वा त्यसै पिउनु राम्रो हुन्छ।
- दुईवर्ष मुनिका शिशुहरूलाई खुवाउँदा अलि बढी उम्लन दिनुपर्छ र मसिनो चियादानी वा मलमलको सफा कपडाले छानेर पिउन दिनुपर्दछ।

१०० ग्राम कोदोको माल्टमा निम्नअनुसारका पौष्टिक तत्त्वहरू पाइने कुरा बैंगलोरको कृषि-विज्ञान विश्वविद्यालय, गृहविज्ञान विभागको अध्ययन तथा अनुसन्धानले जनाएको छ।

प्रोटिन	(ग्रा.)	१०.३
चिल्लो पदार्थ	(ग्रा.)	०१.२
कार्बोहाइड्रेट	(ग्रा.)	७०.०
शक्ति	(किलो क्यालरी)	३३२.०
क्याल्सियम	(मि. ग्राम)	२७६७.०
फलाम	(मि. ग्रा.)	०५.२

### फापरका परिकारहरू बनाउने विधि

#### १८. फापरको पिज्जा

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

सामान	परिमाण
फापरको पिठो	६०० ग्राम
मैदाको पिठो	६०० ग्राम
अण्डा	४ वटा
इष्ट	६० ग्राम
चिनी	६ चम्चा (ठूलो)
घ्यू वा बटर	१०० ग्राम
नुन	२ चम्चा (ठूलो)
दूध	२०० मि.लि.
पानी	८०० मि.लि.

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडाहरू

ओभन	१
पिजा ट्रे	१

ससप्यान	१
डाडु	१
पनीयो	१
कोरेसो	१
चक्कु	१
चपिड बोर्ड	१

hDdf tof/L kl/sf/ M !@ Kn]6

### **बनाउने विधि**

- १) मनतातो पानीमा इष्टलाई पगाल्ने ।
- २) मैदा र कोदाको पिठो मिसाउने र अण्डा, चिनी, घ्यू, बटर, ज्वानो, नुन, दूध र पानी राखी डो तयार गर्ने ।
- ३) डो छोपेर राख्ने र अन्दाजी दोब्बर हुँदासम्म फुल्ल दिने ।

ससका लागि आवश्यक सामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
टमाटर	२ किलो
टमोटो प्यूरी	३०० मि.लि.
घ्यू/बटर	२ चम्चा
प्याज	२ वटा
भिनेगर/अमिलो	आवश्यकताअनुसार
चिनी	४ चम्चा
नुन	२ चम्चा
मरिच	१ चम्चा ठूलो

### **बनाउने विधि**

- १) बटर वा घ्यू पगाल्ने, प्याज मसिनो गरी काट्ने र फ्राइ गर्ने ।
- २) ब्लाण्ड गरेको गोलभेंडा त्यसमा राखेर पकाउने ।
- ३) टमोटो प्यूरी, भिनेगर/अमिलो, चिनी, नुन, मरिच र ओरिगानो राख्ने र पकाउने ।
- ४) राम्रो सँग पाकेपछि आगाबाट निकाल्ने र चिसो हुन दिने ।

फिलिङ्ग गर्नका लागि आवश्यक सामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
मौसमअनुसारको तरकारी	२ किलो
तेल/बटर	२ चम्चा

नुन मरिच  
चिज

२ चम्चा (सानो)  
१.६ किलो

### बनाउने विधि

- १) तरकारीलाई जुलियन गरी काट्ने। काटेको तरकारीलाई तेल वा बटरमा फ्राइ गर्ने।
- २) पिजा पकाउने प्यान ग्रिज गर्ने। डोलाई अन्दाजी १२० ग्रामको डल्लामा काट्ने र प्यानमा हातको सहायताले रोटी तयार गर्ने।
- ३) अन्दाजी १५० मि.लि. सस रोटीमा लगाउने। त्यसमाथि फ्राइ गरेको तरकारी छर्कने।
- ४) अन्दाजी १०० ग्राम कोरेको चिज बराबरी हुने गरी छर्कने।
- ५) पहिला नै तातो गरी राखेको ओभनमा १८० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा २० मिनेट पकाउने। खैरो रङको भएपछि निकाल्ने। यसलाई बाफमा पकाएर पनि तयार गर्न सकिन्छ।

gf]6 M s'v'/f / v;Lsf] df;' tyf Rofp cflb /fv]/ klg lkhf tof/ ug{ ;lsG5 .  
११. फापरको कुकिज

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
फापरको पिठो	३०० ग्राम
अण्डा	१ वटा
काजु, किसमिस, बदाम	३० ग्राम
बेकिङ पाउडर	एक चिम्टी
बटर	७० ग्राम
चिनी	४ चम्चा

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

ओभन	१
बेकिङ ट्रे	१
पनीयो	१
बेलना चौका	१

कटर

१

### बनाउने विधि

- १) स-साना टुक्रा पारी काजु, किसमिस, बदाम काट्ने ।
- २) सुख्खा पिठो, बेकिङ पाउडर र चिनी मिसाउने ।
- ३) बटर मसिनो गरी काट्ने र पिठामा मिसाई मोल्ने ।
- ४) सबै सामान एकै ठाउँमा मिसाउने र अण्डा र आवश्यक पानी राखी डो तयार गर्ने ।
- ५) उक्त डोलाई बेल्नाले बेल्ने र ५ से.मि. व्यास (डायमिटर) को कटरले काट्ने ।
- ६) रङ चढाउनका लागि माथिल्लो सतहमा अण्डा दल्ल पनि सकिन्छ ।
- ७) पहिले नै तताइराखेको ओभनमा २०० डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रममा १५ मिनेट पकाउने र निकालेर चिसो भएपछि हावा नछिर्ने भाँडामा राखी केही दिनपछि खान पनि सकिन्छ ।

gfj6 M lk7f] cfkm\gf] OR5fcg';f/sf] ;fOhdf sf6]/ klg agfpg ;lsG5 /lrof, skmL jf b"w;Fu klv vfg ;lsG5 .

### **३०. बाफमा पकाएको फापरको केक**

(क) आवश्यक खाद्यसामग्री

<u>सामान</u>	<u>परिमाण</u>
फापरको पिठो	२०० ग्राम
मैदा	२०० ग्राम
चिनी	२७५ ग्राम
पाउडर दूध	३० ग्राम
बटर	३०० ग्राम
पानी	आवश्यकताअनुसार
अण्डा	६ वटा
बेकिङ पाउडर	५ ग्राम
नुन	१० ग्राम

(ख) आवश्यक भाँडाकुँडा

म:म पकाउने भाँडो	१
केक पकाउने कचौरा	केकको साइजअनुसार
बिस्कर	१

स्टिलको बाटा

१

hDdf tof/L kl/sf/ M!@ j6f -;fgf\_

### **बनाउने विधि**

- १) मैदा र फापरको पिठामा दूध, नून र बेकिङ पाउडर राखेर एकै ठाउँमा मिसाउने ।
- २) अण्डा र चिनी एकै ठाउँमा फिट्ने ।
- ३) बटरलाई काटेर स-साना टुक्रा पार्ने र पिठामा मिसाई माड्ने ।
- ४) अण्डा, चिनी र पिठालाई मिश्रणलाई एकै ठाउँमा मिसाउने र पानी राखी ब्याटर बनाउने ।
- ५) केकटिन ग्रिज गर्ने र ब्याटरलाई त्यसमा हाल्ने ।
- ६) बाफमा १५ मिनेट पकाउने ।
- ७) त्यसपछि यसलाई तुरुन्त वा पछिसम्म राखेर चिसो वा तातो दुवै अवस्थामा खान सकिन्छ ।

### **अनुसूची १. प्राविधिक शब्दावली**

अजिनो मोटो	: स्वाद बढाउनका लागि प्रयोग गरिने रसायन । बजारमा Testing powder भनेर पाइन्छ ।
आइसिङ्ग सुगर	: मसिनो गरी पिनेर राखेको सेतो चिनी ।
आँच	: चुलामा बसाइएका भाँडा पीँधमा लाग्ने ताप वा राप ।
इष्ट	: मुल्लेको पिठो फुलाउनका लागि प्रयोग गरिने खाद्यसामग्री । यसलाई नेपालीमा खमीर भनिन्छ ।
ऐंठे मिठाई	: डोरी बाटेजस्तो गरी दाम्लाको आकारमा बनाइएको गुलियो मिठाई ।
ओरीगानो	: एक प्रकारको बास्ना आउने फार ।
कटर	: बेलको डोलाई काट्ने औजार । यसको लागि गिलास प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
किमा	: मसिना टुक्रा पारी काटिएको मासु वा तरकारी ।
केक फिनिस गर्ने	: केकमा केही चिज राखेर सजाउने ।
केक स्मूथ बनाउनु	: चिल्लो र आर्कषक आवरण बनाउनु ।
कोदाको पानी रोटी	: दालमा पकाएका स-साना रोटी ।
ग्रिज गर्ने	: बटर वा तेल दलेर भाँडो चिल्लो बनाउने ।
चपिड बोर्ड	: कुनै चिज काट्ने बोर्ड ।
चिजबल्स	: कोदाको पिठो र चिज राखेर बनाएको बल्स ।
टोमेटो प्युरी	: टमाटरबाट बनाइएको रङ्गीन पेष्ट । यो बजारमा किन्न पाइन्छ ।
ट्रे	: चाक्लो प्रकारको भाँडो ।
डो	: मुल्लेर तयार गरिएको पिठालाई डल्लो ।
डिप फ्राई	: डुब्ने गरी चिल्लो तेल वा घ्यूमा गरिने फ्राई ।
डोनट	: इष्ट प्रयोग गरी फुलाएर तेलमा फ्राई गरेर तयार गरिएको सेल



	रोटीजस्तो रोटी ।
दाउन	: विभिन्न किसिमका रोटीहरू पकाउँदा राम्ररी फुराउन र कमलो पार्नका लागि घ्यूलाई फिटर नौनीजस्तो बनाइएको ।
नमकिन	: बेलेको रोटीलाई छड्के आकारका स-साना टुक्रा बनाई फ्राई गरेर बनाएको परिकार ।
पिज्जा फिलिङ्ग गर्ने	: पिजा रोटीमा अन्य कुरा राख्ने वा लगाउने ।
पिज्जा	: परम्परागत इटालियन रोटी ।
पिलर	: कुनै पनि वस्तु फलफूल, आलु को बोक्रा फाल्ने औजार ।
पिजा ट्रे	: पिजा पकाउने ट्रे ।
पेष्ट्री	: मुछ्छे बेलेको पिठो ।
पालट नाइफ	: लुलो प्रकारको चक्कु ।
पाइपिङ्ग ब्याग	: कुनै पेष्टलाईआर्कषक डिजाइनमा खसाल्न प्रयोग हुने कपडा, कागज वा प्लाष्टिकको थैलो ।
पेष्ट	: तरल र ठोस बीचको अवस्था ।
प्यानकेक	: प्यानमा पकाएको केक वा रोटी ।
फनेल	: सोली ।
फ्राइ गर्ने	: राम्रोसँग तताएको चिल्लो (तेल वा घ्यू) मा पकाउने काम ।
बर्थडे केक	: जन्म दिनको उपलक्ष्यमा काटिने केक ।
बिस्कुट कटर	: मुछ्छेको पिठोलाई बिस्कुटको आकारमा काट्न प्रयोग गरिने औजार ।
बेकिङ ट्रे	: ओभनमा पकाउनका लागि तयार गरेको भाँडो ।
बेक गर्ने	: ओभनमा पकाउने काम ।
बोल	: गहिरो कचौरा ।
बेकिङ्ग पाउडर	: रोटी फुलाउनका लागि प्रयोग गरिने रसायन ।
बिस्कर	: फिट्टनका लागि प्रयोग गरिने तारको औजार ।
ब्याटर	: मुछ्छेको बग्ने प्रकृतिको पिठो ।
ब्लाण्ड गर्ने	: मसिनमा राखी पिस्ने ।
भजालो	: ढिँडो पकाउने भाँडो ।
भरुवा परौठा	: मास्ड (massed) गरिएको तरकारी, प्याज, चनाको दाल, मेथीको साग, पालकको साग, आलु, मसला आदि भरेर बनाएको रोटी ।
मास्ड (massed)	: गिर्खा नपर्ने गरी मुछ्छेको ।
माल्ट	: भिजाएर टुसाएको अन्नलाई भुटेर सुकाई मसिनो गरी पिसेर बनाएको पिठो ।
शडखे मिठाई	: शडखको आकारमा बनाइएको मिठाई ।
सेट हुने	: जम्ने ।
सर्भ गर्ने	: पस्केर खान दिने ।
स्पन्ज	: लचकदार, राम्ररी फुलेको नरम, भुवादार ।
ससप्यान	: भोल राखेर पकाउन मिल्ने गहिरो बिंड भएको मसिनो लाम्चो भाँडो ।
स्याउ र कोदाको स्वीट	: पेष्ट्रीले स्याउलाई ढाकेर बनाएको गुलियो परिकार ।

### अनुसूची-३. फोटाहरू



फोटो १ : कोदाको पानीरोटी



फोटो २ : कोदाको सादा परौठा



फोटो ३ : कोदाको भरुवा परौठा



फोटो ४ : कोदाको प्यानकेक



फोटो ५ : कोदाको रोल्स



फोटो ६ : कोदाको डोनट



फोटो ७ : कोदाको सेल



फोटो ८ : कोदाको नमकिन



फोटो ९ : कोदाको खाजा



फोटो १० : कोदाको ढिंडो



फोटो ११ : कोदाको खोले



फोटो १२ : कोदाको चाउमिन



फोटो १३ : कोदाको पेष्टी मःम



फोटो १४ : कोदाको चिजबल्ल



फोटो १५ : कोदाको बुनियाँ



फोटो १६ : स्याउ र कोदाका मिठाई



फोटो १७ : कोदाको शङ्खे मिठाई (नुनिलो)



फोटो १८ : कोदाको शङ्खे मिठाई (गुलियो)





फोटो १९ : कोदाका ऐंठे मिठाई



फोटो २० : कोदाको हलुवा



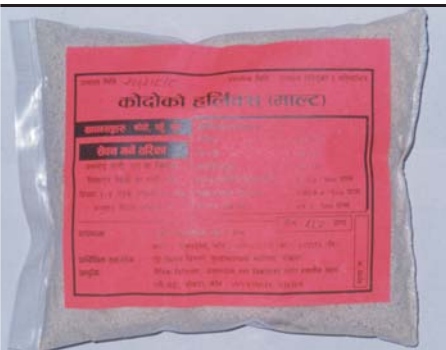
फोटो २१ : कोदाको बर्थडे केक



फोटो २२ : बाफमा पकाइएका कोदाका केक



फोटो २३ : कोदाका बिस्कट



फोटो २४ : कोदाको माल्ट



फोटो २५ : फापरको पिज्जा



फोटो २६ : फापरका कुकिज



फोटो २७ : बाफमा पकाइएका फापरका केक

## विशेष योगदान

नाम : मीना गुरुड  
ठेगाना : पो.उ.म.न.मा १, नयाँ गल्ली, पोखरा, कास्की, नेपाल  
शैक्षिक योग्यता : बी. ए., बी. एड.: त्रिभुवन विश्वविद्यालय, नेपाल  
एम्. ए. : त्रिभुवन विश्वविद्यालय, नेपाल  
सेवा : उप-प्राध्यापक, गृहविज्ञान तथा नेपाल परिचय विभाग,  
पृथ्वीनारायण क्याम्पस, पोखरा



## आबद्ध संस्था एवं अनुभव

अध्यक्ष : पोखरा विजनेस एण्ड प्रोफेसनल वोमेन  
(२०५० सालबाट विभिन्न पदमा कार्यरत)  
अध्यक्ष : नागरिक समाज विकास परिषद्, नेपाल, जिल्ला शाखा, कास्की  
सल्लाहकार : लागू पदार्थ दुर्व्यसन नियन्त्रण तथा समाज सुधार आमा समूह, कास्की  
सदस्य : शासकीय सुधार जिल्ला समन्वय समिति, कास्की  
सदस्य : प्रो. पब्लिक भ्रष्टाचारविरुद्ध नागरिक अनुगमन समिति, कास्की  
सदस्य : शान्तिका लागि नागरिक समाजको सञ्जाल, कास्की  
सदस्य : ली-बर्ड, पोखरा  
राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सञ्चालित विभिन्न तालिम तथा गोष्ठीमा सहभागी भई पोषण एवं अन्य विविध विषयमा प्रशिक्षकको भूमिका निर्वाह गरेको।

## प्रकाशन

- विभिन्न पत्रपत्रिकामा महिला बालबालिका तथा पोषणसम्बन्धी लेखहरू प्रकाशित
- विभिन्न कार्यशाला गोष्ठीमा विभिन्न विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत
- विभिन्न विषयमा अनुसन्धानात्मक लेख एवं प्रतिवेदन प्रस्तुत

नाम : वज्रमोहन पौडेल  
ठेगाना : लामाचौर गा.वि.स., वार्डनं ९, कास्की, पोखरा  
शैक्षिक योग्यता : आई. कम., पृथ्वीनारायण क्याम्पस, पोखरा  
सेवा



- प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्मा विगत १३ वर्षदेखि कुकिङ्ग प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत
- विभिन्न तारे तथा साधारण होटेल र रेष्टुरामा कुकिङ्गको अनुभव

## तालिमहरू

कुकिङ्ग/बेकिङ्ग तालिम: होटेल रिजेन्सी कलेज, साउथ अष्ट्रेलिया  
पेष्ट्री र बेकरी तालिम : एच. डब्ल्यु. के. माइन्स, जर्मनी  
वर्कप्लेस ट्रेनर क्याटागोरी-१-वेस्टनेएडिलेड इन्स्टिट्युट, अष्ट्रेलिया

जैविक विविधता, अनुसन्धान र विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड) वि.स. २०५२ आश्विनमा पोखरामा स्थापना भएको एक गैरसरकारी संस्था हो । सहभागितामूलक अनुसन्धान र विकास कार्यक्रमका माध्यमबाट जैविक विविधताको दिगो व्यवस्थापन गरी देशभरिका स्रोतविहीन र सीमान्त जनसमुदायको गरीबी घटाई जीवनयापनमा सुधार ल्याउनु यसको प्रमुख लक्ष्य रहेको छ ।

प्रविधि विकास र प्रचार-प्रसार तथा कार्यन्वयनमा सहभागितात्मक विधिलाई जोड दिँदै स्थानीय तहदेखि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय तहसम्मका साभेदार र सरोकारवालाहरूसँग सञ्चाल विकास गरी साभेदारीमा काम गर्ने नीति ली-बर्डले लिएको छ । यसले देशका विभिन्न जिल्लाहरूमा ५७ वटा परियोजनाहरू सफलरूपमा सञ्चालन गरिसकेको छ भने हाल २२ वटा अनुसन्धान तथा विकासका



जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल

गैह्रापाटन, पोखरा

फोन नं. ०६१-५२६८३४, ५३५३५७

इमेल: [info@libird.org](mailto:info@libird.org)

नर्वेको ओस्लोमा अवस्थित विकास कोष गैरसरकारी संस्थाको हैसियतमा सन् १९७८ मा स्थापित भएको हो । यसले गरीबी निवारण तथा खाद्य सुरक्षा सुदृढीकरणका लागि अफ्रिका, एसिया र ल्याटिन अमेरिकाका विभिन्न देशहरूमा वातावरण र विकाससँग सम्बन्धित विभिन्न कामहरू गर्दै आइरहेको छ । स्थानीय संघसंस्थासँग साभेदारी गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु यस संस्थाको प्रमुख रणनीति रहेको छ । मानव अधिकार, गरिबी निवारण एवं वातावरण सुरक्षाका लागि विश्वसम्पदाको उचित बाँडफाँडमा टेवा पुऱ्याउने यस संस्थाको मूलभूत उद्देश्य हो । यस संस्थाद्वारा सञ्चालित कार्यक्रमहरूमा दिगो विकास, जैविक विविधताको संरक्षण एवं विकास र खाद्यसुरक्षाको संरक्षण मुख्य छन् ।



विकास कोष

ग्रेन्सेन ९ बी, ०१५९, ओस्लो, नर्वे

फोन : +४७-२३१०९६००

फ्याक्स : +४७-२३१०९६०१