



மீன் மசாலா கருவாடு



தேவையான பொருட்கள்

மீன் (சுத்தம் செய்தது)

மிளகாய்தூள்

மஞ்சள்தூள்

மல்லித்தூள்

உப்பு

அளவுகளில்

1 கிலோ

25 கிராம்

10 கிராம்

10 கிராம்

தேவையான அளவு

செய்முறை

- சிறிய நெத்திலி மீனை குடல், செதில் நீக்கி சுத்தம் செய்யவும்.
- மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், மல்லித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை கொஞ்சம் தண்ணீர் கலந்து கலவையாக்கவும்.
- பிசைந்த கலவையுடன் சுத்தம் செய்த நெத்திலி மீனை சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- பின் சுத்தமான பாலீத்தீன் தாள் மீது பரப்பி காய வைக்கவும்.
- பெரிய மீனாக இருப்பின் குடல், வால், செதில், செவுள் நீக்கி நன்றாக நீரில் கழுவி 25 கிராம் அளவில் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- வெட்டிய மீன் துண்டுகளை பிசைந்த மசாலா கலவையுடன் சேர்த்து ஊறவைத்து பின் தாள் மீது நன்றாக பரப்பி காய வைக்கவும்.
- நன்றாக உலர்ந்த பின் 50 கிராம், 100 கிராம் அளவுகளில் பாலீதீன் பைகளில் அடைத்து விற்கலாம்.



மீன் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் சதை	1 கிலோ
மிளகாய் தூள்	70 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	5 கிராம்
கடுகு	20 கிராம்
சீரகம்	20 கிராம்
வெந்தயம்	15 கிராம்
பூண்டு	200 கிராம்
இஞ்சி	200 கிராம்



தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
பச்சை மிளகாய்	50 கிராம்
பெருங்காயம்	5 கிராம்
கறிமசால் பவுடர்	10 கிராம்
சிட்ரிக் அமிலம்	5 கிராம்
வினிகர் (காடி)	300 மிலி
கறிவேப்பிலை	5 கிராம்
எண்ணெய்	400 மிலி
உப்பு	70 கிராம்

செய்முறை

- நல்ல தரமான மீன்களை எடுத்து குடல், செதில் செவுள் நீக்கி நன்றாக சுத்தம் செய்யவும்.
- மீனில் உள்ள முட்களை நீக்கி சதைப் பகுதியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறி நீழலில் காய வைக்கவும்.
- சீரகம், கடுகு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை தனித்தனியாக பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். பூண்டு, இஞ்சி தோல் நீக்கி விழுதாக்கவும்.
- பூண்டு, இஞ்சி விழுதுடன் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மின்னூரலில் அரைத்து வாணலியில் சுமார் 30 நிமிடங்கள் மிதமான வெப்பநிலையில் வதக்கவும்.
- பிறகு இந்த கலவையுடன் பொரித்து பொடி செய்து வைத்துள்ள சீரகம், கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காய கலவையைப் போட்டு கிளறவும்.
- 5 நிமிடம் கழித்து வினிகர், உப்பு மற்றும் சிட்ரிக் அமிலத்தை சேர்க்கவும்.
- இந்தக் கலவையுடன் பொரித்து வைத்த மீன் துண்டுகளை சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.



மீனில் உள்ள தாதுச்சத்துக்களும், பயன்களும்

தாதுச்சத்துக்கள்	பயன்கள்
கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மக்னீசியம்	உடையாத உறுதியான எலும்பு வளர்ச்சிக்கு
இரும்புச் சத்து	இரத்தத்தில் சிவப்பணுவின் உற்பத்தி அதிகரிக்க
தாமிரம், துத்தநாகம்	நொதிகளின் வினை ஆக்கத்திற்கு
அயோடின்	முன் கழுத்துக் கழலை நோயைத் தடுக்க
பொட்டாசியம்	உடலில் நடைபெறும் பல்வேறு செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்த பயன்படுகிறது.



மீனில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களும், பயன்களும்

உயிர்ச்சத்துக்கள்	பயன்கள்
வைட்டமின் ஏ	கண் பார்வை குறைபாடு வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.
வைட்டமின் பி, பி12	நரம்பு நோய்கள், வாய் புண்கள், மனநோய் போன்றவைகள் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.
வைட்டமின் 'டி'	எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
வைட்டமின் 'ஈ'	தோல் நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.
வைட்டமின் 'கே'	இரத்தம் உறைதலுக்கு தேவையான 'தரோம்பின்' புரதம் தயாரிக்க உதவுகிறது.



நல்ல தரமான மீன்களை கண்டறியும் வழிமுறைகள்

குணநலன்கள்	தரமான மீன்	கெட்டுப் போன மீன்
நிறம்	கண்ணாடி போன்ற பளபளப்பு	வெளிறிய நிறம்
பதம்	திடமானது	கொள கொளப்பாக இருத்தல்
மணம்	கடல் பாசி மணம் இருக்கும்	அழகிய முட்டையின் மணம் இருக்கும்.
கண்கள்	நல்ல சிவப்பு	குழி விழுந்து, சுருங்கி வெளிறிக் காணப்படும்
செவுள்	பளபளப்புடன் மினு மினுப்புடன் ஒளி ஊடுருவும் தன்மையுடன் காணப்படும்	வெளிறிய பழுப்பு தன்மையுடன் காணப்படும்
உடல்	வயிற்றுப்பகுதியில் வீக்கம் இருக்காது; விரலால் உடலின் மீது அழுக்கிப் பார்த்தால் அழுக்கியத் தடம் ஏற்படாது	வயிற்றுப்பகுதி சற்று வீங்கியோ/வெடித்தோ காணப்படும். விரலால் உடலை அழுக்கிப் பார்த்தால் அழுக்கிய தடம் ஏற்படும்.
தசை	திண்ணமாக இருக்கும்	மிருதுவாக இருக்கும்



தமிழ்நாடு கால்நடை மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம்

சென்னை - 600 051



கடல் மீனில் உள்ள உணவுச் சத்துக்கள் (சதவிகிதம்)

வ.எண்	மீன் இனங்கள்	புரதம்	கொழுப்பு	தாதுச்சத்து	நீர்
1	நெய் மீன்	17.9	5.3	1.3	78.9
2	வாவல்	9.0	2.1	0.7	89.3
3	அயிலை	19.6	1.5	1.6	74.7
4	சாளை	18.6	0.6	1.6	77.4
5	வாளை	22.9	2.0	1.9	74.7
6	குதிப்பு	19.4	5.8	1.4	73.3
7	காரல்	18.8	1.2	3.5	76.0
8	இறால்	15.3	1.9	3.7	76.6
9	நண்டு	16.8	1.1	1.2	80.2
10	ஆளி	12.9	1.5	2.3	80.0
11	மட்டி	9.0	1.3	1.5	78.6
12	கணவாய்	22.4	1.1	1.3	80.2
13	சங்குச்சதை	13.4	0.7	1.2	71.2



மீன் உணவின் முக்கியத்துவம்

- 20 விழுக்காடுகள் வரை புரதச்சத்து மிக்கது.
- எளிதில் செரிக்கும் தன்மை கொண்டு உள்ளதால் அனைத்து தரப்பினரும் (சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை) சாப்பிட ஏற்றது.
- ஒமேகா-3 (நிறைவு படாத கொழுப்பு அமிலம்) இருப்பதால் இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரால் படிவதைத் தடுத்து இருதய நோய் வராமல் மனிதனைக் காப்பாற்றும் வல்லமை கொண்டது.
- கண் பார்வை, குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்ச் சத்துக்களையும் (ஏ,பி,சி,டி,இ,கே) தாதுச் சத்துக்களையும் (கால்சியம், இரும்பு, துத்தநாகம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், சோடியம், கோபால்ட், தாமிரம், அயோடின்) தேவையான அளவில் கொண்டுள்ளது.



மீன் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் பவுடர்	25 கிராம்
மைதா	120 கிராம்
சோடா உப்பு	1 ஸ்பூன்
வனஸ்பதி	80 கிராம்
சர்க்கரை	60 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	தேவையான அளவு



செய்முறை

- இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பேக்கிங் பவுடர் மற்றும் மைதா மாவை நன்கு சலித்து எடுக்கவும்.
- வனஸ்பதி மற்றும் சர்க்கரையை மைதா மாவுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- மீன் பவுடரை இதனுடன் சேர்த்து மிருது தரும் தன்மை தரும் வரை கலக்கவும்.
- பின்னர் மாவு கலவையை பிஸ்கட் மேக்கரில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அச்சை பயன்படுத்திய பிஸ்கட் வடிவ துண்டை தயார் செய்யவும்.
- பின்னர் 160 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் சுமார் 15-20 நிமிடம் பேக்கிங் செய்யவும்.
- சூடு குறைந்த பின் பாலித்தின் பைகளில் அடைத்து சேமிக்கலாம்.



மீன் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் சதை (வேகவைத்தது)	250 கிராம்
மைதா	750 கிராம்
மோனா சோடியம் குளுட்டமேட்	2.5 கிராம்
வாசனை பொருட்கள் கலவை	2.0 கிராம்
உப்பு	5.0 கிராம்
நீர்	தேவையான அளவு (200 மி.லி.)



செய்முறை

- மைதா மாவை மீன் சதையுடன் 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து கலவை செய்யவும்.
- மோனா சோடியம் குளுட்டமேட், வாசனை பொருட்கள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.
- நீரை சேர்த்து நனைக்கவும்.
- மாவு கலவை போன்று செய்யவும்.
- பின்பு நூடுல்ஸ் தயாரிக்கும் இயந்திரத்தில் இட்டு பிழிய வேண்டும்.
- நீராவியில் 30 நிமிடம் வேக வைத்து பின்பு குளிர் வைக்கவும்.
- நூடுல்லை அறைவெப்ப நிலையில் 30-60 நிமிடம் உலர வைக்கவும்.
- பின்பு பன்னடுக்கு பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யலாம்.



மீன் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் சதை (வேகவைத்தது)	250 கிராம்
மைதா	750 கிராம்
மோனா சோடியம் குளுட்டமேட்	2.5 கிராம்
வாசனை பொருட்கள் கலவை	2.0 கிராம்
உப்பு	5.0 கிராம்
நீர்	தேவையான அளவு (200 மி.லி.)



செய்முறை

- மைதா மாவை மீன் சதையுடன் 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து கலவை செய்யவும்.
- மோனா சோடியம் குளுட்டமேட், வாசனை பொருட்கள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.
- நீரை சேர்த்து மாவு கலவை போன்று செய்யவும்.
- பின்பு சிப்ஸ் தயாரிக்கும் இயந்திரத்தில் பிழிய வேண்டும்.
- சிப்ஸை அறைவெப்ப நிலையில் 30-60 நிமிடம் உலர வைக்கவும்.
- பின்பு பன்னடுக்கு பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யலாம்.
- பயிற்சி பெற்ற வேலையாட்கள் 2 நபர்கள் உதவியுடன் நாளொன்றுக்கு சுமார் 50 கிலோ என்ற அளவில் மீன் சிப்ஸை ஒரு இலாபகரமான தொழிலாக செய்யலாம்.



மீன் வடகம்

தேவையான பொருட்கள்

கிழங்கு மாவு

மீன் சதை

சோள மாவு

சோயா மாவு

சீரகத்தூள்

உப்பு

அளவுகளில்

250 கிராம்

500 கிராம்

80 கிராம்

25 கிராம்

20 கிராம்

20 கிராம்



செய்முறை

- தேவையான அளவு நீரில் கிழங்கு மாவு, சோயா மாவு மற்றும் சோள மாவு கலந்து பசை போல ஆக்கவும்.
- 500 கிராம் மீன் சதையை சேர்த்து (வேகவைத்தது) மின்சார உரலில் நன்கு அரைக்கவும்.
- தேவையான அளவு உப்பு, சீரக தூள் மற்றும் பெருஞ்சீரகம் சேர்த்து பசைபோல் ஆக்கவும்.
- சில்வர் தட்டில் ஒரே அளவில் ஊற்றி பரவி விடவும்.
- பின்பு நீராவியில் 30 நிமிடம் வேகவைக்க வேண்டும்.
- தேவைக்கேற்ற வடிவத்தில் துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- பின்பு 50-60 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்ப நிலையில், ஈரப்பதம் 8-10 வரும் வரை உலர வைக்கவும்.
- பின்பு பன்னடுக்கு பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யலாம்.



மீன் சமோசா

தேவையான பொருட்கள்

மீன் சதை

பெரிய வெங்காயம்

இஞ்சி

பூண்டு

பச்சை மிளகாய்

புதினா இலை

மல்லி இலை

வத்தல் தூள்

மசாலா தூள்

உப்பு

மிளகு தூள்

மஞ்சள் தூள்

மைதா

அளவுகளில்

1000 கிராம்

800 கிராம்

25 கிராம்

25 கிராம்

50 கிராம்

10 கிராம்

10 கிராம்

20 கிராம்

10 கிராம்

20 கிராம்

10 கிராம்

10 கிராம்

1 கிலோ



செய்முறை

- குடல் மற்றும் செதில் நீக்கப்பட்ட மீனை நீராவியில் 30 நிமிடம் வேகவைக்கவும்.
- மீன் சதையை தனியாக எலும்பு மற்றும் தோல் பகுதிகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கவும்.
- வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்தமல்லி இலை மற்றும் புதினா இலை ஆகியவற்றை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி சிறிது எண்ணெய்யில் வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு மேற்கண்ட மசாலா கலவையுடன் வத்தல் தூள், உப்பு மற்றும் மீன் சதை ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்றாக கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- மைதா மாவினை உப்பு, நீர் சேர்த்து பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக்கி தேவையான அளவு வடிவமைத்து அதனுள் மேலே தயாரித்த கலவையினை தேவைக்கேற்ப வைத்து மூடவும்.
- பின்னர் எண்ணெயில் இட்டு பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.



மீன் பப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

மைதா	100 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
நீர்	58 மி.லி.
வனஸ்பதி (தோய்ப்பதற்கு)	10 கிராம்
வனஸ்பதி (மடிப்பதற்கு)	60 கிராம்
வேகவைத்த மீன் சதை	100 கிராம்
வெங்காயம்	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
வத்தல் பொடி	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	5 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்	50 மி.லி.

அளவுகளில்

மைதா	100 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
நீர்	58 மி.லி.
வனஸ்பதி (தோய்ப்பதற்கு)	10 கிராம்
வனஸ்பதி (மடிப்பதற்கு)	60 கிராம்
வேகவைத்த மீன் சதை	100 கிராம்
வெங்காயம்	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
வத்தல் பொடி	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	5 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்	50 மி.லி.



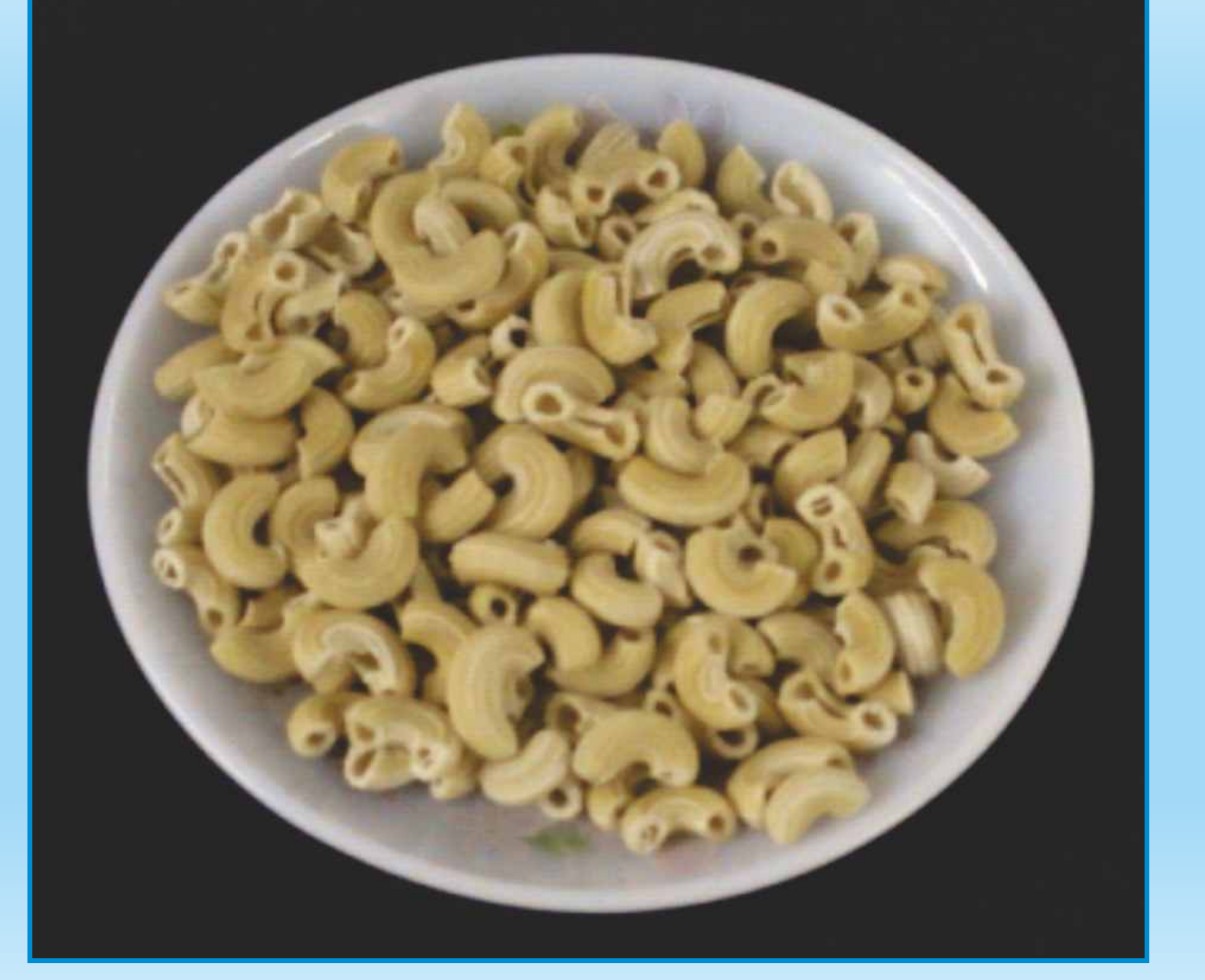
செய்முறை

- உப்பை நீரில் கரைத்து வடிகட்டி பின்பு மாவுடன் கலந்து 10 சதவீதம் எண்ணெய் சேர்த்து மிருதுவான மாவுக்கலவையாக செய்யவும்.
- மாவுக்கலவையை ஈரமாக்கிய துணியால் மூடி 20 நிமிடம் வைக்கவும்.
- மாவுக்கலவையை ஒரே அளவு தடிமன் கொண்ட மூன்று செவ்வக வடிவ பகுதிகளாகப் பிரித்து தேய்க்கவும். வனஸ்பதியை மூன்றிலும் ஒரே அளவாக பரப்பி ஒவ்வொரு பகுதியையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைக்கவும்.
- செவ்வக வடிவ பகுதிகளை ஈரமாக்கிய துணியால் மூடி 20 நிமிடம் வைக்கவும். இதை போல் மூன்று முறை செய்யவும்.
- பின்னர் தேவையான வடிவத்தில் வெட்டி எடுக்கவும்.
- நிரப்புப் பொருட்களை வெட்டிய வடிவ துண்டினுள் வைத்து மடிக்கவும். அதன் மேலே நன்கு அடிக்கப்பட்ட முட்டை கலவையினால் ஈரப்படுத்தவும்.
- பின்னர் 220 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் சுமார் 30 நிமிடம் வைத்து பேக்கிங் செய்யவும்.
- பின்னர் அறைவெப்பநிலையில் வைத்து ஆறிய பின் பைகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யலாம்.



மீன் மக்ரோனி

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் சதை (வேகவைத்தது)	250 கிராம்
மைதா	750 கிராம்
மோனா சோடியம் குளுட்டமேட்	2.5 கிராம்
வாசனை பொருட்கள் கலவை	2.0 கிராம்
உப்பு	5.0 கிராம்
நீர்	200 மி.லி.



செய்முறை

- மைதா மாவை மீன் சதையுடன் 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்த கலவையாக செய்யவும்.
- மோனா சோடியம் குளுட்டமேட், வாசனை பொருட்கள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.
- நீரை சேர்த்து மாவு கலவை போன்று செய்யவும்.
- பின்பு நூடுல்ஸ் தயாரிக்கும் இயந்திரத்தில் பிழிய வேண்டும்.
- மக்ரோனியை அறைவெப்ப நிலையில் 30-60 நிமிடம் உலர வைக்கவும்.
- பின்பு பன்னடுக்கு பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யலாம்.
- பயிற்சி பெற்ற வேலையாட்கள் 2 நபர்களைக் கொண்டு நாளொன்றுக்கு சுமார் 50 கிலோ என்ற அளவில் மீன் மக்ரோனி தயாரிப்பை ஒரு இலாபகரமான சிறு தொழிலாக செய்யலாம்.