අත් බෙහෙත්

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට

1. කොත්තමල්ලි කලං 4
   වියලි ඉඟුරු කලං 1
   තිප්පිලි කලං 1 බැගින් ගෙන වතුර කෝප්ප 4 ක් දමා කෝප්ප දෙකකට සිඳ පෙරා, සීනි තේ හැඳි 4 ක් මිශ්‍ර කරන්න. වැඩිහිටියන්ට මෙයින් බෙහෙත් ප්‍රමාණය උදේ හවස කෝප්ප එක බැගින් ද, ළමයින්ට කෝප්ප භාගය බැගින් ද පාවිච්චි කිරීම මැනවි.

2. ඉහත සඳහන් ප්‍රමාණයටම ගෙන කබලේ දමා මඳ ගින්නේ බැද කුඩු කරන්න. කුඩු මෙස හැඳි ½ සිට 1 දක්වා ප්‍රමාණයක් උතුරන වතුර කෝප්පයකට දමා විනාඩි 15 ක් පමණ තබා පෙරා ගන්න. මෙයට සීනි හැඳි එකක් හෝ දෙකක් මිශ්‍ර කරන්න. වැඩිහිටියන් කෝප්ප එක බැගින් ද ළමයින්ට කෝප්ප භාගය බැගින් ද උදේ හවස පාවිච්චි කරන්න.

ඉස්හොරි වලට

1. දෙහි ගැට හා උළුහාල් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ගෙන තම්බා පොඩිකර ඔලුවේ අතුල්ලන්න. ඒක වෙලාවක් එහේ තිබෙන්නට හැර ඇල් දිය නාන්න.

2. අමු වෙරළු කොළ ගෙන කොටා ඉස්ම මිරිකා ගෙන ඔලුවේ ගා ස්වල්ප වෙලාවකට පසු නාන්න.

ළදරුවන්ගේ කිරි මැලියම් බැඳීමට

අරළු හෝ මාසක්කා මව් කිරෙන් උරච්චි කොට රෙදි කැල්ලක ගා දිව මැදීමෙන් කිරි මැලියම් කැපේ.

පස රැක ගතිමු

ඔබ අප හැම ජනිත බිම සරු සාර කොට
ලැබියැකි පලය ගැන නිතරම මෙනෙහි කොට
ගොවි නිලදරින්ගෙ උපදෙස් පිහිට කොට
පසරැක ගත යුතුය තම දිවි දෙවනි කොට

වැස්සෙන් ඇදහැලෙන දිය රුරා යැම
නවතා ගන්න හැකිවුනි නම් හැම දම
පොලොවෙන් ලබාගත හැකි පලයක් සෑම
ලැබියැකි බැව් කියත හැක නොවරද වාම

පසතුල ජලය රඳවා ගැනුමට නිත ර
ගල්වැටි වේලි හා කාණුත් වෙයි යතු ර
එබැවින් පසට ඇල්මෙන් අතරින් පත ර
කුට්ටි කාණු හෝ සකසනු කොන්තුව ර

සෝදපාළු හා මුඩුබැව් වැලකී ම
ගොවිතැන් කෙරුම සහ පොලවට සැලකී ම
ගල්වැටි වේලි සහ කාණුත් සැකැසී ම
ළංකර දෙයි නිතර ගොවිනට සැනසී ම

පොලොවෙහි පිහිටීම ගැන සිත යෙදවීමෙ න්
වලකාගත හැකිය පස සේදී යෑමෙ න්
බෑවුම සහිත ඉඩමට ගල් වැටි ලෑමෙ න්
පස රැකගත හැකිය ජීවය මෙන් පේමෙ න්

කරගොඩ උයන්ගොඩ රුහුණු තරුණ ගොවිසමාජයේ ඒ. අබේනාරායණ මහතා විසිනි.

අඹ චට්නි

අවශ්‍ය දේවල්

බංගෙට ඉදුණු අඹ	...	... රා. 1
සීනි	...	... රා. 1
වියලි මිරිස් කුඩු	...	... අවු. 1½
අබ	...	... අවු. 1
සුදු ලූනු	...	... අවු. 1
අමු ඉඟුරු	...	... අවු. 1
විනාකිරි	...	... බෝ. ½

ලුණු ස්වල්පයකි.

සාදන ක්‍රමය

අඹ සෝදා පොතු ඉවත් කර කෑලි වලට කපා ලුණු ඉස අව්වේ තබා දවසක් පමණ වියලා ගන්න. මිරිස්, අබ, සුදු ළූනු හා අමු ඉඟුරු විනාකිරෙන් අඹරා ගන්න. අඹ කෑලි සෝදා භාජනයකට දමා අඹරා ගත් ද්‍රව්‍යය ද විනාකිරි එකතු කර ලිප තබන්න. අඹ කෑලි තැම්බුන විට සීනි එකතුකර, දියවී මිශ්‍රණය උකුවන තුරු හැඳි ගාන්න. හොඳින් පිරිසිදු කර මදක් උණුසුම් කරගත් බෝතල් වලට වත්කර, උණු වතුරේ තැම්බූ කිරල මූඩි වලින් වසා, හුලං නොවදින සේ ලාකඩ හෝ ඉටි වලින් සීල් කරන්න.

චට්නි රත්තලට සෝඩියම් බෙන්සොඒට් ග්‍රෑම්ස් 3 බැගින් එකතු කිරීමෙන්, චට්නි නරක් නොවී කාලයක් තබා ගත හැකිය. ලිපෙන් බාගත් විගසම මෙය එකතු කරගත යුතුයි.

තක්කාලි සාස්

අවශ්‍ය දේවල්

ඉදුනු මස් තක්කාලි	...	... රා. 6
සීනි	...	... රා. ½
ලුණු	...	... අවු. 1
විනාකිරි	...	... බෝ. ½
ඇට රහිත සියඹලා	...	... අවු. 6
මිරිස් කුඩු	...	... අවු. 1
රතුළූනු	...	... අවු. 1

කුරුඳු, වසාවාසි, සුදුළූනු, අමු ඉඟුරු ස්වල්පය බැගින්.

සාදන ක්‍රමය

තක්කාලි සෝදා උතුරණ වතුරේ විනාඩි 10 ක් පමණ දමා තබා පිට සිවිය හරින්න. කෑලි වලට කපා පොඩි කර යකඩ පෙනෙහෙරයකින් පෙරා ඇට ඉවත් කරන්න. රතුළූනු හා සුදු ළූනු සිහින්ව ලියා ගන්න. කුරුඳු, වසාවාසි, අමු ඉඟුරු අඹරා ගන්න. මේවාත් සියඹලා හා මිරිස් කුඩු විනාකිරි වල දියකර පැය ½ ක් පමණ උණුකර රෙදි කෑබැල්ලකින් පෙරා ගන්න. පෙරාගත් මෙම මිශ්‍රණයට තක්කාලි, ලුණු හා සීනි එකතු කර, උකුවනතුරු භාජනයකට දමා උණු කරන්න.

සාස් පයින්ට් එකකට සෝඩියම් බෙන්සෝඒට් තේ හැඳි ½ බැගින් මිශ්‍ර කර, චට්නි වලට මෙන්ම හොඳින් පිරිසිදු කරගත් බෝතල් වලට දමා සීල් කරන්න.