



చేపలు - వంట రకాలు



“Harmonizing biodiversity conservation and agricultural intensification through integration of plant, animal and fish genetic resources for livelihood security in fragile ecosystems”



నిలువ ఆధారిత పద్ధతులు

డా॥ ఎస్.ఎన్. జాదవ్, ఐఎఫ్ఎస్
మెంబర్ సెక్రటరీ

డా॥ శిల్పి శర్మ
జి. సాయిలు



ఆంధ్రప్రదేశ్ జీవవైవిధ్య మండలి

రూమ్ నెం. 626, అరణ్యభవన్,
హైదరాబాద్ - 500 004



www.apbiodiversity.ap.nic.in

సంపాదకులు

డా॥ హొంపయ్య,

చైర్మన్,

ఆంధ్రప్రదేశ్ జీవవైవిధ్య మండలి, హైదరాబాద్

ముద్రణ : 2011

ఆర్థిక సహాయముతో

నేషనల్ అగ్రికల్చరల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రాజెక్ట్ (ఎన్ఎఐపి)

వంటకాలు తయారుచేసినవారు

కె. పద్మ, హైదరాబాద్

ముద్రణ

రెయిన్ బో ప్రింట్ ప్యాక్

అమీర్ పేట, హైదరాబాద్

ఫోన్: 23731620, 23741620

విలువ ఆధారిత పదార్థాలు

పరిచయం



అన్ని జంతువుల మాంసం కన్నా ఎన్నో రెట్లు అధిక మాంసకృత్తులు, పోషకాలు, విటమినులు కలిగిన చేప మాంసం చాలా శ్రేష్ఠమయినది. డాక్టర్లు చేప మాంసం శ్రేష్ఠమయిందని, సులభంగా జీర్ణమవడం వలన అందరి ఆరోగ్యం కోసం తినమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. చేపలు అతి చవకగా లభించడమే కాకుండా ఎన్నో పోషక విలువలు వున్నాయి. కాబట్టి అందరు సంకోచించకుండా భుజించవచ్చును. అందుకని రకరకాల చేపల వంటకాలను ఈ పుస్తకములో పరిచయం చేస్తున్నాము.

విలువ ఆధారిత పోగుతులు

దిగువన తెలిపిన పట్టిక ప్రకారం చేపలలో పోషక పదార్థములు కార్టోహైడ్రేట్లు మరియు కార్బియం మాంసము, గ్రుడ్లు మొదలగు వాటి కన్నా అధికంగా కలవని రుజువు అవుతుంది. కావున చేపలతో చేసిన వివిధ రకాల వంటకాలను మీకు అందుబాటులోకి తేవడానికే మా ఈ ప్రయత్నము. దీనిని చక్కగా వినియోగించుకోగలరని మనవి.

న్యూట్రియెంట్స్	ఫిష్	మీట్	ఎగ్
ప్రోటీన్	21.4	19.4	13.3
కార్టోహైడ్రేట్స్	3.5	0.2	0.8
కార్బియం	380	03	60
ఎనర్జీ	89	86	173

All the Values are per 100 gms.
of edible portions (NIN 2006)

నిలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు

చేపల కట్‌రెట్

కావల్సిన వస్తువులు :

1. చేపలు = 1 కిలో
2. ఆలుగడ్డ = పావు కిలో
3. కొబ్బరి పొడి = 100 గ్రాములు
4. పుట్టాలపప్పు పొడి = 100 గ్రాములు
5. అలం, ఎల్లిగడ్డ = 50 గ్రాములు
6. ధనియాల పొడి = 50 గ్రాములు
7. గరం మసాలా పొడి = 100 గ్రాములు
8. మిరియాల పొడి = 50 గ్రాములు
9. పసుపు = తగినంత (1 స్పూను)
10. కారం = 100 గ్రాములు
11. ఉప్పు = 50 గ్రాములు (తగినంత)
12. గుడ్లు = 4
13. నిమ్మకాయలు = 4
14. బ్రెడ్ పౌడర్ = అర కిలో
15. పూదీన, కొతిమీర = 10 (కట్టలు)
16. చాట్ మసాలా = 50 గ్రాములు



తయారు చేసే విధానము :

చేపను శుభ్రంగా కడిగి, చేపను ఉడకపెట్టవలెను. తరువాత ఆలుగడ్డలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని ఉడకపెట్టవలెను. చేపను ఉడకపెట్టిన తరువాత చేపను ముల్లు లేకుండా చేప మాంసమును తీయవలెను. తరువాత ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డను తొక్కతీయవలెను. తరువాత దానిని మెత్తగా చేయవలెను. తరువాత మెత్తగా చేసి ఆలుగడ్డను, చేప మాంసమును కలపవలెను. తరువాత, కారం, పసుపు తగినంత, ఉప్పు కొంచెము, పసుపు, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా పొడి, చాట్ మసాలా, కొబ్బరి పొడి, పుట్టాల పొడి, మిరియాల పొడి, అల్లం,

నిలువ ఆధారిత పళ్ళెతులు

ఎల్లిగడ్డ, నిమ్మకాయలరసము. కొతిమీర, పుదీన సన్నగా కొయ్యవలెను. ఈ వస్తువులతో అన్ని, చేపల మాంసము, మెత్తగా చేసిన ఆలుగడ్డ, ఈ రెండు పెట్టి కలిపిన వాటిలో ఈ వస్తువులను వేసి బాగా కలపవలెను. కలిసిన దానిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా కట్టవలెను. ఈ ఉండలను బ్రెడ్ పౌడర్లో ముంచవలెను. ఒక్క ఉండను తీసుకొని అరచేతిలో పెట్టికొని వత్తవలెను. గ్రుడ్లను పగలగొట్టి ఒక చిన్న గిన్నెలో పోసి కొన్ని నీళ్ళు పోసి బాగా కలపవలెను. కలిపిన గ్రుడ్ల సొనలో, వత్తి ఉంచుకున్న ఉండలను ముంచి, నూనెలలో వేయవలెను.

చేపల ప్రి

కావల్సిన వస్తువులు :

1. నూనె = అర కిలో
2. చేపలు = 1 కిలో
3. కారం = 100 గ్రాములు
4. పసుపు = తగినంత
5. ఉప్పు = తగినంత
6. ధనియాల పొడి = 50 గ్రాములు
7. జీలకర్ర పొడి = 1 స్పూను
8. చేపల మసాలా = 50 గ్రాములు
9. టేస్టింగ్ సాల్ట్ = 50 గ్రాములు
10. అల్లం, ఎల్లిగడ్డ = 50 గ్రాములు
11. నిమ్మకాయలు = 2
12. ఫుడ్ కలర్ = తగినంత
13. గరంమసాలా = 50 గ్రాములు



తయారు చేసే విధానము :

చేపముక్కలను ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి నీటితో శుభ్రంగా కడగవలెను. కడిగిన చేప ముక్కలలో కారం, పసుపు, గరం మసాలా పొడి, ఉప్పు, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, చేపల మసాలా, టేస్టింగ్ సాల్ట్, అల్లం, ఎల్లిగడ్డ, నిమ్మకాయ రసము, ఫుడ్ కలర్ను ఈ వస్తువులన్ని చేప ముక్కలలో వేసి బాగా కలపవలెను. ఒక అరగంటసేపు తరువాత నూనె పోసి వేయించవలెను.

చేపల పచ్చడి

కావల్సిన వస్తువులు :

1. చేపలు = 1 కిలో
2. కారం = అర కిలో
3. పసుపు = 50 గ్రాములు
4. అల్లం, ఎల్లిగడ్డ = పావు కిలో
5. జీలకర్ర పొడి = 100 గ్రాములు
6. ధనియాల పొడి = 100 గ్రాములు
7. మెంతులపొడి = తగినంత
8. గరంమసాలా పొడి = 100 గ్రాములు
9. నిమ్మకాయలు = 10
10. నూనె = 1 కిలో

తయారు చేసే విధానము :

చేపలను ముల్లు లేకుండా చిన్నచిన్నగా మాంసము ముక్కలుగా కట్ చేయవలెను. చేప ముక్కలను శుభ్రంగా కడగవలెను. కడిగిన ముక్కలను నూనెలో



వేసి గోధుమ రంగులో వచ్చిన తరువాత ముక్కలను నూనెలో నుండి తీయవలెను. చేప ముక్కలను ధై చేసిన నూనెలనే అల్లం, ఎల్లిగడ్డ వేసి బాగా కలపవలెను. తరువాత ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, మెంతుల పొడి, గరంమసాలా, కారం, పసుపు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపవలెను. చేప ముక్కలకు నిమ్మకాయ రసమును పిండవలెను. చేప ముక్కలను మాంసాలను కలిపిన వాటిలో వేస్తూ చేప ముక్కలను బాగా కలపవలెను. తరువాత నిమ్మకాయ రసమును పిండవలెను. మూడురోజుల తరువాత చేపల పచ్చడిని కలుపవలెను. కలిపి గాజు సీసాలలో పెట్టుకోవలెను.

రొయ్యల పచ్చడి

కావల్సిన వస్తువులు :

- 1. రొయ్యలు = 1 కిలో
- 2. కారం = అర్థ పావు
- 3. పసుపు = 1 స్పూను
- 4. ఉప్పు = తగినంత (50 గ్రాములు)
- 5. ధనియాల పొడి = 100 గ్రాములు
- 6. జీలకర్ర పొడి = 100 గ్రాములు
- 7. మెంతుల పొడి = 1 స్పూను
- 8. గరంమసాలా పొడి = 50 గ్రాములు
- 9. నిమ్మకాయలు = 10
- 10. నూనె = 1 కిలో
- 11. అల్లం, ఎల్లిగడ్డ = పావు కిలో



తయారు చేసే విధానము :

రొయ్యలను ముందుగా శుభ్రంగా కడగవలెను. ఒక గిన్నెలో రొయ్యలు వేసి కొన్ని నీళ్లు పోసి రొయ్యలను ఉడకపెట్టవలెను. ఉడికిన రొయ్యలను తడిలేకుండా నూనెలలో వేసి బాగా వేయించవలెను. డ్రై అయిన రొయ్యలకు నిమ్మరసం కలుపవలెను. రొయ్యలను డ్రై చేసిన నూనెలో అల్లం, ఎల్లిగడ్డను వేసి బాగా కలపవలెను. తరువాత ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, గరంమసాలా పొడి, మెంతులపొడి, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి బాగా కలపవలెను. వీటిలో రొయ్యలను వేయవలెను. రొయ్యలు బాగా కలిసిపోయేలాగా కలపవలెను. చివరికి వీటిలో నిమ్మకాయ రసము పోసి బాగా కలపవలెను. మూడురోజుల తరువాత రొయ్యలపచ్చడిని కలుపుకొనవలెను. ఒక గాజు సీసాలలో వేసి భద్రపరచుకోవచ్చును.

చేపల ఇయ్యం

కావల్సిన వస్తువులు :

1. బాస్మతి బియ్యం = 1 కిలో
2. చేపలు = 1 కిలో
3. పెరుగు = అర్థ పావు
4. పచ్చి మిరపకాయలు = 50 గ్రాములు
5. కొతిమీర, పూదీన = 10 కట్టలు
6. నెయ్యి = 50 గ్రాములు
7. లవంగాలు, ఈలాచ్చి,
సాజీరా, పట్ట,
బిర్యాని ఆకు అన్ని కలిపి = 50 గ్రాములు
8. ధనియాల పొడి = 50 గ్రాములు
9. గరంమసాలా పొడి = 1 స్పూను
10. జీలకర్ర పొడి = 1 స్పూను
11. కారం = 50 గ్రాములు
12. పసుపు = 1 స్పూను
13. ఉప్పు = తగినంత
14. నిమ్మకాయలు = 5
15. ఫుడ్ కలర్ = 2 చిట్టికలు
16. ఉల్లిగడ్డలు = 2
17. అల్లం, ఎల్లిగడ్డ = 50 గ్రాములు
18. చేపల మసాలా = 1 స్పూను



నిలువ ఆధారిత పద్ధతులు

తయారు చేసే విధానము :

ముందుగా చేపముక్కలను నీటితో శుభ్రంగా కడగవలెను. ఆ చేపముక్కలలో ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, గరం మసాలా, చేపల మసాలా, అల్లం, ఎల్లిగడ్డ, ఫుడ్ కలర్, నిమ్మకాయ రసముతో చేప ముక్కలకు బాగా కలపవలెను. కలిపిన ముక్కలను నూనెలో వేసి గోధుమ రంగులలో ఫ్రై చేయవలెను. ఫ్రై చేసిన చేపలను పక్కన పెట్టవలెను.

పెరుగును మెత్తగా చేసుకొని, కొతిమీర, పూదీన, పచ్చి మిరపకాయలను, మెత్తగా పేస్ట్ చేయవలెను. ఆ చేసిన పేస్ట్ ను పెరుగులో వేయవలెను. కొంచెము నూనె, అల్లం, ఎల్లిగడ్డ, కొద్దిగా ధనియాల పొడి, కొద్దిగా గరం మసాలా, కొద్దిగా నిమ్మరసముతో బాగా కలిపి కొద్ది సేపు ఉడికించవలెను.

బాస్మతి బియాన్ని ముందుగా అరగంటసేపు నీటిలో వేసి నానపెట్టవలెను. తరువాత బియానికి ఎసరు పెట్టుకోవలెను. ఎసరులో లవంగాలు, పట్ట, ఈలాచ్చి, సాజీరా, బిర్యాని ఆకు, కొంచెము అల్లం, ఎల్లిగడ్డ, ఉప్పు ఎసరులో వేయవలెను. నీరు బాగా మసిలిన తరువాత బియ్యం వేయాలి. బియ్యం సగం ఉడికిన తరువాత బియ్యమును వంచవలెను. వంచిన అన్నమును ఒక వెడల్పు అయిన గిన్నెలో వేయవలెను. అన్నమును ఆ గిన్నెలో పరుచవలెను. అన్నం చేప ముక్కలను పెట్టవలెను. ముక్కలపై ఉడికిన పెరుగును చల్లవలెను. తరువాత ఉల్లిగడ్డను గోధుమ రంగులో వేయించవలెను. వేయించిన ఉల్లిగడ్డను చేపముక్కలపై వేయవలెను మరియు కొతిమీర, పూదీన సన్నగా తురుముకొని అన్నంపై చల్లవలెను. నెయ్యి, నూనె కలుపుకున్న అన్నం చల్లవలెను. చిటికెడు ఫుడ్ కలర్ ను నిమ్మరసములో వేసి కలిపి అన్నం చల్లవలెను. కొద్దిగా ధనియాల పొడిని చల్లవలెను. అన్నము ఉడికిన తరువాత దించవలెను.

చేపల సమోసా

కావల్సిన వస్తువులు :

1. నూనె = అర కిలో
2. చేపలు = 1 కిలో
3. మైదా పిండి = 1 కిలో
4. సోంపు = 50 గ్రాములు
5. వాము = 50 గ్రాములు
6. ధనియాలు = 50 గ్రాములు
7. అల్లం = 50 గ్రాములు
8. పచ్చి మిరపకాయ = 50 గ్రాములు
9. కారం = 50 గ్రాములు
10. పసుపు = 1 స్పూను
11. ఉప్పు = తగినంత
12. అల్లం, ఎల్లిగడ్డ = 50 గ్రాములు
13. తినే సోడా = చిటికెడు
14. ధనియాలపొడి = 50 గ్రాములు
15. గరంమసాలా = 50 గ్రాములు
16. చాట్ మసాలా = 100 గ్రాములు
17. కొతిమీర, పూదీన = 10 కట్టలు

తయారు చేసే విధానము :

చేపలను ఉడకబెట్టి వాటిలో నుండి చేప ముల్లలను లేకుండా చేప మాంసమును తీసుకోవలెను. చేప మాంసమును బాగా ఫ్రై చేయాలి, బాగా ఫ్రై అయిన చేప మాంసములో పసుపు, కారం, ఉప్పు, ధనియాలు, సోంపు, అల్లం,

నిలువ ఆధారిత పళ్ళెతులు

ఎల్లిగడ్డ, చాట్ మసాలా, ధనియాల పొడి, గరంమసాలా పొడి, పచ్చి మిరపకాయలు, పూదీన, కొతిమార, అల్లం సన్నగా తరిమి వేయవలెను.

మైదాపిండిలో వాము, చిటికెడు సోడా ఉప్పు మరియు డాల్డా వేడి చేసి మైదాపిండిలో వేసి పిండి కలపవలెను. మైదాపిండి కలిపిన తరువాత 15 నిమిషాలు తరువాత సమాసాలు చేయాలి. చిన్న చిన్న చపాతి ముద్దలుగా చేసి చపాతిలాగా చేసి, చపాతిని రెండు భాగాలుగా చేసి, కట్ చేసి చపాతిలో చేప మాంసమును పెట్టి మడచవలెను. వీటిని నూనెలో వేసి గోధుమ రంగులో వచ్చిన తరువాత నూనెలో నుండి తీయవలెను.







ఆంధ్రప్రదేశ్ జీవవైవిధ్య మండలి

రూమ్ నెం. 626, అరణ్యభవన్,
హైదరాబాద్ - 500 004

www.apbiodiversity.ap.nic.in