

નિવેદન :

૧. આયંબિલનું ભોજન જયણાપૂર્વક કરવું જોઈએ.
૨. પાણી પણ જયણાપૂર્વક વાપરવું.
૩. આંબિલમાં હીંગ - કાળા મરી - સૂંઠ અને ખાવાના સોડા, બલવણ લઈ શકાય.
૪. એકવાર રસોઈ તૈયાર થયા પછી કાચું પાણી કે કાચું મીઠું નો ઉપયોગ ન કરવો.
૫. પચ્ચક્ષાણ લેવાનું કે પારવાનું સમયસર કરવું.
૬. કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો ગુરુગ્રામ / ભોગ ન હોય તો વડીલથી આલોચણ લેવી.
૭. આયંબિલ રસત્પાગની પ્રભાવના છે.
૮. આયંબિલશાળામાં યથારાક્તિ અર્થ / શક્તિ મળી આવે.
૯. દર બેસતે પ્રહિને મંગલિક રૂપે કરાય છે.

આયંબિલમાં બનાવવામાં આવતી વાનગીઓ અને વિધિ

અનુક્રમણિકા

૧	કરીઆતું	૧૯	સંગમ દોકળા
૨	હીંગમરીનો ઉકાળો	૨૦	ખાંડવી
૩	આખા મગનું પાણી	૨૧	પૂડલા
૪	મગની દાળનું પાણી	૨૨	દોસા
૫	કઠોળના ચણા અને તેનું પાણી	૨૩	ઈડલી
૬	મિક્સ દાળ	૨૪	ચટણી
૭	છૂટી મોગરદાળ	૨૫	ખનોળી
૮	મગની દાળની બાટી	૨૬	ઘઉંનો ખીચડો
૯	થુલી	૨૭	મગની દોકળી
૧૦	ચોખાની ઘેંસ	૨૮	મેથી અને મેથીનું પાણી
૧૧	ભાત	૨૯	પાપડ
૧૨	ચોખાની ખીચડી	૩૦	મકાઈની ધાણી
૧૩	ડબકા	૩૧	શેકેલા ચણા
૧૪	તુવેર દાળની દાળ દોકળી	૩૨	ઘઉંની રાખ
૧૫	મેથીની ભાખરી	૩૩	ચણા - ઘઉંની ચેટલી
૧૬	ચોખાના મુઠીયા		(ખાખરા - બાટી)
૧૭	મિક્સ દોકળા	૩૪	ગાંઠીયાનું શાક
૧૮	સેન્ડવીચ દોકળા	૩૫	બલવણ

ખાસ : મીઠાનો ઉપયોગ રસોઈ બનાવતા પહેલાં જ કરવો.
પછીથી કરવો હોય તો બલવણ જ વાપરવું.
આવશ્યકતા અનુસાર જ વસ્તુઓ લેવી-વાપરવી.

૧ કરીઆતું :

સામગ્રી : કરીઆતું, પાણી.

રીત : તપેલીમાં કરીઆતું ફૂંબે એ રીતે પ્રમાણસર પાણી
લઈ ગેસ પર ઉકાળો. ઉકાળીને ઠાપાં પછી
પાણીને જથ્થાપૂર્વક ગાળીને ઉપયોગમાં લો.

ખાસ : આ પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું જ ઉપયોગી છે.
આયુર્વેદમાં એનું ઘણું જ મહત્વ બતાવેલ છે.
સ્વાદમાં કડવું પણ ગુણમાં અતિ ઉત્તમ છે.

૨ હીંગ મરીનો ઉકાળો :

સામગ્રી : હીંગ મરીનો બૂકો, સૂકનો બૂકો, મીઠું, પાણી,
એક તપેલી.

રીત : આવશ્યકતા અનુસાર બધી જ વસ્તુઓ ભેગી કરી
પાણીમાં ફૂંબેલી રહે એ રીતે ચૂલા પર ઉકાળો
કરો. નીચે ઉતારી જોઈતા પ્રમાણમાં છે એટલે
ઉપયોગ કરો.

ખાસ : આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્ય વધીક તરીકે બતાવેલ છે.

૩ આખા મગનું પાણી :

સામગ્રી : મગ, પાણી, હીંગ (ચપટી), આવશ્યકતાનુસાર
મીઠું.

રીત : યોગ્ય પ્રમાણમાં મગને પાણીમાં ફૂંબેલા રહે એ
રીતે ગેસ પર મગને ચડવા દો. ચટ્ટી ભય પછી
ચારણી અથવા મીક્સરની મદદથી પીસી નાખો.
મગનું પાણી ઘટ્ટ બનશે. પાણીને ગાળી લો પછી
પાણીમાં પ્રમાણસર મીઠું અને હીંગ નાખી
ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

૪ મગની દાળનું પાણી :

સામગ્રી : ફેતરાવાળી મગની દાળ, પ્રમાણસર મીઠું.

રીત : ફેતરાવાળી દાળને બે કલાક ઠંડા પાણીમાં
પલાળી રાખો. પછી એને ઘોવાથી ઉપરના ફેતરા
નીકળી જશે. પછી ઉકાળેલા મીઠાવાળા
પાણીમાં ઘોયેલી મગની દાળ નાખી ઓગળા
થતાં ગાળીને પાણી વાપરવું.

૫ કઠોળના ચણા અને તેનું પાણી :

સામગ્રી : કઠોળના ચણા, પ્રમાણસર મીઠું.

રીત : પ્રથમ ચણાને પ થી ૬ કલાક પલાળી રાખવા.
પછી કુકરની ચાર સીટી સુધી બાફવા. કુકરમાં
મુકતી વખતે જ આવશ્યકતાનુસાર મીઠું, થોડા
ખાવાના સોડા નાખવા.

કુકરમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી ચણા અને પાણી અલગ કરી દેવા. પાણીમાં પ્રમાણસર (બલવણ) પાકું મીઠું નાખી ઉપયોગ કરવો. ચણાને પણ અલગ ઉપયોગ કરવો.

૬ મિક્સ દાળ :

સામગ્રી : ચણા દાળ, અડદ દાળ, મગની ફેતરાવાળી દાળ, તુવેરની દાળ, આવશ્યકતાનુસાર મીઠું.
રીત : પ્રથમ બધી દાળો ઘોઈ નાખવી. પછી બે થી ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. યોગ્ય પ્રમાણમાં મીઠું નાખી કુકરમાં ત્રણ થી ચાર સીટી પ્રમાણે બાફવી. બરાબર ચડી જાય એટલે નીચે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

૭ છૂટી મોગરદાળ :

સામગ્રી : મોગરદાળ, પ્રમાણસર મીઠું, પાણી, હીંગ.
રીત : મોગરદાળની એક વાટકી દાળ બે વાટકી પાણી પ્રમાણમાં લેવું. યોગ્ય સમય પ્રમાણે ચૂસા પર બાફવી. પછી મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર નાખી ફરીથી બરાબર ચડવા દેવી.

૮ મગની દાળની બાટી.

સામગ્રી : મગની તૈયાર દાળ, આવશ્યકતાનુસાર મીઠું, હીંગ, કાળા મરી.

રીત : ઘઉંના આઠાની બાટી બનાવી ઓવનમાં પકાવવી, પછી એના ટૂકડા કરી મગની તૈયાર દાળમાં નાખી, એમાં આવશ્યકતા અનુસાર મીઠું, હીંગ, કાળામરી નાખી ફરીથી ચૂસા પર બરાબર પકવવી.

૯ થુલી :

સામગ્રી : ઘઉંનો રવો, મોગરદાળ, મીઠું.
રીત : બે ભાગ ઘઉંનો રવો એક ભાગ મોગરદાળ મિક્સ કરી ઘોઈને ચૂસા પર પ્રમાણસર પાણીમાં પકવવું. પ્રમાણસર મીઠું નાખવું. રવો અને દાળ એકબીજા સાથે ભેગા થઈ જાય એટલું પકવવું. બરાબર ઘટ્ટ થાય એટલે ઉતારી લેવી.

૧૦ ચોખાની ઘેસ

સામગ્રી : ચોખા, મીઠું, પાણી.
રીત : પ્રથમ ચોખાને સારી રીતે ઘોઈ, એક વાટકી ચોખા અને ત્રણ વાટકી પાણી પ્રમાણે ચોખાનો દાણો આખો ન દેખાય ત્યાં સુધી પાકવા દેવું. જેમ જેમ ઘટ્ટ થાય એ જોતા રહેવું યોગ્ય તૈયાર થાય એટલે મીઠું નાખી થોડી વાર પકવવું. પછી ઉપયોગમાં લેવી.

૧૧ ભાત :

સામગ્રી : ચોખા, મીઠું, પાણી.

રીત : ચોખાને ઘોઈ - ૧ વાટકી ચોખા, ૩ વાટકી પાણી અને આવશ્યકતાનુસાર મીઠું. ચૂલા પર પકવવા. ચડી નાચ પછી પાણી વધારે હોય તો ઓસાવી લેવું. કુકરમાં પકવવા મહેત્રે ત્રણ સીટી પ્રમાણ પકવવું.

૧૨ ચોખની ખીચડી :

સામગ્રી : ૧ વાટકી ચોખા, ૧ વાટકી મોગરદાળ, મીઠું.

રીત : બે લેવા કરી ઘોઈ નાખવા પછી અલીમણું પાણી નાખી યોગ્ય માત્રામાં મીઠું - કાળામરી નાખી બરાબર ચડી નાચ ત્યાં સુધી પકાવવી.

૧૩ ડબકા :

સામગ્રી : અડદની દાળ, મગની દાળ, ચોળાની દાળ, મીઠું, હીંગ.

રીત : સરખા ભાગે ત્રણે દાળ પલાળવી પછી હાથથી અથવા મિક્સરની મદદથી ઘટ્ટ પીસવી. પિસાઈ નાચ પછી મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર બરાબર ભેળવી દેવું. પછી તેને વડાનો આકાર આપી પાણીમાં ચડાવવા. ત્યારબાદ બીજી તપેલીમાં થોડા પાણીમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી

નાખી ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે પછી એમાં પકવેલ ડબકા નાખી દેવા.

૧૪ તુવેરની દાળની દાળદોકળી :

સામગ્રી : તુવેરની દાળ, ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરી, દૂધડા.

રીત : તુવેરની દાળને બરાબર ઘોઈ તેને કુકરમાં બરાબર ચડાવવી. ત્યારબાદ તુવેરની દાળને જેરણીની મદદથી બરાબર એકરસ બનાવવી. એમાં મીઠું, હીંગ અને કાળામરી, દૂધડા ભેળવવા. પછી એસ પર ઉકાળવું. બીજા એક પાત્રમાં ઘઉંના લોટમાં થોડો ચણાનો લોટ ભેળવી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું-હીંગ નાખવી. પછી લોટની કણક બાંધી રોટલી જેમ વણી નાના દૂધડા ચપ્પુની મદદથી કરવા. ત્યારબાદ ઉકળતી તુવેરની દાળમાં હળવેથી દૂધડા નાખી તેને ઢાંકી દઈ પાંચ મિનિટ સુધી ઉકાળવું.

૧૫ મેથીની ભાખરી :

સામગ્રી : ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, મેથી પાવડર, મીઠું, અને હીંગ.

રીત : ઘઉંનો લોટ થોડો ચણાનો લોટ સાથે થોડોક મેથીનો લોટ (પાવડર) મીક્સ કરવો પછી તેમાં મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર નાખવા પછી કણકની

જેમ કઠણ બાંધવો. પછી વણીને ભાખરી બનાવવી.

૧૬ ચોખાના મુઠીયા :

સામગ્રી : ચોખા-ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, બાજરીનો લોટ, મીઠું-હીંગ, ખાવાના સોડા.

રીત : પ્રથમ ચોખાને પૂરેપૂરા ચડાવવા. પછી ૧ વાટકી ભાત, બરાબર અડધી વાડકી ઘઉંનો લોટ, અડધી વાટકી ચણાનો લોટ, અડધી વાટકી બાજરીનો લોટ તેમાં મીઠું - હીંગ - કાળામરી ભૂકકો, ખાવાના સોડા પ્રમાણસર નાખી કણક જેમ બાંધી એના મુઠીયા બનાવવા પછી ઢોકળાની જેમ ચડાવવા.

૧૭. મિક્સ ઢોકળા :

સામગ્રી : ચણાની દાળ (૧ ભાગ), અડદની દાળ (૨ ભાગ), મગની દાળ (૧ ભાગ), તુવેરની દાળ (૧ ભાગ), ચોખા (૧ ભાગ), ચોળાની દાળ (૧ ભાગ), મીઠું, હીંગ, ખાવાના સોડા.

રીત : ઉપર જણાવેલ બધી દાળને પલાળી બરાબર પલળી જમ એટલે તેને મિક્સરમાં ઘટ્ટ પીસવી. ત્યારબાદ પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી, ખાવાના સોડા નાખી થાળીમાં ફેલાવી ઢોકળા બનાવવા.

S.S.C. Trust, Malad (W), B'bay - 400 064. Ph. No. 682 72 69.

૧૮ સેન્ડવીચ ઢોકળા :

સામગ્રી : ચોખા (૩ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ), કઠોળના લીલા વટાણા, મીઠું, હીંગ, કાળામરી.

રીત : પ્રથમ ચોખા અને અડદની દાળ ઘટ્ટ પીસી લેવા. પછી થોડું પાણી નાખી આથી દેવું. લગભગ ત્રણ-ચાર કલાકમાં આથો આવી જશે. ત્યારબાદ કઠોળના લીલાં વટાણાને પીસી નાખવા. તેને થોડા ખીરામાં મીક્સ કરી દેવું. સેન્ડવીચ ઢોકળા બનાવવા માટે પહેલી થાળીમાં થોડું ખીરું નાખી તેને પકાવી લેવું. પછી તેને બહાર કાઢી વટાણાવાળું ખીરું ઉપર નાખી ફરીથી પકાવવું. પછી તેને બહાર કાઢી ખીરાનું ઘર ફરીથી પાથરવું અને ફરીથી પકાવવું. બરાબર થડી જમ એટલે બહાર કાઢી યોગ્ય માપના ટૂકડા કરવા.

૧૯ સંજમ ઢોકળા :

સામગ્રી : ચોખા (૩ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ), મગની ફોતરાવાળી દાળ (૧ ભાગ), કઠોળના લીલાં વટાણા, રોકેલા ચણા, મીઠું, હીંગ.

રીત : ચોખા અને અડદની દાળનો થોડો જડો લોટ પીસી લેવો. પછી પાણીમાં આથી દેવું. મગની ફોતરાવાળી દાળ પલાળીને ઘટ્ટ પીસી લેવું. તેમાં મીઠું, હીંગ, કાળામરી પ્રમાણસર નાખવા. પછી ચોખા અને અડદની દાળના ખીરાને નાની

S.S.C. Trust, Malad (W), B'bay - 400 064. Ph. No. 682 72 69.

વાડકીમાં નાખવું. ત્યારબાદ તેના ઉપર મગની ફેતરાવાળી દાળનું ખીરું પાથરવું, પછી તેની ઉપર કઠોળના વટાણા અને શેકેલા ચણા લગાવવા. ઢોકળાની માફક તેને પકાવવા. દાળીયાની ચટણી સાથે ખાવામાં ઉપયોગ લેવો.

૨૦ ખાંડવી :

સામગ્રી : ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરી.
રીત : ૧ વાટકી ચણાનો લોટ, ૨.૫૦ વાટકી પાણી બરાબર મીક્સ કરવું પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, કાળામરી નાખી ચૂલા પર મધ્યમ ગરમી આપતાં ખૂબ હલાવતા રહેવું જેથી ગાંઠીયા ન થઈ જાય. બરાબર ઘટ થાય એટલે ઉતારીને થાળી પર પાથરી દેવું. ઠરી જાય એટલે ગોળ પાતરાની માફક રોલ બનાવવો. પછી પ્રમાણસર કાપી લેવા. ચોળાના લોટની ખાંડવી પણ આજ રીતે બનાવી શકાય.

૨૧ પૂડલા :

સામગ્રી : ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરી.
રીત : ચણાના લોટમાં પાણી ભેળવી ખીરું તૈયાર કરવું પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી નાખવા. ખીરું બહુ ઘટ નહિ કે પતલું નહિ એવું રાખવું જોઈએ. એસ પર તવી બરાબર ગરમ થયા

પછી ચમચાની મદદથી તવી પર બેની કે એટલા પાતળા પડમાં પાથરવી. બે મીનીટ પછી ઉથલાવી પ્રમાણમાં લાલારા થાય ત્યાં સુધી પકાવવું.

મગની દાળ, ચોળાની દાળના પૂડલા પણ આ રીતે જ બનાવાય.

૨૨ ઢોંસા :

સામગ્રી : ચોખા ૩ વાટકી, અડદની દાળ ૧ વાટકી, મીઠું, હીંગ.

રીત : ચોખા અને અડદની દાળનું ખીરું તૈયાર કરવું. તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ નાખી. નહિ ઘટ નહિ પાતળું એવું ખીરું પૂડલાની માફક જ પકાવવું. (પણ ઉથલાવવું નહિં).

૨૩ ઈંડલી :

સામગ્રી : ચોખા ૩ ભાગ, અડદની દાળ ૧ ભાગ, મીઠું, હીંગ.

રીત : ચોખા અને અડદની દાળને બે થી ત્રણ કલાક પલાળી રાખી આથી બાકી બચે એટલે ખીરું તૈયાર કરવું, પછી પ્રમાણસર મીઠું અને હીંગ મીક્સ કરવું. પ્રમાણમાં ઘટ ખીરું ઈંડલીના સ્ટેન્ડમાં અથવા વાટકીમાં ઢોકળાની માફક પકવવું લગભગ ૧૦ મિનિટમાં થી બચે એટલે બહાર કાઢવા.

૨૪ ચટણી :

- સામગ્રી : દાળીયા (શેકેલા), મીઠું, કાળામરી.
રીત : શેકેલા દાળીયાને અઘકચરા વાટી નાખવા. પછી પ્રમાણસર ઉકાળેલા પાણીમાં બૂકો મીક્સ કરી તેમાં મીઠું, કાળામરી નાખી હલાવવું. ચટણી ઘટ્ટ બનાવવી.

૨૫ પનોળી :

- સામગ્રી : મગની દાળ અથવા ઓળાની દાળ, મીઠું, મરી.
રીત : બેમાંથી કોઈપણ દાળ ૩ થી ૪ કલાક પાણીમાં પલાળવી. પછી પીસીને ખીટું બનાવવું. ઘટ્ટ ખીરામાં મીઠું, હીંગ, કાળામરી ટૂકડા બરાબર ભેળવી દેવા. ત્યારબાદ મોટી તપેલીમાં ૨ ગ્લાસ જેટલું પાણી લેવું આ પાણીને ઉકાળવું. તપેલીને બંધબેસતી તાસક પર ખીટું પાથરી તપેલીમાં અંદરની બાજુ લટકતું રહે એ રીતે તાસક ગોઠવી દેવી. પાણીની વરાળથી ૩ થી ૪ મિનિટમાં પનોળી બફાઈ જશે. પછી સાચવીને તાસક ઉપાડી લેવી તવેતાથી પનોડી ઉખાડી લેવી.

૨૬ ઘઉંનો ખીચડો :

- સામગ્રી : ઘઉં, તુવેરની દાળ.
રીત : આખા ઘઉં પર ચરમ પાણી છાંટી એને છાલ

નીકળી જાય એ રીતે ફૂટવા. પછી તડકામાં સુકવી દેવા. પછી ઘઉંને પહેલાં ચડાવવા. પછી તેમાં તુવેરની દાળ નાખી ફરીથી એટલું ચડાવો કે દાળ એકદમ ગળી જાય. ત્યારબાદ મીઠું અને મરીના દાણા નાખી ચડવા દેવું. ખીચડી જેમ તૈયાર થાય એટલે નીચે ઉતારી લેવું.

૨૭ મગની ઢોકળી :

- સામગ્રી : મગ, ઘઉં નો લોટ, ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરી.
રીત : મગમાં વધારે પાણી નાખી પહેલાં ચડાવી લો. પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી નાખી ઉકાળો. પછી ઘઉંના લોટમાં થોડો ચણાનો લોટ નાખી કડક કણકની જેમ બાંધી નાની ટીકડીઓ બનાવો. ઉકળતા મગના પાણીમાં સાચવીને એકીસાથે ટીકડીઓ ઉમેરી દો. બરાબર ચડી જાય એટલે ઉતારી લો.

૨૮ મેથી અને મેથીનું પાણી :

મેથીને પાણીમાં ઉકાળી મેથી અને પાણી અલગ અલગ ઉપયોગમાં લો.

૨૯ પાપડ :

- સામગ્રી : મગની મોગરદાળ (૨ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ), હીંગ, મીઠું, કાળામરી, ખાવાના સોડા.

રીત : બન્ને દાળના પીસેલા લોટમાં હીંગ, મીઠું, કાળામરી, ખાવાના સોડા મિક્સ કરો. પછી ઉકાળેલા પાણીથી લોટને એકદમ ઘટ્ટ બાંધો. પછી લોટને મુલાયમ થઈ નય એટલો ફૂટો. પછી તેના ગુલ્લા બનાવો. આયંબિલના પાપડ હોવાથી તેલનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહિ. જરૂર પડે તો લોટનો જ ઉપયોગ કરીને વણવું. પછી સૂકાય એટલે ગરમ ભઠ્ઠી પર પાપડ સેકવા. ગુલ્લા પણ વાપરી શકાય છે.

૩૦ મકાઈની ધાણી :

સામગ્રી : મકાઈ, મીઠું, કડાઈ, ચારણી.

રીત : લોખંડની કડાઈમાં મીઠું વધારે પ્રમાણમાં નાખી બરાબર ગરમ થઈ નય એટલે એમાં મકાઈ (સૂકી) નાખો. બરાબર હલાવતા રહો એટલે થોડી વારમાં મકાઈ ફૂટશે અને ધાણી તૈયાર થશે. ધાણી ફૂટી નય એટલે ચાળીને કાઢી લો. જુવારની ધાણી પણ એજ રીતે બનાવી શકાય.

૩૧ શેકેલા ચણા :

સામગ્રી : ચણા, મીઠું.

રીત : મીઠાના પાણીમાં ચણા પલાળી બરાબર પલળી નય પછી કોથળા પર સૂકવી દો. પછી કડાઈમાં બાલુ (રેતી) ગરમ કરો બરાબર ગરમ થાય પછી

ચણા એમાં નાખી હલાવતા રહો. ચણા બરાબર શેકાઈ નય એટલે ચાળી લો.

૩૨ ઘઉંની રાબ :

ઘઉંના લોટને તથા પર લાલાસ પડતો શેકી લેવો. પછી તેમાં પ્રમાણસર સૂક પાવડર અને મીઠું નાખી પાણીમાં નાખી ઉકાળો બરાબર ઉકળે એટલે નીચે ઉતારી લો.

૩૩ ચણાની/ઘઉંની રોટલી :

રોટલી - ખાખરા - બાટી વગેરે સામાન્ય ગૃહિણી બજાતી હોવાથી રીત નથી બતાવી.

૩૪ માંઠીયાનું શાક :

ચણાના લોટમાં મીઠું, હીંગ, કાળામરી પ્રમાણસર સર્થ પાણીમાં કડક કણક બનાવી. નાની નાની વેલ બનાવી નાના ટૂંકડા કરી ઉકળતા પાણીમાં પકાવવા. પછી તપેલીમાં થોડે ચણાનો લોટ નાખવો જેથી પ્રમાણસર ઘટ્ટ રહે.

૩૫ બલવણ :

મીઠાને માટીના વાસણમાં ભરી એમાં થોડું પાણી નાખો. પ્રમાણમાં વધારે ગરમ કરવાથી પાણી બળી જશે અને બલવણ તૈયાર થશે.

આયંબિલમાં મસાલા : (૧) પાકું મીઠું (૨) સિંધાલૂણ (૩) બીડલવણ (૪) સંચળ (૫) હીંગ (૬) મીઠું (૭) મરી (૮) કરિયાતાનું પાણી (૯) અણાહારી વસ્તુઓ.