

ਖਾਣੇ ਬਣਾਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਏਸ਼ਿਆਈ

Tips for Healthier Asian Cooking



ਬਹੁਤਸਾਰੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਏਸ਼ਿਅਨ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ, ਆਦੀ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਯਾਨੀ ਰੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਹਤਮੰਦ ਤੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ।

Many of the traditional Asian foods are very healthy. Dahl, pulses, meat and vegetable curries served with rice or chapatti are high in fibre and can be low in fat.

However, the way that the dishes are prepared is very important. This can mean the difference between a healthier and a not so healthy diet.

ਰਿਵਾਇਤੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਮੇਲ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਹਤਮੰਦੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਨੈਹਰੀ ਅਸੂਲ ਜਾਦ ਰਖੋ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।
- ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਪਾਸਟਾ, ਆਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।
- ਤੇਲ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟ ਖਾਉ।
- ਚੀਨੀ, ਮਿਠਾਓਂ ਤੇ ਲੂਣ ਘਟ ਖਾਉ।



Adapting Traditional Recipes

Most recipes can be altered to make them healthier in some way.

Remember the golden rules:

- Eat more fruit and vegetables
- Eat more bread, rice, chapatti, pasta, cereals and potatoes
- Eat less fat
- Eat less sugar
- Eat less salt



ਘਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਵਧਿਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੋਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਕੜਾਈ ਵਿਚ ਖਾਣਾਂ ਪਕਾਣ ਨਾਲ ਥਲੇ ਨਈਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਘਟ ਘਿਉ ਤੇ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੜਕਾ ਲਾਣ ਲਈ ਇਸੇ ਪੈਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਮਸਾਲੇ ਘਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਭੁੰਨੋ।
- ਦਾਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਊ ਤੇ ਮੀਟ ਬਣਾਣ ਵੇਲੇ ਫਾਲਤੂ ਨਜ਼ਰ ਆਣ ਵਾਲਾ ਫੈਟ ਕਢ ਕੇ ਬਣਾਊ।
- ਮੀਟ ਨੋਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੰਨ ਲਵੋ ਜਿਹੜਾ ਫੈਟ ਮੀਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਢੋ ਕੇ ਫਿਰ ਤੜਕਾ ਲਾਓ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੀਟ ਬਣਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਿਹੜੀ ਤੇਲ ਦੀ ਪਰਤ ਤਰੀ ਉਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਖੁਰਚ ਕੇ ਕਢੋ ਦੇਵੋ।

Using Less Oil

- Invest in a good quality non-stick frying pan.
- Use this pan to start off your thurka.
- Try to use very little oil to fry off the onions, garlic, spices and ginger or drain off excess oil before adding the remaining ingredients.
- Try to include dhal (lentils) as often as possible, and whenever you do have meat, remove any visible fat.
- Try to brown off the meat in a non-stick pan, drain off excess fat and then add the thurka. Also try and skim off the layer of oil that settles on top of the curry.



ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤੇਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਤੇਲ ਕੜਛੀ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਨਾਪ ਕੇ ਪਾਉ।
- ੪ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਕੜਛੀ ਜਾਂ ੩ ਚਮਚ ਤੇ ਵਧ ਤੇਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।



Think about how much oil you are using

- Try to measure the oil with a karishi or spoon.
- You shouldn't need more than $\frac{1}{2}$ karishi or three teaspoons of oil for a curry for four people.



ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਨੋਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਯਾ ਵਿਰ ਗਰਿਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਪਾਪੜ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਿਲ ਤੇ ਭੁੰਨੋ।
- ਪਨੀਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਥੋੜੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੋ।
- ਪਕੋੜੇ ਨੋਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਦੋਨੋ ਪਾਸੇ ਤਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕੋੜੇ ਥੋੜੇ ਪਤਲੇ ਜਰੂਰ ਬਣਨਗੇ ਪਰ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।

For dishes that you would usually deep fry

- Try to grill instead or use a non-stick pan.
- Poppadums can be grilled instead of fried or try the microwave.
- Paneer can be stir-fried in a little oil instead of deep-fried.
- An alternative to pakoras can be made by dropping spoonfuls of the pakora mixture into a lightly greased non-stick frying pan. Cook on each side until browned. They will form small, thinner, pakoras than usual but they taste just as good.

ਬਾਕੀ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਟ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ

- ਚਾਹ, ਦਹੀਂ, ਖੀਰ, ਬਨਾਣ ਲਈ ਘਟ ਕਰੀਮ ਜਾ ਬਿਨਾ ਕਰੀਮ ਜਾਨੀ ਸਕਿਮ / ਸੈਮੀ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਲਗੇ ਤਾਂ ਇਕੋ ਚੱਮਚ ਸੈਮੀ ਸਕਿਮ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੇਡਰ ਮਿਲਾ ਲਵੋ।
- ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਬੂੰਦੀ ਦਾ ਓਪਯੋਗ ਘਟ ਕਰੋ। ਗਾਜਰਾ ਜਾ ਖੀਰਾ ਕੱਢੂਕਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਲਵੋ। ਕਰੀਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ।
- ਘਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇੜਾ ਜਿਹਾ ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਤਾਕਿ ਦਹੀਂ ਨਾ ਢੋਟੇ।
- ਰੋਟੀਆਂ ਤੇ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾ ਘਿਉ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਤਰਾ ਦੇਖੇ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਹੈ।

	ਫੈਟ ਗਰਾਮ	ਕੈਲੋਰੀਜ਼
੨ ਰੋਟੀਆਂ+ਮੱਖਣ	੯	੨੯੬
੨ ਰੋਟੀਆਂ ਬਿਨਾ ਮੱਖਣ	੧	੨੨੨

Watch out for other sources of fat

- Use skimmed or semi-skimmed milk in hot drinks, e.g. tea, and in making yoghurt and milky puddings, e.g. kheer. If you find the taste a bit light add a tablespoon of dried skimmed milk powder to every pint of milk.
- Avoid adding bundhi to yoghurt. Try grated carrot or cucumber and spices to taste.
- Use low fat yoghurt in place of cream.
- When cooking with low fat yoghurt, add a little corn flour to the yoghurt before cooking so it doesn't separate.
- Avoid adding butter, margarine or ghee to your chapatti and look at the difference in fat:

	Fat (g)	Kcals
2 chapattis + butter (5g)	9	296
2 chapattis no butter	1	222

ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਘਟ ਵਰਤੋ

- ਖੀਰ, ਬਰਫੀ, ਦਹੀਂ ਯਾ ਮਠਿਆਈ ਬਣਾਣ ਵੇਲੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਵੀਟਨਰ ਵਰਤੋ। ਸਵਾਦ ਵਧਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਠਿਆਈ ਵਿਚ ਫਲ ਯਾ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਸਵਾਦ ਦੋਨੇ ਅਛੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਸਵੀਟਨਰ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨ ਪਾਓ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਣ ਤੇ ਬਾਦ ਮਲਾਓ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਥੋੜਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

Using less sugar in cooking

- For desserts try using sweetener instead of sugar to sweeten them. This works well with kheer, burfi and yoghurt. You can also add fruit, fresh or dried, for extra flavour and sweetness.
- Try not to heat artificial sweetener, as it will affect the taste. Add to your dish after cooking, when the food has cooled slightly.