صحت بخش ایشیائی کھانے تیار کرنے کی تراکیب

Tips for Healthier Asian Cooking

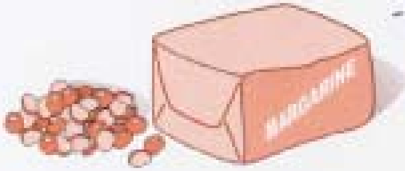
اکثر روایتی ایشیائی کھانے بہت صحت بخش ہوتے ہیں۔ اگر دال، گوشت اور سبزیوں کے سالن چاولوں یا روٹی کے ساتھ کھائے جائیں تو یہ ریشہ (فائبر) میں وافر اور چکنائی (فیٹ) میں کم ہو سکتے ہیں۔ تاہم ان کھانوں کی تیاری کا طریقہ نہایت اہم ہے کیونکہ صحت بخش اور کم صحت بخش کھانوں میں فرق اسی پر منحصر ہوتا ہے۔

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.

کم تیل استعمال کرنا

* اچھی کوالٹی کا نان سٹک پین خریدیں
* اس پین میں تڑکا شروع کریں
* پیاز، لہسن، مسالے اور ادرک کم تیل میں سرخ کریں اور دیگر لوازمات ڈالنے سے پہلے ضرورت سے زیادہ تیل کو نکال لیں۔
* دالوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کی کوشش کریں اور جب بھی گوشت استعمال کریں اس پر سے نظر آنے والی تمام چربی اتار لیں۔
* گوشت کو نان سٹک پین میں بھونیں، فالتو تیل نکال لیں اور پھر تڑکا شامل کریں۔ اس کے علاوہ پکے ہوئے سالن پر جمع ہونے والے تیل کی تہہ کو اتار لیں۔



Using less oil

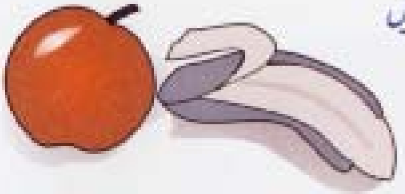
- Invest in a good quality non-stick frying pan.
- Use this pan to start off your thurka.
- Try to use very little oil to fry off the onions, garlic, spices and ginger or drain off excess oil before adding the remaining ingredients.
- Try to include dhal (lentils) as often as possible, and whenever you 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.

روایتی کھانوں کو حسبِ ضرورت بدلنا

اکثر کھانوں کے پکانے کی ترکیب میں کوئی نہ کوئی ایسی تبدیلی لائی جا سکتی ہے جس سے یہ کھانے زیادہ صحت بخش ثابت ہوں۔

یہ سنہری اصول یاد رکھیں:

- پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں
- ڈبل روٹی، چاول، روٹی، پاستا، سیریل اور آلو زیادہ کھائیں
- چکنائی کم کھائیں
- چینی کم کھائیں
- نمک کم کھائیں



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

ایسے پکوان جو آپ عموماً گہرے تیل میں تلیں گے

* گرل استعمال کرنے کی کوشش کریں یا نان سٹک پین استعمال کریں۔
* پاپڑ کو تلنے کی بجائے گرل کے نیچے سینکیں یا مائیکرو ویو میں گرم کریں۔
* پنیر تلنے کی بجائے اسے تھوڑے سے تیل میں سٹر فرائی کیا جا سکتا ہے۔
* پکوڑے تلنے کی بجائے بیسن کو نان سٹک پین میں چمچ کے ساتھ معمولی سے تیل میں ڈال کر پکایا جا سکتا ہے، ان ٹکیوں کو دونوں طرف سے سرخ کر لیں اس طرح یہ چھوٹے اور پتلے پکوڑے رہیں گے لیکن اتنے ہی ذائقہ دار ہوں گے۔

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.

غور کریں کہ آپ کتنا تیل استعمال کر رہے ہیں

- کڑچھی یا چمچ کے ساتھ تیل ناپنے کی کوشش کریں۔
- چار لوگوں کے لیے سالن پکانے میں آدھی کڑچھی یا تین چائے کے چمچ سے زیادہ تیل کی ضرورت نہیں ہونی چاہیئے۔

Think about how much oil you are using

- Try to measure the oil with a karishi or spoon.
- You shouldn't need more than $^1/_2$ karishi or three teaspoons of oil for a curry for four people.

پکانے میں کم چینی کا استعمال

- میٹھی اشیاء میں کم چینی ڈالیں یا چینی کی جگہ مصنوعی میٹھا استعمال کریں مثلاً کینڈرل یا نیوٹرا سویٹ۔ یہ چیزیں کھیر، برفی اور دہی میں اچھی رہتی ہیں۔ مزید ذائقہ اور مٹھاس کے لئے تازہ یا سوکھی حالت میں پھل ڈالے جا سکتے ہیں۔
- کوشش کریں کہ مصنوعی میٹھوں کو گرم نہ کیا جائے کیونکہ ایسا کرنے سے ذائقہ میں فرق آ سکتا ہے۔ اگر مصنوعی میٹھا استعمال کر رہے ہوں تو کھانے میں اس وقت ملائیں جب کھانا پک کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے۔

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.

چکنائی کی دیگر صورتوں کا خیال رکھیں

* چائے، دہی اور دودھ سے بننے والی میٹھی اشیاء مثلاً کھیر بنانے کے لیے سکمڈ یا سیمی سکمڈ دودھ استعمال کریں۔ اگر ذائقہ میں ہلکا لگے تو دودھ کے ہر پائنٹ میں کھانے کا ایک چمچ سکمڈ سوکھا دودھ ملائیں۔
* دہی میں بوندی ملانے سے گریز کریں، اس کی جگہ کدوکش کی ہوئی گاجر یا کھیرا استعمال کر کے دیکھیں اور حسب ذائقہ مسالے ملائیں۔
* کریم کی جگہ لو فیٹ یوگرٹ استعمال کریں۔
* پکانے میں دہی استعمال کرتے وقت اس میں تھوڑا سا مکئی کا آٹا ملائیں تاکہ دہی نہ پھٹے۔
* روٹی کو مکھن، مارجرین یا گھی لگانے سے گریز کریں۔ چکنائی میں فرق ملاحظہ فرمائیں:

	چکنائی (گرام)	حرارے
دو روٹیاں + مکھن (۵ گرام)	۹	۲۹۶
دو روٹیاں بغیر مکھن کے	۱	۲۲۲

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