



बिहार सरकार

आहार बिहार

बिहार की खाद्य संस्कृति





लोकेश कुमार सिंह, भा. प्र. से.

सचिव, पर्यटन विभाग
बिहार सरकार

संदेश

कई देशों के सांस्कृतिक प्रभाव से चिह्नित, बिहारी व्यंजनों का अपना एक स्वाद है, जो विभिन्न स्वादों, सुगंधों और प्रस्तुतियों का मिश्रण लाता है। हमारा बिहारी व्यंजन एक ऐसा व्यंजन है जो हर प्रकार के स्वाद के लिए उपयुक्त है: एक संपूर्ण भोजन। मीठा, तीखा, मसालेदार; सादा, और समृद्ध; बिहारी व्यंजन आपको हर प्रकार का भोजन प्रदान करता है।

बिहार के सामाजिक-इतिहास की समीक्षा के अनुसार, बिहार के इतिहास को चार महत्वपूर्ण अवधियों में विभाजित किया जा सकता है। मांस से लेकर दालों तक, सिंधु घाटी सभ्यता के युग में, उनमें से सबसे प्रारंभिक, हर तरह के भोजन का उपभोग करने के लिए पाया जाता है। फिर आर्य आक्रमण युग आया, जिसने देश में योग, साहित्य और धर्म को लाया। दूध और दुग्ध उत्पादों को छोड़कर, उनके मुख्य खाद्य उत्पाद शाकाहारी थे। वे गेहूँ, गन्ना, बाजरा, दाल, चावल और अन्य अनाजों की भी खेती करते थे।

आर्यों के वैदिक युग के बाद मुगलों का शासन आया। नान, ग्रेवी और मिठाइयाँ जैसे प्रसिद्ध भारतीय व्यंजन अफगान परंपरा द्वारा संस्कृति में लाए गए थे। मुस्लिम संस्कृति मुख्य रूप से मांस का सेवन करती थी। मुगलों द्वारा भारत में विभिन्न प्रकार के व्यंजन लाने के बाद अंग्रेजों का उपनिवेशीकरण हुआ। हालाँकि उन्होंने हमारे व्यंजनों में महत्वपूर्ण योगदान नहीं दिया, लेकिन उसी समय व्यापार स्थापित करने वाले पुर्तगाली पनीर, आलू, भिंडी, मिर्च, मक्का आदि जैसी कई सब्जियाँ और कई स्ट्रीट फूड जैसे आकर्षक व्यंजन लाए। अंग्रेज़ शराब, बीयर, रम और चाय जैसे पेय बनाते थे। संतरे, गाजर, फूलगोभी और पत्तागोभी जैसी “अंग्रेजी” सब्जियाँ भी उन्हीं के कारण भारत में आईं।

प्रत्येक व्यंजन इतिहास और संस्कृति का प्रतिनिधित्व करता है जो सदियों से इस क्षेत्र के जीवन का हिस्सा रहा है और बना हुआ है। इसके अतिरिक्त, लोगों ने अपने व्यंजनों को अपनाया और समय के साथ इसमें सुधार किया, जिससे उनकी जीवन शैली और व्यावहारिकता के अनुकूल समृद्धि और खाद्य पदार्थों का एक अनूठा मिश्रण उपलब्ध हुआ। यदि आप भारतीय या बिहारी व्यंजन बनाना या आजमाना चाहते हैं, तो साधारण व्यंजनों से शुरुआत करें।

प्रत्येक व्यंजन अपने आप में एक कहानी है

बिहार को मोटे तौर पर चार क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है, जिनमें से प्रत्येक की एक अलग पाक पहचान है। भोजपुरी, मगही, मैथिली और अंगिका। भुने हुए गेहूं के पकौड़े और मसले हुए आलू या बैंगन से बना एक सर्वोत्कृष्ट बिहारी व्यंजन लिट्टी-चोखा, भोजपुरी व्यंजनों का पर्याय है। बिहार अपनी विविध संस्कृति, परंपराओं और इतिहास में गहराई से निहित एक अत्यंत समृद्ध पाक विरासत का दावा करता है। बिहार के व्यंजन प्रत्येक क्षेत्र, जाति और सामाजिक वर्ग के लिए अद्वितीय स्वादों, तकनीकों और सामग्रियों की एक झलक दर्शाते हैं। इससे बिहारियों द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में आश्चर्यजनक भिन्नता आ जाती है।

मगध क्षेत्र में प्रचलित मगही व्यंजन अपने दमदार स्वाद और मांसाहारी व्यंजनों के लिए जाना जाता है। इस क्षेत्र में सत्तू पराठा, पिट्टा और घुघनी जैसे व्यंजन भी लोकप्रिय हैं। मैथिली व्यंजन, मुख्य रूप से शाकाहारी, चावल, दाल और स्थानीय रूप से उगाई जाने वाली सब्जियों के उपयोग पर प्रकाश डालते हैं। मुख्य व्यंजन, मैथिली थाली, में चावल, दाल, सब्जी करी और विभिन्न प्रकार के साइड डिश शामिल हैं। अंगिका व्यंजन, जो मुख्य रूप से अंग क्षेत्र में खाया जाता है, की विशेषता सरसों के तेल, मछली और बांस की टहनियों का उपयोग है। प्रसिद्ध बिहारी मछली करी और सरसों बैंगन की सब्जी लोकप्रिय अंगिका व्यंजन हैं।

हालाँकि, बिहारी व्यंजन बहुत विविध और पौष्टिक हैं। भौगोलिक रूप से, बिहार भारत-गंगा के मैदान पर स्थित है जो इसे गहन कृषि के लिए उपयुक्त बनाता है। यह भारत में चावल के प्रमुख उत्पादकों में से एक है। यहां 60 से अधिक किस्मों के चावल की खेती की जाती है। यह वाणिज्यिक और मुख्य फसल दोनों है, और दाल- भात बिहार में सबसे अधिक खाया जाने वाला भोजन है।

बिहार की पाक संस्कृति मुख्यतः शाकाहारी है। ऐसा आंशिक रूप से इसलिए है क्योंकि बिहार भारत में सबसे बड़े सब्जी उत्पादक राज्यों में से एक है और आंशिक रूप से इसका सामाजिक-धार्मिक इतिहास भी एक कारण है। हालाँकि, बिहार में मांसाहार प्रेमियों की भी अच्छी-खासी आबादी है। मांसाहारी व्यंजनों से राज्य का परिचय संभवतः बिहार में मुस्लिम शासकों के प्रभाव के कारण हुआ है। इसकी शुरुआत अफगान शासक बख्तियार खिलजी से हुई। बाद में इस क्षेत्र में दिल्ली सल्तनत और मुगलों के लिए मार्ग प्रशस्त किया। मुसलमान अपने साथ अपनी पाक संस्कृति लेकर आए जो मुख्यतः मांसाहारी थी। मांसाहारी वस्तुओं में, मैथिली मुख्य रूप से मछली को संरक्षण देते हैं। बिहारवासी आम तौर पर मछली का बहुत अधिक सेवन करते हैं। इसका मुख्य कारण इस क्षेत्र में मछली की व्यापक उपलब्धता है क्योंकि गंगा और उसकी सहायक नदियाँ, सोन, गंडक, घाघरा और कोसी नदियाँ पूरे बिहार में बहती हैं।

ऐसा मानना है कि 1857 के विद्रोह के दौरान, लिट्टी चोखा को प्राथमिकता दी गई थी क्योंकि- इसे कम से कम सामग्री के साथ आसानी से पकाया जा सकता था, यह प्राकृतिक रूप से भरा हुआ था और अधिक दिनों तक चल सकता था। कहा जाता है कि तांतिया टोपे और रानी लक्ष्मी बाई ने इसे अपना यात्रा भोजन बनाया था।

बिहारी व्यंजनों में कई विशिष्ट व्यंजन हैं, दुर्भाग्य से, वे देश के बाकी हिस्सों में व्यापक रूप से ज्ञात नहीं हैं। आंशिक रूप से ऐसा इसलिए है क्योंकि बिहारी व्यंजनों को अक्सर बड़ी उत्तर भारतीय पाक प्रथाओं में सम्मिलित कर लिया जाता है, जिससे बिहारी व्यंजनों के प्रसार का विशिष्ट अध्ययन संभव नहीं हो पाया है। इसके अतिरिक्त, लिट्टी चोखा जैसे कुछ बिहारी व्यंजनों ने अपनी ओर खास ध्यान आकर्षित किया है, जो अंततः इस राज्य के उतने ही अद्भुत व्यंजनों के सामने श्रेष्ठ नज़र आता है। अंततः अन्य व्यंजन समान रूप से पिछड़ गए हैं।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए पर्यटन विभाग ने 'आहार बिहार' नाम की एक कॉफ़ी टेबल बुक का निर्माण किया है जिसमें बिहार के अन्य दुर्लभ व्यंजनों की जानकारी दी गयी है। उम्मीद है आपको ज़रूर पसंद आएगा।

अनुक्रमणिका

पेय पदार्थ

सत्तू शरबत	-01
बेल शरबत	-03
सकरौरी	-05
आम पन्ना	-07

नाश्ता

भूंजा	-09
बचका-तरुआ	-11
मूढी कचरी	-13
चूड़ा मटर	-15
दही चूड़ा	-17
घुघनी चूड़ा	-19

पकवान

सरसों वाली रेहू मछली	-21
लिट्टी - चोखा	-23
सत्तू पराठा	-25
दाल - भात भुजिया	-27

चम्पारन मीट	-29
छोटी मछली फ्राई	-31
बिहारी कबाब	-33
कढ़ी बड़ी	-35
खिचड़ी	-37
दाल पुरी खीर	-39
तिलकोर पात	-41
दाल पीठी	-43
दाल पीठी या बगिया	-45
भक्का	-47
हरा चना	-49
चना घुघनी	-51
भरवा करेला	-53
पुरी सब्जी जलेबी	-55
बैंगन अदौरी की सब्जी	-57

**चटपटी
चटनी व
अचार**

खट्ट मिट्टी गुड़मा	-59
अचार	-60
ओल की चटनी	-62
धनिया - पुदीना की चटनी	-64
तीसी-अलसी की चटनी	-66
टमाटर की चटनी	-68
आम की चटनी	-70

**साग
सब्जी**

नोनी का साग	-72
लाल साग	-74
पोई का साग	-76
सनई का साग	-78
बथुआ का साग	-80
चना - खेचारी का साग	-82
अरिकंचन की सब्जी	-84
ओल की सब्जी	-86
कटहल की सब्जी	-89
आलू परवल की सब्जी	-91
अरुआ की सब्जी	-93
लौकी की सब्जी	-95

भुजिया

चठैल का भुजिया	-97
कुंदरी - कुंदरु का भुजिया	-99
आलू परवल का भुजिया	-101
आलू का भुजिया	-103
कच्चे केले का भुजिया	-105

चोखा

आलू का चोखा	-107
बैंगन का चोखा	-109
ओल का चोखा	-111
सतू का चोखा	-113

मिष्ठान

ठेकुआ	-115
खाजा	-117
परवल की मिठाई	-119
दलसिराय का रसकदम	-121
मनेर का लड्डू	-123

गया का अनरसा	-125
गया का तिलकुट	-127
बाढ़-धनरुआ का लाई	-129
लकठो या झिलिया	-131
बालूशाही	-133
खीर रसीयाव	-135
मखाना की खीर	-137
थावे का पेड़किया	-139
बक्सर की सोनपापड़ी	-141
मालपुआ	-143
चन्द्रकला	-145
खुरचन	-147
रसगुल्ला	-148
बाकरगंज का गुलाबजामुन	-149
ब्रह्मपुर की गुड़ की जलेबी	-151
गिरियक की रसमाधुरी	-153
दुध पुआ	-155
मगध का मूंग का लड्डू	-157
मगध का बिरंज	-159
खुरमा या बेलग्रामी	-161
पेड़ा	-163
बक्सर का मधुरभोग	-165

आम चूड़ा	-167
सेव बुनिया	-169
बतीसा लड्डू	-171

पथ पदार्थ





सत्तू शरबत

पोषक होने के साथ-साथ यह काफी ठंडा और सुपाच्य भी होता है और शरीर को बहुत देर तक ऊर्जा प्रदान करता है। सत्तू में भरपूर फाइबर होता है और कब्ज की समस्या से राहत देता है। ।

चने के सत्तू को सुपरफूड की कैटेगरी में गिना जाता है। चने को भून कर और उसे पीस कर इसे तैयार करते हैं। सत्तू में भरपूर फाइबर के साथ ही कैल्शियम, आयर्न, मैंगनीज और मैग्नीशियम भी होता है। यूपी और बिहार का ये मशहूर ड्रिंक सदियों से इस क्षेत्र का फेवरेट ड्रिंक रहा है तो इसका कारण भी है। बिहार कामगार प्रधान राज्य रहा है। गर्मियों में किसानों और श्रमिकों को लम्बे समय तक ठंडक और ताजगी की ज़रूरत होती है जो गरिष्ठ भोजन से नहीं मिल पाता है। ऐसे में सत्तू सर्वोत्तम आहार सिद्ध होता है।

सत्तू का शरबत नियमित पीने से पाचन में भी सुधार होता है,

एसिडिटी और गैस की समस्या से भी राहत मिलती है। सत्तू एक डिऑक्सिफाइंग एजेंट है जो आपके आंतों से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है।

सत्तू में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जो इसे डायबिटीज के मरीजों के लिए एक अच्छा ऑप्शन बनाता है, जिसे वह अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

सत्तू शरबत बनाने के लिए एक जग में सत्तू डालकर उसमें थोड़ा पानी मिलाकर उसका बढ़िया पेस्ट बना लिया जाता है। अब इसमें नमक, काला नमक, जीरे का पाउडर डालकर अच्छे से मिलाया जाता है। अब एक गिलास पानी मिला कर इसका शरबत तैयार किया जाता है। इसमें बारीक काट कर रखी प्याज, हरी मिर्च और नींबू का रस भी मिलाया जाता है और फिर सभी को एक साथ बढ़िया से घोल लिया जाता है।





बेल शरबत

तपती गर्मी और लू से बचने के लिए हम नींबू पानी से लेकर आम पन्ना तक कई तरह के ड्रिंक्स लेते हैं ताकि हमारे शरीर को ठंडक मिले और हमें लगातार ऊर्जा मिलती रहे। ऐसी ही एक देसी ड्रिंक का नाम है बेल का शरबत।

बेल ऊपर से कठोर और अंदर से नरम फल होता है। खास बात यह है कि इससे बनने वाले जूस को आप मिनटों में ही अपने घर पर झटपट तैयार कर सकते हैं। इसका एक गुण यह भी है कि यह जल्दी खराब नहीं होता और इसे कई दिन तक रखा जा सकता है। गर्मियों में रोजाना एक गिलास बेल का शरबत पीने से व्यक्ति को गर्मी से तो राहत मिलती ही है साथ ही सेहत से जुड़े कई लाभ भी होते हैं।

बेल के शरबत की तासीर ठंडी होने की वजह से यह गर्मियों में शरीर को कूल रखने के साथ हाइड्रेट भी रखता है। ठंडक प्रदान करने के

कारण यह लू से भी बचाव करता है। इसके अलावा गर्मी की वजह से नाक से खून निकलने पर इस फल को दवाई के रूप में भी खिलाया जाता है। लू लगने पर इसके रस को मिश्री के साथ पीना भी सही रहता है। गर्मियों में पेट में गर्मी बढ़ने की वजह से मुंह में छालों की समस्या आम हो जाती है। जिसकी वजह से मसालेदार या चटपटा खाने में दिक्कत होने लगती है। इस परेशानी से राहत पाने के लिए रोजाना बेल का शरबत पीना चाहिए।

बेल का शरबत बनाने के लिए सबसे पहले बेल तोड़कर उसका गूदा एक बर्तन में निकालकर ठंडे पानी से मिलाकर लगभग 1 घंटे के लिए अलग रख देते हैं। अब इस गूदे वाले पानी को अच्छी तरह मिलाते हैं। बेल को मैश करने से उसके रेशे और बीज निकल जाएंगे। इसके बाद जूस छानने वाली छननी से बेल के जूस वाले पानी को छानकर बर्तन में रखते हैं। छाने हुए शरबत में स्वादानुसार चीनी डालकर अच्छी तरह से मिलाकर बर्फ के टुकड़े डालते हैं और शरबत तैयार।





सकरैरी

आप मिथिला के किसी भोज में आमंत्रित हों और भोजन के बाद मीठे में सकरैरी न मिले, ऐसा तो हो ही नहीं सकता।

बिहार का मिथिलांचल अपने खान-पान की समृद्ध परम्परा के लिए जाना जाता है। त्योहार या आयोजन चाहे किसी भी आकार और प्रकार के क्यों न हों, हर अवसर के लिए यहाँ अलग-अलग पकवान और व्यंजन मौजूद हैं। सब एक से बढ़कर एक स्वादिष्ट और रुचिकर। इसी कड़ी में नाम आता है सकरैरी का।

अवसर चाहे कोई भी हो, भोज का समापन तो सकरैरी के साथ ही होता है। यह एक मीठा पेय पदार्थ है जो कम गाढ़ा और बहुत स्वादिष्ट होता है। इसे बेसन की बूंदी और दूध के साथ ड्राई फ्रूट्स मिलाकर बनाया जाता है और कुल्हड़ या गिलास में भरकर पीया

जाता है। मिथिला में सकरैरी की दीवानगी इस हद तक होती है कि लोग कई गिलास तक पी लेते हैं लेकिन फिर भी उन्हें संतुष्टि नहीं होती है।

इसे बनाने के लिए एक बड़े पतीले में दूध को उबाला जाता है। फिर भूना हुआ मखाना, काजू, बादाम और चाहे तो नारियल का पाउडर दूध में मिलाते हैं। इसके बाद बिना नमक की सूखी बूंदी को चीनी और कूटी हुई इलायची के साथ दूध में मिला देते हैं और दूध में एक उबाल आने देते हैं। बस सकरैरी तैयार है। ठंडा होने पर इसे अपने डेजर्ट में शामिल कर सकते हैं।





आम पन्ना

झुलसाने वाली गर्मी हो और हर समय लू लगने का डर सता रहा हो तो आम पन्ना से बेहतर बचाव कोई नहीं हो सकता।

फलों का राजा आम अपने हर अंदाज़ में शाही ही होता है। पके हुए आम के स्वाद के तो क्या कहने लेकिन कच्चे आम का भी जवाब नहीं। अपने चटपटे स्वाद के अलावा यह भीषण गर्मी के थपेड़ों से भी बचाता है। पुदीना और नमक के साथ मिलाकर बनाया जाने वाला आम पन्ना पेट के लिए भी अत्यंत फायदेमंद होता है।

बच्चों को आम पन्ना देने से पेट की गैस, पेट के कीड़े जैसी दिक्कतों को आसानी से दूर किया जा सकता है। इसके अलावा आम पन्ना पीने से हाजमा अच्छा बना रहता है। कच्चा आम अपच की समस्या को ठीक करके प्यास बुझाने के साथ दस्त, कब्ज और बवासीर को

रोकने में भी मदद करता है। आम पन्ना में मौजूद विटामिन ए आंखों को मोतियाबिंद, रतींधी, ड्राई आंखें, आंखों का लाल होना जैसी कई बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है। आयर्न से भरपूर आम पन्ना लाल रक्त कोशिका की संख्या बढ़ाकर हीमोग्लोबिन की संख्या में इजाफा करता है। यह बाँडी को हाइड्रेटेड रखता है, जिससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है।

आम पन्ना बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को धोकर उन्हें गरम पानी में अच्छे से पका लिया जाता है। जब आम ठंडे हो जाएं तो उनका छिलका उतार कर गुठली अलग कर ली जाती है और आम के गूदे को हाथ से अच्छी तरह से मैश कर लिया जाता है और इसमें बारीक कटी पुदीना पत्तियां, कद्दूकस गुड़ या चीनी, जीरा पाउडर, काली मिर्च, काला नमक और स्वादानुसार नमक डाला जाता है। सभी को अच्छी तरह से मिक्स करके पी सकते हैं। चाहें तो इसमें बर्फ भी डाल सकते हैं।



माशता



भूंजा

अगर आपको बार-बार जंक फूड खाने की इच्छा होती है तो एक बार बिहार का भूंजा आजमा कर देखिए, अगली बार से पिज़्ज़ा, बर्गर और दूसरी अनहेल्दी चीज़ें खाना भूल जाएंगे।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



भूना चना, मुड़ी, मूंगफली, प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च

इसे एक स्वादिष्ट भेल चाट कह सकते हैं जिसमें कई तरह की चीज़ें मिलाई जाती हैं। इसमें भूना चना, मुरमुरे, मूंगफली, प्याज़ और टमाटर शामिल होता है। स्वाद के साथ-साथ यह सेहत के लिए भी अत्यधिक फायदेमंद है।

अगर घर में मेहमान आ जाएं और नमकीन खत्म हो जाए, तो भी आप इसे तैयार करके फटाफट सर्व कर सकते हैं। भूंजा खाने से क्रेविंग शांत होती है और पेट भरा रहता है। भूंजा बनाने के लिए एक बरतन में मुरमुरे लें। फिर इसमें भुना हुआ चना, भिगोया हुआ चना, और भुनी हुई मूंगफली मिलाएं। इसमें काला नमक, नमक, जीरा पाउडर, सरसों का तेल, प्याज़, हरी मिर्च, टमाटर, नींबू, हरी चटनी डालें और अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें धनिया की पत्ती से गार्निश करें और फिर सर्व करें। भूंजा को और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए इसे कुछ खास चीज़ों के साथ खाया जाता है, इसमें गुड़, चटपटा आलू और टमाटर का चोखा, मिर्च का अचार, और प्याज़ शामिल है।

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाले खाद्य पदार्थ मधुमेह रोगियों के लिए आदर्श हैं। भूंजा बनाने में इस्तेमाल हुई सामग्री जैसे कि मुरमुरे और चना दोनों ही लो ग्लाइसेमिक फूड हैं। कम जीआई वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से ब्लड शुगर लेवल पर ज्यादा असर नहीं होता। साथ ही भुने हुए चने के साथ ही मुरमुरे में कार्बोहाइड्रेट, नमी, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। भूंजा में भरपूर मात्रा में प्रोटीन और आयरन होता है, साथ ही यह फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसके सेवन से शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है।



बचका - तरुआ

बचका जिसे मिथिलांचल में तरुआ कहते हैं, यहाँ के हर पर्व और शुभ आयोजनों का खास हिस्सा होता है। तीज हो, जीतिया या छठ पर्व हो, हर व्रत के पारण में तरुआ या बचका का होना अनिवार्य है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बेसन, सब्जी (आलू, बैंगन, लौकी), तेल, नमक

बरसात के मौसम में जब बारिश होती है, खेतों में पानी भर जाता है, तब किसान धान की रोपाई करने की शुरुआत करते हैं। बिहार में रोपनी से पहले जहाँ किसान पूजा करते हैं वहीं घर की महिलाएं अलग-अलग तरह के पकवान बनाकर किसानों और मजदूरों को खिलाती हैं। उस समय बनने वाले पकवानों में चना और चने की दाल का बचका बनाना बहुत जरूरी होता है क्योंकि इससे देवता प्रसन्न होते हैं।

तरुआ पतली कटी हुई सब्जियों से बना एक व्यंजन है जिसे चावल/बेसन और मसालों के घोल में लपेटा जाता है और फिर डीप फ्राई किया जाता है। यह व्यंजन मिथिला क्षेत्र में बहुत लोकप्रिय है, जिसमें उत्तरी जिले और नेपाल के कुछ हिस्से शामिल हैं। इस व्यंजन को अक्सर गलती से उत्तर भारतीय पकौड़े के समान मान लिया जाता है, लेकिन बिहारियों का कहना है, वे समान नहीं हैं और वे इस टिप्पणी पर नाराज भी होते हैं।

तरुआ बनाने के लिए जिन लोकप्रिय सब्जियों का उपयोग किया जाता है वे हैं- आलू, फूलगोभी, भिंडी, बैंगन कद्दू, विभिन्न फूल, और यहां तक कि आम तौर पर नापसंद की जाने वाली सब्जियां जैसे करेला, परवल, स्पंज लौकी आदि। मूल रूप से, किसी भी सब्जी से तरुआ बनाया जा सकता है। उन्हें और अधिक स्वादिष्ट, लेकिन जो वास्तव में सबसे अलग है वह है मैथिली संस्कृति का अनिवार्य तत्व, तिलकोर तरुआ। इसे आमतौर पर तालू साफ करने वाला माना जाता है। मिथिला में माना जाता है कि तरुआ परोसे बिना अतिथि का स्वागत करना असंभव है। कुछ अन्य अपरंपरागत विविधताओं में नदी के झींगा और छोटी मछलियों से बने तरुआ शामिल हैं।



मूढ़ी कचरी

बिहार के ग्रामीण हाटों और चौक -चौराहों की रौनक अधूरी रहती है बिना मुढ़ी कचरी के।

बिहार के गांवों और कस्बों में घूमते हुए, आपको अक्सर सड़क किनारे छोटी-छोटी दुकानें दिखेंगी, जो लज़ीज़ चीज़ों की खुशबू से महकती होंगी। इन दुकानों की शान होती है मुढ़ी कचरी - एक ऐसा स्नैक जिसे देखते ही मुंह में पानी आ जाता है। इसकी खुशबू दूर से ही भूख जगा देती है। ये एक ऐसा चटपटा और लज़ीज़ नाश्ता है जो न सिर्फ़ स्वाद में लाजवाब है बल्कि जेब पर भी हल्का होता है।

बिहार में मौसम का मिजाज़ बदलते ही खाने का लिहाज़ भी बदल जाता है। बारिश के समय लोगों की पहली पसंद मूढ़ी और कचरी होती है। ये कॉम्बिनेशन थोड़ा अलग है। यँ तो पूरे बिहार में इसे पसंद किया जाता है लेकिन किशनगंज में इसकी डिमांड कुछ ज्यादा होती है। उत्तर भारत की चैरापूँजी के नाम से

प्रसिद्ध किशनगंज में ज्यादा बारिश होती है। ऐसे में बरसात के मौसम में कचरी, आलू चॉप, बैंगनी, प्याजी की सुगंध आपको अपनी ओर खींच लेगी। यहाँ के लोग कचरी को मूढ़ी के साथ खाना बहुत पसंद करते हैं। दुकानों पर आलू चॉप, बैंगनी, प्याजी और मूढ़ी कचरी खाने के लिए ग्राहकों की लंबी भीड़ लगती है।

घर में तैयार हुई बेसन और खास किस्म के मसाले जैसे चना, मूँगफली, मकई का चूड़ा, प्याज, अदरक, मिर्च और घर की अचार के तेल से बनी मूढ़ी का स्वाद आपको दीवाना कर देगा। दुकानों में कई किस्म के पकौड़े और कचरी मिलती है। इसके साथ-साथ प्याज, मेथी और घर में तैयार बेसन से बनी कचरी का स्वाद तो एकदम लज़ीज़ है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



मुढ़ी, बेसन, तेल
आलू, प्याज, नमक



चिवड़ा मटर

बिहार में लगभग हर जगह आपको ये नाश्ता बड़े आराम से मिल जाएगा। इसका नाम जितना सरल है, उतनी ही सरल और स्वादिष्ट है यह सम्मिश्रण।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चिवड़ा और मटर

बिहार में लगभग हर जगह आपको ये नाश्ता बड़े आराम से मिल जाएगा। इसका नाम जितना सरल है, उतनी ही सरल और स्वादिष्ट है यह सम्मिश्रण। सम्मिश्रण इस लिए की चिवड़ा का कुरकुरापन और मटर का नरम हल्का तीखा मेल आपको कहीं और नहीं मिलेगा।

खासकर सर्दी के मौसम में जब बाज़ार में ताज़े मटर मिलते हैं तो मिठा मटर का स्वाद सबके मन पर चढ़ जाता है। ऐसे में मटर का सबसे खूबसूरत उपयोग तब होता है जब इसे, गरमा गरम भूने हुए चिवड़ा के साथ, खाया जाए।

मटर को तैयार करने के लिए प्याज, हरी मिर्च, फोर्न में भूज कर निकाल लीजिए और चिवड़ा के साथ आनंद लीजिए। सर्दी के मौसम में हर वक्त कुछ न कुछ खाने का मन करते रहता है। ऐसे में शामिल की चाय हो या अतिथि सत्कार में तुरंत कोई नाश्ता पेश करना ही चिवड़ा मटर हर बार ही सबका दिल जीत लेता है।



दही-चिवड़ा

इस व्यंजन की विशेषता है कि इसे पकाया नहीं जाता है। यह मशहूर बिहारी नाश्ता आवश्यक पोषक तत्वों से भरे और स्वादिष्ट होने के साथ साथ अपने आप में सम्पूर्ण भोजन है।

यूँ तो मकर संक्रांति के दिन दही के साथ तिलकुट और खिचड़ी मुख्य भोजन माना जाता है। धार्मिक तौर पर दही-चूड़ा खाना शुभ माना जाता है। कहते हैं कि ऐसा करने पर सौभाग्य की प्राप्ति होती है। इस दिन दही चूड़ा और खिचड़ी का दान भी शुभ माना जाता है। यूपी और बिहार में संक्रांति के दिन दही चूड़ा का भोग लगाया जाता है और माना जाता है कि ऐसा करने पर सूर्य देवता आशीर्वाद देते हैं। मान्यता है कि इससे रिश्तों में मजबूती आती है। हालांकि बिहार में दही चूड़ा खाना हर दिन के लिए अच्छा और शुभ माना जाता है।

दही-चूड़ा खाने का वैज्ञानिक महत्व भी है। दही-चूड़ा पाचन तंत्र के लिए अच्छा होता है। कहते हैं कि चूड़ा में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है जो पाचन के लिए बहुत अच्छी होती है। कई ऐसी बीमारी है जिसमें डॉक्टर दही चूड़ा का सेवन करने की सलाह देते हैं। दही में गुड बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम को दुरुस्त रखने का काम करते हैं इस नाश्ते के सेवन

से इंस्टेंट एनर्जी मिलती है, कब्ज गैस की प्रॉब्लम नहीं होती है।

चूड़ा बहुत सारे प्रोसेसिंग प्रक्रिया से नहीं गुजरता इसलिए इसमें न्यूट्रिशन बने रहते हैं। फाइबर इसमें भरपूर पाया जाता है जो भोजन को पचाने के लिए बहुत बड़ा योगदान देता है। दही चूड़ा खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे आप बेवजह किसी चीज को नहीं खाते, आपको खाने की क्रेविंग नहीं होती है और आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। ये तुरंत ऊर्जा बढ़ाता है। बैड कोलेस्ट्रॉल घटाने में मदद करता है जिस कारण हार्ट हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद है।

दही चूड़ा को गन्ने के रस के साथ मिलाकर खाने से आपको बहुत फायदे मिल सकते हैं। यह फिजिकल हेल्थ के साथ-साथ मेंटल हेल्थ को भी मजबूत बनाता है। मस्तिष्क की ग्लूकोस आपूर्ति में सुधार करता है, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है और पूरे दिन हाइड्रेट रखता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों
विशेषकर मिथिलांचल
में प्रसिद्ध



दही, चूड़ा, चीनी या गुड़



घुघनी चिवड़ा

जैसे किसी कहानी में मुख्य किरदार के साथ सही सहायक किरदार ज़रूरी है, क्योंकि उसी हिसाब से मुख्य किरदार बेहतर और बड़ा दिखेगा।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



कतरनी चिवड़ा और चना

जैसे किसी कहानी में मुख्य किरदार के साथ सही सहायक किरदार ज़रूरी है, क्योंकि उसी हिसाब से मुख्य किरदार बेहतर और बड़ा दिखेगा। ठीक उसी हिसाब से बिहार के पकवान की जब बात होती है तो उसमें मुख्य किरदार के साथ सहायक किरदार का भी ध्यान रखा जाता है। चना घुघनी बिहार के पारंपरिक नाश्ते के साथ एक पौष्टिक आहार भी है। जिन्हें कच्चा चना पसंद नहीं होता, माताएँ अक्सर फिर उसे स्वादिष्ट तरीके से थोड़ा मसाला, प्याज, लहसुन डालकर खाने योग्य बनाती हैं। ऐसे में घुघनी के साथ कई सहायक किरदार साथ जुट जाते हैं, पर चिवड़ा के साथ घुघनी का एक अलग स्वाद उभर कर आता है।

कुछ लोग कच्चे कतरनी चिवड़ा के साथ खाते हैं, कुछ लोग बालू में भूना हुआ चिवड़ा के साथ खाते हैं और इस बेहद शानदार मिश्रण का आनंद लेते हैं। घुघनी का मध्यम मसाला, पकने के बाद चना का नरम हो जाना और फिर चिवड़ा का कुरकुरापन एक खूबसूरत स्वाद लेकर सबके मन को भा जाता है।

अगली बार चना को स्वाद से खाना ही तो यह जायका ज़रूर ध्यान में रखें।



पकवान



सरसों वाली रोहू मछली



बिहार के सभी क्षेत्रों विशेषकर मिथिलांचल में प्रचलित



रोहू मछली, प्याज, सरसों, लहसुन, अदरक, जीरा, साबुत मिर्च

बिहार के मांसाहारी भोजन में मछली-चावल विशेष रूप से प्रसिद्ध है। वैसे तो मछली के कई प्रकार बिहार में पाये जाते हैं पर रोहू मछली लोगों के बीच ज्यादा पसंद की जाती है।

राज्य के मिथिलांचल क्षेत्र में मछली-भात भोज्य संस्कृति का एक प्रमुख अंग है। बिहार में सरसों पाउडर के साथ मछली बनाने का एक विशिष्ट तरीका है जो बिहारी मछली को देश के अन्य हिस्सों से अलग बनाता है। बिहारी मछली-करी रेसिपी में प्याज, सरसों, लहसुन, अदरक, जीरा, साबुत मिर्च आदि शामिल होता है। सबसे पहले रोहू मछली के टुकड़े को सरसों तेल में लाल होने तक तला जाता है। फिर प्याज के पेस्ट को तेल में भूने के बाद सरसों पाउडर, लहसुन, अदरक आदि के पेस्ट को हल्का भूना जाता है। फिर उसमें पहले से तले मछली के टुकड़ों को मसाला के साथ मिला कर पानी मिलाया जाता है। बिहार में मछली सामान्यतः चावल के साथ ही खाया जाता है।

मिथिला के व्यंजनों में वहां का मछली-भात एक तरह से ट्रेडमार्क बन गया है। मिथिला क्षेत्र में रोहू के अलावे नैनी, भाकुर, सिंघी, झींगा, पोथी आगी जैसी मछली का पालन किया जाता है। मत्स्यपालन इस क्षेत्र में रोजगार का एक महत्वपूर्ण साधन है।



लिट्टी-चोखा

लिट्टी-चोखा एक ऐसा व्यंजन है, जो परंपरा, स्वाद और सांस्कृतिक विरासत की कहानी को दर्शाता है। इस डिश को सफर का साथी भी कह सकते हैं।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



सत्तू, आटा, अजवायन, घी या तेल, अदरक, नमक

यह एक ऐसा व्यंजन है जो मजदूर से लेकर अधिकारी तक, सबकी थाली में आसानी से जगह बना लेता है। वैसे तो लिट्टी-चोखा बिहार का लोकप्रिय व्यंजन है, लेकिन यह व्यंजन आपको दुनिया के हर हिस्से में मिल जाएगा। लोग लंबी यात्रा के दौरान लिट्टी जरूर ले जाते हैं, इसे पैक करना और खाना दोनों आसान रहता है। इसे चोखा के अलावा आचार या चटनी के साथ भी खा सकते हैं। कई लोग तो केवल लिट्टी खाना ही पसंद करते हैं।

माना जाता है कि लिट्टी-चोखा बनाने की शुरुआत मगध काल में हुई। मगध बहुत बड़ा साम्राज्य था, चंद्रगुप्त मौर्य यहां के राजा थे, इसकी राजधानी पाटलिपुत्र थी जिसे अब पटना के नाम से जाना जाता है। कहा जाता है कि पुराने जमाने में सैनिक युद्ध के दौरान लिट्टी-चोखा खाते थे। यह जल्दी खराब नहीं होता था। इसे बनाना और पैक करना काफी आसान था। इसलिए सैनिक भोजन के रूप में इसे अपने साथ ले जाते थे। 1857 के विद्रोह में भी लिट्टी-चोखा खाने का जिक्र मिलता है। कहा जाता है कि तात्या टोपे और रानी लक्ष्मी बाई के सैनिक भी लिट्टी चोखा खाना पसंद करते थे। यह व्यंजन अपनी बनावट के कारण युद्ध भूमि में प्रचलित हुआ। सैनिकों को इसे खाने के बाद लड़ने की ताकत मिलती थी।

समय के साथ लिट्टी चोखा को लेकर नए-नए प्रयोग होते गए। आज लिट्टी चोखा के स्टॉल हर शहर में दिख जाते हैं। यह खाने में स्वादिष्ट तो होता ही है, साथ ही सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसे गेहूं के आटे में सत्तू का मसाला भरकर बनाया जाता है और कोयले पर भूना जाता है।



सत्तू पराठा



बिहार के सभी
क्षेत्रों में प्रचलित



सत्तू, आटा, अजवायन, घी
या तेल, अदरक, नमक

सत्तू पूरे देश को बिहार की एक अमूल्य देन है। एक समय में किसानों और श्रमिकों का साथी सत्तू आज हर वर्ग के लोगों के लिए हेल्दी फूड बन चुका है। गर्मियों में जहाँ सत्तू के शरबत का इस्तेमाल ज्यादा होता है वहीं ठंडे और बरसात के दिनों में सत्तू का पराठा बहुत पसंद किया जाता है।

सत्तू शरीर को ऊर्जा देने के साथ ही लंबे वक्त तक पेट को भरा महसूस कराता है। सत्तू का पराठा बिहार का पारंपरिक व्यंजन है। इसका स्वाद भी एकदम जुदा और टेस्टी होता है।

सत्तू का पराठा बनाने के लिए गेहूं के आटे को नमक और घी डालकर पानी के साथ नरम गूंथ लिया जाता है। अब सत्तू का मसाला बनाने के लिए सत्तू में लहसुन, अदरक, बारीक कटा प्याज, नींबू रस, अमचूर, हरा धनिया, कटी हरी मिर्च, अजवायन और स्वादानुसार नमक डालकर सभी को अच्छी तरह से मिक्स कर लिया जाता है। इसके बाद इस मिश्रण में 2 चम्मच पानी डालकर मिला लिया जाता है। पराठा बनाने के लिए आटे की पूरी बनाकर उसमें सत्तू का भरावन रखकर उसे चारों तरफ से मोड़कर बंद कर लेते हैं। फिर उसे हथेली से दबा कर बेलन से बेल लेते हैं और तवा पर पराठे की तरह सेंक लेते हैं। सत्तू पराठा बैंगन का चोखा या दही के साथ खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है।





दाल-भात भुजिया

उत्तर भारत में सर्वाधिक बरते जाने वाले शब्द-बंधों में एक है दाल-भात। बिना मसाले की, केवल जीरा और हल्दी के साथ घी में छौंक लगी हुई अरहर की दाल और प्राकृतिक चावल।



बिहार के सभी
क्षेत्रों में प्रचलित



चवाल, दाल, आलू,
तेल, हल्दी, नमक

बिहार में दाल-भात कम्फर्ट फूड है, यानि एक ऐसा भोजन जो जीभ का सुख भी उतना ही दे जितना कि सेहत का। बने फटाफट और पचे भी झटपट। पूरे बिहार और पूर्वी उत्तर प्रदेश में दाल-भात के साथ भुजिया और चोखा का भी चलन है। ये सब चीजें साथ मिलकर भोजन का एक पूरा पैकेज तैयार करती हैं जिसके बाद किसी और चीज़ की ज़रूरत नहीं रह जाती है।

आलू की भुजिया बनाने के लिए आलू को छीलकर पतला-पतला फ्रेंच फ्राइज स्टाइल में काटकर उसे ठंडे पानी में अच्छी तरह धो लिया जाता है। अब कढ़ाई में सरसों का तेल गरम कर उसमें जीरा, राई और सूखी लाल मिर्च डाली जाती है। अब कटा हुआ आलू डाल कर 2 मिनट के लिए ढक देते हैं। नमक पहले नहीं डालते हैं वरना आलू गल जाएगा। अब ढक्कन खोलकर ऊपर से हल्दी डालते हैं, और फिर से 5 मिनट के लिए ढक देते हैं। अंत में इसमें नमक मिलाते हैं। इसके बाद आलू की भुजिया खाने के लिए तैयार हो जाती है।

दाल को न तो बहुत अधिक गाढ़ा बनाया जाता है और न ही बहुत अधिक पतला। आम तौर पर इसमें केवल हल्दी और नमक ही डालते हैं और फिर पकी हुई दाल में घी के साथ जीरा और सूखी लाल मिर्च की छौंक लगाते हैं। दाल भात और आलू की भुजिया हर दृष्टि से सेहत के लिए फायदेमंद है। बिना मसाले का यह प्राकृतिक भोजन कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से युक्त है।





चम्पारण मीट

यूँ तो चंपारण की पहचान सत्याग्रह आन्दोलन की वजह से रही है, लेकिन अब इसे यहाँ के खान-पान की वजह से भी जाना जाने लगा है। इसमें भी सर्वाधिक चर्चित है यहाँ का मटन जिसे अब केवल देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी चंपारण मीट के नाम से लोकप्रियता मिल चुकी है।

दिलचस्प बात यह है कि यह चंपारण ब्रांड मटन रेसिपी चंपारण की पारंपरिक रेसिपी नहीं है। मोतिहारी में भी यह पिछले दस-पंद्रह सालों से ही बिक रही है। पहले यहाँ के जायसवाल होटल वालों ने इस रेसिपी की शुरुआत की, फिर धीरे-धीरे शहर की गलियों और चौराहों पर अहुना यानि हांडी मटन की कई दुकानें खुल गयीं, कई जगह तो इसे ठेले पर भी बेचा जाने लगा। अब यह राजधानी पटना ही नहीं देश के कई जगहों पर बिकने वाला मांसाहारियों का प्रसिद्ध जायका हो गया है। यह मूलतः नेपाल की रेसिपी है और नेपाल से पहले पूर्वी चंपारण के सीमावर्ती इलाके घोड़ासहन में इसे बनाया जाना शुरू किया गया था जहाँ से यह मोतिहारी पहुंचा। हालांकि

इस रेसिपी में घोड़ासहन के कारीगरों ने बड़ा बदलाव किया, वे हांडी को पैक करके इसे पकाने लगे, जिसने इसके स्वाद में चार-चांद लगा दिया। इसी वजह से जहाँ भी चंपारण मीट हाउस खुलता है, घोड़ासहन के कारीगरों को ही बुलाया जाता है। इसे बनाने के लिए शेफ शुरुआत में ही मटन, तेल और मसाले को मिट्टी के घड़े में डाल देते हैं और उसे ढक्कन से ढक कर आटे की लोड़ से पैक कर देते हैं। फिर उसे 45-50 मिनट के लिए कोयले के अंगारे पर रख देते हैं। मटन धीमी आंच पर पकता रहता है। बीच-बीच में घड़े को अंगारे से उठाकर हिला देते हैं, बाकी सारा काम कोयले की आंच और मिट्टी के बरतन के संयोग से खुद-ब-खुद हो जाता है। एक हांडी में अमूमन एक से डेढ़ किलो मटन पकता है, और कई दफा ग्राहक पूरी हांडी ही खरीद लेते हैं। यही वजह है कि चंपारण मीट हाउस पर अहुना मटन दुकान के सामने खुले में पकाया जाता है, जिसे देख कर लोग आकर्षित होते हैं। मोतिहारी के जायसवाल होटल का अहुना मटन एक समय इतना फेमस हुआ कि यहां टन के हिसाब से रोज मटन की खपत होती थी।





छोटी मछली फ्राई

मिथिला क्षेत्र में पाए जाने वाले प्रमुख छोटी मछलियों में पोठिया, डेरवा, गवाही, टेंगरा, चेलवा, सिंधी, झींगा, गोएठी, गरई, चेंगा, कवई आदि जैसी छोटी और स्थानीय प्रजाति की मछलियां आदि शामिल हैं।

मिथिला क्षेत्र बिहार का एक प्रसिद्ध और समृद्ध सांस्कृतिक क्षेत्र है, जहां के विविध भोजन संस्कृति और विशेष व्यंजनों की विशेष पहचान है। इस क्षेत्र के भोजन में मछलियों का विशेष महत्व है, जिनमें से तली हुई छोटी मछलियाँ एक पसंदीदा भोजन मानी जाती हैं। इसे तैयार करने की सरलता और विविधता के कारण यह व्यंजन मिथिला क्षेत्र के लोगों के बीच विशेष लोकप्रिय है।

मिथिला क्षेत्र में पाए जाने वाले प्रमुख छोटी मछलियों में पोठिया, डेरवा, गवाही, टेंगरा, चेलवा, सिंधी, झींगा, गोएठी, गरई, चेंगा,

कवई आदि जैसी छोटी और स्थानीय प्रजाति की मछलियां आदि शामिल हैं। मानसून के मौसम में इन मछलियों की विशेष मांग होती है, क्योंकि तालाबों और खेतों में जलस्तर बढ़ने के साथ ही ये मछलियाँ खूब निकलती हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में घरों के आँगन में ही चूल्हे पर लोहे की कढ़ाई चढ़ा दी जाती है। उसमें सरसों का तेल गरम किया जाता है, फिर मिर्च, अदरक, लहसुन का पेस्ट डाला जाता है। इसके साथ ही हल्दी, धनिया पाउडर और थोड़ा सा गरम मसाला भी छिड़क दिया जाता है। मसाला चटकने के बाद इन छोटी मछलियों को डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तला जाता है जिससे वे क्रिस्पी और स्वादिष्ट हो जाती हैं।

यह व्यंजन रोटी या चावल के साथ परोसा जा सकता है पर ज्यादातर लोग इसे मुढ़ी, चुड़ा या चावल के भुजा के साथ खाना पसंद करते हैं।



बिहारी कबाब

वैसे तो बिहार की स्वाद परंपरा शाकाहार की रही है लेकिन कुछ क्षेत्रों में मांसाहार का भी खूब चलन है। इस कड़ी में सबसे मशहूर नाम है बिहारी कबाब का। बिहार से निकला यह व्यंजन आज पाकिस्तान का सबसे लोकप्रिय व्यंजन है।



चम्पारण



मांस, मसाले

बिहारी कबाब के दीवाने अमेरिका, कनाडा और यूरोप में भी हैं। बिहारी कबाब का स्वाद देहाती होता है। इनमें मसाले ज्यादा नहीं होते हैं बल्कि ये खुली आंच में भुने हुए मांस के टुकड़े होते हैं। मसालों का उपयोग सिर्फ मांस को मैरीनेट करने और उसे नरम बनाने के लिए किया जाता है। कहते हैं कि इसकी उत्पत्ति अरब और तुर्की आक्रमणकारियों के शिविरों में हुई थी जो अपनी तलवार की धार पर मांस के टुकड़े तिरछा करके भूनते थे।

चम्पारण के जगदीशपुर थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले बनहौरा गांव में तैयार होने वाले सीक कबाब बिहारी कबाब हैं जिसके दीवाने सिर्फ देश के कई राज्यों में ही नहीं बल्कि पड़ोसी देश नेपाल में भी हैं। इस जगह की खासियत ये है कि इस छोटे से इलाके में बिहारी सीक कबाब की दर्जनों दुकानें हैं, जिसमें सिर्फ मटन सीक कबाब तैयार किया जाता है। सीक कबाब बनाने के लिए वो 17 प्रकार के मसालों का उपयोग करते हैं, जो इसके स्वाद को सबसे अलग बेहद ही खास बनाता है। साथ ही मटन की ताज़गी और उसे कोयले पर पकाने का जो तरीका है, वही इसे बेजोड़ तथा इस जगह को कबाब के हब के रूप में एक खास पहचान दिलाता है, जहां दूर-दूर से लोग सिर्फ इसके जायके के लिए खिंचे चले आते हैं।



कढ़ी बड़ी

कढ़ी का नाम सुनते ही बच्चों के ही नहीं बड़ों के मुंह में भी पानी आ जाता है। थोड़ी खट्टी दही और बेसन के सामंजस्य से बनने वाली यह डिश खासकर बिहार और उत्तर प्रदेश में बहुत लोकप्रिय है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बेसन, दही, हल्दी, मिर्च पाउडर, सरसों, जीरा, घी /तेल

कढ़ी में बेसन की गाढ़ी ग्रेवी बनाई जाती है और उसमें बेसन के ही पकोड़े तलकर डाले जाते हैं। कढ़ी को हल्का और खट्टा बनाया जाता है, जिसके लिए उसमें दही मिलाई जाती है। इसके साथ लोग चावल खाना ज्यादा पसंद करते हैं। हालांकि पूरे भारत में अलग अलग जगहों पर कढ़ी बनाने का तरीका भी अलग है और काफी जगह पर तो इसे हरी सब्जियां डालकर भी बनाया जाता है, मगर एक अच्छी कढ़ी वह है जिसे अच्छी तरह से उबाला जाता है और धीमी आंच पर पकाया जाता है।

बिहार में कढ़ी बनाने की यही पद्धति प्रचलित है और आम तौर पर उसमें कोई मसाला नहीं डाला जाता है, केवल हल्दी और नमक के साथ इसे धीमी आंच पर पकाया जाता जाता है। धीरे-धीरे पकाने से उसमें खुशबू आती है, स्वाद आता है और यह गाढ़ी होती है। कढ़ी खाने से कभी दिल नहीं भरता। कढ़ी खाने के कई फायदे भी हैं। इसमें इस्तेमाल होने वाला दही पेट को ठंडक पहुंचाता है। साथ ही, कढ़ी का सेवन करना डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। कढ़ी हल्का होता है और दही के कारण सुपाच्य होता है। इसमें डाला जाने वाला बड़ी भी बहुत हल्का और स्वादिष्ट होता है। दरभंगा में दुकानों में बेसन की बड़ी मिलती है जो काफी प्रसिद्ध है और उसे सीधे कढ़ी में डाला जा सकता है। कढ़ी बनाने के लिए दही और बेसन को मिलाकर उसे अच्छी तरह फेंटा जाता है। फिर कढ़ाई में हींग, राई और जीरा डालकर बेसन दही के मिश्रण को डाला जाता है और हल्दी-नमक डालकर खूब पकाया जाता है। अंत में इसमें पहले से तैयार किया गया बेसन बड़ी डाला जाता है।



खिचड़ी

कवि भड्डरी ने लिखा है, “माघ मास घिव खिंच्छड़ खा, फागुन में उठि प्रात नहा”, यानि माघ के महीने में हमें घी के साथ खिचड़ी खानी चाहिए और फागुन के महीने में सुबह जल्दी उठकर स्नान करना चाहिए।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चवाल, दाल

चावल और दाल को मिलाकर बनाई जाने वाली खिचड़ी बिहार की संस्कृति का अभिन्न अंग है। न केवल मकर संक्रांति पर बल्कि हर शनिवार को बिहार में प्रत्येक घर में अनिवार्य रूप से खिचड़ी बनायी जाती है। मुख्य रूप से चावल और दालों को मिलाकर बनाई जाती है, लेकिन क्षेत्र के अनुसार सब्जियां, मसाले और घी भी डाले जा सकते हैं। खिचड़ी हल्की और सुपाच्य होती है, जो हर मौसम में खाई जा सकती है। यह बच्चों, रोगियों और बुजुर्गों के लिए भी उत्तम आहार है। इसके अतिरिक्त खिचड़ी को दैनिक भोजन या व्रत के दौरान भी खाया जाता है। इसकी सादगी और बहुमुखी प्रतिभा ही इसे भारतीय खानपान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाती है।

खिचड़ी के पीछे एक बेहद रोचक ऐतिहासिक किस्सा है। कहा जाता है कि जिस समय चंद्रगुप्त मौर्य और मगध के राजा धनानंद के बीच सत्ता हस्तांतरण के लिए युद्ध चल रहा था, तब चंद्रगुप्त मौर्य ने एक घर में शरण ली जहां पर उन्हें खाने में गर्म खिचड़ी परोसी गई। जब भूखे चंद्रगुप्त गर्म खिचड़ी के बीचों बीच में हाथ डाल कर खाने लगे तो उस घर की बुढ़िया मालकिन ने उन्हें झिड़कते हुए कहा कि तुम उस मूर्ख चंद्रगुप्त की तरह गर्म खिचड़ी के मध्य में हाथ डाल कर खा रहे हो जो हर बार धनानंद को हराने के लिए सीधे केंद्र पर हमला करता है और हार जाता है। केंद्र पर हमला करने के बजाय उसे किनारे से हमला शुरू करना चाहिए। उस बुढ़िया की बात सुनकर चंद्रगुप्त की आंखें खुल गईं और उसने धनानंद को हराने के लिए अब केंद्र की बजाय राज्य के किनारों पर हमला किया और बाकी इतिहास सबके सामने है।



दाल पूड़ी खीर

आद्रा आते ही बिहारी घरों में याद किया जाता है - दाल पूड़ी, खीर और आम। हर घर में आद्रा नक्षत्र में दाल पूड़ी जरूर बनती है। दाल पूड़ी के साथ खीर भी बनाई जाती है और साथ में होता है आम।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चना दाल, आटा, दूध, चावल/सेवई, तेल, मसाले

इसमें मालदा, दशहरी आम हो तो ये हमें पूरी तरह से बिहारी होने का एहसास दिलाता है। इसके साथ रसदार सब्जी भी बनती है, जो आम तौर पर आलू परवल का दम होता है।

बिहार में आद्रा मनाने की परंपरा हजारों सालों से चली आ रही है। इस नक्षत्र में बारिश का आगमन होता है। आद्रा नक्षत्र के स्वागत के लिए भगवान इंद्र देव को याद करने के लिए हम खीर, पूरी, आम और जामुन का भोग लगाकर स्वागत करते हैं। आद्रा नक्षत्र से ही कृषि कार्य शुरू होता है। आद्रा नक्षत्र के वर्षा जल से जन और जानवरों के साथ प्रकृति खिलखिला उठती है। वर्षा ऋतु के पूर्व प्रकृति में ग्रीष्म ऋतु विद्यमान रहता है जिसमें दीर्घ दाग निदाग अर्थात् प्रचंड गर्मी से संपूर्ण प्रकृति जीव जंतु झुलसे रहते हैं। इस नक्षत्र में मिथिला में घर की कुलदेवी की पूजा की जाती है और फिर हर कोई निश्चित रूप से खीर खाता है।

दाल पूरी बनाने के लिए चना दाल को धोकर उसे कुकर में नमक और हल्दी के साथ उबाल लिया जाता है। फिर दाल को छान कर उसका पानी अलग कर लिया जाता है। अब कढ़ाही में तेल गरम कर उसमें एक चुटकी हींग, सूखी लाल मिर्च और जीरा भून कर उसमें दाल को डाल दिया जाता है और उसे अच्छी तरह भूना जाता है। इसके बाद गेहूं के आटे में नमक और तेल डालकर नरम आटा गूंथ लिया जाता है और उसकी छोटी-छोटी लोइयां बनाकर उसमें दाल भरकर पूड़ी बना ली जाती है। इसके बाद खीर बनाकर उसे पूड़ी के साथ भगवान को भोग लगाया जाता है।



तिलकोर पात

कहते हैं कि मिथिलांचल में दामाद के सामने कितने भी व्यंजन क्यों न परोस दिए जाएं, उसमें अगर तिलकोर का तरुआ नहीं है, तो अतिथि सत्कार में कमी मानी जाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



सत्तू, आटा, दूध, चावल/
सेवई, तेल, मसाले

मिथिलांचल में दमाद का विशेष महत्व है। इनकी खातिरदारी में कोई कसर नहीं छोड़ी जाती है। इनके लिए खास तरह का भोजन भी बनाया जाता है, जिसमें से एक है तिलकोर। इस पत्ते को खास जंगल से चुना जाता है। इसकी खेती नहीं होती है। यह प्रकृति की ओर से मिलता है। इसका मिथिलांचल में काफी महत्व है, क्योंकि दामाद को मिथिलांचल में विशिष्ट अतिथि का दर्जा दिया गया है।

तिलकोर का तरुआ बेहद ही खास होता है। जितना यह देखने में खूबसूरत होता है उतना ही ज्यादा खाने में टेस्टी भी होता है। यहां के लोग इसे बनाते भी हैं बहुत शौक से और खाते भी हैं बहुत शौक से। कुरकुरा होने की वजह से यह तरुआ अपने आप में बेहद ही खास हो जाता है। मामूली सा दिखने वाला यह पत्ता जंगल और झाड़ियां में मिलता है।

तिलकोर के पत्ते की सब्जी भी बनती है और तरुआ भी बनता है। खासकर दामाद के लिए इसका तरुआ बनाया जाता है जो बहुत ही कुरकुरा होता है। सबसे पहले चावल को पीसकर उसका पिठार बनाया जाता है। फिर हल्दी के साथ कुछ मसाला से पेस्ट तैयार किया जाता है। फिर उसमें तिलकोर के पत्ते को सानकर तेल में तला जाता है। इसे खाने से कई बीमारियों से निजात भी मिलती है।



दाल पीठी

बिहार के लोकप्रिय व्यंजनों में से एक है “दाल पीठी।” पीढ़ियों से चली आ रही ये डिश न सिर्फ स्वादिष्ट होती है बल्कि पौष्टिक भी है। इसे “दाल की दुल्हन” भी कहा जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



दाल, आटा, मसाले

बिहार के पारंपरिक व्यंजनों की बात हो और दाल पीठी का नाम ना आए, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। पीठी दर पीठी चली आ रही ये डिश न सिर्फ लजीज़ है बल्कि पौष्टिक भी है। इसे “दाल की दुल्हन” भी कहा जाता है। इसकी खासियत है दाल और गेहूं के आटे से बनने वाली छोटी-छोटी पीठियां, जिन्हें मसालेदार दाल में डुबोकर खाया जाता है।

दाल पीठी बनाने में दाल को मसालों के साथ पकाया जाता है। अक्सर इसमें अरहर दाल या मूंग दाल का इस्तेमाल होता है। पकी हुई दाल में तड़का लगाया जाता है, जिससे इसकी खुशबू बढ़ जाती है। गेहूं के आटे से मुलायम आटा गूंथकर छोटी-छोटी लोइयां बनाई जाती हैं। इन लोइयों को बेलकर गोल या चौकोर आकार में काटा जाता है। इन्हें फिर उबलते पानी में डालकर पकाया जाता है। कुछ लोग इन्हें हथेली से चिपटाकर भी बनाते हैं। जब दाल और पीठी दोनों तैयार हो जाते हैं, तो पीठियों को दाल में डाल दिया जाता है। थोड़ी देर पकने के बाद ये डिश परोसने के लिए तैयार हो जाती है।

दाल पीठी अपने आप में एक संपूर्ण भोजन है। इसमें दाल से प्रोटीन और फाइबर मिलता है, वहीं गेहूं के आटे से कार्बोहाइड्रेट मिलता है। तो अगर आप कभी बिहार आए, तो दाल पीठी का स्वाद जरूर चखें।



दाल पीठा या बगिया

सर्दियों की शामें और गरमा गरम दाल पीठा का मेल - लाजवाब! दाल की मसालेदार स्टाफिंग और चावल के आटे का नर्म आवरण, ये बिहारी व्यंजन मानो सर्द हवा में गर्मी का एहसास हो!

जिस भूमि ने हमें लिट्टी चोखा, दही चूरा और ठेकुआ दिया, उसी से एक और नाश्ता आता है जो निश्चित रूप से आपके अंदर खाने के प्रति उत्सुकता जगाएगा। ये है दाल पीठा या पीठी, जो एक बिहारी व्यंजन है, और जिसे ज्यादातर नाश्ते के समय या शाम को चाय के साथ खाया जाता है। दाल का अर्थ होता है फलियां और पीठा का अर्थ है साबुत गेहूं या ताजे चावल के आटे से बनी पकौड़ी।

उबले हुए पीठे पारंपरिक रूप से गुझिया के आकार के होते हैं। दाल पीठा को पारंपरिक रूप से चोखा के साथ परोसा जाता है, जिसे मसले हुए आलू को कुछ प्याज, हरी मिर्च और अचार मसाला या ताजा हरी धनिया (धनिया) चटनी या तीखी टमाटर चटनी के साथ बनाया जाता है। दाल पीठा बिहार, झारखंड और छत्तीसगढ़ के क्षेत्रों में खाए जाते हैं।

यह शानदार नाश्ता मीठा या नमकीन दोनों हो सकता है। इसका रहस्य दाल की फिलिंग में छिपा है। हालांकि

झारखंड और उत्तरी बंगाल के कुछ हिस्सों में, इसके मीठे संस्करण को अधिक पसंद किया जाता है, जहां पीठे में एक सुंदर मीठा स्वाद पैदा करने के लिए दाल की भराई और नारियल और गुड़ का अतिरिक्त मिश्रण डाला जाता है।

पीठा बनाने के लिए चावल को भींगा कर पीसा जाता है और उसे गैस पर गर्म कर उसे गूंथा जाता है। फिर चना दाल को भी 4-5 घंटे भिगोकर उसमें हल्दी, बारीक कटी हरी मिर्च, नमक, अदरक और लहसुन के टुकड़े डाले जाते हैं। इसके बाद चावल के आटे से पूरी बनाकर उसमें दाल की फिलिंग भरी जाती है और उसे गुझिया का आकार देकर अच्छे से बंद कर दिया जाता है। अब एक बर्तन में पानी डालकर उसे गर्म करते हैं और जब पानी में उबाल आ जाए तो उसमें तैयार दाल पीठा डालकर धीमी आंच पर पकाया जाता है। जब दालपीठा पक जाता है तो वह पानी के ऊपर आ जाता है। इसके बाद उन्हें निकाल कर चटनी या चोखे के साथ खाया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चावल, ड्राई फ्रूट्स
मेवा, घी





भक्का

बिहार के सीमांचल इलाके में, खासकर किशनगंज और अररिया जिलों में, भक्का नाम की एक खास तरह की डिश बनाई जाती है। ये स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन चावल से बनाया जाता है और इसे पूरे इलाके में बहुत पसंद किया जाता है।

ठंड के मौसम में भक्का का मजा ही कुछ और है। यह ठंड के मौसम का लजीज़ व्यंजन है। भक्का बिल्कुल इडली की तरह होता है और इसे चूल्हे पर एक बर्तन में पानी गरम करके उसकी भाप में पकाया जाता है। इसमें गुड़ की भी मिठास होती है।

चावल के मोटे आटे को गूंधकर एक कपड़े में बांधकर, बर्तन में रखकर इसे भाप में पकाया जाता है। सीमांचल में जब सर्दियों में घना कोहरा और धुंध होती है तो सूरज की किरणें कई दिनों तक दिखाई नहीं देती हैं, तो समझें कि यहां भक्का बनाने की शुरुआत हो गई है। शहर के विभिन्न चौक चौराहों पर भी भक्का की भारी

बिक्री होती है। आने-जाने वाले यात्री इसका आनंद लेते हैं। गर्म भक्का के साथ घी और मछली रखना आवश्यक माना जाता है क्योंकि यह भोजन के स्वाद को बढ़ाता है।

बताया जाता है कि भक्का पकाने की परंपरा बहुत पुरानी है। यह कलिहा समुदाय के लोगों में विशेष रूप से लोकप्रिय है। सर्दियों की शुरुआत के साथ, इसे नाश्ते के लिए बनाया जाता है। भक्का का आनंद तभी मिलता है जब वह घी और मछली के साथ होता है। अब यह बाजार में भी उपलब्ध है और आय का एक अच्छा जरिया है।

जब धान को सर्दियों में काटा जाता है, तो इसे ताजे चावल के आटे के साथ भाकरी में बनाया जाता है। है, फिर सुबह इसे आटा बनाने के लिए एक मिक्सर में डाला जाता है। इसके बाद एक मिट्टी के बर्तन में पानी डाला जाता है और इसे स्टीम किया जाता है। लोग इस व्यंजन को खाने के लिए एक दूसरे को आमंत्रित करते हैं। भक्का को सीमांचल से सटे बंगाल, असम, नेपाल और बांग्लादेश में भी चाव से खाया जाता है।



हरा चना

बिहारी व्यंजनों में हरे चने का एक खास स्थान है। सर्दियों के मौसम में मिलने वाली यह हरी सब्जी न सिर्फ स्वाद में लाजवाब होती है बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद मानी जाती है।

आइए देखें बिहार में हरे चने को किन-किन तरीकों से व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है।

बिहार में हरे चने का सबसे आम इस्तेमाल घुघनी बनाने में होता है। इसे बनाने के लिए हरे चने को उबालकर उसमें प्याज़, टमाटर और कुछ मसाले डाले जाते हैं। यह एक लज़ीज़ और पौष्टिक नाश्ता या फिर साइड डिश मानी जाती है। इसके अलावा, हरे चने को मसालों के साथ पीसकर, प्याज़, लहसुन और हरी मिर्च का तड़का लगाकर पराठा या पूड़ी के साथ भी खाया जाता है। ठंड के दिनों में यह गरमागरम व्यंजन लाजवाब लगता है।

बिहार में कुछ इलाकों में हरे चने को चटनी के रूप में भी खाया जाता है। हरे चने के साथ हरी मिर्च, धनिया

और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर बनाई गई यह चटनी पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होती है। इसे रोटी या पराठे के साथ खाया जा सकता है।

हरे चने का इस्तेमाल बिहार में कुछ खास पकवानों को बनाने में भी किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, हरे चने का पराठा सर्दियों के दिनों में काफी पसंद किया जाता है। इसके अलावा, हरे चने की कचौड़ी भी एक लज़ीज़ व्यंजन है। इसमें हरे चने की दाल को भरकर कचौड़ी बनाई जाती है।

इस तरह से बिहार में हरे चने को नाश्ते से लेकर मुख्य पकवानों तक, विभिन्न तरीकों से इस्तेमाल किया जाता है। यह न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है बल्कि पोषण का भी भरपूर खज़ाना माना जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



हरा चना, अन्य



चना घुघनी

बिहार के लोकप्रिय व्यंजनों में से एक, घुघनी चूड़ा, नाश्ता और शाम के नाश्ते के रूप में खाया जाने वाला एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है।

चना घुघनी (या घुगनी), बिहार के प्रसिद्ध व्यंजनों में से एक है। यह मसालेदार काले चने से बनी एक गाढ़ी करी है, जिसे अक्सर नाश्ते या शाम के नाश्ते के रूप में परोसा जाता है। इसकी सादगी और स्वाद इसे बिहार में लोकप्रिय बनाती है।

चना घुघनी बनाने की प्रक्रिया सरल है, लेकिन हर क्षेत्र में इसकी बनाने की अपनी खासियत होती है। आम तौर पर, काले चनों को रात भर पानी में भिगोया जाता है, फिर उन्हें धीमी आंच पर मसालों के साथ पकाया जाता है। इन मसालों में मुख्य रूप से धनिया पाउडर, जीरा, हल्दी, और लाल मिर्च पाउडर शामिल होते हैं। कुछ विधियों में प्याज, टमाटर, अदरक, और लहसुन का भी प्रयोग किया जाता है, जो इसकी ग्रेवी को गाढ़ा और अधिक स्वादिष्ट बनाते हैं। बिहार के विभिन्न क्षेत्रों में चना घुघनी की विविधताएं देखने को मिलती हैं। पटना में बिहार विद्यालय परीक्षा समिति ऑफिस के पास

मिलने वाली चूड़ा और घुघनी भी काफी प्रसिद्ध है। यहाँ मसालेदार घुघनी के साथ भुना हुआ चूड़ा बादाम और चटपटा मिक्सचर भी मिलता है।

चना घुघनी को आमतौर पर रोटी, पूड़ी, या लिट्टी के साथ परोसा जाता है। हालाँकि, बिहारी व्यंजनों में एक अनूठा संयोजन चना घुगनी और चूड़े का है। चूड़े की कुरकुरी बनावट घुघनी की नरम और मसालेदार ग्रेवी के साथ मिलकर एक लाजवाब स्वाद देती है।

चना घुघनी सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि पौष्टिक भी है। काले चने प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। कुल मिलाकर, चना घुघनी बिहार की समृद्ध खाद्य संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। इसकी सादगी, विविधता और पौष्टिकता इसे हर किसी के लिए पसंद बनाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चना, तेल, मसाले, मिर्च, प्याज, जीरा, आदि



भरवा करेला

करेले का नाम सुनते ही कड़वाहट के कारण लोगों का मुंह बन जाता है। खाने में कड़वी यह सब्जी बहुत कम ही लोगों को पसंद आती है, लेकिन असल में करेला कई गुणों से धनी होता है।

इसमें आयरन, विटामिन-सी, जिंक, पोटैशियम और कई अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। यह सब्जी शुगर के मरीजों के लिए किसी दवा से कम नहीं है।

अब सबसे बड़ा सवाल है कि इसे खाएं कैसे। तो इसका जवाब बिहार के भरवां करेले में छिपा है। यहाँ बनाए जाने वाले भरवां करेले में मसालों का ऐसा संयोजन होता है जो इसके अंदर के कड़वेपन को बिलकुल खत्म कर इसे चटपटा और स्वादिष्ट बना देता है। भरवां करेला इतना टेस्टी होता है कि यह बड़ों के साथ-साथ बच्चों का भी फेवरेट बन जाता है।

स्वाद और पौष्टिकता से भरा भरवां करेला बनाने के लिए सबसे पहले करेले को अच्छी तरह से धोकर चाकू

की मदद से करेले का ऊपरी हिस्सा छील लिया जाता है। इसके छीलन और अंदर के बीज और गूदा को भी सब्जी बनाने में प्रयोग किया जाता है।

करेले के अंदर का मसाला बनाने के लिए जीरा, हींग, हल्दी, धनिया पाउडर और सौंफ पाउडर के साथ छीलन, बीज और करेले के गूदे को भी भूना जाता है। फिर इसमें लाल मिर्च पाउडर, अमचूर, खटाई या आम के मौसम में कच्चे आम के टुकड़े डाले जाते हैं। इस तरह स्टफिंग तैयार कर लेने के बाद करेले के बीच में इसे अच्छी तरह से भर कर कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें स्टफिंग किए करेले डालकर उन्हें अच्छी तरह पका लिया जाता है। करेले तब तक पकाए जाते हैं जब तक कि अच्छी तरह से सिककर ब्राउन न हो जाएं। हो गए मुंह में पानी लाने वाले भरवां करेले तैयार।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



करेला, तेल, मसाले





पूड़ी-सब्जी जलेबी

पूड़ी सब्जी जलेबी बिहार के लोकप्रिय व्यंजनों में से एक है। इस थाली में तीन अलग-अलग तत्वों का एक साथ आनंद लिया जाता है - कुरकुरी पुड़ियाँ, मसालेदार आलू की सब्जी और मीठी जलेबी।

अपनी सादगी और स्वाद के साथ, पूरी सब्जी जलेबी बिहार की पाक परंपरा का एक अनिवार्य हिस्सा है। हालांकि समय के साथ खान-पान की आदतों में बदलाव आया है, फिर भी पूरी सब्जी जलेबी बिहार की पहचान बनी हुई है।

पटना और वाराणसी जैसे शहरों में इस साधारण भोजन को अत्यधिक मान्यता प्राप्त है। इन शहरों में हर होटल और सड़क के किनारे आपको यह लजीज नाश्ता मिल जाएगा जो जीभ के साथ-साथ पेट को भी संतुष्ट कर देता है। केवल 30 से 40 रुपए में मिलने वाले इस शाही नाश्ते की थाली में आपको 5-6 पूड़ी,

आलू-चना या आलू टमाटर की सब्जी और 2 से 3 जलेबी मिल जाती है। इतनी मात्रा किसी की भी उदर शांति के लिए पर्याप्त है। पटना जंक्शन और कई दूसरी जगहों पर पूड़ी, जलेबी और सब्जी के साथ में दही बड़ा भी होता है जो खाने को और ज्यादा शाही और पचने योग्य बना देता है।

इस थाली में तीन मुख्य तत्व होते हैं:

पूड़ी: मैदे से बनी खस्ता पूरियां जिन्हें अजवाइन या सत्तू के साथ स्वादिष्ट बनाया जाता है।

सब्जी: आलू की सूखी सब्जी सबसे आम है, जिसे टमाटर, प्याज और मसालों के साथ बनाया जाता है। कभी-कभी छोले या पालक की सब्जी भी परोसी जाती है।

जलेबी: मैदे से बनी मिठाई जिसे चाशनी में डुबोया जाता है। इसकी कुंडलित आकृति और मीठा स्वाद पूरे भोजन में एक मीठा स्पर्श जोड़ता है।



बैंगन अदरक की सब्जी

अगर आप स्वाद से भरपूर एक शाकाहारी व्यंजन की तलाश में हैं तो बैंगन अदरक की सब्जी एक सही विकल्प हो सकती है। यह सब्जी बैंगन और दाल से बनी अदरक, आलू, प्याज, टमाटर व अन्य मसालों के साथ बनाई जाती है जिसका स्वाद अप्रतिम होता है। खासकर अदरक बहुत ही अनूठी होती है जो जितनी स्वादिष्ट, उतनी ही पौष्टिक भी होती है।

यह मिथिलांचल में दोपहर के भोजन के समय का पसंदीदा व्यंजन है जो रोटी और चावल दोनों के साथ अच्छा लगता है।

उत्तर भारत में बैंगन अदरक की सब्जी बड़े प्रेम से खाई जाती है, और आलू के प्रेमी लोग इसे आलू के साथ मिलाकर के भी पकाते हैं। बैंगन अदरक की सब्जी को लंच और डिनर में रोटी या चावल के साथ परोसा जा सकता है।

हालांकि बैंगन से हम कई और तरह के व्यंजन बना सकते हैं, जैसे भरवा बैंगन, बैंगन फ्राई, बैंगन राइस लेकिन अदरक के साथ इसका स्वाद दुगुना हो जाता है। सब्जी को बनाने के लिए अदरक को पहले ही हल्का फ्राई करके निकाल लिया जाता है। इसके बाद बैंगन धो कर काट लेते हैं। फिर उसी कढ़ाई में और तेल डालकर उसमें हींग, खड़ा जीरा, सूखी लाल मिर्च, तेजपत्ता डाल देते हैं। अब प्याज और लहसुन अदरक का पेस्ट डालकर भूने के बाद उसमें हल्दी, धनिया मिर्च का पाउडर और नमक डालकर मसाला तैयार करते हैं और भुन जाने के बाद उसमें बैंगन और अदरक मिलाकर उसे भी भूने हैं। पक जाने के बाद अपनी जरूरत के हिसाब से पानी मिलाया जा सकता है। सब्जी तैयार है और उसे किसी भी चीज़ के साथ खाया जा सकता है।

यह बहुत ही कम समय में पकने वाली सब्जी है और पूरे बिहार में पसंद की जाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बैंगन, अदरक (उड़द दाल से बनी), तेल, प्याज, लहसुन, अदरक, नमक, मसाले



चटपटी चटनी व अचार



खटमिट्ठी या गुड़म्मा

बिहार के लजीज व्यंजनों में से एक है गुड़हम्मा या खटमिट्ठी। कच्चे आम और गुड़ से बनने वाली ये खास चटनी आम के मौसम में बनाई जाती है। ये ना सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाती है बल्कि पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



कच्चा आम, गुड़
राई, सरसों का तेल, हींग, मेथी
दाना, पंचफोरन, लाल मिर्च

कच्चे आम को काटकर बनाई जाने वाली इस चटनी में सरसों का तेल, राई, मेथी दाना, हींग और लाल मिर्च पाउडर का तड़का लगाया जाता है। पंचफोरन का तड़का इसकी खुशबू बढ़ा देता है।

गुड़ की मिठास, कच्चे आम की खट्टास और तड़के का तीखापन मिलकर एक लाजवाब स्वाद बनाते हैं।

गुड़म्मा को आप रोटी, पराठा, दाल - चावल या लिट्टी के साथ परोस सकते हैं। ये खस्ता समोसों के साथ भी बहुत अच्छी लगती है। गर्मी के दिनों में भोजन के साथ थोड़ा गुड़म्मा ना सिर्फ स्वाद बढ़ाती है बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर होती है। आम में विटामिन C भरपूर होता है, जो गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। वहीं, गुड़ में आयरन और मिनरल्स होते हैं, जो गर्मी में होने वाली कमजोरी को दूर भगाते हैं।

गुड़ अम्मा बनाने की विधि बहुत ही आसान है। इसे आप घर पर ही कुछ ही समय में बना सकते हैं। आम के मौसम में इसे बनाकर आप लंबे समय तक डिब्बे में बंद करके रख भी सकते हैं।

तो इस बार आम के मौसम में जरूर अपने घर पर ये लजीज़ बिहारी खटमिट्ठी चटनी बनाकर देखें!



अचार

भोजन का मजा दोगुना करने वाला, पाचन में सहायक और कभी मीठा, कभी तीखा, कभी खट्टा - ये है भारतीय खाने का असली साथी, अचार! ऐसा लगता है मानो ये छोटा जार जादू का डिब्बा हो, जो हर खाने को दिलचस्प बना देता है!

बिहार के पारंपरिक भोजन में अचार का विशेष स्थान है। आम, लाल मिर्च, बड़हर, कटहल, आंवला, इमली, करींदा और लहसुन सहित विभिन्न सामग्रियों से अचार बनाए जाते हैं। ये अचार न केवल भोजन के स्वाद को बढ़ाते हैं, बल्कि पोषण का भी महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं।

आम का अचार सबसे लोकप्रिय बिहारी अचारों में से एक है। कच्चे आम के टुकड़ों को सरसों के तेल, मेथी दाना और विभिन्न मसालों के साथ मिलाकर बनाया जाता है।

लाल मिर्च का भरवा अचार पर बड़ी मोटी लाल मिर्च और मसालेदार मिश्रण से भरकर बनाया जाता है। यह अचार तीखा और स्वादिष्ट होता है और अक्सर परांठे या चावल के साथ परोसा जाता है।

बिहारी स्पेशल कटहल का अचार कच्चे कटहल के टुकड़ों को सुखाकर सरसों के तेल और मसालों के साथ बनाया जाता है। इसका स्वाद शानदार होता है। आपने कभी “बड़हर के अचार” का नाम सुना है? जी हां! यह बिहार में बनने वाले कई अचारों में से एक है। आंवला, करींदा और इमली के अचार भी बिहार में खासे प्रचलित हैं। लहसुन का अचार भोजन में तीखेपन के तड़के की साथ सेहतमंद भी माना जाता है।

इन विभिन्न प्रकार के अचार बिहारी भोजन के साथ परोसे जाते हैं। अचार बनाने की प्रक्रिया पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही है और यह बिहारी संस्कृति का एक अभिन्न अंग है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



कच्चे आम, लाल मिर्च, कटहल, बड़हर, लहसुन, सरसों का तेल, सरसों, मेथी, सौंफ, जीरा, मसाले, आदि



ओल की चटनी

ओल की चटनी बिहार में एक लोकप्रिय और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो सर्दियों के दौरान लगभग हर घर में उपलब्ध होती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



ओल, अदरक, लहसुन, नींबू का रस, हरी मिर्च, नमक और सरसों तेल

बिहार में ओल या सूदन या जिमीकंद की चटनी को खूब पसंद किया जाता है। ओल एक लोकप्रिय कंद है और सब्जी से लेकर पकौड़े तक, हर रूप में स्वादिष्ट लगता है। विटामिन सी और पोटैशियम का अच्छा स्रोत होने के कारण यह हृदय रोग के जोखिम को भी कम करता है। ओल की चटनी सर्दियों के दौरान राज्य के लगभग हर घर में उपलब्ध होती है और दिन के प्रत्येक भोजन के साथ परोसी जाती है। इस अनूठी चटनी को पूरी, पराठा, रोटी और चावल के साथ भी खाया जाता है।

इस चटनी को एक सप्ताह तक फ्रिज़ में रखा जा सकता है। ओल की चटनी बनाने के लिए करीब ढाई सौ ग्राम ओल को कुकर में पानी डालकर पका लेते हैं। एक सीटी काफी है। जब ओल पक जाए तो उसे ठंडा करके मसल लेते हैं और उसमें कटा हुआ अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालते हैं, साथ ही इसमें हल्दी पाउडर, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, अजवाइन और नमक मिलाया जाता है। फिर उसे हाथों से अच्छी तरह मिला लिया जाता है। अंत में उसमें नींबू का रस और सरसों का तेल मिलाया जाता है। चटनी को अच्छी तरह मिला लेने के बाद उसे एक घंटे के लिए धूप में रखते हैं और फिर यह खाने के लिए तैयार हो जाती है।



धनिया-पुदीना की चटनी

चटनी खाने के स्वाद को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। बिहार में धनिया और पुदीना की चटनी बनाने की परम्परा है, जो गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने में मदद करती है।

चटनी खाने के स्वाद को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। बिहार में धनिया और पुदीना की चटनी बनाने की परम्परा है, जो गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने में मदद करती है।

थाली में दाल-भात, रोटी-सब्जी के साथ अगर चटनी न हो तो स्वाद फीका सा रह जाता है। खाना कितना भी स्वादिष्ट बना हो उसपर से धनिया या पुदीना की चटनी मिल जाती है तो खाने का स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। चटनी खाने के शौकीन लोग कई तरह की चटनी बनाकर खाते हैं।

बिहार में धनिया के साथ पुदीना मिलाकर चटनी बनाने की भी परम्परा है। गर्मियों में पुदीना शरीर को ठंडा रखने में काफी मददगार होता है, इसलिए चटनियों में इसका उपयोग ज्यादा होता है।

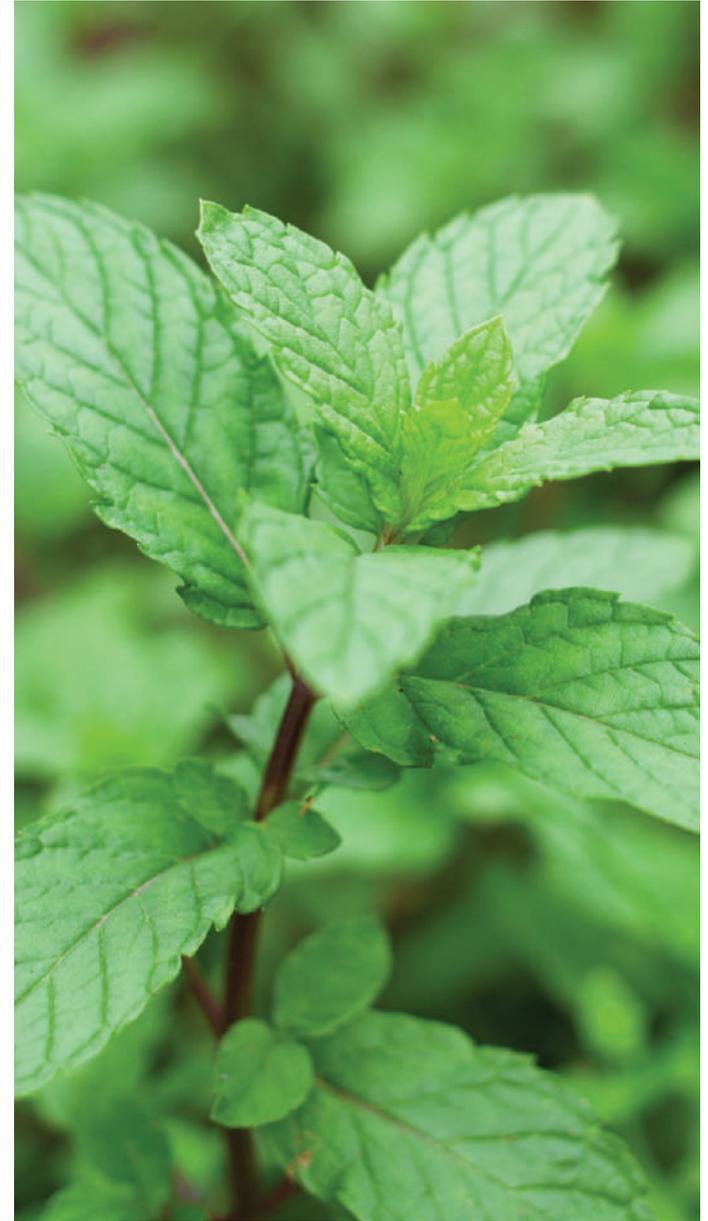
धनिया के अलावा कच्चे आम की चटनी में भी पुदीने का बहुत प्रयोग होता है। पुदीना और धनिया की चटनी बनाने के लिए पुदीना, धनिया, लहसुन, हरी मिर्च, नमक पीसकर और कुछ बूंद नींबू का रस मिलाकर स्वादिष्ट बनाई जाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



पुदीना, धनिया, नमक लहसुन और नींबू



तीसी-अलसी की चटनी

भारतीय खाने में चटनी, अचार, रायते का अहम रोल होता है। तीसी की चटनी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प है, जो सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

भारतीय खाने में चटनी, अचार, रायते का अहम रोल होता है। तीसी की चटनी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प है, जो सेहत के लिए भी फायदेमंद है। तीसी, जिसे अलसी के नाम से भी जाना जाता है, एक पोषक तत्वों से भरपूर बीज है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए कई लाभ प्रदान करता है। इनमें फाइबर, प्रोटीन, और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे आवश्यक पोषक तत्व शामिल हैं, जो पाचन में सुधार, हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा, और वजन प्रबंधन में सहायक होते हैं।

इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण लिग्नान के रूप में मिलते हैं, जो विभिन्न बीमारियों से बचाव में मदद करते हैं। इसके अलावा, अलसी के बीज रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मददगार होते हैं, जो मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी है। त्वचा और बालों की सेहत के

लिए भी तीसी का सेवन फायदेमंद माना जाता है। इन सभी फायदों को पाने के लिए, तीसी के बीजों को पीसकर या अलसी के तेल का उपयोग करके अपनी डाइट में शामिल किया जा सकता है।

यदी आप चटनी की तरह इसका सेवन करना चाह रहे हैं, तो इसके लिए तीसी के दानों को भूनकर पीस लें और इसमें नींबू का रस, नमक, धनिया के पत्ते, हरी मिर्च, और लहसुन मिला लें। कच्चे आम और पुदीना भी मिलाए जा सकते हैं। यह चटनी चावल के साथ खाई जाती है और स्वादिष्ट लगती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



तीसी, हरी मिर्च, नमक और लहसुन



टमाटर की चटनी

टमाटर की चटनी भारतीय खाने की एक लोकप्रिय साइड डिश है, जो हर खाने को और भी स्वादिष्ट बना देती है। ताजे टमाटरों से तैयार यह चटनी तीखी, खट्टी और मीठी स्वादों का अनोखा मिश्रण होती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



टमाटर, अदरक, इमली, तेल और मसाले

टमाटर की चटनी भारतीय खाने की एक लोकप्रिय साइड डिश है, जो हर खाने को और भी स्वादिष्ट बना देती है। ताजे टमाटरों से तैयार यह चटनी तीखी, खट्टी और मीठी स्वादों का अनोखा मिश्रण होती है। इसे बनाना न केवल आसान है, बल्कि इसके लिए आवश्यक सामग्री भी घर में आसानी से मिल जाती है। इस चटनी की मुख्य सामग्री टमाटर होती है, जिसे अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और मसालों के साथ पकाया जाता है। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें चीनी, इमली या नींबू का रस डाला जाता है, जो इसे खटास देता है। जीरा, राई और हींग का तड़का इसमें विशेष सुगंध और स्वाद जोड़ता है।

टमाटर की चटनी का उपयोग कई प्रकार के बिहारी व्यंजनों के साथ किया जाता है, जैसे सतू का पराठा, आलू का पराठा, लिट्टी आदी। इसके अलावा, इसे रोटी या चावल के साथ भी परोसा जा सकता है। यह चटनी न केवल खाने में स्वाद बढ़ाती है, बल्कि इसमें मौजूद टमाटर और मसालों के गुण स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं। इस प्रकार, टमाटर की चटनी भारतीय रसोई का एक अहम हिस्सा है, जो हर मौके को खास बनाती है। इसके ताजगी भरे और तीखे स्वाद के साथ, यह चटनी हर किसी की पसंद बन जाती है और एक बार चखने के बाद इसका स्वाद भूल पाना मुश्किल होता है।



आम की चटनी

गर्मी आते ही आम का प्रयोग हम भिन्न-भिन्न तरीकों से करने लगते हैं। आम का पन्ना और आम रस के अलावा आम की चटनी भी खूब पसंद की जाती है।

गर्मी आते ही आम का प्रयोग हम भिन्न-भिन्न तरीकों से करने लगते हैं। आम का पन्ना और आम रस के अलावा आम की चटनी भी खूब पसंद की जाती है। कच्चे आम की चटनी दो तरह से बनाई जा सकती है। पहले तो कच्चे आम को छीलकर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर उसमें लहसुन, हरी मिर्च और नमक मिलाकर पीस लिया जाता है। यह चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है।

दूसरे प्रकार की चटनी ज्यादातर मिथिला के घरों में बनाई जाती है जिसमें लहसुन का प्रयोग नहीं किया जाता है। इसके लिए कच्चे आम के टुकड़ों के साथ भुनी हुई जीरा और लाल मिर्च का इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिए तवे को गर्म कर उसपर एक चम्मच जीरा और दो से तीन सूखी लाल मिर्च को रखकर भून लिया जाता है। फिर सब सामग्री को मिलाकर उसमें थोड़ा नमक डालकर पीस लिया जाता है। इस चटनी का स्वाद अत्यंत सोंधा हो जाता है जो खाने का आनंद कई गुना बढ़ा देता है।

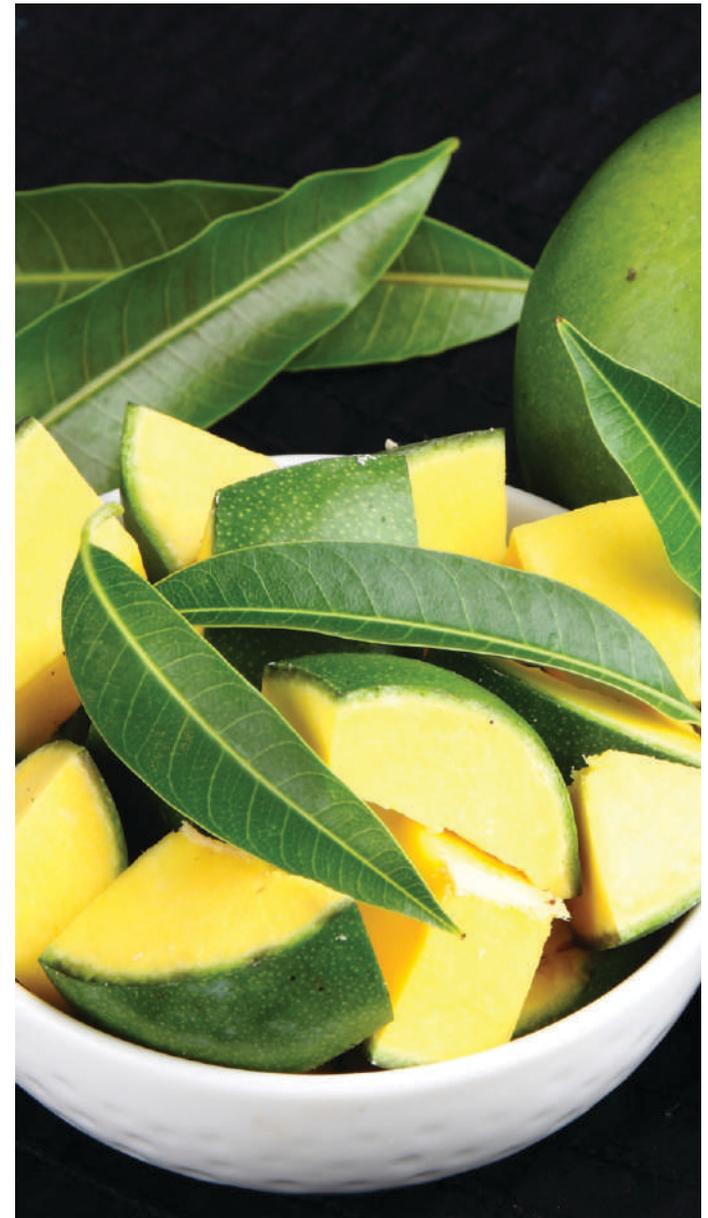
सबसे खास बात यह है की कच्चा आम में विटामिन-ए, विटामिन-सी, विटामिन-ई, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। गर्मियों में कच्चे आम का सेवन करने से लू समेत कई गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। यह शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने से लेकर पाचन को स्वस्थ रखने तक में फायदेमंद हो सकता है।



बिहार के सभी
क्षेत्रों में प्रचलित



कच्चा आम, नमक
लाल मिर्च और जीरा



साठ - सब्जी





नोनी का साग

बिहार में नोनी का साग बहुत चाव से खाया जाता है। इसे अमलोनी, कुल्फा भाजी और दूसरे नामों से भी जाना जाता है। इसका स्वाद खटास लिए होता है इसलिए अवध में इसे अमलोनी कहते हैं क्योंकि अवध क्षेत्र में खट्टा को आमिल कहते हैं।

इसका साग जितना स्वादिष्ट होता है उतना ही सेहतमंद भी। ये ऐसे साग हैं जिनकी खेती नहीं होती है। धरती मां की तरफ से हमें उपहारस्वरूप मिले हैं। नोनी के अलावा लहसुआ, चौरईया, केरमुआ इत्यादि ऐसे साग हैं जिनकी खेती नहीं होती है। हालांकि ठंड के मौसम में पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, चना आदि के साग आसानी से बाज़ार में उपलब्ध हो जाते हैं, लेकिन नोनी के साग के बारे में कम ही लोग जानते हैं जिसे पूर्वी भारत के कुछ क्षेत्रों में खासतौर पर बिहार, असम आदि राज्यों में बड़े चाव से खाया जाता है।

नोनी की पत्तियां घास जैसी दिखती हैं लेकिन इनमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होते हैं।

नोनी के साग में प्रोटीन, फ्लेवोनॉयड्स, कैरोटीनॉयड्स, विटामिन, मिनरल्स आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी तत्व शरीर के लिए अत्यधिक पौष्टिक और लाभदायक होते हैं। यह इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है, एंटीऑक्सीडेंट्स प्रदान करता है, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। अतः सर्दियों में नोनी का साग जरूर खाना चाहिए। नोनी का साग एक ऐसा सुपरफूड है जिसे गर्भावस्था में महिलाओं को अपने आहार में शामिल करने के लिए कहा जाता है।

बिहार में महिलाएं जितिया व्रत रखती हैं। इस व्रत में इस साग का बहुत महत्व है। व्रती महिलाएं इस साग को खाकर अपना व्रत तोड़ती हैं। झारखंड में इसे गोलगोला साग के नाम से भी जाना जाता है। इसमें कैल्शियम व आयर्न प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।



लाल साग

हरी सब्जियों की श्रेणी में आने वाला लाल साग यानि चौलाई एक ऐसा साग है जो की लाल और हरे दोनों ही रंग में आता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



लाल साग, हींग, जीरा, सूखी लाल मिर्च

यह न सिर्फ एक स्वादिष्ट सब्जी है बल्कि बहुत से रोगों को ठीक कर सकती है। लाल वाली चौलाई ज्यादा फायदेमंद होती है। चौलाई के डंठल और पत्तों में प्रोटीन, विटामिन ए और खनिज की प्रचुर मात्रा होती है। चौलाई को तंदुलीय और अमरंथ भी कहते हैं। चौलाई की सब्जी का नियमित सेवन करने से वात, रक्त व त्वचा विकार दूर होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और विटामिन सी पाया जाता है, जो हमारे शरीर में इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है। यह संक्रामक रोगों से हमें बचाती है। कोरोना काल में डॉक्टरों ने लाल साग खाने की सलाह दी थी। इतना ही नहीं, चौलाई का रस गठिया, रक्तचाप और हृदय रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। चौलाई उबाल कर इसके पानी में नमक मिला कर पीने से कब्ज दूर होती है तथा पेट दर्द में काफी आराम मिलता है। लाल साग बनाने के लिए इसे सबसे पहले अच्छी तरह से साफ करना होता है, क्योंकि इसमें लगी मिट्टी पानी से पत्तों में चिपक सकती है। इसके बाद लाल साग के पत्तों से डंठल को अलग कर लिया जाता है और उसे 3-4 बार धो लिया जाता है। अब एक कड़ाही में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म कर इसमें हींग, जीरा, सूखी लाल मिर्च भूनते हैं। फिर पत्तों को काटकर इसमें डालते हैं और अच्छी तरह से सारी चीजों को भूनते हैं। इसे ढककर 3-4 मिनट पकाते हैं और उसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, अमचूर और स्वादानुसार नमक डालकर मिला लेते हैं। अब एक दूसरे पैन में 1 चम्मच तेल गर्म कर उसमें राई, 1 छोटा चम्मच सफेद तिल (तिल की चटनी) और 1 सूखी लाल मिर्च तोड़कर डालकर तड़का बनाया जाता है और उसे साग पर डाल दिया जाता है। इसके साथ ही लाल साग खाने के लिए तैयार हो जाता है।



पोई का साग

पोई का साग दिखने में लगभग पालक जैसा ही लगता है, मगर इसका स्वाद पालक से काफी अलग होता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



पोई साग, लहसुन, प्याज, जीरा और लाल मिर्च

पोई का साग दिखने में लगभग पालक जैसा ही लगता है, मगर इसका स्वाद पालक से काफी अलग होता है। साग बनाने के अलावा पोई का उपयोग पकौड़े और आलू पोई की सब्जी बनाने के लिए भी कर सकते हैं। पोई के साग की दो किस्में होती है, लाल और हरा। यह पूरे साल उपलब्ध होता है तो आप जब चाहे साग का मजा ले सकते हैं। पोई का साग खाने के बहुत से फायदे हैं। इसमें कैल्शियम, आयरन और फाइबर जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जिनसे हमें विभिन्न लाभ होता है। वहीं जिन लोगों के शरीर में आयरन की कमी होती है उनको इसका सेवन करना चाहिए। इसमें मैग्नीशियम और कैल्शियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है जो हड्डियों के लिए फायदेमंद है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र के लिए काफी अच्छा होता है। पोई का साग बनाने की विधि भी दूसरे सागों की तरह ही है। साग को अच्छी तरह धो लेने के बाद इसे कुकर में उबाल लिया जाता है। फिर उसमें हरी मिर्च और लहसुन डालकर पीस लिया जाता है। इसके बाद कड़ाही में तेल गरम करके उसमें जीरा और लाल मिर्च का फोरन डालते हैं और उसके बाद उसमें लहसुन और प्याज डालकर भूनते हैं। प्याज और लहसुन के भुन जाने के बाद उसमें टमाटर मिलाया जाता है और उसके बाद पीसी हुई साग डालकर अच्छे से भून लिया जाता है। इसमें हल्दी, धनिया और मिर्च पाउडर तथा नमक मात्रा के हिसाब से डाला जाता है। मसाला डालने के बाद साग को 2-3 मिनट तक भुना जाता है। और इसके बाद सोंधी-सोंधी महक लिए साग तैयार हो जाता है।



सनई का साग

सनई दरअसल पटसन प्रजाति का पौधा होता है जिसमें यह पीले पीले फूल होते हैं इस फूल के लिए ही हमारे इलाके में इसे लगाया जाता है खेतों के किनारे किनारे इसे लगाया जाता है ।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



सनई साग, लहसुन, प्याज, जीरा और लाल मिर्च

बैशाख और जेठ के तपते महीने में ग्रामीण इलाकों में यह साग खूब मिलता है सनई दरअसल पटसन प्रजाति का पौधा होता है जिसमें यह पीले पीले फूल होते हैं इस फूल के लिए ही हमारे इलाके में इसे लगाया जाता है खेतों के किनारे किनारे इसे लगाया जाता है इसका पौधा रहर के पौधे जैसा होता है जिसमें यह फूल आते हैं जिसे साग के रूप में इस्तेमाल किया जाता है जो काफी स्वादिष्ट होता है।

साग के साथ इसका चोखा भी काफी चटकदार होता है। इसका मसालेदार साग हरी मिर्च लहसुन के साथ बनाया जाता है जो काफी तीखा और मजेदार होता है।

इसे चावल और रोटी दोनों के साथ आसानी से खा सकते हैं। सनई को भोजपुरिया इलाके में सनईल भी कहा जाता है। इसे सब्जी के खेत के साथ ही किनारे किनारे धारी के रूप में लगा दिया जाता है।

अप्रैल के अंतिम सप्ताह से इसमें फूल आना शुरू हो जाता है। ग्रामीण बाजारों में यह आसानी से मिल जाता है। कई इलाकों में फूल समाप्त होने के बाद इसे पानी में पटसन की तरह रखकर रेशे निकाले जाते हैं।



बथुआ का साग

सर्दियों में बिहार में तरह-तरह के साग खाने का प्रचलन रहा है। पालक, चीलाई, चना, खेसारी के नामों में ही शामिल है बथुआ का साग। हालांकि सीमित तरीके से बथुए की खेती दुनिया भर में की जाती है, और हर जगह इसे अलग-अलग नाम से पुकारा जाता है, जैसे कि लैब क्वार्टर, मेल्ड, गोज़फ़ूट पिग्वेड और फैट-हेन, लेकिन बिहार में इसे बथुआ कहते हैं। बथुआ के पत्ते कई पोषण गुणों से भरे होते हैं। यह आवश्यक खनिजों और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है। यह विटामिन ए, सी और बी का एक पावरहाउस है। इसके पत्ते अमीनो एसिड का भी एक अच्छा स्रोत हैं। हमारी कोशिकाओं, मांसपेशियों और ऊतकों का एक बड़ा हिस्सा अमीनो एसिड से बना है। बथुए में आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस और कैल्शियम जैसे खनिज भी प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। फाइबर और पानी की मात्रा से भरपूर बथुआ कब्ज को ठीक करता है और पाचन में सहायता करता है, साथ ही आंतों की गतिविधियों को भी बढ़ाता है। बथुआ का

साग बनाने के लिए सबसे पहले बथुआ की पत्तियों को तोड़कर अच्छे से 3-4 बार पानी से धो लेते हैं। इसके बाद इसे एक कुकर में पानी और थोड़ा सा नमक डालकर 2-3 सीटी लगा देते हैं। फिर इसका पानी निकालकर इसका पेस्ट बना लेते हैं। अब एक कढ़ाई में सरसों का तेल डालकर गर्म करते हैं और इसमें जीरा, अजवाइन, हींग, सौंफ, मेथी, राई, तेज पत्ता डालकर फ्राई करते हैं। इसके बाद इसमें प्याज लहसुन, अदरक डालते हैं, हल्का भूरा होने के बाद इसमें टमाटर डालकर भूतते हैं। अब इसमें बथुआ का पेस्ट डालकर अच्छे से मिला लेते हैं और थोड़ा से पानी डालकर धीमी आंच पर 2-3 मिनट पकाते हैं। खाने के समय इसमें मक्खन डालकर खाया जा सकता है। गरमागरम बथुए का साग, घी वाली रोटियों के साथ सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बथुआ का साग, जीरा, अजवाइन, हींग, सौंफ, मेथी, राई, तेज पत्ता, प्याज लहसुन, अदरक



चना-खेसारी का साग

शायद ही कोई बिहारी या झारखंडी होगा जो चना और खेसारी के साग का दीवाना नहीं हो। खासकर महिलाओं की साग के प्रति आकर्षण देखते बनती है। दिसंबर और जनवरी में साग-भात उनके पसंदीदा भोजन में से एक होता है, और अगर उसमें घी मिल जाये तो फिर कहना ही क्या यानि सोने पे सुहागा हो जाता है। जनवरी में बिहार के गांवों में खेसारी और चना साग की खुशबु हवा में घुली रहती है। चना और खेसारी के हरे-भरे खेत जिस तरह हरियाली का अहसास कराते हैं, ठीक उसी तरह थाली में इसकी मौजूदगी खाने के जायके को कई गुणा बढ़ा देती है। चने का साग पौष्टिकता से भरपूर होता है। चने के साग में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, फाइबर, कैल्शियम, आयरन व विटामिन पाये जाते हैं। यह कब्ज, डायबिटीज, पीलिया आदि रोगों में बहुत फायदेमंद होता है। चने का साग हमारे शरीर में प्रोटीन की आपूर्ति करता है इसलिए इसे प्रोटीन का राजा भी कहा जाता है। इसी तरह खेसारी का साग भी प्रोटीन से भरा होता

है। चना और खेसारी का साग बनाने के लिए साग के कोमल पत्तों को तोड़ा जाता है। फिर उसे पानी से धोकर बहुत बारीक काटा जाता है। साग को काटने के बाद उसे कड़ाही में साधारण पंचफोरन से छौंका लगा कर साग के गलने तक पकाया जाता है। साग को पकाने में मसाले का प्रयोग न के बराबर होता है। साथ ही अगर चना और खेसारी के साग में बथुआ, मेथी एवं पालक का साग मिला दिया जाये तो साग का जायका तो बढ़ता ही है, उसके अलावा साग में थोड़ी चिकनाहट भी आ जाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चना और खेसारी का साग,
साधारण पंचफोरन से छौंका



अरिकंचन की सब्जी

‘कोंच’ या ‘अरिकोंच’ के पत्तों को पूरे देश में अलग-अलग तरीके से पकाया और खाया जाता है। यह अरुई या अरुबी की प्रजाति का दूसरा पौधा होता है, जिसका कंद खाने लायक नहीं होता है। बिहार में इसे सब्जी, वहीं नेपाल में हरे साग के रूप में खाया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



अरिकंचन के पत्ते और बेसन

हमारे खान-पान में अनाज, दाल और साग-सब्जियों के अलावा तनों, डंठलों फूल-पत्तियों से भी अनेक प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जाते हैं। इन्हीं में एक ‘अरिकोंच’ है, जिसे कई तरीके के पकाया जाता है। उत्तराखंड में यह सूर्य भूरे तलकर खाए जाते हैं। वहां इसे ‘अरिकोंच’ कहते हैं, गुजरात में यह ‘पात्रा’ कहलाता है, तो महाराष्ट्र में ‘आलू बड़ी’। मिथिला में इसे अरिकोंच या ‘अरिकंचन’ कहा जाता है।

अरिकंचन की सब्जी बनाने में थोड़ा समय लगता है लेकिन जब यह बनकर तैयार होता है तो बेहद स्वादिष्ट होता है। यह ओल की तरह की जीभ तथा कंठ में खुजली भी देता है, लेकिन इसके विशिष्ट स्वाद के कारण इसे लोग खूब चाव से नींबू का रस डालकर खाते हैं। इसे शाकाहारियों का मीट भी कहा जाता है।

इसे बनाने के लिए सबसे पहले इसके पत्तों को अच्छी तरह से साफ कर सुखा लिया जाता है। इसके बाद उसमें बेसन का पेस्ट लगाया जाता है, उसे गोल लपेटकर टाइट रोल बनाकर काटा जाता है और फिर उसे 15 से 20 मिनट धूप में सूखा लिया जाता है। मसालों के पेस्ट के साथ सूर्य होने तक तला जाता है और फिर उसे मसालों की करी के साथ मिक्स कर पकाकर परोसा जाता है। अरुबी के पत्ते की सब्जी भी इसी तरह बनाई जाती है।



ओल की सब्जी

बिहार के स्वादिष्ट व्यंजनों में से एक है ओल की सब्जी। ओल जिसे कुछ लोग सुरन के नाम से भी जानते हैं, एक जमीनी कंद है जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसकी सब्जी सादा लेकिन लजीज व्यंजन है, जिसे आप रोटी या चावल के साथ परोस सकते हैं।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



ओल, तेल, मसाले

मिथिला में एक कहावत है, "कियो-कियो खाइये भादवक ओल....की खाय राजा, की खाय चोर...., अर्थात्, भादो का ओल किसी-किसी को नसीब होता है या तो राजा को या चोर को। मतलब साफ है, कभी चौचंद्र तो कभी दीपावली में प्रमुखता से खाए जाने वाले ओल का बिहार की संस्कृति में अहम स्थान है। ओल प्रोटीन से भरी ताकतवर सब्जी होती है। यही एक सब्जी है जिसमें खाद का इस्तेमाल ना के बराबर किया जाता है।

ओल की सब्जी और चोखा के साथ-साथ ओल का समोसा, ओल का लालमोहन मिठाई और ओल का हलवा भी बिहार में खूब प्रसिद्ध है। यहाँ इसे खूब झालदार तरीके से बनाया जाता है और इसलिए देसी मटन के नाम से भी जाना जाता है।

ओल की सब्जी बनाने के लिए ओल को काटकर प्याज, हरी मिर्च, लहसुन और अदरक के साथ भूना जाता है। फिर दूसरी अन्य सब्जियों की तरह ही इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर और नमक डालकर धीमी आंच पर पकाया जाता है। ओल को पकने में थोड़ा समय लगता है, इसलिए इसे अच्छी तरह पकाना जरूरी होता है। खाने में यह बहुत ही स्वादिष्ट और चटपटा होता है। इसे खाने से कई बार गले में चुभता है इसलिए नींबू या अचार का मसाला भी डाला जाता है।



कटहल की सब्जी

शाकाहारियों को कटहल बहुत प्रिय होता है क्योंकि इसका स्वाद मांसाहार जैसा लगता है। यह स्वादिष्ट और सेहतमंद होता है, जिसमें विटामिन सी और फाइबर भरपूर होते हैं।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



कटहल, जीरा, प्याज, लहसुन, अदरक और टमाटर

शाकाहारियों को कटहल बहुत प्रिय होता है क्योंकि इसका स्वाद मांसाहार जैसा लगता है। यह स्वादिष्ट और सेहतमंद होता है, जिसमें विटामिन सी और फाइबर भरपूर होते हैं।

विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाता है और फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। कटहल काटते समय हाथों में तेल लगाना चाहिए ताकि खुजली और चिपचिपाहट न हो।

सब्जी बनाने के लिए कटहल को छीलकर मोटे टुकड़े काटे जाते हैं। तेल में जीरा, प्याज, लहसुन, अदरक और टमाटर भूनकर मसाले मिलाए जाते हैं। फिर कटहल और पानी डालकर धीमी आंच पर पकाया जाता है। हरा धनिया डालकर इसे रोटी, परांठे या चावल के साथ परोसा जाता है।



आलू परवल की सब्जी

गर्मी के मौसम में आलू-परवल का दम एक विशेष व्यंजन है, खासकर बिहार में, जहां परवल का स्वाद अनोखा होता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



परवल, आलू, प्याज, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च

गर्मी के मौसम में आलू-परवल का दम एक विशेष व्यंजन है, खासकर बिहार में, जहां परवल का स्वाद अनोखा होता है। परवल को छीला नहीं जाता, बल्कि ऊपरी सतह को खुरचकर साफ किया जाता है। परवल में विटामिन ए, बी1, बी2, सी, और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो संक्रामक बीमारियों को दूर रखने में मदद करते हैं। यह लीवर और पीलिया जैसी बीमारियों के लिए भी लाभदायक है और वजन नियंत्रित रखने के साथ-साथ डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करता है।

सब्जी बनाने के लिए, उबले आलू काटकर और परवल को भूनकर अलग रख लें। फिर तेल में जीरा, लाल मिर्च, तेजपत्ता, दालचीनी और लौंग को तलें। इसमें प्याज, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालकर भूनें। इसके बाद धनिया, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, नमक और गरम मसाला डालें और मसाले को अच्छे से भूनें। फिर आलू और तला हुआ परवल मिलाकर 4-5 मिनट पकाएं। थोड़ा पानी डालकर 3-4 मिनट और पकाएं। स्वादिष्ट आलू-परवल का दम तैयार है, जिसे किसी भी व्यंजन के साथ खाया जा सकता है।



अरुआ की सब्जी

अरबी की सब्जी भारतीय व्यंजनों में अपनी अनोखी पहचान रखती है, जिसे इसके अनोखे स्वाद और पोषक तत्वों के लिए बेहद पसंद किया जाता है।

अरबी की सब्जी भारतीय व्यंजनों में अपनी अनोखी पहचान रखती है, जिसे इसके अनोखे स्वाद और पोषक तत्वों के लिए बेहद पसंद किया जाता है। इसका स्वाद हल्का कसैला और मीठा होता है, जो इसे अन्य सब्जियों से अलग बनाता है। अरबी में विटामिन सी, विटामिन बी6, पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा, यह डाइटरी फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। आयुर्वेद में, अरबी को कफ और पित्त दोष को संतुलित करने वाला माना जाता है। यह सब्जी ऊर्जा बढ़ाने और थकान कम करने में भी सहायक होती है। अरबी ग्लूटेन-मुक्त होती है, इसलिए इसे ग्लूटेन एलर्जी वाले लोग भी सुरक्षित रूप से खा सकते हैं। इसे विभिन्न मसालों के साथ पकाया जा सकता है और यह भारतीय भोजन का एक अनिवार्य हिस्सा है।

अरबी में मौजूद पोषक तत्व इसे एक महत्वपूर्ण आहार बनाते हैं। इसमें पाए जाने वाले फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करते हैं। विटामिन ए, सी, और ई से भरपूर अरबी त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसमें कैल्शियम, पोटैशियम, और आयर्न जैसे महत्वपूर्ण मिनरल्स भी पाए जाते हैं, जो हड्डियों और रक्त संचार के लिए आवश्यक हैं।

हालांकि अरबी का सेवन करते समय कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए। अरबी के छिलके और कच्चे रूप में इसमें कैल्शियम ऑक्सालेट क्रिस्टल होते हैं, जो त्वचा पर खुजली पैदा कर सकते हैं। इसे ठीक से पकाकर खाने से यह समस्या नहीं होती। इसके अलावा, किडनी स्टोन के मरीजों को अरबी का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए, क्योंकि इसमें ऑक्सालेट्स की मात्रा अधिक होती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



अरबी, जीरा, टमाटर, नींबू, प्याज, सरसों



लौकी की सब्जी

छठ पूजा बिहार का एक महत्वपूर्ण त्योहार है, जिसमें शुद्धता और पवित्रता का विशेष ध्यान रखा जाता है। यह त्योहार नहाय खाय से शुरू होता है, जिसे कढ़ू भात भी कहा जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



लौकी, जीरा, तेजपत्ता, कटी सूखी मिर्च और हींग

छठ पूजा बिहार का एक महत्वपूर्ण त्योहार है, जिसमें शुद्धता और पवित्रता का विशेष ध्यान रखा जाता है। यह त्योहार नहाय खाय से शुरू होता है, जिसे कढ़ू भात भी कहा जाता है। इस दिन, छठव्रती और उनके परिवार के सदस्य सुबह पूजा-पाठ करने के बाद कढ़ू की सब्जी, चना दाल और चावल खाते हैं, जो एक प्रकार का प्रसाद होता है। नहाय खाय के बाद, खरना का प्रसाद खाया जाता है और फिर 36 घंटे का निर्जला उपवास शुरू होता है।

इस उपवास के दौरान, शरीर को हाइड्रेट रखना महत्वपूर्ण होता है, और कढ़ू या लौकी इस काम में मदद करती है। कढ़ू में लगभग 92% पानी होता है और यह विटामिन सी, विटामिन के और कैल्शियम से भरपूर होता है। नहाय खाय के दिन, लौकी की सब्जी, लौकी का रायता, लौकी के छिलके की चटनी, लौकी में काला चना या चने की दाल डालकर इश्टू और लौकी की पकौड़ी भी खाई जाती है।

इस प्रसाद को बनाने के लिए, चावलों को दो बार पानी से धोया जाता है और फिर आधे घंटे के लिए भिगोया जाता है। फिर, चावलों को दोगुने पानी में पकाया जाता है और फिर कढ़ू और चना दाल की सब्जी बनाई जाती है। इस सब्जी को बनाने के लिए, कुकर में लौकी, चना दाल, पानी, घी, हल्दी पाउडर और सेंधा नमक डाला जाता है और फिर एक कढ़ाही में घी गर्म करके जीरा, तेजपत्ता, कटी हरी मिर्च, सूखी मिर्च और हींग डाला जाता है।



शुजिया



चठैल का भुजिया

बिहार में पाया जाने वाला चठैल मीट से 50 गुना अधिक ताकत और प्रोटीन प्रदान करती है

बिहार में पाया जाने वाला चठैल एक पौष्टिक सब्जी है जिसे झारखंड और छत्तीसगढ़ में खेखसी, और अन्य स्थानों पर कंटोला, करैला, या कंकोड़ा के नाम से जानी जाती है। यह मीट से 50 गुना अधिक ताकत और प्रोटीन प्रदान करती है और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करती है। इसमें एंटी-एलर्जिक और एनाल्जेसिक गुण होते हैं जो सर्दी, जुकाम, और खांसी से बचाव करते हैं। यह फाइबर से भरपूर होती है जो पेट भरा हुआ महसूस कराती है और अवांछित खाद्य पदार्थों से बचाती है। इसमें ल्यूटेन और कैसररोधी तत्व भी होते हैं जो आंखों और दिल से जुड़ी बीमारियों और कैंसर से बचाव करते हैं। इसका सेवन सप्ताह में तीन-चार दिन करना चाहिए। चठैल की भुजिया बनाने के लिए इसे अच्छी तरह से धो लें, फिर गोल-गोल काट लें और कढ़ाही में तेल गरम करके जीरा और लाल मिर्च का फोरन डालें, फिर कटा हुआ चठैल डालें और हल्दी पाउडर और नमक डालकर करारा होने तक भून लें।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



चठैल, हल्दी, नमक और लाल मिर्च



कुंदरी-कुंदरु का भुजिया

गर्मी के मौसम में आने वाली सब्जी कुंदरु या कुंदरी, जिसे आइवी लौकी के नाम से भी जाना जाता है, एक सुपरफूड है। इस सब्जी का स्वाद और इसकी बनावट दोनों ही काफी अनोखी है।

गर्मी के मौसम में आने वाली सब्जी कुंदरु या कुंदरी, जिसे आइवी लौकी के नाम से भी जाना जाता है, एक सुपरफूड है। इस सब्जी का स्वाद और इसकी बनावट दोनों ही काफी अनोखी है। गर्मी के दिनों में ये सब्जी बिहारी रसोई में आसानी से मिल जाती है। इसका स्वाद थोड़ा खट्टा होता है, जो खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है, खासकर दाल-भात के साथ। कुंदरु एक कम कैलोरी वाली सब्जी है, जो वजन घटाने के लिए एक बढ़िया विकल्प हो सकती है। फाइबर से भरपूर ये सब्जी अधिक समय तक पेट को भरा रखने में मदद करती है, जिससे अधिक खाने से बचते हैं और वजन घटाने में सहायता मिलती है। कुंदरु को पाचन गुणों के लिए जाना जाता है। इसमें फाइबर होता है, जो पाचन को बढ़ावा देता है और कब्ज को रोकता है। इस सब्जी में मौजूद फाइबर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और मधुमेह के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। कुंदरु में आवश्यक पोषक तत्व, जैसे विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो कि शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट हैं और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में काफी कारगर हैं। एक अध्ययन में पाया गया है कि कुंदरु में महत्वपूर्ण मात्रा में विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट जैसे आवश्यक पोषक तत्व हैं। इसमें कैल्शियम, आयर्न और पोटेशियम जैसे महत्वपूर्ण खनिज भी होते हैं, जो हड्डियों को स्वस्थ, रक्त कोशिकाओं और हृदय के कार्य को बेहतर बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। कुंदरी की भुजिया को बहुत हद तक भिन्डी के भुजिया की तरह बनाया जाता है। इसे धोकर गोलाकार या लम्बाई में पतला-पतला काटा जाता है। कड़ाही में तेल गरम करके उसमें जीरा और लाल मिर्च का फोरन देते हैं और फिर उसमें कटी हुई कुंदरी डाल देते हैं। अब हल्दी पाउडर और नमक डालकर भुजिया को भूनते हैं। भूनते समय कड़ाही को ढंकते नहीं हैं और मध्यम आंच पर चलाते हुए उसे पका लेते हैं। यह भुजिया बिना प्याज के ज्यादा अच्छी लगती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



जीरा और लाल मिर्च का फोरन, कटी हुई कुंदरी, हल्दी पाउडर और नमक



आलू-परवल का भुजिया

अगर हम बिहार को भुजिया स्टेट कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। दाल और भात यहाँ का मुख्य भोजन होने के कारण अलग-अलग सब्जियों की भुजिया बनाना यहाँ की खासियत है।

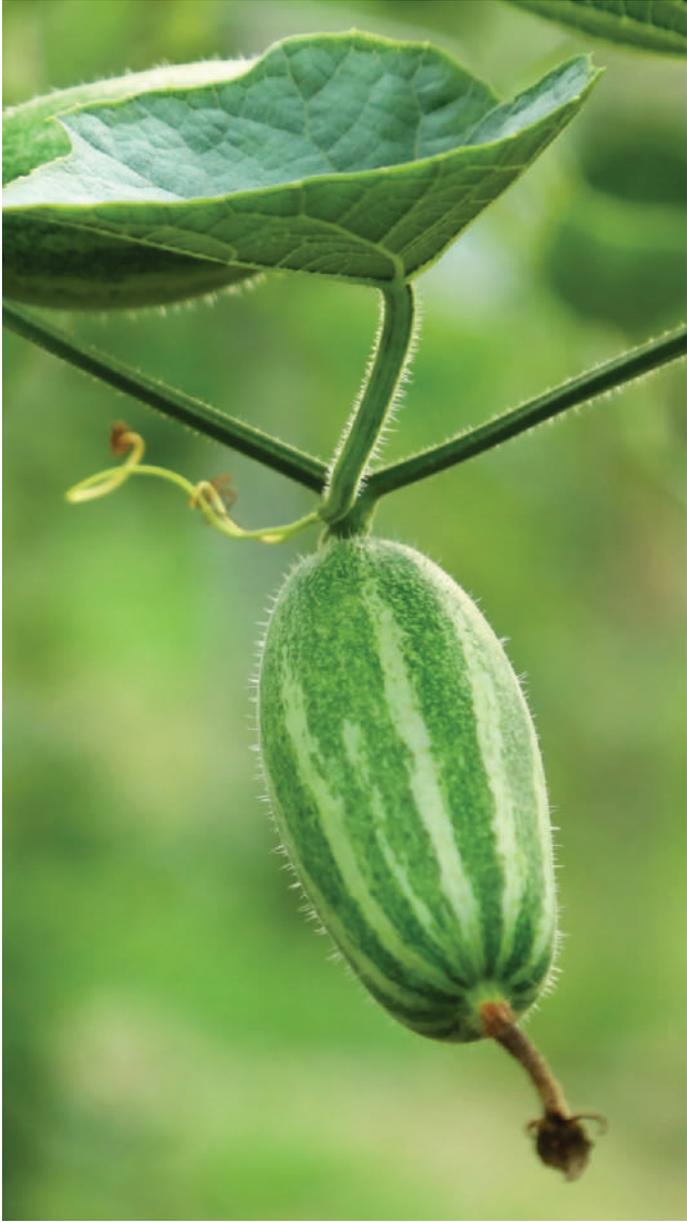
अगर हम बिहार को भुजिया स्टेट कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। दाल और भात यहाँ का मुख्य भोजन होने के कारण अलग-अलग सब्जियों की भुजिया बनाना यहाँ की खासियत है। सर्दियों के मौसम में जहाँ आलू गोभी की भुजिया पसंद की जाती है तो वहीं गर्मियों में आलू और परवल की भुजिया अत्यंत प्रचलित है। आलू अगर सब्जियों का राजा है, तो परवल भी स्वाद और सेहत का बादशाह है। परवल में विटामिन ए, विटामिन बी1, विटामिन बी2, विटामिन सी और कैल्शियम जैसे कई और दूसरे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जिसे खाने से संक्रामक बीमारियां दूर रहती हैं। इसके साथ ही यह सब्जी लीवर और पीलिया जैसी बीमारियों को भी ठीक करने की क्षमता रखती है। इतना ही नहीं इसे खाने से वजन नियंत्रित रहता है। साथ ही डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल में रखती है यह सब्जी। आलू और परवल की भुजिया बनाने के लिए सबसे पहले परवल और आलू को धोकर पतले और लंबे आकार में काट लेते हैं। अब कड़ाही में सरसों तेल गरम करते हैं और उसमें जीरा या राई और लाल मिर्च का फोरन डालते हैं। जीरा/राई के चटकने के बाद उसमें कटा हुआ प्याज डालकर भून लेते हैं। प्याज के सुनहरा होते ही उसमें कटा हुआ परवल डालते हैं और उसे भूनते हैं। परवल जब थोड़ा कड़क हो जाए तभी उसमें आलू डाला जाता है। फिर हल्दी, नमक और थोड़ा सा लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला लेते हैं और कड़ाही को ढंक देते हैं। 5 से 6 मिनट के बाद एक बार से भुजिया को चला लेते हैं। आलू और परवल दोनों के अच्छी तरह पक जाने के बाद और भुजिया को अच्छी तरह से भून लेने के बाद आंच बंद कर देते हैं। यह भुजिया दाल भात के साथ-साथ रोटी, परांठे और पूड़ी के साथ भी बहुत अच्छी लगती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



परवल, आलू, जीरा, राई और लाल मिर्च, हल्दी, नमक



आलू का भुजिया

आलू को सब्जियों का राजा कहा जाता है। सही भी है क्योंकि यह एक ऐसी सब्जी है जो हर व्यंजन के साथ फिट बैठ जाती है। एक आलू को अगर छिलके के साथ खाया जाए तो इसमें करीब 5 ग्राम फाइबर होता है जो दिन भर के फाइबर की जरूरत का 20 प्रतिशत पूरा करता है। आलू खाने से पेट देर तक भरा रहता है। वहीं यह पाचन तंत्र को भी सही रखता है और कब्ज की समस्या नहीं हो पाती। फाइबर की मात्रा ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है। सफेद आलू में अमिलोज स्टार्च होता है, जो प्रीबायोटिक की तरह काम करता है। आलू की भुजिया बनाने के लिए आलू को छीलकर पतला-पतला फ्रेंच फ्राइज स्टाइल में काटकर उसे ठंडे पानी में अच्छी तरह धो लिया जाता है। अब कढ़ाई में सरसों का तेल गरम कर उसमें जीरा, राई और सूखी लाल मिर्च डाली जाती है। अब कटा हुआ आलू डाल कर 2 मिनट के लिए ढक देते हैं। नमक पहले नहीं डालते हैं वरना आलू गल जाएगा। अब ढक्कन खोलकर

ऊपर से हल्दी डालते हैं, और फिर से 5 मिनट के लिए ढक देते हैं। अंत में इसमें नमक मिलाते हैं। इसके बाद आलू की भुजिया खाने के लिए तैयार हो जाती है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



आलू, जीरा, राई, सूखी लाल मिर्च, हल्दी और नमक



कच्चे केले का भुजिया

पके हुए केले के फायदे के बारे में सभी लोग जानते हैं और प्रतिदिन नियम से खाते हैं, लेकिन कच्चा केला के बारे में लोगों को जानकारी कम है। कच्चा केला पोटैशियम का खजाना होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, साथ ही शरीर को दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है। इसमें मौजूद विटामिन बी6, विटामिन सी कोशिकाओं को पोषण देने का काम करता है। कच्चे केले में सेहतमंद स्टार्च होता है और साथ ही एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी। कच्चा केला की सब्जी और भुजिया दोनों ही बहुत अच्छी बनती है और बिहार में इसका खूब प्रचलन है। भुजिया बनाने के लिए केले को छीलकर धोकर गोल आकार में काट लेते हैं। प्याज, लहसुन अदरक को बारीक काट लेते हैं। कड़ाही में तेल गर्म करके उसमें जीरा राई से तड़का दिया जाता है और फिर प्याज, अदरक, लहसुन को डालकर सुनहरा होने तक भून लिया जाता है। अब इसमें नमक और हल्दी पाउडर डालकर भूना जाता है। अच्छी तरह पक जाने के बाद

गैस बंद कर देते हैं। यह भुजिया रोटी, परांठे के साथ-साथ चावल दाल के साथ भी बहुत अच्छी लगती है। इस भुजिया को बिना लहसुन प्याज के भी बनाया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



पके केले, प्याज, लहसुन, अदरक, नमक और तेल



ॐ
चाखा



आलू का चोखा

बिहार में विभिन्न प्रकार के चोखे तैयार किए जाते हैं, जो अपने स्वाद और चटखारे के लिए प्रसिद्ध हैं। चोखा शब्द का अर्थ ही होता है कि यह बहुत स्वादिष्ट और चटखदार हो।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



आलू, कच्चा प्याज, हरी मिर्च, नमक और सरसों तेल

बिहार में विभिन्न प्रकार के चोखे तैयार किए जाते हैं, जो अपने स्वाद और चटखारे के लिए प्रसिद्ध हैं। चोखा शब्द का अर्थ ही होता है कि यह बहुत स्वादिष्ट और चटखदार हो। बिहार में बनने वाले चोखे इस मानक पर खरे उतरते हैं। आमतौर पर, लोग लिट्टी के साथ परोसे जाने वाले चोखे से परिचित होते हैं, लेकिन वास्तव में चोखा आलू, ओल, और बैंगन से भी बनाया जाता है और इन्हें लिट्टी के अलावा रोटी और चावल के साथ भी स्वाद लेकर खाया जाता है।

आलू का चोखा बनाने के लिए चार-पांच आलू को कुकर में उबाला लें, फिर ठंडा होने के बाद उन्हें छीलकर मसल लें और उसमें कच्चा प्याज, हरी मिर्च, नमक, और सरसों का तेल मिला लें। इसके बाद दो सूखी लाल मिर्च को गैस पर पकाकर उसे चूर करके उसे भी चोखा में मिला लें। इस तरह से बना चोखा बहुत ही स्वादिष्ट और चटखदार होता है और इसे किसी भी खाने के साथ मिलाकर खाया जा सकता है।



बैंगन का चोखा

बिहार में बैंगन का चोखा एक लोकप्रिय व्यंजन है, जो अपने अनोखे स्वाद के लिए जाना जाता है। यह अक्सर लिट्टी के साथ परोसा जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बैंगन, लहसुन, हरी मिर्च, प्याज और हरी धनिया

बिहार में बैंगन का चोखा एक लोकप्रिय व्यंजन है, जो अपने अनोखे स्वाद के लिए जाना जाता है। यह अक्सर लिट्टी के साथ परोसा जाता है, लेकिन इसे रोटी, पराठा, या चावल दाल के साथ भी खाया जा सकता है। बैंगन का चोखा बनाने के लिए, भंटा बैंगन (गोल बैंगन) का उपयोग किया जाता है, जिसे अच्छी तरह से धोकर और बीच से चीरा लगाकर तैयार किया जाता है। फिर इसे सरसों के तेल में लहसुन की कलियाँ डालकर गैस पर पकाया जाता है, जब तक कि इसकी चमड़ी काली न हो जाए।

पकने के बाद, बैंगन की चमड़ी को हटाकर इसे मसला जाता है और इसमें बारीक कटे लहसुन, हरी मिर्च, प्याज, और हरी धनिया मिलाया जाता है। अगर टमाटर डालना चाहें तो उसे भी पकाकर इसमें डाला जा सकता है, या नींबू का रस मिलाया जा सकता है। यह स्वादिष्ट चोखा अब तैयार है और इसे विभिन्न व्यंजनों के साथ खाया जा सकता है।



ओल का चोखा

ओल का चोखा एक पारंपरिक और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो बिहार और उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल में दीवाली के दिन खाया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



ओल, कच्चा प्याज, हरी मिर्च, नमक और सरसों तेल

ओल का चोखा एक पारंपरिक और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो बिहार और उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल में दीवाली के दिन खाया जाता है। ओल को दो हिस्सों में काटकर उबाला जाता है, फिर ठंडा होने पर छिलके हटाकर हरी मिर्च, लहसुन, और नमक के साथ मिलाया जाता है। आखिर में सरसों का तेल डालकर अच्छे से मिलाया जाता है, जिससे चोखा सोंधा और स्वादिष्ट हो जाता है। यह व्यंजन आसानी से बनाया जा सकता है और इसका स्वाद अनोखा और चटखदार होता है।

ओल एक ऐसी सब्जी होती है, जिसके उत्पादन के लिए ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं होती है। ग्रामीण क्षेत्र में इस सब्जी को उन जमीनों पर लगाया जाता है, जो खेती के काम में नहीं आती है, जैसे कि घर के बगल में टिलानुमा कोई खाली जगह होने पर वहां पर ओल के जड़ को गाड़ दिया जाता है। कुछ ही महीनों में जमीन के अंदर खरबूजे के आकार में यह अंदर ही अंदर विकसित हो जाता है।





सत्तू का चोखा

सत्तू की चोखा एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है, जो विशेष रूप से गर्मियों में स्वास्थ्य और स्वाद दोनों को बनाए रखने में मदद करता है।

इसे बनाने के लिए सत्तू में हरी मिर्च, प्याज, धनिया, नमक, और नींबू का रस मिलाकर चिकना किया जाता है, फिर धीरे-धीरे पानी डालकर मिलाया जाता है। सरसों का तेल गर्म करके ठंडा किया जाता है और इस मिश्रण में मिलाया जाता है। इसे 5-10 मिनट के लिए रखा जाता है और फिर पराठा या रोटी के साथ परोसा जाता है। गर्मियों में सत्तू को अपने आहार में शामिल करना एक अच्छा तरीका है, क्योंकि यह भूने हुए चने के आटे से बना होता है और इसमें ठंडक प्रदान करने वाले गुण होते हैं। आमतौर पर कच्चे आम, धनिया, पुदीना की चटनी पसंद की जाती है, लेकिन बिहार में सत्तू की चटनी का भी विशेष स्वाद होता है जो हर किसी को भाता है।

सत्तू एक पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ है, जो गेहूं, चना, जौ, बाजरा जैसे अनाजों को भिगोकर, सुखाकर और पीसकर

तैयार किया जाता है। यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसके सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। सत्तू में मौजूद कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिससे पूरे दिन ऊर्जा बनी रहती है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो इसे एक प्राकृतिक पाचक बनाता है। सत्तू वजन घटाने में भी मददगार है, क्योंकि इसे खाने के बाद लंबे समय तक भूख नहीं लगती। डायबिटीज़ के मरीजों के लिए सत्तू विशेष रूप से फायदेमंद है। गर्मी के मौसम में सत्तू का सेवन शरीर को ठंडक प्रदान करता है और हाइड्रेटेड रखता है, जिससे लू से बचाव होता है। इसके अतिरिक्त, सत्तू में आयर्न की भरपूर मात्रा होती है, जो खून की कमी को दूर करने में सहायक होती है। इन सभी गुणों के कारण सत्तू एक स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक आहार है, जो संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।



मिष्ठान



ठेकुआ

दूसरे राज्यों के लिए ठेकुआ एक पकवान हो सकता है लेकिन बिहार के लोगों के लिए यह एक इमोशन है। कहा जाता है कि बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश और नेपाल जैसे क्षेत्रों में यह सदियों से तैयार किया जाता रहा है

“ठेकुआ” नाम “ठीकना” से लिया गया है, क्योंकि ठेकुआ के आटे को पारंपरिक रूप से किसी भारी वस्तु का उपयोग करके सांचे में दबाया जाता है या ज़ोर से ठोका जाता है। इसे ठेकुआ, ठीकरी, खजूर और रोठ भी कहा जाता है।

करीब 3700 साल पहले ऋग्वैदिक काल में एक ‘अपूप’ नामक मिष्ठान का जिक्र मिलता है जिससे ठेकुआ काफी मेल खाता है। बताया जाता है कि इसे गेहूं के आटे में गुड़, दूध और घी मिलाकर बतौर औषधि बनाया गया था, और तब से ही इस व्यंजन को सूर्य की उपासना में भोग के रूप चढ़ाया जाने लगा। ठेकुआ के बारे में एक किंवदंती बौद्ध काल से भी जुड़ी है। बताते हैं कि भगवान बुद्ध ने ज्ञानप्राप्ति के बाद बोधिवृक्ष के आसपास 49 दिनों का उपवास

रखा था। इस दौरान दो व्यापारी वहां से गुजरे और उन्होंने बुद्ध को आटे, घी और मधु (शहद) से बना एक व्यंजन दिया, जिससे उन्होंने अपना उपवास खोला। यह व्यंजन ठेकुआ ही था।

जानकार बताते हैं कि बहुत पहले हमारे पूर्वज कमाई के लिए बंगाल और पूर्वोत्तर भारत में प्रवासी बनकर जाते थे। दिवाली के पहले आकर छठ के बाद जाते में कम से कम दो तीन दिन का सफर होता था। सवाल था कि सफर में भूख कैसे मिटे? इसके लिए ठेकुआ बना। इसके अलावा छठ पूजा के प्रसाद को बारह से चौदह घंटे रखना पड़ता है, ऐसे में दूसरा कोई अन्न वाला प्रसाद तो ग्रहण करने लायक नहीं बचेगा सो छठ में ठेकुआ समाहित हुआ।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



आटा, गुड़, नारयिल, तेल, घी, इलायची



खाजा

बताया जाता है कि 1872-73 में ब्रिटिश आर्कियोलॉजिस्ट जेडी बेगलर ने इसका उल्लेख किया था और इसे मिठाइयों का राजा बताया था।



सिलाव (नालंदा)
पिपरा (सुपौल)



मैदा, घी,
तेल, चीनी

नालंदा के सिलाव का खाजा जीआई टैग यानी जियोग्राफिकल इंडिकेशन टैग पाने वाली पहली मिठाई है। जीआई टैग प्राप्त करने की प्रक्रिया के दौरान इस मिठाई का प्रयोग महात्मा बुद्ध द्वारा करने के भी दस्तावेज प्रस्तुत किये गये थे।

बिहारशरीफ से लगभग 20 किलोमीटर दूरी पर स्थित सिलाव के खाजे की मिठास से पूरी दुनिया वाकिफ है।

52 परत वाले इस खाजे की शुरुआत यहां के ही बारिशदे काली साह ने करीब 200 साल पहले की थी। पहले इसे खजूरी कहा जाता था, लेकिन धीरे-धीरे इसका नाम खाजा पड़ा। आज काली शाह के वंशजों द्वारा निर्मित खाजा अमेरिका, लंदन, दुबई, पाकिस्तान, स्पेन, सिंगापुर तक ऑनलाइन पहुंचाया जा रहा है।

एक किंवदंती के अनुसार, तत्कालीन नालंदा विश्वविद्यालय के प्राचार्य शीलभद्र ने इस स्थल को खाजा नगरी के रूप में विकसित किया था। इस स्थल पर ही भगवान बुद्ध, महापंडित राहुल सांस्कृत्यायन और प्राचार्य शीलभद्र की प्रथम भेंट हुई थी। उस समय शीलभद्र ने भगवान बुद्ध का स्वागत खाजा खिलाकर किया था। तब भगवान बुद्ध ने पूछा था, यह क्या है? इसके जबाव में शीलभद्र ने कहा था कि खा-जा। भगवान बुद्ध ने खाने के बाद काफी प्रशंसा की। उसी समय से इस मिठाई का नाम खाजा प्रचलित हो गया।



परवल की मिठाई

देश के ज्यादातर हिस्सों में जहाँ परवल एक सब्जी के रूप में खाई जाती है, वहीं बिहार में परवल की भुजिया, सब्जी से लेकर मिठाई तक भी बनायी जाती है।

कोई भी पर्व हो, त्योहार या उत्सव, परवल की मिठाई हर वक्ति मौजूद होती है। इसका मीठा और क़ंची स्वाद तो सबको भाता ही है, साथ ही यह सेहत के लिए भी काफी अच्छी होती है। इसमें विटामिन-ए, विटामिन-बी 1, विटामिन बी-2 और विटामिन-सी के अलावा कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो कैलोरी की मात्रा कम कर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है।

डॉक्टरों के अनुसार परवल में मैग्नीशियम, पोटैशियम, फास्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जबकि आयुर्वेद के अनुसार परवल में त्वचा के रोग, बुखार और कब्ज की समस्याओं को खत्म करने

वाले औषधीय गुण होते हैं।

इस मिठाई को केवल एक तार की चाशनी से बनाया जाता है, जिससे ठंडी होने पर मिठाई में चाशनी जमे नहीं। परवल (छिले और बीच से चीरा लगाये हुए), मावा, शक्कर, हरी इलायची, बादाम, पिस्ता, मिल्कि पाउडर और केसर के उपयोग से तैयार की जाने वाली यह मिठाई बिहार, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल की थालियों में आम है।

यह रसदार मिठाई शब्दों से परे स्वादिष्ट है और बनाने में बहुत आसान है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



परवल, मावा, शक्कर, इलायची, बादाम, पिस्ता, केसर



दलसिंहराय का रसकदम

छेना के ऊपर शुद्ध खोए की मोटी परत और फिर उस पर लिपटा पोस्ता दाना यानि तीन स्तरों पर निर्मित इस मिष्ठान्न रसकदम के स्वाद ने कितनों को ही अपना दीवाना बना लिया है।

करीब सौ वर्ष पहले बंगाल से अपने मित्र से एक अद्भुत मिठाई बनाने के गुर सीखकर दलसिंहसराय लौटे बाबा हलवाई ने जब उसे बनाना शुरू किया तो खाकर सबके मुंह में रस भर आया। वो मिठाई थी रसकदम।

छेना के ऊपर शुद्ध खोए की मोटी परत और फिर उस पर लिपटा पोस्ता दाना यानि तीन स्तरों पर निर्मित इस मिष्ठान्न रसकदम के स्वाद ने कितनों को ही अपना दीवाना बना लिया है। आज इसकी महक कनाडा, अमेरिका, सऊदी अरब और इंडोनेशिया जैसे देशों तक पहुंच चुकी है।

रसकदम को खीर कदम और खोया कदम भी कहते हैं।

दलसिंहसराय के मिठाई दुकानदार बताते हैं कि यहाँ हर दिन इसकी बिक्री चार सौ किलो तक है। सिर्फ इस शहर में ही रसकदम की 35 से 40 दुकानें हैं। रसकदम बनाने के लिए सबसे पहले छेना बनाया जाता है। मेवा को चीनी के साथ मिलाकर उसका गोला बनाया जाता है और फिर उसके बीच में छेना डालकर उसे बंद करके उसके ऊपर पोस्ता दाने की परत चढ़ाई जाती है। रसकदम फ्रिज में रखकर 3-4 दिन तक खाये जा सकते हैं।



दलसिंहसराय
समस्तीपुर



छेना, मेवा / खोआ, चीनी
पोस्ता दाना



मनेर के लड्डू

आरा और पटना के बीच राष्ट्रीय राजमार्ग-30 पर एक छोटा सा शहर है मनेर। मनेर वैसे तो सूफी संत पीर हजरत मखादुन का इबादत स्थल माना जाता है, लेकिन यहां के लड्डू भी इसे अलग पहचान दिलाते हैं।



मनेर
पटना



मैदा, घी,
तेल, चीनी

सोन-गंगा का पानी, बेसन और चासनी से तैयार इन लड्डूओं के कई बड़े नेताओं से लेकर फिल्मी सितारे तक दीवाने हैं। इतना ही नहीं जब ये लोग पटना आते हैं, तो मनेर के लड्डूओं का स्वाद चखे बिना नहीं रहते। चाहे वह पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न स्वर्गीय अटल बिहारी वाजपेयी रहे हों या बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्ट आमिर खान।

दुनिया भर में मशहूर मनेर के लड्डू का इतिहास बेहद पुराना है। मनेर शरीफ के सुयैब खान बताते हैं कि पहली बार मुगल बादशाह शाह आलम अपने साथ दिल्ली से 'नुक्ती के लड्डू' लेकर मनेर शरीफ में पहुंचे थे। यहां की

खानकाह के गद्दीनशीं और अन्य लोगों को लड्डू बेहद पसंद आए थे। इसके बाद शाह आलम दिल्ली से कारीगर लेकर फिर इस स्थान पर पहुंचे। इन कारीगरों ने स्थानीय लोगों को लड्डू बनाने के तरीके बताए। उन्होंने बताया कि शाह आलम पहली बार इमली के पत्ते से बने दोने में लड्डू लेकर पहुंचे थे।

धीरे-धीरे स्थानीय कारीगर लड्डू बनाने में निपुण हो गए और आगे चलकर ये लड्डू 'मनेर के लड्डू' के रूप में विश्वप्रसिद्ध हो गए। अंग्रेजों ने मनेर के लड्डू का स्वाद चखकर इसे वर्ल्ड फेम लड्डू का प्रमाणपत्र भी दिया था।



गया का अजरसा

मोक्षधाम होने के अलावे गया कई और चीजों के लिए भी प्रसिद्ध है, जिनमें से एक है अनरसा। यँ तो अब अनरसा देश के कई हिस्सों में मिल जाता है लेकिन इसकी पहचान गया से ही है।



गया



चावल ,चीनी
खोया, तिल

शहर में सबसे अधिक अनरसा सासाराम के खोया से तैयार किया जाता है, क्योंकि वहां का खोया किफायती के साथ उत्तम भी होता है। उसमें भी लाल खोया को काफी अच्छा माना जाता है।

अनरसा बनाने के लिए अरवा चावल को तीन दिनों तक पानी में धोकर सुखाया जाता है। हर 24 घंटे में पानी को बदल दिया जाता है। फिर इस चावल को पीसकर आटा तैयार किया जाता है। इसके बाद चीनी की चाशनी में डालकर धीमी आंच पर भूना जाता है। उसके बाद खोया भरकर आटे की लोई तैयार की जाती है। लोई पर तिल लपेटा जाता है फिर उस लोई को घी में छाना जाता है।

गया का बना अनरसा बनारस से लेकर दिल्ली, पटना, रांची, धनबाद, प्रयागराज आदि शहरों में भी जाता है।



गया का तिलकुट

जब बात तिलकुट की होती है तो जुबां पर बस एक ही नाम आता है और वो है बिहार के गया का तिलकुट, जो अपने स्वाद के लिए देश ही नहीं बल्कि विदेशों में भी प्रसिद्ध है।



गया



तिल, चीनी

मकर संक्रांति के त्योहार पर गया के तिलकुट की बहुत भारी डिमांड होती है। इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि जनवरी माह में मनाए जाने वाले मकर संक्रांति के त्योहार पर तिलकुट की डिमांड पूरी करने के लिए नवंबर महीने से ही इसको बनाना शुरू कर दिया जाता है।

बिहार के बाकी जगहों के मुकाबले गया के तिलकुट की एक विशेषता ये भी है कि ये बहुत ही ज्यादा करारा या खस्ता होता है। ये इतना खस्ता होता है कि हल्का सा जोर से पकड़ने पर ही ये टूट जाता है। बताया जाता है इसके खस्ता होने का कारण है गया का पानी और उसकी जलवायु जो तिलकुट को इतना ज्यादा खस्ता बनाती है। गर्व की बात ये है कि गया के प्रसिद्ध तिलकुट को जीआई टैग देने के लिए प्रारंभिक प्रस्ताव स्वीकृत कर लिया गया है।

इसे बनाने के लिए सबसे पहले चीनी और पानी को कढ़ाई में रखकर गर्म किया जाता है। फिर इसका घानी तैयार किया जाता है। घानी तैयार होने के बाद चीनी के घोल को चिकने पत्थर पर रखा जाता है। ठंडा होने के बाद इसे पट्टी पर चढ़ाया जाता है। फिर इसे तिल के साथ गरम कड़ाही में भूना जाता है, भुनने के बाद छोटे छोटे लोई बनाकर इसे हाथों से कूटा जाता है। तिलकुट कूटने के बाद उसे सूखने के लिए रखा जाता है ताकि वह खास्ता बन सके।



बाढ़-धनरुआ की लाई

अगर आप पटना से गया की ओर जा रहे हैं तो धनरुआ और पटना से मोकामा की ओर जा रहे हैं तो बाढ़, दोनों रास्ते से गुजरने वाले यहां के खोये और मावे की लाई ज़रूर चखते हैं।



गया



लावा, खोया, चीनी

पटना के बेहतरीन स्वाद का जिक्र करें और उसमें अपनी लाई ना शामिल हो, ऐसा हो ही नहीं सकता। पटना के अनुमंडल बाढ़ और धनरुआ कस्बे की लाई बड़ी प्रसिद्ध है। बाढ़-धनरुआ की खोये और लावा की लाई इतनी लाजवाब है कि इसकी मिठास आपको काफी दिनों तक याद रहेगी।

बाढ़ के चोन्दी पर रामदहीन साव की दुकान से 100 साल पहले लाई बनाने की शुरुआत हुई थी। इसके बाद धीरे धीरे इसने उद्योग का रूप ले लिया। कम से कम 50 से ज्यादा दुकानें तो केवल बाढ़ में हैं। अभी मावा की लाई 200-240 रुपये प्रति किलो मिलती है। कच्चे लावा की लाई ज्यादा महँगी होती है।

रामदाना नाम से विश्व प्रसिद्ध इस लाई को जो खाता है, दीवाना हो जाता है। बाढ़-धनरुआ की प्रसिद्ध लाई बनाने के लिए माढ़ा, खोया, चीनी, काजू आदि सामग्रियों की ज़रूरत पड़ती है। सबसे पहले खोया तैयार किया जाता है। फिर इस खोये में माढ़ा, चीनी, किशमिश, काजू आदि मिलाकर इसे गोल आकार में लपेट दिया जाता है। इसे कुछ समय तक सुखाया जाता है। अब लाई खाने के लिए तैयार है।



लकठो या झिल्लिया

झिल्ली, झिल्लिया, लकठो, लकठो या लकठा - आप चाहे इसे किसी भी नाम से पुकार लें, लेकिन बदले में मिलेगा बेसन और गुड़ से सना एक करार स्वाद जो काफी देर तक मुंह में घुलता मिलता रहेगा। लकठो देखने में जितना साधारण लगता है, खाने में उससे कहीं ज़्यादा स्वादिष्ट होता है। नालंदा के बिहारशरीफ से पहचान पाने वाला लकठो या झिल्ली आज ऑनलाइन बाज़ार के ज़रिये देश-विदेश में उपलब्ध है।

इसे बेसन और मैदा दोनों से बनाया जाता है। इसको बनाने के लिए कई गतिविधियों से गुजरना पड़ता है। सबसे पहले बेसन में थोड़ा चावल का आटा डालकर ज्यादा समय तक मिलाया जाता है।

उसके बाद इसको आग पर ढांचे के माध्यम से तेल में पकाया जाता है। उसके बाद गुड़ को भी एक निश्चित आंच पर पकाकर चासनी बनाई जाती है। जब इसकी चासनी पूरी तरह से तैयार हो जाती है तब तले हुए पदार्थ में गुड़ की चासनी को अच्छी तरह से मिलाया जाता है।

तब जाकर इस खास मिठाई में बेहतर स्वाद आता है। इस मिठाई को उस उद्देश्य से बनाया जाता है की ज्यादा दिनों तक भी रहे तो खराब न हो पाए। बेसन की झिल्ली का स्वाद ज्यादा बेहतर होता है क्योंकि यह करारा होता है वहीं मैदा थोड़े वक्त के बाद मुलायम हो जाता है तो स्वादहीन हो जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में विशेषकर नालंदा में प्रचलित



बेसन या मैदा,
चावल का आटा,
गुड़, तेल



बालूशाही

मुज़फ़्फ़रपुर से तक्ररीबन 35 किलोमीटर दूर सीतामढ़ी ज़िला के 'गेट वे' के रूप में जाना जाने वाला रुन्नी-सैदपुर अपने शाही स्वाद के कारण भी जाना जाता है। यह स्वाद है बालू शाही का।



सीतामढ़ी



मैदा, घी,
चीनी और दही

छेने के साथ सुजी की एक खास अनुपात के साथ चीनी की चाशनी में बनाई जाने वाली इस मिठाई की खासियत यह है कि फ्रिज में रखे बिना भी एक सप्ताह से ज्यादा दिनों तक भी यह खराब नहीं होती है। सैकड़ों वर्ष पुराने इतिहास को समेटे तथा एक लंबे सफर को तय करने के बाद इस मिठाई को अपनी पहचान व ख्याति मिली है।

दरअसल, रुन्नी और सैदपुर दो अलग-अलग गांव हैं, जिन्हें मिलाकर इसे रुन्नी-सैदपुर के नाम से जाना जाता है। अपने खास स्वाद के कारण यहां की बालूशाही पूरे भारत में पसंद की जाती है। इस कस्बे में कुरकुरे और कम मीठी बालूशाही की मांग उत्तर बिहार से लेकर दक्षिण बिहार तक है।

मैदा, घी, बेकिंग सोडा, चीनी और दही का प्रयोग कर बालूशाही को बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले मैदा छान कर उसमें बेकिंग सोडा, दही और घी मिलाने के बाद गुनगुने पानी से नरम आटा गूथ कर कुछ देर ढक दिया जाता है। इसके बाद आधा पानी और दुगनी चीनी से एक तार की चाशनी बनाकर उसमें सारी बालूशाही डुबो दी जाती है। बालूशाही पर चढ़ी चाशनी अच्छी तरह सूखने के बाद स्वादिष्ट बालूशाही तैयार हो जाती है। अब आप चाहें तो इसे ताजा खाएं या फिर इन्हें किसी एअर टाइट कंटेनर में भरकर रख दें।



खीर रसियाव

खीर का मन की शांति से बहुत गहरा संबंध है। भारतीय इतिहास में खीर का शुरुआती बड़ा जिक्र भगवान बुद्ध के साथ मिलता है।

बुद्ध ने अपना उपवास खीर से तोड़ा था। सुजाता नाम की महिला ने उन्हें खीर दी थी। कहते हैं कि मौर्य वंश के सम्राट अशोक ने कलिंग विजय के बाद खीर खाई और उन्हें बहुत पसंद आई। हो सकता है कि यही खीर खाकर सम्राट अशोक को भी ज्ञान प्राप्त हो गया हो और उन्होंने युद्ध छोड़ शांति की राह अपना ली हो और बौद्ध बन गए।

लेकिन बिहार में खीर का एक अद्भुत और दैवीय संस्करण मिलता है महापर्व छठ के दौरान खरना पूजा में, जब चावल और दूध के साथ गुड़ को

मिलाकर रसियाव बनाया जाता है। बिहार की यह रसियाव पश्चिमी उत्तर प्रदेश में रसखीर के नाम से जानी जाती है।

बरसात या सर्दियों में गुड़ की खीर को खाने से इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। रसियाव बनाने के लिए चावल को दूध में पकाते हुए उसमें सूखे मेवों को डाला जाता है। गुड़ को पानी में उबाला जाता है और अंत में चावल की खीर में मिला दिया जाता है। खरना के दिन गेहूं की रोटी के साथ रसियाव का प्रसाद ग्रहण किया जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



आटा, गुड़, नारयिल, तेल, घी, इलायची



मखाना का खीर

मखाना, यह नाम आते ही आपको मिथिला क्षेत्र की याद हो आयेगी क्योंकि देश भर में मखाना के कुल उत्पादन का 88% बिहार के इन्हीं जिलों में होता है।

मखाना, यह नाम आते ही आपको मिथिला क्षेत्र की याद हो आयेगी, क्योंकि दरभंगा, मधुबनी, समस्तीपुर, सहरसा, सुपौल, सीतामढ़ी, पूर्णिया, कटिहार आदि जिलों में मखाना का सर्वाधिक उत्पादन होता है। देश भर में मखाना के कुल उत्पादन का 88% बिहार के इन्हीं जिलों में होता है।

मखाने के बीज को भूनकर इसका उपयोग मिठाई, नमकीन, खीर आदि बनाने में होता है। मखाना खाने में तो स्वादिष्ट होते ही हैं लेकिन इनमें पोषक तत्व भी भरपूर होते हैं।

मखाने की खीर बनाना बहुत आसान होता है। पहले मखाने को काट कर रख लिया जाता है, फिर एक कड़ाही गरम करके उसमें

घी डालकर कटे हुए मखाने को भून लिया जाता है। अब दूसरे गहरे बर्तन में दूध और मखाना डालकर उबाला जाता है और जब उबाल आ जाए तो गैस धीमा करके चलाते हुए दूध को गाढ़ा किया जाता है। उसके बाद उसमें चीनी, इलायची पाउडर, बादाम, चिरंजी और काजू डालकर चलाया जाता है। 10 मिनट तक पकने के बाद थोड़ा ठंडा करके बादाम डाला जाता है।

तालाब, झील, दलदली क्षेत्र के शांत पानी में उगने वाला मखाना पोषक तत्वों से भरपूर एक जलीय उत्पाद है। मखाने में 9.7% आसानी से पचनेवाला प्रोटीन, 76% कार्बोहाइड्रेट, 12.8% नमी, 0.1% वसा, 0.5% खनिज लवण, 0.9% फॉस्फोरस एवं प्रति सौ ग्राम 1.4 मिलीग्राम लौह पदार्थ मौजूद होता है।



बिहार का
मिथिलांचल क्षेत्र



मखाना, घी, दूध





थावे का पेड़किया

गोपालगंज के थावे की पेड़किया मिठाई का अपना एक विशेष स्थान है। पेड़किया रसदार भी होता है और सूखा भी। दोनों के स्वाद में थोड़ा अंतर है, लेकिन लाजवाब दोनों हैं। यह खोवे वाला भी होता है, सूजी वाला भी और कहीं-कहीं आटे का भी।

गोपालगंज के थावे भवानी मंदिर की करीब 300 साल से जाग्रत पीठ के रूप में मान्यता है। इसी वजह से यहां न सिर्फ बिहार बल्कि कई राज्यों से भक्त आते हैं। वहीं, थावे भवानी के दरबार में पूजा-अर्चना करने के लिए आने वाले भक्त शुद्ध खोया और देसी घी से बने पेड़किया को प्रसाद के तौर पर अपने साथ जरूर लेकर जाते हैं।

पेड़किया बनाने वाले दुकानदारों को दावा है कि इस मिठाई की शुरुआत करीब 100 वर्ष पहले सीवान जिले के जीरादेई थाना क्षेत्र के नरेंद्रपुर गांव निवासी लक्ष्मी साह के बेटे गौरीशंकर साह ने की थी। बताया जाता है कि 100 साल पहले गौरीशंकर साह के

पास एक साधु बाबा पहुंचे और सलाह दी कि देसी घी और शुद्ध खोया से पेड़किया बनाकर बेचेंगे, तभी तरक्की होगी इसके बाद वह आशीर्वाद देकर चले गए और कुछ ही दूरी पर जाकर अटश्य हो गए। साधु की सलाह पर उन्होंने देसी घी और खोया से पेड़किया बनाना शुरू किया। कुछ ही दिन बाद काफी फायदा हुआ। उसी समय से शुद्ध घी और खोया से पिड़किया बनाने का शुरु हुआ सिलसिला आज तक कायम है।

पेड़किया बनाने के लिए करीब आधा दर्जन से अधिक लोग लगे रहते हैं। सबसे पहले मैदा में घी डालकर गूथा जाता है। फिर इसे रोटी की तरह बेलकर इसमें खोया भरने के बाद पेड़किया का आकार देकर घी में तला जाता है। तली हुई मिठाई को चीनी की चाशनी में डुबाया जाता है। कुछ देर बाद उसे निकाल कर बाहर एक अलग बर्तन में रखा जाता है और फिर इसे खाने के लिए परोसा जाता है।



बक्सर की सोनपापड़ी

यू तो देश के सभी हिस्सों में पापड़ी मिल जाएगा पर बक्सर का पापड़ी सबसे लजीज एवं अलग होता है। इसके स्वाद का राज छिपा है इस जिले के भूमिगत जल की गुणवत्ता में।

आप बक्सर गए और वहां की सोनपापड़ी न खाई, ये हो ही नहीं सकता। इस मिठाई की सबसे बड़ी खासियत है इसका मूल्य, जो मात्र सौ रुपये किलो से शुरू होकर एक हजार तक जाता है। इस सुप्रसिद्ध मिठाई के मूल्य की भिन्नता ही इसे सभी तबकों के लिए उपयुक्त बनाती है।

एक ओर जहां खोवे और छेने से बनी मिठाई एक या दो दिनों में खराब हो जाती है, वहीं दूसरी ओर पापड़ी हफ्तों तक अपने स्वाद को बरकरार रखता है। इस मिठाई की महत्ता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि शादियों में उपहारस्वरूप दी जाने वाली मिठाइयों में सोनपापड़ी का नाम जरूर शामिल होता है।

बक्सर में आपके पास घी और रिफाइंड की सोनपापड़ी का भी ऑप्शन मिल जाता है। स्टेशन रोड और यमुना चौक इलाके में पापड़ी की दर्जनों दुकानें हैं जहां पर हर ग्राहक को मिठाई खरीदने के पूर्व शौक से मिठाई बकायदा प्लेट में खिलाई जाती हैं। यह परंपरा आज भी कायम हैं।



बक्सर



मैदा या बेसन, आटा,
घी, दूध, चीनी



मालपुआ

मालपुआ बिहार का एक विशिष्ट व्यंजन है। मालपुआ एक प्रकार का पैनकेक है जो एक भोजन के अंत में मिठाई की तरह या एक नाश्ता की तरह परोसा जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



मैदा, दूध, केला, किशमिश, चीनी, हरी इलाइची

यह व्यंजन पौष्टिक तत्वों से भरपूर एवं काफी स्वादिष्ट होता है। यह पकवान विभिन्न त्योहारों के समय घर घर में बनाये जाते हैं। इस लजीज व्यंजन का स्वाद अपने आप में अतुलनीय और अनूठा है।

मालपुआ या अपूप पुरी में जगन्नाथ प्रभु को सुबह के भोग (सकाला धुप) के रूप में लगाया जाता है। बंगाली घरों में यह पौष संक्रांति के दौरान तैयार किया जाता है, तो मांसाहारी मैथिल परिवारों में इसे होली के दौरान मटन करी के साथ खाया जाता है।

मालपुआ के बनाने के लिए कुछ क्षेत्रों में इसके मिश्रण में पके केले को मसलकर, नारियल, आटा, और पानी या दूध डालकर तैयार किया जाता है। इस मिश्रण को स्वादिष्ट बनाने के लिए कभी कभी इसे इलायची के साथ संशोषित किया जाता है। मालपुआ के बिहारी संस्करण में तलने से पहले घोल में चीनी डाली जाती हैं। माना जाता है कि वैदिक काल के दौरान आर्यों के द्वारा अनाज के रूप में जौ सबसे ज्यादा खाया जाता था था। इस प्रकार की एक किस्म अपुपा थी जिसमें जौ के आटे को घी में तलकर या पानी में उबालकर और फिर शहद में डुबाया जाता था। वर्तमान मालपुआ ने इस वैदिक नाम और इसकी तैयारी की प्रक्रिया दोनों को बरकरार रखा है।



चन्द्रकला

बिहार की लजीज चन्द्रकला मिठाई को खाने के लिए आपको मुंगेर आना होगा। मुंगेर के गांधी चौक पर यह मिठाई आपको कई दुकानों में मिल जायेगी। यहाँ की दुकानों में चन्द्रकला का स्वाद कुछ अनूठा ही होता है।



मुंगेर, हाजीपुर, पटना



खोया, सूजी, चीनी, इलाइची
पाउडर, मैदा, तेल

कहते हैं कि एक दुकानदार की मां ने घर में खाने के लिए इस मिठाई को बनाया था। इसका टेस्ट इतना पसंद आया कि इसकी बिक्री दुकान पर करने लगे। अब यह चन्द्रकला मिठाई कई वर्षों से काफी मशहूर मिठाई बन गई है और लोग इसे बड़े चाव से खाते हैं और पैक कराकर भी ले जाते हैं। हालांकि बिहारी स्वाद के लिए मशहूर चन्द्रकला मिठाई हाजीपुर और पटना सहित राज्य के कई और हिस्सों में खूब बेची और खाई जाती है।

चन्द्रकला मिठाई बनाने के लिए सबसे पहले खोया और सूजी को अच्छे से भून कर किसी बर्तन में निकाल लिया जाता है। फिर उसमें बादाम पाउडर, हल्की चीनी और इलाइची पाउडर को डालकर अच्छे से मिक्स कर लिया जाता है। इसके बाद दूसरे बर्तन में मैदा और घी डालकर और पानी मिलाकर अच्छे से गूँथ लिया जाता है और कुछ देर के लिए गीले कपड़े से ढककर छोड़ दिया जाता है। 15 मिनट बाद इस आटे को थोड़ा सा लेकर पुड़ी की तरह बेल लेते हैं और इसके ऊपर से तैयार मिश्रण को डालते हैं। फिर इसे हाथों से गुड़िया की तरह बना लेते हैं। अब एक कढ़ाई में तेल गर्म कर इसमें गुड़िया को डालते हैं। इसे गोल्डन ब्राउन होने तक अच्छे से फ्राई किया जाता है। अब चाशनी बनाने के लिए एक बर्तन में चीनी और पानी डालकर इसे गाढ़ा होने तक पकाया जाता है। उसके बाद फ्राई की हुई चन्द्रकला को इस चाशनी में डालकर 2 मिनट के बाद निकाल लिया जाता है।





खुरचन

पटना साहिब के कचौड़ी गली में स्थित एक दुकान काफी खास है क्योंकि इस दुकान में मिलती है बिहार की शान खुरचन। खीलते दूध से मलाई की परत को खरोच-खरोच कर तैयार की जाने वाली इस मिठाई को पटना सिटी के शहीद भगत सिंह चौक से आगे कचौड़ी गली में महादेव गुप्ता का परिवार पिछले 150 वर्षों तैयार कर रहा है।

महादेव गुप्ता की मानें तो प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार भी कभी इस दुकान की खुरचन के स्वाद के दीवाने थे। उनके मुताबिक श्री नीतीश कुमार की पत्नी नारायणी कन्या में पढ़ाती थीं, जो इसी कचौड़ी गली में स्थित है। पत्नी को छोड़ने के लिए माननीय मुख्यमंत्री स्कूटर से आते थे और इस दुकान के पास ही अपनी गाड़ी लगाते थे और यहां से खुरचन खाते थे। इसके अलावा पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी से लेकर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी तक इसका स्वाद चख चुके हैं।

खुरचन को तैयार करना किसी कला से कम नहीं है। एक किलो दूध को लोहे की कड़ाही में डाल कर कम आंच के चूल्हे पर चढ़ा कर खीलाया जाता है। दूध के ठंडा होने पर जमी परत को सींक से उतार कर थाली में रखा जाता है। इसके बाद दूध की पतली परतों के बीच कुछ खास चीजें डाली जाती हैं जो इसके स्वाद को कई गुना तक बढ़ा देती हैं।



पटना सिटी



दूध



बड़हिया के रसगुल्ले

एटम बम का नाम सुनते ही दिल दहल जाता है, लेकिन एक एटम बम ऐसा है जो मुंह में जाते ही पिघल जाता है। बात हो रही है बड़हिया के रसगुल्ले की। जी हां, एटम बम यहाँ के एक रसगुल्ले का नाम है जिसका आकार ऐसा है कि कोई आम आदमी एक खाने के बाद दूसरा खाने के लिए साहस नहीं जुटा पाता है, और स्वाद ऐसा खालिस कि होठों से छूट भी नहीं पाता है।

यहाँ के रसगुल्ले शुद्ध छेना, पतली चाशनी और बिना मैदे के तैयार किये जाते हैं। कहते हैं 'बड़' और 'हिया' मिल कर बड़हिया बना है यानी जहाँ रहने वाले का हृदय बड़ा हो वही बड़हिया है। सच ही है। रसगुल्ले की मिठास यहाँ के लोगों के उदार हृदय को ज़ाहिर कर देती है।

बड़हिया में कृषि और पशुपालन मुख्य पेशा रहा है। हजारों एकड़ रकवा का टाल पशुपालन के भरपूर मीके उपलब्ध कराता है। इसी का परिणाम है कि यहाँ दूध की नदी बहती रही है। इस कारण हर दूसरे घर से दूध की खुशबू आती रहती है और इसी के साथ रसगुल्ले बनाते कारीगरों की टोली भी यहाँ की अर्थव्यवस्था की कहानी बताती रहती है। दूध की पर्याप्त उपलब्धता के कारण यहाँ का छेना एक वक्त में प्रतीक बन गया और उससे बनने वाला रसगुल्ला भी लोकप्रियता के नये आयाम छूने लगा।



बड़हिया, लखीसराय



दूध, चीनी

बाकरगंज का गुलाबजामुन

रसगुल्ले के साथ दही का स्वाद तो आपने खूब लिया होगा लेकिन पटना के बाकरगंज आने पर आपको मिलेगा गुलाबजामुन के साथ दही का अनोखा स्वाद। 'कलामंच के बम' के नाम से प्रसिद्ध यहाँ के काले जामुन को दही के साथ चखने के लिए दूर-दूर से लोग आते हैं।



बाकरगंज, पटना



छेना, खोया, मैदा, शक्कर

पटना के गांधी मैदान के पास स्थित उद्योग भवन के बगल से बाकरगंज के रास्ते में कलामंच के नाम से एक गली है। इसी गली के अंदर 6 दशक से भी पुरानी यह मिठाई की दुकान है। बाकरगंज यूं तो राज्य की सबसे बड़ी इलेक्ट्रॉनिक मार्केट की मंडी है लेकिन यहीं पर रामसेवक और गोपाल प्रसाद का खास गुलाबजामुन बेहद प्रसिद्ध है। 1965 से यहां पर दो पैसे में मिलने वाला गुलाब जामुन आज 10 रुपये प्रति पीस कीमत का हो गया है। पटना सिटी के आलमगंज से चलकर आये रामसेवक प्रसाद ने यहां छोटी सी दुकान लगायी जो अब उनके पुत्र और नाती-पोते संचालित कर रहे हैं। रोज तीन सौ से चार सौ पीस गुलाब जामुन की बिक्री बहुत आराम से हो जाती है।

छेना, खोया और मैदा के साथ शक्कर की पतली चाशनी मुंह में जाते ही रस घोल देती है। कहा जाता है कि किसी जमाने में पृथ्वी राज कपूर भी इस दुकान पर आ चुके हैं। कलामंच वाली गली में स्थित इस दुकान से कुछ ही दूरी पर कालीदास रंगालय भी है, जहां कला प्रेमियों के साथ- साथ नामचीन कलाकार भी जमा होते हैं।





ब्रह्मपुर की गुड़ की जलेबी

चीनी की जलेबी तो आपने खूब खाई होगी लेकिन अगर गुड़ की जलेबी का अनूठा स्वाद लेना चाहते हैं तो एक बार ब्रह्मपुर की गुड़ही जलेबी खाकर जरूर देखिए। स्वाद में लजीज और सेहत के लिए गुणकारी यह बेमिसाल स्वाद शाहपुर-भोजपुर इलाके में विशेष तौर पर मिलता है।

इस लाजवाब मिठाई के कारीगर बताते हैं कि शुद्ध देसी तरीके से लकड़ी या कोयले की मंद आंच पर तलने के बाद गुड़ की चासनी में डुबोयी जलेबी का स्वाद निराला होता है। उसी प्रकार शुद्ध चने के बेसन की बुंदिया को गुड़ की चासनी में पकाकर सौंफ इलायची के साथ मिक्स कर लड्डू बनाया जाता है जो एक महीने तक खराब

नहीं होता है।

ब्रह्मपुर शाहपुर में गुड़ की जलेबी और लड्डू को लोग शुद्धता और स्वाद के साथ ही सेहत के लिए बतौर संदेश दूर-दूर भेजते हैं।

यूँ तो आमतौर पर जलेबी और बूंदी में शक्कर के शीरे का प्रयोग होता है। गुड़ से बने जलेबी और लड्डू की तासीर गर्म होती है जिसकी वजह से यह सर्दी से बचाती है और शरीर को अंदर से गर्म भी रखती है। इस इलाके में कई पीढ़ियों से परिवार इस पेशे से जुड़े हुए हैं, जिनके खानदानी दुकान खासे मशहूर हैं।





गिरियक की रसमाधुरी

रसमाधुरी बिहार के लोकप्रिय मिष्ठानों में से एक है। इस स्वादिष्ट और रसीली मिठाई की खासियत है छेने की नरम गेंदें जो चीनी की चाशनी और मेवे से युक्त गाढ़े दूध में डूबी होती हैं।

पटना-रांची हाइवे पर बिहारशरीफ और नवादा के बीच में एक छोटा सा कस्बा है, गिरियक। यह पावापुरी का प्रखंड मुख्यालय है। गिरियक की पहचान अब स्वादिष्ट रसमाधुरी और रसमलाई से है। यहां की रसमाधुरी इतनी खास है कि रोज हाइवे से गुजरने वाले स्वाद के शौकीन इसे जरूर चखते हैं। 30 रुपये में दो रसमाधुरी इतनी आनंदित कर देती है कि लोग चार-चार खा लेते हैं। यही नहीं डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए शुगर फ्री रसमलाई और रसमाधुरी भी उपलब्ध है।

यहां के प्रसिद्ध मिष्ठान्न दुकानदार बताते हैं कि रसमलाई बनाने

में कारीगर पैकेट के दूध का प्रयोग नहीं करते हैं। इसके लिए वे आसपास के विश्वसनीय दूध विक्रेताओं पर ही भरोसा करते हैं जो शुद्ध दूध मुहैया कराते हैं। उस दूध को वे केसर डालकर उबालते हैं। केसर में पीलापन आ जाने के बाद इसमें कम चीनी का प्रयोग करते हैं। इसके साथ ही जब छेना तैयार हो जाता है तो उसे ड्राइ फ्रूट डाल कर दोबार गर्म करते हैं। कुछ लोग केसर की मात्रा बढ़ाकर इसे पीले रंग का स्पर्श देते हैं, जबकि अन्य इसे सफेद रंग में ही रखना पसंद करते हैं। दूध की मात्रा को कम या ज्यादा करके रबड़ी की गाढ़ापन को भी नियंत्रित किया जा सकता है।

हालांकि बिहार में कई तरह की मिठाइयां प्रचलित हैं, लेकिन रसमाधुरी अपनी सादगी, स्वाद और सांस्कृतिक महत्व के कारण खास स्थान रखती है। यह न केवल बिहार की मिठास का प्रतीक है बल्कि राज्य की समृद्ध खाद्य परंपरा को भी प्रदर्शित करती है।



दूध पुआ

बिहारी व्यंजनों में हरे चने का एक खास स्थान है। सर्दियों के मौसम में मिलने वाली यह हरी सब्जी न सिर्फ स्वाद में लाजवाब होती है बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद मानी जाती है।

आइए देखें बिहार में हरे चने को किन-किन तरीकों से व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है।

बिहार में हरे चने का सबसे आम इस्तेमाल घुघनी बनाने में होता है। इसे बनाने के लिए हरे चने को उबालकर उसमें प्याज़, टमाटर और कुछ मसाले डाले जाते हैं। यह एक लज़ीज़ और पौष्टिक नाश्ता या फिर साइड डिश मानी जाती है। इसके अलावा, हरे चने को मसालों के साथ पीसकर, प्याज़, लहसुन और हरी मिर्च का तड़का लगाकर पराठा या पूड़ी के साथ भी खाया जाता है। ठंड के दिनों में यह गरमागरम व्यंजन लाजवाब लगता है।

बिहार में कुछ इलाकों में हरे चने को चटनी के रूप में भी खाया जाता है। हरे चने के साथ हरी मिर्च, धनिया

और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर बनाई गई यह चटनी पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होती है। इसे रोटी या पराठे के साथ खाया जा सकता है।

हरे चने का इस्तेमाल बिहार में कुछ खास पकवानों को बनाने में भी किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, हरे चने का पराठा सर्दियों के दिनों में काफी पसंद किया जाता है। इसके अलावा, हरे चने की कचौड़ी भी एक लज़ीज़ व्यंजन है। इसमें हरे चने की दाल को भरकर कचौड़ी बनाई जाती है।

इस तरह से बिहार में हरे चने को नाश्ते से लेकर मुख्य पकवानों तक, विभिन्न तरीकों से इस्तेमाल किया जाता है। यह न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है बल्कि पोषण का भी भरपूर खज़ाना माना जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



हरा चना, अन्य



मगध का मूंग का लड्डू



बिहार के मगध
क्षेत्र में प्रचलित



मूंग, चीनी, घी, ड्राय फ्रूट्स

मगध का मूंग के लड्डू से बन रहा संजोग ।
दुकां-दुकां पे तमाशे यह देखते हैं लोग ॥
उठाते थाल में गर्दन हैं बैठे मोहन भोग ।
यह लेने वाले को देते हैं दम में सौ-सौ भोग ॥

नज़ीर अकबराबादी के इस नज़्म को पढ़ते ही मुंह में मगध के मूंग के लड्डूओं का स्वाद भर आता है। कभी सत्ता का केंद्र रहा मगध साम्राज्य स्वाद का भी केंद्र था। यहाँ के मूंग के लड्डू उसी शाही विरासत को आगे बढ़ाते हैं।

आज भी खेतों से मूंग घर पर आते ही इसकी तैयारी शुरू हो जाती है। लड्डू बनाने के लिए खड़े मूंग को भिगो कर मिक्सी में पीस लिया जाता है और उसके बाद उसे देसी घी में भूना जाता है। फिर शक्कर चूर्ण मिलाकर लड्डू की शक्ल दे दी जाती है। मूंग के लड्डू न केवल स्वाद बल्कि सेहत के लिए भी बेहतरीन होते हैं और अगर वो मगध के हों तो क्या ही कहने! यह मिठाई पारंपरिक रूप से त्योहारों और विशेष अवसरों पर बनाई जाती है। यह प्रसाद के रूप में भी चढ़ाई जाती है और मेहमानों की आवभगत में भी इसका उपयोग किया जाता है।



मगध का बिरंज

आज मगध के खान-पान में काफी बदलाव आया है, मगर एक वक्त था जब शादी विवाह या खास अवसरों पर बिरंज बनाया जाता था।

बिहार की सांस्कृतिक यात्रा प्राचीन समय में बनाए जाते रहे और अब विलुप्तप्राय हो गए व्यंजनों से शुरू होती है। मगध जहां राजनैतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण था, वहीं उसके व्यंजनों ने क्षेत्र से आगे बढ़कर लोगों की जुबान पर भी राज किया। ऐसा ही एक मागधी व्यंजन है बिरंज।

इस व्यंजन के स्वाद और खासियत की वजह से इसे मगध की शान कहा जाता था। लेकिन इसे बनाने में काफी मेहनत लगती थी, जिसकी वजह से इस व्यंजन को बनाने की कला लुप्त हो गई। कभी इसे गया, जहानाबाद, अरवल और औरंगाबाद के ग्रामीण इलाकों में शादी-विवाह समेत अन्य बड़े कार्यक्रमों में बनाया जाता था।

बिरंज एक मीठा व्यंजन है जिसे चावल से तैयार किया जाता था। उस वक्त इस व्यंजन को बनाने वाले लोगों को उच्च वर्ग की श्रेणी में रखा जाता था। कहा जाता है कि जब यह व्यंजन बनाया जाता था, तो बनाने वाले उपवास रखते थे। इस व्यंजन को बनाने के लिए मिट्टी के

बर्तनों का इस्तेमाल किया जाता था। हालांकि, मिट्टी के बर्तन में मसाले का अर्क तैयार किया जाता था और फिर एल्युमिनियम के बर्तन में चावल डालकर पकाया जाता था।

जानकर हैरानी होगी कि इस व्यंजन को बनाने में 10 घंटे का वक्त लगता था। इस व्यंजन को तैयार करने के लिए स्पेशल सामग्रियों का इस्तेमाल किया जाता था। व्यंजन को खास बनाने के लिए चावल, मसाले, काजू, किशमिश, अखरोट और मेवा का इस्तेमाल किया जाता था। कहा जाता है कि इस व्यंजन को बनाने में जितनी मात्रा में चावल इस्तेमाल किया जाता था उतनी ही मात्रा में मेवा भी डाली जाती थी। यह गाय के शुद्ध घी में तैयार किया जाने वाला खास व्यंजन था।

बिरंज के बारे में एक और बात हैरान करती है कि जहां बिरंज बनता था वहां महिलाओं का प्रवेश पूरी तरह से वर्जित होता था।



गया, जहानाबाद, अरवल
और औरंगाबाद



चावल, ड्राई फ्रूट्स
मेवा, घी



खुरमा या बेलगामी

भोजपुर जिले की खुरमा मिठाई काफी प्रसिद्ध है. भोजपुर के स्वादिष्ट व लोकप्रिय मिठाई उदवंतनगर के खुरमे को स्थानीय लोग बेलगामी के नाम से जानते हैं।

आरा के उदवंतनगर का खुरमा खाने वाले इसका स्वाद कभी नहीं भूल पाते। सौ प्रतिशत शुद्धता से बनी इस मिठाई ने सबको अपना मुरीद बना लिया है। प्रसिद्ध इतिहासकार बुकानन ने बताया था कि इस नगर का नाम आरा इस कारण पड़ा क्योंकि यह गंगा के दक्षिण में ऊंचे स्थान पर स्थित था। आड़ या अरार में होने के कारण इस शहर का नाम 'आरा' रखा गया।

केवल छेना और चीनी से बनने वाली मिठाई खुरमा आरा के अलावा बिहार में कहीं और नहीं मिलती है। भोजपुर के लोग बातचीत में जैसे ठेठ होते हैं, लेकिन अंदर से कोमल, मीठे तथा रसीले होते हैं, ठीक वैसे ही खुरमा देखने में बिल्कुल अनगढ़ लेकिन अंदर से मिठास के साथ-साथ इतना रसीला होता है कि

स्वाद जिह्वा से सीधा दिल में उतर जाये।

गर्व की बात ये है कि उदवंतनगर के खुरमा को अब जीआई टैग मिल चुका है। इस मिठाई की खासियत है कि बिना फ्रिज के इसे दस से 12 दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

खुरमा बनाने के लिए छेना के बड़े-बड़े टुकड़ों को चीनी की चाशनी में डेढ़ से दो घंटे तक धीरे-धीरे पकाया जाता है। छेना जब पककर हल्का लाल व भूरा रंग का हो जाता है, तब उसे चूल्हे से उतार दिया जाता है। एक घंटे ठंडा होने के बाद यह मिठाई खाने योग्य हो जाती है। इस मिठाई की प्रसिद्धि बिहार के साथ ही देश के विभिन्न हिस्सों में भी है।



उदवंतनगर, भोजपुर



छेना या पनीर, चीनी



पेड़ा

अगर किसी को मीठे में पेड़ा पसंद है, तो उनके लिए बिहार के भोजपुर जिले की सकड़ी एक उत्तम विकल्प हो सकता है वहां के मशहूर पेड़े का स्वाद चखने के लिए यहां के पेड़े को शुद्ध दूध से बनाया जाता है।

अगर किसी को मीठे में पेड़ा पसंद है, तो उनके लिए बिहार के भोजपुर जिले की सकड़ी एक उत्तम विकल्प हो सकता है वहां के मशहूर पेड़े का स्वाद चखने के लिए यहां के पेड़े को शुद्ध दूध से बनाया जाता है, जिसकी वजह से यहां का पेड़ा बिहार के साथ-साथ अन्य राज्यों से आने वाले लोगों को भी पसंद आता है।

सकड़ी पहुंचते ही सड़क के किनारे आपको पेड़े की दर्जनों दुकानें दिखाई देंगी। ज्यादातर दुकानों पर पेड़े का शुद्ध जायका मिलता है। यहां के पेड़े की दुकान की रसोई में लकड़ी/कोयले की भट्टियां हमेशा जलती रहती हैं और उनमें सैकड़ों लीटर दूध खीलता रहता है। एक किलो शुद्ध पेड़े के लिए करीब 5 किलो दूध और उसमें स्वादानुसार चीनी की मात्रा मिलाई जाती है।

तब जाकर शुद्ध पेड़ा बनता है।

पेड़ा एक प्रकार की मिठाई है जो खोया और शक्कर से बनाई जाती है। पेड़ा बनाने के लिए खोया (मावा) व शक्कर मुख्य सामग्री है। इसमें पारम्परिक स्वाद के लिए इलायची के दाने, केसर तथा पिस्ता भी मिलाये जाते हैं। पेड़ा शब्द का उपयोग सामान्य रूप से किसी भी कोमल गोल आकार की वस्तु के लिए किया जाता है जैसे आटा और खोया।

इस मिठाई के लिए अनेक प्रकार के शब्द और नाम जैसे पेठा, पेंडा (गुजराती में), पेरा और पिन्नी सम्मिलित हैं, जिन सब नामों का मूल संस्कृत शब्द “पिण्डक” से है।



सकड़ी, भोजपुर



दूध / खोया, चीनी



बक्सर का मधुरभोग

बिहार के प्रसिद्ध शहर बक्सर में दूध से बनने वाली कई मिठाइयां आपने खाई होंगी, लेकिन बक्सर के मधुर भोग की बात ही कुछ और है। अपने अलग स्वाद के लिए यह मिठाई दूर-दूर तक मशहूर है।

बिहार के प्रसिद्ध शहर बक्सर में दूध से बनने वाली कई मिठाइयां आपने खाई होंगी, लेकिन बक्सर के मधुर भोग की बात ही कुछ और है। अपने अलग स्वाद के लिए यह मिठाई दूर-दूर तक मशहूर है। इस मिठाई की लोकप्रियता इतनी है कि इसे खाने वाले लोग यूपी से बक्सर आते हैं। दूध और छेना तथा केसर से खास तरीके की मिठाई तैयार की जाती है। इसका स्वाद मधुर होने की वजह से मिठाई का नाम मधुर भोग रखा गया। इस खास मिठाई को बनने में 2 दिन का समय लगता है।

पहले दिन छेना से मिठाई तैयार होती और उसके अगले दिन उसे दूध में पकाया जाता है। उसके बाद गाढ़े दूध में डाला जाता है। इस प्रक्रिया में चार से पांच घंटे का समय लगता है। इस मिठाई की खासियत

यह है कि इसे बेहद शुद्धता के साथ बनाया जाता है। इसमें चीनी की मात्रा न के बराबर होती है, जिसके कारण इसे कम चीनी खाने वाले भी आसानी से खा सकते हैं और ये नुकसान भी नहीं करती। इस मिठाई को डायबिटीज के पेशेंट भी खा सकते हैं। मधुरभोग की डिमांड बक्सर, भोजपुर, रोहतास, बलिया तथा गाजीपुर तक है। बताया कि शादी-विवाह के लिए भी लोग इसे ऑर्डर पर बनवा कर ले जाते हैं।



बक्सर



छेना या पनीर, चीनी



आम-चूड़ा



बिहार के मगध क्षेत्र में प्रचलित



आम, चूड़ा और चीनी

मगध में आम-चूड़ा खाने की परंपरा नहीं है, लेकिन अंग और मिथिला में यह खासा लोकप्रिय है।

आप इसे आजमाने के लिए थोड़े से चूड़ा में दो मालदह आम को काटकर, उसका गूदा निकालकर, चूड़ा में अच्छी तरह मिलाकर खा सकते है!

इसमें आप दूध और चीनी भी मिला सकते हैं। इसका स्वाद वाकई अद्वितीय होता है।



सेव-बुनिया

पटना की स्पेशल सेव बुनिया दही एक अनूठा व्यंजन है जो राजधानी के विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध है।

पटना की स्पेशल सेव बुनिया दही एक अनूठा व्यंजन है जो राजधानी के विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध है। बेली रोड, महावीर मंदिर, राजवंशी नगर, नया सचिवालय परिसर, सिविल कोर्ट, कलेक्ट्रेट ऑफिस, गांधी मैदान, बाकरगंज, मीठापुर, चितकोहरा बाजार और राजा बाजार में ऐसी दर्जनों दुकानें हैं जो इस विशेष भोजन को बेचती हैं। यह पटना का एक विशेष स्ट्रीट फूड है। इसमें से नमकीन होता है जबकि बुंदिया मीठा दोनों का संयोजन जब नमकीन मीठा का मिलता है तो स्वाद अनूठा हो जाता है साथ में मलाई वाली दही इसके स्वाद को बढ़ा देती है। पटना के बेली रोड पंचमुखी महावीर मंदिर के पास पिछले कई दशकों से स्पेशल चाय और बुनिया के लिए प्रसिद्ध दुकान है। यहां कई सारे आइटम दिखते हैं पर सबसे ज्यादा फेमस यहां की सेव बुनिया और दही है।

दुकान पर सुबह से शाम देर रात तक भीड़ लगी होती है लोग खाते भी हैं और पैक करवा कर घर के लिए भी ले जाते हैं। यहां राजनीति और फिल्म जगत की कई बड़ी हस्तियां भी इस लजीज व्यंजन का स्वाद चखने आ चुके हैं। नमकीन सेव और बुंदिया दोनों बेसन से ही बनाए जाते हैं। सेव 15 - 20 दिनों तक खराब नहीं होता है जबकि बुंदिया दो दिनों से ज्यादा नहीं टिकता। यहां बनने वाला बुंदिया मीठा सूखा होता है। जब आप इसे खाना शुरू करते हैं तो इसका रस बेहद खास टेस्ट का लगता है। दही का कांबिनेशन मिलने के बाद स्वाद और लजीज हो जाता है। अगर आप पटना में रहते हैं या कभी पटना आने का मौका मिले तो पटना का या स्ट्रीट फूड आप जरूर ट्राई कीजिए।



पटना



सेव बुनिया



बत्तीसा लड्डू

बत्तीसा लड्डू खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं और इनमें प्रोटीन, वसा, और ऊर्जा का अच्छा संतुलन होता है। इन्हें विशेष रूप से त्योहारों, विवाह समारोहों और अन्य खास मौकों पर बनाया और परोसा जाता है।



बिहार के सभी क्षेत्रों में प्रचलित



बेसन, घी, सूखे मेवे, चीनी इलायची और जायफल

बत्तीसा लड्डू एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है, जिसे बिहार में भी बनाया जाता है। इस मिठाई का नाम 'बत्तीसा' इसलिए रखा गया है क्योंकि इसे बनाने में 32 (बत्तीसा) प्रकार की सामग्रियों का उपयोग होता है। इनमें बेसन (चने का आटा), घी, शक्कर, सूखे मेवे, मसाले और कभी-कभी कुछ विशेष जड़ी-बूटियाँ शामिल होती हैं।

बत्तीसा लड्डू की मुख्य सामग्री है। बेसन को घी में भूनकर इसका स्वाद और भी बढ़ाया जाता है। लड्डू को बनाने के लिए घी का उपयोग किया जाता है, जो मिठाई को समृद्ध और नम बनाता है। मिठास के लिए शक्कर का उपयोग होता है, जिसे कभी-कभी स्वाद और रंग के लिए गुड़ से भी बदला जा सकता है। काजू, बादाम, पिस्ता, और किशमिश जैसी सूखे मेवे लड्डू में डाले जाते हैं। ये लड्डू को पौष्टिक और क्रंची बनाते हैं। इलायची, जायफल, और लौंग जैसे मसाले मिठाई में सुगंध और स्वाद जोड़ते हैं।

बत्तीसा लड्डू खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं और इनमें प्रोटीन, वसा, और ऊर्जा का अच्छा संतुलन होता है। इन्हें विशेष रूप से त्योहारों, विवाह समारोहों और अन्य खास मौकों पर बनाया और परोसा जाता है। इस मिठाई की समृद्धि और स्वाद इसे भारतीय मिठाइयों में विशेष स्थान देती है।



परिकल्पना, शोध, संपादन, संकलन, डिज़ाइन
इक्विटी फाउंडेशन - ए फोरम फॉर वीमन एंड चाइल्ड, पटना, बिहार



परिकल्पना, शोध, संपादन, संकलन, डिज़ाइन
इक्विटी फाउंडेशन - ए फोरम फॉर वीमन एंड चाइल्ड, पटना, बिहार

