

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಜಜ್ಜಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮೂರು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸೇವನೆ. ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫದ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಹಳ ಹಿತ.



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಜಜ್ಜಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಮೇಲಿನ ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಥಂಡಿ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಭಾರ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕಫ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತನೀಡುವುದು.



ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಮೂರು ಇಂಚು

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗಿಸಿ. ನಂತರ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಸಿಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವಿಸಿ.

