

ՄՆՈՒՆԴԻ ԲԱԺԻՆԸ

ՊՆԴՈՒԹԵԱՆ ՍՆՆԴԱՊԱՅՈՒԹԻՒՆԸ

Այսպիսի սննդապահութեան մը նպատակը պիտի կազմէ գրգռել աղիքներու մարսողական հոյզերը, առանց սակայն փորհարութիւն պատճառելու: Ինչպէս նաև, աղիքներու կծկումներ պատճառել, առանց սակայն խիթ տալու: Կղկղանքին քանակութիւնը շատցնել: Աղիքներուն բնական գործունէութիւնը վերահաստատել անընդհատ:

Յանձնարարուած սնունդը կը տարբերի համաձայն պնդութեան տեսակին: Եթէ պնդութիւնը արդիւնք է աղիքներու ուժաթափութեան, սնունդը պէտք է հարուստ ըլլայ սէլիւլոզով: Իսկ եթէ պնդութիւնը արդիւնք է աղիքներու պրկումին, սնունդները պէտք է պարունակեն աւելորդ մասեր:

ԱՐՏՕՆՈՒԱԾ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐ

Կարագ, թարմ, առատ, օրական 50—100 կրամ: Խաշուկներ (bouillies) ջուրի կամ կաթի մէջ: Արգանակ: Իբրեւ ըմպելի՝ պաղ ջուր, 1 գաւաթ առտուն ծոմ բերնով, 1 գաւաթ իրիկունը պառկելու ատեն, — գինի՝ քիչ քանակութեամբ և ճերմակը, գարեջուր, խնձորօղի, լիմոնատ, գաղպիինի (frêne) խաշջուր, թան (այրան): Ընդեղէն, քիչ, — գարի, վարսակ առանց թեփը հանելու: Իբրեւ համեմաղ, քացախ, հոտաւէտ և անուշ նիւթեր: Պտղանուշներ, եփած սալոր, մանաւանդ մեղր: Լոռ շաքարախառն: Թարմ և մակրդուած պանիր: Թարմ պտուղներ, մանաւանդ առտուն ծոմ բերնով: Կարկանդակ: Իւղով (ձէթ) աղցաններ: Իւղ, ճաշերու միջև ապոուրի դգալով: Ժամպոն: Մածուն, կաթնեղէն: Առատ, կանանչ բանջարեղէններ, ամէն տեսակ, իւրաքանչիւր ճաշի ատեն 250—300 կրամ: Երկրորդ տեսակի պնդութեան ենթականերուն համար, բանջարեղէնները լաւ մը մանրել և այնպէս եփել: Չոր բանջարեղէններ, առանց կեղևները (թեփ) հանելու: Հաւկիթը քիչ տալ, մանաւանդ ճերմկուցը երբեք չտալ: Հաճարի հատ: Թարմ կարագով պատրաստուած խիւսապուրներ: Գետի և ծովի ձուկեր: Գետնախնձոր: Բանջարեղէնով պատրաստուած ապուր: Շաքար՝ քիչ: Միսը երբեմն օգտակար է իբրեւ ախորժակը գրգռող, մասնաւորաբար եղի, հորթի, ոչխարի և հաւի միսերը: 100 կրամ ցերեկուան ճաշի ատեն, առանց սալցայի խորոված կամ սկարա: Բացօդեայ երկար պտոյտներ ընել. խուսափիլ շատ քրտնելէն: Ամառը, 2—3 օր, միայն խաղողով սնանիլ:

ԱՐԳԻԼՈՒԱԾ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐ

Եփուած (տաղուած) կարագը, իւղոտ արգանակները և բուսա-

ջուրերը, սուրճը, թէյը, շոքոլան, կարմիր դինի, պահածոյ կերակուրները, կծու և թթու համեմները (պղպեղ, քարչին), սերկէիլի քաղցրաւենիքները, բրինձը, սերկէիլը, գդեարը, ելակը, պանանը: Կաթը պնդութիւն կուտայ, երբ առանձին կ'առնուի: Չոր բանջարեղէնները և հաւկիթը քիչ գործածել: Ճերմակ հացը, մասնաւորաբար թարմը: Տապկուած և սալցայով եփուած կերակուրները: Որսի միսերը:

ԲԺ. Ե. ԳՐԳՈՅԵԱՆ

ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆԻ ԽԱՇՁՈՒՐԵՐ

2 լիթր խաշջուր պատրաստել հետեւեալ նիւթերով. — 250 կրամ ստեպդին, 250 կրամ գետնախնձոր, 100 կրամ շոգամ, 25 կրամ պրասին գլուխը, 20 կրամ մերմակ չոր լուրիա, 20 կրամ սիսեռ, 20 կրամ ոսպ, 20 կրամ աղ, 4 լիթր ջուր: Այս ամէնքը եռացնել 4 ժամ, յետոյ ֆամել և գործածել մանուկներուն իբրեւ սնունդ, մաքսողական խոզովակի կամ ջերմաոխիբ հիւանդութեանց պարագային:

ՔԱՐԹՈՆԻ ԵՂԱՆԱԿՈՎ. — 1 լիթր ջուր, 2 գետնախնձոր, 1 ստեպդին, 1 գլուխ պրաս, 1 տերեւ հազար: Եռացնել, մինչև որ $3/4$ ը մնայ: Եւ գործածել:

ՄԵՐԻԻ ԵՂԱՆԱԿՈՎ. — 60 կրամ գետնախնձոր, 40 կրամ ստեպդին, 5 կրամ շոգամ, 5 կրամ սիսեռ, 5 կրամ կանանչ լուրեա, 1 սուրճի դգալ աղ, 1 լիթր ջուր: 4 ժամ եփել:

ՄԱՐՑԱՆԻ ԵՂԱՆԱԿՈՎ. — 3 լիթր ջուր, 1 գետնախնձոր, 1 ստեպդին, 1 ափ սիսեռ, 2 ապուրի դգալ բրինձ, կէս սուրճի դգալ աղ: Եփել 3 ժամ:

ԲՐԻՆՁԻ ՁՈՒՐ. — 2-4 սուրճի դգալ բրինձ, 1 լիթր ջուր: Կէս ժամ եփել: Եռացեալ ջուր աւելցնելով՝ մէկ լիթրի վերածել, ֆամել, շաֆար և աղ դնել:

ԳԱՐԻԻ ՁՈՒՐ. — Մէկ ապուրի դգալ գարի, կեղևը հանուած: Պատրաստել բրինձի ջուրին եղանակով:

ՎԱՐՍԱԿԻ ՁՈՒՐ. — Մէկ ապուրի դգալ վարսակ: Պատրաստութիւնը նոյնն է:

ՀԱՅԱՁՈՒՐ. — Հացը կարմրցնել, ջարդել ջուրին մէջ և երկար եփել: Մաղէ անցընել և շաֆար աւելցնել:

ՃԵՐՄԿՈՒՑՈՎ ԽԱՌՆ ՁՈՒՐ. — Չորս հաւկիթի մերմկուց առնել, գարնել մէկ լիթր ջուրի մէջ:

ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԻ ՁՈՒՐ. — Խոշոր գետնախնձոր մը, 70 կրամ շաֆար, 250 կրամ ջուր, մէկ լեմոնի ջուր: Գետնախնձորը մաքրել, կեղևը հանել փորել և մէջը լեցնել շաֆարը, փուռը դնել (20 վայրկեան), յետոյ ջուրին մէջ նզմել, մաղէ անցնել և աւելցնել լեմոնին ջուրը: