

### कच्चे आम का तेल युक्त अचार

आम के टुकड़े	1 किलोग्राम
नमक	110 ग्राम
लाल मिर्च	25 ग्राम
सौंफ	30ग्राम
मेथी	20 ग्राम
काली मिर्च	20 ग्राम
हल्दी	20 ग्राम
सोठ	10 ग्राम
हींग	3 ग्राम
सोडियम बेंजोएट(परिरक्षक)	0.25 ग्राम
सरसों का तेल	600 ग्राम



**विधि :** स्वस्थ, परिपक्व एवं कच्चे फलों को स्वच्छ पानी से धोकर अच्छी तरह से सुखा लें। तत्पश्चात फलों को 1-2 इंच के टुकड़ों में काट लें। टुकड़ों को गुठली से अलग कर लें फिर उनमें नमक व परिरक्षक मिला कर धूप में रखें। दो दिन के पश्चात मसालों व तेल को उनमें मिलायें। अचार को शीशे या प्लास्टिक के जीवाणु रहित स्वच्छ जार में भंडारित करें।

### कच्चे आम का तेल रहित अचार

आम की फाँके	1 किलोग्राम
नमक	120 ग्राम
लाल मिर्च	30 ग्राम
हींग	10 ग्राम
सोडियम बेंजोएट ( परिरक्षक)	0.25 ग्राम



**विधि :** स्वस्थ, परिपक्व लेकिन कच्चे फलों को स्वच्छ पानी से धोकर अच्छी तरह से सुखा लें। तत्पश्चात फलों को इस प्रकार से छीलें ताकि गूदे में छिलके का हरापन न रह जाये। फलों से फाँके काट लें। फाँको को लगभग 1 इंच के टुकड़ों में काट लें। टुकड़ों में नमक मिला कर धूप में रखें। बीच-बीच में चम्मच से हिलाते रहें। दो दिन बाद इसमें लाल मिर्च, हींग एवं सोडियम बेंजोएट मिलाए और धूप दिखायें। एक सप्ताह बाद अचार उपयोग हेतु तैयार हो जायेंगा। तैयार अचार को स्वच्छ एवं जीवाणु रहित शीशे या प्लास्टिक के जार में रखें। जार को शुष्क एवं नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

### कच्चे आम का तेल रहित मीठा अचार

आम के टुकड़े	1 किलोग्राम
नमक	110 ग्राम
हींग	10 ग्राम
चीनी	100 ग्राम
लाल मिर्च	30 ग्राम
सोडियम बेंजोएट (परिरक्षक)	0.25 ग्राम



**विधि :** फलों के टुकड़ों को हींग के अचार की भाँति ही तैयार किया जाता है। आम के टुकड़ों को नमक एवं चीनी मिला कर तब तक धूप में रखें, जब तब चीनी ठीक से न घुल जायें उसमें लाल मिर्च,

हींग एवं सोडियम बेंजोएट मिलायें। तैयार अचार को स्वच्छ शीशे या प्लास्टिक के जार में भरकर नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

### कच्चे आम के लच्छों का मीठा अचार

आम के लच्छे	1 किलोग्राम
नमक	120 ग्राम
चीनी	800 ग्राम
लाल मिर्च	30 ग्राम
किशमिश	60 ग्राम



**विधि :** फलों को अच्छी तरह से धोकर छीलने के उपरान्त कद्दूकस कर लें। लच्छों में नमक एवं चीनी डाल कर एक घंटे के लिये रख दें। तत्पश्चात भारी तले वाले बर्तन में लच्छों को डाल कर पानी सूखने तक गर्म करें। आँच से उतारने पर लाल मिर्च एवं किशमिश मिलायें। ठंडा होने पर स्वच्छ जार में भंडारित करें।

### आँवले का अचार

आँवला	1 किलोग्राम
नमक	110 ग्राम
लाल मिर्च	25 ग्राम
सौंफ	30 ग्राम
मेथी	10 ग्राम
काली मिर्च	10 ग्राम
हल्दी	20 ग्राम
हींग	3 ग्राम
सरसों का तेल	600 ग्राम



**विधि :** आँवला के स्वस्थ फलों को स्वच्छ पानी से धोने के पश्चात गर्म पानी में 8 से 10 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर आँवलें की फाँके निकाल कर गुठली को अलग कर दें। फाँकों में नमक, मसाले (दरदरें पिसें) एवं तेल अच्छी तरह से मिलायें। अचार को स्वच्छ एवं निर्जर्मीकृत, चौड़े मुँह के शीशे या प्लास्टिक के जार में भरकर भंडारित करें।

### नींबू का अचार

नींबू	1 किलोग्राम
नमक	50 ग्राम
काला नमक	50 ग्राम
सेंधा नमक	50 ग्राम
भुना जीरा (पिसा)	2 चम्मच
लाल मिर्च ( पिसा)	इच्छानुसार
अजवायन	2 चम्मच
गर्म मसाला	1 चम्मच
चीनी	200 ग्राम



**विधि :** नींबूओं को पानी से धोकर सुखा लें। फिर उन्हें चार-चार टुकड़ों में काट लें। नमक, काला नमक एवं चीनी अच्छी तरह से मिलायें। तत्पश्चात जार में भर दें एवं 15-20 दिन तक धूप लगायें और भंडारित करें।

## नींबू का भरवा अचार

नींबू	1 किलोग्राम
नमक	50 ग्राम
काला नमक	50 ग्राम
सेंधा नमक	50 ग्राम
भुना जीरा (पिसा)	2 चम्मच
लाल मिर्च (पिसा)	इच्छानुसार
अजवायन	2 चम्मच
गर्म मसला	1 चम्मच
चीनी	200 ग्राम



**विधि :** नींबूओं को पानी से धोकर सुखा लें। नींबूओं को चार-चार भागों में इस तरह काटें कि नीचे से जुड़ा रहे। सब मसाले व चीनी मिला लें। अब उनको नींबूओं में भर दें। नींबूओं को जार में रखते जायें और बचे हुए मसाले को जार में ऊपर से डाल दें। 1 महीना तक धूप लगाने के उपरांत सामान्य ताप पर भंडारित करें।

## नींबू का अदरक लहसुन वाला अचार

नींबू	1 किलोग्राम
नमक	150 ग्राम
लहसुन (छिली)	4 गॉठ
अदरक (पिसी)	200 ग्राम
कश्मीरी मिर्च पाउडर	4-5 चम्मच



**विधि :** दाग रहित नींबूओं को पानी से धोकर सुखा लें। चार-चार टुकड़ों में काट लें। तत्पश्चात नमक, लहसुन, पिसी अदरक एवं कश्मीरी मिर्च पाउडर अच्छी तरह से नींबूओं में मिलायें और जार में भर दें। 15-20 दिन तक धूप लगाने के उपरांत सामान्य ताप पर भंडारित करें।

## करौंदे का अचार

करौंदा	1 किलोग्राम
नमक	120 ग्राम
हल्दी (पिसी)	20 ग्राम
लाल मिर्च (पिसी)	15 ग्राम
सरसों	50 ग्राम
मेथी	15 ग्राम
अजवाइन	15 ग्राम
जीरा	15 ग्राम
सौंफ	25 ग्राम
सरसों का तेल	200 मि.ली.



**विधि :** करौंदो को पानी से अच्छी तरह धोकर दो टुकड़ों में काट लें। इसमें नमक तथा हल्दी मिलाकर तीन दिन के लिए रख दें। इसे बीच-बीच में हिलाते रहें। तीन दिन बाद सभी मसाले आवश्यकतानुसार भूनकर व कूटकर मिला दें फिर खौलाकर ठंडा किये हुए सरसों के तेल को इसमें मिला दें। तैयार अचार को जार में भरकर ढक्कन से बंद कर नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

## कटहल का सिरका युक्त अचार

कटहल	1 किलोग्राम
नमक	100 ग्राम
हल्दी (पिसी)	20 ग्राम
मेथी (पिसी)	10 ग्राम
राई	50 ग्राम
कलौजी	5 ग्राम



सौंफ (पिसी)	10 ग्राम
सफेद सिरका	3 चम्मच

**विधि :** कटहल को छील कर साफ करें एवं मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें। कढ़ाही में तेल गर्म करें और टुकड़ों को हल्का सुनहरा होने तक तलें। टुकड़ों को ठंडा करने के पश्चात सब मसाले अच्छी तरह मिला दें। सफेद सिरका डालें और साफ सूखे जार में भर कर ढक्कन लगा दें। साफ स्थान पर भंडारित करें।

•नोट: इस अचार को धूप में नहीं रखना है।

## हरी मिर्च का अचार

हरी मिर्च	1 किलोग्राम
नींबू का रस	250 मि.ली.
सरसों का तेल	150 मि.ली.
नमक	120 ग्राम
सरसों/राई	50 ग्राम
अजवाइन	20 ग्राम
मेथी	20 ग्राम
जीरा	20 ग्राम
हल्दी (पिसी)	20 ग्राम



**विधि :** हरी मिर्च को पानी से धोकर डंठल निकाल कर टुकड़ों में काट लें। सरसों के तेल को गर्म करें और उसमें मिर्च को गर्म होने तक भूनें। नींबू के रस में हल्दी, नमक एवं अन्य निर्धारित मसाले मिला दें। मसाला युक्त नींबू के रस को मिर्च में अच्छी तरह से मिलाकर 10 मिनट तक पकायें। तैयार अचार को जार में भरकर सूखे नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

## लाल मिर्च का भरवाँ अचार

बड़ी लाल मिर्च	1 किलोग्राम
नमक	स्वादनुसार
पीली/लाल सरसों (पिसी)	125 ग्राम
अजवाइन	20 ग्राम
कलौजी	2 चम्मच
मेथी	25 ग्राम
जीरा	25 ग्राम
सौंफ	25 ग्राम
खटाई	250 ग्राम
सरसों का तेल	1.5 कप



**विधि :** बड़ी लाल मिर्च को पोंछ कर दो दिन धूप में रखें। मेथी, जीरा, सौंफ और अजवाइन को भून कर पीस लें। अब सब मसाले अच्छी तरह मिला लें। मिर्चों को पीछे से काटें एवं बीज मसाले में मिला लें। थोड़ा तेल मसाले में मिलायें और मिर्चों में भर दें। बचे हुए तेल में मिर्चों को डुबो डुबो कर जार में भरते जायें। स्वच्छ एवं नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

## अदरक का अचार

अदरक	1 किलोग्राम
नींबू का रस	500 मि.ली.
सरसों का तेल	100 ग्राम
अजवाइन	30 ग्राम
काला नमक	50 ग्राम
सादा नमक	50 ग्राम
जीरा (पिसा)	50 ग्राम
दालचीनी	10 ग्राम



लाल मिर्च (पिप्पी)	15 ग्राम
हल्दी (पिप्पी)	20 ग्राम

**विधि :** स्वच्छ अदरक को धोने के उपरांत छील लें तथा उसे कद्दूकस करें। उसे मुलायम होने तक तेल में तलें। नींबू के रस में सभी मसाले मिलाकर तली हुई अदरक में मिला दें तथा पुनः 5 से 10 मिनट तक पकायें। तैयार अचार को जार में भरकर आवश्यकतानुसार धूप दिखाते रहें। सूखे एवं नमी रहित स्थान में भंडारित करें।

### लहसुन का अचार

लहसुन के जवे	1 किलोग्राम
नींबू का रस	200 ग्राम
सरसों का तेल	150. मि.ली
जीरा	15 ग्राम
अजवाइन	15 ग्राम
सौंफ	25 ग्राम
मेंथी	15 ग्राम
कलौंजी	10 ग्राम
हल्दी (पिप्पी)	0 ग्राम
अमचूर	20 ग्राम
लाल मिर्च (पिप्पी)	10 ग्राम
नमक	120 ग्राम

**विधि :** बड़े जवों के लहसुन का चुनाव करें। गाठों को काटकर जवे अलग कर छील लें। छिली हुई लहसुन को 10 मिनट तक पानी में उबालें तत्पश्चात पानी से निकालकर जालीदार टोकरी में रखें ताकि लहसुन से पानी निकल जाए। नींबू के रस में आवश्यकतानुसार भूनकर पीसे हुए सभी मसालों को मिला दें। इस मसालेयुक्त नींबू के रस को लहसुन में अच्छी तरह से मिला दें। साथ ही गर्म कर ठंडा किये हुए सरसों के तेल को भी अचार में मिला दें। अचार को जार में भरकर वायुरोधी ढक्कन से बन्द कर दें तथा सूखे नमी रहित स्थान पर भंडारित करें।

### प्याज का सिरकायुक्त अचार

प्याज	1 किलोग्राम
नमक	स्वादानुसार
सिरका	आवश्यकतानुसार



**विधि :** छोटे-छोटे प्याज छीलकर साफ कर लें। पानी से धोकर उन्हें सुखा लें। साफ सूखे जार में प्याज डालें और ऊपर तक सिरका भर दें। स्वादानुसार नमक डाल दें। सामान्य ताप पर भंडारित करें।

**नोट :** यह अचार शरीर को लू लगने से बचाता है।

### प्याज का तेल युक्त अचार

प्याज	1 किलोग्राम
सौंफ (कुटी)	2 चम्मच
राई (कुटी)	2 चम्मच
सरसों का तेल	1 कप
नमक	स्वादानुसार
सिरका	आवश्यकतानुसार

**विधि :** छोटे-छोटे प्याज छीलकर साफ कर लें। इसमें सौंफ, राई एवं नमक मिला दें। साफ व सूखे जार में प्याज डालें और ऊपर तक सिरका भर दें। सरसों का तेल गरम करें फिर ठंडा करके ऊपर से डाल दें। साफ स्थान पर भंडारित करें।

### मिश्रित सब्जियों का अचार

नींबू	250 ग्राम
गाजर	250 ग्राम
हरी मिर्च	200 ग्राम
अदरक	100 ग्राम
लहसुन	100 ग्राम
हरी मटर के दाने	100 ग्राम
नींबू का रस	250 मि.ली.
तेल	150 मि.ली.
हल्दी	20 ग्राम
मेंथी	20 ग्राम
सौंफ	30 ग्राम
अजवाइन	15 ग्राम
जीरा	15 ग्राम
कलौंजी	15 ग्राम
हींग	2 ग्राम
सरसों	30 ग्राम
नमक	120 ग्राम



**विधि :** सभी सब्जियों को साफ पानी से धोयें एवं आवश्यकतानुसार छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

गाजर, लहसुन, एवं मटर के दानों को एक कपड़े की पोटली में बाँधकर 10 मिनट तक खौलते पानी में उबालें। हरी मिर्च एवं अदरक को तेल में मुलायम होने तक तलें। नींबू को काटकर चार टुकड़ों में कर लें। सभी सब्जियों को मिश्रित करें। सभी मसाले आवश्यकतानुसार भून व पीसकर नींबू के रस में मिश्रित कर सब्जियों में मिला दें। अचार को जार में भरकर एक सप्ताह तक संग्रह करें। इसके बाद अचार को उपयोग में लायें।

### मिश्रित सब्जियों का मीठा अचार

मिश्रित सब्जियाँ (गोभी, गाजर, मूली, चुकन्दर एवं शलजम)	1 किलोग्राम
नमक	100 ग्राम
जीरा (पिसा)	20 ग्राम
लाल मिर्च (पिप्पी)	15 ग्राम
हल्दी (पिप्पी)	20 ग्राम
दालचीनी (पिप्पी)	10 ग्राम
हींग	3 मि.ली.
सौंफ (पिप्पी)	20 मि.ली.
सोंठ	10 ग्राम
अदरक	30 ग्राम
लहसुन	30 ग्राम
प्याज	30 ग्राम
तेल	100 ग्राम
गुड़ या चीनी	100 ग्राम
सफेद सिरका	100 मि.ली.

**विधि :** सभी सब्जियों (गोभी, गाजर, मूली, चुकन्दर एवं शलजम) को स्वच्छ पानी से धोने के पश्चात् छील कर टुकड़ों में काट लें। तथा गर्म पानी में 8-10 मिनट तक उबाल लें। पानी से सब्जियों को निकालकर एक स्वच्छ कपड़े पर फैला कर हवा में सुखायें। अदरक, लहसुन, प्याज के पेस्ट को तेल में हल्का गुलाबी होने तक गरम करें। सारे मसाले, गुड़, नमक एवं सिरका मिलायें। सभी सब्जियों को भली-भाँति मिला कर स्वच्छ जार में भरकर नमी रहित स्थान भंडारित करें।

## जिमीकन्द का अचार

जिमीकन्द	1 किलोग्राम
लहसुन	250 ग्राम
हरी मिर्च	250 ग्राम
राई	100 ग्राम
कलौजी	25 ग्राम
मेथी	25 ग्राम
जीरा	25 ग्राम
सौंफ	50 ग्राम
हल्दी (पिसी)	25 ग्राम
नमक	75 ग्राम
सरसों का तेल	250 ग्राम
अमचूर	100 ग्राम



**विधि :** सौंफ, मेथी, राई, जीरा, कलौजी को हल्का भून लें तथा दरदरा पीस लें। सरसों को बिना भूने दरदरा पीस लें। जिमीकंद, लहसुन को छील लें तथा हरी मिर्च की डंडी निकाल लें। जिमीकंद, लहसुन, हरी मिर्च को मोटा मोटा कूट लें और दिन भर धूप में सुखाए। तेल, हल्दी, नमक, पिसा मसाला, जिमीकंद, लहसुन और हरी मिर्च को मिलाकर अचार बनाएं तथा काँच के सुखे जार में भण्डारण करें।

## सहजन की फलियों का अचार

सहजन की फली	1 किलोग्राम
कच्चे आम की फाँके / नींबू की फाँके	250 ग्राम
नमक	120 ग्राम
हल्दी	25 ग्राम
लाल मिर्च (पिसी)	25 ग्राम
सरसों	100 ग्राम
मेथी	25 ग्राम
अजवाइन	25 ग्राम
जीरा	25 ग्राम
सौंफ	50 ग्राम
सरसों का तेल	250 ग्राम




**विधि :** सहजन की फली के छिलके उतारकर 1-1.5 इंच टुकड़ों में काट लें। आम/नींबू को 8-10 टुकड़ों में काट लें। सहजन/आम को धूप में 1 घण्टे के लिए सुखा लें। नमक और हल्दी मिलाकर टुकड़ों को 2 दिनों तक रखें। 2 दिन बाद सभी मसालों को भूनकर एवम् कूटकर मिला दें फिर इसमें तेल मिला दें। तैयार अचार को काँच के बरतन में भरकर सूखे स्थान पर भण्डारण करें।

## खीरे का किण्वित अचार

खीरा	1 किलोग्राम	
नमक	450 ग्राम	
पानी	2.5 किलोग्राम	

**विधि :** किण्वित अचार बनाने के लिए मध्यम आकार के कच्चे, कड़े तथा दागमुक्त खीरों का चुनाव करें। इन खीरों को काँच के स्वच्छ जार में 3 प्रतिशत नमक के घोल में तीन दिन तक डुबोये रखें। घोल की सतह पर प्लास्टिक की शीट इस प्रकार रखें कि शीट के किनारें जार के बाहर लटकते रहें। अब इस शीट के कटोरेनुमा भाग में पानी भर दें। जिससे कि इसके दबाव से खीरे घोल में डूबे रहें। तीन दिन पश्चात खीरे को 6 प्रतिशत नमक के घोल वाले जार में स्थानान्तरित कर दें। एक-एक हफ्ते के अंतराल में खीरों को 8, 10, 12 तथा 15 प्रतिशत के घोल में स्थानान्तरित करें। इस दौरान खीरे की सतह पर उपस्थित लैक्टिक अम्ल जीवाणु द्वारा किण्वन क्रिया संपादित होती है तथा लैक्टिक अम्ल के निर्माण से उत्पाद में खटास बढ़ती है। 15 प्रतिशत नमक के घोल की सांद्रता स्थिर होने पर किण्वन क्रिया बंद हो जाती है। अब खीरों को घोल से निकाल कर काँच के जारों में संरक्षित करें इस प्रकार तैयार अचार का उपयोग तीन माह तक किया जा सकता है।

## बंद गोभी का किण्वित अचार

बंद गोभी	1 किलोग्राम	
नमक	25 ग्राम	

**विधि :** किण्वित अचार बनाने हेतु पूर्ण परिपक्व बंद गोभी के बाहरी हरे तथा क्षतिग्रस्त पत्तों को हटा दें। डंठल को चाकू द्वारा काटकर अलग कर दें तथा पत्तों को लगभग 0.2 से.मी. चौड़ाई वाली कतरनों में काट लें। अब इन पर 2-5 ग्राम पिसा नमक प्रति किलोग्राम करतनो के हिसाब से छिड़ककर अच्छी प्रकार से मिलायें तथा काँच के स्वच्छ जार में दबा-दबा (तूस) कर भरें। कतरनों की सतह को प्लास्टिक की बड़ी शीट से इस प्रकार ढकें कि उसके किनारे जार के मुँह से बाहर लटकते रहें। अब कटोरीनुमा प्लास्टिक की शीट में पानी इस प्रकार भरें कि इतना दबाव पैदा हो जायें कि कतरने नमक के घोल में पूरी तरह डूबी रहें। जार को 15-20 दिन के लिए छोड़ देते हैं। इस दौरान किण्वन द्वारा उचित मात्रा में लैक्टिक अम्ल का निर्माण होता है जिससे अचार में खटास बढ़ती है। इस प्रकार स्वादिष्ट अचार का निर्माण होता है। निर्मित अचार को बिना किसी उपचार दिये तीन माह तक रेफ्रिजरेटर में सुरक्षित रखकर उपयोग किया जा सकता है।

प्रकाशक  
निदेशक

भा.कृ.अनु.प.-केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान,

रहमानखेड़ा, पोस्ट-काकोरी, लखनऊ - 226101

दूरभाष : (0522) 2841022-24 फैक्स : (0522) 2841025

ईमेल : cish@icar.gov.in, फोन-इन-लाइव : 0522-2841082

वेबसाइट : www.cish.icar.gov.in

