

पौष्टिक गुणों से भरपूर आंवले का प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन उत्पाद

मोती लाल मीणा, धीरज सिंह एवं पी.के. तोमर

भाकृअनुप—काजरी, कृषि विज्ञान केन्द्र, पाली—मारवाड़ (राजस्थान)—306401

आंवला एक प्रचुर पौषक तत्वों वाला अद्वितीय गुणों से युक्त पौधा है। यह जलवायु एवं भूमि दोनों के प्रति सहिष्णु होता है। ऊसर प्रतिरोधी फलों में आंवले का प्रमुख स्थान है तथा इसमें षर्करा एवं अन्य पौषक तत्व भी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। फलों को ताजा या सुखाकर दोनों प्रकार से उपयोग में लाया जाता है। इसके फलों का स्वाद अम्लीय तथा कसैलापन लिये होता है यह कसैलापन पालीफिनोल, गैलिक एसिड, इलैजिक एसिड तथा टैनिन के कारण होता है। ये दोनों रसायन आंवले में विद्यमान होने के कारण विटामिन सी के ऑक्सीकरण को अवरुद्ध करते हैं। जिसमें विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है। अधिकतर मुरब्बा एवं चटनी के रूप में इसका उपयोग होता है। औषधीय गुणों से भरपूर आंवला एक बहुपयोगी प्राचीनतम फल है जिसके औषधीय गुणों का वर्णन चरक संहिता, सुश्रुत, संहिता, कादम्बरी, रामायण इत्यादि अनेक ग्रन्थों में मिलता है। आंवले का फल विटामिन सी का प्रमुख स्रोत है (800—1000मिग्रा./100 ग्राम गुदे में)। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा खनिज लवण इसमें प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। आयुर्वेद में आंवले को महत्वपूर्ण स्थान देते हुए अमृत फल कहा गया है। आंवले के सेवन से शरीर में जीर्ण होने की प्रक्रिया मंद हो जाती है। विटामिन 'सी' की प्रचुर मात्रा के कारण स्कर्वी, रोग दांत एवं मसूडों, हड्डी, आंख व उदर के अनेक रोगों में इसके फल काफी लाभदायक हैं। आंवले में एन्टीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं जो कि शरीर में बन रहे ऑक्सीडेंट को दूर करता है। इन ऑक्सीडेंट तत्वों के कारण ही मनुष्य की अन्तः प्रतिशोध क्रिया कमजोर हो जाती है। अतः मनुष्य को अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये आंवले को सेवन करना चाहिए। परन्तु आंवले में व्याप्त खट्टेपन के कारण मनुष्य इसे खा नहीं पाता है और अगर इसका रस निकालकर पिये तो भी इसमें व्याप्त खट्टेपन की तीव्रता के कारण रोज इसका सेवन नहीं कर सकता है। इसलिए आंवले का प्रसंस्करण किया जाता है जिसमें आंवले के पौष्टिक तत्व बरकरार रहते हैं तथा खट्टापन भी दूर हो जाता है। किसानों

में आंवले की खेती को लोकप्रिय बनाने के लिए उनका प्रसंस्करण का ज्ञान आवश्यक है तथा लोगों में भी इसका उपयोग बढ़ाने के लिये इसका प्रसंस्करण किया जाना चाहिये। इस प्रकार आंवले में विटामिन सी एक संतरे से 20 गुना अधिक होता है इससे यह साबित होता है कि एक छोटा आंवला खाना दो संतरे खाने के बराबर होता है। आंवले का उपयोग औषधि के रूप में होता है। इसमें पाये जाने वाले तत्वों से कई बीमारियाँ दूर होती है।

आंवले के उत्पाद:-

च्यवनप्राश:-

वर्तमान समय में कई प्रकार के स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ मिलते हैं लेकिन इनमें से कोई भी पूरी तरह से उपयुक्त नहीं है च्यवनप्राश एक स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ है इसमें शरीर के लिए आवश्यक सभी प्रकार के तत्व मौजूद है तथा इससे किसी भी प्रकार के आवश्यक तत्व की कमी को पूरा किया जा सकता है। च्यवनप्राश के एक चम्मच से 38 कैलोरी ऊर्जा, 0.4 ग्राम वसा, 8 ग्राम प्रोटीन तथा 0.2 ग्राम सोडियम इत्यादि तथा इनके अलावा लौह तत्व, तांबा तत्व, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम तथा रेशा होते हैं। आंवला पूर्णतया कोलोस्ट्रॉल से मुक्त होता है।

च्यवनप्राश के फायदे:-

1. यह अवलेह उत्तम शक्तिप्रद है। यह पाचन संस्थान, श्वसन संस्थान, हृदय, मस्तिष्क, रक्तवाहिनियां, वातवाहिनियां, मूत्र संस्थान, प्रजनन संस्थान आदि को शक्ति प्रदान करता है।
2. यह बालक, युवक, गर्भवती स्त्री, वृद्ध, क्षतीक्षण सबके लिए लाभदायक है।
3. यह बल, वीर्य, मेघा, स्मृति और क्रांति को बढ़ाता है।
4. यह अवलेह रसायन, उत्तमशक्तिप्रद, क्रान्तिवर्द्धक, वाजीकर, दीपन पाचन, पिश्रप्रकोप, सारक, मुत्रजनक, रूचिकर और चर्मरोग नाशक है।
5. यह हृदय की मांस पेशियों को पुष्ट करता है तथा रक्त को शुद्ध बनाता है।

6. इस अवलेह के साथ स्थानिक विकृति अनुरूप भस्म या रस आदि मिला दिया जाये तो लाभ सत्वर और अधिक मिलता है ।

आंवलें के फलों से च्वनप्राश बनाने में काम आने वाली सामग्री

सामग्री	मात्रा
आंवला	1 किलो
शक्कर	1.5 किलो
नींबू का रस	5 ग्राम
फिटकरी	2 ग्राम
सोडियम सल्फाइड	0.5 ग्राम

विधि:-

1. सूखा आंवला
2. निम्नलिखित औषधियाँ (40 ग्राम लेना है):-पाटला, अरणी, गंभारी, बेल, श्योनक, (अरलु) इन सब की छाल लेकर तथा शालपर्णी, पुष्टपर्णी, छोटी कटेली, बडी कटेली, पीपल, काकडासीगी, मुनक्का, गिलोय, हाड, खरैटी, भूमि आंवला, अडूसा, जीवती, कचूर, नागरमोंथा, पूष्करमूल, कोआढोडी, मूंगपर्णी, माशपर्णी, विदिरीकंद, सांठी, कमल, गट्टा छोंटी इलायची, अगर, चंदन और अष्टवर्ग (अभाव में प्रतिनिधी द्रव्य) की आठों औषधियां सब 40 ग्राम लेकर जौकुट (जौ के समान) चूर्ण करें तथा पानी आठ गुना पानी लेकर काढा तैयार करें। इससे पूर्व चूर्ण को 24 घंटे पानी में भिगो दें फिर काढा तैयार करें। बार में मिश्रण को तब तक उबालते रहे जब तक इसका छटवां हिस्सा न रह जाय। तत्पश्चात् साफ कपडें से इस काढे को छान कर अलग रख दें। काढा बनाने के लिए कलाईदार भंगोने का प्रयोग करें।
3. फिर सूखे आंवले (सौर शुष्कक में 50 डिग्री से तापमान पर सुखाया) को कलाईदार भंगोने में लगभग 250 ग्राम शुद्ध घी लेकर मध्यम आग पर पकावें तथा लाल रंग होने

तक भूनें । जब ऑवले की पिटी से घी अलग होने लगे तो आग से भगोना उतार लेवें तथा अलग रखें। इस क्रिया में सूखे ऑवले में विद्यमान विटामीन 'सी' नष्ट हो जाता है

4. अब इस बर्तन में काढा लेकर गर्म करें तथा 5 किलो शक्कर मिलाकर गाढा करें, चीनी के पकने पर आंवले की पिटी इस काढे में मिलाकर मंद आँच पर धीरे-धीरे पकावें। जब सभी चीजें गाढी होने लगे तथा अवलेह की तरह बनने लगे तब आँच से उतार लेवें।
5. प्रक्षेप द्रव्य मिलाना:—पीपल (80 ग्राम), वंशलोचन (160 ग्राम), दाल चीनी (10 ग्राम), बड़ी इलायची (80 ग्राम), तेजपता (10 ग्राम), गाढा शहद (480 ग्राम), इन सभी औषधियों को महीन पीसकर सीधे-सीधे च्यवनप्राश में मिला देवें इसे काढे को ठण्डा होने पर डिब्बों में भर लेवें तथा उपयोग में लेवें।

आंवले का मुरब्बा:—

विटामीन से भरपूर आंवले को चीनी के घोल में पकाकर परिरक्षित किया जाता है। इस खाद्य पदार्थ को मुरब्बा कहते हैं। विटामीन सी की अधिकता से आंवलों का अधिक दिन तक भंडारण नहीं किया जा सकता हैं अन्यथा फफूंद लगने का अंदेशा रहता है ।

आंवले का मुरबा बनाने में काम आने वाली सामग्री

सामग्री	मात्रा
आंवला	1 किलो
शक्कर	1.5 किलो
नींबू का रस	5 ग्राम
फिटकरी	2 ग्राम
सोडियम सल्फाइड	0.5 ग्राम

विधि:-

1. बड़े आकार के आंवले लेकर इन्हें दो-तीन दिन तक सादे पानी में पड़ा रहने दिजिये।
2. आंवले गोदने वाली मशीन से गोद दिजिए, गोदने के बाद पानी में डाल दिजिए।
3. आंवले को उबलते पानी में जिसमें 0.2 प्रतिशत फिटकरी तथा 0.5 प्रतिशत सोडियम सल्फाइड मिला हो, 2-3 मिनट तक पकाइये।
4. उबालने के तुरन्त बाद भगोने में पहले चीनी की एक तह बिछाइये और उसके उपर एक तह आंवलों की तह लगा दिजिए। फिर ऊपर से चीनी की तह लगा दिजिए, 24 घंटों के लिए रख दिजिए।
5. दूसरे दिन अधिकांश चीनी पिघल जाएगी। आंवलो को इस चीनी के घोल से निकाल लें। शक्कर के घोल को उबाल तक लिजिए तथा नींबू को सत मिलाकर चीनी का मैल निकाल लिजिए और इसे कपड़े से छान लें। आंवलों को गरम-गरम चाशनी मे चौबीस घंटे के लिए छोड़ दिजिए।
6. तीसरे दिन फिर आंवलों को निकालकर चाशनी को इतना पकाइये कि चीनी मात्रा 70-72 प्रतिशत या दो तार हो जाए। ऐसी अवस्था में आंवलों को फिर गरम चाशनी में डाल दिजिए।
7. जब मुरब्बा टंडा हो जाए तो इसे सूखे मरतबान में भर दिजिए। यह ध्यान रहे कि आंवले चाशनी में डूबे रहें।

आंवला कैन्डी:-

आंवला की कैन्डी बहुत उपयोगी व फयदेमंद हैं। इसके रोज सेवन से शरीर में तजगी बनी रहती है, एवं दातों व मुहं के रोग नही होते तथा मुह में बदबु नही आती हैं। कैन्डी बनाने के लिए आंवला 1 किलों, चीनी 750 ग्राम तथा नमक 10 ग्राम होनी चाहिए।

विधि:-

1. सर्वप्रथम आंवले को साफ पानी से धोकर आंवला गोदने वाली मशीन से गोद लें। इन गोदे हुए आंवलों को सादे पानी में एक चम्मच नमक डाल कर रख दें।
2. दूसरे दिन पानी बदलें, तीसरे दिन भी यही प्रक्रिया दोहरायें। अब आंवलों को धोकर गूदा निकालने वाली मशीन से बीज निकालकर गूदा अलग रख लें। अब आंवलों के गूदे को चीनी में मिलाकर जाली से ढक कर रख दें।
3. इन आंवलों को लगभग 48 घण्टों तक रखें, बीच-बीच में हिलाते रहें ताकि चीनी पूर्णतया आंवलो में रम जाए। अब पानी को छानकर अलग रख लें तथा अंवलों की कैंडी को सौर गुफानुमा शुष्कक में सुखा लें।
4. इस तरह के बचे हुए पानी का उपयोग ठंडा पेय बनाने में भी किया जाता है।

आंवला की नमकीन चटनी:-

आंवले की नमकीन चटनी बनाने में प्रयोग सामग्री

सामग्री	मात्रा
आंवला	1.25 किलो
शक्कर	1 किलो
प्याज (बारीक कटे हुए)	50 ग्राम
अदरक (बारीक कटे हुए)	15 ग्राम
लहसुन (बारीक कटे हुए)	15 ग्राम
नमक	50 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	10 ग्राम
काली मिर्च पाउडर	10 ग्राम
जीरा पीसा	10 ग्राम

तेज पत्ता	10 ग्राम
एनीसीड	10 ग्राम
सिरका	100 मि.ली.

विधि:-

1. आंवलों को अच्छी तरह से धो दें ।
2. गूदा निकालने वाली मशीन से आंवलों के बीज को निकाल दे फिर गूदा को पीस दें।
3. बाद में इसके भार के आधी मात्रा में शक्कर, पानी तथा नमक मिलाकर कम आँच पर गर्म करें, याद रखें आँच का तापमान 50 डिग्री से कम हों।
4. बाकी बचे सभी सामग्री (सिरका के अलावा) की एक कपड़ों में हल्का बांध दें और उसे ऊपर बने हुए मिश्रण में रखकर कम आँच में गर्म करें। बीच बीच में कपड़े की पोटली को दबाते रहे तथा मिश्रण को भी गाढा करें और उसे भी हिलाते रहें।
5. बाद में पोटली को निकाल दें तथा सिरका को मिला दें 2 से 5 मिनट तक गर्म करें इस प्रकार चटनी बन तैयार हो जाती है।

आंवले की मीठी चटनी:-

आंवले की मीठी चटनी बनाने में प्रयोग सामग्री

सामग्री	मात्रा
आंवला	250 ग्राम
शक्कर	200 ग्राम
हरी मिर्च	3-5
जीरा	25 ग्राम
धनिया	25 ग्राम

काला नमक	10 ग्राम
सादा नमक	स्वादानुसार
काली मिर्च पाउडर	10 ग्राम
हींग	1 ग्राम
हरा धनिया	5 ग्राम

विधि:-

1. गूदा निकालने वाली मशीन द्वारा आंवले की गुठली निकालकर गूदा अलग रख लें।
2. जीरा, धनिया व हींग को हल्की आँच पर भूनें।
3. आंवला और हरा धनिया मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें।
4. पानी में चीनी डालकर मन्दी आँच में पकाएं।
5. जब चाशनी जमने लायक हो जाए तब पीसा हुआ आंवला डालकर हिलाएं और उतारकर अच्छी तरह मिलाएं, मिला कर फिर आँच पर चढा दें। आँच को कम ताप पर ही रखें।
6. जब चटनी की तरह गाढा होने लगे तब भूना हुआ जीरा, धनिया, हींग, हरी मिर्च काटकर डाल दें। आंवले की स्वादिष्ट और पौष्टिक चटनी तैयार हो जाती है।

आंवले का गुलकन्द:-

आंवले का गुलकंद बनाने में काम आने वाली सामग्री बड़ा आंवला 1 किलों, पिसी शक्कर 1 किलों लाल गुलाब 25 नग एवं छोटी इलायची 5-6 नग।

विधि:-

1. आंवलों का गूदा निकालकर और चीनी मिलाकर मर्तबान में भरकर 5-6 दिन तक दिनभर तेज धूप में सौरशुष्कक रखें।

2. जब आंवला नरम मालूम पड़े तब गुलाब के फूलों की पंखुंडियाँ को पीसकर इसमें डालकर अच्छी तरह से मिला दें और 3-4 छोटी इलायची के दाने डालकर 2-3 दिन धूप या सौर गुफानुमा शुष्कक में रखें बस आंवला और गुलाब का आंवला गुलकन्द तैयार है।

आंवले का जैम:-

आंवले के गूदे को षक्कर की निश्चित मात्रा के साथ पेक्टिन व एसिड (अम्ल) की उपस्थिति में एक निश्चित अवस्था तक पकाने पर प्राप्त होने वाले गाढ़े पदार्थ को जो कुछ घंटों के बाद जम जाता है, जैम कहते हैं। आंवला का जैम बनाने के लिए आंवला 1 किलो, पानी 150 मिली, शक्कर 1.25 किलो, नींबू का सत 4 ग्राम, खने का लाल रंग चुटकी भर एवं सोडियम बैनजोएट 1 ग्राम प्रति किलो तैयार पदार्थ।

विधि:-

1. आंवले को धोकर, उनको गूदा निकालने वाली मशीन से बीज निकाल कर गूदे को पतले टुकड़ों में काट लें।
2. पानी में डालकर इतना उबालें कि पानी निकालने के बाद मैश करने पर उनका चुरा आसानी से बन जायें।
3. चूरे को छलनी से छान लें ताकि रेशे अलग हो जायें।
4. छने हुए पदार्थ को वापस आँच पर रखे व उसमें शक्कर डालकर पकने दें, इस अवस्था में इसमें आवश्यकतानुसार पेक्टिन अलग से मिलावें। जैम के चिपचिपेपन को दूर करने के लिए ही इसमें पेक्टिन अथवा नींबू का रस अथवा दोनों को मिलाले।
5. थोड़ी देर बाद नींबू को रस डालें व गाढ़ा होने दें। इस क्रिया में इसका चिकनापन कम होता है।
6. इसका शीट टेस्ट करें। पदार्थ को चम्मच में लेकर उसे ऊपर गिरायें। जैम बन जाने पर वह थक्के के रूप में गिरेगा न कि बूंद की तरह।

7. तैयार होने पर रंग व सोडियम बेनजोइड डालें।
8. इस तरह जैम बनकर तैयार हो जायेगा इसे गरम-गरम ही चौड़े मुंह की बोतल में भरें व ठण्डा होने पर पिघला हुआ मोम इसके ऊपर डालें, मोम के जमने पर ढक लगा दें।

आंवले की जैली:-

जैली एक अर्द्ध ठोस आकार का पदार्थ होता है जो कि आंवले के चूरे को पेक्टिन के साथ गरम करने पर प्राप्त होता है। आंवले का मिश्रण (गूदा रहित) निश्चित मात्रा में शक्कर तथा नींबू का सत मिलाने से जैली तैयार होती है। जैली पारदर्शी अच्छी तरह से जमी हुई चिपचिपाहट रहित तथा आंवले का स्वाद लिये हुए होनी चाहिए। जैली न तो ज्यादा सख्त न ही ज्यादा खुली एवं न ही चिकनापन लिये हुये हो। जैली के लिए आंवला 1 किलोग्राम, शक्कर 1.25 किग्रा. नींबू का रस 4 ग्राम एवं पेक्टिन पाउडर आवश्यकतानुसार होनी चाहिए।

विधि:-

1. आंवले को अच्छी तरह से धोकर, गूदा निकालने वाली मशीन में डालकर गूदा निकाल लें तथा बीज अलग कर दें।
2. इस गूदा को इसके भार के डेढ गुना पानी में डालकर 20 से 30 मिनट उबाल लें।
3. उबालने के दौरान 2 ग्राम नींबू का सत एक किग्रा. फल के भार के अनुसार मिला दें।
4. इस मिश्रण को छानकर पूर्ण तरह से दबाकर उसमें आवश्यकतानुसार पेक्टिन मिला दें।
5. बाद में इसका पेक्टिन टेस्ट करके आवश्यकतानुसार शक्कर को मिला लें।
6. इसे उबाल लें तथा अंतिम बिन्दू शीट टेस्ट करके निकाल लें। अंतिम बिन्दु आने पर इसें उबालना बन्द कर दें।
7. बाद में रंग तथा बाकी बचा हुआ नींबू का सत मिला दें।
8. इस प्रकार जैली बनकर तैयार हो जाती है।

अंतिम बिन्दु निकालने की विधि:—

1. शीट टेस्ट—उबलते हुए मिश्रण में से एक मिनट में से एक चम्मच मिश्रण निकालकर इनको कुछ ऊँचाई से गिरने दें। अगर यह मिश्रण परत के रूप में गिरता है, तो अंतिम बिन्दु प्राप्त हो जाता है।
2. ड्रॉप टेस्ट—एक पानी कसे भरे हुए गिलास में उबलते हुए मिश्रण की बूँद डालें यदि वह बूँद के रूप में ही स्थिर रहें फैले नहीं तो यह अंतिम बिन्दू का संकेत है।
3. तापमान टेस्ट—इसमें जैली को 105 डिग्री सेन्टीग्रेड तक 65 प्रतिशत घुलनशील ठोस होने तक गर्म करते हैं यह सबसे आसान अंतिम बिन्दु निकालने का तरीका है।

आंवले की टॉफी:—

आंवलें के फलों से पौष्टिक टॉफी बनाई जाती हैं जिसमें सामग्री इस प्रकार होनी चाहिए आंवला 1 किलों, सोडियम बेंजोएट 300 पीपीएम तथा नमक 5 ग्राम मात्रा होनी चाहिए।

विधि:—

1. गूदा निकालने वाली मशीन में आंवले को डालकर गूदा अलग करके उसे पीस दिजिए तथा फिर जाली से छान लिजिए।
2. बाद में मिश्रण में 300 पीपीएम सोडियम बेनजोएट और 5 ग्राम नमक मिलाइये।
3. बाद में 1 किलो शक्कर मिलाइये।
4. मिश्रण को अच्छे ताप पर पकाइये।
5. बाद में एक सेमी मोटी पर्त जमाइयें और 1.5 से 2.5 से.मी. आकार के टुकड़े में काटिए इस प्रकार टॉफियां तैयार हो जाती हैं।

आंवला पल्प:-

आंवला पल्प बनाने की सामग्री इस प्रकार होनी चाहिए आंवला पल्प 1 किलो, शक्कर 2.5 किग्रा. पानी .50 लीटर एवं सायट्रिक अम्ल 5 ग्राम मात्रा होनी चाहिए।

आंवला पल्प बनाने की विधि:-

1. आंवलो को गूदा निकालने वाली मशीन से पीस कर बीज अलग कर लेते है।
2. अब बराबर मात्रा में पानी मिलाकर पल्प पर से निकालें।
3. अब संरक्षक मिला लें इस प्रकार पल्प बनकर तैयार हो जाता है इसे बोतल में भर कर रख लें।

विधि:-

1. सर्वप्रथम शक्कर, पानी तथा सायट्रिक अम्ल को मिलाकर, शक्कर को हिलाकर घुलाए।
2. बाद में इस मिश्रण को बारिक पीसते हुए पल्प के साथ मिलाए।
3. संरक्षक पोटेशियम मेटा बाई सल्फाईड मिलाए।
4. बोतल में भर दें।
5. बोतल का मुंह बंद करके दे इस प्रकार के आंवले का रस बनकर तैयार हो जाता है।

आंवले का सॉस:-

आंवला का सॉस बनाने के लिए निम्न सामग्री होनी चाहिए

सामग्री	मात्रा
आंवला पल्प	1 किग्रा.
बारीक कटे हुए प्याज	50 ग्राम

नमक	10 ग्राम
बारीक कटा हुआ अदरक	10 ग्राम
शक्कर	1 किग्रा.
बारीक कटा हुआ लहसुन	5 ग्राम
जीरा	10 ग्राम
लल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
इलायची	1 ग्राम
काली मिर्च पाउडर	10 ग्राम
दाल चिनी	10 ग्राम
सौंफ	10 ग्राम
लौंग	5 ग्राम
एसिटिक एसिड	25 मिली.
सोडियम बेनजोएट	0.25 ग्राम, 1 किलोग्राम अन्तिम उत्पादन में

विधि:—

1. आंवले को धोकर निकालने वाली मशीन द्वारा आंवले के बीज को अलग कर लें।
2. अब इसमें इसके भार के दुगुने भार का पानी मिलाएं।
3. इसको पीस कर गूदा बना लें।
4. अब इसमें कुल भार का एक तिहाई भार शक्कर मिलाकर कम आँच पर गर्म करें।

5. शक्कर, नमक, एसीटिक एसिड तथा संरक्षक के अलावा सभी को मिलाकर एक पोटली में बांधकर मिश्रण में डाल दें तथा गर्म करें। बीच-बीच में पोटली को दबाते रहे।
6. मिश्रण एक तिहाई होने तक गर्म करें।
7. बाद में पोटली निकाल लें तथा शक्कर तथा नमक मिलाकर गर्म करें।
8. बाद में एसीटिक एसिड तथा संरक्षक मिला दें इस प्रकार सॉस बनकर तैयार हो जाता है।

आंवले का अचार:-

विधि:-

1. पके तथा दाग रहित आंवले को लेकर इन्हें अच्छी तरह धो लें।
2. आंवले का गूदा निकालने वाली मशीन से आंवले का बीज अलग कर दें तथा गूदा अलग प्राप्त कर लें।
3. सुखे कपड़े पर 1-2 घंटे तक के लिए फैला दें।
4. इसमें सभी मसाले, पीसी दाना मैथी तथा सौंफ अच्छी तरह से मिला दें।
5. सरसों का तेल गर्म करें, गुनगुना होने पर आंवला के मिश्रण में अच्छी तरह मिला दें।
6. इन्हें बरनी में भरकर रखें।
7. सप्ताह-दस दिन में अचार तैयार हो जायेगा।

भुने आंवले का अचार:-

आंवलें का भुना अचार में निम्न सामग्री होनी चाहिए आंवला 1 किलो, नमक 150 ग्राम, लाल मिर्च 25 ग्राम, हल्दी 10 ग्राम, जीरा 15 ग्राम, काली मिर्च 10 ग्राम एवं सरसों का तेल 500 ग्राम।

बनाने की विधि:—

1. ताजा स्वस्थ आंवले धो लीजिये तथा साफ कपडे से पोंछ कर सुखा लीजिये।
2. अब कढ़ाई में तेल गरम करिए तथा आंवलें को तेल में लाल होने तक भून लीजिए।
3. इसमें बारीक पीसे हुए सब मसाले भी मिला दीजिये तथा मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाकर कढ़ाई को आग से उतार दीजिए।
4. जब यह ठंडा हो जाए तो अचार को चौड़े मुंह के बोयाम में भर दीजिए। इस अचार के तीन-चार बाद खाने के काम में लाया जा सकता है।

तेल में आंवले का अचार:—

सरसों के तेल में आंवला का आचार बनाने के लिए निम्न मात्रा में सामग्री होनी चाहिए।

सामग्री	मात्रा
आंवला	2 किग्रा.
नमक	300 ग्रा.
हल्दी	40 ग्रा.
सौंफ	25 ग्रा.
जीरा	25 ग्रा.
काली मिर्च	20 ग्रा.
प्याज	60 ग्रा.
लहसून	10 ग्रा.
नींबू का रस	250 मि.ली.

सरसों का तेल

1 लीटर

बनाने की विधि:—

1. ताजा स्वस्थ आंवले लेकर धो लीजिये।
2. इन्हें उबलते हुए पानी में 10 से 15 मिनट डालकर मुलायम कर लीजिये तथा फांकों को अलग करके गुठली फेंक दीजिये।
3. एक एल्युमिनीयम के भगोने में थोड़ा सा तेल लेकर गरम कीजिये।
4. कटे हुए प्याज, लहसुन, तथा अदरक को भूरा होने तक तेल में भून लीजिये।
5. अन्य पीसे हुए मसाले मिलाकर आंवले की फाँके भी इसमें मिला दीजिये तथा मिश्रण को अच्छी तरह मिला लीजियें।
6. भगोने को आग से उतार कर अचार को ठण्डा होने दीजिये।
7. अब इसे एक सूखे बोयाम में भरकर ऊपर से नींबू का रस तथा तेल डाल दीजिये। बस अचार तैयार हो गया।

आंवले का चटपटा अचार:—

आंवला का चटपटा अचार बनाने के लिए आंवला 1 किलो, नमक 150 ग्राम, जीरा 10 ग्राम, बड़ी इलायची 10 ग्राम, दाल चीनी 10 ग्राम, लाल मिर्च 10 ग्राम, लौंग 2 ग्राम, हल्दी 5 ग्राम, मैथी के बीज 25 ग्राम, सरसों के बीज 50 ग्राम एवं सरसों का तेल 250 ग्राम मात्रा में होने चाहिए।

बनाने की विधि:—

1. पूर्ण विकसित, स्वस्थ तथा दाग रहित आंवले लेकर धो लीजिये।
2. इन्हें 5–7 मिनट तक उबलते हुए पानी में डालकर पका लीजिये।

3. उबलते हुए पानी में से निकालकर उन्हें फैला दीजिये ताकि उन पर लगा हुआ पानी सूख जाए।
4. सब मसालों को बारीक पीस लीजिये।
5. एक भगोने में कुछ तेल लेकर गरम होने दीजिए। आंवलों तथा नमक को छोड़कर सब मसाले तेल में अच्छी तरह भून लीजिये।
6. भगोने को आग से उतार दीजिये। इसमें आंवले तथा नमक मिलाकर अच्छी तरह मिला दीजिये।
7. जब ठण्डा हो जाए तो इसे बोयाम में भर दीजिये।
8. बोयाम को 5-6 दिन तक धूप में रख दें तथा इसमें बचा हुआ तेल डाल दें। लगभग एक सप्ताह में अचार खाने योग्य हो जाएगा।
9. स्वाद के अनुसार इसमें हरी मिर्च तथा अदरक भी काटकर मिलाए जा सकते हैं।

उबले आंवलों का अचार:-

बनाने की विधि:-

पके तथा दाग रहित आंवले को लेकर धो लें। इन्हें दो मिनट तक उबलते पानी में रखकर नमक लपेट देना चाहिए और 2-3 दिन तक धूप में रखें। मसालों को भून लें तथा इन्हें थोड़े से तेल के साथ आंवलों में मिलाकर बोयाम में भर दें। ऊपर से तेल डाल दीजिये। यह अचार बहुत स्वादिष्ट लगता है।

उबलें आंवलों का अचार बनाने की सामग्री

सामग्री	मात्रा
आंवला	1 किलो
नमक	180 से 200 ग्राम
हल्दी	20 ग्राम
जीरा	15 ग्राम
लौंग	3 ग्राम

लाल मिर्च
सरसों का तेल

10 ग्राम
500 ग्राम



आंवले का च्वनप्राश



आंवला का मुरब्बा



उबले आंवले का अचार



आंवला का पल्प



आंवला का चटपटा अचार



आंवला की कैंडी



तिल के तेल में आंवले का अचार



आंवले का जैम