बिहार सरकार

कृषि विभाग

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की व्यवसायिक खेती

स्वीटकॉर्न/बेबीकॉर्न

परिचय :

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की खेती के बारे में भारतीय मक्का अनुसंधान संस्थान के कृषि वैज्ञानिक डॉ० योगेन्द्र यादव बताते हैं, ये एक ऐसी फसल है, जो हर मौसम में उगाई जा सकती है। इसे साल में तीन से चार बार उगा सकते हैं। इसकी खेती उन्नत तकनीक द्वारा करने पर प्रति हेक्टेयर करीब चालीस से पचास हजार रुपये तक की मुनाफा किसान भाई प्राप्त कर सकते हैं।

स्वीट कॉन / बेबी कॉर्न की खेती : कम इनवेस्टमेंट में ज्यादा कमाई :

स्वीट कॉर्न/बेबी कॉर्न की खेती से किसान भाई कम खर्चा कर मोटी कमाई कर सकते हैं। स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न दोहरे उद्देश्यों वाली महत्वपूर्ण फसलों में से एक है। यह अधिक तेजी से विकास करने वाली फसल है । आजकल अपरिपक्व मक्के के भुट्टे को सब्जी के रूप में उपयोग किया जा रहा है, जिसको बेबी कॉर्न कहा जाता है। पहले स्वीट कॉर्न / बेबीकॉर्न के व्यजंन सिर्फ बड़े शहरों के होटलों में मिलते थे लेकिन अब यह आमजन के बीच काफी लोकप्रिय हो गया है। स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न उद्योग उच्च आय के अवसर प्रदान करता है तथा किसानों के लिए रोजगार और निर्यात की संभावनाएं पैदा करता है ।

बेबी कॉर्न (मक्का) एक स्वादिष्ट आहार :

स्वीट कॉर्न ६ बेबी कॉर्न एक स्वादिष्ट, पौष्टिक तथा बिना कोलेस्ट्रोल का खाद्य आहार है। इसके साथ ही इसमें फाइबर भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें खनिज की मात्रा एक अंडे में पाए जाने वाले खनिज की मात्रा के बराबर होती है। स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न के भुट्टे, पत्तों में लिपटे होने के कारण कीटनाशक रसायन से मुक्त होते हैं। स्वादिष्ट एवं सुपाच्य होने के कारण इसे एक आदर्श पशु चारा फसल भी माना जाता है । हरा चारा, विशेष रूप से दुधारू मवेशियों के लिए अनुकूल है जो एक लैक्टोजेनिक गुण है ।

बेबी कॉर्न की फसल से कमाई :

मक्का के अपरिपक्व भुट्टे को स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न कहा जाता है, जो सिल्क की 1–3 सेमी लंबाई वाली अवस्था तथा सिल्क आने के 1–3 दिनों के अंदर तोड़ लिया जाता है। इसकी खेती एक वर्ष में तीन से चार बाज की जा सकती है । स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की फसल रबी में 110–120 दिनों में, जायद में 70–80 दिनों में तथा खरीफ के मौसम में 55–65 दिनों में तैयार हो जाती है। एक एकड़ जमीन में स्वीट कॉर्न / बेबीकॉर्न फसल में 15 हजार रुपए का खर्च आता है जबकि कमाई एक लाख रुपए तक हो सकती है। साल में चार बार फसल लेकर किसान चार लाख रुपए तक कमा सकता है।

विश्व और भारत में बेबी कॉर्न की खेती :

भारतीय स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की माँग विदेश में बहुत है। वर्तमान समय में बेबी कॉर्न की खेती विश्व में सबसे अधिक थाईलैंड एवं चीन में की जा रही है। विकासशील देशों जैसे एशिया–प्रशांत क्षेत्रों में बेबीकॉर्न खेती की तकनीक को बढ़ावा देने की काफी गुंजाइश है। भारत में स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की खेती उत्तरप्रदेश, हरियाणा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, मेघालय तथा आंधप्रदेश में की जा रही है। बिहार राज्य के लघु एवं सीमांत किसानों के लिए इसकी खेती काफी फायदेमंद हो सकती है। आमतौर पर धान और गेहूं कृषि प्रणाली में जायद की फसल के रूप में गरमा मूंग लिया जाता है। जिसका आर्थिक लाभ किसान नहीं उठा पाते हैं। गरमा मूंग की खेती अगर किसान 15 मार्च

के बाद करते हैं तो लाभांश की दृष्टि से यह किसान के लिए फायदेमंद नहीं होती है। उस परिस्थिति में अगर किसान बेबीकॉर्न की वैज्ञानिक खेती करते हैं तो काफी लाभ की संभावना है।

बेबी कॉर्न भुट्टे का उपयोग :

स्वीट कॉर्न/बेबी कॉर्न का पूरा भुट्टा खाया जाता है। इसे कच्चा या पकाकर खाया जाता है। कई प्रकार के व्यंजनों में इसका उपयोग किया जाता है । जैसे पास्ता, चटनी, कटलेट, क्रोफ्ता, कढ़ी, मंचूरियन, रायता, सलाद, सूप, अचार, पकौड़ा, सब्जी, बिरयानी, जैम, मुरब्बा, बर्फी, हलवा, खीर आदि । इसके अलावा पौधे का उपयोग चारे के लिए किया जाता है जो कि बहुत पौष्टिक है। इसके सूखे पत्ते एवं भुट्टे को अच्छे ईंधन के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

बेबी कॉर्न की श्रेष्ठ प्रभेदरू प्रजाति का चयन

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की प्रजाति का चयन करते समय भुट्टे की गुणवत्ता को ध्यान में रखना चाहिए। भुट्टे के दानों का आकार और दानों का सीधी पंक्ति में होना चयन में एक समान भुट्टे पकने वाली प्रजाति जो मध्यम ऊंचाई की अगेती परिपक्व (55 दिन) हों, उनको प्राथमिकता देनी चाहिए। भारत में पहला बेबी कॉर्न प्रजाति वीएल–78 है। इसके अलावा एकल क्रॉस हाईब्रिज एचएम–4 देश का सबसे अच्छा बेबी कॉर्न हाइब्रिड है। वीएन – 42, एचए एम – 129, गोल्डन बेबी (प्रो–एग्रो) बेबी कॉर्न का भी चयन कर सकते हैं।

उत्पादन तकनीक और मृदा की तैयारी :

स्वीट कॉर्न और बेबी कॉर्न की खेती करने के लिए मृदा की तैयारी और फसल प्रबंधन एक ही तरह से किया जाता है। इसकी खेती की अवधि केवल 60–62 दिनों की होती है, जबकि अनाज की फसल के लिए यह 110–120 दिनों की होती है। इसके अलावा कुछ और विभिन्नताएं हैं जैसे झंडों (नर फूल) को तोडना, भुट्टों में सिल्क (मोचा) आने के 1–3 दिन में तोड़ना ।

बेबी कॉर्न के लिए खेत की तैयारी और बुवाई का तरीका :

बेबी कॉर्न की खेती के लिए खेत की तीन से चार बार जुताई करने के बाद 2 बार सुहागा चलाना चाहिए, जिससे सरपतवार मर जाते हैं और मृदा भुरभुरी हो जाती है। इस फसल में बीज दर लगभग 25–25 किग्रा प्रति हैक्टेयर होती है। स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की खेती में पौधे से पौधे की दूरी 15 सेमी और पौधे की पंक्ति से पंक्ति की दूरी 45 सेमी होनी चाहिए। इसके साथ ही बीज को 3–4 सेमी गहराई में बोना चाहिए। मेड़ों पर बीज की बुवाई करनी चाहिए और मेड़ों को पूरब से पश्चिम दिशा में बनाना चाहिए ।

बीजोपचार / रोग से बचाव :

स्वीट कॉर्नध्बेबी कॉर्न के बीजों को बीज और मृदा से होने वाले रोगों से बचाना होता है। इसके लिए उच्च गुणवत्ता वाले बीजों का चयन करना सबसे अच्छा तरीका है। एहतियात के तौर पर बीज और मृदा से होने वाले रोगों एवं कीटों से बचाने के लिए उन्हें फफूंदनाशकों और कीटनाशकों से उपचारित करना चाहिए ।

- **बाविस्टिन :** इसका प्रयोग 1 रू 1 में 2 ग्राम प्रति कि०ग्रा० बीज की दर से पत्ती अंगमारी से बचाने के लिए किया जाता है।
- **थीरम :** इसका प्रयोग 2 ग्राम प्रति कि०ग्रा० बीज दर से बीज को डाउनी मिल्ड्यू से बचाने के लिए किया जाता है।
- **कार्बेन्डाजिम :** इसका प्रयोग 3 ग्राम प्रति कि०ग्रा० बीज दर से पौधों को अंगमारी से बचाने के लिए किया जाता है ।
- **फ्रिपोनिल :** इसका प्रयोग 44 मि०ली० प्रति कि०ग्रा० बीज की दर से दीमक को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा बुवाई से पहले जैविक खाद एजोस्पिरिलम के 3–4 पैकेट से उपचार करने से स्वीट कॉर्न ध् बेबीकॉर्न की गुणवत्ता और उपज में वृद्धि होती है।

बुवाई का समय :

स्वीट कॉर्नध्बेबी कॉर्न की खेती पूरे वर्ष की जा सकती है। बेबी कॉर्न को नमी और सिंचित स्थितियों के आधार पर जनवरी से अक्टूबर तक बोया जा सकता है। मार्च के

दूसरे सप्ताह में बुवाई के बाद अप्रैल के तीसरे सप्ताह में सबसे अधिक उपज प्राप्त की जा सकती है ।

बेबी कॉर्न की खेती में खाद और उर्वरक प्रबंधन :

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की खेती में भूमि की तैयारी के समय 15 टन कम्पोस्ट या गोबर प्रति हैक्टेयर की दर से प्रयोग करना चाहिए। बेसल ड्रेसिंग उर्वरकों के रूप में 75 रू 60 रू 20 किग्रा प्रति हैक्टेयर की दर से एनपीके एवं बुवाई के तीन सप्ताह बाद शीर्ष ड्रेसिंग उर्वरकों के रूप में 80 किग्रा नाइट्रोजन और 20 किग्राम पोटाश देना चाहिए ।

बेबी कॉर्न की खेती में सिंचाई प्रबंधन :

बेबी कॉर्न की फसल जल जमाव एवं ठहराव को सहन नहीं करती है । इसलिए खेत में अच्छी आतंरिक जल निकासी होनी चाहिए। आमतौर पर पौध एवं फल आने की अवस्था में, बेहतर उपज के लिए सिंचाई करनी चाहिए। अत्यधिक पानी, फसल को नुकसान पहुँचाता है। बरसात के मौसम में सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है, जब तक कि लंबे समय तक सूखा न रहें ।

बेबी कॉर्न की खेती में खरपतवार नियंत्रण :

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की खेती में खरपतवार को नियंत्रित करने के लिए 2–3 बार हाथ से खुरपी द्वारा निराई पर्याप्त होती है। खरीफ के मौसम में और जब मृदा गीली होती है तो किसी भी किसी कृषि कार्य को करना मुश्किल होता है। ऐसी स्थिति में खरपतवारनाशक दवाइयों के प्रयोग से खरपतवारों को नियंत्रित किया जा सकता है। बुवाई के तुरंत बाद सिमाजीन या एट्राजीन दवाइयों का उपयोग करना चाहिए। औसतन 1–1.5 किग्रा प्रति हैक्टेयर की दर से 500–650 लीटर पानी में मिलाकर प्रयोग करना चाहिए। पहली निराई बुआई के दो सप्ताह बाद करनी चाहिए। मिट्टी चढ़ाना या टॉपड्रेसिंग बुवाई के 3–4 सप्ताह के बाद करनी चाहिए। बुवाई के 40–45 दिनों के बाद झंडों या नर फूलों को तोडना चाहिए ।

कीट और रोग प्रबंधन :

स्वीट कॉर्नध्बेबी कॉर्न फसल में शूट फ्लाई, पिंक बोरर और तनाछेदक कीट प्रमुख रूप से लगते हैं। कार्बेरिल 700 ग्राम प्रति हैक्टेयर की दर से 700 लीटर पानी में मिलाकर छिडकाव करने से इन कीटों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

बेबी कॉर्न के साथ अंतर्वर्ती फसल :

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न के साथ अंतर्वर्ती फसल किसानों को और अधिक लाभ प्रदान करती है। ये फसलें दूसरी फसल पर कोई बुरा प्रभाव नहीं डालती है और मृदा की उर्वराशक्ति को भी बढ़ाती है। अतः फसली खेती में बेबी कॉर्न की फसल आलू मटर, राजमा, चुकंदर, मेथी, प्याज, लहसुन, पालक, फूल गोभी, ब्रोकली, मूली, गाजर के साथ खरीफ के मौसम में लोबिया, उड़द, मूंग आदि के साथ उगाई जा सकती है।

बेबी कॉर्न की कटाई / तुड़ाई / बेबी कॉर्न का उत्पादन :

स्वीट कॉर्नध्बेबी कॉर्न को आमतौर पर रेशम उद्भव अवस्था में बुवाई के लगभग 50–60 दिनों के बाद हाथ से काटा जाता है। इसकी तुड़ाई के समय भुट्टे का आकार लगभग 8–10 सेमी लंबा, भुट्टे के आधार के पास व्यास 1–1.5 सेमी एवं वजन 7–8 ग्राम होना चाहिए । भुट्टे को 1–3 सेमी सिल्क आने पर तोड़ लेना चाहिए। इसको तोड़ते समय इसके ऊपर की पत्तियों को नहीं हटाना चाहिए। नहीं तो ये जल्दी खराब हो जाता है। खरीफ के मौसम में प्रतिदिन एवं रबी के मौसम में एक दिन के अंतराल पर सिल्क आने के 1–3 दिनों के अंदर भुट्टों की तुड़ाई कर लेनी चाहिए नहीं तो अंडाशय का आकार, भुट्टे की लंबाई एवं भुट्टा लकड़ी की तरह हो जाता है। जब बेबी कॉर्न को एक माध्यमिक फसल के रूप में उगाया जाता है, तो पौधों के शीर्ष के भुट्टों को छोडकर दूसरे भुट्टों की बेबी कॉर्न के लिए तुड़ाई की जाती है और शीर्ष भुट्टों को स्वीट कॉर्न या पॉपकार्न के लिए परिपक्व होने के लिए छोड़ दिया जाता है।

कटाई के बाद बेबी कॉर्न का प्रबंधन :

तुड़ाई के बाद स्वीट कॉर्न / बेबीकॉर्न की ताजगी लम्बे समय तक बनाए रखना बहुत मुश्किल होता है । तुड़ाई के बाद भुट्टों को छायादार जगह में रखकर उसके छिलके को हटाना चाहिए। इसका भंडारण रेफ्रीजरेटर या किसी ठंडी जगह में किसी टोकरी या प्लास्टिक थैले में करना चाहिए।

स्वीट कॉन/बेबी कॉर्न की पौष्टिकता

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न (Sweet Corn /Baby Corn) न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट है, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टिकोण से भी इसका सेवन उत्तम है ।

100 ग्राम स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न की पौष्टिकता

• नमी	89.10 प्रतिशत
वसा	0.20 ग्राम
प्रोटीन	1.90 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	8.20 ग्राम.
राख	0.60 ग्राम
फॉसफोरस	86.00 मि०ग्रा०
कैल्सीयम	28.00 मि०ग्रा०
लोहा	0.10 मि०ग्रा०
थाइमिन	0.50 मि०ग्रा०
रीबोफ्लोबिन	0.08 मि०ग्रा०
एसकार्बिक अम्ल	11.00 मि०ग्रा०
विटामिन बी० एवं सी०	उपलब्ध
कैरोटीन	उपलबध

स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न के औषधीन गुण :

स्वीट कॉनध्बेबी कॉर्न में बहुत सारे बायो एक्टिव तत्व होते हैं, जिसके कारण ये अपने निम्नाकित औघीय गुणों के कारण आज के समय में लोगों द्वारा अत्यधिक उपयोग में लाये जा रहे हैं–

- यह एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम कर सकता है (शरीर में फ्री रेडिकल्स को बेअसर करता है)।
- यह ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है ।
- यह शरीर में कार्बोहाइड्रेट, लिपिड और प्रोटीन के मेटाबॉलिज्म को नियमित बनाने में मदद करता है ।
- यह स्वस्थ लाल रक्त कण के उत्पादन में मदद करता है ।
- यह रक्त में अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ाने में मदद करता है।
- यह आंखों की रोशनी को बेहतर बनाने में मदद करता है ।

कुरकुरे स्वीट कॉन / बेबी कॉर्न
(Golden Fried Sweet Corn / Baby Corn)

शाम को चाय के साथ छुट्टी के दिन सुबह के नाश्ते में कुरकुरे स्वीट कॉर्न/बेबी कॉन (ळवसकमद थ्तपमक ठंइल ब्वतद) बनाइये, ये लाजबाब कुरकुरे स्वीट कॉर्नध्बेबी कार्न सबको बड़े पसन्द आयेंगे, तो आइये आज शाम चाय के साथ बेबी कॉर्न कुरकुरे ही बनाते हैं ।

आवश्यक सामग्री :

- स्वीट कॉर्नध्बेबीकॉर्न – 200 ग्राम (25–30)
- नमक – आधा छोटी चम्मच (स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न पर छिड़कने के लिए)
- मैदा – आधा कप (100 ग्राम)
- कार्न फ्लोर – एक टेबुल स्पून
- दही – 2 टेबुल स्पून
- हरी मीर्च – 2
- अदरख – एक इंच लम्बा टुकड़ा
- लाल मिर्च – एक चौथाई छोटी चम्मच से कम (यदि आप तीखा खाना पसन्द करते हैं)
- नमक स्वादानुसार (आधा छोटी चम्मच)
- खाने वाला सेडा – 1 पिंच
- तेल – बेबी कॉर्न कुरकुरे तलने के लिए ।

विधि :

- स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न को धोइये और लम्बाई में आधा करते हुये 2 भागों में काट लीजिये । कटे हुये बेबी कार्न में आधा छोटी चम्मच नमक छिड़क कर मिलाइये और 10 मिनट के लिये रख दीजिये ।
- किसी वर्तन में मैदा और कान फ्लोर छान कर निकालिये।
- अदरख को छील कर धो लीजिये, हरी मिर्च के डंठल तोड़कर धो लीजिये, दही, अदरक और हरी मिर्च को पीस कर पेस्ट बना लीजिये ।
- मैदा और कार्न फ्लोर में दही, अदरक, हरी मिर्च का पेस्ट डालिये और पानी की सहायता से गाढ़ा (इडली के घोल जैसा) घोल तैयार कर लीजिये । मैदा के घोल में नमक और खाना सोडा भी डाल कर मिला दीजिये और इस घोल को चमचे से खुब फेटिये, बेबी कॉर्न कुरकुरे बनाने के लिये घोल तैयार है ।
- नमक लगे बेबी कॉर्न को साफ पानी से धो लीजिये और छलनी में रखिये या थाली में तिरछा करके रख दीजिये ताकि उनसे पानी निकल जाय ।
- कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, एक बेबी कार्न का टुकड़ा उठाइये, घोल में डाल कर लपेटिये और गरम तेल में डालिये (तेल गरम हो गया है या नहीं ये देखने के लिये आप गरम तेल में थोड़ा सा मैदा का घोल डालिये, तेल पर्याप्त गरम है तो मैदा का घोल तुरन्त फूल कर तेल के उपर तैरने लगेगा), एक–एक करके 4–5 टुकड़े घोल में डुब कर तेल में डाल दीजिये । थोड़ी ही देर में ये मैदा के कुरकुरे तेल में तैरते दिखाई देने लगेंगे। इन बेबी कॉर्न कुरकुरे (Golden Fried Baby Corn) को पलट–पलट कर ब्राउन होने तक तलिये और निकाल कर किसी प्लेट पर नैपकिन पेपर बिछाकर उस पर रखिये। सारे बेबी कार्न कुरकुरे इसी तरह तल कर तैयार कर लीजये ।
- गरम–गरम स्वीट कॉर्न / बेबी कॉर्न कुरकुरे (ळवसकमद थ्तपमक ठंइल ब्वतद) टमाटर सास, हरे धनिये की चटनी या टमाटर की चटनी के साथ परोसिये और खाइये ।
- चार सदस्यों के लिए
- समय – 50 मिनट ।

भुट्टे की सब्जी (तरी वाली)
(CORN VEGETABLE & GRAVY)

भुट्टा एक नए और अनोखे अंदाज में सिर्फ आपके लिए खाने में हल्का और पौस्टिक भी है ये भुट्टे की तरी वाली सब्जी । इससे आप रोटी, नान, चपाती या चावल के साथ भी खा सकते हैं।

आवश्यक सामग्री :

- भुट्टा (छोटा) – 8
- प्याज – 2
- टमाटर – 2
- तेल – आधी करची
- सरसों 1 चम्मच
- अदरख व लहसुन कसा हुआ – 1 करची
- लाल मिर्च पाउडर – 1/3 चम्मच
- हरी मिर्च – 1
- धनिया पाउडर – 1 चम्मच
- गरम मशाला पाउडर – आधा चम्मच
- हरा धनिया – 1 करची
- नमक – स्वादनुसार
- हल्दी पाउडर – एक चुटकी
- पानी – 1.5 कप ।

विधि :

- थोड़ा नमक और पानी डालकर भुट्टा (कॉर्न्स) को कुकर में तब तक पकाए जब तक यह नरम न हो जाए।
- प्याज और टमाटर को अलग अलग कस कर रख लें।
- एक कढ़ाई में तेल डालकर गर्म करें। अब उसमें सरसो डाल दें।
- अब उसे अदरक व लहसुन कसा हुआ डाल दें और एक मिनट के लिये पकने दे। अब इसमें कसा हुआ प्याज डाल दें और तब तक पकने दें जब तक यह भूरे रंग का न हो जाए ।
- अब कटी हुई हरी मिर्च और कसे हुए टमाटर डाल कर पकाए ।
- अब इस मिश्रण में (लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक और हल्दी पाउडर) और डाल कर तब तक पकने दें जब तक यह मिश्रण तेल से अलग न हो जाये ।
- अब प्रेशर कुकर में पानी और पकाए हुए भुट्टे डाल कर उसे ढक्कन लगाकर बंद कर दें और दो मिनट के लिए कुकर में ही पकने दें। आपकी भुट्टे की तरी वाली सब्जी तैयार है अब कटा हुआ हरा धनिया डालें ।
- अब आप इसे नान, चपाती या रोटी के सथ गरम–गरम परोसे।

स्वीट कॉन / बेबी कॉर्न की मन्चुरियन

आवश्यक सामग्री : 1

- स्वीट कॉर्न / बेबीकॉर्न – 01 पैकेट
- मकई का आटा – 1/2 कप
- चावल का आटा 1/4 कप
- लाल मिर्च पाउडर
- लहसुन. अदरक का पेस्ट
- नमक स्वादानुसार
- तेल भुनने के लिए

आवश्यक सामग्री : 2

- हरा प्याज – 01 बण्डल
- कटा हुआ प्याज – 01
- 02 लहसुन – कसा हुआ
- सोया सॉस (स्वाद के अनुसार)
- लाल मिर्च सॉस अथवा लाल मिर्च पाउडर (स्वाद के अनुसार)
- टमाटर सॉस
- ओरेगनो– 01 चम्मच
- विनेगर
- तेल – 02 चम्मच
- नमक स्वादानुसार

विधि–1

- स्वीट कॉर्न/बेबी कॉर्न को लम्बाई में काटें और एक पैन में एक कप पानी तथा नमक के साथ पकाइए । निकालकर अलग रख लें ।
- आटा, मिर्च पाउडर, अदरक तथा लहसुन को मिलाकर पेस्ट बनायें।
- स्वीट कॉर्न/बेबी कॉर्न को इस पेस्ट में मिलायें और तब इसे मध्यम आँच पर तब तक पकने दें जब तक यह भूरे रंग का न हो जाए।
- निकाल कर किसी प्लेट पर नैपकिन पेपर बिछा कर उस पर रखिये ।

विधि – 2

- एक कड़ाही में तेल को गर्म करें
- लहसुन, प्याज, हरा प्याज को भुने जब तक की प्याज भुरे रंग का न हो जाए ।
- इसके बाद बेबीकॉर्न को डालें तब एक–एक कर सोया सॉस, मिर्च सॉस, विनेगर, नमक, टमाटर सॉस एवं ओरेगनो को मिलायें ।
- गरम–गरम परोसें ।

सामग्री :

- मशरुम – 250 ग्राम
- 03 टमाटर (कटा हुआ)
- 01 प्याज (कटा हुआ)
- 01 कैप्सीकम (कटा हुआ) 100 ग्राम बेबीकॉर्न
- 1/2 चम्मच अदरक का पेस्ट
- 1 चम्मच लहसुन का पेस्ट
- 02 हरी मिर्च (कटा हुआ)
- 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 चम्मच गरम मशाला एवं नमक स्वादानुसार
- 1 चम्मच तेल एवं धनिया का पत्ता (कटा हुआ)

बनाने की विधि :

- एक पैन में तेल गर्म करें एवं उसमें प्याज को तलें जब तक की सुनहरे भुरे रंग का न हो जाए।
- अदरक एवं लहसुन का पेस्ट मिलायें तथा दो मिनट तक हल्की आँच पर भुनें।
- हरी मिर्च एवं लाल मिर्च पाउडर मिलायें ।
- टमाटर को मिलाकर हल्की आँच पर 05 मिनट तक तलें ।
- नमक, गरम मशाला एवं हल्दी पाउडर को मिलायें ।
- अब मसरुम, बेबीकॉर्न तथा कैप्सीकम को मिलायें ।
- 05 मिनट तक पकने दें जब तक की पूरी तरह नरम न हो जाए।
- धनिया पत्ता के साथ गर्म–गर्म परोंसें ।

प्रकाशक : धनन्जय पति त्रिपाठी, निदेशक
बिहार कृषि प्रबंधन एवं प्रसार प्रशिक्षण संस्थान (बामेती)
पो0 बिहार वेटनरी कॉलेज, जगदेव पथ, पटना-800 014
फोन : 2227039, www.bameti.org, ई-मेल : bameti.bihar@gmail.com
बामेती मुद्रित प्रतियाँ 5,000 वर्ष 2025-26

Patliputra Printers, Bikram, Patna
Mob. : 7250158860, email : patliputraprinters@gmail.com