

“অসমীয়া খাদ্যাভ্যাস ইয়াত বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱ আৰু পৰিবৰ্তন”

ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক তৃতীয় বৰ্ষৰ
ষষ্ঠ ষণ্মাষিকৰ অসমীয়া DSE-3(H) কাকতৰ বাবে
প্ৰস্তুত কৰা ক্ষুদ্ৰ গৱেষণা প্ৰকল্প



তত্ত্বাবধায়ক

ড. দেৱপ্ৰতীম হাজৰিকা

সহকাৰী অধ্যাপক

অসমীয়া বিভাগ

প্ৰস্তুতকৰ্তা

শ্ৰীমতী পৰশমণি লাহন

স্নাতক তৃতীয় বৰ্ষৰ

ষষ্ঠ ষণ্মাষিকৰ

অসমীয়া বিভাগ

Roll no: 30810128

Registration No: S1921689

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, তিতাবৰ

ইং-২০২২ বৰ্ষ



পত্ৰ নং: _____

তাৰিখ: ১২/০৭/২০২২

প্ৰমাণ পত্ৰ

ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰমাণ পত্ৰ দিয়া হ'ল যে ত্ৰিভুৱণ্ড বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অসমীয়া (উচ্চমান) বিহাৰ DSE-2(H) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰস্তুত কৰিবলগা প্ৰকল্পৰ বাবে শ্ৰীমতী পৰশমণি লাহনে মোৰ তত্ত্বাবধানত অসমীয়া ৰাণাভাস ইয়াত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ প্ৰভাৱ আৰু পৰিৱৰ্তন বিহাৰত গৱেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে। প্ৰকল্পৰ বাবে কৰা ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন তেওঁৰ নিজা প্ৰচেষ্টাৰ ফল। ছাত্ৰীস্বৰূপে প্ৰকল্পৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সকলো নিয়ম আৰু গৱেষণা পদ্ধতি মানি চলিছে। প্ৰকল্পৰ কোনো অংশ তেওঁ পূৰ্বতে প্ৰকাশ কৰা নাই।

তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।

দেবপ্ৰতীম হাজৰিকা
(ড° দেবপ্ৰতীম হাজৰিকা)





অসমীয়া বিভাগ
নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়
তিতাৰৰ, জিলা- যোৰহাট, অসম, পিন- ৭৮৫৬৩০

তাৰিখ: ০৭০৭ ২০২২

প্ৰমাণ পত্ৰ

শ্ৰীমতী পৰশমণি লাহন স্নাতক যষ্ঠ বাণ্যাসিক কলা শাখাৰ (বিদ্যালয়ৰ বোল নম্বৰ: ৩০৮১০১৬৮) ৰ
ছাত্ৰী। তেওঁ ড° দেৱপ্ৰতীম হাজৰিকাৰ তত্ত্বাবধানত DSE-3(H) পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্গত প্ৰকল্প কাকতৰ
“অসমীয়া ৰাদ্যাভ্যাস ইয়াত বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱ আৰু পৰিৱৰ্তন” বিষয়ত গৱেষণা কাৰ্য সম্পন্ন কৰি প্ৰকল্পটিৰ এটি
প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিছে।

গৱেষণা প্ৰকল্প কাৰ্যত তেওঁৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।

শ্ৰীমতী পৰশমণি লাহন

বিভাগীয় প্ৰধান

অসমীয়া বিভাগ,

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়,

তিতাৰৰ।

Head
Department of
Nanda Nath Sukla Mahavidyalaya
Titabar

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

“অসমীয়া খাদ্যাভ্যাস উন্নয়ন বিশ্বায়নৰ প্ৰচাৰ আৰু পৰিৱৰ্তন” এটি আলোচনাত্মক অধ্যয়ন শীৰ্ষক গৱেষণা প্ৰকল্পখন দেৱপ্ৰতীম হাজৰিকা ছাৰৰ তত্ত্বাবধানত প্ৰস্তুত কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰা হৈছে।

নিম্ন বন্ধ নিৰ্বাচনৰ পৰা গৱেষণা বিষয়ক বহুভূমীয়া দিৱা পৰামৰ্শৰ লগতে বিভিন্ন সমস্যাসমূহ সমাধানত দেৱপ্ৰতীম হাজৰিকা ছাৰে সম্পূৰ্ণ সহযোগিতা আগবঢ়ালে যাৰ বাবে তেখেতৰ ওচৰত চিৰকৃতজ্ঞ। তেখেতৰ প্ৰতি আন্তৰিক শ্ৰদ্ধা আৰু কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিলোঁ।

ত্বিতাবৰ নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ মহোদয়কে প্ৰমুখ্য কৰি অসমীয়া বিভাগৰ সমূহ কৰ্মকৰ্তা তথা বিশিষ্ট ব্যক্তি আৰু ডি.টি.পি ত সহায় কৰা নয়ন বড়া লগতে মোৰ গৱেষণা পত্ৰখন পূৰ্ণাংগ ৰূপ দিয়াত মধ্বেই সহায় সহযোগিতা আগবঢ়োৱা মা-দেউতা, দাদা বাহিৰেই আৰু মোৰ বন্ধু ৰাজুল দত্ত আৰু বাৰ্দ্ধবী লক্ষ্মী দাস, পম্পি শইকীয়া লগতে পেটী আইতা বিনা গণে ওচৰত চিৰকৃতজ্ঞ হৈ অপ্ৰেম দান্যবাদ জনালোঁ।

পৰশৰ্মপি লাহন

পৰশৰ্মপি লাহন

স্নাতক শ্ৰেণী মন্বাসিক

অসমীয়া বিভাগ

নন্দনাথ শইকীয়া মহাবিদ্যালয়, ত্বিতাবৰ

সূচীপত্ৰ

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

তত্ত্বাবধায়কৰ প্ৰমান পত্ৰ

বিভাগীয় প্ৰধানৰ প্ৰমান পত্ৰ

০.০০ প্ৰস্তাৱনাঃ

১.০১ বিষয়ৰ পৰিচয়

১.০২ বিষয়ৰ পৰিসৰ

১.০৩ বিষয়ৰ উদ্দেশ্য

১.০৪ অধ্যয়নৰ পদ্ধতি

১.০৫ পূৰ্বকৃতি অধ্যয়ন

প্ৰথম অধ্যায়ঃ

২.০০ মূল বিষয়ৰ আলোচনা

২.০১ অসমীয়া খাদ্যাভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্য

২.০২ আহাৰৰ প্ৰকাৰ

দ্বিতীয় অধ্যায়ঃ

৩.০০ উপকৰণ সমূহ

৩.০১ চাউল, ৩.০২ চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী জলপান, ৩.০৩ বিহুৰ পিঠা-পনা, ৩.০৪ পইতা

ভাত, ৩.০৫ চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী সুৰা, ৩.০৬ মাছ-মাংস, ৩.০৭ অসমীয়া খাদ্যত শাক-পাচলি,

৩.০৮ মচলা, ৩.০৯ পিটিকা, ৩.১০ পতংগ খাদ্য

তৃতীয় অধ্যায়ঃ

৪.০০ কেইবিধ মান বৈশিষ্ট্যপূৰ্ণ অসমীয়া খাদ্য

৪.০১ বন্ধন প্ৰণালী

৪.০২ ঔষধি গুণ

৪.০৩ অসমীয়া খাদ্যাভ্যাসত বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱ

৪.০৪ অসমীয়া খাদ্যৰ পৰিৱৰ্তন

চতুৰ্থ অধ্যায়ঃ

৫.০০ উপসংহাৰ

৫.০১ অধ্যয়নৰ পৰা কি শিকিলোঁ

৫.০২ গ্ৰন্থপঞ্জী

৫.০৩ আলোক চিত্ৰ

০.০০ প্ৰস্তাৱনাঃ

১.০১ বিষয়ৰ পৰিচয়ঃ

অসমৰ প্ৰাকৃতিক সম্পদেৰে পৰিপূৰ্ণ এখন ৰাজ্য। অসমৰ খাদ্যভাসতো ইয়াৰেই সম্পূৰ্ণ প্ৰভাৱ আছে। জীয়াই থাকিবলৈ মানুহক পুষ্টিৰ আহাৰ প্ৰয়োজন। অসমৰ মানুহ প্ৰাকৃতিক ভাৱে আহৰণ কৰা খাদ্যৰ ওপৰতে নিভৰশীল। এই প্ৰাকৃতিক ভাৱে আহৰণ কৰা থলুৱা খাদ্যসমূহৰ আকৌ খাদ্যগুণ অপাৰ। অসমীয়া পৰম্পৰাগত থলুৱা খাদ্যসমূহ খুবেই স্বাস্থ্যসগ্ৰত তথা সহজলভ্য আৰু সুলভ। থলুৱা খাদ্য সম্ভাৰত অতিকৈ চহকী অসম। বিভিন্ন জাতি জনগোষ্ঠীৰ মিলন ভূমি অসমত যি দৰে বাবেবৰণীয়া সংস্কৃতি পৰম্পৰা বিৰাজমান ঠিক সেইদৰে বিভিন্ন প্ৰচলিত খাদ্যভাসেও চহকী কৰি তোলে অসমৰ সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যক। বিভিন্ন থলুৱা তথা জনগোষ্ঠীয় খাদ্যসম্ভাৰে অসমক দিছে এক অনন্য পৰিচয়। অসমীয়া খাদ্য বা অসমীয়া আহাৰ বিভিন্ন আৰ্য আৰু আৰ্যভিন্ন উপাদানেৰে গঠিত হৈছে। অসমীয়া খাদ্য বা অসমীয়া আহাৰৰ ৰন্ধন প্ৰণালীত যথেষ্ট পৰিমাণে বিধি সন্মত ব্যৱস্থা দেখা পোৱা যায়। এই ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰাই অসমীয়া লোক সকলে গ্ৰহণ কৰা খাদ্য স্বাস্থ্য সগ্ৰত বুলি ক'ব পাৰি। অসমৰ খাদ্য তালিকা বা খাদ্যসম্ভাৰ ইয়াৰ ভৌগোলিক কাৰণত গঢ় লৈ উঠিছে। ইয়াৰ বিভিন্ন বাতাবৰণৰ বাবেই খাদ্য বা আহাৰ তথা ৰন্ধন প্ৰণালিও ভিন্ন ভিন্ন। খাদ্য হৈছে জীৱৰ পুষ্টিত সহায়তা প্ৰদানৰ বাবে খোৱা কিছুমান পদাৰ্থ। খাদ্যত সাধাৰণ উদ্ভিত বা প্ৰাণীজ উৎস থাকে আৰু প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান যেনে শৰ্কৰা,চৰ্বী,প্ৰটিন,ভিটামিন বা খনিজ লৱণ থাকে। শক্তি আহৰণ,জীৱন ধাৰণ আৰু বৃদ্ধি উদ্দীপনৰ বাবে জীৱই বা জীৱকোষে খাদ্য গ্ৰহণ কৰে। ঐতিহাসিক ভাৱে মানুহে দুটা পদ্ধতিৰ মাধ্যমেৰে খাদ্য সুৰক্ষা কৰিছিল। চিকাৰ আৰু সংগ্ৰহ আৰু কৃষিকাৰ্যৰ দ্বাৰা ফলত আধুনিক মানুহ প্ৰধানকৈ সৰ্বভক্ষী হয়। বিশ্বজুৰি মানৱ সমাজে ঔষধি,মছলা আদিকে ধৰি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কৌশল আৰু অসংখ্য ৰন্ধন প্ৰকৰণ আৱিষ্কাৰ কৰিছে। অসমত বসবাস কৰা বিভিন্ন জাতি-জনজাতিসকলৰ ৰীতি-নীতি বাসস্থান ,খোৱা-বোৱা,ভাষা,ধৰ্ম সকলোবোৰ নিজৰ বৈশিষ্ট্য আছে আৰু জাতি ভেদে খাদ্যভ্যাসৰ মাজতো নিজৰ গুণ আৰু ৰন্ধন প্ৰণালী ক্ষেত্ৰতো নিজা নিজা ভিন্ন পৰম্পৰাৰে অসমত জাতি-জনগোষ্ঠীৰ মিলনে অসমৰ সাংস্কৃতিক শক্তিশালী ৰূপত গঢ় দিছে। অসমত বসবাস কৰা ভিন্ন-জনজাতিৰ খাদ্যভ্যাসৰ মাজত অসমীয়া জাতিৰ খাদ্যভ্যাসৰ সম্পৰ্কে গৱেষণা পত্ৰখনিত আলোচনা কৰা হৈছে।

১.০২

অধ্যয়নৰ পৰিসৰঃ

পত্ৰ খন প্ৰস্তুত কৰোতে অসমীয়া খাদ্যভাসৰ খাদ্যসমূহৰ থুল মূল আভাস আৰু অসমীয়া সমাজত প্ৰচলিত উৎসৱ যেনেঃ বিয়া-সবাহ,বিহু,কৃষি,কমৰ লগতে জড়িত খাদ্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াৰ উপৰিও অসমীয়া সমাজত প্ৰচলিত খাদ্যৰ প্ৰকাৰ,বৈশিষ্ট্য আৰু ঔষধি গুণৰ লগত জড়িত প্ৰাকৃতিকভাৱে মানুহে আদিম কালৰ পৰা প্ৰাকৃতিৰ বুকুত পোৱা তৰু-তৃণ-গছ-লতা আদিৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা বনঔষধি উপকৰণ সমূহৰ বিষয়ে এই আলোচনাটিত সাঙুৰি লোৱা হৈছে। খাদ্য সংগ্ৰহৰ প্ৰাচীন ৰীতি আজিও গাঁৱলীয়া সমাজত প্ৰচলিত আৰু ৰোগ ব্যাধিত ব্যৱহাৰ কৰে। অসমীয়া জাতীয় উৎসৱ বিহুৰ লগত জড়িত চাউলৰ পৰা পিঠা গুড়ি তৈয়াৰ কৰি কি কি পিঠা-পনা,প্ৰস্তুত কৰা হয় সেই বিষয়ে সবিশেষ বৰ্ণনা দাঙি ধৰা হৈছে। প্ৰাকৃতিৰ বুকুত সিচৰিত হৈ থকা গছ-লতা সমূহৰ নাম আৰু ইহঁতৰ ব্যৱহাৰ উপকৰণ,ৰন্ধন প্ৰণালীৰ লগতে চিত্ৰসহ আলোচনাত পত্ৰখনিত দাঙি ধৰা হৈছে। এক বিশেষ ভৌগোলিক পৰিবেশত চৌপাশে উপলব্ধ খাদ্য সম্ভাৰকেই সেই ভৌগোলিক এলেকাৰ বাসিন্দাসকলে নিজৰ খাদ্যসম্ভাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰে আৰু তেনেকৈয়ে সেই বিশেষ জাতিৰ খাদ্যভাস গঢ় লয়। যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ প্ৰসাৰৰ বাবে পাছলৈ বিভিন্ন অঞ্চলৰ মানুহৰ সৈতে মানুহৰ সাংস্কৃতিক পৰিচয় ঘটিছে তেতিয়া পৰম্পৰাগত খাদ্যভাসলৈ স্বাভাৱিকতেই পৰিৱৰ্তন আহে। আনহাতে বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱেও মানুহৰ খাদ্যভাসলৈ বৰ্তমান আমোল পৰিৱৰ্তন আনিছে। এই সকলোবোৰ দিশ অধ্যয়নৰ পৰিসৰত সামৰি লোৱা হৈছে।

১.০৩

অধ্যয়নৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যঃ

অসমৰ বাবেবৰণীয়া খাদ্য সংস্কৃতিৰ সম্পৰ্কে অৱগত হ'বলৈ হ'লে খাদ্যভাসৰ লগতে সমতলৰ সতেজ উপকৰণ সমূহৰ ভাগসমূহৰ বিষয়ে জানিব লাগিব। অসমীয়া জাতিৰ খাদ্যভাসৰ বিভিন্ন উপকৰণ ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য আৰু প্ৰকাৰ উৎসসমূহৰ লগত পৰিচিত হোৱাৰ লগতে ইয়াৰ উপাদানসমূহৰ বিষয়ে সাম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব পৰাকৈ এই আলোচনা পত্ৰখনি প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। অসমীয়া সমাজত প্ৰচলিত খাদ্যসমূহৰ উপকাৰিতা আৰু ঔষধি গুণৰ ব্যৱহাৰিকা ঘৰুৱা উপায় সমূহৰ লগত চিনাক্ত কৰি চিত্ৰসহ দেখুওৱা হৈছে। জনসাধাৰণক মাজত লুপ্ত হোৱা খাদ্যসমূহৰ সম্পৰ্কে নতুন প্ৰজন্মক অৱগত কৰা আৰু জনসাধাৰণক পুষ্টি প্ৰদান কৰাই ইয়াৰ লক্ষ্য।

অসমীয়াৰ পদ্ধতিঃ

একল্প পদ্ধতি হৈছে এক সু পৰিকল্পিত আৰু যিটো বিষয়ৰ বাচনী কৰি লোৱা হয় সেই বিষয়টোৰ ক্ৰিয়া পৰিচালনা আৰু সম্পাদন কৰি তোলা। সেই বিষয়টোৰ সবিশেষ ক্ৰিয়া পৰ্যায় ক্ৰমে সম্পাদন কৰে। ইয়াৰ ফলত পোটেই বিষয়টো সামগ্ৰিক ক্ৰিয়া-অভিভাৱৰ ছবি মনত স্পষ্টকৈ ফুটি উঠে।

এই একল্পটিৰ উদ্দেশ্য হৈছে অসমীয়া সমাজত খাদ্য সমূহ কেনেধৰণৰ তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। সেয়েহে এই একল্পটো গ্ৰন্থত কৰোঁতে কেইবাটাও পদ্ধতিৰ সহায় লোৱা হৈছে। বিজ্ঞানধৰণৰ জৰিয়তে মূল বিষয়ৰ আলোচনা কৰা হৈছে। প্ৰথম অধ্যায়টি গ্ৰন্থাৱনা, বিষয়ৰ পৰিচয়, বিষয়ৰ পৰিসৰ, বিষয়ৰ উদ্দেশ্য দিয়া হৈছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ত মূল বিষয়ৰ কিছু আলোচনা কৰি অসমীয়া খাদ্যভাষ্যৰ বৈশিষ্ট্য, আহাৰৰ প্ৰকাৰ ইত্যাদি আভাস দিয়া হৈছে। এই ক্ষেত্ৰত আলোচনাত্মক পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াৰ ওপৰিও একল্পটোৰ বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্যৰ চিত্ৰসহ দেখুওৱা হৈছে।

পূৰ্বকৃত অধ্যায়ঃ

এই একল্পটিৰ পৰা আমি অসমীয়া খাদ্যভাষ্যৰ বিভিন্ন উপকৰণ আৰু খাদ্যত বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱ পৰিৱৰ্তন আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই সমূহ বিভিন্ন ৰচনাবাজি গ্ৰন্থ সংস্কৃতিৰ কিতাপত বহুল ভাৱে অসমীয়া খাদ্যভাষ্যৰ বিষয়ক লৈ আলোচনা পোৱা যায়। এই সম্পৰ্কত ৰচিত কত্ৰ নাৰায়ন বৰকাকতি "উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ মানুহৰ প্ৰিয় খাদ্য পতংগ", "অসমীয়া সংস্কৃতিৰ কণিকা" (সম্পাদনাঃ ড. পৰমানন্দ ৰাজবংশী, ড. নাৰায়ন দাস), ড. টেনে ৰাভা হাকাচাম "অসমীয়া ভাষাৰ গঠনঃ ঐতিহ্য আৰু ৰূপান্তৰ" ড. বিৰিঞ্চি কুমাৰ কুমাৰ "অসমৰ লোক সংস্কৃতি", "অসমীয়া সংস্কৃতি আৰু বিশ্বায়ন" (সম্পাদনাঃ ড. লীলা গগৈ অসমৰ সংস্কৃতি" ইত্যাদি গ্ৰন্থসমূহত অসমীয়া খাদ্যভাষ্যৰ বিষয়ে উল্লেখ পোৱা যায়।

খুলি বিষয়ৰ সাংগ্ৰহণ

সাংগ্ৰহিক পদ্ধতিৰ পৰা সাংস্কৃতিক শিক্ষণ ব্যৱস্থাপিকাৰ মত ব্যৱস্থা: সেই সময়কালৰ
সাধাৰণে কেৱলোকাৰ জীৱন আৰু মূল্যবোধক উল্লেখ কৰিছিল। অসমীয়া ভাষাৰ মূল শৈক্ষিক
বিভাগে মছলাৰ কন বাৰ্হাৰ আৰু সাধাৰণ জাৰ উল্লেখ ব্যৱস্থাপিকাৰ ব্যৱস্থা: মূল্য বহুতকৰণ
আৰু মৰণ ব্যৱস্থাৰ আৰু ইয়াৰ উল্লেখ পদ্ধতি কৰি পাঠ্যক 'জান জিলা' হৈছে। অসমৰ বিভিন্ন
অঞ্চলৰ লোকসকলৰ মিলিত সময় সোণামোহন মল্লিক জাৰ 'মল' আৰু বিভিন্ন মল্লিক মল্লিক
হ'বলৈ গৈছে।

অসমীয়া সাংস্কৃতিক মতা সাংস্কৃতিক ব্যৱস্থাৰ ব্যৱস্থা উভয় শ্ৰেণীৰ (শ্ৰেণীৰ/শ্ৰেণীৰ/শ্ৰেণীৰ/শ্ৰেণীৰ)
সাধাৰণ মানসিকতাৰ অধিক নগি উঠা 'মল' মায়: সাংস্কৃতিক ব্যৱস্থাৰ মতৰ পৰি 'মল' মায়
অনুৰূপ আছিল বুলি জানা মায়: অসমৰ মূল মিলিতকালে অসমীয়া লোকৰ পৰা মিলিত ব্যৱস্থা
কৰি জালা, জালা, জালা, জালা ব্যৱস্থা কৰি মত পৰিমাণে শিক্ষিত: মতৰ পৰা পদ্ধতি কৰি
বিভিন্ন সাংস্কৃতিক (মতৰ জালা, মতৰ মিয়া মত, মতৰ মায়) বিভিন্ন অসমীয়া মতৰ 'মল'
মায়: বিভিন্ন অসমীয়া শাসক পাঠ্যকালে মতৰ কৰা আৰু 'মল' জাৰ 'মল' মতৰ অসমীয়া
অধিক: বিভিন্ন মতৰ মতৰ মতৰ আৰু 'মল' মতৰ অসমীয়া মতৰ 'মল' মতৰ
অসমীয়া সাংস্কৃতিক মতৰ: অসমীয়া সাংস্কৃতিক মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ মতৰ
হৈছে অধিকসকলৰ অৱস্থা: মতৰ মতৰ 'অসমীয়া অসমীয়া মতৰ 'মল' মতৰ
সাংস্কৃতিক মতৰ মতৰ মতৰ মতৰ অসমীয়া মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
সাংস্কৃতিক অধিক অৱস্থা: অসমীয়া সাংস্কৃতিক মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
মতৰ অৱস্থা: অসমীয়া সাংস্কৃতিক মতৰ মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
ব্যৱস্থা 'মল' মতৰ মায়: এই ব্যৱস্থাৰ ব্যৱস্থা অসমীয়া লোক মতৰ মতৰ
মতৰ বুলি কন পাৰি: কি মতৰ মতৰ কি সাংস্কৃতিক মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
মতৰ উপযোগী মতৰ সেট বিময়ে অসমীয়া লোক মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
কোন মতৰ মতৰ 'মল' মতৰ উপযোগী বা অনুপযোগী মতৰ সেট মতৰ অসমীয়া মতৰ
মতৰ মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
অসমীয়া মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ
অপযোগী: অসমীয়া মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ 'মল' মতৰ

ধাৰনৰ প্ৰধান সম্বল হিচাবে পৰিচিত। ধান খেতিৰ বাবে অসমৰ ভূমি অতি উপযোগী। ধান খুন্দি তৈয়াৰ কৰা চাউলেৰে অসমীয়া মানুহে ভাত ৰান্ধি প্ৰধান খাদ্য হিচাবে গ্ৰহণ কৰে। অসমত অসংখ্য প্ৰকাৰৰ ধান পোৱা যায়। প্ৰত্যেক বিধ ধানৰ সোৱাদ আৰু গুণা গুণ বেলেগ বেলেগ। নানা বিধ ধানৰ চাউলেৰে নানান প্ৰকাৰৰ সুস্বাদু ব্যঞ্জন তৈয়াৰ কৰি পৰিবেশন কৰাত অসমীয়া ৰান্ধনি অতি পাকৈত। সাধাৰণ ভাবে ভাতেই হল অসমীয়া মানুহৰ প্ৰধান আহাৰ। ধানৰ পৰা জলপান প্ৰস্তুত কৰিও অসমীয়া মানুহে খায়। ইয়াৰ বাদেও বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাছলি, মাছ, মাংস, দাইল, ফল-মূল আদিৰ ব্যাপক প্ৰচলন আছে। এই বিষয়ে আগলৈ আলোচনা কৰা হৈছে।

২.০১

অসমীয়া খাদ্যভ্যাসৰ বৈশিষ্ট্যঃ

অসমৰ খাদ্য বা অসমীয়া আহাৰ, অসম প্ৰদেশৰ স্থায়ী বাসিন্দা সকলৰ খাদ্য প্ৰণালি। অসমীয়া আহাৰৰ পাহাৰীয়া লুকান বা আচাৰ কৰা খাদ্য ভাসৰ লগতে সমতলৰ সতেজ উপকৰণ দুয়োটা প্ৰভাৱেই বিদ্যমান। বিভিন্ন সংস্কৃতিৰ প্ৰভাৱ পৰা বাবে এই অঞ্চলটোৰ খাদ্যভাসৰ মাজতো বিভিন্নতা বিৰাজমান। অসমৰ খাদ্যৰ কেইটিমান চকুত পৰা বৈশিষ্ট হ'লঃ-

(১) নুন্যতম মছলা আৰু চৰ্বীৰ ব্যৱহাৰ	(৭) মাছৰ বহুল ব্যৱহাৰ
(২) সগন্ধিযুক্ত পাত লতিকাৰ ব্যৱহাৰ	(৮) ৰঙা মাংস বা কঠিন মাংস কম ব্যৱহাৰ চৰাই জাতীয় মাংসৰ পয়োভৰ
(৩) সেউজীয়া শাকৰ সমাহাৰ	(৯) ঔষধি উপকৰণৰ সুলভতা
(৪) টেঙা সোৱাদৰ উপকৰণ বহুল ব্যৱহাৰ	(১০) খাৰ অসমীয়া আহাৰৰ বিশেষ খাদ্য
(৫) জলপান অসমীয়া মানুহৰ বিশেষ আহাৰ	(১১) প্ৰতিসাজ আহাৰৰ লগত পিটিকা বা থলুৱা পদ্ধতিৰে তৈয়াৰ আচাৰ
(৬) বিভিন্ন সুস্বাদু চাউলেৰে ভাত প্ৰস্তুত কৰা হয়।	(১২) আহাৰ গ্ৰহণৰ শেষত মুহুদি কৰা

অসমৰ মূল খাদ্য হ'ল ভাত আৰু প্ৰায় সকলো খাদ্যই ভাতৰ লগত সম্পৰ্ক থকা। অসমীয়া আহাৰ সাধাৰণতেই 'খাৰ' বা শাকেৰে আৰম্ভ হয় আৰু 'টেঙা' ব্যঞ্জনৰে সমাপ্ত হয়। খাৰ আৰু টেঙাৰ ব্যৱহাৰ অসমীয়া খাদ্য অন্যতম বৈশিষ্ট্য। ভাত খোৱাৰ পাছত তামোল-পাণ

খাই মুছদি কৰাও এক প্ৰাচীন পৰম্পৰা। খাৰ অসমীয়া ৰাজ্যৰ এক বিখ্যাত উপক্ৰম। ইয়াক অসমীয়া মানুহে আগতে নিমখৰ সলনি ব্যৱহাৰ কৰিছিল, যিহেতু সেই সময়ত অসমত নিমখ সতকাই পোৱা নগৈছিল। সেইবাবে অসমীয়াৰ মাজত "খাৰবোৱা অসমীয়া" সোজনাটো প্ৰচলন আছে।

২.০২

আহাৰৰ প্ৰকাৰঃ

সাধাৰণভাৱে অসমীয়া খাদ্যক দুই ভাগত ভাগ কৰি পাৰি-----

(ক) মুখ্য আহাৰ

(খ) গৌণ আহাৰ

মুখ্য আহাৰৰ ভিতৰত ভাতেই প্ৰধান। আনহাতে গৌণ আহাৰৰ ভিতৰত জলপান, ফলাহাৰ, পিটিকা, চাটনি, খাৰ আদি।

৩.০০

উপকৰণ সমূহঃ

অসমীয়া আহাৰ প্ৰায় সকলো থলুৱা ভাৱে উপলব্ধ উপকৰণেৰে তৈয়াৰি, সেয়ে ভাৰতৰ অন্যান্য অঞ্চলৰ খাদ্যৰ সৈতে ইয়াৰ অনেক পাৰ্থক্য দেখা পোৱা যায়।

৩.০১

চাউলঃ

চাউল অসমীয়া আহাৰৰ মূল উপকৰণ। অসমৰ সমতল ভূমিত পোনতে অষ্ট্ৰিকসকলে পানীখেতিৰে চাউল উৎপাদন কৰা পৰম্পৰা আৰম্ভ কৰিছিল বুলি অনুমান কৰা হয়। অসমত বহুল পৰিমাণে বিভিন্ন ধৰণৰ চাউল উৎপাদন কৰা হয়, ভাৰতীয় আৰু জাপানী, দুইবিধৰ খেতিয়েই অসমত হয়। জহা (এবিধ সুগন্ধি চাউল) অসমৰ সকলোতকৈ বিখ্যাত চাউল। কিছুমাল আপুৰুগীয়া জাতৰ চাউল কেৱল অসমত পোৱা যায়। বিভিন্ন ন-পুৰণি জাতৰ চাউল যেনে জহা, বৰা, মিচিৰি পাইজাম, ৰঞ্জিত, গমিৰি শালি আদি অসমীয়া খাদ্যত ব্যৱহাৰ হয়। ভাৰতৰ বাবে অসমত চাউল দুই ধৰণে তৈয়াৰ কৰা হয় আৰৈ (ধান হুকুৱাই কৰা চাউল) আৰু উখুৱা (ধান সিজোৱাৰ পাছত হুকুৱাই কৰা চাউল)

জাতি বৰ্ণ-নিবিশেষে অসমীয়া মানুহে আমিষ আহাৰ কৰে। ব্ৰাহ্মণৰ বাহিৰে অন্য বৰ্ণৰ বিধবায়ো আমিষ ভোজন কৰে। অসমীয়া আহাৰৰ ভিতৰত আৰৈ-অখুৱা চাউলৰ ভাতেই হ'ল মূল। অভাৱ অনাটনত খুদ চাউলৰ ভাতো খোৱা হয়। অসমীয়া জীৱনত ধান-চাউলৰ মূল্যৰ বিষয়ে পূবে অলোচনা কৰা হৈছে। আহু, শালি, বাওএই তিনিৰূপে অনেক বিধৰ ধানখেতি কৰা হয়। ধানৰ অখংখ্য নামেই এই খেতিৰ প্ৰাধান্য সুচায়। বিভিন্ন অঞ্চলৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা ধানৰ তলৰ নামবোৰৰ অধ্যয়ণ কেৱল মনোৰঞ্জণেই নহয়, দৰকাৰিও। এইবোৰ হৈছে- বগা জহা, ক'লা জহা, মাগুৰি জহা, টুনি জহা, হালি জহা, খৰিকা জহা, মাণিকি-মাধুৰি জহা, মালভোগ জহা, প্ৰসানভোগ জহা, নাবাবী জহা, কুণকুণী জহা, গোৱিন্দ তুলসী, জেঙ্গনি, কৰচালি, পাখীচকৰি, চৰাইবুলি, বগী তৰা, নেকেৰা, অগ্নী শালি, আখি শালি, বৰশালি, লাহিশালি, ক'লা শালি, বগা শালি। মুগী শালি, ৰঙা শালি, আহু-বৰা, লচৌ-বৰা, টাঙোন বৰা, পইতাবৰা, চকোৱা বৰা, কলা বৰা, গমিৰি বৰা, মিৰি বৰা, বুকুল বৰা, পাখিৰি বৰা, কোমল বৰা ইত্যাদি।

ধানৰ আকাৰ প্ৰকাৰ, স্বাদ-গুণৰ সম্বন্ধে জনোৱাৰ উপৰিও এই নামৰ অসমীয়া মানুহৰ নামৰ সৌন্দৰ্য-প্ৰীতিৰ নিদৰ্শক। কিছুমান নামত জনজাতিৰ কৃষি ইতিহাস লুকাই আছে। আৰৈ আৰু অখুৱা চাউলৰ ভিতৰত আৰৈৰ ব্যৱহাৰ ব্যাপক, আৰৈ চাউলক পবিত্ৰ বুলি গণ্য কৰি পূজা পাৰ্বনত লগোৱা হয়।

চাউলৰ চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী জলপানঃ

ভাতৰ উপৰিও চাউলৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা নানা বিধ জলপান অসমীয়া খাদ্যৰ উল্লেখযোগ্য উপাদান। ভাতৰ বাবে আৰু বিভিন্ন জলপান বাবে প্ৰয়োজন অনুসৰি বেলেগ বেলেগ জাতৰ চাউল ব্যৱহাৰ হয়। অসমীয়া লোকে প্ৰায় প্ৰতিতো সাঁজতে চাউলৰ গুৰিৰে তৈয়াৰী পিঠা- পনাসমূহ অসমীয়া সমাজত আপুৰুগীয়া সম্পদ।

গাখীৰ তপতাই ঘন কৰি খীৰ আৰু খীৰৰ লাডু কৰা হয়। খীৰৰ লাডু, সাজি দি চেনি দৈ মাখি। গাখীৰত চাউল সিজাই কৰা পায়স পৰমাম্ন বুলি বিবেচিত। সা-সবাহ আৰু সমূহীয়া ভোজনত পৰমাম্ন উৎকৃষ্ট জলপান। গাখীৰ -চেনিৰ লগত কপূৰ, জাইফল আদি গন্ধদ্রব্য পৰমাম্নত দিয়া হয়। অন্যান্য জলপানো গাখীৰ দৈৰ লগত সানি পুতুকি খোৱা হয়, বিশেষকৈ কোমল চাউল বা বোকা চাউল আৰু পিঠাগুৰিৰ লগত। গাখীৰ পিঠাগুৰি, আঠীয়া কলেৰে কৰা লুথুৰি কেচুৱাৰ উৎকৃষ্ট খাদ্য। দৈ, কোমল চাউল, গুৰ, বিয়া-সবাহ, প্ৰীতি উৎসৱত তৃপ্তিকৰ জলপান। সবাহত কোমল বা বোকা চাউলৰ পৰিৱতে দৈ, কল, আৰু চাউল মিহলাই গোপালভোগ কৰিও আগবঢ়োৱা হয়। অসমীয়া জলপানো ধান চাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। লোক সাহিত্য আৰু পুৰণি সাহিত্যত অসমীয়া জা-জলপানৰ মনোৰম উল্লেখ আছে। ইয়াৰ ভিতৰত চিড়া, মুৰিৰ লাডু, আখৈ লাডু, সান্দহ, গোটাকৰাই, ডেৱা ভজা পিঠা গুৰি, কোমল চাউল, আৰু পিঠাই প্ৰধান।

ফলাহাৰঃ

ফলাহাৰো জা-জলপানৰ ভিতৰুৱা। নামঘৰত আগবঢ়োৱা মাহ-প্ৰসাদৰ শৰাইত জাতীয় বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য কৰিব পাৰি। অন্য প্ৰদেশৰ লোকে পূজা-অচনাত অসমীয়া দৰে মণ্ড, মাটিমাহ, নলগায়, তেওলোকে গাজী প্ৰসাদ আগবঢ়োৱাৰ প্ৰথা নাই। অসমীয়া লৰা ছোৱালীৰ প্ৰিয় কেতবোৰ ফল মূল হৈছেঃ কল(মালভোগ, মনোহৰ, ভোট মনোহৰ, চেনিচম্পা, সোন্দা, সেন্দুৰীয়া, আঠীয়া কল) কঠাল, আম, লেটেকু, পনিয়ল, কদৈ-কজা, জৰা, জেনেক, ববাব, সমথিৰা, নাৰিকল, টেপৰ, জলফাই, অমৰা, তেতেলি, বগৰী, নৰা বগৰী, আমলখী, বকুলৰ পকা গুটি, চোৱা গুটি, বগী জামু, মধুৰী আম, অমিতা, মৌ-ডিমৰু, মাহী থেকেৰা, খেৰেজু, নুনি, তিয়হ, ছিৰাল, মিঠা আলু, মোৱা আলু, পদুমৰ চকা, চেচোৰা, বিভিন্ন ধৰণৰ মাহ পথাৰৰ পৰা গছ হৈতে তুলি অনা মণ্ড আৰু মাটি মাহ।

অসমীয়া পিঠা-পনা/বিহুৰ খাদ্যঃ

বিহু সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্যৰে ভৰপূৰ অসমৰ কৃষিভিত্তিক জাতীয় উৎসৱ। অসমত তিনিটা বিহু পালন কৰা হয়। বহাগ বিহু বা বঙালি বিহু,মাঘ বিহু,কাতি বিহু। বিহু উৎসৱৰ লগত খোৱা বোৱাৰ ওত পোত ভাৱে জড়িত হৈ আছে। বিশেষকৈ ভোগালী বিহু খেতি চপোৱাৰ পাছত উপলব্ধ বিভিন্ন খাদ্য সম্ভাৰ আনন্দ মনেৰে উপভোগ কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰাই আৰম্ভ হৈছে। ভোগালী আৰু বঙালী বিহুত নানান সু-স্বাদু, খাদ্য, তৈয়াৰ কৰা নিজৰ লগতে সমূহীয়া কৈ ভোজভাত খোৱাৰ ৰীতিও অসমীয়া সমাজৰ মাজত প্ৰচলিত। পিঠা হৈছে মুখ্যতঃ পিঠাগুৰিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা পাৰস্পৰিক অসমীয়া খাদ্য। পিঠাৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ আছে আৰু অসমীয়া জনজীৱনত ইয়াৰ বিশেষ গুৰুত্ব আছে। অসমীয়া বঙালী আৰু ভোগালী বিহুত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ পিঠা প্ৰস্তুত কৰি আলহীক আপ্যায়ণ কৰাৰ লগতে অন্যান্য বিভিন্ন উৎসৱ বা ঘৰৰ অনুষ্ঠানটো পিঠা পৰিবেশন কৰা হয়। ই এক স্বাস্থ্য সন্মত খাদ্য আৰু অসমীয়া সমাজ আৰু সামাজিক প্ৰথাতে ইয়াৰ এক বিশিষ্ট ভূমিকা আছে। অৱশ্য বৰ্তমান (২০২২ চন) ব্যস্ত জীৱনত ঘৰত পিঠা বনোৱাতকৈ বজাৰত কিনিবলৈ পোৱা পিঠা বহুতে ব্যৱহাৰ কৰে। ইয়াৰ পৰিপেক্ষিতত পিঠা আৰু আনুষংগিক মিঠাই যেনে তিলৰ লাড়ু আদি প্ৰস্তুতি কৰনে এক কুটিৰ শিল্পৰ ৰূপ লৈছে। অসমৰ উপৰিও উৰিষ্যা, পশ্চিমবংগ,বিহাৰ,বাংলাদেশ,আদিতো পিঠাৰ বহুল প্ৰচলন আছে।

বিভিন্ন ধৰণৰ পিঠাঃ

১/ তিলপিঠা বা খোলাচপৰীয়া পিঠাঃ-

তিলপিঠা বৰা চাউলৰ পিঠাগুৰিৰে প্ৰস্তুত কৰা হয়। ইয়াৰ বিশেষত্ব হল যে এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰোঁতে পিঠাগুৰিখিনি কোনো তৰল পদাৰ্থৰ হৈতে মিশ্ৰিত কৰিব নালাগে। বৰা চাউলৰ স্বাভাৱিক এটা গুণৰ বাবে হুকানে হুকানে বৰা চাউলৰ পিঠাগুৰিৰে ত্ৰি পিঠা পুৰিব পাৰি। তিলপিঠা পৰিবলৈ কেচাঁ পিঠাগুৰিৰ এটা পাতল প্ৰলেপ গৰম তাৰা বা তেনে জাতীয় ৰন্ধন পাত্ৰৰ ওপৰত মেলি তাৰ মাজত তিল আৰু গুৰুৰ মিশ্ৰণ দি দুয়োফালৰ পৰা ভাঁজ কৰি নুৰা বন্ধি এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই ভাঁজ নুৰা বন্ধা হ'লে তাক জোন পিঠা বোলে। মাজত দিয়া মিশ্ৰণটো সলাই চেনি আৰু নাৰিকলৰ মিশ্ৰণ আৰু ঠাইভেদে ক্ষীৰৰ পূৰো দিয়া হয়। তেতিয়া এই পিঠাক নাৰিকল দিয়া পিঠা আৰু ক্ষীৰ পিঠা বুলিও কোৱা হয়। তিল পিঠাৰ পিঠাগুড়ি খুন্দি মিহি চালনিৰে চলাৰ পাছত সেমেকা ভাৱটো নাথাবলৈ সাবধান হব লাগে। পিঠাগুৰি খিনি হুকাই গলে বা খৰচীয়া হ'লে পিঠা পিঠা সাজিবলৈ অসুবিধা হয়। বৰা চাউলৰ আন চাউলৰ পিঠাগুড়িৰ পৰা এই পিঠা পুৰিব পৰা লায়ায়। অতীজত ইয়াক মাটিৰ খোলাত পুৰিছিল ভাঙে ইয়াক খোলাচপৰীয়া পিঠাও বোলা হয়।

২/ লুথুৰী পিঠাঃ

পিঠাগুৰি, এৰা গাখীৰৰ সৈতে গুড় বা চেনি মিহলাই থপথপীয়াকৈ সিজোৱা পিঠাই হৈছে লুথুৰী পিঠা। বহু ক্ষেত্ৰত লুথুৰী পিঠাক অকল লুথুৰী বুলিয়েই কোৱা হয়।

৩/ মুঠীয়া পিঠাঃ

পিঠাগুড়িৰ লগত গাখীৰ বা পানী মিহলাই নাৰিকল বা তিল দি মুঠীয়াই উতলা গৰম পানীত দি সিজাই মুঠীয়া পিঠা প্ৰস্তুত কৰা হয়। এই পিঠাক লঘু আহাৰ হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

৪/ চুঙা পিঠা আৰু চুঙা চাউলঃ

কুমলীয়া বাঁহ এপাব কাটি চুঙা বনাই এই চুঙাত চুঙা পিঠা প্ৰস্তুত কৰা হয়। কোনোৱে চুঙাৰ পিঠি বখলীয়াই বুকু উলিয়াই লয়, কোনোৱে নলয়। গুড়, গাখীৰ মিশ্ৰিত পিঠাগুড়ি বা বৰজহা চাউল বা বৰা চাউল এই চুঙাত দি চুঙাৰ মুখখন কলপাতেৰে সোপা দি জুইৰ তাপত সিদ্ধ কৰি এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰা হয়। চাউলেৰে বনালে ইয়াক চুঙা চাউল বোলা হয়। ইয়াক সৰু থকা গাখীৰ আৰু গুৰুৰ লগত খাবলৈ সৰ্বোৰ্ভম।

৫/ পাত পিঠাঃ

মুঠীয়া পিঠাৰ লগত এই পিঠাৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰ সাদৃশ্য আছে। মুঠীয়া পিঠাৰ দৰে পিঠাগুড়িৰ লগত গাখীৰ বা পানী মিহলাই নাৰিকল বা তিল দি মুঠীয়াই লোৱা হয়, তাৰ পিছত এই মুঠীয়াই লোৱা লাড়ু কেইটা কলপাতত মেৰিয়াই উতলা গৰম পানীত সিদ্ধ কৰা হয় এই পিঠাত কলপাতৰ পৰা এটা সুন্দৰ গন্ধ আহে।

৬/ নাঙল ধোৱা পিঠাঃ

ভাহ মাহত খেতি চাহ কৰি শেষ কৰাৰ পাছত নাঙলটো ধুই সেইবাৰলৈ ভালকৈ সংৰক্ষিত কৰি ধোৱা হয়। এই পিঠা সাধাৰণতে পিঠাগুৰিৰ লগত চেনি গুৰু বা নিমখ মিহলি কৰি চেপেটা চেপেটাকৈ সাজি কলপাতত এটা এটাকৈ মেৰিয়াই পানীত সিদ্ধ কৰি প্ৰস্তুত কৰা হয়।

৮/ সুতুলি পিঠাঃ

এই পিঠাৰ আকৃতি সুতুলি নামৰ বাদ্যটোৰ দৰে দেখিবলৈ একেই বাবে সুতুলি পিঠা বুলে। প্ৰথমে বৰা চাউলৰ পিঠাগুড়ি পানী মিহলাই লাৰু বনায়। ইয়াৰ অন্তত হাতেৰে চেপেটা কৰি তিল আৰু গুড় দি তেলত ভজা হয়।

৯/ ঘিলা পিঠাঃ

এই পিঠাৰ আকৃতি ঘিলাটোৰ দৰে হোৱাৰ বাবে ইয়াক ঘিলা পিঠা বোলে। সাধাৰণতে এই পিঠা প্ৰস্তুত কৰিবলৈ আৰৈ চাউলৰ পিঠাগুড়ি লগত বৰা চাউলৰ পিঠাগুড়ি মিহলি কৰি পানী সানী লাক কৰি ঘিলাৰ দৰে চেপেটা কৰি মিঠাতেলত ভজা হয়।

১০/ বৰ পিঠা বা মালপোৱাঃ

পিঠাগুড়ি আৰু গুৰ,চেনী পানীত মিহলাই এটা মাধ্যম গাঢ় মিশ্ৰণ কৰি ইয়াৰ মোটামোটি এক হেতা মানকৈ এটা এটাকৈ গৰম তেলত ডুবাই ভাজি তৈয়াৰ কৰা হয়।

১১/ পানী পিঠা বা দুখীয়া পিঠাঃ

পিঠাগুড়ি নাম মাত্ৰ চেনি আৰু নিমখৰ লগত মিহলাই পানীৰ লগত এক মাধ্যম গাঢ়তাৰ মিশ্ৰণ প্ৰস্তুত কৰি গৰম তেৰাত একচামুচ মান মিঠাতেল দি বহলকৈ মেলি এই পিঠা তৈয়াৰ কৰা হয়। যিহেতু ইয়াত তেল বা চেনিৰ দৰে দামী দ্ৰব্যৰ প্ৰয়োজন নাই,সেয়ে ইয়াক দুখীয়া পিঠাও বোলে।

১২/ ভাপ পিঠাঃ

জাপ চকত তলত পানী উতলাই ওপৰাংশত খৰাহি বা চফা বস্ত্ৰত পিঠাগুড়ি দি পানীৰ ভাপত বনোৱা সকলো পিঠাই হ'ল ভাপ পিঠা। পিঠাগুড়ি লগত পানী বা গাখীৰ মিহলাই তিল,নাৰিকল,বা গুড় দি পানীমূৰীয়া কৰি লোৱা হয়। এই মিশ্ৰণ বস্ত্ৰত বান্ধি কেটলিৰ মুখত দি বনালে কেটলী মুখত দিয়া পিঠা, টেকেলিৰ মুখত দি বনালে টেকেলি পিঠা বোলে।

১৩/ খোলা চাপৰি পিঠাঃ

আন নাম হাজাৰমুখী। এইবিধ পিঠাৰ বাবে যি কোনো চাউল অথবা খুদ হ'লেই যথেষ্ট। পোনতে চাউল অথবা খুদখিনি পানীত অলপ পৰ তিয়াই পিছত তাক তৰিয়াই থৈ পানী নিগৰাৰ পিছত টেঁকি বা উৰল অথবা চামত খুন্দি পানীৰে গুলি লোৰ কেৰাহী অথবা কুমাৰৰ পাটচক জুইৰ ওপৰত তুলি লৈ পোৰাটো নিয়ম। পিঠাখন লাগি নধৰিবৰ বাবে বহুতে কেৰাহীটোত মিঠাতেল দিয়ে। সৰহকৈ তেল দি ভজা পিঠা মচমচীয়া হোৱা গুণে খাবলৈ ভাল। পিঠা পোৰোতে বহুতে মাটি অথবা ধাতুৰ ঢাকনি ব্যৱহাৰ কৰে। খেতিয়কসকলে ধান ৰোৱা,কটা মৰা, উভয় কালতে সমানেই খোলা চাপৰি পিঠা খাই পৰিতৃপ্তি লাভ কৰে।

১৪/ লাও পিঠা , কঠাল পিঠা,তাল পিঠা,কল পিঠা,নাৰিকল পিঠা আদিঃ

এইবোৰ বিভিন্ন ফলমূল বা পাচনি আদি পিঠাগুড়িৰ লগত মিহলি কৰি বা পূৰ দি তেল দি ভাজি বা ভাপত সিজাই বা খোলাত ভাজি বা পাতত দি তৈয়াৰ কৰা হয়। যেনে নাৰিকল,গুড়,চেনীৰ মিশ্ৰণেৰে পূৰ দিয়া খোলাচপৰীয়া পিঠাকে কেতিয়াবা নাৰিকল পিঠা বোলা হয়। ইয়াক তিল আৰু গুড় দি পূৰ দিলে পাৰস্পৰিক তিল পিঠা বোলা হয়।

পইতা ভাতঃ

তপত ভাতৰ বাহিৰেও বাহী, পইতা, ককৰা বা জকৰা ভাতো খোৱা হয়। কিন্তু 'পইতা পাল মৰা, ককৰা লৰমৰা, তাপত দিনটোলৈ গাটো শকত' পইতাই মাকৰ গাখীৰৰ দৰে গা জুৰ পেলাইঃ আইৰে শপনি পইতা পোতনি। পইতাৰ লগত পোৰামাছ, পোৰা আলু-বেঙেনা, পকাতেল, কাছদি -খাৰলি জিতি লগা উপকৰণ।

পইতা ভাত হৈছে সিজোৱা ভাত ওৰে ৰাতি পানীত তিয়াই ৰাখি পিছদিনা খাবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা এক বিশেষ খাদ্য। পানীত তিয়াই ৰখা বাবে ই সামান্য টেঙা হৈ পৰে। বিশেষকৈ গৰমৰ দিনত অসমীয়া ৰাইজৰ প্ৰিয় খাদ্য। অসমৰ বাদেও আন আন চাউল প্ৰধান খাদ্যভ্যাসত এনে খাদ্যৰ উপস্থিতি দেখা যায়।

চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী সুৰাঃ

অসমৰ সমাজত চাউলৰ আন এক প্ৰধান ব্যৱহাৰ হ'ল পৰম্পৰাগত সুৰা তৈয়াৰী। মূলত চাউলৰ কিণ্বনৰ যোগে তৈয়াৰী এনে সুৰা অসমৰ ঘাইকৈ জনগোষ্ঠীয় সমাজৰ অপৰিহাৰ্য উপাদান। বিভিন্ন উৎসৰ পাৰণ, ধৰ্মীয় অনুষ্ঠানত এই সুৰাৰ ব্যৱহাৰ হয়। বিভিন্ন জনগোষ্ঠী মাজত চাউলৰ পৰা তৈয়াৰী সুৰাক নানান নামেৰে যেনেঃ লাওপানী, সাজপানী, ৰহি, আপং, ইত্যাদি জনা যায় আৰু ইয়াৰ প্ৰত্যেকৰে প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰ পাথক্য আছে।

প্ৰস্তুত পদ্ধতি

লাও সকলোতে প্ৰস্তুত কৰা হয় আৰু সকলোৰে প্ৰস্তুত প্ৰণালীও প্ৰায়ে একেই হয়। ইয়াত মূলতঃ আঠা চাউলৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়। যদিও কিছু কেতিয়াবা ভীমকল, নৰা বগৰী আৰু কঠালৰ পৰাও প্ৰস্তুত কৰা দেখা যায়। লাও প্ৰস্তুত প্ৰক্ৰিয়াটো হ'ল এক জৈৱ ৰাসায়ন প্ৰক্ৰিয়া। নাম লাও বা লাও কিণ্বন পদ্ধতিৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। গতিকে লাও হ'ল ফাৰমান্টেড ৰাইছ ৱাইন। অসমৰ বিভিন্ন ঠাইত ইয়াৰ ঔষধৰ ব্যৱহাৰ বা প্ৰস্তুত প্ৰণালি কিছু সুকীয়া হোৱা দেখা যায়। অসম আৰু উত্তৰ পূবভাগৰ ওপৰত উল্লেখিত জাতীয় পানীয় কেইবিধ ঘাইকৈ চাউলৰ পৰাই তৈয়াৰ কৰা হয়। আহোমৰ ৰাজত্বৰ আৰম্ভণিৰ পৰাই হয়তো নাম লাও বা লাও পানী আহোমৰ মাজত প্ৰচলিত হৈ আহিছে। এই পানীয় বিধে হয়তো চ্যুকাফাৰ লগতেই অসমলৈ প্ৰবেশ কৰিছিল। এইবিধ পানীয়েই আহোম পৰিয়ালত বিশিষ্ট আলহী-অতিথিক সন্মান যাচি এই পানীয় আগবঢ়োৱা হয়। লাওৰে দেৱতা সকলক অপণ কৰা হয়। অপণ কৰা লাওত সাধাৰণতে পানী মিলোৱা নহয়, কলহ ৰ পৰা পোনে পোনে নিগৰাই দিয়া হয়।

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীঃ

লাও পানীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় চৰ্ভিবিধ সামগ্ৰীৰ নাম হ'ল

(ক) দৰব

(খ) বৰা বা আৰৈ চাউল

(গ) কলহ

(ঘ) চালনি

লাওপানীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় প্ৰথম বস্তু হ'ল দৰব। দৰব চাউলৰ কেচাঁ পিঠাখুৰিৰ লগত বিভিন্ন বন দৰবৰ গুৰি মিহলাই তৈয়াৰ কৰা হয়। ই সেৱাত সাধাৰণতে দিলা পিঠাই আকৃতিৰ কিছু দিলা পিঠাতকৈ ই বেছি ডাঠ আৰু বহল। পানী দি পলাই লোৱা পিঠাখুৰিৰ লগত বন দৰবৰ গুৰিবোৰ মিহলাই গোল গোলকৈ পিঠা বনাই সেইবোৰ তলত বিহলছনীৰ পাত দি তাৰ ওপৰত দিলা আকৃতিৰ পিঠাবোৰ চালনি এখনত হুকাবৰ বাবে মেলি দিয়া হয়। এই পিঠাবোৰ বন্দত বা জুই চাঙত হুকাৱা হয়। তলত বিহলছনী পাত দিয়া কাৰণটো হ'ল বিহলছনী থাকিলে পোক পকাৱাই পিঠা বোৰ খাবলৈ নাহে। প্ৰতিবাৰে প্ৰায় ২০০ গ্ৰাম গুজনৰ দৰব একেটাও বনোৱা হয়। ইয়াক ঘাই বুলি কোৱা হয়। ইয়াক গুণা গুণ বন্ধৰ বাবে বনোৱা হয়। প্ৰতিটো নতুন এচাম দৰবৰ লগত পুৰণি ঘাই একোটা ভাঙি মিলাই দিয়া হয় যাতে প্ৰমানিত গুণা গুণ এটা সদায়ে বন্ধা কৰি যাব পাৰি।

লাও পানীত দিয়া কেইবিধ ঘাই ঘাই বনৌষধ দৰবত মনুহে ৰেৰা প্ৰায় যি কোনো উপকাৰী বনৌষধিকে মিলাই দিব পাৰি মাথোঁ সেইবাবে লাওৰ ফল বা সোন্ধত বেয়া প্ৰভাৱ প্ৰলাব নালাগিব। গতিকে ঠাই বিশেষে দৰবত মিলোৱা বনৌষধবোৰ কিছুমান লাওপানীত দিয়া বনৌষধিৰ নাম দিয়া হ'ল:

১/ পাটী সূতা

২/কপৌ ঢেকীয়া

৩/বনজালুক

৪/ৰূপহী ষেকেৰাৰ পাত

৫/মাহনী

৬/জালুকৰ পাত

৭/জালুক এটা বা দুটা

৮/বৰখৰি পাত

৯/পাণ

১০/দালচেনি পাত

১১/আদাৰ পাত

১২/হালধিৰ পাত

১৩/নেমু টেঙাৰ পাত

১৪/ধপাত তিতা পাত

১৫/পিপলী

ওপৰত উল্লেখ কৰা লতা আৰু পাতবোৰ নিৰ্দিষ্ট জোখ অনুযায়ী সংগ্ৰহ কৰি লোৱা হয়। বনৌষধিবোৰৰ মাত্ৰাটো ঠিক কৰিবৰ বাবে কিছু অভিজ্ঞতাৰ প্ৰয়োজন হয়। সেই হুকান পাতবোৰ টেংকীত খুন্দি গুৰি কৰা হয়। সেৰেঙা চালনি এখনেৰে চালি ঠাৰি আৰু আৰ্হবোৰ পেলোৱা হয়। এই মিশ্ৰিত পাতবোৰৰ গুড়িবোৰ এতিয়া দৰৱত মিলাবৰ বাবে উপযুক্ত হৈ পৰিল। কোনো কোনোৱে নিচা বঢ়াবৰ বাবে উৰহীৰ শিপাও দিয়ে বুলি জনা যায়। কিন্তু এইবিধ বস্তু অপকাৰী হোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত নহয়।

লাওপানী আৰৈ বা বৰাচাউল দুয়োবিধ চাউলৰ পৰাই প্ৰস্তুত কৰা হয়। বৰাচাউলৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰিবলৈ হ'লে প্ৰথমে ছেৱা দিয়া ভাত অথাৎ কৰিবলৈ যাৱতীয় পৰিমাণৰ বৰা চাউল পানীত তিয়াই সেইখিনি ক এটা ফুটা থকা পিতলৰ বা অন্য ধাতুৰ খৰাহীত ভৰাই ভাপত ৰন্ধা হয়। ভাপত সিজাবৰ বাবে ডাঙৰ বটোৱাটোৰ ওপৰত তিয়াই থোৱা বৰা চাউলৰ খৰাহীটো পাতি দিয়া হয়। যাতে পানীৰ ভাপবোৰ চাউলৰ মাজেদি পাৰ হৈ গৈ থাকে। এই ভাপৰ উত্তাপত চাউল বোৰ ভাত হৈ উঠে। এই ভাতত পানী নথকা বাবে ই এটা মাৰি লাগি নধৰে। এনে ভাতকে ছেৱা ভাত বোলা হয়। বৰা চাউলৰ লাও সাধাৰণতে মিঠা আৰু চোকা হয়। কিন্তু বেছিকৈ খালে মূৰৰ বিষ, বমি আদি হ'ব পাৰে। আৰৈ চাউলখিনি কিছু চাউলিয়াকৈ (আধা সিজা) ৰন্ধা হয়। মৰহা ধান বা ভঁৰালৰ তলসৰা ধানৰ চাউল হ'লে ভাল হয়।

বৰা বা আৰৈ চাউলৰ ভাতখিনি সিজাই লোৱাৰ পাছত এখন ডলাত কলপাত দি তাৰ ওপৰত ভাতখিনি মেলি দিয়া হয়। জোখ অনুযায়ী কেইটামান দৰৱ খুন্দি গুড়ি কৰি লোৱা হয়। ভাতখিনি কিছু গৰম হৈ থাকোঁতেই লাওৰ দৰৱ বা পিঠাৰ সেই গুড়ি খিনি ভাতখিনিত ওপৰত সমানে ছটিয়াই দি ধুনীয়াকৈ মিলাই দিয়া হয়। তাৰ পিছত ওপৰত কলপাতেৰে ঢাকি দিয়া হয় যাতে পৰুৱা - পিপৰা তাত নুঠে। সেইদৰে ৰাখি ভাতত ইষ্ট গজি উঠে। এই ইষ্টেই ভাতখিনিক ফাৰমেন্টেড কৰে। ফাৰমেন্টেচনৰ ফলত চাউলত থকা কাবোহাইড্ৰট সুৰা লৈ ৰূপান্তৰিত হয়। গৰম দিনত এই প্ৰক্ৰিয়া ৩-৪ দিনত হৈ উঠে। সেই সময়ত ভাতখিনিৰ পৰা এটা সন্দৰ গোন্ধ ওলায়। এলকহলৰ ঘনত্ব বঢ়াৰ লগে লগে ঈষ্ট বোৰ মৰি যায়। সেই খিনি সময়ত ভাতখিনিক লাওৰ ভাত বুলি কোৱা হয়। লাওৰ ভাতৰ এটা মিঠা সোৱাদ থাকে। ইয়াক খাবও পাৰি। কিন্তু লাও কৰিবৰ বাবে এই লাওৰ ভাতৰ খিনিক কেবাটাও মাটিৰ কলহত কলপাতেৰে সোপা মাৰি থোৱা হয়। মাটিৰ কলহবোৰ নতুন আৰু হুকান হোৱা উচিত। পুৰণী

কলহ ব্যৱহাৰ কৰিলে সেইবোৰ জুইত পুৰি লুকুৱাই লব লাগে নহলে নাম লাও মিঠা নহৈ টেঙা হ'বগৈ পাৰে। প্ৰায় এক সপ্তাহমান সময়ৰ পিছত কলহৰ ভিতৰত নাম লাও তৈয়াৰ হৈ উঠিব। কলহত দৰৰ মিশ্ৰিত ভাতখিনি ভৰোৱাৰ পাছত কলহটো ঘামি পানী ওলালেই তাত নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণে পানী ঢালিব পাৰি। পাণি ঢলাৰ এদিনৰ পাছত তাৰ ৰস বাহিৰ কৰিব পাৰি যদিও বেছি দিন থাকিলে তাৰ গুণগত মান আৰু ৰং কাঢ়া হৈ আহে। পানী ঢলাৰ আগত প্ৰথমতে নিগৰি ওলোৱা ৰসখিনি ৰহী লাও বোলা হয়। ইয়াৰ ৰং সোণালী আৰু ই অতি সুস্বাদু যুক্ত। ৰহী লাও পাৰ্বনত দেৱ-দেৱতাৰ উছগা কৰা হয়। ৰহী উলিওৱা পাছত কলহবোৰত অলপ অলপ পানী ভৰাই লাও ভাত বোৰ চেপি উলিওৱা হয়। ইয়াক চেপা-লাও বোলে। চেপা লাও সোণালী ৰংটো কমি কিছু পৰিমাণে বগা হৈ পৰে। ইয়াৰ সোৱাদ কম। লাও চেপি উলিওৱা পাছত বৈ যোৱা ভাতখিনিক লাওৰ গুটি বুলি কোৱা হয়। এই লাওৰ গুটি কুকুৰা,হাঁহ,গৰু, বা গাহৰিক খাবলৈ দিয়া হয়। লাওৰ গুটিয়ে এই জীৱ-জন্তুবোৰক বহুতো বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। পোৰা মাছ,পোৰা আলু,ভজা মাছ, মঙহৰ লগত লাও পানী জুটি লগাই খোৱা যায়।

৩.০৬

মাছ-মাংসঃ

অসমৰ আদ্ৰ -ভূমি নদী সমূহত মিঠা পানীৰ মাছ উভৈনদী পোৱা যায়। সেইবাবে অসমীয়া খাদ্যত মাছৰ পয়োভৰ বেছি। সেয়ে চাউলৰ পিছতে অসমীয়া খাদ্যত মাছৰ স্থান বুলি ক'ব পাৰি। অসমৰ সকলো থলুৱা গোষ্ঠী -জনগোষ্ঠীয়েই মাছ খায়। সৰু মাছৰ ভিতৰত পুঠি,বৰলীয়া,মোৱা,খলিহনা,শিঙৰা,শিঙি,লাচন,ভাঙন,পাভ,মাগুৰ,শ'ল,কাৱৈ,দৰিকণা,ভেচেলী,গে দেগদী,তুৰা,বতীয়া,বাহু,চিতল,খঁৰিয়া,কুঁহি,মিৰিকা,গ্ৰাছকাপ,আদি জনপ্ৰিয় মাছ। প্ৰত্যেক বিধ মাছৰ বাবেই সুকীয়া বৈশিষ্ট্য ৰক্ষণ প্ৰণালী আছে আৰু কোন বিধ মাছ কি উপকৰণেৰে ৰান্ধিলে সোৱাদ হ'ব ডাকৰ বচনত তাৰো নিৰ্দেশনা আছে। অসমীয়া খাদ্য প্ৰকৰণত মাছ ৰান্ধোতে অতি কম পৰিমাণৰ তেলৰ প্ৰয়োজন কৰা হয়। সাধাৰণতে মিঠা তেলহে ব্যৱহাৰ হয়। পিয়াজ,আদা,নহৰু,আৰু সৰীয়াহ গুটিৰ বাদে আন মচলাৰ প্ৰয়োগ বিৰল। অসমীয়া আহাৰত মাছ ৰন্ধাৰ বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া বিলাক এনেধৰণৰঃ-

- বিভিন্ন শাক -পাচলি সৈতে জোল
- বিভিন্ন টেঙাজাতীয় ফলৰ সৈতে আঞ্জা
- ভজা মাছ
- পাতত দিয়া মাছ
- চৰচৰী
- সিদ্ধ মাছ

- ছকান মাছ
- মাছৰ পেটু

থলুৱা অসমীয়া খাদ্য প্ৰণালীত মাংসৰ গুৰুত্ব কম। সাধাৰণতে চৰাইৰ মাংস বেছি ভাগ লোকে খায়। মাংসৰ ব্যৱহাৰ ক্ষেত্ৰত জনগোষ্ঠী বিলাকৰ মাজত বিভিন্নতা দেখা যায়। সকলো ধৰণৰ মাংস সকলোৱে নেখায়। উদাহৰণ স্বৰূপে গাহৰিৰ মাংস কিছুলোকে খালেও আন কিছু লোকে অস্পৃশ্য ভুলি গণ্য কৰে। একে দৰে গৰুৰ মাংস কেৱল ইছলাম আৰু খ্ৰীষ্টান ধ্বালয়ী লোক সকলেহে গ্ৰহণ কৰে। সাধাৰণতে সকলোৱে খোৱা মাংস ভিলাক হ'ল-

১/ হাঁহঃ অসমৰ জনপ্ৰিয় মাংস, হাঁহৰ লগত কেইবাটাও থলুৱা পৰিবেশন কৰা হয়। অসমীয়া মাজত প্ৰচলিত কুমুৰাৰ সৈতে হাঁহ মাংস খোৱা হয় ইয়াৰ সুৱাদ অতি সুস্বাদু। কিছুলোকে এই মাংসৰ পেটু বোৰ উলিয়াই কলপুলিৰ লগত জলা আঁহা কৰে।

২/ কুকুৰাঃ কোনো কোনো লোকৰ অলপ ধৰ্মীয় বাধ্যবাধকতা থাকিলেও প্ৰায় সকলো লোকেই কুকুৰা মাংস খোৱা দেখা যায়।

৩/ ছাগলীঃ অসমত জনপ্ৰিয় মাংস। কিন্তু ছাগলী মাংস অসমীয়াত আন খাদ্যভ্যাসৰ প্ৰভাৱে বুলি অনুমান কৰা হয়।

৪/ পাৰঃ পাৰ চৰাই মাংসত শক্তি থাকে আৰু ইয়াৰ মাংস মানুহৰ দেহত তেজ কমিলে পুষ্টি লাভৰ বাবে জালুক গুটি সৈতে জুল বনাই সেই প্ৰকৰণত বিধ খাবলৈ দিয়া হয়। পাৰ মাংসৰ লগত কলদিল আদি বিভিন্ন উপাদানেৰে বন্ধা হয়।

৫/ কাম চৰাই, ডাউক, শৰালি, পৰিভ্ৰমি চৰাই আদিৰ দৰে বনৰীয়া চৰাইৰ লগতে হৰিণ, কাছ, শিহু, আদি ৰ মাংস অসমীয়া খাদ্যৰ অন্তৰ্ভুক্ত আছিল, কিন্তু এই প্ৰাণী বিলাক বৰ্তমান সংৰক্ষিত জীৱৰ শ্ৰেণীত পৰা বাবে এই বিলাক মাংস খোৱা আইনমতে নিষিদ্ধ কৰা হৈছে।

অসমীয়া লোকৰ মাংসৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী সৰল আৰু তেলৰ ব্যৱহাৰ অতি সীমিত। সাধাৰণতে মাংস জোল হিচাবে খোৱা হয়। কোনো কোনো লোকৰ মাজত কেৱল সিজায়েই মাংস খোৱা পৰম্পৰা আছে। মাছৰ দৰে প্ৰত্যেকবিধ মাংসৰ লগত দিব লগা উপকৰণ সমূহৰ বিষয়ে অসমীয়া খাদ্যত নিৰ্দেশনা দিয়া আছে। কোমোৰাৰ লগত হাঁহৰ মাংস এক অতিকৈ জনপ্ৰিয় অসমীয়া পৰিবেশন।

৩.০৭

সেউজীয়া শাক-পাচলি

অসমত সেউজীয়া শাক-পাচলি উৎপাদন যথেষ্ট আৰু সেইবাবে অসমীয়া খাদ্যত শাক পাচলি প্ৰাচুৰ্য দেখা যায়। এই শাক পাচলি বিলাক কৃষি আৰু বনৰীয়া দুয়োটা উৎসৰ পৰা

পোৱা যায়। খাদ্য হিচাবে সোৱাদ যুক্ত হোৱাৰ ওপৰিও শাক-পাচলি অনেক ঔষধ গুণেৰেভৰপূৰ সেই বাবেই অসমীয়া খাদ্যক স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য বুলি গণ্য কৰা হয়।

বনৰীয়া ভাবে হোৱা কেইবিধমান জনপ্ৰিয় শাক হ'লঃ- মাটিকান্দুৰি,মাণিমুণী,ভেদাই লতা,খুতুৰা,বনজালুক,মচন্দৰী,ইত্যাদি। ইয়াৰ উপৰিও লাই ,লফা,পালেং,বাবৰি,আদি শাকৰ খেতি অসমত কৰা হয়। আনহাতে প্ৰায় বিলাক পাচলিয়েই খেতিৰ দ্বাৰাহে উৎপন্ন কৰা হয়।

অসমৰ কেইবিধমান সুলভ পাচলি হ'ল কচু,বেঙেনা,ভাতকেৰেলা,কোমোৰা,লাও,ৰঙালাও,কলডিল ইত্যাদি। শাক-সাধাৰণতে জোল বা ভাজি হিচাবে খোৱা হয়। শাক প্ৰায়ে মাছৰ সৈতে জোল বন্ধিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পাচলি তৰকাৰী বা ভাজি খোৱা দেখা যায়। অসমীয়াৰ আহাৰত প্ৰায় সদায়েই কোনো শাক বা পাচলি পৰিবেশন দেখা পোৱা যায়। শাক পৰ্যাপ্তত ৰাতি খাব নেলাগে বুলি ভবা হয়, আৰু কেৱল শাকেৰে ভাজি হলে তাক আহাৰ গ্ৰহণ প্ৰথমফালেই পৰিবেশন কৰাৰ নিয়ম। অসমৰ আহাৰত শাক খোৱা আৰু ৰন্ধাৰ নিয়ম বা সংযোগী উপাদান সমূহৰ বিষয়ে নিদেৰ্শনা পোৱা যায়। বহাগ বিহৃত অসমীয়া সমাজত এশ বিধ শাক একেলগে ৰান্ধি খোৱা পৰম্পৰা আছে।

৩.০৮

মচলা

অসমীয়া খাদ্য প্ৰণালিত সাধাৰণতে উপলব্ধ মচলা সমূহ ৰ ব্যৱহাৰ বৰ কম। অৱশ্য বৰ্তমান আধুনিক ৰন্ধনত প্ৰাত সকলোবিলাক মচলাৰে ব্যৱহাৰ হয়। অসমীয়া থুলুৱা খাদ্য প্ৰস্তুত কৰণত ব্যৱহাৰ হোৱা মচলা বিলাক হ'লঃ

- আদা
- ধনীয়া
- পিয়াজ
- জালুক
- নহৰু
- কেঁচা জুলকীয়া
- তেজপাত
- মানধনীয়া ইত্যাদি।

অৱশ্য আধুনিকতাৰ পৰা অসমীয়া ৰন্ধন প্ৰকৰণ সমূহত জিৰাগুৰি,ধনীয়া গুৰি,লং,ইলাচী,ডালচেনী,কালজিৰা,ইত্যাদি মচলাও ব্যৱহাৰ হয়।

মচলাজাতীয় উদ্ভিদ বিলাক অসমত থলুৱা ভাৱে নগজে। গতিকে অসমীয়া পৰম্পৰাগত আহাৰত এইবিলাক মচলাৰ ব্যৱহাৰ নাই। আগতে মচলা সলনি সুগন্ধি গছৰ পাত , খাৰি, ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। 'টোপোলা ভাত' নামৰ এবিধ পৰিবেষণ তৰাপাত বা কলপাতেৰে মেৰিয়াই বন্ধা হয়। তেনে কৰিলে কেঁচা পাতৰ সুগন্ধ ভাত খিনিতো পোৱা যায়।

৩.০৯

পিটিকা

আলু পিটিকা অসমীয়া মানুহৰ এবিধ প্ৰিয় খাদ্য। সাধাৰণতে ৰাতিপুৱা আহাৰ হিচাবে খোৱা হয়। ইয়াক প্ৰস্তুত কৰিবলৈ আলুৰ বাকলি গুচাই বা ৰাখিয়েই চাউলৰ লগত একেলগে সিজিবলৈ দিয়া হয়। চাউল সিজি ভাত হোৱালৈকে আলুও সিজি যায়। ভাতৰ পৰা আলুখিনি বেলেগলৈ উলিয়াই লৈ লিটিকা মিহি কৰি লৈ সোৱাদ অনুসৰী নিমস আৰু মিঠাতেল সানি খাবলৈ প্ৰস্তুত কৰা হয়। জুইত পুৰ বস্তু খাবলৈ বেছি সোৱাদ হয় বুলি মানুহৰ মুখত প্ৰচলিত। ঠিক তেনেকৈ ভাতৰ লগতো নিমখ আৰু মিঠাতেল সানি লোৱা হয়। ইয়াৰ লগত কেঁচা জলকীয়া আৰু পিঁয়াজ লৈ খোৱা হয়। আলুপিটিকা ধনীয়া কুটি মিহলাই সানিও প্ৰস্তুত কৰা হয়। বিশেষকৈ পইতা ভাতৰ লগত খাবলৈ আলু পিটিকা বেছি ভাল।

৩.১০

পতংগ খাদ্যঃ

অসমৰ কোনো ঠাইত পতংগক্ষণৰ পৰম্পৰাও আছে। আমৰ টোপ, লেটা, মেজাংকৰি, লিংকৰি, ফৰিং, আদি অসমত খাদ্য ৰূপে ব্যৱহাৰ কৰা পতংগ।

আমৰলি পৰুৱাঃ

অসমৰ জনজাতি আৰু অসমীয়া লোকৰ মাজত দেখা পোৱা খাদ্যৰাজিৰ ভিতৰত এবিধ প্ৰিয় খাদ্য হ'ল আমৰলি পৰুৱা বা আমৰলি টোপ। আমৰলি পৰুৱাই গছত বাহ বান্ধি থাকে। এইবিধ পৰুৱাৰ ৰং ৰঙা আৰু ইয়াৰ পিছৰ অংশত এবিধ এচিড জাতীয় পানীয় জমা থাকে। শত্ৰুৰ আক্ৰমণ এইবিধ পৰুৱাই নিজে প্ৰাণ দিও প্ৰতিহত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। পৰুৱা বিধে মুখেৰে কামুৰি নিজৰ গাৰ পিছ অংশৰ পৰা এচিড জাতীয় পানী অকণমান কামোৰ ঠাইত বান্ধি দিয়ে লগে লগে অসহ্য বিষ হয়। চ'ত বহাগব মাহত এইবিধ পৰুৱাৰ বাহত যথেষ্ট কণী সংগ্ৰহ কৰি থাকে। ইয়াক টোপ বুলি কোৱা হয়। এই টোপ খোৱা মানুহে আমৰলি পৰুৱাৰ বাহৰ পৰা টোপবোৰ কৌশলেৰে সংগ্ৰহ কৰি আনি পৰিষ্কাৰ কৰি সি বোৰ তেলত ভাজি লয় আৰু মদ বা

নিচাজাতীয় পানীয়ৰ লগত পৰিবেশন কৰে। টোপটোৰ সোৱাদ কিছু টেঙেচি হয়। এই ভজা টোপ কোনো কোনোৱে ভাতৰ লগতো ভাজি খায়। জন বিশ্বাসৰ মতে গৰু বিহুৰ দিনাখন আমৰলি পৰুৱা খালে বছৰটোলৈ মানুহে সু-স্বাস্থ্য পোৱাৰ উপৰিও সৰু আইকে ধৰি অন্যান্য ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা লাভ কৰে।

উইচিৰিঙাঃ

ইয়াক মাটিত থকা উইচিৰিঙাৰ গাতবোৰ চিনাক্ত কৰি খান্দি উলিওৱা হয়। সংগ্ৰহ কৰা উইচিৰিঙাৰ পাখি গুচাই জুইত সেকি বা তেলত ভাঁজি পৰিবেশন কৰা হয়।

জেৱাংকৰিঃ

এই পতংগ বিধ অসমৰ জনজাতীয় সম্প্ৰদায়ৰ মাজত খুবো জনপ্ৰিয়। ইহঁতক জুইত সেকি বা তেলত ভাঁজি পৰিবেশন কৰা হয়।

মৌ-মাখি আৰু বৰলঃ

মৌ-চাক বা বৰলৰ বাঁহ সংগ্ৰহ কৰি কেঁচাই বা পগাই উভয়ধৰণে পৰিবেশন কৰিব পাৰি। ইহঁতৰ অপত্যস্তৰবোৰ যেনেঃ পলু আৰু লেটাক বাঁহটো পুৰি তাৰ পৰা পৃথক কৰি কেঁচাই খাব পাৰি। লোকবিশ্বাসমতে, মৌ আৰু বৰলৰ কিছুমান ঔষধি গুণ আছে। প্লীহাৰোগ নাশক, বাত বিষ নাশক আৰু দৃষ্টি বৃদ্ধিকাৰক হিচাবে এইবোৰৰ গুৰুত্ব আছে।

লিং কৰিঃ

অসমৰ বড়ো আৰু মিচিং সম্প্ৰদায়ৰ মাজত লিংকৰি বিশেষভাৱে জনপ্ৰিয়। পুখুৰী আৰু খালৰ পৰা লিংকৰি সংগ্ৰহ কৰি জুইত সেকি বা তেলত ভাঁজি পৰিবেশন কৰা হয়।

ফৰিং

ফৰিংৰ পাখি গুচাই জুইত সেকি বা তেলত ভাঁজি পৰিবেশন কৰা হয়। তিৱা সম্প্ৰদায়ৰ মাজত ফৰিং বহুলভাৱে সমাদৃত। ধান গছৰ পাত এইসমূহ পোৱা যায়।

এৰী পলুঃ

আহোম আৰু মিচিঙকে ধৰি অসমৰ বহুকেইটা সম্প্ৰদায়ৰ মাজত এৰি পলু আৰু লেটাক কেঁচাই, সিজাই বা তেলত ভাঁজি পৰিবেশন কৰা হয়।

কেইবিধমান বৈশিষ্ট্যপূৰ্ণ অসমীয়া মাধ্যম

খাৰঃ

অসমত খাৰ ভীমকলৰ কাৰ্জলি, মধুনা আৰু কাল মেৰ পুৰি উলিয়াওৱা দুইটা পক্ষ হেৰোৱা কৰা হয়। দুইটামিনি পানীত তিয়াই মোকাৰ পাছত, সি মিনি সাধাৰণত, বহুতোবা পানী উলটি তাক খাৰনি বোলে। কাল মেৰৰ খাৰনী সাধাৰণত, কাণোৰ চুলি, পাচন আদি মোকাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। খাৰৰ বাবে ভীম কলৰ কাৰ্জলি, মধুনা ৰ পক্ষ হেৰোৱা কৰা খাৰনি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। খাৰণী দি বন্ধা খাদ্য অসমীয়া লোকৰ প্ৰিয় মাধ্যম নমুওৰ ভিতৰত, অলপোৱা বোলে কোনো অঞ্চলত মৃতকৰ সন্ধানত দিয়া ভোজত, খাৰ মাছ কৰ্মাটো সাধাৰণিকৈ নিয়মৰ ভিতৰত পৰে। আগৰ দিনত, লোপ সত্যত, পোকা লাগিছিল বাবে লোপৰ মূৰ, বহুত, বেছি আছিল। তেতিয়া সাধাৰণ মানুহে লোপৰ সলনি খাৰণী ব্যৱহাৰ কৰিছিল। খাৰে অল্পক প্ৰেসমিত, কাৰে বাবে অল্পশূল ৰোগত খাৰণী বন্ধা খাদ্য উপকাৰী। খাৰণী দি বন্ধা খাদ্যৰ ভিতৰত, মাচিমাচ খাৰ, কল পচলাৰ খাৰ, অমিতাৰ খাৰ, শেৰলি কুলৰ খাৰ, তিতামুলৰ খাৰ, খাৰ জাত, মোকাৰোণ শাকৰ খাৰ আদি উল্লেখযোগ্য।

বন্ধন প্ৰণালী

অসমীয়া সমাজত বন্ধন প্ৰকৰণ আৰু আচাৰ ব্যৱহাৰ ক্ষেত্ৰত কিছুমান লোক পৰম্পৰা জড়িত হৈ আছে। অসমীয়া সমাজত বন্ধন প্ৰকৰণ আৰু আচাৰৰ বিষয়ত পাণ্ডুলীয়া লোক সদুচ মূলতঃ বন্ধনশীল। লোকসমাজত জাত বৰ্ণ নিৰ্বিশেষে অসমীয়া মানুহে আমিন আচাৰ প্ৰদান কৰে। অৱশ্যে মাছ মাংসৰ যে প্ৰচলন সৰ্বাধিক হোৱা নগত অসমীয়া বন্ধন প্ৰণালীৰ ভিতৰত আঁৰ, গুখোৱা, চাউলৰ, ভাতেট চ'ল প্ৰধান আৰু আঙ, শালি, কাণ্ড কানৰ সৈত, কাৰে, হাণ্ড ভাতৰ বাহিৰেও পটতা ভাতো জুলি লগাট খোৱা হয়। জলপানে অসমীয়া লোক বন্ধন প্ৰণালীৰ জা-জলপান সৰত সংখ্যকেট গাট অধিকাৰে কৰিছে। মূৰি আগ সোণত কৰটি পিন্ধা থকা, আদিৰ বিষয়ে আপত আলোচনা কৰা হৈছে। তিতা ভিতৰত চোকা লফা, তেতলী, জলফট, বগৰী, মোকাৰা, আদিৰ ব্যৱহাৰ আছিল। শুকুতা, তিতামুল, শুকলতি, বেতপাঁজ, কেৰেলা, শুকুৰি, মচানিম, মৰাপাট আদিৰ পাত ব্যৱহাৰ কৰিছিল। কোনো ৰোগ নিৰাময়ৰ বাবে খোৱা প্ৰয়োজনীয় শাক ভোষ্টলতা, মনিমূৰ্ণ, নৰসিংহ, নেফাফ, মছন্দৰী, মটি কচাৰী, লেৰা খুটি, আদিৰেই প্ৰধান। ভোজন সমাধা কৰি তামোল পাপ, শিলাখা, আদা, লং, আমলখ, আদিৰে মূৰতী কৰাৰ নিয়ম অসমীয়া লোকৰ মাজত প্ৰচলিত।

ঔষধি গুণ

আমাৰ খোৱাৰ ৰুচি আৰু সুস্বাস্থ্য সাধনাৰ বাবে কিছুমান খাদ্য আছে। যি বোৰে আমাৰ হজম শক্তি বঢ়ায় আৰু বিভিন্ন ৰোগৰ নিৰাময়ৰ বাবে মহৌষধ। এই খাদ্য বোৰক সংৰক্ষণ কৰি খাব পৰা যায়। এই সংৰক্ষিত খাদ্যৰ ঔষধি গুণ আছে। এইবোৰে স্বাস্থ্য গঢ়াত সহায় কৰে যেনেঃ-

১/ তেঁতেলীঃ

পকা তেঁতেলীৰ গুটিবোৰ ভালদৰে গুড় মিথৈত থৈ দিব লাগে। খোৱাৰ সময়ত দাইল আঞ্জা আৰু উখুহা ভাতৰ লগত খাই বৰ জুতি পোৱা যায়। পকা তেঁতেলী উচ্চ ৰক্তচাপ ৰোগৰ মহৌষধ। ই ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখিব পাৰে। পুৰণা এই তেঁতেলীয়ে কাহ-কফ নাশ কৰে বুলি কোৱা হয়।

২/ খাৰলীঃ

কলাখাৰ তাত মাটি সৰিয়হ তেল সানি খাৰলি তৈয়াৰ কৰা হয়। খাৰলিয়ে খোৱাৰ ৰুচি বঢ়ায়। পেট পৰিষ্কাৰ কৰে ই শক্তিদায়ক।

৩/ কলাখাৰঃ

ভীমকল বা কেচেলপা কল কাটি সেইবোৰ ৰ'দত হুকাই পুৰি কলাখাৰ তৈয়াৰ কৰে। কলাখাৰৰ আঞ্জা বৰ উপকাৰী। বুকু জলা পুলা কৰা, টেঙা উগাৰ অহা আৰু পেটৰ ঘূৰণীয়া পেলু নাশ কৰিব পাৰে। হজম শক্তি বঢ়ায়।

৪/ খৰিচাঃ

বাহঁৰ কোমল গাজৰ পৰা খৰিচা তৈয়াৰ কৰিব পৰা যায়। খৰিচা দুই প্ৰকাৰৰ। পকা খৰিচা আৰু কেঁচা খৰিচা। এই বাহঁ গাজৰ খৰিচাই হজম শক্তি বঢ়ায়। খোৱাৰ ৰুচি বঢ়ায়, বদন্ত ৰোগ হ'লে বা মাম্পছ হ'লে পিছত মাগুৰ লগত খৰিচা ৰান্ধি খালে ভাল হয়।

৫/গোল নেমু আচাৰঃ

গোল নেমুবোৰৰ বাকলিগুচাই নিমখ পানীত তিয়াই থৈ তাৰ পাছত হালধি-তেল সানি ৰ'দত দিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কাচৰ বৈয়ামত থৈ ভিনেগাৰ সানি ৰ'দত দি হুকুৱাই জীৰাণুড়ি-জলকীয়া দি থব লাগে। ই খাবলৈ বৰ সোৱাদ লগা হয়। খোৱাৰ ৰুচি বঢ়ায়। খাদ্য হজম হোৱাত সহায় কৰে। বিশেষকৈ পেটৰ অসুখ, গ্ৰহণী, হাপানী, বাতবিষ নাইকিয়া কৰিব পাৰে।

৬/ নৰসিংহঃ

ই এবিধ বৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য । ইয়াৰ পাত গুড়ি কৰি ভালদৰে বৈয়ামত সাচি থৈ পাছত খাব পৰা যায় । নৰসিংহ পাত মাছৰ লগত খপখপীয়াকৈ আদা-নহৰু,পিয়াঁজ-জলকীয়া,দি ৰান্ধি খাব পাৰি । নৰসিংহই পেটৰ বিভিন্ন ৰোগ নিৰাময় কৰে । ই কৃমিনাশক । তেজবধক,শক্তিদায়ক,পায়েৰিয়া ৰোগৰ মহাঔষধ । চকুৰ দৃষ্টিহীনতা ৰোগ নাশ কৰে । ৰক্তহীনতা ৰোগৰ উপকাৰী এই নৰসিংহ গুড়িৰ আঞ্চা ।

৭/ মছন্দৰীঃ

ইয়াক যদিও শাক বুলি কোৱা হয় লাই ,পালেঙৰ দৰে ভাজি খোৱা নহয় । মাছচৰ জোলখন মছন্দৰীৰ পাতেৰে ৰান্ধিলে খাবলৈ বৰ ভাল হয় । খাদ্যৰ গুণতকৈ মছন্দৰীৰ পাত পিটিকা কৰি খালে উপক্ষম পোৱা যায় । এই শাকত বিশেষ গোক্ক ওলায় । মানুহে খাবলৈ টান পায় । এই শাকত বহু পৰিমাণে ভিটামিন এ আৰু কেলছিয়াম আছে । কাবহাইড্ৰেট,প্ৰটিন,চৰ্বী, আৰু আইৰণ আদি কম পৰিমাণত উপলব্ধ । সাধাৰণ পেটৰ অসুখৰ উপৰিও তেজ ,গ্ৰহণি ,পেট কামোৰা,আদি ৰোগতো মছন্দৰী পাত পানিত সিজাই খালে ভাল হয় ।

৪.০৩

অসমীয়া খাদ্যভ্যাসত বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱঃ

ভাৰতৰ উত্তৰ পূৱ প্ৰান্তত অৱস্থিত অসম এখন ঐতিহ্যমণ্ডিত আৰু বৈচিত্ৰ্যময় প্ৰদেশ । যুগ যুগ ধৰি এই প্ৰদেশৰ সৈতে ভাৰতৰ অন্যান্য প্ৰদেশ তথা অন্যান্য দেশৰ সম্পৰ্ক যে আজিকোপতি চলি আহিছে তাক ইতিহাসে দেখুৱাই দিয়ে । এনে সম্পৰ্কই সাহিত্য ,সভ্যতা,সংস্কৃতি তথা চিন্তা ধাৰাৰ আদান প্ৰদান কৰাত বিশেষ ভূমিকা তাহানিৰ দিনৰ পৰাই পালন কৰি আহিছে । আজি বিশ্বায়নৰ ফলত বিজ্ঞান, প্ৰযুক্তিবিদ্যা তথা যোগাযোগ ব্যৱস্থা আদিৰ দ্ৰুত উন্নতিয়ে অন্যান্য প্ৰান্তৰ সৈতে অসমৰ এনে সম্পৰ্ক আৰু অধিক সহজ তথা ক্ষিপ্ৰ কৰি তুলিছে । উল্লেখযোগ্য যে এনে আদান প্ৰদানৰ ভিতৰত খাদ্য সম্ভাৰত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰি আহিছে ।

বিশ্বায়নৰ অসমীয়া খাদ্য সম্ভাৰত নিশ্চিতকৈ যথেষ্ট পৰিৱৰ্তন আনিছে । অৱশ্যে প্ৰথমেই উল্লেখ কৰা ভাল যে অসমৰ নগৰসমূহৰ তুলনাত গাঁও অঞ্চলত এনে প্ৰভাৱ বহুত কম । তথাপি গাঁও অঞ্চলবোৰো বিশ্বায়নৰ কুটিল গ্ৰাসৰ পৰা আঁতৰি থাকিব পৰা নাই ।

ৰাতিপূৰ্বা হুই উঠি চাহ একাপ খোৱাতো অসমীয়া সমাজত বহু আগৰ পৰাই প্ৰচলিত। তদুপৰি ঘৰলৈ আলহী -অতিথি আহিলে চাহ যচাতো অসমীয়া সমাজৰ এক নিয়ম। কিন্তু আজি বিশ্বানৰ যুগত এই চাহ কাপত বহুখিনি পৰিবৰ্তন সোমাই পৰিছে। গুৰ মিঠাইৰ লগত খোৱা ৰঙা বা গাখীৰ চাহ কাপ আৰু লগত দিয়া সুন্দৰকৈ ঘৰতেই বনোৱা লাৰু পিঠাই ঘৰখন ছোৱালী -তিৰোতাৰ ৰুচি তথা পাৰদৰ্শিতা সূচাইছিল। আজি গুৰৰ সলনি চেনিৰ ব্যৱহাৰ আৰু লাৰু পিঠাৰ সলনি গাৰুত হওক বা চহৰতে হওক বিস্কুটৰ ব্যৱহাৰ সৰ্বব্যাপী দেখা যায়। তদুপৰি অন্যান্য সময়ত খোৱা চাহ কাপত বা আলহী অতিথি দিয়া চাহ কাপতো এনে পৰিবৰ্তন দেখা যায়। চাহৰ লগত খোৱা অসমীয়া পৰম্পৰা বিভিন্ন লাৰু পিঠা যেনে- তিল পিঠা, নাৰিকল পিঠা, টেকেলি পিঠা, গকুল পিঠা, তিলৰ লাৰু, পিঠাগুৰিৰ লাৰু, চিৰা ৰ লাৰু আদিৰ সলনি আলুৰ চিপচ তথা বিভিন্ন ভূজিয়া চানা ৰ প্ৰচলন আজি অসমীয়া সমাজত ষ্ঠাভাবিক হৈ পৰিছে।

ইয়াৰোপৰি আজি অসমত চাহৰ লগত বা অন্যান্য সময়তো বহুলভাৱে প্ৰচলিত বিভিন্ন ধৰণৰ মিঠাই সমূহ, যেনেঃ- ৰসগোল্লা, গুলাব জামুন, কালাকান, মলাই চমচম, ৰসমলাই, চানচাপৰি আদি প্ৰকৃততে অসমৰ থলুৱা খাদ্য নহয়। ভাৰতৰ অন্যান্য প্ৰদেশৰ পৰাহে এনে খাদ্য সম্ভাৰ অসমলৈ আহিছে আৰু পৰম্পৰাগত লাৰু পিঠাৰ চাহিদা দিনে দিনে কমি আহিছে। আজি বহু অসমীয়া ছোৱালী -তিৰোতাই লাৰু পিঠা বনাবকে নাজানে। মনকৰিবলগীয়া কথা যে গাৰুত হওক বা চহৰতেই হওক কোনো চাহ মিঠাই দোকানত অসমীয়া লাৰু পিঠা পোৱা নাযায়। তাৰ সলনি বিভিন্ন ধৰণৰ ৰঙীণ মিঠাই ৰ প্ৰচলনে বহু সময়ত লাৰু পিঠাৰ সোৱাদ পাহৰাই পেলাইছে। চহৰৰ কিছুমান দোকানত অৱশ্যে ব্যৱসায়িক ভিত্তিক বনোৱা পেকেটিং কৰা কিছুমান লাৰু পিঠা পোৱা যায়। দুখজনক ভাৱে চহৰৰ ডাঙৰ চাহ মিঠাইৰ দোকানৰ পৰা পৰিত্যক্ত অসমীয়া খাদ্যৰ তাকৰীয়া ব্যৱহাৰ ৰাস্তাৰ কাষত দিয়া সৰু চালি যুক্ত চাহৰ দোকান কিছুমানত দেখা যায়। বিশেষকৈ খোলাচপৰীয়া পিঠা ভা হেজাৰমুখী পিঠা, তেল পিঠা আৰু টেকেলী মুখত দিয়া পিঠা এনে দোকানবোৰে বিক্ৰী কৰা দেখা যায়।

জলপানৰ ক্ষেত্ৰতো আমি বিশ্বায়নৰ বিশেষ প্ৰভাৱ দেখিবলৈ পাওঁ। অসমীয়া সমাজত সাধাৰণতে চিৰা, বৰা চাউল, কোমল চাউল, সান্দহ গুড়ি, আঠে, মুড়ি আদিৰ সৈতে গাখীৰ, দৈ, গুৰ, মিঠে আদিৰ জলপান খোৱা হয়। দৈনন্দিন জীৱনৰ লগতে সামাজিক বিয়া-সভা, শ্ৰাদ্ধ-অন্নপ্ৰসঙ্গ আদিৰ দৰে অনুষ্ঠানত, বিহু আদিৰ উৎসৱ পাবৰ্গত এই পৰম্পৰাগত

জলপান ব্যৱস্থাৰ আঁকাজ অৰুহুপ। বীৰুত আজিও দৈনন্দিন জীৱনত পুৰা গমূলি জলপানৰ ব্যৱস্থাৰ আছে। খেতি নখাৰত কাম চলি থকা সময়তো বীৰুত জলপানৰ ব্যৱস্থাৰ আছে। খেতি নখাৰত কাম চলি থকা সময়তো বীৰুত জলপানৰ ব্যৱস্থাৰেই আজিও সবামিক। তথাপি আপৰ তুলনাত আপৰ এনে পৰম্পৰাগত জলপানৰ বাকি মানুহৰ হেৰাই কামি অহা দেখা গৈছে। আজি অসমীয়া বীৰুত মানুহে বিশেষকৈ নতুন ব্ৰজশাই কটি তৰকাৰি আ পুচি আজি খাবলৈ আৱাহ দেখুৱায়। বুঢ়া বেখায়ে জলপানৰ সলনি কটি বা পাচকটি গাৰীৰত তিয়াই খাবলৈ পোৱা হ'ল।

নগৰ অঞ্চলত সাংঘাতিক ধৰণে অসমীয়া পৰম্পৰাগত জলপানৰ প্ৰচলন লুপ্ত পাবলৈ ধৰাটো মনকৰিবলগীয়া। নতুন ব্ৰজশাই বহুতো পৰম্পৰাগত জলপানৰ সোৱাদেই পোৱা নাই। বিদেশী খাদ্যই আজি অসমীয়া ৰাধানিৰ ঘৰ তৰাই লোৱাইছে। আজি চহৰ অঞ্চলত পুৰা গমূলি জলপান হিচাবে ব্যৱহাৰ হয়। অটচ,মোগী,দালিয়া,বাৰগাৰ,পুচি আজি,কটি তৰকাৰি,চেৰাই,ৰাইখা,পিজ্জা,দোচা, ইত্যাদি বিবিধ খাদ্য। তদুপৰি আগতে কোনো অসমীয়া মানুহে দুৰণিবটীয়া ঠাইলৈ যাত্ৰা কৰিলে নতুন দিনমোৰা কাম লৈ ক'ৰবালৈ গ'লে লগত জলপানৰ টোশোলা লৈ গৈছিল। আজি আমি টিফিন নিও। পুলা কলেজীয়া লৰা ছোৱালীৰ মাজতো টিফিন বহুলাভাৱে ব্যৱহৃত। এই টিফিনত নিয়া খাদ্যও কিছু বিদেশী। পুলাও বিৰিয়ানি,ফ্ৰাইডৰাইচ,চিকেন পুলাও,মটন বিৰিয়ানী,এহা চিকেন,ফ্ৰাইডৰাইচ ইত্যাদিৰ প্ৰচলন যথেষ্ট ব্যাপক একেবাৰে সীমিত। তাৰ পৰিবৰ্তে ওপৰত উল্লেখিত খাদ্যসমূহৰ ব্যৱহাৰ বেছি। পিটিকাৰ ক্ষেত্ৰতো বেতগছ,কঠালগুটি,আলু,বেঙেনা,তিতা কেৰেলা,জিকা,কেচা বিলাহী,জলফাই,পিয়াজ,নহৰু,মাছ,আদি পুৰি বা খৰিকাত দি নিম্নত তেল,খাৰ,জলকীয়া,মিহলাই খোৱাৰ পৰম্পৰা আছে। অৱশ্যে সময়ৰ পৰিবৰ্তন লগে লগে এনে সু স্বাদু তথা বিবিধ ব্যঞ্জন আমাৰ মাজৰ পৰা নোহোৱা হ'ব ধৰিছে।

ইয়াৰোপৰি আজি বাতিৰৰ প্ৰভাৱত এনে খাদ্যৰ ৰন্ধন প্ৰকৰণৰ যথেষ্ট সলনি হৈছে।সাধাৰণ মা-মছলাৰ লগতে আজি প্ৰায় সকলো অসমীয়াই পেকেটিং কৰা মছলা পেই হিচাবে পোৱা মছলা আদিৰ ব্যৱহাৰ কৰে। তদুপৰি মাছ-মাংসত দৈ,চেনি,বাটাৰ আদি দি ৰন্ধা খাদ্য বৰ্তমান অসমীয়া সমাজত সোমাই পৰিছে। বাটাৰৰ সৈতে বনোৱা পনীৰৰ তৰকাৰিও অসমীয়া মাজত জনপ্ৰিয়। চয়ানিন আন এবিধ তেনে জনপ্ৰিয় খাদ্য।

উল্লেখযোগ্য যে গাওঁৰ অসমীয়া মানুহৰ মাজত প্ৰচলিত ভাত সাজত খুব বেছি পৰিবৰ্তন অহা নাই যদিও নগৰ অঞ্চলৰ এনে পৰিবৰ্তন চকুত পৰা বিধৰ। নগৰৰ কিছুমান হোটেল বা ৰেষ্টুৰাই খাৰ টেঙা, পিটিকাকে আদি কৰি অসমীয়া পৰম্পৰাগত খাদ্য বিক্ৰী কৰা

চকুত পৰে। ই অত্যন্ত শুভ দিশ। কিন্তু নগৰ অঞ্চলত বিভিন্ন হোটেল ৰেষ্টুৰাৰ পয়োভৰ কৰিছেহি বিভিন্ন বাহিৰা খাদ্যই। এনে খাদ্যই অসমীয়া মানুহক আকৰ্ষণ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। ফলত আজি আমি পৰম্পৰাগত খাদ্যৰ বহুখিনি হেৰুৱাই পেলাইছো।

পৃথিবীৰ সকলো সৰু বৰ চহৰৰ দৰে অসমৰো প্ৰায় সকলো সৰু ডাঙৰ চহৰত বিশেষভাৱে গঢ় লৈ উঠিছে এবিধ নতুন খাদ্য সম্ভাৰ। যাক অসমীয়াত আমি জলপান বুলি কও। সেয়া হল ফাষ্ট ফুড। নগৰৰ ব্যস্ত জীৱনক নিজক মিলাই চলিবলৈ ফাষ্ট ফুড অথাৎ নিমিষতে হোৱা খাদ্য মানুহে গ্ৰহণ কৰিবই লাগিব। কিন্তু আজি অসমৰ নগৰ অঞ্চলত ব্যস্ত ভাৱে জীৱন কটোৱা সকলো মানুহেই ফাষ্ট ফুড হিচাবে কি গ্ৰহণ কৰে তাক চালেই অসমীয়া পৰম্পৰাগত ক খাদ্য সম্ভাৰৰ অৱস্থা কিমান বিপদ জনক তাক সহজেই বুজিব পাৰি। এনে কিছুমান খাদ্য সম্ভাৰ হলঃ- ভেজ বোল, চিকেন বোল ইত্যাদি আৰু বহুতো।

অসমৰ চহৰ অঞ্চলত বিশেষ কিছুমান খাদ্য বাটে পথে অনুষ্ঠান-প্ৰতিষ্ঠানৰ সন্মুখত নতুবা বাছ ৰখা ঠাইতে বনাই বিক্ৰী কৰে। এনে খাদ্যৰ এটাও অসমীয়া থলুৱা খাদ্য নহয়। যেনে সকলোৰে পৰিচিত ফুচকা, পপকণ, বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ চাট, চানা, কুলফি বিভিন্ন আইব ক্ৰিম, কেন্দি, পাওভাজি, ইত্যাদি। তদুপৰি আগতে চেনীশুটি জাতীয় মিঠা খাদ্য সৰু লৰা ছোৱালীৰ প্ৰি খাদ্য আছ। কিন্তু আজি কালি দামি ব্যৱহাৰিক প্ৰতিষ্ঠানৰ দামী চকলেট সৰুৰ পৰা ডাঙৰলৈ সকলোকে আকৰ্ষণ কৰিছে।

অসমীয়া পনীয়া খাদ্য সম্ভাৰৰ ভিতৰত অন্যতম চহৰ বিষয়ে প্ৰথমেই আলোচনা আগবঢ়োৱা হ'ল। ইয়াৰোপৰি অসমীয়া মানুহে দৈত নিমখ ভা কোনোৱে চেনি দি গৰমৰ দিনত ঘোল খায়। নেমুৰ পানীৰে বিশেষ চাহিদা বহু আগৰে পৰা অসমত আছে। তদুপৰি প্ৰাচীন অসমীয়া সমাজত সুৰাৰ ব্যৱহাৰ কিছু পৰিমাণে আছিল। জনজাতীয় লোকৰ উপৰিও সাধাৰণ অসমীয়া লোকেও মাজে সময়ে সুৰা ব্যৱহাৰ কৰিছিল। অৱশ্যে অসমীয়া মানুহে ঘৰুৱা ভাবে খুব কমেই হে সুৰা প্ৰস্তুত কৰে। কিন্তু বৰ্তমান অসমৰ গাঁৱেই হওক নগৰতেই হওক বিদেশী সুৰাৰ অত্যাধিক প্ৰয়োগে অশান্তিকৰ সৃষ্টি কৰা দেখা যায়। ইয়াৰোপৰি বৰ্তমান বিভিন্ন শীতল পানীয়ৰ ব্যৱহাৰ সকলোৰে পৰিচিত। যি বোৰ অসমৰ ভিতৰত কোকাকোলা, মিৰিণ্ডা, ইত্যাদি কথাকে কব পাৰি। ইয়াৰোপৰি হোটেল ৰেষ্টুৰাত আৰু মানুহৰ ঘৰতো বিশেষ জনপ্ৰিয় পানীয় হলঃ- কফি, লচি, আৰু বহুতো।

ফলমূলৰ ক্ষেত্ৰতো বিশ্বায়নৰ প্ৰভাৱ বাৰুকৈয়ে দেখা যায়। আজি আমি অসমৰ জলবায়ুত হোৱা বিভিন্ন ফলমূল যেনেঃ- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কল, আম, জাম, কঠাল, তিঁয়হ, লেচু, পনিয়ল, অমিতা, ডালিম, বেল, তাল আদিক প্ৰাধান্য নিদিও তাৰ

পৰিবৰতে বজাৰত পোৱা বিভিন্ন ঠাইৰ পৰা আমদানি হোৱা আম, আপেল, আঙুৰ, তেতেলী, চিংগাৰা, মৌচুমী আদি কিনি খাবলৈ ভাল পাওঁ।

শেষত অসমীয়াই এৰাব নোৱাৰা এবিধ খাদ্য সম্ভাৰ হ'ল তামোল পান। অসমীয়া লোকৰ মাজত তামোল পান কেৱল মুহুৰ্দি হিচাবে ব্যৱহাৰ নহয় আলহী শোধ পোছ কৰা, মানধৰা, নিমন্ত্ৰণ জনোৱা, দায় জগৰ - গুছোৱা, সকলোতে তামোল-পানৰ ব্যৱহাৰ অপৰিহাৰ্য্য। কিন্তু বৰ্তমান এই বহুমূলীয়া সম্পদটোও পৰিবৰ্তন লক্ষণীয়। আলহী-অতিথি আহিলে, বিয়াত নতুবা বিয়াৰ নিমন্ত্ৰণ জনাওঁতে আজিকালি তামোল পানৰ পৰিবৰতে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ চফ দিয়া দেখা যায়। নগৰভ বিয়াত মিঠা পান, জদা পান ৰ প্ৰয়োভৰ বাঢ়ি অহা দেখা যায়। তদুপৰি মুখগু দ্বিৰ বিবিধ বস্তুৰে অসমৰ চহৰৰ লগতে গাঁৱৰ দোকান ভৰি পৰিছে। তাৰ ভিতৰত আমলা, চুইত চুপাৰি, তিৰংগা, শিখৰ আদি নাহ সহজেই লব পাৰি।