

گھریلو پیمانے پر کھمبھی کی کاشت



بیورو آف ایگریکلچرل انفارمیشن محکمہ زراعت شعبہ توسیع
خیبر پختونخوا پشاور فون: 091-9224239



گھریلو پیمانے پر کھمبھی کی کاشت

تعارف۔

مشروم کو اردو میں کھمبھی کہتے ہیں۔ یہ ایک پھپھوند ہے جو راتوں رات اُگتی ہے۔ اس کی تعریف عظیم ماہر نباتات "تھیوفرائین" نے کچھ اس طرح سے کی ہے کہ کھمبھی ایک عجیب پودا ہے جس کی جڑ، تنا، شاخیں، پتے اور پھول نظر نہیں آتے مگر پھل پھر بھی دیتا ہے۔

مشروم کی کاشت عرصہ قدیم سے ہو رہی ہے جس کے بارے میں آج سے 13000 سال قبل بھی بتایا گیا ہے۔ مشروم کے آثار قدیم زمانے میں چلی کے کھنڈرات سے بھی ملے ہیں۔ چینی سب سے پہلے لوگ ہیں جو مشروم کو بطور غذا استعمال کرتے تھے اور اس کو عمر درازی کہتے تھے۔ زمانہ قدیم میں ایک اعلیٰ ڈش کے طور پر بادشاہوں اور جرنیلوں کے دربار کی زینت رہی ہے۔ پرانے زمانے میں یونانی اور رومی اس کو اچھی خوراک سمجھتے تھے۔ رومی بادشاہ سیزر اس کا دل دادہ تھا۔

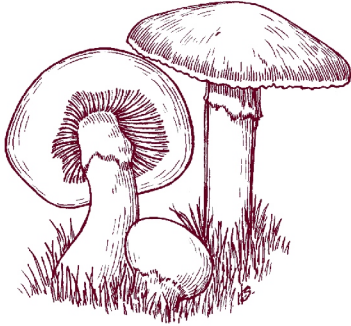
مشروم کی تاریخ اتنی پرانی ہے جتنی بنی نوع انسان کی اپنی تاریخ ہے۔ مشروم کی ابتداء آغاز کائنات سے منسلک ہے اور انسانی قدموں نے مشروم کے ظہور کے بعد ہی زمین کو چھوا اور سہولت سے محروم آتش شکم کی پیاس سے مجبور یہ انسان سیرابی شکم کیلئے کوشاں تھا۔ انسان نے جب پہلی بار اس کو چکھا تو اس کے ذائقہ اور خوشبو پر دل دادہ ہو گیا۔ مشروم پہلی بار ناقیہ غذائی استعمال میں شامل ہوئی اور انسان کو ایسی نعمت غیر مترقبہ پسند آگئی کہ اسے مستقل غذا میں شامل کر لیا گیا۔ اس وقت انسان اس کے فوائد اور خواص سے لاعلم تھا مگر اس کی لذیذ خوش ذائقہ اور لطیف خوشبو سے مجبور ہو کر ہر قسم کے مشروم کو آزما یا گیا۔

مشرومز اور انسان کا گٹھ جوڑ زمانہ قدیم سے نظر آتا ہے اور یہ ساتھ اتنا پرانا ہے کہ تاریخ بھی اس مسئلے میں جبر بلب ہے اور قدیم دور میں جب پتھروں کے اوزار استعمال ہوتے تھے۔ شکار پر گزارہ تھا اور فصلوں کی کاشت کا تصور بھی نہیں تھا اس وقت بھی یہی مشروم کسی نہ کسی حیثیت میں ضرورت انسان کی تکمیل کرتی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی، رومی، چینی، اسلامی اور سنسکرت لٹریچر میں بھی اس کے استعمال کا تذکرہ ملتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مشروم کی اہمیت مزید واضح ہو گئی۔ مشروم کبھی خوراک کے طور پر اور کبھی ادویات کے طور پر رومانی اہمیت کی حامل سمجھی جاتی تھی۔ لیکن نئے سائنسی تجربات، تحقیقی حقائق کے بعد اس کی قدرتی بالیدگی اور دیگر اسرار جو سر بستہ تھے منظر عام پر آ گئے جس کے نتیجے میں مقبولیت بہت زیادہ ہو گئی۔ مشروم کو چنتی سبزی بھی کہا جاتا ہے۔ آجکل اس کے مختلف قسم کے پکوان بنائے جاتے ہیں۔

کھمبی (مشروم) انسانی جسم کے لئے ضروری غذائی اجزاء مثلاً حیاتین، نمکیات اور لحمیات وغیرہ سے مالا مال ایسی سبزی ہے جس کی طبی افادیت مسلمہ ہے۔ جلد اور آسانی سے ہضم ہونے والے لحمیات (پروٹین) پر مشتمل یہ فصل اپنے خواص کی وجہ سے ذیابیطس، فشار خون، امراض قلب اور دیگر کئی عوارض کیلئے اکیسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پاکستان میں کھمبی کی کئی خورد و اقسام دستیاب ہیں۔ جن میں زہریلی اور قابل طعام دونوں شامل ہیں۔

کھمبی ایک انتہائی نفع بخش فصل ہے جسے سورج کی روشنی کی غیر موجودگی میں مخصوص درجہ حرارت اور نمی کی موجودگی میں تیار کیا جاتا ہے۔ یوں تو کھمبیوں کی بے شمار اقسام ہیں۔ تاہم پاکستان میں مصنوعی طریقہ کاشت کیلئے یورپی کھمبی، صدف نما کھمبی، پرالی کی کھمبی اور شاہ بلوط کی کھمبی اہم سمجھی جاتی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اپنے ملک میں کھمبی کا استعمال و پیداوار بڑھانے کے ساتھ ساتھ عالمی منڈی کیلئے مصنوعی طریقہ سے یورپی کھمبی اور شاہ بلوط کی کھمبی نیز قدرتی ذرائع سے حاصل ہونے والی کچھی مشروم کی پیداواری استعداد بڑھائی جائے تاکہ وطن عزیز کیلئے اس فصل سے زر مبادلہ کا حصول بھی ممکن ہو سکے۔

اس کتابچہ میں کھمبیوں کے کاشتی امور کا تعارف دیا جا رہا ہے۔ دلچسپی رکھنے والے حضرات عملی تربیت کیلئے صوبہ خیبر پختونخوا میں اپنے قریبی زرعی تحقیقاتی اداروں انسٹرز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔



کھمبی یا مشروم اُگانے کا طریقہ

کھمبیاں اُگانے کیلئے درج ذیل بنیادی لوازمات کی ضرورت ہوگی۔

۱۔ کھمبیاں اُگانے کیلئے کمرہ

کھمبیاں بنیادی طور پر بغیر روشنی کے بند کمرے میں اُگائی جاتی ہیں۔ اس مقصد کیلئے عام گھریلو کمرہ، پولٹری شیڈ یا تمباکو بھٹی وغیرہ استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ کمرہ کے فرش پر ریت کی تہہ (3 تا 6 انچ موٹی) بچھانی چاہئے تاکہ اس میں پانی دے کر نمی برقرار رکھی جاسکے۔ اسی طرح سے کمرہ میں شیلفیں یا ریکس بنا کر اس کی پیداواری استعداد میں اضافہ ممکن ہے۔ مزید براں کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کے اخراج کیلئے کمرے میں ایگزاسٹ فین کا استعمال مفید ثابت ہوگا۔

۲۔ کمپوسٹ (کھیت) کی تیاری

اینٹوں سے تیار شدہ یا عام فرش جس کی سطح ڈھلوان کے اوپر کمپوسٹ تیار ہوگا۔ کھمبی کی ہر قسم کیلئے مختلف فارمولہ سے کمپوسٹ تیار کیا جائے گا۔ اس تیار شدہ کمپوسٹ کو شیشہ پلاسٹک کے لفافوں میں بھر کر جراثیم سے پاک کر لیں بعد ازاں کمرہ میں شیلفوں پر بھر لیں یا لفافوں میں ہی کمرہ میں منتقل کر لیں۔

۳۔ جراثیم سے پاک کرنے کا عمل

کمپوسٹ یا دیگر اشیاء کو جراثیم سے مکمل پاک کرنے کیلئے انہیں بھاپ دی جاتی ہے۔ بھاپ پیدا کرنے کیلئے خالی ڈرم استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈرم میں 6 انچ تک پانی بھر دیا جاتا

ہے۔ پانی کے اوپر جالی کو ایک سٹیٹڈ پر رکھ دیا جاتا ہے تاکہ کمپوسٹ کے شیشہ پلاسٹک والے تھیلے رکھے جاسکیں۔ اب ڈرم کا ڈھکنا بند کر دیں تاکہ بھاپ اندر ہی رہے باہر نہ نکل سکے۔ ڈھکنے پر پریشر ککر کے اصول کے مطابق زائد بھاپ نکلنے کیلئے سیٹیٹی والو لگالیں۔ ڈرم کے نیچے لکڑیوں یا گیس کو جلا کر حرارت دینے سے بھاپ بنے گی۔ عموماً ایک گھنٹہ بھاپ دینے سے کمپوسٹ جراثیم سے پاک ہو جائیں گے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کمپوسٹ بھرے لفافوں کو مشروم اُگانے والے کمرہ میں رکھ کر ایک گھنٹہ تک کمرہ کا درجہ حرارت بھاپ کے ذریعے 55 ڈگری سینٹی گریڈ تک بڑھا دیا جاتا ہے۔ اس طرح کمپوسٹ اور کمرہ کو جراثیموں سے پاک کر لیا جاتا ہے۔ گلنے سڑنے کے بعد کمپوسٹ



میں نمی کا تناسب 70 فیصد اور کمپوسٹ سے مطلوبہ درجہ حرارت پر امونیا کی بدبو آنا بند ہو جائے تو اس کے بعد کمرے کو کھول دیں تاکہ درجہ حرارت 25 سینٹی گریڈ تک گر جائے اب کمپوسٹ بیج Spawn ڈالنے کے لئے موزوں ہے۔

۴۔ بیج یا سپان

کھمبیوں کا سپان یا بیج لیبارٹری میں تیار ہوتا ہے۔ اس مقصد کیلئے آپ زرعی تحقیقاتی ادارہ ترناب، نیفا ترناب، زرعی تحقیقاتی ادارہ سوات یا زرعی یونیورسٹی سے رابطہ کیجئے۔ بنیادی لوازمات مکمل ہونے کے بعد آپ درجہ ذیل اقسام کھمبیوں کی کاشت کر سکتے ہیں۔

1. صف نما کھمبی OYSTER MUSHROOM *Pleurotus ostreatus*
2. یورپی کھمبی BUTTON MUSHROOM *Agaricus bisporus*
3. پرالی کی کھمبی CHINESE MUSHROOM *Volvariella Volvaceae*
4. شاہ بلوط کی کھمبی SHITAKI MUSHROOM *Lentinus edodes*

صدف نما کھمبی میدانی علاقوں میں اکتوبر تا اپریل

کمپوسٹ کی تیاری

گندم کا بھوسہ، چاول کی پرالی، مٹی کے تکے یا روئی کا کچرہ جو با آسانی مل جائے پانی میں بھگو لیں۔ بھگونے کا دورانیہ درجہ ذیل ہونا چاہیے۔

گندم کا بھوسہ یا چاول کی پرالی 24 گھنٹے۔ مٹی کے تکے 96 گھنٹے یا روئی کا کچرہ صرف بھگو کر نکال لیں۔ فرش کی سطح پر مواد بچھا کر فالتو پانی بہہ جانے دیں۔ اب بچھا ہوا چونا دو تا پانچ فیصد ملا کر مومی چادر سے ڈھانپ دیں۔ دس تا پندرہ دن میں گلنے سڑنے کا عمل مکمل ہو جائے گا۔ نمی کا تناسب 65 تا 70 فیصد رکھیں۔

بیج (سپان) ڈالنا

کمپوسٹ جراثیم سے پاک ہونے پر بحساب وزن دس فیصد سپان کمپوسٹ میں ملا دیں۔

سپان کا پھیلاؤ

20 تا 25 درجہ سینٹی گریڈ پر تقریباً 20 دنوں میں کمپوسٹ مکمل سفید ہو جائے گا۔ نمی کا تناسب 65 تا 70 فیصد رکھیں۔

فصل کا حصول

سپان کے پھیلاؤ کے چند دن بعد فصل نکالنا شروع ہو جائے گی۔ درجہ حرارت اور نمی

برقرار رکھیں۔





2 کھمبی کی قسم وقت کاشت

یورپی کھمبی اکتوبر تا فروری

کمپوسٹ کی تیاری

گندم کا بھوسہ 1000 کلوگرام + مرغیوں کی کھاد 400 کلوگرام + چسپم 60 کلوگرام + بجھا ہوا چونا 20 کلوگرام آپس میں ڈھلوان سطح کے فرش پر گیلا کر کے ملا لیں۔ ڈھیر کو اُلٹاتے رہیں اور نم رکھیں ایک ماہ گلنے سڑنے کا عمل مکمل ہو جائے گا۔ جب امونیا کی بو آنا بند ہو جائے اور کمپوسٹ گہرا بھورا رنگ اختیار کرے تو جراثیم سے پاک کر لیں۔

بیج (سپان) ڈالنا

بیج کو $1/4$ انچ گہرائی میں ایک ایک فٹ کے فاصلہ پر کمپوسٹ میں ڈالیں یا کمپوسٹ کی سطح پر بکھیر کر کمپوسٹ کی مزید باریک تہ چڑھادیں۔ بعد ازاں اوپر اخباری کاغذ رکھ کر پانی دیتے رہیں تاکہ نمی برقرار رہے۔

سپان کا پھیلاؤ

15 تا 20 دنوں میں بیج پھیل جانے پر کمپوسٹ کے اوپر پیٹ ماس یا مٹی اور پرانی گوبر کھا دلا کر تہ لگا دیں۔ تہ سے قبل اسے بھی جراثیم سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے۔

فصل کا حصول

مٹی کی تہ (Casing) دینے کے بعد 20 تا 25 درجہ سینٹی گریڈ پر 70 تا 80 فیصد نمی کے تناسب میں پہلی فصل 15 یوم میں تیار ہو جائے گی۔



3 کھمبی کی قسم وقت کاشت

پرالی کی کھمبی موسم گرما میں کاشت ہوگی۔ 30 تا 37 درجہ سینٹی گریڈ درجہ حرارت 80 تا 90 فیصد نمی

موزوں ہیں۔

کمپوسٹ کی تیاری

گندم کا بھوسہ یا چاول کی پرالی 24 گھنٹے پانی میں بھگو لیں یا کیلے کے پتے دو گھنٹے یا روئی کا کچرہ اچھی طرح بھگو کر نکال لیں ان میں کوئی بھی مواد جو آسانی سے دستیاب ہو استعمال میں لائیں۔ فالتو پانی نکال لیں۔ ڈھلوان سطح پر رکھ کر بعد ازاں ان کے بیڈز بنا لیجئے۔ خشک پرالی کے بیڈز کیلئے چھ تا اٹھ انچ موٹائی کے بندلوں کو مقررہ وقت تک بھگو لیں۔ ان کے اوپر چھ انچ کے فاصلہ پر انگوٹھے کے برابر سپان ڈالیں۔ سپان کے اوپر بیسن چھڑک دیں۔ اوپر بندل رکھ کر یہ عمل دو ہرائیں حتیٰ کہ 8 بندلوں کی 4 سے 6 تہیں لگ جائیں۔ ان بیڈز کو نم رکھیں اور مومی چادر سے ڈھانپ دیں تاکہ نمی برقرار رہے۔ کیلے کے پتوں کے بیڈز خشک پتوں کے بیڈز سے 16 سے 24 انچ لمبے اور چھ انچ موٹے بندل تیار کر لیں۔ ان بندلوں کو بھی پرالی کے بیڈز کی طرح سپان ڈال لیں اور پولی تھین (مومی چادر) سے ڈھانپ دیں۔ بیکار کپاس کے بیڈز پر بھی پرالی کی کھمبی تیاری کی جاسکتی ہے۔

بیج (سپان) ڈالنا

سپان کا پھیلاؤ

بیج ملانے کے دس دن بعد مومی چادر ہٹا دیں پانی چھڑک کر بیڈز کو نم دار رکھیں۔

فصل کا حصول 15 سے 20 دن میں فصل تیار ہو جائے گی۔



4 کھمبہ کی قسم وقت کاشت

شاہ بلوط کی کھمبہ ستمبر اکتوبر اپریل تک فصل حاصل کر سکتے ہیں۔

کمپوسٹ کی تیاری

شیشم یا پاپولر لکڑی کا بردہ 100 کلوگرام + چھان بورہ 15 کلوگرام + چونا 50 گرام + شکر 100 گرام۔ تمام اشیاء کو گیلیا کرنے کے بعد ڈھیر لگائیں اور موزوں وقفے تقریباً 4 دن کے بعد اسے اُلٹاتے رہیں۔ تقریباً ایک ماہ میں کمپوسٹ کا رنگ گہرا بھورا ہو جائے گا اور اس سے بو آنا بند ہو جائے گی۔

بیج (سپان) ڈالنا

لفافے ٹھنڈے ہونے پر معمولی گہرائی میں بیج (سپان) ڈالیں۔ ایک کلوگرام بیج 100 لفافوں کیلئے کافی ہوتا ہے۔

سپان کا پھیلاؤ

جب لفافے کی سفیدی بھورے رنگ میں تبدیل ہو جائے تو لفافوں کا منہ کھول دیں۔ یہ عمل تقریباً ایک ماہ میں مکمل ہوتا ہے۔

فصل کا حصول

منہ کھولنے کے بعد درجہ حرارت 15 تا 20 درجہ سینٹی گریڈ اور نمی کا تناسب 60 تا 90 فیصد رکھیں۔ فصل کے حصول کے لئے لفافوں کو 15 ڈگری سینٹی گریڈ والے ٹھنڈے پانی سے دو گھنٹے تک گیلیا کیجئے۔





1 مشروم اور گوشت کا سالن پکانے کا طریقہ:

اس کیلئے ڈھینگری کھمبی 500 گرام باریک کاٹ لیں۔ اس کے بعد گوشت بغیر ہڈی کاٹ لیں۔ اس کے بعد پیاز ایک عدد باریک کاٹ لیں پھر 6 عدد انڈے پھینٹ لیں مگر جھاگ نہ بننے پائے۔ کالی مرچ ایک چٹکی لیں۔ چینی ایک چٹکی، نمک حسب پسند اور گھی 5-6 چمچے۔ حسب ضرورت گھی لیں اسے دیکھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور ایک پوتھی تھوم اس میں ڈالیں جب تھوم بھورے رنگ کا ہو جائے تو اسے نکال کر پھینٹ دیں۔ اب اس میں کھمبی کے ٹکڑے، گوشت کے ٹکڑے، پیاز، مرچ، چینی اور نمک ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو پھینٹے ہوئے انڈے اس میں ڈال کر بھونیں جب انڈے بھن جائیں تو سالن تیار ہے۔ اس کو خود بھی کھائیں اور مہمانوں کو بھی کھلائیں۔

2- مشروم کا آملیٹ:

اجزاء: ڈھینگری کھمبی 250 گرام پیاز 100 گرام
ٹماٹر 50 گرام نمک، مرچ، گرم مصالحہ حسب پسند

بنانے کا طریقہ: تھوڑے سے گھی میں کھمبی کے ٹکڑے ڈالیں اور ہلکی آنچ پر گرم کریں تاکہ یہ گل جائیں۔ ایک دوسرے برتن میں معمولی گھی ڈال کر پیاز، ٹماٹر، نمک، مرچ، گرم مصالحے کو بھون لیں اور پھر گلی ہوئی کھمبی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر 5 منٹ کیلئے بھونیں اب کھمبی کا آملیٹ تیار ہے۔ پسند کریں تو چپاتی کے ساتھ کھالیں یا پھر سینڈوچ بنا لیں۔

3- مشروم اور مرغ کی بیجھی:

اجزاء: کھمبی-250 گرام پیاز-1 عدد چکن سٹاک-1/2 کلو
دودھ-آدھ لیٹر کریم-1 چائے کا چمچ مکئی کا آٹا-25 گرام اجوائن-چند دانے
چنچل-ایک دانے کا 1/4 حصہ گھی-حسب پسند گرم مصالحہ وغیرہ-حسب ذائقہ
بنانے کا طریقہ: ایک برتن میں آدھ لیٹر دودھ ڈال کر اس میں اجوائن اور چنچل ڈال کر گرم
کریں۔ مگر ابلے نہیں۔ دوسرے برتن میں گھی کو گرم کریں، پیاز اور کھمبی کو ڈال کر دھیمی آنچ پر 5
منٹ تک جوش دیں پھر باقی دودھ چکن سٹاک مکئی کا آٹا گرم مصالحہ نمک وغیرہ ڈال دیں اور 20
منٹ تک گرم کریں حتیٰ کہ گاڑھا ہو جائے۔ اتار لیں اور استعمال کریں۔

4- مشروم مٹر سالن:

اجزاء: مشروم-200 گرام مٹر-200 گرام پیاز-حسب ضرورت
ٹماٹر-2-3 عدد گھی-حسب پسند گرم مصالحہ-آدھا چائے کا چمچ نمک حسب ذائقہ
بنانے کا طریقہ: پیاز، ٹماٹر اور مشروم کو صاف کر کے باریک کاٹ لیں۔ مٹر کے دانے نکال
لیں، گھی گرم کریں اور پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر بھورا کر لیں۔ ٹماٹر ڈال کر بھون لیں اور مٹر ڈال کر
دھیمی آنچ پر پکائیں۔ مشروم ڈال کر ہلکی آنچ پر 2-3 منٹ پکالیں۔ سالن تیار ہے۔

5- مشروم کا سوپ مرغ کے ساتھ:

اجزاء: مشروم-200 گرام مرغ کا پکا ہوا گوشت ہڈی کے بغیر۔ دودر میانے پیالے
مرغ گوشت کے پارچے 200 گرام مکئی کا آٹا 2 چائے کے چمچے کالی مرچ 5-6 عدد
نمک حسب ذائقہ

بنانے کا طریقہ: مرغ کا پکا ہوا گوشت (سوپ کی شکل کا) بنا لیں۔ مشروم کے ٹکڑے بنا کر
بھون لیں۔ مشروم کے بھنے ہوئے ٹکڑوں کو سوپ میں ڈال کر ابلیں۔ سوپ کو گاڑھا کرنے کیلئے

مکئی کے آٹے کا پیسٹ بنالیں اور اسے سوپ میں ملائیں۔ نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ ملا دیں۔ سوپ تیار ہے۔

6- مشروم اور آلو کا سالن:



اجزاء: مشروم۔ 200 گرام آلو۔ 200 گرام گھی، ٹماٹر، پیاز، نمک۔ حسب ضرورت گرم مصالحہ۔ آدھا چمچ

بنانے کا طریقہ: پیاز، ٹماٹر اور مشروم کو باریک کاٹ لیں۔ آلو ابالیں اور چھلکا اتار لیں اور مل لیں۔ پیاز کو گھی میں ہلکی آنچ پر بھورا کر لیں اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ملے ہوئے آلو ڈال کر تھوڑا سا پکالیں تاکہ سب کچھ پکا ہو جائے۔ لیجئے سالن تیار ہے۔

7- مشروم کا پلاؤ:

اجزاء: مشروم 400 گرام چاول۔ 200 گرام لونگ۔ 4-5 عدد کالی مرچ 5-6 عدد نمک۔ حسب ذائقہ گھی۔ 50 گرام پیاز۔ 2-3 عدد زیرہ۔ 10 گرام

بنانے کا طریقہ: چاول صاف کر کے آدھے گھنٹے تک بھگولیں۔ مشروم کو صاف کر کے لمبے لمبے ٹکڑے کاٹیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں اور گھی میں گرم کریں۔ مشروم ڈال کر تھل لیں اور نکال کر علیحدہ کر لیں۔ گھی میں زیرہ ڈال لیں۔ جب چٹخنے لگے تو پیاز ڈال دیں۔ بادامی ہونے تک بھونیں۔ چاول کی دگنی مقدار پانی اور نمک ڈال کر چاول بھی ڈالیں اور ابالیں۔ ابال آنے پر مشروم ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پلاؤ تیار ہے۔

8- مشروم چکن سوپ مکھن ملائی کے ساتھ:

اجزاء: مشروم کٹا ہوا۔ 2 کپ مکھن۔ 60 گرام کٹے ہوئے پیاز 1/4 مکئی کا آٹا 1/4 کپ نمک۔ آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ۔ آدھا چائے کا چمچ

مرغ بغیر ہڈی کے گلا ہوا۔ 2 کپ دودھ۔ 2 کپ ملائی۔ (کریم)۔ ایک کپ سویاساس 1/2 چمچ

بنانے کا طریقہ: مشروم کو صاف کر کے اس کو کاٹ لیں۔ فرائی پین لیں اس میں مکھن ڈالیں اور گرم کریں تاکہ مکھن گل جائے۔ اس میں مشروم کے ٹکڑوں کو ڈالیں اور ساتھ ہی پیاز کے ٹکڑے بھی ڈالیں اور اس کو اس وقت تک پکائیں تاکہ بھورے رنگ کے ہو جائے۔ پھر اس کو بڑے برتن میں ڈالیں پھر اس میں مرغ کا سوپ بنا ہوا، دودھ اور کریم ڈالیں۔ ساتھ ہی ساس بھی ڈال دیں، اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں ایلنے نہ دیں اور اس کو ہلاتے رہیں تاکہ گاڑا ہو جائے۔ مکئی کا آٹا بھی ڈالیں۔ لیجی مشروم چکن سوپ، مکھن ملائی کے ساتھ تیار ہے۔

9۔ مرچ مشروم سالن:

اجزاء: بٹن مشروم۔ 400 گرام ہری مرچ۔ 200 گرام تھوم۔ پوتھی پیاز۔ 2 عدد درمیانی سائز ادراک کا ٹکڑا۔ 1/2 انچ کھانے کا تیل۔ 4 چائے کے چمچ مرچ پوڈر۔ 1 چائے کا چمچ سویاساس کالا۔ 2 چائے کے چمچ سرکہ۔ 2 چائے کے چمچ مکئی کا آٹا۔ 1 چائے کا چمچ پانی۔ ایک کپ نمک۔ حسب ذائقہ

بنانے کا طریقہ: مشروم لیں اس کو دو ٹکڑوں میں کاٹیں۔ مرچ کو بھی دو ٹکڑوں میں کاٹیں۔ اس سے بیج نکال لیں اور اس کو باریک ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز، ادراک اور تھوم کا پیسٹ بنالیں۔ 4 چائے کے چمچ کھانے کا تیل لیں اس کو گرم کریں۔ اس میں مرچ پوڈر ڈالیں اور 1/4 کپ پانی ڈالیں۔ اس کو اس وقت تک پکائیں کہ بالکل خشک ہو جائے۔ اس میں ہری مرچ کٹی ہوئی مشروم اور نمک ڈالیں۔ اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پھر اس میں سویاساس اور سرکہ ڈالیں۔ اس میں مکئی کا آٹا بھی ڈالیں۔ اس کو پکائیں اور دوران پکنے ہلاتے رہیں۔ لیجی ذائقہ دار مشروم سالن تیار ہے۔ چپاتی سے کھائیں یا فرائی چاول کے ساتھ کھائیں۔

مشروم اور ڈبل روٹی کا سالن:

اجزاء: مشروم 1 عدد ڈبل روٹی کے ٹکڑے تھوم-2 چائے کے چمچ اور
 ادراک کا پیسٹ-2 چائے چمچ دھنیا پوڈر 4 چائے کے چمچ پیاز- ایک عدد کٹا ہوا
 مرچ پوڈر 2 چائے کے چمچ نمک- حسب ذائقہ گھی / تیل حسب ذائقہ
بنانے کا طریقہ: ایک برتن میں تیل لیں۔ اس میں ادراک اور تھوم کا پیسٹ ڈالیں۔ اس کو گھی
 میں بھورا کر لیں۔ اس میں کٹا ہوا پیاز ڈالیں اور ہلاتے رہیں تاکہ پیاز بالکل گل کر شفاف ہو
 جائے اس میں دھنیا اور مصالحہ پوڈر ڈالیں اور ہلاتے رہیں۔ اور اس میں مشروم اور مرچ پوڈر کو
 اچھی طرح ملا دیں۔ فرائی پین پر ڈھکنا لگا دیں حتیٰ کہ وہ پک جائے۔ اس میں نمک ڈالیں اور
 اچھی طرح ملا دیں۔ اس میں ڈبل روٹی کے ٹکڑے ڈالیں اور اس میں پکائیں تاکہ خشک ہو
 جائیں۔ اس کو گرم گرم نوش کریں۔

11- مشروم بریانی:

اجزائے ترکیبی: مشروم 900 گرام پیاز 2 عدد چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
 باسمتی چاول-4 کپ لیموں- ایک عدد کھانے کا تیل یا گھی- 3/4 کپ
 سویا ساس-2 چائے کے چمچ تھوم-7 پوتھی ہری مرچ کٹی ہوئی- 4 عدد
 ادراک پسلی ہوئی-3 چائے کے چمچ دارچینی-3 عدد الاچھی سبز 3 عدد
 لونگ کے دانے-3 عدد ٹماٹر کٹے ہوئے-3 عدد مرچ پسلی ہوئی- ڈیڑھ چمچ
 دھنیا پوڈر-3 چائے کے چمچ پودینہ پتے نمک حسب ذائقہ
بنانے کا طریقہ: چاول کو پانی میں ایک گھنٹے کیلئے بھگو دیں۔ مشروم کو چھوٹے ٹکڑوں میں
 کاٹ لیں۔ دارچینی، الاچھی، لونگ، ادراک اور تھوم کا پیسٹ بنالیں۔ پریشر ککر میں گھی کو گرم
 کریں۔ اس میں باریک کیا ہوا مصالحہ فرائی کریں اور پیاز کو بھی فرائی کریں تاکہ گولڈن براؤن

ہو جائے پھر اس میں تمام اشیاء ڈال دیں۔ ساتھ ہی مشروم بھی ڈالیں اور 10 منٹ تک ہلاتے رہیں۔ اس میں 7 کپ پانی ڈالیں اور ابال لیں اور پھر 15 منٹ کیلئے پریشر ککر میں پکائیں۔

12۔ مشروم فرائیڈ چاول:

اجزائے ترکیبی: مشروم کٹا ہوا۔ ایک کپ کٹا ہوا پیاز 1/2 کپ مٹر سبز 1/4 کپ ٹماٹر۔ ایک عدد مرچ پوڈر ایک چمچ چائے والا دھنیا پوڈر ایک چمچ چائے والا پانی 1/4 کپ پکے ہوئے چاول دھنیا سبز پتے نمک حسب ذائقہ کھانے کا تیل حسب ضرورت

بنانے کا طریقہ: ایک برتن میں کھانے کا تیل لیں اس میں چاول کو فرائی کریں جب وہ بھورے رنگ کا ہو جائے تو اس میں مشروم، مرچ پوڈر اور نمک ڈالیں۔ دھنیا پوڈر، سبز مٹر اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ پھر اس میں پانی ڈالیں اور فرائی کریں تاکہ تیل دوسرے مکسچر سے الگ ہو جائے پھر اس میں پکے ہوئے چاول ڈالیں اور لیجے مشروم فرائیڈ راس تیار ہیں۔

13۔ مشروم قورمہ:

اجزائے ترکیبی: مشروم 200 گرام کھانے کا تیل 3/4 کپ لونگ 4 عدد خشخاش کانج 2 چمچ دارچینی کا ٹکڑا ایک انچ کا سونف۔ آدھا چائے کا چمچ دھنیا خشک ایک چمچ ادراک کا ٹکڑا 2 انچ لہسن، 4-5 پوتھیاں سبز الائچی 2 عدد پیاز درمیانی سائز ایک عدد

ٹماٹر درمیانی سائز 2 عدد ہلدی پوڈر 1/4 چائے کی چمچ نمک حسب ذائقہ

بنانے کا طریقہ: مشروم کو ٹکڑوں میں کاٹ دیں۔ سونف، دھنیا، زیرہ، خشخاش کے بیج، لونگ، دارچینی اور سبز الائچی کو پیس کر باریک کر لیں۔ ادراک، لہسن، ٹماٹر اور پیاز کا پیسٹ بنالیں۔ مشروم قورمہ تیار ہے۔