

डॉ० भीमराव अम्बेडकर राजकीय महिला स्नात० महाविद्यालय फतेहपुर



एक भारत श्रेष्ठ भारत



मेघालय का स्वाद उत्तर प्रदेश  
के रंग में

डॉ० प्रतिमा गुप्ता  
नोडल अधिकारी

डॉ० अपर्णा मिश्रा  
प्राचार्य

## मेघालय का स्वाद:—

मेघालय पूर्वोत्तर भारतीय राज्य है। मेघालय में घासी, गारों, जयन्तियां आदि जनजातियां रहती हैं। मेघालय पहाड़ी क्षेत्र है जिससे यहां के लोगों का खान-पान कुछ भिन्न है। जहां बहुत से स्थानीय व्यंजन हैं। ये जनजातियां मासांहार और मसालेदार भोजन का प्रयोग ज्यादा करते हैं और जिसमें इनकी विशेष रुचि रहती है। Pukhlein, Jadoh, Podoh, Pumaloi आदि इनके प्रमुख भोजन हैं, रोटी की जगह चावल, मौसमी सब्जियां, हरे बास, जड़ी बूटियों का भी खूब प्रयोग करते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ मिठाइयां और स्ट्रीट फूड मेघालय और उत्तर प्रदेश के समान नामों से पहचाने जाते हैं। जैसे:—जलेबी, मोमोज, नूडल्स आदि।

एक भारत श्रेष्ठ भारत के अन्तर्गत मेघालय के स्वाद को उत्तर प्रदेश का रंग महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा दिया गया है। इस लॉकडाउन के समय में आनलाइन व्याख्यान से महाविद्यालय की छात्राएं मेघालय के खानपान, उसके बनाने की विधि और स्वाद से परिचित हुईं। घरों में रहकर वहाँ के प्रमुख भोजन और मिठाइयों को बनाया जिनमें से कुछ के चित्र निम्न हैं:—

# Meghalya

## 1- Pukhleln

Pukhleln



# Utter Pradesh





## 2- Jadoh



### 3- Jalebi





# 4-Momos

Momos



# 5- Podoh

Pudoh





## 6- Pumaloi





धन्यवाद