

# चटनी

अचार की तरह चटनी भी मुख्य भोजन के साथ रखा जाने वाला आवश्यक, सहायक व संरक्षित खाद्य पदार्थ है जो फलों या सब्जियों में चीनी, अम्ल व विभिन्न मसालों का प्रयोग करके बनाई जाती है। गर्मियों और बरसात में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है जिसमें अचार व चटनी के सेवन से काफी लाभ होता है।

