

বৈকলন

ইলিশের ফর্ম

ভোজন

বর্ষায় স্বাদ বদলাতে বানাতে পারেন ইলিশের টক



কাচা লঙ্কা: ২টি

শুকনো লবং: ২টি

চিনি: ২ টেবিল চামচ

মূল: স্বাদ মতো

প্রণালী:

ইলিশ মাছ কেটে খুঁয়ে ভাল করে

নুন, হলুদ মাখিয়ে হালকা করে

কেজে তুলে রাখুন।

মাছ ভাজার তেলের মধ্যেই

শুকনো লঙ্কা, সর্বে এবং মৌরি

ফোড়ন দিন।

এর পর কড়াইয়ে দিয়ে হলুদ,

লক্ষ্মারঁড়ো, জিরো ঝঁঁড়ো দিয়ে

কিছু ক্ষণ কথিয়ে নিন। তেল ভাড়াতে

শুরু করলে আগে থেকে তেজে

বাঁশা মাছগুলি কড়াইয়ে দিয়ে

হালকা হাতে নেমে নিন। দেখেনে

মাছগুলি যেন ভেঙে না যাব।

কিছু ক্ষণ পর তেজেলের বাঁশা, চিনি,

পরিমাণে তেজেলের লবং দিয়ে আরও

কিছু ক্ষণ কথিয়ে জল দিয়ে ঝুঁটিয়ে

নিন।

জল শুকিয়ে একটা মাখো মাখো

হয়ে এলে নামিয়ে নিন। গরম

ভাজের সঙ্গে ইলিশ মাছের টকের

ভুজি মেলা ভাজ।

বর্ষার মরসুমে ঘন ঘন অসুস্থ হচ্ছেন?

রাস্তাটারের জল-কাদাকে যদি বাদ দেওয়া যায়, তা হলে বর্ষা অনেকেরই প্রিয় খাতু। এই মরসুমে কখনও গুমোট গরম কখনও আবার বাতুর্স্তি। তাই এই সময়ে সাবধানে থাকাও জরুরি। কারণ বর্ষার মরসুমে সংক্রমণ জাতীয় রোগবালাইয়ের প্রকোপ বাড়ে। বৃষ্টিতে ভিজে সদিকাশি হওয়া তো আছেই, সেই সঙ্গে পেটের গোলমালও মেঝে থাকে।

সময়ে সুস্থ থাকতে আকে স্মরণ পেট খালি

খাদ্যাভ্যাসে বেলন আনা জরুরি।

পরিমাণে প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি

করতে থাকা পারে না। দেখেনে

মাছগুলি যেন পদার্থ দূর করে,

বৃক্ষকে টেজিন পদার্থ দূর করে। কিছু

ভাজিবাস ও সংক্রমণজনিত

অসুস্থ যেমন রুক্কাইটিস,

নিউ মোনিয়া, হাঁপানি

প্রতিরোধ গড়ে তুলতে প্রতি

দিন খাবারের পাতে রাখুন।

সবুজ শাকসজ্জি ও ফল:

ডিহাইড্রেশন থেকে বাঁচতে,

শ্বাসীকরে স্বাভাবিক শক্তির

জোগান দিতে, ভিটামিন সি ও

খনিঙ্গ পদার্থের জোগানে যাতে

ঘটতি না পড়ে, সে সবের

দিকেও এ সময় নজর দিতে

হবে। প্রতি দিন নিয়ম করে

অস্তুর একটা মরসুম ফল খান।

খাদ্যাভ্যাসে পাতে সবুজ খুন।

কিছু ক্ষণ পরে পেটের জোগানে যাবে।

শ্বাসীকরে স্বাভাবিক শক্তির

জোগান দিতে ভিটামিন সি ও

খনিঙ্গ পদার্থের জোগানে যাবে।

কিছু ক্ষণ পরে পেটের জোগানে যাবে।

