

রান্না-খাওয়া সম্পর্কিত নানা তথ্য

মিঠু ঘোষাল

(বিশ্ব রেকর্ডের অধিকারী)

- রান্নায় কোনও পাতা ব্যবহার করতে হলে ছুরি/বটি দিয়ে না কেটে হাত দিয়ে ছিঁড়ে দিন।
- বাজার থেকে ডাল কিনে এনে রোদে দিন বা ১মিনিটের জন্য মাইক্রোওয়েভে রাখুন। তা রুপর স্টোর করবেন।
- কোনও কিছু বয়েল করতে দিলে ওভার বয়েলিংএর হাত থেকে বাঁচার জন্য পাত্রের ওপর একটা উডেন চামচ রাখুন।
- আচার তৈরী করে শুধুমাত্র সাদা কাপড় দিয়ে পাত্রের মুখটা বেঁধে রোদে দেবেন। অন্য কোনও রঙের কাপড় ব্যবহার করলে পাত্রের ভেতরে রোদ ঢুকবেনা।
- আচার রোদে দিয়ে চারিদিকে হলুদ ছিটিয়ে দেবেন। যাতে পিঁপড়ে না আসতে পারে।
- কচি পাঁঠার ঘুঘনি বানাতে হলে মটরশুঁটির পরিবর্তে সিমের বীচিও ব্যবহার করতে পারেন। তবে যা-ই ব্যবহার করুননা কেন,তা জলে ৪/৫ঘন্টা ভিজিয়ে রাখবেন।
- নতুন চালে খিচুড়ি, পায়স ও পুরানো চালে পোলাও, বিরিয়ানি রাঁধুন।
- তামার পাত্রে রান্না করার অভ্যাস ভালো।
- রাজমা ইত্যাদিকে রাতের বেলা ভিজিয়ে রাখতে ভুলে গেলে একটা ক্যাসারোলে গরম জল ঢেলে রান্না করার ১ ঘন্টা আগে ভিজিয়ে দিন।
- পনির কাটার জন্য ছুরির পরিবর্তে সেলাই করার সুতো ব্যবহার করুন। পনির পরিচ্ছন্ন ভাবে কাটবে।
- পনির ভেজে তুলেই জলে ফেলে দিলে তা নরম থাকবে।
- ডালের কচুরী বানাতে হলে আটা,ময়দা মিশিয়ে নিয়ে নুন,চিনি,তেল দিয়ে মাখুন। ডাল বেটে কষার সময় একটু জল দেবেন।

- যে ঢাাঁড়শের ডগা সহজে ভাঙা যায়, সেই ঢাাঁড়শ কিনুন।
- পেঁয়াজের পিছন দিকের অংশটায় চাপ দিলে যদি তা দেবে/বসে যায়, তবে সেই পেঁয়াজটা কিনবেননা।
- হাল্কা ও গর্তহীন বেগুন কিনুন।
- হাল্কা বাঁধাকপিতে পাতা বেশী থাকে।
- ফুটন্ত ফুলের মতো ফুলকপি কিনবেননা। যে ফুলকপি বেশ আঁটোসাঁটো, সেই ফুলকপি কিনুন।
- ২বছর ধরে এজ করা বাসমতি চাল ব্যবহার করুন।
- বাজার থেকে আইসক্রিম কিনে এনে জিপ লক পাউচে ভরে ফ্রিজে রাখুন।
- রেড ওয়াইনে বরফের বদলে ঠান্ডা (ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করা) লাল আঙুর ও হোয়াইট ওয়াইনে ঠান্ডা(ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করা) সবুজ আঙুর ফেলে দিন।
- মাখনে ফাইনলি চপড় গার্লিক/বাসিল লিফস মিশিয়ে মাখনটা ফের জমিয়ে নিন।
- ডিমের কুসুমকে সাদা অংশের থেকে আলাদা করতে চাইলে কুসুটার ওপর একটা প্লাস্টিকের জলের বোতল রেখে প্রেস করুন। কুসুমটা বোতলের মধ্যে ঢুকে যাবে। তারপর বোতলটা অন্য একটা প্লেটের ওপর উপুড় করে দিন।
- ডালে নুন বেশী হলে কয়েকটা ছোট ছোট আটার গুলি বানিয়ে ফেলে দিন।
- ডিম ভাঙলে কুসুমের সঙ্গে ডিমের খোসা মিশে গেলে জলে আঙুল ভিজিয়ে কুসুমে ডোবান ও খোসার অংশ তুলে নেওয়ার চেষ্টা করুন। তা সহজেই উঠে আসবে।
- মাইক্রোওয়েভে ভাত/শুকনো সবজি গরম করতে হলে আগে তার ওপর একটু জলের ছিটে দিয়ে দিন।
- কেকের গোলা ফেটানোর আগে পাত্রটিকে একটু গরম করে নেবেন।
- হাত থেকে রশুনের গন্ধ দূর করতে হলে হাতটা কোনও স্টেনলেস স্টিলের বাসনে ঘষে নিন।
- কাঁচা লংকার বাঁটা ছিঁড়ে কাচের শিশিতে রেখে ফ্রিজে রাখুন। বেশীদিন তাজা থাকবে।
- মনে রাখবেন যে জলপাই একটা ফল। তাই অলিভঅয়েল আসলে ফ্রুটজুস।

- বাড়তি সবজি রান্নাঘরে পড়ে থাকলে নিয়ে সেম্ব করে জলটা নিয়ে আইসকিউব বানান।

- যে কোনও ফলের রস নিয়ে জমিয়ে আইসকিউব বানিয়ে নিতে পারেন।

- ডিমের গায়ে রোজ কুর্কিং ওয়েল লাগিয়ে দিলে তা তাজা থাকে।

- মাছ সবসময় ডিপ ফ্রাই করে খাবেননা।

- ডিপফ্রিজে মাছ রাখুন এয়ার টাইট বক্সে বা এয়ার লক প্যাকেটে।

- রান্না করা মাছ ২দিনের বেশী ফ্রিজে রাখবেননা।

- ইলিশ মাছ ভালো ভাবে ধুয়ে রান্না করবেন।

- বসন্তকালে আঁশহীন শিঙি-মাগুর জাতীয় মাছ খাবেননা।

- রাস্তার ধারের সস্তা হোটেলে বিশেষ করে সি ফুড (এবং অন্য খাবারও) খেতে হলে খাবারটা আগে শূঁকে দেখুন যে ফ্রেশ কিনা! ফ্রেশ হলে তবেই খাবেন। নচেৎ নয়।

- হবু মায়েরা রোজ সকালে চারটে করে ভেজানো বাদাম খান।

- নতুন মায়েরা আজিনোমোটো, স্যাকারিন প্রভৃতিনকৃত্রিম মিষ্টি এড়িয়ে চলুন। বুঝে শুনে ওষুধ খান।

- শিশুদের খাওয়ান লেগলেস (পদবিহীন) প্রোটিন (মাছ/ডিম ইত্যাদি)।

- রকেট লিফ শিশুদের খাওয়ানো উচিত।

- পার্সলে পাতাকে ধুয়ে কেটে ১০ মিনিট জলের সঙ্গে ফুটিয়ে ঠান্ডা করে ছেঁকে জলটা ফ্রিজে রেখে দিন। রোজ ১ গ্লাস করে খান। কিডনি ভালো থাকবে।

- ১ গ্লাস দুধে ১ ইঞ্চি হলুদ দিয়ে ১৫ মিনিট ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নেড়ে নিয়ে নিয়মিত খান।

- শরীর ঠান্ডা রাখতে টমেটো জ্যুস খান।

- জ্যুসে ব্যবহৃত জল বা বরফ যেন বিশুদ্ধ হয়।

- প্লাস্টিকের কাপে গরম চা খাবেননা।

প্লাস্টিকের ব্যাগে গরম কোনও খাবার খাবেননা।

প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার রেখে মাইক্রোওয়েভে গরম করতে দেবেননা।

মিঠু ঘোষাল। গভর্নমেন্ট ইন্ডাস্ট্রিয়াল হাউসিং এস্টেট। ব্লক- কিউ। ফ্ল্যাট নম্বর-১৩।

বঙ্গবঙ্গ। কলকাতা-৭০০১৩৭। ফোন নম্বর- ০৩৩২৪৭০-৩৬৩৭। মোবাইল নম্বর- ৯০০৭৭৮৪৪৮৬।