

# স্যুপ স্যালাড ও জিভের তোয়াজ

টাটকা ধনেপাতা আর মধুমাখা চিকেন স্যালাড। সঙ্গে ব্রাউন ব্রেড। কিংবা  
নেশাধরানো তীব্রগন্ধী বেসিল আর চিকেনের স্যুপ। ডায়েটের কথা শুনলে আর কান্না  
পাচ্ছে না তো? মনভালো করা রেসিপি দিলেন শর্মিলা বসুঠাকুর।





ভাত দিয়ে মাছ না  
খেয়ে মাছ দিয়ে ভাত  
খান। মানে ভাতের  
পরিমাণটা কমিয়ে  
ফেলুন। সবজি যত  
খুশি খান। মাছ,  
চিকেন খান।

রোগা থাকতে হবে, সুন্দর থাকতে হবে, সবচেয়ে বড় কথা, সুস্থ থাকতে হবে। তাই পুষ্টির খাওয়াদাওয়ার প্রয়োজন। আমাদের অনেকেরই ধারণা, পুষ্টি আর স্বাদে চিরবিরোধ, স্বাস্থ্য আর স্বাদে ঘোর কলহ। আসলে তা কিন্তু নয়। আসল কথা হল জীবনের উদ্দেশ্যটা প্রথমেই ঠিক করে নেওয়া প্রয়োজন। আপনি কী ইচ্ছেমতো যখন তখন যা খুশি খেয়ে আর ডাক্তারবদিককে সঙ্গে নিয়ে জীবন কাটাবেন? নাকি ভালোমন্দ খাবেন, মোটামুটি নিয়ম মেনে চলবেন আর সুস্থভাবে বহাল তব্বিতে জীবন কাটাবেন? এটা একবার স্থির করে নিতে পারলে, আপনার জীবন অনেকটাই সহজ ও মধুর হয়ে উঠবে। ভালোমন্দ তো খেতে হবেই। তানাহলে জীবনটাই বৃথা। মাঝেমাঝে বিরিয়ানি, আইসক্রিম, রোল খাবেন বইকী। এই শীতে নতুন গুড়ের সন্দেশ একটা চেখে দেখবেন না! কিন্তু একটা হিসেব কষে নিতে হবে। খুব শক্ত হিসেব নয় মোটেই। রোজকার খাওয়াদাওয়ায় ভাজাভুজি, মিষ্টির পরিমাণ যতটা সম্ভব কম রাখতে হবে। আর ভাত দিয়ে তরকারি, মাছ না খেয়ে উল্টোটা অভ্যেস করুন। মাছ দিয়ে ভাত খান। মানে ভাতের পরিমাণটা কমিয়ে ফেলুন। ছাঁকা তেলে বেগুনভাজা না খেয়ে এই শীতে রসুন দিয়ে বেগুন পুড়িয়ে রুটি দিয়ে খান না, সঙ্গে একবাটি স্যালাড। স্যালাড শুনেই গায়ে জ্বর? আসবেই তো। স্যালাড মানে যদি শুধুই গোলগোল করে কাটা শশা, পেঁয়াজ আর টোম্যাটো হয়, কারই বা ভাল লাগে! কিন্তু চিকেন দিয়ে যদি স্যালাড বানানো শেখাই, শীতের ঝকঝকে সবুজ পালংশাক, রসুন, ভিনিগার দিয়ে টাটকা স্যালাড যদি আপনার ডিনার প্লেটে পেয়ে যান, খুশি হবেন না! আসলে আমরা খাই কেন? সুস্বাদের জন্যই তো। সেটা পেলেই তো হল। তেল একেবারে বাদ দিতে বলছি না। আমাদের শরীরে

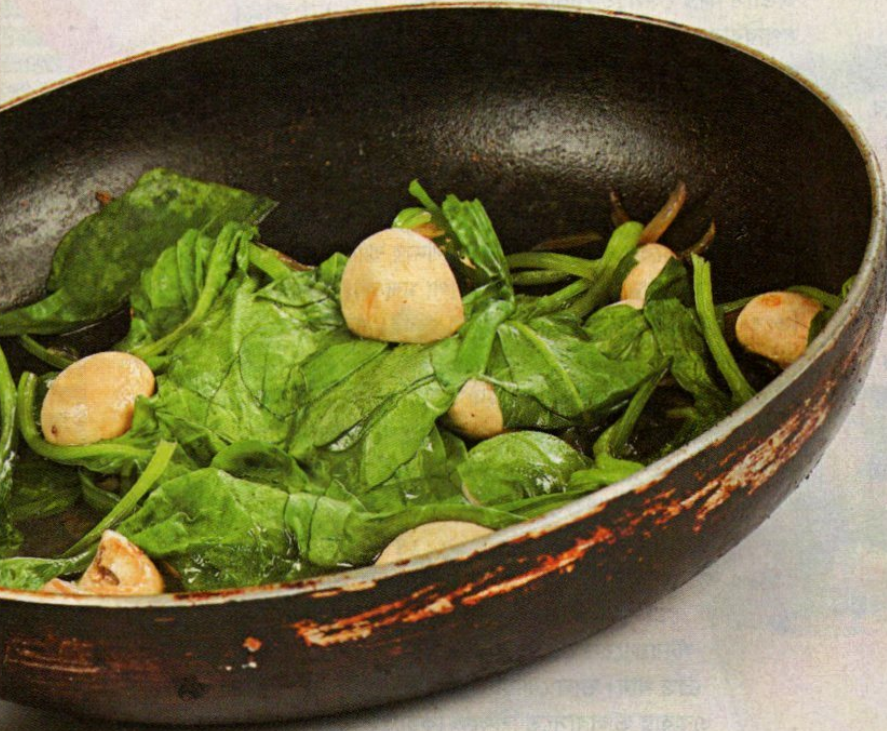
তেল, মাখন, ঘিয়েরও প্রয়োজন আছে। কিন্তু পরিমাণটা মাথায় রাখতে হবে। কম তেলে রান্না একবার অভ্যাস করে ফেলতে পারলে সপরিবার সুস্থ থাকতে পারবেন। আর একটা কথা বলি। বেশি তেলে রান্নার স্বাদ কিন্তু বাড়ে না। হ্যাঁ, বিশেষ কিছু রান্নার কথা অবশ্য আলাদা। তেল কই তো আর কম তেলে হবে না। কিন্তু পাশাপাশি এটাও সত্যি, আপনি তো আর রোজ তেলকই খাবেন না। যেদিন খাবেন, খুশিমনে খান, পাপবোধে ভুগবেন না প্লিজ। তাতে আপনার আনন্দ মাটি, তেল কইয়েরও অসম্মান। আমাদের মাছ ভাপা মন্দ কী? দু'পিস ভেটকি কিংবা কাতলা ভাপা খান না, দিল খুশ হবেই। একইভাবে চিকেন ফিলে দিয়ে করে দেখুন স্টিমড চিকেন, দারুণ স্বাদ হবে। অনেক শাকসবজি খান। কতরকম নিরামিষ তরকারি আমাদের বাঙালি রান্নায় আছে বলুন তো! আপনি একটু সাহেবি স্বভাবের হলে, থোড় মোচায় আপত্তি থাকলে, ব্রকলি, বেলপেপার, পালংশাক, গাজর সেসবও তো আজ বাজারে ঢালাও পাওয়া যাচ্ছে। তাহলে আর ঘ্যানঘ্যান করা কেন। শুধু বানাতে হবে একটু বুদ্ধি করে, তাহলেই মুশকিল আসান। এখন তো শীতের সময়। নানা ধরনের সুপ, স্যালাড, স্টারফ্রায়েড ভেজিটেবল, ব্রাউন ব্রেড বা হোল্‌স্ট্রট ব্রেড খান। ভাল কোয়ালিটির, টাটকা, সুস্বাদু খাবারকে একবার ভালবাসতে শিখলে কিছুতেই আর তেলেঝোলে ভাসতে ইচ্ছে করবে না। হ্যাঁ, স্বীকার করছি, মিষ্টি খেতে যাঁরা ভালবাসেন, তাঁদের সমস্যা কিঞ্চিৎ বেশি। মিষ্টির মিষ্টি স্বভাবে আসক্ত হয়ে পড়লে, আপনার ওজনও



## গ্রিলড চিকেন



## মাশরুম অ্যান্ড স্পিনাচ স্যালাড



আপনাকে ভালবেসে ফেলবে। তাই বলি, যে কোনও মিষ্টি খাবেন না। নামকরা দোকানের ভাল মিষ্টির জন্য আপনার মিষ্টি প্রেম জিইয়ে রাখুন। বা সহজলভ্য নয় এমন মিষ্টি পেলে দু'টো খেয়ে নিন। কিন্তু রোজকার অভ্যাসে পরিণত না হয়।

## চিকেন অ্যান্ড বেসিল সুপ

**উপকরণ:** চিকেন ২০০ গ্রাম, রসুন কুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ ছোট ১টা, বেসিল ১ মুঠো, নুন স্বাদমতো, টাটকা গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, মাখন আধ চা-চামচ।

**প্রণালী:** হাড়সমেত চিকেনের টুকরো, পেঁয়াজ, কিছুটা রসুনকুচি, নুন ও জল দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। জল থেকে চিকেন তুলে হাড় ছাড়িয়ে আলাদা করে রাখুন। এবার চিকেন সেদ্ধর জল, বেসিল, চিকেনের টুকরো একসঙ্গে মিক্সিতে চালিয়ে নিন। ঘন মিশ্রণ হবে। প্যানে মাখন দিয়ে বাকি রসুনকুচি ভেজে চিকেন ও বেসিলের মিশ্রণ দিয়ে ফুটিয়ে নিন। গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

## মাশরুম অ্যান্ড স্পিনাচ স্যালাড

**উপকরণ:** বাটন মাশরুম ১ প্যাকেট, পালংশাক ছোট ১ আঁটি, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, পার্সলি কুচি ২ চা-চামচ, লেবুর রস ও টেবলচামচ, অলিভঅয়েল ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, দই ২ টেবলচামচ।

**প্রণালী:** পালংশাক ও মাশরুম ধুয়ে নিন। দই অল্প জল দিয়ে ফেটিয়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে রসুনকুচি দিন। সুগন্ধ বেরোলে মাশরুম দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। তারপর পালংশাক পার্সলি ও নুন দিন। নেড়চেড় ফেটানো দই দিয়ে নামিয়ে নিন।

## এশিয়ান চিকেন স্যালাড

**উপকরণ:** বোনলেস চিকেন ৪৫০ গ্রাম, আদাবাটা আধ চা-চামচ, গাজর ১টা, কাঁচা পেপে আধখানা, পুদিনাপাতাকুচি ও টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি ও টেবলচামচ, পেঁয়াজশাককুচি ২ টেবলচামচ, সেলারিকুচি ২ টেবলচামচ, রেড বেলপেপার ১টা, নুন স্বাদমতো, অলিভঅয়েল ১ চা-চামচ।

**ড্রেসিংয়ের জন্য:** রসুনকুচি ২ চা-চামচ, লঙ্কাকুচি ১ টেবলচামচ, লেবুর রস ও টেবলচামচ, লাইট সয়াসস ২ টেবলচামচ, মধু ১ টেবলচামচ।

**প্রণালী:** বোনলেস শ্রেডেড চিকেন নুন ও আদাবাটা মেখে সেদ্ধ করে নিন। গাজর, পেপে, বেলপেপার লম্বালম্বা সরসর করে কেটে নিন। ড্রেসিংয়ের সব উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে নিন। একটি পাত্রে ড্রেসিং ও অন্যান্য উপকরণ একসঙ্গে মেখে পরিবেশন করুন। সঙ্গে একটা আটার রুটি বা পিটা ব্রেড দিয়ে খেলে ওয়ান ডিশ মিল হিসেবে দারুণ।

## গ্রিলড চিকেন

**উপকরণ:** চিকেন ব্রেস্টের ফিলে ৬টা, রসুনকুচো ২ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, বালসামিক ভিনিগার ২ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১ চা-চামচ, চিলিফ্লেকস ১ চা-চামচ, নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো।

**প্রণালী:** চিকেন ফিলে নুন ও ভিনিগার দিয়ে এক ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে তেল দিয়ে রসুনকুচো দিন। রসুনে রং ধরলে চিকেন ফিলে দিন। চিকেন নরম হয়ে এলে অরিগ্যানো ও চিলিফ্লেকস দিয়ে নামিয়ে নিন।

ছবি: শুভেন্দু চাকী