



# এই উৎসাতে পরিবারে আনুন সুস্থ জীবনের রেসিপি

ডাবর হানি, প্রতিটি উদ্যাপনকে করে তোলে মধুময় আর স্বাস্থ্যকর। কারণ, এটি প্রাকৃতিক চিনি ও কার্বোহাইড্রেটের সর্বোত্তম উৎস, যা আপনার শরীর সহজেই গ্রহণ করতে পারে, উজ্জীবিত হয় তাৎক্ষণিক শক্তিতে। আর চিনির তুলনায় ডাবর হানি-এর স্বল্পমাত্রার ক্যালরি আপনাকে রাখে স্লিম ও ফিট।

প্রস্তুতির সময় : ১৫ মিনিট  
তৈরির সময় : ১৫ মিনিট  
মোট সময় : ৩০ মিনিট  
পরিবেশনযোগ্য মাত্রা : ২ জনের জন্য  
(২টি মাঝারি আকারের গ্লাস)

## উপাদান :

- \* ২টি মাঝারি আকারের আম
- \* ২ কাপ (১ কাপ = ২৫০ মি.লি.) দুধ
- \* ৪ চা চামচ ডাবর হানি
- \* ১ কাপ (১ কাপ = ২৫০ মি.লি.)  
বরফ কুচি
- \* জাফরান (পরিমাণ মতো)
- \* কাজু বাদাম (ঐচ্ছিক)

## প্রস্তুত প্রণালি :

প্রথমে আম ধুয়ে ছাল ছাড়িয়ে নিন।  
এরপর আম কেটে ছোট ছোট টুকরো

করে নিন। টুকরো করা আম ব্লেডারে  
নিয়ে নিন এবং সাথে দুধটুকু ঢেলে  
দিন। এরপর আমের মিষ্টিতার কথা  
মাথায় রেখে আপনার স্বাদ অনুযায়ী  
ডাবর হানি মেশান। এবার জাফরান  
দিয়ে দিন। এখন বরফ কুচি দিতে  
পারেন অথবা পরিবেশনের সময় দিয়ে

দিতে পারেন। এবারে ভালোভাবে ব্লেড  
করুন। ব্লেডার থেকে গ্লাসে ঢেলে কাজু  
বাদাম যোগ করুন এবং সৌন্দর্য বৃদ্ধির  
জন্য উপরে অল্প পরিমাণ জাফরান  
দিয়ে দিন। প্রস্তুত হয়ে গেলো মজাদার  
সুস্বাদু ডাবর হানি ম্যাঙ্গো মিল্কশেক।

Fit থাকুন, Young থাকুন

ছেড়ে দিন চিনি,

প্রতিদিন 

ম্যাঙ্গো  
মিল্কশেক



# ঠান্ডা ঠান্ডা পান্না কোটা

শেষ পৃষ্ঠার পর



## ক্ষীর পান্না কোটা

**উপকরণ :** চায়না গ্রাস ৮-১০ গ্রাম, দুধ আধা লিটার, পোলাওয়ের চাল ১ টেবিল চামচ, এলাচি ২টি, দারুচিনি ১টি, তেজপাতা ১টি, কাঠবাদামগুঁড়া ১ চা-চামচ, চিনি স্বাদমতো, পরিবেশনের জন্য কাজুবাদাম, মধু ও বেদানা।  
**প্রণালি :** চাল ধুয়ে ডুবো পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। তারপর তা সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন। চায়না গ্রাসটি কেটে কুচি করে অল্প পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। একটি পাত্রে চায়না গ্রাস ও বাকি সব উপকরণ দিয়ে জ্বাল দিন। মিশ্রণটি মোটামুটি ঘন হয়ে এলে এলাচি, দারুচিনি ও তেজপাতা ওপর থেকে তুলে ফেলে দিন। এবার মিশ্রণটি ব্লেন্ড করুন। এখন মোন্ডে ঢেলে ফ্রিজে জমতে দিন। চার ঘণ্টা পর জমে গেলে নামিয়ে সার্ভিং প্লেটে ঢেলে ওপরে কাজুবাদাম, বেদানা ও মধু দিয়ে পরিবেশন করুন।

## ইয়োগার্ট লেমন চিজ পান্না কোটা

**উপকরণ :** চায়না গ্রাস ৮-১০ গ্রাম, টকদই ২ কাপ, ক্রিম চিজ আধা কাপ, গুঁড়া চিনি স্বাদমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ, লেমন জেলো আধা প্যাকেট, কিউই ফল ১টা।  
**প্রণালি :** চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন। এবার একটি পাত্রে ক্রিম চিজ ও গুঁড়া চিনি ভালোমতো বিট করে এতে টকদই দিয়ে আবারও বিট করুন। এতে চায়না গ্রাস ঢেলে দিয়ে মিশ্রণটি গরম করে নিন, যাতে চায়না গ্রাস ভালোমতো মিশে যায়। এবার সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে ফ্রিজে জমতে দিন। লেমন জেলো প্যাকেটের নিয়ম অনুযায়ী গুলিয়ে তাতে কিউই ফল কেটে মিশিয়ে নিন। এটি জমানো পান্না কোটার ওপর ছবির মতো করে ঢেলে দিন। এখন ফ্রিজে আরও ২ ঘণ্টা জমতে দিন। নামিয়ে পরিবেশন করুন।



# ঠান্ডা ঠান্ডা পান্না কোটা

১১ পৃষ্ঠার পর

## ভ্যানিলা পান্না কোটা

**উপকরণ :** ঘন দুধ আধা লিটার, কনডেন্সড মিল্ক সিকি কাপ, হুইপড ক্রিম পাউডার ২ টেবিল চামচ, চিনি স্বাদমতো, চায়না গ্রাস ৮ থেকে ১০ গ্রাম, স্ট্রবেরি জেলো আধা প্যাকেট।  
**প্রণালি :** চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে নিন। এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন। এ সময় আরেকটি পাত্রে দুধ, কনডেন্সড মিল্ক, হুইপড ক্রিম পাউডার সব একে একে মিশিয়ে চুলায় দিন। এই মিশ্রণটি গরম হলে তাতে গলানো চায়না গ্রাস যোগ করুন। আরও কিছুক্ষণ চুলায় রেখে দুধের মিশ্রণে চায়না গ্রাস পুরোপুরি মিশিয়ে নিন। চাইলে ছেকে নিন।

এখন প্যাকেটের নিয়ম অনুযায়ী স্ট্রবেরি জেলো তৈরি করুন। যে মোল্ডে পান্না কোটা বানাবেন, তার তিন ভাগের এক ভাগে জেলো মিশ্রণটি ঢেলে জমতে দিন। মোটামুটি জমে গেলে এর ওপর দুধের মিশ্রণটি ঢেলে ফ্রিজে জমতে দিন। চার ঘণ্টা পর নামিয়ে মোল্ড উল্টে পরিবেশন করুন ভ্যানিলা পান্না কোটা।



# ঠান্ডা ঠান্ডা পান্না কোটা

১২ পৃষ্ঠার পর

## চকলেট কফি পান্না কোটা

**উপকরণ :** চায়না গ্রাস ৮ থেকে ১০ গ্রাম, ঘন দুধ আধা লিটার, কুকিং চকলেট সিকি কাপ (কুচি করা), কফি ১ চা-চামচ, হুইপড ক্রিম পাউডার ১ টেবিল চামচ, কনডেন্সড মিল্ক সিকি কাপ, ভ্যানিলা এসেন্স ১ ফোঁটা, চিনি যদি প্রয়োজন হয়।

**প্রণালি :** চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে নিন। এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ কাপ গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন।

১ টেবিল চামচ গরম পানিতে কফি গুলিয়ে রাখুন। চকলেট বাদে বাকি সব উপকরণ চুলায় দিন। ফুটে উঠলে সেখান থেকে কিছুটা মিশ্রণ তুলে নিয়ে চকলেট কুচির ওপর ঢেলে তা নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন। এই চকলেট এবং চায়না গ্রাস বাকি মিশ্রণে যোগ করুন। সব একসঙ্গে কিছুক্ষণ নেড়ে নামিয়ে নিন। পছন্দমতো মোল্ডে ঢেলে ফ্রিজে জমতে দিন। চার ঘণ্টা পর নামিয়ে মোল্ড উল্টে ইচ্ছেমতো ক্রিম, ফল অথবা চকলেট দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



## আম পান্না কোটা

**উপকরণ :** ঘন দুধ ১ কাপ, আমের পান্না ১ কাপ, কনডেন্সড মিল্ক সিকি কাপ, আম জেলো ১ প্যাকেট, বেদানা দানা ১ টেবিল চামচ, চায়না গ্রাস ৮ থেকে ১০ গ্রাম, চিনি যদি প্রয়োজন হয়।

**প্রণালি :** চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ কাপ গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন।

অন্য একটি পাত্রে সব উপকরণ ভালোমতো মিশিয়ে নিয়ে চুলায় দিন। তাতে গলানো চায়না গ্রাস যোগ করুন এবং মিশে গেলে নামিয়ে ছেকে নিন।

এবার প্যাকেটে নির্দেশনা অনুযায়ী জেলো গুলিয়ে নিয়ে তাতে কিছু বেদানার দানা দিন। এবার সার্ভিং গ্লাসটি একটি মোটা বই বা বাক্সের ওপর কাত করে রাখুন। এতে ছবি অনুযায়ী জেলো ঢালুন। এই জেলোর স্তরটি পুরোপুরি জমে গেলে তা সোজা করে আমের মিশ্রণটি ঢালুন এবং ফ্রিজে জমতে দিন। দুই ঘণ্টা পর ওপরে ক্রিম বা ইচ্ছামতো ফল দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

# ঠান্ডা ঠান্ডা পান্না কোটা

১৩ পৃষ্ঠার পর



## চায়না গ্রাস ব্যবহারের নিয়ম

প্রথমে গ্রাস বা স্ট্রিপগুলোকে কেটে কুচি করে অল্প গরম পানি ভিজিয়ে রাখতে হবে ৩০ মিনিট। তারপর সেই পানিতেই অল্প আঁচে চুলায় দিয়ে নেড়েচেড়ে তা গলিয়ে নিতে হবে। এবং পাশাপাশি যে মিশ্রণটিতে তা ব্যবহার করবেন, সেটিকেও গরম করে নিতে হবে। এবার গোলানো চায়না গ্রাস মিশ্রণে দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নেড়ে মিশিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে পাত্রে ঢেলে তা ফ্রিজে জমতে দিতে হবে।

পরিমাণ : ১ লিটার মিশ্রণে ১২ থেকে ১৫ গ্রাম চায়না গ্রাস লাগবে, আধা লিটার মিশ্রণে ৮ থেকে ১০ গ্রাম চায়না গ্রাস লাগবে।

## পেস্টা পান্না কোটা

উপকরণ : ঘন দুধ আধা লিটার, গুঁড়া দুধ ২ টেবিল চামচ, কনডেন্সড মিল্ক সিকি কাপ, খোসা ছাড়ানো পেস্টা বাদাম সিকি কাপ, চায়না গ্রাস ৮-১০ গ্রাম, সবুজ ফুড কালার ১ ফোঁটা, চিনি প্রয়োজন হলে।

প্রণালি : চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিতে নিন। এবার অন্য পাত্রে ফুড কালার বাদে সব উপকরণ নিয়ে চুলায় জ্বাল দিন পাঁচ মিনিট এবং তাতে গোলানো চায়না গ্রাস যোগ করুন। এটি পুরোপুরি মিশে গেলে নামিয়ে ব্লেন্ড করুন। এমনভাবে করুন, যাতে পেস্টা বাদাম কিছুটা গুঁড়া হয়ে যায়।

এবার তা মোল্ডে ঢেলে ফ্রিজে জমতে দিন চার ঘণ্টা। তারপর নামিয়ে উল্টে সার্ভিং প্লেটে ঢেলে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

# ঠান্ডা ঠান্ডা পান্না কোটা

পান্না কোটা খুব জনপ্রিয় ইতালিয়ান ডেজার্ট। চাইলে এই পান্না কোটা আমাদের দেশের সহজলভ্য উপকরণ দিয়েও তৈরি করা সম্ভব। রোয়েনা মাহজাবীন দিয়েছেন পান্না কোটার কয়েক রকম রেসিপি।



পান্না কোটা তৈরিতে ব্যবহৃত হয় চায়না গ্রাস, যার আরেক নাম আগার আগার। এটি একধরনের ভেজিটেবল জেলাটিন, খাবার জমাতে এটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। যেকোনো মিশ্রণে এই চায়না গ্রাস ব্যবহার করার একটি নির্দিষ্ট নিয়ম ও পরিমাণের অনুপাত ঠিক রাখতে হয়। অন্যথায় খাবারটি হয় জমবে না, না হয় একটু শক্ত হয়ে যাবে।

## স্ট্রবেরি পান্না কোটা

**উপকরণ :** চায়না গ্রাস ৮ থেকে ১০ গ্রাম, ঘন দুধ আধা লিটার, কনডেন্সড মিল্ক সিকি কাপ, হুইপড ক্রিম পাউডার ১ টেবিল চামচ, স্ট্রবেরি পান্না এক কাপের আট ভাগের এক ভাগ, চিনি যদি প্রয়োজন হয়, স্ট্রবেরি জেলো আধা প্যাকেট, লাল ফুড কালার ১ ফোঁটা।

**প্রণালি :** চায়না গ্রাস কুচি করে কেটে এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ কাপ গরম পানিতে ভিজিয়ে নিন ৩০ মিনিট। এরপর তা চুলায় কম আঁচে নেড়েচেড়ে গলিয়ে নিন।

স্ট্রবেরি পান্না সামান্য চিনি দিয়ে দুই মিনিট জ্বাল দিয়ে নামিয়ে রাখুন। আরেকটি পাত্রে পান্না বাদে সব উপকরণ দিয়ে দুই মিনিট জ্বাল দিন। এবার তাতে গলানো চায়না গ্রাস দিন। ভালোমতো মিশে গেলে চুলা থেকে নামিয়ে একটু ঠান্ডা হলে স্ট্রবেরি পান্না যোগ করুন ও ফুড কালার দিন। পুরো মিশ্রণটি একবার রেন্ড করে ছেকে নিন।

প্যাকেটের নিয়ম অনুযায়ী জেলো তৈরি করে নিন। ছবির মতো করে লেয়ার করতে চাইলে একটি জেলো লেয়ার দিয়ে জমে গেলে তারপর পান্না কোটার মিশ্রণটি দিয়ে জমিয়ে নিন। এভাবে প্রতিটি লেয়ার আলাদাভাবে জমিয়ে নিতে হবে। ফ্রিজে চার ঘণ্টা রেখে পরিবেশনের সময় ওপরে আপনার পছন্দমতো ক্রিম ও ফল সাজিয়ে দিন।

# হালকা স্বাদ ইফতারিতে...

ইফতারে ভাজাপোড়া সবাই খেতে পারেন না। স্বাস্থ্যগত কারণে অনেক বিধিনিষেধও মানতে হয় কাউকে। তবে স্বাদ ও পুষ্টিমান ঠিক রেখেও মজাদার ইফতারি তৈরি করতে পারেন। দেখে নিন শাহানা পারভীনের রেসিপিগুলো।

## দই চিড়া

উপকরণ : চিড়া ১ কাপ, টকদই ২ টেবিল চামচ, পাকা কলা ১টি, লবণ সামান্য, চিনি (ইচ্ছা হলে)।

প্রণালি : চিড়া ধুয়ে অল্প পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। কলা কুচি করে নিন। দই, চিড়া, কলা ও লবণ একসঙ্গে মেখে পরিবেশন করুন।



## লুচি সবজির চপ

উপকরণ : পেঁপে সেদ্ধ ২০ গ্রাম, কাঁচকলা সেদ্ধ ১টি, মটর ডাল সেদ্ধ আধা কাপ, আলু সেদ্ধ ১টি (পছন্দমতো যেকোনো সবজি দেওয়া যায়) ধনেপাতাকুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচকুচি ১ চা-চামচ, গরম মসলাগুঁড়া ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ভাজার জন্য। সালাদ ও সস পরিবেশনের জন্য।

লুচি তৈরি : ১ কাপ ময়দা, ১ চিমটি লবণ ও ১ টেবিল চামচ তেল দিয়ে ময়ান দিন। পরিমাণমতো পানি দিয়ে মেখে লেচি কেটে বেলে ছোট ছোট লুচি তৈরি করুন।

প্রণালি : পেঁপে, কাঁচকলা, মটর ডাল ও আলু আলাদা করে সেদ্ধ করে মেখে নিন। মিশ্রণের সঙ্গে ধনেপাতা, পেঁয়াজকুচি, কাঁচা মরিচকুচি, গরম মসলাগুঁড়া ও লবণ দিয়ে মাখিয়ে গোল গোল করে ছয়-সাত ভাগ করুন। এবার একটি লুচিতে সবজি দিয়ে চারদিকে ঢেকে দিন এবং ডুবো তেলে ভেজে সালাদ ও সস দিয়ে ইফতারে পরিবেশন করুন।

# হালকা স্বাদ ইফতারিতে...

১৮ পৃষ্ঠার পর

## বাদাম খেজুরের লাড্ডু

উপকরণ : খেজুর ২৫০ গ্রাম, ভাজা এবং আধা ভাঙা চিনাবাদাম ১০০ গ্রাম, নারকেলগুঁড়া প্রয়োজনমতো, ঘি ২ টেবিল চামচ।  
প্রণালি : খেজুর পানি দিয়ে ধুয়ে বিচি ফেলে দিয়ে কুচি করে নিন। কড়াই চুলায় দিয়ে তাতে ঘি দিন। ঘি গরম হলে তাতে খেজুরকুচি ও বাদামভাঙা দিন। একটু নাড়াচাড়া করে নারকেলের গুঁড়ায় গড়িয়ে বল আকারে তৈরি করুন।



## ডাবের শরবত

উপকরণ : ডাবের পানি ১ গ্লাস, ডাবের শাঁস ২ টেবিল চামচ, বরফকুচি পরিমাণমতো।  
প্রণালি : ওপরের সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে ইফতারের সময় গ্লাসে পরিবেশন করুন।



## পিশপাশ

(সাদা নরম খিচুড়ি)

উপকরণ : পোলাওয়ের চাল আধা কাপ, মসুর ডাল সিকি কাপ, মুরগির ষ্টক ৪ কাপ, কুচি করা গাজর ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবিল চামচ, আদার রস ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচকুচি ১টি, লবণ স্বাদমতো, ঘি বা তেল ২ টেবিল চামচ।

প্রণালি : চাল ও ডাল ধুয়ে দুই কাপ পানি দিয়ে সসপ্যানে মৃদু আঁচে চুলায় দিন। চাল সেক্ষ হলে ঘুঁটে দিন এবং গাজর, আদার রস, কাঁচা মরিচকুচি, লবণ ও মুরগির ষ্টক দিয়ে নাড়তে থাকুন। ঘন হয়ে এলে চুলা থেকে নামিয়ে নিন। অন্য একটি ফ্রাইপ্যানে ঘি বা তেল দিয়ে তাতে পেঁয়াজকুচি দিয়ে ফোড়ন দিন। পিশপাশ গরম গরম পরিবেশন করুন।