சமையல் +
வீட்டுக் குறிப்புகள்
டிப்ஸ்!

முத்தமிழ் கலசம்

ஜூலை – ஆகஸ்ட் – 2025
இதழ் இணைப்பு

பிரதம ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா
Chief Editor & publisher : Sithy Wafeera

சிறப்பாசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்
Hon. editor : Tamilnenjam Amine

ஆசிரியர் குழு :
Dr. ஜலீலா முஸம்மில்
கமர்ஜான் பீபீ,
ஆர்.ஜே. பிரகலாதன்
நிலு டீன்,
மின்னத் ஸரா பரூஸ்

வடிவமைப்பு:
Omardeen Aysha Shakeela

email :
muththamizh.kalasam@gmail.com

The Editor of "Muththamizh kalasam",
23, Amarasekara Mawatha,
Colombo 05., Sri lanka

- பயறு வகைகளை அவித்தபின் பூண்டு பற்கள் சிலவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கலந்தால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.சுவையும் கூடும்.

- மீன் வகைகளைப் பொரிக்கும் போது பூண்டு விழுது கொஞ்சமும் ஒரு மே.க கோதுமை மாவும் கலந்து பொரித்தால், மொறுமொறுப்பாகவும் சுவை யாகவும் இருக்கும்.

- பொரித்த எண்ணையில் உள்ள கபில, கரிய நிறத்துளை அகற்ற, இரண்டு கரண்டி சோள மாவைக் கரைத்து ஊற்றிக் கொதிக்க விட்டு அகப்பையால் துளாவினால் அதிலுள்ளவை திரண்டு எண்ணெய் சுத்தமாகி விடும்.

- ப்ரெக்ஷர் குக்கரில் சமைப்பது பொங்கி வழியாமல் இருக்க, ஒரு எவர்சில்வர் கிண்ணத்தை மிதக்க விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும்

- வறுத்து உரித்த நிலக்கடலை ஒரு கப் அளவு கிரைண்டரில் ஒரு சுற்று அரைத்து, கண்ணாடி போத்தலில் போட்டு வைத்தால், தோசை, ஐஸ்கிரீம் பரிமாறும் போது தூவி விட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

♣ ஒரு கப் உழுத்தம் பருப்பு, ஒரு கப் கடலைப் பருப்பு, 2 மே.க எள், 10 - 15 செத்தல் மிள காயை லேசாக வறுத்து பொடி செய்து உப்புத் தூள் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் தோசை, இட்லிக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

♣ குழல்பிட்டு செய்யும் போது எப்போதுமே குழலை நேராகப் பிடித்து கலவையை நிரப்புங்கள்! சீக்கிரமே வெந்து விடும். குழலை சாய்வாக வைத்து மாவுக் கலவையை போட்டாலோ குழலைத் தட்டி நிரப்பி னாலோ வேக நீண்ட நேரம் எடுக்கும்.

♣ இடியப்ப தட்டுகளில் இடியப்பம் பிழிகையில் தட்டு களின் உட்புறமாக பிழிந்தால் ஒரே தடவையில் நிறைய தட்டுகளை அடுக்கி அவிக்கலாம். வெளியில் சிதறாமலும் பிழிந் தெடுக்கலாம்.

♣ றொட்டி சுடும் போது ரோல் பண்ணியதும் அடுப்பில் இரண்டு நிமிடம் வேகவிட்டு எடுத்து ஒருபுறம் அடுக்கி விடுங்கள்! பிறகு ஒவ்வொன்றாக இருபுறமும் சுட்டு எடுங்கள். சீக்கிரமே வேலை முடியும்.

- கடுகு, மிளகு, வெந்தயம், சீரகம், பெருஞ் சீரகம் எல்லாவற்றையும் தனித் தனியாக லேசாக வறுத்து, இடித்து தனி போத்தல்களில் போட்டு வையுங்கள்! சமையல் செய்ததும் கறிகளுக்கு ஏற்றபடி பொருத்தமானதை கால் தே. கரண்டி தூவி விடுங்கள்! கறி மணமாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.
- எப்போதுமே தாளிக்கும் போதும், பொரிக்கும் போதும் ஈரக் கரண்டியை பயன்படுத்தாதீர்கள்!
- ப்ரெஷர் குக்கர் கொதிக்கும்போது பொங்கி வழி வதைத் தடுக்க, வெய்ட்டை சுற்றி ஒரு மெல்லிய துணியையோ, பேப்பர் சேவியட்டையோ நனைத்து போட்டு விட்டால் பொங்கி வழியாது.
- கராம்பு கொஞ்சம் ஊறவைத்த நீரை ஸ்ப்ரே பண்ணி விட்டால் எறும்புத் தொல்லை நீங்கும்
- அப்பச்சோடாவைக் கொண்டு மிக்ஸி க்ரைண்டர், குளிர் சாதனப் பெட்டியைத் துடைத்தால் ப்ரெஷ் ஷாக மாறும். கெட்ட வாடையும் வராது.
- மிக்ஸி, க்ரைண்டர் சரியாக அரைபடா விட்டால், கல்லுப்பையோ, ஐஸ் கட்டி களையோ, முட்டைக்

கோதுகளையோ பொடி செய்து பாருங்கள். ப்ளேடு கள் கூர்மையாகி விடும்.

- கத்தரிக்கோல் மழுங்கிப் போனால், மாத்தி ரைகள் வரும் வெற்று சில்வர் அட்டை களை வெட்டிப் போடுங்கள். வெட்ட வெட்டக் கூர்மையாகி விடும்.

- பால் சொதி செய்தால் கொதிக்க ரெடியா கும் போதே அடுப்பை அணைத்து கொஞ்ச நேரம் கரண்டியால் துளாவிக் கொண்டிருந்தால் திரியாமல் இருக்கும்.

- எதை சமைத்தாலும் உப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு சுவை அளவாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எதை சமைக்கிறீர்களோ அதன் சுவை தனியாகத் தெரியும். ஆனால் பாகல் போன்ற கசப்பான பதார்த்தங்களுக்கு கொஞ்சம் புளிப்பு, இனிப்பு அதிகமாக சேர்த்தால் சுவையாக இருக்கும்.

- கோழி, இறைச்சி, மீன் கழுவும் போது மஞ்சள்தூ ளுடன் கொஞ்சம் அரிசிமா அல்லது கோதுமைமா கலந்து 2 நிமிடம் ஊறவிட்டு கழுவினால் வாடை அடிக்காது.

- குழம்பில் உப்பு அதிகமானால், ஒரு அலு

மேனியக் கரண்டியை நன்கு சூடாக்கி குழம்பில் அமிழ்த்தி எடுத்தால் உப்பு குறையும்.

- சூடான மாவை ப்ளாஸ்டிக் சல்லடையில் கொட்டி னால் சல்லடை உருகி விடும். அதே போல சூடான எண்ணெயை ப்ளாஸ்டிக் வடிப்பானால், வடி கட்டினாலும் இதே நிலமை தான்.
- எப்போதுமே சமையலறையில் 5 லிட்டர் கேன்கள் இரண்டில் நீர் பிடித்து வைத்தால், நீர்வெட்டு சமயங்களில் உதவும்.
- சின்ன தொட்டிகளில் கீரை வகைகள், பச்சை மிளகாய், ரம்பை, லெமன் க்ராஸ் போன்ற வைகளை வளர்த்தால் அவசர சமையலுக்கு உதவும்.
- எலுமிச்சம் பழத்தோல்களைத தூர எறியாமல், சமையலறைத் தொட்டி, பாத்திரங்களை கழுவி னால் பளிச்செ்ன மாறும்.
- வெட்டியதும் கறை படியும் காய்கறிகளை உடன் ஒரு ஸ்பூன் வினிகர் அல்லது மோர் கலந்த நீரில் போட்டால் கறை பிடிக்காது.
- புளியை கழுவி ஊறவிட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டி ஐஸ்

ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைத்து விட்டால் அவசர சமையலுக்கு உதவும்.

- ♣ வெட்டிய வெங்காயம் உரித்த பூண்டு போன்ற வற்றை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பாவித்தல் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும். அதனால் தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது உரித்து பயன்படுத்துங்கள்!

- ♣ வெண்டிக்காயை மற்ற காய்கறிகளுடன் வைக்கா மல் தனியாக வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் முற்றிவிடும்.

- ♣ சோறு கொதிக்கும் போது மூடியை சற்று சரிவாக மூடினால் பொங்கி வெளியே வழியாது.

- ♣ பாத்திரத்தின் குறுக்காக அகப்பைக் கம்பை வைத்தால் பால் பொங்கி வழியாது

- ♣ தாளிக்கும் போது இஞ்சி பூண்டு விழுதைக் கடைசியில் தான் சேர்க்கவேண்டும். இல்லா விட்டால் அது பாத்திரத்தில் ஒட்டி மற்ற பொருட்கள் பொரிவதை தடுக்கும்.

- ♣ காய்ந்த மிளகாயைக் கழுவித் துடைத்து ஒரு தட்டில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 2 நாட்கள்

வைத்தால் மொறுமொறுவென காய்ந்து விடும். (மழைக்காலத்துக்கு உகந்த டிப்ஸ்)

- ♣ இரவில் கீரை, தயிர் சாப்பிடுவதை அறவே தவிர்ப்பது உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும்.
- ♣ காய்கறி, அரிசி, பருப்பு கழுவிய நீரைச் செடிகளுக்கு ஊற்றினால் செழிப்பாக வளரும்.
- ♣ ரொட்டிக்கு மாவு பிசையும் போது இரண்டுமே. கரண்டி எண்ணெய் சூடாக்கி கலந்து பிசைந்தால் ரொட்டி ரோல் பண்ணுகையில் அலாதியாக எண்ணெய் தேவைப்படாது.
- ♣ கூடியவரை தேவையான மசாலாவை வீட்டி லேயே தயார் செய்வது ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும். கறிகளும் சுவையாக இருக்கும்
- ♣ எப்போதுமே ஒரு சிறு கல்லுரலை வைத்துக் கொண்டால் சமையல் செய்யும் போது சிறிதளவு பொருட்களை இலகுவாக இடிக்கலாம்.
- ♣ கடலை, பயறு, கிழங்கு வகைகளை அவிக்கும் போது பூண்டுப்பல் 4 - 8 போட்டு அவித்தால் வாயுத்தொல்லை ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.
- ♣ கோவா (முட்டைக்கோஸ்) சாலட் செய்யும் போது உப்பு, மிளகு, எலுமிச்சம் சாறுடன் பூண்டுப் பல்

2ஐ நசுக்கிச் சேர்த்து ஒரு மே.க ஒலிவ் எண்ணெய் சேருங்கள். சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.

- இறைச்சி வேகவைக்கையில் ஒரு கரண்டி சீனி அல்லது ஒரு துண்டு பப்பாளிக்காய் சேர்த்துக் கொண்டால், சீக்கிரமாக வெந்து விடும்.
- பட்சணங்கள், அசைவ உணவுகளைப் பொரிக்கும் போது சிறிதளவு பயற்றம் மாவை சேர்த்துக் கொண்டால் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும்
- மரக்கறி வகைகளை சிறிதளவு பேக்கிங் சோடாவை நீரில் கலந்து 30 செக்கன் அமிழ்த்தி வைத்து எடுத்தால் பளிச்சென இருக்கும்
- கூடியவரை செயற்கை சுவையூட்டி களையும், நிறமூட்டிகளையும் தவிர்த்திடுங்கள். இயற்கை யில் இவை கிடைக்கும் காளான், நெய் மிளகாய், பொரித்த வெங்காயம், மாசி, பொரித்த வாழைக்காய்த் தோல், பசளிக்கீரை, பூண்டு, பெருங்காயம், பருப்புப் பொடி, ப்ரொக்கோலி போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்!
- காய்ந்த தேங்காயை நீரில் கழுவி விட்டு உரித்தால் இலகுவாக உரிக்கலாம்.
- இளநீரை அடிப்பக்கமாக சீவினால் ஒரே சீவலில்

வெட்டி விடலாம்.

- முருங்கையிலையை எடுத்த பின் காம்பு களைத் தூக்கி எறியாதீர்கள்! கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, உப்பு, மிளகுதூள், சீரகத்தூள், மஞ்சள் துள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தக்காளி, தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து சூப் செய்து பாருங்கள்! இனி காம்பை தூக்கி எறிய மாட்டீர்கள்.

- இரவு மிஞ்சிய சாதத்தில் நீர் விட்டு மூடி வைத்து காலையில் இரண்டு மே.க தயிர், சின்ன வெங்காயம், சிறிய பச்சை மிளகாய் 1, சீரகம் தே.க, அரைப்பிடி பச்சை கரு வேப்பிலை,உப்ப, சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து காலையில் குடித்து வந்தால், உடல் அலுப்பு நீங்கி புத்துணர்வு பெறுவீர்கள். உடல் கொழுப்பு கரையும். கண்பார்வை தெளி வாகும்.பல சத்துக்கள் அடங்கிய இந்த மோர் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

- கோலா உருண்டை செய்கையில் முட்டை சேர்த்தால் பொரிக்கும்போது, எண்ணெய் பொங்கி வழிந்தபடி இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க மிக் ஸரை முட்டை சேர்க்காமல் உருண்டை பிடித்து, குழம்பை தாளித்து ஊற்றியபின் அந்த நீராவியில்

உருண்டைகளை வேகவிட்டு சேர்த்தால் உடை யாமலும், குழம்பு சுவையாகவும் இருக்கும்.

- ♣ தேங்காய் எண்ணெய் வீட்டிலேயே தயாரிப்ப தானால், தேங்காய்ப் பாலைப் பிழிந்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து விடுங்கள்! கொஞ்ச நேரத்திலேயே கட்டிப்பால் மேற் பகுதியில் தேங்கி விடும். அதை எடுத்து சூடாக்கினால் மிகக் குறுகிய நேரத்திலேயே எண்ணெயாக மாறிவிடும்.

- ♣ வெங்காயம், பூண்டு உரிக்குமுன், நீரில் ஊறவைத்தால் இலகுவாக உரிக்கலாம்.

- ♣ சோறு வேகும் போது அடிக்கடி கிளறக் கூடாது. வெந்த பிறகு அடிக்கடி கிளறாமல் இருக்கக் கூடாது.

- ♣ வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் பரிமாறும் போது ஒரு தே.க நெஸ்கஃப தூளைத் தூவி விடுங்கள்! சுவை தூக்கலாக இருக்கும்.

- ♣ ஒரேன்ஜ், லெமன் தோல்களைக் கழுவி ஃப்ரிஜ்ஜில் ஒரு தட்டிலோ, ட்ரோயரிலோ வைத்தால் சில நாட்களில் காய்ந்து விடும். அதை க்ரைண்டரில் சிறிதளவு சர்க்க ரையுடன் பொடி செய்து ஒரு போத்தலில் வைத்துக்கொண்டு டீ

செய்து குடியுங்கள்! புத்துணர்ச்சி பெருகும்.

- வெங்காயத்தை நீரில் கொஞ்சம் ஊறவிட்டு உரித்தால் கண்ணீர் வராது. இலேசாகவும் உரிக்கலாம்
- காய்ந்த மிளகாய், பிஸ்கட், முறுக்கு வகை களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.
- கடுகு ஒரு தே.க ஒரு டம்ளர் நீரில் அவித்து கலர் மாறியதும் வாரம் ஒரு முறை குடித்து வந்தால் தலை முடி உதிரும் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கிடைக்கும்.
- கீரை வகைகளை சுத்தமாக்கி, உப்பு கலந்த நீரில் அரை நிமிடம் அமிழ்த்தி வைத்து பிறகு பச்சை நிறம் மாறாமல் சமைத்தெடுத்தால் சத்துக்கள் அழியாது.
- சூப் செய்யும் போது, சோளம், கடலை, பயறு வகைகளைச் சிறிதளவு சேர்த்தால் சுவையாக இருக்கும்.

மருத்துவம்

- காலில் கெண்டை பிறழ்வது **(cramp)** குளிரால் பலருக்கு ஏற்படும் பிரச்சினை. உடனடியாக இதிலிருந்து விடுபட ஒரு துளி உப்பை நாக்கில் வைத்து சுவைத்தால் போதும்.
- சாப்பிடும் போது சிலருக்கு சாப்பாடு உணவுக் குழாயில் அடைபட்டு உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாம்.அரை நிமிடம் மூச்சை அடக்கினால் உணவு கீழிறங்கி விடும்.
- விக்கலை நிறுத்த அரை நிமிடம் மூச்சை வெளிவிடாமல் அடக்கினால் சரியாகி விடும்.
- உணவு சாப்பிடும் போது அடைத்துக் கொண்

டாலோ அல்லது விக்கல் ஏற்பட்டாலோ உடனே சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டு, இரு கைகளையும் மேலே தூக்க வேண்டும். இதில் உடனடி நிவாரணி கிடைக்கும்.

- ஈரவெங்காயச் சாற்றை தலையில் பூசி அரை மணிநேரம் ஊறவிட்டுக் குளித்து வந்தால் முடி உதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- வெள்ளரி 1,10-12 புதினா இலை, 2 தே.கரண்டி சீரகம், ஒரு அங்குல நீளமான இஞ்சி, 4 - 5 எலுமிச்சம் பழம் இவற்றை 2லிட்டர் நீரில் வெட்டிச் சேர்த்து (2/3 பங்கு எலுமிச்சம் பழங்களை சாறாக சேர்க்கலாம்) 24 மணிநேரத்தின் பிறகு குடித்து வந்தால் வயிற்றுக் கொழுப்பு கரையும்.

- ஆரஞ்சு பழத்தோல்களை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அவித்து (நீரை வடித்து போத்தலில் போட்டு வீட்டில் ஸ்ப்ரே பண்ணலாம்) தோலை சுவைக்கேற்ப சீனி சேர்த்து பாகுப்பதம் வருகை யில் ஆறவிட்டு, ஒரு கண்ணாடி போத்தலில் போட்டு வையுங்கள்! வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டுக் கலக்கி ஆரஞ்சு டீ செய்து குடித்தால் சுவையாக இருப்பதுடன், தொண்டை வலி, சளித்

தொல்லை நீங்கும்.

- பத்து துளசி இலைகளுடன், 10, மிளகு, 1 தே. கரண்டி சீரகம், இஞ்சி ஒரு துண்டு, 2,-3 கற்பூரவல்லி இலைகளும் சேர்த்து 2டம்ளர் நீரில் அவித்து கொஞ்சம் வற்றியதும் கால் டம்ளர் இளஞ்சூடாக இருவேளை குடித்தால் இருமல், தடிமன், தொண்டை வலி குணமாகும்.

- எப்போதுமே பலாப்பழச் சுளைகளுக்கு உப்பு, மிளகு, சீரகத்துாள் துாவி சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லையைத் தவிர்க்கலாம்.

- தினமும் இரவில் இரண்டு கராம்பை மென்று விழுங்கி ஒரு டம்ளர் இளஞ்சூடான நீர் அருந்தினால், சீரணம் சீராக நடக்கும். வாயுத் தொல்லை நீங்கும், உடல் கொழுப்பு கரையும்.

- அரிசி, பருப்பு இவைகள் இருக்கும் டப்பாவில் ஒரு துண்டு காய்ந்த சிரட்டை அல்லது சில பிரிஞ்சி இலைகள் அல்லது சில கராம்புகளைப் போட்டு வைத்தால் எறும்பு, வண்டு, பூச்சிகள் அண்டாது.

- பின்னங் கழுத்தின் மேற்புறமாக, காதின் பின்புறம் வலி இருந்தால், சளித் தொல்லையாக

இருக்கலாம். சளிக்கு மருந்தெடுப்பதன் மூலம் இவ்வலிக்கு நிவாரணி கிடைக்கும்.

- ♣ உழுந்தில் நாட்டுக்கருப்பட்டி, ஏலம், தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து கஞ்சி செய்து குடித்தால், இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, உடல் வலி தீரும்.
- ♣ சோற்றுக் கற்றாழை உட்பகுதி ஓரங்குலத் துண்டை நீர் விட்டு அலசி இரண்டு மிளகு, ஒரு சிட்டிகை உப்புடன் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால், தோல் சுருக்கங்கள் மறையும்.
- ♣ அம்மன் பச்சரிசி இலைகள் 10 - 12 தினசரி சாப்பிட்டால் நகங்களில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் தீரும். தாது புஷ்டி அதிகரிக்கும்.

உடல் இளைக்க

- ♣ மாதத்திற்கு இருமுறை வாழைத்தண்டு ஜூஸ் குடிக்கலாம்.
- ♣ இரவில் ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு தே.க கொத்தமல்லி விதை,ஒரு தே.க சீரகம், ஒரு தே.க பெருஞ்சீரகம் மூன்றையும் ஊறவிட்டு காலையில் வடிகட்டி அந்த நீரைக் குடித்து வர வேண்டும்.

- ஒரு மே.க தயிரில் கைப்பிடியளவு கருவேப்பிலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு தே.க சீரகம், உப்பு சிறிதளவுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டி தினந்தோறும் குடித்து வர, உடல் இளைக்கும்.

முடி உதிர்வது நீங்கி அடர்த்தியாக வளர

- கால் லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு கற்றாழைத்துண்டை நறுக்கிப் போட்டு, சின்ன வெங்காயம் 100கிராம், சிறிது கருவேப்பிலை சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, குளிப்பதற்கு சில மணித்தியாலங்களுக்கு முன் முடி வேர்க் கால்களில் தடவிவர பலன் கிடைக்கும்.

முத்தமிழ்
கலசம்

பிரதம ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா
Chief Editor & publisher : Sithy Wafeera

சிறப்பாசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்
Hon. editor : Tamilnenjam Amine