

குளிர்காலம் தொடங்கிவிட்டாலே அழையா விருந்தாளியாக வந்துவிடுகிறது 'ஜலதோஷம்'.

இந்த அவதியில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, வீட்டில் சமையலுக்கு உபயோகப்படும் பொருட்களே போதுமானது.

வள்ளைப் பிண்டின் சில பற்களை பாலில் போட்டு வகைவகை வண்டும். பின்னர், அதை மஞ்சள் துளுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் என்ற விருந்தாளி மீண்டும் நாட்களுக்குள் சனென்று விடுவார்.

இல்லையேல் பிண்டு, சிறிது புளி, மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் விட்டு வதக்கி துவையைல் செய்து சாப்பிட்டால் கட்ட ஜலதோஷம் நீங்கிவிடும்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=11101>