

# ආහාර ක්ෂේත්‍රය

## 2.1 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ආහාර පිළියෙල කරමු

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට

- ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන අයුරින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සැකසීමටත්,
- ආහාර පිසීමට පෙර සැකසීමේ (Food Preparation) පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමටත්,
- වර්ණ සහ හැඩ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් අමුද්‍රව්‍ය විවිධ හැඩවලට කොටස් කිරීමටත්,
- පෙර ප්‍රතිකර්ම ගැන්වීම මගින් ආහාරයේ වර්ණ විපර්යාස වළක්වා ආහාර සැකසීමට සුදුනම් කිරීමේ

හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

ප්‍රිය උපදවන අයුරින් පිළියෙල කරන ලද ආහාර පරිභෝජනයට ලොකු කුඩා සැවොම කැමති ය. ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය නො නැසෙන පරිදි සකස් කිරීම තුළින් පෝෂ්‍යදායී, වර්ණවත්, සුවඳවත් හා රසවත් ආහාරයක් භුක්ති විඳීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත.



ගුණාත්මක ආහාර වේලක්

නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් සඳහා ගුණාත්මකභාවයෙන් යුතු ආහාර පරිභෝජනය කිරීම වැදගත් වේ. එසේම පරිභෝජනයට සුදුසු වන්නේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව සකස් කරන ලද ආහාර වේ. අමුද්‍රව්‍යවල හා ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිසීමට පෙර ඒ සඳහා ක්‍රමවත් ව සුදුනම් වීම ඉතා වැදගත් වේ. පෙර සුදුනම මගින් ඉහළ කාර්යක්ෂමතාවෙන් හා ඵලදායීතාවෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමට හැකි වේ. 6 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කළ පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ සිතියට නගන්න.

- පරිභෝජනයට සුදුසු ගුණාත්මකභාවයෙන් යුතු අමුද්‍රව්‍ය තේරීම.
- එම අමුද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි ගබඩා කිරීම.
- එම තෝරාගත් අමුද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා වන පරිදි සකස් කිරීම.
- ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සැකසීමට උචිත පරිදි භෞතික පරිසරය නිසියාකාර ව සැලසුම් කිරීම.

ආහාර පිසීම සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව අමුද්‍රව්‍ය සැකසීමේ දී පහත දැක්වෙන සාධක පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයා
- ආහාර සකස්කරන ස්ථානය
- ආහාර සකස් කරගැනීම සඳහා භාවිත කරන ආම්පන්න හා උපකරණ (Kitchen Utensils and appliances)
- යොදාගන්නා අමුද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මකභාවය

ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග

- ආහාර සකස් කිරීමට පෙර පුද්ගලයා පවිත්‍ර වීම.

\* මෙහි දී විශේෂයෙන් දෙඅත් සෝද පවිත්‍ර කර ගැනීම අනිවාර්ය වන අතර කුණු, දුඹුවිලි, දහඩිය ආදියෙන් තොර වීම වැදගත් වේ.

- පිරිසිදු, ආරක්ෂිත ඇඳුම් ආවරණයක් එනම් කාවාඩමක් (Apron) භාවිත කිරීම



ආහාර සකස් කරන්නාගේ සිරුර සහ ඇඳගෙන සිටින ඇඳුම ආරක්ෂාවීම සඳහා වහා ගිනි නොගන්නා රෙදිවලින් නිම වූ කාවාඩමක් ඇඳ ගැනීම සුදුසු ය.

- හිස් ආවරණයක් භාවිත කිරීම

හිස කෙස් ආරක්ෂා වීමටත්, සකස් කරන ආහාරය මතට හිස කෙස් නොවැටෙන සේ හිස් ආවරණය පැලඳීම කළ යුතු ය.



ආහාර සකස් කරන්නාගේ සිරුර සහ ඇඳගෙන සිටින ඇඳුම ආරක්ෂා වීම සඳහා (වහා ගිනි නොගන්නා රෙදිවලින් නිම වූ) කාවාඩමක් භාවිත කළ යුතු ය.

- හිස කෙස් ආරක්ෂා වීමටත්, සකස් කරන ආහාරය මතට හිස කෙස් වැටීම වැළැක්වීමටත් හිස් ආවරණය පැලඳීම කළ යුතු ය.



- අත් ආවරණය පැළඳ ගැනීම

රත් වූ බඳුන් අල්ලා ගැනීමේ දී පිළිස්සීම වැනි හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ගොරෝසු රෙදිවලින් නිම වූ අත් ආවරණ ද ඇතැම් ආහාර කලවම් කිරීම සඳහා සුදුසු තුනී අත් ආවරණ භාවිතයට ගැනීම කළ හැකි ය.

- අත් පිස්නා භාවිත කිරීම



දැන් සෝදා ගැනීමෙන් පසුව තෙතමනයෙන් තොර ව විසළී ව තබා ගැනීම සඳහා පිරිසිදු අත් පිස්නාවක් භාවිත කළ යුතු ය. ආහාර සකස් කිරීමේ දී මෙන් ම විදුලි උපකරණ භාවිතයේ දී ද විදුලි සැර වැදීම වළක්වා ගැනීමට අත් විසළී ව තබා ගැනීම. එමෙන් ම මුළුතැන්ගෙයි භාවිත වන ආම්පන්න හා උපකරණ සේදීමෙන් පසු තෙතමනය ඉවත් කිරීම සඳහා ද අත් පිස්නා අවශ්‍ය වේ.



- මුඛ ආවරණ භාවිත කිරීම  
(කැස්ස, වැළඳුණු අයෙකු) ආහාර සකස් කිරීමේ දී මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අනිවාර්ය වේ. ආහාර සකස් කරන විට කෙළ බිඳිති ආහාරයට එක් වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මුඛ ආවරණ භාවිත කිරීම අවශ්‍ය වේ.

- ආහාර සකස් කරන තැනැත්තා බෝවන රෝගවලින් තොර වීම  
බෝවන රෝගයකින් පෙළෙන තැනැත්තෙකු ආහාර සකස් කිරීමේ දී ආහාරය මගින් රෝග බෝ වීමේ හැකියාවක් පවතින අතර ආහාරයේ පවිත්‍රභාවය පිළිබඳ ගැටලු ද ඇති වේ.

**ක්‍රියාකාරකම 2.1**  
 ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ දී රූපණ ක්ෂේත්‍රය තුළින් හැඩතල හා වර්ණ යොදා මෝස්තර ගොඩ නැගීම පිළිබඳව ලැබූ ඇත්දැකීම් ඇසුරින් ඔබට භාවිත කළ හැකි ප්‍රමාණයට කාවාචමක් හා හිස් වැස්මක් නිර්මාණය කරන්න.

**ආහාර සකස් කරන ස්ථානය**

ආහාර සකස් කරන ස්ථානයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව බව පවත්වා ගැනීම හා ක්‍රමවත් මුළුතැන්ගෙයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳ ව ඔබ මේ වන විට ඇත්දැකීම් ලබාගෙන ඇත. ඒ අනුව මුළුතැන්ගෙය පහත ලක්ෂණවලින් යුක්ත විය යුතු ය.

- හොඳින් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීම.
- පානීය ජල සැපයුමකින් යුතු වීම.
- අහිතකර සතුන්ගෙන් (කැරපොක්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි) තොර ස්ථානයක් වීම.
- ජලය සහ අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත් ව ඉවත් කිරීමට උපාය මාර්ග තිබීම.
- පිසීමට යොදාගන්නා ආම්පන්න හා උපකරණ ක්‍රමවත් ව අසුරා තිබීම.



ක්‍රමවත් ව සැලසුම් කළ මුළුතැන්ගෙයක්

**ආහාර සකස් කිරීම සඳහා යොදාගන්නා මුළුතැන්ගෙයේ ආම්පන්න හා උපකරණ**

ආහාර සකස් කිරීම සඳහා භාවිත කරන ආම්පන්න හා උපකරණවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. මෙහි දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- කාර්යයට උචිත මුළුතැන්ගෙයේ ආම්පන්න හා උපකරණ තෝරා ගැනීම.
- තෝරාගත් ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිතයට පෙර පිරිසිදු කිරීම.
- ආම්පන්න හා උපකරණ නිවැරදි ක්‍රමයට භාවිත කිරීම.
- අමුද්‍රව්‍යවල අඩංගු රසායනික ද්‍රව්‍ය සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකරන ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිත කිරීම.
- භාවිත කළ වහා ම එම උපකරණ පිරිසිදු කර, පිසඳ, වියළි තත්ත්වයෙන් නියමිත ස්ථානවල තැබීම.

අමුද්‍රව්‍ය පිළියෙල කිරීමේ දී භාවිත කරන ආම්පන්න හා උපකරණ අමුද්‍රව්‍යවල අඩංගු රසායනික ද්‍රව්‍ය සමග ප්‍රතික්‍රියා නො කළ යුතු ය.

**ආම්පන්න හා උපකරණ නිවැරදි ක්‍රමයට භාවිත කිරීම**

අමුද්‍රව්‍ය පිසීමට පෙර සකස් කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන මුළුතැන්ගෙයේ ආම්පන්න හා උපකරණය කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

*නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.*

# මුළුතැන්ගෙයි භාවිත වන ආම්පන්න හා උපකරණ

## ආම්පන්න

- පිහි වර්ග

විවිධ කාර්යයන් සඳහා සුදුසු පරිදි සකස් කරන ලද පිහි වර්ග වෙළෙඳපොළේ උදාහරණ වශයෙන් පාන් කැපීමට, බටර් කැවරීමට, පලතුරු කැපීමට, එළවළු කැපීමට, මාළු කැපීමට යනාදී වශයෙන් මෙම පිහි විවිධ වේ. කැපීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය අනුව උචිත පිහි වර්ගය තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



පිහි වර්ග



පාන් කැපීම



පළා කැපීම



මාළු කැපීම



එළවළු කැපීමට



බටර් කැවරීම



පලතුරු කැපීම

- කපන ලැලි (Cutting Board)

කැපීමට තෝරාගන්නා අමුද්‍රව්‍ය අනුව කපන ලැලි වෙන් වෙන්ව භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. උදාහරණ ලෙස මාළු කැපීම සඳහා භාවිත කරන ලැල්ල, පලතුරු කැපීම සඳහා භාවිත නො කරන අතර එළවළු කැපීම සඳහා යොදා ගන්නා ලැල්ල පාන් කැපීම සඳහා භාවිත නො කෙරේ.



කපන ලැලි

එක ම ලැල්ලක විවිධ වූ අමුද්‍රව්‍ය කැපීමේ දී ආහාරවල රස හෝ සුවඳ මිශ්‍ර වීමෙන් ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි ය. එමෙන් ම ලී ප්ලාස්ටික් වැනි අමුද්‍රව්‍ය මගින් විවිධ කපන ලැලි නිමවා ඇත. කපන ලැලි කැපීමේ දී යොදන බලයට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ආදිය අනුව වෙනස් වේ.

උදා :- මස් හෝ මාළු කැපීමේ දී වැඩි බලයක් යෙදීමට අවශ්‍ය නිසා ශක්තිමත් කපන ලැල්ලක් සුදුසු ය.

අමුද්‍රව්‍ය අනුව සුදුසු කපන ලැලි භාවිත කළ යුතු ය. වෘත්තීය වශයෙන් ආහාර සකස් කරන ඇතැම් භෝජනාගාරවල කපන ලැලි මත විවිධ වර්ණ ආලේප කර ඇති අතර එම වර්ණ අනුව ඒ එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා සුදුසු ලැල්ලක් තෝරා ගැනීම පහසු වේ.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- පෙරන් ගැමේ උපකරණ

අමුද්‍රව්‍ය පිළියෙල කිරීමේ දී පෙරන් ගැම අවශ්‍ය වේ. මෙහි දී පොතු ඉවත් කිරීම සඳහා සුරන උපකරණ ද (Peeler) අල, කැරට් වැනි අමුද්‍රව්‍ය පෙති තීරු හෝ කැබලි බට පත් කර ගැනීම සඳහා ග්‍රේටරය ද, (Grater) යොදා ගැනේ. මේ සඳහා මල නොබැඳෙන වානේවලින් නිපදවා ඇති උපකරණ වඩාත් යෝග්‍ය වේ.



පොතු ඉවත් කිරීම - (peeler)




පෙරන් ගාන උපකරණය - (Grater)



- පෙරහන් වර්ග

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී විවිධ පෙරහන් වර්ග භාවිත වේ. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා පෙරහන් වර්ග ද ඒ ඒ කාර්යයන්ට උචිත වන පරිදි නිර්මාණ කර ඇත. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි පෙරහන් වර්ග කිහිපයකි.

උපකරණය	භාවිතකරන අවස්ථාව
	කොලැන්ඩර (Colander) පලා වර්ග, ගෝවා, සලාද කොළ වැනි දෑ සෝදා දිය බේරීම සඳහා තැබීම
	ස්ට්‍රේනර් (Strainer) පොල් කිරි, තේ වැනි විවිධ දෑ පෙරා ගැනීම
	යුෂ මිරිකනය (Juice Extractor) දෙහි, දෙඩම්, නාරං වැනි යුෂ මිරිකීම
	පෙතේරය (Sieve) පිටි හලා ගැනීමට

- **භාජන වර්ග**

ආහාර අමුද්‍රව්‍ය පිසීම සඳහා සකස් කිරීමේ දී අවශ්‍යතාවට අනුව සුදුසු භාජනය තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.



නැබ්ලිය

ධාන්‍ය හෝ වෙනත් ඇට වර්ගවල ගල්, වැලි වැනි අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම



භාජන වර්ග



- **හැඳි වර්ග**

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී අමු ද්‍රව්‍ය, මිශ්‍ර කිරීම ආදී කාර්යයන් සිදු කිරීම සඳහා හැඳි වර්ග භාවිත වේ. සකස් කරන අමුද්‍රව්‍ය සඳහා උචිත ආකාරයේ හැඳි වර්ග තෝරා ගත යුතු ය.

උදාහරණ :- කේක් මිශ්‍රණ සකස් කිරීමට හෝ ආම්ලික අමුද්‍රව්‍ය කලවම් කිරීමට පොල් කටු හැඳි හා ලී හැඳි භාවිත කිරීම.



ලෝහ හැඳි



නොඇලෙනසුලු හැඳි



ලී හැඳි

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



- මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ

මුළුතැන්ගෙයි භාවිත වන උපකරණ අතර විදුලියෙන් ක්‍රියාත්මක වන සහ අතින් ක්‍රියාකරවිය හැකි උපකරණ විශාල සංඛ්‍යාවක් ඇත.

උදා:- රයිස් කුකරය (Rice cooker), ගිල්ලුම් තාපකය(hetater), මිශ්‍රකරණය (Mixture), බීටරය (Beater) ඒවා අතර වේ.



මුළුතැන්ගෙයි භාවිත වන විද්‍යුත් උපකරණ

පිසීමට පෙර ආහාර සකස් කිරීම සඳහා උචිත මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න උපකරණ තෝරා ගැනීම, භාවිත කිරීම හා නඩත්තු කිරීම ගැන දැනුවත් වීම. පිළියෙල කරනු ලබන ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ.

### ක්‍රියාකාරකම 2.3

ඔබගේ නිවසේ මුළුතැන්ගෙයි ආහාර පිසීමට පෙර අමුද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ආම්පන්න හා උපකරණ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න. එම ආම්පන්න හා උපකරණ මගින් කෙරෙන කාර්යය ඉදිරියෙන් සටහන් කරන්න. (වැඩිහිටියන්ගෙන් තොරතුරු විමසන්න)

මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ	කාර්යය
1. දැති සහිත දිග පිහිය	පාන් කැපීම
2.	
3.	
4.	

**ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය**

පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගන්නා ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙහි දී පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- නැවුම් බවින් යුතු අමුද්‍රව්‍ය වීම.
- ආහාරයේ ස්වාභාවික වර්ණය, වයනය හා හැඩය තිබීම.
- සතුන් ගෙන් හානි නො වූ අමුද්‍රව්‍ය වීම.
- සුදුසු පරිදි ගබඩා කළ අමුද්‍රව්‍ය වීම.
- සුදුසු පරිදි ඇසුරුම් කර තිබීම.
- ආහාර සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් වර්ග භාවිත කර තිබීම.



නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු

තෝරා ගත් ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම හා ආහාරයට නුසුදුසු කොටස් ඉවත් කිරීම.

- එළවළු, පලා වර්ග හා පලතුරුවල ආහාරයට නුසුදුසු කොටස් ඉවත් කිරීම උද :-



- රාබු, කැරට්, අර්තාපල්වල පොකු ඉවත් කිරීම
- අන්තෘසි වැනි පලතුරුවල පොත්ත ඉවත් කිරීම
- ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල පවතින පරිභෝජනයට නුසුදුසු බීජ හා මේරු කොටස් ආදිය ඉවත් කිරීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- මස් හා මාළුවල පරිභෝජනට නුසුදුසු කොටස් ඉවත් කිරීම



මත්ස්‍යයන්ගේ කොරපොතු, වරල් හා අභ්‍යන්තර අවයව ඉවත් කිරීම

- ධාන්‍ය, මාෂ බෝග හා කුළුබඩුවල ගල්, වැලි ආදී අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා නැඹිලිය භාවිත කිරීම.
- පිරිසිදු ජලය (පානීය ජලය) භාවිත කර අමුද්‍රව්‍ය ගලා යන ජලයෙන් සෝදා ගැනීම



- ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මකභාවය සුරැකෙන පරිදි අවශ්‍ය ආකාරයට හැඩ ගැන්වීම මෙහිදී කැබලි, තීරු, කැට පෙති බවට පත් කිරීම සිදු කෙරේ.



නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- මාළු වර්ග පිසීමට පෙර ලුණු, අඹුල්, ගම්මිරිස් යොදා පදම්වන්නට තැබීම.



### ක්‍රියාකාරකම් 2.4

පරිභෝජනය සඳහා පිසීමට පෙර පලා වර්ගයක් සකස් කිරීමට සුදුනම් කරන්න.

### පෙර ප්‍රතිකර්ම යෙදීම

ආහාර වට්ටෝරුවට අනුව සුදුනම් කරන ලද අමුද්‍රව්‍යවල ආවේණික වර්ණය නොවෙනස් ව පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම කොටස් කළ පසු එම අමුද්‍රව්‍ය පරිසරයට නිරාවරණය වූ විට වර්ණ විපර්යාසවලට භාජනය විය හැකි ය. අලු කෙසෙල්, කෙසෙල් මුව, වම්බටු වැනි එළවළු වර්ගවල හා ඉදුණු කෙසෙල්, අඹ, පෙයාර්ස් වැනි පලතුරු වර්ගවල කැපුම් පෘෂ්ඨය පරිසරයට නිරාවරණය වීමෙන් වර්ණ විපර්යාසවලට භාජනය වේ. එනම් ඒවා දුඹුරු පැහැගැන්වීම හෝ කහට පිපීම සිදු වේ.



කපා තැබීමෙන් වර්ණය වෙනස් වූ අළු කෙසෙල්



කැපූ විගස ජලයේ බහාලූ අළු කෙසෙල්

පෙර ප්‍රතිකර්ම යෙදීම මගින් වර්ණ විපර්යාස ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- උදා :-
- කපාගත් අමුද්‍රව්‍ය ජලයේ හෝ පොල්කිරිවල ගිල්වීම
  - දෙහි ඇඹුල් තැවරීම
  - සීනි සිරස්වල ගිල්වීම

මෙලෙස ආහාර පිසීමට පෙර අමුද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි ක්‍රමානුකූල ව සකස් කිරීම මගින් ආහාරයක රසය, වර්ණය, වයනය, සුවඳ මෙන් ම පෝෂණීය බව ආරක්ෂා කරගනිමින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වූ ගුණාත්මක ආහාරයක් සකස් කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

**ක්‍රියාකාරකම් 2.5**

- නිවසේ දී ලබා ගත හැකි අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් ගෙන ඒවා විවිධ හැඩවලට කපා පැය භාගයක් පමණ වාතයට නිරාවරණය වන සේ තබන්න. එම අමුද්‍රව්‍යවල සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- එම එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය වර්ගයට විවිධ හැඩවලට කැපූ විගස ම ජලය හෝ පොල්කිරිවලට දැමීම එසේ ම ඇඹුල් යුෂවලට හා සීනි සිරස්වලට එක් කිරීම. පසුව එහි දී ඔබ නිරීක්ෂණය කළ දෑ මොනවා ද?

## 2.2 ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කරමු

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට

- ආහාර ලෙස යොදා ගනු ලබන අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාවයන්ට පත්කළ හැකි ආකාර ලැයිස්තුගත කිරීමට,
- අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට භාවිත වන මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ හඳුනා ගැනීමට,
- පරිභෝජනය සඳහා ස්වභාවය වෙනස් කළ අමුද්‍රව්‍යවලින් විවිධ රස හා වයනයෙන් යුත් ආහාර සකස් කිරීමට

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

විවිධ වර්ණයෙන්, රසයෙන්, විවිධ හැඩයෙන් හා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර බෝග ස්වභාව ධර්මයෙන් අපට ලැබුණු මහඟු දයාදයකි. එසේ ම අපගේ ලාංකීය ආහාර රටාව අනුව අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස්කර පරිභෝජනයට ගැනීමට අප හුරු වී ඇත.

පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී අමුද්‍රව්‍යවල භෞතික ස්වභාවය වෙනස් කරමින් ඒවායේ විවිධත්වය වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ඇස, නාසය, දිව පිනවන අයුරින් සැකසූ ආහාරයක් භුක්ති විඳීමට සැවොම රුචිකත්වයක් දක්වති.

අමුද්‍රව්‍යවල භෞතික ස්වභාවය වෙනස් කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වීමත්, ජීරණයට පහසුවීමත් ආහාරයට ගැනීමට ප්‍රිය උපදවන සේ සකස් වීමත් වැදගත් වේ.

අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කිරීම සඳහා යෝග්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම

- තෝරා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය එනම් එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග, මාංශ ආහාර යනාදිය නැවුම් ඒවා විය යුතු ය.
- තැලුණු, පොඩි වුණු, අපිරිසිදු අමු ද්‍රව්‍ය ආහාරයට නුසුදුසු ය.

ආහාර සඳහා භාවිත වන අමුද්‍රව්‍ය, පත් කළ හැකි විවිධ ස්වභාවයන්

**භෞතික තත්ත්වය වෙනස් කිරීම**

- සහල් පිටි බව පත් කිරීම
- පලතුරු පල්ප සෑදීම
- පලතුරු, පලා ආදියෙන් යුෂ ලබා ගැනීම
- අමුද්‍රව්‍ය හැඩ ගැන්වීම (සිත් ගන්නා හැඩවලට ස්පන්ඩ ආදිය සෑදීම, පලතුරු කැපීම)

**රසය වෙනස් කිරීම**

- ලුණු ආදී රසකාරක යොදා මස්, මාළු පදම් කිරීම
- කුළු බඩු දමා එළවළු පිසීම සඳහා නුසුදුසු කිරීම
- වර්ණය වෙනස් කිරීම
- බත්වලට කහ යෙදීම
- රස කැවිලිවලට වෙනස් අනුමත වර්ණක යෙදීම

**සුවඳ වෙනස් කිරීම**

- තේ, කැවිලි ආදියට වැනිලා වැනි සුවඳකාරක යෙදීම
- මස්, මාළු පිසීමේ දී බැඳගත් තුනපහ වර්ග යෙදීම

**වයනය වෙනස් කිරීම**

- පිසීමට බේකින් පවුඩර් දමා පිටි කැරලි පිසීමට ලැබේ.
- අල, බතල ආදියේ පෙති ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට පෙර අයිස් චතුරේ දැමීම

අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු

- යෝග්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම
- මුළුතැන්ගෙය ආම්පන්න හා උපකරණ තෝරා ගැනීම (කාර්යය එලෙස ලෙස සිදු කිරීමට හැකි වීම).

යෝග්‍ය ආම්පන්න හා උපකරණ තෝරා ගැනීම

- අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය වෙනස් කිරීමේ දී ඊට සුදුසු ම ආම්පන්නය හෝ උපකරණය තෝරා ගැනීම අවශ්‍ය ය. මෙහි දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහත දැක්වේ.
- ආහාර සමග ගැටීමේ දී ප්‍රතික්‍රියා නො කරන ලෝහවලින් නිපදවා තිබීම.
- උපකරණයේ දක්වා ඇති උපදෙස් අනුව ක්‍රියාත්මක කිරීම
- උපකරණයේ ප්‍රදර්ශනය වන උපදෙස් හා උපකරණය සමග ලබා දෙන උපදෙස් පත්‍රිකාව අනුව ක්‍රියා කිරීම.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- භාවිතයෙන් පසු සියලු ම කොටස් පිරිසිදු කර, පිසදා නියමිත ස්ථානයේ ස්ථානගත කිරීම.
- උපකරණ නිවැරදි ව භාවිත කිරීම උදා : පිහිය නිවැරදි ව ඇල්ලීම හා හැසිරවීම
- විදුලිය මගින් ක්‍රියාත්මක කරන උපකරණ භාවිතයේ දී විදුලි සමග සම්බන්ධ කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙන් ම කාර්යය අවසානයේ දී විදුලිය විසන්ධි කිරීම යන අවස්ථා පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.

මෙසේ විවිධ තත්ත්වයට පත් කළ අමුද්‍රව්‍ය එසේ පත් කිරීමේ දී සැකසූ ආහාරයේ

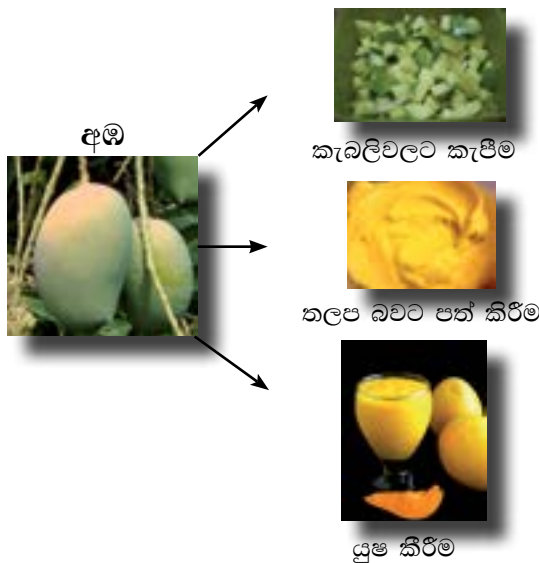
- පෝෂණීය ගුණය ආරක්ෂා වීම.
- පරිභෝජනය සඳහා හිතකර වීම.

විවිධත්වය හා ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා වනසේ අමුද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම යන කරුණු සැලසුම් කිරීමේ දී වැදගත් වේ. එසේ ම එක් ආහාර බෝගයක් විවිධ ස්වභාවයනට පත්කළ හැකි ය.

උදා : අඹ

අමුද්‍රව්‍යවල භෞතික ස්වභාවය වෙනස් කරනු ලබන අවස්ථා කිහිපයක් සහ එහි දී භාවිතයට ගන්නා උපකරණ කිහිපයක් පහත දැක්වා ඇත.

අඹ විවිධ ස්වභාවයට පත් කිරීම





- අඹ කැබලි → ස්වාභාවිකව ආහාරයට ගැනීමට, විසිතරු කිරීමට, ව්‍යංජන සැකසීමට, වියළා තැබීමට, අව්‍යාජ දූෂීමට, වටිනි සෑදීමට,
- තලප → ජෑම්, සෝස්, පුඩිං, ටොෆි වර්ග සකස් කිරීමට,
- යුෂ → පාන වර්ග සකස් කිරීම.

එක ම අමුද්‍රව්‍ය ආහාර සඳහා විවිධ ස්වභාවයන්ට පත් කිරීමෙන්

- අමුද්‍රව්‍යවල විවිධ වර්ණ,
- විවිධ රස,
- විවිධ හැඩ
- විවිධ සුවඳ
- විවිධ වයනය (දැනෙන හා පෙනෙන ස්වභාවය) වෙනස් තත්ත්වයකට පත් වේ.

අමුද්‍රව්‍ය භෞතික ස්වභාවය විවිධ තත්ත්වයන්ට පත් කළ හැකි මුළුතැන්ගෙය ආම්පන්න හා උපකරණ කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු

• කුඩා කැබලි බවට පත් කිරීම (Size reduction)

මෙයින් අදහස් වනුයේ එළවළු වර්ග, පලතුරු හා මාළු වර්ග - පෙති, තීරු, කැට වශයෙන් බවට පත් කිරීම ය.

• ලෑල්ල මත පිහියෙන් කැපීම (මාළු, එළවළු)



කපන ලෑල්ල හා පිහිය

• විශේෂ කපන උපකරණ මගින් කැපීම (එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු)



එළවළු කපන උපකරණ මගින් කැපීම

- හිරමනයෙන් ගෑම (පොල්)



හිරමණ මගින් ගත ලද පොල්

- පෙරන් ගෑම (කැරට්)



පෙරන් ගත උපකරණය

- වංගෙඩියෙන් හා මොල් ගහ භාවිත කිරීම (පිටි වර්ග)



වංගෙඩිය හා මෝල් ගස

- විද්‍යුත් ග්‍රයින්ඩරයෙන් කෙටීම (කෑලි මිරිස්)



ග්‍රයින්ඩරය

- තලප බවට පත් කිරීම (Puree)

(ජෑම් වර්ග, සෝස් වර්ග සඳහා භාවිත වේ)

සුදුලු අමුද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර තලපය, තක්කාලි තලපය

- පලතුරු - අන්නාසි, අඹ තලපය
- එළවළු වර්ග - කැරට්, බීට් තලපය
- මාෂ බෝග - කච්චි, මුං තලපය



මේ සඳහා බ්ලෙන්ඩර්, ඇඹරුම් ගල් භාවිත කළ හැකි ය.

● උකු ද්‍රාවණ පිළියෙල කිරීම (Slurring)

සහල් පිටි, පාන් පිටි උකු මිශ්‍රණ, පලතුරු උකු මිශ්‍රණ, ආප්ප, තෝසේ වැනි ආහාර සැකසීමේ දී උකු ද්‍රාවණ සකස් කරනු ලැබේ. මේ සඳහා ද ඇඹරුම් ගල් සකස් කර භාවිත කළ හැකි ය.



● යුෂ බවට පත්කිරීම (Juicing)

- ඖෂධීය කොළ යුෂ ලබාගැනීම (කොළ කැඳ සෑදීම සඳහා)
- පලතුරු යුෂ ලබා ගැනීම (පාන වර්ග සඳහා)
- පොල් කිරි ගැනීම හා කිරි ලබාගැනීම



මේ සඳහා වංගෙඩි මොල් ගස් (blendr) භවිත කරනු ලැබේ.

● පොත්ත ඉවත් කිරීම

පොත්ත ඉවත් කිරීමට කෙටීම කරනු ලැබේ.

උදා : වී සහල් බවට පත් කිරීම. මේ සඳහා වංගෙඩි මොල් ගස් හෝ කෙටීමේ යන්ත්‍ර භාවිත කළ හැකි ය.



මොල්ගහ වංගෙඩිය වී පොකු ඉවත් කිරීම

● පිටි බවට පත් කිරීම (Powdering)

- සහල්, කුරක්කන් තිරිඟු
- මුං ඇට, උළු, කඩල
- සෝයා ඇට



පිටි කිරීම



මොල්ගහ වංගෙඩිය කුරක්කන් ගල මුයින්ධරය පිටි බවට පත් කරන උපකරණ

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

● පදම් කිරීම (Seasoning)

● ආහාර පිසීමට පෙර කුළු බඩු වර්ග සෝස් වර්ග, ලුණු, විනාකිරි තවරා රසය උරා ගැනීම සඳහා මස් හෝ මාළු වර්ග සකස් කර ටික වේලාවක් තැබීම මගින් එම ආහාරයට හොඳින් රසය උරා ගැනීම සිදු වේ.



● මිශ්‍ර කිරීම (Mixing)

● කේක් වර්ග සකස් කිරීමේ දී සීනි බටර් බිත්තර හා පිටි මිශ්‍ර කිරීම  
 ● පුඩිං මිශ්‍රණ මිශ්‍ර කිරීම  
 ● හාල් පිටි, කුරක්කන් පිටි, මුං පිටි, සෝයා පිටි, ඉරිඟු පිටි එක් හැන්දෑ බැගින් ගෙන සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර පොල් හා සීනි මිශ්‍ර කර අග්ගලා වැනි ගුළි සකස් කිරීම.



මේ සඳහා භාවිත කළ හැකි උපකරණ



අත් මිශ්‍රකරණය



මේසය මත තබන මිශ්‍රකරණය

● හැඩ ගැන්වීම (Shaping / Forming)

● එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග, පිටිමෝලි වර්ග අවශ්‍යතාව අනුව විවිධ හැඩවලට කපා සකස් කිරීම.



ආහාරය සඳහාත්, පිසීම සඳහාත් අමුද්‍රව්‍ය සුදුනම් කිරීමේ දී විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය කිරීමේ විවිධ ක්‍රම පිළිබඳව වටහා ගන්නට ඇත.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

තවද එය සාර්ථකව කර ගැනීම, එය උචිත මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ රාශියක් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නට ඇත.

**ක්‍රියාකාරකම 2.6**

පහත සඳහන් අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් තෝරාගෙන ප්‍රායෝගිකව එම ආහාර විවිධ ස්වභාවයන්ට පත් කරන්න. එහි භෞතික ස්වභාවය වෙනස්වීමේ දී සුවඳ, රසය, වයනය හා පෙනුම පිළිබඳව ඔබගේ අත්දැකීම් අභ්‍යාස පොතේ පහත සඳහන් ආකාරයට සඳහන් කරන්න.

- පලතුරු, ධාන්‍ය, මාෂ බෝග වැනි ඔබට කැමති අමුද්‍රව්‍යක් මේ සඳහා භාවිත කරන්න.

වෙනස් කළ ස්වභාවය	රසය	සුවඳ	වයනය	පෙනුම
කැබලි බවට පත් කිරීම				
යුෂ කිරීම				
පිටි කිරීම				

## 2.3 පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිතයෙන් ආහාර පිසීම සිදුකර, සිත් ගන්නා ලෙස පිළිගන්වමු

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට,

- විවිධ ආකාරයට ආහාර පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීමට,
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම සඳහා සුදුසු පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ තෝරාගැනීම, භාවිත කිරීම හා නඩත්තු කිරීමට,
- අවස්ථානුකූලව විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාර පරිභෝජනයට ප්‍රිය උපදවන ක්‍රමශිල්ප භාවිතයට,
- පිසීමට භාජනය වූ ආහාරවල ගුණාත්මක වැදගත්කම සොයා බැලීමට,
- පිසින ලද ආහාර පරිභෝජනය සඳහා නිර්මාණශීලීව පිළිගැන්වීමට

හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

ලාංකීය සංස්කෘතියට අනුව උදේ, දිවා, රාත්‍රී සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලේ තුනක් පරිභෝජනය කිරීමට අප හුරු වී ඇත. එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරතුර කෙටි ආහාර ගැනීම ද සිදු කරයි. විශේෂ අවස්ථා සඳහා විශේෂ ආහාර වර්ග ද පරිභෝජනය කරනු ලබයි.

ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස බත් ද, ඊට ගැලපෙන ව්‍යාංජන වර්ග කිහිපයක් ද , ආහාරයෙන් පසු අතුරුපස වර්ගයක් ගැනීම අපගේ සාමාන්‍ය සිරිතයි. ඒවායේ විවිධත්වය ඇති කිරීම සඳහා විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අනුගමය කරනු ලබයි. එසේම එම ආහාර වේල ආකර්ෂණීය ලෙස පිළිගැන්වීමට හා සංග්‍රහ කිරීමට ලාංකීය අප හුරු වී ඇත.



ආහාර වේලක් පිළිගන්වන ලද කෑම මේසයක්

## ආහාර පිසීම යනු

සකස් කරගත් අමු ද්‍රව්‍ය කාපයට භාජනය කර පරිභෝජනයට සුදුසු ආකාරයට පත්කර ගැනීම යි.

විවිධ ක්‍රමවලට ආහාර පිසීම මගින් එහි පෙනුම, සුවඳ, රස, වයනය ආදී ලක්ෂණවල විවිධත්වයක් ඇති වේ.

එක අමුද්‍රව්‍යයක් විවිධ ක්‍රමවලට පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත වේ.

උදා :- සහල් පිසීමේ ක්‍රම කිහිපයක්

- ▲ සහල් තැම්බීම → - බත්
- ▲ සහල් පිටි භාවිතයෙන් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම → - ඉදි ආපේප, පිට්ටු
- ▲ සහල් පිටි භාවිතයෙන් ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම → - කැවුම්, කොකිස්

## ආහාරය කාපයට භාජනය වීමෙන්

- ▲ ආහාර බිත්ති මෘදු වේ.
- ▲ ආහාරය විකීමට හා ගිලීමට පහසු වේ.
- ▲ ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පහසු වේ.
- ▲ පෝෂ්‍ය කොටස් සිරුරට අවශෝෂණය කරගැනීම පහසු වේ.
- ▲ ආහාරවල තිබෙන ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ වේ.
- ▲ ආහාරය නරක් නොවී තබා ගැනීමේ කාලය දිගු කර ගත හැකි වේ.
- ▲ ආහාර පිසීමේ දී ඉහළ කාපයට භාජනය වීමෙන් ආහාරයේ අඩංගු අහිතකර සංඝටක අක්‍රිය වීම සිදු වේ.

## ක්‍රියාකාරකම 2.7

- ඔබ කැමති ම පිසු ආහාර වර්ගවල නම් ලැයිස්තු ගත කරන්න.

**ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම හා ඒ සඳහා භාවිත කරන පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ**

**ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම**

- බ්ලාන්ච් කිරීම (Blanching)
- ජලයේ බහා තැම්බීම (Boiling)
- හුමාලයෙන් තැම්බීම (Steaming)
- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම (Frying)
- පෝරණුවේ පිලිස්සීම (Baking)
- රෝස්ට් කිරීම (Roasting)
- කර කිරීම (Toasting)

**බ්ලාන්ච් කිරීම**

මෙහි දී කැබලිවලට කපන ලද එළවළු හා පලතුරු වර්ග හොඳින් උණු කරන ලද ජලයේ විනාඩි 2 - 3 ක කාලයක් ගිල්වා තැම්බීම හෝ හුමාලය වදින සේ විනාඩි 2 - 3 ක කාලයක් තැම්බීම සිදු කරනු ලැබේ.



හුමාලය භාවිතයෙන් බ්ලාන්ච් කිරීම



ජලය තුළ බහාලීමෙන් බ්ලාන්ච් කිරීම

- මේ මගින් ආහාරවල එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය නවතී.
- වර්ණය වෙනස් වීම වැළකේ.
- අමුද්‍රව්‍යයේ පොත්ත ඉවත් කිරීම පහසු වේ. (තක්කාලි / අලුකෙසෙල්)

**ජලයේ බහා තැම්බීම**

- ජලයේ බහා තැම්බීමේ දී සෘජුව තාපය ලබාදීමෙන් අමුද්‍රව්‍ය සෙල තුළට ජලය උරා ගැනේ. එබැවින් අමු ද්‍රව්‍යයේ ප්‍රමාණය වැඩි වේ.

- උදා :- බත් පිසීම
- කඩල තැම්බීම
- අල තැම්බීම



ජලය බහා තැම්බීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



- අමුද්‍රව්‍ය තැම්බීම නිසා ආහාරයේ සෛල විශාල වීමෙන් සෛල බිත්ති පුපුරා යෑම සිදුවේ.
- තැම්බීමෙන් ආහාරය මෘදු වේ.
- ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වේ.
- තම්බා ගන්නා ආහාරය අනුව භාවිත කරන ජල ප්‍රමාණය වෙනස් වේ  
 උදා :- කඩල තැම්බීම සඳහා බත් පිසීමට වඩා වැඩිපුර ජලය අවශ්‍ය වේ.  
**හුමාලයෙන් තැම්බීම**

හුමාලයෙන් පිසීම ක්‍රම කිහිපයකට සිදු වේ.

- සෘජුවම ලබාදෙන වාෂ්පයෙන් පිසීම ස්ටීමරය හා කඩපිම්ම භාවිත කර ඉදි ආප්ප පිට්ටු, වන්ඩු ආප්ප එළවළු වාෂ්පෙන් තැම්බීම
- වක්‍රව ලබාදෙන වාෂ්පයෙන් පිසීම



ස්ටීමරය  
හුමාලයෙන් තැම්බීම

වක්‍රව ලබාදෙන වාෂ්පයෙන් පිසීම පුඩිං වර්ග සාදා ගැනීම උදා :- වටලප්පන්, කස්ටඩ්, පාන් පුඩිං ජලවාෂ්පවල පීඩනය ඇති කිරීමෙන් පිසීම පුඩිං වර්ග ඇට වර්ග අඩු කාලයකින් පිසගත හැකි ය.



- පීඩනයක් යටතේ ලබාදෙන වාෂ්පයෙන් පිසීම

හුමාලයෙන් පිසීමෙන්

- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වේ.
- වර්ණය හැඩය ආරක්ෂා වේ
- ආහාරය මෘදු වේ (වයනය)
- ආහාරය ජීර්ණයට හා අවශෝෂණය පහසුවේ.



තෙලේ බැදීම

- තෙලේ බැදීමේ නියමිත උෂ්ණත්වයකට රත් වී තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.



නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- තෙල් අඩුවෙන් රත්වීමෙන් බදින ආහාරයට තෙල් උරාගැනීමත්. අමිහිරි රසක්, සුවඳක්, වයනයක් ඇති වේ.
- වැඩිපුර රත් වීමෙන් තෙල් කර වීමත් බදිනලද ආහාරයේ මතුපිට කරවීම නිසා මැද තැම්බීම සිදු නොවේ. එහි දී වර්ණය කළ හැකි වේ. වයනය, කර සුවඳ, කර රසය ඇති වේ.
- නියමිත උෂ්ණත්වයකට තෙල් රත් වීමේ දී තෙල්වල බුබුළු ඇති වී එය ක්‍රමයෙන් සිඳී යයි. ඉන් අනතුරුව සුදුවත් දුමක් ඇති වේ. එම අවස්ථාවේ දී බැඳගන්නා ආහාරය තෙලට දැමීමෙන් ශබ්දයක් ඇති වන අතර බුබුළු නගමින් ක්‍රමයෙන් බැඳීම සිදු වේ.

නියමිත උෂ්ණත්වයට රත් වූ තෙලක බදින ලද ආහාරයේ ලක්ෂණ

- රත්වත් පැහැයෙන් යුතු වේ.
- ඇතැම් විට “කර කර” ශබ්දයෙන් හැපෙන ගතියෙන් යුතු වීම (Crispy)
- ප්‍රසන්න සුවඳක් ඇති වීම
- හැඩය ද ආරක්ෂා වී තිබීම.

කොණ්ඩ කැවුම්, පැණි වළලු, කට්ලට් වැනි ආහාර ගැඹුරු තෙලේ ද, බිත්තර ඔම්ලට්, කරවල, එණු ආදිය නොගැඹුරු තෙලේ ද බැඳගත හැකි ය.

### පෝරණුවේ පිලිස්සීම (Baking)

• පෝරණුව තුළට තාපය ලබා දීම නිසා ඒ තුළ ඇතිවන උෂ්ණත්වයට භාජනය වීමෙන් ආහාරය පිසීම සිදු වේ.

• පෝරණුවේ පුළුස්සනු ලබන ආහාරවල පිපීමක් ද සිදුවන බැවින් එහි වායුව රැඳීම නිසා පෙනුම, රසය, සුවඳ මෙන් ම වයනය ප්‍රිය වේ. ආහාර ගැනීමේ රුචිය ද වැඩි වේ.



• පාන්, බනිස්, කේක්, ප්‍රේස්ට් වර්ග පෝරණුවේ පුළුස්සා ගන්නා ආහාරයක් වේ.

## රෝස්ට් කිරීම (Roasting / Grilling)

තාපය ලබා දීමෙන් රත් වූ පෘෂ්ඨයක් මත ආහාරය තබා පිසිනු ලැබේ. මෙසේ පිස ගැනීම නිසා ආහාරයට සුවඳ, වර්ණය, වයනය රසය ද ආහාර රුචිය ඇති කරයි. ආහාරය සඳහා එළවළු, අල, මාළු හා මස් වර්ග රෝස්ට් කිරීමට භාජනය කළ හැකි ය.



රෝස්ට් කරන ලද විවිධ ආහාර

## කර කිරීම (Toasting)

රත් වූ පෘෂ්ඨයක් මත තබා පිසීම තවත් ක්‍රමයකි, ආහාරය, රත් වූ පෘෂ්ඨය මත ගැටීමෙන් ආහාරයේ තෙතමනය ඉවත් වී එහි දී ඇතිවන රසය, සුවඳ පැහැය මගින් ආහාර රුචිය ඇති වේ.

රොට්, බඩ ඉරිඟු, පාන් ආහාරය සඳහා මෙසේ කර කිරීමට භාජනය කළ හැකි ය.



**ක්‍රියාකාරකම 2.8**

- ප්‍රායෝගිකව පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- එහි දී ආහාරයේ දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරන්න

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම	ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම
<p><b>සහල් මිටක් තැම්බීම</b></p> <p>යොදාගත් ජල ප්‍රමාණය සහල් ඇටයේ ස්වභාවය වෙනස් වූ ආකාරය රසය සුවඳ පෙනුම වයනය - රළු ද / මෘදු ද යන වග</p>	<p><b>කරවිල බැඳීම</b></p> <p>කරවිල බැඳීම - තෙල් රත් වූ ආකාරය - කරවිල පෙරහන බැඳීමෙන් පසු වර්ණය රසය, වයනය, සුවඳ</p> <p>අමුද්‍රව්‍යයක් තැම්බීමේ දී හා බැඳීමේ දී ඔබගේ ඇත්දැකීම් විස්තර කරන්න.</p>

අප පරිභෝජනය කරන ආහාර, පිසීමේ ක්‍රම මගින් ආහාර ගැනීමේ ප්‍රියතාව වැඩි වේ. එසේ ම එම පිසෙන ලද ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.



පිසින ලද ආහාරය විචිත්‍රවත් ලෙස පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ආහාර පිළිගන්වන්නා පිළිගැන්වීම ඉතා ගෞරවයෙන් සිදු කිරීම.
- පිළිගන්වන ආහාරය අනුව පිළිගැන්වීම සිදු කිරීම
- උද :- තේ පැන් සංග්‍රහයක් - බන්දේසියක් මත පිළිගන්වන ආකාරය. ප්‍රධාන ආහාර වේලක් - කෑම මේසය මත පිළිගන් වන ආකාරය.
- ආහාරය පිළිගන්වන ස්ථානය - පිරිසිදු වීම. ප්‍රියමනාප විචිත්‍ර පෙනුමකින් යුතු වීම
- එවැනි පිළිගැන්වීමක් ලබන තැනැත්තා තුළ පිළිගන්වූ තැනැත්තා කෙරෙහි ගෞරවයක් ඇති වීම.

**ක්‍රියාකාරකම 2.9**

- ඔබගේ නිවසට පැමිණෙන මිතුරන් තිදෙනකු සඳහා වණ්ඩු ආපේප, පැණි වලලු සහ කෙසෙල් ගෙඩි සමග සවස තේ පැන් සංග්‍රහයක් සුදුනම් කිරීමට නියමිත ව ඇත.
- වණ්ඩු ආපේප, පැණි වලලු පිසීමේ ක්‍රමය සඳහන් කරන්න.
- වණ්ඩු ආපේප, පැණි වලලු සකස් කිරීම සඳහා යොදාගත් ආම්පන්න හා උපකරණ සඳහන් කරන්න.
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අනුව පිසගත් මෙම ආහාර වර්ග දෙකෙහි වෙනස්කම් සන්සන්දනය කරන්න.
- ආහාර පිළිගන්වන ආකාරය රූප සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.