

විෂය :- ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා

ගුරු හවතා :- රෝමීණි කුමාරි

ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා අමුද්‍රව්‍ය වල ස්වභාවය වෙනස් කරමු.

“අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාවයන්ට පත් කර ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි දියුණු කර ගනිමු.”

විවිධ අමුද්‍රව්‍ය ගුණාංග විවිධ වන අතර ඒවා පරිභෝජනයෙන් ලැබෙන තෘප්තිය හා පෝෂණය විවිධ වේ. එමෙන් ම එක ම අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාවයන්ට පත් කිරීමෙන් සකස් කරන ආහාරවල විවිධත්වය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය. එමගින් එම ආහාර පරිභෝජනයෙන් ලබන තෘප්තිය සහ පෝෂණය විවිධ විය හැකි ය.

මෙසේ ආහාර සැකසීමට භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය ස්වභාවය විවිධත්වයට පත් කළ හැකි බොහෝ ආකාර ඇත. ඒ සඳහා සුදුසු නිවැරදි මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ (Kitchen utensils & appliances) තෝරා ගත යුතු ය. තව ද සුදුසු මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිතය මුළුතැන්ගෙයි ගත කරන කාලය ද අඩු කරයි. එලෙස සැකසුම් කරන ආහාරවල රස හා වයනය එකිනෙකට වෙනස් වේ. මේ අන්දමින් අමුද්‍රව්‍ය විවිධ ස්වභාව බවට පත් කර එමගින් විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකසා ගැනීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය විවිධත්වයට පත් කිරීමෙන් විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකසා ගත හැකිය. මෙහිදී ආහාර වල,

- භෞතික තත්වය වෙනස් කිරීම
- රසය වෙනස් කිරීම
- සුවද වෙනස් කිරීම
- වයනය වෙනස් කිරීම සිදු කළ හැකිය.

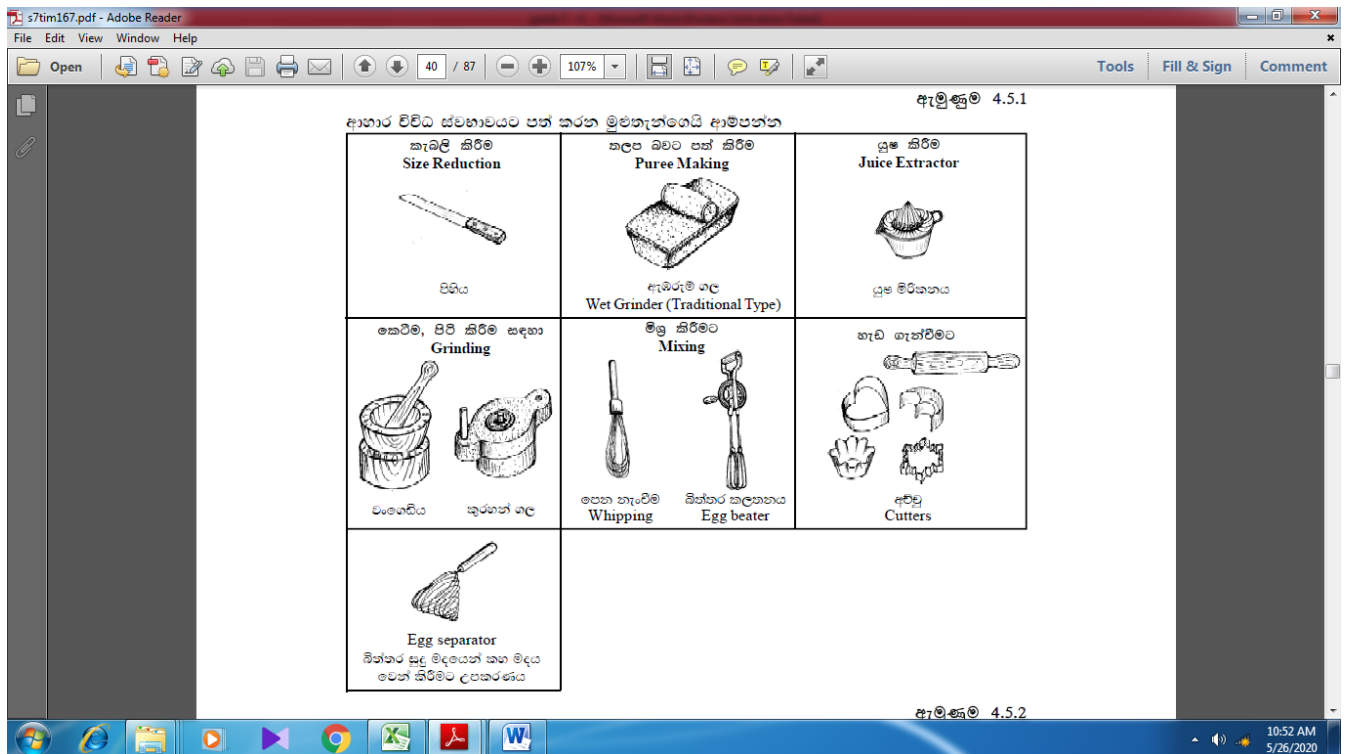
පාඩම කියවා පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

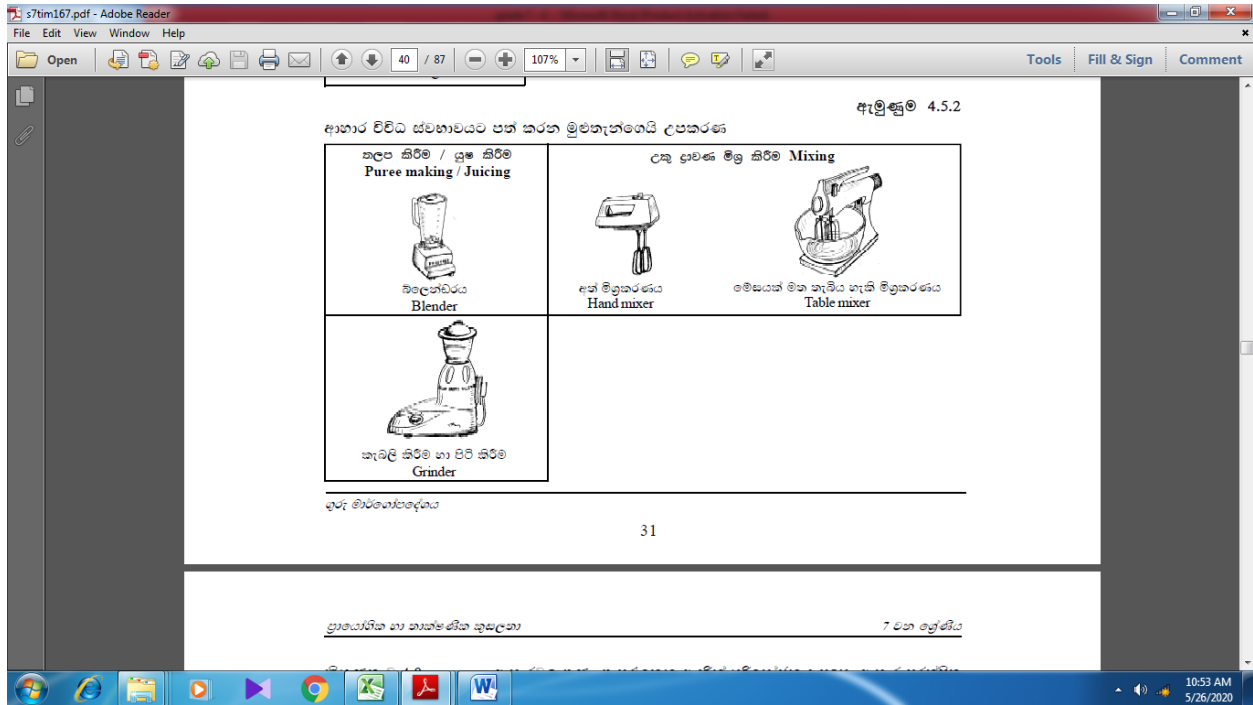
1. ආහාර වල භෞතික තත්වය, රසය, සුවද, වයනය වෙනස් කළ හැකි ආකාර සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න.
2. අමුද්‍රව්‍ය වල ස්වභාවය වෙනස් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද?
3. අමුද්‍රව්‍ය ස්වභාවය විවිධත්වයකට පත් කර ගැනීමෙන් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ඇති වාසි මොනවාද?

4. අමුද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය විවිධත්වයට පත් කරන පහත සඳහන් එක් එක් ආකාර සඳහා යොදා ගන්නා මූලිකත්වයේ ආම්පන්න හා උපකරණ හඳුනාගෙන ලැයිස්තුගත කරන්න.

ඒ සඳහා අරමුණුම 4.5.1 සහ 4.5.2 යොදා ගන්න.

- කැබලි කිරීම (Size reduction)
- තලප බවට පත් කිරීම (Puree)
- යුෂ බවට පත් කිරීම (Juicing)
- කෙටීම (Grinding)
- පිටි කිරීම (Powdering)
- උකු ද්‍රාවණ පිළියෙල කිරීම (Slurring)
- මිශ්‍ර කිරීම (Mixing)
- පදම් කිරීම (Seasoning)
- හැඩ ගැන්වීම (Shaping/forming)





5. දෙමාපිය සහයෝගය ලබා ගනිමින් පහත ආහාර අමුද්‍රව්‍ය වල ස්වභාවය විවිධ ආකාරයට පත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.

- කැබලි කිරීම - එළවළු, පලතුරු කැබලි සහ, පොල්, ගාන ලද පොල් බවට පත් කිරීම
- තලප බවට පත් කිරීම - තක්කාලි, සියඹලා, කාරටි, හිවිති, කොහිල අල
- යුෂ බවට පත් කිරීම - පලතුරු යුෂ, පොල් කිරි
- කෙටීම - ධාන්‍ය (වී සහල් බවට), තෙල් බෝග (තල පිරිසිදු කිරීමට),
- පිරි කිරීම - ධාන්‍ය (සහල් පිරි, කුරක්කන් පිරි), මාෂ බෝග (මුං අට පිරි, කඩල පිරි) කොස් පිරි , අල බෝග (හුලංකිරිය පිරි, මඤ්ඤදාක්කා පිරි)
- උකු දාවණ පිලියෙල කිරීම - සහල් පිරි දාවණ
- මිශ්‍ර කිරීම - කැබලි කරන ලද එළවළු/පලතුරු සලාද, මිශ්‍ර පලතුරු පාන
- පදම් කිරීම - කොටස් කරන ලද මාළුවල කුළුබඩු හොඳින් තවරා තැබීම
- හැඩ ගැන්වීම - අමු එළවළු, පලතුරු (Carvings), පිරි මෝලි මගින් විස්කෝතු සෑදීම

6. ඉහත ආහාර අමුද්‍රව්‍ය වල ස්වභාවය වෙනස් කිරීම සඳහා භාවිත කරන ආම්පන්න හා උපකරණ තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

7. පෙළ පොතේ සඳහන් 2.6 ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.