

පිසීමේ ආම්පන්න හා  
උපකරණ භාවිතයෙන්  
ආහාර පිසීම සිදු කර සිත්  
ගන්නා ලෙස පිළිගන්වයි.

රෝෂිණි කුමාරි

- සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සුදානම් කරගන්නා බොහෝ ආහාර පරිභෝජනය සඳහා පිස ගත යුතුයි. ආහාර පිසීමේ දී ආහාරයේ උෂ්ණත්වය ඉහළ නංවයි. එවිට ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල අඩංගු ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට සහ අවශෝෂණයට බාධා කරමින් ක්‍රියා කරන බොහොමයක් සංඝටක වැඩි උෂ්ණත්වයක දී අක්‍රිය වේ. පිසීමෙන් එම ආහාර පහසුවෙන් ජීර්ණය වන අතර ශරීරයට පෝෂක අවශෝෂණය ද පහසු වේ. මස්, මාළු වැනි සත්ත්ව ආහාරවල පවතින ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාර පිසීමෙන් විනාශ වී ආහාර පරිභෝජනයට සුදුසු තත්ත්වයට පත් කරයි. මේ නිසා පරිභෝජනය සඳහා ආහාර සැකසීමේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් ලෙස පිසීම හැඳින්විය හැකියි. ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කරන විවිධ ක්‍රම ඇති අතර ඒ සඳහා භාවිත කරන පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ (Cooking utensils & appliances) ද විවිධ වේ. පිසීමට යොදා ගන්නා ක්‍රමය අනුව පෝෂක විනාශ වීම ද අවම කරගත හැකි අතර පිසීමේ ක්‍රමය අනුව ආහාරයේ රසය සහ වයනය වෙනස් වේ. ශරීරයට අවශෝෂණය වීමේ ප්‍රවණතාව ද වෙනස් වන නිසා එයින් ලැබෙන පෝෂණය ද තෘප්තිය ද වෙනස් විය හැකිය.

- ආහාර පිසීම යනු කුමක්ද?

- සකස් කර ගත් අමුද්‍රව්‍ය තාපයට භාජනය කර පරිභෝජනයට සුදුසු ආකාරයට පත්කර ගැනීම ආහාර පිසීම ලෙස හඳුන්වයි.



# • ආහාර පිසීම නිසා කුමක් සිදුවේද?

- ආහාර විකීමට හා ගිලීමට පහසු වීම
- ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පහසුවේ
- පෝෂ්‍ය කොටස් සිරුරට අවශේෂණය කර ගැනීම පහසුවේ
- ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශවේ
- ආහාරය නරක් නොවී කල් තබා ගත හැකි කාලය දිගු කර ගත හැකි වේ.



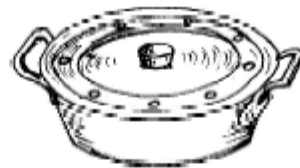
- අමුද්‍රව්‍ය නාපයට ලක් කිරීම තුළ අමුද්‍රව්‍යයේ සෛල බිත්ති වෙන් වී ආහාර සංඝටක එකිනෙක මිශ්‍ර වීම නිසා මුඛයට දැනෙන ආහාරයේ ස්වභාවය (Mouth feel) වඩාත් ප්‍රියජනක වේ. ආහාර පිසීමට පෙර කුළුබඩු, ලුණු වැනි ද්‍රව්‍ය මගින් එම ආහාර රස ගැන්වීමෙන් ද, පිසීමේ මාධ්‍ය වශයෙන් පොල් කිරි හෝ පිසීමට උචිත තෙල් භාවිතය නිසා ආහාරයේ ඉහදිය ගෝචරතාව ඉහළ නැංවීම ද සිදුවේ.

- පිසීමේ විවිධ ක්‍රම සඳහා භාවිත කරන පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ පහත දැක්වේ.

පිසීමේ ආම්පන්න

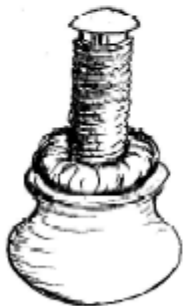


බ්ලාන්ච් කිරීම  
Blanching



ජලයෙහි බහා තැම්බීම  
Boiling

හුමාලයෙන් තැම්බීම - Steaming



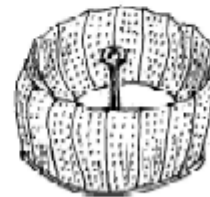
පිටු  
බමුණ



කඩපිම්මේ  
තැම්බීම



ස්ටීමරය  
Steamer



Vegetable  
steamer



පීඩන උදුන  
Pressure cooker

තෙලේ බැදීම  
**Frying**

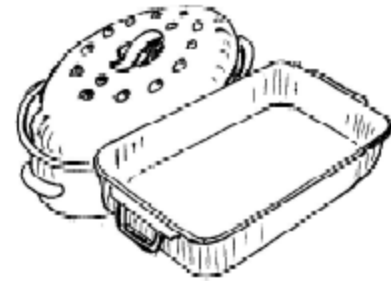


තොගැඹුරු තෙලේ  
බැදීමේ බඳුන  
**Frying pan**



ගැඹුරු තෙලේ බැදීමේ බඳුන  
**Deep fryer**

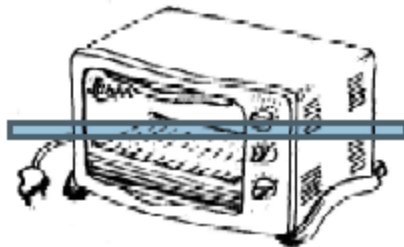
රෝස්ට් කිරීම



රෝස්ට් කිරීමේ බඳුන  
**Roasting pans**

පිසීමේ උපකරණ

පෝරණුවේ පිළිස්සීම  
**Baking**



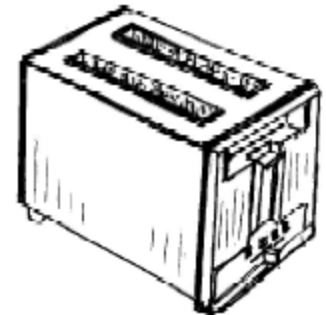
විදුලි පෝරණුව  
**Electrical Oven**

රෝස්ට් කිරීම/  
**Roasting/Grilling**



**Grill & Waffle baker**

කර කිරීම  
**Toasting**



**Toaster**

# • ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම මොනවාද?

- බිලාන්චි කිරීම (Blanching)
- ජලයෙහි බහා තැම්බීම (Boiling)
- හුමාලයෙන් තැම්බීම (Steaming)
- තෙලේ බැඳීම (Frying)
- පෝරණුවේ පිලිස්සීම (Baking)
- රෝස්ට් කිරීම (Roasting/Grilling)
- කර කිරීම (Toasting)



- ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

- ආහාර පිළිගැන්වන්නා පිළිගැන්වීම ඉතා ගෞරවයෙන් සිදු කිරීම

- පිළිගැන්වන ආහාරය අනුව පිළිගැන්වීම සිදු කිරීම

  - ❖ උදා :-

    - ❖ ප්‍රධාන ආහාර වේලක් නම් කෂම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම

    - ❖ තේ පැන් සංග්‍රහයක් නම් ඛන්දේසියක් මත තබා පිළිගැන්විය හැකි වීම

- ආහාරය පිළිගැන්වන ස්ථානය පිරිසිදු වීම හා ප්‍රියමනාප විවිඳු පෙනුමකින් යුතු වීම

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ කලාව අනුව මේසය පිළියෙල කිරීම

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ විවිධ ක්‍රම







විෂය :- ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා

ගුරු භවතා :- රෝෂිණි කුමාරි

පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ භාවිතයෙන් ආහාර පිසීම සිදු කර සිත් ගන්නා ලෙස පිළිගන්වයි

1. ඔබේ පෙළපොතේ සඳහන් 2.6 ක්‍රියාකාරකම කරන්න
2. බිලාන්චි කිරීම යනු කුමක්ද?
3. බිලාන්චි කිරීමේ වාසි මොනවාද?
4. ආහාර ජලයේ බහා නැමිබීමේදී නැමිබීමට ප්‍රමාණවත් තරම් පමණක් ජලය දමා නැමිබීම සිදු කරන ආහාර වර්ග සඳහා උදාහරණ 02ක් ලියන්න

5. ආහාර හුමාලයෙන් තැම්බීමේ ක්‍රම 03 ලියන්න
6. සෘජුවම ලබා දෙන වාෂ්පයෙන් ආහාර වර්ග තැම්බීම සඳහා භාවිත වන උපකරණ 02ක් නම් කරන්න
7. ආහාර පීඩනයක් යටතේ ලබා දෙන වාෂ්පයෙන් තැම්බීම සඳහා නිවසේ බහුලව භාවිත වන උපකරණය කුමක්ද?
8. ආහාර වර්ග තෙලේ බැඳීමේදී නිවැරදි උෂ්ණත්වයට තෙලේ රත් නොකිරීමෙන් කුමක් සිදුවේද?
9. පොරණුවේ පිලිස්සීම කරනු ලබන ආහාර වර්ග 02ක් ලියන්න
10. දෙමාපිය සහාය ලබා ගනිමින් 2.7 ක්‍රියාකාරකම කරන්න