

සුචෙන් පෙරට
e ඉගෙනුම් පියස
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



මෙහෙයවීම - ස.අ.අ (තාක්ෂණ)

M.K.D.A අනුශා තරංගනී මිය

සැලසුම් කිරීම හා මග පෙන්වීම- ගුරු උපදේශක(දිවුලපිටිය කොට්ඨාසය)

B.H.M.S විජේසිංහ

පාඩම සැකසුම හා ඉදිරිපත් කිරීම- මිනු vi වන පාවුළු පාප් ම.වි

M.M.N නිලුෂි ප්‍රනාන්දු

වාරය -1

ගුණය : 10	විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	නිපුණතාව 05 - ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී, හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.
-----------	-----------------------------	---

නිපුණතාව - 5.2 පිළියෙල කිරීමේ දී සහ පිසීමේදී ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැකගැනීම පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි

ආහාර සකස් කිරීමේදී පිළියෙල කිරීමේදී හා පිසීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගන්නා ආකාරය .

- සේදීම
- කැපීම
- රස ගැන්වීම
- මිශ්‍ර කිරීම හෝ මිශ්‍ර කර තැබීම
- පිසීම



සේදීම :-

එළවළු -කැපීමට පෙර සේදීම.

පලතුරු- ලුණු මිශ්‍ර ජලයෙන් හෝ ක්ලෝරින් පෙනි යෙදූ ජලයෙන් සේදීම

පලා වර්ග -ලුණු හෝ ක්ලෝරින් මිශ්‍ර ජලයෙන් සේදීම (ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් වේ)

මස් -කැපීමට පෙර සේදීම

මාළු -කැබලිකර සේදීම

බිත්තර -පිසීමට හෝ පිළියෙල කිරීමට ආසන්නව සේදීම.

රස ගැන්වීම



කැපීම :-

එළවළු - අවශ්‍යතාවට ගැළපෙන ලෙස කැපීම

සිහින්ව කැපීමෙන් ජල ද්‍රව්‍ය විටමින් C හා B කාණ්ඩ විනාශ වේ .

පලතුරු - විශාල කැබලි වලට කැපීමෙන් පෝෂණ ගුණ ආරක්ෂාවේ.

මස් මාළු - මුඛගත් පිහි භාවිතයෙන් කැපීම .

පලා වර්ග - පිළියෙල කිරීමට ආසන්නයේ මුඛගත් පිහියකින් කැපීම.

සමහර එළවළු , පලතුරු සහ පලා වර්ග කපා තබනවිට ඇතිවන ඔක්සිකරණය වළක්වා ගැනීමට දෙනිසුෂ මිශ්‍ර කිරීම.



රස ගැන්වීම

දේශීය ස්වභාවික කුළුබඩු යෙදීම .

උදා -දෙහි විටමින් C හා යකඩ අවශෝෂණය ට උපකාරී වේ.

කහ - විෂබීජ නාශක හා වර්ණකාරකයකි .

කෘත්‍රීම රසකාරක අනුමත ප්‍රමාණවලින් යෙදීම.



මිශ්‍ර කිරීම

මිශ්‍ර කිරීමේ උපකරණ ,හැඳි භාවිතය

අමුද්‍රව්‍ය ගන්නා ආහාර ආහාරයට ගැනීමට පැය 1/2අඩු කාලයකදී පිළියෙල කිරීම
(පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආරක්ෂා කරගැනීමට)

මස් මාළු පිළියෙල කිරීමේදී කුළුබඩු යොදා විනාඩි 20 තැබීම (බාහිර ආනි)



පිසීම

පිසීමේදී නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය.

පිසීමේදී එක් එක් ආහාර පිසීමේ උෂ්ණත්ව හා පිසීමේ ක්‍රම යොදා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඒ රැකෙන පරිදි පිස ගත යුතුය

නිවැරදි උපකරණ හා මෙවලම් භාවිතය



පිටු අංක 76-79 දක්වා කියවා පහත සඳහන් ඇගයීම සම්පූර්ණ කරන්න .

ඇගයීම

1 ආහාර සකස් කිරීමේදී හා පිසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු මොනවාද ?

2 ආහාර පිසීමේදී ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කරගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද ?

3 ආහාර කැපීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර මොනවාද ?