

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - 1		
ශ්‍රේණිය :10	විෂයය :ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පාඩම :06 ආහාර පිළියෙළ කිරීම හා පිසීම

නිපුණතාව : 6	විවිධ අවස්ථා හා අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි
නිපුණතා මට්ටම : 6.1	ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේෂණය කරයි.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී හා පිසීමේදී ගුණාත්මක බව රැකගැනීම හා වර්ධනය කරගැනීමත් නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කිරීම වැදගත් වේ.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

- අත් ගැසීම (kneading)
- මිශ්‍ර කිරීම (mixing)
- කවලම් කිරීම (blending)
- ගැසීම (beating)
- කැබලිවලට කැපීම (cutting)
- පදම් කිරීම (seasoning / marinating)

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- අමු ද්‍රව්‍ය ගුණාත්මක බවෙන් යුක්ත විය යුතුය.
- නියමිත ප්‍රමාණ වලින් අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම.
- සුදුසු උපකරණ හා මෙවලම් යොදාගැනීම.
- උපකරණ හා මෙවලම් වල පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.

පිරිමෝලි

සන පිරිමෝලි

පිරි, මේද
ස්වල්පයක්,
මුහුන් වර්ග, සීනි
හා
ජලය අඩංගු සන
පිරි මිශ්‍රණයකි.

උදා :- බනිස්,
මාළුපාන්, පාන්

දියාරු පිරිමෝලි

පිරි ජලය හෝ

පොල්කිරි අඩංගු

උකු දාවනයකි

උදා :- පැන් කේක්
කොකිස්, ආප්ප

පෙස්ට්‍රි

පිරි හා මේදය
නියමිත
අනුපාතයෙන්
යුක්තව

පිළියෙල කරන
මිශ්‍රණයකි,

උදා :- ෂෝට් ක්‍රෂ්ට්
පේස්ට්‍රිය
පැට් පෙස්ට්‍රිය
පල් පෙස්ට්‍රිය
ෂූ පෙස්ට්‍රිය

අත් ගැසීම

අත් ගැසීමේදී පිරි මිශ්‍රණයට වාතය
ඇතුළුවීම තුළින් රිස්ට් ක්‍රියාත්මක වේ.

CO₂ වායුව මුදාහැරීම නිසා මිශ්‍රණය
පිපේ. පිරි ජලය සමග මිශ්‍ර කලවිට පිරි
මෝලිය තුල රැදී CO₂ වායුව පැතිරවීමට
පිරිවල ග්ලූටන් නම් ප්‍රෝටීනය හේතු වේ.



මිශ්‍ර කිරීම

මිශ්‍ර කිරීම තුළින් ආහාරයේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය

ඒකාකාරව පැතිරවීම සිදුකරයි. මෙම

ක්‍රියාවලිය සඳහා අතින් ක්‍රියාකරන උපකරණ

ද විදුලියෙන් ක්‍රියාකරන උපකරණ ද භාවිතා කරයි.

උදා :- ගැරුප්පුව, බිත්තර ගසන උපකරණය, විද්‍යුත් මිශ්‍රකය
පිළියෙල කරන ආහාරය අනුව මිශ්‍ර කිරීම විවිධාකාර වේ.

කලවම් කිරීම

ආහාරයේ අපේක්ෂිත වයනය, රසය, පෙනුම යන ලක්ෂණ ලබාගැනීම සඳහා කලවම් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වැදගත් වේ. ඒ ඒ ආහාරයට අනුව කලවම් කිරීම ද වෙනස් වේ.



කැබලිවලට කැපීම

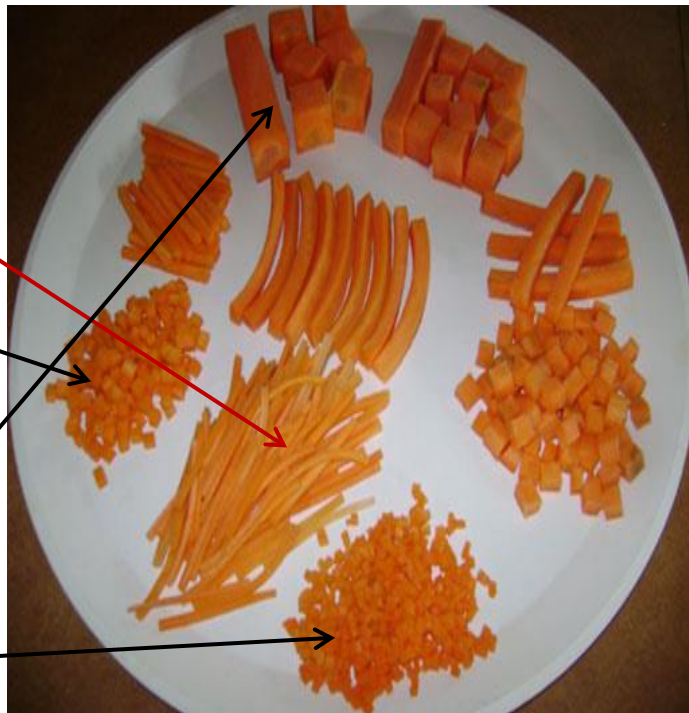
ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇතිකිරීමටත් අලංකාරය ලබාදීමටත් ආහාර විවිධ හැඩතල වලට අනුව කපනු ලබයි.

ජූලියන් ක්‍රමයට කැපීම

බෘතුවාස් ක්‍රමයට කැපීම

මසදුවාන් / මැසඩොයින් ක්‍රමයට කැපීම

පෙයිසැන් ක්‍රමයට කැපීම



ගැසීම (beating)

ගැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය මගින් ආහාරයේ රසය වයනය අලංකාරය හොදින් ලැබේ. ආහාරවල සැහැල්ලු බව හා මතුපිට අලංකාරය ලබාගැනීමට ද මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගනී,

උදා :- කේක්, පුඩින් වර්ග සැකසීමේදී

බිත්තර සුදු මද පෙන නගින තෙක් ගැසීම



පදම් කිරීම

ආහාරයේ රසය, සුවඳ හා සුගන්ධය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පෙර පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස පදම් කිරීම හැදින්විය හැකිය. විශේෂයෙන් මස්, මාළු හා එළවලු වර්ග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනු ලබයි. ආහාරයට අවශ්‍ය පදම් කාරක එනම් රසකාරක, කුළුබඩු වර්ග එකතු කර පැයක් හෝ දෙකක් තැබිය යුතුයි.

පදම් කිරීමේ දී කුළුබඩු මිශ්‍රණයේ අංශු ආහාරය තුළට විසරණය වේ. ආහාරයේ ඇති ජල ප්‍රමාණයද පිටතට ගමන් කරයි. මෙයට බාහිර ආශ්‍රිතිය හේතු වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය නිසා ආහාරයෙහි රසය වැඩිදියුණු වී මෘදු වයනයක් ඇති වේ.

උදා :- මාළු ඇඹුල්තියල්

ඇගයීම

පෙළපොත අධ්‍යයනය කර පිළිතුරු ලියන්න

- 1) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න
- 2) පිටි මොලී වර්ග නම් කරන්න.
- 3) පිටි මෝලියේ ඇදෙන සුළු බව ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද?
- 4) පිපුම්කාරක දෙකක් නම් කරන්න.
- 5) ඊස්ට් යනු මොනවාද? එය භාවිතා කරන අවස්ථා සඳහන් කරන්න ?
- 6) පිටි මෝලියේ ගුණාත්මක බව අඩුවීමට හේතු මොනවාද?
- 7) මිශ්‍ර කිරීමේ දී භාවිතා කරන උපකරණ මොනවාද?
- 8) කේක් සෑදීමේදී මිශ්‍රණයට පිටි එකතු කරන්නේ කෙසේද?
- 9) ආහාර කැබලිවලට කැපීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව, කැපීමේ ක්‍රමය හා කපන ආකාරය වගු ගත කරන්න.
- 10) පදම් කිරීම යනු කුමක්ද? උදාහරණ දෙකක් දක්වන්න.
- 11) විසරණය යනු කුමක්ද?
- 12) හානි ර ආශ්‍රැතිය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.