

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

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

<b>නිපුණතාව : 6</b>	විවිධ අවස්ථා හා අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි
<b>නිපුණතා මට්ටම : 6.1</b>	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

පිළියෙළ කරන  
මිශ්‍රණයකි,

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

### අත් ගැසීම

අත් ගැසීමේදී පිරි මිශ්‍රණයට වාතය  
ඇතුළුවීම තුළින් රිස්ට් ක්‍රියාත්මක වේ.

CO<sub>2</sub> වායුව මුදාහැරීම නිසා මිශ්‍රණය  
පිපේ. පිරි ජලය සමග මිශ්‍ර කලවිට පිරි  
මෝලිය තුල රැදී CO<sub>2</sub> 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  
පිළියෙළ 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

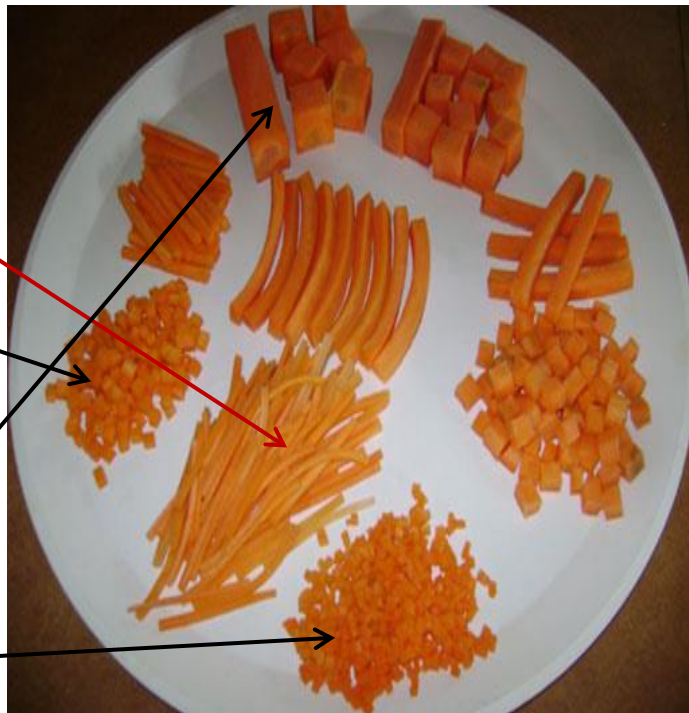
ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇතිකිරීමටත් අලංකාරය ලබාදීමටත් ආහාර විවිධ හැඩතල වලට අනුව කපනු ලබයි.

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 ඇඹිල්ලි

## 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.



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - 02 වාරය

ශ්‍රේණිය :10 ශ්‍රේණිය	විෂයය :ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පාඩම :නිපුණතාවය- 06 විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි. නිපුණතා මට්ටම - පිසීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර සකස් කරයි.
-----------------------	----------------------------	---

ආහාර පිසීමේ ක්‍රම.

\_\_\_\_\_ ආහාර පිසීම.

ආහාර පිසීම යනු පිළියෙ කරගත් ආහාර තාපයට භාජනය කිරීමෙන් අනුභවයට සුදුසු තත්වයට පත්කර ගැනීමයි.

ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම;

- ආහාරයට ගතහැකි තත්වයට පත්කර ගත හැකිවේ.
- ජීර්ණය පහසු වේ.
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.
- ආහාර වල ඇති විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය හා ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශවේ.
- රසවත් බව හා රුචිකත්වය ඇතිවේ.
- සගන්ධය වැඩිදියුණු වේ.
- ආහාර පරිරක්ෂණය

තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම .

ආහාරයක් පිසීමට ලක්කිරීමේදී තාපය යොදා ගනී.

තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම 03 කි.

1. සන්නයනය
2. සංවහනය
3. විකිරණය .



සන්නයනය - සන ද්‍රව්‍යයක අංශුවෙන් අංශුවට තාපය ගමන් කිරීමයි.

සන්නයනය මගින් පිස ගන්නා ආහාර - රොට්, තෝස්, පෑන් කේක්.

සංවහනය - සංවහනයෙන් ආහාර පිසීමේදී ඒ සඳහා කිසියම් මාධ්‍යයක් අවශ්‍ය වේ. එම මාධ්‍යය ලෙස පොල්කිරි , ජලය, තෙල් යොදාගත හැක. සංවහනයෙන් ආහාර පිසීමේ දී යොදා ගත් මාධ්‍යය ජලය ලෙස අප ගනිමු.

එහිදී භාජනයේ පහල ඇති ජල අංශු රත්වේ. එවිට ජල අංශු වල සනත්වය අඩුවී සැහැල්ලු වී ඉහළට ගමන් කරයි. ඉහළ ඇති සනත්වයෙන් වැඩි සිසිල් අංශු පහළට ගමන් කරයි. මෙම චලනය හේතුවෙන් සංවහන ධාරා ඇතිවේ. එවිට ආහාර පිසීමට ලක්වේ.

සංවහනය මගින් පිසීම සිදුවන ආහාර-

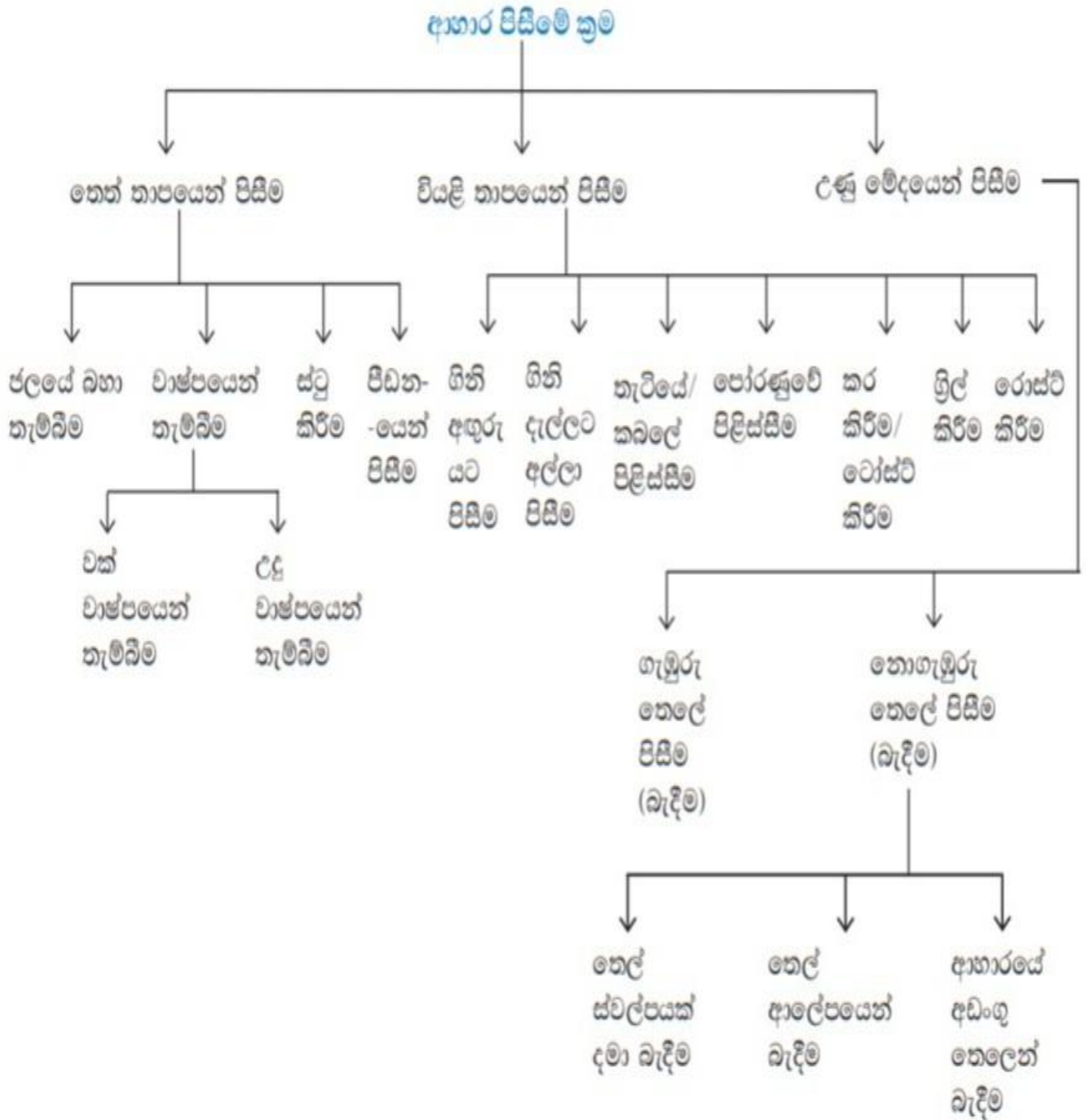
පිට්ටු, බත්, පපඩම් බැදීම, අල වර්ග තැම්බීම , කිරි උණු කිරීම.

විකිරණය - මාධ්‍යක් සහිතව හෝ රහිතවකිරන මගින් තපය ගමන් කිරීමයි. මෙහිදී එම කිරණ ආහාරයේ පෘෂ්ඨය මතට වැටීමෙන් අභ්‍යන්තර පිසීම සිදුවේ. විකිරනය මගින් අහර පිසගන්නා උපකරණ ලෙස විදුලි පෝරණුව ලෙස හැඳින්විය හැක.

විකිරණය මගින් පිසගන්නා ආහාර-කේක්, පාන්, බිස්කට්







## පිසීමේ ක්‍රම වර්ගීකරනය





ඒ ඒ පිසීමේ ක්‍රියාවලියයේදී ආහාර පිසීමට ලක්වන අයුරු

පිසීමේ ක්‍රමය	ක්‍රියාවලිය	තාප සංක්‍රමන ක්‍රම	ආහාර
<p>ජලයේ බහා තැම්බීම</p> 	<p>ආහාරය වැසෙන සේ ජලය එකතු කර පියනෙන් වසා පිසීම.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සන්නයනය</li> <li>● සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සුප්</li> <li>● ස්ටොක්සාය</li> <li>● රසම්</li> <li>● කැඳ</li> <li>● ධාන්‍ය වර්ග</li> </ul>
<p>උදු වාශ්පයෙන් තැම්බීම</p>	<p>නටන ජලයෙන් පිටවන හුමාලය කෙලින්ම ආහාරය හ ගැටීමෙන් පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සන්නයනය</li> <li>● සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ඉදි ආප්ප</li> <li>● පිට්ටු</li> <li>● හැලප</li> <li>● ලෑවරියා</li> <li>● එළවළු</li> </ul>
<p>වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම</p> 	<p>පියනෙන් වසන ලද ජල බදුනක ආහාරය තබා නටන ජලයේ උශ්නත්වයෙන් පිසීම මෙහිදී හුමාලය වක්‍රාකාරයෙන් ලැබේ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සන්නයනය</li> <li>● සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පුඬිං වර්ග</li> <li>● වටලපන්</li> </ul>

<p>ස්ව කිරීම</p>	<p>ජලය නටන් උෂ්ණත්වයට අඩු උෂ්ණත්වයකදී (65<sup>0</sup>-80<sup>0</sup>)පියන වසා දිගු වේලාවක් ආහාර පිසීමයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්තයනය</li> <li>• සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මස්</li> <li>• එළවළු</li> <li>• මාළු</li> </ul>
<p>පිඩනයෙන් පිසීම</p> 	<p>පිඩන උදුනට ආහාර හා ජලය දමා පියන වසා අවශ්‍ය බර යොදා පිසීම</p> <p>මූලධර්මය-නියත් පරිමාවක වැඩි පිඩනයක් යෙදීමෙන් උෂ්ණත්වය වැඩිවේ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්තයනය</li> <li>• සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මස්</li> <li>• පුඩිං</li> <li>• ධාන්‍ය</li> </ul>
<p>රෝස්ට් කිරීම</p>	<p>ආහාරයට රසකාරක හා කුලුබඩු යොදා පදම් කර මේදය/තෙල් යොදා පිසගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්තයනය</li> <li>• සංවහනය</li> </ul> <p>පෝරණුවක් තුළදී සන්තයනය විකිරණ,සංවහන වායු ධාරා</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මස්</li> <li>• මාලු</li> <li>• අල</li> </ul>
<p>ගිනි අගුරුයට පිසීම</p>	<p>ආහාරය ගිනි අගුරු යට දමා පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්තයනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කරවල</li> <li>• සුදුලූනු</li> <li>• වම්බටු</li> <li>• බතල</li> <li>• කොස් ඇට</li> </ul>
<p>ගිනි දැල්ලට අල්ලා පිසීම (බාබකිච් කිරීම)</p> 	<p>ආහාරයක් මගින් ගිනි දැල්ලට අල්ලා පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්තයනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මස්</li> <li>• කරවල</li> <li>• මාලු</li> </ul>

<p>ග්‍රිල් කිරීම</p>	<p>පදම් කල ආහාර විවෘත /සංවෘත උදුනක පිස ගැනීම. රත් වූ උදුනක ගිනි දැල්ල මත පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>මස්</li> <li>මාලු</li> <li>සොසෙජස්</li> <li>ඵලවලු</li> <li>බීමිමල්</li> <li>තක්කාලි</li> </ul>
<p>පෝරනුවේ පිලිස්සීම බේක් කිරීම</p> 	<p>රත් කල පොරනුව තුල ආහාරය තබා නියමිත කාලයක් තුල පිස ගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> <li>විකිරනය</li> <li>සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කේක්</li> <li>බේස්කට්</li> <li>පාන්</li> <li>පුඩින්</li> <li>රෝල්ස්</li> <li>පේස්ට්‍රි</li> </ul>
<p>බ්‍රේස් කිරීම</p>	<p>රත් වූ භාජනයකට මේද ස්වලපයක් දමා ආහාර එක්කර උදුන තුල හරවමින් පිසගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> <li>සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>මස්</li> <li>මාලු</li> </ul>
<p>තැටියේ/කබලේ පිලිස්සීම</p> <p>ටෝස්ට් කිරීම</p>	<p>ආහාර තැටිය හෝ කබලට දමා පිසීම</p> <p>පාන්පෙනිතැටියේ /කබලේ දමා දෙපැත්ත හරවමින් පිසීම.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> <li>සන්තයනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කෝපි</li> <li>රොට්</li> <li>කොත්තල්ලි</li> <li>වියලි මිරිස්</li> <li>සුදුරු.</li> <li>පාන්</li> </ul>
<p>ගැඹුරු තෙලේ බැදීම</p> 	<p>මේදය/තෙල් නටන විට ආහාරය එක්කර පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> <li>සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කට්ලට්</li> <li>පැට්ස්</li> <li>මුරුක්කු</li> <li>කොකිස්</li> <li>වම්බටු</li> <li>පපඩම්</li> <li>මස්</li> <li>මාලු</li> </ul>
<p>නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම</p>	<p>තෙල් ස්වල්පයක් රත්කර ආහාරය එක්කර පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> <li>සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කරවල</li> <li>වම්බටු</li> <li>ඵලවලු වර්ග</li> <li>අල</li> <li>මස්</li> </ul>
<p>තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම</p>	<p>රත් වූ බදුනේ තෙල් ආලේප කර ආහාරය පිසීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සන්තයනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආප්ප</li> <li>පැන්කේක්</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඔම්ලට්</li> <li>• බිත්තර බුල්සයි</li> </ul>
ආහාරයේ මේදයෙන් පිසීම	අඩංගු තෙල් අදික ආහාර වල ඇති මේදයෙන්ම පිසීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සන්නයනය</li> <li>• සංවහනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• බේකන්</li> <li>• හැම්</li> <li>• උතුරු මස්</li> <li>• ලිංගුස්</li> <li>• තෙල්අධික මස්</li> </ul>



**ඇගයීම් 01**

1. තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම 2නම් කරන්න.
2. වියලි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රම 2 නම් කරන්න.
3. උනු මේදයෙන් පිසීමේ ක්‍රම 2 නම් කරන්න.
4. වශ්පයෙන් තැම්බීම ආකාර 2කි.ඒ මොනවාද?
5. ස්ට්‍රි කිරීමෙන් පිසගන්න ආහාර වඩා සුදුසු විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවදි 2නම් කරන්න.
6. ආහාරයේ අඩංගු මේදයෙන්ම පිසගන්නා ආහාර 2 නම් කරන්න.
7. ටෝස්ට් කිරීමට යොදාගන්නා උපකරන 2 නම් කරන්න.
8. එලිමහනේ සාදයකට වඩා සුදුසු පිසීමේ ක්‍රම 2 නම් කරන්න.
9. සංවහන ධාරා ඇතිවන්නේ කුමන තාප සංක්‍රමන ක්‍රමයෙන්ද?
10. වක් වාශ්පයෙන් ආහාර පිසගැනීමේදී ආහාර බඳුන ආවරනය කිරීම වඩා සුදුසු වන්නේ ඇයි?



**ඇගයීම් 02**

පහත පිසීමේ ක්‍රම වල ක්‍රියාවලිය හඳුන්වා තාප සංක්‍රමන ක්‍රම නම් කරන්න.

- ❖ උදු වශ්පයෙන් තැම්බීම
- ❖ ස්ථ කිරීම
- ❖ රෝස්ට් කිරීම
- ❖ බ්‍රේස් කිරීම
- ❖ තෙල් ආලේපයෙන් පිසීම
- ❖ ආහාරයේ අඩංගු මේදයෙන් පිසීම.

**ඇගයීම 03**

පහත පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 02 බැගින් වගුගත කරන්න.

- ❖ වක් වාශ්පයෙන් තැම්බීම
- ❖ ස්ථ කිරීම
- ❖ පිඩනයෙන් පිසීම
- ❖ ශ්‍රීල් කිරීම
- ❖ පෝරනුවේ පිලිස්සීම
- ❖ ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම

පිසීමේ ක්‍රමය	සැලකිය යුතු කරුණු

#### ඇගයීම 04.

ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමේදී පහත පියවර අනුගමනය කිරීම නිසා ආහාරයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.

- ❖ හොඳින් රත් නොවූ තෙලට ආහාර එකතු කිරීම.
- ❖ රත්වත් පැහැය වනතුරු ආහාර බැඳ නොගැනීම.
- ❖ උවමනාවට වඩා රත් වූ තෙලට ආහාර එක් කිරීම.
- ❖ ආහාරය හොඳින් වැසී නොයන සේ තෙල් යොදා නොගැනීම.





