

07

එන කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

ආහාර දැනුම හා පුහුණුව

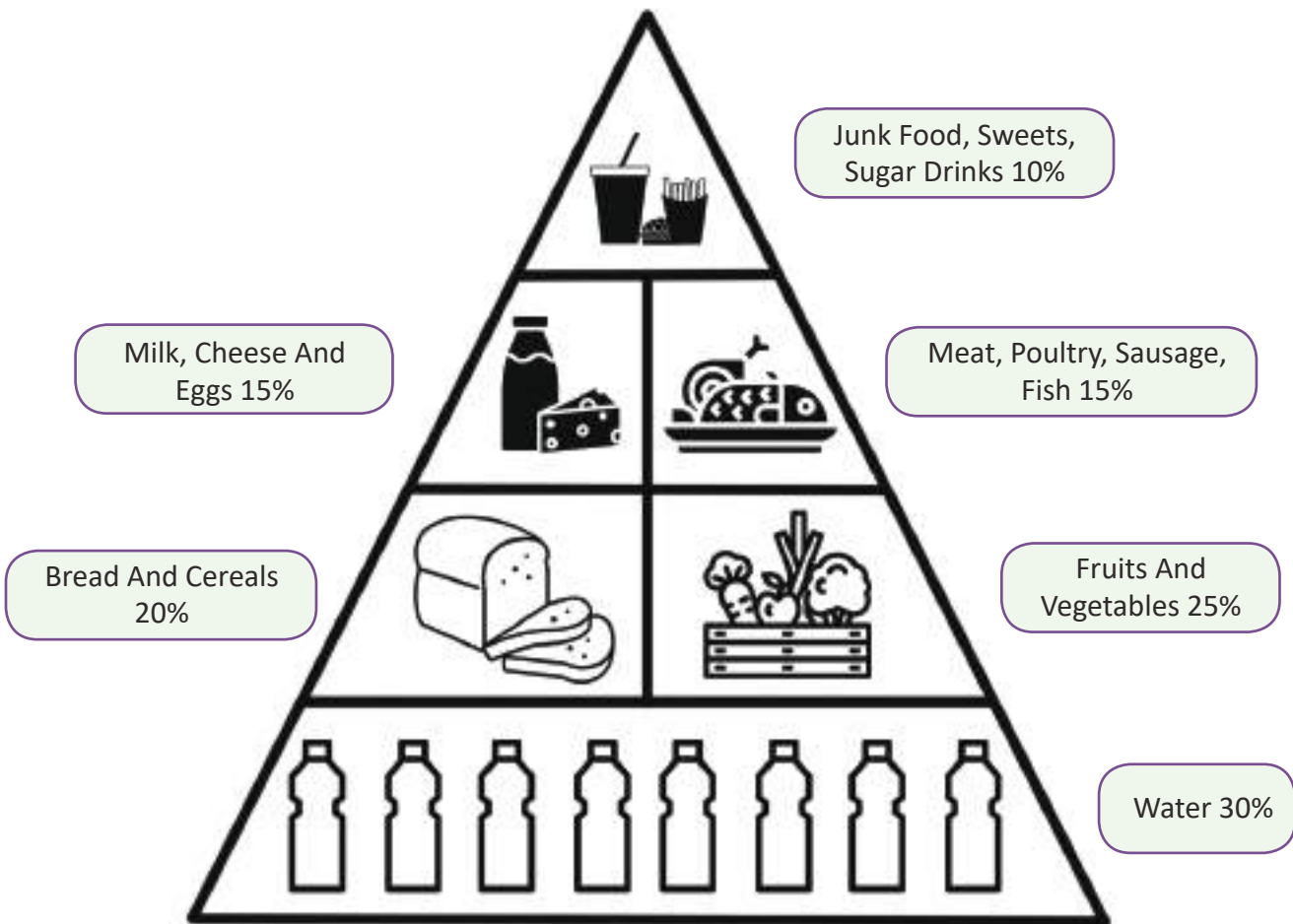
ආහාර දැනුම

අමුද්‍රව්‍ය වර්ගීකරණය සහ පෝෂණ දැනුම

ආහාර දැනුම විද්‍යාවකි පුහුණු සුපවේදියෙකු / ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු ලෙස එය වැදගත් වන්නේ පිසීමේ කලාව පිටුපස ඇති විද්‍යාව ඔබ තේරුම් ගත යුතු බැවින් මෙම කොටසේදී ඔබ විවිධ ආහාර කණ්ඩායම් ගැන ඉගෙන ගනු ඇති අතර එය මෙහු තේරීම් වලට බලපාන්නේ කෙසේදැන ඉගෙන ගනු ඇත

රස පෝෂණය සහ තිරසාර බව ගැන ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත

- ▶ පෝෂ්‍ය කාණ්ඩ හයක්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්
මේද
ප්‍රෝටීන්
විටමින්
ඛනිජ
ජලය
- ▶ ආහාර වර්ග
පලතුරු සහ එළවළු
කිරි / බිත්තර
මස් / මාළු / කුකුළු මස්
ධාන්‍ය වර්ග
පරිප්පු



පෝෂ්‍යය පදාර්ථ මොනවාද?

පෝෂක	ක්‍රියාකාරීත්වය	ආහාර ප්‍රභවය
<p>කාබෝහයිඩ්‍රේට්:</p> <p>සරල කාබෝහයිඩ්‍රේට්</p> <p>සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේට්</p>	<p>මොලයට ස්නායු පද්ධතියට මාංශ පේශිවලට සහ රුධිරයට ශක්තිය සැපයීමට</p>	<p>සීනි මී පැණි කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන පළතුරු ඵලවළු</p> <p>පාන් සහල් ඉරිග අර්තාපල් පළතුරු ඵලවළු කිරි</p>
ප්‍රෝටීන	ශරීරය ගොඩනැගීම සඳහා (මාංශ පේශි සම නිසකෙස් රුධිරය එන්සයිම) ජලය නියාමනය කරන්න	මස් මාළු සහ කුකුළු මස් කිරි නිෂ්පාදන සහ බිත්තර (සමහර) ඵලවළු රනිල කුලයට අයත් බෝග
මේද	ශරීරය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පවත්වා ගැනීම සඳහා (ශක්තිය ගබඩා කිරීම විටමින් අවශෝෂණය කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය අවයව පරිවරණය කිරීමට උපකාරී වේ)	මස් මාළු සහ කුකුළු මස් කිරි නිෂ්පාදන සහ බිත්තර තෙල් කොකෝවා බට්ටි ධාන්‍ය වර්ග ඇට වර්ග සහ බීජ ඵලවළු
විටමින්	ශරීරය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පවත්වා ගැනීම සඳහා (ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ඉහළ නැංවීම ආහාර ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කිරීම ආදිය)	පළතුරු ඵලවළු කිරි නිෂ්පාදන සහ බිත්තර මස් ධාන්‍ය වර්ග
ඛනිජ	ශරීරය ගොඩනැගීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහාය වීම (අස්ථි දුන් ස්නායු පාලනය ආදිය ශක්තිමත් කිරීම)	බොහෝ ආහාර කාණ්ඩවල දක්නට ලැබේ
ජලය	රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සඳහා මාධ්‍යයක් සපයයි අපද්‍රව්‍යය ඉවත් කිරීම සහ ශරීර බරෙන් 50-60 % ක් ගනී	පළතුරු ඵලවළු දියර

පෝෂ්‍යය පදාර්ථ යනු ශරීරයට නිවැරදිව නිපදවිය නොහැකි ශක්ති ප්‍රභවයන් හෝ ශරීර වර්ධනයට අවශ්‍ය අංගයකි. ඵ්බැවින් එය ආහාර මගින් පරිභෝජනය කළ යුතුය

- ▶ සියලුම ආහාර හා පිඟන් කෝප්ප වල විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් ජලය පවතින මුත් එය පානීය ජලය සඳහා ආදේශකයක් නොවේ එය ඉතා වැදගත් වේ ශරීරය නිවැරදිව සපුරාලිය යුතු කිරීමි
- ▶ ආහාර ජීර්ණය කළ නොහැකි ශාකයක කොටස් ආහාරමය තන්තු මගින් විස්තර කරයි නිතිපතා ආහාරයට ගන්නේ නම් එය කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමට උපකාරී වේ ආහාරමය තන්තු අඩංගු ආහාර - ඕටිස් බෝංචි ඇට බාර්ලි පැඟර පලතුරු ස්ට්‍රෝබෙරි සහ ඇපල්
- ▶ මේද වර්ග හතරක් ඇත:
 1. සංතෘප්ත - සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ නංවයි (මස් මත පදනම් වූ ආහාරවල සංතෘප්ත මේදය අධිකය)
 2. ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල - සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ නංවයි (ක්ෂණික ආහාරවල ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ)
 3. බහු අසංතෘප්ත - සෞඛ්‍ය සම්පන්න මේදය (ඇට වර්ග සහ බීජ තල ඇට තෙල් සහ සූර්යකාන්ත තෙල් මෙම වර්ගයේ මේද වලින් පොහොසත් වේ)
 4. මොනොසැටරේට්ටි - සෞඛ්‍ය සම්පන්න මේදය (අලිගැට පේර ඔලිව් කැනෝලා සහ රටකපු තෙල් මේ ආකාරයේ මේද වලින් පොහොසත්)

කැලරි - කැලරි යනු කුමක්ද?

ආහාර ශක්තිය මැනීම සඳහා අප භාවිතා කරන වචනය මෙයයි එය kcal ලෙස ලියා ඇති

- පිරිසිදු මේද ග්රෑම් 1 ක් kcal 9 ක් සපයයි
- පිරිසිදු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්රෑම් 1 ක් kcal 4 ක් සපයයි
- පිරිසිදු ප්‍රෝටීන් ග්රෑම් 1 ක් 4 kcal සපයයි

මෙය මෙහු තේරීම වලට බලපාන්නේ කෙසේද?

අද බොහෝ අය තම ශරීරයේ සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වෙති. නවීන රෝග ලෙස සැලකෙන බොහෝ රෝග මෙම ජීවන රටාව හා ආහාර පුරුදු සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති බැවින් 21 වන සියවසේ මිනිසුන් වෙත කවරදාටත් වඩා ඔවුන්ගේ ආහාර පුරුදු වල සෞඛ්‍යට අහිතකර යි එමගින් හෘද අක්මාව හා වකුගඩු රෝග වැඩි වේ මිනිසුන් වෙත කවරදාටත් වඩා තරබාරු යි

බොහෝ අය ආහාර වේලට යන්නේ එබැවින් බොහෝ අය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර හෝ අඩු කැලරි සහිත ආහාර අනුභව කිරීමට කැමති සි මහර අවන්හල් මෙහු වල ඔවුන්ගේ පිඟන් කෝප්ප කීයක් අඩංගුදැයි ලියන්නේ එබැවින්

මෙහුවක් සැලසුම් කිරීමේදී ඔබේ ආහාර අනුභව කිරීමට කුමන ආකාරයේ ගනුදෙනුකරුවෙක් පැමිණේද සහ ඔවුන් සොයන්නේ කුමන ආකාරයේ කෘමක්ද යන්න සිතා බැලීම වැදගත්ය අද බොහෝ ගනුදෙනුකරුවන් නැවුම් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෘම වර්ග සොයති

රස හා රසකාරක

චිත්ත ලුණු ඇඹුල් කහට (astringent) පැණිරස අමිහිරි (Pungent)

(උදා: මිරිස්) සහ umami මූලික රසයන් හතක් විද්‍යාඥයින් විස්තර කරයි කෙසේ වෙතත් දිව සංවේදී වන මූලික රස පහක් ඇත:

ලුණු පැණිරස කටුක ඇඹුල් සහ umami

පැණිරස - සීනි තිබීම මගින් අනාවරණය වේ

ලුණු - ලුණු වල(සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්) තිබීමෙනි

කටුක - ඇල්කලොයිඩ් හඳුනා ගන්නා රසය

ඇඹුල් - අමිර හඳුනා ගන්නා රසය

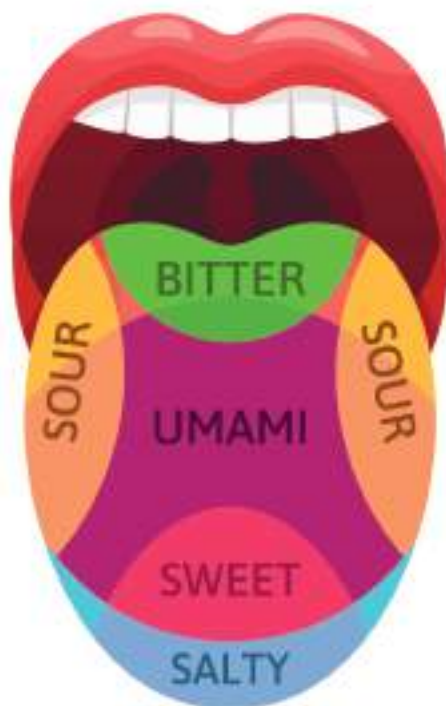
පස්වන වඩාත් සංකීර්ණ රසයක් ඇත: umami

umami නිර්වචනය කිරීම අසීරු නමුත් සමහර අය එය රසකාරකයක් ලෙස විස්තර කරති පැසුණු හා පරණ ආහාර වල බහුලව දක්නට ලැබෙන නිදහස් ග්ලූටමේට් මගින් නිපදවන රස සංවේදීතාවයේ නම එයයි ඉංග්‍රීසියෙන් සමහර විට එය "මස්" හෝ "රසකාරක" ලෙස විස්තර කෙරේ. ජපන් භාෂාවෙන් umami යන වචනය මෙම රස සංවේදනය සඳහා භාවිතා වන අතර එහි වර්තවල තේරුම "රසවත් රසය" යන්නයි රස විද්‍යාඥයින් විසින් umami දැන් බහුලව භාවිතා වන යෙදුමයි එන ආහාර පිසීමේදී එකම රසය xianwèi ලෙස හැඳින්වේ ජපන් හා චීන ආහාර පිසීමේ දී රසකාරකය මූලික රසයක් ලෙස සලකනු ලැබේ නමුත් බටහිර ආහාරවල එතරම් සාකච්ඡා නොකෙරේ (උදාහරණයක් ලෙස පර්මේසන් සෝසා සෝස් වල "umami" රස ඇත)

අඩු රස:

කහට (astringent)(උදාහරණයක් ලෙස තේ ඉළුණු පළතුරු)

Pungent (කුළුබඩු යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ උදාහරණයක් ලෙස capsicum)



- BITTER
- SOUR
- UMAMI
- SALTY
- SWEET

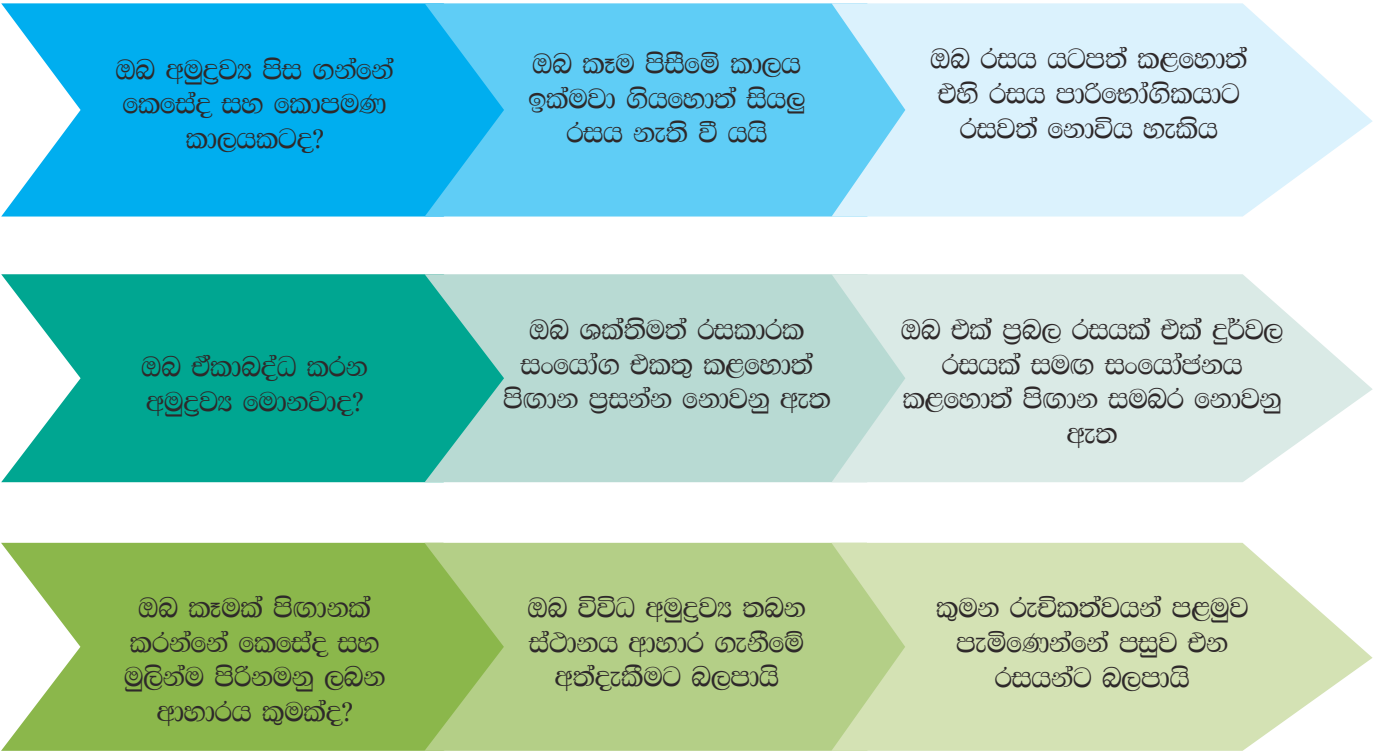
රසය සහ රසය අතර වෙනස කුමක්ද?

රස යනු දිව සහ ආහාර අයිතමය අතර සම්බන්ධයයි

රසය යනු ආහාර ද්‍රව්‍යයක රසය ව්‍යුහය සහ සුවඳයි එම නිසා රසය බලපාන්නේ පිගාන උණුසුම්ද සීතලද උණුසුම්ද සිසිල්ද මෘදුද තදද සුවඳ වඩාත් ශක්තිමත්ද යන්න මතයි

ඔබ ආහාර පිසීමේදී මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

මෙම දැනුම පහත සඳහන් දේට බලපානු ඇත:



ආහාර සංයුතිය යනු කුමක්ද?

ආහාර සංයුතිය යනු ආහාර වර්ගය සෑදෙන විවිධ පෝෂීය පදාර්ථ වේ උදාහරණයක් ලෙසට තන්තු ජලය බනිජ සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් වලින් සපිරි පලතුරු

ආහාරවල සංයුතිය දැන ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

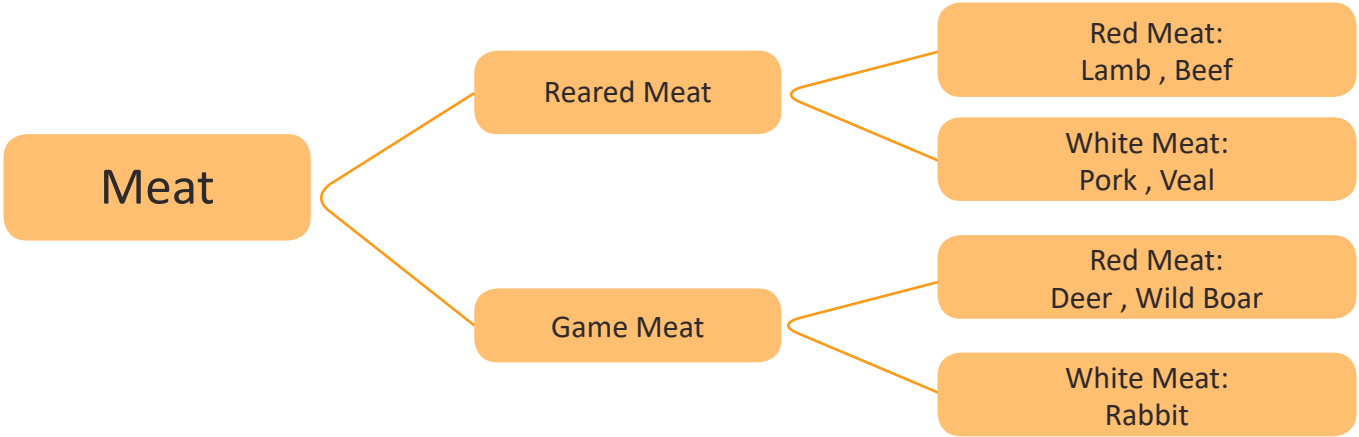
විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විවිධ සැකසුම් හා පිසීමේ ක්‍රමවලට (උණුසුම් හෝ සිසිල් ක්‍රම) වෙනස් ලෙස ප්‍රතික්‍රියා කරන බැවින් ඔබ ආහාරයේ සංයුතිය දැන සිටිය යුතුය. එවිට ඔබ කෘමක් පිළියෙළ කරන විට ආහාර හැසිරෙන්නේ කෙසේදැයි පුරෝකථනය කළ හැකියි එය හැසිරෙන්නේ කෙසේදැයි ඔබට පුරෝකථනය කළ හැකි නම් අධික ලෙස පිසීම හෝ අඩු ආහාර පිසීම වැනි වැරදි වළක්වා ගත හැකියි

ගබඩා කිරීමේ අරමුණු සඳහා ආහාර සංයුතිය දැන ගැනීම ද වැදගත් ය. ඉතා සීතල උෂ්ණත්වයක් යටතේ තබා නොගන්නේ නම් ප්‍රෝටීන පහසුවෙන් පිරිහෙන බව ඔබ දන්නේ නම් ප්‍රොටීන් බහුල ආහාර ගබඩා කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නවා.

ඔබට ආහාර සංයුති වගු අන්තර්ජාලයේ හෝ පෝෂණ විද්‍යා පොත් වලින් සොයාගත හැකියි

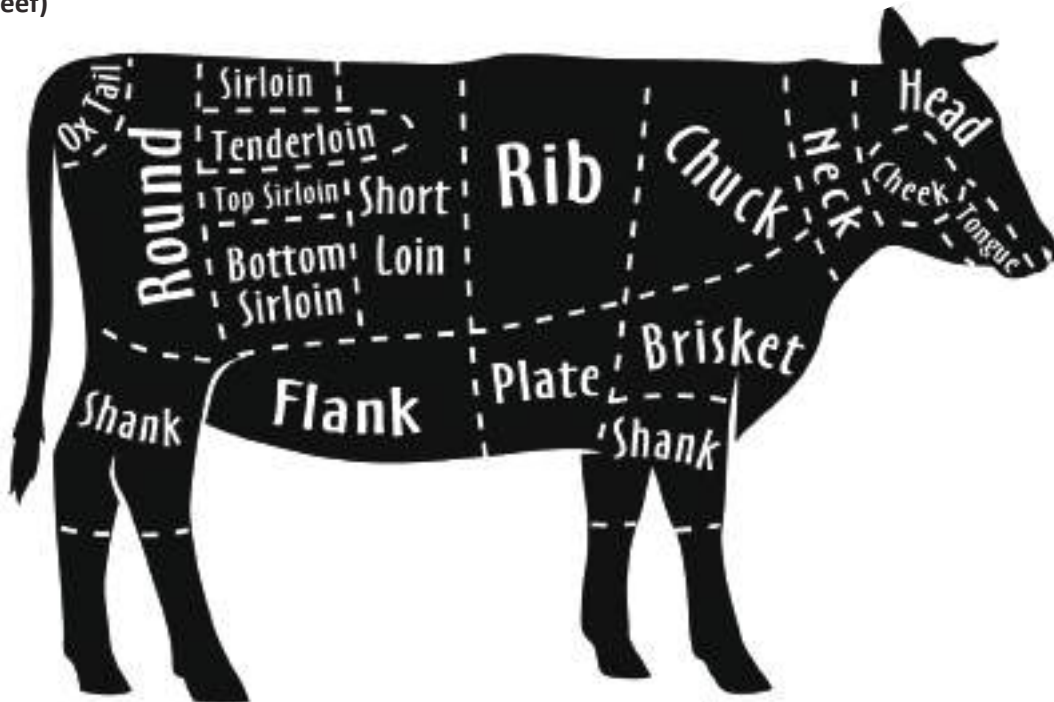
මස්

මස් පිසීමේදී ඉතා වැදගත් සංඝටකයක් වන අතර ඔබ සාදන බොහෝ කෘම වර්ග වල මස් අමුද්‍රව්‍යයක් අඩංගු වේ. මස් වර්ග දෙකක් ඇති අතර මෙය නවදුරටත් රතු සහ සුදු මස් ලෙස බෙදා ඇත



මස් වල සංයුතිය: (මාංශ ජේශි සම්බන්ධිත පටක මේදය සහ අස්ථි)
 ජලයෙන් 75% ක් ප්‍රෝටීන් වලින් 19%ක් මේදයෙන් 25%ක් කාබෝහයිඩ්‍රේට් 12%ක් සහ නයිට්‍රජන් සංයෝගවලින් 165% ක්

හරක් මස්-(Beef)



හරක් මස් (සහ veal) සහ බැටළු මස් / එළුමස් රතු මස් ලෙස හැඳින්වේ හරක් මස් කැපීම යනු අස්ථියට සමීප මාංශ ජේශි කැපීමයි කුර හෝ අං අසල ඇති ඕනෑම මස් ඝණකම වන අතර සැපීමට අමාරුයි ඕනෑම අං හෝ කුර වලින් ඇති මස් මෘදුයි chuck-steaks සහ රෝස්ට් සඳහා අමරන ලද හරක් මස් භාවිතා කරයි ඉළ ඇටයේ කෙටි හා ප්‍රාථමික ඉළ ඇට අඩංගු වන අතර ඉළ ඇට සහ entrecote යනු හරක්මස්වල තුනටි කැල්ල (sirloin)කපා දැමූ අස්ථි කුට්ටියයි Brisket සාමාන්‍යයෙන් බාබ්බිසු සඳහා භාවිතා කරයි shank ඉස්ට්‍රිවක් සහ සුප් සඳහා භාවිතා කරයි (එය ඉතා ඝණ මස් වේ)ඉගටිය ටී-අස්ථි සහ porterhouse කුට්ටි සඳහා යොදා ගනී. sirloin steaks සඳහා භාවිතා කරයි tenderloin ප්‍රධාන වශයෙන් filet mignons හෝ steaks වල භාවිතා වේ එය වඩාත්ම මෘදු හා මිල අධික කැපීමයි තරුණ එළදෙනෙකුගේ මස් veal ලෙස හැඳින්වේ

Beef Cuts



Brisket



5 Bone Rib



Rolled Topside of Beef



Classic Fillet Steak (170g)



Fillet Medallion (70g)



Burgers



Sirloin Steak (210g)



Minute Sirloin Steak (110g)



Rib-eye Steak (210g)



Minute Rib-eye Steak (110g)



Rump Steak (170g)



Rump Medallion (70g)



Flank Steak



Flatiron Steak



Entrecote Steak



Porterhouse



T-Bone Steak

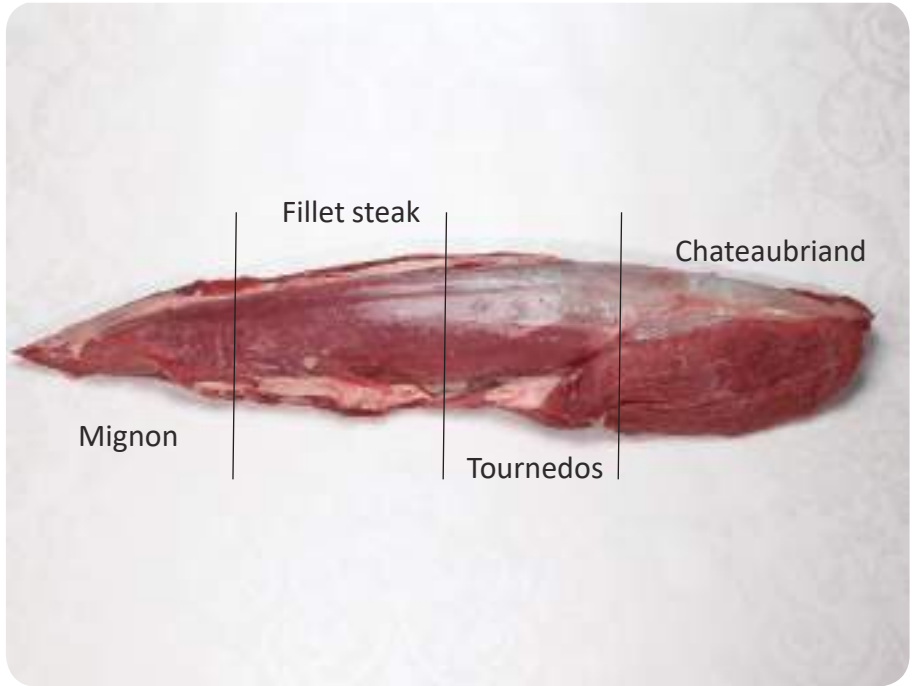
(T-Bone is cut from the front so there is less tenderloin and porterhouse is cut from the back so it has more tenderloin)

Tenderloin හි කොටස් (ගිලට්)

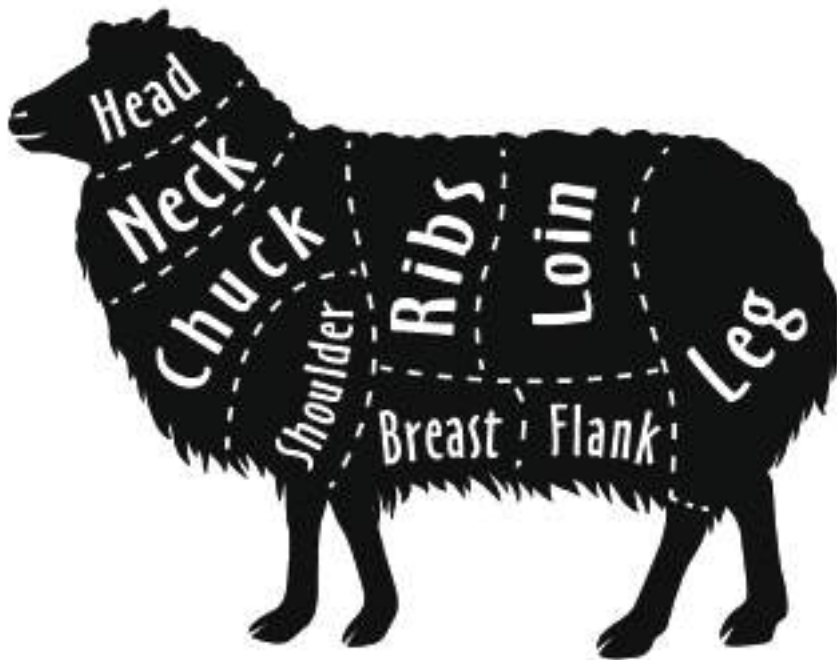
(Head part) Chateaubriand

(Middle Part)
Fillet steak and Tournedos

(Tail Part) Mignon



බැටළු (lamb)



බැටළු මස් සහ එළුමස් (Lamb and Mutton) යනු බැටළුවන්ගෙන් ලැබෙන මස් ය. බැටළුවන් පළමු අවුරුද්දේ පසුවෙනම මස් Lamb ලෙස හඳුන්වයි. බැටළුවන් දෙවන අවුරුද්දේ පසුවේ නම් හෝ ඊට වැඩි නම් එය එළුමස් ලෙස (Mutton) හැඳින්වේ දැකණු ආසියානු ආහාර පිසීමේදී එළු මස් (mutton) සඳහා සමහර විට Goat Meat යොදා ගනී. Lamb පැටවා සාමාන්‍යයෙන් Mutton වලට වඩා මිල අධිකයි Mutton රතු පැහැයක් ගන්නා අතරහොඳ රසයක් ඇති Lamb මෘදු රසයකින් යුක්තයි. Cuts of Lamb බොහොමයක් grilling, braising කිරීම සඳහා හොඳ වන rack හෝ කකුල් උදුනේ රෝස්ට් කිරීමට සුදුසුයි.



Lamb Chop



Lamb Shoulder



Leg of Lamb



Rolled Saddle of Lamb



French-trimmed
Rack of Lamb

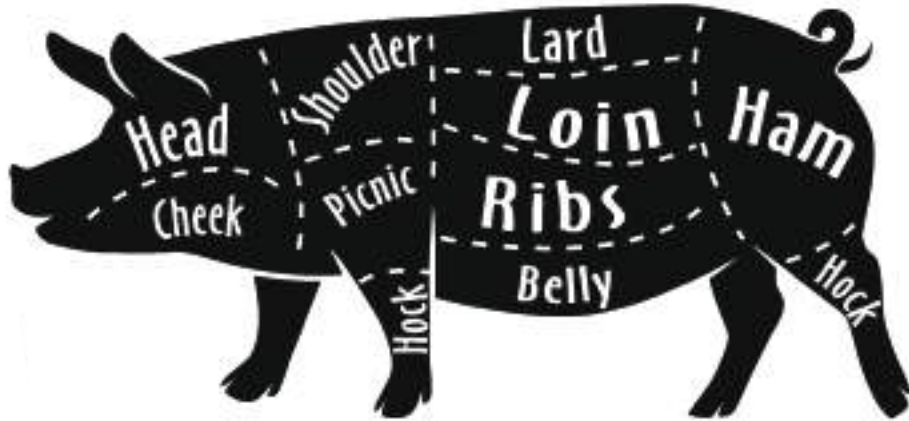


Lamb Loin

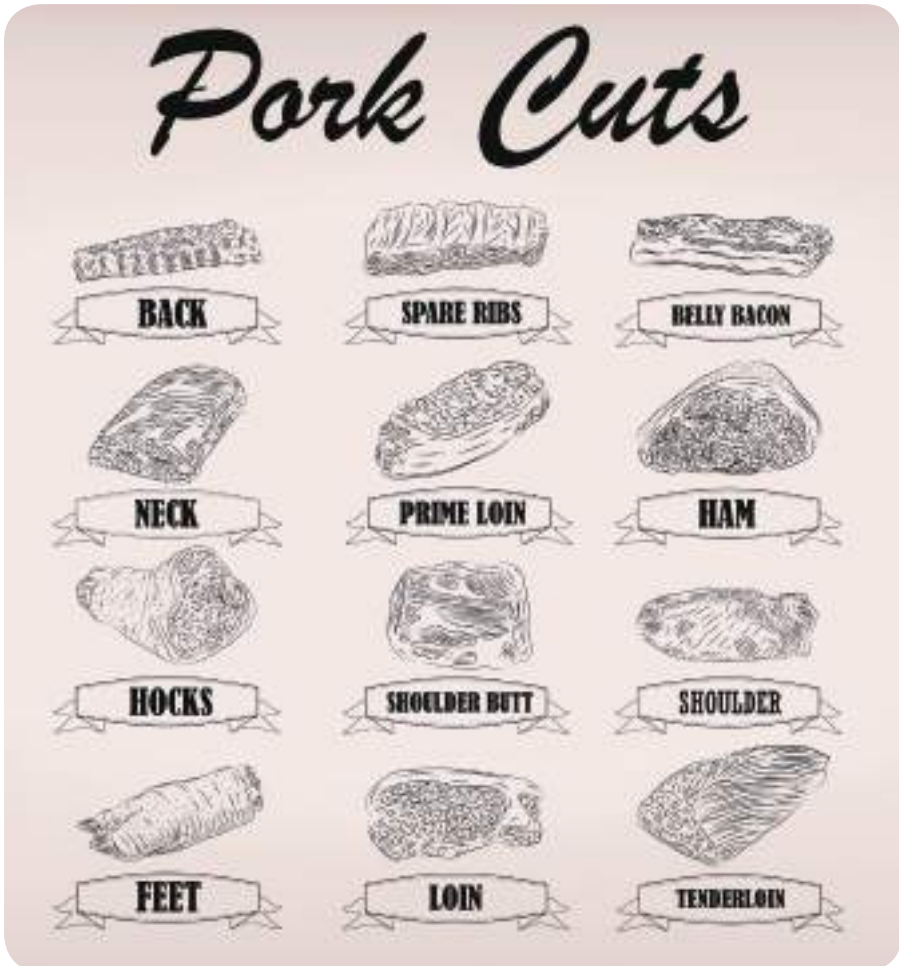


Lamb Fillet

උරුමස්-(PORK)



බැටළු මස් / ඵළුමස් හා හරක් මස් සමග සසඳන විට උරුම මස් සුදු මස් ලෙස සැලකේ හරක් මස් මෙන් උරුම මස් කැපීම සඳහා යොදා ගන්නේ අස්ථියට ආසන්න මාංශ පේශි වලිනි. Rib Cuts බාබකියු හෝ smoking සඳහා සුදුසුවේ. Shoulder සෙමෙන් රෝස්ට් කිරීමටද සහ ඉවීමට-braising (diced) සුදුසු වේ. Loinis මෘදු මස් බැවින් grill කිරීම හෝ pan-frying කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ. (medallions/porkchops/tenderloin). Curing/Salting සඳහා cheek සුදුසුයි. බේක් කළ හැමි වැනි කෘමක් සඳහා Picnic හෝ shoulder arm සුදුසුයි. Hock සහ Feet සුප් හෝ ඉස්ට්වක් සඳහා සුදුසුයි.හැමි කකුල යනු පුලස්සා ගැනීම හෝ curing (හැමි සෑදීම සඳහා) වන අතර කුඩා සන්ධිවලට කපා ගත හැකිය. බේකන් හෝ belly යනු slow-roasting, pan-frying කිරීම හෝ smoking කිරීම සඳහා වන අතර බේකන් සෑදීමට බහුලව භාවිතා වේ. ඉණාට ඉහළින් ඇති මේදය උරුම තෙල් (lard)යැයි කියනු ලබන අතර බොහෝ වට්ටෝරු වල භාවිතා වේ.





Pork Shoulder



Pork Chops



Pork Belly



Pork Rib



Pork Mini Steaks



Pork Fillet Medallions



Pork Loin for
Roasting

මස් වල හැවුම් බව පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද:

පිසීමට හෝ ගබඩා කිරීමට පෙර මස් හැවුම්ව තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙය හරක් වීම , ආසාදනය හා ආහාර විෂ වීම වලක්වයි.

හරක් මස් උගුර මස් අලුත් දැයි ඔබ දැන ගන්නේ කෙසේද?



- ▶ **ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න-**උගුර මස් හෝ හරක් මස් හෝ බැටළු මස් / එළුමස් දීප්තිමත් රතු පැහැයක් විය යුතුය. වර්ණය අඳුරු හම් මස් තවදුරටත් හැවුම් නොවේ. කෙසේ වෙතත්, හැවුම් මස් පවා විනාඩි 30 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් වාතයට නිරාවරණය වුවහොත් වර්ණය වෙනස් වේ. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔබට එය භාවිතා කළ නොහැකි බවයි. මස් අනුභව කිරීමට නුසුදුසු දැයි පරීක්ෂා කිරීමට ඔබ ඔබේ අනෙක් සංවේදීතාවන් භාවිතා කළ යුතුය.
- ▶ **ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න-** ඔබේ ඇඟිල්ලෙන් තදින් පහළට ඔබන්න. උගුර මස් හෝ හරක් මස් හොඳින් උස්පහන් වුවහොත් එය හැවුම් ය. එය කිසිසේත් උස්පහන් නොවන්නේ නම් එම මස් භාවිතා නොකරන්න.
- ▶ **ඔබේ නාසය භාවිතා කරන්න -** උගුර මස් හෝ හරක් මස් හෝ බැටළු මස් / එළුමස් වල තද ගඳක් නොතිබිය යුතුය.



ගබඩා කිරීම:

අමු, හැවුම් මස් පිරිසිදු බවට වග බලා ගන්න. කඩදාසි තුවායකින් වියළා ගන්න. වාතය රහිත ප්ලාස්ටික් භාජනයක තබන්න. ශීතනොකරන්නේ නම් දින 2-3 ක් ඇතුළත මස් භාවිතා කරන්න.

අමු මස් ශීතකරණයෙහි සිසිල් කොටසෙහි තබන්න. පිසින ලද මස් සහ කෂමට සුදානම් ආහාර වලින් අත් කර තබන්න.

අමු මස් ගබඩා කිරීමට පෙර දුම් ගැසීම හෝ අවිචාරු දැමීම කළ හැකිය. ඔබේ ආයතනය මස් දුම් ගැසීමහෝ අවිචාරු දමනවා නම්, කරුණාකර මස් ගබඩා කිරීම සඳහා ඔබේ ආයතනයේ සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් දුම් හෝ අවිචාරු දමන ලද මස් ශීතකරණයට දැමිය යුතුය.

දැනටමත් ශීත කළ හා වැකුම් ඇසුරුම් කළ මස් වහාම ශීතකරණයක තැබිය යුතුය.

මස් දුම් ගැසීමහෝ අවිචාරු දැමිය හැකිය. දුම් ගසනලද හෝ අවිචාරු දමන ලද මස් ගබඩා කරන්නේ කෙසේද යන්න සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න.

ශීත කළ මස් ශීත යටතේ දිය කළ යුතුය.

ඉවුම් පිහුම් උෂ්ණත්වය:

සියලුම මස් වට්ටෝරුව අනුව පිස ගත යුතු අතර, අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය ඒ අනුව මැනිය යුතුය.

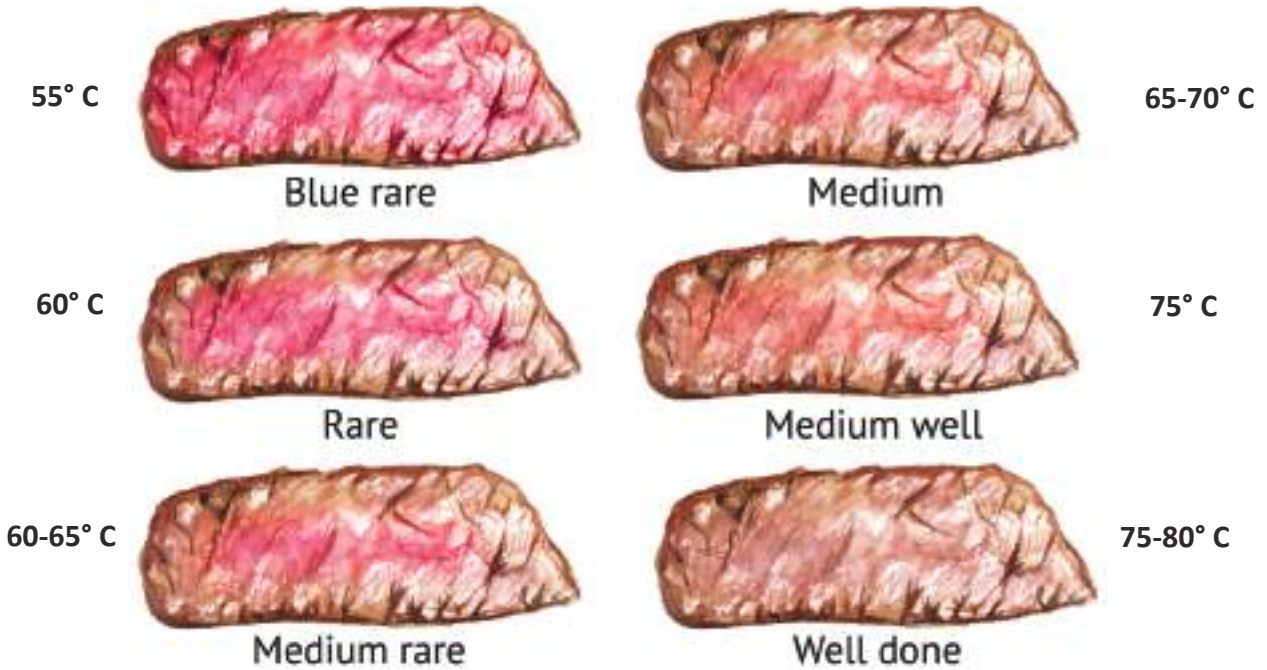
	උෂ්ණත්වය
මස් පිසීම	තත්පර 15 ක් සඳහා සෙල්සියස් අංශක 63 ක උයන්න.
මස් ආහාර සඳහා උෂ්ණත්වය රඳවා ගැනීම	සෙල්සියස් අංශක 60 සහ ඊට වැඩි. (හොඳින් පිසින ලද රෝස්ට් සෙල්සියස් අංශක 55 ක තබා ගත හැකිය)
Marinated මස් / පිසූ මස් ගබඩා කිරීම	සෙල්සියස් අංශක 5 ක් හෝ ඊට අඩු.

සටහන: සුදුසු හා ආරක්ෂිතව පිසීම වැදගත් බව තේරුම් ගැනීමට මෙය දළමග පෙන්වීමකි. මස් සකස් කිරීම දැන ගැනීමට (සුදුසු පරිදි පිසින ලද) බොහෝ පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.

සටහන: දරන උෘරු මස්වල ඇති පරපෝෂිත පණුවන් නිසා දරන උෘරු මස් සෑම විටම හොඳින් පිස ගත යුතුය. නිසි ලෙස පිසීමෙන් මෙම පණුවන් මරා නොදැමුවහොත් ඒවා මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වේ.

ඉහළම ඉගිය: හරක් මස් හෝ බැටළු පැටවෙකු කරන්නේද යන්න වට්ටෝරුව අසන ප්‍රමාණය මත රඳා පවතී. පිසීමේ ප්‍රමාණය යනු මස් දුර්ලභ, මධ්‍යම-දුර්ලභ හෝ හොඳින් පිස ඇත්ද යන්නයි. පහත පිටුවෙහි නිදර්ශනය බලන්න.

Beef and Lamb සඳහා:



සටහන: පිසීමේදී හෝ පසුව මස් වලින් එන යුෂ වල වර්ණයෙන් ඔබට සුදුසු ස්වභාවයක් තිබේද යන්න ඔබට දැක ගත හැකිය.

පිසූ මස් ගබඩා කරන්නේ කෙසේද?:

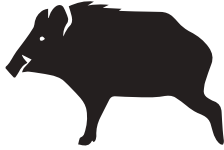
වහාම මස් සිසිල් කරන්න, වාතය රහිත, ප්ලාස්ටික් භාජනයක තබන්න. එය දින 3 ක් ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය. නැවත මුදා තැබිය හැකි ප්ලාස්ටික් බෑගයක (vacuum package) ශීතකරණය තුළ තැබුවහොත් එය මාස තුනක් දක්වා තබා ගත හැකිය.

සෑම විටම මස් ගබඩා කර ඇති බෑගයේ හෝ බහාලුම්වල දිනය, වේලාව, හසුරුවන්නාගේ නම සහ නිෂ්පාදනයේ නම ටැග් කරන්න .

දඩමස් (GAME)

දඩමස් වර්ග දෙකක් තිබේ: පිහාටු හෝ ලොම්

ආහාර සඳහා දඩයම් කරන සතුන් හෝ පක්ෂීන් විස්තර කිරීම සඳහා සුපශාස්ත්‍ර අරමුණු කරගෙන දඩයම් යන වචනය භාවිතා කර ඇත, නමුත් දැන් බොහෝ වර්ගවල දඩයම් සතුන් දේශීයව බෝ කරනු ලැබේ, උදාහරණයක් ලෙස - පරවියන්, තාරා, මුවමස්, වල්උයා. දඩමස් අඩු මේද සහිත හා තරමක් තුනී ය. ගෘහාශ්‍රිත පක්ෂීන් හා සසඳන විට වල් පක්ෂීන්ගේ මේද ප්‍රමාණය අඩුය. මෙම වර්ගයේ මස් සඳහා මෘදු කිරීම සහ මැරුණේ කිරීම අවශ්‍ය වේ. සුළඬ දඩයම් සතුන් වන්නේ භාවා, වල් උයා සහ මුවන් ය. සුළඬ දඩයම් පක්ෂීන් වන්නේ වල් තාරාවන්, වල් පරවියන් සහ වල් ගිනි කුකුළන් ය. දඩ කුරැඹ මස් අදුරු පැහැර මස් වේ. වල් උයන් සහ මුවන් වැනි සත්ව මස් රතු මස් වන අතර හා මස් සුදු මස් ලෙස සැලකේ.



දඩ මස් හැසිරවීමේදී:

- ▶ පළමුවෙන්ම කාමර උෂ්ණත්වයට ගෙන ඒමට මස් එළියට දමන්න.
- ▶ දඩ මස් සාමාන්‍යයෙන් වඩා ගණකම වන අතර ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගේ මස් වලට වඩා රළු කෙඳි වලින් සමන්විත වේ. මාංශ පේශි තන්තු වල දිශාව පිළිබඳව සොයා බැලීම සැමවිටම වැදගත් වන්නේ මේ නිසා ය. පිසීමට පෙර සහ පසු තන්තු හරහා පෙති කපන්න.
- ▶ මාංශයේ දුරස්ථව ඇති මස් වලට වඩා මේද අන්තර්ගතය අඩු බැවින් මාංශයේ තෙතමනය පවත්වා ගැනීම සඳහා barding සහ larding සහ basting කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- ▶ දඩ මස් බොහෝ විට හොඳින් marinated වේ (ඒ සඳහා වට්ටෝරුව තිබේ නම්).

දඩ මස් පිසීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:



- ▶ පිසීමට පෙර මස් කාමර උෂ්ණත්වයේ තිබිය යුතුය.
- ▶ තන්තු වල දිශාව ගැන විමසීමෙන් සිටින්න.
- ▶ ප්‍රමාණවත් තරම් තෙල් හා බට්ට් යොදා පිස ගන්න .
- ▶ කිසි විටෙකත් steaks and fillets ලෙස පිසින් එපා. උදුන තුල මස් පිසීම අවසන් කරන්න.
- ▶ මස් පිසූ පසු marinade එහි ඉතිරිව තිබේ නම්, නිම් ආහාරය සඳහා සෝස් වර්ගයක් ලෙස marinade භාවිතා කිරීම හොඳ අදහසකි. ඉවිමේ දී යුෂ සහ රස තබා ගන්න
- ▶ ඔබ අධික උෂ්ණත්වයකින් දඩ මස් වැඩිපුර ඉවිමේ දී එය කටුක, ලෝහමය රසයක් ලබා දෙනු ඇත.
- ▶ අනෙකුත් රතු මස් දඩ මස් මෙන් පිලිගැන්වීමට පෙර පසෙකින් තැබිය යුතුය. පිසීමෙන් පසු රෙදි කඩක් යට (not foil) උණුසුම් ස්ථානයක මස් තබන්න.

උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කරන්න

මස් කොටසෙහි අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය මැනීම. වියළි හොවන ලෙස 67-68 0 ක දක්වා ළඟා විය යුතු capercaillie සහ goose වැනි හා වලි කුකුළු මස් හැරුණු විට සියලුම දඩමස් සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස ඔබට 56° C මතක තබා ගත හැකිය.

වලි කුකුළු මස් සඳහා උෂ්ණත්වය

පුරාණ සම්ප්‍රදායට අනුව වලි කුකුළු මස් හොඳින් පිළිගැන්වීම කළ යුතු නමුත් ඔබ උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කර නිවැරදි උෂ්ණත්වය යොදා ගත හොත් එය වඩාත් රසවත් වේ. එමගින් ඔබේ මස් වල ආරක්ෂිත සහ ඉස්ම සහිත බව සහතික කරයි.

දඩමස් වල උෂ්ණත්වය

බොහෝ අදුරු දඩ මස් (අතිරේක සඳහා ඉහත බලන්න) පහත සඳහන් අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්ව වලදී හොඳයි:

- දුර්ලභ 56° C
- රතු 58°
- රෝස 60°
- ලා රෝස 62°
- හොඳින් පිසූ 65°

කුකුළු මස් (POULTRY)



කුකුළු මස් සමහර විට සුදු මස් ලෙස හැඳින්වෙන අතර එය ඉතා මෘදු හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න මස් වර්ගයකි. එය ඉතා මෘදු රස ඇති අතර සෑම ආකාරයකින්ම මෘදුයි. වැඩිහිටි පක්ෂීන්ට වඩා තරුණ පක්ෂීන් වඩා මෘදු වන අතර පියාසර කළ හැකි පක්ෂීන්ට ඇත්තේ අදුරු මස් පමණි.

කුකුළු මස් යනු කුකුළු මස්, තාරා, පාත්තයා, ගිනි කුකුළු, පරවියන් සහ කලකුම් යන්නයි. කුකුළු පැටවුන්ට වටුවන් සහ මොහරුන් වැනි කැලෑ පක්ෂීන් ද ඇතුළත් ය. දඩ කුරුලු මස් තාරාවන්ගේ සහ පාත්ත මස් වලට සමාන ය. මන්ද එය තද රතු පැහැයෙන් යුක්ත වන අතර ඉතා සිහින් (මේදය ඉතා අඩු) ය.

කුකුළු මස් බොහෝ විට සම නොමැතිව සකස් කර ඇත (තාරාවන් හැර). පියාපත් සහ shins (drumsticks) යනු අස්ථි කැපන ලද මස් වන අතර බොහෝ විට සම මත පැහැපත් නිමාවක් සඳහා තබා ගනී. කලවා (thigh) සමහර විට අදුරු මස් ලෙස හැඳින්වෙන අතර එය කුරුල්ලාගේ ඉස්ම සහිත මස් වේ. එය අස්ථිය මත හෝ ඉන් පිටත හා සම සමඟ හෝ නැතිව සකස් කළ හැකිය. කලවා (thigh) මස් පිසීමට තව ටිකක් කල් ගත වන අතර ස්ථිර මතුපිටක් ඇත. කකුලෙහි කලවා සහ shin (drumstick) එකට සම්බන්ධ වී ඇත. පපුවේ (breast) මාංශ පේශි වල අඩු මේද ප්‍රමාණයක් ඇති බැවින් breast meat සෞඛ්‍ය සම්පන්න කොටසක් ලෙස සැලකේ.

කුකුළු මස්, තාරා මස්, පාන්ත මස් සහ කලකුම් මස් සම්පූර්ණ ලෙස පිස පිළිගැන්වීම ද සිදු කළ හැකිය. කුකුළු මස් සඳහා බොහෝ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම භාවිතා කළ හැකිය. සංයුතිය: (මාංශ පේශි, සම්බන්ධිත පටක, මේදය සහ අස්ථි) ජලය 72% ප්‍රෝටීන් 21 % මේද 4.5% කාබෝහයිඩ්‍රේට් 1.2% සහ නයිට්‍රජන් සංයෝග 1.65%.

පහත දැක්වෙන්නේ විවිධ කුකුළු වර්ග පිළිබඳ කෙටි විස්තරයකි:

නම	විස්තර
කුකුළු මස්	සුදු සහ තද මස් අඩංගු වේ. නැවුම් හෝ ශීත කළ ආකාරවලින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය . විවිධ ආකාරවලින් සකස් කළ හැකිය.
තාරාවා	අඳුරු මස් පමණක් අඩංගු වේ. අස්ථි සිට මස් දක්වා ඉහළ ප්‍රතිගතයක් සහ මේදය විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ. රෝස්ට් කිරීමට හොඳයි. crackling සෑදීම සඳහා සම හොඳයි.
පාන්තයා	අඳුරු මස් පමණක් අඩංගු වේ. ඉතා මේද සහිත සමක් ඇත බැඳීමට හොඳ වන අතර ආම්ලික පළතුරු මත පදනම් වූ සෝස් සමඟ පිළිගැන්වීමට වඩාත් සුදුසුය.
පරවියා	අඳුරු මස් පමණක් අඩංගු වේ ඉතා අඩු මේද ප්‍රමාණයක් ඇත. තැම්බීම, බැඳීම හෝ sautéing කිරීම සඳහා හොඳයි.
කළුකුමා	සුදු සහ තද මස් යන දෙකම අඩංගු වේ. මේදය කුඩා ප්‍රමාණයක් ඇත. විවිධාකාරයෙන් සකස් කළ හැකිය.
වටුවන්	සුදු සහ තද මස් යන දෙකම අඩංගු වේ. පිසූ මස් කුකුළු මස් වලට සමානයයි. එහි ඉහළ ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගතයක් ඇත. බැඳීමට සහ තැම්බීමට හොඳයි.

නැවුම් බව පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද:

පිසීමට හෝ ගබඩා කිරීමට පෙර කුකුළු මස් නැවුම්ව තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙමගින් නරක් වීම, ආසාදනය හා ආහාර විෂ වීම වළක්වයි.

කුකුළු මස් නැවුම්දැයි ඔබ දැන ගන්නේ කෙසේද?



- ▶ **ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න-** කුකුළු මස් රෝස පැහැති මාංශමය වර්ණයක් විය යුතුය. වර්ණය අළු පැහැති නම් මස් තවදුරටත් නැවුම් නොවේ. කෙසේ වෙතත්, නැවුම් මස් පවා විනාඩි 30 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් වාතයට නිරාවරණය වුවහොත් වර්ණය වෙනස් වේ. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔබට එය භාවිතා කළ නොහැකි බවයි. මස් අනුභව කිරීමට නුසුදුසු දැයි පරීක්ෂා කිරීමට ඔබ ඔබේ අනෙක් සංවේදිතාවන් භාවිතා කළ යුතුය.
- ▶ **ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න-** නරක අතට හැරී ඇති කුකුළු මස් ස්පර්ශයට සිහින් බවක් දැනේ (සේදීමෙන් පසුව පවා). නැවුම් කුකුළු මස් සූනා බවක් දැනෙන අතර සිහින් හෝ ඇලෙන සුළු බවක් දැනෙන්නේ නැත.
- ▶ **ඔබේ නාසය භාවිතා කරන්න-** කුකුළු මස් වල තද ගඳක් නොතිබිය යුතුය. එබැවින් එය ඔබේ නාසය ලං කොට හොඳින් සුවඳ බලන්න. එය 'ඇඹුල්' සුවඳක් ගනී නම් එය නරක අතට හැරී ඇත.



ගබඩා කිරීම:

නැවුම් කුකුළු මස් පිරිසිදු විය යුතුය. එය කඩදාසි තුවායක් සමඟ වියළා ගන්න. වාතය රහිත ප්ලාස්ටික් භාජනයක තබන්න. නැවුම් කුකුළු මස් දින දෙකක් දක්වා අයිස් මත ගබඩා කළ හැකිය.

අමු කුකුළු මස්, පිසූ මස් සහ වෙනත් කෂමට සූදානම් ආහාර වලින් අනේව ශීතකරණයේ සිසිල් කොටසෙහි තබා ගන්න.

දින 2 ක් ඇතුළත කුකුළු මස් භාවිතා නොකෙරේ නම්, නැවත මුද්‍රා තැබිය හැකි ප්ලාස්ටික් බෑගයක කුකුළු මස් තබා ශීත කළ යුතුය. ශීතකරණය තුළ නැවුම් කුකුළු මස් මාස 3 ක් දක්වා තබා ගත හැකිය. ශීත කළ කුකුළු මස් සෙල්සියස් අංශක 0 ට ගබඩා කළ යුතුය.

ශීත කළ කුකුළු මස් (මිලදී ගැනීමේදී ශීත කළ) මාස හයකට වඩා තබා නොගත යුතුය.

ශීත කළ කුකුළු මස් ශීතකරණය යටතේ දිය කළ යුතුය.

පිසූ මස් ගබඩා කිරීම: කුකුළු මස් වහාම සිසිල් කරන්න, වාතය රහිත, ප්ලාස්ටික් භාජනයක තබන්න, එය දින 3 ක් ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය. නැවත මුද්‍රා තැබිය හැකි ප්ලාස්ටික් බෑගයක දමා, ශීතකරණය තුළ තැබුවහොත් එය මාස තුනක් දක්වා තබා ගත හැකිය.

පිසීමේ උෂ්ණත්වය

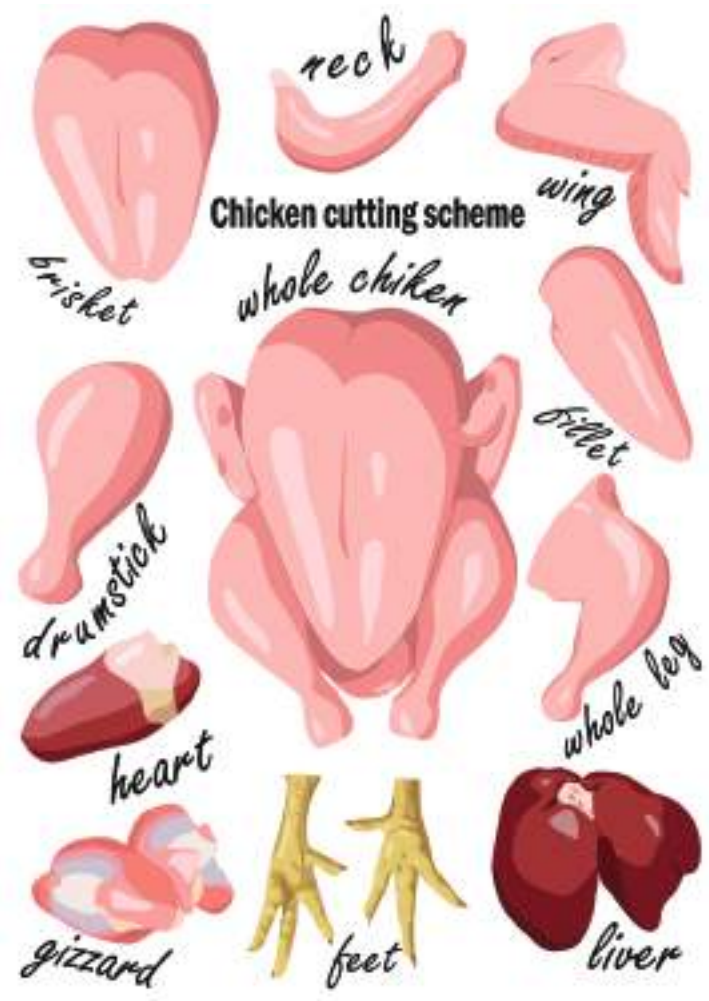
උණුසුම් රුදවා තබා ගැනීම හෝ සීතල තබා ගැනීම වැනි සෑම විටම කුකුළු මස් උෂ්ණත්ව අවදානම් කලාපයෙන් බැහැරව තබන්න.

ඉවුම් පිනුම් කරන විට, කුමන ක්‍රමයක් වුවද, හොඳින් සිදු පිසෙන තුරු උයන්න. ඒ කියන්නේ මස් වල වර්ණය සුදු මස් / තද රෝස රතු මස් සිට රෝස පැහැති සුදු හෝ ලා දුඹුරු දක්වා වෙනස් වේ.

තාරා වැනි සමහර මස් වලට අතිරේක ආකාර තිබේ. මෙම අවස්ථාවේදී, කරුණාකර ඔබේ ආයතනයේ පිසීමේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න.

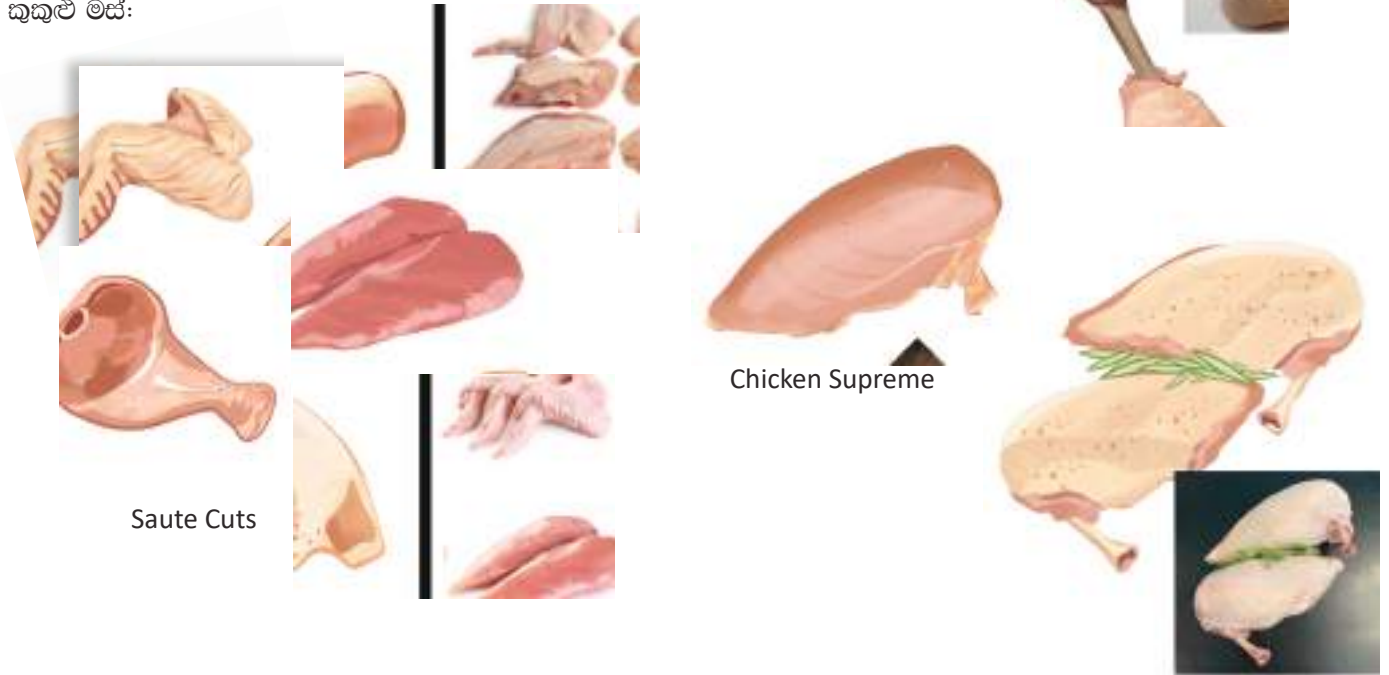
Chicken Cuts

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ දැනගත යුතු විවිධ Chicken Cuts සහිත පින්තූර අටකි:



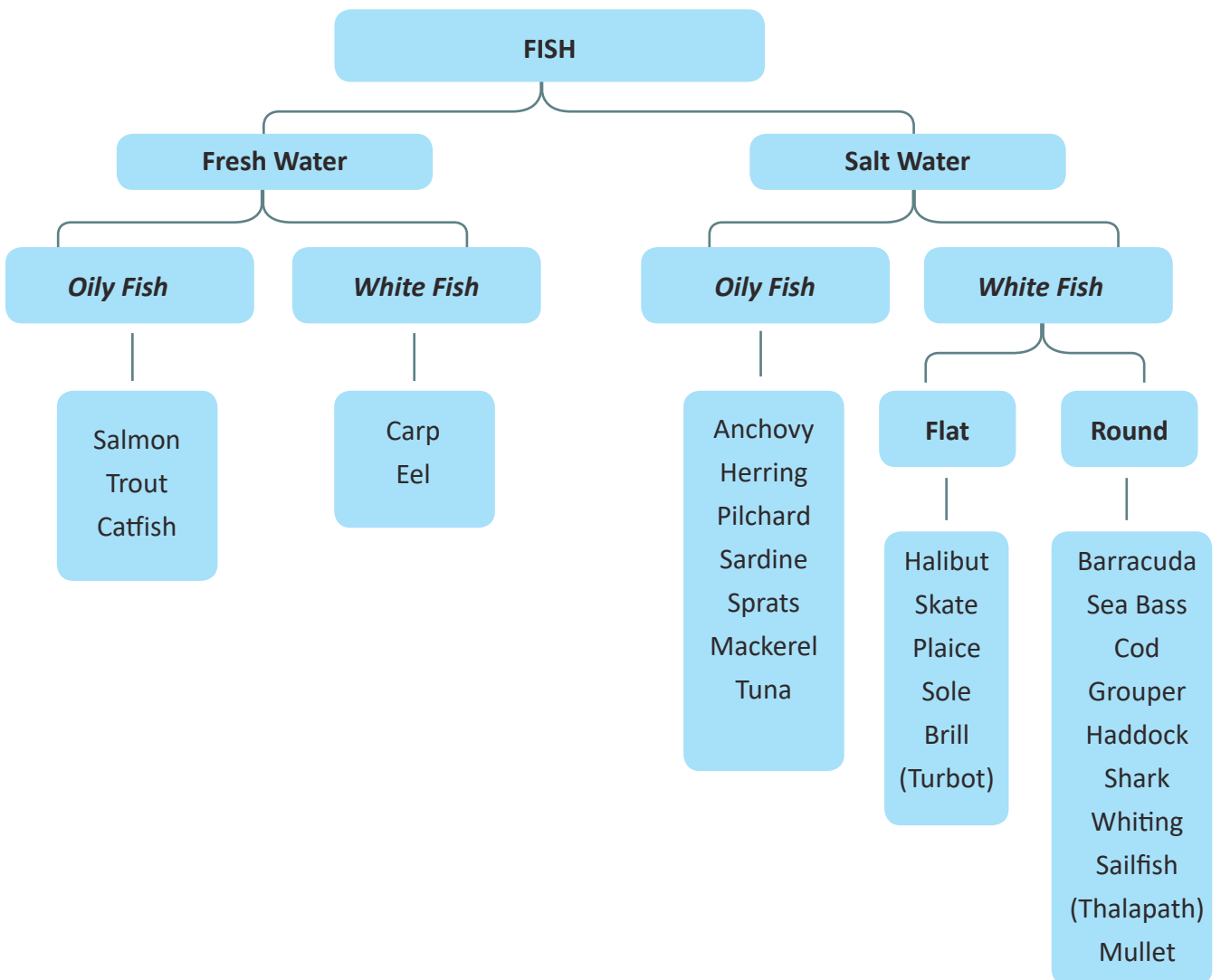
ඊට අමතරව ඔබ “කැපීමට” විවිධ ක්‍රම දැනගෙන පුහුණු විය යුතුය

කුකුළු මස්:

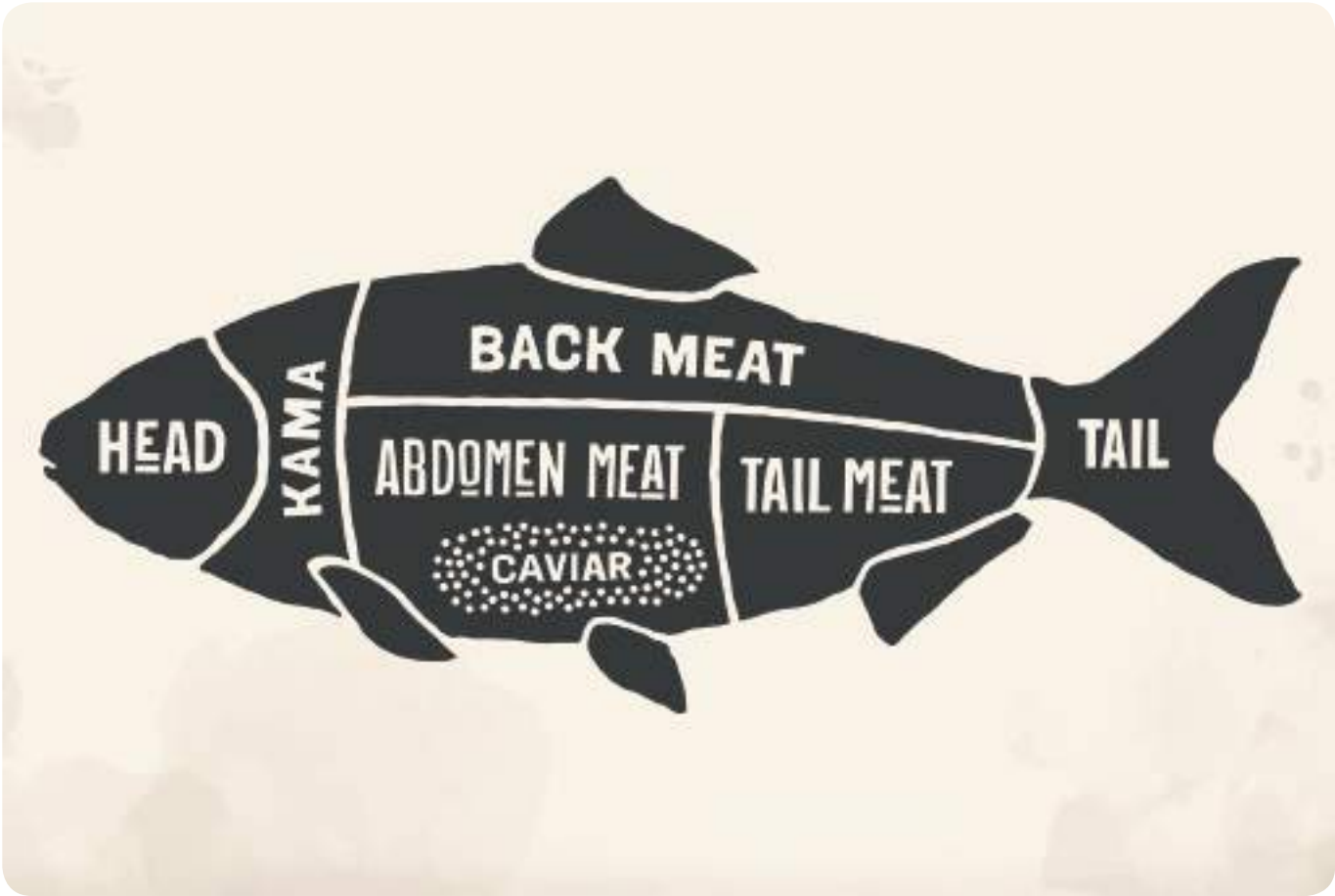


මාළු

පිසීමේදී බහුලව භාවිතා වන මාළු වර්ගීකරණය මෙන්න:



සංයුතිය: (මාළු මාංශ පේශි සහ අස්ථි)
 70% ජලය, 15-20% ප්‍රෝටීන්, 15 -18% තෙල්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ



මාළු ඉතා ජනප්‍රිය හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයක් වන අතර බොහෝ ප්‍රධාන කෘම වර්ග වල මෙන්ම මාළු දැක්නට ලැබේ. මාළු ඉතා සියුම් මස් වර්ගයක් වන අතර එම නිසා මාළු පිසීමට සියලුම ආහාර පිසීමේ ක්‍රම භාවිතා කළ නොහැක. මාළු ද සියුම් ලෙස රස කර ඇති අතර marinades කලාතුරකින් භාවිතා වේ. මාළුන්ගේ ඇටසැකිල්ල, හිස සහ වලිගය බොහෝ විට සුප් සහ ස්ට්‍රි සඳහා යොදා ගනී. fillet cuts නිර්මාණය කිරීම සඳහා පිටුපස, උදුරය සහ වලිග මස් සියල්ල ඉවත් කළ හැකිය. අලංකාර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා fillet cuts තවදුරටත් විවිධ කැපීම් වර්ග කළ හැකිය. මාළු බෝල හෝ මාළු කේක් සෑදීම සඳහා මාළු මස් වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය සමඟ යොදා ගත හැකිය.

මාළු වල නැවුම්බව පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

පිසීමට හෝ ගබඩා කිරීමට පෙර මාළු නැවුම්ව තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙමගින් හරක් වීම , ආසාදනය හා ආහාර විෂ වීම වැළැක්වයි.

මාළු නැවුම් දැයි ඔබ දැන ගන්නේ කෙසේද?



- ඔබේ නාසය භාවිතා කරන්න- මාළු සුවද, එය ප්‍රසන්න, ලෝහමය ගන්ධයක් තිබිය යුතුය. නැවුම් මාළු වල හරක් සුවදක් දැනෙන්නේ නැත.
- ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න - මාළුවාගේ ඇස් පරීක්ෂා කරන්න (පැහැදිලි හා දීප්තිමත් හා බොද නොවුණු ඇස් තිබීම) මාළුවන්ගේ කර්මලය (පිටතින් ලේ පැල්ලම් නොමැති අතර ඇතුළත පිරිසිදු හා තෙතමනය සහිත හා දීප්තිමත රතුපාටය)
- සම (දිලිසෙන, තද, සිහින් සහ සිහිදු විය යුතුය). කොරපොතු නොවෙනස්ව, තෙතමනය සහිත හා පැතලි විය යුතුය. මාළු වල බඩවැල් ඉවත් කළහොත් පිරිසිදු විය යුතුය. පෙනෙන හානියක් නොතිබිය යුතුය.
- ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න - මාළු තදින් හා ස්පර්ශයට ඔරොත්තු දිය යුතු අතර ගැටිති සහිත හෝ මෘදු නොවිය යුතුය.

ගබඩාකිරීම

- මාළු භාර දුන් විගස පිරිසිදුකර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කළ යුතුය. හැකි සෑම විටම එය ශීතකරණයක් තුළ අයිස් තට්ටුවක් මත ගබඩා කළ යුතුය.
- මාළු සීතල වතුරෙන් හොඳින් සේදිය යුතුය. කඩදාසි තුවායකින් වියළා නොගැඹුරු පිශානක (foil හෝ clingfilm වලින් ආරක්ෂිතව ආවරණය කරන්න) හෝ වාතය රහිත ප්ලාස්ටික් භාජනයක තබන්න.
- භාර දීමෙන් පසු දින 1-2 ක් තුළ එය භාවිතා කළ යුතුය.
- අමු මාළු ශීත කළ ශීතකරණයේ සිසිල් කොටසෙහි තබන්න.පිසින ලද මාළු හා කෂමට සුදානම් ආහාර වලින් අපත් කර තබන්න.
- දින 2 ක් ඇතුළත මාළු භාවිතා නොකෙරේ නම්, එය තෙතමනය සහිත බෑග්වල තදින් ඔතා ශීතකරණය තුළ ගබඩා කළ යුතුය. ශීතකරණය තුළ නැවුම් මාළු මාස 3 ක් දක්වා තබා ගත හැකිය.

සංරක්ෂිත මාළු

ඔබේ ආහාර පිසීමේදී ඔබ භාවිතා කරන සියලුම මාළු හැවුම් මාළු නොවනු ඇත. මාළු වට්ටෝරුවක් යොදා සංරක්ෂණය කර ගත හැකිය. මාළු කල් තබා ගත හැකි විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වේ

ශීත කළු - මාළු ඇල්ලූ විගස හෝ වරායෙන් වෙළඳපොළට පැමිණි වනාම මෙය සිදු කෙරේ. විකල්පයක් ලෙස මාළු පිරිසිදු කර, බඩවැල් ඉවත් කිරීම සහ ශීත කිරීම. මෙයින් අදහස් කරන්නේ මාළු මුළුතැන්ගෙයට ලබා දෙන විට දැනටමත් ශීත කර ඇති බවයි.
ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

ලුණු දැමූ - මෝර (Cod) සහ හුරුල්ලන් (herring) බොහෝ විට ලුණු දමා ඇසුරුම් කර ඇත. Caviar යනු මද වශයෙන් ලුණු දැමූ sturgeon මසුන්ගේ මාලු බිත්තර සමූහකින් සාදන ආකාරයකි.
ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

අච්චාරු දමන ලද - මාළු කෑලි වලට කපා, රෝල් කර හෝ මස් රෝස් කිරීමේ දී ගන්නා කුරක ගසා සහ විනාකිරි වල අච්චාරු දැමීම. (හුරුල්ලා)
ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

Smoked- මාළු බඩවැල් හෝ ලුණු ද්‍රාවණයක පොගවා දැව ගින්නකින් දුම් ගසනු ලැබේ.
ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

වියළන ලද - මාළු පිරිසිදු කර බඩවැල් ඉවත් කරනු ලැබේ, පසුව අච්චේ වියළන ලද හෝ වාතය වියලනු ලැබේ.
පැකේජය විවෘත නොකළහොත් සිසිල් අඳුරු පරිසරයක ගබඩා කරන්න. පැකේජය විවෘත කර ඇත්නම්, වාතය රහිත භාජනයක තබා ශීතකරණයක් තුළ තබන්න.

ටින් කළු - තෙල් සහිත මාළු සාමාන්‍යයෙන් ටින් කර ඇත්තේ ඔවුන්ගේම යුෂ / තෙල් / brine හෝ තක්කාලි සෝස් වලිනි.
සිසිල් ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

Gravalaxe - මෙයින් අදහස් කරන්නේ මාළු සකස් කර (cured) ඇති නමුත් smoked නොකරන බවයි. ලුණු වැඩි ප්‍රමාණයක් එකතු නොකෙරේ (දුම් ගැසූ මාළු සඳහා මෙන්) සහ සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට සීනි සහ සුදුදුරු (dill) එකතු කර ඇත. මෙම ක්‍රමය ආරම්භ වූයේ Nordic සංස්කෘතියෙනි.
ශීතකරණය හෝ ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න (අමු මාළු ලෙස සලකන්න).

මාළු කල් තබා ගැනීමේ මෙම ක්‍රම වට්ටෝරුව ඇත්නම් පිළියෙල කිරීමේදී ඉල්ලා සිටියහොත් මුළුතැන්ගෙයෙහිද සිදු කළ හැකිය.

මාළු කැපීම් Cuts of Fish&:



Le Darne: slice of round fish cut on the bone



Le troncon: slice of flat fish cut on the bone



Le filet: cut of fish free from the bone



Le supreme: fillets of large round fish cut in a slanted direction



Le Delice: trimmed and neatly folded fish



La goujon: fillet cut into strips
La goujonette: goujon cut into smaller



Le paupiette: fillet of flat fish, spread, stuffed and rolled



Le steak: trimmed darne of a round fish with no bone

Pan Dressed



Steaks



Fillets



පිසීමේ උෂ්ණත්වය

සඳහන් කළ පරිදි, සත්ව මස් හා සසඳන විට මාළු වල මස් සියුම් වන අතර ආහාර පිසීමේදී මාළු අධික ලෙස පිසීමට නොකල යුතුය. කෙසේ වෙතත්, මාළු ආරක්ෂිත ලෙස සලකනු ලැබේ, එයින් අදහස් කරන්නේ මාළු ආහාරයට ගත යුතු බවයි. විවිධ වර්ගවල සහ මාළු කැපීම පුහුණුවීමෙන් සිදු කර ඇති බව හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. සාමාන්‍ය ඊනියක් ලෙස, විනිවිද පෙනෙන මස් කිරි සුදු පැහැයට හැරෙන අතර මස් දුඹුරු පැහැයට හැරෙන අතර සැමන් මත්ස්‍යයාගේ රෝස පැහැය ලා රෝස පැහැයට හැරේ.

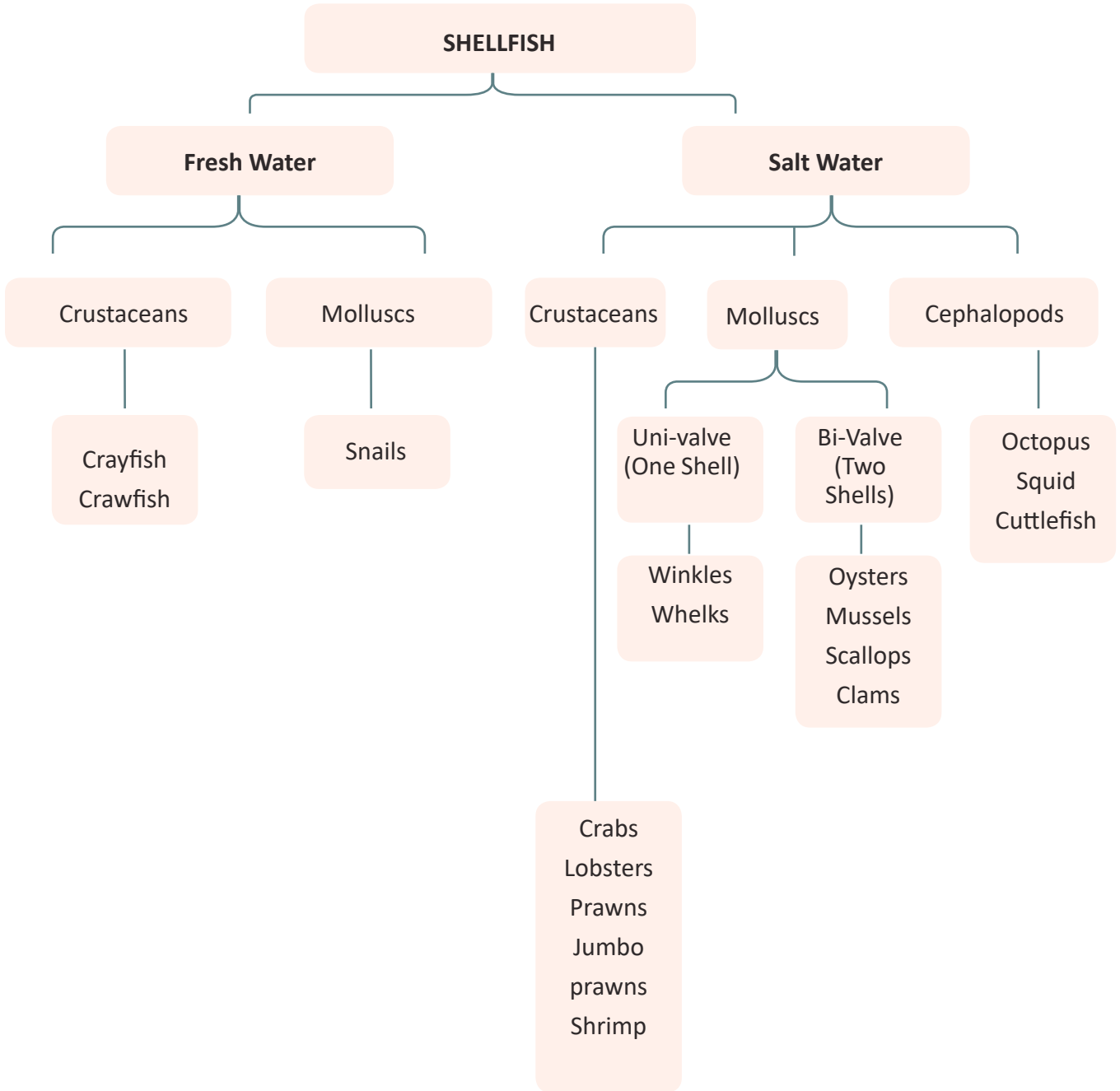
පිසූ මාළු ගබඩා කරන්නේ කෙසේද?

පිගාන වහාම සිසිල් කර, (වඩා නොගැඹුරු) වාතය රහිත, ජලාස්ථික් බහාලුම්වල තබා දින 3 ක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය. හැවත මුද්‍රා තැබිය හැකි ජලාස්ථික් බැගයක ශීතකරණය තුළ තැබුවහොත් එය මාස 3 ක් දක්වා තබා ගත හැකිය.



බෙල්ලන්

බහුලව භාවිතා වන බෙල්ලන් වර්ගීකරණය මෙන්න:



සංයුතිය: ජලය 75-80 15-20% ප්‍රෝටීන්, 2-5% මේදය, 1-2% බහිෂ්. පොකිරිස්සන්, ඉස්සන් හා කකුළුවන් ඇතුළු crustaceans වල මස් සුදු පැහැති මාංසමය වන අතර සම්බන්ධිත පටක වලට වඩා කොළපන් ඇති අතර එම නිසා මාළු තරම් මෘදු නොවේ.

බෙල්ලන් මාළු වල හැවුම්බව පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද

ආහාර පිසීමට හෝ ගබඩා කිරීමට පෙර බෙල්ලන් හැවුම්බ සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙය හරක් වීම, ආසාදනය හා ආහාර විෂ වීම වැළැක්වීමයි.

බෙල්ලන් මාළු හැවුම් දැයි ඔබ දැන ගන්නේ කෙසේද?



- ▶ **ඔබේ නාසය භාවිතා කරන්න-** බෙල්ලන් සුවඳ බලන්න. ඔවුන්ගේ සාගරයේ සුවඳ දැනිය යුතුයි. හැවුම් බෙල්ලන්ගේ හරක් සුවඳක් දැනෙන්නේ නැත.
- ▶ **ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න-** කටුව ඉවත් කර ඇති බෙල්ලන් (shucked shellfish) සිනිඳු පෙනුමක් ඇති අතර ඒවායේ යුෂ වලින් ආවරණය කළ යුතුය. ඒවායේ යුෂ පැහැදිලි හෝ නරමක් අළු පැහැති වන අතර වැලි හෝ කටු අඩංගු නොවිය යුතුය.
- ▶ **ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න-** කටුව සහිත බෙල්ලන් මාළු පිරිසිදු විය යුතු අතර කටුව වැසී තිබිය යුතුය. ඒවා විවෘතව තිබේ නම්, ඔබ ඒවාට නට්ටු කරන විට ඒවා වැසිය යුතුය.

ගබඩා කිරීම

- ▶ සියලුම අමු බෙල්ලන් වෙනත් අමු ආහාර හා පිසින ලද ආහාර වලින් අන්ව ශීතකරණයේ සිසිල් කොටසෙහි තබා ගත යුතුය.
- ▶ බෙල්ලන් මිලදී ගනු ලැබිය යුත්තේ සජීවීව අභ්‍යන්තර කටුව සමගය.ජලයෙන් තොර නොගැඹුරු භාජනයක තෙතමනය සහිත කඩදාසි තුවා හෝ රෙදි වලින් ආවරණය කර සෙල්සියස් අංශක 4 ට අඩු ශීතකරණයක් තුළ තැබිය යුතුය. ප්ලාස්ටික් හෝ වෙනත් වාතය රහිත බහාලුම්වල ගබඩා නොකරන්න.
- ▶ දින 2-3 ක් ඇතුළත Mussels and clams භාවිතා කළ යුතු අතර බෙල්ලන් දින 7 ක් තුළ භාවිතා කළ යුතුය. කටු ඉවත් කර ඇති බෙල්ලන් (shucked shellfish) මුදා තැබූ භාජනයක තබා ශීත කළ හැක.
- ▶ සජීවී පොකිරිස්සන් සහ කකුළුවන් ඒවා මිලදී ගත් දිනයේම (බෙදා හරින ලද) පිසිය යුතු අතර දින 2 ක් දක්වා ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ යුතුය. වහාම පිසීම හා පිළිගැන්වීම සුදුසුය.
- ▶ හැවුම් නමුත් සජීවී නොවන ඉස්සන් ප්ලාස්ටික් ආවරණ වල ආවරණය කරන ලද භාජනයක හෝ පිගානක තබා වහාම ශීතකරණයට දැමිය යුතුය. ඒවා මිලදී ගත් දිනයේම (හාරදුන්) පිසිය යුතුය.
- ▶ දැල්ලන් (squid, cuttlefish) සහ බුවල්ලා පිරිසිදු කර මෙයට පිළියෙළ කර පිගානක් මත හෝ භාජනයක තබා තෙතමනය සහිත කඩදාසි තුවායක් හෝ තෙත් රෙදි කැබැල්ලකින් ආවරණය කර ප්ලාස්ටික් ආවරණයකින් හෝ භාජනයේ පියනෙන් ආවරණය කරන්න. එය දින 2 ක් දක්වා ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය.
- ▶ ශීත කළ මුහුදු ආහාර ශීත කළ හා දින වකවානු තබා ගත යුතුය. නිවැරදි දියකිරීම / නැවත රත් කිරීම / පිසීම සඳහා පැකේජ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

Shucking

ඔබේ පුහුණුකරු විසින් බෙල්ලන් විවිධ බෙල්ලන් මාළු shuck/ නිපදවන ආකාරය හෝ කකුළුවන්, පොකිරිස්සන් හා ඉස්සන් සුදානම් කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔබට පෙන්විය යුතුය. පහත දැක්වෙන්නේ බෙල්ලන් කැඩීම:(shucking) පිළිබඳ උදාහරණයකි. තුවායක් වෙනුවට, ඔබට අත්වැසුම් භාවිතා කළ හැකිය, මන්ද බෙල්ලන් කැඩීම අනතුරුදායක වන අතර අත් කැපීමේ අවදානමක් ඇත. ඔබට පුහුණුවීමට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබට නැරඹිය හැකි වීඩියෝ අන්තර්ජාලයේ ඇත.



බෙල්ලන් පිසීම:

නිසි ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සහතික කිරීම සඳහා බෙල්ලන් මාළු අවම වශයෙන් 63° C අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයකට තත්පර 15 ක් පිසීමට නිබිය යුතුය. පිසින ලද බෙල්ලන්ගේ මාළු වල උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කිරීම බොහෝ විට ප්‍රායෝගික නොවන බැවින්, බෙල්ලන් මාළු ආරක්ෂිතව පිසීමට උපදෙස් කිහිපයක් සහ නිර්දේශිත ක්‍රම මෙන්න

- ▶ හොඳින් පිසින විට Shucked shellfish (clams, mussels and oysters without shells) සිනිඳු හා විනිවිද නොපෙනෙන බවට පත්වන අතර බෙල්ලන් වල දාර කරකෙන්නට පටන් ගනී. FDA යෝජනා කරන්නේ බෙල්ලන් විනාඩි 3 ක් තම්බා, 190° C දී මිනිත්තු 10 ක් තෙල්වලින් බැඳීමට හෝ විනාඩි 10 ක් 2320C දී පිළිස්සීමට ය. (බෙල්ලන් වඩාත් සුදුසු වන්නේ නැවුම් ආහාරයට ගැනීමෙනි.)
- ▶ පිසින විට Clams, mussels, scallops සහ බෙල්ලන් විවෘත වේ. බෙල්ලන් විනාඩි 4 සිට 9 දක්වා තැම්බීමට හෝ විවෘත කළ පසු මිනිත්තු 3 සිට 5 දක්වා තම්බා ගැනීමට FDA යෝජනා කරයි.

- Scallops කිරි සුදු හෝ විනිවිද නොපෙනෙන ආකාරයට හැරේ. ප්‍රමාණය අනුව, scallops හොඳින් පිසීමට මිනිත්තු 3 සිට 4 දක්වා ගත වේ.
- තම්බපු පොකිරිස්සන් / කකුළුවන් දීප්තිමත් රතු පැහැයට හැරේ. මිනිත්තු 5 සිට 6 දක්වා ඉඩ දෙන්න - ජලය නැවත නතිගත වන විට පොකිරිස්සන්ගේ වේලාව ආරම්භ කරන්න.
- ඉස්සන් රෝස පැහැයට හැරේ. ප්‍රමාණය අනුව, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඉස්සන් ග්රෑම් 454 ක් තම්බා හෝ වාෂ්ප කිරීමට මිනිත්තු 3 සිට 5 දක්වා ගත වේ.

දැල්ලන්, කට්ලිෆිෂ් සහ බුවල්ලා (cephalopods) සකස් කරන්නේ කෙසේද?

Tenderising cephalopods

ආහාර පිසීමට පෙර මස් (දැල්ලන්, කට්ලිෆිෂ් සහ බුවල්ලා වැනි) බොහෝ විට මෘදු කළ යුතුය. මෙය කළ හැක්කේ:

- පැනලි මලටි එකකින් මස් වලට මෘදු ලෙස පහර දීම
- පැනිවදු ආකාරයෙන් criss-cross රටාවකින් ලකුණු කිරීමෙන්
- කිරි වැනි ද්‍රවයක marinate කිරීම (මෙය ඕනෑම ආකාරයක අප්‍රසන්න සුවඳක් අඩු කිරීමට ද උපකාරී වේ)

අධික ලෙස පිසීමෙන් මස් ස්නාකම් කරයි. වඩාත් සුදුසු වන්නේ:

- මන්දගාමී අඩු තාප පිසීමේ ක්‍රමය(උදා: ප්‍රමාණය අනුව පැය 1-3 අතර කාලයක් පිස ගන්න)
- වේගවත් අධි තාප පිසීමේ ක්‍රමයක් (උදා:බැඳීම).
- වර්ණය වෙනස් වන විට මස් පිස ඇති බව ඔබ දැන ගනු ඇත (දැල්ලන් සඳහා සුදුමැලි සුදු පැහැයේ සිට කිරි සුදු සහ දඹුරු / අළු සිට රතු දඹුරු දක්වා බුවල්ලා සඳහා).

එළවළු




එළවළු පිළිබඳ හොඳ සාමාන්‍ය දැනුමක් තිබීම සහ දේශීය නිෂ්පාදන ප්‍රභේද පිළිබඳ මනා දැනුමක් තිබීම සුපවේදියෙකු ලෙස වැදගත් වේ. කියවීමෙන්, අන්තර්ජාලය දෙස බැලීමෙන් හෝ වෙළඳපොළට ගොස් ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් ඔබේ දැනුම පුළුල් කරන්න. සලාද කොළ වර්ග 5 කට වඩා ඇති බව ඔබ දැන සිටියාද?



එළවළු වල 65% - 95% ජලය මෙන්ම බහිෂ්, විටමින් සහ තන්තු අඩංගු වේ. එළවළු පරිභෝජනය රුධිරයේ සීනි, රුධිර පීඩනය අඩු කළ හැකි අතර පරිසරයට වඩා හොඳය. එළවළු විවිධාකාරයෙන් සකස් කළ හැකි අතර කුළුබඩුවක් මගින් ඒවායේ රස වැඩි කළ හැකිය. මස්, මාළු හෝ කුකුළු මස් කෂමක් ප්‍රධාන ආකර්ෂණය කර ගැනීම පහසු නමුත් එළවළු සඳහාද එය කළ හැකිය!

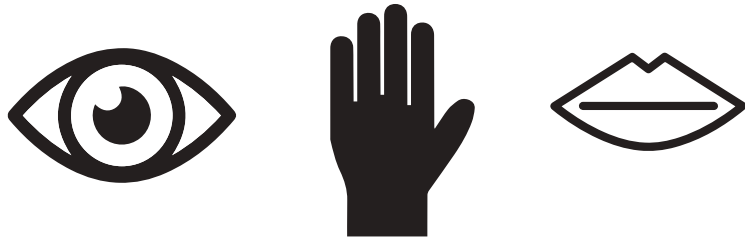
සංයුතිය: ජලය, ආහාරමය තන්තු, කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය ය), බොහෝ විටමින් සහ බහිෂ් ලවණ (සහ එළවළු මත පදනම්ව ප්‍රෝටීන් කුඩා ප්‍රමාණයක්)

එළවළු වර්ග:

	උදාහරණයක්	
කොළ එළවළු (<u>Leafy Vegetables</u>)	නිව්නි (Spinach) ෙළු (Lettuce) ෙල Watercress, Endives, Chicory, Vine leaves, බොකුටු ගෝවා (Kale), Bok Choy	
පලතුරු (Fruit)	වට්ටක්කා, Squash, තක්කාලි, වම්බටු (Eggplant, Brinjal) Bread fruit ,බෙල් පෙපර්, පිපිඤ්ඤා, අලිගැට පේර, කරවිල	
කරල් සහ බීජ (<u>Pods and Seeds</u>)	කැරට්, Parsnips , බිට්රෂට්, රාඹු, Turnip	

<p>මුල් සහිත වළවළු (Root Vegetables)</p>	<p>කැරට්, Parsnips , බේට්ටර්ට්, රාඹු, ඔමර්බසව</p>	
<p>කඳුන් සහ රිකිලි සහ මල් (Stems and Shoots and Flowers)</p>	<p>Asparagus , බෝංචි පැළ, Globe artichoke , සැල්දීර්, Broccoli, Cauliflower</p>	
<p>අල (Tubers)</p>	<p>අර්තාපල්, බතල, අල, Cassava (මකඳුසොට්ටා)</p>	
<p>බල්බ (Bulbs)</p>	<p>එෂණු, සුදුසුණු, ලුනු කොළ, ලික්ස්</p>	
<p>බිම්මල් (Mushroom and Funghi)</p>	<p>Oyster " Shitake" Abalone" Truffle" Chanterelle, Button Mushroom, Ceps</p>	

kejqi nj mialald lrkafka flfiao(



- ▶ ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න- නැවුම් එළවළු සහ කොළ කළු පැහැ ලප නොමැතිව වර්ණවත් විය යුතුය. සමහර ඒවා දිලිසෙන පෙනුමක් පවා ඇත. ඕනෑම භාණ්ඩයක්, පුස් හෝ දිලීරයක් තිබේද සොයා බලන්න. ඕනෑවට වඩා භාණ්ඩයක් සිඳුවී ඇත්නම් හෝ ඕනෑම පුස් හෝ දිලීරයක් එළවළු භාවිතා කළ නොහැක. ඒවා පිරිසිදු හා පස් අඩංගු නොවිය යුතු අතර කැළැල් රහිත විය යුතුය (ලකුණු, දත්, සිරිම් ආදිය). ඒවා ඊටත් වඩා විශාලත්වයක් හා හැඩයක් විය යුතුය.
- ▶ ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න- නැවුම් එළවළු සහ කොළ තදින් දැනිය යුතුය. එළවළු මෘදු නම්, එය දැනටමත් හරක්වෙමින් වෙමින් පවතින අතර ඇතැම් වර්ගවල ආහාර පිසීමට සුදුසු නොවනු ඇත. තරමක් පැරණි එළවළු ඉස්ටුවක් සහ සුස් හෝ ස්ටොක් සෑදීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය. සලාද කොළ වැනි කොළ ඔබ කොළ පොඬි කළහොත් පොඬිවන ශබ්දයක් ඇති වේ. නිව්ති (ශ්‍රී ලාංකික නිව්ති) වැනි කොළ ඔබ ඉරා දැමූ විට ඒවා පැහැදි ලෙස වෙන්විය යුතුය. මුල් සහිත එළවළු ඝණකම හා එබීමක් නොවිය යුතුය
- ▶ ඔබේ මුඛය භාවිතා කරන්න - බොහෝ එළවළු ඔබට අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි අතර නැවුම්බව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳම ක්‍රමයක් වන්නේ එය හොඳින් සේදීම සහ එයට සපා කෑමයි. නැවුම් එළවළු හැපෙනසුළු විය යුතුය, ඉස්ම සහිත රසයක් හෝ නැවුම් රසයක් තිබිය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම, අමු වෙන් පවා, සෑම එළවළු වර්ගයක්ම පාහේ හොඳ රස දැනිය යුතුය.

ගබඩා කිරීම

- ▶ එළවළු සිසිල්, වියළි, හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
- ▶ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 4 - 16 ක් පමණ විය යුතුය.
- ▶ සියුම් සුවඳැති එළවළු සමඟ ශක්තිමත් සුවඳැති එළවළු ගබඩා නොකරන්න.
- ▶ මූල එළවළු ඔවුන්ගේ ගෝනිවලින් ඉවත් කර බඳුන්වල හෝ ගෝනිවල ගබඩා කරන්න. ගබඩා කිරීමට පෙර පස ඉවත් කර පිරිසිදු කරන්න.
- ▶ අර්තාපල් සහ ළුණු සිසිල් හා අඳුරු ප්‍රදේශවල තබා ඇත.
- ▶ නැවුම් හතු දින 5 ක් දක්වා විවෘත භාජනයක ගබඩා කර තබන්න.
- ▶ හතු දැනටමත් මුද්‍රා තැබූ භාජනයක තිබේ නම්, දින 5 ක් දක්වා හෝ පිසීමට සූදානම් වන තෙක් මුද්‍රා තැබූ බහාලුම්වල තබා ගන්න.
- ▶ එළවළු සහ පලතුරු එකට ගබඩා නොකරන්න.

පිරිසිදු කිරීම:

- එළවළු සේදීම සඳහා සබන් හෝ ඩිටර්ජන්ට් භාවිතා නොකරන්න.
- සෑම විටම පළමුව ඔබේ අත් සෝදන්න.
- ගලා යන ජලය යට තැබූ වතුර භාජනයක සෝදන්න. ඔබේ දෑතින් එළවළු තදින් අතුල්ලන්න, නමුත් මිරිකා නොගන්න.
- සමාකම හම් ඇති එළවළු සඳහා (අර්තාපල් ආදිය) එළවළු පිරිසිදු කිරීමේ බුරුසුවක් භාවිතා කළ හැකිය.
- broccoli සහ cauliflower වැනි එළවළු සේදීමට පෙර මිනිත්තු 2-3 ක් පොඟවා ගත යුතු අතර එවිට අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය ජලය බඳුනට වැටේ.
- සලාද කොළ, නිව්ති හෝ වෙනත් කොළ වැනි කොළ එළවළු වෙනත් එළවළු වලින් වෙන වෙනම සේදිය යුතුය. කොළ සිතල වතුරේ විනාඩි කිහිපයක් පොඟවා, පෙරා නැවත නැවත පොඟවා ගන්න. පිරිසිදු පෙනෙරයකින් හෝ colander සමඟ දෙවන වරට කොළ පෙරා ඉවතට ගන්න, ඉන්පසු මුළුතැන්ගෙයි කඩදාසි හෝ salad spinner සමඟ වියළන්න. salad spinner, strainer සහ colander සෑම භාවිතයකින් පසු උණුසුම් සබන් වතුරෙන් හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය.
- බිම්මල් - භාවිතයට පෙර ඉක්මනින් සේදිය හැකිය (නමුත් පොඟවා ගත යුතු නැත). සුපිරි වෙළඳසැල් මිලදී ගත් හතු පිසීමට භාවිතා කිරීමට සුදානම් කර ඇති නමුත් සෑම විටම පස් හෝ අපිරිසිදු ද්‍රව ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- එළවළු ආරක්ෂිතව පොඟවා ගැනීම (මිනිත්තු 5-8) සඳහා ඔබට potassium permanganate (Condy's crystals) අඩංගු ජලය භාවිතා කළ හැකි නමුත් එයින් එළවළු ඉවත් කර එළවළු භාවිතා කිරීමට පෙර සිතල ජලයෙන් සේදිය යුතුය

එළවළු කැපීම:

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ හඳුනාගෙන පුහුණු විය යුතු මූලික එළවළු කැපීමේ ආකාර දැක්වෙන පින්තූර ය.



Brunoise
This is a very small diced cube sized between 1-3mm square. Often used as a garnish for consommé. Typical vegetables are carrot, onion, turnip and celery.



Macedoine
This is a diced cube 5mm square. Root vegetables are suited to this cut, e.g. carrot, turnip, swede.



Jardiniere

A short, thin baton or stick about 2.5cm long and approximately 3mm wide and 3mm thick. Size may be varied depending on end use.



Baton

Sticks of vegetables approximately 5cm long, 5mm wide and 5mm thick. Used as an accompaniment.



Paysanne

Various thin shapes such as squares, triangles, circles or half-rounds. In order to cut economically the shape of the vegetables will decide which shape to choose. All are cut thinly at about 1-2mm thick.



Julienne

Long, thin, matchstick shaped pieces about 4cm in length. Vegetables cut julienne are mostly used as garnish.



Mirepoix

Diced aromatic vegetables (usually carrots, onions, and celery) to make a flavour base for stocks and sauces.



Chiffonade

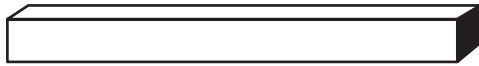
A technique for cutting herbs and green leaves into very thin strips or ribbons and is usually used for garnish.



Fine Julienne
1/16 " / 1.5mm x 2" / 5cm



Julienne
1/8 " / 3mm x 2" / 5cm



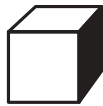
Batonnet
¼ " / 12mm x 2" / 5cm



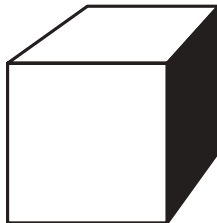
Brunoise Dice
1/8 " / 3mm



Small Dice
¼ " / 6mm



Medium Dice
½ " / 12mm

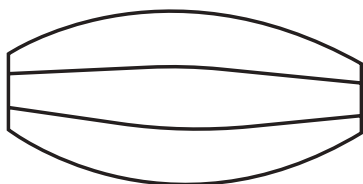


Large Dice
¾ " / 2cm

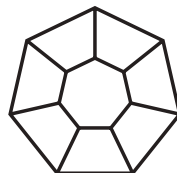


Paysanne

Tourne
Side View



End View



ඇට වර්ග (NUTS)

සුපයාස්තු කලාවේ (ඉවුම් පිහුම්) භාවිතා කරන ඇට වර්ග ආහාරයට ගත හැකි බීජ (හඳු පොත්ත සහිත) හෝ පළතුරු (ආමන්ඩ්, පයින් ගෙඩි සහ රටකපු) වේ. ඕනෑම කෂමක් සඳහා හැපෙනසුළු ස්වභාවයක් සහ උණුසුම් රසයක් එකතු කිරීමට මේවාට හැකිය. ඇට වර්ග වල නිරෝගී මේද, තන්තු, ජලය, විටමින් සහ ඛනිජ විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.

බොහෝ වර්ගවල ඇට වර්ග ලුණු දැමූ හෝ ලුණු නොදැමූ ආකාරයෙන් වෙළඳපලෙන් ලබා ගත හැකිය. ඉවුම් පිහුම් කටයුතු සඳහා ඒවා ලුණු දැමිය යුතු නොවේ.

මතක තබා ගන්න:

ඇට වර්ග වල අසාත්මිකතා අඩංගු බැවින් ඒවා ආහාර උපද්‍රවයක් ලෙස සැලකේ. ඇට වර්ග ආසාත්මිකතාවයක් ඇති පුද්ගලයින්ට කිසියම් ඇට වර්ග හෝ ඇට වර්ග සාරයක් පරිභෝජනය කළහොත් අසනීප විය හැකිය.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඇට වර්ග රහිත ආහාරයක් පාරිභෝගිකයා ඔබෙන් ඉල්ලන්නේ නම් ඔබ ඇට වර්ග හෝ ඇට වර්ග සාරය හෝ තෙල් (උදාහරණයක් ලෙස ආමන්ඩ් සාරය සහ රටකපු තෙල්) භාවිතා නොකළ යුතු බවයි. මුළු කෂම පිගාන මුළුමනින්ම ඇට වර්ග රහිත විය යුතුය, සෝස් හෝ සැරසීමේ දී පවා.

ඇට වර්ග අඩංගු කෂම වර්ග මෙන් ඔබට ඇට වර්ග රහිත කෂම පිළියෙළ කළ නොහැකි බව මින් අදහස් වේ.

ගබඩා කිරීම






- ඇට වර්ග ගබඩා කිරීමට පෙර වියළී ඇති බවට වග බලා ගන්න. ඒවායේ පොත්ත සමග ගබඩා කර තැබුවහොත් ඒවා දිගු කල් තබාගත ඇත.
- හඳු සුවඳ ඇති ආහාර සමග ගබඩා නොකරන්න (උදාහරණයක් ලෙස ඵැණු).
- පොත්ත සහිත ඇට වර්ග කාමර උෂ්ණත්වයේ මාස 3 ක් දක්වා ගබඩා කරන්න.
- පොත්ත සහිත ඇට වර්ග හෝ පොත්ත ඉවත් කළ ඇට වර්ග ශීතකරණයක් තුළ මාස හයක් දක්වා වාතය ඇතුළු නොවන භාජනයක ගබඩා කරන්න.





පිසීමට පෙර

ඇට වර්ග රස කිරීමෙන් උණුසුම්, රසවත් රසයන් මුදා හැරීමට උපකාරී වේ.

- මධ්‍යම තාපයට වඩා පෑන් එක පෙර රත් කරන්න.
- ගොඩ නොගැසෙන ආකාරයට පෑන් එක තුළට ඇට විසුරුවා හරින්න - තනි තට්ටුවක් විය යුතුය.
- ඒකාකාරව රස බැලීමට ගෙඩි මෘදු ලෙස ඇතුල්ලන්න.
- වනාම ගෙඩි සිසිල් භාජනයකට මාරු කරන්න. (මෙය ගෙඩි හඳු දුඹුරු පැහැයට හැරීම වළක්වයි).
- බදින ලද ඇට වර්ග කැඩුණු හෝ පිගානට එකතු කළ හැකිය.

අඳව වර්ග (Nuts)

නම		භාවිතය
Almond		pastries සහ කේක් වල marzipan සහ essence සෑදීමට සහ ඔෆෆ් මේසවල පිළිගැන්වීම සඳහා
Brazil Nut		අයිස්ක්රීම්, සලාද, pastrie වල
Pine Nut		සලාද වල, pesto සෑදීමට, savory dishes, cookies, පාන්
කපු (කියැප් හමළ)		ව්‍යංජන, බැදුම් කෂම වර්ග, කේක්, cookies වල
රටකපු (පේඛමළ)		සලාද වල රටකපු බට්ට් (peanut butter) , බැදුම් කෂම වර්ග, savory dishes , pastries , කේක්, අයිස්ක්රීම්

<p>Hazelnut</p>		<p>සලාද, කේක්, වොකලට්, praline සෑදීමට, garnish කිරීමට, pastries, pies වල</p>
<p>Pecan</p>		<p>pies, tarts සලාද, කේක්, cookies වල</p>
<p>Macadamia</p>		<p>සලාද, appetizers, අතුරුපස</p>
<p>Pistachio</p>		<p>අයිස්ක්‍රීම්, කේක්, pastries, garnish</p>
<p>Walnut</p>		<p>අයිස්ක්‍රීම්, appetizers, සලාද, පැස්ටා ආහාර, සුප්, පාන්</p>

අර්තාපල්

මෙහිදී අපි විශේෂයෙන් අර්තාපල් දෙස බලන්නෙමු. මෙම අල වර්ගය ඉතා බහුකාර්ය ඵලවත් වර්ගයක් වන අතර බොහෝ කෘම වර්ග වල භාවිතා වේ. එබැවින් මෙම ඵලවත් වර්ගය පිළිබඳව වඩා හොඳින් වටහා ගැනීම වැදගත්.

ඉතිහාසයෙන් බිඳක්

අර්තාපල් පැමිණෙන්නේ දකුණු ඇමරිකාවෙනි. එය 1850 ගණන්වල යුරෝපීයයන් විසින් ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන එන ලදී. ලොව පුරා වගා කරන අර්තාපල් වලින් තුනෙන් එකක් චීනයේ සහ ඉන්දියාවේ වගා කරන අතර රුසියාව ඊට පසුපසින් සිටී. අර්තාපල් වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති අතර බොහෝ ඒවා ලෝකයේ බොහෝ තැන්වලින් ලබා ගත හැකිය. අර්තාපල් වල වඩාත් ප්‍රසිද්ධ ස්වරූපය වන්නේ රසට් අර්තාපල් (Russet Potato) ය.

වෙළඳ ආහාර නිෂ්පාදනය සහ භාවිතයන්:

අර්තාපල් අමු ස්වරූපයෙන් ලොව පුරා වෙළඳපලවල සොයාගත හැකිය. අමු ස්වරූපයෙන් ඒවා නැවුම් (පොත්ත මතුපිට අපිරිසිදු හා පස් ආවරණයවූ ගොවිපලෙන් කෙළින්ම ලබාගත් ආකාරයෙන්ම), මතුපිට මදින්න (අපිරිසිදු හා පස් ඉවත් කිරීමට) සහ මතුපිට මදින්න සහ සේදීම (මැද සහ පිරිසිදු කිරීම).

අර්තාපල් ද පිසීමට සූදානම් ආකාරවලින් ලබා ගත හැකිය - ශීත කළ French Fries , පොඩ් කළ අර්තාපල් කුඩු(mashed potato powder) , buffalo potatoes (potato wedges) , අර්තාපල් බෝල සහ අර්තාපල් පෙති(potato balls, and potato slices) (සාමාන්‍යයෙන් ටීන් ආකාරයෙන් ලබා ගත හැකිය).

විජලනය කළ අර්තාපල් පිටි සෝස් සහ ඉස්ට්‍රිවක් සඳහා ඝණිකාරකයක් (thickener) ලෙස භාවිතා කරන අතර අර්තාපල් පිෂ්ඨය කේක් මිශ්‍රණය, බිස්කට් සහ අයිස්ක්‍රීම් සඳහා බන්ධන කාරකයක් (binding agent) ලෙස භාවිතා කරයි.

දේශීය ප්‍රභේද

ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ප්‍රභේදවල බොහෝ අර්තාපල් වගා කරනු ලබන්නේ නුවරඑලිය (කහ රෝස පැහැති පොත්ත) සහ වැලිමඩ යන ප්‍රදේශවල ය. ලබා ගත හැකි කාලය කන්නය මත රඳා පවතී. පාකිස්තානයෙන් අර්තාපල් ද ලබා ගත හැකිය (ලා පැහැති පොත්ත) සහ ලා පැහැති මදය).

සටහන:

විවිධ අර්තාපල් විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමවලට වෙනස් ලෙස ප්‍රතික්‍රියා කරන බැවින් දේශීය මෙන්ම ආනයනය කරන ලද අර්තාපල් ද දැන ගැනීම වැදගත්ය. මෙය රසය, රස ගන්වීම සහ සෑදී තිබෙන ආකාරය කෙරෙහි බලපායි. මෙය සලාදයක් මෙන්ම ව්‍යංජන සඳහාද සමාන වේ.

වර්ගය	විස්තර
<p>පිෂ්ඨය</p> 	<p>ඉහළ පිෂ්ඨයක් අන්තර්ගතය., අඩු තෙතමනය, ලා පැහැති සහ අවශෝෂකයකි. බේක් කිරීම, බැඳීම, තම්බා හා පොඬි කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසුය එකම ආකාරයේ හැඩයක් නොගනී. උදාහරණයක් ලෙස, Russet (පින්තුර), Idaho, Maris Piper, yams"බතල(sweet potatoes) (සුදු මදය)</p>
<p>Waxy</p> 	<p>අඩු පිෂ්ඨයක් අන්තර්ගතය, ඉහළ සීනි ප්‍රමාණයක් සහ තෙතමනය ප්‍රමාණයක් ඇත බැඳීමට, තැම්බීමට වඩාත් සුදුසුය පිසීමෙන් පසු ඒවායේ හැඩය හොඳින් තබා ගනී. (අර්තාපල් සලාද සහ ටර්චිසබ් සඳහා හොඳයි). උදාහරණයක් ලෙස, Red Bliss (පින්තුරය), French Fingerling තුඩු</p>
<p>බොහෝ ප්‍රයෝජන සඳහා (All-Purpose Potatoes)</p> 	<p>මධ්‍යම ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය, සාපේක්ෂව ලා පැහැතිය සහ අවශෝෂකයකි. බොහෝ ඉවුම් පිහුම් කුම සඳහා වඩාත් සුදුසුය. උදාහරණයක් ලෙස, Yukon golds (ජායාරූපයේ) සුදු අර්තාපල්, Naxos Potato , දම් අර්තාපල් දම් අර්තාපල්, King Edward</p>
	<p>මේරූ අර්තාපල් හා සසඳන විට නව අර්තාපල් (හෝ ළදරු අර්තාපල්) වල කැලරි ප්‍රමාණය අඩුය. සාමාන්‍යයෙන් පොත්ත සමග පිළිගන්වනු ලැබේ , ඒවා හොඳ තන්තුමය ආහාරයකි. මේරූ අර්තාපල් වලට වඩා මිහිරි රසයක් ඇත. සලාද සඳහා හා ප්‍රධාන ආහාරය සමග පිරිනමන අතිරේක ආහාරයක්(an accompaniment) වඩාත් සුදුසුය. බැඳීමට හෝ තම්බා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුය.</p>

තෝරා ගැනීම

- ▶ සිහින් සමක් සහ ඇස් කිහිපයක් (කඩනොලු) සහිත මෘදු හා ඉතා සුභ අර්තාපල් තෝරන්න.
- ▶ ඒවායේ මෘදු පැල්ලම්, ඉරිතැලිම් හෝ කැපුම් නොතිබිය යුතුය.
- ▶ කොළ පැහැති වර්ණයක් හෝ පැළය වී ඇති අල තේරීමෙන් වළකින්න - ඒවා ආලෝකයට අධික ලෙස නිරාවරණය වී ඇත (මතක තබා ගන්න, අර්තාපල් නිවසේ බීම තැබිය යුතුයි) එමගින් ඔබට අසනීප කල හැකි විෂ ද්‍රව්‍යයක් වන Solanine අධික ලෙස මුදා හරිනු ලැබේ. අර්තාපල් කිසි විටෙකත් තිත්ත රස නොවිය යුතුය.

ගබඩා කිරීම

ගබඩා කිරීම සඳහා, ඒවා ගබඩා ප්‍රදේශයේ සිසිල් අඳුරු ප්‍රදේශයක තබා ගත යුතුය - ඉතා මැහවින් 7 ක්ට සිට 10 ක් අතර ගබඩා කිරීම. ඒවා සේදීමෙන් තොරව ගබඩා කළ යුතුය. අර්තාපල් ඉක්මනින් භාවිතා කිරීමට යන්නේ නම් මිස ඒවා සේදීම නොකළ යුතුය. සේදීම අර්තාපල් බැක්ටීරියා වලින් ස්වාභාවික ආරක්ෂාව ඉවත් කරයි.

ගබඩා කිරීමේදී හිරු එළිය, උණුසුම හා ආර්ද්‍රතාවයෙන් වැළකී සිටිය යුතුය, මෙය පැළ විමට හෝ හරක් විමට හේතු වේ.

එෂණු සමග ගබඩා නොකරන්න.එළවළු දෙකම දිරාපත් වීමට හේතු වන වායුන් විමෝචනය කරන බැවිනි

සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩුණු අර්තාපල් වල ගබඩා කර තබා ගැනීම සඳහා ආයු කාලය මාස 2 ක් පමණ වේ.

අර්තාපල් ශීත නොකරන්න!

40 ° F (4 ° C) ට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක් පිෂ්ඨය සීනි බවට පරිවර්තනය කරයි, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පැණිරස රසයක් ගන්නා අතර හා බදින විට පිලිස්සිය හැකි අතර පිසීමෙන් පසු ඉරි සහිත හෝ අළු පැහැයක් ගනී. පිෂ්ඨය සහිත සහ All-Purpose Potatoes මාස දෙකක් දක්වා පැවතිය හැකි අතර නිසි ලෙස ගබඩා කළ විට Waxy Potatoes සහිත කිහිපයක් පැවතිය හැකිය

පිරිසිදු කිරීම

හාචිතයට පෙර සේදීම - බොහෝ අර්තාපල් පොත්ත අපිරිසිදු ද්‍රව්‍යයක් සමඟ පැමිණෙනු ඇත, එබැවින් ඔබට බුරුසුවක් ගෙන ජලය සමඟ අතුල්ලා සෝදන්න.

තවත් ක්‍රමයක් නම් පිසීමට පෙර විශාල භාජනයක් වතුරෙන් පුරවා අර්තාපල් දමා මදක් පොඟවා ගැනීමයි - බොහෝ අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය භාජනයේ පතුලට වැටෙනු ඇත.

ඒවා අවසාන වශයෙන් සෝදන්න, එවිට හාචිතයට සුදුසු වේ. අර්තාපල් පොතු ඇරීමෙන් පසු, විශේෂයෙන් රසවිච්ඡේද, මතුපිට එන්සයිම දුඹුරු වීම වැළැක්වීම සඳහා වතුර භාජනයක ගිල්වන්න.

පළතුරු

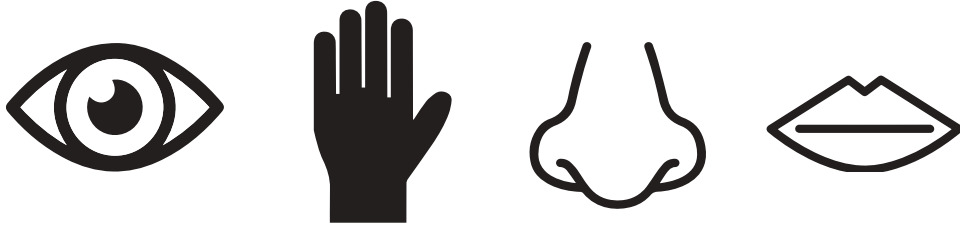


පලතුරු වර්ගීකරණය පහත දැක්වේ:



හැවුම් බව පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

පලතුරු හැවුම් දැයි පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පහත තොරතුරු කියවන්න:



- ▶ **ඔබේ ඇස් භාවිතා කරන්න**- ඝන පලතුරු වල තැඹිණු හෝ පළිඳු හැති දිලිසෙන පොත්තක් තිබිය යුතුය. පැඟිරි ගෙඩි වල සිනිඳු පොත්තක් තිබිය යුතුය. කොමඩු (Melons and Watermelons) වඩාත් දිලිසෙන සුළු නොවිය යුතුය. සියලුම පලතුරු වර්ණවත් විය යුතුය.
 - ▶ **ඔබේ දෑත් භාවිතා කරන්න** ඝන පලතුරු සහ Stone Fruits ස්පර්ශයට ස්ථිර විය යුතුය. පීචි තරමක් මෘදු විය හැකි හමුත් සිනිඳු නොවේ. ඒවා මෘදු නම් ඒවා අධික ලෙස ඉඳුණු පලතුරු වේ. මෘදු පලතුරු (බෙර) ස්පර්ශයට තදින් දැනිය යුතුය. කොමඩු තෙරපෙන විට හිස් ශබ්දයක් ලෙස ඇසේ. මිදි නාරටියට තදින් සවි වී තිබිය යුතුය.
- සියළුම හැවුම් පලතුරු ඒවායේ ප්‍රමාණයට බර විය යුතුය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ මදය ඝන වන අතර එබැවින් හොඳ රසය තිබිය යුතුය.

- ▶ **ඔබේ මුඛය සහ නාසය භාවිතා කරන්න** පැඟිරි පලතුරු, කොමඩු අන්නාසි සහ stone fruit වල සුවඳ දැනිය යුතුය.

ගබඩා කිරීම :

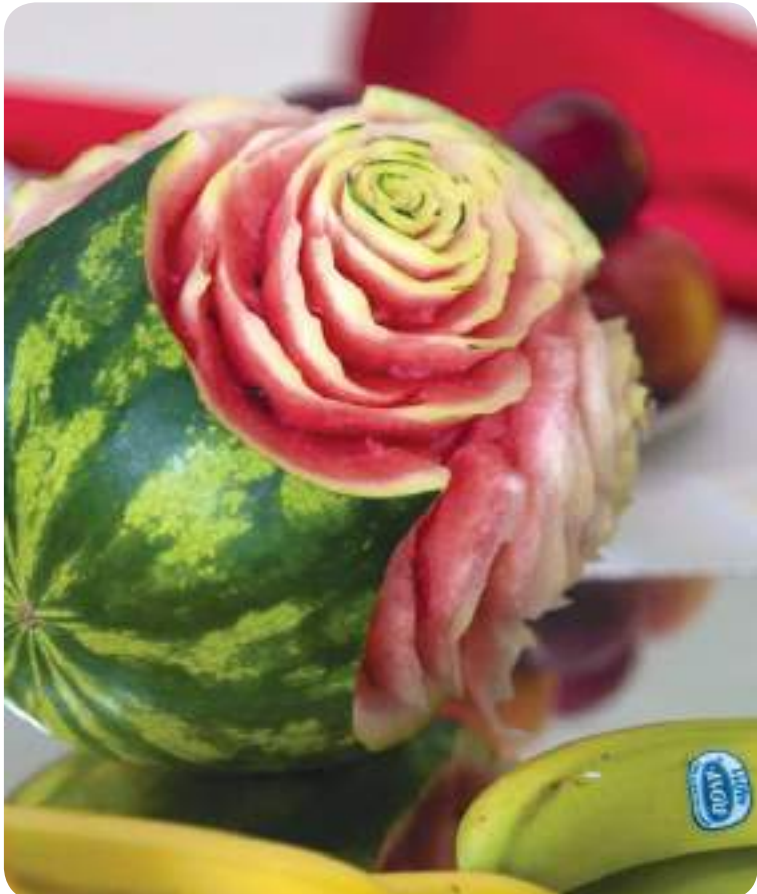
- ▶ ආසාදනය වීමේ බලපෑම අවම කිරීම සඳහා පලතුරු සහ එළවළු වෙතම නිෂ්පාදන ලාච්චුවල ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කරන්න.
- ▶ රසය, වර්ණය හා ස්වභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පලතුරු නිසි ලෙස ගබඩා කරන්න. සමහර පලතුරු කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කළ යුතු අතර, සමහරක් කාමර උෂ්ණත්වයේ ඉදවීමට හා පසුව ශීත කළ යුතු අතර අනෙක් ඒවා සෑම විටම ශීත කළ යුතුය. ඔබ දින හතකට වඩා වැඩි කාලයක් ඇපල් ගබඩා කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඒවා ශීතකරණයෙන් ගබඩා කරන්න.
- ▶ කෙසෙල්, පැඟිරි පලතුරු, අඹ, කොමඩු, පැපොල්, persimmons , අන්නාසි, කෙසෙල් සහ දෙළුම් ශීත නොකරන්න. ශීතකරණය මගින් සීතල හානියක් සිදුවිය හැකි අතර හොඳ රසය හා ස්වභාවය ඉදවීමට ඉඩ නොදේ.
- ▶ පලතුරු ගබඩා කිරීමට පෙර වර්ග කර හානියට පත් හෝ කළු ලප ඇති ඕනෑම පලතුරක් ඉවත් කරන්න.
- ▶ තෙතමනය නැතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා කවුන්ටරය මත ඉදවීමට අවශ්‍ය පලතුරු කඩදාසි බෑගයක, සිදුරු සහිත ප්ලාස්ටික් බෑගයක හෝ බදුනක හිරු එළියෙන් ඈත්ව තබන්න. අලිගැට පේර, කිවි, nectarines, peaches, pears සහ plums මේවාට අයත් වේ.
- ▶ ශීත කළ පලතුරු සෙල්සියස් අංශක 0 හෝ ඊට අඩු ගබඩා කරන්න. එය මාස අටක් හෝ 12 ක් සඳහා ගබඩා කළ හැකිය.
- ▶ ටින් කළ පලතුරු සිසිල් වියළි ස්ථානයක ගබඩා කර උසස් තත්ත්වයේ වසරක් තුළ භාවිතා කරන්න.
- ▶ වියළි පලතුරු සිසිල් වියළි ස්ථානයක වාතය රහිත භාජනයක ගබඩා කරන්න. මාස කිහිපයක් ඇතුළත භාවිතා කරන්න.

පලතුරු කැපීම

පලතුරු හා එළවළු සලාදයක හෝ අතුරුපස පලතුරු සලාදයක භාවිතා කරන්නේ නම්, එළවළු කපන ආකාරයට (බොහෝ විට කැට හෝ පෙති ආකාරයට) පලතුරු ද කපා ගත හැකිය. පලතුරු අලංකාර කිරීම සඳහා ද කැටයම් කළ හැකිය.

මෙම කැපුම් කුසලතා සමහරක් පුහුණු කිරීමට ඔබට උදව් කිරීමට ඔබට හැරුණු හැකි බොහෝ මාර්ගගත නිබන්ධන තිබේ.

ඊට අමතරව ඔබේ පුහුණුකරු ඔබේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී පලතුරු කැපීමේ මූලික කුසලතා කිහිපයක් හඳුන්වාදිය යුතුය



පලතුරු කැපීම හෝ කැටයම් කිරීම සඳහා paring knife , Peeler, Corer සහ සමහර විට හැන්දක් (kiwi) හෝ විශේෂ පිහියක් (grapefruit) හෝ melon baller අවශ්‍ය වේ.



Melon baller and carving knife



Parisienne Scoop



Peeler



Corer

ඉවුම් පිහිම් කුම

තෙතමනය හෝ වියළි තාප කුම භාවිතයෙන් පලතුරු පිසීමට හැකිය.

- සරල පලතුරු සැරසීම (plain fruit) සඳහා Poaching සහ stewing සුදුසුය. සෝස් සහ compotes සාමාන්‍යයෙන් සාදනු ලබන්නේ stewing පලතුරු භාවිතා කරමිනි.
- පෙයාර්ස්ල ඇපල්, peaches, nectarines, plums සහ apricots poached fruits වේ.
- අන්තික්කා (Figs) , මිදි, quince සහ කෙසෙල් ද හොඳින් poach කිරීමට හැකිය.
- බෙර වැනි සමහර පලතුරු poach කිරීමෙන් හෝ stew දැමීමෙන් පසු ඒවායේ හැඩය රඳවා නොගනු ඇත, නමුත් ඒවා හොඳ උණුසුම් පලතුරු සෝස් සාදයි.
- ඇප්රිකෝට්, කෙසෙල්, ඇපල්, අන්තාසි, පීච්, plums , පෙයාර්ස් සහ තම අස්වන්න ශ්‍රිල් කිරීම හොඳ sautéing කිරීම සඳහා හොඳ පලතුරු වේ.

ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු

රස ගැන්වීම ආහාර පිසීමේදී අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. රස ගැන්වීම රසය වැඩි කරන අතර ආහාර ගැනීමේ අන්දම වැඩි දියුණු කරයි. ලුණු, ගම්මිරිස්, සුදුසුණු, ඉඟුරු සහ ලෙමන් වලට අමතරව, ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු කෘම පිගානට අනුසුරකව රසය හා සුවඳ එක් කිරීමට උපකාරී වේ.

කුළුබඩු

කුළුබඩු යනු “fruits of the Earth” වන අතර ඖෂධ පැළෑටිවලට වඩා වෙනස් වන්නේ ඒවා වියළන ලද (කුඩු හෝ තලා දැමූ) පොතු / බීජ / මුල් වැනි ශාක කොටස් වලින් එන බැවිනි. නිදසුනක් ලෙස කුරුඳු පොත්තෙන්, කරාබුහැරි පොහොට්ටු වලින්, මල් වලින් කුංකුම, කුළුබඩු ගෙඩි වලින් , බීජ වලින් අබ ආදිය.

ඖෂධ පැළෑටි

මෘදු කඳුන් සහිත, දැවමය නොවන ශාකවල කොළ සහ කඳුන් සහිත පැළෑටි වලින් ඖෂධ පැළෑටි සමන්විතය. ඒවායේ කොළ නැවුම්/අමු හෝ වියළූ ස්වරූපයෙන් ද භාවිතා කළ හැකිය.

පහත දැක්වෙන්නේ විවිධ ඖෂධ පැළෑටිවල නැවුම් හෝ ශාක ස්වරූපයෙන් පින්තූරයි:



ඔසු කොළ (ඉහත පින්තූර බලන්න)

හැවුම් ඖෂධ පැළෑටි ශක්තිමත් (සා) හෝ බිඳෙන සුළු (භ) ලෙස වර්ග කළ හැකිය. මෙය දැන් වැදගත් වන්නේ බිඳෙන සුළු ඖෂධ පැළෑටිවල කොළ වලට හානි නොවන පරිදි ඒවා පරිස්සමින් හැසිරවිය යුතු බැවිනි.

සටහන: හැවුම් කොළ සාමාන්‍යයෙන් අවසාන මොහොතේ එකතු කරනු ලැබේ (කෂම පිඟාන පිළිගැන්වීමට පෙර). පිසීමේ පළමු අදියරේදී සාමාන්‍යයෙන් වියළි කොළ එකතු කරයි.

නම	විස්තර	භාවිතය
Basil (F)	වියළන ලද සම්පූර්ණ කොළ හෝ තලා දැමූ ලෙස භාවිතා කරයි ඉතා සුවඳවත්ය	තක්කාලි කෂම වර්ගය සලාද Marinades
Bay Leaf (R)	වියළන ලද සම්පූර්ණ කොළ ලෙස භාවිතා කරයි තද සුවඳක් ඇත	Stocks සුප් සෝස් Roast dishes
Cilantro (F) (කොන්තමල්ලි)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි. ඉතා තද රසයක් ඇත.	සලාද සුප් සෝස් සැරසීම
Dill (F) (දුරු)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ ලෙස භාවිතා කරයි. මෘදු රසයක් ඇත	සලාද සුප් මාළු කෂම වර්ග සෝස්
Mint (F) (මිංචි)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි. දිවේ සිසිල් සංවේදිතාවයක් ඇති කරවන අතර ඉතා සුවඳවත්ය.	පාන අතුරුපස බැටළු මස් පිසූ පලතුරු එළවළු කෂම වර්ග
Oregano (F)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි. තද සුවඳක් ඇත.	තක්කාලි සෝස්, සුප්, පිසා, මස් කෂම වර්ග පැස්ටා කෂම වර්ග
Parsley (R)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි. සියුම්, මිහිරි රසයක් ඇත	Garnish Stews සෝස් සලාද අර්තාපල් කෂම වර්ග
Rosemary (R)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි. ඉතා සුවඳවත්ය.	බැටළු මස් මස් කෂම වර්ග මාළු කෂම සුප් Stews

Tarragon (F)	වියළි හෝ හැවුම් භාවිතා කරයි. මිනිටි සහ කසජදුරසජ-කසනැ වැනි රසය.	කුකුල් කෂම මාළු කෂම බිත්තර සැරසීම
Thyme (R)	වියළි හෝ හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ භාවිතා කරයි. ඉතා සුවඳවත්ය.	සුප් Stocks සෝස් මස් කෂම වර්ග කුකුල් මස් කෂම වර්ග සැරසීම
Chives (F)	වියළි හෝ හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ භාවිතා කරයි මෘදු ඵලාණු රසයක් ඇත	සලාද බිත්තර මාළු කෂම වර්ග සෝස්
Sage (F)	හැවුම් සම්පූර්ණ කොළ හෝ වියලූ ලෙස භාවිතා කරයි නඳු රසයක් ඇත.	මස් කෂම වර්ග කුකුල් මස් කෂම වර්ග සුප් Stews

විවිධ බීජ වල පිහිනුර පහත දැක්වේ:



All Spice



Anise Seeds



Cardomoms



Coriander



Celery Seeds



Cumin



Fennel Seed



Cloves



Saffron



Dill Seed



Mustard Seeds



Nutmeg



Cinnamon



Vanilla Seed

කුළුබඩු බීජ

නම	විස්තරය	භාවිතය
Allspice	සම්පූර්ණ වියලන ලද හෝ කුඩු කරන ලද ලෙස භාවිතා කරන බෙරි වර්ගයකි. කරාඹ හැටි, සාදික්කා සහ කරුඳු වලට සමාන රසයක් ඇත.	සොසේස්ස් නම්බන ලද මාළු පිසූ පලතුරු
Anise Seeds (අසමෝදගම් බීජ)	තරු හැඩැති කුළුබඩුවකි, වැල්මි වැනි රසයක් ඇත	Cookies Pastries
Cardamon (එනසාල්)	සම්පූර්ණ කරල් හෝ කුඩු කරන ලද බීජ ලෙස භාවිතා කරයි. පැණිරස හා සුවඳවත්ය	අච්චාරු දැමීම Pastries ව්‍යංජන
Cinnamon (කරුඳු)	දඬු හෝ කුඩු වශයෙන් භාවිතා කරයි. සුවඳවත්ය නමුත් කහට සහිතය	පිසූ පලතුරු පාන් Pastries හැමි පාන
Cumin (දුරු)	කුඩුකර හෝ සම්පූර්ණයෙන් ඇට ලෙස භාවිතා කරයි.	තුනපහ කුඩු සොසේස්ස් මස් බිත්තර වීස්
Dill Seeds (සුදුදුරු)	සම්පූර්ණ බීජ ලෙස භාවිතා වේ.	අච්චාරු දැමීම සුප් Marinades
Fennel Seed (මහදුරු)	සම්පූර්ණ බීජ ලෙස භාවිතා වේ. රසය අසමෝදගම් වලට සමානය	ව්‍යංජන සෝස් Marinades මාළු කෂම වර්ග
Saffron (කුංකුම)	සම්පූර්ණ කෙඳි ලෙස භාවිතා කරයි. මෘදු සුවිශේෂී රසයක්, දිස්තිමත් කහ පැහැයක් ගනී	ව්‍යංජන සහල් සෝස් මස් කෂම වර්ග
Nutmeg (සාදික්කා)	සම්පූර්ණ හෝ කුඩුකර භාවිතා කරයි සුවඳවත් මිහිරි රසයක් ඇත	බේක් කළ භාණ්ඩ සෝස් සුප් කුකුල් මස් කෂම එළවළු කෂම වර්ග
Mustard Seed (අඛ ඇට)	සම්පූර්ණ ඇට හෝ කුඩුකර භාවිතා කරයි නිත්ත රසැතිය	අඛ සෝස් අච්චාරු දැමීම Sandwiches Hams

Celery Seeds (සැල්දිරි බීජ)	සම්පූර්ණ ඇට හෝ කුඩුකර භාවිතා කරයි ශක්තිමත් සැල්දිරි රසයක් ඇත	සලාද අව්‍යාජ දැමීම තක්කාලි කෂම වර්ග Marinades
Cloves (කරාබුනැටි)	සම්පූර්ණ ඇට හෝ කුඩුකර භාවිතා කරයි මිහිරි, තද සුවඳ සහ රසය.	Marinades සෝස් මස් පේස්ට්ට්‍රි කේක්
Coriander (කොත්තමල්ලි)	සම්පූර්ණ ඇට හෝ කුඩුකර භාවිතා කරයි සුවඳවත්ය	අව්‍යාජ දැමීම සොසේස්ස් කොටස් ව්‍යංජන සලාද ඇඳීම
Vanilla	බීජ භාවිතා වේ. සුවඳවත් රසයක් ඇත	බොහෝ විට අතුරුපස වල භාවිතා වේ

Powders

නම	විස්තරය	භාවිතය
Paprika	වියළි, පැණිරස, රතු මිරිස් වලින් සාදා ඇත. කුඩුකර භාවිතා කරයි දිස්නිමත් වර්ණයෙන් හා මෘදු රසයෙන් යුක්තයි	මාළු කෂම වර්ග මුහුදු ආහාර සලාද සෝස්
Turmeric (කහ)	දැඩි, ඉගුරු පවුලට අයත් කහ ස්වභාවයේ මූලකි. මෘදු නමුත් ගම්මිරිස් රසයක් ඇත	තුනපහ කුඩු Relish සලාද බිත්තර
Curry Powder (තුනපහ කුඩු)	විවිධ කුළුබඩු 20 කට වඩා එකතුවකි. කුඩු අඹරා ගනී. කුළුබඩු රසයෙන් ගම්මිරිස් රසයකි, ආහාර වල කහ පැහැයක් නිර්මාණය කරයි.	ව්‍යංජන සුප් සෝස් මස් ආහාර මාළු ආහාර
මිරිස් කුඩු	දුරු, වියළි මිරිස්, සිහින්ව කැපූ ඒනු සහ සියලු කුළුබඩු අඩංගු බීම, මිශ්‍ර කළ කුළුබඩු	ව්‍යංජන Chili con Carne Stews සෝස්

iqma iy Stock i |yd uQ,sl ixfhack

Bouquet Garni

Fresh Herbs,
Parsley, Thyme,
Bay Leaf Wrapped
in Celery and Leek



Sachet d'épice

Parsley
Stems, Bay
Leaf, Thyme,
Crushed
Peppercorns



Mirepoix

2 parts
Onions
1 part Celery
1 part Carrot



Matignon

1 Part Onions
or Leeks
1 Part Celery
1 Part Carrots
1 Part Bacon or
Salted Pork



වයින් හෝ ලෙමන් යුෂ සහ ජලය සමඟ bouquet of mirepoix හෝ bouquet garni මිශ්‍ර කර basic poaching liquid / stock සාදයි

සෝස් හෝ ඇතැම් සුප් සෑදීමේදී Bouquet garni සහ Sachet d'épice සමාන ආකාරයකින් භාවිතා වේ. සුප්, සෝස්, ඔමලට් සහ රවියෝලේ පිරවීම සඳහා duxelles භාවිතා කරයි.



හතු, shallots සහ නැවුම් ඔෆ්ෂට් පැළෑටි වල එකතුවක් වන අතර එය paste එකක් වන තෙක් සෙමින් පිසිනු ලැබේ.

Oignon Pique / Cloute
 Onion
 Bay Leaf
 Clove
 (For flavouring sauces or stews)

Oignon Brule
 Halved Onion burnt in a skillet or on a grill to enhance the colour and flavour of stocks and soups



වියළි ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු ගබඩා කරන්නේ කෙසේද:

කුළුබඩු සහ ඖෂධ පැළෑටි ඔක්සිජන්, නාපය, තෙතමනය සහ හිරු එළියට නිරාවරණය වන විට දුර්වල වී, හරක් වී හෝ වර්ණය වෙනස් වේ. එබැවින් කුළුබඩු සහ ඖෂධ පැළෑටි මෙම කරුණු තුනෙන් අත්විස යුතුය.

1. සිසිල් ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
2. සෘජු හිරු එළියෙන් අත්ව අඳුරු තැනක ගබඩා කරන්න.
3. වියළි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
4. හැකි සෑම විටම මල නොබැඳෙන වානේ හෝ විදුරු බහාලුම්වල ගබඩා කරන්න.

වාණිජ / වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයක කුළුබඩු සහ ඖෂධ පැළෑටි ගබඩා කර ඇති වියළි ගබඩා ප්‍රදේශ තිබේ. ඔබ එම ප්‍රදේශ ගැන හුරුපුරුදු බවට වග බලා ගන්න.

සමහර කුඩුකරගත් කුළුබඩු පහසුවෙන් ඒවායේ වර්ණය හා විභවය ඉක්මනින් හැනී වී යයි. ඒවා ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කර තැබිය හැකිය.

සියලුම ආහාර පරිභරණය සහ ආහාර ගබඩා කිරීමේ නීතිරීති මෙන්ම, වියළි ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු නිපදවන දිනය පරීක්ෂා කර FIFO සම්මත ක්‍රමය භාවිතා කරන්න.

නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි ගබඩා කිරීම

නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි ගබඩා කරන්නේ කෙසේද:

පැළෑටියෙන් කපා ගත් වහාම නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි වඩාත් සුදුසුය. ඔබේ ආයතනයට ඔබගේම ඔසු උයනක් තිබේ නම්, නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි භාවිතා කිරීම සඳහා ඔබේ ආයතනයේ ප්‍රොටෝකෝල අනුගමනය කරන්න.

ඔබ බාහිර මූලාශ්‍රවලින් මිලදී ගෙන ඔබේ ආයතනයට සපයා ඇති ශාකයෙන් නැවුම් ලෙස කපන ලද ඖෂධ පැළෑටි භාවිතා කරන්නේ නම් සහ පසුව ආහාර පිසීම සඳහා කොළ ගබඩා කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම්, ඔබට පහත පියවර අනුගමනය කළ හැකිය:

1. වැලි හෝ පස හෝ දැවිලි ඉවත් කිරීම සඳහා කොළ හොඳින් සේදීම.
2. කඩදාසි තුවායෙන් හොඳින් වියළන්න. ඔබ එසේ නොකළහොත් පුස් හා දිලීර ඖෂධ පැළෑටි මත වර්ධනය විය හැකිය.
3. කොළ හෝ කොළ වල කඳුන් තෙත් කඩදාසි තුවායෙන් ඔතා, තදින් ඔතා නොගන්න නැතිනම් කොළ වලට හානි සිදුවනු ඇත. ඖෂධ පැළෑටි ප්ලාස්ටික් බහාලුම්වල හෝ බෑගයක දමන්න. කොළ බහාලුම් හෝ බෑගයේ පැත්ත ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
4. සිසිල් ස්ථානයක තබන්න (ශීතකරණයේ හෝ chiller drawer of refrigerator).

සමහර විට නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි දැනටමත් ඇසුරුම් කර ඇති අතර ලැබීමෙන් පසු ශීතකරණයක් තුළ හෝ chiller drawer of refrigerator ගබඩා කිරීමට සූදානම්ය. එවැනි අවස්ථාවකදී ඔබේ ආයතනය විසින් නියම කරන ලද ප්‍රොටෝකෝල අනුගමනය කරන්න.

විකල්පයක් ලෙස ඔබට නැවුම් කොළ දිගු ආයු කාලයක් සඳහා විසඳා ගත හැකිය. නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි ගබඩා කිරීම සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් තිබේ:

➤ **වායු වියළීම:** සිහින්ව කැපූ oregano, thyme, marjoram, and sage වැනි පැළෑටි වියළීම සඳහා හොඳයි. වියළීමට පෙර, අපිරිසිදු දෑ ඉවත් කරන්න.(ඔබට මෘදු ලෙස ඖෂධ පැළෑටි සේදිය හැකිය, නමුත් පුස් ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා ඒවා හොඳින් වියළීමට වග බලා ගන්න.) ටවයින් හෝ රබර් පටියක් භාවිතයෙන් කඳුන් එකට සුරක්ෂිත කර හිරු එළියෙන් අත්ව උණුසුම්, වියලි, හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානයක උඩු යටිකුරු ආකාරයට තබන්න.අඳුරු පැල්ලම් නොමැති නම්, හෝ දැවිලි සැලකිලිමත් වන්නේ නම්, ඔබට කඩදාසි බෑගයකින් මටිය ආවරණය කළ හැකිය; වාතය සංසරණය වීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් ඇති බවට සහතික වන්න. සති 1-4 සිට ඕනෑම තැනක කොළ කුඩු වන තුරු වියළීමට තබන්න. වසරක් දක්වා වාතය රහිත භාජනයක ගබඩා කරන්න.

- ▶ **උදුනක වියළීම:** උදුනක වියළීම වාතය වියළීමට වඩා වේගවත් වන අතර තෙතමනය සහිත පරිසරයක ජීවත් වන අයට හොඳ විකල්පයකි. වියළීමට උදුන තුල, පාවීමන්ට් කඩදාසිවලින් ආවරණය කර ඇති baking sheet මත ඖෂධි පැළෑටි අතුරුන් (ලෝහය රසය බලපායි) සහ දොර තරමක් ඈර (150 ක්ඩ් න) උදුනක තබන්න. ඖෂධි පැළෑටි හිතර පරික්ෂා කර පොඩි වූ විට ඉවත් කරන්න; එය පැය 1-4 අතර කාලයක් ගතවනු ඇත. වසරක් දක්වා වාතය රහිත භාජනයක ගබඩා කරන්න.
- ▶ **ශීත කිරීම:** basil, cilantro, parsley, tarragon වැනි කොළ පැළෑටි සඳහා කැටි කිරීම හොඳම විකල්පයයි. එක් ක්‍රමයක් වන්නේ ඖෂධි පැළෑටි කපා, අයිස් කැට තැටියකට ඇසුරුම් කිරීම සහ broth හෝ වතුර දැමීමයි. තවත් ක්‍රමයක් ශීතකරණයට දැමීමට පෙර ඖෂධි පැළෑටි තෙල් හෝ ජලය ස්වල්පයක් සමඟ මිශ්‍ර කරන්න. ශීත කළ කැට ශීතකරණය තුළ වාතය රහිත භාජනයක මාස 3 ක් දක්වා ගබඩා කරන්න.

කිරි

“කිරි” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

කිරි නිෂ්පාදන යනු එළ ගවයන්ගේ (හෝ එළ) කිරි වලින් සාදන ලද නිෂ්පාදන වේ. බටර්, යෝගට්, සහ චීස් සියල්ලම එළකිරි වලින් සාදයි. චීස් එළ කිරි හෝ මී ගවයන්ගේ කිරි වලින් සාදා ඇත. කිරි නිෂ්පාදනයන් ආහාර වල අමුද්‍රව්‍යක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. කිරි නිෂ්පාදන ඉතා පෝෂ්‍යදායී වන්නේ ඒවායේ ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ බහිෂ් ලවණ (කැල්සියම් වැනි) අඩංගු බැවිනි. කිරි නිෂ්පාදන ද ඉතා උපද්‍රවකාරී ය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඒවා පහසුවෙන් නරක්විය හැකි බැවින් ඒවා නිවැරදිව ගබඩා කළ යුතු බවයි.

කිරි

කිරි භාවිතා කිරීමට හෝ පරිභෝජනයට පෙර පැස්ටරීකරණය කළ යුතුය. පැස්ටරීකරණය කළ කිරි තත්පර 15 ක් පමණ අංශක 72 ක උෂ්ණත්වයකදී තම්බා ඉක්මනින් සෙල්සියස් අංශක 4 දක්වා සිසිල් කරනු ලැබේ. UHT කිරි සෙල්සියස් අංශක 135 දක්වා රත් කර තත්පර 2-5 ක් පමණක් වන අතර ඉක්මනින් සෙල්සියස් අංශක 4 දක්වා සිසිල් කරනු ලැබේ. මෙම උෂ්ණත්වවලදී තාපාංක විමෙන් නරක් වීමට හා රෝග ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මරා දමනු ලැබේ. (UHT කිරි මාස 6-9 ක ආයු කාලයක් ඇති අතර පැස්ටරීකරණය කළ කිරි ශීත කළ රාක්කයක ආයු කාලය සති 1 කි.)

වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි බොහෝ කිරි ද සමජාතීය කර ඇත - මෙයින් අදහස් කරන්නේ පැස්ටරීකරණය කළ කිරි මේදය බිඳ දමා සිනිඳු දියරයකට මිශ්‍ර කර ඇති බවයි

එළකිරි වල සංයුතිය: ජලය 87.7% කාබෝහයිඩ්‍රේට් 4.9% මේදය 3.4% ප්‍රෝටීන් 3.3% සහ බහිෂ් 0.7%.

කිරි ගබඩා කරන්නේ කෙසේද:

- ▶ පැස්ටරීකරණය කළ කිරි 7 ක්ඩ් ක හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයකින් ලබා ගත හැකිය. ඉන්පසු එය පැය 4 ක් තුළ 4 ° C හෝ ඊට අඩු සිසිල් කළ යුතුය. ක්‍රීම් සහ අනෙකුත් කිරි නිෂ්පාදන 5 ° C හෝ ඊට අඩු ලැබිය යුතුය.
- ▶ 4° C ට අඩු ගබඩා කරන්න. උෂ්ණත්වයේ සුළු වැඩිවීමක් පවා තිබේ නම් රාක්කයේ ආයු කාලය අඩකින් අඩු වේ.
- ▶ කිරි බහාලුම් මුද්‍රා තැබිය යුතුය.
- ▶ කැටි නොකරන්න.
- ▶ කිරි, ක්‍රීම් සහ රසකළ කිරි නිෂ්පාදන මිහිරි රසයක් තිබිය යුතුය. ඕනෑවට වඩා පැණිරස හෝ ඇඹුල්, කටුක හෝ පුස් රසයක් ඇති අයිතම ඉවත දැමිය යුතුය. මෙම කිරි නිෂ්පාදන සඳහා සෑම විටම කොටස් ත්‍රමණය වන FIFO (first-in,first out) ක්‍රමය භාවිතා කරන්න. FIFO ක්‍රමය සමඟ, පැරණි නිෂ්පාදන පළමුව භාවිතා කරන බව සහතික කිරීම සඳහා නිෂ්පාදන ගබඩා කරන්න. නිදසුනක් ලෙස, කලින් භාවිතා කළ හෝ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයක් සහිත නිෂ්පාදන පසු දින සමඟ නිෂ්පාදන ඉදිරිපිට තබන්න. ඕනෑම කිරි නිෂ්පාදනයක් එහි භාවිතය, විකිණීම හෝ කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පසු කර ඇත.

kejqi Isi kslamdok

වර්ග	විස්තර	භාවිතය
සම්පූර්ණ කිරි	3.25% මේදය එළඳෙනගෙන් සෘජුවම ලබා ගන්නා කිරි	අයිස්ක්‍රීම් යෝගට් චීස් බට්ටු සුප් කිරිපුඩිං පාන්
අඩු මේද කිරි	1 - 2% මේදය ක්‍රීම් සහිත නමුත් සම්පූර්ණ කිරි තරම් රසනැත.	අයිස්ක්‍රීම් යෝගට් සුප් කිරිපුඩිං පාන වර්ග *
Skim milk	0.5% ට අඩු මේදය අවම ක්‍රීම් සහිත වන අතර අවම කැලරි ප්‍රමාණයක් ඇත.	අයිස්ක්‍රීම් යෝගට් කිරිපුඩිං පාන වර්ග *
Buttermilk	ඇඹුල් රසයක් ඇති කිරිම සඳහා එයට බැක්ටීරියා එකතුකර ඇති නැවුම් දියර කිරි වලින් සාදනු ලැබේ. ඇත්ත වශයෙන්ම බට්ටු අඩංගු නොවේ. බේකිං කිරිම සහ සකස් කිරිම සඳහා වටිනා, පොහොසත්, සහ ස්වභාවයක් සහ අම්ල රසයක් ඇත. සලාද හා ආහාර සැරසීම වැනි බොහෝ අයිතම වලට යොදා ගනී	බේකිං සහ සලාද ආහාර සැරසීම වැනි බොහෝ අයිතම සකස් කිරිම
වාණිජකෘත කිරි	6.5% ක් පමණ මේදය ජලය 60% ක් ඉවත්කර ඇත.	බේකිං
Condensed milk	8.5% පමණමේදය ජලය 60% ක් ඉවත් කර සීනි එකතු කර ඇත. වාණිජකරණය කළ කිරිවලට වඩා පැණිරස හා පොහොසත් රසක් ඇත	පැණිරස අවශ්‍ය වන විශේෂිත බේකිං වල භාවිතා වේ.
Milk powder	සාමාන්‍යයෙන් සම්පූර්ණ හෝ Skim milk වලින් සාදා ඇත. එය සාදා ඇත්තේ සම්පූර්ණයෙන් ජලය ඉවත් කිරීමෙනි	බේකිං

සටහන: අඩු මේද හා skim milks, සම්පූර්ණ කිරි වලට වඩා ආහාර පිසීමේදී වෙනස් ලෙස හැසිරෙන බව හඳුනා ගැනීම වැදගත්ය. මේදය රසය, ආහාරයට රස ගෙන එයි. සුප්වේදියෙකු විසින් කිරිවල ඇති මේදය අඩු කරන්නේ නම්, අදාල කිරි අමුද්‍රව්‍ය ආහාර වට්ටෝරුවෙහි වෙනස් ආකාරයකින් ක්‍රියා කරයි.

කිරි වලට විකල්ප

සමහර අයට කිසිදු කිරි නිෂ්පාදනයක් පරිභෝජනය කළ නොහැක. එමගින් සමහර අයට ආසාත්මිකතාවයක් ඇති විය හැකි අතර ශරීරයේ ඉතා හරක ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කළ හැකිය. ඔබට එවැනි ගනුදෙනුකරුවෙකු සිටී නම් විකල්පයන් ළඟ තබා ගැනීම වැදගත්ය.

කිරි විකල්ප වර්ගය	මේදය අන්තර්ගතය	නොවේ
ලැක්ටෝස් රහිත කිරි	නාවිතා කරන නැවුම් කිරි වර්ගය මත රඳා පවතී.	ලැක්ටෝස් මට්ටම බිඳ දැමීම සඳහා කිරිවලට එන්සයිම එකතු කිරීමෙන් සාදනු ලැබේ
සෝයාකිරි (කිරි නොවන)	අවුන්ස අටකට මේදය ග්‍රෑම් හතරක් (අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකතු කිරීමට)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ බොහෝ විට විටමින් (කැල්සියම් සහ සමහර විට විටමින් D සහ riboflavin ඇතුළුව) ශක්තිමත් කර අඩු මේද ආකාර වලින් ඉදිරිපත් කරයි ➤ පොහොසත් ගුණාත්මක සහිත තරමක් පෝෂ්‍යදායී රසයක් ඇත ➤ විවිධ රසවලින් ලබා ගත හැකිය ➤ හොඳ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයකි; කොලෙස්ටරෝල් නැත
සහල්කිරි (කිරි නොවන)	අවුන්ස අටකට තුනක් හෝ ඊට අඩු	<ul style="list-style-type: none"> ➤ බොහෝ විට විටමින් සමග ශක්තිමත් කර ඇත (කැල්සියම්, විටමින් D සහ riboflavin එකතු කිරීම පරීක්ෂා කරන්න). ➤ සාමාන්‍යයෙන් ජලය, දුඹුරු සහල් සිරප්, පිෂ්ඨය සහ වෙනත් සනීකාරක වලින් සාදා ඇත. ➤ මිනිරි රසය හා තුනී මතුපිටක් ඇත. ➤ විවිධ රසවලින් ලබා ගත හැකිය. ➤ කිරිහෝ සෝයා කිරිවලට වඩා අඩු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ඇත.
ආමන්ඩ්කිරි (කිරි නොවන)	අවුන්ස අටකට ග්‍රෑම් දෙක තුනක්	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ආමන්ඩ් කුඩු සහ ජලය යොදා සාදයි. ➤ අඩු කැලරි හා සංතෘප්ත මේදය කොලෙස්ටරෝල් හෝ ලැක්ටෝස් අඩංගු නොවේ. ➤ පැණිරස හා රසකාරක දමා සාදා ගත හැක. (උදා. වොකලට්, වැනිලා) ➤ බොහෝ විට අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිතය ➤ කැල්සියම් සහ විටමින් D සමග

<p>පොල්කිරි (කිරිනොවන)</p>	<p>සහකම: 20% සිට 22% තුනී: 5% සිට 7% දැක්වා</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ගෘහ ලද දුඹුරු පොල් වලින් සාදා ඇත ▶ මෘදු, මිනිරි රසය, මද වශයෙන් පොල් සුවඳ ඇති හෝ පොල් සුවඳ නැති ▶ බොහෝ විට ඩේක් කිරීමේදී සහ පිසීමේදී භාවිතා වේ.
----------------------------	---	--

කිරි සමඟ පිසීම:

අපි කිරි විශාල වශයෙන් භාවිතා කරමු. කිරි වලින් අපි විස්, කම්, බට්, යෝගට් සහ අයිස් ක්‍රීම් සාදන්නෙමු. දැල්ලන් හා බුට්ලා මාලු මෘදු කිරීමට කිරි භාවිතා කළ හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම බේක්කළ කස්ටඩ් වැනි අතුරුපස සඳහා බොහෝ වට්ටෝරු වල දැක්නට ලැබේ.

අපි ප්‍රධාන වශයෙන් කිරි පිසිනු ලබන්නේ ආහාර පිසීමේ අරමුණු සඳහා භාවිතා කරන විටය. කිරි යනු මේදය, ප්‍රෝටීන් සහ ජලය මිශ්‍රණයකි. කිරි පිස ගත් විට, මිශ්‍රණයේ අදාල සංඝටක තුන කැඩී යයි: කිරි ප්‍රෝටීන් කැටි ගැසී ජලයෙන් වෙන් වී, මුදුවන ලද කිරි කිරි නිපදවයි. විස් සාදන ආකාරය මෙයයි. කෙසේ වෙතත්, කිරි අධික ලෙස උතුරුවා ගෙන හෝ නිවැරදිව උතුරුවා නොගන්නේ නම් ඔබ ගැටළු වලට මුහුණ දෙනු ඇත.

ඔබ කිරි නිෂ්පාදන සමඟ ආහාර පිසීමේදී ඇතිවිය හැකි ගැටළු:

මුදුවනවා (Curdling)- මෙයින් අදහස් කරන්නේ කිරි කැට සහිත බවට පත් කරන බවයි

Scorching - මෙයින් අදහස් කරන්නේ කිරි හොඳින් පැසීමට ඉඩහැර බඳුනෙන් පිටතට නැගෙන විට බඳුනට හෝ පෑන් එකට ඇලීමට ඉඩ හැරීමයි.

ඔබට මෙම ගැටළු වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

- ▶ ඉතිරිවීම යනු කිරි මුදුවීමට හෝ කර කිරීමට (curdle or scorch) ඇති ස්ථිර ක්‍රමයකි. එය හුදෙක් කිරි ඉතිරීම නොවේ. කිරි ඉතා ඉක්මණින් රත් වේ, එය යම් විටෙක ඉතිරීම නොවුවත්, කිරි මුදුවීමට හෝ කරකර ගැනීමට හැකි වේ. එය මැඩපවත්වා ගැනීමට මුදුවීමට හෝ කර කිරීමට ද හැකිය. කිරි දැවීමෙන් වලක්වා ගැනීම සඳහා, මධ්‍යම-අඩු තාපයට කිරි මෘදු ලෙස රත් කරන්න.
- ▶ පිෂ්ඨය සමඟ ස්ථාවර කරන්න
පිරි හෝ බඩ ඉරිඟු වැනි පිෂ්ඨය කිරි උපකරණ ස්ථාවර කිරීමට උපකාරී වේ. මෙය වෙන්වීම වළක්වනු ඇත. පොදු ක්‍රමයක් වන්නේ කිරි එකතු කිරීමට පෙර සෝස් හෝ සුප් රදමට සමඟ ඝණ කිරීමයි. මෙය දියරයේ ස්වරූපය වෙනස් කරන අතර මුදුවීම වළක්වයි.
- ▶ තද අම්ල වලින් වළකින්න
ඔබේ සෝස් හෝ සුප් වල වයින්, තක්කාලි හෝ ලෙමන් යුෂ වැනි ආම්ලික අමුද්‍රව්‍යයක් තිබේ නම්, එමගින් කිරි මිදීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. අම්ලයේ බලපෑමට ප්‍රතිරෝධීය දැක්වීම සඳහා, ඔබට අම්ලය සමඟ පිෂ්ඨය භාවිතා කළ හැකිය.
- ▶ අවසානයේ රසගන්වන්න
ලුණු යනු කිරි මිදීමට හේතු වන තවත් අමුද්‍රව්‍යයකි. ඔබේ සෝස් රසගන්වීම අවශ්‍ය බැවින් ලුණු යෙදීමෙන් වලින් වළකින්න එපා. ප්‍රධාන දෙය නම් දැනටමත් එහි ඇති ලුණු සමඟ පිසීමට හෝ අඩු කිරීමට වඩා අවසානයේ ලුණු එකතු කිරීමයි. සෝස් සහ සුප් සකසා අවසානයේ රස ගැන්වීම හොඳ පුරුද්දකි.

► Temper the Milk

සීනල කිරි කෙලින්ම උණුසුම් ද්‍රවයකට එක් නොකරන්න. ඒ වෙනුවට, උණුසුම් දියරයේ කුඩා ප්‍රමාණයක් සීනල කිරිවලට දමන්න. කිරි උණුසුම් වූ විට එය උණුසුම් දියරයට එක් කරන්න. මෙම ක්‍රියාවලිය Temper Milk ලෙස හැඳින්වේ. නවත් විකල්පයක් වන්නේ කිරි එකතු කිරීමට පෙර සාස්පාන් තුළ මෘදු ලෙස රන් කිරීමයි.

ක්‍රීම්

ක්‍රීම් වර්ග		
ක්‍රීම් වර්ගය	මේද ප්‍රමාණය	සටහන්
Light whipping cream	අවම වශයෙන් 30% නමුත් 36% ට වඩා අඩුය	සෝස් සහ සුප් වල සහ අතුරුපස සඳහා garnish ලෙස භාවිතා කරයි
Heavy whipping cream	36% සිට 38% දක්වා	whipping ක්‍රීම් සෑදීමට භාවිතා කරයි
Very heavy whipping cream	40%	එය සමඟ සාදන ලද නිෂ්පාදන සඳහා වැඩි අස්වැන්නක් සහ දිගු ආයු කාලයක් ලබා දෙයි
Light cream	18% සිට 30% දක්වා	සමහර විට කෝපි ක්‍රීම් ලෙස හැඳින්වේ
Half-and-half	10.5% සිට 18% දක්වා	එක් කොටසක් කිරි / එක් කොටසක් ක්‍රීම්; තාක්ෂණික වශයෙන් අඩු ප්‍රමාණයක් තුළ ක්‍රීම් ලෙස හැඳින්වීමට තරම් මේදය නොමැත

රසකළ කිරි අයිතම

රසකළ කිරි අයිතම		
රසකළ කිරි අයිතම වර්ගය	මේද ප්‍රමාණය	සටහන්
Buttermilk	1% සිට 2% දක්වා	<ul style="list-style-type: none"> ▶ සාම්ප්‍රදායික Buttermilk යනු ක්‍රීම් වලින් බටර් ඉවතට ගත් පසු ඉතිරි වන ද්‍රවයයි ▶ ලැක්ටික් අම්ල බැක්ටීරියා භාවිතයෙන් රසකළ Buttermilk පැසවීම සිදු කර ඇත. ▶ වාඩි වී සිටින විට වෙන් කළ හැකිය; භාවිතයට පෙර සොලවන්න. ▶ කුඩු ආකාරයෙන් දු ලබා ගත හැකිය

යෝගට්	0.5% සිට 4% දුක්වා	<ul style="list-style-type: none"> ▶ බොහෝ වර්ග පලතුරු සමඟ රස කර ඇත ▶ ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයකි ▶ බොහෝ විට නිර්මාංශිකයින් විසින් පරිභෝජනය කරනු ලැබේ ▶ “ග්‍රීක” ප්‍රභේදයට සාමාන්‍ය යෝගට් මෙන් දෙගුණයක් ප්‍රෝටීන් ඇත; එක් පිලිගැන්වීමකට ග්‍රෑම් 15-20 ක් ▶ “ග්‍රීක” යෝගට්වල මේදය වැඩිය
Sour cream	18% සිට 40% දුක්වා	<ul style="list-style-type: none"> ▶ “සරල,” “අඩුමේදය” සහ “මේදයරහිත” ලෙස ලබා ගත හැකිය
Crème fraîche	30% සිට 45% දුක්වා	<ul style="list-style-type: none"> ▶ U.S. sour cream මෙන් නොව, එය අඩු ඇඹුල් සහිත හා තුනී වේ, ▶ වැඩි මේද අන්තර්ගතයක් සහිත

බට්, මාගරින්, ගිනෙල්

බට්, මාගරින් සහ ගිනෙල් එකම මූලාශ්‍රයෙන් නොසාදන නිසා එකම ආකාරයකින් භාවිතා කළ නොහැක

නම		සටහන්
බට්	කිරි නිෂ්පාදන	<p>4 වර්ග:</p> <p>ලණු දැමූ - all-purpose butter</p> <p>යුරෝපීය - සැහැල්ලු ඇඹුල් රසය, සහ පාන් සහ බේකිං මත ගැමට හොඳයි.</p> <p>Whipped - Whipped බට් ඉතා සැහැල්ලු ය. ඉවුම් පිහුම් සඳහා සුදුසු නොවේ.</p> <p>Clarified - කිරි ඝන ද්‍රව්‍ය හා ජලය ඉවත් කර ඇති බැවින් ඉතිරිව ඇත්තේ butter fat පමණි. ඉවුම් පිහුම් හා sautéing සඳහා වඩාත් සුදුසුය.</p>

මාගරන්	කිරි නිෂ්පාදනයක් නොවේ එය එළවළු හෝ සත්ව මේද හෝ තෙල් වලින් සාදා ඇත.	ජේස්ටර්, කේක් සහ කුකිස් පිළිස්සීම සඳහා භොඳයි
ගිතෙල්	දෛනික නිෂ්පාදන ගිතෙල් යනු ඉන්දියාවෙන් භාවිතය ආරම්භ වන පැහැදිලි බට් වර්ගයකි.	පැහැදිලි බට් වලට සමානය.

චීස්

චීස් යනු ආහාර පිසීමේ ඉතිහාසයේ පැරණිතම ආහාර ද්‍රව්‍යයකි. බොහෝ සංස්කෘතීන් වල ඒවායේ වර්ගයන් ඇති නමුත් සියල්ලම ගව, එළු හෝ මී ගවයන්ගේ කිරි වලින් සාදා ඇත. චීස් ආහාර වේලක් ලෙස, අතිරේකව හෝ අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. එය අධික මේද හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයකි. චීස් මේදය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් වලින් පොහොසත් ය. එය ශරීර වර්ධනයට, ශක්තිය නිපදවන සහ ආරක්ෂිත ආහාරයකි.

චීස් සාදන ආකාරය:

Enzyme Rennet කිරි වලට එකතු කරන අතර එමඟින් කිරි ප්‍රෝටීන් කැටි ගැසෙයි. කැටි කළ කිරි කිරි මෝරු සහ කිරි (Whey and Curd) වලට වෙන් කරයි. තිරිඟු සිඳි ගොස් කිරි අවිච්ච වලට තද කරනු ලැබේ. චීස් ග්‍රෑම් 500 ක් නිෂ්පාදනය කිරීමට අපට කිරි 5 lt අවශ්‍ය වේ. තෙතමනය හා ඒවා අවිච්චකින් ඉදවීමට හෝ ඉදුණු ඒවා මත චීස් වර්ග මත රඳා පවතී. චීස් විවිධ කෂම වර්ගවල භාවිතා කළ හැකිය.

චීස් වර්ගීකරණය:

චීස් වර්ගීකරණය කිරීමට ක්‍රම කිහිපයක් තිබේ. එක් ක්‍රමයක් නම් ඒවා ඉදුණු හා ඉදුණු චීස් වලට වෙන් කිරීමයි. ඉදුණු චීස් වල කිරි ප්‍රෝටීන වලට ඇසිඩ් (කැසින් ලෙස හැඳින්වේ) එකතු කර ඇත. ඉදුණු චීස් වලට රෙනට් සහ සංස්කෘතික අම්ල සහ බැක්ටීරියා හෝ ශීස්ට් එකතු කර ඇති අතර එමඟින් චීස් “ඉදවීමට” හැකි වේ. බොහෝ චීස් ඉදුණු චීස් ය. ඔවුන්ට ශක්තිමත් හෝ තද සුවඳක් ඇත. චීස් වර්ගීකරණය කිරීමේ වෙනත් ක්‍රම වන්නේ වයනය හෝ උපන් රට අනුව ය. වයනය අනුව වර්ගීකරණය කරන ලද චීස් සඳහා උදාහරණ පහත දැක්වේ.

සණකම චීස් (ජලය 30%): (Hard Cheeses)


මෙම චීස් පරෙස්සමින් කල්තබා ගෙන ඇති අතර එම නිසා මෘදු වේ (අතින් කුඩු කළ හැකිය). ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ගෘහ ලද හෝ උණු කොට බොහෝ විට පිසීමේදී භාවිතා වේ.

නම	විස්තර
<p>Parmesan (Italy)</p> 	<p>ඝන, රළු ස්වභාවය, එය පලතුරු හා නයිට් රසය සහිත අඩු මේද විස් වර්ගයකි. එය බොහෝ විට ගාන ලද අතර ආහාර පිසීමේදී බහුලව භාවිතා වේ. ඉතා රසවත් හා රසකාරක.</p>
<p>Asiago (Italy)</p> 	<p>Nutty -flavored නැවුම් හෝ පරණ විස හැකිය. පරණ ඒවා කහ පාට සහ කැඩෙන සුළු වන අතර නැවුම් asiago සුමට හා මෘදු හා සුදු පැහැයෙන් යුක්ත වේ.</p>

ස්ථිර විස්:

මෙම විස් ස්පර්ශයට වඩා අමාරු වුවද ඒවා අස්ථාවර නොවේ. ඒවා ඝන විස හැකිය. ඒවා බොහෝ විට සුප්, පැස්ටා, සෝස් සහ සැන්ඩ්විච් වල භාවිතා වේ.


නම	විස්තර
<p>Cheddar (USA or Britain)</p> 	<p>රන්වන්, හෝ සුදු හෝ තැඹිලි පාටින්, එය නැවුම්, මෘදු හා හොඳ රසයක් ඇත. එය පරිණත වන විට එය විසළී ගොස් පහසුවෙන් කැඩේ. එය නියුණු (රසවත්) හෝ ක්‍රීම් රස කළ හැකිය.</p>
<p>Emmentaler (Switzerland)</p> 	<p>එය පැණිරස හා කහට රසයෙන් යුක්ත වන අතර පහසුවෙන් දිය වේ. එය ස්ථිර, ඝන ශරීරයක් ඇති අතර එය දෙබාමර සෑදීම සඳහා යොදා ගනී.</p>

<p>Gruyere (Switzerland)</p> 	<p>එය මිහිරි හා තරමක් ලුණු රසයක් සහිත තද කහ වීස් වර්ගයකි. හැවුම් ටරමහැරු ක්‍රීම් සහ nutty රස වන නමුත් එය පරිභාජන වන විට රසයෙන් ශක්තිමත් වේ. එය හොඳින් දියවන අතර බොහෝ විට සුප්, gratins, casseroles සහ fondue වල භාවිතා වේ.</p>
--	--

අර්ධ - මෘදු වීස් (ජලය 50%):

මෙම වීස් රසය මෘදු විය හැකිය, හැනහොත් ඉතා නිවු රසය ඇත. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් බටර් ස්වභාවයකින් යුක්ත වන අතර බොහෝ විට ඒවා cheese board කොටසක් ලෙස (hors d'oeuvres) ආහාරයට ගනී.

නම	විස්තර
<p>Gouda (Holland)</p> 	<p>එයට පලතුරු, nutty රසය ඇති අතර හොඳින් දිය වේ. සැන්ඩ්විච් සහ උණුසුම් කෂම සහ සුප් වල බහුලව භාවිතා වේ.</p>
<p>Harvati (Denmark)</p> 	<p>එයට ලුණු රස, බටර් රසයක් ඇති අතර කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ඉතා පහසුවෙන් දිය වේ. අතුරුපස වීස් ලෙස රස විඳිය හැකි නමුත් එය හොඳින් දියවන නිසා එය ජනප්‍රිය බර්ගර් හෝ උණුසුම් සැන්ඩ්විච් වීස් ලෙස ජනප්‍රියයි.</p>
<p>Roquefort. (France)</p> 	<p>එය ewe's කිරි වලින් සාදන ලද , නියුණු රසය සහ ලුණු රසයෙන් සාදන ලද නිල් වීස් වලින් එකකි. එයට එතරම් ශක්තිමත් සුවඳක් හා රසයක් ඇති බැවින් එය සෝස් සහ සැරසිලි සඳහා භාවිතා කරයි. එය අතුරුපස වීස් ලෙසද රස විඳිය හැකිය.</p>

<p>Stilton (England)</p> 	<p>එය නිල් පැහැති veins සහිත මෘදු හා ශක්තිමත් රසය සහිත සුදු පැහැති ය. එමගින් හොඳ අතුරුපස විස්සාදන අතර සුප් සහ සලාද වලද භාවිතා වේ.</p>
--	---

මෘදු විස්ස (ප්‍රමාණ 80%):

මෘදු විස්ස වලට ක්‍රීම් මදයක් ඇති අතර ඉක්මනින් දිය වේ. ඒවා appetizer, hors d'oeuvre හෝ සුප් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

නම	විස්තර
<p>Brie (France)</p> 	<p>සුදු, මෘදු ක්‍රීම් ස්වභාවයෙන් සහ අතුරුපස විස්ස ලෙස සැලකේ. කාමර උෂ්ණත්වයේ දී විනෝද වන්න.</p>
<p>Camembert (France)</p> 	<p>නැවුම් Camembert මෘදු විස්ස හැකි අතර වඩාත් සහ ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන නමුත් එය පරිණත වන විට එය පොහොසත්, බටර් රසය ඇති අතර ස්වභාවය සුමට වේ.</p>
<p>Boursin (France)</p> 	<p>එය මෘදු, ක්‍රීම් විස්ස වන අතර විවිධ රසයන්ගෙන් ලබාගත හැකිය. එය සාමාන්‍යයෙන් පැනිරිමක් ලෙස හෝ එළවළු බිංදු වල අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කරයි.</p>

නැවුම් (unripened) චීස්:

මෙම චීස් මෘදු රසය ඇති අතර සලාද, අතුරුපස සහ පිසා මත කෙලින්ම භාවිතා කළ හැකිය.

නම	විස්තර
<p>Feta (Greece)</p> 	<p>සුදු, තෙතමනය හා පොඩි වී ඇත. එය ලුණු හා ඇඹුල් රසයක් ඇත. එය බොහෝ විට ග්‍රීක සලාද වල භාවිතා වේ.</p>
<p>Mascarpone (Italy)</p> 	<p>එය අධික මේද අන්තර්ගතයක් සහිත සහ මෘදු චීස් වර්ගයකි. එහි ස්වභාවය සිනිඳුයි. එය බොහෝ විට අතුරුපස වල භාවිතා වේ.</p>
<p>Mozarella (Italy)</p> 	<p>එය මී ගවයන්ගෙන් සාදා ඇත. එය සුදුමැලි සුදු පැහැයක් ගනී. එය පිසා සඳහා භාවිතා කරන අතර උණු කළ විට රස වඩාත් ශක්තිමත් වේ.</p>
<p>Ricotta (Italy)</p> 	<p>එය සුදු හා පොඩි වන සුලු අතර ගෘහස්ථ චීස් වලට සමාන නමුත් එය වඩාත් සුමට වේ. එය සැහැල්ලු රසයක් ඇති බැවින් විවිධ කෘම වර්ග සඳහා එය හොඳය.</p>

මී ගවයන් සහ එළ කිරි වලින් සාදන චීස්:

බොහෝ මූලික කෘම වර්ග සෑදීම සඳහා එළදෙනගේ කිරි මත පදනම් වූ චීස් පිළිබඳ මූලික දැනුමක් තිබීම වැදගත් වුවද එළ කිරි සහ මී ගවයන්ගේ කිරි වලින් සාදන ලද චීස් ගැන ඉගෙන ගැනීම ද වැදගත් වනු ඇත. මෙම අතිරේක දැනුම මඟින් නව වට්ටෝරු එකට එකතු කිරීමේදී ඔබේ නිර්මාණශීලීත්වය පුළුල් කිරීමට උපකාරී වන අතර වාණිජ මුළුතැන්ගෙ යි භාවිතය වඩාත් නිරසාර ආහාර ප්‍රභවයක් බවට පත් කිරීමටද උපකාරී වේ. දේශීයව නිපදවන චීස් එළ කිරි හෝ මී ගවයන්ගේ කිරි වලින් සාදා ඇති මිල වඩා සාධාරණ මිලක් වන අතර කෘමක් සඳහා නව රසයන් ලබා දිය හැකිය. ඔබ භාවිතා කරන චීස් එළකිරි හෝ එළ හෝ මී ගවයන්ගෙන් සාදා ඇත්දැයි දැන ගැනීම ද වැදගත් ය, මන්ද සුවඳ බෙහෙවින් වෙනස් වන අතර මෙය ඔබේ චීස් පුවරු සකස් කරන ආකාරය කෙරෙහි බලපායි.

→ එළ (කිරි) චීස් - සමහර විට ප්‍රංශ නමින් හැඳින්වෙන කැසඩරුල එළ කිරි බොහෝ විට විවිධ රස වලින් තිබිය හැකිය. එය ක්‍රීම් හෝ සනා සහ මෘදු හෝ තද විය හැකිය. චීස් සෑදීම සඳහා එළ කිරි වලට කැප්‍රින් අම්ලය එකතු කරයි. සමහර අය එළ (කිරි) චීස් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස සලකයි.

→ මී ගවයන්ගේ (කිරි) චීස් - ගෘහස්ථ මී ගවයන්ගේ කිරි භාවිතා කිරීම, සමහර විට මී කිරි භාවිතා කරන චීස් අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වන්නේ මී කිරි මොසරෙල්ලා ය. එය සාම්ප්‍රදායිකව දකුණු ඉතාලි චීස් වර්ගයක් වන අතර එළකිරි මොසරෙල්ලා වලට වඩා ක්‍රීම් මොසරෙල්ලා නිෂ්පාදනය කරයි. බොකොන්සිනි සහ බුර්ටා යනු මී හරකුන්ගෙන් සාදන ලද තවත් (ක්‍රීම්) චීස් ය. මී හරකුන්ගේ මේදය වැඩි, ප්‍රෝටීන් සහ කැල්සියම් අන්තර්ගතය ඇත.

සනීපාරක්ෂාව

චීස් යනු ජීවමාන නිෂ්පාදනයක් වන අතර එය ප්‍රවේශමෙන් හැසිරවිය යුතුය. එය සෑම විටම ඔතා තිබිය යුතුය ඉටි කඩදාසි හෝ දෙසක වලින් ඔතා හෝ සංවෘත භාජනයකට දමන්න.

ස්වාභාවික ආවරණය වාතයට නිරාවරණය විය හැකිය. එබැවින් එයට හුලං වැදිය හැකිය .නමුත් අප ඒවා කපන විට එම මතුපිට වියළීම වැළැක්වීම සඳහා පොලිතින් පටලයකින් ආවරණය කළ යුතුය.

චීස් ගබඩා කිරීම

1. චීස් ඉටි හෝ පාවිමන්ට් කඩදාසිවලින් ඔතා, වියළීමකින් තොරව තවමත් හුලං වැදෙන ආකාරයෙන් තබා ගත හැකිය. චීස් නැවත ඔතන සෑම අවස්ථාවකම නව එතුම් භාවිතා කළ යුතුය.
2. චීස් ගබඩා කිරීම සඳහා ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වය 35 කේ ජ සිට 41 ° ජ (2 ° C සිට 5 ° ක) දක්වා ඉහළ ආර්ද්‍රතා මට්ටමක පවතින අතර එය සාමාන්‍යයෙන් අදහස් කරන්නේ ශීතකරණ පද්ධතියේ පතුල දෙසට ය.
3. pungent cheeses වැනි ද්විත්ව ඔතන තද චීස් (ශක්තිමත් සුවඳක් හා රසයක් ඇති, ripened cheese), ඒ නිසා සුවඳ වෙනත් ආහාර වලට පැතිර නොයන අතර අනෙකුත් ආහාර සුවඳ චීස් වලට පැතිර නොයයි. විකල්පයක් ලෙස චීස් වාතය රහිත ප්ලාස්ටික් භාජනයක හෝ ප්ලාස්ටික් බෑගයක ඔතා තබා ගත හැකිය.
4. චීස් වල ගුණය හා රසය පැතිකඩ නැති විය හැකි බැවින් ඒවා කැටි නොකරන්න.
5. ගබඩා කර ඇති චීස් අධික ලෙස වියලී හෝ සිහින් නම් හෝ එය තද ගන්ධයක් ඉවත් කරයි නම් වහාම එය ඉවතට විසි කරන්න.

ආහාර වටිනාකම

විස් මේදය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් වලින් පොහොසත් ය. එය ශරීර වර්ධනය, ශක්තිය නිපදවන සහ ආරක්ෂිත ආහාරයකි.

හාචනයන්

ආහාර රුචිය ලෙස, සුප් සඳහා, සලාද සඳහා, සෝස් සඳහා, ප්‍රධාන කෂම වේල සඳහා

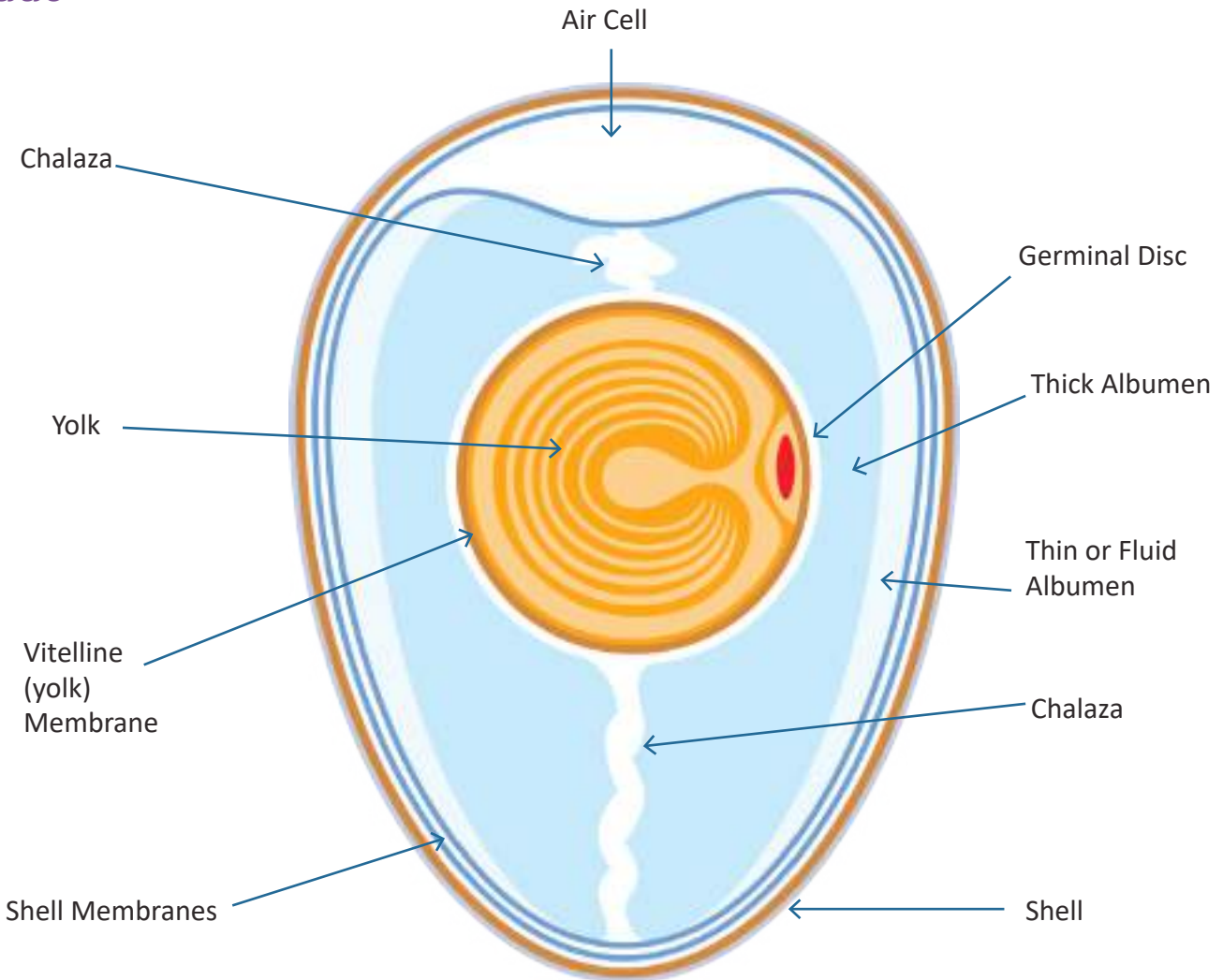
සටහන:

කපන විට මෘදු විස් ගලායන්නේ නැත,, නමුත් සියුම් ක්‍රීම් සාන්ද්‍රතාවක් තිබිය යුතුය. කපන විට දෘඪ, අර්ධ හාඩ් සහ blue vein cheese විසඳී නොවිය යුතුය.

නිර්මාණ විකල්ප ද ඇත:

එළවළු මේදයෙන් සාදන ලද විස් හා ටෝෆු පවා මෙම කාණ්ඩය යටතේ වර්ගීකරණය කළ හැකිය.

බිත්තර



ප්‍රමාණ

කිකිලියන්ගේ බිත්තර ප්‍රමාණ පහකින් යුක්ත වේ: කුඩා, මධ්‍යම, විශාල, අමතර විශාල සහ ජම්බෝ.

සම්මත බිත්තර ප්‍රමාණය (බිත්තරයකට ඇති දියර ප්‍රමාණය)



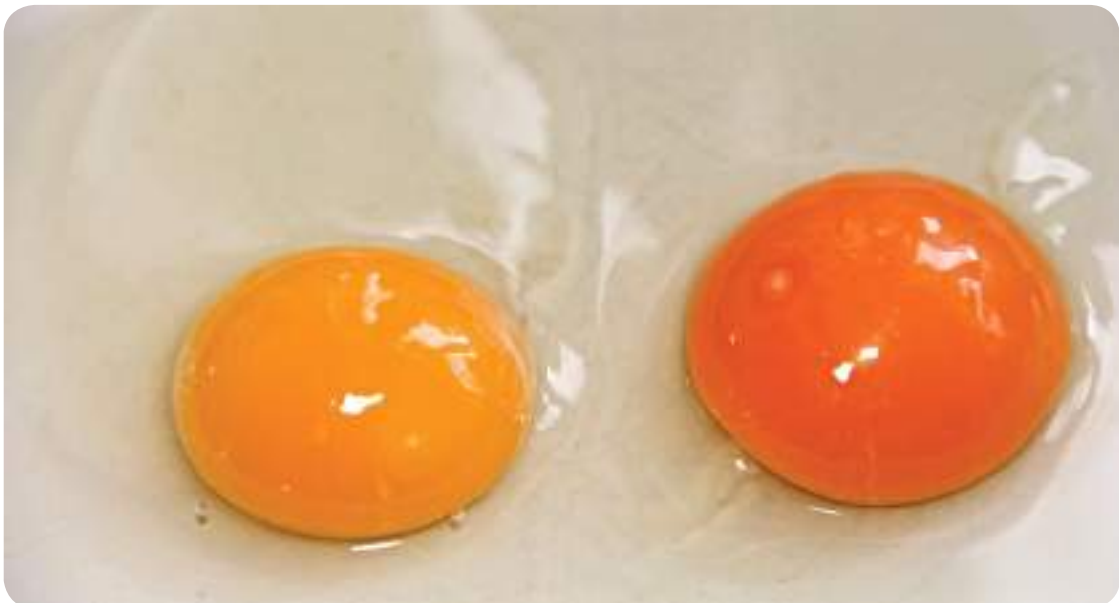
කුඩා	42g
මධ්‍යම	49g
විශාල	56g
විශාල	63g
ජම්බෝ	70g

බිත්තරය නැවුම් දැයි දැන ගන්නේ කෙසේද (බිත්තර ලැබීම)

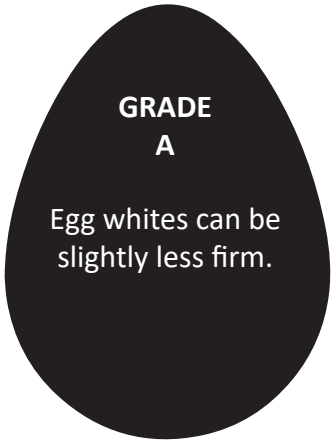
බිත්තර කටු පිරිසිදු, ශක්තිමත් හා තරමක් රළු විය යුතුය. බිත්තර විවෘත කරන විට ඝන සුදුමදයේ සිට තුනී සුදු සුදුමදයේ දක්වා ඉහළ ප්‍රතිශතයක් තිබිය යුතුය. (බිත්තර වයස්ගත වන විට ඝන සුදු පැහැය ක්‍රමයෙන් තුනී සුදු බවට වෙනස් වේ.) කහ මදය ස්ථිර, වටකුරු (පැහැලි නොවේ) සහ හොඳ, පවා නැවුම් පෙනුමක් තිබිය යුතුය. බිත්තරයක් වයසට යත්ම කහ මදය ශක්තිය නැති වී සමතලා වීමට පටන් ගනී.

- ගන්ධයක් නැත
- පිරිසිදු හා නොකැඩූ බිත්තර
- දුර්ගන්ධයක්, සල්ෆර් සුවඳක් හෝ අපිරිසිදු හෝ ඉරිතලා ඇති බිත්තර සහිත ඕනෑම බිත්තර ප්‍රතික්ෂේප කරන්න.

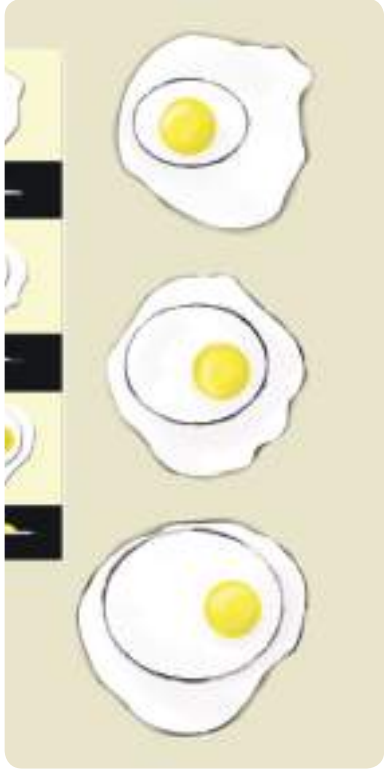
බිත්තර පෙට්ටි / බහාලුම්වල කල් ඉකුත් වීමේ දිනය හිතරම පරීක්ෂා කරන්න.



බිත්තර විවිධ ශ්‍රේණි 3 ක් ඇත:



Grade AA	පිරිසිදු, සාමාන්‍ය හැඩැති, නොකැඩූ කටුව. ස්ථිර, වටකුරු, ඉහළ සහ කේන්ද්‍රීය කහ මදය. ඝන සුදු පැහැය.	ඕනෑම දෙයකට භාවිතා කළ හැකිය.
Grade A	පිරිසිදු, සාමාන්‍ය හැඩැති, නොකැඩූ කටුව. ස්ථිර, වටකුරු, ඉහළ සහ කේන්ද්‍රීය කහ මදය. ඝන සුදු ස්ථිර නමුත් සිහින් සුදු තරමක් පැතිර ඇත.	ඕනෑම දෙයකට භාවිතා කළ හැකිය.
Grade B	කටු වල යම් පැල්ලම් ඇති අතර එය අසාමාන්‍ය හැඩයකින් යුක්ත විය හැකි නමුත් නොකැඩී ඇත. කහ මදය විශාල වන අතර ටිකක් පැතලි වේ. ඝන සුදු පැහැය පැහැදිලිය. තුනි සුදු පැහැය පුළුල් ප්‍රදේශයක් පුරා පැතිරෙයි.	පිළිස්සීම සිරීම



බිත්තර ගබඩා කරන්නේ කෙසේද:

- සෙල්සියස් අංශක 4 ක ගබඩා කරන්න.
- බිත්තර 45 ° F (7 ° C) හෝ ඊට අඩු වායු උෂ්ණත්වයකදී ලබා ගත හැකිය. බිත්තර හා බිත්තර නිෂ්පාදන 41 ° F (5 ° C) ශීතකරණයක් තුළ හෝ අඩු හා ශීත කළ බිත්තර ශීතකරණය තුළ දියවන තෙක් ගබඩා කරන්න.
- ආර්ද්‍රතා මට්ටමේ 70 - 80% ගබඩා කරන්න
- සති 4 ක් දක්වා තබා ගන්න.
- නැවුම් බව පවත්වා ගැනීම සඳහා බිත්තර තොගය හසුරුවන්න
- බිත්තර ශීත කළ හැකි නමුත් පිසීමට පෙර ශීත ඉවත් කර හොඳින් පිස ගත යුතුය.

කාමර උෂ්ණත්වයේ දී බිත්තර වේගයෙන් පරන වන බැවින් සිසිල් කාමරයක ගබඩා කිරීම සුදුසුය. පරණ බිත්තර බැක්ටීරියා තුරන් කිරීම සඳහා දැඩි ආහාර පිසීම සඳහා යොදා ගනී. අපිරිසිදු "ඉරිතලා හෝ කැඩුණු බිත්තර" භාවිතා නොකරන්න

වෙනත් ආහාරයට ගත හැකි බිත්තර:

ඔබ භාවිතා කරන බිත්තර බොහොමයක් කිකිලියන්ගේ බිත්තර වේ. කෙසේ වෙතත් පිසීමේදී භාවිතා කරන වෙනත් බිත්තර තිබේ.



Quail Eggs



Goose Eggs



Hen's Eggs



Guinea Fowl Eggs

බිත්තර සමඟ ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

බිත්තර සමඟ ආහාර පිසීම හෝ පිසීම හැරුණු විට අපි බිත්තර සමඟ බොහෝ දේ කරන්නෙමු. කේක් සෑදීම සඳහා ඔබට සම්පූර්ණ බිත්තර භාවිතා කළ හැකිය, මෘදු පෑන්කේක් සෑදීමට ඔබට බිත්තර සුදු මදු පමණක් භාවිතා කළ හැකිය.

මූලික බිත්තර කෑම වර්ග මොනවාද?

Scrambled eggs

බැඳුණු බිත්තර (හිරු එළිය ඉහළට, පහසුවෙන්)

තම්බපු බිත්තර

ඔම්ලට්

මෘදු හා හොඳින් තම්බා ගත් බිත්තර

බිත්තරවල මූලික ආහාර මොනවාද?



Crème Caramel



Scotch Eggs



Quiche



Egg Salad Sandwich



Devilled Eggs



Frittata

වාණිජ ආහාර නිෂ්පාදනයේ බිත්තරවල වෙනත් භාවිතයන්:

වෙනත් කෘම වර්ග වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා බිත්තර විවිධ ආකාරවලින් භාවිතා කරයි. අතුරුපස, stock, බැඳුපු මස් ආදිය සෑදීම සඳහා බිත්තර ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

Thicken	කපන ලද බිත්තර කහ මදය සුප් සහ සෝස් (Mayonnaise, Hollandaise) හෝ කස්ටඩ් වල කිරි ස්නා කිරීමට යොදා ගත හැකිය. නාපය යොදන විට බිත්තරය කැටි ගැසී දියර අන්තිටුවයි.
Emulsify	බිත්තර කහ මදයෙහි ඉමල්සිං ගුණය යනු සාමාන්‍යයෙන් තෙල් හෝ බටර් වැනි මිශ්‍ර නොවන අමුද්‍රව්‍ය අන්තිටුවීමට තබා ගත හැකි බවයි. බොහෝ සෝස්වල පදනම මෙයයි. උදා. Mayonnaise, Hollandaise වැනි ඉමල්සන් සෝස් වල බිත්තර කහ මදය විනාකිරි සමඟ තෙල් හෝ මේදය ඒකාබද්ධ කර සෝස් එකක් සාදා ගනී.
Bind	බිත්තර, අමුද්‍රව්‍ය එකට බැඳ තබයි, නිදසුනක් ලෙස, pane l'Anglaise.a' (egg wash and breadcrumbs) හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම
Aerate	බිත්තරයක් ගසන විට එයට කුඩා වායු බුබුළු මිලියන ගණනක් එකතු වේ. ස්පෝන්ජ් සහ සුෆලේ වැනි සැහැල්ලු හා සිනිඳු කෘම වර්ග සෑදීම සඳහා වායු බුබුළු වෙන් අමුද්‍රව්‍ය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.
Glaze	බිත්තර සුදුමද stock පැහැදිලි කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි (පැහැදිලි කිරීම සඳහා 'රාෆ්ට්' සෑදීම සඳහා අඹරන ලද) සහ සම්මුති සහ ඇස්පික් සෑදීමේදී
Clarify	බිත්තර සුදුමද stock පැහැදිලි කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි (පැහැදිලි කිරීම සඳහා 'raft' සෑදීම සඳහා අඹරන ලද) සහ සම්මුති සහ ඇස්පික් සෑදීමේදී
Enrich	බිත්තර කේක්, පුඩිං, පැස්ටා සහ එග්නෝග් වැනි බීම වලට රසය හා පෝෂණ ගුණය එක් කරයි.

ධාන්‍ය වර්ග ධාන්‍ය වර්ග මොනවාද?

ධාන්‍ය වර්ග යනු ඉරිඟු, සහල්, තිරිඟු, බාර්ලි, මිටිස් සහ අම්බෙලිෆර් වැනි ශාක වේ.

ධාන්‍ය යනු කුමක්ද?

ධාන්‍ය වර්ග ධාන්‍ය වර්ග වේ. විවිධ සංස්කෘතීන්හි අනුභව කරන ධාන්‍ය වර්ග බොහොමයක් තිබේ.

ධාන්‍ය වල මේද අන්තර්ගතය අඩු වන අතර ආහාරමය තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අඩංගු වේ. ඔප දැමූ ධාන්‍ය වලට වඩා ධාන්‍ය වර්ග පෝෂ්‍යදායී වේ (රතු සහල් සුදු සහල් වලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ය).





Wheat grain and plant



Rice grain and plant



සහල් හෝ තිරිඟු ධාන්‍ය වලින් අපි ධාන්‍ය වර්ග, පාන් සහ පැස්ටා සාදන්නෙමු. සහල් සහ තිරිඟු සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න තේරීමක් ලෙස ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින වෙනත් ධාන්‍ය හෝ ධාන්‍ය කොටස් තිබේ.



Quinoa



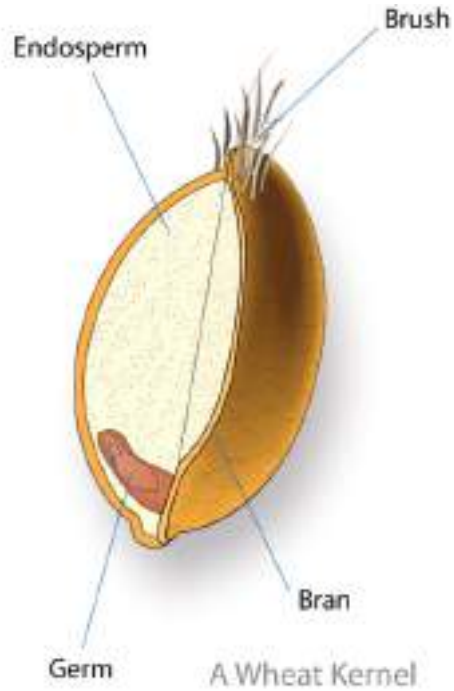
Couscous

සහල් සහ නිරිඟ බීජ:

BRAN LAYER
(Includes Aleurone)
Fibre
Vitamins
Minerals
Phytonutrients

Endosperm
Carbohydrate
Protein

Germ
Essential Fatty Acids
Vitamin E
B Vitamins
Minerals
Phytonutrients



සහල් සහ නිරිඟ බීජ වල කොටස් දැන ගැනීම වැදගත්ය, මන්දයත් ඔබ වට්ටෝරු වල භාවිතා කරන ධාන්‍යවල සංයුතිය පිළිබඳව මෙමගින් ඔබ දැනුවත් කරන අතර එමගින් ඔබ සම්පූර්ණ ධාන්‍ය වර්ග හෝ ඔප දැමූ ධාන්‍ය වර්ග භාවිතා කරන්නේද යන්න ගැන දැනුවත් වේ.

සහල්

White Rice -පිටත පොත්ත, නිවුඩ්ඩ සහ බීජය ඉවත් කිරීම සඳහා සුදු සහල් අඹරනු ලැබේ. අඹරන ලද සහල් සැකසූ හෝ ඔප දැමූ සහල් ලෙසද හැඳින්වේ. එය සුදු පැහැයෙන් යුක්ත වන්නේ එබැවිනි. අඩු පෝෂ්‍යදායී වුවත්, සුදු සහල් දුඹුරු සහල් වලට වඩා වාසි ඇත: එය දිගු කාලයක් ගබඩා කර වේගයෙන් පිසිනු ඇත. සුදු සහල් කෙටි, මධ්‍යම හා දිගු ධාන්‍ය වර්ග වලින් පැමිණේ.

Brown rice -සැකසීමේදී දුඹුරු සහල් වලට සැහැල්ලු ස්පර්ශයක් ලබා දී ඇත. එය සම්පූර්ණ ධාන්‍ය ආකාරයෙන් වන අතර පිටත පොත්ත ඉවත් කර පෝෂක වලින් පොහොසත් නිවුඩ්ඩ හා බීජ ඉවත් කර ඇත එය සුදු සහල් වලට වඩා පෝෂ්‍යදායී ය. දුඹුරු සහල් කෙටි, මධ්‍යම හා දිගු ධාන්‍ය වර්ග වලින් ඇත. පැණිරස දුඹුරු සහල් යනු කෙටි ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය දුඹුරු සහල් වන අතර එය පිසින විට ඉතා මෘදු හා ඇලෙන සුළු වන අතර එය ආසියානු ආහාරවල ජනප්‍රිය වේ.

Black rice -කළු සහල් යනු යකඩ, විටමින්, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු වලින් අධික පෝෂ්‍යදායී ප්‍රභවයකි. ඔබ එය පිසින විට එය දුම් පාටට හැරේ. එයට මෘදු රස ඇති අතර පිසින විට තරමක් ඇලෙන සුළුය. එය විවිධ චීන හා තායි කැම වර්ගවල භාවිතා වන අතර සුදු සහල් සමඟ ඒකාබද්ධව වර්ණවත් පිලාග් සෑදිය හැකිය.

Aromatic rice -සුවඳවත් සහල් පිසින විට සුවඳේමී සුවඳ වර්ගයක් ඇත. ජනප්‍රිය උදාහරණ නම් basmati (India) Jasmine (Thailand), Texmati (Texas, U.S.A), and Wehani and pecan wild rice (both from Louisiana, U.S.A).




Arborio rice -ආර්බෝරියෝ සහල් යනු මධ්‍යම-කෙටි-ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය සුදු සහල් ය. එය රිසෝටෝ සෑදීම සඳහා වඩාත් ප්‍රසිද්ධියේ භාවිතා කරයි. ආර්බෝරියෝ සහල් වඩාත් පහසුවෙන් වෙළඳපොළේ දක්නට ලැබේ, නමුත් අනෙකුත් රිසෝටෝ සහල් ප්‍රභේද අතර කඵනරෝලි, වියලෝන් හැනෝ සහ බෝල්ඩෝ ඇතුළත් වේ.


Sticky rice, -ඇලෙන සුළු සහල්, හෝ “ග්ලූටිනස් සහල්” හෝ “පැණිරස සහල්” යනු කෙටිකාලීන සහල් වන අතර එය සාමාන්‍යයෙන් ආසියානු විශේෂයන් වන සුෂි හෝ ආසියානු අතුරුපස සහ රසකැවිලි සඳහා භාවිතා කරයි. සහල් පිටි සෑදීම සඳහා සහල් බොහෝ විට බීම තබා ඇත.

Wild rice - වල් සහල් ඇත්ත වශයෙන්ම තෘණ පැළෑටි බිජු වන අතර එය “සැබෑ” සහල් නොවේ. එය බොහෝ විට සහල් මිශ්‍රණ සහ පිලාග් මිශ්‍රණ සහ කැස්බරෝල් වල දක්නට ලැබේ. වල් සහල්වල රසවත් රසයක් හා හැපෙන සුලුය .

Instant or quick rice -විජලනය හා ඇසුරුම් කිරීමට පෙර ක්ෂණික හෝ ඉක්මන් සහල් පිසිනු ලැබේ. එය වේගවත් වන අතර සාමාන්‍ය සහල්වල රසය හා වයනය එහි නොමැත.

Parboiled rice -අඹරන ලද සහල් ඇඹරීමට පෙර වාෂ්ප-පීඩන ක්‍රියාවලියක් හරහා ගොස් ඇති අතර එමඟින් ධාන්‍යවල පිෂ්ඨය පේලටීන් කරයි. මෙම ක්‍රියාවලිය පිසින විට සැහැල්ලු හා ලා පැහැ වන වෙනම ධාන්‍ය වර්ගයක් නිපදවයි. බොහෝ වර්ගවල සහල් කෑම සඳහා වඩාත් සුදුසුය.

<p>දිගු ධාන්‍ය සුදු සහල්</p>	<p>සිහින් සහ දිගු පෙනුමක්, පිසීමෙන් පසු ඇලෙන සුළු නොවේ. අඩු පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය යනු එය සැහැල්ලු හා විශලි හා වෙන් කිරීමට පහසුය.</p> <p>අතුරු කෑමක් ලෙස හෝ සෝස් සමඟ කෑමක් සඳහා</p> <p>උදාහරණ:</p> <p>බාස්මති (ඉන්දියාව)</p> <p>ජැස්මින් (තායිලන්තය)</p>	<p>ප්‍රයිඩ් රයිස් සහල් සහ ව්‍යංජන බුර්සානි</p> 
<p>මධ්‍යම ධාන්‍ය සුදු සහල්</p>	<p>කෙටි, නමුත් කෙටි ධාන්‍ය සහල් තරම් තොටිල්ල නොවේ. එහි වැඩි පිෂ්ඨය අන්තර්ගතයක් ඇති දිගු ධාන්‍ය ඇති බැවින් එය පිසීමෙන් පසු ටිකක් ඇලෙන සුළුය.</p> <p>උදාහරණ:</p> <p>iamd Spanish a rice සහල් (ස්පා pain) ය)</p> <p>ආබොරියෝ (ඉතාලිය)</p>	<p>Paella</p>  <p>Risotto</p> 

<p>Short Grain White rice</p>	<p>දිගු ධාන්‍ය හා මධ්‍යම ධාන්‍ය සහල් වලට වඩා කෙටි, වටකුරු සහ ජලනල. එය වඩා වැඩි පිෂ්ඨය අන්තර්ගතයක් ඇති බැවින් එය පිසීමෙන් පසු ඇලෙන සුළුය.</p> <p>උදාහරණ: කොෂිතිකාරි (ජපානය)</p>	<p>Sushi</p> 
-------------------------------	--	---

- ▶ **ඉරිඟු ගැන අමතක කරන්න එපා!**
ඉරිඟු යනු ඉතා බහුකාරීය ධාන්‍ය වර්ගයකි. බොහෝ විට එය එළවළු වර්ගයක් ලෙස වර්ග කර ඇති අතර බොහෝ එළවළු (steamed, boiled, fried, sautéed) මෙන් සකස් කර ඇත. නමුත් එය ධාන්‍ය වර්ගයක් වන අතර බාබකියු කළ හැකිය, සුප් සඳහා මිශ්‍ර කළ හැකිය, හැතහොත් තිරිඟු සඳහා විකල්පයක් භාවිතා කර ඉරිඟු පාන් බවට පත් කළ හැකිය.
- ▶ **දේශීය සහල් වර්ග**
ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය සහල් විශාල ප්‍රමාණයක් තිබේ. සම්බන්ධයෙන් සිටි රතු සහල් දක්වා සමහර විට සැකසූ සහල් හා සසඳන විට ඒවා සෞඛ්‍ය සම්පන්න තේරුමක් වේ.

සහල් තෝරා ගැනීම:

හොඳ තත්ත්වයේ සහල් යනු - සම්පූර්ණ හා නොකැඩූ ධාන්‍ය වර්ග, ඒකාකාර හැඩය සහ ප්‍රමාණය, විවිධත්වය අනුව නිවැරදි වර්ණය, ස්පර්ශය හුණු සහිත වැනි, හානි නොකළ යුතු, අපිරිසිදු, දුර්වර්ණ වූ හෝ අපිරිසිදු, වැලි සහ ගල් වැනි විදේශීය දෑ නොතිබිය යුතුය. බත් වියළි විය යුතුය.

ගබඩා කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීම:

සහල් සිසිල් හා වියළි ස්ථානයක කාමර උෂ්ණත්වයේ දී මුදා තැබූ බහාලුම්වල ගබඩා කළ යුතුය.

දඹුරු සහල් වලට අනෙකුත් සහල් වර්ග වලට වඩා වේගයෙන් නොග හුමණය අවශ්‍ය වේ.

බොහෝ සැකසූ සහල් දැනටමත් ඵලදායී ලෙස පිරිසිදු කර ඇති නමුත් සමහර සහල් වර්ග පිසීමට පෙර මෙයට පිලියමක් නිර්දේශ කරයි. ඔබේ ආයතනයේ ප්‍රොටෝකෝල අනුගමනය කරන්න.

ඉතාලි කෂමක් වන රිසෝටෝ සෑදීමට භාවිතා කරන ආබොරියෝ ප්‍රභේදය වැනි සහල් ධාන්‍ය ආහාර පිසීමට පෙර පොගවා ගත යුතුය. මෙය පිෂ්ඨය ඉවත් කර අඩු ඇලෙන සුළු බවට පත් කිරීමයි.

ඉවුම් පිහුම් ඉඟි

සහල් පිසීමට විවිධ ක්‍රම තිබේ: උදුන, rice cooker multi-cooker (Instant Pot), මයික්‍රෝවේව් සහ උදුනෙන් බේක් කරන ලද.

ඔබ rice cooker භාවිතා කරන්නේ නම්, නිෂ්පාදකයා විසින් සකස් කරන ලද මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න. ඔබ උදුනක් මත නාපය ඉක්මවා බඳුනක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබේ ආයතනයේ SOP අනුගමනය කරන්න.

සමහර පොදු හිඟි

- ▶ බඳුනක පිසින විට සහල් වලට ජලය අනුපාතය කෝප්ප දෙකක් වේ. (සහල් කෝප්පයක් මිනිත්තු 20 ක් ගතවේ)
- ▶ බත් පිසින විට පියන ඔසවන්න එපා. තෙතමනය ගැලවී සහල් වියළී යනු ඇත. තාපාංකය හෝ තැම්බීම සඳහා නිවැරදි කාලය ලබා ගැනීමට ටයිමරයක් භාවිතා කරන්න.
- ▶ බත් පිසූ පසු දකුණු පියන සමඟ විනාඩි 5 ක් වාඩි වී සිටින්න.
- ▶ මිනිත්තු 5 කට පසු, පියන ඔසවා ගැරප්පුවකින් ධාන්‍ය වෙන් කරන්න, එමඟින් සහල් දියර බවට පත් වේ.
- ▶ ඔබට වහාම බත් පිළිගැන්වීම කළ හැකිය, හැතහොත් පියන හැවන උණුසුම්ව තබා ගත හැකි නමුත් එය පැය 2 කට වඩා කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය.
- ▶ සලාදයක් සඳහා බත් සිසිල් කිරීම සඳහා, එය sheet pan මත විහිදුවා ඉක්මනින් සිසිල් කරන්න.

LEGUME

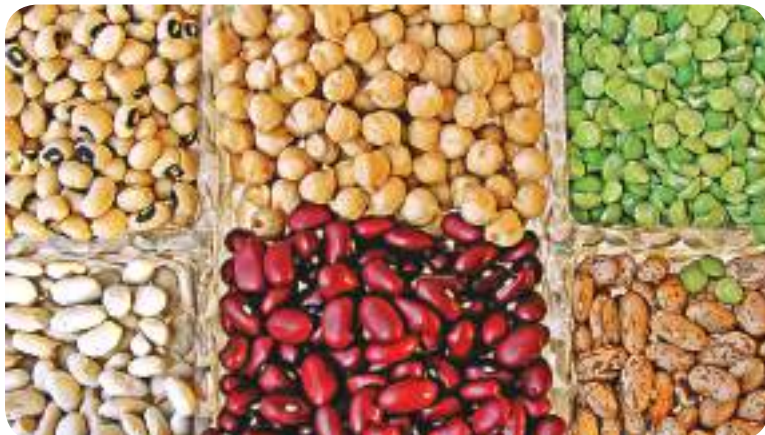
රනිල කුලයට අයත් මොනවාද?

රනිල කුලයට අයත් ශාක බීජ කරල් වල දක්නට ලැබේ. සමහර විට කරල් ද ආහාරයට ගත හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, කොළ බෝංචි සහ දිගු බෝංචි යනු රනිල කුලයට අයත් බීජ හා කරල් ආහාරයට ගත හැකිය.

ඇට වර්ග (Pulse) යනු කුමක්ද?

ඇට වර්ග යනු රනිල කුලයට අයත් ආහාරයට ගතහැකි බීජ වේ (සමහර කරල් ආහාරයට ගත නොහැකි විය හැක). සාමාන්‍යයෙන් වියළි හෝ ශීත කළ ආකාරයෙන් දක්නට ලැබේ. පරිප්පු සහ මුං බෝංචි උදාහරණයකි.

සංයුතිය: ප්‍රෝටීන්, ෆෝලේට්, තන්තු, මේද අම්ල සහ යකඩ වැනි බහිෂ්.



LEGUMES



Vegetable Crop:

- Green Beans
- Green Peas




Pulses:



- Chickpeas
- Lentils
- Kidney Beans
- Adzuki Beans
- Mun Beans
- Cowpea






Oil Seeds:

- Peanuts
- Soybeans

weg ජෑ.fha ku	úia;r	idok lEu ජෑ.
Peas 	fm%daàka ^22]& iy mslaGh ^55] g jeä& wvx.= fö kejqĩ" YS; < fyda úhÆ tajd ñ,\$.; yelsh'	Fried Rice Pilaf Cream of Pea Soup i,do m%Odk lEula iuŌ ms<s. ekaùug

<p>Lentils</p> 	<p>ප්‍රෝටීන් (27%) සහ පිෂ්ඨය (48%ට වැඩි) අඩු තන්තු අන්තර්ගතයක් ඇත</p> <p>පරිප්පු විවිධ වර්ණ හා ප්‍රමාණවලින් පැමිණේ. සාමාන්‍යයෙන් වියළි ස්වරූපයෙන් මිලදී ගන්නා අතර සමහර ප්‍රභේද පිසීමට පෙර නැවත විජලනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.</p>	<p>පරිප්පු කර සුප්</p>
<p>Kidney Beans</p> 	<p>ප්‍රෝටීන් (22-27%) සහ පිෂ්ඨය (39-47%) අඩංගු වන අතර සාපේක්ෂව අඩු තන්තු අඩංගු වේ</p> <p>සාමාන්‍යයෙන් වියළි ස්වරූපයෙන් දැක්නට ලැබෙන බැවින් පිසීමට පෙර නැවත විජලනය කළ යුතුය Kidney Beans වල ස්වාභාවික විෂ ඇති බැවින් හොඳින් තම්බා ගත යුතුය.</p>	<p>සලාද</p>
<p>Chick peas (Garbanzo Beans)</p> 	<p>ප්‍රෝටීන් (19-25%) සහ පිෂ්ඨය (35-50%) අඩංගු වේ. සාමාන්‍යයෙන් වියළි ස්වරූපයෙන් දැක්නට ලැබෙන බැවින් පිසීමට පෙර නැවත විජලනය කළ යුතුය හොඳින් තම්බා ගත යුතුය.</p>	<p>සලාද සුප්</p>
<p>Mung Beans</p> 	<p>ප්‍රෝටීන් (20-30%) සහ පිෂ්ඨය (45% ට වැඩි) අඩංගු නමුත් තන්තු හෝ තෙල් විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු නොවේ.</p> <p>සාමාන්‍යයෙන් තම්බා ගනී.</p>	<p>සලාද සුප්</p>

<p>Cow Pea Beans</p> 	<p>සාමාන්‍යයෙන් වියළි ස්වරූපයෙන් දැක්වීමට ලැබෙන බැවින් පිසීමට පෙර හැවෙන විෂලනය කළ යුතුය</p>	<p>ව්‍යංජන ඉස්ට්‍රිවක් සලාද</p>
<p>Soya Beans</p> 	<p>සෝයා නිෂ්පාදන, සෝයා සෝස් සහ ටෝෆු සහ මයිසෝ ජේස්ට් වල ප්‍රධාන සංඝටකය</p>	<p>Miso Soup සෝයා නිෂ්පාදන සමඟ Stir-fry කරන්න නිර්මාණ කෘම</p>
<p>Peanuts</p> 	<p>40-50% තෙල් අඩංගු බැවින් එය ප්‍රෝටීන් බහුල ප්‍රභවයකි හැවුම් හෝ වියලූ මිලදී ගත හැකිය සාමාන්‍යයෙන් කෘමට පෙර නම්බා හෝ බැඳුණු.</p>	<p>සුප් අතුරුපස</p>

පැස්ටා



පැස්ටා යනු ඉතාලියේ සිට ආරම්භ වන වියළි ආහාර සඳහා ලබා දී ඇති නමයි. පැස්ටා ජලය සහ බිත්තර සමඟ සෙමොලිනා (තිරිඟු පිටි වර්ගය) වලින් සාදා ඇති අතර එය පිටි ගැලියක් බවට පත් කර පසුව හැඩගස්වා ප්‍රමාණයෙන් යුක්තව සකසයි. ග්‍රීකයන් රචිත පැස්ටා සෑදීම සඳහා පැස්ටා සහල් පිටි හෝ ඉරිඟු පිටිවලින් ද සාදා ගත හැකිය.

පැස්ටා නැවුම් හෝ stuffed (පිරවූ) සොයා ගත හැකිය

නැවුම් පැස්ටා

මෙය සාමාන්‍යයෙන් දේශීයව නැවුම් අමුද්‍රව්‍යය වලින් සාදා ඇත. නැවුම් පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් බිත්තර හා පිටි හෝ අඩු ග්‍රීකයන් පිටි මිශ්‍රණයකින් සාදා ඇත. එහි බිත්තර අඩංගු බැවින් වියළි පැස්ටා හා සසඳන විට එය වඩා මෘදු වන අතර පිසීමට ගතවන කාලය අඩක් පමණ වේ. පිළිගැන්වීම සඳහා සියුම් සෝස් නැවුම් පැස්ටා සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

නැවුම් පැස්ටා පිසීමෙන් පසු ප්‍රමාණයෙන් පුළුල් නොවේ; එබැවින් සිව්දෙනෙකුට පිළිගැන්වීම සඳහා පැස්ටා කිලෝග්රෑම් මී 0.7 (රාත්තල් 1.5) අවශ්‍ය වේ. නැවුම් බිත්තර පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් විවිධ පළල හා ඝණකම සහිත කෙඳි වලට කපා පැස්ටා සෑදිය යුතු ආකාරය අනුව (උදා:fettuccine, spaghetti සහ lasagne). බිත්තර කහ මදය සහ පිටි වලින් සාදන ලද පිටි ගැලිය ඉතා පිරිපහදු රස හා ස්වභාවය ලබා දෙයි. පැස්ටා ද බිත්තර නොමැතිව සාදා ගත හැකිය. අමු බිත්තර අඩංගු බැවින් නැවුම් පැස්ටා දවස තුළම අනුභව කළ යුතුය.

වියළි පැස්ටා

වියළි පැස්ටා කර්මාන්තශාලා වලින් සාදන ලද පැස්ටා ලෙසද අර්ථ දැක්විය හැකිය. මන්ද එය සාමාන්‍යයෙන් විශාල ප්‍රමාණවලින් නිපදවන බැවින් නිෂ්පාදනය සඳහා උසස් සැකසුම් හැකියාවන් සහිත විශාල යන්ත්‍රය අවශ්‍ය වේ. වියළු පැස්ටා සෑදීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍යය වන්නේ සෙමොලිනා පිරි සහ ජලයයි. රසය හා පෝෂණය සඳහා බිත්තර එකතු කළ හැකි නමුත් වියළි පැස්ටා සෑදීමට අවශ්‍ය නොවේ. නැවුම් පැස්ටා වලට ප්‍රතිවිරුද්ධව, තෙතමනය වාෂ්ප වීම සඳහා වියළි පැස්ටා දින කිහිපයක් අඩු උෂ්ණත්වයකදී වියළා ගත යුතු අතර එය දිගු කාලයක් ගබඩා කර තැබීමට ඉඩ සලසයි. වියළි පැස්ටා කිලෝග්රෑම් 0.5 (රාත්තල් 1) ක් පමණ පුද්ගලයන් හතර දෙනෙකුට පිළිගැන්විය හැක

Stuffed (පුරවනලද)

පිරවූ පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් පිරවුමකින් පිරවූ නැවුම් පැස්ටා ය. පිරවීම මස්, පීස්, මුහුදු ආහාර, කුකුළු මස්, එළවළු, හතු විය හැකිය. නැවුම් පැස්ටා මෙන් පිරවූ පැස්ටා ඉතා මූදු මොළොක් වන අතර ආහාර පිසීමට සුළු කාලයක් ගතවේ. ඒවා වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය වලින් පිරි ඇති බැවින් ගබඩා කිරීමේදී විශාල සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය. ඒවා ශීත කළ හා ගබඩා කළ හැකිය. ඒවා පිසීමට පෙර දියවන අවශ්‍ය නොවේ. ඒවා දැනටමත් ශීත කළ වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකිය. පැස්ටා කටුව නිව්නි, තක්කාලි හෝ බිම්මල් වලින් ආලේප කර ඇත්නම් සමහර විට ඒවා විවිධ වර්ණවලින් පැමිණේ. පොදුවේ පිරවූ පැස්ටා වන්නේ ජබ්බාකකදබසල රේසප්පාස සහ එදර්එකකසබස ය

ගබඩා කිරීම

පිසින ලද, වියළු පැස්ටා වාතය රහිතව සිසිල් වියළි ප්‍රදේශයක ගබඩා කර ඇත්නම් වසරක් තබා ගත හැකිය. පිසින ලද පැස්ටා ශීතකරණය තුළ උපරිම වශයෙන් දින පහක් වාතය රහිත භාජනයක ගබඩා කර තබයි. තෙල් තේ හැඳි කිහිපයක් එකතු කිරීමෙන් ආහාරය එකට හා බහාලුමට ඇලීම වලක්වයි. පිසූ පැස්ටා මාස දෙක තුනක් දක්වා ශීත කළ හැක.

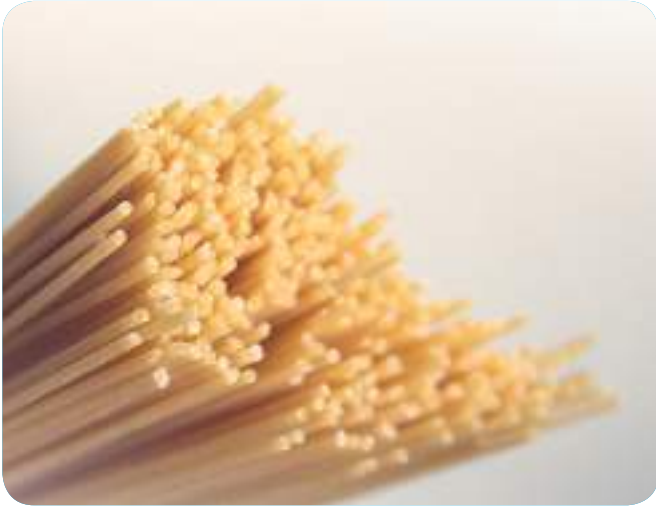
පැස්ටා වල හැඩයන්, වර්ග සහ වර්ණ බොහෝමයක් ඇත, නමුත් ඔබ දැනගත යුතු වඩාත් සුලභ පැස්ටා කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

PASTA STICKS/RODS – (Spaghetti)

Spaghetti විවිධ පළල වලින් එන අතර විවිධ නම් ඇත



Angel Hair, Capellini, Spaghettini, Vermicelli යනු පැස්ටාහි ඉතා තුනී "දිගු පැස්ටා වල නම් ය. සාමාන්‍යයෙන් වියළුන ලද පැස්ටා ඇසුරුම්වල පැස්ටා වර්ගයේ නම ඇත ඉතා සිහින්ය. සුප් සමඟ හෝ තුනී හෝ සියුම් සෝස් වර්ග සමඟ පිළිගන්වනු ලැබේ



Spaghetti යනු ප්‍රසිද්ධ හා ජනප්‍රිය පැස්ටා වර්ගයකි. එය ඉතා බහුකාර්ය පැස්ටා වන අතර තක්කාලි සෝස්, ක්‍රීම් සෝස්, chunky සෝස්, මස්, කුකුළු මස් සමඟ පිරිහැමිය හැකි නමුත් එය සාමාන්‍යයෙන් සලාද වල භාවිතා නොවේ.



Fettucini

Spaghetti වලට වඩා දිගු, පළල් සහ පැතලි, ඝන වයනය

ක්‍රීම් පදනම් කරගත් සෝස් සමඟ පිළිගන්වයි



Linguine

දිගු, සිහින් රිබන් වැනි පැතලි පැස්ටා මුහුදු ආහාර සමඟ පිළිගන්වයි

Pasta Sheet



Lasagne

ඉතා පුළුල් ඝන පැස්ටා

Lasagna al Forno (තක්කාලි මත පදනම් වූ සෝස්වල මස් සමඟ lasagna සහ bechamel සෝස්)

Pasta Shapes



Farfalle

දුනු ටයි පටියක හෝ පින්ත පටියේ හැඩයෙන් යුක්ත පැස්ටා

චන්ඩ් සෝස් හෝ පැස්ටා සලාද සමඟ පිළිගන්වයි



Fusili

ඉස්කුරුපේළු ඇණ හෝ වසන්තයේ හැඩයෙන් පැස්ටා ඝන සෝස්, කැස්රෝල්, සලාද



Conchiglie

පැස්ටා හක්ගෙඩි හැඩයෙන් මස් හෝ තක්කාලි සෝස්, සලාද සමඟ පිළිගන්වයි



Rotelle

මේ පැස්ටා රෝද වගේ. "කුඩා රෝද" යන ඉතාලි වචනයෙන් මෙම නම ලැබී ඇත. වන්කි සෝස් හෝ පැස්ටා සලාද සමඟ පිළිගන්වයි



Penne

නළඟක හැඩයෙන් පැස්ටා වන්කි සෝස් හෝ පැස්ටා සලාද සමඟ පිළිගන්වයි



Macaroni

කෙටි පැස්ටා ටියුබ්, සමහර විට කෙළින්, සමහර විට වක්‍ර වේ.
ස්පැගට් මෙන් එය ඉතා බහුකාර්ය වේ. එය තක්කාලි හෝ ක්‍රිම් සෝස්, සලාද, සුප් සමඟ පිළිගන්වයි

Stuffed (filled pasta)



Cannelloni

ඉතා විශාල පැස්ටා ටියුබ්, සාමාන්‍යයෙන් වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය සමඟ පිරවීම සඳහා සාදා ඇත විස්, මස් (ඇතුළත පිරවු)



Ravioli

පිරවූ පැස්ටා කුඩා, හතරැස් කොට්ට (සාම්ප්‍රදායික පිරවීම යනු නිව්ති සමඟ ඊකෝටා විස්) තක්කාලි මත පදනම් වූ සෝස් හෝ ක්‍රිම් මත පදනම් වූ සෝස්



Tortellini

කුඩා, මුදු හැඩැති පැස්ටා මස් හෝ චීස් වලින් පුරවා ඇත. එය සාම්ප්‍රදායිකව සුප් සමඟ පිළිගන්වයි


ඉවුම් පිනුම් මූලික කරුණු:




Al Dente - පැස්ටා කිසි විටෙකත් අධික ලෙස පිස නොගත යුතුය. පැස්ටා වඩාත් සුදුසු වන්නේ " Al Dente ය. මෙය ඉතාලි වචනයකි. එයින් අදහස් වන්නේ පැස්ටා සපා කෑ විට හෝ හපන විට මෘදු නොවිය යුතු බවයි. එයට යම් ප්‍රතිරෝධයක් තිබිය යුතුය. පැස්ටා අධික ලෙස පිසින විට සෙමොලිනා පිරි සහ බිත්තරවල රසය බොහෝ සෙයින් අඩු වේ. පැස්ටා වල ඇති අමතර ජලය පැස්ටා සෝස්වල රසයද අඩු කරයි. මෙය ඔබ ප්‍රගුණ කළ යුතු කුසලතාවකි.


නුඩ්ල්ස්

නුඩ්ල්ස් යනු පැස්ටා මෙන් පෙනෙන නමුත් පැස්ටා නොවන ආහාර විස්තර කිරීමට අප භාවිතා කරන වචනයයි. නුඩ්ල්ස් ආසියාවේ ආරම්භ වන අතර බොහෝ ආසියානු රටවල නුඩ්ල්ස් අනුවාදය ඇත. නුඩ්ල්ස් නිරිඟු පිරි හෝ සහල් පිරි වලින් සාදා ගත හැකිය.

පැස්ටා මෙන් බොහෝ නුඩ්ල්ස් විශලී ස්වරූපයෙන් පවතින අතර ආහාරයට පෙර නැවත විජලනය කළ යුතුය (තම්බා හෝ පොගවා). කෙසේ වෙතත් සමහර නුඩ්ල්ස් නැවුම් ස්වරූපයෙන් මිලදී ගත හැකි අතර සුප් සමඟ තම්බා ගැනීමෙන් හෝ Stir fry කිරීමෙන් පසුව භාවිතා කළ හැකිය.

නම	විස්තර	පිළිගැන්වීම
Lo Mein Chow Mein (Chinese Noodles) 	නිරිඟු පිරි සහ බිත්තර වලින් සාදන ලද මෙම නුඩ්ල්ස් ස්පැගටි වලට බෙහෙවින් සමාන ය තම්බා ගත යුතුය	සුප් Stir fry

<p>Thai flat rice noodles</p> 	<p>සිහින් සහ පැතලි උණු වතුරේ පොඟවා ගත යුතුය</p>	<p>සුප් ච්ලිචලි / මස් stir-fry</p>
<p>Rice Vermicelli</p> 	<p>ඉතා තුනී හා විනිවිද පෙනෙන උණු වතුරේ පොඟවා ගත යුතුය</p>	<p>සුප් සලාද ස්පර්ං රෝල් හැඳිගාමින් බදින්න</p>
<p>Kuay Taew</p> 	<p>තායි පැතලි නුඩල්ස් වලට වඩා තරමක් සහ පළල. නමුත් මෙම නුඩල්ස් පැතලි හැඩයෙන් යුක්තය නැවුම් තීරු ආකාරයෙන් විකුණනු ලැබේ උණුසුම් ජලයේ සේදිය යුතුය</p>	<p>Stir fry පිරවූ නුඩල්ස් සෑදීමට භාවිතා කළ හැකිය</p>
<p>Ramen (Japanese noodles)</p> 	<p>චීන නුඩල්ස් වලට බෙහෙවින් සමානයි නම්බා ගත යුතුය</p>	<p>සුප්</p>

<p>Glass noodles</p> 	<p>මුං බෝංචි, අර්නාපල්, පැණිරස අර්නාපල් හෝ tapioca starch (සමහර විට බෝංචි නූල් නූඩල්ස් ලෙසද හැඳින්වේ) බොහෝ විට ආසියානු ආහාර පිසීමේදී භාවිතා වේ සාමාන්‍යයෙන් වියළි ස්වරූපයෙන් ලබා ගත හැකි අතර භාවිතා කිරීමට පෙර පොඟවා ගත යුතුය.</p>	<p>සුප් Stir fry බ්රේස් කළ කෑම</p>
--	--	--

ඉවුම් පිනුම් මූලික කරුණු

ඔබ හැවුම් නූඩල්ස් හෝ වියළි නූඩල්ස් භාවිතා කළත්, ජලය විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන බවට වග බලා ගන්න.


තැම්බීමෙන් පසු, අතිරේක පිෂ්ඨය සේදීම සඳහා නූඩල්ස් සීතල, පානීය ජලයෙහි සේදීම මෙයට පිලියමකි. උපදෙස් දුන් වේලාවට හරියටම උයන්න - ඇසුරුම් කළ නූඩල්ස් භාවිතා කරන්නේ නම් පිසීමේ වේලාවන් සඳහා පැකේජයේ මාර්ගෝපදේශ කියවන්න.

පාන්




පාන් බත් වැනිම ප්‍රධාන ආහාරයකි. ඒ කියන්නේ එය බොහෝ, සංස්කෘතීන්වල සෑම ආහාර වේලකම පාහේ කොටසක් වන බවයි. එය පිරි සහ ජලයෙන් සාදා ඇති අතර එය පුළුස්සනු ලැබේ. වාණිජමය වශයෙන් සාදන ලද පාන් වල ගුණය සහ රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ශීෂ්ටි එකතු කර ඇත.




පාන් විවිධ ආකාරවලින් සහ විවිධ කෑම වර්ග වල භාවිතා වේ. එය ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සමඟ හෝ සෝස් සනා කිරීමට භාවිතා කළ හැකිය. එය අතුරුපසක් බවට පත් කළ හැකිය.

විවිධ වර්ගයේ පාන් වර්ග තිබුණත් මෙහි ලැයිස්තුගත වන්නේ 14 ක් පමණි

නම	විස්තර	
<p>Banana Bread</p>	<p>ඝන, තෙතමනය සහිත හා රසවත්ය</p>	

<p>Baguette</p>	<p>හැපෙනසුළු, ඇතුළත මෘදුයි</p>	
<p>Breadstick</p>	<p>හැපෙනසුළු, බිස්කට් වගේ</p>	
<p>Brioche</p>	<p>පැණිරස හා මෘදුයි - පාන් (රාත්‍රී ආහාරය) රෝල්ස් සහ හැමබර්ග් බනිස් සෑදීමට බහුලව භාවිතා වේ</p>	
<p>Ciabatta</p>	<p>පුළුල්, පැහැලි හා තරමක් මෘදු කැඩෙනසුළුයි.</p>	

<p>Cornbread</p>	<p>මෘදු, රසවත් හා හැපෙනසුළුයි</p>	
<p>Focaccia</p>	<p>පැනලි, අඳුරු, රෝස්මරි සමඟ topping කර ඇත</p>	
<p>Multi-grain</p>	<p>ධාන්‍ය වර්ග එකකට වඩා අඩංගු වේ</p>	
<p>Pita</p>	<p>පැනලි, මෘදු හා වටකුරු</p>	

<p>Pumpernickel</p>	<p>රසකාරක, අඳුරු, ඝන - rye චලින් සාදා ඇත</p>	
<p>Rye</p>	<p>සැහැල්ලු හෝ මධ්‍යම අඳුරු වර්ණයෙන් යුක්ත විය හැකිය - රයි චලින් සාදා ඇත</p>	
<p>Soda</p>	<p>ඝන මතුපිටක් සහිතය, සමහර විට මුද්දරප්පලම් අඩංගු වේ</p>	
<p>Sourdough</p>	<p>රසයෙන් තරමක් ඇඹුල්, තද මතුපිටක් ඇත</p>	

<p>Whole wheat</p>	<p>තන්තු හා විටමින් විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ</p>	
<p>Bagels</p>	<p>තිරිඟු පිටි සහ ශීස්ටි වලින් සාම්ප්‍රදායිකව අතින් සාදන ලද, මුද්දක හැඩැති , ඉතා ඝන සහ හැපෙන සුලඟ. බොහෝ විට අඩකට කපා විවිධ පිරවුම් එකතු කරනු ලැබේ</p>	

සැකසූ ආහාර

ඔබ හසුරුවන බොහෝ ආහාර හැවුම් වනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, සැකසූ ආහාර හෝ ටින් / ටින් කළ ආහාර වර්ග බොහොමයක් ඇති අතර ඒවා ද ඉතා උසස් තත්ත්වයේ පවතින අතර ඔබේ ඒදිනෙදා කාර්ය බහුල ජීවිතය පහසු කර ගැනීමට ගත හැකිය.

සැකසූ ආහාර යනු ආහාර සංරක්ෂණයට සහ දිගු ආයු කාලයක් ලබා දීම සඳහා ටින් කිරීම වැනි ක්‍රියාවලියකට පත් කර ඇති ඕනෑම ආහාරයකි.

දුම්ගැසීම, ලුණු දැමීම, තෙල් හෝ විනාකිරි සමඟ අවිචාරු දැමීම, වියළීම හෝ සේදීම / කැපීම සහ ශීත කිරීම හරහා විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය (ආකලන සහ කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය) එකතු කිරීමෙන් සැකසුම් කළ හැකිය.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ අප අනුභව කරන බොහෝ දේ සහ අපගේ අමු ද්‍රව්‍ය බොහොමයක් සැකසූ ඒවා බවයි, උදාහරණයක් ලෙස සහල්, පාන්, ටින් ධූනා හෝ මැකරල්, රටකපු බටර්, ඉරිඟු, ශීත කළ එළවළු, හැමි සහ සොසේජස් සහ ශීත කළ මස් බෝල, සලාද සැරසිලි ආදිය.

සෞඛ්‍යය

- සැකසූ ආහාර, පහසු සහ සමහර විට වට්ටෝරුවකට අවශ්‍ය වුවද, අවාසි කිහිපයක් ඇත.
- ආකලන සහ කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය : සමහර අය එවැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට ආසාත්මික වේ. කාලයත් සමඟ එවැනි රසායනික ද්‍රව්‍යයක් ශරීරයේ වර්ධනය විය හැකිය.
- ඕනෑවට වඩා ලුණු - සැකසූ බොහෝ ආහාර වල ලුණු විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එය රුධිර පීඩනය හා සමස්ත සෞඛ්‍යයට අහිතකර ය.
- වැඩිපුර සැකසූ - සීනි පිරිපහදු කළහොත් හෝ සහල් පිරිපහදු කළහොත් ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය විශාල ප්‍රමාණයක් අහිමි වී ඇත.

ඉවුම් පිහුම් සඳහා මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

- හැකි සෑම විටම හැවුම් අමුද්‍රව්‍ය සමග උයන්න.
- අවසන් නොකරන්න - සැකසූ සහ ඇසුරුම් කළ සහල් සෝදන්න.
- වැඩිපුර ලුණු හෝ සීනි භාවිතා නොකරන්න - සැකසූ ආහාර අමුද්‍රව්‍යයෙන් ඔබට කොපමණ ලුණු හෝ සීනි ලැබේදැයි සලකා බලා ඒ අනුව රස හා රස සමබර කරන්න.
- ශීත කළ ආහාර අවම වශයෙන් සැකසූ හා සාමාන්‍යයෙන් ශීත කළ හැවුම් වේ.
- ඔබම දැනුවත් කරන්න - ඇසුරුම් කියවන්න. සියලුම තොරතුරු පැකේජයේ ලියා ඇත

ආහාර සිදුවී ඇති ක්‍රියාවලිය කුමක් වුවත්, ශීත ඉවත් කිරීම හෝ හැවෙන රත් කිරීම හෝ පිසීම හෝ ගබඩා කිරීම සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශ නිතරම කියවන්න.

සැකසූ ආහාර වර්ග

	සැකසූ ආහාර වර්ගය	භාවිතය
Salted and / or Cured Meat	Sausages	Bangers and Mash, Hot Dogs, appetizers, sandwiches, pizza toppings, soups
	Ham	Roast Ham, appetizers, sandwiches
	Salami	Pizza toppings, appetizers, sandwiches
	Cured Bacon	Bacon and Eggs, Cobb Salad, sandwiches, hamburgers
	Corned Beef or Mutton	Sandwiches, appetizers,
	Smoked Meat	Salad, sandwiches, stew, pate
Cured Fish	Canned / Tinned Fish (රින් / රින් කළ මාළු) (brine-preserved or oil-preserved or fermented)	විවිධ වර්ගයේ විවැරිසරි සහ සලාද, සැන්ඩ්විච්, spreads සඳහා මාළු පේස්ට් (anchovies), pizza toppings සහ සෝස්
	Smoked fish	Appetizers, salads, sandwiches, fishcakes, chowder, pate
	Frozen Fish Fillets	Fish and Chips

ඵලවළ සහ පලතුරු	වලිනි, අඵවාරු, ලුණු දැමූ ඵලවළ	Appetizers,සැන්ඩ්විඵ සහ බොහෝ විට ප්‍රධාන කෑම සඳහා සහායකයක් ලෙස භාවිතා කරයි
	ශිතකළ අරට වර්ග, ඉරිඟු, මිඟු ඵලවළ	සලාද, fried rice , සහායකයකු ලෙස
	වියලි පලතුරු	Appetizers , සලාද, අතුරුපස ජේස්ටර්
	ශිතකළ ජේස්ටර්	Appetizers
	වියලි පරප්පු	වියලි පරප්පු නැවත විජලනය කර සුප් හෝ සලාද වල භාවිතා කළ හැකිය
	Stock Cubes	සුප්, සෝස්
	කෝඩියල් සහ සිරප්	යුෂ, අතුරුපස සෝස්
	වයින්, විනාකිරි සහ ස්පර්තු	පැණිරස හෝ රසවන් සෝස්, glazes , සලාද, dressings, shooters, stews

ආහාර අසාත්මිකතා, ආහාර අවශ්‍යතා

සුපවේදියෙකු / ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු ලෙස ඔබේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ විවිධ වර්ගයේ ගනුදෙනුකරුවන්ට සේවය කිරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ. සමහර පුද්ගලයින්ගේ ආහාර අවශ්‍යතා පිළිබඳව ඔබ සංවේදී විය යුතු බව මින් අදහස් වේ.

ආහාර අවශ්‍යතාවය

මෙයින් අදහස් කරන්නේ සමහර පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ තත්වය (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියා, ගර්භනී, ළදරු) හෝ ඔවුන්ට ආහාර අසාත්මිකතා ඇති නිසා යම් යම් අමුද්‍රව්‍ය ආහාර වලින් ඉවත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින අවස්ථා ඇති බවයි.

ආහාර අසාත්මිකතා (3 වන කොටස බලන්න)

උගුරේ / ඇස් කැසීම, කැස්ස, මෘදු ඔක්කාරය සහ රතු පැහැයට හැරීම වැනි අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියා මෘදු විය හැකිය. නමුත් සමහර අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියා මාරාන්තික විය හැකිය.

ආසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියා යනු ආහාරවල අසාත්මිකතාවන්ට ශරීරයේ ප්‍රතිචාරයයි. උදාහරණයක් ලෙස: කිරි, බිත්තර, ඇට වර්ග, මාළු, බෙල්ලන්, නිරිඟු, සෝයා බෝංචි, අන්නාසි ආදිය.

මෙයට අපිට කරන්න පුළුවන් මොනවද ?

ඔබට කිරි හෝ බිත්තර නොමැති කෂමක් සඳහා ඇණවුමක් ලැබෙන්නේ නම් බිත්තර හෝ කිරි භාවිතා නොකරන්න. ඔබට කිරි ආදේශකයක් හෝ බිත්තර ආදේශකයක් භාවිතා කළ හැකිය.

කිරි ආදේශක උදාහරණ:

- සෝයා කිරි
- ආමන්ඩ් කිරි
- පොල් කිරි
- ඕට් කිරි
- සහල් කිරි
- කජු කිරි
- මැකැඩමියා කිරි

බිත්තර ආදේශක උදාහරණ:

- ඇපල්, ඇපල්සෝස් යනු පිසින ලද ඇපල් වලින් සාදන ලද ඉස්මයකි.
- පොඩි කළ කෙසෙල්, පොඩි කළ කෙසෙල් යනු බිත්තර සඳහා තවත් ජනප්‍රිය ආදේශනයකි.
- Ground Flaxseeds or Chia Seeds
- Commercial Egg Replacer
- Silken Tofu
- විනාකිරි සහ බේකිං සෝඩා
- යෝගට් හෝ බට්ට්
- Arrowroot Powder



ඔබ ග්ලූටන් රහිත කෂමක් පිළියෙළ කරන්නේ නම් ඔබ තිරිඟු පිටි භාවිතා නොකරනු ඇත. ඒ වෙනුවට ඔබ RICE, SOY, TAPIOCA, CORN or POTATO වලින් සාදන ලද පිටි හෝ පිෂ්ඨය වෙනුවට ආදේශ කරනු ඇත.

සටහන: පොදු අසාත්මිකතාවන් අඩංගු ආහාර මොනවාදැයි ඔබම දැනගත යුතුය.

ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න / ඔබට දී ඇති නියෝගය අනුගමනය කරන්න:
 ඔබ ඇට වර්ග අඩංගු සලාදයක් සාදන නමුත් ඇට වර්ග ඉවත් කිරීම සඳහා උපදෙස් නම්, ඔබ සලාදයෙන් හා සැරසිලි වලින් ඇට වර්ග ඉවත් කළ යුතුය .
 ඔබ පාරිභෝගිකයාගේ ඉල්ලුම නොසලකා හැරියහොත් ඔබේ ගනුදෙනුකරුගේ සෞඛ්‍ය අවදානමට ලක් වේ.

ප්‍රමිතිගත වට්ටෝරු සහ වට්ටෝරු අස්වැන්න

වට්ටෝරු නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේද?

සුපවේදියෙකුට ඔහු හෝ ඇය වෙතත් සුපවේදියෙකුගෙන් හෝ පවුලේ වට්ටෝරු පොතෙන් උරුම කරගත් වට්ටෝරුවක් තිබිය හැකිය. එම සුපවේදියා නිරන්තරයෙන් පිලියෙල කිරීමෙන් හා අත්හදා බැලීමෙන් මෙම වට්ටෝරුව ගෙන වසර ගණනාවක් පුරා පරිපූර්ණ කරනු ඇත. අපේක්ෂිත කැමක් සඳු පසු, එම වට්ටෝරුව සම්මත වට්ටෝරුව බවට පත්වේ. වට්ටෝරු පොත් වල සොයා ගත හැකි මූලික වට්ටෝරු බොහොමයක් ඇත, නමුත් සම්මත වට්ටෝරුවක් සාමාන්‍යයෙන් පැමිණෙන්නේ එම ආයතනයේ විධායක සුපවේදීන්ගෙනි.

සම්මත වට්ටෝරුවක ඇත්තේ කුමක්ද?

සම්මත වට්ටෝරුව යනු නිශ්චිත ආයතනයක් සඳහා දන්නා ප්‍රමාණය හා ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය නිරන්තරයෙන් සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ලිඛිත උපදෙස් මාලාවකි. ප්‍රමිතිගත වට්ටෝරුවක් මගින් රසයට සමාන නිෂ්පාදනයක් නිපදවන අතර එය සාදන සෑම අවස්ථාවකම අස්වැන්න ලැබේ.

සම්මත වට්ටෝරුව සඳහා උදාහරණයක් මෙන්න:

- RECIPE CARD -

Recipe for : Country Biscuits

<p>Yield: 60 oz Portion Size: 3 oz Number of Portions: 20</p>	<p>Equipment / Utensils: Scale Measuring cup Measuring spoons Baking sheet Biscuit cutter</p>	<p>Prep & Cooking Time: 40 minutes</p>
--	---	--

Ingredients:

All-Purpose flour	6 cups
Baking powder	2 teaspoons
Salt	1 ¼ teaspoon
Vegetable shortening	¾ cup
Whole milk	3 cups

Preparation Steps:

1. In a large bowl, sift together the flour, baking powder and salt; cut in shortening until the mixture resembles coarse crumbs.
2. Stir in milk; knead dough gently.
3. Roll out to ½ inch thickness. Cut with a 2 ½ inch biscuit cutter and place on a lightly greased baking sheet.
4. bake in a 450 degree preheated oven for 15 minutes or until golden brown.

Storage:
 Seal extra product in plastic container mark with date and product name.

Clean up:
 Clean as you prepare, sanitize all surfaces when finished.
 Return all equipment to proper place.

FINAL STEP: Return card to Recipe File.

සම්මත වට්ටෝරුවකට ඇතුළත් වන්නේ:

Product Name	Customers expect to receive what they order from the menu. The recipe name should be the same as the menu name.
Yield	The number of portions that recipe will make. The yield is also an important factor of costing.
Portion Size	This refers to the size of each portion
Ingredient Quantity	This refers to how much of each ingredient you will need. Always follow the recipe measurements. If you make a mistake with your measurements this will affect yield and portions, which will lead to a change in taste and quality.
Method of Preparation and Cooking	This refers to the steps to follow to cook the dish. Always follow the steps or the recipe taste will change and this may lead to customer dissatisfaction.
Cooking Temperatures	This refers to the temperature you will expect to have when using this recipe. Follow the cooking temperature or risk spoiling the dish.
Cooking Time	Standard Recipes list the recommended cooking time. Follow the recommended cooking time or risk over-cooking or under-cooking.
Mise en Place	Standard Recipes may include a list of small equipment required for the recipe.
Service Instructions Plating / Garnish	There may be instructions for hot or cold storage. There may be a plating design, and / or instructions for garnish.

What is a standard portion?

A standard recipe includes the size of the portions that will make up a serving of the recipe.

ඉහත ලැයිස්තුවට අමතරව, සම්මත වට්ටෝරු වලට වට්ටෝරු පිරිවැය, පෝෂණ විශ්ලේෂණය, වෙනස්කම්, වැඩ සරල කිරීමේ ඉති, යෝජිත සහායකයින් හෝ සහායක වට්ටෝරු සහ ඡායාරූප ඇතුළත් විය හැකිය.

සම්මත වට්ටෝරුවක ඇති වාසි මොනවාද

ප්‍රමිතිගත වට්ටෝරුවක් භාවිතා කිරීමේ වාසි අතර:

- ▶ ස්ථාවර ගුණාත්මකභාවය සහ ප්‍රමාණය
- ▶ සම්මත කොටස ප්‍රමාණය / පිරිවැය
- ▶ පෝෂණ අන්තර්ගතය සහතික කිරීම සහ විශේෂ ආහාර හෝ ආහාර අසාත්මිකතා වැනි ආහාරමය ගැටළු වලට පිලියම් යෙදීම
- ▶ පුරෝකථනය කිරීමට සහ මිලදී ගැනීමට සහාය වීම
- ▶ ආහාර ඇණවුම් වල අඩු දෝෂ
- ▶ හරස් පුහුණුව සඳහා වැඩ සරල කිරීමේ මූලධර්ම සහ ආධාර ඇතුළත් කිරීම
- ▶ නව සේවකයින් පුහුණු කිරීමට සහාය වීම
- ▶ HACCP මූලධර්ම ඇතුළත් කිරීම
- ▶ අපද්‍රව්‍ය අඩු කිරීම
- ▶ වඩාත් පහසුවෙන් පාරිභෝගික අපේක්ෂාවන් සපුරාලීම

සම්මත අස්වැන්නක් යනු කුමක්ද?

වට්ටෝරුවක ඵලදාව එය නිපදවන කොටස් ගණනයි. වට්ටෝරුව නිපදවන සම්පූර්ණ පරිමාවක් හෝ සම්පූර්ණ බරක් ලෙස අස්වැන්න ප්‍රකාශ කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ග්‍රෑම් 700 ක අස්වැන්නක් ලබා දෙන සුප් වට්ටෝරුවක් වන අතර එය පරිමාව ලීටර් 5.7 ක් හෝ ගැලම් 1 ලෙස දැක්විය හැකිය. බර නිදසුනක් වනුයේ ටකෝ මස් ග්‍රෑම් 578 ක් හෝ රාත්තල් 5 ක අස්වැන්නක් ලබා දෙන වට්ටෝරුවකි.

නමුත් සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍යවල කිසියම් නාස්තියක් ඇති බව මතක තබා ගත යුතුය. එනම් අමුද්‍රව්‍යයක සියලුම කොටස් වට්ටෝරුවක භාවිතා නොවන බවයි. නිදසුනක් වශයෙන්, මාළු හිස සහ වලිගය ඉවත් කිරීමෙන් පසු පරා මාළු 50% නාස්තියකි. ආහාර වෙළඳාමේ භාවිතා කළ හැකි ප්‍රමාණය (පරිභෝජනය කළ හැකි ප්‍රමාණය) අස්වැන්න ගණනය කරනු ලැබේ.

මස් වැනි ඉහළ පිරිවැය අමුද්‍රව්‍ය සඳහා සම්මත අස්වැන්න ද කොටස් පිරිවැය සැලකිල්ලට ගෙන පිසින ලද කොටසක පිරිවැය ගණනය කිරීමෙන් අර්ධ වශයෙන් තීරණය කළ හැකිය. නිදසුනක් ලෙස, කිලෝග්‍රෑම් 5 ක රෝස්ට් එකක් කිලෝවකට ඩොලර් 17 ක මිලදී ගත හැකිය. බැඳපු හරක් මස් රාත්‍රී හෝප්පන සංග්‍රහයේ කොටසක් ලෙස පිසූ රෝස්ට් ග්‍රෑම් 227 කින් පිළිගැන්වීම කළ යුතුය. කැපීම කිරීමෙන් හා පිසීමෙන් පසු, රෝස්ට් බර කිලෝග්‍රෑම් 5 ක් නොව, සැලකිය යුතු ලෙස අඩු වන අතර එමඟින් අඩු කොටස් ප්‍රමාණයක් ලැබෙනු ඇත. අස්වැන්න පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීමෙන්, කොටස් ගණන, කොටසක පිරිවැය සහ ඒකක බර සහ සම්මත අස්වැන්න සහ අස්වැන්න ප්‍රතිගතය තීරණය කළ හැකිය.

අස්වැන්න පරීක්ෂණය යනු කුමක්ද?

අවශ්‍ය සැකසුම් සිදු කිරීමෙන් පසු නිපදවන කොටස් ගණන තීරණය කිරීමේ තාක්ෂණයක් ලෙස අස්වැන්න පරීක්ෂණයක් අර්ථ දැක්වේ. මෙයට කැපීම, කප්පාදු කිරීම, කැපීම, ඉවුම් පිනුම් හෝ මේවායේ සංයෝජනයක් ඇතුළත් විය හැකිය. මෙම ක්‍රියාවලියේදී මේදය, අස්ථි සහ වෙනත් ආහාරයට ගත නොහැකි හෝ අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කරනු ලැබේ. සම්මත කොටස යනු කුමක්ද?

සම්මත වට්ටෝරුවකට වට්ටෝරුවේ පිළිගැන්විය හැකි කොටස්වල ප්‍රමාණය ඇතුළත් වේ.

කොටස් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම ආහාර කළමනාකරණයේ වාසි දෙකක් ඇත:

- අමුද්‍රව්‍ය හෝ ශුච්‍ය පිරිවැය වෙනස් වන තුරු අයිතමය සඳහා වන කොටස් පිරිවැය ස්ථාවර වේ
- පාරිභෝගිකයින්ට දී ඇති පිගානක් හෝ බීම ඇණවුම් කරන සෑම අවස්ථාවකම ස්ථාවර ප්‍රමාණයක් ලැබේ.

සම්මත කොටස් වලින් අදහස් වන්නේ මූළිකත්වයෙන් පිටවන සෑම ආහාරයක්ම බර, ගණන් හෝ පරිමාවෙන් බොහෝ දුරට සමාන වන බවයි. ආහාර පාලනය කළ හැක්කේ කොටස් පාලනය කිරීමෙන් පමණි. බේකන් හා බිත්තර එක් ඇණවුමක් බේකන් තීරු හයක් සමඟ පිටතට ගියහොත් තවත් තීරු තුනක් සමඟ පිටතට ගියහොත් මෙහු අයිතමයේ සැබෑ පිරිවැය තීරණය කළ නොහැක.

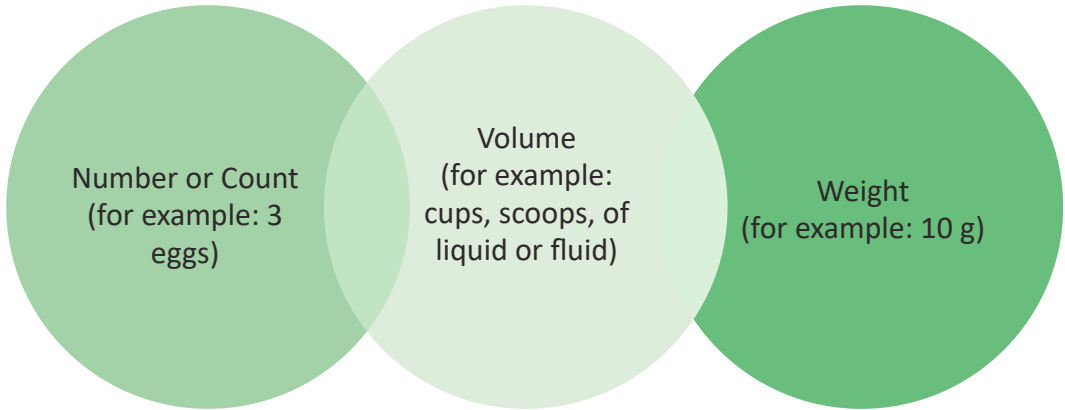
සම්මත කොටස්වල මූලධර්ම පිළිපැදීම ආහාර පිරිවැය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. කොටස් පාලනයකින් තොරව, අනුකූලතාවක් නොමැත. මෙය ඔබගේ ආහාර පිරිවැයට (අයවැය සඳහා සැබෑ තිරන්තර පිරිවැයක් නොමැතිව) පමණක් නොව ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන්ට ද දැඩි බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. ගනුදෙනුකරුවන් අනුකූලතාව අගය කරයි. ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ඔබ පිළියෙළ කරන ආහාර හොඳ රසයක්, නිසි ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම සහ ඔවුන් ඇණවුම් කරන සෑම අවස්ථාවකම එකම කොටස් ප්‍රමාණයක් වනු ඇති බවයි. කොටසෙහි ප්‍රමාණය සුපවේදීගේ මනෝභාවය සමඟ උච්චාවචනය වුවහොත් පාරිභෝගිකයාට කෙසේ හැරෙනු ඇත්දැයි සලකා බලන්න. සුපවේදීගේ හරක මනෝභාවය කුඩා කොටසක් අදහස් කළ හැකිය, නැතහොත්, වැඩ සහිත අවසන් වූ නිසා සුපවේදියා හොඳ මනෝභාවයකින් සිටියේ නම්, එම කොටස ඉතා විශාල විය හැකිය.

එක් කොටසකට අනුකූලතාවයේ වැදගත්කම වටහා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකි නමුත් ක්ෂණික ආහාර අලෙවිසැල්වල කොටස් පාලනයක් නොතිබුණේ නම් සලකා බලන්න. එය ඔවුන්ගේ පිරිවැය මෙන්ම ඇණවුම් සහ ඉන්වෙන්ටරි පද්ධති ඇදහිය නොහැකි තරම් සාවද්‍ය වනු ඇත, මේ සියල්ල ඔවුන්ගේ ලාභ ආන්තිකයට අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.

කොටස පාලනය කිරීම සඳහා සරල ක්‍රමවලට ඇතුළත් වන්නේ:

- පිසීමට පෙර මස් කිරා බැලීම
- යුෂ පිරිනමන විට එකම ප්‍රමාණයේ යුෂ විදුරු භාවිතා කිරීම
- දන්නා පරිමාවක් ඇති හැඳි සහ ladles සමඟ කොටස් කිරීම
- සැකසූ හෝ පහසු නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීම. (මෙම නිෂ්පාදන සාමාන්‍යයෙන් ශීත කළ ඒවා වන අතර ඒවා පිසීමට සූදානම්ය. කොටස් ප්‍රමාණයෙන් හා ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනුකූල වන අතර ඒවා ඒකකයකට පහසුවෙන් වියදුම් වේ. සම්මත කොටස් පිරිවැය තීරණය කිරීමේදී මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.)

මුළුතැන්ගෙයෙහි භාවිතා කරන මිනුම් වර්ග



ඒකක ගණන

සංඛ්‍යා මැනීම භාවිතා කරනුයේ නිවැරදි මිනුම් තීරණාත්මක නොවන විට සහ භාවිතා කළ යුතු අයිතම ප්‍රමාණයෙන් ආසන්න බව වටහා ගත් විට පමණි. අවසාන නිෂ්පාදනය ගණනය කළ හැකි නම් අංක ද භාවිතා වේ. නිදසුනක් ලෙස, අවසාන නිෂ්පාදනය tart shells 24 ක් නම් පෙර-සාදන ලද tart shells 24 ක් කැඳවනු ලැබේ.

පරිමාව

පරිමාව මැනීම සාමාන්‍යයෙන් දියර හෝ තරල සමඟ භාවිතා වේ. කොටස් මැනීම සඳහා ද එය භාවිතා වේ, නිදසුනක් වශයෙන්, එළවළු, අර්නාපල් සලාද සහ සැන්ඩ්විච් පිරවුම් ඉවත් කිරීම සඳහා කොටස් හැඳි භාවිතා කරනු ලැබේ. සුප් සහ සෝස් වර්ග කිරීම සඳහා නිශ්චිත ප්‍රමාණයේ ලොකු හැන්දු භාවිතා කරයි. බොහෝ විට කොටස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන හැඳි සහ ලොකු හැන්දු සංඛ්‍යා අනුව විශාල වේ.

බර

අමුද්‍රව්‍ය හෝ කොටස් මැනීම සඳහා වඩාත් නිවැරදි ක්‍රමය බරයි. අමුද්‍රව්‍ය වල අනුපාතය තීරණාත්මක වන විට, ඒවායේ මිනුම් සෑම විටම බරින් දෙනු ලැබේ. බේකිං කිරීමේදී මෙය විශේෂයෙන්ම සත්‍ය වන්නේ බිත්තර ද ඇතුළුව සියලුම අමුද්‍රව්‍ය බර අනුව ලැයිස්තුගත කිරීම සාමාන්‍ය දෙයකි (කලින් සඳහන් කළ පරිදි අනෙකුත් සියලුම යෙදුම්වල ගණනය කිරීම් අනුව කැඳවනු ලැබේ). ඝන ද්‍රව්‍ය හෝ ද්‍රව මැනීම, බර අනුව මැනීම වඩා විශ්වාසදායක හා අනුකූල වේ.

බර කිරා බැලීම මඳක් වැඩි කාලයක් ගත වන අතර පරිමාණයන් භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය වේ, නමුත් එය නිරවද්‍යතාවයෙන් කල යුතුය. කාර්මාන්තයේ ඩිජිටල් කොටස් පරිමාණයන් (Digital portion scales) බහුලව භාවිතා වන අතර රාත්තල් 11 ක් දක්වා බර මැනීම සඳහා විවිධ ප්‍රමාණවලින් පැමිණේ. බොහෝ වට්ටෝරු සඳහා මෙය ප්‍රමාණවත් වේ, නමුත් විශාල මෙහෙයුම් සඳහා විශාල ධාරිතාවක් සහිත පරිමාණයන් අවශ්‍ය විය හැකිය.

වට්ටෝරු පරිවර්තනය

විවිධ අවස්ථා වල අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා බොහෝ විට වට්ටෝරු සකස් කළ යුතුය. වට්ටෝරු සකස් කිරීමට වඩාත් පොදු හේතුව වන්නේ වට්ටෝරුව නිපදවන තනි කොටස් ගණන වෙනස් කිරීමයි (පරිවර්තනය කිරීම හෝ පරිවර්තනය කිරීම). උදාහරණයක් ලෙස, කොටස් 25 ක් සකස් කිරීම සඳහා සම්මත වට්ටෝරුවක් ලිවිය හැකිය. අයිතමයේ කොටස් 60 ක් අවශ්‍ය වන තත්වයක් ඇති වුවහොත්, වට්ටෝරුව නිසි ලෙස සකස් කරනු ලැබේ. නැතහොත් එම වට්ටෝරුව කොටස් 10 ක් පමණක් සකස් කළ යුතු බැවින් වට්ටෝරුව පහතට හරවනු ලැබේ.

මෙය සාමාන්‍යයෙන් කොමස් 3 හි කාර්යයක් නොවන බැවින් මෙය කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීමට ඔබ අපේක්ෂා නොකරනු ඇත. වට්ටෝරු පරිවර්තනය සඳහා කිසියම් පුහුණුවක් ලබා ගැනීමට පෙර එය වසර ගණනාවක අත්දැකීම් ගතවනු ඇත.

මතක තබා ගන්න - ප්‍රමිතිකරණය සැමවිටම අපේක්ෂාවන් සපුරාලයි. ආහාර සේවා මෙහෙයුම් සඳහා ඔවුන් පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකම ඔවුන්ගේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ අපේක්ෂාවන් සපුරාලිය යුතුය. ආහාර සේවා මෙහෙයුම් සඳහා සේවකයින්ගේ අපේක්ෂාවන්, ඔවුන්ගේ නිපුණතා මට්ටම සහ පුහුණුව සපුරාලිය යුතුය. ආහාර සේවා ව්‍යාපාර සඳහා සියලු මෙහෙයුම් සඳහා පිරිවැය සහ ලාභය පිළිබඳ අපේක්ෂාවන් සපුරාලිය යුතුය. ප්‍රමිතිගත වට්ටෝරු ආහාර සේවා කාර්යක්ෂමතාවයට ඉතා වැදගත් වේ.

වාණිජ මුළුතැන්ගෙයෙහි තිරසාර බව

තිරසාරභාවය යනු කුමක්ද? එය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

පසුගිය පිටු කිහිපය තුළ ඔබ සම්මත වට්ටෝරු ගැන කියවා ඇත. සම්මත වට්ටෝරු ආහාර පිරිවැය කළමනාකරණය කිරීමට සහ අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීමට උපකාරී වන බව ඔබ දැන් තේරුම් ගෙන ඇත. පිරිවැය සහ නාස්තිය අවම කර ගත හැකි තවත් ක්‍රමයක් නම් ඔබ භාවිතා කරන අමුද්‍රව්‍ය වල තිරසාර බව සලකා බැලීමයි.

අතීතයේ සීතල රටවල මිනිසුන් කැවේ එම කන්නයේ ඇති දේ පමණි. නිවර්තන කලාපීය රටවල, අපට අවුරුද්ද පුරා එළවළු සහ පලතුරු තිබුණද, මිනිසුන් ද එම අවස්ථාවේ දී නිපදවන ගස් හා පැලෑටි අනුව ආහාරයට ගත්හ.

නූතන ලෝකයේ අපට අවශ්‍ය ඕනෑම දෙයකට ප්‍රවේශ විය හැක්කේ නවීන ප්‍රවාහන පද්ධති, ශීත කළ භාණ්ඩ ගුවන් යානා, දුම්රිය හා මෝටර් රථ සහ හරිතාගාර නිසා ය. කෙසේ වෙතත්, ආහාර සංචලනය පිළිබඳ මෙම ගෝලීයකරණය මගින් පාරිසරික හානියක් ඇති වී තිබේ.

මුහුදේ මාළු අඩුය. ශාක හා එළවළු සඳහා තවත් රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදනු ලැබේ. මස් නිෂ්පාදනයේදී හෝමෝන භාවිතා වේ. මේ කිසිවක් අපව නිරෝගීව තබා ගැනීමට හෝ පෘථිවිය නිරෝගීව තබා ගැනීමට උපකාරී නොවේ.

නිරසාර බව ළඟා කර ගැනීම සඳහා, හැකි සෑම තැනකම ආහාර “දේශීයව” ලබා ගත යුතුය, එබැවින් නිෂ්පාදනය, ප්‍රවාහනය සහ ගබඩා කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ශක්තිය අවම කිරීම. එය ගොවීන්ට, නිරසාර කෘෂිකර්මාන්තයට සහ ප්‍රාදේශීය ප්‍රජාවන්ට සහාය විය යුතු අතර සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ගොවීන්ට වඩාත් හොඳ ගනුදෙනුවක් ලබා දිය යුතුය. ඇසුරුම්කරණය සහ ආහාර අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම ද ප්‍රධාන ය. එක්සත් ජනපදය හා යුරෝපය විසින් ඉවතලන ආහාර මගින් ලෝකය තුන් වතාවක් පෝෂණය කළ හැකිය. ආහාර සේවා කර්මාන්තය ඉතා මෙම අපද්‍රව්‍යය ගැටලුවේ කොටසක්.

නිරසාර මෙහෙයුම් පිළිවෙත් අතරට හැකි සෑම තැනකම නළු ජලය වෙළඳනාම නොකළ බෝතල් කළු ජලය භාවිතා කිරීම ඇතුළත් වේ. වර්ධනය වන සමාජ හෘද සාක්ෂියක් ඇති හෝටල් සහ ආපනශාලා මෙහෙවන් බෝතල් කළු ජලය ඉවත් කිරීම සහ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල සනීපාරක්ෂක නළු ජලය සඳහා අරමුදල් සම්පාදනය කිරීම සඳහා ලාභ පරිත්‍යාග කිරීම.

එය හුදෙක් නිෂ්පාදනයේ ජීර්ණ දෛද්‍රව්‍ය සබඳව පමණක් නොවන බව එක්සත් රාජධානියේ පදනම් වූ මෘතකඳි දියත් කරන ලද නිරසාර ආපනශාලා සංගමයේ (සෆී) සම අධ්‍යක්ෂ මාර්ක් සයින්ස්බරි පවසයි. නියමිත වේලාවට ප්‍රජාව සමඟ සම්බන්ධ වීම.

ආහාර සේවා කර්මාන්තයට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

නිරසාර මූලාශ්‍ර වල ව්‍යාපාරික ප්‍රතිලාභ:

- ▶ හරිත ප්‍රසම්පාදන ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවන්හල් සහ හෝටල් වැනි ආර්ථිකය පාරිභෝගිකයින්, නියාමකයින්, ආයෝජකයින් සහ සංචාරක ක්‍රියාකරුවන්ගෙන් වැඩි වැඩියෙන් පීඩනයට ලක් වනු ඇත.
- ▶ දේශීය සැපයුම්කරුවන්ගෙන් තොර මිලට ගැනීම, අඩු ඇසුරුම්කරණය, සෘතුමය වශයෙන් මිලදී ගැනීම යනාදිය හරහා මෙහෙයුම් පිරිවැය අඩු කිරීම. ඔබ ඔබේම නිෂ්පාදන වර්ධනය කර ගන්නේ නම්, පිරිවැය ඊටත් වඩා භාගකාරක ලෙස අඩු කළ හැකිය.
- ▶ ආයතන සැපයුම්කරුවන් සමඟ සබඳතා වැඩි දියුණු කරන බැවින් සැපයුම්කරුවන්ගෙන් ආහාර හා සේවාවේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීම. ඔවුන් පාරිසරික හා සෞඛ්‍ය අවදානම් අවම කරනු ඇති අතර “ගැටළු සහිත නිෂ්පාදන” මිලදී ගැනීම හා සම්බන්ධ සෘණාත්මක ප්‍රතිචාරයන් මග හරිනු ඇත.
- ▶ වඩා හොඳ ප්‍රජා සම්බන්ධතා, ගනුදෙනුකරුවන්ගේ පක්ෂපාතිත්වය වැඩි කිරීම සහ කාර්ය මණ්ඩලය අතර විත්ත ධෛර්යය සහ පක්ෂපාතිත්වය වැඩි දියුණු කිරීම. නිරසාරභාවය පිළිබඳ ගැටළු සඳහා පාර්ශවකරුවන්ට ඇති වැදගත්කම නිරූපණය කිරීමට ද මෙය අවස්ථාවකි.

සම්පත්:

<https://www.greenhotelier.org/our-themes/community-communication-engagement/sustainability-in-the-kitchen-food-drink/>

සම්පත්:

<https://www.greenhotelier.org/our-themes/community-communication-engagement/sustainability-in-the-kitchen-food-drink/>

08

එන කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

ආහාර පිසීමේ ක්‍රම

ආහාර පිසීමේ ක්‍රම

අපි ආහාර පිස ගන්නේ ඇයි?

අපි ආහාර පිස ගැනීමේ පරමාර්ථය වන්නේ ආහාර එය රසවත්ව, ඇසට ප්‍රියමනාප කිරීම සහ ආමාශයට ආහාර අංශු ජීරණය කිරීමට සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට උපකාර කිරීමයි. මේ නිසා ශරීරයට කිසිදු හානිකර බැක්ටීරියාවක් ඇතුළු නොවන බව සහතික කිරීම සඳහා ආහාර පිසීම ද දායක වේ.



ආහාර පිසීම යනු?

එය නාප ප්‍රභවයෙන් මගින් ආහාරයේ සංයුතිය වෙනස් කිරීම සන්නයනය වර්ග තුනක් ඇත:

- සන්නායකතාවය - නාප ප්‍රභවයක් සමඟ සම්බන්ධ වීම, උදාහරණයක් ලෙස, frying pan එකෙහි පතුලට ගිනිදැල් ස්පර්ශ වන විට.
- සංවහනය - වාතය, වාෂ්ප, ජලය හෝ මේද ධාරාව හරහා නාපය මාරු කරනු ලැබේ, උදාහරණයක් ලෙස තැම්බීම.
- විකිරණ - ආහාරයට මාරු වන නාප තරංග හෝ ආලෝක තරංග මගින් නාප හුවමාරුව, උදාහරණයක් ලෙස මයික්‍රෝවේව් උදහක සිදු වන පරිදි.

ආහාර රන් වූ විට කුමක් සිදුවේද?

ප්‍රෝටීන කැටි ගැසීම: ප්‍රෝටීන ද්‍රව තත්වයක සිට ඝන තත්වයකට පරිවර්තනය වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, පිසින විට මස් වඩාත් ශක්තිමත් වන අතර බත්තර සුදු මද වල වර්ණය වෙනස් වන අතර පිසින විට ඝන බවට පත්වේ.

පිෂ්ඨය පේලටනය කිරීම (Starches gelatinize) : පිෂ්ඨ ධාතු කැටිති බවට පත් වීමට වැඩි ඉඩක් ලබා ගනී. ඔවුන් එසේ කරන විට ඒවා ඇති වන පිෂ්ඨය හා ද්‍රව අවකාශය ඝන වේ.

සීනි කැරමල් කිරීම: සීනි දඹුල්ල පැහැයට හැරෙන අතර රසය වෙනස් කරයි, එමඟින් සීනි සහිත ආහාරවල රසය වෙනස් වේ.

ජලය වාෂ්ප වී යයි: සියලුම ආහාරවල ජල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ. ජලය අඩු කිරීමෙන් ආහාර පෙනුම, රසය හෝ ගුණය වෙනස් කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, සෝස් හෝ සුප් ඝණ කිරීම අඩු කිරීම.

මේද දිය වේ: මේද දිය වී ගියත් රන් වූ විට වාෂ්ප නොවේ. මෙමඟින් ආහාර වලට රසය එක් කරයි (නිදසුනක් ලෙස දරන උරුම මස් හෝ හරක් මස්) හෝ උණු කළ මේදය වෙනත් ආහාර පිසීමට උපකාරී වේ.

ආහාර වල අඩංගු ප්‍රෝටීන, පිෂ්ඨය, සීනි, ජලය සහ මේද වෙනස් වන විට හෝ පරිණාමනය වන විට, මෙය ආහාරයේ වර්ණය, ගුණය, පෙනුම, සුවඳ, රසය සහ පෝෂණ ගුණය කෙරෙහි බලපායි. ඔබට එය දැන ගැනීම වැදගත්ය.

විවිධ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම ඇත්තේ ඇයි?

ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම තිබේ, මන්ද ආහාර වර්ග බොහොමයක් ඇති අතර සෑම වර්ගයකම ආහාර උණුසුම් කිරීමට වෙනස් ආකාරයකින් ප්‍රතික්‍රියා කරනු ඇත.

විවිධ ක්‍රම දැන ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

අධික ලෙස පිසීමෙන් හෝ අඩු ආහාර පිසීමෙන් හෝ වැරදි ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීමෙන් ඔබ ආහාරයට අප්‍රසන්න වන අයුරින් ආහාර වෙනස් කරනු ඇති අතර නිසැකවම ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය හැඩ වී යනු ඇත. ආහාර පිසින විට කුමක් සිදුවේද යන්න පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය සැමවිටම වැඩි දියුණු කළ යුතු අතර එයට ඇතුළත් වන්නේ:

- ඉවුම් පිහුම් කිරීමට පෙර ආහාර අමුද්‍රව්‍ය පිලියෙල කර ඇති ආකාරය (එය කපා, marinate කර, සැකසූ (processed), ආකාරය ආදිය) ආහාර පිසීමට බලපාන ආකාරය දැන ගැනීම.
- විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම දැන ගැනීම
- උෂ්ණත්ව පාලනය අවබෝධ කර ගැනීම

Nutritive Value

The nutritive value of raw food is affected by how and how long you cook it. For example, boiling vegetables for an incorrect amount of time will cause nutrient loss compared to boiling for a short time or steaming.

Texture

Over-boiling vegetables break the fibres that give vegetables their pleasant crunch. Over cooking proteins (meat or fish for example) hardens the texture, making them rubbery and dry.

Colour

Colour and smell is what makes dishes appetizing to a customer. There are cooking techniques that help preserve the colour of vegetables. There are cooking methods that help us know when a food is safe to eat, for example, the colour of meat.

Smell

Smell or aroma, like colour, enhances our appetite and taste. It is the caramelization of the sugars in food that create these aromas, and likewise, if a food item is over-cooked or burnt, you get the smell of burnt sugars.

Flavour

Cooking changes the flavour of raw food. The correct or appropriate cooking techniques and methods can enhance the natural sweetness of a vegetable or fruit, or the juiciness of meat or simply make eating a cooked egg more pleasant than eating a raw egg.

අද ගනුදෙනුකරුවන් ඔවුන්ගේ ඇස්, නාසය සහ රස වලට කැමති කෑම වර්ග වෙත ආකර්ෂණය වේ. නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර මෙම ආකර්ෂණය පවත්වා ගෙන යාමේ දී පමණක් නොව, ආහාරවල ඉහළ පෝෂණ ගුණයක් ඇති හෙයින් ඒවා නැවත ස්ථාපිත කාලය හා වේලාව වෙත නැවත අවධානය යොමු කරයි.

විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම මොනවාද?

- තෙතමනය සහිත පිසීම (Moist Heat Cooking)
- වියළි තාප පිසීම (Dry Heat Cooking)
- සංයෝජන ක්‍රම (Combination Methods)

මා දැනගත යුතු නවත් දේ මොනවාද?

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම කිහිපයක කොටස් වැදගත් අංගයක් බව ඔබ දැනගත යුතුය. සියලුම මස් සෝස්, සුප් සහ ඉස්ම වල පදනම stock වේ. තොග, සුප් සහ සෝස් ගැන වැඩිවිස්තර දැනගැනීම සඳහා මොඩියුලය 12 බලන්න.

මට ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උපකරණ මොනවාද?

අත්පොතේ 6 වන වගන්තියෙන් ආහාර පිලියෙළ කිරීම සහ පිසීම සඳහා අවශ්‍ය විවිධ මෙවලම්, උපකරණ සහ විශාල උපකරණවල පින්තූර ඔබට හමුවනු ඇත. තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න.



තෙතමනය සහිත ආහාර පිසීම

ක්‍රමය	සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය	දැනගත යුතු දේ
<p>උණු</p>	<p>100°C (212°F)</p>	<p>ආහාර ද්‍රව්‍ය තම්බා ගැනීම සඳහා පළමුව ඔබ ජලය, court bouillon , කිරි හෝ stock වැනි ද්‍රව්‍යක් රත් කළ යුතුය. එවිට ආහාර අයිතමය උණු වූ දියරයේ ගිල්විය හැකිය. උණුකරන ලද උෂ්ණත්වය නියතව තබා ගත යුතුය. රත් කිරීමෙන් ඉක්මනින් ආහාර පිසින නමුත් එය ආහාර ද්‍රව්‍යයේ ව්‍යුහයටද හානි කළ හැකිය (නිදසුනක් ලෙස මෘදු, සුදු මාළු තම්බා ඉක්මවා ගියහොත් කැබලිවලට කැඩීය හැක).</p> <p>මෙවලම් / උපකරණ: ගැඹුරු පෑන් / බඳුනක්, තව් හැන්දක්, සඳුක්බාඊර පැස්ටා, නුඩ්ල්ස්, බත්, ඩම්ප්ලිං, අර්නාපල්, කාරට් වැනි තද එළවළු, තම්බා ගත හැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ.</p> <p>ඉහළම ඉඟිය: “al dente” pasta ඔබ මෙම ප්‍රකාශනය ඉගෙන ගෙන තේරුම් ගත යුතුය. එය ඉතාලි වචනයේ තේරුමයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ පැස්ටා ඉක්මවා නොයා යුතු බවයි. ඕනෑම ආකාරයක පැස්ටා වර්ගයක් ආහාරයට ගැනීමේදී සූනා හා හැපෙන සු ආකාරයෙන් තිබිය යුතු වුවත් හොඳින් පිස ගත යුතුය. විවිධ වර්ගයේ පැස්ටා පිසීමේ වේලාවන් කෙරෙහි ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඇසුරුම් විමසන්න හෝ කියවා උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.</p> <p>ඉහළ ඉඟිය: පියන වසා දමන්න</p> <ul style="list-style-type: none"> → දියර තම්බා ගත් විට සියලු ශක්තිය (වාෂ්ප) ඉහළට නැගේ. බඳුන පියනක් වසා ගැනීමෙන් දියරය වේගයෙන් පැසීමට ළඟා විය හැකිය. මෙය කාලය හා තාප ප්‍රභව ශක්තිය ඉතිරි කරයි. → බඳුන පියනෙන් වසා තබා ගැනීමෙන් ඔබට අපේක්ෂිත ඉවුම් පිනුම් උෂ්ණත්වය අඩු තාප පරිසරයක පවත්වා ගත හැකිය. → ඔබ දියර ප්‍රමාණය (වාෂ්පීකරණය) අඩු කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් බඳුන පියන තබා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය නොවේ. → ඔබට ආහාර අධිකෂණය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, පියන වසා නොතබන්න. → ඔබ එළවළු උතුරන්නේ නම් පියන වසා නොතබන්න.
<p>Poaching</p>	<p>87°C – 95°C (150°F – 185°F)</p>	<p>Poaching සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ආහාර ද්‍රව්‍ය ආවරණය කිරීමට අවශ්‍ය තරම් දියර පමණි. ජලය උතුරුවා ගැනීම නොකල යුතුය. එය වතුර හෙමින් නටනවා ගත යුතුය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ බුබුලු ඉහළ යන නමුත් ජලය එතරම් වලනය නොවන බවයි. තාපය අඩු මට්ටමක තබා ගන්න සහ පිසීමේ කාලය කෙටිවිය යුතුය.</p> <p>මෙවලම් / උපකරණ: නොගැඹුරු පෑන්(Shallow Pan)</p> <p>බිත්තර, කුකුළු මස්, මාළු සහ පළතුරු සඳහා හොඳයි.</p>

<p>වාෂ්පයේ තැම්බීම</p>	<p>100°C or more</p>	<p>වාෂ්ප කිරීම සඳහා ඔබ වාෂ්පයෙන් පිරි ඇති සංවෘත පරිසරයක ආහාර පිසිනු ඇත. ආහාර කිසි විටෙකත් වාෂ්ප ප්‍රභවයට (උතුරන වතුර) ස්පර්ශ නොකළ යුතුය. තැම්බීම තරමක් වේගවත් ක්‍රියාවලියක් වන අතර එළවළු සඳහා විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ මෙම ක්‍රමය එළවළු වල පෝෂණ ගුණය රඳවා ගැනීමට උපකාරී වන බැවිනි.</p> <p>වාෂ්ප වර්ග තුනක් ඇත - සෘජු, වකු සහ අධි පීඩනය</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ : Steamer, Pressure Cooker, Steaming Rack හෝ Basket</p> <p>සෘජු තැම්බීම එළවළු සහ මුහුදු ආහාර සඳහා හොඳයි. සමහර ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා වකු තැම්බීම හොඳයි. එළවළු සහ කුකුළු මස් හා මස් ටෙන්ඩර් කිරීම සඳහා අධි පීඩනය හොඳයි.</p>
-------------------------------	----------------------	---



Pots and Pans Set

වියළි තාප පිසීමේ ක්‍රම

වියළි තාපය මේදය සමඟ ආහාර පිසීම හෝ මේදය නොමැතිව ආහාර පිසීම ලෙස තවදුරටත් බෙදිය හැකිය. මේදය යනු එළවළු තෙල්, ඔලිව් තෙල්, බටර්, ගිතෙල්, ආදිය. මේදය නොමැතිව ආහාර පිසීම යනු උණුසුම් වාතය හෝ උණුසුම් ලෝහ භාවිතා කිරීමයි.

මේදය නොමැතිව ආහාර පිසීම:

ක්‍රමය	සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය	දැනගත යුතු දේ
බැදීම		<p>පුලුස්සා ගැනීම සඳහා ඔබ උදුනක් වැනි සංවෘත අවකාශයක වියළි තාපය භාවිතා කරනු ඇත. උදුන පෙර-උණුසුම්කළ යුතුය</p> <p>උදුන තුළ බේකිං පෑන් තුළ ඇති රාක්කයක් මත ආහාර අයිතමය තබයි. උදුනක පිසූ ආහාර ඔබ උදුනෙන් ඉවත් කළ පසුවත් දිගටම උයනු ඇත. උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සහ කාල පාලනය තේරුම් ගැනීම වැදගත් වන්නේ එබැවිනි. පුලුස්සා ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් බේකිං කිරීමට වඩා වැඩි කාලයක් ගත වන අතර ඉහළ උෂ්ණත්ව සැකසුමකදී සිදු කෙරේ.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: උදුන, ලෝහ රාක්කය සහ ලෝහ පෑන්, අත්වැසුම් සාමාන්‍යයෙන් බැඳපු මස් හා කුකුළු මස් හා එළවළු.</p>
බේකිං		<p>පිලිස්සීම සඳහා ඔබ උදුනක් වැනි සංවෘත අවකාශයක වියළි තාපය භාවිතා කරනු ඇත ඕනෑම තෙතමනයක් වාෂ්ප වීමට ඉඩ හැරීම සඳහා ආහාර ලෝහ ටීන් හෝ පෑන් හෝ පිගන් මැටි බදුනක පුළුස්සනු ලැබේ උනක පිසූ ආහාර ඔබ උදුනෙන් ඉවත් කළ පසුවද දිගටම උයනු ඇත උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සහ කාල පාලනය තේරුම් ගැනීම වැදගත් වන්නේ එබැවිනි</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: oven, baking pan, bread tin, cake tin, pie pan, quiche pan, sheet pan, cast-iron pan (skillet), ceramic dish, cooling rack, gloves</p> <p>පාන් කේක් සහ මස් හා කුකුළුමස් සහ මාළු යනු සාමාන්‍යයෙන් පිලිස්සූ (baked)ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ</p>
Broiling		<p>ආහාරයට ගැනීමට ඔබට සෘජු, ප්‍රාථමික තාප ප්‍රභවයක් අවශ්‍ය වේ. උෂ්ණත්වය පාලනය වන්නේ ආහාර ද්‍රව්‍ය තාප ප්‍රභවයට කෙතරම් සමීපද යන්න මතය. සහ ආහාර (උදාහරණයක් ලෙස මස්) තුනී ආහාරයට වඩා දුරින් සිටිය යුතුය (උදාහරණයක් ලෙස මාළු). Broiling කිරීම තරමක් ඉක්මන් ක්‍රියාවලියකි. Broiling රන් කරනු ලබන්නේ ගෑස් හෝ විදුලියෙන් පමණි.</p> <p>මෙවලම් / උපකරණ:SALAMANDER, broiling rack, heatproof platter, gloves</p>

<p>Grilling</p>		<p>ගෘස්, විදුලි, අඟුරු හෝ දැව්වලින් සාදන ලද ගිරිල් භාවිතයෙන් ආහාර Grilling කළ හැකිය. Grilling කිරීම සඳහා සෘජු, ප්‍රාථමික තාප ප්‍රභවයක ආහාර අයිතමයට ඉහලින් හෝ පහළින් පැමිණේ. Grilling කිරීම තරමක් ඉක්මන් ක්‍රියාවලියක් වන අතර නිවැරදිව Grilling කිරීමට නම් ඔබ Grill එක පෙර අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයට රත් කළ යුතුය.</p> <p>ආහාර ද්‍රව්‍ය Grill එක මත තැබීමට පෙර මතුපිට තෙල් තැවරීම කළ යුතුය.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: Grill oven, tongs, grill spatula, two-prong fork, skewers, grilling basket, aluminium drip pan, gloves</p> <p>මස්, කුකුළු මස්, මාළු සහ එළවළු Grill කිරීමට පුළුවන්.</p>
<p>Barbecuing</p>	<p>107°C – 121°C (225 °F -250°F)</p>	<p>මෙම ක්‍රමය දැව / ගල් අඟුරු ගින්නක් භාවිතා කර පුලුස්සා දැමීම හෝ කිරීම ය. සාම්ප්‍රදායික බාබ්කියු කිරීම දැව / ගල් අඟුරු දැවෙන උඳුන් හෝ වලවල් වල සිදු කෙරේ. වාණිජ මුළුතැන්ගෙයෙහි එය දුම් උඳුනක සිදු කෙරේ. Grill/ rack හෝ spit එකක් මත තාපයට නිරාවරණය වන ලෙස ආහාර තබා ඇති අතර ලී හෝ ගල් අඟුරු දුම් සමඟ ආහාර පුළුස්සනු ලැබේ.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: smoke oven, tongs, two-prong fork, grill or rack, spit, gloves</p> <p>මෙම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය beef brisket හෝ දුරන pork shoulder වැනි ස්නාකම මස් සඳහා හොඳයි.</p>



Grill



Salamander: overhead grill for toasting or browning or hot holding



Grill Oven



Oven gloves



Skewers, Two-Prong Fork, Spatula, Tongs



Roasting and Baking Trays

මේදය සමග ආහාර පිසීම:

ක්‍රමය	සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය	දැනගත යුතු දේ
<p>Sautéing</p>		<p>ආහාර Sautéing සඳහා, ඔබ ආහාර එකතු කිරීමට පෙර පෑන් එකට මේදය ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් දමා පෙර රන් කරන්න. මේදයෙහි දුම් නැගීමට පටන් ගන්නා විට ඔබ ආහාර එකතු කරන්න. Sautéing සඳහා උෂ්ණත්ව පාලනය ඉතා වැදගත් බැවින් ඔබ එකවර බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය පිසීමට නොයන්න. ආහාර මුද්‍රා තැබීමෙන් පසු ආහාර ඒකාකාරව පිසින බවට වග බලා ගැනීම සඳහා ඔබ තාපය අඩු කරන්න. මෙය ඉතා ඉක්මන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකි. Sautéing ආහාර සාමාන්‍යයෙන් සෝස් සමග පිරිනමනු ලැබේ. (deglazing බලන්න)</p> <p>Deglazing – Sautéing ආහාර ඉවත් කළ පසු, පෑන් එකතුළ ඉතිරි වී ඇති කුඩා ආහාර කොටස් වලින් සෝස් එකක් සෑදීම සඳහා වයින් වැනි දියරයක් පෑන් එකට වත් කළ යුතුය මෙම දියර සෝස් සඳහා පදනම බවට පත්වේ.</p> <p>ඉහළ ඉගිය - පෑන් වෙත මේදය ඇලවීම වැළැක්වීම සඳහා එය සාමාන්‍යයෙන් පිටිවලින් සැහැල්ලුවෙන් දැවිලි කර ඇත.</p> <p>උපකරණ / මෙවලම් : sauté pan" sauté paddle) මාළු පිරවුම්, මුහුදු ආහාර, මස් පළතුරු සහ එළවළු කැපීම වැනි සිහින් හෝ සියුම් ආහාර සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිතා කරයි.</p>
<p>Pan-frying (shallow frying) (නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීම)</p>		<p>නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා ඔබ බඳින ලද ආහාර එකතු කිරීමට පෙර පෑන් එකක මධ්‍යස්ථ මේද තෙල් ප්‍රමාණයක් රන් කරන්න. ආහාර වලින් හතරෙන් තුනක් ආවරණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් මේදය භාවිතා කරන්න. මේදය දුම් පිටවන තරමට උණුසුම් නොවිය යුතුය. මේදය තැන්පත් කළ විට ආහාර ගිලී යන තරමට එය උණුසුම් විය යුතුය. ආහාර පෙරළීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීම</p> <p>මාළු හා කුකුල් මස් හා අර්තාපල් බොහෝ විට තෙලේ බැඳීම වේ.</p>
<p>Deep Frying (ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම)</p>	<p>175°C – 190°C (350 °F -375°F)</p>	<p>ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම රන් වූ මේදය විශාල ප්‍රමාණයක තැබිය යුතුය. උෂ්ණත්වය සහ කාල පාලනය ආහාර ඇතුළත බඳින ලද දැයී දැන ගැනීමට ඔබට උපකාරී වනු ඇත. ගැඹුරු තෙලේ බැඳුණු පසු, ආහාර වල අතිරික්ත මේදය පෙරා ගත යුතුය. ගැඹුරු භාවිතා කරන මේදය (තෙල්) වර්ණය අඳුරු වීම සහ මේදයේ / තෙල්වල සුවඳ වෙනස් වීම වැළැක්වීම සඳහා නිතිපතා තෙල් වෙනස් කළ යුතුය.</p>

		<p>ඉහළම ඉගි:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ ආහාර මත පදනම්ව නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ බැඳීම ➢ කුඩාවට අධික ලෙස පටවන්න එපා. ➢ හොඳ තත්වයේ මේදය භාවිතා කරන්න. ➢ එක් එක් දෛනික භාවිතයෙන් පසු මේදයෙන් 15-20% ක් හැවුම් මේදය සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්න හෝ ඔබේ ආයතනයේ SOP අනුගමනය කරන්න. (පැරණි මේද / තෙල්වල තද පැහැය සහ සුවඳ ආහාරයට මාරු වන අතර ආහාර රසය අප්‍රසන්න කරයි.) ➢ එකම මේද / තෙල්වල ශක්තිමත් රසවත් ආහාර සහ සියුම් රස ආහාර අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න. ➢ තෙල් බැඳීම පෙර ආහාර වලින් අතිරික්ත ජලය ඉවත් කරන්න. ➢ ලුණු එකතු නොකරන්න. ➢ පිළිගැන්වීමට ආසන්නව බැඳීම ➢ බොහෝ විට ආහාර අංශුවල මේදය අඩු කරන්න. ➢ පිළිගැන්වීමෙන් පසු සුදුසු කුඩ පිරිසිදු කරන්න. <p>මෙවලම්/ උපකරණ: deep fryers, frying basket, gloves</p> <p>අර්තාපල්, එෂණු, මාළු සහ කුකුළු මස් ජනප්‍රිය බැඳුණු ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ.</p>
<p>Stir – fry</p>		<p>මේදය කුඩා ප්‍රමාණයක් සමඟ මස්, කුකුළු මස් හෝ එළවළු වේගයෙන් බැඳීම (Stir – fry) එය ඒන ආහාරවල බහුලව භාවිතා වන ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකි.</p> <p>වේගයෙන් තෙල් බැඳීම රසය මෙන්ම ආහාර එහි ස්වාභාවික හැපෙනසුළු බව රඳවා ගැනීමට උපකාරී වේ.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ: උදන</p>



Griddle: can cook many different things at the same time



Deep Fat Fryer: for deep frying food



Shallow pans



Saute Pan



Wok

ඒකාබද්ධව ආහාර පිසීම

සංයෝජන ඉවුම් පිහුම් යනු ඔබ විසලි නාප ක්‍රමයක් සහ තෙතමනය සහිත නාප ක්‍රමයක් ඒකාබද්ධ කර ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමයි. මෙම ක්‍රමය සාමාන්‍යයෙන් මස් කැපීම සඳහා භාවිතා කරනුයේ මස් මාදු හා රසවත්ව ආහාරයට ගැනීම සඳහාය. එබැවින් නිවැරදි මස් කැපීම විවිධ සංයෝජන පිසීමේ ක්‍රමවල භාවිතා කිරීම වැදගත්ය. පොදුවේ ගත් කල, බඳුන් බැඳීම යනු beef or pork shoulder වැනි මස් කැපීම කිරීම සඳහා ය. මේ ආකාරයේ මස් වල විශාල මේද ප්‍රමාණයක් නොමැත.

ක්‍රමය	සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය	දැනගත යුතු දේ
Braising	230°C	<p>Braise කිරීම සඳහා, ඔබ මූලික අධික නාපය මත පැන් එක තුළ මස් තබන්න. පසුව ඔබ පැන් එක පිස දමා මස් තබන්න. එයට වැඩියෙන් Stock, සෝස් හෝ ජලය එකතු කරන්න, නමුත් මස් ගිලෙන තරමට නොවේ. ඔබට ඒකාබද්ධ හෝ කැරට් වැනි සුවඳවත් එළවළු හෝ හතු පවා Braising දියරයට එක් කළ හැකිය. මස් සාර්ථකව Braise කර පැන් එකෙන් ඉවත් කළ විට, ඉතිරිය / Braise දියර (ඔබ එකතු කළ ඕනෑම එළවළු සමග) සෝස් සෑදීම සඳහා තබා ගත හැකිය.</p> <p>Braising කිරීම සඳහා බොහෝ කාලයක් ගත වන අතර එබැවින් නිවැරදි උෂ්ණත්වය සහ කාල පාලනය පවත්වා ගැනීම වැදගත්ය.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ:stove top, pan, tongs, wooden spoon</p>
Stewing		<p>Stewing සඳහා, ඔබ මූලික පැන් එකක මස් තබන්න. එවිට ඔබ ආහාර සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වන තෙක් stock (ජලය හෝ stock) එකතු කරන්න . පැන් / බඳුන ආවරණය කර නාපය අඩු කරන්න එවිට මද ගින්නේ පිසිනු ලැබේ ගිලී යයි (තැම්බීම නොවේ). මද ගින්නේ පිසින ලද එළවළු අර්ධ වශයෙන් එකතු කළ හැකිය.</p> <p>Stewing සෑහෙන කාලයක් ගත වන අතර එබැවින් නිවැරදි උෂ්ණත්වය හා කාල පාලනය පවත්වා ගැනීම වැදගත්ය.</p> <p>මෙවලම් / උපකරණ - stove top, stewing pot or pan with lid, tongs, wooden spoon</p>
Pot Roasting	175°C – 190°C (350 °F-375°F)	<p>මෙය බිරේසිං කිරීම හා සමාන වන නමුත් පිසීමට පෙර කපා ඇති මස් භාවිතා කරනවා වෙනුවට මස් බැඳීම සඳහා යොදා ගනී එය කපා නැත.</p> <p>pot roasting ඔබට මුළු මස් කැබලිලම තැබීමට තරම් විශාල බඳුනක් අවශ්‍ය වේ.</p> <p>එසේම, pot roasting ක්‍රියාවලිය අවසන් කිරීම සඳහා උඳුනක් අවශ්‍ය වේ (අනාවරණය නොකළ බඳුනක් බඳුනක)</p>

		<p>pot roasting සඳහා බොහෝ කාලයක් ගත වන අතර එබැවින් නිවැරදි උෂ්ණත්වය හා කාල පාලනය පවත්වා ගැනීම වැදගත්ය.</p> <p>මෙවලම් / උපකරණ:OVEN, large roasting/stewing pot or pan with lid, tongs, wooden spoon OR slow cooker</p>
--	--	---



Combi-Oven

(වාෂ්ප, උණුසුම් වාතය / සංවහනය හෝ දෙකම සමඟ පිසීමට ඔබට ඉඩ සලසන තුන් ආකාරයක උදුනක්)

අනතුරු වැළැක්වීම:

උණු වතුර හෝ දියර උපද්‍රවයකි. අවශ්‍ය පියවර ගන්න:

- උණු වතුර බින්දු මගින් ඔබේ සම පිළිස්සීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම ඔබේ ඒප්‍රනය පැළඳ ගන්න. අවශ්‍ය විට අත්වැසුම් හෝ රෙදි භාවිතා කරන්න.
- කිසිම ආකාරයක උතුරන ද්‍රවයක් ආසන්නයට ඔබේ මුහුණ ලං කරන්න එපා. වාෂ්පයෙන්ද පිළිස්සුම් ඇති විය හැක.
- උතුරන බඳුනක පියන ඔසවන්න එපා. ඔබෙන් සහ අසල සිටින සිටින ඕනෑම අයෙකුගෙන් අතීන් සෑම විටම පියන ඉවත් කරන්න.
- ආහාර උතුරන දියරයට අඩු කරන්න, ඉවත නොදමන්න.
- බඳුන සහ පෑන් හැඩලය ඔබේ අත් වලින් ඉවතට හරවන්න (අත් පහසුවෙන් හැඩලය හසු වේ).
- commercial steamers නිවැරදිව භාවිතා කරන්න. (ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ සඳහා අත්පොත කියවන්න)
- පීඩන උදුනක පිසීම (pressure cooker) සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් නොවන්නේ නම් එය විවෘත කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න SOPs හෝ අත්පොත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න).



Ovens, Grills, Griddles සහ උණුසුම් ඉවුම් පිහුම් උපකරණ භාවිතා කිරීම අනතුරකි. අවශ්‍ය පියවර ගන්න:

- උදුනෙන් තැටි ඉවතට ගන්නා විට අවන් අත්වැසුම් හෝ Heavy Oven Cloths භාවිතා කරන්න.
- Tongs, Fish Slices, තාප ප්‍රතිරෝධී Spatulas ආදිය භාවිතා කරන්න. ඔබේ දෑත් භාවිතා නොකරන්න!
- මෙම අවදානම පැහැර හැරී ඔබේ තැටි අධික ලෙස පටවන්න එපා.
- උණුසුම් වාෂ්ප හදිසියේම ඔබේ මුහුණට වැදිය හැකි බැවින් උදුන් දොරවල් සෙමින් විවෘත කරන්න.
- ඔබ අධික ලෙස තෙල් භාවිතා කර ඇත්නම් හෝ ඔබ භාවිතා කරන marinade හි තෙල් අඩංගු නම් ගින්නක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත. ඉවුම් පිහුම් සඳහා නිවැරදි තෙල් ප්‍රමාණය භාවිතා කරන්න, තාප ප්‍රභවයට දැමීමට පෙර තෙල් marinades ඉවතට ගන්න.

ඉවුම් පිහුම් මෙවලම් සහ උපකරණ භාවිතා කිරීම මගින් ඔබට මෙම මෙවලම් සහ විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමවල කාර්යක්ෂමතාව උපරිම කිරීමට ඒවා භාවිතා කළ හැකි ආකාරය අවබෝධ කර ගත යුතුය. සෑම විටම සුදුසු ඉවුම් පිහුම් මෙවලම් භාවිතා කරන්න.

Deep Fat Fryer, Grills And Griddles, Stove Tops සහ Ovens වැනි විශාල උපකරණ සම්බන්ධයෙන් ඔබේ ආයතනයේ ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ හෝ SOP දැන ගන්න.

ආහාර පිසීමේ වෙනත් ක්‍රම

ක්‍රමය	සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය	දැනගත යුතු දේ
<p>Sous-Vide</p>		<p>මෙය නිශ්චිත උෂ්ණත්ව පාලනයක් භාවිතා කරමින් විශේෂ ප්ලාස්ටික් බෑග්වල වැකුම් මුදා තබා ඇති ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකි. නිශ්චිත උෂ්ණත්ව පාලනයේ වාසිය නම්, මස්, මාළු සහ මුහුදු ආහාර, කුකුළු මස් සහ ඵලවළු පවා අවශ්‍ය ස්වභාවය අනුව පිසීමට ඉඩ සලසයි.</p> <p><u>ක්‍රමය:</u> ඔබ පෙර ඇසුරුම් කළ ආහාර භාවිතා කරනු ඇත, නැතහොත් ඔබේ ආයතනයේ දී සුදුසු බැගයක ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ අමුද්‍රව්‍යවැකුම් බෑග්වල ඇසිරීම කරයි.</p> <p>ආහාර අයිතමය හෝ අමුද්‍රව්‍යභාවිතා කිරීමට කාලය පැමිණි විට, බැගයෙන් ආහාර ඉවත් නොකරන්න - ඒ වෙනුවට බැගය Sous-Vide යන්ත්‍රය තුළ නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ තබන්න.</p> <p><u>ඉහළම ඉගි:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Sous-Vide ආහාර භාවිතා කිරීම සඳහා ඔබේ සංස්ථාපිත SOPs අනුගමනය කරන්න, නැතහොත් අවදානම් සහ උපද්‍රව කළමනාකරණය කිරීමට HACCP පද්ධතියක් භාවිතා කරන්න. → වැකුම් ඇසුරුම් කිරීමට පෙර ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ අමුද්‍රව්‍ය සිසිල් කරන්න. → ආහාර වහාම භාවිතා කරන්න හෝ වහාම කැටි කරන්න. → ශීතකරණය තුළ ශීත කළ ආහාර තබන්න. → පිසීමෙන් හා බැගය විවෘත කිරීමෙන් පසු වහාම පිළිගැන්වීම කරන්න. <p>මෙවලම්/ උපකරණ:වැකුම් ඇසුරුම්, Vacuum Packer, Sous Vide Machine</p>
<p>Microwave</p>		<p>මයික්‍රෝවේව් උදුනක පිසීම.</p> <p>මයික්‍රෝවේව් උදුන නිපදවා ඇත්තේ ආහාර හැවන උණුසුම් කිරීමට හෝ ඉක්මනින් දියවන ආහාර සඳහා උපකාරී වන නමුත් මෙම උපකරණ භාවිතයෙන් ආහාර පිසීමට පරිපූර්ණ ලෙස හැකි ය. විවිධ ආහාර පිසීමේ වේලාවන් සහ කෂම සඳහා අත්පොත උපදෙස් සහ ස්ථාපිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න.</p> <p>(මයික්‍රෝවේව් උදුනක කෂම පිගානක ඇති ආහාර මැදට වඩා වේගයෙන් රන් වේ. මෙය ඔබේ ආහාර පිසීමට සාධක කරන්න.)</p> <p>ප්‍රවේශම් වන්න - ඔබට මයික්‍රෝවේව් උදුනක විදුරු, පිගන් මැටි, ලෝහ හෝ ප්ලාස්ටික් භාජන දැමිය නොහැක.</p> <p>ඔබ එය භාවිතා කිරීමට පෙර මයික්‍රෝවේව් උදුනක් භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගෙන තේරුම් ගෙන ඇති බවට වග බලා ගන්න.</p> <p>මෙවලම්/ උපකරණ:microwave, microwave proof cooking plates/dishes</p>

Method	Average Temperature	WHAT TO KNOW
<p>Sous-Vide</p>		<p>This is a method of cooking that cooks food that has been vacuum-sealed in special plastic bags using precise temperature control. The benefit of precise temperature control is that it allows for meat, fish and seafood, poultry and even vegetables to be cooked to the exact texture desired.</p> <p>Method:</p> <p>You will use either (sous-vide) pre-packaged food or you will vacuum pack food items or ingredients in an appropriate bag at your establishment.</p> <p>When it is time to use the food item or ingredient, DO NOT REMOVE FOOD FROM BAG – instead place the bag inside the sous-vide machine at the correct temperature.</p> <div data-bbox="454 784 1117 1254" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #f9f9f9;"> <p>Top Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Follow your establishment S.O.Ps for using sous-vide food, or use a HACCP system to manage risks and hazards. → CHILL food items or ingredients BEFORE vacuum packing. → Use the food immediately or freeze immediately. → Thaw frozen food in the refrigerator. → After cooking and opening the bag, serve immediately. <p>Utensils/Equipment: Vacuum Packaging, Vacuum Packer, Sous Vide Machine</p> </div>
<p>Microwave</p>		<p>Cooking in a microwave oven. Although the microwave oven was invented to help re-heat food or thaw food quickly, it is perfectly possible to cook food using this equipment. Follow manual instructions and establishment guidelines for cooking times and dish positions of different food. (Food at the edge of a dish in the microwave will heat up faster than in the middle. Factor this into your cooking.)</p> <p>Be careful – you cannot put non-microwaveable glass, ceramic, metal or plastic in the a microwave.</p> <p>Make sure you learn and understand how to use a microwave before you use one.</p> <p>Utensils/Equipment: microwave, microwave proof cooking plates/dishes</p>

Microwave oven

Paper bag cooking

මෙම කොටසේ පිසීමේ ක්‍රම වලට අමතරව, ඔබ පහත සඳහන් දෑ ඉගෙන ගත යුතුය, තේරුම් ගත යුතුය, පුහුණු වන්න:




	තේරුම	මා මෙය දැනගත යුත්තේ ඇයි?
ප්‍රමාණවත් ලෙස Seasoning කරන්න	ලුණු, ගම්මිරිස්, ඖෂධ පැළෑටි, කුළුබඩු එකතු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය.	ආහාර අමුද්‍රව්‍යවල රසය වැඩි කිරීම.
නිවැරදිව marinate කරන්න	පැයක් සිට පැය 24 දක්වා කාලය තුළ කුළුබඩු දමා ආහාර තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය.	Marinaderi හා මෘදු කිරීමට උදව් කිරීම සඳහා - මෙය මස් හා කුකුළු මස් සඳහා සිදු කෙරේ.
Simmer කරන්නේ කෙසේද?	මෘදු තැම්බීමක් යනු ජලය හෝ දියර කිසි විටෙකත් 100 OC ට ඉහල නොවේ.	simmer කිරීම සඳහා ජලයේ ගිල්වීම අවශ්‍ය වේ. රසය වැඩි දියුණු කිරීම හෝ ශක්තිමත් කිරීම සඳහා සුප් හෝ stock හෝ සෝස් අඩු කිරීම (ජල අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීම) අවශ්‍ය වේ.
BLANCH සහ REFRESH කරන්නේ කෙසේද?	කෙටි කාලයක් උතුරන වතුරේ ගිල්වන්න (වට්ටෝරුව පරීක්ෂා කරන්න). ඉන්පසු ආහාර ඉවත් කර අයිස් ස්නානය (අයිස් වතුර හාජනය) ගිල්වන්න, හැනහොත් සීතල වතුර යටට යවන්න. මෙය පිසීමේ ක්‍රියාවලිය නතර කරයි.	මෙය ආහාර සැකසීමේ ක්‍රමයක් වන අතර එළවළු සහ පළතුරු වල වර්ණ මෙන්ම රස තබා ගැනීමටත් ආහාර නිෂ්පාදන පිසීමේ කාලය වේගවත් කිරීමටත් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. සමහර එළවළු (බෝංචි, කැරට්, ලිස්ස්) හැවන රත් කිරීමට බිලැන්වින් භාවිතා කළ හැකිය. බිලැන්වින් කිරීම තක්කාලි වලින් හම් ඉවත් කිරීමට ද උපකාරී වේ.
Parboiling	මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර ටිකක් මෘදු නමුත් සම්පූර්ණයෙන්ම පිසී නොතිබීමයි. බිලැන්වින් කිරීම මෙන් නොව, Parboiling වල අයිස් ස්නානය කිරීමේ වේදිකාවක් නොමැත. රෝස්ට් කිරීම හෝ බැදීම වැනි වෙනත් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් සඳහා ඒවා පිලියෙල කිරීම සඳහා ආහාර Parboiling කරනු ඇත	Parboiling ආහාර මෘදු කිරීමට උපකාරී වේ අර්නාපල් අල හැපෙනසුළු පිටත ස්වභාවය සැකසීමට උපකාරී වේ. සහල් සහ නොවීම සඳහා stir-frying හෝ wok frying පෙර සහල් Parboiling කරයි
Sear කරන්නේ කෙසේද?	මෙයින් අදහස් කරන්නේ marinated කළ මස් හෝ කුකුළු මස් තැම්බීමට හෝ ඉස්ට්‍රවක් දැමීමට පෙර braised හෝ stewed කිරීමයි	මස් සහ කුකුළු මස් තුළ ඇති marinade වල රසය මුදා තැම්බීමට උපකාරී වේ.

<p>Baste කරන්නේ කෙසේද?</p>	<p>මස් හෝ කුකුළු මස් මත Braising දියර වත් කිරීම. නැතහොත්, මස් / කුකුළු මස් බැඳීමෙන් පසු ඇති වූ මේදය මස් කැබලිවලට වත් කිරීම.</p>	<p>Braising හා බැඳීමෙන් ජල අන්තර්ගතය අඩු වන අතර මස් හෝ කුකුළු මස් කැබැල්ලි ඉතා වියළී යාමේ අවදානමක් ඇත.</p>
<p>De-glaze කරන්නේ කෙසේද?</p>	<p>සාස්පාන් කිරීමෙන් පසු පෑන් තුළ ඉතිරිව ඇති ආහාර බිටු ඉවත් කිරීම සඳහා වයින් හෝ තොග යක් එක් කරන්න.</p>	<p>පෑන් තුළ ඉතිරිව ඇති රසයන් භාවිතා කරමින් සෝස් එකක් සෑදීමට.</p>
<p>Pane L'anglaise" යනු කුමක්ද? (BREADING)</p>	<p>මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිරි (seasoned), බිත්තර සහ පාන් කුඩු වල දවවා ඇති බවයි.</p>	<p>මෙය කබලෙන් ලිපට හෝ ගැඹුරු කබලෙන් ලිපට පිළියෙළ කිරීමේ ක්රමයකි.</p>
<p>"Milanese" යනු කුමක්ද?</p>	<p>මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිරි (seasoned), ගසාගත් බිත්තර සහ parmesan වල දවවා ඇති බවයි.</p>	<p>මෙය stir fry හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැඳ පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රමයකි.</p>
<p>Batter රෙහ යනු කුමක්ද?</p>	<p>මෙයින් අදහස් කරන්නේ stir fry කිරීමට පෙර ආහාර නැමිබා ඇති බවයි. උකු ද්‍රාවණයක ගිල්ලවා ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම පිරි සහ ජලය හෝ කිරි වලින් සාදා ඇත (සමහර විට බිත්තර අඩංගු වේ).</p>	<p>මෙය stir fry හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැඳ හෝ ජපන් tempura සෑදීම සඳහා සුදානම් කිරීමේ ක්‍රමයකි.</p>

මස් සහ කුකුළු මස් කෂම හෝ එළවළු කෂම හෝ බොහෝ කෂම වර්ගවල අවසාන පිසීමේ අදියර සඳහා ඉහත සුදානම් කිරීමේ ක්‍රම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රසිද්ධ කෂම වර්ග කිහිපයක් පිසීමේ ක්‍රම පහත දැක්වේ:

ප්‍රධාන ආහාර කෂම වර්ග	ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය පිසීමේ ක්‍රමය	පිළිගැන්වීම
<p>Fillet of Sole</p> 	<p>Poached, simmered, baked</p>	<p>මෙහි තෝරාගත් පින්තූර වලින් ඔබට දැකිය හැකි පරිදි, කෂම වේලක් සුදුසු සහායක කෂම වර්ගයක් සමඟ නොතිබුණොත් එය සම්පූර්ණ ලෙස නොසැලකේ.</p> <p>මෙය සාමාන්‍යයෙන් සෝස් වර්ගයක්, ඵලවළු, අර්නාපල් වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය සහ garnish කිරීම</p> <p>කෂම පිගාන සැකසීම ඔබේ ඉගෙනීමේ කොටසක් වන වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය.</p> <p>තවත් අංගයකි. මෙම අවස්ථාවෙහිදී ඔබ ඔබේ ආයතනයේ ආලේපන මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ඇත (සම්මත වට්ටෝරු)</p>
<p>Mullet Meuniere</p> 	<p>Shallow fry a fillet of mullet</p>	<p>මෙහි තෝරාගත් පින්තූර වලින් ඔබට දැකිය හැකි පරිදි, කෂම වේලක් සුදුසු සහායක කෂම වර්ගයක් සමඟ නොතිබුණොත් එය සම්පූර්ණ ලෙස නොසැලකේ.</p> <p>මෙය සාමාන්‍යයෙන් සෝස් වර්ගයක්, ඵලවළු, අර්නාපල් වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය සහ garnish කිරීම</p> <p>කෂම පිගාන සැකසීම ඔබේ ඉගෙනීමේ කොටසක් වන වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය.</p> <p>තවත් අංගයකි. මෙම අවස්ථාවෙහිදී ඔබ ඔබේ ආයතනයේ ආලේපන මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ඇත (සම්මත වට්ටෝරු)</p>
<p>Crumb Fried Fish</p> 	<p>Season කරන ලද පිටි, බිත්තර දැවටුමක සහ පාන් කුඩු වල (P'aneL'anglaise) දව්වා</p> <p>ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද මාළු</p>	<p>මෙහි තෝරාගත් පින්තූර වලින් ඔබට දැකිය හැකි පරිදි, කෂම වේලක් සුදුසු සහායක කෂම වර්ගයක් සමඟ නොතිබුණොත් එය සම්පූර්ණ ලෙස නොසැලකේ.</p> <p>මෙය සාමාන්‍යයෙන් සෝස් වර්ගයක්, ඵලවළු, අර්නාපල් වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය සහ garnish කිරීම</p> <p>කෂම පිගාන සැකසීම ඔබේ ඉගෙනීමේ කොටසක් වන වැනි ද්විතියික අමුද්‍රව්‍ය.</p> <p>තවත් අංගයකි. මෙම අවස්ථාවෙහිදී ඔබ ඔබේ ආයතනයේ ආලේපන මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ඇත (සම්මත වට්ටෝරු)</p>

<p>Grilled fillet Steak</p> 	<p>Grill beef fillet steak</p>	<p>විවිධ ඉවුම් පිහුම් කුම ප්‍රගුණ කිරීමට අමතරව, සෝස් වර්ග, සුප් සහ stock සෑදීම, කාලයාගේ ඇවෑමෙන්, අමුද්‍රව්‍යයක් පිසින ලද ප්‍රමාණයද ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත - උෂ්ණත්වය අනුව අමුද්‍රව්‍යයක් පිසිනවා පමණක් නොව, විශේෂිත කෘමක් සඳහා අපේක්ෂිත ස්වභාවය පිළිබඳ සකනු ලබයි.</p> <p>උදාහරණයක් ලෙස: ඔබ හරක් මස් හෝ බැටළු මස් පිසිනවා නම්, ඔබ එය පිලිගැන්වනු ලබන්නේ දුර්ලභ, මධ්‍යම දුර්ලභ හෝ හොඳින් කළ දෙයක්ද?</p>
<p>Roast Chicken</p> 	<p>Roast a whole chicken</p>	
<p>Crème Caramel</p> 	<p>Baked egg custard</p>	

09

එන කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

Mise En Place

MISE EN PLACE

මෙම කොටසේදී ඔබ ආහාර පිසීමේ වැදගත්ම අදියර හා සම්බන්ධ වැදගත්ම පියවරයන් ඉගෙන ගනු ඇතමෙය “ Mise-en-place ” ලෙස හැඳින්වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිසීම ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබට පිසීමට අවශ්‍ය සියල්ල නිවැරදි අයුරින් සූදානම්කර ගැනීම.

Mise-en-place යනු “ සූදානම්කර තැබීම” සඳහා වූ ප්‍රංශ වචනයක් වන අතර ආහාර පිළිගැන්වීමට පෙර මුළුතැන්ගෙය ලි උපකරණ සහ ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා භාවිතා වේ. Mise-en-place සඳහා හොඳ කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සහ ලබා ගැනීමෙන්, ඔබේ ක්‍රියාවන් හා වින්තනය තුළ විනය, විධිමත් හා සංවිධානාත්මක විය යුතු ආකාරය ද ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. මෙවා සුපවේදියෙකු වීමට වැදගත් කුසලතා වේ.

සටහන: මෙය පාරිභෝගිකයාට ආහාර සපයන ආහාර හා පාන කාර්ය මණ්ඩලය (පොරොන්තු කාර්ය මණ්ඩලය භාවිතා කරන එකම Mise-en-place නොවේ. එය විවිධ ස්ථාන හා කාර්ය වලදී අර්ථය සමාන වුවත් ක්‍රියා පටිපාටිය වෙනස් ය.

ආහාර නිෂ්පාදනයේ අදියර 4

5 වන කොටසෙහි ඔබ මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න කියවා ඇත. ආහාරයක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා අදියර කිහිපයක් ඇති බැවින්, මෙම කොටස සමාලෝචනය කිරීම සුදුසුය.

නිෂ්පාදනය

නිෂ්පාදනය ආහාර පිසීමේ අවසාන අදියරයි. ඔබ ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා කෘම පිඟානේ සියලුම ආහාර එකතු කරන මොහොත එයයි. මෙය ආහාරයක් පිස ආහාර පිළිගැන්වීමට සූදානම් කරයි නිෂ්පාදනය සිදුවීමට පෙර මූලික අදියර තුනක් ඇත: නිෂ්පාදන සැලසුම් කිරීමේ අදියර, සකස් කිරීමේ අදියර සහ පෙර සූදානම් කිරීමේ අදියර.

නිෂ්පාදන සැලසුම්:

විධායක සුපවේදී හෝ සුපවේදීන් විසින් එදින පාරිභෝගිකයාට ලබා දිය යුත්තේ කුමන ආකාරයේ සේවාවක්ද යන්න තීරණය කරයි (දීර්ඝ ආහාර සේවාව හෝ කෙටි ආහාර වේලක් සකසා දීම) එම විශේෂිත සේවාව සඳහා මෙනුවේ ඇති දේ ඔවුන් තීරණය කරයි. Mise-en-place කාලසටහන්, ඉවුම් පිහුම් කාලසටහන්, වට්ටෝරු වෙක්පත්, ආහාර මිලදී ගැනීමේ කාලසටහන, ආහාර ගබඩා වෙක්පත් ආදිය සැලසුම් කරන විට සැලසුම් අදියර පැමිණේ. සෑම ආයතනයකටම තමන්ගේම නිෂ්පාදන සැලසුම් ක්‍රමයක් ඇත. සමහර විට ඔබද සැලසුම් අවධියේ කොටසක් වනු ඇත. සමහර විට ඔබ එසේ නොවනු ඇත

පෙර සූදානම:

මෙනු සහ කාලසටහන් තහවුරු වූ පසු මුළුතැන්ගෙය පෙර සූදානම් කිරීමේ කටයුතු ආරම්භ වේ. මේ සම්බන්ධයෙන් සෑම ආයතනයකටම තමන්ගේම ිධිපි ඇත (සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියා පටිපාටි). ඔබ නිසැකවම මෙම අදියරේ කොටසක් වනු ඇත.

පෙර සූදානම්ක උදාහරණයක් මෙන්:

උණුසුම් අතුරුපස සඳහා ආයතනය ඔබට සහාය වන බව ඔබට පවසා තිබේ නම්, එදින භාවිතා කිරීමට නියමිත වර්ධනය අනුව අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සඳහා ආහාර වෙළඳසැල් පරීක්ෂා කිරීමෙන් ඔබ සූදානම් වන ලෙස ඉල්ලා සිටිය හැකිය. අමුද්‍රව්‍ය එකතු කර වැඩපොළට ගෙන ඒමට ඔබෙන් අසනු ඇත. උදන හෝ උණුසුම් රැඳවුම් උපකරණවල උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීමට ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිය ඇතර, පසුව පිළියෙල කරන ස්ථානයට ගෙන ඒමට අවශ්‍ය සියලු උපකරණ එක්රැස් කරන්න. සියලුම උපකරණ පිරිසිදු, හානියට පත් සහ ක්‍රියාකාරී ලෙස නිවැරදිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට ඔබෙන් අසනු ඇත.

මෙම අවස්ථාවෙහිදී කිසියම් උපකරණයක් හෝ උපකරණයක් සම්බන්ධයෙන් යම් දෝෂයක් තිබේ නම්, ඔබේ සුපවේදියාට හෝ ඔබේ ආසන්න අධීක්ෂකවරයාට වහාම දැනුම් දිය යුතුය. මෙම අවස්ථාවෙහිදී, අමුද්‍රව්‍යය ප්‍රමිතියට වඩා අඩු බව හෝ අමුද්‍රව්‍ය නරක් වී හෝ අලුත් නොවන්නේ නම්, ඔබේ සුපවේදියා හෝ ඔබේ ආසන්න අධීක්ෂක වෙත වහාම දැනුම් දිය යුතුය.

පෙර සූදානම් යනු අපද්‍රව්‍යය කළමනාකරණය සහ පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සහ අවදානම් කළමනාකරණය ගැන සිතීමට කාලයයි. ඔබට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය එකතු කරන විට, අමුද්‍රව්‍ය පිළියෙල කරන්නේ කෙසේද සහ ඉතිරි කොටස් භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන සිතා බැලිය යුතුය (මස් කැපීම, මාළු ඇටකටු, එළවළු පිලි, ආදිය). අමුද්‍රව්‍ය ගබඩාවෙන් ලබා ගැනීමට ගතවන කාලය ගැන ඔබ සිතා බැලිය යුතුය. ඔබ ඒවා එකට ගෙන එන විට එකට එක් වීමෙන් ඒවා නරක් වීම. අමුද්‍රව්‍ය ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න ගැන සිතා බැලිය යුතුය.

මෙම ප්‍රශ්න ඔබ ඔබෙන්ම අසන්න:

- ▶ මම කිසිවක අයිස් දියකර හැරිය යුතුද?
- ▶ මම කිසිවක් නැවත රත් කළ යුතුද?
- ▶ මට කොපමණ වාරයක් මගේ සේවා ස්ථානය පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය වේද?
- ▶ මම අමුද්‍රව්‍ය ලබා ගන්නේ කෙසේද සහ කොහෙන්ද?
- ▶ මට උපකරණ සහ මෙවලම් ලැබෙන්නේ කෙසේද සහ කොහෙන්ද?
- ▶ මගේ සේවා ප්‍රදේශය පිරිසිදු කරන්නේ කුමකින් ද?
- ▶ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කළ හැකි බහාලුම කොහේද?
- ▶ එයට පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකිද?
- ▶ අපද්‍රව්‍ය බහාලුම අමුද්‍රව්‍ය වලින් ඇත්ව තිබේද?
- ▶ ඕනෑම ආහාර ඉතිරියක් නැවත සැලසුම් කළ හැකිද (නිදසුනක් වශයෙන්, Stocks සහ සුප් සඳහා මාළු, කුකුල් මස් සහ මස් කටු සහ අනෙකුත් කොටස්)?
- ▶ (උපද්‍රව පරීක්ෂා කිරීම) ගැන මා සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?
- ▶ මම උදන භාවිතා කරන්නේ නම් මගේ අත්වැසුම් තිබේද?

පෙර සූදානම් කිරීම Stocks හෝ සෝස් හෝ marinades හෝ stuffing පිළියෙල කිරීමට කාලයක් ගත විය හැකිය. කල්තියා සාදන ලද ආහාර බොහොමයක් තිබේ.

පූර්ව සූදානම මගින් වැඩ සැලැස්මක් නිර්මාණය කිරීමට කාලය ද විය හැකිය.

වැඩ සැලැස්මක් යනු කුමක්ද?

වැඩ සැලැස්මක් යනු ප්‍රමුඛතා අනුපිලිවෙලට ඇති උපදෙස් ලැයිස්තුවකි. කාර්යයන් නිවැරදි අනුපිලිවෙලින් සිදු කරන බව කාල රේඛාවක් සහතික කරයි.

වැඩ සැලැස්මක අරමුණ:

- ඵලදායීතාව වැඩි කිරීමට
- සියළුම කාර්යයන් සුදුසු වේලාවක සම්පූර්ණ කර ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා
- අවශ්‍ය සියලු උපකරණ ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා

ඔබේ වැඩ සැලැස්ම ඇතුළත් විය යුතු දේ:

- එක් එක් කාර්ය සඳහා අවශ්‍ය කාලය හෝ ඔබට ලබා දී ඇති කාලය.
- කැපීම, තැලීම, එරසපපසබට , කුළුබඩුරස ගැන්වීම, මැරහේට් කිරීම.
- ඔබේ සේවා ස්ථානය සහ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම.
- පූර්ව තාපන උපකරණ.
- උයන වෙලාව.

මුළුතැන්ගෙයක ඔබට පෙනෙන පරිදි, කාල කළමනාකරණය වැදගත් ය. එක් කාර්යයක් සඳහා කොපමණ කාලයක් ගතවේදැයි දැන ගැනීමෙන් ඔබට නිවැරදි ආහාර ප්‍රමාණය පිළියෙළ කිරීමට කොපමණ කාලයක් ගතවේදැයි අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත.

Mise-en place

වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක ඔබේ කාලය විශාල ප්‍රමාණයක් වැය කරන්නේ එසිැ -ැඩ වක්ඡැ කිරීම සඳහාය ය. සාර්ථක ආහාර පිසීමේ විශාල කොටසක් රඳා පවතින්නේ ඔබේ Mise -en place කෙතරම් කාර්යක්ෂමද යන්න මතය. සුමට පිළියෙල කිරීම් විශාල කොටසක් ඔබගේ හොඳින් සංවිධානය කළ සේවා ස්ථානය මත රඳා පවතී.

ඔබට මෙය අවශ්‍ය වනු ඇත:

- A. ඔබ සහ ඔබේ සේවා ස්ථානය / මුළුතැන්ගෙයෙහි සනීපාරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පරීක්ෂා කරන්න
- B. වට්ටෝරු පරීක්ෂා කරන්න
- C. ඔබේ පිහි සුදානම් කරන්න:
ඔබට අවශ්‍ය පිහි එකතු කරන්න, මුවහත් කරන්න, පිරිසිදු කරන්න, සනීපාරක්ෂාව කරන්න
- D. ඔබේ උපකරණ සහ මෙවලම් සකස් කරන්න
- E. ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමන වර්ගයේ ඵලවළු සහ පළතුරු කැපීමදැයි දැන ගන්න
- F. ඔබ භාවිතා කරන මස්, කුකුළු මස් සහ මුහුදු ආහාර පිරිසිදු කිරීම / කැපීම ගැන දැන ගන්න
- G. Marinate, කුළුබඩු ලුණු දැමීම සහ කොටස් කිරීම ගැන දැන ගන්න
- H. blanching, par-boiling, breading ආදිය ගැන දැන ගන්න.
- I. සැකසූ හෝ පෙර සුදානම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යය සමඟ කටයුතු කිරීම.

A. 1 සහ 2 වගන්ති වෙත යොමු වන්න

ඔබ ඔබේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂක පිරික්සුම් ලැයිස්තුව හරහා ගොස් තිබේද?

	Yes / No
Tie hair back	
Wear uniform	
Wear correct shoes	
Wash hands	

ඔබේ සේවා ස්ථානයේ පිරිසිදුකම හා සනීපාරක්ෂාව පරීක්ෂා කර තිබේද?

ඔබේ සේවා ස්ථානයේ අපද්‍රව්‍යය පද්ධතිය ක්‍රියාත්මකද?

	Clean / Not Clean
Food storage areas	
Utensils and equipment	
Counter surfaces	
Floors	



B. වට්ටෝරු

වට්ටෝරු පිළිබඳව ඔබේ දැනුම කෙසේද?
 ඔබ සම්මත වට්ටෝරු භාවිතා කරනවාද?
 වට්ටෝරු පිළියෙළ කරන මූලික සිද්ධාන්ත දන්නෙහිද?
 ඔබට කොටස් කීයක් සෑදිය හැකිද?

සම්මත වට්ටෝරු, අස්වැන්න සහ අස්වැන්න පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රමය
 7 වන වගන්තියේ සම්මත වට්ටෝරු පිළිබඳ තොරතුරු තිබේ. තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න.

Advantages

- If you follow the instructions of a standard recipe, you will always get the same dish. This is quality and quantity control.
- Expectation of Consistency: Customers expect to have the same quantity and quality if they order the same dish as they have before.
- Portion control is easier with a standard recipe.
- Allows for good work flow in the kitchen.
- Food wastage is reduced.

Parts

- Product Name
- Yield
- Portion Size
- Ingredient Quantity
- Preparation Procedures
- Cooking Temperatures
- Cooking Time

Yield Conversion Method

- If there are more or less customers than expected the yield of a standard recipe will be increased or decreased. This is called recipe conversion.
- If a recipe's yield is converted a method of conversion will be used to adjust the quantity of ingredients that will be needed.
- This is the job of the Chef de Partie and you will need several years cooking experience before you are able to use a conversion method.

C. . ඔබට අවශ්‍ය දැනුම සුදානම් කරන්න

ඔබේ පිහි පරීක්ෂා කරන්න - ඒවා පිරිසිදු කර සනීපාරක්ෂාව කර තිබේද?
 ඒවා හොඳ වැඩ පිළිවෙලක තිබේද හැඩලය හෝ තලය ලිහිල්ද?
 ඒවා මුළුතේ කර තිබේද?



D. උපකරණ සහ මෙවලම්

ඔබ සතුව තිබේ ද:

- මැනීම සඳහා උපකරණ
- පිලියෙළ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ තබා ගැනීම (භාජන / බහාලුම්)
- ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ උපකරණ
- උණුසුම් රඳවා තබා ගැනීමේ සහ සීතල රඳවා ගැනීමේ උපකරණ

මැනුම් උපකරණ
උදාහරණ:



භාවිතා කරන උපකරණ
උදාහරණය:

Resistant to
heat, cold and
hard work



Air-tight lids
for hygiene
and odour-free
storage

For food
preparation
and storage

Sizes customized
for all needs

E. ඵලවළු සහ පලතුරු කැපීම

වට්ටෝරුවට අවශ්‍යවන්නේ කුමන ආකාරයට කැපූ ඵලවළු හෝ පලතුරු ද?
(7 වන කොටස බලන්න)



Brunoise

This is a very small diced cube sized between 1-3mm square. Often used as a garnish for consommé. Typical vegetables are carrot, onion, turnip and celery.



Macedoine

This is a diced cube 5mm square. Root vegetables are suited to this cut, e.g. carrot, turnip, swede.



Jardiniere

A short, thin baton or stick about 2.5cm long and approximately 3mm wide and 3mm thick. Size may be varied depending on end use.



Baton

Sticks of vegetables approximately 5cm long, 5mm wide and 5mm thick. Used as an accompaniment.



Paysanne

Various thin shapes such as squares, triangles, circles or half-rounds. In order to cut economically the shape of the vegetables will decide which shape to choose. All are cut thinly at about 1-2mm thick.



Julienne

Long, thin, matchstick shaped pieces about 4cm in length. Vegetables cut julienne are mostly used as garnish.



Mirepoix

Diced aromatic vegetables (usually carrots, onions, and celery) to make a flavour base for stocks and sauces.



Chiffonade

A technique for cutting herbs and green leaves into very thin strips or ribbons and is usually used for garnish.



Concasse

This is a rough chop or dice of vegetables and fruits, usually tomatoes for use in sauces and soups. The tomatoes are peeled and the seeds removed before chopping.



F. මස්, කුකුල් මස් හා මාළු කැපීම

7 වන වගන්තියේ ඔබ දැනගත යුතු විවිධ කැපීම පිළිබඳ තොරතුරු තිබේ. තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න

කුකුල් මස්

කුකුළු මස් “කපන්න” විවිධ ක්‍රම තිබේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුකුළු මස් ඉදිරිපත් කිරීමට විවිධ ක්‍රම ඇති බවයි. එක් ජනප්‍රිය ක්‍රමයක් වන්නේ නීපරාධජය චරසපා කිරීමයි.



මස්

හරක් මස්, බැටළු මස්, උගුරු මස් හෝ දඩ මස් සඳහා, ඔබට අවශ්‍ය මස් කැපීම සහ එහි ග්‍රෑම් කියක් සඳහාදැයි වට්ටෝරුව පරීක්ෂා කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් වාණිජ මුළුතැන්ගෙයෙහි සූදානම් කළ මස් මලදී ගෙන බෙදා හරිනු ලැබේ. සමහර මුළුතැන්ගෙය තුළ මස් වලින් පිලියෙළ කල කෑම තිබේ.

මස් සමග පාරිභෝජනය කිරීමේදී මතක තබා ගත යුතු කරුණු කිහිපයක්:

- ▶ පෙර සූදානම් / මුළුතැන්ගෙයෙහි මස් කැපීම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ වගකීම් (හෝ SOP මොනවාදැයි සොයා බලන්න.
- ▶ කෑම වර්ගය මත පදනම්ව, රතු මස් mise en place පෙර ටෙන්ඩර් කිරීමට හෝ marinated කිරීමට සිදු විය හැකිය. ඔබ භාවිතා කරන ටෙන්ඩර් කිරීමේ තාක්ෂණය හෝ marinade සහ පිලියෙල කිරීම සඳහා කොපමණ කාලයක් ගතවේදැයි බැලීමට වට්ටෝරුව පරීක්ෂා කරන්න.
- ▶ මෙය ඔබගේ mise en place වේලාවට ඇතුළත් කරන්න.

මාළු සහ මුහුදු ආහාර

පෙර සූදානම් වීමේ කාලය තුළ මාළු පිරිසිදු කර කැපීමට අවශ්‍ය වනු ඇත, විශේෂයෙන් ඔබ සූදානම් කළ මාළු වලට වඩා සම්පූර්ණ මාළුවෙකුගෙන් කප්පාදුවක් භාවිතා කරන්නේ නම්. දැල්ලන් හා cuttlefish මාළු වැනි මුහුදු ආහාර පිරිසිදු කර කපා දැමිය යුතු නමුත් මුහුදු ආහාර අනතුරුදායක හා සියුම් ආහාරයක් බව මතක තබා ගන්න, එවිට ඔබට ආහාර පිලියෙළ කළ හැක්කේ ආහාර පිසීමට පෙර පමණි. මෙය ඔබගේ කාල කළමනාකරණයට සාධක කරන්න.

මාළු පිරිසිදු කිරීම සහ පිරවීම

1. මාළු පිරිසිදු කරන විට මතක තබා ගත යුතු දේ:

- ▶ නිවැරදි පිහිය භාවිතා කරන්න. (පිහිය මුවහත් කර තිබේද?)
- ▶ කොරපොතු සහ බඩවැල් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරන්න.
- ▶ හොඳින් සෝදන්න නමුත් මාළු වලට හානි නොකරන්න.

2. මාළු පිරවීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:

- ▶ නිවැරදි පිහිය භාවිතා කරන්න. (පිහිය මුවහත් කර තිබේද?)
- ▶ ඔබ හැමුරු කර ඇති ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
- ▶ සම මත හෝ සම ඉවත් වී තිබේද? ඔබ සම ඉවත් කරන්නේ නම් සිහින් පිහියක් අවශ්‍යයි.
- ▶ කුඩා කටු අතින් ඉවත් කරන්න නමුත් මාළු වලට හානි නොකරන්න.
- ▶ වටකුරු හා පැතලි මාළු
- ▶ ඔබේ හැකියාවන් වැඩි දියුණු කිරීමට හැකි තරම් නිතරම ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වන්න

Filleting a Fish



දැල්ලන් හා cuttlefish මාළු පිරිසිදු කිරීම



හිස, බඩවැල්, අත් සහ අඩු ශරීරයෙන් ඉවත් කරන්න. එක් අතකින් සත්වයා අල්ලාගෙන අනෙක් අතෙන් ශරීරය තුළට ළඟා වන්න, ඔබේ ඇඟිලි යොදාගෙන දෑත්, අඩු , හිස සහ බඩවැල් මෘදු ලෙස ඉවතට ගන්න.

ශ්ලේෂ්මල පටලයක් සහ විනිවිද පෙනෙන ,pen, tube සෝදන්න. සීතල වතුර යට ,pen,සහ පටලය ඉවතට අදින්න.



නළයෙන් හා වරල් වලින් සම අදින්න. ඔබේ ඇඟිලි භාවිතා කරමින් සීතල ජලය යට මෙය කරන්න. සම ඉවතලන්න.



නින්න මල ඉවත් කරන්න. පටු නින්න මල හිසෙහි සවි කර ඇති අතර එය රඳවා තබා සෝස් සඳහා භාවිතා කළ හැකිය. මල කැඩී ඇත්නම්, දැල්ලන්ගේ හෝ cuttlefish මාළු වල ගුණාත්මක භාවයට කිසිදු බලපෑමක් නොකර නින්න සීතල ජලය සමඟ සෝදාගත හැකිය.



හිසෙන් අඩු හා දැන් කපන්න. මේවා අනුභව කළ හැකි නමුත් හිසෙහි අවශේෂ අඩංගු වේ බඩවැල් සහ කුඩා තද හොට ඉවතලනු ලැබේ. අඩු සහ අත් කපා ඇති ස්ථානය අනුව, හොට අඩු සහ අත් හිසට සම්බන්ධ කර ඇති මාංසමය දුරයෙන් මිරිකීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

දැල්ලන් සහ cuttlefish මස් ටෙන්ඩර් කළ යුතුය. මෙය පිසීමෙන් පසුව පවා මස් මෘදු කරයි. පැතලි මලට එකකින් මස් මෘදු ලෙස තලා ගැනීමෙන්, සමඟ හරස් රටාවක් කැපීමෙන් හෝ කිරි වැනි දියරයක marinate කිරීමෙන් ඔබට ටෙන්ඩර් කළ හැකිය.



(Criss-cross pattern)

ඔවල්ලා පිරිසිදු කිරීම



පහත දැක්වෙන ක්‍රමය හෝ ඊ ක්‍රමය භාවිතා කරමින් Octopus සකස් කළ හැකිය. සකස් කිරීමෙන් පසු, ටෙන්ඩර් කරන්න.

ඔවල්ලා සූදානම් කිරීම - A ක්‍රමය

මෙම ක්‍රමය මගින් ඔවල්ලාට එක කැබැල්ලක රැඳී සිටීමට ඉඩ ලබා දේ. ගලා යන ජලය යටතේ:

- a) කුඩා පිහියක් භාවිතා කරමින්, හිසෙහි පාදයේ ඇතුළත පටලය හට්ටු කරන්න.
- b) හිස එහි පිටත හරවන්න, එහි පාමුල විවරය හරහා.
- c) හිසෙහි ඇතුළත සේදීමේදී බඩවැල් සහ හොට ඉවත් කරන්න.
- d) හිස නිවැරදි මාර්ගයට හරවන්න.
- e) හිසෙහි සම ඉවත් කිරීමට ඔබේ ඇඟිලි භාවිතා කරන්න.

පිරිසිදු කැපුම් පුවරුවක:

හිසෙහි සහ බඩවැල්වල සම කපා දමන්න. නින්න මල ආහාරයට ගත හැකි වුවද මේවා ඉවත දැමිය හැකිය. අවශ්‍ය නොවන්නේ නම් ඇස් කපා ඉවත් කළ හැකිය.

ඔවල්ලා සූදානම් කිරීම - ක්‍රමය B

මෙම ක්‍රමය සරල හා ඉක්මන් ය.

- a) දෙපැත්තට කැපීමෙන් ඇස් කපා දමන්න. ඇස් අනුභව කළ හැකි නමුත් සාමාන්‍යයෙන් ඉවතලනු ලැබේ.
- b) අන් මධ්‍යයේ ඇති තද හොට ඉවත් කරන්න.
- c) ඉවතලන බඩවැල් සහ සෝස් සඳහා භාවිතා කළ හැකි නින්න මල ඉවත් කිරීමෙන් හිස පිරිසිදු කරන්න.
- d) සිතල වතුර යට හිස සෝදන්න.

විකල්ප: ඔබේ ඇඟිලි භාවිතා කර හිසෙන් සම ඉවත් කරන්න, අවශ්‍ය නම් දැනින්. හිස සම්පූර්ණයෙන් තබා පුරවා හෝ මුදු වලට කපා ගත හැකිය. ප්‍රමාණය අනුව සම්පූර්ණව හෝ කැබලිවලට කපා ගත හැකිය.

ඉගිය:

ඔවුන්ගේ භික්ෂු කිරීමෙන් සම ලිහිල් කළ හැකිය, පිල් කිරීම පහසු කරයි. මෙය පිසීමට පෙර කළ යුතුය. එය නිවැරදිව සිදු නොකළහොත් ඔවුන්ගේ ඉතා දැඩි විය හැකිය, විශේෂයෙන් විශාල නම්.

G. MARINATING, SEASONING AND PORTIONING

Seasoning and Marinating
(කොටස බලන්න)

<p>ප්‍රමාණවත් ලෙස Seasoning කරන්නේ කෙසේද:</p>	<p>ලුණු, ගම්මිරිස්, ඔෆ්ලිව්, පැළෑටි, කුළුබඩු එකතු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය.</p>	<p>රසය වැඩි කිරීමට</p>	<p>Seasoning කිරීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ පිසීමේදී හෝ පසුව ය.</p>
<p>නිවැරදිව marinate කරන්නේ කෙසේද:</p>	<p>පැයක් සිට පැය 24 දක්වා කාලය තුළ කුළුබඩුවක් තුළ ආහාර තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය.</p>	<p>රසකාරක මෘදු කිරීමට හෝ වැඩි දියුණු කිරීමට - මෙය මස් සඳහා සිදු කෙරේ.</p>	<p>Marining සාමාන්‍යයෙන් ආහාර පිසීමට පෙර සිදු කෙරේ.</p>

මස් හෝ දඩ මස් හෝ කුකුළු මස් සඳහා අවශ්‍ය කුළුබඩු හෝ පදම් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බැලීමට වට්ටෝරැව පරීක්ෂා කරන්න. එහිදී අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය පදම් කිරීමට හෝ කුළුබඩු දැමීමට ගතවන කාලය ඔබ ගණන් ගත යුතුය.



Seasoning



Marinating

කොටස් කිරීම (Portioning:)

(7 වන කොටස බලන්න)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ සෑදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණයයි. පළමුව ඔබ භාවිතා කරන වට්ටෝරුව පරීක්ෂා කරන්න. අස්වැන්න කුමක්ද?

ඔබ සේවය කරන ගනුදෙනුකරුවන් සංඛ්‍යාවට එම අස්වැන්න ප්‍රමාණවත් වේද?

එසේ නොවේ නම් ඔබ අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සකස් කරන්නේ කෙසේද?

සැකසීමට කොපමණ කාලයක් ගතවේද?

ඔබට අවශ්‍ය තරම් ප්‍රමාණවත් පරිදි පිගන් කෝප්ප හා හැඳි ගැරප්පු සූදානම් කර තිබේද?



H. BLANCHING" BREADING" PARBOILING" ආදිය

ඔබ ආහාර පිසීමේදී පියවර දෙකකට ආහාර සාදන්නේ නම් (සමහර විට මස්, කුකුළු මස්, මාළු සහ සමහර එළවළු සඳහා අවශ්‍ය වේ), පළමු පියවර mise en place (හෝ සමහර විට පෙර සූදානම් කිරීමේ අවධියේදී පවා සිදු කෙරේ.).

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික කරුණු කිහිපයකි.

	තේරුම	මා මෙය දැනගත යුත්තේ ඇයි?
How to simmer:	මද තැම්බීමක් යනු ජලය හෝ දියර කිසි විටෙකත් 100 °C. ට ඉඟා නොවේ.	simmer කිරීම සඳහා ජලයේ ගිල්වීම අවශ්‍ය වේ. රසය වැඩි දියුණු කිරීම හෝ ශක්තිමත් කිරීම සඳහා සුප් හෝ stock හෝ සෝස් අඩු කිරීම (ජල අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීම) අවශ්‍ය වේ.
How to BLANCH and REFRESH	කෙටි කාලයක් උතුරන වතුරේ ගිල්වන්න (වට්ටෝරුව පරීක්ෂා කරන්න). ඉන්පසු ආහාර ඉවත් කර අයිස් ස්නානය (අයිස් වතුර භාජනය) ගිල්වන්න, නැතහොත් සීතල වතුර යටට යවන්න. මෙය පිසීමේ ක්‍රියාවලිය නතර කරයි.	මෙය ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රමයක් වන අතර එළවළු සහ පළතුරු වල වර්ණ මෙන්ම රස තබා ගැනීමටත් ආහාර නිෂ්පාදන පිසීමේ කාලය වේගවත් කිරීමටත් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. සමහර එළවළු (බෝංචි, කැරට්, ලික්ස්) නැවත රත් කිරීමට බිලැන්වින් භාවිතා කළ හැකිය. බිලැන්වින් කිරීම තක්කාලි වලින් හම් ඉවත් කිරීමට ද උපකාරී වේ.

Blanching and Refreshing



	තේරුම	මා මෙය දැනගත යුත්තේ ඇයි?
Parboiling	මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර ටිකක් මෘදු නමුත් සම්පූර්ණයෙන්ම පිසී නෙක් අර්ධ වශයෙන් තම්බා ගැනීමයි. බ්ලැන්චින් කිරීම මෙන් නොව, Parboiling වල අයිස් ස්නානය කිරීමේ වේදිකාවක් නොමැත. රෝස්ට් කිරීම හෝ බැදීම වැනි වෙනත් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් සඳහා ඒවා පිළියෙළ කිරීම සඳහා ආහාර ප්රඉදසකසබව කරනු ඇත.	Parboiling ආහාර මෘදු කිරීමට උපකාරී වේ අර්තාපල් අල හැපෙනසුළු පිටත ස්වභාවය සැකසීමට උපකාරී වේ. සහල් සණ නොවීම සඳහා stir-frying හෝ wok frying පෙර සහල් Parboiling කරයි

Parboiling



“Pane L’anglaise” (BREADING)	මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිටි (seasoned), බින්තර සහ පාන් කුඩු වල දැවටා ඇති බවයි.	මෙය බැදීම හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැදීම කිරීමේ ක්‍රමයකි.
---	--	---

Pane L’anglaise



	තේරුම	මා මෙය දැනගත යුත්තේ ඇයි?
“Milanese”	මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිටි (seasoned), ගසාගත් බිත්තර සහ parmesan වල දැවටා ඇති බවයි.	මෙය stir fry හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැඳ පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රමයකි.
Batter fry	මෙයින් අදහස් කරන්නේ stir fry කිරීමට පෙර ආහාර තැම්බා ඇති බවයි. පිටි සහ ජලය හෝ කිරි වලින් සාදා ඇති මූලික උකු ද්‍රාවණයක (සමහර විට බිත්තර අඩංගු වේ) ආහාරය ගිල්වා ආවරණය කර ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමයි.	මෙය stir fry හෝ ගැඹුරු තෙලේ බැඳ හෝ ජපන් tempura සෑදීම සඳහා සූදානම් කිරීමේ ක්‍රමයකි.
How to sear:	මෙයින් අදහස් කරන්නේ marinated කළ මස් හෝ කුකුළු මස් තැම්බීමට හෝ ඉස්ටුවක් දැමීමට පෙර braised හෝ stewed කිරීමයි	මස් සහ කුකුළු මස් තුළ ඇති marinade වල රසය මුදා තැම්බීමට උපකාරී වේ.

I. සැකසූ හෝ පෙර සූදානම් කළ ආහාර අයිතම සමඟ ගනුදෙනු කිරීම.

7 වන වගන්තියේ සැකසූ හා පෙර සූදානම් කළ (පහසුව) ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු තිබේ. තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න.

TYPES of PROCESSED FOOD

Processed food refers to products that have been partially or completely cooked or processed by an outside manufacturer. Such food products include:

- frozen vegetables and fruits
- frozen meat and fish and seafood
- canned food
- cured meat (ham, sausages, bacon, etc.)
- frozen food like pizza, pastries, pies, tarts
- stock cubes
- frozen puff pastry

➔

GUIDELINES FOR USE

When using processed food remember to:

- Store correctly
- Check shelf life
- Check that there is no damage before using.
- Defrost or thaw correctly
- Read the manufacturer’s instructions on how to store and use (and maybe cook) the product.
- To cook or prepare at the right temperature for the right amount of time, using the the correct methods.
- Handle with care.

miseen place සඳහා ඉතා මූලික මාර්ගෝපදේශ කිහිපයක්:

- ▶ එකින් එක සෝදන්න, කපන්න, කොටුවට කපන්න, මිශ්‍ර කරන්න, සුදානම් කරන්න, ඔබේ සියලු අමුද්‍රව්‍ය මැනිය හැකි අතර ඒවා පහසුවෙන් අල්ලා ගැනීම සඳහා සුදුසු ප්‍රමාණයේ පිගන්, භාජන සහ බහාලුම්වල තබන්න.
- ▶ වට්ටෝරුව අවශ්‍යතා අනුව උදුන හෝ ගිරිල් එක අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයට රත් කරන්න.
- ▶ වඩා හොඳ / පහසු ප්‍රවේශයක් සඳහා ඔබේ ඉවුම් පිහුම් ස්ථානය වටා ඔබේ අමුද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ සකසන්න (මෙය ඔබගේ කාර්ය ප්‍රවාහය වඩාත් කාර්යක්ෂම කිරීමට උපකාරී වන අතර ඔබේ වැඩපොළ ඇති පුහුණුව හා හොඳ දැනුමක් සමඟ මෙම කුසලතාව වැඩි දියුණු වේ.)
- ▶ ඔබ පිසින විට පහසුවෙන් ගත හැකි වන පරිදි ඔබේ ශීතල අමුද්‍රව්‍ය සියල්ලම වාණිජ ශීතකරණයක් තුළට ගැලපෙන පියනකින් හෝ ආවරණය කළ බහාලුම්වල තැබිය හැකිය.
- ▶ ඔබ යන විට පිරිසිදු කරන්න: මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබට පිරිසිදු කිරීමට අවස්ථාවක් තිබේ නම් (කැපුම් පුවරුව, පිහිය, බඳුන් තබා ගැනීම, මතුපිට ආදිය) එසේ කරන්න. මෙය ආහාර නිෂ්පාදනය අවසන් වූ පසු පිරිසිදු කිරීම සඳහා වැය කරන කාලය අඩු කරන අතර ආසාදනය වැළැක්වීමට උපකාරී වේ.
- ▶ ආහාර නිෂ්පාදනය අවසන් වූ පසු සහ ඔබේ මාරුව අවසන් වූ පසු, ඔබේ සේවා ස්ථානය පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න.

Spaghetti Bolognese සෑදීම සඳහා උදාහරණ වැඩ සැලැස්මක් මෙන්න:

Here is an example work plan for making Spaghetti Bolognese:

<p>අමුද්‍රව්‍ය:(ඔබේ සියලුම අමුද්‍රව්‍ය සහ ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් ලැයිස්තුගත කරන්න.)</p> <p>කපාගත් ඒෂණු 1 කරාබුනැටි තලාගත් සුදුඒෂණු, 1 අඹරන ලද හරක් මස් ග්‍රෑම් 250 ක් තෙල් මේස හැන්දක් වියලි මිශ්‍ර ඖෂධ පැළෑටි 1 තේ හැන්දක් කපාගත් තක්කාලි 2 තක්කාලි පේස්ට් මේස හැඳි 1 කෝප්ප 1/2 ක ජලය ග්‍රෑම් 200 spaghetti ලීටර් 1 උතුරු වතුර තේ හැන්දක ලුණු ගෘහ ලද පර්මේසන් චීස් 4 හැඳි</p>	<p>ක්‍රියාවලි (කුසලතා) (ඔබ භාවිතා කරන ක්‍රියාවලි ලැයිස්තුගත කරන්න. මේවා ක්‍රියා පද වේ.)</p> <p>තැලීම පොඩි කරන්න බඳින්න එකතු කරන්න simmer උනුකරන්න උයන්න පෙරන්න පිලිගැන්වීම වත් කරන්න ඉසිය යුතු ය</p>	<p>ආරක්ෂිත නීති(ආරක්ෂිත නීති 3 ලැයිස්තුගත කරන්න. ඒවා ඔබේ වට්ටෝරුව සමඟ සම්බන්ධ කළ යුතුය. වට්ටෝරුව පිලිබඳ ඔබේ දැනුම ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. සාස්පාන් හැඩලය පැත්තට හරවන්න. මෙය අහම්බෙන් පැන් එක වැදීම වළක්වනු ඇත. 2. පිහි පරිස්සමින් භාවිතා කරන්න. කැපීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබේ ඇඟිලි පිටුපසට නමන්න. 3. stir fry උණුසුම් ආහාර කලවම් කිරීම සඳහා ලී හැන්දක් භාවිතා කරන්න. ලී හැඳි තාපය නොපවතින අතර එම නිසා පිලිස්සුම් තුවාල වලින් ඔබව ආරක්ෂා කරනු ඇත.
---	--	---

කාල රාමුව සමඟ උදාහරණ

වේලාව	පියවර	උපකරණ
<p>ඔබේ වේලාව විනාඩි 5 ක් හෝ 10 කට බෙදන්න.</p> <p>1.35</p>	<p>ඔබේ වට්ටෝරුව සෑදීම සඳහා ඔබ සම්පූර්ණ කරන පියවර ලැයිස්තුගත කරන්න.</p> <p>අමුද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවෙන් ඕනෑම ක්‍රියාවලියක් ඇතුළත් කිරීමට මනක තබා ගන්න. (ඔබ ආරම්භ කිරීමට පෙර කළ යුතු ඕනෑම සූදානමක්)</p> <p>ඒප්‍රනය පැළඳීම, අත් සේදීම, උපකරණ සහ අමුද්‍රව්‍ය එකතු කරන්න.</p>	<p>මෙම කොටුව තුළ ඔබ භාවිතා කරන සියලුම උපකරණ ලැයිස්තුගත කරන්න. ඔබේ අමුද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමට ඔබ භාවිතා කරන මිනුම් උපකරණ ඇතුළත් කිරීමට වග බලා ගන්න. (අමුද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුව පරීක්ෂා කරන්න)</p> <p>1 මේස හැන්දක , 1 තේ හැන්දක, මිනුම් බඳුන, 1/4 තේ හැන්දක, විශාල සාස්පාන්, පිහිය, කපන පුවරුව, සුදුළුණු කුඩු,ලී හැන්දක්, පෙරනයක්,</p>
1.45	<p>Put water on to boil. Dice onion, crush garlic. Chop tomatoes.</p>	විශාල සාස්පාන්
1.55	<p>Fry onion and garlic until transparent. Add beef. Cook until browned.</p>	පිහිය, කපන පුවරුව, සුදුළුණු කුඩු
2.05	<p>Add herbs, tomatoes, tomato paste, water and pepper. Simmer for 20 minutes.</p>	frying pan, wooden spoon
2.10	<p>Add spaghetti to boiling water. Cook 15 minutes. Stack dishes, wipe bench, begin washing up.</p>	saucepan
2.25	<p>Drain spaghetti. Serve onto plates. Spoon sauce over spaghetti. Sprinkle with cheese. Serve.</p>	sieve, saucepan plate
2.35	<p>Eat. Complete washing up. Check bench.</p>	

Resource Credits

SECTION 1 - Hygiene Standards

How to wash hands diagram	Giacomo Baldon, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Allergic reaction 2	OpenStax College, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ >, via Wikimedia Commons

SECTION 2 - Food Safety Standards

Bread	Bread by Melvin Salas from the Noun Project
Soup bowl	soup bowl by Icongeek26 from the Noun Project
Cleaning product	cleaning products by Darri from the Noun Project
Peanut butter	Peanut Butter by Nhor from the Noun Project
Chicken	Chicken by priyanka from the Noun Project
Knife	Knife by arif fauzi hakim from the Noun Project
Cucumber	vegetables by Icongeek26 from the Noun Project
Vacuum packaging machine	Jwallingford1, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Freezer burn 1	“Freezer Burned Steak Frozen IMG_1025” by Steven Depolo is licensed under CC BY-NC 2.0
Freezer burn 2	Netpilots, CC BY 3.0 CH < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ch/deed.en/ >, via Wikimedia Commons
Thermometer	Thermometer by Wawan Hermawan from the Noun Project
Whole chicken	Chicken by Clockwise from the Noun Project
Chicken leg	Chicken Leg by Vectorstall from the Noun Project
Sandwich	Sandwich by Pascal Heß from the Noun Project
Pork joint	pork by Chanut is Industries from the Noun Project
Burger	Burger by Adrien Coquet from the Noun Project
Fish	seafood by ProSymbols from the Noun Project
Roast beef	roast beef by Vectors Point from the Noun Project
Commercial kitchen	https://en.wikipedia.org/wiki/File:Kitchen_at_the_Universidad_de_Especialidades_Esp%C3%ADritu_Santo.jpg

SECTION 4 - Kitchen Organization Structure	
Toilets	Toilet by Ayub Irawan from the Noun Project
Towel	towel by Jo Santos from the Noun Project
Tap	tap by Dairy Free Design from the Noun Project
Watering can	watering by Ines Simoes from the Noun Project
Rain clouds	raincloud by Linseed Studio from the Noun Project
Man on toilet	Toilet by Laymik from the Noun Project
Alarm clock	Alarm Clock by vectlab from the Noun Project
TV	TV by Lars Meier toberens from the Noun Project
Boiler unit	Boiler by ProSymbols from the Noun Project
AC unit	eco Air conditioner by Brand Mania from the Noun Project
On switch	switch by luca fruzza from the Noun Project
Solar panel	solar panel by Rockicon from the Noun Project
Light bulb	Light Bulb by Oksana Latysheva from the Noun Project
Compost bin	Compost Bin by Gemma Evans from the Noun Project
Recycle arrows	rotation by yudi from the Noun Project
Man putting litter in bin	Trash by Adrien Coquet from the Noun Project
Three leaves	three leaves by Sweet Farm from the Noun Project
Sewage plant	Factory by Tippawan Sookruay from the Noun Project
Septic tank	Septic tank by Gan Khoon Lay from the Noun Project
Gas to leaf	Eco Gas by Saeful Muslim from the Noun Project

SECTION 5 - Time Management	
Georges Auguste Escoffier	https://snl.no/Georges_Auguste_Escoffier
Kitchen layout	https://images.saymedia-content.com/.image/t_share/MTczODM3MzQzOTcwMDQzMDEz/blueprints-of-restaurant-kitchen-designs.gif

SECTION 6 - Introduction to Kitchen Utensils, Tools and Equipment	
Measuring jug 2	Stilfehler, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Measuring spoons	carol, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Measuring jug	othree, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Measuring temperature	Ildar Sagdejev (Specious), CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Mandolin slicer	westwind, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Zester	Dvortygirl, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg slicer	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Larding needle	Ellywa, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Trussing needle	L11324, CC0, via Wikimedia Commons
Piping bag	Scott Fillman, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Soup ladle	Piotr Miazga pmiazga, CC0, via Wikimedia Commons
Sauce ladle	Grenadille, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Sizzling plate	Ceeseven, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Large stock pot	www.cooksandkitchens.co.uk, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Saucepan	www.cooksandkitchens.co.uk, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Savouring mould	No machine-readable author provided. Dbenbenn assumed (based on copyright claims)., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Double boiler 1	Veganbaking.net from USA, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Double boiler 2	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bain-marie.jpg
Sous vide machine	Athikhun.suw, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Electric convection oven 1	Turaids, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons

Waffle grill	me, Per Erik Strandberg, CC BY-SA 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/ >, via Wikimedia Commons
Panini grill	Rivalinb2, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Bain-Marie: for hot holding	http://www.aerdt.de/ aerdt gif gastronomietechnik, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Hand-held liquidizer / blender	Donovan Govan., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Food processors1	Donovan Govan., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Food processors2	Myself, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Batter mixer	Arge300exx at en.wikipedia, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Food slicer	Brett L., CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Fly machine	Mk2010, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Grapefruit knife	Coyau / Wikimedia Commons
Cheese knife	Thomas Kees (Powerbiker1), CC BY-SA 3.0 DE < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en/ >, via Wikimedia Commons
Cooking pot	Cooking Pot by Dara Ullrich from the Noun Project

SECTION 7 - Food Knowledge and Practices

Food pyramid	Stephrein85, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Food pyramid	Pyramid by iconixar from the Noun Project
Flank steak	Bortz60, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Flatiron steak	https://en.wikipedia.org/wiki/File:Flatiron_steak.jpg
Porterhouse	© Alice Wiegand / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons), CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
T-Bone steak	MCB at English Wikipedia, CC BY-SA 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/ >, via Wikimedia Commons
Leg of lamb	Jan in Bergen, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
French-trimmed rack of lamb	Joe Mabel, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Lamb loin	Naotake Murayama from Los Altos, CA, USA, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons

Pork shoulder	© Alice Wiegand
Pork belly	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Pork rib	Enrico BBQness, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Pork loin for roasting	ja:User:NEON / User:NEON_ja, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Appearance	Eye by Alice Design from the Noun Project
Aroma	nose by Nociconist from the Noun Project
Taste	tongue by Becris from the Noun Project
Le steak	Spanish4foodies, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Melon baller	© Alice Wiegand
Celery seeds	Howcheng, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Cumin	Sugeesh, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Mustard seeds	Dsaikia2015, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Matignon	Pigup, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Duxelle	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Duxelles.jpg
Asiago	Marco Cattaneo, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Emmentaler	Guy Waterval, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Gruyere	© Rolf Krahl / CC BY 4.0 (via Wikimedia Commons), CC BY 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Gouda	Pierre-Yves Beaudouin / Wikimedia Commons
Havarti	Anna Rydin, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Roquefort	Thesupermat, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Stilton	Coyau / Wikimedia Commons
Brie	Thesupermat, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Camembert	Coyau / Wikimedia Commons
Boursin	M.Minderhoud, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons

Mascarpone	Ramagliolo9 at Italian Wikipedia, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg diagram	de:Benutzer:Horst Frank, SVG code cs:User:-xfi-, text removed by User:Kjoonlee, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg salad sandwich	jill, jellidonut... whatever from Raleigh, NC, USA, CC BY 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.5/ >, via Wikimedia Commons
Quinoa	Vi..Cult..., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Wheat grain	Wheat-kernel_nutrition.svg: Jkwchuid derivative work: Jon C, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Lasagne	MMFE, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Conchiglie	Popo le Chien, CC0, via Wikimedia Commons
Rotelle	MOs810, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Tortellini	scott feldstein from waukesha, United States, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Kuay Taew	Takeaway, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Glass noodles	CC BY 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Banana bread	Ginny, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Breadstick	Shisma, CC0, via Wikimedia Commons
Pita	Guillaume Paumier, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Rye	Veganbaking.net from USA, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Meat and fish	Food by mynamepong from the Noun Project
Milk and cheese	dairy by Sou from the Noun Project
Bread and cereal	Bread by parkjisun from the Noun Project
Fruit and veg	harvest by supalerk laipawat from the Noun Project
Water bottle	Bottled Water by Nikita Cherednikov from the Noun Project
Mouth	mouth by Mello from the Noun Project
Vegetable chopped	Robert Loescher, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Macadamia	sunnysun0804, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg icons	Egg by Vectors Point from the Noun Project

SECTION 8 - Cooking Methods

Oven	Turaids, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Oven gloves	Lymantria, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Wok	Caureus, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Vacuum-packaging machine	Jwallingford1, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Sous-vide machine	Erikoinentunnus, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Microwave oven	Mk2010, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Mullet meuniere	Krzysztof Golik, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Crème caramel	SajjadF, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons

SECTION 9 - Mise en Place procedures

Marinating	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lamb_marinated_in_Cabernet_Sauvignon.jpg
Refreshing	ilovebutter from Houston, TX, USA, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Pane L'anglaise 1	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_marsala_05.jpg



Skills for Inclusive Growth