මොඩියුලය 09

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

පාන වර්ග සකස් කිරීම

පාන වර්ග සකස් කිරීම

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුය ➤ විවිධ වර්ගයේ උණුසුම් හා සිසිල් පාන වර්ග හඳුනා ගන්න ➤ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව එක් උණුසුම් පානයක් පිළියෙළ කරන්න ➤ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව එක් සිසිල් පානයක් පිළියෙළ කරන්න

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ බීම වර්ග සහ සකස් කිරීම ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. උණුසුම් හා සිසිල් පාන වර්ග ඒවායේ නම්, විවිධ වර්ග හෝ සංයෝජන සහ පාරිභෝගිකයාගේ අවශ්‍යතාවන්ට සරිලන පරිදි ඒවා පිළියෙළ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබ දැනගත යුතුය. බීම වර්ග පිළියෙළ කිරීම සඳහා විවිධ වර්ගයේ යන්ත්‍ර සම්බන්ධ වී ඇති අතර කුමන බීම සඳහා වඩාත්ම සුදුසු යන්ත්‍ර මොනවාද සහ ඒවා ඵලදායී ලෙස භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔබ දැනගත යුතුය.

උණුසුම් හා සිසිල් බීම බොහෝ අවන්හල් සහ හෝටල්වල විශාල කොටසකි. ගනුදෙනුකරුවන් සඳහා විවිධ බීම වර්ගයක් පිළියෙළ කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දැන සිටීම වැදගත්ය.

මද්‍යසාර නොවන පාන වර්ග තුනක් ඇත.

Stimulating	- tea (tannin) - coffee (caffeine)
Nourishing	- fresh fruit juices - milkshakes/smoothies - lassies
Refreshing	- all carbonated sweet drinks - mocktails

ඔබ විවිධ තේ වර්ග කීයක් රස හෝ අසා තිබේද?

ශ්‍රී ලංකාවේ තේ වගා කරන්නේ කොහේදැයි ඔබ දන්නවාද?

ඉතිහාසය

මීට වසර 5000 කට පමණ පෙර තේ පඳුරක කොළ අහම්බෙන් උතුරන වතුරට වැටී දියර රස බැලූ විට තේ අහම්බෙන් සොයා ගන්නා ලදී. තේ මුලින් බෙහෙත් ලෙස පානය කරන ලදී. 1700 ගණන් වලදී මිනිසුන් එදිනෙදා පානයක් ලෙස තේ රස විඳීමට පටන් ගත්හ.

තේ නිපදවන ප්‍රධාන රටවල්:

1. චීනය (පැරණිතම තේ නිපදවන රට)
2. නැගෙනහිර අප්‍රිකාව (කෙන්යාව, මලාවි, ටැන්සානියාව සහ සිම්බාබ්වේ)
3. ඉන්දියාව (ලොව තේ වලින් 30% ක් නියෝජනය කරන විශාලතම තේ නිෂ්පාදකයා)
4. ඉන්දුනීසියාව
5. ශ්‍රී ලංකාව (කලින් ලංකාව)

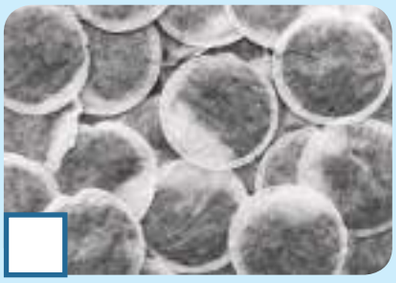
1824 දී චීනයෙන් බ්‍රිතාන්‍යයන් විසින් තේ පැළයක් ලංකාවට ගෙන එන ලද අතර පෙරඩෙනියාවේ රාජකීය උද්භිද උද්‍යානයේ රෝපණය කරන ලදී. පළමු තේ වගාව ජේම්ස් ටේලර් විසින් 1867 දී ආරම්භ කරන ලදී.

දැන්, ලොව පුරා සෑම දිනකම බොහෝ අය තේ පානය කරති. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ අය දිනකට තේ කෝප්ප 1-3 ක් පානය කරති.

සමාලෝචනය

තේ විවිධ ස්වරූපයෙන් පැමිණේ, විස්තරය කියවා පහත එක් එක් පින්තූරය සඳහා නිවැරදි අංකය ලියන්න:

1. තොග (කොළ): සාම්ප්‍රදායික පිළිගැන්වීම සඳහා යොදා ගැනේ.
2. තේ බෑග්: රත් කර, මුද්‍රා තබා ඇති අතර සම්මත හෝ විශේෂිත තේ අඩංගු වේ. මෙම තේ බෑග් එක කෝප්පයකින්, කෝප්ප දෙකකින්, බඳුනකට හෝ තොග වශයෙන් පෙරන ආකාරයෙන් පැමිණේ.
3. නූල් සහ ටැගය: මෙය පැමිණෙන්නේ එක් කෝප්ප බෑගයක් නූල් අමුණා ඇති අතර පාරිභෝගිකයාට තේ පහසුවෙන් සහ ඉක්මණින් හඳුනා ගැනීම සඳහා කෝප්පයට හෝ තේ පෝච්චියට පිටතින් ඇති ටැගයකි.
4. ලියුම් කවර: මෙය නැවතත් නූලක් සහ ටැගයක් වන නමුත් සනීපාරක්ෂාව හැසිරවීම සඳහා ලියුම් කවරයක. කාමර සේවා මෙහෙයුමක තැටි සඳහා එය වඩාත් සුදුසු යැයි සැලකේ.
5. ක්ෂණික: ක්ෂණික තේ කැටිති.



සමාලෝචනය

තේ ගබඩා කිරීම පිළිබඳ පහත සඳහන් ප්‍රකාශවල ලිවිය යුතු හෝ නොකළ යුතු දේ ලියන්න:

1. තේ _____ වියළි පිරිසිදු ආවරණය සහිත භාජනයක තබා ගන්න
2. තේ _____ හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ප්‍රදේශයක තබා ඇත
3. තේ _____ අතිරික්ත තෙතමනයෙන් නැවළු ත්ව සිටී
4. තේ _____ දැඩි ගන්ධයක් උරා ගන්නා බැවින් ශක්තිමත් සුවඳැති ආහාර අසල තබා ඇත.

තේ වර්ග

ලොව පුරා තේ වර්ග බොහොමයක් තිබේ. පහත පින්තූරයේ පොදු තේ වර්ග කිහිපයක් දැක්වේ.

GREEN
Can improve brain function and promote weight loss

WHITE
Helps with anti-aging and reduces risk of cancer.

BLACK
Generally has a stronger flavor and helps reduce plaque.

DARJEELING
Has fruity and floral flavors and is usually sold as black tea.

OOLONG
The Chinese tea goes through a unique process where it withers under strong sunlight.

CHAI
The mix of Indian spices and black tea is full of antioxidants and helps with inflammation.

සමාලෝචනය

තේ වර්ගවල පින්තූර දෙස බලා පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. ගනුදෙනුකරුවකු ලස්සන ශක්තිමත් තේ කෝප්පයක් ඉල්ලුවහොත් ඔබ ඔවුන්ට පිළිගැන්වීම කරන්නේ කුමන තේ ද?
2. පාරිභෝගිකයෙකුට කුළුබඩු සහිත තේ අවශ්‍ය නම්, ඔබ ඔවුන්ට පිළිගැන්වීම කරන්නේ කුමක් ද?
3. ඔබේ නැන්දා බර අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ කරනවා නම්, ඔබ ඇයට බොන්න කියන්නේ කුමන තේ ද?
4. පාරිභෝගිකයෙකුට පලතුරු වර්ගයක් අවශ්‍ය නම්, ඔබ ඔවුන්ට පිළිගැන්වීම කරන්නේ කුමක් ද?

සමාලෝචනය

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ දැන ගැනීමට අපේක්ෂා කරන වෙනත් තේ වර්ග කිහිපයකි. විස්තරයට නම ගැලපෙන්න:

1. සරල තේ ( )
2. කිරි සහ සීනි සමඟ තේ ( )
3. අර්ල් ග්‍රේ ( )
4. ශාකසාර තේ ( )
5. චයි තේ ( )
6. මචා ( )
7. හරිත තේ ( )

a) මින්ට්, හෝ පළතුරු හෝ පැළෑටි සමඟ රස කර ඇති තේ. සාමාන්‍යයෙන් එය තේ බෑගයක් භාවිතයෙන් සාදා ඇත. උදා. ගම්මිරිස් තේ, ලෙමන් තේ, ජින්සෙන්ග් තේ.

b) සියුම් රසයක් ඇති සුදුමැලි කොළ / රන්වන් පැහැයෙන් යුත් තේ.

c) කිරි හෝ සීනි නොමැතිව කළු තේ - තේ කොළ / තේ බෑගය සහ උණු වතුරෙන් සාදා ඇත.

d) සමහර විට එය මසාල තේ ලෙස හැඳින්වෙන අතර එය කිරි සහිත තේ වන අතර කුරුඳු, එනසාල්, කරාබු නැටි සහ ඉඟුරු වැනි විවිධ කුළුබඩු වර්ග වේ.

e) සාම්ප්‍රදායික ශ්‍රී ලංකා තේ.

f) මෙම තේ චාල්ස් ග්‍රේගේ නමින් නම් කරන ලද රසවත් තේ වර්ගයකි. එය බර්ගමොට් තෙල් සමඟ කීමන් තේ මිශ්‍රණයකින් සාදන ලදී. බර්ගමොට් යනු තැඹිලි වර්ගයකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් ඉතාලියේ හා ප්‍රංශයේ වර්ධනය වේ

g) ජපානයේ ජනප්‍රිය තේ වන විශේෂයන් වගා කරන ලද සහ සැකසූ හරිත තේ කොළවල සිහින් ව කුඩු.

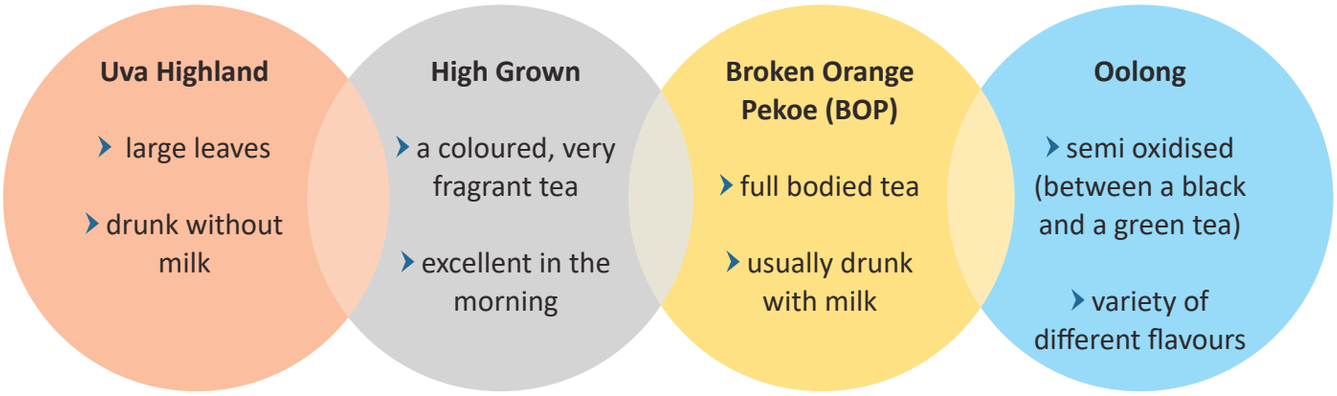
වෙනත් තේ වර්ග

ශ්‍රී ලංකා තේ (ලංකා තේ ලෙස හංවඩු ගසා ඇත)

ශ්‍රී ලංකා තේ ජාත්‍යන්තර වෙළඳපොලේ ජනප්‍රිය වන අතර ශ්‍රී ලංකාව ලොව ප්‍රමුඛතම තේ අපනයන කරුවන්ගෙන් එකකි.

සිලෝන් තේ කළු තේ, හරිත තේ සහ සුදු තේ ඇතුළු විවිධ වර්ග වලින් පැමිණේ.

ලංකා තේ වල හොඳම ප්‍රභේද වන්නේ:



විශිෂ්ට තේ කෝප්පයක් සාදා ගන්නේ කෙසේද?

ශ්‍රී ලංකාවෙන් සොයා ගත හැකි උසස් තත්ත්වයේ තේ ගැන අප ආඩම්බර විය යුතුය. ලොව පුරා ලංකා තේ වල කීර්තිය හා ජනප්‍රියතාවය නිසා පරිපූර්ණ තේ කෝප්පයක් සාදා ගන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දැන සිටීම වැදගත්ය. කෙසේ වෙතත්, හොඳ තත්ත්වයේ තේ සෑම විටම හොඳ තේ කෝප්පයක් සාදන්නේ නැත. හොඳ තේ කෝප්පයක් සඳහා එය නිවැරදි ආකාරයෙන් පෙරීම වැදගත් වේ.

ඔබට අවශ්‍ය දේ:

ඔබ ආරම්භ කිරීමට පෙර, සියලු උපකරණ පිරිසිදු බවට වග බලා ගන්න. පිරිසිදු කිරීමේදී, තේ හැන්ද වෙන වෙනම සේදීමට මතක තබා ගන්න. වෙනත් ශක්තිමත් රසයන් තේ බඳුන සමඟ මිශ්‍ර නොවන බවට මෙය සහතික වේ.

ලිහිල් කොළ තේ පෙරීම (ඊතල අනුගමනය කරන්න):

1. Use proper proportions of tea and water. One teaspoon (5ml) loose tea or one single service tea bag makes a 6oz (175ml) cup.*

↓

2. Rinse the teapot with hot water to warm it. Use china, glass or stainless steel. Other metals might change the flavour.

↓

3. Bring fresh, cold water to the boil. Water that has been warm for some time makes flat tasting tea.

→

4. Place the loose tea or tea bag in the pot and pour the water directly over it.

↑

5. Let the tea steep 3 to 5 minutes. Then remove the tea bag or strain off the tea from the loose leaves.

↑

6. If using milk, the milk should be warm. Customers may like to add their own quantity of milk, so it is good to keep a jug of milk on the tray. If you are pouring the milk, that must be poured into the cup first.

→

7. Pour the tea over the milk.

↓

9. Serve immediately. Tea does not hold well.

* A general rule is one teaspoon per person and one for the pot.

* Some places offer the customer a pot of tea and a pot of hot water so they can dilute the tea to taste.

සමාලෝචනය

පහත ප්‍රකාශ කියවන්න. කවය ටී (සත්‍ය) හෝ එෆ් (අසත්‍ය):

1. ඔබ අනුමාන කළ යුත්තේ බඳුනට කොපමණ තේ දැමිය යුතුද යන්නයි. ටී එෆ්
2. ඇලුමිනියම් බඳුනක් භාවිතා කිරීම තේ සෑදීම සඳහා හොඳ ය. ටී එෆ්
3. ඔබ විනාඩි 3 සිට 5 දක්වා තේ පානයට ඉඩ දිය යුතුය. ටී එෆ්
4. තේ සෑදීමට භාවිතා කරන ජලය සෑම විටම නැවුම්ව තම්බා ගත යුතුය. ටී එෆ්
5. ඔබ තේ මත කිරි වත් කළ යුතුය. ටී එෆ්

අයිස් තේ

අයිස් තේ යනු ශ්‍රී ලංකාව වැනි උණුසුම්, නිවර්තන රටක ඉතා ප්‍රබෝධමත් පානයකි. එය තේ කොළ හෝ ක්ෂණික තේ සමග සකස් කළ හැකිය.

අයිස් තේ පිළියෙළ කිරීම

පහත දැක්වෙන ක්‍රමය ගැලුම් 1 ක් (තේ 4L) සාදයි.

1. බඳුනක තේ ග්‍රෑම් 60 ක් තබන්න.
2. 1L වතුර නහිගත කර තේ උඩින් වත් කරන්න.
3. තේ බෑග් හෝ ලිහිල් තේ විනාඩි 5 ක් වතුරේ තබා ගන්න. ඉවත් කරන්න තේ බෑග් හෝ ලිහිල් කොළ ඉවතට ගන්න.
4. සීතල වතුර 3L එකතු කරන්න
5. අයිස් මත පිළිගැන්වීම කරන්න.

සමාලෝචනය

තේ කාරණය හරිද වැරදිද යන්න පෙන්වීමට කොටුව ක්ලික් කරන්න:

සත්‍යය	හරි	වැරදි
1. සනීපාරක්ෂාව හැසිරවීම සහතික කිරීම සඳහා කුඩා ලියුම් කවර තේ බෑග් සඳහා යොදා ගනී.		
2. අයිස්-තේ සකස් කළ හැක්කේ තේ දළු වලින් පමණි.		
3. අනෙක් සියලුම කෑම වර්ග සමග තේ පෝච්චිය සේදීම හරි.		
4. හයිලන්ඩ් තේ සාමාන්‍යයෙන් කිරි නොමැතිව පානය කරයි'		
5. ශීතකරණය මගින් අයිස් කළ තේ වළාකුළු ඇති කළ හැකිය.		

තේ දළු සඳහා වෙනත් භාවිතයන්

ආහාර නිෂ්පාදනයේදී තේ දළු භාවිතා වේ. තේ අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය:

- සීතල ආහාර පිළියෙල කිරීම
- උණුසුම් පරාසයක ආහාර පිළියෙල කිරීම
- අතුරුපස සූදානම් කිරීම්
- ෆ්ලම්බේ දීසි

කෝපි

කෝපි යනු දකුණු හා මධ්‍යම ඇමරිකාව, අප්‍රිකාව සහ ආසියාවේ නිවර්තන සහ උප නිවර්තන කලාපයේ බොහෝ රටවල වගා කරන ස්වභාවික නිෂ්පාදනයක්.

ලොව විශාලතම කෝපි වගා කරන්නා බ්‍රසීලය, කොලොම්බියාව දෙවන ස්ථානය, අයිවරි කෝස්ට් තෙවන ස්ථානය සහ ඉන්දුනීසියාව සිව්වන ස්ථානය.

හොඳ කෝපි වල ලක්ෂණ:

1. හොඳ රසය
2. හොඳ සුවඳ (සුවඳ)
3. හොඳ වර්ණය - කිරි හෝ ක්‍රීම් සමඟ - අළු නොවේ
4. හොඳ ස්වභාවය (ඕනෑවට වඩා සැහැල්ලු හෝ බර නැත)

ජනප්‍රිය කෝපි වර්ග

Instant

This may be made in indivdual coffee cups or in large quantities. It involves mixing soluble coffee solids with boiling water.

Decaffeinated

Coffee contains caffeine which is a stimulant. Decaffeinated coffee is made from beans after the caffeine has been extracted. It is prepared in the same way as instant coffee.

Espresso

Originated from Italy. It has a strong, slightly bitter flavour. There are many espresso based coffee drinks.

කෝපි සෑදීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ

- නැවුම් බැදපු සහ බිම් කෝපි භාවිතා කරන්න
- භාවිතා කරන යන්ත්‍ර වර්ගය සඳහා නිවැරදි ඇඹරුම් යන්තය භාවිතා කරන්න
- භාවිතයට පෙර සියලු උපකරණ පිරිසිදු බව සහතික කරන්න
- වතුරට කෝපි කට්ටලයක් භාවිතා කරන්න
- කෝපි වලට උතුරන වතුර එකතු කර එන්නත් කරන්න
- කෝපි සාදන ආකාරය සහ සෑදීමේ ක්‍රමය අනුව මුදල් සම්භාරයක් වියදම් කාලය පාලනය කළ යුතුය
- උෂ්ණත්වය පාලනය කරන්න, කෝපි තම්බා ගැනීම කෝපි නරක් කිරීම නිසා කෝපි කටුක රසයක් වර්ධනය කරයි
- කිරි හෝ ක්‍රීම් වෙනම එකතු කරන්න
- හොඳම සේවා උෂ්ණත්වය වන්නේ කෝපි සඳහා 82 සී සහ කිරි සඳහා 68 සී ය
- වැඩි වේලාවක් තබා ඇති කෝපි කටුක රසයක් වර්ධනය කර, සීතල වී අවසාදිතයක් ඇති කරයි. එය විනාඩි 30 කට වඩා වැඩි කාලයක් තබා නොගත යුතුය

කෝපි සකස් කිරීමේ උපකරණ

සමාලෝචනය

කෝපි විවිධාකාරයෙන් සකස් කළ හැකිය. පහත දැක්වෙන්නේ කෝපි සෑදීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ හෝ අමුද්‍රව්‍ය වර්ග කිහිපයකි.
පහත කොටුවෙන් නිවැරදි නම් සහිත පින්තූර ලේබල් කරන්න

espresso machine	percolator	cafetière/plunger
filter	instant	jug

එස්ප්‍රෙසෝ කෝපි

එස්ප්‍රෙසෝ අඳුරු රෝස්ට්, සිහින්ව බිම බෝංචි වලින් විශේෂ යන්ත්‍රවලින් සාදන ලද සාන්ද්‍රිත කෝපි පානයකි. සෑම පානයක් සඳහාම, බිම් කෝපි කුඩා ලෝහ පෙරණයකට ඇසුරුම් කර ඇති අතර එය යන්ත්‍රයට තදින් සම්බන්ධ වේ.

අධික වාෂ්ප පීඩනය යටතේ (ප්‍රකාශිත) භූමිය හරහා ජලය බල කෙරෙන අතර, ශක්තිමත් බිම කුඩා කෝප්පයක් ඉහළට පොහොසත් පෙන තට්ටුවක් සහිත ක්‍රීමා ලෙස හැඳින්වේ. එස්ප්‍රෙසෝ මත පදනම් වූ කෝපි වල විවිධ අනුවාද වලට කිරි එකතු කළ හොත් එය වාෂ්ප ජෙට් යානයකින් රත් කර වාතනය වන අතර එය පෙණ දමයි.

පහත දැක්වෙන්නේ ලොව පුරා පිරිනමන විවිධ කෝපි වර්ගවල පින්තූරයකි. ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙක් එස්ප්‍රෙසෝ වෙඩි පහරක් පාදමක් ලෙස භාවිතා කරති.

විශේෂිත කෝපි හල්වල කැරමල්, වැනිලා සහ මින්ට් වැනි රසකාරක සිරප් භාවිතා කරමින් උණුසුම් හා සිසිල් රසකාරක එස්ප්‍රෙසෝ කෝපි බිම වර්ග අලෙවි කරයි

සමාලෝචනය

කෝපි බීම වර්ග පෙන්වන පින්තූරය දෙස බලා පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. ඔබ මීට පෙර උත්සාහ කර ඇති කෝපි වර්ග මොනවාද?
2. කපුචිනෝවකට ඇතුළත් කර ඇති කරුණු 3 මොනවාද?
3. කිරි සහ එස්ප්‍රෙසෝ හැර ඔබ මොචා වෙත එකතු කරන්නේ කුමක්ද?
4. ඇමරිකානෝ කෙනෙක් වන්නේ කුමක් ද?
5. ඇෆොගාටෝ සඳහා ඔබ එකතු කරන මිහිරි අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද?

ඔබ එය කියන්නේ කෙසේද?

මෙම කෝපි වර්ග බොහොමයක් ඉතාලි නම් වන අතර ඒවා කියවන ආකාරයට වෙනස් ලෙස උච්චාරණය කෙරේ.

REVIEW

නිවැරදි උච්චාරණය සමඟ නම් ගැලපීමට රේඛාවක් අඳින්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

Mocha	es-presso
Latte	uh-four-gah-toh
Espresso	lah-tay
Cappuccino	muk-i-ah-toh
Macchiato	maw-Kah
Affogato	cahp-pooch-CHEE-noh

සෑම නමක්ම පැවසීමට පුරුදු වී ඔබේ මිතුරා එකම ආකාරයකින් උච්චාරණය කරන්නේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඉඟිය - ඔබට පුහුණුවීමට උදව් කිරීම සඳහා ගූගල් වෙත නම ටයිප් කර උච්චාරණයට සවන් දිය හැකිය.

එස්ප්‍රෙසෝ එකක් සෑදීමට යන්ත්‍ර හෝ උපකරණ භාවිතා කිරීම

සෑම අවන්හලකටම හෝ ආයතනයකටම කෝපි සෑදීමට වෙනස් ක්‍රමයක් ඇති අතර වෙනස් ආකාරයේ උපකරණ හෝ යන්ත්‍ර භාවිතා කරනු ඇත. අවශ්‍ය කෝපි නිවැරදිව සකස් කිරීම සඳහා එක් එක් යන්ත්‍රය භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගැනීම වැදගත්ය. මේ සඳහා විශාල පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.

කෝපි සෑදීමේ විශේෂඥයන් බවට පත්වීමෙන් මිනිසුන් වෘත්තීන් සිදු කරයි. බැරිස්ටා යනු සාමාන්‍යයෙන් කෝපිහවුස් සේවකයෙකු වන අතර ඔහු එස්ප්‍රෙසෝ මත පදනම් වූ කෝපි බීම පිළියෙළ කොට පිළිගැන්වීම කරයි. ඔවුන් උසස් තත්ත්වයේ කෝපි සෑදීම පිළිබඳ විශේෂඥයන් වන අතර ඔවුන් ‘‘Latte’ art ද නිර්මාණය කරයි -එස්ප්‍රෙසෝ පානයක පෙන මුදුනේ සාදන ලද සිත් ඇදගන්නාසුළු රටා.

ඔබට බැරිස්ටා වීමට අවශ්‍ය නොවිය හැකි අතර, ඔබේ අවන්හල හෝ ආයතනය සඳහා එස්ප්‍රෙසෝ එකක් සාදා ගන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දැන සිටිය යුතුය. මේ සඳහා පර්කෝලේටරයක් හෝ එස්ප්‍රෙසෝ යන්ත්‍රයක් බහුලව භාවිතා වේ.

උදුන ඉහළ එස්ප්‍රෙසෝ පර්කෝලේටරයක් භාවිතා කරමින් කෝපි සෑදීම පිළිබඳ සජීවී හෝ මාර්ගගත නිරූපණයකින් අනුගමනය කළ යුතු පියවර සටහන් කරන්න:

එස්ප්‍රෙසෝ යන්ත්‍රයක සජීවී හෝ මාර්ගගත නිරූපණයකින් අනුගමනය කළ යුතු පියවර සටහන් කරන්න:

ශීතකල කෝපි

ශීතකල කෝපි සිසිල් කරන ලද කෝපි පානයකි. ඒඇයිස් දියවීම මගින් තනුක කිරීම සඳහා වන්දි ගෙවීම සඳහා ද්විත්ව ශක්තියෙන් සාදන ලද කෝපි වලින් සාදා ඇත.

ශ්‍රී ලාංකික අයිස් කෝපි වට්ටෝරුව

මෙම වර්ගයේ අයිස් කෝපි ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ සාදවල සේවය කරන අතර නිවර්තන දේශගුණය සඳහා ප්‍රියජනක ප්‍රබෝධමත් පානයකි.

අමුද්‍රව්‍ය:

- ක්ෂණික කෝපි හැඳි 6 ක්
- 510 ග්‍රෑම් condensed milk (milk maid]
- 1 හෝ 2 කරාබුනැටි සහ එනසාල්
- 10 හැඳි සීනි
- උණු වතුර
- මිලි ලීටර් 15 බ්‍රැන්ඩි (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)
- මිලි ලීටර් 15 වැනිලා

ක්‍රමය:

1. ක්ෂණික කෝපි සාදන්න, බඳුනකට හෝ පෑන් එකක් වෙත කෝපි සහ සීනි එක් කරන්න.
2. condensed milk (milk maid] එකතු කරන්න
3. එනසාල් සහ කරාබුනැටි එකතු කරන්න
4. වැනිලා සහ බ්‍රැන්ඩි එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න
5. සිසිල් වීමට, පෙරීමට, බෝතලයකට වත් කර අයිස් සීතල වන තෙක් ශීතකරණයට ඉඩ දෙන්න. අයිස් මත පිළිගැන්වීම කරන්න

උණුසුම් හා සිසිල් චොකලට්

වර්තමානයේ චොකලට් සෑම විටම පාහේ පෙර සූදානම් කළ (ක්ෂණික) කුඩු වලින් සාදා ඇත. භාවිතා කරන චොකලට් වල ගුණාත්මකභාවය අවසාන නිෂ්පාදනයේ අත්‍යවශ්‍ය සාධකයයි - වඩා හොඳ වෙළඳ නාමය, වඩා හොඳ ප්‍රති result ලය.

හොඳ උණුසුම් හෝ සිසිල් චොකලට් පිරිනැමීමට නම් ඔබ හොඳ නිෂ්පාදනයක් භාවිතා කළ යුතුය.

පිළිගැන්වීමට පෙර චොකලට් කුඩු උණුසුම් (නමුත් තම්බා නැති) කිරි සමඟ මිශ්‍ර කරනු ලැබේ, සාමාන්‍යයෙන් එය පිරිනැමිය යුතු කෝප්ප වල. සීනි එකතු කිරීමට පෙර පැණි රස පරීක්ෂා කරන්න, පාරිභෝගිකයාට පැණි රස සැකසීමට මෙම විකල්පය තැබීම වඩාත් සුදුසුය.

උණුසුම් චොකලට් සෑදීමට වෙනත් ක්‍රම

උණුසුම් චොකලට් - තනි පිළිගැන්වීම (විකල්ප 1):

- 2 හැදි (ග්‍රෑම් 13) පැණිරස නොකළ කොකෝවා කුඩු
- 1.5 හැදි (ග්‍රෑම් 18) දුඹුරු සීනි
- 1 මේස හැන්ද (ග්‍රෑම් 18) ක්‍රීම්
- 1 කෝප්ප (මිලි 236) කිරි
- 1/4 තේ හැන්දක (ග්‍රෑම් 2) වැනිලා සාරය

උණුසුම් චොකලට් - මිලි ලීටර් 450-500 (විකල්ප 2):

- 3 හැදි කොකෝවා කුඩු; පිළිගැන්වීම කරන විට ඉසීමම සඳහා තවත් ප්‍රමාණයක්
- මිලි ලීටර් 375 කෝප්ප සම්පූර්ණ කිරි
- ග්‍රෑම් 160 අර්ධ චොකලට්; සිහින් ව කැපූ
- 3 හැදි ඩිමෙරා (දුඹුරු) හෝ කැටි කළ සීනි
- සැහැල්ලුවෙන් පැණිරස කරන ලද විප්ඩ් ක්‍රීම් ඉහළට දමා කොකෝවා කුඩු ස්වල්පයක් දමන්න

සකස් කිරීමේ ක්‍රමය

සෑම අමුද්‍රව්‍යයක්ම පෑන් එකකට දමා සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර වී උණුසුම් වන තෙක් මෘදු ලෙස රත් කරන්න. තම්බා ගන්න එපා. ඉහළින් මාෂ්මෙලෝස් හා ගාන ලද චොකලට් හෝ කොකෝවා ාම්එසබට දැමීම සමඟ පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

සමාලෝචනය

ක්ෂණික උණුසුම් චොකලට් සහ අනෙක් අනුවාද දෙක අත්හදා බලන්න. ඔබ වඩාත්ම කැමති කුමන එකද?

නැවුම් පලතුරු යුෂ

නැවුම් මිරිකා යුෂ තැඹිලි, ඇපල්, අන්නාසි වැනි නැවුම් පලතුරු වලින් සාදා ඇත. මෙම පලතුරු යුෂර් නමින් හැඳින්වෙන යන්ත්‍රයක් මගින් මිරිකා හෝ එකට මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.

යුෂ සෑදීම සඳහා භාවිතා කරන විවිධ වර්ගයේ යුෂර් හෝ උපකරණ තිබේ.

උපකරණ	PRO	CON
යුෂ නිස්සාරකය 	ඉතා වේගවත්, සුළු ශාරීරික වෑයමක් අමාරු පලතුරු සඳහා හොඳම විකල්පය විශාල පෝෂක නලයක් ඇති බැවින් ඔබට එකවර යුෂ විශාල ප්‍රමාණයක් සාදා ගත හැකිය	ඔවුන් යුෂ නිස්සාරණය කරන නමුත් පල්ප් (තන්තු) වලින් ඉවත් වේ. පල්ප් අපද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනයක් බවට පත්වේ. ශබ්ද යන්ත්‍රය යුෂ වැඩි කල් පවතින්නේ නැත, එය ඉක්මනින් වෙන් වේ වැඩි පෙන ඇත පිරිසිදු කිරීමට බොහෝ කොටස්
Citrus Press/Squeezer 	මිලදී ගැනීමට සහ ධාවනය කිරීමට ලාභයි (විදුලිය නැත / අඩු) ඔක්සිකරණය නැත පිරිසිදු කිරීමට පහසුය	විශාල ප්‍රමාණයක් නිෂ්පාදනය කිරීමට දිගු කාලයක් ගතවේ බොහෝ ඉවසීම හා උත්සාහය අවශ්‍ය වේ කාර්යබහුල මුලුතැන්ගෙයක ප්‍රායෝගික නොවිය හැක.
බ්ලෙන්ඩර් 	අඩු වියදම්, විවිධ මුලුතැන්ගෙයකට උපකරණ අවශ්‍යතා සඳහා භාවිතා කළ හැකිය යුෂ වල තන්තු හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉහළයි අඩු නාස්තියක් සහිත යුෂ වැඩි පරිමාවක් ස්මූතිස් සහ යුෂ සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.	වඩා පලතුරු මිශ්‍ර වුවහොත් යන්ත්‍රය කැඩී යා හැක. ඇත්තෙන්ම ඝන හෝ බීම වළක්වා ගැනීම සඳහා නිවැරදි අමුද්‍රව්‍ය සමතුලිතතාවය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ ඉක්මනින් යුෂ විශාල ප්‍රමාණයක් සෑදිය නොහැක.

සමාලෝචනය

යුෂ සඳහා උපකරණ ගැන මේසය දෙස බලන්න. පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. ඔබ මෙම යන්ත්‍ර කිසිවක් භාවිතා කර තිබේද? එසේ නම්, ඔබ සෑදුවේ කුමක්ද?

2. යුෂ කෝප්ප කිහිපයක් සඳහා කුඩා කුස්සියක භාවිතා කිරීමට හොඳ යන්ත්‍රයක් යනු කුමක්ද?

3. කාර්යබහුල වාණිජ කුස්සියක් සඳහා වඩාත් සුදුසු යන්ත්‍රය කුමක්ද?

4. ඔබ වඩාත් පලතුරු මිශ්‍ර කිරීමට උත්සාහ කළහොත් බ්ලෙන්ඩරයකට කුමක් සිදුවිය හැකිද?

යුෂ ඉඟි

To get the most juice out of your citrus (oranges, lemons and limes), use fruits at room temperature. Roll the fruit with your palm on the counter-top a few times to soften it up and break it down a bit before you juice.

Check with a customer before adding sugar. If unsure, provide a sugar syrup (Gomme). Many people now prefer their juices **WITHOUT** extra sugar.

Be careful about how much water (if any) you add, it may dilute the flavour of the juice, especially if you also add ice.

Clean up your equipment as soon as possible after it is used, juice pulp can be hard to clean once it has dried.

If you have to store juice make sure it is refrigerated at 5-8 degrees Celsius, don't keep it for more than 24 hours

Juice should be consumed as soon as possible after it is made for maximum flavour and nutrients

ශ්‍රී ලංකාවේ සකස් කරන ලද වඩාත් සුලභ නැවුම් යුෂ නම්:

1. දොඩම් යුෂ
2. අන්නාසි යුෂ
3. දෙහි යුෂ
4. ඇපල් යුෂ
5. පේර යුෂ
6. අඹ යුෂ
7. මිශ්‍ර පළතුරු යුෂ
8. කොමඩු යුෂ

දැව ඇපල් හා කිරල, බේල් පළතුරු සහ ඇඹුල් රස වැනි විදේශීය නැවුම් යුෂ ද තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනත් ජනප්‍රිය යුෂ

සමාලෝචනය

පින්තූර නිවැරදි නම් ලේබල් කරන්න. පළමු ලිපිය ලබා දී ඇත:

P.....

W.....

A.....

P.....

A.....

1. ඔබේ ප්‍රියතම පළතුරු යුෂ කුමක්ද?

2. ඔබ දැනටමත් අත්හදා බැලූ යුෂ මොනවාද?

ගනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ, ඔබ රස බැලූ හෝ දැක ඇති අනෙක් සියලුම යුෂ මෙනුවක ලැයිස්තුගත කරන්න. * අදහස - ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත විවිධ යුෂ පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගැනීම සඳහා යුෂ බාර්එකකට පිවිසෙන්න.

වෙනත් රටවල ජනප්‍රිය යුෂ මොනවාදැයි සොයා බලා ඒවා පහත ලැයිස්තු ගත කරන්න. ඔබේ සහකරු හෝ කණ්ඩායම සමඟ ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ යෝජනා ඔබේ ලැයිස්තුවට එක් කරන්න.

MOCKTAILS

රසය ලබා දීම සඳහා නැවුම්, ටින් කළ හෝ බෝතල් කළ යුෂ, සෝඩා (කාබනීකෘත බීම), ආශ්වාස කළ ජලය සහ තවත් බොහෝ මධ්‍යසාර නොවන අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින් මත්පැන් රහිත කොක්ටේල් එකක් ලෙස මොක් ටේල් එකක් (vergin කොක්ටේල් ලෙසද හැඳින්විය හැක) හැඳින්විය හැකිය.

මේවා නවීන මොක්ටේල් එකක සමහර ලක්ෂණ වේ:

- පානය සම්පූර්ණ කරන කොක්ටේල් වීදුරුවක ඉදිරිපත් කර ඇත
- garnishes , ලුණු රිම් හෝ සීනි රිම් අඩංගු වේ
- සංකීර්ණ රසයන් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අද්විතීය අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිශ්‍ර කරයි
- විනෝදාත්මක සකස් කිරීම සඳහා මිශ්‍රණ ක්‍රම භාවිතා කරයි

සිරප්

මෙම සාන්ද්‍රිත පලතුරු රසකාරකවල ප්‍රධාන භාවිතය වන්නේ කොක්ටේල් හෝ මොක්ටේල්, පළතුරු කෝප්ප සහ සෝඩා ජලය සමඟ මිශ්‍ර කර දිගු පානයකි.

භාවිතා කරන ප්‍රධාන ඒවා නම්:

- Grenadine (pomegranate)
- Cassis (blackcurrant)
- Citronelle (lemon)
- Gomme (white sugar syrup)
- Framboise (raspberry)
- Cerise (cherry)
- Orgeat (almond)

සරල මොක්ටේල් වට්ටෝරු

වර්ජින් පිනා කොලාඩා

අමුද්‍රව්‍ය:

- ඉදුණු කෙසෙල් 2 ක්
- නැවුම් අන්නාසි කෝප්ප 1 ක්
- අන්නාසි යුෂ 1 කෝප්පයක්
- පොල් කිරි කෝප්ප 1/2 ක්
- අයිස් කැට කෝප්ප 3 ක්
- අන්නාසි කුඩු අලංකාර කිරීම සඳහා

ක්‍රමය:

1. බ්ලෙන්ඩරයක කෙසෙල්, අන්නාසි කෑලි, අන්නාසි යුෂ, අයිස් සහ පොල් කිරි මිශ්‍ර කරන්න.
2. මිශ්‍රණය වීදුරුවලට වත් කර අන්නාසි වලින් සැරසීම.
3. වහාම පිළිගැන්වීම කරන්න.

වර්ජින් මොජිටෝ

අමුද්‍රව්‍ය:

- කැපූ නැවුම් මින්ට් කොළ 10 ක්
- කසීනි 2 හැඳි
- කලෙමන් 1 ක්,
- අයිස් කැට
- කස්ප්‍රයිට් මිලි ලීටර් 200 කි
- කසැරසීම සඳහා නැවුම් මින්ට් කොළ

ක්‍රමය:

1. උස වීදුරුවක තැළූ මින්ට් කොළ, සීනි සහ ලෙමන් කුට්ටි එකතු කරන්න.
2. ඉන්පසු ලී හැන්දක් භාවිතා කර ලෙමන් වලින් යුෂ මුදා හරින්න.
3. අයිස් කැට එකතු කර ස්ප්‍රයිට් සමඟ ඉහළට ගන්න.
4. හොඳින් මිශ්‍ර කර මින්ට් කොළ සහ ලෙමන් පෙති සමග අතුල්ලන්න.

අඹ ෆ්‍රැපේ

අමුද්‍රව්‍ය:

- 1 අඹ, කැබලිවලට කපා
- තැඹිලි යුෂ 3/4 කෝප්පයක්
- දෙහි යුෂ 1/4 කෝප්පයක්
- අයිස් කැට 2 යි
- ක්ලබ් සෝඩා කෝප්ප 1

ක්‍රමය:

බ්ලෙන්ඩරයකින් අඹ ඉස්ම ගන්න.

2. ඉන්පසු තැඹිලි සහ දෙහි යුෂ එකතු කර තවත් විනාඩියකට මිශ්‍ර කරන්න.
3. ක්ලබ් සෝඩා සහ අයිස් කැට එකතු කරන්න.
4. සියලුම අමුද්‍රව්‍යය හොඳින් මිශ්‍ර වීමට පිළිගනිවන තෙක් සොලවන්න.

වර්ජින් මේරි

අමුද්‍රව්‍ය:

- කෝප්ප තක්කාලි යුෂ, සිසිල් කල
- A dash of tabasco sauce
- 3 dashes of Worcestershire sauce
- A dash of fresh lemon juice
- Pepper to taste
- Salt for frosting

ක්‍රමය:

1. ලෙමන් යුෂ වල වීදුරුවේ දාරය ගිල්වා, අතිරික්තය සොලවන්න.
2. වීදුරුව ලුණු දමා රෝල් කර frosting ඉඩ දෙන්න.
3. කොක්ටේල් ෂේකර් එකක අනෙක් සියලුම අමුද්‍රව්‍ය සොලවා වීදුරුවට වත් කරන්න'

කෝඩියල්

විවිධ පළතුරු රසයන්, නැවුම් පලතුරු හෝ රසකාරක සඳහා භාවිතා කරන කෘතිම සාරය සහිත මිහිරි පානයක්.

සිසිල්, නිශ්චල හෝ දීප්තිමත් ජලය සමග ඒවා රස විදිය හැකිය, නැතහොත් කොක්ටේල්, අතුරුපස සහ වෙනත් කෑම වර්ග රස බැලීමට ඒවා භාවිතා කළ හැකිය.

සකස් කිරීම සඳහා:

පළතුරු පල්ප් (යුෂ), ජලය සහ සීනි ඒකාබද්ධ කර අඩු වන තුරු උනු කිරීම.

කෝඩියල් සෑදීම පහසු වන අතර සති 3-4 ක් දක්වා ගබඩා කළ හැකිය. ඔබේ සුහදතාවය නිවැරදිව ගබඩා කර ඇති බවට වග බලා ගන්න හෝ එය පැසවීමට පටන් ගත හැකිය. එය තව දුරටත් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එය කැටි කිරීම ද හොඳයි.

ලැසී, මිල්ක්ෂේක් සහ ස්මූති

මිල්ක්ෂේක්

මිල්ක්ෂේක් යනු කිරි වලින් සාදන ලද සිසිල් බීම, පළතුරු හෝ චොකලට් වැනි මිහිරි රසකාරක සහ සාමාන්‍යයෙන් අයිස්ක්‍රීම් ය. අමුද්‍රව්‍ය බ්ලෙන්ඩරයක හෝ මිල්ක්ෂේක් යන්ත්‍රයක සුදු වන තුරු ගසනු ලැබේ.

පහත පින්තූරයේ දැක්වෙන්නේ මිල්ක්ෂේක් සෑදීම සඳහා විශේෂයෙන් භාවිතා කරන මිල්ක්ෂේක් නිෂ්පාදකයෙකි. කෙසේ වෙතත්, සෑම ආයතනයකටම මෙයින් එකක් නොමැත.

සමාලෝචනය

1. ඔබේ අවන්හලට මිල්ක්ෂේක් සාදන්නෙකු නොමැති නම්, මිල්ක්ෂේක් සෑදීමට ඔබට භාවිතා කළ හැකි වෙනත් උපකරණ මොනවාද?

2. ඔබ අසා ඇති හෝ අසා ඇති ජනප්‍රිය මිල්ක්ෂේක් රස මොනවාද?

3. ඔබ දැක ඇති හෝ රස බැලූ තවත් අසාමාන්‍ය මිල්ක්ෂේක් රස මොනවාද?

සමාලෝචනය

පහත දැක්වෙන මිල්ක්ෂේක් රස කාණ්ඩ 2 කට වර්ග කරන්න (පොදු සහ අඩු පොදු):

chocolate	**cookies and cream**		**mango**	**peanut butter**
strawberry	**vanilla**		**blueberry**	**date**
caramel	**mint chocolate**	**coffee**	**banana**	**chocolate cashew**

පොදු රස	**අඩු පොදු රස**

ශ්‍රී ලංකාවේ පලතුරු භාවිතා කරමින් වෙනත් නිර්මාණාත්මක මිල්ක්ෂේක් රස ගැන ඔබට සිතිය හැකිද? (ඔබේ අදහස් අත්හදා බලා ඒවා හොඳ රසයක් දැයි බලන්න!)

ඔබගේ අදහස් පිළිබඳ සටහන් කිහිපයක් පහත කරන්න:

ඔබේ අදහස් එකක් හෝ දෙකක් අත්හදා බලා රසය මිල්ක්ෂේක් ලෙස ක්‍රියා කරයිදැයි බලන්න. අදහස ඔබේ පංතියේ ළමයින් සමග බෙදා ගන්න. ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න.

ස්මූතිස්

"ස්මූති" යනු ඝන මිශ්‍රිත පානයක් වන අතර එය සාමාන්‍යයෙන් පලතුරු සහ / හෝ එළවළු අඩංගු බ්ලෙන්ඩරයකින් පිරිසිදු කර ඇති අතර පලතුරු යුෂ, එළවළු යුෂ, කිරි හෝ යෝගට් වැනි අමතර ද්‍රවයකි. ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වන්නේ පළතුරු සහ එළවළු වන අතර ඔබ අනෙක් දේවලින් කුඩා ප්‍රමාණයක් එකතු කරයි.

සුමට යන නම ඇති වූයේ එහි සුමට ගුණය නිසාය.

සියළුම අමුද්‍රව්‍ය කන්ටේනරයක දමා ඒවා එකට සැකසීමෙන් සුමටනය සාදනු ලැබේ.

සමහර සුමට වට්ටෝරු අත්හදා බැලීමට:

කෙසෙල්

කෙසෙල් 2 ක්, වැනිලා යෝගට් සහ කිරි 1/2 කෝප්පයක්, මී පැණි තේ හැඳි 2 ක්, කුරුඳු සහ අයිස් කෝප්ප 1 ක් මිශ්‍ර කරන්න

කෙසෙල්-රටඉදි-දෙහි

කෙසෙල් 2 ක්, 3/4 කෝප්ප කැපූ රටඉදි, දෙහි 1 යුෂ සහ කෝප්ප 1 1/2 බැගින් සෝයා කිරි සහ අයිස් මිශ්‍ර කරන්න.

කැරට්-ඇපල්

එක් කැරට් යුෂ 1 ක් සහ ඇපල් යුෂ අයිස් කෝප්ප 1 1/2 ක් මිශ්‍ර කරන්න

ඇපල්-ජින්ජර්

ඇපල් 1 ක්, අඟල් 1/2 කෑල්ලක් භාවිතෙය් ඉඟුරු, දෙහි 2 යුෂ, මී පැණි 1/4 කෝප්ප, වතුර කෝප්ප 1 ක් සහ අයිස් කෝප්ප 2 ක් මිශ්‍ර කරන්න.

අන්නාසි-පොල්

අයිස් කැට තැටි 1 ක් හෝ 2 ක් තුළ පොල් වතුර කෝප්ප 2 ක් පමණ කැටි කරන්න. කැඩුණු අන්නාසි හා පොල් අයිස් කැට කෝප්ප 2 ක්, දෙහි යුෂ 1 1/2 හැඳි, මී පැණි 1 tablespoon සහ පොල් වතුර 1/2 කෝප්ප මිශ්‍ර කරන්න.

සමාලෝචනය

ඔබ උත්සාහ කළේ කුමන සුමටනයද? ඔබ රසය රස වින්දාද?

ස්මූති සඳහා ඔබේම අදහස් කිහිපයක් පහත ලැයිස්තු ගත කරන්න (විකල්පයන් නිමක් නැත), රසවත් සුමටයක් සෑදීම සඳහා රසයන් ගැලපෙන අතර හොඳින් මිශ්‍ර විය යුතු බව මතක තබා ගන්න.

ලැසි

ලැසි බොහෝ රස වලින් පැමිණේ, සමහරක් ලුණු රසයි, සමහරක් පැණිරසයි, සමහරුන්ට මින්ට් ඇත, සමහරුන්ට පලතුරු ඇත. ඒවා ඉන්දියාවේ ආරම්භ වූ නමුත් දැන් ලෝකයේ බොහෝ රටවල බහුලව බිමත්ව සිටිති. ලස්සියක ඇති ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය හා රසය වන්නේ යෝගට් හෝ කිරි ය.

ස්මූති මෙන් නොව, ලැසි දී, ඔබ ලැසි රස කිරීම සඳහා විශාල යෝගට් හෝ කිරි ප්‍රමාණයක් සහ පලතුරු කුඩා ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරයි.

අඹ ලැසි සඳහා පහත වට්ටෝරුව බලන්න (ලස්සියේ ඉතා පොදු අනුවාදය)

අමුද්‍රව්‍ය:

- 1 කෝප්ප සරල යෝගට් / කිරි
- 1/2 කෝප්ප කිරි
- 1 කෝප්පයක් ඉදුණු අඹ, ශීත කළ අඹ හෝ ටින් කළ අඹ කෝප්පයක්
- මී පැණි හෝ සීනි තේ හැඳි 4 ක්, රසයට වැඩි හෝ අඩු
- එනසාල් (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)
- අයිස් (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)

ක්‍රමය:

1. අඹ, යෝගට්, කිරි, සීනි සහ එනසාල් බ්ලෙන්ඩරයකට දමා විනාඩි 2 ක් මිශ්‍ර කරන්න.
2. ඔබට තවත් මිල්ක්ෂේක් අනුකූලතාවක් අවශ්‍ය නම්, අයිස්වලද මිශ්‍ර කරන්න හෝ අයිස් කැට උඩින් සේවය කරන්න.
3. සේවය කිරීම සඳහා කුඩා කරදමුංගු කුඩා කැබැල්ලකින් ඉසිය යුතු ය.
4. ලැසී පැය 24 ක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය.

සමාලෝචනය

ලස්සි සහ ස්මූති අතර ඇති ප්‍රධාන වෙනස කුමක්ද?

බීම සැරසිලි හෝ garnishes

අප පිළිගැන්වීම කරන ආහාර අපගේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සිත් ඇදගන්නා අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීමේදී අප බොහෝ සේ සැලකිලිමත් වනවා සේම, බොහෝ ආයතන ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සිත් ඇදගන්නා අයුරින් ඔවුන්ගේ බීම අලංකාර කර අලංකාර කරති.

LEARNER ACTIVITY:

What ideas for beverage presentation do you have, or have you seen before?

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා ඔබෙන් බීම වර්ග දෙකක් අලුත් කරන්න - සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව උණුසුම් හා සිසිල්

ඔබම දැනුවත් කිරීමෙන් සහ විවිධ උණුසුම් හා සිසිල් පාන වර්ග සෑදීමෙන් හා රස බැලීමෙන් ඔබට සූදානම් විය හැකිය.

මෙම ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසා ගන්න:

- හොඳ තේ කෝප්පයක් / උණුසුම් බඳුනක් (උණුසුම් හා අයිස් කළ) සෑදීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ හා ක්‍රියා පටිපාටි මොනවාද?
- කෝපි සෑදීම සඳහා ඔබ උපකරණ භාවිතා කරන්නේ කෙසේද සහ විවිධ වර්ගයේ කෝපි සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන්නේ කුමක්ද?
- එස්ප්රෙසෝ කෝපි වල නම් ඔබ උච්චාරණය කරන්නේ කෙසේද?
- නැවුම් යුෂ වල භාවිතා කරන පලතුරු වර්ග මොනවාද? ඔබේ යුෂ සෑදීමට ඔබ තෝරා ගන්නේ කුමන ආකාරයේ කුඩා උපකරණද?
- ඔබ ඉගෙන ගෙන පුහුණු වී ඇති මොක්ටේල් වට්ටෝරු මොනවාද?
- ඔබ බීම වර්ගයක් සැරසීම හෝ ඉදිරිපත් කරන්නේ කෙසේද?
- මිල්ක්ෂේක් වල අංග මොනවාද සහ ඔබ හුරුපුරුදු රස මොනවාද? ඔබ එය කරන්නේ කෙසේද?
- ලැසි අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද සහ ඔබ එය පිළියෙළ කරන්නේ කෙසේද?

ඔබේ පුහුණු සැසිවලදී ඔබ ඉගෙන ගත් දෙයට සමාන රසයන් ඇති බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා පුහුණුවීමේදී ඔබ පිළියෙළ කරන බීම රස බැලීමට මතක තබා ගන්න.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 10

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම

සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුතුයි: ➤ විවිධ වර්ගයේ සැන්ඩ්විච් හඳුනා ගන්න (අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ සකස් කිරීම) ➤ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව සැන්ඩ්විච් වර්ග තුනක් සකස් කරන්න

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. සැන්ඩ්විච් වර්ග සහ පිරවුම් බොහොමයක් තිබේ - ඔබ සෑදිය යුතු ආකාරය දැන ගැනීමට අවශ්‍ය පොදු සැන්ඩ්විච් කිහිපයක් ගැන ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. ඕනෑම ආයතනයකට පාහේ සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම සඳහා යම් ආකාරයක හෝ අවශ්‍යතාවයක් ඇත. එය සරල කාර්යයක් සේ පෙනේ, නමුත් බොහෝ ස්ථාන ඔවුන්ගේ ගනුදෙනුකරුවන්ට හොඳ තත්ත්වයේ සැන්ඩ්විච් ලබා නොදේ. මේ හේතුව නිසා, සැන්ඩ්විච් එකක මූලද්‍රව්‍ය, විවිධ සැන්විචස් සහ උසස් තත්ත්වයේ සැන්ඩ්විච් සකස් කරන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම සඳහා සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව ගැනද ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

සැන්ඩ්විච් වල ඉතිහාසය

සැන්ඩ්විච් නිර්මාණය කළේ කවුදැයි ඔබ කවදා හෝ කල්පනා කර තිබේද?

සැන්ඩ්විච්හි, එහි අතීත කථාව අනුව" John Montagu, the fourth Earl of Sandwich නව නිපැයුමක් hehs කියනු ලැබේ .ඔහු සූදුවට ඇබ්බැහි වී සිටි අතර ඔහුට කෑමට වෙලාවක් නොතිබුණි. දිනක් ඔහු ඉමළුකැරගෙන් ඉල්ලා සිටියේ කාඩ් මේසයේ අසුනෙන් නොනැගිට තමන්ට කෑමට ගත හැකි යමක් පිළිග නිවන ලෙසයි.සූදු ක්‍රීඩාවකට බාධා නොකරන ආකාරයට ආහාරයට ගැනීමට පහසුවන සේ පාන් පෙති මැද මස් තබා ලබා දෙන ලෙස ඔහු ඉල්ලා සිටියේය.

ඔහු සැබවින්ම සැන්ඩ්විච් 'නව නිපැයුම්' නොකළ නමුත් ඔහු එය ජනප්‍රිය කරවන්නට ඇත.

සැන්ඩ්විච් යනු නිෂ්පාදනය කරනු ලබන විවිධාකාර ආහාර වර්ග වලින් එකකි. ඒවා සෑම වර්ගයක්ම පාන් වලින් සාදා ගත හැකිය, නැවුම් හෝ විවිධ හැඩයන්ගෙන් පුලුස්සා ඇති අතර නිමක් නැති පිරවුම් ප්‍රමාණයක් ඇත.

සැන්ඩ්විච් යනු ප්‍රියතම හා පහසු ආහාරයකි. එය ඉක්මණින් සාදා පිළිගැන්වීම කරන අතර, එහි විවිධ වෙනස්කම් ඇති අතර එය සෑම රසය හා පෝෂණ අවශ්‍යතාවයක්ම පාහේ සපුරාලයි.ඇණවුම් කිරීම සඳහා උණුසුම් හා සිසිල් සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම නූතන ආහාර පිළිගැන්වීම අවශ්‍ය මූලික කුසලතාවන්ගෙන් එකකි.

සැන්ඩ්විච් එකක ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය හතර

bread → spread → filling → garnish

පාන්

ඕනෑම සැන්ඩ්විච් එකක ආරම්භක ස්ථානය මෙය වන අතර සකස් කරන සැන්ඩ්විච් වර්ගය අනුව ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගත යුතුය.

- පාන් මූලිකව අනෙක් අමුද්‍ර වලට අනුපූරක විය යුතුය.
- පාන් වල ඝණකම පිරවුමට සමානුපාතික විය යුතුය.
- පාන් කැඩීමකින් තොරව අමුද්‍රව්‍ය රඳවා තබා ගැනීමට තරම් තදින් තිබිය යුතු අතර හපන්නට අමාරු තරම් ඝණකම නොවිය යුතුය.

පාන් වර්ග

විවිධ වර්ගයේ පාන් ගැන කියවන්න:

වර්ගය	විස්තර
Pullman loaf	හතරැස් පෙති සහිත දිගු, හතරැස් රොටි. සරල සැන්ඩ්විච් සඳහා සුදු පාන් බොහෝ විට භාවිතා වේ.
Rolls	එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා කුඩා, සාමාන්‍යයෙන් වටකුරු පාන් ගෙඩියක්. ඝණකම හා මෘදු රෝල්ස්, හැම්බර්ගර් සහ හොට් ඩෝග් රෝල්ස්, සබ්මැරීන් සැන්ඩ්විච් සඳහා දිගු රෝල්ස් ඇත
Bagels	යීස්ට් පිටි ගුලියකින් මුදු හැඩැති ඩෝනට්ස් මෙන් සාදා ඇති අතර එය මුලින්ම තම්බා පුළුස්සනු ලැබේ
Baguette	රන්වන් දුඹුරු පැහැයෙන් යුත් දිගු මදයක් සහිත රොටියක්. අන්වර්ථ නාමය -"French stick"
Batard	බෑගයකට සමාන නමුත් කෙටි හා පුළුල් ය. batard එකකට හැපෙනසුළු, පාහේ තද කබොලක් සහ හපෙන අභ්‍යන්තරයක් ඇත
Pita	පිරවිය හැකි පැතලි පාන් වර්ගය
Focaccia	අවන්වල බේක් කරන ලද පැතලි ඉතාලි පාන් නිෂ්පාදනයක් පීසා පිටි ගුලියකට සමාන ශෛලියක් හා ස්වභාවයකින් යුක්ත වේ. රෝස්මරි, ඔලිව් ආදිය සමඟ රස කළ හැකිය
Croissant	French, crescent-හැඩැති රෝල්, මිහිරි සුදු යීස්ට් පිටි ගුලියකින් සාදන ලද අතර එය උදේ ආහාරය සඳහා අනුභව කරනු ලැබේ.
Ciabatta	තිරිඟු පිටි, ජලය, ලුණු, යීස්ට් සහ ඔලිව් තෙල් වලින් සාදන ලද ඉතාලි සුදු පාන්
Wholegrain	සම්පූර්ණයෙන්ම නොවෙනස්ව පවතින ධාන්‍ය වලින් සෑදී ඇති පාන්. තිරිඟු වලට අමතරව, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය පාන් වලට සම්පූර්ණ බාර්ලි, දුඹුරු සහල්, ඕට්ස් වැනි ධාන්‍ය වර්ග ඇතුළත් විය හැකිය (මේ සියල්ලම තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ වලින් පොහොසත්).
Rye	රයි පිටි සහ රයි ධාන්‍ය සංයෝගයකින් සාදන ලද පාන්. ඝන සහ තද පැහැයක් ගන්නා අතර ශක්තිමත්, ඇඹුල් සහ පස් රසයක් ඇත.
Sourdough	ඉහළ යාම සඳහා වාණිජ යීස්ට් අවශ්‍ය නොවන සෙමින් පැසුණු පාන්. ඒ වෙනුවට එය සෑදී ඇත්තේ සජීවී පැසුණු සංස්කෘතියකින් වන ඇඹුල් රසකාරකයක් වන අතර එය ස්වාභාවික මුහුන් දැමීමේ කාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. එය එහි ලාක්ෂණික රසවත් රසය, හපන ස්වභාවය සහ හැපෙනසුළු, රළු මදයක් ඇත
Tortilla	ඉරිඟු හෝ තිරිඟු වලින් සාදන ලද තුනී පැතලි පාන් වර්ගයකි. එය ඔතා සෑදීමට භාවිතා කරයි

සමාලෝචනය

පහත වගුවේ නිවැරදි නම ලිවීමට පාන් වර්ග විස්තර කිරීමේ වගුව භාවිතා කරන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

a

b

c

d

e

f

g

h

i

j

k

l

m

a. tortilla	**h.**
b.	**i.**
c.	**j.**
d.	**k.**
e.	**l.**
f.	**m.**
g.	

පාන් තෝරා ගැනීම සහ ගබඩා කිරීම

ඔබ සැන්ඩ්විච් සඳහා පාන් තෝරා ගන්නා විට, එතරම් තද මතුපිට සහිත හෝ නැති හෝ පිරවුමේ රසය ඉක්මවා යන ඒවා තෝරන්න. එසේම, සැන්ඩ්විච් අහුලා ගන්නා විට ඉරීමකින් තොරව පිරවීම රඳවා තබා ගැනීමට තරම් ඝන සහ තද පාන් තෝරන්න. පාන් තේරීමක් මෘදු නම්, ඔබට පහසුවෙන් සැන්ඩ්විච් අඩකින් කපා ගැනීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

උසස් තත්ත්වයේ සැන්ඩ්විච් සඳහා නැවුම් පාන් අත්‍යාවශ්‍යය වේ. පරණ හෝ වියළි පාන් සෑම විටම සැන්ඩ්විච් සඳහා නුසුදුසු ය.

සමාලෝචනය

පාන් නැවුම්ව තබා ගැනීම සඳහා හොඳ අදහස් තෝරාගෙන නරක අදහස් තරණය කරන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

දිනපතා බෙදා හැරීම, හෝ හැකි සෑම විටම බෙදා හැරීම.	✓
ඔබට එය ලැබෙන විට පාන් කපන්න, පසුව එය සැන්ඩ්විච් සඳහා භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නොවුවද.	
පාන් තෙතමනය සහිත ඔතා තබන්න.	
ප්‍රංශ පාන් සහ අනෙකුත් තද මතුපිට සහිත පාන් ඔතා නොගත යුතුය, නැතහොත් කබොල මෘදු වනු ඇත.	
පැරණි පෙති කපන ලද පාන් උඳුන තුල තබන්න, පසුව සීතල සැන්ඩ්විච් එකක භාවිතා කරන්න.	
උඳුන් හෝ උණුසුම් උපකරණ වලින් බැහැරව කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කරන්න.	
ශීතකරණයට නොදමන්න, මන්ද ශීත කළ පාන් වේගයෙන් පරණ වේ.	
පාන් දිනකට වඩා තබා ගත යුතු නම්, එය ශීත කළ හැක.	
ගුණාත්මකභාවය නැතිවීමකින් තොරව දවසේ පාන් ටෝස්ට් කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.	

සැන්ඩ්විච් වල විවිධ වර්ග

සීතල සැන්ඩ්විච් (Cold Sandwiches)

සාම්ප්‍රදායික (සංවෘත / දිවා ආහාර) සැන්ඩ්විච්,

- සුදු හෝ දුඹුරු පාන් පෙති 2 ක්.
- මස්, කුකුළු මස්, දඩ මස්, මාළු, බෙල්ලන්, චීස් සහ බිත්තර පිරවීම.
- සලාද කොළ,පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි, ජරූ , අබ සහ වලින් සැරසිය හැකිය.
- සුදුසු අවස්ථාවලදී English හෝ French Mustard, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ මෙයොනීස් එකතු කළ හැකිය.
- crust එක ඉවත් නොකර එය හරහා ත්‍රිකෝණ 2 කට කපා ඇත.

Tea or finger sandwich

- වඩා සැහැල්ලු පිරවුම් ඇති අතර නැවත සුදු හෝ දුඹුරු පාන් භාවිතා වේ.
- පිරවුම් ඕනෑම මස් හෝ මාළු spread වලින් සමන්විත විය හැකිය
- තමන්ගේම මුළුතැන්ගෙයෙහි, චීස්, පිපිඤ්ඤා,තක්කාලි හෝ මිලදී ගත් පිරවුම් (උදා: මාමයිට් හෝ ජෑම්)
- ත්‍රිකෝණ, ඇඟිලි සහ චතුරස්‍ර වලට වඩා කුඩා ලෙස කපා ඇත
- Crust එක සෑම විටම ඉවත් කරනු ලැබේ.

බුෆෙ සැන්ඩ්විච්

- සමාන පිරවුම් සහිත සාම්ප්‍රදායික සැන්ඩ්විච් වලට සමානයි
- පිළිවෙලට ත්‍රිකෝණ, ඇඟිලි හෝ චතුරස්‍ර වලට කපා.
- සුදු සහ දුඹුරු පාන් වල සංයෝජනයක් බොහෝ විට භාවිතා වන අතර එමඟින් චෙස් පුවරුවේ වැනි පෙනුමක් ලබා දෙනු ඇත.
- විවිධ ප්‍රමාණවලින් හා pastry cutters සැලසුම් කිරීමෙන් ඒවාට විසිතුරු හැඩතල ලබා දිය හැකිය. ළමයින්ට සුදුසු නමුත් එය කැපීමේ දී නාස්ති වන ක්‍රමයකි.

Continental or French Sandwich

- අඩක් කපන ලද සහ හොඳින් බටර් ගාන ලද crusty baguette (French stick) භාවිතා කරයි
- එක් රසවත් පිරවුමකින් පුරවා ඇත - සලාද කොළ, තක්කාලි, පිපිඤ්ඤා මෙයොනීස් හෝ මස්, මාළු, රසවත් පිරවුම් මිශ්‍රණය කුකුළු මස්, දඩමස්, චීස් සහ බිත්තර සහ නැවතත් ඉහත පරිදි අලංකාර කර ඇත.
- කුඩා තීරු වලට කපා, එය පහසුවෙන් තෝරා ගත හැකිය. අතින් අනුභව කරනු ලැබේ.

විවෘත හෝ ස්කැන්ඩිනේවියානු සැන්ඩ්විච්

- සැන්ඩ්විච් විචල්‍යතාවයට වඩාත් මෑත කාලීන එකතු කිරීම
- සාම්ප්‍රදායික සැන්ඩ්විච් සඳහා වන අමුද්‍රව්‍යයම භාවිතා වේ
- මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු කරනුයේ ඉතා ආකර්ශනීය හා රසවත් ඉදිරිපත් කිරීමකට ය
- එහි නමට අනුව එය විවෘතව ඇති අතර දෙවන පාන් පෙත්තකින් ආවරණය නොවේ'

Canape'

- සැබවින්ම සැන්ඩ්විච් නොව කුඩා ටෝස්ට් කෑලි, දුඹුරු සුදු, හෝ බිස්කට් හෝ sheet of puff pastry හොඳින් බටර් කර මස්, කුකුළු මස්, මාළු, බිත්තර හා චීස් පිරවීමෙන් ආවරණය කර ඇත.
- රසකාරක හෝ පාට බටර් වලින් සරසා ඇත; ඒවා පිරවීම අනුව ඇස්පික් ජෙලි පැහැයෙන් ඔප දැමිය හැකිය'

Pinwheel

- කුඩා සැන්ඩ්විච් රෝල් .
- ඒවා දහවල් තේ සඳහා විශිෂ්ටයි. කොක්ටේල් සාද සඳහා ප්‍රමාණවත්
- tortilla wraps ඔතා ද සෑදිය හැකිය

Rainbow sandwiches

- ස්ටර වලින් සාදන ලද එළවළු සැන්විචස්
- කැරට් (තම්බා හා පොඩි කළ), බීට් (තම්බා)
- සහ පොඩි කළ) සහ සලාද කොළ
- සෑම සැන්ඩ්විච් සඳහාම පාන් පෙති 4 ක් භාවිතා කරන්න
- බටර් මිශ්‍රණයක් යොදන්න (බටර්,
- ලුණු, ගම්මිරිස් සහ අබ) දෙකටම
- එක් එක් පාන් පෙත්තෙහි පැති හැර
- ඉහළ පෙත්තක් සහ පහළ පෙත්ත.
- මතුපිට කපා ඇත ත්‍රිකෝණයකට කපා හෝ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර හැඩය.

Tortilla Sandwiches (wraps)

- ටොර්ටිල්ලා විවිධ පිරවුම් වලින් පුරවන්න
- වැඩිපුර තෙත් වී ඇති spreads භාවිතා නොකරන්න, එය tortilla සිනිඳු කරයි
- පෙරළා අඩක් හෝ කුඩා තැටි කපා දමන්න
- ඒවා සීතල හෝ ටෝස්ට් කළ හැකිය (පිරවීම අනුව)

Multi decker sandwiches (උණුසුම් හෝ සිසිල් විය හැකිය)

- මේවා පාන් පෙති දෙකකට වඩා (හෝ රෝල්ස් කැබලි දෙකකට වඩා බෙදී) සාදා ඇති අතර ඒවා පරිස්සමින් ස්ථර කිහිපයකින් පුරවා ඇත.

උණුසුම් සැන්ඩ්විච්

ටෝස්ට් කළ සැන්විචස් ආකාර දෙකකින් කළ හැකිය:

1. උණුසුම්, නැවුම් බටර් ටෝස්ට් පෙති දෙකක් අතර පිරවීම එකතු කරන්න.

2. සැන්ඩ්විච් ටෝස්ටර් හෝ පැනිනි ග්‍රිල් යනුවෙන් හැඳින්වෙන උපකරණ අයිතමයක් භාවිතා කරන්න. පාන් පෙති දෙකක් අතර පිරවීම තබා මුළු සැන්ඩ්විච් සැන්ඩ්විච් ටෝස්ටර් හෝ ග්‍රිල් එකේ තබන්න. සමහර ටෝස්ටර් හෝ ග්‍රිල් මගින් සැන්ඩ්විච් මුද්‍රා කර, ප්‍රමිළු එක ඉවත් කර සැන්ඩ්විච් අඩකින් කපා දමනු ඇත.

උණුසුම් සැන්විචස් සෑදීමට භාවිතා කරන කුඩා උපකරණ

Sandwich maker/
toasterJaffle maker

Panini Grill

Toaster

ක්ලබ් සැන්ඩ්විච් (triple decker වර්ගයක් ද වේ)

- ක්ලබ්හවුස් සැන්ඩ්විච් ලෙසද හැඳින්වේ
- පාන් සැන්ඩ්විච් (සාම්ප්‍රදායිකව බැදපු), පෙති කපන ලද කුකුළු මස්, හැම් හෝ බේකන්, සලාද කොළ, තක්කාලි සහ මෙයොනීස්.
- එය බොහෝ විට නිල නිවාස හෝ අර්ධ වශයෙන් කපා කොක්ටේල් කූරු මගින් එකට තබා ඇත

Bookmaker

- Bookmaker (person who takes bets)
- minute steaks (සිහින් හරක් මස් පෙති) වලින් සාදන ලද a toasted steak sandwich
- mustard spread භාවිතා කරයි
- දැන් විවිධ ආකාරයන් ඇත

Hamburger

- පෙති කපන ලද බනිස් ගෙඩියක පිසින ලද හරක් මස් කැබැල්ලකින් සමන්විත වන අතර සමහර විට සලාද, condiments හෝ දෙකම අඩංගු වේ.
- හැම්බර්ගර් එකක අමුද්‍රව්‍යවල විවිධ වෙනස්කම් තිබේ.
- පැටිස් චීස් සමග ඉහළින් තිබේ නම් එය චීස් බර්ගර් ලෙස හැඳින්වේ'

සමාලෝචනය

උණුසුම් හෝ සිසිල් සැන්ඩ්විච් නම් නිවැරදි විස්තර සමග සසඳන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

සැන්ඩ්විච් නම	**විස්තර**
සාම්ප්‍රදායික	පාන් පෙත්තක් පමණි
තේ	රෝල් එකකි
බුෆෙ	සැහැල්ලු පිරවුම් ඇත
Continental	කැරට්, බීට් සහ සලාද කොළ වලින් පුරවා ඇත
විවෘත	crusty baguette භාවිතා කරයි
Pinwheel	Crusts එක තබන්k
Rainbow	minute steak පිරවීම
ක්ලබ් සැන්ඩ්විච්	ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පාන් සංයෝජනයක් භාවිතා කළ හැකිය
Bookmaker	ක්ලබ්හවුස් සැන්ඩ්විච් ලෙසද හැඳින්වේ

SPREADS

Spreads වල අරමුණු

To protect the bread from soaking up moisture from the filling

To add moisture or mouthfeel

To provide extra nutritive value

To provide binding effect

To add flavour

To provide additional colour

Spreads විවිධ වර්ග

බටර්

පාන් නොකැඩී පහසුවෙන් පැතිරීමට තරම් බටර් මෘදු විය යුතුය. ගසා ගැනීම හෝ මෘදු වන තෙක් කාමර උෂ්ණත්වයේ සිටීමට ඉඩ දීමෙන් එය මෘදු කළ හැකිය.
රසකාරක බටර් සුදුසු පිරවුම් සමඟ භාවිතා කළ හැකිය. මේවා සෑදී ඇත්තේ රසකාරක අමුද්‍රව්‍ය -chopped or pureed මෘදු කළ බටර් සමඟ සම්පූර්ණයෙන්ම මිශ්‍ර වන තුරු මිශ්‍ර කිරීමෙනි.

ආහාර පිරිවැය පිළිබඳව සැලකන්නේ නම් හෝ ගනුදෙනුකරුවන් ඉල්ලන්නේ නම් මාගරින් සමහර විට බටර් වෙනුවට භාවිතා කරයි.
නට් බටර්, උදා: කජු, ආමන්ඩ් සහ රටකජු ද විශේෂයෙන් vegan පාරිභෝගිකයින් සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

මෙයොනීස

මෙයොනීස් බොහෝ විට බටර් වලට වඩාත් කැමති වන්නේ එය වැඩි රසය සඳහා දායක වන බැවිනි. කෙසේ වෙතත්, එය පාන් තෙතමනයෙන් මෙන්ම බටර් වලින්ද ආරක්ෂා නොකරයි.

ආහාර මගින් බෝවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම නිසා මෙයොනීස් වලින් සාදන ලද සැන්ඩ්විච් වහාම පිළිගැන්වීම කළ යුතුය. නැතහොත් එකවර ශීතකරණයට දමා පිළිගැන්වීම කරන තෙක් ශීතකරණය තබා ගත යුතුය.

ක්‍රීම් චීස්

ක්‍රීම් චීස් පැතිරීමක් හෝ පිරවීමක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. රසකාරක ක්‍රීම් චීස් පැතිරීම රස බටර් මෙන් සාදා ඇති අතර ක්‍රීම් චීස් බටර් වෙනුවට ආදේශ කරනු ලැබේ.

ක්‍රීම් චීස් පොඩි කළ හෝ ගාන ලද තියුණු, රසකාරක චීස් සමඟ මිශ්‍ර කළ හැකිය. ශක්තිමත් චීස් වලට ක්‍රීම් චීස් එකතු කිරීම hard චීස් වඩාත් ව්‍යාප්ත කිරීමට උපකාරී වේ.

වෙනත් පැතිරීම්

බටර් සහ මෙයොනීස් වැඩිපුරම භාවිතා වන ව්‍යාප්තිය වුවද, පැතිරවිය හැකි ඕනෑම ආහාරයක් සැන්ඩ්විච් සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

- Pesto (basil, nuts, garlic, olive oil)
- Tapenade (pureed or finely chopped olives)
- Liver Pâté (flavoured liver, blended)
- Hummus (chickpeas, garlic, tahini)
- Babaganoush (smoked eggplant, blended)
- Guacamole (blended or crushed avocado)
- Romesco (roasted tomatoes and peppers blended)

කෙසේ වෙතත්, මේවායින් බොහොමයක් පාන් පිරවීමෙන් තෙතමනය පොගවා ගැනීමෙන් ආරක්ෂා නොවන බව මතක තබා ගන්න.
තෙතමනය සහිත spread පිළිගැන්වීමට පෙර යොදනවා නම් වඩාත් සුදුසුය.

සමාලෝචනය

පැතිරීම පිළිබඳ කොටුවල ඇති තොරතුරු කියවා ප්‍රකාශය නිවැරදි ද වැරදි ද යන්න තීරණය කරන්න. එය වැරදියි නම්, නිවැරදි තොරතුරු ඊට පහළින් ලියන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත.

ප්‍රකාශය	නිවැරදි / වැරදි
සැන්ඩ්විච් සඳහා පැතිරීමක් ලෙස මෙයොනීස් වලට බටර් වඩාත් හොඳ වේ. **නිවැරදි පිළිතුර: මෙයොනීස් වඩාත් රසය ලබා දෙන බැවින් වඩාත් හොඳ වේ.**	වැරදියි
ඔබට බටර් මෘදු කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් වන්නේ එය ගසා ගැනීම හෝ කාමර උෂ්ණත්වයේ තැබීමයි.	
ආහාර මගින් බෝවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ මෙයොනීස් ශීතකරණය තුල නොතැබිය යුතුය.	
තවත් පැතිරීම් වර්ග තුනක් වන්නේ hummus, guacamole සහ cream cheese.	
ඔබ harder cheeses වලට ක්‍රීම් චීස් එකතු කරන්න.	
මාගරින් භාවිතා කරනුයේ බටර් පිරිවැය ගැටළුවක් නම් හෝ ගනුදෙනුකරුවන් එය ඉල්ලන්නේ නම්.	

පිරවුම

පිරවීම සැන්ඩ්විච්හි හදවතයි. පාන් පෙති දෙකක් අතර ඕනෑම ආකාරයක ආහාරයක් ලබා දිය හැකිය. සැන්ඩ්විච් පිරවීම සඳහා ඇති එකම සැබෑ සීමාව ඔබේ පරිකල්පනයයි. පිරවීම සැන්ඩ්විච් හි ප්‍රධාන ආකර්ෂණය වන බැවින් ඔබ සෑම පිරවුම් අයිතමයක්ම හොඳින් සකස් කර එය ඉහළම ගුණාත්මක බව සහතික කර ගත යුතුය.

සැන්ඩ්විච් පිරවුමට උණුසුම් හෝ සිසිල් මස්, කුකුළු මස්, මාළු, චීස්, එළවළු හෝ මෙම සියලු අයිතමවල එකතුවක් ඇතුළත් විය හැකිය. පිරවුමට අබ (English or continental), horseradish sauce, විවිධ අච්චාරු සහ චට්නි වැනි රසකාරක සහ සෝස් ද ඇතුළත් විය හැකිය.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

ඔබ දන්නා විවිධ පිරවුම් ලැයිස්තුවක් සාදන්න:
(ශ්‍රී ලාංකික අමුද්‍රව්‍ය ගැනත් සිතන්න)

ඔබේ ලැයිස්තුව හවුල්කරුවෙකු සමඟ සංසන්දනය කර ඔබට මග හැරුණු ඕනෑම දෙයක් එක් කරන්න:

වැඩිදුර යෝජනා සඳහා ඔබේ පුහුණුකරු සමඟ පරීක්ෂා කරන්න

ඔබගේ ප්‍රියතම සැන්ඩ්විච් පිරවීම කුමක්ද?

සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ජනප්‍රිය සලාද කොළ

සලාද කොළ සැන්ඩ්විච් එකක හොඳ තෙතමනය බාධකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. පිරවුමක් ලෙස භාවිතා කිරීමට පෙර එය හොඳින් සෝදා වියළා ගත යුතුය.

Iceberg (the best)

Romaine (also good)

Butter head

Boston (delicate)

සමාලෝචනය

word cloud දෙස බලා පහත වගුවේ ඇති වඩාත් ජනප්‍රිය සංයෝජන පිරවීම සඳහා අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්නට

සංයෝජනවල පළමු අකුරු	ඔබේ පිළිතුර
f & lett	
roa-b & cole	
ch & tom	
po & a-sauce	
cuc & e	
tu & cuc	
h & app	
chi & nut-free-p	
h, sun-d t & cr-chee	
sm-sal, lem,	
d, capers & cr-chee	
hum & anti-pasto-ve	
curr-e	
roa – be & wasabi-may	
turk, cran and avo	
ham, chee, tom-ch	
sour-cr & ch & tu	
hum & roas-cap	

සමාලෝචනය

ඔබේ ආහාර දැනුම මොඩියුලයෙන් චීස් වර්ග සමාලෝචනය කර සැන්ඩ්විච් පිරවීමක් ලෙස භාවිතා කිරීමට හොඳ විකල්ප කිහිපයක් යෝජනා කරන්නග. උණුසුම් හා සිසිල් සැන්ඩ්විච් සඳහා විවිධ වර්ග ගැන සිතන්න:

සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීමේදී හා ඉදිරිපත් කිරීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ

- හැකි තරම් අලුත්ම පාන් භාවිතා කරන්න.
- දපාන් ටෝස්ට් කර ඇත්නම්, ඔබට දිවා කාලයේ පාන් භාවිතා කළ හැකිය. තෙතමනය ආරක්ෂා කර වියළී යාමෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා පාන් ටෝස්ට් කිරීමෙන් පසු ඉක්මනින් බටර් ගාන්න.
- පාන් පෙත්ත තුනී විය යුතුය (1 / 4 අඟල් ඝණකම)
- රසකාරක හෝ සාමාන්‍ය බටර් හෝ spread සැන්ඩ්විච් පිරවුමට ගැලපේ - තෙත් සැන්ඩ්විච් පිරවුමට මුද්‍රාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා එය දාර දක්වා විහිදුවන්න.
- භාවිතා කරන ඕනෑම පිරවුමක් නැවුම් විය යුතුය.
- කල්තියා සලාද සැන්ඩ්විච් සකස් නොකරන්න. තෙතමනය සැන්ඩ්විච් සිනිඳු කරයි.
- උණුසුම් පිගන් මත උණුසුම් සැන්ඩ්විච් සහ සීතල පිගන් මත සීතල සැන්ඩ්විච්
- සැන්ඩ්විච් වර්ගයට ගැලපෙන පරිදි පිගන් සැරසීම.
- බොහෝ සැන්විචස් පිරවුම් පෙනෙන ලෙස සහ හොඳ ඉදිරිපත් කිරීමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අර්ධ වශයෙන් කපා ඇත. පිළිගැන්වීමේ කාලයට හැකි තරම් කිට්ටුවෙන් කපන්න.
- පාන් වියළිව තබා ගැනීමට තෙත් පිරවුම් සඳහා වියළි සලාද කොළ බාධක භාවිතා කරන්න.
- කැපීමට පෙර හෝ අතරතුර සැන්ඩ්විච් එකක් මත තල්ලු කිරීමෙන් වළකින්න.
- සැන්ඩ්විච් භාගය කඩා වැටීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ශීත කළ toothpick බොහෝ විට භාවිතා කරයි.
- සර්වියට් එකක් ලබා දී අවශ්‍ය නම් doily භාවිතා කරන්න.
- සහායක කිසිවක් අමතක නොකරන්න: සලාද, සෝස්, චිප්ස්, අච්චාරු, චට්නි යනාදිය.

ගැටළු විසඳීම:

1. අත්යාසලාභී ඒ සැන්ඩ්විච් එකක් සෑදූ අතර ගනුදෙනුකරු එය ආපසු ලබා දුන්නේ එය ඉතා සිනිඳු නිසාය. ඔවුන් කර ඇත්තේ කුමක්ද? ඔවුන් මෙය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

2. අත්යාසලාභී බී සැන්ඩ්විච් එකක් සාදා ඇති අතර පාරිභෝගිකයා පැමිණිලි කළේ එය ඉතා විශාල බවත් කෑමට අපහසු බවත්ය. ඔවුන් කර ඇත්තේ කුමක්ද? ඔවුන් මෙය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

3. අත්යාසලාභී සී උදේ සලාද සැන්ඩ්විච් සාදා දිවා ආහාර වේලෙහි එය සේවය කළේය. පාරිභෝගිකයා එය ආපසු ලබා දුන්නේය. ඔවුන් කර ඇත්තේ කුමක්ද? ඔවුන් මෙය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

සැන්ඩ්විච් සඳහා සැරසිලි (Garnishes and sides for sandwiches)

සැරසිලි (Garnishes) වර්ණ, ගුනය සහ පෝෂණය එක් කරයි. සැන්ඩ්විච් වලට අගයක් එක් කරයි, රසයන් සමග තරඟ නොකරයි.

අලංකාර කිරීම සඳහා නිමක් නැති විකල්ප ඇත, නමුත් මේවා භාවිතා කරන පොදු ඒවා වේ:

- සලාද
- විවිධ වර්ගයේ අච්චාරු
- චීස්
- තක්කාලි
- ඔලිව්
- නැවුම් පලතුරු
- ඵෑනු
- අමු එළවළු

සැන්ඩ්විච් බොහෝ විට potato chips, wedges, tortilla chips / French fries වැනි සහායක හෝ පැතිවලින් පිරිනමනු ලැබේ. coleslaw, crispy green salad / three-bean salad සලාද වැනි සලාද ද ජනප්‍රිය තේරීමකි.

සමාලෝචනය

සැන්ඩ්විච් සැරසීම කිරීමේදී භාවිතා කළ හැකි වෙනත් garnishes/sides ගැන ඔබට සිතිය හැකිද?

සම්මත සැන්ඩ්විච් ගොඩගැසීමට පහත අනුක්‍රමය භාවිතා කරන්න - ඉහළ සිට පහළට

මෙම ඇණවුම ඔබට සෑම අමුද්‍රව්‍යක්ම දැකිය හැකි සැන්ඩ්විච් එකක් සෑදීමට භාවිතා කළ හැකි අතර එය රස සංවේදනයන්ට දැනෙන විට ඔබට අවශ්‍ය රසකාරක ආවරණය නිර්මාණය කරයි.

slice of bread or roll

spread or condiments

cheese then meat

onion, pickles, pepperonchinis

lettuce

Never mix an old batch of sauce with a new batch.

bottom slice of bread with same spread or condiments as used on the top slice

විශාල භෝජන සංග්‍රහයක් සඳහා උපදෙස්

- සැන්ඩ්විච් ශීතකරණයක් තබා ගන්න
- සැන්ඩ්විච් ඇලුමිනියම් කඩදාසි හෝ ප්ලාස්ටික් එතුමකින් හෝ වාතය රහිත බෑග්වල හෝ බහාලුම්වල තදින් ඔතන්න
- කඩදාසි තුවායක් තෙත් කර, අතිරික්ත ජලය ඉවතට ගෙන සැන්ඩ්විච් මුදුන් ශීතකරණයේ කන්ටේනරයක ගබඩා කිරීමට පෙර ආවරණය කරන්න, පිරවුම් එකතු කිරීමට පෙර බටර් සමග පාන් ආලේප කරන්න

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. විවිධ වර්ගයේ සැන්ඩ්විච් 5 ක් නම් කරන්න?

2. ළමා සාදයක් සඳහා ඔබ නිර්දේශ කරන්නේ කුමන ආකාරයේ සැන්ඩ්විච් ද? මන්ද? එය සාදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

3. දිවා ආහාරය සඳහා ඔබ නිර්දේශ කරන්නේ කුමන වර්ගයේ සැන්ඩ්විච් ද? උදාහරණ 2 ක් දෙන්න.

4. සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම සඳහා විවිධ වර්ගයේ පාන් භාවිතා කළ හැකිය වර්ග 5ක් නම් කරන්න.

5. විවිධ වර්ගයේ සැන්ඩ්විච් පැතිරීම් (spread) සහ ඒවායේ භාවිතයන් මොනවාද?

6. විවිධ වර්ගයේ සැන්ඩ්විච් පිරවුම් 5 ක් නිර්දේශ කරන්න?

ලොව පුරා සැන්ඩ්විච් වර්ග

Falafel (Egypt)
- fried chickpea falafels
- stuffed into pita bread
- middle eastern spreads

Croque Monsieur (France)
- sliced ham, mustard and gruyere cheese
- fried with bechamel sauce on top

Tramezzini (Italy)
- triangular sandwiches
- crustless bread
- many fillings

Bahn Mi (Vietnam)
- baguette
- pork belly, pickled
- carrots, coriander
- fresh mayonnais

Gyros (Greece)
- shaved meat stuffed into pita bread
- Tzatziki (yoghurt, garlic sauce)
- french fries

Cemita (Mexico)
- hearty sandwich with fried meats
- avacado, onions and chipotles

Steamed Buns (China)
- light, fluffy, mouth-shaped steamed bun
- filled with pork mince

Grilled Cheese (America)
- comfort food
- melting, gooey cheese

Smorrebrod (Denmark)
- open sandwich
- many different toppings

සමාලෝචනය

පහත පින්තූර ලේබල් කිරීමට සැන්ඩ්විච් විස්තර භාවිතා කරන්න:

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

තවත් රටවල් තුනකින් ජනප්‍රිය සැන්ඩ්විච් සොයා ගැනීමට Research online කරන්න. ඔවුන්ගේ අමුද්‍රව්‍ය සහ ඒවා ඔබේ පන්තියේ ළමයින්ට ඉගැන්වීම සඳහා සාදා ඇති ආකාරය පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සකස් කරන්න. සටහන් කිහිපයක් පහත ලියන්න:

ඩබල් ඩෙකර් සැන්ඩ්විච් සකස් කරන්නේ කෙසේද?

Spread one side of the three slices of bread with the mayonnaise or spread. Top one of the slices with the filling.

Place the next piece of bread on top of the fillings. Top with the next filling. Top with the final slice of white bread.

Cut into triangles and serve. Secure the sandwiches with toothpicks, if required.

triple decker සැන්ඩ්විච් සාදා ගන්නේ කෙසේද?

Combine desired spread and condiments (eg. mayonnaise, gherkins, mustard and dill) in a bowl. Season well with salt and pepper.

Spread half the mixture over one side of 2 slices of bread. Top with the lettuce, half the meat, cheese and tomato (or other vegetables)

Top with another slice of bread. Repeat layer and finish with the remaining slice of bread.

wrap සාදා ගන්නේ කෙසේද?

Spread sandwich spread lightly within an inch of the edge of the flat bread

Lay fillings in the center of the flat bread, reaching within a couple inches of the left and right edges. Use lettuce as a protective barrier before laying other fillings.

To make a closed-end wrap, fold both the right and the left edges over the fillings and roll from the bottom. To make an open-ended wrap, fold only one edge and roll.

සැන්ඩ්විච් සකස් කිරීම සඳහා ස්ථානයක් පිහිටුවීම

Prepare Ingredients	Have everything ready ahead of time, so nothing is left to do but assemble the ingredients.
Arrange or store ingredients for maximum efficiency	Arrange ingredients so you can use both hands. For example, while the left hand reaches for the bread, the right hand reaches for the butter spreader.
Sanitation	It is especially important that ingredients be properly refrigerated and protected at all times. Wash hands carefully and thoroughly before beginning work. Check if you need to wear gloves when handling ready to-eat foods
Portion control	Sliced items are portioned by the count and by weight. If portioning is by the count, you must take care, during pre-prep, to slice to the proper thickness. If done by weight, each portion can be placed on squares of waxed paper and stacked in a container.

සැන්ඩ්විච් සෑදීමේදී සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිත ස්ථාන:

සැන්විචස් සෑදීමට සම්බන්ධ සියලුම අමුද්‍රව්‍ය සඳහා අදාළ වන ආහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා ඔබේ මාර්ගෝපදේශ මොඩියුලය වෙත යොමු වන්න. අදාළ සලාද ආරක්ෂණ ස්ථාන සඳහා සලාද සහ apertizer මොඩියුලය සමාලෝචනය කරන්න (බොහෝ ඒවා එක හා සමානයි).

වැදගත් මතක් කිරීම් කිහිපයක්:

- අමුද්‍රව්‍යය පිළිගත් ප්‍රභවයකින් විය යුතු අතර අපවිත්‍ර වීමක් හෝ හානියක් සිදු නොවීමට වග බලා ගත යුතුය.
- ශීත කළ / ශීත කළ අමුද්‍රව්‍ය නිවැරදි උෂ්ණත්වයට පැමිණේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න (-18^{0}C හෝ ඊට පහළින් ශීත කළ, 4^{0}C හෝ ඊට අඩු ශීත කළ) - ඒවා ද මෙම උෂ්ණත්වවල ගබඩා කළ යුතුය.
- අමුද්‍රව්‍ය තොග පළමු වරට පරිභෝජනය කළ යුතුය
- අත් සෑම විටම පිරිසිදු විය යුතු අතර සැන්ඩ්විච් සකස් කරන්නාට කිසිදු රෝගයක් නොතිබිය යුතුය.
- ශීත කළ අමු ද්‍රව්‍ය ශීතකරණය තුළ හෝ සිසිල් ජලය යටට දිය කළ යුතුය. ඒවා පැය 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය.
- අමු එළවළු මෙම භාවිතය සඳහා පමණක් නොව බේසමක හොඳින් සේදිය යුතුය.

- කෑමට සූදානම් සහ ආහාර අනුභව කිරීමට සූදානම් නැති වෙනම භාජන කට්ටලයක් සමඟ හැසිරවිය යුතු අතර ඒවා නිසි ලෙස පිරිසිදු කර නඩත්තු කළ යුතුය.
- පිසීමට හෝ නැවත රත් කිරීමට අවශ්‍ය ඕනෑම අමුද්‍රව්‍යයක් පිසින ලද හෝ නැවත රත් කළ යුතුය.
- සැන්ඩ්විච් සෝස් සහ පිරවුම් නිසි ලෙස හැසිරවිය යුතුය, විශේෂයෙන් මෙයොනීස් සහ ටින් කළ මාළු මස්. විවෘත කිරීමෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් ඒවා පරිභෝජනය කළ යුතුය.
- කවුන්ටරයේ සුදුසු පිරවුම් ප්‍රමාණයක් පමණක් තබා ගන්න. අනෙක් සියල්ල ආවරණය කර ශීතකරණය කළ යුතුය.
- සියලුම නිෂ්පාදන නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ තබා ගත යුතුය (උදා: සීතල සැන්ඩ්විච් සඳහා 4 ^{0}C හෝ ඊට අඩු හෝ උණුසුම් සැන්ඩ්විච් සඳහා 60 ^{0}C හෝ ඊට වැඩි, ඒවා පැය 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය.
- ඇසුරුම් කරන ලද සියලුම ආහාර 'දිනය අනුව භාවිතා කිරීම', ගබඩා උපදෙස් වැනි තොරතුරු සමඟ ලේබල් කළ යුතුය.
- සැන්ඩ්විච් ප්‍රවාහනය කරන්නේ නම් මෙය නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ දී කළ යුතුය
- සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී සැන්ඩ්විච් වල රසායනික, භෞතික හෝ ක්ෂුද්‍රජීව දූෂණය අවම කිරීම සඳහා HACCP ස්ථාපිත කළ යුතුය.

සමාලෝචනය

නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න:

1. සියළුම ආහාරයට ගැනීමට සූදානම් අමු එළවළු:
   a. සුපිරි වෙළඳසැලෙන් මිලදී ගැනීම
   b. පිරිසිදු බේසමක හොඳින් සෝදා හරින්න
   c. ඒවා ගෙනා විටම අනුභව කරනු ලැබේ

2. කෑමට සූදානම් සහ කෑමට සූදානම් නොවන ආහාර විය යුත්තේ:
   a. සැන්ඩ්විච් පිරවීමට පෙර එකට මිශ්‍ර කර ඇත
   b. වෙනම භාජන, බහාලුම් සහ කපන පුවරු සමඟ හැසිරවිය යුතුය
   c. මුළුතැන්ගෙයෙහි වෙනම කොටස් වල තබා ඇත

3. සීතල සැන්ඩ්විච් පිරවුම් විය යුත්තේ:
   a. ආවරණය කර 4^{0}C හෝ ඊට පහළින් ගබඩා කර ඇත
   b. රත් කළ යුතුය
   c. පාන් සමඟ පමණක් භාවිතා වේ

4. ඕනෑම සැන්ඩ්විච් අමුද්‍රව්‍ය කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය:
   a. මිනිත්තු 30 කට වඩා
   b. තවත් පැය 2 යි
   c. පැය 4 කට වඩා

5. ශීත කළ අමුද්‍රව්‍ය දිය කිරීම:
   a. bench එක මත
   b. අවන් එකේ
   c. සිසිල් ජලය හෝ ශීතකරණයක් තුළ

ප්‍රායෝගිකව සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික ඇගයීම සඳහා ඔබෙන් විවිධ වර්ගයේ සැන්විචස් තුනක් සකස් කරන්න.

විවිධ සැන්ඩ්විච් සෑදීම, රස බැලීම සහ විවිධාකාරයෙන් පුහුණු වීමෙන් ඔබට සූදානම් විය හැකිය.

මේ ගැන හොඳින් සිතා බැලීමට අමතක නොකරන්න:

- පාන් වර්ගය, පැතිරීම සහ පිරවීම - රසයන් එකිනෙකට ගැළපෙන අතර එකිනෙකා අභිබවා නොයන ලෙස ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගත යුතුය.
- සැන්ඩ්විච් සෑදීමේ අනුක්‍රමය සහ පිරවුම් ස්ථානගත කරන්නේ කෙසේද යන්න සැන්ඩ්විච් නොපැහැදිලි නොවන බවට වග බලා ගන්න.
- අදාළ උපකරණ භාවිතා කරමින් විවිධ උණුසුම් හා සිසිල් සැන්ඩ්විච් වර්ග පුහුණු කිරීම සහ රස බැලීම.
- සැන්ඩ්විච් සැකසීමේ සියලුම කොටස් සඳහා සනීපාරක්ෂක සාධක - වැරදි ස්ථානය, තෝරාගත් අමුද්‍රව්‍යවල නැවුම්බව, ගබඩා කිරීම, ප්‍රවාහන සාධක ඇතුළුව.
- ඔබේ සැන්ඩ්විච් ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබ තීරණය කරන ආකාරය (එය කපන ආකාරය, අශෝභන සහ සහායක) ආකර්ශනීය හා හැසිරවීමට පහසු විය යුතුය

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 11

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

සලාද සහ Appetizers

සලාද සහ Appetizers

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුය ➤ සලාද සහ Appetizers හඳුනාගෙන සකස් කරන්න ➤ වට්ටෝරුව, අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රම තේරුම් ගන්න: ● සලාද • තනි • මිශ්‍ර • සංයුක්ත • සකසන ලද • පිසින ලද • සම්භාව්‍ය සහ සුදුසු ආකාරයේ සැරසිලි, ➤ Appetizers • උණුසුම් හා සිසිල් Appetizers (Egg mayonnaise, Prawn cocktail, fruit cocktail, Pâté, Terrine, Aspic)

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ සලාද සහ ආහාර රුචිය ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. ඒවා සාම්ප්‍රදායිකව "සීතල ආහාර" ලෙස හඳුන්වන අතර සීතල මස්, සැන්ඩ්විච් සහ චීස් ඇතුළත් වේ.

ඔබට උදේ ආහාරය සමඟ පිළිගන්වන සීතල ආහාර, self-serve salad කවුන්ටරයක, Appetizers හෝ hors d'oeuvres හෝ ප්‍රධාන පාඨමාලාවක් ලෙස, උදාහරණයක් ලෙස, ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සලාදයක් වනු ඇත. සීතල ආහාර සමහර විට bread sticks හෝ රෝල්ස් සමඟ ඇත.

සලාද සහ Appetizers සාමාන්‍යයෙන් සීතල අමුද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇත. කෙසේ වෙතත්, අමු සූපවේදීන් අමුද්‍රව්‍ය සහ ආහාර පිසීම සමඟ වඩාත් නිර්මාණශීලී වන බැවින් උණුසුම් සලාද සහ Appetizers සඳහා ප්‍රවණතාවක් පවතී.

සලාද සහ Appetizers දෘශ්‍ර ආයාචනයක් ඇති නිසාත්, කල්තියා සූදානම් කළ හැකි නිසාත්, විශාල වශයෙන් පිළියෙළ කළ හැකි නිසාත්, දීර්ඝ ආහාර වේලෙහි (ලා කාර්ටේ) හෝ නියමිත ආහාර වේලෙහි (බුෆෙ) පිළිගැනීම කිරීමට අනුවර්තනය කළ හැකි නිසාත්, සලාද සහ Appetizer ඉතා විවිධාකාර කෑම වේ.

Garde Manger (Pantry / Cold Kitchen)

දුම් මස්, මාළු, සොසේජස් සහ හැම්, පේට්ස්, ටෙරින්, චීස්, සලාද සහ Appetizers ඇතුළු සිසිල් ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා වගකිව යුතු මුළුතැන්ගෙයෙහි කොටස මෙයයි. Garde manger ප්‍රධානියා වන්නෙa Chef Garde Manger (සමහර විට පැන්ට්රි අරක්කැමියා ලෙස හැඳින්වේ). මුළුතැන්ගෙයෙහි මෙම කොටස බුෆෙ ඉදිරිපත් කිරීම, අයිස් කැටයම් කිරීම සහ විශාල ආයතනවල ආහාරයට ගත හැකි කේන්ද්‍රී ය කොටස් සඳහාද වගකිව හැකිය.

සලාදයක් හෝ Appetizers සෑදීමට පෙර:

සලාද සහ ආහාර රුචිය සඳහා අමුද්‍රව්‍ය හෝ අමු සහ පිසින ලද අමුද්‍රව්‍ය එකතුවක් ඇති බැවින් ආසාදනයට බොහෝ අවස්ථාවන් තිබේ.මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ඉතා ඉහළ ප්‍රමිතියක් පවත්වා ගැනීම සහ ආරක්ෂාව අතිශයින්ම වැදගත් බවයි.
(1 සහ 2 මොඩියුල බලන්න)

පහත සඳහන් ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රය පරීක්ෂා කිරීමට මතක තබා ගන්න:

<u>පිරිසිදුව තබාගන්න</u>

- ආහාර හැසිරවීමට පෙර නිසි ලෙස / නිවැරදිව අත් සෝදන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී බොහෝ විට අත් සේදීම.
- ආහාර අමුද්‍රව්‍ය / ඉවුම් පිහුම් උපකරණ හැර වෙනත් ඕනෑම දෙයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අත් සේදීම.
- ඕනෑම තුවාලයක් හෝ කැපුමක් ජල ආරක්ෂිත ප්ලාස්ටර් වලින් ආවරණය කරන්න.
- භාවිතයට පෙර මුළුතැන්ගෙයි සියලු මතුපිට පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂක විය යුතුය.
- භාවිතයට පෙර සියළුම උපකරණ හා උපකරණ පිරිසිදු කර පිරිසිදු කළ යුතුය.
- ආහාර සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සේවා ස්ථානය පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂක කාලසටහනක් තිබිය යුතුය.

<u>ආරක්ෂිත ජලය සහ ආරක්ෂිත අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න</u>

- හැකි සෑම විටම අමුද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම සඳහා පානීය ජලය භාවිතා කරන්න.
- අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් හා නිවැරදිව සෝදන්න.
- සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍ය විශ්වාසදායක ප්‍රභවයකින් මිලදී ගත යුතුව පවතී.
- සියලුම ආහාර අමුද්‍රව්‍ය නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ (උදා: ශීත කළ ආහාර) ලබා දිය යුතු අතර අමුද්‍රව්‍ය වලට කිසිදු හානියක් සිදු නොවිය.
- සියළුම ආහාර අමුද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙර නිවැරදිව හා නිවැරදි උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කර තිබිය යුතුය.
- කල් ඉකුත් වූ ආහාර ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන්න.
- කොටස නිවැරදිව ආහාර ද්‍රව්‍ය අපතේ නොයන ලෙස හෝ බැක්ටීරියා වර්ධනය වීමට ඉතිරි නොවන පරිදි (ඔබ ටූනා ටින් එකක් විවෘත කළහොත් ඔබට සම්පූර්ණ ටින් එක භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත).

<u>අමු ආහාර සූදානම්කල ආහාර වලින් වෙන් කරන්න</u>

- අමු ආහාර සහ කෑමට සූදානම් ආහාර විවිධ මැදිරිවල ගබඩා කර තබන්න
- (කෑමට සූදානම් ආහාර බහු භාවිත ශීතකරණයක් තුළ ඉහළ මැදිරිවල ගබඩා කළ යුතුය).
- අමු සහ සූදානම්කල ආහාර සඳහා වෙනම පිහි සහ කැපුම් පුවරු භාවිතා කළ යුතුය.

ආහාර ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වයක තබා ගන්න

- ශීතකරණය තුළ ශීත කළ ආහාර දියවන / ඉවත් කරන්න.
- පිසීමට ඇති ආහාර හොඳින් පිස ගත යුතුය.
- පරිභෝජනයට පෙර ඉතිරි ආහාර සෙල්සියස් අංශක 75 ක් හෝ ඊට වැඩි රත් කරන්න.
- නැවත රත් කළ ආහාර දෙවරක් භාවිතා නොකරන්න.
- පිසූ ආහාර පැය 2 ක් තුළ පානය කළ යුතුය.
- පිසීමට පෙර සේවය කිරීමට පෙර සෙල්සියස් අංශක 60 ට වඩා උණුසුම් බහාලුම්වල තබා ගත හැකිය.
- සීතල දීසි සෙල්සියස් අංශක 4 ට වඩා අඩු මට්ටමක තබා ගත යුතුය'

සලාද සහ Appertizers නිවැරදිව ගබඩා කිරීම හා ප්‍රවාහනය කිරීම

- අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පසු නිසි ලෙස හා නිවැරදිව ආවරණය කළ යුතුය.
- අමු හෝ කෑමට සූදානම් අමුද්‍රව්‍ය හැසිරවීමේදී වෙනම භාජන සහ බහාලුම් භාවිතා කළ යුතුය.
- සීතල ආහාර ප්‍රවාහනය කර සෙල්සියස් අංශක 4 ට ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
- සියළුම සීතල රඳවා ගැනීමේ උපකරණවල ක්‍රියාකාරී උෂ්ණත්ව පාලක සහ අධීක්ෂණ උපකරණයක් තිබිය යුතුය.
- සෑම විටම කෑම පිඟානේ නම, සකස් කළ දිනය / වේලාව සහ කෑම පිඟාන සකස් කළ පුද්ගලයාගේ නම සමඟ ලේබල් කරන්න.

It should be FRESH.

use fresh ingredients and/ or ingredients that are in good condition and that have been stored in the refrigerator below 4 degrees Celsius.

What is important to remember when making and serving a salad or appetizer?

It should be delicious in one bite.

it should have well-balanced flavours and textures.

It should appear APPETIZING

- colourful
- well portioned/ even sized

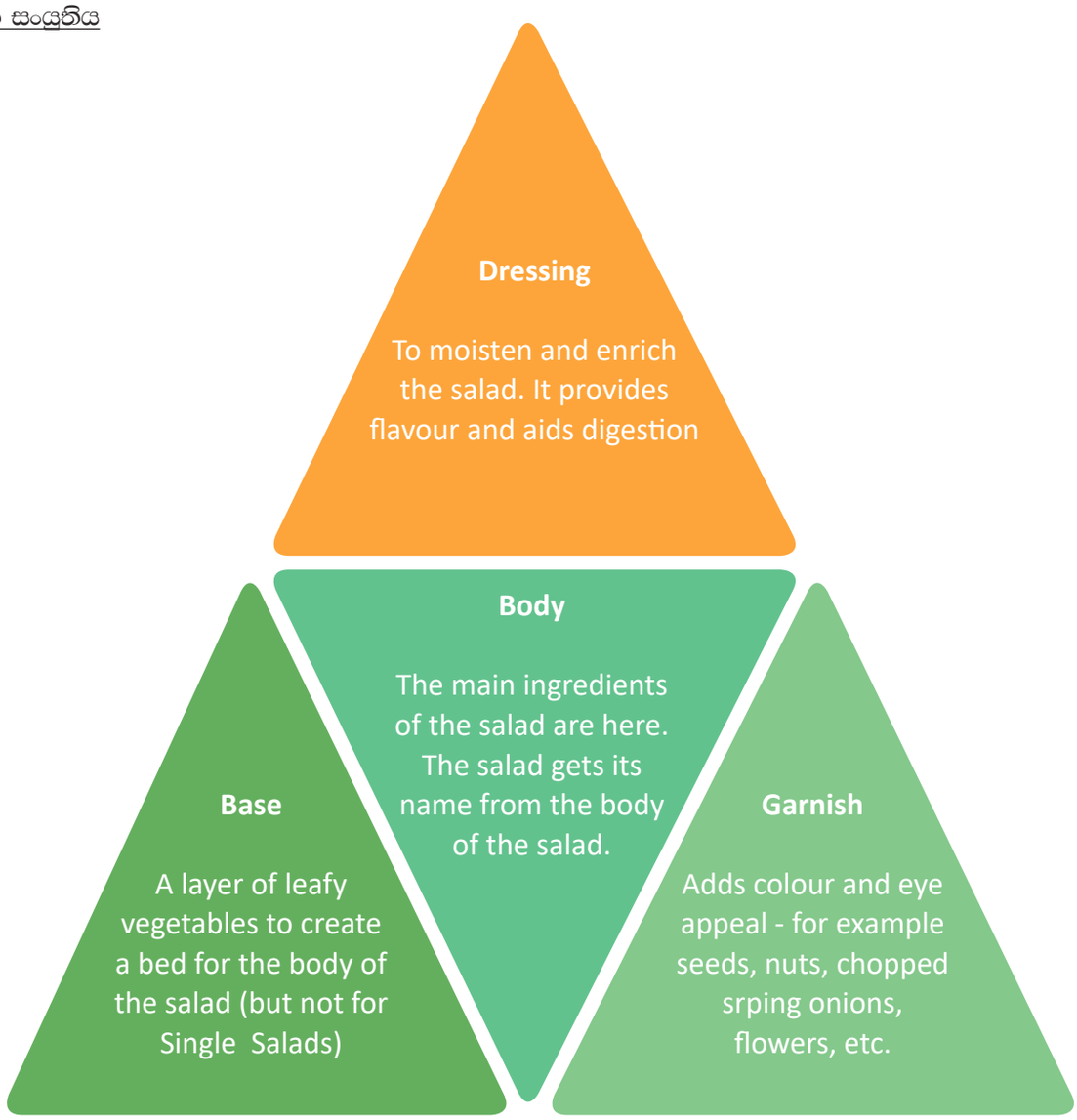
සලාද යනු කුමක්ද?

ආහාර ඉතිහාසඥයින් පවසන්නේ 16 වන සියවසේදී සලාද ප්‍රථම වරට පුරාණ රෝමානුවන් හා ග්‍රීකයන් විසින් භුක්ති විඳ ඇති බවයි. "සලාද" යන වචනය පැමිණෙන්නේ "සලාද" යන ප්‍රංචශ වචනයෙන් වන අතර එය ලතින් වචනයක් වන "සලාට්" වෙතින් පැමිණේ.

ශබ්ද කෝෂයේ "සලාද" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ සාමාන්‍යයෙන් අමු හෝ පිසින ලද එළවළු වලින් සාදන ලද සිසිල් ආහාරයකි. මෙම එළවළු මස් හා කුකුළු මස්, මාළු හා මුහුදු ආහාර, බිත්තර, පැස්ටා, බීජ හා ඇට වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, නිර්මාංශ ප්‍රෝටීන්, කිරි නිෂ්පාදන, නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි සහ පලතුරු (වියළි හෝ නැවුම්) සමඟ විය හැකිය. සලාද සාමාන්‍යයෙන් ලුණු, ගම්මිරිස්, තෙල්, විනාකිරි හෝ මෙයොනීස් වලින් සාදන ලද රසකැවිලි වලින් සැරසී ඇත.

අද සලාද සීතල විය යුතු නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඒවා උණුසුම් හා උණුසුම් / සීතල සංයෝජනයකින් පවා පිළිගැවීම කළ හැකිය. භෝජන පිළිබඳ නවීන සංකල්පය තුළ, සලාද රෝස්ට් සහ සිසිල් කෑම සඳහා විශිෂ්ට සහායකයක් ලෙස හෝ ප්‍රධාන එළවළු කෑමට විකල්පයක් ලෙස හෝ දිවා ආහාරය, රාත්‍රීය භෝජන සංග්‍රහ, රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහ, තේ, high tea සහ සුලු ආහාර වේලෙහි විකල්ප හෝ අතිරේක එළවළු ආහාරයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. .

<u>සලාදයක සංයුතිය</u>



වර්ග	උදාහරණයක් වශයෙන්
සලාද හරිතයන් (කොළ එළවළු නමුත් සෑම විටම කොළ නොවේ)	විකෝරි, එන්ඩිව්, එස්කරෝල්, රැඩිවියෝ
සලාද	රොමේන්, අයිස්බර්ග්, කොළ
වෙනත් කොළ	රොකට්, සෝරල්, අරුගුල, නිවිති, වෝටර්කේස්, පැළ (ඇල්ෆල්ෆා) යනාදිය.
එළවළු	ඕනෑම මූල හෝ බල්බ එළවළු, බ්රොකොලි, ගෝවා, වට්ටක්කා, සැල්දිරි, මුං ළූණු, තක්කාලි, පිපිඤ්ඤා, ඇට, ඇස්පරගස්, හතු, බෙල් පෙපර්, මිරිස්, ගම්මිරිස්, රාබු, ඉරිගු, බීට්, ආර්ටිකෝක් hearts, බතල යනාදිය. එළවළු අමු, බැදපු, අඹරන ලද, marinated හෝ අච්චාරු දැමිය හැකිය.
පලතුරු	ඇපල්, පෙයාර්ස්, ස්ට්‍රෝබෙරි, දොඩම්, කිවි, මිදි, dragon fruit, මිදි, දෙළුම් ආදිය. පලතුරු අමු හෝ වියලූ, සිහින් පෙති කපන ලද, pickled කළ හැකි හෝ marinated භාවිතා කළ හැකිය
ඖෂධ පැළෑටි	බැසිල්, රෝස්මරී, මින්ට්, චයිව්ස්, ඩිල්, parsley, tarragon ආදිය
මුහුදු ආහාර	මාළු (ටූනා, සැමන්, මැකරල්), ඉස්සන්, කකුළුවන්, ස්කොලොප් ආදිය.
මස්	හරක් මස් (සහ සමහර දඩමස්)
කුකුළු මස්	කුකුළු මස් හෝ කළුකුම්, ආදිය (සහ ඇතැම් පක්ෂින්)
සැකසූ මස් හෝ මාළු	හැම්, සොසේජස්, බේකන්, සලාමි, ටින් කළ ටූනා, anchovies ආදිය.
පැස්ටා	ෆුසිලි, ෆාර්ෆෙල්, රොටිනි, මැකරෝනි, පෙන් , ආදිය. (නූල් සහ ඉරි සහිත පැස්ටා හොඳම වන්නේ ඒවායේ කුඩා පරිමාණය නිසා ඒවා පිලිගැන්වීම කිරීමට හා කෑමට පහසු වන අතර, ඒවා කුඩා නූල් සහ ඉරි, ඖෂධ සහ වෙනත් කුඩා අමුද්‍රව්‍ය එක් කර ගැනීමට ඕනෑ තරම් ඉඩ සලසයි.
සම්පූර්ණ ධාන්‍ය වර්ග	සහල්, කුස්කස්, ක්විනෝවා, බාර්ලි, ෆාරෝ යනාදිය.
බෝංචි සහ රනිල කුලයට අයත් බෝග	Kidney beans , ගාර්බන්සෝ බෝංචි, කළු බෝංචි, එඩමාමි ආදිය. ටෝෆු - සෝයා බෝංචි වලින් සාදන ලද - තවත් සලාද අමුද්‍රව්‍යයකි

චීස්	එළු චීස්, මොසරෙල්ලා, හැලූමි, ෆෙටා, පර්මේසන්, ගෝර්ගොන්සෝලා යනාදිය. චීස් ඩයිස් කර එකතු කළ හැකිය, නැතහොත් එය සලාදයට උඩින් අඹරා හෝ ඉසිය හැක, නැතහොත් එය dressing ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.
කිරි නිෂ්පාදන	කිරි ක්‍රීම් සහ යෝගට්
ඇට වර්ග	තල හෝ සූරියකාන්ත බීජ, walnut pecan, පයින් ගෙඩි, ආමන්ඩ් සහ රටකජු ආදිය. ඇට වර්ග සහ බීජ ටෝස්ට් හෝ අමු, පෙති කපන ලද, ලිස්සන ලද හෝ කැන්ඩි කළ හැකිය. සටහන: ගෙඩි වල අසාත්මිකතා ඇති බව මතක තබා ගන්න. එය අනතුරුදායක ආහාරයකි. ඇණවුම නට් රහිත සලාදයක් සඳහා නම්, ඔබ සලාදයේ හෝ වියළීමේ දී නට්ස් භාවිතා නොකරන බවට සහතික විය යුතුය.
(නිර්මාංශ ප්‍රෝටීන්)	ඔලිව්, කැප්චර්, අච්චාරු දමන ලද ළූණු ආදිය.

සලාද හරිතයන් පිරිසිදු කිරීම:

- විශාල සිසිල් භාජනයක් හෝ පිරිසිදු බේසමක් පුරවන්න.
- අමතර පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජ නාශක සඳහා ඔබට පොටෑසියම් පර්මැන්ගනේට් ස්ඵටික එකතු කළ හැකිය (කොන්ඩීස් ස්ඵටික).
- සලාද කොළ හෝ හරිතයන් එකතු කර ඕනෑම අපිරිසිදුකමක් ලිහිල් කිරීමට හෝ ඉවත් කිරීමට ඒවා පාවීමට ඉඩ දෙන්න. අපිරිසිදු හා සුන්බුන් පහළට ගිලෙන අතර හරිතයන් මුදුනේ පාවිය යුතුය. කොළ පහසුවෙන් කැඩී යා හැකි බැවින් මෘදු වන්න.
- මිනිත්තු කිහිපයකට පසු සලාද කොළ කොළ හෝ හරිතයන් වතුරෙන් මෘදු ලෙස ඉවතට ගන්න.
- ජලයට වත් නොකරන්න, කොළ පාටට කොළ හෝ කොළ දමන්න එපා.
- ඔබ පොටෑසියම් පර්මැන්ගනේට් ස්ඵටික භාවිතා කර ඇත්නම් කොළ සේදීම.
- පිරිසිදු මුළුතැන්ගෙයි කඩදාසි මත වියළීමට හා වියළීමට salad spinner භාවිතා කරන්න.

<u>මෙනුවක ඇති පරිදි සලාදයේ අරමුණු පහක්:</u>

- Appetizer ලෙස සලාද - ආහාරයේ කොටසක් ලෙස එය පළමු ආහාර වේල ලෙස පිළිගැන්වීම කරනු ඇත
- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ලෙස සලාද - මස් හෝ මාළු කෑමක් වෙනුවට
- සයිඩ් ඩිෂ් / සහායක ලෙස සලාද ප්‍රධාන ආහාර වේල සඳහා හවුල්කරුවකු ලෙස
- අතුරුපස ලෙස සලාද - එය මිහිරි වනු ඇත
- palate cleaner ලෙස සලාද - බොහෝ ආහාර වේලෙහs palate cleaner ලෙස භාවිතා කළ හැකිය

<u>එහි සංයුතිය අනුව සලාද වර්ග දෙකක්:</u>

තනි

- **සරලයි** - ඉතා සරල සැරසීමකින් යුත් එක් වර්ගයක එළවළු ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කිරීම. සාමාන්‍යයෙන් එළවළු අමු වේ.
- **Tossed** - සරල සැරසීමකින් එළවළු වර්ග එකකට වඩා විසි කිරීම. සාමාන්‍යයෙන් එළවළු අමු වේ.

උදාහරණයක් ලෙස සලාද කොළ සලාද, තක්කාලි සලාද, පිපිඤ්ඤා සලාද, හරිත සලාද යනු ඔබ හුරුපුරුදු විය යුතු සරල සලාද කිහිපයකි.

තනි සලාද සැරසීම සාමාන්‍යයෙන්

සංයුක්ත

- මිශ්‍ර - බර සැරසීම සමඟ tossed කරන ලද හෝ මිශ්‍ර කර ඇති හරිත එළවළු වර්ග එකකට වඩා භාවිතා කිරීම

(නිදසුනක් ලෙස, සීසර් සලාද)

- Bound Salad - පිපිඤ්ඤා, කැරට් වැනි කොළ නොවන එළවළු, මෙයොනීස් වැනි අධික සැරසීමකින් යුක්ත වේ

(උදාහරණයක් ලෙස රුසියානු සලාද, කොල්ස්ලෝ, සහල් සලාද, මුහුදු ආහාර සලාද))

- සකසන ලද - සලාද අමුද්‍රව්‍ය එකිනෙක පිළිවෙලට තබා ඇත

(උදාහරණයක් ලෙස කෝබ් සලාද)

ඉහත විස්තර කර ඇති සලාද බොහෝමයක් සීතල සලාද වේ.

එහෙත්, සඳහන් කළ පරිදි, උණුසුම් සලාද ද ඉතා ජනප්‍රිය විය හැකිය. උණුසුම් සලාදවල ඇති අමුද්‍රව්‍ය තම්බාගත්, sautéed , බැදපු හෝ ග්‍රිල් කළ හැකිය'

මෙන්න උදාහරණ කිහිපයක්:

- Horseradish dressing සහිත ස්ටීක් සලාද
- සිචුවාන් බීෆ් නූඩ්ල් සලාද
- බ්‍රොකොලි සහ බේකන් සලාද
- බැදපු Cauliflower සලාද
- බතල සහ චිකන් සලාද
- උණුසුම් ජර්මානු අර්තාපල් සලාද

<u>සලාදයක් පිළියෙල කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ:</u>

a) සලාද සැරසීම කරන්න. (රසය, වයනය සහ වර්ණය පරීක්ෂා කරන්න).
b) හරිතයන් සම්පූර්ණයෙන්ම වියළි හා හැපෙනසුළු විය යුතුය.
c) හරිතයන් හැපෙන සුළු විය යුතුය.
d) විවිධ වයනය සහ වර්ණය සඳහා හරිතයන්ගේ මිශ්‍රණයක් තිබිය යුතුය (ඔබ සරල සලාදයක් සාදන්නේ නැත්නම්).
e) හරිතයන් බඳුනක තබා හා රස ගන්වන්න
f) මෙම අවස්ථාවේදී ඔබට වෙනත් එළවළු, පළතුරු, මස්, මුහුදු ආහාර හෝ බිත්තර ආදිය එකතු කළ හැකිය (අනෙක් සියලුම අමුද්‍රව්‍ය ද වියළි විය යුතුය).
g) නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි වල මිශ්‍ර කරන්න.
h) සැරසීම සහ පිළිගැන්වීම.

<u>සලාද ඉදිරිපත් කිරීම:</u>

සලාද භාජන, crescents සහ පිගන් - ලී, පිඟන් මැටි, වීදුරු, ග්‍රැනයිට්

Mirrors, granite plate - සාමාන්‍යයෙන් බුෆෙ සඳහා

සලාද ට්‍රොලි / වැගන්

සලාද බාර් හෝ බුෆෙ සහායක:
විවිධ සලාද හරිතයන්ට අමතරව බුෆෙ එකක ඔබට මේවා දැකිය හැකිය:

- කැපූ අමු එළවළු (හරිත කොළ හැර).
- ඇට වර්ග සහ බීජ
- වියලි පලතුරු
- ධාන්‍ය වර්ග
- බෝංචි සහ රනිල කුලයට අයත් බෝග
- නැවුම් පලතුරු
- ටෝටිලා හෝ පිටා චිප්ස්
- ඝණ චීස් (නිදසුනක් ලෙස, පාර්මේසන්)
- බැදපු එළවළු
- තම්බා ගත් බිත්තර
- ඉරිඟු
- එඩමාමි
- ඔලිව්
- සැකසූ මස්

<u>රසකාරක තෙල්</u>

සලාද ඇඳීම සඳහා භාවිතා කරන රසකාරක තෙල් වර්ග බොහොමයක් තිබේ.
ඔලිව්, සූරියකාන්ත, කුංකුම, හණ ඇට හෝ ඒකබමළු තෙල් විශිෂ්ට තේරීම් වේ. අමතර වර්ජින් ඔලිව් තෙල් හැරුණු විට ඔලිව් තෙල් ශක්තිමත් රසය ඇති අතර සූරියකාන්ත තෙල් සහ කුංකුම තෙල් සියුම් සැහැල්ලු ගුණයකින් යුක්ත වේ.

තල ඇට තෙල්, ලා දුඹුරු තෙල් සහ අලිගැට පේර තෙල් වෙනත් ජනප්‍රිය තෙල් වේ
ඔබට නිර්මාණශීලී වීමට අවශ්‍ය නම් සුදුළූණු තෙල්, ඔසු තෙල් (මාර්ග වර්ණනය, සිහින්ව කැපූ ළූනු, රෝස්මරි), මිරිස් තෙල්, කුංකුම තෙල් සහ ලෙමන්, ගම්මිරිස්, තැඹිලි හෝ ඉඟුරු ආලේප කළ තෙල් ද ඇත.

<u>රසකාරක විනාකිරි</u>

විනාකිරි වල වඩාත් සම්භාව්‍ය ස්වරූපය වන්නේ සුදු හෝ රතු වයින් විනාකිරි ය. සුදු වයින් විනාකිරි යනු මූලික ඇඳුම් ඇඳීමේදී බහුලව භාවිතා වන විනාකිරි ය. රෝමයින් සලාද කොළ හෝ විකොරි අඩංගු සලාද සඳහා එය විශේෂයෙන් හොඳයි.

බෝල්සමික් විනාකිරි හෝ ෂෙරි විනාකිරි පැණිරස, ඉතා ඇරෝමැටික විනාකිරි වන අතර එහි මස් සහිත සලාද සඳහා විශේෂයෙන් හොඳ විය හැකිය. පොල් විනාකිරි ද ඇත. එය සැහැල්ලු හා තිත්ත වන අතර සුදු වයින් විනාකිරි සඳහා ඉතා හොඳ ආදේශකයක් විය හැකිය.

රෝස්මරි, බැසිල් හෝ පැඟිරි හෝ මල් පවා ආලේප කර ඇති විනාකිරි ගණනක් තිබේ.

එතරම් විවිධාකාර තෙල් හා විනාකිරි සමඟ නිර්මාණශීලී සූපවේදියෙකුට නව හා රසවත් යමක් සෑදීම පහසුය, නිවැරදි රසයන් සහ ගුණය සලාදයේ අමුද්‍රව්‍ය සමඟ ප්‍රවේශමෙන් මිශ්‍ර කරන්න.

<u>සලාද වල භාවිතා වන කුළුබඩු වර්ග</u>

සැරසීමක දී ඔබට විවිධ කුළුබඩු භාවිතය ද සොයාගත හැකිය:
ව්‍යංජන කුඩු, ඩිල් වල්පැලෑටි, ඉඟුරු, සුදුළූණු, කොත්තමල්ලි, මින්ට් අබ, බීජ රතු මිරිස්, දුරු, උදාහරණයක් ලෙස

<u>සලාදයක අමුද්‍රව්‍ය, marinade කිරීමට භාවිතා කරන අබ වර්ග</u>

මෙම අබ වර්ග සලාද මැරිනේට් මුහුදු ආහාර, කුකුළු මස්, එළවළු හෝ සලාද සඳහා භාවිතා කරන පලතුරු සඳහා යොදා ගනී.

- කහ අබ - ඇමරිකානු සාම්ප්‍රදායික හොට් ඩෝග් අබ, කහ පැහැයෙන් සහ මෘදු රසය ඇත.
- ඩිජොන් අබ - ප්‍රංශයේ ඩිජොන් වලින් ආරම්භ වූ එය සුදුමැලි කහ පැහැයෙන් යුක්ත වන අතර ශක්තිමත් හා ආම්ලික රසය ඇත.
- කුළුබඩු දුඹුරු අබ - කුළුබඩු දුඹුරු අබ විවිධ වෙළඳ නාම ඇති නමුත් වඩාත් ප්‍රචලිත වන්නේ ප්‍රංශයේ කුළුබඩු දුඹුරු අබය. එය අනෙක් බොහෝ අබ වලට වඩා ස්පයිසර්, සෙස්ටියර් සහ ශක්තිමත් රස අබයකි.
- මී පැණි අබ - 1980 ගණන්වල හියු ෆ්ලෙමින් විසින් සොයා ගන්නා ලද මෙම අබ පැණිරස, රසවත් හා ක්‍රීම් රසයෙන් යුක්තය.

වියළීම

Dressing වලින් තොරව සලාදයක් යනු කුමක්ද? වෘත්තීය / වාණිජ මුළුතැන්ගෙයකින් පිරිනමන සියලුම සලාද ඇඳුම් ඇඳීම සමඟ කළ යුතුය.

මූලික dressing වර්ග 4 ක් ඇත:

<u>A.විනාකිරි පදනම් කරගත්</u>

වඩාත්ම මූලික dressing Vinaigrette ලෙස හැඳින්වේ:

මූලික වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍ය:

- කොටස් 3 ක් ඔලිව් තෙල්
- 1 කොටස විනාකිරි
- රස කිරීමට ලුණු හා ගම්මිරිසa

(තෙල් හා විනාකිරි ඉමල්ෂන් සාදන තෙක් අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කරන්න)

Vinaigrette පදනමක් ලෙස භාවිතා කරමින් dressing විවිධ වෙනස්කම් තිබේ:

- ලෙමන් dressing - විනාකිරි වෙනුවට ලෙමන් භාවිතා කරන Vinaigrette
- ඉංග්‍රීසි අබ dressing - ඉංග්‍රීසි අබ තේ හැන්දක සමග Vinaigrette
- ප්‍රංශ අබ dressing - ප්‍රංශ අබ තේ හැන්දක සමග Vinaigrette
- සිහින් ඔසු පැළඳීම - parsley, chervil හෝ tarragon වැනි සිහින් ව කැඩුණු ඖෂධ පැළෑටි සහිත Vinaigrette

- විනොනේඩ් කණ්නාඩි කිරීම - කැඩුණු ඝන තම්බාගත් බිත්තර, කැපූ parsley සහ බීට්රූට් සිහින් fine brunoise සමග Vinaigrette
- Roquefort Dressing - Roquefort චීස් සමඟ Vinaigrette
- දහසක් Island Dressing - වයිනයිග්රෙවට් ටබස්කෝ, රතු සහ කොළ පැහැති පිමෙන්ටෝ, parsley, තම්බා බිත්තර, තක්කාලි කෙචප් සමඟ මිශ්‍රරස කර ඇත.

B. ආම්ලික ක්‍රීම් මත පදනම් වූ

මූලික වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍ය:

- 1 කොටස ලෙමන් යුෂ
- කොටස් 5 ක් (සැහැල්ලුවෙන් ගසන ලද) නැවුම් ක්‍රීම්
- රස කිරීමට ලුණු හා ගම්මිරිස්

(අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කරන්න)

C. මෙයොනීස් පදනම් කරගත්

මූලික වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍ය:

- බිත්තර කහ මදය
- ඔලිව් තෙල්
- විනාකිරි
- අබ
- රස කිරීමට ලුණු හා ගම්මිරිස්

(තෙල් හා විනාකිරි එයසජන න ඉමල්ෂන් සාදන තෙක් අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කරන්න)

මෙයොනීස් පදනමක් ලෙස භාවිතා කරමින් ඇඳුම් ඇඳීමේ යම් වෙනස්කම් තිබේ:

- කොක්ටේල් dressing - මෙයොනීස්, තක්කාලි සෝස් හෝ කෙචප්
- Ranch Dressing - මෙයොනීස් සහ බටර්

D. ස්වාභාවික යෝගට් පදනම් කරගත්

ලෙමන් සමඟ මූලික වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍ය:

- 1/2 කෝප්ප හැකි නම් සරල ග්‍රීක යෝගට්)
- 1/2 කෝප්ප අමතර වර්ජින් ඔලිව් තෙල්
- 1 මේස හැඳි සුදු වයින් විනාකිරි
- ලෙමන් යුෂ තේ හැඳි 2
- අඹරන ලද සුදුළූණු 1 තේ හැඳි
- සීනි 1 1/2 තේ හැඳි
- තේ හැඳි 1/2 වියළි ඩිල්
- 1/2 තේ හැඳි ගම්මිරිස්
- තේ හැඳි ලුණු

(අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කර රස වර්ධනය සඳහා වෙන් කරන්න)

යෝගට් මත පදනම් වූ Dressing ඔබට මී පැණි අබ හෝ වයිට්ස් එකතු කළ හැකිය, නැතහොත් මෙයොනීස් යෝගට් වෙනුවට ආදේශ කිරීමෙන් මෙයොනීස් මත පදනම් වූ Caesar Salad Dressing සෞඛ්‍ය සම්පන්න අනුවාදයක් බවට පත් කළ හැකිය.

ජනවාර්ගික සලාද

ශ්‍රී ලංකා සම්බොල් හැරුණු විට, ඔබ බොහෝ විට මෙනු වල දිස්වන බැවින් ඔබ දැනගත යුතු ජාත්‍යන්තර සලාද කිහිපයක් තිබේ.

කෝබ් සලාද (ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය)

වොල්ඩෝෆ් සලාද (ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය)

මෙක්සිකානු බීන් සලාද (මෙක්සිකෝව)

නිනෝයිස් සලාද (ප්‍රංශය)

තබ්බුලේ (තුර්කිය)

ග්‍රීක සලාද (ග්‍රීසිය)

ගැඩෝ-ගැඩෝ (ඉන්දුනීසියාව)

යම් වුන් සෙන් (ග්ලාස් නූඩ්ල් සලාද - තායිලන්තය)

මිමෝසා (රුසියාව)

ඔබේම සලාදයක් සාදන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්මයජනක සෞඛ්‍ය සම්පන්න එළවළු වර්ග රාශියක් ඇත. ඔබේ කුසලතා වැඩි වන විට, අත්සන සලාදයක් සෑදීම සඳහා දේශීය එළවළු දෙස බලන්න. උදාහරණයක් ලෙස, අද අපට සොයා ගත හැකිය, කටුක කරවිල සලාද, ගොටුකොල සලාද, wing bean සලාද සහ යනාදිය.

සමාලෝචනය

1. සලාදයක අරමුණු 5 මොනවාද?

2. තනි සලාද සඳහා උදාහරණ 5 ක් ලැයිස්තුගත කරන්න:

3. COMPOUND සලාද සඳහා උදාහරණ 5 ක් ලැයිස්තුගත කරන්න:

4. සලාදයක සංයුතිය පැහැදිලි කරන්න:

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්:

ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ, අමුද්‍රව්‍ය 5 ක් මෙන්ම සලාදයක් තුළ හොඳින් ගමන් කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන dressing තෝරන්න. ඔබේ අදහස කණ්ඩායමේ සෙසු අයට ඉදිරිපත් කරන්න. ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න.

dressing සමඟ මූලික සලාද වට්ටෝරු කිහිපයක් මෙන්න:

Coleslaw **අමුද්‍රව්‍ය (පිළිගැන්වීම 6)**

- ඉරා ගත් ගෝවා සහ කැරට්

Coleslaw Dressing:

- කෝප්ප ½ මෙයොනීස්
- මේස හැඳි 1 විනාකිරි
- 1 ½ මේස හැඳි ලෙමන් යුෂ
- 2 මේස හැඳි සුදු සීනි (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)
- තේ හැඳි ¼ ලුණු
- තේ හැඳි ½ සුදු ගම්මිරිස් හෝ කළු ගම්මිරිස්

ක්‍රමය:

1. මෙයොනීස්, විනාකිරි, සීනි, ලුණු, ගම්මිරිස් ඒකාබද්ධ කර සිනිඳු වන තෙක් මිශ්‍ර කරන්න.
2. ගෝවා සෝදන්න.
3. මෙයොනීස් මිශ්‍රණයට ඉරා දැමූ ගෝවා එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
4. රසයට ලුණු හෝ විනාකිරි එක් කරන්න.

මෙම මූලික වට්ටෝරුවට උද්‍යාන ස්ලෝ එකක් සෑදීම සඳහා දැමූ කැරට්, පෙති කපන ලද හෝ ජූලියන් සැල්දිරි සහ අමු බෙල් පෙපර් එක් කළ හැකිය.

නැතහොත් මිශ්‍ර ගෝවා ස්ලෝ එකක් සෑදීමට ඔබට හරිත ගෝවා අඩක් සහ රතු ගෝවා අඩක් භාවිතා කළ හැකිය.

ඔබ ගෝවා ප්‍රමාණය වෙනස් කරන්නේ නම් සහ වෙනත් එළවළු එකතු කරන්නේ නම් ඒ අනුව වට්ටෝරුව සකස් කිරීමට මතක තබා ගන්න.

මිශ්‍ර සලාද අමුද්‍රව්‍ය (4-6 පිළිගැන්වීම)

- රොමේන් සලාද කොළ 1 හිස
- පිපිඤ්ඤා 1 (පොතු ඉවත්කල හා පෙති කපන ලද)
- කුඩා (හෝ චකමප) තක්කාලි 2-3 ක්
- (cored හා wedges වලට කපා)
- කුඩා රතු ලූණු 1 ක් (තුනී පෙති කපන්න)

මිශ්‍ර සලාද සඳහා Vinaigrette Dressing

- විනාකිරි 2 මේස හැදි
- ඔලිව් තෙල් මේස හැදි 6 ක්
- රස කිරීමට ලුණු හා බිම් ගම්මිරිස්

(ඔබ කැමති නම් අබ 2 මේස හැදි එකතු කළ හැකිය)

ක්‍රමය:

1. පිරිසිදු කළ සලාද කොළ කොළ ප්‍රමාණයේ කැබලිවලට ඉරා බඳුනේ තබන්න.
2. පිපිඤ්ඤා පෙති, තක්කාලි කුට්ටි සහ ලූණු පෙති එකතු කරන්න.
3. විනාකිරි සහ ඔලිව් තෙල්, ලුණු හා ගම්මිරිස් (රස කිරීමට) ඉසිය යුතුය

සීසර් සලාද අමුද්‍රව්‍ය (පිළිගැන්වීම 6)

- රොමේන් සලාද කොළ 1 හිස
- පිළිගැන්වීම කිරීම සඳහා නැවුම්ව ගාන ලද පර්මේසන්
- Croutons (පිළිගැන්වීම 6 ක් සඳහා ප්‍රමාණවත්)

Caesar Dressing

- අඹරන ලද සුදුලූණු බික් 6 ක්
- අබ 1 තේ හැන්දක්
- විනාකිරි 1 මේස හැදි
- මෙයොනීස් ¾ කෝප්ප
- ගාන ලද පර්මේසන් චීස් මේස හැදි 6
- 1 තේ හැන්දක වෝර්සෙස්ටර්ෂයර් සෝස්
- ලෙමන් යුෂ 1 මේස හැදි
- ඔලිව් තෙල් ¼ කෝප්ප
- (අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ) අඹරන ලද anchovy fillets 5 ක්, අඹරන ලදි
- රස කිරීමට ලුණු, ගම්මිරිස

ක්‍රමය:

1. dressing අමුද්‍රව්‍ය ඒකාබද්ධ කර මිශ්‍ර කරන්න.
2. පාන් මත සුදුළූණු අතුල්ලන්න, ඉන්පසු කපා උඳුන තුල toast කරන්න
3. බේකන් බැද හෝ sauté කර එය සිසිල් වූ පසු කුඩා කැබලිවලට කපන්න.
4. සලාද කොළ කොළ සෝදන්න. ඉන්පසු bowl හෝ පිඟානක පිළිවෙලට තබන්න.
5. dressing එකතු කර කාසියේ වාසිය.
6. පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර බේකන් සහ croutons එකතු කරන්න.

සමාලෝචනය

මොඩියුලය 2 වෙතින් ආරක්ෂිත කණු සමාලෝචනය කරන්න - ඒවා මොනවාද?

2. ආරක්ෂිත වසකක්‍රි එක් සලාදයක් සෑදීමට බලපාන්නේ කෙසේද?
   ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ඔබේ අදහස් ලියන්න.
   ඔබේ අදහස් අනෙක් සිසුන් සමඟ බෙදා ගන්න.

3. ඔබ සලාදයක් පිළියෙළ කරන බව සිතන්න. ඔබ මෙම සලාදය සාදන ආකාරය සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් හෝ වැඩ සැලැස්මක් ලියන්න. පළමු පියවර ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත.

a) සලාද වට්ටෝරුව තෝරන්න.

b)

c)

Appetizer යනු කුමක්ද?

සමහර ඉතිහාසඥයින් පවසන්නේ "zakouski" නම් කුඩා ප්‍රණීත ආහාර රුසියාවේ ආරම්භ වූ බවයි. තවත් ඉතිහාසඥයින් පවසන්නේ කුඩා ආහාරයක් පිළිබඳ අදහස චීනයේ පැවතිය හැකි අතර සේද මාවත හරහා යුරෝපයට ගිය බවයි. සෑම සංස්කෘතියකම 'ච්චැළුස'ැර පවතින බව ස්ථිරයි.

දහනව වන ශතවර්ෂයට පෙර පුරාම Appetizer ලබා ගත හැකි විය. අද අප දන්නා ආහාර වේලවල අනුප්‍රාප්තිය සාමාන්‍ය සිරිතක් බවට පත්විය. මෙම අවස්ථාවේදී, Appetizer රැඩිකල් ලෙස වෙනස් වූ අතර, ආහාරයේ වෙන කවරදාකටත් වඩා පිරිපහදු කළ අංගයක් බවට පත්වී වෙනම ආහාර වේලක් බවට පත්විය. මෙයද — Appetizer යන යෙදුම පොදු භාවිතයට ඇතුළු වන කාලයයි.

අද Appetizer ආහාර වේලෙහි කොටසක් වන අතර එය ආහාර වේල තුන හතරක පළමු පා ආහාර වේල වේ. සුප් වලට පෙර හෝ සුප් වෙනුවට පිරිනමන ඕනෑම දෙයක් 'ච්චැළුස'ැර ලෙස වර්ග කළ හැකි බව සාමාන්‍යයෙන් පිළිගැනේ.

එමනිසා, තෝරාගත් අමුද්‍රව්‍ය හෝ Appetizer ලෙස තෝරාගත් ආහාර ප්‍රධාන ආහාර වේල අනුපූරක විය යුතුය. Appetizer රසකාරක සහ සැහැල්ලු විය යුතුය (ග්‍රෑ 30-40).

දිවා ආහාරය, රාත්‍රී ආහාරය, රාත්‍රී ආහාරය සඳහා Appetizer පිරිනැමිය හැකි අතර, පුළුල් තේරීම, වර්ණ ආයාචනය සහ පිඟන් කෝප්පවල විවිධත්වය නිසා දවසේ ඕනෑම වේලාවක සුලු කෑම සහ සලාද සඳහා සුදුසු අයිතම සහ සංයෝජන සෑදී ඇත.

හෝර්ස් ඩ් ඕවරස් යනු කුමක්ද?

මෙම වචනය ප්‍රංශ භාෂාවෙන් වන අතර එහි අර්ථය "කාර්යයට පිටින්" යන්නයි. සාම්ප්‍රදායිකව ඔවුන් ආහාර වේලක මාලාවේ කොටසක් නොවීය. අද ඒවා තනිවම ඇති කෑම වර්ග විය හැකි අතර සාමාන්‍යයෙන් කොක්ටේල් සාදයකදී හෝ පිළිගැනීමේ උත්සවයකට (සමහර විට ඇඟිලි ආහාර ලෙස හැඳින්වේ) කෑමට පෙර පිළිගැන්වීම කරනු ලැබේ. නැතහොත් ඒවා ආහාර වේලකට ආධාරකයක් ලෙස ආහාර වේලක කොටසක් විය හැකිය (සමහර විට ඒවා බ්‍රිතාන්‍ය ඉංග්‍රීසියෙන් ආරම්භකයින් හෝ එන්ට්‍රීයස් ලෙස හැඳින්වේ) සහ Appetizer හා සමාන වේ. හෝර්ස් ඩ්වුවර්ස් උණුසුම් හෝ සිසිල් ලෙස පිළිගැනවීම කළ හැකිය.

Appetizer සැකසීමේදී සලකා බැලිය යුතු වැදගත් සාධක

ආහාර රුචිය සැලසුම් කිරීමේදී සමහර සාධක සලකා බැලිය යුතුය.
මේවාට ඇතුළත් වන්නේ:

- නැවුම් අමුද්‍රව්‍ය
- ආකර්ශනීය පිඟන්
- නිසි ගුනය
- ඇස් ඇදගන්නා සුළු
- හොඳින් සමබර රසය

සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව

මෙම මොඩියුලයේ ආරම්භය බලන්න සහ නැවුම් / අමු අමුද්‍රව්‍ය සහ පිසින ලද අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම සඳහා සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂණ නීති සමාලෝචනය කරන්න.

එසේම මතක තබා ගන්න:

ටින් කළ (ටින් කළ) මාළු - විශාල ප්‍රමාණවලින් හිස්ටමින් සෑදීම වළක්වා ගැනීම සඳහා 'චැරළුස'ැර නිපදවීමට අවශ්‍යන ප්‍රමාණයට අනුව සුදුසු ටින් මාළු මිලදී ගත යුතුය. හිස්ටමින් සෑදීම මගින් හිස්ටමින් විෂ වීමට හේතු විය හැක.

කොමඩු - කොමඩු බිමට සමීපව වැඩෙන අතර, ඔවුන්ගේ සම පහසුවෙන් බැක්ටීරියා, විශේෂයෙන් සැල්මොනෙල්ලා බැක්ටීරියා සඳහා උපකාරකයක් බවට පත්විය හැකිය. සමට කිසිදු හානියක් නොවන කොමඩු මිලදී ගන්න. ඕනෑම අපිරිසිදුකමක් පිරිසිදු කළ යුතුය. දින 15 ක් පමණ ශීතකරණයේ තබන්න.

කොමඩු ගෙඩියක් කැපීමට පෙර, කොමඩු වතුරෙන් හා පිරිසිදු නැවුම් නිෂ්පාදන බුරුසුවකින් හොඳින් සෝදන්න. කැපීමට පෙර කොමඩු හොඳින් වියළා ගන්න.

Apertizer වර්ග

Apertizer වර්ග 3 ක් ඇත:

වර්ගය	උදාහරණයක්
තනි සීතල ආහාර	දුම් සැමන්, පෙට්, කොමඩු, බෙල්ලන්, කේවියර්, දුම් මාළු, ෆෝයි ග්‍රා ස්, සලාමි, විවිධ පිසින ලද හෝ දුම් කළ සොසේජස්, හූමි (එළවළු හෝ මාළු), පෝච්චි කළ ඉස්සන්, මිදි කොක්ටේල්, ඉස්සන් කොක්ටේල්, මුහුදු ආහාර කොක්ටේල්, බිත්තර මෙයොනීස් ආදිය.
හොඳින් පළපුරුදු සීතල ආහාර	තැළුණු බිත්තර සමග දුම් සැමන්, ඉස්සන් සමග චිකන් අක්මාව මූස්, මැරීන් හතු සමග බිත්තර, අර්තාපල් සලාද, පිරවූ බිත්තර හා සලාමි, පර්මා හැම් සමඟ චීස් මූස් ආදිය.
හොඳින් පළපුරුදු උණුසුම් ආහාර	උණුසුම් සුෆල් (චීස්, මුහුදු ආහාර), ෆ්‍රිටර්ටර්ස් (මුහුදු ආහාර, ඉස්සන්, බිම්මල්, චීස්), ක්‍රොමකට් (මාළු, මුහුදු ආහාර, එළවළු, හරක් මස් හෝ එළුමස්), ක්විච් (ක්විච් ලොරේන්) යනාදිය.

එක් පිගානකක උණුසුම් හා සිසිල් Apertizer එකට පිළිගැන්වීම කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් මෑතකදී පවතී. උදාහරණයක් ලෙස:

- සාම්ප්‍රදායික නිනෝයිස් සලාද සහ උණුසුම් හරක් මස් ටකෝස් ග්වාකොමෝල් සහ අඹ සහ jalapeno shooter **සමඟ** පිළිගැන්වීම **කර ඇත**.
- ඩිල්-මැරිනේටඩ් සැමන් ටාටාර් සහ උණුසුම් මුහුදු ආහාර සුප් එකක් හැපෙනසුළු හරිතයන් සහ souffle සමඟ පිළිගැන්වීම කරයි.
- කජුන් කුළුබඩු සහිත ග්‍රිගල් කළ ඉස්සන්, බාබකියුඩ්, මී හරක් පියාපත් සහ නොරි-කොටු කළ නිල් වරල් ටූනා ටාටකි යන දෙවර්ගයේම හරිත සලාද හා චීස් වසබි සෝර්බෙට් සමඟ පිළිගැන්වීම කර ඇත.

<u>සැකසූ මස් සහ මාළු</u>

ඉහත වගුවේ ඇති Apertizer තෝරාගැනීමෙන් ඔබට දැකිය හැකි පරිදි, Apertizer රචනා කිරීම සඳහා සැකසූ මස් සහ මාළු විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරනු ලැබේ.

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ සහකරු හෝ කණ්ඩායම සමඟ ඔබ හුරුපුරුදු සැකසූ මස් ලැයිස්තුවක් සාදන්න. පන්තියේ අනෙක් අය සමඟ සසඳන්න.

නැතහොත් - සීතල ගබඩාවක හෝ ශීත කිරීමේ කාමරයක (සුපිරි වෙළඳසැලකට යන්නද?) බලන්න සහ සැකසූ මස් අයිතම කීයක් හඳුනාගත හැකිදැයි බලන්න. ඔවුන් කොහෙන්ද? ඔවුන් රස මොන වගේද?

ඔබ හුරුපුරුදු විය යුතු සැකසූ මස් ලැයිස්තුවක් මෙන්න:

නම	විස්තර	භාවිතා කළ හැකිය
සොසේජ්	සිලින්ඩරාකාර හැඩයකින් සමෙන් ඔතා අඹරන ලද මස්	සුප්, සලාද, Apertizer, කැඩුණු, පෙති කපන ලද හෝ සම්පූර්ණයි.
සලාමි	අධිකව රසකල සොසේජස් වර්ගය	චීස් පුවරුවක කොටසක් ලෙස හෝ තනිවම
හැම් සහ බේකන්	ඌරෙකුගේ කකුලේ හෝ බඩේ ඉහළ කොටසේ ලුණු දැමූ හෝ දුම් කළ මස්	සලාද සහ Apertizer තුළ
පැස්ට්‍රාබම්	අධික රසකල දුම් ගවමස්	කුඩා පීසා හෝ කැනේප් මත
Corned හරක් මස් / එළුමස්	හරක් මස් හෝ එළුමස් අති ක්ෂාරවල සංරක්ෂණය කර, පසුව කැපූ හා තද කර ටින් වල විකුණනු ලැබේ.	සාමාන්‍යයෙන් සැන්විචස් වල
දුම් මාළු	cured හා දැව ගින්නෙන් දුම් ගසන ලද මාළු	කැනේප් වැනි බොහෝ ආහාර රුචියෙහි දුම් සැමන් හෝ මැකරල් භාවිතා කරයි
ටින් මාළු	ටූනා, මැකරල්, සාඩින් සහ anchovies පොදුවේ ටින් කළ මාළු වේ. සාමාන්‍යයෙන් තෙල් හෝ අති ක්ෂාර වල සංරක්ෂණය කර ඇත.	ඕනෑම ආකාරයක Apertizer කට ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස හෝ පැතිරීමේ කොටසක් ලෙස ටින් කළ මාළු භාවිතා කළ හැකිය.

සැකසූ මස් සහ මාළු හැසිරවීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:

- මස් හා මාළු වල ලුණු (වියළි වයනය) හෝ අති ක්ෂාර හෝ තෙල්වල පොගවා තිබේද යන්න මත පදනම්ව (තෙතමනය) වෙනස් වේ. මෙය Apertizer යෙහි සමස්ත වයනය කෙරෙහි බලපායි.
- සියලුම සැකසූ මස් සහ මාළු ඇසුරුම් හෝ ටින් වලින් පැමිණේ. ඇසුරුම්කරණයට හානි නොවූ සැකසූ මස් සහ මාළු මිලදී ගන්න. කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පැහැදිලි විය යුතුය.
- බඩා කිරීම සහ භාවිතය සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කර FIFO නීති භාවිතා කරන්න.
- ඔබ පැකේජය විවෘත කර නැවත මුද්‍රා තැබීමට හෝ නැවත එතීමට හෝ නව බහාලුම්වල තැබීමට අවශ්‍ය නම් - ඔබේ ආයතනයේ SOP අනුගමනය කරන්න.
- ටින් එක දැනටමත් විවෘත කර ඇති අතර ඉතිරි වී තිබේ නම් ටින් කළ මාළු භාවිතා නොකරන්න - ඔබ හිස්ටමින් විෂ වීමේ අවදානමක් ඇත.

<u>Apertizer ලෙස භාවිතා කළ හැකි චීස් වර්ග</u>

සමහර චීස් Apertizer ලෙස සුදුසු පාන් හෝ bread sticks හෝ crackers සමඟ තනිවම භාවිතා කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත්, නවීන Apertizer චීස් එහි ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කරයි. අමාරුවේ සිට මෘදු, ඉදුණු, ඉදුණු, සහ එළකිරි වලින් පමණක් නොව එළුවන් සහ මී හරකුන් වැනි Apertizer සකස් කිරීම සඳහා විශාල චීස් වර්ග භාවිතා කළ හැකිය.

ආහාර දැනුමේ චීස් දෙස බලන්න (දිශානති අත්පොතේ 7 වන කොටස).

පහත දැක්වෙන්නේ එම චීස් සමහරක් භාවිතා කරන Apertizer සඳහා උදාහරණ වේ:

- Prosciuttoham හි ඔතා ඇති දුම් මොසැරැල්ලා කුරු
- පිටි පාන් සමඟ බැදපු ලෙමන් සමග මැරිනේටඩ් ෆෙටා
- එළු චීස් සමග බ්ලැන්කට්ටුවක අත්තික්කා
- රිකෝටා සහ ආමන්ඩ් පිරවීම සහිත කැරට් ටාට්
- ඔසු සහ සුදුළූණු බේක් කළ කැමම්බර්ට්
- දුම් ගවුඩා සමඟ ජලපෙනෝ ගම්මිරිස්

Herb and Garlic Baked Camembert

Jalapeno Peppers with smoked Gouda

Marinated Feta with roasted lemon

චීස් හැසිරවීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:

- චීස් අමු අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස සැලකිය යුතුය. ඒවායේ ඇසුරුම්කරණයට හෝ පිටත ආවරණයට හානි වූ චීස් මිලදී නොගන්න.
- එය කිරි නිෂ්පාදනයක් වන බැවින් සෑම විටම ශීතකරණය කළ යුතුය.
- චීස් පැකේජයක් විවෘත කළ පසු, චීස් වියළීම වැළැක්වීම සඳහා ඉටි හෝ පාච්මන්ට් කඩදාසිවලින් නැවත ඔතා.
- ඉතා තදින් ගොස් ඇති ඕනෑම චීස් වර්ගයක් විසි කරන්න.

Dips and Spreads

Dips සහ Spreads තවත් ජනප්‍රිය Appertizer යකි. බිංදු එළවළු හෝ පාන් කුරු හෝ ඉරිඟු චිප්ස් සහ යෝගට් හෝ චීස් මත පදනම් වූ ඩිප් බඳුනකින් සමන්විත වේ. Dips සහ Spreads පෙති කපන ලද බෑගට් / ටෝස්ට් පාන් සහ පැතිරෙන ක්‍රීම් හෝ චීස් වලින් සමන්විත වේ. සමහර Dips සහ Spreads එකිනෙකට වෙනස් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

Dips සහ Spreads උදාහරණ:

Guacamole

Blue Cheese Dip

Mexican Salsa

Balsamic Vinegar and Olive Oil

Hummus

<u>පන් පේස්ට්‍රි Appertizer</u>

Spinach and Feta Pocket

Bacon Pinwheel

Chicken Bouchée

<u>මස් සහ මුහුදු ආහාර Appertizer</u>

- Quiche Lorraine
- Prawn Cocktail
- Liver Pate
- Swedish Meatballs
- Crab Meat Salad
- Fish Cakes
- Empanadas
- Steamed mussels or clams
- Fresh Oysters with Lemon Wedges

Swedish Meatballs

Prawn Cocktail

Empanadas

Fish Cakes

Crab Meat Salad

<u>පෙට්ස්, හූමි හා ඇස්පික්ස්</u>

Pate:

පේට් යනු සම්ප්‍රදායිකව ෆෝර්ස්මීට් වලින් සාදන ලද පේස්ට්, පයි හෝ රොටියක් වන අතර සාමාන්‍යයෙන් අක්මාව අඩංගු වේ.

ෆෝර්ස්මීට් යනු සිහින් මස් සහ මේදය අඹරන ලද සහ එකට මිශ්‍ර කර ඇති (සොසේජස් නිෂ්පාදනය සඳහා ද භාවිතා කරයි) සහ වයනයෙහි සිනිඳු හෝ රළු විය හැකිය. මුහුදු ආහාර, වල් ක්‍රීඩාව සහ කුකුළු මස් වැනි දේද භාවිතා කළ හැකිය. එළවළු, කුළුබඩු, ඖෂධ පැළෑටි, බ්‍රැන්ඩි හෝ වයින් පොදු එකතු කිරීම් වේ.

පෙට් උණුසුම් හෝ සීතල ලෙස පිළිගැන්වීම කළ හැකි නමුත් සාමාන්‍යයෙන් Apertizer ලෙස භාවිතා කරන විට සීතල පිළිගැන්වීම කරයි. පාත්තයාගේ අක්මාවෙන් සාදන ලද "ෆෝයි ග්‍රාස්" වඩාත් ප්‍රචලිත පේට් වේ.

Terrine:

සාම්ප්‍රදායික ප්‍රංශ ආහාරයක් වන අතර එය පේට්ට සමාන වේ, නමුත් එය පේස්ට් ආකාරයෙන් හමු නොවේ.එය ශක්තිමත් මස් රොටියක් වන අතර එය ආවරණය කරන ලද අච්චුවක පිසින ලද බඳුනක පිසිනු ලැබේ. නූතන Terrine සෑම විටම මස් හෝ සත්ව මේදය අඩංගු නොවන නමුත් ඒවා තවමත් හතු සහ පිරිසිදු කළ පලතුරු වැනි මේද ආදේශක අඩංගු වේ.

Aspic:

ඇස්පික් යනු මස් stock හෝ සම්පූර්ණයෙන් සාදන ලද ජෙලටින් බවට සැකසූ අමුද්‍රව්‍යයකි. ජෙලටින් සැකසීමට වඩාත් පොදු අමුද්‍රව්‍ය වන්නේ මස් අයිතම, එළවළු හෝ පලතුරු ය. පැණිරස ඇස්පික්ස් විසින් වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි ජෙලටින් මිශ්‍රණයක් භාවිතා කරයි.

සමහර විට එය "ඇස්පික් ජෙලී" හෝ ඇස්පික් ජෙලි ලෙස හැඳින්වේ.

BUFFET APPETIZERS

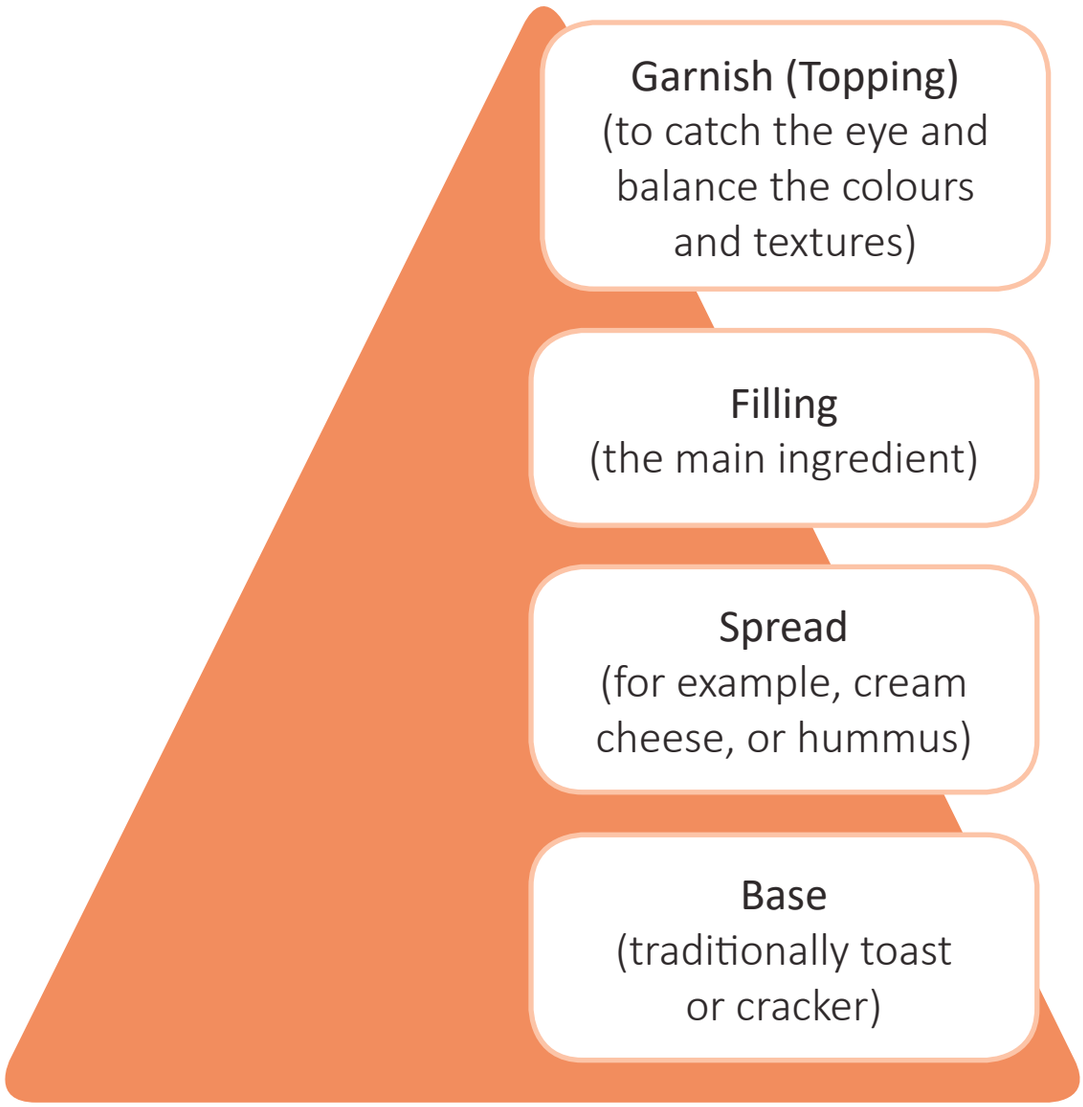
බුෆෙ මේසයකදී ඔබ Appetizers සඳහා කොටසක් සොයා ගනු ඇත. උණුසුම් මෙන්ම සීතල Appetizers ද ඇත. සුප්‍රකටසිද්ධ ප්‍රියතමයන් දෙකක් මෙන්න:

<u>කැනේප්</u>

කැනේප්ස් "විනෝදජනක-බූව්" ලෙසද හැඳින්වේ. සාම්ප්‍රදායිකව ඒවා සුදු හෝ දුඹුරු පාන් වලින් සාදා ඇත්තේ කබොල ඉවත් කරමිනි. පාන් ටෝස්ට් හෝ සරල විය හැකි අතර විවිධ හැඩවලට කපා ඇත. නමුත් නූතන විකෘති වලින් අදහස් වන්නේ පාන් හැඳි සහ මත්පැන් වීදුරු මගින් ආදේශ කළ හැකි බවයි.

කැනේප්ස් උණුසුම් හෝ සිසිල් ලෙස පිළිගැන්වීම කළ හැකි අතර විවිධ සංයෝජනයන්ගෙන් පැමිණිය හැකිය.

<u>කැනේප් සංයුතිය</u>



මෙම පින්තූර වලින් ඔබට දැක ගත හැකිය කැනේප් පිඟානක (සාම්ප්‍රදායික) පිළිගැන්වීම කළ හැකි නමුත් ඒ හා සමානව වෙනත් වර්ගවල කෑම වර්ගවලද පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

Shooters

Shooters යනු උස වීදුරුවක්, විස්කි වීදුරුවක් හෝ එක්ස්ප්‍රෝදස් කෝප්පයක් වැනි කුඩා මග් වැනි කුඩා වීදුරුවක පිළිගැන්වීම කරන Appetizer යකි. Shooters අන්තර්ගතය සුප්, පළතුරු ඉස්ම, යුෂ, යෝගට් බීම (සුමටයක් වැනි), බිංදු සහ මූස් ය. රසය එකතු කිරීම සඳහා විවිධ ස්ප්‍රිතු භාවිතා කළ හැකිය. පාන්, පළතුරු, එළවළු ආදිය සමග ඒවා රැගෙන යා හැකිය.

විශේෂ ආධුනිකයින් (ඉතාලි සහ ජපන්)

<u>කාර්පැසියෝ</u>

රතු මස් (හරක් මස්, veal හෝ වැනිසන්) හෝ මාළු (සාමාන්‍යයෙන් සැමන් හෝ ටූනා) ලෙමන් හෝ විනාකිරි, ඔලිව් තෙල්, ලුණු හා ගම්මිරිස් සමග තුනී පෙති කපන ලද හෝ කුඩු කර අමු ලෙස පිළිගැන්වීම කර ඇත.
මස් හෝ මාළු එළවළු හෝ පළතුරු හෝ මුහුදු ආහාර සමග ආදේශ කළ හැකිය.

එය ඉතාලි ආහාරවල දක්නට ලැබෙන ජනප්‍රිය Appetizer යකි.
එය 1950 ගණන්වල වැනීසියේ ගුයිසෙප් සිප්‍රානි විසින් සොයා ගන්නා ලදී. මුල් කෑමක් හරක් මස් සමග පිරිනමන ලදී.

Beef Carpaccio

Salmon Carpaccio

Octopus Carpaccio

<u>සුෂි</u>

සුෂි යනු ජපන් තැම්බූ බත් වර්ගයකි. එය සහල් පිසූ පසු විශේෂ විනාකිරි, සීනි සහ ලුණු එකතු කර ඇත. ඉන්පසු එය මුහුදු ආහාර (දැල්ලන්, ඊල්, යෙලෝ ටේල්, සැමන්, ටූනා හෝ කකුළුවන්) සහ / හෝ එළවළු සමඟ පිළියෙළ කරනු ලැබේ.

සුෂි සාම්ප්‍රදායිකව මධ්‍යම ධාන්‍ය සුදු සහල් වලින් සාදා ඇති නමුත් එය කෙටිකාලීන සහල් සහ දුඹුරු සහල් වලින් ද සකස් කළ හැකිය.

එය සමඟ වසබි, අච්චාරු දමන ලද ඉඟුරු සහ සෝයා සෝස් ඇත.

Hosomaki

Nigiri zushi

Tempura Rolls

Maki zushi

Temaki zushi

Uramaki

<u>සෂිමි</u>

මෙය ජපන් කෑමක් වන අතර අමු මුහුදු ආහාර වලින් තුනී පෙති කපන ලද අතර සෝයා සෝස්, වසබි සහ අච්චාරු දමන ලද ඉඟුරු ද ඇත. එය බොහෝ විට ඉදිරිපත් කරනුයේ අමු, කඩදාසි ඉරා දැමූ ජපන් රාබු ඇඳක් මත ය.

සමාලෝචනය

1. මාර්ගෝපදේශ අත්පොතෙන් ආහාර සුරක්ෂිත කරුණු සමාලෝචනය කරන්න - ඒවා මොනවාද?

2. ආරක්ෂිත කුළුණු එක් Appetizer යක් හෝ සලාදයක් සෑදීමට බලපාන්නේ කෙසේද?
   ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ඔබේ අදහස් ලියන්න.
   ඔබේ අදහස් අනෙක් සිසුන් සමඟ බෙදා ගන්න.

3. ඔබ පුද්ගලයන් 10 දෙනෙකු සඳහා ආහාර රුචිය සකස් කරන බව සිතන්න. ඔබ මෙම සලාදය සාදන ආකාරය සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් හෝ වැඩ සැලැස්මක් ලියන්න. පළමු පියවර ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත.

a) Appetizer වට්ටෝරු තෝරන්න.

b)

c)

සමාලෝචනය

4. කැනේප් සංයුතිය අනුව පහත කැනේප් ලේබල් කරන්න:

5. ඔබට උදව් කිරීමට අත්පොත භාවිතා කරමින්, විවිධ චීස් 7 ක් නම් කරන්න:

6. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ සඳහා ඔව් හෝ නැත යනුවෙන් පිළිතුරු දෙන්න:

a) Appetizer වර්ග 8 ක් ඇත.
b) Appetizer සඳහා බොහෝ වර්ගවල එළවළු සහ පලතුරු භාවිතා කළ හැකිය.
c) සැකසූ මස් සහ මාළු ඉතා ලුණු සහිතයි.
d) හෝර්ස් ඩි ඕවරස් ආහාර වේලක කොටසක් ලෙස පිළිගැන්වීම කළ නොහැක.

ගැටලුව විසඳීම

පහත දැක්වෙන අවස්ථා වලදී ඔබට කළ යුතු හෝ කළ හැකි දේ:

සිදුවීම ඒ:
කල් ඉකුත්වීමට ආසන්න ක්‍රීම් චීස් හා ශීතකරණයේ කල් ඉකුත් වූ ඇඹුල් ක්‍රීම් කිහිපයක් තිබේ. ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

සිදුවීම බී:
dressing සඳහා ඔබ සෑදූ මෙයොනීස් අඩුවී ඇත - ගැටලුව නිවැරදි කිරීමට ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

සිදුවීම සී.
ඊයේ සිට ඉතිරිව ඇති (මූලික) අර්තාපල් සලාද කිහිපයක් තිබේ. පුහුණුවීම් සඳහා Appetizer සකස් කිරීමට එය භාවිතා කිරීමට ඔබට අවසර දී ඇත. එය රසවත් කිරීමට ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා ඔබ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව සලාදයක් පිළියෙළ කිරීමටත් සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව ආහාර රුචිය සකස් කිරීමටත් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඔබට ප්‍රායෝගික තක්සේරුවක් සඳහා සූදානම් වීමට:

- ඔබේ ආයතනයේ මුළුතැන්ගෙයෙහි ඇති අමුද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ඔබව හුරු කරවන්න.
- විවිධ අමුද්‍රව්‍යවල විවිධ වයනය හා රසයන් පිළිබඳව ඔබව හුරු කරවන්න.
- බුෆෙ එකක Appetizer දෙස බලා අමුද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම.
- මූලික සලාදයක් හා Appetizer ක් සෑදීමට පුරුදු වන්න.
- මූලික dressing හතර සෑදීමට පුරුදු වන්න.

සටහන

සටහන

සටහන

සටහන

මොඩියුලය 12

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

Stock, සුප් සහ සෝස් සකස් කිරීම

Stock, සුප් සහ සෝස් සකස් කිරීම

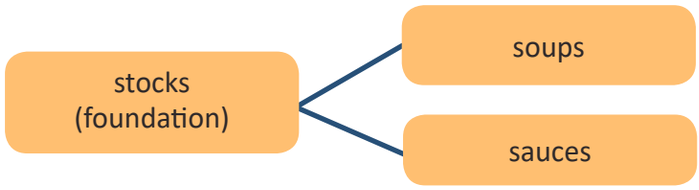
ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකිවිය යුතුය: ➤ විවිධ වර්ගයේ stock, සුප් සහ සෝස් (අමුද්‍රව්‍ය, මෙවලම්, උපකරණසහ සකස් කිරීම) හඳුනා ගන්න ➤ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව සුප් දෙකක් සූදානම් කරන්න ➤ සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව සෝස් දෙකක් සූදානම් කරන්න (සුප් සහ සෝස් දෙක පිළියෙළ කිරීම ද අදාළ stock පිළියෙළ කිරීම හා සම්බන්ධවේ)

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ stock, සුප් සහ සෝස් ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. stock යනු සෝස් සහ සුප් සඳහා රසය ගොඩනංවන කොටස්වන අතර, එබැවින් විවිධාකාර උසස් තත්ත්වයේ stock පිළියෙල කිරීමේ දැනුම හා පුහුණුව ඔබට තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම stock පසුව බොහෝ කෑම වර්ග සහ සුප් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා රසවත් සෝස් සෑදීමට යොදා ගනී. ලොව පුරා සුප් අනුභව කරන අතර විවිධ රසයන් හා සංයෝජන විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත, ඔබ සමහර ප්‍රසිද්ධ ජාතික සුප් ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. Stock, සුප් සහ සෝස් සෑදීමේ තාක්ෂණය ඉතා වැදගත් වන අතර හොඳම ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා උපදෙස් හොඳින් පිළිපැදිය යුතුය.

Stock, සුප් සහ සෝස් සඳහා හැඳින්වීම

හොඳම ආහාර පිසීම රඳා පවතින් නේ උසස් තත්ත්වයේ Stock මත පදනම් වූ සුප් සහ සෝස් මත ය, එබැවින් ඔබේ පුහුණුව ආරම්භයේදීම ඔබ ඉගෙන ගත යුතු අත්‍යවශ්‍ය කුසලතාවයක් ලෙස stock සෑදීම පවතී.

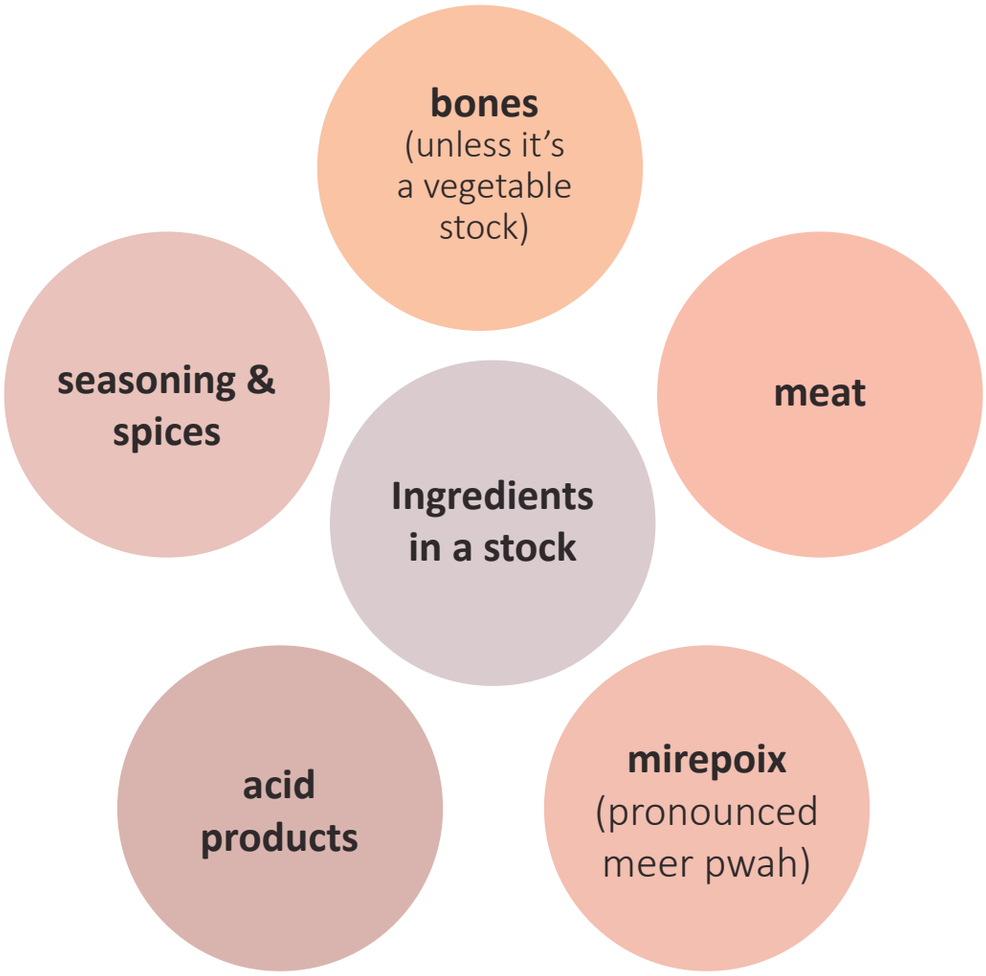
Stock සහ සෝස් කිසිවිටෙකත් ඒ අයුරින්ම පිළිගැන්වීම නොකරන නමුත්වෙනත් බොහෝ ආහාරපාන සූදානම් කිරීමට යොදා ගනී.



STOCKS

මස්, කුකුළු මස් හා මාළු සහ
ඒවායේ කටුවලින් ලබාගත් රසයන් සහ එළවළු සහ රසකාරක වලින් සාදන ලද පැහැදිලි, සිහින් ද්‍රවයක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය.

stock පිළියෙල කිරීමේ පරමාර්ථය වන්නේ නිසි අමුද්‍රව්‍ය තෝරාගෙන පසුව අවශ්‍ය රසයන් උකහා ගැනීමයි - වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් නිවැරදි ක්‍රියාපටිපාටිය සමඟ නිවැරදි අමුද්‍රව්‍ය ඒකාබද්ධ කිරීමයි.



Stock වල ඇති අමුද්‍රව්‍යය

කටු	මස	mirepoix	අම්ල නිෂ්පාදන	රසගැන්වීම සහ කුළුබඩු
White stock - කුකුළු මස්, හරක්මස්, එළු මස් හෝ කටු, හෝ දෙකේ එකතුවක්. කුකුළු මස් කටු හෝ ඌරු මස් කටු පවා සමහරවිට කුඩා ප්‍රමාණවලින් එකතු කරයි. ***Brown Stock*** - උඳුනක හෝ තෙලේ බැඳ දුඹුරු කර ඇති කුකුළු මස්, හරක්මස්, එළුමස් හෝ කටු. ***Fish Stock*** - පිරවීමෙන් පසු ඉතිරිවන මාළු කටු සහ කැපීම්. කෙට්ටු සුදු මාළු වලින්කටු හොඳම stock ලබාදෙයි. මේද මාළු සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා නොවේ. ***Lamb/game/turkey සහ වෙනත් stock*** විශේෂිත භාවිතයන් ඇත. අඟල්3 (සෙ.මී. 8)පමණ දිග විශාල අස්ථි කැබලි වලට කපන්න. මෙමඟින් වැඩිපෘෂ්ඨ වර්ගඵලයක් නිරාවරණය වන අතර නිස්සාරණයට ආධාරකරයි.	මස් මිල අධික බැවින් stock සෑදීමේදී මස් කලාතුරකින් භාවිතා වේ.	සියලුම stock වල එළවළු පදනම මෙයයි ***Mirepoix(***meer-pwah) යනු ළූණු, කැරට් සහ සැලද්දිරි වල එකතුවකි. කැරට් සඳහා parsnips ආදේශ කරන white mirepoix, සාමාන්‍යයෙන් සුදු හරක්මස් හෝ veal stockiy මාළු stock සඳහා stock හැකිතාක් වර්ණවත් ලෙස තබා ගැනීමට අවශ්‍යවූ විට භාවිතා වේ. බිම්මල්ද එකතු කළ හැකිය. ***white mirepoix*** එකක ළූනු වෙනුවට ලීක්ස් වෙනුවට මයිරොපොයික්ස් භාවිතා කළ හැකිය. ඔවුන් විශිෂ්ට රසයක් ලබාදෙයි. එළවළු එකම ප්‍රමාණයේ කැබලි වලට කපන්න. ප්‍රමාණය පිසීමේ කාලය මත රඳාපවතී. පිසීමේ කාලය අඩුවන තරමට කුඩා කැබලිකපා ගත යුතුය.	සම්බන්ධක පටක විසුරුවා හැරීමට අම්ල උපකාරීවේ. අස්ථිවලින් රසය සහ ශරීරය නිස්සාරණය කිරීම සඳහා ඒවා සමහරවිට stock සෑදීමේදී භාවිතාවේ. තක්කාලි නිෂ්පාදන ***දුඹුරු stock*** වලට රසය සහ ඇසිඩ් ටිකක් එක්කරයි. ***සුදු stock*** සඳහා ඒවා භාවිතා නොකෙරෙන්නේඒවා අනවශ්‍ය වර්ණයක් ලබා දෙන බැවිනි. ***දුඹුරු පැහැති stock*** සෑදීමේදී පවා තක්කාලි වැඩිපුර එකතු නොකිරීමට වග බලා ගන්න. වයින් ඉඳහිට භාවිතාවේ, විශේෂයෙන් මාළු stock සඳහා.	***ලුණු stock*** සෑදීමේදී මේවා එකතු නොවේ, මන්ද එය ඉතාශක්තිමත් රසයෙන්විය හැකි බැවිනි. ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු භාවිතා කළයුත්තේ අඩුවෙනි. ඒවා කිසිවිටෙකත් stock වල රසය බොහෝසේ වෙනස් නොකළ යුතුය.

සමාලෝචනය

නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

1. දුඹුරු පැහැති stock සඳහා භාවිතා කළයුතු අස්ථි මොනවාද?
a. අමු කටු
b. දුඹුරු කටු
c. කුඩා කටු

2. මාළු stock සඳහා වඩාත් සුදුසු මාළු වර්ගය කුමක්ද?
a. කෙට්ටු මාළු
b. මේද මාළු
c. රන් මාළු

3. විශාල කටුවලට ඔබ කළයුත්තේ කුමක්ද?
a. විශාල ලෙස තබන්න
b. ඒවා කුඩා කැබලි වලට කපන්න
c. ඒවා අඹරන්න

4. තක්කාලි stock භාවිතා කරන්නේ ඇයි?
a. එය රතු පැහැ කරයි
b. රසය සහ අම්ලය එකතු කරයි
c. තක්කාලි වගේ රසයි

5. මයිරොපොයික්ස් යනු කුමක්ද?
a. බීට්, සැල්දිරි සහ ගෝවා වල එකතුවකි
b. ලූණු, සැල්දිරි සහ කැරට් වල එකතුවකි
c. නිවිති, සැල්දිරි සහ ලූණු වල එකතුවකි

6. තොගයකට ඔබ එකතු නොකළයුතු කුළුබඩුවක් කුමක්ද?
a. ලුණු
b. ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු
c. ගම්මිරිස්

එළවළු stock

අමුද්‍රව්‍ය හා සමානුපාතිකයන් විශාල වශයෙන් වෙනස්විය හැකිය. විශේෂිත රසය වඩා ශක්තිමත් වීමට ඔබට අවශ්‍ය නම්, එම එළවළු විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න. උදා. මූලික වශයෙන් asparagus රස බැලූ සුප් ඔබට අවශ්‍ය නම්, asparagus විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න, කුඩා ප්‍රමාණයේ උදාසීන එළවළු (ලූණු සහ සැල්දිරි වැනි).

වඩාත් උදාසීන, සියලු අරමුණු සහිත එළවළු stock සඳහා, ශක්තිමත් රසකාරක එළවළු වලින් වළකින්න සහ වඩාත් සමබර අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න.

එළවළු stock හෝ සුප් සෑදීම සඳහා අමතර මාර්ගෝපදේශ කිහිපයක් මෙන්න:

1. අර්තාපල්, බතල සහ ස්කොෂ් වැනි එළවළු, වලාකුළු වැනි ස්වරූපයක් ඇතිකරයි. පැහැදිලිකම වැදගත් නොවේ නම් පමණක් ඒවා භාවිතා කරන්න.
2. රස උකහා ගැනීම සඳහා දිගු කාලයක් උයන්න, නමුත් රස නැති වන තරමට නොවේ. හොඳම ආහාර පිසීමේ කාලය විනාඩි 30 සිට 45 දක්වා වේ.
3. ජලය එකතු කිරීමට පෙර එළවළු ස්වල්පයක් දහඩිය දැමීම ඔවුන්ට වඩා හොඳ රසයක් ලබාදෙයි
4. සියලුම සත්ව නිෂ්පාදන වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ නම් බටර් භාවිතා කළ හැකිය.
5. සමහර එළවළු, විශේෂයෙන් ශක්තිමත් රසයෙන් යුතු ඒවා වළක්වා ගත හැකිය.
   - වට්ටක්කා ශක්තිමත් රසයක් හා සුවඳ ඇත.
   - තද කොළ පැහැති එළවළු, විශේෂයෙන් නිවිති, දිගු වේලාවක් පිසිනවිට අප්‍රසන්න රසය වර්ධනය කරයි.
   - බීට්රූට් stock රතු පැහැයට හැරේ.

<u>එළවළු stock වල මේවා භාවිතා කිරීමෙන් **වළකින්න**</u>

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. asparagus මෙන් රස බැලීමට ඔබට එළවළු Stock අවශ්‍ය නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

2. ඇයි අපි stock වල අර්තාපල් භාවිතා නොකළ යුත්තේ?

3. වැළැක් විය යුතු ප්‍රබල රසකාරක හෝ පාට එළවළු මොනවාද?

4. ඔබ එළවළු රසය ශක්තිමත් කරන්නේ කෙසේද?

Stock ගැන මතක තබා ගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු

- නැවුම් අස්ථි සහ එළවළු පමණක් භාවිතා කරන්න. ඒවා නැවුම් නොවේ නම් එය අප්‍රසන්න රසය ඇති අතර ඉක්මනින් නරක් වනු ඇත.
- stock සීතල වතුරෙන් සෑදීම ආරම්භ කරන්න
- එය පිසින විට stock එක මතුපිටින් අඛණ්ඩව අපිරිසිදු හා මේදය ඉවත් කරන්න.
- සෑම විටම මෘදු ලෙස පිසගන්න, තම්බා නොගන්න, එසේ නොවුවහොත් එය වාෂ්ප වී වළාකුළු පිරි.
- stock එක පිස අවසන් වූ පසු එය අධික ලෙස සාන්ද්‍රතණය වන බැවින් කිසි විටෙකත් ලුණු එකතු නොකරන්න.
- stock එක තබා ගැනීමට යන්නේ නම්, එය ඉක්මනින් සිසිල් කර ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කරන්න.
- සූදානම් කළ stock එක ශීත කළ, ශීත කළ, කුඩු ආකාරවලින් ලබා ගත හැකිය. ඒවා භාවිතා කිරීමට පෙර ඒවායේ ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව ඔබ සෑහීමකට පත්වේදැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මේවා රස බැලීම වැදගත්ය.
- සෑම විටම stock එකකට ගෞරවයෙන් සලකන්න, එය කිසි විටෙකත් ආහාර අප්‍රසන්න බවට පත් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.

stock සඳහා දෝශ නිරාකරණ සටහන

ගැටලුව	හේතුව	විසඳුමක්
cloudy	➤ අපද්‍රව්‍යය ➤ පිසීමේදී එදජන තම්බා ගැනීම	➤ සීතල වතුරේ තොග ආරම්භ කරන්න ➤ ද්විත්ව ස්ථර චීස්ක්ලෝත් හරහා විත්‍රියා කරන්න
lack of flavour	➤ දිගු කාලයක් උයන්නේ නැත ➤ කුළුබඩුවක් ප්‍රමාණවත් නොවේ ➤ ජලයට නුසුදුසු අස්ථි අනුපාතය	➤ ඉවුම් පිහුම් කාලය වැඩි කරන්න ➤ තවත් රසකාරක අමුද්‍රව්‍යය එකතු කරන්න ➤ තවත් කටු එකතු කරන්න
lack of colour	➤ නුසුදුසු කැරමල් කළ අස්ථි සහ මයිරොපොයික්ස් ➤ දිගු කාලයක් උයන්නේ නැත	➤ අස්ථි සහ මයිරොපොයික්ස් දිගු කර කැරමල් කරන්න ➤ වැඩි කාලයක් උයන්න
lack of body	➤ වැරදි අස්ථි භාවිතය ➤ ප්‍රමාණවත් අඩු කිරීම ➤ අස්ථි ජලයට නුසුදුසු අනුපාතය	➤ සම්බන්ධක පටක වැඩි ප්‍රමාණයක් සහිත අස්ථි භාවිතා කරන්න ➤ තවත් කටු එකතු කර වැඩි කාලයක් උයන්න

PROBLEM SOLVING

If your partner just prepared a stock and it wasn't very tasty, what would you advise them to do?

If your stock is cloudy, what mistake might you have made? How could you fix it?

To make sure your stock has a good colour, what must you do at the start?

සුදු සහ දුඹුරු stock

දුඹුරු stock සහ සුදු stock අතර ඇති වෙනස නම් දුඹුරු stock සඳහා කටු සහ මයිරොපොයික්ස් දුඹුරු වීමයි.

අමුද්‍රව්‍යය	දළ වශයෙන් කිරීමට. ලීටර් 4.5 යි	ලීටර් 10 ක් පමණ සෑදීමට
අමු, මස් ඇටකටු, කුඩා කැබලිවලට කැඩුණු	1 කි	21/2 kg
ජල	ලීටර් 5 යි	101/2 ලීටර්
ලූණු හෝ ලීක්ස්, කැරට්, සැල්දිරි (සුදු stock සඳහා සහ දුඹුරු stock සඳහා කැපූ කොටස්)	400 ග්‍රෑම්	11/2 kg
ඖෂධ පැළෑටි සහ ගම්මිරිස්	දළ වශයෙන් කිරීමට. ලීටර් 4.5 යි	ලීටර් 10 ක් පමණ සෑදීමට

කොටස් දෙකම සඳහා කොටස් සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීමට පෙර:

1. කටු කුඩා කැබලිවලට කපා මේදය හෝ ඇටමිදුළුව ඉවත් කරන්න.
2. එළවළු සෝදන්න. ඔබ සාදනි එදජන ප්‍රමාණය අනුව ඒවා කපන්න
3. ඖෂධ පැළෑටි පොකුරක් සකස් කරන්න'

සුදු stock

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. කටු විශාල භාජනයක් තුළ තබා සීතල වතුරෙන් ආවරණය කර නහිගත කරන්න.
2. ජලය නහිගත වූ විගස බඳුනට බේසම ගෙන ජලය ඉවතට ගන්න.
3. සීතල වතුර යට කටු සෝදා බඳුන පිරිසිදු කරන්න.
4. කටු නැවත බඳුනට ගෙන, වතුරෙන් ආවරණය කර නැවත නහිගත කරන්න.
5. ජලය මෘදු ලෙස ගිලෙන පරිදි තාපය අඩු කරන්න.
6. අවශ්‍ය විටෙක හා ඕනෑම අපිරිසිදුකමක් ඉවත් කිරීමට මතුපිටට යන්න. භාජනයේ ඉහළ සහ ඇතුළත වටේ ද පිස දමන්න.
7. පැය 2 කට පසු එළවළු, ඖෂධ පැළෑටි සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.
8. නිතිපතා හීන කරමින් තවත් පැය 6-8 අතර කාලයක් ගිල්වන්න.
9. ඉවුම් පිහුම් කටයුතු අවසන් වූ පසු, තොගය නැවත ඉවත් කර එය විකිරණ කරන්න.

දුඹුරු stock

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. කැඩුණු කටු සෑම පැත්තකින්ම හොඳින් දුඹුරු කරන්න. මේදය හෝ තෙල් ස්වල්පයක් දමා බැදීමෙන් හෝ උණුසුම් උඳුනක පුලුස්සා ගැනීමෙන් ඔබට මෙය කළ හැකිය.
2. ඕනෑම මේදයක් ඉවත් කර කටු stock භාජනයක තබන්න.
   - බැදීමෙන් හෝ බැදපු තැටියේ පතුලේ යම් අවසාදිතයක් තිබේ නම්, මෙය දුඹුරු කර උතුරන වතුර ලීටර් 12 ක් සමග පෑන් එක පොගවන්න.
   - මිනිත්තු කිහිපයක් ගිල්වා මෙම ද්‍රව අස්ථිවලට එක් කරන්න.
3. කටු සීතල වතුරෙන් ආවරණය කර නහිගත කරන්න.
4. ජලය මෘදු ලෙස ගිලෙන පරිදි තාපය අඩු කරන්න.
5. පැය 2 ක් පමණ ගිල්වා, අවශ්‍ය විටදී ඕනෑම අපිරිසිදුකමක් ඉවත් කිරීම සඳහා මතුපිට හීන කරන්න.
6. දුඹුරු වන තෙක් එළවළු ටිකක් මේදය හෝ තෙල් සමග බදියි. ඕනෑම මේදයක් ඉවතට ගෙන ඖෂධ පැළෑටි පොකුර සමග කටු වලට එකතු කරන්න.
7. නිතිපතා හීන කරමින් තවත් පැය 6-8 අතර කාලයක් ගිල්වන්න.
8. ඉවුම් පිහුම් කටයුතු අවසන් වූ පසු, තොගය නැවත ඉවත් කර එය වික්‍රියා කරන්න.

දුඹුරු stock එකට ඔබට පහත දෑ එකතු කළ හැකිය:

- සෝදා බිම්මල් කැපීම
- බේකන්

* තක්කාලි නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්නේ නම්, උණුසුම් උඳුනක හෝ තෙලේ බැදීමෙන් කටු දුඹුරු වන විට මෙය එකතු කළ යුතුය (කෙලින්ම stock එකට නොවේ).

සමාලෝචනය

Match the sentences about white and brown stocks (write the correct letter in the empty box):

1. The difference between a brown and white stock is		a. after the bones have been simmering for 2 hours.
2. You must		b. these are tomato, mushroom trimmings and a knuckle of bacon.
3. You can add 3 extra things to a brown stock		c. the bones and vegetables in a brown stock are browned before adding to the stock.
4. You must start the stock		d. skim the fat and scum regularly.
5. You add the vegetables, herbs and pepper		e. with cold water.

මාළු stock

අමුද්‍රව්‍යය	ලීටර් 2 ක් පමණ සෑදීමට
තෙල්	මිලි ලීටර් 100 යි
ලූණු (කැපූ)	3
නැවුම් සුදු මාළු කටු (හිස්, වරල් හෝ මාලු බිත්තර වලින් තොර විය යුතුය)	5 කි.ග්
ලීක්ස්, සැල්දිරි සහ මහදුරු	කුඩා ප්‍රමාණයක
වියළි සුදු වයින්	350 මිලි
Parsley	
Sprig of Thyme	
දෙහි	පෙත්තක්
ජලය	ලීටර් 1.75 කි

පිසීමට පෙර

1. ලූණු කපන්න.
2. මාළු කටු හොඳින් සෝදන්න'

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. ඝන පතුලක් ඇති භාජනයක තෙල් තබන්න, එළවළු එකතු කර මිනිත්තු 3 ක් තම්බන්න
2. මාළු කටු එකතු කර තවත් මිනිත්තු කිහිපයක් තම්බන්න
3. සුදු වයින් සහ ජලය එක් කරන්න, ආවරණය කරන්න, මද ගින්නේ තම්බන්න, ඉවත් කරන්න.
4. ඖෂධ පැළෑටි, ගම්මිරිස් සහ ලෙමන් එකතු කරන්න
5. මිනිත්තු 20 ක් පුරවන්න.

**** මිනිත්තු 20 කට වඩා වැඩි කාලයක් මාළු තොගයක් පිසීමෙන් රසය නරක් වේ.***

Court- Bouillon

මාළු පිසීමට භාවිතා කරන විශේෂ ආහාර පිසීමේ ද්‍රවයක්. Court- Bouillon වර්ග තිබේ, සමහරක් සුදු වයින් හෝ විනාකිරි අඩංගු වේ.

අමුද්‍රව්‍යය	මිලි ලීටර් 750 ක් සෑදීමට
ලූණු (කැඩුණු)	6
විනාකිරි	මිලි ලීටර් 60 යි
කැරට්	50ග්‍රෑම්
Bay leaf, thyme, parsley stalk	1
ලුණු	10 ග්‍රෑම්
ජලය	ලීටර 01

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. සියලුම අමුද්‍රව්‍යය මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සාස්පාන් තුළට දමා නහිගත කරන්න.
2. තාපය අඩු කර විනාඩි 20 - 30 අතර කාලයක් ගිල්වන්න.
3. වික්‍රියා (සහ අනාගත භාවිතය සඳහා සංරක්ෂණය)'

Stock ශීතකරණය කර දින 3 ක් දක්වා ගබඩා කර තැබිය හැකිය. නැතහොත් ශීත කළ අතර ශීතකරණය තුළ මාස 2 ක් දක්වා තබා ගත හැකියග stock ගබඩා කිරීම සඳහා ප්ලාස්ටික්, නැවත සකස් කළ හැකි බෑග් හෝ ප්ලාස්ටික්, පියන සහිත බහාලුම් භාවිතා කරන්න.

**ඔබට ඉතිරිව ඇති මාළු හිස සහ අස්ථි එකතු කර රසය වඩාත් පොහොසත් කර ගත හැකි නමුත් ඔබ එකතු කරන ජල ප්‍රමාණය වෙනස් කළ යුතුය.*

Stock සඳහා ගබඩා කිරීම, සෞඛ්‍ය, ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව

After preparation, stocks have to be rapidly cooled – they should be stored in a refrigerator at a temperature below 5ºC

↓

If they are to be deep frozen, they should be labelled and dated and stored below -18ºC to -20ºC

↓

If you are planning to store bulk quantities, it is advisable to store in small quantities as batches

↓

Never store above eye level as this could lead to an accident by someone spilling the contents over themselves

↓

Ideally stocks should be made fresh daily and discarded at the end of the day.

↓

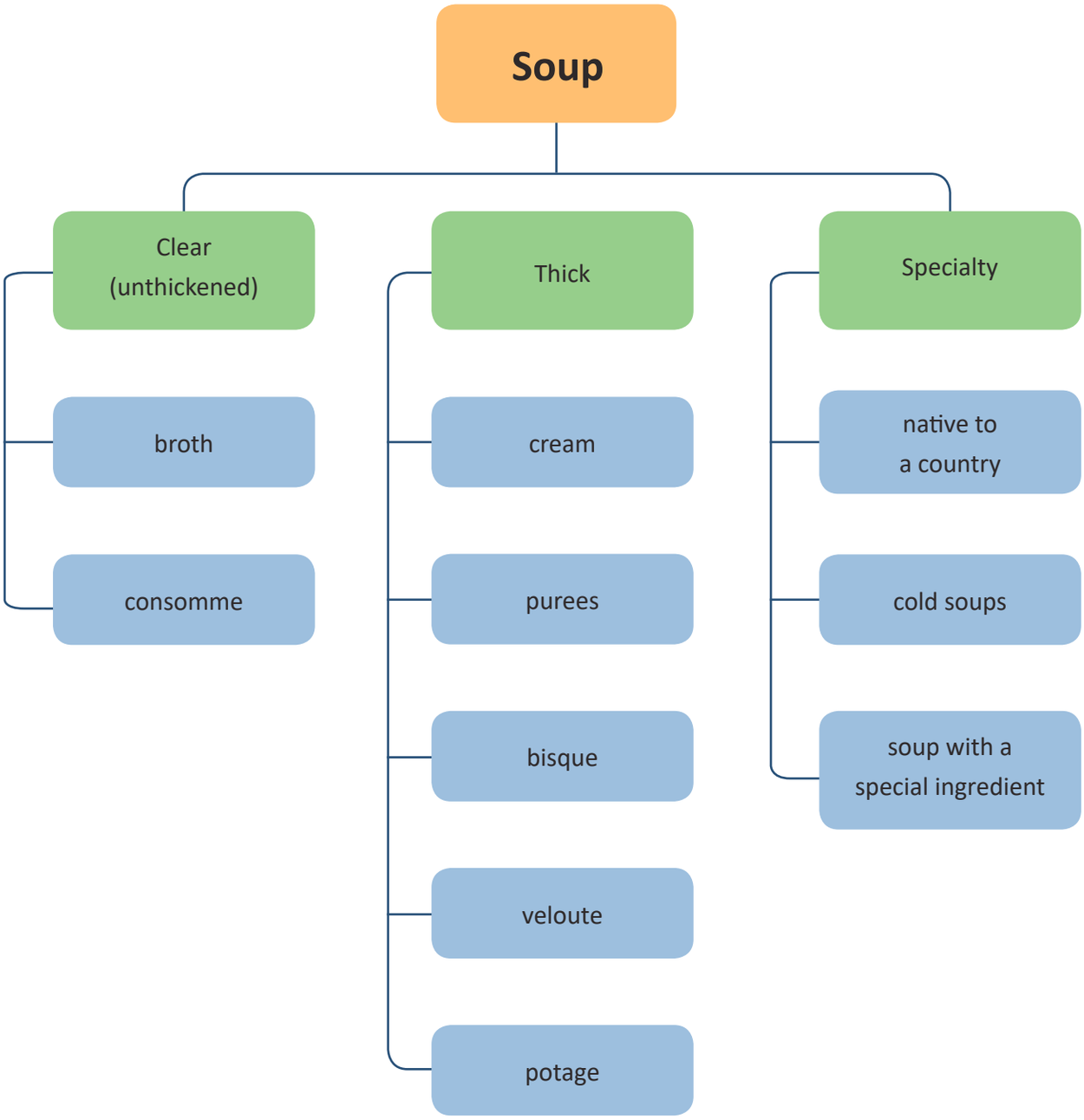
When taken from storage they must be boiled for at least 2 minutes before being used. They must not be reheated more than once.

සුප් (SOUPS)

සුප් යනු ආහාර වේලක ආරම්භයේ දී පිරිනමන ලද දියර ආහාරයක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි අතර එය ආහාර වේලක අතර හෝ ආහාර වේලක් ලෙස පිළිගන්වයි. ආහාර රුචිය ඇති කිරීම සඳහා එය පිළිගැනවිය හැකිය.

එක එකක් සඳහා විවිධ සුප් සහ බොහෝ සැරසිලි ඇත. දිවා ආහාරය, රාත්‍රී ආහාරය සහ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා ඔවුන්ට පිළිගන්වනු ලැබේ. ඒවා උණුසුම් හෝ සීතල ලෙස පිළිගන්වීම කළ හැකිය.

සුප් සාමාන්‍යයෙන් පැහැදිලි හෝ පැහැදිලි සුප්, ඝන සුප් සහ විශේෂිත සුප් ලෙස වර්ගීකරණය කර ඇත.



විවිධ වර්ගවල සුප් වර්ග

සුප්වර්ගය	විස්තර	පදනම	අවසන් කරන්න	උදාහරණ
Broth	සමහර විට බුලියන් ලෙස හැඳින්වෙන මෙය සරල මස් හා එළවළු වලින් සාදා ඇත. (**වෙන් නොකළ**)	stock /කැපූ එළවළු	කැපූ parsley	Scotch broth Mutton broth
Potage	එළවළු, ධාන්‍ය වර්ග සහ ලබා ගත හැකි නම් මස් හෝ මාළු තම්බන ලද සුප් සුප් එකක්. සම්භාව්‍යහ ප්‍රංශ සුප් එකක්.	විවිධ stock	විවිධ ක්‍රම	Potage Paysanne (farmhouse vegetable soup) Potage Bonne Femme (Leek and Potato soup)
Puree	ආහාර සකසනයක හෝ බ්ලෙන්ඩරයක සුප් හි ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය ඇඹරීමෙන් සණිවන සුප්. (**සම්මත**)	stock එළවළු pulse	croutons	Puree of carrot soup Puree of lentil soup
Cream	ක්‍රීම් අනුකූලතාව ප්‍රධාන වශයෙන් සාක්ෂාත් කරගනු ලබන්නේ ක්‍රීම්, බෙචමෙල් හෝ කිරි සුප් හෝ වෙල්වට් සුප් (**සම්මත**)	stock & vegetable béchamel Veloute	ක්‍රීම්/කිරි යෝගට්	Cream of carrot Cream of vegetable
Bisque	සාමාන්‍යයෙන් බෙල්ලන්ගෙන් සාදන ලද සහ ක්‍රීම් අඩංගු විශේෂිත සුප් එකක්. (**සම්මත**)	shellfish fish stock	ක්‍රීම්	Lobster Bisque Prawn Bisque
Cold	**සීතල සුප්** යනු පිසින ලද හෝ පිසින ලද පසුව සිසිල් කළ හැකි විශේෂිත සුප් වර්ගයකි.	විවිධ stock	විවිධ ක්‍රම	Gazpacho (cold tomato-based soup) Vichyssoise (cold potato and leek soup)
Consommé (clear)	සාන්ද්‍රිගත, පැහැදිලි සුප් එකක් පොහොසත් සුප් හොද්දකින් සාදා බිත්තර සුදු සද සමඟ එකතු කර ඇත. (**පෙරා**)	stock	සාමාන්‍යයෙන් අලංකාර කර ඇත (මෙය සාමාන්‍යයෙන් සුප් එකේ නම ලබා දෙයි)	Consommé julienne (garnish is julienne vegetables) Consommé celestine (garnish is julienne of pancake)
Veloute	සාම්ප්‍රදායිකව බිත්තර කහ මදය, බටර් සහ ක්‍රීම් වලින් සණිවන ලද සුප් එකක්	blond roux vegetables Stock	කහ මදය සහ ක්‍රීම් සම්බන්ධ කිරීම	Veloute de Volaille – Chicken Veloute soup Champignons – Mushroom veloute

සමාලෝචනය

සුප් වගු වර්ග දෙස බලා නිවැරදි සුප් වර්ගය පුරවන්න:

1.---------- rich broth එකකින් සාදා තිබේද?
2.---------- බෙල්ලන්ගෙන් සාදා තිබේද?
3.---------- යනු ඔබ ආහාර සකසනයක හෝ බ්ලෙන්ඩරයක දැමූ සුප් වර්ගයක් ද?
4.---------- යනු ඔබ bechamel sauce එකතු කරන සුප් වර්ගයක්ද?
5.---------- ද bouillon ලෙස හැඳින්වේ?

Some famous soups from around the world

Mulligatawny - India

Made with stock and flavoured with spices and curry leaves. The creamy consistency is obtained with coconut milk. Garnished with boiled rice and accompanied with a wedge of lime.

Bouillabaisse - France

a rich, spicy stew or soup made with various kinds of fish, originally from Provence.

Minestrone - Italy

a thick soup made with vegetables, often with addition of pasta or rice. Accompanied with grated parmesan cheese.

Miso Soup - Japan

made from fish broth and fermented soy.

French Onion- France

type of soup usually based on meat stock and onions, and often served gratinéed with croutons and cheese on top of a large piece of bread.

Chowder - America

a specialty soup made from fish, seafood, or vegetables is called a chowder.

Tom Yum - Thailand

Seafood soup made from seafood, straw mushroom, tom yam paste, kaffir leaf, cilantro, etc.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

යම් පර්යේෂණයක් කර තවත් ජාතික සුප් වට්ටෝරු දෙකක් සොයා ගන්න. ඔබේ කණ්ඩායමට හෝ සහකරුට වට්ටෝරු ඉදිරිපත් කරන්න. ඔවුන් සොයාගත් සුප් ගැන ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න.

ඒවා විස්තරාත්මකව විස්තර කරන්න (අමුද්‍රව්‍ය සහ ක්‍රමය):

Apertizer ලෙස පිළිගැන්වීම කරන සුප් කොටස ප්‍රධාන ආහාරයේ කොටසක් සඳහා දළ වශයෙන් මිලි ලීටර් 250 ක් සහ මිලි ලීටර් 330 ක් විය යුතුය. (සුප් වර්ගය සැලකිල්ලට ගත යුතුය)

සීතල සුප් 41 ° F (5 ° C) හෝ ඊට පහළින් පිළිගැන්වීම කරන්න. උණුසුම් සුප් 165 ° F (74 ° C) හෝ ඊට ඉහළින් පිළිගැන්වීම කරන්න.

උණුසුම් කෝප්ප හෝ බඳුන්වල උණුසුම් සුප් උණුසුම්ව පිළිගැන්වීම කරන්න. සීතල සුප් සීතල, සිසිල් කළ භාජනවල හෝ අයිස් බඳුනක තබන්න.

පැහැදිලි සුප් වල සුප් broth සහ පරිස්සමින් කපන ලද එළවළු පෙනෙන සේ සාමාන්‍යයෙන් සුප් පිරිනමනු ලැබේ. කැපූ parsley හෝ chive වල ඉහළට ඉසිනු ලැබේ.

ඝන සුප්, විශේෂයෙන් සියල්ලම එකම වර්ණයක් වන අතර ඒවා බොහෝ විට ඉහළ සරසා ඇත. පිළිගැන්වීමට පෙර සුප් එකේ ටොපිංස් තැබිය යුතු අතර එමඟින් ඒවායේ ගිලී හෝ නැවුම් පෙනුම නැති නොවේ. ඒවායේ රස සුප් වලට සුදුසු විය යුතුය.

සුප් සැරසීම සඳහා පහත යෝජනා භාවිතා කරන්න:

- සැරසිලි ලෙස ආකර්ශනීය ලෙස සකස් කළ යුතුය.
- සැරසිලි ද්‍රව්‍යය සඳහා එළවළු හෝ මස් එකම ප්‍රමාණයෙන් හා හැඩයෙන් කපා ගත යුතුය.

සමාලෝචනය

සුප් එකක මූලද්‍රව්‍යය සඳහා ඉහළ ඉඟි සමග මේසය පුරවන්න:

මූලද්‍රව්‍යය	**ඔබේ ඉඟිය**
පැහැදිලි සුප්	
උණුසුම් සුප්	
ටොපිංස්	
සැරසිලි	
සේවා ප්‍රමාණය	

සොස්

ඒ **සෝස්** රසකාරක ද්‍රව්‍යයක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක, සාමාන්‍යයෙන් ඝණීවන, රස ගැන්වීම, රසය සහ වෙනත් ආහාර වැඩි දියුණු කිරීමට භාවිතා කරයි. ඒවා සුමට, දිලිසෙන සහ නිශ්චිත රසය හා අනුකූලතාවයෙන් යුක්ත විය යුතුය. සෝස් යනු ඕනෑම කෑමක් සඳහා සුදුසු දෙයකි

සෝස් යනු එක්කෝ ඝණීකෘත ද්‍රවයකි:

- beurre manié (ඇනූ බටර්)
- බිත්තර කහ මදය
- රූක්ස් (මේද හා පිටි මිශ්‍රණයක්)
- ඉරිඟු පිටි, ඇරෝරූට් හෝ පිෂ්ඨය
- අඩු කරන ලද තොගයට ක්‍රීම් සහ / හෝ කිරි එකතු කරනු ලැබේ
- අර්තාපල් පිෂ්ඨය
- එළවළු ඉස්ම සහ පළතුරු ඉස්ම
- ලේ
- ග්ලැසියර - පිසින මත්පැන් හෝ තොග අඩු කිරීම.
- සම්බන්ධතාවය - අධික ක්‍රීම් සහ බිත්තර මිශ්‍රණයක් වන අතර, පිසීමේ ක්‍රියාවලිය අවසානයේදී තරමක් ඝණීකරනය සඳහා එකතු කරන ලද නමුත් රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිතා වේ)

සෝස් ආහාර සඳහා පහත ගුණාංග එකතු කරයි:

- තෙතමනය
- රසය
- පොහොසත්කම
- පෙනුම (වර්ණය හා බැබළීම) උනන්දුව සහ ආහාර රුචිය

සෝස් ලෙස හඳුන්වන සමහර වර්ගවල ඇත්තෙන්ම සෝස් නොවේ (උදා: ඇපල් සෝස්, මින්ට් සෝස්, , horseradish සෝස්).

REVIEW

Answer the following questions:

1. What kind of sauces have you tasted before?

2. What are three things that can be added to a sauce to thicken it?

3. Name two reasons we would include sauce in a dish?

සෝස් පිසීමේ මූලික ගොඩනැගිලි කොටස් තුන

දියර + ඝණ කිරීමේ කාරකය = මව් (ප්‍රරමුඛ) සෝස්

මව (ප්‍රමුඛ) සෝස් + අතිරේක රසකාරක = සෝස් ව්‍යුත්පන්නයන්

බටහිර ආහාරවල මූලික මව (ප්‍රමුඛ) සෝස්

ඉවුම් පිහුම් සඳහා විවිධ සෝස් වර්ග 50 කට වඩා තිබේ. සමහර සෝස් වර්ග "mother sauces." ලෙස හැඳින්වේ. මෙම මවුසෝස් ඒ ආකාරයෙන්ම පිළිගැන්වීම කළ හැකිය, නැතහොත් ද්විතියික සෝස් (ව්‍යුත්පන්න) සඳහා ආරම්භක ස්ථානයක් ලෙෂ භාවිතා කළ හැකිය.

මූලික මව (ප්‍රමුඛ) සෝස් හයක්:

1. බෙචමෙල්
2. වේලූටා
3. එස්පග්නෝල්
4. තක්කාලි සෝස් (සෑම විටම ened ණිකර නැත)
5. හොලන්ඩයිස් සෝස්
6. මෙයොනීස් සෝස්

සමාලෝචනය

පහත නම් භාවිතා කරමින් එක් එක් සෝස් සඳහා ඉංග්‍රීමසි නම පුරවන්න:

බ්ලොන්ඩ් සෝස්	දුඹුරු සෝස්	බටර් සෝස්
සුදු සෝස්	අඩු කළ දුඹුරු සෝස්	

	ප්‍රංශ නම	ඉංග්‍රීසි නම	ප්‍රංශ නම
1.	Béchamel		Thickening & The Liquid
2.	Velouté		Blond Roux + Brown Stock
3.	Espagnole		Brown Roux + Brown Stock
4.	Demi-Glaze		Brown Roux + Brown stock reduced by half
5.	Hollandaise/ Béarnaise		Egg Yolks + Clarified Butter

සෝස් වර්ගීකරණය

- **White Roux + Milk**
  - White sauce
    - Cheese sauce
    - Egg sauce
    - Onion sauce
    - Soubise sauce
    - Parsley sauce
    - Cream sauce
    - Mustard sauce
- **Blond Roux + white stock**
  - White sauce
    - Caper Sauce
    - Supreme Sauce
    - Auroras Sauce
    - Mushroom Sauce
    - Ivory Sauce
- **Brown Roux + Brown Stock**
  - Brown Sauce + Brown stock Demi Glace Reduced by 1/2
    - Bordelaise sauce
    - Chasseur sauce
    - Devilled Sauce
    - Poivrade Sauce
    - Italian Sauce
    - Brown Onion Sauce
    - Madeira sauce
    - Sherry sauce
    - Port Wine sauce
    - Piquant sauce
    - Robbert sauce
    - Charcutier sauce
    - Reform sauce
  - Miscellaneous
    - Roast gravy
    - Thickened Gravy
    - Bread Sauce
    - Apple Sauce
    - Cranberry sauce
    - Curry Sauce
- Cold Sauce
  - Mayonnaise sauce
  - Andalusian Sauce
  - Green Sauce
  - Tartar sauce
  - Remoulade Sauce
  - Tyrolienne Sauce
- Warm Butter Sauce
  - Hollandaise
  - Béarnaise
- Hard Butter (Compound Butters)
  - Parsley Butter
  - Anchovy Butter
  - Shrimp Butter
- Tomato Sauce
  - Creole Sauce
  - Portuguese Sauce
  - Spanish Sauce
- Miscellaneous
  - Jam Sauce
  - Orange Sauce
  - Lemon Sauce
  - Melba Sauce
  - Almond Sauce
  - Custard Sauce
  - Chocolate Sauce

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

මව (ප්‍රමුඛ) සෝස් හැරුණු විට තවත් සෝස් වර්ග 3 ක් (ව්‍යුත්පන්න) තෝරන්න.
මෙම සෝස් සඳහා වට්ටෝරු සොයාගෙන එය සාදන ආකාරය ඔබේ පන්තියේ ළමයින්ට ඉගැන්වීමට සටහන් සාදන්න. ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න

ඔබේ සහකරු හෝ කණ්ඩායම සමඟ කතා කර සබැඳිව බලන්න. ඔබ දන්නා කෑම වර්ග සමඟ ගැලපෙන පොදු සෝස් වර්ග ලැයිස්තුවක් සාදන්න.
උදා. ටාටාර් සෝස් සමඟ මාළු හා චිප්ස්.

සෝස් සඳහා ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ ප්‍රමිති

Consistency & body

- Smooth, with no lumps.
- Not too thick or pasty, but thick enough to coat the food lightly.

Flavour

- Distinctive but well-balanced flavour.
- Proper degree of seasoning.
- No starchy taste.
- The flavour should be selected to enhance or complement the food or to provide a pleasing contrast

Appearance

- Smooth, with a good shine.
- Good colour for its type (rich, deep brown for brown sauce, pale ivory for veloute, white—not gray—for cream sauce).

රූක්ස්

Roux (roo) යනු මේදය හා පිටි බර අනුව සමාන කොටස්වල පිසින ලද මිශ්‍රණයකි. එය සෝස් ඝණ කිරීමට යොදා ගනී. සමහර ඝන සුප් සහ gravies ඝණ කිරීමටද එය භාවිතා කළ හැකිය.

රවුක්ස් යනු මේදය හා පිටි වල එකතුවකි. රවුස් පිසීමට අංශක තුනක් ඇත (සුදු, දුඹුරු සහ දුඹුරු). සෝස් සෑදීම සඳහා පිසූ මිශ්‍රණයට දියර එකතු කරනු ලැබේ.

ඔබ නිපදවන වාෂ්පයෙන් පුළුස්සා දැමිය හැකි බැවින් සෝස් එකවරම ද්‍රවයක් උණුසුම් රවුස් එකකට එක් නොකරන්න. ඔබ රවුක්ස් සහ දියර පදනමක් එකට මිශ්‍ර කරන විට ගැටිති ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රමවලින් එකක් භාවිතා කරන්න:

- උණුසුම් රවුස් වෙත සීතල stock එකතු කරන්න. දීප්තිමත් ලෙස ඇවිස්සීම සඳහා සුදුළුනු භාවිතා කරන්න.
- සීතල රවුස් උණුසුම් හෝ උණුසුම් දියරයකින් විසුරුවා හැරීමට පෙර එය උණුසුම් stock එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න. මෙය ගැටිති ඇතිවීම වලක්වනු ඇත.

White Roux

මෙය සුදු (béchamel) සෝස් සහ සුප් සඳහා යොදා ගනී. මිශ්‍රණය වැලි සහිත ස්වභාවයක් වන තෙක් වර්ණ ගැන්වීමකින් තොරව මාගරින් හෝ බටර් සහ පිටි සමාන ප්‍රමාණයක් මිනිත්තු කිහිපයක් එකට උයන්න.

Blond Roux

මෙය veloutés , තක්කාලි සෝස් සහ සුප් සඳහා යොදා ගනී. මාගරින්, බටර් හෝ එළවළු තෙල් හා පිටි සමාන ප්‍රමාණයක් සුදු රවුස් වලට වඩා ටිකක් වැඩි කාලයක් උයන්න, නමුත් වර්ණ ගැන්වීමකින් තොරව, මිශ්‍රණය වැලි වැනි ස්වභාවයක් වන තුරු.

Brown Roux

මෙය සාම්ප්‍රදායිකව දුඹුරු (එස්පග්නෝල්) සෝස් සහ සුප් සඳහා භාවිතා කරන ලද අතර අනෙක් ක්‍රමවලට වඩා මදක් වැඩි කාලයක් මේදය හා පිටි මිශ්‍රණය පිසීමෙන් රවුක්ස් සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේදී තරමක් දුඹුරු වේ.

රූක්ස් වර්ණය	සුදු	blond	දුඹුරු
උයන වෙලාව	මිනිත්තු 4-6	මිනිත්තු 6-8	විනාඩි 15-20

සමාලෝචනය

රූක්ස් ගැන පහත වගුව පුරවන්න

රූක්ස් වර්ගය	ඔබ එය සාක්ෂාත් කරගන්නේ කෙසේද?	එය මොන වගේ විය යුතුද?

බෙචමෙල් සෝස්

පිසීමට පෙර

කරාබුනැටි ළූනු තුළට තල්ලු කරන්න, තියුණු කෙළවර ළූනු තුළට ගොස් වටකුරු කෙළවර ලූනු පිටත තබයි. ශක්තිමත් රසය සඳහා වැඩි කරාබුනැටි භාවිතා කරන්න.

අමුද්‍රව්‍යය	ලීටර් 1 යි	ලීටර් 21/2
මාගරින්, බටර් හෝ තෙල්	100 ග්‍රෑම්	400 ග්‍රෑම්
පිටි	100 ග්‍රෑම්	400 ග්‍රෑම්
කිරි, උණුසුම්	ලීටර් 1 යි	ලීටර් 41/2
කරාබුනැටි (cloute) වලින් පිරුණු ළූණු	1	2–3

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. ඝන පතුලේ ඇති පෑන් තුළ මේදය උණු කරන්න.
2. පිටි තුළ ලී හෝ තාප ප්‍රතිරෝධක ප්ලාස්ටික් හැන්දක් සමඟ මිශ්‍ර කරන්න.
3. වර්ණ ගැන්වීමකින් තොරව, නිතරම ඇවිස්සීමත් සමඟ මිනිත්තු කිහිපයක් උයන්න.
4. අඩු තාපයක් මත, ක්‍රමයෙන් උනුසුම් වූ කිරි සුමට වන තෙක් රවුස් එකට මිශ්‍රණය කරන්න.
5. පිරවූ ළූණු එකතු කරන්න.
6. සෝස් පතුලේ දැවී නොයන බවට වග බලා ගැනීම සඳහා නිතරම කවලම් කිරීමත් සමඟ මිශ්‍රණය මිනිත්තු 30 ක් මෘදු ලෙස පැසීමට ඉඩ දෙන්න.
7. ළූණු ඉවත් කර conical strainer හරහා සෝස් වෙන් කරන්න.

සමක් ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා, උණු කළ බටර් සමග මතුපිට මදින්න. භාවිතා කිරීමට සූදානම් වූ විට, මෙය සෝස් එකට කලවම් කරන්න. විකල්පයක් ලෙස, සෝස් ක්ලින්ග්ෆිල්ම් හෝ ග්‍රීමස්ප්‍රෑ ෆ් කඩදාසිවලින් ආවරණය කරන්න.

බෙචමෙල් සෝස් ගැටළු

සමහර විට බෙචමෙල් සෝස් එකවර විය හැකිය. මේ සඳහා පොදු හේතු:

- පිසීමට පෙර එය ප්‍රමාණවත් ලෙස පරාජය නොකිරීම
- එය ඉක්මණින් නහිගත කරන්න
- පිසීමේදී එය ප්‍රමාණවත් ලෙස කලවම් නොකිරීම නිසා එය පෑන් පතුලේ ඇලී තිබේ.

සෝස් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා, එය ස්ට්‍රිකයිනර් හරහා වත් කරන්න හෝ බ්ලෙන්ඩරයකින් එය සකසන්න. මිශ්‍ර කළ සෝස් පිරිසිදු පෑන් වෙත ආපසු ගෙන නහිගත කරන්න.

Veloute

මෙය white stock සාදන ලද මූලික සුදු සෝස් වර්ගයකි.

අමුද්‍රව්‍යය	කොටස් 4 ක්	කොටස් 10 ක්
මාගරින්, බටර් හෝ තෙල්	100 ග්‍රෑම්	400 ග්‍රෑම්
පිටි	100 ග්‍රෑම්	400 ග්‍රෑම්
තොගය (කුකුල් මස්, මාළු)	ලීටර් 1 යි	ලීටර් 41/2

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. ඝන පතුලේ ඇති පෑන් තුළ මේදය උණු කරන්න. පිටි මිශ්‍ර කරන්න. මෘදු තාපයක් මත වැලි සහිත වයනයකට යන්න, එවිට සැහැල්ලු සෙවණැල්ලට (දුඹුරු පැහැති රවුස්) ඉඩ දෙන්න.
2. රවුක්ස් සිසිල් වීමට ඉඩ දීම සඳහා තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.
3. උදුන වෙත පෑන් නැවත ගෙන, අඩු තාපයක් මත, ක්‍රමයෙන් උණුසුම් stock එකතු කරන්න.
4. සිනිඳු හා ගිල්වන තෙක් මිශ්‍ර කරන්න.
5. අඩු තාපයක් මත පැය 1 ක් උයන්න, සෝස් පතුලේ දැවී නොයන බවට වග බලා ගන්න, conical strainer හරහා සෝස් වෙන් කරන්න.

* කුකුළු මස් හෝ මාළු කෑම සඳහා වේලූටි සාමාන්‍යයෙන් ක්‍රීම් වලින් නිම කර ඇති අතර සමහර අවස්ථාවල සම්බන්ධතා පවත්වයි

දුඹුරු සෝස්

මෙය එස්පග්නෝල් ලෙසද හැඳින්වේ (ස්පාඤ්ඤ භාෂාවේ උච්චාරණය(español). හොඳම මස් කෑම සඳහා දුඹුරු සෝස් භාවිතා කිරීමට හොඳම සෝස් වේ. තවත් බොහෝ සෝස් වර්ග සෑදීමට ද එය යොදා ගනී.

මෙම සෝස් සෑදීමේදී ඔබ ප්‍රගුණ කළ යුත්තේ පිටි දුඹුරු පැහැති රවුස් එකකට දුඹුරු කිරීමයි. ඔබ පැහැදිලි බටර් භාවිතා කරන්නේ නම්, පිටි දුඹුරු වීමට පෙර බටර් කර වන හෝ පිළිස්සෙන්නේ නැත. ඔබ සාමාන්‍ය බටර් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබ එය සමීපව නැරඹිය යුතුය.

අමුද්‍රව්‍යය	
Mirepoix:	
ලූණු, මධ්‍යම කොටු කැපූ	100g
කැරට්, මධ්‍යම කොටු කැපූ	100g
බටර්	50g
පිටි	60g
දුඹුරු stock	1L
තක්කාලි ඉස්ම හෝ තක්කාලි පේස්ට් (ග්‍රෑම් 60)	25g
Bouquet Garni	1

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. බටර් උණු කර, පිටි එකතු කර දුඹුරු පැහැති රවුස් එකකට සෙමින් උයන්න
2. තක්කාලි ඉස්ම තුළ සිසිල් කර මිශ්‍ර කරන්න
3. ක්‍රමයෙන් තොගය එකතු කර නහිගත කරන්න
4. කැරට් හා ලූණු සෝදන්න, පීල් කර දළ වශයෙන් කපන්න.
5. මේදය ඉවතට ගෙන සෝස් එකට එකතු කරන්න
6. පැය 2-3 ක් මෘදු ලෙස ගිල්වන්න
7. අවශ්‍ය සෑම විටම ඉවත් කරන්න.
8. වීස්ක්ලෝත් වලින් ආවරණය කර ඇති ස්ටයිනර් හරහා පෙරන්න කරන්න. යුෂ නිස්සාරණය කිරීම සඳහා මයිරොපොයික්ස් මත මෘදු ලෙස ඔබන්න.

සම සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා උණු කළ බටර් මතුපිට ආවරණය කිරීම හෝ පැතිරීම. පසුකාලීන භාවිතය සඳහා උණුසුම් බේන්-මාරි හෝ සිසිල් ජලය ස්නානය කරන්න.

Demi-Glace (English half-glace)

මෙම සෝස් සෑදී ඇත්තේ දුඹුරු සෝස් හා දුඹුරු stock සමාන ප්‍රමාණයක් අඩකට අඩු කිරීමෙන්, පිසීමේදී මතුපිටට නැගෙන විට සියලු අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කර, සිහින් වයිනෝයිස් හරහා ගමන් කිරීම, නැවත තම්බා ගැනීම සහ කුළුබඩුවක් නිවැරදි කිරීමෙනි.

අමුද්‍රව්‍යය	ලීටර් 4 යි
දුඹුරු සෝස්	4 ලීටර්
දුඹුරු Stock	4 ලීටර්

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. සාස්පාන් තුළ සෝස් සහ ලීටර් ඒකාබද්ධ කර අඩකින් අඩු වන තුරු උනු.
2. චීස්ක්ලෝත් වලින් ආවරණය කර ඇති ස්ටයිනර් හරහා පෙරා ගන්න. සම සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා ආවරණය කරන්න. පසුකාලීන භාවිතය සඳහා උණුසුම් බේන්-මාරි හෝ සිසිල් ජලය ස්නානය කරන්න.

සීතල හා උණුසුම් ඉමල්ෂන්ස්

ඉමල්සිෆයිඩ් සෝස් සාදනු ලබන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ඒකාබද්ධ නොවන ද්‍රව දෙකක් සංයෝජනය කිරීමෙනි, බොහෝ විට බන්ධන හෝ ඉමල්සිං අමුද්‍රව්‍යක් සමඟ.

උණුසුම් ඉමල්ෂන් සඳහා උදාහරණයක් වන්නේ හොලන්ඩයිස් වන අතර සීතල එකක් මෙයොනීස් වේ.

හොලන්ඩයිස් සෝස්

හොලන්ඩයිස් සෝස් මෙන්ම මෙම පවුලේ අනෙකුත් සෝස් වර්ගද විශේෂ ආරක්ෂිත ගැටළුවක් ඇති කරයි. සේවය සඳහා එය උණුසුම්ව තබා ගත යුතුය, නමුත් එය 140 ° F (60 ° C) ට වඩා අඩු මට්ටමක තබා ගත යුතුය. අවාසනාවකට මෙන්, මෙම උෂ්ණත්ව පරාසය තුළ බැක්ටීරියා ඉක්මනින් වර්ධනය වේ. එමනිසා, ආහාර මගින් බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා අමතර සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය.

අමුද්‍රව්‍යය	මිලි ලීටර් 475 ක් සාදයි
සුදු වයින් විනාකිරි	මිලි ලීටර් 90 යි
ගම්මිරිස්	12
ජලය	මිලි ලීටර් 90 යි
බිත්තර කහ මදය	8
බටර් උණු කොට හෝ පැහැදිලි කර ඇත	450 මිලි
දෙහි යුෂ	මිලි ලීටර් 15 යි
ලුණු සහ ගම්මිරිස්	රස බැලීමට

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. පෑන් එකක වයින් විනාකිරි සහ කුඩු කර ඇති ගම්මිරිස් එකතු කරන්න. වියළී යන්න ඉඩදෙන්න.
2. ජලය සමග නැවුම් කරන්න, සිහින් දැලක් සහිත පෙරනයක් හරහා පෙරා ගන්න.
3. මල නොබැඳෙන වානේ බඳුනක අඩු කිරීමේ ද්‍රව සහ බිත්තර කහ මදය ඒකාබද්ධ කරන්න.
4. භාජනය උණු වතුර ස්නානයක තබා මිශ්‍රණය ඝන වන තෙක් නිරන්තරයෙන් ගසා ගන්න
5. වතුර ස්නානයෙන් බඳුන ඉවත් කිරීමෙන් තාපය නියාමනය කරන්න.
6. ඔසවන විට එය පීත්ත පටියක ප්‍රමාණයකට ඝණ වූ පසු, තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.
7. භාජනය ස්ථායීව තබා ගැනීම සඳහා තෙත් රෝල් කරන ලද තුවායක් මත තබන්න.
8. ඉමල්ෂන් එකක් සෑදීමට කහ මදය ගසා ගන්නා අතර සෙමින් බටර් එකතු කිරීමට පටන් ගන්න.
9. සියල්ල සෝස් එකට මිශ්‍ර වන තුරු බටර් එක් වරකට එක් කොටසක් එක් කරන්න.
10. සෝස් ඝණවන අතර දිලිසෙන බවට හැරේ නම්, උණුසුම් ජලය බින්දු කිහිපයක් එක් කරන්න.
11. ලුණු, ගම්මිරිස් සහ ලෙමන් යුෂ සමග රස ගන්වන්න

* කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කරන්න (සිසිල් නොවේ) - දවස තුළ භාවිතා කළ යුතුය.

ආහාර විෂවීමේ අවදානම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉමල්ෂන් සඳහා පහත සඳහන් සනීපාරක්ෂක ක්‍රියා පටිපාටි අනුගමනය කළ යුතුය:

Make sure all equipment is perfectly clean.

Hold sauce no longer than 11/2 hours. Make only enough to serve at the time, and discard any that is left over.

Never mix an old batch of sauce with a new batch.

Never hold hollandaise or béarnaise—or any other acid product—in aluminium. Use stainless-steel containers.

මෙයොනීස්

මෙය මූලික සීතල සෝස් වර්ගයක් වන අතර විශේෂයෙන් හෝර්ස් ඩි ඕවරේ සහ සලාද වල විවිධාකාර භාවිතයන් ඇත. එය සෑම විටම ඕනෑම සීතල බුෆෙ එකක තිබිය යුතුය. සැල්මොනෙල්ලා ආහාර විෂවීමේ අවදානම නිසා පැස්ටරීකරණය කළ බිත්තර කහ මදය භාවිතා කිරීම තරයේ නිර්දේශ කෙරේ.

අමුද්‍රව්‍යය	කොටස් 8 ක්
බිත්තර කහ මදය, පැස්ටරීකරණය කර ඇත	2
විනාකිරි	2 තේ හැඳි
ලුණු, බිම සුදු ගම්මිරිස්	රස බැලීමට
English or continental mustard	1/8 තේ හැඳි
ඉරිඟු තෙල් හෝ වෙනත් එළවළු තෙල	250 මිලි
උණුසුම් ජලය (අත්‍යවශ්‍යයර නොවේ)	1tsp (දළ වශයෙන්)

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. බඳුනක කහ මදය, විනාකිරි සහ කුළුබඩුවක් තබා හොඳින් ගසා ගන්න.
2. ක්‍රමයෙන් තෙල් මතට සෙමින් වත් කරන්න.
3. අවශ්‍ය නම් උණුසුම් ජලය එකතු කරන්න, හොඳින් ගසා ගන්න. රස ගැන්වීම නිවැරදි කරන්න.

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය (immersion blender භාවිතා කිරීම)

1. ඔබේ immersion බ්ලෙන්ඩරයේ හිසට ගැළපෙන කෝප්පයේ හෝ භාජනයේ පතුලේ සම්පූර්ණ බිත්තර, විනාකිරි සහ අබ තබන්න. මෙය ඉතා වැදගත්.
2. ඉහළට තෙල් වත් කර තත්පර 15 ක් පදිංචි වීමට ඉඩ දෙන්න. කෝප්පයේ පතුලේ immersion බ්ලෙන්ඩරයේ හිස තබා අධික වේගයෙන් එය ක්‍රියාත්මක කරන්න. ස්පන්දනය හෝ හිස චලනය නොකරන්න. මෙයොනීස් සාදන විට, සියලු තෙල් ඉමල්සිං වන තෙක් ගිල්වීමේ බ්ලෙන්ඩරයේ හිස සෙමින් ඇලවීම.

මෙයොනීස් සෑදීමේදී ගැටළු

සෝස් සෑදීමේදී එය ඕනෑවට වඩා ඝන විය යුතු නම් විනාකිරි හෝ ජලය ටිකක් එකතු කළ හැකිය.

Mayonnaise will turn or curdle for several reasons:

- if the oil is added too quickly
- if the oil is too cold
- if the sauce is not whisked enough
- if the yolk is stale and therefore weak.

Try something different:

Many ingredients can be used to vary mayonnaise, such as fresh herbs, garlic juice, Parmesan or blue cheese, red pepper purée and chopped sundried tomatoes. Lemon juice may be used in place of vinegar.

The method used to rethicken a split mayonnaise is either:

- by taking a clean basin, adding 1 teaspoon boiling water and gradually whisking in the curdled sauce, or
- by taking another yolk thinned with half a teaspoon of cold water whisked well, then gradually whisking in the curdled sauce.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ, මෙම සෝස් වල විචල්‍යතාවයක් ඇති කිරීම සඳහා ඔබට මෙයොනීස් වලට එකතු කළ හැකි රස ලැයිස්තුවක් සාදන්න:
උදා. ඔසු මෙයොනීස්

ගැටළු විසඳීම

1. අභ්‍යාසලාභී ඒ මෙයොනීස් වර්ගයක් සාදා ඇති අතර එය අඩපණ වී ඇත. ඔවුන් වැරදි කර ඇත්තේ කුමක් ද?

2. අභ්‍යාසලාභී බී ඔවුන්ගේ මෙයොනීස් බෙදී ඇත. ඔවුන් එය නිවැරදි කරන්නේ කෙසේද?

Meat or Fish Glazes

Glazes සෑදී ඇත්තේ මස් හෝ මාළු stock අඩු කිරීමෙන් ය. එය ඇලෙන සුළු හෝ ජෙලටිනස් අනුකූලතාවක් ඇත. මෙහි ප්‍රතිඵලය වනුයේ රසකාරක, ඝන සහ සිරප් ද්‍රව්‍යයක් වන අතර එය ශීත කළ විට ඝන බවට පත්වේ. Glazes නිර්මාණය වන්නේ අඩු කිරීමෙනි. අඩු කිරීම යනු stock ජලයේ කොටසක් ගිල්වීම හෝ තාපාංකය හරහා වාෂ්ප කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. පසුව ඒවා සීතල වූ විට භාජනයක ගබඩා කර සතියක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ තබා ගත හැකිය.

සකස් කළ සෝස්වල රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඒවා භාවිතා කරනු ලැබේ. ඒවා සෝස් සඳහා පදනමක් ලෙසද භාවිතා කළ හැකිය, උදා. මාළු සුදු වයින් සෝස් සඳහා මාළු ඔප දැමීමග

Coulis

කූලිස් යනු පිෂ්ඨයකින් තොරව පිළියෙළ කරන ලද එළවළු, තක්කාලි, මස්, මාළු යනාදියෙහි ඉස්ම සහිත හෝ තදින් රසකළ ඝන සෝස්ය.

Coulis of shellfish

ඉස්සන් හෝ crawfish shells , බිත්තර, කොරල් සහ පොකිරිස්සන් හෝ ක්‍රෝෆිෂ් වල ඉතිරිව ඇති දේ, ක්‍රීම් සමඟ මිශ්‍රකර ඉතා සියුම් පෙරනයක් හරහා ගමන්කිරීමය

වෙනත් කූලිස් උදාහරණ - තක්කාලි හෝ බෙල් පෙපර් කූලිස්, අඹ හෝ ස්ට්‍රෝබෙරි කූලිස්

සල්සා

එළවළු හෝ පලතුරු වල දියර හා කුඩා ඩයිස් වලින් සමන්විත සෝස් එකක්. ඒවා අමු හො පිසින ලද අතර සාමාන්‍යයෙන් කාමර උෂ්ණත්වයේදී පිළිගැන්වීම කරනු ලැබේ.

සල්සා මේසවල ටකෝස් සහ අනෙකුත් මෙක්සිකානු ආහාර සඳහා රසකැවිලි ලෙසත්, ටොර්ටිල්ලා චිප්ස් සඳහා බිංදු ලෙසත් භාවිතා කරයි.

සල්සා යන වචනය ඕනෑම ආකාරයක ස්පාඤ්ඤ සෝස්, ඉංග්‍රීසියෙන්, එය විශේෂයෙන් සඳහන් කරන්නේ මෙම මෙක්සිකානු මේස සෝස්, විශේෂයෙන් chunky tomato-and-chili-based pico de gallo, as well as to salsa verde.

1. සාවුරි සල්සා

ජලය මත පදනම් වූ ද්‍රාවනයකින් (උදා: වයින්, විනාකිරි) සහ තෙල් සහිත දියරයකින් (උදා: ඔලිව් තෙල්) වියළි එළවළු (තක්කාලි, ලූණු, කොත්තමල්ලි කොළ, බෙල් පෙපර්, parsley සහ ඔලිව්) වලින් සමන්විත ඉමල්ෂන්.

2. මිහිරි සල්සා

සාමාන්‍යයෙන් අතුරුපස සහායකයකු ලෙස පිළිගැන්වුම කරයි. රසකාරක සීනි සිරප් සමග තනි පළතුරු හෝ වියළි පලතුරු මිශ්‍රණයක්. පොදු පලතුරු වර්ග - අඹ, පැපොල්, ස්ට්‍රොබෙරි සහ ඇපල්.

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා ඔබෙන් සම්මත වට්ටෝරුව අනුව සුප් දෙකක් සහ සම්මත වට්ටෝරුව අනුව සෝස් සූදානම් කරන්න අසනු ඇත.

stock, සුප් සහ සෝස් සෑදීම හා සම්බන්ධ න්‍යාය පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීමෙන් ඔබට සූදානම් විය හැකිය.

ඔබත් කළ යුත්තේ:

- විවිධ වර්ගයේ stock සහ ඒවා භාවිතා කරන දේ අතර වෙනස දැන ගන්න.
- ලබා දී ඇති අමුද්‍රව්‍යයන් සහ ඔබට පෙන්වා ඇති ක්‍රමවේදය අනුගමනය කිරීම පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ගත් එක් එක් වර්ගයේ තොග සෑදීමට පුරුදු වන්න. එක් එක් කොටස් සඳහා කොපමණ කාලයක් ගිල්විය යුතු දැයි ඔබ දැනගෙන සිටින බවට වග බලා ගන්න.
- සම්මතයට නොගැලපෙන තොගයක් නිවැරදි කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගන්න.
- නිමි භාණ්ඩවල රසය හා අනුකූලතාව සැලකිල්ලට ගනිමින් ඔබේම දෑතින් පුහුණු වීමට සෝස් කිහිපයක් තෝරන්න (විශේෂයෙන් මවු සෝස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න).
- පොදු සුප් වර්ග කිහිපයක් සෑදීම අතර වෙනස දැනගෙන පුහුණු වන්න. තහඩු කර ඒවා සුදුසු පරිදි සැරසීම. ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලින් ජාතික සුප් වර්ග පානය කිරීම ගැනද ඔබ සලකා බැලිය යුතුය.
- එක් එක් සුප් වර්ගයට උදාහරණ කිහිපයක් ලබා දීමට සහ විවිධ වර්ග අතර වෙනස පැහැදිලි කිරීමට හැකි වන්න.
- තොග, සුප් සහ සෝස් සෑදීමට අදාළ සියලු ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂක සාධක මතක තබා ගන්න.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 13

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

ආහාර රසගැන්වීම සහ පදම් කිරීම
(SEASONING AND MARINATING)

ආහාර රසගැන්වීම සහ පදම් කිරීම (SEASONING AND MARINATING)

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵ,	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුයි: ➤ විවිධ වර්ගයේ ආහාර රසගැන්වීම (seasoning) සහ පදම් කිරීම (marinades)හඳුනා ගන්න (අමුදු සහ සකස් කිරීම) ➤ නිවැරදි ආහාර රසගැන්වීම (seasoning) සහ පදම් කිරීම (marinades) ක්‍රම භාවිතා කරමින් සම්මත කෑම වර්ග 2 ක් පිළියෙළ කරන්න

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ ආහාර රසගැන්වීම (seasoning)සහ පදම් කිරීම (marinate) කිරීම ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. මෙම දැනුම හා අත්දැකීම් නොමැතිව, ඔබ කොපමණ ඉවුම් පිහුම් ශිල්ප ක්‍රම ඉගෙන ගත්තද රසවත් කෑම වර්ග සෑදීමට නොහැකි වනු ඇත. සෑම දෙයක්ම හොඳ රසය ඇති බවත් සමතුලිත බවත් සහතික කර ගැනීම සඳහා ඔබේ ආහාරය රස බැලීමට හා සකස් කිරීමට මෙම දැනුම බොහෝ පුහුණුවීම් සමග තිබිය යුතුය. Marinate ක්‍රම, මස් හා එළවළු සඳහා එහි බලපෑම සහ විවිධ වර්ගයේ කෑම වර්ග සඳහා මෙම ක්‍රියාවලියේ වේලාව පිළිබඳවද ඔබ දැනගත යුතුය.

අපි ආහාර රසගැන්වීම (seasoning) සහ පදම් කිරීම (marinade) කරන්නේ ඇයි ?

කෑමක් තුළ මෙම ලක්ෂණ අප දකින ආකාරය සලකා බලන්න:

Appearance

- colour and colour contrast, shape, shine, arrangement on the plate

Aroma

- sensory input from receptors in nose to brain (what does it smell like?)
- the average person can discriminate between 4,000 to 10,000 different odor molecules!

Taste

- sensory input from taste buds to brain
- types of tastes: sweet, sour, salty, bitter, umami (Japanese for "delicious" "mouthwatering" "pleasant aftertaste", richness of meats, cheeses, stocks, also soy sauce, mushrooms & fermented foods

Mouthfeel

- sense of touch inside mouth (how does it feel when you chew it?)
- texture, moistness or dryness, softness or crispness and temperature

කෑමක් අනුභව කරන පුද්ගලයාට ආයාචනා කිරීම සඳහා මෙම සාධක සියල්ලම වැදගත් වේ.

ආහාරයක හෝ බීම වල ගුණාත්මක භාවය සියලු සංවේදනයන් විසින් වටහාගන්නා බැවින් අපගේ සෑම කෑම හා බීමකම එක් එක් ආකාරයෙන් සිතා බැලිය යුතුය. රසගැන්වීම (seasoning) සහ පදම් කිරීම (marinade) කිරීම ආහාරයක රසයට වැදගත් දායකත්වයක් සපයයි.

ආහාර රුචිය (palate) (විවිධ රසයන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට සහ අගය කිරීමට ඇති හැකියාව) යනු සූපවේදියෙකුගේ වැදගත්ම මෙවලමයි - මෙය ඔහු / ඇය විවිධ රසයන් හඳුනාගෙන අගය කරන ආකාරයයි. සෑම මුළුතැන්ගෙයක හෝ ආයතනයකම සෑම සූපවේදියෙකු විසින්ම රසගැන්වීම (seasoning) සහ පදම් කිරීම (marinade) කිරීම වෙනස් ආකාරයකින් සිදු කරන බව මතක තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. කෑමක් රස බැලීමට හෝ රස බැලීමට ඔවුන් කැමති වන්නේ කෙසේද සහ කවදාද යන්න පිළිබඳව ඔබේ ප්‍රධාන සූපවේදියාගේ උපදෙස් වලට ඔබ සැමවිටම සවන් දිය යුතුය.

රසයන් ඇගයීමට හා නිවැරදි කිරීමට ඇති හැකියාව බොහෝ පුහුණුවීම් සහ අත්දැකීම් අවශ්‍ය වන අතර එය සාර්ථක සූපවේදියෙකුට වර්ධනය කළ හැකි වැදගත්ම කුසලතාවකි.

රසකාරක ගොඩනැගීමේ පොදු සංකල්ප

රස සංයෝජනය සඳහා ස්ථාවර නීති නොමැත. ඔබ වට්ටෝරුවක් සංවර්ධනය කරන විට හෝ වෙනස් කරන විට, පහත කරුණු ගැන සිතන්න.

- *සෑම අමුද්‍රව්‍යයකටම අරමුණක් තිබිය යුතුය*
- *අමුද්‍රව්‍යය එකට හෝ එකිනෙකට වෙනස්ව ක්‍රියා කළ හැකිය.*
- *අමුද්‍රව්‍යය දෙකක් එකිනෙකට වෙනස් වූ විට, ඒවා සමබර වන බවට වග බලා ගන්න.*
- *කෑම පිඟානේ ඇති ප්‍රධාන ආහාරය සමඟ පිරිනමන සෑම දෙයකම රසය ගැන සිතන්න.*
- *සරල කිරීම සාමාන්‍යයෙන් වඩා හොඳය. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් රස සංයෝජනය වන විට, ඒවා සියල්ලම සමතුලිත කිරීමට ඔබට අපහසු විය යුතුය.*
- *නැවුම් නිෂ්පාදනවලට ගරු කිරීම සහ එහි ස්වාභාවික රසය උපරිම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න ගැන ඔබ සැමවිටම සිතිය යුතුය*

සමාලෝචනය

Answer the following questions:

1. Name two things we look at in the appearance of a dish?

2. Name four different types of tastes?

3. What kind of taste does soy sauce give?

4. What are 2 important factors in mouthfeel?

රස ගැන්වීම (Seasoning)

රස ගැන්වීම යනු ආහාරයක රසය සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් නොකර ස්වභාවික රසය වැඩි කිරීමයි. ලුණු යනු වඩාත් වැදගත් කුළුබඩුවක් වන අමුද්‍රව්‍යයකි. රස ගැන්වීමට කුළුබඩුවක් නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ නම්, කුළුබඩුවක තනි රසය ආහාර නිෂ්පාදනයේම රස නොවිය යුතුය.එය නොමැතිව කෑමක් මෘදු විය හැකිය. කුළුබඩුවක් නිවැරදිව ලබා ගැනීම බොහෝ විට රසවත් ආහාර වේලක් නිර්මාණය කිරීමට පහසුම ක්‍රමයයි.

රස ගැන්වීම පිළිබඳ වැදගත් කරුණු:

1. ආහාර රස ගැන්වීම සඳහා වඩාත් වැදගත් කාලය වන්නේ පිසීමේ ක්‍රියාවලිය අවසානයේ ය.
   - බොහෝ වට්ටෝරු වල අවසාන පියවර, එය ලියා තිබුණත් නැතත්, " රස ගැන්වීම සකස් කිරීම" වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ මුලින්ම රස බැලීමට හා ඇගයීමට ලක් කළ යුතු බවයි. රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා කළ යුතු දේ ඔබ තීරණය කළ යුතුය.
2. ඉවුම් පිහුම් ආරම්භයේදීම ලුණු සහ වෙනත් කුළුබඩුවක් එකතු කළ හැකිය, විශේෂයෙන් විශාල ආහාර කෑලි සඳහා, අවසානයේ එකතු කරන කුළුබඩුවක් අවශෝෂණය කර හෝ මිශ්‍ර නොවී මතුපිට වාඩි වී සිටින්න.
3. ද්‍රවයක් අඩු වන විට මෙන් පිසීමේදී සාන්ද්‍රණය වේ නම් කුළුබඩුවක් එකතු නොකරන්න.
4. කුළුබඩුවක් මඟින් ඔබේ පිඟානට හොඳ හෝ නරක විය හැකි තෙතමනය ලබා ගත හැකිය.
5. මස් සමඟ fillet එක පෑන් එකට එක් කිරීමට පෙර හෝ ඔබට මස් firm කිරීමට අවශ්‍ය නම් බොහෝ වෙලාවකට පෙර කුළුබඩුවක් දැමිය හැකිය. ඔබේ ප්‍රධාන සූපවේදියාගේ අවශ්‍යතා මොනවාදැයි පරීක්ෂා කිරීමට මතක තබා ගන්න.
6. විකල්පයක්, මාළු හෝ මස් වල උපරිම රසය රඳවා තබා ගැනීම යනු පිසීමට පෙර හෝ අතරතුර ලුණු එකතු නොකිරීමයි. නමුත් පිසින ලද ලුණු ඉවුම් පිහුම් අවසානයේ (සේවා කාලය) ඉසිය හැක.

REVIEW

Read the statements below. Write T (true) or F (false):

1. You should add seasoning to a dish at whatever stage you feel like it.

2. It is an unwritten rule in every recipe to adjust the seasoning.

3. If seasoning has been done correctly, you should not be able to taste the seasoning individually.

4. It is a good idea to add a lot of seasoning to a stock that will be reduced to make a sauce.

FLAVOURING

Flavouring යනු ආහාරයකට නව රසයක් එක් කිරීමයි. එය මුල් රසය වෙනස් කිරීම හෝ වෙනස් කිරීමකි.

පිසීමේ වේලාව, පිසීමේ ක්‍රියාවලිය සහ රසකාරක අමුද්‍රව්‍ය / agents මත පදනම්ව රසකාරක කාරක / අමුද්‍රව්‍ය ආරම්භයේ, මැද හෝ අවසානයේ එකතු කළ හැකිය.

රසකාරක පිළිබඳ වැදගත් කරුණු:

1. ඉවුම් පිහුම් අවසානයේ සාර්ථකව එකතු කළ හැක්කේ රසකාරක කිහිපයක් පමණි. මේවාට නැවුම් (වියලූ) ඖෂධ පැළෑටි, sherry හෝ flamed brandy සහ සකස් කළ අබ සහ Worcestershire සෝස් වැනි රසකැවිලි ඇතුළත් වේ.

2. බොහෝ රසකාරක වලට ඒවායේ රසය ලබා ගැනීමට තාපය අවශ්‍ය වන අතර රසයන් මිශ්‍ර වීමට කාලය අවශ්‍ය වේ. සම්පූර්ණ කුළුබඩු වැඩි කාලයක් ගතවේ. කුළුබඩු කුඩු රස වඩාත් ඉක්මණින් ලබා ගැනීමට ඒවා පිසීමේ කාලය අවශ්‍ය නොවේ. පිසීමේ ක්‍රියාවලියේදී වියළි ඖෂධ පැළෑටි ද එකතු කළ යුතු අතර, නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි අවසානය දක්වා එකතු කළ යුතුය.

3. ඕනෑවට වඩා පිසීමෙන් රසය නැති වේ. බොහෝ රසකාරක, කුළුබඩු හෝ ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය වේවා වාෂ්පශීලී වන අතර එයින් අදහස් වන්නේ උනුසුම් වන විට ඒවා වාෂ්ප වී යන බවයි. ඔබට ආහාර පිසීමේ සුවඳ දැනෙන්නේ එබැවිනි.

ආහාර වැඩි දියුණු කිරීම උගත් කුසලතාවකි. ආහාර අධික ලෙස රසවත් නොකර season හා කේඩදමර කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගැනීමට බොහෝ පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ. ඔබට අත් කරගත හැකි බලපෑම් මොනවාදැයි බැලීමට රසයන් ඒකාබද්ධ කිරීමට පුහුණු වන්න. සෑම ආහාරයක් සඳහාම කුළුබඩුවක් නියම මට්ටම තීරණය කිරීම සඳහා නිරන්තරයෙන් ආහාර රස බලන්න.

සමාලෝචනය

පහත දැක්වෙන අදහස් නිවැරදි යැයි රවුම් කරන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

1. කුළුබඩුවක් යනු රසය වෙනස් නොකර ආහාරවල ස්වාභාවික රසය වැඩි කිරීමයි.
2. බඳුනක අවසානයේ වියළි ඖ ෂධ පැළෑටි එකතු කළ යුතුය.
3. වට්ටෝරුව එසේ නොකියුවත් අවසානයේ දී බඳුනක ලුණු සකස් කළ යුතුය.
4. රසකාරක ආහාරයක මුල් රසය වෙනස් කරයි හෝ වෙනස් කරයි.
5. ඔබ සියලු කෑම වර්ග දිගු කාලයක් උයන්න.
6. සම්පූර්ණ කුළුබඩු ඒවායේ රසයන් නිකුත් කිරීමට වැඩි කාලයක් ගතවේ.
7. සූපවේදියෙකුගේ වැදගත්ම කුසලතාව වන්නේ ආහාර හොඳින් රස කර රස බැලීමේ හැකියාවයි.

විවිධ වර්ගයේ seasoning සහ flavouring

Saline	Spicy	Acid	Saccarine	Infused oils
salt	pepercorns	vinegar (Acetic Acid)	sugar	chilli
spices	ground or coarsely ground pepper	lemon juice (Citric Acid)	honey	garlic
spiced salt	paprika	orange juice (Citric Acid)		truffle
	curry powder			
	cayenne pepper			
	mixed spices			

ලුණු

ලුණු යනු වඩාත් වැදගත් රසගන්වන වන අමුයකි. ඕනෑවට වඩා භාවිතා නොකරන්න. ඔබට සැමවිටම තවත් එකතු කළ හැකිය, නමුත් ඔබට එය පිටතට ගත නොහැක. අධික ලුණු කෑමක් විනාශ කළ හැකිය.

ලුණු භාවිතා කළ හැක්කේ:

- වතුර අදින්න
- ස්වාභාවික රසය වැඩි කර ගැනීමට, එය ආහාර පිඟාන මත පදනම්ව එය වඩාත් පොහොසත් හෝ සියුම් කරයි
- මස් ටෙන්ඩර් කිරීමට (ඒවා මෘදු කරන්න) සහ රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මස් වලට අතුල්ලන්න

විවිධ වර්ගයේ ලුණු:

Table salt

- has a fine granulation.
- it may contain iodine as a dietary additive

Kosher salt

- contains no additives
- doesn't dissolve as quickly as table salt
- easier to use when added by hand, so many chefs prefer it to table salt at their cooking stations

Sea salts

- many origins and types are available.
- more expensive than other salts, sea salts are used mainly as garnishes for plated foods.

Rock salt

- usually is used as a bed during baking for foods such as clams, oysters, and potatoes.

ගම්මිරිස් (Pepper)

ගම්මිරිස් සුදු, කළු සහ කොළ යන ආකාර තුනකින් පැමිණේ. මේ තුනම එකම ආකාරයේ ඇට වර්ග වන නමුත් ඒවා වෙනස් ආකාරයකින් සකසනු ලැබේ.

White pepper

- its flavour is slightly different to black pepper, and it blends well (in small quantities) with many foods.
- its white colour makes it invisible in light-coloured foods.

Black Pepper

- whole and crushed black pepper are used mainly in seasoning and flavouring stocks and sauces and, sometimes, red meats.
- ground black pepper is used in the dining room by the customer.

Green Pepper

- fairly expensive and are used in special recipes, primarily in luxury restaurants.

REVIEW

Name two types of salt how they are used?

Which type of pepper is only used in fine dining restaurants? Why?

වෙනත් කුළුබඩුවක් හෝ රසකාරක

නම	භාවිතා කරන්න / තොරතුරු
රට ගම්මිරිස් (Cayenne Pepper)	➤ කළු හා සුදු ගම්මිරිස් සමග සම්පූර්ණයෙන්ම සම්බන්ධ නැත ➤ පැපිරා සහ නැවුම් මිහිරි බෙල් පෙපර් වැනි එකම පවුලට අයත් වේ ➤ රසය සැබවින්ම වෙනස් නොකර සෝස් සහ සුප් වලට කුළුබඩු සහිත උණුසුම් බවක් ලබා දෙයි (ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකින්)
කුඩු (කුළුබඩු මිශ්‍රණ)	paprika / කුරුඳු / සාදික්කා / පැපේන් / කැජුන් / ජර්ක් / මොරොක්කෝ / ගරාම් මසාලා / තන්දූරි
පැසුණු විනාකිරි (Fermented vinegars)	balsamic, apple cider, rice wine
තෙල්	තල තෙල්, රටකජු, අබ, chilli
Zest	දෙඩෙම් සහ දෙහි (පාට පිටත පොත්ත කොටස)
කොළ	කොත්තමල්ලි, mint, kafir lime
බීජ	සුදුරු, කොත්තමල්ලි, caraway, poppy – seeds
දෙහි යුෂ	වැදගත් කුළුබඩුවක්, විශේෂයෙන් සෝස් සහ සුප් වල රසය වැඩි කිරීම සඳහා
නැවුම් හා වියළි ඖෂධ පැළෑටි	නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි සෑම විටම පාහේ වියළි ඖෂධ පැළෑටිවලට වඩා උසස් ය. ඒවා පිරිවැය සහ ලබා ගැනීමේ අවසරය ඇති විට භාවිතා කළ යුතුය
ළූණු, සුදුළූණු, නොගැඹුරු	➤ කුළුබඩු මිශ්‍රණයේ අංගයක් ලෙස හැර, වියළි ළූණු සහ සුදුළූණු නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. ඒවායේ රසය අඩු වන අතර නැවුම් නිෂ්පාදනය සෑම විටම ලබාගත හැකිය
වයින්, බ්‍රැන්ඩි සහ වෙනත් මධ්‍යසාර	සෝස්, සුප් සහ බොහෝ entrées.රස කිරීමට භාවිතා කරයි.
අබ සකස් කිරීම	➤ අබ ඇට, විනාකිරි සහ වෙනත් කුළුබඩු මිශ්‍රණයකි ➤ මස්, සෝස් සහ සලාද කණ්නාඩි රස බැලීමට සහ මේස රසකාරකයක් ලෙස භාවිතා කරයි.
MSG, or monosodium glutamate	➤ ආසියානු ආහාර පිසීමේදී බහුලව භාවිතා වන රසය වැඩි කරන දෙයකි ➤ ඇත්ත වශයෙන්ම ආහාරවල රසය වෙනස් නොකරයි, නමුත් එය ක්‍රියා කරන්නේ රස සංවේදන මත ය ➤ සමහර පුද්ගලයින් තුළ පපුවේ වේදනාව හා හිසරදය ඇති කිරීම සඳහා මේවා හේතු වේ

ඉවුම් පිහුම් සඳහා භාවිතා කරන ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු සඳහා කරුණාකර ඔබේ ආහාර දැනුම මොඩියුලය සමාලෝචනය කරන්න.

සමාලෝචනය

කුළුබඩුවක් සහ රසකාරක පිළිබඳ වගුවේ ඇති තොරතුරු භාවිතා කර එක් එක් ප්‍රකාශය සඳහා හරි හෝ වැරදි ලෙස ටික් කරන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

ප්‍රකාශය	හරි	වැරදි
රතු ගම්මිරිස් යනු ගම්මිරිස් පවුලේ කොටසකි.		✓
මුහුදු ලවණ ප්‍රධාන වශයෙන් අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිතා කරනුයේ එය ඵලහදායී බැවිනි.		
පාරිභෝගිකයින් සාමාන්‍යයෙන් කෑම ගන්නා විට බිම ගම්මිරිස් භාවිතා කරයි.		
ඔබට විකල්පයක් තිබේ නම් වියළි ඖෂධ පැළෑටි භාවිතා කළ යුතුය.		
MSG සමහර අයට පපුවේ වේදනාව හා හිසරදය ඇති කරයි.		
ලෙමන් යුෂ බඳුනක රසය වැඩි කරයි.		

විවිධ වර්ගයේ මස් සමඟ හොඳින් ක්‍රියා කරන ඔසු සහ කුළුබඩු

Beef

basil, bay leaf, black pepper, cayenne pepper, cumin, curry powder, dry mustard powder, garlic, green pepper, onion, oregano, rosemary, sage, thyme, mustard cream

Lamb

basil, cinnamon, cumin, curry powder, garlic, marjoram, mint, onion, oregano, rosemary, sage, sesame seed, thyme

Pork

allspice, caraway, celery seed, cloves, coriander, fennel, ginger, juniper berries, dry mustard powder, paprika, sage

Fish

bay leaf, cayenne pepper, curry powder, celery seed, chives, dill, fennel, lemon zest, marjoram, mint, dry mustard powder, onion, paprika, parsley, red pepper, saffron, sage, sesame seed, tarragon, thyme, turmeric

Poultry

basil, bay leaf, cilantro, cinnamon, curry powder, garlic, mace, marjoram, onion, paprika, parslet, rosemary, sage, saffron, tarragon, thyme

විවිධ කෑම වර්ග සඳහා විවිධ රසයන් අත්හදා බැලීම වැදගත් බව මතක තබා ගන්න. වඩාත් පළපුරුදු සූපවේදීන් ප්‍රවේශමෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් සහ ඔබට හැකි තරම් විවිධ ආහාර රස බැලීමෙන් සහ විවිධ වට්ටෝරු අත්හදා බැලීමෙන් ඔබ දියුණු වනු ඇත.

සමාලෝචනය

සෑම වර්ගයකම මස් සඳහා, හොඳ රසයක් ඇති කළ හැකි යැයි ඔබ සිතන කෑමක් සහ ඖෂධ පැළෑටි හෝ කුළුබඩු 2 ක් යෝජනා කරන්න:

මස්	**කෑම වර්ග**	**ඖෂධ පැළෑටි හෝ කුළුබඩු**
හරක් මස්		
බැටළු		
ඌරුමස්		
මාළු		
කුකුළු මස්		

MARINATING

marinate ආහාර නිෂ්පාදනයක් පළපුරුදු ද්‍රවයක පොඟවා ගැනීම සඳහා:

1. නිෂ්පාදනයේ රසය
2. නිෂ්පාදිතය ටෙන්ඩර් කරන්න

ආහාර රස බැලීමට සහ ඝණකම මස් කැපීමට එය බහුලව භාවිතා වේ. ක්‍රියාවලිය පැය සිට දින දක්වා පැවතිය හැකිය. විවිධ කෑම වර්ග අතර marinades බොහෝ සෙයින් වෙනස් වේ.

සම්භාව්‍ය marinade හි අඩංගු වන්නේ:

- වයින් ලීටර් 1 යි
- විනාකිරි ලීටර් 0.5 යි
- තෙල් ලීටර් 0.2
- කැඩුණු ඇරෝමැටික එළවළු ග්‍රෑම් 200 ක්
- සුදුළූණු, parsley, බේ කොළ, ගම්මිරිස් සහ කරාබුනැටි

එය පිසින ලද හෝ පිසින ලද ඒවා විය හැකිය.

Marination යනු brining වලට සමාන වන අතර, ඇසිඩ් භාවිතා නොකරයි. Brining වේලුණු වතුර ද්‍රාවණයක මස් පොඟවා ගන්නා ක්‍රියාවලියකි.

සාමාන්‍යයෙන් අච්චාරු දැමීම අච්චාරු දැමීම හා සමාන වේ. අච්චාරු දැමීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු කරනුයේ ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා වන අතර සාමානයෙන් සමුද්‍රකරණය සිදු කරනු ලබන්නේ පැය කිහිපයක් සිට දිනකට පමණි, සාමාන්‍යයෙන් ආහාරවල රසය වැඩි කිරීමේ මාධ්‍යයක් ලෙස ය.

pickling

brining

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. අපි මස් marinate කිරීමට හේතු දෙක කුමක්ද?

2. අති brining යනු කුමක්ද? marination එය වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

3. අච්චාරු දැමීම යනු කුමක්ද? marination එය වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

4. ඔබ යම් දෙයක් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ marinate කරන්නේ නම්, ඔබ අත්හරින්නේ කුමක්ද?

5. දිගු නාවික කටයුතු සඳහා වඩා හොඳ කුළුබඩු වර්ග මොනවාද? මන්ද?

සූදානම් කළ සෝස්

මේ වගේ marinate කිරීමට ඔබට සූදානම් කළ සෝස් භාවිතා කළ හැකිය:

- තක්කාලි සෝස් (කෙචප්)
- සෝයා සෝස් - dark /light
- පැසුණු සෝස් Fermented sauces
  - HP
  - Worcester
  - Oyster
  - වියලි මිදි
  - මාළු සෝසa
- අබ:
  - Dijon
  - English
  - Wasabi
  - Pommery

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

1. ඔබ මීට පෙර සූදානම් කළ සෝස් වර්ග කිසිවක් උත්සාහ කර තිබේද? එසේ නම්, කුමන කෑමක් තුළද?

2. අබ හොඳින් යන්නේ කුමක් ද?

3. සෝයා සහ oyster sauce බහුලව භාවිතා වන ආහාර මොනවාද?

4. වසබි පැමිණෙන්නේ කොහෙන්ද?

Marinate සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

- ප්‍රමාණය: සම්පූර්ණ /කෑලි: එකම ප්‍රමාණයේ කැට හෝ තුනී පෙති වලට කපා ඇත්නම්, තුනී, පැතලි මස් හෝ සැලකිය යුතු කප්පාදුවක් සමග මැරිනේට් කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

- Skewers :කුඩා කපන ලද මස් හා ඉස්සන් කැබලි තබා grill එකක් මත පිසීමේදී ඒවා හරවා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. ඔබ kebabs සාදන්නේ නැතත්, ගල් අඟුරු වලින් පිටත කොටස් තබා ගැනීමට skewers භාවිතා කරන්න. කෑලි පිළිගැන්වීම සඳහා පිසූ පසු Skewers වලින් ඉවත් කළ හැකිය.

Marinating ක්‍රම

පිසින ලද

පිසින ලද ගුණාත්මකභාවය දිගු කාලයක් තබා ගැනීමේදී වැදගත් වේ. නවීන ශීතකරණය නිසා පිසින ලද marinades අඩුවෙන් භාවිතා වේ. පිසින ලද marinades වල වාසියක් වන්නේ කුළුබඩු පිසූ විට marinade තුළට වැඩි රසය නිකුත් කිරීමයි.

අමු / තෙත්

ශීතකරණය යටතේ දිගු marination සඳහා වඩාත් බහුලව භාවිතා වේ'

ක්ෂණික

රස හා අරමුණු පරාසය පුළුල් ය. මිනිත්තු කිහිපයක් පැය කිහිපයක් හෝ එක රැයකින් marinate කිරීම සඳහා භාවිතා වේ.

වියළි

වියළි marinade dry rub හෝ spice රමඉ ලෙසද හැඳින්වේ, එය ලුණු, කුළුබඩු සහ ඖෂධ පැළෑටි මිශ්‍රණයකි. එය මස්, කුකුළු මස් හෝ මාළු ද්‍රාවනයක මතුපිටට අතුල්ලනු ලැබේ. සමහර විට තැළූ සුදුළූණු වැනි තෙල් ස්වල්පයක් හෝ තෙතමනය සහිත අමුද්‍රවයක් කුළුබඩු සමඟ මිශ්‍ර කර පල්පයක් සාදයි.

රසකාරක අවශෝෂණය කර ගැනීමට කාලය ලබා දීම සඳහා අයිතමය ශීත කරයි. rub දැමීම අයිතමය මත තබා හෝ පිසීමට පෙර ගැල්විය හැකිය . මෙම තාක්ෂණය බාබකියු කළ මස් සඳහා බහුලව භාවිතා වේ.

සමාලෝචනය

Marinade තාක්ෂණය හා එය භාවිතා කිරීමට හේතුව ගලපන්න:

Marinade තාක්ෂණය	**භාවිතා කිරීමට හේතුව**
පිසින ලද	බාබකියු මස් සඳහා හොඳයි
අමු / තෙත්	දිගු Marinade තුළ වැඩි රසය නිකුත් කරයි
ක්ෂණික	ප්‍රධාන වශයෙන් ශීතකරණය යටතේ marinate සඳහා භාවිතා වේ
වියළි	රස පරාසයක් ඇත, ඉක්මන් විකල්පයකි

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

විවිධ ආහාර පිසීම් 3 කින් මස් කෑම වට්ටෝරු ගැන යම් පර්යේෂණයක් කරනවාද - එක් එක් ආහාර පිසීමේදී ඔවුන් භාවිතා කරන පොදු marinades මොනවාද? ඔබේ අදහස් ඔබේ කණ්ඩායමට හෝ සහකරුට ඉදිරිපත් කරන්න.

පහත සටහන් කිහිපයක් සාදන්න, ඒවා පිඟානකින් අත්හදා බලන්න, රස සංයෝජනයට ඔබ කැමතිද? පිඟාන රස බැලීමට ඔබේ කණ්ඩායමෙන් හෝ සහකරුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න.

Marinade 1:

Marinade 2:

Marinade 3:

Marinated ආහාර පිසීමට හොඳම ක්‍රම (උත්සාහ කිරීමට සමහර අදහස්)

- **Grill: (**ග්‍රිල් වල තාපය සමහර marinades වල සීනි කැරමල් කළ හැකි බැවින් ආහාර හොඳින් බලන්න. ග්‍රිල් කිරීමට සිහින් පෙති කපන්න සහ tacos වලින් රස විඳීමට නැඉඉි හෝ flank steak පිසීමට හොදම ක්‍රමයකි.
- **Broil:** Broiler තාපය යටතේ සුදුළූණු, parsley ඔලිව් තෙල් සහ ලෙමන් තැවරුනු marinated ඉස්සන් ටිකක් වේගයෙන් පිසීම
- **Bake:** (පිළිස්සීම):chicken breast සියල්ලම තනිවම පිළිස්සුවහොත් ඉතා වියළි විය හැක, එබැවින් මෙම ක්‍රමය marinade සමඟ හොඳින් ක්‍රියා කරයි. කෑලි වලට උඩින් යෝගට්, කහ, සුදුළූණු සහ ගරාම් මසාලා මිශ්‍රණයක් උත්සාහ කරන්න.
- **Roast: (**බැදපු දරන ඌරු මස් ඇපල් සයිඩර් විනාකිරි, කොත්තමල්ලි, මී පැණි සහ සුදුළූණු වල marinade එකක රසයි.

Marinate සඳහා මාර්ගෝපදේශ සහ ආරක්ෂක පියවර
වෙත ශීතකරණය යටතේ Marinate කරන්න බැක්ටීරියා වර්ධනය අඩු කරන්න.
මතක තබා ගන්න: නිෂ්පාදනයේ ඝනකම, marinade විනිවිද යාමට වැඩි කාලයක් ගත වේ.
මස් වලදී, අම්ලය පටක බිඳවැටීමට හේතු වන අතර එමගින් වැඩි තෙතමනයක් අවශෝෂණය කර ගැනීමට ඉඩ සලසයි. නමුත් අධික අම්ලයකින් අවසාන නිෂ්පාදනය විනාශ කළ හැකි අතර, මස් තවමත් අමු වන විට පිසින ලද බව පෙනේ.
හොඳ marinade හි ඇසිඩ්, තෙල් සහ කුළුබඩු සමතුලිතතාවයක් ඇත.
අමු marinated මස් ශීත කළ හොත්, marinade මතුපිට බිඳ දමා පිටත තට්ටුව හතු බවට පත් කළ හැකිය.
මල නොබැඳෙන වානේ, වීදුරු, පිඟන් කෝප්ප හෝ ආහාර ආරක්ෂිත ප්ලාස්ටික් වැනි අම්ල-ප්‍රතිරෝධී බහාලුමක් භාවිතා කරන්න. ඊයම් අඩංගු විය හැකි ලෝහ හා මැටි මැලියම්, marinade හි ඇති අම්ලය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කරන අතර ඒවා වළක්වා ගත යුතුය.
උමු ඌරුමස්,මුහුදු ආහාර,හරක් මස් හා කුකුළු මස් හානිකර විය හැකි බැක්ටීරියා එමගින් marinade ආසාදනය විය හැක. භාවිතයට පෙර කෙලින්ම තම්බා ආරක්ෂිතව තබා ඇත්නම් මිස භාවිතා කළ marinade සෝස් බවට පත් නොකළ යුතුය; එසේ නොමැති නම්, මස් ස්පර්ශ නොකළ නැවුම් හෝ වෙන් කළ marinade භාවිතා කළ යුතුය.
අධික උෂ්ණත්වයේ දී ප්‍රෝටීන පිසීම මගින් විෂමජාතීය ඇමයින (HCAs) ඇති විය හැක. ජාතික පිළිකා පර්යේෂණයට අනුව, එවැනි ද්‍රව්‍ය පිළිකා නිරාවරණය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. ප්‍රෝටීන Marinate කිරීමෙන් ඉහළ උෂ්ණත්වයේ පිසීමට බාධකයක් නිර්මාණය කිරීමෙන් මෙම අවදානම 95% කින් අඩු කර ගත හැකිය. HCAs සෑදීම අඩු කිරීම සඳහා ගතවන කාලය මිනිත්තු 20 ක් තරම් අඩු විය හැකිය.
Cover product completely with marinade. When marinating small items for a short time, you may use less liquid, but you must then turn the product frequently for even coverage.

ගැටළු විසඳීම

1. අභ්‍යාසලාභී A විසින් ඔවුන්ගේ marinade සෑදීම අවසන් කර ඇති අතර එය අමු මස් සමඟ ඒකාබද්ධ කර bench මත තබා වෙනත් කාර්යයක් ඉටු කර ඇත. ඔබ ඔහුට දෙන උපදෙස් මොනවාද?

2. අභ්‍යාසලාභී B විසින් ඔවුන්ගේ marinated මස් ශීතකරණයේ සිට පිටතට ගෙන ඇති අතර සමහර මස් පිසින ලද බව පෙනේ. ඔවුන් කර ඇත්තේ කුමක්ද?

3. අභ්‍යාසලාභී C විසින් marinade එකක් සාදා, එය පිසීමට මස් පිටතට ගෙන ඇති අතර දැන් ඉතිරි marinade සෝස් ලෙස වත් කිරීමට අවශ්‍යය. ඔබ ඔවුන්ට දෙන උපදෙස් මොනවාද?

4. අභ්‍යාසලාභී D සෑදී ඇත්තේ දියර කුඩා ප්‍රමාණයක් පමණි. සියලුම මස් marinade අවශෝෂණය කර ගැනීමට ඔවුන් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

5. Seasoning හෝ flavour නැති steak එකක් පිසීමට ඔබේ Chef de partie ඔබෙන් ඉල්ලා ඇත. ඔබ මොකද කරන්නේ?

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා නිවැරදි seasoning සහ marinating ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරමින් කෑම පිඟන් දෙකක් සකස් කිරීම නිරූපණය කිරීමට ඔබෙන් අසනු ඇත.

මෙම මොඩියුලයේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ පාඨමාලාව පුරාම ඔබ සූදානම් කරන සෑම ප්‍රායෝගික කෑමක් සඳහාම යෙදීමෙන් ඔබට සූදානම් විය හැකිය. එය තනිවම කළ යුතු කාර්යයක් නොවන අතර ඔබ පිසින සෑම අවස්ථාවකම එය සාමාන්‍ය සිරිතක් බවට පත්විය යුතුය.

මෙම කරුණු සහ ප්‍රශ්න සලකා බලන්න:

- මා පිළියෙළ කරන පිඟාන සඳහා නිවැරදි වර්ගයේ සාගර අමුද්‍රව්‍යය, ප්‍රමාණ සහ ක්‍රම තෝරාගෙන තිබේද?
- marinating සඳහා මතක තබා ගත යුතු ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂක කරුණු මොනවාද?
- පිඟානේ රසය වෙනස් කිරීම සඳහා ස්වාභාවික රසය සහ රසය වැඩි කිරීමට ඔබ seasoning භාවිතා කරයි.
- විවිධ වර්ගයේ ඖෂධ පැළෑටි, කුළුබඩු, අම්ල සහ සෝස් වර්ග රස බැලීමට භාවිතා කරන්න.
- සෑම දෙයක්ම සමගියෙන් ක්‍රියාත්මක වන පරිදි මේ සියල්ල ඔබගේ අවසාන කෑමක් තුලනය කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 14

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

උණුසුම් පරාසයේ ආහාර

උණුසුම් පරාසයේ ආහාර

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුය: ➤ උණුසුම් පරාසයේ ආහාර හඳුනාගෙන සකස් කරන්න. ➤ සකස් කිරීමට අවශ්‍ය වට්ටෝරු, අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ ක්‍රම තේරුම් ගන්න: බිත්තර, එළවළු, පලතුරු, පැස්ටා, මුහුදු ආහාර, කුකුළු මස්, මස් සහ දඩමස් (න්‍යාය පමණි).

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ ආහාර නිෂ්පාදනයේ අවධීන් සමාලෝචනය කරනු ඇත. ඔබ භාජන සහ උපකරණ ගැන සිතනු ඇති අතර ඔබ මෙම මට්ටමින් දැනගත යුතු විවිධ උණුසුම් පරාසයක ආහාර ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. විවිධ (සම්මත) වට්ටෝරු ඉගෙන ගැනීමට සහ පුහුණු වීමට ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

සමාලෝචනය

ඕනෑම දෙයක් පිසීමට පෙර, ඔබ සනීපාරක්ෂාව සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා නීති රීති පිළිපැදිය යුතුය. පිරිසිදුකම, නැවුම්බව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතියක් පවත්වා ගත යුතු ප්‍රධාන අංශ මොනවාද? (අවම වශයෙන් ප්‍රදේශ 5 ක් වත් ලැයිස්තුගත කරන්න)

ආහාර දැනුම, මයිස්-එන්-ප්ලේස් සහ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම පිළිබඳ මූලික කරුණු සඳහා මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 7, 8 සහ 9 වගන්ති සමාලෝචනය කරන්න.

සමාලෝචනය

මයිස් එන් ස්ථානයෙහි අරමුණ කුමක්ද?

පූර්ව සූදානමකදී සහ අවාසනාවන්ත ලෙස සිදුවිය හැකි යැයි ඔබට සිතිය හැකි බොහෝ ක්‍රියා ලැයිස්තුගත කරන්න:

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම තුන කුමක්ද?

-
-
-

එක් එක් වර්ගයේ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම ලැයිස්තුව සඳහා ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි අවම වශයෙන් මෙවලම් සහ උපකරණ 5 ක් වත්:

සමාලෝචනය

භාවිතයට පෙර දිනට පෙර බිත්තර භාවිතා කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

පහත සඳහන් කාණ්ඩ සඳහා එළවළු 3 ක් නම් කරන්න:

වර්ගය	නම
කොළ	
මූල	
අල	
පළතුරු (එළවළු ලෙස භාවිතා කරයි)	

පහත දැක්වෙන කාණ්ඩ සඳහා මාළු හෝ බෙල්ලන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න:

වර්ගය	නම
මිරිදිය තෙල් සහිත මාළු	
ලුණු වතුර තෙල් සහිත මාළු (Round)	
Salt Water Mollusc	

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා ඔව් හෝ නැත යනුවෙන් ලියන්න:

1) වියළි ඖෂධ පැළෑටි හිරු එළියෙන් ඇත්ව සිසිල් ස්ථානයක ගබඩා කිරීම වැදගත් ද?

2) බාහිර සැපයුම්කරුවෙකුගෙන් නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි මිලදී ගත හැකිද?

3) නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි උදුන වියළා පසුව භාවිතා කිරීම සඳහා ගබඩා කළ හැකිද?

4) මට මගේම නැවුම් පැස්ටා සෑදීමට අවශ්‍යද?

5) පාන් සෑම විටම සුදු පැහැයෙන් යුක්තද?

6) සහල් එකම ධාන්‍ය වර්ගයක්ද?

7) නූඩ්ල්ස් සහල් පිටි හෝ තිරිඟු පිටි වලින් සාදා ගත හැකිද?

සමාලෝචන කොටස් වල ඇති ප්‍රශ්න මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ එම කොටස්වල ඇති තොරතුරු වලින් සුළු කොටසක් පමණි. තොරතුරු හැකිතාක් තරයේ සමාලෝචනය කරන්න.

ආහාර පිසීමේ උෂ්ණත්වය සහ වේලාව

උෂ්ණත්ව අන්තරා කලාපය යනු 5 සී ස සිට 63 සී ස අතර උෂ්ණත්වයයි. අනතුරුදායක කලාපයේ වැඩි කාලයක් ඉතිරිව ඇති ආහාර මගින් ආහාර මගින් ඇතිවන රෝගාබාධ ඇතිවිය හැකිය. අවම ඉවුම් පිහුම් උෂ්ණත්ව සටහනක් භාවිතා කිරීමෙන් ආහාර තරයේ රත් කර හෝ පිසින ලද බවට ඔබට සහතික විය හැකිය, උදාහරණයක් ලෙස පහත දැක්වෙන පරිදි:

ආහාර වර්ගය	අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය	උයන වෙලාව
එළවළු	63°C	එළවළු මත රඳා පවත
➤ ඌරු මස්, ඩැසක, බැටළු මස්, එළුමස්, හරක් මස්: සම්පූර්ණ මාංශ පේශි, ➤ ඇඹරූ මස් (හරක් මස් සහ දරන ඌරු මස්): මෙය නැවුම් පැටිස් හෝ බර්ගර් හෝ සොසේජස් සහ ඇසුරුම් කළ බර්ගර් මස් වැනි සැකසූ ඇඹරූ මස් විය හැකිය.	63°C – 68 °C (ඉහළ සහ පහළ සහ සියලුම බාහිර පෘෂ්ඨයන් පිසූ වර්ණයක් ඇත) 158°F 155°F 150°F 145°F	තත්පර 15 යි මිනිත්තු 1 තත්පර 15 යි
➤ කුකුළු මස් ➤ අමු මස් වලින් පුරවා ඇති ආහාර ➤ අමු මස් පිරවූ ➤ මයික්රෝ වේව් උදුනක පිසින ඕනෑම අමු සත්ව ආහාරයක් ➤ අනුමත වල් සතුන් සහ වාණිජමය වශයෙන් ඇති කරන ලද සතුන්ගේ දඩ මස්	74°C	තත්පර 15 යි 1 විනාඩියක් මිනිත්තු 3 යි
මාළු සහ මුහුදු ආහාර	63°C – 68 °C (වර්ණ පාරභාසක සිට පාරාන්ධතාවයට වෙනස් වන තුරු)	මාළු හෝ මුහුදු ආහාර මත රඳා පවතී - මාළු සහ මුහුදු ආහාර වේගයෙන් පිසින විට ඔබ ඒ ගැන විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතුය.

<u>ප්‍රධාන සහ සහායක</u>

උණුසුම් පරාසය තුළ ඔබ ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේල දෙස බලනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, රෝස්ට් චිකන්, ෆ්‍රයිටාටා හෝ මාළු සහ චිප්ස් ප්‍රධාන ආහාර වේලෙහි කෑම වේ. මෙම දිසි වල ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය වනුයේ පිළිවෙලින් සම්පූර්ණ කුකුළු මස්, බිත්තර සහ බැටළු මස් ය.

කෙසේ වෙතත්, ඔබ මාළු, මුහුදු ආහාර, මස් හෝ කුකුළු මස්, හෝ එළවළු හෝ බිත්තර ආහාර පිසුවද, ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය සෑම විටම ද්විතීයික ආහාර ද්‍රව්‍යය, සෝස් සහ සැරසිලි ද්‍රව්‍යය සමඟ ඇත. නිදසුනක් ලෙස, රෝස්ට් චිකන් සාමාන්‍යයෙන් එළවළු හෝ සලාද සමග පිරිනමනු ලැබේ, ෆ්‍රයිටාටා සලාදයක් සමග පොඩි කළ හැකිය, පොඩි කළ, බැදපු මාළු සාමාන්‍යයෙන් french fries fyda potato wedges/ tartar සෝස් සමඟ පිරිනමනු ලැබේ.

ඔබ උණුසුම් පරාසයක පිඟන් කෝප්ප සෑදීමට පුරුදු වන විට, ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය පමණක් නොව ද්විතියික අමුද්‍රව්‍යය, පැති, සහායකයන් ගැනද සැලකිලිමත් වන්න.

ඔබ සම්මත වට්ටෝරු භාවිතා කරනු ඇති අතර ඔබට වට්ටෝරුවක් ප්‍රවේශමෙන් හා නිවැරදිව අනුගමනය කළ හැකි බව පෙන්වීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත. සෑම සම්මත වට්ටෝරුවකම garnish ද්‍රව්‍යය පිළිබඳ තොරතුරු අඩංගු නොවන නමුත් එවැනි අවස්ථාවකදී ඔබේ කෑම පිඟාන අලංකාර කිරීමේදී ඔබේ ආයතනයේ SOP අනුගමනය කිරීමට මතක තබා ගන්න.

ඔබේ කෑම පිඟානට මෙය සමාන වේ. ඔබේ ආයතනයේ වට්ටෝරු උදාහරණය හෝ SOP අනුගමනය කරන්න.

උදාහරණයක් වශයෙන්:

ආහාර පිසීමේ දී එළවළු

එළවළු බොහෝ විට මස්, කුකුළු මස් හෝ මාළු වලට ද්විතියික යැයි සිතුවද, සෞඛ්‍ය සම්පන්න විකල්පයක් සොයන නවීන පාරිභෝගිකයා හෝ දැඩි නිර්මාංශිකයින් සඳහා එළවළු ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ලෙස අපේක්ෂා කළ හැකිය. එළවළු යනු ඉතා විවිධාකාර අමුද්‍රව්‍යකි.

එළවළු වර්ගීකරණය

- කොළ එළවළු
  නිවිති, සලාද කොළ, චෝටර්කේස්, එන්ඩිව්ස්, චිකෝරි, මිදි කොළ
- කරල් සහ බීජ
  ප්‍රංශ බෝංචි, ඉරිඟු, බණ්ඩක්කා, සීනි ඇට
- එළවළු මුල්
  කැරට්, ටර්නිප්, බීට්රූට්, රාබු
- කඳන් සහ රිකිලි
  ඇස්පරගස්, බෝංචි පැළ, ග්ලෝබ් ආර්ටිකෝක්, සැල්දිරි, පාම් හදවත්
- පලතුරු
  වට්ටක්කා, තක්කාලි, වම්බටු, දෙල්, ලූෆා, අලිගැට පේර
- කරල් සහ බීජ
  ප්‍රංශ බෝංචි, ඉරිඟු, බණ්ඩක්කා, සීනි ඇට
- එළවළු මුල්
  කැරට්, ටර්නිප්, බීට්රූට්, රාබු
- කඳන් සහ රිකිලි
  ඇස්පරගස්, බෝංචි පැළ, ග්ලෝබ් ආර්ටිකෝක්, සැල්දිරි, පාම් හදවත්
- අල
  අර්තාපල්, පැණිරස අර්තාපල්, අල වර්ග
- බල්බ එළවළු
  ලූනු, සුදුලූණු, ලීක්ස්, වසන්ත ලූනු
- හතු සහ දිලීර
  Ceps, Chanterelles, Morels, Oyster, Shitake, Abalone, Fungi (Truffle)

<u>ගුණාත්මකභාවය සහ මිලදී ගැනීමේ ලක්ෂණ:</u>

මුල් එළවළු විය යුතුය

- පසෙන් තොර පිරිසිදුය
- ස්ථිර, මෘදු හෝ ස්පොන්ජ් නොවේ
- කැළැල් නැති
- ඊටත් වඩා විශාලයි
- ඒකාකාර හැඩයක්

හරිත එළවළු විය යුතුය

- නැවුම් හා දීප්තිමත් වර්ණයෙන්
- හැපෙනසුළු හා මැලවී නැත
- සංගත
- කළු ලප වලින් තොරයි
- කැළැල් නැති

<u>පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රම</u>

- භාවිතයට පෙර සියලුම එළවළු නිසි ලෙස පිරිසිදු කළ යුතුය.
- අපිරිසිදු හා අනෙකුත් අංශු ඉවත් කිරීම සඳහා සම්පූර්ණ එළවළු අතුල්ලන්න.
- කොළ එළවළු කොළ වෙන් කර විනාඩි 2-3 ක් සීතල වතුරේ තැබිය යුතුය.
- වට්ටක්කා සහ බ්‍රොකොලි ෆ්ලොරට්ස් වලට කපා සීතල වතුරේ පොඟවා ගත යුතුය.
- ගලා යන ජලය යට හතු සහ ගෙඩි සෝදන්න, පොඟවා නොගන්න.
- දෑතින් හෝ කොලන්ඩර් භාවිතයෙන් එළවළු ඉවත් කරන්න (<u>වතුර භාජනයේ පතුලේ ඇති අපිරිසිදු ජලය පිරිසිදු එළවළු වලට ඉහලින් ඇති බැවින් ජලය සහ එළවළු වත් නොකරන්න</u>).
- වියළීම සඳහා එළවළු spinner භාවිතා කළ හැකිය.

සමහර ආයතන එළවළු පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජ නාශක කිරීම සඳහා නැවුම් සිසිල් ජලය සඳහා කොන්ඩිගේ ස්ඵටික (පොටෑසියම් පර්මැන්ගනේට්) එකතු කරයි. ඔබේ ආයතනයේ SOP අනුගමනය කරන්න.

ගබඩා කිරීම

සිසිල්, වියළි, හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානවල ගබඩා කරන්න.

4-8 ^{0} C උෂ්ණත්වය.

මූල එළවළු ඔවුන්ගේ ගෝනිවලින් ඉවත් කර බඳුන්වල හෝ රාක්කවල ගබඩා කරන්න.

කොළ එළවළු සිසිල් ස්ථානයක ගබඩා කළ යුතුය.

ශීත කළ එළවළු -18 ° C හෝ ඊට අඩු.

එළවළු හැසිරවීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:

- එළවළු නැවුම්, පිරිසිදු හා කැළැල් ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- එළවළු වලට හොඳ වර්ණයක් තිබිය යුතුය.
- එළවළු සෑම විටම ස්පර්ශයට ස්ථිර විය යුතුය.
- ඔබ වියළි බෝංචි (කළු බෝංචි, kidney beans, රතු බෝංචි, සෝයා බෝංචි ආදිය) භාවිතා කරන්නේ නම් ඒවා පිසීමට පෙර සුදුසු වේලාවට සීතල වතුරේ පොඟවා ගත යුතුය. පිසීමේදී ලුණු එකතු නොකරන්න. පිසීමෙන් පසු රසයට ලුණු එකතු කරන්න.

එළවළු සකස් කිරීමේදී / පිසීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:

- වට්ටෝරුව අනුව කපන්න - julienne, brunoise, macedoine, jardiniere, paysanne, concasse).
- එළවළු ඉක්මවා යාම පහසුය, එබැවින් වට්ටෝරුවෙහි නියම කර ඇති පිසීමේ වේලාවන් අනුගමනය කිරීම වැදගත්ය. අධික ලෙස පිසීමෙන් එළවළු වල වයනය හා පෝෂණ ගුණය විනාශ වේ.
- තැම්බීම සහ තාපාංකය රසය හා වර්ණය ආරක්ෂා කරයි. අවන් බේකිං රස සාන්ද්‍රණය කරයි.
- එළවළු මස් හෝ කුකුළු මස් හෝ මාළු සඳහා සහායකයකු වන විට පවා ඔවුන්ට කාලය හා සිතුවිල්ල ලබා දෙන්න.

එළවළු කැපීම

Brunoise
එළවළු කුඩා කොටු වලට කපන්න
1/12 x 1/12 x 1/12 අඟල් -1mm කුඩා කොටු

Macedoine
එළවළු කොටු වලට කපන්න
1/4 x 1/4 x ¼ අඟල් -5mm dice

Jardiniére
එළවළු බැටන් පොලු වලට කපන්න
1/4 x 1/4 x 3/4 අඟල් -5mmx5mmx3cm

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

Paysanne
අඟල් 1/12 ත්‍රිකෝණය, හතරැස්, රළු වටය
සෙන්ටිමීටර 1 ත්‍රිකෝණය, හතරැස්, රළු වටය

Julienne
තුනී තීරු වලට එළවළු කපන්න
1/12 x 1/12 x 1 අඟල් -1mmx1mmx3cm

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.

<u>සුදුසු ආහාර පිසීමේ ක්‍රම</u>

BOILING, BLANCHING සහ REFRESHING

තැම්බීම බහුලව භාවිතා වන ක්‍රමයක් වන අතර සරල (සමහර විට ලුණු දැමූ) ජලයේ එළවළු පිසීම ඇතුළත් වේ.

විවිධ එළවළු විවිධ තැම්බීම අවශ්‍ය වේ:

<u>සීතල ක්‍රමය</u> - අල වර්ග හා එළවළු වැනි එළවළු භාජනයේ සීතල වතුරෙන් දමා උනු වීමට පටන් ගන්න.

<u>උණුසුම් ක්‍රමය</u> - ජලය තම්බා, පසුව ජලය ගිලෙන තෙක් තාපය අඩු කරන්න, ඉන්පසු කොළ එළවළු හෝ කොළ එළවළු ගිල්වන ජලයට දමන්න.

<u>Blanching</u>- උණුසුම් ද්‍රවයක ගිල්වා එළවළු අර්ධ වශයෙන් පිසීමේ ක්‍රියාවලියයි. මෙය සිදු කරනුයේ: පසුකාලීන භාවිතය සඳහා එළවළු පෙර පිස ගන්න එළවළු නැවත රත් කරන්න (කොළ බෝංචි, කැරට් සහ ලීක්ස් වැනි)

රස මුදා කරන්න
සම ඉවත් කිරීමට සහාය වන්න (තක්කාලි වැනි)

<u>Refreshing</u> - හිස් එළවළු අයිස් වතුරේ ගිල්වා හෝ සීතල වතුර යට තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. මෙය සිදු කරනුයේ තවදුරටත් ආහාර පිසීම වැළැක්වීම සහ වර්ණය රඳවා ගැනීම සඳහා ය.

(බ්ලැන්ච් කිරීම සහ නැවුම්බව බොහෝ විට එකට සිදු වේ.)

POACHING

බොහෝ විට එළවළු සමඟ පහළට නොවේග

STEAMING

අවම පෝෂණ අලාභ නිසා මෙය එළවළු සඳහා පිසීමේ හොඳ ක්‍රමයකි.

නව වසන්ත එළවළු සහ අනෙකුත් හැපෙනසුළු එළවළු (කුඩා කැබලිවලට) තම්බා / තැම්බීමේදී එක් ඉඟියක්: සාස්පාන් තුළ වතුර මිලිමීටර් 3 ක් දමන්න. ජලය තම්බා ගත් පසු - විනාඩියක් පමණ ගත වේ - එළවළු ඉවර බව ඔබ දන්නවා'

STEWING

ඉහළ තන්තු අන්තර්ගත එළවළු සඳහා හොඳයි (සැල්දිරි, කැරට් අර්තාපල් වැනි හාඩ් එළවළු)

BRAISING, ROASTING AND BAKING

එළවළු වල ජලය විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර උඳුන තුල පිළිස්සීමෙන් ජලය යම් ප්‍රමාණයක් වාෂ්ප වී රස වැඩි සාන්ද්‍රණයකට පත්වේ.

එළවළු ඉතා ස්වල්පයක් මෙම ක්‍රමවල දිගු පිසීමේ කාලය ගත හැකිය. වියතිරේක පවතී, උදා: වට්ටක්කා, අර්තාපල්, කැරට්

GRILLING

සාමාන්‍යයෙන් තක්කාලි සහ හතු සහ එළවළු skewers සඳහා

FRYING

නොගැඹුරු කබලෙන් ලිපට - බොහෝ හාඩ් එළවළු
කබලෙන් ලිපට - බොහෝ හාඩ් එළවළු
ගැඹුරු තෙලේ බැදීම - අර්තාපල්
තදින් බැදීම - වඩාත්ම හාඩ් එළවළු

How to Cook

	Sauté	Steam	Roast
	4-5 Minutes	8-10 Minutes	12-15 Minutes at 180 – 200°C
	3-4 Minutes	7 Minutes	12-15 Minutes at 200°C
	3-4 Minutes	4-5 Minutes	16-20 Minutes at 220°C
	10-15 Minutes	5-10 Minutes	35-20 Minutes at 200°C
	3-4 Minutes	4-5 Minutes	15-20 Minutes at 200°C
	5-7 Minutes	NO	15-20 Minutes at 200 - 220°C
	11-13 Minutes	3-5 Minutes	12-15 Minutes at 180 - 200°C

<u>සමහර සාම්ප්‍රදායික එළවළු කෑම:</u>

Ratatouille

Baked Eggplant

Mixed Stir Fry

අර්තාපල්

අර්තාපල් සෑම ආකාරයකින්ම පිසීමට හැකිය. එය ඉතා විවිධාකාර එළවළු වර්ගයකි.

වර්ගය	විස්තර
Starchy	ඉහළ පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය., අඩු තෙතමනය, සුදුමැලි සහ අවශෝෂක. බේකිං, බැදීම, තම්බා හා පොඩි කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසුය ඒවායේ හැඩය එක ලෙස රඳවා නොගනී. උදාහරණයක් ලෙස, රසට් (පින්තූර), ඉඩාහෝ, මාරිස් පයිපර්, අල, මිහිරි අර්තාපල් (සුදු මස්)
Waxy	අඩු පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය, ඉහළ සීනි සහ තෙතමනය බැදීමට, තම්බා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුය පිසීමෙන් පසු ඒවායේ හැඩය හොඳින් රඳවා ගනී. (අර්තාපල් සලාද සහ ග්‍රේරුටින් සඳහා හොඳයි). උදාහරණයක් ලෙස, රතු බ්ලිස් (පින්තූරය), French Fingerling
All purpose	මධ්‍යම පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය, සාපේක්ෂව සුදුමැලි සහ අවශෝෂක ය. බොහෝ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම සඳහා වඩාත් සුදුසුය. උදාහරණයක් ලෙස, යුකෝන් ගෝල්ඩ්ස් (ජායාරූපයේ) සුදු අර්තාපල්, නැක්සෝස් අර්තාපල්, දම් අර්තාපල් දම් අර්තාපල්, කිං එඩ්වඩ්
නව අර්තාපල	පරිණත අර්තාපල් හා සසඳන විට නව අර්තාපල් (හෝ ළදරු අර්තාපල්) කැලරි ප්‍රමාණය අඩුය. සාමාන්‍යයෙන් සම මත සේවය කරනු ලැබේ, ඒවා හොඳ තන්තු ප්‍රභවයකි. මේරූ අර්තාපල් වලට වඩා මිහිරි රසය ඔවුන් සතුව ඇත. සලාද සඳහා වඩාත් සුදුසුය. බැදීමට හෝ තම්බා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුය.

මිලදී ගැනීමේ ගුණාංග

අපිරිසිදු, කැළැල්, කොළ පැහැති පැල්ලම්, යාන්ත්‍රික හානි හා වර්ධන රිකිලි වලින් පවා හැඩයෙන් යුක්ත විය යුතුය.

ආහාර වටිනාකම

අර්තාපල් විටමින් සී හොඳ ප්‍රභවයක් වන අතර යකඩ, කැල්සියම්, තයමින් සහ තන්තු වලින් පොහොසත් වේ.

සකස් කිරීම

භාවිතයෙන් ඉවත් වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා භාවිතෙය්දී අර්තාපල් වතුරේ ගිල්වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

ක්‍රමය	උදාහරණ
තම්බන	Parsley potatoes / herb potatoes
බැදපු	Garlic roast potatoes / new potatoes
පොඩි කළ	Duchess / marquise
ගැඹුරු තෙලේ බැදපු	Chips / French fries
පෑන් ෆ්‍රයිඩ්	Sauté potatoes
බේක් කර ඇත	Baked jacket potatoes (BJP)

පෙර සූදානම් කළ පොටෑටෝස් (පිසීමට සූදානම්)

අර්තාපල් භාවිතා කරන වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි, පහසු ආහාර බොහොමයක් තිබේ.
භාවිතෙය්දී හා පෙර කපන ලද අර්තාපල් ඔබට මිලදී ගත හැකිය (තෙලේ බැදපු හෝ පැරිසියන් හැඳි තම්බා තම්බා ගැනීම සඳහා) සහ නැවුම්, ශීත කළ, සිසිල් හෝ රික්ත ඇසුරුම් සොයා ගත හැකිය. සූදානම් කළ ශීත කළ ක්‍රොකට්, හැෂ් බ්‍රවුන් මෙන්ම අර්තාපල් කුඩු ද වෙළඳපොලේ තිබේ.

අර්තාපල් වල වෙනත් භාවිතයන්

අර්තාපල් සමහර කෑම වර්ග වල ඝණ කිරීමේ කාරකය ලෙස භාවිතා කරන අතර ග්නොච් (අර්තාපල් පැස්ටා) සකස් කිරීමේදී භාවිතා කරයි

Gratin

Mashed Potatoes

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

මෙන්න සරල අර්තාපල් සලාද වට්ටෝරුව:

කොටස් 4 ක්

අමුද්‍රව්‍යය - අර්තාපල් (ග්‍රෑම් 200), වයිනයිග්‍රෙට් (1 තේ හැඳි), මෙයොනීස් හෝ ස්වාභාවික යෝගට් (මිලි ලීටර් 125), කැඩුණු ලූනු හෝ චයිව් (ග්‍රෑම් 10), parsley (1 tsp),), ලුණු (රස කිරීමට).

ක්‍රමය:

1. අර්තාපල් සෝදා පොතු හැර අර්තාපල් තැම්බීමෙන් හෝ තැම්බීමෙන් පිස ගන්න.
   පිසූ අර්තාපල් කැට වලට කපන්න
2. රළු බව අඩු කිරීම සඳහා ලූනු බ්ලැන්ච් කරන්න.
3. වයිනිග්‍රෙට් සකස් කරන්න.
4. අර්තාපල් බඳුනකට දමා වයිනයිග්‍රෙට් මත ඉසිය යුතු ය.
5. මෙයොනීස්, ලූණු හෝ චයිව් මිශ්‍ර කරන්න.
6. අවසාන වශයෙන් parsley හෝ වෙනත් ඖෂධ පැළෑටි හා ළූණු සමග කපන්න.

6 වන අදියර දෙස බලන්න - parsley වෙනුවට හෝ parsley පසු ඔබට තවත් එකතු කළ හැක්කේ කුමක්ද?
උදාහරණයක් ලෙස කුඩාවට කැපූ මින්ට් හෝ කුඩාවට කැපූ තම්බන ලද බිත්තරය.
තවත් එකතු කිරීම් 2 හෝ 3 ක් යෝජනා කර ඒවා පහත ලියන්න

සමාලෝචනය

සාමාන්‍යයෙන් එළවළු කපන විවිධ හැඩයන් ඔබට ඇඳිය හැකිද? ඒවා මෙහි අඳින්න සහ ලේබල් කරන්න:

එළවළු තෝරා ගැනීම සඳහා අවම වශයෙන් ගුණාත්මක ලකුණු 5 ක් ලියන්න:

-
-
-
-
-

පහත ප්‍රකාශ කියවන්න. T(සත්‍ය) හෝ F (අසත්‍ය) ලියන්න:

1) කොළ එළවළු විවිධ හැඩවලට කපා ගත හැකිය. _____
2) අර්තාපල් වර්ග තුනක් තිබේ. _____
3) තක්කාලි යනු එළවළු ලෙස භාවිතා කරන පලතුරු ය. _____
4) තැම්බීම එළවළු වල වර්ණය හා ගුණනය ආරක්ෂා කරයි. _____
5) බැදපු සියලුම එළවළු සඳහා හොඳ නැත. _____
6) එළවළු බැදිමරසය, වර්ණය හා වයනය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හොඳ ක්‍රමයකි. _____

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

එළවළු භාවිතා කරන සෑම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් සඳහා මෙනු උදාහරණයක් සොයාගෙන පහත ලියන්න:

දේශීය වෙළඳපොලේ ඇති එළවළු වර්ග සහ ඒවායේ මිලදී ගැනීමේ ගුණාංග සාකච්ඡා කරන්න (5 තෝරන්න):

එක් එක් එළවළු කාණ්ඩයේ පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රම සාකච්ඡා කරන්න

බිත්තර පිසීම

කුකුළු බිත්තර, තාරා බිත්තර, පාත්තයන්ගේ බිත්තර, කළුකුම් බිත්තර, වටුවන් බිත්තර යනාදිය පිසීමට හැකි බිත්තර වර්ග බොහොමයක් තිබේ. කිකිළියකගේ බිත්තරයක සාමාන්‍ය බර දළ වශයෙන් ග්‍රෑම් 60 කි.

<u>ප්‍රමාණ</u>

කිකිළියන්ගේ බිත්තර ප්‍රමාණ පහකින් යුක්ත වේ: කුඩා, මධ්‍යම, විශාල, අමතර විශාල සහ ජම්බෝ. බිත්තරයේ ප්‍රමාණය ඔබේ වට්ටෝරුවේ අස්වැන්න කෙරෙහි බලපායි

සම්මත බිත්තර ප්‍රමාණය (බිත්තරයකට දියර ප්‍රමාණය)

කුඩා	42g
මධ්‍යම	49g
මහා	56 g
අති විශාලයි	63 g
ජම්බෝ	70 g

<u>බිත්තර තෝරන්න:</u>

✓ පිරිසිදුයි

✓ හොඳින් හැඩැති

✓ ශක්තිමත්

✓ නැවුම්

<u>බිත්තර ගබඩා කළ යුතුය:</u>

✓ 4 ^{0} C දී සිසිල් ස්ථානයක

තම්බපු බිත්තර

ඔබට බිත්තරයක්, සීතල වතුර, බඳුනක් සහ තාප ප්‍රභවයක් අවශ්‍ය වේ. මතක තබා ගන්න:

- කුඩා බිත්තරවලට වඩා විශාල බිත්තරවලට ආහාර පිසීමට වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය වේ
- ශීතකරණයේ ඇති සිසිල් බිත්තර කාමර උෂ්ණත්වයේ බිත්තරවලට වඩා වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය වේ.
- ඉතා නැවුම් බිත්තර තැම්බීමෙන් පසු කටු ගැලවීම අපහසුය
- මෙම පදය "තම්බන ලද බිත්තරය", නමුත් බිත්තර මද ගින්නේ තැම්බීම කළ යුතුය
- ජලයේ උෂ්ණත්වය ඉක්මවා ගියහොත් බිත්තර සුදු පැහැය රබර් ස්වභාවයක් ඇති කරයි.

<u>බිත්තර තැම්බීම සඳහා වැයවන කාලය :</u>

- රන්වන් කහ මදය සහිත මෘදු ලෙස තම්බන බිත්තර - මිනිත්තු 3 යි.
- ක්‍රීම් කහ මදය සමග මධ්‍යම ලෙස තම්බන බිත්තර - විනාඩි 4 සිට 5 දක්වා.
- තද කහ මදය සහිත තද තම්බන බිත්තර - මිනිත්තු 6 සිට 7 දක්වා.

<u>ඉහළම ඉගිය:සීතල බිත්තර සේදීම</u>

තැම්බීමෙන් පසු බිත්තරය සීතල වතුරෙන් විනාඩියක් හෝ දෙකක් සේදීම. මෙය (1) ඉවුම් පිහුම් ක්‍රියාවලිය වහාම අවසන් කරනු ඇති අතර (2) සීතල වතුරෙන් ඇති වන "කම්පනය" බිත්තරයේ ඇතුළත ඇති පටලය පීල් කිරීම පහසු කරයි.

<u>තම්බා බිත්තරයක් සමග යමක් වැරදුන විට කුමක් කළ යුතුද:</u>

එය සිතාගත හැකි සරලම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය විය යුතුය, නමුත් දේවල් වැරදියට සිදුවිය හැකි අතර ඒවාට පැහැදිලි කිරීමක් ඇත:

ගැටලුව - බිත්තරය පුපුරා යයි

හේතුව - උෂ්ණත්වය ඉතා වේගයෙන් ඉහළ ගොස් ඇත, බොහෝ විට බිත්තරය ශීතකරණයේ (5 ° C) සිට කෙළින්ම උතුරන වතුරට (100 ° C) ගිය නිසා විය හැකිය.

විසඳුම - ශීතකරණයෙන් බිත්තරය ඉවතට ගන්න. එය උණුසුම් හෝ සේදීම සඳහා ජලය සමග සේදීම. දැනටමත් උතුරන වතුරට බිත්තර දමන්න එපා.

ගැටලුව - කහ මදය හරිත ආලේපනයක් ඇත
හේතුව - බිත්තරය දිගු හෝ අධික ලෙස තම්බා ඇත. කහ මදය කැටි ගැසීම බොහෝ දුර ගොස් ඇත.

ගැටලුව - බිත්තර සුදු මදය රබර් වැනි ය

හේතුව - මෙය බොහෝ විට උෂ්ණත්වය අධික වීමත් සමග සිදු වේ.

විසඳුම - බිත්තර මඳ ගින්නේ තම්බා ගත යුතුය.

<u>බැදපු බිත්තර</u>

මතක තබා ගන්න:

- ඔබ බිත්තරය දැමීමට පෙර පෑන් සහ මේදය උණුසුම් විය යුතුය.
- බිත්තරය ෆ්‍රයි කිරීමට තබන්න spatula සමග මැදිහත් නොවන්න.
- බිත්තර විසුරුවා හැර පිළිගැන්වීම කිරීමට සුදුසු spatula භාවිතා කරන්න.
- බිත්තර sous vide
  - Sous vide තාක්ෂණය මගින් ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බිත්තර පිසීමට ඉඩ සලසයි. ඔබ උපකරණ මිලදී ගැනීමේදී උපදෙස්, උෂ්ණත්වය සහ පිසීමේ වේලාවන් ඇතුළත් වේ.

Poached eggs

මෙම නම පැමිණියේ ප්‍රංශ වචනයේ සාක්කුව වන "පොචේ" (අනවසර දඩයමෙන් නොවේ). කාරණය වන්නේ බිත්තරය එහි කටුවෙන් හා වතුරට වත් කර බිත්තර සුදු පැහැය තමා වටා හා "බිත්තර කහ මදය" වටා "සාක්කුවක්" සාදයි. සුදුමැලි වීමෙන් පසු සුදු පැහැය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන කහ මදය වටා එකට තබා ගත යුතුය.

Poaching eggs යනු යම් පුහුණුවක් අවශ්‍ය වන තාක්ෂණයකි. නමුත් නිවැරදිව සිදු කළ විට එය බිත්තරයකට පිළිගැන්වීම කිරීමේ සංවේදී ක්‍රමයකි.

බිත්තර සඳහා Poaching times:

- ගලායන බිත්තර කහ මදය සඳහා මිනිත්තු 3 යි
- ක්‍රීම් බිත්තර කහ මදය සඳහා මිනිත්තු 4 ක්
- ඝන බිත්තර කහ මදය සඳහා මිනිත්තු 5 යි

Poaching කිරීමේදී ඉහළම උපදෙස්:

- ඔබට බිත්තර 1 ක්, ජලය, ලුණු, විනාකිරි අවශ්‍යයි.
- වඩාත් කළමනාකරණය කළ හැකි බිත්තර සුදු සඳහා නැවුම් බිත්තර භාවිතා කරන්න.
- පළමුවෙන්ම කුඩා භාජනයක් තුළ බිත්තරය දමා, එය මෘදු ජලයට මෘදු කර ගැනීම පහසු කරවන අතර එය වටා "බෝලයක්" සාදයි.
- බිත්තරය ලබා ගැනීම සඳහා skimmer භාවිතා කරන්න.
- අතිරික්ත ජලය ඉවත් කිරීම සඳහා, තැම්බූ බිත්තරය ආලේප කිරීමට පෙර මුළුතැන්ගෙයි කඩදාසි මත තබන්න.

Scrambled eggs

Scrambled eggs බිත්තර එදිනෙදා කෑමක් වන නමුත් එය රසවත් ලෙස ක්‍රීම් සහ පරිපූර්ණ බවට පත් කිරීම සඳහා සූපවේදියෙකු අවශ්‍ය වේ.

Scrambled Eggs වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍යය:

- බිත්තර 2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් 1 තේ හැඳි
- කිරි හෝ අධික ක්‍රීම් බටර්

ක්‍රමය:

1. බිත්තර බඳුනකට කඩා දමන්න. ක්‍රීම්, ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.
2. මධ්‍යම තාපය මත පෑන් එකක / පීරිසියක බටර් ප්‍රමාණයක් උණු කරන්න. බිත්තර එකතු කරන්න.
3. මුළු කාලයම බිත්තර ක්‍රියාකාරීව කලවම් කරන්න. ඉවුම් පිහුම් ක්‍රියාවලිය මන්දගාමී වන පරිදි වරින් වර ඒවා තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.
4. ඔබට ක්‍රීම් වර්ගයක් ලැබෙන තුරු දිගටම කරගෙන යන්න. ඔබ පෑන් තාපයෙන් ඉවත් කළ පසුව පවා පිසීමේ හා ඝණීකරණ ක්‍රියාවලිය දිගටම සිදුවන බව මතක තබා ගන්න.
5. වහාම පිළිගැන්වීම කරන්න.

බිත්තර දෙකක ඔම්ලට් වට්ටෝරුව

අමුද්‍රව්‍යය

- බිත්තර 2 යි
- කිරි හැඳි 2 (මිලි ලීටර් 30)
- 1 බටර් තේ හැන්දක
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්

ක්‍රමය

1. බඳුනකට බිත්තර කඩා, කිරි එකතු කරන්න, ලුණු හා ගම්මිරිස් දමා ගෑරප්පුවකින් මිශ්‍ර කරන්න.
2. මධ්‍යම තාපයක් මත මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පෑන් එකක් රත් කර බටර් එකතු කරන්න, එය දිය වීමට ඉඩ දෙන්න. ඒකාකාරව ආලේප කිරීම සඳහා පෑන් පාදය වටා බටර් අතුල්ලන්න.
3. පෑන් එක වෙත බිත්තර මිශ්‍රණය එකතු කර එය පිසීමට පටන් ගන්නා විට, පිසූ කොටස් දාරයේ සිට පෑන් එකේ මැදට තල්ලු කිරීමට spatula භාවිතා කරන්න. ඔබ මෙය කරන විට, පිසූ බිත්තර මිශ්‍රණය හිස් අවකාශයට ගලා යාමට ඉඩ දීම සඳහා පෑන් ඇලවීම සහ කරකවන්න.
4. බිත්තර පෘෂ්ඨය මත පාහේ සකසා ඇති නමුත් තවමත් තෙතමනය ඇති විට, ඔම්ලට් එකේ එක් පැත්තක් යටින් spatula තල්ලු කර අර්ධ රවුමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අඩකින් ගුණ කරන්න. ඔබට චීස්, හැම් හෝ බිම්මල් වැනි අමතර පිරවුම් එකතු කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔම්ලට් අඩකින් නැවීමට පෙර එසේ කර ඔම්ලට් එකේ එක් පැත්තකට පමණක් ඉසිය යුතු ය. ඉන්පසු පුරවා නැති පැත්ත පුරවා අඩක් පුරවන්න.
5. නැමුණු ඔම්ලට් තවත් විනාඩියක් උයන්න.
6. පිසෙන්න ඉඩ දෙන්න (ඔබ කේන්ද්‍රය මෘදු හා ටිකක් දුවන්නට කැමති නම් අඩු හෝ වැඩි ගණනක් ඔබ එය පිසීමට කැමති නම්), ඉන්පසු එය පෑන් එකෙන් ඉවතට ගෙන පිඟානකට දමන්න. පිළිගැන්වීම කර වහාම කන්න.

<u>වෙනත් කෑම වර්ග වලට බිත්තර එකතු කිරීම:</u>

බිත්තර ඕනෑම ආහාරයකට පාහේ එකතු කිරීම පහසු වන අතර එය වඩාත් තෘප්තිමත්, පිරවීම සහ පෝෂ්‍යදායී වන නමුත් බොහෝ කැලරි එකතු නොකරයි.

උදාහරණ කිහිපයක්:

- ඕනෑම සලාදයක හෝ සැන්ඩ්විච් වල තම්බා තැම්බූ බිත්තරය.
- සුප් / සුප් stock තුළට බිත්තරයක් බිටි කරන්න.
- බැදපු නූඩ්ල්ස් / බත් වලට උඩින් බිත්තරයක් කඩා දමන්න.
- සලාද සහ appertizer සඳහා ද්‍රව්‍යයක් ලෙස.

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

කෑම පිඟානකට බිත්තර එකතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබට යම් අදහසක් තිබේද? ඒවා පහත ලැයිස්තු ගත කරන්න:

<u>වාණිජ ආහාර නිෂ්පාදනයේ බිත්තරවල වෙනත් භාවිතයන්:</u>

වෙනත් කෑම වර්ග වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා බිත්තර විවිධ ආකාරවලින් භාවිතා කරයි. අතුරුපස, තොග, බැදපු මස් ආදිය සෑදීම සඳහා බිත්තර ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

ඝකම	ගසාගත් බිත්තර කහ මදය සුප් සහ සෝස් (මෙයොනීස්, හොලන්ඩයිස්) හෝ කස්ටඩ් වල කිරි ඝණ කිරීමට භාවිතා කළ හැකිය. තාපය යොදන විට බිත්තරය කැටි ගැසී දියර අත්හිටුවයි.
ඉමල්සිෆයි	බිත්තර කහ මදයෙහි ඉමල්සිං ගුණය යනු සාමාන්‍යයෙන් තෙල් හෝ බටර් වැනි මිශ්‍ර නොවන අමුද්‍රව්‍යය අත්හිටුවීමට තබා ගත හැකි බවයි. බොහෝ සෝස්වල පදනම මෙයයි. උදා: මෙයොනීස් සහ හොලන්ඩයිස් වැනි ඉමල්ෂන් සෝස් වල බිත්තර කහ මදය විනාකිරි සමග තෙල් හෝ මේදය ඒකාබද්ධ කර සෝස් එකක් සාදා ගනී.
බැඳ තබන්න	බිත්තර අමුද්‍රව්‍යය එකට බැඳ තබයි, නිදසුනක් ලෙස, පෑන් එල් ඇන්ග්ලයිස්. (Egg wash) ගැඹුරු බැදපු (බැටර් ෆ්රයි)
වාතනය කරන්න	බිත්තරයක් ගසා ගත් විට එය වාතයට පත් වන්නේ කුඩා වායු බුබුලු මිලියන ගණනක් තමන් තුළ සිර කර ගනිමිනි. ස්පොන්ජ් සහ සුෆෙල් වැනි සැහැල්ලු හා සිනිඳු කෑම වර්ග සෑදීම සඳහා වායු බුබුලු වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.
ඔප දමන්න	බීට් බිත්තරයේ දිලිසෙන ගුනය ඇති අතර එය ග්ලොස් හෝ ග්ලැසියරයක් සහ පේස්ට්රි සහ පාන් සඳහා රන්වන් දුඹුරු පැහැයක් ලබා දෙයි. බිත්තරය Egg wash ලෙස හඳුන්වන අතර එය පේස්ට්රි බුරුසුවකින් ආලේප කරයි
පැහැදිලි කරන්න	බිත්තර සුදු මද ප්‍රමාණය පැහැදිලි කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි (පැහැදිලි කිරීම සඳහා 'රාෆ්ට්' සෑදීම සඳහා අඹරන ලද) සහ සම්ප්‍රදායික හා ඇස්පික් සෑදීමේදී
පොහොසත් කරන්න	බිත්තර කේක්, පුඩිං, පැස්ටා සහ එග්නොග් වැනි බීම වලට රසය හා පෝෂණ ගුණය එක් කරයි.

සමාලෝචනය

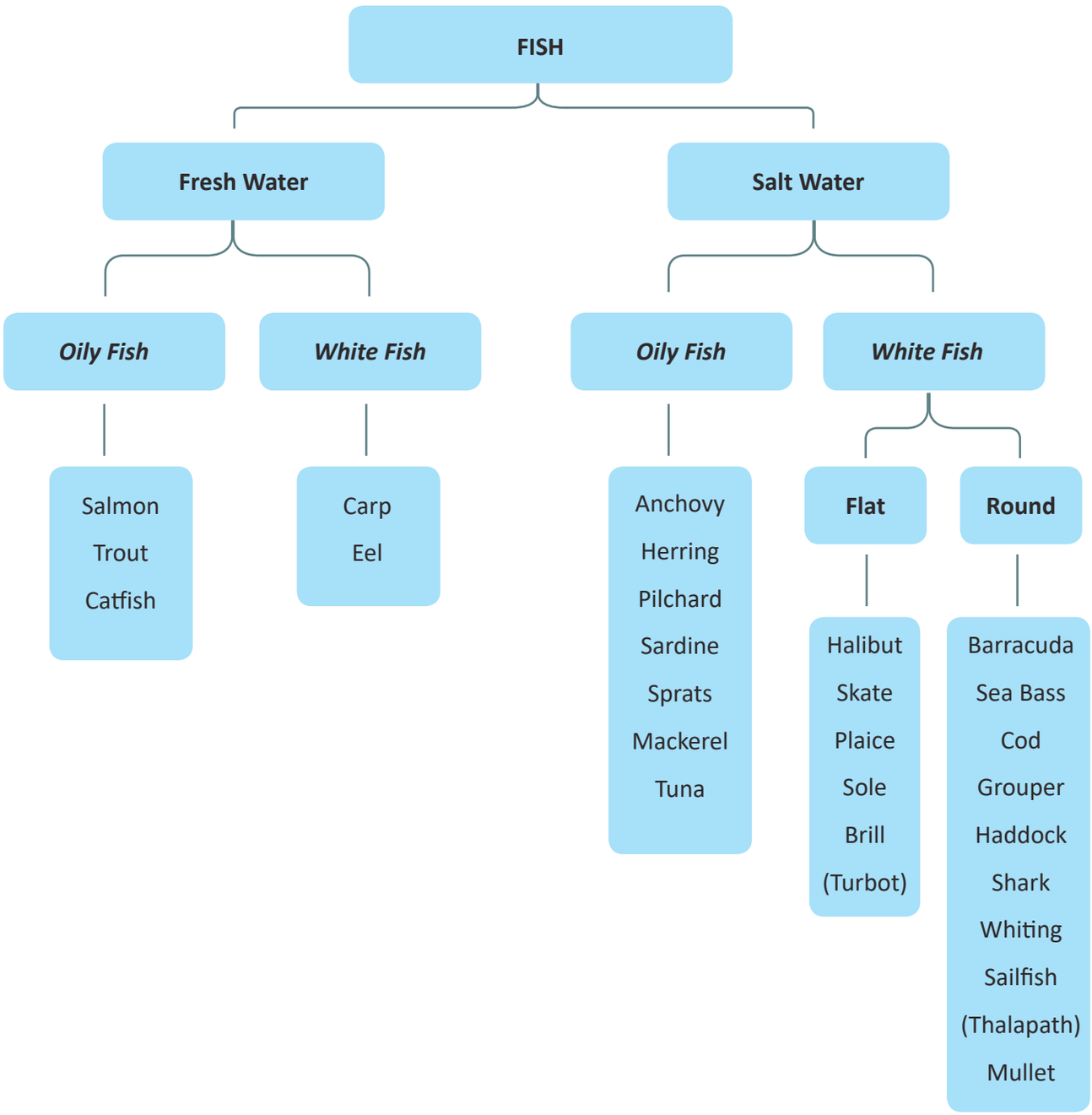
පහත කොටුවෙන් නිවැරදි නම් සහිත පින්තූර ලේබල් කරන්න:

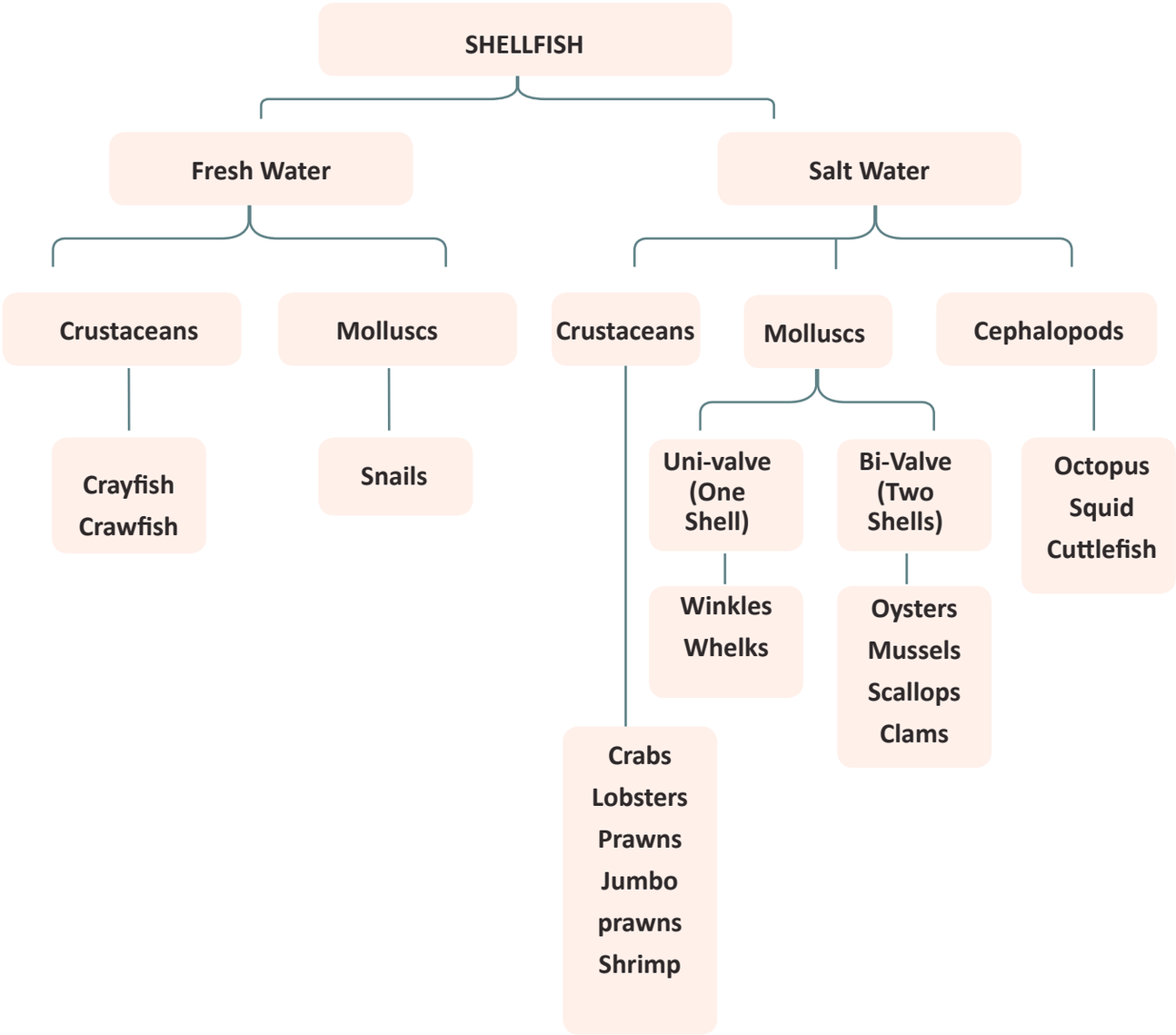
sunny side up	omelette	frittata
quiche	scrambled eggs	poached egg on toast

මාළු සහ මුහුදු ආහාර

මුහුදු ආහාර, මාළු හෝ බෙල්ලන් හෝ කටිල්ෆිෂ්, දැල්ලන් හෝ බූවල්ලා යනු අනතුරුදායක ආහාර වර්ගයකි. ඔබ මුහුදු ආහාර නිවැරදිව හැසිරවිය යුතුය, නැතහොත් අපවිත්‍ර වීම හා ආහාර විෂවීම අවදානමට ලක් වේ.

Classification





<u>මාළු සහ බෙල්ලන් නිසි ලෙස හැසිරවීම සහ සකස් කිරීම:</u>

- සෑම විටම නැවුම් හෝ ශීත කළ නැවුම් ආහාර අමුද්‍රව්‍යය තෝරන්න.
- බෙල්ලන් මාළු මිලදී ගෙන පණපිටින් ලබා දිය යුතුය. ඉවුම් පිහුම් කිරීමට පෙර කටුව විවෘතව තිබේ නම්, ඔබ එය බැහැර කළ යුතුය.
- අමු ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඔබේ අත්, උපකරණ සහ උපකරණ හොඳින් සෝදන්න.
- වෙනත් ආහාර ස්පර්ශ කිරීමට කිසි විටෙකත් මුහුදු ආහාර සඳහා භාජන භාවිතා නොකරන්න. මෙය ආසාදනය වළක්වයි.
- අමු මුහුදු ආහාර දැනටමත් පිසින ලද හෝ කෑමට සූදානම් ආහාර (උදා: සලාද, පළතුරු, දුම් මාළු) සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඉඩ නොදෙන්න. ඔබ නැවුම් මාළු ගබඩා කළත්, ශීත කළ මාළු ඔබේ ශීතකරණයේ තැන්පත් කළත්, වෙනත් අමු ආහාර අමුද්‍රව්‍ය අසල හෝ ඊට ඉහළින් හෝ ආහාර පිසූ / කෑමට සූදානම් ආහාර ගබඩා නොකරන්න.
- Marinades මුහුදු ආහාර සඳහා විශිෂ්ට නමුත් අමු මාළු වලින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් තුරන් කිරීම සඳහා marinade අවම වශයෙන් 75 ° C උෂ්ණත්වයකට පිසිනු ලැබුවහොත් මිස ඉතිරි කර සෝස් ලෙස භාවිතා නොකළ යුතුය. සෑම විටම වීදුරුවක් හෝ ප්ලාස්ටික් භාජනයක ශීතකරණය තුළ marinate කරන්න.
- ඉතිරිව ඇති දෑ නිසි ලෙස ඔතා පැය 2 ක් තුළ ශීතකරණයක් තුළ තබා උණුසුම් ආහාර 63 ° C ට වඩා ඉහළින් සහ සීතල ආහාර 5° C ට වඩා අඩු මට්ටමක තබා ගන්න.

මුහුදු ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා කරන්න

වරල් මාළු - ශීතකරණය තුළ ගබඩා කළ යුතු අතර මිලදී ගැනීමෙන් පසු දින 1 සිට 2 දක්වා භාවිතා කළ යුතුය. එය හැකි තරම් සීතල ලෙස තබා ගැනීම සඳහා ශීතකරණයක් තුළ අයිස් මත ගබඩා කිරීම හොඳ අදහසකි. දින 2 ක් ඇතුළත මාළු භාවිතා නොකරන්නේ නම්, එය තෙතමනය සහිත බෑග්වල තදින් ඔතා (මාළු වියළී නොයනු ඇත) ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

බෙල්ලන් - බෙල්ලන්, ක්ලාම් සහ බෙල්ලන් වැනි ඒවා කටු සහිතව සජීවීව මිලදී ගත හැකි අතර ඒවා නොගැඹුරු භාජනයක (ජලය නොමැති) තෙතමනය සහිත කඩදාසි තුවා වලින් ආවරණය කර ශීතකරණයට දැමිය යුතුය. දින 2-3 ක් ඇතුළත බෙල්ලන් සහ ක්ලාම් භාවිතා කළ යුතු අතර බෙල්ලන් දින 7-10 ක් තුළ භාවිතා කළ යුතුය. විසුරුවා හරින ලද බෙල්ලන් මාළු මුද්‍රා තැබූ භාජනයක තබා ශීත කළ හැක. සජීවී පොකිරිස්සන් සහ කකුළුවන් ඒවා මිලදී ගත් දිනයේම පිසිය යුතුය. නිර්දේශිත ගබඩා වේලාවන් සහ රාක්ක-ආයු කාලය පහත වෙබ් අඩවි වලින් සොයාගත හැකිය.

ශීත කළ මුහුදු ආහාර - ශීත කළ ආහාර තබා ගත යුතු අතර ශීත කළ මුහුදු ආහාර පැකේජ යාවත්කාලීන කිරීම හොඳ අදහසකි, එවිට ඔබට මුලින් පැරණි මුහුදු ආහාර භාවිතා කළ හැකිය. හොඳම ගුණාත්මකභාවය සඳහා FIFO සංකල්පය මතක තබා ගන්න - First In, First Out.

මාළු සහ බෙල්ලන් නිසි ලෙස උයන්න

ආහාර මගින් ඇතිවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා, මස් පාරාන්ධව හා සුදුමැලි වන තෙක් අවම වශයෙන් තත්පර 15 ක්වත් මුහුදු ආහාර පිසීම අවශ්‍ය වේ. ඝන කොටසෙහි අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කර එය අධික ලෙස පිසීමෙන් තොරව සම්පූර්ණයෙන්ම පිසින ලද බවට වග බලා ගන්න.

සම්පූර්ණයෙන්ම පිසින විට, ස්කොලොප් සහ ඉස්සන් ස්ථිර හා පාරාන්ධතාවයට හැරේ. ක්ලාම්, බෙල්ලන්, බෙල්ලන් වැනි බෙල්ලන් මාළු පිම්බුණු හා පාරාන්ධ වන අතර ඒවායේ කටු විවෘත වේ. පොකිරිස්සන් සහ කකුළුවන්ගේ කටු මුතු-පාරාන්ධ මස් සමග දීප්තිමත් රතු පැහැයට හැරේ.

මාළු

මාළු මිලදී ගැනීම සඳහා ගුණාත්මක කරුණු

ඇස් - දීප්තිමත්, පිරී ඇති අතර ගිලී නැත

කරමල් - දීප්තිමත් රතු පැහැයෙන්

මාංස - ස්ථිර හා ඔරොත්තු දෙන හා මාළු රැලිවැටී නොතිබිය යුතුය

කොරපොතු - ඒවා පැතලි, තෙතමනය සහිත විය යුතුය සහ බහුලයි.

සම - එය නැවුම් සෙවෙල ගතියෙන් යුතුය, සිනිඳු හා තෙතමනයකින් ආවරණය කළ යුතුය

සුවඳ - එය ප්‍රසන්න විය යුතුය.

සංරක්ෂණ ක්‍රම,

- කැටි කිරීම - මාළු මුහුදේ ශීත කළ හෝ වරායට පැමිණි විගසම ශීත කළ හැක
- ලුණු දැමීම - කෝඩ්, හුරුල්ලන් ලුණු ඇසුරුම් කර ඇත. ස්ටර්ජන් තරමක් ලුණු දැමූ රෝයාව කේවියර් කරන්න.
- අච්චාරු දැමීම - විනාකිරි අච්චාරු දමන ලද හුරුල්ලන් පෙරීම, රෝල් කිරීම සහ ඇලවීම සහ රෝල් මොප්ස් ලෙස හැඳින්වේ.

- දුම් පානය - දුම් පානය කළ යුතු මාළු ඉවත් කළ හැකිය. එය ශක්තිමත් ලුණු ද්‍රාවණයක (අති ක්ෂාර) පොඟවා දිනකට සමහර අවස්ථා වැඩි දියුණු කරයි
- වියළීම - අව්වේ වියළි / වාතය වියළීම
- ටින් කිරීම - තෙල් සහිත මාළු සාමාන්‍යයෙන් ටින් කර ඇත. උදා: සාඩින්, සැමන්, හැංගුරම්, ටූනා ඔවුන්ගේම යුෂ වලින් හෝ තෙල් හෝ තක්කාලි සෝස් වලින් ටින් කර ඇත.

<u>මාළු කප්පාදුව</u>

le darne:	කටු මත කපා ඇති වටකුරු මාළු පෙත්තක්
le tronçon:	අස්ථිය මත කැපූ පැතලි මාළු පෙත්තක්
le filet:	අස්ථි වලින් තොර මාළු කැබැල්ලක්. (වටකුරු මාළුවෙකු ෆිලට් 2 ක් සහ පැතලි මාළු 4 ක් ලබා දෙයි ෆිලට්)
le suprême:	සාමාන්‍යයෙන් බෑවුම මත කපන ලද විශාල මාළු පිරවුම් වලට අදාළ වේ
le délice:	සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරනුයේ කපන ලද හා පිළිවෙලට නැමුණු මාළු ෆිල්ටයකටය
la goujon:	තීරු කපා ඇති මාළු පිරවුම් වලට යොදනු ලැබේ (8 x1/2 cm.)
le paupiette:	පැතලි මාළු පිරවුමක්.
le steak :	වටකුරු මාළුවෙකුගෙන් කපන ලද ඩාර්න්

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

පැතලි මාළුවෙකු පිරවීම

Make a cut just behind the collar

Make a second cut behind the pectoral fin in front of the belly (be careful not to cut into the organs)

Cut along the backbone to divide the fillet into two pieces

Cut along the skeleton to remove one side of the fillet

Turn the fish 180° and remove the other half of the fillet

Skin each half of the fillet

For smaller flatfish, you can fillet as one piece; with the knife blade facing outward, start at the tail and pierce the skin along the back.

Draw the blade along the skeleton to remove the fillet

The two different cuts from a flatfish

1

Cut through the fillet behind the skull and pectoral fin on a 45° angle

2

With the knife blade facing outward, start at the tail and pierce the skin along the back to the head

3

Starting at the head, draw the blade along the skeleton to remove the fillet

4

Place the fillet back on the fish, and draw the blade through the tail.

5

Remove the fillet, and repeat the same technique with the opposite side

6

Using a “V” cut, remove the pin bones

Seasoning සහ Marinating කටයුතු

මාළු මස් ඉතා සියුම් හා මෘදු බැවින් ඉතා සැහැල්ලුවෙන් Seasoning කිරීම අවශ්‍ය වේ.
Gravlax සකස් කිරීමේදී හෝ අමු marinated මාළු කෑම සඳහා පමණක් Marination සුදුසු වේ.

මාළු පිසීම

- උඩින් පිසීමට වඩා හොඳ යටි තට්ටුවක්
- උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කරන්න
- තම්බා ගන්න එපා
- සාධාරණ උෂ්ණත්වයක ෆ්රයි - ඉන්පසු එය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න
- ග්‍රිල් එකේ ස්ථිර මාළු හා බෙල්ලන් පම,

මාළු ප්‍රෝණටින් බිඳෙන සුළුය. ප්‍රෝටීන 40 ^{0}C දී කැටි ගැසීමට පටන් ගනී. වැඩි වේලාවක් උයන්න, මස් පිටි ගුලියකට ගොස් එහි නම්‍යතාවය නැති වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ වේලාවන් සහ උෂ්ණත්වය පිළිබඳව තියුණු විමසිල්ලෙන් සිටීම වැදගත් බවයි.

මාළු සඳහා අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය:

මාළු පිසීමේදී විවිධ කප්පාදුවලට / ප්‍රමාණයට විවිධ අභ්‍යනන්තර උෂ්ණත්වයන් කරා ළඟා විය යුතුය. ඔබට මාළුවෙකු ආහාර පිසීමට තැබීමට වැඩි ඉඩක් නොමැත. ඔබ මාළු උයන්න බලා සිටිය යුතුයි.

අවශේෂ තාපයේ සාධකය

මාළු මස් සියුම් වන අතර ජලය විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර ඉක්මනින් අධික ලෙස පිසින ලද (වියලි) බවට පත්විය හැකි අතර සියුම් රසයන් නැති වී යයි. තාප ප්‍රභවයෙන් පෑන් ඉවත් කිරීමෙන් පසුවද මාළු ආහාර පිසීම දිගටම කරගෙන යනු ඇත.

උෂ්ණත්වමානයක් නිර්දේශ කර ඇති නමුත් ඔබට ගෑරප්පුවකින් මස් පරීක්ෂා කළ හැකිය. කිසිදු ප්‍රතිරෝධයක් නොමැතිව එය පහසුවෙන් මස් හරහා ගියහොත් මාළු සූදානම්. සම්පූර්ණ මාළු සමඟ - ගෑරප්පුවකින් හෝ ඔබේ ඇඟිල්ලෙන් - මස් පහසුවෙන් කොඳු නාරටියෙන් ඉවතට එන්නේ දැයි පරීක්ෂා කළ හැකිය.

පිසින ලද මාළු මස් පෙනුම

මාළු සිදු කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීමේ එක් ක්‍රමයක් නම් මාංශයේ පෙනුම හා වර්ණය දෙස බැලීමයි:

- මස් විනිවිද පෙනෙන හා එකට ඇලී තිබේ නම් සුදු මාළු පිසී නොමැත.
- සිප්පිකටු වැනි තරමක් විනිවිද පෙනෙන මැද මඳක් ඇති විට සුදු මාළු සිදු වන අතර තවමත් තෙතමනය ඇත.
- අධික ලෙස පිසූ සුදු මාළු සුදු මාළු වල රතු මස් සුදුමැලි රෝස පැහැයෙන් හා වියළී නොයන විට සිදු වේ.
- ටූනා පවුලේ මසුන්ගේ මස් රතු මස් මෙන් දළ වශයෙන් සමාන ප්‍රමාණයකට අනුව පිසීමට හැකිය. එය වියලි නොවිය යුතුය - සිදු කර ඇත - සෑම ආකාරයකින්ම.

ඉහළම ඉඟිය: මාළු බඳුනක් පිසිනවා නම්, එය පිසින බව ඔබ දැන ගනු ඇත, මන්ද එය අස්ථිය ඉවත් කිරීම පහසුය

ud¿ j¾.h	WodyrK	úia;r	wdydrh
කෙට්ටු මාළු	Seer තිලාපියා Sole Barramundi (Modha) රෙඩ් ස්නැපර් Swordfish (තලපත්) Trevally (Paraw)	පහසුවෙන් අධික ලෙස පිසින ලද හෝ අධික ලෙස පදම් කළ. මස්වල සියුම් රසය ගැලපීමට මෘදු අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න. මේදය හෝ පාන් කුඩු සමග රසය වැඩි කරන්න poaching, sautéing කිරීම සඳහා හොඳයි	පොඩි කළ මාළු ලෙමන් සෝල් මාළු පිකාටා මුනියර්
තෙල් සහිත / මේද මාළු	සැමන් ටූනා සාඩින් මැකරල් ට්‍රයුට්	කෙට්ටු මාළු වලට වඩා හැසිරවීමට පහසු වන අතර අධික උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දිය හැකිය. ග්‍රිල් කිරීම හෝ බැදීමට හොඳය	Saute ග්‍රිල් රෝස්ට්

<u>සුදුසු ආහාර පිසීමේ ක්‍රම සහ උදාහරණ</u>

බේකිං, තාපාංකය, ගැඹුරු තෙලේ බැදීම, ග්‍රිල් කිරීම, ජද්ජ්‍යසබට , බැදපු, නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම (පෑන් එකේ බැදීම)

තැම්බීම, කලවම් කිරීම

Meunière(seasoned flour නොගැඹුරු ෆ්‍රයිඩ්, beurre noisette , ලෙමන් යුෂ සහ කැපූ parsley, ලෙමන් පෙත්තක්

À lzOrly: යීස්ට් බටර් එකක ගිල්වා ගැඹුරු බැදපු., බැදපු ෆ්‍රයිඩ් තීරු තනිකරම තක්කාලි සෝස්

À l’Anglais: seasoned flour "egg wash" යමඟ (පෑන්): ගැඹුරු බැදපු.

À la Française: ෆ්‍රැන්චයිස්: කිරි සහ පළපුරුදු පිටි: නොගැඹුරු බැදීම.

සාම්ප්‍රදායික මාළු කෑම:

සැල්මන් ග්‍රිල් හි ඩාර්න්

මාළු සහ චිප්ස් (ටාටාර් සෝස් සමඟ)

Sole Meuniere

බේක් කළ ස්නැපර්

Ginger Steamed Fish

<u>ෂෙල්ෆිෂ්</u>

බෙල්ලන් හා සීෆලෝපොඩ් වලද ඉතා බිඳෙන සුළු මස් ඇත. එය පහසුවෙන් යටපත් කර වයනයෙහි රබර් වැනි බවට පත්වේ. බෙල්ලන් සහ සෙෆලෝපොඩ් ආහාර පිසීමේදී වර්ණ වෙනස්වීම් සඳහා බලා සිටින්න. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ නිතරම ආහාර පිසීම දෙස බලා සිටිය යුතු බවයි

බෙල්ලන් මාළු වර්ගය	උදාහරණ	විස්තර	ආහාරය
Bivalve (කටු දෙකක් සහිත) 	බෙල්ලන් මට්ටියා බෙල්ලා ස්කොලොප්ස්	රැවුල ඇති මස්කෙල් පිසීමට පෙර රැවුල ඉවත් කළ යුතුය. පිසීමේදී කටුව විවෘත වේ. ඒවා විවෘත නොකරන්නේ නම් - විසන්ධි කරන්න. පිසින විට මාංස තොල් සහ පාරාන්ධ වේ. තාපාංකය, තැම්බීම, නොගැඹුරු බැදීම, බේකිං කිරීම සඳහා හොඳයි.	Steamed Mussels Clam Chowder Grilled Scallops
පිටත කටුව 	පොකිරිස්සා කකුළුවා කුනිස්සා ඉස්සන් පොකිරිස්සා	එය මිලදී ගත් දිනයේ පිසීමට හා අමු නම් භාර දිය යුතුය. ශීතකරණය මිලට ගෙන, භාර දී, ගබඩා කර ඇත්නම්, නිවැරදිව දිය කළ යුතුය. මස් සහ කටුව පිසින විට රෝස-රතු හෝ දීප්තිමත් තැඹිලි-රතු පැහැයට වර්ණය වෙනස් වේ. ඉක්මවා යෑමට පහසු බැවින් පිසීමේ වේලාවන් හරියටම අනුගමනය කරන්න. ග්‍රිල් කිරීම සඳහා හොඳයි (කටු සමග), බ්‍රොයිලිං poaching හෝ තැම්බීම.	Baked Crab Grilled Crab Lobster Thermidor Garlic Prawns

Cephalopods 	දැල්ලා කට්ල්ෆිෂ් බූවල්ලා	එය මිලදී ගත් දිනයේ පිසීමට හා අමු නම් භාර දිය යුතුය. ශීතකරණය මිලට ගෙන, භාර දී, ගබඩා කර ඇත්නම්, නිවැරදිව දිය කළ යුතුය. කිරි සුදු පැහැයට හැරෙන පාහේ පාරභාසක මස්. අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීම පහසු වන අතර මස් රබර් බවට පත්වේ. තෙම්පරාදුවට හොඳයි.	

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

බෙල්ලන් ගැලවීමේ වීඩියෝ කිහිපයක් නරඹන්න - නැතහොත් ඕනෑම බෙල්ලන් ගැලවීම.
බෙල්ලන් මාළු ගලවන ආකාරය ඔබේම වචනවලින් ලිවීමට උත්සාහ කරන්න:

බෙල්ලන් බොහෝ විට ලෙමන් යුෂ සමග අමුවෙන් ආහාරයට ගනී. ලෙමන් යුෂ එකතු කරන්නේ ඇයි? ලෙමන් යුෂ එකතු කළහොත් බෙල්ලන්ගේ මාංශයට කුමක් සිදුවේද?

Lobster Thermidor

බේක් කළ කකුළුවන්

Squid Provencale

තැම්බූ කකුළුවන්

Garlic Prawns

Baked Mussels

සමාලෝචනය

මුහුදු ආහාරවල විවිධ වර්ගීකරණය නම් කර එක් එක් උදාහරණ දෙකක් දෙන්න:

මාළු තෝරා ගැනීම සඳහා ගුණාත්මක කරුණු ලැයිස්තුගත කරන්න:

මාළු හෝ මුහුදු ආහාර පිසින බව ඔබ දන්නේ කෙසේද?

මාළු -

මුහුදු ආහාර -

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

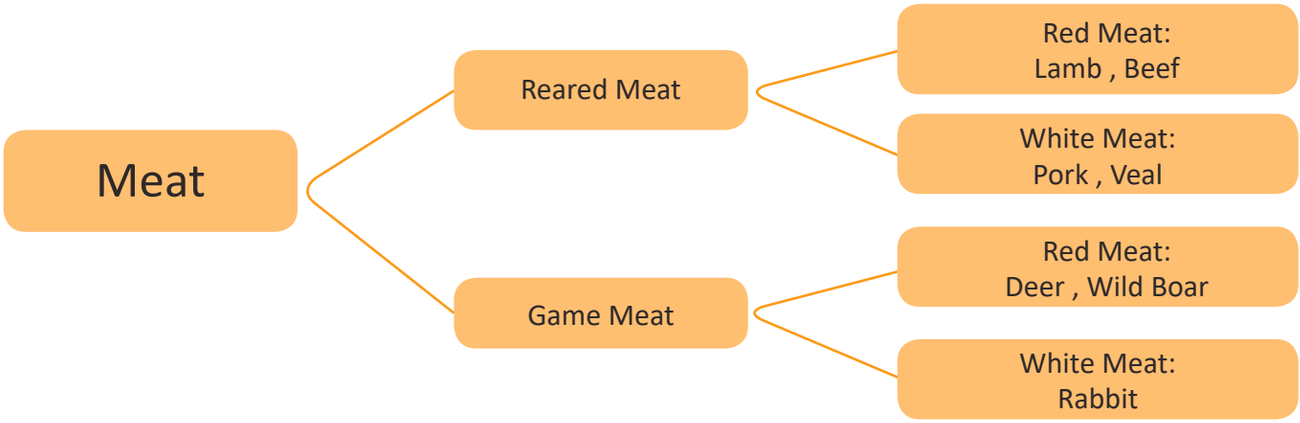
Name 5 cuts of fish and five one menu example for each cut (use your establishment's menu if you can. Or you can use a recipe book).

Name and classify using the classification system in Section 7 of the Professional Cookery Skills Manual , 5 local fish (for example, paraw, kelawalla, gal maalu, etc.).

මස් සහ දඩමස්

හරක් මස් / එළුමස් / ඌරු මස් / වැල් සහ දඩ මස් (මුවන්, හාවා, වල් ඌරා, සම්බා, මොනරා)

මස් පිසීමට භාවිතා කරන වැදගත්ම අමුද්‍රව්‍යයක් වන අතර නිර්මාංශිකයින් හැර ආහාර වේලෙහි වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.



<u>මස් විවිධ ආකාරවලින් ලබා ගත හැකිය:</u>

- නැවුම්
- සිසිල්
- ශීත කළ
- vacume ඇසුරුම
- දුම් පානය
- අච්චාරු දමන ලදී
- කෑන් සහ ටින්

<u>මස් හැසිරවීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:</u>

- ඔබේ අත්, පිහි, කැපුම් පුවරු, භාජන, වැඩබිම සෝදන්න.
- ඔබ මස් කපන තැන වෙනත් ස්ථානයක කපන්න එපා.
- ශීත කළ මස් ශීතකරණය තුළ සෙමින් හා සම්පූර්ණයෙන්ම තම්බා ගන්න.
- ඔබ ආහාර පිසීමට පෙර මස් කාමර උෂ්ණත්වයට ගෙන ආ යුතුය. *(ඔබ සීතල මස් පිසින විට, එය තාපයෙන් " කම්පනයක්" ලබා ගනී, හැකිලී යයි, දියර විශාල ප්‍රමාණයක් නැති වේ. පිසීමට පෙර අවම වශයෙන් පැය දෙකක්වත් ශීතකරණයේ විවේක ගැනීමට හෝ සිටගෙන සිටීමට ඉඩ දෙන්න, එමගින් තාපය පහසු වේ මුළු මස් කැබැල්ල පුරාම ඒකාකාරව විනිවිද යන්න.)*
- ගන්ධයන් ඉවත් කිරීම සඳහා මස් - විශේෂයෙන් වැකුම් ඇසුරුම් කළ මස් - වාතය.

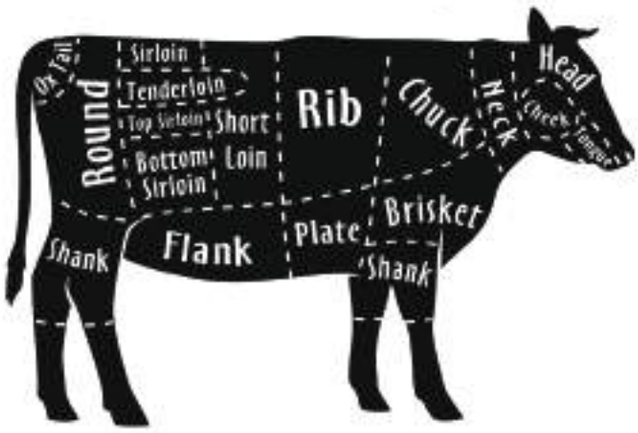
මස් සකස් කිරීම - සහ

→ බාර්ඩින්
මස් මත මේදය හෝ මේදය තීරු යෙදීම

→ ලාර්ඩින්
ඉඳිකටුවක් සමඟ මේදය ඇතුල් කිරීම

→ මැරිනේටින්
marinade වල මස් තබා ගැනීම

හරක් මස් සහ Veal



<u>තත්ත්ව කරුණු</u>

බැබ ඉැරෙ මස් සුදු මේද කුඩා කෙජනිසමඟ දීප්තිමත් රතු විය යුතුය.
හරක් මස් මත ඇති මේදය ක්‍රීම් සුදු, ස්ථිර හා කැඩීමට පහසු විය යුතුය.
ඊස්ක මස් මස් රතු පැහැයට හුරු රෝස පැහැයක් විය යුතු අතර මේදය නොවිය යුතුය.

Beef Fillet යනු:

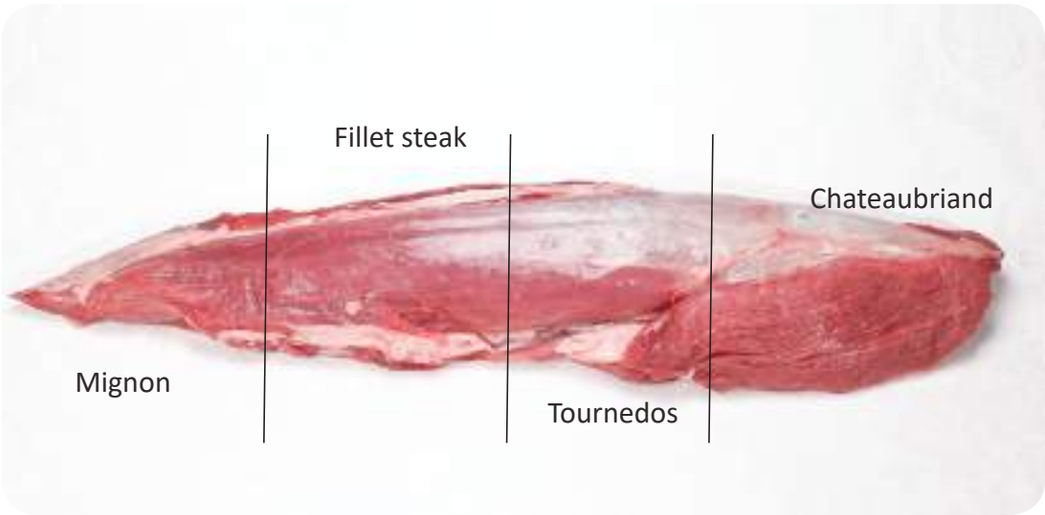
අනෙකුත් කප්පාදුවලට සාපේක්ෂව මිල අධික නම් ටෙන්ඩර්ලොයින් හෝ ෆිලට් ස්ටික් ලෙස නම් කර ඇති අතර එය පහළ පිටුපස අස්ථි හා ටෙන්ඩර් යටින් සොයාගත හැකි හොඳම හරක් මස් කප්පාදුව වන අතර අඩු චලනය හේතුවෙන් හා බැඳපු විට රසයෙන් පොහොසත් වේ.

හරක් මස් පිරවුමේ කොටස්:

(ප්‍රධාන කොටස)
Chateaubriand

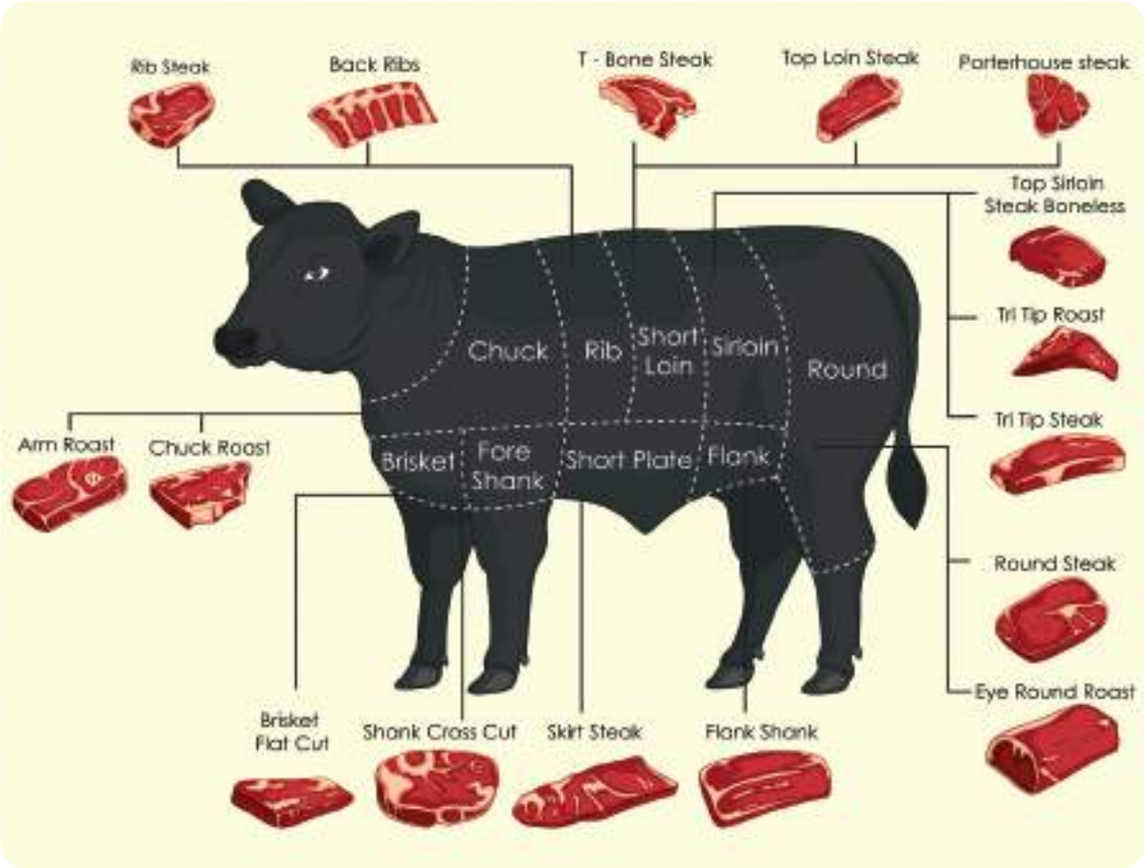
(මැද කොටස)
Fillet steak සහ Tournedos

(වලිග කොටස) මිග්නොන්



වෙනත් පොදු හරක් මස් කැපීම

T bone steak or porterhouse steak, Rib eye sirloin, Rib eye or Entrecote



CHUCK

Cheap
Tough
Low and slow
Smoke, season heavily, marinate

BRISKET

Cheap
Tough
Low and slow
Smoke, season heavily, marinate

RUMP

Cheap
Tough
Low and slow
Smoke, season heavily, marinate

FLANK

Expensive
Moderately tender
High heat grilling
Heavy seasoning

SIRLOIN

Expensive
Moderately tender
High heat grilling
Heavy seasoning

RIBEYE

Very expensive
Tender
High heat grilling
Simple seasoning

T-BONE

Very expensive
Tender
High heat grilling
Simple seasoning

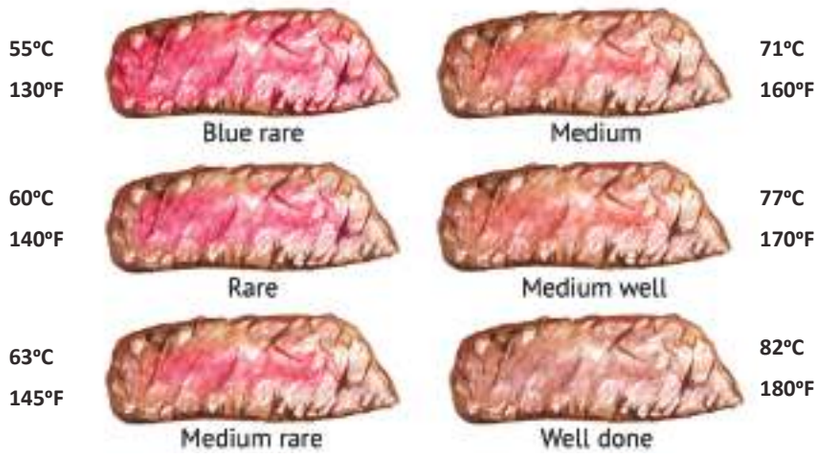
NEW YORK

Very expensive
Tender
High heat grilling
Simple seasoning strip

FILET MIGNON

Very expensive
Tender
High heat grilling
Simple seasoning

හරක් මස් හෝ බැටළු මස් පිසූ ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම



පිසූ ප්‍රමාණය	අභ්‍යන්තර දියර හෝ යුෂ වල වර්ණය
1. දුර්ලභ (au bleu)	රතු පැහැයට හුරුයි
2. මධ්‍යම දුර්ලභ (saignant)	රතු පැහැයට හුරු රෝස
3. මධ්‍යම (a point)	රෝස
4. හොඳයි (bien cuite)	පැහැදිලිව

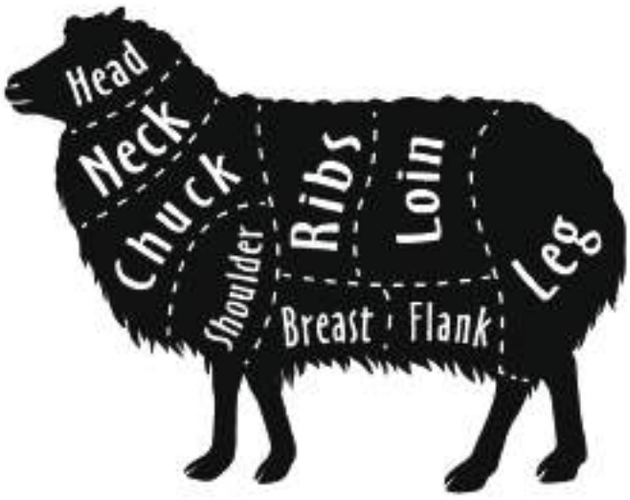
හරක් මස් සහ Veal මස් සඳහා පිසීමේ ක්‍රම

නිර්දේශිත ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය	හරක් මස් සහ ඩ්ක කප්පාදුව
Braising	Chuck, brisket, round, short ribs, flank steak, skirt steak
Stewing	Chuck roast, chuck shoulder, round roast, short ribs, cross-cut shanks
Grilling	Tenderloin steak (chateaubriand, fillet, and tournedos), sirloin steak, rib eye steak, rump, porterhouse, T-bone, prime rib, flank steak, skirt steak, hangar steak
Pan Frying	Fillet, ribeye sirloin, T-bone, rump, tenderloin, flank steak, skirt steak
Roasting	Prime ribs, sirloin roast, rib eye roast, whole tenderloin roast, chuck roll, rump

OFFAL - මස් හැර හරක් මස් ආහාරයට ගත හැකි කොටස්

- අක්මාව
- දිව
- වකුගඩු
- වලිගය
- හදවත
- අන්ත්‍රය
- මොළය
- මිහිරි පාන්

බැටළු මස්



<u>තත්ත්ව කරුණු</u>

බැටළු මස් මාංසය ස්ථිර විය හැකි අතර තද රතු පැහැයක් ගනී. ඊටත් වඩා මේද ප්‍රමාණයක් තිබිය යුතු අතර එය සුදු පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුයග

Leg of Lamb

Lamb Chop

Lamb Shoulder

Rib of Lamb

Lamb Rump

<u>බැටළු මස් සඳහා පිසීමේ ක්‍රම</u>

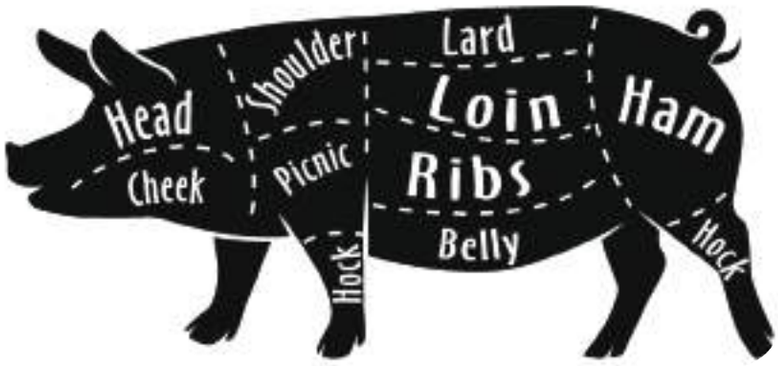
නිර්දේශිත ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය	**බැටළු මස්**
Braising	Neck / Shoulder
Stewing	Leg / Shank
Grilling	Chops and cutlets / rump steak
Pan Frying	Fillet / Chops
Roasting	Whole leg

<u>අක්‍රීය - මස් හැර බැටළු මස් ආහාරයට ගත හැකි කොටස්</u>

- Liver
- Heart
- Brain
- Tongue

ඌරුමස්

වෙනත් මස් වලට වඩා දරන ඌරු මස්වල ගුණාත්මකභාවය තබා ගැනීම වඩා දුෂ්කර ය, එබැවින් එය ඉතා පරිස්සමින් හසුරුවා ගත යුතුය. ඌරු මස් වල ඇති "ට්‍රයිච්නෙල්ලා" (පරපෝෂිත පණුවන්) නිසා ඌරු මස් නිතරම හොඳින් පිස ගත යුතුය. මෙම පණුවන් ආහාර පිසීමේදී විනාශ වේ.



<u>තත්ත්ව කරුණු</u>

ඌරු මස් මස් සුදුමැලි රෝස පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුය. අධික මේදය නොතිබිය යුතු අතර මේදය සුදු හා සිනිඳු විය යුතුය. සම (ඉඟුරු) සිනිඳුවිය යුතුය. අස්ථි කුඩා, සිහින් සහ සුදුමැලි රෝස විය යුතුය.

ඌරු මස් පොදු කැපුම්

Loin

Spare Ribs

Belly (bacon is obtained from slicing of the belly)

Pork Chops

පිසීමට පෙර දරන ඌරු මස් marinated විය යුතුය:

මී පැණි මැරිනේෂන් (මී මැස්සන් මී පැණි, කුරුඳු කුඩු, ලුණු, ගම්මිරිස්, HP සෝස් බින්දු කිහිපයක්, සුදුලූණු ඉඟුරු පේස්ට්, සෝයා සෝස්, කළු ගම්මිරිස්, අග්ගිස් වැනි ඖෂධ පැළෑටි) දරන ඌරු මස් සඳහා ප්‍රසිද්ධ marinade වේ.

ඌරු මස් සඳහා පිසීමේ ක්‍රම

නිර්දේශිත ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය	**ඌරු මස් කප්පාදුව**
Braising	Rib, belly, loin, shoulder
Stewing	Belly
Grilling	Chops, fillet, ribs
Pan Frying	Fillet, chops
Roasting	Whole leg, whole head, whole loin

අහක දමන දේ හැර ඌරු මස්වල ආහාරයට ගත හැකි කොටස්

- Liver
- Kidney
- Heart
- Brain
- Intestine
- Sweet bread
- Pig totters
- Head

මතක තබා ගත යුතු කරුණු:

- ඕනෑම ආකාරයක මස් පිසීමෙන් පසු විවේක ගත යුතුය.
- (රස මස්වල සාන්ද්‍රණය වීමට ඉඩ දීම සඳහා).
- හරක් මස්, ඩැසක සහ බැටළු මස් පිසීමට හැකිය දුර්ලභ, මධ්‍යම දුර්ලභ හෝ හොඳින් කළ හැකිය
- දරන ඌරු මස් පිරිනැමිය හැක්කේ එය හොඳින් පිසූ විට පමණි.

සාම්ප්‍රදායික කෑම වර්ග

Roast Sirloin of Beef

Braised Beef

Grilled Pork Chop

Roast Pork

Roast Leg of Lamb

Irish Lamb Stew

Veal Schnitzel

Veal Picata

සමාලෝචනය (අත්පොතේ 7 වන කොටස බලන්න)

බැදපු හරක් මස් සෑදීමට භාවිතා කරන එළගවයාගේ කුමන කොටසද?

loin steaks සඳහා භාවිතා කරන එළගවයාගේ කොටස කුමක්ද?

ඔබ loin steak dish එකක් සඳහා වැරදි කප්පාදුවක් භාවිතා කළහොත් කුමක් සිදුවේද?

කුමන ඌරු මස් කප්පාදුව ඉතා මෘදු එය පිසීමට හැක්කේ කෙසේද?

ඌරු මස් කප්පාදුව සම්පූර්ණයෙන් පුලුස්සා ගත හැක්කේ කවරේද?

ඔබ shoulder meat grill කරන්නට උත්සාහ කළහොත් කුමක් සිදුවේ යැයි ඔබ සිතන්නේද?

පහත පින්තූරවල භාවිතා කරන මස් ඔබට හඳුනාගත හැකිද?

දඩ මස්

<u>දඩ මස් වර්ග දෙකක් තිබේ: පිහාටු හෝ ලොම්</u>

ආහාර සඳහා දඩයම් කරන සතුන් හෝ පක්ෂීන් විස්තර කිරීම සඳහා සූපශාස්ත්‍ර අරමුණු සඳහා දඩ මස් යන වචනය භාවිතා කර ඇත, නමුත් දැන් බොහෝ වර්ගවල දඩ මස් දේශීයව බෝ කරනු ලැබේ, උදාහරණයක් ලෙස - පරවියන්, තාරා, වැනිසන්, වල් ඌරා. දඩ මස් අඩු මේද හා තරමක් කෙට්ටු. ගෘහාශ්‍රිත පක්ෂීන් හා සසඳන විට වල් පක්ෂීන්ගේ මේද ප්‍රමාණය අඩුය. මෙම වර්ගයේ මස් සඳහා ටෙන්ඩර් කිරීම සහ මැරිනේට් කිරීම අවශ්‍ය වේ.

<u>දඩ මස් හැසිරවීමේදී:</u>

- පළමුවෙන්ම කාමර උෂ්ණත්වයට ගෙන ඒමට මස් එළියට දමන්න.
- දඩ මස් සාමාන්‍යයෙන් වඩා දැඩි වන අතර ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගේ මස් වලට වඩා රළු තන්තු වලින් සමන්විත වේ. මාංශ පේශි තන්තු වල දිශාව පිළිබඳව සොයා බැලීම සැමවිටම වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය, ඔබ හොඳම, නැවුම් කප්පාදුවක් පිසුවද. පිසීමට පෙර සහ පසු තන්තු හරහා පෙති කපන්න.

<u>දඩ මස් පිසීමේදී මතක තබා ගත යුතු දේ:</u>

- මස් කාමර උෂ්ණත්වයේ තිබිය යුතුය.
- තන්තු වල දිශාව ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්න.
- තෙල් හා බටර් ඕනෑ තරම් දමා ඉදින්න.
- කිසි විටෙකත් ස්ටික්ස් සහ ෆිලට් උයන්න එපා. උඳුන තුල ඔබේ මස් පිස අවසන් කරන්න.
- මස් රසකාරක marinade තුළ තිබේ නම්, නිමි ආහාරය සඳහා සෝස් වර්ගයක් ලෙස marinade භාවිතා කිරීම හොඳ අදහසකි. ඉවුම් පිහුම් කිරීමෙන් යුෂ සහ රස තබා ගන්න
- ඔබ අධික උෂ්ණත්වයක් මත දඩ මස් ඉක්මවා ගියහොත් එය කටුක, ලෝහමය රසයක් ලබා දෙනු ඇත.
- අනෙකුත් රතු මස් දඩ මස් මෙන් මස් පිලිගැන්වීම කිරීමට පෙර විවේක ගත යුතුය. පිසීමෙන් පසු රෙදි කඩක් යට (තීරු නොව) උණුසුම් ස්ථානයක මස් තබන්න.

<u>උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කරන්න</u>

කප්පාදුවේ ඝනතම කොටසෙහි අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය මැනීම. වියළි නොවන ලෙස 67-68 ක දක්වා ළඟා විය යුතු capercaillie සහ goose වැනි වල් කුරුල්ලන් හැරුණු විට සියලුදඩ මස් සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස ඔබට 56 ° C මතක තබා ගත හැකිය.

<u>දඩ මස් සඳහා උෂ්ණත්වය</u>

පුරාණ සම්ප්‍රදායට අනුව වල් කුරුළු මස් හොඳින් පිලිගැන්වීම කළ යුතු නමුත් ඔබ උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කර නිවැරදි උෂ්ණත්වය සඳහා ගියහොත් එය වඩාත් රසවත් වේ. එමගින් ඔබේ මස් ආරක්ෂිත සහ ඉස්ම සහිත බව සහතික කරයි.

<u>දඩ මස් වල උෂ්ණත්වය</u>

බොහෝ අඳුරු දඩ මස් (ව්‍යතිරේක සඳහා ඉහත බලන්න) පහත සඳහන් අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වවලදී හොඳයි:

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

Roast Quail

Rabbit Stew

කුකුළු මස්

කුකුළු මස් යනු ආහාරයට ගැනීම සඳහා බෝ කරන ලද ගෘහාශ්‍රිත පක්ෂීන්ගේ සාමූහික යෙදුමයි. කුකුළු මස්, තාරා, පාත්තයින්, ගිනියා කුරුළු, පරවියන් සහ කළුකුම් මෙයට ඇතුළත් ය. කුකුළු මස් සාමාන්‍යයෙන් සියලුම ප්‍රධාන ආහාර වලින් අඩුම මිල අධික හා බහුකාර්ය වේ. කුකුළු මස් කෑමට විවිධ ක්‍රම සහ ඕනෑම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම නිසා එය ඉතා විවිධාකාර වේ. කුකුළු මස් මෘදු රසය ඇති අතර සෑම විටම පාහේ මෘදුයි. තරුණ පක්ෂීන් සෑම විටම පාහේ පැරණි පක්ෂීන්ට වඩා මෘදුයි. පියාඹන කුරුල්ලන්ට ඇත්තේ අඳුරු මස් පමණි

<u>කුකුළු මස් මිලදී ගැනීම සහ ගබඩා කිරීම</u>

- සියලුම කුකුළු මස් අනතුරුදායක ආහාර බැවින් සුදුසු පරිදි හැසිරවිය හැකිය.
- නැවුම් කුකුළන් හා කුඩා පක්ෂීන් දින දෙකක් අයිස් මත හෝ අංශක 32-34F දී ගබඩා කළ හැකිය.
- ශීත කළ කුකුළු මස් 0 ° F දී පැවැත්විය යුතුය.
- ශීත කළ කුකුළු මස් මාස හයකට වඩා තබා නොගත යුතුය.
- ශීත කළ අයිතම ශීතකරණය යටතේ දිය කළ යුතුය.
- කුකුළු මස් හා කළුකුම් මස් සුදුමැලි රෝස පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුය. සම සුදු හා නොකැඩූ විය යුතුය. තාරා සහ ඇස්වල කඳුලු රතු පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුය (තාරා සහ ටදදිදැ මස් කුකුළු මස් හෝ කළුකුම් මස් වලට වඩා තද පැහැයක් ගනී).

කුකුළු මස් හැසිර වීම

- කාලයාගේ ඇවෑමෙන්. ශීත කළ මස් ශීතකරණය තුළ සෙමින් දියවීමට ඉඩ දෙන්න.
- වැකුම් ඇසුරුම් කළ මස් වියළා ගෙන, දුර්ගන්ධයෙන් මිදීමට 'වාතය ඇතුල්වීමට' ඉඩ දෙන්න. මිනිත්තු කිහිපයකට පසු එය අතුරුදහන් විය යුතු අතර සාමාන්‍යයෙන් එය සිදුවන්නේ මස් නොව ඇසුරුම්කරණයෙනි.
- කාමර උෂ්ණත්වයට ළඟා වීමට මස් සඳහා ගතවන පැය එක සිට දෙක දක්වා කාලය තුළ වඩාත් සුදුසු marinate කරන්න. ඇඹුල්, ජලය මත පදනම් වූ marinades භාවිතා කරන්න. එය ලෙමන්, විනාකිරි සහ යෝගට්, පැපොල් හා අඹ වැනි ශාකවල ඇති අම්ලය වන අතර එය මාංශයට මෘදු බලපෑමක් ඇති කරයි.
- කුකුළු මස් හා වෙනත් කුකුළු මස් නොවිය යුතුය පිසීමට පෙර මිනිත්තු 30 කට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා ඇත.
- මේදය රසය දරයි. පෙර නොව, පිසීමෙන් පසු මේදය කපා දමන්න.
- බැදීමට ඔබට මස් පිළියෙළ කළ හැකිය: අමුත්තන් පැමිණීමට පෙර එය පරිපූර්ණ අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයකට උයන්න. පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර රසවත්, වියළි හා ලස්සන මතුපිටක් ලබා ගැනීම සඳහා ඉහළ උෂ්ණත්වයකදී - උඳුන තුල හෝ පෑන් එකක බදින්න
- කුකුළු මස් බොහෝ විට සම නොමැතිව සකස් වේ. නමුත් පියාපත් සහ drumsticks සඳහා සම පැහැපත් නිමාවක් සඳහා තබා ඇත. කලවා අඳුරු මස් ලෙස හැඳින්වෙන අතර එය කුරුල්ලාගේ ඉස්ම සහිත මස් වේ. එය අස්ථිය මත හෝ පිටතදී සහ සම සමඟ හෝ නැතිව සකස් කළ හැකිය. කකුල විස්තර කර ඇත්තේ කලවා සහ ෂින් (බෙර) එකට සම්බන්ධ වී ඇති බැවිනි.

<u>කුකුල් මස්</u>

- ලෝකයේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය හා බහුලව ආහාරයට ගන්නා කුකුළු මස්.
- සුදු සහ තද මස් අඩංගු වේ.
- ඕනෑම ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයකින් පිසීමට හැකිය.
- පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි නැවුම් සහ ශීත කළ.

<u>තාරාවා</u>

- බැදපු තාරා වැඩිපුරම ආහාර පිළිගැන්වීමේදී භාවිතා වේ.
- ඇත්තේ තද මස් පමණි.
- අස්ථි සිට මස් දක්වා ඉහළ ප්‍රතිශතයක්.
- මේදයෙන් විශාල ප්‍රතිශතයක්.

<u>පාත්තයා</u>

- පාත්තයින්ගේසමේ ඉතා විශාල මේද ප්‍රතිශතයක් ඇත.
- ඇත්තේ තද මස් පමණි.
- සාමාන්‍යයෙන් මේදය ලබා දීම සඳහා ඉහළ උෂ්ණත්වවලදී පිසිනු ලැබේ.
- බැදපු පාත්තයා නිවාඩු දිනවල ජනප්‍රිය වන අතර බොහෝ විට ආම්ලික පලතුරු මත පදනම් වූ සෝස් සමඟ පිරිනමනු ලැබේ'

<u>පරවියා</u>

- තරුණ පරවියන් වාණිජමය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ස්කොබ් ලෙසය.
- අඳුරු මස් ඇති අතර ඒවා තැම්බීම, sautéing කිරීම හෝ පුලුස්සා දැමීම සඳහා හොඳින් ගැලපේ.
- ස්කොබ් හි මේදය ඉතා අල්ප බැවින් එය බාර්ඩින් කිරීමෙන් ප්‍රයෝජන ලබයි.

කළුකුමා

- කළුකුමායනු එක්සත් ජනපදයේ දෙවන වඩාත් ජනප්‍රිය කුකුළු මස් වේ.
- සුදු සහ තද මස් දෙකම ඇත.
- මේදය කුඩා ප්‍රමාණයක් ඇත.
- තරුණ කළුකුමා ඕනෑම ආකාරයකින් කෑමට සූදානම් කිරීමට හැකියි

Ratites (Game Bird)

- රේටයිට්ස් යනු කුඩා පියාපත් සහ පැතලි පියයුරු සහිත පියාසර රහිත පක්ෂීන්ගේ පවුලකි.
- ඔවුන් ඇතුළත්:
  - පැස්බරා (අප්‍රිකාවට ආවේණික)
  - එමුස් (ඕස්ට්‍රේලියාවේ උපන්)
  - රියා (දකුණු ඇමරිකාවේ උපන්)
- කුකුළු මස් වුවද රතු මස් රතු මස් ලෙස වර්ගීකරණය කර ඇත. එය චෙරි-රතු පැහැයෙන් හරක් මස් වලට සමාන රසයක් ඇති නමුත් ටිකක් පැණිරස හා මෘදු වයනයකින් යුක්ත වේ.
- මස් වල මේදය හා කැලරි අඩුයි
- සාමාන්‍යයෙන් මාස 10-13 අතර කුරුල්ලන්ව ඝාතනය කරනු ලැබේ
- රේටයිට් මස් වල් මස් වලට සමානව පිසිනු ලැබේ
- එය මේදය අඩු බැවින් අධික ලෙස ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීමට වගබලා ගත යුතුය
- අනුපාත මධ්‍යම හෝ මධ්‍යම දුර්ලභ ලෙස පිසිනු ලැබේ.

කුකුළු ආහාරයට ගතහැකි කොටස්

- අක්මාව, ගිස්සාඩි, හදවත් සහ බෙල්ල (සමහර විට ගිබල් ලෙස හැඳින්වේ)
- සාමාන්‍යයෙන් මිලදී ගැනීම කුරුල්ලා සමඟ ඇසුරුම් කර ඇත
- අක්‍රියව වෙන වෙනම මිලදී ගත හැකිය
- බොහෝ විට වෙන වෙනම පිසින අතර පසුව සෝස් හෝ හොදි සෑදීමට යොදා ගනී

මැරිනේටින්

Marinate බොහෝ විට මස් රසය හා තෙතමනය සඳහා භාවිතා කරයි

කුකුළු මස් රසය මෘදුයි

කුකුළු මස් ඉක්මනින් රස අවශෝෂණය කරයි

කුකුළු රස බැලීමට පැය දෙකක් බොහෝ විට ප්‍රමාණවත් වේ

Doneness තීරණය කිරීම

කුකුළු මස් සෑම විටම හොඳින් කළ වේදිකාවට උයන්න ඕනෑ නිසා කුකුළු මස්වල සැල්මොනෙල්ලා ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත.

කුකුළු පැටවුන්ගේ Doneness තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රම

- ස්පර්ශ කරන්න: ස්පර්ශ කිරීමට ස්ථිර විය යුතුය
- අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය: 72^0C ට වඩා වැඩි විය යුතුය (කලවා සන්ධිය ශරීරයට සම්බන්ධ වී ඇති ස්ථානය පරීක්ෂා කරන්න)
- සන්ධිවල ලිහිල් බව: ඇඹරුණු විට සන්ධි පහසුවෙන් කැඩී යයි.
- අභ්‍යන්තර යුෂ වල වර්ණය: පැහැදිලිව ධාවනය විය යුතුය
- වේලාව: සාමාන්‍යයෙන් මිනිත්තු 35 -45 යි

කුකුළු මස් කැපීම	ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය
Whole	Roast, Rotisserie
Breast (fillet or cutlet)	Grill, Sauté
Drumstick	Deep fry, Grill
Wing	Deep fry, Sauté
Leg	Roast, Grill, Pan-fry, Barbecue

සමාලෝචනය

ව්‍යංජන හා බ්‍රයිස් කළ කුකුල් මස්වල කුළුබඩු සහිත කුකුළු මස් පෙන්වන පහත පින්තූරවලින් කවරේද?

කුකුළු මස් "කපන්න" වෙනස් ක්‍රමයක් තිබේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුකුළු මස් ඉදිරිපත් කිරීමට විවිධ ක්‍රම ඇති බවයි. වඩාත් පොදු ක්‍රමයක් වන්නේ "French trim". කිරීමයි. පහත කොටුවේ ඇති වචන භාවිතා කරමින් පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න

French Trim chicken supreme

French Trim chicken lollipop

සමාලෝචනය

කළුකුම් හෝ කුකුළු මස් වල පහත කොටස් අඳුරු මස් හෝ සුදු මස් ලෙස ලේබල් කරන්න:

Breast -
Whole Leg -
Drumstick -
Thigh -
Wing -

පහත ප්‍රකාශ කියවන්න. ටී (සත්‍ය) හෝ එෆ් (අසත්‍ය) ලියන්න:

- දඩ මස් වන සතුන්ගෙන් හෝ කුරුල්ලෙකුගෙන් විය හැකිය. _____
- ගොවිතැන් කරන ලද භාවන් තවමත් දඩ මස් වේ. _____
- දඩ මස් වලට ගන්ධයක් නැත. _____
- දඩ මස් අධික ලෙස පිසූ විට කටුක, ලෝහමය රසයක් ඇත. _____
- කුකුළු මස් හා කළුකුම් මස් තාරා හෝ ටදදිදැ වලට වඩා සැහැල්ලු පාටයි. _____
- කුකුළු මස් පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය. _____

මෙම පින්තූරයේ කුකුළු මස් කප්පාදුව 5 නම් කරන්න (කකුල කැපුම් දෙකකට වෙන් කළ හැකි බව මතක තබා ගන්න)

පලතුරු

විවිධ පලතුරු වර්ග සමාලෝචනය කිරීම සඳහා, මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 7 වන කොටස බලන්න.

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම

පලතුරු තෙතමනය සහිත හෝ වියළි තාප ක්‍රම භාවිතයෙන් පිසීමට හැකිය. සරල පලතුරු සැරසීම සඳහා poaching කිරීම, ඉස්ටුවක් සහ වෙනත් තෙතමනය සහිත තාප ක්‍රම අපූරු ය. සෝස් සහ compotes සාමාන්‍යයෙන් සාදා ඇත්තේ තෙතමනය සහිත තාප ආහාර පිසීමෙනි.

තෙතමනය සහිත තාප ක්‍රම භාවිතා කරමින් පළතුරු පිසීමට මෙම උපදෙස් අනුගමනය කරන්න:

- පෙයාර්ස්, ඇපල්, පීච්, නෙක්ටරින්, පිසිනු ලබන්නේ සහ ඇප්රිකොට් ඇටයේ පලතුරු වේ.
- අත්තික්කා, මිදි, ක්වීන්ස් සහ කෙසෙල් ද හොඳින් poaching කරනු ඇත. රසය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා පිසීමෙන් පසු මිනිත්තු 20 ක් poaching ද්‍රවයේ රැඳී සිටීමට ඉඩ දෙන්න. බෙරි වැනි සමහර පලතුරු poaching කිරීමෙන් හෝ ඉස්ටුවක් දැමීමෙන් පසු ඒවායේ හැඩය රඳවා නොගනු ඇත, නමුත් ඒවා හොඳ උණුසුම් පළතුරු සෝස් සාදයි.

පලතුරු වැඩි දියුණු කරන වියළි තාප ක්‍රම අතරට ග්‍රිල් කිරීම හෝ තැම්බීම, බැදීම හෝ පිළිස්සීම සහ sautéing ඇතුළත් වේ. ඔබ කුමන ක්‍රමයක් භාවිතා කළත්, පලතුරු ඉක්මවා පිසීමට වගබලා ගන්න. තාපයට නිරාවරණය වීමෙන් පලතුරු වල සෛල බිත්ති කඩා වැටෙන අතර එමගින් ජලය අහිමි වේ. පලතුරු තාපයට නිරාවරණය වන කාලය අඩු වන තරමට එහි හැඩය රඳවා ගනී. ඉදුණු පලතුරු සඳහා ඉක්මන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වඩාත් සුදුසුය.

පළතුරු බැදීම, ග්‍රිල් කිරීම හෝ sautéing කරන්නේ නම්, මෙම උපදෙස් අනුගමනය කරන්න:

- ඇපල්, ඇප්රිකොට් ඇට, කෙසෙල්, අන්නාසි, පීච්, පිසිනු ලබන්නේ, පෙයාර්ස්, චෙරි සහ අත්තික්කා වියළි ආහාර පිසීම සඳහා විශිෂ්ට පලතුරු වේ. ආහාර පිසීමට පවා කෑලි ප්‍රමාණයෙන් ඒකාකාරව තබා ගන්න. පළතුරු ඉක්මවා නොයෑමට වගබලා ගන්න.

ඔබ පලතුරු රත් කරන විට, සෛල මිය යන අතර වෙනස්කම් වලට භාජනය වන අතර එමගින් සෛල ජලය කාන්දු වී මෘදු වේ. ඔබ පළතුරු රත් කරන තරමට මෘදු වීම හා ජලය නැති වීම සිදුවේ. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, එහි වයනය වැඩි වන තරමට. පිසින ලද පලතුරු වල වයනයෙහි ජාන විද්‍යාව විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

<u>අමුද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම</u>

ඕනෑම පලතුරක් පාහේ පිසීමට හැකිය. ඉදුණු, මිහිරි පළතුරු සඳහා සීනි එකතු කිරීම අඩු හෝ අවශ්‍ය නොවේ. තරමක් ඝන පලතුරු අඩු මිහිරි, නමුත් ශක්තිමත් හා වද්ජයසබට කිරීම සඳහා පරිපූර්ණයි.

- පිසින ලද පළතුරු කෑමවල ස්වභාවික පැණි රස වැඩි කිරීමට කුළුබඩු භාවිතා කරන්න. කුරුඳු, සාදික්කා, කරාබු නැටි, තරු අසමෝදගම්, ඉඟුරු, එනසාල්, කළු ගම්මිරිස්, මිරිස්, වැනිලා සහ කුංකුම.
- මින්ට් වැනි ඖෂධ පැළෑටි ද බොහෝ පලතුරු වලට අනුපූරක වේ. රෝස්මරි සහ අග්ගිස් මස් සමඟ යුගල කළ පිසින ලද පලතුරු සමඟ හොඳින් ක්‍රියා කරයි - උදාහරණයක් ලෙස ඇපල් හා කුකුල් මස් සමඟ අග්ගිස්. ලෙමන් වර්බෙනා සහ ලැවෙන්ඩර් යනු දඩයම් ද්‍රව්‍යකට රසකාරක එකතු කිරීමකි. අනෙකුත් ඔසු හා පළතුරු සංයෝජන අතර මාර්ග වර්ණනය සමඟ දොඩම්, රෝස්මරි සමග පීච් සහ අග්ගිස් සමග ස්ට්‍රෝබෙරි ඇතුළත් වේ.
- වයින්, රම්, විස්කි හෝ පළතුරු බ්‍රැන්ඩි වැනි ස්ප්‍රිතු සහ ජලය සහ සීනි සමඟ ඒකාබද්ධව භාවිතා කරන පළතුරු යුෂ poaching කිරීම සහ ඉස්ටුවක් දියර වලට රසය එක් කරයි. රසවත් සෝස් සෑදීම සඳහා පලතුරු සාස්පාන් කිරීමෙන් පසු පෑන් එක deglaze කිරීමට රසකාරක ද්‍රව භාවිතා කළ හැකිය.
- වියළි තාප පිසීමේ ක්‍රම සමඟ එකතු කරන ලද සීනි මූලික වශයෙන් මිහිරි බව එකතු කිරීම සඳහා යොදා ගනී.
- කෙසේවෙතත්, පලතුරු poaching කිරීමේදී හෝ ඉස්ටුවක් දැමීමේදී සීනි පලතුරේ හැඩය රඳවා ගැනීමටද උපකාරී වේ. poaching ද්‍රවයක සම්මත අනුපාතය සීනි කෝප්ප 1 3 සිට 1 2 දක්වා ද්‍රව කෝප්ප 1 සිට 1 දක්වා වේ. සැහැල්ලු poaching දියර සීනි 1 4 කෝප්පයක සිට දියර කෝප්ප 1 දක්වා සාදා ඇති අතර එය ස්ථිර හෝ තරමක් මබාැර න පලතුරු සඳහා යොදා ගනී.
- ඉතා ඉදුණු හෝ මෘදු පලතුරු poaching කිරීම සඳහා සීනි 2 3 කෝප්පයක සිට දියර 1 කෝප්පයක් දක්වා බර සිරප් අවශ්‍ය වේ.

ඇපල් සෝස් හෝ පෙයාර් සෝස් වැනි පළතුරු සෝස් සාදන විට, සීනි පැණි රස සඳහා යොදා ගන්නා අතර අවසානයේ එය එකතු කළ යුතුය.

<u>**පිසූ පලතුරු පිළිගැන්වීම**</u>

පිසූ පලතුරු අද අතුරුපසෙන් ඔබ්බට ගොස් සලාද, අතුරු කෑම සහ ප්‍රධාන ආහාර වල දක්නට ලැබේ. සිරප් වෙනුවට රසකාරක පළතුරු compote එකකින් සම්පූර්ණ ධාන්‍ය පෑන්කේක් හෝ වොෆ්ල් පිළිගැන්වීම කරන්න. කෙසෙල්-පීකන් කොම්පෝට්, පීච් සහ චෙරි සෝස් හෝ උණුසුම් බෙරි compote එකක් උත්සාහ කරන්න. පිසූ පලතුරු ද ප්‍රධාන කෑම වර්ග සමඟ නිවසේ තිබේ. ඇපල් මුද්දරප්පලම් කුරුඳු compote සහිත දරන Pork medallions , අඹරන ලද නිවර්තන පලතුරු සහිත citrus chicken , තැඹිලි සහ මහදුරු compote සහිත කෝඩ් යනු පලතුරු ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සහ දෛනික ආහාර වේලට වැඩි පිළිගැන්වීමක් ලබා දීමට රසවත් ක්‍රම වේ.

පිසූ පලතුරු ද විශිෂ්ට අතුරු කෑම සාදයි. නැවුම් gingered pear සෝස් හෝ අඹරන ලද අන්නාසි, නෙක්ටරින් හෝ පෙයාර් අතුරු කෑමක් ලෙස හෝ සලාදයක් ලෙස උත්සාහ කරන්න. පීසා පවා එළුවීස් සමග පෙයාර්ස් හෝ අත්තික්කා වැනි පලතුරු වලින් ඉහළට යා හැකිය.

<u>පලතුරු භාවිතා කරන සමහර සාම්ප්‍රදායික කෑම වර්ග:</u>

Poached Peaches in Lemon Verbena and Lavender

Duck a L'Orange

Waldorf Salad

Vanilla Panna Cotta with Berry Compote

Roasted Cherries and Frozen Yoghurt

පැස්ටා

ඉතාලි කෑම වල පැස්ටා ප්‍රධාන ආහාරයකි. එය සාමාන්‍යයෙන් මුහුන් නොදැමූ පිටි ගුලියකින් (ජලය හෝ බිත්තර මිශ්‍ර කළ තිරිඟු පිටි වලින් සාදා) සාදා ඇති අතර ඒවා යැවී හෝ වෙනත් හැඩයන් බවට පත් කර තම්බා හෝ පිළිස්සීමෙන් පිසිනු ලැබේ. බෝංචි හෝ පරිප්පු වැනි සහල් පිටි හෝ රනිල කුලයට අයත් බෝග සමහර විට තිරිඟු පිටි වෙනුවට වෙනස් රසයක් සහ ගුනයක් ලබා දීමට හෝ ග්ලූටන් රහිත විකල්පයක් ලෙස භාවිතා කරයි.

පැස්ටා පුළුල් කාණ්ඩ තුනකට බෙදා ඇත: නැවුම්, වියලන ලද සහ පිරවූ (පිරවූ)

<u>නැවුම්</u>

නැවුම් පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් දේශීයව නැවුම් අමුද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇත. නැවුම් පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් බිත්තර හා සියලු අරමුණු සහිත පිටි හෝ "00" අඩු ග්ලූටන් පිටි මිශ්‍රණයකින් සාදා ඇත. එහි බිත්තර අඩංගු බැවින් වියළි පැස්ටා හා සසඳන විට එය වඩා මෘදු වන අතර පිසීමට ගතවන කාලය අඩක් පමණ වේ. පැස්ටා ඉදිරිපස වේදිකාවට ගෙන ඒමට ඉඩ දීම සඳහා සියුම් සෝස් නැවුම් පැස්ටා සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

නැවුම් පැස්ටා පිසීමෙන් පසු ප්‍රමාණයෙන් පුළුල් නොවේ; පුද්ගලයන් හතර දෙනෙකුට නොමසුරුව පිළිගැන්වීම කිරීම සඳහා පැස්ටා කිලෝග්‍රෑම් 0.7 (රාත්තල් 1.5) ක් අවශ්‍ය වේ. නැවුම් බිත්තර පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් විවිධ පළල හා ඝණකමකින් යුත් කෙඳි වලට කපා ඇත්තේ පැස්ටා සෑදිය යුතු ආකාරය අනුව ය (උදා: ෆෙට්ටුසීන්, පැපර්ඩෙල් සහ ලසැග්නේ). බිත්තර නොමැතිව නැවුම් පැස්ටා සෑදිය හැකිය.

වියලන ලද

වියළි පැස්ටා කර්මාන්තශාලා වලින් සාදන ලද පැස්ටා ලෙසද අර්ථ දැක්විය හැකිය. මන්දයත් එය සාමාන්‍යයෙන් විශාල ප්‍රමාණවලින් නිපදවන බැවින් නිෂ්පාදනය සඳහා උසස් සැකසුම් හැකියාවන් සහිත විශාල යන්ත්‍ර අවශ්‍ය වේ. වියළි පැස්ටා ප්‍රධාන වශයෙන් නැව්ගත කර ඇති අතර නැවුම් පැස්ටා වලට වඩා දිගු ආයු කාලයක් ඇත. වියලූ පැස්ටා සෑදීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍යය වන්නේ සෙමොලිනා පිටි සහ ජලයයි. රසය හා පොහොසත්කම සඳහා බිත්තර එකතු කළ හැකි නමුත් වියළි පැස්ටා සෑදීමට අවශ්‍ය නොවේ. නැවුම් පැස්ටා වලට ප්‍රතිවිරුද්ධව, තෙතමනය වාෂ්ප වීම සඳහා වියළි පැස්ටා අඩු උෂ්ණත්වයකට දින කිහිපයක් වියළා ගත යුතු අතර එය දිගු කාලයක් ගබඩා කිරීමට ඉඩ සලසයි. වියළි පැස්ටා කිලෝග්‍රෑම් 0.5 (රාත්තල් 1) ක් හතර දෙනෙකු දක්වා පිළිගැන්වීම කරයි.

පිරවූ (පුරවන ලද)

පිරවූ පැස්ටා සාමාන්‍යයෙන් පිරවුමකින් පිරවූ නැවුම් පැස්ටා ය. පිරවීම බීට්, චීස්, මුහුදු ආහාර, කුකුළු මස්, එළවළු, හතු විය හැකිය. නැවුම් පැස්ටා මෙන් පිරවූ පැස්ටා ඉතා මුදු මොළොක් වන අතර ආහාර පිසීමට සුළු කාලයක් ගතවේ. ඒවා වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය වලින් පිරී 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 නිවිති, තක්කාලි හෝ බිම්මල් වලින් ආලේප කර ඇත්නම් සමහර විට ඒවා විවිධ වර්ණවලින් පැමිණේ. පොදුවේ පුරවන ලද පැස්ටා වන්නේ කැනෙලෝනි, රවියෝලි සහ ටර්ටෙලිනි ය.

ගබඩා කිරීම

- පිසූ පැස්ටා - අල්මාරියේ තදින් වසා ඇති බහාලුම්වල ගබඩා කර ඉහළම ගුණාත්මකභාවය සඳහා වසර 1 ක් තුළ භාවිතා කරන්න.
- පිසූ පැස්ටා - පිසූ පැස්ටා දින 3 සිට 5 දක්වා ශීතකරණය කරන්න. පිසූ පැස්ටා සෝස් වලින් වෙනම ගබඩා කරන්න.
- ශීත කළ පැස්ටා - පිළිස්සීමට පෙර පිඟන් ශීත කිරීම වඩාත් සුදුසුය. ශීතකරණයක් තුළ ඉවත් කර වට්ටෝරුව ලෙස පිළිස්සීම.
- පැස්ටා නැවත රත් කිරීම - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් කොටසක් වෙන් කර තත්පර 40 සිට 60 දක්වා උතුරන වතුරේ තබන්න. කාණු, බටර්, සෝස් සමඟ විසි කර පිළිගැන්වීම කරන්න.
- මයික්‍රෝවේව්වේ පැස්ටා නැවත රත් කිරීම - තත්පර 45 ක් සඳහා හයි හි එක් සේවාවක් නැවත රත් කරන්න.

පැස්ටා ඉවුම් පිහුම් ඉගි

- පැස්ටා මෘදු ලෙස උතුරන, ලුණු සහිත ජලය උයන්න. නැවුම් පැස්ටා තම්බා ගන්නා විට වතුරට තෙල් ටිකක් එකතු කරන්න (පැස්ටා එකිනෙකට ඇලී සිටීම වළක්වන්න).
- නහිගත කිරීමට බීට් කරන්න, නමුත් ඉක්මවා නොයන්න.
- වහාම භාවිතා නොකරන්නේ නම්, උණු වතුරේ නැවත රත් කරන්න.
- කුක් "අල්-ඩෙන්ටේ" (ටෙන්ඩර් තවමත් ස්ථිර / හුදෙක් උයන්න) - අත්පොතේ 7 වන කොටස බලන්න.
- බොහෝ පැස්ටා ආහාර සමඟ නැවුම්ව ගාන ලද පර්මේසන් චීස් වෙන වෙනම පිරිනමනු ලැබේ.
- පළමු ආහාර වේල ලෙස වියළි බර ග්‍රෑම් 50 ක් ද ප්‍රධාන ආහාර වේල ලෙස ග්‍රෑම් 100 ක් ද ඉඩ දෙන්න.

පැස්ටා සමඟ ගැලපෙන සෝස් සඳහා උදාහරණ

- තක්කාලි සෝස් (තක්කාලි කොන්කස්) - මැරිනාරා
- ක්‍රීම් බටර් හෝ බෙචමෙල් පදනම් කරගත් (මුහුදු ආහාර මැරිනාරා සෝස්)
- පොහොසත් මස් සෝස් (බොලොග්නයිස් සෝස්)
- ඔලිව් තෙල් සහ සුදුළූණු
- මෘදු සුදු හෝ නිල් චීස්
- පෙස්ටෝ (තැළුණු බැසිල් කොළ, පයින් ගෙඩි, සුදුළූණු, පර්මේසන් චීස් සහ ඔලිව් තෙල් වලින් සාදා ඇත)

<u>පැස්ටා ලෙස.</u>

ආරම්භකය	-	රවියෝලි
සුප්	-	මයිනස්ට්‍රෝන්
සලාද	-	පැස්ටා සලාද
ප්‍රධාන ආහාර වේල	-	ස්පැගටි බොලොග්නයිස්

<u>මූලික පැස්ටා වට්ටෝරුව</u>

පිටි	100 ග්‍රෑම්
බිත්තර	01
ඔලිව් තෙල්	1 තේ හැඳි

Pesto

Primavera

Spaghetti Bolognaise

Penne Alfredo

සහල්

ධාන්‍ය වර්ගයක් ලෙස, එය ලෝක මානව ජනගහනයෙන් විශාල කොටසකට, විශේෂයෙන් ආසියාවේ සහ අප්‍රිකාවේ බහුලව භාවිතා වන ප්‍රධාන ආහාර වේ.

<u>තත්ත්ව කරුණු</u>

1. සම්පූර්ණ හා කැඩුණු ධාන්‍ය.
2. ධාන්‍ය වල හැඩය සහ ප්‍රමාණය.
3. ධාන්‍ය වල නිවැරදි වර්ණය.
4. හුණු ගතිය.
5. බර
6. හානියට පත් හා දුර්වර්ණ වූ පොතු නොමැත.
7. අපිරිසිදු, ගල් වැනි විදේශීය ද්‍රව්‍යය නොමැත.
8. ධාන්‍ය වල තෙතමනය අඩුයි

<u>ගබඩා කිරීම සහ භාවිතය</u>

සහල් සිසිල් හා වියළි ස්ථානයක කාමර උෂ්ණත්වයේ දී මුද්‍රා තැබූ බහාලුම්වල ගබඩා කළ යුතුය. නිවුඩ්ඩවල ඇති තෙල් නිසා දුඹුරු සහල් සහ වෙනත් වර්ණ වර්ග ගබඩා කර නොගත හොත් ඉක්මනින් ගබඩා කරකැවෙන්නේ නම් එය රළු බවට පත්වේ.

මෙයට පිළියමක් - නවීන සැකසුම් මගින් බොහෝ අපද්‍රව්‍යය ඉවත් කර පිරිසිදු සහල් නිෂ්පාදනයක් සිදු කරයි. සමහර වර්ගවල සහල් සූදානම පිෂ්ටය ඉවත් කර අඩු ඇලෙන සුළු බවට පත් කිරීම සඳහා සේදීම හෝ පොඟවා ගැනීම (උදාහරණයක් ලෙස රිසෝටෝ) නිර්දේශ කරයි. කුඩා හා මධ්‍යම ධාන්‍ය සහල් ප්‍රභේද බොහෝ විට ඉල්ලා සිටින්නේ පිසීමට පෙර අතිරික්ත පිෂ්ටය ඉවත් කිරීම සඳහා එය සේදීම සඳහාය.

සුදු සහල් වර්ග

වර්ගය	විස්තරය සහ නම	කෑම වර්ග
දිගු ධාන්‍ය සුදු සහල්	සිහින් සහ දිගු පෙනුමක්, පිසීමෙන් පසු ඇලෙන සුළු නොවේ. අඩු පිෂ්ටය අන්තර්ගතය යනු එය සැහැල්ලු හා වියලි හා වෙන් කිරීමට පහසුය. අතුරු කෑමක් ලෙස හෝ සෝස් සමඟ කෑමක් සඳහා ඇඳක් ලෙස හොඳම. උදාහරණ: බාස්මතී (ඉන්දියාව) ජැස්මින් (තායිලන්තය)	Fried Rice Rice and Curry Buriyani
මධ්‍යම ධාන්‍ය සුදු සහල්	කෙටි, නමුත් කෙටි ධාන්‍ය සහල් තරම් මහත නොවේ. එය දිගු ධාන්‍ය වලට වඩා වැඩි පිෂ්ටය අන්තර්ගතයක් ඇති බැවින් ආහාර පිසීමෙන් පසු එය ටිකක් ඇලෙන සුළුය. උදාහරණ: Spanish rice (Spain) Arborio (Italy)	Paella Risotto
කෙටි ධාන්‍ය සුදු සහල්	දිගු ධාන්‍ය හා මධ්‍යම ධාන්‍ය සහල් වලට වඩා කෙටි, වටකුරු සහ ජලනල. එහි පිෂ්ඨය අන්තර්ගතයට වඩා වැඩි බැවින් ආහාර පිසීමෙන් පසු එය තරමක් ඇලෙන සුළුය. උදාහරණ: කොෂි හිකාරි (ජපානය)	Sushi

<u>වාණිජ ආහාර නිෂ්පාදනයේදී බහුලව භාවිතා වන සහල්</u>

බාස්මතී

බාස්මතී සහල්එහි පොහොසත් වයනය හා රසය සඳහා ප්‍රසිද්ධය. මෙම සහල් එදිනෙදා පරිභෝජනය සඳහා හොඳම තේරීම වේ. සහල් පිලාෆ්, සුදුසූණු සහල් හෝ තැම්බූ සහල්, කිච්ඩි වැනි එදිනෙදා කෑම වර්ග රාශියක් පිසීමට මෙය භාවිතා කරයි. පිසීමේ ගුණාත්මකභාවය පිෂ්ඨයේ ගුණාංග කෙරෙහි බලපායි. සමහර ප්‍රභේද ආහාර පිසීමේදී අනෙක් ඒවාට වඩා ප්‍රමාණයෙන් පුළුල් වේ

සුදු බාස්මතී සහල් මධ්‍යස්ථව භුක්ති විඳින්න, නමුත් දුඹුරු බාස්මතී ඔබේ සෞඛ්‍යට වඩා හොඳ සමස්ත විකල්පයක් විය හැකිය. සුදු බාස්මතී සහල් වැනි පිරිපහදු කළ ධාන්‍ය වර්ග 2 වර්ගයේ දියවැඩියාව, තරබාරුකම හා පරිවෘත්තීය සින්ඩ්‍රෝමය සඳහා වැඩි අවදානමක් සමඟ සම්බන්ධ වේ. ඒවා හොඳින් අනුභව කරනු ලැබේ.

ජැස්මින්

ජැස්මින් සහල් තායිලන්තයේ වගා කරන අතර බොහෝ විට ආසියානු ආහාර වර්ග රාශියක් අඩංගු සහල් වේ. එය රසකාරක සහ සුවඳවත් සහල් වර්ගයකි. එය මෘදු හා තෙතමනය සහිත වයනයකින් යුක්ත වන අතර එමඟින් කුළුබඩු සහ සෝස් කලවම් කර තෙම්පරාදු කර සහ තායි ව්‍යංජන වල පොඟවා ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

Parboiled

සහල් ධාන්‍ය ඇඹරීමට පෙර වාෂ්ප-පීඩන ක්‍රියාවලියක් හරහා ගොස් ඇති අතර එමඟින් ධාන්‍යවල පිෂ්ඨය ජෙලටින් කරයි. මෙම ක්‍රියාවලිය පිසින විට සැහැල්ලු හා සුදුමැලි වන වෙනම ධාන්‍ය වර්ගයක් නිපදවයි. බොහෝ වර්ගවල සහල් කෑම සඳහා වඩාත් සුදුසුය.

ආබොරියෝ

ආබොරියෝ සහල් යනු මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සහල් වන අතර එය ප්‍රමාණයෙන් පුළුල් වන අතර ධාන්‍ය මධ්‍යයේ සුදු පැහැති තිතක් ඇත. එය නම් කර ඇත්තේ ඉතාලියේ පෝ නිම්නයේ ආබොරියෝ නගරයේ ය. ආබොරියෝ සහල්වල ඉහළ පිෂ්ඨය අන්තර්ගතය නිසා එය තරමක් හපන හා ඇලෙන සුළු අනුකූලතාවක් ඇති අතර පිසින විට ක්‍රීම් වයනය වර්ධනය කරයි. එය රිසෝටෝ, සහල් පුඩිං සහ සුප් සඳහා වඩාත් සුදුසුය.

දුඹුරු (දිගු ධාන්‍ය)

දුඹුරු සහල් ධාන්‍ය පිසින විට චුවි වයනය ඇත. ඔවුන් ප්‍රසන්න, තරමක් පෝෂ්‍යදායී රසයක් ඇත. පෝෂයදායී නිවුඩ්ඩ ස්ථර දුඹුරු සහල් මත ඉතිරි වන අතර එමඟින් එහි ස්වාභාවික ගුණය හා දුඹුරු පැහැය රඳවා ගත හැකිය. විටමින් සහ ඛනිජ වලින් පොහොසත් දුඹුරු සහල් 100% ක්ම ධාන්‍ය ආහාරයකි. එය බහුකාර්ය සහල් වන අතර එය පිසින විට සැහැල්ලු හා සුදුමැලි බවට පත්වේ. කලවම්-ෆ්‍රයි, පිලාෆ් සහ කැස්රෝල් සඳහා වඩාත් සුදුසුය.

බත් පිසීම

- පැස්ටා වලට සමාන ලුණු සහිත ජලයෙහි සහල් තම්බා ගත හැකිය (නමුත් කෙටි ධාන්‍ය ජපන් සහල් වර්ග නොවේ).
- පිලාෆ්, පෙයෙලා, ජම්බලයා සහ රිසෝටෝ ඇතුළු බ්රේසිං ක්‍රම මගින් සහල් දියර එකතු කිරීමට පෙර මේදය තුළ දුඹුරු පැහැයට හුරු කළ යුතුය.
- දිගු ධාන්‍ය සහල් සාමාන්‍යයෙන් දියර එකතු කිරීමෙන් පසුව කවලම් වන්නේ නැත.
- පෙයෙලා සහ රිසෝටෝ වල භාවිතා වන කෙටි ධාන්‍ය සහල් වර්ග දියර එකතු කරන විට කලවම් කරනු ලැබේ.
- ආසියානු ඉවුම් පිහුම් සඳහා භාවිතා කරන ඇලෙන සුළු සහල් වර්ග මෙයට පිළියමක් හෝ පොඟවා වතුර සමග ඒකාබද්ධ කර ආවරණය කර මෘදු ලෙස තැම්බී ඇත.

සහල් පිසීමේ අනුපාතය

දියරඃ සහල්		ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය
දුඹුරු	3/1	මුලින්ම තැම්බීම කරන්න.
සුදු දිගු ධාන්‍ය	2/1	මිනිත්තු 20 ක් ගිල්වන්න සුදු
සුදු කෙටි ධාන්‍ය	3/1	මිනිත්තු 45 ක් ගිල්වන්න දුඹුරු

ගැටිති වළක්වා ගැනීම සඳහා තවත් විනාඩි 5-10 ක් තබන්න.

සටහනඃ සහල් පිසූ පසු පැය 65 කට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් 65 ^{0}C ට වඩා උණුසුම්ව තබා ගන්න. පිසින ලද සහල් ආහාර උපද්‍රවයක් වන අතර නියම උෂ්ණත්වයේ තබා නොගන්නේ නම් ඉක්මනින් බැක්ටීරියා වර්ධනය වේ. පිසූ සහල් ඉතා දැඩි සනීපාරක්ෂාව සහ උෂ්ණත්වය පාලනය කරන තත්වයන් යටතේ සිදු නොකරන්නේ නම් ගබඩා කිරීම සහ නැවත රත් කිරීම වළක්වා ගන්න.

සමහර සම්මත සහල් කෑම වර්ගඃ

Paella

Fried Rice

Pilau

Risotto

සමාලෝචනය

අවම වශයෙන් පැස්ටා හැඩ 5 ක් වත් නම් කරන්න:

ෆ්රයිඩ් රයිස් සහ පිලාෆ් වල බහුලව භාවිතා වන සහල් මොනවාද?

වියළි පැස්ටා හෝ සහල් ගබඩා කළ යුත්තේ කෙසේද?

වියළි පැස්ටා:

සහල්:

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

සරල තම්බා බත් පිඟානක් සහ තැම්බූ බත් පිඟානක් උයන්න. ඔබේ නිරීක්ෂණ පහතින් ලියන්න:

පිලාෆ් කෑම පිඟන් දෙකක් උයන්න - එකක් රසකාරක කුකුල් මස් stock සහ අනෙක වතුරෙන්. රස කර ඒවා සංසන්දනය කරන්න. ඔබේ නිරීක්ෂණය පහතින් ලියන්න:

සැකසූ ආහාර

සැකසූ ආහාර (හැම්ස් සහ සොසේජස් වැනි), පහසු ආහාර (ටින් හෝ ටින් කළ ආහාර වැනි), අමු සහ පෙර පිසින ලද ශීත කළ ආහාර (ශීත කළ මාළු ෆිලට් හෝ ශීත කළ ඇට හෝ ශීත කළ ත්‍රාබජය රෙසිපි වැනි) සමඟ වැඩ කිරීමට ඔබට බොහෝ අවස්ථාවන් ලැබෙනු ඇත.

ආහාර සිදුවී ඇති ක්‍රියාවලිය කුමක් වුවත්, හිම තුහීන කිරීම හෝ නැවත රත් කිරීම හෝ පිසීම හෝ ගබඩා කිරීම සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශ නිතරම කියවන්න.

සැකසූ ආහාර ඇතුළත් කෑම වර්ග:

	සැකසූ ආහාර වර්ගය	**තුළ භාවිතා වේ**
ලුණු දැමූ සහ / හෝ දුම් ගැසූ මස්	සොසේජස්	බැන්ගර්ස් සහ මෑෂ්, හොට් ඩෝග්ස්, appertizer, සැන්ඩ්විච්, පීසා ටොපිංස්, සුප්
	හැම්	රෝස්ට් හැම්, appertizer, සැන්ඩ්විච්
	සලාමි	පීසා ටොපිංස්, appertizer, සැන්ඩ්විච්
	බේකන	බේකන් සහ බිත්තර, කෝබ් සලාද, සැන්ඩ්විච්, හැම්බර්ගර්
	හරක් මස් හෝ එළුමස්	සැන්ඩ්විච්, appertizer,
	දුම් මස	සලාද, සැන්ඩ්විච්, ඉස්ටුවක්, පේට්
දුම් ගැසූ මාළු	ටින් කළ / ටින් කළ මාළු (අති ක්ෂාර සංරක්ෂණය හෝ තෙල් සංරක්ෂණ	විවිධ වර්ගයේ appertizeriy සලාද, සැන්ඩ්විච්, පැතිරීම සඳහා මාළු පේස්ට් (නැංගුරම්), පීසා ටොපිංස් සහ සෝස්
	දුම් ගැසූ මාළු	appertizer, සලාද, සැන්ඩ්විච්, මාළු කේක්, චවුඩර්, පේට්
	ශීත කළ මාළු පිරවුම්	මාළු සහ චිප්ස්
එළවළු සහ පලතුරු	චට්නි, අච්චාරු, ලුණු දැමූ එළවළු	appertizer, සැන්ඩ්විච් සහ බොහෝ විට ප්‍රධාන කෑම සඳහා සහායකයක් ලෙස භාවිතා කරයි
	ශීත කළ ඇට, ඉරිඟු, මිශ්‍ර එළවළු	සලාද, ෆ්‍රයිඩ් රයිස්, සහායකයකු ලෙස
	වියලි පලතුරු	Appetizers, සලාද, අතුරුපස පේස්ට්රි

	ශීත කළ පේස්ට්රි	Appetizers
	වියළි පරිප්පු	වියළි පරිප්පු නැවත විජලනය කර සුප් හෝ සලාද වල භාවිතා කළ හැකිය
	කොටස් කියුබ්	සුප්, සෝස්
	කෝඩියල් සහ සිරප්	යුෂ, අතුරුපස සෝස්
	වයින්, විනාකිරි සහ ස්ප්රිතු	පැණිරස හෝ රසවත් සෝස්, glazes , සලාද, කණ්නාඩි, shooters, ඉස්ටුවක්

Roast Ham

Bangers and Mash

ගැටලුව විසඳීම

ඔබේ පන්තිය සහ පුහුණුකරු සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට පෙර පහත සඳහන් තත්වයන් කියවා ඔබේම පිළිතුර සලකා බලන්න.

සිදුවීම ඒ
ඔබ තදින් තම්බා බිත්තර 5 ක් සෑදිය යුතු නමුත් ඔබ බිත්තර ඉතා ඉක්මණින් පිටතට ගෙන ඇති අතර ඒවා තම්බා ඇත්තේ අඩක් පමණි. ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

සිදුවීම බී
ඔබ අහම්බෙන් හරක් මස් ටී-අස්ටි කුට්ටිය මධ්‍යම දුර්ලභ යැයි සිතන විට හොඳින් කළ යුතුය. ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

සිදුවීම සී
ඔබ භාවිතා කළ බඳුනේ හසුරුවනය කැඩී ඇත. ඉවුම් පිහුම් කිරීමට පෙර ඔබ කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද? දැන් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

සිදුවීම ඩී
ඔබ පිසින දරන උෆරු මස් කැබැල්ල seasoning කිරීමට ඔබට අමතක විය. ඔබ මොකද කරන්නේ?

සිදුවීම ඊ
ඊලඟ දුම්රිය ස්ථානයේ කොමිස් තනිකරම ආහාර පිසින නමුත් කොහේ හෝ ගොස් මාළු ආහාර පිසීම පෑන් තුළ තබා ඇත. ඔයා මොකද කරන්නේ?

සිදුවීම එෆ්
පැස්ටා අධික ලෙස පිසින ලද අතර එය al dente නොවේ. ඔයා මොකද කරන්නේ?

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව පිඟන් තුනක් පිළියෙළ කිරීම නිරූපණය කරනු ඇත.

ඔබට මේ සඳහා සූදානම් විය හැක්කේ:

- සනීපාරක්ෂාව සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා මාර්ගෝපදේශ සමාලෝචනය (දිශානති අත්පොතේ 1 සහ 2 වගන්ති).
- දිශානති අත්පොතේ 9 වන වගන්තියෙන් සියලුම පිසීමේ ක්‍රම සමාලෝචනය කිරීම. එදජන, සුප් සහ සෝස් දෙසද බලන්න.

ඔබේ මයිස් එන් ස්ථානය සහ සම්මත වට්ටෝරුවක් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි වැනි සාධක සලකා බලන්න.

ඔබේ ආයතනයෙන් හෝ පුහුණුකරු හෝ තක්සේරුකරු විසින් ඔබට ලබා දී ඇති සම්මත වට්ටෝරු හතරක් හෝ පහක් තෝරාගෙන වැඩ සැලැස්මක් සාදන්න, සක්‍රීය කර ඔබේ කුසලතා වැඩි දියුණු කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන මෙනෙහි කරන්න.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 15

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

අතුරුපස

අතුරුපස

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුය: ➤ උණුසුම් හා සිසිල් අතුරුපස (වට්ටෝරු, අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ ක්‍රම) හඳුනාගෙන සකස් කරන්න ➤ සම්භාව්‍ය අතුරුපස (වට්ටෝරු, අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ ක්‍රම) හඳුනාගෙන සකස් කරන්න ➤ පිපුම් කාරක සහ මූලික පාන් සහ පේස්ට්‍රි නිෂ්පාදන ක්‍රම තේරුම් ගන්න

බොහෝ අය සඳහා අතුරුපස යනු ආහාර වේලක හොඳම කොටසයි. එම නිසා අතුරුපස ප්‍රධාන ආහාර වේලකට අනුපූරක විය යුතු අතර එය ප්‍රධාන ආහාර වේලක් නම් පාරිභෝගිකයාට සම්පූර්ණ තෘප්තිය ලබා දෙනු ඇත. ඔබ බුෆෙ සේවාවක් පිළියෙළ කරන්නේ නම් තේරීම් නිමක් නැති අතර උපරිම තෘප්තිය සඳහා විවිධ රසයන් හා ගුණය (මෘදු හෝ හැපෙනසුළු, පැණිරස හෝ ඇඹුල්, උණුසුම් හෝ සීතල, නැවුම් හෝ පිසින ලද) සපුරාලන අතුරුපස තිබීම වඩාත් සුදුසුය.

ඔබ බේකරියකට වඩා ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු වීමට අදහස් කළත්, බේකිං කිරීමේ මූලධර්ම ඉගෙන ගැනීම ඔබට වැදගත් වේ. මෙම මොඩියුලය ඔබව වෘත්තීය බේකරියක් බවට පත් නොකරනු ඇත. බේකරි කරුවකුට මෙම මට්ටමේ ඉගැන්විය හැකි තාක්ෂණයට වඩා බොහෝ තාක්ෂණික හා විශේෂිත තොරතුරු අවශ්‍ය වේ. නමුත් විවිධාකාර පාන්, අතුරුපස සහ පේස්ට්‍රි නිෂ්පාදනය සඳහා මූලික ක්‍රම ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

ඩෙසර්ට් කිරීමට පෙර

සනීපාරක්ෂාව සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ මොඩියුලය 1 සහ 2 (දිශානති අත්පොත) කරුණාකර සමාලෝචනය කරන්න. ඔබ විසින් කළ යුතු ආහාර ද්‍රව්‍යයක් පිළියෙළ කිරීමට හෝ පිසීමට පටන් ගැනීමට පෙර:

- පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම
- ඔබේ සේවා ස්ථානය, සේවා ස්ථානය සහ උපකරණ පිරිසිදු කර සනීපාරක්ෂාව කර ඇති බවට සහතික වන්න
- ඔබ භාවිතා කිරීමට යන අමුද්‍රව්‍යයවල ගුණාත්මකභාවය සහ නැවුම් බව පරීක්ෂා කරන්න.
- අමුද්‍රව්‍යය සනීපාරක්ෂාවකින් ප්‍රවාහනය කරන්න.
- එය සහතික කරන්න ඔබ සූදානම් වන විට සහ පිසින අතරතුර ඔබේ වැඩපොළ සහ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව නිරන්තරයෙන් අධීක්ෂණය කිරීමෙන් ආසාදනයට එරෙහිව සෑම විටම ඔබ පියවර ගනී.

මීට අමතරව, ඔබ මයිස් එන් ස්ථානය සම්බන්ධයෙන් මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 8 වන මොඩියුලය සමාලෝචනය කළ යුතුය. ආහාර නිෂ්පාදනයට පෙර ඔබ පහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය:

- ඔබ සම්මත වට්ටෝරුවක් හෝ ඔබේ ආයතනය විසින් ඔබට ලබා දුන් වට්ටෝරුව අනුගමනය කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ. ඔබ සෑදීමට යන අතුරුපස සඳහා වට්ටෝරුව ඔබ සතුව තිබේද?
- වට්ටෝරුවේ අස්වැන්න ඔබ දන්නවාද?
- වට්ටෝරුව අනුව ඔබ නිවැරදි අමුද්‍රව්‍යය තෝරාගෙන තිබේද?
- ඔබට අවශ්‍ය සියලුම අමුද්‍රව්‍යය තිබේද?
- නිවැරදි අමුද්‍රව්‍යය ප්‍රමාණයක් ඇති බව ඔබ දන්නවාද?

- ඔබ දන්නවා අතුරුපස කොපමණ ප්‍රමාණයක් සෑදිය යුතුද? එක් එක් කොටසෙහි ප්‍රමාණය කොපමණද?
- ඔබට නිවැරදි මෙවලම් සහ උපකරණ තිබේද?
- සියලුම මෙවලම් නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක වේද?
- නිෂ්පාදනයට සූදානම් වීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍යය ඔබ සූදානම් කර තිබේද?

දැන් ඔබ ආරම්භ කිරීමට සූදානම්!

ඔබ දැනගත යුතු මූලික අමුද්‍රව්‍ය පහත දැක්වේ:

බිත්තර සුදු
බිත්තර කහ මදය

පිටි

කේක් පිටි
සියලු අරමුණු පිටි
පාන් පිටි
සම්පූර්ණ තිරිඟු පිටි

මේද

බටර්
මාගරින්
ලාර්ඩ්
තෙල්
කෙටි කිරීම

සීනි

කැටි කළ සීනි
එඬරු සීනි
අයිසිං සීනි
ලා දුඹුරු හෝ තද දුඹුරු සීනි

දිනා එළකිරි

හෙවි ක්‍රීම්
මෝරු
යෝගට්
බටර්
චීස්

රසායනික මුහුන් දැමීමේ නියෝජිතයා

බේකින් සෝඩා
බේකිං පවුඩර්
බේකිං ඇමෝනියාක්

ජලය සහ ලුණු

යීස්ට්

නැවුම් යීස්ට්
ක්ෂණික වියළි යීස්ට්
ක්‍රියාකාරී වියළි යීස්ට්
බේකර්ගේ යීස්ට්

Thickener නියෝජිත

පිෂ්ටය
ජෙලටින්
ජෙල් අතුරුපස
ආගර්-ආගාර්
පෙක්ටින්

රසකාරක

වැනිලා, කොකෝවා, කෝපි, පලතුරු, ඇට වර්ග, ඉෂ්ට පැළෑටි සහ කුළුබඩු, මත්පැන් සහ මත්පැන්, සාරය

<u>අමතර සටහන්:</u>

පිෂ්ඨය ඉරිඟු පිටි, අර්තාපල් පිටි හෝ ටැපියොකා පිටි විය හැකිය.

ඇගාර්-ආගාර් සහ ජෙල් අතුරුපස යන දෙකම මුහුදු පැලෑටි වලින් සාදා ඇති අතර එය හොඳ නිර්මාංශ විකල්පයකි.

(ජෙලටින් සතුන්ගෙන් සාදා ඇත)

පෙක්ටින් පලතුරු වලින් සාදා ඇත.

හෙවි ක්‍රීම් 35% මේද වන අතර එළකිරි 3´5% මේද වේ.

අතුරුපස සඳහා වැඩිපුරම භාවිතා කරන චීස් වන්නේ රිකෝටා, මැස්කර්පෝන්, ක්‍රීම් චීස් සහ නැවුම් චීස් ය.

බටර් යනු පැසු කිරි නිෂ්පාදනයක්.

උක් හෝ බීට්රූට් වලින් සීනි සෑදිය හැකිය.

අනෙකුත් රසකාරක අතර ඉරිඟු සිරප් සහ ග්ලූකෝස් සිරප් සහ මී පැණි ඇතුළත් වේ.

පිටි සහ යීස්ට් යීස්ට් පිටි නිෂ්පාදන අංශයේ වඩාත් විස්තරාත්මකව ආවරණය කෙරේ

ඔබේ අමුද්‍රව්‍යය නැවුම් විය යුතුය. පහත දැක්වෙන්නේ පොදු අතුරුපස සාදන අමුද්‍රව්‍යය සහ ඒවා නැවුම් දැයි දැන ගන්නේ කෙසේද යන්නයි.

අමුද්‍රව්‍යය	***එය භාවිතා කිරීම හොඳ දැයි දැන ගන්නේ කෙසේද***
පිටි	කෘමීන් නැත, නරක / ඇඹුල් සුවඳ නැත
බිත්තර	හානියට පත් කවචය, පැකේජයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය තුළ හෝ ජරිජන බිත්තරය විවෘත කරන්න, එහි කිසිදු සුවඳක් හෝ වර්ණයක් නොමැත.
සීනි	වැලි, කුණු, කෘමීන් නැත, දුර්වර්ණ වීමක් නැත
බටර්	පැකේජයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ඇතුළත, පිටතින් සිට ඇතුළත දක්වා එකම වර්ණය, ඇඹුල් රසය හා රළු / නරක සුවඳ නැත
කිරි	කල් ඉකුත්වූ / නරක සුවඳක් හෝ ඇඹුල් රසයක් නැත, ගැටිති නැත, වර්ණ ගැන්වීමක් නැත, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ඇතුළත
ක්‍රීම්	ඇඹුල් සුවඳක් හා ගැටිති නැත
පෆ් පේස්ට්රි	පැකේජයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය තුළ ඇඹුල් සුවඳක් නැත, ඇඹුල් රසයක් නැත, අච්චුවක් හා පැහැයක් නැත

මෙම අමුද්‍රව්‍යය ගබඩා කළ යුතු ආකාරය දැන ගැනීම ද වැදගත් ය:

අමුද්‍රව්‍යය	**ගබඩා කරන්නේ කෙසේද**	**කැටි කිරීම හෝ කැටි කිරීම?**
සුදු පිටි	කාමර උෂ්ණත්වය, මුද්‍රා තැබූ බෑගය / බහාලුම	නැත
බිත්තර	ශීතකරණයක්, මුල් ඇසුරුම්වල තබා ගන්න	නැත
සුදු සීනි	කාමර උෂ්ණත්වය, මුද්‍රා තැබූ බෑගය / බහාලුම	නැත
බටර් හෝ මාගරින්	ශීතකරණයක්, මුල් ඇසුරුම්වල තබා ගන්න	මාස 3 දක්වා හැකි
කිරි	ශීතකරණයක්, මුල්, පියන සහිත බහාලුම්වල තබා ගන්න	නැත
හෙවි ක්‍රීම්	ශීතකරණයක්, මුල්, පියන සහිත බහාලුම්වල තබා ගන්න	ඔව් මාස 3 දක්වා
සැහැල්ලු ක්‍රීම්	ශීතකරණයක්, මුල්, පියන සහිත බහාලුම්වල තබා ගන්න	ඔව් මාස 3 දක්වා

සටහන: *සියලුම නිෂ්පාදන සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ භාවිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතුය.*

සමාලෝචනය

අතුරුපස සෑදීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි විවිධාකාර, මුළුතැන්ගෙයි අත් මෙවලම් ඔබට මතක් කර දීමට මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 5 වන මොඩියුලය වෙත ආපසු හැරී බලන්න. ඉන්පසු මෙවලමෙහි නම (හෝ චිත්‍රයක්) සමඟ හිස් තීරුව පුරවන්න:

	මුළුතැන්ගෙයි මෙවලම් (ය)
Whisking / Whipping	
Folding	
Stirring	
Rolling	
Baking	
Brushing and Glazing	

අතුරුපස සෑදීම සඳහා ඔබට ප්‍රගුණ කළ යුතු මූලික ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

නිපුණතා	**මතක තබා ගත යුතු දේ**
Whisking / Whipping	විවිධ ක්‍රීම් වලට විවිධ භාවිතයන් ඇත - ඔබ බර (ද්විත්ව) හෝ සැහැල්ලු (තනි ක්‍රීම් භාවිතා කරනවාද? ගසා ගැනීම සඳහා හොඳම ක්‍රීම් බර (ද්විත්ව) ක්‍රීම් ය. ශීත කළ කාමරයක හෝ අයිස් මත ද්‍රෝණියක් භාවිතා කරමින් සීතල උෂ්ණත්වයේ දී ගසා ගත (whisking /whipping) යුතුය. ඕනෑවට වඩා ගසා ගන්න එපා. ඔබ වහාම විප් ක්‍රීම් භාවිතා නොකරන්නේ නම්, තරමක් යටින් ගසා ගෙන පැය 24 ක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ මුද්‍රා තබා ලේබල් කරන ලද භාජනයක තබන්න. ඉන්පසු, ඔබ ඔබේ අතුරුපසට පිළිගැන්වීමට සූදානම් වූ විට, ක්‍රීම් නැවත කසන්න. ඔබ විප් ක්‍රීම් හෝ බිත්තර සුදුමද වුවත්, ඔබ ගසා ගෙන ඉවත් කරන විට තද මුදුන් ඇති වුවහොත් ඔබ නිවැරදි අනුකූලතාවයට පැමිණ ඇති බව ඔබ දැන ගනු ඇත.
Folding	whisking /whipping මෙන්, නැවීම ද සිසිල් උෂ්ණත්වයකදී කළ යුතුය. තාපය මගින් මිශ්‍රණය රළු සහ පැතලි බවට පත් කළ හැකිය. මිශ්‍රණය කපා නමන්න. කලවම් නොකරන්න. ක්ෂණිකව භාවිතා නොකරන්නේ නම් මිශ්‍රණය පැය 24 ක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ මුද්‍රා තබා ලේබල් කරන ලද භාජනයක තබා ගන්න.
Stirring	ඇවිස්සීම යනු ඔබේ අත සහ මුළුතැන්ගෙයි මෙවලම ස්ථාවර හා ඒකාකාර චලනයකින් වටකුරු හා චලනය කිරීමයි. ක්ෂණිකව භාවිතා නොකරන්නේ නම් මිශ්‍රණය පැය 24 ක් පමණ ශීතකරණයක් තුළ මුද්‍රා තබා ලේබල් කරන ලද භාජනයක තබා ගන්න.
Tempering	මෙයින් අදහස් කරන්නේ පේස්ට්‍රි ක්‍රීම් සෑදීමයි. පේස්ට්‍රි ක්‍රීම් සෑදීම සඳහා ඔබ කිරි රත් කළ පසු, බිත්තර හා සීනි මිශ්‍රණයට උණුසුම් කිරි වලින් අඩක් පමණක් එකතු කිරීමෙන් බිත්තර හා සීනි මිශ්‍රණය අඩු කළ යුතුය. බිත්තර කැට බවට පත්වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ මෙය කරන අතරතුර අඛණ්ඩව ගසා ගත යුතුය. එය අවසන් වූ පසු, ඔබට නව මිශ්‍රණය ගෙන පෑන් තුළ ඇති උණුසුම් කිරි වලට එකතු කළ හැකි අතර, දිගටම කවලම් කිරීමට අමතක නොකරන්න.
Rolling	පිටි ගුලිය පෙරළීමේ වැදගත්ම අංගය වන්නේ පිටි දැමීමයි. ඔබේ රෝලිං පින්, ඔබේ රෝල් කරන සහ ඇනූ පෘෂ්ඨයට පිටි ගන්වන්න. ඇනූ පිටි ඇලවීම වැළැක්වීම සඳහා නිතිපතා දමන්න. රෝල් කරන පෘෂ්ඨය සිසිල් විය යුතුය. මෙය ඇනූ මතුපිටට ඇලී සිටීම වැළැක්වීමයි.
Baking	උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සහ කාලය දීර්ඝ කිරීම සඳහා වට්ටෝරුව අනුගමනය කරන්න. නිවැරදි බේකිං පිඟන් හෝ තැටි භාවිතා කරන්න. බේකිං තහඩු කේක් සහ පේස්ට්‍රි චූක්ස් තැටි වලට ඇලී සිටීම වැළැක්වීමට උපකාරී වේ. ඇලවීම වැළැක්වීම සඳහා බේකිං ටින් වල ඇතුළත බටර් හෝ මාගරින් අතුල්ලන්න.
Brushing and Glazing	නිවැරදි මෙවලම් භාවිතා කරන්න. ඕනෑවට වඩා ඔප දමන්න එපා.

අතුරුපසක සංරචක

ආලේපිත අතුරුපසක මූලික අංග පහත දැක්වේ:

Main Item

- For example, a slice of cake.
- Consider Flavour, Texture, Temperature, Colour and Shape.
- Examples: tarts, cakes

Secondary Items and Decor

- These items are not merely for garnish.
- Secondary items can add flavour and texture and eye appeal.
- Secondary items can enhance or contrast the texture and flavours of the main item.
- Examples: Ice cream, tuille

Sauce

- Consider Flavour, Texture, Temperature, Colour and Shape.
- Example: coulis

කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඔබ ඔබේම අතුරුපස කෑමක් සෑදීමට ඉගෙන ගනු ඇති අතර මෙම මොඩියුලයේ ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ඒ සඳහා ගොඩනැගෙනු ඇත. මේ අතර, ඔබ සේවය කරන ආයතනයේ වට්ටෝරු, ක්‍රම සහ ආලේපන රූප සටහන් හෝ ඔබේ අරක්කැමියා විසින් ඔබට ලබා දී ඇති දේ අනුගමනය කළ යුතුය.

පළමුව ඔබ මූලික කරුණු ඉගෙන ගත යුතුය.

කස්ටඩ්

කස්ටඩ් බොහෝ පුඩිං, pie සහ tart පිරවුම්, චෞක්ස් පේස්ට්රි පිරවුම් වල පදනම වන අතර සමහර අතුරුපස (උදාහරණයක් ලෙස ඇපල් කුඩු කර දමයි) සහ පලතුරු පවා සෝස් ආකාරයෙන් පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

කස්ටඩ් යනු බිත්තර ප්‍රෝටීන් කැටි කිරීම මගින් ඝණවන ද්‍රවයකි. කස්ටඩ් වර්ග දෙකක් තිබේ: කලවම් කළ කස්ටඩ් සහ බේක් කළ කස්ටඩ්.

බේක් කළ කස්ටඩ් යනු බේන්-මාරි සහ උඳුනක තබා ඇති කස්ටඩ් ය. වයනය ස්ථිරයි.

කලවම් කළ යනු එය භාවිතා කරන දේ අනුව විවිධ ඝණකමකින් ඉදිරිපත් කළ හැකි ද්‍රවයකි.

කලවම් කළ කස්ටඩ් වර්ග දෙකක් තිබේ ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස් සහ ක්‍රීම් පැටිසියර්.

ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස් (වැනිලා කස්ටඩ් සෝස්) - Crème Anglaise (vanilla custard sauce)

"ඉංග්‍රීසි ක්‍රීම්" සඳහා ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස් ප්‍රංශ වන අතර එය අතුරුපස ක්‍රීම් හෝ සෝස් ලෙස භාවිතා කරන සැහැල්ලු වත් කරන කස්ටඩ් ය. මෙම සෝස් කේක් හෝ පලතුරු මත සෝස් ලෙස වත් කළ හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය: සීනි, බිත්තර කහ මදය, උණුසුම් කිරි, වැනිලා (අවශ්‍ය නම්)

ක්‍රමය:

1)කහ මදය පාහේ සුදු වන තුරු බිත්තර කහ මදය සහ සීනි එකට ගසන්න.

2)ගසන අතරතුර සෙමෙන් උණුසුම් කිරි එකතු කරන්න.

3)අමතර රසය සහ ඇසට ප්‍රියතාවය සඳහා වැනිලා (බීජ හෝ සාරය) එකතු කළ හැකිය.

4)අඩු තාපයක් මත උයන්න (අධික උණුසුම නිසා කහ මදය පිසීමට හේතු විය හැක. ඔබට කස්ටඩ් වඩාත් සුමට කිරීම සඳහා ස්ටයිනර් හරහා දැමිය හැකිය.

සටහන: කිරි ක්‍රීම් සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකිය

(කාමර උෂ්ණත්වයට සිසිල් වූ පසු, එය දින 3 ක් දක්වා මුද්‍රා තැබූ භාජනයක ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ හැකිය. ප්ලාස්ටික් එතුම ආවරණය කරන්නේ නම්, ප්ලාස්ටික් එතුම පේස්ට්රි ක්‍රීම් මතුපිටට ස්පර්ශ වන බවට වග බලා ගන්න.)

සෝස් අධික උෂ්ණත්වයකට ළඟා වුවහොත් එය අඩපණ වනු ඇත, නමුත් අයිස් ස්නානයක තබා ඇති භාජනයකට පෙරීමෙන් එය ගලවා ගත හැකිය. පිසීමේ උෂ්ණත්වය 70 ° C (156 ° F) සහ 83 ° C (180 ° F) අතර විය යුතුය; කහ මදය සම්පූර්ණයෙන්ම මිශ්‍රණයට ඇතුළත් වන තාක් කල්, උෂ්ණත්වය වැඩි වන විට ලැබෙන ක්‍රීම් ඝනකම වැඩි වේ.

සෝස් කස්ටඩ් කෝප්ප වලට වත් කර බිත්තර කහ මදය සැකසෙන තුරු බේන්-මේරි වල පිළිස්සීම ද කළ හැකිය. මෙහි ප්‍රතිඵලය වනුයේ ඉතා ජනප්‍රිය අතුරුපසක් ක්‍රීම් කැරමල් ය.

crème brulee. වැනි අතුරුපස සඳහා පදනමක් ලෙසද එය භාවිතා කළ හැකිය

ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස් cremeux (cray-moo බවට පත් කිරීම සඳහා එය බැඳීමට පහත සඳහන් එකක් හෝ කිහිපයක් එකතු කරනු ලැබේ: ජෙලටින්, බටර්, චොකලට්

Crème Patissiere (පේස්ට්රි ක්‍රීම්)

Crème Patissiere යනු කස්ටඩ් සෝස් කලවම් කර ඇති අතර එය ඉරිඟු පිෂ්ඨය හෝ පිටි (හෝ සමහර අවස්ථාවල) වැනි ඝණ කිරීමේ කාරකයක් මගින් හීන කර ඇත. මෙම වර්ගයේ කස්ටඩ් පිෂ්ඨය යකින් ඝණ ඇති බැවින් එය වඩා ශක්තිමත් හා ස්ථාවර නිෂ්පාදනයක් වන අතර එමගින් සෙල්සියස් අංශක 85 ට වඩා වැඩි තාපයකට ඔරොත්තු දිය හැකිය.

පේස්ට්රි ක්‍රීම් බොහෝ profiteroles හා එක්ලෙයාර් සඳහා පිරවීම ලෙස භාවිතා කරයි. ටාට් පිරවීම සඳහා එය භාවිතා වේ. පේස්ට්රි ක්‍රීම් වැනිලා, චොකලට්, බටර්ස්කොච්, පොල්, කෙසෙල් හෝ ලෙමන් (ක්‍රීම් පුඩිං හෝ ක්‍රීම් පයි පිරවීම සඳහා) රස කළ හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය: බිත්තර කහ මදය, සීනි, සරල පිටි, බඩ ඉරිඟු, කිරි හෝ ක්‍රීම්, වැනිලා (අවශ්‍ය නම්)

ක්‍රමය:

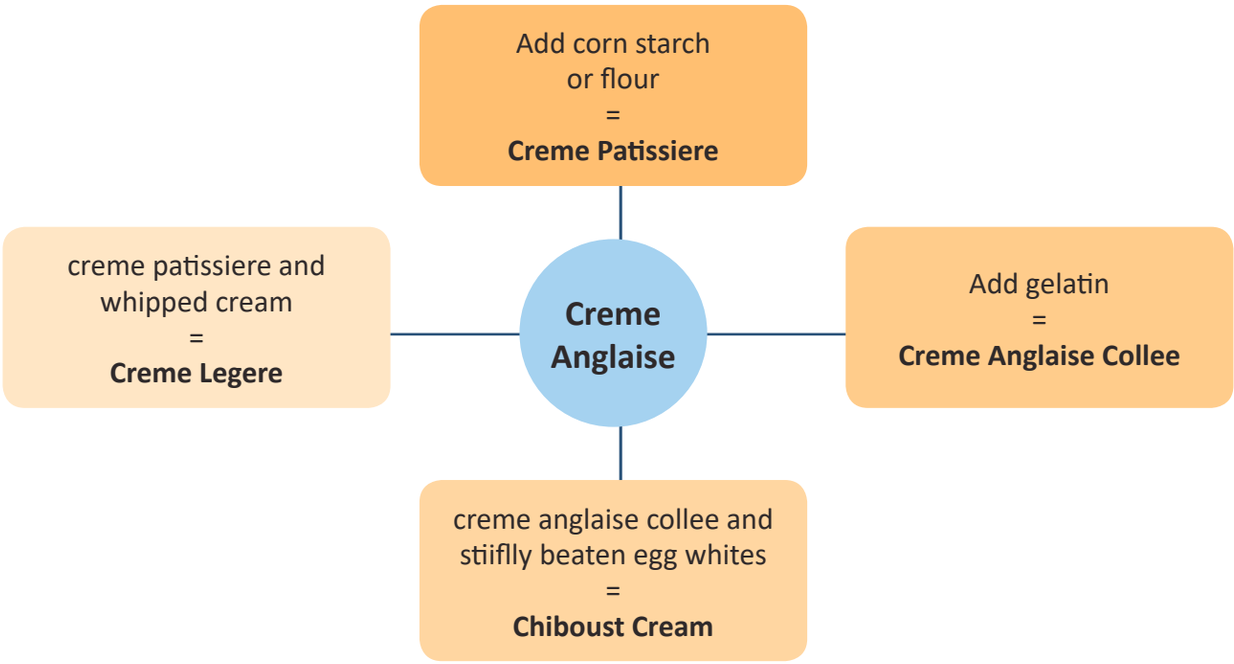
1) මිශ්‍රණය සුදුමැලි වී තරමක් ගණිවන තෙක් මිනිත්තු කිහිපයක් බිත්තර සහ සීනි ගසන්න. පිටි සහ ඉරිඟු මිශ්‍රණය කවලම් කරන්න.

2) උණුවන තෙක් පෑන් එකක කිරි රත් කර, තාපයෙන් ඉවත් කර බිත්තර මිශ්‍රණයට එකතු කර ගසා ගන්න (බිත්තර මිශ්‍රණය අඩු කරන්න.)

3) ඊළඟට මුළු මිශ්‍රණයම නැවත පෑන් තුළට දමන්න, මේ වතාවේ නිරන්තරයෙන් හා ඒකාකාරව, එය තාපාංකය හා කැමති ගණකම තෙක්. ඕනෑම ගැටිත්තකින් මිදීමට ඔබට කස්ටඩ් ස්ට්රේනර් හරහා දැමිය හැකිය.

4) පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර සිසිල් කරන්න'

(කාමර උෂ්ණත්වයට සිසිල් වූ පසු, එය දින 3 ක් දක්වා මුද්‍රා තැබූ භාජනයක ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ හැකිය. ප්ලාස්ටික් එතුම ආවරණය කරන්නේ නම්, ප්ලාස්ටික් එතුම පේස්ට්රි ක්‍රීම් මතුපිටට ස්පර්ශ වන බවට වග බලා ගන්න.)



BAVARIANS AND MOUSSES

Barvarian ක්‍රීම් හෝ බාර්වරොයිස් (බා-වා-රූවා) සහ මූස් යනු කස්ටඩ් (ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස්) ජෙලටින් සහ විප්ඩ් ක්‍රීම් අඩංගු සම්භාවිය ජෙලටින් අතුරුපස වේ'

<u>වැනිලා බවරොයිස්</u>

අමුද්‍රව්‍ය: බිත්තර කහ මදය, (castor) සීනි, කිරි, ක්‍රීම්, ජෙලටින්, සීතල වතුර, වැනිලා

ක්‍රමය:

1) සුදුමැලි සහ ක්‍රීම් වන තෙක් බිත්තර කහ මදය සහ සීනි එකට ගසන්න
2) පෑන් එකකට කිරි වත් කර වැනිලා (බීජ හෝ සාරය) එකතු කර පිස කරන්න.
3) තාපයෙන් ඉවත් කර බිත්තර හා සීනි මිශ්‍රණයට වත් කර ගසන්න ගන්න. මිශ්‍රණය ගණිවන තෙක් මිනිත්තු 8-12 අතර කාලයක් ගසන්න අතර මිශ්‍රණය විශාල වතුර භාජනයක් මත තබන්න (මිශ්‍ර බඳුන උණු වතුර ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න).
4) තාපයෙන් භාජනය ඉවත් කරන්න, (ජෙලටින් කලින් මෘදු කරන්න) සහ ජෙලටින් හොඳින් දියකර අයිස් විශාල පෑන් මත සිසිල් වීමට තබන්න.
5) තවත් මිශ්‍ර භාජනයක් තුළ, තද උච්චයන් ඇති වන තෙක් ක්‍රීම් කසන්න.
6) කස්ටඩ් මිශ්‍රණය සිසිල් වී ස්ථිර වීමට පටන් ගත් විට, මිශ්‍රණයට සම්පූර්ණයෙන්ම ඇතුළත් වන තුරු විප් ක්‍රීම් එකෙහි පුරවන්න.
7) කස්ටඩ් සහ විප් ක්‍රීම් මිශ්‍රණය (bavarois) අපේක්ෂිත
8) බහාලුම්වලට දමා අවම වශයෙන් පැය 3 ක් ශීතකරණයේ තබන්න.
9) එය පළතුරු coulis සමඟ පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

(එය දින 3 ක් දක්වා මුද්‍රා තැබූ භාජනයක ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ හැකිය.)

සටහන: ජෙලටින් නිවැරදිව මැනීම වැදගත්ය. ප්‍රමාණවත් ජෙලටින් භාවිතා නොකරන්නේ නම්, අතුරුපස එහි හැඩය රඳවා ගැනීමට තරම් මෘදු වනු ඇත. එය අධික ලෙස ජෙලටින් භාවිතා කරන අතර ක්‍රීම් රබර් හා ස්ථිර වනු ඇත.

මූස් වලට බැවේරියන් වලට වඩා මෘදු ගුණයක් ඇති අතර චොකලට් මූස් වැනි සමහර මූස් ජෙලටින් නොමැතිව හෝ ඉතා සුළු ජෙලටින් වලින් සාදා ඇත. මූස් වල සැහැල්ලු ගුණය නිර්මාණය වන්නේ විප් ක්‍රීම්, මෙරිංගු (ගාගත් බිත්තර සුදු සහ සීනි) හෝ දෙකම එකතු කිරීමෙනි.

විප් ක්‍රීම් සහ බිත්තර සුදුමද යන දෙකම භාවිතා කරන විට බිත්තර සුදු මද පළමුව උණුසුම්, කලවම් කළ කස්ටඩ් මිශ්‍රණයට එකතු කිරීම වැදගත්ය. විප් ක්‍රීම් මුලින් කලවම් කළහොත් කස්ටඩ් මිශ්‍රණයේ තාපය එය දිය වී අඩු වීමට හේතු වන අතර එමගින් මූස් වල මෘදු බව අඩු වේ.

සමාලෝචනය

විප් ක්‍රීම් පිළිබඳ පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න:

ගසා ගන්නා විට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්ද?
a. ඔබ whisk කරන ඡ්ණාත්වය.
b. ඔබ භාවිතා කරන භාජනය

ඔබ නැවුම් විප් ක්‍රීම් ගබඩා කරන්නේ කෙසේද?
a. ඔබට නැවුම් විප්ඩ් ක්‍රීම් ගබඩා කළ නොහැක.
b. ඔබට එය පැය 24 ක් දක්වා මුද්‍රා තැබූ භාජනයක ගබඩා කළ හැකිය.

ගසා ගැනිමට වඩා හොඳ ක්‍රීම් මොනවාද?
a. Heavy
b. Light

විප් ක්‍රීම් වලට මම සීනි එකතු කරන්නේ කෙසේද?
a. මම ගසා ගැනීම ආරම්භ කරන විට.
b. මෘදු ගැටිති ඇති වූ වහාම.

විප් ක්‍රීම් වහාම උණුසුම් අතුරුපසට එක් කිරීම සුදුසු ද?
a. ඔව්
b. නැත - එය දිය වේ.

Bavarian සහ *Mousse* අතර ඇති වෙනස කුමක්ද?
බැවේරියන් වලට වඩා මූස් තුළ ජෙලටින් වැඩිය
මූස් ක්‍රීම් හෝ මෙරිංගු ගසා හෝ දෙකම එයට එකතු කර ඇත.

කලවම් කර ඇති කස්ටඩ් සෝස් බේරා ගන්නේ කෙසේද?

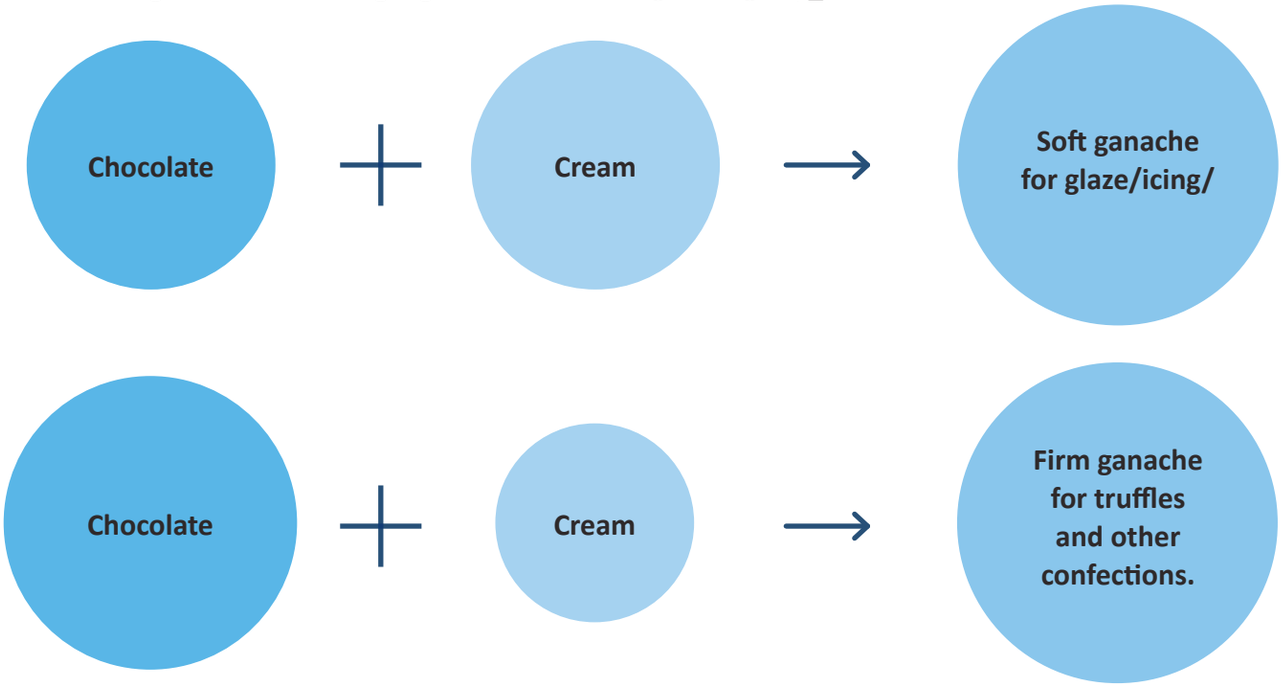
GANACHES (CRÈME GANACHE)

Ganashe (gah-nash) බොහෝ භාවිතයන් සහිත පොහොසත් චොකලට් ක්‍රීම් වර්ගයකි. කේක් සහ චොක්ස් පේස්ට්‍රි හෝ වෙනත් පේස්ට්‍රි සඳහා පිරවීමක් මෙන්ම වෙනත් වර්ගයේ අතුරුපස සඳහා පදනමක් ලෙස එය ග්ලැසියර හෝ අයිස් කේක් භාවිතා කළ හැකිය.

එය මූලික වශයෙන් බර ක්‍රීම් සහ චොකලට් couverture වල සුමට මිශ්‍රණයකි (චොකලට් ආහාරයට ගැනීම හෝ චොකලට් ආහාර පිසීමට සාපේක්ෂව කොකෝවා බටර් ඉහළ ප්‍රතිශතයක් සහිත ඉතා උසස් තත්ත්වයේ චොකලට්). චොකලට් අඳුරු අර්ධ පැණිරස චොකලට් ය.

ganache shine වලට බටර් එකතු කළ හැකිය.

Ganashe සඳහා භාවිතා කරන දේ රඳා පවතින්නේ ක්‍රීම්වල චොකලට් අනුපාතය මත ය.



BUTTERCREAMS

බටර් ක්‍රීම් යනු සැහැල්ලු, සිනිඳු මේද හා සීනි මිශ්‍රණයකි. සිනිඳු බව හෝ සැහැල්ලු බව වැඩි කිරීම සඳහා ඒවා බිත්තර අඩංගු විය හැකිය. බොහෝ කේක් සඳහා අයිසිං ලෙස බටර්ක්‍රීම් ජනප්‍රියයි. විවිධ අරමුණු වලට සරිලන පරිදි ඒවා පහසුවෙන් රස කළ හැකිය.

බටර්, විශේෂයෙන් ලුණු නොකළ බටර්, බටර්ක්‍රීම් සඳහා වඩාත් කැමති මේදය වන්නේ එහි රසය සහ මුඛයේ දියවන ගුණය නිසාය. කෙටි කිරීමෙන් පමණක් සාදන ලද බටර්ක්‍රීම් අප්‍රසන්න රසයක් සහ මුඛය ආලේප කරයි.

ඔබ බටර් භාවිතා කරන්නේ නම්, බටර් දියවීම වැළැක්වීම සඳහා සිසිල් පරිසරයක ඔබේ ක්‍රීම් සකස් කරන්න.
බටර්ක්‍රීම් වර්ග 5 ක් ඇත:

<u>සරල බටර්ක්‍රීම්:</u>

ක්‍රීම් මේදය (උදාහරණයක් ලෙස බටර්) සහ සීනි අපේක්ෂිත අනුකූලතාව සහ සැහැල්ලු බව. බිත්තර සුදු මද, කහ මදය හෝ සම්පූර්ණ බිත්තර කුඩා ප්‍රමාණයක් ගසා ගනු ලැබේ. සමහර වට්ටෝරු වල මේද නොවන කිරි ඝන ද්‍රව්‍යය සහ වැනිලා ද ඇතුළත් වේ.

<u>මෙරිංගු වර්ගයේ බටර්ක්‍රීම්:</u>

ඉතා සැහැල්ලු අයිසිං සෑදීම සඳහා බටර් සහ මෙරිංගු (ගසා ගත් බිත්තර සුදු) මිශ්‍ර කරන්න. ඉතාලි බටර්ක්‍රී මෙම වර්ගයේ බහුලව භාවිතා වන බටර්කී5 ලෙස ප්‍රකටය

Italian meringue

The most stable of all the meringues, this is made with a sugar syrup that has been heated to the soft-ball stage (236°F to 240°F). The hot sugar syrup is gradually beaten into the egg whites after soft peaks have formed and then whipped to firm glossy peaks

French meringue

This uncooked meringue is the one most people are familiar with. The sugar is gradually beaten into the egg whites once they have reached soft peaks, and then the mixture is whipped to firm peaks.

Swiss meringue

Firm and slightly denser than the others, it is made by stirring sugar and egg whites together over a pot of simmering water until they are very warm to the touch before whipping them . The early addition of the sugar prevents the egg whites from increasing as much in volume as they do in the other meringues, but adds to its fine texture.

<u>ප්‍රංශ බටර්ක්‍රීම්:</u>

බිත්තර කහ මදය සමග උණු කළ සිරප් එකතු කර දිගටම ගසා ගන්න. ඉන්පසු මෘදු බටර්වලින් ගසා ගන්න. මෙය ඉතා පොහොසත් නමුත් සැහැල්ලු අයිසිං නිපදවයි.

<u>පේස්ට්රි ක්‍රීම් වර්ගයේ බටර්ක්‍රීම්:</u>

සමාන කොටස් පේස්ට්රි ක්‍රීම් සහ මෘදු කළ බටර් මිශ්‍ර කර මෘද් වන තුරු ගසා ගන්න.
මෙය “crème mousseline” හෝ ජර්මානු බටර්ක්‍රීම් ලෙසද හැඳින්වේ.

<u>ෆොන්ඩන්ට් වර්ගයේ බටර්ක්‍රීම්:</u>

ෆොන්ඩන්ට් හා බටර් සහ රසය සමාන කොටස් එකට ක්‍රීම් කරන්න.
ෆොන්ඩන්ට් යනු සිහින්ව රෝල් කළ හැකි පේස්ට් එකක් සෑදීම සඳහා කුඩු කළ සීනි, ජලය සහ ග්ලිසරින් සංයෝගයකි.

සමාලෝචනය

පහත දැක්වෙන අර්ථ දැක්වීම් සමඟ කොන්දේසි ගලපන්න. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

1) පොදු මෙරිංගු
2) ක්‍රීම් චැන්ටලි
3) ක්‍රීම් ඇන්ග්ලයිස්
4) සීනි කැරමල් කරන්න
5) ස්විස් මෙරිංගු
6) සාම්ප්‍රදායික අතුරුපස සිරප්
7) බිත්තර මිශ්‍රණය තෙම්පරාදු කරන්න
8) ෆොන්ඩන්ට්

මෙය සාදනු ලබන්නේ සීනි සහ බිත්තර සුදු මද එකට ජලය සමග උණු කිරීමෙනි

(bain-marie), පසුව ගසා ගැනීම ☐

මෙය පේස්ට්රි ක්‍රීම් සෑදිමේදී භාවිතා කරන ක්‍රමයකි ☐

විප් හෙවි ක්‍රීම් ඳහා මෙය තවත් නමකි. ☐

මෙය අයිසිං සඳහා පදනමක් ලෙස පිළිගැන්වීම කරන කාක මිශ්‍රණයකි ☐

අතුරුපස දීසියක වත් කිරීම පහසු වන මූලික කලවම් කළ කස්ටඩ් සඳහා වන නම මෙයයි ☐

මෙයින් අදහස් කරන්නේ තද දුඹුරු ද්‍රවයක් බවට පත්වන තෙක් පෑන් එකක් තුළ උණු කිරීමයි ☐

මෙය ප්‍රංශමෙරිංගු ලෙසද හැඳින්වෙන අතර එය හුදෙක් පහර දුන් බිත්තර සුදු ජාතිකයින්ට සීනි එකතු කර මිශ්‍ර වේ

peaks සෑදීමට ගසා ගැනීම ☐

මෙයින් අදහස් කරන්නේ බර අනුව එක් කොටසකට සීනි එක් කොටසකට ජලය සැපයීමයි. එක් කොටසක් සීනි සහ කොටස් දෙකක ජල සූත්‍රය ඔප දැමීමක් ලෙස භාවිතා කරයි. එය සීනි සිරප් ලෙසද හැඳින්වේ. ☐

ග්ලැසියර

ග්ලැසියර තුනී, දිලිසෙන, විනිවිද පෙනෙන ආලේපන වන අතර එය බේක් කළ නිෂ්පාදනවලට දීප්තියක් ලබා දෙන අතර වියළීම වැළැක්වීමට උපකාරී වේ.

සම්ප්‍රාදායකඹප දැමීම

නිෂ්පාදිතය තවමත් උණුසුම්ව තිබියදී සීනි සිරප් හෝ තනුක ඉරිඟු සිරප්

Fruit Glaze

The most popular fruit glazes are apricot and red currant, both of which are available commercially prepared. They are melted, thinned with a little water, syrup or liquor, and brushed on while product is hot.

Fruit glazes can also be made by melting fruit preserves such as apricot preserves, and forcing through a strainer. Meted, strained preserves can be added to commercial glazes to increase flavour.

ස්වීට් සෝස්

උණුසුම් හෝ සීතල වේවා බොහෝ අතුරුපස විවිධ සෝස් වර්ග සමඟ පිරිනැමිය හැකිය. මෙන්න කිහිපයක්:

සෝස්	විස්තර	භාවිතයන්
කැරමල්	කැරමල් සාදනු ලබන්නේ ලා දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා තෙක් සුදු සීනි උණු කර ගැනීමෙනි පසුව අධික ක්‍රීම්, බටර් සහ වැනිලා එකතු කර මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.	අතුරුපස සෝස්, නූගට්, පලීන්, ක්‍රීම් කැරමල්, බ්‍රිටල්, අයිස්ක්‍රීම්
ලුණු දැමූ කැරමල්	කැරමල් සිසිල් කළ පසු ලුණු ඉසිය යුතු ය.	අයිස්ක්‍රීම්, කුකීස්, කේක් පුඩිං
බටර්ස්කොච්	සුදු සීනි වෙනුවට දුඹුරු සීනි වලින් සාදන නමුත් කැරමල් මෙන් සකස් කිරීම. (ඉරිඟු පිෂ්ඨය ටිකක් එකතු කළ හැකිය).	අයිස්ක්‍රීම්, කේක්, පුඩිං
කූලිස්	මෙය පලතුරක ඉස්ම සමඟ සාදන ලද සෝස් වර්ගයකි.	පුඩිං, කේක්, අයිස්ක්‍රීම්, මූස්
චොකලට් සෝස්	සුදු සීනි, සියලු අරමුණු සහිත පිටි, පැණිරස නොකළ කොකෝවා කුඩු, කිරි, බටර්, ලුණු ස්වල්පයක් (අවශ්‍ය නම් වැනිලා) සමඟ සරල චොකලට් සෝස් සෑදිය හැකිය.	පුඩිං, කේක්, අයිස්ක්‍රීම්, මූස්

සටහන: අද්විතීය අතුරුපස සෑදීම සඳහා දේශීය නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි සලකා බලන්න !! හැකි නම් ආනයනික පලතුරු මත නිතරම රඳා නොසිටින්න.

පැෂන් ෆෘට් කූලිස්

අමුද්‍රව්‍ය: පැෂන් පලතුරු, තැඹිලි යුෂ, ජලය, සීනි

ක්‍රමය:

1) පළතුරු වල පල්ප් සහ බීජ ඉවතට ගෙන පෑන් එකක තබන්න.
2) තැඹිලි යුෂ, වතුර වත් කර සීනි එකතු කරන්න.
3) මිශ්‍රණය නහිගත කරන්න. මිශ්‍රණය ඝණීවන තෙක් තාපය අඩු කර විනාඩි 5-6 ක් පමණ තෙම්පරාදු කරගන්න. පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර සිසිල් කරන්න.

(කාමර උෂ්ණත්වයට සිසිල් වූ පසු, එය දින 3 ක් දක්වා මුද්‍රා තැබූ භාජනයක ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ හැකිය.)

චීස් කේක්

චීස්කේක් ඇත්ත වශයෙන්ම කේක් නොවේ. ඒවා ස්පොන්ජියක් හෝ කේක් තට්ටුවකින් සමන්විත නොවේ. චීස්කේක් පිළියෙළ කිරීම බේක් කළ කස්ටඩ් සෑදීමට වඩා වෙනස් නොවේ.

අමුද්‍රව්‍ය වන්නේ කිරි, සීනි, බිත්තර සහ ක්‍රීම් චීස් ය. බිත්තර කැටි ගැසෙන විට ස්ථිර වේ (බේක් කළ චීස්කේක් නිර්මාණය කරයි). නොකැඩූ චීස්කේක් ස්ථිර කිරීම සඳහා බිත්තරවලට වඩා ජෙලටින් මත රඳා පවතී.

උතුරු ඇමරිකාවේ චීස්කේක් ක්‍රීම් චීස් හා අධික ක්‍රීම් වලින් සාදා ඇත.
ඉතාලියේ චීස්කේක් රිකෝටා චීස් සමඟ සාදා ඇත.
ජර්මනියේ එය නැවුම් චීස් ("ක්වාර්ක්") වලින් සාදා ඇත.

පෆ් පේස්ට්රි

පෆ් පේස්ට්රියනු බේක් ෂොප් හි වඩාත්ම කැපී පෙනෙන නිෂ්පාදන වලින් එකකි. එයට අමතර මුහුන් දැමීමේ කාරකයක් නොමැති වුවද, පිළිස්සීමේදී එහි මුල් ඝණකම මෙන් 8 ගුණයක් දක්වා ඉහළ යා හැකිය.

මෙම මට්ටමේ දී ඔබ පෆ් පේස්ට්රි සෑදීමට අපේක්ෂා නොකරනු ඇත. වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි පෆ් පේස්ට්රි බොහෝ පෆ් පේස්ට්රි අතුරුපස සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

මෙම වර්ගයේ පේස්ට්රි ගැලට්, ස්ට්රූඩල්ස්, ටාට්ලට් සහ කුරුඳු රෝල් වල පදනම වේ.
පයි ආවරණය කිරීම සඳහා ද එය භාවිතා කළ හැකිය.

පෆ් පේස්ට්රි යනු රෝල් කරන ලද පිටි ගුලියකි, මෙයින් අදහස් කරන්නේ එය ඇනූ ස්ථර අතර සැන්ඩ්විච් කරන ලද මේද ස්ථර වලින් සෑදී ඇති බවයි. ඇනූ ස්ථරවල තෙතමනය රත් වූ විට නිර්මාණය කරන ලද වාෂ්ප, පෆ් පේස්ට්රි වල දර්ශනීය ලෙස ඉහළ යන බලයට හේතු වේ.

පෆ් පේස්ට්රි හෝ පෆ් පිටි ගුලිය සකස් කිරීම සඳහා සියලු බේකරි නිෂ්පාදන අතුරින් වඩාත්ම දුෂ්කර එකකි. එය ස්ථර 1,000 කට වඩා වැඩි ගණනකින් සමන්විත වන අතර ඩෙන්මාර්කයේ පිටි ගුලියකට වඩා බොහෝමයක් පෙරළීමේ ක්‍රියාවලියට විශාල කාලයක් හා සැලකිල්ලක් අවශ්‍ය වේ.

පෆ් පේස්ට්රි සඳහා රෝල් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය

1. පිටි සමඟ බංකුව සැහැල්ලුවෙන් දූවිලි කරන්න. පිටි ගුලිය සෘජුකෝණාස්රයකට පළල හා පළල 1 2 පමණ (සෙ.මී. 1-1.5) පමණ ඝනකමකින් රෝල් කරන්න. කොන් හැකි තරම් හතරැස් කරන්න. ඇනූ ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් දෙකක ප්‍රමාණයක් බටර් සෘජුකෝණාස්‍රයක් බවට පත් කරන්න, දාරවල් වටා ඉඩක් තබන්න, පෙන්වා ඇති පරිදි ඇනූ මත තබන්න.

2. තුන්වන කොටස මැදට වඩා මේදය නොමැතිව තුන්වන ගුණ කරන්න

3. ඉතිරි තුන්වන කොටස ඉහළට ගුණ කරන්න. සියලු කෙළවර සහ කොන් ඒකාකාරව හා හතරැස් ලෙස ගුණ කරන්න. මෙම ක්‍රියා පටිපාටිය, ඇනූ තුළ බටර් කොටු කිරීම, එක් ගුණයකින් ගණන් නොගනී. නැමීමේ ක්‍රියාවලිය ඊළඟ පියවරෙන් ආරම්භ වේ.

4. පිටි ගුලිය අංශක 90 ක් බංකුව මතට හරවන්න එවිට දිග පළල බවට පත්වේ. එක් එක් පෙරළීමට පෙර මෙම පියවර ගත යුතුය, එබැවින් ග්ලූටන් දිගට නොව සෑම දිශාවකටම දිගු වේ. මෙය කිරීමට අපොහොසත් වීමෙන් නිෂ්පාදන පිළිස්සීමේදී අසමාන ලෙස විරූපණයට හෝ හැකිලීමට හේතු වේ. රෝල් කිරීමට පෙර, පෙන්වා ඇති පරිදි ඇනූ සැහැල්ලුවෙන් ගසන්න, එවිට බටර් ඒකාකාරව බෙදා හරිනු ලැබේ. ඇනූ සෘජුකෝණාස්රයකට රෝල් කරන්න. කොන් හතරැස් බවට වග බලා ගන්න. සුමටව හා ඒකාකාරව රෝල් කරන්න. රෝල් කරන විට පහළට ඔබන්න එපා, නැතහොත් ස්ථර එකට ඇලී සිටිය හැකි අතර නිෂ්පාදිතය නිසි ලෙස ඉහළ නොයයි.

5. ඇනූ මුදුනේ සිට අතිරික්ත පිටි මදින්න.

6. ඇනූ ඉහළ දාරය මැදට නමා ගන්න. කොන් හතරැස් සහ ඉරට්ටේ බවට වග බලා ගන්න. නැවතත්, අතිරික්ත පිටි මදින්න.

7. පහළ දාරය මැදට නමා ගන්න.

8. පොතක් වැසීම වැනි පිටි ගුලිය අඩකින් ගුණ කරන්න. ඔබ දැන් ඇනූ 1 හතර ගුණයකින් ලබා දී ඇත. ග්ලූටන් ලිහිල් කිරීම සඳහා මිනිත්තු 15 සිට 20 දක්වා ඇනූ ශීතකරණය කරන්න. එය දිගු වේලාවක් ශීතකරණය නොකරන්න, නැතහොත් බටර් දැඩි වනු ඇත. (එය එසේ නම්, ඉදිරියට යාමට පෙර කාමර උෂ්ණත්වයේ දී මිනිත්තු කිහිපයක් මෘදු කිරීමට ඉඩ දෙන්න.)

9. 6 සිට 8 දක්වා පියවර මෙන් ඇනූ තවත් හතර හතර ගුණයකින් දෙන්න. තවත් විවේකයකින් පසු, ඇනූ පෙරළා අපේක්ෂිත නිෂ්පාදන බවට පත් කිරීමට සූදානම්ය.

පෆ් පේස්ට්රි සෑදීම සඳහා පොදු මාර්ගෝපදේශ

1. ඇනා පෙරළා කපන විට සිසිල් හා ස්ථිර විය යුතුය. එය ඉතා මෘදු නම්, කප්පාදුවලදී ස්ථර එකට ඇලී ඇති අතර, නිසි ලෙස ඉහළ යාම වළක්වයි.
2. කෙලින්, ස්ථිර ආකාරයට කපන්න. තියුණු කැපුම් මෙවලමක් භාවිතා කරන්න.
3. කපන ලද දාර ඔබේ ඇඟිලිවලින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න; මෙමඟින් ස්ථර එකට ඇලී සිටිය හැකිය.
4. හොඳම නැගීම සඳහා, බේකිං තැටිය මත ඒකක උඩු යටිකුරු කරන්න. තියුණු කැපුම් මෙවලම් පවා ඇනූ ඉහළ ස්ථර එකට තද කළ හැකිය. උඩු යටිකුරු කිරීම, සිරවී ඇති ස්ථර පතුලේ තබයි.
5. Egg wash දාරවල පහළට යාමට ඉඩ නොදෙන්න. Egg wash නිසා ස්ථර දාරවල එකට ඇලී සිටිය හැක.
6. පිළිස්සූ නිෂ්පාදන විනාඩි 30 ක් සිසිල් ස්ථානයක හෝ ශීතකරණය තුළ පිළිස්සීමට පෙර විවේක ගන්න. මෙය ග්ලූටන් ලිහිල් කරන අතර හැකිලීම අඩු කරයි.
7. 200 °C සිට 220 ° C දක්වා බේකිං උෂ්ණත්වය බොහෝ පෆ් පිටි ගුලිය නිෂ්පාදන සඳහා වඩාත් සුදුසුය. සිසිල් උෂ්ණත්වය නිසා නිෂ්පාදන හොඳින් වාෂ්ප කිරීමට තරම් වාෂ්ප ඇති නොවේ. වැඩි උෂ්ණත්වයක් නිසා කබොල ඉතා ඉක්මණින් සකසයි.

සමාලෝචනය

1. පෆ් පේස්ට්රි ඉහළ යන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න?

2. පෆ් පේස්ට්රි සඳහා ඔබ භාවිතා කළ යුත්තේ කුමන ආකාරයේ මෙවලමක්ද? ඔබ කුමන ආකාරයේ කප්පාදුවක් කළ යුතුද?

3. මිනිත්තු 30 ක් සිසිල් ස්ථානයක නිෂ්පාදන විවේක ගත යුත්තේ ඇයි?

4. පෆ් පේස්ට්රික සඳහා ඉහළ උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

ඔප දැමූ පෆ් පේස්ට්රි පළතුරු ටාට් එකක් සාදා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ඔබේ පුහුණුකරු හෝ මාර්ගගත වීඩියෝවක් නරඹන්න.

පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව නිරීක්ෂණ කරන්න:

- ඔහු / ඇය ටෆ්ට් සෑදීමට පෆ් පේස්ට්රි භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?
- ටාට් සඳහා භාවිතා කළ පලතුරු මොනවාද?
- ඔප දැමීම (glaze) සිදු කළේ කෙසේද? (එය සීනි ඔප දැමීමක්ද?)
- ඔහු / ඇය කලින් සාදන ලද ක්‍රීම් පැටිසියර් භාවිතා කළාද?
- crème patissiere ටාට් එකට piped කළේ කෙසේද?

පයි සහ ටාට් කබොල

පේස්ට්රි යනු බොහෝ පයි සහ ටාට් සඳහා පදනමයි. පේස්ට්රි වර්ග බොහොමයක් ඇත, නමුත් මෙහිදී අපි දෙකක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු:

1. කෙටි (crust) පේස්ට්රිය - මෙය මෘදු පිටිවලින් සාදා ඇති අතර මේදයෙන් අඩක් (බටර්, මාගරින් හෝ නරක යැයි සිතා), ජලය සහ ලුණු එමගින් පේස්ට්රී කුඩා, කෙටි ගුණය ලබා දෙයි. එහි ගුණනය වැනි biscuit like texture.

2. පැණිරස (crust) පේස්ට්රි - මෙය මෘදු පිටි සහ බටර් සහ මාගරින් වලින් සාදා ඇත; කෙටි පේස්ට්රි වලට වඩා මේදය වැඩිය. කැස්ටර් සීනි එකතු කරන අතර ජලය වෙනුවට මුළු බිත්තරයම පොහොසත්, හැපෙනසුළු ගුණයක් ලබා දෙයි

පේස්ට්රි සඳහා වැදගත් ඉඟි

අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් පමණක් ඇනූ වැඩ කරන්න. ඕනෑම අඹරන ලද පිටි ගුලියක අවසාන අදියර වන්නේ දියර එකතු කිරීමයි. මෙම අවස්ථාවේදී ඇනූ වැඩිපුර වැඩ නොකිරීම ඉතා වැදගත්ය. වැඩිපුර වැඩ කිරීමෙන් ග්ලූටන් (පිටි වල අඩංගු ප්‍රෝටීන්) වර්ධනය කිරීම ප්‍රවර්ධනය වන අතර ඇනූ දැඩි වන අතර එමගින් එය සමඟ වැඩ කිරීමට අපහසු වන අතර පිළිස්සීමේදී එය අප්‍රසන්න ඝන ස්වභාවයක් ලබා දෙනු ඇත.

අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය පිටි වර්ගය අනුව වෙනස් විය හැකිය (ඉතා සිනිඳු මෘදු පිටිවලට වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් අවශෝෂණය කරගත හැකිය).

පේස්ට්රි වලට භාජනය වන තාප ප්‍රමාණය (උදා: උණුසුම් කාලගුණික තත්ත්වයන්, උණුසුම් දෑත් සමඟ දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම) එහි ගුණාත්මක භාවයට බලපායි. මේදය ඉතා සීතල ලෙස තබා ගන්න. මේදය අධික වූ පසු එය පිටි සහ අනෙකුත් අමුද්‍රව්‍යක සමඟ මිශ්‍ර වීමට පටන් ගන්නා අතර එය නිමි භාණ්ඩයේ අවසාන ගුණය කෙරෙහි බලපායි.

සමහර විට බේකරි ටාට්ස් සහ පයි සඳහා පේස්ට්රි කල්තියා පිළිස්සීම baking blind ලෙස හැඳින්වේ. පේස්ට්රි පෑන් එකකට සවි කර ගෑරප්පුවකින් සිදුරු කර ඇති අතර එමගින් පිටි ගුලිය පිටි ගුලිය සෑදෙන්නේ නැත. ෂෙල් හෝ ටාට් පාච්මන්ට් කඩදාසිවලින් ආවරණය කර වියළි බෝංචි හෝ පේස්ට්රි බරින් පුරවා ඇත.මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදු කරනුයේ නොකැඩූ පිරවුමක් (කස්ටඩ් හෝ ක්‍රීම් පයි වැනි) භාවිතා කරන විටය. සමහර විට ඇනූ අර්ධ වශයෙන් පිළිස්සීම, පිරවීම මත පදනම්ව.

පේස්ට්රි මිශ්‍ර කිරීම

පේස්ට්රි සඳහා මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රමය හැඳින්වෙන්නේ rubbed in method ලෙසය ක්‍රියා පටිපාටියට පියවර කිහිපයක් තිබුණද, ප්‍රධාන පියවර දෙක ක්‍රමයේ ලක්ෂණයකි:

1. වෙන් කළ වියළි අමුද්‍රව්‍යය වලට මේදය අතුල්ලන්න.

2. වියළි අමුද්‍රව්‍යවලට ඒකාබද්ධ දියර අමුද්‍රව්‍යය ප්‍රවේශමෙන් මිශ්‍ර කරන්න.

කෙටි හෝ පැණිරස පේස්ට්රි සෑදීමේදී දෝශ නිරාකරණය

ඔබේ පේස්ට්රි නිවැරදි ගුනයකින් තොර බව හෝ වෙනත් ආකාරයකින් නිවැරදි නොවන බව ඔබ සොයා ගන්නේ නම්, මෙය එසේ වීමට විවිධ හේතු තිබේ.

If your pastry is too hard, you may have:

added too much water or egg

added too little fat

not rubbed in the fat sufficiently

handled and rolled it too much

over-baked it.

If your pastry is too soft and crumbly, you may have:

added too little water or egg

added too much fat.

If your pastry is blistered, you may have:

added too little water or egg

added the water unevenly or not mixed the egg enough

rubbed in the fat unevenly.

If your pastry is shrunken, you may have:

handled and rolled it too much

stretched it while handling it.

If your pastry is soggy, you may have:

added too much water or egg

had the oven too cool

not baked it for long enough.

පේස්ට්රි ගැටළු සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්:

සමාලෝචනය

පේස්ට්රි සෑදීම උපක්‍රමශීලී වන අතර එම නිසා එය පරිපූර්ණ කිරීමට පුරුදු වන්න.
short-crust පේස්ට්රි සෑදීමේදී ඔබට ඇතිවිය හැකි ගැටළු කිහිපයක් මෙන්න.
හේතු කිහිපයක් සමග ගැටළු ගලපන්න.

මෙම තත්වයන් වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පන්තිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පිළිතුරු -

A. පේස්ට්රි ගොඩක් අමාරුයි.

B. පේස්ට්රි අධික තෙතමනය / තෙත් වේ

C. පේස්ට්රි අච්චු ගැසීමට තරම් මෘදුයි

D. පේස්ට්රි හැකිලී ඇත

ඕනෑවට වඩා හැසිරවීම සහ පෙරළීම
හැසිරවීමේදී දිගු කර ඇත

☐

වැඩිපුර ජලය හෝ බිත්තරය
දිගු කාලයක් පුළුස්සනු නොලැබේ
පිරවීම ඉතා තෙත් වේ
පේස්ට්රි crust ඉතා තුනී විය

☐

වැඩිපුර ජලය හෝ බිත්තරය
මේදය වැඩියි
ඕනෑවට වඩා පෙරළී ඇත
අධික ලෙස පිළිස්සීම

☐

වතුර හෝ බිත්තර වැඩියි
අධික මේදය

☐

සමාලෝචනය

මෙම ගැටළු වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම කිහිපයක් මෙන්න. එක් ගැටලුවකට එක් විසඳුමක් ගලපන්න:

- ඔබ පලතුරු පිරවීමක් කරන්නේ නම්, හැකි තරම් ජලය ඉවත් කිරීම සඳහා ඔබේ පලතුරු පිරවීම අඩු කිරීමට වග බලා ගන්න. නැතහොත් ඉරිඟු පිෂ්ඨය සමඟ පලතුරු පිරවීම ඝණ කරන්න.
- ඔබ blind bake කරන්නේ නම් හැඩය සකසා ගැනීම සඳහා ඔබේ පෘෂ්ඨය ස්ථිර වන තෙක් ඔබේ උඳුන ප්‍රමාණවත් ලෙස (සෙල්සියස් අංශක 180-200) රත් කරන්න.
- බටර් සහ පිටි වලට ජලය එකතු කරන විට, ඉතා සීතල වතුර භාවිතා කර වරකට එක් හැන්දක් එක් කරන්න. එය තවමත් ගරා වැටී ඇත්නම්, තව ටිකක් වතුර එකතු කරන්න.
- ඔබේ දෑත් සීතල කර ගන්න, වැඩිපුර ඇනා නොගන්න, නිවැරදි කාල සීමාව සඳහා පිළිස්සීම.

චෞක්ස් පේස්ට්‍රි

ක්ලෙයාර්ස් සහ ක්‍රීම් පෆ් සෑදී ඇත්තේ චූක්ස් පේස්ට් නම් පිටි ගුලියෙනි. පේස්ට්‍රි බෑගයකින් නල එළවන විට චූක්ස් පේස්ට් එහි හැඩය රඳවා ගැනීමට තරම් ස්ථිර විය යුතුය.

නිසි බේකිං උෂ්ණත්වය වැදගත් ය වාෂ්ප නිපදවීම සඳහා පළමු මිනිත්තු 10 සඳහා 215 ° සිට 245 ° C දක්වා ඉහළ උෂ්ණත්වයකින් ආරම්භ කරන්න බේකිං කිරීම අවසන් කිරීම සඳහා ව්‍යුහය 190 ° සිට 215 ° C දක්වා අඩු කරන්න

අමුද්‍රව්‍යය	කොටස් 5-8	කොටස් 10-16
ජලය	250 මිලි	625 මිල
සීනි	පින්චි	විශාල පින්චි
ලුණු	පින්චි	විශාල පින්චි
බටර්, මාගරින් හෝ තෙල්	100 ග්‍රෑම්	250 ග්‍රෑම්
ශක්තිමත් පිටි	125 ග්‍රෑම්	300 ග්‍රෑම්
බිත්තර	4	10

ක්‍රමය සකස් කිරීම:

1.සාස්පාන් තුළ නහිගත කිරීමට ජලය, සීනි, ලුණු සහ මේදය ගෙන එන්න. තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.

2.පෙරන ලද පිටි එකතු කර ලී හැන්දක් සමඟ මිශ්‍ර කරන්න.

3.මධ්‍යම තාපය වෙත ආපසු ගොස් මිශ්‍රණය පෑන් දෙපසින් ඉවත්ව යන තෙක් අඛණ්ඩව කලවම් කරන්න.

4.තාපයෙන් ඉවත් කර සිසිල් වීමට ඉඩ දෙන්න.

5.හොඳින් ගසා ගනිමින් ක්‍රමයෙන් ගසා ගත් බිත්තර එකතු කරන්න. සියලුම බිත්තර එකවර එකතු නොකරන්න - ඔබ යන විට අනුකූලතාව පරීක්ෂා කරන්න. මිශ්‍රණය සියලු බිත්තර නොගනී. එක් දිශාවකට ගමන් කරන විට එය ආපසු ගලා යා යුතුය.

6.අවශ්‍ය නිෂ්පාදන අනුව පයිප්ප හා නිෂ්පාදන වට්ටෝරුව අනුව පිළිස්සීම.

චෞක්ස් පේස්ට්‍රි සඳහා සරල (නමුත් ඉතා වැදගත්) නීති දෙකක්:

- අමුද්‍රව්‍යය සහ මිනුම් වලට ගන්න
- උඳුන පිළිස්සීමේදී විවෘත නොකරන්න

චෞක්ස් පේස්ට් වල දෝෂ සඳහා විය හැකි හේතු

- Greasy and heavy:
  - මූලික මිශ්‍රණය අධික ලෙස පිසින ලද
- මෘදු, වාතනය නොකළ:
  - පිටි ප්‍රමාණවත් ලෙස පිසින ලද
  - බිත්තර ප්‍රමාණවත් නොවන ලෙස මිශ්‍රණයට ගසා ඇත
- අඩු පිළිස්සීම
  - අවන් එක ඉතා සිසිල්
- Collapsed
  - උඳුනෙන් ඉවත් කිරීමට පෙර ස්ථිර හා වියලි නොවන නිෂ්පාදන
  - ඉක්මනින් ඉවත් කිරීම හෝ ඉක්මනින් සිසිල් කිරීම

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ, චෝක්ස් පේස්ට්රි පදනමක් භාවිතා කරන නිෂ්පාදන ලැයිස්තුවක් සාදන්න:

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

අභ්‍යාසලාභී A විසින් pie-crust සාදා ඇති නමුත් එය ඉතා දුෂ්කර ය. ඔවුන් වැරදියට කර ඇති දේවල් 3 ක් ලැයිස්තුගත කරන්න.

අභ්‍යාසලාභී B ටාට් ෂෙල් එකක් සාදා ඇති අතර එය ඔවුන් සූදානම් කළ පිරවුමට වඩා කුඩා වී ඇත.

අභ්‍යාසලාභී C විසින් pie-crust සාදා ඇති නමුත් ඔවුන් සූදානම් කර ඇති පිරවුම රඳවා තබා ගැනීමට නොහැකි තරම් තෙත් වී ඇත. ඔවුන් වැරැද්දක් කර ඇති දේ පිළිබඳව ඔවුන්ව දැනුවත් කරන්න?

අභ්‍යාසලාභී D පලතුරු ටාට් එකක් සඳහා ටාට් tart shells සාදා ඇති නමුත් ඒවා පිරවීම සඳහා එය ගත් විට එය කැබලිවලට කැඩී යයි. වැරදුණු දේ ගැන ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

අභ්‍යාසලාභී F විසින් එක්ලෙයාර් කිහිපයක් සාදා ඇති නමුත් ඒවා පේස්ට්රි ක්‍රීම් රඳවා තබා ගැනීමට තරම් මෘදු වන අතර ඒවා හොඳින් නැගී නොමැත. කුමක් වැරදී ඇත්ද?

කේක් සහ පේස්ට්රි සඳහා නිෂ්පාදන අදියර

කේක්	පේස්ට්රි
➤ මිශ්‍ර කිරීම ● ක්‍රීම් කිරීම ● පෙණ නඟිනවා ➤ නැවීම ➤ පෑන් ආලේපනය ➤ බේකිං ➤ සිසිලනය (පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර)	➤ මිශ්‍ර කිරීම ● පොඩි කළ පිටි ගුලිය සෑදීමට මිශ්‍ර කිරීම ● පැණිරස- shells පිටි ගුලිය සඳහා ක්‍රීම් කිරීම ➤ රෝල් කිරීම සහ හැඩ ගැසීම ➤ බේක් කළ හෝ Baked Blind ➤ පිරවීම ➤ Topping

මුහුන් දැමීම

මුහුන් දැමීම යනු පරිමාව වැඩි කිරීම සහ හැඩය සහ ගුණය නිපදවීම සඳහා බේක් කරන ලද නිෂ්පාදනයක් තුළ වායූන් නිෂ්පාදනය කිරීම හෝ ඒකාබද්ධ කිරීමයි. ව්‍යුහය සකස් වන තුරු (ග්ලූටන් සහ බිත්තර ප්‍රෝටීන කැටි ගැසීම සහ පිෂ්ඨය ජෙලටින් කිරීම මගින්) එහි හැඩය රඳවා තබා ගන්නා තෙක් මෙම වායූන් නිෂ්පාදනයේ තබා ගත යුතුය. මුහුන් පුලුස්සන ලද ප්‍රධාන වායූන් තුන වන්නේ කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, වාෂ්ප සහ වාතයයි. මෙම වායූන් දෙකක් වන වාෂ්ප හා වාතය සියලු පිළිස්සූ භාණ්ඩවල පවතී.

ප්‍රධාන මුහුන් දැමීමේ / නැංවීමේ නියෝජිතයන් 3 ක් ඇත:

A. යීස්ට්
B. රසායනික නැංවීමේ කාරක
C. භෞතිකව නැංවීමේ නියෝජිතයන්

A

යීස්ට් - පාන් පිළිස්සීම ගැන ඉගෙන ගන්නා විට ඔබ යීස්ට් ගැන සියල්ල ඉගෙන ගනු ඇත

B

රසායනික ද්‍රව්‍යය / නැංවීමේ කාරක -
රසායනික කාරක යනු රසායනික ප්‍රතික්‍රියා මගින් නිපදවන වායූන් මුදා හැරීමයි.

<u>බේකින් සෝඩා</u>

බේකිං සෝඩා යනු සෝඩියම් බයිකාබනේට් නම් රසායනිකයයි. තෙතමනය හා අම්ලයක් ඇති විට, බේකිං සෝඩා කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුව මුදා හරින අතර එමගින් නිෂ්පාදිතය අඩාල වේ. ප්‍රතික්‍රියාව සිදුවීමට තාපය අවශ්‍යය නොවේ (තාපයට ක්‍රියාවලිය වේගවත් කළ හැකි වුවද). මේ හේතුව නිසා සෝඩා සමඟ මුහුන් දැමූ නිෂ්පාදන එකවර පිළිස්සිය යුතුය, නැතහොත් වායූන් ගැලවී මුහුන් දැමීමේ බලය නැති වේ. පැණිරස හෝ පිටි ගුලියක සෝඩා සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කරන අම්ල අතර මී පැණි, මොලැසස්, දුඹුරු සීනි, බටර්, ඇඹුල් ක්‍රීම්, යෝගට්, පළතුරු යුෂ සහ ඉස්ම, චොකලට් සහ ස්වාභාවික කොකෝවා ඇතුළත් වේ. සමහර විට අම්ලය සඳහා ටාටාර් ක්‍රීම් භාවිතා කරයි. සූත්‍රයක භාවිතා කරන සෝඩා ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන් අම්ලය සමතුලිත කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයයි. වැඩි මුහුන් දැමීමේ බලය අවශ්‍ය නම්, වැඩි සෝඩා නොව බේකිං කුඩු භාවිතා කරයි

<u>බේකිං කුඩු</u>

බේකිං කුඩු යනු බේකිං සෝඩා සහ එය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට අම්ල එකක් හෝ වැඩි ගණනක් මිශ්‍ර කිරීමයි. පිෂ්ඨය ද අඩංගු වන අතර එමගින් ගැටිති වලක්වන අතර මුහුන් දැමීමේ බලය සම්මත මට්ටමකට ගෙන එනු ලැබේ. බේකිං කුඩු සූත්‍රයක ඇති අම්ල අමුද්‍රව්‍යය මත ඇති මුහුන් දැමීමේ බලය මත රඳා නොපවතින බැවින් ඒවා වඩාත් බහුකාර්ය වේ. තනි ක්‍රියාකාරී බේකිං කුඩු සඳහා වායුව නිදහස් කිරීම සඳහා තෙතමනය පමණක් අවශ්‍ය වේ

C

භෞතිකව පිපුම් කාරක

වායු

මිශ්‍ර කිරීමේදී සියලුම පිටි ගුලිය හා බැටර වලට වාතය ඇතුළත් වේ. ශීස්ට් හෝ බේකිං කුඩු මගින් මුහුන් දැමූ නිෂ්පාදනවල පවා වායු සෛල සෑදීම වැදගත් වන්නේ වායු සෛල මුහුන් වායූන් එකතු කර තබා ගන්නා බැවිනි. සමහර නිෂ්පාදන වැඩි වශයෙන් හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම වාතය මගින් මුහුන් දමනු ලැබේ. මෙම නිෂ්පාදන වලදී වාතය බැටරියට ඇතුළත් කරනු ලබන්නේ මූලික වශයෙන් ක්‍රම දෙකකින් ය: ක්‍රීම් කිරීම සහ පෙණ දැමීම. මෙම වාතය බේකිං අතරතුර පුළුල් වන අතර නිෂ්පාදන අතහැර දමයි.

වාෂ්ප

ජලය වාෂ්ප බවට හැරෙන විට එය එහි මුල් පරිමාව මෙන් 1,100 ගුණයක් දක්වා පුළුල් වේ. සියළුම බේක් කරන ලද නිෂ්පාදනවල යම් තෙතමනයක් ඇති බැවින් වාෂ්ප වැදගත් මුහුන් දැමීමේ කාරකයකි. පෆ් පේස්ට්‍රි, චෝක්ස් පේස්ට්‍රි සහ පීක්‍රස්ට් වාෂ්ප ඒවායේ ප්‍රාථමික හෝ මුහුන් දැමීමේ නියෝජිතයා ලෙස භාවිතා කරයි. මෙම නිෂ්පාදන සඳහා ආරම්භක බේකිං උෂ්ණත්වය ඉහළ නම්, වාෂ්ප වේගයෙන් නිපදවන අතර මුහුන් දැමීම විශාලතම වේ.

පෙණ නඟිනවා

පෙණ නඟිනවා වාතය ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා සීනි සමඟ හෝ නැතිව බිත්තරවලට පහර දීමේ ක්‍රියාවලියයි. සම්පූර්ණ බිත්තර වලින් සාදන ලද පෙණ ස්පොන්ජ් කේක් මුහුන් දැමීම සඳහා භාවිතා කරන අතර, ඒන්ජල් ෆුඩ් කේක්, මෙරිංගු සහ සුෆෙල් බිත්තර සුදු පෙන වලින් මුහුන් දමයි.

ක්‍රීම් කිරීම

Creaming යනු වාතය ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා මේදය හා සීනි එකට පහර දීමේ ක්‍රියාවලියයි. කේක් හා කුකී සෑදීමේදී එය වැදගත් තාක්ෂණයකි. සමහර රාත්තල් කේක් සහ කුකීස් මෙම ක්‍රමවේදය මගින් මුළුමනින්ම පාහේ මුහුන් දමනු ලැබේ'

කේක්

කේක් සාදන්නේ ඔබ අමුද්‍රව්‍යය මිශ්‍ර කිරීමෙනි. පිටි ගුලියකට වඩා තෙතමනය හා මේදය හා සීනි වැඩි ය. තදින් මුහුන් දැමිය නොහැක. මෙයින් අදහස් කරන්නේ එයට පිපුම්කාරක (මුහුන් දැමීමේ) එකතු කළ හැකි හෝ එකතු නොකළ හැකි බවයි.

ඔබ දැනගත යුතු කේක් වර්ග දෙකක් තිබේ:

<u>ස්පොන්ජ් කේක්</u>

ස්පොන්ජ් සමහර විට ෆෝම් කේක් ලෙස හැඳින්වෙන්නේ එය බිත්තර, පිටි සහ සීනි වලින් පමණක් සාදන ලද සැහැල්ලු කේක් නිසාය. මූලික ස්පොන්ජ් කේක් වල මුහුන් දැමීමේ කාරක හෝ මේදය අඩංගු නොවේ. සමහර විට මුළු බිත්තරයම භාවිතා වේ, සමහර විට බිත්තර සුදු සද පමණි. බිත්තර ගසාගත් විට බිත්තර / බිත්තර සුදු මද ගසා වාතය මගින් එය මුහුන් දමනු ලැබේ.

ස්පොන්ජ් කේක් සඳහා උදාහරණයක් වන්නේ "ඒන්ජල් ෆුඩ් කේක්" ය. ස්පොන්ජ් කේක් යනු gateau සඳහා හොඳ පදනමකි.

<u>බටර් හෝ පවුම් කේක්</u>

1843 දී ඉංග්‍රීසි ආහාර නිෂ්පාදකයෙකු වන ඇල්ෆ්රඩ් බර්ඩ් මූලික ස්පොන්ජ් වට්ටෝරුවකට බටර් සහ රසායනික මුහුන් දැමීමේ කාරකයක් (බේකිං කුඩු හෝ බේකිං සෝඩා) එකතු කළ අතර එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ බටර් කේක් ය.

බටර් කේක් සඳහා උදාහරණ වන්නේ "වික්ටෝරියා සැන්ඩ්විච්" සහ " ස්විස් රෝල්" ය.

පවුම් කේක් බටර් කේක් වලට සමාන නමුත් අමුද්‍රවය රාත්තල් වලින් මනිනු ලබන අතර අධික මේද අන්තර්ගතය නිසා බොහෝ විට සාමාන්‍ය බටර් කේක් වලට වඩා ඝනකමින් යුක්ත වන අතර ඒවා බොහෝ විට රොටියක් හෝ බන්ඩ්ට් පෑන් එකක පුළුස්සනු ලැබේ.
රාත්තල් කේක් සඳහා උදාහරණයක් වන්නේ "මැඩෙයිරා" කේක් ය.

<u>තෙල් කේක්</u>

මෙම වර්ගයේ කේක් බටර් වලට වඩා තෙල් භාවිතා කරයි. "කැරට් කේක්" සහ "රතු වෙල්වට්" මේ සඳහා උදාහරණ වේ.

උණුසුම් අතුරුපස

උණුසුම් අතුරුපස යනු නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා තාපය අවශ්‍ය අතුරුපස ය. පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ දැන ගැනීමට අපේක්ෂා කරන විවිධ උණුසුම් අතුරුපස පිළිබඳ කෙටි විස්තරයකි.

බේක් කළ අතුරුපස

<u>ස්පොන්ජ්</u>

ස්පොන්ජ් (සමහර විට ෆෝම් කේක් ලෙස හැඳින්වේ) යනු බිත්තර, පිටි සහ සීනි වලින් සාදන ලද සැහැල්ලු කේක් ය. මූලික ස්පොන්ජ් කේක් යීස්ට් හෝ මේදය අඩංගු නොවේ. බිත්තර ගසාගත් විට බිත්තර සුදු මඳ ගසාගන්න ලද වාතය මගින් එය මුහුන් දමයි.
උදා:"Angel Food Cake", "Chiffon", "Genoise"

ක්‍රමය: බිත්තර සහ සීනි එකට සුදුළුනු, පසුව මෘදු ලෙස පිටි ගුණයකින්.

1843 දී සහ ඉංග්‍රීසි ආහාර නිෂ්පාදක ඇල්ෆ්රඩ් බර්ඩ් විසින් මූලික ස්පොන්ජ් වට්ටෝරුවට බටර් සහ රසායනික මුහුන් දැමීමේ කාරකයක් (බේකිං කුඩු හෝ බේකිං සෝඩා හෝ ටාටාර් ක්‍රීම්) එකතු කළ අතර එහි ප්‍රති result ලය වූයේ බටර් හෝ පවුම් කේක් ය.
උදා:Victoria Sandwich" and "Swiss Roll"

ක්‍රමය: ක්‍රීම් බටර් සහ සීනි එකට එකතු කර බිත්තර සමග ඉමල්සිෆ් කරන්න. ඉන්පසු මෘදු ලෙස පිටි ගුණයකින් නමා ගන්න. මුහුන් දැමීමේ කාරකය එක් කරන්න.

බටර් සහ මුහුන් දැමීමේ කාරක සරල ලෙස එකතු කිරීම චොකලට් කේක්, කප් කේක් සහ තවත් බොහෝ කේක් ඩෙසර්ට් වැඩි කිරීමට හේතු විය.

ගේටාවු

"gateau" (gah-toe) යන වචනය ප්‍රංශ භාෂාවෙන් වන අතර එහි තේරුම කේක් ය.

"gateau" (gah-toe) යනු සාමාන්‍යයෙන් ඉතා පොහොසත් පිරවුමක් සහිත සැහැල්ලු ස්පොන්ජ් කේක් එකක් වන අතර නැවුම් පලතුරු භාවිතා කරයි.

එයට මූස්, ගානේච් හෝ පළතුරු වලින් වෙන් කළ බොහෝ ස්ථර තිබිය හැකිය, කේක් ආවරණය කරන පොහොසත් ක්‍රීම් වර්ගයක් වන අතර එය අලංකාර ලෙස සරසා ඇත.

TARTS සහ FRUIT FLANS

The word "tart" describes an open-topped pastry with a sweet (or savoury) filling. Sweet fillings include custard, fruits and/or nuts. It is a baked dessert.

Shortcrust pastry – flour and fat (butter, lard, shortening, or full-fat margarine).

Method:

1) Ingredients should be cold and kept cold. Prepare in a cool environment.
2) Rub the fat and flour to create a loose mixture. Bind the mixture with a little cold water and roll out onto cold surface. Shape and place into tart molds.

Custard – sugar, milk or cream, egg yolk (sometimes thickened with flour, corn starch or gelatin) Vanilla is sometimes added for flavour.

Flans are open-topped pastry desserts with a sweet filling.

It is basically a very large, dessert tart.

All flans have a custard and use short crust pastry.

Eg. Mango flan, Pear flan, Peach Flan

NOTE: In British English a flan is a large tart and can also be made with cake instead of custard. However fruit is almost always used as part of the filling.

PIES

"පයි" යන වචනයෙන් විස්තර කර ඇත්තේ මිහිරි (හෝ රසවත්) පිරවුමක් සහිත සංවෘත මුදුන් සහිත පේස්ට්රි ය. පැණිරස පිරවුමට කස්ටඩ්, පලතුරු සහ / හෝ ඇට වර්ග ඇතුළත් වේ. එය බේක් කළ අතුරුපසක්.

Short crust pastry - පිටි සහ මේදය (බටර්, නරක යැයි සිතා, කෙටි කිරීම හෝ සම්පූර්ණ මේද මාගරින්).

ක්‍රමය:

1) අමුද්‍රව්‍යය සීතල විය යුතු අතර සීතල තබා ගත යුතුය. සිසිල් පරිසරයක සූදානම් වන්න.
2) ලිහිල් මිශ්‍රණයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මේදය හා පිටි අතුල්ලන්න. මිශ්‍රණය ටිකක් සීතල වතුරෙන් බැඳ සීතල මතුපිටට පෙරළන්න. හැඩය සහ තිත්ත අච්චු වලට දමන්න.

වඩාත් ප්‍රසිද්ධ අතුරුපස පයි එකක් වන්නේ ඇපල් පයි.
නමුත් ඕනෑම බීජ ගසක් (ඇපල්, පෙයාර්ස්, ඇප්රිකොට් ඇටයේ, පීච්), නට් (චෙස්නට්, පීකන්, මැකැඩමියා) හෝ සමහර එළවළු (වට්ටක්කා, රුබාබ්) පවා අතුරුපස පයි පිරවීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

<u>බේක් කරන ලද චීස්කේක්</u>

මෙය බේක් කර ඇති චීස්කේක් ය. එය බොහෝ විට මුදුනේ හෝ පාදමක වාඩි වී සිටී. පිරවීම සඳහා මූලික අමුද්‍රව්‍යය වන්නේ බටර්, බිස්කට්, මෘදු චීස්, සීනි, පිටි, වැනිලා, ලෙමන් යුෂ සහ තැවරුනු, බිත්තර ය.

පදනම - මෙය පොඩි කළ digestive biscuits graham cracker, short crust පේස්ට්රි හෝ කේක් වලින් සාදා ගත හැකිය.

ක්‍රීම් කැරමල් (ෆ්ලෑන්

ක්‍රීම් කැරමල් / කැරමල් පුඩිං සහ Crème Brulee බිත්තර කස්ටඩ් භාවිතා කරන අතුරුපස වේ -

බිත්තර, කිරි හෝ ක්‍රීම් සහ සීනි (ලුණු සහ වැනිලා ආකාරයෙන්).

ක්‍රීම් කැරමල් සමහර විට ජෙලටින් භාවිතා කරන අතර එමගින් ගුණ

මතුපිට වඩාත් ජෙලි මෙන් විය හැකිය. එය මෘදු කැරමල් සෝස් සමග එදුවවා කරයි එය සිසිල් වූ පසු සාමාන්‍යයෙන් ශීතකරණයට දමයි

ක්‍රමය:

1) අඩු හා මෘදු තාපයක් මත සාස්පාන් තුළ කිරි, සීනි (ලුණු ආකාරයෙන්) ඒකාබද්ධ කරන්න. නොකඩවා බීට් කරන්න.

2) තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.

3) බඳුනක බිත්තර, බිත්තර කහ මදය සහ වැනිලා දමා ගසා පසුව කිරි මිශ්‍රණය සෙමෙන් එකතු කරන්න.

4) උඳුන තුල වතුර ස්නානයක දී සහ පිළිස්සීම සඳහා තබන්න.

කැරමල් - මධ්‍යම අධික තාපය ඉක්මවා සීනි සහ ජලය එකතු කර සීනි දියවන තෙක් කලවම් කරන්න. ඔබට ගැඹුරු දුඹුරු පැහැයක් ලැබෙන තුරු මිශ්‍රණය උනු වීමට ඉඩ දෙන්න. වට්ටෝරුව මගින් නියම කර ඇති පරිදි තාපයෙන් ඉවත් කර වත් කරන්න.

Crème brulee කිසි විටෙක ජෙලටින් භාවිතා නොකරන අතර බොහෝ විට ඝන, ක්‍රීම් ගුණයකින් යුක්ත වන්නේ ඔබ කිරි සමග විප් ක්‍රීම් මිශ්‍ර කරන බැවිනි. එය උඳුන තුල පුලුස්සනු ලැබේ. එවිට එය ශීතකරණයට ලක් වේ.

එය සීනි සමග එදුවවා කර ඇති අතර පසුව කුඩා බ්ලූටෝරයකින් කැරමල් කර ඇත. සටහන: ඇමරිකානු ඉංග්‍රීසියෙන් කොඩියක් ක්‍රීම් කැරමල් හා සමාන වේ. බිත්තර කොඩියක හැඩය නිර්මාණය කිරීම සඳහා ෆ්ලැන් මුද්දක් භාවිතා කළ හැකි අතර ඒවා ක්‍රීම් මෙන් පුළුස්සනු ලැබේ.

CHOUX PASTRY

Profiteroles
Eclairs

Choux pastry යනු විප් ක්‍රීම් හෝ පේස්ට්‍රි ක්‍රීම් (ක්‍රීම් පැටිසියර්) වලින් පුරවා ඇති කුඩා පේස්ට්‍රි බෝල ය. (සමහර විට ක්‍රීම් පෆ්ස් හෝ choux a la creme ලෙස හැඳින්වේ)

Profiteroles – වසා දැමිය හැකි අතර පිරවීම pastry shell හෝ pastry shell ඉහළ කොටස කපා දැමිය හැකිය, පිරවීම ඇතුළු කර කවචයේ ඉහළ කොටස ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකිය.

එක්ලෙයාර්ස් - long pastry shells අඩකින් කපා පුරවා ඇත. සාමාන්‍යයෙන් චොකලට් ක්‍රීම් සමඟ ඉහළට. පේස්ට්‍රි කවචය සඳහා අමුද්‍රව්‍යය:

බටර්, සීනි, කිරි, පිටි, බිත්තර, (ලුණු ආකාරයෙන්)

ක්‍රමය:

1) පෑන් එකක බටර්, සීනි, කිරි (සහ ලුණු) ඒකාබද්ධ කර අධික තාපය මත රත් කරන්න. බටර් තවදුරටත් ඉහළට පාවෙන තෙක් පිස කරන්න.

2) සියලු පිටි එකවර එකතු කරන්න, තාපය නිවා දමා මෘදු වන තුරු ලී හැන්දක් සමඟ ඉක්මනින් මිශ්‍ර කරන්න.
3) ඇනූ මිශ්‍ර බඳුනකට මාරු කර සුමට වන තෙක් වරකට ගසා ගත් බිත්තර ටිකක් එක් කරන්න.

4) බේකිං තැටි මත පිළිස්සීම සහ පිළිස්සීම මත පයිප්ප බෑගයට හා පයිප්ප සමාන ප්‍රමාණයේ චොක්ස් තබන්න.

5) පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර සිසිල් කර පිරවීම එක් කරන්න.

<u>පාන් පුඩිං</u>

පාන් පුඩිං යනු පාන් වලින් සාදන ලද අතුරුපස කෑමක්.

අමුද්‍රව්‍යය: පාන්, බටර්, බිත්තර, කිරි, සීනි, වැනිලා, කුරුඳු කුඩු, මුද්දරප්පලම් (විකල්ප).

ෆ්රයිඩ් පළතුරු හෝ ඇට වර්ග මිශ්‍රණයට එකතු කළ හැකිය. එය කස්ටඩ් (තුනී) හෝ අයිස්ක්‍රීම් සමග පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

FRIED DESSERTS

FRITTERS (banana)

Fritters යනු පළතුරු හෝ වෙනත් ගොනු කිරීම් (like dough) තැළුණු හා ගැඹුරු බැදපු ඒවාය.

වඩාත් සුලභ පිරවුම වන්නේ කෙසෙල් (ඡායාරූපය). එය පොඩි කර බදින ලද හෝ බැදපු මුලුමනින් ම කළ හැකිය.

ඔබට ඇපල්, පෙයාර්ස්, පීච්, අන්නාසි හෝ පැණිරස අර්තාපල් ෆ්රයිටර්, කුරුඳු ෆ්රයිටර්ස් ද කළ හැකිය.

මූලික අමුද්‍රව්‍යය: පිටි, කිරි, බිත්තර, බේකිං කුඩු, සීනි, ලුණු

සටහන: පෑන්කේක් සහ ක්රේප් සුසෙට් සඳහා මූලික බැටරි මිශ්‍රණය භාවිතා කළ හැකිය. ඔබ සාදන දෙය අනුව තද අනුකූලතාව වෙනස් වේ.

පෑන්කේක්

පෑන්කේක් යනු රවුම් හැඩයක් ගන්නා ආකාරයට පෑන් එකට වත් කරන ලද මූලික බැටරයකකටය

බේකිං කුඩු හෝ බේකිං සෝඩා වැනි මුහුන් දැමීමේ කාරක එකතු කිරීමෙන් පෑන්කේක් සුදුමැලි හා ඝන බවට පත් කළ හැකියි නැතහොත් එය වාතනය කිරීම සඳහා ගසන ලද බිත්තර සුදු මද දැමීම

පෑන්කේක් මී පැණි" මේප් සිරප්" චොකලට් සෝස් සහ / හෝ නැවුම් පලතුරු සමග පිළිගැන්වීම කළ හැකි අතර කුඩු කළ සීනි වලින් සැරසිය හැකිය

Crepe Suzette

Crepes Suzettes යනු ප්‍රංශයේ නිර්මාණය කරන ලද අතුරුපසක්.

එය තැඹිලි සෝස් (සහ සමහර විට අයිස්ක්‍රීම්) සමඟ පිරිනමන ඉතා තුනී පෑන්කේක් ගැන සඳහන් කරයි. ක්රේප්ස් සාමාන්‍යයෙන් නැවී ඇත.

මූලික බැටර් මිශ්‍රණයට එයට බටර් එකතු වේ. ක්රේප්ස් නැවුම් පලතුරු, ක්‍රීම්, කස්ටඩ්, චොකලට් හෝ අයිස්ක්‍රීම්වලින් පුරවා කුඩු කළ සීනි වලින් සරසා ගත හැකිය.

ඩෝනට්ස්

ඩෝනට්ස් යනු ගැඹුරු තෙලේ බැදපු පිටි ගුලියකින් සාදන ලද අතුරුපසක් මුද්දකට හැඩය සමානයි. ඩෝනට්ස් චොකලට් හෝ සීනි සමඟ ඔප දැමිය හැකිය. ඩෝනට්ස් ජෑම් හෝ කස්ටඩ් වලින් පුරවා ගත හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය: කිරි, කෙටි කිරීම, සීනි, බිත්තර, පිටි, විනාකිරි, වැනිලා, බේකිං සෝඩා, ලුණු, බැදීමට තෙල්.

;ïnk w;=remi ^Boiled Desserts&

Panna Cotta

පන්නා කෝටා යනු ඉතාලි අතුරුපසක්. එය ජෙලටින් සමග ඝණකර අච්චුවක සිසිල් කළ පැණිරස ක්‍රීම් වලින් සාදා ඇත.

එය පළතුරු කුලිස් හෝ කපන ලද පළතුරු සමග පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය: කිරි, ජෙලටින්, අධික ක්‍රීම්, සීනි

ක්‍රමය:

1) කුඩා භාජනයකට කිරි වත් කර ජෙලටින් එක් කරන්න.

2) අධික ක්‍රීම් සහ සීනි එකට බීට් කර මධ්‍යම තාපය පෑන් එකක තබන්න.

3) සම්පූර්ණව උණු කරන්න, සෑම විටම ක්‍රීම් කාන්දු වීමට ඉඩ නොතබන්න.

4) ජෙලටින් සහ කිරි මිශ්‍රණය ක්‍රීම් එකට වත් කර සම්පූර්ණයෙන්ම විසුරුවා හැරෙන තුරු කලවම් කරන්න. විනාඩියක් උනු

5) තාපයෙන් ඉවත් කර වැනිලා එකතු කරන්න.

6) පිළිගැන්වීම කරන පිඟානට (හෝ රමකින්) වත් කර අවම වශයෙන් පැය 4 ක් ශීතකරණයට පෙර සිසිල් කරන්න.

Sago or Tapioca Pudding

සාගෝ / ටැපියෝකා පුඩිං යනු බොහෝ සංස්කෘතීන්වල ජනප්‍රිය පුඩිං වර්ගයකි.

සාගෝ සෑදිය හැක්කේ ටැපියෝකා / කසාවා (එළවළුවල) හෝ සාගෝ පාම් සඳහා ය.

සාගෝ කුඩා හෝ විශාල මුතු හැඩ වලින් තිබිය හැකිය. එය මුද්දරප්පලම් හෝ කුඩුකල ඇට වර්ග සමග පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය: ටැපියෝකා හෝ සාගෝ මුතු, ජලය හෝ කිරි හෝ පොල් කිරි, සීනි (හෝ හකුරු)

සහල් පුඩිං

සහල් පුඩිං යනු සහල්, ජලය හෝ කිරි සහ සාමාන්‍යයෙන් කුරුඳු හා මුද්දරප්පලම් වලින් සාදන ලද පුඩිං ය.

සීතල අතුරුපස

සීතල අතුරුපස යනු නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා ශීතකරණ ක්‍රියාවලිය හෝ කැටි කිරීමේ ක්‍රියාවලිය අවශ්‍ය වන අතුරුපස ය. පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ දැන ගැනීමට අපේක්ෂා කරන විවිධ සිසිල් අතුරුපස පිළිබඳ කෙටි විස්තරයකි.

<u>පුඩිං</u>

ලෙ ඩිප්ලෝමාට් Le Diplomate

Le Diplomate (හෝ ක්‍රීම් රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයා) යනු පේස්ට්‍රි ක්‍රීම් සහ විප් ක්‍රීම් වලින් සාදන ලද ක්‍රීම් වර්ගයකි : 1 part crème patissiere, 1 part whipped cream) . එහි ජෙලටින් අඩංගු නොවේ. එය පලතුරු හෝ කේක් සමග පිළිගැන්වීම කළ හැකිය.

එය ඩිප්ලෝමේට් පුඩිං සඳහා පදනමක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

Blancmange

Blancmange යනු සීනි, කිරි සහ ඉරිඟු පිෂ්ඨය හෝ පිටි වලින් සාදන ලද සීතල, කිරි පුඩිං ය. එයට රසකාරක එකතු කළ හැකිය.

අමුද්‍රව්‍යය වල මිශ්‍රණය නිවැරදි අනුකූලතාවයට රත් කර ඝණීකර ඇති විට, එය අච්චු වලට වත් කර, සිසිල් කර පිළිගැන්වීම සඳහා අච්චු වලින් ඉවත් කරයි .

Blancmange :blonkmonj) යනු ප්‍රංශ වචනයක් වන අතර එහි අර්ථය "සුදු" සහ "කන්න" යන්නයි.

ටිරාමිසු

ටිරාමිසු යනු බිත්තර, සීනි, කිරි, බර ක්‍රීම්, මැස්කර්පෝන් චීස්, expresso, a" කෝපි, ඇල්කොහොල් (rum, brandy), ඉතාලි ලේඩිෆින්ජර්ස් :savoiardi), වැනිලා සහ කොකෝවා කුඩු වලින් සාදන ලද ඉතාලි අතුරුපසකි (කොකෝවා කුඩු නිමි මත දූවිලි කර ඇත පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර නිෂ්පාදනය.

අයිස් ක්‍රීම්

අයිස්ක්‍රීම්, ජෙලටෝ, සෝර්බෙට් සහ සන්ඩේස් එක සමාන යැයි පෙනුනද ඒවා එසේ නොවේ. ඒවා එකිනෙකට වෙනස් ලෙස පිළිගැන්වීම කරන අතර විවිධ ටොපිංස් තිබිය හැකි අතර සමහර අවස්ථාවල අමුද්‍රව්‍ය වෙනස්ය. ඒවා සතුව ඇති එකම දෙය නම් ඒවා සියල්ලම සාම්ප්‍රදායික සීතල අතුරුපස වීමයි.

අයිස්ක්‍රීම් කෝප්පයක්, වීදුරුවක්, පිඟානක්, පිඟානක් හෝ cone එකකින් පිළිගැන්වීම කළ හැකිය. එවා චොකලට්, පළතුරු, වේෆර්, කුකීස් සහ ඇට වර්ග සමඟ topping හැකිය. එය අතින් සාදන නමුත් සාමාන්‍යයෙන් අයිස්ක්‍රීම් යන්ත්‍රයකින් සාදා ඇත.

අයිස්ක්‍රීම් වලට ඕනෑම රසයන් එකතු කළ හැකිය - තේ, කෝපි සහ ජපන් හරිත තේ (මැට්චා) පවා.

අමුද්‍රව්‍යය: සුදු සීනි, අධික සෙ ගසා ගත් ක්‍රීම්, කිරි

ජෙලටෝ යනු ඉතාලි විලාසිතාවේ අයිස්ක්‍රීම් වර්ගයකි. ජෙලටෝ වැඩිපුර කිරි සහ අඩු ක්‍රීම් භාවිතා කරයි. එබැවින් එය අයිස්ක්‍රීම් වලට වඩා ක්‍රීම් අඩු හා ප්‍රබෝධමත් වේ.

එය ඕනෑම රස ගණනාවකින් පැමිණිය හැකි අතර සාමාන්‍යයෙන් එය සැරසිලි හෝ ටොපිංස් නොමැතිව පිළිගැන්වීම කරනු ලැබේ.

සෝර්බෙට් කිසිදු කිරි අමුද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවේ. ආහාර වේලක අතර තුල පිළිගැන්වීම සඳහා සාම්ප්‍රදායිකව sorbet භාවිතා කරන ලදී. ඉතින් sorbets ඉතා සැහැල්ලුවෙන් රසයි.

එය පලතුරු හෝ පළතුරු යුෂ, පළතුරු ඉස්ම, වයින් මත්පැන් හෝ මී පැණි සමඟ රස කර ඇති සීනි පැණිරස ජලයෙන් සාදා ඇත.

සන්ඩේස් යනු අයිස්ක්‍රීම් හැඳි වලින් සාදන ලද අතුරුපස වන අතර අයිස්ක්‍රීම් සමඟ රස විඳිය හැකි ඕනෑම දෙයක ස්ථර වේ.

නැවුම් පලතුරු, වියළි පලතුරු, කල් තබා ගත් පලතුරු, ඇට වර්ග, කුකීස්, වේෆර්, චොකලට් සෝස්, කැරමල් සෝස් පළතුරු ජෑම්, මාෂ්මෙලෝස්, ඉසින, ඔබට සන්ඩේ එකකට තට්ටු කළ හැකි අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් පමණි.

එය වීදුරු හෝ වීදුරු බඳුනක විප් ක්‍රීම් සමඟ පිළිගැන්වීම කරනු ලැබේ.

(එය ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ නිර්මාණය කරන ලද අතුරුපසක්)

ජෙලි

ජෙලි යනු දියර හා ජෙලටින් වලින් සාදන ලද පළතුරු රසකාරක අතුරුපසක්.

නැවුම් ජෙලි සෑදිය හැක්කේ සීනි සහ තැම්බූ, නැවුම් පලතුරු යුෂ, අවශ්‍ය රසය අඩු කිරීම, ජෙලටින් එකතු කිරීම සහ අච්චුවක තැබීමෙනි.

අද අපට සූදානම් කළ ජෙලි මිලදී ගත හැකි අතර එය ළමයින් සඳහා ජනප්‍රිය අතුරුපසක් වේ.
ජෙලි සෑම විටම අච්චුවක තබා පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර සිසිල් කරනු ලැබේ.

චොකලට් මූස්

බොහෝ දෙනාගේ ප්‍රියතම අතුරුපසක් වන මෙය බිත්තර, සීනි, චොකලට්, බටර් සහ අධික ක්‍රීම් වලින් සාදා ඇත. පොහොසත් හා තද පැහැයක් මෙන්ම ශක්තිමත් කොකෝවා රසයක් ලබා ගැනීම සඳහා තිත්ත රසැති චොකලට් (60-70% කොකෝවා) භාවිතා කරන්න.

කපන ලද පලතුරු

කපන ලද පලතුරු හෝ පළතුරු තැටියක් යනු ආහාර වේලක් අවසන් කිරීම සඳහා සරල නමුත් ප්‍රබෝධමත් ක්‍රමයකි.

අද, සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වන බොහෝ අය සාම්ප්‍රදායික පැණිරස අතුරුපස වලට වඩා පළතුරු තැටියක් තෝරා ගනිති.

කපන ලද පලතුරු ඕනෑම පලතුරු වර්ගයක එකතුවක් විය හැකිය. හැකි සෑම විටම දේශීයව වගා කරන පලතුරු භාවිතා කරන්න.

ඔබේ පලතුරු කැටයම් කුසලතා අත්හදා බැලීමට පළතුරු තැටියක් ද හොඳ කාලයකි.

පලතුරු සලාදය

පළතුරු සලාද යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පළතුරු යුෂ (සාමාන්‍යයෙන් තැඹිලි යුෂ) සහ සීනි හෝ මී පැණි සමඟ සාදන ලද කණ්නාඩි සමඟ එකට විසි කළ පලතුරු ය. පලතුරු එකට මිශ්‍ර වී ඇති බැවින් රස හා වයනය ගැටීම වැළැක්වීම සඳහා පලතුරු වල සංයෝජනය නිවැරදිව ලබා ගැනීම වැදගත්ය.

එසේම, විසි කිරීමේ අදියරේදී පහසුවෙන් හානි නොවන පලතුරු තෝරන්න. මදක් ඉදුණු පලතුරු සලාද ටිකක් හතු බවට පත් කරයි.

ශ්‍රී ලාංකික පළතුරු සලාද - අන්නාසි, පැපොල්, අඹ, කෙසෙල්, දෙහි යුෂ හා සීනි හෝ මී පැණි (සහ ලුණු ආකාරයෙන්) ඇඳීම.

ශීත කළ චීස්කේක්

ශීත කළ චීස්කේක් යනු බේක් නොකළ චීස්කේක් ය. එය අධික ක්‍රීම්, චීස් (ක්‍රීම් චීස්, රිකෝටා චීස් හෝ නැවුම් චීස්), සීනි, ඇඹුල් ක්‍රීම් (රසවත් රසයක් සඳහා) සහ වැනිලා වලින් සාදා ඇත.

සමහර වට්ටෝරු ලෙමන් යුෂ ටිකක් යෝජනා කළ හැකිය.

චීස්කේක් වල පදනම සාමාන්‍යයෙන් Graham crackeෆ් බටර් සහ සීනි හෝ කෙටි crust පේස්ට්‍රි ය.

මෙම අතුරුපසට සිසිල් කිරීම අවශ්‍යයි, ඊට වඩා එක රැයකින්, නමුත් නිසැකවම අවම වශයෙන් පැය 6-8 අතර කාලයක්. කේක් කැටි නොකරන්න.

අතුරුපස ගබඩා කිරීම හා කිරීම

බිත්තර හෝ ක්‍රීම් සහිත ඕනෑම අතුරුපසක් එය පිළිගැන්වීම කරන තෙක් ශීතකරණය හෝ ශීත කළ යුතුය. ශීත කළ පසු දියවීම සඳහා, පිළිගැන්වීම කිරීමට තරම් මෘදු වන තෙක් ශීතකරණයක් තුළ තබා ගන්න.

අයිස්ක්‍රීම් හෝ සෝර්බෙට් වැනි ශීත කළ අතුරුපස පෙර එය පිළිගැන්වීම කිරීමට තරම් මෘදු වන පරිදි එය සෙල්සියස් සෙල්සියස් අංශක -13 සිට -9 දක්වා පැවැත්විය යුතුය.

නැවුම් පලතුරු හෝ විප්ඩ් ක්‍රීම් ටොප් හෝ පිරවුම් නොමැති කේක් දින 3 ක් ශීතකරණයේ තබා ගත හැකිය. කිසිදු සුවඳක් පැතිරීම වැළැක්වීමට මෙන්ම ස්පොන්ජියෙන් වියළීම වැළැක්වීමට ප්ලාස්ටික් එතුමකින් කේක් ඔතන්න. පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර, කේක් එක පිළිගැන්වීමට පෙර එය හුස්ම ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. .

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

අතුරුපස ගැන ඉගෙන ගැනීමට තව බොහෝ දේ ඇත. යම් පර්යේෂණයක් කිරීමෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට ඔබ විසින්ම පිළිතුරු සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
ඔබේ පිළිතුරු ඔබේ පන්තිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
සෑම කෙනෙකුටම එකම පිළිතුරක් තිබේද? එසේ නම් ඇයි? එසේ නොවේ නම්, ඇයි?

1) කේක් එකක් කළ විට ඔබ දන්නේ කෙසේද? එය සූදානම් දැයි ඔබ පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

2) පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර මිනිත්තු කීයක් කේක් සිසිල් කළ යුතුද?

3) කේක් හෝ පෑන් / ටින් වලට හානි නොකර කේක් පෑන් / ටින් වලින් කේක් ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?

4) කේක් සිසිල් කළ යුත්තේ කොහේද සහ කෙසේද?

5) අතින් ක්‍රීම් / බිත්තර සුදුළුනු හෝ කසයෙන් තළා හෝ යන්ත්‍රයක් භාවිතා කිරීම වඩා හොඳද?

6) මෙම මොඩියුලයේ කුකීස් සහ බිස්කට් පිළිබඳ තොරතුරු නොමැති ඇයි?

7) "බිස්කට්" යනු කුමක්ද?

"සැවෝයාර්ඩි" හෝ ඉතාලි ලේඩිෆින්ජර්ස් යනු කුමක්ද?

සමාලෝචනය

ඔබේම වචන වලින්, කේක් සහ ස්පොන්ජියක් අතර වෙනස කුමක්ද?

කෙටි ප්‍රම්ළු පේස්ට්‍රි වැනි පේස්ට්‍රි සීතල පරිසරයක සීතල අමුද්‍රව්‍යය සමඟ සකස් කළ යුත්තේ ඇයි? නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න:

a. මන්ද එය ඇනූ වැඩ කිරීම දුෂ්කර හා උණුසුම් වැඩකි.
b. පිසීමට පෙර බටර් දියවී යන අතර පේස්ට්‍රි crust සැහැල්ලු හෝ සුදුමැලි නොවනු ඇත.
c. සීතල දේවල් ස්පර්ශ කිරීම හොඳ යැයි හැඟෙන බැවිනි.

Choux a la crème යනු කුමක්ද? නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න:

a. එය ක්‍රීම් හෝ කස්ටඩ් පිරවුමකින් පුරවා ඇති choux pastry ය.
b. එය profiterole.
c. ඇක්ලෙයාර් යනු Choux a la crème නොවේ.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා ඔව් හෝ නැත යනුවෙන් පිළිතුරු දෙන්න:

a. අතුරුපස pies සෑදීමට මට වට්ටක්කා භාවිතා කළ හැකිද?
b. ක්‍රීම් කැරමල් කස්ටඩ් පුඩිං හා සමානද?
c. ඩෝනට් බැටර් පෑන්කේක් බැටරයට සමානද?
d. බේකිං කුඩු භාවිතයෙන් පෑන්කේක් සුදුමැලි හෝ ඝනකමින් සෑදිය හැකිද?
e. ටැපියෝකා සහ සාගෝ මුතු එකම ශාකයකින් සාදා තිබේද?

සීතල අතුරුපස 4 නම් කරන්න:

-
-
-
-

ඔබේම වචන වලින් කිවහොත්, ජෙලටෝ සහ අයිස්ක්‍රීම් අතර වෙනස කුමක්ද?

ඔබේම වචන වලින් කිවහොත්, sorbet සහ ජෙලටෝ අතර වෙනස කුමක්ද?

රසකාරක කස්ටඩ් එකක් වන්නේ පහත දැක්වෙන කුමන ඒවාද? (ඉඟිය - අමුද්‍රව්‍යය ගැන සිතන්න)
නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්න:

- Pastry Cream
- Ganache
- Quiche
- Egg Tart

යීස්ට් පිටි ගුලිය නිෂ්පාදන

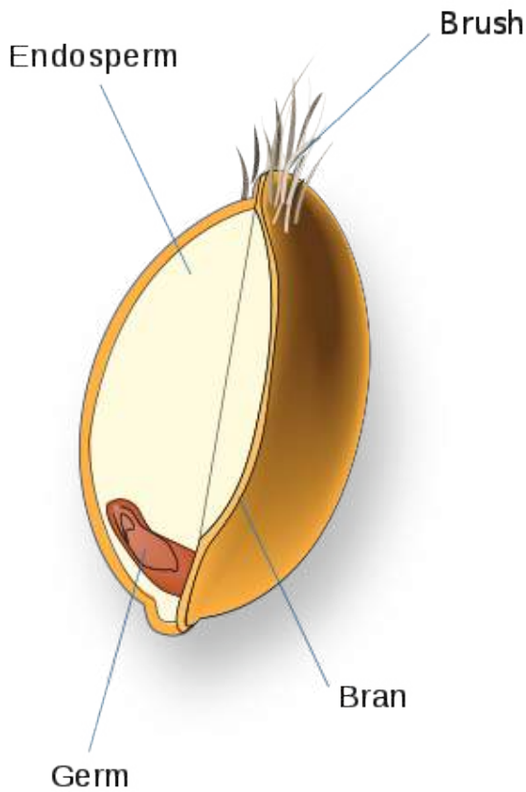
පිටි

පිටි යනු පැටිස්සරි වල ඇති වැදගත්ම අමුද්‍රව්‍යයකි. යීස්ට් පිටි ගුලිය නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් එය මෙහි විස්තරාත්මකව ආවරණය කරයි.

පිටි යනු අමු ධාන්‍ය වර්ග, මුල්, බෝංචි, ඇට වර්ග හෝ බීජ ඇඹරීමෙන් සාදන ලද කුඩු ය. විවිධ ආහාර සෑදීම සඳහා පිටි භාවිතා වේ. තිරිඟු පිටි යනු පාන් වල ප්‍රධාන සංඝටකය වන අතර එය බොහෝ සංස්කෘතීන් සඳහා ප්‍රධාන ආහාරයකි. පිටි වර්ග බොහොමයක් තිබේ. ඉතිහාසය පුරාම සෑම රටකම පැටිස්සරි, බේකිං, අතුරුපස ආහාර සහ රසවත් ආහාර සඳහා ඒවා භාවිතා කර ඇත. මේ සියල්ලන්ගේම රජු තිරිඟු පිටි බවට සැකයක් නැත.

තිරිඟු කර්නලය ප්‍රධාන කොටස් තුනකින් සමන්විත වේ:

එම **නිවුඩ්ඩ** යනු කර්නලයේ දෘඪ, පිටත ආවරණයයි. ධාන්‍ය නිවුඩ්ඩයේ අභ්‍යන්තරයට වඩා තද පැහැයෙන් යුත් තිරිඟු පිටි වල කුඩා දුඹුරු පැහැයක් ගනී. ශාඛාවේ ආහාරමය තන්තු අඩංගු වන අතර බී විටමින්, මේදය, ප්‍රෝටීන් සහ ඛනිජ අඩංගු වේ.



එම **එන්ඩොස්පර්ම්** යනු අතු සහ විෂබීජ ඉවත් කරන විට ඉතිරි වන කර්නලයේ සුදු, පිෂ්ඨමය කොටසයි. තිරිඟු කර්නලයේ සුදු පිටිවලට අඹරන ලද කොටස මෙයයි. එහි ප්‍රභවය අනුව තිරිඟු එන්ඩොස්පර්ම් හි පිෂ්ඨය 68 සිට 76% දක්වා සහ ප්‍රෝටීන් 6 සිට 18% දක්වා අඩංගු වේ.

තිරිඟු **Wheat germ** විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ මෙන්ම මේදයද අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බහුල වේ.

Starch

White flour consists of about 68 to 76% starch. Starches are complex carbohydrates whose molecules consist of long chains of simpler sugars bound together. The starches in flour are contained in tiny granules. Most of these remain intact until they come in contact with water during the mixing process, at which time they absorb water and swell in size. Starch can absorb from one-quarter to one-half its weight in water.

Protein

About 6 to 18% of white flour is protein, depending on the variety of wheat. Proteins act as binding agents that hold the starch granules together in the endosperm. About 80% of the proteins in flour are called glutenin and gliadin. These two proteins, when combined with water and mixed in dough, form an elastic substance called gluten.

Moisture

The moisture content of flour in good condition ranges from 11 to 14%. If it becomes higher than this, spoilage is likely to occur. For this reason, flour should always be stored covered in a dry place.

Gums

Gums are forms of carbohydrate. Gums make up 2 to 3% of white flour. The most important gums are called pentosans. They are significant because they can absorb water better than starches or proteins. Pentosans absorb 10 to 15 times their weight in water, so they have an important effect on dough formation. Gums also serve as a source of dietary fiber.

Fats

Fats and fat like substances (emulsifiers) comprise only about 1% of white flour, but it is necessary to be aware of them. First, they are important for gluten development. Second, they spoil easily, giving flour an “off” flavor. For this reason, flour has a limited shelf life and should be used in a timely manner.

Ash

Ash is another term for the mineral content of flour. When bakers are buying flour, they look at two important numbers in the flour’s description: the protein content and the ash content. Ash content for wheat flours ranges from about 0.3% for white cake flour to about 1.5% for bread flour.

සමාලෝචනය

ඉහත වගුව කියවා සංරචකය නිවැරදි ප්‍රකාශයට ගැලපෙන්න. මෙම පළමු එක ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත.

සංරචකය	ප්‍රකාශය
මේද	මෙය පිටි වල බනිජ අන්තර්ගතය නියෝජනය කරයි.
ප්‍රෝටීන	පිටි වියළි ස්ථානයක ගබඩා කළ යුතු හේතුව මෙයයි.
තෙතමනය	මේවා පිටි පහසුවෙන් නරක් කරයි.
අළු	ඔවුන් පිෂ්ඨය හෝ ප්‍රෝටීන වලට වඩා ජලය අවශෝෂණය කරයි.
Gum	මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී, මේවා ජලය අවශෝෂණය කර ප්‍රමාණයෙන් ඉදිමෙයි
පිෂ්ඨය	සංයෝජනය වූ විට එය ග්ලූටන් නම් ප්‍රත්‍යාස්ථ ද්‍රව්‍යයක් සාදයි.

පාන් සඳහා ශක්තිමත් පිටි අවශ්‍ය වේ. ශක්තිමත් පිටි මගින් ග්ලූටන් විශාල ප්‍රමාණයක් නිපදවන අතර එය ජලය අවශෝෂණය කරගත හැකි ප්‍රබල ද්‍රව්‍යයකි. පාන් සෑදීමේදී පිටි ජලය සමග මිශ්‍ර වූ විට ග්ලූටන් ප්‍රත්‍යාස්ථ (දිගු) වන අතර යීස්ට් නිපදවන කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුව මගින් ඉහළට තල්ලු කළ හැකිය. ග්ලූටන් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුවේ බුබුලු උගුලට හසු කරයි. එය රත් වූ විට එය සකසයි, පාන් වලට එහි සාමාන්‍ය විවෘත වයනය ලබා දෙයි. මෘදු පිටි පාන් සඳහා නුසුදුසු වන්නේ එහි අඩු ග්ලූටන් අඩංගු බැවිනි.

පාන් සෑදීමේ සාර්ථකත්වය බොහෝ දුරට මූලික මූලධර්ම දෙකක් පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය මත රඳා පවතී:

- ග්ලූටන් සංවර්ධනය
- යීස්ට් පැසවීම

යීස්ට්

යීස්ට් යනු ජීවමාන ශාකයකි (දිලීර වර්ගයකි). යීස්ට් වර්ග බොහොමයක් තිබේ. යීස්ට් පැසවීම මගින් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් නිපදවයි. එය ලබා දුන් විට මෙය සිදු වේ:

- ආහාර - සාමාන්‍යයෙන් සීනි ස්වරූපයෙන්
- උණුසුම - ඉතා මැනවින් 25-29 සී; එය ඉහළ උෂ්ණත්වවලදී විනාශ වන අතර අඩු උෂ්ණත්වවලදී මන්දගාමීව ක්‍රියා කරයි
- තෙතමනය - සාමාන්‍යයෙන් කිරි හෝ ජලය; කිරි පෝෂණ ගුණය වැඩි කරන අතර ජලය වඩාත් ඉක්මණින් ක්‍රියා කරයි.

යීස්ට් වර්ග

Compressed or fresh yeast - is the most widely used. It is packed and sold in blocks. It crumbles easily and has a fresh, fruity smell. It keeps in a cold place (refrigerator) for one week.

Dried yeast can be stored for a long time. Always follow the directions on the packet.

Instant yeast is dried and made into a fine powder. It is added directly to flour.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

සබැඳිව බලා විවිධ වර්ගයේ යීස්ට් භාවිතා කරන ඇනූ වට්ටෝරු තුනක් සොයා ගන්න. පිටි ගුලිය සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේදී එක් එක් වර්ගය භාවිතා කරන ආකාරය සටහන් කර ගන්න. ඔබේ සොයාගැනීම් පන්තිය සමඟ බෙදා ගන්න.

ඔබගේ සොයාගැනීම් ගැන ඔබේ සටහන් පහතින් ලියන්න:

යීස්ට් සඳහා වැදගත් උෂ්ණත්ව කලාප

34°F (1°C) Inactive (storage temperature)

60° to 70°F (15° to 20°C) Slow action

70° to 90°F (20° to 32°C) Best growth (fermentation and proofing temperatures for bread doughs)

Above 100°F (38°C) Reaction slows

140°F (60°C) Yeast is killed

ඇනූ පිටි වර්ග

පිසීමේ දී පිටි ගුලිය ප්‍රධාන වර්ග තුනක් තිබේ. පහත වගුව දෙස බලන්න, ඔබ රස බැලූ පිටි ගුලිය නිෂ්පාදන මොනවාද?

වර්ගය	විස්තර	උදාහරණ
කෙට්ටු	කෙට්ටු පිටි ගුලිය යනු මේදය හා සීනි අඩු එකකි.	ප්‍රංශ සහ ඉතාලි පාන් ඇතුළු දෘඩ තැළුණු පාන් සහ රෝල්ස්, පාන් නිෂ්පාදන සියල්ලටම වඩා සිහින් රෝල්ස් වේ.
පොහොසත් (enriched)	පොදුවේ ගත් කල, පොහොසත් පිටි ගුලිය යනු මේදය, සීනි සහ සමහර විට බිත්තර වැඩි අනුපාතයක් අඩංගු වේ.	සුදු සහ සම්පූර්ණ තිරිඟු පාන් සහ රාත්‍රී ආහාර වේලෙහි මේදය හා සීනි ප්‍රමාණය තරමක් වැඩි වන අතර සමහර විට බිත්තර හා කිරි ඝන ද්‍රව්‍යයද අඩංගු වේ. ඔවුන් පොහොසත් බැවින් සාමාන්‍යයෙන් මෘදු ජරම්ඵ එකක් කබොල ඇත.
රෝල් කරන ලද / ලැමිනේටඩ් පිටි ගුලිය	රෝල් කරන ලද පිටි ගුලිය හෝ ලැමිනේටඩ් පිටි ගුලිය යනු බොහෝ ස්ථර වල ඇනූ තුළට මේදය ඇතුළත් කර ගැනීමයි. මේදය හා පිටි ගුලිය ස්ථර මගින් බේක් කළ නිෂ්පාදනයට සිනිඳු ගුනයක් ලබා දෙයි.	වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග වලින් සාදන ලද පාන්. රයි පාන් වඩාත් සුලභ වේ. රයි පාන් වර්ග බොහොමයක් නිපදවන අතර විවිධ රසකාරක සහිත සැහැල්ලු හෝ තද පිටි, විශේෂයෙන් මොලැසස් සහ කැරවායි බීජ

සමාලෝචනය

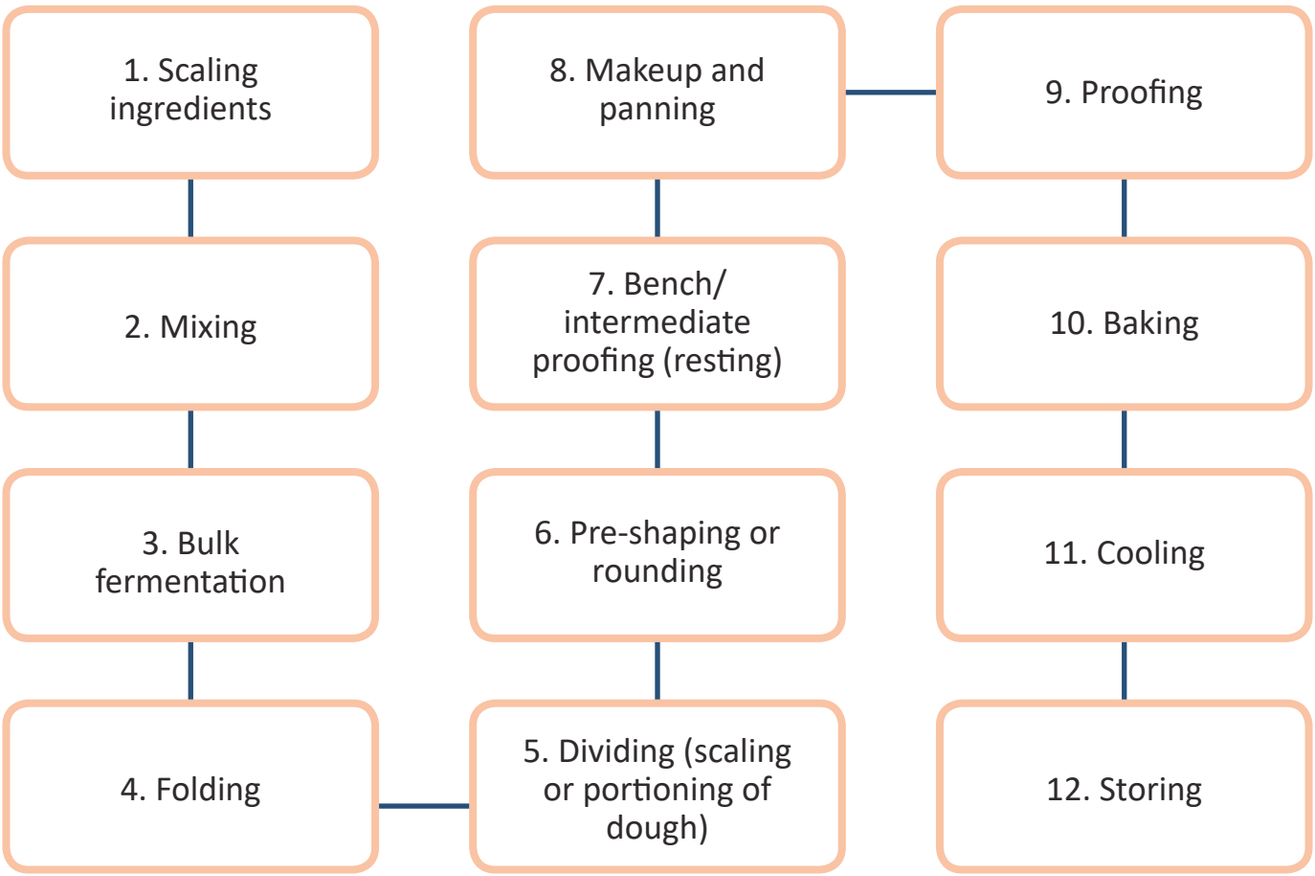
නිවැරදි පිටි ගුලිය යටතේ පහත නිෂ්පාදන ලැයිස්තුගත කරන්න:

ක්‍රොසන්ට්	රාත්‍රී ආහාරය	කෝපි කේක්	බ්‍රයෝචේ
රයි පාන්	තේ රෝල්	ඩෙන්මාර්ක	බෑගට් (ප්‍රංශ පාන්)

ලීන් **රිච් (පොහොසත්)** **රෝල් කරන ලද / ලැමිනේටඩ්**

යීස්ට් පිටි ගුලිය සඳහා මූලික නිෂ්පාදන පියවර 12 ක්

යීස්ට් පාන් නිෂ්පාදනය සඳහා මූලික පියවර 12 ක් ඇතුළත් වේ. මෙම පියවර පොදුවේ යීස්ට් නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගැනේ.



1. පරිමාණ අමුද්‍රව්‍ය

සියලුම අමුද්‍රව්‍ය නිවැරදිව කිරා මැන බැලිය යුතුය. ජලය, කිරි සහ බිත්තර පරිමාව අනුව මැනිය හැකිය. ඒවා පරිමාණය කර ඇත (1 kg / L). කෙසේ වෙතත්, විශේෂයෙන් ප්‍රමාණ විශාල නම් මෙම ද්‍රව බර කිරා බැලීම වඩාත් නිවැරදි ය. ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකින් භාවිතා කරන කුළුබඩු සහ අනෙකුත් අමුද්‍රව්‍ය මැනීමේදී විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්න. පැසවීම අනුපාතයට බලපාන ලුණු සමඟ මෙය විශේෂයෙන් වැදගත් වේ.

2. මිශ්‍ර කිරීම (පහත ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක්)

යීස්ට් පිටි ගුලිය මිශ්‍ර කිරීම ප්‍රධාන අරමුණු තුනක් ඇත:

- සියලුම අමුද්‍රව්‍ය ඒකාකාර, සිනිඳු පිටි ගුලියකට ඒකාබද්ධ කිරීම.
- පිටි ගුලිය පුරා යීස්ට් ඒකාකාරව බෙදා හැරීම
- ග්ලූටන් වර්ධනය කිරීම සඳහා.

අධික ලෙස මිශ්‍ර කළ හා අඩුවෙන් මිශ්‍ර කළ පිටි ගුලියෙහි දුර්වල පරිමාව හා වයනය ඇත.

මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රම

Straight Dough Method

Combine all ingredients in the mixing bowl and mix.
If active dry yeast is used, it is, essential to mix the yeast with water before incorporating it in the dough. Instant dry yeast need not be blended with water for use because when it is moistened it becomes active in the dough so quickly.

Sponge Dough Method

Sponge means you begin by mixing the yeast with a small amount of flour, sugar, and liquid then you let it ferment for a short time before you mix in the rest of the ingredients. This allows the yeast to hydrate, not battle the sugar for water and helps develop flavour.

කාලය සහ වේගය මිශ්‍ර කිරීම

කෙටි මිශ්‍ර කාලය - නිසි ලෙස සංවර්ධනය කළ පිටි ගුලිය ලබා ගැනීම සඳහා බොහෝ ගුණයකින් යුත් දිගු පැසවීමකට එරෙහිව සමතුලිත කළ හැකිය

දිගු මිශ්‍ර කාලය - මෙය දිගු පැසවීමකින් පසුව නම්, ප්‍රතිඵලය වන්නේ අධික ලෙස පිටි ගුලියකි.

බොහෝ යීස්ට් නිෂ්පාදන සඳහා මූලික මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රම තුනක් භාවිතා කරයි:

කෙටි මිශ්‍රණය	කෙටි මිශ්‍ර තාක්ෂණය කෙටි මිශ්‍රණයක් සහ දිගු තොග පැසවීමක් ඒකාබද්ධ කරයි. සාමාන්‍ය මික්සර් එකක, මිශ්‍රණ කාලය අමුද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කිරීමට මිනිත්තු 3 සිට 4 දක්වා වන අතර ග්ලූටන් වර්ධනය සඳහා අමතර මිනිත්තු 5 සිට 6 දක්වා වේ. සියලුම මිශ්‍ර කාලය අඩු වේගයකින් පවතී. ශිල්පීය ක්‍රම තුනෙන්, මෙය අතින් මිශ්‍ර කිරීමට ආසන්නතම වේ. කෙටි මිශ්‍ර කිරීමේ තාක්ෂණය බෑගට් සහ සියාබට්ටා වැනි විවෘත කෑල්ලක් සහිත සිහින් පිටි ගුලිය සඳහා සුදුසු වේ.
වැඩි දියුණු කළ මිශ්‍රණය	වැඩිදියුණු කළ මිශ්‍ර තාක්ෂණය මධ්‍යම මිශ්‍රණය සහ තොග පැසවීමේ වේලාවන් ඒකාබද්ධ කරයි. මිශ්‍ර කිරීමේදී ඇනූ මුලින් අමුද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කිරීම සඳහා අඩු වේගයකින් මිනිත්තු 3 සිට 4 දක්වා මිශ්‍ර කරනු ලැබේ. ඉන්පසු මිශ්‍රණය විනාඩි 5 ක් මධ්‍යම වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන යයි. ඇනූ මිශ්‍ර කිරීමෙන් පසු වඩාත් දියුණු වන නිසා, කෙටි පැසවීම කාලයක් අවශ්‍ය වේ, සාමාන්‍යයෙන් පැය 1 සිට 2 දක්වා. මෙම කාලය තුළ ලබා දී ඇත්තේ එක් හෝ දෙකක ගුණයකි. මෙම තාක්ෂණය බොහෝ යීස්ට් නිෂ්පාදන සඳහා භාවිතා කරන නමුත් තරමක් විවෘත, වඩා සාමාන්‍ය කෑල්ලක් සහිත සිහින් පිටි ගුලිය සහ මිහිරි පිටි ගුලිය සඳහා විශේෂයෙන් සුදුසු වේ.
දැඩි මිශ්‍රණය	තීව්‍ර මිශ්‍ර තාක්ෂණය කෙටි පැසවීම සමඟ දිගු මිශ්‍ර කිරීම ඒකාබද්ධ කරයි. අමුද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කිරීම සඳහා පළමු වේගයෙන් මිනිත්තු 3 සිට 4 දක්වා, ඇනූ දෙවන වේගයෙන් මිනිත්තු 8 සිට 15 දක්වා මිශ්‍ර කරනු ලැබේ. ඇනූ මික්සර් වලින් පිටවන විට, එය හොඳින් වර්ධනය වූ ග්ලූටන් ව්‍යුහයක් ඇත. තීව්‍ර මිශ්‍රණ තාක්ෂණය විශේෂයෙන් සුදුසු වන්නේ බ්‍රයොචේ වැනි මේදය අධික නොවන පිටි ගුලිය සඳහා ය. කෙටි නිෂ්පාදන කාලයක් වැදගත් වන විට, එය වෙනත් බොහෝ පාන් සහ රෝල් සඳහා භාවිතා කළ හැකි නමුත් ඉහළ ඔක්සිකරණය නිසා ඒවායේ රසය අඩු වේ.

ඇනූ ශක්තිය

ග්ලූටන් සංවර්ධනයේ අපේක්ෂිත ඉලක්කය වන්නේ නිසි පිටි ගුලිය ලබා ගැනීමයි. මෙය ගුණාංග තුනක එකතුවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය: විස්තාරණතාව, ප්‍රත්‍යාස්ථතාව සහ ස්ථායිතාව

extensibility	elasticity	tenacity
ability to be stretched	ability to spring back when stretched	the resistance of a dough to being stretched

3. බල්ක් පැසවීම

ඊසවීම කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුව සහ මධ්‍යසාර නිපදවීම සඳහා පිටි ගුලියෙහි ඇති සීනි සහ පිෂ්ඨය මත යීස්ට් ක්‍රියා කරන ක්‍රියාවලියයි.

පැසවීම අතරතුර ග්ලූටන් වඩාත් සුමට හා ප්‍රත්‍යාස්ථ වේ. අඩු පැසුණු පිටි ගුලියකින් නිසි පරිමාවක් වර්ධනය නොවන අතර ගුනය රළු වනු ඇත. පිටි ගුලිය දිගු හෝ අධික උෂ්ණත්වයකින් පැසවීම ඇලෙන සුළු, වැඩ කිරීමට අපහසු සහ තරමක් ඇඹුල් බවට පත්වේ.

ඉතා මැනවින්, පිටි ගුලිය මික්සර් වලින් ගන්නා උෂ්ණත්වයේ දී පැසවීම සිදු කරයි. විශාල බේකරි වල උෂ්ණත්වය හා ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීම සඳහා විශේෂ පැසවීම කාමර ඇත.

ඇනූ වල උෂ්ණත්වය සාධක කිහිපයකින් බලපායි:

- සාප්පු / මුළුතැන්ගෙයි උෂ්ණත්වය
- පිටි උෂ්ණත්වය
- ජල උෂ්ණත්වය
- ඝර්ෂණ හේතුව මිශ්‍ර කිරීමෙන්

4. නැවීම (පන්ච් කිරීම ලෙසද හැඳින්වේ)

පැසවීම අතරතුර, ඇනූ ඉහළ යයි, හෝ ප්‍රමාණය වැඩි වේ. ඇනූ ප්‍රමාණයෙන් දෙගුණයක් වූ විට එය නැවී ඇත.

නැමීමෙන් ප්‍රධාන වාසි තුනක් ඇත.

It expels carbon dioxide. This benefits yeast growth, because yeast activity slows down when its environment contains too much carbon dioxide.

It helps develop gluten structure.

It equalizes the temperature throughout the dough.

ඇනූ පිටි ප්‍රමාණයෙන් පුළුල් වී ග්ලූටන් හොඳින් ලිහිල් වන අතර දිගු කිරීමට පහසු වන තෙක් නැවීම සිදු නොකළ යුතුය. ග්ලූටන් තවමත් තදින් ඇත්නම්, ඇනූ දිගු කර නැවීමට උත්සාහ කිරීම ග්ලූටන් ව්‍යුහයට හානි කළ හැකිය.

ඇනූ සෑම පැත්තකින්ම අදින්න, මැදට උඩින් නැමී පහළට ඔබන්න. ඉන්පසු බඳුනේ පිටි ගුලිය උඩු යටිකුරු කරන්න. මෙම පියවරේ වේලාව ඔරලෝසුවෙන් කළ නොහැකි නමුත් ඇනූ වල පෙනුම හා හැඟීම අනුව කළ හැකිය. පැසවීම කාලය වෙනස් කිරීම සඳහා, ඔබ ඇනූ උෂ්ණත්වය සහ යීස්ට් ප්‍රමාණය පාලනය කළ යුතුය.

5. බෙදීම (පරිමාණය හෝ කොටස් කිරීම)

නිෂ්පාදිතයට අනුව බේකරි පරිමාණයක් භාවිතා කරමින් ඇනූ ඒකාකාර බර කැබලිවලට බෙදන්න.

ඇනූ මෘදු ලෙස හසුරුවන්න - රළු ලෙස හැසිරවීම සහ අධික ලෙස කැපීම ග්ලූටන් ව්‍යුහයට හානි කරයි.

6. පෙර හැඩගැස්වීම හෝ වට කිරීම

පරිමාණයෙන් පසු, ඇනූ කැබලි සුමට වටකුරු බෝල බවට හැඩගස්වනු ලැබේ. ඇනූ පිටතින් ඇති ග්ලූටන් සුමට තට්ටුවකට දිගු කිරීමෙන් මෙය සමක් ඇති කරයි. සම ඇනූට ඒකාකාර හැඩයක් ලබා දෙන අතර යීස්ට් නිපදවන වායූන් රඳවා ගැනීමට උපකාරී වේ.

7.බෙන්ච් / අතරමැදි සාධනය (විවේක ගැනීම)

පිටි ගුලිය වටකුරු කොටස් විනාඩි 10 සිට 15 දක්වා බංකුව මත විවේක ගැනීමට ඉඩ දෙනු ලැබේ. ඇනූ හැඩ ගැසීම පහසු කිරීම සඳහා මෙය ග්ලූටන් ලිහිල් කරයි. පැසවීම ද මෙම කාලය තුළ අඛණ්ඩව පවතී.
මෙම කාලය තුළ, ඇනූ සැහැල්ලුවෙන් දූවිලි හා ප්ලාස්ටික් පත්‍රයකින් ආවරණය කර ඇත්නම්, එය ඇනූ සමට ගැනීම වළක්වන අතර වඩා හොඳ අවසාන නිෂ්පාදනයක් සහතික කරයි.

විශාල මෙහෙයුම්, විශේෂ සාක්ෂි භාවිතා කරන්න, කුඩා ක්‍රියාකාරිත්වය ඇනූ ආවරණය කර තබා ගැනීම සඳහා ඇනූ සිරස් කොටුවල තබන්න.

8. වේශ නිරූපණය සහ පැනීම

ඇනූ රොටි හෝ රෝල් බවට හැඩගස්වා බඳුන්වල හෝ බේකිං තහඩු මත තබා ඇත. සියළුම රොටි සහ රෝල් සඳහා, බේකිං කිරීමේදී බණ්ඩනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මැහුම් පතුලේ කේන්ද්‍රගත විය යුතුය.

වෙනත් නිෂ්පාදන ස්පර්ශ නොකර පාන් ඔප්පු කිරීමට ඔබට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් තැබිය යුතු අතර, එකවර නිෂ්පාදන කීයක් පුළුස්සා ගත හැකිද යන්න උපරිම කිරීමට අවකාශය හැකි තරම් කාර්යක්ෂමව භාවිතා කරන්න.

9. සනාථ කිරීම (විවේක ගැනීම)

සනාථ කිරීමයීස්ට් පැසවීම ක්‍රියාවලියේ අඛණ්ඩතාවය වන අතර එය හැඩැති පිටි ගුලිය පරිමාව වැඩි කරයි. එය රසය එකතු කරන අතර බේකිං කිරීමට පෙර ඇනූ තත්වයට පත් කරයි.

අඩු සනාථ කිරීම මගින් දුර්වල පරිමාව සහ ඝන ගුනය ඇති වේ. ඕනෑවට වඩා සනාථ කිරීමෙන් රළු ගුනය හා රසය නැති වී යයි.

10. බේකිං

බේකිං අතරතුර පිටි ගුලියක බොහෝ වෙනස්කම් සිදු වේ. වැදගත්ම වෙනස්කම් වන්නේ:

1. Oven spring, which is the rapid rising in the oven due to production and expansion of trapped gases as a result of the oven heat. The yeast is very active at first but is killed when the temperature inside the dough reaches 60°C.
2. Coagulation of proteins and gelatinization of starches. In other words, the product becomes firm and holds its shape.
3. Formation and browning of the crust.

- පොහොසත් නිෂ්පාදන සාමාන්‍යයෙන් 175C සිට 200C දක්වා පුළුස්සනු ලැබේ.
- කෙට්ටු නිෂ්පාදන සාමාන්‍යයෙන් 200C සිට 220C දක්වා පුළුස්සනු ලැබේ.

නිෂ්පාදිතය පිළිස්සීම සඳහා උදුන උෂ්ණත්වය සකස් කළ යුතුය. රෝල්ස් පරතරය විශාල රොටිවලට වඩා ඉහළ උෂ්ණත්වයක පුළුස්සනු ලැබේ, එබැවින් ඒවා පිළිස්සීමට ගතවන කෙටි කාලය තුළ දුඹුරු පැහැයට හැරේ.

සේදීම

බොහෝමයක් නොවන්නේ නම්, යීස්ට් නිෂ්පාදන පිළිස්සීමට පෙර සේදීමක් ලෙස හැඳින්වෙන දියරයකින් තවරනු ලැබේ. වඩාත් සුලභ සේදුම් පහත පරිදි වේ:

Water	- used primarily for hard-crusted products, such as French bread. - helps keep the crust from drying too quickly and thus becoming too thick.
Starch paste	- used primarily for rye breads. - the starch paste helps give a shine to the crust. - to make a starch paste, mix 1 ounce light rye flour with 1 quart water (60 g rye per 500 mL water). Bring to a boil while stirring. Cool.
Egg wash	- used to give a shiny brown crust to soft breads and rolls and to rich doughs and Danish - It is made by mixing beaten eggs with water or, sometimes, milk. Proportions vary greatly depending on how strong a wash is desired.
Commercial aerosol washes (sprays)	- provide a quick and easy way to give shine and to help toppings such as seeds adhere.

ලකුණු කිරීම

පෘෂ්ඨය සෑදීමෙන් පසුව අඛණ්ඩව ඉහළ යාම නිසා රොටියේ පැත්තේ කැඩීමක් ඇති වේ. මෙම ව්‍යාප්තියට ඉඩ දීම සඳහා, බේකිං කිරීමට පෙර දෘඪ තැළුණු පාන් වල මුදුන් කපා ඇත. නිසි ලෙස ලකුණු කරන ලද රොටි උඳුන තුල වඩා හොඳින් ව්‍යාප්ත වේ, වැඩි පරිමාවක් ඇති අතර වඩාත් විවෘත කැබලි ව්‍යුහයක් ඇත. රොටියේ මුදුනේ කප්පාදුව සාදා ඇත. කප්පාදුව මගින් නිර්මාණය කරන ලද රටාව පාන් පෙනුමට ද දායක වේ.

Loaves baked in pans are usually not scored, because the pan enables the bread to expand without rupturing.

If the loaves seem somewhat over-proofed, or if the gluten is weak, make only shallow cuts to prevent deflating the loaves. Under-proofed loaves can be scored more deeply.

Small rolls usually bake completely without a break, so they are usually not scored unless desired for the sake of appearance.

උඳුන්ට පැටවීම

පිළිස්සූ පිටි ගුලිය පිළිස්සීමෙන් සැකසෙන තෙක් බිඳෙන සුළුය. උඳුන තුලට පටවන විට ඒවා පරෙස්සමින් හැසිරවිය යුතු අතර පිළිස්සීමේ පළමු කොටසට බාධා නොකෙරේ.

වාෂ්ප

බේකිං කාලපරිච්ඡේදයේ පළමු කොටසේ දී උඳුන තුලට වාෂ්පයෙන් තදින් තැළුණු පාන් පුළුස්සනු ලැබේ. රයි පාන් ද පළමු මිනිත්තු 10 සඳහා වාෂ්ප සමඟ පිළිස්සීමෙන් ප්‍රයෝජන ලබයි. බේකිං කිරීමේ පළමු කොටස තුළ ප්‍රරම්භ මෘදු ලෙස තබා ගැනීමට වාෂ්ප උපකාරී වන අතර එමගින් පාන් ඉරිතලා හෝ කැඩී යාමකින් තොරව වේගයෙන් හා ඒකාකාරව පුළුල් වේ.

වාෂ්ප නොමැතිව පෘෂ්ඨය කලින් සෑදීමට පටන් ගන්නා අතර එමගින් ඝන සහ බර බවට පත්වේ. අභ්‍යන්තරය දිගින් දිගටම පුළුල් වන විට කල් ඇති වන ප්‍රරම්භ එක බෙදී යයි. උඳුන තුල තාපය බෙදා හැරීමට වාෂ්ප උපකාරී වේ.

11. සිසිලනය

බේකිං කිරීමෙන් පසු පාන් බඳුන්වලින් ඉවත් කර රාක්ක මත වේගයෙන් සිසිල් කළ යුතු අතර පැසවීම අතරතුර ඇතිවන අතිරික්ත තෙතමනය හා මධ්‍යසාර ගැලවී යාමට ඉඩ සලසයි.

12. ගබඩා කිරීම

පැය 8 ක් ඇතුළත පිළිගැන්වීම කළ යුතු පාන් රාක්කවල තැබිය හැකිය. වැඩි කාලයක් ගබඩා කිරීම සඳහා, සිසිල් කළ පාන් තෙතමනය සහිත බෑග්වල ඔතා. එතීමට පෙර පාන් හොඳින් සිසිල් කළ යුතුය, නැතහොත් බෑග් තුළ තෙතමනය එකතු වේ.

ඔතා ගැනීම සහ කැටි කිරීම දිගු කාලයක් සඳහා ගුණාත්මක භාවය පවත්වා ගනී. ශීතකරණය, අනෙක් අතට, ඇනහිටීම වැඩි කරයි.

තදින් තැළුණු පාන් ඔතා නොගත යුතුය (ශීත කළොත් මිස), හෝ crust එක මෘදු වනු ඇත.

සමාලෝචනය

පාන් වලට යීස්ට් ඇනූ නිෂ්පාදනය සඳහා නිවැරදි අනුපිළිවෙල පෙන්වීමට පියවර නැවත ඇණවුම් කරන්න.

පියවර (වැරදි අනුපිළිවෙල)	**පියවර (නිවැරදි අනුපිළිවෙල)**
සිසිලස	**1.**
පරිමාණය	**2.**
නැවීම	**3.**
හදාගන්න	**4.**
ගබඩා කිරීම	**5.**
පෙර හැඩගැස්වීම හෝ වට කිරීම	**6.**
මිශ්‍ර කිරීම	**7.**
බෙදීම	**8.**
සනාථ කිරීම	**9.**
බේකිං	**10.**
bench proofing	**11.**
bulk fermentation	**12.**

සමාලෝචනය

යීස්ට් පිටි ගුලිය සඳහා නිෂ්පාදන පියවර 12 ගැන කියවන්න. වාක්‍ය ගැලපෙන්න.

හිස් පෙට්ටියේ නිවැරදි ලිපිය ලියන්න. පළමු දෙක ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

1. ස්පොන්ජ් පිටි ගුලිය මිශ්‍ර කිරීමේ ක්‍රමයේදී ඔබ කුඩා	i
2. කෙටි මිශ්‍රණයක්	J
3. ඇනූ වල නම්‍යතාවය	
4. පිටි ගුලිය වැඩි කාලයක් පැසවීම.	
5. නැමීමේ වාසිය නම්	
6. පෙර හැඩගැස්වීම මගින් සමg	
7. සැකසීම කරන විට සහ පෑන් කරන විට ඔබ කළ යුත්තේ	
8. සනාථ කිරීමේ ප්‍රතිඵල යටතේ	
9. බේකිං වල වැදගත් වෙනසක් වන්නේ oven spring වන.	
10. egg wash ලබා දෙයි.	
11. ලකුණු ලබා ගැනීම උපකාරී වේ.	
12. පාන් හොඳින් සිසිල් කළ යුතුය	

a. වෙනත් නිෂ්පාදන ස්පර්ශ නොකර පාන් ඔප්පු කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් තබන්න.
b. දුර්වල පරිමාව සහ ගන ස්වභාවය.
c. ඇනූ පුරා උෂ්ණත්වය සමාන කිරීමට.
d. ඇනූට ඒකාකාර හැඩයක් ලබා දෙන අතර වායූන් රඳවා ගැනීමට උපකාරී වේ.
e. උඳුන තුල වේගයෙන් ඉහළ යාම.
f. උඳුන තුල වඩා හොඳින් ව්‍යාප්ත වන රොටි සහ පාන් පෙනුම වැඩි දියුණු කරයි.
g. ඇලෙන සුළු, වැඩ කිරීමට අපහසු සහ තරමක් ඇඹුල්.
h. දිගු කළ විට spring back පැමිණීමේ හැකියාව.
i. නිෂ්පාදනයක් සඳහා දිලිසෙන දුඹුරු පෘෂ්ඨයක්.
~~j. longer fermentation කාලයක් අවශ්‍ය වේ.~~
k. බෑග් තුළ ඔතා හෝ තෙතමනය එකතු වේ.
~~l. යීස්ට්, පිටි, සීනි සහ දිසර මිශ්‍ර කර අනෙක් අමුද්‍රව්‍යය එකතු කිරීමට පෙර පැසවීමට ඉඩ දෙන්න.~~

පසුගාමී පිටි ගුලිය (Retarded Dough)

මූලික පාන් පිටි ගුලිය මිල දී ගැනීම හෝ සාදා ගැනීම සහ ශීතකරණය යටතේ හෝ කැටි කිරීමෙන් පහසුව සඳහා තබා ගත හැකිය.

Retarding dough පසුබෑම පිටි ගුලිය යනු පාන් සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේ අවසාන නැගීම මන්දගාමී කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. සීතල වැඩිවීම මන්දගාමී වන බැවින් ශීතකරණය තුළ එක රැයකින් පාන් සනාථ කිරීමෙන් මෙය පහසුවෙන් කළ හැකිය. එහි රසය එකතු කිරීම සහ පසුකාලීනව පාන්පිළිස්සීමට ඉඩ දීම ඇතුළුව එහි ප්‍රතිලාභ ඇත.

පාන් පිටි ගුලිය කැටි කරන්නේ කෙසේද

කැටි කිරීම සඳහා පාන් පිටි ගුලිය සෑදීමේදී, උපදෙස් අනුව පාන් මිශ්‍ර කිරීමට වග බලා ගන්න නමුත් යීස්ට් මෙන් දෙගුණයක් එකතු කරන්න. මෙය කැටි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී මිය යන යීස්ට් සමතුලිත කිරීමයි . මීට අමතරව, ඔබ වේගයෙන් ක්‍රියා කරන යීස්ට් නොව ක්‍රියාකාරී වියළි යීස්ට් පමණක් භාවිතා කරන බව සහතික කිරීමට ඔබට අවශ්‍යය.

පාන් පිටි ගුලිය සෑදීමෙන් පසු, එය කැටි කිරීමට මෙම පියවර හය අනුගමනය කරන්න

1. Let the bread go through its first rise, as most yeast bread goes through two rises. Allow the bread to rise in a greased bowl as per recipe instructions.

↓

2. After the first rise, punch down the dough and knead. Then, shape the bread dough into a loaf or loaves.

↓

3. Place the loaf (or loaves) in a bread pan lined with greased plastic wrap to prevent sticking. This also allows the dough loaves to hold their shape when frozen.

↓

4. Place the bread pans in the freezer and let the dough freeze for about 10 hours.

↓

5. Remove the frozen bread dough from the pans. Wrap it in plastic wrap and place it in a resealable plastic freezer bag.

↓

6. Date the bag(s) of dough and place it in the freezer immediately. Your dough can be frozen for up to four weeks.

ශීත කළ පාන් පිටි ගුලිය භාවිතා කිරීම

පිටි ගුලිය තවමත් පිළිස්සීමට පෙර දෙවන නැගීමක් කරා යා යුතුය, එබැවින් ශීත කළ පාන් පිටි ගුලිය උඳුන තුල කෙලින්ම තබන්න එපා. දෙවන නැගීම සඳහා රාත්‍රියක් සැලසුම් කරන්න.

ශීත කළ පිටි ගුලියක් භාවිතා කිරීම සඳහා, ඔබට එය පිළිස්සීමට පෙර රාත්‍රියේ ශීතකරණයෙන් ඉවත් කරන්න. රොටිය ප්ලාස්ටික් වලින් ඔතා ශීතකරණයක් තුළ එක රැයකින් දියවන්න. දියවන ලද පිටි ගුලිය ආලේපිත පාන් පෑන් එකක තබන්න, ආවරණය කර කවුන්ටරය මතට නැගීමට ඉඩ දෙන්න. වට්ටෝරුවෙහි විස්තර කර ඇති උෂ්ණත්වයේ හා කාලයෙහි පාන් පිළිස්සීම.

ප්‍රශස්ත රොටියක් යනු කුමක්ද?

- මෘදු කෑල්ලක්
- ප්‍රසස්ථ පොඩි කිරීම
- පෙති කපන්න පහසුයි
- සිහින් ස්වභාවය
- පෘෂ්ඨයේ රන්වන් දුඹුරු පැහැය
- කෙටි කටගැස්ම (එයැ opposite of chewy - කෑල්ලක් කැඩීම පහසුය සහ හපන්නට පහසුය.

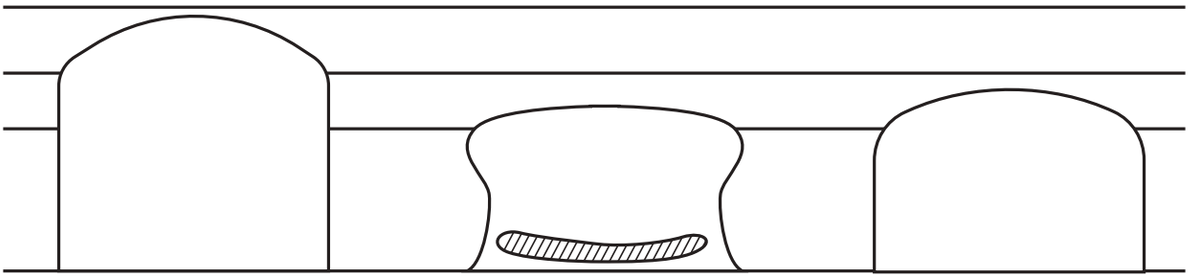
වැරදි පාන්

පාන් සෑදීම ඉතා විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වන බැවින් බොහෝ වැරදි සිදුවිය හැකිය. ඒවා සිදුවීමට හේතුව තේරුම් ගැනීම හොඳය, එබැවින් ඒවා සිදුවීම නැවැත්වීමට අපට උත්සාහ කළ හැකිය.

වැරැද්ද	හේතුව	දෝෂය මොන වගේද?
Crust එක මත බිබිලි - පෘෂ්ඨයේ වායු බුබුලු	1. ඉදුණු පිටි ගුලිය 2. සාධනයෙහි අධික වාෂ්ප	
පාන් කඩා වැටෙන පැත්ත	1. ඕනෑවට වඩා දියුණු කරන්න 2. පාන් බොහෝ කාලයක් පෑන් තුළ ඉතිරි වේ 3. පිටි ඉතා ශක්තිමත් 4. අධික ලුණු 5. අධික ලෙස මිශ්‍ර කිරීම	
පෑන් එකට පාන් ඇලීම	1. අඩු පිළිස්සූ පිටි ගුලිය 2. ඇනූ ඇනූ 3. පෑන් ප්‍රමාණවත් තරම් ආලේප කර නැත 4. යීස්ට් ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කිරීමට ලුණු නොමැතිකම	
බිඳ වැටුණු පාන්	1. අධික ලෙස ඉදුණු පිටි ගුලිය 2. අධික ලෙස පිටි ගුලිය 3. බේකිං උෂ්ණත්වය ඉතා අඩුය 4. භාවිතා කළ පිටි ඉතා දුර්වල විය 5. අඩු මිශ්‍ර කිරීම	

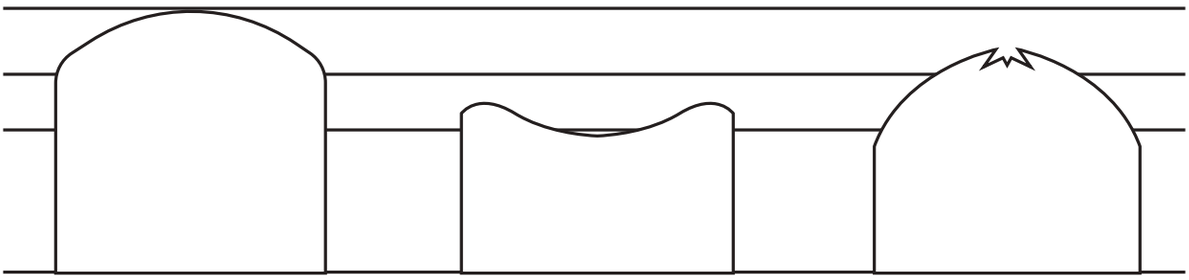
පියාසර ඉහළට - ඉහළ කබොල ඉහළ යාම වෙනුවට ක්‍රමයෙන් පුපුරා යන වායුවේ පීඩනය යටතේ විවෘත වේ.	1. තාපය අසමාන ලෙස බෙදා හැරීම 2. බේකිං උෂ්ණත්වය වැඩියි 3. ප්‍රමාණවත් උඳුන් වාෂ්ප	
ඉහළ පෘෂ්ඨයට යටින් සිදුරු	1. උෂ්ණත්වයට වඩා වැඩිය 2. ඔප්පු කිරීමේ කාලය වැඩියි 3. පිටි ඉතා ශක්තිමත් 4. ලුණු නොමැතිකම 5. පිටි ගුලිය උෂ්ණත්වය වැඩිය	
නරක හැඩැති පාන්	1. නරක අච්චු ගැසීම 2. තද ඇනූ 3. ප්‍රමාණවත් උඳුන්-වාෂ්ප 4. වැරදි ලෙස පෑන් තුළ තබා ඇත	
පරිමාව නොමැතිකම	1. තද ඇනූ 2. සනාථ කළ පිටි ගුලිය යටතේ 3. භාවිතා කළ පිටි ඉතා දුර්වල විය 4. මිශ්‍ර පිටි ගුලිය යටතේ	
No oven spring	1. යීස්ට් ඉතා අඩුයි 2. අධික ලෙස පිටි ගුලිය 3. බේකිං උෂ්ණත්වය අඩු මට්ටමකට 4. භාවිතා කරන පිටි ඉතා දුර්වලයි 5. ඇනූ උෂ්ණත්වය වැඩියි	
වේගවත් ඇණහිටීම	1. තද පිටි ගුලිය 2. බේකිං කාලය වැඩියි 3. බේකිං උෂ්ණත්වය ඉතා අඩුය 4. මෝල්ටෝස් හි පිටි ඝනතාවය 5. ලුණු නොමැතිකම	
ඕනෑවට වඩා පරිමාව	1. ඕනෑවට වඩා සනාථ කිරීම 2. යීස්ට් වැඩියි 3. ඕනෑවට වඩා පෙරවදන එනම්. ආකලන	
අසමාන ස්වභාවය	1. ඉදුණු පිටි ගුලිය 2. තද ඇනූ 3. අඩු සනාථ කළ පිටි ගුලිය 4. යීස්ට් වැඩියි	
රැලිවැටුනු පිටත	1. ඕනෑවට වඩා සනාථ කිරීම 2. අධික ලෙස ඔතා 3. ලුණු ස්වල්පයක්	

Effects of Milk



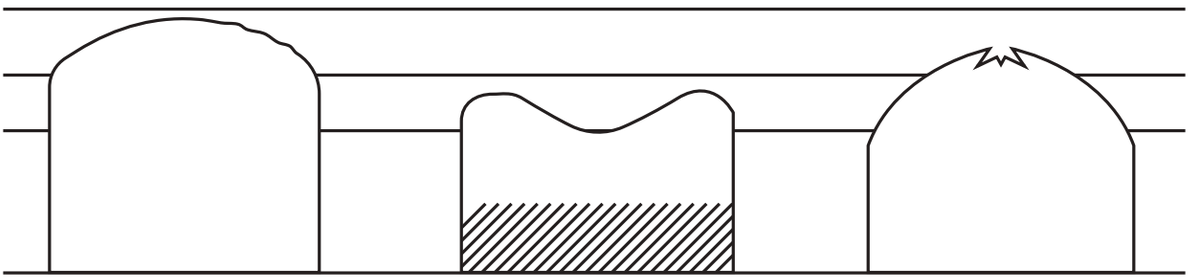
1. CONTROL 2. EXCESS 3. DEFICIENCY

Effects of Sugar



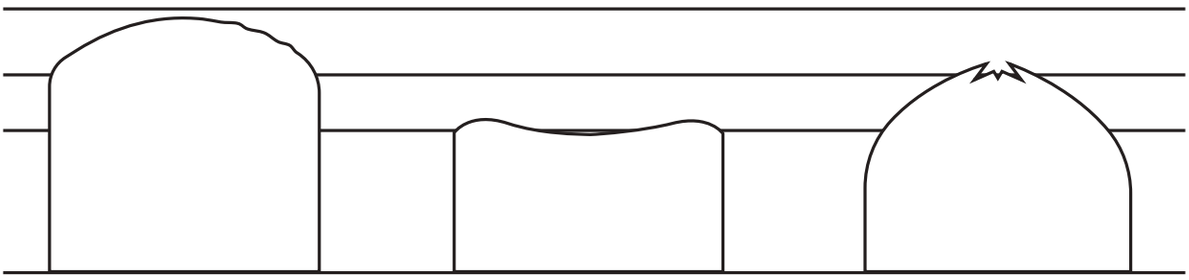
1. CONTROL 2. EXCESS 3. DEFICIENCY

Effects of Baking Powder



1. CONTROL 2. EXCESS 3. DEFICIENCY

Effects of Fat



1. CONTROL 2. EXCESS 3. DEFICIENCY

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ පුහුණුකරු පාන් දෝෂ සහ විසඳුම් ගැන පන්තියට උගන්වන විට, එක් එක් ගැන සවිස්තරාත්මක සටහන් ගන්න සහ ගැටලුව නිවැරදි කරන්නේ කෙසේද සහ වළක්වා ගන්නේ කෙසේද

ගැටළු විසඳීම

අභ්‍යාසලාභී ඒ ඔවුන්ගේ රොටිය උඳුනෙන් ඉවතට ගෙන ඇති අතර එය කඩා වැටී ඇත. වැරැද්ද කුමක්ද? ඔවුන් එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

අභ්‍යාසලාභී බී උදේ පාන් ටිකක් පුළුස්සනු ලැබූ අතර එය වේගයෙන් පරණයි. වැරැද්ද කුමක්ද? ඔවුන් එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

අභ්‍යාසලාභී සී සුදු පාන් ගෙඩියක් පුළුස්සා ඇති අතර එයට පියාඹන මුදුනක් ඇත. වැරැද්ද කුමක්ද? ඔවුන් එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

රෝල් කරන ලද හෝ ලැමිනේටඩ් ඇනූ පිටි

රෝල් කරන ලද හෝ ලැමිනේටඩ් ඇනූ පිටි වල පිටි ගුලිය ස්ථර අතර සැන්ඩ්විච් කරන ලද මේද ස්ථර බොහෝමයක් අඩංගු වන අතර, මෙම ස්ථරවල සිනිඳු බවක් ඇති කරයි.

රෝල් කරන ලද යීස්ට් පිටි ගුලිය මූලික වර්ග දෙකක් බේක් ෂොප් හි සාදා ඇත:

Croissants

ඩෙන්මාර්ක පේස්ට්රි

රෝල් කරන ලද පිටි ගුලිය මඳක් මිශ්‍ර වන්නේ රෝල් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය අඛණ්ඩව ග්ලූටන් වර්ධනය වන බැවිනි. බටර් යනු රසය සඳහා වඩාත් කැමති මේදය වන අතර රෝල් කරන ලද ඇඳූ වල මුඛයේ දියවන ගුණයයි. අඩු පිරිවැය සහ හැසිරවීමේ පහසුව වඩාත් වැදගත් සලකා බැලීමේදී විශේෂයෙන් සකස් කරන ලද කෙටි කිරීම් ලබා ගත හැකිය.

Puff pastry, cream puffs, popovers සහ piecrusts වාෂ්ප ඒවායේ ප්‍රාථමික හෝ මුහුන් දැමීමේ නියෝජිතයා ලෙස භාවිතා කරයි. මෙම නිෂ්පාදන සඳහා ආරම්භක බේකිං උෂ්ණත්වය ඉහළ නම්, වාෂ්ප වේගයෙන් නිපදවන අතර මුහුන් දැමීම විශාලතම වේ.

Ingredients in laminated doughs

පිටි

- croissants සඳහා 11-12% ප්‍රෝටීන් පිටි භාවිතා කරන්න
- පොහොසත් ඩෙන්මාර්ක පිටි ගුලිය සඳහා, පාන් පිටි 80% සහ පේස්ට්‍රි පිටි 20% මිශ්‍රණයක් භාවිතා කරන්න (නැතහොත් සියලු අරමුණු පිටි භාවිතා කරන්න)

ජලය / කිරි

- croissants හා පෆ් පේස්ට්‍රිහ පිටි ගුලිය සඳහා පමණක් ජලය
- ඩෙන්මාර්ක සහ cream puff dough සඳහා ජලය සහ කිරි (පැණිරස හා වර්ණ කිරීමට)

සීනි

- croissants පිටි ගුලියෙහි සීනි කුඩා ප්‍රමාණයක් (පැසවීම සහ කැරමල් කිරීම සඳහා)
- ඩෙන්මාර්ක පිටි ගුලිය වැඩි සීනි අවශ්‍යයි

පෆ් පේස්ට්‍රිරිට වල සීනි නැත

යීස්ට්

- croissants හා ඩෙන්මාර්ක පිටි ගුලියෙහි මුහුන් දැමීම සඳහා භාවිතා වේ
- පෆ් පේස්ට්‍රිරා හෝ cream puff පිටි ගුලියෙහි භාවිතා නොවේ

මේදය

මේදයේ කාර්යයන්:

- තෙතමනය හා පොහොසත්කම එකතු කිරීම
- තබා ගැනීමේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි කිරීම
- රසය එකතු කිරීමට
- ක්‍රීම් කාරකයක් ලෙස භාවිතා කරන විට මුහුන් දැමීම සඳහා සහාය වීම
- පෆ් පේස්ට්‍රිරි, පයි කබොල සහ ඒ හා සමාන නිෂ්පාදන සඳහා දෝෂ සහිත බවක් ලබා දීම

මේද වර්ග:

- බටර් - වඩාත්ම මිල අධික, නමුත් හොඳම රසය
- මාගරින් - වැඩි ද්‍රවාංකයක් සහිත අඩු වියදම්
  - කේක් සහ බේකර්ගේ මාගරින්
  - පෆ් පේස්ට්‍රි මාගරින්
- තෙල් - බොහෝ විට බේකිං වල කෙටි කිරීමක් ලෙස භාවිතා නොකෙරේ, මන්ද ඒවා තදින් හෝ පිටි ගුලියක් හරහා හොඳින් පැතිරී අධික ලෙස කෙටි වන බැවිනි.
- කෙටි කිරීම - ක්‍රීම් පෆ් පිටි ගුලිය සඳහා භාවිතා කළ හැකි නමුත් අනෙක් ඒවා භාවිතා නොකරයි
- බිත්තර - ඩෙන්මාර්කයේ පිටි ගුලියෙහි වර්ණය හා ගුනය සඳහා භාවිතා කරයි, නමුත් අනෙක් ඒවා මත භාවිතා නොවේ

ලුණු - croissant හා ඩෙන්මාර්ක පිටි ගුලිය පැසවීම ක්‍රියාවලියට ආධාර කිරීම සඳහා එකතු කරනු ලැබේ

සමාලෝචනය

පහත ප්‍රකාශ කියවන්න.T (සත්‍ය) හෝ F (අසත්‍යද)

1. සියලුම ලැමිනේටඩ් පිටි ගුලිය සඳහා ඔබ දියර ලෙස ජලය භාවිතා කළ යුතුය. T/F
2. රෝල් කරන ලද පිටි ගුලිය අතරින් යීස්ට් භාවිතා කරනු ලබන්නේ ප්‍රරදසීබළු සහ ඩෙන්මාර්ක සඳහා පමණි. T/F
3. පෆ් පේස්ට්‍රිරිට වල අමුද්‍රව්‍යයක් වන්නේ සීනි ය. T/F
4. මේදය පිටි ගුලිය සඳහා තෙතමනය, රසය සහ සිනිඳු බව එක් කිරීමට උපකාරී වේ. T/F
5. රෝල් කරන ලද ඇනූ වල බිත්තර භාවිතා වේ. T/F

ක්‍රියාපටිපාටියේ රෝල් කිරීම (croissant සහ ඩෙන්මාර්ක සඳහා)

1 වන කොටසඃ ඇනූ තුළ මේදය ඇතුළත් කිරීම

1. ඇනූ සෘජුකෝණාස්‍රයකට පෙරළන්න. පිටි ගුලියෙන් තුනෙන් දෙකකට වඩා මෘදු කළ බටර්, දාර වටා ආන්තිකයක් තබයි.

2. පිටි ගුලියෙන් නොකැඩූ තුනෙන් එකක් මැදට උඩින් තබන්න

3. ඉතිරි තුන්වන කොටස ඉහළට ගුණ කරන්න.

කොටස 2. ස්ථර ගණන වැඩි කිරීම සඳහා ඇනූ පෙරළීම සහ නැවීම.

4. කවුන්ටරය මත ඇනූ අංශක 90 ක් කරකවන්න. ඇනූ එක පෙරළීමට පෙර මෙම පියවර අවශ්‍යය වන අතර එමගින් ඇනූ දිගට නොව සෑම දිශාවකටම දිගු වේ. පෙරළීමට පෙර සෑම විටම නරක පැත්ත ඉහළට තබන්න, එවිට එය නැවීමෙන් පසු සඟවනු ඇත. ඇනූ දිගු සෘජුකෝණාස්‍රයකට පෙරළන්න.

5. පළමුව තුන්වන කොටස මැදට නැමීමෙන් ඇනූ තුනෙන් එකකට ගුණ කරන්න.

6. ඉන්පසු ඉතිරි තුනෙන් එකකට වඩා ගුණ කරන්න. මෙය පළමු හැරීම හෝ පළමු ගුණයයි (බටර් කොටු කිරීම හැරීමක් ලෙස ගණන් නොගනී). ග්ලූටන් ලිහිල් කිරීම සඳහා ඇනූ විනාඩි 30 ක් ශීතකරණයේ තබන්න. හැරීම් තුනක් සඳහා මෙම පෙරළීම සහ නැවීම තවත් දෙවරක් නැවත කරන්න.

සමාලෝචනය

ක්‍රියා පටිපාටිය පෙරළීම සඳහා පියවර නිවැරදි අනුපිළිවෙලට ලියන්න:

- ඉතිරි තුන්වන ස්ථානයට වඩා ගුණ කරන්න. ඇනූ ඊළඟ රෝල් කිරීමට පෙර විනාඩි 30 ක් ශීතකරණයේ තබන්න.
- ඇනූ සෘජුකෝණාස්‍රයකට රෝල් කරන්න, බටර් කැබැල්ලේ මැදට දාරවල ආන්තිකය තබන්න.
- නොකැඩූ තුන්වැන්න මැදට උඩින් තබන්න.
- කවුන්ටරය මත පිටි ගුලිය අංශක 90 ක් කරකවන්න, නරක පැත්ත ඉහළට දමන්න.
- අනෙක් නොකැඩූ තුන්වන කොටස ඉහළට නමා ගන්න.
- ඇනූ තුනෙන් එකකට ගුණ කරන්න.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Croissants

අමුද්‍රව්‍ය	14-16 කරයි
ශක්තිමත් සුදු පිටි	ග්‍රෑම් 500
යීස්ට්	ග්‍රෑම් 23
ලුණු	ග්‍රෑම් 10
කැස්ටර් සීනි	ග්‍රෑම් 50
බිත්තරය	1 (හෝ ග්‍රෑම් 55)
කිරි, සීතල	ග්‍රෑම් 125
ජලය	ග්‍රෑම් 125
බටර්	ග්‍රෑම් 200
බිත්තර සේදීම	14-16 කරයි

1. පිටි මිශ්‍රණය බඳුනකට දමා යීස්ට් දමන්න, ඉන්පසු ලුණු සහ සීනි එකතු කරන්න.
2. බිත්තරය, කිරි සහ ජලය එකතු කර සීරීමට භාවිතා කර එකට වැඩ කර වැඩ මතුපිටට හරවන්න.
3. ඇනූ මිනිත්තු 3-4 ක් වැඩ කරන්න.
4. ඇනූ බෝලයක් බවට පත් කරන්න. පිහියකින් කුරුසියක් කපන්න (පෆ් පේස්ට්‍රිරිට සඳහා - වට්ටෝරුව 5 බලන්න), ප්ලාස්ටික් බෑගයකට දමා ඇනූ පැය 1 ක් ශීතකරණයේ තබන්න.
5. වැඩ පෘෂ්ඨය සැහැල්ලුවෙන් පිටි කර, ඇනූ පිටතට ගෙන, කුරුසය සෑදූ මධ්‍යයේ සිට ඇනූ වල කොන් හතර පෙරළන්න.
6. ඇනූ සමඟ බටර් ඔතා.බටර් සමතලා කර හතරැස් කොට මැද තබන්න.
7. මිනිත්තු 30 ක විවේකයකින් පසුව පේස්ට්‍රියට හැරීමක් ලබා දෙන්න. ක්‍රියාවලිය තවත් දෙවරක් නැවත කරන්න.
8. පේස්ට් විවේක ගත් පසු, පේස්ට් 30*75 මි.මී. සහ 4 මි.මී. ඇනූ තීරු 2 කට කපා එක් එක් තීරුව ත්‍රිකෝණ 6-7 කට කපන්න. සෑම ත්‍රිකෝණයක්ම croissant හැඩයකට පෙරළන්න. බේකිං තැටි මත තබා පැය 1 ක් පමණ සෙමින් ඔප්පු කරන්න. මිනිත්තු 18-20 අතර 220 ඩිග්‍රී සී දී පිළිස්සීම.

croissant හැඩගස්වා රෝල් කරන්නේ කෙසේද:

ඩෙන්මාර්ක පේස්ට්රි

අමුද්‍රව්‍ය	දළ වශයෙන් කරන්න. 40 යි
ශක්තිමත් පිටි	ග්‍රෑම් 900
නැවුම් යීස්ට්	ග්‍රෑම් 40
කිරි, සීතල	400 මිල
බිත්තර	4
කැස්ටර් සීනි	ග්‍රෑම් 140
තෙල්	මිලි ලීටර් 100 යි
ලුණු	පින්චි
ලුණු නොකළ බටර්	ග්‍රෑම් 500
පිරවුම්	වෙනස් වේ (උදා: පේස්ට්රි ක්‍රීම් සහ වියළි පලතුරු)
පළතුරු ඔප දැමීම	
ජල අයිසිං	දළ වශයෙන් කරන්න. 40 යි

1. පිටි ඉවතට ගන්න.
2. කිරිවල යීස්ට් විසුරුවා හරින්න.
3. කැස්ටර් සීනි, තෙල් සහ ලුණු සමඟ බිත්තර සුදුළුනු.
4. බටර් හැර අනෙකුත් සියලුම අමුද්‍රව්‍යය ඒකාබද්ධ කර දියර අවශෝෂණය කර ඇනූ සුමට වන තෙක් ආහාර සකසනයක මන්දගාමී වේගයකින් ඒවා මිශ්‍ර කරන්න.
5. ක්ලින්ග් ෆිල්ම් සමඟ තැටි රේඛා කරන්න. තැටි වලට සරිලන පරිදි ඇනූ සෘජුකෝණාස්‍රයකට රෝල් කරන්න. එය තැටි මත තබා ක්ලින්ග් පටලයකින් ආවරණය කරන්න. මිනිත්තු 30 ක් ශීතකරණයේ තබන්න.
6. එය මෘදු කිරීම සඳහා බටර් පිටතට ගන්න. ක්ලින්ග් ෆිල්ම් ස්ථර අතර තබා ඇනූ ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් දෙකක ප්‍රමාණයේ සෘජුකෝණාස්‍රයකට එය පෙරළන්න.
7. ගැඹුරු අයිස් තැටි සකස් කර එක පැත්තකට දමන්න. marble slab එකක් ක්ලින්ග් පටලයකින් ආවරණය කර පිටිවලින් සැහැල්ලුවෙන් දූවිලි කරන්න.
8. ඇනූ ස්ලැබ් එකට දමන්න. පිටි ගුලියෙන් තුනෙන් දෙකක් පිළිවෙලින් ආවරණය වන පරිදි බටර් ඉහළට තබන්න.
9. ඇනූ තුනෙන් එකකට වඩා ගුණ කරන්න (මෙය 1 වන වාරයයි).
10. පේස්ට් මුලින් රෝල් කළ ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට පෙරළන්න. රෝලිං පින් එක සිසිල්ව තබා ගැනීමට අයිස් භාවිතා කරන්න. එය තුනෙන් එකකින් ගුණ කරන්න (2 හැරීම).
11. ඇනූ ක්ලින්ග් පටලයට ඔතා විනාඩි 30 ක් ශීතකරණයේ තබන්න.
12. පියවර 7 දී මෙන් සියල්ල නැවත සකස් කරන්න. පියවර 10 නැවත කරන්න (මෙය 3 වන වාරයයි).
13. ඇනූ දැන් භාවිතයට සූදානම්. එය ගබඩා කළ යුතු නම්, එය පෙරළා අඩකින් කපන්න. එක් එක් කැබැල්ලක් ක්ලින්ග් ෆිල්ම් ස්ථර දෙකකට ඔතා. ශීතකරණය හෝ කැටි කිරීම.

14. පේස්ට්රි සෑදීම සඳහා marble slab පියවරක් සකස් කරන්න. ඇනූ සෘජුකෝණාස්‍රයකට පෙරළන්න, දළ වශයෙන් 6 ඝණකම.
15. අවශ්‍ය පරිදි ඇනූ කපන්න, පුරවන්න සහ හැඩගස්වන්න (විවිධ හැඩයන් සහ පිරවුම් විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත).
16. පේස්ට්රි බේකිං තහඩු මත තබන්න, හොඳින් පරතරය සහ egg wash
17. පේස්ට්රි ප්‍රමාණයෙන් දෙගුණ වන තුරු ඔප්පු කරන්න.
18. මිනිත්තු 12-15 ක් 205 ^{0}C දී පිළිස්සීම.
19. පළතුරු ග්ලැසියරයෙන් හා පසුව ජල අයිසිං සමඟ මදින්න.

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව හෝ ඔබේ ආයතනයෙන් ලබාගත් වට්ටෝරුව අනුව උණුසුම් හා සිසිල් අතුරුපස දෙකක් පිළියෙළ කිරීම නිරූපණය කරනු ඇත.

1) සූදානම් වීම සඳහා ඔබ මෙම මොඩියුලයේ ප්‍රශ්න සම්පූර්ණ කළ යුතු අතර ඔබේ පුහුණුකරුගේ නිරූපණ සටහන් ගත යුතුය. ඔබට සබැඳිව ගොස් ප්‍රධිපැ ඒඑසිසැරු හෝ රෙමසඑ ප්‍රදමකසිග සාදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ වීඩියෝ නැරඹිය හැකිය.

ඔබ නිරීක්ෂණය කරන දේ සටහන් කරන්න - භාවිතා කරන මෙවලම් මොනවාද? කුමන ශිල්ප ක්‍රම? ඔබට කිසියම් ඉඟි ලබා දී තිබේද?

	නිරීක්ෂණ
Crème Patissiere	
Fruit Coulis	

2) තක්සේරුකරු ඔබේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව, ආහාර සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිත අවබෝධය සහ ඔබේ ස්ථානය පිළිබඳව සොයා බලනු ඇත. එම මොඩියුලයන් සමාලෝචනය කර ඔබ සතුව ඇති හෝ ලබා දී ඇති විශේෂිත අතුරුපස වට්ටෝරුවක් සඳහා වැඩ සැලැස්මක් සැකසීමට පුරුදු වන්න.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

මොඩියුලය 16

PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

මූලික ජනවාර්ගික ආහාර

මූලික ජනවාර්ගික ආහාර

ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල	ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ: ➤ මූලික ජනවාර්ගික ආහාර හඳුනාගෙන සකස් කිරීම ➤ භාවිතා කරන වට්ටෝරු, අමුද්‍රව්‍යය, මෙවලම්, උපකරණ සහ ක්‍රම තේරුම් ගන්න: ● ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වර්ග (ජනවාර්ගික හා උත්සව ආහාර) ● ජාත්‍යන්තර ආහාර වර්ග (ඉන්දියානු (දකුණ / උතුර), චීන, තායි, අරාබි / මොරොක්කෝ, ඉන්දුනීසියානු / මැලේසියානු, ජපන් ➤ ජනවාර්ගික ස්විට් වර්.

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ දේශීය කෑම නැවත සොයා ගනු ඇත, විවිධ රටවලින් විවිධ ආහාර ගැන ඉගෙන ගනු ඇත, සහ විවිධ රටවලින් රසකැවිලි සාදන ආකාරය ඉගෙන ගනු ඇත.

ඔබ නව වට්ටෝරු ඉගෙන ගනු ඇති අතර අප ජීවත් වන ලෝකයේ විවිධ ආහාර සංස්කෘතීන් ගැන ටිකක් අවබෝධ කර ගනු ඇත.

ස්ථාන ක්‍රියාපටිපාටීන්, ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම පිළිබඳව ඔබ සමාලෝචනය කර උපකරණ සහ උපකරණ ගැන සිතනු ඇත.

සමාලෝචනය

➤ ස්ථානගතව සිටින්න (මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 8 වන කොටස බලන්න)

➤ උපකරණ සහ උපකරණ (මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 6 වන කොටස බලන්න)

➤ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම (මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 9 වන කොටස බලන්න)

ලෝකය පුරා විවිධ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම:

ආහාර සංස්කෘතියේ කොටසක් වන අතර විවිධ ප්‍රදේශවල ආහාර කාලයත් සමඟ විකාශනය වී ඇත. පාරිසරික හා දේශපාලන සාධක මෙන්ම සංකීර්ණ සමාජ අන්තර්ක්‍රියා ද ඒවාට බලපෑම් කරයි. තථ්‍ය ආහාර ලබා ගැනීමේ හැකියාව කලාපය හා සමය අනුව වෙනස් විය හැකිය. සමාජ ආර්ථික මට්ටම සහ ආදායම, මිල ගණන්, පුද්ගල මනාපයන් සහ විශ්වාසයන් සහ සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් ආහාර පරිභෝජන රටා සකස් කරයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ විවිධ ජනවාර්ගික ඉවුම් පිහුම් ගැන ඉගෙන ගැනීමට බොහෝ දේ ඇති අතර ඔබ වැඩි වැඩියෙන් දන්නා තරමට එය අනාගතයේදී ඔබේම ආහාර පිසීම දැනුම් දෙයි.

ඔබට හුරු නැති ආහාර පිසීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

පෘථිවි උදුන්(Earth Oven) :

බොහෝ සංස්කෘතීන් නවසීලන්තය, හවායි සිට අරාබි අර්ධද්වීපය දක්වා මෙම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයේ අනුවාදයක් ඇත.

මෙම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයේදී විශාල පාෂාණ විවෘත ගින්නක් මත රත් කර බිමෙහි වළකට දමනු ලැබේ. පසුව කෙසෙල් කොළවල ඔතා ඇති ආහාර පසුව එකතු කරනු ලැබේ. මස් මුලින්ම පසුව එළවළු උඩට එකතු කරනු ලැබේ. සිදුර තෙත් පත්‍රයකින් ආවරණය කර පැය 3 ක් පමණ වාෂ්ප වීමට ඉඩ දෙනු ලැබේ.

සෙවිච (Ceviche):

මෙම ආහාරය දකුණු හා මධ්‍යම ඇමරිකානු ඉවුම් පිහුම් සමඟ බහුලව සම්බන්ධ වන අතර එය ආරම්භ වූයේ පේරු හි ය. මෙම ක්‍රමයේ දී නැවුම් මාළු "පිසීමට" සිට්‍රික් අම්ලය පමණක් භාවිතා කරයි. එය නැවුම් මාළු, ඇසිඩ්, ලූණු, ලුණු සමග සකසන රසවත් ආහාරයකි. මේ සඳහා යොදන අම්ලය ලෙමන් හෝ දෙහි ගෙඩි මගින් සපයනු ලැබේ.

ලුණු පිළිස්සීම (Salt bake):

මෙම ආහාර පිසීමේ විලාසය මාළු සඳහා බහුලව භාවිතා වන අතර චීනයේ වසර 2000 ක් තරම් ඈත අතීතයට දිව යයි. මෙහිදී තෙත් වන තුරු මුහුදු ලුණු විශාල ප්‍රමාණයක් බිත්තර සුදු සමග මිශ්‍ර කර, පසුව සම්පූර්ණ මාළුවෙකු තැටිය තුළට දමා කොපුවකින් වසා තබයි.පිළිස්සීමට පෙර වාෂ්ප එලියට නොයන සේ තැටිය හොඳින් වසන්න. මාළුවල පවතින තෙතමනයෙන් ඇතිවන වාෂ්පයෙන් පිසීමට ඉඩ හරී. ඇත්ත වශයෙන්ම, මාළු හොඳින් පදම් කර ආහාරයට ගැනීමට මෙම ක්‍රමය මගින් හැකි වේ.

උණ බම්බු වල පිසීම:

මැලේසියාව (ලෙමාං) තායිලන්තය (කාඕ ලැම්), කාම්බෝජය සහ ලාඕසය යන රටවල සුප්‍රසිද්ධ අග්නිදිග ආසියානු කෑමක් වන මෙය උණ බම්බුවක කුහරය තුළ පිසිනු ලැබේ. කුහරයක් සහිත උණ බටයක් කෙසෙල් කොළයක ඔතා ඇති ඇලෙන සුළු සහල් (කුඩා ධාන්‍ය සහල්), සීනි සහ පොල් කිරි වලින් පුරවා. ගනී පොල් කිරි අවශෝෂණය වන තෙක් එය උණුසුම් ගල් අඟුරු මත තබයි. බත් ඇලෙන සුළු වන අතර පොල් හා සීනි වලින් පැණිරස ද උණ බම්බු වලින් රසය ලබා ගනී.

ලෝකය පුරා විවිධ මෙවලම් සහ උපකරණ:

ඔබ සූපවේදියෙකු ලෙස ඔබේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ භාවිතා කරන බොහෝ ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ මෙවලම් යුරෝපීය ආහාර සඳහා සංවර්ධනය කර ඇත. එයට හේතුව ඔබ ඉගෙන ගන්නා වට්ටෝරු සහ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම බොහෝ දුරට යුරෝපයේ විවිධ රටවලින්, විශේෂයෙන් ප්‍රංශයෙන් භාවිතයට පැමිණීමයි. එයට හේතුව නූතන ඉවුම් පිහුම් / ආහාරපාන ක්‍රමය ප්‍රංශ ජාතික එස්කොෆියර් විසින් සොයාගනු ලැබීමයි.

නමුත් ලෝකය පුළුල් වන බැවින් ඔබ දන්නා පරිදි සමහර නවීන හා සමහර පුරාණ බොහෝ ඉවුම් පිහුම් සංස්කෘතීන් ඇත.

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් උපකරණ සහ උපකරණ භාවිතයට පැමිණ ඇත්තේ කොහෙන්ද? ඒවා භාවිතා කරන්නේ කුමක් සඳහාදැයි ඔබට අනුමාන කළ හැකිද?

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

මෙම පින්තූර බැලීමෙන් ඔබට කළ හැකි නිරීක්ෂණ ගැන ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න? නැතහොත් වෙනත් ජනවාර්ගික ඉවුම් පිහුම් / ආහාරපාන සමඟ ඔබේ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන්න.

<u>ලොව පුරා සංස්කෘතික ආහාර පුරුදු:</u>

ඔබ ආහාර සාදමින් සිටියද, ඔබ පිසින ආහාර අනුභව කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම වැදගත්ය! මෙය එක්තරා ආකාරයකින් කපන ලද හෝ යම් ආකාරයකින් ඉදිරිපත් කරන්නේ ඇයිද යන්න පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය දැනුම් දෙනු ඇත. ඔබ කවදා හෝ ඔබ පිසින ආහාර රටවලට ගියහොත් එය ඔබේම ආහාර පුරුදු වැඩි දියුණු කරනු ඇත!

සමාලෝචනය

පහත සඳහන් භාජන සමඟ ඔබ අනුභව කරන කෑම මොනවාදැයි ලියන්න:

ඔබේ දෑතින් ආහාර ගැනීම:

පිහියකින් සහ දෙබලකින් ආහාර ගැනීම:

හැන්දකින් ආහාර ගැනීම:

චොප්ස්ටික්ස් සමඟ ආහාර ගැනීම:

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

1. ඔබ දිනක් සංචාරය කිරීමට කැමති රටක් තෝරාගෙන එම රටේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ ඔබේම පර්යේෂණයක් කරන්න.

2. එම රටේ ආහාර සංස්කෘතිය සහ ආහාර පුරුදු ගැන ඔබේම සටහන් තබන්න.

3. ඔබ උත්සාහ කිරීමට කැමති කෑමක් තෝරන්න - එම වට්ටෝරුවෙහි ඇති දේශීය එළවළු / පලතුරු ආදේශ කළ හැකිද යන්න ගැන සිතා බලන්න. තිරසාරභාවය ගැන සිතීම වැදගත්ය (දිශානති මොඩියුලයේ 7 වන කොටස බලන්න).

දැන් අපි මුලින්ම ශ්‍රී ලාංකික ආහාරපාන දෙස බලමු.

ශ්‍රී ලංකාව

ශ්‍රී ලාංකික ආහාර සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යංජන සමඟ තම්බා හෝ තැම්බූ බත් වලින් සමන්විත වේ. මාළු, කුකුල් මස්, දරන ඌරු මස් හෝ එළුමස් වල ප්‍රධාන ව්‍යංජනද, එළවළු, පරිප්පු සහ සමහර විට පලතුරු වල ව්‍යංජනද ඇත.

අතුරු කෑම සඳහා අච්චාරු, චටිනි සහ සම්බෝල ඇතුළත් වේ. ඒවා අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වන්නේ පොල් සම්බෝලය ය.

මූලික ශ්‍රී ලංකා ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍යය:

අමුද්‍රව්‍ය	විස්තර
මිරිස්	ලෝකයේ මිරිස් වර්ග බොහොමයක් ඇති නමුත් ඒවායින් කිහිපයක් පමණක් ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යංජන වල බහුලව භාවිතා වේ. ඒවා අමු, ඉදුණු හෝ වියළි ආකාරයෙන් පවතී. කොච්චි- උදා. දෙහි අච්චාරු වැනි වියළි රතු මිරිස් - උදා. පරිප්පු තෙම්පරාදුව අමු මිරිස් - උදා: අමුසම්බෝල සහ මැල්ලුම් මාළු මිරිස් - උදා. පිරවුමක් ලෙස පිළි ගන්වයි
මිමිරිස	ශ්‍රී ලංකා ව්‍යංජන සැකසීමට කළු ගම්මිරිස් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
කහ	කුඩු ආකාරයෙන් භාවිතා කරයි | ඖෂධීය අගය සඳහා එකතු කරයි | ආහාරයට වර්ණය එක් කරයි.
ලූනු	ශ්‍රී ලංකාවේ පුළුල් පරාසයක විවිධ ලූනු වර්ග ඇත: රතු ලූණු, මදුරාසි ලූනු, බොම්බේ ලූනු.

ඉඟුරු සහ සුදුළුනු	ඉඟුරු- මස් සැකසීම, ව්‍යංජන, චට්නි සහ අච්චාරු සඳහා යොදා ගනී.සුදුළුණු මාළු හෝ මස් ව්‍යංජන හා සමහර සම්බෝල වල භාවිතා වේ. කෙසේ වෙතත් එය එළවළු ව්‍යංජන වල එතරම් භාවිතා නොකෙරේ, සුදුළුණු එළවළු වල රසය වැඩි කරයි.
තුනපහ කුඩු	ශ්‍රී ලාංකීය ව්‍යංජන සැකසීමේ ප්‍රධාන අංගයක් වන "තුන පහ". තුනපහ සකස් කිරීම: ඔබේ කැමැත්ත අනුව පළමුව කුළුබඩු අටක් තෝරන්න. ප්‍රධාන කුළුබඩු ("රන් තුන") කරඳමුංගු, කුරුඳු සහ කරාබුනැටි වේ. කොත්තමල්ලි, දුරු,(මහදුරු, සුදුරු)සහ කරපිංචා වැනි කුළුබඩු වර්ග 5 ක් ඔබට දැමිය හැකිය. එක් එක් කුළුබඩු ප්‍රමාණයක් නැත. රසය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ කුළුබඩු මිශ්‍ර කළ යුතුය. එනසාල් සහ කුරුඳු රත් නොකිරීම සුදුසුය.මේවා නැවුම් ලෙස භාවිතා කළ යුතුය. අනෙකුත් කුළුබඩු පෑන් එකකට දමා මඳ ගින්නේ රත් කරන්න. ඔබට සුවඳ දැනෙන විට කුළුබඩු ගින්නෙන් ඉවත් කර ටික වේලාවක් සිසිල් වීමට ඉඩ දෙන්න. ඉන්පසු සියලු කුළුබඩු මෝලකට දමා කුඩු කරන්න. මෙම කුඩු සකස් කළ පසු එහි නැවුම් බව සහ සුවඳ රඳවා තබා ගැනීම සඳහා වාතය නොයන තද බහාලුමක් තුළට දමන්න
එනසාල්	සියලුම මස්, මාළු සහ සම්බෝල් වල භාවිතා වේ.
කරාබුනැටි	සාමාන්‍යයෙන් මස් හා මාළු කෑම වල භාවිතා වන අතර එහි ඉතා තද සුවඳක් ඇති බැවින් ඇට එකක් හෝ දෙකක් පමණක් භාවිතා කළ යුතුය.
කුරුඳු	සාමාන්‍යයෙන් මස් හා මාළු හා එළවළු ව්‍යංජන වල භාවිතා වේ.
මහදුරු	ඇට හෝ කුඩු වශයෙන් පාවිච්චි කරයි.
කොත්තමල්ලි	ඇට හෝ කුඩු වශයෙන් භාවිතා කරයි. මස්, මාළු සහ එළවළු ව්‍යංජන වල භාවිතා වේ
උළුහාල්	සාමාන්‍යයෙන් මස් හා මාළු ව්‍යංජනවල ඝණ කිරීමේදී හොඳි වලට භාවිතා වේ.
අඹ ඇට	සුදු, කහ සහ කළු අඹ ඇටයක් ඇත. තියුණු රසයක් ඇති කළු අඹ ඇට අච්චාරු, චට්නි සහ මාළු ව්‍යංජන වල භාවිතා වේ.
කරපිංචා	කරපිංචා, තෙල්වල බදින විට, රසකාරක සුවඳක් ලබා දෙන අතර බොහෝ ව්‍යංජන වල පළමුව තෙල් වලට එකතු කරයි
"රම්පේ" කොළ සේර	සාමාන්‍යයෙන් රම්පේ කොළ අමුවෙන් භාවිතා කරන අතර මස් හා මාළු ව්‍යංජන වලට එකතු කරනු ලැබේ. ඇතැම් සහල් වලට සුවඳ එකතු කිරීමට ද එය යොදා ගනී.

සාදික්කා, මිංචි සහ මහදුරු වැනි ශ්‍රී ලංකා ව්‍යංජන වල භාවිතා කරන තවත් කුළුබඩු වර්ග තිබේ. ඒවා ශ්‍රී ලාංකික ව්‍යංජන සෑදීමේදී ඔබ වැඩි විස්තර සහිතව ඉගෙන ගනු ඇත. මෙම සියලු කුළුබඩු සුදුසු ලෙස මිශ්‍ර කිරීම මත ශ්‍රී ලාංකික ආහාර සුවිශේෂී වේ.

ශ්‍රී ලාංකික ආහාරවල තවත් ප්‍රධාන සංඝටකයක් වන්නේ පොල් කිරි ය.

Adds aroma and flavour

- Creamy texture
- Many health benefits
- In raw form it can be used in salads and sambols., and in grated and ground form it can be used in some vegetable curries

Thickening Agent

- Thickens the gravy part of a curries
- Can be used roasted or plain
- Can be used in combination with rice, cashew or peanut

Coconut oil

- For cooking
- For sweets like kaludodol

Choosing the right coconuts

- Fresh but not fully mature (kalati) coconut is the best for roti, pittu and sambol.
- Fresh, mature coconut is best for curry gravy.
- Dry mature coconuts are used in the making of oil.

පොල් කිරි (සාරය)

ගාන ලද පොල් වතුරට එකතු කිරීම (පොල් මිරකීමට 8 අවුන්ස 6 ක්) සහ මිරකා ගැනීමෙන් ඉතා කිරි ලබා ගත හැකිය. මෙය මිටි කිරි (පළමු සාරය)ලෙස හැඳින්වේ. ඔබට දිය කිරි (දෙවන හෝ තෙවන සාරය) අවශ්‍ය නම් ඔබට නැවත ජලය එක් කළ හැකිය (වතුර අවුන්ස 4 ක් අවුන්ස 2 ක්).

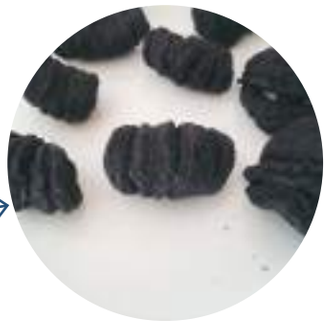
අද සුපිරි වෙළඳසැලෙන් සැකසූ පොල් කිරි සහ වියලූ පොල් මිලදී ගත හැකිය. නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව මෙම නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න

ඝණ කාරක (ව්‍යංජන හොඳි ඝණ කිරීමට):

- පොල් - ගාන ලද හෝ බාගෙට බැදපු හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම බැදපු,
- කුරුම්බා
- ඇට වර්ග - කජු ඇට හෝ රටකජු හෝ කොට්ටන්
- සහල් (අමු සහ තම්බන ලද)
- තල ඇට
- තක්කාලි

ව්‍යංජන වල භාවිතා වන මස් සඳහා මෘදු කාරක:

- ගස්ලබු පොත්ත
- අසෆෙටිඩා - ඉරාන හා නැගෙනහිර ඉන්දියානු විවිධ ශාකවල මූලයෙන් ලබා ගන්නා ලද වියළි දුම්මල. එයට තද ගන්ධයක් ඇත.
- කිරි
- අම්ල - විනාකිරි (ඇසිටික් අම්ලය
  - දෙහි යුෂ (සිට්‍රිකාසිඩ්)
  - ගෝරාකා (ගැම්බෝජියාක් අම්ලය)
  - සියඹලා (මැලිකැසිඩ්)
  - අඹ



නවීන හා සාම්ප්‍රදායික ඇඹරුම් යන්ත්‍ර

<u>ව්‍යංජන වලට අමුද්‍රව්‍ය හඳුන්වා දීමේ ක්‍රම:</u>

ශ්‍රී ලාංකික ව්‍යංජන වලට එකම මූලික අමුද්‍රව්‍ය වැඩි වශයෙන් හෝ අඩු වශයෙන් යොදා ගනී. විවිධ රසයන් ලබා ගන්නේ විවිධ අනුපාතයන්ගෙන් අමුද්‍රව්‍ය ඒකාබද්ධ කිරීම මෙන්ම මස්, මාළු හෝ එළවළු සඳහා අමුද්‍රව්‍ය එකතු කරන ක්‍රමවේදයෙනි.

ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය මස්, මාළු හෝ එළවළු වලට එකතු කරන විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වේ

	ක්‍රමය	**කොහොමද**	**කෑම වර්ග වලට**
1.	**නිවුණු ක්‍රමය**	සියලුම ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය එළවළු, මස් හෝ මාළු සමඟ මිශ්‍ර කරන්න. පොල් වල දිය කිරි පළමුව එකතු කර ව්‍යංජනය පිසී අවසන් වන තුරු මදගින්නේ තම්බා ගන්න.	පරිප්පු ව්‍යංජනය කිරට මාළු ව්‍යංජනය කිරට
2.	**ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කරන්න**	සියලුම ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය එළවළු, මස් හෝ මාළු සමඟ මිශ්‍ර කරන්න. ඉන්පසු මිශ්‍රණය තෙල් ස්වල්පයක් දමා මිනිත්තු කිහිපයක් උයන්න. අවශ්‍ය පමණ පොල් කිරි එකතු කර පිස ගන්න.	බෝංචි, බණ්ඩක්කා තෙම්පරාදු
3.	**තෙල්වල බැදපු තුනපහ**	ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය ඉතා කුඩා තෙල් ප්‍රමාණයකට එකතු කර බැදීමට ඉඩ හරින්න. ඉන්පසු මස් මාළු හෝ එළවළු එකතු කර විනාඩි කිහිපයක් බැද ගන්න. ඉන්පසු ජලය, පොල් කිරි හෝ ස්ටොක් එකතු කර පිස ගන්න	හරක් මස් ව්‍යංජන
4.	**බැදපු තුනපහ කුඩු**	ව්‍යංජන කුඩු ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වලට එකතු කිරීමට පෙර මිනිත්තු කිහිපයක් රත් කළ පෑන් එකක බැදගනු ලැබේ. 1 වන හෝ 2 වන ක්‍රම අනුව ආහාර පිසීම දිගටම කරගෙන යයි.	ඌරු මස් කළු ව්‍යංජන
5.	**බැදපු සම්පූර්ණ අමුද්‍රව්‍ය**	සම්පූර්ණ ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය ක්ෂණිකව භාවිතයට පෙර බැදපු හා කුඩු කර පිසීමේ ක්‍රියාවලිය දිගටම කරගෙන යන්න.	මස් ව්‍යංජන

ආවේනික කෑම වට්ටෝරු:

- හත් මාළුව - එළවළු කෑම
- නැවුම් කජු ව්‍යංජන
- කොස් බීජ ව්‍යංජන
- වට්ටක්කා හෝ ලබු දළු (අමු පැපොල්) ව්‍යංජන
- වින්ගබීන්ස් (දඹල) හෝ අවර (මෑදු)
- බතල හෝ ඉන්අල (ව්‍යංජන හෝ තෙම්පරාදු)
- තල් කොල / මුකුනුවැන්න / කුරතම්පලා (මැල්ලුම් ලෙස හෝ පරිප්පු සමඟ)
- අළුකෙසෙල්
- දකුණේ මාළු ඇඹුල්තියල් (කෙලවල්ලා/ බලමාලුමාළු ව්‍යංජන)
- උතුරේ කකුළුවන් ව්‍යංජනය
- යාපනය සිසිල් සුප්
- සබරගමුවේ හත් මාලුව (කරවිල ව්‍යංජන

ශ්‍රී ලාංකික උදෑසන ආහාරය පිළියෙල කිරීම සහ සහායක:

ශ්‍රී ලාංකික උදෑසන ආහාරයට පහත සඳහන් දෑ ඇතුළත් විය හැකිය:

A) කිරිබත්- ලූනු මිරිස්, මිරිස් මාලු සමඟ

B) ආප්ප- ලූනු මිරිස්, සීනි සම්බෝල සමඟ

C) පිට්ටු - කිරි හොදි, ලූනු මිරිස්, පොල් කිරි සමඟ

D) ඉදි ආප්ප - කිරි හොදි, අර්තාපල් ව්‍යංජන කිරට, පොල් සම්බෝල සමඟ

E) සාමාන්‍ය රොටී / පොල් රොටී- සමඟ පොල් සම්බෝල,ලූනු මිරිස්

ලුනු මිරිස්, පොල් සම්බෝල්, සීනිසම්බෝල් සහ කිරි හොදි සඳහා වූ වට්ටෝරු වෙනස් විය හැකි නමුත් ප්‍රධාන මූලික අමුද්‍රව්‍ය එක හා සමාන වේ. පහත දැක්වෙන්නේ මෙම උදෑසන ආහාරය සඳහා මූලික වට්ටෝරු කිහිපයක්.

කිරි හෝදි වට්ටෝරුව:

වතුරේ පොඟවාගත් උළුහාල් තේ හැඳි 4 ක්
පොඩිවට කැපූ ළූනු අවුන්ස 3 ක්
කරපිංචා ටිකක්
කුරුඳු අඟල් 1 ක්
දිය කිරි අවුන්ස 12 ක්
මිටි කිරි අවුන්ස 12 ක්
සහල් පිටි තේ හැඳි 1 ක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4 ක්
එනසාල් කරල් 2 ක්
උම්මලකඩ අවුන්ස 2-3 ක් (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)
රස කිරීමට දෙහි යුෂ
අපේක්ෂිත වර්ණය ලබා දීම සඳහා කහ කුඩු තේ හැඳි 1/8 -1/4 ක්

ක්‍රමය

1. දෙහි යුෂ සහ මිටි කිරි හැර දිය කිරි (පොල් කිරි වල 2 වන සහ 3 වන කිරි) සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය එක්කර ළූනු මෘදු වන තෙක් මද ගින්නේ පිස ගන්න.

2. උළුහාල් වල ඝණ ගතිය ගැනීමට ඉතා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. ලුණු එක් කරන්න.

3. දැන් මිටි කිරි එක් කරන්න. දිගටම කවලම් කරන්න. රසයට දෙහි යුෂ එක් කරන්න. ගින්නෙන් ඉවත් කරන්න.

කොටස් 8 කට පිළිගැන්විය හැකිය

ලුනු මිරිස් වට්ටෝරුව:

වියළි මිරිස් අවුන්ස 2 යි
උම්මලකඩ අවුන්ස 1/2 යි
දෙහි යුෂ
සූනු අවුන්ස 2 යි
රස අනුව ලුණු

ක්‍රමය

1. අවශ්‍ය පරිදි සියලුම අමුද්‍රව්‍යය ඝණකම් හෝ සිනිඳු පේස්ට් එකක් වන සේ එකට එක්කර අඹරා ගන්න.

කොටස් 8 කට පිළිගැන්විය හැකිය

පොල් සම්බෝල වට්ටෝරුව:

ගාන ලද පොල් අවුන්ස 6
උම්මලකඩ අතුරුපස හැන්දක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 4 ක්
දෙහි යුෂ අතුරුපස හැඳි 1 ඃ
රතු සූනු අවුන්ස 2
ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
ලුණු තේ හැඳි 01

ක්‍රමය:

1. රතු සූනු සහ ගම්මිරිස් එකට අඹරන්න.

2. සියළුම අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න, දෙහි යුෂ එකතු කරන්න, එවිට දෙහි රසය ප්‍රමුඛ වේ.

කොටස් 8 කට පිළිගැන්විය හැකිය

සීනි සම්බෝල වට්ටෝරුව:

රතු සූනු රාත්තල් 1 යි
මිරිස් කුඩු අතුරුපස හැඳි 2 යි
පොල් කිරි අවුන්ස 2 ,4 ක්
සියඹලා බික් 3 ක්
තෙල් බෝතල් ඃ
එනසාල් 4 ක්
කරපිංචා ඉත්තක්
කරාබුනැටි 4 ක්
කුරුඳු අඟල් 2
සීනි තේ හැඳි 2
ඉඟුරු පෙති 2 ක්
ලුණු තේ හැඳි 2
උම්මකඩ
රස කිරීමට දෙහි යුෂ

ක්‍රමය

1. ළූනු පොතු හැර, සෝදා කපන්න.

2. සුදුළූණු, ඉඟුරු සහ කරදමුංගු කුඩාවට තලා ගන්න.

3. පෑන් එකක තෙල් රත් කර තෙල් දුම් පිටවීමට පටන් ගත් විට ළූණු, සුදුළූණු, ඉඟුරු රන්වන් දුඹුරු වන තෙක් බැද කරන්න. අධික ලෙස දුඹුරු පැහැගැනීම වැළැක්වීම සඳහා දිගටම කවලම් කරන්න. තෙල් වලින් ඉවතට ගන්න (පෑන් තුළ අතුරුපස හැඳි 2 ක් පමණ තෙල් ඉතිරි කරන්න)

4. මිරිස්, සියඹලා, උම්මලකඩ සහ ඉතිරි අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කර බැදපු ළූණු වලට එකතු කරන්න. හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න, ගින්න අඩු කර මඳ ගින්නෙන් විනාඩි 30 - 45 ක් පිස ගන්න. නිවෙන්නට පෙර සීනි එකතු කරන්න. රස අනුව ලුණු එකතු කරන්න.

කොටස් 8 කට පිළිගැන්විය හැකිය

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

ඔබ නිවසේදී මෙම ආහාර වට්ටෝරු කිසිවක් අත්හදා බලා තිබේද? ඔබේ නිවසේ වට්ටෝරු වලට වඩා ඒවා කොතරම් වෙනස්ද?

ඔබේ ආයතනය සඳහා සම්මත වට්ටෝරු තිබේද? ඒවා කොතරම් වෙනස්ද?

සමාලෝචනය

ශ්‍රී ලාංකික ඉවුම් පිහුම් වල පොල් භාවිතය ගැන ඔබේම වචන වලින් ලියන්න (විවිධ ආකාර, විවිධ වර්ගවල ආහාර සැකසීමට භාවිතා කළ යුතු පොල් වර්ගය, මිලදී ගැනීම සඳහා පැවතිය යුතු ගුණාංග).

ශ්‍රී ලාංකීය සහල් වර්ග:

සාම්ප්‍රදායික සහල් වර්ග 2000 කට අධික ප්‍රමාණයක් ශ්‍රී ලංකාවේ වගා කෙරේ. සාම්ප්‍රදායික සහල් වර්ග සියල්ලම පාහේ කෘෂිකාර්මික රසායනික ද්‍රව්‍ය හා කාබනික නොවන පොහොර භාවිතයෙන් තොරව ස්වාභාවික තත්වයන් යටතේ කේන්ද්‍රීයව වගා කෙරේ. එබැවින් සාම්ප්‍රදායික වී වගාව 100% පරිසර හිතකාමී වේ. තිරසාර ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රම ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ගොවීන් විසින් අනුගමනය කරනු ලැබේ.

"අපේ සාම්ප්‍රදායික ප්‍රභේදවලට ඉහළ ඖෂධීය හා පෝෂණ ගුණ ඇති බව ජනතාව විශ්වාස කරති. ශ්‍රී ලාංකීය සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍යවරු මෙම සාම්ප්‍රදායික සහල් වර්ග වන කළු හීනාටි, සුදුහීනටි, මා වී වැනි ඖෂධ සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කර ඇත.
(ceylondigest.com)

ශ්‍රී ලාංකික ඉවුම් පිහුම් වලදී සහල් බොහෝ විට භාවිතා කරයි:

අ) සුදු කැකුළු සහල්

fභාදින් අඹරා ඇත, විටමින් බී නොමැති අතර පිෂ්ටය ඉහළ අගයක් අඩංගු වේ; සහල් පිසීමට පෙර වාෂ්පයෙන් හෝ වතුර ගොඩක් දමා තම්බා ගෙන වතුර පෙරා ගැනීම වඩා හොඳය. ජලයේ විටමින් නොමැති බැවින් අපද්‍රව්‍ය නොමැත. ආප්ප; ඉදි ආප්ප වැනි උදෑසන ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා හොඳයි..

ආ) තම්බාගත් බත්

විනාඩි 45 ක් වී පොත්ත ඉරිතලා යන තෙක් තම්බා ඇති සහල් වලින් සමන්විත වේ. තම්බා ගත් වී පොත්ත හොඳින් අව්වේ වියළා පොත්ත ඉවත් කිරීම සඳහා අතින් අඹරනු ලැබේ. එය ඔප දැමුවද, සහල් තුළට පිෂ්ටය අවශෝෂණය වීම නිසා මෙම සහල් වල විටමින් බී ඉහළ ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වේ (තැම්බීමේදී වී ඇටයෙහි පිටත වැස්ම වී පොත්ත අභ්‍යන්තරයට ඇලී ඇති නිසා).

මෙම බත් වල තද පැහැය විටමින් බී අන්තර්ගතය වැඩිය.

ඇ) ඇ) දේශීය කැකුළු සහල්

පොත්ත පමණක් ඉවත් කිරීම සඳහා වී කුඩු කිරීමෙන් දේශීය කැකුළු සහල් ලබා ගනී. සහල් සමහර විට නිවුඩ්ඩ ඉවත් කර ඇති ඔප දැමූ අමු සහල් විය හැකිය. එසේ නැතහොත් බොහෝ ප්‍රමාණයක් නිවුඩ්ඩ සහිත තද ප්‍රභේද හැකිය. නොපිසින ලද පිෂ්ටය පැවතීම නිසා මෙම සහල් කැට ගැසීම සිදු විය හැක. බත් ඉක්මනින් තම්බා ගැනීමෙන් කැට ගැසීම වළක්වා ගත හැකිය.

d) Par-boiled rice consists of paddy which has been boiled for 45 minutes or until the husk begins to crack. The boiled paddy is allowed to dry well in the sun and then hand pounded or milled to remove the husk. Although it is polished this rice contains a high percentage of vitamin B due to its absorption into the starch from the bran (the outer covering of the grain adhering to the inside of the husk in the boiling process).

The darker the color of the parboiled rice the greater the vitamin B content.

e) Local raw rice is obtained by pounding the paddy to remove only the husk. The rice maybe the polished raw rice in which the bran has been removed or it may be the dark variety where most of the bran is retained. The tendency is for this rice to become lumpy due to the presence of uncooked starch. The lumpiness can be avoided by quickly boiling the rice.

ඈ) සුදු සහල් (කැකුළු සහල්)

සාමාන්‍යයෙන් හොඳින් අඹරන ලද සහල් වන අතර බොහෝ විට තම්බන ලද බත් මෙන් පිසිනු ලැබේ. නමුත් එහි ඉතා ඉහළ පිෂ්ටය අන්තර්ගතයක් ඇති බැවින් එය ඇලෙන සුළු වේ. මෙම බත් පිසීමට පෙර තැම්බූ හෝ වතුරෙන් පිසීමට යෝජනා කෙරේ

ඉ) මිල්වාර්ඩ්, සම්බා, සුදුදුරු සම්බා

මිල්වාර්ඩ්, සම්බා, සුදුදුරු සම්බා යන සියල්ලම තම්බන ලද සහල් වර්ග වන අතර වෙනස්කම් කිහිපයක් හැර එකම ආකාරයකින් පිසිනු ලැබේ:

I. මිල්වාර්ඩ් - පිසීමේදී සහ පිසීමෙන් පසුව තද සුවඳක් පවතී. රම්පේ කොළ හෝ සේර හෝ බේ කොළ එකතු කිරීමෙන් මෙය වළක්වා ගත හැකිය.

II. සුදුදුරු සම්බා - මෙම බත් ඉතා වේගයෙන් ඉදෙන බැවින් පිසිනවිට අධීක්ෂණය අවශ්‍ය වේ.

III. සම්බා - සුදුදුරු සම්බා වලට සමාන නමුත් සහල් ඇටයෙහි ප්‍රමාණය විශාල වේ. එබැවින් එය තම්බා ගැනීමට වැඩි ජලය අවශ්‍ය වේ.

<u>ඉවුම් පිහුම් සහල්:</u>

සහල් පිසීමේදී ඔබේ ආයතනයේ ඊ.ධ.පි අනුගමනය කරන්න.
සමහර ආයතන ආහාර පිසීමට පෙර සහල් සෝදා ගන්නා අතර මෙය සාමාන්‍යයෙන් අතින් සිදු කෙරේ.
අතීතයේ දී බත් පිසීම බඳුනක කළ නමුත් අද බත් උදුනක් භාවිතා කළ හැකිය.
සහල් සේදීමට ඔබෙන් ඉල්ලා සිටියහොත් සහල් අධික ලෙස සේදීම නොකිරීමට වගබලා ගන්න (සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා පිෂ්ටය නැති වී යයි). ජලය කොපමණ ප්‍රමාණයක් එකතු කළ යුතුද යන්න පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න - සාමාන්‍යයෙන් සෑම සහල් කෝප්පයක් සඳහාම ඔබ වතුර කෝප්ප දෙකක් එකතු කරනු ඇත.

කලාපීය වෙනස්කම්:
ශ්‍රී ලාංකික ආහාර දකුණු, මධ්‍යම සහ යාපනය යන කාණ්ඩවලට බෙදිය හැකිය. සෑම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක්ම පිඟානට කලාපීය බලපෑම් ගෙන එයි.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:

හවුල්කරුවෙකු සමඟ හෝ ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ පළාත්වලින් විවිධ ව්‍යංජන හෝ කෑම වර්ග ලැයිස්තුවක් සෑදීමට උත්සාහ කරන්න. එක් පළාතකට අවම වශයෙන් එක් කෑමක්වත් සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබේ ලැයිස්තුව පන්තිය සමඟ සසඳන්න.

<u>ශ්‍රී ලාංකික අතුරුපස:</u>

නම	අමුද්‍රව්‍ය	විස්තර
කැවුම් (කොන්ඩ කැවුම්)	සහල් පිටි, පැණි, පොල් කිරි	ඉතා ජනප්‍රිය සිංහල මිහිරි. තනි තනිව උණුසුම් තෙල් බැදපු. ඉහළින් ඇති කුඩා ගැටිත්තට 'කොන්ඩා' (බැඳ ඇති හිසකෙස්) යන නම ලැබේ. ("කොන්ඩ" සෑදිය හැකි කාන්තාවන් ගෞරවය දිනා ගනී!)
බිබික්කන්	රුලන්, මුද්දරප්පලම්, පැණි, සහල් පිටි, ඉවතලන ලද පොල්, කුළුබඩු සහ රස	පළතුරු කේක් වලට සමානය. එය දුඹුරු හා තෙතමනය සහිතය.
සව්බර	පිටි, සීනි, රුලන්, ගාගත් පොල්, බටර් සහ ලුණු	සිංහලයන් අතර ජනප්‍රිය බිස්කට්. ලබා ගත හැක්කේ ගමේ කඩ සහ පොළවල් වල පමණි.
උදු වලලු / උදු වැල් හෝ පැනි වලලු	උදු ඇට පිටි සහ කිතුල් පැණි	කිතුල් පැණි වලින් පිරුණු රසවත් හැපෙනසුළු බදින ලද ආහාරයකි. පස් පණුවා මෙන් පෙනුනද එය ලෝක මට්ටමේ මිහිරි, ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණිකය.

මුං කැවුම්	සහල් පිටි, මුං පිටි, පැණි, ගිතෙල්, කුළුබඩු	සංස්කෘතික උත්සවවලදී බොහෝ විට භාවිතා කරන තෙල්වල ජනප්‍රිය සිංහල රසකැවිලි
වැලි තලප	සහල් පිටි, ගාගත් පොල්, කිතුල් පැණි හෝ පොල් පැණි, කුළුබඩු	ගෘහස්ථ රසකැවිලි , සාමාන්‍යයෙන් තේ වේලාවේ පිළිගන්වනු ලැබේ. පියවර දෙකකින් සකස් කර ඇත: පළමුවැන්න සහල් පිටි සමඟ පිට්ටු පිළියෙළ කිරීම සහ දෙවනුව කිතුල් / පොල් පැණි සමඟ මිශ්‍ර කිරීමයි.
කළු දොදොල්	කිතුල් හකුරු, සහල් පිටි, පොල් කිරි සහ කජු	ගෘහස්ථ පැණිරස, සාමාන්‍යයෙන් තේ වේලාවේ සහ විශේෂ අවස්ථාවන්හි පිළිගන්වනු ලැබේ. පොල් කිරි සහ කිතුල් හකුරු විශාල භාජනයක (තාච්චියක) තම්බා සහල් මිශ්‍රණයට සහල් පිටි, කජු සහ කුළුබඩු එකතු කිරීමෙන් සකස් කෙරේ.
අග්ගලා	කිතුල් පැණි, සහල් පිටි, ගම්මිරිස්	ගම්වල තේ කාලය සඳහා වැඩිපුරම සූදානම් කරයි.
අලුවා	සහල් පිටි, සීනි, කිරි, බටර්, කුළුබඩු (ඒනසාල්, කරාබුනැටි)	සිංහලයන් අතර ජනප්‍රියයි. සංස්කෘතික උත්සවවලදී පිළිගන්වනු ලැබේ.
කොකිස්	සහල් පිටි, පොල් කිරි	විවිධ හැඩයන් සෑදීමට ලෝහ අච්චුවක් භාවිතා කරයි
ආස්මි	ආස්මි හැන්දක් භාවිතා කර අඩ සඳ හැඩයට මිශ්‍රණය වත්කර ගැඹුරු තෙලේ හොඳින් බැද ඉවතට ගෙන එයට පැණි වත් කරන්න. (සුදු පැහැය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ නැවත බැදිය යුතුය.)	ආස්මි හැන්දක් භාවිතා කර අඩ සඳ හැඩයට මිශ්‍රණය වත්කර ගැඹුරු තෙලේ හොඳින් බැද ඉවතට ගෙන එයට පැණි වත් කරන්න. (සුදු පැහැය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ නැවත බැදිය යුතුය.)
හැලප **කුරහන් තලප**	සහල් පිටි, කුරක්කන් පිටි, කිතුල් හකුරු	පිටි අනන්න, ඉන්පසු නැමු කැන්ද කොළ වල දමා සමතලා කරන්න සහ වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.

හකුරු

ශ්‍රී ලාංකික හකුරු සුදු සීනි සඳහා පුදුමාකාර විකල්පයක් වන අතර සාම්ප්‍රදායිකව එය තේ හෝ කෝපි සමඟ පිරිනමන ලදි (එය අදටත් සමහර ස්ථානවල පවතී). හකුරු යනු නිර්වචනය නොකළ සීනි වර්ගයක් වන අතර එම නිසා එය දුඹුරු පැහැයෙන් යුක්ත වේ. එහි බොහෝ සෞඛ්‍යමය වාසි ඇති බැවින් එහි බොහෝ ඛනිජ අඩංගු වන අතර එය ආහාර දිරවීමට උපකාරී වේ.

හකුරු වර්ග දෙකක් තිබේ:

කිතුල් හකුරු: මෙය පොල් හෝ තල් ගස් (කිතුල්) තල් ගස්වල යුෂ වලින් සාදා රවුම් කේක් හැඩයෙන් හෝ කැට ආකාරයෙන් විකුණනු ලැබේ.

හකුරු: මෙය දුඹුරු උක් සීනි වලින් සාදා ඇති අතර බොහෝ විට වටකුරු, ඇලෙන සුළු බෝලවල විකුණනු ලැබේ.

සමාලෝචනය

1. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉවුම් පිහුම් සඳහා භාවිතා කරන මෘදු කිරීමේ නියෝජිත වර්ග හතර කුමක්ද?

2. මෙම එක් එක් මෘදු කාරක සඳහා උදාහරණ කෑමක් දෙන්න (ඔබට හැකි නම් ඔබේ අත්දැකීම් හෝ ඔබේ දැනුම භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න):

3. ව්‍යංජන අමුද්‍රව්‍ය ශ්‍රී ලාංකික ව්‍යංජන තුළට හඳුන්වා දීමේ ක්‍රම 5 මොනවාද?

4. මෙම එක් එක් ක්‍රමයට උදාහරණ කෑමක් දෙන්න (ඔබට හැකි නම් ඔබේ අත්දැකීම් හෝ ඔබේ දැනුම භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න).

5. ශ්‍රී ලාංකික උදෑසන ආහාරය සඳහා උදාහරණ දෙකක් දෙන්න (ප්‍රධාන සහ සහායක).

දැන් අපි පොදු සහ ජනප්‍රිය ආහාර දෙකක් පිළිබඳ මූලික කරුණු කිහිපයක් ඉගෙන ගනිමු:
ඉන්දියානු සහ චීන

චීන මුළුතැන්ගෙය

<u>කෙටියෙන් චීන ආහාර පිසීම:</u>

- ඉක්මන්
- කුඩා කැබලිවලට කපන්න
- ඉහළ දැල්ලක් භාවිතා කරයි
- පිසීමේ කෙටිම කාලය
- සෑම විටම හොඳ වැරදි ස්ථානයක් තිබිය යුතුය
- ඇණවුම් කරන වේලාවට උයන්න සහ වහාම පිළිගැන්වීම කරන්න

චීනය ඉතා විශාල රටක් වන අතර ඒ නිසා ඔබට විවිධාකාර කෑම වර්ග සහ රසයන් සොයාගත හැකිය. සමහර ඒවා ඉතා මෘදු රසයක් විය හැකි අතර අනෙක් ඒවා තරමක් කුළුබඩු සහිත විය හැකිය. විවිධ ප්‍රදේශ ඔවුන්ගේ දේශීය කෑම වර්ග විවිධ කෑම වර්ගවල පිළිගැන්වීම කරයි. ඔබේ වෘත්තිය පුරා, ඔබ චීන කෑම ගැන උනන්දුවක් දක්වන්නේ නම්, කියවීමෙන් හෝ සූපවේදියෙකුගෙන් නැඹුරු වීමෙන් ඔබව දැනුවත් කරන්න.

චීන සහල්, නූඩිල්ස් සහ පාන්

ශ්‍රී ලාංකිකයන් මෙන් චීන ජාතිකයන් බත් ගොඩක් අනුභව කරති. විවිධ සහල් වර්ග ඇති නමුත් වඩාත් ප්‍රචලිත වන්නේ ජැස්මින් බත් - එය සුවඳ, දිගු ධාන්‍ය සහල් ය. චීනයේ සමහර ප්‍රදේශවල ඔවුන් කෙටි ධාන්‍ය, ඇලෙන සුළු සහල් ද භාවිතා කරයි.

නූඩිල්ස් වර්ග බොහොමයක් ඇතත් වඩාත්ම ප්‍රචලිත වන්නේ ලො මියන් (එයින් අදහස් කරන්නේ විසි කරන ලද නූඩිල්ස්) සහ චව් මියන් (ෆ්‍රයිඩ් නූඩිල්ස් යන්නයි). දෙකම තිරිඟු පිටි සහ බිත්තර වලින් සාදා ඇත. දෙකම වියළි හා නැවුම් ආකාරවලින් පැමිණේ. ෆ්රයි කලවම් කිරීමට එකතු කිරීමට පෙර දෙකම පාර්බෝල් කළ යුතුය. ලො මියන් යනු චව් මියන් වලට වඩා ඝන නූඩිල් එකක් වන අතර ඝන සෝස් සමඟ හොඳින් පිළිගැන්වීම කරයි.

හෝ ෆන් යනු සහල් පිටි නූඩිල්ස් වන අතර එය සුදු හා පැතලි ය. හො ෆන් නූඩිල්ස් හි පටු වර්ගය බොහෝ විට නූඩිල්ස් සුප් දීසි වල භාවිතා වන අතර පුළුල් වර්ගය ඝන සෝස් එකක දැමීම කළ හැකිය.

Lo Mein Stir Fry

Ho Fun

අද චීන ජාතිකයන් බටහිර විලාසිතාවේ පාන් රස විඳින නමුත් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේම සාම්ප්‍රදායික පාන් ද තිබේ. පාන් යන්නෙහි අර්ථය වන "බිං" චීනය පුරා දක්නට ලැබෙන විවිධ වර්ගවල පාන් ආවරණය කරයි. ලාඕ බින්ග් (පෑන් ෆ්‍රයිඩ් යන්නෙහි තේරුම) පැතලි පාන් වන අතර එය පෑන්කේක් මෙන් පෙනේ. ෆා මියන්බිං(යීස්ට් නැඟී ඇති බව අදහස් වේ) ඝන සහ බොහෝ විට පුරවා ඇත. මැන්ටූ යනු තිරිඟු පිටි සහ යීස්ට් වලින් සාදන ලද තැම්බූ බනිස් වන අතර එය බොහෝ විට අතුරු කෑමක් ලෙස පුරවා නොගෙන පිළිගැන්වීම කරයි.

ෆා මියන් බිං

මැන්ටූ

<u>කලාපීය චීන ආහාරවල ලක්ෂණ සඳහා මාර්ගෝපදේශය:</u>

බීජිං (උතුරු චීන කෑම)
මෙම කලාපයේ තිරිඟු සහ ඉරිඟු නිපදවන නිසා සහල් නැත, නූඩ්ල්ස් වැඩිය.
සුදුළූණු, ළූණු, තල ඇට සහ පැසුණු සෝයා බෝංචි පේස්ට් බහුලව භාවිතා වේ.
බොහෝ මස් කෑම නොවේ.

ෂෙචුවාන් (බටහිර චීන කෑම)
ශක්තිමත් සහ උණුසුම් කුළුබඩු භාවිතා කරයි.
මස් මාළු කෑම බහුලයි.
මිරිස්, ගම්මිරිස්, ඉඟුරු ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වේ

ගුවැන්ඩොං (දකුණු චීන හෝ කැන්ටොනිස් ආහාර)
පැණිරස හා ඇඹුල් කෑම, ඩිම්සම් ප්‍රසිද්ධයි.
සහල් ප්‍රධාන ආහාරයකි.

ෂැංහයි (නැගෙනහිර චීන කෑම)
විවිධාකාර පලතුරු, එළවළු සහ මාළු සහ මුහුදු ආහාර.
සීනි, වයින්, විනාකිරි හෝ සෝයා සෝස් භාවිතා කරමින් රසය සියුම් ය
බීට්-ෆ්රයි, බ්රේසිං සහ තැම්බීම ප්‍රසිද්ධය.

<u>චීන ආහාර සඳහා භාවිතා කරන පොදු අමුද්‍රව්‍ය</u>

- සෝයා සෝස් - සෝයා බෝංචි, පිටි සහ ජලය වලින් සාදා ඇත.
  සැහැල්ලු සෝයා සෝස් බොහෝ ආහාර පිසීමට වඩාත් සුදුසුය. අඳුරු සෝයා ඉස්ටුවක් සඳහා හොඳයි.

- බෝංචි කිරි හෝ ටෝෆු - සෝයා බෝංචි කිරි වලින් සාදන ලද ටෝෆු.
  සුප් වල බහුලව භාවිතා වන නමුත් කලවම් කළ හැකිය.

- මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට් (එම්එස්ජී) කුළුබඩුවක්.
  (වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධ එම්එස්ජී සන්නාමය අජිනොමොටෝ වන අතර එය කිකුනේ ඉකෙඩා විසින් සොයාගෙන පේටන්ට් බලපත්‍ර ලබාගෙන 1909 දී ජපානයේ ප්‍රථම වරට අලෙවි කරන ලදී.)

- තල තෙල් - (ඉඟුරු තෙල් හෝ ටිල් තෙල් ලෙසද හැඳින්වේ) තල ඇට වලින් ලබාගත් ආහාරයට ගත හැකි එළවළු තෙල් වේ. දකුණු ඉන්දියාවේ ඉවුම් පිහුම් තෙල් ලෙස භාවිතා කිරීමට අමතරව, එය බොහෝ විට චීන ආහාරවල රසකාරකයක් ලෙස භාවිතා කරයි.

- බෙල්ලන් සෝස් - බෙල්ලන් සෝස් වලට පස්, තරමක් පැණිරස හා ලුණු රසයක් ඇත. එය ලුණු සහ සීනි සමඟ තම්බා බෙල්ලන් යුෂ (කැරමල් කර ඇති) මිශ්‍රණයකි; සමහර වර්ගවල බඩ ඉරිඟු වලින් ඝණීවන සෝයා සෝස් ඇතුළත් වේ. බෙල්ලන් සෝස් තද දුඹුරු, පාහේ කළු පැහැයෙන් යුක්ත වන අතර ඝන අනුකූලතාවක් ඇත. එය ප්‍රධාන වශයෙන් කැන්ටොනිස්හි මස් හා එළවළු කෑම වල භාවිතා වේ

<u>චීන අතුරුපස:</u>

සිසිල්, ගිම්හාන සංග්‍රහයේ සිට ගැඹුරු බැදපු සංග්‍රහ දක්වා චීන අතුරුපස වර්ග බොහොමයක් තිබේ. බොහෝ ප්‍රසිද්ධ අතුරුපස චීන අලුත් අවුරුදු උත්සවයේදී පිරිනමන විශේෂ රසකැවිලි වේ.

ආමන්ඩ් ෆ්ලෝට්

එකතුව: මිනිත්තු 60 යි

සකස් කිරීම: මිනිත්තු 15 යි

කුක්: විනාඩි 45 යි

අස්වැන්න: කොටස් 4 - 6 ක් පිළිගැන්වීම කරයි

ආමන්ඩ් ෆ්ලෝට් යනු ටින් හෝ නැවුම් පලතුරු සමඟ පිරිනැමිය හැකි ප්‍රබෝධමත් අතුරුපසක්.

අමුද්‍රව්‍ය

ජෙලටින් (නොක්ස් වැනි)

කැටි කළ සීනි හැඳි 4

උතුරන වතුර කෝප්ප1

ආමන්ඩ් සාරය තේ හැඳි 2 ක් (අවශ්‍ය පරිදි)

1 කෝප්පයක් වාෂ්ප කළ කිරි

1 කෝප්ප සීතල වතුර

1 (අවුන්ස 15) සිරප් සමඟ කොක්ටේල් කළ පළතුරු

ක්‍රමය

1. අමුද්‍රව්‍යය එකතු කරන්න.
2. මධ්‍යම භාජනයක් තුළ, ජෙලටින් සහ සීනි ඒකාබද්ධ කර හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම කවලම් කිරීම.
3. ජෙලටින් / සීනි මිශ්‍රණයට උතුරන වතුර වත් කර සම්පූර්ණයෙන්ම විසුරුවා හරින තෙක් කලවම් කරන්න.
4. ආමන්ඩ් සාරය, වාෂ්පීකරණය කළ කිරි සහ සීතල වතුර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
5. අවශ්‍ය නම් ජෙලටින් බඳුනකට හෝ අච්චුවකට වත් කරන්න.
6. ඝණ වන තුරු සිසිල් කරන්න.
7. පිළිගැන්වීම සඳහා, ජෙලටින් අඟල් 1 ක හතරැස් හෝ දියමන්ති හැඩ වලට කපා ටින් කළ පළතුරු (ටින් මිශ්‍රිත පළතුරු හෝ මැන්ඩරින්) සහ කෑන් වලින් සිරප් සමඟ පිළිගැන්වීම කරන්න. ආමන්ඩ් කල්තියා සකස් කර පිළිගැන්වීම කිරීමට සූදානම් වන තෙක් ශීත කර තබන්න (ශීත කළ)

සමාලෝචනය

විස්තර කියවා පින්තූර සමඟ ගැලපෙන්න (කලාපයේ නමද සඳහන් කරන්න):

A. මෙම කලාපය නූඩ්ල් කෑම සඳහා ප්‍රසිද්ධය. මෙම ආහාරය "ෂජියැන්ග්මියන්" ලෙස හැඳින්වේ. සෝස් ලූනු සහ සුදුළූණු සහ සෝයා බෝංචි බෝංචි පේස්ට් සමග ඌරු මස් හෝ හරක් මස් වලින් සාදා ඇත.

B. මෙම කලාපය මුහුදට සමීප වන අතර මාළු මස් බෝලයක් සහ සියුම් සුප් එකකින් සාදන ලද මෙම මාළු බෝල් සුප් වැනි බොහෝ මුහුදු ආහාර තිබේ.

C. මෙම කලාපය ශක්තිමත් රසයන් භාවිතා කරයි, සමහර විට කුළුබඩු සහ බොහෝ මස් කෑම තිබේ. වඩාත් ප්‍රචලිත එකක් වන්නේ "කුං පාවෝ චිකන්" වන අතර එය කුකුළු මස් හා එළවළු වලින් සාදා ඇත.

D. මෙම කලාපය ඩිම්සම් සඳහා ප්‍රසිද්ධය. ඩිම්සම් යනු උණ බම්බුවල කුඩා භාජනවල ආහාර (ඩම්ප්ලිං සහ බනිස්) පිරිනමන ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකි. කෑම බොහොමයක් තැම්බනු ලබයි.

චීන ආහාර පිසීමේදී භාවිතා කරන පොදු අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද?

ඉන්දියානු ආහාර පිසීම

ඉන්දියාව ද ඉතා විශාල රටක් වන අතර එය උතුර, දකුණ (තමිල්නාඩු), බටහිර හෝ නැගෙනහිර (බෙංගාලය) වේ ද යන්න මත පදනම්ව ආහාර වෙනස් වේ.
නමුත් සියලුම ඉන්දියානු ආහාර ඉතා වර්ණවත් වන අතර බොහෝ කුළුබඩු භාවිතා කරයි.

<u>කෙටියෙන් ඉන්දියානු ආහාර පිසීම</u>

ඉන්දියානුවන් තමන් ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ වගා කරන දේ සහ ඔවුන්ගේ ආගම අනුව විවිධ ආහාර අනුභව කරති. බොහෝ ඉන්දියානුවන් නිර්මාංශිකයෝ වෙති. හින්දු භක්තිකයන් හරක් මස් අනුභව නොකරන අතර මුස්ලිම්වරු ඌරු මස් අනුභව නොකරති.

පරිප්පු, කඩල සහ රට මෑ වැනි ධාන්‍ය සඳහා ඉන්දියානු වචනය පරිප්පු වේ. මෙම ඇට ධල් නම් ඉස්ටුවක් වැනි කෑමක් සෑදීමට යොදා ගනී.

ගිතෙල් යනු පිසීමේදී භාවිතා කරන බටර් වර්ගයකි.

කුංකුම යනු ලොව මිල අධිකම කුළුබඩු වර්ගයකි. එය දීප්තිමත් කහ පැහැයක් ගන්නා අතර එය ආගන්තුක සත්කාරයේ සංකේතයක් ලෙස සලකනු ලබන අතර බොහෝ විට එය ඉන්දියානු ආහාර පිසීමේ අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස සොයාගත හැකිය.

කහ යනු ව්‍යංජන වල භාවිතා කරන කහ කුළුබඩු වර්ගයක් වන අතර එය වාසනාවන්ත යැයි සැලකේ.

රතු මිරිස් ඉතා උණුසුම්! ඒවා ව්‍යංජන වල භාවිතා වේ.

ඉඟුරු යනු ව්‍යංජන වල භාවිතා වන මූලයක් වන අතර එය තේ වලට එකතු වේ.
අඹ ඉන්දියාවේ පලතුරු වල රජු ලෙස හැඳින්වෙන අතර එය ඉන්දියානු අයිස්ක්‍රීම් වල කුල්ෆි ලෙස හැඳින්වේ.

ශ්‍රී ලංකාව මෙන්ම ඉන්දියානු කෑම වර්ග ද ප්‍රධාන සහල් සමඟ පැමිණේ.
කෙසේ වෙතත් විවිධාකාර පාන් වර්ග ද ඇති බව ඔබට පෙනී යනු ඇත.

පරාටා - මුහුන් නොදැමූ පිටි ගුලියකට සාදන ලද ආටා පිටි වලින් සාදා ඇත

චපාති - තිරිඟු පිටි, ලුණු සහ ජලය සමග සාදා පැතලි ග්‍රිල්ඩ් එකක පිසිනු ලැබේ.

නාන් - මුහුන් නොදැමූ පිටි ගුලියකින් සාදා "තාන්ඩූර්" උඳුනක පිසිනු ලැබේ

තෝසේ - විවිධ පැසුණු ඇට සහ සහල් පිටි වලින් සමන්විත තුනී පෑන්කේක් පැතලි (සමහර විට වටකුරු) ග්‍රිල්ඩ් මත පිසිනු ලැබේ.

පූරි - සම්පූර්ණ තිරිඟු, මුහුන් නොදැමූ පිටි ගුලියකින් සහ ගැඹුරු බැදපු වලින් සාදා ඇත

"ආටා පිටි" යනු කුමක්ද සහ එය අනෙකුත් තිරිඟු පිටිවලට වඩා වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

ආටා පිටි යනු ඉන්දියාවේ තිරිඟු පිටි ය. තිරිඟු ඉන්දියාවේ වගා කෙරේ. එය ඇමරිකානු තිරිඟු පිටිවලට වඩා වෙනස් වන්නේ එය වෙනත් ආකාරයකින් අඹරන බැවිනි (ගල් මෝල් භාවිතා කිරීම).

සමහර අය එය උණුසුම් පිටි ලෙස සලකති. ඔබට ඉන්ඩින් පාන් සෑදීමට අවශ්‍ය නම් අට්ටා පිටි භාවිතා කරන්න.

ඉන්දියානු අමුද්‍රව්‍ය සඳහා මාර්ගෝපදේශය:

බොහෝ අමුද්‍රව්‍ය සිල්ලර වෙළඳසැල්වල හෝ සුපිරි වෙළඳසැල්වල තිබේ.
සමහර ඒවා විශේෂිත වන අතර ඒවා ඉන්දියානු ආහාර වෙළඳසැල් වලින් ලබා ගත යුතුය.
ආදේශක විසින් කෑම පිඟානේ ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකිය. අතහැර දැමීම වඩා හොඳය
අමුද්‍රව්‍ය වෙනුවට ආදේශ කිරීමට වඩා ලබා ගත නොහැක. සම්පූර්ණ කුළුබඩු නොමැති නම්
ලබා ගත හැකිය, ඔබට බිම් ආකෘතිය භාවිතා කළ හැකිය, නමුත් බිම් ආකෘතිය අඩු තද පැහැයක් ගනී.

ඉන්දියානු ඉවුම් පිහුම් වල පොදු අමුද්‍රව්‍ය:

- Asafoetida - විවිධ ඉරාන හා නැගෙනහිර ඉන්දියානු ශාකවල මූලයෙන් වියළි දුම්මල. එය තද ගන්ධයක් ඇත.
- බෙසන් (බෙසන්) වියළි කඩල ඇට පිටි.
- ඒනසාල් (ඒලයිචි) ශාකයක වියළි පලතුරු. බොහෝ විට බීජ භාවිතා වේ.
  කරල් 4 ක බීජ දළ වශයෙන් මනිනු ලැබේ
- කොත්තමල්ලි (ධන්‍ය) ඒරිකැහ පවුලේ සුවඳවත් ඔසු. කොත්තමල්ලි හෝ චීන parsley ලෙස විකුණනු ලැබේ. බීජ හෝ වියළි කුඩු ලෙසද විකුණනු ලැබේ.
- දුරු ජීරා ඉතා සුවඳවත හා සිහිපත් කරයි.
  සම්පූර්ණ හෝ බිම විකුණා ඇත.
- පරිප්පු හෝ දල් - රනිල කුලයේ හෝ ඇට පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් සඳහා හින්දි නම.
  බහුලව භාවිතා වන්නේ: අර්හාර්, චන්න, මසුර්, මුන්ග්, ලැබියා (කළු ඇස් සහිත ඇට), රාජ්මා (රතු වකුගඩු බෝංචි).
- මහදුරු බීජ සෝෆ්; පිළිගත හැකි ගන්ධයක් සහ ලයිකෝරයිස් රසය ඇත.සම්පූර්ණ හෝ බිම් ලබා ගත හැකිය.
- මහදුරු මෙති- ප්‍රසන්න, කටුක රසය හා මිහිරි සුවඳක් ඇත.
- ගරම් මසාලා ගරම් මසාලා - මිශ්‍රණයකි
  චැට් මසාලා යනු ගරාම් මසාලාහි විචලනයකි
  ඉන්දියානු වෙළඳසැල් වලින් ලබා ගත හැකිය.
- බදින මේදය - පිරිසිදු ගිතෙල් පැහැදිලි බටර් වේ.
- අබ තෙල් ලාර්සන් - කළු අබ ඇට වලින් සාදන ලද තද තෙල්.
- මින්ට් පුඩිනා - සුවඳවත් ඔසු. චට්නි සකස් කිරීමේදී නැවුම් සහ වියලන ලද කොළ භාවිතා වේ. වියළි කොළ නැවුම් ඒවාට වඩා සුවඳවත් ය.
- දෙළුම් අනාර් දනා - මධ්‍යම සුවඳ සහිත රසකාරක කාරකයකි.
- කුංකුම කේසර් - කාශ්මීරයේ සහ ස්පාඤ්ඤයේ වගා කරන ලද මලක සාරු සාදා ඇත. එය සුවඳවත් වන අතර කහ පැහැයක් ලබා දෙයි.
- කහ හැල්ඩි - සුවඳවත් කුඩු මූලයක්. වර්ණකයක් ලෙස සහ ව්‍යංජන රසකාරක සඳහා භාවිතා කරයි.

ඔබේම පැනීර් සාදන්න:

පනීර් යනු ගෘහ චීස් වර්ගයකි. එය මුටර් පනීර්, පලක් පනීර් වැනි ව්‍යංජන වල පමණක් නොව, රස්මාලියාන්ඩි රස්ගුල්ලා වැනි අතුරුපස වලද භාවිතා වේ.

සටහන: පනීර් චෙනා ලෙසද හැඳින්වේ.

අමුද්‍රව්‍යය

- සම්පූර්ණ කිරි 1 ක්
- 1/2 තේ හැන්දක සිට්‍රික් අම්ලය (හෝ දෙහි යුෂ හෝ ලෙමන් යුෂ)
- 1/2 කෝප්ප උණුසුම් ජලය

උපකරණ:

- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ බඳුනක් හෝ සාස්පාන්
- මිනුම් කෝප්පය
- Ladle
- Cheese cloth
- සූපවේදී පිහිය

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. අමුද්‍රව්‍යය එකතු කරන්න.
2. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ භාජනයක් තුළ කිරි උනු කරන්න.
3. කිරි උතුරන විට සිට්‍රික් අම්ලය / දෙහි යුෂ / ලෙමන් යුෂ උණුසුම් කෝප්ප 1/2 ක් දියකර ගන්න.
4. කිරි පැහෙන විට එයට ඇසිඩ්-වතුර / ලෙමන් හෝ දෙහි යුෂ-වතුර මිශ්‍රණය වත් කරන්න.
5. කිරි සම්පූර්ණයෙන්ම පැසෙන තුරු තාපය අඩු කර අඛණ්ඩව කලවම් කරන්න.
6. කිරි සහ මෝරු වෙන් කිරීම සම්පූර්ණ වූ විට මිශ්‍රණය තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.
7. පිරිසිදු රෙද්දක් හරහා මිශ්‍රණය පෙරා කරන්න.
8. විනාඩියකට ජලය යට එය තබාගෙන අතිරික්ත ජලය ඔබන්න.
9. සියලුම මොරු සිඳී යන පරිදි මිනිත්තු 15 සිට 20 දක්වා මස්ලින් එල්ලා තබන්න.
10. පැනීර් බ්ලොක් එකක් බවට පත් කිරීම සඳහා, මස්ලින් බැඳ බර දෙයක් යට තබන්න.
11. පැනීර් කැට කපා.
12. පැනීර් කැට වහාම භාවිතා කරන්න හෝ පසුව ඒවා කැටි කරන්න'

ඉඟි

- පනීර්හි සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ගයක් සඳහා හීන හෝ අඩු මේද සහිත කිරි භාවිතා කරන්න.
- මෝරු ඉවත නොදමන්න. චපාති හෝ පරාටා සඳහා ඇනූ සෑදීමට එය භාවිතා කරන්න, එය ඔබ වතුරෙන් ඇනූ සෑදුවාට වඩා මෘදු වනු ඇත.

සීනි සිරප්

සීනි සිරප් ඉන්දියානු රසකැවිලි හා අතුරුපස රාශියක විවිධ අනුකූලතාවන්හි භාවිතා වේ. මෙම සිරපය හා සම්බන්ධව බොහෝ විට එක් හෝ දෙකක නූල් අනුකූලතාව වැනි යෙදුම් භාවිතා වන අතර එය ඉතා ව්‍යාකූල විය හැකිය. මෙම යෙදුම් භාවිතා කරනු ලබන්නේ ඉන්දියානු නිවෙස්වල කැන්ඩි සාදන උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක් නොවන බැවිනි.

විශේෂිත අතුරුපසක් සඳහා සිරප් සූදානම් වන්නේ කෙසේදැයි පැවසීමට මෙම සරල නමුත් ඉතා ඵලදායී තාක්ෂණය භාවිතා කරයි.

අමුද්‍රව්‍යය

- කෝප්ප 2 සීනි
- 1 කෝප්ප වතුර
- 1/2 කෝප්ප කිරි

උපකරණ:

- බර පතුල් සාස්පාන්
- Wooden ladle
- ලෝහ පෙරනයක්
- මිනුම් කෝප්පය

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

1. අධික පතුලේ ඇති පෑන් එකක සීනි සහ ජලය මිශ්‍ර කර මධ්‍යම ගින්නක් මත නහිගත කරන්න.
2. සීනි සියල්ල විසුරුවා හරින විට, කිරි සිරප් වලට එකතු කරන්න (කිරි මගින් ඕනෑම අපද්‍රව්‍ය මතුපිටට ඉවත් වී ඉවත් කරනු ලැබේ) සහ තවත් ටිකක් තම්බා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න. මතුපිට කැළලක් ඇති වේ. සිරප් හැන්දකින් ඉවත් කිරීමෙන් හෝ ලෝහ පෙරනයක් හරහා පෙරා කිරීමෙන් මෙය ඉවත් කරන්න.
3. නැවත නහිගත කරන්න.
4. සිරප් වල අනුකූලතාව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා දිගටම පරීක්ෂා කරන්න. මෙය සිදු කිරීම සඳහා සිරප් වල ලී හැන්දක් ගිල්වා පිටතට ඔසවන්න. මුලදී ඉතා උණුසුම් වන බැවින් තත්පර කිහිපයක් සිසිල් කිරීමට ඉඩ දෙන්න. දැන් සිරප් පිරිසිදු ඇඟිල්ලෙන් ස්පර්ශ කර ඔබේ මාපටැඟිල්ල සහ ඇඟිල්ල එකට ස්පර්ශ කර මෘදු ලෙස ඉවතට ගන්න. වට්ටෝරුවෙහි ඉල්ලා ඇති අනුකූලතාවයට ළඟා වන තෙක් සිරප් මෘදු ලෙස තම්බා ගන්න. ලක්ෂ්‍යයකින් පසු අදියර තරමක් ඉක්මණින් ඉදිරියට යයි, එබැවින් නිතර පරීක්ෂා කරන්න.
5. අර්ධ නූල් අනුකූලතාව යනු තනි නූලක් සෑදී ඔබේ ඇඟිල්ල සහ මාපටැඟිල්ල මෘදු ලෙස ඉවතට ගත් වහාම කැඩී යාමයි.
6. එක් නූල් අනුකූලතාවයක් යනු ඔබේ ඇඟිල්ල සහ මාපටැඟිල්ල මෘදු ලෙස ඉවතට ගත් විට තනි නූල් සෑදූ විට (කැඩී නොයනු ඇත).
7. ද්වි-නූල් අනුකූලතාව යනු ඔබේ ඇඟිල්ල සහ මාපටැඟිල්ල මෘදු ලෙස ඉවතට ගත් විට නූල් දෙකක් සෑදූ විට (කැඩී නොයන්න). මෙම අදියර මෘදු බෝල අවධිය ලෙසද හැඳින්වේ - මෙම අනුකූලතාවයේ සිරප් බින්දුවක් සීතල වතුර භාජනයකට දැමූ විට එය මෘදු බෝලයක් සාදයි.
8. ත්‍රිත්ව-නූල් අනුකූලතාව යනු ඔබේ ඇඟිලි තුඩුව සහ මාපටැඟිල්ල මෘදු ලෙස ඉවතට ගත් විට නූල් තුනක් සෑදූ විට (කැඩී නොයන්න). මෙම අදියර දෘඪ බෝල අවධිය ලෙසද හැඳින්වේ - මෙම අනුකූලතාවයේ සිරප් බින්දුවක් සීතල වතුර භාජනයකට දැමූ විට එය දෘඪ බෝලයක් සාදයි.

ඉන්දියානු අතුරුපස:

රස්මලෙයි යනු ඉන්දියාවේ නැගෙනහිර ප්‍රදේශයෙන් ආරම්භ වූ අතුරුපසක්. වචනවල තේරුම යුෂ සහ ක්‍රීම් ය.

සමාලෝචනය

ඉන්දියානු ඉවුම් පිහුම් වල පොදු අමුද්‍රව්‍ය 6 නම් කරන්න:

-
-
-
-
-
-

පහතින් ඇති පනීර් පිඟන් දෙස බලන්න. කුමන කෑමක් අඩංගු වන්නේ:

A. නිවිති, ළූණු සහ සුදුළූණු
B. තක්කාලි, ළූණු සහ ඇට
C. කුළුබඩු සහිත කඩල
D. පිටි

වෙනත් ජනවාර්ගික ආහාර

ආහාර පිසීමේ වර්ගය	ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍යය	ප්‍රධාන ලක්ෂණ
තායි	කොත්තමල්ලි කොළ / පොල් කිරි / ගැලන්ගල් / කහ සහ රතු කරි පේස්ට්	උණුසුම්ව පිළිගැන්වීම කරන්න, ඔබට විවිධ මට්ටම්වල කුළුබඩු තෝරා ගත හැකිය (උදා: මෘදු හෝ කුළුබඩු).

ඉන්දුනීසියානු සහ මැලේසියාන	රටකජු තෙල් / ඉස්සන් පේස්ට් හෝ belachan	මිහිරි කුළුබඩු සහිත බොහෝ කෑම වර්ග වැනි ජනප්‍රිය කෑම වර්ග නාසි-ගුරානි
දෙමළ	තල තෙල් / කිරි / කිරි අට්ටා පිටි	ඉතා මෘදු හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර. හරක් මස් කෑම නැහැ.
අරාබි	ඔලිව් තෙල් නැවුම් කොළ ගොඩක් මස් එළුමස් / බැටළු මස් සහ මාළු සහල් (මජ්බූස් / බුරියානි)	එක් පොදු පිගානක —sawana˜ නමින් කණ්ඩායමක් ලෙස එකට වශයෙන් අනුභව කරන්න. බාබකියුඩ් මස් (Meat on a spit) ඌරු මස් කෑම නැහැ.

ජපන්	ජපන් සහල් / සෝයා සෝස් / කට්සුබුෂි (වියළි බොනිටෝ පිටි / සහල් විනාකිරි / මිරින් / නැවුම් මුහුදු ආහාර / මුහුදු පැලෑටි (කොන්බු) / මිස් පේස්ට්	මෘදු රසය, බොහෝ එළවළු කෑම සමග ඉතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න, තෙල් විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා නොකෙරේ, මස් හොඳින් පදම් කළ හෝ marinated විය යුතුය.

ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා සම්මත වට්ටෝරුවකට අනුව ශ්‍රී ලාංකික කෑම වර්ග 3 ක් සහ වෙනත් ජනවාර්ගික ආහාර පිසීම ඔබ විසින් නිරූපණය කරනු ඇත.

පින්තූර සමඟ ජනවාර්ගික ආහාර වට්ටෝරු පොතක් එක් කිරීමට ද ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇත.

ඔබට මේ සඳහා සූදානම් වීම ආරම්භ කළ හැක්කේ:

- පුහුණු කිරීම, සම්මත වට්ටෝරු භාවිතා කිරීම, හැකි සෑම විටම.
  ඔබේ සනීපාරක්ෂාව, ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සනීපාරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ, ඔබේ අමුද්‍රව්‍ය උපකරණ සහ උපකරණ සහ ඔබේ ස්ථානය ගැන සලකා බැලීමට මතක තබා ගන්න.
  තක්සේරුකරු ඔබට ඉහළ මට්ටමේ ආහාර සැකසීමක් පවත්වා ගත හැකිදැයි පරීක්ෂා කරනු ඇත.

- විවිධ ජනවාර්ගික ආහාර සහ වට්ටෝරු වල පින්තූර එකතුවක් දැන් ආරම්භ කිරීම.
  ඔබේ ආයතනය විවිධ ජනවාර්ගික ආහාර සපයන්නේ නම්, ඔබට වට්ටෝරු පොත්, සඟරා, අන්තර්ජාලය හෝ ඔබේ ආයතනයේ භාවිතා කරන මෙනුව සහ සම්මත වට්ටෝරු භාවිතා කළ හැකිය.

සටහන්

සටහන්

සටහන්

සටහන්

Resource Credits

MODULES 1-8	
Food thermometer	Ildar Sagdejev (Specious), CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Measuring jug	othree, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Pasta spoon	Pasta Spoon by Maxwell Oliver Carr from the Noun Project
Skimmer	Museu Paulista, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Colander	GRAN, CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0>, via Wikimedia Commons
Hand blender	Robbin1111, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Cake mixer	Auckland Museum, CC BY 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>, via Wikimedia Commons
Food processor	Myself, CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Mixer types	Elke Wetzig, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Hot cupboard	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SelfCookingCenter_5%C2%AE_Senses_Rational_AG.jpg
Bain-marie	http://www.aerdt.de/ aerdt gif gastronomietechnik, CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0>, via Wikimedia Commons
Meat slicer	Daderot, CC0, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Knife Sharpener	Wtshymanski, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Cow	Cow by parkjisun from the Noun Project
Chicken	Chicken by Ines Simoes from the Noun Project
Seer	Zach Klein, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Barramundi	Lord Mountbatten, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Shrimp	Jud McCranie, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Mussels	Kalichaudhary, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Saute	Ginny, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Grilled / roasted	Tiia Monto, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons

Edam and Gouda	Yvwv, CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Ricotta	fugzu, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Lasagne	MMFE, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Spaghetti	Popo le Chien, CC0, via Wikimedia Commons
Sous vide	Anova Culinary, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Simmering	Karen, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Tuna cut	Spanish4foodies, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons

MODULES 9-16	
Tea bag packets	Shaifkjksjkv, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Juice extractor	Fa. eujuicers, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Woodapple juice	Vivekpat30, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Milkshake machine	ПростоУчастник, CC0, via Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Drink_mixer.jpg
Teacup	coffee cup by Bestdesignmarket from the Noun Project
Multi decker sandwich	Jessica from Hove, United Kingdom, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Spreads	TheJackal, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Soft cheese	Brian Boucheron from Rochester, New York, United States of America, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Boston	Dwight Sipler from Stow, MA, USA, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Olive	jeffreyw, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Cucumber	24 WA GN 24, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Croque monsieur	Michael Brewer, CC BY-SA 2.5 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5>, via Wikimedia Commons
Smorrebrod	Vargklo~commonswiki assumed (based on copyright claims)., CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Tramezzini	°linda°!°, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons

Cemita	Arnold Gatilao, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Bahn Mi	jasonlam, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Gyros	Antonio Fajardo i López, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Pita	Azure Dragon of the East, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Pullman loaf	午後紅茶, CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Panini grill	Rivalinb2, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Caesar salad	Prayitno / Thank you for (12 millions +) view from Los Angeles, USA, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Cobb salad	Jodimichelle, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Mirror tray	Kleon3, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Vinaigrette	Saintfevrier, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Salad cream	Glane23, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Wingedbean	David E Mead, CC0, via Wikimedia Commons
Blue cheese dip	Kjy106504, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Spinach and feta pocket	The Marmot Spinach Feta Pie" by The Marmot is licensed under CC BY 2.0 https://www.flickr.com/photos/themarmot/4250763223/
Swedish meatballs	miss eskimo-la-la from Stockholm, Sweden, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Terrine	DocteurCosmos, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Aspic	El Caminito, CC0, via Wikimedia Commons
Canapes 2	Helmut Lauser, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Maki zushi	Tobosha (逃亡者), CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Temaki zushi	Arashiyama, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Brown stock	Blue Lotus, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Roux	"Dark Roux" by Jessica and Lon Binder is licensed under CC BY-NC-ND 2.0 https://www.flickr.com/photos/lonbinder/3374755858

Bechamel sauce	missy, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Veloute	Sargoth, CC0, via Wikimedia Commons
Demi-Glace (English half-glace)	Moongroow, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Mayonnaise	jules, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Mayonnaise 2	Jason Terk from Somerville, MA, US, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, 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
Mouth	lip by Aleksandr Vector from the Noun Project
Feel	Hand by ahmad from the Noun Project
Salts	Lexlex, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Kosher salt	Glane23, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Brining	“Turkey in Brine” by Eugene Kim is licensed under CC BY 2.0
Marinate raw/wet	“ fugzu Stringhe di manzo marinate ed essiccate” by fugzu is licensed under CC BY 2.0
Brunoise	Mirepoix(cuisine).JPG: Glane23derivative work: Jerpeck, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Gratin	Dreamyshade, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Egg icons	Egg by Alex Muravev from the Noun Project
Poached egg on toast	Gordon Joly from London, UK, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Fish and Chips (with tartar sauce)	RobinMiller, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Sole meuniere	Jay Cross from Berkeley, California, US, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Ginger steamed fish	“STEAMed FISH” by whologwhy is licensed under CC BY 2.0
Oyster shucking	“how to shuck an oyster” by Pim Techamuanvivit is licensed under CC BY 2.0
Lobster thermidor	thefoodplace.co.uk, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Baked crab	Kolforn (Wikimedia), CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Squid provencale	“Squid and Leeks “ by Laurel F is licensed under CC BY-SA 2.0

Baked mussels	“Baked Mussels” by Daniel Go is licensed under CC BY-NC 2.0
Lean beef	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beef_round_top_round_steak_in_pan,_raw.jpg
Leg of lamb	Jan in Bergen, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Lamb rump	Silvastar88, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Loin	Father.Jack from Coventry, UK, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Belly	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Veal Piccata	stu_spivack, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Rabbit stew	Benreis, CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0>, via Wikimedia Commons
Diced chicken in curry	Deepti135, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Braised chicken	“Braised Chicken and Artichokes” by kae71463 is licensed under CC BY 2.0
Cooked apples	Veganbaking.net from USA, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Duck a L’Orange	“Roast Challans Duck “Peppered Bigarade”, Glazed Orange and Almon Crumble” by Inspirational Food is licensed under CC BY-NC 2.0
Pasta types	By No machine-readable author provided. ChiemseeMan assumed (based on copyright claims). - No machine-readable source provided. Own work assumed (based on copyright claims)., Public Domain, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1407784
Primavera	“Pasta primavera a la Catherine” by Ali Eminov is licensed under CC BY-NC 2.0
Pilau	“Dal and Pilau Rice” by su-lin is licensed under CC BY-NC-ND 2.0
Flat fish 1	yamada taro, CC0, via Wikimedia Commons
Round fish 1	Peter van der Sluijs, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Custard	Glen MacLarty, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Mousses	SKopp, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Cream cheese	“A half cup of leftover cream cheese icing!” by sk is licensed under CC BY-ND 2.0
Eclairs	georgie_grd, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Custard flan	Food photo created by cookie_studio - www.freepik.com
Bread pudding	“bread & butter pudding” by jules is licensed under CC BY 2.0

Banana fritters	“Banana fritters and ice cream” by secretlondon123 is licensed under CC BY-SA 2.0
Sago or tapioca pudding	Tamar Hayardeni ינדריה רמת, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Blancmange	SKopp, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Sorbet dish	Arnold Gatilao from Oakland, CA, USA, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Jelly	Ji-Elle, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Cut fruits	PleaseRomaineCalm, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Wheat kernel diagram	Jkwchui, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Compressed or fresh yeast	Hellahulla, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Folding bread	”We fold it and roll it and fold it again”. Wholemeal bread dough in the middle of being kneaded.” by David Jackmanson is licensed under CC BY 2.0
Panning bread (long)	ElinorD, CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Bread wash	Jeremy Keith from Brighton & Hove, United Kingdom, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Yeast	www.yourbestdigs.com/reviews/best-bread-machine/, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Danish Pastry 1	Ramon FVelasquez, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Salt bake	E4024, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Cooking in bamboo	David Palazón, Tatoli Ba Kultura, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Indian curry pots	FiveRings, CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0>, via Wikimedia Commons
Coconut	Filo gèn’, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Goraka	Subin.a.mathew, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Electric grinder	Alf van Beem, CC0, via Wikimedia Commons
Sri Lankan food 3	EVENSAB, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Kiribath	AntanO, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Kalu dodl	Chamal N, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons

Kokis	Chamal N, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Jaggery 1	Rohini, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Jaggery 2	Paingpeace, CC BY 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>, via Wikimedia Commons
Lo mein stir fry	The Finishing Company Richmond Va from Richmond,Virginia, United States, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Ho Fun	stu_spivack, CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>, via Wikimedia Commons
Lao Bing	Walter Grassroot, CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, via Wikimedia Commons
Almond float	The original uploader was Iflwlou at Chinese Wikipedia., CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Thosai	Roland, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons
Rasmalai	Renupradhul, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Paneer fried	Vrinda Arora, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Paneer tomatoes	Sonja Pauen - Stanhopea, CC BY 2.0 DE <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.en>, via Wikimedia Commons
Paneer spinach	DreamyFlutura11, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Nasi-goreng	http://www.dapurkobe.co.id/semua/seafood, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Tamil curries	ManasaRao, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Fish ball soup	Yuriy kosygin, CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons
Jajamen	663highland, CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>, via Wikimedia Commons
Kung pao chicken	Guilhem Vellut from Paris, France, CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>, via Wikimedia Commons

Skills for Inclusive Growth