

# தொகுதி 09



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
பான தயாரிப்பு  
Beverage Preparation

## பான தயாரிப்பு – Beverage Preparation

<b>கற்கையின் பின்னரான வெளிப்பாடு (Learning Outcome);</b>	<p>இந்த பிரிவை நிறைவு செய்த பின்னர் கீழ்வருவனவற்றை உங்களால் அறிய முடியும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ வேறுபட்ட ரகங்களில் காணப்படும் சூடு மற்றும் குளிரான பான வகைகளை அடையாளம் காணலாம். (Hot &amp; Cold Beverages)</li> <li>➤ அங்கீரிக்கப்பட்ட சமையல் குறிப்பிற்கு (standard recipe) அமைவாக சூடான பானம் (Hot Beverage) ஒன்றைத் தயாரித்தல்.</li> <li>➤ அங்கீரிக்கப்பட்ட சமையல் குறிப்பிற்கு (standard recipe) அமைவாக குளிரான பானம் (Cold Beverage) ஒன்றைத் தயாரித்தல்.</li> </ul>
--	--

இந்தப் பிரிவில் பான வகைகள் மற்றும் தயாரிப்பு முறைகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். சூடான மற்றும் குளிரான பானங்கள், அவற்றின் பெயர்கள், வேறுபட்ட வகைகள் அல்லது சேர்க்கைகள் மற்றும் வாடிக்கையாளரின் தேவைக்கு ஏற்ப எவ்வாறு அவற்றை தயாரிக்கலாம் என்பவை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பானங்களைத் தயார் செய்யும் போது பல வகையான இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன மற்றும் அதில் எந்த இயந்திரங்கள் எந்த பானத் தயாரிப்பிற்கு ஏற்றவை, அவற்றை எவ்வாறு திறம்பட கையாள்வது என்பவை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சூடான மற்றும் குளிரான பானவகைகள் பல உணவுகங்கள் மற்றும் ஹோட்டல்களில் பெரிய பங்கு வகிக்கின்றன. வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வேறுபட்ட பான வகைகளை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது மிக முக்கியமாகும்.

மது அல்லாத (Non – alcoholic) பானங்கள் மூன்று வகைப்படும்:

	<b>தூண்டுதல் (Stimulating)</b>	தேநீர் (ரஜின் - Tannin) கோப்பி (கெஃபின் - Caffeine)
<b>ஊட்டமளித்தல் (Nourishing)</b>	புதிய பழச் சாறுகள் மில்க் ஷேக் (Milk shake)/ சமூதீ (Smoothies) லஸ்ஸி	
<b>புத்துணர்ச்சி அளித்தல் (Refreshing)</b>	அனைத்து வகையான கார்பனேற்றப்பட்ட இனிப்பு பான வகைகள் மொக்டெயல் (Mocktails)	

### தேநீர்

எத்தனை வகையான தேநீர்களை நீங்கள் கவுசத்தும் பார்த்திருக்கிறீர்கள்? அல்லது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள்?  
இலங்கையில் எங்கே தேயிலை விளைகின்றது என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?



### சில வரலாறு:

5000 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு தேயிலைப் புதரிலிருந்து சில இலைகள் அருகிலிருந்த கொதிக்கும் நீரில் விழுந்த பின்னர் அந்த நீருக்கு ஒரு சுவை கிடைத்தது. இவ்வாறு தற்செயலாகவே தேநீர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் தேநீர் மருத்துவ தேவைக்காக குடிக்கப்பட்டது. பின்னர் 1700 களில் இருந்து தேநீரை ஒரு தினசரி பானமாக மக்கள் விரும்பிக் குடிக்க ஆரம்பித்தனர்.

## தேயிலை உற்பத்தி செய்யும் முக்கிய சில நாடுகளாவன:

- சீனா (மிக பழையான தேயிலை உற்பத்தி செய்யும் நாடு)
- கிழக்கு ஆபிரிக்கா (கென்யா, மலைவி, தன்சாவூரியா மற்றும் சிம்பாப்வே)
- இந்தியா (உலக தேயிலை உற்பத்தியில் 30% பங்கு வகிக்கும் மிகப் பெரிய தேயிலை உற்பத்தி நாடு)
- இந்தோனேசியா
- இலங்கை (முன்னைய சிலோன்)



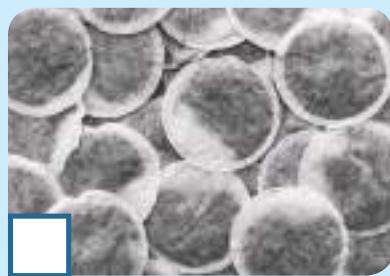
1824 ஆம் ஆண்டு தேயிலைச் செடியானது ஆங்கிலேயர்களால் சீனாவிலிருந்து இலங்கைக்கு எடுத்து வரப்பட்டு, பேராதெனிய தாவரவியல் பூங்காவில் நாட்பப்பட்டது. 1867 ஆம் ஆண்டு ஜேம்ஸ் ரெய்லர் என்பவரால் முதன் முதலில் தேயிலைப் பயிர்ச்செய்கை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தற்போது, தேநீர் என்ற பானம் உலகளாவிய ரீதியில் சுவைக்கப்படுகிறது. இலங்கையில் பெரும்பாலான மக்கள், நாளொன்றுக்கு 1-3 தடவைகள் தேநீர் அருந்துகிறார்கள்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

பல்வேறுபட்ட வடிவங்களில் தேயிலை காணப்படுகிறது. வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களை வாசித்து கீழே தரப்பட்டுள்ள படங்களுக்கு பொருத்தமான இலக்கங்களை இடுங்கள்:

- மொத்தமாக (இலை) Bulk (leaf): பாரம்பரிய உபசரிப்பு முறைக்கு பயன்படுத்தப்பட்டது.
- தேயிலை பைகள் (Tea bags): இவை சூடாக்கப்பட்டு, சீல் பண்ணப்பட்டு அத்துடன் தரமான அல்லது சிறப்பான தேயிலை வகைகளை கொண்டிருக்கும். ஒரு கோப்பை, இரண்டு கோப்பை, ஒன்றுக்கான பெரிய பாத்திரம் (மீவு) அல்லது மொத்தமாக வடிகட்டப்பட்ட நிலை (bulk brew form) ஆகிய வடிவங்களில் இந்த தேயிலை பைகள் காணப்படும்.
- மெல்லிய நூல் மற்றும் சிறிய அட்டையுடன் இணைக்கப்பட்டது (String and tag): இது மெல்லிய நூல் மற்றும் அட்டையுடன் இணைக்கப்பட்ட தேயிலை பையாக, ஒரு கோப்பைக்கு அமைவாக காணப்படும். மற்றும் வாடிக்கையாளரால் தேநீரை எளிதில், மிக விரைவில் அடையாளம் காண இந்த சிறிய அட்டையானது கோப்பைக்கு அல்லது பெரிய பாத்திரத்திற்கு வெளியே காணப்படும்.
- உறைகள் (Envelopes): இதுவும் மேலே குறிப்பிட்டது போல மெல்லிய நூல் மற்றும் சிறிய அட்டையுடன் இணைக்கப்பட்டதேயிலை பையாகும். சுகாதார கையாடலுக்காக உறை ஒன்றினுள் அடைக்கப்பட்டிருக்கும். இது அறை சேவை செயற்பாடுகளின் போது தட்டுகளில் வைப்பதற்கு சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது.
- உடனடி (Instant): உடனடி தேயிலை தூள்கள்



**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

தேயிலையைச் சேமித்து வைப்பது தொடர்பில் செய்ய வேண்டியவை அல்லது செய்ய கூடாதவை ஆகியவற்றை எழுதுங்கள்:

1. தேயிலை \_\_\_\_\_ உலர்ந்த சுத்தமான அடைக்கப்பட்ட கொள்கலனில் வைத்தல்.
2. தேயிலை \_\_\_\_\_ நன்கு காற்றுயடும் பகுதியில் வைத்தல்.
3. தேயிலை \_\_\_\_\_ அதிக ஈரவிப்பு உள்ள பகுதியிலிருந்து விலக்கி வைத்தல்.
4. தேயிலை \_\_\_\_\_ மிக வலுவாக வாசனையை உறிஞ்சிக் கொள்வதால் அதிகமான வாசனை தரும் வேறு பொருளுக்கு அருகில் வைத்தல்.

**தேநீர் வகைகள்**

உலகளாவிய ரீதியில் பலதரப்பட்ட தேநீர் வகைகள் காணப்படுகின்றன. கீழே தரப்பட்ட படம் பொதுவான சில தேநீர் வகைகளைக் காட்டுகின்றது.



**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.

**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

தேநீர் வகைகள் காட்டப்பட்ட படத்தை பார்த்து கீழே தரப்பட்ட கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்:

1. ஒரு வாடிக்கையாளர் சுவையான, வலுவான (Strong) தேநீர் ஒன்றைக் கேட்டால் நீங்கள் எந்த தேநீரை பரிமாறுவீர்கள்?
2. ஒரு வாடிக்கையாளர் சுவையூட்டிகளுடன் தேநீர் ஒன்றை கேட்டால் நீங்கள் எந்த தேநீரைப் பரிமாறுவீர்கள்?
3. உங்களுடைய உறவினர் ஒருவர் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறார் எனில் நீங்கள் எந்த தேநீரைப் பருகும் படி கூறுவீர்கள்?
4. ஒரு வாடிக்கையாளர் பழ சுவையுடனான தேநீர் ஒன்றைக் கேட்டால் நீங்கள் எந்த தேநீரைப் பரிமாறுவீர்கள்?

**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

கீழே தரப்பட்ட மேலும் சில தேநீர் வகைகள் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. விபரங்களைப் பார்த்து பெயர்களைப் பொருத்துங்கள்:

- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. Plain Tea               | ( ) சாதாரண தேநீர்                  |
| 2. Tea with milk and sugar | ( ) பால் மற்றும் சீனியுடனான தேநீர் |
| 3. Earl Grey               | ( ) ஏள் க்ரே                       |
| 4. Herbal Tea              | ( ) மூலிகைத் தேநீர்                |
| 5. Chai Tea                | ( ) சாய் தேநீர்                    |
| 6. Matcha                  | ( ) மட்சா                          |
| 7. Green Tea               | ( ) பச்சை தேநீர் - க்கிரின்        |

- a) புதினா, பழம் அல்லது மூலிகைகளால் சுவையூட்டப்பட்ட தேநீர். பொதுவாக இவை தேயிலை பைகளைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும். உதாரணமாக: பெபெர்மிண்ட் (Peppermint) தேநீர், எலுமிச்சை தேநீர், ஜிஞ்செங் (Ginseng) தேநீர்.
- b) மென்மையான சுவை மற்றும் வெளிர் பச்சை (Palegreen)/ தங்க நிறத்தில் (Golden) காணப்படும் தேநீர்.
- c) பால் மற்றும் சீனி இல்லாது காணப்படும் கடுமையான தேநீர் (Black tea) - தேயிலை / தேயிலை பை மற்றும் சுடுநீர் ஆகியவற்றில் தயாரிக்கப்படுகிறது.
- d) சில சமயங்களில் இது மசாலா தேநீர் என அழைக்கப்படுகிறது அத்துடன் இது பால் மற்றும் கறுவா, ஏலம், கராம்பு மற்றும் இஞ்சி போன்ற வேறுபட்ட சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட தேநீர்.
- e) இலங்கையின் பாரம்பரிய தேநீர்.
- f) ச்சார்ய்ஸ் கிரேக்கு (Charles Grey) பின்னர் பெயரிடப்பட்ட, சுவையூட்டப்பட்ட தேநீர் இதுவாகும். (B) பெர்க்மோட் எண்ணெய்யுடன் (Bergamot oil) கீழுள்ள கீமூன் தேயிலை (Keemun tea) கல்வையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. (B)பெர்க்மோட் என்பது ஒரு வகை ஓரேஞ் ஆகும், இது முக்கியமாக இத்தாலி மற்றும் பிரான்ஸ் நாடுகளில் வளர்கிறது.
- g) இதுவொரு ஜப்பானில் பிரபலமான தேயிலை. சிறப்பாக வளர்க்கப்பட்ட மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பச்சை தேயிலைகளிலிருந்து இறுதியாக அறைத்து எடுக்கப்பட்ட தூள் (ground powder) ஆகும்.

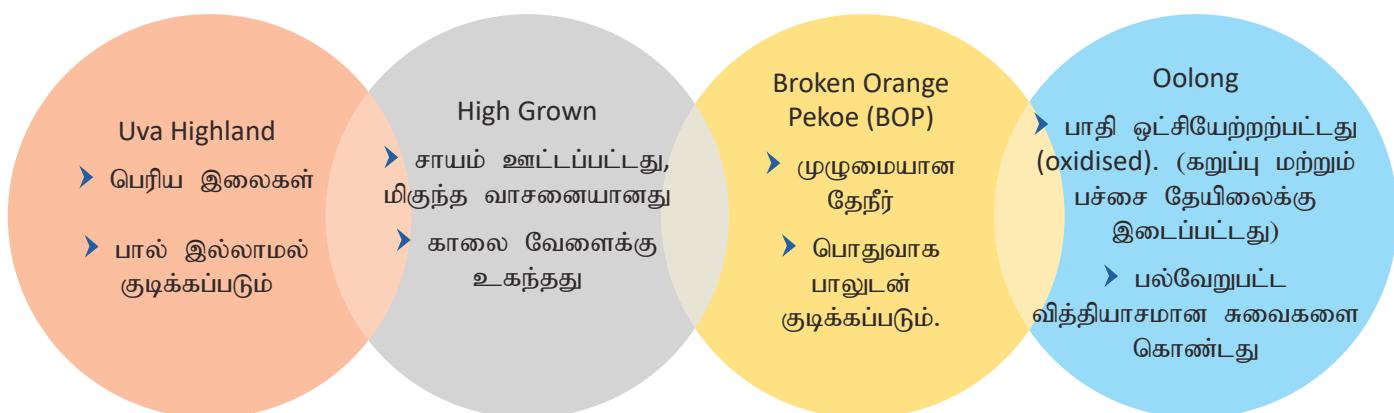
## மற்றைய வகை தேயிலைகள்:

### இலங்கை தேயிலை (சிலோன் தேயிலை என அங்கீகாரம் பெற்றது)

இலங்கை தேயிலையானது சர்வதேச சந்தைகளில் மிகப் பிரபலமானது மற்றும் உலகளாவிய ரீதியில் தேயிலை ஏற்றுமதியில் இலங்கை முன்னிலை வகிக்கின்றது.

கறுப்பு தேயிலை(Black Tea), பச்சைத் தேயிலை(Green Tea) மற்றும் வெள்ளை தேயிலை(White Tea) உள்ளடங்கலாகப் பல தரப்பட்ட வகைகளில் சிலோன் தேயிலை வெளிவருகின்றது..

இலங்கை தேயிலையில் காணப்படும் சிறந்த வகைகள்:



### ஒரு சிறந்த தேநீரைச் செய்வது எப்படி?

இலங்கையில் காணப்படும் சிறந்த உயர்தரமான தேயிலை தொடர்பில் நாம் பெருமையடைய வேண்டும். உலகளாவிய ரீதியில் சிலோன் தேயிலையின் புகழ் மற்றும் பிரபலம் காரணமாக, சிறந்த ஒரு தேநீரை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை நீங்கள் அவசியமாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும் நல்ல தரமான தேயிலை எப்பொழுதுமே நல்ல சுவையான தேநீரைத் தயாரிப்பதில்லை. நல்ல சுவையான தேநீரைத் தயாரிப்பதற்கு அதன் கலவை சரியாக இருப்பது மிக முக்கியமாகும்.

### உங்களுக்கு தேவையான பொருட்கள்:



நீங்கள் ஆரம்பிக்க முன்னர் அனைத்து பாத்திரங்களும் சுத்தமாக காணப்படுகின்றதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுத்தம் செய்யும் போது தேநீர்ப் பாத்திரத்தை (teapot) தனியாக கழுவ வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த செயற்பாடு, மற்ற வலுவான சுவைகள் தேநீர் பாத்திரத்துடன் கலக்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்யும்.

## தனி தேயிலையில் (loose leaf tea) கலவை தயாரிப்பது எப்படி? (அம்புக்குறிகளைப் பின்பற்றவும்)

1. தேயிலை மற்றும்

தனிஸ்ரின் சரியான விகிதாசாரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு தே.கரண்டி (5 மிலி) தனி தேயிலை அல்லது ஒருவருக்கு மட்டும் பரிமாறக் கூடிய தேநீர் பை யில் 6 முனு (175 மிலி) தேநீர் தயாரிக்கலாம்.



2. தேநீர் பாத்திரத்தைச் சூடாக்குவதற்கு சுடுநீரில் கழுவவேண்டும். சீனா கண்ணாடி(china glass), அல்லது ஸ்டீலிஸ்ட் (stainless steel) பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தவும். பிற உலோகங்கள் சுவையை மாற்ற வாய்ப்புண்டு.



3. புதிய குளிர்ந்த நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். சிலவேளைகளில் சூடாக இருக்கும் நீர் சாதாரண சுவையைத் தான் தரும்.

6. பால் பயன்படுத்த

விரும்பினால், அது நிச்சயமாக சூடாக இருக்க வேண்டும். வாடிக்கையாளர்களுக்கு தமக்கு வேண்டியனவு பாலைக் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். ஆகவே பரிமாறும் தட்டில் தனியாகப் பாலை வைப்பது நல்லது. நீங்கள் பாலை ஊற்றினால் அது முதலில் கோப்பையில் ஊற்றப்பட வேண்டும்.



7. பாலுக்கு மேலே தேநீரை ஊற்றுங்கள்.



5. தேயிலையை அல்லது

தேநீர்ப் பையை அப்படியே 3-5 நிமிடங்களுக்கு Cw விடுங்கள். பின்னர் தேநீர்ப் பையை அகற்றுங்கள். அல்லது தனிதேயிலையை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



4. தனித் தேயிலை(loose tea)

அல்லது தேநீர்ப் பையை(Tea bag) தேநீர் பாத்திரத்தினுள் வைத்து அதன்மேல் நேரடியாக தனிஸ்ரை ஊற்றவும்.



9. உடனடியாக பரிமாறுங்கள்.

தேநீர் நன்றாக பிடிக்க முடியாது.

\* ஒரு நபருக்கு ஒரு தே.கரண்டி மற்றும் தேநீர் பாத்திரத்திற்கு ஒரு தே.கரண்டி என்று பொதுவான விதிமுறை உண்டு.

\* சில இடங்களில் வாடிக்கையாளருக்கு தேநீரை ஒரு பாத்திரத்திலும் மற்றும் சுடுநீரை மற்றுமொரு பாத்திரத்திலும் வழங்குவார்கள். வாடிக்கையாளர்தமக்குச் சுவையான விதத்தில் கலந்து குடிப்பார்கள்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

கீழே தரப்பட்ட கூற்றுக்களை வாசியுங்கள். சரி (T) தவறு (F) வட்டமிடுங்கள்.

- பாத்திரத்தினுள் எவ்வளவு தேயிலைப் போட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் யூகிக்க வேண்டும் T F
- தேநீர் தயாரிப்பதற்கு அலுமினியப் பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது T F
- தேயிலையை 3-5 நிமிடங்களுக்கு ஊறவிட வேண்டும் T F
- தேநீர் தயாரிக்கும் போது ஒவ்வொரு தடவையும் தனிஸ்ரை புதிதாகச் சூடாக்க வேண்டும் T F
- தேநீருக்கு மேலே பாலை ஊற்ற வேண்டும் T F

## குளிர்ந்த தேநீர் (ICED TEA)

குறிப்பாக இலங்கை போன்ற வெப்பமான, வெப்ப மண்டல நாடுகளுக்கு குளிர்ந்த தேநீர் மிகவும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் பானமாகும்.

இது தேயிலை இலை (Tea leaves) அல்லது உடனடி தேயிலைத்தானைப் (Instant tea) பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும்.

### குளிர்ந்த தேநீர் தயாரிக்கும் முறை

பின்வரும் முறையில் 1 கலன் (4 லீட்டர் ) தேநீர் தயாரிக்கலாம்.

1. 60 கிராம் தேயிலையை ஒரு பாத்திரத்தில் இடுங்கள்.
2. வேக வைப்பதற்கு, 1 லீட்டர் சுடுநீரை எடுத்து தேயிலையின் மேலே ஊற்றுங்கள்.
3. தேயிலைப் பை அல்லது தனி தேயிலையை 5 நிமிடங்களுக்கு சுடுநீரில் ஊறவிடுங்கள். பின்னர் தேயிலைப் பை அல்லது தனி தேயிலையை அகற்றி விடுங்கள்.
4. 3 லீட்டர் குளிர்ந்த நீரை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. பனிக்கட்டி சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.



\*பொதுவாக குளிர்ந்த தேநீருடன் எலுமிச்சை சேர்த்து புதினா அல்லது (B)பசில் (basil) இலையினால் அலங்கரித்துக் கொள்ள பலர் விரும்புவார்கள்.

### மீண்மதிப்பீடு (Review) :

தேயிலை தொடர்பான கூற்றுக்கள் சரியா தவறா என்பதை கீழே காணப்படும் பெட்டியினுள் புள்ளடி இடுங்கள்.

கூற்றுக்கள்	கூற்றுக்கள்	தவறு
1. தேநீர்ப் பைகளுக்கு சிறிய உறைகள் பயன்படுத்தப்படுவது சுகாதாரக் கையாடலை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஆகும்.		
2. தேயிலை இலையை மட்டுமே பயன்படுத்தி குளிர்ந்த தேநீரை தயாரிக்க முடியும்.		
3. மற்றைய எந்தவித பாத்திரங்களுடனும் சேர்த்து தேநீர் பாத்திரத்தைக் கழுவ முடியும்.		
4. ஊவா வைலான்ட் தேநீர் (Uva highland tea) பொதுவாக பால் சேர்க்காமல் குடிக்கப்படும்.		
5. குளிர்சாதனப்பெட்டியினால் குளிர்ந்த தேநீரை பனிமுட்டமாக (cloudy) மாற்ற முடியும்.		

### தேயிலை இலைகளுக்கான பிற பயன்கள்:

உணவுத் தயாரிப்புகளின் போதும் தேயிலை இலைகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தேயிலை கீழே குறிப்பிடப்பட்டவற்றின் மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- குளிர்ந்த உணவுத் தயாரிப்புகள்
- சூடான உணவுத் தயாரிப்புகள்
- டெசெட் (Dessert) உணவு தயாரிப்புகள்
- பற்றியெரியக் கூடிய உணவு வகைகள் (Flambe Dishes)

## கோப்பி

கோப்பி என்பது தெற்கு மற்றும் மத்திய அமெரிக்கா, ஆபிரிக்கா மற்றும் ஆசியாவில் வெப்பமண்டல மற்றும் துணை வெப்ப மண்டல நாடுகளில் வளர்க்கப்படும் இயற்கையான விளைபொருளாகும்.

கோப்பி உற்பத்தியில் பிரேசில் முதல் இடத்திலும், கொலம்பியா இரண்டாவது இடத்திலும் ஜவரிகோஸ்ட் மூன்றாவது இடத்திலும் மற்றும் நான்காவது இடத்தில் இந்தோனேசியாவும் காணப்படுகிறது.

### நல்ல கோப்பிக்கான பண்புகளாவன:

- 1.நல்ல சுவை
- 2.நல்ல நறுமணம் (third)
- 3.நல்ல நிறம் (பாலுடன் அல்லது கிரீமுடன்) – (சாம்பல் நிறம் அல்ல)
- 4.நல்ல உடல் (அதிக லேசாகவும் இல்லை மற்றும் அதிக பாரமாகவும் இல்லை)

### பிரபல்யமான கோப்பி வகைகள்:

#### உடனடி (Instant)

இது பெரியளவில் அல்லது தனிப்பட்ட கோப்பி கோப்பைகளில் தயாரிக்கப்படலாம். கொதிக்கும் நீருடன் கரையக் கூடிய கோப்பித் திடப்பொருளை கலப்பதும் இதில் அடங்கும்.

#### கொ/பின் அகற்றப்பட்டது (Decaffeinated)

கோப்பியில் காணப்படும் கொ/பின் தூண்டுதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகிறது. கொ/பின் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பின்னர் கோப்பி கொட்டையிலிருந்து கொ/பின் நீக்கப்பட்ட கோப்பி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதுவும் உடனடி கோப்பி தயாரிப்பது போலவே தயாரிக்கப்படுகிறது.

#### எஸ்பிராஸ்ஸோ (Espresso)

இத்தாலி நாட்டிலிருந்து உருவானது. மிக வலுவான , கொஞ்சம் கசப்பு சுவை கொண்டது. எஸ்பிராஸ்ஸோ அடிப்படையிலான கோப்பி பானங்கள் பல காணப்படுகின்றன.



### கோப்பி தயாரிப்பதற்கான வழிகாட்டல்:

- புதிதாக வறுத்து அரைத்தெடுக்கப்பட்ட கோப்பியைப் பயன்படுத்தவும்.
- பயன்படுத்தும் இயந்திர வகைக்கு ஏற்ற போல அரைப்பானை பயன்படுத்தவும்.
- பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் அனைத்து உபகரணங்களும் சுத்தப்படுத்தப்பட்டுள்ளதை உறுதி செய்யவும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீரை கோப்பிக்கு பயன்படுத்தவும்.
- கொதிநீரை கோப்பியுடன் சேர்த்து அது கரைய விடவும்.
- கோப்பியின் வகை மற்றும் கோப்பிக்கான செயன்முறையின் படி கரைய விடப்படும் நேரம் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தவும், கோப்பியைக் கொதிக்க வைப்பது அதன் சுவையை கெடுக்கின்றது. அதனால் கோப்பி கசப்பான சுவையை உருவாக்குகின்றது.
- பால் அல்லது கிரீஸ் தனியாகச் சேர்க்கவும்.
- பரிமாறுவதற்கு உகந்த வெப்பநிலை, கோப்பிக்கு 82 மற்றும் பாலுக்கு 68 செல்சீயஸ் ஆகும்.
- கோப்பியை நிறைய நேரம் வைத்திருந்தால் அது கசப்பு சுவையை அதிகரிக்கும். குளிர்ச்சியடைந்து ஒருவிதமான வரட்டுக் கசப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.
- இதனை 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

### கோப்பி தயாரிப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்கள்

#### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

பல்வேறுபட்ட வித்தியாசமான முறைகளில் கோப்பி தயாரிக்க முடியும். கோப்பி தயாரிப்பதற்கான சில உபகரணங்கள் மற்றும் உள்ளீட்டுப் பொருட்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. கீழே தரப்பட்டுள்ள பெட்டியிலிருந்து சரியான பெயர்களை எடுத்து படங்களுடன் பொருத்தவும்.

espresso machine filter	percolator instant	cafetière/plunger jug
----------------------------	-----------------------	--------------------------



## எஸ்பிராஸ்ஸோ கோப்பி (Espresso Coffee)

எஸ்பிராஸ்ஸோ என்பது கருக - வறுத்த (Dark roast), இறுதியாக நன்கு அரைக்கப்பட்ட கோப்பி கொட்டடைகளிலிருந்து சிறப்பு இயந்திரங்களால் கலக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படும் செறிவுட்பப்பட்ட கோப்பி பானமாகும்.

ஒவ்வொரு தடவை பானம் தயாரிக்கும் போதும், அரைத்தெடுக்கப்பட்ட கோப்பியானது சிறிய உலோக வடிகட்டியில் நிரப்பப்பட்டு பின்னர் அது இயந்திரத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. உயர் நீராவி அழுத்தத்தின் கீழ் (வெளிப்படுத்தப்பட்ட) தண்ணீர் அனுப்பப்படுகிறது. சிறிய ரக கோப்பையில் வலுவான பானவகை ஒன்றைத் தயாரித்து அதன் மேல் உயர்தர நுரை அடுக்குடன் காணப்படுவது கிர்மா (crema) என்று அழைக்கப்படுகிறது. எஸ்பிராஸ்ஸோ அடிப்படையிலான கோப்பிகளில் பால் வேறுபட்ட முறைகளில் சேர்க்கப்பட்டால் அது ஸ்டீம் ஜெட் (steam jet) மூலம் குடாக்கப்படும் மற்றும் காற்றுாட்டம் உள்ளதாகவும் சிறிய சிறிய நுரைகளை கொண்டு முடப்பட்டதாகவும் காணப்படும்.

உலகளாவிய ரீதியில் பரிமாறப்படும் பல வகையான கோப்பிகளின் படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இதில் பல, a shot of espresso அடிப்படையாக பயன்படுத்துகின்றன. சிறப்பான கோப்பி கடைகளும் பலவிதமான சுவையுட்பப்பட்ட எஸ்பிராஸ்ஸோ கோப்பி வகையை விற்பனை செய்கிறார்கள். கரமல், வனிலா, மற்றும் புதினா சிரப்களை (Syrups) பயன்படுத்திச் சூடான மற்றும் குளிரான எஸ்பிராஸ்ஸோ கோப்பி வகைகளை இவர்கள் தயாரிக்கின்றனர்.

### COFFEE TYPES

 <b>ESPRESSO</b> ■ ESPRESSO	 <b>DOPPIO</b> ■ ESPRESSO	 <b>LUNGO</b> ■ LATTE ■ ESPRESSO	 <b>RISTRETTO</b> ■ ESPRESSO
 <b>MACCHIATO</b> ■ MILK ■ ESPRESSO	 <b>CORRETTO</b> ■ LIQUEUR ■ ESPRESSO	 <b>CON PANNA</b> ■ WHIPPED ■ CREAM ■ ESPRESSO	 <b>ROMANO</b> ■ LEMON ■ ESPRESSO
 <b>CAPPUCINO</b> ■ MILK FOAM ■ STEAMED MILK ■ ESPRESSO	 <b>AMERICANO</b> ■ WATER ■ ESPRESSO	 <b>CAFE LATTE</b> ■ MILK FOAM ■ STEAMED MILK ■ ESPRESSO	 <b>FLAT WHITE</b> ■ STEAMED MILK ■ ESPRESSO
 <b>MAROCCHINO</b> ■ MILK FOAM ■ CHOCOLATE ■ CREAM	 <b>MOCHA</b> ■ WHIPPED CREAM ■ SEMI-SWEET CHOCOLATE ■ COFFEE ■ ESPRESSO	 <b>BICERIN</b> ■ WHIPPED CREAM ■ SEMI-SWEET CHOCOLATE ■ WHITE CHOCOLATE ■ ESPRESSO	 <b>BREVÉ</b> ■ MILK FOAM ■ WHIPPED CREAM ■ ESPRESSO
 <b>RAF COFFEE</b> ■ CREAM ■ VANILLA LIQUOR ■ ESPRESSO	 <b>MEAD RAF</b> ■ CREAM ■ HONEY ■ ESPRESSO	 <b>VIENNA COFFEE</b> ■ WHIPPED CREAM ■ ESPRESSO	 <b>CHOCOLATE MILK</b> ■ MILK ■ COCOA
 <b>LATTE MACCHIATO</b> ■ MILK FOAM ■ ESPRESSO ■ STEAMED MILK	 <b>GLACE</b> ■ MILK FOAM ■ CREAM	 <b>FREDDO</b> ■ ICE ■ LIQUID ■ ESPRESSO	 <b>IRISH COFFEE</b> ■ WHIPPED CREAM ■ WHISKEY ■ ESPRESSO
 <b>FRAPPE</b> ■ STEAMED MILK ■ ICED COFFEE ■ SUGAR	 <b>CAPPUCINO FREDDO</b> ■ WHIPPED CREAM ■ ICE ■ STEAMED MILK ■ COFFEE	 <b>CARAMEL FRAPPE</b> ■ ICE ■ WHIPPED CREAM ■ COFFEE ■ SUGAR	 <b>ESPRESSO LATTINO</b> ■ ICE ■ ESPRESSO

**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

கோப்பிப் பான வகைப் படங்களை பார்த்து, கீழே கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்:

1. நீங்கள் முன்பு எந்த வகையான கோப்பியைச் சுவைத்துள்ளீர்கள்?
2. ஒரு கப்புசினோவில் (Cappuccino) சேர்க்கப்பட்டுள்ள 3 பொருட்கள் எவை?
3. பால் மற்றும் எஸ்பிராஸ்லோ தவிர மொகா (Mocha) வில் நீங்கள் எதனைச் சேர்க்கிறீர்கள்?
4. அமெரிக்கானோவை (Americano) உருவாக்குவது எது?

**இதனை எவ்வாறு கூறுவீர்கள்?**

கோப்பி வகைகளில் பல்வேறுபட்டவை இத்தாலி பெயர்களைக் கொண்டிருக்கும். மற்றும் அவை வாசிக்கும் போது வேறுபட்ட முறையில் உச்சரிக்கப்படுகின்றன.

**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

சரியான உச்சரிப்புடன் பொருந்தும் பெயருடன் இணைத்து கோடு வரையுங்கள். முதலாவது உங்களுக்காக வரையப்பட்டுள்ளது.

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

ஒவ்வொரு பெயர்களையும் திரும்ப திரும்ப கூறி பயிற்சி செய்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் நீங்கள் சரியாக உள்ளவாறே உச்சரிக்கிறீர்களா என்பதை உங்கள் நன்பரிடம் சொல்லி சரிபார்த்து கொள்ளுங்கள்.

உதவிக் குறிப்பு: உங்களது பயிற்சிக்கு உதவியாக, குறிப்பிட்ட பெயர்களை கூகிளில் தட்டச்சு செய்து உச்சரிப்பை சரி பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

### எஸ்பிராஸ்ஸோ தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படும் இயந்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்:

ஒவ்வொரு உணவுகம் மற்றும் ஸ்தாபனம் கோப்பி தயாரிக்க வேறுபட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்கள் மற்றும் வேறு வகையான உபகரணங்கள் அல்லது இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். தேவையான கோப்பியைச் சரியாகத் தயாரிக்க ஒவ்வொரு இயந்திரத்தையும் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இதற்கு அதிகளவிலான பயிற்சி தேவைப்படும்.

கோப்பி தயாரிக்கும் நிபுணராக வருவதிலிருந்து விலகி மக்கள் தொழில் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். (b)பரிஸ்ரா (barista) என்பவர் ஒரு நபர், பொதுவாக கோப்பி இல்லத்தில் (Coffee House) தொழில் புரியும் ஒரு ஊழியர். இவர் எஸ்பிராஸ்ஸோ அடிப்படையிலான கோப்பி பானவகைகளை தயாரித்து பரிமாறுவார். இவர்கள் மிக உயர் தரமான கோப்பிகளை உருவாக்குவதில் நிபுணர்களாக காணப்படுவர் அத்துடன் இவர்கள் ல-ட்ரே (Latte) என்ற கலை வண்ணத்தை உருவாக்குகிறார்கள். Latte - எஸ்பிராஸ்ஸோ பானத்தின் நுரை மீது உருவாக்கப்படும் கண்கவர் வடிவங்கள். நீங்கள் ஒரு (b)பரிஸ்டாவாக இருக்க விரும்பாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, உங்கள் உணவுகம் அல்லது ஸ்தாபனத்தில் எஸ்பிராஸ்ஸோவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்த நோக்கத்திற்காக ஒரு (P)பெகுலேற்ற (Percolator) அல்லது எஸ்பிராஸ்ஸோ இயந்திரம் பொதுவாகப் பயன்படுத்தபடுகிறது.

Espresso Percolator அடுப்பைப் பயன்படுத்தி கோப்பி தயாரிப்பிற்குப் பின்பற்றபட வேண்டிய படிமுறைகளை Online மூலம் வழங்கப்படும் செயல் முறை விளக்கத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



எஸ்பிராஸ்ஸோ(Espresso) இயந்திரம் தொடர்பில் Online மூலம் வழங்கப்படும் செயல் முறை விளக்கத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



## குளிர்ந்த கோப்பி (ICED COFFEE)

குளிர்ந்த கோப்பி என்பது குளிராகப் பரிமாறப்படும் கோப்பிப் பான வகை ஆகும். இது ஜஸ் கட்டி உருகுவதன் மூலம் மென்மையாகி ஈடுசெய்யக் கூடிய இரட்டை வலிமையான கலவை கொண்ட கோப்பியில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

### இலங்கை குளிர்ந்த கோப்பி தயார் செய்யும் முறை (கநுஷ-வினா) :

இந்த வகையான குளிர்ந்த கோப்பி வகைகள் இலங்கையில் பல நிகழ்வுகளில் வழங்கப்படுகிறது மற்றும் வெப்ப மண்டல காலநிலைக்கு இதுவோரு மகிழ்ச்சியை தரும், புத்துணர்ச்சியூட்டும் பானமாகும்.

#### உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

(Ingredients)

- 6 மேசைக் கரண்டி உடனடி கோப்பி (Instant Coffee)
- 510 கிராம் காய்ச்சிய பால் (மிலக் மெய்ட்)
- 1 அல்லது 2 கராம்பு மற்றும் ஏலம்
- 10 மேசைக்கரண்டி சீனி
- சுடுதண்ணீர்
- 15 மில்லிலீட்டர் டிசயனெல் (விரும்பினால்) Optional
- 15 மில்லிலீட்டர் வனிலா (Vanilla)

#### செய்முறை (Method)

- உடனடி கோப்பி (instant coffee) ஒன்றை தயாரியுங்கள். கோப்பி மற்றும் சீனியை கோப்பை (தூரப) ஒன்றினிலோ அல்லது தட்டையான அடியளை பாத்திரம் (pan) ஒன்றினிலோ சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- காய்ச்சிய பாலை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஏலம் மற்றும் கராம்பை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வனிலா மற்றும் brandyயைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி கொள்ளுங்கள்.
- அதனை குளிர்வித்து, தீரிப்படைய விடவும். போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றி ஜஸ் (Ice cold) ஆகும் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் வைக்கவும்.
- பின்னர் பரிமாறவும்.



## குடான மற்றும் குளிரான சொக்கலேட்

இப்போதெல்லாம் சொக்கலேட் ஏற்கனவே செய்து வைக்கப்பட்ட (Instant) சொக்கலேட் பவுடரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பயன்படுத்தப்படும் சொக்கலேட்டின் தரம் இறுதித் தயாரிப்பில் இன்றியமையாத காரணியாகும். வர்த்தகப்பெயர் (Brand) சிறந்ததாக இருந்தால் வெளியீடும் முடிவும் சிறந்ததாகச் காணப்படும்.

குடான மற்றும் குளிரான சொக்கலேட் பரிமாறப்பட வேண்டுமாயின் நீங்கள் நிச்சயமாக சிறந்த உள்ளீட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பரிமாறுவதற்கு முன்னர் வழிமையாக பரிமாறப்படவேன்டியில் கோப்பைகளில், குடான பாலுடன் (கொதிக்க வைக்கப்படாத) சொக்கலேட் பவுடர் கலக்கப்படுகிறது. சீனியை சேர்க்க முன்பு இனிப்பு சுவையை சரிபார்க்கவும். பெரும்பாலும் இனிப்பை சரிசெய்யும் தெரிவை வாடிக்கையாளருக்கு விட்டுவிடுவது நல்லது.



## குடான சொக்கலேட் செய்வதற்கான வேறு வழிகள்:

### குடான சொக்கலேட் - ஒருதடவை

பரிமாறல் (தெரிவு 1):

- 2 மேசைக் கரண்டி (13g) இனிப்பில்லாத கொக்கோ பவுடர்
- 1.5 மேசைக் கரண்டி (18g) கறுப்புச் சீனி
- 1 மேசைக் கரண்டி (18g) கிறிம்
- 1 கோப்பை (236ml) பால்
- 1/4 தே.கரண்டி (2g) வெனிலா துளிகள்

### Hot Chocolate – 450-500ml (தெரிவு 2):

- 3 மேசைக் கரண்டி கொக்கோ பவுடர் மற்றும் பரிமாறும் போது தூவி விடுவதற்கு மேலதிகமாக.
- 375ml கோப்பை முழுப்பால்
- 160g அரைவாசி இனிப்புள்ள சொக்கோலேட் நன்றாக வெட்டப்பட்டது
- 3 மேசைக் கரண்டி டெமேறா demerara சீனி(பிறவுன்) அல்லது சிறு தூளாக்கப்பட்ட சீனி
- மேலே லேசாக இனிப்பான கிறிம் பூசி, கொஞ்சம் கொக்கோ பவுடரை தூவிவிடல்.

### தயாரிப்பு முறை

அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கொதிகலன் (Pan) ஒன்றினுள் போட்டு அனைத்தும் ஒன்றாகக் கலக்கும் வரை மற்றும் வெதுவெதுப்பாக காணப்படுவது போல மெதுவாகச் சூடாக்கவும். கொதிக்க வைக்க வேண்டாம். இதற்கு மேலே மாவ்மலோக்களை (Marshmallow) வைத்து அல்லது சொக்கலேட்டைத் துருவி போட்டு அல்லது கொக்கோ (Cocoa) பவுடரைத் தூவி பரிமாறலாம்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review):

உடனடி குடான சொக்கோலேட் (Instant Hot chocolate) மற்றும் மற்றைய இரண்டு தேர்வுகளையும் தயாரித்துப் பார்க்கவும். நீங்கள் எதனை மிகவும் விரும்புகிறீர்கள்?

### புதிய பழச்சாறுகள் (Fresh Juice)

ஒரேஞ், அப்பிள், அன்னாசி போன்ற புதிய இயற்கையான பழங்களிலிருந்து சாறு பிழிந்து எடுக்கப்பட்டு பழச்சாறு தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த பழங்கள் ஜூசர் (Juicer) எனப்படும் உபகரணத்தின் மூலம் பிழியப்பட்டு சாறு எடுக்கப்படுகின்றன அல்லது ஒன்றாக கலக்கப்படுகின்றன.

பழச்சாறு தயாரிப்பதற்கு வெவ்வேறுபட்ட ஜூசர்கள் அல்லது உபகரணங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன.

உபகரணம்	PRO/Advantage	CON/Dis Advantage
<b>Juice Extractor</b> 	<p>மிக வேகமானது, சிறியளவில் உடல் உழைப்பு</p> <p>கடினமான பழங்களுக்குச் சரியான தெரிவு</p> <p>பெரிய வாய்போன்ற குழாய் (feeder tube) காணப்படுவதால் உங்களால் ஒரே தடவையில் அதிகளவான பழச்சாற்றை தயாரிக்க முடியும்.</p>	<p>அவை சாறை பிழிந்தெடுக்கும் அதே நேரம் சக்கையை / பழக்கூழ் வெளிவிடுகின்றன (நார் பொருள்). சக்கை/ பழக்கூழ் (sap) ஒரு விரயமான பொருளாக காணப்படுகின்றது.</p> <p>பெரிய சத்தமான இயந்திரம். பழச்சாறு நீண்ட நேரம் நீடித்து இருக்காது. அது விரைவில் பிரிவடைகிறது.</p> <p>அதில் அதிக நுரை வருகிறது. அதிக பாகங்கள் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்</p>
<b>Citrus Press/Squeezer</b> 	<p>மலிவாக வாங்கக் கூடியது மற்றும் குறைந்தளவு அல்லது பூரணமாக மின் பாவனை இல்லை.</p> <p>ஒக்சிஜனேற்றம் இல்லை (No oxidisation)</p> <p>இலகுவாகச் சுத்தப்படுத்த முடியும்</p>	<p>அதிகளவான பழச்சாற்றைத் தயாரிக்க நீண்ட நேரம் எடுக்கும்.</p> <p>அதிகளவான பொறுமை மற்றும் முயற்சி அவசியம்.</p> <p>பரபரப்பான ஒரு சமையலறைக்கு நடைமுறையில் பொருத்தமாகக் காணப்படாது.</p>
<b>Blender</b> 	<p>குறைந்த செலவு, சமையலறையில் உள்ள வேறுபட்ட தேவைகளுக்கும் இதனை பயன்படுத்தலாம்.</p> <p>அதிகளவான நார்ச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பழச்சாறை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.</p> <p>அதிகளவான பழச்சாறு கிடைக்கும்.</p> <p>அதேவேளை குறைந்தளவான விரயம் மட்டுமே.</p> <p>Smoothies மற்றும் Juice இரண்டும் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.</p>	<p>கடினமான பழங்களை பயன்படுத்தினால் இயந்திரம் உடைவதற்கான சாத்தியம் உண்டு.</p> <p>மிகவும் அடத்தியான அல்லது பான வகையைத் தவிர்ப்பதற்கு உள்ளீட்டு பொருட்களின் சமநிலையைச் சரியாகப் பேண வேண்டும்.</p> <p>பெரியளவிலான பழச்சாற்றை விரைவில் தயாரிக்க முடியாது.</p>

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

பழச்சாறு தயாரிப்பதற்கான உபகரணங்கள் அடங்கிய அட்டவணையைப் பார்க்கவும். கீழே கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு விடை தரவும்.

1. இதில் காணப்படும் ஏதாவதோரு இயந்திரத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தி உள்ளீர்களா?
2. பயன்படுத்தியிருந்தால் எந்த இயந்திரம்? அத்துடன் என்ன தயாரித்தீர்கள்?
3. குறைந்தாலும் கோப்பை பழச்சாறு தயாரிக்க, சிறிய ஒரு சமையலறைக்கு பொருத்தமானவாறு காணப்படும் இயந்திரம் எது?
4. பரபரப்பான தொழில்முறை வியாபார நடவடிக்கை மேற்கொள்ளும் சமையலறைக்குப் பொருத்தமான இயந்திரம் எது?
5. கடினமான பழங்களை Blenderஇல் பழச்சாறாக்க முயன்றால் இந்த உபகரணத்திற்கு என்ன நடக்கும்?

### பழச்சாறு தயாரிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

சிட்ரஸ்(citrus) பழங்களிலிருந்து(ஓரேஞ், எலுமிச்சை மற்றும் தேசி) அதிகளவான பழச்சாறை பெற பழங்களை அறை வெப்பநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பழச்சாறு தயாரிக்க முன்னர் உங்கள் உள்ளங்கைகளின் நடுவே பழத்தை வைத்து மேலும் கீழுமாக உருட்டி கசக்கி பின்னர் பழத்தை வெட்டினால் அதிகளாவன சாறை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பழச்சாற்றில் சீனி சேர்க்க முன்னர் வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்தைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயம் இல்லாத சந்தர்ப்பம் அமைந்தால் சீனி பாகு (Gomme) வழங்குங்கள். தற்காலத்தில் அதிகமானோர் மேலதிக சீனி சேர்க்காத பழச்சாறையே விரும்புகின்றனர்.

நீங்கள் சேர்க்கும் தண்ணீரின் சந்தர்பாங்களில் அளவில் கவனமாக இருங்கள். அது சில வேளைகளில் பழச்சாறின் சுவையை மாற்றிவிடும், சிறப்பாக ஜஸ் கட்டியும் சேர்க்கும் போது மிகக் கவனமாகக் கையாளுங்கள்.

பயன்படுத்தி முடிந்தவுடன் வெகுவிரைவில் உங்களது உபகரணங்களை கழுவி சுத்தம் செய்யுங்கள். காய்ந்து போன பிறகு பழச்சாறின் சக்கையை/ பழக் குழை (பாபிர) கழுவி அகற்றுவது கடினமாக இருக்கும்.

நீங்கள் பழச்சாற்றைத் தயாரித்து குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கும் போது 5-8 டிகிரி செல்சியஸ் குளிர் நிலையை பேணவும். 24 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் வைத்திருக்க வேண்டாம்.

அதிகபட்ச சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாற்றை தயாரிக்கப்பட்டவுடன் வெகுவிரைவில் உட்கொள்வது நல்லது.

## இலங்கையில் பொதுவாக தயாரிக்கப்படும் பழசாறு வகைகள்

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1.ஒரேஞ் ஜாஸ் - Orange Juice      | 5.கொய்யா ஜாஸ் - Guava Juice (புரு ஆவா) |
| 2.அன்னாசி ஜாஸ் - Pineapple Juice | 6.மாம்பழ ஜாஸ் - Mango Juice            |
| 3.எலுமிச்சை ஜாஸ் - Lime Juice    | 7.பழக்கலவை ஜாஸ் - Mixed Fruit Juice    |
| 4.அப்பிள் ஜாஸ் - Apple Juice     | 8.தர்பூசனி ஜாஸ் - Watermelon Juice     |



புளிப்புச் சுவையுடைய பழசாறுகளும் காணப்படுகின்றன. அவையாவன: விளாம்பழ ஜாஸ், கிரல் (முசையடை) என்ற பழத்தின் ஜாஸ், வில்வம் (Bael – (B)பேல்)பழ ஜாஸ் & Soursop (ஸ்வாப் – ஸோப்) Juice போன்றவை ஆகும்.

## இலங்கையில் காணப்படும் மற்றைய பிரபல்யமான பழசாறுகள்:

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

கீழே காணப்படும் படங்களுக்குச் சரியாகப் பெயர்களை இடுங்கள். முதல் எழுத்து வழங்கப்பட்டுள்ளன.



P.....



W.....



A.....



P.....



A.....

1.உங்களுக்கு விருப்பமான பழசாறு எது?

2.எந்த பழசாற்றை ஏற்கனவே தயாரித்துப் பரீட்சித்து பார்த்திருக்கிறீர்கள்?

### கற்றல் செயற்பாடு: Learner Activity

- நீங்கள் மெனு (Menu) அட்டையில் பார்த்த அல்லது சுவைத்த பழச்சாறுகளின் பெயர்களை உங்களது குழுவுடன் அல்லது வகுப்புத் தோழருடன் (Partner) பட்டியல் படுத்துங்கள்.
- யோசனை: ஜாஸ் கடை ஒன்றுக்கு சென்று இலங்கையில் தயாரிக்கப்படும் வகை வகையான பழச்சாறுகள் பற்றிய ஒரு அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- மற்றைய நாடுகளில் பிரபல்யமாகக் காணப்படும் பழச்சாறுகள் பற்றி ஒரு ஆய்வினை மேற்கொண்டு பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள். உங்களது குழுவினர் அல்லது பங்காளருடன் கலந்தாலோசித்து அவர்களுடைய ஆலோசனைகளையும் உங்கள் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### மொக்ரெய்லஸ் (MOCKTAILS)

மொக்ரெய்லஸ் (இது வ்வேஜின் கொக்ரெய்ல் (Virgin Cocktail) என்றும் அழைக்கப்படும்) என்றால் என்ன என்பதை விபரித்தால், மதுபானம் சேர்க்கப்படாமல் தயாரிக்கப்படும் கொக்ரெய்ல் (cocktail) என்று கூறலாம். இது புதிய, கலன்களில் காணப்படும் அல்லது போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள், சோடாக்கள் (கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள்), சுவையூட்டப்பட்ட நீர் மற்றும் வேறு மது அல்லாத பொருட்களை உள்ளீடாகக் கொண்டு சுவையூட்டப்பட்ட பானமாகும்.

#### நவீன மொக்ரெய்லிற்கு சில அம்சங்கள் காணப்படுகின்றன:

- பானத்தைப் பூரணப்படுத்தும் வகையில், கொக்ரெய்ல் கண்ணாடிக் குவளையில் இது பரிமாறப்படுகிறது.
- உணவினை அழகுபடுத்துதல் (garnishing) குவளையில் உப்பு தடவுதல் (rimming salt), அல்லது சீனி தடவுதல் போன்றவை உள்ளடக்கியுள்ளது.
- வேறுபட்ட சுவையை உருவாக்குவதற்காக பல தனித்துவமான பொருட்கள் கலக்கப்படுகிறது.
- பொழுதுபோக்குத் தயாரிப்பிற்கான கலவை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



### ஸ்ரப்ஸ் (Syrups)

இந்த செறிவூட்டப்பட்ட பழச்சுவைகளின் முக்கிய பயன்பாடு என்னவெனில் கொக்ரெய்ல் அல்லது மொக்ரெய்லிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பழ குவளைகளில் அடிப்படையாகச் சேர்க்கப்படுவதோடு சோடா மற்றும் தண்ணீருடனும் ஒரு நீண்ட பானமாகக் கலக்கப்படுகிறது.

முக்கியமாக பயன்படுத்தப்படுபவை:

- Grenadine (மாதுளாம்பழம் - Pomegranate)
- Cassis (பிளக் கரண்ட் - Black currant)
- Citronelle (எலுமிச்சை - Lemon)
- Gomme (வெள்ளை சீனி பாகு – White sugar syrup)
- Framboise (ராஸ்பெர்ரி - raspberry)
- Cerise (செரி - cherry)
- Orgeat (பாதாம் - almond)

### சில இலகுவான மொக்டெய்ஸ் செய்முறைகள் (recipes) :

#### வேஜின் பிச்னா கொலாடா (Virgin Pina Colada)

உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

- 2 பழுத்த வாழைப்பழங்கள்
- 1 கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட (Diced) புதிய அன்னாசிப் பழம்
- 1 கோப்பை அன்னாசிப் பழச்சாறு (Juice)
- 1/2 கோப்பை தேங்காய்பால்
- 3 கோப்பை ஜஸ் கட்டிகள்

அழகுபடுதலுக்காக ஓரமாக வெட்டப்பட்ட அன்னாசித் துண்டு



#### செய்முறை:

1. வாழைப்பழம், துண்டாக்கப்பட்ட அன்னாசி, அன்னாசி பழச்சாறு, ஜஸ் மற்றும் தேங்காய்பால் ஆகியவற்றை அரைப்பான் (Blender) ஒன்றினுள் போட்டு நன்கு கலவை செய்யவும்.
2. குறிப்பிட்ட கலவையை கண்ணாடிக் குவளைகளினுள் ஊற்றி ஓரமாக வெட்டி எடுக்கப்பட்ட அன்னாசித் துண்டைக் கொண்டு அழகுபடுத்தவும்.
3. உடனடியாகப் பரிமாறவும்.

#### வேஜின் மொகிட்டோ (Virgin Mojito)

உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

- நன்கு நறுக்கப்பட்ட (chopped) 10 புதிய புதினா இலைகள்
- 2 மேசைக் கரண்டி சீனி
- 1 எலுமிச்சை, ஓரங்களாக வெட்டப்பட்ட துண்டுகள்.
- ஜஸ்கட்டிகள்
- 200 மில்லிலீட்டர் ஸ்பிரேட் (Sprite)

அழகுபடுதலுக்காக புதிய புதினா இலைகள்

#### செய்முறை:

1. நீண்ட ஒரு கண்ணாடிக் குவளையில் கசக்கப்பட்ட (crushed) புதினா இலைகள், ஜஸ்கட்டிகள் மற்றும் எலுமிச்சைத் துண்டுகள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகத் சேர்க்கவும்.
2. எலுமிச்சைச் சாற்றைப் பிழிந்து எடுப்பதற்கு மரக் கரண்டி ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்.
3. ஜஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்து அவற்றின் மேல் ஸ்பிரேட்டை ஊற்றவும்.
4. நன்கு கலக்கிய பின்னர் புதினா இலைகள் மற்றும் வெட்டப்பட்ட எலுமிச்சைத் துண்டுகளைப் பயன்படுத்தி அழகுபடுத்தவும்.



## ம்மெங்கோ குர்ரப்பே (Mango Frappe)

### உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

- 1 மாம்பழம் , சீவப்பட்டு நன்கு மிக சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டது (Chunks)
- 3/4 கோப்பை ஒரேஞ் பழச்சாறு
- 1/4 கோப்பை எலுமிச்சைச் பழச்சாறு
- 2 ஜஸ்கட்டிகள்
- 1 1/4 கோப்பை கிளப் சோடா (club soda )

### செய்முறை:

1. அரைப்பானில் (Blender) மாம்பழத் துண்டுகளைப் போட்டு பசந்தையாக கிரீம் போல (puree) அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
  2. அத்துடன் ஒரேஞ் மற்றும் எலுமிச்சைச் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு நிமிடத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
  3. கிளப் சோடா மற்றும் ஜஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
  4. அனைத்து உள்ளீட்டு பொருட்களும் நன்கு கலக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பரிசோதித்து விட்டுப் பரிமாறவும்.
- .....



## வேஜின் மேரி (Virgin Mary)

### உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

- 3/4 கோப்பை குளிர்ந்த தக்காளிச் சாறு
- ரபாஸ்கோ சோஸ் (tabasco sauce) சிறிதளவு
- வொர்செஸ்ரைஷயர் சோஸ் (Worcestershire sauce) 3 துளிகள்
- புதிய எலுமிச்சைச் சாறு சிறிதளவு
- சுவைக்கு மிளகு
- உறைபனி (frosting) நிலைக்கு உப்பு

### செய்முறை:

1. கோப்பையின் வாய்ப்பகுதி ஓரத்தை எலுமிச்சை சாற்றினுள் நனைத்து, மேலதிகமாக காணப்படுவதை குலுக்கி அகற்றவும்.
2. கண்ணாடி குவளையை உப்பில் உருட்டி எடுத்து, பனிமுட்ட நிலையில் (Frosting) காய்வதற்கு இடமளிக்கவும்.
3. கொக்ரெய்ஸ் கலக்கியினுள் மற்றைய உள்ளீட்டுப் பொருட்களையும் இட்டு நன்கு கலக்கிய பின்னர் கண்ணாடி குவளையினுள் ஊற்றவும்.



## கோடியல்கள் (Cordials)

பல வகைப்பட்ட பழச் சுவையூட்டிகளுடன் கூடிய இனிப்பான ஒரு பானமாகும். புதிய பழங்கள் அல்லது செயற்கைச் சாரம் (artificial essence) போன்றவை சுவையூட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனைக் குளிர்ந்த தன்மையில் குடித்து மகிழ்வடையலாம். ஸ்ரில் அல்லது ஸ்பார்க்லிங் (still or sparkling) தன்னீர் அல்லது அவை கொக்கெரியல், டெசேட் (dessert) மற்றும் வேறு உணவு வகைஞக்கு சுவையூட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.



### தயாரிப்பதற்கு:

பழக் கூழ் (fruit pulp) (சாறு), தண்ணீர் மற்றும் சீனி சேர்த்து நன்கு குறைவடையும் வரை கொதிக்கவிடவும். கோடியல்களைத் தயாரிப்பது மிக இலகுவாகும் மற்றும் 3 - 4 வாரங்களுக்கு இதனை பேணி வைக்கலாம்.

இதற்கு உங்களது கோடியல் சரியாக பேணப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை சரிபார்த்து கொள்க அல்லது கோடியல் நொதியத் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு புளிப்படைந்து விடும். நீண்ட காலத்திற்கு வைத்திருக்க விரும்பினால் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பேணலாம்.

## லெசி, மில்க்ஷேக் மற்றும் சமுதிகள் (LASSIES, MILKSHAKES AND SMOOTHIES)



### மில்க்ஷேக்குகள் (Milk Shakes)

மில்க்ஷேக் என்பது பாலில் தயாரிக்கப்படும் குளிர்ந்த பானமாகும். இதன் சுவையானது, பழம் அல்லது சொக்லேட் மற்றும் ஜஸ்கிரீமைப் போன்ற இனிப்பு சுவையூட்டப்பட்டதாக காணப்படும்.

உள்ளீட்டுப் பொருட்கள் அனைத்தும் (B)பிளென்டர் (blender) அல்லது மில்க்ஷேக் இயந்திரத்தில் (milkshake machine) போட்டு நன்கு நுரை (frothy) வரும் வரை கலக்க (whisked) வேண்டும்.

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள படமானது விவேடமாக மில்க்ஷேக் தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மில்க்ஷேக் மேக்கர் (milkshake maker) ஆகும்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

1. உங்களுடைய உணவுகத்தில் மில்க்ஷேக் மேக்கர் இல்லாவிட்டால் வேறு எந்த உபகரணத்தை மில்ஷேக் ஒன்றைத் தயாரிக்க நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள்?
2. நீங்கள் சுவைத்த அல்லது கேள்விப்பட்ட சில பிரபல்யமான மில்க்ஷேக் சுவைகள் (milkshake flavours) எவை?
3. நீங்கள் சுவைத்த அல்லது பார்த்த மிகவும் அசாதாரணமான (வழக்கத்திற்கு மாறாக) மில்க்ஷேக் சுவைகள் (milkshake flavours) எவை?

**மீள்மதிப்பீடு (Review) :**

கீழே வழங்கப்பட்டுள்ள மில்கேஷ் சுவைகளை 2 குழுக்களாகப் பிரியுங்கள் (பொதுவானது மற்றும் குறைந்தளவில் பொதுவானது):

<b>chocolate</b>	<b>cookies and cream</b>	<b>mango</b>	<b>peanut butter</b>
<b>strawberry</b>	<b>vanilla</b>	<b>blueberry</b>	<b>date</b>
<b>caramel</b>	<b>mint chocolate</b>	<b>coffee</b>	<b>banana</b>

பொதுவான சுவைகள் (Common Flavours)	குறைந்தளவில் பொதுவான சுவைகள் (Less Common Flavours)

இலங்கையில் பரியிடப்பட்ட பழங்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் வேறு விதமான ஆக்கழுரவு மில்கேஷ் சுவைகளை உங்களால் நினைவுகூர் முடியுமா? (நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்த மில்கேஷ்க்கை முயற்சி செய்து, அவை நன்றாக ரூசிக்கிறதா எனப் பாருங்கள்)

உங்களுடைய யோசனைகள் (Ideas) தொடர்பில் கீழே குறிப்பிடுங்கள்:

உங்களுடைய யோசனைகளிலிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு விடயங்களை தெரிவு செய்து முயன்று பார்த்து மில்கேஷ் சுவை பெறப்படுகிறதா என்பதை கண்டறியுங்கள். உங்களது யோசனையை வகுப்பு தோழர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களது கருத்துக்களையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

## ஸ்மூதி (SMOOTHIES)

Smoothies என்பது ஒரு தடிப்பமான கலக்கப்பட்ட (blended)

குலுக்கப்பட்ட (Shaked) பானமாகும். இது பொதுவாக பழங்கள் மற்றும் / அல்லது காய்கறிகள் (vegetables) களை அரைப்பானில் (Blender) இட்டு பசுந்தன்மையுடைய கீர்ம் போல அரைக்கப்பட்டு அத்துடன் திரவ வகைகளான பழச்சாறு, காய்கறிசாறு, பால் மற்றும் யோகட் (yogurt) போன்ற கூடுதல் சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஸ்மூதியில் சேர்க்கப்படும் முக்கிய உள்ளீட்டுப்பொருட்களாகப் பழங்கள் மற்றும் காய்கறி வகைகள் காணப்படும் அதேவேளை மற்றைய உள்ளீட்டுப் பொருட்களைச் சிறியளவில் சேர்த்துக் கொண்டால் போதுமானது.

மென்மையாக கீர்ம் போல இருப்பதால் இதற்கு பெயர் ஸ்மூதி(Smoothies) என உருவானது.



அனைத்து உள்ளீட்டு பொருட்களையும் ஒரு கொள்கலனில் இட்டு அவற்றை ஒரு செயன்முறைக்கு உட்படுத்தி ஸ்மூதி தயாரிக்கப்படுகிறது.

கீழே காணப்படும் உள்ளீட்டு பொருட்களுடன் பரிசோதனை செய்ய, சில ஸ்மூதி செயன்முறைகள் (recipes):

### வாழைப்பழம்

2 வாழைப்பழங்களை (B)பிளன்டரில் இட்டு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள், வனிலா யோகட் மற்றும் பால் ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றும் 1/2 கோப்பை படி, சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், 2 தே.கரண்டி தேன், சிறிதவு (rind) கறுவா மற்றும் 1 கோப்பை ஜஸ் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### வாழைப்பழம் - பேர்ச்சை (Dates) - எலுமிச்சை

2 வாழைப்பழங்களை (B)பிளன்டரில் இட்டு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள், 3/4 கோப்பை விதை நீக்கிய (pitted) நன்து நறுக்கப்பட்ட பேர்ச்சைகள், 1 எலுமிச்சையின் சாறு, ஒவ்வொன்றும் 1 1/2 கோப்பை படி, சோயா பால் மற்றும் ஜஸ் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### அன்னாசி - தேங்காய்

1 தேங்காயிலிருந்து பெறப்படும் தண்ணீரை எடுத்து 1 அல்லது 2 ஜஸ்கட்டி தட்டில் ஊற்றி உறையவிடுங்கள் (Freeze ) ஒவ்வொன்றும் 2 கோப்பை படி நன்கு நறுக்கப்பட்ட (chopped) அன்னாசி மற்றும் தேங்காய் தண்ணீர் ஜஸ்கட்டிகள் ஆகியவற்றை பிளன்டரில் இட்டு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள். 1 1/2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு, 1 மேசைக்கரண்டி தேன், மற்றும் 1/2 கோப்பை தேங்காய் தண்ணீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### கரட் - அப்பிள்

1 1/2 கோப்பை ஜஸ் கட்டியுடன் சேர்த்து 1 கோப்பை கரட் சாறு மற்றும் 1 கோப்பை அப்பிள் சாறு ஆகியவற்றை (B)பிளன்டரில் இட்டு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள்.

### அப்பிள் - இஞ்சி

தோலுரித்த நன்கு நறுக்கப்பட்ட ஒரு அப்பிளை (B) பிளன்டரில் இட்டுக் கலவை செய்து கொள்ளுங்கள், 1/2 அங்குல தோல் நீக்கப்பட்ட இஞ்சித் துண்டு, 2 எலுமிச்சைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட சாறு, 1/4 கோப்பைத் தேன், 1 கோப்பைத் தண்ணீர் மற்றும் 2 கோப்பை ஜஸ் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

நீங்கள் சுவைத்துப் பார்த்த ஸ்மூதி எது? நீங்கள் அந்த சுவையை விரும்பின்ரகளா?

ஸ்மூதி தயாரிப்புத் தொடர்பில் உங்களுடைய சொந்தமான யோசனைகளை (Ideas) கீழே பட்டியலிடுங்கள் (தெரிவுகளுக்கு வரையறை இல்லை) . சுவையூட்டிகள் நன்கு கலக்கப்பட்டு சுவையான ஒரு ஸ்மூதி தயாரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## லெசி (LASSIES)

லெசிகள் பலதரப்பட்ட சுவைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சில லெசிக்கள் உப்பு சுவையாகவும் salty (உவர்ப்பு) , சில இனிப்பு சுவையாகவும், சில புதினா சேர்க்கப்பட்டும் , மற்றும் சில பழங்கள் சேர்க்கப்பட்டும் தயாரிக்கப்படும். லெசியின் பூர்வீகம் இந்தியாவாக காணப்பட்டாலும் தற்போது உலகளாவிய ரீதியில் அனைவராலும் சுவைக்கப்படுகிறது. லெசியின் முக்கிய உள்ளீட்டு பொருளாக யோகட் மற்றும் தயிர் (உரசன ) காணப்படுகிறது.

ஸ்முதி போல் இல்லாமல், லெசியில் அதிகளாவில் யோகட் அல்லது பால் சேர்க்கப்படும் அதேவேளை புதிய சுவையை கொடுப்பதற்கு குறைந்தளவு பழச் சுவை சேர்க்கப்படுகிறது.

**மாம்பழ லெசிக்கான செயன்முறையை கீழே பாருங்கள் (மிகவும் பொதுவான ஒரு செயன்முறை)**

### உள்ளீட்டுப் பொருட்கள்:

- 1 கோப்பை தனி யோகட் / தயிர்
- 1/ 2 கோப்பை பால்
- 1 கோப்பை நன்கு பழுத்த நன்கு நறுக்கப்பட்ட மாம்பழம். நன்கு நறுக்கப்பட்ட உறையவைக்கபட்ட (Frozen) மாம்பழதுண்டுகள் அல்லது கொள்கலனில் கிடைக்கும் மாம்பழ கூழ் (rpipr)
- 4 தே.கரண்டி தேன் அல்லது சீனி , சுவைக்கு ஏற்ப கூடுதலாகவோ / குறைவாகவோ
- அரைக்கப்பட்ட ஏலம் சிறிதளவு (விரும்பினால்)
- ஜஸ் (விரும்பினால்)



### செய்முறை:

1. மாம்பழம், யோகட், பால், சீனி மற்றும் ஏலம் ஆகியவற்றை பிளன்டரில் இட்டு 2 நிமிடங்களுக்கு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள்.
2. மேலும் மில்க்ஷேக்கிற்கு உரிய தன்மையை பெற விரும்பினால் ஜஸ் கட்டிகளை (B)பிளன்டரில் இட்டு கலவை செய்து கொள்ளுங்கள். அல்லது பரிமாறும் போது ஜஸ் கட்டிகளின் மீது ஊற்றிப் பரிமாறவும்.
3. அரைத்தெடுக்கப்பட்ட ஏலத்தை சிறிதளவில் எடுத்து தூவி விட்டுப் பரிமாறலாம்.
4. லெசியை 24 மணிநேரம் வரை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்திருக்கலாம்.

### மீள்மதிப்பீடு (Review) :

லெசி மற்றும் ஸ்முதி ஆகியவற்றிற்கு இடையிலான முக்கிய வேறுபாடு என்ன?

### பானங்களை அலங்காரப்படுத்தல் அல்லது அழகுபடுத்தல் (decoration or garnishes)

நாம் எமது உணவு மற்றும் பானவகைளைப் பரிமாறும் போது எடுக்கும் மேலதிகமான கரிசனை நடவடிக்கைகள் எமது வாடிக்கையாளர்களைக் கவர்ந்திமுக்கும். பல ஸ்தாபனங்கள் தமது பானவகைளை அலங்காரப்படுத்துதல் மற்றும் அழகுபடுத்துதல் அவர்களுடைய வாடிக்கையாளர்களைக் கவரும் நோக்கத்தில் ஆகும்.

#### கற்றல் செயற்பாடு: Learner Activity

பானங்களை நேரத்தியான முறையில் பரிமாறும் நடவடிக்கை தொடர்பில் உங்களிடம் எவ்விதமான யோசனைகள் காணப்படுகின்றன, அல்லது நீங்கள் ஏற்கனவே பார்த்து உள்ளீர்களா?

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் செயல்முறை மதிப்பீட்டு நடவடிக்கையின் போது நீங்கள் இரண்டு வகையான பானங்களை தயாரிக்கும் படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். அங்கீகரிக்கப்பட்ட செயல்முறையின் (recipe) படி ஒரு குளிர்ந்த மற்றும் குடான பான தயாரிப்பு.

உங்களை பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் உங்களை நீங்களே தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம் மற்றும் குடான மற்றும் குளிரான பான வகைகளில் வேறுபட்ட வகைகளை தயாரித்து, சுவைத்து பார்த்து நீங்கள் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கீழே காணப்படும் கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு சிறந்த தேநீரைத் (குடான மற்றும் குளிர்ந்த) தயாரிப்பதற்கான வழிகாட்டல்கள் மற்றும் நடைமுறைகள் யாவை ?
- கோப்பி தயாரிக்கும் போது உபகரணங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள்? மற்றும் வேறுபட்ட சுவையுள்ள கோப்பியைத் தயாரிப்பதற்கு என்ன பயன்படுத்தபடுகிறது?
- எஸ்பிராஸ்ஸோ கோப்பிகளின் பெயர்களை நீங்கள் எவ்வாறு உச்சரிக்கிறீர்கள்? மற்றும் அதில் எந்த வகை கோப்பியை தயாரிப்பதில் நீங்கள் சிறப்பாக உள்ளீர்கள்?
- புதிய பழச்சாறுகளைத் தயாரிக்க எந்த பழங்கள் அல்லது பழச் சேர்க்கைகள் பயன்படுத்தபடுகின்றன? உங்களுடைய பழச்சாற்றை தயாரிக்க நீங்கள் எந்த சிறிய உபகரணத்தை தெரிவு செய்வீர்கள்?
- எந்த மொக்ரெய்ல் ரெசிபி பற்றி நீங்கள் கற்றுக் கொண்டிர்கள்? மற்றும் தயாரித்து பார்த்தீர்கள்?
- ஒரு பானத்தை எவ்வாறு அழுகபடுத்துவீர்கள் அல்லது நேர்த்தியான முறையில் சமர்ப்பிப்பீர்கள்?
- மில்க்ஷேக் ஒன்றினுடைய கூறுகள் எவை? மற்றும் எந்த சுவையூட்டிகளை கையாழ்வதில் நீங்கள் பயிற்சியாகி உள்ளீர்கள்? எவ்வாறு அதனை தயாரிப்பீர்கள்?
- லெஸி (Lassie) ஒன்றினுடைய கூறுகள் எவை? மற்றும் லெஸி ஒன்றை எவ்வாறு தயாரிப்பீர்கள்?

நீங்கள் பான வகைகளைத் தயாரித்துத் பயிற்சி எடுக்கும் போது கற்றல் நடவடிக்கையின் போது கற்பித்துக் கொடுத்த அதே சரியான சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்தி சரியான சுவையுடன் தயாரிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 10



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

Sandwich செய்யும் முறை

## SANDWICH செய்யும் முறை

<b>செய்யும் முறை</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>இந்த பகுதியை நிறைவு செய்யும் பொழுது உங்களால் இவற்றை அறிய முடியும்.</li> <li>➤ வெவ்வேறு வகையான Sandwichகளை அறிந்து கொள்ளல் (மூலப் பொருட்கள், செய்ய தேவையான உபகரணங்கள், செய்யும் முறை)</li> <li>➤ முன்று விதமான Sandwich வகைகளை சரியான தரத்தில் உருவாக்க முடிதல்</li> </ul>
---

இந்த பகுதியில் Sandwich செய்யும் முறைகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். ஞயனையோ மற்றும் அதற்குள் வைக்கப்படும் உள்ளீடுகளில் பல வகைகள் இருக்கின்றன என்பதனையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய சில பொதுவான Sandwich வகைகளைப்பற்றியும் அறிந்து கொள்வீர்கள். எந்த ஒரு ஸ்தாபனமும் குறிப்பிட்ட அல்லது பொதுவான ஒரு Sandwich செய்யும் முறைமையைக்கடைப்பிடிப்பார்கள். இது ஒரு இலகுவான காரியமாகத் தெரிந்தாலும் பல இடங்களில் சரியான தரத்திலான Sandwichகள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்கப்படுவதில்லை. அதனால் சரியான தரத்திலான செயல்முறையையும், Sandwichகளுக்கு தேவையான உள்ளீடுகளையும், வெவ்வேறு வகையான Sandwich வகைகளையும் அறிந்திருப்பது அவசியம். அதே நேரத்தில் சரியான சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பற்றியும் இந்த பகுதியில் அறிந்து கொள்வீர்கள்

### Sandwichகளின் வரலாறு

**யார் இந்த Sandwich கை முதலில் உருவாக்கி இருப்பார்கள் என நினைத்தது உண்டா?**

Sandwichகை பொறுத்த வரையில், இதனை கண்டுபிடித்தது (து)ஜோன் மொண்வய(ப)கு (John Montagu) என்பவராவார், இவர் Sandwich பிராந்தியத்தின் 4 ஆம் கோமான்,(முடிக்குரிய பிரபு) சூதாட்டத்தில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்ட இவர், சாப்பிட கூட நேரம் இல்லாமல் விளையாடுவாராம். ஆகையால் அவரின் விளையாட்டை உணவு இடைவேளை பாதிக்கும் என நினைத்தால், அங்கே இருந்த உணவு பரிமாறுபவரிடமிருந்து, பாண் துண்டுகளுக்கு இடையில் இறைச்சியை வைத்து தர சொன்னாராம்.

இவ்வாறாக அவர் உண்ட உணவு அப்பிராந்தியமக்களிடையே பிரபல்யம் பெற்றது அத்தோடு Sandwich பிராந்தியத்தின் பேரிலேயே இவ்வணவும் அறியப்பட்டது.

உணவு வகைகளிலேயே அதிக வகையான மாற்றங்களையும், வித்தியாசமான உள்ளீடுகளையும் கொண்ட ஒரு உணவு தான் Sandwich. Sandwichகளை வழியாவ(வாட்டிதல்) செய்யப்பட்ட பாண், சாதாரணமான பாண் என எந்த பாண் வகைகளைப்பயன்படுத்தியும், எல்லா வகையான உள்ளீடுகளை வைத்தும் செய்ய முடியும்.



Sandwich அனைவருக்கும் பிடித்த, அளவான இலகுவில் செய்யக்கூடிய உணவாகவும் காணப்படுகிறது. விரைவாக தயார் செய்யப்பட்டு வேகமாகப்படிமாறக் கூடிய ஒரு உணவு பண்டம். ஓவ்வொருக்கும் ஏற்றால்போல் கலை, போஷாக்கு போன்ற தேவைகளுக்கு ஏற்ப பல வகைகளை கொண்ட ஒரு உணவாகவும் காணப்படுகிறது. வாடிக்கையாளர்களின் தேவைக்கேற்ப கூடான மற்றும் குளிரான Sandwichகளை வழங்குவது நவீன உணவு சேவையின் ஒரு அனுகூலமாகும்.

## Sandwich செய்வதற்கான பிரதானமான நான்கு மூலப்பொருட்கள்

பாணி

பூசப்படும் பண்டம்  
(Spread)அடைக்கப்படும்  
மூலப்பொருட்கள்  
(Filling)மெருகூட்டல்:.  
அழகுச்சுவைப்படுத்தல்  
(Garnishing)

### பாணி

ஒரு Sandwich ஆரம்பப்புள்ளியாக படிமுறையாக இதுவே கருதப்படுகிறது. ஆகையால் Sandwich வகைக்கு ஏற்ப கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கபட வேண்டும்.

- உள்ளீடு செய்யப்படும் மூலப்பொருட்களுடன் சரியாக ஒத்துப் போக வேண்டும், மற்ற சேர்க்கைகளின் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தாது இருத்தல் வேண்டும்.
- பானின் தடிப்பமும் நடுவில் நிரப்பபடும் கலவையும் சரியான தடிப்பத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.
- உள்ளிருக்கும் கலவைகளைத் தாங்க கூடியவாறும் அதே நேரத்தில் சாப்பிடும் போது கடினமாக இல்லாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.



## பான் வகைகள்

பல வகையான பான்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்:

வகைகள்	குறிப்பு
(P)பூல்மன் லோ(f)ப் <b>Pullman loaf</b>	சதுரமான துண்டுகளைத் தரக்கூடிய நீளமான செவ்வக வடிவம் உடையது, அநேகமான Sandwichகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் வெள்ளைப்பான்.
<b>Rolls</b>	சிறிய, அநேகமாக வட்ட வடிவத்தில் காணப்படும், ஒருவர் மட்டும் சாப்பிட கூடிய அளவில் கடினமாகவோ, மென்மையாகவோ காணப்படும். Hamburger((H)ஹம்(B)பே(G)கர்), Hot Dog மற்றும் Submarine வகைகளுக்கு ஏற்றால் போலவும் காணப்படும்
(B)பேப்பு(g)ல் <b>Bagel</b>	வட்ட வடிவில் Daughnut போன்று காணப்படும், ஈஸ்ட் கலவையின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் Bake (உயர் வெப்பத்தில் சுடுதல்) செய்யமுன் அவிக்கப்படுவது வழக்கம்
(B)பே(g)ற் <b>Baugette</b>	நீளமாக தங்க நிறத்தில் மொழுமொழுப்பாக இருக்கும், இதை French Stick எனவும் அழைப்பார்கள்
(B)பா(T)ற் <b>Batard</b>	Batard போலவே இருக்கும் ஆணால் அதை விட சந்று சிறியதாகவும் அகலம் குறைவாகவும் இருக்கும். கடினமான மொழுமொழுப்பான வெளிபுறத்தையும் மிருதுவான உட்புறத்தையும் கொண்டிருக்கும்.
(P)ற் (T)ரா <b>Pita</b>	தட்டையான உள்ளீடுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பான்.
(F)பொ(c)கா(k) (s)யா <b>Focaccia</b>	தட்டையாக குட்டுக்கலம்(Oven)இல் தயாரிக்கப் பட்ட இத்தாலி நாட்டை சேர்ந்த Pizza வகையிலான ஒரு உணவு பண்டம் Rosemary, Olives களை வைத்து சுவையுட்டப்பட்டிருக்கும்
(K)குஆ(S)சான் <b>Croissant</b>	பிரெஞ்சு நாட்டை சேர்ந்த பிழை வடிவத்தில் உருளையாகக் காணப்படும் ஒரு பான் வகை. உதிரும் வகையிலான இனிப்பான ஈஸ்ட் கலவையின் மூலம் செய்யப் பட்டிருக்கும். அநேகமாக காலை உணவாக சாப்பிடப்படும்.
க்க(B)பாவுஆ <b>Ciabatta</b>	இத்தாலி நாட்டைச் சேர்ந்த கோதுமைஅ தண்ணீரை உப்பு தீடு Yeast மற்றும் ஓலிவ் போன்றவற்றின் கலவையால் செய்யப்பட்ட வெள்ளைப்பான் வகை
(H)கோல்(G)பிர(ie)டெ <b>Wholegrain</b>	தானியங்கள் முழுமையாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு பான் வகையாகும், கோதுமை உடன் மேலதிகமாக பார்லி, பச்சை அரிசி, ஓட்ஸ் போன்ற நார் சத்து, விட்டமின் அதிகமாக இருக்கும் தானியங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்
நை(I)ய் <b>Rye</b>	Rye flour மற்றும் தானியங்களால் செய்யப்படும் ஒரு பான் வகை , இறுக்கமாகவும் நிறம் குறைவாகவும் காணப்படும் சந்று புளிப்பாகவும் நிலத்தில் இருந்து எடுக்கப்படும் தானியங்களின் சுவையுடனும் இருக்கும்
(S)ஸ்ள(v)டோ <b>Sourdough</b>	மெதுவாகப்பதப்படுத்தப் பட்ட பான் வகை , இதை உப்பவைப்பதற்கு ஈஸ்ட் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை மாறாக இயற்கையான முறையில் பதப்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் ஒரு பான் வகை. புளிப்பான சுவையுடன் மொழுமொழுப்பான பதத்தில் காணப்படும்.
(T)ஷேர்(T)ய்து <b>Tortilla</b>	தட்டை வடிவிலான மெலிவான ரொட்டி வகை. அநேகமாக கோதுமை மற்றும் சோளம் போன்றவற்றின் கலவையில் செய்யப்படும். உருளை வடிவிலான ரூசயிலா செய்வதற்குப்பயன்படுத்தப்படும்

### மீளாப்பு

மேலே தரப்பட்ட குறிப்புகளை வைத்து கீழ்வரும் படங்களை அவதானித்து சரியான பெயர்களை எழுதுக, உங்கள் பரிட்சியத்துக்காக முதலாவது வினாக்கான விடை தரப்பட்டுள்ளது.



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.	

## பாணை தேர்ந்தெடுத்தல் மற்றும் சேமித்தல்

Sandwich செய்வதற்காக பாணை தேர்ந்தெடுக்கும் போது, தடிப்பாகவும் கடினமாகவும் இல்லாமல் இருந்தல் வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நடுவில் சேர்க்கப்படும் உள்ளீடுகளின் சுவையில் இவை ஆதிக்கம் செலுத்த வாய்ப்புள்ளது. அதேநேரத்தில் உள்ளீடுகளின் கண்ததைத்தாங்க கூடியவாறு திடமாக இருந்தல் வேண்டும். பாணின் பதம் மிகவும் மிருதுவாக இருந்தால் அதை பாதியாக வெட்டி தயாரிக்கலாம்.

சிறந்த Sandwichகளை செய்வதற்கு புதிய பாண்களை பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியமானது. பழைய மற்றும் காய்ந்து போன பாண்களை தவிர்ப்பது சிறந்தது.

### மீளாய்வு:

பாணை புதியதாக வைத்திருக்க கீழ்த்தரப்பட்டுள்ள சரியான முறைகளுக்கு சரி எனவும் தவறான முறைகளுக்கு பிழை எனவும் குறிகள் இடுக.

ஓவ்வொரு நாளும் அல்லது சிறிய இடைவேளைகளில் புதிதாக வெதுப்பகத்தில் இருந்து பாண்களை பெற்றுக்கொள்ளல்	<input checked="" type="checkbox"/>
சிறிது நேரம் கழித்த பின் Sandwich செய்ய திட்டமிட்டு இருந்தாலும், பாண்கள் கிடைத்த உடன் அவற்றை வெட்ட வேண்டும்.	
சுரப்பதம் புகாத வகையில் சரியான முறையில் பாண்களை சேமித்து வைத்தல் வேண்டும்	
பிரெஞ்சு பாண் போன்ற மேல் புறத்தில் தடிப்பமான பதத்தை கொண்ட பாண்களை சுற்றி வைத்தால் தவறு இல்லை. ஏனெனில்து அவை மிருதுவாகிவிடும்	
வெட்டப்பட்ட பழைய பாண்களை Oven இல் (வெதுப்பி) வைக்க வேண்டும் பின்னர் அவற்றை குளிர் Sandwich செய்ய உபயோகிக்க வேண்டும்	
சாதாரண வெப்ப நிலையில் களஞ்சியப்படுத்தி சேமித்து வைத்தல் வேண்டும் அத்துடன் முளநெ மற்றும் அடுப்புகளில் இருந்து தள்ளி வைக்க வேண்டுக	
குளிர்சாதனப்பெட்டியினுள் வைத்தல் கூடாது, அவை வேகமாக பாவனைக்கு ஓவ்வாமல் போய்விடும்	
ஒன்றும் மேற்பட்ட நாட்களுக்கு களஞ்சியப்படுத்தி வைக்க திட்டமிட்டு இருந்தால், அவற்றை அதி குளிருடியில் (deep Freezer) வைக்க வேண்டும்	
ஒரு நாள் முன்னதாக தயாரிக்கப்பட்ட பாண்களை அவற்றின் தரம் கெடாமல் Toast செய்ய உபயோகிக்கலாம்	

## வித்தியாசமான சாண்ட்விச் வகைகள்

### Cold Sandwiches

#### வழக்கமான (முடிய / சாப்பாட்டு பெட்டி) Conventional (closed / lunch-box) sandwich,

- இரண்டு வெள்ளை அல்லது சிவப்பு பாண் துண்டுகள்
- இறைச்சி, மீன், முட்டை, சீஸ் என ஏதேனும் ஒற்றை உள்ளீடாகப்பயன்படுத்தலாம்
- கீரை, வெள்ளாரி, தக்காளி என்பனவற்றை பயன்படுத்தி மெருகூட்டலாம்/அழகுச்சவைப்படுத்தலாம்
- இங்கிலாந்து அல்லது பிரெஞ்சு கடுகு மற்றும் Mayonnaise ((M)மையோ(E)தைஸ்) போன்றவற்றை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்த முடியும்.
- பாணின் ஓரங்களை அகற்றாமல் முக்கோண வடிவத்தில் வெட்ட வேண்டும்



#### Tea or finger sandwich

- சாதாரண Sandwich போன்றே வெள்ளை அல்லது சிவப்பு பாண்கள் பயன்படுத்தப்படும். ஆனால் குறைந்த அளவிலான உள்ளீடு வைக்கப்பட்டிருக்கும்
- இறைச்சி, முட்டை, சீஸ் மற்றும் வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய ஏதும் ஒரு அடைவையை உள்ளீடாகப் பயன்படுத்தலாம் இல்லையென்றால் Jam, Marmite என பூச கூடிய ஏதாவதொன்றைப் பயன்படுத்தலாம்
- சாதாரண அளவை விட இன்னும் சிறிய துண்டுகளாக, முக்கோணமாகவோ நீளமாகவோ அல்லது சதுர வடிவத்திலான துண்டுகளாக வெட்டி கொள்ளலாம். பாணின் ஓரங்களை கட்டாயமாக நீக்க வேண்டும்

### Buffet Sandwich

- சாதாரண Sandwich போலவே அதே உள்ளீடுகளுடன் காணப்படும்.
- நேர்த்தியான முக்கோணங்களாக, நீளமாக அல்லது சதுரமாக வெட்டப்பட்டு இருக்கும்.
- அனேகமாக வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு பாண்களின் வரிசைப்படுத்தல், சதுரங்கம் (Chess) விளையாட்டு மட்டை போன்ற தோற்றுத்தைத்தரும்.
- வெவ்வேறு அளவுகளிலும் வித்தியாசமான வடிவங்களிலும் வெட்டுவதன் மூலம் பார்வைக்கு அழகான ஒழுங்குபடுத்தல்களை மேற்கொள்ள முடியும். இது சிறுவர்களை அதிகமாக கவர்ந்திடுக்கும். இவ்வாறு செய்வதின் மூலம் உணவு விரையமாகுதலும் ஏற்படும்.



## Continental or French Sandwich

- நன்றாக பட்டர் தடவப்பட்ட மொறுமொறுவென இருக்கும் பிரெஞ்சு baguette (French stick) களை பாதியாக வெட்டி தயாரிக்கப்படும் ஒரு சாண்டவிச் வகையாகும்.
- அநேகமாக தனித்த உள்ளீடுடன் மெருகூட்டலுக்காக கீரை, தக்காளி அல்லது Mayonnaise போன்றவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.
- அல்லது இறைச்சிஇ மீன்கு முட்டைஇ என்பனவற்றின் கலைவையாகவும் இதற்கான உள்ளீடினைப்பெற்றுக்கொள்ளலாம் அத்துடன் மேல் குறிப்பிட்டவற்றை வைத்து மெருகூட்டலாம்.
- சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டு இலகுவாக உண்ணக் கூடிய வகையில் பரிமாறப்படும்.



## Open or Scandinavian Sandwich

- Sandwich வகைகளில் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்ட ஒரு வகையாகும்,
- சாதாரமான சாண்டவிச்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் அதே உள்ளீடுகளை இதிலும் பயன்படுத்தலாம்
- ஆனால் இங்கே பார்வைக்கு அழகாகவும் இருக்கவேண்டிய வகையில் தயார் செய்வதிலும் தான் அதிக கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.
- பெயரிலேயே குறிப்பிட்டு இருப்பது போல் இது ஒரு Open Sandwich வகை ஆகையால் இதற்காக ஒரு பாண் துண்டு தான் உபயோகிக்கப்படும் அதன் மேல் உள்ளீடுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.



### Canape'((ஹ)கனப்பி)

- Sandwich போன்று காணப்படாமல், சிறிய வழியளவு துண்டுகளாகவோ, Biscuit அல்லது puffs போன்றோ காணப்படும்.
- நன்றாக பட்டர் பூசப்பட்டு அதன் மேல் இறைச்சி, மீன் அல்லது முட்டை போன்றவற்றின் கலவை வைக்கப்பட்டிருக்கும்
- சுவையூட்டப்பட்ட வெண்ணெயினாலோ(Butter) அல்லது aspic jelly போன்றவற்றால் மெருகூட்டப்பட்டிருக்கும்.



### Pinwheel

- சிறிய Roll துண்டுகளாக சுற்றப்பட்டிருக்கும் Sandwich வகையாகும்.
- மாலை வேலைகளைக்கான தேநீர்விருந்து அல்லது Cocktail விருந்துகளுக்குச் சிறந்தது.
- Tortilla ரொட்டிகளைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கமுடியும்



## Rainbow sandwiches

Carrot, Beetroot என்பனவற்றை அவித்து அதன்பின் அவற்றை மசித்து அத்துடன் கீரையையும் பயன்படுத்தி, பாண் துண்டுகளுக்கு இடையில் வரிசையாக அடுக்கி செய்யப்படும் ஒரு மரக்கறி Sandwich ஆகும்

- நான்கு பாண் துண்டுகள் ஒரு Sandwich செய்வதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படும்.
- பட்டர், கடுகு, மிளகு, உப்பு போன்றவற்றின் கலவையைப் பாணின் வெளிப்புறம் தவிர மற்ற பக்கங்களுக்குப் பூச வேண்டும்
- பாணின் கரைக்களை நீக்கி விட்டு முக்கோணங்களாகவோ அல்லது நீள்சதுரமாகவோ வெட்டிக் கொள்ள முடியும்



## Tortilla Sandwiches (wraps)

- Tortilla ரொட்டிகளைப்பயன்படுத்தி பல வகையான உள்ளீடுகளை வைத்துத்தயாரிக்கப்படுகிறது
- Tortilla ரொட்டிகளை ஈரப்பதமாக்கும் வகையில் அதிக திரவத்தன்மையுடைய உள்ளீடுகளை பயன்படுத்தாமல் இருப்பது சிறந்தது
- உள்ளீடுகளை வைத்த பின் உருளை வடிவத்தில் சுருட்டி, பாதியாகவோ அல்லது மெல்லிய தட்டுகளாகவோ வெட்டப்படும்
- உள்ளீக்களுக்கு ஏற்றவாறு சாதாரணமாகவோ அல்லது வழியளவு செய்தோ பரிமாறலாம்



## Multi decker sandwiches

- இரண்டிற்கு மேற்பட்ட பாண் துண்டுகளை பயன்படுத்தி, தேவைக்கு ஏற்றவாறு உள்ளீடுகளை வைத்து தயாரிக்கப்படும் Sandwich வகையாகும்



## Hot Sandwiches

*Toast செய்யப்பட்ட Sandwich களை இரண்டு முறைகளில் தயாரிக்கலாம்*

- நன்றாக பட்டர் பூசப்பட்டு Toast செய்யப்பட்ட இரண்டு பாண் துண்டுகளுக்கு இடையில் உள்ளீடுகளை வைத்தல்
- சாதாரண பாண் துண்டுகளை எடுத்து அதற்கு ஏற்றவாறு உள்ளீடுகளை வைத்து toaster அல்லது Panini Grill போன்ற உபகரணங்களை பயன்படுத்தி மொத்தமாக Toast அல்லது Grill செய்தல். அதன் பின் கடினமான பாணின் கரைப்பகுதிகளை நீக்கிவிட வேண்டும்.



## சூடான Sandwich களை தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சிறிய ரக உபகரணங்கள்



Sandwich maker/  
toasterJaffle maker



Panini Grill



Toaster

### Club Sandwich (இதுவும் Triple Decker Sandwich ன் ஒரு வகையே)

- இது Clubhouse Sandwich எனவும் அழைக்கப்படும்
- அநேகமாக Toast செய்யப்பட்ட பாண் துண்டுகள் பயன்படுத்தப்படும், அதற்கு நடுவில் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட (Slice செய்யப்பட்ட) இறைச்சி, மீன், பொரித்த Bacon, கீரை, தக்காளி, Mayonnise போன்றவற்றால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும்.
- வழக்கமாக அரைவாசியாகவோ அல்லது கால்வாசியாகவோ வெட்டப்பட்டு ஒரு Cocktail குச்சியின் மூலம் இவை அனைத்தும் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.



### Bookmaker

அநேகமாக குதிரை பந்தயங்களில் BookMarker எனும் பந்தயங்களை ஒழுங்குபடுத்துபவரினால் இவ்வகையான Sandwich உண்ணப்படுவது வழக்கமாக உள்ளது ஆதலால் BookMarker எனும் பெயரிலேயே இவ்வகையான Sandwich அறியப்படுகின்றது.

- Toast செய்யப்பட்ட Steak வகையான இறைச்சியை மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி இந்த Toast களுக்கு நடுவில் வைப்பது வழக்கம்.
- கடுகு போன்றவற்றை பூசுவதற்காகப் பயன்படுத்தலாம்
- இப்பொழுது இதில் பல வித்தியாசமான வகைகள் இருக்கின்றன.



## Hamburger

- வெட்டப்பட்ட Bun இன் நடுவே மாட்டினைச்சி துண்டுகளையோ அல்லது Salad போன்றவற்றையே கொண்டு இருக்கும்.
- இதற்கு வைக்கப்படும் உள்ளீடுகளில் பல வித்தியாசமான வகைகள் இருக்கின்றது
- இதில் வைக்கப்படும் உள்ளீடுகளின் மேல் Cheese(பாற்கட்டி) வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதனை Cheese Burger என அழைப்பார்கள்



## மீளாய்வு

கீழே தரப்பட்ட Sandwich களுக்கு பொருத்தமா குறிப்புகளை அவதானித்து அவற்றை இணைக்கவும்

### Sandwichன் பெயர்கள்

### குறிப்புகள்

Conventional	ஒரு துண்டு பாண் மட்டும்
Tea	Roll வடிவத்தில் சுரட்டப் பட்டு இருக்கும்
Buffet	லேசான உள்ளீடுகளை கொண்டு இருக்கும்
Continental	குறிப்பாக Carrot, Beetroot, கீரை போன்றவற்று காணப்படும்
Open	மொறுமொறுப்பான Baguette பயன்படுத்தப்படும்
Pinwheel	பாணின் கரைகளை அகற்றாமல் தயாரிக்கப்படும்
Rainbow	மெல்லிய Steak துண்டுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்
Club Sandwich	பல வகையான பாண்களை வைத்து உருவாக்கப்படும்
Bookmaker	பல வகையான பாண்களை வைத்து உருவாக்கப்படும்

## பூசப்படும் கலவைகள் Spreads

### பூசப்படும் கலவையின் தேவைப்பாடு



உள்ளீகளினால்  
பாண் நனையாமல்  
இருப்பதற்கு



ஏற்பாத்தை  
உண்டாக்குவதற்கு



மேலும் போடி  
ாக்கினை  
வழங்குவதற்கு



ஒட்டிப்பிடிக்கும்  
தன்மையை  
அதிகரிப்பதற்கு



சுவையூட்டுவதற்கு



மேலும் நிறம்  
சேர்ப்பதற்கு



### பூசப்படும் வேறு கலவை வகைகள்

#### Butter - வெண்ணெய்

இலகுவாக பூச கூடியவாறு Butter மென்மையாக இருத்தல் வேண்டும். சாதாரண வெப்ப நிலையில் விடுவதின் மூலமாகவும் கடைதலின் மூலமாகவும் Butter ஜ் மென்மையாக்க முடியும். வைக்கப்படும் உள்ளீடுகளுக்கு ஏற்றாற் போல சுவையூட்டப்பட்ட Butter யை சேர்க்கலாம். தேவையான சுவையூட்டும் பொருட்களை சாதாரண Butter உடன் சேர்ப்பதில் மூலம் சுவையூட்டிய Butter ஜ் உருவாக்கலாம்.

செலவினை குறைப்பதற்காகவோ அல்லது வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கு இணங்க Butter க்கு பதிலாக Margarine னை பயன்படுத்தலாம்.

கடலைவகைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் Butter வகைகள் Vegan(எவீ(ஞ)கன்) - தாவர உணவுகள் மட்டும் உண்ணும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உகந்ததாக இருக்கும். உதாரணமாக:- கடலை Butter (peanut butter) முந்திரி Butter (cashew butter)



## Mayonnaise

பூசும் கலவையாக Butter ரை விட Mayonnaise யையே அதிகமாக பயன்படுத்தப்படும். இதற்கான காரணம் Butter ஜீ விட Mayonnaise அதிக கலவையளிக்கும் ஆனால் Mayonnaise இனால் பான் ஈரத்தன்மையைடையும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

உணவின் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைக் கவனத்தில் கொண்டு Mayonnaise இனால் உருவாக்கப்பட்ட Sandwichகளை உடனடியாக பரிமாற வேண்டும் அல்லது குளிருட்பபட வேண்டும்.



## Cream Cheese

Cream Cheese ஜீ பூசுவோ அல்லது உள்ளீடாகவோ பயன்படுத்தலாம், கலவையூட்டப்பட்ட Butter போன்றே Cream Cheese உம் உருவாக்கப்படுகிறது.

Cream Cheese உடன், துருவப்பட்ட வேறு சில கலவையூட்டப்பட்ட Cheese வகைகளுடன் சேர்ப்பதன் மூலமாக இன்னும் கூடுதல் கலவையினை பெற்றுமுடியும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக இன்னும் இலகுவாக பூசுவும் முடியும்.



## வேறு பூசும் கலவைகள்

என்னதான் Butter, Mayonnaise பூசுவதற்கு அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டாலும், பூசுக் கூடிய வேறு எந்த உணவையும் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக,

- Pesto ((P)பெஸ்டு) (பூண்டு, முடைஞாந, கடலை)
- Tapenade ((T) பீப்னோட்) (வெட்டப்பட்டு சாராக்கப்பட்ட ஓலிவ்)
- Liver Pâté ((P)பவுசு)(கலவையூட்டப்பட்ட சுரல்)
- Hummus ((H)ஹுமஸ்) (பட்டாணி பூண்டு கலவை)
- Babaganoush (Baஆபாஆஜங்கனுஷ்) (புகைக்கப்பட்ட கத்தரி)
- Guacamole ((G)குஆக்கமோலே) (கலக்கப்பட்ட நறுக்கிய avocado)
- Romesco (R)ரொஅயஸ்கோ) (வறுத்த மிளகு கலக்கப்பட்ட தக்காளி)

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அநேகமான பூசும் கலவைகள், பானை ஈரப்பதமாக்கும், ஆகையினால் பரிமாற முன் பூசுதல் உகந்தது.



### Review

Read the information in the boxes about spreads and decide if the statement is correct or incorrect. If it is incorrect, write the correct information below it. The first one has been done for you:

Statement	Correct/Incorrect
Butter is preferred to mayonnaise as a spread for sandwiches. <b>Correct answer: Mayonnaise is preferred as it provides more flavour.</b>	Incorrect
Two ways you can soften butter are by whipping it or leaving it at room temperature	
You mustn't refrigerate mayonnaise to avoid the danger of food borne diseases.	
Three other types of spreads are hummus, guacamole and cream cheese.	
You add cream cheese to harder cheeses to make it harder.	
Margarine is used if cost of butter is an issue or if customers ask for it.	

### உள்ளீடுகள்

உள்ளீடுகளே ஒரு Sandwich இல் பிரதானமாகத் திகழ்கின்றது, எந்த ஒரு உணவையும் உள்ளீடாகப் பயன்படுத்தமுடியும். உள்ளீடுகளை பற்றிய கற்பனையில் எல்லை கிடையாது. ஒரு Sandwich இன் கவரும் இயல்பு அதன் உள்ளீடுகளில் தான் தள்ளி உள்ளது. ஆகையால், உள்ளீடுகளைத் தயாரிக்கும் போது கவனமாகவும், உயர் தரத்திலும் தயாரித்தல் அவசியமாகின்றது.

### மாணவர் செயற்பாடு

உங்களுக்குத் தெரிந்த உள்ளீடுகளைப் பட்டியலிடுக .

(இலங்கை சார்ந்த உணவுகளையும் யோசிக்கவும்)

உங்கள் பட்டியலை உங்கள் சக மாணவர்களுடன் ஒப்பிடுக. உங்களின் பட்டியலில் இல்லாதவற்றை சேர்த்து கொள்ளவும்.

உங்கள் பயிற்சியாளரிடம் மேலும் பரிந்துரைகளைப் பெற்றுத்தெரிந்து கொள்க

உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த உள்ளீடுகளைக் குறிப்பிடுக?

## Sandwich செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கீரை வகைகள்

உள்ளீடுகளின் ஈரப்பதம் பானையோ அல்லது Sandwichஇன் வெளிப்புறத்தையோ பாதிக்காதவாறு தடுப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழியாகக் கீரைகளைப் பயன்படுத்தலாம். உள்ளீடாகச் சேர்க்கப்படுவதற்கு முன்னர் நன்றாகக் கழுவப்பட்டு உலர்த்தப்பட வேண்டும்.



Iceberg (சிறந்தது)



Romaine (நன்று)



Butter head

Boston  
(மெருதுவானது)

### மீளாய்வு

இங்கே தரப்பட்டுள்ள உள்ளீடுகளின் கலவைகளை பயன்படுத்தி கீழே இருக்கும் கூடுகளை நிரப்புக:

antipasto-vegetables  
 sour-cream fish tomato-chutney  
 roast-capsicum tomato  
 curried-egg sun-dried  
 hummus turkey pork egg  
 dill <sup>cheese</sup> cranberry ham <sup>tuna</sup>  
 chopped <sup>turkey</sup> ham coleslaw  
 avocado apple lettuce <sup>cucumber</sup> nut-free-pesto  
 cream-cheese chicken capers  
 lemon chive  
 roast beef smoked-salmon  
 wasabi-mayonnaise  
 apple-sauce

First Letters of combinations	Your answer
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	

### மீளாய்வு

நீங்கள் அறிந்த Cheese (பாஞ்கட்டி) வகைகளை மீட்டிப்பார்த்து, Sandwichகளுக்கு உகந்த Cheese வகைகளைப் பரிந்துரை செய்க

### Sandwich தயாரிக்கும் போதுமிகு பரிமாறும் போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- முடிந்தவரை புதிய பாண்களை பயன்படுத்தவும்
- Toster செய்யப்பட்ட பழைய பாண் என்றால், அதன் ஈரபதத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் தக்க வைப்பதற்காக உடனடியாக பட்டர் தடவப் பட வேண்டும்
- பாண் மெல்லியதாக இருத்தல் வேண்டும் (அண்ணளவாக  $\frac{1}{4}$ " தடிப்பு)
- உள்ளூகள் புதிதாக இருத்தல் வேண்டும்
- ஈரப்பதத்தை உண்டாக்கும் உள்ளூகள் அடங்கிய Sandwichகளை பரிமாறுவதற்கு சுற்று முன்னரான நேரத்தில் தயாரிப்பது சிறந்தது
- உலர்த்தப்பட்ட கீரகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் பாணில் ஈரப்பதம் உண்டாகுவதை தவிர்க்க முடியும்
- சூடான Sandwichகளை சூடான தட்டிலும் குளிரான Sandwichகளை குளிரான தட்டுகளிலும் வைத்தல் வேண்டும்
- Sandwich வகைகளுக்கு ஏற்றாற் போல் பரிமாறும் தட்டுகளை அலங்கரிக்கவேண்டும்
- அநேகமாக Sandwichகள் முக்கோண வடிவில் வெட்டப்படும், பரிப்பாறுவதற்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன் வெட்டப்படுவது சிறந்தது
- அநேகமாக சிறிய குச்சிகளால் Sandwichகள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்
- Sandwich பரிமாறும் போது Serviette (கை துடைக்கும் துண்டு) வழங்குவது சிறந்தது
- Salad, Sauce, Chips போன்றவற்றை Sandwich உடன் சேர்த்து வழங்குவதன் மூலம் நல்ல சேவையை வழங்கமுடியும்

### சிக்கலைத் தீர்த்தல்:

- பயிற்சி பெறும் நபர் A ஆனவர் தயாரித்த �Sandwichகள் நீர் தன்மையானதாக காணப்பட்டதால் வாடிக்கையாளர் திரும்பிக் கொடுத்துவிட்டார். இந்த தயாரிப்பு முறையில் என்ன பிழை உள்ளது? இதை திருத்துவதற்கு என்ன செய்யலாம்?
- பயிற்சி பெறும் நபர் B தயாரித்த Sandwichகள் பெரிதாக உள்ளது எனவும் உண்பதற்கு கடினமாக உள்ளது எனவும் வாடிக்கையாளர் கூறியுள்ளார், இங்கே விடப்பட்டுள்ள பிழை என்ன? இதை தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்து இருக்கலாம்?
- பயிற்சி பெறும் நபர் C காலையில் தயாரித்த Salad யை மதிய உணவின் போது பரிமாறியுள்ளார். இங்கே விடப்பட்டுள்ள தவறு என்ன? எவ்வாறு இதை தவிர்த்திருக்கலாம்?

### Sandwich களுக்கான மெருகூட்டிகள்/அழகுச்சுவையூட்டிகள்(Garnishing)

மெருகூட்டிகள் Sandwich களுக்கு நிறமிடு சுவைஇ போசாக்கு போன்றவற்றைச் சேர்க்கும். முக்கியமாக இவை பிரதானமாக வைக்கப்படும் உள்ளீடுகளின் சுவையுடன் பொருந்திப் போக வேண்டும். மெருகூட்டிகளில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. கீழே சில வழங்கப்பட்டுள்ளன.

- கீரை
- தக்காளி
- வெங்காயம்
- ஊறுகாய் வகைகள்
- பச்சை காய்கறிகள்
- Cheese (பாஞ்கட்டி)
- பழங்கள்



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 10 | Sandwich தயாரிக்கும் முறை

Sandwich களுடன் கொடுக்கப்படும் உணவுகளாக உருளைகிழங்கு Chips, Tortilla chips, Frnch fries போன்றவை காணப்படுகின்றன, இதனுடன் பச்சை மற்றும் தானிய Salad வகைகளும் பரிமாறப்படும்.



### மீளாய்வு

உங்களுக்குத் தெரிந்த மெருகூட்டிகள் மற்றும் Sandwich உடன் பரிமாற கூடிய Salad வகைகளை நினைவு கூர்க.

## கீழே தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை வைத்து ஒரு Sandwich செ மேல் இருந்து கீழ் வரும் வகையில் அடுக்குக

இந்த வரிசையில் தயாரிப்பதன் மூலன் உயர் சுவையுடைய Sandwich களை தயார் செய்யலாம்

வெட்டப்பட்ட பாண் துண்டு

பூசப்படும் கலவை

Cheese பின்னர் இறைச்சி

வெங்காயம், ஊறுகாய், Pepperoni (பெப்பரோனி)

தக்காளி ,மிளகு, வெள்ளரிக்காய்

கீரை

கலவை பூசப்பட்ட கீழே வைக்கவேண்டிய பாண் துண்டு

## பாரிய விருந்துபசாரத்தின் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை

- Sandwichகளை குளிருட்டியில் வைக்க வேண்டும்
- அலுமினிய தாளினாலோ அல்லது பிளாஸ்டிக் தாளினாலோ அல்லது காற்று புகாத வகையில் பைகள் அல்லது கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கவேண்டும்
- கொள்கலனில் போட்டு குளிருட்டியில் வைக்க முன்னர் ஒரு காகிதத்தாலை நன்றாக அதில் காணப்படும் மேலதிக நீரைப் பிழிந்து எடுத்து விட்டு சாண்ட்விச்களின் மேல்ப் பகுதியை மூட வேண்டும்.
- அதி குளிருட்டியில் வைப்பதாயின் பாண் ஈரவிப்பாவதைத் தடுப்பதற்கு உள்ளீட்டு கலவையை வைக்க முன்னர் பட்டர் தடவி வைப்பது சிறப்பானது

## மீளாய்வு

பின்வரும் கேள்விகளுக்குரிய சரியான விடையைக் காருக:

1. 5 வித்தியாசமான Sandwich வகைகளை எழுதுக?
2. சிறுவர்கள் அதிகமாகப் பங்குகொள்ளும் ஒரு விருந்தில் என்ன வகையான Sandwich களை தயாரிப்பீர்கள்? ஏன்? அவற்றை எவ்வாறு தயாரிப்பது?
3. மதியபோசன விருந்தொன்றுக்கு எவ்வாறான Sandwich களை பரிந்துரை செய்வீர்கள்? அவற்றில் இரண்டைப் பெயரிடுக
4. Sandwich தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் 5 பான் வகைகளை குறிப்பிடுக
5. Sandwich களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் 3 பூசும் கலவைகளைக் காருக்களை குறிப்பிடுக அவற்றின் பயன்கள் என்ன?
6. Sandwich களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் 5 உள்ளீட்டு வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

## உலகின் பிரபலமான Sandwich வகைகள்

### ((F)பலா(F)பெல்) Falafel (Egypt)

- பொரித்த பட்டாணி Falafel
- வெளிப்புறத்தில் Pita ரொட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கும்
- மத்திய கிழக்கில் பூசும் கலவைகள்

### (C)குரகு(M)மெ(s)வீய Croque Monsieur (France)

- துண்டாக்கப்பட்டு ரயஅ, கடுகு மற்றும் Cheese
- பொரித்து மேலே தூவாமல் bechamel ((B)ஷ்ஷிமெல்) சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்

### (T)ட்ரமெஷி Tramezzini (Italy)

- முக்கோண் Sandwich
- கரைகள் அகற்றப்பட்ட பான் துண்டுகள்
- பல உள்ளீடுகள்

### ((B)பண்டம்) Banhmi (Vietnam)

- Baugette
- Pork Belly, Carrot, ஊறுகாய்.
- Mayonnise

### ஆறோ Gyros (Greece)

- Pita ரொட்டியினுள் வைக்கப்பட்ட இறைச்சி துண்டுகள்
- Tzatziki (ணற்சிகி)(யோகெட்டிடு பூண்டு, Sauce)
- French Fries

### சமீ(T)ரா Cemita (Mexico)

- முக்கோண் Sandwich
- கரைகள் அகற்றப்பட்ட பான் துண்டுகள்
- பல உள்ளீடுகள்

### Steamed Buns (China)

- இலகுவான உதிரியாக Steamed Buns
- சிறிதாக்கப்பட்ட பன்றி இறைச்சி

### Grilled Cheese (America)

- இலகுவான உணவு உருக்கப்பட்ட திரவ Cheese

### ((S)ஷ்மர்ஸ்ரத்) Smorrebrod (Denmark)

- open sandwich
- பல் வேறு சேர்மதிகள்

## மீளாய்வு

Sandwich குறிப்புகளை அறிந்து கீழே தரப்பட்டுள்ள படங்களுக்குச் சரியான பெயரிடுக:





### செயற்பாடு:

வேறு நாடுகளில் பிரபல்யமாக இருக்கும் Sandwichகளைப் பற்றி இணையத்தில் அறிந்து, அவற்றின் செயன்முறை மற்றும் உள்ளீடுகளைப் பற்றி உங்கள் சக மாணவர்களுக்கு விளக்குக. அதைப் பற்றிய சில குறிப்புகளை கீழே எழுதுக:

## double decker sandwich (இரட்டை தட்டு) செய்யும் முறை

உபயோகிக்கப்படும் மூன்று பாண் துண்டுகளில் ஒரு பக்கத்தில் Mayonnaise அல்லது வேறு ஏதும் பூசும் கலவையினைத் தடவவும், ஒரு துண்டின் மேல் உள்ளீடுகளை வைக்கவும்.

வைக்கப்பட்ட உள்ளீடின் மேல் அடுத்த பாண் துண்டை வைத்து அதன் மேல் இன்னும் ஒரு பாண் துண்டை வைக்கவும். கடைசி பக்கத்தில் வெள்ளை பாணை வைக்கவும்.

முக்கோணங்களாக வெட்டப்பட்டு ஒரு குச்சி மூலம் ஒன்று சேர்க்கப்படும்.

## மூன்றுக்கு Sandwich செய்யும் முறை

பூசப்படும் கலவையை சரியாக தேர்ந்தெடுத்து Mayonnaise, கடுகு,(ப)கேகின் gherkin அவற்றோடு உப்பு மிளகு போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும்.

இரண்டு பாண் துண்டுகளில் ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் பூசப்படும் கலவையைப் பூசவும், அதன் மேல் கீரை, இறைச்சி, சீஸ் மற்றும் தக்காளி போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும்

அதன் மேல் இன்னொரு பாண் துண்டை வைத்து அதற்கு மேல் அதே போன்று உள்ளீடுகள் வைக்கப்பட்டு மேலே இன்னுமொரு பாண் வைக்கப்படும்

## wrap செய்வது (பொதி செய்வது) எப்படி

பூசும் கலவையினை பாணின் அல்லது ரொட்டியின் ஓரங்களில் இருந்து ஒரு அங்குலம் (1") இடைவெளி விட்டுத் தடவவும்;

ரொட்டியின் மேல் நடுப்புழுமாக உள்ளீடுகளை வைக்கவும். உள்ளீடுகள் வைப்பதற்கு முன் உலர்ந்த கீயரை வகைகளை வைக்கவும்;

முடிய wrap செய்வதற்கு ரொட்டியின் இடது மற்றும் வலது புறங்களை மடிக்கவேண்டும், முடப்படாத நசயி செய்வதற்கு ஒரு புறமாகச் சுற்றினால் போதும்.

## Sandwich செய்வதற்கான தயார்படுத்தல்கள்

### தயாரிப்பதற்கான மூலப்பொருட்கள்

- தயாரிக்கும் பொழுது எந்த தாமதமும் வந்துவிடாமல் இருக்க, மூலப்பொருட்கள் அனைத்தையும் தயார் நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

### மூலப்பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்தவுல்

- செளக்ரியமான முறையில் மூலப்பொருட்களை வரிசை படுத்தி வைக்கவும், ஒரு கையால் பாணையும், மறு கையால் பூசும் கலவையையும் எடுக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

### சுகாதாரம் பேணுதல்

- மூலப்பொருட்கள் சரியான விதத்தில் பாதுகாக்கப்பட்டு குளிருட்டப்படல் அவசியம்

➤ கைகளை நன்றாக கழுவதல் வேண்டும்.

➤ கையுறையின் அவசியப்பாட்டினை அறிந்து, உடனே உண்ணும் உணவுகளை கையாளவும்

### அளவுக் கட்டுப்பாடு

- ஒருவருக்கு ஒன்று என்கிற வகையில் பரிமாறப்படும் உணவுகளில் அளவு அனைவருக்கும் சமமாக இருத்தல் அவசியம். நிறையின் மூலம் அளக்க பட்டால், அளந்த பின் மெழுகுத் தாள்களில் அடுக்கி வைக்கப்பட வேண்டும்

## Sandwich செய்யும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சுத்தம் மற்றும் சுகாதார வழிமுறைகள்

எல்லா மூலப்பொருட்களுக்குமான சுகாதார வழிமுறைகளையும், சுத்தம் மற்றும் சுகாதார வழிமுறைகள் அடங்கிய பாடப் பகுதியில் அறிந்து கொள்ளவும். அதே போன்று Salad மற்றும் பசி தூண்டிகளுக்கான (appatizer) சுகாதார முறைகளையும் அறிந்து கொள்ளவும்.

### சில முக்கியமான குறிப்புக்கள்

- மூலப்பொருட்கள் நம்பத்தகுந்த நேரத்தியான விநியோகஸ்தர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம், கிடைக்கப்பெற்றவுடன் அவற்றில் பழுது ஏதும் இருக்கின்றனவா என ஆராய்ந்து பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- உறையும் நிலையில் அல்லது அதி குளிருட்டப்பட்ட உணவுகளைப் பெறும் போது அவை சரியான வெப்பநிலையில் கிடைக்கப்பட்டதா என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்
- முதல் கிடைக்கப்பெற்ற மூலப்பொருட்களை முதலில் உபயோகிக்கும் வகையில் அவற்றை கையாள வேண்டும்.
- கைகள் எந்த நேரத்திலும் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும், Sandwich செய்பவருக்குக் காய்ச்சல், சுகயீனம் போன்றவை காணப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்
- உறையும் நிலையில் இருக்கும் மூலப்பொருட்களை ,குளிருடியில் அல்லது ஓடும் தண்ணீரில் வைத்து சாதாரண நிலைக்கு கொண்டுவரப்படவேண்டும். 2 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக சாதாரண வெப்ப நிலையில் வைக்கக்கூடாது
- பச்சைக்காய்கறிகள், அதற்கென பிரத்தியோகமாகக் காணப்படும் கழுவும் இடத்தில் (sink) கழுவப்படவேண்டும்.
- உடனே உண்ணப்படும் உணவுகளையும் தாமதமாக உண்ணப்படும் உணவுகளையும் வேறு வேறு பாத்திரத்தில் கையாள வேண்டும். பாத்திரங்கள் நன்றாக கழுவப்படல் அவசியம்.

- சமைக்கப்பட வேண்டிய அல்லது சூடாக்கவேண்டிய உணவுகள் சரியான முறையில் சமைக்கப் பட வேண்டும்.
- Sandwich இந்கான sauce மற்றும் உள்ளீடுகள் சரியான முறையில் கையாளப்பட வேண்டும். குறிப்பாக Mayonnaise மற்றும் பொதி செய்யப்பட்ட மீன்(Canned Fish) போன்றவற்றை திறந்தவுடன் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- தேவையான அளவுக்கு ஏற்றவாறு உள்ளீடுகளைத் தயாரிப்பு மேசையில் வைக்கவும், மேலதிகமானவற்றைக் குளிருட்டியில் வைத்து விட வேண்டும்.
- எல்லாப்பொருட்களையும் சரியான வெப்பநிலையில் வைக்க வேண்டும் ( உதாரணமாக Cold Sandwich களுக்கு 4 செல்சியஸ் வெப்பநிலை , Hot Sandwich களுக்கு அண்ணளவாக 60 செல்சியஸ் வெப்பநிலை) சாதாரண வெப்பநிலையில் 2 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் வைக்கக் கூடாது.
- பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளில், காலாவதியாகும் திகதி, தேவையான குறியீடுகள் போன்றவற்றைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும்.
- Sandwichfis வேறு இடத்திற்குக் கொண்டு செல்வதாயின் சரியான வெப்பநிலையில் கொண்டு செல்லப்பட வேண்டும்.
- HACCP ஐ நிறுவி, இரசாயன பாதிப்புக்கள் அல்லது வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படவில்லை என உறுதிசெய்ய வேண்டும் (HACCP – Hazard Analysis Critical Control Point)

### **மீளாய்வு**

சரியான விடையிற்கு வட்டமிடுக:

1. உடனே உண்ண கூடிய அனைத்து பச்சை காய்கறிகளும்
  - Super Market இல் கொள்வனவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்
  - சுத்தமான இடத்தில் கழுவப்பட்டிருக்க வேண்டும்;
  - கிடைத்தவுடன் சாப்பிட வேண்டும்
2. உடனே உண்ணக்கூடிய மற்றும் தாமதமாக உண்ணக்கூடிய உணவுகள்
  - இன்றாகக் கலக்க பட வேண்டும்
  - வேறு வேறு பாத்திரங்களில் கையாள வேண்டும்
  - சமையலறையின் வெவ்வேறு இடங்களில் வைக்கப்பட வேண்டும்
3. குளிர் Sandwich களுக்கான உள்ளீடுகள்
  - 4 செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் வைக்கப்பட வேண்டும்
  - சூடாக்கப்பட்ட வேண்டும்
  - பாணுடன் மாத்திரம் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்
4. அந்த ஒரு மூலப்பொருளை
  - 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் சாதாரண வெப்பநிலையில் வைக்கக் கூடாது
  - 2 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் சாதாரண வெப்பநிலையில் வைக்கக் கூடாது
  - 4 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் சாதாரண வெப்பநிலையில் வைக்கக் கூடாது
5. உறையும் நிலையில் இருக்கும் மூலப்பொருட்களை
  - வெளியே வைத்து சாதாரண வெப்பத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும்
  - அவனில் வைத்து சாதாரண வெப்பத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும்
  - ஓடும் நீரிலோ அல்லது குளிருட்டியிலோ வைத்து சாதாரண வெப்பத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும்

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் செயற்பாட்டுக் கணிப்பீட்டிற்காக 3 விதமான Sandwich களை தயாரிக்கவேண்டும். நீங்கள் Sandwichகளை தயாரித்தோ அல்லது சுவைத்தோ அதற்கான பயிற்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இவையாவற்றையும் நினைவில் கொள்ளத் தவறாதீர்கள்:

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பாண் வகை, உள்ளீடுகள் மற்றும் பூசும் கலவை-இவை ஒன்றுடன் ஒன்று ஒத்துப்போக வேண்டும்.
- Sandwichகளை அடுக்கும் வழிமுறை, பாண் ஈரமாகாமல் பார்த்து கொள்ளல் அவசியம்.
- Hot, Cold Sandwich வகைகளைச் சரியான பாத்தின்களின் செய்து பார்த்தல்.
- சுகாதாரம் எல்லா நேரங்களிலும் கடைப்பிடிக்க பட வேண்டும். (தயாரிப்பு, களஞ்சியப்படுத்தல் மற்றும் போக்குவரத்தின் போதும்).
- எவ்வாறு Sandwichகளை ஒழுங்குபடுத்தி அழகாக வாடிக்கையாளர்களுக்கு பரிமாறுகின்றீர்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.அதற்கு ஏற்றவாறு Sandwichகள் வெட்டப்பட்டு மெருகூட்டப்பட / அழகுச்சுவைப்படுத்த(Garnishing) வேண்டும்.

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 10 | Sandwich தயாரிக்கும் முறை

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 10 | Sandwich தயாரிக்கும் முறை

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 10 | Sandwich தயாரிக்கும் முறை

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 10 | Sandwich தயாரிக்கும் முறை

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 11



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
சலட்கள் மற்றும்  
அப்படைசர்கள்

## சலட்கள் மற்றும் அப்படைசர்கள் (SALADS AND APPETIZERS)

<p>கற்கையின் பின்றான வெளிப்பாடு (Learning Outcome)</p>	<p>இந்த பிரிவை நிறைவு செய்த பின்னர் கீழ்வருபவற்றை உங்களால் அறிய முடியும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சலட் மற்றும் அப்பரைசர் (பசியைத் தூண்டும் உணவு) வகைகளை அடையாளம் காணலாம் மற்றும் தயாரிக்கலாம்.</li> <li>➤ தயாரிப்பதற்கு தேவையான ரெசிபி, உள்ளீட்டுப் பொருட்கள், கருவிகள், உபகரணங்கள் மற்றும் செய்முறைகள் ஆகியவற்றை புரிந்து கொள்ளுதல்.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salads           <ul style="list-style-type: none"> <li>● Single</li> <li>● Mixed</li> <li>● Compound</li> <li>● Compose</li> <li>● Cooked</li> <li>● Classical and appropriate types of dressings</li> </ul> </li> <li>● அப்பரைசர் (பசியை தூண்டும் உணவு) வகைகள் குடான் மற்றும் குளிரான அப்பரைசர்           <ul style="list-style-type: none"> <li>● முட்டை மயோனைஸ், இறால் கொக்டெய்ல், பழ கொக்டெய்ல், (p)பற்றே (Pâté), (t) ரெரின் (Terrine)இ அஸ்பிக் (Aspic) )</li> </ul> </li> </ul>
--	--

இந்த பிரிவில் நீங்கள் சலட் மற்றும் அப்பரைசர் ஆகியவை பற்றி கற்றுக் கொள்வீர்கள். இவை பாரம்பரியமாக “குளிர் உணவு” உடனடி கழுதை என்று அழைக்கப்படுவதற்கிண் ஒரு பகுதியாகும், மேலும் இதில் குளிர்ந்த இறைச்சிகள் (cold meats), சான்ட்விச்கள் (sandwiches) மற்றும் சீஸ்கள் (Cheese) காணப்படுகின்றன.

காலையுணவுடன், சுய சேவை (self-service) செய்து கொள்ளும் சலட் பகுதியில் (counter), ஒரு அப்பரைசராக, அல்லது ஒரு சிறிய சுவையான உணவான ஓட்வரா (hors d'oeuvres) அல்லது பிரதான உணவுடன் (main course) உதாரணமாக பிரதான உணவு சலட் ஆகியவற்றுடன் குளிர் உணவு பரிமாறபடுவதைக் காணப்பீர்கள். குளிர்உணவானது சிலவேளைகளில் பிரட் ஸ்டிக் (bread sticks) அல்லது ரோல்ஸ் (rolls) ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து வரும்.

எவ்வாறாயினும், சலட் மற்றும் அப்பரைசர் ஆகியவை பொதுவாக குளிருட்டப்பட்ட சேர்மானங்களால் உள்ளீட்டுப் பொருட்களால் (ingredients) தயாரிக்கப்படுகின்றன. தற்காலத்தில் சமையல்காரர்கள் (chefs) உள்ளீட்டு பொருட்கள் மற்றும் சமையலில் மிக அநுபவம் பெற்றவர்களாகி வருவதால் குடான் சலட் (Hot Salad) மற்றும் அப்படைசர்ருக்கு நவீனத்துவ போக்கு (Trend) காணப்படுகிறது.

சலட் மற்றும் அப்பரைசர் ஆகியவை மிகவும் கவர்ச்சியான உணவு வகைகள் ஆகும் ஏனெனில் அவை கண்ணுக்கு விருந்தாக (visual appeal) காணப்படும், பெரியளவில் முன்கூட்டியே தயாரிக்கலாம் மற்றும் தேவையான உணவை மட்டும் தெரிவு செய்யும் சேவை (a la carte) அல்லது அனைத்து உணவும் வழங்கப்படும் சேவை (buffet) இரண்டிலும் இவை பரிமாறுவதற்கு ஏற்றவையாகும்.

### Garde Manger - குளிரான சமையலறை (Cold Kitchen) / சரக்கறை (Pantry)

புகையூட்டப்பட்ட (smoked) இறைச்சி மற்றும் மீன், சொசேஜஸ் (sausages) மற்றும் மிக மெல்லியதாக வட்டவடிவமான வெட்டப்பட்ட இறைச்சி வகை (ஹம்) (hams), கிரீம் போன்ற இறைச்சி வகை ((p)பேய்றல்) Pates, அரைக்கப்பட்டு பாண் துண்டுகள் போல வெட்டப்பட்ட இறைச்சி வகை ((ச)ரெரீன்ஸ்) terrines, பாலாடைக் கட்டிகள் (சீஸ்) Cheese, சலட் மற்றும் அப்பரைசர் போன்றவை உள்ளடங்கலான குளிர் உணவு வகைகள் தயாரிப்பதற்குப் பொறுப்பாகச் சமையலறையில் காணப்படும் ஒரு பகுதியாகும்.

குளிரான சமையலறைக்குத் தலைமை பொறுப்பு வகிப்பவர் குளிர் சமையலறைச் சமையல்காரர் (Chef Garde Manger) என அழைக்கப்படுவார் (சிலவேளைகளில் சரக்கறை சமையல்காரர்) pantry chef என அறியப்படுவார். சமையலறையின் இந்த பகுதியானது Buffet சேவையினை முன்னிலைப்படுத்திக் காட்சிப்படுத்தல் (Presentation) போன்றவற்றிற்கும் பொறுப்பாக காணப்படுகிறது அத்துடன் பெரிய ஸ்தாபனங்களில் (Large establishments) செய்யப்படும் பனிச் செதுக்கல்கள் (ice carving), உண்ணக்கூடிய உணவுப் பொருட்களில் (பழங்கள்,

காய்கறிகள் போன்ற) செய்யக்கூடிய அலங்காரங்கள் (edible centrepieces ) போன்ற செயற்பாடுகளுக்கும் குளிர் சமையலறைப் பகுதி பொறுப்பாகக் காணப்படும்.

### **ஒரு சல்ட் அல்லது அப்படைசர் தயாரிக்கும் முன்பு: BEFORE MAKING A SALAD OR AN APPETIZER:**

பச்சையான உள்ளீட்டு பொருட்கள் (raw ingredients) அல்லது பச்சையான மற்றும் சமைக்கப்பட்ட சேர்வையான உள்ளீட்டுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி சல்ட் அல்லது அப்படைசரைத் தயாரிப்பதால் குறுக்கு மாசுபாடு (Cross-contamination) ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகளவில் காணப்படுகிறது. குறுக்கு மாசுபாடு என்றால் இரண்டுவிதமான உணவுகளை கலக்கும் போது தீங்கு விளைவிக்க கூடிய பக்ரீயாக்கள் ஒரு உணவிலிருந்து/ பொருளிலிருந்து மற்ற உணவிற்கு மாறுவது/ கலப்பது ஆகும்.

மிக உயர்ந்த தரமான (Very high standard) உணவுச் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு (hygiene and safety) ஆகியவற்றைப் பராமரிப்பது மிக முக்கியமானது என்பது இதன் பொருள் ஆகும்.

(Professional Cookery Skill Manual Sect -1, Sect - 2 ஐப் பாருங்கள்)

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முக்கிய பகுதிகளைச் சரிபார்த்துக் கொள்ள நினைவிற் கொள்ளவேண்டியவை வைத்திருங்கள்:

#### **சுத்தமாக வைத்திருத்தல் (Keep Clean)**

- உணவைக் கையாள முன்னர் கைகளை சுத்தமாக / சரியாக கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு தயாரிக்கு கொண்டிருக்கும் பொழுது கூட அடிக்கடி கைகளை கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு தயாரிக்கும் உள்ளீட்டுப் பொருட்கள் / உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்கள் (utensils) தவிர வேறு எந்த பொருட்களை தொட்டாலும் பின்னர் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஏதேனும் வெட்டுக்கள் அல்லது காயங்கள் காணப்பட்டால் தண்ணீர் புகாத பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்தி அதனை மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சமையலறைத் தட்டு மற்றும் மற்றைய மேற்பரப்பும் பகுதிகளைப் பயன்படுத்த முன்னர் நன்கு சுத்தம் செய்து சுத்திகரித்து (sanitized) கொள்ளுங்கள்.
- சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்த முன்னர் நன்கு சுத்தம் செய்து சுத்திகரித்து (sanitized) கொள்ளுங்கள்.
- உணவுச் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பின் மிக உயர்ந்த தரத்தை பராமரிக்க பணியிடத்தில் ஒரு துப்பரவு மற்றும் சுகாதார அட்டவணை ஒன்று வைத்திருக்க வேண்டும்.

#### **சுத்தமான தண்ணீர் (Sak water) மற்றும் பாதுகாப்பான பச்சையான உள்ளீட்டுப் பொருட்களைப்**

#### **(Safe raw ingredient) பயன்படுத்துதல்**

- சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பச்சையான உள்ளீட்டுப் பொருட்களை இயலுமானவரை சுத்தமான ஒடும் நீரில் (Portablerate) கழுவுங்கள்.
- பச்சையான உள்ளீட்டுப் பொருட்களை முற்றும் முழுமையாகச் (thoroughly), சரியாகக் (correctly) கழுவுங்கள்.
- சமையலுக்கான அனைத்து உள்ளீட்டுப் பொருட்களும் மிக நம்பகரமான விற்பனையாளர்கள் / விநியோகத்தினரிடமிருந்து வாங்கப்பட வேண்டும்.
- அனைத்து மூலப்பொருட்களும் விநியோகிக்கப்படும் பொழுது சரியான வெப்பநிலையில் பேணப்பட வேண்டும் (உதாரணமாக உறைந்த உணவுகள் frozen food) அத்துடன் எந்தவித சேதங்களும் ஏற்படாதவாறு விநியோகிக்கப்பட வேண்டும்.
- பயன்படுத்த முன்னர் அனைத்து உள்ளீட்டு உணவுப் பொருட்களும் சரியான முறையிலும் சரியான வெப்பநிலையிலும் களஞ்சியப்படுத்தபட வேண்டும்.
- காலாவதியான (expired) உள்ளீட்டுப் பொருட்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உள்ளீட்டுப் பொருட்களைச் சரியாக பகுதி பகுதியாக (Portion) பிரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நடவடிக்கையானது உள்ளீட்டுப் பொருட்கள் விரயமாகாமல் இருப்பதுடன் பக்ரீயா பரவுவதைத் தடுக்கும். (நீங்கள் கொள்கலன் (tin) ஒன்றினுள் உள்ள டுனா மீன் (tuna) வகையை சமைக்க எடுத்தால் அதனை முழுமையாக பயன்படுத்தி முடிக்க வேண்டும்)

உண்ணுவதற்குத் தயாரான நிலையில்; (Ready-to-eat) காணப்படும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து பச்சையான உணவுப் பொருட்களைப் பிரித்து வைத்தல்

- உண்ணுவதற்குத் தயாரான நிலையில் காணப்படும் உணவு மற்றும் பச்சையாகக் காணப்படும் உணவு வகைகள் ஆகியவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்தும் பகுதியில் தனியாக வேறு வேறு இடத்தில் பிரித்து வைக்க வேண்டும். (பல தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தபடும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மேல் பகுதியில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் பேணப்பட வேண்டும்)
- உண்ணுவதற்குத் தயாரான நிலையில் காணப்படும் உணவு மற்றும் பச்சையாகக் காணப்படும் உணவு வகைகள் ஆகிய இரண்டையும் தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் கத்தி மற்றும் வெட்டுப் பலகைகள் (உரவுவைபெ டிழியசனள்) தனித்தனியாகக் காணப்பட வேண்டும்.

சல்ட் மற்றும் அப்பரைசருக்கானத் தேவையான சரியானப் படுத்தல் களஞ்சியம் (storage ) மற்றும் கொண்டுசெல்லும் வசதி (transportation)

- உணவு தயாரிக்கப்பட்ட பின்னர் புறக்கராணிகளின் மாசுபடக்கூடிய தாக்கத்திலிருந்து (contamination) பாதுகாப்பதற்கு, ஒழுங்கான (Properly) மற்றும் சரியான முறையில் உணவு முடப்பட்டிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.
- சாப்பிடுவதற்குத் தயாராக (Ready to eat) உள்ள அல்லது பச்சையாக உள்ள உணவு உள்ளீட்டுப் பொருட்களுக்குத் தனியான பாத்திரங்கள் மற்றும் கொள்கலன்களைக் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- 4 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் குளிரான உணவுப் பொருட்கள் கொண்டு செல்லப்பட மற்றும் இடம்மாற்றப்பட வேண்டும்.
- அனைத்துவித குளிரை தக்கவைத்து கொள்ளும் உபகரணங்களிலும் (Cold holding equipments) செயல்படும் வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு (Temperature Control) மற்றும் கண்காணிப்புச் சாதனம் (Monitoring device) ஆகியவை காணப்பட வேண்டும்.
- உணவுவகையின் (Dish) பெயர், உணவு வகையை தயாரித்த திகதி மற்றும் நேரம் மற்றும் உணவுவகையை தயாரித்தவரின் பெயர் ஆகியவை எப்பொழுதும் பெயரிடப்பட்டிருக்க (Label) வேண்டும்.

**அது நிச்சயமாக புதியதாக இருக்க வேண்டும்.**  
**புதிய உள்ளீட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்**  
**அல்லது / மற்றும் நல்ல தரத்தில் உள்ள**  
**உள்ளீட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்**  
**மற்றும் அவை 4 டிகிரி செல்சியஸிலிற்கு குறைந்த**  
**வெப்பநிலையில் குளிர்சாதனப் பெட்டியில்**  
**களஞ்சியப்படுத்தப்பட வேண்டும்.**

**சல்ட் அல்லது அப்பரைசர் தயாரிக்கும் போது**  
**அல்லது பரிமாறும் போது முக்கியமாக நினைவில்**  
**வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?**

**முதல் தடவை சாப்பிடும் பொழுதே அது**  
**நிச்சயமாக சிறந்த சுவையானதாக காணப்பட**  
**வேண்டும்.**

அது நிச்சயமாக சீரான (Balanced) சுவை (flavours) மற்றும் தன்மையை (textures) கொண்டிருக்க வேண்டும்.

**ஒருவரின் பசியை தூண்டும் விதத்தில் அது**  
**காணப்பட வேண்டும்.**

- வண்ணமயமாக (colourful)
- நன்கு பிரிக்கப்பட்ட/ அளவிலும் கூட

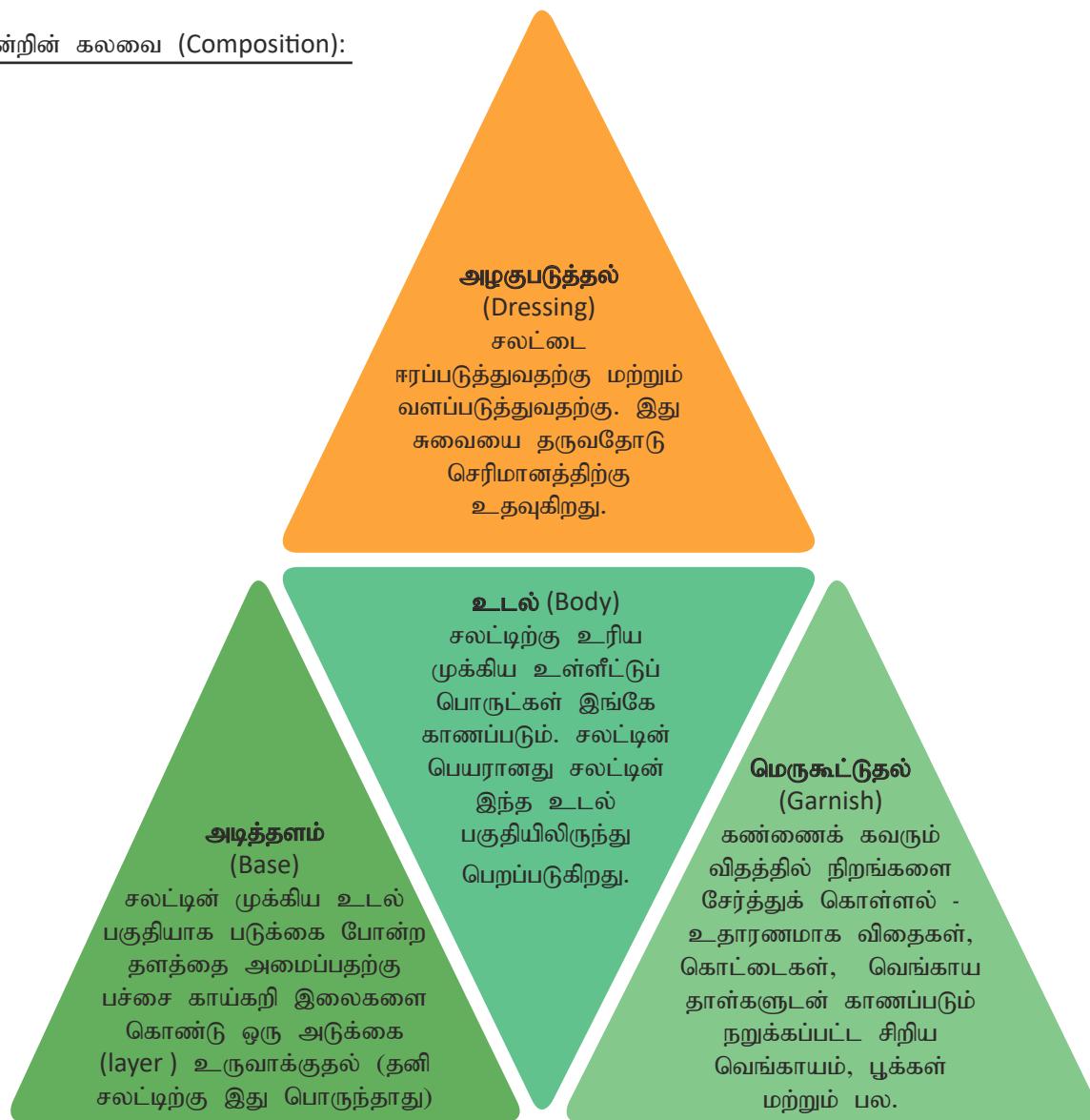
## சலட் என்றால் என்ன?

16ம் நூற்றாண்டில் பண்டைய ரோமானியர்கள் மற்றும் கிரேக்கர்கள் உண்டு மகிழ்ந்த ஒரு உணவு வகையே சலட் என்று உணவு வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறுகின்றனர். “Salad” என்ற பெயர் பிரெஞ்சு வார்த்தையான “salade” என்பதிலிருந்து வந்தது. இது இலத்தீன் சொல்லான “salata” என்பதிலிருந்து வந்தது.

அகராதியில் சலட் என்பதற்கான விளக்கம், வழமையாக பச்சை அல்லது சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட குளிர் உணவின் ஒரு வகை என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த காய்களிகள், சிலவேளாகளில் இறைச்சி வகை அல்லது இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் பறவையினங்களின் இறைச்சி (poultry), மீன் மற்றும் கடலூணவுகள், முட்டை, பாஸ்ரா (pasta) விதைகள் seeds மற்றும் கொட்டைகள் ரெவள், முழு தானியங்கள் whole grains, காய்கறி புரதம் vegetarian protein, பால் வகை தாயரிப்புகள் dairy products, புதிய மூலிகைகள் கசநளா herbs, மற்றும் மழங்கள் (புதிய மற்றும் காய்ந்த) ஆகியவற்றுடன் சேர்க்கப்படும். சலட் ஆனது வழமையாக உப்பு, மிளகு, எண்ணெய், வினிகர், அல்லது மயோனீஸ் ஆகியவற்றின் சரியான சேர்க்கையால் (condiment) ‘பரிமாறுவதற்கு முன் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்கும்’ (dressed).

தற்காலத்தில் சலட்கள் நிச்சயமாக குளிராகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்றில்லை. சொல்லப்போனால் அவை சூடாக அல்லது சூடு மற்றும் குளிரான சேர்க்கை முறையில் கூட பரிமாறப்படலாம். சாப்பாட்டு முறையின் நவீன போக்கில் வறுக்கப்பட்ட அல்லது குளிராக காணப்படும் உணவு வகைகளுடன் அல்லது பிரதானமாக காய்கறி உணவு வகைக்கு பதில்டாக அல்லது மதிய உணவு, இரவு உணவு, இரவுக்கு சற்று முந்திய உணவு, தேநீர், உயர் ரக தேநீர், மற்றும் சிற்றுண்டி உணவுகள் போன்றவற்றிற்கு மேலதிக அல்லது பதில்டாக சலட் நன்றாக துணை போகின்றது (accompaniment)

## சலட் ஒன்றின் கலவை (Composition):



வகைகள்	உதாரணத்திற்கு
சலட் இலைகள் (Salad Greens) (இலை வகையான காய்கறிகள் ஆனால் எப்பொழுதும் பச்சை நிறமாக மட்டுமே காணப்படாது)	Chicory, Endive, Escarole, Radicchio சிக்கரி, எங்ஷிவ், எஸ்கரோல், ரடிக்கியேர்
கீரை வகை (Lettuce)	Romaine, Iceberg, Leaf ரோமைன், ஐஸ்பேர்க், லீப்
மற்றைய இலை வகைகள் (Other Leaves)	Rocket, Sorrel, Arugula, Spinach, Watercress, Sprouts (Alfalfa), etc. றொக்கட், சொரெல், அறுகுலா, ஸ்பினாச், வொட்டர்கிரஸ், முளைகள் (அல்/பல;/பா), மற்றும் பல.
காய்கறிகள் (Vegetables)	ஏதாவது வேர் அல்லது குழிழ் வகை காய்கறிகள், புரோகோலி (broccoli), கோவா (cabbage), பூக்கோவா (cauliflower), செலரி (celery), பச்சை வெங்காயங்கள், தக்காளிகள், வெள்ளரிக்காய் (cucumbers), பட்டாணியினங்கள், அஸ்பராகஸ் (asparagus), காளான்கள் (mushrooms), குடை மிளகாய்கள் (ஷந்டட் நின்சன்) இ சிவந்த மிளகாய்கள் (chili peppers) இ முள்ளங்கிகள் (radishes), சோளம் (corn), பீட்டரூட் (ஷந்நவள்), கூணைப்பூ இதயங்கள் (artichoke hearts), வத்தாளைக்மங்கு (sweet potato), மற்றும் பல.  மரக்கறிகள் பச்சையாக (raw), வறுக்கப்பட்டு (roasted), சுடப்பட்டு (grilled), அரைக்கப்பட்டு (marinated) அல்லது ஊறுகாயாக (pickled) காணப்படலாம்.
பழங்கள் (Fruit)	அப்பிள்கள், பேரிக்காய்கள் (pears), ஸ்ட்ரோபெரிகள் (strawberries), ஓரேஞ்கள், கிவிகள் (மறைவை), கிரேப் பழங்கள் (grapefruit), டிராகன் பழம் (dragon fruit), திராட்சை, மாதுளை மற்றும் பல  பழங்கள் பச்சையாக அல்லது காய்ந்து (dried), மிக மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டு (thinly sliced), பகுதியாக காணப்படலாம். அத்துடன் பிரிப்பதற்கு (segmented) அல்லது பரிமாறும் போது ஒழுங்கமைப்பதற்கு பயன்படும்.
மூலிகைகள் (Herbs)	Basil, rosemary, mint, chives, dill, parsley, tarragon, etc. பசில், றோஸ்மேரி, புதினா (Mint), சிவ்ஸ், வெந்தயம், பார்ஸ்லே (கொத்தமல்லி வகை), டராகன், மற்றும் பல
கடலூணவு Seafood	குளை (tuna, salmon, mackerel), shrimp, crab, scallops etc. மீன் (டுனா, சல்மோன், மக்கெரல்), இறால், நண்டு, ஸ்கலோப்ஸ் மற்றும் பல
இறைச்சி ஆநயவு	Beef (and certain game meat) மாட்டு இறைச்சி (மற்றும் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில கிராமத்து இறைச்சி வகைகள்)
இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் பறவையினங்கள் Poultry	Chicken or turkey, etc. (and certain game bird) கோழி அல்லது வான்கோழி இறைச்சி மற்றும் பல (மற்றும் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில கிராமத்து பறவை இறைச்சி வகைகள்)
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி அல்லது மீன் Processed Meat or Fish	Ham, sausages, bacon, salami, tinned tuna, anchovies, etc.  மிக மெல்லியதாக வட்டவடிவமான வெட்டப்பட்ட இறைச்சி வகை, சொசேஜஸ், சமைத்த பன்றி இறைச்சி, சலமி, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட டுனா, நெத்தலி (அங்கோவிஸ்) மற்றும் பல.

பாஸ்ரா Pasta	Fusilli, farfalle, rotini, macaroni, penne மற்றும் பல. Nooks மற்றும் Crannies உடனான பாஸ்ரா வகை மிக சிறப்பாக காணப்படும். ஏனெனில் அவை சிறியதாக காணப்படுவதால் பரிமாறுவதற்கு மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு இலகுவாக இருக்கும். அத்துடன் Nooks மற்றும் Crannies ஆனது அழுபடுத்தல், மூலிகைகள் மற்றும் ஏனைய சிறிய மூலப்பொருட்கள் போன்றவற்றை அடைத்து வைக்க தாராளமான இடத்தை வழங்குகின்றது.
முழு தானியங்கள் ரூஷடந் புச்சியளை	Rice, couscous, quinoa, barley, farro etc. அரிசி, கொஸ்கோஸ், குயினோவா, பார்லி (வாற்கோதுமை), /பரோ மற்றும் பல.
பட்டாணி மற்றும் பருப்பு வகைகள் Beans and Legumes காய்கறி புரதம் (Vegetarian Protein)	Kidney beans, garbanzo beans, black beans, edamame, etc.  வழகர - இது சோயா பீன்ஸிலிருந்து செய்யப்படுகிறது.- இதுவும் சலட் தயாரிப்பதற்கான மற்றுமொரு மூலப்பொருளாகும்.
பாலாடை கட்டிகள் (சீஸ்) Cheese	Goat cheese, mozzarella, halloumi, feta, parmesan, Gorgonzola, etc.  பாலாடைக்கட்டிகள் துண்டாக்கப்படக் கூடியவை மற்றும் அவற்றை அப்படியே பயன்படுத்தலாம். அல்லது அவற்றை சலட்களின் மேல் உதிர்த்தி உசராடிடநன் அல்லது தூவில் sprinkled போட்டு அலங்கரிக்கலாம் பயச்செனை. அல்லது இதனை அழுபடுத்தலுக்கு dressing பயன்படுத்தலாம்.
பால் வகை தயாரிப்புகள் Dairy Products	Dairy creams and yoghurt
விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள் Seeds and Nuts	Sesame or sunflower seeds, walnuts, pecans, pine nuts, almonds and peanuts, etc.  விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள் வறுக்கப்பட்டு அல்லது பச்சையாக, துண்டுகளாக, சீவப்பட்டு , இனிப்பு போன்று காணப்படலாம்.  குறிப்பு : கொட்டைகள் ஒவ்வாமைத் தன்மையை (allergens ) கொண்டவை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இதுவொரு அபாயகரமான (hazardous ) உணவாகும்.  உங்களிற்கு கொட்டைகள் சேர்க்காது சலட் nut-free salad வேண்டும் என்ற ஒடர் வந்தால், நீங்கள் எந்தவிதத்திலும் சலட்டிலோ அல்லது அழுபடுத்தலின் DRESSING போதோ கொட்டைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
சுவையுட்டும் பொருட்கள் Condiments	Olives, capers, pickled onions, etc.

**சலட் இலைகளைத் துப்பரவு செய்தல்:**

- ஒரு பெரிய கிண்ணம் அல்லது சுத்தம் செய்யப்பட்ட சிறிய நீர் தொட்டியினை குளிர்ந்த தண்ணீர் கொண்டு நிரப்புங்கள்.
- பொட்டாசியம் பரமங்கனேட்டு பளிங்குகள் மற்றும் கிருமி நாசினி தூள் (கொஞ்சில் பளிங்குகள் ) ஆகியவற்றைக் கூடுதல் சுத்தம் செய்வதற்கு சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் தண்ணீரோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- கீரை மற்றும் இலை வகைகளைத் தண்ணீரில் போட்டு நன்கு அழுக்குப் போகும் படி தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அதன்போது அழுக்கு மற்றும் கழிவு குப்பைகள் தண்ணீரின் அடியில் போக, கீரை மற்றும் இலை வகைகள் தண்ணீரில் மிதக்க வேண்டும். பொறுமையாக மெதுவாகச் செயற்படுங்கள் ஏனெனில் இலைகள் மிகவும் மிருதுவானவை. அவை இலகுவில் உடைந்து விடக் கூடியவை.

- சில நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் கீரகள் அல்லது இலைகளை தண்ணீரிலிருந்து மெதுவாக கைகளாலோ அல்லது கரண்டி போன்ற பொருளை பாவித்தோ (scoop) அல்லது வடிகட்டியைப் (colander) பயன்படுத்தியோ வெளியே எடுங்கள். (கரண்டி போன்ற பொருளைப் பயன்படுத்தி எடுக்கும் போது கவனமாக மேற்பரப்பால் இலைகளை எடுங்கள். அல்லது கீழே தேங்கியுள்ள கழிவுக் குப்பைகளும் சேர்ந்து வந்துவிடும்)
- வடிகட்டியினுள் கீர மற்றும் இலை வகைகள் உள்ள போது தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டாம்.
- நீங்கள் பொட்டாசியம் பரமங்கனேட்டு பயன்படுத்தி கழுவி இருந்தால் இலைகளை நன்கு அலசி கழுவவும்.
- வடிகட்டியில் இலைகள் விட்டு நீரை வடிகட்டவும் மற்றும் சுத்தமான சமையலறைக் கடதாசியில் உலர் விடவும் (dry) அல்லது சலட் ஸ்பின்னரை (salad spinner) பயன்படுத்தி உலர் விடவும்.

ஒரு உணவுப்பட்டியலில் (Menu) சலட் காணப்படுவதற்கான முக்கியமான 5 நோக்கங்கள்:

- அப்பரைசராக (பசியை தூண்டும் உணவு) சலட் காணப்படுகிறது - ஒரு உணவு ஒழுங்குமுறையில் சலட் முதலாவதாக பரிமாறப்படுகிறது.
- பிராதான உணவாக சலட் காணப்படுகிறது - இறைச்சி அல்லது மீன் உணவு வகைக்குப் பதிலாக
- துணை உணவாக (Accompaniment) அல்லது பக்க உணவாக (Side Dish) சலட் காணப்படுகிறது - பிரான உணவிற்குக் கூட்டாக
- டிசேட் ஆக சலட் காணப்படுகிறது - இது இனிப்புச் சுவையாகக் காணப்படும்.
- அண்ணத்தை சுத்தப்படுத்தும் உணவுவகையாக (palate cleaner) சலட் காணப்படுகிறது - வெவ்வேறுபட்ட உணவு வகைகளை சுவைக்கும் போது ஒரு உணவின் சுவையை நாக்கிலிருந்து நீக்கி உணவு எச்சங்களை நீக்குகிறது. இது மற்றைய உணவுகளின் புதிய சுவையை இன்னும் தூலியமாக சுவைக்க உதவுகின்றது.

சலட்களின் கலவைக்கு ஏற்ப இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்:

#### தனி: Single

- சாதாரணமானது - பிரதான உள்ளீட்டு பொருளாக ஒரு வகைக் காய்கறி மாத்திரமே பயன்படுத்தப்படுவதோடு செய்யப்படும் அழுகுபடுத்தல்கள் (dressing) மிக சாதாரணமாக காணப்படும். பொதுவாக இதற்கு பயன்படுத்தபடும் காய்கறிகள் பச்சையாகக் காணப்படும்.
- Tossed (தூவி எறியப்பட்ட) - ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காய்கறிகள் தூவி எறியப்பட்டு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதோடு பரிமாறும் போது செய்யப்படும் ஒழுங்குபடுத்தல்கள் மிகச் சாதாரணமாக காணப்படும். பொதுவாக இதற்கு பயன்படுத்தபடும் காய்கறிகள் பச்சையாகக் காணப்படும்.

உதாரணமாக கீர சலட், தக்காளி சலட், வெள்ளரிக்காய் சலட், பச்சை இலை சலட் ஆகியவை நீங்கள் பழகியிருக்க வேண்டிய சாதாரண சலட் வகைகள் ஆகும்.

தனி சலட்களிற்கு செய்யப்படும் அழுகுபடுத்தலின் (Dressing) போது vinegar-Based அல்லது acidulated cream-based பயன்படுத்தபடும்.



### சேர்வை (Compound)

#### ➤ கலவை (Mixed)

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காய்கறிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களில் மிக ஏறியப்பட்டு (tossed) சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் அல்லது கலக்கப்பட்டிருக்கும் (Mixed).

உதாரணமாக சீசர் சலட் Caesar Salad



#### ➤ இணைக்கப்பட்ட சலட் (Bound Salad)

பச்சை இலை அல்லாத காய்கறிகளால் தயாரிக்கப்படும் சலட் இதுவாகும். Cucumber, Carrot ஆகிய காய்கறிகள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். மயோனைஸ்( mayonnaise) போன்ற பதார்த்தத்தால் பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களில் மிகப் பெரியளவில் (with heavy dressing) சேர்க்கப்படும்.

உதாரணமாக Russian Salad, Coleslaw, Rice Salad, Seafood Salad



#### ➤ கூட்டு சலட் Composed

சலட் உள்ளீட்டுப் பொருட்களானவை ஒன்றாக சேர்த்து ஆயத்தப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் அல்லது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்டிருக்கும் (layered)

உதாரணமாக Cobb Salad



மேலே விபரிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான சல்ட்கள் குளிரானவை. ஆனால் குறிப்பிட்டது போல குடான சல்ட்களும் மிக பிரபல்யமானதாக காணப்படலாம். குடான சல்ட்களின் மூலப்பொருட்களை அவித்து (Boiled), வதக்கி (sautéed) , வறுத்து (Roasted) அல்லது சுட்டு (Grilled) குடான சல்ட் தாயரிக்கலாம்.

கீழே சில உதாரணங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன:

- Steak Salad with Horseradish dressing பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களுடன் (Dressing) உயர்தரமான மாட்டிறைச்சி சல்ட்
- Sichuan Beef Noodle Salad
- Broccoli and Bacon Salad
- Roasted Cauliflower Salad
- Sweet Potato and Chicken Salad
- Warm German Potato Salad

#### ஒரு சல்ட் தயாரிப்பதற்கான வழிகாட்டல்கள் (Guidelines)

- a) பரிமாறும் போது செய்யப்படும் சல்ட் அழகுபடுத்தல்களை (Salad Dressing) தயாரித்து வைத்தல் (சுவை வயலாவல, தன்மை texture மற்றும் நிறத்தை சரிபார்த்தல்)
- b) பச்சை இலைகள் முற்றிலும் உலர்ந்த (dry) மற்றும் மிகுந்துவாக (crispy) இருக்க வேண்டும்.
- c) பச்சை இலைகள் கடிப்பதற்கு ஏற்ற வகையிலான அளவில் (Bite Sized) காணப்பட வேண்டும்.
- d) மாறுபட்ட தன்மை texture மற்றும் நிறத்தில் பச்சை இலைகளின் கலவை காணப்பட வேண்டும். (நீங்கள் ஒரு எளிய சல்ட் simple salad செய்யாவிட்டால்)
- e) பச்சை இலைகளை கிண்ணத்தில் (bowls) மற்றும் ஓந்யஸ்மை இல் வைக்க வேண்டும்.
- f) இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் காய்கறிகள், பழம், இறைச்சி, கடலூணவு, அல்லது முட்டை போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (முற்றாக அனைத்து பொருட்களும் உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும்)
- g) புதிய மூலிகைகளில் கலக்கவும்.
- h) பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களினை (Dressing ) மேற்கொண்ட பின்னர் பரிமாறவும்.

#### சல்ட்களை காட்சிப்படுத்தும் விதம் (Presenting):

சல்ட் கிண்ணங்கள் Salad bowls , பிறை போல வளைந்த கிண்ணங்கள் crescents , மற்றும் தட்டுக்கள் plates - மரத்தினாலானவை wooden , செரமிக்காலானவை ceramic , கண்ணாடியால் ஆனவை படயளை , கிரெனாட் கல்லால் ஆனவை granite.





தட்டுக்கள் plate , பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாலானவை Mirrors , கிரைனெட் கல்லால் ஆனவை granite – (buffet ) க்கு பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும்.



சல்ட் தள்ளுவண்டி Salad trolley / wagon -பொருட்களை கொண்டு செல்ல பயன்படுத்தபடும் நான்கு சக்கரங்களை கொண்ட தள்ளுவண்டி



**Salad Bar** – அனைத்துவிதமாக சலட் வகைகளும் ஒரு இடத்தில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் - buffet அல்லது self-service சலட் பகுதிக்கு (salad counter)

Salad அல்லது buffet க்கு துணை போபவை (accompaniment):

வேறுபட்ட சலட் இலைகள் தவிர ஒரு buffetஇல் கீழே தரப்பட்டவற்றையும் நீங்கள் மேலதிகமாகக் காணலாம்:

- வெட்டப்பட்ட Chopped பச்சையான மரக்கறிகள் (பச்சை இலைகள் தவிர)
- விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள்
- காய்ந்த பழங்கள் Dried கசரவை
- முழுத் தானியங்கள் Whole grains
- பட்டாணி Bean மற்றும் பருப்பு வகைகள் legumes
- புதிய பழங்கள் குசநளா கசரவை
- மாவில் செய்யப்படும் மெல்லிய ரொட்டி போன்ற உணவு (tortilla) அல்லது ஈஸ்ட் பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட தட்டையான நொறுக்கு தீன் பண்டம் (Pita chips)
- சீவப்பட்ட கடினமான பாலாடைக் கட்டிகள் (Shredded hard cheese) உதாரணமாக (parmesan)
- வறுத்த காய்கறிகள் (Roasted vegetables)
- கடினமான அவித்த முட்டைகள் (Roasted vegetables)
- சோளம் Corn
- முதிர்ச்சியடையாத சோயா பீன்ஸ் (Edamame)
- ஒலிவ் காய்கள் Olives
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி Processed Meat

#### சுவையூட்டப்பட்ட எண்ணெய்கள் Flavoured Oils

சலட்டைப் பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களின் போது (Dressing) பல வகையான சுவையூட்டப்பட்ட எண்ணெய்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒலிவ் எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் (sunflower), குங்குமப்பை எண்ணெய் (safflower), ஆளி விதை (flaxseed) எண்ணெய் அல்லது வாதுமை(வால்நட்) எண்ணெய் (walnut) போன்றவை சிறந்த தேர்வுகள் ஆகும். மேலதிகமான வேர்ஜின் ஒலிவ் எண்ணெய் (extra-virgin olive oil) தவிர ஒலிவ் எண்ணெய் ஒரு வலுவான சுவை (robust flavour) கொண்டது. அதே நேரத்தில் சூரியகாந்தி எண்ணெய் மற்றும் குங்குமப்பை எண்ணெய் ஆகியன மென்மையான இலகுவான தன்மையைக் கொண்டவை.

எள் எண்ணெய் (sesame seed oil), ஹெசல்நட் எண்ணெய் (hazelnut oil) மற்றும் அவகாடோ எண்ணெய் (avocado oil) போன்றவை பிரபல்யமான எண்ணெய் வகைகள் ஆகும். நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாக இருக்க விரும்பினால் பூண்டு எண்ணெய் garlic oil, மூலிகை எண்ணெய் herbed oils (தைம் thyme, ஓரெகானோ oregano, ரோஸ்மேரி rosemary) மிளகாய் எண்ணெய், குங்குமப்பை எண்ணெய், மற்றும் எலுமிச்சை, மிளகு, ஆரஞ்சு அல்லது இஞ்சி ஆகியவற்றால் நிரப்பப்பட்ட எண்ணெய் வகைகளும் உள்ளன என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

#### சுவையூட்டப்பட்ட வினிகர்கள் Flavoured Vinegars

வினிகரின் மிக உன்னதமான வடிவம், வெள்ளை அல்லது சிவப்பு வைன் நிற, வினிகர் ஆகும். வெள்ளை வைன் வினிகர் பொதுவாகப் பரிமாறும் போது செய்யப்படும் எளிய அழகுபடுத்தல்களுக்கு (Dressing) பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும். நீண்ட கோவா இலை போன்ற காய்கறி (romaine lettuce) அல்லது chicory ஆகியவை உள்ளடங்கிய சலட் வகைகளுக்கு விசேடமாகப் பொருத்தமாகக் காணப்படும்.

Balsamic vinegar அல்லது Cherry vinegar இனிப்புச் சுவையுடையது. மிகவும் நறுமணமுள்ள வினிகர் (aromatic vinegar) மற்றும் இறைச்சியுடன் கூடிய சலட்களுக்கு விசேடமாக இது பொருத்தமானது.

Coconut vinegar உடம் காணப்படுகிறது. இது அடர்த்தியற்றதாக மற்றும் புளிப்பு (tart) சுவையுடையதாக மற்றும் வெள்ளை வைன் வினிகருக்குச் சரியான மாற்றிடாகக் காணப்படும்.

rosemary, டியள்டை அல்லது உவைசரள அல்லது பூக்களில் கூட செய்யப்பட்ட வினிகர்கள் பல உள்ளன.

வினிகர்கள் மற்றும் எண்ணெய்களில் பல வகைகள் காணப்படுவதால் சமையல்காரர்கள் இவற்றைப் பயன்படுத்தி சரியான சுவைகளை (flavours) மற்றும் தன்மைகளை (textures) சலட்டின் உள்ளீட்டுப் பொருட்களில் கவனமாகக் கலந்து புதிய வித்தியாசமான சுவாரசியமான உணவு வகைகளை எளிதாக உருவாக்க முடிகிறது.

சல்ட்டிற்கு பயன்படுத்தப்படும் மசாலா வகைகள்:

பரிமாறும் போது செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களுக்குப் (Dressing) பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு மசாலா பொருட்களின் பயன்பாட்டையும் காணலாம்:

சில வகையான மசாலா பொருட்கள் சேர்த்து அரைக்கப்பட்ட தூள் (Curry powder), உதாரணமாக, வாசனைக்கு பயன்படுத்தப்படும் மூலிகை இலை (dill weed, இஞ்சி, புண்டு garlic, கொத்தமல்லி (cilantro), புதினா mint, அரளவயசன எந்தன, சிவப்பு மிளகாய், சீரகம் (cumin)).

சல்ட்டில் காணப்படும் உள்ளீட்டுப் பொருட்களை ஊறவைத்து மென்மையாக்குவதற்கு marinade பயன்படுத்தப்படும் கடுகுகளின் வேறுபட்ட வகைகள்:

சல்ட்டில் சேர்ப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் கடலூணவு, பறவையின இறைச்சி, காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் ஆகியவற்றை ஊறவைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் கடுகு வகைகள் சில வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன

- மஞ்சள் கடுகு Yellow Mustard – அமெரிக்காவின் பாரம்பரிய Hot dog கடுகு, இதன் நிறம் மஞ்சளாக இருக்கும் மற்றும் இது குறைந்தளவு சுவை கொண்டது.
- டிஜோன் கடுகு Dijon Mustard - இது பிரான்ஸ் Dijor என்ற இடத்தில் இருந்து உருவானது. இது வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும். அத்துடன் அதிகமான அமிலத் தன்மை கொண்ட சுவை கொண்டது.
- உறைப்பான மண்ணிற கடுகு Spicy Brown ஆரளவயசன – உறைப்பான மண்ணிற கடுகுகளில் பல வகைகள் உண்டு. ஆனால் அதிலும் மிக பிரபல்யமானது French spicy Brown ஆரளவயசன ஆகும். மற்றைய கடுகு வகைகள் எல்லவற்றையும் விட அதிகளவான உறைப்பான (spicier) மற்றும் உற்சாகமூட்டுகின்ற (zestier) கடுகு வகை ஆகும்.
- தேன் கடுகு Honey Mustard – இது 1980 களில் Hugh Flaming இனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது இனிப்பு சுவையுடைய, உறுதியான (tangy) கிறீம் தன்மை கொண்ட சுவையுடையது.

**அழகுபடுத்தல் ( DRESSING )**

அழகுபடுத்தல் இல்லாத சலட் எவ்வாறு இருக்கும்? தொழில்முறை / வணிகமுறை சமையலறையிலிருந்து பரிமாறப்படும் அனைத்து சலட்களும் கட்டாயமாக அழகுபடுத்தலுடன் காணப்பட வேண்டும்.

4 வகையான அடிப்படையான அழகுபடுத்தல் முறைகள் காணப்படுகின்றன:

**A. வினிகர் அடிப்படையிலானது (Vinegar Based)** - மிகவும் அடிப்படை அழகுபடுத்தல் வினிகிரெட் VINAIGRETTE என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அடிப்படை சமையல் குறிப்பு

மூலப்பொருட்கள்:

- 3 பகுதிகளாக ஓலிவ் எண்ணெய்
- 1 பகுதி வினிகர்
- சுவைக்கு உப்பு மற்றும் மிளகு

(அனைத்து மூலப்பொருட்களுடனும் வினிகர் மற்றும் எண்ணெய் கலவையாக கலக்கும் வரை அரைத்தல்)



வினிகிரெட்டை அடிப்படையாக கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பல விதமான அழகுபடுத்தல்கள் காணப்படுகின்றன:

- எலுமிச்சை அழகுபடுத்தல் Lemon Dressing - வினிகிரெட்டானது வினிகருக்கு பதிலாக எலுமிச்சையை பயன்படுத்துதல்.
- ஆங்கில கடுகு அழகுபடுத்தல் English Mustard Dressing – வினிகிரேட்டுடன்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி ஆங்கில கடுகை பயன்படுத்துதல்.
- பிரெஞ்சு கடுகு அழகுபடுத்தல் French Mustard Dressing - வினிகிரேட்டுடன்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி பிரெஞ்சு கடுகை பயன்படுத்துதல்.
- நல்ல மூலிகை அழகுபடுத்தல் Fine Herb Dressing – வினிகிரேட்டுடன் யீசளாநல், chervil, அல்லது tarragon போன்ற மூலிகைகளை நன்கு வெட்டி சேர்த்து பயன்படுத்துதல்.
- (C)சி(f)பெனேட் அழகுபடுத்தல் Chiffonade Dressing – வினிகிரேட்டுடன் வெட்டப்பட்ட அவித்த கடினமான முட்டைகள், வெட்டப்பட்ட யீசளாநல் மூலிகை நன்கு பொடிதாக (brunoise) வெட்டப்பட்ட பீட்டாட் ஆகியவற்றைக் கலந்து பயன்படுத்துதல்.
- (R)ஹோக்க(f)போ அழகுபடுத்தல் Roquefort Dressing - வினிகிரேட்டுடன் ரோக்/போட் சீஸ்லை பயன்படுத்துதல்.
- Thousand Island Dressing - வினிகிரேட்டுடன் tabasco சேர்க்கப்படுவதோடு சிவப்பு மற்றும் பச்சை lime, parsley, அவித்த முட்டை மற்றும் தக்காளி Ketchup ஆகியவற்றையும் கலந்து பயன்படுத்துதல்.

### B. அமிலப்படுத்தப்பட்ட கிறிம் அடிப்படையிலானது (Acidulated cream-based)

அடிப்படை சமையல் குறிப்பு

மூலப்பொருட்கள்:

- 1 பகுதி எலுமிச்சை சாறு
- 5 பகுதிகளாக (லேசாக தூவப்பட்ட) புதிய கிறிம் சுவைக்கு உப்பு மற்றும் மிளகு

(அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் சேர்த்து அரைத்தல்)



இந்த அழகுபடுத்தலும் ‘சலட் கிறிம்’ என்றே அழைக்கப்படுகிறது.

### C. மயோனைஸ் அடிப்படையிலானது

அடிப்படை சமையல் குறிப்பு

மூலப்பொருட்கள்:

- முட்டை மஞ்சள்கரு
  - ஓலிவ் எண்ணெய்
  - வினிகர்
  - கடுகு
- சுவைக்கு உப்பு மற்றும் மிளகு

(அனைத்து மூலப்பொருட்களுடனும் வினிகர் மற்றும் எண்ணெயை தழிப்பமாக கலவையாக கலக்கும் வரை அரைத்தல்)



மயோனிஸை அடிப்படையாக பயன்படுத்தி செய்யப்படும் அழகுபடுத்தல்களில் சில வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன:

- Cocktail dressing - மயோனிஸ், தக்காளி சோஸ் அல்லது கெச்சப்
- Ranch Dressing - மயோனிஸ் மற்றும் பட்டர் பால் (Butter milk)

#### D. இயற்கையான யோகட் அடிப்படையிலானது

எலுமிச்சையுடன் அடிப்படை சமையல் குறிப்பு

மூலப்பொருட்கள்:

- ½ கப் plain Greek (முடிந்தால்) யோகட்
- ¼ கப் மேலதிக வேர்ஜின் ஓலிவ் எண்ணெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெள்ளை வைன் வினிகர்
- 2 ½ மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறு
- 1 மேசைக்கரண்டி சிறிய துண்டாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு (minced garlic)
- 1 ½ மேசைக்கரண்டி சீனி
- ½ மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த வெந்தயம்
- ¼ மேசைக்கரண்டி மிளகு
- ½ மேசைக்கரண்டி உப்பு

(அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் அரைத்தல் மற்றும் சுவையை மேன்மைபடுத்த தனியே தயார்படுத்தல்)



யோகட் அடிப்படையிலான அழகுபடுத்தல்க்கு நீங்கள் தேன் கடுகு (honey mustard) அல்லது சிவல் (chives) ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது நீங்கள் மயோனிஸ் அடிப்படையிலான சீசர் சலட் வகையை ஆரோக்கியமான முறையில் அழகுபடுத்த, மயோனிஸ்க்குப் பதிலாக யோக்கட்டைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம்.

## ETHNIC SALAD

இலங்கை சம்பவிலிருந்து வேறுபட்டு காணப்படும் சில வேறு வகையான சர்வதேச சலட் வகைகளின் பெயர்களை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இவற்றை அடிக்கடி உணவு பட்டியலில் (அந்தெங்கி) காணலாம்.

Cobb Salad (U.S.A)

Waldorf Salad (U.S.A)

Mexican Bean Salad (Mexico)

Nicoise Salad (France)

Tabbouleh (Turkey)

Greek Salad (Greece)

Gado-gado (Indonesia)

Yam Wun Sen (Glass Noodle Salad – Thailand)

Mimosa (Russia)

### உங்களிற்கான சலட்டை உருவாக்கி கொள்ளுங்கள்

இலங்கையில் ஆச்சரியப்படும் விதத்தில் பல விதமான ஆரோக்கியமான காய்கறிவகைகள் காணப்படுகின்றன. உங்களுடைய திறமை அதிகரித்ததன் படி, உங்களது தனிப்பட்ட சொந்த வகை சலட்டைத் (signature salad) தயாரிக்க உள்ளாட்டில் காணப்படும் காய்கறி வகைகளை மூலமாகப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, தற்காலத்தில் எம்மால் பாவற்காய் சலட், வல்லாரை சலட், சிறகவரை சலட் ஆகியவற்றைக் காணலாம்.



#### மீள்மதிப்பீடு:

1. சலட்களின் 5 நோக்கங்கள் எவை?
2. தனி சலட்களிற்கான (SINGLE) உதாரணங்கள் 5 ஜ பட்டியலிடுங்கள்:
3. சேர்க்கை சலட்களிற்கான (COMPOUND) உதாரணங்கள் 5 ஜ பட்டியலிடுங்கள்:
4. சலட்களின் கலவையை விளக்குங்கள்:

### கற்றல் செயற்பாடு:

உங்கள் குழுவுடன் அல்லது பங்காளருடன் இணைந்து 5 மூலப்பொருட்கள் மற்றும் அழுகுபடுத்தலுக்கான பொருட்கள் எவை பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அவற்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்களுடைய யோசனையை ஏனைய குழுவினருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களது கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இங்கே சில அடிப்படை சல்ட்களின் தயாரிப்பு, சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் அழுகுபடுத்தல் முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

### Coleslaw Ingredients

(6 பேருக்கு பகிரலாம்):

- துண்டாக வெட்டப்பட்ட கோவா மற்றும் கரட்  
Shredded cabbage and carrot



### Coleslaw அழுகுபடுத்தல்

- 1/2 கோப்பை மயோனீஸ்
- 1 மேசைக்கரண்டி வினிகர்
- 1 1/2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- 2 மேசைக்கரண்டி வெள்ளை சீனி (விரும்பினால்)
- 1/4 மேசைக்கரண்டி உப்பு
- 1/2 மேசைக்கரண்டி வெள்ளை மிளகு அல்லது அரைத்த கறுப்பு மிளகு

### செய்முறை:

1. மயோனைஸ், வினிகர், சீனி, உப்பு, மிளகு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து சூழகமான கலவையாகும் வரை கலந்து கொள்ளுங்கள்.
2. கோவாவைக் கழுவி துண்டுகளாக வெட்டி வையுங்கள்.
3. துண்டாக வெட்டப்பட்டுள்ள கோவாவை செய்து வைத்துள்ள மயோனைஸ் கலவையினுள் கொட்டி நன்றாக சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.
4. கலவைக்கு உப்பு அல்லது வினிகரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த அடிப்படையான சமையல் குறிப்பிற்குத் துண்டாக்கப்பட்ட Shredded கரட்கள், மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட sliced அல்லது நீண்ட வடிவத்தில் வெட்டப்பட்ட julienned செலெரி மற்றும் பச்சைக் குடைமிளகாய் ஆகியவற்றை நீங்கள் சேர்த்து Garden Slaw தயாரிக்கலாம்.

அல்லது நீங்கள் பாதி அளவான பச்சை கோவாவைப் பயன்படுத்தி ஆழஞன் Cabbage Slaw தயாரிக்கலாம்.

நீங்கள் சேர்க்கும் கோவாவின் அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினால் அல்லது வேறு காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அதற்கேற்ப இந்த சமையல் குறிப்பினில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

**Mixed Salad: (4-6 பேருக்கு பகிரலாம்):**

- 1 ரோமைன் (Romaine) கீரை வகையின் (Lettuce) தலைப்பகுதி (Head of lettuce)
- 1 வெள்ளாரிக்காய் (Cucumber) (தோல் சீவி வெட்டப்பட்டது)
- 2-3 சிறிய தக்காளிகள் அல்லது (பிளாம்) (பிளாத்தல் அல்லது துண்டுகளாக நறுக்குதல்)
- 1 சிறிய சிவப்பு வெங்காயம் (மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது)



செய்முறை:

1. சுத்தமான Lettuce இலைகளைக் கடித்து உண்ணக்கூடிய அளவிற்கு துண்டுகளாக்கி ஒரு கோப்பையில் போடவும்.
2. இதனுடன் வெட்டி வைக்கப்பட்ட வெள்ளாரிக்காய், துண்டாக்கப்பட்ட தக்காளி மற்றும் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட வெங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
3. வினிகர் மற்றும் ஒலிவ் எண்ணெய்யை தூவி, உப்பு மற்றும் மிளகு (சுவைக்கு) சேர்த்து விசிறி எடுத்து toss செய்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

**சீசர் சல்ட் மூலப்பொருட்கள் Caesar Salad: (6 பேருக்கு பகிரலாம்):**

- 1 Romaine கீரை வகையின் (Lettuce)
- தலைப்பகுதி (Head of lettuce)
- கிரெளன் croutons

6 பேர்களுக்கு பரிமாறுவதற்கு, புதிதாக துருவப்பட்ட பார்மேசன்

**கலப்பு சல்ட்டிற்கான Vinaigrette Dressing**

- 2 மேசைக்கரண்டி வினிகர்
- 6 மேசைக்கரண்டி ஒலிவ் எண்ணெய்
- சுவைக்கு உப்பு மற்றும் அரைத்த மிளகு

(உங்களுக்கு தேவையேற்பட்டால் 2 மேசைக்கரண்டி கடுகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்)

**Caesar Dressing**

- 6 பூண்டு பல்லுகள் - துண்டாக வெட்டப்பட்டது.
- 1 தே.கரண்டி கடுகு
- 1 மேசைக்கரண்டி வினிகர்
- $\frac{3}{4}$  கோப்பை மயோனைஸ்
- 6 மேசைக்கரண்டி துருவப்பட்ட பார்மேசன் சீல்
- 1 தே.கரண்டி வெர்செஷ்ட்டைஷர் சோஸ் (Worcestershire)
- 1 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- $\frac{1}{4}$  ஒலிவ் எண்ணெய்
- 5 துண்டு யுதோழை (தேவையாயின்), சிறிதளவு உப்பு, சுவைக்கு மிளகு

செய்முறை:

1. அழகுபடுத்தலுக்கான அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் ஒன்றிணைத்து நன்கு கலந்து blend கொள்ளுங்கள்.
2. பூண்டைப் பாணில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதனை வெட்டி அவணில் வைத்து Toast செய்து கொள்ளவும்.
3. பன்றி இறைச்சியை வறுக்கவும் (Fry) அல்லது வதக்கவம் (sauté). அது குளிர்ந்த பின்னர் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. அழகுபடுத்தலை செய்து விசிறிக் (Toss) கலக்கவும்.
5. பரிமாறுவதற்கு முன்னர் பன்றி இறைச்சி (Bacon) மற்றும் Croutonsகளைச் சேர்த்து

### மீள்மதிப்பீடு

1. Modules 2 இலிருந்து உணவுப் பாதுகாப்பு தூண்களை Safety Pillars களை மதிப்பாய்வு செய்யவும் - அவை எவை?
  2. ஒரு சலட் தயாரிப்பதில் எவ்வாறு பாதுகாப்புத் தூண்கள் தாக்கம் செலுத்துகின்றன? உங்களுடைய குழுவுடன் கலந்தாலோசித்து உங்கள் கருத்துக்களைக் கீழே எழுதுங்கள். உங்களுடைய கருத்துக்களை மற்ற மாணவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
  3. நீங்கள் ஒரு சலட்டைத் தயாரிக்கிறீர்கள் என கருதுங்கள். எவ்வாறு இந்த சலட்டை உருவாக்குவீர்கள் என்பதற்கான செயல் திட்டம் (action plan) அல்லது பணி திட்டத்தை (WORK PLAN) எழுதுங்கள். முதலாவது படிமுறை உங்களுக்காகத் தரப்பட்டுள்ளது.
- ய) சலட்டைக்கான சமையல் குறிப்பை தெரிவு செய்யவும்
- உ)
- ஊ)

## அப்படைசர் என்றால் என்ன?

சில வராலாற்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர், ரவ்யாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட “Zakoushi” என்பது ஒரு சிறிய வகை சுவையான உணவாகும். மற்றும் இந்த சிறிய உணவிற்கான யோசனை முதலில் வந்தது சீனாவில் ஏற்கனவே காணப்பட்ட சிறிய உணவு வகைகளில் இருந்து என்றும் பட்டுப்பாதை ஊடாக ஜேரோப்பிய நாடுகளுக்கு ஊடுருவியது என்றும் சில வரலாற்று அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். எல்லா கலாச்சாரங்களிலும் அப்படைசர் காணப்படுவது உறுதியாகின்றது.

19ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முன்னர் அப்படைசர் ஆனது ஒரு உணவு பகுதி அனைத்திலும் காணப்பட்டது. பின்னர் பகுதிகளின் தொடர்ச்சியானது நாம் அறிந்த படி பொதுவான நடைமுறையாக மாறியது. இந்த நேரத்தில், அப்படைசர் தீவிரமாக மாறியது. உணவின் இன்னும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட அம்சமாக மாறியது. மற்றும் முழுமையாக ஒரு தனிப் பகுதியாக மாறியது. இதுவும் கூட அப்படைசர் என்ற சொல் பொதுவான பயன்பாட்டிற்குள் நுழையும் நேரமாகும்.

இன்றைய காலத்தில் அப்படைசர்கள் உணவின் ஒரு பகுதியாகும் மற்றும் இது 3 அல்லது நான்கு பகுதி உணவுகளின் முதல் பகுதியாக காணப்படுகிறது. சுப்பிற்கு முன்னர் அல்லது சுப்பிற்குப் பதிலாக வழங்கப்படும் எதனையும் அப்படைசர் என வகைப்படுத்தலாம் என்பது பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.

ஆகவே அப்படைசராக மூலப்பொருட்கள் தேர்ந்தெடுத்தல், உணவுகள் தேர்ந்தெடுத்தல் நடவடிக்கைகளின் போது அப்படைசரானது பூர்த்தி செய்யும் முதன்மை பகுதியாகத் தெரிவு செய்யபட வேண்டும். அப்படைசர்கள் நிச்சயமாக சுவையுடையதாகவும் மற்றும் எளிமையானதாகவும் (30- 40 கிராம்கள்) காணப்பட வேண்டும்.

அப்படைசர்கள் luncheon, dinner, supper வேளைகளில் பரிமாறப்படலாம், மற்றும் அப்படைசர்களின் பல்வேறுபட்ட தேர்வுகள், நிறத் தெரிவுகள், மற்றும் உணவுகளின் பன்முகத்தன்மை ஆகியவை நாளின் எந்த நேரங்களிலும் தின்பண்டங்கள் மற்றும் சல்ட்களுக்கு ஏற்ற பலவற்றையும் கலவைகளையும் உருவாக்குகின்றன.

### Hors d'oeuvres

இந்த சொல்லானது பிரஞ்சு மொழியிலிருந்து உருவானது, இதன் அர்த்தானது “வேலைக்கு வெளியே” (outside the work) என்பதாகும். அதாவது பாரம்பரியமாகவே ஒரு உணவு பகுதியின் அங்கமாக அவை காணப்படுவதில்லை. தற்போது அவை தாமாக நிலைநிறுத்தப்பட்டு உணவுகளாகக் காணப்படலாம் இருந்தபோதிலும் வழையாக ஒரு Cocktail விருந்து அல்லது வரவேற்பு நிகழ்வுகளில் உணவுக்கு முன்னர் இவை வழங்கப்பட்டன (சிலவேளைகளில் இவை கடைபெநச கழுழன என அழைக்கப்பட்டது) அல்லது அவை முதன்மை உணவிற்கு பங்களிக்கும் விதத்தில் பகுதி உணவாக வழங்கப்பட்டன (சிலவேளைகளில் அவை starters அல்லது பிரித்தானிய ஆங்கிலத்தில் என்ட்ரிசீஸ் entrees என அழைக்கப்பட்டன) மற்றும் இவை அப்படைசர்களுக்கு மிக ஒத்திருந்தன. குளிராகவோ சூடாகவோ Hors d'oeuvres பரிமாறலாம்.

அப்படைசர்களை தயாரிக்கும் போது மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

அப்படைசர் ஒன்றை தயாரிக்கத் திட்டமிடும் போது சில முக்கிய காரணிகள் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்:

கீழே உள்ளவை உள்ளடங்கலாக:

- புதிய மூலப்பொருட்கள் (Fresh ingredients)
- கண்ணைகவரும் முனிலைப்படுத்தல் (Attractive Plating)
- சரியான தன்மை (Proper textures)
- கண்ணுக்கு அழகான விதத்தில் காணப்படல் (Eye appeal)
- நன்றாக சீரான சுவை (Well-balanced flavour)

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு (Hygiene and Safety)

இந்த பகுதியின் முதல் பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதை பார்த்து, புதிய (fresh) / பதப்படுத்தப்படாத (raw) மூலப்பொருட்கள் மற்றும் சமைக்கப்பட்ட மூலப்பொருட்கள் ஆகியவற்றிற்கு சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு எவ்வாறு கையாளப்பட வேண்டும் என்பதை மீள்மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

மற்றும் நினைவில் வைத்திருங்கள்:

கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்ட மீன் Canned (tinned) fish – ஒரு அப்பரைசரை தயாரிக்க முன்னர் அதற்காக வாங்கப்படும் கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்ட மீன் ஆனது தயாரிப்பதற்கு தேவையான மீனின் அளவைக் கொண்ட சரியான அளவில் காணப்பட வேண்டும். இது histamine என்ற இரசாயன பதார்த்தம் பாரியளவில் பரவுவதை தடுப்பதற்கான செயற்பாடாகும். இது கொள்கலன் திறக்கப்பட்ட உடனே நடக்கக் கூடிய விளைவாகும். பாரியளவில் காணவயலாக நஞ்சாக்குதலை உண்டு பண்ணும்.

மூலாம் பழங்கள் Melons - இவை நிலத்துடன் நெருங்கிய விதத்தில் வளர்கின்றன. அதனால் மூலாம் பழங்களின் தோல்களில் பக்ரீயாக்கள் இலகுவில் ஒன்று கூடிவிடும். அதிலும் விசேடமாக சல்மோனெல்லா பக்ரீயாக்கள் வேகமானப் பரவிவிடும். ஆகவே மூலாம் பழங்களை வாங்கும் பொழுது அவற்றின் தோல் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிராத வண்ணம் தெரிவு செய்ய வேண்டும். ஏதாவது அழுக்குக் காணப்பட்டால் உடனடியாகக் கழுவி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 15 நாட்கள் வரை வைக்கப்படலாம். மூலாம் பழமொன்றை வெட்டுவதற்கு முன்னர் தண்ணீரில் நன்கு தேய்த்துக் கழுவி, தூரிகை கொண்டும் தேய்த்து கழுவ வேண்டும். பின்னர் வெட்டுவதற்கு முன்னர் ஆந்தழு பழத்தை முழுமையாக உலர் விட வேண்டும்.

### அப்பரைசர்களின் வகைகள் Types Of Appetizers

அப்பரைசர்களில் 3 பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன.

வகைகள்	உதாரணம்
<b>Single Cold Food</b>	Smoked salmon, pate, melon, oysters, caviar, smoked fish, foie gras, salami, assorted cooked or smoked sausages, terrines (vegetable or fish), potted shrimp, grapefruit cocktail, prawn cocktail, seafood cocktail, egg mayonnaise, etc.
<b>Well-seasoned Cold Food</b>	Smoked salmon with scrambled egg, chicken liver mousse with prawns, egg with marinated mushrooms, potato salad, stuffed egg and salami, cheese mousse with Parma ham, etc.
<b>Well-seasoned Hot Food</b>	Hot souffles (cheese, seafood), fritters (seafood, prawn, mushroom, cheese), croquettes (fish, seafood, vegetable, beef or mutton), quiche (Quiche Lorraine), etc.

ஒரே தட்டில் சூடான மற்றும் குளிரான அப்பரைசர்களை ஒன்றாக பரிமாறும் வழக்கம் அண்மையில் பிரபல நடைமுறையாகக் காணப்படுகிறது.

- ஒரு தெரிவு செய்யப்பட்ட பாரம்பரிய Niçoise சல்ட் மற்றும் சூடான மாட்டிறைச்சி beef tacos ஆகியவை guacamole மற்றும் மாம்பழம் மற்றும் jalapeno shooter பரிமாறப்படுகின்றன.
- ஒரு தெரிவு செய்யப்பட்ட வெந்தயத்தில் ஊறவைக்கப்பட்ட Salmon tartare மற்றும் சூடான கடலுணவு souffle ஆகியவை மொறுமொறுப்பான இலைவகைகள் உச்சளில் greens மற்றும் உணவு பண்டங்களுக்கு மணமுட்டும் காளான் truffle shaves ஆகியவற்றுடன் பரிமாறப்படுகின்றன.
- ஒரு கலவையான முயதர உறைப்புத் தடவப்பட்டுச் சுடப்பட்ட இறால்கள், பார்பிகிழு செய்யப்பட்டது, Buffalo wings மற்றும் Nori- encrusted Bluefin tuna tataki ஆகியவை இலைவகை சல்ட் மற்றும் Cheese wasabi sorbet உடன் பரிமாறப்படுகின்றன.

### பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் மீன் - Processed meat and fish

மேலே தரப்பட்ட அட்டவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட அப்பரைசர்களை கவனித்தீர்களாயின் அப்பரைசர்களைக் கலப்பதற்குப் பல பதப்படுத்தப்பட்ட மீன்கள் மற்றும் இறைச்சிகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

#### **கற்றல் செயற்பாடு**

உங்களுடைய பங்காளர் அல்லது குழுவுடன் இணைந்து உங்களுக்குப் பர்த்தியமான பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகளின் பெயர்களை வரிசைப்படுத்துங்கள். வகுப்பறையில் உள்ள ஏனையவருடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

அல்லது - குளிர் சேமிப்பகம் (Cold Storage) அல்லது குளிர்ந்த அறை (Super ஆயசமநவற்கு செல்லுங்கள்)ஒன்றுக்குச் சென்று எவ்வளவு வகையான பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகள் காணப்படுகின்றன என்பதைப் பார்வையிடுங்கள். அவை எங்கிருந்து வந்துள்ளன? அவற்றின் சுவை எவ்வாறு காணப்படுகின்றன? என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நிச்சயமாகப் பரீட்சயமாயிருக்க வேண்டிய பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

பெயர்	விளக்கம்	புயன்படுத்த முடியும்
Sausage	மிக சிறியதாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சிகள் ஒரு மெல்லிய உருளை வடிவான தோலில் சுற்றப்பட்டிருக்கும்.	சுப், சல்ட், அப்பரைசர்களில் மிகச் சிறியதாக வெட்டப்பட்டு அல்லது முழுமையாகப் பயன்படுத்தப்படும்
Salami	மிக அதிகமாக சுவையுட்டப்பட்ட சொசேஜைஸ் வகை	Cheese brand அல்லது அதன் பகுதியாக
Ham and Bacon	பன்றியின் கால் அல்லது வயிற்றின் மேற்பகுதியிலிருந்து பெறப்பட்ட உப்பு தடவப்பட்ட அல்லது புகையுட்டப்பட்ட இறைச்சி	சல்ட்கள் மற்றும் அப்படைசர்களில்
Pastrami	அதிகளவில் சுவையுட்டப்பட்ட புகையுட்டப்பட்ட பன்றி இறைச்சி	Mini pizzaகளில் அல்லது Canapesகளின் மேல் பயன்படுத்தப்படும்
Corned Beef / Mutton	Brineஇல் ஊற்றுவைக்கப்பட்ட மாடு அல்லது ஆட்டு இறைச்சி பின்னர் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டு மற்றும் அழுத்தி தகரங்களில் அடைத்து விற்கப்படும்.	வழுமையாக சான்ட்விச்களில்
Smoked Fish	விறகு நெருப்பில் பதப்படுத்தப்பட்டு மற்றும் புகையுட்டப்பட்ட மீன்	பெரும்பாலான அப்பரைசர்களில் உதாரணமாக Canapesகளில் புகையுட்டப்பட்ட Salmon அல்லது Mackerel
Tinned Fish	ஓனா, மெக்கெரெல், சார்டின்ஸ், மற்றும் அங்கோவில் ஆகியவை வழுமையாக தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்களாகும். இவை பொதுவாக எண்ணெய் அல்லது Brineஇல் பதப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.	அனைத்து வித அப்பரைசர்களுக்கும் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்கள் பயன்படுத்தப்படும். முதன்மையான மூலப்பொருளாக இருந்தாலும் சரி அல்லது பூசுவதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டாலும் சரி

**பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் மற்றும் இறைச்சியைக் கையாளும் போது நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும் விடயங்கள்:**

- இறைச்சி அல்லது மீனின் தன்மை (ஸரமான) உப்புத் தடவப்பட்டால் (உலர்ந்த தன்மை) அல்லது உப்பு நீரில் அல்லது எண்ணெயில் ஊறவைக்கப்பட்டால் (ஸரலிப்பான தன்மை) மாறுபடும். இது முழுமையாக அப்பரைசரின் தன்மையை மாற்றிவிடும்.
- அனைத்துப் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் மீன்கள் பொதி செய்யப்பட்டு அல்லது தகரத்திதல் அடைக்கப்பட்டு காணப்படும். பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் மீன்கள்களை வாங்கும் போது அந்த பொதிகள் சேதப்பட்டு அல்லது நெளிந்து இருக்கக் கூடாது. காலாவதித் திகதி தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- சேமித்து வைத்து உபயோகப்படுத்தும் போது உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டலில் குறிப்பிடவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும் மற்றும் FIFO விதிமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதும் வேறு கொள்கலனில் மாற்றி வைக்க வேண்டும் ஏற்பட்டால் உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் S.O.P முறையை கடைப்பிடியுங்கள்.
- ஏற்கனவே தகரக் கொள்கலன் திறக்கப்பட்டிருந்தால் அதில் அடைக்கப்பட்டிருந்த மீனை பாவனைக்கு எடுக்க வேண்டாம். அதே போல் குறித்த தகர கொள்கலனில் மீன் எஞ்சிக் காணப்பட்டாலும் அதனைப் பாவிக்க வேண்டாம்.

#### அப்பரைசர்களாகப் பயன்படுத்தப்படும் சீஸ்களின் வகைகள்

சில சீஸ்கள் bread, breadsticks அல்லது crackers போன்றவற்றிக்குப் பொருத்தமாக அப்பரைசராகப் பயன்படுத்தப்படும். இருப்பினும் அதிநலீன அப்பரைசர்களில் சீஸ்களானது முக்கிய மூலப்பொருளாகப் காணப்படுகிறது. அப்பரைசர் தயாரிப்பதற்குப் பெருமளவான சீஸ்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை கடினமானது முதல் மென்மையாக, முற்றியது முதல் முற்றாததாக, தரப்படுத்தலாம், மற்றும் சீஸ்கள் பசுப்பாலில் இருந்து மட்டும் பெறப்படுவதில்லை. அவை ஆடு மற்றும் எருமை பாலிலிருந்தும் எடுக்கப்படுகின்றன. Proferssional Cookery skils manual sect- 7ப் பார்க்கவும்.

அப்பரைசர் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சீஸ்களின் வகைகளைக் கீழே காணலாம்.

- Smoked Mozzarella sticks wrapped in Prosciutto ham- புரோஸியரோ ஹம் இனால் சுற்றப்பட்ட புகையூட்டப்பட்ட மொசெரெல்லா ஸ்ரிக்ஸ்
- Marinated Feta with roasted lemon served with pita bread - வறுக்கப்பட்ட எலுமிச்சையுடன் ஊறவைக்கப்பட்ட / பேடா , பிட்ரா பானுடன் பரிமாறப்படும்.
- Figs in a blanket with goat cheese – கம்பளத்தில் வைக்கப்பட்ட அத்திப்பழங்களுடன் ஆட்டு சீஸ்
- Carrot tart with ricotta and almond filling – நிகொற்றாவடுடன் கரட் டார்ட் மற்றும் பாதாம் நிரப்பல்
- Herb and Garlic Baked Camembert - மூலிகை மற்றும் பூண்டு சேர்த்து சுடப்பட்ட கமெம்பேட்
- Jalapeno Peppers with smoked Gouda – புகையூட்டப்பட்ட கெள்டாவடுன் ஜலபெனோ மிளகுகள்



**Herb and Garlic Baked Camembert**



**Jalapeno Peppers with smoked Gouda**

**Marinated Feta with roasted lemon**

**சீஸ்களைக் கையாளும் போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்:**

- சீஸ்கள் ஒரு பதப்படுத்தப்படாத மூலப்பொருளாகக் கையாளப்பட வேண்டும். பொதியிடலில் சேதம் ஏற்பட்டிருப்பின் அல்லது வெளிப்புற உறையில் சேதம் ஏற்பட்டிருந்தால் அதனை வாங்க வேண்டாம்.
- இது பால்உணவுப் பதாரத்தம் ஆகும். ஆகவே எப்பொழுதும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- சீஸ்களின் பொதியிடல் அல்லது உறை அகற்றப்பட்டால் மீண்டும் அதனை சுற்றி வைக்க Was அல்லது Parchment காகிதத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இது சீஸின் வெளிப்புறம் காய்ந்து போவதைத் தடுக்கின்றது.
- சீஸ்கள், பூஞ்சணம் பிடித்த மணம் அல்லது மிக கடினமாகக் காணப்படால் பயன்படுத்தாது விடுங்கள்.

### Dips and Spreads

அப்பரைசர்களின் வகையில் Dips மற்றும் Spreads மிகப் பிரபலமானவை. காய்களிகளை அல்லது Bread sticks அல்லது Corn chips;, மற்றும் யோகட் அல்லது சீஸைத் தளமாக கொண்ட Dip ஜெத் தொட்டுச் சாப்பிடும் கோப்பை (dipping bowl) ஆகியவற்றை டிப்ஸ் கொண்டிருக்கும். கிராக்கர்கள் அல்லது சீஸ்பட்ட டியபரநவைந் / Toast செய்யப்பட்ட பான், மற்றும் பூசக்கூடிய வகையில் கிறிம் அல்லது சீஸ் ஆகியவற்றை Spreads கொண்டிருக்கும். சில Dips மற்றும் Spreads ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம்.

Dips/ Spreads களுக்கு உதாரணம்:

**Guacamole****Blue Cheese Dip**



Mexican Salsa



Balsamic Vinegar and Olive Oil



Hummus

#### Puff Pastry Appetizers



Spinach and Feta Pocket



Bacon Pinwheel



**Chicken Bouchée**

இறைச்சி மற்றும் கடலுணவு அப்படைசர்கள்

- 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**

### Pates, Terrines and Aspics

#### **Pate:**

Pate ஒரு பசை தன்மையுள்ள பதாரத்தம் ஆகும். pie அல்லது Loaf ஆகியவை பாரம்பரியமாக forcemeat இலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. மற்றும் இது வழைமையாகக் கல்லீரலைக் கொண்டு காணப்படும். (க)போர்ஸ்மீட் என்பது மிகுந்த மெல்லிய மற்றும் தடித்த இறைச்சி வகையாகும். மற்றும் அவை அரைத்து (grind) மற்றும் Blend செய்து ஒன்றாக்கப்பட்டிருக்கும் (அத்துடன் இவை சொசேஜஸ் செய்ய பயன்படுத்தப்படும்) அத்துடன் சீரான அல்லது கரடுமரடான தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். இதனை தயாரிக்க கடலூனை, காட்டு விலங்குகள் மற்றும் பறவையினங்கள் போன்றவற்றின் இறைச்சிகள் பயன்படுத்தப்படும். காய்கறிகள், மசாலாக்கள், மூலிகைகள், பிரண்டி அல்லது வைன் ஆகியவை பொதுவாக மேலதிகமாகச் சேர்க்கப்படும். Pate இனை குளிராகவோ சூடாகவோ பரிமாலாம் ஆனால் அப்படைசராகப் பரிமாறப்படும் போது இவை சாதாரணமாக குளிராகவே பரிமாறப்படும். மிக பிரபல்யமான Pate, "foie gras", இது வாத்தின் கல்லீரலில் (goose liver) தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும்.



**ரெரைன் (Terrine):**

ரெரைன் ஆனது பாரம்பரிய பிரெஞ்சு உணவு வகையாகும். இதுவும் Pate இற்கு ஒப்பானதாக காணப்படும். ஆனால் இதனை Pate இன் வடிவத்தில் காண முடியாது. இது Force meat துண்டுகளாகும். இது bain-marin இன் முடிய பாத்திரத்தில் சமைக்கப்படுகிறது. Modern Terriness ஆனது எப்பொழுதுமே, இறைச்சி அல்லது விலங்குக் கொழுப்புகளைக் கொண்டு காணப்படாது. ஆனால் அவை கொழுப்பிற்கான பதில்கூகளாகக் காளான்கள் மற்றும் பழக் கூழ் போன்றவற்றைக் கொண்டிருக்கும்.

**Aspic:**

Aspic என்பது இறைச்சித் துண்டு அல்லது consommé ஆகிய மூலப்பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்டு gelatin இனுள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுத் துண்டு ஆகும். பொதுவாக ஜெலட்டினிற்குள் அடக்கப்படும் மூலப்பொருட்களாக இறைச்சி வகைகள், காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் காணப்படும். இனிப்பு Aspic ஆனது வணிகரீதியில் விற்கப்படும் ஜெலட்டன்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. சிலவேளைகளில் இது “aspic gelee” அல்லது aspic jelly என்று அழைக்கப்படுகிறது.

**BUFFET APPERTIZERS**

Buffet மேசையில் நீங்கள் ஒரு பகுதி அப்பரைசருக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அங்கே குடான மற்றும் குளிரான அப்பரைசர்கள் காணப்படும். இங்கே மிக தெரிந்த, விரும்பத்தகவை தரப்பட்டுள்ளன.

**கனபேஸ் Canapes**

Canapes ஆகியவை எப்பொழுதும் amuse-bovehe என்று அறியப்படும். பாரம்பரியமாக இவை வெள்ளை அல்லது பிறவுண் பாண்களால் அதன் அருகுகள் நீக்கப்பட்டுத் தயாரிக்கப்படும். இந்த பாண்கள் டோஸ்ட் செய்யப்படலாம் அல்லது சாதாரணமாக அப்படியே பயன்படுத்தப்படலாம். அத்துடன் இவை வேறு வித வடிவங்களில் வெட்டப்படும். ஆனால் நாகரிகத் திருப்பம் (modern twist) என்னவெனில் பாண் ஆனது கரண்டி மற்றும் மது குவளைகளால் மாற்றப்படக் கூடியது.

Canapes குடாகவோ அல்லது குளிராகவோ பரிமாறப்படக் கூடியது. இது பல சேர்க்கைகளுடன் வருகின்றது.

### Canapes இன் சேர்க்கைகள்

அலங்கரித்தல் (மேல்பூர்த்தில்)

**Garnish (Topping)**

பார்வையை கவரும் விதத்தில் நிறம் மற்றும் தன்மையை சம்பாடுத்தல்

நிரப்புதல் Filling

முதன்மையான மூலப்பொருட்கள்

பரப்புதல் Spread

உதாரணமாக கிரீம் சீஸ், அல்லது ஹுமஸ் (hummus)

அடித்தளம் Base

பாரம்பரியமாக டோஸ்ட் அல்லது கிராக்கர்



இந்த படங்களிலிருந்து Canapes தட்டுகளில் பரிமாறப்படும் (பாரம்பரிய ) முறையைக் காணலாம். இருப்பினும் இதே போலவே இவற்றை வேறு வகை உணவுகள் பரிமாறும் போதும் வழங்கலாம்.

### Shooters

ஷாட்டர்களும் அப்படைசர் வகையை சார்ந்தவை ஆகும். இவை சிறிய கண்ணாடி குவளைகளில் வழங்கப்படுகின்றன. நீண்ட Shoot கண்ணாடி குவளை, மதுக் குவளை, அல்லது எஸ்பிரஸோ (espresso) கோப்பை போன்ற சிறிய கோப்பைகளில் கூட இவை வழங்கப்படுகின்றன.

ஷாட்டர்களின் உள்ளடக்கங்களாக சூப், பழ கூழ், பழச்சாறு, யோகட் பானம் (Smoothie போன்றது), Dips மற்றும் mousses.

சுவையைச் சேர்க்க பலவித Spirits; வகைகளையும் இதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவை பான், பழம், காய்கறிகளுடன் நல்ல சேர்வையாகக் காணப்படும்.



## விசேட அப்படைசர்கள் (இத்தாலி மற்றும் ஜப்பான்)

### Carpaccio

இது சிவப்பு இறைச்சியால் (Beef, veal or venison) தயாரிக்கப்படும் உணவு வகை ஆகும். அல்லது மீன் (பொதுலாக சல்மன் அல்லது நூனா) இவை மிக மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டு அல்லது தூளாக்கப்பட்டு, எலுமிச்சை, வினிகர், ஒலிவ் என்னைய மற்றும் மிளகு ஆகியவை சேர்த்து சமைக்காமல் அப்படியே பரிமாறப்படும். இங்கே இறைச்சி அல்லது மீன் இற்கு பதிலாக காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் அல்லது கடலுணவுகள் கூடப் பதிலீடாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

இது மிகப் பிரபல்யமான உணவு வகையாகும். இத்தாலி சமையல் முறையில் இருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த உணவானது 1950 களில் வெனிஸ் நகரத்தில் Giuseppe Ciprani என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.



**Beef Carpaccio**



**Salmon Carpaccio**



**Octopus Carpaccio**

## Sushi

குஷி ஆனது அரிசியை வேக வைத்து பெறப்படும் ஒரு ஜப்பானிய உணவு வகையாகும். இதில் விசேட வினிகர், சீனி, மற்றும் உப்பு ஆகியவை அரிசி அவிந்த பின்னர் சேர்க்கப்படும். பின்னர் இது கடலுணவுடன் தயாரிக்கப்படும் (squid, eel, yellowtail, Salmon, வூரை அல்லது Crab)

குஷியானது பாரம்பரியமாக நடுநிலைத் தானியமாகக் காணப்படும் வெள்ளை அரிசியினால் செய்யப்படுகிறது. அத்துடன் இது சிறிய அரிசி மற்றும் பிறவுண் அரிசியைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்படும்.

இதனுடன் Wasabi, pickle ginger மற்றும் சோயா சோஸ் சிறந்த சேர்வைகளாகக் காணப்படும்.



**Hosomaki**



**Nigiri zushi**



**Tempura Rolls**



**Maki zushi**



**Temaki zushi**



**Uramaki**

### Sashimi

இதுவும் ஜப்பானிய உணவு வகையில் ஒன்று. இது மிக மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட பதப்படுத்தாத கடலுணவுகளால் தாயரிக்கப்படுகிறது. இந்த சிறந்த சேர்வைகளாக சோயா சோஸ், வசாபி, மற்றும் இஞ்சி ஊறுகாய் போன்றவை காணப்படுகின்றன. இது பெரும்பாலும் துண்டாக்கப்பட்ட ஜப்பானிய முள்ளங்கிகளினால் ஆக்கப்பட்ட அடித்தளம் கொண்டு பரிமாறப்படும்.



### மீள்மதிப்பீடு

#### 1. Review the Food Safety Pillars from the Orientation Manual– what are they?

Professional Cookery Skills Manual இல் குறிப்பிடப்பட்டிருந்த உணவு பாதுகாப்பு தூண்களை மீள்மதிப்பீடு செய்க - அவை யாவை?

#### 2. ஒரு சல்ட் அல்லது அப்பரைசர் செய்யும் போது பாதுகாப்புத் தூண்கள் எந்த வித்தில் அதில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன?

- a. உங்களுடைய குழுவுடன் கலந்தாலோசிதது யோசனைகளைக் கீழே எழுதுங்கள்
- b. ஏனைய மாணவர்களுடன் உங்களுடைய யோசனைகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

#### 3. 10 பேருக்கு அப்பரைசர் தயாரிப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். எவ்வாறு இந்த சல்ட்டைச் செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதற்கான செயல் திட்டம் அல்லது வேலைத் திட்டத்தை எழுதுங்கள். முதலாவது படி உங்களுக்காகத் தரப்பட்டுள்ளது.

#### a. அப்பரைசர் சமையற் குறிப்பொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்

a)

b)

### மீள்மதிப்பீடு

4. ஒரு canape கலவைக்கு ஏற்ப கீழே காணப்படும் canape யைப் பெயரிடுங்கள்



5. உங்களுடைய உதவிக்கு Professional Cookery Skills Manual ஜப் பயன்படுத்தி, வித்தியாசமான 7 வகை சீஸ்களை பெயரிடுங்கள்.

6. கீழே கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளியுங்கள்

- வகையான அப்பரைசர்கள் காணப்படுகின்றன.
- அப்பரைசில் பல விதமான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் பயன்படுத்தபடுகின்றன.
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் மீன் மிகவும் உப்புத் தன்மையுடையவை
- Hors d'oeuvres ஜ உணவின் ஒரு பகுதியாகப் பரிமாற முடியாது

### பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல்

கீழே தரப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் அல்லது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை குறிப்படுங்கள்.:

#### சந்தர்ப்பம் A

காலாவதியாக சொற்ப காலமே உள்ள கிறீம் சீஸ் மற்றும் காலாவதியான புளிப்பு கிறீம் ஆகியவை குறிர்சாதனப் பெட்டியில் காணப்படுகின்றன. நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### சந்தர்ப்பம் B

நீங்கள் அழகுபடுத்தலுக்கு தயாரித்துள்ள மயோனைஸ் சுருண்டுள்ளது. இந்த பிரச்சனையை சரிப்படுத்த உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

#### சந்தர்ப்பம் C

நேற்று சமைத்த உணவில் சிறிதளவு (அடிப்படை) உருளைக்கிழங்கு சலட் எஞ்சியுள்ளது. அப்பரைசர் தயாரிக்கும் பயிற்சிக்கு அதனை பயன்படுத்த உங்களுக்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதனை சுவாரஷ்யமாக்க உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்களுடைய தொலிற்பயிற்சி செயல்முறை மதிப்பீட்டின் போது அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமையல் குறிப்பிற்கு அமைவாக ஒரு சலட் மற்றும் அப்பரைசர் தயாரிக்க எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

உங்களுடைய செயல்முறை மதிப்பீட்டிற்குத் தயாராகும் போது உங்களால் கீழே குறிப்பிட்டவற்றைச் செய்ய முடியும்:

- உங்களுடைய ஸ்தாபன சமையலறையில் காணப்படும் மூலப்பொருட்களை உங்களுக்கு பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- வெவ்வேறு பொருட்களின் வெவ்வேறு கலவைகளையும் அதன் சுவைகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். இவை எவ்வாறு ஒன்றிணைக்கிப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- Beffetயில் காணப்படும் அப்பரைசர்களைப் பார்த்து அவற்றிற்கு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள மூலப்பொருட்களைக் கண்டறியுங்கள்.
- அடிப்படை சலட் மற்றும் அப்பரைசர் தயாரிப்பதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- அடிப்படையான 4 அழகுபடுத்தல்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 11 | சல்ட்கள் மற்றும் அப்படைசர்கள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 11 | சல்ட்கள் மற்றும் அப்படைசர்கள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 11 | சல்ட்கள் மற்றும் அப்படைசர்கள்

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 12



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
Stock, Soup மற்றும் Sauce  
தயாரிப்பு

## Stock, Soup மற்றும் Sauce தயாரிப்பு

கற்கையின்  
பின்னரான  
வெளிப்பாடு

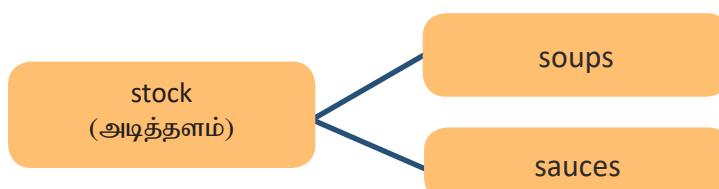
- இந்த பகுதியை நிறைவு செய்த பின்னர் உங்களால் இவற்றை அறிய முடியும்:
- வித்தியாசமான Stock, Soup மற்றும் Sauce வகைகள் (தயாரிப்பு, உள்ளீடுகள் மற்றும் தேவையான உபகரணங்கள் )
  - சரியான தரத்திலான குறிப்புகளை வைத்து இரண்டு Soup வகைகளைத் தயாரித்தல்
  - தரமான குறிப்புகளை வைத்து இரண்டு விதமான Sauce வகைகளைத் தயாரித்தல். (இந்த Sauce மற்றும் Soup வகைகளுக்கு தேவையான stock கிணங்கும் தயாரிக்க கற்றுக்கொள்வீர்கள்)

இந்த பகுதியில் நீங்கள் stock Sauce மற்றும் Soup வகைகளைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். சோஸ் மற்றும் சூப்களுக்கான அடித்தளமாகத் திகழ்வது stock வகைகள், ஆகையால் உயர் தரத்திலான stock; வகைகளைப் பற்றிய அறிதலும் அவற்றை தயாரிக்கும் விதங்களும் அறிந்திருக்க வேண்டும். பின்பு அந்த stock; வகைகளை வைத்துச் சுவையான Sauce மற்றும் உணவுகள் தயாரிக்கப்படும். உலகம் முழுவதும் Sauce ஒரு பிரசித்தி பெற்ற உணவாகத் திகழ்கிறது. அவற்றுக்கான சுவை வேறுபாடுகள் மற்றும் கலைவைகளில் பாரிய வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றது. stock; Sauce மற்றும் Soup தயாரிக்கும் நுட்பம் முக்கியமானது. சிறந்த சுவையினைப் பெறுவதற்குச் சரியான தயாரிப்பு விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

### stock Sauce மற்றும் Soup களுக்கான அறிமுகம்

சிறந்த உணவு நுட்பமானது தரமான stock இல் அடங்கியுள்ளது. ஆகையால் உங்கள் பயிற்சியின் முக்கியமான பயிற்சி நெறியாக stock; தயாரிப்பு இருக்கின்றது

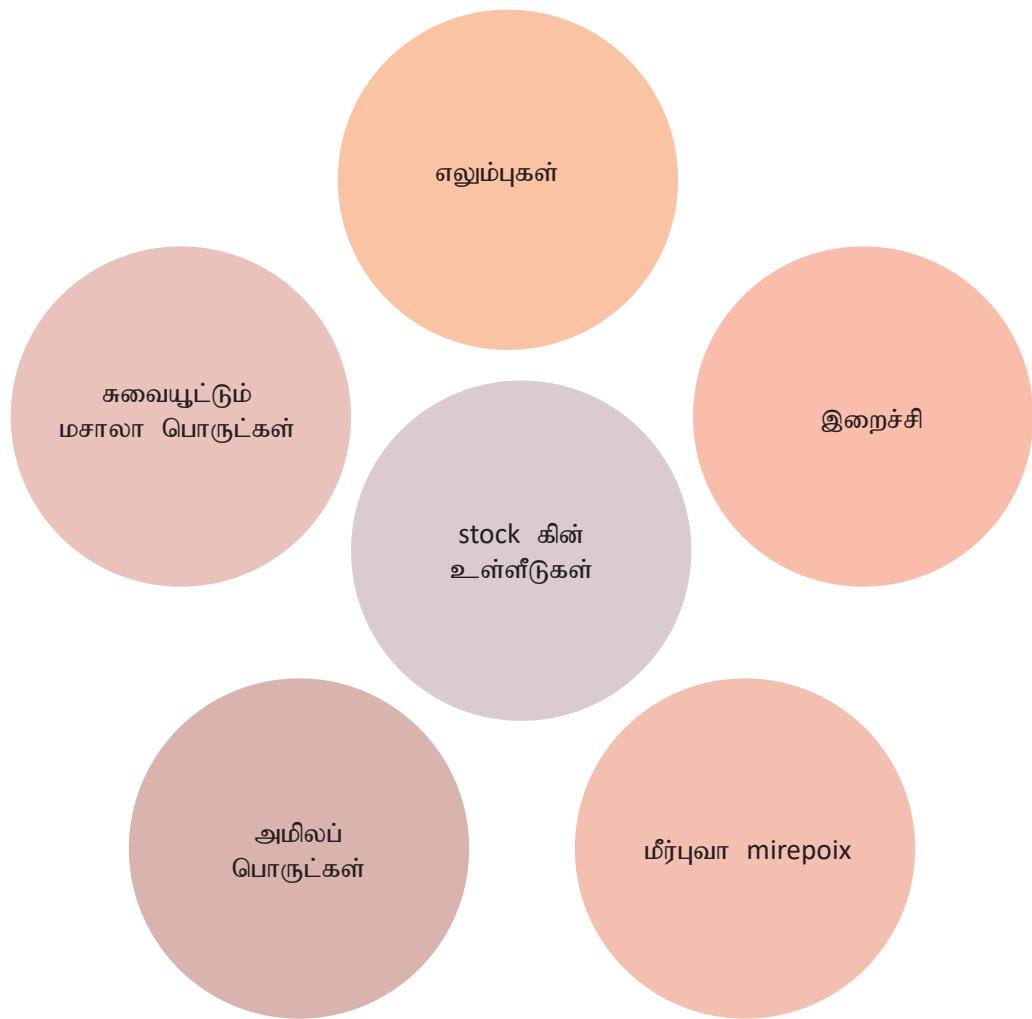
stock மற்றும் Sauce வெறுமனே தனியாகப் பரிமாறப்படாது மாறாக வேறு சில உணவுவகைளின் தயாரிப்பின் போது உபயோகிக்கப்படும்



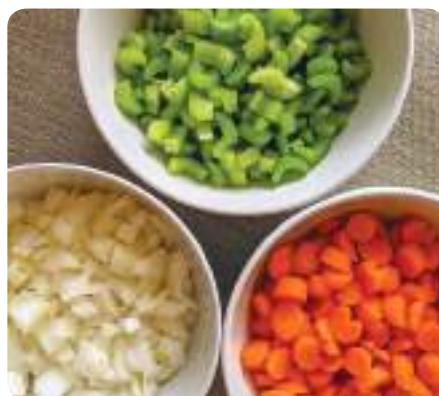
## stock

stock வகைகள் இறைச்சி, மீன், காய்கறிகள் போன்றவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தெளிவான தழிப்பம் குறைந்த ஒரு திரவமாக வரையறுக்கப்படுகிறது.

stock செய்வதில் இருக்கும் குறிக்கோள் என்னவென்றால், சரியான மூலப்பொருட்களைத் தெரிவு செய்து அதில் இருந்து தேவையான சுவைகளை எடுப்பதாகும்.



## stock கிண் உள்ளீடுகள்



எலும்புகள்	இறைச்சி	மீர்புவா Mirepoix	அமிலப்பொருட்கள்	சுவையூட்டும் மசாலாப் பொருட்கள்
<b>White stock</b> கோழி மாடு மற்றும் ஆடு இறைச்சிகளின் எலும்புகள் பயன்படுத்தப்படும், சில வேளைகளில் பன்றி இறைச்சியின் எலும்பு கூட பயன்படுத்தப்படும்.	இறைச்சி துண்டுகள் அதிக செலவினை ஏற்படுத்தும் என்பதால், இதன் பாவனை இக்காலத்தில் குறைந்து விட்டது. ஆனாலும் கோழியின் இதயம் மற்றும் சில பகுதிகள் கோழி stock செய்யப் பயன்படுத்தப்படும்.	எல்லா stockகளுக்கான அதிதளமாக இது திகழ்கிறது. Mirepoix மீர்புவா என்பது வெங்காயம் கரட் பச்சை மரக்கறிகளின் கலவையாகும்.	அமிலப் பொருட்கள் எலும்புகளில் இருந்து சுவையினை பிரித்தெடுக்க உதவும். Tomato products தக்காளி பொருட்கள் Brown stockகளுக்கு அமிலம் மற்றும் சுவையூட்டும்.	stock தயாரிப்பில் உப்பு பயன்படுத்தப்படுவது இல்லை, இதற்கான காரணம் என்னவென்றால் உப்பினால் அதன் சுவை மிகவும் காரமாகுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது..
<b>Brown stock</b> கோழி மற்றும் மாட்டு இறைச்சிகள் எலும்பு துண்டுகள் பொரிக்கும் தட்டில் லேசாக பொரிக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படும்.		white mirepoix வெள்ளை மீர்புவா என்பது சிவப்பு கரட் டிர்கும் பதிலாக வெள்ளை கரட் பயன்படுத்தப்படும், stockகளை நிறமற்றதாக வைத்துக் கொள்ள இது உதவும். வெள்ளை மாட்டிறைச்சி அல்லது மீன் stock களுக்கு பயன்படுத்தப்படும்.	White stock களுக்கு பொருத்தமான நிறத்தினைத் தராது என்பதால் இவை பயன்படுத்தப்படுவது இல்லை.	மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுவது இல்லை. இவை stockகின் சுவையில் ஆதிக்கம் செலுத்தாதவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
<b>Fish stock</b> மீனின் எலும்புகள் மற்றும் வேறு உறுப்புகளின் மூலம் தயாரிக்கப்படும். சிறிய வெள்ளை மீன்கள் சிறந்த சுவையினை வழங்கும்.  செம்மறி ஆடு மற்றும் சிறு வேட்டையாடப்படும் பறவைகளின் stockகில் சில விஷேட் பயன்கள் உள்ளது.		காளான் துண்டுகளும் சேர்க்கப்படும்.  வெள்ளை மீர்புவாவில் வெங்காயங்களுக்குப் பதிலாக லீக்ஸ் பயன்படுத்தப்படலாம், அவை சிறந்த சுவையினைத் தரும்.  மரக்கறிகளை ஒரே அளவில் வெட்டுவது சிறந்தது.	காளான் துண்டுகளுக்கு Wine உபயோகப்படுத்தப்படும்.	சில வேளைகளில் மீன் போன்ற உணவுகளுக்கு Wine உபயோகப்படுத்தப்படும்.
பெரிய எலும்பு துண்டுகளை அண்ணளவாக 3 இனச் நீளத்தில் வெட்டவும், இவ்வாறு செய்வதின் மூலம் அதிக சுவையினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.		துண்டுகளின் அளவு சமைக்கும் நேரத்திற்கு ஏற்றவாறு இருத்தல் குறைந்த நேரத்திற்கு சமைக்கப்படும் மரக்கறிகளை சிறியதாக வெட்ட வேண்டும்..		

### மீளாய்வு

சரியான பதிலுக்கு வட்டமிடுக:

1. Brown Stock களுக்கு எவ்வகையான எலும்புகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும்?

- a. சமைக்கப்படாத எலும்புகள்
- b.** லேசாக பொரிக்கப்பட்ட எலும்புகள்
- c. சின்ன எலும்புகள்

2. மீன் Stock செய்வதற்கு ஏற்ற மீன் வகை எது?

- a. சிறிய மீன்
- b.** பருமனான மீன்
- c. கோல்ட் மீன்

3. பெரிய எலும்புகளை?

- a. அவ்வாறே விட்டு விட வேண்டும்
- b.** சிறிதாக வெட்டவேண்டும்
- c. அரைக்க வேண்டும்

4. Stock கில் தக்காளி சேர்ப்பதின் காரணம்?

- a. அதனை சிவப்பாக்குவதற்கு
- b.** சுவை மற்றும் அமிலம் சேர்ப்பதற்கு
- c. அதற்கு தக்காளி போன்று சுவை அளிப்பதற்கு

5. mirepoix என்றால் என்ன?

- a.** பீட்ரூட், செலெரி மற்றும் கோவாவின் கலவை
- b** வெங்காயம், செலெரி மற்றும் கரட்டின் கலவை
- c. கீரை, செலெரி மற்றும் வெங்காயத்தின் கலவை

6. Stock கிற்கு எதை சேர்க்கக்கூடாது?

- a.** உப்பு
- b.** மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாக்கள்
- c. கடுகு

## Vegetable Stock

உள்ளீடுகள் மற்றும் அதன் அளவுகள் போன்றவை பெரியளவில் வேறுபாடும். ஒரு குறிப்பிட்ட உள்ளீட்டின் சுவை அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால் அதனை அதிகமாகச் சேர்த்தல் வேண்டும். (உதாரணமாக : ஒரு Stock கலவையில் வெங்காயத்தின் சுவை அதிகமாக வேண்டும் என்றால், வெங்காயத்தினை மற்ற மரக்கறிகளை விட அதிகமாக சேர்த்தால் வேண்டும்).



ஒரு மத்திமான சுவை தரும் Stockகினைச் செய்வதற்கு, வலுவான சுவை தரும் மரக்கறிகளைத் தவிர்த்து லேசான சுவை தரும் மரக்கறிகளை சேர்ப்பது நல்லது.

மரக்கறி Stockகளைச் செய்வதற்கான மேலும் சில குறிப்புக்கள்:

1. நார்த்தன்மையான மரக்கறிகள், உருளை மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்குகளைத் தேவையென்றால் மாத்திரம் பயன்படுத்தவும் அவை Stockகிற்கு மங்கலான நிறத்தினை அளிக்கும்.
2. சுவையினைப் பிரித்தெடுப்பதற்குத் தேவையான அளவிற்கு சமைத்தால் சிறந்தது. அதிக நேரம் சமைப்பதில் மூலம் சுவைகளை இழக்க நேரிடும்,. பொதுவாக 30 - 40 நிமிடங்களுக்குச் சமைப்பது சிறந்தது.
3. மரக்கறிகளைத் தண்ணீரில் சேர்ப்பதற்கு முன் சிறிது எண்ணையில் துவைப்பதன் மூலம் இன்னும் சிறந்த சுவையினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
4. அசைவம் சேர்க்கப்படும் Stock என்றால் Butterயும் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்
5. சில வலுவான சுவைகளைத் தரும் மரக்கறிகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
  - Cauliflower மிகவும் வலுவான மனம் மற்றும் சுவையுடையது
  - கீரை போன்ற இலைவகையான மரக்கறிகளை அதிக நேரம் சமைத்தால் தூர்நாற்றும் வீச்க்கூடும்
  - Beetroot Stock கினை சிவப்பாக்கி விடும்

ஆகையால் அவற்றை Stock தயாரிப்பில் தவிர்ப்பது சிறந்தது.



### மீளாய்வு

பின்வரும் கேள்விகளுக்குச் சரியான விடை தருக:

1. ஒரு Vegetable Stock வெங்காய சுவையளிக்க வேண்டும் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?
2. Stock தயாரிப்பில் உருளைக் கிழங்குகளை ஏன் தவிர்க்கவேண்டும்?
3. எந்த வலுவான சுவை மற்றும் நிறம் தரும் மரக்கறியினைத் தவிர்கவேண
4. Stock தயாரிப்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட மரக்கறியின் சுவையை மாத்திரம் எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

## Stock தயாரிப்பின் போது ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்

- எப்பொழுதும் புதிய இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் ஏனெனில் புதியதாக இல்லை என்றால் மோசமான சுவையினை அளிக்கும் அத்துடன் அவை வேகமாக காலாவதியாகி விடும்.
- Stock தயாரிப்பிற்கு ஆரம்பத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- Stock தயாரிக்கும் போது மேலே தோன்றும் நூரை மற்றும் ஆடைகளைத் தொடர்ந்து அகற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் இலகுவான சூட்டில் சமைக்க வேண்டும். இல்லையேல் அது கலங்களாக மாறிவிடும்.
- எப்பொழுதும் Stockகிற்கு உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. சமைத்த பின் உப்பின் செறிவு அதிகரித்து விடும்.
- Stock தயாரித்து சிறிது நேரத்தின் பின் தான் உபயோகப்படுத்த போகின்றிர்கள் எனின், சமைத்த பின் உடனடியாக வடிகட்டி குளிருட்டியில் வைக்க வேண்டும் .
- Readymade (உடன் பாவனை) Stock கலவைகள் தூளாகவோ அல்லது திரவமாகவோ வாங்குவதற்கு முன் அவற்றின் சுவையையும் தரத்தையும் அறிந்து வாங்க வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் Stock தயாரிப்பில் ஒரு கவனம் இருத்தல் வேண்டும். மேலதிக காய்கறிகளை உபயோகிக்கும் ஒரு உணவாக மட்டும் அதனை அணுகக்கூடாது.

## தவறான Stock கிற்கான பிழையறிதல்

பிரச்சனை	காரணம்	தீர்வு
கலங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ அசுத்தங்கள்</li> <li>➤ தயாரிப்பின் போது அளவுக்கு அதிகமாகச் சமைக்கப்படல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stock தயாரிப்பினை குளிர் தண்ணியில் ஆரம்பித்தல்</li> <li>➤ சிறந்த முறையில் வடிகட்ட வேண்டும்</li> </ul>
குறைவான சுவை	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ போதுமான நேர அளவிற்கு சமைக்கப்படாமை</li> <li>➤ போதுமான அளவிற்கு சுவையூட்டிகள் போடப் படவில்லை</li> <li>➤ தண்ணீர் அதிகமாகச் சேர்த்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ அளவான நேரத்திற்கு சமைக்கப்படல்</li> <li>➤ சுவையூட்டிகளை அதிகமாக்குதல் இன்னும் எலும்பு துண்டுகளை அதிகரித்தல்</li> </ul>
குறைவான நிறம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ எலும்புகள் மற்றும் மீர்புவா mirepoix சரியாக காரமலைல் Caramelize பண்ண படவில்லை என்றால்</li> <li>➤ போதுமான நேர அளவிற்கு சமைக்கப்படாமை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ எலும்புகள் மற்றும் மீர்புவா mirepoix சரியாக Caramelized பண்ணுதல்</li> <li>➤ அதிக நேரம் சமைக்கப்படல்</li> </ul>
உள்ளுகள் மட்டும் துண்டுகள் போதாமை	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ பிழையான எலும்புத் துண்டு வகைகளைச் சேர்த்தல்</li> <li>➤ தண்ணீரை சரியாகக் குறைக்கவில்லை</li> <li>➤ தண்ணீரிற்கும் எலும்புகளுக்கும் இருக்கும் விகிதம் குறைவாக இருத்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ அதிக சதை பகுதி இருக்கும் எலும்புகளை பயன்படுத்தல் அதிக எலும்புகளை சேர்த்து அதிக நேரம் சமைத்தல்</li> </ul>

### பிரச்சனையைத் தீர்த்தல்

உங்கள் சக மாணவர் ஒரு Stock கிணங்த் தயாரித்து இருந்தார் ஆனால் அதில் சுவை போதாமையாக உள்ளது. அவருக்கு நீங்கள் வழங்கும் அறிவுரை என்ன?

உங்கள் Stock; கலங்கலாக இருந்தால் அதற்கு காரணம் என்ன? அதனைச் சரி செய்ய என்ன செய்வீர்கள்?

உங்கள் Stock கிண் நிறம் நன்றாக வருவதற்கு ஆரம்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

## White and Brown Stock

White Stock மற்றும் Brown Stock களுக்கிடையில் இருக்கும் வித்தியாசம் என்னவென்றால், Brown Stock தயாரிப்பில் மீர்புவா (Mirepoix) மற்றும் எலும்புகளை பொரித்து எடுப்பார்கள்

உள்ளிடுகள்	உள்ளிடுகள் 4.5 லிட்டர் தயாரிப்பதற்கு	10 லிட்டர் தயாரிப்பதற்கு
பச்சையான , சுதையுள்ள இறைச்சி எலும்பு துண்டுகள்	1 kg	21/2 kg
தண்ணீர்	5 litres	101/2 litres
வெங்காயம், வீக்ஸ், கரட் மற்றும் செலெரி (வெள்ளை Stock கிற்கு முழுமையாகவும் Brown Stock கிற்கு வெட்டப்பட்டும் போடவேண்டும்)	400 g	11/2 kg
மூலிகைகள் மற்றும் மிளகு		

Stock தயாரிப்பில் ஈடுபட முன்,

1. எலும்புத் துண்டுகளை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்க வேண்டும் (கொழுப்புகள் மற்றும் மஜ்ஜைகளை நீக்க வேண்டும்)
2. மரக்கறிகள் வெட்டப்பட்டு உரிக்கப்பட்டு , நீங்கள் தயாரிக்கும் Stock கிள் அளவிற்கு ஏற்றால் போல் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
3. மெருகூட்டலுக்கு ஏற்றால் போல் மொழிகளை சேகரித்து தயார் படுத்திக் கொள்ளவும்.

### 1. White Stock

#### தயாரிப்பு முறை

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் எலும்புகளை இட்டு , அவற்றுடன் குளிர் தண்ணீரைச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்
2. அவை கொதித்தவுடன் தண்ணீரை வடித்து எடுக்கவேண்டும்
3. குளிர்ந்த தண்ணீரில் எலும்பு துண்டுகளை கழுவி , பாத்திரத்தையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்
4. மீண்டும் பாத்திரத்தில் எலும்பு துண்டுகளை தண்ணீரால் நிரப்பிக் கொதிக்க வைக்கவும்
5. அடுப்பு வெப்பத்தை மிதமான சூட்டில் வேக வைக்க வேண்டும்
6. மேலே உண்டாகும் scum (நுரையை) அகற்றி , தேவை இருப்பின் பாத்திரத்தின் மேல் மற்றும் உட்புறத்தை துடைக்கவேண்டும்
7. இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு பின் மரக்கறி மூலிகைகள் மற்றும் மிளகினைச் சேர்க்க வேண்டும்
8. அதே மிதமான வெப்பத்தில் 6 - 8 மணித்தியாலங்களுக்கு வேகவைக்க வேண்டும்
9. இறுதியில் மீண்டும் நுரையை அகற்றி Stock கிளை வடித்து எடுக்க வேண்டும்



## Brown Stock

### தயாரிப்பு முறை

1. சூட்டுக்கலத்திலோ (oven) அல்லது பொரிக்கும் பாத்திரத்திலோ எலும்புகளைச் செந்நிறமாக வறுக்க வேண்டும்
2. கொழுப்புத்துண்டுகளை வடித்து அகற்றி பின்பு எலும்புகளைப் பாத்திரத்தில் இட வேண்டும் வறுத்த பாத்திரத்தில் படிவுகள் இருப்பின் அதற்கு அரை லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து பாத்திரத்தில் கலக்கவும். மிதமான வெப்பத்தில் எலும்புகளை வேகவைத்த பின் மேலே குறிப்பிட்ட தண்ணீர் கலவையைச் சேர்க்கவும்.
3. எலும்புகளுக்குக் குளிர் தண்ணீர் சேர்த்து அவற்றை கொதிக்க வைக்க வேண்டும்
4. அடுப்பின் வெப்பத்தை குறைக்க வேண்டும்
5. இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு மிதமான சூட்டில் வேகவைத்து நுரைகளை அகற்றவும்
6. மரக்கறிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் செந்நிறமாகப் பொரித்து , கொழுப்புகளை அகற்றி விட்டு மூலிகைகளும் சேர்த்து எலும்புகள் வேகும் Stock பாத்திரத்தில் இட வேண்டும்
7. தொடர்ந்து 6 - 8 மணித்தியாலங்களுக்கு மிதமான சூட்டில் வேகவைக்க வேண்டும்
8. இறுதியில் நுரைகளை மீண்டும் அகற்றி வடிக்கவேண்டும்.



### இவற்றையும் Brown Stock கிற்கு சேர்க்கலாம் :

- கழுவிய சிறிய காளான் துண்டுகள்
- Bacon துண்டுகள்

தக்காளிப் பொருட்களைச் சேர்ப்பின் அவற்றை எலும்புகளைப் பொரிக்கும் போதே சேர்ப்பது சிறந்தது

**மீளாய்வு**

White மற்றும் Brown Stock களைப் பற்றிய சரியான கூற்றுகளை இணைக்கவும்.

1. White மற்றும் Brown Stock களில் இருக்கும் வித்தியாசம்		ய. எலும்புகளை 2 மணி நேரம் வேக வைத்த பின் சேர்க்க வேண்டும்.
2. நீங்கள் நிச்சயமாக		டி. அவை தக்காளி பேகன் மற்றும் காளான் ஆகும்.
3. Brown Stockகிற்கு மேலும் முன்று பொருட்களை சேர்க்கலாம்		உ. Brown Stock தயாரிக்கப்படுவதற்கு முன் எலும்புகள் பொரிக்கப்படும்.
4. நீங்கள் நிச்சயமாக Stock க்கிணை ஆரம்பிக்க வேண்டும்		ஞ. நுரைகளைத் தொடர்ந்து அகற்ற வேண்டும்.
5. மரக்கறிகள், மூலிகைகள் மற்றும் மிளகிணை நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்		ந. குளிர் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

**Fish Stock**

உள்ளிடுகள்	2 லிட்டர் தயாரிப்பதற்கு
எண்ணெய் முடை	100ml
நறுக்கிய வெங்காயம் Onions (chopped)	3
வெள்ளை மீன் எலும்புகள் (தலை பகுதி, செதில் போன்றவை இல்லாமல்) Fresh white fish bones (should be free of heads, gills or roe)	5 kg
லீக்ஸ் செலெரி போன்றவை Leaks, celery and fennel	small quantities
வெள்ளை வயின் Dry White wine	350ml
பார்ஸலி Parsley	
ஸ்ப்ரிங் ஓப் தயிம் Sprig of Thyme	
தேசிக்காய் lemon	A slice
தண்ணீர் water	1.75 litres



### தயாரிப்பதற்கு முன்

- வெங்காயத்தினை நறுக்கிக் கொள்ளவும்
- மீன் எலும்புகளை நன்றாகக் கழுவவும்

### தயாரிக்கும் முறை

- தடித்த பாத்திரத்தில் எண்ணெய் சேர்த்து, பின்பு மரக்கறிகளைச் சேர்த்து நிறம் மாற்றாமல் 3 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்கவும்
- பின்பு மீன் எலும்புகளைச் சேர்த்து தொடர்ந்து வேக வைக்கவும்
- White Wine மற்றும் தண்ணீரைச் சேர்த்து வேகவைத்த பின் நூரைகளை நீக்கவும்
- மூலிகைகள், மிளகு மற்றும் தேசிக்காயைச் சேர்க்கவும்
- 20 நிமிடங்களுக்கு மிதமான சூட்டில் வேகவைத்து இறக்கவும்

மீனை 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் சமைத்தால் அதன் சுவை மாறிவிடும்.

### Court- Bouillon (கு – புடியுங்)

மீன் வகைகள் சமைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒருவகை விஷேட சமையல் திரவம். இதில் பல்வேறுபட்ட Court-Bouillon காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் சில ரூபாவைந் றகைநெ அல்லது வினாகிரி கலந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மூலப் பொருட்கள்	மூலப் பொருட்கள் அண்ணளவாக தயார் செய்ய 750ஆட
வெங்காயம் (நறுக்கியது)	6
வினாகிரி	60ml
கரட்	50g
Bay leaf, thyme, parsley stalk	1
உப்பு	10g
நீர்	1L



### தயாரிக்கும் முறை

1. அனைத்து மூலப் பொருட்களையும் ஒரு நடுத்தர அளவிலான உலோகக் கடாயில் (Sauce pan) சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
2. மிதமான வெப்பநிலையில் 20 – 30 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
3. வடிகட்டவும். (எதிர்கால பாவனைக்காகப் பாதுகாக்கவும்.)

இதனை குளிருட்டியில் மூன்று நாட்கள் வரை பாதுகாத்து வைக்கலாம். அல்லது உறைவிப்பானில் (freezer) இரண்டு மாதங்கள் வரை பாதுகாத்து வைக்கலாம். இந்த குழம்பு திரவத்தைச் (stock) சேமிக்க மீண்டும் மீன்டும் மூடக்கூடிய பைகர் (Resealable), பிளாஸ்டிக் பைகள் அல்லது மூடிய கொள்கலன் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

\*நீங்கள் மீதமுள்ள மீன் தலை மற்றும் எழும்புகளைச் சேர்த்து இந்த குழம்புத் திரவத்தை இன்னும் சுவையானதாக மாற்றலாம். ஆனால் இதன் போது நீங்கள் சேர்க்கும் நீரின் அளவைச் சரி செய்ய வேண்டும்.

## Stock வகைகளின் ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பு மற்றும் சேமிப்பு

Stock வகைகள் தயாரிக்கப்பட்ட பின்னர் உடனே குளிருட்டப்படல் வேண்டும். அவை 5 செல்சியஸை விட குறைவான வெப்பநிலையில் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்



அவை கெட்டியாக உறைவிக்கப்பட வேண்டுமானால் பெயரிடப்பட்டு திகதியிடப்பட்டு -18°C முதல் -20°C வெப்பநிலையில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்



நீங்கள் தயார் செய்த குழம்புத் திரவத்தை முழுமையாக சேமிக்கத் திட்டமிட்டால் சிறிய அளவுகளை கொண்ட பகுதிகளாகப் பிரித்து சேமிப்பது சிறந்தது



வேறு எவ்ரேனும் ஒருவர் அவற்றை பரிமாற முனையும் பொழுது அவை கீழே விடக் கூடும் என்பதால் கண்மட்டத்திற்கு மேல் சேமித்து வைக்க வேண்டாம்.



குழம்பு வகைகள் தினசரி சமைக்கப்பட வேண்டும். நாள் முடிவில் அவை அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும்.



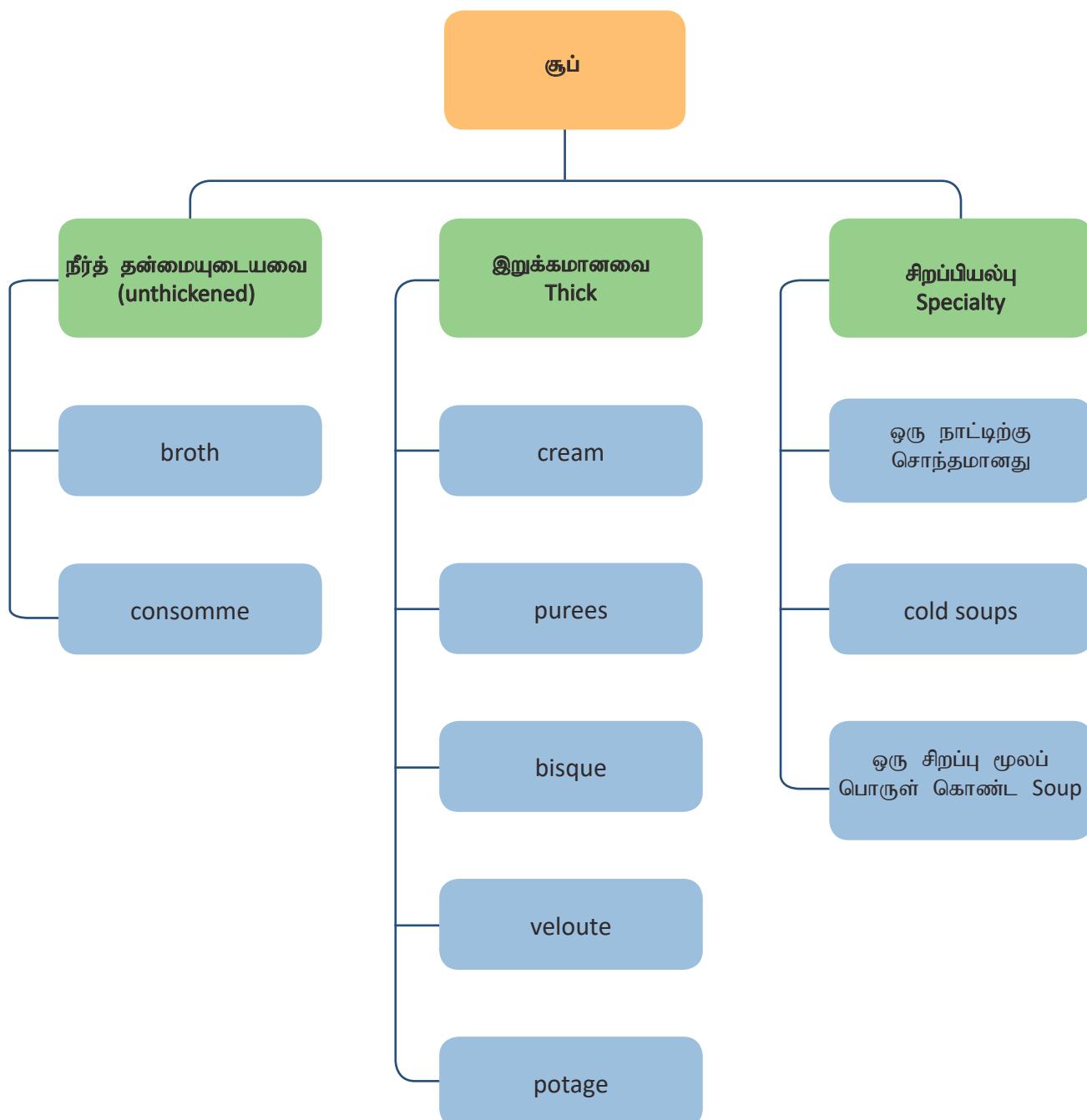
சேமிப்பில் இருந்து எடுத்து பயன்படுத்தப்பட முன்னர் அவை குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்கள் வரை கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகள் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது.

## Soup வகைகள்

பிரதான உணவு வேளைகளின் ஆரம்பத்தில் பரிமாறப்படக் கூடிய திரவ உணவு என்று Soup வகைகளை வரைவிலக்கணப்படுத்த முடியும். துணை உணவாகவும் பிரதான உணவாகவும் பரிமாறப்படுகின்ற ஞாழி வகைகள் பசியை தூண்டக் கூடிய ஒரு வகை உணவாகும்.

பல வகையான Soupகளும் மெருகூட்டிகளும் உள்ளன. அவை மதிய உணவு, இரவு உணவு மற்றும் Supper (உணவு வேளைகளின் போது) வழங்கப்படுகின்றன. குப் வகைகள் அவற்றின் தன்மைகளுக்கேற்ப சூடானதாகவோ அல்லது குளிரானதாகவோ பரிமாறப்படலாம்.

பொதுவாக Soup வகைகள், தெளிவானவை (clear) நீர்த் தன்மையுடையவை (unthickened soups) மற்றும் இறுக்கமானவை (thick soups) என்று வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.



## பல்வேறுபட்ட Soup வகைகள்

குப் வகை	விளக்கம்	மூலம்	முடிவு	உதாரணம்
Broth (B)ரொர்த்	சிலவேளை இது bouillon (பரயன்) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இது எளிமையான இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. (பிரிக்கப்படாத)	குழம்பு திரவம் / வெட்டப்பட்ட காய்கறிகள் Stock/உரவ vegetable	நறுக்கிய Parsley	Scotch Broth Mutton Broth
Potage (P)பொற்றாஜ்	காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் இறைச்சி மீன் கிடைக்கும் பொழுது அவற்றை கொதிக்க வைத்து தயாரிக்கும் இறுக்கமான குப் (Thick Soup) வகை. இது பாரம்பரிய பிரெஞ்சு Soup வகையாகும்.	பல்வேறு Stocks	பல்வேறு வழிமுகைகள்	Potage Paysanne பாய்லன்னே (விஷே டமான காய்கறி Soup) Potage Bonne femme (லீக் மற்றும் உருளைக் கிழங்கு Soup)
Puree	உணவுச் செயலி (Food processor) மற்றும் அரைப்பானில் முக்கிய மூலப் பொருட்களைச் சேர்த்து அரைப்பதன் மூலம் இறுக்கமாகத் தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை Soup. (Passed) (பிரிக்கப்பட்டது)	Stock / Vegetables pulse	croutonsCroutons	Puree of Carrot Soup Puree of letil Sou
Cream	கிரீம் வகைகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் பசைத் தன்மையை பெறல். பியூரி குப் அல்லது வெலுட் குப்பிற்கு பெட்சாமல் (béchamel) அல்லது பால் போன்றவற்றை சேர்த்தல். (Passed)	Stock & vegetable / Veloute	கிரீம் / பால் / யோகர்ட்	Cream of carrot Cream of vegetable
Bisque	வழுமையாக மட்டி மற்றும் கிரீம் வகைகளைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை விஷேட் Soup (பிரிக்கப்பட்டது) (Passed)	மட்டி மற்றும் மீன் Stock	Cream	Lobster Bisque Prawn Bisque
Cold	Cold Soup என்பது சமைக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்கப்படாத ஒரு விசேட குப் ஆகும். பின்னர் குளிர்ந்து விடும்.	பல்வேறு Stock	பல்வேறு வழிகள்	Gazpacho (குளிர்தக்காளி சார்ந்த குப்) Vichyssoise (குளிர்தானக் கிழங்கு மற்றும் லீக் குப்)
Consommé (clear)	செறிவுட்பட்ட ஒரு வகை குப். விலையுயர்ந்த குழம்பு திரவங்கள் (rich broth) பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுகின்றது. பின்னர் முட்டை வெள்ளை கருவடன் கலக்கப்படுகின்றது. (Strained)	Stock	பொதுவாக மெருகூட்டப்பட்டது (இது பொதுவாக Soup இன் பெயரைக் கொடுக்கின்றது)	Consomme julienne (மெருகூட்டியாக julienne காய்கறிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது) Consomme celestine (மெருகூட்டியாக julienne pancalce பயன்படுத்தப்படுகின்றது)
Veloute	பாரம்பரியமாக முட்டையின் வெள்ளை, வெண்ணெய் மற்றும் கிரீம் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை Soup. (பிரிக்கப்பட்டது) (Passed)	மஞ்சல் நிற ரூக்ஸ் (Blond rock) காய்கறிகள் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் Stock	மஞ்சல் கருவின் கலவை மற்றும் கிரீம்	Veloute de Volaille – chicken veloute Soup Champignons – Mushroom Veloute

**மீளாய்வு:**

Soup வகைகளுக்கான அட்டவணையை துணையாகக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புக:

1. A \_\_\_\_\_ விலையுயர்ந்த குழம்புத் திரவத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.
2. A \_\_\_\_\_ மட்டி வகைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.
3. A \_\_\_\_\_ உணவுச் செயலி அல்லது அரைப்பான் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுகின்றது.
4. A \_\_\_\_\_ பெகாமெல் (Béchamel) பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் Soup வகை
5. A \_\_\_\_\_ பொய்லன் (Bouillon) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

**உலகம் முழுதும் பிரபலமான சில Soup வகைகள்****Mulligatawny - இந்தியா**

Stock, மசாலா மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் Soup. தேங்காய் பால் சேர்ப்பதனாடாக பசைத்தன்மை பெறப்படுகின்றது. அவித்தெடுத்த சாதம் (Boiled rice) மற்றும் எழுமிச்சை சாறு சேர்த்து மெருகூட்டப்படுகின்றது.

**Minestrone - இத்தாலி**

காய்கறிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட பசைத்தன்மையுடைய (Thick) ஒரு வகை Soup. பெரும்பாலும் rice > Pasta உடன் துருவிய Parmesan cheese சேர்க்கப்படுகின்றது.

**Bouillabaisse - பிரான்சு**

பல்வேறு வகையான மீன்களால் தயாரிக்கப்படும் காரசாரமான ஒரு வகை Soup. இது முதலில் Pro vence - Soattheastern france எனும் இடத்தில் கண்டறியப்பட்டது.

**French Onion - பிரெஞ்சு**

ஆட்டிறைச்சி அவித்த Stock மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் குப். மேலும் பெரிய உரோட்டியின் மீது துருவிய Croutons மற்றும் சீஸ் தூவி பரிமாறப்படுகின்றது.

**Miso Soup - ஜப்பான்**

மீன் குழம்புத் திரவம் மற்றும் புளித்த சோயா சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது.

**Tom Yum - தாய்லாந்து**

ஐவக்கோல் காளான், முயக்கசை இலை, Tom Yum பேஸ்ட், கடல் உணவு மற்றும் கொத்தமல்லி பேன்றவை சேர்த்து தயார் செய்யப்படுகின்ற கடல் உணவு குப்

**Chowder - அமெரிக்கா**

மீன், கடல் உணவு மற்றும் காய்கறிகள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் குப் சவ்டர் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

### கற்றல் செயற்பாடு:

உள்நாட்டு Soup வகைகள் இரண்டை கண்டறிந்து ஆய்வு செய்து அது குறித்து உங்கள் நண்பரிடம் அல்லது குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடவும். பின்னர் அவர்களது கருத்துக்களைப் பெறவும்.

(அவற்றை விரிவாக விளக்கவும் (தேவையான பொருட்கள் மற்றும் செய்முறை)

## Soup களை தயாரிப்பதற்கான பொதுவான சில குறிப்புகள்

பசியை தூண்டும் உணவாக குப் வழங்கப்படும் பொழுது சுமாராக 250மி.லி உம் பிரதான உணவாக வழங்கப்படும் போது 350மி.லி - 450மி.லி இருக்க வேண்டும். குப் வகையை கவனத்திற் கொள்ளவும்.

குளிர்ந்த குப்களை 41°F (5°C) அல்லது அதற்கு குறைவாக பரிமாறவும். குடான குப்களை 165°F (74°C) அல்லது அதற்கு மேலே பரிமாறவும்

குடான குப்களை குடான கிண்ணங்களிலும் குளிரான குப்களை குளிரான கிண்ணங்களிலும் பரிமாறுங்கள். அல்லது நறுக்கப்பட்ட பனிக் கட்டிகளைக் கிண்ணமொன்றில் அடுக்கி அதன் மீது குளிரான குப்களை பரிமாறவும்.

கவர்ச்சியாக மற்றும் கவனமாக வெட்டப்பட்ட காய்கறிகள் சேர்க்கப்பட்ட Clear Soups Toppings இல்லாது பரிமாறப்படுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் விதிவிலக்காக நறுக்கப்பட்ட Parsley அல்லது Chives இவற்றின் மேல் தூ வப்பட்டு பரிமாறப்படுகின்றது.

**Thick Soups**கள் குறிப்பாக அனைத்தும் ஒரே நிறமாக இருக்கும். Toppings ஜக் கொண்டு மெருகூட்டப்படுகின்றது. பரிமாறப்பட சற்று முன் டொப்பிங்ஸ் குப்பில் வைக்கப்பட வேண்டும். இதன் போது அவை குப்பில் மூழ்காது அல்லது புதிய தோற்றுத்தை இழக்காது இருக்கும். இவற்றின் சுவை குப்பிற்கு பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும்.

**Soup** வகைகளை மெருகூட்ட கீழ்வரும் இரு யோசனைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளவும்.

- மெருகூட்டிகள் கவர்ச்சிகரமாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும்.
- மெருகூட்டிகளாக பயன்படுத்தப்படும் இறைச்சி மற்றும் மரக்கறிகள் ஒரே அளவில் வெட்டப்பட வேண்டும்.

### மீளாய்வு:

Soup வகைகளின் மூலக்கூறுகளுக்கான முக்கியமான உங்கள் கருத்துக்களை குறிப்பிடவும்

மூலக்கூறுகள்	உங்கள் கருத்துக்கள்
Clear soups	
Hot soups	
Toppings	
Garnishes	
Serving Size	

## Sauces வகைகள்

sauce வகைகளை தீரவ நிலையில் காணப்படும் சுவையான உணவு வகை என்று குறிப்பிட முடியும். இவை இறுக்கமானதாக இருக்கும். சுவையூட்டிகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஏனைய உணவுகளைத் தரப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. sauce வகைகள் மென்மையாகவும் கவர்ச்சியானதாகவும் சுவையானதாகவும் தரமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். sauce ஒரு உணவின் கிரீடம் என்று குறிப்பிடுமளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

sauce வகைகள் இறுக்கமான ஒரு தீரவ வகை உணவாகும்:

- Beurre Manie (பிசைந்த வெண்ணெய்)
- முட்டைக் கரு (Fat)
- Roux (கொழுப்பு மற்றும் மாவு (Flour) கலவை)
- சோள மாவு, அரோரூட்(Carowroot), ஸ்ட்ரச் (Starch)
- Cream மற்றும்/அல்லது குறைத்து சேர்க்கப்பட்ட Stock
- உருளைக் கிழங்கு ஸ்ட்ராச் (Potato Starch)
- காய்கறி Puree மற்றும் பழவகை Puree
- இரத்தம்
- மெருகூட்டல் சமையல் மதுபானம் (Liquor) அல்லது Stock நீரை குறைத்தல்
- லியாசோன் - உணவின் சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக சமையல் செயன்முறையின் இறுதியில் சேர்க்கப்படக் கூடிய முட்டை மற்றும் பசைத்தன்மையான கிரீம் (Heavy cream) சேர்க்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படும் இறுக்கமான கிரீம் (Thicken cream)

sauce வகைகள் கீழ்வரும் பண்புகளை உணவிற்கு சேர்க்கின்றது.

- beurre manie (kneaded butter)
- ஈரப்பதம் (Moistness)
- சுவை (Flavour)
- செழுமை/மேன்மை (Richness)
- தோற்றம் (Appearence) (நிறமும் பளபளப்பும்) விருப்பமும் பசியைத் தூண்டக் கூடியதும்

sauce வகைகள் என்று அழைக்கப்படும் நிறைய வகை சால்கள் (sauces) உண்மையில் sauce அல்ல. (உதாரணமாக அப்பிள் sauce, புதினா sauce, ஹார்ஸ்டார்சிஸ் sauce)

### மீளாய்வு:

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. இதற்கு முன்பு எந்த வகையான sauce களை நீங்கள் செய்துள்ளீர்கள்/ சுவைத்துள்ளீர்கள்?
2. sauce வகைகளை இறுக்கமாக மாற்றுவதற்காகச் சேர்க்கப்பட முடியுமான முன்று பொருட்களைக் குறிப்பிடுக?
3. sauce வகைகளை ஒரு உணவில் சேர்ப்பதற்கான இரண்டு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக?

**Sauce வகைகளைத் தயாரிப்பதற்கான முன்று அடிப்படைக் கட்டமைப்புக்கள்**

திரவம் (Liquid) + இறுக்கத்தன்மையை பெறுவதற்கான பொருள் (Thickening Agent) = தாய் (முதற்தர) Sauce Monther(leading) Sauce  
 தாய் (முதற்தர) Sauce + மேலதிக சுவையூட்டிகள் = Monther(leading) sauce  
 இன் வழித்தோன்றல்கள் (Sauce Derivatives)

**மேற்கத்தேய உணவு வகைகளில் Monther(leading) sauce இன் - பயன்கள்**

சமையலில் 50க்கும் மேற்பட்ட வகையான Sauce வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றுள் சில தாய் (முதற்தர) சோஸ்கள் என்று (mother sauces) என்று வழங்கப்படுகின்றது. இந்த தாய் சோஸ் வகைகள் அவ்வாறாகவே பயன்படுத்தப்படவும் முடியும். அல்லது இரண்டாம் தர சாஸ்களின் (Derivatives) கூட்டாக அவற்றின் ஆரம்பத்திலும் சேர்க்கப்பட முடியும்.

**ஆறு வகையான தாய் (முதற்தர) Sauce கள்:**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. பெகாமெல் - Bechamel      | 4. தக்காளி சாஸ் (எல்லா நேரங்களிலும் இறுக்கமாக இருக்காது) - Tomato Sauce |
| 2. வெலூட் - Veloute         | 5. ஹெல்லான்டைஸ் சாஸ் - Hailandise Sauce                                 |
| 3. எஸ்பங்க்னோல் - Espagnole | 6. மயோனைஸ் சாஸ் - Mayonnaise  |

**மீளாய்வு**

கீழ்வரும் ஒவ்வொரு Sauce வகைகளுக்குமான ஆங்கிலப் பெயர்களை கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புக.

Blond Sauce	Brown Sauce	Butter Sauce
White Sauce	Reduced Brown sauce	

	பிரெஞ்சு பெயர்	ஆங்கிலப் பெயர்	இறுக்க தன்மையும் திரவ நிலையும்
1.	Béchamel		வெள்ளை ரூக்ஸ் (white roux)+ சூடான பால்
2.	Velouté		ப்ளான்ட் ரூக்ஸ் (Blond roux)+ பரவுன் ஸ்டோக் (Brown stock)
3.	Espagnole		ப்ரவுன் ரூக்ஸ் (Brown roux)+ ப்ரவுன் ஸ்டோக் (Brown stock)
4.	Demi-Glaze		ப்ரவுன் ரூக்ஸ் (Brown roux)+ அரைவாசி குறைக்கப்பட்ட ப்ரவுன் ஸ்டோக் (Brown stock)
5.	Hollandaise/Béarnaise		முட்டை மஞ்சட் fU + தெளிவான வெண்ணெய் (clarified butter)

## Sauce களின் தரத்தை நிர்ணயிக்கும்

Sauceகளின் வகைப்பாடு



### கற்றல் செயற்பாடு:

தாய் (முதற்தர) Mother(leading) sauce கள் தவிர ஏனைய மூன்று sauceகளைத் தெரிவு செய்யவும்.

இந்த sauceகளைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் மூன்று உணவுகளைக் கண்டறிந்து உங்கள் வகுப்பு நண்பர்களுக்குக் கற்பிப்பதற்காக அவற்றை தயாரிக்கும் செயன்முறையை எழுதவும். அது பற்றிய அவர்களது கருத்துக்களைப் பெறவும்.

## Standards of Quality for Sauces

### தன்மை மற்றும் உடல் (Consistency & Body)

- கட்டிகள் இல்லாத மென்மையாக இருக்க வேண்டும்.
- அதிகளவு பசைத்தன்மையுடனோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இருக்கக் கூடாது ஆனால் உணவில் இலகுவாகப் பூசும் அளவு இறுக்கமாக இருக்க

### சுவை (Flavour)

- நன்றான சம்படுத்தப்பட்ட ஆனால் தனித்துவமான சுவை
- முறையான சுவையூட்டலின் அளவு
- மாச்சத்து சுவை அல்ல.
- உணவை மேம்படுத்துவதற்காக அல்லது பூரணப்படுத்துவதற்காக அல்லது சிறந்ததாக மாற்றுவதற்குத் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

### தோற்றும் (Appearance)

- மென்மை, நல்ல பளபளப்பான தன்மை.
- அதன் வகைக்கு ஏற்ற நிறத்தைக் கொண்டிருத்தல் (உயர்க, பவள நிற (Brown Sauce) களுக்கு கடும் பவள நிறம், Veloute Sauceக்கான வெளிரிய நிறத்தைப் பெறல். ஊசநயயு வகையான சாஸ்களுக்கு வெண்நிறம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் - சாம்பல் (Gray) நிறமல்ல

## Roux

Roux என்பது கொழுப்பு மற்றும் மாவு ஆகியவற்றின் எடைகளின் சம பங்குகள் கலந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு கலவையாகும். அது Sauces வகைகளை இறுக்கமாக்கப் பயன்படுத்தப்படும். சில இறுக்கமான Soupsகள் மற்றும் கிரேவிக்களை (Gravies) இறுக்கமாக்குவதற்காகவும் இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சூரா என்பது ஒன்றாக சமைக்கப்பட்ட கொழுப்பு மற்றும் மாவு என்பவற்றின் கலவையாகும். மூன்று விதமான வெவ்வேறு வெப்பநிலைகளில் தோற்றும் மாறுபடும் விதமாக சமைக்கப்படுகின்றது (வெள்ளை, இளங்கிவப்பு, மற்றும் பழுப்பு). அதன் பின்னர் Sauce தயாரிப்பதற்கான திரவம் சேர்க்கப்படும்.

ஒரு பொழுதும் சூரான Roux கொதிக்கும் திரவத்தைச் சேர்க்க வேண்டாம். அதிலிருந்து உருவாகும் நீராவி உங்களை கட்டு விடக் கூடும். அதே நேரம் சிலவேளைகளில் sauce கெட்டியாகி விடக் கூடும். நீங்கள் Roux அல்லது திரவத்தை (Liquid) ஒன்றாக கலக்கும் போது ஏற்படும் கட்டிகளைத் தவிர்ப்பதற்காக கீழ்வரும் ஏதாவதோரு வழிமுறையைப் பயன்படுத்தவும்.

- சூரான Roux இல் குளிரான Sauce திரவத்தைச் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலப்பதற்கு Whisk பயன்படுத்தவும்.
- குளிர்ந்த Roux யை சூரான அல்லது கொதிக்கும் திரவத்துடன் கலந்து அதனை ஒரு சூரான Sauce திரவத்துடன் சேர்க்க முன் நன்றாகக் கலக்கவும். இது கட்டிகள் உருவாகாமல் தடுப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.



## White Roux

இது வெள்ளை sauce வகைகளுக்கு (Béchamel sauce) மற்றும் Soupகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கலவை (நூரவல் துருவல்) பதமாக இருக்கும் வரை வர்ணங்கள் சேர்க்காமல் சம அளவு மார்ஜீன் அல்லது பட்டர் மற்றும் மா சேர்த்து சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

## Blond Roux

Veloutés, தக்காளி சாஸ் (Tomato Sauce) மற்றும் Soup வகைகளுக்கு இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சம அளவு மார்ஜீன், பட்டர் அல்லது மரக்கறி என்னைய் மற்றும் மா சேர்த்து White Roux யை விட சற்று அதிக நேரம் சமைக்கவும். ஆனால் நூரவல் துருவல் பதத்தை அடையும் வரை வர்ணங்கள் எதுவும் கலக்க வேண்டாம்.

## Brown Roux

இது பாரம்பரியமாக (Espagnole) Sauce மற்றும் Soupகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கொழுப்பு மற்றும் மா வகைகளை மற்ற முறைகளை விட சற்று அதிக நேரம் சமைப்பதன் மூலம் Roux சற்று பழுப்பு (Brown) நிறத்தை அடையும்.

சூழான நிறம்	வெள்ளை	செம்மஞ்சல்	பழுப்பு/காவி
சமைக்கும் நேரம்	4-6 நிமிடங்கள்	6-8 நிமிடங்கள்	15-20 நிமிடங்கள்



### மீளாய்வு:

Roux பற்றிய இந்த அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்

Roux வகை	நீங்கள் அதனை எவ்வாறு தயாரிப்பீர்கள்	அது எப்படி இருக்க வேண்டும்?

## பெச்சாமல் (Béchamel) sauce:

சமைப்பதற்கு முன்பு:

கவர்மையான பகுதி உள்ளுழையும் வண்ணம் ஒரு கராம்பை வெங்காயம் ஒன்றில் செலுத்தவும். கராம்பின் வட்டவடிவ முகப்பு வெங்காயத்தின் வெளியே இருக்கும் படி சரி செய்து கொள்ளுவது. வலுவான சுவைக்காக அதிக கிராம்புகளைப் பயன்படுத்துவது.

மூலப் பொருட்கள்	1 லிட்டர்	2 1/2 லிட்டர்கள்
மாற்ஜீன், பட்டர் அல்லது எண்ணேய்	100 மி	400 மி
மாவு	100 மி	400 மி
சூடான பால்	1 லிட்டர்	4 1/2 லிட்டர்கள்
கராம்பு செருகப்பட்ட வெங்காயம் (cloute)	1	2-3



### தயாரிக்கும் முறை

- தடிப்பமான ஒரு கடாயில் (Thick – bottomed pan) கொழுப்பை உருக்கவும்.
- ஒரு மர அல்லது வெப்ப துடுப்பம் (Heat – proof plastic) அல்லது மரக் கரண்டியால் கடாயில் மாவை படிப்படியாக சேர்த்து கலக்கவும்.
- வர்ணங்கள் சேர்க்காமல் அடிக்கடி கிளரி சில நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்.
- குறைவான வெப்பநிலையில் மென்மையாகும் வரை சூடான பாலை Roux உடன் சேர்த்து கலக்கவும்.
- பின்பு கராம்பு செருகப்பட்ட வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும்.
- இந்தக் கலவையை மிதமான வெப்பநிலையில் 30 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். அடிப்பகுதி தீயாது இருக்க அடிக்கடி கிளறவும்.
- வெங்காயத்தை அப்புறப்படுத்தி விட்டு ஒரு வடிகட்டியை (Conical strainer) ஜ பயன்படுத்தி Sauce வகையைப் பரிமாறவும்.

இந்த Sauce இன் மேல் பாலாடை படியாது/ தடுக்க உருகிய வெண்ணேய் (Butter) கொண்டு மேல் பரப்பில் தேய்க்கவும். பயன்படுத்தத் தயாராக இருக்கும் போது இதனை Sauce இல் இட்டுக் கிளறவும். மாற்றாக, clingfilm அல்லது பசுநயனாந் proof paper கொண்டு Sauce ஜ முடலாம்.

### Bechamel Sauce - (B)ஸாமெல் தயாரிப்பின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை

சில சந்தர்ப்பங்களில் பெகாமல் சாஸ்கள் கட்டியாக மாறக்கூடும். இதற்கான பொதுவான காரணங்கள் கீழ்வருமாறு:

- சமைப்பதற்கு முன்னர் போதுமான அளவு கலக்காமை
- சூடாக இருக்கும் போது அவற்றை கலத்தல்
- சமைக்கும் போது கடாயின் அடிப்பகுதி வரை கிளறாது இருத்தல்.

இந்த நிலையில் காணப்படும் Sauce ஜ சரி செய்ய கூம்பு வடிவான வட்டி (Conical strainer), உணவுச் செயலி அல்லது அரைப்பானை பயன்படுத்தவும். அரைக்கப்பட்ட Sauce கடாயில் இட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும்.

**Veloute – (V)வெலூடு(t)இ**

Blond roux மற்றும் வெள்ளை stock; பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை அடிப்படை Sauce ஆகும்.

மூலப் பொருட்கள்	<b>4 portions</b>	<b>10 portions</b>
மார்ஜீன், பட்டர், எண்ணேய்	100 g	400 g
மா	100 g	400 g
கோழி அல்லது மீன் அவித்த நீர் (Stock)	1 litre	4 1/2 litres

**சமைக்கும் முறை**

- தடினமான ஆழமான ஒரு கடாயில் கொழுப்பை உருக்கவும். பின்னர் அதில் மாவை சேர்க்கவும்.
- மணல் பதத்தை (நருவல் துருவல்களான) அடையும் வரை மிதமான வெப்பத்தில் சமைக்கவும். பின்பு இளநிறத்தை அடையும் வரை கொதிக்கவிடவும்.
- அடுப்பில் இருந்து இறக்கி ரூக்கை குளிர் விடவும்.
- பின்பு மீண்டும் கடாயை அடுப்பில் வைத்து குறைவான வெப்பநிலையில் கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர் படிப்படியாக சூடான Stock திரவத்தைக் கலக்கவும்.
- மென்மையாக மாறும் வரை நன்றாகக் கலக்கவும்.
- மிதமான வெப்பநிலையில் 1 மணி நேரம் கொதிக்க வைக்கவும். Sauce கடாயின் அடிப்பகுதியில் தீயாது பார்த்துக் கொள்ளவும்.

கோழி அல்லது மீன் உணவுகளுக்கான Veloute வழக்கமாக கிரீம் மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் liaison உடன் முடிந்து விடும்.

## பழுப்பு நிற / காவி நிற Sauce (Brown Sauce)

இதுவும் எஸ்பாக்னோல் (Espagnole)(A)ஸ்ப(ge)யல் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. (ஸ்பானிய வார்த்தையான espasol போன்று உச்சரிக்கப்படுகின்றது). Brown Sauce கள், மென்மையான இறைச்சி உணவுகளுக்கு சிறந்த சாஸ் வகையாகும். மேலும் இது இன்னும் பல ஸை வகைகளைத் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

Brown Roux இல் கபில நிறமான மாவை சேர்ப்பதனால் இவ்வகை சாஸ் தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பதை நீங்கள், இந்த Sauce தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பிரிக்கப்பட்ட பட்டரை (Clarified butter) பயன்படுத்துகின்றிருக்கள் என்றால் மா கபில நிறமாக மாற முன்னர் பட்டர் கசப்பாகவோ ஏரிந்து விடவோ மாட்டாது. நீங்கள் சாதாரண Butter பயன்படுத்தும் போது அவதானமாகத் தயாரிக்க வேண்டும்.

மூலப் பொருட்கள்	அளவு
மார்பொய்க்ஸ் (Mirepoix) (மியெரோப்புவா)	
வெங்காயம், (Medium dice)	100g
கரட், (Medium dice)	100g
பட்டர்	50g
மா	60g
ஶச்சுறை ஞவழை ம	1L
தக்காளி பிழுரி (Tomato puree), தக்காளி பசை (Tomato paste) (60g)	25g
பெளகுவெட் கார்னி	1



### தயாரிக்கும் முறை:

- ஓரு கடாயில் வெண்ணெய் சேர்த்து வெண்ணெய் உருகிய பின்னர் அதில் மாவு சேர்த்து மிதமான வெப்பநிலையில் கபில Roux ஆக மாறும் வரை சமைக்கவும்.
- பின்னர் அதனை குளிர் விட்டுப்பின் Tomato puree இல் கலக்கவும்.
- படிப்படியாக Stock சேர்த்து மீண்டும் கொதிக்க வைக்கவும்.
- கழுவிய வெங்காயம் மற்றும் கேரட்டை அளவான துண்டுகளாக வெட்டவும். சிறிய கடாய் ஒன்றில் சிறிதளவு கொழுப்பு சேர்த்து வெட்டப்பட்ட வெங்காயம் மற்றும் கரட் துண்டுகளைச் சேர்த்து சிறிதளவு வறுக்கவும். பின்னர் அதில் பெளகுவெட் கார்னியை (bouquet garni) சேர்க்கவும்.
- கொழுப்பை வடிகட்டி Sauce இல் சேர்க்கவும்.
- பின்னர் 2-3 மணி நேரம் மிதமான வெப்பநிலையில் கொதிக்க வைக்கவும் (Simmer).
- தேவையான அளவு அடிக்கடி வெப்பத்தை குறைக்கவும்.
- பொருத்தமான துணி ஒன்றை வைத்து வடிகட்டி வழியாக வடிகட்டவும். சாறுகளை பிரித்தெடுக்க (Mirepoix) ஜ அழுத்தவும்.

ஆடை படர்வதை தடுக்க உருக்கிய வெண்ணெய்யை மேல் பூச்சு இடவும். பின்னர் அதனை Hot bain – marie இல் வைக்கவும். அல்லது பிற்கால பயன்பாட்டிற்காக குளிர் நீரில் அமிழ்த்தி வைத்து பயன்படுத்தவும்

### Demi - Glace (English half - glace)

Brown Sauce மற்றும் Brown Stock சம அளவில் எடுத்து அவற்றை மிதமான வெப்பநிலையில் கொதிக்க வைத்துப் பாதியாகக் குறைப்பதன் மூலம் இது தயாரிக்கப்படுகின்றது. கொதித்துப் போங்கி எழும் போது அசுத்தங்களை (சிறந்த வடிகட்டி(rice chinois)) நல்ல சினோய்ஸ் ஒன்றின் மூலம் வடிகட்டி அகற்றி விட்டு மீண்டும் கொதிக்க வைத்து முறையாக வாசனைத்திரவியங்களைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

மூலப் பொருட்கள்	4 லீட்டர்கள்
Brown Sauce	4L
Brown Stock	4L



### சமைக்கும் முறை

1. Sauce மற்றும் Stock திரவம் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் கலந்து அவை பாதியாகக் குறையும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
2. பின்னர் வடிகட்டியொன்றில் பொருத்தமான துணியொன்றை இட்டு வடிக்கவும். ஆடை/மேற்படை படியாது இருக்க முடி வைக்கவும். சூடான Bain marie சமையலறை உபகரணத்தில் வைத்துப் பரிமாறவும். அல்லது பிற்கால பாவனைக்காக குளிர் நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும்

### குளிர் மற்றும் சூடான பசைத்தன்மையான குழம்பு வகை sauce கள் (Hot and cold emulsions)

பொதுவாகச் சேர்க்கப்படாத இரு வகையான திரவங்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம் இந்த வகை sauces தயாரிக்கப்படுகின்றது. பெரும்பாலும் குழம்பாக்கும் மூலப் பொருட்கள் இதில் சேர்க்கப்படுகின்றது.

Hot emulsion வகைகளுக்கான எடுத்துக்காட்டாக Holandaise sauce (ஹோலான்டைஸ்) மற்றும் Cold emulsions வகைகளுக்கான எடுத்துக்காட்டாக Mayonnaise ஜ் குறிப்பிட முடியும்.

### Hollandaise sauce

ஹோலண்டைஸ் sauce உட்பட

இக்குடும்பத்தைச் சார்ந்த பிற sauce கள் விவேடமான ஒரு பாதுகாப்புச் சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன. இது பரிமாறப்படும் பொழுது சூடாக இருக்க வேண்டும். எனினும் அது 140°F (60°C) அளவை விட குறைவாக இருத்தல் வேண்டும். இந்த வெப்பநிலையில் முட்டை மஞ்சட்கரு அவிந்து கட்டியாக மாறாது இருக்கும். துரதிஸ்ட்வசமாக இந்த வெப்பநிலையில் பக்ரீயாக்கள் விரைவாக வளரக் கூடிய அபாயம் உள்ளது. எனவே உணவு மூலம் பரவும் நோய்களை தடுக்க கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மூலப் பொருட்கள்	அளவு 475ml
வெள்ளை wine, வினாக்கிரி	90ml
மிளகு	12
நீர்	90ml
முட்டை மஞ்சல் கரு	8
உறுக்கிய அல்லது திரிந்த பட்டர்	450ml
எழுமிச்சை சாறு	15ml
உப்பு மற்றும் மிளகு	சுவைக்கு

### தயாரிக்கும் முறை

- ஒரு பாத்திரத்தில் றணை வினாக்கிரி மற்றும் நறுக்கிய மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து உலரும் வரை வற்ற வைக்கவும்.
- பின்பு நீர் சேர்த்து ஒரு வடிகட்டி மூலம் நன்கு வடித்தெடுக்கவும்.
- பின்பு துருப்பிழிக்காத உலோக குவளை (stainless steel bowl) ஒன்றில் வற்றவைத்த நீர் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சட் கருவைச் சேர்க்கவும்.
- கொதி நீர் கொண்ட ஒரு பாத்திரத்தில் இந்த குவளையை வைத்து கெட்டியாகும் வரை தொடர்ந்தும் வில்க் (Whisk) ஒன்றினாற் கலக்கவும்.
- கொதி நீர் பாத்திரத்தில் இருந்து குவளையை அப்புறப்படுத்திய பின்பு வெப்பத்தை சரி செய்யவும்.
- வில்கை உயர்த்தும் போது இந்த Sauce கெட்டியாக வடிய வேண்டும். அந்த பதம் வந்த பிறகு வெப்ப நீக்கம் செய்யவும்.
- கெட்டியாகும் வரை குவளையை ஈரமான உருட்டிய துவாய் ஒன்றில் வைக்கவும்.
- முட்டையின் மஞ்சல் கருவை Sauce ஆக மாறும் வரை கலக்கும் பொழுது மெதுவாக Butter சேர்க்க ஆரம்பியுங்கள்.
- அனைத்தும் Sauce இல் கலக்கப்படும் வரை சிறிது நேரம் விட்டு விட்டு Butter சேர்த்துக் கொண்டிருக்கவும்.
- Sauce இறுக்கமாகவும் பசை போன்றும் மாறும் பொழுது சிறிதளவு சுடு நீர் சேர்க்கவும்.
- உப்பு, மிளகு மற்றும் எழுமிச்சை சாறு சேர்த்து சுவையைச் சரி பார்க்கவும்.

\* அறையின் வெப்பநிலையில் (room temperature) சேமித்து வைக்கவும்(குளிரில் அல்ல). ஒரு நாளில் பயன்படுத்தி முடிக்க வேண்டும்.

உணவு விஷமாவதைத் தவிர்ப்பதற்காக கீழ்வரும் கிருமிநீக்கல் முறைமைகள் கட்டாயம் பின்பற்றப்பட வேண்டும்:

அனைத்து உபகரணங்களும் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

1 1/2 மணி நேரத்திற்கு மேல் Sauce வகைகளை வைத்திருக்காது உடனுக்குடன் பயன்படுத்தவும்.  
மீதத்தை அப்புறப்படுத்தவும்.

ஒரு பொழுதும் பழைய, புதிய Sauce வகைகளைக் கலக்க வேண்டாம்

Hollandise, Bearnaise (பயாந்யஸ்) அல்லது ஏனைய அமில வகைகளை அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சேர்க்காதீர்கள். அவற்றிற்காக துருப்பிழிக்காத பாத்திரங்களைப்(Satinless steel Containers) பயன்படுத்துங்கள்.

## மயோனைஸ் (Mayonnaise)

பலவிதமான பயன்பாடுகளை கொண்டுள்ள இது, அடிப்படையில் ஒரு குளிர் Sauce ஆகும். குறிப்பாக Hors – d'oeurre (ஓ-வர்ரா) மற்றும் Saladகளில் இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. எல்லா குளிரான (b)புரு(f)V – (Buffet)களிலும் இது கிடைக்கப்பெற வேண்டும். சால்மெனல்லா உணவு விளாகும் ஆபத்து இருப்பதன் காரணமாக (r)பாஸ்ர்ரைஸ்ட் (Pasterised) செய்யப்பட்ட முட்டைக் கருக்களை பயன்படுத்துமாறு மிக எச்சரிக்கையாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

மூலப் பொருட்கள்	8 தட்டுக்கள்
முட்டை மஞ்சட் கரு, Pasterised	2
வினாகிரி	2tsp
உப்பு, அரைத்த மிளகு	to taste
(English (or) Condiment) கடுகு	1/8tsp
சோள எண்ணெய் அல்லது பிற மரக்கறி எண்ணெய்	250ml
சுடு நீர் (தெரிவுக்குரியது)	1tsp (approx.)

### தயாரிக்கும் முறை:

1. முட்டை மஞ்சட் கரு, வினாகிரி, வாசனைத் திரவியம் போன்றவற்றை ஒரு குவளையில் சேர்த்து விஸ்க் (whisk) ஒன்றினால் நன்கு கலக்கவும்
2. விஸ்கினால் கலக்கும் போதே படிப்படியாக எண்ணெய் சேர்க்கவும்
3. அதன் பின்னர் தேவை ஏற்படின் சுடுநீர் சேர்க்கவும். (தெரிவுக்குரியது) சேர்த்து விஸ்க்கினால் நன்கு கலக்கவும். பின்பு கவையூட்டவும் (Seasoning)



### சமைக்கும் முறை (Immersion (இமேஸன்)

அரைப்பான் பயன்படுத்தி)

1. முட்டை, வினாகிரி மற்றும் கடுகு போன்றவற்றை கிண்ணத்தில் (Cup or Jar); அடியில் சேர்த்து Immersion அரைப்பானைப் பொருத்தவும். இது மிக முக்கியமானது.
2. மேல் பகுதியில் எண்ணெய் விட்டு 15 செக்கன்கள் விடவும். கிண்ணத்தின் அடிப்பகுதியில் Immersion அரைப்பானைப் பொருத்தவும். மிக வேகமாக அதனை இயக்கவும். மயோனைஸ் தயாரிக்கும் போது Immersion அரைப்பானின் தலைப்பகுதியை அசைக்கவோ அழுத்தவோ வேண்டாம். அனைத்து எண்ணெய்யும் Sauce ஆக மாறிய பின்பு மெதுவாகச் சாய்த்து அரைப்பானை உயர்த்தவும்.



### மயோனெஸ் தயாரிக்கும் பொழுது ஏற்படும் பிரச்சனை

Sauce தயாரிக்கும் பொழுது, அது அதிக பசைத்தன்மையுடையதாக மாற வேண்டும். அதன் பிறகு சிறிதளவு வினாக்கிரி அல்லது நீர் சேர்க்கப்படலாம்.

சில காரணங்களால் மயோனெஸில் கட்டிகள் உறுவாகலாம்:

- விரைவாக அதிக எண்ணெய் சேர்த்தால்
- எண்ணெய் அதிக குளிராகக் காணப்பட்டால்
- Sauce போதுமான அளவு Whiskனால் கலக்கப்படாவிட்டால்
- மஞ்சட் கரு பலவீனமானதாகவோ பழையதாகவோ இருந்தால்

பிழைத்த மயோனெஸை சரி செய்வதற்கான ஒரு முறை

- ஒரு சுத்தமான பேசன் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி சுடு நீர் சேர்த்து படிப்படியாக இந்த சாஸை கலக்கவும். அல்லது
- இன்னுமொரு முட்டை மஞ்சட் கருவை எடுத்து அரை தேக் கரண்டி குளிர் நீர் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும். பின்பு படிப்படியாக Sauce சேர்த்து கலக்கவும்.

சற்று வித்தியாமாக முயற்சிக்கவும்.

- புதிய வாசனைத் திரவியங்கள், பூண்டு சாறு, பார்மேசன், நீல சீஸ், நறுக்கப்பட்ட சன்றைட் தக்காளி மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் பிழை போன்ற பல மூலப் பொருட்கள் இதற்குச் சேர்க்கப்பட முடியும்.
- வினாக்கிரிக்குப் பதிலாக எழுமிச்சைச் சாறு கூட சேர்க்கப்படலாம்.

### கற்றல் செயற்பாடு :

உங்கள் குழு அங்கத்தவர்கள் அல்லது நண்பருடன் இணைந்து வித்தியாசமான சுவையில் மயோனெஸ் தயாரிப்பதற்கு அதில் சேர்க்கப்பட முடியுமான வாசனைத் திரவியங்களைப் பட்டியல்படுத்துக.

உதாரணம்: மூலிகை மயோனெஸ்.

### குழப்பங்களை நிவர்த்தி செய்தல்.

1. பயிற்சிபெறுநர் (m) மயோனைஸ் தயாரித்தார். அவரது மயோனைஸில் கட்டிகள் உருவாகி விட்டன. அவர் செய்த தவறு என்ன?
2. பயிற்சிபெறுநர் (M) தயாரித்த மயோனைஸ் பிழைத்து (Split) விட்டது. அதனை அவர்கள் எவ்வாறு சரி செய்யலாம்.

### ஆட்டிரைச்சி அல்லது மீன் புக்ளேய்ஸஸ் (Meat or Fish Glazes)

இறைச்சி அல்லது மீன் வகைகளின் குழம்பை வற்ற வைப்பதன் மூலம் இந்த வகை Glazes தயாரிக்கப்படுகின்றன. இது ஒட்டக்கூடிய பசைத்தன்மை கொண்டது (gelatinous consistency). இதன் விளைவாக ஏற்படும் சவுமிக்க இறுக்கமான Syrupy (ஸ்லீரோபி) திரவம் குளிருட்டப்படும் போது கெட்டியாக மாறும். நீர்த் தன்மையை குறைப்பதனாடாக Glazes தயாரிக்கப்படுகின்றது. குறைத்தல் என்பது ஒரு பங்கு நீரை கொதிக்க வைத்து ஆவியாக்கச் செய்வதனாடாக வற்ற வைத்தலாகும். பின்னர் அவை குளிர்ச்சியாக இருக்கும் போது ஒரு ஜாழில் சேர்த்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து ஒரு வாரம் வரை பயன்படுத்தலாம்.

தயாரிக்கப்பட்ட பதமற்ற Sauce களின் சுவையை அதிகப்படுத்த அவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. Sauceகளுக்கான மூலமாகவும் அவை பயன்படுத்தப்படலாம். உதாரணமாக, வெள்ளை wine (வைன்) மீன் Sauceநற்காக மீன் Glaze பயன்படுத்தப்படலாம்.



### க்கோலிஸ் (Caulis)

Caulis எனப்படுவது Puree வகையை சார்ந்தது. அல்லது மரக்கறி, தக்காளி, இறைச்சி அல்லது மீன் வகைகளால் தயாரிக்கப்படும் நன்கு சுவையுட்டப்பட்ட இறுக்கமான Sauce ஆகும். ஆனால் அதிகமாக திரவமாக்கப்பட்ட அல்லது நக்கப்பட்ட பழங்களுடன் சர்க்கரை, அமிலம் அல்லது மதுபானம் சேர்த்து மதுபானங்களுடன் முறையான அளவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.



### Coulis of Shellfish

இறால் அல்லது, க்ரோபிஷ் செல்ஸ் (Crawfish shells), முட்டை, பவளம்; (Coral) மற்றும் இறால் அல்லது Crawfish களை இன் எஞ்சிய பாகங்களைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. பின்னர் கிரீமுடன் கலக்கப்பட்டு நல்ல ஒரு சல்லடை (Sieve) கொண்டு வடிகட்டப்படுகின்றது.

ஏனைய Coulisகளுக்கான உதாரணங்கள்: தக்காளி அல்லது குடை மிளகாய் க்கோலிஸ் Caulis, Strawberry Caulis

### சல்சா (Salasa)

காய்கறிகள் அல்லது பழங்களின் திரவ மற்றும் சிறிய திண்டுகளைக் (Dices) கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஒருவகை Sauce. இது பச்சையாகவோ சமைக்கப்பட்டதாகவோ இருக்கலாம். இது பொதுவாக அறை வெப்பநிலையில் (room temperature) பரிமாறப்படுகின்றன.

Salasak்கல் பொதுவாக மேசையில் பயன்படுத்தப்படுவது சட்வுயகோஸ் (Taxos) மற்றும் பிற மெக்சிகன் (Mexican) உணவுகளுக்கான சுவையூட்டும் பொருளாகவும், tortilla chips க்களுக்கான தேய்திரவம் (Dips) ஆகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Salasak என்ற ஸ்பானிச் சொல் எல்லா வகையான Sauce களுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆங்கிலத்தில் அது குறிப்பாக இவ்வகையான மெக்ஸிகன் மேசை Sauce களுக்கோ பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக சங்கி-டோமாடோ-மற்றும்-மிளகாய்-சார்ந்த-பிகோ-ஷ-கல்லோ (Chuntytamato-and-chili-based pico de gallo) அல்லது சல்சா வெர்டோ (Salsa verde) போன்றவற்றிற்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

## 1. சேவ்வறி சல்சா (Savoury Salsa)

இது நீர் சார்ந்த சமையல் திரவம் (உதாரணம், வினாக்கிரி மற்றும் wine) மற்றும் எண்ணெய் சார்ந்த திரவம் (உதாரணம் ஒலிவ் (Olive) எண்ணெய்) போன்றவற்றைத் துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட காய்கறிகளுடன் (தக்காளி, வெங்காயம், கொத்தமல்லி இலை, குடை மிளகாய், Parsley(வோக்கோசு) மற்றும் Olive) சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை குழம்பு (emulsion) அல்லது Sauce ஆகும்.



## 2. Sweet Salsa

பொதுவாக Dessert உடன் சேர்த்துப் பரிமாறப்படுகின்றது. சுவையான சர்க்கரைப் பாகுடன் துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்ட பழங்கள் சேர்க்கப்பட்ட ஒரு கலவை (Syrup). (மாம்பழம், பெபாளி, Strawberry, மற்றும் அப்பிள் (Apple))



## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

இது உங்கள் நடைமுறை மதிப்பீட்டிற்கானது. மிகவும் தரமான இரண்டு செயல்முறைகளைப் பயன்படுத்தி இரண்டு Soup களையும் ஒரு Sauce யையும் தயாரிக்கவும்.

Stock (குழம்பு திரவம்), Soup மற்றும் Sauce தயாரிப்பதில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட கோட்பாடுகளை மையமாக வைத்து இதனைத் தயாரிக்கவும்.

அதே வேளை நீங்கள் கீழ்வரும் விடயங்களையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

- குழம்பு திரவங்களின் (Stock) பல்வகைமை மற்றும் அவை எதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதையும் அறிந்து கொள்ளல்.
- நீங்கள் கற்ற முறைப்படி தேவையான மூலப் பொருட்களையும் அளவீடுகளையும் பயன்படுத்தி குழம்பு திரவங்களை(Stock) தயாரிப்பதில் பயிற்சி எடுக்கவும். ஒவ்வொரு Sauce வகைகளையும் எவ்வளவு நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- முறையான Sauce தரத்தை அடையாத விடத்து அதனை எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் பயிற்சி எடுப்பதற்காக சில Sauce வகைகளைத் தெரிவு செய்து தயாரித்துப் பார்க்கவும். (விஶேஷமாக தாய் சாஸ்களை mother sauce) அதே நேரம் தயாரித்த உணவுகளின் பதம் மற்றும் சுவையைச் சரிபார்க்கும் முறைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- சில பொதுவான Soup வகைகளைத் தயாரிப்பதிலும் அவற்றிற்கிடையோன வேறுபாடுகளை கண்டறிவதிலும் பயிற்சி எடுக்கவும். அதே வேளை பரிமாறுவதிலும் மெருகூட்டுவதிலும் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். அது மட்டுமல்லாது நீங்கள் உலகின் பல பகுதிகளிலும் தேசிய சூப் (National Soup) வகைகளாகக் கருதப்படும் சூப்களைத் தயாரிப்பதிலும் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும்.
- சூப் (Soup), சாஸ் (Sauce) மற்றும் குழம்பு (Stock) திரவம் போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதில் கடைபிழிக்க வேண்டிய சகல சுகாதார விதிகளையும் கவனத்திற் கொள்ளவும்.

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 12 | Stocks, Soups மற்றும் Sauces தயாரிப்பு

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 13



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
சுவையுட்டலும் ஊறவைத்தலும்  
(Seasoning and marinating)

## சுவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும் (Seasoning and marinating)

<b>கற்றல் செயற்பாடுகள்</b>	<p>இந்த பகுதியை நிறைவு செய்த பின்னர் நீங்கள் சுவையூட்டல் மற்றும் உணவு வகைகளை ஊறவைத்தல் (flavouring and marinating and Marinating) பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். இந்த அறிவும் அனுபவமும் இல்லாமல் நீங்கள் எத்தனை சமையல் நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொண்டாலும் உங்களால் சுவையான உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியாது. உணவுப் பதார்த்தங்களின் பூரண சுவையும் சமநிலைத் தன்மையும் பேணப்படுவதில் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவைச் சுவைத்துச் செய்வதில் நிறையப் பயிற்சிகள் இருக்க வேண்டும். ஊறவைத்தல் முறைகள், இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளில் அதன் தாக்கம் மற்றும் பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் இந்த செயல்முறையின் நேரம் என்பன குறித்தும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.</p>
----------------------------	--

இந்த கற்றல் பகுதியை நிறைவு செய்த பின்னர் நீங்கள் சுவையூட்டல் மற்றும் உணவு வகைகளை ஊறவைத்தல் (flavouring and marinating and Marinating) பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். இந்த அறிவும் அனுபவமும் இல்லாமல் நீங்கள் எத்தனை சமையல் நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொண்டாலும் உங்களால் சுவையான உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியாது. உணவுப் பதார்த்தங்களின் பூரண சுவையும் சமநிலைத் தன்மையும் பேணப்படுவதில் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவைச் சுவைத்துச் செய்வதில் நிறையப் பயிற்சிகள் இருக்க வேண்டும். ஊறவைத்தல் முறைகள், இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளில் அதன் தாக்கம் மற்றும் பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் இந்த செயல்முறையின் நேரம் என்பன குறித்தும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

### நாம் ஏன் உணவுவகைகளைச் சுவையூட்ட அல்லது ஊறவைக்க வேண்டும்?

ஒரு உணவுப் பதார்த்தம் கொண்டுள்ள பண்புகளை நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதைக் கவனியுங்கள்

#### தோற்றும் Appearance



- நிறம் மற்றும் வர்ண வேறுபாடு, வடிவம், பிரகாசம், தட்டில் அலங்கரித்த விதம்.

#### நறுமணம் Aroma



- முக்கில் உள்ள நறுமண உணர்வுகள் மூலம் (receptors - றிசெப்டர்(ர்)) முளைக்கு உணர்ச்சிகளை உள்ளீடு செய்யப்படுதல் (இது என்ன வாசனை?)
- சராசரி ஒரு நபருக்கு 4,000 முதல் 10,000 வரையிலான வெவ்வேறு வாசனை மூலக்கூறுகளுக்கு இடையேயான வேறுபாட்டை உணர்முடியும்!

#### சுவை Taste



- சுவை மொட்டுகளிலிருந்து முளைக்கு உணர்ச்சிகள் உள்ளீடு செய்யப்படுதல்
- சுவைகளின் வகைகள்: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, umami (ஜூப்பானிய மொழியில் “delicious” “mouthwatering” “pleasant after taste”, இறைச்சிகள், பாலாடைக்கட்டிகள், stocks, Nrhah sauce, காளான்கள் மற்றும் புளித்த உணவுகள் (fermented foods)

#### வாய்க்குள் உணவின் தன்மையை உணரும் விதம் Mouthfeel



- வாய்க்குள் தொடுவதற்கான உணர்வு (அதை மெல்லும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கின்றீர்கள்?)
- அமைப்பு, சுரப்பதம் அல்லது உலர் தன்மை, மென்மை அல்லது மிருதுவான மற்றும் வெப்பநிலை

இவை அனைத்தும் உணவுருந்தும் ஒரு நபரைக் கவர்ந்திமுப்பதில் முக்கிய காரணிகளாகும்.

ஒரு உணவு அல்லது பானத்தின் தரம் எல்லாப் புலன்களாலும் உணரப்படுகிறது, எனவே நாம் தயாரிக்கும் உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் அனைத்தினதும் ஓவ்வொறு பண்புகள் குறித்தும் நாம் சிந்திக்க வேண்டும். சுவை, மணம் மற்றும் ஊறவைத்தல் (flavouring and marinating and Marinating) என்பன ஒரு உணவின் சுவையில் தாக்கம் செலுத்தும் மிக முக்கிய காரணிகளாகும்.

உணவுத் தட்டு (The Plate) (சுவைகளின் பல்வகையை வேறுபடுத்திக் காட்டும் திறன்) ஒரு சமையல் துறை நிபுணரின் (chef) மிக முக்கிய கருவியாகும். - இதுவே அவர் / அவள் பலவிதமான சுவைகளை ஏற்று அங்கீரித்து பாராட்டும் முனைப்பாகும்.

ஓவ்வொரு சமையலறையிலும் அல்லது ஸ்தாபனத்திலும் ஓவ்வொரு சமையல் துறை நிபுணராலும் (chef) சுவையூட்டல் மற்றும் மரினேஷன் செயன்முறை வித்தியாசமாகச் செய்யப்படுகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்வது மிக முக்கியம். ஒரு உணவுப் பதார்த்தத்தை எவ்வாறு சுவையூட்ட அல்லது ஊறவைக்க விரும்புகிறார்கள் என்பது பற்றிய உங்கள் தலைமை சமையல்காரரின் (chef) அறிவுறுத்தல்களை நீங்கள் எப்போதும் செவிமடுக்க வேண்டும்.

சுவைகளை மதிப்பிடுவதற்கும் சரிசெய்வதற்கும் நிறைய பயிற்சியும் அனுபவமும் தேவைப்படுகின்றது. இது வெற்றிகரமான ஒரு சமையல்காரரை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய முக்கிய திறமைகளில் ஒன்றாகும்.

### **சுவைகளை கட்டமைப்பதில் நிலவும் பொதுவான கருத்தியல்கள்**

சுவைகளை இணைப்பதில் நிலையான விதிகள் எதுவும் இல்லை. நீங்கள் குறித்த ஒரு உணவுப் பதார்த்தத்தை தயாரிக்கும் போது அல்லது மாற்றியமைக்கும் போது கீழ்வரும் விடயங்களை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

- ஓவ்வொரு மூலப் பொருளுக்கும் ஓவ்வொரு நோக்கம் இருத்தல் வேண்டும்.
- ஓவ்வொரு மூலப் பொருளுக்குமிடையே ஒத்திசைவு (Harmonizing) அல்லது மாறுபாடு (contrasting) நிலவு முடியும்.
- இரண்டு மூலப் பொருட்களிடையே ஓவ்வாமை நிலவும் போது அவற்றை சமப்படுத்த வேண்டும்.
- தட்டில் பிரதான உணவுடன் பரிமாரப்படும் எல்லாவற்றின் சுவை பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டும்.
- வழமையாக எளிமை என்பது மிகச் சிறந்தது. மிக அதிகமான சுவையூட்டிகளை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது அவை அனைத்தையும் சமப்படுத்த கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.
- ‘புதிய உணவு உற்பத்திகளை எவ்வாறு மதிப்பது’ என்பது பற்றி எப்பொழுதும் சிந்தியுங்கள். அத்தோடு அவற்றின் சுவையை எவ்வாறு அதிகப்படுத்தலாம் என்பது பற்றியும் சிந்தியுங்கள்.

#### **மீளாய்வு:**

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக:

1. ஒரு உணவுத் தட்டின் தோற்றும் குறித்த இரண்டு பண்புகளைக் குறிப்பிடுக?

2. நான்கு வகையான சுவைகளைப் பெயரிடுக?

3. ஸோய் ஸோஸ் (soy sauce) கொண்டுள்ள சுவை என்ன?

4. வாய்மூல உணர்தலின் முக்கிய இரு பண்புகளைக் குறிப்பிடுக?

## சுவையூட்டல் (Seasoning)

சுவையூட்டல் என்பது உணவின் சுவையை கணிசமாக மாற்றாமல் அதன் இயற்கையான சுவையை மேம்படுத்துவதாகும். உப்பு மிக முக்கியமான ஒரு சுவையூட்டி. சுவையூட்டிகள் சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், குறித்த சுவையூட்டியின் தனித்த சுவை தயாரிக்கப்பட்ட உணவில் மேம்படாது. இவ்வாறு நிகழாத விடத்து குறித்த உணவு உறுத்தலற்றதாக இருக்கும். சுவையூட்டிகளைச் சரியான அளவில் பயன்படுத்துவது சுவையான உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கான எளிமையான வழியாகும்.



### சுவையூட்டல் பற்றிய முக்கிய விடயங்கள்:

1. உணவு வகைகளைச் சுவையூட்டுவதற்கான மிக முக்கியமான நேரம் சமையல் செயல்முறையின் இறுதித் தருணமாகும்.
2. எழுதப்பட்டிருப்பினும் எழுதப்படாதிருப்பினும் பெரும்பாலான சமையல் குறிப்புக்களின் இறுதிப் படி, “சுவையூட்டலைச் சரிசெய்தல் (Adjust the Seasoning)” ஆகும். இதன் பொருள் முதலில் நீங்கள் குறித்த தயாரிப்பை சுவைத்து மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். அதன்போது சுவை மேம்படுத்த வேண்டிய தேவை இருப்பின் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.
3. சமையல் செய்முறையின் ஆரம்பத்தில் உப்பு மற்றும் ஏனைய சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்த முடியும். குறிப்பாக பெரிய அளவிலான உணவு வகைகளுக்கு இறுதியில் சேர்க்கப்படும் சுவையூட்டிகள் முறையாக உறிஞ்சப்படவோ கலக்கப்படவோ முடியாது. அவை உணவின் மேற்பரப்பிலேயே தேங்கி விடும்.
4. சமையல் செய்முறையில் நீர்த் தன்மை குறைந்து உணவு ஒன்றாக குவியும் போது அதிகளாவிலான சுவையூட்டிகளைச் சேர்க்க வேண்டாம்.
5. Seasoning செயன்முறையின் போது உங்கள் உணவு நல்ல அல்லது தீய ஈரப்பத்தை வெளியிடக் கூடும்.
6. இறைச்சியை கடாயில் இடுவதற்குச் சற்று நேரம் முன்னர் அதனுடன் சுவையூட்டிகளைப் கலப்பது போதுமானது. இறைச்சியை அதிக வெப்பநிலையில் சமைக்க விரும்பினால் நீண்ட நேரத்திற்கு முன்னர் சுவையூட்டிகளைச் சேர்த்தல் வேண்டும். அவைகளின் தேவைப்பாடு குறித்து உங்கள் தலைமை சமையல்காரரிடம் (chef) உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள மறக்காதீர்கள்.
7. சமைப்பதற்கு முன்பதாகவோ அல்லது சமைக்கும் போதோ உப்பு சேர்க்காமல் இருப்பது இறைச்சி மற்றும் மீன் ஆகியவற்றின் இயல்பான சுவையை பேணுவதற்கான ஒரு யுக்தியாக குறிப்பிட முடியும். சமையல் செயன்முறையின் முடிவில் தூளாக்கப்பட்ட உப்பை மேலால் தூவி விடுவது சிறந்தது. (பரிமாறும் போது).

### மீளாய்வு:

கீழ்வரும் கூற்றுக்களை வாசிக்கவும். சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் குறிப்பிடுக.

1. சமையல் செயன்முறையின் போது நீங்கள் விரும்பிய வேளைகளில் சுவையூட்டிகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.
2. சுவையைச் சரிசெய்தல் என்பது எழுதப்படாத ஒரு விதியாகும்.
3. சுவையூட்டிகள் கவனமாக பயன்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் சமைக்கும் போது தனித்தனியாக ஒவ்வொரு சுவையூட்டிகளையும் சுவைக்க வேண்டியதில்லை.
4. (ஸ்ரீ)சோஸ் (sauce) தயாரிப்பதற்காக குறை அளவிலான ஒரு கலவைக்கு அதிகளாவிலான சுவையூட்டிகளைச் சேர்ப்பது ஒரு சிறந்த யோசனையாகும்.

## நறுமணச் சுவையூட்டல் (FLAVOURING)

நறுமணச் சுவையூட்டல் என்பது உணவிற்கு புதிய சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்துவதாகும். இவை உணவு வகைகளின் இயல்பான சுவையை மாற்றுவதாகவோ அல்லது புதுப்படுத்துவதாகவோ அமையும்.

நறுமணச் சுவையூட்டிகள் அல்லது அவ்வாறான மூலப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுவது சமையல் செயன்முறையின் ஆரம்ப, மத்திம் அல்லது இறுதி நேரத்திலாகும். அல்லது சமையல் செயன்முறை மற்றும் நறுமணச் சுவையூட்டிகளின் தன்மையைப் பொறுத்து அமையும்.



### நறுமணச் சுவையூட்டல் பற்றிய முக்கிய விடயங்கள்:

1. சமையல் செயன்முறை முடிவில் சொற்ப அளவிலான நறுமணச் சுவையூட்டிகளையே சிறந்த முறையில் சேர்க்க முடியும். புதிய (cysuhj) வாசனைத் திறவியங்கள், Sherry அல்லது காய்ச்சிய பிராந்தி (flamed brandy), தயாரிக்கப்பட்ட கடுகு (Prepared Mustard) மற்றும் உவல்ரவ்செடியா(ர்) (Worcestershire sauce) போன்ற சுவையூட்டும் பொருட்கள் condiments இதற்களான சில உதாரணங்களாகும்.
2. பெரும்பாலான சுவையூட்டிகள் அவற்றின் சுவைகளை வெளியிடுவதற்கு வெப்பமும் சுவைகள் கலப்பதற்கான நேரமும் அவசியப்படுகின்றது. முழு மசாலாப் பொருட்களும் கலப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். அடிப்படையான மசாலாப் பொருட்கள் மிக விரைவாக அவற்றின் சுவைகளை வெளியிடுகின்றன. எனவே அவற்றிற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படாது. உலர்ந்த மூலிகைகள் சமையல் செயன்முறையின் ஆரம்பத்தில் சேர்க்கப்பட வேண்டும். புதிய வாசனைத் திரவியங்கள் (Fresh herbs) சமையல் செயன்முறையின் ஆரம்பத்தில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
3. அதிக நேரம் சமைப்பது சுவையை இழக்கச் செய்யும். மசாலாப் பொருட்களாக இருந்தாலும் சரி அல்லது பிரதான மூலப் பொருட்களாக இருந்தாலும் சரி அதிக சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்படுவது சூடாகும் போது எளிதில் ஆவியாகி விடும் (volatile). அதனாலே நீங்கள் சமைக்கும் போது சமையல் வாசனையை உணர முடியுமாக இருக்கும்.
4. “உணவை மேம்படுத்தல்” என்பது ஒரு கற்றல் திறன். எந்த ஒன்றையும் மிகையாகப் பயன்படுத்தாமல் உணவை சுவையூட்டுவது மற்றும் நறுமணமுட்டுவது என்பதை அறிய நிறைய பயிற்சிகள் தேவை. நீங்கள் என்ன விளைவுகளை அடைய முடியும் என்பதை கண்டு கொள்ள, பல சுவைகளை இணைக்கப் பயிற்சி எடுங்கள். ஒவ்வொரு உணவுக்குமான சரியான சுவையூட்டலைத் தீர்மானிக்க தொடர்ந்தும் உணவைச் சுவைத்துக் கொண்டிருங்கள்.

#### மீளாய்வு

சரியான சுவையூட்டலானது உணவின் இயற்கையான சுவையை மாற்றாமல் உணவின் சுவையை மேம்படுத்துகின்றது

1. சுவையூட்டலானது உணவின் இயற்கையான சுவையை மாற்றாமல் உணவின் சுவையை மேம்படுத்துகின்றது
2. உலர்ந்த மூலிகைகள் (Dried herbs) சமையல் செயன்முறையின் இறுதியில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
3. கட்டாயமாக உப்பு சமையலின் இறுதியில் சரிசெய்யப்பட வேண்டும். குறித்த சமையலில் அது தேவைப்படாது இருப்பினும் கூட.
4. நறுமணச் சுவையூட்டல் ஒரு உணவின் சுவையைப் புதுப்பிக்கும் அல்லது மாற்றியமைக்கும்.
5. நீங்கள் எல்லா உணவுகளையும் நீண்ட நேரம் சமைக்க வேண்டும்.
6. அனைத்து மசாலா பொருட்களும் அவற்றின் சுவையை வெளிப்படுத்த நீண்ட நேரம் எடுக்கும்.
7. சுவையூட்டல் அல்லது மசாலாக்களைச் சேர்ப்பதில் உள்ள தீற்மையை ஒரு சமையல்நிபுணர் பெற்றிருக்க வேண்டிய முக்கிய திறனாகும்.



வாசனைத் திரவியங்கள் மற்றும் சுவையூட்டிகளின் பல்வகைமை.

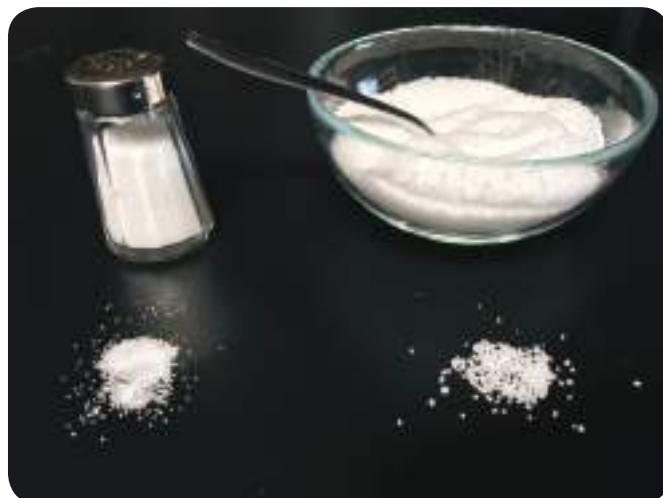
<b>உப்பு வகை</b> Saline	<b>மசாலா வகை</b> Spicy	<b>அமில வகை</b> Acid	<b>இனிப்பு வகை</b> Saccharine	<b>உட்சலுத்தப்படும் எண்ணெய்கள்</b> Infused oils
உப்பு salt	மிளகு peppercorns	வினாக்கிரி (Acetic Acid)	சீனி sugar	மிளகாய் chilli
மசாலா spices	இடிக்கப்பட்ட அல்லது நறுக்கப்பட்ட மிளகு ground or coarsely ground pepper	எழுமிச்சை சாறு (Citric Acid)	தேன் honey	பூண்டு garlic
மசாலா உப்பு spiced salt	சிவப்பு மிளகு paprika	ஒரேஞ்சாறு (Citric Acid)		ஒரு வகை மணமுட்டும் காளான் truffle
	கறி தூள் curry powder			
	ஒரு வகை மிளகு (cayenne pepper)			
	கலப்பு மசாலா mixed spices			

### Seasoning

உப்பு ஆனது, உணவுப் பொருட்களைச் சுவையூட்டும் மிக முக்கியமான ஒரு பொருளாகும். அதனை அதிகளவு பயன்படுத்த வேண்டாம். சமையல் செயன்முறையில் எப்பொழுதும் அதிகளவு உப்பு சேர்க்க முடியும், ஆனால் அவற்றை மீள எடுக்க முடியாது. அதிகப்படியான உப்பு, குறித்த உணவின் சுவையை அழித்து விடலாம்.

பின்வரும் காரணங்களுக்காக உப்பு பயன்படுத்தலாம்:

- நீரை வெளியேற்றுவதற்கு.
- ஒவ்வொரு உணவு வகைகளையும் பொறுத்து அவற்றின் இயற்கை சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காக அல்லது அவற்றின் தன்மையை மெருகூட்டச் செய்வதற்காக.
- இறைச்சி வகைகளை உப்பிட்டு மென்மையாக்கவும் (tenderize), சுவையை அதிகரிக்கவும் (Improve flavour)



## பல்வேறு வகையான உப்புகள்



### மேசை உப்பு (Table salt )

- சிறந்த நுண்ணியதாக (fine/granulation) உள்ளது.
- இதில் உணவுச் சேர்க்கையாக அயோடின் இருக்கும்.

### க்கோஷர் உப்பு (Kosher salt )

- இதில் சேர்க்கைகள் எதுவும் இல்லை
- மேசை உப்புகளை போல விரைவாக கரைவதில்லை.
- கைகளால் சேர்க்கும் போது பயன்படுத்த எளிதானது. எனவே பல சமையல்காரர்கள் தமது சமையல் நிலையங்களில் இதனை பயன்படுத்த விரும்புவர்.

### கடல் உப்புக்கள் (Sea Salt)

- பல தோற்றுங்களிலும் வகைகளிலும் கிடைக்கின்றன.
- ஏனைய உப்புக்களை விட அதிக விலை உடையது. கடல் உப்புக்கள் முக்கியமாக பரிமார்ப்பட்ட உணவுகளை மெருகூட்டுவதற்காக பூச்சுக்களாக பயன்படுத்தப்படும்.

### பாறை உப்புக்கள் (Rock Salt)

- மட்டுகள் (clams), சிப்பிகள் (Oyster) மற்றும் உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றை (B) பேக்கிங் செய்யும் போது படுக்கையாக அது பயன்படுத்தப்படும்.



## மிளகு:

வெள்ளை, பச்சை மற்றும் கறுப்பு என மூன்று வகைகளில் மிளகு காணப்படுகின்றது. இம்மூன்று வகை மிளகும் ஒரே மூலத்தில் இருந்து பெறப்பட்டனம் அவை மூன்றும் வித்தியாசமான முறைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றது.



### வெள்ளை மிளகு

- இது கறுப்பு மிளகை விட சுவையில் சற்று வித்தியாசமானது. எனினும் பல உணவு வகைகளுடன் (சிறிய அளவில்) சிறந்த முறையில் கலக்கப்படுகின்றது.
- அதன் வெள்ளை நிறம் காரணமாக வெண்மையான உணவுகளில் கண்களுக்கு புலப்படாத வண்ணம் கலக்கப்படுகின்றது.

### பச்சை மிளகு

- மிகவும் விலை உயர்ந்தது. ஆடம்பரமான முதன்மையான உணவுகங்களில் விரே டமான் சமையல்களுக்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

### கருப்பு மிளகு

- முழுமையான அல்லது நொறுக்கப்பட்ட இவ்வகை மிளகு முக்கியமாக மசாலா கலவைகளில், சுவையூட்டிகளாக, குழம்பு வகைகள் தயாரிக்கும் போது அல்லது சிவப்பு இறைச்சி வகைகளில் அதிகளவு பயன்படுத்தப்படும்.
- அரைக்கப்பட்ட இவ்வகை மிளகு வாடிக்கையாளர்களால் சமையலறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

## மீளாய்வு:

இரண்டு வகை உப்புக்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றின் தொழிற்பாட்டையும் விளக்குக?

எந்தவகையான மிளகு ஆடம்பரமான சமையலறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது? ஏன்?

## ஏனைய மசாலா அல்லது வாசனைத் திரவியங்கள் (seasoning or flavourings)

பெயர்	பயன்பாடு குறித்த தரவுகள்
கயென் (P)பெப்பர் (Cayenne Pepper)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ கருப்பு மற்றும் வெள்ளை மிளகு வகைகளுடன் எந்த வித தொடர்பும் அற்றது.</li> <li>➤ புதிய இனிப்பு குடை மிளகாய் (Fresh Sweet Bell Peppers) அல்லது சிவப்பு மிளகு வகையை (Paprika) சார்ந்தது.</li> <li>➤ குழம்பு வகைகள் மற்றும் Soup வகைகளுக்குக் காரத் தன்மையை வழங்குவதற்காக (சிறிய அளவில்) இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது.</li> </ul>
பொடிகள் (மசாலா கலவைகள்) Powders (spice blends)	மிளகாய், கருவாப்பட்டை, ஜாதிக்காய், கரம் மசாலா, தந்தூரி, பபேன் (பப்பாசியால் தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை பொடி), நறுவல் மிளகாய் பொடி, ஜேர்க் (ஒரு வகை பொடி), மொரோகன் (Moroccon) ஒரு வகை எண்ணேய். paprika/cinnamon/nutmeg/papain/Cajun/Jerk/Moroccan/Garam Masala/Tandoori
புளித்த வினாக்கிரி Fermented vinegars	பால்ஸமிக், (ர்)றைஸ் வைனீன், அப்பிள் ஸைடர். balsamic, apple cider, rice wine
எண்ணேய் வகை Oils	எள் எண்ணேய், வேர்க்கடலை, கடுகு, மிளகாய்
(ய)யஸ்ற் (Zest)	ஒரஞ்சு, தேசிக்காய் (வண்ண வெளிப்புற பகுதி)
கீரை வகை Leaves	கொத்தமல்லி, புதினா, கொழுமிச்சை இலை மயகசை டைஅந்
தானியங்கள் Seeds	சீரகம், கொத்தமல்லி, சீமை சோம்பு, கசகசா - விதைகள் cumin, coriander, caraway, poppy – seeds
எழுமிச்சை சாறு Lemon Juice	ஒரு முக்கியமான சுவையூட்டி. குறிப்பாக Sauce மற்றும் னூழிரிகளின் சுவையை உயர்த்துவதற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது
புதிய மற்றும் உலர்ந்த மூலிகைகள் (Fresh and Dry herbs)	புதிய மூலிகைகள் (Fresh herbs) எப்போதும் உலர்ந்த மூலிகைகளை (Dry herbs) விட சிறந்தவை. அவை தாராளமாகவும் விலை குறைவாகவும் கிடைக்கும் போது பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
வெங்காயம், பூண்டு, சிறு வெங்காயம் (Onion, Garlic Shallouts)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சமையலறையின் சகல பகுதிகளிலும் வெதுப்பகங்களிலும் கூட இவை சுவையூட்டிகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.</li> <li>➤ அரைக்கப்படும் மசாலாக் கலவைகளில் அல்லாமல் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் காய்ந்த வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு பொருட்களின் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். அவை குறைந்த சுவை கொண்டவை. அத்தோடு புதியவை எப்பொழுதும் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது.</li> </ul>
மது, பிராந்தி மற்றும் ஏனைய மதுபான உணவு வகைகள். (Wine, brandy and other alcoholic beverages)	Sauce வகைகள், Soup மற்றும் இன்னும் பலவற்றைச் சுவையூட்டுவதற்காக இவை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
தயார் செய்யப்பட்ட உடனடி குடகு (Prepared Mustared)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ அரைக்கப்பட்ட கடுகு விதை, வினாக்கிரி மற்றும் ஏனைய மசாலா பொருட்களின் கலவை.</li> <li>➤ இறைச்சி வகைகள், Sauce வகைகள் மற்றும் Salad வகைகளைச் சுவையூட்டவும் மேசைகளில் பரிமாறுவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படும்.</li> </ul>
எம்.எஸ்.ஐ., (MSG) அல்லது மொனோஸெஷியம், க்னூட்மேட் (Monosodium Glutamate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ஆசிய சமையல்களில் சுவையூட்டிகளாக அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.</li> <li>➤ உண்மையில் இவை சுவையை மாற்றாது. ஆனால் சிறிதளவு சுவையை மேம்படுத்துவதில் தொழிற்படும்.</li> <li>➤ சிலருக்கு மார்பு வலி மற்றும் தலைவலியை ஏற்படுத்தக் கூடும்.</li> </ul>

சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் வாசனைத் திரவியங்கள் (Herbs) மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுக்கான உமது சமையல் கற்றல் தொகுதியை (Module) மீளாய்வு செய்யவும்.

### மீளாய்வு

சுவையூட்டல் மற்றும் மசாலா கலவை போன்ற அட்டவணைகளில் உள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி கீழ்வரும் அட்டவணையில் உள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் குறிப்பிடுக

கூற்றுக்கள்.	சரி	பிழை
சிவப்பு மிளகு (Paprika) மிளகு குடும்பத்தைச் சார்ந்ததாகும்		✓
கடல் உப்புக்கள் மலிவு விலையில் கிடைப்பதனால் மெருகூட்டும் செயன்முறைக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.		
வாடிக்கையாளர்கள் வழமையாக சாப்பிடும் போது அரைக்கப்பட்ட மிளகைப் பயன்படுத்துவார்கள்.		
உங்களிடம் இன்னும் சில தெரிவுகள் இருக்கும் போது உலர்ந்த மூலிகைகளை (Dry herbs) பயன்படுத்த வேண்டும்.		
எம்.எஸ்.ஜீ சிலருக்கு தலைவவி மற்றும் மார்பு வலியை ஏற்படுத்தும்..		
எழுமிச்சைச் சாறு ஒரு உணவின் சுவையை உயிர்ப்பிக்கின்றது.		

பல்வேறுபட்ட இறைச்சி வகைகளுடன் பயன்படுத்தப்படக் கூடிய மசாலா மற்றும் வாசனைத் திரவியங்கள்



#### மாட்டிறைச்சி (Beef)

துளாசி, (B)பே இலை (Bay leaf), cayenne மிளகு (கைய்யன் Pepper), சீரகம், கறிவேப்பிலை, உலர்ந்த கடுகுத் தூள், பூண்டு பச்சை மிளகு, வெங்காயம், ஓரிபுயனே (oregano), தைம் thyme, ரோஸ்மேரி, அரைத்த கடுகு



#### Lamb

துளாசி, கறுவாப்பட்டை, சீரகம், கறிவேப்பிலை, கறிதூள், பூண்டு, மாஜிரம் marjoram, புதினா, வெங்காயம், oregano, ரோஸ்மேரி, மிளகாய், ஸேஜ் sage, தைம், எள்ளு



### Pork

all spice, (c)caraway, செலரி விதை celery seed, கராம்பு, கொத்தமல்லி, பெருஞ்சீரகம், இஞ்சி, juniper berries, உலர்ந்தகுகுத் தூள், மிளகு, sage



### மீன்

Bay leaf, cayenne Pepper, கயிறு மிளகு, கறி தூள், செலரி விதை, வெந்தயம், பெருஞ்சீரகம், lemon zest, marjoram, புதினா, உலர்ந்தகுகுத் தூள், வெங்காயம், மிளகுத் தூள், Parsley, சிவப்பு மிளகு, குங்குமம், sage, என், tarragon, Thyme



### Poultry - (Domestic fowl, chicken, turkey, duck...)

தூளி, Bay leaf, கொத்தமல்லி, கறுவாப்பட்டை, கறி தூள், பூண்டு, marjoram, Mace, வெங்காயம், மிளகுத்தூள், ரோஸ்மெரி, sage, குங்குமப் பூ, உலர்ந்த தைம்.

வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வெவ்வேறு சுவைகளில் தயாரிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அனுபவம் வாய்ந்த சமையல்காரர்களின் (Chef) செயற்பாடுகளை அவதானிப்பதன் மூலமும் பல்வகைப்பட்ட உணவுகளைச் சமைப்பதன் மூலமும் பல உணவுவகைகளைச் சமைத்து சுவைப்பதன் மூலமும் உங்களை இத்துறையில் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

**மீளாய்வு**

ஒவ்வொரு வகை இறைச்சிகளிலும் தயாரிக்கப்பட முடியுமான இரண்டு உணவு வகைகளைக் குறிப்பிட்டு சிறந்த சுவையை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரண்டு மூலிகைகள் அல்லது வாசனைத் திரவியங்களை குறிப்பிடுக.

இறைச்சி	உணவு வகை	தேவையான மூலிகை அல்லது வாசனைத் திரவியம்
மாட்டிறைச்சி		
ஆட்டிறைச்சி		
பன்றி இறைச்சி		
மீன்		
பறவை இன இறைச்சி Poultry		

**ஊறவைத்தல் (Marinating)**

Marinating என்பது பதப்படுத்தப்பட்ட ஒரு திரவத்தில் உணவுப் பொருளை ஊறவைத்தலாகும். கீழ்வரும் இரு நோக்கங்களையும் மையமாகக் கொண்டு இச் செயன்முறை கையாளப்படுகின்றது.

- 1.. உணவுப் பொருட்களை சுவையூட்டுவதற்காக
- 2.. உணவுப் பொருட்களை மென்மையாக்குவதற்காக

இது முழுமையாக ஒரு உணவுப் பொருளை சுவையூட்டலும் (Flavouring) இறைச்சியின் வன்மையான வெட்டுக்களை (Tougher cuts) மென்மையாக்கவும் (Tenderize) பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பதப்படுத்தும் செயன்முறை சில மணி நேரங்கள் கொண்டதாகவோ சில நாட்களை கொண்டதாகவோ இருக்கலாம். வெவவேறு உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ப கூடிய இறைச்சியின் வெட்டுக்களை மென்மையாக்குவதற்காக அமையும்.



### பாரம்பரிய ஊறவைப்பானில் (A classical Marinated) உள்ளடங்குபவை:

- 1 ஒரு லீட்டர் வைன்
- 0.5 லீட்டர் வினாகிரி
- 0.2ட எண்ணெய்
- 200g நறுக்கிய சுவையூட்டும் காய்கறிகள்,
- பூண்டு, parsley stalks, Bay leaf, மிளகு, கராம்பு

இது சமைக்கப்படவும் முடியும், சமைக்கப்படாது விடவும் முடியும்.

ஊற வைக்கும் திரவம் உப்பு நீரைப் போன்றது. அதில் அமிலம் கலக்கப்பட்டிருக்காது. இது உப்பு நீர் கரைசலில் இறைச்சியை ஊறவைக்கும் ஒரு செயன்முறையை ஒத்ததாகும்.

ஊற வைப்பது எனப்படுவது ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கு ஒத்ததாக இருக்கும். பொதுவாக ஊறுகாய் உணவை நீண்ட காலத்துக்கு பாதுகாத்து வைக்க செய்யப்படுகின்றது. ஆனால் ஊற வைப்பது Marination என்பது சில மணிநேரங்கள் அல்லது ஒரு நாள் வரையே பாதுகாத்து வைக்கப்படுகின்றது. பொதுவாக உணவின் சுவையை அதிகரிக்கும் வழிமுறையாகவே இது கையாளப்படுகின்றது.



ஊறுகாய் இடல்  
தயாரிப்பு Pickling  
(P)பிக்ளிங்)



உப்பிடுதல்  
Brining  
(Bரெனிங்)

**மீளாய்வு:**

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. நாம் இறைச்சி வகைகளை ஊறவைப்பதற்கான (Marinating) இரு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக?
2. பிரினிங் brining (பறைனிங்) என்றால் என்ன? மரினேட்டிங்கிலிருந்து அது எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?
3. ஊறுகாய்த் தயாரிப்பு என்றால் என்ன? மரினேட்டிங்கிலிருந்து அது எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?
4. நீங்கள் ஏதாவது பதார்த்தத்தை நீண்டநேர மரினேட்டிங் செயன்முறைக்கு உட்படுத்த விரும்பின் எவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?
5. நீண்டநேர ஊறவைக்கும் செயன்முறைக்கு தேவைப்படும் வாசனைத் திரவியங்கள் எவை? ஏன்?

## தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்சோஸ்கள் (Ready-Made sauces )

மரினேஷன் (Marinating) செயன்முறைக்காக கீழ்வரும் தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்சோஸ்களையும் பயன்படுத்த முடியும்.

- தக்காளி ஸ்சோஸ் - Ketchup (Tomato sauce)
- சோயா ஸ்சோஸ் (Soya sauce - Dark/Light)
- புளிக்கச் செய்யப்பட்ட சோஸ்கள் (Fermented sauces)
  - எச்.பி (HP)
  - வ்வோஸ்ர(ர்) (Worcester)
  - ஓய்ஸ்ர(ர்) (Oyster)
  - (P)பிளம் (Plum)
  - மீன் ஸ்சோஸ் (Fish sauce)
- கடுகு (ஆரளவயசன)
  - Dijon - டிஜோன்
  - English
  - Wasabi - வஸா ஃ
  - Pommery - (P)பொ(ம)யறி



### மீளாய்வு:

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக:

**1.** இதற்கு முன்னர் நீங்கள் ஏதாவது ஒரு சமையலில் ready-mate ஸ்சோஸ்களை (Sauce) பயன்படுத்தியுள்ளீர்களா? பயன்படுத்தி இருப்பின் எந்த உணவில் பயன்படுத்தினீர்கள்?

**2.**கடுகு எதனுடன் ஒத்துப் போகும்?

**3.**சோயா ஸ்சோஸ் (Soya Sauce) மற்றும் ஓய்ஸ்ர(ர்) ஸ்சோஸ் பொதுவாக எந்த சமையலில் பயன்படுத்தப்படும்?

**4.**Wasabi எதில் இருந்து பெறப்படுகின்றது?

## ஊறவைக்கும் (marinate) உணவுகளை தயார் செய்தல்

- அளவு: முழுமையாக அல்லது துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, தட்டையான இறைச்சித் துண்டுகள் அல்லது நிறைய கீர்ல்களுடன் இறைச்சிகள் வெட்டப்படுவது அல்லது ஒரே அளவிலான கியூப்ஸ்களாக அல்லது மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டுவது மரினேஷன் செயன்முறைக்கு பொறுத்தமானதாக இருக்கும்.
- ஸ்கேவர்ஸ்: சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் இரால் போன்றவற்றை சமைக்கும் போது அவற்றை அருகில் வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் க்ரில் ஒன்றில் சமைக்கும் போது அவற்றை திருப்புவது கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் கபாப் செய்யாவிட்டாலும் கூட அப்பகுதிகளை நிலக்கறிக்கு அப்பால் வைக்க ஸ்கேவர்ஸ் ஜ பயன்படுத்தவும். சமைக்கப்பட்ட பின்னர் அவற்றை பரிமாறுவதற்காகவும் ஸ்கேவர்ஸ் ஜ பயன்படுத்துங்கள்.



### மரினேஷன் நுட்பங்கள்:

#### சமைக்கப்பட்டது.

நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கும் தரம் முக்கியமானது. நவீன குளிருட்டும் செயன்முறை சமைத்த உணவு வகைகளுக்காக பரவலாகப் பயன்படுத்தவில்லை. சமைக்கும் போது மசாலாப் பொருட்கள் உணவுப் பொருட்களில் அதிக சுவையை ஏற்படுத்துகின்றமை இதன் நன்மையாகும்.



## ரோவ் / வெட்

நீண்டகால மரினேசன் செயன்முறைக்காக பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

### உடனடி

சுவைகள் மற்றும் நோக்கங்களின் எல்லை மிக விரிவானது. சில நிமிடங்கள், சில மணித்தியாலங்கள் அல்லது முழு இரவு நேரம் மரினே'ன் செயன்முறைக்கு உற்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தப்படும்.



### உலர்ந்த

சமைக்க முன் சுவையூட்ட பயன்படும் ஒரு வகை உலர் பதார்த்தம். உலர் கூட்டு (dry rub) அல்லது மசாலா கூட்டு (spice rub) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. அல்லது

இது உப்பு, மசாலா மற்றும் வாசனைத் திறவியங்களின் கலவையாகும். இது இறைச்சி, மீன் அல்லது கோழி போன்ற உணவுப் பொருட்களின் மீது தூவப்படுகின்றது அல்லது தேய்க்கப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் இவற்றுடன் சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது நொறுக்கப்பட்ட பூண்டு போன்ற ஈரமான மூலப் பொருட்கள் மசாலாப் பொருட்களுடன் கலந்து இவற்றுடன் சேர்த்து ஒரு பேஸ்ட்டாகவும் தயாரிக்கப்படும்.



அதனுடைய சுவை பூரணமாக உரிஞ்சப்படுவதற்காக சிறிது நேரம் குளிருட்டப்படுகின்றது. இந்த மசாலாப் பொருட்களை உணவுப் பொருட்களின் மீது தேய்த்து விடலாம் அல்லது சமைக்க முன்பு தூவி விடலாம். இந்த நுட்பம் பாபகியூட் இறைச்சிகளுக்கு பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

### மீளாய்வு:

மரினே'ன் நுட்பங்களை அவற்றுக்காக காரணங்களுடன் இணைக்குக.

**மரினேட் நுட்பங்கள்**  
சமைக்கப்பட்டது

**அவற்றிற்கான காரணம்.**

பாபகியூட் இறைச்சிகளுக்கு பொறுத்தமானது

ரோவ் / வெட்

நீண்டநேர மரினே'ன் செயன்முறையில் அதிக சுவையை வெளியிடுவதற்காக

உடனடி

குளிருட்டிகளை பயன்படுத்தி மரினே'ன் செய்வதற்காக பயன்படுகிறது.

**உலர்ந்த**

நிறைய சுவைகள் காணப்படுகின்றது. மிகவும் துரிதமான ஒரு வழிமுறை

## கற்றல் செயற்பாடு

வெவ்வேறு வகையான மூன்று இறைச்சி உணவுகள் குறித்து ஆய்வு செய்து, அவற்றில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பொதுவான மசாலாப் பொருட்களை அடையாளம் கண்டு உமது கருத்துக்களை குழும அங்கத்தவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

கீழே சில கருத்துக்களை குறிப்பிடவும். அவற்றை ஒரு உணவு வகையை தயாரிப்பதில் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் பல சுவைகளின் கலவையை விரும்புகின்றீர்களா? உங்கள் குழும அங்கத்தவர்களுக்கு அவற்றை சுவைக்குமாறு கேட்டு அவர்களது கருத்துக்களை பெறுங்கள்?

மரியேன் 1:

மரியேன் 2:

மரியேன் 3:

**ஊறவைக்கப்பட்ட (marinated) உணவுகளைச் சமைப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறைகள்.**  
(முயற்சிப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள்)

- **வாட்டுதல் (Grill):** புச்சைட தட்டு ஒன்றைப் பயன்படுத்திச் சமைப்பது, marinated வகைகளில் காணப்படும் சர்க்கரையைப் கரைப்பதற்கு உபயோகமாகும். சமைக்கும் போது உணவுகளை நன்றாக அவதானிக்கவும். சில கபாப்கள் (Kebabs) அல்லது மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பக்கவாட்டு மாமிசத் துண்டுகளை (Flank steak) சமைத்து சுவைக்க �Grilling (க்புகிறில்லிங்) முறைமை சிறந்தது.
- **பெராய்ல் (Broil):** சில பூண்டு, parsley, எழுமிச்சை சாறு மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்து ஊறவைத்த இறால் உணவை துரிதமாக நெருப்பில் நேரடியாக வாட்டும் முறை
- **ஏக் (Bake):** நேரடியாக வெதுப்பகம் (baking) பொழுது கோழியின் நெஞ்சுப் பகுதி அதிகமாக உலர்ந்து விடக் கூடும். ஆதலால் இம்முறைமை marinade உணவு வகைகளுக்குப் பொறுத்தமானதாக இருக்கும். இதில் யோகர்ட், மருங்கீல், பூண்டு, மற்றும் கரம் மசாலா போன்றவற்றின் கலவை மாமிசத் துண்டுகளின் மேற்பரப்பில் தேய்க்கப்படும்.
- **(ர)ரோஸ்ட் (Roast):** அப்பிள் செடர் வினாக்கிரி (Apple cider vinegar), கொத்தமல்லி, தேன் மற்றும் பூண்டு சேர்த்து Roast செய்யப்பட்ட பன்றி இறைச்சி மிக அருமையான சுவையைக் கொடுக்கும்.

### ஊறவைப்பதற்கான (marinating) வழிகாட்டல்களும் பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்களும்.

பக்ரீரியாக்களின் தாக்கத்தை கடடுப்படுத்துவதற்காக குளிநிலையில் marinate செய்யவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: கடினமான பொருட்கள், மசாலாப் பொருட்களை உரிஞ்சுவதற்கு நீண்ட நேரம் தேவைப்படும்.

அதாவது அமிலம் உணவுகளின் இழையங்களை (Tissue) சிதைத்து விடுகிறது. அதிக ஈர்ப்பதற்கை உருவாக்கி இறைச்சியைப் பிசுபிசுப்பானதாக மாற்றி விடும். அதிகப்படியான அமிலம் இறுதியில் உணவுப் பொருளை அழித்து விடும். இறைச்சி பச்சையாக இருக்கும் போதே சமைக்கப்பட்டது போன்று தோன்றும்.

ஒரு முறையான marinatedஇல் அமிலம், மசாலா மற்றும் எண்ணெய் சமநிலையில் காணப்படும்.

மசாலாக் கலவை நன்கு உறிஞ்சப்பட்ட இறைச்சி அதன் மேற்பரப்பைச் சிதைத்து வெளிப்புற அடுக்குகளை மென்மையாக்குகிறது.

அமில வகைகளை பயன்படுத்தும் போது Stainless steel, glass, Crockery, கழுஷன safe plastic போன்ற அமில எதிர்ப்புக் கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும். ஈயத்தினாலான உலோக மற்றும் Pottery glaze மட்பாண்டங்கள் அமில வகைகளுடன் தொழிற்பட்டு தாக்கம் புரியும் என்பதனால் அவற்றின் பாவனையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பன்றி இறைச்சி, கடல் உணவு, மற்றும் கோழி இறைச்சி போன்றவை தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ரீரியாக்களைக் கொண்டிருப்பதனால் அவை இவை இறைச்சியை மாசுபடுத்திவிடக் கூடும். எனவே அவற்றை sources-காக பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் நேரடியாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அல்லது இறைச்சி பயன்படுத்தப்படாத அல்லது புதிய marinated ஜ உபயோகிக்க வேண்டும்.

அதிக வெப்பநிலையில் புரதங்களைச் சமைப்பது (H)ஹோற்றோசைக்கிளிக் அமீன்கள் heterocyclic amines (HCAs) உருவாக வழிவகுக்கும். தேசிய புற்றுநோய் ஆய்வுகளின் படி இத்தகைய ஹீட்டோரோசைக்கிள் அமீன்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துமளவு அபாயகரமானது. புரத உணவு வகைகளை அதிக வெப்பநிலையில் சமைப்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் 95 வீதம் வரை தாக்கத்தை குறைக்கலாம். HCAs க்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்க 20 நிமிடங்கள் வரை marinating செய்தால் போதுமானது.

marinating செய்யும் உணவுப் பொருட்களை முற்றாக முடி வைக்கவும். சிறிய அளவிலான பொருட்களை marinating செய்யும் போது நீங்கள் குறைந்த அளவிலான திரவத்தை பயன்படுத்தலாம். சமைக்கும் போது உணவுப் பொருட்களை அடிக்கடி திருப்பி விட வேண்டும்.

### பிரசினம் தீர்த்தல் - Problem Solving

பயிற்சியாளர் (A) உணவுப் பொருட்களை marinated செய்து முடித்து, அவற்றைப் பச்சை இறைச்சியுடன் சேர்த்து வைத்து விட்டு இன்னுமொரு வேலையை செய்ய ஆரம்பித்தார். இந்த நபருக்கு நீங்கள் சொல்லும் அறிவுரை என்ன?

பயிற்சியாளர் (B) marinated செய்யப்பட்ட பொருளை குளிருட்டியில் இருந்து எடுத்துப் பார்த்த போது அவற்றில் சில துண்டுகள் சமைக்கப்பட்டது போன்று இருந்தது. அவர் செய்த தவறு என்ன?

பயிற்சியாளர் (C) marinated செய்து முடித்து, பின்னர் இறைச்சியைச் சமைப்பதற்காக எடுத்தார் மீதமுள்ள இறைச்சியை சோஸ் (Sauce) வைக்க விரும்புகின்றார். அவருக்கு நீங்கள் கூற விரும்பும் அறிவுரை என்ன?

பயிற்சியாளர் (D) இறைச்சியை நீண்ட நேரம் marinating செய்வதற்காக சிறிதளவு திரவத்தையே பயன்படுத்தினார். எல்லா இறைச்சியும் திரவத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் Chef de partie மசாலா இடாமல் (seasoning or flavour) steak ஒன்றைத் தயாரிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார். இவ்வேளை நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்களின் நடைமுறை மதிப்பீட்டிற்கு சரியான எந்தெல்லையைப் பொருத்தமாக வெளியிட வேண்டும். நடைமுறைப்படிகளைப் பயன்படுத்தி இரண்டு உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் படி கேட்கப்படுகிறீர்கள்.

இந்த தொகுதியில் கற்ற விடயங்களைக் கையாண்டு உணவுப் பொருட்களைத் தயார் செய்யுங்கள். இது ஒரு கடினமான விடயமல்ல. எனவே கற்ற விடயங்கள் அனைத்தையும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இந்த தரவுகளையும் கேள்விகளையும் கருத்திற் கொள்க:

- நான் தயாரிக்கும் பொருட்களுக்கு தேவையான marinate பொருட்கள், அளவுகள், செய்முறைகளைப் பெற்றுள்ளேனா?
- மரினேடின் செயல்முறைகளின் போது நாம் கையாள வேண்டிய சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு யுக்திகள் எவை?
- உணவுப் பொருட்களின் இயற்கையான சுவையை மாற்ற அல்லது அதிகப்படுத்த seasoning முறையைப் பயன்படுத்துகின்றீர்கள்.
- உங்கள் உணவுப் பொருட்களின் சுவையை அதிகரிப்பதற்காக வாசனைத் திரவியங்கள், மசாலாப் பொருட்கள், மூலிகைகள், அமிலங்கள், மற்றும் sause வகைகளுடன் பரிச்சயமாகுங்கள்.
- உங்களாது உணவைச் சமைத்து முடிக்கும் போது இவையனைத்தையும் எவ்வாறு சமப்படுத்துவது என்பதை கட்டாயம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருப்பின் அனைத்தும் முறையாக காணப்படும்.

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 13 | கவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 13 | கவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 13 | சுவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 13 | கவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 13 | சுவையூட்டலும் ஊறவைத்தலும்

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 14



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
**சூடான உணவுகள்**  
**Hot Range Foods**

## சூடான உணவுகள் Hot Range Foods

<b>கற்றல் முடிவுகள்</b>	<p>இத்தொகுதியை நீங்கள் நிறைவுசெய்யும் போது உங்களால் சூடான உணவுகளை இணங்காண முடியும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சமைக்கும் முறை, பொருட்கள், கருவிகள், உபகரணங்கள் மற்றும் தயாரிப்பு முறைகள் போன்றவற்றை கீழேயுள்ள உணவுகளுக்குப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>➤ முட்டை, காய்கறிகள், பழங்கள், பாஸ்ரா, கடல் உணவு, கோழி, இறைச்சி மற்றும் அது தொடர்பான ஆர்வம் (Theory only).</li> </ul>
-------------------------	---

இத்தொகுதியின் ஊடாக உணவுபாதுகாப்பு படிமுறைகள் மற்றும் தேவையான அனைத்தையும் தயார்நிலையில் (Mise – En – Places) எடுத்துவைத்திருத்தல் செய்முறைகள் தொடர்பில் உங்களால் அறிந்துகொள்ளமுடியும். பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் தொடர்பில் உங்களால் ஆராய்முடிவதோடு, இப்பகுதிக்குத் தேவையான வெவ்வேறுவகையான சூடான உணவுகள் தொடர்பிலும் தெரிந்துக் கொள்ளமுடியும். வெவ்வேறு வகையான (தரமான) சமையல்குறிப்புக்களை கற்றுக் கொள்ளமுடிவதோடு அவற்றைச் செய்தும் பார்க்கலாம்

### மீளாய்வு:

எந்தவொரு சமையலையும் செய்வதற்கு முன் நீங்கள் அவ்வணவின் சுகாதாரம் (Food Hygiene) மற்றும் பாதுகாப்பு (Food Safety) தொடர்பில் கவனங்கு செலுத்த வேண்டும். உயர்தர சுத்தம் (High Standard of cleanliness), புத்துணர்வு (Freshness) மற்றும் பாதுகாப்பு (Safety) என்பவற்றை கண்டிப்பாக கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய இடங்கள் எவை?

(குறைந்தது 5 ஜிப் பட்டியலிடுக.)

உணவு (Basic of food knowledge) மற்றும் சமைக்கும் முறைகள் (Cooking Methods) மற்றும் முன்னாயத்தப்படுத்தல் (Mise – En- Places) தொடர்பான அடிப்படை அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ள போர்க்கவும்.

### மதிப்பீடு

தேவையானவற்றை ஓரிடத்தில் தயார்படுத்தி வைப்பதன் (Mise – En – Place) நோக்கம் என்ன?

முன்னேற்பாடு (Pre – Preparation) மற்றும் தேவையானவற்றை ஓரிடத்தில் தயார்படுத்தி வைத்தல் (Mise – En – Place) போன்றவற்றின் போது மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகள் பலவற்றையோசித்து அவற்றை பட்டியற்படுத்துக.

முவகையான சமையல் முறைகளை (Cooking methods) குறிப்பிடுக.

- 
- 
- 

அவை ஒவ்வொன்றினை மேற்கொள்ளும் போதும் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்கள் வீதம் குறிப்பிடுக.

### மதிப்பீடு

குறித்த திகதிக்கு முன்னர் முட்டைகளை பயன்படுத்திவிட வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் என்ன?

பின்வருவனவற்றில் உள்ளடங்கும் மரக்கறிகள் மூன்றினை பெயரிடுக

வகை	பெயர்
இலைத்தளைகள்	
வேர்கள் (Roots)	
கிழங்குகள் (Tuber)	
மரக்கறிகளாக பயன்படுத்தப்படும் பழவகைகள்	

பின்வருவனவற்றில் உள்ளடங்கும் மீன்கள் அல்லது மட்டிகள் இரண்டினைப் பெயரிடுக

வகை	பெயர்
தூயநீரில் உள்ள எண்ணைத் தன்மையுடைய மீன்	
உப்பு நீரிலுள்ள எண்ணைத் தன்மைமிக்க மீன் (வட்ட வடிவானது)	
உப்பு நீரிலுள்ள மெல்லுடலிகள் (Mollusc)	

பின்வரும் வினாக்களுக்கு ஆழம் இல்லை என பதிலளிக்கவும்:

1. உலர்ந்த மூலிகைகளைச் சூரியவெளிச்சம் படாதவாறு உலர்ந்த இடத்தில் வைப்பது அவசியமானதா?
2. புதிய மூலிகைகளை வெளிக் கொள்வனவாளர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா?
3. புதிய மூலிகைகளை அவனில் காயவைத்து பிந்திய பயன்பாட்டிற்காக சேமித்துவைக்க முடியுமா?
4. எனக்கான பஸ்தாவை (Pasta) நானே தயார்செய்துக் கொள்ள முடியுமா?
5. பாண் (Bread) எப்போதும் வெள்ளை நிறமாகத்தான் இருக்குமா?
6. அரிசி மட்டுமே தானிய வகையைச் சார்ந்ததா?
7. நூடுல்ஸ் அரிசி மாவில் அல்லது கோதுமை மாவில் மாத்திரமே தயாரிக்கப்படுகின்றதா?

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மதிப்பாய்வு பெட்டியில் உள்ள வினாக்கள் நோக்குநிலைக் கையேட்டில் உள்ளடங்கியுள்ள சிறு தகவற்பகுதியாகும். தகவல்களை உங்களால் முடியும்வரை விளக்கமாக மதிப்பீடு செய்து பார்க்குக.

## சமைக்கும் நேரம் மற்றும் வெப்பத்தின் அளவு

5°C - 63°C வரையிலான வெப்பநிலையே மிகவும் பாதிப்புமிக்க வெப்பநிலையாகும். இவ் வெப்பநிலையில் உணவு பொருட்களை வைத்திருப்பதன் ஊடாக உணவினால் வரும் நோய்களுக்கு நாம் உள்ளாகலாம். கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சமையலுக்கான வெப்பநிலை அட்வணையின் ஊடாக உங்களின் ஆகாரம் அளவாக சூடாக்கப்பட்டு அல்லது சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதனை அறிந்துக்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக கீழே அட்வணையில் ஒன்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உணவு வகைகள்	உள் வெப்பநிலை	சமைக்கும் நேரம்
மரக்கறிகள்	63°C	மரக்கறியை பொறுத்து மாறுபடும்
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ பன்றியிறைச்சி, Pork கன்றியிறைச்சி, veal ஆட்டுக்குட்டி, lamb ஆட்டியிறைச்சி, mutton மாட்டியிறைச்சி beef மற்றும் முழுத் தசைகள்</li> <li>➤ பன்றி மற்றும் மாட்டு இறைச்சிகள்</li> </ul> <p>இது புதிய பேஸ்ட்ரி (Pastry) அல்லது பர்கர் (Burger) அல்லது தொத்தியிறைச்சி (சொசேஜ்) அல்லது பர்கர் இறைச்சி பக்கற்றுக்கள் போன்றவற்றிட்கு பொருந்தும்</p>	63°C – 68 °C (மேல் மற்றும் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் சுற்றிலும் உள்ள வெளிப்பகுதி போன்றவை சமைத்த நிறத்தில் காணப்படும்)	15 ளசெக்கன்கள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ பறவைகள் (Poultry)</li> <li>➤ அடைத்துவைக்கப்பட்ட பச்சை இறைச்சி உணவுகள்</li> <li>➤ அடைக்கப்பட்ட பச்சை இறைச்சி</li> <li>➤ மைக்ரோவேவில் சமைக்கப்பட்ட எந்தவொரு பச்சை விலங்கியிறைச்சி</li> <li>➤ அனுமதிக்கப்பட்ட வேட்டை விலங்குகள் மற்றும் வணிக ரீதியில் அதிகரித்துள்ள வேட்டை இறைச்சிகள்</li> </ul>	158°F 155°F 150°F 145°F	<1 நிமிடம் 15 செக்கன்கள்
	74°C	115 செக்கன்கள்  1 நிமிடம்  3 நிமிடங்கள்
மீன் மற்றும் கடல்வாழ் உயிரினங்கள்	63°C – 68 °C (ஒளி ஊடுருவக்கூடிய பகுதியில் இருந்து ஒளி உட்புகா பகுதி வரை நிறம் மாறும் வரையில்)	மீன் மற்றும் கடல்வாழியை பொறுத்து அமையும். (அவை விரைவில் அவியக்கூடியது) அதன்மீது ஒர் பார்வையை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

### மூலப்பொருட்கள் மற்றும் துணை பொருட்கள்

குடான உணவுகளின் போது நீங்கள் பிரதான உணவு தொடர்பிலேயே அதிகம் கவனஞ்செலுத்துவீர்கள். உதாரணமாக: வறுத்த கோழி இறைச்சி, ப்ரிட்டாட்டா (Frittata) அல்லது மீன் மற்றும் Chips வகை என்பன பிரதான உணவாகும். இதிலுள்ள முக்கிய பதார்த்தங்களாக முழு இறைச்சி, முட்டை மற்றும் ஆட்டிறைச்சி என்பவை உள்ளடங்கும்.

இருப்பினும் நீங்கள் மீன், கடல்வாழி, இறைச்சி அல்லது கோழி, மரக்கறி அல்லது முட்டை ஆகியவற்றை சமைக்கும் போது பிரதான உணவானது எப்போதும் துணை உணவுகளான இரண்டாம் நிலை உணவுப் பொருட்கள், சுவையூட்டிகள் மற்றும் அழகுபடுத்தலுடனேயே காணப்படும். உதாரணமாக, வறுத்த கோழி பொதுவாக காய்கறிகள் அல்லது சாலட் உடன் பரிமாறப்படுகிறது, /ப்ரிட்டாட்டாவை salad crumbed, வறுத்த மீனுடன் பரிமாறலாம். பொதுவாக French Fries அல்லது உருளைக்கிழங்கு குடைமிளகாய் மற்றும் ஒரு வயசவயச சோஸ் டன் வழங்கப்படுகிறது.

நீங்கள் சூடான உணவுத் தயாரிப்புக்களை மேற்கொள்ளும் போது, முக்கிய மூலப்பொருள் தொடர்பில் மட்டுமன்றி, இரண்டாம் நிலை பொருட்கள், Side dishes, அதனுடன் கூடிய பொருட்கள் பற்றியும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

நீங்கள் தரமான சமையல் குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்துவீர்களாயின் நீங்கள் அச்செய்முறையை கவனமாகவும் சரியாகவும் செய்யமுடியும் என்பதைக் காட்ட வேண்டும்.

எல்லா தரமான சமையல் குறிப்புகளிலும் அழகுபடுத்தல்கள் பற்றிய தகவல்கள் இருக்காது, அதன்போது உங்கள் உணவை அலங்கரிப்பதற்கு உங்கள் S.O.P முறையினை பின்பற்றல் தொடர்பாக நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணவினை plating செய்யும் போதும் அதே முறைதான் பயன்படும். உதாரண சமையல் குறிப்புக்களை பின்பற்றுங்கள் அல்லது S.O.P ஜப் பின்பற்றவும்.

உதாரணமாக:



## மரக்கறிகளைச் சமைத்தல்

பெரும்பாலும் மரக்கறிகள் இறைச்சி, கோழி அல்லது மீன்கள் இரண்டாம் நிலை என்று கருதப்பட்டாலும், ஆரோக்கியமான உணவைத் தேடும் நவீன நுகர்வோர் அல்லது கடுமையான சைவ உணவுப் பிரியர்கள், காய்கறிகளைத் தமது பிரதான ஆகாரமாக பயன்படுத்தலாம். மரக்கறிகளில் அதிகாலைய பலவகை மூலப்பொருட்கள் உண்டு.

### மரக்கறி வகைகள்

- இலைத்தளைகள் (LEAFY VEGETABLES)  
பச்சி (Spinach), இலை கோவா (Lettuce), எண்டிவஸ் (Endives), சிக்கரி (Chicory), திராட்சை இலைகள் (Vine leaves)
- பழங்கள் FRUITINGS  
பூசணி, தக்காளி, கத்தரி, ஈரப் பலா (Bread fruit), பீர்க்கங்காய் (Loofah), ஆனைக்கொய்யா
- காய் மற்றும் விதைகள் PODS AND SEEDS  
பிரெஞ்சு அவரை, சோளம், வெண்டை, சக்கரை பட்டாணி (Sugar Peas)
- வேர் மரக்கறிகள் சுழுமுவ வகைகள் (VEGETABLES)  
கரட், சிவப்பு முள்ளங்கி (Turnip), பீட்ருட், முள்ளங்கி (Radish)

### தரம் மற்றும் கொள்வனவு குறிப்புக்கள்:

#### வேர் காய்கறிகளானது:

மண்ணில் இருந்து அகற்றப்பட்டது  
மென்மையாக அல்லது பஞ்சபோன்று இருக்காது,  
உறுதியாக இருக்கும்  
கறையற்றிருக்கும் (po - blemished)  
குறித்த அளவுடையது  
குறித்த வடிவமுடையது  
சுத்தமானது

#### சுத்தம் செய்யும் முறை

- அனைத்து மரக்கறிகளையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன் முறையாக சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
- அழுக்கு மற்றும் பிற தாசத் துகள்களை அகற்ற முழு காய்கறிகளையும் துலக்க வேண்டும் அல்லது தேய்க்க வேண்டும்.
- இலை காய்கறிகளில் இலைகளைப் பிரித்து குளிர்ந்த நீரில் 2-3 நிமிடங்கள் வைக்க வேண்டும்.
- Cauliflower மற்றும் Brocoli பூக்களை வெட்டி குளிர்ந்த நீரில் Cw வைக்க வேண்டும்.
- ஒடும் நீரில் காளான்கள் மற்றும் Berryகளைக் கழுவவும், ஊறவைக்க வேண்டாம்.
- கைகள் அல்லது வடிகட்டியைக் கொண்டு ஸ்கூப்பிங் (Scooping) செய்வதன் மூலம் காய்கறிகளை நீரிலிருந்து அகற்றவும் (மரக்கறிகளை பாத்திரத்திலேயே வைத்து நீரை வடிக்க வேண்டாம். கொள்கலனின் அடிப்பகுதியில் தேங்கியுள்ள உள்ள அழுக்கு, கழுவிய காய்கறிகளுக்கு மேல் மீண்டும் படிவதால் அவை அழுக்காகிவிடும்.)
- Spinner இன் ஊடாக அல்லது rikayறையில் ஒரு பத்திரிகையை விரித்து மரக்கறிகளை அதன்மீது வைப்பதன் ஊடாக அவற்றை உலர் வைக்கமுடியும்

#### தண்டுத் தளிர்கள் STEMS AND SHOOTS

தண்ணீர்விட்டான் (Asparagus), mtiuKis(Beansprout), குளோப் கூணப்பு (Globe Artichoke), சிவரிக்கீரை (Celery), Palm hearts

#### கிழங்குவகை TUBERS

கிழங்கு, வற்றாளை கிழங்கு (yam), இராசவள்ளிக்கிழங்கு

#### பூண்டு மரக்கறிகள் BULB VEGETABLES

வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, லீக்ஸ், வெங்காயத்தாள் (Spring onion)

#### காளான்கள் மற்றும் பூஞ்சைகள் MUSHROOMS AND FUNGI

செப்ஸ் (Ceps), சாண்டெரெல்ஸ் (Chanterelles), மோரல்ஸ் (Morels), சிப்பி (Oyster), ஷிடேக் (Shitake), அபாலோன் (Abalone), பூஞ்சை (Fungi) Truffle

#### பச்சை காய்கறிகளானது:

புதியதாக, பிரகாசமான நிறத்துடன் காணப்படும். மிருதுவானது, வாடியிருக்காது காம்பாக்ட் - Compact கருப்பு புள்ளிகள் இருக்காது கறைப்பாது காணப்படும்.

சில நிறுவனங்கள் மரக்கறிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கும் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கும் தூய, குளிர்ந்த நீரில் கொண்டில் திரவத்தை (பொற்றாசியம் பரமங்கண்ட) சேர்க்கின்றன. நீங்கள், உங்கள் நிறுவனத்தில் நிறுவியுள்ள S.O.P ஜி பின்பற்றவும்.

### சேமித்தல்

உலர்ந்த, குளிர்ந்த நன்கு காற்று உட்புக்கூடிய இடமாக இருத்தல் வேண்டும். வெப்பநிலை 4-8°C இருத்தல் வேண்டும்.

வேர் மரக்கறிகளை பொதிகளில் இருந்து அகற்றி கூடையில் அல்லது இறாக்கை தட்டில் வைக்க வேண்டும். இலைத்தளைகளைக் குளிர்மையான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

உறைந்த காய்கறிகளை -18°C அல்லது அதற்கு குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்தல் வேண்டும்.

மரக்கறிகள் அதிகம் வெந்துவிடாமல் இருக்க அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் சமைத்தல் வேண்டும். மரக்கறிகள் அதிகமாக வெந்துவிடுவதால் அவற்றின் போசனை மற்றும் அமைப்பு என்பன மாறிவிடும்.

### மரக்கறிகளை கையாஞும் போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- மரக்கறிகள் புதிதாகவும், சுத்தமானதாகவும் மற்றும் கறைகள் அற்றதாகவும் உள்ளதா என ஆராய்க.
- மரக்கறிகள் நல்ல நிறமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- தொடுவதற்கு உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் உலர்ந்த beans பயன்படுத்துவீர்களானால் அவற்றை குளிர்ந்த நீரில் சிலமணி நேரங்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். சமைக்கும்போது உப்புச் சேர்க்க வேண்டாம். சமைத்ததன் பின் அதில் உப்புச் சேர்க்கவும்.

### மரக்கறிகளைத் தயார்செய்யும் போது/ சமைக்கும் போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- சமையல் முறைக்குத் தகுந்தவாறு காய்கறிகளை வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். - julienne, brunoise, macedoine, jardiniere, paysanne, concasse
- இது மிகவும் எளிதானது
- நீராவியில் அல்லது கொதிநீரில் அவிக்கும் போது அதன் நிறமும் சுவையும் குன்றாது பாதுகாக்கப்படுகின்றது. அவனில் அவிக்கும் போது சுவைகளை ஒருங்கிணைக்கின்றது.
- இறைச்சி, கோழி அல்லது மீன் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொண்டாலும் அவற்றோடு மரக்கறிகளை இரண்டாம்நிலை மூலப் பொருட்களாக இணைத்துக்கொண்டாலும் அவை தொடர்பில் கவனங் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

### மரக்கறிகளை வெட்டும் முறைகள்

ஜிலைன் (Julienne)

காய்கறிகளை மெல்லிய நீளமாக வெட்டுங்கள் (thin strips)

$1/12 \times 1/12 \times 1$  அங்குலம் -1 மி.மீ ஓ1 மி.மீ ஓ3 செ.மீ

புருணோயில் (Brunoise)

காய்கறிகளை சிறிய சதுர வடிவாக வெட்டுங்கள் (small dice)

$1/12 \times 1/12 \times 1/12$  அங்குலம் -1 மி.மீ சதுரமுகி

மாசிடோயின் (Macedoine)

காய்கறிகளை சதுர வடிவாக வெட்டுங்கள் (dice)

$1/4 \times 1/4 \times 1/4$  அங்குலம் -5 மி.மீ சதுரமுகி

ஜார்டினியர் (Jardinière)

காய்கறிகளை சிறு தடிகள் போல் வெட்டுங்கள் (batons)

$1/4 \times 1/4 \times 3/4$  அங்குலம் - 5 மி.மீ ஓ 5 மி.மீ ஓ3செ.மீ

பேசேன் (Paysanne)

$1/12$  அங்குல முக்கோணம், சதுரம், தடிமனான சுற்று

(triangle, square, rough round)

1செ.மீ அங்குல முக்கோணம், சதுரம், தடிமனான சுற்று



புருணோயிஸ் Brunoise

காய்கறிகளை சிறிய சதுரபெட்டிகளாக வெட்டும் முறையாகும். 1-3 மி.மீ சதுரமுகி அளவுடையது. இவை கரட், வெங்காயம், முள்ளங்கி மற்றும் செலரி போன்றவற்றிட்கு பயன்படும்.



மெசிடொய்ன் Macedoine

காய்கறிகளை. 5 மி.மீ சதுரமுகி அளவுடைய சிறிய சதுரபெட்டிகளாக வெட்டும் முறையாகும் இவை கரட், முள்ளங்கி மற்றும் ஸ்வீட் போன்றவற்றிட்கு பயன்படும்.



ஜார்டினேயர் Jardinière

காய்கறிகளை சிறிய தடிகள் போன்று வெட்டும் முறையாகும். 2.5 மி.மீ நீளமும், 3 மி.மீ அகலமும் கொண்டது. இவற்றின் அளவு பயன்பாட்டை பொறுத்து மாறுபடும்.



படொன் baton

காய்கறிகள். 5 மி.ம நீளம், 5மி.மீ அகலம் மற்றும் 5 மி.மீ தடிமனாகவும் வெட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும். துணை உணவாக பயன்படும்.



பேசன் Paysanne

காய்கறிகளை முக்கோணமாக, வட்டமாக, சதுரமாக, அரைவட்டமாக என பல வடிவங்களில் வெட்டிக்கொள்ளுதல். தெரிவுசெய்தல் வேண்டும் என்பதனை மரக்கறியின் வடிவமே முடிவு செய்கிறது. இவை மிகவும் மெல்லியதாக 1-2 மி.மீ அளவிலேயே வெட்டப்படும்.



ஜாலீன் Julienne

காய்கறிகளை நீண்ட குச்சிகள் வடிவத்தில் வெட்டுதல். 4 மி.மீ அளவுடைய அவை பொதுவாக அலங்கரிப்பதற்கு பயன்படும்.

**பொருத்தமான சமையல் முறைகள்**

**கொதிக்க வைத்தல், நீரில் வெளிறச்செய்தல் மற்றும் புத்துணர்வாக்கல் Boiling, Blaching and refreshing**

கொதிக்க வைத்தல் என்பது பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும், மேலும் காய்கறிகள் வெறும் (சில நேரங்களில் உப்புநீரில்) தண்ணீரில் சமைப்படும்.

மரக்கறிகளைப் பொறுத்து கொதிக்கவைக்கும் அளவும் வேறுபடும்.

**குளிர்ந்த முறை - Cold Method**

சேனைக்கிழங்கு(Yam) மற்றும் வேர் (Root Vegetables)காய்கறிகள் போன்றவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அவை மூடுமளவிற்கு குளிர்ந்த நீரை விட்டு, அதை கொதிக்கவைத்தல் வேண்டும்.

**வெப்பமுறை - Hot Method**

நீரை நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் நெருப்பை குறைத்துவிட்டு, இலைத்தனைகள் அல்லது பச்சை மரக்கறிகளை அதிலிட்டு வேகவைக்க வேண்டும்.

**நீரில் வெளிறச் செய்தல் (Blanching)**

குடான திரவத்தில் மரக்கறிகளை இட்டு அரை வேகவில் எடுத்தலே இச்செயன்முறையாகும். இவற்றை முன்னரே சமைத்து வைத்துவிட்டு தேவையானபோது குடாக்கி யயன்படுத்தலாம். (உதாரணமாக: கிரீன்பீஸ், கரட் மற்றும் லீக்ஸ்) சுவையை தக்கவைத்துக் கொள்ள தோலைநீக்கி பயன்படுத்தல் சிறந்தது. (தக்காளி போன்றவை)

**மீள்புத்தாக்கம் (Refreshing)**

வெளிற்றிய மரக்கறிகளை குளிர்ந்த நீரில் நன்றாக்க அல்லது குளிர்ந்த நீருற்றி கழுவுதலே இச்செயன்முறையாகும்.

இச்செயன்முறையானது மேலதிக சமையல் மற்றும் நிறமாறலை தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

(Blaching மற்றும் Refreshing எனும் இரு செயன்முறைகளும் எப்போதும் ஒன்றாகவே மேற்கொள்ளப்படும்.)

**போச்சிங் - POACHING**

பெரும்பாலும் மரக்கறிகளுக்கு இதனை மேற்கொள்வதில்லை

**நீராவியில் சமைத்தல் STEAMING**

இம்முறையானது மரக்கறிகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும். ஏனெனில் இம்முறையினால் அவற்றில் உள்ள போசாக்கு சிறிதளவே விரையமாகும்.

இலைத்தனைகள் அல்லது காய்கறிகளை (சிறிதாக வெட்டி) வேகவைப்பதற்கான ஒரே ஒரு குறிப்பு என்னவெனில் 3 மி.லீ நீரை பாத்திரத்தில் இட்டு நீர் கொதித்ததும் ஒரு நிமிடத்தில் மரக்கறிகள் அவிந்துவிடும்.

**மெதுவாக வேகவைத்தல் STEWING**

அதிக நார்ச்சத்து உள்ளவற்றை இம்முறையில் சமைப்பது சிறந்தது. (உதாரணமாக: செலரி, கரட், கிழங்கு போன்றவை)

**வதக்கல், வறுவல் மற்றும் அவியல் - BRAISING, ROASTING AND BAKING**

அதிக நீர் உள்ளடங்கிய மரக்கறிகளை அவிப்பதன் ஊடாக அவற்றில் உள்ள நீர் ஆவியாக வெளியாகி அவை மேலும் செறிவு பெறும்.

குறித்த சில மரக்கறிகள் மாத்திரமே இவ்வாறான முறைகளின் கீழ் நீண்ட நேரம் சமைக்க முடியும். உதாரணமாக வட்டக்காய் (pumpkin), கிழங்கு (Potato) மற்றும் கரட்.

**தீயில் வாட்டுதல் - GRILLING**

பெரும்பாலும் தக்காளி, காளான்கள் மற்றும் மரக்கறி ஸ்கெவல்வர் skewers போன்றவற்றிற்கு இம்முறை பயன்படுத்தப்படும்.

**பொரித்தல் FRYING**

Shallow கசலபை - மிகவும் கடினமான காய்கறிகள்

Stir frying - மிகவும் கடினமான காய்கறிகள்

Deep frying - உருளைக்கிழங்கு

Batter frying - மிகவும் கடினமான காய்கறிகள்

**எவ்வாறு சமைப்பது**



**பொரித்தல்**

**4-5**

நிமிடங்கள்

**அவித்தல்**

**8-10**

நிமிடங்கள்

**வறுத்தல்**

**12-15**

நிமிடங்கள் 425°C  
இல 180 – 200°C



**3-4**

நிமிடங்கள்

**7**

நிமிடங்கள்

**12-15**

நிமிடங்கள் 200°C இல்



**3-4**

நிமிடங்கள்

**4-5**

நிமிடங்கள்

**16-20**

நிமிடங்கள் 220°C இல்



**10-15**

நிமிடங்கள்

**5-10**

நிமிடங்கள்

**35-20**

நிமிடங்கள் 200°C  
இல்



**3-4**

நிமிடங்கள்

**4-5**

நிமிடங்கள்

**15-20**

நிமிடங்கள் 200°C இல்



**5-7**

நிமிடங்கள்

**NO**

**15-20**

நிமிடங்கள்  
200 - 220°C  
இல்



**11-13**

நிமிடங்கள்

**3-5**

நிமிடங்கள்

**12-15**

நிமிடங்கள்  
180 - 200°C  
இல்

சில பாரம்பரிய மரக்கறி தொகுதிகள்

(R) ஹற்றற் (U) ஊயி - Ratatouille



Baked Eggplant



Mixed Stir Fry

**கிழங்குகள்**

கிழங்குகளை எவ்வாறு வேண்டுமானாலும் சமைக்கலாம். இது ஒரு பல்துறை சார்ந்த காய்கறியாகும்.

வகை	விபரம்
மாச்சத்து Starchy	<p>மாச்சத்து மிக்கது. ஈரப்பதம் குறைந்தது பஞ்சபோன்று மென்மையானதுடன் உறிஞ்சற்றிறன் கொண்டது. இதனை அவித்து baking, வறுத்து frying, கொதிநீரில் இட்டு boiling, அல்லது பிசைந்து அயளாபைபே சாப்பிட ஏற்றது அவற்றின் வடிவத்தை பிடிக்க வேண்டாம்.</p> <p>உதாரணமாக, ரூஸ்ஸெட் Russet (படம்), இடாஹோ Idaho, மாரிஸ் பைபர் Maris Piper, சேனைக்கிழங்கு yams, வற்றாளைக்கிழங்கு sweet potatoes (வெள்ளை சதை)</p>
குழையக்கூடியது Waxy	<p>குறைந்தளவிலான மாச்சத்து உள்ளடங்கியுள்ளது, அதிக சர்க்கரை மற்றும் ஈரப்பதம் மிக்கது.</p> <p>வறுக்கவும் roasting, கொதிக்கவும் boiling ஏற்றது சமைத்தபின் அவற்றின் வடிவத்தை நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (உருளைக்கிழங்கு சலடுகள் மற்றும் கிராடின்ஸ்களுக்கு Gratin நல்லது).</p> <p>உதாரணமாக, சிவப்பு பேரின்பம் Red Bliss (படம்), பிரஞ்சு கைரேகை French Fingerling</p>
அனைத்திற்கும் All purpose	<p>குறைந்த மாப்பொருள் உள்ளடக்கம், அதிக சர்க்கரை மற்றும் ஈரப்பதம் வறுக்கவும், கொதிக்கவும் ஏற்றது சமைத்தபின் அவற்றின் வடிவத்தை நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (உருளைக்கிழங்கு சாலடுகள் மற்றும் கிராடின்ஸ்களுக்கு நல்லது).</p> <p>உதாரணமாக, யூகோன் கோல்ட்ஸ் Yukon golds (படம்), வெள்ளை கிழங்கு White Potato, நெக்குஸ் கிழங்கு Naxos Potato, ஊதா கிழங்கு Purple potatoes, கிங் எட்வார்ட் King Edward</p>
	<p>முதிர்ந்த உருளைக்கிழங்குடன் ஒப்பிடும்போது புதிய முதிராத உருளைக்கிழங்கில் (அல்லது Baby potatoes) கலோரி குறைவாக உள்ளது. பொதுவாக இவை தோலுடனே பரிமாறப்படுகிறது, இவை நார்ச்சத்துக்கான நல்ல மூலமாகும். முதிர்ந்த உருளைக்கிழங்கை விட அவை இனிமையான சுவை கொண்டவை.</p> <p>சாலட்களுக்கு ஏற்றது, அல்லது அதனுடன். வறுக்க roasting அல்லது அவிக்க boiling ஏற்றது.</p>

கொள்வனவுத் தரம் Purchasing qualities

குறித்த வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அழுக்கு, கறைகள், பச்சை திட்டுகள், இயந்திரங்களால் சேதம் மற்றும் வளர்ச்சி தளிர்கள் ஆகியவையற்றுக் காணப்பட வேண்டும்.

உணவு மதிப்பு Food value

உருளைக்கிழங்கு வைட்டமின் சி இன் மூலமானதூடன் இரும்பு, கல்சியம், தையமின் வாயைஅனை (விட்டமின் பீ) மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

தயாரிப்பு Preparation

தோல் உரித்த உருளைக்கிழங்கை தண்ணீருக்குள் இடுவது மிக அவசியமாகும்

முறை	உதாரணங்கள்
Boiled	கொத்தமல்லி உருளைக்கிழங்கு / மூலிகை உருளைக்கிழங்கு
Roasted	பூண்டுடன் வறுத்த உருளைக்கிழங்கு / புதிய உருளைக்கிழங்கு
Mashed	Duchess / marquise
Deep fried	சிப்ஸ்/ ஃபஞ்சு பொரியல்
Pan fried	பொரித்த கிழங்குகள்
Baked	அவித்த ஜக்கெட் கிழங்குகள் Baked jacket potatoes (BJP)

முன் தயாரிக்கப்பட்ட உருளைக்கிழங்கு (Ready-to-cook)

வணிக ரீதியாக பல, இலகுவான உணவுகளுக்கு உருளைக்கிழங்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தோல்நீக்கப்பட்ட மற்றும் வெட்டப்பட்ட உருளைக்கிழங்குகளை (வறுக்கவும் அல்லது Parisienne scoop வடிவங்களில் அவிக்கவும்) புதியதாக fresh, உறைநிலையில் frozen, குளிர்ந்த chilled அல்லது காற்றகற்றப்பட்ட vacuum பக்கற்றுகளாக நீங்கள் சந்தையில் கொள்வனவு செய்யலாம். உறைந்த துரித குரோக்கெட்ஸ் frozen croquettes, ஹாஷ் பிரவுன்ஸ் hash browns மற்றும் உருளைக்கிழங்கு தூள் potato powder ஆகியவையும் சந்தையில் கிடைக்கின்றன.

உருளைக்கிழங்கின் பிற பயன்கள்

உருளைக்கிழங்கு சில உணவுகளில் செரிமானத்தை அதிகரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் gnocchi ன்னியோக்கி (உருளைக்கிழங்கு பாஸ்தா) தயாரிப்பிற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



Gratin



Mashed Potatoes

## கற்றல் செயல்பாடு

ஒரு எளிய உருளைக்கிழங்குச் சலட் செய்யும் முறை கீழ்வற்றமாறு:

### 4 பகுதிகள்

தேவையான பொருட்கள் -

உருளைக்கிழங்கு (200 கிராம்), வினிகர் (1 தே.க), மேயோனெஸ் அல்லது இயற்கை தயிர் (125 மில்லி), நறுக்கிய வெங்காயம் அல்லது வெங்காயத்தாள் (10 கிராம்), கொத்தமல்லி இலை (1 தேக்கரண்டி), உப்பு (சுவைக்கேற்ப).

செய்முறை:

1. உருளைக்கிழங்கைக் கழுவி உரிக்கவும், பின்னர் உருளைக்கிழங்கை நீரிலிட்டு அல்லது நீராவியில் வேகவைக்கவும்.  
சமைத்த உருளைக்கிழங்கை பெட்டி வடிவத்திற்கு வெட்டுங்கள்
2. கடுமையைக் ரயசளாநெளள குறைக்க வெங்காயத்தை நீரில் வெளிரச் (Blanch) செய்யுங்கள்
3. வினிகிரெட்டைத் (Vinaigrette) தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
4. உருளைக்கிழங்கை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு வினிகிரெட்டை அதில் தெளிக்கவும்.
5. மேயோனெஸ், வெங்காயம் அல்லது வெங்காயத்தாள் ஆகியவற்றை அதனுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
6. இறுதியாக, நறுக்கிய கொத்தமல்லியிலை அல்லது பிற மூலிகைகள் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும்.
7. ஆவது படிமுறையை பார்க்க – கொத்தமல்லி இலைக்குப் பதிலாக அல்லது அதை சேர்த்ததன் பிறகு, வேறு என்ன சேர்க்க முடியும்?

உதாரணமாக, நறுக்கிய புதினா அல்லது நறுக்கிய அவித்த முட்டை போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். மேலும், இதற்குச் சேர்க்கக் கூடிய இரண்டு அல்லது மூன்று பொருட்களைப் பரிந்துரைத்து அவற்றை கீழே எழுதுங்கள்:

### மதிப்பீடு

பொதுவாக மரக்கறிகள் வெட்டப்படும் வெவ்வேறு வடிவங்களை வரைந்து பெயரிடுக:

காய்கறிகளாத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களில் குறைந்தது ஐந்தேனும் எழுதுக:

- 
- 
- 
- 
- 

கீழே தரப்பட்டுள்ளவற்றை வாசித்து (சரி) அல்லது (பிழை) கூறுக:

1. இலை மரக்கறிகளை வெவ்வேறு வடிவங்களில் வெட்ட முடியும். \_\_\_\_\_
2. உருளைக்கிழங்கு மூன்று வகைப்படும். \_\_\_\_\_
3. பழ வகையைச் சேர்ந்த தக்காளி காய்கறியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. \_\_\_\_\_
4. நீராவியால் Steaming அவித்தல் மூலம் காய்கறிகளின் நிறம் மற்றும் அமைப்பு பாதுகாக்கப்படும். \_\_\_\_\_
5. அனைத்து மரக்கறிகளையும் வறுப்பது சமூயளவு தகுந்ததல்ல \_\_\_\_\_
6. விரைவில் பொரிப்பதன் (Stir – Fry) மூலம் மரக்கறிகளின் ரூசி, நிறம் மற்றும் அமைப்பு மாறாது பேணப்படுகிறது. \_\_\_\_\_

### கற்றல் செயல்பாடு

காய்கறிகளைப் பயன்படுத்திச் சமைக்கும் ஒவ்வொரு சமையல் முறைக்கும் ஒரு உதாரணத்தைக் கீழே எழுதுங்கள்:

உள்ளகச் சந்தையில் (Local Market) கிடைக்கும் காய்கறிகளின் வகைகள் மற்றும் அவற்றின் கொள்வனவுத் தரம் பற்றி விவரிக்கவும் (5 ஜித் தெரிக):

ஒவ்வொரு காய்கறி வகைகளையும் சுத்தமாக்கும் முறைகளைப் பற்றி விவரிக்கவும்:

## சமையலுக்கான முட்டைகள்

சமைக்கக்கூடிய முட்டைகள் பலவகையுண்டு – கோழி முட்டைகள் chicken eggs, வாத்து முட்டைகள் duck eggs, வான்கோழி முட்டைகள் turkey egg, goose eggs, குயில் முட்டைகள் நரயடை நப்பள மற்றும் பல. ஒரு கோழிமுட்டை அண்ணளவாக 60 கிராம் எடையுடையது.

### அளவு

கோழிமுட்டைகள் சிறியது Small, இடைநிலையானது Medium, பெரியது, மிகப்பெரியது உயசுபந மற்றும் ஜம்போ Jumbo போன்ற 5 அளவுகளில் உள்ளன. முட்டையின் அளவு சமையலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

முட்டையின் அளவுகள்

(முட்டைகளின் அளவீட்டு தரம் (முட்டையின் திரவப் பிரமாணம்)

சிறியது	42g
இடைநிலை	49g
பெரியது	56g
மிகப்பெரியது	63g
ஜம்போ	70g



### முட்டைகளைப் பின்வருமாறு தெரிவு செய்க

- சுத்தமானது
- குறித்த வடிவுடையது
- கடினமானது
- புதியது

### முட்டைகளைக் களஞ்சியப்படுத்தும் முறை

- 4°C அளவுள்ள குளிர்ந்த இடத்தில்

### அவித்த முட்டைகள் Boiled Eggs

இதற்கு உங்களுக்கு முட்டை, குளிர்ந்த நீர், ஒரு பாத்திரம் மற்றும் வெப்பயதல் போன்றவையே தேவைப்படும்.

கவனத்திற் கொள்க.

- சிறிய முட்டைகளை விட பெரிய முட்டைகள் அவிவதற்கு சில வேளைகளில் அவிய எடுக்கும் நேரம் அதிகமாகும்.
- அறை வெப்பநிலையில் உள்ள முட்டைகளை விட குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து எடுக்கும் முட்டைகள் அவிய அதிக நேரம் தேவைப்படும்.
- புத்தம்புதிய முட்டைகளை அவித்ததன் பின் தோல் நீக்குவது கடினமாகும்.
- முட்டைகளை அவிக்கும் போது இளங்கொதிப்பிலேயே ஞானஅநேச அவிக்க வேண்டும் இல்லையெனில் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு ரப்பர் போலாகிவிடும்.

முட்டையை அவிக்க வேண்டிய நேரம்

தீரவ மஞ்சட்கருவுடனான runny yolk மென் அவியலுக்கு Soft-boiled egg – 3 நிமிடங்கள் கிறீம் போன்ற மஞ்சட்கருவுடனான creamy yolk இடைநிலை அவியலுக்கு Medium-boiled egg – 4 - 5 நிமிடங்கள் கட்டியான மஞ்சட்கருவுடனான firm yolk முழு அவியலுக்கு Hard-boiled egg – 6 - 7 நிமிடங்கள்

முக்கிய குறிப்பு :

முட்டையை அவித்தப் பிறகு அதனை உடனடியாக எடுத்து குளிர்ந்த நீரில் இட்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். இதன்மூலம் அது மேலும் அவிப்படும் தன்மை உடனடியாக நின்று விடுவதுடன் அதன் ஒட்டை அகற்றுவதற்கும் இலகுவாக இருக்கும்.

முட்டையை அவிக்கும் போது ஏதேனும் தவறுகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

இது ஒரு முன்னெச்சரிக்கை மட்டுமே

இது கற்பனைக்கு சமையல் எனிய வடிவமாகத் தோன்றும், ஆனால் சமைக்கும் போது சில நேரங்களில் தவறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, அவ்வாறு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்திற்கான விளக்கங்கள் பின்வருமாறு:

**சிக்கல் 1- முட்டை வெடிக்கிறது**

காரணம் - வெப்பநிலை மிக வேகமாக உயர்ந்துள்ளது, ஏனெனில் முட்டை குளிர்சாதன பெட்டியில் ( $5^{\circ}\text{C}$ ) இருந்து நேராக கொதிக்கும் நீருக்கு ( $100^{\circ}\text{C}$ ) இடப்பட்டது.

தீர்வு - குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து முட்டையை வெளியே எடுத்து இளங்குடான நீரில் இட்டு வைக்கவும் - தன்ணீரில் கழுவவும். ஏற்கனவே கொதிக்கும் தன்ணீரில் முட்டைகளை நேரடியாக விட வேண்டாம்.

**சிக்கல் 2 - மஞ்சள் கருவில் பச்சை பூச்ச உள்ளது**

காரணம் - முட்டை அதிக நேரம் அல்லது மிகவும் கழிமாக கொதித்துள்ளது. மஞ்சள் கரு உறைதல் மிக அதிகமாகிவிட்டது.

**சிக்கல் 3- முட்டையின் வெள்ளைக்கரு இறப்பர் போன்றாகும்.**

காரணம் - இது வெப்பநிலை மிக அதிகமாக இருப்பதோடு இருக்கலாம்.

தீர்வு - முட்டைகள் வேகவைக்க Simmer வேண்டும், கொதிக்கக்கூடாது மேல் boiled.

முட்டைகளைப் பொரித்தல்

நினைவில் கொள்க:

- நீங்கள் முட்டையை இடுவதற்கு முன், பாத்திரம் மற்றும் எண்ணை சூடாக இருக்க வேண்டும்.
- முட்டை பொரிவதற்கு சிறிது நேரம் அவ்வாறே வைத்தல் வேண்டும் கரண்டியிடக் கூடாது.
- முட்டைகளை ஸ்கூப் Scoop செய்து பரிமாற பொருத்தமான கரண்டியினை பயன்படுத்தவும்.

முட்டை (ஸ்) சு வீட் வைட் - Eggs sous vide

Sous Vide நுட்பமானது நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு முட்டைகளைச் சமைக்க கூடிய முறையாகும். நீங்கள் உபகரணத்தை வாங்கும்போது அதில் வழிமுறைகள், வெப்பநிலை மற்றும் சமையல் நேரம் ஆகியவையும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

## வேக வைத்த முட்டை

இந்த பெயர் பாக்கெட்டுக்கான பிரெஞ்சு வார்த்தையான “poche” (பி) பஸ் என்பதிலிருந்து உருவானது. முழு முட்டையையும் அதன் ஒட்டில் இருந்து பிரித்து தண்ணீரிற்குள் simmering water ஊற்றுங்கள், இதனால் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு தன்னைச் சுற்றியும் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சள் கருவை சுற்றியும் ஒரு “pocket” போன்ற அமைப்பை உருவாக்குகிறது. இளங்கொதிப்புக்குப் ளஅஅஅந்சபை பிறகு, வெள்ளை கரு, திரவ மஞ்சள் கருவைச் runny yolk சுற்றி ஒன்றாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

முட்டைகளை இவ்வாறு அவித்தல் என்பது ஒரு நுட்பமாகும், இதற்கு சில பயிற்சி தேவைப்படுகிறது, சிலனால் தவறாகப் போகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. ஆனால் சரியாகச் செய்யும்போது அது ஒரு முட்டையை பரிமாறுவதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

## முட்டையை வேகவைக்க வேண்டிய நேரம்

திரவ மஞ்சட்கருவுடனான runny egg yolk மென் வேகவைக்கு கிரீம் போன்ற மஞ்சட்கருவுடனான creamy egg yolk இடைநிலை வேகவைக்கு கட்டியான மஞ்சட்கருவுடனான solid egg yolk KO வேகவைக்கு	– 3 நிமிடங்கள் – 4 நிமிடங்கள் – 5 நிமிடங்கள்
--	--

## முட்டையை வேகவைப்பதற்கான முக்கிய குறிப்புக்கள்

- உங்களுக்கு முட்டை, நீர், உப்பு மற்றும் வினிகர் என்பன தேவைப்படும்.
- அதிசிறந்த வெண்கருவை பெறுவதற்கு புதிய முட்டைகளை பயன்படுத்துக.
- முட்டையை உடைத்து முதலில் ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் இடுவதன் மூலம் அதை இளங்கொதிநீரில் ஊற்றுவதற்கு எளிதாக இருப்பதுடன் இதனால் அழகான வட்ட அமைப்பையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- முட்டையை சீர்செய்ய ஸ்கிம்மரை (skimmer) பயன்படுத்தவும்.
- மேலதிக நீரை வெளியேற்ற முட்டையை சிறிது நேரம் சமையலறை துடைப்பான் (kitchen paper) மீது வைக்கவும்.

## முட்டைப் பொரியல் Scrambled eggs

முட்டை பொரியல் ஒரு எளிய அன்றாட உணவாகும், ஆனால் அதை சுவையாக கிரீமியாக மற்றும் சரியானதாக மாற்ற ஒரு சமையல்காரர் தேவை.

## முட்டைத் துருவல் செய்முறை Scrambled Eggs RECIPE

### தேவையான பொருட்கள்:

- 2 முட்டை
- உப்பு மற்றும் மிளகு
- 1 தேக்கரண்டி பால் அல்லது கனமான கிரீம் heavy cream
- வெண்ணெய் Butter

### செய்முறை

- முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு கிரீம், உப்பு, மிளகு என்பனவற்றை சேர்க்கவும்.
- நடுத்தர வெப்பத்திற்கு (Medium heat) மேல் வைத்து ஒரு pan/saucier இல் போதுமானளவு வெண்ணெயை இட்டு உருகவும். உருகியதும் முட்டையை அதில் சேர்க்கவும்.
- முட்டையைக் கிளரிக் கொண்டே இருக்கவும். சமையல் செயல்முறையை மெதுவாக்கும் வகையில் சீரான இடைவெளியில் வெப்பத்திலிருந்து அவற்றை அகற்றவும்.
- கிரீமியாக வரும்வரை இச் செயன்முறையை தொடரவும், நீங்கள் அடுப்பில் இருந்து கடாயை நீக்கிய பிறகும் சமையல் மற்றும் திடப்படுத்தும் செயல்முறை தொடரும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உடனடியாக பரிமாறுங்கள்.

## இரு முட்டை ஆம்லெட் ரெசிபி

தேவையான பொருட்கள்

- 2 முட்டை
- 2 தேக்கரண்டி (30 மிலி) பால்
- 1 வெண்ணெய் ஒரு ஃஸ்பூன் குவித்தது
- உப்பு மற்றும் மிளகு

செய்முறை

1. முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, பால், உப்பு மற்றும் மிளகு சேர்த்து கலவையை ஒரு முட்கரண்டி அல்லது whisk ஜக் கொண்டு அடிக்கவும்.
2. ஒரு நடுத்தர அளவிலான கடாயை medium sized pan ஒரு நடுத்தர வெப்பத்திற்கு medium heat மேல் சூடாக்கி, வெண்ணெய் சேர்க்கவும், அது உருக தொடங்கியதும் சமமாக எல்லா இடங்களிலும் படுவதற்கு கடாயின் அடிப்பகுதியில் வெண்ணெயை சுழற்றுங்கள் Swirl the butter.
3. கடாயில் முட்டை கலவையைச் சேர்த்து, அது வேகத்தொடங்கும் போது, ஒரு ஸ்பேட்டிலாவைப் spatula பயன்படுத்தி வெந்த பாகங்களை விளிம்பிலிருந்து பாத்திரத்தின் மையத்திற்கு தள்ளுங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது, வேகாத முட்டை கலவையை வெற்று இடங்களுக்குள் செல்ல pan ஜ சாய்த்து சுழற்றுங்கள்.
4. முட்டைகள் ஏறக்குறைய மேற்பரப்பில் அமைக்கப்பட்டிருந்தாலும், இன்னும் ஈரப்பதமாக இருக்கும்போது, ஆம்லட்டின் ஒரு பக்கத்தின் கீழ் ஸ்பேட்டிலாவை spatula சாய்த்து, அரை வட்டத்தை உருவாக்க பாதியாக மடியுங்கள். சீஸ், ஹாம் அல்லது காளான் போன்ற கூடுதல் நிரப்புதல்களை நீங்கள் சேர்க்க விரும்பினால், ஆம்லெட்டை பாதியாக மடிப்பதற்கு முன் அவ்வாறு செய்து, ஆம்லெட்டின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே தூவவும். பின்னர் நிரப்பப்படாத பக்கத்தை நிரப்பப்பட்ட பாதியின் மீது பிரட்டவும்.
5. மடிந்த ஆம்லெட் மேலும் ஒரு நிமிடம் வேகட்டும் (நீங்கள் மையத்தை மென்மையாகவும், கொஞ்சம் திரவமாகவும் little runny இருக்க விரும்பினால் குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாக சமைக்க விரும்பினால்), பின்னர் அதை வாணலிலிருந்து வெளியேறி ஒரு தட்டில் வைக்கவும். பரிமாறவும் உடனடியாக சாப்பிடவும்.

### பிற உணவுகளில் முட்டைகளைச் சேர்த்தல்:

முட்டைகளை எந்த தொகுதியிலும் சேர்க்க எளிதானது, இது மிகவும் திருப்தியான நிரப்புதலாக Fillings மற்றும் சத்தானதாகவும் nutritious இருக்கும், ஆனால் பல கலோரிகளை சேர்க்காது.

சில உதாரணங்கள்:

- எந்த சலட் அல்லது சாண்ட்விச்சிலும் வேகவைத்த முட்டையைச் சேர்க்கலாம்
- soup/broth னுள் ஒரு முட்டையை இடலாம்.
- Fried noodles/rice மீது ஒரு முட்டையை ஊற்றலாம்.
- சலடுகள் மற்றும் சிற்றுண்டிக்கு appetizers ஒரு அழகுபடுத்தலாக garnish பயன்படுத்தலாம்.

### கற்றல் செயல்பாடு:

ஒரு சமையலுக்குள் முட்டையை எவ்வாறு சேர்ப்பது என்பது பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது எண்ணம் இருக்கிறதா? அவற்றை கீழே பட்டியலிடுங்கள்:

### வணிக உணவு உற்பத்தியில் முட்டைகளின் பிற பயன்கள்:

பிற உணவுகளை மேம்படுத்தும் பொருட்டு முட்டைகள் பல வழிகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இனிப்புகள் (Desserts), ஸ்ரோக்ஸ் (Stroks), வறுத்த இறைச்சிகள் (Fried Meats) மற்றும் பலவற்றைத் தயாரிப்பதில் முட்டை மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

தடித்த (Thicken)	அடித்த முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள் சூப்கள் மற்றும் சோஸ்கள் (மயோனைஸ், ஹாலண்டேஸ்) அல்லது கஸ்ட்ரிடல் உள்ள பாலைக் கெட்டியாக்கப் பயன்படுத்தலாம். வெப்பமாக்கலின் போது முட்டை உறைந்து திரவத்தை தொங்கல் நிலையில் (Suspention) வைத்திருக்கும்.
குழம்பாக்குதல் (Emulsify)	முட்டையின் மஞ்சள் கருக்களினை குழம்பாக்குதல் என்பது பொதுவாக எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் கலக்காது பொருட்களை தொங்கல் நிலையில் வைத்திருக்க முடியும் என்பதாகும். இது பல சோஸ்களின் அடிப்படை. எ.கா. மயோனைஸ் மற்றும் ஹாலண்டேஸ் போன்ற குழம்புச் சோஸ்களில், முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள் எண்ணெய் அல்லது கொழுப்பை வினிக்குதன் சேர்த்து சோஸ் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன.
கட்டுதல் (Bind)	முட்டைகள் மூலப்பொருட்களை ஒன்றாக இணைக்கின்றன, எடுத்துக்காட்டாக, pane l'Anglaise. (Egg Wash மற்றும் பிரத்தாள்களில் நனைக்கப்பட்டு) அல்லது ஊழயவ பொருட்கள் ஆழமான வறுக்கவும் Deep கசல (Batter fry)
காற்றோட்டம் (Aerate)	ஒரு முட்டையை நன்கு அடிக்கும் போது (Whipped) , அது தனக்குள்ளேயே மில்லியன் கணக்கான சிறிய காற்றுக் குமிழ்களைப் பிடிக்கச் செய்கிறது. Sponges யென் Souffles போன்ற லேசான மற்றும் பஞ்சபோன்ற உணவுகளைத் தயாரிக்க காற்று குமிழ்கள் பிற பொருட்களை உயர்த்த உதவுகின்றன.
மெருகூட்டல் (Glaze)	அடித்த முட்டையில் பளபளப்பான அமைப்பு உள்ளது, இது பளபளப்பு அல்லது மெருகூட்டல் மற்றும் பேஸ்ட்ரி மற்றும் ரொட்டிக்கு தங்க பழுப்பு நிறத்தை அளிக்கிறது. அடித்த முட்டை ஒரு Egg wash என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் இதற்கு பேஸ்ட்ரித் தூரிகை (Pastry Brush)பயன்படுத்தப்படுகிறது.
தெளிவுபடுத்தல் (Clarify)	முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, Stock களை தெளிவுபடுத்தவும் மற்றும் Consomme மற்றும் Aspic தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
வளப்படுத்தல் (Enrich)	Cake, Pudding, Pasta மற்றும் Egg nug Drinks போன்றவைகளுக்கு முட்டை சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைச் சேர்க்கிறது.

**மதிப்பீடு:**

கீழேயுள்ள பெட்டியில் இருந்து சரியானவற்றைத் தெரிவு செய்து எழுதுக

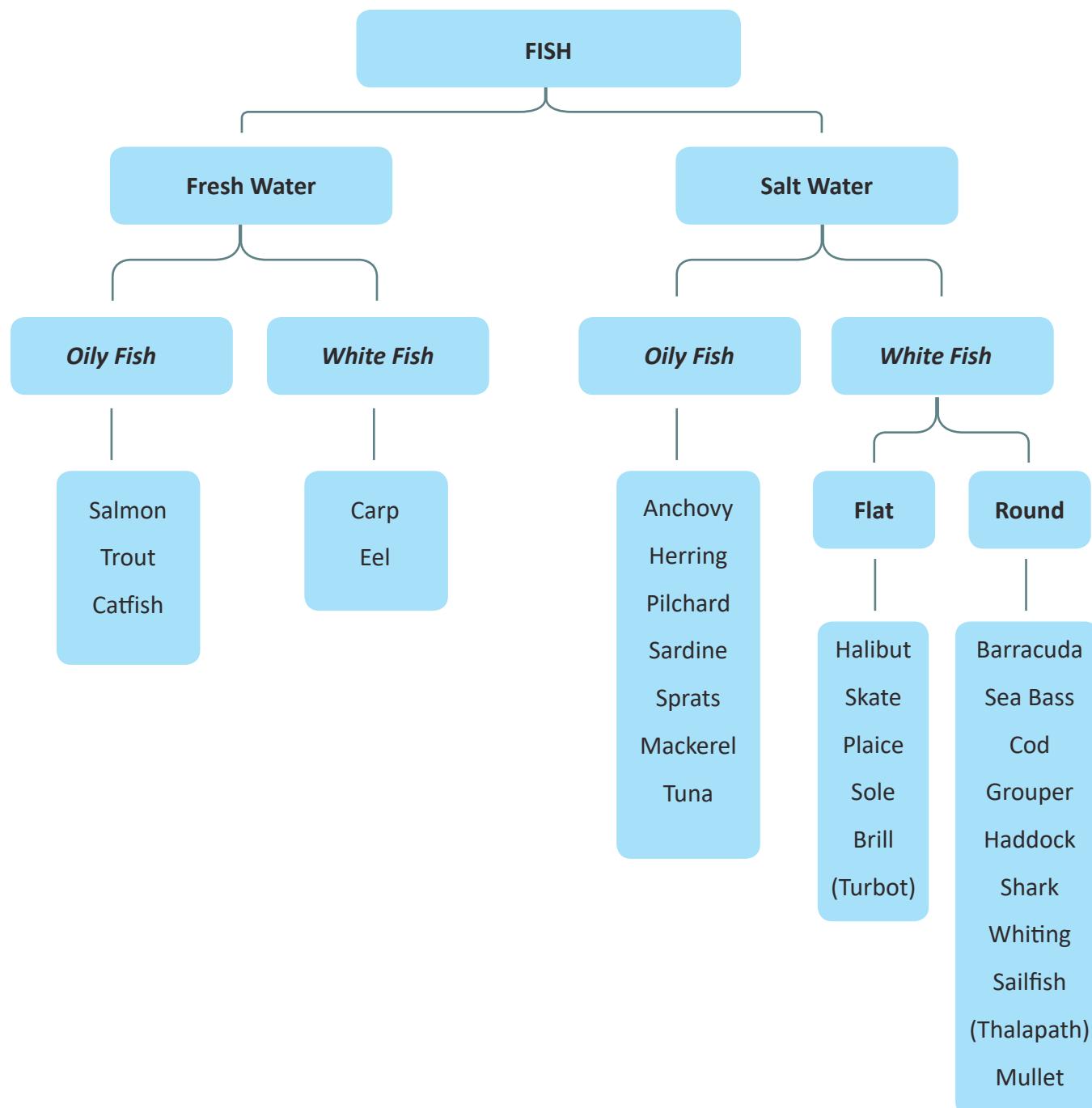
sunny side up      omelette      frittata

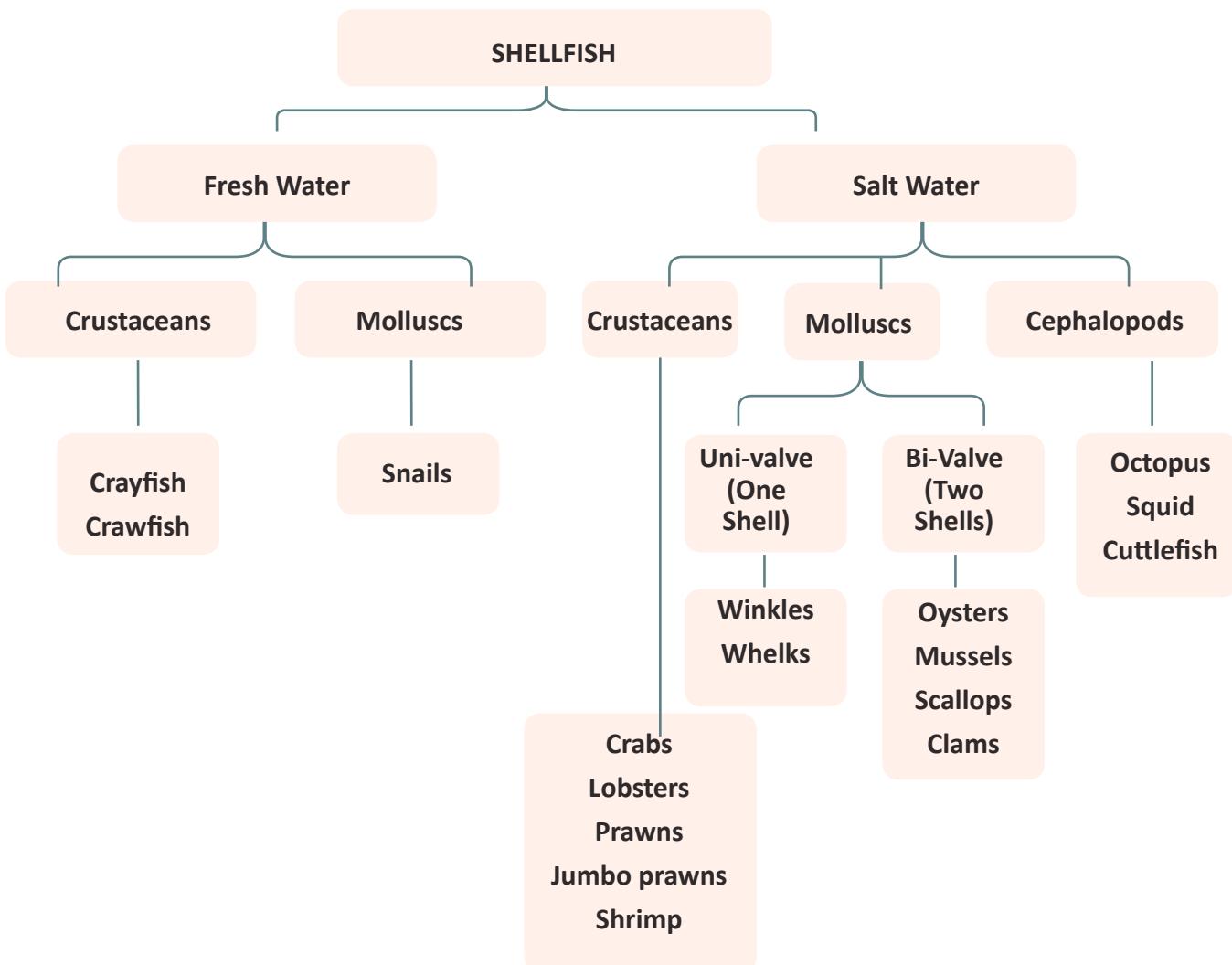
quiche      scrambled eggs      poached egg on toast



## மீன் மற்றும் கடல் உணவு

கடல் உணவுகளான, மீன் அல்லது மட்டி (Sellfish) அல்லது கணவாய் Cuttlefish, Squid அல்லது நட்சத்திர மீன் (Octopus) என்பன அபாயகரமான உணவு வகையாகும். நீங்கள் கடல் உணவைச் சரியாகக் கையாள வேண்டும் அல்லது நீங்கள் மாசுபாடு (Contamination) மற்றும் விஷ (Poisoning) உணவினை உட்கொள்ளும் அபாயமுள்ளது.





குளை மற்றும் Shellfish ஆகியவற்றை முறையாகக் கையாள்தல் மற்றும் தயார் செய்தல்:

- எப்போதும் புதிய (Fresh) அல்லது உறைந்த (Frozen) புதிய உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- Shellfish களை வாங்கி உயிருடன் வழங்க வேண்டும். சமையலுக்கு முன்பு ஒடுகள் திறந்திருந்தால், நீங்கள் அதனை கண்டிப்பாக நிராகரிக்க வேண்டும்.
- பிரதான உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பு எப்போதும் உங்கள் கைகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களை நன்கு கழுவவும் (சுத்தப்படுத்தவும்).
- வேறு எந்த உணவுடனும் தொடுகையிலிருக்கும் வண்ணம் கடல் உணவுப் பாத்திரங்களை பயன்படுத்த வேண்டாம். இது Cross Contamination ஜி தடுக்கிறது.
- ஏற்கனவே சமைத்த அல்லது சாப்பிடத் தயாரான உணவுகளுடன், (உ.தா. சலடுகள், பழம், புகையிட்ட மீன்) சமைக்கப்படாத கடல் உணவை ஒருபோதும் தொடர்புப்படுத்த வேண்டாம். உங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் நீங்கள் புதிய மீன்களைச் சேமிக்கிற்களோ (Storing) அல்லது உறைந்த மீன்களை கரைக்கிற்களோ (Thawing), என்றாலும் சமைக்கப்படாத கடல் உணவு பொருட்களுக்கு அருகில் அல்லது அதற்கு மேல் அல்லது சமைத்த/ சாப்பிட தயாராக இருக்கும் உணவுடன் சேமிக்க / அருகில் வேண்டாம்.
- கடல் உணவுகளினான் மிகச் சிறந்தவை, மரினேற் Sauce க்கு நுண்ணுயிரிகளை அகற்றுவதற்காக குறைந்தது 75 °C வெப்பநிலையில் சமைக்கப்படாவிட்டால் சேமித்து சோஸாக பயன்படுத்தக்கூடாது Sea food களை மரினேற் செய்யும் போது குளிர்சாதன பெட்டியில், ஒரு கண்ணாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் இட்டு வைக்கவும்
- 2 மணி நேரத்திற்குள் குளிர்சாதன பெட்டியில் எஞ்சியிருக்கும் பொருட்களை ஒழுங்காக முடி 5°C க்குக் கீழ் சேமிக்கவும், குடான உணவை 63 °C க்கும் மேலான வெப்பநிலையில் சேமிக்கவும்.

### கடல் உணவை முறையாகச் சேமிக்கவும்

**Fin Fish** - குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமித்து வைத்து வாங்கிய மீனை 1 முதல் 2 நாட்களுக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமித்து வைப்பது நல்ல யோசனையாகும். 2 நாட்களுக்குள் மீன் பயன்படுத்தப்படாவிட்டால், அதை ஈர்ப்பதம் இல்லாத பைகளில் இறுக்கமாக மடிக்கவும் (அதனால் மீன் வறண்டுவிடாது) அதை உறைவிப்பானில் சேமிக்கவும்.

**மட்டி Shell fish**- மஸ்ஸில்கள் (Mussels), கிளாம்கள் (Clams) மற்றும் சிப்பிகள் (Oysters) போன்றவை அவற்றின் வாழிடங்களில் இருந்து நேரடியாக வாங்கப்படுகின்றன, அவை ஆழமற்ற கடாயில் (தண்ணீர் இல்லை) வைக்கப்பட வேண்டும், ஈர்ப்படுத்தப்பட்ட காகித துண்டுகளால் மூடப்பட்டு குளிருட்டப்பட வேண்டும். மஸ்ஸில் மற்றும் கிளாம்களை 2-3 நாட்களுக்குள் மற்றும் சிப்பிகள் 7-10 நாட்களுக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும். புற ஒடு அகற்றப்பட்ட மட்டி ஒரு சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் வைத்து உறைய வைக்க வேண்டும். உயிருள்ள நண்டுகள் மற்றும் சிங்கி இறால்கள் வாங்கப்பட்ட நாளில் சமைக்கப்பட வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சேமிப்பு நேரங்கள் (Storage time) மற்றும் தேக்காயுயள் (Self life) நேரங்கள் கீழே உள்ள வலைத்தளங்களில் காணப்படுகின்றன.

### உறைந்த கடல் உணவு Frozen seafood

உறைந்த கடல் உணவுகளை உறைந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும், மேலும் உறைந்த கடல் உணவுகளின் பொதியிடப்பட்ட தேதிகளை பழையது முதல் இன்று வரை அறிவது நல்லது, எனவே நீங்கள் முதலில் பழைய கடல் உணவைப் பயன்படுத்தலாம். சிறந்த தரத்திற்கு FIFO கருத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

### மீன் மற்றும் மட்டி ஆகியவற்றை முறையாக சமைத்தல்

உணவு மூலம் ஏற்படும் நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு, சதை ஓளிபுகா மற்றும் சீராக இருக்கும் வரை குறைந்தது 15 விநாடிகளுக்கு கடல் உணவை சமைக்க வேண்டியது அவசியமாகும். உணவு வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி தடிப்பமான பகுதியில் உள்ள உள் வெப்பநிலையைச் சரிபார்த்து, அது மிகைப்படியாக (ஏறுவிதல்) சமைக்கப்படாமல் முழுமையாக சமைக்கப்படுவதை உறுதிசெய்க.

முழுமையாக சமைக்கும்போது, ஸ்காலப்ஸ் மற்றும் இறால் உறுதியாகவும் ஓளிபுகாவண்ணமாகவும் மாறும். கிளாம்ஸ், மஸ்ஸில்ஸ், சிப்பிகள் போன்ற மட்டி மீன்கள் குண்டாகவும் ஓளிபுகா வண்ணமாகவும் மாறும், அவற்றின் ஒடுகள் தீற்கக்கும். இறால் மற்றும் நண்டு சமைக்கும்போது அதன் சதை கொண்டு பிரகாசமான நிறமாக (Pearly – Opaque) மாறும்.

### மீன் வாங்குவதற்கான தரமான விபரங்கள்

கண்கள் Eyes	- பிரகாசமானது, முழு மற்றும் மூழ்காத கண்கள்
சுவாசப்பு Gills	- பிரகாசமான சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும்
சதை Flesh	- உறுதியான மற்றும் நெகிழ்திறன். மீன் கட்டியாக இருக்கக்கூடாது.
செதில்கள் Scales	- அவை தட்டையாகவும், ஈர்ப்பதமாகவும், பிரகாசமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
தோல் Skin	- இது புதிய தசைப்பொருள், மென்மையான மற்றும் ஈர்ப்பத்தால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
மணம் Smell	- துர்நாற்றும் வீசாதிருக்க வேண்டும்.

### பாதுகாப்பு முறைகள்

- **உறைவித்தல் (Freezing)** - மீன்களை கடலில் வைத்தோ அல்லது துறைமுகத்தை அடைந்தவுடனோ கூடிய விரைவில் உறைய வைக்க வேண்டும்.
- **உப்பிடல் (Salting)** - Cod, Herrings உப்பில் நிரம்பப்படுகின்றன. Cavier எனப்படும் Sturgeon மீனின் சினைக்கு இலேசாக உப்பிடப்படும்.
- **ஊறுகாயிடல் (Pickling)** - Herrings picked ஊறுகாய்களாக தயாரிக்கப்படும் போது வினிகரால் நிரப்பப்படும். சுழடுடன் யனை எமநூற்றஞ்சன் செய்யப்பட்டவை “Roll mops”என்று அழைக்கப்படுகின்றன.
- **புகையிடல் (Smoking)** - புகையிடப்பட்ட வேண்டிய மீன்கள் வெட்டப்படலாம் அல்லது முழுவதுமாகவும் விடப்படலாம். இது ஒரு வலுவான உப்பு கரைசலில் (Brine) ஊறவைக்கப்படுகிறது
- **உலர்த்துதல் (Drying)** - வெயில் உலர்த்தல் காற்றில் உலர்த்தல்

- தகரத்திலடைத்தல் (Canning) - என்னென்ற நிறைந்த மீன்கள் பொதுவாக பொதியிடப்பட்டவை. எ.கா. sardines, salmon, anchovies, tuna ஆகியவை அவற்றின் சொந்த சாற்றில் அல்லது என்னென்ற அல்லது தக்காளி சாஸில் இடப்படுகின்றன.

### மீன் வெட்டுக்கள்

le darne:	எலும்பில் வெட்டப்பட்ட வட்ட வடிவ மீன் துண்டு
le tronçon:	எலும்பில் வெட்டப்பட்ட தட்டையான மீன் துண
le filet:	மீன் முள்ளு அல்லாத மீன்களின் வெட்டு. (ஒரு உருண்டையான மீன் 2 Filet துண்டுகளையும் ஒரு தட்டையான மீனிற்கு 4 கடைநவ துண்டுகளையும் தருகிறது)
le supreme:	வழக்கமாக சாய்வில் வெட்டப்பட்ட பெரிய மீன்களின் குடைநவ களுக்குப் பொருந்தும்
le délice :	இச் சொல் பொதுவாக Trimmed மற்றும் Neatly folded செய்த filet மீன்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது
la goujon:	கீற்றுகளாக வெட்டப்பட்ட மீன்களின் கடைநவ களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது (8x1/2 செ.மீ.)
le paupiette:	தட்டையான மீன்களில் கடைநவ செய்யப்பட்டது, இதனுள் stuff and spread செய்து உருட்டப்படுகிறது.
le steak:	ஒரு உருளைவடி மீனில் இருந்து வெட்டப்படுகின்றது



ஓரு தட்டையான மீனின் (Flatfish)தசைகளை வெட்டி எடுத்தல் (Filleting)

1



கழுத்தின் பின்னால் ஒர் வெட்டிடவும்



2

மார்புத்துடுப்பின் பின்னால் வயிற்று பகுதிக்கு முன்னால் இரண்டாவது வெட்டிடவும் (உறுப்புக்கள் மீது படாது கவனமாக வெட்டவும்)

3



தசைகளை இருபாகமாக பிரிப்பதற்கு முதுகுத் தண்டின் ஊடாக நேராக வெட்டவும்

4



ஓரு பக்க தசையை அகற்றுவதற்கு வரிவாடுவத்திற்கேற்ப நேராக வெட்டவும்



5

அதனை 180 பாகைக்கு திருப்பி முன்னர் போன்றே மீண்டும் வெட்டவும்

6



ஒவ்வொரு தசைப்பகுதியினதும் தோலை நீக்கவும்

7



ஒர் சிறிய தட்டைவடிவ மீனின் தசைகளை ஒரே துண்டாக வெட்டமுடியும். கத்தியை வெளிப்புறமாக திருப்பி வைத்து வால் பகுதியில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். மேலும் தோலை உரிக்க பின்னோக்கி வெட்டவும்.

8



தசையை பிரிப்பதற்கு கத்தியை முதுகெழும்பின் ஊடாக இட்டுச்செல்லும்.

9



தட்டையான மீனின் இருவகையான தசை வெட்டுக்கள்



சுநன Snapper மீனின் தசைகளை வெட்டுதல்

**1**

45 பாகையளவில் சரித்து கழுத்துக்கு பின் மற்றும் மார்புத்துடுப்பை இருக்கும் அகற்றவும்.



**2**

கத்தியை வெளிப்புறமாக திருப்பி வைத்து வால் பகுதியில் இருந்து தலைவரை தொடங்க வேண்டும். மேலும் தோலை உரிக்க பின்னோக்கி வெட்டவும்.

**3**

தலையிலிருந்து வால் பகுதியில் இருந்து தலைவரை தொடங்க வேண்டும். மேலும் தோலை உரிக்க பின்னோக்கி வெட்டவும்.



**4**

தசையை மீனின் மீது வைத்து வால் வரை கத்தியை உட்செலுத்த வெட்டுதல்



**5**

தசைகளை அகற்றி திருப்பி முன்னர் போன்றே மீண்டும் அதன் தசைகளை வெட்டவும்



**6**

ஏ வடிவத்திற் வெட்டி அதன் முட்களை அகற்றவும்



பதப்படுத்துதல் மற்றும் மரினேஷன்

- மீனின் சதை மென்மையாகவும் நுண்மையாகவும் இருப்பதால் மீன்களுக்கு மிகவும் லேசான சுவையூட்டல் மட்டுமே தேவைப்படும்.
- Gravlex தயாரிப்பு அல்லது சுயற Marinated மீன் உணவுகளுக்கு மட்டுமே மரினேஷன் பொருத்தமானதாக அமையும்.
- மீன் சமையல் - Cooking களை
- அதிகமாய் சமைப்பதை (over cooked) விட குறைவாய் சமைப்பது (beffer cook) தகும்.
- தெர்மோமீட்டரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- கொதிக்க (boil) வைக்க வேண்டாம் - இளங்கொதிவாக்கவும் (simmer)
- ஒரு சராசரியான வெப்பநிலையில் வறுக்கவும் (கசல)- பின்னர் அதை குறைத்துவிடவும்
- உறுதியான மீன் (firm fish) மற்றும் மட்டுமீன்கள் (shellfish) மட்டுமே வாட்டப்படும் (பசடை)

மீன் புரதம் மிக்கது. புரதங்கள் 40°Cக்கு உறைவதற்குத் தொடங்குகின்றன. இதை அதிக நேரம் சமைக்கும்போது, தசையில் உள்ள மா (Floury) போய் அதன் நெகிழ்ச்சியை (Elasticity) இழக்கும். இதன் பொருட்டு நேரம் மற்றும் வெப்பநிலைகள் குறித்து கூர்மையாக கண்காணிப்பது முக்கியம். மீன்களுக்கான உள் வெப்பநிலை:

மீன்களின் வெவ்வேறு துண்டுகள்/ அளவு சமைக்கும்போது வெவ்வேறு உள் வெப்பநிலையை அடையும். ஒரு மீனைச் சமைக்கும் போது அதை விட்டு எங்கும் போக முடியாது. நீங்கள் அதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

மீனைச் சமைத்து வெப்ப முதலிலிருந்து அகற்றிய பின்னும் செல்வாக்குச் செலுத்தும்வெப்பம் (Residual heat)

மீன் சதை மென்மையானது மற்றும் நிறைய தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் விரைவாக அதிகப்படியாக சமைக்கப்படாத (Over cooked) மாறும் அதனால் மென்மையான சுவைகளை இழக்கலாம். உங்கள் சமையலைச் செய்வது முக்கியம், அதே போல் நீங்கள் வெப்ப மூலத்திலிருந்து கடாயை அகற்றிய பிறகும் மீன் சமைப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஒரு தெர்மோமீட்டர் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஆனால் நீங்கள் ஒரு முட்கரண்டி மூலம் சமைக்கப்பட்டு விட்டதா என்பதை சோதிக்க முடியும். எந்த கடினமும் இல்லாமல், அது எளிதில் சதை வழியாகச் சென்றால், மீன் தயாராக உள்ளது. ஒரு முட்கரண்டி அல்லது உங்கள் விரலால் - சதையானது முதுகெலும்பிலிருந்து எளிதில் விலகுமா என்பதை பார்ப்பதின் ஊடாகவும் முழுமையாக சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை சோதிக்கலாம் சமைத்த மீன்னின் சதையின் தோற்றும்

மீன் வெந்துவிட்டதா என்று சோதிப்பதற்கான ஒரு வழி, அதன் மேற்கோலின் தோற்றத்தையும்நிறத்தையும் பார்ப்பது:

- வெள்ளை மீனானது (White Fish) சமைக்கப்படவில்லை என்றால் மேற்கோல் ஒளிபுகக்கூடியதாகவும் மற்றும் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொண்டும் (மீன் முள்ளுடன்) காணப்படும்.
- முத்தைப் போன்ற நிறத்தில் நடுவில் சிறிது வெண்ணிறமானதாக இருக்குமாறு வெள்ளை மீன் சமைக்கப்படுகிறது, அத்தோடு சற்று ஈரவிப்பானதாகக் காணப்படும்.
- அதிகமாக சமைத்த வெள்ளை மீன், வெண்மையாகவும், உலர்ந்ததாகவும், இறுக்கமாகவும் இருக்கும்.
- Game களை சிவப்பு சதை வெளிறிய இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும், உலராமல் உறுதியாகவும் இருக்குமாறு சமைக்கப்படுகிறது.
- Tuna வகைக் குடும்பத்தில் உள்ள மீன்கள், சிவப்பு இறைச்சியைப் போலவே சமைக்கலாம். அது உலர்ந்ததாக இருக்குமாறு சமைக்கக்கூடாது.

சிறந்த உதவிக்குறிப்பு: சிறந்த முறையில் மீன் சமைத்தால், அதன் எலும்பை அகற்றுவது எளிதானது என்பதால், அது சமைக்கப்படுவதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

மீன் வகைகள்	எடுத்துக்காட்டுகள்	விபரம்	உணவு
மெலிந்த மீன் <b>Lean Fish</b>	Seer Tilapia Sole Barramundi (Modha) Red Snapper Swordfish (Thalapath) Trevally (Paraw)	எனிதில் அதிகம் வெந்துவிட்ட அல்லது அதிக பதப்படுத்தப்படக்கூடியது. மாமிசத்தின் மென்மையான சுவையுடன் பொருந்தக்கூடிய லேசான சுவையூட்டிகளை பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது. கொழுப்பு அல்லது பான்தூள்களில் (Bread crumbs) பிரட்டி சுவையை அதிகரிக்கவும்  poaching, sautéing செய்ய ஏற்றது.	Crumbed Fish  Lemon Sole  Fish Picata  Meuniere
எண்ணெற்ற தன்மையான/ கொழுத்த மீன் <b>Oily / Fatty Fish</b>	Salmon Tuna Sardines Mackerel Trout	Lean fish களைக் காட்டிலும் கையாள எனிதானது மற்றும் அதிக வெப்பநிலையைத் தாங்கும்.  Grilling, Frying செய்ய நல்லது	Saute  Grill  Roast

பொருத்தமான சமையல் முறைகளும் அவற்றிற்கான உதாரணங்களும்

Baking, Boiling, Deep-frying, Grilling, Poaching, Roasting, Shallow frying (pan-frying)

Steaming, Stir-frying

Meunière: seasoned flour, shallow fried served with beurre noisette, lemon juice and chopped parsley, lemon slice

À l'Orly: Dip in a Yeast batter & deep-fried., Batter fried strips of sole and tomato sauce

À l'Anglais: Seasoned flour, egg wash , breadcrumbs (pané): deep fried.

À la Française: Milk and seasoned flour: shallow fry.

Traditional Fish Dishes:



Darne of Salmon Grille



Fish and Chips (with Tartar sauce)



Sole Meuniere



Baked Snapper



Ginger Steamed Fish

## ஷெல்/பிஷ் Shell fish

Shellfish மற்றும் Cephalopodsகளிலும் மிகவும் உடையக்கூடிய தசையைக் கொண்டுள்ளது. இது ஏற அவியக்கூடியது மற்றும் அமைப்பில் ரப்பர் போன்று இழுபடக்கூடியதாக மாற்றமடைகின்றது. Shellகளை மற்றும் Cephalopodsகளை சமைக்கும்போது நிற மாற்றங்களை அவதானியுங்கள். இதன் பொருள் நீங்கள் எப்போதும் சமையலைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

Shellfish வகைகள்	எடுத்துக்காட்டுகள்	விபரம்	உணவு
Bivalve (இரண்டு ஒடுகள்)	Oysters Mussels Clams Scallops	<p>மீசையுடன் கூடிய தசையுடையது சமைப்பதற்கு முன்பு மீசையை அகற்ற வேண்டும்.</p> <p>சமையலின் போது சிப்பி ஒடுகள் திறக்கும். அவை திறக்கவில்லை என்றால்- ஒதுக்கிவிடுங்கள்</p> <p>சமைக்கும்போது சதை குண்டாகவும் (Plump), ஒளிபுகாவாகவும் (Opaque) மாறும்.</p> <p>boiling, steaming, shallow frying, baking செய்ய நல்லது</p>	<p>வேகவைத்த நண்டு</p> <p>வறுக்கப்பட்ட நண்டு</p> <p>லோப்ஸ்டர் தெர்மிடர்</p> <p>பூண்டு இறால்கள்</p>
Crustaceans	Lobster Crab Shrimp Prawn Crayfish	<p>பச்சையாக இருந்தால் அதை வாங்கும் நாளிலேயே சமைக்க வேண்டும்.</p> <p>உறைந்த நிலையில் வாங்கிய, சேமிக்கப்பட்டிருத்தால், அவற்றைச் சரியாக Thawed செய்ய வேண்டும்.</p> <p>சமைக்கும் போது சதை மற்றும் ஷெல் ஒரு வகையான Pink - Red அல்லது Bright Orange - Red நிறமாக மாறும்.</p> <p>எனவே சரியாகப் பின்பற்றுங்கள். இல்லாவிடின் இலகுவாக over cooked ஆகிவிடும்.</p>	<p>Baked Crab</p> <p>Grilled Crab</p> <p>Lobster Thermidor</p> <p>Garlic Prawns</p>

Cephalopods	Squid Cuttlefish Octopus	<p>பச்சையாக இருந்தால் அதை வாங்கிய நாளில் வழங்கப்படும் நாளில் சமைக்க வேண்டும்.</p> <p>உறைந்த நிலையில் வாங்கப்பட்டால், அல்லது வழங்கப்பட்டால், அல்லது சேமித்து வைத்திருந்தால், சரியாகக் வூயறநன் செய்யப்பட வேண்டும்.</p> <p>கிட்டத்தட்ட ஒளிஊடுருவக்கூடிய சதையானது பால் வெள்ளை நிறமாக மாறும்.</p> <p>இலகுவாக ஏற அவியக்கூடியது (over cook) மற்றும் ரப்பர் போல் ஆகிவிடும்.</p> <p>Stir – வசல செய்ய நல்லது</p>	
-------------	--------------------------------	--	--

### கற்றல் செயல்பாடு

சிப்பியிலிருந்து (oyster) சதை எடுக்கும் அல்லது ஏதேனும் மட்டியிலிருந்து (shellfish) சதை எடுக்கும் சில வீடியோக்களைப் பாருங்கள் - மட்டியிலிருந்து சதை எடுக்கும் (shuck) செயற்பாட்டினை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் எழுத முயற்சிக்கவும்:



சிப்பிகள் (oysters) பெரும்பாலும் எலுமிச்சை சாறுடன் பச்சையாக சாப்பிடப்படுகின்றன. எலுமிச்சை சாறு ஏன் சேர்க்கப்படுகிறது? எலுமிச்சை சாறு சேர்த்தால் சிப்பியின் சதைக்கு என்ன நடக்கும்?



Lobster Thermidor



Baked Crab



Squid Provencale



Steamed Crab



Garlic Prawns



Baked Mussels

### மதிப்பீடு:

கடலுணவுகளின் (Seafood) வகைப்பாடுகளை குறிப்பிட்டு அவற்றிட்கு 2 உதாரணங்கள் வீதம் எழுதுக

மீன் கொள்வனவின் தர மதிப்பீடை பட்டியலிடுக:

மீன் அல்லது கடலுணவு சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என எவ்வாறு இனங்காண்பீர்கள்?

மீன்:

கடலுணவு:

### கற்றல் செயற்பாடுகள்

மீன் வெட்டுக்கள் முறைகள் 5இனைப் பெயரிடுக. ஒவ்வொரு வெட்டுக்கும் ஒரு மெனு உதாரணத்தினைத் தருக (உங்களால் முடிந்தால் உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் மெனுவைப் பயன்படுத்தவும். அல்லது நீங்கள் ஒரு செய்முறை புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தலாம்).

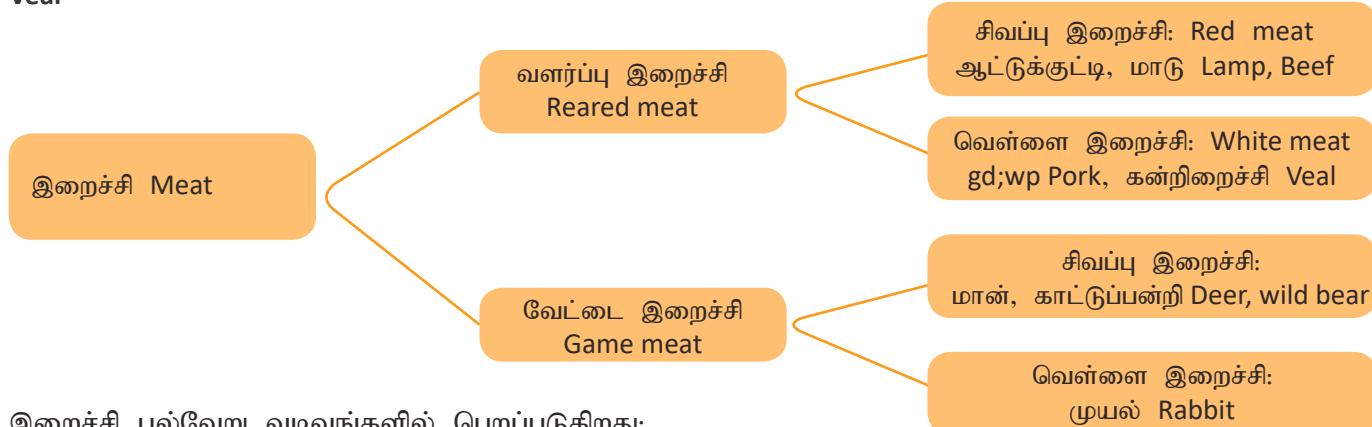
Professional cookery skills manuals இல் Section 7 இல் உள்ள வகைப்படுத்தல் முறையைப் பயன்படுத்தி பெயர் மற்றும் வகைப்படுத்தல்களுக்காக, 5 உள்ளூர் மீன்களை பெயர் (Name) வகைப்படுத்தல் (classify) செய்க. (உதாரணமாக பரா, கெரவல்லா, கல் மீன் போன்றவை).

## இறைச்சிகள் மற்றும் வேட்டையிறைச்சி (Meat and Game meat)

மாட்டிறைச்சி/ ஆட்டிறைச்சி/ பன்றி இறைச்சி/ கன்றிறைச்சி (Veal) மற்றும் வேட்டை இறைச்சிகள் (மான், முயல், காட்டுப்பன்றி, சம்பா, மயில்)

சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மிக முக்கியமான பொருட்களில் இறைச்சியும் ஒன்றாகும், சைவ உணவு உண்பவர்களைத் தவிர, ஏனையோரின் உணவில் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

### Veal



இறைச்சி பல்வேறு வடிவங்களில் பெறப்படுகிறது:

- புதியது Fresh
- குளிர்ந்தது Chilled
- உறைந்தது Frozen
- காற்றடைத்த பை Vaccume pack
- புகையில் வேகவைத்தது Smoked
- ஊறுகாயாக Picked
- கேன்கள் மற்றும் டின்கள் Cans and Tins

இறைச்சியைக் கையாளும்போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டியவை:

- உங்கள் கைகள், கத்திகள், வெட்டும் பலகைகள், பாத்திரங்கள், பணியிடங்களை கழுவி சுத்தப்படுத்தவும். நீங்கள் இறைச்சியை வெட்டிய இடத்திலேயே மற்ற உணவுப் பொருட்களையும் வெட்ட வேண்டாம். உறைந்த (Frozen) இறைச்சியை குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து எடுத்து மெதுவாகவும் முழுமையாகவும் கரைக்கவும் (Thaw).
- நீங்கள் சமைக்கத் தொடங்குவதற்கு முன் இறைச்சியை அறை வெப்பநிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். (நீங்கள் குளிர்ந்த இறைச்சியைச் சமைக்கும்போது, அது வெப்பத்திலிருந்து ஒரு “அதிர்ச்சியை” Shock பெறுகிறது, சுருங்குகிறது மற்றும் நிறைய திரவத்தை இழக்கிறது. சமைப்பதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பே குளிர்சாதன பெட்டியிலிருந்து எடுத்து வெளியே வையுங்கள், இது வெப்பத்தை இறைச்சி துண்டு முழுவதும் சமமாக ஊடுருவச் செய்தலை எளிதாக்குகிறது.)
- குறிப்பாக காற்றடைத்த பைகளில் உள்ள இறைச்சியின் நாற்றத்தைத் தவிர்க்க இறைச்சியை வெளியெடுத்து காற்றோட்டமான இடத்தில் வைக்கவும்

இறைச்சியைத் தயாரித்தல் - மற்றும்

### →Barding

இறைச்சியில் கொழுப்பைத் தடவுதல் அல்லது கொழுப்பைப் பயன்படுத்துதல்

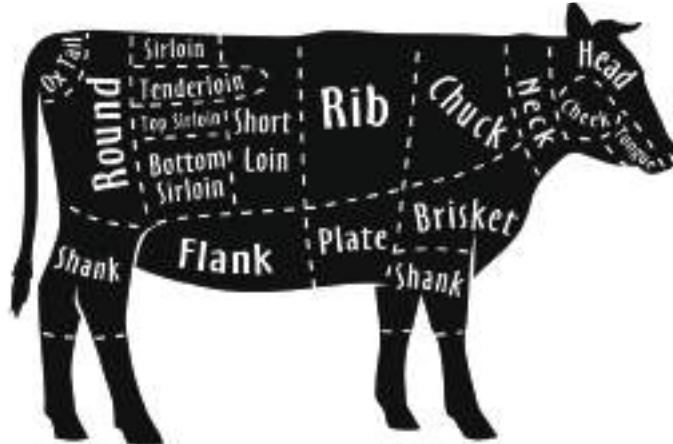
### →Larding

ஊசி மூலம் கொழுப்பைச் சூட்செருகுவது

### →Marinating

இறைச்சியை மரினேட் சோஸில் ஊற வைத்தல்

## மாட்டிறைச்சி மற்றும் கன்றிறைச்சி Beef and Veal



### தரமிக்க குறிப்புக்கள் Quality Points

மெலிந்த மாட்டிறைச்சி Lean beef வெள்ளை கொழுப்பின் சிறிய படர்கையுடன் பிரகாசமான சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும்.

மாட்டிறைச்சியில் உள்ள கொழுப்பு இள வெள்ளை நிறத்துடன், உறுதியாக மற்றும் உடையத்தக்தாக எளிதாக இருக்க வேண்டும்.

கன்றிறைச்சி சதை, சிவப்பு-இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் கொழுப்பாக இருக்கக்கூடாது.

### மாட்டிறைச்சி பிரிடலற் Fillet ஆனது

ஏனைய துண்டுகளுடன் ஒப்பிடும்போது விலை உயர்ந்தது.

ரெண்டர்லொயின் Tender loin அல்லது பிரிடலற் குடைடநவ என அழைக்கப்படும்.

மாட்டிறைச்சியின் மிகச்சிறந்த துண்டு.

கீழ் முதுகு எலும்பின் கீழ் காணப்படுகிறது.

குறைந்த இயக்கம் காரணமாக

மென்மையாகவுள்ளது.

சுவை நிறைந்திருக்கும்.

முழுவதுமாக சூழியளவு பண்ணக் கூடியது.

### மந்நக பிரிடலற் Fillet டின் பாகங்கள்

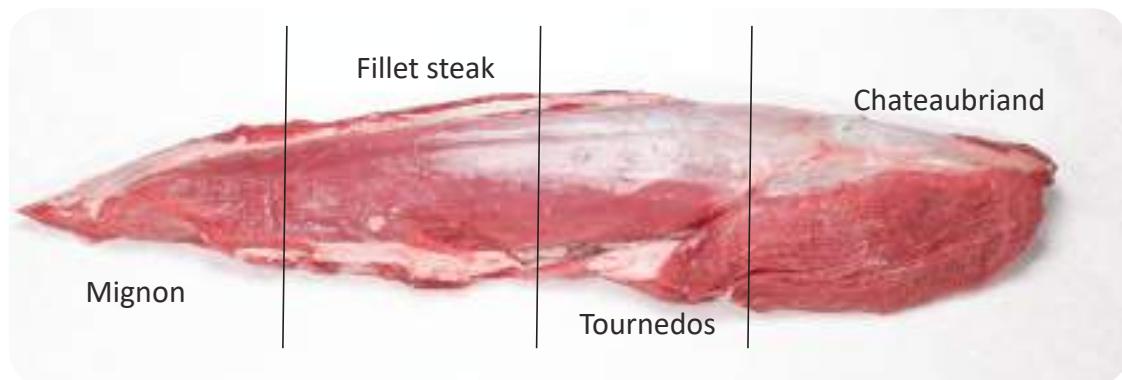
(தலைப் பகுதி) head part ஸற்ரோ(ஸ)பிரியோன் (Chateaubriand)

(மத்திய பகுதி) Middle part

குடைடநவ Steak இறைச்சி துண்டுகள் மற்றும் (T) ரோனிடோஸ் (Tournedos)

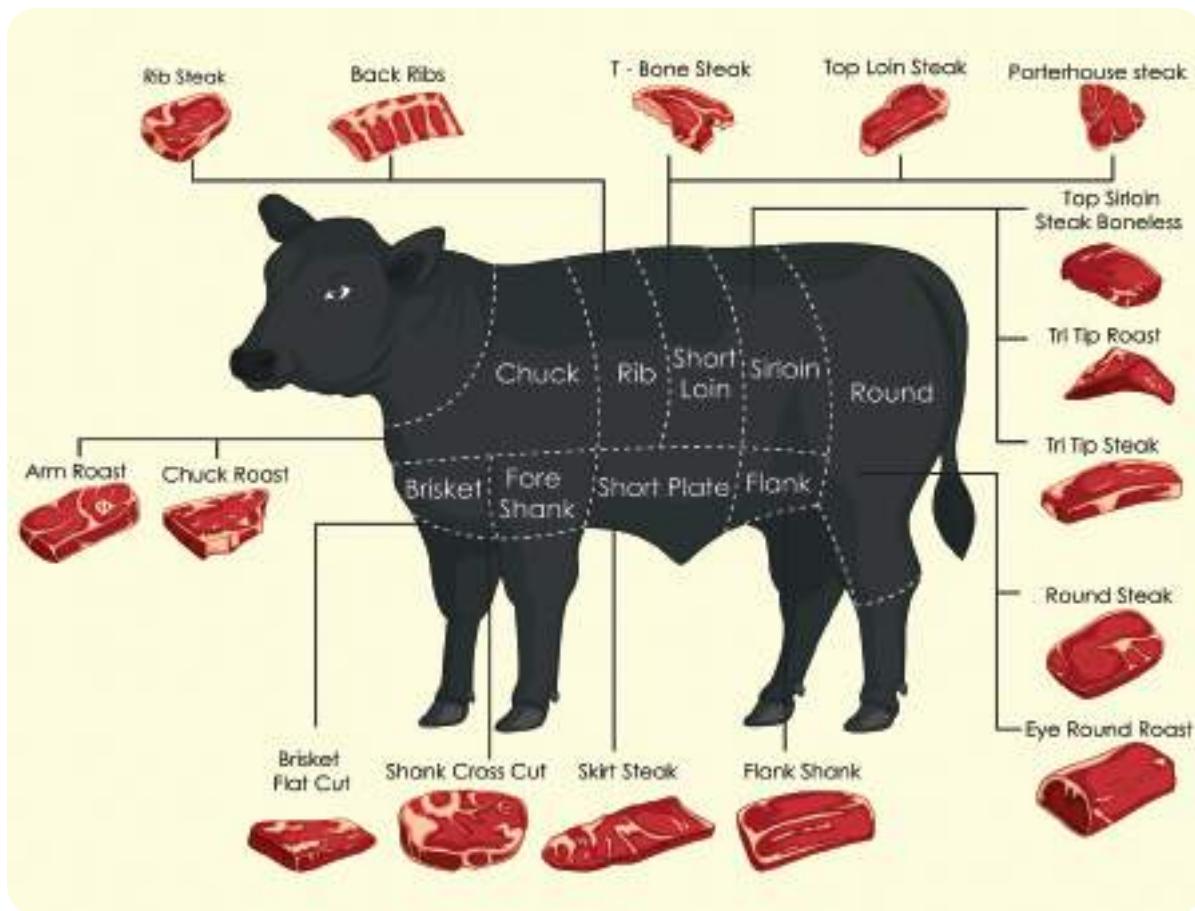
(வாற் பகுதி) Tail part மின்யோன் (Mignon)

### மாட்டிறைச்சி /பில்லட்டின் பாகங்கள்



ஏனைய பொதுவான மாட்டிறைச்சித் துண்டுகள்

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



விலை குறைந்தது

உறுதியானது

குறைந்தது மற்றும் மெதுவானது  
புகையில் வேகவைக்கக்  
கூடியது, காலத்திற்குட்பட்டது.  
அடர்த்தியானது மரினேட்

கீழ் மார்பகம்

விலை குறைந்தது

உறுதியானது

குறைந்தது மற்றும் மெதுவானது  
புகையில் வேகவைக்கக்  
கூடியது, காலத்திற்குட்பட்டது.  
அடர்த்தியானது மரினேட்

பின்புறம்

விலை குறைந்தது

உறுதியானது

குறைந்தது மற்றும் மெதுவானது  
புகையில் வேகவைக்கக்  
கூடியது, காலத்திற்குட்பட்டது.  
அடர்த்தியானது மரினேட்

பக்கவாட்டு மாமசம்

விலை கூடியது

மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய கிரில்லிங்  
ஆழந்த பதப்படுத்தல்

செர்லொயன்

விலை கூடியது

மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய கிரில்லிங்  
ஆழந்த பதப்படுத்தல்

கீழ் மார்பகம்

விலை கூடியது

மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய கிரில்லிங்  
எளிய பதப்படுத்தல்

டி என்பு

விலை கூடியது

மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய  
கிரில்லிங்  
எளிய பதப்படுத்தல்

நிவ்யோர்க் ஸ்ட்ரிப்

விலை கூடியது

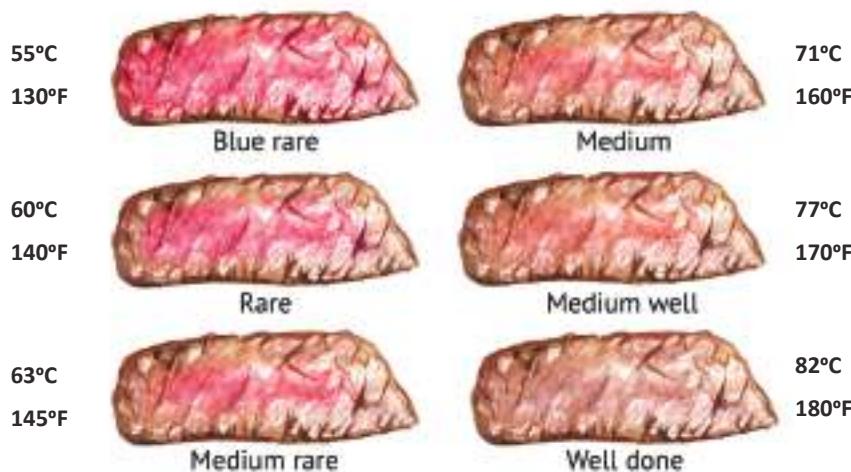
மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய  
கிரில்லிங்  
எளிய பதப்படுத்தல்

பிளட் மிக்னோன்

விலை கூடியது

மிதமான வெப்பநிலை  
அதிக வெப்பமுடைய  
கிரில்லிங்  
எளிய பதப்படுத்தல்

மாட்டிரைச்சி அல்லது ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி எந்தளவு வெந்துள்ளது என அறிதல்:



உள் திரவ அல்லது சாற்றின் சமையல் நிறத்தின் பட்டம்

**Degree of cooking**                    **colour of internal liquid or juice**

- |                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 1. Rare (au bleu)         | reddish      |
| 2. Medium rare (saignant) | reddish pink |
| 3. Medium (a point)       | pink         |
| 4. Well done (bien cuite) | clear        |

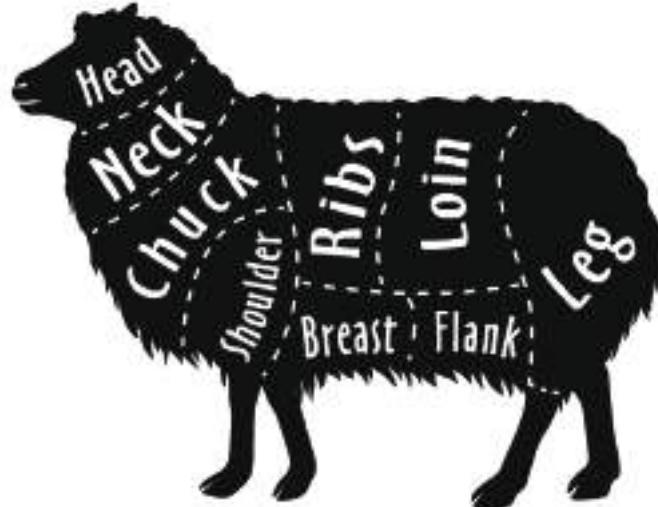
மாட்டிரைச்சி மற்றும் கன்றிரைச்சியின் சமையல் முறைகள்

Recommended Cooking Method	Beef and Veal Cuts
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

மாட்டின் இறைச்சி முகக்கூடிய தவிர்ந்த ஏனைய உண்ணக்கூடிய பாகங்கள்

- Liver                    ➤ Kidney
- Heart                    ➤ Brain
- Tongue                    ➤ Tail
- Intestine                    ➤ Sweet bread

### ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி



### Quality Points

ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சியானது உறுதியாகவும் மந்தமான சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். அதிக கொழுப்புடன் வெள்ளை நிறத்தில் இருக்க வேண்டும்.



Leg of Lamb



Lamb Chop



Lamb Shoulder



Rib of Lamb



Lamb Rump

ஆட்டுக்குட்டியின சமைக்கும் முறைகள்

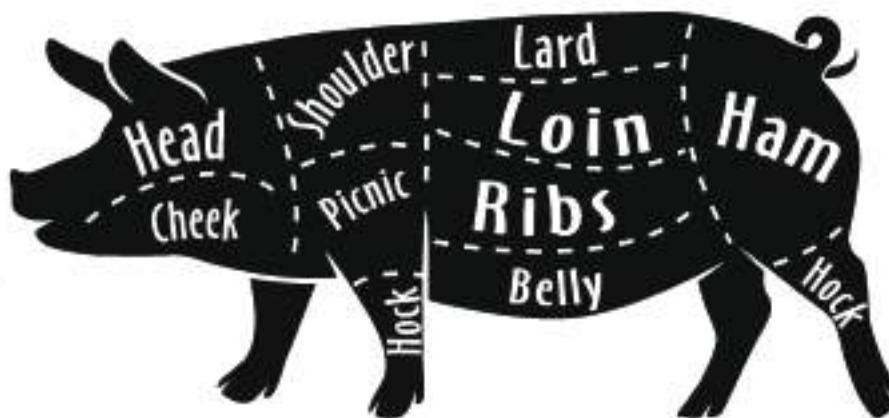
Recommended Cooking Method	Lamb Cuts
Braising	Neck / Shoulder
Stewing	Leg / Shank
Grilling	Chops and cutlets / rump steak
Pan Frying	Fillet / Chops
Roasting	Whole leg

Offal - ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி தவிர்ந்த ஏனைய உண்ணக்கூடிய பாகங்கள்

- ஈரல்
- இதயம்
- மூளை
- நாக்கு

பன்றி இறைச்சி Pork

ஏனைய இறைச்சியை விட பன்றி இறைச்சியின் தரத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது மிகவும் கடினம், எனவே இதை மிகுந்த கவனத்துடன் கையாளவும், தயாரிக்கவும், சமைக்கவும் வேண்டும். பன்றி மாமிசத்தில் இருக்கும் “trichinella” (ஒட்டுண்ணி புழுக்கள் parasitic worms) காரணமாக பன்றி இறைச்சி எப்போதும் நன்கு சமைக்கப்பட வேண்டும். இந்த புழுக்கள் சமையலில் போது அழிக்கப்படுகின்றன.

தரமான குறிப்புக்கள் Quality Points

பன்றி இறைச்சி வெளிர் இளஞ்சிவப்பு pale pink நிறமாக இருக்க வேண்டும், நன்றாக தானியத்துடன் grain திடமான மாமிசமாக இருக்க வேண்டும். அதிக கொழுப்புடன் இருத்தற்கூடாது மேலும் அதன் கொழுப்பு வெள்ளை மற்றும் மென்மையாக இருக்க வேண்டும். தோல் (rind) மென்மையாக இருக்க வேண்டும். எலும்புகள் சிறியதாகவும், நன்றாகவும், வெளிர் இளஞ்சிவப்பு pale pink நிறமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பன்றி இறைச்சியின் பொதுவான துண்டுகள்

Loin



Spare Ribs



Belly (bacon is obtained from slicing of the belly)



Pork Chops

சமைப்பதற்கு முன் பன்றி இறைச்சியை Marinate செய்ய வேண்டும்:

தேன் மரினேஷனானது Honey Marination (தேன், கறுவாப்பட்டை, உப்பு, மிளகு, பழ சோளின் சில துளிகள், பூண்டு இஞ்சி பேஸ்ட், சோயா சோஸ், கருப்பு மிளகு, sage போன்ற மூலிகைகள்) பன்றி இறைச்சிக்கு மிகவும் உகந்த ஓர் தொகுதியாகும்.

பன்றி இறைச்சிக்கான சமையல் முறைகள்

Recommended Cooking Method	Pork Cuts
Braising	Rib, belly, loin, shoulder
Stewing	Belly
Grilling	Chops, fillet, ribs
Pan Frying	Fillet, chops
Roasting	Whole leg, whole head, whole loin

Offal - பன்றி இறைச்சி தவிர்ந்த ஏனைய உண்ணக்கூடிய பாகங்கள்

- ஈரல்
- சிறுநீரகம்
- இதயம்
- மூளை
- குடல்
- Sweet bread (கணையச் சுரப்பிகள்)
- பாதம் (Pig trotter)
- தலை

**நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விபரங்கள்:**

- எந்தவொரு இறைச்சியாக இருந்தாலும் சமைத்ததன் பின் அதனை அவ்வாறே சிறிது நேரம் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- (சுவைகள் இறைச்சியில் சேர சற்று ஒய்வுநிலையில் வைக்க அனுமதிக்க வேண்டும்).
- மாட்டிறைச்சி, கன்றிறைச்சி மற்றும் ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி வகைகள் rare, medium அல்லது welldone சமைக்கலாம்
- பன்றி இறைச்சியை நன்கு சமைத்தால் மட்டுமே அதனைப் பரிமாற முடியும்.

பாரம்பரிய தொகுதிகள் Traditional dishes

Roast Sirloin of Beef



Braised Beef



Grilled Pork Chop



Roast Pork



Roast Leg of Lamb



Irish Lamb Stew



Veal Schnitzel



Veal Picata

மதிப்பீடு (Professional cookery skills manual இல் Section 7 ஆம் பகுதியை அவதானிக்க)

மாட்டின் எந்த பாகத்தில் வறுத்த மாட்டிறைச்சி (Roast beef) தயாரிக்க பயன்படுகிறது?

மாட்டின் எந்த பாகம் Loin Streak தயாரிக்க பயன்படுகிறது?

Loin Streak தயாரிப்பதற்காக தவறான பாகத்தை வெட்டை (Wrong cut) தெரிவு செய்தால் யாது நிகழும்?

பன்றி இறைச்சியின் மிருதுவான வெட்டுப்பாகம் (Cut) எது? அது எவ்வாறு சமைக்கப்படுகிறது?

பன்றியின் எந்த வெட்டுப்பாகம் (Cut) வறுத்த இறைச்சி Roast தயாரிக்க பயன்படுகிறது?

தோள்பட்டை இறைச்சியை (Shoulder meat) நீங்கள் கிரில் புச்சைட்ட செய்ய முயற்சித்தால் என்ன நடக்கும் என கருதுகிறீர்கள்?

பின்வரும் இறைச்சி வகைகளை இனங்காண்க?



## வேட்டைஇறைச்சி Game meat

வேட்டை இறைச்சி இரண்டு வகைப்படுகின்றது: இறகுகள் கந்யவாநசநன சார்ந்து அல்லது உரோம் கரசசநன சார்ந்தது

சமையல் நோக்கங்களுக்காக வேட்டையாடப்படும் விலங்குகள் அல்லது பறவைகளை விவரிக்க Game என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் இப்போது பல வகையான வேட்டை இறைச்சிகள் உள்ளன என்றாலும் வளர்க்கப்படுகிறது, உதாரணமாக புறா, வாத்து, மான் இறைச்சி, காட்டுப்பன்றி (pigeon, duck, venison, wild boar) போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். காட்டு பறவைகள் கொழுப்பு குறைந்ததாக மற்றும் மிகவும் மெலிந்ததாக இருக்கும். கொழுப்பு உள்ளடக்கம் Fat content குறைவாக இருக்கும். இந்த வகை இறைச்சிக்கு மென்மையாக்குதல் வந்நென்சண்ணபே மற்றும் அயச்சையெவபைபே போன்றன தேவைப்படுகிறது.

### வேட்டை இறைச்சியைக் கையாளும் போது:

- அதன் வெப்பநிலையை முதலில் அறை வெப்பநிலைக்கு கொண்டு வர இறைச்சியை வெளியே வைக்கவும்.
- வேட்டை இறைச்சி பொதுவாக கடுமையானது மற்றும் வளர்ப்பு விலங்குகளிடமிருந்து வரும் இறைச்சியை விட சொர்சொர்ப்பான இழைகளைக் கொண்டும் காணப்படும். இதனால்தான் தசை நார்களின் திசையை கண்காணிப்பது எப்போதும் முக்கியமாகும், நீங்கள் மிகச்சிறந்த, மென்மையான துண்டுகளை சமைக்கிற்களாயினும் சமைப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் இழைகளின் குறுக்கே நிறுக்குவது சிறந்தது.

### வேட்டை இறைச்சியை சமைக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை:

- இறைச்சி அறை வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- இழைகளின் திசை தொடர்பில் கண்காணித்தல்.
- என்னைய மற்றும் வென்னைய நிறைய இட்டு வறுக்கவும்.
- ஒருபோதும் இறைச்சி துண்டுகள் மற்றும் (F) பிலெட்களை நேரடியாக சமைக்க வேண்டாம். முதலில் உங்கள் இறைச்சியை அவனில் வைத்து சமைத்து முடிக்கவும்
- இறைச்சியானது மரினேட் சுவையில் இருக்க வேண்டுமென்றால் மரினேட் சோஸைச் சமைத்து முடித்த உணவுக்கு அடிப்படையாக இட்டு இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. சமைப்பதன் மூலம் சாறுகள் மற்றும் சுவைகளைத் தக்கவைத்திருங்கள்
- நீங்கள் அதிக வெப்பநிலையில் வேட்டை இறைச்சியை அதிகமாக சமைத்துவிட்டால் அது கல்லீரல் போன்ற கச்பான், உலோக சுவை தரும்.
- ஏனைய சிவப்பு இறைச்சி போலவே வேட்டை இறைச்சியைப் பரிமாறுவதற்கு முன்பு அவற்றை ஓரிடத்தில் வைக்க வேண்டும். சமைத்தின் ஒரு துணியின் கீழ் (Not foil) ஒரு குடான இடத்தில் இறைச்சியை இட்டு வைக்கவும்.

### ஒரு தெர்மோமீட்டரைப் பயன்படுத்தவும்

மிகத் தடிமனான இறைச்சித்துண்டின் உள் வெப்பநிலையை அளவிட. capercaille மற்றும் வாத்து (goose) போன்ற காட்டு கோழிகளைத் Wild fowl தவிர அனைத்து வேட்டையிற்சிக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக 560 C ஜ் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளலாம், capercaille மற்றும் வாத்து 67-680C ஜ் அடைய வேண்டும்.

### காட்டு கோழிக்கான வெப்பநிலை

பண்டைய பாரம்பரியம் காட்டு கோழியை நன்றாகச் சமையல் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகிறது, ஆனால் நீங்கள் ஒரு தெர்மோமீட்டரைப் பயன்படுத்தினால், சரியான வெப்பநிலையில் சமைத்தால் அது மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இது உங்கள் இறைச்சி பாதுகாப்பானது மற்றும் தரமாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

## Game Temperatures

பெரும்பாலான இருண்ட வேட்டை இறைச்சி dark game meat (விதிவிலக்குகளுக்கு மேலே பார்க்க) பின்வரும் உள் வெப்பநிலையில் இருத்தல் நல்லது:

- Rare 56°C
- Red 58°
- Pink 60°
- Light pink 62°
- Well done 65°



Roast Quail



Rabbit Stew

## வளர்ப்புப் பறவை Poultry

Poultry என்பது வளர்ப்பு பறவைகளின் domesticated birds கூட்டுச் சொல்லாகும். இதில் கோழி, வாத்து, தீக்கோழி, புறாக்கள் (chicken, duck, geese, guinea fowl, pigeons) மற்றும் வான்கோழி (turkey) ஆகியவை உள்ளடங்கும். கோழி பொதுவாக மிகக் குறைந்த விலை மற்றும் பல்வகையான உணவுகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கோழிகளை பல்வேறு வழிகளில் பெற்றுக்கொள்ள முடிவதோடு எந்தவாரு சமையல் முறைக்கு அதனை பயன்படுத்தும் போதும் மிகவும் பல வழிகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கோழி ஒரு லேசான சுவை அடைன flavour கொண்டது மற்றும் எப்போதும் மென்மையாக இருக்கும். இளம் பறவைகள் Young birds எப்போதும் பழைய பறவைகளை older birds விட மென்மையாக இருக்கும். பறக்கும் பறவைகள் பொதுவாக அடர்ந்த இறைச்சி dark அநயவ மட்டுமே கொண்டு காணப்படும்.

### வளர்ப்புப் பறவையின இறைச்சியை வாங்குதல் மற்றும் சேமித்தல்

- அனைத்து கோழிகளும் அபாயகரமானதோர் உணவாகும், எனவே சரியான முறையில் அவற்றைக் கையாள வேண்டியது அவசியமாகும்.
- புதிய கோழி இறைச்சிகளையும் சிறிய பறவை இறைச்சிகளையும் உறைநிலையில் அல்லது 32-34F டிகிரியில் இரண்டு நாட்களுக்கு சேமிக்க முடியும்.
- உறைந்த கோழி 0 °F (-170 C)இல் வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- உறைந்த கோழி இறைச்சியை ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் வைத்திருக்கக்கூடாது.
- உறைந்த பொருட்களை வூயற பண்ண வேண்டும்.
- கோழி மற்றும் வான்கோழிச் சதையானது வெளிறிய இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும், குண்டாகவும், உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். தோல் வெண்மையாகவும் உடைக்கப்படாமலும் இருக்க வேண்டும். தாரா மற்றும் வாத்து சதை இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும் (தாரா மற்றும் வாத்து தசை கோழி அல்லது வான்கோழி சதையை விட அடர்த்தியானவை).

### வளர்ப்புப்பறவை இறைச்சியைக் கையாளுதல்

- உறைந்த இறைச்சி குளிர்சாதன பெட்டியில் மெதுவாக கரையட்டும் (Thaw).
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உலர் வைத்து, எந்தவொரு பழமையான வாசனையையும் போக்க காற்றுப்பட விடவும். இது சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு பழமையான வாசனை அற்றுப்போக வேண்டும் மற்றும் பொதுவாக பக்கற்றில் அடைக்கப்பட்டதன் காரணமாகவே இந்த மணம் ஏற்படுகிறது, இறைச்சியினால் அல்ல.
- இறைச்சி அறை வெப்பநிலையை அடைய ஒன்று முதல் இரண்டு மணி நேரம் வரை செல்லும். புளிப்பு, நீர் சார்ந்த மெரினெட்டைப் பயன்படுத்துங்கள். இது எலுமிச்சை, வினிகர் மற்றும் தயிர், பப்பாளி மற்றும் மாங்காய் போன்றவற்றில் காணப்படும் அமிலமாகும், இது தசை மீது மென்மையான விளைவை ஏற்படுத்தும்.
- கோழி இறைச்சி மற்றும் பிற பறவையின் இறைச்சிகளை சமைப்பதற்கு முன் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் அறை வெப்பநிலையில் வைக்கக்கூடாது.
- கோழியில் காணப்படும் கொழுப்பே சுவையைச் அளிக்கின்றது. , ஆகவே சமைப்பதற்கு முன்பு அல்ல சமைத்த பிறகு கொழுப்பை வெட்டுங்கள்.
- நீங்கள் இறைச்சியை வறுக்கவும் பயன்படுத்தலாம்: விருந்தினர்கள் வருவதற்கு முன்பு அதை சரியான உள் வெப்பநிலையில் சமைத்து சூடாக வைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன்பு ஒரு சுவையான, உலர்ந்த மற்றும் அழகான மேற்பரப்பை அடைய, அதிக வெப்பநிலையில் - அடுப்பில் அல்லது ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு வறுக்கவும்.

கோழி பெரும்பாலும் தோல் இல்லாமல் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் Wings மற்றும் Drumpsticks போன்றவை Crispy ஆக இருப்பதற்கு தோல் வைக்கப்படுகிறது. தொடையிறைச்சி Thigh அடர்ந்த இறைச்சி Dark meat என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் இதுவே பறவையின் சாறுமிக்க இறைச்சியும் ஆகும். இது எலும்புடன் அல்லது எலும்பற்று, மற்றும் தோலுடன் அல்லது இல்லாமல் தயாரிக்கப்படலாம். கால் இறைச்சி என்பது Thaih and skin (Drumpstick) சேர்ந்ததைக் குறிக்கிறது.

#### கோழி Chicken

- உலகில் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் பரவலாக உண்ணப்படும் ஓர் இறைச்சிவகை ஆகும்.
- வெள்ளை மற்றும் அடர்த்தியான இறைச்சியைக் கொண்டுள்ளது.
- எந்தவொரு முறையிலும் சமைக்கக்கூடியது.
- புதியதாய் மற்றும் உறைநிலையில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது.

#### தாரா Duck

- பெரும்பாலும் வறுத்த roasted தாராக்களே உணவிற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- அடர்த்தியான இறைச்சியை னுயசம அநயவ மட்டுமே கொண்டது.
- இறைச்சியில் அதிகளவு எலும்புக்களைக் கொண்டது.
- அதிக கொழுப்பு வாய்ந்தது.

#### புறா Pigeon

- இளம் புறாக்கள் வணிக ரீதியாக 'Squab' என குறிப்பிடப்படுகிறது.
- அடர்த்தியான இறைச்சியைக் கொண்டுள்ளது மேலும் இவை Broiling, Sauting அல்லது Roasting க்கு மிகவும் பொருத்தமானது.
- Squab பில் மிகக் குறைந்த கொழுப்பு உள்ளது, எனவே இது Boarding முறைக்கு பயன்படுத்தப் படுகிறது.

#### வாத்து Goose

- வாத்து மிகவும் கொழுப்பு நிறைந்த தோலினைக் கொண்டுள்ளது.
- அடர்ந்த இறைச்சி Dark meat மட்டுமே கொண்டுள்ளது.
- பொதுவாக கொழுப்பை அகற்ற இவை அதிக வெப்பநிலையில் சமைக்கப்படுகிறது.
- விடுமுறை நாட்களில் வறுத்த Roasted வாத்து சமையல் பிரபலமாக உள்ளதுடன் பெரும்பாலும் இவை அமில பழம் சார்ந்த சோஸ்டன் வழங்கப்படுகிறது.

வான்கோழி Turkey

- வான்கோழி அமெரிக்காவின் இரண்டாவது மிகவும் பிரபலமான கோழி இறைச்சியாகும்
- வெள்ளை மற்றும் அடர்ந்த இறைச்சிவகை இரண்டையும் Whited dark meat கொண்டுள்ளது.
- சிறிய அளவிலான கொழுப்பு உடையது.
- ஒரு இளம் வான்கோழி Young turkey எந்த வகையிலும் சமைப்பதற்கு ஏற்றது.

நெருப்புக்கோழி சுவைநெளி (பேட்டைப் பறவை)

- நெருப்புக்கோழி சிறிய இறக்கைகள் மற்றும் தட்டையான மார்பகங்களைக் கொண்ட பறக்காத பறவைகளின் குடும்பத்தைச் சார்ந்தது
  - அவை பின்வருமாறு:
  - தீக்கோழி Ostrich (ஆப்பிரிக்காவை பூர்வீகமாகக் கொண்டது)
  - Emus ஈமியுஸ் (ஆஸ்திரேலியாவை பூர்வீகமாகக் கொண்டவர்)
  - றியா சாநய (தென் அமெரிக்காவை பூர்வீகமாகக் கொண்டவர்)
- இது கோழி இறைச்சி வகையை சார்ந்தது என்றாலும் சிவப்பு இறைச்சி எனும் ரீதியிலேயே வகைப்படுத்தப்படுகிறது. இது குண்டுச்-சிவப்பு (cherry red) நிறத்தைக் கொண்டுள்ளது, இது மாட்டிறைச்சியைப் போன்ற சுவை கொண்டது, ஆனால் கொஞ்சம் இனிமையானது, மற்றும் மென்மையான அமைப்புடையது.
- இறைச்சியில் கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகள் குறைவாகவே உள்ளன
- இப்பறவைகள் பொதுவாக 10-13 மாத வயதில் சமைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- இவ்விறைச்சி கண்றிறைச்சி போலவே சமைக்கப்படுகிறது
- இதில் கொழுப்பு குறைவாக இருப்பதால், அதிகமாக சமையலாவதை தவிர்த்துக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும்
- நெருப்புக் கோழிகள் நடுத்தர Medium அல்லது நடுத்தரத்தை விட குறைவாகவே Medium rare சமைக்கப்படுகின்றது.

கோழியின் உண்ணக்கூடிய பாகங்கள் Offal

- ஈரல், கல்லீரல், இதயம் மற்றும் கழுத்து (சில நேரங்களில் Giblets என்று அழைக்கப்படுகிறது) போன்றவை
- பறவையை கொள்வனவு செய்யும்போது வழக்கமாக பாகங்கள் (Offal) அதனுடன் பொதியிடப்பட்டு வருகிறது.
- பாகங்களைத் தனித்தனியாகவும் வாங்க முடியும்
- உண்ணக்கூடிய பாகங்கள் பெரும்பாலும் தனித்தனியாகச் சமைக்கப்படுகிறது, பின்னர் சோஸ்கள் அல்லது கிரேவியிடன் தயாரிக்கப்படுகிறது.

மரினேட்டிங் (ஊறவைத்தல்)

- மரினேட்டிங் ஆனது பெரும்பாலும் இறைச்சியைச் சுவையூட்டவும் ஈரலிப்பாக்கவும் பயன்படுகிறது
- கோழி இறைச்சானது எளிய சுவையுடன் காணப்படும்.
- கோழி இறைச்சி விரைவாகச் சுவைகளை உறிஞ்சிவிடும்.
- சுவையான கோழியை இறைச்சியைத் தயாரிக்க இரண்டு மணி நேரம் போதுமானது marinating செய்தால் போதுமானது

சமைக்கவேண்டிய அளவைத் தீர்மானித்தல்

கோழியில் சால்மோனெல்லா பக்ரீரியாவின் ஆபத்து இருப்பதால் கோழி எப்போதும் நன்றாக இருக்கும் நிலையில் (well done) சமைக்க வேண்டும்.

கோழி சுகைக்கவேண்டிய அளவைத் தீர்மானிக்க பயன்படுத்தப்படும் முறைகள்

- தொடுதல் : தொடுவதற்கு உறுதியாக இருக்க வேண்டும்
- உள் வெப்பநிலை : 72C க்கு மேல் இருக்க வேண்டும் (தொடையில் முட்டு உடலுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள இடத்தைச் சரிபார்க்கவும்)
- முட்டுகளின் தளர்வு : முறுக்கப்படும் போது முட்டுகள் எளிதில் பிரிந்து விட வேண்டும்
- உள் சாறுகளின் நிறம் : தெளிவாக இருக்க வேண்டும்
- நேரம் : பொதுவாக 35 - 45 நிமிடங்கள்

இறைச்சிப்பாகம்	சமைக்கும் முறை
முழுமையாக (Whole)	வறுத்தல் (Roast) , Rofisserie
மார்புப் Breast பகுதி (Fillet or Cutlet)	தீயில் வாட்டல் (Grill), தாச்சியில் வாட்டல் (Saute)
பாதங்கள் (Drumsticks)	ஆழ்நிலைப் பொரியல் Deep கசல, தீயில் வாட்டல் (Grill),
சிறுகுப் பகுதி (wing)	ஆழ்நிலைப் பொரியல், வறுவல்
கால் (Leg)	வறுத்தல், சுடுதல், கடாய் வறுவல், பார்பிகியுவு



**மதிப்பீடு**

பின்வரும் படங்களில் துண்டுகளாக்கப்பட்ட கோழிக் கறி (Diced chicken) மற்றும் மார்பக கோழிக் கறி (Braised chicken) எது என்பதை கண்டறிக.



கோழி இறைச்சியை "வெட்ட (Trim)" பல்வேறு வழிகள் உண்டு. இதன் பொருள் கோழி இறைச்சியை வழங்க பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான வழி "French trim" எனப்படும். கீழேயுள்ள பெட்டியில் உள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் படங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன:



### மதிப்பீடு

ஒரு வான்கோழி அல்லது கோழியின் பின்வரும் பகுதிகளை அடர்ந்த இறைச்சியா (dark meat) அல்லது வெள்ளை இறைச்சியா (White meat) எனக் குறிப்பிடுங்கள்:

- |           |  |
|-----------|--|
| மார்பகம்  |  |
| முழு கால் |  |
| பாதம்     |  |
| தொடை      |  |
| சிறுகு    |  |

கீழே உள்ள கூற்றுக்களைப் படியுங்கள். சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் குறிப்பிடுங்கள்:

- வேட்டை இறைச்சியானது ஒரு காட்டு விலங்கினது அல்லது பறவையினதாக இருக்கலாம். \_\_\_\_\_
- வளர்ப்பு முயல்கள் இன்னும் வேட்டை இறைச்சியாகத்தான் கருதப்படுகிறது. \_\_\_\_\_
- வேட்டை இறைச்சிக்கு வாசனை (Odour) இல்லை. \_\_\_\_\_
- வேட்டை இறைச்சியை அதிகம் சமைத்துவிட்டால் அவை கசப்பான, உலோக சுவை உடையதாகிவிடும். \_\_\_\_\_
- கோழி மற்றும் வான்கோழி சதை தாராவை அல்லது வாத்து விட மெல்லியதான் நிறத்தில் இருக்கும். \_\_\_\_\_
- பறவையின இறைச்சியை அறை வெப்பநிலையில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் திறந்து வைக்கக்கூடாது. \_\_\_\_\_

இந்த படத்தில் உள்ள கோழியின் 5 வெட்டுத்துண்டுகளுக்கு பெயரிடுங்கள் (கோழியின் கால் பகுதியை இரண்டு வெட்டுக்களாக பிரிக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்):



## FRUIT

வெவ்வேறு பழ வகைகளை மதிப்பாய்வு செய்வதற்கு Professional cookery skill manual இன் section 7 ஜப் பார்க்கவும்.

### சமையல் முறைகள்

ஸரமான (Moist) அல்லது உலர்ந்த (Dry) வெப்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி பழத்தைச் சமைக்கலாம். Poaching Stewing மற்றும் பிற உலர்வெப்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி Plain fruits களை அலங்கரிப்பதற்கு அருமையான முறைகளாகும். Sauces மற்றும் Compotes பொதுவாக ஸரமான-வெப்ப (Moist heat) சமையலைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகின்றன.

உலர்-வெப்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி பழங்களை சமைக்க இந்த உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்:

- Pears, Apples, Peaches, Nectarines, Plums மற்றும் Apricot பழங்கள் என்பன பொதுவாக வேகவைக்கப்பட்ட (Poached) பழங்கள் ஆகும்.
- Fig, Grapes, Quiness மற்றும் bananas கனும் நன்றாக வேகவைப்பட (Poached) வேண்டும்.
- பழத்திற்கு போதுமான திரவத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் (to cover the fruits)
- பழ துண்டுகளைச் சமைப்பதற்கு கூட ஒரே மாதிரியான அளவை பின்பற்றி வெட்டுங்கள்.
- கவையை உறிஞ்சுவதற்கு சமைத்த பின் 20 நிமிடங்கள் பழம் வேகவைக்கப்பட்ட திரவத்தில் (Poached Liquid) அவ்வாறே ஊறவைக்க வேண்டும்.
- berries போன்ற சில பழங்கள் சமைத்த (Poaching) பிறகு அல்லது சுண்டவைத்தபின் (Stewing) அவற்றின் வடிவத்தில் இருக்காது, ஆனால் அவை ஒரு நல்ல சூடான பழச் சோஸை உருவாக்குகின்றன.



பழத்தை மேம்படுத்தும் உலர்-வெப்ப முறைகளில் Grilling அல்லது Broiling, Roastingப் புக் அல்லது baking மற்றும் Sauting ஆகியவை அடங்கும். நீங்கள் எந்த முறையைப் பயன்படுத்தினாலும், பழத்தை அதிகம் சமைத்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெப்பத்தின் வெளிப்பாடு பழங்களின் கலச் சுவர்களை உடைக்கிறது, இதனால் நீர் இழப்பு ஏற்படுகிறது. குறைந்த நேர வெப்பத்தினால் பழம் அதன் வடிவத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளும். பழத்த பழத்திற்கு விரைவான சமையல் முறைகளே சிறந்தவை.

பழத்தை Roasting, Roasting அல்லது Sauting செய்தால், இந்த பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்:

- Apples, apricots, bananas, pineapples, peaches, plums, pears, cherries மற்றும் figs உலர்ந்த சமையலுக்கு சிறந்தவை.
- துண்டுகளை சமைப்பதற்கு கூட ஒரே அமைப்பில் வெட்டவும்.
- பழத்தை அதிகம் சமைத்துவிடாமல் கவனமாக இருங்கள் அல்லது அது மென்மையாக ஆரளால் மாறும்.



நீங்கள் பழுத்தை சூடாக்கும் போது, கலச்சுவர்கள் (Cells) இறந்து, வியத்தகு மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றன, இதனால் கலச்சுவர்களிலிருந்து தன்னீர் கசிந்து மென்மையாகின்றன. நீங்கள் பழுத்தை அதிக நேரம் சூடாக்கினால், பழங்கள் மேலும் மென்மையாகி மற்றும் நீர் இழப்பு ஏற்படுகிறது வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அதன் அமைப்பு மேலும் மாறுகிறது. சமைத்த பழுத்தின் அமைப்பில் மரபியல் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

### தேவையான பொருட்கள் தேர்ந்தெடுத்தல்

- கிட்டத்தட்ட எந்த பழுத்தையும் சமைக்கலாம். பழுத்த, இனிப்பான பழுத்திற்கு கொஞ்சம் சீனி தேவைப்படும் அல்லது சீனியே தேவைப்படாது. சற்று இனிப்பு குறைவான பழங்கள் உறுதியானவை மற்றும் வேகவைப்பதற்கு (Poaching) ஏற்றவை.
- சமைத்த பழ உணவுகளின் இயற்கையான இனிமையை அதிகரிக்க மசாலாப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. கறுவாப்பட்டை, ஜாதிக்காய், கராம்பு, நட்சத்திரி சோம்பு, இஞ்சி, ஏலக்காய், கருப்பு மிளகு, மிளகாய், வெளிலா மற்றும் குங்குமப்பூ ஆகியவை பொதுவாகப் பழங்களுடன் இணைக்கப்படுகின்றன.
- புதினா போன்ற மூலிகைகள் பல பழங்களுடன் நிறைவான இணைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ரோஸ்மேரி மற்றும் சேஜ் போன்றவை இறைச்சியுடன் சேர்த்து சமைத்த பழங்களுடன் நன்றாக ஒத்துபோகின்றது - எடுத்துக்காட்டாக, அப்பிள் மற்றும் கோழியுடன் சேஜ். எலுமிச்சை வெபெனா (verbena) மற்றும் லவெண்டர் (Lavender) ஆகியவை வேகவைக்கும் திரவத்திற்குச் சுவையை சேர்க்கிறது. தைம் உடன் ஓரேஞ்சு, ரோஸ்மேரியுடன் பீச் மற்றும் சேஜ்ஜாடன் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஆகியவை பிற மூலிகை மற்றும் பழ சேர்க்கைகளில் அடங்கும்.
- வைங்கள், ரம், வில்கி அல்லது பழ பிராண்டிகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்றன நீர் மற்றும் சீனியுடன் இணைந்து பயன்படுத்தப்படும் பழச்சாறுகளை வேகவைக்கும் மற்றும் சுண்டவைக்கும் திரவங்களுக்குச் சுவையைச் சேர்க்கின்றன. ஒரு சுவையான சோஸ் தயாரிக்க பழங்களை வறுத்த (saveting) பிறகு சுவையான திரவங்களைக் கொண்டு பாத்திரத்தை டிகிளேஸ் (Deglaze) செய்யலாம்.
- உலர்-வெப்ப Dry heat சமையல் முறைகள் மூலம், சேர்க்கப்பட்ட சீனி முதன்மையாக இனிப்பைச் சேர்க்கப் பயன்படுகின்றன.
- இருப்பினும், பழுத்தை Poaching அல்லது Stewing செய்யும் போது, பழுத்தின் வடிவத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் சீனி உதவுகிறது. ஒரு அவிக்கும் திரவத்திற்கான (Poaching liquid) நிலையான விகிதம் 1/3 முதல் 1/2 கப் சீனிக்கு 1 கப் திரவமாகும். லேசான அவியலுக்கு 1/4 கப் சீனியுடன் 1 கப் திரவம் தயாரிக்கப்படுகிறது, மேலும் இது அதிக பழுத்த அல்லது மென்மையான பழங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- மிகவும் பழுத்த அல்லது மென்மையான பழங்களை பயன்படுத்தி Heavy syrup தயாரிக்கும் போது 2/3 கப் சீனி முதல் 1 கப் தேவைப்படுகிறது.
- Apple sauce அல்லது Pear sauce போன்ற ஒரு பழச் சோஸை உருவாக்கும் போது, சீனி இனிப்புக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் இது இறுதியில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

### சமைத்த பழங்களைப் பரிமாறுதல்

- சமைத்த பழங்கள் இன்று இனிப்புக்கு அப்பாற்பட்டு சிற்றுண்டிகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது மேலும் இவை சலட்டுகள், துணை உணவுகள் Side dishes மற்றும் பிரதான உணவுகளிலும் Main dishes பங்குவகிக்கின்றது. Syrup க்கு பதிலாக ஒரு சுவையான குசரவை compote உடன் Whole grain pan cake அல்லது Waffles ஜப் பரிமாறவும். Banan pecan compote, Peach மற்றும் Cherry Sauce அல்லது ஒரு சூடான Berry compote ஜப் முயற்சிக்கவும். பிரதான உணவுகளுடன் சமைத்த பழங்களும் வீட்டில் உள்ளன. Apple raisin cinnamon compote கொண்ட பன்றி இறைச்சி (Pork Medallions), வறுக்கப்பட்ட வெப்பமண்டல பழுத்துடன் சிட்ரஸ் கோழி (citrus chicken), Orange and fennel compote கொண்ட COD ஆகியவை சுவையான வழிகளில் காட்சிக்கும், அன்றாட உணவில் அதிக பரிமாறல்களை மேற்கொள்வதற்கும் பொருந்தும்.
- சமைத்த பழங்களும் சிறந்த துணை உணவுகளை உருவாக்குகின்றன. புதிய இஞ்சி கொண்ட பேரிக்காய் சோஸ் (Fresh gingered pear sauce) அல்லது வறுக்கப்பட்ட அன்னாசி (Grilled pineapple) , நெக்டரின் (Nectarine) அல்லது பேரிக்காயை (Pear) ஒரு துணை உணவாக அல்லது சலட்டில் பரிமாற முயற்சிக்கவும். Pizza ,லும் கூட பேரிக்காய் Pears அல்லது அத்தி குபை உடன் ஆட்டுசீஸ்ஸை (Goat cheese) சேர்த்து Topping ஆக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பழங்களைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் சில பாரம்பரிய உணவுகள்



Poached Peaches in Lemon Verbena and Lavender



Duck a L'Orange



Waldorf Salad



Vanilla Panna Cotta with Berry Compote

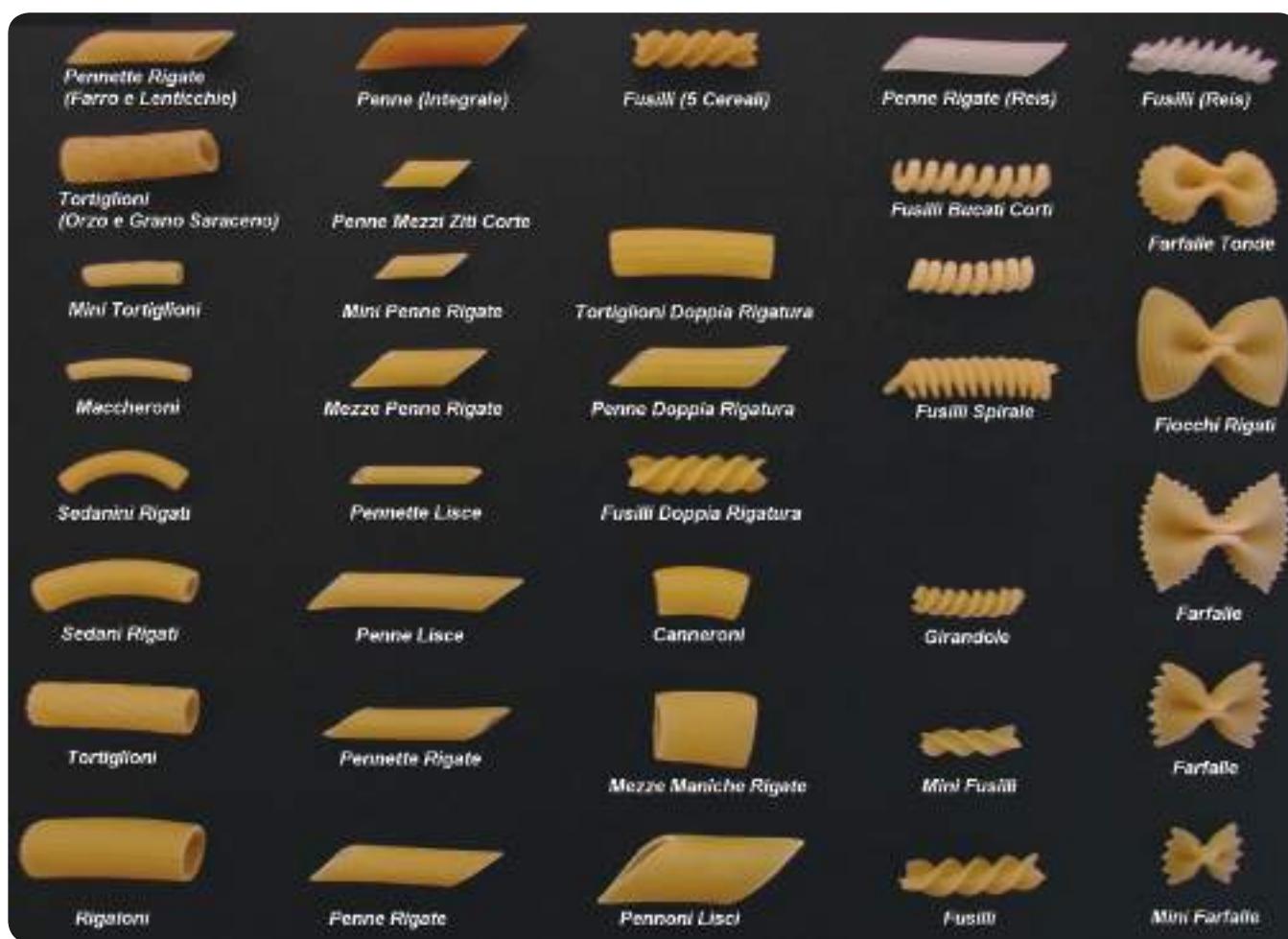


Roasted Cherries and Frozen Yoghurt

## பஸ்ரா Pasta

Pasta இத்தாலிய உணவு வகைகளில் பிரதானமானது. இது பொதுவாகப் புளிப்பில்லாத மாவிலிருந்து (தன்னீர் அல்லது முட்டையுடன் கலந்த கோதுமை மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது) தயாரிக்கப்பட்டு, தாள்கள் அல்லது பிற வடிவங்களாக உருவாகி, பின்னர் கொதிக்கும் boiling அல்லது பேக்கிங் baking மூலம் சமைக்கப்படுகிறது. அரிசி மா அல்லது பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ் அல்லது பயறு போன்றவை சில நேரங்களில் கோதுமை மாவுக்கு பதிலாக வேறுபட்ட சுவை மற்றும் அமைப்பைக் கொடுக்க அல்லது மாப்புரதம் (Gluten free) இல்லாத மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Pasta மூன்று பரந்த வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன: புதிய Fresh, உலர்ந்த Dry மற்றும் அடைத்த Stuffed (நிரப்பப்பட்ட)



### புதியது Fresh

Fresh pasta ஆனது பொதுவாக உள்ளாட்டில் உள்ள புதிய பொருட்களால் தயாரிக்கப்படுகிறது. புதிய பாஸ்ரா பொதுவாக முட்டை மற்றும் அனைத்து தேவைக்குமான மா அல்லது “00” குறைந்த மாப்புரதம் கொண்ட மா கலவையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் முட்டைகள் இருப்பதால், உலர்ந்த பாஸ்தாவுடன் ஒப்பிடும்போது இது மிகவும் மென்மையானது மற்றும் சமைக்க பாதி நேரம் மட்டுமே ஆகும். பரிமாறுவதற்கு புதிய பாஸ்ராவிற்கு Delicate Sauce கள் சேர்ப்பதன் ஊடாக பாஸ்ராவை முன்னிலைப் படுத்த முடியும்.

புதிய பாஸ்ராவை சமைத்த பிறகு அதன் அளவு விரிவடையாது நான்கு பேருக்கு தாராளமாக பரிமாறுவதற்கு 0.7 கிலோ (1.5 LBS) பாஸ்ரா தேவைப்படுகிறது. புதிய முட்டைப் பாஸ்ரா பொதுவாக எந்த பாஸ்ரா செய்யப்பட வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்து அடிப்படையாக கொண்டு பல்வேறு அகலங்கள் மற்றும் தடிமன் கொண்ட இழைகளாக வெட்டப்படுகிறது (உ.தா: fettuccine, pappardelle மற்றும் lasagne). முட்டை இல்லாமலும் புதிய பாஸ்ரா தயாரிக்க முடியும்.

### உலர்ந்தது Dried

உலர்ந்த பாஸ்ராவை Factory made pasta என்றும் வரையறுக்கலாம், ஏனெனில் இது வழக்கமாகப் பெரிய அளவில் தயாரிக்கப்படுகிறது, இது உற்பத்தி செய்யச் சிறந்த செயலாக்கத் திறன்களைக் கொண்ட பெரிய இயங்கும் தயாரிக்கப்படுகிறது. உலர்ந்த பாஸ்ரா முக்கியமாக புதிய பாஸ்ராவை விட நீண்ட தேக்க ஆயுளைக் (shelf life) கொண்டுள்ளதாகத் தயாரிக்கப்பட்டு அவை வெவ்வேறிடங்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறன. உலர்ந்த பாஸ்ரா தயாரிக்க தேவையான பொருட்களில் ரவை மா Semolina மற்றும் தண்ணீர் அடங்கும். சுவை மற்றும் செழுமைக்கு முட்டைகளைச் சேர்க்கலாம். புதிய பாஸ்ராவுக்கு மாறாக, உலர்ந்த பாஸ்ராவை குறைந்த வெப்பநிலையில் பல நாட்கள் உலர்த்த வேண்டும், இது அனைத்து ஈரப்பதத்தையும் ஆவியாக்கி நீண்ட காலத்திற்குச் சேமித்து வைக்க உதவுகிறது. 0.5 கிலோ (1 LBS) உலர்ந்த பாஸ்ரா நான்கு மேலாகப் பறிமாறலாம்.

### அடைத்த (நிரப்பப்பட்ட) Stuffed

பொதுவாக Stuffed செய்யப்பட்ட பாஸ்ரா நிரப்பப்பட்ட புதிய பாஸ்ரா ஆகும்.இறைச்சி, சீஸ், கடல் உணவு, கோழி, காய்கறிகள், காளான்கள் போன்றவற்றால் இது நிரப்பப்படுகிறது. புதிய பாஸ்ராவைப் போன்ற stuffed செய்யப்பட்ட பாஸ்ரா மிகவும் மென்மையானது மற்றும் சமைக்க சிறிது நேரம் எடுக்கும். அவை மற்ற பொருட்களால் நிரப்பப்பட்டிருப்பதால், சேமிக்கும் போது மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவற்றை உறைந்து frozen சேமிக்கலாம். சமைப்பதற்கு முன்பு அவை கரைக்கத் வாயற தேவையில்லை. அவை ஏற்கனவே உறைந்த நிலையில் வணிக ரீதியாகக் கிடைக்கின்றன. பாஸ்ரா கீரை, தக்காளி அல்லது காளான் ஆகியவற்றால் அடைக்கப்பட்டிருந்தால் சில நேரங்களில் அடைத்த பாஸ்ராக்கள் Cannelloni, Ravioli மற்றும் Tortellini போன்று வெவ்வேறு வண்ணங்களில் வரும்.

### சேமித்தல் Storage

- சமைக்காத பாஸ்ரா - இறுக்கமாக மூடிய கொள்கலனில் இறாக்கையில் சேமித்து வைத்து, மிக உயர்ந்த தரத்திற்கு 1 வருடத்திற்குள் பயன்படுத்தவும்.
- சமைத்த பாஸ்ரா - 3 முதல் 5 நாட்களுக்கு சமைத்த பாஸ்ராவை குளிருட்டவும். சமைத்த பாஸ்ராவை சோஸிலிருந்து தனித்தனியாக சேமிக்கவும்.
- உறைய வைக்கப்பட்ட பாஸ்ரா - பேக்கிங்கிற்கு முன் உணவுகளை உறைய வைப்பது சிறந்தது. குளிர்சாதன பெட்டியில் உணவுகளை கரைக்கும் Thaw, செய்முறையைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாஸ்ராவை மீண்டும் சூடாக்குவது - தேவையான அளவு மற்றும் 40 முதல் 60 விநாடிகள் கொதிக்கும் நீரில் வைக்கவும். வடிகட்டி, வெண்ணெய், சோஸ்டன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.
- மைக்ரோவேவில் பாஸ்ராவை மீண்டும் சூடாக்கலாம் - 45 விநாடிகளுக்கு ஒருதரம் பரிமாறுவதற்காக மீண்டும் சூடாக்கவும்.

### பாஸ்ரா சமையற் குறிப்புகள்

மெதுவாகக் கொதிக்கும், உப்பு நீரில் பாஸ்ராவைச் சமைக்கவும். புதிய பாஸ்ரா கொதிக்கும்போது தண்ணீரில் சிறிது எண்ணெய் சேர்க்கவும் (பாஸ்ரா ஒன்றுக்கொன்று ஒட்டிக்கொள்வதைத் தடுக்கவும்). கொதிக்க வைக்க வேண்டும் ஆனால் அதிகப்படியாக சமைத்துவிட வேண்டாம். உடனடியாகப் பயன்படுத்தாவில்டால், சூடான ஒடும் நீரில் Hot running water மீண்டும் சூடாக்கவும். "Al- Dente" முறையில் சமைக்கவும் (மென்மையானது இன்னும் உறுதியானது/சற்று சமைக்கவும்) – Professional cookery skills manual இல் section 7 ஜி ப் பார்க்கவும் பெரும்பாலான பாஸ்ரா உணவுகளுடன் புதிதாக துருவப்பட்ட பார்மேசன் சீஸ் தனியாக வழங்கப்படுகிறது. 50 கிராம் உலர் vilia First Course ஆகவும், 100 கிராம் Main Course ஆகவும், அனுமதிக்கப்படுகிறது.

### பாஸ்ராவுடன் இணைக்கக்கூடிய சோஸ்களுக்காட்டுகள்

Tomato sauce (tomato concasse) - marinara

Cream butter or béchamel based (seafood marinara sauce)

Rich meat sauce (bolognaisse sauce)

Olive oil and garlic

Soft white or blue cheese

Pesto (made with crushed basil leaves, pine nuts, garlic, Parmesan cheese and olive oil)

Pasta as....

Starter	-	Raviolli
Soup	-	Minestrone
Salad	-	Pasta salad
Main course	-	Spaghetti bolognase

Basic Pasta Recipe

Flour	100g
Egg	01
Olive oil	1 tbsp



Pesto



Primavera



Spaghetti Bolognase



Penne Alfredo

## அரிசி

இது ஒரு தானியமாக, உலக மக்களில் பெரும்பகுதியினர், குறிப்பாக ஆசியா மற்றும் ஆபிரிக்காவில் மிகவும் பரவலாக நுகரப்படும் பிரதான உணவாகும்.

### தரக்குறிப்புக்கள்

1. முழ மற்றும் உடைந்த தானியங்கள்.
2. தானியத்தின் வடிவம் மற்றும் அளவு.
3. தானியத்தின் சரியான நிறம்.
4. வெண்மைத்தன்மை
5. எடை
6. சேதமடையாத மற்றும் நிறமாற்றம் இல்லாதவையாக இருக்க வேண்டும்.
7. அழுக்கு, கற்கள் போன்ற பிற பொருட்கள் இல்லாதவையாக இருக்க வேண்டும்.
8. தானியத்தின் ஈரப்பதம் குறைவாக இருக்க வேண்டும்



### களஞ்சியம் மற்றும் பயன்பாடு

அரிசி அறை வெப்பநிலையில் அடைக்கப்பட்ட கொள்கலன்களில் காற்றோட்டமான மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். தவிடுகளில் என்னெண் இருப்பதால், தவிட்டு அரிசி மற்றும் பிற வண்ண அரிசி வகைகள் விரைவாக ஒழுங்காக சேமிக்கப்படாவிட்டால் அவை துர்நாற்றமடையும்.

கழுவுதல்-நவீன செயலாக்கத்தின் (Modern Processing) ஊடாக பெரும்பாலான அசுத்தங்களை அகற்றி சுத்தமாக செய்யப்படுகிறது. சில வகையான அரிசிகளுக்கு மாச்சத்தை நீக்க, அதன் ஒட்டும் தன்மையைக் குறைக்க அலச அல்லது ஊற்றைக்க பரிந்துரைக்கின்றன (எடுத்துக்காட்டாக, Riscotto). சிறிய மற்றும் நடுத்தர தானிய அரிசி வகைகளை பெரும்பாலும் சமைப்பதற்கு முன்பு அதிகப்படியான மாச்சத்தை அகற்றுவதற்காக அலச வேண்டும்.

வெள்ளையரிசி வகைகள்

வகை	பெயர் மற்றும் விளக்கம்	தொகுதிகள்
நீண்ட தானிய வெள்ளையரிசி Long grain white rice	<p>அடர்த்தியாகவும் நீளமாகவும் காணப்படும். சமைத்தப்பின் ஒட்டாது. குறைந்த ஸ்ட்ராச் உள்ளடங்கியுள்ளது. அதாவது இலகுவானதுடன் உலர்ந்து காணப்படும் ஆகவே பிரிக்க இலகுவானது. இவை துணை உணவாக அல்லது ஸ்சோக்டான அடிப்பரப்பு உணவாக (bed for dish with savee) பயன்படுத்தப்படும்.</p> <p>உ.தா: பாஸ்மதி (இந்தியா) ஜெஸ்மின் (தாய்லாந்து)</p>	<p>பிரைட்ரைஸ் சோறு கறி பிரியாணி</p> 
நடுத்தர தானிய வெள்ளை அரிசி Middle grain white rice	<p>குறுகியது, ஆனால் குறுகிய தானிய அரிசி போல குண்டாக இல்லை. இது நீண்ட தானியத்தை விட அதிக ஸ்டார்ச் கொண்டுள்ளது, எனவே இது சமைத்த பிறகு கொஞ்சம் ஓட்டும்.</p> <p>உ.தா: ஸ்பானிஷ் அரிசி (ஸ்பெயின்) ஆர்போரியோ (இத்தாலி)</p>	<p>பீல்லா</p>  <p>ரிசோட்டோ</p> 
குறுகிய தானிய வெள்ளை அரிசி Short grain white rice	<p>நீண்ட தானியத்தை மற்றும் நடுத்தர தானிய அரிசியை விட குறுகிய, வட்டமாக மற்றும் தடிமனாக காணப்படும். இது மிக அதிகமான ஸ்டார்ச் கொண்டுள்ளது, எனவே சமைத்த பிறகு மிகவும் ஓட்டும்.</p> <p>எடுத்துக்காட்டுகள்: கோவீ ஹிகாரி Koshi Hikari (ஜப்பான்)</p>	<p>சுவி</p> 

### பாஸ்மதி Basmati

பாஸ்மதி அரிசி அதன் தரமான அமைப்பு rich texture மற்றும் சுவைக்கு பெயர் பெற்றது. இந்த அரிசி அன்றாட நுகர்வுக்கு சிறந்த தேர்வாகும். rice pilaf, garlic rice அல்லது steamed rice , கிச்சடி Khichdi போன்ற அன்றாட உணவுகளை சமைக்க இது பயன்படுகிறது. சமையல் தரம் மாச்சத்தின் starch பண்பு அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. சில வகை சமையல்களின் போது மற்றவற்றை விட அதிக அளவில் விரிவடையும்.

வெள்ளை பாஸ்மதி white basmati அரிசி நாகரிகமாகியுள்ளது moderation , ஆனால் பழுப்பு நிற பாஸ்மதி brown basmati உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எல்லா வகையிலும் சிறந்ததாக காணப்படும். வெள்ளை பாஸ்மதி அரிசி போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் Refined grains வகை type 2 diabetes, obesity, மற்றும் metabolic syndrome ஆகியவற்றின் அதிக பாதிப்பை விளைவிக்க கூடியவை. அவை நாகரீகமாக உண்ணப்படுவதே சிறந்தது.

### ஆர்போரியோ Arborio

ஆர்போரியோ அரிசி ஒரு நடுத்தரத் தானிய வகை அரிசியாகும், இது அளவில் பெரியதாக உள்ளதுடன் தானியத்தின் மையத்தில் ஒரு வெள்ளை புள்ளியை சிறப்பியல்பாக கொண்டுள்ளது. இத்தாலியின் Po பள்ளத்தாக்கில் உள்ள ஆர்போரியோ நகரத்தின் இது வளர்க்கப்படுகின்றதால் அதன் பெயரை கொண்டமைந்துள்ளது. ஆர்போரியோ அரிசியின் அதிக ஸ்டார்ச் உள்ளடங்கியுள்ளதால் சற்று மெல்லிய மற்றும் ஓட்டும் நிலைத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் சமைக்கும்போது ஒரு கிரீமி Creamy அமைப்பை உருவாக்குகிறது. இது Risotto, Rice Pudding மற்றும் Soup களுக்கு ஏற்றது.

### மல்லிகை அரிசி Jasmine Rice

Jasmine அரிசி தாய்லாந்தில் பயிரிடப்படுகிறது, இது பெரும்பாலும் பல வகையான ஆசிய உணவு வகைகளுடன் வரும் அரிசி ஆகும். இது ஒரு சுவையான மற்றும் நறுமணமுள்ள அரிசியாகும். மேலும் இது மென்மையான மற்றும் ஈரமான அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது, இது மசாலா மற்றும் சோஸ்களைச் சேர்த்து Stir Fry செய்வதற்கு மற்றும் Thai கறிகளுக்கும் ஏற்றது.

### தவிட்டு / பழுப்பு / பிறவுன் அரிசி (நீண்ட தானியம்) Brown (long grain)

பிரவுன் அரிசி சமைக்கும்போது ஒரு மெல்லிய அமைப்பைக் கொண்டிருக்கும். அவை இனிமையான, சற்று சத்தான சுவை கொண்டவை. Brown அரிசி தவிட்டுகளுடன் காணப்படுவதால் அதன் இயல்பான சத்தான நன்மையையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த, Brown அரிசியில் 100% முழுத் தானிய உணவாகும். இது ஒரு பலவழிகளிலும் சமைக்கப்படும் அரிசி, இது சமைக்கும்போது லேசாகவும் பஞ்சபோன்றதாகவும் மாறும், இது ஒன்றுடன் ஒன்று ஓட்டாது என்பதால் இவை stir கசல, Pilaf மற்றும் Caseroll களுக்கும் ஏற்றது.

### புழுங்கல் / அரைவேகல் அரிசி Parboiled

அரிசியானது நீரில் நீராவியின் அமுக்கச் செயல்முறை மூலம் அவிக்கப்படுகிறது, இது தானியத்தில் உள்ள எட்டார்ச்சை ஜெலலட்டின் செய்கிறது. இந்த செயல்முறையினால் தானியங்கள் தளித்தனியாக ஓட்டாதிருப்பதுடன் சமைத்தபின் இலகுவாக மற்றும் பஞ்சபோன்று காணப்படும். இது பல வகையான அரிசி உணவுகளுக்கு ஏற்றது.

சோறு சமைத்தல்

- பாஸ்ராவைப் போன்றே உப்பு நீரில் அரிசியையும் கொதிக்க வைக்கலாம். (ஆனால் குறுகிய தானிய ஜப்பானிய அரிசி வகைகளுக்கு short grain Japanese rice அல்ல).
- pilaf, paella, jambalaya , மற்றும் risotto உள்ளிட்ட பிரேசிங் Braising முறைகளில் திரவத்தைச் சேர்ப்பதற்கு முன்பே அரிசியை வதக்கி sautéed , கொழுப்பில் பழுப்பு browned நிறமாக்க வேண்டும்.
- நீண்ட தானிய அரிசிகள் Long grain rice பொதுவாக திரவத்தை சேர்த்த பிறகு கிளறப்படுவதில்லை stirred.
- paella மற்றும் risotto இல் பயன்படுத்தப்படும் குறுகிய தானிய அரிசி வகைகள் Short grain rice திரவங்களைச் சேர்க்கும்போது கிளறப்படுகின்றன stirred.
- ஆசிய சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் ஒட்டும் அரிசி Sticky rice வகைகளை அலசி rinse அல்லது ஊறவைத்து soaked , தண்ணீருடன் சேர்த்து, முடி, கிளறி விடாமல் மெதுவாக வேகவைக்கவேண்டும்.

சோறு சமைக்கும் விகிதாசாரம்

திரவம்: அரிசி

சமையல் முறை

கபிலநிறம்	3:1	முதலில் கொதிக்க வைக்கவும்.
White long grain	2:1	இளங்கொதிவாக (Simmer) 20 நிமிடம்: வெள்ளை (White)
White short grain	3:1	இளங்கொதிவாக (Simmer) 45 நிமிடம்: பழுப்பு (Brown)

மற்றொரு 5-10 நிமிடங்கள் விட்டுவிட்டு, கட்டிகளைத் தவிர்க்க சோற்றை உடைக்கவும்.

குறிப்பு: சோறு வெந்தவுடன், 65 C வெப்பநிலை க்கு மேல் 2 மணி நேரத்திற்கு சூடாக வைக்கவும். சோறானது ஒரு சவால்மிக்க உணவாகும். இதனை சரியான வெப்பநிலையில் வைக்காவிட்டால் விரைவில் பாக்ஷரியா தொற்றுக்குள்ளாகும். சோற்றினை மிகவும் சுகாதாரமாக மற்றும் வெப்பநிலை கட்டுப்பாட்டுடன் சமைக்காவிட்டால் அவற்றை சேமித்து மீண்டும் சூடாக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

சில தரமான சோறு வகைகள்

Paella



Fried Rice



Pilau



Risotto

### மதிப்பீடு

பாஸ்ராவின் வடிவங்கள் குறைந்தது 5 இனை பெயரிடுக:

Fried rice மற்றும் Pilaf இற்குப் பெரும்பாலும் எந்த அரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது?

உலர்ந்த பாஸ்ரா அல்லது அரிசியை எவ்வாறு சேமிக்க வேண்டும்?

உலர்ந்த பாஸ்ரா:

அரிசி:

### கற்றல் செயல்பாடு

வேகவைத்த (Boiled) அரிசி மற்றும் அவித்த (Steamed) அரிசி தலா ஒவ்வொரு பாத்திரத்தில் சமைத்து அவை இரண்டையும் ஒப்பிட்டு உங்கள் அவதானிப்புகளைக் கீழே எழுதுங்கள்:

இரண்டுவகையான Pilaf உணவுகளைச் சமைக்கவும் - ஒன்று மிகச்சுவையான கோழி இறைச்சி ஸ்ரோக் உடனும் மற்றொன்றை தண்ணீரிலும் சமைக்கவும். அவற்றை ரூசித்து ஒப்பிட்டு உங்கள் அவதானிப்புக்களை கீழே எழுதுங்கள்:

## பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு Processed food

உங்களுக்கு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு Processed food (Hams மற்றும் Sauages போன்றவை), எளிய உணவு Convenience food (பொதியிடப்பட்ட அல்லது தகரப்பேணியில் அடைக்கப்பட்ட உணவு போன்றவை) பதனிடப்படாத சுயற மற்றும் முன் சமைத்த Pre cooked உறைந்த உணவு (உறைந்த மீன் /பில்லெட்டுகள் Fish Fillets அல்லது உறைந்த பட்டாணி Frozen peas அல்லது உறைந்த French Fries போன்றவை) போன்ற உணவுகளுடன் பணியாற்ற பல வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

உணவானது எந்த செயல்முறைக்கு உட்பட்டிருந்தாலும், மீன் உறைய வைப்பதற்கு அல்லது மீன்வெப்பமாக்கலுக்கு Re heating சமையலுக்கு Cooking அல்லது களஞ்சியப்படுத்துவதற்கு Storing உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களை எப்போதும் வாசிக்கவும்.

### பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளின் அமைப்புக்கள்

	Type of processed food	Used in
Salted and / or Cured Meat	Sausages	Bangers and Mash, Hot Dogs, appetizers, sandwiches, pizza toppings, soups
	Ham	Roast Ham, appetizers, sandwiches
	Salami	Pizza toppings, appetizers, sandwiches
	Cured Bacon	Bacon and Eggs, Cobb Salad, sandwiches, hamburgers
	Corned Beef or Mutton	Sandwiches, appetizers,
	Smoked Meat	Salad, sandwiches, stew, pate
Cured Fish	Canned / Tinned Fish (brine-preserved or oil-preserved or fermented)	Different types of appetizers and salads, sandwiches, fish paste (anchovies) for spreads, pizza toppings, and sauces
	Smoked fish	Appetizers, salads, sandwiches, fishcakes, chowder, pate
	Frozen Fish Fillets	Fish and Chips
Vegetables and Fruits	Chutneys, Pickles, Salted Vegetables	Appetizers, sandwiches and are often used as an accompaniment to main dishes
	Frozen Peas, Corn, Mixed Vegetables	Salads, fried rice, as an accompaniment
	Dried Fruit	Appetizers, salads, dessert pastries

	Frozen Pastries	Appetizers
	Dried Lentils	Dried lentils can be rehydrated and used in soups or salads
	Stock Cubes	Soups, Sauces
	Cordials and Syrups	Juices, dessert sauces
	Wines, Vinegars and Spirits	Sweet or savoury sauces, glazes, salad, dressings, shooters, stews



Roast Ham



Bangers and Mash

### சவால்களும் தீர்வுகளும்

பின்வரும் சூழ்நிலைகளைக் கண்காணித்து அது தொடர்பில் உங்கள் வகுப்பினர் மற்றும் பயிற்சியாளருடன் கலந்துரையாடுவதற்கு முன், உங்கள் சுய தீர்வு தொடர்பில் ஆராய்க.

#### சந்தர்ப்பம் A

நீங்கள் 5 முட்டைகளை ஓட்டுடன் முழுதாக அவிக்க வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் முட்டைகளை மிக விரைவாக வெளியே எடுத்துள்ளீர்கள், அவை பாதி அவிந்த நிலையிலேயே உள்ளன. நீங்கள் இதற்கான தீர்வாக என்ன செய்ய முடியும்?

**சந்தர்ப்பம் B**

நடுத்தரச் சமையலுக்கு (Medium Rare) உட்படுத்தப்பட வேண்டிய மாட்டிறைச்சி T – Bone ஜ் மாமிசத்தை நீங்கள் தற்செயலாக அதிகமாக வேகவைத்திருக்கிறீர்கள் (Over cooked), இதற்கான தீர்வாக நீங்கள் எதை கருதகிறீர்கள்?

**சந்தர்ப்பம் C**

நீங்கள் பயன்படுத்திய பானையின் (Pot) கைப்பிடி உடைந்துவிட்டது. சமைப்பதற்கு முன் நீங்கள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும், இப்போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

**சந்தர்ப்பம் D**

நீங்கள் சமைக்க வெட்டி வைத்துள்ள பன்றி இறைச்சியை pork சுவையூட்ட (Season) மறந்துவிட்டார்கள். இப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

**சந்தர்ப்பம் E**

உங்களுக்கு அடுத்துள்ள உள்ள நபர் ஒரு sole meuniere சமைக்கிறார், அவர் மீனை சமைப்பதற்கு வாணலியில் விட்டு எங்கோ சென்று விடுகிறார். இப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

**சந்தர்ப்பம் F**

பாஸ்தா அதிகமாக சமைக்கப்பட்டு விட்டது. இப்போது அது கடிக்கும் போது உறுதியாக al dente காணப்படுகிறது. இப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் செயல்முறை மதிப்பீட்டிற்கு, ஒரு தரமான செயல்முறையின் படி மூன்று உணவுகள் தயாரிப்பதை நீங்கள் செய்துக்காட்ட வேண்டும்.

இதனை தயார் செய்வதற்கு நீங்கள்:

- சுகாதாரம் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்களை மதிப்பாய்வு செய்தல். (Professional Cookery skills manual இல் section 1,2 ஜப் பார்க்கவும்).
- Professional Cookery skills manual இல் section 9 இல் உள்ள அனைத்து சமையல் முறைகளையும் மதிப்பாய்வு செய்தல். அத்துடன் ஸ்ரோக்ஸ், சுப்கள் மற்றும் சோஸ்கள் ஆகியவற்றையும் கவனத்திற்கொள்க.

உங்கள் Mise – En - Places இல் ஒரு தரமான செயல்முறையைப் பின்பற்றுவதன் அவசியம் தொடர்பிலான காரணிகளைக் குறிப்பிட்டு வேண்டும்.

உங்கள் ஸ்தாபனத்திலிருந்து அல்லது பயிற்சியாளர் அல்லது மதிப்பீடாளரால் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட நான்கு அல்லது ஐந்து தரமான சமையல் குறிப்புகளைத் தேர்வுசெய்து, ஒரு செயற்றிட்டத்தை உருவாக்கி (Work plan), அதனை நடைமுறைப்படுத்தி, அதனாடாக உங்கள் திறன்களை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பதைப் பற்றியும் விளக்கவும்.

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 15



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

Desserts (டிரேஸ்ட்ஸ்)

## Desserts (டிஸேட்ஸ்)

<b>கற்றல் வெளிப்பாடுகள்</b>	<p>இந்த பாடத்தை நீங்கள் முடித்த பிறகு நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ குளிர்ந்த மற்றும் சூடான (Dessert) டிஸேட்களை இனங்காணல் (சமையற்குறிப்புகள் (recipe), சமையற் கூட்டுப்பொருட்கள் (Ingredients), கருவிகள் (Tools), உபகரணங்கள் (Equipments) மற்றும் செய்முறைகள்) கண்டறிந்து தயாரிக்கவும்</li> <li>➤ Classical Desserts (பாரம்பரிய) இனங்கண்டறிந்து தயாரிக்கவும் (சமையற்குறிப்புகள், சமையற் கூட்டுப்பொருட்கள், கருவிகள், உபகரணங்கள் மற்றும் முறைகள்)</li> <li>➤ Raising Agents, Basic Bread, and Pastry பொருட்களின் நுட்பங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்</li> </ul>
-----------------------------	--

பலருக்கு, Dessert என்பது உணவின் ஒரு சிறந்த பகுதியாகும். ஒரு Course meal ஆக இருந்தால், வாடிக்கையாளர்களின் முழுதன்மனிழறைவை அளிப்புத் தாவெளில், Main Course இன் தரத்தைப் பேணும் பொருட்டு Dessert முழுமைய்ப்படுத்துகின்றது. நீங்கள் ஒரு B(G)பு (Buffet) சேவையை அளிக்கின்றீர்கள் என்றால், அதற்கான உணவுத்தேர்வுகள் முடிவற்றதாகவே இருக்கும், எனவே அதிகப்பட்சத் திருப்திக்காக பலவிதமான Taste & Texture (மென்மையான அல்லது மறுமறுப்பான, இனிப்பு அல்லது புளிப்பு, சூடான அல்லது குளிர், /ப்ரேஷன் அல்லது சமைத்து) டிஸேட்ஸ் வகைகளை வைத்திருப்பது நல்லது.

நீங்கள் ஒரு வெதுப்பகர் (Baker) அல்லது சமைப்பராக (Cook) விரும்பினாலும், Baking அடிப்படைகளை நுட்பங்களை கற்றுக்கொள்வது முக்கியமாகும். இந்த Module உங்களை ஒரு தொழில்முறை Baker ஆக மாற்றாது. ஒரு Bakerக்கு இதனை விட அதிக தொழில்நுட்ப மற்றும் சிறப்புத் தகவல்களுடன் கூடிய கற்கைகள் தேவைப்படும். ஆனால் இப்பாடத்தில் (Module) பல வகையான Breads, Desserts மற்றும் Pastries தயாரிப்பதற்கான அடிப்படை முறைகளை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

### Dessert தயார் செய்வதற்கு முன்

எந்தவொரு உணவுப் பொருளையும் தயாரிக்க அல்லது சமைக்கத் தொடங்குவதற்கு முன் சுகாதாரம் மற்றும் உணவு பாதுகாப்புத் தொடர்பான ஆழனரடந 1 மற்றும் 2 (வழிகாட்டி) ஐ மீளாய்வு செய்யவும்.:

- தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தின் உயர் தரத்தைப் பேணுதல்
- உங்கள் பணியிடம் (work space), பணிநிலையம் (Workstation) மற்றும் உபகரணங்கள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்தவும்
- நீங்கள் பயன்படுத்தப் போகும் பொருட்களின் Quality & Freshness தன்மையைச் சரிபார்க்கவும்.
- பொருட்களைச் சுகாதாரமான முறையில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- நீங்கள் தயாரிக்கும் மற்றும் சமைக்கும் போது உங்கள் பணிநிலையம் மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பதன் மூலம் உணவு நஞ்சாதலிற்கு (Cross-Contamination) மாசுபாட்டிற்கு எதிராக எப்போதும் முன்னெனச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.

மேலதிகமாக நீங்கள் சமையல் செய்யும் இடம் (mise en place) தொடர்பாக தகவல் கையேட்டில், ஆழனரடந 8 ஐ நீங்கள் மீள்நோக்கு செய்ய வேண்டும். உணவு உற்பத்திக்கு முன் நீங்கள் பின்வரும் விடயங்களை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்:

- நீங்கள் ஒரு தரப்படுத்தப்பட்ட செயன்முறை (Standard recipe) அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தால் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட செயன்முறையை (recipe) பின்பற்றவேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் தயாரிக்கப் போகும் டிஸேட்களுக்கான செயன்முறை உங்களிடம் உள்ளதா?

- செயன்முறையின் ஆக்கவிளைவுகள் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்களா?
- ரெசிபியின் படி சரியான பொருட்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்களா?
- உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துத் பொருட்களும் உங்களிடம் உள்ளதா?
- பொருட்கள் சரியான அளவில் இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா?
- நீங்கள் எவ்வளவு டிஸேஸ் தயாரிக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒவ்வொரு பகுதியின் அளவு என்ன?
- உங்களிடம் சரியான கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் உள்ளதா?
- அனைத்து கருவிகளும் சரியாக செயல்படுகின்றனவா?
- சமையலுக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டிய பொருட்களை நீங்கள் தயாரித்தீர்களா?

தற்போது செயன்முறையை ஆரம்பிக்கலாம்!

### நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய அடிப்படைப் பொருட்கள் பின்வருமாறு:

<b>EGGS</b> Egg whites Egg yolks	<b>FLOUR</b> Cake flour All-purpose flour Bread flour Whole wheat flour	<b>FATS</b> Butter Margarine Lard Oil Shortening
<b>SUGAR</b> Granulated sugar Castor sugar Icing Sugar Light brown or dark brown sugar	<b>DAIRY</b> Cow's milk Heavy Cream Sour cream Yoghurt Buttermilk Cheese	<b>Chemical Leavening Agent</b> Baking soda Baking powder Baking ammoniac
<b>Water and Salt</b>	<b>Yeast</b> Fresh yeast Instant dry yeast Active dry yeast Baker's yeast	<b>Thickener Agent</b> Starch Gelatin Gel dessert Agar-agar Pectin
<b>Flavourings</b> Vanilla, cocoa, coffee, fruits, nuts, herbs and spices, liqueur and liquor, essences		

### கூடுதல் குறிப்புகள்:

Starch என்பது சோள மாவு, உருளைக்கிழங்கு மாவு அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவாக இருக்கலாம்.

Agar-Agar மற்றும் Gel Dessert இரண்டும் கடற்பாசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன, மேலும் சைவ உணவுக்கு இது ஒரு நல்ல தெரிவாகும். (ஜெலடின் (Gelatin) விலங்குகளிலிருந்தும் தயாரிக்கப்படுகிறது)

பெக்ரின் (Pectin) பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

Heavy Cream இல் 35% கொழுப்பு உள்ளது, ஆனால் பசும் பாலில் 3.5% மட்டுமே கொழுப்பு உள்ளது. ரிக்கோட்ரா (Ricotta), மஸ்கர்போனே (Masscarpone), Cream Cheese மற்றும் Fresh Cheese ஆகியவை டிஸேஸ்ட்களுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் சீஸ் (cheese) வகைகளாகும்.

மோர் என்பது புளித்த பாலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதாகும்.

கரும்பு அல்லது பீட்டிருட்டிலிருந்து சர்க்கரை தயாரிக்கப்படுகின்றது.

ஏனைய டிஸேஸ்ட்களில் Corn syrup, Glucose syrup மற்றும் தேன் ஆகியவை பயன்படுத்தப்படும்.

***Yeast Dough (ம்ஸ்ற்டோ)*** தயாரிப்பு பகுதியில் மா மற்றும் Yeast ஆகியற்றை பயன்படுத்தும் முறைகள் விரிவாக விபரிக்கப்படும்

உங்கள் பொருட்கள் Freshஆக இருக்க வேண்டும். கீழே சில பொதுவான Dessert தயாரிக்கும் பொருட்கள் மற்றும் அவை Freshஆக உள்ளதா என்பதை எப்படி அறிந்து கொள்வது குறித்து குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உட்பொருட்கள்	பயன்படுத்துவதற்கு பொருத்தமானதா என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது
மா Flour	பூச்சிகள் இருக்கக்கூடாது, கெட்ட / புளிப்பு வாசனை இருக்கக்கூடாது
முட்டைகள் Eggs	பொதியின் காலாவதி திகதிக்குள் சேதமடையாத ஒடுக்குடன் காணப்படும். அல்லது முட்டையை உடைக்கும் போது அதில் வாசனையோ அல்லது அதன் நிறத்திலோ மாற்றும் இருக்காது.
சீனி Sugar	மணல், அழுக்கு, பூச்சிகள் இருக்காது, நிறத்தில் மாற்றும் இருக்காது.
(இ)பட்டர் Butter	காலாவதி திகதிக்குள், வெளியில் இருந்து உள்வரை ஒரே நிறமாக இருக்கும், புளிப்பு சுவை இருக்காது மற்றும் மோசமான / துர்நாற்றும் இருக்காது.
பால் Milk	மோசமான / துர்நாற்றும் இருக்காது. அல்லது புளிப்பு சுவை இருக்காது, கட்டிகள் இருக்காது. காலாவதி திகதிக்குள், நிறமாற்றும் இருக்காது,
க்ரீம் Cream	புளிப்பு வாசனை இருக்காது, கட்டிகள் இருக்காது.
(P)பகல் (P)பேஸ்றி Puff Pastry	புளிப்பு வாசனை இருக்காது, புளிப்பு சுவை இருக்காது, உருவமாற்றும் இருக்காது காலாவதி திகதிக்குள் நன்றாகக் காணப்படும், நிறமாற்றும் இருக்காது,

இந்த பொருட்கள் எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும் :

சேர்மானங்கள்/ கலவையின் கூறுகள் Ingredients	எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்துவது	Freeze செய்யவேண்டும்/ அல்லது Freeze செய்யக்கூடாது?
வெள்ளை மாவு	அறை வெப்பநிலை, சீல் செய்யப்பட்ட பை/ கொள்கலன்	செய்யக்கூடாது
முட்டைகள்	அதற்கான கொள்கலனில் இட்டு குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்	செய்யக்கூடாது
வெள்ளைச் சீனி	அறை வெப்பநிலை, சீல் செய்யப்பட்ட பை். கொள்கலன்	செய்யக்கூடாது
பட்டர் அல்லது மாஜரீன்	அதற்கான பொதியில் இட்டு குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்	3 மாதங்களுக்கு முடியும்.
பால்	அதற்கான கொள்கலனில் மூடி குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்.	செய்யக்கூடாது
Heavy Cream	அதற்கான கொள்கலனில் மூடி குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்.	3 மாதங்களுக்குச் செய்யமுடியும்
Light Cream	அதற்கான கொள்கலனில் மூடி குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்.	3 மாதங்களுக்கு செய்யமுடியும்
Puff Pastry	அதற்கான கொள்கலன் அல்லது பொதியில் இட்டு குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்	3 மாதங்களுக்கு செய்யமுடியும்

குறிப்பு: எல்லா தயாரிப்புகளையும் பயன்படுத்தும் போது உற்பத்தியாளரின் பயன்பாட்டு வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்ற வேண்டும்.

### மீளாய்வு

Dessert தயாரிப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான வேறுபட்ட, சமையலறைக் கருவிகளை நினைவுட்டுவதற்கு தகவல் கையேட்டின் Module 5 ஜி மீட்டிப்பார்க்க. கருவியின் பெயர்களைக் கொண்டு வெற்றுக் கூட்டை நிரப்பவும் (அல்லது வரையவும்):

சமையல் கருவிகள்	
விஸ்கிங் / விப்பிங் Whisking / Whipping	
மடித்தல் Folding	
கிளரிவிடல் Stirring	
உருட்டுதல் Rolling	
பேக் செய்தல் Baking	
ப்ரெஷிங் மற்றும் களோஸிங் Brushing and Glazing	

டிஸேஸ் தயாரிப்பில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெறுவதற்கான சில அடிப்படை நுட்பங்கள் பின்வருமாறு:

திறன்கள்	ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியவை
விஸ்கிங் / விப்பிங்க  Whisking / Whipping	<p>வெவ்வேறு கிரீம்கள் வெவ்வேறு பயன்பாடுகளுக்காக பயன்படுகின்றன - நீங்கள் கெட்டியான (Double) அல்லது மென்மையான (Single) கிரீமை பயன்படுத்துகிறீர்களா?</p> <p>கெட்டியான (Double) கிரீம் என்பது விப்பிங்க்கு ஏற்ற சிறந்த கிரீம் ஆகும். குளிர்ந்த வெப்பநிலையில், குளிருட்டப்பட்ட அறையில் அல்லது ஜஸ்பேசினைப் பயன்படுத்தி விஸ்கிங் / விப்பிங்கை மேற்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக விப்பிங்க் செய்யாதீர்கள். நீங்கள் உடனடியாக விப்பிங் கிரீமை பயன்படுத்தாவிட்டால், சற்றே Under-wipe செய்து, குளிர்சாதன பெட்டியில் 24 மணி நேரம் வரை வைக்கலாம். சீல் மற்றும் லேபிளிடப்பட்ட கொள்கலனில் வைக்கவும். பின்னர், உங்கள் டிஸேஸ் பரிமாற நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, கிரீமை மீண்டும் விப்பிங் செய்யவும்.</p> <p>நீங்கள் கிரீம் அல்லது முட்டை வெள்ளைக்கரு விப்பிங் செய்வதென்றாலும், அதன் கெட்டியாகும் தன்மையை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். சரியான நேரத்தில் விப்பிங் செய்வதை நிறுத்துவதற்கு நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.</p>
மடித்தல்  Folding	<p>விஸ்கிங் / விப்பிங்கை போன்று, குளிர்ச்சியான வெப்பநிலையில் Folding செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும். வெப்பம், கலவையின் தன்மையை runny and flatஆக மற்றும் தட்டையாக மாற்றும். கலவையை வெட்டி மடியுங்கள். கிளற வேண்டாம். கலவையை 24 மணி நேரம் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும், உடனடியாக பயன்படுத்தாவிட்டால் சீல் செய்யப்பட்ட மற்றும் லேபன் இடப்பட்ட கொள்கலனில் வைக்கவும்.</p>
கிளரிவிடல்  Stirring	<p>உங்கள் கை மற்றும் சமையலறைக் கருவியை ஒரு நிலையான மற்றும் சீரான இயக்கத்தில் அசைத்து மற்றும் நகர்த்துவதே கிளரிவிடல்/கலக்குதல் (Stirring) எனப்படும். கலவையை 24 மணி நேரம் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும், உடனடியாக பயன்படுத்தாவிட்டால் சீல் செய்யப்பட்ட மற்றும் லேபல் இடப்பட்ட கொள்கலனில் வைக்கவும்.</p>
ரெம்பரிங்  (Tempering)	<p>இது Party cream தயாரிப்பதைக் குறிக்கிறது. ஒரு Party cream தயாரிக்க நீங்கள் பாலைச் சூடாக்கிய பிறகு, முட்டை, மற்றும் சர்க்கரை கலவையின் சூடாக்கிய பாலின் அரைவாசியை இட்டு தாளிக்க (Tempering) முட்டை சுண்டலாக (Scrambled) மாறுவதைத் தடுக்க தொடர்ச்சியாக விப்பிங் செய்ய வேண்டும். அது முடிந்ததும், நீங்கள் புதிய கலவையை எடுத்து மீதமுள்ள சூடான பாலில் சேர்க்கலாம், மேலும் கிளரிக் கொள்ள மறக்காதீர்கள்.</p>
உருட்டுதல்  Rolling	<p>மாவை உருட்டும்போது மாவினை Dusting செய்வது மிக முக்கியமான அம்சம் ஆகும். மா கலவை ஒட்டாமல் தடுக்க உருட்டும் கட்டை, உருஞும் மேற்பரப்பு ஆகியவற்றில் மாவை தவறாமல் தூவு/விசிறுச் செய்யவும். உருஞும் மேற்பரப்பு குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். இது மாவை மேற்பரப்பில் ஒட்டாமல் தடுக்கும்.</p>
வெதுப்புதல்  Baking	<p>recipeகளுக்கான வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கால வரையறைகளைப் பின்பற்றவும். சரியான Baking பாத்திரங்கள் அல்லது தட்டுக்களைப் பயன்படுத்துங்கள். Cakes மற்றும் Pastry, தட்டுக்களில் ஒட்டாமல் தடுக்க தட்டுகளின் உட்புறங்களில் பட்டல் அல்லது மாஜரினை பூசவும்</p>
Brushing மற்றும் Glazing	<p>சரியான கருவிகளைப் பயன்படுத்தவும். அதிகமாக பளபளப்பாக்க (Glazing) வேண்டாம்.</p>

## Dessert இன் கூறுகள்

Dessertக்கான அடிப்படைக் கூறுகள் பின்வருமாறு:

### Main Item

- உதாரணமாக, ஒரு துண்டு கேக்
- சுவை, இழைய அமைப்பு (Tecture) வெப்பநிலை, நிறம், வடிவம், என்பவை கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.
- உதாரணம்: வுயசவள ((T) ராட்ஸ்), Cakes

### இரண்டாம் நிலை பொருட்கள் மற்றும் அலங்காரம்

- இந்த பொருட்கள் அழகுபடுத்தலுக்கானவை மட்டுமல்ல
- கண்களுக்கு புலப்படும் வகையிலான வடிவம், சுவைகளை மேம்படுத்த இந்த இரண்டாம் நிலை பொருட்கள் பயன்படும்.
- உதாரணங்கள்: Ice cream, Tuille ((T)ரும்யில்)

### Sauce (Sauce)

- சுவை, இழைய அமைப்பு (Tecture), வெப்பநிலை, நிறம் மற்றும் வடிவத்தை கருத்திற்கொள்ளவும்.
- உதாரணம்: Coulis (க்கலிய்)

காலப்போக்கில் உங்கள் சொந்த டிஸேட்களை தயாரிப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள், மேலும் இந்த தொகுதியிலும் (Module) அதுகுறித்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். இதற்கிடையில், நீங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் Recipeகள், சமையல் முறைகள் மற்றும் பரிமாறுவதற்காக Plate அலங்கரிப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். அல்லது உங்கள் ஊநாக உடங்களுக்கு வழங்கிய குறிப்புகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

அதற்கு முதலில் நீங்கள் Dessertகளுக்கான அடிப்படைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



## க்கஸ்ற்ரேர்ட்ஸ் (CUSTARDS)

(P)ுடிங்ஸ் (Puddings), பை (Pie) மற்றும் வுயசவ கடைடைபெ போன்ற பலவற்றிற்கு அடிப்படையாக Custards தயாரிக்கப்படுகின்றது. குறிப்பாக ஸ் (P)பேஸ்றி கல்லிங் (Choux pastry filling) ஆகியவற்றின் அடிப்படையாகவும் அமைகின்றது. அத்துடன் சில டிஸேஸ் வகைகளுக்கு (உதாரணமாக, Apple Crumble) மற்றும் பழங்கள் மீது Sauces வடிவத்தில் Custard பயன்படுத்தப்படுகிறது.

Custard என்பது முட்டை புரதத்தின் உறைதலால் அல்லது திரஞ்சுதலால் (Coagulation) கெட்டியாகும் திரவமாகும்.. Custardஇல் இரண்டு வகைகள் உள்ளன: stirred custard and baked custard baked custard என்பது P(B)ஆக்மேரி மற்றும் Ovenஇல் தயாரிக்கப்படும் Custard ஆகும், இதன் அமைப்பு உறுதியானது. அசையும் தன்மையுடைய Stirred Custard என்பது ஒரு திரவமாகும், இது எதைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து வெவ்வேறு கெட்டித்தன்மையைக் (Thickness) கொண்டதாக இருக்கும். இரண்டு வகையான Stirred Custard உள்ளன - (K)க்ரம் அங்கிலஸ் (Crème Anglaise) மற்றும் (மு)க்ரம்-ப்பற்றிசிய (Crème Patissiere).

### ((K)க்ரம்-அங்கிலஸ்) Crème Anglaise (vanilla custard sauce)

“English Cream” என்பதன் பிரெஞ்சு பெயராக Crème Anglaise கருதப்படுகிறது. இது ஒரு Dessert Cream அல்லது Sauceஸாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு மென்மையான Custard திரவமாகும். இந்த Sauceஸை கேக்குகள் அல்லது பழங்கள் மீது Saucesஆகப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: சீனி, முட்டையின் மஞ்சட் கருக்கள், சூடான பால், வெனிலா (தேவையாயின்)

செய்முறை:

1. முட்டை மஞ்சட்கரு மற்றும் சீனியைச் சேர்த்து வெள்ளையாக வரும் வரை விப்பிங் செய்துகொள்ளவும்.
2. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சூடான பாலை சேர்த்து வில்க் செய்துகொள்ளவும்.
3. மேலும் சுவையூட்டுவதற்காகவும், காட்சிப்பத்தலுக்காகவும் வெனிலா/விதைகள் அல்லது எசன்ஸ் பயன்படுத்தலாம்
4. குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். (அதிகப்படியான வெப்பம் மஞ்சள் கருவை சமைக்கக்கூடும், இதன் விளைவாக முட்டை சுண்டல் வடிவத்திற்கு மாறலாம்.) அத்துடன் ஒரு கரண்டியின் பின்புறத்தால் பூசும் அளவுக்குக் கெட்டியானதாக இருக்க வேண்டும். அந்த பதம் வரும் வரை தொடர்ந்து கிளறவும், பின்னர் வெப்பத்திலிருந்து அகற்றவும். Custardஐ இன்னும் மென்மையாக்குவதற்கு நீங்கள் ஒரு வடிகட்டியை பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு: பாலுக்கு பதிலாகக கிரீமைப் (Cream) பயன்படுத்தலாம்.

(அறை வெப்பநிலையில் குளிர்ந்த பிறகு, அதனை குளிர்சாதன பெட்டியில் ஒரு சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் 3 நாட்கள் வரை வைக்க முடியும். plastic wrap இனால் மூடுவதாயின், Pastry Cream மேற்பரப்பில் plastic wrap தொடுவதை உறுதி செய்யுங்கள். இல்லையெனில் Creamஇன் மேற்பரப்பில் ஆடை உருவாகும்.)

Sauce அதிக வெப்பநிலையை அடைந்தால் திரண்டுவிடும். ஆனால் ஜஸ்லில் நன்றத்த (Ice bath Container) கொள்கலனில் வடிகட்டுவதன் மூலம் அதனை தடுக்க முடியும். சமையல் வெப்பநிலை 70 ° C (156 ° F) -; 83 ° C (180 ° F) ஆக இருக்க வேண்டும். அதிக வெப்பநிலையில், கெட்டியான கிரீம், மஞ்சட்கருக்கள் முழுமையாகக் கலவையில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதை காட்டக்கூடும்.



Custard கோப்பைகளாகப் பயன்படுத்தி, முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள் செட் ஆகும் வரை Bain-Marieஇல் பேக் செய்து Sauce தயாரிக்க முடியும். இது மிகவும் பிரபலமான Dessert Cream caramal ஆகும். கர்ம் ப்ரூலி போன்ற டெசர்ட்களுக்கு இதனை ஒரு தளமாகவும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

Crème Anglaiseஐ ஒரு Cremeux (கரம்மியூ) ஆக மாற்ற, பின்வருவனவற்றில் ஒன்றை அல்லது எல்லவற்றையும் சேர்க்கவும்: ஜெலடின், பட்டர்,

### Crème Patissiere (K)க்ரம்- (P)பற்றிசீய(ர்) (Pastry Cream)

Crème Patissiere என்பது Custard Creamைக் கிளரி, சோனன் மா அல்லது மா (சில சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டும் சேர்க்கப்பட்டு) போன்ற thickening Agentகளால் கெட்டியாக்கப்படும். இந்த வகை Custard, மாச்சத்து (Starch) மூலம் கெட்டியாக்கப்படுவதால், இது மிகவும் வலுவான மற்றும் நிலையான தயாரிப்பு ஆகும், எனவே இது 85 டிகிரி செல்சியஸ்க்கு மேல் வெப்பத்தைத் தாங்கும்.

Pastry Cream பெரும்பாலும் Profiteroles ப்ரோகற்றோலால்) மற்றும் eclairs (எக்லெயர்)களுக்கு நிரப்பியாக (Filling) பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது வயசுவள நிரப்பவும் (குடைத்தைபெ) பயன்படுகிறது. Pastry Creamஆனது வெண்ணிலா, ச்சொக்லேற், (B)பட்ட(ர்)ஸ்கோட்ச் (Buttercotch), தேங்காய், வாழைப்பழம் அல்லது எலுமிச்சை (Lemon) சேர்த்து கூவ மாற்றப்படும் (Cream pudding or cream pie செய்வதற்காக)

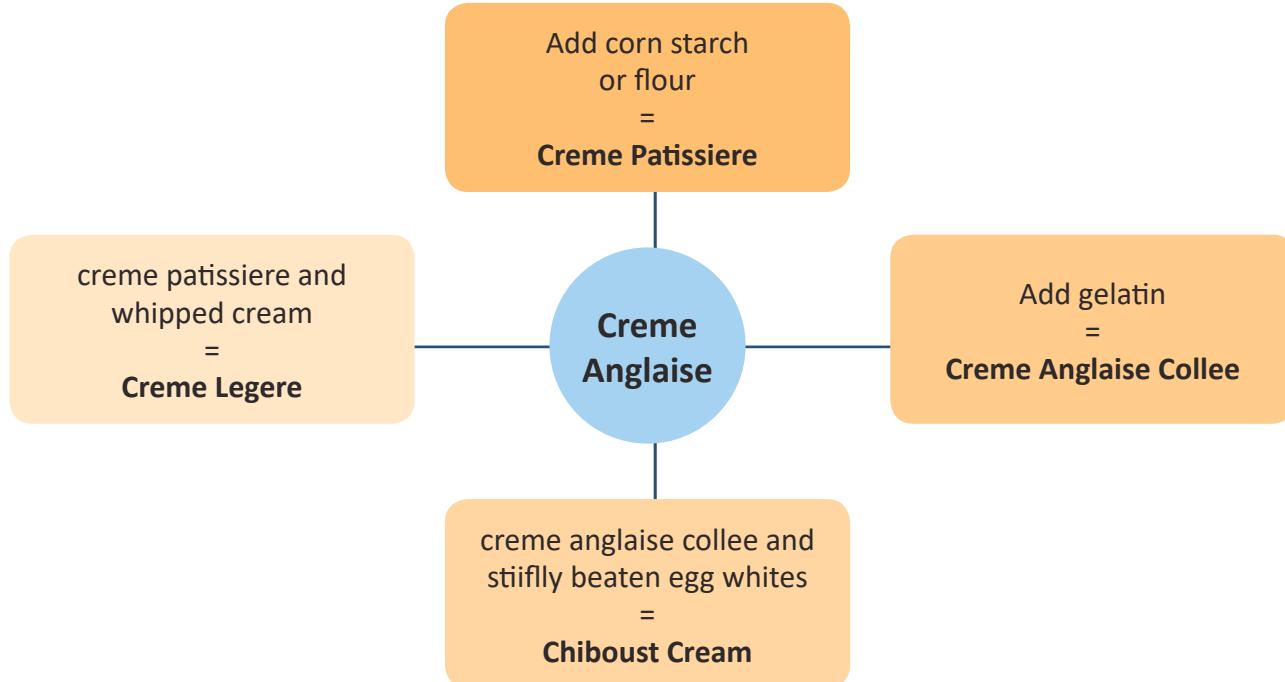
தேவையான பொருட்கள்: முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள், சீனி, மா, Corn Starch, பால் அல்லது Cream, வெணிலா (தேவைப்பட்டால்)

செய்முறை:

- 1) முட்டை மற்றும் சீனி ஆகியவற்றை சேர்த்து, கலவை வெளிர்(Pale) நிறத்தில் சிறிது கெட்டியாகும் வரை சில நிமிடங்கள் விஸ்க் செய்து கொள்ளவும். மா மற்றும் Corn Starch கலவையில் சேர்த்து றாஸைம் செய்யவும்.
- 2) ஒரு பாத்திரத்தில் பாலை கொதிக்கும் வரை சூடாக்கி, வெப்பத்திலிருந்து எடுத்து முட்டைக் கலவையைச் சேர்த்து நன்றாக றாஸைம் செய்யவும். (முட்டை கலவையை வுநஅநீச ஆக்குங்கள்.)
- 3) அடுத்து முழு கலவையையும் மீண்டும் அடுப்பில் வைக்கவும், இடைவிடாது சமமாகவும், விருப்பமான புதம் வரும் வரையும் கொதிக்கவிடவும். கலவையில் ஏற்படும் கட்டிகளை அகற்றுவதற்கு வடியைப் பயன்படுத்தி வடிக்கவும்.
- 4) பரிமாறுவதற்கு முன் குளிர்ட்டுங்கள்

(அறை வெப்பநிலையில் குளிர்ந்த பிறகு, அதனை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒரு சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் 3 நாட்கள் வரை வைக்க முடியும். plastic wrap இனால் முடுவதாயின், Pastry Cream மேற்பரப்பில் plastic wrap தொடுவதை உறுதி செய்யுங்கள். இல்லையெனில் Creamஇன் மேற்பரப்பில் ஆடை உருவாகும்.)





## Bavarians (B)பவேரியன் and Mousses ம்முஸ்அ)

Bavarians Creamகள் அல்லது Bavarois ((B)ப-வ-ர்ராஇ) மற்றும் Mousse ஆகியவை Classic gelatin dessert வகைகளாகும், அவை Custard (Crème Anglaise) gelatin மற்றும் Whipped cream ஆகியவை சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

### Vanilla Bavarais (V)வனில்ஆ (B)ப-வ-ர்ராஇ

தேவையான பொருட்கள்: முட்டையின் மஞ்சள் கரு, (castor) சீனி, பால், கிரீம், ஜெஜெலரின் (gelatin), குளிர்ந்த நீர், வெனிலா

செய்முறை:

1. வெளிர்ப்போது மற்றும் கூழாகும் (Creamy) வரை முட்டையின் மஞ்சட்கரு மற்றும் சீனியை ஒன்றாகச் சேர்த்து Whisk செய்யவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் பால் உள்ளது, வெனிலா (விதைகள் அல்லது எசன்ஸ்) சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
3. அடுப்பிலிருந்து எடுத்தவுடன் முட்டை மற்றும் சர்க்கரை கலவையில் உள்ள நன்றாக விஸ்க் செய்யவும். கலவை கெட்டியாகும் வரை 8-12 நிமிடங்கள் விஸ்க் செய்யும் போது கலவையை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தின் தண்ணீருக்கு மேல் வைக்கவும் (கலவையுள்ள கிண்ணம் சூடான நீரில் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்).
4. பாத்திரத்தை வெப்பத்திலிருந்து அகற்றி, (ஜெலட்டின் முன்பே மென்மையாக்குங்கள்) ஜெலட்டின் முழுவதுமாக உருக்கி, ஒரு பெரிய ஜஸ் பேன் (Ice Pan) மீது குளிர் விடவும்.

- a) மற்றொரு பாத்திரத்தில் (Bowl), நுரை பொங்கும் வரை creamநை Whip செய்து கொள்ளவும்.
- b) Custard கலவை குளிர்ந்து, உறுதியாக மாறத் தொடங்கும் போது, கலவையில் முழுமையாக சேரும் வரை விப் கிரீம் (க)போல்ட் (Fold) செய்யவும்.
- c) Custard மற்றும் Whip cream கலவையை (Bavarois) விரும்பிய கொள்கலன்களில் வைக்கவும், குறைந்தது 3 மணி நேரம் குளிர்ந்தவும்.
- d) இதை Fruit Coulis உடன் பரிமாறலாம்.

(இதைக் குளிர்சாதன பெட்டியில் சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் 3 நாட்கள் வரை சேமிக்க முடியும்.)

குறிப்பு: gelatinனின் தூல்லியமான அளவுமுக்கியமானது. போதுமான gelatin பயன்படுத்தப்படாவிட்டால், Dessert அதன் வடிவத்தை வைத்திருக்க முடியாமல் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும். அதிகமான ஜெலட்டின் பயன்படுத்தினால் கிரீம் மிகவும் இறப்பராகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்.

Mousse, Bavarianகளை விட மென்மையான அமைப்பைக் கொண்டுள்ளன. Chocolate Mousse போன்ற சில Mousseகள் ஜெலட்டின் இல்லாமல் அல்லது மிகக் குறைந்த ஜெலட்டின் மூலம் தயாரிக்கப்படுகின்றன. விப்ட் கிரீம், Merigue (முட்டையின் வெள்ளைக்கரு மற்றும் சீனி சேர்க்கப்பட்ட கலவை) அல்லது இரண்டையும் சேர்ப்பதன் மூலம் ஒரு Mousseஜெ மென்மையாக்க தயாரிக்க முடியும்.

விப்ட் கிரீம் மற்றும் முட்டை வெள்ளைக்கரு இரண்டையும் பயன்படுத்தும் போது, முட்டை வெள்ளை முதலில் சூடான Custard கலவையில் சேர்க்கப்படுவது முக்கியமாகும். விப்ட் கிரீம் முதலில் சேர்க்கப்பட்டால் Custard கலவை உருகிடவும், குறையவும் காரணமாக அமைகிறது. அத்துடன் ஆழரளாநின் மென்மைத்தன்மையும் குறைவடையும்.



## மீளாய்வு REVIEW

விப்ட் கிரீம் (Whipped Cream) பற்றிய பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.

சரியான விடையைச் சுற்றி வட்டமிடவும்:

விப்பிங் மற்றும் விஸ்கிங் செய்யும் (whipping and whisking) போது மிக முக்கியமான விடயம் எது?

- a) நீங்கள் விப்பிங் செய்யும் வெப்பநிலை.
- b) நீங்கள் பயன்படுத்தும் பாத்திரம்

புதிதாக விப்பிங் செய்த கிரீமை எவ்வாறு சேமிப்பது?

- a) நீங்கள் புதிதாக விப்பிங் செய்த கிரீமை சேமிக்க முடியாது.
- b) நீங்கள் அதை சீல் செய்த கொள்கலனில் 24 மணி நேரம் வரை சேமிக்கலாம்.

எந்த கிரீம் விப்பிங்க்குச் சிறந்தது?

- a) கனமான (Heavy)
- b) மென்மையான (Light )

விப்பிங் கிரீமில் எப்போது சர்க்கரைச் சேர்க்க வேண்டும்?

- a) நாம் விப்பிங் செய்யத் தொடங்கும் போது.
- b) மென்மையான நுரைகள் உருவாகியதன் பின்னர் .

சூடான Dessertக்கு உடனடியாக விப்பிங் கிரீம் சேர்ப்பது சரியா?

- a) ஆம்
- b) இல்லை - அது உருகும்.

Bavarianக்கும் ஆழரளாநக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

- a) அ) Bavarianid விட Mousseஇல் ஜெலடின் அதிகம் உள்ளது
- b) Mousseஇல் விப்ட் கிரீம் அல்லது Meringue (மெராங்பு) அல்லது இரண்டையும் சேர்ப்பார்கள்.

ஒரு stirred custard sauce எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்த முடியும்?

உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில், Pastry Cream தயாரிப்பில் Tempering குறித்து விளக்குங்கள்:

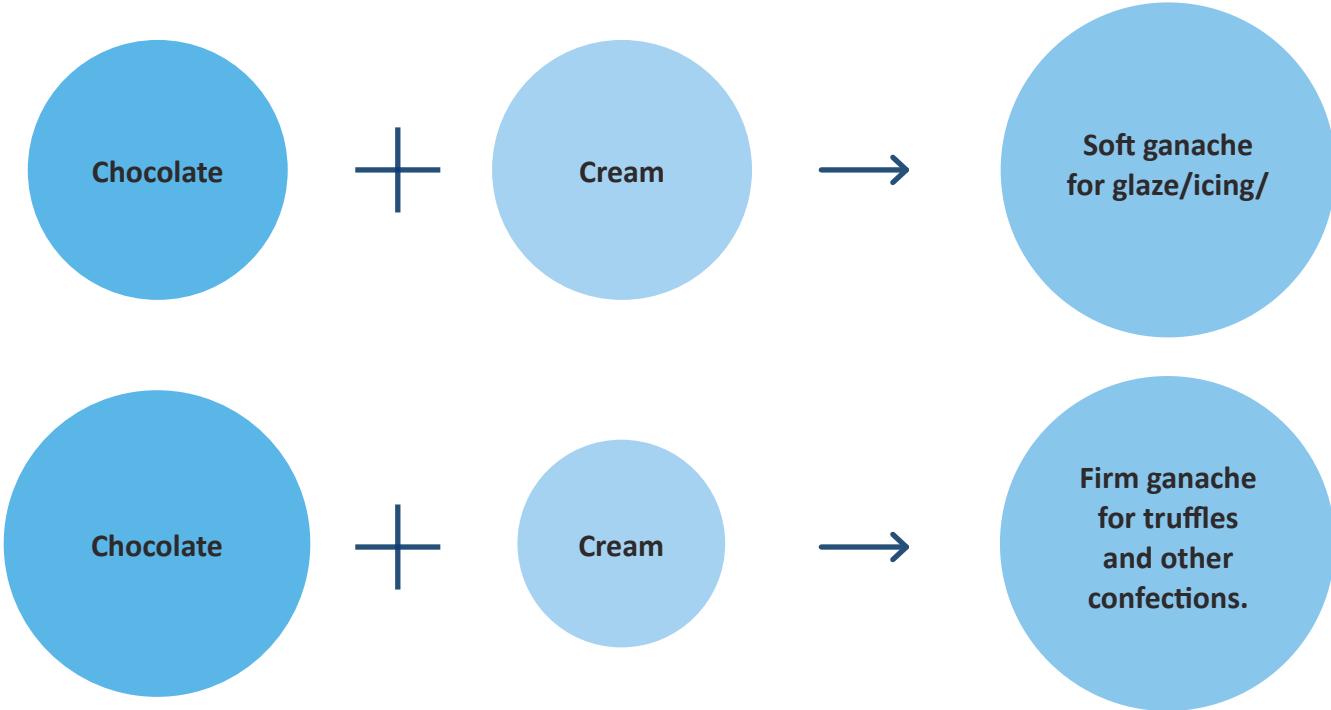
## Ganaches புயணாஸ் (crème ganache – (K)க்ரம் புயணாச்)

ganache (gah-nash) பல பயன்படுக்களைக் கொண்ட விலையுயர்ந்த Chocolate Cream ஆகும். Glazes ஆகவும் Icecake ஆகவும், Choux pastry அல்லது பிற pastryகளுக்கு Filling ஆகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதே போல் Dessert வகைகளுக்கான Baseஆகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இது அடிப்படையில் செறிவான கிரீம் மற்றும் Chocolate Couverture /கூட்டுச்சுவர் (சாப்பிடும் Chocolate அல்லது சமையலுக்கான Chocolate உடன் ஒப்பிடும்போது கொக்கோ பட்டர் அதிக சதவீதத்துடன் கூடிய மிக உயர்ந்த தரமான Chocolate) கலந்த மென்மையான கலவையாகும். அத்துடன் இந்த ச்சொக்லட் Dark, Semi-Sweet கொண்டாக இருக்கும்.

ganacheஇன் பளபளப்பை அதிகரிக்க பட்டரைச் சேர்க்கலாம்.

கிரீம் சாக்லேட்டுக்கான சரியான விகிதத்தைப் பொறுத்து கனாச்சின் பயன்பாடு வேறுபடும்



## (B)பட்ட(ர்) க்ரீம்ஸ் (BUTTERCREAMS)

Butter Creamகள் கொழுப்பு மற்றும் சீனியின் மென்மையான கலவையாகும். அதன் மென்மையை (Smoothness) அல்லது லோசான (Lightness) தன்மையை அதிகரிக்க முட்டைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். Butter Creamகள் பலவகையான Cakeக்கு ஜிங்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பல்வேறு தேவைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றை எளிதில் தேவைக்கேற்றவாறு சுவையூட்டப்படலாம்.

Butterகளிலும், விசேடமாக உப்புச் சேர்க்காத (B)பட்ட(ர்), விருப்பமான கொழுப்புத் தெரிவாக Butter Creamsஇல் சேர்க்கப்படுகின்றது. ஏனேனில் அதன் உருகும் தன்மையை நாவில் சுவையை உணரச்செய்திடும். நீங்கள் Butterஜப் பயன்படுத்துகிற்கள் என்றால், Butter உருகுவதைத் தடுக்க குளிர்ச்சியான சூழலில் உங்கள் Creamகளைத் தயார் செய்யுங்கள்.

5 அடிப்படை வகையான Butter Creamகள் உள்ளன:

சாதாரண (B)பட்ட(ர்) மூர்மீ (Simple Butter Cream)

Simple Butter Creamஇன் மெழுகுப்பதமான நிலைத்தன்மைக்கும் (Consistency) இலோசான பருவத்திற்கும் (Lightness), Creamfat (Eg: Butter) உம் சீனியும் சேர்ப்பது விரும்பத்தக்கது. ஒரு சிறிய அளவு முட்டை வெள்ளைக்கரு, மஞ்சட் கரு அல்லது முழு முட்டை சேர்த்து Whip செய்யலாம். சில சமையற் குறிப்புகளில் கொழுப்பு அற்ற பாற்பொருட்கள் மற்றும் வனிலாவும் உள்ளடங்கும்.

Meringue – type butter cream (ம்மொரங்ப)

Butter மற்றும் Meringue (விப்ட் செய்யப்பட்ட முட்டையின் வெள்ளைக்கரு) கலந்து மிக Light icing தயார் செய்யுங்கள். பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் Butter Cream வகைகளில் Italian Butter cream கள் பிரபவமாகக் காணப்படுகின்றது

### Italian meringue

அனைத்து வகை meringueகளிலும் மிகவும் உறுதியானது, இது ஒரு சீனிப் பாகுடன் (Suger Syrup) தயாரிக்கப்படுகிறது. அந்துடன் (236 °F - 240 °F) இல் Soft-ball stage வரும் வரை சூடாக்கப்படும். மென்மையான நூரைகள் உருவாகியதன் பின்னர் உறுதியான பளபளப்பான தன்மை வரும்வரை, சூடான சீனிப் பாகு படிப்படியாக முட்டையின் வெள்ளைக்குள் சேரும்வரை அடிக்கப்படுகிறது.

### French meringue

இந்த சமைக்கப்படாத meringue என்பது பெரும்பாலான மக்களுக்கு நன்கு தெரிந்த ஒன்றாகும். மென்மையான தன்மையை அடையும் வரை சீனிப் படிப்படியாக முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் சேர்த்து அடிக்கப்படும். பின்னர் அக்கலவையானது உறுதியான தன்மையை அடையும் வரை Whip செய்யப்படும்.

### Swiss meringue

ஏனையவற்றை விட உறுதியான மற்றும் சற்று அடர்த்தியானது. சூடான நீரின் மீது வைக்கப்பட்ட பாத்திரத்தில் சர்க்கரை மற்றும் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை சேர்த்து விப் செய்வதன் மூலம் இதனை தயாரிக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் சீனியை சேர்ப்பதால் மற்ற meringueகளைப் போல முட்டையின் வெள்ளை கரு நிறத்தை அதிகரிப்பதைத் தடுக்கிறது, ஆனால் இது சிறந்த அமைப்பை அளிக்கும். .

French buttercream:

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை நன்றாக அடித்துக் (Beat) கொண்டே கொதிக்கும் Syrupப்பைச் சேர்த்து, ஒரு இலோசான நூரை வரும்வரை அடித்துக்கொள்ளவும். பின்னர் மென்மையான (B)பட்டரில் விப் செய்துகொள்ளவும். இது மிகவும் மென்மையான ஜிங்கை உருவாக்கிடும்.

**Pastry cream-type buttercream:**

சமமான அளவு (P)பேஸ்ட்ரி கிரீம் மற்றும் மென்மையாக்கப்பட்ட (B)பட்டர் இரண்டையும் சேர்த்து கலந்து மென்மையான கீர்மாகும் வரை அடித்துக்கொள்வும்.

இது "crème mousseline (மு)க்ரம் ம்முஸ்அலின்" அல்லது German buttercream என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

**Fondant-type buttercream:**

சமமான அளவு Fondant மற்றும் (F)பட்டரைச் சேர்த்து அதனுடன் நீங்கள் விரும்பிய சுவையையும் சேர்த்து க்கிரீமைத் தயார் செய்யவும்.

Fondant என்பது அரைத்த சீனி, தண்ணீர் மற்றும் (P)கிளிசிரின் (Glycerine) ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தயாரிக்கும் கலவையாகும். இந்த (P)பேஸ்ட் (Paste) மெல்லியதாக உருட்ட உதவிடும்.

கீழேயுள்ள பெயர்களை அதற்கான விளக்கங்களுடன் பொருத்துங்கள். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1) Common meringue - (K)கொமன் மெராங்பு | 5) Swiss meringue;               |
| 2) Crème Chantilly -(K)க்ரம் ஷோன்றியி  | 6) Traditional dessert syrup     |
| 3) Creme Anglaise (K)க்ரம் அங்கலஸ்     | 7) Temper the egg mixture முட்டை |
| 4) Caramelize sugar                    | 8) Fondant                       |

குடான நீரின (bain-marie) மீது வைத்து சீனி மற்றும் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அடிப்பதன் (Beat செய்வதன்) மூலம் இது தயாரிக்கப்படுகிறது.

விப்ட் ஹெவி க்கிரீம் (whipped heavy cream) இன் மற்றொரு பெயர்.

Dessertகள் மீது ஊற்றுவதற்கு ஏற்ற எளிதான ஒரு Custard இதுவாகும்.

இது French Meringue என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது முட்டையின் வெள்ளை பகுதியுடன் சீனி சேர்க்கப்பட்டு பின்னர் கலவையாகத் தயாரிக்கப்படும். உறுதியான நுரைகளை உருவாக்க விஸ்க் செய்யவேண்டும்.

(P)பேஸ்ட்ரி க்கிரீம் தயாரிக்கும் போது இந்த முறை பயன்படுத்தப்படும்.

இது சீனி, நீர் மற்றும் சுவையூட்டிகளின் கலவையாகும், இது ஐசிங்கிற்கான தளமாகச் செயல்படுகிறது.

இதன் பொருள், சீனியை இருண்ட பழுப்பு நிற திரவமாக மாறும் வரை ஒரு பாத்திரத்தில் உருக்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்பதாகும்.

இதன் பொருள், ஒரு பங்கு சீனிக்கு ஒரு பங்கு தண்ணீர் என்பதாகும் ஒரு பங்கு சீனி மற்றும் இரண்டு பங்குகள் நீரைக் கொண்ட கலவை Glazeக்கு பயன்படுவதோடு இதுவே Suger syrup என அழைக்கப்படுகிறது.

## GLAZES

மெல்லிய, கண்ணாடியை போன்ற மேற்பூச்சை அளிக்க கூடிய தன்மையை கொண்ட க்ளேசஸ் (Glazes)இ பேக்கரி உணவுகளின் மேற்பரப்புக்கு பளபளப்பினை அளித்திடும்.

### பாரம்பரிய மெருகூட்டல் (Traditional Glaze)

தயார்ப்படுத்தும் உணவின் மேற்பரப்பு கூடாக இருக்கும் போது சீனிப் பாகு அல்லது சோளம் ஸ்ரப் (Corn syrup)  
கொண்டு Brushஇனால் தடவுதல்

### பழ மெருகூட்டல் (Fruit Glaze)

மிகவும் பிரபலமான பழ மெருகூட்டல்களான apricot மற்றும் red currant பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவை இரண்டும் வணிக ரீதியாக தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை உருகி, சிறிது தண்ணீர், ஸ்ரப் அல்லது மதுபானத்துடன் சேர்க்கப்பட்டு, தயார்ப்படுத்தும் உணவின் கூடான மேற்பரப்பில் Brushஇனால் தடவப்படும்.

பழங்களை வடிகட்டி ஊடாக அழுத்துவதனமூலம் பழ மெருகூட்டல்களுக்கான கலவையைத் தயார் செய்யலாம். சுவையை அதிகரிக்க, மெருகூட்டப்பட்ட, வடிகட்டிய வணிகரீதியான மெருகூட்டல்களைச் சேர்க்கலாம்.

## SWEET SAUCES

Many desserts, whether hot or cold, can be served with a variety of sauces. Here are a few:

பலவகையான டிஸேஸ்ட் (Dessert) வகைகள், கூடாக அல்லது, குளிராக இருந்தாலும், அவற்றுடன் பலவிதமான Sauceகள் அதில் பரிமாறப்படுகின்றன. அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

சோஸ்	விளக்கம்	பயன்பாடுகள்
(C)fuky; Caramel	வெள்ளைச் சீனி பாகு கபில நிறமாகும் வரை கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் கிடைக்கப்படும் கலவையே (C)கரமல். இதில் (H)ஹெவி (K)கிரீம், (B)பட்ட(ர்) மற்றும் (V)வனிலா ஆகியவை சேர்க்கப்படும்	டிஸேஸ்ட், ஸ்சோஸ், நக்கட்(Nougat), Praline ((P)பிராலீன்), crème caramel (K)கரம் முகரமல், Brittles (ஷரிட்டில்ஸ்), ஜஸ்க்ரீம்
உப்பு சேர்க்கப்பட்ட முகரமல் Salted Caramel	முகரமல் குளிர்ந்த உடன் உப்பு தூவப்படும் (Sprinkled)	ஜஸ்க்ரீம், (மு)குக்கீஸ், கேக்கள் மற்றும் புடங் (Pudding)
(B)பட்ட(ர்)ஸ்கோச் Butterscotch	வெள்ளைச் சீனிக்குப் புதிலாக கபில நிற (Brown) சீனி பயன்படுத்தப்பட்டு முகரமல் தயாரிக்கப்படும். (அதனுடன் சிறிதளவுக் கோன் ஸ்ரார்ச் (Corn starch) சேர்க்கப்படும்.)	ஜஸ்க்ரீம், கேக்கள் மற்றும் புடங்
க்கூலீ Coulis	பழத்தின் சாறிலிருந்து இந்த வகையான Sauce தயாரிக்கப்படுகிறது.	ஜஸ்க்ரீம், கேக்கள் புடங் மற்றும் Mousses (ம்மூஸ்அஸ்)
(C)சொக்லட் (S)சோஸ் Chocolate Sauce	சாதாரணச் சொக்லட் ஸ்சோஸ் வெள்ளைச் சீனி, ஆல்-பேர்பஸ் மாவு, சுவையூட்டப்படாத கொக்கோ பவுடர், பால், (B)பட்ட(ர்), சிறிதளவு உப்பு ஆகியவை கொண்டு தயாரிக்கப்படும். (தேவையாயின் வெனிலா சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.)	ஜஸ்க்ரீம், கேக்கள் புடங் மற்றும் Mousses

குறிப்பு: உள்ளூர்த் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தித் தனித்துவமான டிஸேஸ்ட்களை எவ்வாறு தயாரிக்க முடியும் என்பதைக் அவதானியுங்கள் !! எப்போதும் இறக்குமதி செய்யப்படும் பழங்களைத் தங்கியிருக்க வேண்டாம்.

## Passion குசரவை Coulis

தேவையான பொருட்கள்: கொழித்தோடைப் (Passion Fruit), ஒரேஞ் (Orange) சாறு, தண்ணீர், சீனி முறை:

- 1) பழத்தின் கூழ் (Plump) மற்றும் விதைகளை வெளியேற்றி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.
- 2) ஒரேஞ் சாறு, தண்ணீரில் ஊற்றிப் பின்னர் சீனி சேர்க்கவும்.
- 3) கலவையைக் கொதி நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். கலவையை கெட்டியாகும் வரை வெப்பத்தைக் குறைத்து 5-6 நிமிடங்கள் மென் கொதிப்பு (Simmer) செய்யவும். பரிமாறுவதற்கு செய்வதற்கு முன் குளிர்ச்சியாக்குங்கள்.

(அறை வெப்பநிலையில் குளிர்ந்த பிறகு, அதை குளிர்சாதன பெட்டியில் ஒரு சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் 3 நாட்கள் வரை சேமிக்க முடியும்.)

## ச்சிளஸ் கேக் CHEESECAKES

Cheesecakeகள் உண்மையில் cakeகள் அல்ல. இவை ஒரு ஸ்போஞ்ச் (sponge) அல்லது கேக் லேயரைக் (cake layer) கொண்டிருப்பதில்லை.

ஒரு Cheesecake தயாரிப்பது Bake செய்யப்பட்ட Custardஐத் தயாரிப்பதில் இருந்து வேறுபட்டதல்ல.

பால், சீனி, முட்டை மற்றும் க்கிரீம் ச்சிளஸ் ஆகியவை முட்டைகள் உறைந்தவுடன் உறுதியாகின்றன (Baked Cheesecake உருவாக்குகின்றன). Bake செய்யப்படாத ச்சிளஸ்கேக்குகள் முட்டைகளை விட ஜெலடின் மீது தங்கியுள்ளன.

வட அமெரிக்காவில் Cheesecakeகள், Cream Cheese மற்றும் Heavy cream கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இத்தாலியில் Ricotta cheese (றிக்கோற்றர் ச்சிளஸ்) கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஜெர்மனியில் இது கசநளா cheese (quark – முரவாக்) கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.



## Puff Pastry (ப்பெஸ்ட்ரி)

Puff pastry என்பது வெதுப்பகக்கடைகளில் (bakeshop) மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க தயாரிப்புகளில் ஒன்றாகும். இதில் கூடுதல் leavening agent இல்லை என்றாலும், வெதுப்பும் (Bake) போது அதன் தடிப்பு 8 மடங்கு வரை உயர்க்கூடும்.

இந்த மட்டத்தில் நீங்கள் Puff pastry செய்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. எனவே வணிக ரீதியாக கிடைக்கக்கூடிய Puff pastryகள் பெரும்பாலான Puff pastry Dessertsஞ்கும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

இந்த வகை பேஸ்ட்ரி கேலட்டுகள், ஸ்ட்ரூட்டெல்ஸ், டார்ட்லெட்ஸ் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை ரோல்களின் அடிப்படையில் அமைகிறது.

ப/ப பேஸ்ட்ரி ஒரு உருட்டப்பட்ட மாவை, இதன் பொருள் இது மாவின் அடுக்குகளுக்கு இடையில் மணல் அள்ளப்பட்ட கொழுப்பின் பல அடுக்குகளால் ஆனது. மாவை அடுக்குகளில் உள்ள ஈர்ப்பதும் வெப்பமடையும் போது உருவாக்கப்படும் நீராவி, ப/ப பேஸ்ட்ரியின் கண்கவர் உயரும் சக்திக்கு காரணமாகும்.

ப/ப பேஸ்ட்ரி அல்லது பஃப் மாவை தயாரிப்பது அனைத்து பேக்கரி பொருட்களிலும் மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும். இது 1,000 க்கும் மேற்பட்ட அடுக்குகளைக் கொண்டிருப்பதால், டேனிஷ் மாவை விட பல, உருட்டல் நடைமுறைக்கு அதிக நேரமும் கவனிப்பும் தேவை.



## Puff Pastry செய்வதற்கான Rolling-In நடைமுறை

1. மேசையில்(Bench) இலேசாக மா தூவவும். செவ்வக வடிவமாக, 1/2 அங்குல அகலத்திற்கு 3 மடங்கு நீளமாகவும், (1-1.5cm) தடிப்பாகவும் பிசைந்த மாக்கலவையை (Dough) உண்டாக்கவும் முடிந்தவரை செங்கோண வடிவமாக்குங்கள் வெண்ணேயை (butter) ஒரு செவ்வகமாக, பிசைந்த செவ்வக வடிவ (Dough) மூன்றில் இரண்டு பங்கு அளவு மாவை உருவாக்கி, விளிம்புகளைச் சுற்றியுள்ள விளிம்புகளை விட்டு, படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி மாவை வைக்கவும்.
2. butter வைக்கப்படாத மாவின் மூன்றாவது பகுதியை படத்திலுள்ளவாறு மடியுங்கள்
3. மீதமுள்ள பகுதியை மீண்டும் மேலே மடியுங்கள். எல்லா முனைகளையும் சமமாகவும் சதுரமாகவும் மடியுங்கள். இந்த செயல்முறை, வெண்ணேயை மாவில் அடைத்த, மடிப்புகளில் ஒன்றாக எண்ணாது, மடிப்பு செயல்முறை(Folding procedure) அடுத்த கட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, என்பதை மனதிற் கொள்ளவும்
4. மாவை 90 டிகிரி பெஞ்சில் திருப்புங்கள், அதனால் நீளம் அகலமாகிறது. ஓவ்வொரு உருட்டலுக்கும் முன் இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும், எனவே பசையம் நீளமாக மட்டுமல்லாமல் எல்லா திசைகளிலும் நீட்டப்படுகிறது. இதைச் செய்யத் தவறினால், அவை சுடும் போது சீராக சிதைந்து அல்லது சுருங்கும் தயாரிப்புகளில் விளைகின்றன. உருட்டுவதற்கு முன், காட்டப்பட்டபடி மாவை லேசாக வெல்லுங்கள், அதனால் வெண்ணேய் சமமாக விளியோகிக்கப்படுகிறது. மாவை ஒரு செவ்வகமாக உருட்டவும். மூலைகள் சதுரமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சீராகவும் சமமாகவும் உருட்டவும். உருஞும் போது கீழே அழுத்த வேண்டாம், அல்லது அடுக்குகள் ஒன்றாக ஓட்டக்கூடும், மேலும் தயாரிப்பு சரியாக உயராது.
5. மாவின் மேலிருந்த அதிகப்படியான மாவை துலக்க வேண்டும்
6. மாவின் மேல் விளிம்பை மையமாக மடியுங்கள். மூலைகள் சதுர மற்றும் சமமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். மீண்டும், அதிகப்படியான மாவை துலக்க.
7. கீழ் விளிம்பை மையமாக விளிம்புடன் மடியுங்கள்.
8. ஒரு புத்தகத்தை மூடுவது போல மாவை மீண்டும் பாதியாக மடியுங்கள். நீங்கள் இப்பொழுது மாவை னுழர்பாவ பாதியாக மடியுங்கள். நிமிடங்கள் மாவைக் (Dough) கோதுமைப்புறதம் ஓய்வுநிலையுடைய 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் மாவைக் (Dough) குளிருட்டவும். அதை அதிக நேரம் குளிருட்ட வேண்டாம், வெண்ணேய் மிகவும் கடினமாகிவிடும். (அவ்வாறு இருந்தால், அடுத்த படிமுறைக்கு முன் அறை வெப்பநிலையில் சில நிமிடங்கள் மென்மையாக்கவிடுங்கள்.)
9. Doughஜமற்றொரு முறையாக Dough 3 four-fold முறையில் மடியுங்கள், சிறிது ஓய்வுக்குப் பிறகு, மாவை உருட்டி, விரும்பிய பொருட்களாகத் தயாரிக்கவும். (மாற்று முறை: Dough 4 four-fold க்குப் பதிலாக, நீங்கள் அதை Dough 5 three-fold ஆகவும் மடிக்கலாம். Laminated Doughக்கான ரோலிங் இன் (Rolling - In) நடைமுறையைப் பார்க்கவும் - Dough 3 கழடன Methode முறைக்கு croissants மற்றுக்; Danishes;.



## Puff Pastry தயாரிப்பதற்கான பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

1. மாவை (Dough) உருட்டிக்கொண்டு வெட்டும்போது குளிர்ச்சியாகவும் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். இது மிகவும் மென்மையாக இருந்தால், அடுக்குகள் வெட்டுக்களில் ஒன்றாக ஓட்டிக்கொண்டு, உயர்வைத் (சுள்ளுபை) தடுக்கும்.
2. நேராக, உறுதியாக, வெட்டுக்களை வெட்டுங்கள். கூர்மையாக வெட்டும் கருவியைப் பயன்படுத்தவும்.
3. வெட்டு விளிம்புகளை உங்கள் விரல்களால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் இது அடுக்குகளை ஒன்றாக இணைக்க வைக்கும்.
4. சிறந்த உயர்வுக்கு, பேக்கிங் தாள்களில் தலைகீழாக Doughஐ வைக்கவும். கூர்மையான வெட்டும் கருவிகள் கூட மாவின் மேல் அடுக்குகளை ஒன்றாக அழுத்தலாம். டயமைபை செய்யும் போது தலைகீழாக Dough-ஐ வைப்பதால் Layers கீழே மாட்டிக்கொள்ளும்.
5. முட்டைகளை விளிம்புகளில் பரவி ஒடுவதைத் தவிர்க்கவும். முட்டையை விளிம்புகளில் தடவுவதால் அடுக்குகள் ஒன்றாக ஓட்டக்கூடும்.
6. தயாரிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளை 30 நிமிடங்கள் குளிர்ந்த இடத்தில் அல்லது குளிர்சாதன பெட்டியில் பேக்கிங் செய்வதற்கு முன் வைக்கவும். இது கோதுமைப்புரதத்தை ஓய்வடையச் செய்து சுருக்கத்தைக் குறைக்கிறது.
7. 200° முதல் 220°C வரை பேக்கிங் வெப்பநிலை பெரும்பாலான Puff Dough-ஐ தயாரிப்புகளுக்குச் சிறந்தது. குளிரான வெப்பநிலை தயாரிப்புகளில் அவற்றை நன்கு மென்மையாக்குவதற்குப் போதுமான நீராவியை உருவாக்காது. அதிக வெப்பநிலை Crust தன்மையை மிக விரைவாக அமைக்கிறது.

### மதிப்பாய்வு

1. Puff Pastryயை எவ்வாறு உயர்த்துவது (Rise) என்று விளக்குங்கள்?
2. Puff Pastryக்கு நீங்கள் எந்த வகையான கருவியைப் பயன்படுத்த வேண்டும், எந்த வகையான வெட்டுக்களை(Cuts) நீங்கள் செய்ய வேண்டும்?
3. நீங்கள் ஏன் 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு குளிர் இடத்தில் தயாரிப்புகளை ஓய்வெடுக்க வைக்க வேண்டும்?
4. Puff Pastryக்கு அதிக வெப்பநிலையைப் பயன்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்?

### கற்றல் செயல்பாடு

மெருகூட்டப்பட்ட Puff Pastry கசரவை Tartia எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது குறித்த உங்கள் பயிற்றுவிபாளரிடம் அல்லது Online வீடியோவைப் பாருங்கள்.  
பின்வருவனவற்றைப் பற்றி அவதானிக்கவும்:

- Tartia தயாரிக்க அவர் Puff Pastry யை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள்?
- Tartக்கு என்ன வகையான பழங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன?
- மெருகூட்டல் (glaze) எவ்வாறு செய்யப்பட்டது? (இது sugar glaze?)
- அவர் முன்பு தயாரித்த crème patissiere ஜப் பயன்படுத்தினாரா?
- crème patissiere ஆனது Tartக்குள் எவ்வாறு உள்ளீடுசெய்யப்பட்டது?

## Pie and tart crusts

Pastry பெரும்பாலான Piefs; மற்றும் Tartகளுக்கு அடிப்படையாகும். (P)பேஸ்ட்ரியில் பல வகைகள் உள்ளன, ஆனால் இங்கே நாம் இரண்டில் கவனம் செலுத்துவோம்:

1. Short (Crust) Patry - இது மென்மையான மாவு மற்றும் அரை கொழுப்பு (butter, margarine அல்லது lard), தண்ணீர் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது, இது (P)பேஸ்ட்ரிக்கு crumbly, 'short' textureஐக் கொடுக்கும். இந்த அமைப்பு crumbly, பிள்கட் போன்றது.
2. sweet (crust) pastry - இது மென்மையான மாவு, மாஜரின், மற்றும் வெண்ணெயில் (Butter) இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது Short (Crust) Patry விட அதிக கொழுப்பு உள்ளது. Caster sugar சேர்க்கப்பட்டு, முழு முட்டையும் தண்ணீருக்கு பதிலாக பயன்படுத்தப்படுகிறது, இது ஒரு rich, crisp அமைப்பைக் கொடுக்கிறது.



## (P) பேஸ்ட்ரிக்கான முக்கிய குறிப்புகள்

இறுதி விளைவை அடைய தேவையான அளவு மட்டுமே Dough பிசையப்படும். பிசைந்த மாவின் (Rubbed Dough) இறுதி கட்டம் திரவத்தை சேர்ப்பதாகும். இந்த கட்டத்தில் மாவை அதிக பிசைதலுக்கு உட்படுத்துவதில்லை என்பது முக்கியம். அதிகப்படியான வேலை கோதுமைப்புரதத்தின் (மாவில் உள்ள புரதம்) வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் மாவைக் கடினமாக்கும், இதனால் வேலை செய்வது கடினமாக இருக்கும், மேலும் Bake செய்யும்போது விரும்பத்தகாத கடினமான அமைப்பு இருக்கும்.

தேவையான நீரின் அளவு மாவின் வகைகளைப் பொறுத்து மாறுபடும் (மிகச் சிறந்த மென்மையான மா (very fine soft flour) அதிக தண்ணீரை உறிஞ்சும்).

வெப்பத்தின் அளவு (P)பேஸ்ட்ரியின் (உ.ம் வெதுப்பமான சூழல், சூடான கைகளால் தொடர்ச்சியான தொடுகை) தரத்தை பாதிக்கும். கொழுப்பை மிகவும் குளிராக வைத்திருங்கள். கொழுப்பு மிகவும் சூடாக மாறியவுடன் அது மாவு மற்றும் பிற பொருட்களுடன் கலக்கத் தொடங்கும், இது உற்பத்தியின் இறுதி அமைப்பை பாதிக்கும்.

சில நேரங்களில் வெதுப்பகர் (bakers), tart மற்றும் pie(s) முன்கூட்டியே Bake செய்வது baking blind. என்று அழைக்கப்படுகிறது. (P)பேஸ்ட்ரி ஒரு பாத்திரத்தில் பொருத்தப்பட்டு ஒரு முட்கரண்டி மூலம் துளைக்கப்படுகிறது, இதனால் அது மாவை Bake செய்யும் போது குழிழ்கள் உருவாகாது. Shell அல்லது Tarts, Parchment paper ஆல் வரிசையாக உலர்ந்த (B)பீன்ஸ் அல்லது (P)பேஸ்ட்ரி எடைகளால் நிரப்பப்படுகிறது. Bake செய்யப்படாத நிரப்புதலைப் பயன்படுத்தும் போது இது வழக்கமாக செய்யப்படுகிறது (Cusard அல்லது Cream pies போன்றவை). சில நேரங்களில் மாவை நிரப்புவதைப் பொறுத்து ஓரளவு பேக் செய்யப்படும்.

## (P)பேஸ்ட்ரியை கலத்தல் - Mixing Pastry

(P)பேஸ்ட்ரிக்கான கலவை முறை தேய்க்கப்பட்ட முறை (rubbed in method.) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இச்செயல்முறை பல படிகளைக் கொண்டிருந்தாலும், இரண்டு முக்கிய படிகள் இம்முறையின் சிறப்பியல்பு:

1. பிரிக்கப்பட்ட உலர்ந்த பொருட்களில் கொழுப்பைத் தேய்க்கவும்.
2. உலர்ந்த பொருட்களில் ஒருங்கிணைந்த திரவ பொருட்களைக் (combined liquid ingredients) கவனமாகக் கலக்கவும்.



## short அல்லது sweet (P)பேஸ்ட்ரிகளைச் செய்யும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நீக்குதல்.

உங்கள் (P)பேஸ்ட்ரி சரியான அமைப்பைக் கொண்டிருக்கவில்லை, அல்லது சரியாக இல்லை என்று நீங்கள் கண்டால், அது அவ்வாறு இருக்க பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

**உங்களுடைய (P)பேஸ்ட்ரி மிகவும் கடினமாக இருந்தால்:**

அதிக நீர் அல்லது முட்டையைச் சேர்த்தது

மிகக் குறைந்த கொழுப்பைச் சேர்த்தது

கொழுப்பில் போதுமான அளவு தேய்க்கப்பட/ பிசைய வில்லை

அதிகமாக உருட்டியது (rolled) அதிகமாக Bake செய்தல்.

**உங்களுடைய (P)பேஸ்ட்ரி மிகவும் மென்மையாகவும் நொறுங்கியதாகவும் இருந்தால்:**

மிகக் குறைந்த நீர் அல்லது முட்டையைச் சேர்த்தது

அதிக கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்டது.

**உங்கள் (P)பேஸ்ட்ரி கொப்பளமாக (blistered) இருந்தால்:**

மிகக் குறைந்த நீர் அல்லது முட்டையைச் சேர்த்தது

தண்ணீரை சீர்ற முறையில் சேர்த்தல் அல்லது முட்டையை போதுமான அளவு கலக்காமை

கொழுப்பில் சீர்ற முறையில் தேய்க்கப்படுதல்.

**உங்கள் (P)பேஸ்ட்ரி சுருங்கி விட்டால்:**

அதிகமாக உருட்டியது.

அதைக் கையாளும் போது அதிகமாக நீட்டுதல் (stretched)

**உங்கள் (P)பேஸ்ட்ரி நீர் ஊறியதை (soggy) சோர்வாக இருந்தால்:**

அதிக நீர் அல்லது முட்டையைச் சேர்த்தது

Oven மிகவும் குளிராக இருந்தது.

Bake செய்வதற்கான நேரம் போதாமை.

## (P)பேஸ்ட்ரி அமைப்பில் பிரச்சனைகளுக்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகள்:



## மதிப்பாய்வு

(P)பேஸ்ட்ரி தயாரிப்பது நுட்பமானது, எனவே இதற்கு அதிக பயிற்சி நன்மையளிக்கும். short-crust pastry தயாரிக்கும் போது நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய சில சிக்கல்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன. சிக்கல்களை ஒரு சில காரணங்களுடன் பொருத்துங்கள்.

இந்த சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது குறித்து வகுப்பினருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

**அ.** (P)பேஸ்ட்ரி மிகவும் கடினம்.

**இ.** (P)பேஸ்ட்ரி மிகவும் நொறுங்கிய மற்றும் மென்மையானது

**ஆ.** (P)பேஸ்ட்ரி மிகவும் சோர்வாகச் சரமாக உள்ளது **இ.** (P)பேஸ்ட்ரி சுருங்கிவிட்டது

அதிக கையாஞ்சல் மற்றும் உருட்டல் (rolling) கையாஞ்சும் போது நீஞ்சல் (stretching)

அதிக நீர் அல்லது முட்டை நீண்ட நேரம் Bake செய்யப்படவில்லை filling மிகவும் சரமாக இருத்தல் pastry crust மிகவும் மெல்லியதாக இருந்தல்

அதிக நீர் அல்லது முட்டை மிகக் குறைந்த கொழுப்பு அதிகமாக உருட்டப்பட்டது அதிகமாக Bake செய்யப்படுதல்

மிகக் குறைந்த நீர் அல்லது முட்டை அதிக கொழுப்பு

## மதிப்பாய்வு

இந்த சிக்கல்களைத் தவிர்க்க சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது அதனைப் பொருத்துங்கள்:

- நீங்கள் ஒரு பழத்தை உள்ளே நிரப்பினால் (fruit filling), முடிந்தவரை தண்ணீரை அகற்றுவதற்காக உங்கள் பழ நிரப்புதலைக் குறைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அல்லது சோள மாவுடன் பழங்களை நிரப்புவதை கலந்து தழுமனாக்கவும்.
- நீங்கள் ஒரு Blind Bake பேக செய்யும் போது ஒரு வடிவத்தை அமைத்துக்கொள்ள சிரிர்மையாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும் வரை உங்கள் ஓவனை போதுமான அளவு (180-200 டிகிரி செல்சியஸ்) சூடாக்கவும்.
- வெண்ணென்ற மற்றும் மாவில் தண்ணீரைச் சேர்க்கும்போது, மிகவும் குளிர்ந்த நீரை ஒரு முழுக்கரண்டி ஒரு நேரத்தில் சேர்க்கவும். அது இன்னும் நொறுங்கியிருந்தால் (Crumbly), இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.
- உங்கள் கைகளை குளிர்ச்சியாக வைத்திருங்கள், மாவை(Dough) அதிக வேலை செய்யாத்ரகள், சரியான காலத்திற்குள் Bake செய்துகொள்ளுங்கள்.

## CHOUX PASTRY ((ஸ்லா (P)பேஸ்ட்ரி)

Éclairs மற்றும் cream puffs ஆகியவை CHOUX PASTE எனப்படும் மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. ஒரு (P)பேஸ்ட்ரி பையில் இருந்து Piped செய்யும் போது அதன் வடிவத்தை அடையும் அளவுக்கு CHOUX PASTE உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

சரியான Bakingக்கு வெப்பநிலை முக்கியமானது. நீராவியை உருவாக்க முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு 215° முதல் 245°C வரை அதிக வெப்பநிலையில் தொடங்குங்கள். பின்னர் வெப்பத்தை 190° முதல் 215°C வரை குறைத்து பேக்கிங் முடித்து வடிவத்தை அமைக்கவும்.

தேவையான பொருட்கள்	5-8 பகுதிகள் (portions)	10-16 பகுதிகள்
நீர்	250ml	625ml
சீனி	சிட்டிகை	பெரிய சிட்டிகை
உப்பு	சிட்டிகை	பெரிய சிட்டிகை
வெண்ணென்ற மாஜரின்/எண்ணென்ற மாஜரின்	100g	250g
வலிமையான மா	125g	300g
முட்டைகள்	4	10



### தயாரிக்கும் முறை:

- தண்ணீர், சீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்பை ஒரு உலோக கலம் (Sauce pan) கொண்டு கொதிக்க வைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து அகற்றவும்..
- சல்லடை செய்த மாவை சேர்த்து ஒரு மர கரண்டியால் கலக்கவும்.
- மீண்டும் மிதமான வெப்பத்திற்குத் திரும்பி, கலவையை Panஇன் பக்கங்களை விட்டு வெளியேறும் வரை தொடர்ந்து கிளரவும்.
- வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி குளிர்விக்க அனுமதிக்கவும்.
- படிப்படியாக beat செய்த முட்டைகளைச் சேர்த்து, நன்றாக அடித்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லா முட்டைகளையும் ஒரே நேரத்தில் சேர்க்க வேண்டாம் - நீங்கள் செய்யும்போது நிலைத்தன்மையை சரிபார்க்கவும் சிலவேளைகளில். கலவை அனைத்து முட்டையையும் எடுக்கக்காது.
- தேவையான பொருளைப் பொறுத்து Pipe மற்றும் தயாரிப்பு செய்முறையின் படி, வடிவங்களை உண்டாக்கி bake செய்து கொள்ளுங்கள்

### choux pastry க்கான இரண்டு எளிய (ஆனால் மிக முக்கியமான) விதிகள்:

- o பொருட்கள் மற்றும் அளவிடுகளுடன் ஒட்டிக்கொள்க
- o bake செய்யும் போது திறக்க வேண்டாம்



### choux pastryஇல் உள்ள தவறுகள் ஏற்பட சாத்தியமான காரணங்கள்

- Greasy மற்றும் heavy:
  - அடிப்படைக் கலவை அதிகமாக சமைக்கப்படுகிறது
- மென்மையானது, காற்றோட்டமாக இல்லை:
  - மாவு போதுமான அளவு சமைக்கப்படவில்லை
  - முட்டைகள் போதுமான அளவு கலவை செய்யப்படாமை
- குறைவாக bake செய்யப்படுதல்.
  - ஒவ்வொன்று குளிராக்குதல்
- தகர்ந்து போதல் (Collapsed)
  - ஒவ்வொன்று அகற்றுவதற்கு முன் தயாரிப்புகள் உறுதியாகவும் உலர்வாகவும் இல்லை
  - விரைவாக அகற்றப்பட்டல் அல்லது விரைவாக குளிர்டப்பட்டல்

### கற்றல் செயல்பாடு

உங்கள் குழு அல்லது வகுப்புத்தோழருடன் இணைந்து, choux pastryஇன் தளத்தைப் (base) பயன்படுத்தும் தயாரிப்புகளின் பட்டியலை உருவாக்கவும்:

### பிரசினம் தீர்த்தல்

பயிற்சியாளர் யு ஒரு pie-crust செய்துள்ளது, ஆனால் அது மிகவும் கடினமானது. அவர் தவறாக செய்த 3 விடயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

பயிற்சியாளர் B ஒரு tart shell, னை உருவாக்கியுள்ளார், மேலும் அவர்கள் தயாரித்த நிரப்புதலுக்கு(குடைபை) இது மிகச் சிறியதாகிவிட்டது. அவர் என்ன தவறுகளைச் செய்திருக்கலாம்?

பயிற்சியாளர் C ஒரு pie-crustஐ உருவாக்கியுள்ளார், ஆனால் அவர் தயாரித்த நிரப்புதலை(குடைபை) வைத்திருப்பது மிகவும் ஈரமாக உள்ளது. அவர் என்ன தவறு செய்திருக்கலாம் என்று அவருக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்?

பயிற்சியாளர் னு ஒரு Fruit Tart Shallஇனை உருவாக்கியுள்ளார், ஆனால் அதை நிரப்ப அவர்கள் எடுக்கும்போது துண்டுகளாக நொறுங்குகிறது. என்ன தவறு நடந்தது என்று அவருக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்.

பயிற்சியாளர் F சில eclairs (எக்லைர்)களை உருவாக்கியுள்ளார், ஆனால் அவை Pastry cream வைத்திருக்க மிகவும் மென்மையாக இருக்கின்றன, அவை நன்றாக உயரவில்லை (Risen). என்ன தவறு நடந்திருக்கலாம்?

## Cakes மற்றும் Pastryக்கான உற்பத்தி நிலைகள் (Production stages)

Cake	Pastry
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ கலத்தல் (Mixing)           <ul style="list-style-type: none"> <li>● Creaming</li> <li>● Foaming</li> </ul> </li>   <li>➤ Folding           <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pan-coating</li> <li>● Baking</li> <li>● Cooling (பரிமாற முன்)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ கலத்தல் (Mixing)           <ul style="list-style-type: none"> <li>● crumbly dough தயாரிக்கக் கலத்தல்</li> <li>● sweet-crust dough செய்த கிரீமிங் (Creaming)செய்தல்</li> </ul> </li>   <li>➤ Rolling மற்றும் Shaping</li> <li>➤ Bake அல்லது Baked Blind</li> <li>➤ Filling</li> <li>➤ Topping</li> </ul>

## நொதித்தல்/புளிக்கவைத்தல் (LEAVENING)

நொதித்தல்/புளிக்கவைத்தல் baked தயாரிப்புகளில் உருவாக்கப்படும் வாயுக்களின் உற்பத்தி அல்லது இணைப்பு, அவை தயாரிப்புகளின் அளவை அதிகரிக்கவும், வடிவம் அமைப்பையும் உருவாக்கத்துணை புரிகின்றது. இந்த வாயுக்கள் அதன் வடிவத்தை வைத்திருக்க போதுமான அளவு (கோதுமைப்புரதம் மற்றும் முட்டை புரதங்களின் உறைதல் மற்றும் மாவுச்சத்துக்களின் ஜெலட்டின் மூலம்) தயாரிப்புக்குள் வைக்கப்பட வேண்டும். கார்பன் டை ஆக்ஷைடு, நீராவி மற்றும் காற்று ஆகியவை புளித்த டியமநன தயாரிப்புக்கள் நொதிக்கத் தேவையான மூன்று முக்கிய வாயுக்கள். இந்த இரண்டு வாயுக்கள், நீராவி மற்றும் காற்று, அனைத்து பேக்கிங் பொருட்களிலும் உள்ளன.

3 முக்கிய leavening / raising agents உள்ளன:

- A. Yeast
- B. Chemical raising agents
- C. Physical raising agents

### A

ஈஸ்ட் - bread தயாரிப்புப் பற்றி நீங்கள் அறியும்போது ஈஸ்ட் பற்றிய அனைத்தையும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

### B

Chemical leavening / raising agents - இரசாயன மாற்றங்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் வாயுக்களை வெளியிடுகிறது



#### Baking Soda

அப்பச் சோடா என்பது சோடியம் பைகார்பனேட் (sodium bicarbonate) என்ற இரசாயனவியல் பொருளாகும். ஈரப்பதம் மற்றும் ஒரு அமிலம் இருக்கும்போது, (B)பேக்கிங் சோடா, காபன் டை ஓக்ஷைடு வாயுவை ( $CO_2$ ) வெளியிடுகிறது. இது நொதிக்கச் செய்கின்றது விட்டுவிடுகிறது. எதிர்வினை நடைபெற வெப்பம் தேவையில்லை (வெப்பம் செயல்முறையை விரைவுபடுத்தும் என்றாலும்). இந்த காரணத்திற்காக, சோடாவுடன் புளித்த தயாரிப்புகளை ஒரே நேரத்தில் Bake செய்ய வேண்டும், அல்லது வாயுக்கள் வெளியேறி புளிப்புக்கும் தன்மை இழக்கப்படும். ஒரு மயவவநச அல்லது Doughஇல் சோடாவுடன் விண்ணப்பியும் அமிலங்களில் தேன், வெல்லப்பாகு, பழப்பு சர்க்கரை, மோர், புளிப்பு கிரீம், தயிர், பழச்சாறுகள் மற்றும் (p)ப்பூரிஸ், சொக்லெட் மற்றும் இயற்கை கொக்கோ ஆகியவை அடங்கும். சில நேரங்களில் cream of tartar அமிலத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு குறித்தளவில் பயன்படுத்தப்படும் சோடாவின் அளவு பொதுவாக அமிலத்தை சமப்படுத்த தேவையான அளவு. அதிக புளிப்பு தேவைப்பட்டால், பேக்கிங் பவுடரை பயன்படுத்தப்படுத்தவும் சோடாவை அல்ல.

#### Baking Powders

பேக்கிங் சோடா ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அமிலங்களின் கலவையாகும். அவற்றில் starch உள்ளது, இது கட்டியாவதைத் தடுக்கிறது மற்றும் புளிப்பு சுவையை ஒரு நிலையான நிலைக்குக் கொண்டுவருகிறது, ஏனெனில் (b)பேக்கிங் சோடாகள் அமிலப் பொருட்களின் புளிப்பைச் சார்ந்து இல்லை என்பதால், அவை பல்துறை திறன் கொண்டவை. ஒற்றை-செயல்பாட்டு (b)பேக்கிங் பொழகளுக்கு வாயு, நொதியங்களை வெளியிட ஈரப்பதம் மட்டுமே தேவைப்படுகிறது

## C

## இயற்கையாக நொதிக்கவைக்கும் வேதிப்பொருட்கள் (Physical raising agents)

**Air-வளி**

மாக்கலவையின் போது காற்றும் இணைக்கப்படுகிறது. ஈஸ்ட் அல்லது பேக்கிங் பவுடர்களினால் புளித்த தயாரிப்புகளிற்க் கூட காற்றின் அணுக்களின் உருவாக்கம் முக்கியமானது, ஏனெனில் காற்று அணுக்கள் புளிப்பு வாயுக்களைச் சேகரித்து வைத்திருக்கின்றன. சில தயாரிப்புகள் பெரும்பாலும் அல்லது முற்றிலும் காற்று மூலம் புளித்தவை. இந்த தயாரிப்புகளில், காற்று முதன்மையாக இரண்டு முறைகளால் Batterக்கு, (உதம்: தோசை, இட்லி முதலியவற்றை அரைக்கும் மாக்கலவை) creaming மற்றும் foaming முறைகள் மூலம் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. இந்த காற்று பேக்கிங்கள் போது விரிவடைந்து தயாரிப்புகளை புரையுட்டச் செய்கின்றது

**நீராவி**

நீர் நீராவியாக மாறும்போது, அதன் அசல் அளவை விட 1,100 மடங்கு விரிவடைகிறது. அனைத்து வேகவைத்த பொருட்களிலும் ஈரப்பதம் இருப்பதால், நீராவி ஒரு முக்கியமான புளிப்பு முகவர். ப/ப் பேஸ்ட்ரி, சி பேஸ்ட்ரி மற்றும் பிக்ரஸ்ட்கள் நீராவியை அவற்றின் முதன்மை அல்லது ஒரே புளிப்பு முகவராகப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த தயாரிப்புகளுக்கான ஆரம்ப பேக்கிங் வெப்பநிலை அதிகமாக இருந்தால், நீராவி வேகமாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது மற்றும் புளிப்பு மிகப்பெரியது.

**நூரைத்தல் (Foaming)**

Foaming என்பது காற்றை இணைக்க, சீனியுடன் அல்லது சீனியில்லாமல் முட்டைகளை நன்கு Whisk செய்யும். செயல்முறையாகும். முட்டைகளால் செய்யப்பட்ட sponge cakesக்குகளுக்குப் Foaming பயன்படுத்தப்படுகின்றன, அதே நேரத்தில் angel food cake, meringues, மற்றும் soufflés ஆகியவை முட்டை-வெள்ளை Foamingஞுடன் புளித்திருக்கும்.

**கிரீமிங் (Creaming)**

Creaming என்பது கொழுப்பையும் சீனியையும் ஒன்றாக அடித்து காற்றை இணைக்கும். செயல்முறையாகும். cake மற்றும் cookies தயாரிப்பில் இது ஒரு முக்கியமான நுட்பமாகும். சில round cakes மற்றும் குக்கீகள் இந்த முறையால் முற்றிலும் புளித்தவையாகும்.



## CAKES

நீங்கள் சேர்மானப் பொருட்களைக் கலக்கும்போது கேக்குகளின் கலவை (batter) உருவாகின்றது. doughit விட Cakeகளில் ஈரப்பதம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு மற்றும் சீனி உள்ளது. கலவையானது டநயஞான அல்லது unleavened ஆக இருக்கலாம். இதன் பொருள், rising Agentஐ சேர்த்தது அல்லது சேர்க்காமல்விட்டது என்பதாகும்.

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இரண்டு வகையான கேக் உள்ளன:

### Sponge Cake

Sponge Cake சில நேரங்களில் foam cake என்று அழைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் இது முட்டை, மாவு மற்றும் சீனி ஆகியவற்றை மட்டுமே கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஒரு Light cake ஆகும். ஒரு அடிப்படை ஸ்போன்ச் கேக்கில் எந்த விதமான நொதிக்கும் வேதிப்பொருள் மற்றும் கொழுப்பு இல்லை. சில நேரங்களில் முழு முட்டையும் பயன்படுத்தப்படுகிறது, சில நேரங்களில் முட்டையின் வெள்ளை மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. முட்டை/முட்டையின் வெள்ளை றாஸைம் செய்யும் போது காற்றால் இது நொதிக்க வைக்கப்படுகின்றது. ஒரு ஸ்போன்ச் கேக்கின் உதாரணம் “Angel Food Cake”. ஸ்போன்ச் கேக் ஒரு gateau (பற்ரோ)க்கு ஒரு நல்ல தளமாகும்.



### Butter or Pound Cake

1843 ஆம் ஆண்டில் ஆல்பிரட் (B)பேட் (Alfred Bird) என்ற ஆங்கில உணவு உற்பத்தியாளர், வெண்ணெய் மற்றும் ஒரு புளிப்பு வேதிப்பொருள் (பேக்கிங் பவுடர் அல்லது பேக்கிங் சோடா) ஆகியவற்றை ஒரு அடிப்படை செய்முறையில் சேர்த்தார், இதன் விளைவாக butter cake கிடைத்தது.

butter cakeஇன் எடுத்துக்காட்டுகள் “Victoria Sandwich” மற்றும் “Swiss Roll”.



Pound Cake ஒரு butter cakeஐப் போன்றது, ஆனால் பொருட்கள் இறாத்தல்களில் (pounds) அளவிடப்படுகின்றன, மேலும் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் சராசரி butter cakeஐ விட அடர்த்தியாக இருக்கும், அவை பெரும்பாலும் ஒரு loaf pan அல்லது Bundt pan பாத்திரத்தில் டியமந் செய்யப்படுகின்றது. ஒரு pound cakeஇன் உதாரணம் “Madeira” cake.



### Oil Cakes

இந்த வகை கேக் வெண்ணெயை (butter) விட எண்ணெய்யை அதிகமாக பயன்படுத்துகிறது. இதற்கு எடுத்துக்காட்டுகள் “Carrot Cake” மற்றும் “Red Velvet Cake”.



## HOT DESSERTS

Hot dessertகளை உற்பத்தி செய்ய வெப்பம் தேவைப்படும் டிஸேஸ்ட்களைக் குறிக்கிறது. பின்வருவது நீங்கள் அறிய எதிர்பார்க்கும் வெவ்வேறு Hot dessertகளின் சுருக்கமான விளக்கமாகும்.

### Baked Desserts

#### SPONGE

ஸ்போன்ச் (சில நேரங்களில் Foam Cake என்று அழைக்கப்படுகிறது) என்பது முட்டை, மா மற்றும் சீனியடன் செய்யப்பட்ட ஒரு light cake ஆகும். ஒரு அடிப்படை ஸ்போன்ச் கேக்கில் ஈஸ்ட் அல்லது கொழுப்பு இல்லை. முட்டையைத் துடைக்கும்போது முட்டையின் வெள்ளைக்குள் கலக்கப்பட்டு காற்றால் இது புளிப்பாகும்.

உ.ம. “ஏஞ்சல் ஃபுட் கேக்”, “சி.ப்பான்”, “ஜெனோயில்”

முறை: முட்டை மற்றும் சர்க்கரையை ஒன்றாக whisk செய்து, பின்னர் மெதுவாக மாவில் இடுங்கள்.

1843 ஆம் ஆண்டில் மற்றும் ஆங்கில உணவு உற்பத்தியாளர் ஆல்/பிரட் பேர்ட், வெண்ணெய் மற்றும் ஒரு இரசாயனவியல் புளிப்பு முகவர் (பேக்கிங் பவுடர் அல்லது பேக்கிங் சோடா அல்லது கிரீம் ஆ/ப டார்ட்டர்) ஆகியவற்றை அடிப்படை ஸ்போன்ச் செய்முறையில் சேர்த்தார், இதன் விளைவாக வெண்ணெய் அல்லது பவுண்டு கேக் கிடைத்தது.

உ.ம. “விக்டோரியா சாண்ட்விச்” மற்றும் “கவிஸ் ரோல்”

முறை: வெண்ணெய் மற்றும் சீனி ஆகியவற்றை ஒன்றாக ஊசநயஅ செய்து பின்னர் முட்டையுடன் குழம்பாக்குங்கள். பின்னர் மெதுவாக மாவில் இடுங்கள். புளிப்பு வேதிப்பொருளைச் சேர்க்கவும்.

வெண்ணெய் மற்றும் புளிப்பு வேதிப்பொருளை எளிமையாகச் சேர்ப்பது, சாக்லேட் கேக், கப்கேக் மற்றும் பல கேக் இனிப்பு வகைகளின் பொங்குவதற்கு (Rise) வழிவகுத்தது.



GATEAU (புற்றோ)

“gateau” என்ற சொல் பிரெஞ்சு மொழியில் இருந்து வந்தது, இதன் பொருள் கேக்.

gateauவில் பொதுவாக, ஒரு Light Sponge cake ஆகும், இது மிகவும் rich filling உடன் புதிய பழத்தைப் பயன்படுத்துகிறது.

இது Moussesஇ ganache அல்லது பழத்தால் பிரிக்கப்பட்ட பல அடுக்குகளைக் கொண்டிருக்கலாம், கேக்கை உள்ளடக்கிய ஒரு rich cream கொண்டு அழகாக மற்றும் விரிவாக அலங்கரிக்கப்படும்.

TARTS AND FRUIT FLANS

“tart” என்ற சொல் ஒரு இனிப்பு sweet (அல்லது savoury) நிரப்புதலுடன் மேல் முடாத ஒரு (P)பேஸ்ட்ரியை விவரிக்கிறது. Sweetகடைபைகளுக்கு Custard, பழங்கள் மற்றும் நட்ஸ்னிட்ஸ் (nuts) அடங்கும். இது bake செய்யப்பட்ட

Dessert.

Shortcrust pastry - மா மற்றும் கொழுப்பு (butter, lard, shortening, or full-fat margarine).

முறை:

- 1) தேவையான பொருட்கள் குளிராக இருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த சூழலில் தயார் செய்யுங்கள்.
- 2) ஒரு இறுக்கமற்ற கலவையை (loose mixture) உருவாக்க கொழுப்பு மற்றும் மா சேர்த்துப் பிசையவும் (சரடி). கலவையை சிறிது குளிர்ந்த நீருடன் சேர்த்து குளிர்ந்த மேற்பரப்பில் உருட்டவும். (ஆழடன) அச்சுகளில் வடிவமைத்து வைக்கவும்.

Custard - சீனி, பால் அல்லது கிரீம், முட்டையின் மஞ்சள் கரு (சில நேரங்களில் மா, சோள மா அல்லது ஜெலடின் சேர்த்து இறுக்கமாக மாற்றலாம்) மூலம் தழிமனாக இருக்கும்)

Vanilla சில நேரங்களில் சுவைக்காகச் சேர்க்கப்படுகிறது.



Flans என்பது இனிப்பு நிரப்புதலுடன் மேல் முடாத Pastry Dessert ஆகும்.

இது அடிப்படையில் மிகப் பெரிய Very large, Dessert tart ஆகும்.

அனைத்து Flanகளுக்கும் ஒரு Custard உள்ளது மற்றும் Short crust pastryயைப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

உ.ம. Mango Flan (படத்திலுள்ளவாறு), Pear flan, Peach Flan

குறிப்பு: பிரிட்டிஷ் ஆங்கிலத்தில் ஒரு Flanஎன்பது, ஒரு பெரிய tart மற்றும் கஸ்டர்டுக்கு பதிலாக கோக் கொண்டு தயாரிக்கலாம். இருப்பினும் பழம் எப்போதும் Fillingஇன் ஒரு பகுதியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.



## PIES

“pie” என்ற சொல் ஒரு முடிய-மேலோட்டை கொண்ட (P)பேஸ்ட்ரியை sweet (அல்லது savoury) fillingஉடன் உள்ள பண்டத்தை விவரிக்கிறது. இனிப்பு நிரப்புகளில் கஸ்டார்ட், பழங்கள் மற்றும் நட்ஸ் அடங்கும். இது பேக் செய்யப்பட்ட Dessert.

Short crust pastry – மா மற்றும் கொழுப்பு (butter, lard, shortening, அல்லது full-fat margarine).

முறை:

- 1) தேவையான பொருட்கள் குளிராக இருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த சூழலில் தயார் செய்யுங்கள்.
- 2) ஒரு இறுக்கமற்ற கலவையை உருவாக்க கொழுப்பு மற்றும் மா சேர்த்துப் பிசையவும். கலவையைச் சிறிது குளிர்ந்த நீருடன் சேர்த்து குளிர்ந்த மேற்பரப்பில் உருட்டவும். (ஆழடன) அச்சுகளில் வடிவமைத்து வைக்கவும்.

மிகவும் பிரபலமான Dessert pieகளிலொன்று அப்பிள் பை ஆகும்.

Dessert pie filling க்காக, முந்திரி விதை மர பழங்களும் (அப்பிள், Pear, apricot, peach), விதைகளில் (எல்லாகொட்டை, pecan, macadamia) அல்லது சில காய்கறிகளை (பூசணி, rhubarb) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.



#### BAKED CHEESECAKE

இது ஒரு cheesecake ஆகும். இது பெரும்பாலும் மேலே அல்லது ஒரு தளத்தில் அமர்ந்திருக்கும். நிரப்புவதற்கான அடிப்படை பொருட்கள் வெண்ணெய், பிஸ்கட், மென்மையான சீஸ், சீனி, மா, Vanilla, எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தோல், முட்டை.

The Base - இது நொறுக்கப்பட்ட செரிமான பிஸ்கட், graham cracker> short crust pastry அல்லது கேக் கூட தயாரிக்கப்படலாம்.



CRÈME CARAMEL (Flan)

Crème Caramel / Caramel Pudding மற்றும் Crème Brûlée (கற்ம(ப)புறலே) அனைத்தும் Egg Custardஐப் பயன்படுத்தும் இனிப்பு வகைகள் - முட்டை, பால் அல்லது கிரீம் மற்றும் சீனி (உப்பு மற்றும் Vanilla ஒரு சிட்டிகை).

Crème caramelகளில் சில நேரங்களில் ஜெலட்டின் பயன்படுத்துகிறது, மேலும் இது இழைய அமைப்பை (Texture) Jelly போன்றதாக மாற்றும். ஒரு மென்மையான caramel sauce மேற்பரப்பில் இடப்பட்டிருக்கும். இது சாதாரணமாகக் குளிர்ந்த பிறகு பொதுவாக குளிருட்டியில் வைக்கப்படுகின்றது.

**முறை:**

- 1) குறைந்த, மென்மையான வெப்பநிலையில், Sauce panஇல் உள்ள பால், சீனி (ஒரு சிட்டிகை உப்பு) சேர்த்துச் சூடாக்கவும். தொடர்ந்து கலக்கவும்.
- 2) வெப்பத்திலிருந்து அகற்றவும்.
- 3) ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டை, முட்டையின் மஞ்சள் கரு மற்றும் Vanillaitr சேர்த்து whisk செய்து, பின்னர் மெதுவாக முதலில் செய்த பால் கலவையைச் சேர்த்து தொடர்ந்து whisk/ கலக்க வேண்டும்
- 4) பரிமாறும் டிஷ்களில் இக்கலவையை ஊற்றி ஓவனில் water bath வைக்கவும்.

caramel - சீனி மற்றும் தண்ணீரை நடுத்தர உயர் வெப்பத்தில் ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வந்து சீனி கரையும் வரை கலக்கவும். நீங்கள் ஒரு Deep brown colour கிடைக்கும் வரை கலவை கொதிக்க விடவும். செய்முறையில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி ஊற்றவும்.

Crème Brûlée இல் ஒருபோதும் ஜெலட்டின் பயன்படுத்துவதில்லை, மேலும் பெரும்பாலும் அடர்த்தியான, Creamier அமைப்பைக் கொண்டிருக்கும் ஏனென்றால் நீங்கள் Whipping cream! பாலுடன் கலக்குகிறீர்கள். இது ஓவனில் பேக் செய்யப்படுகிறது. பின்னர் அது குளிருட்டப்படுகிறது. இதன் மீது மேற்பரப்பில் சீனி இடப்பட்டிருக்கும், பின்னர் அது ஒரு சிறிய Blow torch மூலம் கரமல் செய்யப்படுகிறது.



**குறிப்பு:** அமெரிக்க ஆங்கிலத்தில் ஒரு Flanஆனது ஒரு Crème Caramel போன்றது. ஒரு நுபப Flan வடிவத்தை உருவாக்க ஒரு Flan ring பயன்படுத்தப்படலாம், மேலும் அவை Crème brûléeஐப் போல சுடப்படுகின்றன.



### CHOUX PASTRY ((P)பேஸ்ட்ரி)

Profiteroles (P)ப்ரோ(f)பிற்றரோல்  
Eclairs எக்லேயா(ர்)

ஸ்லூ (P)பேஸ்ட்ரி என்பது சிறிய (P)பேஸ்ட்ரி உருண்டைகளில், Whipped cream அல்லது Pastry cream (crème patissiere – கறம் (P)பற்ரிசீய(ர்)) நிரப்பப்படுகிறது.

(சில நேரங்களில் cream puffs அல்லது choux a la creme (ஸ்லூ அ ல கறம்) என்று அழைக்கப்படுகிறது)

Profiteroles - முடப்பட்டு பேஸ்ட்ரி வெல்லில் நிரப்புதல் அல்லது வெல்லின் மேற்பகுதி துண்டிக்கப்படலாம், நிரப்புதல் செருகப்பட்டு வெல்லின் மேற்பகுதி மாற்றப்படும்.

Eclairs - நீண்ட (P)பேஸ்ட்ரி வெல்லசையை பாதியாக வெட்டி நிரப்பப்படுகின்றன. பொதுவாக சொக்லேட் கிரீம் மூலம் Topping செய்யப்படுகிறது.  
(P)பேஸ்ட்ரி வெல்லலுக்கு (Pastry shell) தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய் (Butter), சீனி, பால், மா, முட்டை, (சிட்டிகை உப்பு)

முறை:

- 1) ஒரு Panஇல் வெண்ணெய், சீனி, பால் (மற்றும் உப்பு) சேர்த்து அவ்வப்போது கிளாறி அதிக வெப்பத்தில் சூடாக்கவும். வெண்ணெய் இனி மேலே மிதக்காத வரை ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.
- 2) ஒரே நேரத்தில் அனைத்து மாவுகளையும் சேர்த்து, வெப்பத்தை அனைத்து, ஒரு மென்மையான மாவைப் பெறும் வரை ஒரு மர கரண்டியால் விரைவாக கலக்கவும்.
- 3) மாவை ஒரு கலக்கும் பாத்திரத்தில் மாற்றி, அடித்த முட்டைகளை மென்மையாக மாறும் வரை சிறிது சேர்க்கவும்.
- 4) குழாய் பை (piping bag) இல் கலவையையிட்டு, பேக்கிங் தாள்களில் pipe செய்து பேக்கிங் தட்டில் வைத்துச் சுட்டுக்கொள்ளவும்.
- 5) சேவை செய்வதற்கு முன் குளிர்வித்து குடைப்பை செய்து கொள்ளவும்.



### Bread Pudding

Bread Pudding என்பது ரோட்டியால் செய்யப்பட்ட Dessert வகையாகும்.

தேவையான பொருட்கள்: Bread, வெண்ணெய், முட்டை, பால், சீனி, Vanilla, கறுவாப்பட்டை தூள், உலர்திராட்சைசும் (raisin) (விரும்பினால்).

வறுத்த பழம் (Fried fruit) அல்லது நட்டல்(nuts) கலவையில் சேர்க்கலாம். இதைக் Custard (thin) அல்லது ஜஸ்கிரீம் கொண்டு பரிமாறலாம்.



### FRIED DESSERTS



### Pancakes

Fring Panஇல் வட்ட வடிவமாக ஊற்றப்பட்ட Batterகலவையை இது குறிக்கின்றது. Baking Powder அல்லது Baking Soda போன்ற புளிக்க வைக்ககும் வேதியல் பொருட்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம் (P)பேன்கேக்கை பஞ்சபோன்று மென்மையாவும் மற்றும் தழுமனாகவும் செய்யலாம். அல்லது Whipped செய்யப்பட்ட முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை பட்டர் கலவையுடன் சேர்ப்பதன் மூலமும் மென்மை தன்மையை அதிகரிக்க முடியும்.

(P)பேன்கேக்கை தேன், Mable syrup, சொக்லேட் Sauce மற்றும் / அல்லது புதிய பழங்களுடன் பரிமாறலாம், மேலும் அரைக்கப்பட்ட சீனியால் அலங்கரிக்கலாம்.

### FRITTERS (கறிற்றஸ்) (banana)

Fritters என்பது பழங்கள் அல்லது filling (Dough போன்றவை) Battered செய்யப்பட்டு பொரிக்கப்படுவதை குறிக்கிறது.

பொதுவான கடைகைபெக்காக வாழைப்பழம் (பட்டத்திலுள்ளவாறு) பயன்படுத்தப்படும்.. இதை மசித்துவிட்டு பொரிக்கலாம் அல்லது அப்படியே பொரிக்கலாம்.

அப்பிள், பேரிக்காய் (Pears), Peach(Fopg;Ngup);, அன்னாசி அல்லது வற்றாளை(Sweer potato), கறுவாப்பட்டை, Fritters ஆகியவற்றைக்கூட செய்யலாம் Batterக்குத் தேவையான பொருட்கள்: மா, பால், முட்டை, பேக்கிங் பவுடர், சீனி, உப்பு

குறிப்பு: அடிப்படை Batter கலவையை, அப்பம் மற்றும் crepe suzettes(கறுப் ஸ்சர்க்கஞ்குப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் என்ன செய்கிற்கள் என்பதைப் பொறுத்து Batterஇன் கெட்டித்தன்மை





### க்றப் ஸூசற் Crepe Suzette

Crepe Suzette என்பது பிரான்சில் உருவாக்கப்பட்ட டிஸேஸ்ட்(Dessert) ஆகும்.

இது ஓரஞ்ச் Sauce-ன் (மற்றும் சில நேரங்களில் ஜஸ்கிரீம்) பரிமாறப்படும் மிக மெல்லிய Pancake ஆகும். Crepes பொதுவாக மடிக்கப்பட்டிருக்கும். Batter கலவையில் பட்டர் சேர்க்கப்படும். Crepes-ஐ புதிய பழம், கர்ம், கஸ்டர்ட், சொக்கலட் அல்லது ஜஸ்கிரீம் ஆகியவற்றால் நிரப்பலாம் மற்றும் தூள் அரைக்கப்பட்ட சீனியைக் கொண்டு அலங்கரிக்கலாம்.

### டோன்டஸ் Doughnuts

வளையமான வடிவமைக்கப்பட்ட மாவினை பொரித்து செய்யப்படும் ஒரு Dessert ஆகும். டோன்டஸ் சொக்கேலட் அல்லது சீனிடன் மெருகூட்டப்படலாம் (glazing). நட்ஸ் அல்லது ஸ்ப்ரிங்கிள்ஸ் (Sprinkles) போன்றவையும் மெருகூட்டலுக்கு பயன்படுத்தப்படலாம். டோன்டஸ் Jam அல்லது Custard கொண்டு நிரப்பப்படும்.

தேவையான பொருட்கள்: பால், Shortening, சீனி, முட்டை, மா, வினிகர், Vanilla, பேக்கிங் சோடா, உப்பு, போரிக்கத் தேவையான எண்ணெய்



## BOILED DESSERTS



### Panna Cotta

Panna Cotta (ப்பன்னா கோட்டூ) என்பது ஒரு இத்தாலிய டிஸேஸ்ட்டாகும். இது ஜெலட்டின் மூலம் கெட்டியாக்கப்படுகிறது. இனிப்பான கிரீம் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு ஒரு அச்சக்குர் குளிர்விக்கப்படும் இதை Fruit Coulis அல்லது வெட்டப்பட்ட பழத்துடன் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: பால், ஜெலட்டின், ர்நயல் Cream, சீனி

செய்முறை:

1. ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் பாலை ஊற்றி ஜெலட்டின் சேர்க்கவும்.
2. ர்நயல் Cream மற்றும் சீனியை ஒன்றாகக் கலக்கி, ஒரு பாத்திரத்தில் மிதமான வெப்பத்தில் குடாக்கவும்.
3. ஒரு முழு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வந்ததும் கிரீமை பாத்திரத்திலிருந்து வழிய விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. ஜெலட்டின் மற்றும் பால் கலவையை கிரீம் மீது ஊற்றி முற்றிலுமாக சேரும் வரை கலக்கவும். ஒரு நிமிடம் வேகவைக்கவும்
5. வெப்பத்திலிருந்து எடுத்ததும் வெனிலா சேர்க்கவும்.
6. பரிமாறும் டிஷ் (அல்லது Ramekins - ர்றாமிக்கன்ஸ்) இல் ஊற்றி, ஆறுவிட்டதன் பின்னர் குறைந்தபட்சம் 4 மணி நேரம் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

### Sago or Tapioca Pudding

சே(g)கோ (or) (ற்ற)பிழு(க)கா Pudding

Sago/ Tapioca Pudding என்பது பல கலாச்சாரங்களில் அங்கம் வகிக்கும் ஒர் பிரபலமான Pudding வகையாகும். மேலும் இது குளிர்ச்சியாக வழங்கப்படும்.

Tapioca / மரவள்ளிக்கிழங்கு (வேரில் உருவாகும் கிழங்கு வகை) அல்லது Sago பணையிலிருந்து Sago Pudding தயாரிக்கப்படுகின்றது.

Sago சிறிய அல்லது பெரிய முத்துக்கள் போன்று இருக்க முடியும். இதனை உலர்த்திராட்சை அல்லது நறுக்கிய நட்ஸ்கஞ்டன் பரிமாறலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: மரவள்ளிக்கிழங்கு அல்லது Sago Pearls, தண்ணீர் அல்லது பால் அல்லது தேங்காய் பால், சீனி (அல்லது வெல்லம்)





பாயாசம் Rice Pudding

பாயாசம் என்பது அரிசி, தண்ணீர் அல்லது பால் மற்றும் கறுவாப்பட்டை மற்றும் உலர்திராட்சை சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் Pudding வகையாகும்.

## COLD DESSERTS

குளிருட்டப்பட்ட டிஸேஸ்ட்களைத் தயார் செய்ய குளிருட்டல் செயல்முறை அல்லது உறைபனி (Freezing) செயல்முறை தேவைப்படும். நீங்கள் அறிந்துகொள்வதற்கு வெவ்வேறு Cold Desserts இங்கு சுருக்கமான விளக்கப்பட்டுள்ளது.

## PUDDINGS

### Le Diplomat (லுடிப்ளமர்)

Le Diplomat (அல்லது crème diplomate) என்பது pastry crème மற்றும் whipped Cream (1 பங்கு crème patissiere, 1 பங்கு whipped Cream கொண்டு தயாரிக்கப்படும் Dessert ஆகும். இதில் ஜெலட்டின் கிடையாது. இதை பழங்கள் அல்லது கேக் உடன் பரிமாறலாம் அல்லது Tart கடைடைபெ ஆகவும் பயன்படுத்தலாம்.

Diplomatக்கு இதனை ஓர் அடிப்படையாக பயன்படுத்தப்படலாம்.





### Blancmange ((ப்)ளமாஞ்ச(ச))

Blancmange என்பது சீனி, பால் மற்றும் சோளமா அல்லது மாவுடன் தயாரிக்கப்படும் ஒரு குளிர்ச்சியான Dessert ஆகும். இதில் சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்படலாம்.

கலவைக்குத் தேவையான பொருட்கள் குடாக்கப்பட்டு, சரியான நிலைத்தன்மையுடன் கெட்டியாக இருக்கும்போது, அதை அச்சுகளில் ஊற்றி குளிர்ச்சியாக பரிமாறலாம்.

blonkmong என்பது ஒரு பிரெஞ்சு வார்த்தையாகும், இதன் பொருள் “வெள்ளை” மற்றும் “சாப்பிடு” என்பதாகும்.

### Tiramisu - ரிராமிஸு

Tiramisu என்பது முட்டை, சீனி, பால், Heavy Cream, Mascarpone (மஸ்க(ப்)போனே ச்சீஸ்), Espresso (எக்பிராஸோ), கோப்பி, Alcohol (Rum, Brendy), Italian lady fingers (Savoiardi -(ஸ்)லவேய்யாடி), வெனிலா மற்றும் கொகோ பவுடர் (கொகோ தூள் டிஸேட் தயாரிப்பின் முடிவில் அதன் மேற்பரப்பு மீது தூவுவதற்கு தேவைப்படும்) கொண்டு தயாரிக்கப்படுமெபெ.



## ICE CREAM

Ice cream, gelato (ஜெலாட்ரோ) இ Sorbat (ஸோபே(B)) மற்றும் Sundaes(சன்னஸ்) ஆகியவை ஒரே மாதிரியாகத் தோன்றலாம் ஆனால் அவை அவ்வாறு இல்லை. அவை வித்தியாசமாகப் பரிமாறப்படுவதோடு மற்றும் வெவ்வேறு Toppingகளையும் கொண்டிருக்கலாம். அத்துடன் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றை செய்வதற்கான பொருட்கள் கூட ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடலாம். இவைகளுக்கு இடையில் பொதுவான ஒரே விஷயம் என்னவென்றால், இவை அனைத்தும் பாரம்பரிய குளிர் டிஸேஸ்ட்களாகும்

ஜஸ் க்ரீமை ஒரு கப், கண்ணாடி கிண்ணம், டிஷ், தட்டு அல்லது கோன் (Cone) இல் பரிமாறலாம். இதனை சொக்லட், ஸ்ப்ரிங்கில்ஸ், பழங்கள், Wafers, Cookies மற்றும் நட்ஸ் ஆகியவற்றுடன் பரிமாறலாம். இதனை கையால் தயாரிக்கலாம், ஆனால் பொதுவாக ஜஸ்க்ரீம் இயந்திரத்தில் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஜஸ்க்ரீம்களில் எத்தனை சுவைகளை வேண்டுமானாலும் சேர்க்கலாம்: tea, coffee மற்றும் Japanesh green tea (Matchas-மச்சா)

தேவையான பொருட்கள்: வெள்ளைச் சீனி, Heavy whipping Cream, பால்



புந்தயவழி என்பது ஒரு இத்தாலிய ரக ஜஸ்க்ரீம் ஆகும். Gelato அதிக பால் மற்றும் குறைந்த க்ரீம் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும். எனவே இது ஜஸ்க்ரீமை விட குறைவான Creamyஆகவும், Freshஆகவும் இருக்கும்.

இதிலும் எத்தனை சுவைகளையும் சேர்க்கலாம். பொதுவாக இந்த ரக ஜஸ்க்ரீம்கள் அழகுபடுத்தல் அல்லது Topping இல்லாமல் பரிமாறப்படும்



Sorbatஇல் எந்த பாற்பொருட்களும் சேர்க்கப்படாது. உணவுகளுக்கு இடையில் Plateஜை சுத்தம் செய்ய பாரம்பரியமாக Sorbat பயன்படுத்தப்பட்டது. எனவே Sorbatகள் மிகவும் இலேசான சுவையாகவும் இருக்கும்.

இது சுவையூட்பப்பட்ட சீனி பாகுடன் பழம் அல்லது பழச்சாறு, wine, மதுபானம் அல்லது தேன் ஆகியவை சேர்க்கப்பட்டு இந்த Dessert தயாரிக்கப்படுகிறது.



Sundaes என்பது ஜஸ்க்ரீம் ஸ்கூப்களால் (Scoops) செய்யப்பட்ட டிஸேஸ்ட் வகையாகும். ஜஸ்க்ரீமுடன் ரூசித்து சாப்பிடக்கூடிய அடுக்குகள் இதன் சிறப்பம்சமாகும்.

Fresh\hd பழம், உலர்ந்த பழம், பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள், நட்ஸ், குக்கீகள், ஸ்ப்ரிங்கில்ஸ், சொக்லட் Sauce, கெரமல் Sauce, குசரவை jam, Marshmallows, sprinkles ஆகியவை இந்த டிஸேஸ்ட்டில் சேர்க்கப்படும்.

இது ஒரு கண்ணாடி கிண்ணம் அல்லது கண்ணாடி Dish,y; Whipped cream உடன் பரிமாறப்படுகிறது. (இது அமெரிக்காவில் உருவாக்கம் பெற்ற Dessert வகையாகும்.)



**JELLY**

ஜெலி என்பது ஒரு நீர் மற்றும் ஜெலட்டின் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஒரு பழச் சுவை கொண்ட Dessert ஆகும்.

சீனியைக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, குசநாளா பழச்சாறு மற்றும் ஜெலட்டின் சேர்த்து, ஒரு அச்சுக்குள் ஊற்றி குளிரவிடுவதன் மூலம் ஜெலியைத் தயாரிக்கலாம்.

இன்றைய காலங்களில் நாம் ஜெலிக் கலவைகளை வாங்கலாம், இது குழந்தைகள் அதிகம் விரும்பும் பிரபலமான Dessert வகையாகும்.

ஜெலி எப்போதும் ஒரு அச்சுக்குள் அமைக்கப்பட்டு குளிருடன் பரிமாறவேண்டிய Dessert வகையாகும்.

**((ச)சொக்லட் மூஸ்) CHOCOLATE MOUSSE**

பலருக்கு பிடித்தமான டிஸேஸ்ட் ஆகும், இது முட்டை, சீனி, சாக்லேட், பட்டர் மற்றும் Heavy Cream ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. கடுமையான நிறம் மற்றும் வலுவான கொக்கொச் சுவையை பெற, Bitter sweet chocolate (60-70% கொக்கொ) பயன்படுத்தவும்.

**பழத்துண்டுகள் (CUT FRUITS)**

பழத்துண்டுகள் அல்லது ஒரு பழத்தட்டு என்பது உணவை முடிப்பதற்கான எளிய மற்றும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் வழியாகும்.

தற்காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியம் குறித்து கவனம் செலுத்தும் மக்கள் பலர், பாரம்பரிய டிஸேஸ்ட்களுக்குப் பதிலாக இது போன்ற பழங்கள் உள்ளடங்கிய டிஸேஸ்ட்களையே தெரிவுசெய்கின்றனர்.

பழத்துண்டுகள், எந்த வகைப் பழங்களின் கலவையாகவும் இருக்கலாம். சாத்தியமான போதெல்லாம் பருவத்திற்கு ஏற்ற மற்றும் உள்நாட்டில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பழங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். பழங்களில் செதுக்கல் ஓவியங்களை (Fruit Carving) வடிக்கும் திறன்களை முயற்சிப்பதற்குத் பழத்தட்டு ஒரு



**FRUIT SALAD**

குசரவை Salad என்பது வெட்டப்பட்ட பழத்துண்டுகளின் மீது பழச்சாறு (பொதுவாக ஒரேஞ் சாறு) மற்றும் சீனி அல்லது தேன் ஆகியவற்றைக் கூறிய பரிமாறப்படும் ஒரு டிஸேஸ்ட் ஆகும். பழங்கள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்படுவதால், அதன் சுவைகள் மற்றும் கட்டடமைப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று மோதாமல் தடுக்க பழங்களின் கலவையைச் சரியாக தெரிவு செய்வது முக்கியமாகும்.

மேலும், கலக்கும் போது எளிதில் சேதமடையாத பழங்களைத் தேர்வு செய்யவும். சற்று அதிகமாக பழத்த பழங்கள் Saladஐ சிறிது மென்மையாக்கும்.

Sri Lankan Fruit Salad - அன்னாசி, பப்பாளி, மாம்பழம், வாழைப்பழம் எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் சர்க்கரை அல்லது தேன் (மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு) ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும்.

**CHILLED CHEESECAKE**

Chilled Cheesecake என்பது Bake செய்யப்படாத Cheesecake ஆகும். Heavy Cream, Cheese (Cheese Cream, ricotta cheese or fresh cheese), சர்க்கரை, புளிப்பான கிரீம் (ஒரு புளிப்பு சுவைக்கு) மற்றும் Vanilla ஆகியவை சேர்த்து இது தயாரிக்கப்படுகிறது.

சில சமையற் குறிப்புகளில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. Graham crackers, பட்டர் மற்றும் சீனி அல்லது ஷோர்ட் Short crust pastry ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு Cheesecake தயாரிக்கப்படுகிறது.

இந்த டிஸேஸ்ட்டை குளிர்விக்க வேண்டும், ஒரு இரவேநும் குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும். குறிப்பாக குறைந்தது 6-8 மணி நேரமாவது குளிருட்ட வேண்டும். ஆனால் இதனை உறைய வைக்க கூடாது.



## Dessertfis களஞ்சியப்படுத்தல் மற்றும் பரிமாறுதல்

முட்டை அல்லது கிரீம் சேர்க்கப்பட்ட எந்த டிஸேட்டைடும் குளிருட்டப்பட வேண்டும் அல்லது பரிமாறும் வரை உறைந்திருக்க வேண்டும்.

பரிமாறப் போதுமான மென்மையை அடையும் வரை டிஸேட்டை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

ஜஸ்கிரீம் அல்லது Sorbet போன்ற உறைந்த டிஸேட்களைப் பரிமாறுவதற்கு முன், அவற்றை -13 டிகிரி செல்சியஸ் முதல் -9 டிகிரி செல்சியஸ் வரையான உறை நிலையில் பேண வேண்டும், இதனால் அது மென்மையாக இருக்கும்.

Freshஆன பழம் அல்லது Whipped cream topping அல்லது Filling இல்லாத cakeகளைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 3 நாட்கள் வரை வைக்கலாம். எந்தவொரு வாசனையும் ஊடுருவாமல் தடுக்கவும் கேக்கின் மிருதுவான தன்மையைப் பேணவும் கேக்கினை Plastic wrap கொண்டு முழுமையாக மூடவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன், கேக்கின் மீதுள்ள பிளாஸ்டிக்கை அகற்றி காற்று CLUt சுவாசிக்க விடுவங்கள்.

### கற்றல் செயல்பாடு

Dessert பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு பல விடயங்கள் உள்ளன. சில தேடல்களை மேற்கொள்வதன் மூலம் பின்வரும் கேள்விகளுக்கான பதில்களை நீங்களே கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும்.

உங்கள் பதில்களை உங்கள் வகுப்பில் விவாதிக்கவும்.

அனைவருக்கும் ஒரே மாதியான பதில் கிடைக்கப்பட்டதா? ஆம் என்றால், ஏன்? எனவும் இல்லை என்றால், ஏன்? எனவும் விவாதிக்கவும்.

- 1) ஒரு கேக் தயாராகிவிட்டதென, அதனை நீங்கள் எவ்வாறு தெரிந்துகொள்வீர்கள்? இது தயாராகிவிட்டதா என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு சோதித்துப் பார்ப்பீர்கள்?**
- 2) பரிமாறுவதற்கு முன்பாக எத்தனை நிமிடங்களுக்கு ஒரு கேக்கை குளிர்விக்க வேண்டும்?**
- 3) கேக் (P)பேன் (Cake pan)/ ரின்(Tin) இலிருந்து சேதமடையாமல் ஒரு கேக்கை எவ்வாறு வெளியில் எடுப்பது?**
- 4) ஒரு கேக்கை எங்கே, எவ்வாறு குளிர்விக்க வேண்டும்?**
- 5) கிரீம் / முட்டைகளை கையால் விஸ்க் (Whisk) மற்றும் விப் (Whip) செய்வது சிறந்ததா? அல்லது இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்துவது சிறந்ததா?**
- 6) ஏன், Cookies மற்றும் Biscuit பற்றி இந்த தொகுதியில் எந்த தகவலும் இல்லை?**
- 7) Biscotti - டெஸ்கோட்டரி என்றால் என்ன?**
- 8) Savoiardi - (ஸ்டெல்லா) அல்லது Italian lady fingers என்றால் என்ன?**

### மதிப்பாய்வு

ஒரு கேக் (Cake) மற்றும் ஸ்போஞ்சின் (Sponge) வித்தியாசங்கள் என்ன என்பதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் குறிப்பிடுக.

குறுகிய மேலோடு பேஸ்ட்ரி (Short Crust Pastry) போன்ற பேஸ்ட்ரிகள் ஏன் குளிர்ந்த சூழலில் குளிர்ந்த பொருட்களுடன் தயாரிக்கப்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? சரியான விடையை வட்டமிடவும்:

- அ) ஏனெனில் மாவில் கடின மற்றும் சூடான வேலைகளே செய்யப்படுகின்றது.
- ஆ) ஏனெனில் சமைப்பதற்கு முன்பு வெண்ணெய் உருகும் ஆகவே பேஸ்ட்ரி மேலோடு லேசாகவும் (Light) சீராகவும் (Flaky) இருக்காது.
- இ) ஏனெனில் குளிர்மையான பொருட்களைத் தொடுவது நல்லதாகும்.

choux a la crème (ஸ்லூஅல் க்ரம்) என்றால் என்ன? சரியான விடையை வட்டமிடவும்:

- அ) இது ஒரு choux பேஸ்ட்ரியில் கிரீம் (Cream) அல்லது கஸ்டர்ட்டை (Castard) நிரப்புவர்.
- ஆ) இது ஒரு லாபகரமானதாகும்
- இ) Eclair (எக்லெயர்) ஒரு choux la cream அல்ல.

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளிக்கவும்:

- அ) இனிப்பு பை (Dessert Pie) தயாரிக்க பூசணிக்காயைப் (Pumpkin) ஜப் பயன்படுத்தலாமா?
- ஆ) Cream Caremal உம் Custard Pudding உம் ஓன்றா?
- இ) Doughnut கலவையையும் Pancake கலவையையும் ஓன்றா?
- ஈ) பேக்கிங் பவுடரைப் பயன்படுத்தி பான்கேக்கை பஞ்சபோன்ற (Fluffier) அல்லது தழிமனாக (Thicker) மாற்ற முடியுமா?
- உ) மரவள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் சவ்வரிசி முத்துக்கள் ஒரே தாவரத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றனவா?

Cold dessert களைப் பெயரிடுக

- 
- 
- 
- 

உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில், Gelato (ஜிலாட்டோ) மற்றும் ஐஸ்கிரீம் ஆகியவைகளின் வித்தியாசங்களை எழுதுக?

உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில், Sorbet (சோர்) பே) மற்றும் Gelato இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன விபரிக்குக?

பின்வருவனவற்றில் சுவையான ஊரளவயசன எது? (குறிப்பு - பொருட்கள் பற்றி சிந்தியுங்கள்) சரியான விடையை வட்டமிடவும்:

- Pastry Cream
- Ganache (க) கணாஸ்
- Quiche (க) கிள்ளு
- Egg tart

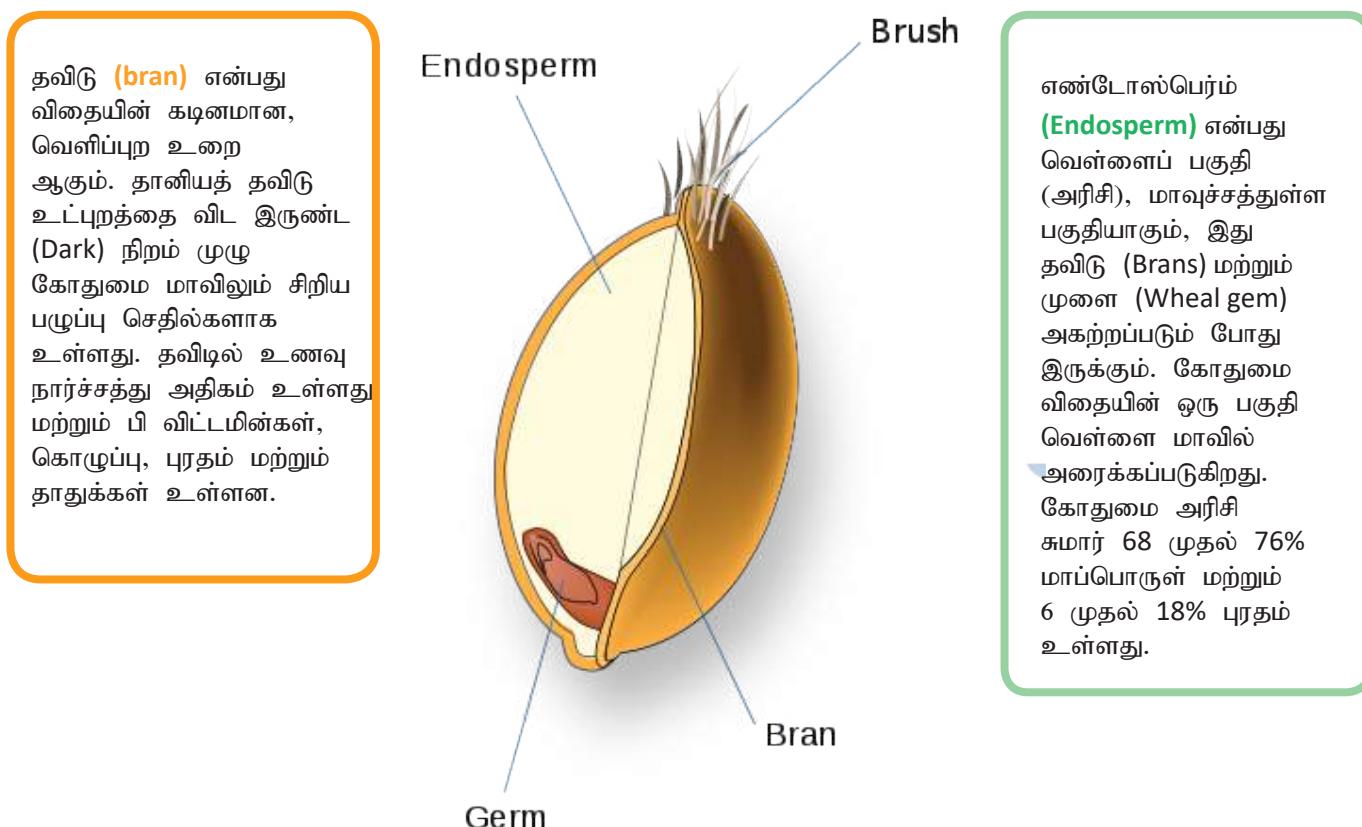
## ஈஸ்ட் மாவின் (Yeast Dough) தயாரிப்புகள்

**LDT**

Patisserie (ப்யற்றிதுரி) மா மிக முக்கியமான பொருட்களில் ஒன்றாகும். ஈஸ்ட் மாவின் தயாரிப்புகள் தொடர்பாகஇங்கு மேலும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மா என்பது தானியங்கள் (Grains), வேர்கள் (Roots), பீன்ஸ் (Beans), விதைகள் (Seeds) அல்லது கொட்டைகளை (Nuts) அரைத்துத் தயாரிக்கப்படும் ஒரு தூள் ஆகும். மா பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. கோதுமை மா ரொட்டியின் முக்கிய மூலப்பொருள் ஆகும், இது பெரும்பாலான கலாச்சாரங்களுக்கு பிரதான உணவாகும். பல வகையான மா வகைகள் உள்ளன. அவை பண்டைக்காலம் தொட்டு அனைத்து நாடுகளிலும் Patisserie, Baking,Dessert உணவு மற்றும் சுவையான (Savoury) உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை அனைத்திற்கும் கோதுமை மா முக்கியம் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கோதுமை விதை மூன்று முக்கிய பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது:



கோதுமை முளையில் (**wheat germ**) ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன, இதில் புரதம், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் மற்றும் கொழுப்புக்கள் உள்ளன.

### Starch மாப்பொருள்

வெள்ளை மாவில் சமார் 68 முதல் 76% மாப்பொருள் கொண்டது. மாப்பொருள்களிலுள்ள சிக்கலான கார்போஹெட்ரேட்டுகளின் மூலக்கூறுகள் எளிமையான சர்க்கரைகளின் நீண்ட சங்கிலிகளைக் (sugar brown) கொண்டுள்ளன. மாவில் உள்ள ஸ்டார்ச் சிறிய துகள்களாக உள்ளது. இவற்றில் பெரும்பாலான கலவையின் போது தண்ணீருடன் தொடர்பு கொள்ளும் வரை அப்படியே இருக்கும், அந்த நேரத்தில் அவை தண்ணீரை உறிஞ்சி அதன் அளவைப் பெருக்கும். ஸ்டார்ச் அதன் எடையில் கால் முதல் ஒன்றரை வரை தண்ணீரை உறிஞ்சும்..

### Protein புதம்

வெள்ளை மாவில் சமார் 6 முதல் 18% வரை கோதுமையின் வகையைப் பொறுத்து புதம் உள்ளது. கோதுமை அரிசியில் ஸ்டார்ச் துகள்களை ஒன்றாக வைத்திருக்கும் பிணைப்புக்களாக புதங்கள் செயல்படுகின்றன. மாவில் உள்ள புதங்களில் சமார் 80% குளுட்டினின் (glutenin) மற்றும் கிளியாடின் (Gliadin) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு புதங்களும் தண்ணீருடன் இணைந்து மாவில் கலக்கும்போது, பசைபோன்ற ஒரு மீள் பொருளை உருவாக்குகின்றன.

### Moisture ஈரப்பதம்

நல்ல நிலையில் உள்ள மாவின் ஈரப்பதம் 11 முதல் 14% வரை இருக்கும். இதை விட அதிகமாகிவிட்டால், கெட்டுப்போக வாய்ப்புள்ளது. இந்த காரணத்திற்காக, மா எப்போதும் உலர்ந்த இடத்தில் மூடப்பட்டிருக்கும்.

### Gums

புருகள் கார்போஹெட்ரேட்டின் வடிவங்கள். புருகளில் 2 முதல் 3% வெள்ளை மா இருக்கும். மிக முக்கியமான புருக்களை பென்டோசன்கள் (Pentosans) என்று அழைக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவை மாவுச்சத்து அல்லது புதங்களை விட தண்ணீரை நன்றாக உறிஞ்சும். Pentosans தங்கள் எடையை 10 முதல் 15 மடங்கு தண்ணீரை உறிஞ்சிவிடுகின்றன, எனவே அவை மாவை உருவாக்குவதில் முக்கியமான விளைவைக் கொண்டுள்ளன. புருகள் உணவு நார்ச்சத்துக்கான மூலமாகவும் செயல்படுகின்றன.

### Fats கொழுப்பு

கொழுப்புகள் மற்றும் கொழுப்புப் போன்ற பொருட்கள் (Pentosans;) வெள்ளை மாவில் 1% மட்டுமே உள்ளன, ஆனால் அவை குறித்து அவதானமாருப்பது இருப்பது அவசியம். முதலில், அவை பசையத்தின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். இரண்டாவது, அவை எளிதில் கெட்டு, மாவுக்கு வித்தியாசமான சுவையைத் தருகின்றன. இந்தக் காரணத்திற்காக, மா ஒரு குறிப்பிட்ட தேக்க ஆயுளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

### Ash

Ash என்பது மாவின் கனிம உள்ளடக்கத்திற்கு மற்றொரு சொல். மாப்பண்டங்கள் தயாரித்து விற்பவர்கள் மா வாங்கும்போது, அவர்கள் மாவின் விளக்கத்தில் இரண்டு முக்கியமான எண்களைப் பார்க்கிறார்கள்: புத உள்ளடக்கம் (Protein content) மற்றும் சாம்பல் (Ash) உள்ளடக்கம். கோதுமை மாவுகளுக்கான சாம்பல் உள்ளடக்கம் வெள்ளை கேக் மாவுக்கு சமார் 0.3% முதல் ரொட்டி மாவுக்கு 1.5% வரை இருக்கும்.

### மதிப்பாய்வு

மேலே உள்ள அட்டவணையைப் படித்து சரியான கூற்றுகளை இணைக்க. இந்த ஒன்று உங்களுக்காக செய்யப்படுகிறது.

#### ஆக்கக் கூறு

கொழுப்புகள்

புரதங்கள்

சரப்பதம்

Ash

Gum

ஸ்டார்ச்

#### கூற்று

இது மாவின் கனிம உள்ளடக்கத்தைக் குறிக்கிறது.

மா உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கப்பட வேண்டிய காரணம் இதுதான்.

இவை மாவு எளிதில் கெட்டுவிடச் செய்யும்.

அவை மாவுச்சத்து அல்லது புரதச்சத்தை விட நீரை நன்றாக உறிஞ்சுகின்றன.

கலவைச் செயல்பாட்டின் (Mixing process) போது, இவை நீரை உறிஞ்சும் அளவு அதிகம்

இணைந்தால் ஒரு மீள் பொருளை உருவாக்கும். இது மாப்புரதம் (Gluten) எனப்படும்

பாணைப் (Bread) பொறுத்தவரை, வலிமையான மா தேவைப்படுகிறது. வலுவான மா நிறைய Gluten உற்பத்தி செய்கிறது, இது தண்ணீரை உறிஞ்சக்கூடிய ஒரு பொருளாகும். Bread தயாரிக்கும் போது மா தண்ணீருடன் கலக்கும்போது, மீள்தன்மை (நீண்டு) ஆகிறது மற்றும் ஈஸ்ட் உற்பத்தி செய்யும் கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயுவால் மேலே பொங்கிவருகிறது. கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயுவின் குழிழ்களை Gluten சிக்க வைக்கிறது. அது சூடாகும்போது, Breadக்கு அதன் வழக்கமான திறந்த அமைப்பைக் கொடுக்கும். மென்மையான மா பானுக்குப் பொருந்தாது, ஏனெனில் அதில் குறைந்த Gluten உள்ளது.

பான் தயாரிப்பதில் வெற்றி காண பெரும்பாலும் இரண்டு அடிப்படையானக் கொள்கைகளைப் பற்றிய நீங்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்:

- Gluten development - மாப்புரத மேம்பாடு
- Yeast fermentation - ஈஸ்ட் நொதித்தல்

### �ஸ்ட் - Yeast

�ஸ்ட் ஒரு உயிருள்ள தாவரமாகும் (ஒரு வகை பங்கல்). ஈஸ்ட் பல வகைகள் உள்ளன. ஈஸ்ட் நொதித்தல் மூலம் கார்பன் டை ஆக்சைடை உருவாக்குகிறது. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் இது நிகழ்கிறது:

- உணவு - பொதுவாக சீனி வடிவத்தில்
- வெப்பநிலை - உவப்பான வெப்பநிலையாக 25-29C. இது அதிக வெப்பநிலையில் அழிக்கப்படுகிறது மற்றும் குறைந்த வெப்பநிலையில் மெதுவாகச் செயல்படுகிறது
- சரப்பதம் - பொதுவாக பால் சத்தான மதிப்பை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் நீர் விரைவாகச் செயல்படுகிறது.

### சல்டின் வகைகள்:



**ஒடுக்கப்பட்ட (Compressed)** அல்லது புதிய சல்ட் (Fresh yeast) - இவை இரண்டும் - மிகவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது பொதிகளில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படுகிறது. இது எளிதில் நொறுங்கக்கூடியது, புதிய, பழ வாசனையைக் கொண்டது. இது ஒரு வாரம் குளிர்ந்த இடத்தில் (குளிர்சாதன பெட்டி) வைத்திருக்கும்.



**உலர்ந்த சல்ட் (Dried Yeast)**  
நீண்ட நேரம் சேமிக்க முடியும்.  
பொதிகளிலுள்ள உள்ள  
வழிமுறைகளை எப்போதும் பின்பற்றவும்.



**உடனடி சல்ட் (Instant yeast)** காய்ந்து  
நன்றாக தூளாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது.  
இது நேரடியாக மாவுடன் சேர்க்கப்படுகிறது.

## கற்றல் செயல்பாடு

முடைநெறில் பார்த்து, வெவ்வேறு வகையான ஈஸ்டைப் பயன்படுத்தும் மூன்று விதமான மாவின் செயன்முறைகளைக் கண்டறிந்து செயன்முறையைச் சரிபார்த்து, மாவை தயாரிக்கும் பணியில் ஒவ்வொரு வகையும் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கண்டுபிடிப்புகளை வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கண்டுபிடிப்புகள் பற்றிய குறிப்பினை கீழே எழுதுங்கள்:

### �ஸ்டுக்கான முக்கியமான வெப்பநிலை மண்டலங்கள்

34°F (1°C) செயலற்ற (சேமிப்பு வெப்பநிலை)

60° முதல் 70°F (15° to 20°C) மெதுவான செயல்

70° முதல் 90°F (20° to 32°C) சிறந்த வளர்ச்சி (ரோட்டி மாவுகளுக்கு நொதித்தல் மற்றும் நிரூபிக்கும் வெப்பநிலை)

Above 100°F (38°C) க்கு மேல் எதிர்வினை குறைகிறது

140°F (60°C) ஈஸ்ட் கொல்லப்படுகிறது

## மாவின் வகைகள்

சமையலில் முன்று முக்கிய வகை மாக்கள் உள்ளன. கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பாருங்கள், நீங்கள் எந்த மாவினை ருசித்தீர்கள்?

வகைகள்	விளக்கம்	உதாரணம்
Lean	கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை குறைவாக இருக்கும்.	<p>பிரஞ்சு மற்றும் இத்தாலிய செந்யனகள் உட்பட கடினமாறு மொறுப்பான பாண்கள் மற்றும் ரோல்ஸ், கடினமான ரோல்ஸ் அனைத்து பாண் பொருட்களும் இவ்வகைச் சேரும்.</p> <p>வெள்ளை மற்றும் முழு கோதுமை ரொட்டிகள் மற்றும் Dinner ரோல்களில் சற்றே அதிக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. மற்றும் சில நேரங்களில் முட்டை மற்றும் பால் திடப்பொருட்களும் உள்ளன. அவை உயர்தரமாக இருப்பதால், அவை பொதுவாக மென்மையான மேலோட்டங்களைக் கொண்டிருக்கும்.</p> <p>மற்ற தானியங்களால் செய்யப்பட்ட பாண்கள். சுலந் Breads மிகவும் பொதுவானவை. பல வகையான சுலந் Breads உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன, உதாரணமாக இலேசான அல்லது கடினமான மாக்களுடன் பல்வேறு சுவைகள் கொண்டிருக்கும், குறிப்பாக ஆழடயளாநள் மற்றும் Caraway விதைகள்</p>
Rich (enriched)	பொதுவாக, உயர்தர மாவில் கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் சில நேரங்களில் முட்டைகளின் விகிதங்கள் அதிகம் கொண்டிருக்கும்.	<p>இனிப்பு அல்லாத ரொட்டிகள் மற்றும் ரோல்ஸ், உட்பட உயர்தர இரவு உணவு ரோல்ஸ் மற்றும் பிரியோச். வெண்ணெய் மற்றும் முட்டைகளின் அதிக விகிதத்தில் தயாரிக்கப்படும் பிரியோச் மாவை குறிப்பாக உயர்தரமாக இருக்கும்.</p> <p>காபி கேக்குகள் மற்றும் பல காலை உணவு மற்றும் தேயிலை சுருள்கள் உட்பட இனிப்பு ரோல்ஸ். இவை அதிக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை உள்ளடக்கப்பட்டவை மேலும் முட்டைகளைக் கொண்டிருக்கும். பொதுவாக ஒரு இனிமையான உள்ளீடுகள் அல்லது டோப்பிங் காணப்படும்.</p>
Rolled In/ Laminated dough	உருட்டப்பட்ட மாவை அல்லது லேமினேட் மாவை ஒரு உருட்டல் மற்றும் மடிப்பு முறையைப் பயன்படுத்தி பல அடுக்குகளில் மாவில் கொழுப்பு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. கொழுப்பு மற்றும் மாவின் அடுக்குகள் பேக் செய்ய ஒரு மென்மையான அமைப்பைக் கொடுக்கும்.	<p>மாவில் இனிப்பு உருட்டப்படாவிட்டால் : குரோசன்ட் மாவில் இனிப்பு உருட்டப்பட்டால்: டெணிஷ்</p>

### மதிப்பாய்வு

சரியான வகை மாவின் கீழ் பின்வரும் தயாரிப்புகளைப் பட்டியலிடுங்களா

குரோசண்ட்

இரவு உணவு சுருள்கள்

காபி கேக்

பரிசாச்சே

கம்பு ரொட்டி

தேநீர் சுருள்கள்

டெனிஷ்

பாகுட் (பிரஞ்சு ரொட்டி)

மெலிந்த

உயர்தர(செறிவூட்டப்பட்ட)

உள்ளே உருட்டப்பட்டது/லேமினேட்டட்

Lean

Rich (Enriched)

Rolled In / Laminated drug

### சஸ்ட் மாவுகளுக்கான 12 அடிப்படை உற்பத்தி படிமுறைகள்

சஸ்ட் ரொட்டிகளின் (Yeast Bread) உற்பத்தி 12 அடிப்படைப் படிமுறைகளை உள்ளடக்கியது. இந்தப் படிகள் பொதுவாக சஸ்ட் தயாரிப்புகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, குறிப்பிட்ட உற்பத்தியைப் பொறுத்து மாறுபாடுகள் உள்ளன.

1. அளவிடும் பொருட்கள்

8. ஒப்பனை மற்றும் பதித்தல்

9. ப்ளா/ங்

2. கலத்தல்

7. பெஞ்ச் /இடைநிலை சரிபார்ப்பு (ஓய்வு)

10. பேக்கிங்

3. பேரளவு நொதித்தல்

6. முன் வடிவமைத்தல் அல்லது வட்டமிடுதல்

11. குளிருட்டல்

4. மடிப்பு

5. பிரித்தல் (மாவை அளவிடுதல் அல்லது பிரித்தல்)

12. சேமித்தல்

## 1. அளவிடும் பொருட்கள் - Scaling Ingredients

அனைத்து பொருட்களையும் துல்லியமாக எடை போட வேண்டும். நீர், பால் மற்றும் முட்டைகளை அளவுகளின் படி அளவிடலாம். (1 kg/L). இருப்பினும், இந்தத் திரவங்களை எடைபோடுவது மிகவும் துல்லியமானது, குறிப்பாக அளவு பெரியதாக இருந்தால். மிகக் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்தப்படும் மசாலா மற்றும் பிற பொருட்களை அளவிடும்போது சிறப்புக் கவனம் செலுத்துவது வேண்டும். இது உப்புடன் குறிப்பாக முக்கியமானது, இது நொதித்தல் வீதத்தை பாதிக்கிறது.

## 2. கலத்தல் Mixing (கீழே 2 முக்கியமான முறைகள்)

ஸஸ்ட் மாவை கலப்பதன் மூன்று முக்கிய நோக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது:

- அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு சீரான, மென்மையான மாவாக இணைக்க.
- மாவு முழுவதும் ஸஸ்ட் சமமாக விநியோகிக்க
- மாப்புரதம் (Gluten) உருவாக்க.

அதிகப்படியான மற்றும் குறைவாகக் கலந்த மாவானது மோசமான அளவு மற்றும் அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது.

### கலக்கும் முறைகள்

#### நேரான மாவு முறை - Straight Dough method

கலக்கும் பாத்திரத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். செயலில் உலர்ந்த ஸஸ்ட் (Active dry yeast) பயன்படுத்தப்பட்டால், ஸஸ்டை மாவில் சேர்ப்பதற்கு முன்பு அதை தண்ணீரில் கலக்க வேண்டிய அவசியம். உடனடியாக உலர்ந்த ஸஸ்ட் பயன்படுத்த தண்ணீரில் கலக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஏனெனில் அது ஈரப்பதமாகும்போது மாவில் விரைவாக செயல்படுகிறது

#### ஸ்பொன்ச் மாவு முறை Sponge Dough method

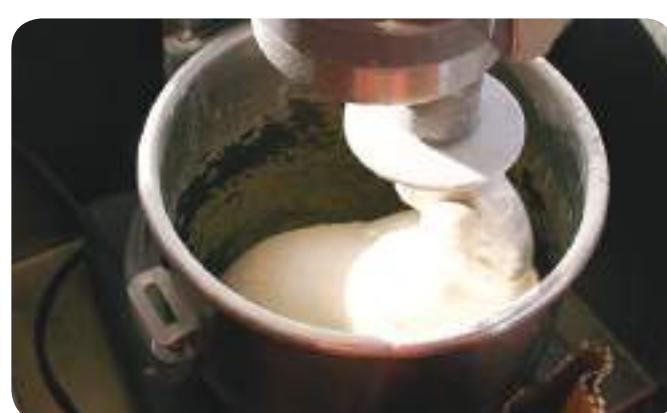
ஸ்பொன்ச் என்றால் ஸஸ்ட் ஒரு சிறிய அளவு மாவில், சீனி மற்றும் திரவத்துடன் கலப்பதன் மூலம் தொடங்கும், பின்னர் மீதமுள்ள பொருட்களில் கலப்பதற்கு முன்பு அதை சிறிது நேரம் புளிக்க விடலாம். இது ஸஸ்ட் வைட்ரேட் (Hydrate) செய்ய அனுமதிக்கிறது, சீனி, சுவையை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

### கலக்கவேண்டிய நேரமும், வேகமும்

#### குறுகிய கலவை நேரம்; (Short mixing time) -

ஓமுங்காக பதப்படுத்தப்பட்ட மாவை பல மடிப்புகளுடன் நீண்ட நொதித்தலுக்கு எதிராகச் சமப்படுத்தலாம்.

**நீண்ட கலவை நேரம் (Long mixing time) -** நீண்ட நேரம் நொதித்தல் தொடர்ந்தால், இதன் விளைவாக நன்கு பதப்படுத்தப்பட்ட மாவைப் பெறலாம்.

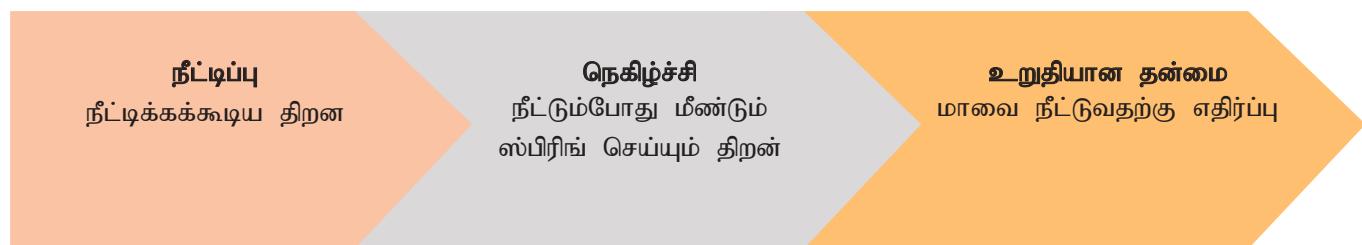


பெரும்பாலான ஈஸ்ட் தயாரிப்புகளுக்கு மூன்று அடிப்படை கலவை நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

குறுகிய கலவை நேரம்	<p>குறுகிய கலவை நுட்பம் ஒரு குறுகிய கலவை மற்றும் பேரளவு நொதித்தல் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கிறது. ஒரு பொதுவான கலவையில், கலவை 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் அல்லது கூடுதலாக 5 முதல் 6 நிமிடங்கள் மூலப்பொருட்களை இணைக்க, மாப்புரதம் (Glutan) உருவாகிறது. அனைத்துக் கலவையின் நேரமும் குறைந்த வேகத்தில் இருக்கும். மூன்று நுட்பங்களிலும், இது கையால் கலப்பிற்கு (Hand-mixing) மிக அருகில் உள்ளது.</p> <p>குறுகிய கலவை நுட்பம் மெல்லிய மாவுகளுக்கு திறந்த சிறு துண்டுடன் கூடிய பாகுட்டுகள் மற்றும் சியாபட்டா போன்றவற்றுக்கு ஏற்றது.</p>
நீண்ட கலவை நேரம்	<p>மேம்படுத்தப்பட்ட கலவை நுட்பம் நடுத்தரக் கலவை மற்றும் மொத்த நொதித்தல் நேரங்களை ஒருங்கிணைக்கிறது. கலக்கும் போது, மாவை 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் குறைந்த வேகத்தில் கலக்க வேண்டும். பின்னர் கலவை நடுத்தர வேகத்தில் கூடுதலாக 5 நிமிடங்கள் தொடரப்படுகிறது.</p> <p>மாவு கலந்த பிறகு, ஒரு குறுகிய நொதித்தல் நேரம் தேவைப்படுகிறது, பொதுவாக 1 முதல் 2 மணி நேரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாவுகள் மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.</p> <p>இந்த நுட்பம் பல ஈஸ்ட் தயாரிப்புகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் சற்று திறந்த, வழக்கமான நொறுக்குத் தீணி கொண்ட மெலிந்த மாவுகளுக்கும், இனிப்பு மாவுகளுக்கும் இது மிகவும் பொருத்தமானது</p>
ஆழ்ந்த கலவை	<p>ஆழ்ந்த கலவை நுட்பம் நீண்ட கலவையை குறுகிய நொதித்தலுடன் இணைக்கிறது. மூலப்பொருட்களை இணைக்க முதல் வேகத்தில் 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் கலந்து, பின்னர் மாவை 8 முதல் 15 நிமிடங்கள் இரண்டாவது வேகத்தில் கலக்க வேண்டும். மாவை மிகசியை விட்டு வெளியேறும்போது, அது நன்கு வளர்ந்த மாப்புரத அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது.</p> <p>ஆழ்ந்த கலவையான நுட்பம் ஶரியோஸ் (Brioche) போன்ற கொழுப்பு அதிகம் உள்ள மாவுகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. ஒரு குறுகிய உற்பத்தி நேரம் முக்கியமாக இருக்கும்போது, பல ரொட்டிகள் மற்றும் ரோல்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படலாம், ஆனால் அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனேற்றம் இருப்பதால், அவற்றின் சுவை குறையும்.</p>

### மாவின் வலிமை

சரியான மாவின் வலிமையை அடைவதே மாப்புரதத்தின் குறிக்கோளாகும். இது மூன்று பண்புகளின் கலவையாக விவரிக்கப்படும்: நீட்டிப்பு (Extensibility), நெகிழ்ச்சி (Elasticity) மற்றும் உறுதி (Tenacity) தன்மை.



### 3. பேரளவு நொதித்தல் - Bulk Fermentation

நொதித்தல் என்பது கார்பன் டைஆக்ஷைடு வாயு மற்றும் ஆல்கஹால் தயாரிக்கும் மாவில் உள்ள சீனி மற்றும் மாப்பொருளில் (ஞவயசஉடா) ஈஸ்ட் செயல்படும் செயல்முறையாகும்.

நொதித்தலின் போது மாப்புரதம் மென்மையாகவும், நெகிழ்ச்சியாகவும் மாறும். ஒரு புளித்த மாவை சரியான அளவில் உருவாக்காது, மற்றும் அமைப்பு கரடுமுரடானதாக இருக்கும். ஒரு மாவை அதிக நேரம் அல்லது அதிக வெப்பநிலையில் புளிக்க வைக்கும், அது ஒட்டும், வேலை செய்ய கடினமாகவும், சற்று புளிப்பாகவும் மாறும்.

வெறுமனே, மாவை கலவையிலிருந்து எடுக்கப்படும் போது சாதாரண வெப்பநிலையில் புளிக்க வைக்கப்படுகிறது. பெரிய பேக்கரிகளில் வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதத்தைக் கட்டுப்படுத்த சிறப்பு நொதித்தல் அறைகள் உள்ளன.

மாவின் வெப்பநிலை பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது:

- கடை மற்றும் சமையலறை வெப்பநிலை
- மாவின் வெப்பநிலை
- நீர் வெப்பநிலை
- கலப்பதன் மூலம் உராய்வு ஏற்படல



### 4. மடிப்பு - Folding (Pounching என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)

நொதித்தலின் போது, மா பொங்குகின்றது, அல்லது அளவை அதிகரிக்கிறது. மாவின் அளவு இருமடங்காக இருக்கும்போது, அது மடிக்கப்படுகிறது.

மடிப்பதன் முன்று முக்கிய நன்மைகள் உள்ளன:

இது கார்பன் டை ஆக்ஷைடை வெளியேற்றுகிறது. இது ஈஸ்ட் வளர்ச்சிக்கு பயனளிக்கிறது, ஏனெனில் அதிக கார்பன் டை ஆக்ஷைடை இருக்கும்போது ஈஸ்ட் செயல்பாடு குறைகிறது.

இது மாப்புரதத்தின் கட்டமைப்பை உருவாக்க உதவுகிறது.

மா முழுவதும் வெப்பநிலையை சமப்படுத்துகிறது.

மாவின் அளவு விரிவடைந்து, மாப்புரதம் நன்கு பதமாகவும் (றந்டட சந்தயா), நீட்டவும் (நுழையனை) எளிதாக இருக்கும் வரை மடிப்புச் செய்யக்கூடாது. மாப்புரதம் இன்னும் இறுக்கமாக இருந்தால், மாவை நீட்டி மடிக்க முயற்சிப்பது மாப்புரதத்தின் கட்டமைப்பிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

எல்லா பக்கங்களிலும் மாவை மேலே இழுத்து, மையத்தின் மேல் மடித்து, கீழே அழுத்தவும். பின்னர் கிண்ணத்தில் மாவை தலைகீழாக மாற்றவும்.

இந்த கட்டத்தின் நேரத்தை கடிகாரத்தால் செய்ய முடியாது, ஆனால் மாவின் தோற்றும் மற்றும் உணர்வால். நொதித்தல் நேரத்தை மாற்ற, நீங்கள் மாவின் வெப்பநிலை மற்றும் ஈஸ்டின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.



## 5. பிரித்தல் - Dividing (அளவிடுதல்-Scaling அல்லது பிரித்தல்-Portioning)

ஒரு பேக்கரின் (யெமநள்) அளவைப் பயன்படுத்தி, தயாரிக்கப்படும் தயாரிப்புக்கு ஏற்ப, மாவை சீரான எடையில் துண்டுகளாகப் பிரிக்கவும்.

மாவை மெதுவாகக் கையாளவும் - கடினமாகக் கையாளுதல் மற்றும் அதிகப்படியாக வெட்டுதல் பசையின் கட்டமைப்பைச் சேதப்படுத்தும்.



## 6. முன் வடிவமைத்தல் (Pre shaping) அல்லது வட்டமிடுதல் (Rounding)

அளவிட்ட பிறகு, மாவுத் துண்டுகள் மென்மையான, வட்டப் பந்துகளாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன. இது மாவின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள பசையத்தை மென்மையான அடுக்காக நீட்டுவதன் மூலம் ஒரு வகையான சருமத்தை உருவாக்குகிறது. இது ஒரு சீரான வடிவத்தை அளிக்கிறது மற்றும் ஈஸ்ட் உற்பத்தி செய்யும் வாயுக்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

## 7. பெஞ்ச (Bench) /இடைநிலைப் ப்ரூ.ங் (Intermediate proofing) (ஓய்வு Resting)

மாவின் வட்டமான பகுதிகள் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் பெஞ்சில் ஓய்வெடுக்கின்றன. இந்த மாவின் வடிவமைப்பு எளிதாகக் மாப்புரதத்தைத் தளர்த்தும். இந்த நேரத்தில் நொதித்தல் தொடர்கிறது.

இந்த நேரத்தில், மாவை லேசாக தூவி ஒரு பிளாஸ்டிக் தாளுடன் மூடினால், அது மாவில் தோலுரிப்பதைத் (Skinning) தடுக்கிறது மற்றும் சிறந்த இறுதி உற்பத்தியை உறுதி செய்கிறது.

பெரிய செயல்பாடுகள், சிறப்பு Proofers பயன்படுத்துகிறது, சிறிய செயல்பாடு மாவை மூடி வைக்க பெட்டிகளில் வைக்கவும்.

## 8. ஒப்பனை (Make up) மற்றும் வேகவைத்தல் (Planning)

மாவை ரொட்டிகளாக (loaves) அல்லது சுருள்களாக (rolls) வடிவமைத்து அச்சுக்களில் அல்லது பேக்கிங் தாள்களில் வைக்கப்படுகிறது. அனைத்து ரொட்டிகளுக்கும் சுருள்களுக்கும், பேக்கிங்கின் போது பிளவுபடுவதைத் தவிர்க்க, மடிப்பு கீழே மையமாக இருக்க வேண்டும்.

மற்ற தயாரிப்புகளைத் தொடாமல் ரொட்டி ப்ரூஃங்கிற்கு (Proofing) போதுமான இடத்தை நீங்கள் விட்டுவிட வேண்டும், அதேநேரத்தில் இடத்தை எந்தளவிற்கு திறமையாக ஒரே நேரத்தில் எத்தனை தயாரிப்புகளை பேக் செய்ய முடியும் என்பதை அவதானியுங்கள்.



## 9. ப்ரூஃங் (Proofing) (இய்வு-Resting)

ப்ரூஃங் என்பது ஈஸ்ட் நொதித்தல் செயல்முறையின் தொடர்ச்சியாகும், இது மாவின் அளவை அதிகரிக்கிறது. இது சுவையையும், பேக்கிங்கிற்கு முன் மாவை நிலைமைகளையும் சேர்க்கிறது.

குறைவான ப்ரூஃங் முடிவுகள் மோசமான அளவு மற்றும் அடர்த்தியான அமைப்பில் விளைகின்றன. அதிகப்படியான ப்ரூஃங் கரடுமூரடான அமைப்பு மற்றும் சில சுவையை இழக்கிறது.

## 10. பேக்கிங் Baking

பேக்கிங்கின் போது மாவில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. மிக முக்கியமான மாற்றங்கள்:

- ஓவன் ஸ்பிரிங் (oven springs), இது ஓவன் வெப்பத்தின் விளைவாக சிக்கிய வாயுக்களின் உற்பத்தி மற்றும் விரிவாக்கம் காரணமாக ஓவனில் விரைவாக உயரும்.

�ஸ்ட் முதலில் செயற்படும், ஆனால் மாவின் வெப்பநிலை  $60^{\circ}\text{C}$  அடையும் போது கொல்லப்படும்.

- புரதங்களின் உறைதல் (Coagulation of proteins) மற்றும் மாவுச்சத்தின் ஜெலடினைசேஷன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், தயாரிப்பு உறுதியானது மற்றும் அதன் வடிவத்தை கொண்டிருக்கும்.

- மேலோட்டின் உருவாக்கம் மற்றும் பழுப்பு.

- உயர்தர தயாரிப்பு பொதுவாக 1750C முதல் 2000C வரை பேக் செய்யப்படும்.
- சாதாரண தயாரிப்பு பொதுவாக 2000C முதல் 2200C வரை பேக் செய்யப்படும்.

பேக்கிங் போது தயாரிப்பின் வெப்பநிலைச் சரிசெய்யப்பட வேண்டும். பெரிய ரொட்டிகளைக் காட்டிலும் அதிக வெப்பநிலையில் சுருட்டப்பட்ட ரோல்ஸ் பேக் செய்யப்படும்., எனவே அவை குறுகிய காலத்தில் பழுப்பு நிறமாகின்றன.

### வாஷ் Washes

பல, ஈஸ்ட் பொருட்கள் ஒரு திரவத்தால் துலக்கப்படுகின்றன, இது ஒரு வாஷ் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பேக்கிங்கிற்கு முன் பொதுவான வாஷ் பின்வருமாறு:



#### நீர் Water

- பிரஞ்சு ரொட்டி போன்ற கடின-நொறுக்கப்பட்ட தயாரிப்புகளுக்கு முதன்மையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- மேலோடு மிக விரைவாக உலராமல் இருக்க உதவுகிறது, இதனால் மிகவும் தழிமனாகிறது

#### ஸ்டார்ச் பேஸ்ட் Starch paste

- கம்பு ரொட்டிகளுக்கு முதன்மையாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ஸ்டார்ச் பேஸ்ட் மேலோட்டத்திற்கு ஒரு பிரகாசம் கொடுக்க உதவுகிறது
- ஒரு ஸ்டார்ச் பேஸ்ட் செய்ய, 1 அவுன்ஸ் லைட் கம்பு மாவை 1 குவார்ட்டர் தண்ணீரில் கலக்கவும் (500 மில்லி தண்ணீருக்கு 60 கிராம் கம்பு). கிளையும்போது ஒரு கொதிநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். பின் குளிர்டையச்செய்யுங்கள்

#### முட்டை கழுவும் Egg wash

- மென்மையான ரொட்டிகள் ரோல்ஸ் டேனிஷ் மற்றும் உயர்தர மாவு ஆகியவற்றிற்கு பளபளப்பான பழுப்பு நிற மேலோடு கொடுக்க பயன்படுகிறது
- முட்டைகளை தண்ணீரில் அல்லது சில நேரங்களில் பாலுடன் கலப்பதன் மூலம் இது தயாரிக்கப்படுகிறது. ஒரு கழுவல் எவ்வளவு வலுவானது என்பதைப் பொறுத்து விகிதங்கள் வேறுபடுகின்றன.

#### வணிக ஏரோசால் வாஷ் Commercial aerosol washes (sprays)

- மேல்புறத்தில் பிரகாசம் கொடுக்கவும் விரைவான மற்றும் எளிதான வழியை வழங்கவும், டோபிங் மற்றும் விதைகளுக்கு உதவும்.

## ஸ்கோரிங் - Scoring

மேலோடு உருவாகிய பின்னும் தொடர்ந்து உயர்வதால் ரொட்டியின் பக்கத்தில் ஒரு இடைவெளி ஏற்படுகிறது. இதனால் ரொட்டிகளின் டாப்ஸ் பேக்கிங்கிற்கு முன் வெட்டப்படுகின்றன. ஒழுங்காக அடித்த ரொட்டிகள் ஒவ்வில் சிறப்பாக விரிவடைந்து அதிக அளவையும் சிறந்த அமைப்பையும் கொண்டுள்ளன. ரொட்டியின் மேல் வெட்டப்பட்டு (Slashes) செய்யப்படுகின்றன. வெட்டுக்களால் உருவாக்கப்பட்ட வடிவமும் ரொட்டியின் தோற்றத்திற்குப் பங்களிக்கிறது.



### ஸ்கோரிங் கிடேலின்ஸ்:

பேன்களில் கூட்ட  
ரொட்டிகள் வழக்கமாக  
ஸ்கோரிங் முறையில்  
இருக்காது, ஏனென்றால்  
பேன்னானது ரொட்டியை  
சிதைக்காமல் விரிவாக்க  
உதவுகிறது.

ரொட்டிகள் அதிகமாக ப்ரூப்  
(Proofed) செய்யப்பட்டால்  
அல்லது பசையம் (glutain)  
பலவீனமாக இருந்தால்,  
இதை தடுக்க ஆழமற்ற  
வெட்டுக்களை மட்டும் இடவும்.  
ஆனால் under proofed  
செய்யப்பட்ட ரொட்டிகள்  
இன்னும் ஆழமாக ஸ்கோரிங்  
செய்யப்படுகின்றது

சிறிய ரோல்கள் வழக்கமாக  
இடைவெளி இல்லாமல்  
கடப்படுகின்றன, எனவே  
அவை தோற்றத்தின் பொருட்டு  
விரும்பாவிட்டால் பொதுவாக  
ஸ்கோரிங் பெறாது

## ஒவனில் ஏற்றுதல் - Loading the Ovens

ப்ருப் (சூழைக) செய்யப்பட்ட மாவை பேக்கிங் செய்வதன் மூலம் உடையக்கூடிய அமைப்பை கொண்டிருக்கும். ஒவனில் ஏற்றும்போது அவை கவனமாகக் கையாளப்பட வேண்டும், மேலும் பேக்கிங்கின் முதல் பகுதியில் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது.



## ஸ்டீம் - Steam

கடின-நொறுக்கப்பட்ட ரொட்டிகள் பேக்கிங் காலத்தின் முதல் பகுதியில் ஒவனில் செலுத்தப்பட்டு ஸ்டீம் மூலம் சூடப்படுகின்றன. கம்பு ரொட்டிகளும் முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு ஸ்டீம் மூலம் பேக்கிங் செய்வதால் பயன்டைகின்றன. பேக்கிங்கின் முதல் பகுதியின் போது மேலோடு மென்மையாக இருக்க ஸ்டீம் உதவுகிறது, இதனால் ரொட்டி விரிசல்விடாமல் விரைவாகவும் சமமாகவும் விரிவடையும்.

ஸ்டீமில்லாமல், மேலோடு முதலில் உருவாகத் தொடங்கும், இதனால் தடிமனாகவும் கனமாகவும் மாறும். உட்புறம் தொடர்ந்து விரிவடைவதால் மிக விரைவாக உருவாகும் மேலோடு பிரிந்து விடும். ஸ்டீம் ஒவனில் வெப்பத்தை விநியோகிக்க உதவுகிறது,

## 11. குளிருட்டல் Cooling

பேக்கிங்கிற்குப் பிறகு, ரொட்டியை பேன்களில் இருந்து அகற்றி, ரேக்குகளில் (Rackes) விரைவாக குளிர்விக்க வேண்டும். நொதித்தலின் போது உருவாக்கப்பட்ட அதிகப்படியான ஈர்ப்பதம் மற்றும் ஆல்கஹால் விலகிவிடும்.



## 12. சேமித்தல் Storing

8 மணி நேரத்திற்குள் வழங்கப்பட வேண்டிய ரொட்டிகளை தட்டுக்களில் (Racks) விடலாம். நீண்ட சேமிப்பிற்காக, குளிர்ந்த ரொட்டிகளை ஈரப்பதம் அகற்றப்பட்டு பைகளில் அடைக்கப்படும். போர்த்துவதற்கு முன் ரொட்டியை நன்கு குளிர்விக்க வேண்டும், அல்லது பைகளுக்குள் ஈரப்பதம் சேகரிக்கப்படும்.

Wrapping மற்றும் Freezing நீண்ட காலத்திற்குத் தரத்தைப் பராமரிக்கிறது. குளிருட்டல், மறுபுறம், தேங்கி நிற்பதை அதிகரிக்கிறது.

Hard – Crusted breads ரப் செய்யக்கூடாது (உறைந்தாலன்றி), அல்லது மேலோடு மென்மையாகிவிடும்.

### மதிப்பாய்வு

சல்ட் மாவை ரொட்டியாக (bread) உற்பத்தி செய்வதற்கான சரியான வரிசையைக் காண்பிப்பதற்கான படிகளை வரிசைப்படுத்தவும்.

படிமுறைகள் (தவறான வரிசை)	படிமுறைகள் (சரியான வரிசை)
குளிருட்டல் - Cooling	1.
அளவிடுதல் - Scaling	2.
மடிப்பு - Folding	3.
மேக் அப் மற்றும் பேனிங் - Make up and panning	4.
சேமித்தல் - Storing	5.
முன் வடிவமைத்தல் அல்லது வட்டமிடுதல் - Pre shaping (or) rounding	6.
கலவை - Nixing	7.
பிபுபிபுப்பு - Dividing	8.
ப்ரூஃபிங் - Proofing	9.
பேக்கிங் - Baking	10.
பெஞ்ச் ப்ரூஃபிங் - Bench proofing	11.
மொத்த நொதித்தல் - Bulk fermentation	12.

### மதிப்பாய்வு

ஸஸ்ட் மாவுகளுக்கான 12 உற்பத்திப் படிகளைப் பற்றி வாசித்து வாக்கியங்களை இணைக்க

வெற்று கூட்டினுள் சரியான எழுத்தினை எழுதுங்கள். முதல் இரண்டு உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளன:

1. ஸ்போன்ச் மாவு கலக்கும் முறையில் நீங்கள் ஒரு சிறிய...	ஓள
2. ஒரு குறுகிய கலவை...	ஒ
3. மாவின் நெகிழ்ச்சி...	
4. நீண்ட நேரம் புளிக்கும் ஒரு மாவை உருவாக்கிறது...	
5. மடிப்பதன் ஒரு நன்மை....	
6. முன் வடிவமைப்பது ஒரு தோலைக் கொடுக்கும்...	
7. அலங்காரம் மற்றும் பேனிங் செய்யும்போது நீங்கள் கண்டிப்பாக...	
8. அண்டர் ப்ரூபிங் (under proofing) முடிவுகள்...	
9. பேக்கிங்கில் ஒரு முக்கியமான மாற்றம் ஒவன் ஸ்பிரிங்...	
10. முட்டையை (Egg wash) தடவுதல்....	
11. மதிப்பெண் (Storing) உதவுகிறது....	
12. ரொட்டியை இதற்கு முன் நன்கு குளிர்விக்க வேண்டும்...	

அ)...மற்ற தயாரிப்புகளைத் தொடாமல் பாண் Proofசெய்ய போதுமான இடத்தை விட்டு விடுங்கள்.  
ஆ)...மோசமான அளவு மற்றும் அடர்த்தியான அமைப்பு.

இ)...மாவு முழுவதும் வெப்பநிலையை சமப்படுத்தல்.

ஈ)...மாவிற்கு ஒரு சீரான வடிவத்தை அளிக்கிறது மற்றும் வாயுக்களைத் தக்க வைக்க உதவுகிறது.

உ)...ஒவனில் வேகமாக உயரும்.

ஊ)...ஒவனில் நன்றாக விரிவாக்கப்பட்ட ரொட்டிகள் மற்றும் ரொட்டியின் தோற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.

எ)...ஒட்டும், வேலை செய்ய கடினமானது மற்றும் சற்று புளிப்புச் சுவையடையது.

ஏ)...நீட்டும்போது மீண்டும் ஸ்பிரிங் செய்யும் திறன்.

ஐ)...ஒரு தயாரிப்புக்கு போது மேலோடு பளபளப்பான பழுப்பு நிறத்திலிருக்கும்.

ஓ)...நீண்ட நொதித்தல் நேரம் தேவை.

ஔ)...ரப் அல்லது ஈரப்பதம் பைகளுக்குள் சேகரிக்கும்.

ஓள)...ஸஸ்ட், மாவு, சர்க்கரை மற்றும் திரவ கலவையை சேர்த்து மற்ற பொருட்களைச் சேர்ப்பதற்கு முன் புளிக்க விடவும்.

## மந்தமான மா – Retarded Dough

அடிப்படை பாண் (Bread) மாவை வாங்கலாம் அல்லது தயாரிக்கலாம் அதை குளிர்சாதனபெட்டியில் அல்லது உறைபனியில் வைக்கலாம்.

Retarding மாவைச் செய்வது என்பது ரொட்டி தயாரிக்கும் முறையில் இறுதி உயர்வைக் குறைக்கும் செயல்முறையாகும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒரே இரவில் ரொட்டியைச் சரிபார்ப்பதன் மூலம் இது எளிதாகச் செய்யப்படுகிறது. இதனால் சுவையை அதிகரிக்க மற்றும் பிற்காலத்தில் ரொட்டியைச் சூட உதவியாக உள்ளது

### ரொட்டி (Bread) மாவை உறைய வைப்பது எப்படி

Freezingக்கு ரொட்டி மாவைத் தயாரிக்கும் போது, அறிவுறுத்தல்களின்படி ரொட்டியைத் தயார் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும், ஆனால் ஈஸ்டை இரண்டு மடங்கு சேர்க்கவும். உறைபனி செயல்பாட்டில் இறந்துபோகும் ஈஸ்டுக்கு இது ஈடுசெய்கின்றது. கூடுதலாக, இச்செயன்முறையின் போது Active dried yeast மட்டுமே பயன்படுத்தவும் Fast Active yeast பயன்படுத்தவும்.

ரொட்டி மாவை தயாரித்த பிறகு, அதை உறைய வைக்க இந்த ஆறு படிகளைப் பின்பற்றவும்:

1. பெரும்பாலான ஈஸ்ட் முதலில் ரொட்டியை இரண்டாக மடங்காக பொங்க வைக்கின்றது உயர்த்துகிறது. செய்முறை அறிவுறுத்தல்களின்படி வெண்ணெய் தடவப்பட்ட கிண்ணத்தில் ரொட்டி வைக்கவும்.



2. முதல் எழுச்சிக்குப் பிறகு, மாவை நன்கு குத்தி பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர், ரொட்டி மாவை ஒரு ரொட்டி வடிவமைக்கவும்.



3. ஒட்டுவதைத் தடுக்க ஒரு Panஇல் பிளாஸ்டிக் ரப்பில் வரிசையாக ரொட்டியை வைக்கவும். இவை உறந்திருக்கும் போது அவற்றின் வடிவம் மாறாமல் இருக்கின்றது.



4. பிரெட் பேன்களை குளிர்சாதனபெட்டியில் மாவை சுமார் 10 மணி நேரம் உறைய வைக்கவும்.



5. பேன்களிலிருந்து உறைந்த ரொட்டி மாவை அகற்றி அதை பிளாஸ்டிக் ரப்பால் போர்த்தி, மறுவிற்பனை செய்யக்கூடிய பிளாஸ்டிக் உறைவிப்பான் பையில் வைக்கவும்.



6. மாவுபைகளை தேதியிட்டு உடனடியாக உறைவிப்பான் இடத்தில் வைக்கவும். உங்கள் மாவை நான்கு வாரங்கள் வரை உறையவைக்கலாம்

## உறைந்த ரொட்டி மாவைப் பயன்படுத்துதல்

மாவை பேக்கிங் செய்வதற்கு முன் இரண்டாவது முறை உயர்வு செய்ய வேண்டும், எனவே உறைந்த ரொட்டி மாவை ஒவளில் நேரடியாக வைக்க வேண்டாம். இரண்டாவது உயர்வுக்கு ஒரு இரவைத் திட்டமிடுக்கள்.

ஒரு உறைந்த ரொட்டி மாவைப் பயன்படுத்த, அதனை சூடும் முன் உறைவிப்பானிலிருந்து அகற்றி பிளாஸ்டிக்கில் போர்த்தி, குளிர்சாதன பெட்டியில் ஒரு இரவு வைக்கக்கூடும். மாவை தடவப்பட்ட ரொட்டி வாணலியில் (Pan) வைத்து, முடி, உயரவிடவும். செய்முறையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள வெப்பநிலை மற்றும் நேர அளவில் ரொட்டியைச் சுட்டுக்கொள்ளுவது.

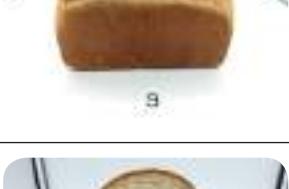
## உகந்த ரொட்டி (Optimal loaf) என்றால் என்ன?

- மென்மையான ரொட்டித்துண்டு – Soft crumb
- இலாஸ்டிக் கரம் – Elastic crumb
- வெட்ட எளிதானது – Easy to slice
- சரியான அமைப்பில் இருத்தல் – Fine even texture
- மேலோடு தங்க பழுப்பு நிறத்தில் காணப்படவேண்டும் - Golden brown colour of crust
- சிறிதாக கடித்தல் (Short bite) (எதிர் திசையில் மெல்லுதல்- ஒரு துண்டை உடைக்க எளிதானது மற்றும் மெல்ல எளிதானது.)

## ரொட்டியின் தவறுகள் - Bread faults

ரொட்டி தயாரிப்பு ஒரு விஞ்ஞான செயல்முறை ஆகும், எனவே பல தவறுகள் ஏற்படலாம். அவை ஏன் நிகழ்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது நல்லது, எனவே அவை முதலில் நடப்பதைத் தடுக்க முயற்சி செய்யலாம்.

தவறு	காரணம்	தவறினை புரிந்தால் எப்படி இருக்கும்?
மேலோடு கொப்புளங்கள் (Blisters on crust) - மேற்புறத்தில் காற்று குழிழ்கள்	1. பூரணத்துவமற்ற மாவு – under ripe dough 2. அளவுக்கதிகமாக Proofer ஆனது	
ரொட்டி ஒரு பக்கமாக சரிந்து இருத்தல் (Collapsing)	1. அதிக முன்னேற்றம் - (100 much improver) 2. ரொட்டி வாணலியில் மிக அதிகமாக உள்ளது 3. மாவு மிகவும் வலுவானது 4. அதிக உப்பு 5. அதிகமாக கலக்குதல்	
Panஇல் ரொட்டி ஒட்டுதல் (Sticks)	1. குறைவாக பேக்செய்தல் - (under bake) 2. அடுக்கப்பட்ட மா – Stacked dough 3. பாத்திரத்தில் சரியாக தடவாமை. 4. ஈஸ்ட் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த உப்பு இல்லாமை (lack of salt)	
சரிந்த ரொட்டி (Collapsed bread)	1. பூரணத்துவமற்ற மாவு – Over ripe dough 2. ஒவர் புரூஃடு மாவு - Over proofed dough 3. பேக்கிங் வெப்பநிலை குறைவாக இருத்தல் - low temperature 4. பலவீனமான மாவை பயன்படுத்தல் - weak flour 5. குறைவாக கலத்தல் - under - mixing	

Flying top- விரிவடையும் வாயுவின் அழுத்தத்தால் படிப்படியாக உயர்வதற்கு பதிலாக மேலோடு வெடிக்கும்.	<ol style="list-style-type: none"> <li>சீற்ற நிலையில் வெப்பம் விநியோகிக்கப்படுதல்</li> <li>பேக்கிங் வெப்பநிலை மிக அதிகம்</li> <li>குறைவான oven steam</li> </ol>	
மேற்புறத்தின் கீழ் துளைகள் Holes under வழி உசரளவு	<ol style="list-style-type: none"> <li>மேற்புற பகுதியில் வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்.</li> <li>Proofing செய்ய அதிக நேரம் எடுத்தல்.</li> <li>மா மிகவும் வலுமையானதாக இருக்கும்.</li> <li>உப்பு இல்லாமை</li> <li>மா வெப்பநிலை மிக அதிகம் இருக்கும்.</li> </ol>	
மோசமாக வடிவமைக்கப்பட்ட ரொட்டி (Badly shaped bread)	<ol style="list-style-type: none"> <li>மோசமான மோல்டிங் (Moulding)</li> <li>இறுக்கமான மாவு (tight dough)</li> <li>பற்றாக்குறையான oven steam</li> <li>பாத்திரத்தை தவறாக வைத்தல்</li> </ol>	
பரும அளவு பற்றாகுறை Lack of volume	<ol style="list-style-type: none"> <li>இறுக்கமான மாவு</li> <li>குறைவாக Proof செய்யப்பட்ட மா</li> <li>வலிமையற்ற மாவைப் பயன்படுத்துதல்</li> <li>கலவையைச் சரியாக கலக்காமை</li> <li>ஸஸ்ட் குறைவாகப் பயன்படுத்தல்</li> </ol>	
No oven spring	<ol style="list-style-type: none"> <li>அதிகப்படியான Proofed மா</li> <li>பேக்கிங் வெப்பநிலை குறைவாக இருத்தல்</li> <li>மா மிகவும் பலவீனமாக இருத்தல்</li> <li>மாவின் வெப்பநிலை மிக அதிகமாக இருத்தல்</li> </ol>	
Rapid Staling	<ol style="list-style-type: none"> <li>மா கடினமாக இருத்தல். – Stiff dough</li> <li>பேக்கிங் நேரம் மிக அதிகம்.</li> <li>பேக்கிங் வெப்பநிலை மிகக் குறைவு</li> <li>Maltose மாக்குறைபாடு</li> <li>உப்பு இல்லாமை</li> </ol>	
அதிகமான பரும அளவு Too much volume	<ol style="list-style-type: none"> <li>அதிகப்படியான Proofed செய்யப்பட்ட மா</li> <li>ஸஸ்ட் அதிகமாக இருத்தல்</li> <li>அதிகப்படியான Premix சேர்க்கை</li> </ol>	
சீற்ற அமைப்பு Uneven texture	<ol style="list-style-type: none"> <li>பூரணத்துவமற்ற மாவு – under ripe dough</li> <li>இறுக்கமான மாவு – tight dough</li> <li>குறைவாக Proof செய்யப்பட்ட மா - under Proofed dough</li> <li>அதிகளவிலான ஸஸ்ட் Too much yeast</li> </ol>	
சுருக்கமான மேலோடு Wrinkled Crust	<ol style="list-style-type: none"> <li>ஓவர் புரோஃடு - Over Proofed</li> <li>மிகவும் சூடாக றுசயி செய்வது</li> <li>மிகக் குறைந்தளவிலான உப்பு</li> </ol>	

### கற்றல் செயல்பாடு

உங்கள் பயிற்சியாளர் ரோட்டி (ஷந்யன்) செய்வதில் ஏற்படும் தவறுகள் மற்றும் தீர்வுகள் பற்றி வகுப்பில் கற்பிக்கும்போது, சிக்கலை எவ்வாறு சரிசெய்வது அல்லது தவிர்ப்பது என்பதைப் பற்றிய விரிவான குறிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### சிக்கல் தீர்க்கும் முறை

பயிற்சியாளர் யு அவர்களின் ரொட்டியை (Bread) அடுப்பிலிருந்து வெளியே எடுக்கும் பொழுது அது சரிந்துவிட்டது. என்ன தவறு நேர்ந்தது? அவர்கள் அதை எப்படித் தவிர்த்திருக்க முடியும்?

பயிற்சியாளர் B காலையில் சிறிது ரொட்டியை (Bread) சுட்டார், ஏனெனில் அது விரைவாக பழையதாக இருக்கிறது. என்ன தவறு நேர்ந்தது? அவர்கள் அதை எவ்வாறு தவிர்த்திருக்க முடியும்?

பயிற்சியாளர் ஊ ஒரு வெள்ளை ரொட்டியை சுட்டார் அதன் மேற்புறம் குடலைபெ வழிபாக உள்ளது. என்ன தவறு நேர்ந்தது? அவர்கள் அதை எவ்வாறு தவிர்த்திருக்க முடியும்?

### உருட்டப்பட்ட(Rolled) அல்லது லேமினேட்டட் (Laminated) மாவுகள்

உருட்டப்பட்ட அல்லது லேமினேட் மாவுகளில் மாவின் அடுக்குகளுக்கு இடையில் கொழுப்பு பல அடுக்குகளாக உள்ளன, இந்த அடுக்குகள் மெல்லிய தன்மையை உருவாக்குகின்றன.

வெதுப்பகத்தில் (Bake shop) உருட்டப்பட்ட ஈஸ்ட் மாவால் தயாரிக்கப்படும் அடிப்படையான இரண்டு வகைகள்:



Croissants



Danish pastry

உருட்டப்பட்ட மாவுகள் சிறிது மட்டுமே கலக்கப்படுகின்றன, ஏனெனில் உருட்டல் செயல்முறை தொடர்ந்து குளோடனை உருவாக்குகிறது. ப.ப் பேஸ்ட்ரி லேமினேட் மாவில் உருட்டப்பட்டாலும் ஈஸ்ட் பயன்படுத்தப்படமாட்டாது.

வெண்ணெய் அதிகபடியான சுவை கொடுக்கும் கொழுப்பாகவுள்ளதோடு உருட்டப்பட்ட மாவுகளின் தரத்தை அதிகரிக்கின்றன. சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட சோட்னிங்கில் குறைந்த செலவில் உரிய விதத்தில் கையாணதல் மிகவும் முக்கியமாக கருத்தப்படுகின்றது.

ப.ப் பேஸ்ட்ரி, கிரீம் ப.ப்கள், பாப்ளூவர்கள் மற்றும் பைக்ரஸ்ட்கள் போன்றவற்றிற்கு நீராவியை அவற்றின் முதன்மை பொருளாக பயன்படுத்துவதோடு புளிப்பு முகவராகவும் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த தயாரிப்புகளுக்கான ஆரம்ப பேக்கிங் வெப்பநிலை அதிகமாக இருந்தால், நீராவி வேகமாக உற்பத்தியாக்கப்பட்டு புளிப்பு சுவை மிகப்பெரிதாக இருக்கும்:

## லேமினேட் மாவுகளுக்கு தேவையான பொருட்கள்

<p><b>மட்டும்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Croissantsகளுக்கு 11-12% புரத மாவை பயன்படுத்தவும்</li> <li>➤ உயர்தர டேனிஷ் மாவைப் (Danish Dough) பொறுத்தவரை, 80% ரொட்டி மாவு (Bread flour) மற்றும் 20மு பேஸ்ட்ரி மாவு (Pastry flour) கலவையைப் பயன்படுத்தவும் (அல்லது All - Purpose மாவைப் பயன்படுத்தவும்)</li> </ul> 	<p><b>நீர் / பால்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ குரோசன்ட் மற்றும் ப.ப் பேஸ்ட்ரி மாவுக்கு மட்டுமே நீர் பயன்படுத்தவும்.</li> <li>➤ நீர் மற்றும் பாலைப் பயன்படுத்தி டேனிஷ் மற்றும் கிரீம் ப.ப் மாவை தயாரிப்பர் (இனிப்பு மற்றும்</li> </ul> 
<p><b>சீனி</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Croissant Doughஇல் சிறிய அளவு சீனி பயன்படுத்தப்படும் (நொதித்தல் மற்றும் கேரமலைசேஷனுக்காக)</li> <li>➤ டேனிஷ் மாவுக்கு (Danish Dough) அதிக சர்க்கரை தேவை</li> <li>➤ ப.ப் பேஸ்ட்ரிக்கு சர்க்கரை தேவையில்லை</li> </ul> 	<p><b>சஸ்ட்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ குரோசன்ட் மற்றும் டேனிஷ் மாவில் புளிப்பு சுவைக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.</li> <li>➤ ப.ப் பேஸ்ட்ரி அல்லது கிரீம் ப.ப் மாவில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை</li> </ul> 

## கொழுப்பு

### கொழுப்பின் செயல்பாடுகள்:

- ஈரப்பதம் மற்றும் செழுமையைச் சேர்க்க
- வைத்திருக்கும் தரத்தை அதிகரிக்க
- சுவையைச் சேர்க்க
- ஒரு கிரீமிங் முகவராகப் பயன்படுத்தும்போது புளிப்புச்சுவைக்கு உதவ
- ப.ப் பேஸ்ட்ரி, பை கரஸ்ட் மற்றும் ஒத்த வேறு தயாரிப்புகளுக்கு மெல்லிய தன்மையைக் கொடுக்க



### கொழுப்பு வகைகள்:

- வெண்ணெய் (Butter) - மிகவும் உயர்ந்த விலை, ஆனால் சிறந்த சுவை
- மார்ஜிரைன் (Margarine) - அதிக உருகும் நிலையுடன் குறைந்த விலை
  - கேக் மற்றும் பேக்கரின் மார்ஜிரைன்கள்
  - ப.ப் பேஸ்ட்ரி மார்ஜிரைன்கள்
- எண்ணெய்கள் - பெரும்பாலும் பேக்கிங்கில் சோட்னிங் (shortening) பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, ஏனெனில் அவை கலவை முழுமையாகப் பரவி மாவின் அளவைக் குறைக்கின்றன.
- சோட்னிங் (shortening) - கிரீம் ப.ப் மாவில் பயன்படுத்தப்படலாம், ஆனால் மற்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படாது.
- முட்டைகள் - வண்ணம் மற்றும் அமைப்புக்காக டேனிஷ் மாவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் மற்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

**உப்பு** - Croissant மற்றும் Danish Doughஇல் நொதித்தலுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது

**மதிப்பாய்வு**

கீழே உள்ள கூற்றுக்களை வாசித்து சரி, பிழைக்களைச் சுற்றி வட்டமிடுக.

1. அனைத்து லெமினேட் Laminated Doughகளுக்கு நீரை திரவமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். ச பி
2. உருட்டப்பட்ட மாவுகளில், ஈஸ்ட் ஆனது குரோசன்டஸ் மற்றும் டேனிஷ்களில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. ச ப
3. பஃப் பேஸ்ட்ரியின் மூலப்பொருள்களில் சர்க்கரையும் ஒன்று. ச பி
4. மாவின் ஈரப்பதம், சுவை மற்றும் மென்மையை அதிகரிக்க கொழுப்பு உதவுகிறது. ச பி
5. உருட்டப்பட்ட அனைத்து மாவுகளிலும் முட்டை பயன்படுத்தப்படுகிறது. ச ப

**உருட்டும் படிமுறைகள் (குரோசன்ட்கள் மற்றும் டேனிஷ்களுக்கு)**

பகுதி 1. மாவினுள் கொழுப்பை அடைத்தல்.

1. மாவை ஒரு செவ்வகமாக உருட்டி மூன்றில் இரண்டு பங்கின் நடுவே மென்மையான வெண்ணையை சுற்றி உள்ள விளிம்பை விட்டு வைக்கவும்.



2. வெண்ணையற்ற மூன்றில் ஒரு பகுதியை மையத்தின் மேல் மடிக்கவும்.



3. மீதமுள்ள மூன்றாவது பகுதியையும் மேலாக மடியுங்கள்.



பகுதி 2. அடுக்குகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க மாவை உருட்டுதல் மற்றும் மடித்தல்.

4. Counter topஇல் மாவை 90 டிகிரி சுழற்றுங்கள். மாவை ஓவ்வொரு உருட்டலுக்கும் முன்பாக இந்த படி தேவைப்படுகிறது, எனவே மாவானது அனைத்து திசைகளிலும் நீட்டப்படுகிறது. உருட்டுவதற்கு முன்பு எப்போதும் மோசமான பக்கத்தை மேலே வைத்து மடிந்த பின் மாவை ஒரு நீண்ட செவ்வகமாக உருட்டவும்.



5. முதல் மூன்றில் ஒரு பகுதியை மையத்தின் மேல் மடிப்பதன் மூலம் மாவை மூன்றில் ஒன்றாக மடியுங்கள்.



6. பின்னர் மீதமுள்ள மூன்றில் ஒரு பங்கையும் மடிக்கவும். இது முதல் முறை அல்லது முதல் மடிப்பாகும். (வெண்ணையை வைத்து மடிப்பது முதல் முறையாகக் கருதப்படாது). மடிக்கப்பட்ட மாவை ஓய்வெடுக்க குளிர்சாதன பெட்டியில் 30 நிமிடங்கள் வைத்து மீண்டும் இரண்டு முறை மடித்து உருட்டவும்.



### மதிப்பாய்வு

நடைமுறையில் உருட்டலுக்கான படிமுறைகளைச் சரியான வரிசையில் எழுதுங்கள்:

- மீதமுள்ளவற்றை மூன்றாக மடியுங்கள். அடுத்த ரோல் மற்றும் மடிப்புக்கு முன் 30 நிமிடங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் மாவை வைக்கவும்
- மாவை செவ்வகமாக உருட்டி, விளிம்பினை விட்டு நடுவில் வெண்ணேய் வைக்கவும்.
- வெண்ணேயில்லாத பகுதியை மையத்தின் மேலாக மடிக்கவும்
- கவுண்டர்டாப்பில் மாவை 90 டிகிரி சுழற்று, மோசமான பக்கத்தை மேலே வைக்கவும்
- மீதமுள்ள மூன்றாவது பகுதியையும் மேலாக மடியுங்கள்.
- மாவின் மூன்றில் ஒரு பங்கினை மடியுங்கள்

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**Croissant**

<b>தேவையான பொருட்கள்</b>	<b>14 - 16 செய்வதற்கு</b>
வெள்ளை மா	500g
ஈஸ்ட்	23g
உப்பு	10g
காஸ்டர் சீனி	50g
முட்டை	1 (or 55g)
குளிர்ந்த பால்	125g
நீர்	125g
வெண்ணெய்	200g
முட்டையை பூசவும்	



1. மாவினை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஈஸ்டில் தேய்க்கவும், அத்துடன் உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கவும்.
2. முட்டை, பால் மற்றும் தண்ணீரைச் சேர்த்து ஒரு ஸ்கிராப்பரைப் பயன்படுத்தி ஒன்றாக கலந்து வேலை செய்யும் மேற்பரப்பில் மாற்றவும்.
3. மாவை 3-4 நிமிடங்கள் நன்கு பிசையவும்.
4. மாவை ஒரு பந்தாக உருட்டி கத்தியால் குறுக்காக வெட்டவும் (ப.ப் பேஸ்ட்ரியைப் பொறுத்தவரை - செய்முறை 5ஜை பார்க்கவும்), ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு மாவை குளிர்சாதன பெட்டியில் 1 மணி நேரம் வைக்கவும்.
5. வேலை மேற்பரப்பில் லோசாக மாவை தூவி விடவும், மாவை வெளியே எடுத்து, கொரல்லின் மையத்தில் தொடங்கி, மாவின் நான்கு மூலைகளையும் உருட்டவும்.
6. வெண்ணெயைத் தட்டையான சதுர வடிவில் எடுத்து மாவின் நடுவில் வைக்கவும். மாவை கொண்டு வெண்ணெயை மாவால் ரெப் செய்யவும்.
7. பேஸ்டுக்கு 30 நிமிட ஓய்வைக் கொடுத்து செயல்முறையை இன்னும் இரண்டு முறை செய்யவும்.
8. பேஸ்ட் ஓய்வைடுத்த பிறகு, அதனை 30 X 75 மீமீ மற்றும் 4 மீமீ தடிமனாக உருட்டவும். மாவை 2 கீற்றுகளாக வெட்டி ஒவ்வொரு துண்டுகளையும் 6-7 முக்கோணங்களாக வெட்டவும். ஒவ்வொரு முக்கோணத்தையும் ஒரு Croissant வடிவத்தில் உருட்டி ஒரு பேக்கிங் தட்டில் வைக்கவும், 1 மணி நேரம் மிக மொதுவாக நிருபிக்கவும், பின்னர் முட்டையை மேலே பூசி  $220^{\circ}\text{C}$  க்கு 18-20 நிமிடங்கள் பேக்கிங் செய்யவும்.

**How to shape and roll croissants:**

## டேஸிச் பேஸ்ட்ரி

தேவையான பொருட்கள்	தோராயமாக 40 செய்வதற்கு
வலுவான மா	900 கிராம்
புதிய ஈஸ்ட்	40 கிராம்
குளிரந்த பால்	400 மில்லிலீட்டர்
முட்டைகள்	4
காஸ்டர் சீனி	140 கிராம்
எண்ணெய்	100 மில்லிலீட்டர்
உப்பு	சிறிதளவு
உப்பற்ற வெண்ணெய்	500 கிராம்
ஊள்ளீடு	விரும்பியவை (உ.ம்: பேஸ்ட்ரி கிறீம் மற்றும் உலர்ந்த பழம்)
பழ மெருகூட்டல்	
நீர் ஜீசாங்	



1. மாவினைச் சலிக்கவும்.
2. பாலில் ஈஸ்ட்டை கரைக்கவும்.
3. முட்டைகளுடன் காஸ்டர் சீனி, எண்ணெய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக விஸ்க் செய்யவும்.
4. வெண்ணெய் தவிர மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றினைத்து, திரவமானது உறிஞ்சப்பட்டு மாவு மென்மை நிலையை அடையும் வரை உணவு செயலியின் மூலம் மெதுவான வேகத்தில் கலக்கவும்.
5. ஒரு தட்டில் தெளிவான மென்படலத்தை விரித்துக் கொள்ளவும். தட்டில் பொருந்தும் வகையில் மாவை ஒரு செவ்வக வடிவில் உருட்டவும். அதை தட்டில் வைத்து, தெளிவான மென்படலத்தால் மூடி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 30 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.
6. வெண்ணையை மென்மையாக்க பேட் அவுட செய்து, தெளிவான மென்படலத்தின் இடையில் வைத்து, மாவின் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அளவிற்கு செவ்வகமாக உருட்டவும்.
7. ஆழமான பனிக்கட்டிகளை தயார் செய்து ஒரு பக்கமாக வைக்கவும். ஒரு பனிங்கு அடுக்கை தெளிவான மென்படலத்தால் மூடி, லேசாக மாவைத் தூவி விடவும்.
8. மாவை Slab மீது இட்டு அதன் மேலே மூன்றில் இரண்டு பங்கு மறையும் வகையில் வெண்ணையை வைக்கவும்.
9. மாவை மூன்றில் ஒரு மடங்காக மடியுங்கள் (இது முறை 1).
10. பேஸ்டை முதலில் உருட்டிய திசைக்கு எதிர் திசையில் உருட்டவும். உருட்டும் கட்டை குளிர்ச்சியாக இருக்க பனிக்கட்டையைப் பயன்படுத்தவும். மூன்றில் ஒரு மடங்காக மடிக்கவும். (இது முறை 2).
11. மாவை தெளிவான மென்படலத்தால் போர்த்தி, 30 நிமிடங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.
12. படி 7 இல் உள்ள அனைத்தையும் மீண்டும் தயார் செய்யவும். படி 10 ஜ் மீண்டும் செய்யவும் (இது 3 வது முறை).

13. மாவினை இப்போது பயன்படுத்த தயாராக உள்ளது. அதை சேமிக்க வேண்டுமானால், அதை உருட்டி பாதியாக வெட்டிக் கொள்ளவும். வெட்டிய துண்டங்களை தெளிவான மென்படலத்தால் மடித்து குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.
14. பேஸ்ட்ரிகளை உருவாக்க, முதலில் படி 7. இல் உள்ளவாறு பளிங்கை தயார் செய்யவும் மாவை தோராயமாக 6 மிமீ தழிமன் அளவிற்கு செவ்வகமாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
15. தேவையான அளவு மாவை வெட்டி, உள்ளீடுகளை நிரப்பி, வடிவமைக்கவும் (பல விதமான வடிவங்கள் மற்றும் உள்ளீடுகள் உள்ளன).
16. பேஸ்ட்ரிகளை பேக்கிங் தாள்களில் இடைவெளி விட்டு வைத்து, முட்டையினை மேலே பூசவும்.
17. பேஸ்ட்ரிகளின் அளவு இரட்டிப்பாகும் வரை அவதானிக்கவும்.
18. **205° C** க்கு 12-15 நிமிடங்கள் பேக்கிங் செய்யவும்.
19. பழ மெருகூட்டலையும் நீர் ஜீசிங்யையும் மேலே தடவவும்.



## தொழிற் பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் நடைமுறை மதிப்பீட்டிற்கு, ஒரு நிலையான செய்முறை அல்லது உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் செய்முறையின் படி இரண்டு சூடான மற்றும் இரண்டு குளிர்மையான இனிப்பு வகைகளைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

- 1) தயாரிப்பதற்கு நீங்கள் இந்த தொகுதியில் உள்ள கேள்விகளை நிறைவு செய்வதோடு உங்கள் பயிற்சியாளரின் செயல் விளக்கத்தையும் குறிப்புகளாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் onlineஇல் சென்று ஒரு Crème Patissiere அல்லது ஒரு Fruit Coulis எவ்வாறு தயாரிப்பது என்ற வீடியோக்களையும் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் கவனித்தவற்றின் குறிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் - என்ன கருவிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன? என்ன நுட்பங்கள்? உங்களுக்கு ஏதாவது உதவிக்குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டதா?

	அவதானிப்புகள்
Crème Patissiere	
Fruit Coulis	

- 2) மதிப்பீடாளர் உங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தையும், உணவு சுகாதாரத்தையும், பாதுகாப்பு புரிதலையும் உங்கள் தொழில்முறை சமையலறையையும் பார்வையிடுவர். இந்த தொகுதிக்கூறுகளை மீளாய்வு செய்வதோடு, உங்களிடம் உள்ள அல்லது உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட ஓர் இனிப்பு வகையின் செய்முறைக்கான வேலைத் திட்டத்தை உருவாக்கி பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுங்கள்.

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 16



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான  
அடிப்படை உணவு வகைகள்  
(BASIC ETHNIC FOODS)

## பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள் (BASIC ETHNIC FOODS)

கற்கையின் வெளிப்பாடுகள்	<p>இந்த பாகத்தை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் உங்களால் செய்யக் கூடியவை:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ethnic உணவுகளை இனங்காணவும் தயார் செய்யவும் முடியும்.</li><li>➤ சமையற் குறிப்புகள் (Recipes), சமையலுக்கான பொருட்கள் (Ingredients), கருவிகள் (Tools), உபகரணங்கள் (Equipments) மற்றும் செய்முறைகளை புரிந்துகொண்டு கீழ்வருவனவற்றைத் தயார் செய்ய முடியும்.</li><li>• இலங்கையின் உணவு (Srilankan Foods) வகைகள் (இனங்களுக்கான (Ethnic) மற்றும் பண்டிகைகளுக்கான (Festival) உணவுகள்)</li><li>• சர்வதேச உணவு (International Foods) வகைகள் (Indian (South/ North), Chinese, Thai, Arabic/Moroccan, Indonesian/Malaysian, Japanese)</li></ul> <p>➤ பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான இனிப்பு வகைகள் (Ethnic Sweets)</p>
-------------------------	--

இந்த பாடத்தில் உள்ளாட்டு உணவுகளை நீங்கள் கண்டுகொள்வீர்கள், அத்துடன் வேறுபட்ட நாடுகளின் வெவ்வேறு உணவுகள் மற்றும் இனிப்புக்களை (Sweets) எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள்.

அத்தோடு புதிய சமையற் குறிப்புகளைக் கற்றுக்கொள்வதோடு நாம் வாழும் உலகின் பல்வேறு உணவுக் கலாச்சாரங்களைப் பற்றியும் சிறிது புரிந்துகொள்வீர்கள்.

நடைமுறைகள் (Mise en place), சமையல் முறைகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்து பார்ப்பீர்கள்.

### மீளாய்வு

- Mise en place (தகவல் கையேட்டின் 8வது பகுதியை பார்க்கவும்.) Orientation Manual Section 8
- Utensils and equipment (தகவல் கையேட்டின் 8வது பகுதியை பார்க்கவும்.) Orientation Manual Section 6
- Cooking Methods (தகவல் கையேட்டின் 9வது பகுதியை பார்க்கவும்.) Orientation Manual Section 9

### **உலகம் முழுவதும் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட சமையல் முறைகள்:**

உணவு என்பது கலாச்சாரத்தின் ஒரு பகுதியாக அமைவதோடு பல்வேறு இடங்களில் உணவு முறைகள் காலப்போக்கில் உருவாக்கம் பெற்றுள்ளன. அவை சுற்றுச்சூழல் மற்றும் அரசியல் காரணிகளாலும் ஒன்றுபட்ட சமூக தொடர்புகளாலும் செல்வாக்கு செலுத்தப்பட்டுள்ளன. உண்மையான உணவு கிடைக்கும் தன்மையானது அமைவிடத்தின்தும் மற்றும் பருவகாலத் தன்மையின் அடிப்படையில் மாறுபடலாம். சமூக பொருளாதார நிலை மற்றும் வருமானம், விலைகள், தனிப்பட்ட விருப்பத்தேர்வுகள் நம்பிக்கைகள் மற்றும் கலாச்சார மரபுகள் போன்றன உணவு நுகர்வு முறைகளை வடிவமைக்கின்றன. இதன் பொருள் வெவ்வேறு இனங்களுக்குரித்தான் சமையலைப் பற்றி அதிகம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் இது உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் உங்கள் சொந்த சமையலை கற்றுக்கொடுக்கும்.

உங்களுக்கு அறிமுகமில்லாத சில சமையல் முறைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன:

#### **நிலத்தில் அமைக்கப்படும் சூட்டுப்பு (Earth Oven):**

பல கலாச்சாரத்தில் இந்த வகையிலான சமையல்முறை காணப்படுகின்றது. நியூசிலாந்து, ஹவாய் முதல் அரேபிய தீபகற்பம் ஆகிய பகுதிகளில் இந்த வகையான சமையல்முறை காணப்படுகின்றது.

இந்த வகையான சமையலில், பெரிய பாறைகள் திறந்த நெருப்பில் சூடேற்றப்பட்டு தரையில் ஒரு குழியில் வைக்கப்படுகின்றன. முதலில் இறைச்சி பின்னர் காய்கறிகள் என மேலே சேர்க்கப்பட்டு வாழை இலைகளில் சுற்றப்படும். பின்னர் அந்தக் குழி ஈரமான தாளால் மூடப்பட்டு சுமார் 3 மணி நேரம் நீராவியில் உணவுப்பொருள் அவிக்கப்படும்.



#### **Ceviche (சாவேஜ்):**

இந்த உணவு வகை பொதுவாக தெற்கு மற்றும் மத்திய அமெரிக்க சமையல் உணவுகளுடன் தொடர்புடையது ஆயினும் இது பெரு நாட்டில் உருவாக்கம் பெற்ற உணவாகும். இந்த சமையல் முறையில் புதிய மீன்களை "சமைக்க" சிட்ரிக் அமிலம் மாத்திரமே பயன்படுத்தப் படுகிறது. இது மீன், அமிலம், வெங்காயம், உப்பு ஆகியவை சேர்க்கப்பட்டு கடலின் அழிய காட்சியைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் சமைக்கப்படும் எனிய உணவாகும். இந்த சமையலுக்கான அமிலம் எலுமிச்சை மூலமாக (Lemon or Lime) வழங்கப்படுகிறது.



### சால்ட்பேக் (Saltbake):

இந்த வகையான சமையல் பொதுவாக மீன்களைச் சமைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, இந்த வகையான சமையல் சீனாவில் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பின்பற்றப்பட்டதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஈரமாகும் வரை, அதிகளவான கடல் உப்பு மற்றும் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு கலக்கப்படும். இந்த கலவையின் மூலம் ஒரு முழு மீன் ஒரு தட்டில் இறுக்கமாக அடைக்கப் பயன்படுகிறது, பேக்கிங் செய்வதற்கு முன் எந்த இடைவெளியும் இன்றி முற்றிலுமாக முடப்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம், மிகக் குறைந்த ஈரப்பதம் வெளியேறக் கூடியதாக இருப்பதால் மீன், அதற்குள் உள்ள நீராவியிலேயே சமைக்க முடியும், அத்துடன் உப்பு அடுப்பின் வெப்பத்தை சமமாக வழங்கிட உதவுகிறது. ஆம்!... நிச்சயமாக, உங்கள் மீன் நன்கு பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சாப்பிட தயாராக இருக்கும். ஒரு உணவுகத்திற்கு தகுதியான காட்சிக்கு மேசையில் வைத்து உப்பு மேற்பரப்பை உடைக்கவும்.



### முங்கில் சமையல் (Cooking in Bamboo):

மலேசியா (lemang), தாய்லாந்து (khao lam), கம்போடியா மற்றும் லாஷஸ் (Laos) ஆகிய இடங்களில் நன்கு அறியப்பட்ட தென்கிழக்கு ஆசிய சமையல் முறையாகும். இது துளை கொண்ட முங்கிலைக் கொண்டு மேற்கொள்ளும் சமையல் முறையாகும். ஒரு முங்கிலில் அரிசி (சிறிய தானிய அரிசி), பனை வெல்லம் (palm sugar) மற்றும் தேங்காய் பால் ஆகியவை இடப்பட்டு வாழை இலையில் முடப்பட்டு இச்சமையல் மேற்கொள்ளப்படும். தேங்காய் பாலின் தீரவும் உறிஞ்சப்படும் வரை இது சூடான நிலக்கரிகளில் வைக்கப்படுகிறது. அரிசி, தேங்காய் மற்றும் சர்க்கரையிலிருந்து இனிப்பான ஒரு சோற்றை சமைக்க முடியும். மேலும் முங்கிலின் சுவையையும் மெருகேற்றப்படுகிறது.



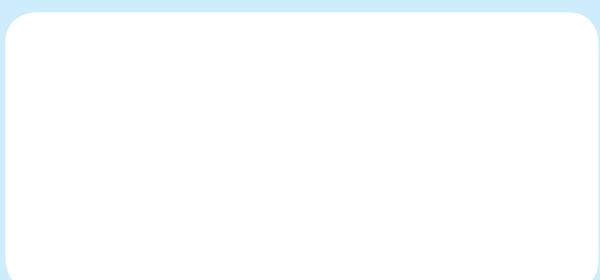
### உலகங்கிலும் உள்ள வேறுபட்ட சமையல் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்:

சமையற் கலைஞராக (chef) உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான சமையற் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் ஜோராப்பிய உணவுக்காகவும் சமையலுக்காவும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஏனென்றால், நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட சமையல் மற்றும் சமையல் முறைகள் பெரும்பாலும் ஜோராப்பாவின் வெவ்வேறு நாடுகளிலில் உருவாக்கம் பெற்றுள்ளது. குறிப்பாக பிரான்சில் இருந்து உருவாக்கம் பெற்றுள்ளது. நவீன சமையற்கலை (Cooking) / உணவு பரிமாறும் முறை (Catering) Escoffier என்ற பிரெஞ்சு நாட்டவரால் உருவாக்கப்பட்டது.

நீங்கள் அறிந்த இந்த விசாலமான உலகில் பல சமையல் கலாச்சாரங்கள் உள்ளன, இதில் நவீன மற்றும் பழையையான சமையல் முறைகள் அடங்குகின்றன.

#### மீளாய்வு

பின்வரும் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் எந்நாட்டு சமையலில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன?  
அவை எதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை உங்களால் யூகிக்க முடியுமா?





### கற்றல் செயல்பாடு:

இந்த படங்களைப் பார்த்ததன் பின்னர் உங்கள் அவதானிப்புகள் குறித்து உங்கள் குழுவுடன் விவாதிக்கவும். பிற நாட்டு சமையல் / உணவு வகைகளுடன் உங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

### உலகம் முழுவதும் காணப்படும் கலாச்சார உணவுப் பழக்கம்:

நீங்கள் உணவைத் தயாரிக்கிறீர்கள் என்றாலும், நீங்கள் சமைக்கும் உணவை எப்படி உண்ண வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்! உணவு ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் வெட்டப்படுகிறது, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் பரிமாறப்படுகிறது என்பதற்கான உங்கள் புரிதலை இது தெரிவிக்கும். நீங்கள் சமைக்கும் உணவு உருவாக்கம் பெற்ற நாடுகளுக்கு நீங்கள் எப்போதாவது சென்றால் அது உங்கள் சொந்த உணவுப் பழக்கத்தையும் மேம்படுத்தும்!

### **மீளாய்வு**

பின்வரும் பாத்திரங்களுடன் நீங்கள் என்ன உணவுகள் சாப்பிடுவீர்கள் என்று எழுதுவார்கள்:

உங்கள் கைகளால் உணவை உண்ணுதல்:

கத்தி மற்றும் முட்கரண்டி (knife and fork) மூலம் சாப்பிடுவது:

ஒரு கரண்டியால் (Spoon) சாப்பிடுவது:

சோப்ஸ்ரிக்ஸைடன் (chopsticks) சாப்பிடுவது:

### **கற்றல் செயல்பாடு**

1. நீங்கள் பயணம் செய்ய விரும்பும் ஒர் நாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்நாட்டின் உணவுக் கலாச்சாரம் குறித்து உங்கள் சொந்த ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.
2. அந்நாட்டின் உணவு கலாச்சாரம் மற்றும் உணவு உண்ணும் முறை பற்றி உங்கள் சொந்தக் குறிப்புகளை எழுதவும்.
3. நீங்கள் செய்ய விரும்பும் ஒரு உணவைத் தேர்வுசெய்க - அந்த உணவிற்கான செய்முறையில் காணப்படும், உள்ளூர் காய்கறிகள் / பழங்களை மாற்ற முடியுமா என்று சிந்தியுங்கள். அவ்வுணவின் நிலைத்தன்மையைப் (Sustainability) பற்றி சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம் (தகவல் கையேட்டின் தொகுதி பிரிவு 7 ஜப் பார்க்கவும்).

முதலில் நாம் இலங்கை சமையல் முறையைப் பற்றி பார்ப்போம்

## இலங்கை SRI LANKA

இலங்கை உணவில் பொதுவாக வேகவைத்த (boiled) அல்லது அவித்துக்கொண்ட (steamed) சோறு பிரதானமாக காணப்படும். இதனுடன் மீன், கோழி, பன்றி இறைச்சி அல்லது ஆட்டிறைச்சி ஆகியவை முக்கிய கறியாகவும் மேலும் காய்கறிகள், பயறு வகைகளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட கறி மற்றும் சில நேரங்களில் பழங்களினால் செய்யப்பட்ட கறிகளும் காணப்படும்.

அத்தோடு Side-dishes ஆக ஊறுகாய், சட்னி மற்றும் சம்பல் ஆகியவை அடங்கும், அவற்றில் தேங்காய் சம்பல் மிகவும் பிரபலமானதாகும்.



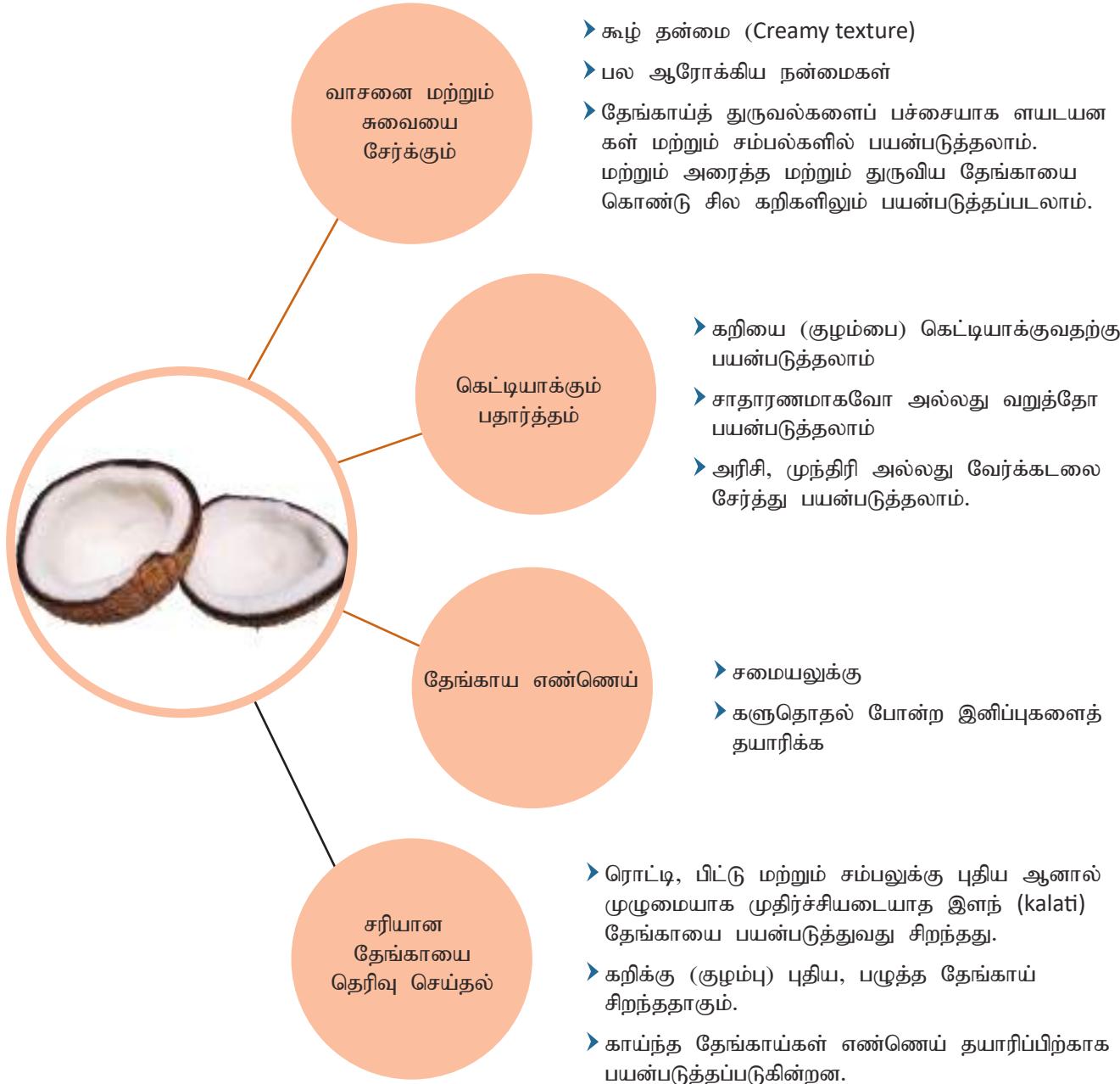
அடிப்படை இலங்கைக் கறி வகைகளில் உள்ளடங்கும் பொருட்கள் (Ingredient) :

உட்பொருள்	விளக்கம்
மிளகாய் Chilli	உலகில் பல வகையான மிளகாய்கள் உள்ளன, ஆனால் அவற்றில் சில மட்டுமே பொதுவாக இலங்கை சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அவை பழக்காத, பழத்த அல்லது காய்ந்தாகவும் காணப்படுகின்றன.  கொச்சி - உடம்: தேசிக்காய் ஊறுகாய் போன்ற ஊறுகாய் காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய் - உடம்: பருப்புக்கான வறுவலுக்கு பச்சை மிளகாய் - உடம்: சம்பல் மற்றும் மல்லும் (mallum) குடைமிளகாய் - உடம்: அடைத்து பரிமாறலுக்கு (served stuffed)
மிளகு Pepper	இலங்கை சமையலில் கருப்பு மிளகுக்கு முக்கிய இடமுண்டு.
மஞ்சள் Turmeric	தூள் வடிவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மருத்துவ குணத்துக்காவும், உணவுக்கு நிறமுட்டுவதற்காவும் சேர்க்கப்படுகின்றது.
வெங்காயம் Onion	இலங்கையில் பரந்தளவிலான வெங்காய வகைகள் உள்ளன: சிவப்பு வெங்காயம், மெட்ராஸ் வெங்காயம், பம்பாய் வெங்காயம் அவற்றில் சிலதாகும்.
பூண்டு மற்றும் இஞ்சி Ginger and Garlic	இறைச்சி சமைக்கவும், கறி, சட்னி மற்றும் ஊறுகாய் ஆகியவற்றை செய்வதற்கு காரமான இஞ்சி (இங்குரு - Inguru) பயன்படுத்தப்படுகிறது. மீன் அல்லது இறைச்சி கறி மற்றும் சில சம்பல்களில் பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இருப்பினும் இது காய்கறி கறியில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, ஏனெனில் பூண்டு மற்ற காய்கறிகளின் சுவையை மாற்றக் கூடியது.

கறி பவுடர் Curry Powder	<p>'துனபஹா' - Thuna Paha' (மசாலாக்கலவை) தயார் செய்யும் முறை:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ற 8 மசாலா பொருட்களை தெரிவுசெய்யவும். பிரதான உட்பொருட்களாக ("Golden Three") ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை, கராம்பு அடங்குகின்றது.</li> <li><b>2.</b> கொத்தமல்லி, சீரகம், பெருஞ்சீரகம், இனிப்பு சீரகம் மற்றும் கறிவேப்பிலை போன்ற 5 வகை மசாலாப் பொருட்களையும் சேர்க்கலாம். ஒவ்வொரு உட்பொருட்களின் அளவு என்பது நிர்ணயிக்கப்படவில்லை உங்கள் சுவைக்கு ஏற்ப நீங்கள் மசாலாப் பொருள்களைக் கலந்துகொள்ள வேண்டும். ஏலக்காய் மற்றும் கருவாப்பட்டை சூடாக்கக் கூடாது, அவை புதியதாக பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.</li> <li><b>3.</b> மற்றைய மசாலாப் பொருள்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மிதமான வெப்பத்தில் வறுக்கவும். வாசனை வரும்போது மசாலா சட்டியை தீயில் இருந்து எடுத்து சிறிது நேரம் குளிர் விடவும். பின்னர் அனைத்து மசாலாப் பொருட்களையும் பொடியாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.</li> <li><b>4.</b> புத்துணர்ச்சியையும் வாசனையையும் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கு அரைத்துக்கொண்ட தூளை காற்று புகாத இறுக்கமான கொள்கலனில் சேமித்து பயன்படுத்தவும்.</li> </ol>
ஏலக்காய் Cardomoms	அனைத்து இறைச்சி, மீன் மற்றும் சம்பவில் பயன்படுத்தப்படும்.
கராம்பு Cloves	பொதுவாக இறைச்சி மற்றும் மீன் உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படும். அத்துடன் இதிலிருந்து அதிகபடியான நறுமணம் கிடைப்பதால் ஒன்று அல்லது இரண்டு பற்களே பயன்படுத்தப்படும்.
கருவாப்பட்டை Cinnamon	பொதுவாக இறைச்சி, மீன் மற்றும் மரக்கறி உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படும்.
சீரகம் Cummin	அரைக்கப்பட்ட விழுதாகவோ அல்லது தூளாகவோ பயன்படுத்தப்படும்
கொத்தமல்லி Coriander	நன்கு அரைக்கப்பட்டாகவோ அல்லது தூளாகவோ பயன்படுத்தப்படும். இறைச்சி, மரக்கறி மற்றும் மீன் கறிகளில் பயன்படுத்தப்படும்.
வெந்தயம் Fenugreek	பொதுவாக இறைச்சி மற்றும் மீன் கறிகளில் பயன்படுத்தப்படுவதோடு, வெள்ளைக்கறியை கெட்டியாக்கவும் பயன்படும்.
கடுகு Mustard Seed	கடுகில் வெள்ளை, மஞ்சள் மற்றும் கருப்பு கடுகு விதைகள் உள்ளது. இவற்றுள் கூர்மையான சுவை கொண்ட கருப்பு கடுகு ஊறுகாய், சட்னி மற்றும் மீன் கறிகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
கறிவேப்பிலை Curry leaves	கறிவேப்பிலையை எண்ணேயில் பொரித்ததும், ஒரு பசியூட்டும் நறுமணத்தை வெளியிடும், இது பல கறிகளில் முதலில் எண்ணேயில் சேர்க்கப்படும்.
இரம்பை இலை Ramp Leaf	பொதுவாக இரம்பை இலை Fresh ஆகவே பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் இறைச்சி மற்றும் மீன் கறிகளில் சேர்க்கப்படுகிறது, காய்கறி கறியில் அல்ல. சில வகையான அரிசியில் நறுமணத்தை சேர்க்கவும் இது பயன்படுகிறது.
எலுமிச்சைப் புல் Lemongrass	உலர்ந்த அல்லது Fresh Md Lemongrass அனைத்து இறைச்சி மற்றும் சில கறிகளிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.

இலங்கை கறிகளில் சாதிக்காய், புதினா மற்றும் பெருஞ்சீரகம் போன்ற பிற மசாலாப் பொருட்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, அவை தனித்துவமான இலங்கை கறியை தயாரிப்பதில் உங்கள் திறமைகளை மேம்படுத்திக் கொண்டால் நீங்கள் மேலும் பலவற்றை அறிந்து கொள்வீர்கள். இம்மசாலாப் பொருட்களின் பொருத்தமான கலவையே இலங்கை உணவு வகைகளை தனித்துவமாக்குகிறது.

இலங்கை சமையலில் காணப்படும் மற்றுமோர் முக்கியமான உட்பொருள் தான் தேங்காய்ப்பால்.



#### தேங்காய்ப்பால் சாறு - Coconut Milk Extract

அரைத்த தேங்காயை தண்ணீரில் சேர்த்து (8 அவுன்ஸ் துருவிய தேங்காய், 6 அவுன்ஸ் தண்ணீரில்) பிழிந்தால், மிகவும் தரமான தேங்காய்ப்பாலை பெறலாம். இது முதல் சாறு அல்லது தலைப்பால் (first extract) என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது சாறு (தண்ணீர்ப் பால்) தேவைப்பட்டால் நீங்கள் மீண்டும் தண்ணீரைச் சேர்க்கலாம் (4 அவுன்ஸ் துருவலுடன் 2 அவுன்ஸ் தண்ணீரை சேர்க்கலாம்).

இன்று பல்பொருள் அங்காடிகளில் பதப்படுத்தப்பட்ட தேங்காய்ப் பால் மற்றும் துருவிய தேங்காயை வாங்க முடியும். உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களின்படி இந்த தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.

கெட்டியாக்கும் பதார்த்தம் (கறியை கெட்டியாக்கும் )

- துருவிய அல்லது லேசாக வறுத்த அல்லது முழுமையாக வறுத்த தேங்காய்கள் (பொல்)
- குரும்பை
- விதைகள் -- முந்திரி கொட்டைகள் அல்லது வேர்க்கடலை அல்லது Kottan (கத்தாமரக் கொட்டை)
- அரிசி (பச்சை மற்றும் வேகவைத்தது)
- எள்ளு- Gingelly seeds
- தக்காளி

கறியிலுள்ள இறைச்சியை மென்மையாக்கும் பதார்த்தங்கள்:

- பப்பாளி பட்டை
- பெருங்காயம் (Asafetida) - ஈரானிய மற்றும் கிழக்கு இந்திய தாவரங்களின் வேரிலிருந்து கிடைக்கும் உலர்ந்த பிசின். இது ஒரு வலுவான கடுமையான வாசனையைக் கொண்டது.
- தயிர்
- அமிலங்கள் - வினாகிரி (அசிட்டிக் அமிலம்)
  - எலுமிச்சம் சாறு (சிற்றிக் அமிலம்)
  - கொரக்கா (கம்போஜியாக் அமிலம்)
  - புளி (மாலிக் அமிலம்)
  - மாங்காய்



சீசனிங் மற்றும் மெரினேஷன் ?

ஸ்ரீலங்கன் சீசனிங் ?

பச்சை கறி பவுடர் மிகஸ்/ வறுத்த கறி பவுடர்



நவீன மற்றும் பாரம்பரிய அறைக்கும் கருவிகள்

### கறிகளுக்கான பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தும் முறைகள்:

இலங்கை கறிகளில் அடிப்படைச் சேர்மானங்கள் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகிறது. வெவ்வேறு விகிதாச்சாரத்தில் உள்ள பொருட்களையும், இறைச்சி, மீன் அல்லது காய்கறிகளைக் கறியில் (குழம்பில்) சேர்த்துக்கொள்ளும் முறையையும் அவற்றை சேர்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கப்படும் வெவ்வேறு சுவைகளையும் இங்கு பார்ப்போம்.



இறைச்சி, காய்கறி அல்லது மீன் கறிகளில் பொருட்கள் சேர்க்கப்படும் வெவ்வேறு முறைகளை கீழ்வரும் அட்டவணையில் காணலாம்.

	செய்முறை	எவ்வாறு தயார் செய்வது	உதாரணம்
1.	குளிர்ச்சியான முறை Cold method	அனைத்து கறி பொருட்களும் காய்கறி, இறைச்சி அல்லது மீனுடன் கலக்கப்படுகின்றன. தேங்காயின் மெல்லிய பால் முதலில் சேர்க்கப்பட்டதும் கறியை கொதிக்க வைத்து, சமைத்து முடிக்கும் வரை குறைந்த வெப்பத்தில் வேகவைக்கவும்.	பருப்பு வெள்ளைக்கறி, அறுக்குளா மீன் வெள்ளைக் கறி
2.	கறியின் உட்பொருட்களுடன் கலந்தது Mix with curry ingredients	அனைத்து கறி பொருட்களும் காய்கறி, இறைச்சி அல்லது மீனுடன் கலக்கப்படுகின்றன. பின்னர் கலவையை சிறிது எண்ணையில் வறுத்து சில நிமிடங்கள் சமைத்து, தேவையான அளவு தேங்காய் பால் சேர்த்து, சமைத்து முடிக்கும் வரை வேகவைக்கவும்.	வதக்கிய பீன்ஸ், வெண்டிக்காய்
3.	எண்ணையில் வறுக்கப்பட்ட கறி பவுடர் Curry powder roasted in oil	கறிக் கூட்டுப் பொருட்களை (ingredients) மிகக் குறைந்த அளவு எண்ணையில் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் இறைச்சி மீன் அல்லது காய்கறிகளைச் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கவும். பின்னர் தண்ணீர், தேங்காய் பால் அல்லது Stock சேர்த்து சமைக்கவும்.	மாட்டிரைச்சிக் கறி
4.	வறுக்கப்பட்ட கறி பவுடர் Roasted curry powder	கறித் தூள் (curry powder) முக்கிய பொருட்கள் சேர்ப்பதற்கு முன் சில நிமிடங்கள் சூடான சட்டியில் வறுக்கப்படுகிறது. பின்னர் 1வது அல்லது 2 வது முறையில் சமையல் தொடரும்.	பன்றி இறைச்சி கறி
5.	முழுமையாக வறுக்கப்பட்ட உட்பொருட்கள் Roasted whole ingredients	எல்லா கறிப் பொருட்கள் (ingredients) உடனடி பயன்பாட்டிற்காக வறுக்கப்பட்டு தூளாக்கப்படும்.	இறைச்சி கறிகள்

பராம்பரிய உணவுகள் :

- ஹத் மலுவ - மரக்கறி உணவு
- கஜூ கறி
- பலாக்கோட்டை கறி
- பூசணி அல்லது பப்பாளிக்காய் கறி
- சிறகவரை (தம்பல) அல்லது அவரை (வறுவல்)
- ராசவள்ளி கிழங்கு அல்லது சிறுகிழங்கு (கறி அல்லது வறுவல்)
- தள் கொல்: பொன்னாங்கள்ளி / கொரதம்பல (பருப்புடன் கூடிய சண்டல்)
- சாம்பல் பூசணி
- தென்பகுதி மீன் அம்புல்தியல் (வருயை மீன் கறி)
- வடபகுதி நண்டு கறி
- யாழ்ப்பாண கூழ்
- சப்ரகமுவ ஹத் மலுவா (சண்டக்காய் கறி)



இலங்கை காலையுணவும் அதற்கேற்ற உப உணவுகளும்:

இலங்கை காலையுணவில் கீழ்வரும் உணவுகளில் ஒன்று எப்படியும் உள்ளடங்கும்

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| a. பாற்சோறு                       | - லுணுமிரிஸ், மிரிஸ் மாலுவுடன் பரிமாறப்படும்                   |
| b. அப்பம்                         | - லுணுமிரிஸ், சீனி சம்பலுடன் பரிமாறப்படும்                     |
| c. புட்டு                         | - லுணுமிரிஸ், பால் சொதியுடன் பரிமாறப்படும்                     |
| d. இடியப்பம்                      | - பால் சொதி, கிழங்கு பால்கறி, தேங்காய் சம்பலுடன் பரிமாறப்படும் |
| e. சாதாரண ரோட்டி/ தேங்காய் ரோட்டி | - லுணுமிரிஸ், தேங்காய் சம்பலுடன் பரிமாறப்படும்                 |

வனு மிரிஸ், பொல் சம்போல், சீனி சம்போல் மற்றும் பால் சொதி ஆகியவை சமையல்களுக்கு இடையே வேறுபடலாம். எனினும், இவற்றுக்கான முக்கிய அடிப்படை பொருட்கள் (Basic Ingredients) ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். காலை உணவிற்கான சில அடிப்படை சமையற் குறிப்புகள் கீழே உள்ளன.



**பால் சொதி ரெசிபி:**

4 தே.கரண்டி ஊற்றைவத்த வெந்தயம்	1 வளி அரிசி மா
3 oz. நறுக்கிய வெங்காயம்	3-4 பச்சை மிளகாய்
சிறிதளவு கறிவேப்பிலை	2 ஏலக்காய்கள்
1 அங்குல கருவாப்பட்டை	2-3 வளி மாசி (தேவையாயின்)
12 oz. 2வது மற்றும் 3வது தேங்காய்ப்பால்	சுவைக்கேற்ப எலுமிச்சம் சாறு
12 oz. 1ம் தேங்காய் பால்	1/8 – ¼ வளி மஞ்சள்தூள் (நிறமுட்டுவதற்கு)

**செய்முறை**

1. 2வது மற்றும் 3வது தேங்காய்ப்பாலுடன் எலுமிச்சம் சாறு மற்றும் 1ம் தேங்காய்ப்பால் இரண்டையும் தவிர அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். வெங்காயம் மென்மையாகும் வரை சமைக்கவும். இந்த சமையலானது குறைந்த வெப்பத்தில் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும்.
2. வெந்தயம் கலவையை கெட்டியாக்கும் வரை நன்றாக கலந்துகொள்ளவும். 1 வளி உப்பை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
3. 1ம் தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். தொடர்ந்து கலக்கவும். நன்றாக கொதித்து வரும் போது சுவைக்கேற்ப எலுமிச்சம் சாற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிடவும்.
- 4 பேருக்கு பரிமாறலாம்.

**லுணு மிரிஸ் ரெசிப்பி:**

2 oz காய்ந்த மிளகாய்  
 ½ oz மாசி  
 எலுமிச்சம் சாறு

2 oz வெங்காயம்  
 சுவைக்கேற்ப உப்பு

**செய்முறை**

1. அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உங்கள் விருப்பத்துக்கேற்ப Paste ஆகவே துண்டு துண்டுகளாகவோ அரைத்துக்கொள்ளவும்.

8 பேருக்குப் பரிமாறலாம்

**தேங்காய் சம்பல் ரெசிப்பி:**

6 oz நன்கு துருவிய தேங்காய்  
 1 டெசர்ட் கரண்டியஸாவு மாசி  
 4 தே.கரண்டி மிளகாய் தூள்  
 1 ½ டெசர்ட் கரண்டியஸாவு எலுமிச்சம் சாறு

2 oz சிவப்பு வெங்காயம்  
 1 வளி மிளகு தூள்  
 1 ½ வளி உப்பு

**செய்முறை:**

சிவப்பு வெங்காயம் மற்றும் மிளகு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.  
 அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளவும். எலுமிச்சம் சாற்றைக் கொண்டு Seasoning செய்துகொள்ளவும். எலுமிச்சை சாறு சம்பலின் சுவைக்கு புதியதோர் வடிவத்தை அளித்திடும்.

8 பேருக்கு பரிமாறலாம்.

**சீனிச்சம்பல் ரெசிப்பி:**

1 டடி சிவப்பு வெங்காயம் சநன ழமேழைளை  
 2 டெசர்ட் கரண்டியஸாவு மிளகாய்தூள்  
 3 முன் புளிச்சாறுடன் கலந்த 4 முன் 2ம் தேங்காய்ப்பால்  
 ¼ போத்தல் எண்ணேய்  
 4 ஏலக்காய்

சிறிதளவு கறிவேப்பிவை  
 4 கராம்பு  
 2 அங்குல கருவாப்பட்டை  
 2 வளி சீனி  
 2 வெட்டப்பட்ட இஞ்சி துண்டுகள் சுவைக்கேற்ற எலுமிச்சை சாறு

### செய்முறை

1. வெங்காயத்தை உரித்து, கழுவி, நன்றாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
2. இஞ்சி மற்றும் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டையும் நன்றாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஏலத்தை இடித்துக்கொள்ளவும்.
3. பாத்திரமொன்றில் எண்ணெயை ஊற்றி சூடாக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெய் காய்ந்து புகைக்கும் போது வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றை இட்டு பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்துக்கொள்ளவும். கருகுவதைத் தடுப்பதற்கு வதக்கிக் கொண்டு இருக்கவும். (2 டெசர்ட் கரண்டியளவு எண்ணெயை பாத்திரத்தில் வைத்து மிகுதி எண்ணெயை வடித்துக்கொள்ளவும்.)
4. மிளகாய், புளி, மாசி மற்றும் ஏனைய பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து பின்னர் பொரித்துக்கொண்ட வெங்காயத்தை அதனுடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து, குறைந்த வெப்பத்தில் 30-45 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும். அடுப்பை நிறுத்துவதற்கு முன்னர் சீனியைச் சேர்த்து கொள்ளவும். உப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

8 பேருக்குப் பரிமாறலாம்.

### கற்றல் செயற்பாடு (Learner Activity)

மேற்காணும் ரெசிபிகளில் ஏதேனுமொன்றை நீங்கள் வீட்டில் செய்துள்ளீர்களா? உங்கள் ரெசிபியிலிருந்து இது எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?

நீங்கள் சமைத்த உணவுக்கு நிலையான சமையல் ரெசிபிகள் உள்ளதா? அவை எந்தளவுக்கு வேறுபட்டதாக அமைகின்றது?

### மீளாய்வு

இலங்கைச் சமையலறையில் தேங்காயின் பயன்பாட்டைப் பற்றி உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் எழுதுங்கள் (வெவ்வேறு வடிவங்கள், பல்வேறு வகையான தயாரிப்புகளுக்கு எவ்வகையில் தேங்காயைப் பயன்படுத்த வேண்டும், வாங்குவதற்கு ஏற்ற வலுவான காரணங்கள்).

**Sri Lankan Rice Varieties:**

இலங்கையின் அரிசி வகைகள்:

இலங்கையில் 2000 க்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு வகையான பாரம்பரிய நெல் வகைகள் பயிரிடப்படுகின்றன. வேளாண் இரசாயனங்கள் மற்றும் களிம உரங்கள் பயன்படுத்தப்படாமல் கிட்டத்தட்ட அனைத்து பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் இயற்கையான சுற்றுச்சூழலில் இயற்கையாகவே வளர்க்கப்படுகின்றன. எனவே பாரம்பரிய நெல் சாகுபடி 100% சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்றது என்பதால் நிலையான உணவு உற்பத்தி முறைகள் இலங்கையின் பாரம்பரிய விவசாயிகளால் பின்பற்றப்படுகின்றன. ”

”எங்கள் பாரம்பரிய அரிசி வகைகளில் அதிகளவிலான மருத்துவகுணம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் இருப்பதாக மக்கள் நம்புகிறார்கள். இலங்கையின் பாரம்பரிய மருத்துவர்கள் பாரம்பரிய அரிசி வகைகளான கலு ஹீனாட்டி, சுது ஹீனாட்டி, மா வீ போன்றவற்றை, மூலிகை மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தினர். ”  
(cey nondigest.com)



இலங்கைச் சமையலில் அரிசி பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது

**a) வெள்ளை பச்சையரிசி (White raw rice )**

அதிக அளவில் குற்றப்பட்ட, அரிசியாகும், இதில் விட்டமின் B இல்லை மற்றும் இதில் அதிகளவு மாச்சத்து (Starch) உள்ளது. நீங்கள் சமைப்பதற்கு முன் அரிசியை நீராவி அல்லது அதிகளவு தண்ணீரில் வேகவைத்து தண்ணீரை வெளியேற்றினால் நல்லது. தண்ணீரில் விட்டமின்கள் இல்லாததால் வேகவைத்த நீரை வெளியேற்றும் போது விட்டமின்கள் இழக்க வாய்ப்பில்லை. அப்பம் மற்றும் இடியப்பம் போன்ற காலை உணவு தயாரிப்புகளுக்கு பொருத்தமானதாகும்

**b) புழங்கல் அரிசி (Par-boiled rice)**

புழங்கல் அரிசியில் (Par-boiled rice) நெல் உள்ளது. இது 45 நிமிடங்கள் வேகவைக்கப்படுகிறது அல்லது உமி வெடிக்கத் தொடங்கும் வரை வேகவைப்படுகிறது. வேகவைத்த நெல் வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தப்படும். பின்னர் உமி அகற்றுவதற்காக கையாலோ அல்லது இயந்திரத்தின் உதவியுடன் குத்தப்படுகின்றது. இது மெருகூட்டப்பட்டிருந்தாலும், இந்த அரிசியின் தவிட்டிலிருந்து இருந்து மாச்சத்து உறிஞ்சப்படுவதால் அதிக அளவு விட்டமின் டை இந்த அரிசியில் உள்ளது (கொதிக்கும் செயல்பாட்டில் உமியின் உட்புறத்தில் ஒட்டியிருக்கும் தானியத்தின் வெளிப்புற உறை). Par-boiled rice அரிசியின் இருண்ட நிறம் விட்டமின் B அதிகம் உள்ள அரிசிவகையாகும்.

c) நாட்டரிசி / உள்ளூர் அரிசி - Local raw rice

நெல்லில் இருந்து உமி மட்டும் அகற்றப்பட்டு பின்னரே இந்தவகையான உள்ளூர் மூல அரிசி பெறப்படுகிறது. இந்த அரிசி வகை குத்தப்பட்ட பச்சரிசியாக, தவிடு அகற்றப்பட்டோ அல்லது அது தவிடு பெரும்பகுதியைத் தக்கவைத்துக்கொண்ட இருண்ட வகையாக இருக்கலாம். இதில் அதிக Starch இருப்பதால் இந்த அரிசி கட்டியாக மாறும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது. அரிசியை விரைவாக வேகவைப்பதன் மூலம் கட்டியைத் தவிர்க்கலாம்.

d) வெள்ளை அரிசி (பச்சரிசி) - White rice (Raw Rice)

பொதுவாக அதிகமாக அரைக்கப்படும் அரிசி என்பதால், Par-boiled முறையை போலவே சமைக்கப்படுகிறது. ஆனால் இது மிக அதிகமான Starch ஜக் கொண்டுள்ளது, இது ஒட்டும் தன்மையை கொண்டுள்ளதோடு இந்த அரிசியை சமைப்பதற்கு முன்பு வேகவைக்க வேண்டும் அல்லது அதிகமான தண்ணீரில் சமைக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

e) மில்சாட்( Milchard), சம்பா, சுதுதுரு சம்பா

மில்சாட், சம்பா, சுதுதுரு சம்பா அனைத்தும் Par-boiled செய்யப்பட்ட அரிசியின் வகைகளாகும். சில வேறுபாடுகளைத் தவிர்த்து அதே முறையில் சமைக்கப்படலாம்:

- I. Milchard - சமைக்கும் போதும், சமைத்த பின்பும் ஒரு வலுவான மணம் தரும். ரம்பை இலை, அல்லது Lemon பசயளை அல்லது Bay leaf சேர்ப்பதன் மூலம் இதைத் தடுக்கலாம்.
- II. சுதுதுரு சம்பா - இந்த அரிசி மிக வேகமாக புழுங்கிவிடும். எனவே கண்காணிப்புத் தேவை.
- III. சம்பா - சுதுதுரு சம்பாவைப் போன்றது ஆனால் அரிசிமணிகள் பெரியவை. எனவே அதை கொதிக்க அதிக தண்ணீர் தேவை.

### சமையல் அரிசி:

அரிசி சமைக்கும்போது உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் SOP க்களைப் பின்பற்றவும்.  
சில நிறுவனங்கள் சமைப்பதற்கு முன்பு அரிசியைக் கழுவுகின்றன, இது பொதுவாக கையால் செய்யப்படுகிறது.  
கடந்த காலத்தில் அரிசி ஒரு பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட போதும், இன்று Rice Cooker ஜப் பயன்படுத்தி அரிசியைச் சமைக்க முடிகின்றது.

அரிசியைக் கழுவச் சொன்னால், அரிசியை அதிகமாக கழுவாமல் கவனமாக இருங்கள் (அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும், Starch உம் இழக்கப்படும் வாய்ப்புள்ளது). எவ்வளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும் என்பதற்கான வழிகாட்டுதலையும் பின்பற்றுங்கள் - பொதுவாக ஒவ்வொரு உரி அரிசிக்கும் நீங்கள் இரண்டு உரி தண்ணீரைச் சேர்க்கவேண்டும்.

### பிராந்திய வேறுபாடுகள்:

இலங்கை உணவுகளைத் தெற்கு, மத்திய மற்றும் யாழ்ப்பாணம் எனும் வகைகளாக பிரிக்கலாம். ஒவ்வொரு வகை சமையல்லும் உணவுகளுக்கும் அவற்றுக்குரித்தான் பிராந்திய வழக்கங்கள் பிரதிபலிக்கின்றது.

#### **கற்றல் செயல்பாடு:**

ஒரு வகுப்பு நண்பர் அல்லது உங்கள் கழுவுடன் சேர்ந்து இலங்கையின் வெவ்வேறு மாகாணங்களிலிருள்ள வெவ்வேறு கறிகள் அல்லது உணவுகளின் பட்டியலை உருவாக்க முயற்சிக்கவும். ஒரு மாகாணத்திற்கு குறைந்தது ஒரு உணவைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் பட்டியலை வகுப்பில் உள்ளவர்களோடு ஒப்பிடுக.

### இலங்கை டிஸெட்கள் (Sri Lankan Desserts) :

பெயர்	தேவையான பொருட்கள்	சிறுகுறிப்பு
கொண்டை பனியாரம் (கொண்ட கெவங் ) Oil Cake	அரிசி மா (Rice flour), கித்துல் (Treacle) , தேங்காய்ப் பால்	மிகவும் பிரபலமான சிங்கள இனிப்புப் பண்டம். சூடான எண்ணெயில் தனித்தனியாக பொரித்தெடுக்கவும். மேலே உள்ள சிறிய புடைப்பு “கோண்டே” (கட்டப்பட்ட முடி) என்படும் (“கோண்டே” ஜ செய்யக் கூடிய பெண்கள் யார் மரியாதையை வெல்ல முடியும்!)
பிபிக்கான Bibikkan	ரவை (Semolina), கித்துல் பாணி, உலர்ந்த திராட்சை (Raisin) , அரிசிமா, துருவிய தேங்காய், மசாலா (Spices) பொருட்கள்	பழ கேக்கைப் (fruit cake) போன்றது. இது பழப்பு நிறமாகவும் ஈரப்பதமாகவும் இருக்கும்.
சௌபொர் Sowbora	மா, சீனி, ரவை, துருவிய தேங்காய், பட்டர் மற்றும் உப்பு	சிங்களவர்களிடையே பிரபலமான பிஸ்கட். கிராமக் கடைகள் மற்றும் கண்காட்சிகளில் மட்டுமே கிடைக்கும்.
உண்டு வலலு : பெனி வலலு Undu Walalu/ Pani Walalu	கடலைமாவு (Urad bean flour), கித்துல் பாணி	கித்துல் பாணி நிரப்பப்பட்ட சுவையான, மிருதுவான வறுத்த குழாய்கள். மண்புழு போல் தெரியும், ஆனால் இது உலகத்தரம் வாய்ந்த இனிப்பு, இலங்கைக்கே தனித்துவமானது.

முங்கெவுங் Green Gram cake (Mung Kevum)	அரிசி மாவு, பயறுமாவு (sung flour), கித்துல் பாணி, நெய், மசாலா	கலாச்சார நிகழ்வுகளில் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும். என்னையில் வறுத்த பிரபலமான சிங்கள இனிப்பாகும்.
வெலி தலப Weli Thalapa	அரிசி மாவு, துருவிய தேங்காய், கித்துல் பாணி அல்லது தேங்காய்பாணி, மசாலா	வீட்டில் பரிமாறச் செய்யப்படும் இனிப்பு, பொதுவாக தேநீர் நேரத்தில் பரிமாறப்படுகிறது. இரண்டு படிச் செயல்முறைகளில் தயாரிக்கப்படுகிறது: முதலாவது அரிசி மாவுடன் பிட்டுவைத் தயாரிப்பது, இரண்டாவதாக கிதுல் / தேங்காய் பாணியுடன் கலப்பது.
கலு தொதல் Kalu Dodol	கித்துல் கருப்பட்டி, அரிசி மாவு, தேங்காய் பால், முந்திரிப் பருப்பு	வீட்டில் பரிமாறச் செய்யப்படும் இனிப்பு, பொதுவாக தேநீர் நேரம் மற்றும் சிறப்பு நிகழ்வுகளில் பரிமாறப்படுகிறது. தேங்காய் பால் மற்றும் கித்துல் வெல்லத்தை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் (தாச்சி) வேகவைத்து, அரிசி மா, முந்திரி மற்றும் மசாலாப் பொருள்களைக் கலவையில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
அக்கல Aggala	கித்துல் பாணி, அரிசி மாவு, மிளகு	காரமான இனிப்பு. கிராமங்களில் தேநீர் நேரத்திற்குப் பெரும்பாலும் தயாரிக்கப்படுகிறது.
கொகிஸ் Kokis	அரிசி மா, தேங்காய் பால்	வெவ்வேறு வடிவங்களை உருவாக்க உலோக அச்சுக்களைக் பயன்படுத்தவும்.
ஆர்ஸ்மி Arsmi	அரிசி மா / நானு தவுல் குருண்து (Dauwul Kurundu), தேன்	யசனான கரண்டியைப் பயன்படுத்தி அரை நிலவு வடிவத்திற்கு ஆழமாக எண்ணையில் பொறித்து நன்கு வடிகட்டி அதன் மேல் தேன் ஊற்றவும். (அதிக வெள்ளை நிறத்தைப் பெற நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வறுக்க வேண்டும்.)
ஹூலப Kurahan thalapa	கித்துல் கருப்பட்டி, அரிசி மா, குரக்கன் மா	Dough ஜ உருவாக்கவும், பின்னர் மடிந்த கெந்த இலைக்கு (Kanda leaf) இடையில் வைத்து தட்டிக்கொண்டு நீராவியில் அவித்தெடுக்கவும்.



## வெல்லம் - Jaggery

வெள்ளைச் சீனிக்கு ஒரு அற்புதமான மாற்றிடாக இலங்கை வெல்லம் (Sri Lankan Jaggery) காணப்படுகின்றது, பாரம்பரியமாக இது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் பரிமாறப்பட்டது (இது இன்றும் சில இடங்களில் உள்ளது). வெல்லம் என்பது ஒரு வகை சுத்திகரிக்கப்படாத சீனி, அதனால்தான் இது பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இது பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது, ஏனெனில் இது பல தாழுக்களைக் கொண்டுள்ளதோடு இது செரிமானத்திற்கும் உதவுகிறது.



### வெல்லத்தில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன:

#### கிதுல் ஹகுரு (Kithul Hakuru):

இது தென்னை அல்லது பனை (கித்துள்) பனை மரங்களிருந்து பெறப்படும் பதநீரிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டு, வட்ட கேக்குகள் அல்லது கட்டிகளாக விற்கப்படுகிறது.

#### ஹகுரு (Hakuru):

இது கருப்பு சீனியிலிருந்து (brown cane sugar) தயாரிக்கப்படுகிறது, மேலும் இது பெரும்பாலும் வட்ட அல்லது பந்துவடிவத்தில் விற்கப்படுகிறது.

#### மீளாய்வு

- இலங்கை சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் நான்கு வகையான Tenderizing Agents (மென்மையாக்கும் பொருட்கள்) முகவர்கள் யாவை?
- இந்த Tenderizing Agents ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு உணவுவைக் குறிப்பிடுக (உங்கள் அனுபவத்தை அல்லது உணவு குறித்த உங்கள் அறிவைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்):
- இலங்கை கறியில் கறிப்பொருட்கள் (Ingredients) சேர்க்கக்கூடிய 5 முறைகள் யாவை?
- இந்த முறைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு உணவைக் குறிப்பிடுக (உங்கள் அனுபவத்தை அல்லது உணவு குறித்த உங்கள் அறிவைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்):
- இலங்கைக் காலை உணவுக்கு இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகளைக் குறிப்பிக் (பிரதான மற்றும் இணை உணவுகள் - Main and Accompaniment ).

பொதுவான மற்றும் பிரபலமான இரண்டு உணவு வகைகளைப் பற்றிய சில அடிப்படைகளைக் கற்றுக்கொள்வோம்:

இந்திய மற்றும் சீன உணவுமுறை (Indian and Chinese Cuisine)

### சீன உணவுமுறை (Chinese Cuisine)



சீன உணவுமுறை குறித்த சுருக்கமான விளக்கம்:

- விரைவு - Quick
- சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்படும் (Small pieces )
- உயர் வெப்பம் பயன்படுத்தப்படும். (High flame)
- சமையல் செய்வதற்கு குறைந்த நேரம் செலவிடப்படும். (Shortest time)
- எப்போதும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சமையலறையாக இருக்கும். (Good mis- en- place)
- ஓட்டி செய்யும் நேரத்தில் சமைக்கவும் உடனடியாக பரிமாறவும் முடியும். (Cook at time of order and serve immediately)

சீனா ஒரு மிகப் பெரிய நாடு, எனவே நீங்கள் அங்கு பல வகையான உணவுகள் மற்றும் சுவைகளைக் காண்பீர்கள். சில உணவுகள் மிகவும் லேசான சுவையாக (Mild Tasting) இருக்கும், ஏனையவை மிகவும் காரமானதாக (Spicy) இருக்கும். வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறு வகையான உணவுக் கலாச்சாரங்கள் காணப்படுவதோடு சிலர் தங்கள் உள்ளார் உணவு முறைகள் சீன உணவுவகையில் சேர்த்துக்கொள்கின்றனர். உங்கள் தொழிற்துறையில் நீங்கள் சீன உணவு முறைகள் குறித்து அறிய ஆர்வமாக இருந்தால், ஒரு சமையல் நிபுணரிடமிருந்து (Chef) படிப்பதன் மூலமோ அல்லது வாசிப்பதன் மூலமோ கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

### Chinese Rice, Noodles and Bread

இலங்கையர்களைப் போலவே சீனர்களும் நிறைய அரிசி உட்கொள்வார்கள். சீன சமையலில் வெவ்வேறு அரிசி வகைகள் உள்ளன, ஆனால் மிகவும் பிரபலமானது Jasmine Rice - இது நறுமணம் மிக்கது, long grain வகையைச் சேர்ந்தது. சீனாவின் சில பகுதிகளில் அவர்கள் short grain, sticky rice வகை அரிசியையும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பல வகையான Noodles உள்ளன, ஆனால் அவற்றுள் மிகவும் பிரபலமானவை Lo Mien (அதாவது Tossed noodles) மற்றும் Chow Mien (அதாவது fried noodles). இரண்டும் கோதுமை மா மற்றும் முட்டையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. இரண்டும் உலர்ந்த (dried) மற்றும் பச்சையான (Fresh) வடிவங்களில் வருகின்றன. Stir கசல செய்யும் Noodles ஜ் Par-boiled செய்ய வேண்டும். Lo Mien என்பது Chow Mien ஜ் விட தடிமனானதாகும். இது கெட்டியான Sauce களுடன் நன்றாக சேர்த்து பரிமாறப்படும். ரூ புன் ஒரு அரிசிமா நாடுல்ஸ் ஆகும். இது வெள்ளைநிறம் மற்றும் தட்டையானது. Ho Fun Noodles மெல்லியது, பெரும்பாலும் Noodle Soup உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் அகலமானது. இது அடர்த்தியான Sauce இல் கலந்து பரிமாறப்படும்



Lo Mein Stir Fry



Ho Fun

இன்று சீன மக்கள் மேற்கத்திய பாணியிலான Bread ஜ் விரும்பினாலும், அவர்களுக்கே உரித்தான் பாரம்பரிய Bread உள்ளது. "Bing", சீனா முழுவதும் காணப்படும் பல வகையான Bread களை உள்ளடக்கியது. Lao Bing (pan fried என்று பொருள்) ஒரு தட்டையான (Flat) Bread மற்றும் ஒரு PanCake ஜ் போல் காட்சியளிக்கும். குய Mian Bing (yeast risen என்று பொருள்படும்) தடிமனாகவும் பெரும்பாலும் அடைக்கப்பட்டும் காணப்படும். Mantou என்பது கோதுமை மா மற்றும் yeast ஆகியவற்றால் தயாரித்து வேகவைத்த ஶசநயன் ஆகும், இது பெரும்பாலும் ஒரு துணையுண்டியாக (Side Dish) நிரப்பப்படாமல் (without filling) பரிமாறப்படுகிறது.



Fa Mian Bing



Mantou

பிராந்திய சீன உணவு வகைகளின் சிறப்பியல்புகளுக்கான வழிகாட்டி:

**Beijing - பெய்ஜிங் (வடக்கு சீன உணவு - Northern Chinese cuisine )**

இந்த பிராந்தியத்தில் கோதுமை மற்றும் சோளம் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால் அரிசி இல்லை, அதிக நாடுல்ஸ் காணப்படும். பூண்டு, வெங்காயம், எள் மற்றும் புளித்த சோயா (fermented soya) பீன் பேஸ்ட் (bean paste) போன்றவை அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதிகப்படியான இறைச்சி உணவுகள் இல்லை.

**Szechuan - செச(க)வான் (மேற்கத்திய சீன உணவு - Western Chinese cuisine)**

வலுவான மற்றும் சூடான மசாலா பயன்படுத்தப்படுகிறது. இறைச்சி மீன் உணவுகள் ஏராளமாக உள்ளன. மிளகாய், மிளகுத்தாள், இஞ்சி ஆகியவை முக்கிய பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

**Guangdong - குவாங்டங் (தெற்கு சீன அல்லது கான்டோனீஸ் உணவு - Southern Chinese or Cantonese cuisine)**

இனிப்பு மற்றும் புளிப்பு உணவுகள் (Sweet & Sour dishes), dimsum- டிம்சம் உணவுகள் புகழ்பெற்றவை. அரிசி பிரதான உணவு.

**Shanghai - ஓங்ஹூய் (கிழக்கு சீன உணவு - Eastern Chinese Cuisine))**

பல்வேறு வகையான பழங்கள், காய்கறிகள், மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள். சீனி, வைன், வினிகர் அல்லது சோயா சோலைப் பயன்படுத்தி சீசன் செய்யப்படும். Stir-Frying, Braising; மற்றும் Steaming முறைகள் பிரபலமானது.

சீன உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான பொருட்கள்

- சோயா சாஸ் (Soy sauce) : சோயா பீன், மா மற்றும் தண்ணீரில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. Light soya sauce பெரும்பாலான சமையலுக்குச் சிறந்தது. Dark soya sauce கெட்டியான கறிகளுக்கு நல்லது.
- Bean curd (or) tofu (ரோபு) : சோயா பீன் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் வழகர். Soup களில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் அதை stir-fry கூடச் செய்யலாம்.
- மொனோசோடியம் குளுாட்டமேட் (எம்.எஸ்.ஐ) சுவையூட்டல் (Monosodium glutamate seasoning) : (மிகவும் பிரபலமான எம்.எஸ்.ஐ பிராண்ட் அஜினோமோட்டோ ஆகும், இது 1909 ஆம் ஆண்டில் ஐப்பானில் முதன்முதலில் விற்பனை செய்யப்பட்டது, இது ஸ்குநம் க்கடா (Kikunae Ikeda) என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு காப்புரிமை பெற்றது.)
- (ஸ்ரெஸமி - Sesame oil : (Gingerly oil அல்லது Til oil என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) இது என் விதைகளிலிருந்து பெறப்படும் சமையலுக்கான தாவர எண்ணேய். தென்னிந்திய சமையலில் எண்ணேயாகப் பயன்படுத்தப்படுவதைத் தவிர, இது பெரும்பாலும் சீன உணவுகளில் சுவையை அதிகரிக்கும் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ஒயிஸ்ர(ர்) sauce - Oyster sauce : Oyster sauce, சற்று இனிப்பு மற்றும் உப்பு சுவை கொண்டது. இது உப்பு மற்றும் சீனியுடன் வேகவைத்த ஒயிஸ்ர(ர்) சாறுகளின் கலவையாகும் (அவை கரமல் செய்யப்பட்டவை) சில வகையான ஸ்சோஸ்களில் சோயா ஸ்சோஸ், சோள மாவுடன் கெட்டியாகக் காணப்படும். ஒயிஸ்ர(ர்) ஸ்சோஸ், அடர் பழுப்பு (dark brown) நிறமானது, கிட்டத்தட்ட கறுப்பு நிறத்தில் காணப்படும். மேலும் அடர்த்தியான கெட்டித்தன்மையைக் கொண்டது. இது இறைச்சி மற்றும் காய்கறி உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, முக்கியமாக Cantonese ((கன்ரனீஸ்) உணவுகளில் காணப்படுகின்றது.

### Chinese Desserts

குளிர், கோடைகால விருந்துகள் வரை பல வகையான Dessert கள் சீன சமையலில் உள்ளன. பல பிரபலமான Dessert கள் வகைகள் உண்மையில் சீன புத்தாண்டு விழாக்களின் போது வழங்கப்படும் சிறப்பு டிஸெஸ்ட்களாகும்.

#### Almond Float

தேவையான மொத்த நேரம் :	60 நிமிடங்கள்
தயார்படுத்த காலம் :	15 நிமிடங்கள்
சமையல் காலம் :	45 நிமிடங்கள்
4-6 பேருக்கு பரிமாறலாம்	

Almond float என்பது புத்துணர்ச்சியூட்டும் டிஸெஸ்ட் ஆகும். இதனை பழங்களுடன் (canned or fresh) பரிமாறப்படலாம்.

#### தேவையான பொருட்கள்

- 1 உறைகளிலிட்ட சுவையற்ற ஜெலடின் (envelope unflavoured gelatin) (உதாரணமாக Knox)
- 4 மே.கரண்டி பொடியாக்கிய சீனி
- 1 கோப்பை சூடான நீர்
- 2 தே.கரண்டி ஆல்மன்ட் சாறு (மூவிருப்பமாயின்)
- 1 கோப்பை நீரகற்றப்பட்ட பால்
- 1 கோப்பை குளிர்ந்த நீர்
- 1 (15 அவுன்ஸ்) Syrup உடன் கூடிய Can குசரவை Cocktail (\*விருப்பமாயின்)



#### செய்முறை

- அனைத்து பொருட்களையும் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- அளவான பாத்திரமொன்றில் (Medium Bowl) ஜெலடின் மற்றும் சீனியைச் சேர்த்து கலந்துகொள்ளவும்.
- சூடான நீரை அதில் ஊற்றி முற்றிலுமாக கரையும் வரை கலக்கவும்
- பாதாம் (Almond) சாறு, நீரகற்றப்பட்ட பால் மற்றும் குளிர்ந்த நீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
- ஜெலடின் கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றவும் அல்லது விரும்பினால் அச்சுகளில் ஊற்றியும் பரிமாறவும்.
- கட்டியாகும் வரை குளிரவைக்கவும்.
- பரிமாறுவதற்கு முன் ஜெலடின் 1 அங்குல சதுரங்கள் அல்லது டயமன்ட் வடிவத்தில் வெட்டி Canned Fruit (பொதி செய்யப்பட்ட பழம் அல்லது mandarins) மற்றும் பொதியிலுள்ள Syrup ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பரிமாறவும். Almond float களை முன்கூட்டியே தயாரித்துப் பரிமாறத் தயாராக இருக்கும் வரை குளிருடியில் வைக்கலாம் (உறைந்திருக்கலாகாது).

### மீளாய்வு

விளக்கங்களைப் படித்து படங்களுடன் பொருத்தவும் (பிராந்திய பெயரையும் குறிப்பிடவும்):

- A.** இந்த பகுதி நூடுல் உணவுகளுக்குப் பிரபலமானது. இந்த உணவு “ஜாஜியாங்மியன்” (“zhajiangmian”).) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அரைத்த பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டிறைச்சி மற்றும் வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு மற்றும் சோயா பீன், பீன் பேஸ்டூடன் சாஸ் தயாரிக்கப்படும்.
- B.** இந்த பகுதி கடலுக்கு அருகில் இருப்பதால் இங்கு கடலுணவு வகைகள் உள்ளன. மீன் மற்றும் ஒரு மென்மையான Soup கொண்டு களை ball soup தயாரிக்கப்படும்
- C.** இந்த பகுதி காரமான (Strong) சுவைகள் பயன்படுத்துகிறது, காரமான பல இறைச்சி உணவுகளும் உள்ளன. துண்டுகளாக்கப்பட்ட கோழி மற்றும் காய்கறிகளால் தயாரிக்கப்படும் ”குங் பா(ஓ)வ் சிக்கன்” (kung pao chicken), பிரபலமான உணவுகளுள் ஒன்றாகும்
- D.** இந்த பகுதி Dimsum க்கும் பிரபலமானது. டிம்ஸம் என்பது ஓர் உணவு வகையாகும், அங்கு உணவு (dumplings மற்றும் buns) சிறிய பாத்திரங்களில்



What are the common ingredients used in Chinese cooking?

## இந்திய உணவு

இந்தியா மிகப் பெரிய நாடாகும். இந்திய உணவு வகைகள் வடக்கு, தெற்கு (தமிழ்நாடு), மேற்கு அல்லது கிழக்கு (வங்காளம்) என்பதைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

ஆனால் அனைத்து இந்திய உணவுகளும் மிகவும் வண்ணமயமானவை அத்துடன் பல மசாலாப் பொருட்களை உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது.

### இந்திய சமையல் குறித்த சுருக்கம்

இந்தியர்கள், தாங்கள் வாழும் பகுதியில் வளர்க்கப்படுவதையும், அவர்களின் மதத்தையும் பொறுத்து வெவ்வேறு உணவைகளை உட்கொள்கின்றனர். பல இந்தியர்கள் சைவ உணவு உண்ணுவர்களாக காணப்படுகின்றனர். இந்தியாவில் இந்துக்கள் மாட்டிறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை, முஸ்லிம்கள் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை. இந்தியாவில் Dhal – டான் என்பதை “Pulses” (lentils, chickpeas, kidney beans) சொல் கொண்டு அழைப்பார்கள். இந்த தானியவகைகள் பருப்புக் கறிகளைக் காட்டிக்கொண்டு பயன்படுகின்றன. நெய் என்பது சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் வெண்ணெய் வடிவமாகும்.

குங்குமப்பூ உலகின் மிக விலையுயர்ந்த மசாலாப் பொருளாகும். இது பிரகாசமான மஞ்சள் மற்றும் விருந்தோம்பலின் அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது, மேலும் இது பெரும்பாலான இந்தியச் சமையலில் ஒரு மூலப்பொருளாகக் காணப்படுத்தப்படுகிறது.

மஞ்சள் என்பது கறிகளில் பயன்படுத்தப்படும் மஞ்சள் மசாலா மற்றும் அதிர்ஷ்டத்தின் அடையாளமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

சிவப்பு மிளகாய் மிகவும் காரமாக இருப்பதோடு, அவை கறிகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இஞ்சி என்பது, கறிகளில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு வேர், இது தேநீரிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. மாம்பழம் இந்தியாவில் ‘பழங்களின் அரசன்’ (King of Fruits) என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது முரடக்கை (குல்கபி) எனப்படும் இந்திய ஜஸ்கிர்மில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இலங்கையைப் போலவே, ஏராளமான இந்திய உணவுகளின் பிரதான பொருளாக அரிசி விளங்குகின்றது.

இருப்பினும் பல வகையான ரொட்டிகளும் (Bread) பிரதான உணவாகக் காணப்படுகின்றது.

Paratha - பராட்டா : புளிப்பிக்கப்படாத (Unleavened Dough) Atta மாவிலிருந்து (Dough) தயாரிக்கப்படுகிறது



Chapati - சப்பாத்தி - முழு கோதுமை மா, உப்பு ஆகியவை தண்ணீருடன் சேர்த்து பிசைந்து தட்டையாக உருட்டப்பட்டு சமைக்கப்படுகிறது.



**Naan - நான் :** புளிப்பில்லாத மாவைக் (Unleavened Dough) கொண்டு



“Tandoor” அடுப்பில் சமைக்கப்படுகிறது

**Thosai - தோசை :** பல்வேறு புளித்த பருப்பு வகைகள் மற்றும்

அரிசி மாவுகளை உள்ளடக்கிய கலவையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மெல்லிய மற்றும் தட்டையான (P) பேன்கேக் (Pancake) ஆகும்



**Puri - பூரி :** புளிக்கப்படாத கோதுமை மாக் கலவையை எண்ணெயில் பொரித்து தயாரிக்கப்படுகின்றது.



“ஆட்டா மா - Atta flour” என்றால் என்ன, இது மற்ற கோதுமை மாவுகளிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

ஆட்டா மா என்பது இந்தியாவில் இருந்து வந்த முழு கோதுமை மா. கோதுமை இந்தியாவில் வளர்க்கப்படுகிறது. இது அமெரிக்க கோதுமை மாவிலிருந்து வேறுபட்டது, ஏனெனில் இது வேறு முறையில் (கல் ஆலைகளைப் பயன்படுத்தி) அரைக்கப்படுகிறது. சிலர் இதை ஒரு ஆரோக்கியமான மா என்று கருதுகின்றனர். நீங்கள் அசலான இந்தியன் ரொட்டிகளை உருவாக்க விரும்பினால், ஆட்டா மாவைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்திய உணவு வகையில் சேர்க்கப்படும் சேர்மானங்களுக்கான வழிகாட்டி (Guide to Indian ingredients):

இந்திய உணவுவகைக்கான பெரும்பாலான பொருட்கள் மளிகை கடைகளில் அல்லது சுப்பர் மார்க்கட்களில் கிடைக்கும். அதில் சிலவற்றை இந்திய உணவுக் கடைகளிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றீடுப் பொருட்கள் உணவின் தன்மையை மாற்றக்கூடும். மூலப்பொருட்களுக்கு மாற்றீட்டைப் பயன்படுத்துவதை விட அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அனைத்து மசாலா பொருட்களும் இல்லை என்றால். நீங்கள் அரைத்துக்கொண்டவற்றைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் நீங்கள் அரைத்துக்கொண்ட பொருட்கள் உணவில் மிகக் கடுமையான சுவையை அளிக்க இடமுண்டு, அவதானமாகக் கையாள வேண்டும்.

இந்திய சமையல் முறையில் காணப்படும் பொதுவான சேர்மானங்கள்

- பெருங்காயம் (Asafoetida – ஆஸோகற்றிடா) - பல்வேறு ஈரானிய மற்றும் கிழக்கு இந்திய தாவரங்களின் வேரிலிருந்து பெறப்படும் உலர்ந்த பிசின். இது ஒரு வலுவான கடுமையான வாசனையைக் கொண்டிருக்கும்.
- கடலை மா (Besan) உலர்ந்த சிறு பட்டாணி மாவு.
- ஏலக்காய் - Cardamom (Elaichi – எலைச்சி) ஒரு தாவரத்தின் உலர்ந்த பழமாகும். பெரும்பாலும் இதன் விதைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- 4 காய்களின் விதைகள் அண்ணளவாக அளவிடப்படுகின்றன
- கொத்தமல்லி - Coriander (தானியா - Dhania) Parsley குடும்பத்தின் நறுமண மூலிகையாகும். கொத்தமல்லி அல்லது Chinese parsley என விற்கப்படுகிறது. விதை அல்லது உலர்ந்த பொடியாகவும் விற்கப்படுகிறது.
- சீரகம் - Cumin ([Puh - Jeera ) மிகவும் நறுமணானது முழுசாக அல்லது அரைத்து விற்கப்படும்.
- பருப்பு (Dhal)- legume அல்லது pulse தாவரவகையைப் பொதுவாக Hindi யில் Dhal என அழைப்பார்கள். பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் பெயர்கள்: அர்ஹர் (Arhar), சன்னா (Channa), மசூர் (Masur), முங் (Mung), லைபியா (Labia) (கருப்புகண் பட்டாணி - black-eyed peas), ராஜ்மா (Rajma) (சிவப்பு சிறுநீரக பீன்ஸ் - Red Kidney Beans).
- பெருஞ்சீரகம் விதை - Fennel Seed (சோகவ் - Sauf) ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வாசனை மற்றும் லைகோரேஸ் சுவையைக் கொண்டது. முழுமையாக அல்லது தூளாகவும் கிடைக்கிறது.
- வெந்தயம் - Fenugreek (நக்ஜி - Methi) - ஒரு இனிமையான, கசப்பான சுவை மற்றும் நறுமணம்மிக்க வாசனையைக் கொண்டுள்ளது.
- (G)கரம் மசாலா - Garam Masala : மசாலாப் பொருட்களின் கலவை Chat Masala என்பது (பு)கரம் மசாலாவின் ஒர் வகையாகும். இந்திய கடைகளில் கிடைக்கும்.
- நெய் - Ghee : (பொரிக்கவும் உணவில் கொழுப்பு சத்துக்கும் சேர்த்துக்கொள்ளப்படும் - தூய நெய் என்பது சத்தமாக்கப்பட்ட வெண்ணொக்கும் .
- கடுகு எண்ணைய் - Mustard oil (Larson) - கறுப்புக் கடுகு விதைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கடுமையான எண்ணைய்.
- புதினா - ஆலைவை (Pudina;) - நறுமண மூலிகையாகும். சட்னி (chutneys) தயாரிப்பில் புதிய மற்றும் உலர்ந்த இலைகள் பயன்படுத்தப்படும் உலர்ந்த இலைகள் புதியவற்றை விட மணம் குறைவாகவே இருக்கும்.
- Pomegranate Anar dana - நடுத்தர நறுமணத்துடன் கூடிய ஒரு சுவையுடியாகும்..
- குங்குமப்பை - Saffron (Kesar) - காஷ்மீர் மற்றும் ஸ்பெயினில் வளர்க்கப்பட்ட ஒரு பூவின் பகுதியாகும். இது நறுமணம் மிக்கது அத்துடன் மஞ்சள் நிறத்தை அளிக்கும்.
- மஞ்சள் - Turmeric (Haldi) - ஒரு நறுமணமுட்டும் வேர். உணவுக்கு வண்ணத்தை அளிப்பதோடு கறிகளைச் சுவைக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உங்கள் சொந்த பன்னீரை (Paneer) உருவாக்குங்கள்:

பன்னீர் என்பது பாலாடைக்கட்டியின் ஓர் இந்திய வடிவமாகும். இதனை கறிகளில் மட்டுமல்லாது, இதனைக் கொண்டு மட்டர் பன்னீர் (Mutter Paneer), பாலாக் பன்னீர் (Palak Paneer) போன்றவை செய்யப்படும். அத்துடன் ரசமாலை (rasmalai) மற்றும் ரஸ்குல்லா (Rasgulla) போன்ற இனிப்புகளிலும் பன்னீர் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குறிப்பு: பன்னீர், “(ச)செனா – Chena” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்:

- 1 நார்யசவ பால்
- ½ தே.கரண்டி சிட்ரிக் அசிட் (எலுமிச்சை சாறு)
- ½ கோப்பை சூடான நீர்

## பாத்திரங்கள்:

- சாதாரண அளவு Saucépan அல்லது சட்டி (மீவ)
- அளவிடும் கோப்பை
- Ladle
- ச்சீல் துணி (Cheese cloth)
- Chef's Knife

## சமைக்கும் முறை:

1. தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் தயார்செய்து கொள்ளவும்.
2. சாதாரண அளவு பாத்திரத்தில் பாலைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
3. பால் கொதிக்கும் போது சிட்ரிக் அசிட்டை ¼ கோப்பை சூடான நீருடன் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. பால் கொதிக்கும் போது சுடு நீர் கலவையை பாலுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
5. அடுப்பின் வெப்பத்தை குறைத்து, குறைவான வெப்பத்தில் பால் திரண்டு வரும்வரை தொடர்ச்சியாகக் கிளரிவிடவும்.
6. பால் கலவையை மூல்லின் துணியில் வடிகட்டவும்.
7. ஒடும் நீரில் ஒரு நிமிடம் வரை பிடித்து எஞ்சிய நீரை நன்றாகப் பிளிந்து வெளியேற்றிக்கொள்ளவும்.
8. நீர் வடியும்வரை 15-20 நிமிடங்கள் வரை துணியை தொங்கவிட்டு நீரை வடித்துக்கொள்ளவும்.
9. பன்னீரை கட்டியாகச் செய்துகொள்வதற்கு மூல்லின் துணியின் (muslin cloth) மீது பாரத்தைக் கொடுக்கவும்.
10. பன்னீரைச் சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
11. உடனடியாகப் பன்னீர் கியூப்களை பயன்படுத்தவும் அல்லது குளிர் சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்.

## குறிப்புகள்

- ஆரோக்கியமான பன்னீர்களைத் தயார் செய்வதற்கு ஸ்கிம் (skim) அல்லது கொழுப்பு குறைந்த (low-fat) பாலை பயன்படுத்தவும்.
- Whey – (c)வேய் புரதத்தை அகற்றிட வேண்டாம். இந்த புரதத்தை சப்பாத்தி மற்றும் பரோட்டா தயார்ப்படுத்தும் போது அதனில் பயன்படுத்தலாம். இந்த Whey புரதம் மா கலவைக்கு மென்மையான தன்மையை அளித்திடும்.

### சீனிப்பாகு (Sugar Syrup)

பல்வேறுபட்ட இந்திய இனிப்புகள் மற்றும் இனிப்புகளில் மாறுபட்ட கெட்டித்தன்மையில் சீனிப் பாகு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஒன்று அல்லது இரண்டு-நூல் கெட்டித்தன்மை (one- or two-thread consistency) போன்ற சொற்கள் பெரும்பாலும் இந்த சர்க்கரை பாகு தொடர்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, மேலும் இவை மிகவும் குழப்பமானவையாகும். இந்திய வீடுகளில் இனிப்பு தயாரிக்கும் தெர்மோமெட்டர் (Thermometer) பொதுவாக பயன்படுத்தப்படுவதில்லை அதனால் தான் இதுபோன்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒரு குறிப்பிட்ட இனிப்புக்கு சீனிப்பாகு எப்போது தயாராகும் என்பதைக் கூற, இந்த எனிய மற்றும் மிகவும் பயனுள்ள நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்:

- 2 கோப்பை சீனி
- 1 கோப்பை நீர்
- ½ கோப்பை பால்

பாத்திரங்கள்:

- தடித்த அடியை கொண்ட சூசேபன்
- மரக்கரண்டி
- உலோக சல்லடை / அரிதட்டு (Metal Sieve)
- அளவீட்டுக்கோப்பை

சமைக்கும் முறை

1. நீர் மற்றும் சீனியை கலந்து தடித்த அடியை கொண்ட ஸ்சோஸ்பேனில் சாதாரண வெப்பத்தில் கொதிக்க விடவும்.
2. சீனி கரைந்தவுடன் சீனிப்பாகில் பாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். (பால் ஏதேனும் பொருத்தமற்ற அசுத்தங்களை மேற்பரப்பில் தோற்றுவித்தால் அவற்றை அகற்றிடவும்) மேலும் கொதிக்க விடவும். மேற்பரப்பில் ஒரு ஆடை படிவும் உருவாகும். அதனை ஒரு கரண்டியால் அல்லது உலோகச் சல்லடை மூலம் அகற்றிட முடியும்.
3. மீண்டும் கொதிக்க வைக்கவும்.
4. அதன் கெட்டித்தன்மையை சரிபார்க்க பாகை சோதித்துப் பாருங்கள். இதைச் செய்ய சீனிப்பாகில் ஒரு மரக்கரண்டியை நனைத்து வெளியே தூக்குங்கள். முதலில் மிகவும் சூடாக இருக்கும் என்பதால் சில விநாடிகளுக்கு குளிர் விடுங்கள் இப்போது ஒரு சுத்தமான கைவிரலால் சீனிப்பாகைத் தொட்டு, பின்னர் உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் கைவிரல்களை ஒன்றாகத் தொட்டு மெதுவாக விலக்கவும். செய்முறையில் விபரிக்கப்படும் கெட்டித்தன்மையை அடையும் வரை சிரப்பை மெதுவாக சமைக்கவும். ஒரு கட்டத்திற்குப் பிறகு சீனிப்பாகின் புதம் மிகவும் விரைவாக கெட்டியாகும் எனவே அடிக்கடி சரிபார்க்கவும்.
5. அரை நூல் கெட்டித்தன்மை என்பது ஒரு நூல் உருவாகி, உங்கள் கைவிரல் மற்றும் கட்டைவிரலை மெதுவாக இழுக்கும்போது உடனடியாக உடைந்து விடும்.
6. ஒரு நூல் கெட்டித்தன்மை என்பது உங்கள் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டைவிரலை மெதுவாக இழுக்கும்போது ஒற்றை நூல் உருவாகும்போது (உடையாது).
7. உங்கள் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டைவிரலை மெதுவாக இழுக்கும்போது இரண்டு நூல்கள் உருவாகும்போது (மற்றும் உடையாது) இரண்டு நூல் கெட்டித்தன்மை என்படும். இந்த நிலை மென்மையான பந்து நிலை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது - இந்த கெட்டித்தன்மையின் ஒரு துளி சிரப்பை குளிர்ந்த நீருள்ள ஒரு கிண்ணத்தில் விடும்போது, அது ஒரு மென்மையான சீனிப்பந்தை உருவாக்கிடும்
8. உங்கள் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டைவிரலை மெதுவாக இழுக்கும்போது மூன்று நூல்கள் உருவாகும்போது (மற்றும் உடையாது) மூன்று நூல் கெட்டித்தன்மை. இந்த நிலை கடின பந்து நிலை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது - இந்த கெட்டித்தன்மையின் ஒரு துளி சிரப்பை குளிர்ந்த நீருள்ள ஒரு கிண்ணத்தில் விடும்போது, அது ஒரு கடினமான பந்தை உருவாக்கிடும்

### இந்தியன் டெசர்ட் (Indian Dessert):

“ரசமாலை” என்பது இந்தியாவின் கிழக்கு பிராந்தியத்தில் உருவாக்கம் பெற்ற ஒர் இந்திய டெசர்ட் வகையாகும். இதன் அர்த்தம், ஜாஸ் மற்றும் கரீம் அடங்கியது என்பதாகும்.



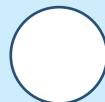
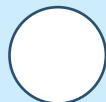
#### மீளாய்வு:

இந்திய சமையலில் காணப்படும் பொதுவான 6 சேர்மானங்களைப் பெயரிடுக:

- 
- 
- 
- 
- 
-

கீழ்மூன்றாண்டுகளில் பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள்:

- A. பசளி (Spinach), வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு
- B. தக்காளி, வெங்காயம் மற்றும் கடலை
- C. மசாலா சேர்க்கப்பட்ட கடலை மா



### ஏனைய நாட்டுகளின் உணவு முறைகள் (OTHER ETHNIC CUISINE )

உணவுமுறை வகைகள் Type of cuisine	முக்கியமான உட்பொருள் Key ingredients	பிரதான அம்சங்கள் Main features
தாய் Thai	Coriander leaves/ Coconut milk/ galangal /yellow & red curry paste	சூடாக பரிமாறுவதோடு வேறுபட்ட உரைப்புகளில் (அளவாக அல்லது ஒத்தையாக (Spicy)) பரிமாறலாம்.



<b>இந்தோனேசியன் மற்றும் மலேசியன் Indonesian and Malaysian</b>	<b>Peanut oil/prawn paste or belachan</b>	<b>பெரும்பாலன உணவுகள் இனிப்புடன் கூடிய உரைப்பையும் அளித்திடும். உதாரணமாக நாசிகுராங்</b>
		
<b>தமிழ் Tamil</b>	<b>Sesame oil / Curd / Milk Atta flour</b>	<b>மிகவும் லேசான மற்றும் ஆராக்கியமான உணவு. மாட்டிறைச்சி இதனுள் அடங்காது.</b>
		
<b>அரபிக் Arabic</b>	<b>Olive oil Lots of fresh leaves Meat mutton/lamb and fish Aromatic rice preparations (majboos/biryani)</b>	<b>“சவானா” (Sawana) எனப்படும் ஒரு பொதுவான தட்டில் ஒரு குழுவாக அமர்ந்து சாப்பிடும் முறை. Barbecued செய்யப்பட்ட இறைச்சி பன்றி இறைச்சி உணவுகள் இதில் அடங்காது</b>

ஜப்பானீஸ் Japanese	Japanese rice / soy sauce / <i>katsuobushi (dried bonito flakes)</i> / rice vinegar / mirin / fresh seafood/ seaweed (konbu) / miso paste	லேசான சுவை, பல காய்கறி உணவுகளுடன் மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவுகள், நிறைய எண்ணேய் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, இறைச்சி நன்கு சீசன் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது மெரினேட் செய்ய வேண்டும்.
		

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் செயன்முறை மதிப்பீட்டிற்கு, ஒரு நிலையான செயல்முறையின் படி 3 இலங்கை உணவுகள் மற்றும் பிற நாட்டு உணவுகளை சமைக்கும் முறைகளை விபரிக்க எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்

படங்களுடன் கூடிய ஒரு வகை சமையல் செயல்முறைப் புத்தகத்தையும் இணைக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

இதற்கான தயாரிப்புகளை நீங்கள் தொடங்கலாம்:

- முடிந்தவரை Standard Recipes களை (சமையல் குறிப்புகளை) பயன்படுத்துதல்.  
உங்கள் பொருட்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் மற்றும் உங்கள் சமையல் செய்யும் பகுதி ஆகியவற்றில் சுகாதாரம், உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார வழிகாட்டுதல்கள் ஆகிய விடயங்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- மதிப்பீட்டாளர் (Assessor), உங்களால் உயர் தரமான உணவுத் தயார்ப்படுத்தலை (Standard Food Preparation) மேற்கெள்ள முடியுமா என சோதிப்பார்.

வெவ்வேறு இன உணவு மற்றும் ரெசிபிகள் மற்றும் அதன் படங்களுடன் கூடிய தொகுப்பைச் சேர்க்க ஆரம்பியுங்கள்.

உங்கள் ஸ்தாபனம் வெவ்வேறு இன உணவுகளை தயார்செய்தால் நீங்கள் ரெசிபி புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், இணையம் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் மெனு மற்றும் நிலையான சமையற் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 16 | பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 16 | பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 16 | பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள்

## குறிப்புக்கள்

தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

தொகுதி 16 | பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள்

## குறிப்புக்கள்

# Resource Credits

<b>MODULES 1-8</b>	
Food thermometer	Ildar Sagdejev (Specious), CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Measuring jug	othree, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Pasta spoon	Pasta Spoon by Maxwell Oliver Carr from the Noun Project
Skimmer	Museu Paulista, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Colander	GRAN, CC BY 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Hand blender	Robbin1111, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Cake mixer	Auckland Museum, CC BY 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Food processor	Myself, CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mixer types	Elke Wetzig, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Hot cupboard	<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SelfCookingCenter_5%C2%AE_Senses_Rational_AG.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SelfCookingCenter_5%C2%AE_Senses_Rational_AG.jpg</a>
Bain-marie	<a href="http://www.aerdt.de/">http://www.aerdt.de/</a> aerdt gif gastronomietechnik, CC BY 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Meat slicer	Daderot, CC0, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Knife Sharpener	Wtshymanski, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Barramundi	Lord Mountbatten, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Shrimp	Jud McCranie, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mussels	Kalichaudhary, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Saute	Ginny, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Grilled / roasted	Tiia Monto, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons

Edam and Gouda	Yvwy, CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Ricotta	fugzu, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Lasagne	MMFE, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Spaghetti	Popo le Chien, CC0, via Wikimedia Commons
Sous vide	Anova Culinary, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Simmering	Karen, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Tuna cut	Spanish4foodies, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons

**MODULES 9-16**

Tea bag packets	Shaifkjksjkv, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Juice extractor	Fa. eujuicers, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Woodapple juice	Vivekpat30, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Milkshake machine	ПростоУчастник, CC0, via Wikimedia Commons <a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Drink_mixer.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Drink_mixer.jpg</a>
Teacup	coffee cup by Bestdesignmarket from the Noun Project
Multi decker sandwich	Jessica from Hove, United Kingdom, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Spreads	TheJackal, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Soft cheese	Brian Boucheron from Rochester, New York, United States of America, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Boston	Dwight Sipler from Stow, MA, USA, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Olive	jeffreyw, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Cucumber	24 WA GN 24, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Croque monsieur	Michael Brewer, CC BY-SA 2.5 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/</a> >, via Wikimedia Commons
Smorrebrod	Vargklo~commonswiki assumed (based on copyright claims)., CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Tramezzini	°linda°!, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/</a> >, via Wikimedia Commons

Cemita	Arnold Gatilao, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Bahn Mi	jasonlam, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Gyros	Antonio Fajardo i López, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Pita	Azure Dragon of the East, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Pullman loaf	午後紅茶, CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Panini grill	Rivalinb2, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Caesar salad	Prayitno / Thank you for (12 millions +) view from Los Angeles, USA, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Cobb salad	Jodimichelle, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mirror tray	Kleon3, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Vinaigrette	Saintfevrier, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Salad cream	Glane23, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Wingedbean	David E Mead, CC0, via Wikimedia Commons
Blue cheese dip	Kjy106504, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Spinach and feta pocket	The Marmot Spinach Feta Pie" by The Marmot is licensed under CC BY 2.0 <a href="https://www.flickr.com/photos/themarmot/4250763223/">https://www.flickr.com/photos/themarmot/4250763223/</a>
Swedish meatballs	miss eskimo-la-la from Stockholm, Sweden, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Terrine	DocteurCosmos, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Aspic	El Caminito, CC0, via Wikimedia Commons
Canapes 2	Helmut Lauser, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Maki zushi	Tobosha (逃亡者), CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Temaki zushi	Arashiyama, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Brown stock	Blue Lotus, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Roux	"Dark Roux" by Jessica and Lon Binder is licensed under CC BY-NC-ND 2.0 <a href="https://www.flickr.com/photos/lonbinder/3374755858">https://www.flickr.com/photos/lonbinder/3374755858</a>

Bechamel sauce	missy, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Veloute	Sargoth, CC0, via Wikimedia Commons
Demi-Glace (English half-glacé)	Moongroow, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mayonnaise	jules, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mayonnaise 2	Jason Terk from Somerville, MA, US, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Kosher salt	Glane23, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Gratin	Dreamyshade, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Fish and Chips (with tartar sauce)	RobinMiller, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Sole meuniere	Jay Cross from Berkeley, California, US, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Baked crab	Kolforn (Wikimedia), CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Squid provencal	“Squid and Leeks ” by Laurel F is licensed under CC BY-SA 2.0

## Resource Credits

Baked mussels	“Baked Mussels” by Daniel Go is licensed under CC BY-NC 2.0
Lean beef	<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beef_round_top_round_steak_in_pan,_raw.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beef_round_top_round_steak_in_pan,_raw.jpg</a>
Leg of lamb	Jan in Bergen, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Lamb rump	Silvastar88, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Loin	Father.Jack from Coventry, UK, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Belly	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Veal Piccata	stu_spivack, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Rabbit stew	Benreis, CC BY 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Diced chicken in curry	Deepti135, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, 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, <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1407784">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1407784</a>
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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Custard	Glen MacLarty, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Mousses	SKopp, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, 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 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Custard flan	<a href="https://www.freepik.com/photos/food">Food photo created by cookie_studio - www.freepik.com</a>
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 תמר הדרני, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Blancmange	SKopp, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Sorbet dish	Arnold Gatilao from Oakland, CA, USA, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Jelly	Ji-Elle, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Cut fruits	PleaseRomaineCalm, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Wheat kernel diagram	Jkwchui, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Compressed or fresh yeast	Hellahulla, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, 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 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Bread wash	Jeremy Keith from Brighton & Hove, United Kingdom, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Yeast	<a href="http://www.yourbestdigs.com/reviews/best-bread-machine/">www.yourbestdigs.com/reviews/best-bread-machine/</a> , CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Danish Pastry 1	Ramon FVelasquez, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Salt bake	E4024, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Cooking in bamboo	David Palazón, Tatoli Ba Kultura, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Indian curry pots	FiveRings, CC BY 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Coconut	Filo gèn', CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Goraka	Subin.a.mathew, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Electric grinder	Alf van Beem, CC0, via Wikimedia Commons
Sri Lankan food 3	EVENSAB, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Kiribath	AntanO, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Kalu dodl	Chamal N, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons

## Resource Credits

Kokis	Chamal N, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Jaggery 1	Rohini, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Jaggery 2	Paingpeace, CC BY 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Lo mein stir fry	The Finishing Company Richmond Va from Richmond,Virginia, United States, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Ho Fun	stu_spivack, CC BY-SA 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Lao Bing	Walter Grassroot, CC BY-SA 3.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0</a> >, via Wikimedia Commons
Almond float	The original uploader was Iflwlou at Chinese Wikipedia., CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Thosai	Roland, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons
Rasmalai	Renupradhul, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Paneer fried	Vrinda Arora, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Paneer tomatoes	Sonja Pauen - Stanhopea, CC BY 2.0 DE < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.en">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.en</a> >, via Wikimedia Commons
Paneer spinach	DreamyFlutura11, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Nasi-goreng	<a href="http://www.dapurkobe.co.id/semaua/seafood">http://www.dapurkobe.co.id/semaua/seafood</a> , CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Tamil curries	ManasaRao, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Fish ball soup	Yuriy kosygin, CC BY-SA 4.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0</a> >, via Wikimedia Commons
Jajamen	663highland, CC BY-SA 3.0 < <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a> >, via Wikimedia Commons
Kung pao chicken	Guilhem Vellut from Paris, France, CC BY 2.0 < <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/2.0">https://creativecommons.org/licenses/by/2.0</a> >, via Wikimedia Commons



