

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය 06

විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා
සඳහා නිර්මාණශීලීව
ආහාර සකස් කරයි

ඇගයීම



නිපුණතා මට්ටම :- 6.1

පාඩම - ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම
ගවේෂණය කරමු

ඇගයීම

නිපුණතාවය 06

නිපුණතා මට්ටම 6.1

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේෂණය කරමු

බහුවර්ණ ප්‍රශ්න:

නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

01. පිටි මෝලියක් සකස් කිරීමේදී වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ,

01. පදම් කිරීම
02. අත් ගැසීම
03. පිපීමට භාජනය කිරීම
04. මිශ්‍ර කිරීම

02. ආහාර පිපීමට යොදා ගත හැකි කාරකයකි

01. විනාකිරි
02. ආපේප සෝඩා
03. දෙහි ඇඹුල්
04. සීනි

03. ඝන පිටි මෝලි භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර වර්ග 2 කි

01. තෝපෙ හා රොට්
02. බනිස් සහ ආපේප
03. පැන් කේක් හා ඉට්ලි
04. පාන් සහ පැටිස්

04. බිත්තර පුදුමදය පෙන නගින තෙක් ගැසීමෙන් සකස් කරගත හැකි රස කැවිලි වන්නේ,

01. වටලප්පන් හා කේක්
02. පේස්ට්‍රි හා පුඩිං
03. කිසස් හා මාෂ්මෙලෝස්
04. කේක් හා කිසස්

05. විසරණය යනු

01. අඩු සාන්ද්‍රණයක සිට වැඩි සාන්ද්‍රණයකට අංශු වෙන් කිරීමයි.
02. වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීමයි.
03. මැද සිට දෙපසට අංශු ගමන් කිරීමයි.
04. එක් අංශුවක් රත් වී අනෙක් අංශුවට ගමන් කිරීමයි.

චක්‍රීය ප්‍රශ්න:

01. ආහාර පිළියල කිරීමේදී අවධාරණය යොමු කළ යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
02. පිටි මෝලි වර්ග නම් කරන්න.
03. ශීර්ෂික ප්‍රයෝජන 2 ලියන්න.
04. පිටි මෝලි සැකසීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2 ලියන්න.
05. මස්, මාළු පදම් කිරීමේදී යොදා ගත හැකි විවිධ කාරක වර්ග මොනවාද?
06. පහත දැක්වෙන ශිල්පීය ක්‍රම පැහැදිලි කරන්න.

1. ගැසීම (Beating)

2. කැබලිවලට කැපීම (Cutting)

07. බාහිර ආභ්‍රාතිය යනු කුමක්ද?

6.1. පිළිතුරු

බහුවර්ණ

- 01. 1
- 02. 2
- 03. 4
- 04. 4
- 05. 2

$$2 \times 5 = 10$$

ව්‍යුහගත:

- 01. i. අමු ද්‍රව්‍ය ගුණාත්මක බවින් යුක්තවිය.
 - ii. නියමිත ප්‍රමාණවලින් අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම.
 - iii. සුදුසු උපකරණ හා මෙවලම් යොදා ගැනීම.
 - iv. උපකරණ හා මෙවලම්වල පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම.
 - v. නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.

$$2 \times 4 = 08$$

- 02. i. සන පිටි මෝලිය
- ii. දව පිටි මෝලිය
- iii. පේස්ට්‍රි

$$2 \times 2 = 04$$

- 03. i. පිටි මෝලි සකස් කිරීම
- ii. වයින් හා බියර් පැසවීම

$$2 \times 2 = 04$$

- 04. i. පිටි හා ඊස්ට් මිශ්‍රණය එක් අතකට මිශ්‍ර කරමින් පිටි මෝලිය මෘදුවනතෙක් අතේ හා පාෂ්ඨය මත නොඇලෙන ලෙස එක් දිශාවකට අත් ගැසීම
- ii. ලෑල්ල මත පිටි මෝලිය තෙරපමින් අත් ගැසීම
- iii. තෙත රෙදි කඩකින් පිටි මෝලිය වසා මද වේලාවක් පිපීමට තැබීම

$$2 \times 4 = 08$$

- 05. i. රසකාරක
- ii. වර්ණ කාරක
- iii. කුළු බඩු

$$2 \times 3 = 06$$

- 06. i. ගැසීම

ආහාරයේ රසය, වයනය, අලංකාරය හොඳින් ලබාදීමට ගැසීමේ ශිල්පක්‍රමය යොදාගනී.

ආහාරයේ සැහැල්ලු බව සහ අලංකරණය කිරීම සඳහා මෙය උපකාරී වේ. ඒ තුළින් ආහාරය තුලට වාතය ඇතුළුකිරීම හා හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම සිදු කෙරේ

- ii. කැබලිවලට කැපීම

ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති කිරීමටත් අලංකාරය ලබාදීමටත් මෙම ශිල්ප ක්‍රමය යොදාගනී.

ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය අනුව කැබලිවලට කැපීමේ ක්‍රමයද වෙනස් ආකාරයෙන් සිදු කිරීමෙන් ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇතිකරගත හැක.

$$3 \times 2 = 06$$

කැපීමේ ක්‍රම - ජුලියන්, බෑනුවාස්, මසදුවාන්/මැසඩොයින්, පෙයිසෑන්

- 07. බාහිර ආසූරිය යනු

වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල අණු සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය

පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම ආසූරිය නම් වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය ආහාරය තුල

සිට පිටතට සිදුවීම බාහිර ආසූරියයි.