

இவ் அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம்

- ★ உணவு சமைப்பதற்கான பொருட்களை ஆயத்தம் செய்யவும்
- ★ உணவிலுள்ள போசணைத் தன்மையை பாதுகாக்கக்கூடிய வகையில் சமைக்கவும்
- ★ உணவுகளை பாகங்களாக்கவும் தூளாக்கவும்
- ★ தேவைக்கேற்றவாறு பொருத்தமான உணவுகளைத் தயாரிக்கவும்
- ★ குழந்தைக்கான எளிய உணவைத்தயாரிக்கவும்
- ★ சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கவும்

உரிய தேர்ச்சிகளைப் பெற்றக்கொள்ளலாம்.

போசாக்கு நிறைந்த உணவு வேளை

எமது வாழ்க்கைக்கும் உடல் நலத்திற்கும் இன்றியமையாத முதற்தேவைகளில் உணவு பிரதானமாகும். நாம் தொழில்களை செவ்வனே செய்வதற்கு தேவையான சக்தியை உணவு தருகின்றது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், சிதைந்த உடற்கலங்களை சீர்செய்வதற்கும் உணவு அவசியமாகும்.

ஒருவர் உண்ணும் உணவு, வயது, அவர் செய்யும் வேலையின் தன்மை ஆகியவற்றிற்கு ஏற்றவாறு அமைதல் வேண்டும். உணவு பசியைப் போக்குவதற்கு மட்டுமல்லாது சத்து நிறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் பலவகையான உணவுப்பொருட்களைச் சேர்த்தல் சிறப்பானதாகும்.

அவசியமான உணவுச் சத்துகள்

- ★ காபோவைதரேற்று
- ★ புரதம்
- ★ கொழுப்பு
- ★ உயிர்ச்சத்துகள்
- ★ கனிப்பொருட்கள்
- ★ நீர்

பசி உண்டாகும் போது உணவை உட்கொள்கின்றோம். இவ்வுணவு வகைகளைத் தாவரங்களில் இருந்தும் விலங்குகளில் இருந்தும் பெறுகின்றோம். இவ்வாறாக பெறப்பட்ட உணவுப்பொருட்களைச் சமைத்து உண்கின்றோம்.

உணவு தயாரிப்பதற்காகத் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளல்

1. கைகளையும் நகங்களையும் சவர்க்காரம் இட்டு கழுவுதல்.
2. கைகளுக்கு கையுறைகளை அணிந்துகொள்ளல்.
3. சுத்தமான மேலணி (Apron) அணிதல்.
4. தலைக்கு தொப்பி அணிதல்.
5. துடைதுண்டு வைத்திருத்தல்.
6. சமைக்கும் முன்னர் தேவையான கருவி, உபகரணங்களை சுத்தம் செய்தல்.
7. கைகளை உலர்வாக வைத்திருத்தல்.

உணவு சமைப்பதற்கான இடத்தை ஆயத்தஞ் செய்தல்.

- ★ சமைக்கும் இடம் காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ வெளிச்சம் உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ நீர்வசதியுடன் கூடிய கழுவுநீர்த்தொட்டி அல்லது பெரிய பாத்திரங்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

உணவைச் சமைப்பதற்குத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை

- ♦ உணவுப் பட்டியலைத் திட்டல்
- ♦ தேவையான பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ♦ தேவையான உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தல்
- ♦ போசணைப் பெறுமானம், நிறம், மணம், இழையஅமைப்பு என்பவற்றைப் பாதுகாக்கும் வகையில் சமையல் முறைகளைத் திட்டமிடல்
- ♦ உணவின் தரம் குறையாமல் காலம், பணம், எரிபொருள் என்பவற்றை சிக்கனமாக பயன்படுத்தக் கூடிய வகையிலும் உணவைத் திட்டமிட வேண்டும்.

உணவைச் சமைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- ♦ உணவுகள் இலகுவில் சமிபாடடையும்.
- ♦ பல்வேறு வகை உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியும்
- ♦ சில கிருமிகள் அழிந்து போகும்
- ♦ உணவில் விருப்பு உண்டாகும்.

போசணைப் பொருட்களும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்

உணவு வகை	பிரதான போசணைப் பொருட்கள்	பிரதான தொழிற்பாடு
<p>தானிய வகை கைக்குத்தரிசி குரக்கள்</p>	<p>காபோவைதரேற்று உயிர்ச்சத்து B உயிர்ச்சத்து A, B,</p>	<p>சக்தியை வழங்குகிறது</p>
<p>பருப்பு வகை மைசூர் பருப்பு துவரம் பருப்பு பயறு</p>	<p>தாவரப்புரதம் கல்சியம் உயிர்ச்சத்து B இரும்புச்சத்து</p>	<p>உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடலில் ஏற்படும் சிதைவுகளை சீர்செய்வதற்கும் தேவையானதாகும்.</p>
<p>இலைக்கறி வகை முளைக் கீரை முருங்கை, அகத்தி, பசளி, வல்லாரை பொன்னாங்காணி கங்குன்</p>	<p>கல்சியம், இரும்புச்சத்து உயிர்ச்சத்து A, C செலுலோச</p>	<p>கல்சியம் எலும்புகளினது உற்பத்திக்கும் அவற்றின் நலத்திற்கும் தேவையாகும். இரும்புச்சத்து குருதிக்கு நல்ல சிவப்பு நிறத்தை கொடுக்கிறது. இரத்தச் சோகையை தடுக்கிறது மலம் கழிய உதவியாகின்றது.</p>
<p>காய்கறிகள் அவரை போஞ்சி முருங்கைக்காய் வெண்டை கத்தரிக்காய்</p>	<p>புரதம் காபோவைதரேற்று கல்சியம் உயிர்ச்சத்து C செலுலோச</p>	<p>உடலுக்கு சக்தியை வழங்குகின்றது. நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு வழங்குகின்றது மலங்கழிய உதவுகின்றது.</p>
<p>கிழங்குவகை மரவள்ளி, வற்றாளை கரட், உருளைக்கிழங்கு</p>	<p>காபோவைதரேற்று கரற்றின் செலுலோஸ்</p>	<p>சக்தியை வழங்குகின்றது கரற்றின் மூலம் உயிர்ச்சத்து A ஐ வழங்குகின்றது.</p>

<p>பழுவகைகள் மரமுந்திரி கொய்யா, நெல்லி தோடை எலுமிச்சம்பழம் மாம்பழம், தக்காளி</p>	<p>காபோவைதரேற்று உயிர்ச்சத்து C கல்சியம், கொழுப்பு கரற்றின்</p>	<p>நோயைத் தடுக்கும் புண்களை ஆற்றுவதற்குத் தேவையாகும் நொதியங்களின் செயற்பாட்டைக் கூட்டும்.</p>
<p>இறைச்சிவகை ஈரல் ஆட்டிறைச்சி கோழி இறைச்சி மாட்டிறைச்சி</p>	<p>புரதம், இருப்புச்சத்து உயிர்ச்சத்து A புரதம், கொழுப்பு கல்சியம் விட்டமின் B</p>	<p>உயிர்ச்சத்து A நல்ல கண்பார்வைக்கு உதவும். கொழுப்பு உடலுக்கு சக்தியை வழங்குவதுடன் குளிரிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது தோல்நரம்புத் தொகுதியின் பாதுகாப்பு.</p>
<p>மீன்வகை பெரிய, சிறிய மீன், கருவாடு</p>	<p>புரதம், கொழுப்பு கல்சியம்</p>	<p>உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.</p>
<p>முட்டை பாலும் பாற் பொருட்களும்</p>	<p>புரதம், கொழுப்பு கல்சியம் இரும்புச்சத்து உயிர்ச்சத்து A, D</p>	<p>நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கிறது. கண்களைப் பாதுகாக்கும்.</p>
<p>பால், தயிர் மோர், வெண்ணை நெய், ஆடை நீக்கிய பால்மா</p>	<p>புரதம், கொழுப்பு, கல்சியம் உயிர்ச்சத்து A, B, D புரதம், கல்சியம் உயிர்ச்சத்து B</p>	<p>உயிர்ச்சத்து D, கல்சியம் உடலிலே சேர்வதற்கு தேவையாகும் உறுதியான எலும்புகளினதும் பற்களினதும் உருவாக்கத்திற்கு உதவியாகும்.</p>

சமைப்பதற்காக உணவை தயார்செய்தல் இதன்போது பல்வேறு செயல்முறைகள் இடம்பெறும்

- ★ தேவையற்றவற்றையும் கழிவுப் பொருள்களையும் அகற்றுதல்
- ★ கழுவிச் சுத்தம் செய்தல்
- ★ தோலை நீக்குதல்
- ★ நொதிக்கச் செய்தல்
- ★ துண்டுகளாக்குதல்
- ★ தூளாக்கல்
- ★ துகள்களாக்கல்

2-1

2.1.1 கீரைவகைகள் கழுவுதலும் சுத்தம் செய்தலும்

1. கீரை வகைகளைச் சுத்தஞ் செய்து கழுவிய பின்னரே சமையல் செய்ய வேண்டும்.
2. பூச்சி புழுக்களினால் அரிக்கப்பட்ட இலைவகைகளைத் தவிர்த்தல்.
3. நிறம் மாறி வாடிய இலைகளை தவிர்த்தல்.
4. கீரை வகையை சுத்தம் செய்த பின்னர் மெல்லிய உப்பு கலந்த நீரில் கழுவுதல் நன்று



2.1.2 தானியங்களும் பருப்பு வகைகளும்

- ★ பூச்சி புழுக்களின் தாக்கம் ஏற்பட்டுள்ளவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ★ தவிடு, உமி, நெல், கல், போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ★ நிறம் மாறியவற்றையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ சுத்தமாக்கிய பின் தேவைக்கேற்ப எடுத்து கழுவிச் சுத்தஞ் செய்து பாவிக்கலாம்.



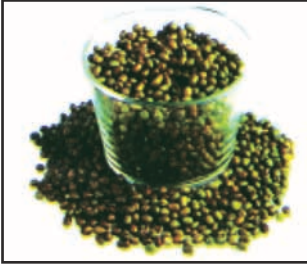
குரக்கன்



பார்லி



பட்டர் போஞ்சி விதை



பயறு



அரிசி



கௌபீ

2.1.3 கிழங்கு வகைகள்

- ★ சுருங்கியவையும் அழுகியவையும் விரல்களால் தொடும்போது மென்மையாக இருப்பவையும் உணவுக்கு ஏற்றவையல்ல.
- ★ காயப்பட்ட கிழங்குகளையும் நிறம்மாறிய கிழங்குகளையும் தவிர்த்தல் நன்று.
- ★ கிழங்கு வகைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவி தோல் நீக்கிய பின் பயன்படுத்தலாம். சிலவற்றை தோல்நீக்கிய பின் கழுவலாம்.



சேப்பங்கிழங்கு



இஞ்சிக்கிழங்கு

2.1.4 மீனைக் கழுவுதலும் செதில்களை அகற்றுதலும்

- ★ மீனின் மேற்பகுதியில் மணல் காணப்பட்டால் கழுவி அகற்ற வேண்டும்.
- ★ உரிய முறையில் செதில்களை அகற்ற வேண்டும்.
- ★ மீனின் தலைப்பகுதியை அகற்றும் போது அதன் குடல் பகுதியையும் அகற்ற வேண்டும்.
- ★ சமையல் முறைக்கேற்ப துண்டுகளாக்குதல் வேண்டும்.
- ★ வாங்கியவுடன் மீனைச் சமைத்தல் நன்று.



புதிய மீன் வாங்கும் பொழுது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- ★ மீன்களின் கண்கள் பிரகாசமானதாகவும் துலக்கமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ விரும்பத்தகாத மணத்தைக் கொண்டிருக்கும் மீன்களையும் கபிலநிறமாக மாறியிருக்கும் மீன்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ சமையல் முறைக்கேற்ப மீனைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும்.
- ★ புதிய மீனின் தோல் பளபளப்பாக இருக்கும்.



- ★ மீனின் பூக்கள் நல்ல சிவப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.



- ★ செதில்கள் இலகுவிலே கழரக் கூடாது.



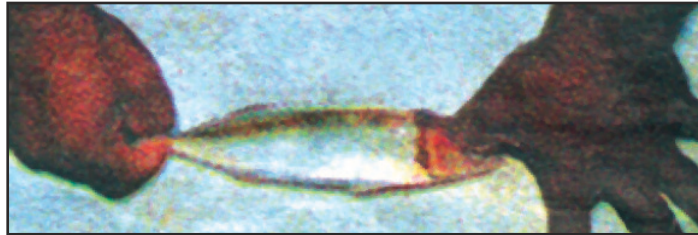
- ★ வாலில் பிடித்து வளைக்கும் போது இலகுவில் வளைதல் கூடாது.



- ★ தசை உறுதியாகவும் அழுத்தும்போது குழிவிழாதும் இருக்க வேண்டும்.



- ★ வாலிலும் தலையிலும் பிடித்து இழுக்கும் போது முட்கள் உடையும்



மீன் பழுதடைந்து இருந்தால்

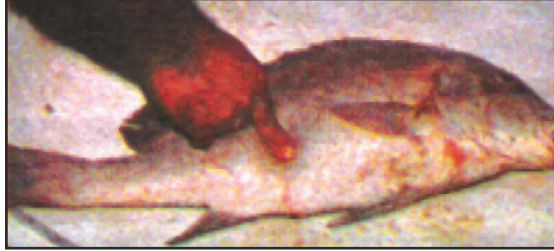
- ★ வாலில் பிடித்து தூக்கும் பொழுது இலகுவில் வளையும்.



- ★ மீனின் பூக்கள் கருஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்கும்.



- ★ விரலினால் அழுத்தும்போது மெதுவாக இருக்கும், குழிவிழும்



- ★ மீனின் தோலில் காயங்கள் இருக்கும்.

- ★ விரும்பத்தகாத மணமுண்டாகும்.



2.1.5 நீரில் ஊற வைத்தல்

- ★ சில உணவுப்பொருட்களை நீரில் ஊறவைத்து சமைத்தல் பொருத்தமானது.
- ★ நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கும்போது உணவுப் பொருளை நீர் மூடியிருத்தல் வேண்டும்.
- ★ பருமனிலும் தடிப்பிலும் கூடிய உணவுகளையே நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும்.
- ★ நீரில் ஊறவைக்கும்போது உணவுப்பொருட்கள் நீரை உறிஞ்சிப் பெரிதாகி சமைப்பதற்கு இலகுவாகின்றது.

உ+ம்:- கடலை, பயறு, கௌபி, உழுந்து



பயறு



கடலை



கடலைப் பருப்பு

2.1.6 மரக்கறி வகைகளைப் பாகங்களாக்குதல்

மரக்கறி வகைகளுக்கேற்பவும், சமைக்கப்படும் உணவு வகைக்கேற்பவும் வெட்டும் முறைகளும், வடிவங்களும் வேறுபடும்

கரட்டை வெவ்வேறு முறைகளில் வெட்டுதலும் பயன்படுத்தலும்

i. அவித்தலுக்கும் கறிக்கும்



iii. அச்சாறுக்கும் சொப்சிக்கும்



ii. சோறுடன் கலப்பதற்கு



iv. பல்வேறு அலங்காரத்துக்காக



2.1.7 மீனைப் பாகங்களாக்குதல்

தயாரிக்கும் முறைக்கேற்ப மீனைப் பாகங்களாக்குதல்.

சிலவகை மீன்களைக் கழுவித் துப்புரவாக்கிய பின் சிறிய, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டலாம்.

உ+ம் விளைமீன், அறக்குளா, சீலா

சிறிய மீன்களையும் கழுவித் துப்புரவு செய்தபின் விரும்பியவாறு வெட்டலாம்.

உ+ம் குடை, திரளி

இலவச விநியோகத்திற்காக

சமைப்பதற்காக மீனைப் பாகங்களாக்கும் முறைகள்



2.1.8 தூளாக்குதலும் துண்டுகளாக்குதலும்

தானியங்கள் கோது நீக்கப்பட்டு உடைக்கப்படுகின்றன. இதனால் சமைப்பது இலகுவாகும்.

- உ+ம்: நெல் - அரிசி
பயறு - பயற்றம் பருப்பு
உழுந்து - உழுத்தம் பருப்பு
கடலை - கடலைப் பருப்பு

உணவுப்பொருட்களைத் தூளாக்குதல்

உணவுப்பொருட்கள் சில நீரில் ஊறவைத்தும், சுத்தஞ் செய்யப்பட்டுக் கழுவிக்காயவைக்கப்படும், பின் வறுத்தும் தேவைக்கேற்றவகையில் தூளாக்கப்படுகின்றன.

உ+ம்: பயறு, உழுந்து, கடலை, சீரகம், மஞ்சள், சுவைச்சரக்கு, மிளகு

வறுத்துத் தூளாக்குதல்:

பயறு, உழுந்து, அரிசி, மிளகாய், மல்லி,
கோப்பி, கொளபி, சோளம், சோயா

நீரில் ஊறவைத்து தூளாக்குதல்:

சிவப்புப்பச்சை அரிசி
வெள்ளைப்பச்சை அரிசி
கடலைப் பருப்பு - வடை
உழுத்தம் பருப்பு - வடை, தோசை, இட்லி

2.1.9 சுரண்டுதல்

கரட், உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றின் மேற்றோலைச் சுரண்டி அகற்றலாம். கரட், பீற்றுட், முள்ளங்கி போன்றவற்றை உராய் கருவியில் உராய்ந்தெடுத்து சலாது செய்யலாம்.

அதிக நிறமுள்ள பீற்றுட் கிழங்கை சமையலின் போது ஏனைய மரக்கறிகளுடன் கலந்தால் கறிவகைகளின் நிறம் மாற்றமடையும்.



2.1.10 சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள்

- ★ கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்.
- ★ வேலைத்தளத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- ★ பயன்படுத்தும் கருவி, உபகரணங்களைச் சுத்தஞ்செய்து துடைத்து வைத்தல்.
- ★ உரிய பொருட்களை உரிய இடத்தில் வைக்கப் பழகிக் கொள்ளல்.
- ★ சுத்தமான துடைதுண்டால் கைகளைத் துடைத்தல்.
- ★ சமைத்த உணவை முடிவைத்தல்.
- ★ சுத்தமான உபகரணங்களை உணவு பரிமாற பயன்படுத்தல்.



குடும்பத்தின் தேவைக்கேற்றவாறு உணவு தயாரித்தல்

குடும்பத்திலுள்ள அங்கத்தவர்களின் பருவத்திற்கும், தன்மைக்கும் ஏற்ப உணவுத் தேவைகளும் வேறுபடுகின்றன.

- ★ குழந்தை மற்றும் பிள்ளைகளின் உணவு
- ★ கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் உணவு
- ★ கர்பிணித்தாயின் உணவு
- ★ பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான உணவு
- ★ வளர்ந்தோருக்கான உணவு
- ★ முதியோருக்கான உணவு
- ★ நோயாளருக்கான உணவு

ஒரு நாளின் உணவு வேளைகள்

- ★ காலை உணவு
- ★ மதிய உணவு
- ★ இரவு உணவு

பண்டிகை, மற்றும் விசேட நாட்களுக்கான உணவுகள் இன மத ரீதியாக வேறுபடுகின்றன.

- ★ தைப்பொங்கல்
- ★ திருமணம்
- ★ தமிழ் சிங்களப் புத்தாண்டு
- ★ வீடு குடிபுகுதல்
- ★ நத்தார்
- ★ தீபாவளி
- ★ றம்சான்
- ★ பிறந்தநாள்
- ★ ஹஜ்ஜுப் பெருநாள்



செயற்பாடு - 01

பண்டிகைகளுக்குப் பொருத்தமான 10 உணவுகளின் பெயர்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

பண்டிகை	கீழைத்தேய உணவுகள்	மேலைத்தேய உணவுகள்
	அரியதரம், கொகிஸ், அலுவா	கட்டலட், பற்றிஸ்



செயற்பாடு - 02

நீங்கள் தயாரித்த அட்டவணையிலுள்ள 5 உணவுகளைத் தெரிவு செய்து அவை தயாரிக்கும் முறையைச் சுருக்கமாக எழுதி சிறு சஞ்சிகைத் தொகுப்பு ஒன்றைத்தயாரிக்குக.

இதற்கு ஆசிரியரினதும் பெற்றோரினதும் உதவியை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

2.2 தேவைக்கேற்றவாறு பொருத்தமான உணவுகளைத் தயாரித்தல்

எமது தேவைகளுக்கான உணவைச் சமைப்பதற்கு பல்வேறு முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. அவை தொடர்பாகச் சிறிது பார்ப்போம்.

உணவைக் கொதிநீரில் வார்த்தல்

இம்முறையானது உணவுகளைத் தகரத்தில் அடைப்பதற்கும், உலர்த்துவதற்கும், நீண்ட காலம் வைத்து பாவித்துக் கொள்ளவதற்கும் செய்யப்படும் முன் ஆயத்தமாகும்.

கொதிநீரில் வார்த்தல் (பிளாஞ்சிங்)

- ★ கொதிநீரில் உணவை இட்டு உடன் எடுத்தல்.
- ★ இம்முறையில் உணவின் நிறம் மாறாது இருக்கும்.
- ★ தக்காளிப் பழங்களின் தோலை அகற்றுவதற்கு கடைப்பிடிக்கும் ஓர் முதற் செயற்பாடாகும்.

உணவைக் கொதிநீரில் வார்ப்பதன் நோக்கங்கள்

உணவின் இயற்கையான நிறத்தைப் பேணுதல்
சில நுண்ணங்கிகளை அழிக்கும்

உணவின் நிறத்தை மாற்றும் நொதியத்தை தொழிற்படாமல் செய்தல்

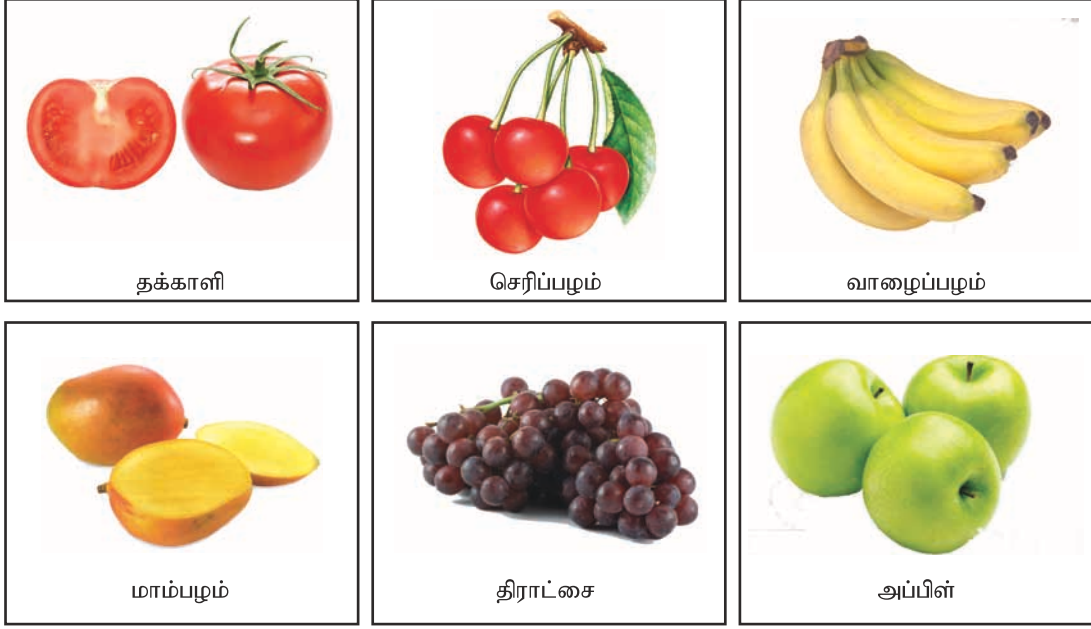
இச் செயற்பாட்டால் உணவுப் பொருட்கள் சுருங்குகின்றன. அதனால் தகரங்களில் அதிகளவான உணவுப் பொருட்களை அடைத்துக் கொள்ளலாம்.

சில வகையான உணவுப்பொருட்களின் தோலினை அகற்றுவதற்கும் இம்முறை உகந்தது.

கொதிநீரில் வார்க்கும் முறை

மரக்கறி	பழங்கள்
மரக்கறிகளை கொதிநீரில் 3 - 8 நிமிடம் ஊறவைத்தல்.	பழங்களை கொதிநீரில் அல்லது சூடான பழச்சாற்றில். சீனிப்பாகில் 5-7 நிமிடம் வரை ஊறவைத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் தகரத்திலோ, போத்தல்களிலோ பொதி செய்யப்படும் அல்லது வற்றலிடப்படும்.



2.2.1 நீரில்மூடி அவித்தல்

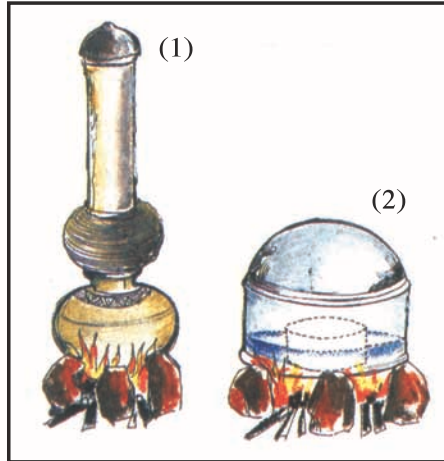
அவித்தல் பல்வேறு முறைகளில் இடம்பெறும்

- மேலதிக நீரில் அவித்தல்
உ+ம்: கிழங்கு
 - அளவான நீரில் அவித்தல்
உ+ம்: அரிசி
- ★ உணவு முழுவதையும் நீர் மூடியிருக்கக்கூடியதாக கொதிக்கும் நீரில் சமைக்கும் முறையே இதுவாகும்.
 - ★ பருமனிலும் தடிப்பிலும் கூடிய உணவு வகைகளை நன்றாகச் சமைப்பதற்கு இம்முறை உதவும்.
 - ★ தானியங்கள் நீரை உறிஞ்சி மணி பருத்து வெடித்து மாப்பொருளும் புரதமும் மென்மையாகும்.
 - ★ அவித்த உணவுகளில் நிறையும் சுவையும் ஏற்படும்.
 - ★ கூடுதலான நீரில் அவித்து கஞ்சியை வடிப்பின் போசணை வீணாக இழக்கப்படும்.
 - ★ காய்கறிகளை மூடிய பாத்திரத்தில் இட்டுக் கட்டும் வெப்பத்தில் விரைவாக அவித்துப் பின்பு குறைந்த வெப்பத்தில் அவியவிடுவதே சிறந்த முறையாகும்.
 - ★ மரவள்ளிக்கிழங்கை அவிக்கும் போது பாத்திரத்தை மூடாது அவித்தல் வேண்டும். அவித்த நீரை உபயோகிக்காது வெளியே ஊற்றுதல் வேண்டும்.
 - ★ காய்கறிகள் அவிந்து மென்மையாகுவதே அன்றி குழையக் கூடாது.
 - ★ அழுக்க அடுப்பில் சமைப்பதனால் விரைவாகச் சமைக்கலாம். நேரமும் எரிபொருளும் மிச்சமாகும்.

- ★ சில உணவுகளை நன்றாக சமைப்பதாலே சமிபாடு அடைவதற்கு கூடிய நேரம் தேவைப்படும்.
உ+ம் நன்றாக அவித்த முட்டை
- ★ மாமிசப் புரதங்கள் கடினமடைவதனால் சமிபாடு அடைவதற்கு சிரமமாகின்றது.
- ★ சில உணவுகளில் இயற்கையாகவே உள்ள மணம், குணம், சுவை என்பன குறையும்.

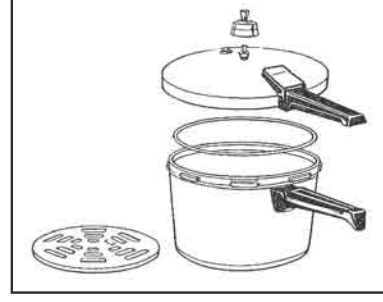
2.2.2 கொதி நீராவியில் அவித்தல்

- i. தனி நீராவியில் அவித்தல். பிட்டு, இட்லி (படம் - 1)
 - ii. நீர்பாத்திரத்துள் வைத்து நீரிலும் ஆவியிலும் அவித்தல்
உ+ம் வட்டலாப்பம், புடிங் வகை (படம் - 2)
- ★ கொதிக்கும் நீரில் இருந்து எழும் நீராவியில் உணவை அவிக்கும் முறையாகும்.
 - ★ கொதிக்கும் நீரினுள்ளே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து முடியும் சமைக்கலாம். (புடிங்)
 - ★ சமையலின்போது நீர் கொதித்த வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.
 - ★ ஒரே நேரத்தில் பல கிண்ணங்களில் சமைக்கலாம்.
 - ★ நேரமும் எரிபொருளும் மிச்சமாகும்.
 - ★ சமைப்பதற்குரிய இடத்தின் தேவையும் குறையும்.
 - ★ உணவில் உள்ள கரையும் தன்மையுள்ள பொருட்கள் கரைந்து சிதையாது பேணப்படும்.
 - ★ உணவு இலகுவில் சமிபாடடையும்.
 - ★ நோயாளர், பிள்ளைகள், குழந்தைகள் போன்றவர்களுக்கு இம்முறையில் சமைத்தல் நன்று.
உ+ம்:- இடியப்பம், பிட்டு, புடிங், இட்லி, மரக்கறி வகைகள்.



2.2.3 அழுக்காடுப்பில் சமைத்தல்

காலமும், சிரமமும், எரிபொருளும் மீதமாகும் போசாக்கும் பாதுகாக்கப்படும்.



2.2.4 மெல்லியல்

இம்முறையில் உணவு மெதுவாகவும் குறைந்தளவு நீரிலும் சமைக்கப்படும்.

- ★ நீர் கொதிநிலையிலும் குறைந்த வெப்பமுள்ளதாக இருக்கும்.
- ★ சிறிதளவு நீரிலே உணவுப் பொருளை இட்டு மூடிச்சமைக்கப்படும்.
- ★ இம்முறையில் உணவில் உள்ள சத்துக்கள் நீருடன் சேர்ந்து குழம்பாகிவிடும்.
உ+ம்: கறிவகைகள்



செயற்பாடு - 03

மேற்கூறிய சமையல் முறைகளுக்கேற்ப அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரிக்கவும். அவற்றில் சிலவற்றை ஆசிரியரின் துணையுடன் வகுப்பறையில் தயாரிக்கவும்.

- ★ மரவள்ளி
- ★ வற்றாளைக் கிழங்கு
- ★ கடலை
- ★ கொழுக்கட்டை
- ★ கரமல் புடிங்
- ★ பயறு
- ★ அண்ணாசி ஸ்ரூ

2.2.5 சூடாக்குதல்



திசசரி தேவைக்கேற்றவாறு உணவு தயாரிக்கும் போது சில உணவு வகைகளைச் சூடாக்கிய பின்னரே உபயோகிக்கலாம்.

அவையாவன: கிருமியழிக்கப்பட்ட பால்.
குளிசூட்டியில் வைத்த உணவுகள்

குளிசூட்டியில் வைத்த உணவுகளின் குளிர் நீங்கிய பின்னரே இவற்றை சூடாக்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

சூடாக்கிய பாலை பலூடா, புடிங் போன்றவற்றைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம். சீனியையும் அவ்வாறு சூடாக்கி கரமலாக, பயன்படுத்தலாம். பழரசம், கரமல், பழப்பாகு தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

2.2.6 பொரித்தல்

ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல்:

- ★ எண்ணெய்யானது நன்றாகக் கொதித்து நீல நிறப்புக்கை அதிலிருந்து வெளிப்படும் போது உணவை எண்ணெயில் இடுதல்.
- ★ பொன்னிறமாக வரும்வரை பொரித்து எடுத்தல்.
(உ+ம்: கடலட், வடை, ரோள்ஸ், பற்றீஸ்)

ஆழமற்ற எண்ணெய்யில் பொரித்தல்:

- ★ கத்தரிக்காய், போஞ்சி, நெத்தலி, கோவா போன்றவைகள்

எண்ணெய் தடவிப் பொரித்தல்:

- ★ பாத்திரத்தில் ஓட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காகவே எண்ணெய் பாவிக்கப்படுகின்றனது. (உ+ம்: முட்டைப் பொரியல்)
பொரிக்கும்போது உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானம் அதிகரிக்கின்றது.



தட்டையான பாத்திரத்தில் பொரித்தல்

ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்த சில உணவுகள்



கொக்கீஸ்



முறுக்கு



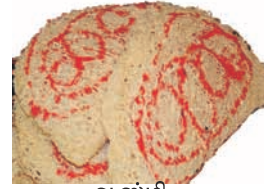
கவும்



உழுந்துவடை



கடலைவடை



ஆஸ்மி

ஆழமற்ற எண்ணெயில் பொரித்த சில உணவுகள்



கருவாடு



இறால்



நெத்தலி



இறைச்சி

எண்ணெய் பூசிப் பொரித்த உணவுகள்



Bulls eye



ஆம்லட் (Omelette)



சுருட்டப்பம்

2.2.7 சுடுதல்

கனலடுப்பில் சுடுதல்

- ★ மூடிய கனலடுப்பில் ஈரமில் வெப்பத்தினால் சமைக்கும் முறையாகும்.
- ★ பல்வேறு உணவுகளுக்கேற்ப வெப்பநிலை அளவுகள் வேறுபடும்.
உ+ம்:- பாண், கேக், விசுக்கோத்து

சுடுதல்

- ★ ரொட்டி, தோசை போன்ற உணவுகள் இச்சமையல் முறையில் சமைக்கப்படுகின்றன. அடுப்பின் மேலுள்ள உலோகத்தகட்டின் மூலம் வெப்பம் கடத்தப்படுகின்றது.
- ★ இரும்பிலான தோசைக்கல் அல்லது நவீன தட்டைப் பாத்திரங்களையும் பாவிக்கலாம்.
- ★ உணவானது பாத்திரத்தில் ஓட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்கு எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.
உ+ம்:- தோசை, ரொட்டி



கனலடுப்பு



பாண் ரோஸ்டர்

கனலடுப்பில் தயாரிக்கும் உணவுகள்



பாண்



பேஸ்ரி



கேக்



வலைஅடுப்பில் (Grill) வேகவைத்தல்



இறைச்சி

தணலில் இட்டுச் சுடுதல்

- ★ தணலில் உணவுப் பொருட்களைப் புதைத்து வேக வைத்தல்.
 - ★ இங்கு குறைந்தளவு வெப்பம் பாவிக்கப்படுகின்றது.
 - ★ வெப்பம் படிப்படியாக உணவுக்கு கடத்தப்படுகின்றது. அதனால் ஆவியாகச் செல்வது குறையும்.
 - ★ வெப்பம் ஒரே சீராகக் கிடைப்பதனால் அதிசிறந்த பலன் கிடைக்கும்.
 - ★ போசணைச் சத்துகள் பாதுகாக்கப்படும்.
 - ★ உணவு சுவையாக இருக்கும்
 - ★ உணவிலே உள்ள கொழுப்பு அல்லது ஈரலிப்பு சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- உ+ம்:- மீன், முட்டை, கிழங்கு, கத்தரிக்காய் (சம்பல் தயாரிக்க)

2.2.8 தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் மரக்கறிகளை தயார்செய்தல்

நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் மரக்கறிகள் பல. கத்தரிக்காய், வெண்டிக்காய், பயற்றங்காய், போஞ்சி, முருங்கைக்காய், தக்காளி, ஈரப்பலாக்காய், கறிமிளகாய் முதலியன அவற்றுள் சிலவாகும்.



செயற்பாடு - 04

உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் மரக்கறிகளை கீழ்வருமாறு அட்டவணைப்படுத்துக.

இலை வகை	காய்வகை	பருப்பு வகை

மரக்கறி வகைகளை உணவிற்காக உபயோகப்படுத்தும் பல்வேறு முறைகள்

இவை பச்சையாகவும், அவித்தும், பொரித்தும், சம்பலாகவும், சலாட் ஆகவும், கறியாகவும், கஞ்சியாகவும் (சில இலை) உட்கொள்ளப்படும்.

சில மரக்கறி வகைகள்



கோவா



சுண்டங்கத்தரிக்காய்



கத்தரிக்காய்



பீற்றூட்



லீக்ஸ்



வட்டுக்கத்தரிக்காய்



அவரைக்காய்



பூக்கோவா



வாழைக்காய்



பீர்க்கங்காய்



புடோலங்காய்



வாழைப்பூ



ஈரப்பலாக்காய்



கறிமிளகாய்



பாகற்காய்

மரக்கறி, சேர்க்கப்பட்ட சலாது (சலட்)

- ★ பச்சையாக உண்ணக்கூடிய மரக்கறி, பழங்கள் கொண்ட சலாத்தில் போசணைச் சத்துக்கள் அழிவடைவதில்லை.
- ★ பல்வேறுபட்ட உணவுகள் சேர்வதால் போசணையும் சுவையும் அதிகரிக்கும்.
- ★ கவர்ச்சியான நிறங்களைக் கொண்டதாகக் காணப்படும்.
- ★ இவற்றில் உள்ள நார்த்தன்மையானது மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தவிர்க்கிறது.
- ★ உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் பொலிவையும் தருகின்றது.
- ★ தயாரித்த உடனேயே பரிமாற வேண்டும்.
- ★ நாளாந்த உணவில் ஒரு வேளையாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ கவர்ச்சியாக அலங்கரித்தல் நன்று



சலாது

மரக்கறிகள்:

- (1) பச்சையாக பயன்படுத்துதல்
கரட், தக்காளி, வல்லாரை, வெங்காயத்தாள்,
- (2) அவித்துப் பயன்படுத்துதல்
தூதுவளை, வல்லாரை, கறிவேப்பிலை, சலாது இலை, பீற்றூட்,
கரட், தக்காளி, பாகற்காய், மாங்காய், கெக்கரிக்காய், வெங்காயம்,
மிளகாய்.



செயற்பாடு - 05

வகுப்பறையில் குழுச்செயற்பாடாக பச்சையாக உண்ணக்கூடிய சலாது, சமைத்து உண்ணக்கூடிய சலாது தயாரிக்க: இதற்காக ஆசிரியரின் உதவியைப் பெறுக.

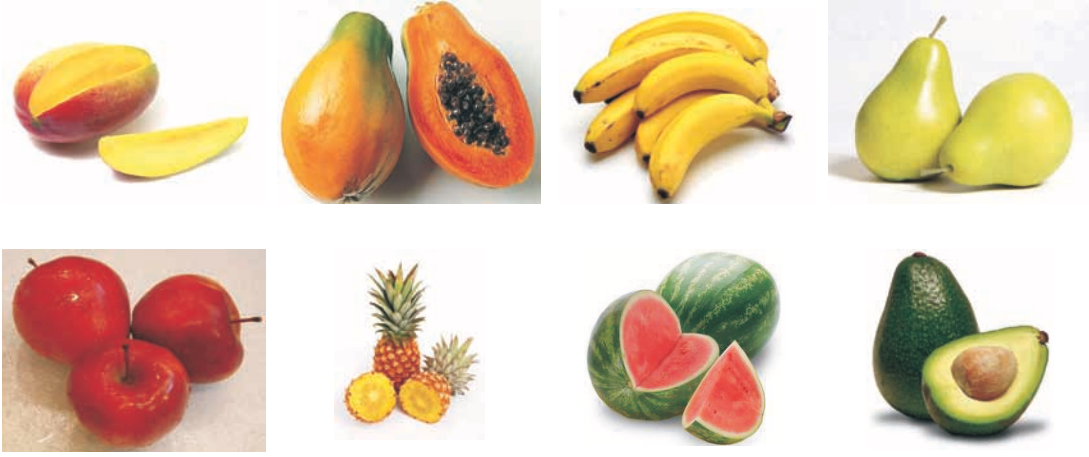
பழச்சலாது தயாரித்துக் கொள்வோம்

பழச் சலாதை உணவுடன் சேர்த்துண்பதால் உடலுக்கு சக்தி கிடைப்பதுடன் உணவில் விருப்பத்தையும் தூண்டும்.

இது உணவின் பின் ஈற்றுணவாகவும் உண்பதில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது.

பழச்சலாது தயாரிப்பதற்கு தேவையான பழங்கள்

அன்னாசி, மாம்பழம், பப்பாப்பழம், அப்பிள், தோடை, எலுமிச்சை, முந்தரி, முந்திரிகை வற்றல், மரமுந்திரிகை வித்து. பெயர்ஸ்



பழச்சலாது செய்வதற்குப் பதிலாகப் பழங்களையும் உணவிற்குப் பின் உண்ணலாம். அதைவிட பழப்பாகு, பழரசம், சோஸ், சட்னி ஆகியனவற்றையும் பழங்களில் இருந்து தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறான பழங்கள் சில



2.2.9 நாளாந்த தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான கறிவகைகள்

கறிவகைகளைத் தயாரிக்கும் பொழுது குடும்ப அங்கத்தவர்களான குழந்தைகள் முதியோர், நோயாளர், இளவயதினர் என்போரைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். போசணைச் சத்து, நிறம், சுவை, சமையல் முறைகள் என்பவற்றையும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

- ★ ஆட்களுக்கேற்ப
 - ★ சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப
 - ★ விருப்பத்திற்கேற்ப
- இவை வேறுபடும்.



போசணைச் சத்துக்களான புரதம், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்பு அதிகளவில் உள்ளதாக வீட்டில் உள்ள அங்கத்தவர்களின் விருப்பங்களுக்கு ஏற்பவும் தெரிவு செய்தல் அவசியமாகும்.

பருப்பு வகை

- ★ தாவரப்புரத உணவாகும்.
- ★ உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.

மாமிச உணவுவகை

- ★ விலங்குப் புரத (முதற்புரத) உணவாகும்.
- ★ உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.

கிழங்கு வகை

- ★ மாப்பொருளை அதிகளவில் கொண்டுள்ளது.
- ★ உற்சாகத்துடன் செயலில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

மரக்கறி வகை

- ★ மரக்கறி வகைகளில் 80 வீதம் நீரும் 20 வீதம் போசணைப்பதார்த்தங்களும் உண்டு.
- ★ காய்கறிகளில் நிரந்தர சுவையை தருவது அதில் அடங்கியுள்ள அமிலவகைகள் ஆகும்.
- ★ செலுலோசு இருப்பதால் மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

இலைவகை

- ★ சகல இலைக்கறி வகைகளிலும் உயர்ந்த சதவீதத்தில் கனியுப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.
- ★ இருண்ட பச்சை நிறமுள்ள இலைகளில் இரும்புச்சத்து அதிகளவு உண்டு நார்த்தன்மையும் உண்டு.
- ★ இலை வகைகளில் உயிர்ச்சத்து A,C,D ஆகியவையும் உண்டு அன்றாட தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய கறிவகைகளைத் தெரிவு செய்வது மிகவும் பொருத்தமானது.

2.2.10 குழந்தை உணவு

குழந்தை உணவை தயாரிக்கும் போது

- ★ இலகுவில் தயாரிக்கக் கூடியதாக இருத்தல்
- ★ இலகுவாக உண்ணக் கூடியதாக இருத்தல்
- ★ குழந்தை வளரவளர அதன் போசணைத் தேவை அதிகரிக்கும். எனவே மேலதிக உணவுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும். அவ்வுணவு நிறையுணவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
உ+ம்: பருப்பு, மரக்கறி சேர்ந்த சூப், பாற்கஞ்சி, பாற்கஞ்சியுடன் வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, பசளிக்கீரை ஆகியவற்றை சேர்த்து அவித்துக் கொடுக்கலாம்.
- ★ புதிதாக உணவை அறிமுகப்படுத்தும் போது முதலில் சிறிதளவு கொடுத்து படிப்படியாக அளவைக் கூட்ட வேண்டும்.
- ★ சத்துமா செய்து கொடுக்கலாம்.
- ★ ஒரு நேரத்தில் ஒரு புதிய உணவை மட்டும் அறிமுகப்படுத்துக.
- ★ குழந்தைகளுக்குப் பழங்களையும் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி மசித்துக் கொடுக்கலாம்.

- ★ புதிய உணவை ஆரம்பிக்கும்போது குறைத் திண்ம உணவுகளை ஆரம்பிக்கவும்.
- ★ குறைத்திண்ம உணவில் இருந்து படிப்படியாகத் திண்ம உணவிற்குப் பழக்குதல் வேண்டும்.
- ★ பழச்சாறு அல்லது பழக்கூழ் (பல்ப்) பின்னர் மசித்த திண்ம உணவுகள் கொடுத்தல் வேண்டும்.



2.2.11 இலகு குழந்தையுணவு

- ★ தானியக் கஞ்சி வகை
- ★ பழவகை, சூப், பால் வேளைக்கு மேலதிகமாக கொடுக்க முடியும்
- ★ பப்பாளிப் பழம்
- ★ தேசிப்பழம்
- ★ நாரத்தைப் பழம்
- ★ நெல்லி
- ★ கஞ்சிவகை தயாரிக்கும் போது போசாக்கிற்காக பருப்பு வகை, மரக்கறி வகை, கிழங்கு வகை, இலை வகை ஆகியவற்றையும் சேர்க்க முடியும்.
- ★ வில்வம் பழம்
- ★ தக்காளி
- ★ மாம்பழம்
- ★ மாதுளம் பழம் முதலிய பழவகைகள்

மரக்கறி - சூப்

- ★ இவ்வுணவு குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது.
- ★ சிவப்பரிசி, கரட், லீக்ஸ், கோவா, பருப்பு, இலைவகை, தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு சேர்த்து நன்றாக அவித்து சூப்பாக தயாரித்து அளவுக்கேற்ப உப்பு, மிளகு, சீரகம் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.



இலைக்கஞ்சி

இலைக்கஞ்சியானது 1-5 வயது குழந்தைகளுக்கான ஒரு சத்து நிறைந்த உணவாகும். இலைக் கஞ்சியைத் தயாரிக்கும்பொழுது இலை வகைகள், தீட்டிய சிவப்புப் பச்சை அரிசி, தேங்காய்ப்பால், உப்பு சேர்த்து சமைப்பதால் அது ஒரு நிறைஉணவாகும். நாள்தோறும் குழந்தை உணவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இலைக்கஞ்சி தயாரிப்பதற்குத் தேவையான இலைவகைகள்

- ★ வல்லாரை
- ★ தேங்காய்ப்பூக் கீரை
- ★ நன்னாரி
- ★ முடக்கொத்தான்
- ★ பொன்னாங்காணி
- ★ சாத்தாவாரி
- ★ முருங்கையிலை

சிறுகுழந்தைகளுக்கான போசாக்குமிக்க உணவொன்றைத் தயாரித்துக் கொள்வோம்.

தேவையான பொருட்கள்	
வறுத்த அரிசிமா	50 கிராம்
வறுத்த சோளமா	50 கிராம்
வறுத்த சோயா அவரைமா	50 கிராம்
வறுத்த குரக்கன்மா	25 கிராம்
வறுத்த பயற்றம்மா	50 கிராம்
சீனி	150 கிராம்
தேங்காய்ப் பூ	5 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	தேவையான அளவு
கொதித்தாறிய நீர்	தேவையான அளவு

தயாரிக்கும் முறை

- ★ தேவையான பாத்திரங்களை ஆயத்தஞ் செய்தல்
- ★ கைகளைச் சுத்தமாக கழுவுதல்.
- ★ மேற்கூறிய பொருட்களைப் பாத்திரத்தில் இடுதல்.
- ★ நீர், உப்பு ஆகியவற்றை அளவாகச் சேர்த்துக் குழைத்தல்.
- ★ உருண்டைகளாக்குதல்.
- ★ தட்டையான பாத்திரத்தில் வைத்து அழகுபடுத்திப் பரிமாறல்.



செயற்பாடு - 06

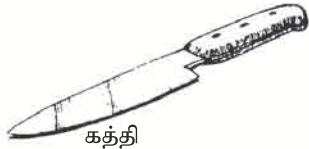
மேற்கூறிய உணவை ஆசிரியரின் உதவியுடன் தயாரிக்குக.

காலை உணவு வேளையின் முக்கியத்துவம்

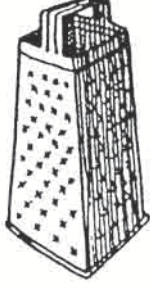
- ★ நாளாந்த வேலைகளை மகிழ்வுடன் தொடங்குவதற்கு நல்ல காலை உணவு அவசியம்.
- ★ பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளுக்கும் வேலைக்கு செல்பவர்களுக்கும் சிறப்பான உணவு அவசியம்.
- ★ நீண்ட நேர இடைவெளிக்குப் பின் காலையுணவு உட்கொள்வதனால் இவ்வுணவு முக்கியமானதாகும்.
- ★ போசணை நிறைந்ததாகவும் இலகுவில் தயாரிக்கக்கூடியதாகவும் எடுத்துச் செல்லக்கூடியதாகவும் இருத்தல் நன்று.
- ★ காலை உணவு அரை நாள் வேலையைச் செய்வதற்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகின்றது.

- ★ காலை உணவை தொடர்ந்து உண்ணாமல் விடும்போது உடல் பலவீனம் அடைந்து குடல்புண் போன்ற நோய்கள் வர நேரிடும். எனவே காலை உணவு மிக முக்கியமாகும்.
- ★ காலை உணவானது சாதாரண காலை உணவு, விசேட காலை உணவு என இருவகைப்படும்.
- ★ வாரத்தில் ஒரு முறையாவது விசேட காலை உணவை உண்பது நன்று
- ★ இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, தோசை, இட்லி, அப்பம், பாண், உப்புமா, அவித்த மரவள்ளிகிழங்கு, அவித்த பயறு, அவித்த கடலை, பாற்சோறு, சவ்வரிசிக் கஞ்சி போன்றன சாதாரண காலை உணவுகளாகும்.
- ★ இடியப்ப புரியாணி, சான்விச், நூடில்ஸ், மசாலாத்தோசை போன்றன விசேட காலையுணவுகளாகும்.
- ★ எளிய காலை உணவுகள்:- பாற்கஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி, உப்புமா.
- ★ மத்திய காலை உணவுகள்:- இடியப்பம், வாட்டியபாண், அப்பம்.
- ★ பாரமான காலை உணவுகள்:- தோசை, ரொட்டி, மரவள்ளிக்கிழங்கு, ஈரப்பலா.

சமையலறைக் கருவிகளும் உபகரணங்களும்



உராய்கருவி
Grater



அளக்கும் கண்ணாடிக்குவளை
Glass Measuring Cups



உணவை
வடித்தெடுக்கும் வடி
Colander



அடிகருவி
(முட்டை, மாஸ்மலோ)
Beater



முட்டை அடிகருவி
Egg Beater



உருளைக்கிழங்கு
மசிக்கும் கருவி
Potato Masher



தோல் சீவும் கருவி (பழங்கள், மரக்கறி)
Peeler



பேஸ்ட்ரி வகைகளுக்கு
திரவகம் பூசும் தூரிகை
Pastry Brush



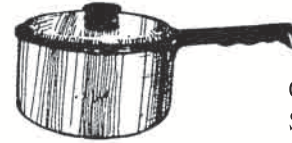
இடுக்கி (உணவுப் பொருட்களைத் தூக்கி
எடுப்பதற்கு)
Tongs



வடிதட்டு (நீரில் இருந்து உணவை
பிரிப்பதற்கு)
Strainer



தட்டையான பொரிக்கும் பாத்திரம்
Frying Pan



சோஸ்பான்
Saucepan



பான்கேக்கை திருப்பும் அகப்பை
Pancake Spatula



இறப்பராலான ஸ்பற்றியூலா (உணவைப்
பாத்திரத்திலிருந்து வழித்தெடுக்கும் கருவி)
Rubber Spatula

பயிற்சிகள்

1. உணவைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் செய்யவேண்டிய ஆயத்தங்கள் எவை?
2. உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்கள் எவை?
3. நல்ல மீனின் தன்மைகள் ஐந்து தருக.
4. உடல் வளர்ச்சிக்குரிய உணவுகள் ஐந்து தருக.
5. ஊறவைத்துச் சமைக்கும் உணவுகள் இரண்டு தருக.



செயற்பாடு 7

சுகாதாரப் பாதுகாப்புடன் உணவை ஆயத்தம் செய்தல்

மாலை உபயோகித்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் இரண்டு தருக?
இலைவகையை எவ்வாறு தெரிவுசெய்வீர்?
சிறந்த சுகாதார பழக்கங்கள் ஐந்து தருக.
தூளாக்கக்கூடிய உணவுகள் நான்கு தருக.
பழச்சலாது தயாரிக்கத் தேவையான பழங்கள் ஐந்து தருக.



செயற்பாடு 8

சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்ற உணவை நாமே தயாரித்தல்.

உணவைச் சமைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் நான்கு தருக.
காலை உணவின் முக்கியத்துவம் என்ன?
பச்சையாக உண்ணக்கூடிய மரக்கறிகள் நான்கு தருக.
நீராவியில் சமைக்கும் உணவுகள் நான்கு தருக.
நீரைக் கொதிக்க வைத்து அரிசியை சமைப்பதனால் ஏற்படும் மாற்றம் என்ன?



செயற்பாடு 9

குழந்தைக்கான உணவை நாமே தயாரிப்போம்