

4

பல்வேறு தேவைகளையும் சந்தர்ப்பங்களையும் அடிப்படையாகக்கொண்டு ஆக்கபூர்வமான முறையில் உணவுகளைத் தயாரிப்பர்

4.1 உணவு தயாரித்தலின்போது பயன்படுத்தும் நுட்ப முறைகளை ஆய்வு செய்வார்


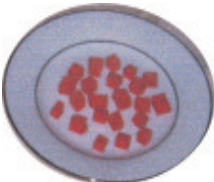
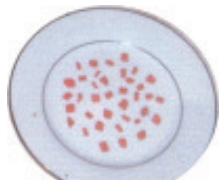

பல்வேறு தேவைகளுக்காகவும் சந்தர்ப்பங்களுக்காகவும் உணவு தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள் பற்றிய அறிவை பெற்றிருப்பது பயனுள்ளது.

பின்வருவன உணவு தயாரிக்கும்போது பின்பற்றப்படும் நுட்பங்களாகும்

1. பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டுதல்
2. பதப்படுத்துதல்
3. பொங்கச் செய்தல்
4. கலத்தல்
5. பிசைதல்

பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டுதல்

மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் வெட்டும்போது வெட்டும் நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். சலாது அலங்காரங்களுக்காக பின்வருமாறு வெட்டலாம்.

<p>ஐலியன் (Jullienne cut) முறையில் வெட்டல்</p> <p>கனவளவு அகலம் நீளம்</p> <p>மெல்லிய நீண்ட (Shredding) $\frac{01''}{10''} \times \frac{01''}{10''} \times \frac{1''}{2}$</p> 	
 <p>மசதுயின் முறையில் வெட்டல் Macedoine cut (Dicing)</p> <p>கனவளவு அகலம் நீளம்</p> <p>$\frac{05''}{10} \times \frac{05''}{10} \times \frac{05''}{10}$</p>	
<p>புருனூயிஸ் (Brunoise cut) முறையில் வெட்டல்</p> <p>கனவளவு அகலம் நீளம்</p> <p>சிறிய சதுரம் $\frac{03''}{10} \times \frac{03''}{10} \times \frac{03''}{10}$</p> 	
 <p>பெய்ஸான் (Paysan cut) முறையில் வெட்டல்</p> <p>துண்டின் தடிப்பு $\frac{02''}{10}$</p>	

உரு 4.1

இதற்கு மேலதிகமாக சிலைஸ் (Slicing) ஆக அல்லது பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டலாம். இவற்றை அலங்காரத்துக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

பழுத்தட்டுக்காகப் பழங்களை வெட்டுதல்

$$\text{சதுர வடிவம்} \quad \frac{3''}{4} \times \frac{3''}{4} \times \frac{3''}{4}$$

இவ்வனைத்துப் பழங்களையும் சீனிக் கரைசலில் இட்டு சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேருங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நொதியங்களின் செயற்பாட்டினால் ஏற்படும் நிறமாற்றங்களைத் தடுக்கலாம்.

பதப்படுத்தல்

சமைக்க முன்னர் உணவுக்குச் சுவையூட்டிகள் நன்கு சேருமாறு செய்தல் பதப்படுத்துதல் எனப்படும். உணவுகளைப் பதப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தும் சுவையூட்டும் பொருள்கள் உணவு வகைக்கேற்ப வேறுபடும். மீன், இறைச்சி, மரக்கறிகள் போன்ற அனைத்து உணவுப் பொருள்களையும் பதப்படுத்திய பின்னர் சமைப்பதனால் உணவின் சுவை அதிகரிக்கும்.

பொங்கவைத்தல்

மாம்பசைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும்போது பொங்கச் செய்தல் இடம் பெறுகிறது. பொங்கச் செய்தல் மூலம் உணவின் இழையமைப்பு மென்மையடைந்து இலகுவான தன்மையை ஏற்படுத்தும். 27°C வெப்பநிலையில் மாம்பசையை வைப்பதன் மூலம் நன்கு பொங்கச் செய்யப்படும். பொங்குதல் அதிகமாக நிகழ்ந்தால் மாம்பசை அளவுக்கதிகமாக மென்மையடைந்து குளுட்டன் தொழிபாடு அதிகரித்து உணவின் சுவையும், மணமும் பாதிக்கப்படும். தடிப்பான மாம்பசையைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் கேக், பனிஸ், பேஸ்ட்ரி வகை போன்றவற்றுக்கும் திரவ மாம்பசை மூலம் தயாரிக்கப்படும் அப்பம், தோசை போன்ற பல்வேறு உணவுகளுக்கும் பொங்குதலுக்காகப் பயன்படுத்தும் பொருள்கள் வேறுபட்டவை. உணவுப் பொருள்களைப் பொங்கவைப்பதற்கு ஈஸ்ட், கள்ளு, சீனி, தேங்காய் எண்ணெய், முட்டைவெள்ளைக்கரு, பேக்கிங் பவுடர், அப்பச்சோடா போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கலத்தல்

பல உணவுப் பொருள்களை ஒன்றாகக் கலப்பது அல்லது உணவுப் பொருள்களுக்கு வாசனைத் திரவியங்கள், சுவையூட்டிகள், நிறங்கள் சேர்ப்பது கலத்தல் எனப்படும். ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளுக்கும் வித்தியாசமான முறைகளில் கலத்தல் இடம்பெறும். அவையாவன:

- தடிப்பான மாம்பசை கலத்தல்
- கறி சமைப்பதற்காகக் கலத்தல்
- திரவ மாம்பசை கலத்தல்
- பழச்சாறுக்காகக் கலத்தல்

பிசைதல்

தடிப்பான மாம்பசையினால் செய்யும் உணவுகள் கையினால் பிசையப்படுகின்றன உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து பொருள்களையும் கலந்து பிசைதல் வேண்டும். பிசைதலை மெதுவாகச் செய்தல் அவசியம். இதற்குச் செலவாகும் நேரம் ஒவ்வொருவரினதும் திறமை, அனுபவத்தின் அடிப்படையில் வேறுபடும். எனினும், தேவையான அளவைவிட அதிகமாக அல்லது குறைவாகப் பிசையக்கூடாது. பாண், பனிஸ், பேஸ்ட்ரி, ரொட்டி, பூரி சப்பாத்தி போன்றன இந்த முறையின் மூலம் செய்யப்படும்.

4.2 ஈர வெப்ப, உலர் வெப்ப சமையல் முறைகளைக் கையாண்டு பார்ப்பர்

பல்வகையான உணவுகளை உட்கொள்ள நாம் அனைவரும் விரும்புவோம். அதனால், பல்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றி உணவு தயாரிக்கப் பழகியுள்ளோம். நாம் உணவுகளைச் சமைத்தோ, அல்லது பச்சையாகவோ உட்கொள்கிறோம். இறைச்சி, மீன், தானியங்கள் போன்ற சில உணவுகளை சமைக்காது உட்கொள்ள முடியாது.

போசணை விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியுடன் உணவு சமைத்தல் தொடர்பான புதிய கோட்பாடுகளும் அறிவும் வளர்ச்சி கண்டுள்ளன. அது எமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரும் பாக்கியமாகும். இதுவரை காலமும் பாரம்பரியமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வந்த சமையல் முறைகளைப் பாதுகாத்து அந்த முறைகளை நவீன தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன் விருத்தி செய்யவும் இன்று எமக்கு ஆற்றல் கிடைத்துள்ளது. இன்று பயன்படுத்தப்படும் சமையல் முறைகள் பல பண்டைய கால முறைகளின் வளர்ச்சியென்பது நாமறிந்ததே.

உணவுகளை வெப்பமேற்றுவதன் மூலம் உண்பதற்கு உகந்த முறையில் அவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவது சமைத்தல் எனப்படுகிறது.

உணவுகளைச் சமைப்பதன் மூலம் எமக்கு பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

1. சமைப்பதனால் உண்டி விருப்பைத் தூண்டும் விதத்தில் உணவின் தோற்றம், வடிவம், சுவை, மணம், நிறம் என்பன மாற்றமடைகின்றன.
2. சமைக்கும்போது பல்வேறு பொருள்களைச் சேர்ப்பதனால் உணவின் போசணை அதிகரிக்கின்றது.
3. உணவு மென்மையடைவதால் பற்களால் மெல்லுவதும் விழுங்குவதும் இலகுவானதாகும்.
4. சமைத்த உணவுகளை உண்பதால் உணவு இலகுவாகச் சமிபாடடையும்.
5. உணவுகளை வெப்பமேற்றுவதனால் அவற்றைப் பழுதடையச் செய்யும் நோய்க் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

6. சமைக்கும் போது நாம் உணவில் சேர்க்கின்ற பல்வேறு பொருள்கள் மூலமும் வெப்பமேற்றுவதன் மூலமும் உணவுப் பொருள்களை நீண்ட காலம் பாதுகாக்க முடியும்.
7. சமையல் மூலம் ஒரே உணவுப்பொருளை ஒவ்வொருவரதும் வயதுக்கும் உடல் நிலைக்கும் ஏற்ற விதத்தில் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.
8. சிலர் சில உணவுகளை உட்கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லையாயினும் பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தி அவ்வுணவுகளைச் சமைப்பதன் மூலம் உணவின் மீதான ஆர்வம் ஏற்படுத்தப்படும்.
9. ஒரே உணவை பல்வேறு முறைகள், பல்வேறு சுவைகள் பெற்றுத் தரும் வகையில் சமைத்தலை மேற்கொள்ளலாம்.

வெப்பமேற்றும்போது அழியும் போசணைகளைப் பேணுவதற்காக சில உணவுகளைப் பச்சையாக உண்பது முக்கியமானது.

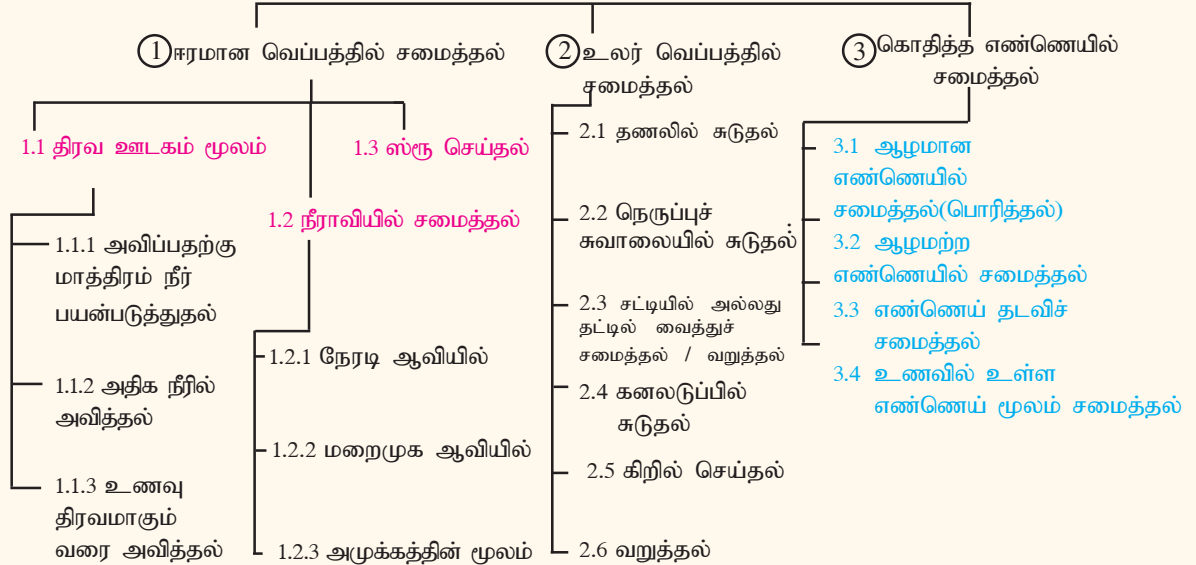
செயற்பாடு - 1

கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் சமைக்காது பச்சையாக உட்கொண்ட உணவு வகைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அதன் அடிப்படையில் பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புங்கள்.

உணவு வகை	உணவு வகைகளைப் பச்சையாக உட்கொண்டமுறை
அன்னாசி கரட்	பழச் சலாது, மரக்கறிச் சலாது, அச்சாறு, குளிர்பானம்
வல்லாரை	
மாம்பழம்	
வெள்ளரிக்காய்	
கறிவேப்பிலை	
தக்காளிப் பழம்	

சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்தல்

சமையல் முறைகள்



அட்டவணை 4.2.1

ஈரமான வெப்பத்தில் சமைத்தல்

- இது திரவ ஊடகமொன்றினைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும் ஒரு முறையாகும்.
- இங்கு நீரை 100°C (212°F) வெப்பநிலைக்கு வெப்பமேற்றுவதன் மூலம் உணவு சமைத்தல் இடம்பெறுகின்றது.
- இந்தச் செயற்பாட்டின்போது மேற்காவுகை மூலம் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.
- ஈர வெப்பச் சமையலுக்கான ஊடகமாக நீர் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- கறி சமைத்தலின்போது தேங்காய்ப்பாலும் சில வேளைகளில் பசுப்பால் அல்லது பால்மா வகைகளும் அதற்காகப் பயன்படுகின்றன.
- ஈரமான வெப்பத்தில் சமைத்தல் முறைகள்
- திரவ ஊடகத்தில் சமைத்தல் அல்லது அவித்தல்.
- நீராவி மூலம் சமைத்தல்.
- ஸ்டூ செய்தல்.
- எனப் பிரித்துக் காட்டலாம்

1.1 திரவ ஊடகத்தில் சமைத்தல் / அவித்தல்

- இம்முறைச் சமையலின்போது பயன்படுத்தப்படும் உணவு, நீருடன் நேரடியாகத் தொடர்புறும்.
- உணவு வகைக்கும் பயன்படுத்தும் முறைக்கும் ஏற்ப நீரின் அளவு தீர்மானிக்கப்படும்.
- திரவ ஊடகத்தில் சமைக்கும் முறைகள் மூன்றாகும். (இச் சமையல் முறைகள், அட்டவணை 1.1 இன் கீழ் தரப்பட்டுள்ளன.)

1.1.1 அவிப்பதற்கு மாத்திரம் நீர் பயன்படுத்துதல்

கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேகத் தேவையான அளவு மாத்திரம் நீரை ஊற்றல் • நீர் கூடுதலாக ஊற்றப்படும்போது பொங்கும் அல்லது மீண்டும் வடிக்க வேண்டியவரும். இதனால், உணவுப் பதார்த்தத்தில் உள்ள போசணைமட்டம், நிறம், சுவை இழையமைப்பு என்பன பாதிக்கப்படும். • கிழங்கு வகைகள் அவிக்கும்போது மேற்றோலை நீக்காது, துண்டுகளாக வெட்டாது அவித்தல் வேண்டும். 	அரிசி, பயறு, கடலை, கௌபி, சோயா, வற்றாளை, அவரை, ஈரப்பலா, பலா, கிழங்கு வகை

1.1.2 அதிக நீரில் அவித்தல்

கருத்திற்கொள்ள வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பொருள்கள் முற்றாக மறையும்படி நீர் ஊற்றப்படல் வேண்டும். • மரவள்ளி தவிர்ந்த உருளைக் கிழங்கு, வற்றாளை, சேம்பு போன்ற கிழங்கு வகைகளை வேகவைக்கும்போது மேற்றோலுடன் சேர்த்து அவித்தல் • ஐதரோசயனைட் அமிலங்கள் அற்றுப்போக மரவள்ளி அவிக்கும்போது பாத்திரத்தின் மூடியைத் திறந்து அவித்தல். 	உருளைக் கிழங்கு, பீட்ரூட், சேம்புக் கிழங்கு, மரவள்ளி, முட்டை, நூட்டிஸ், மக்ரோனி

கிழங்கு வகைகளை மேற்றோலுடன் வேகவைத்து, பின்பு தோலை அகற்றுவதனால் உணவின் போசணை மட்டம், இழையமைப்பு, நிறம், சுவை போன்றன குன்றாது இருக்கும்.

முட்டையை போர்ச் செய்தலும் அவ்வாறு அதிக நீர் ஊற்றி அவித்தல் முறையாகும்.

செயற்பாடு 02

முட்டை போச் செய்தல்

கீழ்க்காணும் தேவையான பொருள்களைத் பெற்றுக் கொண்டு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

தேவையான பொருள்கள்

புதிய முட்டை 1
நீர் 500 ml
உப்பு 1 தேக்கரண்டி

கருவிகளும் உபகரணங்களும்

சிறிய அலுமினியப்பாளை 1
தட்டைப்பாத்திரம் 1
துளையுள்ள கரண்டி 1/போச்செய்யும் பாத்திரம்

செய்முறை

1. பாணையில் நீரை இட்டு உப்பு சேர்க்கவும்.
2. உப்புக் கலந்த நீரை கொதிக்க வைக்கவும்.
3. முட்டையை உடைத்து பீரில் ஊற்றி கொதித்த நீர்ப் பாத்திரத்தினுள் மெதுவாக முட்டையை மாத்திரம் இடவும்.
4. முட்டை வேக 5 நிமிட நேரமளவு நீரின்னுள் வைக்கவும்.
5. துளையுள்ள கரண்டியின் உதவியுடன் முட்டையினை நீரின்னுள் இருந்து எடுக்கவும்.
6. போச் செய்யும் பாத்திரம் இருப்பின் சிறப்பானது.

போச் செய்யப்பட்ட முட்டையை நன்கு அவதானிக்கவும்.



உரு 4.2

போச் செய்யப்பட்ட முட்டை வெளிப்படையாக ஜெலி போன்று காட்சியளிக்கும். அத்துடன் முட்டை மஞ்சள் கரு மெல்லிய படை ஒன்றால் மூடியவாறு காணப்படும். பார்க்கும்போது சாப்பிடத் தூண்டும் வகையில் காணப்படும்.

செயற்பாட்டின்போது பின்வருவனவற்றை கருத்திற்கொள்ளவும்

- முட்டையை மூடிக்கொள்ளும் வகையில் சிறிய பாணையினுள் நீர் ஊற்றப்படல் வேண்டும்.
- முட்டையினை நீரின்னுள் இட்ட பிறகு, நீர் பொங்காது பார்த்துக்கொள்ளவும்.

1.1.3 உணவு திரவமாகும் வரை அவித்தல்

- இம்முறைப்படி உணவு தயாரிப்பதற்கு ஊடகமாகப் நீர் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- உணவு வேகவைக்கப்பட்ட திரவத்தை அல்லது வேகவைக்கப்பட்ட உணவுத் துண்டுகளுடனான திரவத்தைப் பயன்படுத்துதல்.
- உணவுப் பொருள்களின் தன்மையைப் பொறுத்து திரவம் வேறுபடலாம். (சூப், கறிவகைகள், ரசம், இறுக்கமான சூப்)

கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பொருள்கள் நன்றாக வேகத் தேவையான நீரை ஊற்றல் • அவிக்கும்போது பொங்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ளல் • வேக வைக்க முடியுடன் கூடிய பாத்திரம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்தல் • பொருத்தமான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல் • இம்முறையின்போது சில நேரம், ஓர் உணவுப் பொருள் அல்லது பல உணவு பொருள்களை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து தயார் செய்யப்படலாம். 	<p>சூப் ஸ்டோக் சாறு ரசம், புளியாணம்</p>



சூப் - நோயாளி, சுகதேகி, சிறியவர், பெரியவர் என்ற பேதமின்றி எல்லோரும் உண்ணக்கூடிய போசாக்குக் கூடிய, சுலபமாக, செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு நிறை உணவு ஆகும்.

செயற்பாடு 03

கீழ்க்காணும் அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துக. தேவையானபோது மனைப் பொருளியல் ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்க.

உணவுவகை	சமைப்பதற்குத் தேவையானவை	பயன்
புளியாணம்	வெள்ளைப்பூடு, சின்ன வெங்காயம், பழப்புளி அல்லது கொறக்கா, கருவேப்பிலை, சீரகம், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு). கொத்தமல்லி, மிளகு தேவையான அளவு உப்பு	உணவின் சுவையை அதிகரிக்கச் செய்தல் சமிபாட்டை இலகுவாக்கல்
இரசம்		
ஸ்டொக் சாறு		
சூப்		

அட்டவணை 4.2.2

1.2 நீராவி மூலம் அவித்தல்

- கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரின் ஆவியைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும் முறை இதுவாகும்.
- உணவுவகைகளுக்கே உரிய நிறம், இழையமைப்பு, சுவை போசணை மட்டங்களைப் பேணுகின்ற முறை இதுவாகும்.
- உணவில் காணப்படும் நீர்த் தன்மை அகற்றப்படாது இருப்பதனால் உணவுகளின் தோற்றம் மாறாது இருக்கும்.
- ஆவியைப் பயன்படுத்தி சமைக்கின்ற முறைகள் மூன்று வகைப்படும். (சமையல் முறைகள் வகைப்படுத்தல் அட்டவணையின் 1.2 பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது.)

1.2.1 நேரடி ஆவியில் சமைத்தல்

கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● நன்றாக மூடக்கூடிய பாத்திரத்தினைத் தெரிவு செய்தல். ● நீராவி படக்கூடிய விதத்தில் தேவையான அளவு நீரை ஊற்றல். ● நீராவி உணவில் மோதக்கூடியவாரான பாத்திரத்தில் உணவை வைத்தல் ● புடிங் வகைகள் தயாரிக்கும்போது எண்ணெய்க் கடதாசியால் அல்லது மூடியால் மூடுதல் 	பிட்டு, இடியப்பம், பால், புடிங், இட்லி, வட்டிலப்பம், ஹலப்ப, கரமல்புடிங், லவேரியா, கரட், போஞ்சி, கோவா

நேரடி ஆவியில் சமைத்தல் என்பது கொதிக்கும் நீரில் இருந்து வெளியேறும் நீராவி நேரடியாக உணவில் பட்டு வேகவைக்கின்ற முறையாகும்.

1.2.2 மறைமுக ஆவியில் அவித்தல்

கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> உணவு சமைக்க நன்றாக இறுக்கி முடக்கூடிய பானை ஒன்றைப் பெறல். உணவு இட எடுக்கும், <ul style="list-style-type: none"> பாத்திரம் பானையினுள் வைக்கத்தக்கதாக இருத்தல். கடுமையான வெப்பத்துக்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடியதாய் இருத்தல். பானைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும்போது உணவு தளம்பாமல் தங்கி நிற்கக்கூடியவாறு அடி பாரமான பாத்திரத்தில் உணவை இடல். போதுமான அளவு தண்ணீர் ஊற்றுதல். முடி ஒன்றினால் அல்லது எண்ணெய்த் தாளினால் உணவை முடிச் சமைத்தல். 	<p>பால் புடிங்</p> <p>கரமல் புடிங்</p> <p>வட்டிலப்பம்</p>

கொதிக்கும் நீரின் மூலம் ஏற்படும் வெப்பம், உணவுப்பாத்திரத்துடன் மோதுவதாலும் நீரிலிருந்து வெளியேறும் மேற்காவுகை ஓட்டம் மூலமும் உணவு சமைக்கப்படுதல் - மறைமுக ஆவியில் அவித்தலில் இடம்பெறுகிறது.

1.2.3 அமுக்கத்தில் சமைத்தல்

- இதற்கு அமுக்கப் பாத்திரம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- இது தடிப்பான உலோகத்தினாலான முடிகொண்ட பானை போல் காணப்படும்.
- உணவு சமைப்பதற்காக உள்ளே பாத்திரம் உள்ளதும் அல்லது உள்ளே பாத்திரம் அற்றதுமான அமுக்கச் சமையல் பாத்திரங்கள் காணப்படுகின்றன.
- இதனை மின்சார அல்லது எரிவாயு அல்லது மண்ணெண்ணெய் அடுப்பில் வைத்துப் பயன்படுத்த முடியும்.
- அமுக்கத்தைப் பயன்படுத்தி சமையல் செய்யும்போது ஆவி வெளியேறுவதில்லையாதலால் உணவு தயாரிக்க நீர், உப்பு போன்றன சொற்பளவே இடவேண்டும்.
- உணவு சமைத்ததன் பின் அமுக்கப் பாத்திரத்தின் முடியைத் திறக்க முன் ஆவி முற்றாக வெளியேற வேண்டும் (பாத்திரத்தின் வெளிப்புறத்தைக் குளிர்ச்செய்வதால் உள்ளேயுள்ள நீராவி ஒடுங்குவதன் மூலம் அமுக்கம் குறையும்).

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> அமுக்கப் பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு நீர் ஊற்றல். (உணவு வகைக்கேற்ப) உணவை அமுக்கப் பாத்திரத்தினுள் இடுதல். சமைப்பதற்கு முன்னர் முடியை நன்றாக முடிவிடல் வால்வினால் ஆவி வெளியேற ஆரம்பித்த பிறகு பாரமேற்றல் 	<p>சோறு</p> <p>கடலை, பயறு</p> <p>இறைச்சி</p> <p>மீன்</p> <p>புடிங் வகை</p>

கனவளவு மாறாத நிலையில் அமுக்கம் அதிகரிக்கப்படுவதனால் உள் வெப்பம் அதிகரிப்பால் சமைப்பதற்குச் செலவாகும் காலம் குறைகிறது என்பது அமுக்கச் சமையலின் கோட்பாடாகும்.

அமுக்கப் பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்

- ஒரேமுறையில் பல வகையான உணவு வகைகளைச் சமைக்க முடிகிறது.
- காலம், வேலை, எரிபொருள் விரயங்கள் குறையும்.
- உணவின் இழை, நிறம், சுவை போன்றன பெருமளவு பாதுகாக்கப்படும்.

செயற்பாடு 04

- மனைப் பொருளியல் ஆசிரியையின் உதவியுடன் அழுக்கப்பாத்திரத்தின் பின்வரும் பகுதிகளை இனங் காண்க.
முடி, வால்வு, முடியின் உள்ளே உள்ள இறப்பர் வளையம் (gasket), பாணைபோன்ற பகுதி, உணவு சமைப்பதற்காகப் பயன்படும் பாத்திரம், வைக்கப்படும் ஏந்தி, சமையற் பாத்திரத்தைப் பிடிக்க உதவும் பகுதி, ஆவி வெளியேறாதவாறு தடுக்கும் பாரமாக்கி.
- பிரிவுகளை இனங் கண்ட நீங்கள் அதன் முடியை மூடும் முறையையும் தெரிந்துகொள்க. (ஆசிரியையின் ஆலோசனையைப் பெறவும்).

ஒப்படை 01

- அழுக்கப்பாத்திரத்தின் உரு ஒன்று வரைந்து அதன் பகுதிகளைப் பெயரிக.
- அப்பகுதிகளினால் நடைபெறும் செயற்பாட்டை அட்டவணைப்படுத்துக.

அழுக்கப் பாத்திரத்தின் பகுதிகள்	தொழிற்பாடுகள்

அட்டவணை 4.4

1.3 ஸ்ரூ செய்தல் (மெல்லவியல்)

- திரவ ஊடகம் மூலம் உணவு தயார்செய்யும் முறையாகும்.
 - i. மரக்கறி ஸ்ரூ தயார் செய்யும்போது இதற்காக நீர் பயன்படுத்தப்படும்.
 - ii. பழங்களை ஸ்ரூ செய்வதற்கு சீனிப்பாகு பயன்படுத்தப்படும். உ-ம் மரக்கறி வகை (கரட், போஞ்சி, கிழங்கு, கோவா, பெரிய வெங்காயம்) ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி குறைந்தளவு நீர் விட்டு முடி மெல்லிய நெருப்பில் வேக விடவும். இத்துடன் மிளகுத் தூள், உப்புத்தூள் (தேவையாயின் மஞ்சள் தூள், வினாகிரி) இட்டு சோளமா (Cornflour) சிறிதளவு சேர்த்து தடிப்பாகும் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி இறக்கவும். சுவையை அதிகரிப்பதற்குச் சிறிதாக வெட்டி அவித்த இறைச்சி அல்லது மீனைச் சேர்க்கவும்.
- ஸ்ரூ செய்கையில் உணவு தயாரிக்க எடுக்கும் திரவம் கூழ் நிலையை அடைந்து உணவுக்குச் சுவையூட்டும்.
- உணவுத் துண்டுகளுடனேயே திரவப் பகுதியும் சேர்த்து உணவாகக் கொள்ளப்படும்.
- ஸ்ரூ செய்வதற்குப் பல்வேறு உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்த முடியும். அத்துடன் ஒரே முறையில் பல்வேறு உணவுகளையும் ஸ்ரூ செய்து கொள்ளலாம்.
- இந்தமுறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் போசணையில் சிறந்ததுடன் சமிபாட்டிற்கும் இலகுவானதாயிருக்கும். (போசணை தோற்றம், சுவை என்பவற்றை மேம்படுத்த பால், கொழுப்பு சேர்க்கலாம்.

கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● உணவுப்பொருள்கள் பலவற்றை ஒன்றாக ஸ்ரூ செய்கையில் பொருத்தமுடைய உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்தல் ● போதிய இடவசதியுடைய முடியுடன் கூடிய பாத்திரத்தைத் தெரிவுசெய்தல். ● திரவப்பகுதிகள் பொங்காது பார்த்துக்கொள்ளல் ● இளஞ்சூடான நெருப்பில் வேகவைத்தல். 	இறைச்சி, மீன், உருளைக்கிழங்கு, கரட், போஞ்சி, கோவா, அன்னாசி, அப்பிள்.

ஸ்ரூ என்பது நீர் கொதித்தெழும்பும் வெப்பத்தைவிட சிறிது குறைந்த வெப்ப நிலையில், குறைந்தளவு நீரைப் பயன்படுத்தி நீண்டநேரம் மெதுவாக உணவு சமைத்தலாகும்.

செயற்பாடு 05

ஈரமான வெப்பத்தில் சமைக்கும் முறையை நீங்கள் நன்கு கற்றிருப்பீர்கள். அத்திறனை வளர்த்துக்கொள்ள பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்திச் செயற்பாட்டைச் செய்க. இறுதியில் அட்டவணையை நிரப்புக.

உணவு வகைகள்	சமைக்கும்முறை	தேவையான பொருள்கள்	உணவு வகைகள்					
			சமைக்கமுன் அதன்தன்மை			சமைத்தபின் அதன் தன்மை		
			நிறம்	இழைய மைப்பு	சுவை	நிறம்	இழைய மைப்பு	சுவை
அரிசி	அளவான நீரில் அவித்தல்	அரிசி நீர்						
மரவள்ளிக் கிழங்கு	அதிக நீரில் அவித்த பின் வடித்தல்	மரவள்ளிக் கிழங்கு, நீர், உப்பு						
பால்புடிங்	மறைமுக ஆவியில் அவித்தல்	முட்டை, பால், சீனி, வெனிலா சிறிதளவு, சீவிய தேசிக்காய்த் தோல் சிறிதளவு						
மரக்கறி	நேரடி ஆவியில் அவித்தல்	கரட் போஞ்சி வெண்டிக்காய் கோவா இலை						
பழம்	ஸ்ரூ செய்தல்	அன்னாசி, சீனி, கறுவா						

2.உலர் வெப்பத்தில் உணவு சமைத்தல்

- திரவங்கள் ஒன்றும் சேர்க்காது, உலர் வெப்பத்தைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கின்ற முறையாகும்.
- உலர் வெப்பத்தில் உணவு தயாரிக்கும் முறைக்கு ஏற்ப வெப்பம் மாறுபடும்.
- சமைக்கும் சமையலைப் பொறுத்து உபகரணங்களும், கருவிகளும் வேறுபடும்.
- உலர் வெப்பத்தில் உணவு சமைத்தல் முறைகள்: சமையல் முறைகள் வகைப்படுத்தல் அட்டவணையில் 2 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2.1 தணலைப் பயன்படுத்துதல்

கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● சிரட்டைக்கரி அல்லது சூடான சாம்பலைப் பயன்படுத்தல் ● வெளித்தோலுடனான உணவு வகைகளை அவ்வாறே சமைத்துக்கொள்ளல் வெள்ளைப் பூடு, மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்றன ● கத்தரி, கருவாடு போன்றவற்றை நெருப்புத்தணலின் கீழ் வைக்கும்போது வாழையிலையினால் சுற்றிவைத்தல் ● தேவைக்கதிகமாகச் சூடுபடாமல் பார்த்துக்கொள்ளல். ● ஒரே அளவான வெப்பத்தைப் பேணல் 	<p>வெள்ளைப்பூடு</p> <p>மரமுந்திரிகை</p> <p>மரவள்ளி, ஈரப்பலா</p> <p>வற்றாளை, பலாவித்து</p> <p>ஆசனீப் பலாவிதை</p> <p>கத்தரிக்காய், கருவாடு</p> <p>தக்காளி, மீன்</p>

நெருப்புத்தணலின் கீழ் வைத்து சுடும்போது குறைந்த வெப்பநிலை தொடர்ந்து உணவுக்குக் கிடைப்பதால் நீரகற்றலைக் குறைத்து தேவையான முறையில் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

2.2 சுவாலையில் வாட்டுதல்

கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● நெருப்புத்தணலில் இருந்து வெளியாகும் சுவாலையைப் பயன்படுத்தல். (விறகு, சிரட்டைக்கரி, உரிமட்டை) ● பொருத்தமான தாங்கியைப் பயன்படுத்தி சுவாலையில் பிடித்தல். ● எல்லா இடங்களுக்கும் சமனாக வெப்பம் கிடைக்குமாறு உணவைச் சுற்றிச் சுற்றி சுவாலையில் காட்டல். ● கூடமுன் அல்லது பின் உணவுக்குச் சுவை சேர்த்தல். 	<p>இறைச்சி கருவாடு மீன் சோளம் செத்தல் மிளகாய்</p>



தீச்சுவாலையில் வாட்டும் முறையின் வளர்ச்சியாக பாபிக்கியூ முறையில் இறைச்சி சமைத்தல் இன்று பிரபலமடைந்துள்ளது.

2.3 தட்டில் அல்லது மண் சட்டியில் வைத்துச் சமைத்தல்(டோஸ்ட் பண்ணல்)

கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● உணவு வகைக்கேற்ப பாத்திரத்தை தேர்ந்தெடுத்தல். ● உ+ம் : கோப்பி, பயறு கொத்தமல்லி போன்றவற்றை வறுப்பதற்கு - மண்சட்டி பாண், ரொட்டி என்பவற்றுக்கு - தட்டு ● உணவை வைக்க முன்னர் தட்டை வெப்பமேற்றுதல். ● வாய் அகன்ற மண் சட்டியைப் பயன்படுத்துதல். ● நன்றாகச் சுடுவதற்கு இரண்டு பக்கமும் புரட்டுதல். 	<p>பாண், ரொட்டி கோப்பி, கொத்தமல்லி, செத்தல் மிளகாய், அரிசி, பயறு, கடலை</p>



சிறிதாக வெட்டப்பட்ட பாணைத் தட்டில் வைத்து வாட்டும் செயற்பாடு டோஸ்ட் செய்தலாகும். இதற்கென இன்று டோஸ்டர் என்ற பெயரில் மின் உபகரணம் பாவிக்கப்படுகின்றது.

டோஸ்ட் செய்யப்பட்ட பாணிலுள்ள மாப்பொருள் தெத்ரின் ஆக மாற்றமடைவதால் இது இலகுவாகச் சமிபாடடையும். நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது.

2.4 கனலடுப்பில் சுடுதல்.

கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● இதற்குப் பொருத்தமான கனலடுப்பு ஒன்றை தெரிவு செய்தல். விறகு, மண்ணெய், மின்சாரம், வாயு போன்ற எரிபொருள்களைப் பயன்படுத்தும் ஏதொவதொரு கனலடுப்பைத் தெரிவு செய்யலாம். ● உணவை வைக்க முன்னர் கனலடுப்பை நன்றாக வெப்பமேற்றுதல். ● உணவுப் பாத்திரத்தை வைத்த பின்னர் நன்றாக வேகும்வரை கதவைத் திறக்காதிருத்தல் (கனலடுப்பின் வெப்பநிலை குறைவதைத் தடுத்தல்) ● கனலடுப்பில் உரிய அளவில் அதிக உணவை இடல். ● கனலடுப்பினுள் உணவுப் பாத்திரத்தை நீண்ட நேரம் வைக்கக் கூடாது. ● கனலடுப்பின் ஓரங்களில் படும் விதத்தில் உணவுப் பாத்திரத்தை வைக்கக் கூடாது. ● ஒவ்வொரு உணவுக்கும் பொருத்தமான அளவு வெப்பமேற்றுதல். ● உணவு சமைப்பதற்கு உயர் வெப்பத்துக்குப் பொருத்தமான பாத்திரம் பயன்படுத்துதல் ● உதாரணம் :- எனாமல், கறையில் உருக்குப் பாத்திரங்கள், பைரெக்ஸ் 	<p>பாண் கேக் பிஸ்கட் புடிங் பணிஸ் இறைச்சி மீன் பற்றீஸ் பேஸ்ட்ரி வகை</p>

சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தும் கனலடுப்புகளின் வெப்பநிலை பின்வருவனவாகும்.

- மிக அதிக வெப்பநிலை - 450°F - 500°F
- அதிக வெப்பநிலை - 400°F - 450°F
- ஓரளவு குறைந்த வெப்பநிலை - 350°F - 400°F
- குறைந்த வெப்பநிலை - 250°F - 350°F

2.5 கிரில் செய்தல்

கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● உணவைச் சிறு துண்டுகளாகச் சமைத்தல் ● உணவை பெரிய துண்டுகளாகச் சமைக்கும்போது அவற்றின் மீது வெட்டுக்கள் இருதல். ● உணவை நன்றாகச் சமைப்பதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் சுவையூட்டுவதற்கும் சுவைச் சரக்குகள் சேர்த்தல். ● ஒவ்வொரு துண்டையும் ஒரே விதத்தில் சமைப்பதற்கு இடைக்கிடை பிரட்டுதல் 	<p>மீன்</p> <p>சொசேஜஸ், பேக்கன்</p> <p>மரக்கறி, காளான், தக்காளி</p>

மின்சார அல்லது வாயு அடுப்புகளில் உள்ள கிரில் செய்யும் பகுதிகள் மூலமும் அல்லது அதிக வெப்பம் உள்ள கனலடுப்பின் கதவைத் திறந்து வைத்து கிரில் செய்யலாம். கிரில் முறையின் மூலம் விரைவாகத் தயாரிக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தயார் செய்யலாம்.

2.6 றோஸ்ட் செய்தல்

கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● இந்த முறையின் மூலம் இறைச்சிவகைகள் அதிகளவில் சமைக்கப்படுகின்றன. இறைச்சி வகைக்கேற்ப தேவையான விதத்தில் துண்டுகளாக்கி அல்லது துண்டுகளாக்காது சமைத்தல். ● கழுவியபின் நீர்ப்பற்றை அகற்றவும் ● சுவையூட்டிகள் உணவினுள் நன்கு ஊடுருவ விடல் ● சுவையூட்டும் பதார்த்தங்களை இட்ட பின் 1/2 - 3/4 மணிநேரத்துக்குப் பதப்படுத்தலுக்காக வைத்தல் ● சமைக்கும் முறைக்கு ஏற்ப பொருத்தமான பாத்திரத்தைத் தெரிவு செய்தல். ● கொழுப்பற்ற இறைச்சி வகைகளுக்குப் பொருத்தமான எண்ணெய் பயன்படுத்தல். ● சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை உணவைப் புரட்டுதல். ● உள்ளே நன்றாக வேகும் வரை றோஸ்ட் பண்ணல். ● உணவின் அனைத்துப் பக்கங்களையும் சம அளவில் சமைத்தல். 	<p>இறைச்சிவகை</p> <p>பருப்பு, கடலை,</p> <p>மீன், மரமுந்திரிகை</p> <p>ரவை போன்றன.</p>

றோஸ்ட் என்பது இறைச்சி வகைகள் ஒரே விதத்தில் வேகும் வகையில் உலர் வெப்பத்திற்கு உட்படுத்தலாகும்.. கனலடுப்பைப் பயன்படுத்தி அல்லது சோசுபன் (Socepan) அல்லது மண் பாத்திரமொன்றைப் பயன்படுத்தி இதனைச் செய்ய முடியும். திரவ வெப்பத்தில் சமைப்பதைவிட இதன் மூலம் சிறந்த சுவை கிடைக்கும்.

செயற்பாடு 06

A பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளவற்றுக்கு மிகவும் பொருத்தமான முறையைத் தெரிவு செய்து விடையின் இலக்கத்தை கூட்டினுள் இருக.

A

1. பாண்
2. இறைச்சி
3. கொத்தமல்லி
4. மீன்
5. ரொட்டி
6. கேக்
7. தக்காளி
8. தோலுடனான மரமுந்திரிகை

B

1. ஓட்டில் சமைத்தல்
2. தட்டில் சமைத்தல்
3. கிரில் செய்தல்
4. நெருப்பின் கீழ்வைத்துச் சுடுதல்
5. கனலடுப்பில் சுடுதல்
6. தீச்சுவாலையில் பிடித்து வாட்டுதல்
7. நோஸ்ட் பண்ணுதல்
8. நோஸ்ட் பண்ணுதல்

3. கொதித்த எண்ணெயில் சமைத்தல்

- எண்ணெயை வெப்பமாக்கி அதன் மூலம் உணவு சமைக்கும் முறை இதுவாகும்.
- எண்ணெயில் சமைத்தல் முறைகள் நான்கு வகைப்படும் (ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல், ஆழமற்ற சொற்ப எண்ணெயில் பொரித்தல், எண்ணெய் பூசிப் பொரித்தல், உணவில் உள்ள எண்ணெய் மூலம் பொரித்தல்)
- மேலே உள்ள பல்வேறு முறைகளுக்கு பலவகையான பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- பொரிக்கும் உணவு, பயன்படுத்தும் முறை என்பவற்றைப் பொறுத்து எண்ணெயின் அளவு தீர்மானிக்கப்படும்.

3.1 ஆழமான எண்ணெயில் சமைத்தல்(பொரித்தல்)

கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● உணவை மூடும் விதத்தில் எண்ணெய் ஊற்றுதல். ● உணவை இடமுன்னர் எண்ணெயை நன்றாக வெப்பமாக்கல். ● தீச்சுவாலையை கட்டுப்படுத்தல் <ol style="list-style-type: none"> 1. தேவைக்கு அதிகமாக எண்ணெய் வெப்பமடைதலைத் தடுத்தல். 2. உணவு கருகாமல் பாதுகாத்தல். ● பொரித்த உணவில் உள்ள எண்ணெயை வடிய வைத்தல். ● மேலதிக எண்ணெயை வெளியேற்றல். 	கடலட், பற்றீஸ், மீன், பலகாரம், கொக்கிஸ், உருளைக்கிழங்கு மரவள்ளி, ஈரப்பலா கத்தரிக்காய் பப்படம்

ஆழமான எண்ணெயில் உணவு சமைத்தல் என்பது உணவை எண்ணெயில் அமிழ்த்திப் பொரித்தல் ஆகும். கவசமின்றி அல்லது கவசமுடன் இது செய்யப்படலாம். இந்த முறை மூலம் உணவிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள் பெருமளவில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- வெப்பமாகிய எண்ணெயில் இருந்து புகை வெளியேறும்போது உணவை இடுதல் பொருத்தமானது.
- நன்றாக வெப்பமாக்கிய எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் எண்ணெயை உறிஞ்சுதல் குறைவாதலால் உண்டி விருப்பை ஏற்படுத்தும்.
- அதிகம் வெப்பமாகிய எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் எரிவதனால் அவற்றின் சுவை, மணம், தோற்றம் இழையமைப்பு என்பன பாதிக்கப்படும்.
- ஒரு தடவை பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்தும் சுகாதாரத்திற்குப் பாதிப்பானது.

3.2 ஆழமற்ற எண்ணெயில் சமைத்தல்

கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● சிறிதளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படும். ● உணவை இட முன்னர் எண்ணெயை நன்றாக வெப்பமாக்குதல். ● எண்ணெய்யில் உணவை இட்ட பின் நன்றாகக் கலக்குதல். ● நன்றாக வெப்பமேற்றப்பட்ட எண்ணெயில் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இட்ட பின் உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்தல். (பருப்பு போன்றவை தயாரிக்கும்போது) 	கருவாடு, கத்தரி முட்டை கிழங்கு ஓம்லட்

ஆழமற்ற எண்ணெய்யில் சமைத்தல் என்பது சிறிதளவு எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைத்தலாகும்.

ஆழமற்ற எண்ணெயில் பொரிக்கும்போது

சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூடு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், கடுகு, செத்தல் மிளகாய் போன்றவற்றை விருப்பத்திற்கேற்பச் சேர்த்துப் பொரிக்கவும் முடியும்.

இவ்வாறு செய்வதனால்,

- சுவையும் மணமும் அதிகரிக்கும்
- மருத்துவ நலனைத் தரும்
- போசணைப் பதார்த்தங்கள் சேர்கின்றன.

3.3 எண்ணெய் பூசி சமைத்தல்

சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் பாத்திரத்தில் உணவு ஓட்டுவதைத் தடுப்பதற்காக இந்த முறை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● பாத்திரத்தை வெப்பமாக்கிய பின் எண்ணெய் தடவுதல் ● எண்ணெய் பூசுவதற்கு தூரிகை அல்லது துணியைப் பயன்படுத்தலாம். 	சுருட்டப்பம் ஓம்லட் முட்டை, புல்ஸ் ஐ (Bull's eyes), அப்பம், பரோட்டா

எண்ணெய் பூசிப் பொரித்தலில் தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், ஓலிவ் எண்ணெய், நெய் போன்றவற்றையும் பட்டர், மாஜரின் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்த முடியும்.

3.4 உணவில் உள்ள எண்ணெய் மூலம் சமைத்தல்

கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை	உணவு
<ul style="list-style-type: none"> ● எண்ணெய் அடங்கிய உணவைத் தெரிதல். ● உணவு பதத்துக்கு வரும் வரை மெல்லிய நெருப்பில் சமைத்தல் ● நன்றாகப் பொரியும் உணவை இரு பக்கமும் புரட்டுதல். 	பேக்கன் சொசேஜஸ் எண்ணெய் உள்ள இறைச்சி வகைகள்

பேக்கன், அல்லது இறைச்சி வகை போன்ற கொழுப்பு உள்ள உணவு வகைகளில் உள்ள கொழுப்பு வெப்பத்தினால் உருகி வெளியே வரும். அதன் மூலம் உணவு சமைக்கும் முறையே உணவில் உள்ள எண்ணெய் மூலம் சமைத்தலாகும்.

செயற்பாடு 07

கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க. இதற்கு,

- கொழுப்பின் மூலம் சமைக்கும் பல்வேறு முறைகள் பற்றிய அறிவு
- பாடசாலையில், வீட்டில், வேறு இடங்களில் நீங்கள் பெற்ற அனுபவங்கள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துக.

உணவு வகை	எண்ணெயில் சமைக்கும் முறை	சமையலுக்கு ஒழுங்கு பண்ணும்முறை	பயன்படுத்தும் எண்ணெய் அளவு	தேவையான வெப்பம்	சமைப்பதற்கு	
					முன்	பின்
					இழையமைப்பு	இழையமைப்பு
கிழங்கு	* குறைந்த எண்ணெயில் பொரித்தல்	அவித்துத் துண்டுகளாக்கல்.	சிறிதளவு	மிதமான நெருப்பு	கடினமான	மென்மையான
	* ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல்					
மீன்						
	*ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல்	கவசமிட்டுப் பொரித்தல் சுவைப்புகளைச் சேர்த்துப் பதப்படுத்திக் கொள்ளல்.				
பாகல்		சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளல்.				

4.6 அட்டவணை

சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் முறைகளுள் வெப்பம் ஊடுகடத்தும் முறை

சமையல் முறை	வெப்பம் ஊடுகடத்தும் முறை
● அவித்தல் (Boiling)	மேற்காவுகை
● கொதிநீரில் வேகவைத்தல் (Poaching)	மேற்காவுகை
● நேரடி நீராவியில் அவித்தல்(Direct Steaming)	மேற்காவுகை
● மறை நீராவியில் அவித்தல்(Indirect Steaming)	கடத்தல், மேற்காவுகை
● நீறுபூத்த நெருப்பில் இட்டுச் சுடுதல்	கடத்தல்
● தீச்சவாலையில் காட்டிச் சமைத்தல்	மேற்காவுகை கடத்தல்
● தட்டில் சுடுதல் (Pan Roasting)	கடத்தல்
● வெதுப்பகத்தில் சுடுதல் (Baking)	கடத்தல்,மேற்காவுகை, கதிர்வீச்சு
● இரும்புக்கூறிட்டுச் சுடுதல் (Grilling)	கடத்தல், கதிர்வீச்சு, மேற்காவுகை
● கனலடுப்பில் சுடுதல் (Oven Roasting)	கடத்தல்
● வாட்டுதல் (Toasting)	கடத்தல்
● சட்டியில் சுடுதல் (Pot Roasting)	கடத்தல்
● ஆழமான, எண்ணெயில் பொரித்தல் (Deep frying)	மேற்காவுகை
● ஆழமற்ற எண்ணெயில் பொரித்தல் (Shallow frying)	கடத்தல்

கணிப்பீட்டு வினாக்கள்

1. சோறு சமைக்கும்போது ஏன் அரிசியின் அளவுக்கு ஏற்ப மட்டும் நீர் இடப்படுகின்றது?
2. மரவள்ளிக் கிழங்கை அவிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் முறையை விளக்குக.
3. உணவை மறைமுக ஆவியில் அவிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
4. நேரடி நீராவியில் உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களைப் பெயரிடுக.
5. அழுக்க அடுப்பில் உணவு சமைப்பதன் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன?
6. நெருப்புத் தணலின் கீழ் வைத்துச் சுடுவதன் மூலம் சமைக்கக்கூடிய உணவுகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
7. உணவை கிரில் செய்தல் என்றால் என்ன?
8. கனலடுப்பைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை எவை?
9. கீழே தரப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளை ஓட்டில் வைத்துச் சுடுபவை என்றும் தட்டில் வைத்துச் சுடுபவை என்றும் வகைப்படுத்துக. நெல், பாண், ரொட்டி, கொத்தமல்லி, செத்தல் மிளகாய்
10. உணவை திரவத்தன்மையாக உள்ளெடுக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சமையல் முறைகள் யாது?

பொழிப்பு

- உணவைச் சமைக்கும் பிரதான முறைகள் மூன்றாகும்.
- ஈர வெப்பத்தில் சமைத்தல், உலர் வெப்பத்தில் சமைத்தல், கொதித்த எண்ணெயில் சமைத்தல் என்பனவே அம்மூன்றுமாகும்.
- இந்த முறைகள் மூன்றையும் மேலும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.
- உலர் வெப்பத்தில் சமைத்தலில் வெப்பமான வளி பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- கொழுப்பில் சமைக்கும் முறைகளை, சமைக்கப் பயன்படுத்தும் எண்ணெயின் அளவின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தலாம்.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளுக்கும் பல்வேறு உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ஒவ்வொரு சமையல் முறையினதும் தொழிற்பாடுகள் வித்தியாசமானவையாகும்.
- பல்வேறு சமையல் முறைகள் மூலம் பலவகையான உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியும்.

தற்போது உங்களால்

- உணவு தயாரிக்கும் முறைகளை விளக்கவும்,
- பல்வேறு சமையல் முறைகளுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளை விளக்கவும்,
- அந்த முறைகளில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள், பொருள்களை இனங்காணவும்,
- பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு உணவுகளைத் தயாரிக்கவும் முடிகிறது.