සල්ලිමය මිය සෝවියන් ආහාර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂක
විශිෂ්ටතා ප්‍රදානවීදී
පබිලිස් සිල්වා

රසට උයමු

සිංහල ක්‍රමයට ආහාර පිළියෙළ කරමු

ඔබ නොදන්නවාට ගොරකා නොදැන ඖෂධයක්. තරබාරු අයගේ බර අඩු කිරීමට උපකාරී වන බව ඔබට හොඳ ප්‍රවෘත්තියක් වනු ඇති. සතියකට වරක් හෝ ව්‍යංජනයක් ලෙස ගොරකා කෑමට ගන්නේ නම් බර අඩු කර ගත හැකියි.

ආහාර සැකසීමේ දී තුනපහවලට අමතරව අවශ්‍ය වන මෙතෙක් ඔබ නොදැන සිටි ද්‍රව්‍ය මොහොමයක් පසුගිය කලාපයක දී අපි ඔබට හඳුන්වා දුන්නා. ඒවායින් සමහරක් ප්‍රයෝජනයට ගත යුත්තේ කිනම් ආහාර සඳහා ද එයින් ඇතිවන ප්‍රයෝජනය කුමක් ද ආදී කරුණු ගැන බොහෝ අය විමසා තිබෙනවා. එම ගැටළු සමිඳන්යයෙන් ඔබව දනුවත් කිරීමට මෙවර ලිපිය සමාරොත්තු වෙනවා.

සියඹලා - සාමාන්‍යයෙන් අපි සීනි සම්මෙළ්ල හා මස්වලට පාවිච්චි කරනවා. විශේෂයෙන් ම මස් සෑදීමේ දී නොයෙකුත් ඇඹුල් දමීමට අපි හුරු වී තිබෙනවා. එහෙත් දැගි හෝ විනාකිරි මේ සඳහා පාවිච්චි නොකළ යුතු දේවල් සෙස මම උපදෙස් දෙනවා. ඕන ම මසකට සියඹලා නැත්නම් තක්කාලි සුදුසුයි. එහෙත් මස් පිළියෙල කරන ක්‍රමයේ හැටියට හා තමේ හැටියට විනාකිරි පාවිච්චි කිරීමත් සිදු වෙනවා. එහෙත් විනාකිරිවල ඇති ඇසිඩ් ගතිය ඔරොත්තු නොදෙනෙ කෙනෙකුට අච්චාරු හදා ගන්නේ කොහොමදැයි ඔබට ගැටළුවක් විය හැකියි. ඒ සඳහා සියඹලා උපයෝගී කර ගත හැකියි. සියඹලා ටික ගෙන දෙකුත් වරක් සෝදලා දිය පෙරා ගෙන ඉන්පසු අය ලිපේ තබා ගින්දන්නට අවශ්‍යයයි. උකුරන විට ගින්දර අඩු කර බැඳිත් බුබුළු නගිද්දී වගේ ඇති වන පෙණ අස්කර තරමක් ඇඟිලේල් ගැවෙන තරමට උකුකර ලුණු ටිකක් මිශ්‍ර කර බෝතලයකට දා ගනහොත් සැනෙන කාලයක් තබා ගත හැක. විනාකිරි නොකන අයට අච්චාරු සෑදීමේ දී මෙය වඩා ප්‍රයෝජනවත් වේ. තව ද සියඹලාවලින් සෝස් ද සාදා ගත හැකියි. ඉදිරි අවස්ථාවක දී ඒවා සාදන අන්දම කතා බහ කරමු.

නුණු - මේ හඳුන්වන්නේ ගුලත් විටට කන නුණු පිළිබඳවයි. නුණු නැතිව සෑදිය නොහැකි කෑම වර්ග ද ඇත. ප්‍රධානම දේ පුහුදු දෝසි. පුහුදු කැලි කපා නුණු දිය කර ගත් වතුරේ පැය 1 1/2ක් පමණ තැබිය යුතුයි. ඉන්පසු පස් හය වතාවක් හොඳින් සෝදා හැරීමෙන් පසු තමයි රිළඟ පියවරවලින්වලට යන්නෙ. මෙහි දී නුණුවලින් කරන්නේ පුහුල්වල ඇති වතුර අයින් කිරීමයි. පොලොස් ඇඹුල සඳහා පාට හා කැලි මෙලෙස් කිරීමටත් නුණු යොදා ගැනේ. නුණු ව්‍යංජනයට කෙලින් ම දමීම හෝ ඕඩියේ තැවරීම ද කරයි.

ගොරකා - ඔබ නොදන්නවාට ගොරකා හොඳ ඖෂධයක්. තරබාරු අයගේ බර අඩු කිරීමට උපකාරී වන බව ඔබට හොඳ ප්‍රවෘත්තියක් වනු ඇති. සතියකට වරක් හෝ ව්‍යංජනයක් ලෙස ගොරකා කෑමට ගන්නේ නම් බර අඩු කර ගත හැකියි. ගොරකාවල නුණු දවටා පැයක් පමණ තබා හතර පස් වතාවක් සෝදා කැලිවල කපා මස් කරියක ආකාරයෙන් ගොරක කරිය සාදා ගත හැකියි.

දවුල් කුරුඳු - ආස්මී හැඳීමට දවුල් කුරුඳු නැතිව හොඟැකි බව ඔබේ දනුම විය හැකියි. නමුත් දවුල් කුරුඳු නැතුව ආස්මී සෑදිය හැකි ක්‍රමයක් කියා දෙන්නම්. මේ සඳහා කුකුළු ගසේ කොළ ගෙන පොඩි කර දවුල් කුරුඳුවලින් වාගේ ම නානු ගත හැකියි. සමහරු බණ්ඩක්කා නානු ද උපයෝගි කර ගන්නා බව දැන ගන්නට ලැබී තිබෙනවා. නමුත් මේ එකක්වත් නැතුව ආස්මී හදන අයුරු මේ.

හාල් ටික දියේ දමා පැයක් ඇතුලත පිටි ටික කොටා දුහුල් රෙද්දකින් හලා ගත යුතුයි. ඉන්පසු ලුණු හා පොල් වතුරවලින් මෙය අනා ගත යුතුයි. එම තද මිශ්‍රනය වංගෙඩියේ දමා හොඳින් කොටා ගත යුතුයි. ඉන්පසු මිටි කිරි දමූ පසු නානු ගතිය ඇති වේ. දවුල කුරුඳු කොමැති ව දන් ඉතින් ආස්මී හදා ගත හැකියි.

රා මන්ඩි - ඉන්දු, ආජ්ජ වැනි දේ රා මන්ඩි නැතුව හදා ගැනීමට බැරි කෑයකුත් තිබුණා. රා මන්ඩි යොදා සාදන කෑම පුදුම සුවඳකුත්, රසකුත් ඇති කරනවා. කෙසේ වෙතත් අද රා මන්ඩි යනු අනිවාර්යයෙන් තිබිය යුතු දෙයක් නොවේ.

වසාවාසි - වසාවාසි අප පාවිච්චි කරන්නේ අතුරුපස සෑදීමේ දී සුවඳ කුඩුවලට පමණයි. ඒ සමග ම කළු කුඩුවලටත් යොදනවා. නමුත් කළු කුඩු අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් නොවන බව අප කලින් කතා කළා. නමුත් රස කැවිලිවලට නම් සුවඳ කුඩු අනිවාර්යයෙන් අවශ්‍ය වෙනවා.

අමු පැලෙල් - අමු පැලෙල් පාවිච්චි කිරීමේ දී එහි ඇති කිරිවල අවශ්‍යතාව අප හඳුනා ගත යුතුයි. කිරි ආරක්ෂා කරගෙන අමු පැලෙල් පාවිච්චි කිරීම මෙහි දී වඩා වැදගත්. පැලෙල් ගෙඩිය දින 2කට වඩා පරණ නම් සුදුසු වන්නේ නැහැ. එවලේ ම කඩන පැලෙල් නම් වඩාත් සුදුසුයි. ගෙඩිය පිටින් සෝදනවා මිස පොත්ත ඇරියායින් පසු සෝදීම නොකළ යුතුයි.

සුදු කර ගත් පැලෙල් ගෙඩිය පලා, ඇට ඉවත් කර කුඩා කැබලිවලට කපා ගැනීමෙන්, මස්, බුරුල් වීම මෙතෙම කරිය උකු වීම ද සිදුවේ. නමුත් ඕයිලර් කුකුළු මස්වලට මෙය දමිය යුතු නැත. ඒවා වඩාත් මෙලෙස් මර් වර්ගයක් නිසා ඕයිලර් මස්වලට හැර ඕනෑ ම මසකට සුදුසුයි. කරිය උකු වීමට හාල්පොල් බැද දැමීම, අමු පැලෙල් භාවිතයේ දී අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

මුරුංගා පොතු - මුරුංගා මුලේ පොතු ගන්නේ අච්චාරුවලටයි. හොඳින් සෝදා කුරුවිට ගා ගත් මුරුංගා මුලේ පොතු ගලේ හෝ ඕලෙන්ඩරයේ අමාර අබ හා මිශ්‍ර කර අච්චාරුවට දමිය යුතුයි. හැබැයි මහක තබා ගත යුතුයි මෙය හරි ම සැරයි. ඒ නිසා ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් පාවිච්චි කිරීම සුදුසුයි. උදාහරණයක් ලෙස ගත හොත් විනාකිරිවල ඇති සැර මීට සමාන කළ හැක. සමහර විට ටිටත් වඩා සැර බව කිව හැක.

මේ සියල්ලට ම අමතරව ගෘහණීයට පොදු ප්‍රශ්නයක් වෙත අවසානයේ දී අවධානය යොමු කිරීමට කල්පනා කළා. ලුණු ප්‍රමාණවත් ලෙස දමීමත්, ලුණු වැඩි කර ගැනීමත් ගෘහණීයන්ට ඇති හොත් ගැටළුවක්. ලුණු වැඩි වූ විගස ම බොහෝ අය පත්තර කැල්ලක් දමීමට පුරුදුව සිටී. පත්තර දමීම උළිත නමුත් දාන පත්තරය පිළිබඳව සිතුවොත් එහි පිරිසිදු බව හා අතුරු මුදුණය කර ඇති තීන්තවල විෂ බව ගැන මොහොතකම දුරට ඔබ කල්පනා කළාදැයි සිතා බලන්න. පත්තර ගොඩේ ඇති පත්තරවල දුළිලි, බල්ලෝ පුසෝ ලැගීමෙන් ඇතිවන අපිරිසිදු බව, නුණන්, කැරපොත්තන් ගේ අපද්‍රව්‍ය ආදී බොහෝ දේ ලුණු අඩු කර ගැනීමට ගොස් ආහාරයටත් එකතු කර ගන්න එපා. මැදපු නැති මුදුණය

නොතෙළ පිරිසිදු කඩදාසි, බිලොටින් පේපර් මේ සඳහා යොදා ගත හැකියි. අල ගෙඩියක් සුද්ද කර ගීනියට කපා කරියට එකතු කිරීමෙන් ලුණුත් අඩු වී කරියත් රසවත් කර ගත හැක. එසේ ම කරියේ වඩාත් උකු ගතියක් ඇති වේ. එසේත් නැත්නම් මුලින් කතා කළ පරිදි පැලෙල් සුද්ද කර සෝදා(කිරි නැති කර) කුඩාවට කපා කරියට එකතු කර තම්බා ගැනීමෙන් ද ලුණු ගතිය අඩු කර ගත හැක. පත්තර, කඩදාසිවලින් නොව අනෙක් ක්‍රම දෙකෙන්ම 75% ක් පමණ ලුණු අඩු කර ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත. කොහොම වුණත් ගෘහණීයන් වශයෙන් ලුණු එකවර, ප්‍රමාණවත් ලෙස දමීමට හැකිනම් හොඳ ගෘහණීයක් යන සහතිකය ඔබට හිමිවනු ඇත. කරියට ලුණු දමා තමන් නොව වෙනත් කෙනෙකුට ලුණු බලන්නට දීමෙන් ලුණු දමීමේ ක්‍රමය ඔබට අල්ලා ගත හැකිවනු ඇත.

ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂක, ප්‍රවීන සූපවේදී
පබිලිස් සිල්වා මහතා.
සකස් කලේ - **ක්‍රිසන්ති විතාරණ**

සන්නස
සාහිත්‍ය තරගාවලිය 2006
විස්තර ළඟදීම