



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 03

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කාගල්ල.

ක්‍රියාකාරකම :- පෙළ පොතේ 8 වන පාඩම “ආහාර පරිරක්ෂණය” යටතේ “පරිරක්ෂණ ක්‍රම, උපක්‍රම හා මූල ධර්ම හඳුනා ගනිමු”

පියවර 01 :- 10 ශ්‍රේණියේ පාඩම මතක කර ගනිමින් පහත සඳහන් ආහාර වර්ග වලට අදාළ පරිරක්ෂණ ක්‍රම නම් කරන්න.

- | | |
|----------------|---------------------|
| a) කරවල | f) අන්තෘපි ජෑම් |
| b) ලුණුදෙහි | g) පොල් ටොලි |
| c) පුහුල් දෝසි | h) සිංහල අච්චාරු |
| d) අඹ වට්ටි | i) වියලන ලද කොස් |
| e) උම්බලකඩ | j) මාලු ඇඹුල් තියල් |

පියවර 02 :- පෙළ පොතේ 66 පිටුව පරිශීලනය කර පරිරක්ෂණ උපක්‍රම සහ මූල ධර්ම හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව පහත සඳහන් පරිරක්ෂණ උපක්‍රම වලදී ක්‍රියාත්මක වන මූලධර්මයට අදාළව “√” ලකුණ යොදන්න.

පරිරක්ෂණ උපක්‍රමය	පරිරක්ෂණ මූලධර්මය		
	ක්ෂුද්‍ර ජීවින් ඉවත් කිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවින්, එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය මර්දනය කිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවින්, එන්සයිම විනාශ කිරීම
1. ආහාර සේදීම			
2. වියළීම, විජලනය කිරීම (තෙතමනය ඉවත් කිරීම)			
3. තාපයට භාජනය කිරීම			
• ඉහල තාපය			
• පහල තාපය			
4. පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම			
• ලුණු			
• අම්ල			
• සීනි			
5. වාතයෙන් තොර කිරීම			

පියවර 1 හිදී ඇති ආහාර වල ක්‍රියාත්මක වී ඇති පරිරක්ෂණ මූලධර්මය හා උපක්‍රමය ඉහත වගුව ඇසුරින් අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න.

ඔබ නිවසේදී පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීමට පෙර ස්වභාවය සහ මිශ්‍ර කර මිනිත්තු 30 ට පසු මිශ්‍රණයේ ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරන්න. රසායනික ක්‍රියාවලිය සොයන්න.

ආහාර ද්‍රව්‍ය: පෙති කපන ලද අඹ/ ඇඹරැල්ලා කෝප්ප ½
ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1 ක් / සීනි මේස හැඳි 1 යි