



சப்பிரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் வாராந்தப் பாடசாலை

8

தரம்

பாடம் : செயன்முறைத் தொழினுட்பத் திறன்கள்

வாரம் : 06 (28.05.2021 – 31.05.2021)

Prepared by - Embilipitiya Zone

இஞ்சப் பதனம் தயாரித்தல் (செந்வாக்கல் மூலம் உணவை பாதுகாத்தல்)

- 1 இஞ்சியை நன்றாக கழுவி தோலை நீக்குதல்.
- 2 துண்டுகளாக வெட்டி அவற்றை நன்றாக உலர்த்துதல்
- 3 சீனியைக் காய்ச்சி பாணியாக்கல்
- 4 உலர்த்திய இஞ்சித் துண்டுகளை சீனிப்பாகில் இட்டு கலத்தல்.
- 5 கண்ணாடி போத்தலில் இட்டு ஒருவாரம் வரை மூடி வைத்தல்



மீன் புளித்தியல் தயாரித்தல் (செந்வாக்கல் மூலம் உணவை பாதுகாத்தல்)

- 1 மீனை (சூரை, கீரிமீன்) நன்றாக கழுவி சிறிய துண்டுகளாக்குதல்.
- 2 கொறுக்காய், மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து அரைத்தல் தேவையாயின் கறுவா, ஏலம், கரம்பு சிறிதளவில் சேர்த்துகொள்ளலாம்.
- 3 சிறிதளவு நீரை விட்டு அக்கலவையை இறுக்கமாகக் கரைத்தல்
- 4 மீன் துண்டுகளை அக்கலவையிலிட்டு பதமாவதற்குச் சிறிது நேரம் வைத்தல்.
- 5 மண்சட்டியின் அடிப்பகுதியில் கறிவேப்பிலை அல்லது கறுவா இலை அல்லது வாழை இலையினை விரித்தல்.
- 6 அதன் மேல் மீன் துண்டுகளைப் பரப்பி மிதமான வெப்பத்தின் மூலம் நீர்த்தன்மை வெளியேறும் வரை சமைக்கவும்.



யோகட் தயாரித்தல் (நொத்தல் மூலம் உணவை பாதுகாத்தல்)

- 1 ஒரு லீற்றர் பசும்பாலை வடித்தெடுத்தல்
- 2 80°C வெப்பநிலையில் 20 நிமிடங்கள் வரை வெப்பமேற்றல்
- 3 ஆடை நீக்குதல்
- 4 ஜெலற்றின், சீனி (தேவையான அளவு) கலத்தல்
- 5 உறையிடல்
- 6 42°C வெப்பநிலையிலுள்ள இடமொன்றில் 4-6 மணி நேரம் அசையாது வைத்தல். (மின்குமிழின் உதவியுடன் தேவையான வெப்பநிலையை வழங்கலாம்)
- 7 பாத்திரத்தை மூடி குளிருட்டல், களஞ்சியப்படுத்தல்



தயாரிப்பு : திருமதி.K. இரஞ்சிதமலர் - இ/எம்பி/பரியோவான் தமிழ் கல்லூரி

