

ம.ஜெனீட்டா - கே/தெஹி/ களனி தமிழ் வித்தியாலயம் எட்டியாந்தோட்டை
அலகு - 6 உணவை ஆயத்தப்படுத்தலும் சமைத்தலும்

உணவை ஆயத்தப்படுத்தும் போதும், சமைக்கும் போதும் அதன் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கு உயர் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உணவை ஆயத்தப்படுத்துவதற்குரிய நுட்ப முறைகள்

பிசைதல் (Kneading)

கலத்தல் (Mixing)

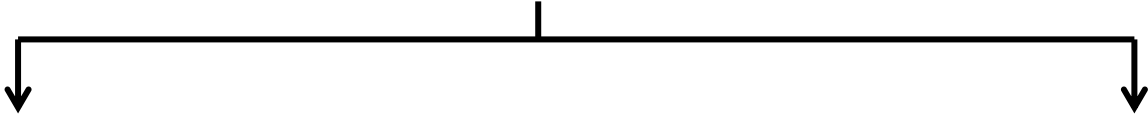
மடித்தல் - புரட்டல் (Folding)

துண்டுகளாக வெட்டுதல் (Cutting)

பதப்படுத்தல் (Seasoning / Marinating)

அடித்தல் (Beating)

குழையல் மா (Dough)



திண்மக் குழையல் மா

சிறிதளவு கொழுப்பு, நொதிவகை சீனி, நீர் ஆகியவை உள்ளடக்கப்பட்ட திண்ம மா கலவை

உ+ம் மீன்பாண் (Fish Bun) பணிஸ், பாண்

திரவக் குழையல் மா

மா, நீர் அல்லது தேங்காய்ப்பால் அடங்கிய தடிப்பான திரவம்

உ+ம் பான்கேக் (சுருட்டப்பம்) கொக்கிஸ்

❖ குழையல் மாவின் மீள்சக்தி உருவாவதற்கு, கோதுமையில் உள்ள குளுட்டன் எனும் புரதம் காரணமாக அமைகின்றது.

உணவைப் பொங்கச் செய்வதற்கு பாவிக்கப்படும்

தனிக்கல அங்கி

நொதி (மதுவம்)

இரசாயனக் கலவைகள்

பேக்கிங் பவுடர் (சோடியமிருகாபனேற்று அடங்கிய கலவை)

அப்பச் சோடா (சோடியமிருகாபனேற்று)

உணவுகளில் பல்வகைத்தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், அலங்காரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் துண்டுகளாக வெட்டும் நுட்ப முறைகள்.

வெட்டும் முறை	வெட்டும் விதம்
ஜூலியின் முறை (Julienne cut)	மெல்லிய நீளமான முறையில் வெட்டுதல். • நீளம் செ.மீ - 2 - 5, அகலம் மி.மீ. 2 • தடிப்பு மி.மீ - 2
புருனுஸ் (Brunoise cut)	• அளவுள்ள மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக வெட்டுதல். • இதனை மீண்டும் சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல் 3mm நீளம் • 3mm அகலம், தடிப்பு 3mm சிறிய சதுரங்களாக வெட்டுதல்
மஸ்துவான் முறை (மஸ்டொய்ன் முறை) (mace doine cut)	• 5mm நீளமும், 5mm தடிப்பு 5mm அளவில் சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டுதல்
பெய்சன் முறை (Paysannae)	• 3mm தடிப்பும், பக்கத்துக்கு 1cm முக்கோண வடிவமானது. • 3mm தடிப்புடைய, பக்கம் 1cm நீளமடைய சதுர வடிவானது. • 3mm தடிப்புடைய 1cm ஆரையுடைய வட்ட வடிவமானது.

பரவல்

செறிவு கூடிய ஊடகத்திலிருந்து செறிவு குறைந்த ஊடகத்திற்கு துணிக்கைகள் பயணித்தல் பரவல் எனப்படும்.

புறப்பிரசாரணம்

நீர்த்துணிக்கைகள் அதிக செறிவுள்ள இடத்திலிருந்து குறைந்த செறிவுள்ள இடத்திற்கு பங்குடு புகவிடும் மென்சவ்வினூடாகப் பயணம் செய்தல் புறப்பிரசாரணம் எனப்படும்.

உணவு சமைக்கும் முறைகள்

சமைத்தல்

சமைத்தல் என்பது ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை வெப்பமேற்றுவதால் உணவை உண்பதற்கு ஏற்ற நிலைக்கு கொண்ட வருவதாகும்.

உணவு சமைப்பதன் முக்கியத்துவம்

- ❖ உண்பதற்குப் பொருத்தமான முறைக்கு மாற்றுவதற்கு
- ❖ உணவுச் சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்கு
- ❖ நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு
- ❖ நச்சுப் பதார்த்தங்களை நீக்குவதற்கு (Toxins)
- ❖ உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கு
- ❖ உண்டி விருப்பைத் தூண்டுவதற்கு
- ❖ உணவு வேளைகளில் பல்வகைத் தன்மை ஏற்படுத்துவதற்கு
- ❖ உணவின் வாசனையை மேம்படச் செய்வதற்கு
- ❖ உணவைப் பாதுகாப்பதற்கு

வெப்பமேற்றப்படும் முறைகள்

- ❖ கடத்தல் (Conduction)
- ❖ மேற்காவுகை (convection)
- ❖ கதிர்ப்பு (Radiation)

கடத்தல்

திண்மப் பதார்த்தங்களில் துணிக்கைகளிலிருந்து துணிக்கைக்கு வெப்பம் கொண்டு செல்லல் கடத்தல் எனப்படும்.

மேற்காவுகை

நீர்ப்பாத்திரமொன்றை வெப்பப்படத்தும் போது பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதியிலுள்ள நீர்த்துணிக்கைகள் சூடேறி விரிவடையும். இதனால் அதன் அடர்த்தி குறைந்து மேலோக்கிச் செல்லும். பாத்திரத்தின் மேலுள்ள அடர்த்தி கூடிய குளிர்ந்த நீர் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதிக்கு வரும். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக நிகழ்தல் மேற்காவுகை எனப்படும்.

கதிர்ப்பு

ஊடகம் ஒன்று உள்ள நிலையிலோ அல்லாத நிலையிலோ கதிர்கள் மூலமாக வெப்பம் கடத்தப்படும் முறை கதிர்ப்பு எனப்படும்.

உணவு சமைக்கும் முறைகள்

