



வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களை
அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான
உணவு தயாரித்துப் பரிமாறல்





தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 - 5.9

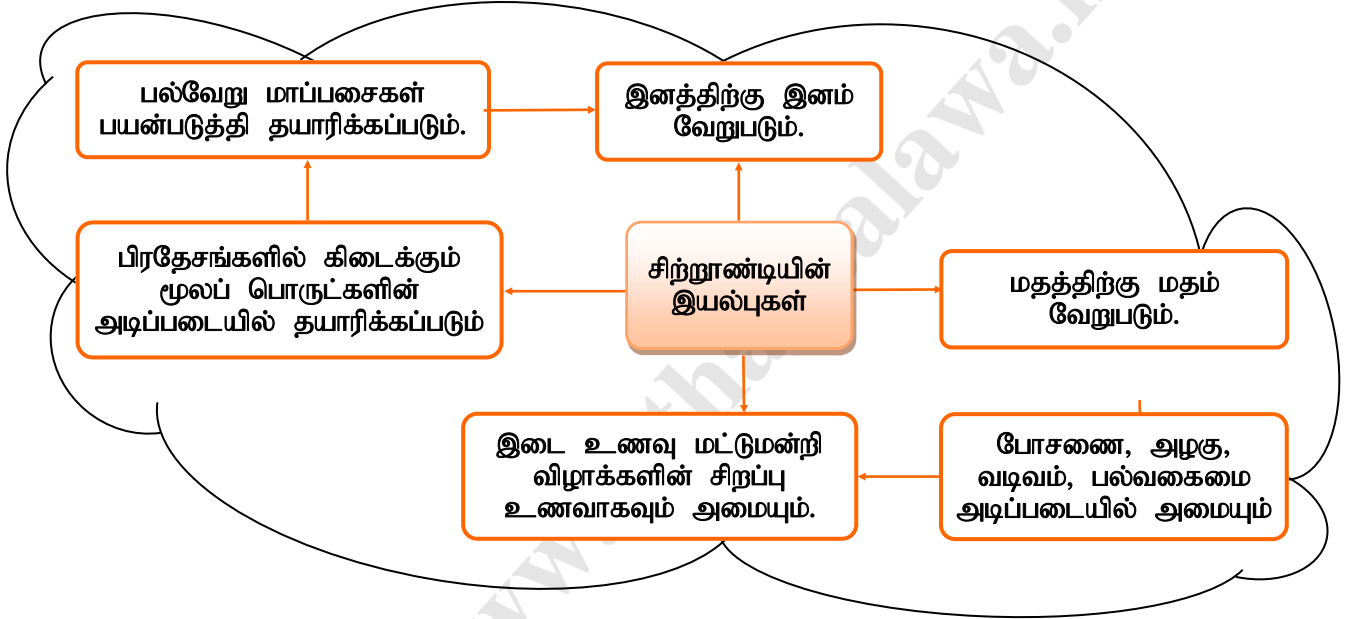
விசேட சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற சிற்றூண்டி வகைகள்

சிற்றூண்டி என்பது இரண்டு பிரதான உணவு வேளைக்கு இடையே உட்கொள்ளும் சிறிய உணவு ஆகும்.

சிற்றூண்டி இரண்டு வகைப்படும்

இனிப்புச் சிற்றூண்டி

காரச்சிற்றூண்டி



சிற்றூண்டி தயாரிப்பில் மாப்பசையின் பயன்பாடு

- மாப்பசை தயாரிக்க கோதுமை மா பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- கோதுமை மாவிற்குப் பதிலாக குரக்கன் மா, சோயா மா, அரிசி மா, சோளம் மா, மரவள்ளி மா, பலாச்சுழை மா என்பன பயன்படுத்தப்படும்.
- கோதுமை மா பயன்படுத்தும் போது அதிலுள்ள குளுட்டன் உணவுக்கு மென்மை தருவதுடன் சுவை அதிகரித்து உண்டி விருப்பு ஏற்படும்.

- மாப்பசை வகைகள் .
- சோக்கிரட்டீஸ் மாப்பசை (நொருக்கு மாப்பசை)
உதாரணம் : பற்றீஸ்
 - கு மாப்பசை
உதாரணம் : கிறீம் பணிஸ்
 - பப் மாப்பசை
உதாரணம் : பேஸ்ரி வகை

- மாப்பசையின் தரப்பண்பு .
- உரிய வீதத்தில் மூலப்பொருள் சேர்த்தல்
 - தரமான மூலப்பொருள்
 - கலக்கும் நுட்பங்கள்

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சான்விச் (பாண் படை)

- சான்விச் வகைகள்
- திறந்த சான்விச்
 - தனிச் சான்விச்
 - ரிபன் சான்விச்
 - டோஸ்ட் சான்விச்
 - பின்பில் சான்விச்

- சான்விச்சின் பண்புகள்
- சிற்றுண்டிகளில் ஒன்று
 - நாளாந்த உணவு வகை
 - கவர்ச்சியான உணவு
 - உள்ளீடுகள் உண்டு

- சான்விச் உள்ளடக்கம்.
- பாண்
 - பரபிப் பொருட்கள்
 - நிரப்பு பொருட்கள்



- பரபிப் பொருட்கள்
- பட்டர் / மயோனிஸ் பூசி ஈரப்பத்தை பேணல்
 - பாணின் மேல் புதினா, கொத்தமல்லி, மிளகு, கீரகம் பூசலாம்

- உள்ளீட்டின் வகைகள்
- விரும்பிய உள்ளீடு பயன்படுத்தல்
 - தேவையான அளவு உள்ளீடு பயன்படுத்தல்
 - பலவகை உள்ளீடு பயன்படுத்தல்

- சான்விச்சின் இயல்புகள்
- பாணில் துளைகள் இன்மை
 - பாண் உடையாத தன்மை
 - வெட்டிய பாண் எனின் ஒரு நாள் குளிருட்டியில் வைத்தல்

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6

விசேட சந்தர்ப்ப கேக் வகைகள்

- கேக் மூலப்பொருட்கள்
- கோதுமை மா
 - பட்டர் வெண்ணெய்
 - சீனி, பேக்கிங் பவுடர்
 - நிறமூட்டி, சுவையூட்டி
 - உலர்ந்த பழத்துண்டுகள்

- கேக் தயாரிப்பு அம்சங்கள்
- பட்டோலை தயாரித்தல்
 - தரமான பொருட் தெரிவு
 - படிமுறைகள் பின்பற்றல்
 - தயாரிப்பு நேரம்
 - கனலடுப்பு

- கேக்கின் இயல்புகள்
- சுவை, மணம்
 - இழையமைப்பு
 - மென்மை
 - உண்டி விருப்பு

- கேக்கின் வகைகள்
- பட்டர் கேக்
 - மாபிள் கேக்
 - ரிபன் கேக்
 - பேரீச்சம்பழக் கேக்

- கேக் அலங்காரம்
- பட்டர் ஐசிங்
 - நோயல் ஐசிங்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



பலகார வகைகள் (பல்வேறு இனத்தவர்களுக்கு ஏற்ற சிற்றூண்டிகள்)

- கொக்கீஸ்
- அலுவா
- களி
- தேங்காய்ப் பூ ரொபி
- லட்டு
- கேசரி
- பயிற்றம் பணியாரம்

Note

செயன்முறைகள் யாவும் செயன்முறைப் புத்தகத்தின் உதவியுடனும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்களின் உதவியுடனும் கற்றுக்கொள்ளவும்.

தமிழ் முஸ்லீம் மக்களுக்கு ஏற்ற சிற்றூண்டிகள்

- கடலை மா
- உழுத்தம் மா
- ரவை கொண்டு அதிகம் தயாரிப்பர்



சிங்கள மக்களுக்கு ஏற்ற சிற்றூண்டிகள்

- கொக்கீஸ்
- அதிரன் பொரிவிளாங்காய்
- அலுவா
- களி அதிகம் தயாரிப்பர்

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7

விசேட உணவுகளில் சலாது வகைகளின் இயல்புகள்

- கவர்ச்சியான தன்மை (புதிய மூலப் பொருட்களின் தெரிவு)
- பல்வேறு சுவை காணப்படல் (பச்சை மரக்கறி, புதிய பழங்கள்)
- பல்வேறு இழையமைப்புடையதாக மூலப் பொருட்களின் தெரிவு (உலர்ந்த பழங்கள்)
- உண்டி விருப்பை ஏற்படுத்தும்.
- உண்பதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன் தயாரித்தல்



தேர்ச்சி மட்டம் 5.8

விசேட வைபவங்களுக்கான ஈற்றுணாக்கள்

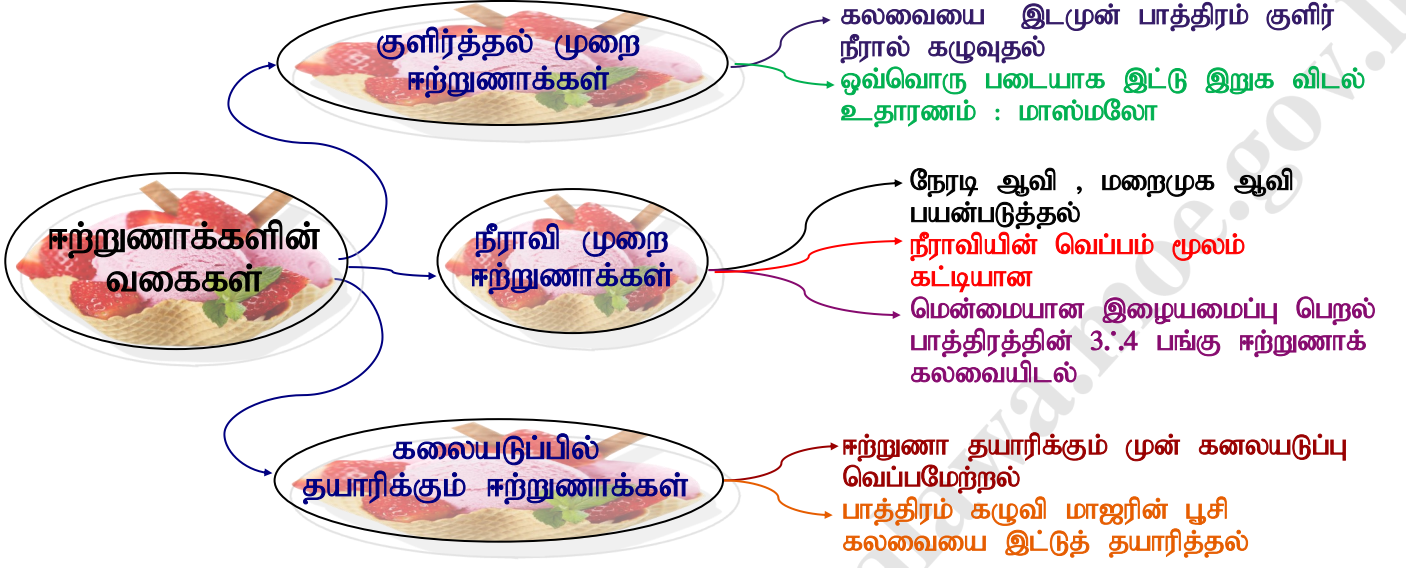
- ஈற்றுணா என்பது உணவின் பின் இறுதியாக வழங்கும் இனிப்புச் சுவை மிக்க உணவு.
- ஈற்றுணாவை உணவு வேளையில் சேர்ப்பதால் போசணை அதிகரிப்பதோடு சுவை, சிறந்த தோற்றம் என்பன கிடைக்கும்.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

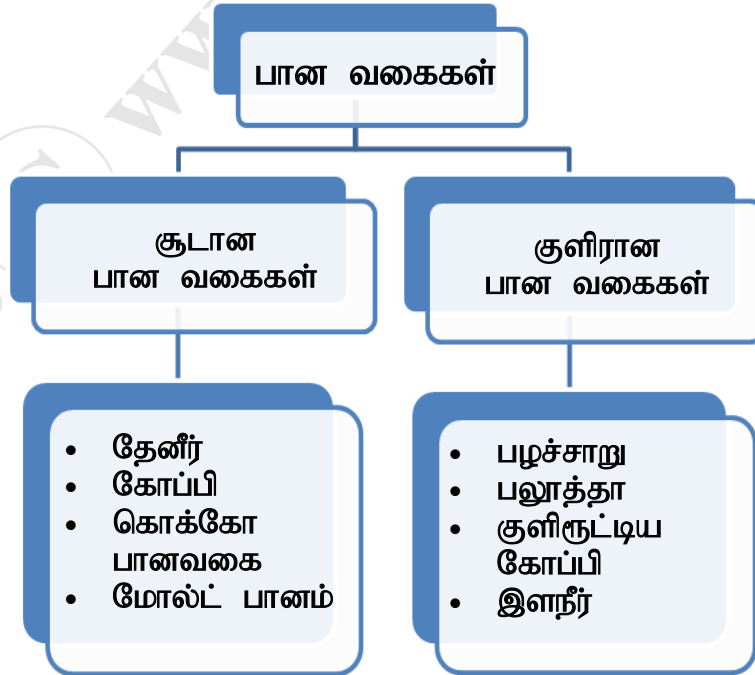
செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



பான வகைகள்

நாளின் எந்த நேரத்திலும் தாகம் தீர்ப்பதற்காகவும் உடலில் உற்சாகம் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவும் உள்ளெடுக்கப்படும் பதார்த்தங்கள் பானங்கள் எனப்படும்.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



தேர்ச்சி மட்டம் 5.9

உணவு பரிமாறல்

உணவு பரிமாறும் இடத்தின் இயல்புகள் சுத்தமான இடம் சுத்தமான தளபாடம் போதியளவு கருவி உபகரணங்கள் சிறந்த காற்றோட்டம், ஒளியூட்டம் ஊரிய விரிப்புகள் இடல் சுத்திகரிக்க போதிய நீர் வசதி

உணவு பரிமாறுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியவை வைபவத்தின் தன்மை வைபவ நேரம் பங்குபற்றுவோர் எண்ணிக்கை பரிமாறல் முறை

உணவு பரிமாறும் முறைகள் (2)
கீழைத்தேய முறை
மேலைத்தேய முறை

கீழைத்தேய முறை ஒருவருக்குரிய அளவு குறைவான உபகரணங்கள் போதிய ஒளி, வளி உணவு பரிமாறுபவர் இடவசதி

மேலைத்தேய முறை அமெரிக்க முறை பிரான்சிய முறை ஜேர்மன் முறை புபே முறை ஆங்கிலேய முறை

உணவு பரிமாறலில்

- சிங்கள கலாச்சாரத்தில் மேசை மீது உணவை வைத்து மேசையைச் சுற்றிவரக் கதிரைகள் வைத்து உணவு பரிமாறப்படும்.
- தமிழர் கலாச்சாரத்தில் தரையில் பாய் விரித்து வாழையிலை வைத்து உணவு பரிமாறப்படும்.
- முஸ்லீம் கலாச்சாரத்தில் தரையில் பாய் விரித்து அதன் மேல் வெள்ளைத் துணி விரித்து பாயில் உட்கார்ந்து கூட்டாக ஒருதட்டில் உணவு உண்ணல்.

விசேட வைபவ உணவுச் செயன்முறைகள் யாவும் செயன்முறைப் புத்தகங்கள், தரம் 10, 11 பாடநூல்கள், வகுப்பறையில் ஆசிரியர் வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றும்.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)