

ක්‍රියාකාරකම 1: සමීක්ෂණය

කාර්යය පත්‍රිකාව: 1

සිංහල කෑම ගැන අසා දැන ගනිමු



පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඔබේ යහළුවන්ගෙන් අසා වගුව (සමීක්ෂණය) සම්පූර්ණ කරන්න.

ප්‍රශ්නය	යහළුවාගේ නම	යහළුවාගේ නම	යහළුවාගේ නම
ඔබ වැඩියෙන්ම කෑමක් සිංහල කෑම කුමක්ද?			
එහි රස කුමක්ද?			
එහි වයනය (අතට ඇල්ලූ විට දැනෙන ස්වභාවය) කුමක්ද ?			
එය සෑදීමට භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය මොනවාද?			

ක්‍රියාකාරකම 2: හිස්තැන් පිරවීම

කාර්යය පත්‍රිකාව: 2

ආහාර පිසීමට නිවැරදි අනුපිළිවෙලින් උපදෙස් දෙමු.



පොල් සම්බෝල ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ආහාරයකි. එය බත් මෙන්ම පාන්, ඉඳි ආප්ප වැනි නොයෙකුත් ආහාර සමග කැමට ගත් හැක. තවද එය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු සමබර ආහාරයක් ලෙස සලකයි. එමෙන්ම එය ඉතා ඉක්මනින් සහ පහසුවෙන් ප්‍රණීත ව සකසා ගත හැක.

පොල් සම්බෝල සෑදීම සඳහා උපදෙස් පහත දී ඇත. උපදෙස් අනුපිළිවෙලින් දීම සඳහා වරහන් තුළින් සුදුසු වචන තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න. (අවසානයේදී, තෙවනුව, ඉන්පසු, මුලින්ම, අනතුරුව, ඊළඟට, දෙවනුව, දැන්)

1. කැලි මිරිස් (මේස හැඳි දෙකක්) ගන්න.
2. ලුණු (තේ හැඳි බාගයක්) එකතු කරන්න.
3. මිශ්‍රණය මිරිස් ගලේ හොඳින් අඹරා ගන්න.
4. එයට ගාගත් පොල් කෝප්ප දෙකක් (ග්‍රෑම් දෙසිය හතළිහක්) එකතු කර අඹරා ගන්න.
5. සිහින්ව කපාගත් රතු ලූනු (ගෙඩි හයක් පමණ) එකතු කර අඹරා ගන්න.
6. කුඩා උම්බලකඩ කැලි (මේස හැඳි දෙකක් පමණ) එකතු කර අඹරා ගන්න.
7. රස අනුව දෙහි යුෂ එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3: මතක පරීක්ෂාව

කාර්යය පත්‍රිකාව: 3

ඔබගේ මතකය පරීක්ෂා කරමුද?

ඉවුම් පිහුම් කටයුතු වලට යොදා ගන්නා උපකරණ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මිනිත්තුවක් ඇතුළත දී හැකිතාක් උපකරණ මතකයේ තබා ගන්න. ඉන්පසු ඒවා මතක පරිදි සටහන් කර කරගන්න. එම උපකරණ වල කායීයන් ද ලියන්න.



කෝප්පය



පිහාන



හැන්ද



ගැරුප්පුව



පිහිය



(ගල්) වංගෙඩිය සහ මෝල් ගහ



(ලී)වංගෙඩිය සහ මෝල් ගහ



මිරිස් ගල



පොල් කටු හැඳි



නැඹිලිය



මැටි වළඳ



කරමුඩිය

ක්‍රියාකාරකම 4: පින්තූර අනුපිළිවෙලින් සැකසීම

කාර්යය පත්‍රිකාව: 4

පින්තූර අනුපිළිවෙලින් සකසමු

වෙල්ලවැහුම් (පැන් කේක්) සාදන ආකාරය සඳහන් වන කාඩ්පත් ඔබට දී ඇත. ඒවා නිවැරදි අනුපිළිවෙලට සකස් කරන්න.

මුලින්ම කරදමුංගු තුනක් පමණ ගෙන ඒවායේ පොතු ඉවත්කර කර ගන්න. එයට ලුණු තේ හැඳි 1/8 ක් පමණ මිශ්‍රකර වංගෙඩියේ හොඳින් කොටා ගන්න.



දෙවනුව භාජනයක් ලීප තබා එයට ගා ගත් පොල් එකතු කරන්න. පොල්වල ඇති වතුර ගතිය ඉවත් වන තුරු රත් කරන්න.



තෙවනුව තවත් භාජනයක් ලීප තබා එයට රතු සීනි, කොටා ගත් කරද මුංගු සහ ලෑනු මිශ්‍රණය සහ වතුර මේස හැඳි දෙකක් එකතු කරන්න. ඒවා හොඳින් මිශ්‍රකර සීනි දියවන තුරු රත් කරන්න.



සීනි සම්පූර්ණයෙන් දිය වූ පසු ලීප නිවන්න. රත්කර ගත් පොල් එයට එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. අවසානයේදී පැණි පොල් මිශ්‍රණය නිවෙන්නට හරින්න.



ර්ලහට පාන්පිටි කෝප්ප දෙකක්, බිත්තර දෙකක්, පොල් කිරි කෝප්ප තුනක්, ලුණු තේ හැඳි කාලක්, කහ කුඩු තේ හැඳි කාලක් සහ වැනිලා බින්දු තුනක් බ්ලෙන්ඩරයට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කර පිටි මිශ්‍රණය සාදා ගන්න.



ඉන්පසු නො ඇලෙන සුළු භාජනයක් ලිප තබා ගින්දර මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පවත්වාගන්න. පිටි මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් දමා කරකවා ගන්න.



අනතුරුව තත්පර පහළොවක් පමණ තබා ඉවතට ගන්න.



දැන් පැණිපොල් මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් තබා රොල් කර ගන්න. අවසානයේදී සාදාගත් වෙල්ලවැහුම් උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.



ක්‍රියාකාරකම 5

කාර්යය පත්‍රිකාව: 5

නිවරදි අතීත කාල ක්‍රියා පද භාවිතා කරමු.

මාලා පහත දී ඇති වට්ටෝරු පත භාවිතා කර අග්ගලා සෑදුවා ය.

හය දෙනෙකුට ප්‍රමාණවත් වේ

ගත්වන කාලය: විනාඩි 15යි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඉතුරු වූ වේලා ගත් බත් කෝප්ප එකයි
- කිතුල් පැණි කෝප්ප භාගයයි
- ගා ගත් පොල් කෝප්ප කාලයි
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැදි බාගයයි
- ලුණු රස අනුව

ක්‍රමය

1. ඉතුරු වූ වේලා ගත් බත් රත්වත් පැහැය වන තෙක් බැද ගන්න.
2. එය භාල් පිටි බවට පත්වන තෙක් කොටා ගන්න.
3. එම භාල් පිටි ගාගත් පොල්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
4. භාජනයක් ලිප තබා කිතුල් පැණි මද ගින්නේ රත් කරන්න.
5. එයට ඉහත මිශ්‍රණය එකතු කර හොඳින් කලවම් කරගන්න.
6. මිශ්‍රණ ක්‍රමයෙන් සන වන විට ගින්දරින් ඉවතට ගන්න.
7. මිශ්‍රණයේ වියළි බව වැඩි නම් උණු වතුර ස්වල්පයක් එකතු කර ගන්න.
8. අග්ගලා ගුලි හයක් සාදා උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.



අග්ගලා සෑදූ ආකාරය මාලා විස්තර කළේ පහත පරිදිය. ඒ සඳහා සුදුසු නිවැරදි අතීත කාල ක්‍රියා පද යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

මම ගිය ඉරිදා ඉතුරු වූ වේලා ගත් බත් වලින් අග්ගලා සෑදූ වෙමි. මම ඒ සඳහා ඉතුරු බත් කෝප්ප එකක්, කිතුල් පැණි කෝප්ප භාගයක්, ගා ගත් පොල් කෝප්ප කාලක්, ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැදි බාගයක් සහ ලුණු ස්වල්පයක් භාවිතා කළෙමි. මුලින්ම මම ඉතුරු වූ වේලා ගත් බත් රත්වත් පැහැය වන තෙක් බැද දෙවනුව එය භාල්පිටි වන තෙක් කොටා ඉන්පසු මම එම භාල් පිටි ගා ගත් පොල්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කර අනතුරුව මම භාජනයක් ලිප තබා කිතුල් පැණි මද ගින්නේ රත් ඉන්පසු මම එයට ඉහත මිශ්‍රණය එකතු කර හොඳින් කලවම් මිශ්‍රණ ක්‍රමයෙන් සන වන විට මම එය ගින්දරින් ඉවතට අවසානයේ දී මම එම මිශ්‍රණයෙන් අග්ගලා හයක් සාදා ගත හැකි වූ අතර මම ඒවා ගෙදර සියල්ලටම උණුසුම්ව පිළි ගැන්වූ වෙමි. මට අග්ගලා සෑදීමට ගත් වුණේ විනාඩි පහළොවක් පමණි.