



සුරක්ෂිත ආහාර සංස්කෘතියක උරුමය



කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය



සුරක්ෂිත ආහාර සංස්කෘතියක උරුමය

රචනය

ශ්‍රී.එන්.පී. හේමාකුමාරි

කාන්තා කෘෂිකර්ම විෂයභාර නිලධාරිනි

නියෝජ්‍ය කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය (අන්තර් පළාත්)

අනුරාධපුරය

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි

2018

ප්‍රකාශක	කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
පළමු මුද්‍රණය	2018 ජූලි
නිර්මාණය	ජාතික කෘෂි තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, ගන්නොරුව. දු.අං: 081-2030040
මුද්‍රණය	කෘෂි ප්‍රකාශන ඒකකය, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, ගන්නොරුව, පේරාදෙණිය. දු.අං: 081-2058282

පෙරවදන

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව විසින් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය දිරිගැන්වීම සඳහා කටයුතු කරමින් පවතින අවධියක, බොහෝ දෙනාට අමතකව යන දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය නැවත ඉස්මතු කරමින් එම දැනුම වර්තමාන පරපුරට දයාද කිරීම සඳහා අනුරාධපුර නියෝජ්‍ය කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (අන්තර් පළාත්) කාර්යාලයේ කාන්තා කෘෂිකර්ම විෂය භාර නිලධාරිනි යූ.එන්.පී. හේමා කුමාරි මහත්මියගේ ඉදිරිපත් වීම ඉතා ඉහළින් අගය කළ යුතුය.

ආහාර සංස්කෘතියේ අතින් තොරතුරු සහ විවිධ දේශීය ආහාර වට්ටෝරු ඇසුරෙන් අතින් ජනතාව ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ළඟා කරගත් ක්‍රමවේදයන් මෙම ප්‍රකාශනයෙහි විස්තර කර ඇත. එමෙන්ම ඒ ඒ පළාතට ආවේණික වූ ජෛව විවිධත්වය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් සැකසිය හැකි විවිධ ආහාර වට්ටෝරු ගණනාවක්ද, සුප ශාස්ත්‍ර ක්‍රමයන් ඇසුරින් අපට අමතකව ඇති ආහාරයට ගතහැකි සම්ප්‍රදායික බෝග සහ අපගේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සහතික කිරීමට ඇති විභවය මනාව පෙන්වා දෙයි. කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කාන්තා කෘෂිකර්ම විෂය භාර නිලධාරියක ලෙස දීර්ඝ කාලයක් රජරට ප්‍රදේශයේ සේවය කළ ඇය පවුලේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා කාන්තාවගේ කාර්යභාරය ද මෙම ග්‍රන්ථය මගින් ඉතා හොඳින් විස්තර කරයි.

මෙම ප්‍රකාශනය රචනය සඳහා හේමා කුමාරි මහත්මිය විවිධ මූලාශ්‍ර ඇසුරින් තොරතුරු රැස් කර ඇති අතර තමන් ජීවත්වන වටපිටාවෙන් රැස්කර ගත් පාරම්පරික දැනුමද මෙහි අන්තර්ගත කර ඇත. දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය නැවත ඉස්මතු කරගනිමින් වර්තමාන ආහාර පරිභෝජන රටාව නව දිශානතියකට යොමුකිරීමට උත්සාහ දරන මෙම ප්‍රකාශනයේ අඩංගු තොරතුරු තුළින් වර්තමානයට ගැලපෙන ලෙස අපේ ආහාර රටා හැඩගස්වා ගැනීමට මග පෙන්වීම අපගේ අපේක්ෂාවයි.

දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල ජනතාවගේ හා විද්වතුන්ගේ අදහස් ඇසුරින් ඇය එක්රැස් කරගත් සාම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ තොරතුරු හා මෙම ප්‍රකාශනය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් අප වෙත ලබා දෙන්නේ නම් මෙම ප්‍රකාශනය තවදුරටත් පෝෂණය කර මිලග සංස්කරණය එලි දැක්වීමට හැකි වනු ඇත.

ආචාර්ය ඩබ්.එම්.ඩබ්. චිරකෝන්
කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

හැඳින්වීම

** තුරෝලිය හා පාරිසරික ලක්ෂණ මත දිවි ගෙවූ මිනිසා වී වී තුරෝලිය කළාපයන්ට උචිත වන පරිදි සිය ආහාර රටා හා පුරුදු හැඩගස්වා ගෙන තිබුණි. මිනිසාගේ හිරෝගිභාවය තහවුරු කළ වී දේශසාත්මය ආහාර රටාව රටක දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය බවට පත්විය.

වසර දහස් ගණනකට විපිටින් අපද උසස් ආහාර සංස්කෘතියක උරුමකාරයන් බවට පත් වී සිටියෙමු. පරිසරය තම එකම පිලිසරණය බවට පත් කර ගනිමින් ජීවත්වීම කිසිවිටකත් අර්බුදයක් බවට පත් කර නොගැනීම උදෙසා, ආහාර හා ප්‍රාණය අතර ඇති පුළුල් සම්බන්ධතාවය පිලිබඳව පාරම්පරිකව උරුම වූ දැනුමකින් සන්නද්ධව සිටියහ.

එහෙත් අද උතුම් හිරෝගි සම්පත උදාකර ගැනීම උදෙසා හෙලයින්ට උරුම වූ විසල් ආහාර සංස්කෘතිය තුළ ගැබ් වූ ආහාරයට ගත හැකි බොහෝ දෑ තබා තම ගෙමිදුලේ පයට පෑගෙන කුඩා පැළෑටියක්වත් හඳුනාගත නොහැකි තරමට වත්මන් සමාජයේ දැනුම පටු වී තිබේ. තවද ඝෂණික අහරට කොටු වුණු ඔවුන් බෙලහීන සමාජයකට මංපෙත් සකසමින්ද පසුවෙයි.

අතීතයේදී රටක් පෙරට ගෙන යාමට පිලිවෙතින් පෙළගැසුණු අදින ජාතිය අද ආරෝග්‍ය ශාලා සහ සායන ඉදිරිපිට පෙළගැසී සිටී. රන්බිජු වන් වූ දැයේ දරුවන් බෝ නොවන රෝග රැසක ගොදුරු බවට පත්වෙමින් සිටියි. ඝෂණික අහරත්, තාක්ෂණික මෙවලමුත් ඉදිරියේ අතරමං වූ ඔවුන්ගේ නැතැය හරහා හමායන ප්‍රාණ වායුව උපද්දන පරිසරය පවා ඉතාම පහසුවෙන් අමතක කර දමන්නේ උදෑසනම මුවින් බට කෙළ පිඩක් පරිද්දෙනි.

එහෙත් විය විසේ වීමට ඉඩ නොහැරිය යුතුය. අපට මගහැරුණු තැන් පිලිබඳව විමසා බැලිය යුතුය. **"අනාගතය යනු නව දොරටුවකින් පිවිසෙන අතීතයයි"** යන ප්‍රසිද්ධ කියමනට අනුව අප සිටි තැන දෙස ආපසු හැරී බැලීමෙන් නව ජවයකින් යුතුව අපට අවධි විය හැක. ඉතිහාසය නොදන්නාකම තුළ අපට හිමි වී තිබූ වපසරිය ගැන අනවබෝධයෙන් හීනභාවයට පත් වූ **"අපේකමට"** යලිත් පණ පොවමු.

යූ.එන්.ජී. හේමාකුමාරි
කාන්තා කෘෂිකර්ම විෂයභාර නිලධාරිනි
නියෝජ්‍ය කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය (අන්තර් පළාත්)
අනුරාධපුරය

** දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය යන්න නිර්වචනය - "නිසරු පොළවට සරු හෙටක්" කෘතිය (ජී. උපාලි ගමගේ මහතා)

පටුන

1.	දියුණු ආහාර සංස්කෘතියක සුළඹුල	1 - 08
2.	සුරක්ෂිත ආහාර සම්ප්‍රදාය තුළ කන්නා භූමිකාව	09 - 13
3.	අපට උරුමව පැවති සුප ඖස්ත්‍ර දැනුමෙන් බිඳක්	14 - 19
4.	මැනවින් පරිසරය උපයෝජනය කළ වැවිගම්වාසී ආහාර සම්ප්‍රදාය	20 - 28
5.	අපට අහර බොහෝ ඇතේ	29 - 96
	කැඳ	34
	බත්	45
	හොඳ්ඳ	46
	බැඳුම	50
	මැල්ලුම	54
	ව්‍යංජන	62
	ආනම	82
	නියඹලාව	84
	පැළඳුම	84
	ඇඹුල	85
	සම්බෝල සහ සලාද	85
	අච්චාරූ	89
	කැවිලි	91
	බීම හා පාන වර්ග	94
6.	පුරාණ වැවිගම්මාන ශිෂ්ටාචාරය	97 - 100
	ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	101

1. දියුණු ආහාර සංස්කෘතියක සුලබ්ධ

වත්මන් සමාජය ආහාර කලාවේ සුලබ්ධ නොදැන එය විකෘති කර දැමුවත් දේශීය ආහාර සංස්කෘතියට දිගු ඉතිහාසයක් තිබෙන බව කිව යුතුය.

** ලංකාවේ රාජ්‍යත්වය ලැබීමට ප්‍රගුණ කල යුතු සිවිසැට කලාවෙන් 23 වන ස්ථානය සුප ශ්‍රාස්ත්‍ර කලාවට හිමි වී තිබිණි. එදා පෝෂණය හා සෞඛ්‍යයට මුල්තැනක් දුන් වග ඉන් පැහැදිලි වේ. සුප ශ්‍රාස්ත්‍රයෙන් අග පැමිණි අය “**පාකනායක**” නම් ගෞරව නාමයෙන් පිදුම් ලැබීය.

** ආහාරයේ පෝෂණය, ශක්ති සම්පන්න භාවය, රුචිය, රැකදෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීමට දුන් තැනැත්තා “**මූලගන නැතහොත් අරක්කැමියා**” යනුවෙනි.

** 18 වන සියවස අග භාගයේදී කරවූ මහනුවර රජගෙදර සුප ශ්‍රාස්ත්‍ර පොතේ පෙරදිග ඉපැරණි සුප ක්‍රම අඩංගු බව කියැවේ. ඒවා පිළිලෙ කරන තැනැත්තා “**මූලගන, මුළුතා, මුවදෙට, සුද, සුදෙට, සුදුපුත්‍ර, බත්ගරු, මේකරු, අරක්කැමි**” යන නම් වලින් හඳුන්වයි.

** පුළුල් කුළුබඩු සංස්කෘතියක පිහිටමින් විකාශනය වුණු ආහාර කලාවේ අප කන බොන දෑ කපීප්, බොපීප්, ලෙය්, පෙය්, ඝාණි යනුවෙන් වර්ග වන අතරම අග්‍ර ලෙස බොජුන් සැකසූයේ උතුම් බුද්ධ පුජාව මුල් කර ගෙනයි. එය දළදා මාලිගාවේදී ව්‍යංජන 64 කින්ද වැවුරු කන්නල රජමහා විහාරයේ ව්‍යංජන 32 කින්ද සමන්විත වේ.

** මුළුතැන්ගෙයි මෙහෙය පිරිමින් සතු විය. දම්පියා ගැට පදයට අනුව මියුරු අත් රස ඇති ඉවීමේ ගුණය මධුරනන්ථරසා යනුවෙන්ද එසේ රසවත් ලෙස ආහාර පිළියෙල කරන අයට මධුර පාවිකා/ මධු පාවිකා නම් සම්භාව්‍ය උපාධ්‍ය ද පිරිනමා ඇත.

- සඳ්ධර්ම රත්නාවලිය

**** 14 වන සියවසේදී උම්මග්ග ජාතකයේ සඳහන් වන අග්ග භෝජන :-**

- සහල් කැඳ (උළු කැන්)
- තෙල්ගෙන ඉවතලන තල ඇට වලින් සාදන තල මුරුවට
- පොල්කිරි කැඳ සමග සුදු බතල

**** කීර්ති ශ්‍රී මේඝවණ්න රජ සමයේ තෝනිගල සෙල් ලිපියට අනුව 12 වන සියවස ප්‍රභූන් අතර ජනප්‍රිය ආහාර :-**

සුවඳ ගිතෙලින් පිසූ මොණාර මස් හා ඇල් හාල් බත

සාමාන්‍ය ජනයාගේ ආහාර :-

සහල් පිටි පල්කර සාදාගන්නා කාඩි ඇඹුල් හා හිවුඩු හාලේ බත

**** සිහල වත්ථුපකරණයට අනුව ආගන්තුකයින්ට දෙන විශේෂ ආහාර :-**

මොණාර මස් හා ගිතෙලින් සැකසූ කොස්

රන් ඇල් හාල් ගිතෙල් මුසුකොට කුකුළු මස් සමඟ තැඹිලි කිරෙන් පිසින ලද සුප් ලිහිණි මස් සමඟ උඳ මිශ්‍ර බත්

**** සද්ධර්ම රත්නාවලියේ සඳහන් වන වැදගත් ස්ථානයක් ලැබ ඇති ආහාර :-**

කුකුළු, කටු අල, හොඬල, බතල, වැල් අල වැනි අල වර්ග වලට වැදගත් තැනක් තිබුණි. වැටකොළු, තම්පලා, වැරනියා දළු, කරකොල, ලුනුවිල, ලඩු, පුහුල්, කරබටු, කැකිරි, හිබ්බටු, මුරුංගා, එළවළු වර්ග ලෙස දක්වා ඇත.

**** වරක සංහිතාවට අනුව කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ විකිත්සාවේ සඳහන් ආහාර :-**

තුඹ කරවිල, නිවිති, හෙළුම් අල, මානෙල් අල, ලුල් මාළු, කිරි මෝර මාළු, කොස්, පොලොස්, මුදුවපු කිරි, කිරි, කිරි අගුන, එළකිරෙන් තැම්බූ හානාචාරිය, කිරිබත්, කිරිබඳු අල, උක් හකුරු සමඟ එළකිරි, වහසපු මුල් කළු උක් දියෙන් අඹරා කාකිදියෙන් දියකර බීම, ගෙඩි එළවළු, පළාචාරිග, ඉඳුණු පලතුරු

**** මහාවංශයේ බත් පිසින ලද ක්‍රම රාශියක් අඩංගු වී ඇත. ඉන් කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ**

බත් කැඳ - ජලයෙන් පිස

කිරිබත් - කිරෙන් පිසූ

තෙලින් පිසූ බත

ඇඹුල් යොදන ලද බත - ඇඹුල් බත

උක් සීනි සමඟ පිසූ බත

හකුරු සමඟ පිසූ බත

පැණි සමඟ පිසූ බත

මී පැණි සමඟ පිසූ බත

වෙඩරු සමඟ පිසූ බත

සීනි, පැණි, වෙඩිරු, සමග පිසූ බහ
තැඹිලි වතුර, වෙඩිරු, කුළු බඩු සමග පිසූ බහ

**** මීට අමතරව පැරණි සුප නිධානයේ සඳහන් වන බත් වර්ග :-**

කිෂිර පායාස

මධුර පායාස

පැසි බහ - මස් වර්ග, එළවළු ගිනෙලින් තෙමිපරාදු කළ බහ

රස බත් - මොණර මස්, ගිනෙල්, ඇල්හාල් මිශ්‍ර

මධුර බහ - ගිනෙල් මිශ්‍ර

නුවර යුගයේ රජවරු බත් සම්පාදනයේදී කුඹුරේ ගලාබසින දිය ඇලි පරික්ෂාවේ සිට වී කෙටීම, නුලං කිරීම සත් වරක් ගැරීමේ සිට බුලත් වීට කෑම දක්වා සුවිශේෂී අධිකෂණයක් කිරීමට විශේෂ හිස් වැසුම් හා මුඛවාසිම් පැළඳු නිලමේවරු යෙදුන.

**** මුතුන්මිත්තන් ඵදිනෙදා පිළියෙල කරගත් ආහාර පාලි සාහිත්‍යයේ දැක්වෙන අයුරු :-**

1. මීදුන - බහ
2. කුම්මංස (කොමි පිඩු) - මුං ඇට තමිබා පිළියෙල කරන
3. යන්තු - අග්ගලා
4. මව්ව - මාළු
5. මාංස - මස්
6. සප්පි - ගිනෙල්
7. නවනිත - වෙඩිරු
8. එනිත - උක් සකුරු
9. තෙල - තල තෙල්
10. මදු - මී පැණි
11. බීර - නොමිදුණු කිරි
12. දැබි - මිදුණු කිරි

**** එදා භාවිතා වූ සුපය :-**

පිරිසිදු අළුත් එළවළු

මුං ඇට

මාළු කටු

මස් කටු



තමිබා පොඬිකර ඵයට ගිනෙල් හෝ දුංතෙල් දමා ගැනීම

**** භාවිතා කළ කැඳ වර්ග :-**

ඇට කැඳ

අල කැඳ

ඔසු කැඳ

පිටි කැඳ

කොලකැඳ - ඖෂධීය කොළ යොදා සකසන කැඳ ඇමුල් හමු ලෙසිනි.

සහල් ජලය නොයොදා කිරෙන් පිස ඊට මී පැණි හා ගිතෙල් යොදා හිඳුණු පසු දොඩම් යුෂ පින්තල හැන්දක් යොදා කැඳ සැකසූ බවට සඳ්ධර්ම රත්නාවලියේ සඳහන් වේ.

තල, උළු, මුං, සහල්, ගිතෙල් මිශ්‍ර කර සෑදූ ප්‍රසිද්ධ කැඳක් මී හකුරු සමඟ භාවිතා විය.

**** යාගුව :-**

හික්ෂුන්ට දාහය දීමට පෙර දෙන ශක්ති ජනක පානයකි.

කිරි, ගිතෙල්, කුළුබඩු, මාංශ මිශ්‍රව සාදන පානයකි.

අඳින් වසර 5000 කට එපිටින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපයේ රජකළ රාවණා රජුගේ කාලයේ සිටම වී ගොවිතැන තිබූ බවටත් ඒ හා බැඳුණු දියුණු ආහාර සංස්කෘතියක් තිබූ බවටත් ඒ පිළිබඳව ගොවිතැනේ නියුතු (මහගල්කඩවල) මැනවේ විමලරතන හිමියන් විසින් අනාවරණය කරයි. ඒ අනුව ආදි වාසින්ගේ (යක්ක ගෝත්‍රිකයන්ගේ) සමතුලිත ආහාරයේ ආනිශංස 05 ක් පිළිබඳව උන්වහන්සේ උපුටා දක්වයි.

1. ස්ත්‍රීන් පංච කළ්‍යාණයෙන් යුතු වීම
2. පුරුෂයෝ විරියයෙන් ශක්තියෙන් ප්‍රඥාවෙන් යුතු වීම
3. කය මනස සමබරව පිහිටීම නිසා මනා සිතියෙන් යුතු වීම
4. වා පින් සෙමි සමව පිහිටීම නිසා කය සුවසේ පැවතීම
5. ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම

ආහාරයක් ගැනීමෙන් පසු එවන් වූ ප්‍රතිඵල ලබාගැනීම උදෙසා ආහාරයේ රසය ගුණය හා ඖෂධීය වටිනාකම රැකෙන පරිදින් තව දුරටත් වර්ධනය ව පරිදින් සැකසීමට හැකි දියුණු තාක්ෂණික ශිල්ප ක්‍රම සහිත පිහමන් රටා ඔවුන් දැන සිටි අතරම සෘෂිමය ඥාණය හරහා නිවැරදි වේදයන් තුල පිහිටමින් ඒවා නිර්මාණය වී ඇති බැවින් පාරම්පරික වට්ටෝරු වෙනස් කිරීමට යාමෙන් අයහපත් ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්නට සිදුවන බවද දක්වයි.

**** යක්ක හෝක්කයන්ගේ පිහමන් රටා**

1. හේර නියමලා වියැ - පොල් අඹරා සකසන ව්‍යංජන තෙත ගතිය පමණි. හොඳි නැත.
2. හේර අඹලක වියැ - පුහුල්, කැකිරි, නියමරා, ඇටඹ, වල් අඹ ව්‍යංජන පිසින කුම
3. හේර කෙවැස වියැ - කිරිට හඳුන වියංජන
4. හේර ආනම වියැ - උඳු, තල වැනි දෙයින් සාදා ගන්නා ව්‍යංජන, තරමක උකු සහිත හොඳිඳු
5. හේර බදුර වියැ - වැව් මාළු, කරවිල, කැකිරි ආදිය වියලා මී තෙල්, දුංතෙල්, පොල් තෙල් වැනි තෙලින් බඳියි
6. හේර පංජ වියැ - කල් පවතින ආහාරයකි. පුහුල්, මාළු, මස් වර්ග සකසන කුමයකි
7. හේර කුසිල වියැ - ඇඹුල්තියල්
8. හේර අද්දක වියැ - මී පැණියෙන් මිශ්‍ර කොට මාංශ වලින් සකසන
9. හේර සකුජ වියැ - පුහු අය සඳහා නිවසේ පිසින විශේෂ ආහාර - පස්ගෝ රසය හා මොණර මස්, ලිහිනි මස්, උඳු, තල, කසපැන් භාවිතා කරයි
10. හේර සරියාව වියැ - අමු එළවළු, පලා වර්ග පිසනොගෙන ආහාරයට ගන්නා කුමයකි
11. හේර කතරව වියැ - නියමරා, කැකිරි, වට්ටිකා, මුං ඇට ආදිය මේ සඳහා යොදා ගනී
12. හේර ජප්පල වියැ - වැව් මාළුව
13. හේර මද්දක වියැ - කටු අල ආදි අල වර්ග වලින් සකසන ව්‍යංජනයකි
14. හේර පායාස වියැ - සහල්. මෙහේරි, මුං ඇට ආදි ධාන්‍ය වර්ග එකතු කොට සකසා ගත් කැඳ වර්ගයකි. ආහාර දිරවීමේ පහසුවට මෙය භාවිතා කරයි.
15. හේර ගුලපාක්ක වියැ - පළා වර්ග, අල දළු වලින් සකසයි. ලෝලු. සියමලා, තෝර, තම්පලා, තැල්කොල
16. හේර ආරජ වියැ - පළා ව්‍යංජනයකි. මැල්ලුම් හෝ සම්බෝල ලෙස ද සකසයි. මුකුණුවැන්න, උඩැත්ත, බේත් ගොටුකොල, තෙලටිය. අගුණ කොල, ලී කොල. කරකොල, ගෙද පලා

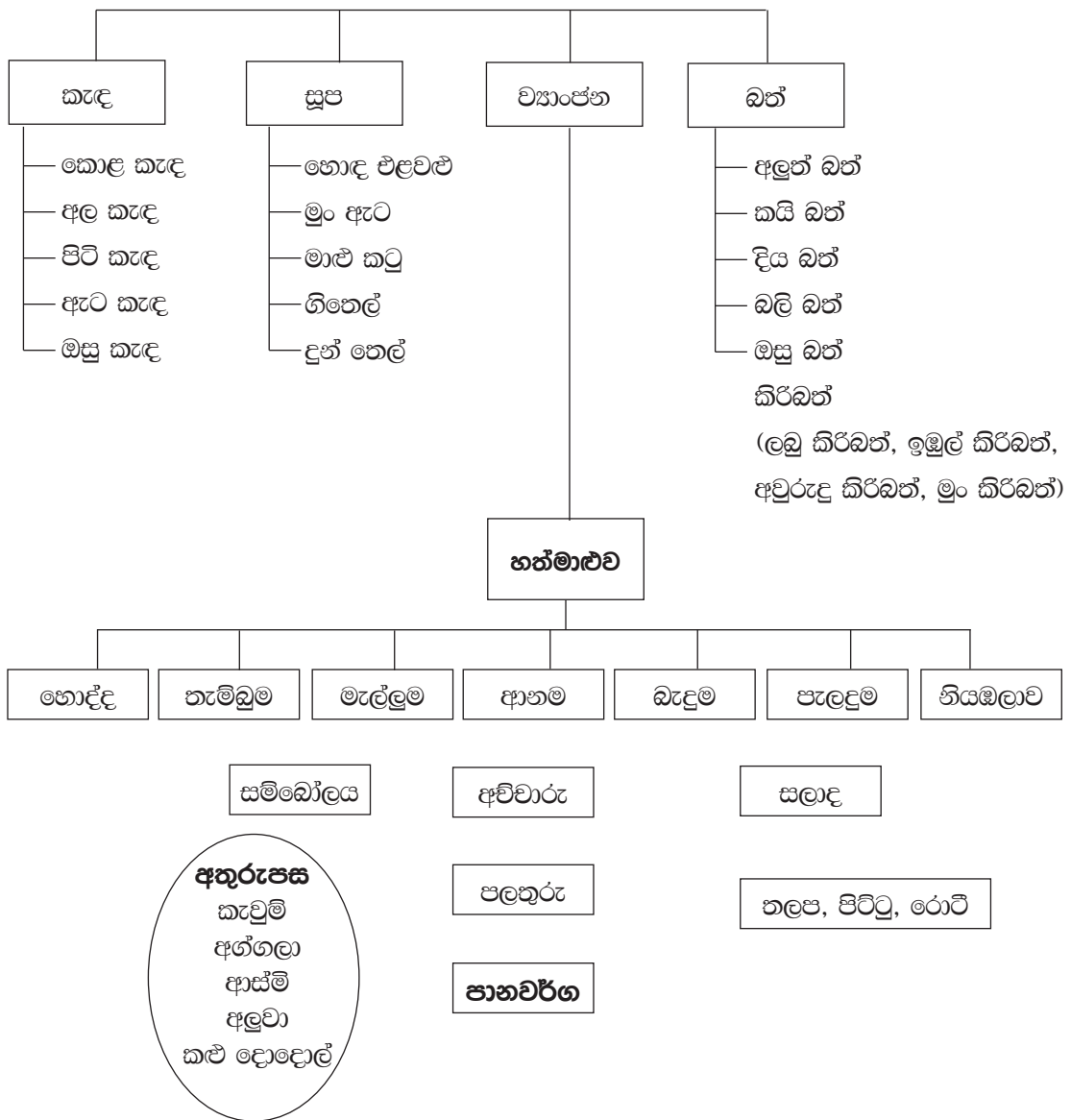
අතීතයේ පටන්ම වී ගොවිතැනේදී සිදු කරන ප්‍රාධාන කාර්යන් දෙක වන වී වැපිරීමේදීත් අස්වනු නෙලීමේදීත් පිරිහමන මහා බත හෙවත් නියම වැදුමේ දී පිසින හත් ආකාරයක පිහමන් රටා/ හත්මාළුව දෙස බලන විට ඉහත පිහමන් රටාවෙන් සම්භවය වූවක් බව මැනවින් පැහැදිලිය. ඒවා නම්,

1. හොඳිඳු
2. බැඳුම
3. ආනම

- 4. නියමලාව
- 5. තැම්බුම
- 6. මැල්ලුම
- 7. පැලදුම

වැදගත්/ මහා බන්දනාගාරීන් දී මේ සත් ආකාරයක පිහිමන සමග කිරිපැණි, කැවිලි පෙවිලි හා කෙසෙල් ගෙඩිද පිරිනමයි.

**** සාම්ප්‍රදායික පිහිමන් රටා**



**** සාරාංශ සංග්‍රහය වරක සංභිතාව වැනි පෙරදිග වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල ආහාර වර්ග පිළිබඳ වෙනම විකිත්සාවක් පවතින අතර වා පින් සෙම් ත්‍රිදෝෂ සංකල්පය සලකා බලා තම සිරුරට ගැලපෙන ආහාර වට්ටෝරුව සකසා ගැනීමට අන්තපාන විකිත්සාව යොදා ගෙන තිබේ.**

එමෙන්ම ආහාර සහ ප්‍රාණය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය එදා ගොවි පවුලේ සියළු දෙනා විසින්ම අවබෝධයෙන් පසු වූ වගට එදා හෙලදිව කතෘ රොබට් හොක්ස් විසින් සටහන් තබා ඇත.

**** ඒ අනුව සාම්ප්‍රදායික ආහාරයේ ගුණ අනුව ආහාර තෝරා ගැනීමට එකල සමාජයේ තිබූ දැනුම පහතින් තහවුරු වේ.**

1. කිරි වඩන ආහාර - එළකිරි, පොලොස්, කොස්, වැවිමාළු, කෙකටිය අල, සුදුළුපණු, කරවිල,
2. ධාතු වඩන ආහාර - කිරි, අළුත් එළවළු පලතුරු, උඳු, ධාන්‍ය
2. මළ වඩන ආහාර - ඉඳුණු බෙලි, කෙඳි සහිත අල වර්ග ඇතුළු එළවළු පලතුරු
3. මූත්‍ර වඩන ආහාර - සාරණ, පුහුල්, ඉකිරිය, රාබු, කැකිරි
4. දහඩිය වඩන ආහාර - කොත්තමල්ලි, උණු දිය ආදිය
5. අග්නිය වඩන ආහාර - ඉගුරු, ගම්මිරිස්, සුදුළුපණු, රතුළුපණු, මී පැණි, දෙළුම්, හෙල්ලි, තම්පලා, ඇඹරැල්ල
6. මොළයට හිතකර ආහාර - ගොටුකොළ, කිරි, වඳකහ, ලුනුවිල
7. අක්මාවට හිතකර ආහාර - මොණරකුඩුමිබිය, යකිනාරං, හින් බෝවිටියා. විවිධ කොළ වර්ග
8. ඇසට හිතකර ආහාර - කතුරුමුරුංගා, තහකිරි, මුකුණුවැන්න, කෝමාරිකා
9. පණුවන් හසන ආහාර - බටකිරිල්ල, එරබදු, පෙනි තෝර, පුවක්, ඇත්තෝර, පැනි තෝර, ඇහැල දළු

දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය තුළ ඉස්මතු වන දැහැත්විටට (බුලත්විට) අතීතයේ සිටම විශේෂ ස්ථානයක් ලැබී තිබේ. දුටුගැමුණු රජතුමාට දිනකට පස් වතාවක් බුලත් විට සැපයීමට සැඳි පැහැදි සිටි බුලතා යෝධියාගේ කතාව ඊට නිදසුනකි.

**** දැහැත් වැලඳීමට දී තිබුණු උපදෙස් -**

උදේ දස පැයට පුවක් වැඩියෙන්ද මධ්‍යම දස පැයට පුවක් හුණු සමානවද සන්ධ්‍යා දස පැයට බුලත් වැඩියෙන්ද ගෙන වැලඳීම යෝග්‍ය බව.

**** දැහැත් වල ගුණ -**

- වා පින් සෙම් පාලනය කරයි
- ස්ත්‍රී සම්බෝගය හා රතිය වඩයි
- පණුවන් හසයි

- දැක නැති කරයි, සතුට වඩවයි
- මුඛ දුගඳ නසයි
- වින්තන ශක්තිය වැඩි කරයි
- විෂ බීජ නසයි

ඉසිවරු පැවසුවා වෙදනට	දැනගන්න
වෙදන් පැවසුවා දනනට	දැනගන්න
අහර තිබේ නොයෙකුත් ගුණ ගෙන	දන්න
නෙතින් බලා උගෙනීමු පිවන්	වෙන්න

එදා ශක්තිමත් පදනමක් මත පිහිටා තිබූ දියුණු සුප ශාස්ත්‍ර දැනුම පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වෙන ඉහත අවස්ථා සම්බන්ධයන් හැරුණු විට අප ලක්දිව පැවති හෙලබොජුන් පිළිබඳ දෙස් විදෙස්හි පහල තොරතුරු ද ඉතිහාසයෙන් හමුවේ. එවන් සිද්ධියක අවස්ථා සම්බන්ධය පහතින් දැක්වේ.

ලොව සුපතල අපේ රස කැවිලි පුරාණයේ අතීත කථා පුවතකි. (එදා හෙළදිව ගුන්ථය)
 රටින් රට වෙළඳාම් කළ “මිසර කොස්මස්” ක්‍රි.ව. 400-500 කාලයේ ලක්දිව මුගලන් රජු බැහැදැක රෝම රාජ්‍යයෙහි ලක්බිම සම්බන්ධයෙන් පැතිර පවත්නා කීර්ති රාවය මෙසේ සැලකර සිටියහ.

රෝම අධිරාජ්‍ය ක්ලෝඩියස් සීසර් රජුගේ රාජභවනට ලංකාවෙන් ගිය නානාපතිවරයෙක් ගෙන ගිය කළුදොළොල් හි රසය තවමත් රෝමයන්ගේ රෝමයක් රෝමයක් පාසා ඇති බවට කොස්මස් විසින් මුගලන් රජුට සැලකර සිටියේය.

** අප සතුව පැවති දියුණු ආහාර සංස්කෘතියේ ඉතිහාසය පිළිබඳව පිළිගත හැකි සාක්ෂි සටහන් රැගත් කාලීනව වැදගත් පර්යේෂණ කෘතියක් වන සිරිල් කරුණාරත්න මහතාගේ 2012 සාම්ප්‍රදායික ආහාර පිළිබඳ පර්යේෂණ ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගත් කරුණු මෙහි පළමු පරිච්ඡේදය පුරාවට ගෙනහැර දක්වා ඇති බව සඳහන් කරමි.

2. සුරක්ෂිත වූ ආහාර සම්ප්‍රදාය තුළ කාන්තා භූමිකාව

හරිත ඵලදායීතාවයෙන් අනූන වූ අතීත හෙලකත බීජ, පස, දරුවන් යන ත්‍රිවිධ සම්පත් සමතලයේ ලා සලකමින් ඒවා එකිනෙක ගැටගසා ගනිමින් ජාතියේ උන්නතිය වෙනුවෙන් නිහඬ ගමනක නිරත වූවාය.

අතට වෙරළේ ඇතිද ගෙනේ - ඉහට පළා නෙලා ගෙනේ

බරටම දර කඩා ගෙනේ - එයි අම්මා විගසකිනේ

ජනප්‍රවාදයේ එන ඉහත කවිය එදා යථාර්ථයෙන් තොරව බිහිවූවක් නොව, මනා කාර්යඥානවශයකින් හෙබි අතීත කාන්තාවන් ගැන එදා හෙලදිව කතා “රොබට් නොක්ස්” පවා මෙසේ සටහන් තබයි.

ඇය කැලයට ගොසින් දර කඩා ගිය පිටිනුත්, පලානෙලා නෙරයෙනුත් දියකලය උකුලෙනුත් ගෙන එයි. වි කෙටීම දරදිය ඇදීම ඔවුනට උරුම වූ කාර්යන් බව සිතයි. වි කෙටීමේදී පළමුව වි බීම දමා කළුවර මොහොලින් අතමාරුවට කොටන්නේ එකියකගේ මොහොල අනෙක් එකියට දෙමින් පිය මාරුවෙන් රඟන්නියක ලෙස පාදයෙන් වි එකතුකරමින් ක්‍රීඩාවක් කරන්නාක් මෙනි. සියලුම බැරැරැම් කටයුතු වින්දනියව සිදුකර ගැනීම පිණිසද පිවිතයේ දුක හා සතුට පිළිබඳ මනෝභාවයන් ගිතමය ස්වරයෙන් දියකර හැරීමට ද ඇති හැකියාව නොක්ස් දුටුවේ කුරහන් හේන් වලින් ඇසුනු මිහිරි කවි හඬට අනුව හෙල කාන්තාවෝ සියලු දෙනාම දක්ෂ ගායිකාවන් වශයෙනි.

එක්තරා නියං සමයකදී සහල් මිටක් රෙදි කඩක ඔහා සැලියක බහා එයම කකාරවමින් දිගින් දිගට පානය කර පිවිතය ගැටගසාගත් කාන්තාවක පිළිබඳව කියැවේ. දුක් කම්කටොලු ඉවසීම මහතූන්ගේ ගුණයක් බැව් තදින් විශ්වාස කළ ඔවුන් කුසගිනි ඉවසීම ආඩම්බරයක් බවත්, නින්දාවට හේතු වන්නේ පිරිමසා නොගැනීමත් වගට ඔවුන් සිතන බව නොක්ස් පවසයි.

එහෙත් බඩගිනින් පෙලෙන කෙනෙකුට වෙනත් දෙයක් කළ නොහැකිය. පළමුව බඩගින්න නිවාගත යුතුය. කාන්තාව බඩගිනි වූ විට දරුවා ඉවත දමන බවත්, හැපිතිය සිය බිජු බිඳින බවත්, ඕනෑම පවකට නැමෙන බවත්, පංච තන්ත්‍රයේ සඳහන් වන කරුණකි. අහේතියේ ඇති කටුකත්වය පිළිබඳව මැනවින් දත් හෙල කාන්තාව ආහාර සම්පාදනයේදී තුන්කල් දැක්මකින් යුතුව කටයුතු කළ වගට නොක්ස්ගේ සටහන් සාක්ෂි වේ.

ඉතා සකසුරුවම් වූ මේ කාන්තාවෝ සකසුරුවම්ගත නොවීම නින්දාවක් සේ සලකයි. කලකට වහලු, කලකට රස වෙනවාලු යැයි පවසමින් ස්ත්‍රීන් ආහාරයේ අහක දමන කොටස වුවද ප්‍රීතියෙන් බුක්ති විඳියි.

පැසුනු විට පරිභෝග කරන මිනිරි පළතුරු වලට වඩා අහාර දුලබ කාලවලදී අතිරේක ආහාර වශයෙන් ගතහැකි පළතුරු වලට සිංහලයන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

දෙනි ගස්හි සරුලෙස ඵලහටගන්නා කාලයේ ඔවුහු දෙනි කඩා ඇඹුල් මිරිකා මැටි බදුනකට ගෙන ලුණු දමා ගින්නේ හෝ අවිවේ කකාරවා ලුහුදෙනි දමා අහේනිකාලයේදී ප්‍රයෝජනයට ගනී. සෑම ගෙදරකම ලොකු කොස් ඇට ගොඩක් ලිප් බොක්කේ තැන්පත් කර තිබේ. දුර ගමන් බිමන් වලදී පුළුස්සාගත් හෝ තමබාගත් කොස් ඇට මුලක් ගෙනයනි.

කොහොල්ලෑ සහල් පිටි සමග මිශ්‍රකර අනුභව කරති. ඒවා බිත්තර බැඳපු කලෙක මෙන් රසවත් යැයි හොක්ස් පවසයි.

තලගසේ බඩය පිදීමට පෙර ලබාගෙන කොටා පිටි සකසා රොටි කයි. ගොයම් පැහෙන කාලයට පෙර වන අහේනි කාලයේදී බත් වෙනුවට එය පරිභෝජනය කළ වගයි. ගෘහනියන් දෛනික කටයුතු අතරතුරදීම නිතර ආහාර රැස්කරන පුරුද්දකින් යුතු වූවාය. ස්වාභාවික කැලය, වෙල, නියර, ඇල දොල, ගග, දෙනිය, ඕවිට, කොරටුව, වැව, වැව ඉහැත්තෑව, ඇල අසල ඒ සඳහා ඇයට සහය විය.

** මනෝරජපූර්ණි අටුවාවෙහි සඳහන් වන පරිදි ගෘහනිය විසින් නිතර රැස්කල ආහාර ලෙස සුනු සහල්, කිරි, ගිනෙල්, මී පැණි සඳහන්ය.

** විශුද්ධිමග්ග අටුවාවට අනුව උක් හකුරු හා ගිනෙල් නිවෙස්වල බහුලව තිබී ඇත. කාන්තාවන් පිලියෙල කළ මස් වර්ග අතර මොණාර මස් විශේෂ විය. ආගන්තුක සන්කාරයේදී එය ගෞරවනීය ආහාරයකි. සසමංස වස්තුවෙහි සඳහනට අනුව කාන්තාව පිලියෙල කළ හා මස් අවුරුද්දක් වුවද තබාගත හැකිවිය.

ඇදුන් පිටිසරබද නිවෙස්වල ඇති මිටිහාල් මුට්ටිය, ඉතුරුමිබන් මුට්ටිය, සුනුසහල් මුට්ටිය, වැව් කරවල හා වෙලපු මස් ඇයගේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය පරම්පරා ගත වෙමින් ඉදිරියට පැමිණි බවට සාක්ෂි වේ.

ඕනෑම අහේනි කාලයකදී වුවද අටුපල්ල අතගා වුවද හොඳ්දක් තැනීමට දැ මුළුතැන්ගෙයි පවතී. ඒ වෙනුවෙන් ගොඩනැගුණු කදිම යාන්ත්‍රණයක් මුළුතැන්ගේ සතු විය. ජාතියේම ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කළ ඒ පද්ධතිය අළුයම ලිපට දර දැමීමත් සමගම ක්‍රියාත්මක වේ. එනම් ලිපට උඩින් දුම් මැස්සන් එය එල්ලා ඇති දුමන් ඊට උඩින් වූ අටුපල්ලත් මේවායේ වියළෙමින් පවතින ආහාර ද

විශාල අවසන් වූ ආහාර ද පළිබෝධ උවදුරු වලින් ආරක්ෂා කරගත යුතු බිජු ද ඒ ලිපෙන් හික්මුණු දුම් වලාවෙන් සුරක්ෂිත වෙමින් පවතින වගය. ඉදිරි කන්නයේදී අස්වනු නෙලා ගන්නා තෙක් ගෘහනියගේ ඇස් මානසේ සුරැකෙන බිජු හා ආහාර රැගත් මේ පද්ධතිය නිවසෙක පිහිටි වැදගත්ම අංගය බවට පත්විය. එදා හෙලදිව පෙරදිග ධාන්‍යාගාරය බවට පත්කිරීමට තරම් බිජු සම්පතක් ගොවියා අතට පත් කළේ ඒ පද්ධතිය පණ මෙන් සුරැකි ඒ ගෘහනියයි. බිජු නොරැකි ගෘහනිය අමුකමින් පවා පහ කළ ජන කථා අදටත් ජන සමාජයේ ඇසෙන්නට ලැබේ.

** අරපිරිමැස්ම ඇයගේ සුදුසුකමක් වුවද “කුමාරිකාවෝ ද සූත්‍රය” ට අනුව ඇය විසින් හඳුනා ගතවන්නේ, මහණ බමුණන්, යාවකයන් සහ ආගන්තුකයින් ද ගෞරවයෙන් පිළිගෙන සත්කාර කළ යුතු විය. එනම් ව්‍යාග ගුණය වර්ධනය කළ යුතු වගයි.

** සිහල වන්දුවට අනුව දිකිරි ගිතෙල් උක්පැණි සමඟින් බත් පිළියෙල කර සත්කාර කළ එවැනි අවස්ථාද දැක්වේ. අවස්ථාවට උචිත පරිදි කාර්යක්ෂම කටයුතු කිරීමත්, කුඹුරේ වජ්‍රමගුලට ඇඹුල පිළියෙල කිරීමත් හදිස්සියේ නිවසට වැඩමකල භික්ෂුන් 500 ට ගෙයි ඉතිරිව තිබූ ද්‍රව්‍ය වලින් ආහාර පිළියෙල කරදුන් බවත් සද්ධර්මාලංකාරය පෙන්වා දෙන ඇයගේ කාර්යශූරත්වය ප්‍රකට වන අවස්ථා සම්බන්ධයන් වේ.

** විජය කුමාරයාගේ සත් සියයක් වූ පිරිසට සුප ව්‍යාපන සහිතව බත් පිස ආහාර දීමට කුවේතිය සමත් වූ වගන් ඊට තවත් උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැක්කකි. එදා ගිරිකණ්ඩලවයන්ගේ දියණියක් වූ පාලි තොමෝ සියයක් කිරියක (අමුණු රැසක) ගොයම් කපමින් සිටි පියාණන්ට ඇඹුල ගෙන යද්දී පණ්ඩුකාභය කුමරුට ද ඇඹුලෙන් ටිකක් දුන් බව අතීත ජනප්‍රවාදයකි.

එදා යුධ ආක්‍රමණ, රහස් තොරතුරු සොයා ගැනීම, රටවැසියන් පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගැනීම ආදියට රාත්‍රී සංචාරයේ යෙදුණු රජවරු, කුමාරවරු, ඇමතිවරුද, වන්දනාවේ යන මගින් ද බඩගිනි වූ විටත්, විවේක ගැනීමටත් ඇතුළු වන ස්ථානයකි මුල්තැන්ගෙය. එදා පියාණන් සමඟ උරණ වී පලා යන දුට්ටගාමිණී කුමාරයාට ක්ෂණිකව කිරි බත් පිස කන්නට දුන් මාතාවකගේ බොජුන් ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු උපදෙස සිතට ගැනීමෙන් අපේ රටේ නොමැකෙන ඉතිහාස සටහනක් නැබීමට දුටුගැමුණු රජතුමාට හැකි විය.

** රසවාහිනියට අනුව සුප ශාස්ත්‍රය විද්‍යාවක් ලෙසට හඳුනා කාන්තාවන් සිට ඇත. රතුණෝ කාවන්තිස්ස රජුගේ ප්‍රධාන අමාත්‍ය දියණියකට සුප ශාස්ත්‍ර විෂය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කර ඇති බව සඳහන් වේ.

** සාලිය අශෝකමාලා සිද්ධියේදී දුටු ගැමුණු රජු ඇයට එකඟ වූයේ ප්‍රණීත ලෙස බොජුන් පිළියෙල කිරීමේ හැකියාව නිසාවෙනි.

** සාහිත්‍ය වංශ කතාවලට අනුව පුලබ් කැවුම්, පැණි කැවුම්, තෙල් කැවුම්, මහදැල් කැවුම්, කුඩුකැවුම්, අතිරස, කබල, අග්ගලා, අක්මුල, ලාල වැනි සහල්පිටි වලින් රසවත් ලෙස රසකැවිලි වර්ග සැකසීමට ඇයට හැකි වී තිබිණි. සහල්වලින් රසවත් ලෙස ආහාර පිළියෙල කරන ගෘහනිය මධුපාවිකා, මධුරපාවිකා යනුවෙන් පිදුම් ලබන අතර අත් ගුණයටත් වැදගත් ස්ථානයක් හිමිව තිබිණි.

එදා ගෘහනිය රසකැවිලි වලට දැක් වූ විශේෂ දක්ෂතාවයන් පිළිබඳව නොක්ස් විසින් තබන ලද සටහන් :-

මීලන්ද කාරයන් පළමුකොට ලක්දිවට පැමිණි විට ඔවුන් හට රාජකීය සංග්‍රහයක් කරනු කැමති වූ කන්දෙ රජු ඔවුනට කැවුම් පිස යවන ලදී. එම කැවුම් කා පුදුමයට පත් වූ ලන්දේසිහු එපමණ ප්‍රහීන ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සෑදිය නොහැකි යැයි සිතා මේවා ගස්වලින් කඩාගත් දෙයක් දැයි ඇසීය.

අතීතයේදී කැවුම්, අලුවා, අග්ගලා තලමුරුවට සංරක්ෂිත ආහාරය විය. අහේනියකදී ඒවා කා වතුර බී වේල පිරිමසා ගෙන ඇත. පරණ වූ කැවුම් යුධ ගැටුම්වලදී ඇති වූ පරණ තුවාලවලට තබා බැඳ තිබුණු අතර, එදා කැවුම ඔසුවක් ද වී තිබිණි.

එදා සාමාන්‍ය ජනයාගේ ආහාර ඉතාමත් සරල විය. කෙතරම් සරල වුවත් ඉතාමත් ප්‍රහීන විය. නිබෙන දෑ තුල සෑහීමකට පත්විය හැකි මනසක් සහිත වූ ඔවුන් තෘප්තිමත් මිනිසුන් වූහ. ඇත්තෙන්ම වර්තමාන සමාජ රටාව තුළ සිටින මිනිසාගේ අතෘප්තිමත් මනස නිසාවෙන් ඔහුට සැබෑ බඩගින්නක් නොදැනේ. එබැවින් නිතරම ආහාරයේ වෙනස සොයමින් වෙහෙසෙන්නේ එය පෙරේතකමක් මිස සැබෑ බඩගින්නක් නොවන නිසාය.

නොක්ස් පවසන පරිදි ඔවුන්ට ආහාර සම්පාදනය කර ගැනීම සඳහා ගෙයි භාලුන්, ලුණුන් තිබුණහොත් හොදටම ප්‍රමාණවත් බවයි. ගේ වටා ඇවිද සොයාගත් නිල්කොළ පලාවලින් ඇඹුල් ගම්මිරිස් යොදා කටට දිවට රස ඇති කදිම ආහාරයක් සාදාගැනීමට හපන්නු වෙති. ආහාර සම්පාදනය හා ආහාර බෙදීම පමණක් නොව ආහාර ඔක්තිවිදීම ද ඔවුන් ඉතා පිරිසිදුවම කෙරේ.

එදා හෙල කත වෛද්‍යවරයන් බව නොක්ස් පැවසුවත් මෑතක් වන තුරුම ඒ පුරුදු ගෘහනිය තුළ තිබූ බවට අදටත් සාක්ෂි තිබේ. උර බෙහෙන, රත බෙහෙන, බඩේ අමාරුවට, උණට, හෙමබිරිස්සාවට

අත්බෙහෙත් තැනීමටත්, වැදගෙයි කටයුතු වල කරන ප්‍රතිකාර ආදියත් පිළිබඳව ඔවුන්ට අදාළත් මනා පළපුරුද්ද තිබේ.

එදා වයස අවු 80 පිරුණු මහල්ලන් පවා ක්‍රියාශීලී තරුණයන් මෙන් කාර්යයෙහි නියත වූ වගන් සුවසේ මිය ගිය වගන් නොකස් පවසයි.

රට වටේ ඇවිද්ද රොබට් නොකස් ආරෝග්‍යශාලා නොදුටුවේය. ඒ අපේ ආහාර සියල්ල ඖෂධ වූ නිසාවෙනි. ආහාර හා ප්‍රාණය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය මැනවින් දැන් ඇයගේ දැනුම් සම්භාරය අද දින තාක්ෂණික ආහාර ඉදිරියේදී සුළඟට ගසාගෙන ගොස්ය. වර්තමානයේ දී ආහාර වට්ටෝරු හරඹයක නියුතු වූවන් නිසා එදා සෘෂිමය ඥාණ හරහා නිවැරදි වේදයන් තුළ පිහිටි ආහාර වට්ටෝරු ද අපට අහිමි වෙමින් පවතී.

මෙතෙක් දුර විස්තර කල ඉහත කථා පුවත්හි පසුබිමේ කථාව නම් කුමක්ද?

එදා ආහාර හා සෞඛ්‍යමය දැනුමින් ඉහල ස්ථානයක සිටි ඇය අද පහල තැනක් බලා ගමන් කරමින් සිටින වග නොවේද?

එදා මුළුතැන්ගෙය නියෝජනය කළ බුද්ධිමත් ගැහැනියගේ යහගුණය ක්‍රමයෙන් අත්ගුණය බවට පත්වී ආහාරය සමඟ මුසු වීමේ ප්‍රතිඵලය මත ගොඩනැගුණු අධින ජාතියක කතා පුවත අවසන් කළ යුතු වන්නේ සමෘද්ධිමත් ජාතියක තිඹිරිගෙය මුළුතැන්ගෙය බවට සැම දෙනාටම පසක් කර වීමෙනි.

සාම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ රචනයන් කොතෙකුත් ඇතත් අද දවසේ එය මහපොළව මත හැබෑවක් බවට කර ගත නොහැකි නම් ඉන් එලක් නැත.

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ගොවි කාර්තෘ සමිති හරහා දියත් වන “හෙල ලිය කරලියට” වැඩසටහන උත්ත විෂයට ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක විය හැකි පසුතලය නිර්මාණය කරවනු ලබයි.

3. අපට උරුමව පැවති සුප ගාස්තු දැනුමෙන් බිඳක් ...

බඩගින්න ඉලක්ක කර ගනිමින් වුවත් අප විසින් ශරීරයට ලබාගන්නා ආහාරයේ අවසන් අරමුණ විය යුත්තේ ඉන් ආයුෂය, සැපය, බලය, ප්‍රඥාව වඩවා ගැනීමයි.

ඒ සඳහා ආහාරය සමද්‍රෝෂ, සමාග්නි, සමධාතු, සමමල යන ප්‍රකෘතිතාවයෙන් යුතුව පැවතිය යුතුවීමත් ඉන් පිරිසිදු ආත්ම, මහස සහිත නිරෝගි පුද්ගලයකු බිහිවන බවත් අපේ මුතුන්මිත්තන් දැන සිටියහ.

ආහාර තෝරාගැනීම, නෙළා ගැනීම, සැකසීම හා භාවිතයට ගැනීම සම්බන්ධයෙන් දුරාතීතයේ සිටම පාරම්පරිකව අපට උරුමව තිබූ දැනුම තුළ ඉහත ගුණ ගැබ් වී ඇති බැවින් අදටත් ඒ තාක්ෂණය පිරිපුන් බව කිව යුතුය.

ආහාර තෝරා ගැනීම හා නෙළා ගැනීම සම්බන්ධ දැනුම :-

- ආහාර වශයෙන් ගතයුතු පැළෑටි, කොළ, දළු, මල්, අංකුර, බඩ, රැන්, කරල්, ගෙඩි, අල, දඩු, මුල් ආදි වශයෙන් වෙන්කර හඳුනා ගත හැකි දැනුමක් අප රටේ මුතුන් මිත්තන් සතුව පැවතී.
- ඒ අදාළ කොටස් ලබාගත යුතු අවධිය, වෙන්කර ගත යුතු කොටස, සුදුසු අවස්ථාව සහ වේලාව පිළිබඳව ඔවුන් ඉතා හොඳින් දැනසිටියහ.

උදා -

ගිරිතිල්ලා :-	දළු, කරටි	- ව්‍යාංජන පිණිස
	තරමක් මේරු කොළ	- මැල්ලුමට
	හොඳින් මේරු කොළ	- බැදුමට
	ගිරිතිල්ලා ගෙඩි	- ව්‍යාංජන වලට

පොලොස් :-	ගැටය	- ඇඹුලට
	මදුළු බේරුනු විගස	- පොලොස් මැල්ලුමට
	පැහීමට ආසන්න ගෙඩි	- කැති කොස් ව්‍යාංජනයට
	පැසුණු විගස ගෙඩි	- කිරි කොස් ව්‍යාංජනය
	හොඳින් පැසුණු පිටි සහිත මදුළු ඇති ගෙඩිය	- කොස් නියඹලාව

- මල්වලින් ව්‍යාංජන සැකසීමේදී පිපිණු විගස හෝ පිපුණු දිනය ඇතුළත නෙළාගත යුතුය.

උදා - කටු අල මල්, බිම්මල්

- නාන මංකඩ, සොහොන් පිටි, පන්සල්, තුංමං හන්දිවල ඇති ආහාර නෙලා නොගත යුතුය.

- දුම, කොළ, මල්, එල වර්ග උදේ වරුවටත්, කිරි වැගිරෙන ශාක කොටස් සහ අල වර්ග, දඬු හා මුල් වර්ග සවසටත් නෙළාගත යුතුය.
- කිරි වැගිරෙන හා කසන ගතිය ඇති දෑ නෙලා ගන්නා විට සවස් වරුවේ නෙළා ගැනීම හෝ දිනක් මැලවීමට හැර ආහාරයට සැකසීමක් කළ යුතුය.
- ආහාර පිණිස ගත යුතු දෑ නෙළා ගැනීමේදී නිශ්ශබ්දව කාරුණිකව එම ක්‍රියාව සිදු කළ යුතුය.

ආහාර සැකසීම

ආහාරයේ රසය, ගුණය, පෙනුම රැකෙන පරිදින් ඒවායේ අහිතකර ද්‍රව්‍ය ඉවත් වන පරිදින් ගුණය තවදුරටත් වර්ධනය වන පරිදින්, ආහාරය ශරීරයට ලබා ගැනීමට පහසු හා සුදුසු තත්වයට පත් කිරීම මෙහි අරමුණ වේ.

ආහාර සැකසුම් කලාව

- **කුළුබඩු වර්ග භාවිතය** - තුන්දොස් සමකිරීම, විෂ නැසීම, අතුරු ආබාධ නැති කිරීම, රසය, ගුණය, සුවඳ වැඩිකිරීම, පෝෂන ගුණය වැඩි කිරීම, ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවීම.
- **තම්බා දිය හැරීම** - විෂ නැති කිරීම, ආහාරයේ ඇති අහිත කර දෑ ඉවත් කිරීම.
- **උණු අළු පල්ලේ තැම්බීම** - පෝෂණය ආරක්ෂා වන පරිදින් රසය හා ගුණය වැඩි කර ගතහැකි පරිදින් ආහාර මෘදු බවට පත් කර ගැනීමේ ක්‍රමයකි.
- **පෙඟවීම** - ආහාරයේ පෝෂණ අගය වැඩිකිරීමත්, ශරීරයට උරාගත හැකි සරල තත්වයට පත්කර ගැනීමත්, සැකසිය හැකි පරිදි මෘදුභාවයට පත්කර ගැනීමත් මින් සිදු වේ.
- **පැසවීම** - ආහාරයේ පෝෂණය අගය වැඩි කිරීමත්, රසය වැඩි කිරීමත්, දිරවීම පහසු තත්වයට පත් කිරීමත්, ජීවී ගුණය වැඩි කිරීමත් සිදු වේ.
- **ලුණු කහ අතගැසීම** - ආහාරයේ භෞතික තත්වය, වර්ණය රැකීම, රසය, ගුණය හා පෙනුම රැකීම, විෂබීජ හරණය, මැලියම්, කහට, තිත්ත සහ කිරි ගතිය ඉවත් කිරීම.
- **ඇඹුල් වර්ග එකතු කිරීම** - ගුණය වර්ධනය කිරීම, ආහාරයේ ඇති සමහර පෝෂණ කොටස් ශරීරයට උරා ගැනීම පහසු කිරීම, කළු දෝෂය ඉවත් කිරීම, කහට ගතිය ඉවත් කිරීමත් සිදුවේ.
- **පොල් කිරි එකතු කිරීම** - විෂ නැසීම, රසය හා ගුණය වැඩිකිරීම, ආහාරයේ භෞතික ගුණය රැකීම.
- **කහ සහ පොල් කලවම් කිරීම** - විෂ නැසීම, ආහාරයේ ඇති කහට ගතිය හා නිශේධක ගතිය නැති කිරීම
- **පොල් වතුර එකතු කිරීම** - ආහාර පැසවීම, මෘදු බවට පත් කිරීම, ජීව ගුණය කැවීම, විෂ නැසීම, තිත්ත ඉවත් කිරීම. පෝෂණ ගුණය ඉහළ දැමීම.
- **නොකඩවා අත්ගැසීම** - මිනිස් මේදය එකතු කිරීම, වාත රසය එකතු කිරීම, ආහාරය මෘදුකිරීම.

- **කටවචන මැසීම** - කටාබන කරමින් ආහාර වර්ග සැකසීමේදී මුවින් නික්මෙන ප්‍රාග්ව්‍යාස වාතය සහ ශබ්ද තරංග ශක්තිය හේතුවෙන් සමහර ආහාර වල ඇති තිත්ත ගතිය, කසන ගතිය, කහට ගතිය, අසාමිකතාවයන්ට හේතුවන රසායනික ද්‍රව්‍යයන්වල වර්ධනයක් ඇති කරවයි. මේ නිසා අතීතයේදී මෙය කෙමිපහන් වශයෙන් වාරිතූ ගත කොට ඇත.
- **ඒදීම** - අත්ගුණය කැවීම, පදම් කිරීම, තුනපහ, ලුණු ඇඹුල් කාවැද්දීම.
- **නොකඩවා හැඳිගැම** - අවලම්භිත ද්‍රාවණය ඒකාකාරීව පවත්වා ගැනීම, වාත රසය එකතු කිරීම
- **හාල්පානු වතුර භාවිතය** - විෂ නැසීම හා කහට ගතිය නැති කිරීම, ආහාරයේ පිටි ස්වභාවය වැඩිකිරීම
- **ඉඟුරු සුදුවැණු තලා එක් කිරීම** - සමදෝෂ ඇති කිරීම, විෂ නැසීම, අසාත්මිකතා ඉවත් කිරීම. රසය, ගුණය, පෝෂණය ඉහළ දැමීම, අග්නිය වැඩිදියුණු කිරීම
- **අඛ පිපිරවීම** - අග්නිය වැඩිදියුණු කිරීම. රසය වැඩි කිරීම
- **තෙම්පරාදු කිරීම** - ආහාරයේ ඇති පෝෂ්‍ය සංඝටක සිරුරට උරා ගැනීම පහසුකරවයි, පෝෂණය ඉහළ දැමීම සම දෝෂ ඇති කිරීම, කල්තබා ගැනීමේ ගුණය ඇති කිරීම.
- **දෙවරුව පිසීම** - ඇඹුලට පිසින ව්‍යංජන වර්ග මෙසේ සකස් කරගන්නා අතර ලුණු ඇඹුල් කාවැද්දීමත් ආහාරය මෘදු කිරීමත් උදෙසා මෙසේ ක්‍රමයෙන් පිසීමෙන් කල්තබා ගැනීමේ ගුණය වර්ධනය වේ.
- **නුමාලයෙන් තැම්බීම** - පැසවීමට භාවිතා කළ ආහාර නුමාලයෙන් තම්බාගත හැක. රසය, ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර තම්බාගැනීමට භාවිතාකරයි.
- **අලු මිශ්‍ර කිරීම** - වැව් මාළු කැපීමේදී සෙවල ගතිය, සිනිගඳ ඉවත් කිරීමට යොදා ගනී. තවද ආහාර වල විෂ ඉවත් කිරීමටද යොදා ගනී
- **උදුනේ දැවීම** - සෘජුවම දැල්ලට අල්ලා කර කිරීමෙන් රසය වැඩිකරයි. ඔෞෂධීය ගුණයද වඩවයි. උදා:- පුළුස්සන ලද පොල් ආහාර වලට එකතු කරගැනීම
- **තිත්තගතිය ඉවත් කිරීම** - කැකිරි, පිපිකඳුකඳා වල ඇස්ස කපා ඇතිල්ලීම
- **ශිනිසැර වර්ග කිරීම** -
තද අරටු සහිත දැව භාවිතය - දැඩි තාපයක් අවශ්‍ය ව්‍යංජන සඳහා යොදා ගනී. මුලදී දැල්ලෙන් පස්සවා පසුව සාදාගත් අඟුරු මත කැකැරවීම කරයි.
පොල් හනසු සහ පොල් කොළ - හොඳි පැස්සවීමේදී එකවර දැල්ලක් ඇතිකර විමටත් සිනින් අලු හොඳි වලට මුසුකරවීමටත් භාවිතා කරයි. අලුවල ඇති ඔසු ගුණ සිරුරට ලබාගැනීම සඳහා මෙසේ කරයි.

උදුනකදී තිබිය යුතු උණුසුම ලබාගැනීමට තද අරටු සහිත දැව අඟුරු භාවිතා කරයි. විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් එකවර විසඳා ගැනීමේදී සහ ඉක්මනින් විසඳා ගැනීමකදී පොල් ලෙලි දුම භාවිතා කරයි. උදා:- බිම්මල් විසඳීමට

ආප්ප පිසින විට යටින් පොල් කොළ සහ උඩින් දැව අගුරු භාවිතා කරයි.

ආහාර භාවිතාව

මෙහිදී සැලකිලිමත් වන කරුණු

- i. දවසේ කාලය
- ii. බඩගින්නේ ප්‍රමාණය
- iii. වයස
- iv. ශාරීරික තත්වය (උදා - ගර්භනී අවධිය)
- v. රෝගී බව
- vi. නියුතු කාර්ය
- vii. විරුද්ධ ආහාර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

දවසේ කාලය අනුව -	<p>වර්ෂාව සහිත ශීත දේශගුණය ඇති විට ශීත ආහාර නොගනී. රාත්‍රියට බර ආහාර නොගත යුතුය (මුදුවපු මී කිරි) තම්පලා, නිවිති, කංකුං වැනි දෑ රාත්‍රියට ප්‍රමුන් හා මහල්ලන්ට නොදීම</p> <p>උදෑසන ආහාරය ගත යුතු වේලාව පෙ.ව. 6.00-7.00</p> <p>දහවල ආහාරය ගත යුතු වේලාව ප.ව. 12.00 -1.00</p> <p>රාත්‍රී ආහාරය ගත යුතු වේලාව ප.ව. 6.00-7.00</p> <p>රාත්‍රී නින්දට පැය 3 කට පෙර රාත්‍රී ආහාර ගත යුතුය. රාත්‍රියට කිරි අගුණ, කරවිල ආහාරයට නොගනී</p>
බඩගින්නේ ප්‍රමාණය අනුව -	ආහාර පත බෙදාගත යුත්තේ බඩගින්නේ ප්‍රමාණයට අනුවයි.
වයස අනුව -	මහල්ලන්ට හා ප්‍රදුරුවන්ට සැහැල්ලු හා දියර ආහාර ප්‍රමුන්ට හා තරුණ අයට ශක්ති ජනක සහ බර ආහාර
පසුවන රෝගී තත්වය -	ඒ ඒ රෝගයන්ට ප්‍රත්‍ය අපත්‍ය භාවය සලකා බලා තම සිරුරට ගැලපෙන ආහාර පාන ලබා ගත යුතුය
පසුවන ශාරීරික තත්වය -	ගර්භනී මාතාවන්, කිරිදෙන මාතාවන් ආහාර පිළිබඳව විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය
කරන කාර්ය අනුව -	කය වෙහෙසා වැඩකරන අයට වැඩිපුර ආහාර ගත යුතුය.
විරුද්ධ ආහාර -	ආහාර සංයෝග කිරීමේදී විෂ භාවයට පත් වන ආහාර සංයෝග නොකර සිටීමට වගබලා ගත යුතුය. එනම් කිරි සමඟ මස්, මාළු/ කිරි සමඟ ලුණු/ අබතෙලෙන් බඳින ලද මාළු සමඟ මී පැණි හා එළකිරි/ රාබු, සුදුළුණු, මුරුංගා යන එකක් සමඟ කිරි/ ඇමුල් වර්ග සමඟ එළකිරි

ආහාර සැකසීමට භාවිතා කරන කුළුබඩු වර්ග:-

ලුණු, ඇඹුල්, මිරිස් යන තුන් වර්ගය } තුනපහ
 සුදුදුරු, මහදුරු, කොත්තමල්ලි, කහ, උළුභාල් යන පස් වර්ගය }

මිරිස් ගලෙන් වෙන වෙනම අඹරා ගත් මිරිස්, කහ, තුනපහ ගුලි තුනක් වශයෙන් ගෙන ශුද්ධ කළ පොල් කටුවක තැම්පත් කර ලිප ලග තබා ගෙන දින දෙක තුනක් යනතුරු භාවිතයට ගනී. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයන්, හැවුම් බවත්, විශ්වාසනීය බවත් තහවුරු කළ එම ක්‍රමය ආහාරයේ රසයද වැඩි කළේය.

ඊට අමතරව යොදාගත් දෑ :-

ගොරකා	ගම්මිරිස්	රතුළුණු	කරාබුහැටි
රම්පේ	වසාවාසි	සියඹලා	කොත්තමල්ලි කොළ
අඹරාගත් සහල්	අඹරාගත් පොල්	විනාකිරි	ඉගුරුපියලි
උළුභාල්	එනසාල්	සේර	දෙහි
අඛ	මුරුංගා පොතු	අඹරාගත් බැඳි සහල්	අඹරාගත් බැඳි පොල්
සුදුළුණු	පෙරුමකායම්	කුරුදුපොතු	කරපිංචා
සාදික්කා	බිලිං	කෂමට ගන්නා හුණු	කළුදුරු

භාවිතා කළ තෙල් වර්ග :-

දං තෙල්	එළඟිතෙල්	තල තෙල්	මී තෙල්
---------	----------	---------	---------

ආහාරයේ රසය හා ගුණය වැඩිකිරීමට එක් කළ දෑ

වියළාගත් මාළු	වියළාගත් මස්	වියළාගත් අඹ	වියළාගත් බිලිං
ලුණු දෙහි	අවිචාරු	අනුග	කොළ වර්ග
කොස් ඇට	ඇටෂට්	මද වර්ග	

ආහාර ගැනීමේ වාර්තූ වාර්තූ

- ආහාර ගැනීමේදී සතුන්ට ද ආහාර දිය යුතුය
- තමා අවට සිටින කවරෙකු හට වුවද ආහාර ලබාදී පසුව තමා වැළඳීම
- බැඳුම් ආහාරයට ගන්නේ නම් නිවස තුළ සිටම ගත යුතුය
- ළමුන්ට රාත්‍රී කාලයේදී මුදවපු කිරි නොදීම
- ඇඟිටි රොට් පිරිමින්නට නොදීම
- කිරිවලට ජලය මිශ්‍ර නොකිරීම
- එක් පැණි වර්ගයක් තවත් පැණි වර්ගයකට මිශ්‍ර නොකිරීම

- ආහාර ගැනීමේදී සතුන්ට හිරිහැර නොකිරීම
- කොස් ආහාරයට ගැනීමේදී ඇඹුල් හොඳින් සමඟ ගැනීම
- මී කිරි සමඟ මස් නොගැනීම
- ගොඩ, දිය මස් එකට නොගැනීම
- මෝරු විදුරුවක් සමඟ බත් කෑමෙන් ගර්ථ රෝග රැසක් සුව වේ
- මුදුවු කිරි සමඟ බත් කෑමෙන් වැඩිපුර යකඩ ප්‍රමාණයක් ලබාගත හැකි වීම
- අමු පොල්කිරි සමඟ පිටු සහ දියබත් ආහාරයට ගැනීමෙන් මතක ශක්තිය වැඩිවීම

කරුණාව, දයාව, ලෙන්ගතු කම, කළගුණ සැලකීම ආදි විශිෂ්ඨ මානව ගුණාංග වලින් සපිරි සිංහලයන් ඒ ගුණාංග සංකේතවත් කිරීම පිණිස භෝජන සංග්‍රහ යොදා ගත්තේය.

එක්ව ආහාර ගැනීම, එක්ව නැගී සිටීම, ආහාර ගැනීමේදී ලෙන්ගතු කම ප්‍රකාශ කිරීමට සිදු කළ ක්‍රියාවක් වූ අතරම ඒ ගුණය සංකේතවත් කළ ඓතිහාසික කතාවක්ද අප සතුව තිබේ.

බොජුන් නිසා රටක් නැඟුණි

කි. ව. 276-302 මිසිදිටු සංඝමිත්‍ර නික්ෂුච නිසා නොමඟ ගිය මහසෙන් රජු මහා විහාරය නගාලෙන් සී සා උදු වැපිරීමෙන් කළ විනාශය නිසා රජු හා උරුමය යුධ වැදීමට සැරසුණු මේඝවර්ණාභය ඇමති නැවත මිත්‍ර වූයේ ද ප්‍රතිභ භෝජනයක් මුල් කොට ගෙනය.

කුඩා කළ සිටම මේ දෙදෙනා ඉතා කුළුපහ මිතුරන් වූ අතර කිසිදිනක නව ව ආහාර නොගත්තේය. එහෙත් රජුගේ නිතුවක්කාර කමට උරුම වූ ඇමති රජු සමඟ තරගින් නොව රට වෙනුවෙන් සටන් කරමිසි සිනා දුර්විසිස වැව අසල යුධ කඳවුරු බැඳගත්හ. වැවට එපිටින් රජුද කඳවුරු බැඳගත්හ. මේඝවර්ණාභය ඇමතිතුමාගේ එදා රාත්‍රී භෝජනය වූයේ මොණර මසින් පිළියෙල කළ ප්‍රතිභ භෝජනයක් හා ඉමිහිරි පානයකි. රජු නැවත කිසිදින නව ව ආහාර නොගත් ඔහු අතීතය සිහිගැන්වී සිත් කම්පාවට පත්ව වෙස්වලා ගෙන ඒ ආහාරයද රැගෙන රහසේම රජුගේ කුටියට ඇතුළු වූහ.

කාරුණාව සැලකර සිට දෙදෙනාම ආහාර ගන්නා අතර කළ වරද තේරුම් කරදිය. හැකි පමණට රජතුමාගේ නිත ද තුනී විය. තමා කළ වරද ගැන අවබෝධ කරගනිමින් තම ඉදිරි ජීවිත කාලය ඊට වන්දි ගෙවීම පිණිස කැප කළ යුතු යැයි තරයේ අදිටන් කරගත් රජු එතැන් සිට රට ජාතිය වෙනුවෙන් මහා මෙහෙයක් සිදු කළේය. ඒ නම් මහා වැව් 16 ක් ද ලක්දිව උසම දාගැබ වන ජේතවන විහාරයද තවත් විහාරස්ථාන සිය ගණනක්ද ඇති කරමින් සිදු කළ පෙරළියේ ප්‍රතිඵල අදටත් අපි බුක්ති විඳිමින් පසු වෙමු.

4. මැනවින් පරිසරය උපයෝජනය කළ වැව් ගම්වාසීන්ගේ ආහාර සම්ප්‍රදාය

වැව කේන්ද්‍ර කරගත් පරිසර පද්ධති තුළ ගොඩනැගුණු ජෛව විවිධත්වය වියළි කලාපීය වැසියන්ට අනන්‍ය වූ ජීවන සම්ප්‍රදායක් නිර්මාණය කර දීමට සමත් විය.

වසරේ මාස 12 ක් තුළ ක්‍රමිකව සිදුවන කාලගුණික හා දේශගුණික විපර්යාසයන් වැවේ ජල ධාරිතාවය විචල්‍ය කරද්දී ඊට සමගාමීව හැඩ ගැසුණු විවිධ පාරිසරික අංග ඔවුන්ගේ ආහාරයට විවිධත්වය මුසු කළෝය.

වසරේ මාස 12 ක් තුළ සිදුවන හිරුගේ ගමන් රටාව, හිරුගේ වර්ණාවලිය, හිරු සිටින කෝණය, ආදි හේතූන් මත විචල්‍ය වන පරිසරයේ උණුසුම, වැනි රටාව, සුළං රටාව, ඒ සියල්ල මත වෙනස් වන පසේ භෞතික හා රසායන ලක්ෂණ යනාදියට ප්‍රතිචාර දක්වමින් වෙනස් වන ජෛව පද්ධති වසර පුරාවටම මනා විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර වර්ග රාශියක් පිරිනමයි.

පහත රූප සටහනට අනුව ඒ ස්වයංපෝෂි වැව් ගම් පද්ධතියේ එකිනෙකට වෙනස් වූ පාරිසරික පද්ධති තුළ එකිනෙකට වෙනස් වූ පෝෂණීය අගයෙන් හා ඖෂධීය වටිනාකමින් යුතු වූ විවිධ ආහාර වර්ග බිහිවිය.

ස්වභාවිකව බිහි වූ ආහාර සේම ප්‍රධාන කන්න දෙකකට අනුගතව සිදු කළ ගොවිතැන් රටාව ඔවුන්ගේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තවදුරටත් තහවුරු කළ අතරම ඔවුන්ට අනන්‍ය වූ ආහාර සම්ප්‍රදායක් ද නිර්මාණය කර දීමට සමත් විය.

වසර පුරා සිදුවන මේ දේශගුණික විපර්යාසයට අනුගතව විකාශනය වන ජෛව විවිධත්වය තරමක් දුරට හෝ වෙන් කර හඳුනාගත හැකි කාල පරිච්ඡේද 4 ට පහත පරිදි ගොනු කරගෙන පරිශීලනය කිරීමෙන් එය දේශසාත්මය ආහාර රටාවක් බවටත් හරිත ඵලදායිතාවයෙන් යුතු බවටත් මැනවින් වැටහා ගත හැකිය.

“කළින් කළට එලින් එලේ”

කාල වකවානුව	භාවිතයට ගත් ආහාර වර්ග කිහිපයක්
<p>දුරතු, නවම්, මැදින්</p> <p>මේ කාලය නව වගාවල අස්වනු දක්නට ලැබෙන බැවින්, පෙර කන්නවල ගබඩා කර තිබූ ධන ධාන්‍ය ආහාරයට ගැනීම අරඹයි. නැවුම් ආහාර අධික කාලයකි. ආහාර සුලභ කාලයකි. ගබඩා කිරීම, සංරක්ෂණය කිරීම සිදුකරයි.</p> <p>“වියෙන් විය දකිනා තුරු අටුවට, බිස්සට අන නොතබවු”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • කළින් මහ කන්නයේ වගාකර ගබඩා කරගත් වී හා ධාන්‍ය වර්ග - කුරහන්, බඩඉරතු, තනහාල්, මෙතේර, අමු, කුදුර හාල්, ඕළු ඇට බත්, ඉදුල් ඉරිතු ඒවායින් සකසා ගත් පිටි වර්ග වලින් රොටි, පිරිටු, ඉඳිආප්ප, කැඳ වර්ග සෑදීම. • හේන්වල මේරුණු හා පැසුණු ගෙඩි වර්ග - වට්ටක්කා, නියඹරා, ලබු, පුහුල්, පත්තක්කා, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, (පසුගිය මහට වගාකල බෝග වල ඵලදාව) • එළවළු වර්ග - වම්බටු, තලනබටු, හිබ්බටු, කරවිල, බුමෑ, ගස්ලීම. තක්කාලි (පසුගිය මහට වගාකල බෝග වල ඵලදාව) • ගෙවතු වගාවේ ආහාර වර්ග - අඹ, කොස්, දෙල්, අල, බතල, පැපොල්, අනෝදා, ලාවුල, දෙහි, දොඩම්, නෙල්ලි, බිලිං, නැවුම්ව පරිභෝජනය කිරීම අතිරික්තය සංරක්ෂණය කිරීම. • වදුලෙන්, ලන්දෙන් ලබාගත් දේවල් - නුඹකරවිල, නියං වැටකොළ, ආලංග, බටු කරවිල, වැල් හිබ්බටු, හින්ත හිබ්බටු, කරගෙඩි, අට්ටක්කා ගෙඩි, ගිරිතිල්ල ගෙඩි, කරඹ ගෙඩි, කැලිය, මී ගෙඩි දමන, නොට්ටු, දැල්බඩු, එරම්නිය, කරඹ, මසන්, හිඹුටු, හිඹිරි වැනි පළතුරු, කළු කම්බේරිය • කැළයෙන් ගලවාගන්නා අල වර්ග - කටු අල, ගෝනල, හිගුරල, උඩල, වැල් අල, ආදිය • නැවුම් මස් වර්ග • වැවෙන් - ඕලු දඩු, මල්, කෙකටිය මල්, දඩු, නෙළුම් ලා දළු, වැවි මාළු • කරකොළ, ලී කොළ, මුරංගා කොළ, තැල් කොළ, ගස් හිවිති, අගුණ වර්ග, පෝටා දළු, අට්ටක්කා කොළ, හිලස්සවාල • කිරි කුරහන්, කිරි බඩඉරතු, පැසුණු බඩඉරතු කොල්ලු වලින් පිරිටු, රොටි ව්‍යාංජන වර්ග සැකසීම.
<p>බක්, වෙසක්, පොසොන්</p> <p>සියලු ගහකොළ මල් ඵල දරා ඇති බැවින්, ඊළඟ කන්නයට ගබඩා කල හැකි සියල්ල ගබඩා කර ඉතිරි සියල්ල පරිභෝජනය කරයි.</p> <p>ඉදිරි කන්නයට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වියළා කල්තබා ගතහැකි එළවලු, පළතුරු, ධාන්‍ය, අල වර්ග ලති ලහියේ වියලා තැන්පත් කර ගනියි.</p> <p>නිර්වගාවල අස්වැන්නද පරිභෝජනයට ගනියි. මල්වර්ග බහුල බැවින්, ඒවාද ආහාර පිණිස, ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මී පැණි, බඹර පැණි, උක්පැණි, තල්පැණි, පොල්පැණි, දඬුවල් පැණි, කනෙයියා පැණි වර්ග හා පස්ගෝරුස පෙර කන්නයේ ගබඩා කරගත් තල වලින් ව්‍යාංජන, මැල්ලුම්, ආනම හා රස කැවිලි, පලු පැනි, මික් මල් පැණි • පෙර කන්නයේ සහල් ආදි ධාන්‍යවලින් සකසාගත් රසකැවිලි • එල්ලා කල්තබාගත් වට්ටක්කා, පුහුල්, කැකිරි • හේන් වගාවේ නිරි අස්වනු - වම්බටු, තක්කාලි, මෑ තලන බටු, හිබ්බටු • වගාකල මාංශ භෝග - වදුරු මෑ, කවිපි, මෑ වර්ග, අවර හා දඹල ඇට, ආලංගා ඇට, කපු නාඹර ආදියේ පැසුණු, මේරු ඇට වර්ග ව්‍යාංජන ලෙස සකස් කරයි. • වැවි පිටිවල ඇති - ලුණුවිල, තැල්කොළ, ඉකිරිය, කංකුං, විල්පලා, මුකුණුවැන්න ආදි නොයෙක් පලාවර්ග • ගිරිතිල්ල ගෙඩි, අට්ටක්කා ගෙඩි, සියඹලා දළු, ළපටි මී ගෙඩි • මයිල මල්, කොහොඹ මල්, මී මල්, ලෝලු මල්, සියඹලා මල්, මුරංගා මල්, කොට්ට මල්, කටරොඩු මල්, රණවරා මල්, කිරි අගුණ මල්, දිය හබරල මල්, ඕලු මල්, කෙකටිය මල් හා ඇට, පොකුරු වදුමල්, බක් මී මල් • කළින් ගබඩා කර තිබූ ධාන්‍ය වර්ග, සහල් වර්ග, මාංශ භෝගවලින් සැකසූ ආහාර • නෙළුම් දළු, පැසුණු නෙළුම් ඇට, පැසුණු වදුරු මෑ ඇට ව්‍යාංජන ලෙස භාවිතයට ගනී.

<p>ඇසල, නිකිණි, බිනර</p> <p>මේ කාලයට සියලු ශාඛවල ආහාර ප්‍රජනක අවයව මත තැන්පත් කර අවසන් වේ. එබැවින්, ආහාරයට ගතහැකි ඇට, අල, අංකුර, බොඩ, මොරෙයියන් ආහාර පිණිස භාවිත කරයි. ගබඩාවල ඇති ඉතිරි ධාන්‍ය වලට අත නොතබා හැකි තරම් වැව හා වදල උපයෝගී කරගෙන ජීවත්වෙති. වැව් මාළු හා දඩමස් වේලා කල්තබා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නෙළුම් අල, කෙකටිය අල, මානෙල් අල, සේරල, ඕලු අල, ඕලු හාල් • කැලයෙන් ගලවාගන්නා අල වර්ග • ඇට වර්ගවලින් තෙල් සිඳ ආහාර පිණිස භාවිත කරයි • සකසාගත් කෝන්, වේවැල්, සියඹලා වලින් අනුග සකසා ආහාරයට එක්කර ගනියි. එමෙන්ම කල්තබා ගැනීමට ද හැකිය. • ධාන්‍ය හා මංශ භෝගවලින් සකසාගත් පිටි, පියලි ආහාරයට එක්කර ගනියි • ලෝලු දළු, මයිල දළු, සියඹලා දළු, මුරුංගා දළු, ගිරිනිල්ල දළු, අට්ටික්කා දළු, මී ගස්, මේවායේ මල්, දළු කරල්, දළු ගෙඩි ආහාර පිණිස ගනියි. පැවිල්ල සමගම දළුදමන ශාක වර්ග සුරියගස් හමිනි. • ඉඳිබොඩ, තල්බොඩ, උණ බොඩ, කෙසෙල් අල හා බොඩ • කැළයෙන් ලබාගත් පැණි වර්ග, පලු ගෙඩි හා මිස් මල් වලින් සෑදූ පැණි • දිවුල් මද හොඳි, සියඹලා හොඳි, මුරුංගා හොඳි • කැඳු වර්ග, පාන වර්ග හා පස්ගෝ රස අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන් මෙම උෂ්ණ කාලයේ ශරීරය සිසිල් කරගත් බව පෙනේ. • තල් ගෙඩි, කෝන්, මෝර, පලු, වීර, මසං, දිවුල්, තිඹිරි, මාදං, ලෝලු, ගල් සියඹලා වැනි වන පලතුරු බහුල කාලයකි. • වියලාගත් බිම්මල් වර්ග ආහාරයට එක්කර ගනියි • වැව් මාළු හා දඩමස්
<p>වස්, ඉල්, උදුවස්</p> <p>ගබඩාවල ඇති ධාන්‍ය වර්ග, මංශ භෝග යම් ප්‍රමාණයක් හැරුණු විට කන්නය අගට "අගනිග" කාලයකි. එබැවින් වියලා කල්තබා ගත් ආහාර වර්ග පරිභෝජනය කරයි. අධික වැසි සමය නිසා පිටතට ගොස් ආහාර රැස් කරගත නොහැකි බැවින්, නිවස තුළ ගබඩා කරගත් හා අවටින් සොයාගත හැකි දේ භාවිතා කරයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගබඩා කරගත් ධාන්‍ය හා සංරක්ෂිත ආහාර ප්‍රයෝජනයට ගනියි. • කැලයෙන් එකතු කරගත් පැණි වර්ග, සාදාගත් පැණි වර්ග හා අනුග වර්ග ආහාරයට එක්කර ගනියි. • රස කැවිලි සාදා ආහාරයට එක්කර ගනියි. (රසකැවිලි සංරක්ෂිත ආහාරය) • වියලන ලද අඹ, අඹරැල්ලා, බිලිං, ලුණු දෙහි, වැව් කරවල, වියලි දඩමස් වර්ග, වියලන ලද අල වර්ග, පියලි වර්ග, පිටි වර්ග, කැඳු වර්ග, බිම්මල් වර්ග, ඕලු ඇට වර්ග, වියලන ලද එළවළු වර්ග ආහාරයට ගනී • එමෙන්ම හව වගාවල ලා දළු වර්ග, කැකුළු හා දළු එල වර්ග, රැන් වර්ග ආදී ළපටි එළවලු, කිරිකුරුන්, කිරිබඩඉරිඟු • වැසි ආරම්භයත් සමග වැව් පිටියේ හැඳෙන උඩැත්ත, ගිරාපල, ගෙඳු ගොටුකොළ වැනි පලා • අලුත් බිම්මල් වර්ග සුළඟයි

වගු සටහනට පාදක තොරතුරු :-

- වියලි කලාපයේ බිහි වන ආහාර බොහෝමයක් සිසිල් ගුණයෙන් යුක්තය.
- මුත්‍රාකාරක ගුණයෙන් යුක්තය.
- විෂ නසන ගුණයෙන් යුක්තය.
- වියලි කාලයේදී සුලබව භාවිතා කරන හොඳි වර්ග හා කැඳු වර්ග නිසා කට්කඟ දේශගුණයෙන් ශරීරයට සිදුවන හානි අවම කරගත හැකිය.

- පස්ගෝරසය නිරන්තරයෙන් භාවිතා වන බැවින් සියළු පෝෂණ උග්‍රතා පූර්ණය වන්නා සේම ශරීරය සිසිල්වද පවත්වා ගනියි.
- ඇඹුල් රසය සපයා ගැනීම වෙනුවෙන් වියළි කලාපයේ බිහිවූ සියඹලා ශරීරය සිසිල් කරන සමදෝෂ, සමධාතු, සමගති, සමමළ යන ප්‍රකෘති ගුණයන් සියල්ලෙන් සපිරිය.
- මේ ප්‍රදේශ වල ඇති පාන වර්ග හා බීම වර්ග මොනු ලිංගික පද්ධතියට ඉතා හිතකරය. බෝ නොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

බෙලි	රණවරා	බැබිල	වල්කොත්තමල්ලි	වදමල්
පොල්පලා	දිවුල්	කොතලහිඹුටු	ඉරමුසු	ඉකිරිය
තල්	හිඹුටු	පත්තක්කා	සිහි කැකිරි	මාදං

- ඉගිහි ඇට, මාදං ඇට කබලේ බැඳ කුඩු කර කෝපි මෙන් පානය කරයි. ඉන් වකුගඩු, දියවැඩියා රෝග වළක්වයි.
- වියළි කලාපයේ පොල් දුර්ලභ බැවින් හුවමාරුවට ලබාගත් පොල් ගෙඩියෙන් පතක් ගලේ අඹරා ජලයේ දියකර ආනමක් සාදයි. ඊට වියලන ලද මාළු හෝ මස් කැබැල්ලකුත්, කරකොල, ලී කොල, මුරුංගා කොල වැනි ප්‍රබල ගුණ ඇති කොල මිටකුත් එක් කරයි. මෙය පෝෂණය අතින්ද ඔසු ගුණ අතින්ද අනුෂ ආහාරයකි. පිරිමැසුම්දායක ආහාරයකි. තල ආනමද වියළි කලාපයේ ප්‍රසිද්ධ ආහාරයකි.
- පොල් හිඟය නිසා කැකිරි, පිපිකද්දා හා නියඹරා වලින් ඇඹුල සාදන විට එම ගෙඩියේම ඇට ගලේ තලා කිරි බේරාගෙන එම ව්‍යංජනයටම දමා සියඹලා හා මිරිස් තුනපහ සමඟ කකාරවා ගනී. සියළු දෝෂ නසයි. පෝෂණය අතින් අග්‍රයි.
- දිවුල් මදය ගෙන ගලේ තලා ජලය එකතු කර සාදන දිවුල් හොද්ද කිරි රසයෙන් යුතු වේ. පොල් කිරි අනවශ්‍යයි. මේ හොද්ද සියළු දෝෂ නසන, විෂ නසන ගුණයෙන් සහිතයි.
- හීන් කොවිච්චි, කරපිංවා දළු, සුදුළුණු, ගම්මිරිස් සමඟ පොල් පතක් මිරිස් ගලේ අඹරා නියඹලා සැකසීමට යොදා ගනියි. එයද පොල් පිරිමසා ගන්නා ක්‍රමයකි. වට්ටක්කා, කොස්, මුං ඇට එසේ සාදන නියඹලා වලට උදාහරණයයි. ධාතු ශක්තිය වඩවා අගිහි දෝෂ අවම කරයි.
- පොල්තෙල් හිඟ බැවින් මිතෙල්, එළඟිතෙල්, දුන්තෙල්, තලතෙල් භාවිතා කරයි. ඒවා ඔසු තෙල් බැවින් තවදුරටත් ශරීරය නිරෝගි කර ගැනීමට රුකුල් විය.
- මික් මල් පැණි, ඉඳුණු පලු ගෙඩි වලින් පැණි, උක් පැණි, මී පැණි, කනෙයියා පැණි, බඹර පැණි, දඩුවැල් පැණි භාවිතා කරයි. කැලෑ පැණි කොතෙක් භාවිතා කළත් දියවැඩියාවට අහිතකර වන්නේ නැත. පරණ වූ පාරම්පරික සහල් පිටි පැණි හා මුසු කර සාදාගන්නා රසකැවිලි අහේනි කාලයට ආහාර වේලක් පිරිමසා ගැනීමට උදව් විය. (උදා - අග්ගලා, අලුවා, කැවුම්)
- ලුණු දමා වියලූ අඹ, බිලිං, වැව් කරවල, වියළි දඩමස් යනාදිය හොදි වර්ග රසවත් කිරීමට භාවිතා කළ නිසා පාරම්පරික නාඤ්ඤ සහලේ බත පරිභෝජනය පහසු කරවූයේය.

- පායන කාලයට වුවද පලා භාවිතයට ගත හැකි වන පරිදි පඳුරු සහ විශාල ශාක හා වැල් ලෙස වැවුණු ගස්වල ඇති කොළ මුත්‍රාකාරක, පණු භාගක, විෂ භාගක ගුණාත්මක යුක්ත විය. උදා - ලී කොළ, කරකොළ, ගඳලිය, මුරුංගා, කිරිඅගුන. ගිරිතිල්ල. තිත්ත අගුන

- මේ ප්‍රදේශ වල වැවෙන දිගු කාලීන වයස් ප්‍රභේද සහිත සාම්ප්‍රදායික බෝග නියං ප්‍රතිරෝධී වීම නිසා වසරේ මාස 7-8 ක් සජීවීව මහපොලවේ පැවතීම වාසියකි.

දුර දඹල	තුඹ කරවිල	අවර	නියං වැටකොළ
ආලංගා	වඳුරු මෑ	බටු කරවිල	

- පායන්හ පායන්හ දළ හා මල් හටගන්නා ශාක බහුල නිසා වියළි කාලයට ආහාර පිණිස ඒවා දායක කරගත හැකිය. ඒවායේ ඇති තිත්ත ගතිය, කහට ගතිය, ඇඹුල් ගතිය අධික නිසා බෝනොවන රෝග වලට තිත තබයි.

මයිල මල් සහ දළ/ කොහොඹ මල්/ සියඹලා මල් සහ දළ/ මුරුංගා මල් සහ දළ/ ලෝල මල් සහ දළ

- මේ ප්‍රදේශයේ වැවෙන වන පලතුරු තද පැහැයෙන් යුතු කුඩා ගෙඩි වේ. ඒවා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය අධික පලතුරුය.

- කුරහන් ඇතුළු බහුල පරාසයක විවිධත්වයක් ගන්නා ධාන්‍ය බෝග ඔවුන්ට ශක්තිය සපයයි. ආහාර පීරිණ පද්ධතිය නිරෝගිව පවත්වා ගනියි.

- පියලි බෝග/ මාංශ බෝග අවිච්චි වේලා කබලේ බැඳ කුරහන් ගලේ පියලි කර කුල්ලෙන් පෙලීමෙන් ආහාර කාණ්ඩ 3 ක් සාදයි.

උදා :-	ලොකු පියලි - ව්‍යංජන සඳහා	} මෙය ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට කදිම උදාහරණයකි
	මධ්‍යම පියලි - හොඳින් සඳහා	
	කුඩා පිටි සහිත කැබලි - කැඳ සඳහා	

- සුලබ කාලයට වියළා ගබඩා කරන ආහාර වර්ගත් ගබඩා කළ ධාන්‍ය හා රනිලන්, අල වර්ගත් වසර පුරා අනේනියකින් තොරව පීවත් වීමට රුකුල් දෙයි.

- පායන කාලයට වැඩිපුර හොඳි වර්ග භාවිතා කළ අතර සියඹලා හොඳින් වියලි කලාපයේ ප්‍රසිද්ධ ආහාරයකි.

- වැව ආසන්නයේ දිය සිරාව සහිත ගෙවතු වල වැවෙන මුල්ල ගසේ කොළ පලා වශයෙන් භාවිතයට ගැනීමෙන් ස්ත්‍රීන්ගේ සමේ පැහැපත් බව, තෙතමනය රැකගෙන තිබේ.

වියළුන ලද ආහාර වර්ග :-

එළවළු වර්ග - බණ්ඩක්කා, බටු, කරවිල, මෑ, පැපොල්, කැකිරි, අඹ, බිලිං, කොස්, දෙල්
 අල වර්ග සහ කෙසෙල්
 ඊට අමතරව බිම්මල්, වැවි මාළු, දඩමස්, දෙහි

වැව් කරවල සැකසීම :-

වැව්මාළු බහුල වන්නේ ඉඩෝර කාලය ආරම්භ වීමත් සමගයි. ක්‍රමයෙන් වැව් නිදහන විට මාළු වැඩිපුර අල්ලයි. මේ කාලෙට ගෘහනියන් කරවල සකසයි. මාළුවාගේ අංශයකින් පලා දෙබෑ කර හැන් ගසා (පිනියකින් වෙන් නොවන පරිදි යොදන කැපුම්) ඒ මත ලුණු කවා පොල් අත්තක් මත අතුරා අවිවේ වියළයි. තවද එසේ හැන් ගැසූ මාළු ලුණු නොදමා දුමේ වේලයි. ක්‍රමයෙන් වියළෙන එය රසයෙන් වැඩිය. ලිප මත දැලක් තබා දෙපලු නොකර මතුපිටින් හැක් ගැසූ මාළුවා පොල් ලෙලි දුමෙන් තැම්බීම (තැබිලි කිරීම නමිනි) ඊට අමතරව මාළු සකසන තවත් ක්‍රමයකි. අතිරික්තව ඇති දඩමස් ද නිරූ ගසා දුමේ එල්ලා වියළයි.

වර්ෂාව ආරම්භ වීමත් සමගම බිම්මල් බහුලව පිපෙයි. වේවැල් තට්ටුවක් මත පිදුරු අතුරා උණු දියේ බහා ලූ බිම්මල් පලය බේරාහැර ඒ මත තුනී කර ඊට යටින් පොල් ලෙලි දුම් ගස්සවා වියළයි.

නිල් බත හා දියබත ශරීරය සිසිල් කරයි. අම්ල පිත්ත දෝෂ නසයි. ප්‍රතිජීවක ගුණය ලබා දෙයි. ඉහල පෝෂණයක් සපයයි.

නිතරම පලය ආශ්‍රිතව ගැවසෙමින් වී ගොවිතැනේ නියැලෙන ගොවි මහතන්ට ඇඹුල සකස් කරන්නේ කළු දෝෂය අවම කිරීමටයි. ඒ වෙනුවෙන් පිසින ව්‍යංජනයට ගොරක, සියඹලා, අඹ, බිලිං, ඇඹරැල්ලා වැනි ඇඹුලක් මිශ්‍ර කර පිසිනු ලැබේ.

ශරීරයේ සර්වදෝෂ ප්‍රකෘති කරන රතුළුණු, අමු මිරිස් බත් කන සෑම විටකදීම ඔවුන්ට උවමනා වූ අතර, ඒ වෙනුවෙන් මහ කන්නයට රතුළුණු පාත්තියක් දමා ගැනීමට ගෘහනිය අමතක නොකරයි. නිවැරදි කාලයට ගැලවූ රතුළුණු මිටියක් සේ බැඳ ලිප ලග එල්ලා ගැනීමෙන් වසර පුරා පරිභෝජනයට ගත හැකිය.

ඔවුන්ගේ ආහාර විවිධත්වය දැක්වෙන කවියක්

තලප කන්න ඕනැයි දඩමස් හොඳ්ද - පිට්ටු කන්න ඕනැයි පොල්කිරි හොඳ්ද
රොටි කන්න ඕනැයි වම්බටු හොඳ්ද - බතක් කන්න ඕනැයි මුං ඇට හොඳ්ද

වන්දනාවේ ගිය අම්මාගෙන් ඔවදනක්

අලා පලා බටු නිබ්බටු කාපල්ලා - වේලක් ඇර වේලක් කැඳ බිපල්ලා
ලේ නැති කුරුල්ලන් තමිබා කාපල්ලා - වෙසක් මහට මා එනතුරු නාඩල්ලා

වේලක් ඇර වේලක් කැඳ බිමෙන් සිරුර නිරෝගි වේ. නොපැසුණු ආහාර පැසවයි. අම්ල පිත්ත දෝෂ නසයි. ලේ නැති කුරුල්ලන් යනු කෙසෙල් මුහයි

ගෘහැනියකට උපදෙස්

අැල්ල මැල්ල කොල ගඳපානා කොල - හිල් පිට්ටු සමගින් ගෘහැනුන්ටයි
හිගුරල ඉන්හල උප්පල කන්ඩන් - හිනට් බන් සමගින් පිරිමින්ටයි

අතීත ජන සමාජයේ පැවති ස්වයංපෝෂි ආර්ථික රටාව තහවුරු වීම

ඉගුරු දුරු අෂ යුතු - මල් ගොමු හා වවා වතු
ගව මී තමා සතු - දසුන් පිලිවිස ඔවුන් අැති තතු
(සිරි රහල් හිමි)

මුදලේ වී බිස්සයි - කිරි එළදෙනයි වස්සයි
ගොරක ගනේ බස්සයි - උදා වන මලෙක මී මැස්සයි

තැමිබුමක් හොද්දක් - ඇඹුලක් වන පලාවක්
මැල්ලුමක් බැදුමක් - මාළු පින්තක් නියඹලාවක්

සාදාගැනුම මට - පහසුයි මගේ කොටුවට
රුප්පට ඹවිටට - යෑම පමණයි උවමනා මට

දැහැන්විටේ වෙනසට මුහුණ දුන් රටවැසියෙකුගේ අද්දැකීම්

තලා කොලට වැල් පොත්තට වන්හි රට - දළු බුලතට මඩ පුවකට අපේ රට
කොස් ගස් යට පොල් ගස් යට හිටිය මට - කෙසේ කල් යාද පල වීර ගස් යට

වියළි කලාපයේ භාවිතා කළ දැහැන් විටට ගත් ද්‍රව්‍ය

බුලත් වෙනුවට - තලා කොල, දෙමට පොතු, දෙමට ගෙඩි
පුවක් වෙනුවට - මයිල පොතු, කුරුම්බැට්ටි, ගෑකරා පොතු, දුවට ගසේ යට පොත්ත
හුණු වෙනුවට - මොර පොතු, කුඹුක් පොතු
විෂ නැසූ හුණු සැකසීම - සුදුරු සහ කහ යොදා ගන්නා ලදී.

දේශසාත්මය ආහාර රටාව තුළ හරිත ඵලදායීතාවය ඉස්මතු වන ආකාරය

1. ඒ ඒ කාලයට බිහිවන ආහාර ඒ ඒ කාලයට පරිභෝජනය කිරීමෙන් පරිසරය සමග සිදුවන මනා ගැලපීම මත කය සුවසේ පැවතීමත් ඒවා ආහාර සේම ඖෂධ වීමත්, හැවුම් වීමත් නිසා ප්‍රජාවගේ නිරෝගිභාවය සුරැකෙන අතරම ඒ වෙනුවෙන් වෙනමම සෞඛ්‍ය සේවාවක් අනවශ්‍ය වීම.

2. සොයා ගැනීම, සකස් කිරීම, පිස ගැනීම, ආහාරයට ගැනීම ඉතා සරල වූ ක්‍රමවේදයක් තුළ නිර්මාණය වී තිබීම නිසා ප්‍රායෝගිකත්වයෙන් යුතු වීමත්, කාර්යක්ෂම වීමත්.
3. ඉවත දමන කොටස් අවම වීම හා සුලභ කාලයට සංරක්ෂණ ක්‍රම වලට යොමු වීම සිරිතක්ව පැවතීම නිසා ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු වීම.
4. ඉහත සෑම පියවරකදීම පරිසරය මැනවින් උපයෝජනය කළ බව ප්‍රකට වීම.
5. ඉහත අරමුණු ලඟා කර ගැනීම වෙනුවෙන් රටේ මූල්‍යමය හා බල ශක්ති සම්පතට කිසිදු බලපෑමක් ඇති නොවේ.

5. අපට අහර බොහෝ ඇතේ..

සාම්ප්‍රදායික ආහාරයේ සුවිශේෂී අවස්ථා :-

බුද්ධ පුජාව	කයිබත	වෘදුම
නියමවෘදුම	ඇඹුල	අන්තර් බජීජකය
දෙක බත	අළුත් සහල් මංගලය	කිරි අම්මා දානය
අභිමත දේව දානය	කතරගම් දෙවියන් පිදීම	කිරි කාචාඩිය
කිරි ඉතිරවීම	කොහොඹාකංකාරිය	අවුරුදු කිරිබත
කිහිගිරි බත	මසුබත	ලේ දහ බත
ආදුර බත	කෘදුර බත	යෝධිත බත
දොල බත	මළ බත	

කැඳ වර්ග :-

සහල් කැඳ	අල කැඳ	ඇට කැඳ	පිරි කැඳ
ලුණුකැඳ	හානාවාරිය	අබ ඇට	කෙසෙල් පිරි කැඳ
විලදු කැඳ	කොහිල	ඉරිගු ඇට	කුරක්කන් පිරි කැඳ
බත් කැඳ	නෙළුම් අල	මෙහෙරි ඇට	ඉදුල් ඉරිගු පිරි කැඳ
කිරි කැඳ	රාජාල	නණහාල්	උදු පිරි කැඳ
සහල් කිරිකැඳ	මයිසොක්කා අල	මඩුඇට	මුං පිරි කැඳ
බැඳිහාල් කැඳ	හුලංකිරිය අල		අරලොන් පිරි කැඳ

කොළ කැඳ

ගොටුකොළ	පොල්පලා	කතුරුමුරුංගා	බෙහෙත් අහෝදා
බටකිරිල්ල	යකිනාරං	ගොනිකා	හානාවාරිය
කරපිංචා	වෙල්ගහල	ඉරුමුසු	වැල්තිබ්බටු
රණවරා	එළවළු	කුජපමේනියා	නිරුල්ලිය
විශ්ණුකුන්ති	නිල් කටරොඩු	නෙලුම් දළු	කොහිල
දියමෙහේරිය	කිකිරිදිය	ලුණුවිල	දියබෙරලිය
හින්බෝවිටියා	එරබදු	ඔලිදු	දිවුල්
කෝන්	රන්කරල්හැඳ	උඳුපියලි	කිරිඅගුන
සුදු කටරොඩු			

වෙනත් කැඳ වර්ග

ඉඳිබඩ කැඳ	එළබටු කැඳ	සුරියපොතු කැඳ
කිතුල් මුල් කැඳ	පොළොස් ගැට කැඳ	

බත් වර්ග

අලුත් බත්	කිරිබත්	කැකුළු බත්	කටු බත්	බලි බත්
මුරුතැන් බත්	බජිරිහාල් බත්	කැඳබත්	උණුබත්	සුනු සහල් බත්
කයිබත්	වෙද බත්	ලාභ බත්	හී බත්	දිය බත්
ඇගිටි බත්	බැඳිබත්	පේ බත්	ගිලන් බත්	හුනු සහල්
බන්ඹිලු බත්	කොස් බත්	මෙහේරි බත්	ගිනෙල් බත්	තණහාල් බත්
දංකුඩ බත්	හීල්බත්	පැණිබත්	සහල්කුඩු බත්	ඇගිටිහාල් බත්
දුංතෙල් බත්	කහබත්	එළවළු බත්	ගස්ලබු බත්	

කිරිබත් වර්ග

මුංඇට කිරිබත්	බඩඉරිගු කිරිබත්	ඉදුල් ඉරිගු කිරිබත්	කුදුරහාල් කිරිබත්
මල ඇට කිරිබත්	ඉඹුල් කිරිබත්	කුරක්කන් කිරිබත්	තෙළුම් අල කිරිබත්
ලබු කිරිබත්			

රෝටි	තෝසේ	පිරිටු	තලප
බඩඉරිගු පිරි රෝටි	උදු තෝසේ	බඩඉරිගු	බඩඉරිගු තලප
මඩුපිරි රෝටි	මුං තෝසේ	ගොටු පිරිටු	ඉදුල් ඉරිගු තලප
අවර ඇට පිරි රෝටි	බඩඉරිගු තෝසේ	රට ලාවුළු පිරිටු	කුරක්කන් තලප
මඤ්ඤක්කා පිරි රෝටි	කොස් තෝසේ	මඩු පිරිටු	වැල්අල තලප
පොළොස් රෝටි	කුරක්කන් තෝසේ	අළුකෙසෙල් අල පිරිටු	
කුරක්කන් පිරි රෝටි		සිනි පිරිටු	
හාල් පිරි රෝටි		හාල් පිරිටු	
		ඉදුල් ඉරිගු පිරිටු	
		කුරක්කන් පිරිටු	
		මනි පිරිටු	
		මඤ්ඤක්කා පිරිටු	
		වැල්අල පිරිටු	
		හාල් පිරිටු	
		කොස් පිරිටු	
		පොළොස් පිරිටු	

හොඳි

හිරි හොඳිද
මුකලන් හොඳිද
දිවුල් කිරි හොඳිද

නැමිබුමි හොඳිද
මිරිස් හොඳිද
කායමි හොඳිද

ගොඩ හොඳිද
පුලියානමි හොඳිද
කිරි හොඳිද

ව්‍යාංජන

ගැටතුඹ දුළු
සියඹලා දුළු
ඵලකිරි ව්‍යාංජනය
ලුනු අඹ ව්‍යාංජනය
කඩල ඇට මාළු
කොස් දුළු මාලුව
ලඹකොල මාලුව
හීන් බෝවිටියා දුළු
බිම්මල්
තුඹගෙඩි ව්‍යාංජනය
නැල්කොල
කවිපි ව්‍යාංජනය
පුහුල් ව්‍යාංජනය
කෝමාරිකා මාලුව
කෙකටිය ඇට
පුහුල් කළු පොල්
හිවිති සමග කොස් ඇට
ඇඹරුල්ලා
ලුනුදෙහි ව්‍යාංජනය
සුදුලුණු
නෙළුස් දුළු

පොල්පලා දුළු
වැල්පෙනෙල දුළු
කොස් ඇට ව්‍යාංජනය
කැබැල්ල දුළු ව්‍යාංජනය
නමිනං මාලුව
හබරල පිති මාලුව
අලකොල මාලුව
කටු අනෝදා
මීමන දුළු
කෙකටිය අල ව්‍යාංජනය
කාමරංගා
නෙල්ලි ව්‍යාංජනය
කොල්ල ව්‍යාංජනය
කෙසෙල් බඩ මාලුව
දියමැන්රිය
වෙල් ගහල
මී ගෙඩි
කෙසෙල් මුව
බිලිං
ගොඩපර

කුප්පමේනියා දුළු
ඇඹුල් ඇඹිලිය දුළු
දෙල් ව්‍යාංජනය
කහට ගෙඩි ව්‍යාංජනය
කොස් ඇට කළුපොල් මාළුව
මඩුදුළු මාලුව
කැබැල්ල දුළු
හුලංකිරිය අල
මදුටිය දුළු
කැරන්කොකු ව්‍යාංජනය
කිරල
අඹ ව්‍යාංජනය
තල් ඇට මාලුව
බඩඉරිගු මාලුව
කැලෑදෙල් මාළු
ගොරකා
කපු පුහුලන්
හිබ්බටු
දියලඹු
වට්ටක්කා දුළු

සම්බෝල

නෙබු කොළ සම්බෝලය
කළුපොල් සම්බෝලය
කොවිවි මිරිස් සම්බෝලය
රාබු අල සම්බෝලය
අබකොල සම්බෝලය
දඹල කොල සම්බෝලය

අක්කපාන කොළ සම්බෝලය
අනස් බටු කොල සම්බෝලය
කරපිංචා කොල සම්බෝලය
අසමෝදුගමි සම්බෝලය
වැල්පෙනෙල දුළු සම්බෝලය
කෙසෙල් මුව සම්බෝලය

කොහිල දුළු සම්බෝලය
කෙසෙල් බඩ සම්බෝලය
කොහිල අල සම්බෝලය
කුර්කුඳුං කොල සම්බෝලය
සීනි සම්බෝලය

මැරේලුම්

ලෙට්ට කොච්චි මැරේලුම්
සුදු අරලිය දැළි මැරේලුම්
පෙනිතෝර දැළි මැරේලුම්
කෙකටිය දැළි මැරේලුම්
අට්ටික්කා මැරේලුම්
ගස්ලඬු මැරේලුම්
ලී කොල මැරේලුම්

ලෝලු දැළි මැරේලුම්
දෙනි ලෙලි මැරේලුම්
කලවම් පලා මැරේලුම්
මුස්අන්ද මැරේලුම්
මුංඅරට මැරේලුම්
තිබ්බටු මැරේලුම්
ගදුලිය කොල මැරේලුම්

කුප්පමේනියා මැරේලුම්
සාරණ මැරේලුම්
බතල අල මැරේලුම්
පැණිතෝර මැරේලුම්
වැටකොළි පොතු මැරේලුම්
තල මැරේලුම්

නියඹලාව

දෙල් නියඹලාව
කොස් නියඹලාව

කෙකටිය මල් නියඹලාව
කොල නියඹලාව

මුං අරට නියඹලාව

ආනම

මුකලන් ආනම
අඹරැල්ල ආනම

මුං අරට ආනම
අඹ ආනම

තල ආනම

බැදුම්

කතුරැමුරැංගා මල් බැදුම
කොහොඹ මල් බැදුම
නෙලුම් අල කොල බැදුම
ලී කොල බැදුම
ඬුත්සරණ කොල බැදුම

ගිනිතිල්ල කොල බැදුම
බිලිං කොල බැදුම
බිම්මල් බැදුම
කිරි හොදයා බැදුම
රණවරා කොල බැදුම

කොස් අරට බැදුම
මැරේල කොල බැදුම
ලෝලු බැදුම
කර කොල බැදුම
කරපිංචා කොල බැදුම

සලාද

පැල මුං
කෙසෙල් මුව

වල්කොත්තමල්ලී දැළි
දන්දිල අල සලාදය

අච්චාරු

කරවිල
බිලිං

අමුඅඹ
ප්මඬු

දිවුල්
කෙසෙල් මුව

අැඹුල

නාපිරිත්ත
කිතුල් මල්

වැල්පෙහෙල
දිය හබරල

කිඩාරම් ගොබ
කෙකටිය මල්

සියඹලා මල්
තම්පලා මල්

සියඹලා මල්	කිරි අගුණ	කැකිරි	පිපිඤ්ඤා
නියඹරා	පුහුල්	අඹ	වැල් කොහිල

ව්‍යාංජන සකසන මල්

පොල් මල්	ගිනිසුරියා මල්	කතුරුමුරුංගා මල්	කිරිල්ල මල්
අළු කෙසෙල්	අැඹුල් කෙසෙල්	දෙල් මල්	පුවක් මල්
රාඹු අල මල්	ගිගුරු	ඹිල මල්	දෙමට මල්
ගඳපාන	පතරාප මල්	දුරියන් මල්	කෙකටිය
මුරුංගා	මයිල මල්	පොකුරු වද මල්	පොකුරු මී
කටරොඬු	නිල් කටරොඬු	ගස්ලඹු (රැන පැපොල්)	

පාන වර්ග

පොකුරු වද මල්	මී මල්	රණවරා මල්	කොහොඹ මල්
නිරමුල්ලිය	කොතලගිඹුටු	බෙලි මල්	බෙලි ගැට
ඉරමුසු	වල්කොත්තමල්ලි	බෙලි කටු	බෙලි මද

බීම වර්ග

තල් කිරි බීම	දිවුල් කිරි	පැණි පුහුල් කිරි
කෙසෙල් කිරි	බෙලි	මාදුං
නාරං	දොඩම්	නෙල්ලි

සාම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක්...

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 01. කැඳ වර්ග | 02. බන් වර්ග |
| 03. හොද්ද | 04. බැදුම |
| 05. මැල්ලුම | 06. ව්‍යාංජන |
| 07. ආනම | 08. නියඹලාව |
| 09. පැළදුම | 10. අැඹුල |
| 11. සම්බෝලය සහ සලාදය | 12. අච්චාරු |
| 13. කැවිලි වර්ග | 14. බීම සහ පාන වර්ග |

01. කැඳ

වයස් පරතරයක් නැතිව පවුලේ සියලු දෙනාම භාවිතා කර ඇත

කැඳ බිමේ වැදගත්කම

- බඩගින්න ඇති කරයි
- හොඳින් මල මුත් පිට වේ
- නුවණ වඩවයි
- ලේ දෝෂ ඉවත් කරයි
- තරුණ බව රැකදේ
- හිස කෙස් නොසැලේ
- රෝග ප්‍රතිකාරය ඇති වේ
- කාර්යශීලී බව ඇති වේ
- දිරිසායුෂ ලැබේ
- පිපාසය සන්සිඳුවයි
- ආහාර දිරවීම පහසු කරයි
- අතිරේක බරින් ගුණ ලැබේ
- නිරෝගී බව ඇති කරයි
- සියොලග රැලි නැති වේ
- උද්යෝගිමත් බව ඇති වේ
- ශරීරික මෙන්ම මානසික සුවය ලැබේ
- ශක්තිය වඩවයි

නියං කාලයට බහුලව භාවිතා කල කැඳ - සහල්, උදු, තල, මුං මිශ්‍ර කර සාදා ගනී. ඒය ශිතලය, ශක්තිය වඩවයි. වාත රෝග අඩු කරයි. අතීසාරයට ඉතා ගුණය.

කැඳ පානය හිස් බඩ උදේ පාන්දරින්ම සිදු කෙරිණි. කැඳ පාලනයට මි හකුරු යොදා ගෙන ඇත. උදුරාබාධ සඳහා තල, මුං සහල්, වී, ගිතෙල් ආදිය යොදා හික්ෂුන්ට පවා කැඳ පිළිගැන්විණි.

කැඳ වර්ග :-

- I කොළ කැඳ
- II ඇට කැඳ
- III පිටි කැඳ
- IV අල කැඳ
- V ඔසු කැඳ

I. කොළ කැඳ (පොදු ක්‍රමය)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නිවුඩු කැකුළු හාල් මිටක්
- ✓ ගාගන් පොල් මිටක්
- ✓ අමු ඉගුරු පෙත්තක්
- ✓ ආහාරයට ගන්නා කොළ මිටක්
- ✓ සුදුළුකුණු බික් 6
- ✓ කරපිංචා ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් තරමක් පොගවා වංගෙඩියේ ආධාරයෙන් කැබලි කර ගන්න. එම සහල් ටික වතුර කෝප්ප 03 ක් පමණ දමා ලීපේ තම්බාගන්න. ඒ අතර හොඳින් සෝදාගත් කොළ වර්ග සහ පොල්, කරපිංචා, පොල් වංගෙඩියේ දමා කොටා ගන්න. තැම්බුණ සහල්වලට සුදුළුණු, ඉඟුරු එක් කර හැඳිගන්න. බත බෙර වූ විට කොළ ඉස්ම හා ලුණු එක්කර විනාඩි 5 ත් පමණ හැඳි ගාමින් පිසගන්න. සුදුළුණු සහ අමු ඉඟුරු එක් කිරීමෙන් ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වැඩි කර රසය ලබා දේ.

අඛ කුඩු නේ හැඳි කාලයක් පමණ එක් කිරීමෙන්ද ගම්මිරිස් ඇට එකක් දෙකක් එකතු කිරීමෙන්ද ශරීරයේ මේදය තැන්පත් කිරීම පාලනය කරන අතර කැඳ වලට රසක්ද ලබාදේ.

කොළ කැඳ වර්ග :-

- හානාවාරිය කොළ කැඳ - අපස්මාරයට ගුණදායකයි. ධාතු ශක්තිය වඩයි. ඇග සිසිල් කරයි. මළ බද්ධිය දුරු කරයි.
- කරපිංචා කොළ කැඳ - හෘද රෝග අඩුකරයි. සර්ප විෂ හැනි කරයි. මාංදම, පිනය රෝග දුරුකරයි. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි.
- නෙළුම් දළු කැඳ - රුපලාවන්ය ඇති කරයි. පිත සමනය කරයි. සමේ රෝග අඩු කරයි. ඇග උණුකරවා යාම අඩු කරයි.
- දියබෙරලිය කොළ කැඳ - මුත්‍රා දැවිල්ල අඩු කරයි. සංගමාලය පාලනය කරයි.
- කොහිල කොළ කැඳ - මළ බද්ධිය දුරු කරයි. අර්ශස් දුරු කරයි.
- දිය මෙහේරිය කොළ කැඳ - ශරීරය සිසිල් කරයි. සංගමාලය අඩු කරයි. මුත්‍ර රෝග අඩු කරයි.
- කිකිරිදිය කොළ කැඳ - ධාතු ශක්තිය වඩයි. පණු රෝග, අක්මා රෝග, අර්ශස් රෝග, අක්මි රෝග සඳහා ගුණයි. මතක ශක්තිය වැඩි කරයි.
- ලුණුවිල කොළ කැඳ - ලේ පිරිසිදු කරයි. ශරීරයේ විෂ ඉවත් කරයි.
- හීං බෝවිටියා කොළ කැඳ - අක්මා රෝග වලට, සංගමාලයට, පණු රෝග වලට හොඳයි. ශරීරය සිසිල් කරයි.
- එරබඳු කොළ කැඳ - සියළු පණු රෝග, වර්ම රෝග පාලනය වේ. ආහාර රුචිය ඇති වේ.
- ඔලිඳු කොළ කැඳ - හෘද රෝග වලට හිතකරයි. අධික රුධිර පීඩනය අඩු කරයි. ලේ පිරිසිදු කරයි.

- දිවුල් කොළ කැඳ - මියන්, බල්ලන්, බළලන්, කබරන්, මුගටින් සපා කැ විෂ නසයි. ලේ පිරිසිදු කරයි. වකුගඩු ආබාධ අඩු කරයි.
- කෝන් කොළ කැඳ - අක්මා රෝග, සෙංගමාලය පාලනය කරයි.
- රන් කරල්හැඳ කොළ කැඳ - අර්ශස් පාලනය කරයි, ලේ පිටවීම නවත්වයි.
- උඳුපියලිය කොළ කැඳ - ශරීරයේ විෂ ඉවත් කරයි. ඇස් රෝග, අතීසාරය, සෙංගමාලය අඩු කරයි. ශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- කිරි අගුන කොළ කැඳ - මියන් බල්ලන් සපා කැ විෂ නසයි. ලේ පිරිසිදු කරයි. මව් කිරි වඩවයි. අර්ශස්, ඇඳුම, හෘද රෝග සුව කරයි.
- සුදු කඩරොඩු කොළ කැඳ - මුත්‍රා රෝග, දියවැඩියාව, සෙංගමාලය, අක්මි රෝග අඩු කරයි.
- ගොටු කොළ කොළ කැඳ - පිනස, මාංදම, අක්මි රෝග, මළ බද්ධිය දුරු කරයි. බුද්ධි වර්ධනය, ධාතු ශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- මුකුණුවැන්න කොළ කැඳ - අක්මි රෝග, පිනස, ඇඳුම පාලනය කරයි. ශරීරයේ දැවිල්ල අඩු කරයි. ලේ වල විෂ ඉවත් කරයි. බඩගින්න ඇති කරයි.
- පොල්පලා කොළ කැඳ - මුත්‍රා දැවිල්ල, ශ්වේතප්‍රධිරය, ස්වප්න මෝචනය වලක්වයි. ලේ පිරිසිදු කරයි. ශරීරය සිසිල් කරයි. ආහාර රුචිය වඩා සෙම පින් නසයි.
- බෙහෙත් අනෝදා කොළ කැඳ - අමිල පිත්ත වළකයි. ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග සුවකරයි.
- බටකිරිල්ල කොළ කැඳ - කිරිපණු, වටපණු රෝග වලට ගුණයි. ආහාර මාර්ගය පිරිසිදු කරයි.
- යකිනාරං කොළ කැඳ - අපස්මාරය, උන්මාදය, අක්මා රෝග පාලනය කරයි. ශරීරයේ විෂ නසා ආහාර පීර්ණය පහසු කර ශරීර ශක්තිය වැඩිකරයි.
- ගොනිකා කොළ කැඳ - අභ්‍යන්තර ලේ වහනය නැති කරයි. දියවැඩියාවට ගුණයි. හන්දි වේදනා දුරු කරයි.

II. ඇට කැඳ වර්ග

• මං ඇට කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මං ඇට හුණු ¼
- ✓ සීනි මේස හැඳි 1
- ✓ දියකිරි කෝප්ප 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ මිටිකිරි කෝප්ප 2

සාදාගන්නා ආකාරය

මූං ඇට වලට දියකිරි හා ලුණු මිශ්‍ර කර මූං ඇට මදගින්තේ තම්බා ගන්න. මූං ඇට ඉතා හොඳින් තැම්බුණ පසු එයට මිටි කිරි යොදා සිනිද එකතු කර නැවත විනාඩි 3 ක් රත්කර ලිපෙන් බා ගන්න.

● අඛ ඇට කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බැඳ කුඩු කර ගත් අඛ ඇට තේ හැඳි 1 ½
- ✓ කැකුළු හාල් හුණ්ඩු ½
- ✓ ඉඟුරු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදුළුණු බික් 2
- ✓ පොල් බැයක කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කැකුළු හාල් හොඳින් පොගවා කොටා කුඩුකර ගන්න. මිරිකා ගත් පොල්වල දියකිරි එකතු කර මදගින්තේ තැම්බීමට සලස්වන්න. එය හොඳින් හැඳිගාමින් සුදුළුණු හා ඉඟුරු එකතු කරන්න. ලුණු ස්වල්පයක් අවශ්‍ය පමණට යොදන්න. හොඳින් හැඳිගාන අතර මිටිකිරිද එකතු කර ගන්න. හොඳින් කැඳ සෑදි හටන විට ලිපෙන් බාගෙන අඛ තේ හැඳි 1 ½ යොදන්න. හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

● ඉරිඟු ඇට කැඳ

ඉරිඟු ඇට පොතු හැර හොඳින් ශුද්ධ වූ පසු කුඩා කැබලි කර ගන්න. එම කැබලි ලුණු කැඳ පිළියෙල කර ගන්නා අයුරින් පිළියෙල කර ගන්න.

● තණහාල් කැඳ

තණහාල් හුණ්ඩු ¼ ක්, ලුණු ස්වල්පයක් ලිප තබා ජලය භාවිතා කර ලුණු කැඳ මෙන් හෝ පොල්කිරි ස්වල්පයක් යොදා හෝ කැඳ ලෙස සකසා ගත හැකිය.

වාතාබාධ, ශ්‍රහණි රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, මළ බද්ධය, සෙම්පිත් රෝග අඩු කරයි. දරු ප්‍රසූතිය පහසු කරයි. මූත්‍රා පිරිසිදු කරයි. රුධිරයේ සීනි පාලනය කරයි. සර්වයන් දෂ්ඨ කළ විට ඉතා ප්‍රයෝජනවත්.

● මෙහේර ඇට කැඳ

තණහාල් කැඳට සමාන ව සාදා ගන්න.

බඩේ දැව්ල්ලට වැදගත් ඖසුවකි. පිත් රෝග අඩු කරයි. අම්ලගතිය පාලනය කරයි. සර්ප විෂ වළකයි. ස්ථූලතාවය වැළැක්වීම, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය පාලනයට උදව් දේ. දරු ප්‍රසූතිය පහසු කරයි.

● මඩු ඇට කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මඩු ඇට කිහිපයක්
- ✓ පොල් බැයක කිරි
- ✓ සහල් හුණ්ඩු ¼
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මඩු ඇට හොඳින් පලා දිනක් පමණ ජලයේ පොගවා ගන්න. සහල් ද පොගවා කැබලි කර ගන්න. මෙය මඩු ඇට සමඟ ලිප තබා හොඳින් තම්බා පොඩි කරන්න. පොල් කිරි සහ ලුණු යොදා හොඳින් හැඳි ගන්න.

III. පිටි කැඳ වර්ග

• **කිතුල් පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිතුල් පිටි හුණ්ඩු 1 ½
- ✓ වතුර කෝප්ප 5 ශී
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප 1 ශී
- ✓ සීනි මේස හැඳි 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කිතුල් පිටි සමඟ සීනි හා ලුණු එකට මිශ්‍ර කර ගන්න. වතුර යොදා ලිපේ තබන්න. මද ගින්නේ හැඳිගන්න. පොල් කිරි කෝප්පය හිඳිගෙන එන විට මිශ්‍ර කර ගින්නේද අඩු කර ටික වේලාවක් හැඳිගන්න. පින් රෝග සමනය කරයි

• **කෙසෙල් පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කෙසෙල් ගෙඩි පැසුණු විට ගෙඩි 8 ක් පමණ ගෙන ශුද්ධ කර ලෙලිගසා සිහින්ව ලියා වේළා ගැනීමෙන් කුරක්කන් ගලේ හෝ වංගෙඩියේ දමා පිටි කර ගන්න.

- ✓ එම පිටි හුණ්ඩු 1
- ✓ පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 1
- ✓ සීනි මේස හැඳි 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කෙසෙල් පිටි හුණ්ඩු 01 ජලය ස්වල්පයක් සමඟ දිය කර ලිප තබන්න. හොඳින් කවලම් කර ගන්න. මද ගින්නේ තැම්බුණ විට පොල් කිරි එකතු කරන්න. සීනි හා ලුණු මිශ්‍ර කරමින් අවශ්‍ය රසය ලබා ගන්න.

• **කුරක්කන් පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සහල් ඇට සහිත සහල් පිටි හුණ්ඩු ½
- ✓ රතුඵෑණු ගෙඩි 4
- ✓ සුදුඵෑණු බික් 2
- ✓ එහසාල් ස්වල්පයක්
- ✓ කුරක්කන් පිටි හුණ්ඩු ¼
- ✓ කරපිංචා කිහිපක්

සාදාගන්නා ආකාරය

අවශ්‍ය පරිදි ජලය යොදා එනසාල් හා කුරක්කන් හැර සියල්ල එකට ලීප තබා තම්බා ගන්න. ඉන් පසු කුරක්කන් පිටිවලට වතුර ස්වල්පය බැගින් ඉසීමින් ගොලකැට සාදාගන්න. කැඳ මුට්ටිය පැහෙන විට ගොල කැට එයට දමන්න. විනාඩි 20 ක් පමණ හොඳින් හැඳි ගාමින් තැම්බෙන්න හරින්න. හැඳිගාන්න. එනසාල් කුඩු කර එකතු කරන්න. විනාඩි 3 කින් ලීපෙන් බාගන්න.

• **ඉදල් ඉරිඟු පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඉදල් ඉරිඟු අැට පිටි හුණ්ඩු ½
- ✓ භාල් හුණ්ඩු ¼
- ✓ පොල් බැයක කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉදල් ඉරිඟු දියේ දමා හොඳින් පොගවා ගන්න. අවිච්චි වේලා ගන්න. හැවිත පෙගෙන්නට සලස්වන්න. චංගෙඩියක ලා කොටා ගන්න. භාජනයකට පොල් කිරි යොදන්න. සහල් කැඩෙන සේ කොටා ගන්න. සියල්ල මිශ්‍ර කර ලුණු දමා ලීප තබා හැඳි ගාන්න.

• **උඳු පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ උඳු පිටි හුණ්ඩු ¼
- ✓ පොල් බැයක කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සහල් පිටි හුණ්ඩු ¼
- ✓ හකුරු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පොල් මිරිකා දියකිරි ගෙන එයට සහල් පිටි හා උඳු පිටි කවලම් කර තබන්න. ලීපේ තැම්බෙන විට හොඳින් හැඳිගාන්න. ලුණු හා හකුරු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරන්න. මිටිකිරි එකතු කර විනාඩි 3 ක් පමණ මදගින්නේ තබා ලීපෙන් බා ගන්න. සුදුඵෑණු හා ඉඟුරු මිශ්‍ර කිරීම අවශ්‍ය නම් කළ හැක.

• **මුං අැට පිටි සමග සහල් පිටි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිතුල් හකුරු
- ✓ එනසාල් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදු සහල් හුණ්ඩු ½
- ✓ පොල් බැයක පොල්
- ✓ මුං අැට මේස හැඳි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

මුං ඇට කබලේ කර කරගන්න. සහල් පොඟවා පිටි කර ගන්න. බැඳගත් මුං ඇට හොඳින් තම්බා ගන්න. හාල්පිටි ද බැඳ ගන්න. මෙම මුං සහ සහල් පිටි ජලය යොදා ලීප තබන්න. හකුරු ද කුඩා කැබලි කර ඊට දමා හැඳිගන්න. ලුණු අවශ්‍ය පමණ මිශ්‍ර කරන්න. එනසාල් කුඩු එකතු කර විනාඩි 3 කින් ලීපෙන් බා ගන්න.

IV. අලු කැඳ
අලු කැඳ වර්ග

● **හානාවාරය අලු කැඳ**

ඇඟ සිසිල් කරයි. වාත නසයි. අර්ශස් රෝග, මූත්‍රා පිට විමේ රෝග, හඳවත් රෝග, අක්ෂි රෝග, පිලිකා, ක්ෂය රෝග, දියවැඩියා රෝග, ඔසප් රෝග, උණ රෝග, ස්වප්න මෝචන රෝග, ඇඟ උණුකරවා යාමේ රෝග අඩු කරයි. ගර්භනී මානාවන්ට, මව්කිරි දෙන අයට හොඳයි.

● **කොහිල අලු කැඳ**

කුසගින්න, ආහාර රුචිය වඩයි. ශරීරය සිසිල් කරයි. ආහාර මාර්ගයේ විෂ, අර්ශස් දුරු කරයි. අක්මා රෝගීන්ට ගුණයි.

● **නෙළුම් අලු කැඳ**

වර්ම රෝග, ලේ ගැලීම, ස්වප්න මෝචනය, ශරීරයේ හටගන්නා කුඩා බිබිලි, පිත, ශරීරයේ විෂ අඩු කරයි. ගර්භනී මානාවන්ට ගුණයි. ශරීරය සිසිල් කරයි.

● **රාජ අලු කැඳ**

අර්ශස් වලට ගුණයි. ශරීර ශක්තිය වඩයි. ශරීරය සිසිල් කරයි.

● **නුලංකීරිය අලු කැඳ**

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගිව තබයි.

● **රාජ අලු කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ රාජ අලු රාත්තල් 1 යි
- ✓ සීනි අවුන්ස 2 යි
- ✓ පොල් කිරි අඩුකෝප්ප 1 යි
- ✓ එනසාල් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් පිරිසිදු කරගත් අල කුඩා කැබලි කපා තම්බා ගන්න. පොඩිකර පිටි කරගන්න. සීනි හා පොල් කිරි යොදා මිශ්‍ර කරන්න. නටන තෙක් රත් කරන්න. තරමක් උකුච්චෙන එන විට ලුණු හා එනසාල් යොදා කලවම් කරන්න.

● මයියොක්කා අල කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මයියොක්කා රාත්තල් 1 යි
- ✓ සීනි මේස හැඳි 2 යි
- ✓ පොල් බැසක පොල් කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ එනසාල් කුඩු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු කර මැඳ නාරටිය ඉවත් කර මයියොක්කා කුඩාවට කපා ගන්න. හොඳින් පොඩිවන සේ මයියොක්කා තම්බා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. හොඳින් තම්බා පොඩිකර ගත් මයියොක්කා වලට පොල් කිරි එකතු කර සීනි හා ලුණු කලවම් කරන අතර හොඳින් හැඳි ගාන්න. එනසාල් කුඩු එකතු කර විනාඩි 3 කින් ලිපෙන් බා ගන්න.

● හුළංකීරිය අල කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හුළංකීරිය අල විශලා එය වංගෙඩියේ ලා කොටා ගත් පිටි හුණ්ඩු ¼
- ✓ සහල් හුණ්ඩු කාලක්
- ✓ පොල්බැසක කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ කිතුල් කුරු හෝ පැණි

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් පොගවා ලිප තබා කැඳ ලෙස සකසා පොල් කිරි සහ හුළංකීරිය පිටිද එයට මිශ්‍ර කර ඉතා හොඳින් හැඳි ගාන්න. ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර හොඳින් හැඳිගා උකුච්චෙන එන විට ලිපෙන් බා ගන්න. උකුච්චම පෙර භාජනවලට දමා පැණි හෝ හකුරු මිශ්‍ර කර භාවිතා කරන්න.

ඉහත සඳහන් අල වර්ග හැර කැඳ සාදාගැනීම, ව්‍යංජන පිණිස, තැම්බුමක් ලෙස ගත හැකි අල වර්ග රාශියක් අප රටේ දක්නට ලැබේ.

හිගරල බතල මඤ්ඤදාක්කා ජාව	අල	ගෝනල බෝම රසවත් රුවැනි	හීන්අල
කුකුලල උඩල හිරිතල තුන්මාසේ	අල	යකුතල සිව් අල ද නට්ටල සහ	කිඳල
කටුඅල රටල වැල්අල රසැනි ඉනි	අල	මල අල කිඩාරන් අල රතල	පිඹුරල
හබරල ගහල කොඩලුන් කදිම කිරි	අල	මෙකි සියල බිහිවිය සිහල	මිහිතල

V. ඔහු කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කැකුළු භාල්
- ✓ ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය: (උදා:- කොහිල අල/ කිතුල් පිටි/ හීන් බෝවිටියා/ කොළ මුං ඇට වැනි...)
- ✓ පොල්
- ✓ ගිනෙල් හෝ හකුරු

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් පිටිකර ජලය සමඟ ලිප තබන්න. ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය පොල් සමඟ කොටා ලබාගත් යුෂ ඊට මුසු කරන්න. විනාඩි 3-4 ක් රත්කර හකුරු හෝ ගිනෙල් එක්කර පානය කරන්න.

සහල් වලින් සාදාගන්නා කැඳ වර්ග :-

පොරි කැඳ

බත් කැඳ

විලඳ කැඳ

ලණු කැඳ

බැඳිහාල් කැඳ

පොල් කිරි කැඳ

වඩාත් වැදගත් ලෙස සැලකුණි.

• බැඳිහාල් කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කැකුළු භාල් හුණ්ඩු ½
- ✓ ජලය
- ✓ ලණු ස්වල්පයක්

සාදන ආකාරය

හාල් සෝදා කබලේ බැඳගන්න. ජලය එකතු කර ලිපේ තබන්න. මදගින්හේ තැම්බීමට හැර ලණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර විනාඩි 2 ක් පමණ රත් කරන්න පෙරා පානයට ගන්න. පාවන රෝගීන්ට දෙනු ලබන ආහාරයකි.

• ලණු කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තම්බපු සහල් හෝ කැකුළු සහල්
- ✓ ජලය සහ ලණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු මැටි භාජනයකට හාල් ගෙන හොඳින් සෝදා ජලය සමඟ තම්බන්න. එයට ලුණු ස්වල්පයක් දමා බත් පොඬිවන සේ හොඳින් හැඳිගන්න. දියර සහිතව භාවිතා කරන්න. සැහැල්ලුය. දිරවීමට පහසුය. බඩගින්න ඇති කරයි. රෝගීන්ට සුදුසු වේ.

● **විලඳ කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වි කබලේ බැඳ සාදා ගත් පොරි
- ✓ ජලය
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු කරගත් මැටි භාජනයකට පොරි දමා අවශ්‍ය පමණ ජලය එකතු කොට තම්බා පෙරා ගන්න. ශරීරය සිසිල් කරයි.

● **බත් කැඳ**

බත් මුට්ටියෙන් පෙරා ගනු ලබන කැඳ වේ. බඩගිනි වඩවයි. ශරීරය ශක්තිමත් කරයි.

● **පොල් කිරි කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ✓ කැකුළු හාල් හුණ්ඩු ¼ | ✓ සුදුළුපිණි පිණි 2 |
| ✓ ඉඟුරු කුඩා කැබැල්ලක් | ✓ ලුණු ස්වල්පයක් |
| ✓ දියකිරි අඩුකෝප්ප 2 | ✓ මිටිකිරි අඩුකෝප්ප ½ |

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් වතුරෙන් සෝදා පිරිසිදු කොට කැබලි කර දියකිරෙන් තම්බා ගන්න. සහල් නැමිබුණා විට මඳක් පොඬිකර සුදුළුපිණි, ඉඟුරු, මිටිකිරි එකට දමා උතුරවා ගන්න. ඉතාමත් හොඳින් හැඳි ගැම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ලුණු ස්වල්පයක් ඉස නැවත හැඳි ගන්න.

වෙනත් කැඳ වර්ග:-

● **ඉඳිබඩ කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ✓ හාල් පිටි හුණ්ඩු ¼ | ✓ පොල් බැසක කිරි |
| ✓ ඉඳිබඩ අඩුත්ස 6 ක් පමණ | ✓ ලුණු ස්වල්පයක් |

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉඳිබඩ වංගෙඩියේ ලා කොටා යුෂ මිරිකා ගන්න. භාල් පිටි, පොල් කිරි හා ලුණු මිශ්‍ර කරගත් භාජනය ලිප තබන්න. සහල් තැම්බුණ විට මිරිකා ගත් ඉඳිබඩ යුෂ ටිකින් ටික එකතු කරමින් හොඳින් හැඳිගාන්න. මද ගින්නේ ටික වේලාවක් තබන්න.

• **කිරි කැඳ**

පොල් ගෙඩි කිහිපයක තෙල් සිඳු ගන්නා විට හැලියේ තෙල් සෑදේ. හැන්දෙන් එම තෙල් ඉවත් කර ගත් පසු ඉතිරිවන කිරි හැවන භාල් ස්වල්පයක් සමඟ තම්බා ගැනීමෙන් සාදා ගන්නා කැඳ කිරි කැඳ වේ.

• **පොළොස් ගැට කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මඳුළු සෑදිගෙන එන පොළොස් ගැටයක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 3
- ✓ කරදමුංගු කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ දෙහි බැසක යුෂ
- ✓ කරපිංචා කොළ කීපයක්
- ✓ රතු කැකුලු භාල් මීටක්
- ✓ සුදුළුණු බික් 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් බැසක කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

පොළොස් ගෙඩිය පොත්ත සමඟ ගෙඩිය පිටින්ම තම්බන්න. තැම්බුණු පසු පොත්ත ඉවත් කරන්න. මදය භාජනයකට දමාගෙන පොල් කටු හැන්දෙන් හොඳින් පොඩි කරන්න. කරදමුංගු කුඩු, කරපිංචා, සුදුළුණු, රතුළුණු ගලේ තලා ගන්න. භාල් වතුර යොදා ලිප තබා තම්බන්න. තැම්බෙන අතර පොළොස් හා ඉහත මිශ්‍රණය කවලම් කර පොල් කිරි යොදා හොඳින් හැඳි ගාන්න. ලුණු එකතු කර තැම්බුණ විට ලිපෙන් බා දෙහි ඇඹුල් මිශ්‍ර කර ගන්න.

• **එළබටු මුල් කැඳ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ භාල් තුණ්ඩු 1/4
- ✓ රතුළුණු බික් 4
- ✓ පොල් බැසක පොල්
- ✓ එළබටු මුල් අවුන්ස 6
- ✓ සුදුළුණු බික් 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් සෝදා වතුර යොදා ලිප තබන්න. හොඳින් පිරිසිදු කරගත් එළබටු මුල් වංගෙඩියක ආධාරයෙන් කොටා පෙරා ගන්න. එම යුෂ සහල් භාජනයට එකතු කර හොඳින් හැඳිගාන්න. රතුළුණු, සුදුළුණු සහ ලුණු මිශ්‍ර කර හැඳිගාන්න.

● සුරියපොතු කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සුරියපොතු
- ✓ සුදුළුකුණු බික් 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ හිවුඩුහාල් හුණ්ඩු ½

සාදාගන්නා ආකාරය

සුරිය පොතු පිරිසිදුව සෝදා ගාගත් පොල් සමඟ වංගෙඩියේ කොටා ගන්න. වතුර ස්වල්පයක් යොදා ඉස්ම මිරිකා ගන්න. හාල් ලීප තබා නැමිබෙන විට තලාගත් සුදුළුකුණු හා සුරිය පොතු ඉස්ම එකතු කර හොඳින් හටවා ගන්න. කිතුල් හකුරු සමඟ පානය කරන්න. ලේ පිරිසිදු කිරීමට ඉතා ගුණදායකය.

02. බන් ව්‍ර්ග

● සියඹලා බත (ඇඹුල් බත)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඉඳුණු සියඹලා ස්වල්පයක්, තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ එහසාල්, කුරුඳු
- ✓ ලුණු
- ✓ කරපිංචා, රම්පේ
- ✓ පිසගත් බන්

සාදාගන්නා ආකාරය

තෙල් ස්වල්පයක් ලීප තබා සුවඳ ද්‍රව්‍ය දමා තෙම්පරාදු කර ඊට ඉඳුණු සියඹලා එක් කරන්න. උණුවතුර ස්වල්පයක් දමා දියාරු තලපයක් බවට පත්වන තෙක් සෙමෙන් කකාරවන්න. ඇට ඉවත් කර පිසගත් බත ඊට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

ඖෂධීය වටිනාකම

අපිරිණ ආබාධ වලට, ආහාර අරුචියට, අසනීපව සිට සුවවන අයට හොඳයි.

● බඩඉරිඟු කිරිබන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලපටි කිරි බඩඉරිඟු හුණ්ඩු 1
- ✓ කැකුළු හාල් හුණ්ඩු 1
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් ලුණු සමඟ ලීප තබන්න. බඩඉරිඟු ඇට ද එයට එක් කර නැමිබුණු පසු අවශ්‍ය පමණ පොල් කිරි යොදා හොඳින් හැඳි ගා පිසගන්න. (අවශ්‍ය නම් පොල් සමඟ බඩඉරිඟු කොටා ඉස්ම මිරිකා බතට මිශ්‍ර කළ හැක)

- **ලබු කිරීමත්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කැකුල සහල් හුණ්ඩු 1
- ✓ කුඩා කැබලි කරගත් ලපටි ලබු පතක් (අවශ්‍ය නම් හිරිමනයෙන් වුවද ගා ගත හැක)
- ✓ ලණු
- ✓ පොල් කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් තැම්බුණු පසු පොල් කිරි සමඟ ලබු මිශ්‍ර කර හොඳින් හැඳි ගා පැස්සවන්න.

03. හොඳද

- **තැම්බුම් හොඳද**

ආහාර ගැනීමට පෙර පානයෙන් බඩගින්න ඇතිවේ. සියළු රෝග පාලනය වේ. ආහාර දිරවීම පහසු වේ. සුවපත් වන රෝගීන්ට ඉතා ගුණයි. මළ බද්ධිය, බඩපිපීම, කෂම අරුචිය අඩු කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සුදුරු, මහදුරු, කොත්තමල්ලි එකට අඹරාගත් මේස හැඳි 2 ½ ක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 5
- ✓ කරපිංචා ඉති 3
- ✓ සියඹලා මේස හැඳි 1 (ගොරක කැබලි 2)
- ✓ චතුර කෝප්ප 2 ½
- ✓ ඉගුරු කැබැල්ලක්
- ✓ සුදුළුණු බික් 3
- ✓ බැඳගත් උළුහාල් හැඳි 2
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ ලණු ස්වල්පයක්
- ✓ කුඩා කුරුදුපොතු කැබැල්ලක්
- ✓ මුරුංගා පොතු කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ලම මිරිස් ගලේ තලා ජලය මුසු කර හොඳින් කැකැරවීම.

- **ගොඩ හොඳද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අසමෝදගම් කොළ මට්ක
- ✓ පොල් කිරි ස්වල්පයක්
- ✓ ගොරකා තක්කාලි ගෙඩියක්/ හේන් තක්කාලි
- ✓ දෙනි බැසක යුෂ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය කුඩා කැබලි වලට කපා මැටි භාජනයකට දමා ස්වල්ප වේලාවක් අතින් ඒදන්න. පසුව අවශ්‍ය පමණ පොල් කිරි යොදා හොඳින් කළවම් කර වසා තබන්න. රත් කිරීමක් අවශ්‍ය නම් එසේද කළ හැක.

• මුකලන් හොඳ්ද

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වැටකොළි ළපටි කරලක්
- ✓ වට්ටක්කා අවුන්ස 4
- ✓ පොල් පතක්
- ✓ වැවි කරවල හෝ හාල් මැස්සන් 5 ක් පමණ
- ✓ කවිපි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අසමෝදුගම් කොළ මිටක්
- ✓ හීන් කොවිවි
- ✓ සුදුළුඵණු බික් 3
- ✓ වම්බටු ගෙඩි 2
- ✓ තුඹ ගෙඩි 2
- ✓ රතුඵණු ගෙඩි 6
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ ගොරකා තක්කාලි ගෙඩි 2
- ✓ මෑ කරල් 3
- ✓ දෙහි ඇඹුල්
- ✓ මුං ඇට මේස හැන්දක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කවිපි සහ මුං ඇට කලින් පොගවා ජලය යොදා ලිප තබන්න. තැම්බුණු පසු මතගා කැබලි කරගත් එළවළු ඊට එකතු කරන්න. පොල් ඇතුළු අනෙකුත් සියල්ලම මිරිස් ගලේ අඹරා ඊට එකතු කරන්න. අවශ්‍ය පමණට ලුණු යොදා නොකඩවා හැඳිගාමින් පැස්සවන්න.

• මිරිස් හොඳ්ද

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගොරකා තක්කාලි ගෙඩියක්
- ✓ මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු
- ✓ කරපිංචා කොළ/ අසමෝදුගම් කොළ
- ✓ දෙහි යුෂ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 6

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තක්කාලි සහ අමු මිරිස් කපා ගෙන මැටි භාජනයට දමා කරපිංචා කොළ/ අසමෝදුගම් කොළ යොදා මිශ්‍ර කර ජලය එක් කර කහ ස්වල්පයක් දමා ලිපේ තබා හටවා ගන්න. බාගත් පසු හිවුන විට දෙහි යුෂ එකතු කර ගන්න. ආහාර රුචිය වඩයි. බඩේ අමාරු සුවකරයි.

• **පුලියානම් හොඳ්ද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොත්තමල්ලි
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ වියළි මිරිස් කරල් 4
- ✓ කරපිංචා
- ✓ සුදුළුණු ගෙඩි 3
- ✓ උළුණු
- ✓ සියඹලා බොර මේස හැඳි 2
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ සුදුරු, මාදුරු සහ ගම්මිරිස්
- ✓ පොල් තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කරපිංචා සහ වියළි මිරිස් බාගෙට පුළුස්සා භාජනයට දමා ගන්න. සුදුලුණු තලා ගන්න. රතුළුණු හිනියට කපන්න. තෙල් හට්ටියට රතුළුණු, කරපිංචා, මිරිස් පිළිවෙලට දමන්න. සුදුළුණු එකතු කරන්න. එය ලිපෙන්න බා ගන්න. මැටි භාජනයට සියඹලා දිය කරගෙන ඊට ඉහත මිශ්‍රණය දමන්න. උළුණු සමඟ ලුණු ස්වල්පයක් එක් කර ගන්න. ලිපේ තබා මද ගින්නේ තැම්බෙන්නට හරින්න. හොඳින් හැඳි ගාන්න. තැම්බුණු පසු ලිපෙන්න බා ගෙන ආහරයට ගත හැකිය. ආහාර රුචිය වඩවයි. උදරාබාධ සුවකරයි. උණ රෝගීන්ට ගුණයි.

• **දිවුල් හොඳ්ද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පැසුණු දිවුල් ගෙඩි 2
- ✓ වියළි මිරිස් කරල් 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 5
- ✓ කරපිංචා කිනිති 1

සාදාගන්නා ආකාරය

කට්ට සුරන්නේ හැනිව දිවුල් මදය පමණක් ගෙන මිරිස් ගලේ තලා භාජනයකට දමන්න. වියළි මිරිස් කරල් පුළුස්සා එකතු කර ගන්න. තලාගත් ගම්මිරිස් සහ ඉතිරි ද්‍රව්‍ය යොදා ලිපේ තබන්න. හොඳින් නොකඩවා හැඳිගාමින් පැස්සවන්න.

• **සියඹලා හොඳ්ද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඉදුණු සියඹලා ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් හෝ හින් කොච්චි අවශ්‍ය පමණ
- ✓ ලුණු, පොල් කිරි
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 3-4
- ✓ රම්පේ සහ කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

මැටි ඇතිලියක් ගෙන ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල දමා මද වේලාවක් අතින් පොඩිකරමින් ඒදන්න. පසුව එයට පොල් කිරි දමා නොකඩවා හැඳිගාමින් පැස්සවා ගන්න.

මළ බද්ධය දුරු කිරීම, විෂ නැසීම, වාත රෝග අඩු කිරීම, ශරීරයේ ප්‍රකෘතිතාවය ඇති කිරීම, ශරීරය සිසිල් කිරීම

● **කායම් හොද්ද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වට්ටක්කා ගැට 1
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ✓ ගොරකා කැබැල්ලක්
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 3
- ✓ බැඳුගත් පොල් මේස හැඳි ½
- ✓ පොල් කිරි ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 2
- ✓ සුදුළෑණු බික් 2
- ✓ තක්කාලි ගෙඩි 1
- ✓ කුරක්කන් පිටි මේස හැඳි ½
- ✓ ලිම කරලි 5 ක අැට
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ බටු කරවිල ගෙඩි 3
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මැටි භාජනයකට බැඳ අඹරාගත් පොල්, කුරක්කන් පිටි, පොල් කිරි හැර ඉතිරි සියල්ල දමා ලිප තබන්න. පැසෙන විට පොල් කිරි වල කුරක්කන් පිටි දියකර ඊට එකතු කරන්න. ලිපෙන් බා දෙති යුෂ එකතු කරන්න.

● **මුරුංගා පාණු හොද්ද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සෝදාගත් කැකුළු හාල් හෝ හීනටි හාල්
- ✓ මුරුංගා කරලි 5 ක් පමණ
- ✓ සියඹලා මල් මිටක්
- ✓ ගාගත් කලටි පොල්
- ✓ වියලි මිරිස් පුළුස්සා ගත් කරලි 3 ක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ කරවල කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුරුංගා කපා හට්ටියට දමා වියලි මිරිස් කඩා දමන්න. ලුණු සහ සහල් පාණු වතුර මිශ්‍ර කරන්න. කරවල, සියඹලා මල් යොදා ලිපේ තබන්න. මුරුංගා දළු පාණු සැකසීමේදී ළා කොළ පැහැයට හුරු නොමේරූ කොළ යොදා ගන්න. පොල් මිරිකා හෝ ගලේ අඹරා ඊට එකතු කර පැස්සවා ගන්න.

• **කිරි හොඳද**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තක්කාලි/ ගොරක තක්කාලි වෙනුවට සියඹලා වුවද කම් නැත
- ✓ අමු මිරිස් හෝ කොච්චි ✓ ලුණු සහ ජලය

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත සියලු ද්‍රව්‍ය සිහින්ව කපා අතින් හොඳින් පොඩිකරමින් ස්වල්ප වේලාවක් කලවම් කරන්න. ජලය අවශ්‍ය පමණට එකතු කර හොඳින් කලවම් කර ස්වල්ප වේලාවක් වසා තබා භාවිතයට ගත හැක (ලිප තැබීමක් නොකරයි) අවශ්‍ය නම් තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා අඛ පුපුරවා රම්පේ කරපිංචා දමා තෙම්පරාදු කරගන්න.

හේන් වගාව අවසන් කාලයේදී නිරි වගාවෙන් ලබාගත් අස්වනු වලින් නැවුම්ව සකසා ගන්නා මෙම හොඳදේ ප්‍රතිධක්සිකාරක ගුණය ඉහළ අතරම ඵලදායීතාවය උපරිම ආහාරයකි.

04. මැදම

• **කතුරු මුරුංගා මල් බැඳුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කතුරු මුරුංගා මල් 20 ✓ බිත්තර 1
- ✓ ලුණු කුඩු ස්වල්පයක් ✓ කහ, පොල් තෙල්
- ✓ උඳුපිටි

සාදාගන්නා ආකාරය

කතුරු මුරුංගා මල් මැද භාරටිය ඉවත් කර පිරිසිදු කර සෝදා ජලය බේරා ගන්න. කහ, උඳුපිටි කලවම් කර බිත්තර සාරුව සාදා ගන්න. එම පිටි මිශ්‍රණයේ දවටන ලද මල් වලට ලුණු කුඩු ඉස ටික වේලාවක් පසෙකින් තබන්න. පොල්තෙල් නටවා මල් හොඳින් බැඳ ගන්න.

• **ගිරිතිල්ල කොළ බැඳුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මිතෙල් බෝතල් 1/8
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගිරිතිල්ල කොළ 15

සාදාගන්නා ආකාරය

ගිරිතිල්ල කොළ හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කොට වතුර බේරා හැර සිහින්ව කපා ගන්න. මි තෙල් නාවිචිය ලිප තබා නටවන්න. ගිරිතිල්ල කොළ දමා ගබ්දයක් ඇසෙන තෙක් කර කර ගැනීම සිදු වේ.

● කොස් ඇට බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අලුත් කොස් ඇට 20
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කොස් ඇට උණු අළුසිරිසට දමා තම්බා ගන්න. නිවුණ පසු පොත්ත හරින්න. ඉන්පසු හොඳින් සෝදන්න. බාගෙට තලා ගන්න. ලුණු හා මිරිස් කුඩු කවලම් කර ගන්න. පොල් තෙල් හට්ටිය ලීප තබා රන් කර හටන විට කොස් ඇට ටික ටික යොදමින් අවශ්‍ය පරිදි බැඳ ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට එකතු කර ගත හැකිය.

හැකිනම් කොස් ඇට මැටි කබලක තබා පුළුස්සා ගන්න. පසුව මිරිස් ගලේ යන්තමට තලා පොතු හරින්න. ඊට මිරිස් කුඩු හා ලුණු කුඩු දමා බැඳගන්න.

● කොහොඹ මල් බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොහොඹ මල්
- ✓ රතුඵෂණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ඵලුගිතෙල් මේස හැඳි 1
- ✓ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3

සාදාගන්නා ආකාරය

කොහොඹ මල් සෝදා වතුර බේරෙන්නට හරින්න. හට්ටියකට ඵලුගිතෙල් දමා ලීප තබන්න. රතුඵෂණු, අමු මිරිස් කපා දමන්න. ඒවා රන්වන් පාට වන විට කොහොඹ මල් දමා මිරිස් කුඩු හා ලුණු කවලම් කරගත් විට රසවත් ආහාරයක් වේ.

● බිලිං කොළ බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බිලිං කොළ 25 ක් පමණ
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ මී ඇට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කොළ පිරිසිදු කර ගන්න. හොඳින් සෝදා තෙත බේරෙන්නට හරින්න. පැය 3 කින් පසු මී තෙල් ලීප තබා හටවන්න. කොළ එකින් එක යොදමින් කර කර ගන්න. ශබ්දය ඇසෙන විට ලුණු වතුර ස්වල්පයක් ඉස ලීපෙන් බා ගන්න. එවිට ආහාරයට සුදුසු වේ.

● වැව් මාළි සමඟ මුරුංගා කොළ බැඳුම

වියළි මිරිස්, රතුළුණු, රම්පෙ, කරපිංචා, වැව් මාළි තෙලෙන් බැඳ ගන්න. මුරුංගා කොළද ගැඹුරු තෙලේ බැඳ එයට එක් කර කෑමට ගන්න.

● කොස් සිවිඬි බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පැසුණු කොස් මදුළු තුල ඇටය වටා ඇති සිවිඬි - 20
- ✓ පොල්තෙල් මේස හැඳි 4
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- ✓ රතුළුණු බික් 4
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි 1/4
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1/4
- ✓ සුදුළුණු බික් 2

සාදාගන්නා ආකාරය

තුනපහ, කහ මිශ්‍ර කරගත් කොස් සිවිඬි උතුරන තෙලේ බැඳගන්න. එයට රතුළුණු, ගම්මිරිස්, කහ මිශ්‍ර කර රස පදමට දමා සාදාගන්න.

● මැල්ල කොළ බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මැල්ල කොළ 25 ක් පමණ
- ✓ කරපිංචා කිනිත්තක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1 දෙහි ගෙඩියක්
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ මිරිස් කැබලි කුඩු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ වියළි මිරිස්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදුව සෝදා ගත් මැල්ල කොළ, ලුණු වතුරෙන් මිරිකා හැර ගැනීම වඩා සුදුසුය. තෙල් හට්ටියකට දා වෙනම බැඳ ගන්න. රතුළුණු කපා උම්බලකඩ, කරපිංචා, මිරිස් කැබලි කුඩු එකට තෙම්පරාදු කර ගන්න. ඉන් පසු මැල්ල කොළ එකට කවලම් කර ලුණු ස්වල්පයක් ඉසින්න. විනාඩි 3 ක් පමණ ලිපේ තබා ලිපෙන් බා නිවුණ විට දෙහි යුෂ එකතු කර ආහාරයට ගත හැකි වේ.

● නෙළුම් අල බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නෙළුම් අල 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ පොල් තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

නෙළුම් අල පිරිසිදු කර පෙනි කපා ගන්න. නෙළුම් අල ලුණු ද්‍රාවණයේ පොගවා කහ කුඩු තවරා තෙල් භාජනයට දමා පපඩම් ලෙස බැඳ ගන්න. බැඳගත් විගස ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ.

● **කටු අල මල් බැඳුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පිපුණ විගස කටු අල මල්
- ✓ සිහින්ව ලියාගත් සුදු ඒණු
- ✓ තක්කාලි
- ✓ මිරිස්, සරක්කු, කහ
- ✓ අඛ ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියාගත් රතු ඒණු
- ✓ හාල් මැස්සන්
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

තම්බාදිය හැර ගත් කටු අල මල් වලට මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ, ලුණු දමා මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව තෙල් ස්වල්පයක් රත් කර එයට අඛ සහ සිහින්ව ලියාගත් රතුඒණු, සුදුඒණු, රම්පේ කරපිංචා, හාල්මැස්සන්, තක්කාලි දමා බැඳ ගන්න. පසුව එයට පෙරාගත් කටු අල මල් ද එකතු කර සෙමින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව සියල්ල බැඳුණු විගස ලිපෙන් බා සුදුසු ආකාරයට ආහාරයට ගන්න.

● **වන පලා බැඳුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කර කොළ
- ✓ ගිරිතිල්ල කොළ
- ✓ මුරංගා කොළ
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ මී තෙල් හෝ පොල්තෙල්
- ✓ ලීම කොළ
- ✓ කරපිංචා කොළ
- ✓ රණවරා කොළ
- ✓ පලය
- ✓ කපා ගත් වියළි මිරිස් කරල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කොළ වර්ග සියල්ල වෙන් වෙන්ව ලුණු වතුරේ බහා මිරිකා ගන්න. තෙල් ලිප තබා හොඳින් රත්වූ පසු කපා ගත් වියළි මිරිස් බඳින්න. පසුව කොළ වර්ග වෙන් වෙන්ව බඳින්න. සැරසිලි කර පිලිගන්න.

ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ බහුල ආහාරයකි. විටමින් බහුලයි. පණු රෝග නසයි. ලේ පිරිසිදු කරයි. ශරීර බල වඩවයි.

● **ලෝලු මල් බැඳුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලෝලු මල් අචුන්ස 4
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ කරපිංචා
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ කැබලි මිරිස් මේස හැඳි 2
- ✓ රතුඒණු ගෙඩි 4
- ✓ අඛ
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මල් හීනියට කපා පිරිසිදු කර ගන්න. තෙල් නටවා අඛ දමා කපාගත් රතුළුණු එක්කර ඉහත සියල්ල මිශ්‍ර කර තෙලට දමා හොඳින් බැඳ ගන්න.

• **කිරි යොදාය බැඳුම**

කිරි මිදවීමේදී උඩින් ඇති යොදාය ගෙන පෙති කපා වැවී කරවල, කැලි මිරිස්, ලුණු දමා තෙමිපරාදු කර ගන්න

05. **බැල්ලුම**

• **කරකොළ මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කරකොළ දෙමටක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ගාගන් පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කරකොළ හොඳින් සෝදා ලියා ගන්න. රතුළුණු, අමුමිරිස් කපා එකතු කරන්න. පොල් සහ ලුණු කලවම් කර ලීප තබා මලවා ගන්න.

• **මුරුංගා දළු මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුරුංගා දළු දෙමටක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 5
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ගාගන් පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුරුංගා දළු සිහින්ව කපා ගන්න. රතුළුණු අමු මිරිස් කපා උම්බලකඩ සහ මිරිස් කුඩු එකතු කරන්න. ලුණු ස්වල්පයක් දමා ලීපේ තබන්න. තැම්බෙන විට පොල් යොදා කවලම් කර තෙලින් තෙමිපරාදු කර ලීපෙන් බා ගන්න.

● **ලෝල දළ මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලෝල දළ දෙමිටක්
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ අමු මිරිස් කරල 4
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට කීපයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු කරගත් ලෝල දළ සිහින්ව ලියා කපා ගත් මිරිස්, රතුළුණු, ගාගන් පොල් සමඟ කොටා ගම්මිරිස් ඇට හා ලුණු එකතු කර ලීප තබා හොඳින් කවලම් කර මලවා ගන්න.

● **කුප්පමේනියා කොළ මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කුප්පමේනියා කොළ දෙමිටක්
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට කීපයක්
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ අමු මිරිස් කරල 4
- ✓ ලුණු හා පොල්තෙල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කුප්පමේනියා කොළ පිරිසිදු කර මල් ඉවත් කර කොළ පමණක් ලියා ගන්න. රතුළුණු, අමු මිරිස් තලා දමා ලුණු හා පොල් මිශ්‍ර කර මදුගින්හේ පිස ගන්න. පොල්තෙලින් තෙම්පරාදු කර ගන්න.

● **කවලම් පළා මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කවලම් පළා දෙමිටක්
- ✓ ලුණු, කහ ස්වල්පයක්
- ✓ සුදුළුණු බිත් 3
- ✓ ගම්මිරිස්, අඛ ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල 4
- ✓ තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ රම්පෙ කරපිංචා
- ✓ ගාගන් පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

පළා හොඳින් සෝදා ලුණු වතුරින් මිරිකා ගන්න. නැවත ඉතාමත් සිහින්ව ලියා ගන්න. පොල්, සුදුළුණු, ගම්මිරිස්, කහ, තුනපහ ගලෙහි අඹරා ගන්න. රතුළුණු, අමු මිරිස් තලා ගන්න. සියල්ල හොඳින් අනාගෙන අඛ පුපුරවා තෙම්පරාදු කරන්න.

● **ඛනල අල මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඛනල රාත්තල් 1
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ කහ සහ වියළි මිරිස්
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ කොච්චි කරල් 3
- ✓ අඛ, රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු කර තම්බාගත් ඛනල පොඬි කර ගන්න. පොල්, කොච්චි, ලොකුළුණු, ලුණු, කහ, අඛරාග න්න. රම්පෙ, කරපිංචා එකතු කර ඛනල වලට කවලම් කරන්න. ලීප තබා තැම්බුන පසු තෙමිපරාදු කරගන්න.

● **කෙකටිය දඬු මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙකටිය දඬු මිටක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ගාගන් පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කෙකටිය දඬු පිරිසිදු කොට ගෙන ජලයෙන් සෝදා පෙරාගන්න. සිහින්ව ලියා රතුළුණු, අමු මිරිස්, ලුණු, පොල් දමා කවලම් කර ලීපේ තබන්න. මද වේලාවක් තැම්බෙන්නට හරින්න.

● **මුස්තැන්ද මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුස්තැන්ද දළු දෙමිටක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ උම්බලකඩ

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් සෝදා ගත් දළු සිහින්ව ලියා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය එක්කොට මදගින්හේ පිසගත යුතුය.

● **පැණිතෝර කොළ මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තෝර කොළ දෙමිටක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගාගන් පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

තෝර කොළ සිහින්ව ලියා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය එකතු කොට කවලම් කර ලීපේ තබා මලවා ගන්න.

● මුං ඇට මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුං ඇට සේරු ¼
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ අඛ, කරපිංචා
- ✓ සුදුඵෂණ බික් 4
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුං ඇට ඉතා හොඳින් සෝදා පෙගෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු මුං ඇට ගරාගෙන තම්බාගන්න. ලුණු ස්වල්පයක් ඉස පිගානක වසා තබන්න. කරපිංචා, අඛ, සහ, සුදුඵෂණ මිරිස් ගලට දමා පොල් සමග හොඳින් අඹරා ගන්න. හට්ටියක් ලීප තබා මුං ඇට සහ අඹරාගත් පොල් මිශ්‍රණය කවලම් කර කුරු ගාන්න. ටික වේලාවක් හොඳින් තම්බා ගන්න.

● වැටකොළ පොතු මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ළපටි වැටකොළ ගෙඩියක පොතු
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ ගාගන් පොල්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ලොකු ඵෂණ ගෙඩි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

සෝදා පිරිසිදු කරගත් වැටකොළ පොතු සිහින්ව ලියා ලුණු, කහ අතගා ජලය ස්වල්පයක් දමා ලීප තබන්න. තැම්බුණු පසු අමු මිරිස්, ලොකු ඵෂණ, පොල්, මිරිස් ජලයේ තලා ඊට මිශ්‍ර කරන්න. අඛ පුපුරවා තෙමිපරාදු කරගන්න.

● අලකෙසෙල් පොතු මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙසෙල් ගෙඩි 5 ක අලකෙසෙල් පොතු
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3 ක්
- ✓ අඛ ස්වල්පයක්
- ✓ විශලි භාල්මැස්සන් හෝ කරවල කැබැල්ලක්
- ✓ රතුඵෂණ ගෙඩි 4 ක්
- ✓ රම්පෙ කරපිංචා
- ✓ තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ අවශ්‍ය නම් පොල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

අලුකෙසෙල් පොතු හොඳින් සෝදා සිහින්ව කපා ගන්න. ලුණු වතුරෙන් මිරිකා ගන්න. තුනපහ කුඩු, සෝදාගත් කරවල හෝ භාල්මැස්සන්, ලුණු, අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා එකතු කරන්න. ලීප තබා තම්බා ගන්න. තෙල් ස්වල්පයකට අඛ දමා ඒවා පුපුරුවා ගන්න. අලුකෙසෙල් පොතු මිශ්‍ර කර ගන්න. අවශ්‍ය නම් පොල් ද මිශ්‍ර කර ගත හැකි වේ.

● **තිබ්බටු මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තිබ්බටු හුණ්ඩු 2
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ කොච්චි කරල් 4
- ✓ වියළි මිරිස් කරල් 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 8
- ✓ පොල් බැසක පොල්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

තිබ්බටු වලට ජලය, ලුණු හා කහ යොදා තම්බන්න. උම්බලකඩ සහ පොල්, කොච්චි එකට අඹරා ගන්න. ජලය හිඳුනු තිබ්බටු හැන්දෙන් තලා එයට අඹරා ගත් මිශ්‍රණය යොදන්න. හොඳින් කවලම් කර විනාඩි 5 ක් ඇතුළත ලීපෙන් බා ගන්න.

● **තල මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පිරිසිඳු කරගත් තල හුණ්ඩු 1/4
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ අඛ
- ✓ කරපිංචා
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 8
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

තල හොඳින් ගලේ අඹරා ගන්න. අඛ තෙල් හට්ටියේ පුපුරවා ගන්න. අමු මිරිස් හා ඌණු කපා දමා හොඳින් බිඳින්න. තලවලට මිරිස්, කහ, ලුණු මිශ්‍ර කර තෙල් හට්ටියට දමා ජලය සිඳෙන තුරු මලවා ගන්න. අවශ්‍ය නම් පොල් සහ කහ ගලේ අඹරා යෙදිය හැකිය.

● **දෙල් මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හොඳින් පැසුණු දෙල් ගෙඩියක්
- ✓ රම්පේ කරපිංචා
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ අඛ අැට තේ හැඳි 1
- ✓ උම්බලකඩ කුඩු
- ✓ ගාගත් පොල්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ මිරිස් කැලි
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ දෙහි සහ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පොතු ඉවත් කරගත් දෙල් ගෙඩිය දික් අතට සිහින් තීරු ආකාරයට කපා ගන්න. මැටි භාජනයක දමා එයට කහ ස්වල්පයක් දමා වතුර යොදා තරමක් තම්බා ගන්න. ටික වේලාවකින් වතුර පෙරා ගන්න. ඉන් පසු ලියාගත් මිරිස්, රතුළුණු, ඉඟුරු, ගම්මිරිස් යනාදිය ගලේ තලා ගන්න. එයට පොල් සහ අඛ එකතු කර අඹන්න. දෙල් තැම්බුණ පසු අඹරා ගත් පොල්, දෙල්වලට මිශ්‍ර කර ගන්න. හොඳින් කවලම් කරන්න. මදගින්තේ තම්බා කුරු ගන්න. ලිපෙන් බා ගෙන දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කරන්න.

● **බටු පොල් මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බටු ගෙඩි 13
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ පොල් බැසක ගාගත් පොල් අවශ්‍ය පරිදි

සාදාගන්නා ආකාරය

බටු මැටි භාජනයකට දමා ලුණු මිශ්‍ර කර තම්බා ගන්න. තැම්බෙන විට හැන්දෙන් තලා ගන්න. අමු මිරිස්, රතු ළුණු, උම්බලකඩ කුඩු සමඟ තලාගත් පොල් දමා මලවා ගන්න.

● **මුරුංගා මැල්ලුම**

මුරුංගා කපා ගැනීම. දෙපළු කර ගැනීම. මදය සුරා ගෙන ඊට අමු මිරිස්, රතුළුණු, උම්බලකඩ, කහ ලුණු එකතු කරන්න. ලිප තබා තැම්බීම. පොල් හා කහ කුඩු එක් කර මලවා ගන්න. මුරුංගා කොළ මැල්ලුමද සකස් කර ගැනීමට රතුළුණු සිහින් කොච්චි උම්බලකඩ යොදා ලුණු එකතු කර රත් කර ගන්නා හට්ටියට සිහින්ව ලියූ මුරුංගා කොළ එක් කර ඉන්පසු පොල් යොදා මලවා ගත හැකිය.

● **අමු ඉගුරු කොළ මැල්ලම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අමු ඉගුරු කොළ 10
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 4
- ✓ පොල් තෙල් මේස හැඳි 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 5
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ½
- ✓ ලුණු තේ හැඳි 1/4

සාදාගන්නා ආකාරය

අමු ඉගුරු කොළ සෝදා තෙත හැර සිනිනිව ලියාගන්න. මෙයට රතුළුණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ, ලුණු ආදිය මිශ්‍රකරන්න. මදුගින්තේ ලිප තබා තැම්බුණු පසු පොල් මිශ්‍ර කරගන්න.

● **ගස්ලබු මැල්ලම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තරමක පැසුණු ගස්ලබු ගෙඩියක් (500g)
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 2
- ✓ සුදුරු තේ හැඳි ½
- ✓ ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 4
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 10

සාදාගන්නා ආකාරය

ගස්ලබු ගෙඩිය පොතුහැර සිනිනිව ලියාගන්න. ලියාගත් ගස්ලබු ලුණු වතුර දමා ටික වේලාවක් තබා මිරිකා ලුණු හැර වළඳකට දමන්න. වතුර ටිකක් දමා තැම්බෙන්නට ලිප තබන්න. පසුව අමු මිරිස්, රතුළුණු, සුදුරු, ගම්මිරිස්, පොල් මිරිස් ගලේ අඹරාගෙන එම මිශ්‍රණය තැම්බුණු ගස්ලබු වලට දමා හොඳින් පිසගන්න. අවශ්‍ය නම් තෙම්පරාදු කරගන්න.

● **පිටොස් මැල්ලම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් ගෙඩියේ පිට කටුව ඉවත් වූ පසු මදුළු වලට පිටින් ඇති කොටස (පිටොස්) - 250g
- ✓ ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 2
- ✓ වියලි මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ සුදුළුණු බිත් 2
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½

සාදාගන්නා ආකාරය

පිටොස් කැබලි කහ දමා අතගාන්න. ලුණු දමා අනාගෙන වතුර ඉස තබා ගන්න. මිරිස් කුඩු, තුනපහ, සුදුළුණු, අමු මිරිස්, පොල් දමා අඹරා ගන්න. පිටොස් තැම්බුණ පසුව එයට පොල් මිශ්‍රණය දමා මදුගින්තේ තබා උසාගන්න.

● කොස් ඇට මැල්ලීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තම්බාගත් කොස් ඇට 20
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ පහේ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 10
- ✓ සුදුළුඵූණු බිත් 2
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි ¼

සාදාගන්නා ආකාරය

තම්බාගත් කොස් ඇට ටික භාජනයකට දමන්න. මිරිස් කුඩු, තුනපහ, ලුණු කුඩු, කහ, පොල් සමඟ අඹරන්න. මෙයට පොල් එකතු කර යලි අඹරන්න. මෙම මිශ්‍රණය තැම්බූ කොස් ඇට වලට මිශ්‍රකර මදගින්හේ මලවා ගන්න.

● කොස් ඉරි මැල්ලීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තම්බා ගැනීමට සුදුසු කොස් ගෙඩියක ඉවතලන ඉරි 100g
- ✓ ගාගත් පොල් කෝප්ප 1
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 2
- ✓ රතුළුඵූණු ගෙඩි 3
- ✓ සුදුළුඵූණු බිත් 2
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½

සාදාගන්නා ආකාරය

කොස් ඉරි කැබලි ලියාගෙන තම්බාගන්න. ඉතිරි සියල්ල පොල් සමඟ අඹරා තැම්බූ කොස් ඉරි වලට මිශ්‍ර කරන්න. ටික වේලාවක් ලිපේ තබා බා ගන්න.

● ඕලු බට මැල්ලීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඕලු බට 50
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 10-15
- ✓ කරපිංචා ඉති 4
- ✓ බීළුඵූණු 50 g
- ✓ හාල්මැස්සන් 100g
- ✓ මිරිස් කුඩු 20g
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ අවශ්‍ය පමණ ලුණු කුඩු
- ✓ තෙල් 100
- ✓ පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

ඕලු බට ගෙන පිට පොත්ත හැර සිහින්වට කපා දිනක් අවිච්චි වේලා ගන්න. පසුව එය වතුර භාජනයකට දමා විනාඩි 4-5 ක් පොගවා සෝදා හැර පොල්, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු දමා අනා ගන්න. ඉන්පසු තෙල් ලිපතබා කරපිංචා, කපාගත් බීළුඵූණු, අමුමිරිස්, හාල්මැස්සන් තෙමිපරාදු කර එයට අනාගත් ඕලු බට මිශ්‍රණය එක් කර විනාඩි 5-6 ක් පමණ පිසගන්න.

- **මී ගෙඩි මැල්ලුම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නොමේරූ මී ගෙඩි 10-15
- ✓ ගාගන් පොල් පතක්
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදුළුබිත්තර බිත් 3-4
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 10-15
- ✓ කොච්චි කරල් 5-6
- ✓ සුදුරූ ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුබිත්තර බිත් 5-6
- ✓ අඛ ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මී ගෙඩි පලා ඇට ඉවත් කර ලෙලේල සිතින්ව කපා ගන්න. පොතු ටික යන්තමට වැසෙන පමණට ජලය දමා ලුණු සහ කහ ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර තම්බා ගන්න. පොල් පතට ඉතිරි සියලු ද්‍රව්‍ය දමා අඹරාගෙන තැම්බුණු මීගෙඩි ලෙලි සමග මිශ්‍ර කර විනාඩි 2-3 ක් වසා තබන්න. තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා අඛ පුපරවා රම්ප කරපිංචි දමා තෙම්පරාදු කර ගන්න. මෛ ඛද්ධය දුරු කරයි. වාත වේදනා නසයි. ප්‍රතිධක්සිකාරක ගුණ සහිතයි. විෂ නසයි.

06. චක්‍රාංජන

- **ලුණු අඹ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලුණු යොදා වේලා හෝ දුම් ගැස්සූ අඹ කැබලි ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුබිත්තර ගෙඩි 6
- ✓ උළුහාල් තේ හැඳි 1
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ දියකිරි හා මිටි කිරි අවශ්‍ය පමණ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ සුදුළුබිත්තර බිත් 3
- ✓ උම්බලකඩ

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත සියල්ල භාජනයකට දමන්න. ඊට පෙර අමු මිරිස්, රතුළුබිත්තර කුඩා කැබලි කරගන්න. සුදුළුබිත්තර තලා ගන්න. උම්බලකඩ කොටා ගන්න. සෝදා ගත් අඹ සමග දියකිරි හා ඉහත ද්‍රව්‍යන් මිශ්‍ර කර තැම්බෙන්නට හරින්න. තැම්බිගෙන යන විට මිටිකිරි යොදා මද ගින්නේ ඉස්ම හිඳෙන තුරු ලීපේ ම තබන්න. එවිට රසෙන් වැඩි වන බව ගැමි විශ්වාසයයි.

● **කවිපි ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කවිපි හුණුඩු ½
- ✓ අඛණ්ඩ කුඩු
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ අඛණ්ඩ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 3
- ✓ පොල් කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

පියලි කර ගත් කවිපි හොඳින් පොගවා ගන්න. ඉන් පසු දියකිරි යොදා තුනපහ, මිරිස්, කහ, ලුණු සමඟ මිශ්‍ර කර ලිපේ තබා තම්බා ගන්න. මිටිකිරි යොදා අඛණ්ඩ පුපුරවා, කරපිංචා, රතුළුණු සිහින්ව ලියා තෙලින් තෙම්පරාදු කරන්න.

● **අඹ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අඹු අඹ ගෙඩි 2-3
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ අඹු මිරිස් කරල් 4
- ✓ සුදුළුණු
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ බැඳපු තුනපහ කුඩු
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

පොල් කබලේ බැඳ අඹරා ගන්න. සුදුළුණු, ගම්මිරිස්, තුනපහ අඹරා ගත් දේ සමඟ අඹ හොඳින් තම්බා ගන්න. තෙල් ලිප තබා රම්පේ, කරපිංචා රන්වන් පාට වූ පසු අඛණ්ඩ පුපුරවා තෙම්පරාදු කරන්න.

● **පුහුල් ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පුහුල් ගෙඩියක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 5
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ අඛණ්ඩ කුඩු
- ✓ කරපිංචා කිහිපයක්
- ✓ උම්බලකඩ

සාදාගන්නා ආකාරය

පුහුල් කපා ඇට ඉවත් කර සෝදා ගන්න. ඉන් පසු කුඩා කැබලිවලට වෙන් වන සේ කැබලි කර පසෙකින් තබන්න. පොල් කිරි සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය ලීප තබා නටවා ගන්න. එයට පුහුල් එකතු කර මද ගින්නේ තැම්බීමට හරින්න.

● **දිය ලබු ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කුඩා දියලබු ගෙඩියක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 4
- ✓ උම්බලකඩ මේස හැඳි 1
- ✓ දෙහි බැසක යුෂ
- ✓ තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 1
- ✓ ලුණු
- ✓ පොල් බැසක පොල්
- ✓ සුදුළුණු බික් 3
- ✓ උළුහාල්
- ✓ රම්පෙ, කුරුඳුපොතු, කරපිංචා
- ✓ අඛ ස්වල්පයක්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදු කැකුළු හාල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පොතු ඉවත් කර ගත් දියලබු ගෙඩිය කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. සුදුළුණු, සුදුහාල්, අඛ හා පොල් එකට අඹරා ගන්න. දිය ලබු එකට තුනපහ, කපාගත් රතුළුණු, උම්බලකඩ මිශ්‍රකොට ලීපේ තබා අඹරාගත් මිශ්‍රණය හා මිරිකිරි එකතු කරන්න. ලුණු මිශ්‍ර කර ලීපෙන් බා ගෙන දෙහි ඇඹුල් කවලම් කරන්න.

● **වට්ටක්කා දළ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වට්ටක්කා කරටි කීපයක්
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ලොකු ඌණු ගෙඩි 1
- ✓ පොතු හැර ගත් කොස් ඇට කැබලි
- ✓ මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

රැහැන් කඩා පිට සිවිය හැකි පමණ ඉවත් කළ වට්ටක්කා කරටි හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. සිහින්ව ලියා ගන්න. කොස් ඇට හොඳින් තලා ගන්න. ඒවා භාජනජයකට දමා මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් කිරි හා ලුණු එකතු කරන්න. සිහින්ව කපා ගත් අමු මිරිස් හා ලොකුළුණු එයට යොදා ලීප තබන්න. මදගින්නේ තැම්බීමට හරින්න. ලීපෙන් බා ආහාරයට ගන්න. තෙමිපරාදු කිරීමෙන් රසය වැඩි වේ.

● **ඇමුල් ඇඹිලිය දළ ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇමුල් ඇඹිලිය දළ දෙමටක්
- ✓ මිරිස් කුඩුපොල් කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 5
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගත් ඇමුල් ඇඹිලිය කොළ සිහින්ව කපා ගත් රතුළෑණු, අමු මිරිස් කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. මිරිස් කුඩු හා තුනපහ කුඩු එයට එක් කරන්න. පොල් කිරි ද මිශ්‍ර කොට මදගින්හේ තම්බා ගන්න.

● **වැල් කොහිල දළ ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වැල් කොහිල දළ 10-15
- ✓ සිහින් කොවිච් සමග අඹරාගත් තුනපහ ගුලිය
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 8
- ✓ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ගොරකා කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

වැල් කොහිල දළ පිරිසිදු කර සෝදා දින 1-2 ක් මැළවීමට හරින්න. පොල් කිරි සමග අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කර ලීප තබා තැම්බෙන විට වැල් කොහිල දළ කපා මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. මදගින්හේ විනාඩි 3 ක් පමණ තම්බා ගන්න.

● **සියඹලා දළ ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගත් සියඹලා දළ ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 5
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

සියඹලා දළ හොඳින් සෝදා ලුණු වතුරේ තම්බාගෙන වතුර බේරා ගන්න. ඉන්පසු දළ ටික හොඳින් අඹරා ගන්න. රතුළෑණු, අමු මිරිස් කපා එක්කර තුනපහ කුඩු, ලුණු සහ පොල් කිරි යොදා කවලම් කරන්න. උම්බලකඩ ද එක්කර ලීප තබන්න. මදගින්හේ රත්වීමට හැර ලීපෙන් බා ගන්න.

● **කුප්පමේනියා දැව ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කුප්පමේනියා දැව ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ පොල් කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදුව සෝදා ලියා ගත් කුප්පමේනියා දැව වලට ඉතිරි සියල්ල මිශ්‍රකර මදුගින්හේ පිසගන්න.

● **පොල්පලා දැව ව්‍යාංජනය**

කුප්පමේනියා දැව ව්‍යාංජනය පරිදීම පිසගන්න.

● **ගැටතුඹ දැව ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගැටතුඹ දැව දෙමටක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 5
- ✓ ගොරක කැබැල්ලක්
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප ½
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

සෝදා පිරිසිදු කරගත් තුඹ දැව සිනින්නට ලියා ගන්න. එම භාජනයට ගොරක කැබැල්ල අඹරා දමන්න. අමු මිරිස්, රතුළුණු, උම්බලකඩ, තුනපහ මිශ්‍ර කරන්න. ලුණු සහ පොල් කිරි යොදා ලීප තබා මදුගින්හේ රත් කර ගන්න.

● **මදුටිය දැව ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මදුටිය දැව දෙමටක්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ ගොරක කැබැල්ලක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 5
- ✓ කහ කුඩු, විශලි මිරිස්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් පිරිසිදු කර ගත් මදුටිය දැව තම්බා දියහරන්න. ගොරක කැබැල්ල අඹරා ගන්න. රතුළුණු, අමු මිරිස් කපා ගන්න. මදුටිය දැව සිනින්නට ලියාගන්න. සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර පොල් කිරි හා ලුණු යොදා කවලම් කර මදුගින්හේ ඉස්ම හිඳෙන තුරු තම්බා ගන්න.

● **කෙකටිය අල ව්‍යාප්තය**

කෙකටිය අල පිරිසිදු කර තමාට පොතු ඉවත් කරන්න. මැටි භාජනයක් ගෙන ගම්මිරිස් ඇට හැර ඉතිරි සියල්ල දියකිරි දමා පස්සවා ගන්න. හොඳින් පැසුණු පසු කෙකටිය අල සහ මිටි කිරි යොදා පස්සවා ලිපෙන් බා ගම්මිරිස් කුඩු ඉසගන්න.

● **එළකිරි ව්‍යාප්තය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ එළකිරි බෝතල් 2
- ✓ පොල්කිරි කෝප්ප 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්, දෙහි ගෙඩි 3
- ✓ තුනපහ කුඩු, කරපිංචා
- ✓ කහ කුඩු, මිරිස් කුඩු
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු

සාදාගන්නා ආකාරය

දෙහි ටික හොඳින් මිරිකා ගන්න. එළකිරි හොඳින් උණුකර භාජන කිහිපයකට දමා ගන්න. (මැදගිල්ලේ මුල් පුරුකෙහි උසට කිරි යොදා ගැනීම සුදුසුය) එයට දෙහි ඇඹුල් මිශ්‍ර කරන්න. පැය 1- 1½ අතර කිරි මිදුන පසු වතුර පෙරා හැර කුට්ටි කපා ගන්න. පොල් කිරි වලට තුනපහ කුඩු සමඟ අනෙක් ද්‍රව්‍ය යොදා ලිපි තබා රත් කරන්න. හොඳින් පැහෙන විට කිරි කුට්ටි ප්‍රවේසමෙන් ඒ තුළට එක් කරන්න. විනාඩියක් පමණ ගිය පසු ලිපෙන් බා ආහාරයට එක් කර ගන්න.

● **තිබ්බටු ව්‍යාප්තය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තිබ්බටු හුණ්ඩු 1
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ අමු තුනපහ
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප 1
- ✓ කහ
- ✓ රතුඵෑණු ගෙඩි කීපයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

තිබ්බටු තලා ඉහත සියල්ල සමඟ මිශ්‍රකර මද ගින්නේ පිසගන්න.

● **ඇඹරැල්ල ව්‍යාප්තය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇඹරැල්ල ගෙඩි
- ✓ අමු තුනපහ හෝ බැදගත් තුනපහ
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ රතුඵෑණු ගෙඩි ස්වල්පයක්
- ✓ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පොල් කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

පළමුව ඇඹරැල්ල පොතු හැර කපා සෝදා ගන්න. එයට රතුළුණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ, රම්පෙ කරපිංචා, ලුණු සහ අමු හෝ බැදපු තුනපහ යොදා හොඳට කලවම් කරන්න. ඊට පසු තෙල් ස්වල්පයක් ලීප තබා රන් වූ පසු ඇඹරැල්ල දමා මඳගින්හේ තැම්බෙන්නට හරින්න. ඊට පසු දිය කිරි එක්කර ගෙන සාමාන්‍ය ගින්හෙන් පිස මට්කිරි දමා මඳගින්හේ ලීප තබන්න. ඉන් පසු ලීපෙන් බා ගන්න.

● **බිලිං ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බිලිං ගෙඩි 20-30
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 4
- ✓ උකු පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 1
- ✓ අමු තුනපහ
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

පළමුව බිලිං සිහින්ව ලියා ලුණු වතුර දමා මිරිකා ගන්න. නැවත එය ඇල් දියෙන් සෝදා භාජනයකට දමන්න. එයට අමු තුනපහ, රතුළුණු, උම්බලකඩ, ලුණු, රම්පෙ, කරපිංචා දමා ලීප තබා රන් වූ පසු එයට එම මිශ්‍රණය දමා හොඳින් කලවම් කර මඳගින්හේ පැසෙන්නට හරින්න. පසුව ඊට උකු කිරි යොදා හොඳින් පැසුණු පසු ලීපෙන් බා ගන්න.

● **ලුණු දෙහි ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලුණු දෙහි ගෙඩි 8
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ අමු තුනපහ
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ රම්පෙ කරපිංචා
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 3
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 1

සාදාගන්නා ආකාරය

පොල්තෙල් ස්වල්පයක් ලීප තබා රතුළුණු, රම්පෙ, කරපිංචා, අමු මිරිස් දමා රන්වන් පාට වන විට තුනපහ අනාගත් ලුණුදෙහි දමා පොල් කිරිද දමා සෙමෙන් පස්සවා ගන්න.

● **බඩඉරිඟු ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නොමේරූ බඩඉරිඟු කරල් 2
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 6
- ✓ තුනපහ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ අඛ
- ✓ පොල්තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

අැට වෙන්කර ගත් බඩඉරිඟු මිරිස් ගලේ හෝ වංගෙඩියේ තලා ගන්න. එයට අඛ, කරපිංචා හැර අනෙක් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කරන්න. තෙල් ලිප තබා අඛ පුපුරුවා කරපිංචා බැඳ තෙමිපරාදු කරගන්න.

● **මයිල මල් ව්‍යාංජනය I**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මයිල මල් හුණ්ඩු 1
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ පොල්කිරි කෝප්ප 1
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 6
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ගොරකා කැබලි 2
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

තම්බා දිය හැරගත් මයිල මල් වලට කපාගත් රතුළෑණු, අමු මිරිස් සමඟ ඉහත ද්‍රව්‍ය එකතු කර පොල් කිරි හා ලුණු යොදා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මදුගින්ගේ තම්බා පැය භාගයක් ඇතුළත බාගන්න.

● **මයිල මල් ව්‍යාංජනය 2**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නොපිපුණු මයිල මල්
- ✓ සුදු ළෑණු
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ සරක්කු කුඩු
- ✓ රම්පේ, කරපිංචා
- ✓ තක්කාලි
- ✓ ලුණු
- ✓ රතු ළෑණු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ හාල්මැස්සන්
- ✓ අඛ

සාදාගන්නා ආකාරය

සම්පූර්ණයෙන් නොපිපුණු මයිල මල් ගෙන තමබා දිය හරින්න. එයට ලුණු, මිරිස් කුඩු, කහ, සරක්කු, ගම්මිරිස් කුඩු දමා මිශ්‍ර කරන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් රත් වන විට අඛ පුපුරවා බිළිණු, සුදු ලිණු, රම්පේ කරපිංචා, තක්කාලි, හාල්මැස්සන්, අමු මිරිස් දමා බැඳුණු පසු එයට මල් මිශ්‍රකර මඳගින්හේ පිසින්න.

● **නෙළුම් ඇට ව්‍යාංජනය**

අමු නෙළුම් ඇට දෙකට පළා කොල පැහැ අංකුරය හා ලෙල්ල ඉවත් කර එයට මිරිස්, ලුණු, තුනපහ දමා කිරිමත් පිස ගන්න. විශලි නෙළුම් ඇට කබලේ බැඳ කෑමද සිදු කරයි.

● **වදුරු මෑ ඇට ව්‍යාංජනය**

කිරි රසානි වදුරු මෑ ඇට තමබා දිය හැර ඉහත ක්‍රමයට පිසගනියි.

● **කෙකටිය කරල් ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙකටිය කරල්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ රතුළිණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ උළුහාල්, අඛ, ලුණු සහ පොල් බැසක කිරි
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ මිරිස් කුඩු

සාදාගන්නා ආකාරය

ගෙඩි ඉවත් කර පොතු ඉවත් වන සේ කෙකටිය කරල් හොඳින් පිරිසිදු කර කැබලි කර ගන්න. සියල්ල මිශ්‍ර කර ලිපේ තබා පිසින්න. පසුව අඛ පුපුරවා තෙම්පරාදු කර ගන්න.

● **පැපොල් ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඉඳිමට ආසන්න පැපොල් ගෙඩි 1
- ✓ ලුණු
- ✓ දෙහි
- ✓ කහ, සුදුළිණු
- ✓ අමු මිරිස් හෝ කොච්චි කරල් 3
- ✓ පොල් බැසක පොල්

සාදාගන්නා ආකාරය

පැපොල් පොතුහැර කැබලි කර ගන්න. ලුණු පමණක් යොදා තම්බන්න. දෙහි හැර ඉහත සඳහන් සියල්ල මිරිස් ගලේ අඹරා ගන්න. පැපොල් සමග මිශ්‍ර කරගත් ඉහත ද්‍රව්‍ය හොඳින් හැඳි ගන්න. ලිපෙන් බාගෙන දෙහි යොදන්න.

● **මුරංගා ව්‍යංජනය**

කැබලි කර පොතු හැරගත් මුරංගා තමිඛා දිය හරින්න. ගලේ ඇඹරු පොල්, කහ, රතුළුණු කරපිංචා, සියඹලා, වියළි මිරිස් එයට මිශ්‍ර කරන්න. අඛ පුපුරවා තෙමිපරාදු කරන්න.

● **කිරි අල පිති ව්‍යංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිරි අල පිති
- ✓ ඉණු වතුර
- ✓ තුනපහ ස්වල්පයක්
- ✓ හාල්මැස්සන්
- ✓ ගොරක
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ මිටි කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

කිරි අල පිතිවල පිටපැත්තේ ඇති ඊරිණු ඉවත් කර ගන්න. පසුව හැඩයට කපා ඉණු වතුර දමා මිරිකා නැවත වතුරට දමා සෝදා තුනපහ, හාල්මැස්සන් හා ගොරක දමා තෙලට දමන්න. පසුව මිටිකිරි දමා පිස ගන්න.

● **ගිරිතිල්ල ගෙඩි ව්‍යංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගිරිතිල්ල ගෙඩි 250 g
- ✓ උළුහාල්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 5-6
- ✓ සුදුළුණු
- ✓ බීළුණු ගෙඩි ½
- ✓ කුරුදු පොතු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ ඉණු (පමණට)
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ අඛ
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ මිටිකිරි කෝප්ප ½
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ පොල්තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

තමිඛා දිය හැරගත් ගිරිතිල්ලා ගෙඩිවල ඇට ඉවත් කර ඉහත සියල්ල මිශ්‍ර කරන්න. තෙල් ලිප තබා ඉහත මිශ්‍රණය එයට දමා කලවම් කර මිටි කිරිමත් පිසගන්න.

● **කපු දළු ව්‍යංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කපු දළු 500 g
- ✓ කුරුදුපොතු
- ✓ කොස් ඇට 10
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 01
- ✓ ඉණු ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ - 10 g

- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ උළුහාල්
- ✓ මිරිස්කුඩු හේ හැන්දක්
- ✓ කහ කුඩු හේන්දේ ½
- ✓ රතුළුණු - 25 g
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 5
- ✓ පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 1½
- ✓ පොල්තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

රතුපාට කජු දැව් ගෙන එය හුමාලයෙන් තම්බාගන්න. එයට කොස් අැට, උම්බලකඩ, රතුළුණු, අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, කහ, තුනපහ, කුරුදු, කරපිංචා රම්පෙ, උළුහාල්, පදුමට ලුණු යොදා තෙල් ලිප තබා සකසා ගත් ව්‍යාංජනය තෙලට දමා පොල් කිරි එක්කර මදුගින්හේ තම්බා ගන්න. ඉතා රසවත් ආහාරයකි. උදේ දවල් රාත්‍රී බත් සමඟ ආහාරයට එකතු කර ගත හැක.

• ලාවුලු ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොතු ඉවත් කරගත් තරමක් මේරු ලාවුලු ගෙඩියක්
- ✓ කහ කුඩු ටිකක්, තුනපහ කුඩු ටිකක්
- ✓ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු
- ✓ සුදුළුණු
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ අබ
- ✓ කුරුදු පොතු
- ✓ ඌණු
- ✓ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් කිරි අඩු කෝප්ප 01

සාදාගන්නා ආකාරය

තෙල් ස්වල්පයක් ලිපේ තබා අබ, සුදුළුණු බදින්න. පසුව ලාවුළු ගෙඩිය පිටින් කොටු කපා තෙලට දමා රම්පෙ, කරපිංචා, ලුණු, මිරිස් කුඩු, තුනපහ, කහ, කුරුදු ආදී සියල්ල දමා මදු ගින්හේ පිස ගන්න. පසුව පොල් කිරි දමා පිසගන්න.

• ලබු කොළ ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලබු කොළ
- ✓ තුනපහ
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ බීළුණු
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ තිරිඟු පිටි
- ✓ අබ
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ ලුණු
- ✓ ජලය

සාදාගන්නා ආකාරය

භාජනයකට පිරි දියකර ලබු කොළ වල පිරි නවරා වන්ඩුවේ තම්බා ගන්න. තැම්බූ ලබු කොළ කැබලි වලට කපා ගන්න. කපා ගත් ලබු කොළ තුනපහ, මිරිස්, කහ, ලුණු, පොල්කිරි දමා ලිප නබා කිරි පැහෙන විට තෙල්, අඛ දමා තෙමිපරාදු කර ගන්න.

● **පොල් මල් ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ දළ පොල් මලක්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4-5
- ✓ ඒෂණු
- ✓ පොල්කිරි අඩුකෝප්ප 01
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ ලුණු
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ කරපිංචා ඉති 10

සාදාගන්නා ආකාරය

පොතු හැරගත් පොල් මල තම්බා පෙරාගන්න. පසුව කැමති ආකාරයකට කපා ගන්න. තෙල් ටිකක් රත්කර ගෙන එයට රම්පෙ, කරපිංචා, ඒෂණු, අමුමිරිස් දමා තෙමිපරාදු කර ගන්න. කපා ගත් පොල් මල් වලට ඉහත ද්‍රව්‍ය එකතු කර පොල් කිරි ද එකතු කර පිසගන්න.

● **කෙසෙල් බොඩ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කැබලි කරගත් කෙසෙල් බොඩ 500 g
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 01
- ✓ සුදුඒෂණු බික් 4-5
- ✓ අඛ
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 02
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ ඒෂණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

කපාගත් කෙසෙල් බොඩ හට්ටියක දමා ඉහත අමුද්‍රව්‍ය සියල්ල දමා පොල් ගෙඩියක කිරිද දමා හොඳින් කකාරවන්න. පසුව කබලේ බැඳ පොඩිකරගත් අඛ දමා කලවම්කර ලිපෙන් බාගන්න. (පොලොස් ඇඹුලට ආදේශකයකි)

● **ලෝල දළ ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලෝල දළ ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළෂණ ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් කීපයක්
- ✓ තක්කාලි ගෙඩි 02 ක්
- ✓ මිටිකිරි ටිකක්

සාදාගන්නා ආකාරය

තමබා දිය හැරගත් ලෝල දළ වලට ඉහත සියළු ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රකර මද ගින්නේ පිසගන්න.

● **කොස් ඇට කළුපොල් ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් ඇට 10
- ✓ බැඳපු තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු තේහැඳි ½ බැගින්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 02
- ✓ බැඳගත් කැකුළු හාල් තේ හැඳි 2
- ✓ බැඳගත් පොල් තේ හැඳි 2
- ✓ බැඳපු මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ රම්පෙ අගල් 1 කැල්ලක්
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ උළුහාල්
- ✓ ගොරක
- ✓ රතු ළෂණ ගෙඩි 4
- ✓ මිටිකිරි - දියකිරි කෝප්ප ½ බැගින්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කොස් ඇට තමබා ගලේ දමා මදක් තලාගන්න. (පොතු සමඟ) එය ඇතිලියකට දමා ලුණු දමා මදක් අනාගන්න. ගොරක ද එකතු කර එයට අමු මිරිස්, රතුළෂණ, රම්පෙ, කරපිංචා, තුනපහ ආදිය සියල්ල දමා මිශ්‍ර කර ගන්න. දියකිරි දමා ලිප තබා මද ගින්නේ උසා ගන්න. පොල් සහ සහල් දුඹුරු පාට වන තුරු කඩලේ බැඳ සුදු ළෂණ ගම්මිරිස් දමා ගුලියක් ලෙසට අඹරා පොල් කිරිවල දියකර එක්කර මද ගින්නේ උසා ගන්න.

● **රතු වද මල් ව්‍යාප්තිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හැටි කඩා ශුද්ධ කරගත් රතු වද මල් 10
- ✓ රතුළෂණ 30g
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 02
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ½
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ අමු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼

සාදාගන්නා ආකාරය

වද මල් හැටි කඩා වලඳකට දමා එයටම රතු ඵෂණු, අමු මිරිස්, අමු තුනපහ, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු ආදිය දමා මිටිකිරි දමා මද ගින්නේ ලිප තබා ඉඳෙන්නට හරින්න. ලිපෙන් බා නිවුන පසු දෙති දමන්න.

● **සියඹලා ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මදක් ඉදුණු සියඹලා කරලේ (හැටි ඉවත්කර) 8
- ✓ රතුඵෂණු 30g
- ✓ බැඳපු තුනපහ තේ හැඳි ½
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ සීනි ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරලේ 02
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ ලුණු පදමට
- ✓ මිටිකිරි කෝප්ප ½

සාදාගන්නා ආකාරය

මැටි වලඳක් ලිප තබා තෙත ඉවත් වූ පසු පොල්තෙල් ස්වල්පයක් දමා එයටම රතුඵෂණු, අමු මිරිස්, සිහින්ව කපා දමන්න. එයටම පොතු ඉවත් කරගත් සියඹලා කපා දමා (ඇටය සහිතව හෝ රහිතව) මිටිකිරි ස්වල්පයක් දමා මදගින්නේ උසාගන්න. නැමිබිගෙන එන විට සීනි ස්වල්පයක් දමා ඇඹුල් අඩුකරගන්න.

● **මුං මස්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුං ඇට අවශ්‍ය පමණ
- ✓ උමිබලකඩ
- ✓ ලුණු
- ✓ රතුඵෂණු ගෙඩි
- ✓ හීන් කොච්චි
- ✓ කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

රුසක් පෙඟවූ මුං ඇට මිරිස් ගලේ අඹරා ගන්න. එයට සිහින්ව ලියාගත් රතුඵෂණු, අමු මිරිස්, ලුණු, උමිබලකඩ දමා හොඳින් අනන්න. කෙහෙල් කොලයක් මත අතුරා වණ්ඩුවේ විනාඩි 20 පමණ තම්බන්න. ලිපෙන් බාගත් මුං රෝටිය කැලි වලට කපාගන්න. ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. නැතිනම් තෙම්පරාදු කර කෂමට ගන්න. නැතිනම් පැහෙන කිරි හොඳ්දට දමා ඉදුනු පසු කෂමට ගන්න.

● කෝමාරිකා ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෝමාරිකා පිහි 2
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ සුදුළුකුණු බිත් 2
- ✓ රතුළුකුණු බිත් 4
- ✓ පොල්තෙල් මේස හැඳි 2
- ✓ බැඳුණු තුනපහ තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ ගොරක කැලි 1
- ✓ ලුණු තේ හැඳි ¼
- ✓ මිරිකිරි කෝප්ප ½

සාදාගන්නා ආකාරය

කෝමාරිකා කොළය දෙපසින් කපා කෙලින්කර විනාඩි 10 පමණ තබන්න. (කහ පාටට තිත්ත ඉවත් වී යයි) හොඳින් සෝදා නැවත කොළ පාට පොත්ත ඉවත් කර මද උණු වතුරින් සෝදන්න. බැඳුණු තුනපහ, කහ, මිරිස්, රතුළුකුණු ආදිය දමා මිරි කිරි දමා කපාගත් කෝමාරිකා කැලි දමා මදුගින්හේ උසාගන්න. ගොරක කැබැල්ලක් ද දමන්න. අවශ්‍ය නම් තෙමිපරාදු කරගන්න. (කෝමාරිකා පත්ත උණුවනු පල්ලේ තම්බා පිට ලෙල්ල හැර මදය ලබා ගත හැක.)

● කුරුමිබා ලොදු ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ළපටි පොල් කුරුමිබා 200g
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ ලුණු තේ හැඳි ¼
- ✓ දියකිරි, මිරිකිරි කෝප්ප ½ බැගින්
- ✓ රතුළුකුණු ගෙඩි 4
- ✓ බැඳුණු තුනපහ තේ හැඳි ½
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කුරුඳු පොතු අගල් ½ කැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කුඩාවට කපාගත් හෝ ගලවාගත් කුරුමිබා මැටි වළඳකට දමා එයටම රතුළුකුණු, කුරුඳු පොතු, අමු මිරිස්, කහ, ලුණු, මිරිස් ආදිය දමා දිය කිරි දමා මදුගින්හේ උසාගන්න. දියකිරි හිඳිගෙන එන විටට මිරි කිරි මටක් දමා හිඳෙන්නට හරින්න.

● අට්ටිකා ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ළපටි අට්ටිකා ගෙඩි 20
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ රතුළුකුණු ගෙඩි 4
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ ලුණු තේහැඳි ¼
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප ½

සාදාගන්නා ආකාරය

තමිඛා දිය හැරගත් අට්ටික්කා ගෙඩි පලා එයට ඉහත සියල්ල දමා මදුගින්හේ පිසගන්න.

● ගෙඳු ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පරිප්පු 20g හෝ කොස් ඇට 10
- ✓ ගෙඳු කොළ 250g
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ½
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ සුදුළෑණු බික් 2
- ✓ කුරුඳු පොතු ඇඟල් ½

සාදාගන්නා ආකාරය

ගෙඳු සෝදා කැබලි වලට කපාගන්න. පරිප්පු හෝ කොස් ඇට දමා තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු දමා මිශ්‍ර කර දිය කිරි දමා ලිප තබන්න. හටන විට ගෙඳු කොල සහ මිරිකිරි දමා පස්සවා බා ගන්න.

● කහ කඩ ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කහකඩ 250g (කුරුමිඛා ගෙඩිය තුළ ඇති ළා දළ පොල් කටුව සහ එය වටා ඇති කොටස්)
- ✓ බැඳගත් තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ ගොරක කැලි 2
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප ½
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කුඩා කැබලිවලට කපා වළඳකට දමා ගොරක, තුනපහ කුඩු ආදිය දමා දියකිරි දමා මදුගින්හේ උසාගන්න. කහ කඩ කැලි තැම්බුණු විට මිරි කිරි ද දමා මදුගින්හේ උසාගන්න.

● කොස් දළ ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් දළ 250g
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ½
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ අඛ තේ හැඳි ½
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප ½

සාදාගන්නා ආකාරය

නම්බා දිය හැරගත් කොස් දළ සිහින්ව ලියාගන්න. එයට රතුළුණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ ආදිය දමා මිටි කිරි දමා උයාගන්න. අඛ ටිකක් දමා තෙමපරාදු කරගන්න.

● **අනෝදා දළ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අනෝදා දළ 20
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ කහ කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ උළුහාල් තේ හැඳි ½
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්
- ✓ රතු ඌණු ගෙඩි 2
- ✓ පොල්කිරි කෝප්ප ½
- ✓ තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ¼
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2

සාදාගන්නා ආකාරය

අනෝදා දළ සෝදා නම්බා දිය හරින්න. කුඩාවට කපා ඉහත සියල්ල මිශ්‍රකර කිරිමත් පිස ගන්න.

● **අල කොළ ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ දිනකට දෙකකට කලින් කඩා මද පවනේ වියළා ගත් අල කොළ 500g
- ✓ පොල්කිරි කෝප්ප 2
- ✓ පොල් තෙල් මේස හැඳි 1
- ✓ මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු තේහැඳි ½ බැගින්
- ✓ ලුණු කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ¼ බැගින්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

අල ගොඩ කැබලිවලට කපාගෙන එයට මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, ලුණු, උම්බලකඩ, අමු මිරිස්, රතුළුණු මිශ්‍ර කර ගන්න. තෙල් ටික ලිප නබා හොඳින් රන් වූ පසු එයට මෙම මිශ්‍රණය දමා තෙමපරාදු කරගන්න. පසුව මිටි කිරි දමා කලවම් කර නැමවුණු පසු බා ගන්න.

● **කටු අනෝදා ගෙඩි ව්‍යාංජනය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කටු අනෝදා ගෙඩියක් (500g පමණ)
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ✓ තුනපහ කුඩු තේහැඳි 1
- ✓ පොල්තෙල් මේස හැඳි 2

- ✓ පොල් කිරි ½
- ✓ රතුළිඳුණු ගෙඩි 2
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්
- ✓ අමු මිරිස් කරලි 2
- ✓ උම්බලකඩ තේ හැඳි ½
- ✓ රම්පේ අගල් ½ කැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පැසුණු අනෝදා ගෙඩිය කපා ඇට ඉවත් කර කැලිවලට කපාගන්න. මෙයට මිරිස් තුනපහ ඇතුළු අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කර පොල් කිරි දමා ලිප තබන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු තෙම්පරාදු කරගන්න.

• කොහොල්ලූ ව්‍යාප්තිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අලුත් කොහොල්ලූ අවශ්‍ය පමණ
- ✓ විශලි පොල්
- ✓ කරපිංචා, රම්පේ, අමු මිරිස්
- ✓ ලුණු
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්
- ✓ කැකුළු භාල්
- ✓ රතුළිඳුණු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ කැලි මිරිස්
- ✓ පොල් තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

අලුත් කොහොල්ලූ කැකුළු භාල් හා වේලුනු පොල් සමඟ ඇලෙන ප්‍රමාණය නැතිවෙන තුරු අඹරාගන්න. ඉන් පසු ඉහත ද්‍රව්‍යයන් සිහින්ව කපා අඹරා ගත් මිශ්‍රණයට දමා අත් ගසන්න. (මෙය බිත්තර ආප්පයක් මෙන් සාදාගන්න)

ව්‍යාප්ත පිණිස ගතහැකි තවත් මල් වර්ග

කොට්ටමල්	පොල් මල්	රැහපැපොල් මල්
ගිනිසූරිය මල්	කතුරුමුරුංගා මල්	අළුකෙසෙල්
දෙල් මල්	පුවක් මල්	හන මල්
කටු අල මල්	හිඟුරු මල්	ඕලු මල්
ඇඹුල් කෙසෙල්	දෙමට මල්	පතරාප මල්
දූරියන් මල්	කෙකටිය මල්	මුරුංගා මල්

• ලබුකොළ සුරැට්ටු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලබු කොළ 10
- ✓ ලියාගත් උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ භාල් පිටි තුණ්ඩු 1
- ✓ දෙහි ගෙඩියක්
- ✓ පොල් තෙල් ¼
- ✓ රතුළිඳුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව කපාගත් අමු මිරිස් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

රතුළෂණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ, දෙනි ගෙඩියක ඇඹුල් සහ ලුණු එක්කර ලුණු මිරිසක් සාදා ගන්න. සාදාගත් ලුණු මිරිසට පිටි හුණ්ඩුව හොඳට මිශ්‍ර කර අනාගන්න. ඉන්පසු ලබු කොළ වල යටි පැත්තෙහි එම මිශ්‍රණය ගාන්න. ඒ ලබු කොළය වෙල්ලවැනුමක ස්වරූපය සිටින පරිදි ඔතන්න. පසුව ඒවා වන්ඩුවක තබා වඩාත් බේරනොවන පරිදි තමබා කැලිවලට කපා ගන්න. මෙය සතියක් පමණ තබාගත හැකිය. එමෙන්ම බැදගත් ලබු කොළවලට මිටිකිරි ස්වල්පයක් සහ තුනපහ එක්කර කිරට උයා ගැනීමෙන් භාවිතා කළ හැකිය.

● **තල ඇට මාළුව**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තල හුණ්ඩු ½
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ රතුළෂණු බික් 6
- ✓ මිටිකිරි
- ✓ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ සුදුළෂණු බික් 4
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

තල පොතු ඉවත් කර පිරිසිදු කර ගන්න. සෝදා පිරිසිදු කර ගලේ අඹරා ගන්න. පොල්තෙල් ලීප තබා රතුළෂණු බැදගන්න. තල වලට අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, තුනපහ, සහ ලුණු සමඟ මිශ්‍ර කරන්න. එයට රතුළෂණු එක් කරන්න. මිටිකිරි දමා හොඳින් උතුරවා ගන්න. ලීපෙන් බා ආහාරයට ගන්න.

● **කෙකටිය ඇට මාළුව**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙකටිය ඇට
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ ලුණු
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ රතුළෂණු
- ✓ අඛ ස්වල්පයක්
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ උළුහාල්

සාදාගන්නා ආකාරය

කෙකටියා ඇට හොඳින් පොඩිකර උඩ සිවිය ඉවත් කර සෝදා එයට ඉහත සියල්ල මිශ්‍ර කරන්න. තෙල් ලීප තබා අඛ පුපුරවා තෙමිපරාදු කර මිටිකිරි යොදා සෙමින් පස්සවා ගන්න.

● **දිය මෙහේරිය මාළුව**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ දිය මෙහේරිය මිටයි
- ✓ අඹරාගත් වියළි මිරිස් අවශ්‍ය පමණ
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ ලුණු අවශ්‍ය පමණ
- ✓ ගොරක කැල්ලක් හෝ සියඹලා ස්වල්පයක්
- ✓ අවශ්‍ය පමණ පොල් කිරි
- ✓ උළුහාල්
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 2
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් පිරිසිදුවට දඬු පිටින් කඩා සෝදා දිය බේරෙන්නට භාජනයට දමන්න. ඉන්පසු එම කොළ සිහින් වෙන් කපා භාජනයකට දමන්න. රතුළුණු, අමු මිරිස්, ලුණු, කරපිංචා, උළුහාල්, ගොරක සියල්ල එයට එක් කරන්න. උම්බලකඩද සිහින් වෙන් කළා එයට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කර පොල් කිරි දමා පිස ගන්න.

● **නොමේරූ මුරුංගා මාළුව**

ළපටි මුරුංගා කරල් බෝංචි මෙන් කුඩාවට කඩා රතුළුණු, උම්බලකඩ යොදා තුනපහ සමග කලවම් කර දිය කිරෙන් තම්බා ගනියි. පසුව මිටිකිරි යොදා පැසුණු පසු ලිපෙන් බා දෙහි ඇඹුල් එකතු කරන්න.

● **කොස් වහලු මාලුව**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් මදුළු ඉවත් කරගත් පසු ඇතුලේ ඇති කොස් වහල්ල 500g
- ✓ බැඳපු තුනපහ තේ හැඳි 1
- ✓ ලුණු තේ හැඳි ¼
- ✓ පොල්කිරි කෝප්ප ½
- ✓ ගොරක බිත් 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

කොස් වහල්ල කැබලි වලට කපා එයට ගොරක, ලුණු දමා තම්බාගන්න. සෝදාගත් කොස් වහලු බැඳපු මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, රතුළුණු දමා දියකිරි දමා උයාගන්න. පසුව මිටි කිරි දමා උයාගන්න. අවශ්‍ය නම් තෙමිපරාදු කරගන්න.

7. ආනම

• මූකලන් ආනම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මෘ කරලේ කීපයක්
- ✓ ගොරක තක්කාලි ගෙඩි 2
- ✓ රම්පෙ, කරපිංචා
- ✓ පොල් ස්වල්පයක්
- ✓ බටු ගෙඩි 5
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6
- ✓ අඛ කුඩු, කොත්තමල්ලි ස්වල්පයක්
- ✓ වම්බටු කරලේ 2
- ✓ සුදුළුණු බිත් 4
- ✓ දුරු කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ කරවිල ගෙඩියක්
- ✓ පිපිඤ්ඤා කුඩා ගෙඩියක්
- ✓ කුරුඳු, දෙනි

සාදාගන්නා ආකාරය

එළවළු සියල්ල පිරිසිදු කොට කපාගන්න. පොල් ගලේ අඹරා ජලයේ දියකර ගන්න. පසුව සියළු දේ එකට මිශ්‍ර කර ලීප තබා හැඳිගාමින් පස්වන්න. ලීපෙන් බා දෙනි යුෂ මිශ්‍ර කරගන්න.

• මුං ඇට ආනම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුං ඇට හුණ්ඩු ½
- ✓ වතුර කෝප්ප 3
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 4
- ✓ කුරුඳු පොතු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදුළුණු බිත් 3
- ✓ දෙනි බැයක යුෂ

සාදාගන්නා ආකාරය

හොඳින් තම්බා මුං ඇට පොඩි කර ගන්න. අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය හොඳින් අඹරා ගන්න. ලීප තබා හොඳින් සකස් කර ලුණු මිශ්‍ර කර ලීපෙන් බාගෙන දෙනි යුෂ යොදා කෑමට ගනී.

• තල ආනම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රතුළුණු
- ✓ කළුදුරු
- ✓ වියලි ඉඟුරු
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ සුදුළුණු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

තල ඇට පොතු හැර කබලේ බැඳ ගන්න. එය හොඳින් අඹරා ගන්න. පොල් කිරි දියකර අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කර හොඳින් තම්බා ගන්න. උකුවන වීට ලීපෙන් බා ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ.

● **ඇඹරුමේලා ආනම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇඹරුමේලා හොඳින් පැසුණු ගෙඩි 25-30
- ✓ කුරුඳු, කරදමුංගු, කහ
- ✓ සුදුළුබිත්තිය බිත් 4
- ✓ රත්ලෑමු ගෙඩි 8
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරලේ 6
- ✓ සීනි තේ හැඳි 2
- ✓ කැලි මිරිස් මේස හැඳි 2
- ✓ කරපිංචා, කරා බුනැටි
- ✓ ලුණු තේ හැඳි 1
- ✓ තුනපහ කුඩු

සාදාගන්නා ආකාරය

ඇඹරුමේලා හොඳින් සෝදා ඉන් පසු උතුරන වතුර භාජනයක ටික වේලාවක් තබන්න. පොතු ඉවත් කර කුඩාවට කැබලි කරන්න. රතුළුබිත්තිය, අමු මිරිස් කුඩාවට කපා ගන්න. තෙල් ලීප තබා කරපිංචා රම්පෙ, කුරුඳුපොතු හොඳින් බැඳ ගන්න. රතුළුබිත්තිය, අමු මිරිස් ද යොදන්න. කහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, උම්බලකඩ සමග ඇඹරුමේලා වතුර කෝප්ප 1 ½ යොදා ලීප තබන්න. මද ගින්නේ තම්බා හොඳින් පොඩිකර සියලු ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කරන්න. නිවුණ පසු ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ.

● **අඹ ආනම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අඹ ගෙඩි 6
- ✓ අමු මිරිස් කරලේ 4
- ✓ සුදුළුබිත්තිය බිත් 3
- ✓ මිටිකිරි ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු තේ හැඳි 1
- ✓ තෙල් මේස හැඳි 2
- ✓ සීනි මේස හැඳි 1
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 2
- ✓ ලොකුළුබිත්තිය ගෙඩි 3
- ✓ කරපිංචා, රම්පේ
- ✓ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

සීනිත්ව ලියාගත් රම්පෙ, කරපිංචා, ළුණු ඇතිලියක දමා බැඳගන්න. ඒවා බැඳෙන විට තුනපහ, සුදුළුබිත්තිය, මිරිස් කුඩු, උම්බලකඩ, ලුණු සහ කුඩාවට කපාගත් අමු මිරිස්ද එකතු කරන්න. පොතු හැර සෝදා පිරිසිදු කරගත් අඹ කැලි කපා එම භාජනයටම එකතු කරන්න. දියකිරි/ මිටිකිරි හෝ දමා තැම්බෙන්නට ඉඩ හරින්න. තැම්බෙන අතරතුර හොඳින් පොඩි වන සේ තැම්බීමට වග බලා ගන්න. මේ අතර සීනි එකතු කරමින්ද මද ගින්නේ තම්බන්න. ආහාරයට ගන්නේ නිවුණ පසුවය.

8. නියමලාව

- කෙකටිය මල් නියමලාව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙකටිය මල් මිටියක්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ හාල් මේස හැඳි ½
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 3
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 4
- ✓ පොල් බැසක පොල්
- ✓ කරපිංචා කිහිපයක්
- ✓ සුදුළුණු බිත් 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කෙකටිය මල් සෝදා පිරිසිදු කොට ඉතා කුඩු ලෙස කැබලි කපා ගන්න. ලුණු ස්වල්පයක් ඉස ලීපේ තබා තම්බා ගන්න. කහ, කරපිංචා, සහල් පොල් ගලේ අඹරා ගන්න. ඒවා කෙකටිය වලට මිශ්‍ර කර කපා ගත් රතුළුණු සුදුළුණු එක්කර ලීපේ තබා තම්බා ගන්න. හිඳෙන විට ලීපෙන් බාගන්න.

9. ජැලූෂම

- මුං ඇට පැළෑටි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පැළ වූ මුං ඇට සලාදයට මෙන් මෙහිදී මුං ඇට පැළ කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා අලුත් පිරිසිදු මේරූ මුං ඇට සොයා ගන්න. රැයක් පෙගවූ මුං ඇට පිරිසිදු රෙදි කඩක තැන්පත් කර තැටියක අතුරන්න. එය වාතය ලැබෙන සේ සිදුරු සහිත වීම වඩා සුදුසුය. රෙදි කැබැල්ලේ අතුරාගත් මුං ඇට තවත් පිරිසිදු තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් වසන්න. එය දිනපතා වතුර ස්වල්පයක් ඉසින්න. හතරවන දින මුං ඇට භාවිතා කරයි.

- ✓ පැළ වූ මුං ඇට කෝප්ප 3
- ✓ ලුණු කුඩු
- ✓ ගොටු කොළ 6
- ✓ කුඩා පිපිඤ්ඤා ගෙඩි 1
- ✓ ගොරක තක්කාලි ගෙඩි 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 4 (පිරිසිදු කොළ සහිත රතුළුණු ගැනීම වඩා සුදුසු වේ)
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ දෙහි බැසක යුෂ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 6
- ✓ ලොකුළුණු ගෙඩි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

ගොටු කොළ සහ ඌණු කොළ හොඳින් පිරිසිදු කර සෝදා අලංකාර ලෙස තැටියක පිළියෙල කරන්න. ලුණු ප්ලයෙන් සේදීම වඩා සුදුසුය. ලොකුළුණු, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි රවුමට කපා ගන්න. අමු

මිරිස්ද කපා ගන්න. තැටිය තුළ එළවළුද පිලිවෙලට තබන්න. පැළ වූ මුං ඇට ඒ මත විසුරුවන්න. ලුණු සහ ගම්මිරිස් කුඩු ඒ මත විසිරිය යුත්තේ ඉතාම ස්වල්ප ප්‍රමාණයකිනි.

10. ඇඹුල

- සියඹලා මල් ඇඹුල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ✓ සියඹලා මල් | ✓ තුනපහ කුඩු |
| ✓ අමු මිරිස් කරල් 4 | ✓ ලුණු ස්වල්පයක් |
| ✓ මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු ස්වල්පයක් | ✓ රතුළුණු ගෙඩි 6 |
| ✓ රම්පෙ, කරපිංචා | ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක් |

සාදාගන්නා ආකාරය

සියඹලා මල් පිරිසිදුව ලබාගෙන සෝදා හැර වතුර බේරීමට ටික වේලාවක් තබන්න. රතුළුණු, අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා භාජනයකට කපා දමා ඉහත සියල්ලම මිශ්‍ර ර ගන්න. මදගින්තේ නම්බා සින්දවා ගන්න. තෙල් ස්වල්පයක් යොදා තෙම්පරාදු කර ආහාරයට ගන්න.

- | | |
|------------------|-----------------|
| • නාපිරින්නා කොළ | • තැල් කොළ |
| • කිඩාරම් ගොඩ | • කිතුල් මල් |
| • දියහබරල | • කෙකටිය මල් |
| • නම්පලා මල් | • කිරි අගුණ මල් |
| • කැකැරි | • පිපිඤ්ඤා |
| • නියඹරා | • පුහුල් |
| • අඹ | • වැල් කොහිල |
| • පොලොස් | |

ආදිය ඇඹුලට සැකසිය හැකි ආහාර වේ.

11. කම්බෝල සහ කලාද

- කොච්චි සම්බෝලය

සුදු කොච්චි හෝ කාකු කොච්චි සෝදා ගලේ අඹරා එයද ලුණු මිරිසට මිශ්‍ර කිරීම අල වර්ග නම්බා කැමේදි සිදු කරනු ලැබේ. එය අධික සැරකිනි යුක්තය. බොහෝ විට පොල් ආහාරයට ගැනීමද සිදුවේ. කුරක්කන් රොටිය සඳහා සාදන ලුණු මිරිස මධ්‍යස්ථව රතුළුණු කැබලි යොදා අනාගැනීමක් කරයි. මෙහිදී රතුළුණු කැබලි ප්‍රමාණය මතු වි පෙනේ. උම්බලකඩ යෙදුවේ පසු කාලීනව වේ. කිරිබත් සඳහා ලුණු මිරිස් තරමක් සැරට පිලියෙල කරගෙන ඇත.

● කොහිල සම්බෝලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොහිල අල 2
- ✓ දෙහි බැයක යුෂ
- ✓ ලුණු, උම්බලකඩ කුඩු
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 6
- ✓ අවශ්‍ය නම් පොල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

කටු ඉවත් කර පිරිසිදු කරගත් කොහිල අල සිනිත්ව ලියා ගන්න. ලුණු වතුරින් මිරිකා අමු මිරිස්, රතුළෑණු, කුඩාවට කපා ගන්න. උම්බලකඩ සහ ලුණු ස්වල්පයක් මැටි කෝප්පයකට දමන්න. හොඳින් කවලම් කර එයට සකසා ගත් කොහිල මිශ්‍ර කරන්න.

● අසමෝදගම් කොළ සම්බෝලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අසමෝදගම් කොළ ටිකක්
- ✓ දෙහි බැයක යුෂ
- ✓ ගාගන් පොල් ස්වල්පයක්
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ ලොකුළෑණු ගෙඩියක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4

සාදාගන්නා ආකාරය

අසමෝදගම් කොළ හොඳින් සෝදා දිය බේරා ලියා ගන්න. පසුව කපාගත් ළෑණු, අමුමිරිස්, රස අනුව ලුණු, උම්බලකඩ, දෙහි යුෂ පොල් සමග අනා අසමෝදගම් කොළ මිශ්‍ර කරගන්න.

● පොකුරු වද මල් සම්බෝලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොකුරු වද මල් 10
- ✓ දෙහි යුෂ
- ✓ මිරිස් කුඩු හේ හඳි 1
- ✓ පොල් බැයක්
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 6

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

● බටු සම්බෝලය

රතුළෑණු, හින් කොච්චි තලා ගන්න. ලුණු වතුර මිශ්‍ර කර ගන්න. බටු උණු අළු පල්ලේ තමබා සෝදා සිවිය හා හටුව ඉවත් කර ගන්න. තලා ගත් ද්‍රව්‍ය බටු සමග අනා දෙහි ඇඹුල් මිශ්‍ර කර ගන්න.

● **වැල් පෙනෙල සම්බෝලය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වැල් පෙනෙල දළ මිටක් (50g)
- ✓ ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 2
- ✓ උම්බලකඩ හේ හැඳි ¼
- ✓ දෙහි ගෙඩි 1
- ✓ ලුණු කුඩු හේ හැඳි ¼

සාදාගන්නා ආකාරය

වැල් පෙනෙල දළ සිහින්ව ලියාගන්න. (වැඩිය පොඩි නොවන ලෙස) වෙනම භාජනයකට අමු මිරිස්, රතුළුණු ලියාගෙන එයට උම්බලකඩ, ලුණු, දෙහි දමා පසුව එයට වැල් පෙනෙල දළ ටික දමා යාන්තම මිශ්‍ර කරන්න. එයට පොල් ස්වල්පයක් ද මිශ්‍ර කරන්න.

● **කොහොඹ දළ සම්බෝලය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොහොඹ දළ මිටක් (50g)
- ✓ ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ රතුළුණු ගෙඩි 2
- ✓ උම්බලකඩ හේ හැඳි ¼
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි ½
- ✓ දෙහි ගෙඩි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

කොහොඹ දළ පොඩි නොකර ලියාගන්න. ඉන් පසු අමු මිරිස්, රතුළුණු සිහින්ව ලියා එයට ලුණු ඇඹුල් දමා ගම්මිරිස් කුඩු ටිකක් දමන්න. පසුව පොල් මිශ්‍ර කරන්න.

● **අමු බිලිං සම්බෝලය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අමු බිලිං ගෙඩි 10
- ✓ සුදුළුණු බික් 2
- ✓ කුරුඳු අගල් 1 කැල්ලක්
- ✓ රම්පේ අගල් 1 කැල්ලක්
- ✓ කරපිංචා ඉත්තක්
- ✓ කහ කුඩු, උම්බලකඩ කුඩු හේ හැඳි ¼ බැගින්
- ✓ මිරිස්කුඩු, කහ කුඩු හේ හැඳි ½ බැගින්

සාදාගන්නා ආකාරය

බිලිං කැලවලට කපාගන්න. එයට ලුණු මිශ්‍රකර ඇල් දියෙහි දමා පැය ½ ක් පමණ තිබෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු හොඳින් මිරිකා ඉහත සඳහන් සියළු ද්‍රව්‍ය දමා මිශ්‍ර කරන්න.

● වල් කොත්තමල්ලි සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වල් කොත්තමල්ලි කොළ දෙමටක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ උම්බලකඩ කැබැල්ලක්
- ✓ දෙහි බැයක යුෂ
- ✓ පොල් බැයක පොල්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදු කරගත් වල් කොත්තමල්ලි කොළ සිහින්ව කපා ගන්න. කපාගත් රතුළෑණු, ගම්මිරිස්, පොල්, ලුණු සහ උම්බලකඩ කොටා ගන්න. කොළ සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. කැමට ගන්නා විට දෙහි ඇඹුල් එකතු කරන්න.

● කෙසෙල් මුව සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙසෙල් මුව
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 4
- ✓ ලුණු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ ගම්මිරිස්, අඛ
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 6
- ✓ දෙහි බැයක යුෂ

සාදාගන්නා ආකාරය

කෙසෙල් මුව උණු අළුපල්ලේ හොඳින් තම්බා ගන්න. ඉන්පසු හොඳින් පිරිසිදු කර සිහින්ව කපා ගන්න. රතුළෑණු හා අමු මිරිස් කපා එකතු කරන්න. අඛ අඹරා උම්බලකඩ, ගම්මිරිස් කුඩු කර එකතු කරන්න. දෙහි යුෂ හා ලුණු දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

● පොලොස් පෙති සලාද

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොලොස් ගෙඩි 1 (500g)
- ✓ විනාකිරි මේස හැඳි 2
- ✓ මිරිස් කරල් 2
- ✓ කහකුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 2
- ✓ අඛ තේ හැඳි ½
- ✓ කුරුඳු පොතු අගල් 1 කැල්ලක්
- ✓ කරපිංචා ඉන්තක්
- ✓ ලුණු කුඩු තේ හැඳි ¼
- ✓ පොල්තෙල් මේස හැඳි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

පොලොස් ගෙඩිය පිට පොත්ත හැර කහ දමා තම්බාගෙන සිහින්ව පෙති කපාගන්න. වෙනත් බඳුනක අඹරා ගත් මිරිස්, ගම්මිරිස්, ලුණු, රතුළෑණු ආදිය දමා එයටම විනාකිරි ද දමන්න. බඳුනකට පොල්තෙල් දමා රත් වූ පසු ඉහත මිශ්‍රණය බැඳගන්න. එම මිශ්‍රණයට තම්බාගත් පොලොස් පෙති දමා ආහාරයට ගන්න.

12. අම්බරු

● **සිංහල අවිචාරු**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගැට පැපොල් වලයන් පැසුණු පැපොල් වලයන් හැර මැදවලයෙන් ගත් ගෙඩියක්
- ✓ අලුත් අමු මිරිස්
- ✓ ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ විනාකිරි
- ✓ රතුළෑණු
- ✓ අඹ ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්
- ✓ මුරුංගා පොතු කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පැපොල් ගෙඩියේ පොතු හැර සිහින්ව ලියා ගන්න. අමු මිරිස්, රතුළෑණු පොතු හැර සෝදා පවනේ වේලාගන්න. අමු මිරිස් කරල් වලට කුඩා කැපුමක් යොදා ගන්න. මුරුංගා පොත්ත ඉඟුරු සමඟ තලාගන්න. අඹ විනාකිරෙන් අඹරාගන්න. හැවුම් මුට්ටියකට සියල්ල දමා හොඳින් ඒදන්න. (අතින් කලවම් කරන්න) රෙදි කඩකින් වසා තබා දින 3 කින් පසු ආහාරයට ගන්න.

● **කරවිල අවිචාරු**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හොඳින් වේලාගත් කරවිල පෙති
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 8
- ✓ මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- ✓ ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- ✓ අඹ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සුදුළෑණු බික් 4
- ✓ පොල් විනාකිරි බෝතල් ¼
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 5
- ✓ හකුරු කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

රතුළෑණු කපා අමු මිරිස් ද කපා ගන්න. අඹ, කහ, සුදුළෑණු, හකුරු, ඉඟුරු, මිරිස් කුඩු හොඳින් විනාකිරි යොදා අඹරා ගන්න. රතුළෑණු, අමු මිරිස් යාන්තමින් තෙලින් බැඳ ගන්න. කරවිල ගැඹුරු තෙලේ බඳින්න. මේ සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර වසා තබන්න.

● **අමු අඹ අවිචාරූ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අමු අඹ ගෙඩි 2
- ✓ උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- ✓ පොල් විනාකිරි බෝතල් ¼
- ✓ හකුරු කැබැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

අඹ හොඳින් සෝදා පොතු අරින්න. කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉහත සියල්ල හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 5 න් ළිපතබා රත් වූ විට බාගන්න. වසා තබා පාවිච්චි කරන්න. වැඩිකල් තබා ගැනීම අපහසු නිසා අවශ්‍ය පමණට සාදාගත යුතුය.

● **දිවුල් අවිචාරූ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ළපටි ලොකු දිවුල් ගෙඩියක්
- ✓ රතුළෑණු ගෙඩි 4
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 3
- ✓ අඹ ස්වල්පයක්
- ✓ ලොකු ළෑණු ගෙඩි 2
- ✓ සුදුළෑණු බිත් 3
- ✓ පොල්
- ✓ විනාකිරි බෝතල් ¼

සාදාගන්නා ආකාරය

කට්ටි සිරිමෙන් තොරව දිවුල් ගෙඩියේ මදය භාජනයකට ගන්න. කැබලි කපා ගන්න. ලොකු ළෑණු හා රතුළෑණු කලා ගන්න. සුදුළෑණු, ගම්මිරිස්, අඹ හොඳින් අඹරා ගන්න. ඉහත සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර විනාකිරි කලවම් කර වසා තබන්න. එවේලේ කෑමට පමණක් සාදාගැනීම වඩා සුදුසු වේ. දෙවැනි දිනයෙන් පසු ඉවත් කළ යුතුය. එනිසා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් සාදා ගත යුතු වේ.

● **බිලිං අවිචාරූ**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බිලිං ගෙඩි 50-100
- ✓ වියළි මිරිස් කුඩු
- ✓ සුදුළෑණු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ කරාබුනැටි
- ✓ විනාකිරි බෝතල් ¼
- ✓ අමු ඉගුරු
- ✓ ලුණු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ එනසාල්

සාදාගන්නා ආකාරය

බිලිං සෝදා පිරිසිදු කර මැටි ඇතිලියක දින කිහිපයක් ලීප උඩ අගුරු රස්නය මත තබා තෙත සිඳුවා ගන්න. අමු ඉඟුරු, කුරුඳුපොතු, කරාඹ හැටි, සුදුඵෑණු, විනාකිරි වලින් අඹරා ගන්න. කළුපාට බිලිං ලුණු වතුරෙන් මිරිකා විනාකිරි සමඟ මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, උම්බලකඩ, හාල් මැස්සන් එකතු කර හොඳින් හැඳි ගාන්න. මඳ ගින්නේ තබා හිවුණ පසු බෝතල්වලට දමන්න.

13. කැවිලි ව්‍යංග

• **මුං ලඩ්ඩු**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුං ඇට රාත්තල් ½
- ✓ ඵනසාල්
- ✓ කජු මඳ
- ✓ හකුරු බැයක්
- ✓ එළඟිතෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුං ඇට බැඳ කුඩු කර හකුරු සමඟ මිශ්‍ර කරන්න. එළඟිතෙලින් බැඳගත් කජු සහ ඵනසාල් එයට එකතු කරන්න. හැඳි ගාමින් තාව්වියෙන් උකුවට ලබා ගන්න. ඉන්පසු ගුලි සාදා ගනු ලබයි.

• **තල් කැවුම්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තල් ගෙඩියක්
- ✓ හාල් පිටි හුණ්ඩු 1
- ✓ පැණි බෝතල් 1
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ තල් හකුරු අවුන්ස 6
- ✓ පොල් තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

තල්ගෙඩිය හොඳින් පිරිසිදු කර පොල්කිරිෙන් මිරිකා ගන්න. හාල් පිටිද පැණිද යොදා තල්හකුරු හෝ කිතුල් හකුරු යොදා කොණ්ඩ කැවුම් පිටි මිශ්‍රණය ලෙස පදමට සකස් කර ගන්න. පදම් වීමට ඉඩහැර කොණ්ඩ කැවුම් සාදන ආකාරයට සාදා ආහාරයට ගනී.

• **පැණි තෝර ඇට කැවුම්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පැණිතෝර ඇට සේරු ½
- ✓ හකුරු මුලක්/ පැණි බෝතලයක්
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ හාල් පිටි හුණ්ඩු 1

සාදාගන්නා ආකාරය

පිරිසිදුව වෙන් කර සෝදා ගත් පැණි තෝර ඇට හොඳින් බැඳ අඹරා ගන්න. එය හාල්පිටි සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පැණි හෝ හකුරු උණු කරන්න. සකසාගත් පිටි මිශ්‍රණය මුං ඇට කැවුම් සාදන ආකාරයට තලපයක් මෙන් සාදා හොඳින් පිටි තවරා සකසා ගන්න. ඉන්පසු තෙලෙන් බැඳ කෑමට ගනී.

• තණ හාල් ඇට අග්ගලා

තණ කරල් වංගෙඩියේ ලා කොටා ඇට වෙන් කර ගනියි. එම ඇට කබලේ බැඳ හැවෙන වංගෙඩියේ ලා කොටයි. කුරක්කන් ගලේ අඹරා පිටි කරයි. පොල් හා මී පැණි එම පිටිවලට එකතු කර ගුළි සාදා ගනියි.

• තල අලුවා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පිරිසිදු කරගත් තල හුණ්ඩු 2
- ✓ හකුරු මුල් ½
- ✓ පලය
- ✓ ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

පළමුව තල සෝදා වේලා බැඳ ගන්න. හකුරු සමඟ කවලම් කිරීමට පෙර කොටා ගන්න. ඉන් පසු වතුර ස්වල්පයක් යොදා අනමින් ලීප තබා රන් කරන්න. ලුණු කවලම් කර උකුවෙන විට ලීපෙන් බා ලෑල්ලක තුනී කර කෑලි කපා ගන්න.

• ඕලු ඇට වලින් වැලිතලප සෑදීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොතු ඉවත් කරන ලද ඕලු ඇට පිටි 250 g
- ✓ සීනි 500 g
- ✓ පොල් ගෙඩි ½
- ✓ ලුණු පමණට
- ✓ එනසාල් ඇට කීපයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පොතු ඉවත් කරන ලද ඕලු ඇට හොඳින් පිටිකර ගන්න. ඒ සමඟ පොල් සහ ලුණු ස්වල්පයක් දමා කලවම් කර ඒවාට වතුර ස්වල්පය බැඟින් එක් කරමින් හොඳින් පිටිටු පදමට එය අනා ගන්න. ඉන්පසු පිටිටු වණ්ඩුවක තම්බා ගන්න. හොඳින් තම්බාගත් පිටිටු කැට කුඩු කරගන්න. ඉන්පසු පැණි උණු කර එයට එනසාල් ඇට කුඩු කර දමා පිටිටු ද එක්කර හොඳින් පදමට කැට කපා ගැනීමට සුදුසු වන තෙක් හැඳිගන්න. ඉන්පසු තැටියක හෝ වට්ටියක හෝ දමා අවශ්‍ය පමණට කෑලි කපා වෙන් කර ගන්න. පසුව ආහාරයට ගන්න.

● **බැඳි හාල් අග්ගලා/ ඉතුරුම් බන් අග්ගලා**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බැඳගත් තම්බපු සහල් හෝ බැඳගත් විශලන ලද බන්
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 2-3 ✓ ලුණු
- ✓ පැණි

සාදාගන්නා ආකාරය

සිහින්ව කුඩු කරගත් සහල් පිටි වලට කුඩුකරගත් ගම්මිරිස්, ලුණු සහ පැණි දමා පදමට අත්ගසා ගුලි සාදා ගන්න. මීට බටකිරිල්ලා කොල එකතු කර දුරුවන්නේ පණු රෝග සඳහා ලබා දේ.

● **පැපොල් පීච කේසරි ආහාරය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගැට පැපොල් වලයන් පැසුණු පැපොල් වලයන් හැර මැදවලයෙන් ගත් ගෙඩියක්
- ✓ සුදුරු ස්වල්පයක් ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ පැණි ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

පැපොල් පොතු හැර සිහින්ව කපා පසෙකින් තබන්න. ඉතිරි සියල්ල පැණි වලට දමා ලිප තබන්න. පැණි උණු වන විට ඊට පැපොල් දමා මදගින්තේ කකාරවන්න. මැටි මුට්ටි වල බහා කල්තබා ගත හැක. ආහාර ගැනීමෙන් පසු තේ හැන්දක් දෙකක් භාවිතයට ගත හැක. මෛ බද්ධයට, පණු අමාරුවට, ආහාර පීරණ පද්ධතියේ රෝග වලට ගුණ දේ.

● **ඉගුරු පැණිය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොතු ශුද්ධ කර කැබලි කරගත් ඉගුරු අල
- ✓ පැණි

සාදාගන්නා ආකාරය

පැණි ලිප තබා ඊට ඉගුරු කැබලි දමා සෙමින් කකාරවන්න. මැටි මුට්ටි වල බහා කල්තබා ගත හැක. හිසෙන් උඩ සියලු සෙම් රෝග වලට ගුණ දේ

● **තල ගුලි**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොතු ශුද්ධ කර බැඳගත් තල ✓ කොට්ටි පොල්
- ✓ උක් හකුරු ✓ ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත ද්‍රව්‍ය සියල්ල සිහින්ව කොටා මිශ්‍ර කර ගලි සාදා ගන්න.
පිට ශක්ති ඔසුවකි.

14. විෂ හා ඡාන වර්ග

• **කොහොඹ මල්**

හොඳින් වියළූ පිරිසිදු කරගත් විට තේ මෙන් කුඩු කර තමිබා පානය කළ හැක. ලේ පිරිසිදු කරයි.
අර්ශස් වලට ගුණ දායකයි. ශරීරය සිසිල් වේ. වඩේ සෑදීමටද යොදා ගනී.

• **තල් කිරි**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පොල් බැසක කිරි
- ✓ පැණි බෝතල් 1/4
- ✓ තල් ගෙඩි 1
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

අපේස ගලවා ගත් තල් ගෙඩියක් අඟුරු මත තබන්න. එවිට පෙණු උතුරා යාමක් සිදු වේ. ඉන් පසු පිරිසිදු කරගත් තල් ගෙඩියේ කළු පාට පොත්ත පතුරු ගසා ඉවත් කරන්න. පොල් කිරි භාජනයට පතුරු ගැසූ තල් ගෙඩිය දමා හොඳින් මිරිකා ගන්න. තල් ඇටය ඉවත් කර දියරය පෙරා ගන්න. පැණිද එකතු කර ලුණු ස්වල්පයක් දමා රත් කර ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට ගන්න.

• **දිවුල් කිරි**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හොඳින් ඉඳුණු දිවුල් මද
- ✓ සීනි
- ✓ පොල්කිරි
- ✓ ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

පොල් කිරිවල දිවුල් මද හොඳින් දියකරන්න. ඇට බේරා ඉවත් කරන්න. සීනි සහ ලුණු දමා බීමට ගන්න.

බීම සඳහා භාවිතා කරන දැ

පැණි පුහුල්, ඉඳුණු කෙසෙල් ගෙඩි, බේලි, මාදං, නාරං, දොඩම්, හෙල්ලි, පොකුරු වදමල්, රණවරා මල්, නිරමුල්ලිය, කොතල නිඹුටු, ඉරමුසු, වල්කොත්තමල්ලි යනාදිය.

● වන පලතුරු අවුල්පස

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඉදුණු මාදුං ගෙඩි
- ✓ ඉදුණු වීර ගෙඩි
- ✓ ඉදුණු හිගුරු ගෙඩි
- ✓ ඉදුණු ඇඹිල්ල ගෙඩි
- ✓ ඇට වෙන් කරගත් ඉදුණු දොළඹ
- ✓ ඉදුණු පැෂන් මදය
- ✓ කැබලි කරගත් නෙල්ලි
- ✓ ශුද්ධ කරගත් නාරං හෝ දොඩම් ඊරිණු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ දී කිරි ස්වල්පයක්
- ✓ කැබලිකරගත් ඉදුණු ඇටි කෙහෙල් හෝ කෝලිකුට්ටු
- ✓ ඉදුණු කැලිය ගෙඩි
- ✓ ඉදුණු දැල් බටු ගෙඩිවල මදය
- ✓ ඉදුණු පෑම් ගෙඩි
- ✓ කැබලිකරගත් ඉදුණු ඇට පේර
- ✓ ඉදුණු දිවුල් ස්වල්පයක්
- ✓ කැබලි කරගත් පමිඬු
- ✓ ඉදුණු කලකම්බේරිය ගෙඩි
- ✓ දෙහි ඉස්ම ස්වල්පයක්
- ✓ තලාගත් ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

ඉහත සඳහන් සියලු වන පලතුරුවලට ලුණු, දෙහි, ගම්මිරිස් දමා කලවම් කරන්න. පිළිගන්වන විට බඳුනේ පසකින් දී කිරි ස්වල්පයක් තබා කුඩා තේ හැන්දක් සමඟින් පිළිගන්වන්න.

ඒ ඒ කාලයට සොයා ගත හැකි ඕනෑම වන පලතුරක් භාවිතා කළ හැකිය. විශලී කලාපයේ වස් කාලයට වනයේ සැදෙන වන පලතුරු සංසරත්නයට සකසා පුජා කිරීම පිණිස අතීතයේ සිට භාවිතා කරන ක්‍රමවේදයකි.

පුර්වකස්කාරක ගුණ බහුලයි, විටමින් බහුලයි, මළ බද්ධය දුරු කරයි. පණු රෝග නසයි. ලේ පිරිසිදු කරයි. ශරීර බල වඩවයි. බෝ නොවන රෝග රැසකට ගුණදායකයි.

අප සතු වූ සුරක්ෂිත ආහාර සම්ප්‍රදාය කෙබඳුදැයි
වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය කවරේකු හට වුවද
සුරැණ වැවිගම්මාන ශිෂ්ටාචාරය හැදෑරීමෙන්
ඵය මැනවින් වටහා ගැනීමට හැකි වනවා ඇත

6. පුරාණ වැව් ගම්මාන ශිෂ්ටාචාරය

** හෙලයේ වැව් ගම්මාන යනු සැලැස්මක් නොමැතිව අතරමං වූ ජනයා ජීවත් වූ කැලෑවක් නොවන බව වටහා ගත යුතුය.

** පුරාණ වැව් ගම්මාන යනු විශාල වශයෙනුත් විවිධ ලෙසත්, සංකල්ප ගොඩනගා ගනිමින් එය තුළම ප්‍රායෝගික කරවූ සංස්කෘතික අංගයන් හා වටිනාකම් හර පද්ධති සහිතව නිර්මාණය වූ අපරිමිත ශිෂ්ටාචාරයන් ක්‍රමවේදයකි.

සාගර පරයන වැව්, පොකුණු, අහස සිඹින දාගැබ් වෙහෙර, ලොවම මවිත කල ගල්කැටයම් ආදී අනේක විධ දැස්කම් විස්කම් පෑමට තරම් සමත් වූ අසීමිත කායික හා මානසික ශක්තියකින් හෙබි ජාතියක් ලක් මෂණියන්ට උරුම කලේ ඒ අපරිමිත ශිෂ්ටාචාරයන් ක්‍රමවේදයයි.

“ඒකනාම කිං සබ්බේ සත්තා ආභාරථිතිකා” - ප්‍රථම ප්‍රශ්නය සියලුම සතුන් ආභාර මුල්කොට ගෙන පවතී, යන බුද්ධ වචනය අනුව යමින්, ජීවත්වීම කිසිදු විටෙක අර්බුදයක් බවට පත්කර නොගැනීම උදෙසා සකස් කර ගන්නා වූ සැලසුම්ගත තිරසර යාන්ත්‍රණය වැව් ගම්මාන ශිෂ්ටාචාරයක් බවට පත්ව එදා හෙලදිව ලෝකයේ පෙරදිග ධාන්‍යාගාරයක් බවට පත්කරවීමට තරම් ප්‍රබල විය.

වැව් තම හඳුවන සේ සලකා වැව වටා පිහිටි පරිසරය එකම පිළිසරණය බවට පත්කර ගනිමින් ගතකල ඒ සංහිදියාත්මක ස්වයංපෝෂිත ජීවන රටාවේ සුරක්ෂිතතාවය වෙනුවෙන් ඒ සියලු ශිල්පඥාණ විධි විධාන, චාරිත්‍ර චාරිත්‍ර, කෙම්පහන් ආදී වශයෙන් ගෙන ආගමික පසුබිමක් තුළ මැනවින් රෝපනය කොට පරම්පරාගත කලෝය. එසේ වසර දහස් ගණනක් තිස්සේ මෙරටේ ඔලමොල තෙත්කරමින් රට හරහා ගලා ගිය ජාතියක් නගා සිටුවූ ඒ පාරම්පරික ඥාණ ගගුල විදේශිකරණය, සංස්කෘතිකකරණය හමුවේ අද නිශ්චලව පිහිටියේය.

සුරක්ෂිත ආභාර සම්ප්‍රදායක් යනු කුමක්දැයි විමසීමෙන් වන කවරෙකු හට වුවද එය මැනවින් වටහා ගැනීමට නම් වැව්ගම්මාන ශිෂ්ටාචාරය පරිශීලනය කළ යුතුය. මන්ද එහි සෑම පියවරක්ම ජාතියේ ආභාර සුරක්ෂිතතාවය පෙරදැරි කරගෙන ගොඩනැංවී ඇති නිසාවෙනි.

** වැව්ගම්මාන ශිෂ්ටාචාරයේ හඳුනාගත හැකි පියවරයන් :-

01. එය ත්‍රිවිධ දැක්මක් සහිත ගමන් මගකි
02. පංචවිධ සංකල්පයන්ගෙන් පෝෂණය වූවකි
03. උපතින්ම සත්විධ වූ උරුම ඇත්තෝ වූහ
04. දසවිධ අණ විධානයන්ගෙන් රැකවරණය ලැබුවන් වූහ

**** ක්‍රීඩා දැක්ම :-**

වැව පිළිසරණ කරගත් වී ගොවිතැන සම්බන්ධයෙන් ගන්නා වූ තීරණ ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට සෘජුවම බලපෑම් කරන බැවින්, ඒ පිළිබඳව විශේෂ දැක්මක් සහිතව කටයුතු කිරීමට පෙළඹුණෝය. ඒ තුන්කල් දැක්ම නම්,

- 01. පෙර කන්නයේ අත්දැකීම්
- 02. මේ කන්නයේ සිත්දැකීම
- 03. එන කන්නය හෙත් දැකීම වශයෙනි

**** පංචවිධ සංකල්ප :-**

වැව ගම්වාසී ජීවිතවල තීරසර පැවත්ම උදෙසා ප්‍රත්‍යෝපකාරී ගුණයෙන් යුතුව පෝෂණය වෙමින් පැවති වැව දාගැබ කෙත ගම වදුල යන පංචබල ඉන්ද්‍රියන්, ජීවන සංකල්ප බවට පරිවර්තනය වෙමින් ජාතියේ භෞමික අඛණ්ඩතාවය තහවුරු කරන ලදී.

අපේ මුතුන් මිත්තන්ගේ හඳවත් තුළ පුජනීයත්වයට පාත්‍ර වූ මේ පංචවිධ සංකල්ප වල 'වදුල' අහේනි කාලයට ආහාර ගබඩාවක් නොඑසේනම් ජීවමාන අධුවක් බවට පත් වූ නිසාවෙන්ම ඔවුන් එය සිය පණමෙන් සුරැකියෝය.

ආනයනික ආහාර මත යැපෙන වත්මන් පරපුරට මේවා සමඟ සෘජු සබඳතා පැවැත්වීමේ අවශ්‍යතාවක් නොමැති බැවින්, ක්‍රමයෙන් දියාරු වී මියැදෙන පංචවිධ සංකල්ප අද පොතපතට පමණක් සීමා වී තිබෙන්නේය.

**** සත්විධ උරුම**

උපතින්ම දායද වශයෙන් උරුමයන් ලබන්නට හෙල ජාතිය භාග්‍යවන්තයෝ වූහ. එදා ලොව ආදිහ ජාතියක් සේ හැඟී සිටීමට ඔවුන්ට උපකාරී වූ ඒ උරුමයන් සුරැකිව පරම්පරාගත කිරීමට අපේ මුතුන් මිත්තන් අප කැප වී ක්‍රියාකල බවට සාක්ෂි සටහන් අදටත් ජීවමානය.

- 01. දසවිධ අණවිධාන
- 02. බෞද්ධ සංස්කෘතිය
- 03. වාරිනිර්මිත
- 04. කෘෂි කාර්මික ජීවන රටාව
- 05. පාරම්පරික ඥාන සම්බාරය
- 06. පිරිපුන් තාක්ෂණය
- 07. භාෂාව සාහිත්‍ය කලාව

**** දූෂ විධි අණ විධානයන්**

කෘෂිකාර්මික ජීවනෝපායේ තිරසර පැවැත්ම ඉලක්ක කර ගනිමින් පෙලගැස්වුණු මෙම අණපනත් දෙස බලන විට ඔවුන් ඉතා දුරදුර්ගී ප්‍රඥාවන්ත පරිසරවේදීන් පිරිසක් බවට වැටහී යන්නේය.

1. **වැවුම්භාරයට හවබෝගේ දියපත්තායම තහංචියේ** - වගාකටයුතු වෙනුවෙන් වෙන්වූ ජල පද්ධති, ඇළවේලි රක්ෂිත ආසන්නයේ කිසිදු කැනීමක්, හැරීමක්, ජලය අවහාචනාවක් සිදුනොකිරීම.
2. **ගහකොළ සතා සිව්පාවා බිංකරයේ චතුරයි ආයුබෝව** - මිනිසාගේ ආයුෂය රැකීමට නම් ජලයටත්, සතුන්ට සිවුපාවන්ටත්, ගහකොළ වලටත් ආයුෂ තිබිය යුතුය. එබැවින් මුලින්ම පරිසරය සුරැකීම වෙනුවෙන් කටයුතු කල යුතු වග.
3. **ආසානාසියක් නැතිව නියම කන්නයට ගොවිතැන්බත් කොරාපත්** - නියම කන්නයට ගොවිතැන් සිදුනොකිරීමෙන් විනාශයක් ලගාවන බව දැනගත යුතුය.
4. **හිතේ ඉස්පාසුවට දම්පිං කොරන්ට පැටිපස් පරාණය හදාපත් වඩාවන්** - බොද්ධ දුර්ගනය තුළ සැදුම්ලත් සමාජ භූමිකාවල අවසන් ඉලක්කය වූයේ නිර්වාණයයි. ඒ වෙනුවෙන් සැදූ සමය කැපකිරීමට නම ජීවන වල සියලු වගකීම් පැවරිය හැකි ශක්තිමත් පදනමක් ගොඩනගා ගෙන තිබිය යුතුය. ඒ වෙනුවෙන් හදාවඩා ගත යුතු පරාණ 05 ක් ගැන කියැවේ.

වසුපැටවි - ගොවියා හා කරට කර සමච සිටිමින් ගොවි පවුල නගා සිටුවීමට උරුන් ගව සම්පත මින් දැක්වේ. අනිත ගොවි පවුලේ දරුවන් 10-15 ක් හදාවඩා ගැනීමට ගෙදරබුදුන් අම්මාට උරුන් කිරීමේදී වූයේ එළඳෙනයි. වියලි කලාපීය වැසියන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයෙන් 40% කටත් වැඩිය පිරිමසා ගැනීමට ඇයගේ පස්ගෝ රසය උපකාරී විය.

කුකුළු පැටවි - පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය පිරිමසීමින් පරිසරයේ සමතුලිතතාවය රකිමින් කාලහෝරාව ගැන ගමට කියාපෑවේ කුකුළාය. ඔහු විශ්ව ශක්තිය පුබුදු කරන්නෙකි.

බලුපැටවි - එඬේර සම්පතටත්, හවහෝග සම්පතටත්, දරු පවුලටත් රැකවරණය දෙමින් ගොවියාට පෙර හිමිති ඉති කරමින් ගොවියා සමග එක්ව පැල්කිමින් වාසය කරයි.

පූස් පැටවි - ධන ධාන්‍ය පළිබෝධ උවදුරු වලින් ආරක්ෂා කර ගනියි. ගෙදරට එන විෂකුරු සතුන් මරා දමයි. (උදා - සර්පයින්, පත්තෑයන්)

දරු පැටවි - ඉහත සම්පත් 04 කළමනාකරණය කර ගනිමින් දේපල, කුඹුරු, හේන්, වතුපිටි සංවර්ධනය කර ගනිමින්, දෙමව්පියන්, ආගමික නායකයින්, වැඩිහිටියන් පෝෂණය කළ හැකි සාරධර්ම පද්ධතියකින් යුතු නිරෝගිමත් ශක්තිමත් දරු පරම්පරාවක් පිලිබඳව මින් අදහස් වේ.

5. **ආකෂේ වැඩිකැටෙන් වැඩි අමුණු පුරෝපණි** - වසරකට වරක් ඇදහැරෙන මහ වැසි ජලය ආරක්ෂා කර ගැනීම උතුම් කාර්යක් බව ග
6. **චකතු පාදා නොවී හරිහමන් වැඩක් නොකරන්** - අත්දැකීම් වලට මුල්තැනක් දුන් ඔවුන් වැඩිහිටි උපදෙස්වලින් තොරව හිතන්නේ බලන්නේ නැතිව වැඩ නොකිරීමට වගබලා ගත්තේය.
7. **වී කුරහන් සම්භාරේ අටුකොටු පුරවන් ගොඳිරාලේ** - පසු අස්වනු කළමනාකරණය කරමින් ජාතියේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය වෙනුවෙන් ඇපකැප වීම.
8. **තෙල් පැණි ඇත්තම් කැවුම්ද පඤ්ඤා** - තුන් කුඹුරු යාය සරු නම් පැටිපස්පරාණය හොඳට හැඳේනම් වැඩෙනම් ලෙඩක් දුකක් නැතිනම් ජීවත්වීමත් කපීපක්ද යන වග.
9. **කෙම්පහන් දැනගන් සනුහරේ රැකගන්** - වසර සහස් ගණනක් තිස්සේ ඔවුන්ගේ ජීවිතත්, පශු සම්පතත්, වගාවත් රැකගැනීම සඳහා ඔවුන් සතු වූ දැනුම කෙම්පහන් වශයෙන් ගෙන සුවිශේෂී ක්‍රමයකට ආරක්ෂා කරගනිමින් පරම්පරා ගත කළ හිසා විනාශයක් නැතිව පැවත ආවේය. තම පරම්පරා රැකගැනීම වෙනුවෙන් ඇති එවන් ශිල්ප ඥාණ උපදින හැමකෙකු විසින්ම මැනවින්ම දැනගෙන යුතු බව.
10. **කවි සිංදු රාගන් සිතට කාවද්දපං** - පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ගලාගිය ශිල්ප සතර, සංකල්ප, සංජානන කුසලතා සමග මුසුකර සාහිත්‍ය හා කලාව හරහා සිත්සතන් තුළට කාවද්දීමෙන් ලබාගන්නා ලද සහනශීලි මානසිකත්වය ජාතියක් ඔසවා නැබීමට සමත් විය. සාර්ථක ගොවියෙක්, සාහිත්‍ය කලාවේදියෙක් එමෙන්ම සංවේදී මිනිසෙකුද වන්නේය.

** පරිසරවේදී රවීන්ද්‍ර කාරියවසම් මහතාගේ පුරාණ වැඩි ගම්මාන කෘතියෙන් උපුටා ගන්නා ලදී.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- සාම්ප්‍රදායික ආහාර (2012 ප්‍රථම මුද්‍රණය) - සිරිල් කරුණාරත්න මහතා
පිටු අංක 16, 31 - 34, 120, 128, 131, 133, 135, 138 - 140, 143, 159 - 163, 172, 174, 276
- ගමේ වැවේ යථාර්ථය (2013 මුද්‍රණය) - ආචාර්ය පී. බී. ධර්මසේන මහතා
මුල් පිටකවරය
- පුරාණ වැව් ගම්මාන (2011 මුද්‍රණය) - පරිසරවේදී රවිනිද්‍ර කාරියවසම් මහතා
පිටු අංක 79 -89
- එදා හෙල දිව (2011 මුද්‍රණය) - රොබට් නොක්ස්, සිංහල අනුවාදය - ඩේවිඩ් කරුණාරත්න
මහතා ප්‍රස්ථාවතාව පිටුව
- නිසරු පොළවට සරු හෙටක් (2006 මුද්‍රණය)- ජී. උපාලි ගමගේ මහතා
පිටු අංක 206, 278 - 281, 334
- රසගුණ සපිරි අපේ දේශිය ආහාර - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අංශය, වයඹ පළාත් ආයුර්වේද
දෙපාර්තමේන්තුව

ආහාර සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳව පාරම්පරික තොරතුරු ලබාදුන්නෝ

1. දේශිය වෛද්‍ය කුමාරසිංහ මහතා - රඹුෂව
2. දේශිය වෛද්‍ය හේමපාල මහතා - වහමල්ගොල්ලෑව
3. මහකනදරාව දකුණ ඉවුර යාය 1 - නාලනී කීර්තිලතා මහත්මිය
4. මහකනදරාව දකුණ ඉවුර - ජී. හේමලතා මහත්මිය
5. මහකනදරාව දකුණ ඉවුර - කේ. කරුණාවතී මහත්මිය
6. මහකනදරාව දකුණ ඉවුර යාය 1 - එස්. එච්. වික්‍රමවතී මහත්මිය
7. මානන්කට්ටිය මෙගොඩවැව - කුමුදකා හේරත් මහත්මිය
8. මානන්කට්ටිය මෙගොඩවැව - ජී. ඥාණවතී මහත්මිය
9. මානන්කට්ටිය මෙගොඩවැව - නිලනි ප්‍රියදර්ශනී මහත්මිය
10. මානන්කට්ටිය මෙගොඩවැව - ශානිකා ලක්මාලි මහත්මිය
11. මානන්කට්ටිය මෙගොඩවැව - හේමා වන්ද්‍රාවතී මහත්මිය
12. සාම්ප්‍රදායික ආහාර පිළිබඳ නන් අයුරින් පාරම්පරික දැනුම ලබා ගැනීමට උපකාර වූ ප්‍රදේශයේ
වැඩිහිටි පිරිස

දායකත්වය

තොරතුරු රැස් කිරීම හා රචනය

යූ.එන්.පී. හේමාකුමාර් - කාන්තා කෘෂිකර්ම විෂයභාර නිලධාරිනි

උපදේශකත්වය

බී. විජයරත්න (ලේකම්) - කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය
ඩබ්.ඒ.පී. සිසිර කුමාර - අතිරේක කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (සංවර්ධන)
එස්. අමල් අරුණාප්‍රිය - අධ්‍යක්ෂ (ව්‍යාප්ති හා පුහුණු)
දිසානා රත්නසිංහ - අතිරේක අධ්‍යක්ෂ (කෘෂි ව්‍යාපාර)
ජයන්තා ඉලංකෝන් - අතිරේක අධ්‍යක්ෂ (පුහුණු)

ප්‍රකාශන කළමනාකරණය

එස්. පෙරියසාමි - අධ්‍යක්ෂ (තොරතුරු හා සන්නිවේදන)
හසික කීර්තිරත්න - සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන)

සහය ප්‍රකාශන කළමනාකරණය

එම්.කේ.ඩී.එම්. ශ්‍රියන්තා මැණිකේ - කෘෂිකර්ම උපදේශක
ලක්මිණි භාරංගම්මන - කෘෂිකර්ම උපදේශක

පිටු සැකසුම

දුලාන්ජලී කෞෂල්‍යා පෙරේරා
අයේශානි සිරිවර්ධන
හසිතා දුර්ගනී පීරිස්
අනුරාධා උඩවෙල

පිටකවර විභූ

එන්.එස්.එච්. බෝගහවත්ත (ඉදිරිපස විභූ)
යූ.එන්.පී. හේමාකුමාර් (පසුපස විභූ)

නිර්මාණය

ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය, ගන්නොරුව

මුද්‍රණය

කෘෂි ප්‍රකාශන ඒකකය, ගන්නොරුව