

මී පැණි වලින් සාදිය හැකි රසවත් ආහාර

සේවා සංස්කරණ අභ්‍යන්තර ආයතනයේ ප්‍රගුණ කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ගික.
මානෙල් තෙන්නකොත් විසිනි.

හැඳින්වීම

මී පැණි ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් අති උතුම් ආහාරයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. ලෝකයේ ඇති ස්වභාවික අංග සම්පූර්ණ පෝෂණයට ආහාර අතුරින් 'මී පැණි' වලට විශිෂ්ඨ ස්ථානයක් හිමි වේ.

අපගේ එදිනෙදා ආහාර වේලට ද විවිධත්වයක් හා ආහාරමය තෘප්තියක් ලබාදීමට මී පැණි ආශ්‍රිත ආහාර වැදගත් වේ. මගේ හැඟීමයි. එනමුත් මෙහිදී අතිශයින්ම වැදගත් වන්නේ මී පැණි වල අඩංගු රසයයි. එයට ආවේණික සුවඳ හා බොහෝ දුරට පෝෂණ අගය ද රැසකන ලෙස සකස් කිරීමයි.

මී පැණි වලින් බොහෝ හැකි ආහාරමය ගුණය වෙනත් ද්‍රව්‍යකින් බොහෝ නොහැක. මී පැණි තේ හැන්දක ප්‍රමාණය ඔබේ මුඛයට දමන්න. උගුර දිගේ සෙමෙන් ගලාගෙන යනවිට ලැබෙන සීඝ්‍ර ලෙස හා ඖෂධීය ගුණය වෙනත් දෙයකින් ලැබිය නොහැකි බව ඔබට දැනවේ. මී පැණි ඖෂධීයත්වය නොව එදිනෙදා ආහාර සකස් කිරීමට ද සුදුසුයි. එම නිසා මී මැකි ජනපදයක් ගෙවන්නේ ඇති කර ගනිමින් මී පැණි එදිනෙදා අපේ ආහාරයට එකතු කරගත හැක.

මී පැණිවල පෝෂණ අගය (ග්‍රෑම් 100)

තෙතමනය	-	ග්‍රෑ.	20.6
ශක්තිය	-	කැලරි	319
ප්‍රෝටීන්	-	ග්‍රෑ.	0.3
මේදය	-	ග්‍රෑ.	-
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	-	ග්‍රෑ.	70.5
කැල්සියම්	-	මි.ග්‍රෑ.	5
පොස්පරස්	-	මි.ග්‍රෑ.	16
යකඩ	-	මි.ග්‍රෑ.	0.9
රයිබොෆලවින්	-	මි.ග්‍රෑ.	40
නියැසින්	-	මි.ග්‍රෑ.	0.3

මෙවැනි පෝෂණ අගයක් ඇති මී පැණි වලින් සාදාගත හැකි විවිධ ආහාර වර්ග මෙසේය.

බනානා ලබ්ඩ්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පිටි (හලන ලද) ග්‍රෑම් 400
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 02

- බේකින් සෝඩා තේ හැඳි 1/4
- මාගරින් ග්‍රෑම් 125
- මී පැණි මි.ලී. 200
- හොඳින් තට්ටු කර ගත් බිත්තර 02
- වැනිලා තේ හැඳි 01
- ඉඳුනු කෙසෙල් හොඳින් පොස් කර ග්‍රෑම් 250

සාදන ක්‍රමය

- පාන්පිටි හා සියළුම විශද්‍රව්‍ය ද්‍රව්‍ය එකට දමා හලන්න.
- මාගරින්, මී පැණි සමඟ හොඳින් තට්ටු කරන්න.
- මෘදු, පිරිපත සුළු වන විට එයට බිත්තර එක්කර නැවත හොඳින් හිටි කරන්න.
- එයටම පිටි හා පොස් කර සකස් කරගත් කෙසෙල් ද එක්කර කලවම් කරන්න.
- කේක් තැටියට තෙල් හා සකස් කර එයට ඉහල භූමියෙන් වත් කරන්න.
- පිලිස්සීමට පැය 01 විනාඩි 10 ක් පමණ උෂ්ණත්වය 350°F පෝරණුවක තබන්න. (කපු දැමීමෙන් මෙය වඩා රසවත් වේ.)

මී පැණි බිස්කට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- පිටි ග්‍රෑම් 750
- ලුණු තේ හැඳි 1/2
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 04
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 01
- බටර් ග්‍රෑම් 250
- දඹුලු සීනි ග්‍රෑම් 250
- මී පැණි මි.ලී. 240
- බිත්තර 01
- කපාගත් කපු ග්‍රෑම් 300
- වැනිලා තේ හැඳි 01

සාදන ක්‍රමය

- පිටි, ලුණු, බේකින් පවුඩර්, කුරුඳු කුඩු ආදිය එකට දමා හලන්න.
- දඹුලු සීනි හා බටර් හොඳින් තට්ටු කරන්න. මෘදුවන විට මී පැණි දමා නැවත හොඳින් තට්ටු කරන්න.

- මෙම මිශ්‍රණයට බිත්තර එකතු කර මෘදුකතාව, තට්ටු කර අවසානයේ පිටි, කපු හා වැනිලා එකතු කර කලවම් කරන්න.
- බේකින් තැටියක් ගෙන බටර් ස්වල්පයක් ආලේප කර ඉහත මිශ්‍රණයට තේ හැන්දූ බැගින් දුරස්ච වත් කරන්න.
- 350F උෂ්ණත්වය ඇති පොරොන්දුක විනාඩි 10 - 12 ක් ලා දුම්රු පැහැ වන තුරු තබන්න.
- තැටි වලින් ඉවතට ගෙන නිවුන පසු සුළං තොවදින ලෙස අසුරන්න.

මී පැණි සිසිල් බීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- උතුරා තිවාගත් වතුර ම.ලී. 1400
- මී පැණි ග්‍රෑ. 250
- රස පද්මට දෙහි හෝ දොඩම් යුෂ

ක්‍රමය

- හොඳින් නිවුන වතුරට මී පැණි එකතු කරමින් කලවම් කරන්න.
- මේ මිශ්‍රණයට දෙහි යුෂ රස පද්මට එකතු කර ගන්න.
- මෙම සිසිල් බීම ශීතකරණයේ තබා පාලිච්චියට ගත හැක.
- මෙම ඝෂණීක බීම අවශ්‍ය විටදී සකස් කර ගැනීම වඩා උචිතයි.
- ඉන් රසය සහ ගුණය ආරක්ෂා වේ.

මී පැණි අයිස්ක්‍රීම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මී පැණි ම.ලී. 120
- බිත්තර 03
- ක්‍රීම් ම.ලී. 450
- කිරි ම.ලී. 450
- වැනිලා තේ හැඳි 2

ක්‍රමය

- බිත්තර සහ කිරි ලොකු භාජනයක දමා හොඳින් තට්ටු කරන්න.
- ඉහත මිශ්‍රණයට මී පැණි ද එකතුකර මද උණුසුමේ හැඳිගාමින් උණු කරන්න.
- මිශ්‍රණය ස්වල්ප වශයෙන් හැන්දේ දැවැටෙන අවස්ථාවේදී බීමට බා හොඳින් තිවා ගන්න.
- එයට ක්‍රීම් සහ වැනිලා එක්කර ශීතකරණයේ අයිස් මිදෙන කොට සේ දිනක් තබා ගන්න.

(මෙම ප්‍රමාණයෙන් ගැඹුම් 1/4 පමණ සැඳිය හැක.)

කොස් ඇට වෝලී

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බා පොඩිකරගත් කොස් ඇට කෝපර 02
- සීනි කෝපර 2 1/2-3
- කිරිපිටි මේස හැඳි 01
- කුඩුකරගත් කරදමුංගු
- සාදික්කා කුඩු හා ලුණු ස්වල්පයක්

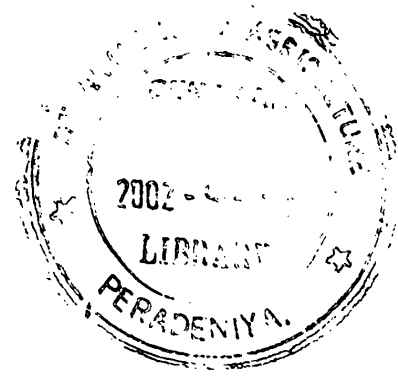
ක්‍රමය

තම්බා පොතු ඉවත් කරගත් කොස් ඇට හොඳින් පොඩිකර ගන්න. එයට සීනි, කිරිපිටි හා ලුණු ස්වල්පයක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. ඉන්පසු ලීපමත තබා අතට පදම දැනෙන තෙක් හොඳින් හැඳිගන්න. ලීපෙන් බැමට පෙර කරදමුංගු හා සාදික්කා කුඩු ඉසින්න.

තැටියක මාපටින් තවරා අගල් ගාගයක් පමණ ඝනකමට මිශ්‍රණය තුනී කරන්න. උණුසුම්ව පවතිද්දීම කුඩා කැබලි වලට කපන්න. මෙම ප්‍රමාණයෙන් අඟලක තරම් කැබලි 75 පමණ කපාගත හැකිය.

රමනා ජයසිංහ, ව්‍යාපති හා පුහුණු මධ්‍යස්ථාන

ගොවි සියලුන්...



පැළ කවි තෙළුම් කවි සිපද නැත
අඩහැර හරක බානා නැහැ තෙත
ගායේ අත්තමක් කසියක් නැත
ටැක්ටර් හඩයි සවනට අම්බිර

ඇයුනේ
ගැටුනේ
පෙනුනේ
ගෙනුනේ

ඇඹුලයි බතයි ගෙන ආ එ විකිරි
අද නැහැ පෙනෙන්නට කිමදැයි බලමි
දිව්මග අතර සිටියත් හදවතින්
බැහැ වළකන්න හමනා සුළි සුළු

මලි
සැලි
වෙලි
රැලි

ඕව්වි තැනිතලා බිම්පොකුණුද
ඕව්වි කෙව්වි පැල්පත් හදුනන්නෙ
අමුඩිය දිය ලොව කිමදැයි මතක
කාලය විසින් මේ හැම බිලි ගන්න

නොමැති
නැති
නැති
ඇති

කුරහන් මෙහේරි අමු තණ ගන
බැහැ දැක ගන්න මතු පරපුරටත්
ආදී මුතුන් මිත්තන් එහි රස
කටුගෙට ගන්න වේවිද දකිනට

මේවා
එවා
෧වා
මේවා

රන් තාරකා මැද දිලූන පුන්
නැහැ බැබලෙනතෙ නැතිනම් සෙනෙහස
ගායේ රපෙක් වී සිටි කළු අම්
මස් කඩයට යැව්වෙ කිමදෝ වැඩ

සඳුව
දරුව
බරුව
බැරුව

පස් ගෙ) රසය ගෙන දුන් රං කිරි
දං ගෙඩියට පුදා නිසසල කර
උම්බැ හඩක් නැසෙන යුගයක
පිවත් වෙන්න හැකිවෙද නොමැතිව

අම්මා
දැම්මා
නිම්මා
අම්මා

මැදිරිගිරියේ, අප්පුහාමි රත්නායක
අංක 123 ගාය 06 නව නගරය
මැදිරිගිරිය

National Digitization Project
National Science Foundation

Institute : Department of Agriculture

1. Place of Scanning : Department of Agriculture, Peradeniya

2. Date Scanned : 2018/01/08

3. Name of Digitizing Company : Sanje (Private) Ltd, No 435/16, Kottawa Rd,
Hokandara North, Arangala, Hokandara

4. Scanning Officer

Name : N. S. Karunaratna

Signature : 

Certification of Scanning

I hereby certify that the scanning of this document was carried out under my supervision, according to the norms and standards of digital scanning accurately, also keeping with the originality of the original document to be accepted in a court of law.

Certifying Officer

Designation : Chief Librarian

Name : Saumya Upamalika

Signature : 

Date : 2018/01/08

"This document/publication was digitized under National Digitization Project of the National Science Foundation, Sri Lanka"