

# සුළු ආයුර්වේද ක්‍රම

උළුක්කුවට :—උළුක් වූ කොටස කහ මිශ්‍ර කල පොල් කිරිනේ හොදට අතහාන්න. ඊටපසු තෙල් එබරා කොළ හා පොතු එබරා තෙලෙන් බැද උළුක් වූ තැනට තබා බඳින්න.

බඩේ අමාරුවට :—(අ) දෙහි ඉස්ම මේස හැදි එකක් ලුනු වතුර තේ හැන්දක් සමඟ මිශ්‍රකර වරකට මේස හැන්ද බැගින් පැය 4 කට වරක් දෙන්න.

(ආ) ඉගුරා ඉස්ම හා මීපැණි සම ප්‍රමාණයට මිශ්‍ර කර පැය 4 කට වතාවක් මේස හැන්ද බැගින් පැවිවිවී කරන්න.

දත් කැක්කුමට :—(අ) සුදු එළු තලතෙලෙන් අඹරා දතේ තබන්න.

(ආ) දතේ කුහරයක් තිබේ නම් අසමෝදගම් සව්‍රපයක් පොට්ටනි කර කුහරය තුල තබන්න.

## ලහ ලහම එන තත්තල් සඳහා රසැති කේක් එකක් සාද ගන්න

### තත්තල් කේක්

අවශ්‍ය දේවල්

බටර	...	...	රත්තල්	1
පිටි	...	...	"	1
සීනි	...	...	"	1½
බිත්තර කහමිද	...	...		24
බිත්තර සුදු මිද	...	...		10
රුලා	...	...	රත්තල්	½
වව වව	...	...	"	½
මුදුරුපලම	...	...	"	½
සුල්කානා	...	...	"	½
ඉගුරා දෝසි	...	...	"	½
සුසුල් දෝසි	...	...	"	½
කැන්ඩිඩ පිල්	...	...	"	½
කඳු මිද	...	...		100
ඉදි...	...	...	රත්තල්	½
කුඩු කල කුලු බඩු	...	...	තේ හැදි	1
දෙහි ගෙඩි දෙකක පිට පොත්ත				
බේකින් පවුබර	...	...	තේ හැදි	1
වැනිලා, රෝස වතුර				
මී පැණි	...	...	මේස හැදි	2

**සාදන ක්‍රමය :**

වැලි රොඩු ආදිය ඉවත් කර පලතුරු සියල්ලම වෙන වෙනම කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. පිටි හා බේකින් පවුබර් එකට දමා හලා කපා ගත් පලතුරු සමඟ කලවම් කරගන්න. සීනි හා බටර් භාජනයකට දමා ගසන්න. පදමට පැසුන විට ලා කහ පාට

මේ සැහැල්ලු ගබඩා දැනේ. මෙහි වරකට සිත් තර කහ මිදා ඇති පා ආසාදිත රුලා ස්වල්පය බැහින් ද දමන්න ගන්න. ඊළඟට පළතුරු හා සිඬ මිශ්‍රනය එකතු කර කලවම් කරගන්න. මෙම මිශ්‍රනයට වෙනම හොඳින් ගන්න ලද බිත්තර හුදු මද වික ඊළඟට එකතුකර කලවම් කරන්න. පෙරංශා ගත් දෙහි පිට පොත්ත, මී පැණි, රෝස වතුර, වැනිලා හා කුළුබඩු කුඩු දන් නිමිටම එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. බටර් හා කදාසි තවදුරටත් දැමූ කේක් ටින් එකක ඉහතින් පිළියෙල කළ මිශ්‍රනය දමා මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ උෂ්ණත්වය ඇති පෝරණුවක (oven) පැය 3½ ක් පමණ වේලා පුළුස්සා ගන්න.

### පේර පල්ලි

උවමනා දේවල් :

- පේර රාත්තල් 1 සි
- සීනි රාත්තල් 1 සි
- දෙහි ගෙඩි දෙකක ඉස්ම.

සාදන ක්‍රමය :

පේර වල කළු පැහැ ගැසී ඇති කොටස් තිබේ නම් කපා ඉවත් කර කැබලි වලට කපා පේර සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන පරිදි වතුර දමා තැම්බෙන්නට තබන්න. හොඳින් තැම්බූන විට සිනිදු රෙදි කැල්ලකට දමා කැලි පොසි නොවන පරිදි භාජනයකට යෂ පෙරා ගන්න. කැලි පොසි වන පරිදි මිටිකා ගත් විට සාදාගත් පල්ලි වල පිරිසිදු පෙනුමක් තැන. සීනි හොඳින් දියකර එයට පේර යෂ දමා දෙහි යෂ ද එකතු කරන්න. දෙහි වෙනුවට සිටිතික් ඇසිබි තිබේ නම් සව්‍යයක් එකතු කළ හැක. මෙය ලිප තබා භාජනයට නොඇල්ලීම සඳහා හැඳිගන්න. පදම් විගෙන එන පල්ලියේ පෙන තිබේ නම් ඔලිව් තෙල් හෝ තලතෙල් බින්දු කීපයක් දැමූ විට පෙන නැතිවේ. වතුර පිරිසිදුකට පල්ලි සව්‍යයක් දමා කැටි ගැසේ දැයි පදම බලාගන්න. පදමට ආවිට ලිපෙන් බා සෝදා පිරිසිදු කර ගත් බෝතල් වලට පල්ලි උණුසුම්ව තිබියදීම දමන්න.

පිළියෙල කරගත් පල්ලි කාලයක් තරක් නොවී තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, පොදාසියම් මෙටබයිසල්පයිට් සව්‍යයක් පල්ලි මත ඉස සුළු නොයන පරිදි ඉටි තවදුරටත් ඊට උඩින් යොදා මුසියකින් වසන්න.

### තර්කයක්

- ගොරක—හිසත් බොකුටු සන්ද මිස මටත් වැඩිය උස කොසින් ෫
- කහ—ගැටත් මොටත් සන්ද මිස මටත් වැඩිය රුවකොසින් ෫
- මිරිස්—උසත් රුකුල සන්ද මිස මටත් වැඩිය සැර කොසින් ෫
- උණු—තොපි තුන්දෙනා කොහොම කිවද මම නැති තැන ගුණ කියද ෫