

නිශ්චිත පුහුණු සේවක (i)

නිපුණතා ඇගයීම සඳහා අධ්‍යයන දී රටේ ය
ආහාර සේවා කර්මාන්තය සඳහා පරීක්ෂණය

"ආහාර පාන සකස් කිරීම"

1 අනුවාදය (2021 අප්‍රේල් 15 සංශෝධනය)

තාලිකාලික පරිවර්තනය (ඉංග්‍රීසි රීසි)

ජපාන ආහාර සේවා සංගමය

<පරිවර්තිත අනුවාදයට හැඳින්වීම>

මෙම "ආහාර සේවා කර්මාන්තය සඳහා නිපුණතා ඇගයීමේ පරීක්ෂණය සඳහා අධ්‍යයන ද්‍රව්‍යය" අවන්හල් අංශයේ වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය මූලික දැනුම සහ කුසලතා හඳුන්වා දෙයි. නිශ්චිත පුහුණු සේවකයාගේ අවශ්‍යතා යටතේ (i). තවද, මුල් ද්‍රව්‍යය වල භාවිතා කරන ලද ජපන් වචන මාලාව ජපානයේ අවන්හල් අංශයේ වැඩ කිරීමට හැකි වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවයක් වේ.

නිශ්චිත පුහුණු සේවකයෙකු සඳහා පදිංචි තත්ත්වය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නිපුණතා තක්සේරු පරීක්ෂණය (i), විෂයයන් තුනකින් සමන්විත වේ.

සනීපාරක්ෂාව පාලනය සම්බන්ධ කටයුතු

"සනීපාරක්ෂාව පාලනය"

ජ්‍යෙෂ්ඨ වශයෙන් සූදානම් කිරීමේ කාර්යයට සම්බන්ධ කටයුතු

"ආහාර පාන සකස් කිරීම"

ජ්‍යෙෂ්ඨ වශයෙන් පාරිභෝගික සේවා මෙහෙයුම් සම්බන්ධ කටයුතු

"පාරිභෝගික සේවය"

අධ්‍යයන ද්‍රව්‍යය ද ඒ හා සමානව මෙම විෂයයන් තුනෙන් සෑදී ඇත.

මෙම ද්‍රව්‍යය "ආහාර පාන සකස් කිරීම" හඳුන්වා දෙයි, එය ජ්‍යෙෂ්ඨ වශයෙන් ආහාර සේවා කර්මාන්තයේ වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය යැයි සැලකෙන සූදානම් කිරීමේ කාර්යයන් හා සම්බන්ධ කාරණයකි. මෙම ද්‍රව්‍යය කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය මූලික දැනුම ආදිය හඳුන්වා දෙයි; කෙසේ වෙතත්, සමහර අන්තර්ගතයන් ඔබ වැඩ කරන සැබෑ ස්ථානයට අදාළ වන නීති ආදියෙන් වෙනස් විය හැක. මක්නිසාද යත්, මූලික සංකල්ප සමාන වන අතර, ඔබ වැඩ කරන ස්ථානය අනුව ඒවා සිදු කරන ආකාරය වෙනස් විය හැකිය. මෙම අවස්ථාවේදී, කුරුණාකර ඔබගේ සේවා ස්ථානයේ අදාළ වන නීති රීති නිරීක්ෂණය කරන්න.

අන්තර්ගත වගුව

I. අමුද් රව් ය පිළිබඳ දැනුම (අමු ද් රව් ය)

1. මස් වර්ග
2. මුහුදු ආහාර වර්ග
3. පළතුරු සහ එළවළු වර්ග

II. මූලික සූදානම් කිරීමේ ක්රියාවලීන් පිළිබඳ දැනුම

1. මූලික සූදානම් කිරීමේ ක්රියාවලීන්හි අරමුණ
2. එළවළු සඳහා මූලික සකස් කිරීමේ ක්රියාවලීන්
3. මුහුදු ආහාර සඳහා මූලික සකස් කිරීමේ ක්රියාවලීන්

III. විවිධ සූදානම් කිරීමේ ක්රම පිළිබඳ දැනුම

1. උණුසුම් සමඟ පිසීම
2. තාපය නොමැතිව පිසීම

IV. ඉවුම් පිහුම් උපකරණ, උපකරණ සහ මෙවලම් පිළිබඳ දැනුම

1. ඉවුම් පිහුම් උපකරණ
2. ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ මෙවලම්
3. මිනුම් උපකරණ

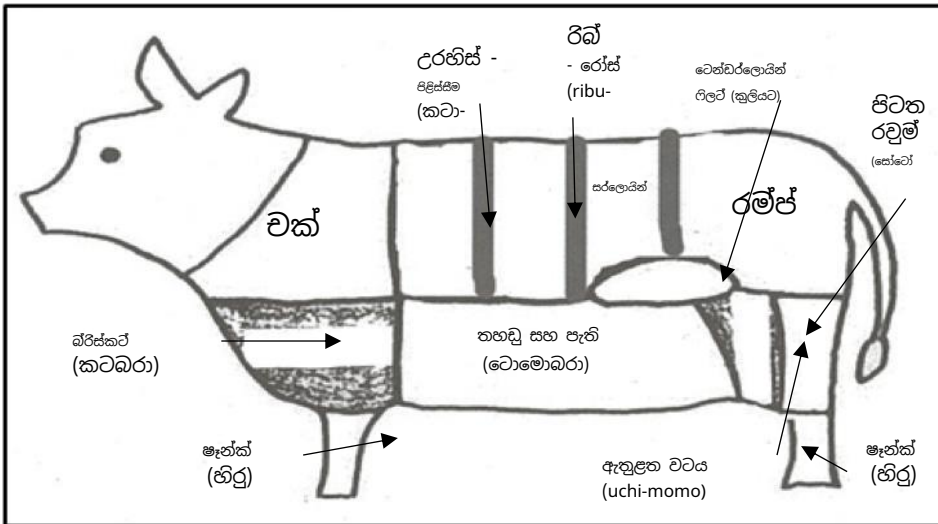
d. වෘත්තීය සෞඛ්‍ය යය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුම

1. මුද්‍රාණයෙන් වෘත්තීය සෞඛ්‍ය යය සහ ආරක්ෂාව
2. ඉවුම් පිහුම් උපකරණ, උපකරණ සහ මෙවලම් හැසිරවීම
3. වෙනත් උපකරණ සහ මෙවලම් හැසිරවීම
4. ගිනි වැළැක්වීමේ පියවර

। .අමුද් රව් ය පිළිබඳ දැනුම (අමු
ද් රව් ය)

1. මස් වර්ග

(1) විවිධ හරක් මස් කැපීමේ ලක්ෂණ සහ ඒවා භාවිතා කරන ජ්‍යෙෂ්ඨ කෑම වර්ග



gyu-nikomi



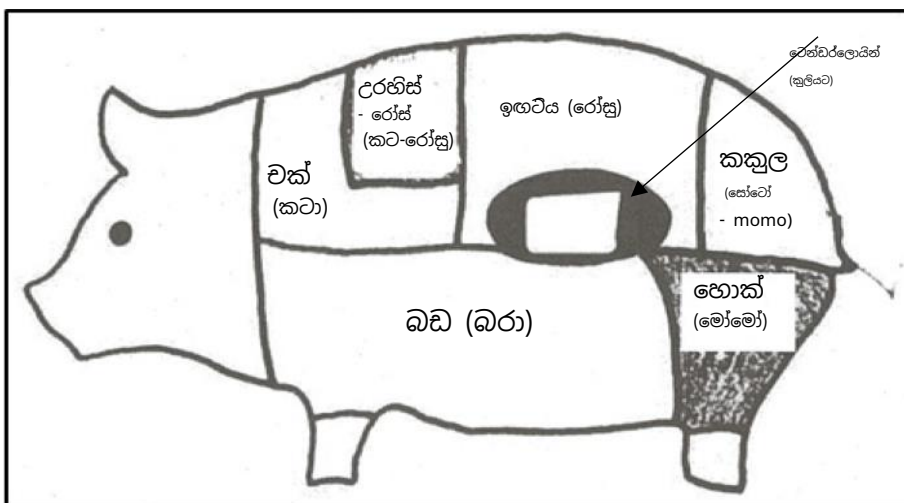
shabu-shabu

කප්පා	ලක්ෂණ	ජ්‍යෙෂ්ඨ කෑම වර්ග
වත්(kata)	තරමක් අමාරු කෙට්ටු රතු මස්. සාරය සහ කොළපත් ඉහළයි	braised කෑම වර්ග සහ සුප් වර්ග වල භාවිතා වේ.
බේරිස්කට් (කටබරා)	මේද ස්ථර සහිත රතු මස්. හැපෙන මස්	braised කෑම ආදියෙහි භාවිතා වේ.
උරහිස් - රෝස් (kata-rosu)	මධ්‍ය යස්ථ මේද ජ්‍යෙෂ්ඨ රමාණයක් සහිත තරමක් වැඩි නහර. රසවත් කප්පාදුක.	තූනි කපා තමබා හරක් මස් වල භාවිතා වේ (shabu-shabu), සෙමින් පිසූ හරක් මස් (suki-yaki) සහ ගිරිල් කළ හරක් මස් බාබෙකියු (yaki-niku) ආදිය
රිබ් - රෝස්ට් (රිබ් රෝස්)	සියුම් වයනය. මස් වල රසය පෙන්නුම් කරන කෑම සඳහා හොඳයි.	තූනි කපා තමබා හරක් මස් වල භාවිතා වේ (shabu-shabu), සෙමින් පිසූ හරක් මස් (suki-yaki) සහ ස්ටික්ස් ආදිය.
සර්ලොයිස් (saaroin)	සියුම් වයනය. මස්වල ගුණාත්මකභාවය හොඳම වේ.	ස්ටික්ස් සහ රෝස්ට් හරක් මස් ආදිය සඳහා භාවිතා වේ.
ටෙන්ඩර්ලොයිස් ගිලට් (කුලියට්)	සියුම් වයනය සහිත ටෙන්ඩර් කැපුමක්. අඩු මේද අන්තර්ගතයක් ඇති බැවින්, බැදීමට හොඳයි.	හරක් මස් කට්ලට් සහ ස්ටික් ආදිය සඳහා භාවිතා වේ.
රමේස් (රන්ජු)	ගැඹුරු රසයක් සහිත ටෙන්ඩර්, රතු මස්. සියලු වර්ගවල කෑම වර්ග වල භාවිතා වේ.	ස්ටික්ස් සහ රෝස්ට් හරක් මස් ආදිය සඳහා භාවිතා වේ.
තහඩු සහ පැති (tomobara)	මේද ස්ථර සහිත රතු මස්. කිරිගරුඩි කිරීමට නැඹුරු වන රළු වයනය. එය පොහොසත් රසයක් ඇත.	බේ රයිස් කළ ජීවිල සහ කොරියානු ගිරිල් කළ හරක් මස් බාබෙකියු (karubi-yaki) ආදිය

ඇතුළත වටය (<i>uchimomo</i>)	අඩුම මේද අන්තර්ගතය සහිත හරක් මස් කපා.	ස්ටික්ස්, රෝස්ට් හරක් මස් ආදිය සඳහා භාවිතා කරයි, ග් රිල් කළ හරක් මස් BBQ (යකිනිකු), සහ braised කෑම ආදියෙහි.
පිටත වටය (<i>soto-momo</i>)	අඩු මේද අන්තර්ගතයක් සහිත රළු වයනය සහිත, හපන මස්. සිහින්ව හෝ කැට කපා ඇත්නම් කළුවම් කිරීම සඳහා හොඳයි.	බේ රයිස් කරන ලද පිඟන්, සහ කළුවම් කිරීම ආදියෙහි භාවිතා වේ.
ෂූන්ක් (<i>sune</i>)	සයින්ස් ගොඩක් සහිත දැඩි කැපුමක්. කොළපන් දියවන බැවින් දිගු වේලාවක් තැන්බූ වට මෘදු වේ.	ඉස්ටුවක්, ඒ යංජන සහ braised කෑම ආදියෙහි භාවිතා වේ.

* මූලාශ්‍රය: සමස්ත ජපාන මස් කර්මාන්ත සමුපකාර සංගමය විසින් "මස් ලේබල් කිරීමේ අත්පොත - 2015" ඇසුරෙන්

(2) ඌරු මස්වල විවිධ කැපුම්වල ලක්ෂණ සහ ඒවා භාවිතා කරන ජ්‍ර්‍යාපන කෑම වර්ග



shoga-yaki



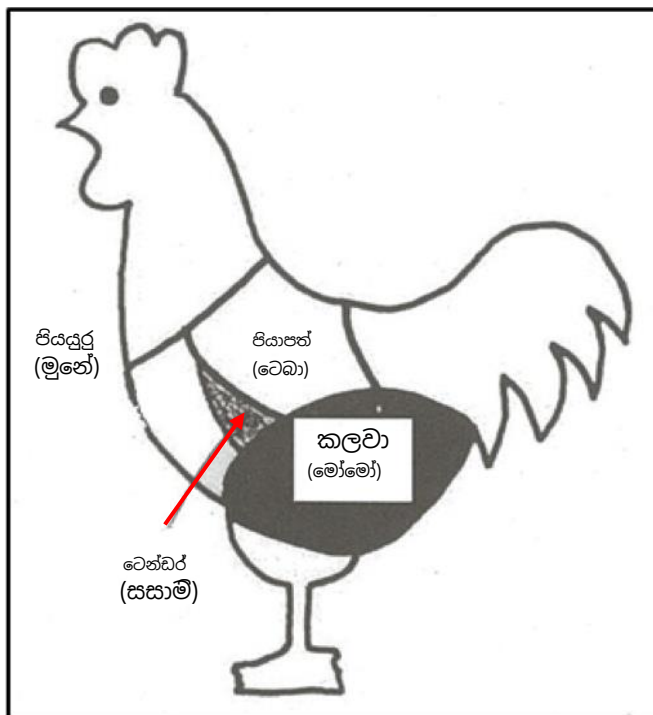
ටන්-කට්සු

කපනවා	ලක්ෂණ	ජ්‍ර්‍යාපන කෑම වර්ග
චක් (<i>kata</i>)	රළු වයනය සහිත, හපන මස්. එහි මේදය විශාල ජ්‍ර්‍යාපන රසයක් ඇති අතර එය මස් කැට කපා ස්වල්ප කළු ඇත්නම් හොඳ රසයක් ලබා දෙයි.	ඉස්ටුවක් සහ ඌරු මස් සහ බෝංචි ආදියෙහි භාවිතා වේ.
උරහිස් - රෝස් (<i>kata-rosu</i>)	තරමක් රළු වයනය සහිත, හපන මස්. ගැඹුරු, පොහොසත් රසයක්. ඉවුම් පිහුම් කිරීමට පෙර නහර කපා දැමිය යුතුය.	ඒ යංජන, ග් රිල් කළ ඌරු මස් (<i>yaki-buta</i>) සහ ඉඟුරු සමඟ ග් රිල් කළ ඌරු මස් (<i>shoga-yaki</i>) ආදිය
ඉඟටිය (රෝස්)	සියුම් වයනය. මධ්‍යයේ මේද ජ්‍ර්‍යාපන රසය සමඟ මෙය ඌරු මස්වල හොඳම කප්පාදුව ලෙස ටෙන්ඩර්ලොයින් සමඟ තරඟ කරයි. පිටත ඇති මේදය රසවත් රසයක් ඇත (උමාම්)	පෝට් කට්ලට්, සිහින්ව කැපූ තම්බා ඌරු මස් (<i>බුටා-ෂාබු</i>) සහ රෝස්ට් හැම් ආදිය.
ටෙන්ඩර්ලොයින් (කුණිට)	සියුම් වයනය සහිත ටෙන්ඩර් කැපුමක්. අඩු මේද අන්තර්ගතයක් සහිත වටමන් B1 පොහොසත්. තෙල් භාවිතා කරන කෑම සඳහා හොඳයි.	උරු මස් කට්ලට් සහ sauté සඳහා භාවිතා වේ.
කකුල (<i>soto-momo</i>)	සැහැල්ලු රසයක් සහිත රතු මස්. හොක් වැනි විවිධ කෑම වර්ග වල භාවිතා කළ හැක.	සෝටේස්, ග් රිල් කළ ඌරු මස් බාබකිකු (<i>yaki-niku</i>) සහ ham-off-the-bone ආදිය.

හොක් (මෝමෝ)	අඩු මේද අන්තර්ගතයක් සහිත සියුම් වයනය ටෙන්ඩර්ලොයින් වලින් පසු වැඩිපුරම විටමින් බී 1 ඇත	sautés, ග්‍රිල් කළ උණු මස් වල භාවිතා වේ බාබ්කික්සු (<i>yaki-niku</i>) සහ ham-offthe-bone ආදිය.
බඩ (<i>bara</i>)	මේද ස්ථර සහිත රතු මස්. ඇටකටු සවි කර ඇති විට එය "අමතර ඉළ ඇට" ලෙස හැඳින්වේ.	වී යංජන, ඩොංපෝ උණු මස් (චීන කෑමක්) සහ braised කෑම ආදියෙහි භාවිතා වේ.

* මූලාශ්‍ර රය: සමස්ත ජපාන මස් කර්මාන්ත සමුපකාර සංගමය විසින් "මස් ලේබල් කිරීමේ අත්පොත - 2015" ඇසුරෙන්

(3) කුකුළු මස් විවිධ කැපුම්වල ලක්ෂණ සහ ඒවා භාවිතා කරන ජ්‍යෙෂ්ඨතා වර්ග



kara-වයස



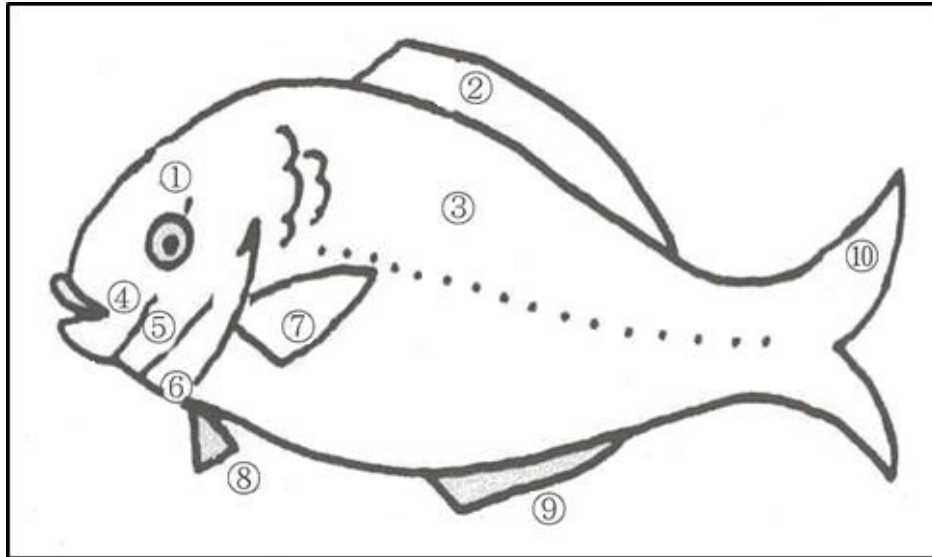
yaki-tori

කපකවා	ලක්ෂණ	ජ්‍යෙෂ්ඨතා වර්ග
කලවා (<i>momo</i>)	මස් වල මේදය අඩංගු වේ. තවද එය හොඳින් වැසී ඇති නිසා එය පොහොසත් රසයක් ඇත. පියයුරු හා සසඳන විට එය තරමක් වපලයි	ටෙරියාකි කෑම, චිකන් කට්ලට් සහ බැදපු කුකුල් මස් වල භාවිතා වේ (<i>kara-වයස</i>) ආදිය
පියයුරු (මුනි)	සරල රසයක් ලබා දෙන ජ්‍යෙෂ්ඨතා සහිත ටෙන්ඩර් මස්. අඩු මේද අන්තර්ගතයක් සහිත කප්පාදුවක්.	තමබා හෝ තැමබු ආදිය භාවිතා කරයි.
ටෙන්ඩර් (සසාමි)	මෙම කප්පාදුව සරල රසයක් ලබා දෙන පේ රාට්න් සහිත අවම මේද ජ්‍යෙෂ්ඨතා ඇත.	බැදපු සහ රසවත් බිත්තර කස්ටඩ් වල භාවිතා වේ (<i>chawan-mushi</i>) ආදිය
පියාපත් (<i>teba</i>)	කොළපත් වලින් පොහොසත්.	බැදපු කුකුල් මස් වල භාවිතා වේ (<i>karaage</i>), බේ රයිස් කළ කුකුල් මස් සහ ග්‍රිල් කළ බාබ්කික්සු කුකුල් මස් (<i>යකිටෝරි</i>) ආදිය

* මූලාශ්‍ර රය: සමස්ත ජපාන මස් කර්මාන්ත සමුපකාර සංගමය විසින් "මස් ලේබල් කිරීමේ අත්පොත - 2015" ඇසුරෙන්

2. මුහුදු ආහාර වර්ග

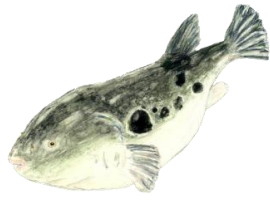
(1) මාළුවෙකුගේ මූලික කොටස්



①	ඇස	②	පාෂ්ඨීය වරල්	③	කොඩල් කොදු ඇට පෙළ
④	ශරීරයේ කොදු ඇට පෙළ	⑤	ගිල් ආවරණය	⑥	ගිල් කුටිය
⑦	පෙක්ටෝරල් වරල්	⑧	ශ්රෝණි වරල්	⑨	ගුද වරල්
⑩	කොඩල් වරල්				

(2) සාමාන්‍ය මුහුදු ආහාර සහ එය කන්නයේ ඇති විට

"සමය තුළ" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මුහුදු ආහාර, එළවළු හෝ පලතුරු වැනි අමුද්‍රව්‍ය ඒවායේ නැවුම්ම සහ කෑමට වඩාත් රසවත් වන කාල සීමාවයි. මෙන්න අපි ජපානයේ සාමාන්‍ය මුහුදු ආහාර කිහිපයක් සහ එය සමය වන විට පෙන්වමු.

වාරය	සාමාන්‍ය මුහුදු ආහාර
වසන්තය	ජපන් මැකරල් (<i>sawara</i>), බෙල්ලා (<i>අසරි</i>), මුහුදු පැලෑටි (<i>wakame</i>), crucian කාප් (<i>ගුනා</i>), රතු මුහුදු bream (<i>මඩයි</i>),   
ගිම්හානය	පැණි මාළු (<i>ayu</i>), ජපන් දැල්ලන් (<i>surumeika</i>), කොපු (<i>උණුසුම් කරන්න</i>), ජපන් සාඩින් (<i>maiwashii</i>), ජපන් කොස් මැකරල් (<i>maaji</i>)   
වැරුම	Skipjack tuna (<i>katsuo</i>), සැමන් (<i>වෙනුවෙන්</i>), සොරි (<i>sanma</i>), වඩ් මැකරල් (<i>මසාබා</i>)   
ශීත සෘතුව	හිම කකුළුවා (<i>zuwai kani</i>), කෝඩ් (<i>නාරා</i>), pufferfish (<i>fugu</i>), ජපන් වැලි මාළු (<i>hatahata</i>), Okhotsk Atka මැකරල් (<i>හොක්කෝ</i>), ජපන් ඇම්රි ජැක් (<i>බුරි</i>), ටුනා (<i>මගුරෝ</i>), ජපන් කොටි ඉස්සන් (<i>kuruma ebi</i>), බෙල්ලන් (<i>කකි</i>)   

* ජ්‍යෙෂ්ඨ සහ කාලගුණයේ බලපෑම අනුව ආහාර වාරයේ පවතින කාලය වෙනස් විය හැක.

3. පළතුරු සහ එළවළු වර්ග

(1) ජ්‍යෙෂ්ඨ එළවළු වර්ග

වැඩිපුර කැපීම	සාමාන්‍ය එළවළු
මූල එළවළු	කැරට් (නින්ජින්), රාබු (ඩයිකොන්), තෙළුම් මූල (රෙන්කොන්), අල (jyaga-imo), වාරෝ (satoimo), රාබු වැනි එළවළු වර්ගයක්(කබු), බර්ඩොක් (gobou)    කැරට් තෙළුම් මූල අල
කොළ සහ නටුව එළවළු	එන ගෝවා (හකුසායි), ගෝවා (kyabetsu), ලූනු (tama-negi), නිව්ති (හොරෙන්සෝ), වසන්ත ලූනු (negi), ලෙටිස් (retasu), පැණිරස කෝල්ට්ස්පූට් (ගුකි), ආහාරයට ගත හැකි chrysanthemum (shungiku), භාජන-මාෂධ අබ (mizuna)    එන ගෝවා ගෝවා ලූනු
පළතුරු එළවළු	වම්බටු (nasu), තක්කාලි (තක්කාලි), පිපිඤ්ඤා (කිජුරි), බෙල් පෙපර් (ජිමන්), කේන් (togarashi), වට්ටක්කා (කබෝචා), ඉඳි බෝංචි (සයිසින්ගන්), කරල් වල සෝයා බෝංචි (eda-mame), පුළුල් බෝංචි (sora-mame)    වම්බටු තක්කාලි පිපිඤ්ඤා
පළතුරු	ස්ට්‍රෝබරි (ichigo), කොමඩු (කොමඩු), පැණි කොමඩු (suika)    ස්ට්‍රෝබරි කොමඩු පැණි කොමඩු

(2) පළතුරු සහ එළවළු සඳහා ප්‍රධාන කන්න

ජපානයේ සාමාන්‍ය පළතුරු සහ එළවළු කන්නයේ කවදාදැයි අපි මෙහි පෙන්වමු.

වාරය	සාමාන්‍ය පළතුරු සහ එළවළු
වසන්තය	උණු රිකිලි (ගන්න-no-ko), දූෂණ මල් (නැනෝහන), ඇස්පරගස් (අසුපරගාසු), පුළුල් බෝංචි (සොරා මාමෝ), ස්ට්‍රෝබෙරි (ichigo)    
ගිමිහානය	කරවිලගොයා, බෙල් පෙපර් (ජිමන්), පීච් (momo), පිපිඤ්ඤා (කිසුරි), තක්කාලි (තක්කාලි), පැණි කොමඩු (suika)   
වැරීම	බතල (satsuma-imo), වෙස්නට් (kuri), persimmon (kaki), pear (nashi), හතු hemeji, ජින්කෝ ගෙඩි (ginnan)    
ශීත සෘතුව	රාබු (ඩයිකොන්), චීන ගෝවා (හකුසායි), බ්රොකොලි, වසන්ත ලූනු (negi)    

* ප්‍රදේශය සහ කාලගුණයේ බලපෑම අනුව ආහාර වාරයේ පවතින කාලය වෙනස් විය හැක.

II. මූලික සදානමේ කිරීමේ ක්‍රියාවලීන්
පිළිබඳ දැනුම

1. මූලික සූදානම් කිරීමේ ක්රියාවලීන්හි අරමුණ

(1) ප්රධාන කාර්යයන්

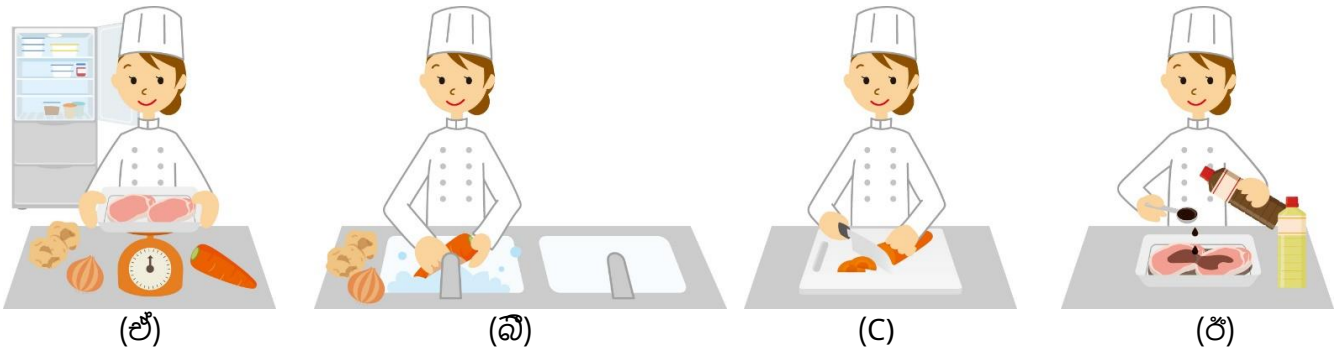
"සූදානම් කිරීමේ ක්රියාවලීන්" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිසීම සඳහා සූදානම් වීමේ කාර්යයන් ය. ප්රධාන කාර්යයන් පහත පරිදි වේ:

(A) ආහාර පිසීම සඳහා අවශ්ය ප්රමාණය ගණනය කිරීම. තවද ශීතකරණයෙන් ආදියෙන් අවශ්ය ය ද් රව් ය ප් රමාණය පමණක් පිටතට ගැනීම.

(B) මිනිසාට අහිතකර මඩ, අපිරිසිදු බැක්ටීරියා සහ විදේශීය ද් රව් ය ආදිය ඉවත් කිරීමට අමුද් රව් ය සේදීම මෙන්ම අවශ්ය ය නම් විෂබීජහරණය කිරීම.

(C) ඉවුම් පිහුම් සඳහා අවශ්ය ය හැඩයට අමුද් රව් ය කැපීම (නොකෑ යුතු කොටස් ඉවත දැමීම සහ කෑමට පහසු ප් රමාණයට කැපීම ආදිය). එසේම සම ඉවත් කරයි.

(D) අමුද් රව් ය පදම් කිරීමට Marinade කිරීම.



(2) සටහන් කළ යුතු කටයුතු

අමුද් රව් යට මිනිසුන්ට අහිතකර බැක්ටීරියා හෝ ඒ හා සමාන විය හැකිය. එබැවින් මූලික සූදානම් කිරීමේ කාර්යයන් වලදී මෙවැනි බැක්ටීරියා ආදිය වැඩි වීමට ඉඩ නොතබන බව සහතික කිරීම වැදගත් වේ. ඔබේ දෑත් හරහා හෝ ආහාර පිසීමේ උපකරණ හෝ වැඩ පෘෂ්ඨයන් (ද්විතියික දූෂණය) මගින් ආහාර දූෂිත නොවන බවට වග බලා ගැනීම ද වැදගත් වේ. ආහාර පිසූ පසු හෝ විෂබීජහරණය කළ පසු ඒවා අපවින් ර නොවීමට විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

(A) ශීතකරණයෙන් හෝ අධිශීතකරණයෙන් අමුද් රව් ය පිටතට ගත් පසු මූලික සකස් කිරීමේ ක් රියාවලීන් ඉක්මනින් සිදු කළ යුතුය.

(B) ශීත කළ නිෂ්පාදන ඉවත් කිරීමේදී බැක්ටීරියා වැඩි වීමට ඉඩ නොදෙන්න; උදාහරණයක් ලෙස, වඩාත් කැමති දියවන ක් රම අතර ශීතකරණයක් තුළ හෝ ගලා යන ජලය යට ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වේ.

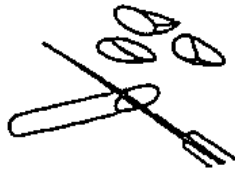
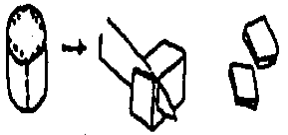
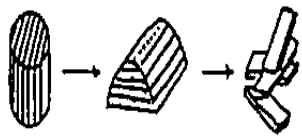
(C) මූලික සූදානම් කිරීමේ ක්රියාවලීන් නම් කරන ලද වැඩ පෘෂ්ඨයන් මත සිදු කළ යුතුය. මීට අමතරව, වෙනම අරමුණු සඳහා නම් කරන ලද ඉවුම් පිහුම් උපකරණ (කැපුම් පුවරු, මුදුනැන්ගෙයි පිහි ආදිය) භාවිතා කළ යුතුය. තනි අරමුණු සඳහා විවිධ උපකරණ නම් කිරීම අපහසු නම්, සියලුම වැඩ පෘෂ්ඨයන් සහ ඉවුම් පිහුම් උපකරණ (කැපුම් පුවරු, මුදුනැන්ගෙයි පිහි ආදිය) ඒවා භාවිතා කළ පසු හොඳින් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. එවිට ඔවුන් ඊළඟ භාවිතය සඳහා සූදානම් වනු ඇත.

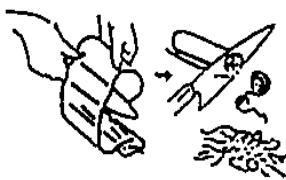
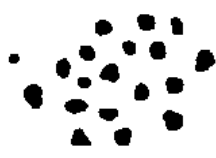
(D) මූලික සකස් කිරීමේ ක් රියාවලීන් සහ ආහාර සැපයීම එකම වේලාවක, එකම ස්ථානයක සිදු නොවිය යුතුය.

(ඊ) මූලික සකස් කිරීමේ ක් රියාවලීන්, පිසීම සහ ආහාර සැපයීම එකම පුද්ගලයා විසින් එකවර සිදු නොකළ යුතුය.

2. එළවළු සඳහා මූලික සකස් කිරීමේ ක්රියාවලීන්

(1) එළවළු කැපීමේ සාමාන්‍ය ක්‍රම

කුඩා කැබලිවලට කැපීම (koguchigiri)  දිගු, සිහින් කැපීම එළවළු තුනී, රවුම් පෙති	විකර්ණාස්ක මත කැපීම (nanamegiri)  දිගු සිහින් කැපීම a මත එළවළු විකර්ණ. කැපූ මතුපිට විශාල කිරීම.	අභ්‍යුල ලෙස කැපීම හැඩැති කැබලි (රංගිරි)  සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට කැපීම, නමුත් නිශ්චිත හැඩයක් නොමැත	දිගු තුනී රූවලට කැපීම (සසගකි)  වගේ සිහින්ව කැපීම උණ කොළ
රවුම් වලට කැපීම (වාගිරි)  කැපූ මතුපිට රවුම් හැඩයෙන් හා සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් සෑදීම	අර්ධ සඳකට කැපීම (hangetsugiri)  ඒ වගේ දෙයක් කපනවා රවුම් හැඩයට (වාගිරි) නැවතත් අඩකට කපා ඇත.	හැඩයට කැපීම පින්කෝ කොළ (ichogiri)  ඒ වගේ දෙයක් කපනවා අර්ධ සඳ හැඩයට කපා ඇත (hangetsugiri) නැවතත් අඩකට.	වටකුරු වස්තූන් කැපීම කැට බවට (මිකිමිරිය)  අමුද් රව් ය සෙන්ටිමීටර 3 ක පමණ කැට වලට කැපීම
සිහින්ව කැපීම සාප්පුකෝණාස්ක (tanzakugiri)  කැපීමේ අමුද් රව් ය සෙන්ටිමීටර 4-5 ක් පමණ දිගට සහ සෙන්ටිමීටර 1 ක thickness ණකමකට	ලී වලට කැපීම clapper හැඩතල (hyoshigikiri)  අමුද් රව් ය සෙන්ටිමීටර 4-5ක් දිග සහ සෙන්ටිමීටර 1ක් පමණ බැටන් වලට කැපීම	සිහින් තීරු වලට කැපීම (සොගිරි)  අමුද් රව් ය කැපීම සිරස් අතට සිහින් තීරු බවට	අතිශය දඬයකට කැපීම තීරු (ශිරාග)  අමුද් රව් ය කැපීම සිරස් අතට අතිශය සිහින් තීරු බවට

යමක් සිහින්ව පිල් කිරීම (කට්සුරමුකි)  රාබු ගෙඩියක සම සිහින්ව ගැලවීම ආදිය.	යමක් කපනවා සිහින්ව (මිනිංගිරි)  අමුද්රව්ය සිහින් ව කපන්න	යමක් ඩයිස් කිරීම දාදු කැට (sainomekiri)  1cm කැට කපා	සිහින්ව යමක් කැට (අරරේගිරිය)  වඩා කුඩා ප්රමාණයකට කැපීම sainomegiri නමුත් වඩා විශාලයි මිනිංගිරි
--	---	--	---

(2) දුර්වර්ණ වීම වැළැක්වීම

දුර්වර්ණ වීම කැපූ මතුපිට වර්ණය වෙනස් කිරීම හා ප්‍රධාන වශයෙන් එළවළු කපා දැමූ පසු අදාළ වේ. මෙය සිදු වන්නේ එළවළු වල ඇති ද්‍රව්‍යය ඔක්සිජන් සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කර දුර්වර්ණ වීමක් ඇති කරන විටය. පහත සඳහන් ක්‍රම භාවිතා කිරීමෙන් දුර්වර්ණ වීම වළක්වා ගත හැක. භාවිතා කරන ක්‍රමය එළවළු මත පදනම්ව වෙනස් වේ.

(A) ආහාර ප්‍රදේශයේ ආවරණය කරන්න (එය ඔක්සිජන් සමඟ සම්බන්ධ නොවන්නේ නම්)

: බතල, අල සහ බිත්තර පැල ආදිය සඳහා.

(B) ලුණු වතුරෙන් ආවරණය කරන්න

: ඇපල්, පෙයාර්ස් ආදිය සඳහා.

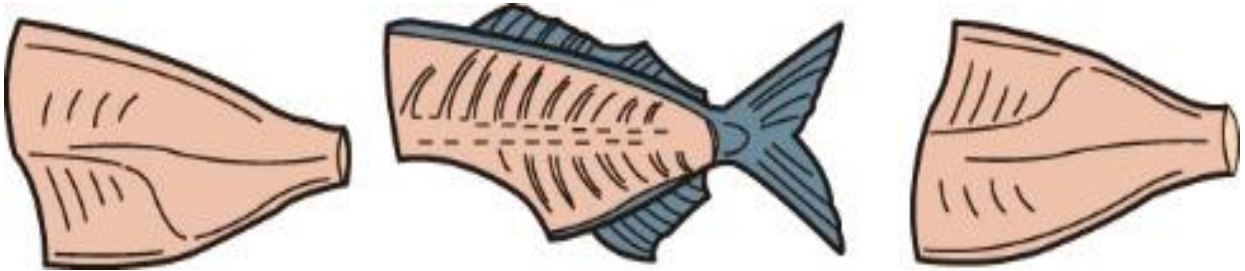
(C) විනාකිරි වතුරෙන් ආවරණය කරන්න

: බර්බොක්, නෙළුම් මුල් ආදිය සඳහා.

3. මුහුදු ආහාර සඳහා මූලික සකස් කිරීමේ ක්රියාවලීන්

(1) සාමාන්‍ය මාළු පිරවුම් තාක්ෂණය (සකනා නො සබකිකට (කැලි තුනකට))

මාළු ගිලව් කිරීමට මෙය එක් ක්රමයකි. මුලින්ම ඔබ මාළුවාගේ හිස සහ බඩවැල් ඉවත් කරන්න. එවිට ඔබ ඔබේ පිහිය මැද අස්ථිය දිගේ ධාවනය කර කොටස් තුනකට කපන්න - වම් භාගය, දකුණු අරධය සහ මධ්යම අස්ථිය. සමීම් සකස් කිරීමේදී මෙම තාක්ෂණය බොහෝ විට භාවිතා වේ.



(2) සැකසූ මාළු සඳහා ලබා දී ඇති විස්තර

අවන්හලක (විශේෂයෙන් විශාල මාළු සම්බන්ධයෙන්) පෙර සැකසූ මාළු භාවිතා කිරීමට බොහෝ අවස්ථාවන් තිබේ.

මාළු සාමාන්‍යයෙන් සකස් කරනු ලබන්නේ ධීවර සැකසුම් සමාගමක් විසිනි, නමුත් සැකසීමේ අදියර අනුව වෙනස් විස්තරයක් ලබා දේ.

(අවට

: සකස් නොකළ තත්වය ("රවුම් මාළු" ලෙස හැඳින්වේ)



(B) අරධ ඇඳුමක් සැරසී ඇත

: අභ්යන්තර අවයව පමණක් ඉවත් කර ඇත



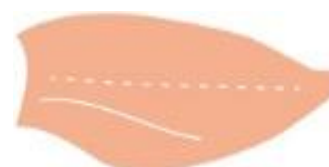
(C) ඇඳු පැළඳ සිටී

: හිස, ගෙල සහ අභ්යන්තර අවයව ඉවත් කර ඇත



(D) පුරවා ඇත

: ඇඳුම් ඇඳීමට අමතරව, මධ්යම අස්ථිය, වරල් සහ වලිගය ද ඉවත් කර ඇත



* ධීවර සැකසුම් සමාගම අනුව විස්තරය සහ එහි නිර්වචනය වෙනස් විය හැකි බව සලකන්න.

III.විවිධ සුදානම් කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ
දැනුම

1. තාපය සමඟ ආහාර පිසීම

ගින්නෙන්, වාෂ්පයෙන් හෝ වීදුලියෙන් තාපය භාවිතයෙන් ආහාර පිළියෙළ කිරීම "උණුසුම සමඟ පිසීම" ලෙස හැඳින්වේ. අරමුණ අනුව තාපය සමඟ පිසීමේ විවිධ ක්රම තිබේ.

(1) ඉවුම් පිහුම් - විශේෂයෙන් ධාන්ය (*taku*)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ බත් පිසීමයි. බත් සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ක්රමය මෙයයි. බතට වතුර දමා ටික වේලාවක් තබා බතට ජලය උරා ගත් පසු එය පිසිනු ලැබේ.

සහල් පිෂ්ඨය ඇල්ෆා පිෂ්ඨය බවට පත් කිරීම සඳහා, එය අවම වශයෙන් වනාඩි 20 ක් 98 ක උෂ්ණත්වයකදී පිසිය යුතුය. °C හෝ ඉහත.

සකස් කරන ලද සහල්වල තද බව (වයනය) එය පිසින විට භාවිතා කරන සහල් සහ ජලය ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වේ. ඔබ වැඩිපුර ජලය භාවිතා කරන තරමට සහල් මෘදුයි; ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය නොමැතිකම තද සහල් නිපදවනු ඇත. එබැවින් සහල් පිසීමේදී සහල් සහ ජලය ප්‍රමාණය සමතුලිත කිරීම වැදගත් වේ.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

පිසූ සුදු සහල්, රතු සහල් ආදිය.



(2) තාපාංකය (*yuderu*)

මෙම ක්රමය යටතේ, අමුද්රවිය උතුරන උණු වතුරේ තබා ඒවා මෘදු කිරීම සඳහා පිසිනු ලැබේ.

ඔබ උතුරන වතුරට ලුණු දැමුවහොත්, ආහාරය කැඩී යාමේ සම්භාවිතාව අඩුය. ඔබ උතුරන වතුරට වනාකිරි දැමුවහොත්, එය සුදු අමුද්රවියවල වර්ණය දීප්තිමත් කරයි. ඔබ උතුරන වතුරට සෝඩියම් බයිකාබනේට් දැමුවහොත්, එය හරිත එළවළු වල වර්ණය වඩාත් පැහැදිලි වනු ඇත.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

තැම්බූ එඩමාමේ, තැම්බූ අර්තාපල් ආදිය.



(3) බැදීම (වයස)

මෙම ක්රමය යටතේ, ඒවා පිසීමට අමුද්රවිය උණුසුම් තෙල් තුළ තබා ඇත.

භාවිතා කරන තෙල් 180 ක් පමණ රත් කර ඇත °C. එබැවින් ඔබම පිළිස්සී නොගැනීමට ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

කාලයත් සමඟ තෙල්වල ගුණාත්මකභාවය පිරිහී යනු ඇත. ඔබ දුර්වල ගුණාත්මක තෙල් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබට ආහාර විෂවීමක් ඇති විය හැක. එමනිසා, තෙල් භාවිතා කරන සෑම අවස්ථාවකම එහි ගුණාත්මකභාවය පරීක්ෂා කළ යුතුය. නරක් වූ තෙල් රත් කළහොත්, බුබුලු ගොඩක් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

කේ රාකට්, ජපන් තැම්බූ ආහාර (තෙම්පුරා), ෆ් රයිස්, බැදූ කුකුල් මස් (කර-ඒජ්) යනාදිය.



(4) කලවමේ කිරීම(itameru)

මෙම ක් රමය ඉහළ උෂ්ණත්වයකදී එකට කලවමේ කරන ලද අමුද් රව් ය පිසීම සඳහා කබලෙන් ලිපට හෝ ඒ හා සමාන උණුසුම් තෙල් ස්වල්පයක් භාවිතා කරයි.

අමුද් රව් යවල පිටත කොටස කෙටි කාලයක් සඳහා රත් කර ඇති නිසා, එය අඟුරු සුවඳකින් රසය වැඩි දියුණු කරන අතර ඇතුළත ඉස්ම සහිත වේ. කෙසේ වෙතත්, ඔබ කබලෙන් ලිපට ප්රමාණවත් තරමේ රත් නොකළහොත් සහ එකවර අමුද් රව් ය ගොඩක් දමා, ඔබට ආහාර නිසි ලෙස රත් කිරීමට නොහැකි වනු ඇත. අමුද් රව් යවල වයනය අනුකූල නොවන අතර පිඟාන හොඳ රසයක් නොලැබේ. එසේම ඔබ වැඩි වේලාවක් ආහාර රත් කළහොත් එය බි රයිස් කළ දිසියක් මෙන් අවසන් වන අතර කලවමේ කර පිසීමේ ලක්ෂණ නැති වී යයි.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

කලවමේ කළ එළවළු, කලවමේ කළ වීන කෑම, තැළුණු බිත්තර ආදිය.



(5) ස්ටූ කිරීම/උණුවීම(නිදු)

මෙම ක් රමය යටතේ, සීනි, සෝයා සෝස් හෝ ඒ හා සමාන කොටස් භාවිතයෙන් අමුද් රව් ය තොගයක් තුළ පිසිනු ලැබේ.

ආහාර සාමාන් යයෙන් 100 ට පිසිනු ලැබේ°C, එහි දී පදම් කළ තොගය උණු. කෙසේ වෙතත්, අමුද් රව් ය 70 ට පමණ මෘදු ලෙස ඉස්ටුවක් විය හැකිය~80°C ඔබට ඒවා දැඩි වීම නැවැත්වීමට අවශ් ය නම් දිගු කාලයක් පුරා.

ඉවුමේ පිහුමේ ක් රියාවලියේදී අමුද් රව් ය මෘදු වීමට සහ මෘදු වීමට ඉඩ සලසයි. ස්ටූවීම මාළු ඇටකටු පහසුවෙන් ඉවත් කිරීමට සහ සුවඳ පාලනය කිරීමට ඉඩ සලසන බව සලකන්න.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

මස් සහ අර්තාපල් (nikujaga), මිශ්ර ඉස්ටුවක් (go-moku ni), කැඩුණු burdock root (kinpira), ස්ටූ කළ උරු මස් (buta no kakuni) ආදිය.



(6) ග්රිල් කිරීම/රෝස් කිරීම(යකු)

මෙම ක් රමය යටතේ, අමුද් රව් ය ඉහළ උෂ්ණත්වයකදී, සෘජුවම දැල්ලක් මත හෝ උඳුන තුළ පිසිනු ලැබේ.

පිඟන් ග් රිල් කිරීම හෝ බැදීම සඳහා විවිධ ක් රම තිබේ. Char-grilling ඉන් එකකි.

සෘජු ගිනිදැල් හෝ තාපය මෙම වර්ගයේ ආහාරයේ අමුද් රව් ය සඳහා යොදනු ලැබේ, එය සකස් කිරීම සහ ආහාරයට ගැනීම පහසු කරයි.

ආහාරවල සුවඳ ද ලබා දී ඇති අතර, ඔබට ග්රිල් කළ සුවඳ (සුවඳ) නිර්මාණය කිරීමට ඉඩ සලසයි.

අමුද් රව් ය සෘජු දැල්ලක් මත ග් රිල් කරන්නේ නම් එය "ජිකාබියාකි" (සෘජුවම පිසු); යකඩ උණු තැටියක හෝ කබලෙන් ලිපට පිසූ ආහාර "kansetsu-yaki" (වක් රව පිසින ලද) ලෙස හැඳින්වේ.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

ස්ටික් , කියෝටෝ විලාසිතාවේ ග් රිල් (සයික්යෝයාකි), සෝයා සෝස් කළ මැරිනේඩ් ග් රිල් (ටෙරියාකි) යනාදිය.



(7) තැමේබීම (මුසු)

මෙම ක් රමය යටතේ ජලය උණු කර ආහාර පිසිනු ලබන්නේ එයින් ලැබෙන වාෂ්ප භාවිතා කරමිනි.

මෙම ඉවුමේ පිහුමේ ක් රමය මඟින් අමුද් රව් ය කැඩී යාමකින් තොරව මෘදු, තෙත් වයනය සමඟ කෑමට පහසු ආහාර පිළියෙළ කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසයි. ඔබ ඒවා රත් කිරීමට පෙර අමුද් රව් ය කන්ටේනරයක දැමුවහොත්, රසුනි බිත්තර-කස්ටඩ් (වවන්මුෂි) වැනි දියර විශාල ප් රමාණයක් අඩංගු කෑම සඳහාද ඔබට එය භාවිතා කළ හැකිය.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

රසවත් බිත්තර කස්ටඩ් (වවන්මුෂි), ඩම්ප්ලිං (ෂුමායි) ආදිය.



2. තාපය නොමැතිව පිසීම

"උණුසුමකින් තොරව පිසීම" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ආහාර සෝදා හෝ විෂබීජහරණය කිරීමෙන් පරිභෝජනය සඳහා සකස් කිරීමයි. එය කිසිදු දැල්ලක් හෝ තාපයක් භාවිතා නොකරන අතර එය "තාපය නොමැතිව පිසීම" ලෙස හැඳින්වේ.

(1) ඇඳුම් ඇඳීම / වීසි කිරීම (aeru)

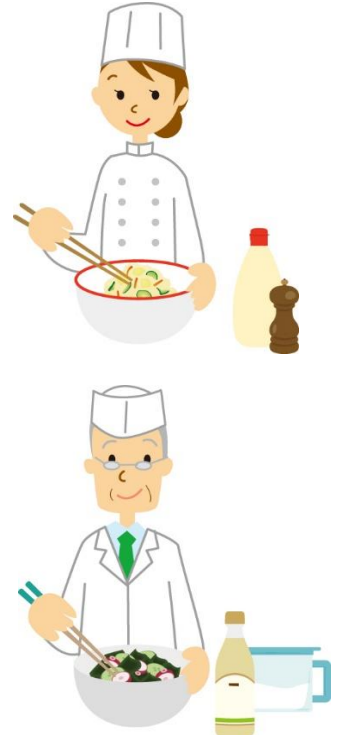
මෙම ක්රමය යටතේ එක් කෑමක් තුළ විවිධ අමුද්රවිය ගණනාවක් මිශ්ර කර ඇත.

උදාහරණයක් ලෙස - විවිධ එළවළු සේදීම, විෂබීජහරණය කිරීම සහ කපා එළවළු සලාදයකට මිශ්ර කිරීම. නැතහොත් තැම්බූ, කැඩුණු අර්තාපල් අල සලාදයක් සාදා ගැනීම සඳහා ඇඳුම සමඟ මිශ්ර කරන්න. නැතහොත් අමුද්රවිය යම් හෝ වෙනත් මූලික මට්ටමකින් සකස් කර, පසුව ඇඳුමක් හෝ කුළඬුවක් සමඟ මිශ්ර කර ඇති සමාන කෑම වර්ග.

අඳින ලද හෝ වීසි කරන ලද පිඟන් වල ගුණාත්මකභාවය ඉක්මනින් පිරිහීමට නැඹුරු වේ. අවිවාද දමන ලද ආහාරවල බැක්ටීරියා පැතිරීම නැවැත්වීමට විනාකිරි භාවිතා කරයි. කෙසේ වෙතත්, මිශ්ර අමුද්රවිය වලින් දියර කාන්දු වීම විනාකිරි සාන්ද්රණය තනුක කළ හැකි අතර බැක්ටීරියා පැතිරීම පහසු කරවන අතර ජලය බැස ගිය රසයක් ලබා දිය හැකි බැවින් ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

එළවළු සලාද, අර්තාපල් සලාද, marinades ආදිය.



(2) හැඩගැන්වීම සහ සකස් කිරීම (seikei,totonoe)

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර ගැනීමට පහසු ආකාරයක් බවට අමුද්රවිය සෑදීමට ඔබේ අත් හෝ ඉවුමේ පිහුම් උපකරණ/උපකරණ භාවිතා කිරීමයි (අමුද්රවිය තාපයෙන් පිසුවාද නැද්ද යන්න නොසලකා.)

සාමාන්යයෙන් කෑම අතරට බත් බෝල (ඔනිගිරි), සුෂි සහ ඔතා බත් (මැකිමෝනෝ) ආදිය ඇතුළත් වේ. මෙම කෑම අතින් සාදා ගැනීම සඳහා ඔබට යම් නිපුණතාවයක් අවශ්‍ය වේ, නමුත් ඔබ ඉවුමේ පිහුම් උපකරණ සහ උපකරණ භාවිතා කරන්නේ නම් ඒවා සෑදීමට පහසුය. මෙම අයිතම විශාල වශයෙන් සෑදීම සඳහා, අපි විශේෂඥ ඉවුමේ පිහුම් උපකරණ සහ මෙවලම් භාවිතා කරමු.

සහල් බෝල (ඔනිගිරි) හෝ සුෂි ආදිය හැඩ ගැන්වීමේදී අත් සනීපාරක්ෂාව සහ ඉවුමේ පිහුම් උපකරණ සහ උපකරණවල සනීපාරක්ෂාව පාලනය කිරීම වැදගත් වේ, මන්ද ආහාර පසුව කිසිදු තාපයකට හෝ වත්ද යාකරණ ක් රියාවලියකට භාජනය නොවී පරිභෝජනය කරන බැවිනි. විශේෂයෙන්, අතින් පිඟන් පිළියෙළ කිරීමේදී, ඔබේ දෑත් හොඳින් සේදීම සහ ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් භාවිතා කිරීම සහතික කළ යුතුය.

<මෙම තාක්ෂණය භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර සඳහා උදාහරණ>

සහල් බෝල (ඔනිගිරි), සුෂි, සහල් දවටන (මැකිමෝනෝ) ආදිය.



IV.ඉවුමේ පිහුමේ උපකරණ, උපකරණ සහ
මෙවලමේ පිළිබඳ දැනුම

1. ඉවුම් පිඬුම් උපකරණ

(1) ජ්‍යෙෂ්ඨ ඉවුම් පිඬුම් උපකරණ

ගෑස් පරාසය  ගෑස් මත ධාවනය වේ. සාමාන්‍ය ආහාර පිසීමේ උපකරණයකි	IH පරාසය  විදුලි බලයෙන් ධාවනය වේ. සාමාන්‍ය ආහාර පිසීමේ උපකරණයකි	ගෑස් පරාසය (චීන ආහාර සඳහා)  ගෑස් මත ධාවනය වේ. චීන ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා භාවිතා කරන පරාසයක්
වාෂ්ප සංවහන උදුන  සර්වකාර්ය කුකර් එකක්. බේකිං, තැම්බීම ඇතුළු පුළුල් පරාසයක ඉවුම් පිඬුම් ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා සහය දක්වයි. ඉස්ටුවක්, තාපාංකය ආදිය.	වාෂ්පකරු  තැම්බූ කෑම පිසීමේ උපකරණයකි	ෆ් රයර්  බැඳපු පිඟන් පිසීමේ උපකරණයකි
තැම්බූ නුඩ්ල්ස් උපකරණය  නුඩ්ල්ස් තම්බා ගැනීමට උපකරණයක්	ග්රිඩ්ල්  ජ්‍යෙෂ්ඨ වශයෙන් ග්‍රිල් කරන ලද පිඟන් සහ කලවම් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණයකි.	බහු මට්ටමේ සහල් කැබනට්  විශාල ජ්‍යෙෂ්ඨ රසික් කුකර් එකක්

* මූලාශ්‍රය e: Tanico Corporation හි පොදු නාමාවලිය

කවුන්ටර රයිස් කුකර්  කවුන්ටරය මත වාඩි වී ඇති සහල් පිසීම සඳහා උපකරණයකි	සහල් උණුසුම්  පිසූ බත් උණුසුම්ව තබා ගැනීම සඳහා උපකරණයකි	ග්රිල්  ග්රිල් කරන ලද පිඟන් සඳහා භාවිතා කරන උපකරණයකි
බේ රයිසින් පෑන්  විශාල පරිමාවකින් ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණයකි. ප්රධාන වශයෙන් ග්රිල් කිරීම, කලවම් කිරීම සහ simmering සඳහා භාවිතා වේ	පේට් උදුන  වාහක පටි සහිත උදුන	කැරකෙන පෑන්  විශාල පරිමාවකින් ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණයකි. ප්රධාන වශයෙන් කලවම් කිරීම සහ උණුසුම් කිරීම සඳහා භාවිතා වේ

* මූලාශ්‍රය: Fujimak සංස්ථාවේ වෙබ් අඩවිය

(2) ප්‍රධාන සිසිලන උපකරණ

ශීතකරණ ශීතකරණය  ආහාර ශීතකරණයෙන් හෝ කැටි කිරීමෙන් සංරක්ෂණය කරන උපකරණයකි.	ශීතකරණ ශීතකරණය (මේස විලාසය)  වැඩ මුද්‍රාත් සහිත ශීතකරණ ශීතකරණය	ශීතකරණය පෙන්වන්න  සංදර්ශක කැබිනට්වලින් සහිත ශීතකරණයක්
පෙර සැකසූ ශීතකරණ ශීතකරණය  විශාල පරිමාණයේ ශීතකරණ ශීතකරණය. ඇතුළත සමීපරාමිතයෙන්ම ශීතකරණයක් / ශීතකරණයක් ලෙස සවි කර ඇත	අයිස් Maker  අයිස් සාදන උපකරණයකි	පිපිරුම් සිසිලකය  රත් වූ ආහාර ඉක්මනින් සිසිල් කරන උපකරණයකි
වැකුම් සිසිලකය  රත් වූ ආහාර ඉතා ඉක්මනින් සිසිල් කරන උපකරණයකි. පිපිරුම් විලර් එකකට වඩා බලවත්		

* මූලාශ්‍රය: Fujimak සංස්ථාවේ වෙබ් අඩවිය

(3) ප්‍රධාන පිඟන් සේදීම සහ විෂබීජහරණ උපකරණ

කුඩා පිඟන් සෝදන යන්ත්‍රයක්  කුඩා පිඟන් භාණ්ඩ ස්වයංක් රියව සෝදා හරින උපකරණයකි	දොරවල් සහිත පිඟන් සෝදන යන්ත්‍රය  මධ් යම ප් රමාණයේ පිඟන් භාණ්ඩ සහ ඉවුම් පිහුම් උපකරණ ස්වයංක් රියව සෝදා හරින උපකරණයකි	වාහකය සමඟ පිඟන් සෝදන යන්ත්‍රය  විශාල පිඟන් භාණ්ඩ සහ ඉවුම් පිහුම් උපකරණ විශාල පරිමාවකින් ස්වයංක් රියව සෝදා හරින උපකරණයකි
විෂබීජහරණය  UV කිරණ සහ උණුසුම් වාතය භාවිතයෙන් ආහාර පිසීමේ උපකරණ සහ උපකරණ විෂබීජහරණය කරන උපකරණයකි.		

* මූලාශ්‍රය: Fujimak සංස්ථාවේ වෙබ් අඩවිය

(4) වෙනත් උපකරණ

ආහාර පෙති කපනය  අමුද් රව් ය පෙති කපන (කපන) උපකරණයකි	කුඩා ප්රමාණයේ ආහාර සකස් කරන්නා  අමුද් රව් ය පෙති කපන (කපන) කුඩා උපකරණයකි	ආහාර සකසනය  අමුද් රව් ය කපා මිශ් ර කරන උපකරණයකි
පීලර්  ආහාර ස්වයංක් රියව පීල් කරන උපකරණයකි	වැකුම් පැකර්  අමුද් රව් ය රික්තක ඇසුරුම් කරන උපකරණයකි	ස්වයංක් රිය අත්/ඇඟිලි විෂබීජ නාශක  ඔබ ඔබේ දෑත් දිගු කළහොත් ස්වයංක් රියව සනීපාරක්ෂාව කරන උපකරණයකි

* මූලාශ්‍රය: Fujimak සංස්ථාවේ වෙබ් අඩවිය

(2) ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ මෙවලම්

(1) ප්‍රධාන කබලෙන් ලිපට සහ අනෙකුත් භාජන

කබලෙන් ලිපට 	චීන වොක් (බිජිං වොක්) 	චීන වොක් (ගුවැන්ඩොං වොක්) 
චීන පෙරනයක් 	ඉවුම් පිහුම් බඳුන 	සිලින්ඩරාකාර බඳුන 
කබලෙන් ලිපට (tempura pan) 	කාවද්දන ලද ඇලුමිනියම් පෑන් (yukihira පෑන්) 	තනි හසුරුවන බඳුනක් 
වාෂ්ප (භාජනය) 	කේතලය 	

* මූලාශ්‍රය: Sugico Sangyo Co., Ltd. නාමාවලිය

(2) ප්‍රධාන මුද්‍රාණයන්ගේ පිහි සහ කපන පුවරු

මුද්‍රාණයේ පිහි (සන්ටෝකු පිහි)  * පොදු කාර්ය පිහියක්	එළවළු පිහිය  * එළවළු කැපීම සඳහා පිහියක්	සමීම් පිහිය  සමීම් කැපීම සඳහා fe
චින ලිපිකරු  * චින ආහාර පිසීමේදී භාවිතා කරන පිහියකි	පාන් පිහිය  * පාන් කපන පිහියක්	කපන පුවරුව 

(3) ප්‍රධාන බහාලුම් සහ අදාළ උපකරණ

මුද්‍රාණයේ කැනිස්ටර් 	හෝටල් රෝස්ට් ටින් (ආහාර රෝස් කිරීම ටින්) 	බේකිං තැටි (සාප්පකෝණාස්ථානාර තැටි) 
පාත්‍රය 	මල නොබැඳෙන වානේ පෙරනයක් 	ප්ලාස්ටික් පෙරනයක් 

* මූලාශ්‍රය: Sugico Sangyo Co., Ltd. නාමාවලිය

(4) වෙනත් ජර්මාන මෙවලම්

ස්පාටුල	ලෝහ spatula	දිගු චොප්ස්ටික්ස්
		
සුප් හැන්දක්	චීන සුප් හැන්දක්	
		
සිදුළුනු	Scoop net	ගැඹුරු ජලාපවහනය (ජපන් නූඩල්ස් සහ චීන නූඩල්ස් සඳහා)
		
රයිස් පැඩල් (මියාජිමා සිට)	මනුෂ් කෝප්පය	මිනුම් හැඳි
		

* මූලාශ්‍රය: Sugico Sangyo Co., Ltd. නාමාවලිය

3. මිනුම් උපකරණ

(1) ප්රධාන උපකරණ

ඩිජිටල් පරිමාණයක් 	කිට්‍රල් තරාදි 	ඩිජිටල් පරීක්ෂණ උෂ්ණත්වමානය  * ආහාර ඇතුළත මූලික උෂ්ණත්වය මැනීම
පරීක්ෂණ උෂ්ණත්වමානය  * ආහාර අභ්‍යන්තරයේ මූලික උෂ්ණත්වය මැනීම	උෂ්ණත්වමානය 	උෂ්ණත්වමානය (ශීතකරණ සඳහා සහ අධිශීතකරණ) 
Hygrometer 	අධෝරක්ත උෂ්ණත්වමානය  * අධෝරක්ත කිරණ භාවිතයෙන් අමුද්‍රව්‍යය සහ ආහාර ආදියෙහි මතුපිට උෂ්ණත්වය මැනීම	මුද්‍රාණයෙන් වයිමරය  * කාලය නිවැරදිව මැනීමට භාවිතා කරයි

* මූලාශ්‍රය: Sugico Sangyo Co., Ltd. නාමාවලිය

V.වෘත්තීය සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුම

1. මුද්‍රාත්ගෙයෙහි වෘත්තීය සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව

ගින්දර (හෝ අතිශයින් උණුසුම් දේවල්) සහ පිහි යනාදිය සෑම විටම මුද්‍රාත්ගෙයෙහි භාවිතා වේ. තවද ඔබට විශාල ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ බර වස්තූන් එසවීමටද අවශ්‍ය විය හැකිය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, නම් කරන ලද වැඩ පටිපාටි (නීති) සහ අනතුරු ඇඟවීමේ නිවේදන නිරීක්ෂණය නොකළහොත් බරපතල තුවාල හෝ අනතුරු සිදුවීමේ අවදානමක් පවතී.

<තුවාල/අනතුරු සඳහා උදාහරණ>

තුවාල / අනතුර	හේතුව
ඔබේ කැපීම ඇඟිල්ල	පිහියෙන් එලවලූ කපන ගමන් වටපිට බලනවා
ඔබේ අත	ඔබ සිතනවාට වඩා බර පෑන් රූගෙන යාමෙන් ඔබේ සමබරතාවය නැති වී උණුසුම් සුප් සමඟ ඔබේ අත පුළුස්සා දමන්න.
ඔබේ පාදය	කඩමුඩයේ සිටිම සහ උණුසුම් කබලෙන් ලිපට තෙල් ඔබේ පාදය මත වැගිරීම
උපක්ෂ කිරීම ඔබේ පාදය	තෙත් බිමක් මත ධාවනය
ඔබේ ඇඟිල්ල	එය පිරිසිදු කිරීමේදී ස්ලයිසර් ප්ලේට් ඉන් තැබීම. ඔබ එය පිරිසිදු කරන අතරතුර උපකරණය ධාවනය කරවීම.
ගිනි	ගෑස් පරාසය තවමත් දැල්වෙන කුස්සියෙන් පිටවීම

මෙවැනි අනතුරු සහ අනතුරු වළක්වා ගැනීමට පහත කටයුතු වැදගත් වේ.

(1) සෑම දෙනාම ආරක්ෂිත ක් රියා පටිපාටි පිළිබඳව පූර්ණ දැනුවත් බව සහතික කර ගන්න

(A) ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය නිවැරදි ක් රියා පටිපාටි ක් රියාත්මක කළ යුතුය

(B) ඔබ කාර්යබහුල නිසා සහ ඒවා ක් රියාත්මක කිරීම කරදරයක් වූ පමණින් ක් රියා පටිපාටි නොසලකා හරින්න එපා

(C) උපකල්පනය මත ක් රියා කිරීම සහ "එය හොඳ විය යුතුය" හෝ "මම එසේ කිරීමට සුදුසුයි" යැයි අනුමාන කිරීම පිළිගත නොහැකිය

(D) ඔබ "යමක් කිරීමට පුරුදු වී සිටින" නිසාම, ආරක්ෂක පරීක්ෂාවන් නොසලකා හරින්න එපා.

(2) නිල ඇඳුම් නිවැරදිව පැළඳ සිටින බවට සහතික වන්න

(A) වච්ච උවදුරුවලින් ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නිල ඇඳුම් සාදා ඇත.

(B) සුපවේදී ජැකට් සඳහා පිරිවිතර සමහර විට ඒවා පහසුවෙන් ගිනි නොගත හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා සාදා ඇත. කාර්ය මණ්ඩලය තම අභිමතය පරිදි වච්ච ඇඳුම් ඇඳිය යුතු නැත

(C) ඔබට ගැලපෙන ඇඳුම් ඇඳීමට වග බලා ගන්න

(D) ඔබේ සපත්තු පිටුපස පාගා නොයන්න. ඔවුන් ඔබව වැටීමට ලක් කළ හැකිය.

(3) බර වස්තු රැගෙන යන ආකාරය

බර වස්තු රැගෙන යාම ඔබේ පිටුපසට වෙහෙසක් දරයි. සාමාන් යයෙන්, ඔබේ සිරුරේ බරෙන් 35-40% කට වඩා රැගෙන නොයන ලෙස නිර්දේශ කෙරේ. ඔබට ඊට වඩා බර දෙයක් රැගෙන යාමට අවශ්‍ය ය නම්, එය ගෙනයාමට පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු යොදා ගැනීමට වග බලා ගන්න. ඕනෑම වඩා කරදරයකින් තොරව දේවල් බෙදාගෙන ගෙන යා හැකි නම්, ඒවා කැබලි කිහිපයකට ගෙනයාමට ඒවා බෙදන්න.

තොග බඳුනක් හෝ පෑන් දියරයකින් පුරවන විට (සුප් ආදිය) එය 80% ක් පමණ ඉහළට පමණක් පුරවන්න, සහ ඉහළට නොයන්න. එසේ නොමැති නම්, දියර උතුරන විට හෝ කෙළ ගැසුවහොත් ඔබ පිළිස්සීමට ඉඩ ඇත.

<බර වස්තු ඔසවන ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ>

(A) වස්තුවට ආසන්නව වක්‍රව වී එය ආරක්ෂිතව අල්ලා ගන්න

(B) ඔබේ පිටුපස කෙළින් කරන්න

(C) ඔබේ කකුල් දිගු කර එය සෙමින් ඔසවන්න

(වස්තුව බිම තැබීමට, මෙම පියවර ආපසු හරවන්න)



(4) ටේ රාලි සහ වංචල කුඩු හැසිරවීම

බර වස්තූන් වලනය කිරීමට ටේ රාලියක්/වංචල කුඩුවක් භාවිතා කරන විට, ඔබ එය ඔබ දෙසට ඇදී ගියහොත් එය පාලනය කිරීම අපහසු විය හැක. ඔබ පිටුපස ඇති බාධක හඳුනා ගැනීමටද ඔබ අපොහොසත් විය හැක, එබැවින් සෑම විටම ටේ රාලි/වංචල කුඩු ඔබෙන් ඉවතට තල්ලු කිරීමට වග බලා ගන්න.

කෙසේ වෙතත්, ඔබ බෑවුමකින් හෝ පඩිපෙළක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ටේ රාලිය/ වංචල කුඩුව වලනය කිරීමට ඒ රවේශමෙන් ඇදගෙන යා යුතුය. එසේම, බර අධික ලෙස ගොඩගැසීමෙන් වළකින්න. ඔබ බර අධික ලෙස ගොඩ ගැසුවහොත්, කුඩා කම්පනයකින් පවා එය වැටීමේ අවදානමක් ඇත.



(5) වියළි කුස්සිය

"වියළි කුස්සිය" යනු කුස්සියේ බිම නිතරම වියළි විය යුතුය.

බිම තෙත් නම්, එය ලිස්සා යාමේ අනතුරක් ඉදිරිපත් කරයි. ඕනෑම තෙතමනයක් බැක්ටීරියා සහ පුස් වැඩි කළ හැක. මෙය සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවේ, මන්ද මුළුතැන්ගෙයෙහි බැක්ටීරියා සහ පුස් වැඩිවීමක් ආහාර අපවිත් ර විය හැකිය.

එනිසා වියළි කුස්සියක් කම්කරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කරනවා පමණක් නොව, සනීපාරක්ෂක පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමටද උපකාරී වේ.

2. ඉවුම් පිහුම් උපකරණ, උපකරණ සහ මෙවලම් හැසිරවීම

(1) පෙත්තක් හැසිරවීම

ස්ලයිසර් හෝ ආහාර සකසනය වැනි ඒ රමණ තල සහිත උපකරණ වැරදි ලෙස හැසිරවීම බරපතල අනතුරු වලට තුඩු දිය හැකිය. අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා සෑම දෙනාටම "පෙත්වම සහ ඇමතිම" අනතුරු ඇඟවීමේ ක් රමය වැනි නිවැරදි වැඩ ක් රියා පටිපාටි පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් තිබීම වැදගත් වේ. එසේම, මෙම උපකරණ භාවිතා කරන ඕනෑම අයෙකු පළමුව සුදුසු පුහුණුවක් සහ පුහුණුවක් ලබා ගත යුතුය.

<උපකරණ හැසිරවීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු ඒ රධාන කටයුතු>

(A) එය සමඟ වැඩ කරන අතරතුර උපකරණය භාවිතා කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් නොවන්න.

(B) ඔබ උපකරණය හැර ගියහොත්, සෑම විටම එය ක් රියා විරහිත කර ඇති බවටත් ප්ලග් එක විදුලි සොකට් එකෙන් ඉවත් කර ඇති බවටත් වග බලා ගන්න.

(C) කිසිදු තත්වයක් යටතේ එය වලනය වන විට ඔබ ඔබේ අතෙහි අත තැබීම නොකළ යුතුය. ආදිය.

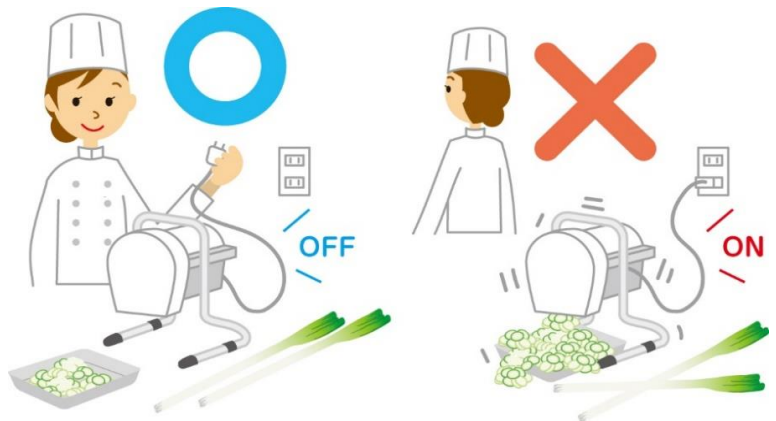
<උපකරණ සේදීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු ඒ රධාන කටයුතු>

(A) එය නිවා දමන්න

(B) විදුලි සොකට් එකෙන් පේනුව ඉවත් කරන්න

(C) වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර බ්ලේඩ් හැරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.

(D) ආරක්ෂිත උපකරණයක් තිබේ නම් සේදීම සඳහා තලය ඉවත් කිරීමට පෙර එය භාවිතා කිරීමට වග බලා ගන්න. ආදිය



(2) පිහි හැසිරවීම

ඔබ කුස්සියේ පිහියක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබ ඔබේ වැඩ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට වග බලා ගන්න, වටපිට බැලීම හෝ වෙනත් දේවල් ගැන නොසිතන්න. එසේම, ඔබ පිහියක් අතැතිව ගමන් කරන්නේ නම්, "මම පිහියකින් ගමන් කරමි" හෝ ඒ හා සමාන දෙයක් ඇමතිමෙන් ඔබ අවට සිටින අන් අයට දැනුම් දීමට වග බලා ගන්න.

ඔබ එය භාවිතා කළ පසු වැඩ මුදුනේ පිහියක් තැබීම ඉතා භයානක ය. ඔබ එය භාවිතා කර අවසන් වූ පසු, සෑම විටම එය සෝදා එය තබා ඇති විශේෂිත අල්මාරිය වෙත ආපසු ලබා දීමට වග බලා ගන්න.

(3) වෙනත් උපකරණ සහ උපකරණ හැසිරවීම

උපකරණය/භාජනය භාවිතා කරන විට ඔබ අධිෂ්ඨානශීලී වැඩ ක් රියාවලි සහ ක් රියා පටිපාටි අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගන්න. අත්පොතක් තිබේ නම්, උපකරණය / උපකරණය භාවිතා කිරීමට පෙර එය කියවීමට වග බලා ගන්න.

3. වෙනත් උපකරණ සහ මෙවලම් හැසිරවීම

(1) පිඟන් භාණ්ඩ හැසිරවීම

පිඟන් භාණ්ඩ ඉතා ඉහළට ගොඩ ගසා ඇත්නම්, එය අස්ථායී වේ. තවද එය පෙරළීම පහසුය.

පිඟන් භාණ්ඩ මැටි භාජන හෝ වීදුරු වැනි විවිධ ද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇති අතර ඒවා එකිනෙකට වෙනස් ශක්තියක් ඇත. එහි ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය වශයෙන්, ඔබ එය සම්පූර්ණයෙන්ම සේදුවහොත් එය කැඩී හෝ ඉරිතලා යා හැක, එබැවින් ඔබ විවිධ වර්ග වෙන වෙනම සේදිය යුතුය. පිඟන් භාණ්ඩ කැබැල්ලක් නැති වී ඇත්නම් හෝ එහි ඉරිතැලීමක් තිබේ නම් එය භාවිතා නොකරන්න.

අසල ඇති කිසිදු පිඟන් භාණ්ඩයක කැඩුණු පිඟන් භාණ්ඩවල කැබලි නොමැති බව හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න. නිසි පරීක්ෂාවක් සිදු කළ නොහැකි නම්, අසල ඇති පිඟන් භාණ්ඩ භාවිතා නොකරන්න.

(2) ඩිටර්ජන්ට් සහ විෂබීජ නාශක හැසිරවීම

බොහෝ ඩිටර්ජන්ට් සහ විෂබීජ නාශක ඒවායේ නිවැරදි සාන්ද්‍රණයට වතුර දැමිය යුතුය.

ඕනෑම කෙනෙකුට නිවැරදි සාන්ද්‍රණය සෑදිය හැකි පරිදි පැහැදිලි ස්ථානයක උපදෙස් පළ කළ යුතුය. වැරදි සාන්ද්‍රණයන් රළු අත් ඇතිවීමට හේතු විය හැකි බැවින් හෝ අවශ්‍ය ය විෂබීජ නාශක ලබා ගැනීමට අපොහොසත් විය හැකි බැවින් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

ජලය සමඟ මිශ්‍ර වූ විට ඇල්කොහොල් ඉසින අකාර්යක්ෂම වන බව සලකන්න. ඒවා භාවිතා කිරීමට පෙර තෙතමනය වියළීමට වග බලා ගන්න. එසේම, ගිනිදැල් අසල ඇල්කොහොල් ඉසින භාවිතා නොකළ යුතුය. මත්පැන් ගිනි ඇතිවිය හැක.

4. ගිනි වැළැක්වීමේ පියවර

සාමාන්‍යයෙන් ගිණිදර කුස්සියේ වැඩ වලදී භාවිතා වේ (සම්පූර්ණයෙන් විදුලියෙන් ක් රියාත්මක වන මුළුතැන්ගෙයි නොවේ). ගිණි වැරදි ලෙස හසුරුවන්නේ නම් එය ගිණිකක් ඇති කළ හැකිය. තවද, මෙමගින් ආපනශාලාවේ සිටින පාරිභෝගිකයින් සහ කාර්ය මණ්ඩලය අනතුරට පත් වනු ඇත.

ගිණි සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අප හඳුනා ගත යුතුය, මන්ද එය සුළු වශයෙන් නොසැලකිලිමත් වීම හෝ වැඩ කිරීමේදී ඇති වන අවුල් සහගත බව නිසා විය හැකිය. ඔබ ගිණිදර භාවිතා කරන්නේ නම්, අවටින් පිටවීම සම්පූර්ණයෙන්ම පිළිගත නොහැකිය.

(1) විශේෂිත ගිනි වැළැක්වීමේ පියවර

<දූමි පානය>

(A) දූමිපානය සිදු විය යුත්තේ කුස්සියෙන් පිටත නම් කරන ලද දූමිපානය කරන ප්‍රදේශයක ය. දූමි පානය කරන ස්ථාන පිළිවෙලට තැබීම වැදගත්ය.

(B) සිගරට් කොට සහ ගිනිකුරු ප්‍රලය ඇති විශේෂ කෑන් එකක (පියනක් සවි කර ඇති) බැහැර කළ යුතුය. කෑන් එක සේදිය යුතු අතර සෑම දිනකම ප්‍රලය වෙනස් කළ යුතුය (මෙය වියාපාරය අවසානයේ පරීක්ෂා කළ යුතුය).

<ගිනි භාවිතා කරන උපකරණ>

(A) ඔබ යමක් බඳින විට එම ස්ථානයෙන් ඉවත් නොවන්න.

(B) ගෑස් පරාසය අවට ප්‍රදේශය සංවිධානය කර ඇති බවට වග බලා ගන්න සහ ගිණිට ආසන්නව ගිනි ගන්නා ද්‍රව්‍ය ය නොතබන්න.

(C) සෘජු හිටු එළිය හෝ ගිණිදර ආසන්නයේ වැනි උෂ්ණත්වය ඉහළ යන ස්ථානවල දැවෙන ඉසින කෑන් නොතැබිය යුතුය.

(D) අපද්‍රව්‍ය ය තෙල් පියනක් සහිත භාජනයකට දමා ගිණිනෙන් ඇත් විය යුතුය.

<විදුලි උපකරණ>

(A) තෙත් දෑතින් විදුලි උපකරණ ස්පර්ශ නොකරන්න.

(B) විදුලි පේනුව ඉවත් කරන විට, ප්‍රලය එක අල්ලාගෙන කේබලය අඳින්න එපා.

(C) ඔබ එය අවසන් කළ පසු උපකරණය ක් රියා වරහිත කරන්න.

(D) කේබලය අඳින්නේ නම්, උපකරණය භාවිතා නොකරන්න.

(ඊ) විදුලි පේනුව සහ සොකට් එක සම්බන්ධ වන ස්ථානයේ දූවිලි ගොඩ නොයන බවට වග බලා ගන්න.

(2) ගින්නක් නිවා දැමීම

ඕනෑම ගින්නක් පුපුරා යාමක් ඇති වූ විට වහාම නිවා දමන්න. ගිනි නිවන උපකරණ පිහිටා ඇති ස්ථානය ඔබ දන්නවාදැයි නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න.

කෙසේ වෙතත්, දැඩි ගින්නක් ඇති වූ විට ඔබ වහාම පරිශ් රයෙන් ඉවත් විය යුතුය (ගිනි සෙවීමේ කිරීම ආදිය).

<ගිනි නිවන උපකරණ භාවිතා කරන්නේ කෙසේද>

- (A) ආරක්ෂිත පින් එක අදින්න.
- (B) තුණ්ඩය ගින්නේ ප් රභවයට එල්ල කරන්න.
- (C) ලීවරය තදින් මරිකා ගන්න.

< පසු වදන >

ආපනශාලා සමාගමේ, ආපනශාලා සංගමේ සහ අධ්‍යයන පසුබිමක් ඇති දායකයින් සියල්ලෝම ජපාන ආහාර සේවා සංගමය විසින් එකතු කරන ලද "ආහාර සහ බීම සැකසීම" පිළිබඳ මෙම ද්‍රව්‍යය නිර්මාණය කිරීමට උපකාරී වී ඇත.

තවද නැවත වරක් අපි ද්‍රව්‍යය නිර්මාණය කිරීමට උදව් කළ සෑමට අපගේ ස්තූතිය පුද කිරීමට කැමැත්තෙමු.

2019 මාර්තු

ජපාන ආහාර සේවා සංගමය

< සැලකිය යුතු කටයුතු >

■ කතෘහිමිකම

·"ආහාර සේවා කර්මාන්තය සඳහා නිපුණතා ඇගයුම් පරීක්ෂණය සඳහා අධ්‍යයන ද්‍රව්‍ය" සඳහා ජ්‍යෙෂ්ඨ රකාශන හිමිකම ජපාන ආහාර සේවා සංගමයට අයත් වේ (මෙතැන් සිට "සංගමය").

මෙම ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන විට, තෙවන පාර්ශ්වයකට හිමිකම් ඇති ඕනෑම අන්තර්ගතයක් තහවුරු කිරීම පරිශීලකයාගේ වගකීම වේ. තෙවන පාර්ශ්වයට හිමිකම් ඇති බව (සෘජුව හෝ වක්‍රව) දැක්වීමට හෝ යෝජනා කිරීමට, තෙවන පාර්ශ්වයේ අවසරය ඇතිව, එවැනි ඕනෑම අන්තර්ගතයක් මූලාශ්‍රයේ උපුටා දැක්වීම හෝ වෙනත් ආකාරයකින් සඳහන් කර ඇති බව සලකන්න.

■ සබැඳි

·සබැඳියක් සැකසීමේදී ඔබට අපගේ අවසරය අවශ්‍ය ය නොවේ, නමුත් කටුණාකර එම සබැඳිය "ජපාන ආහාර සේවා සංගමයේ වෙබ් අඩවියට" බව පැහැදිලිව සඳහන් කරන්න.

■ මූලාශ්‍රය රයක් ලෙස උපුටා ගැනීම

·ඔබ මෙම ද්‍රව්‍යයේ අන්තර්ගතය භාවිතා කරන්නේ නම්, කටුණාකර එය මූලාශ්‍රය රයක් ලෙස උපුටා දක්වන්න.

·ඔබ මෙම ද්‍රව්‍යයේ අන්තර්ගතය සංස්කරණය කරන්නේ නම් හෝ සකසන්නේ නම්, කටුණාකර එය මූලාශ්‍රය රයක් ලෙස උපුටා දැක්වීමට අමතරව (ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි) කටුණා පිළිගන්න. තවද ඔබ විසින් සංස්කරණය කරන ලද හෝ සකසන ලද කිසිදු තොරතුරක් සංගමය විසින් නිර්මාණය කරන ලද බව හඟවන ආකෘතියකින් ජ්‍යෙෂ්ඨ රකාශන කිරීම හෝ භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුය.

■ වියාචන

·මෙම ද්‍රව්‍යයේ අන්තර්ගතය (මෙම ද්‍රව්‍යයේ අන්තර්ගතය මත පදනම් වූ කිසියම් සංස්කරණය කරන ලද හෝ සැකසූ තොරතුරු භාවිතා කිරීම ඇතුළුව) භාවිතා කරන විට පරිශීලකයා විසින් ගනු ලබන කිසිදු ක්‍රියාවකට සංගමය වගකිව යුතු නොවේ.

·මෙම ද්‍රව්‍යයේ අන්තර්ගතය දැනුම්දීමකින් තොරව වෙනස් කිරීමට, මාරු කිරීමට හෝ ඉවත් කිරීමට හැකිය.