

4. ఆహారం వండే విధానాలు

ఈ పాఠంలో మనము నేర్చుకున్నవి

1. ఆహారాన్ని వండడం ద్వారా ఇది ఫలవంతమైనది అవుతుంది.
2. ఆహారాన్ని వండడం ద్వారా అది సురక్షితంగా మరియు దీర్ఘకాలం ఉంటుంది.
3. వేయించడం, మరిగించడం, కాల్చడం మరియు ఉడికించుట ఇవన్నీ ఆహారమును వండే ప్రధాన పద్ధతులు.
4. ఆలుగడ్డతో మనం ఆలు చిప్స్, ఆలు పఠాఠాలు, ఆలుగడ్డ కూర, బజ్జీలు మొదలైన వేరు వేరు ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవచ్చు.
5. సంయోగం, కిణ్వన మరియు మొలకెత్తించుట ఇవి ఆహారంలో పోషక విలువలను పెంచే పద్ధతులు.

1. క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. ఆహారం వండుట యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

2. మనము ఏవి ఆహార పదార్థాలను వండకుండా కూడా తినగలము?

3. ఆహారం వండే విధానాలు ఏమిటి?

4. ఆహారమును ఉడికించడం వల్ల వచ్చే ఒక లాభం మరియు ఒక నష్టం గురించి రాయండి.

5. ఏ ఆహార పదార్థాలను తక్కువ నూనెలో మరియు ఏవి ఎక్కువ నూనెలో వండుతాము? వాటి పేర్లను రాయండి.

2. క్రింద ఇచ్చిన పదాలను మీరు సొంత వాక్యాల్లో ఉపయోగించండి.

1. ఫలవంతమైన _____
2. మొలకెత్తించుట _____
3. ప్రెషర్ కుక్కర్ _____
4. వేయించుట _____
5. మరిగించుట _____