



Research Paper

මහනුවර රාජධානි සමයේ රජගෙදර සුපභාස්ත්‍ර පිළිබඳ විමර්ශනයක්

ශ්‍යාමලී ගුණරත්න^{1*}, අජන්ත සමරකෝන්², එල්.එම්. අනෝමා පද්මිණී මැණිකේ³

^{1*} පුරාවිද්‍යාඥ, ව්‍යාපෘති කළමනාකරු, මහනුවර ව්‍යාපෘතිය, මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල, මහනුවර. reshagunarathne@gmail.com

² පුස්තකාලයාධිපති, ප්‍රාචීන පුස්තකාලය, ශ්‍රී දළදා මාලිගාව, මහනුවර.

³ ප්‍රධාන පුරාවිද්‍යා නිලධාරී, මහනුවර ව්‍යාපෘතිය, මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල, මහනුවර.

සංක්ෂිප්තය

උඩරට රාජධානි සමයේ අන්තිම රජු වූ ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජතුමාගේ රාජකීය මුළුතැන් ගෙයි පිළියෙළ කළා වූ ආහාර වට්ටෝරුව වර්තමානය වන විට ද ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ප්‍රාචීන පුස්තකාලයේ පුස්තකාල ග්‍රන්ථ අතර පවතී. එම පුස්තකාල ග්‍රන්ථයේ අඩංගු ආහාර වර්ග හඳුනාගැනීම හා විමර්ශනය කිරීමේ අරමුණින් ක්ෂේත්‍ර සමීක්ෂණයක් ලෙස පන්දුරු 30න් යුක්ත පුස්තකාල පොතෙහි අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කරන ලදී. එහි දී මෙම සුපභාස්ත්‍ර ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගත කරුණු අනුව රජගෙදර පිරිස භාවිත කළ ප්‍රධාන බත් වර්ග දෙකක් වන ගිතෙල් බත් සහ පැසි බත් යන බත් වර්ග හඳුනාගන්නා ලදී. ව්‍යාංජන වශයෙන් මාංශමය ආහාර, ධාන්‍යමය ආහාර, විවිධ බැඳුම් වර්ග පිළියෙල කරගත් ආකාරයත්, රසකාරක ලෙස කුළුබඩු සහ පළතුරු හා වෙනත් දෑ යොදාගත් ආකාරයත් එහි දක්වා තිබේ. තෙල් වශයෙන් ගිතෙල් සහ තෙල් භාවිතා කර ඇති අතර ඖෂධ ද වැංජන සකස් කිරීමේ දී විවිධ දේශීය ඖෂධ වර්ග භාවිත කර තිබේ. මෙම ආහාර පිළියෙල කිරීම් ඇතැම් පුරාණ වංශකතා සහ සෙල්ලිපි මූලාශ්‍රය දක්වන ආහාර වර්ග සමඟ ද සමතාවක් පිළිබිඹු කරන බව ද අනාවරණය කරගත හැකි විය. එමෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ඓතිහාසික අවධියේ මිනිසුන් විසින් අනුභව කළ දිය සහ ගොඩ මාංශ වර්ග උඩරට රජධානි සමය වන විට රජගෙදර විශේෂ ආහාර වට්ටෝරුවට ද පැමිණ ඇති බව ද, එවැනි මාංශ සකස් කිරීමේ විවිධ ක්‍රමවේද පැවති බව ද මෙම පර්යේෂණයේ දී නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

මුඛ්‍ය පද: ආහාර වට්ටෝරු, මස් වැංජන, පැසි බත්, ගිතෙල් බත්, පිරිසෝසක, මුතුලාලු

ARTICLE INFO

Article history:

Received 06 June 2023

Accepted 05 May 2024

Available online 05 June 2024

1. හැඳින්වීම

පුරාණ ශ්‍රී ලාංකික වැසියන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ විමර්ශනය කිරීමේ දී වැඩි වශයෙන් මාංශමය ආහාරවලට යොමු වීමක් ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයේ දී හඳුනාගෙන ඇත. මධ්‍ය ශිලා යුගයට අයත් බලංගොඩ මානවයා අලි පැටවුන්ගේ සිට ගැරඬියා

දක්වා වූ සියළුම සත්ත්වයින් ආහාරයට ගෙන ඇති බව පෙන්වා දී ඇත (<https://Sinhala.archaeology.lk> ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඉතිහාසය - II). බලන්ගොඩ මානවයා පරිභෝජනය කළ ආහාර ලෙස ශාඛ හා සත්ත්ව අවශේෂ හඳුනාගෙන ඇත. වල් දෙල්, දික් කැකුණ ඇට,

ඇටිකෙහෙල්, ගල් වෙරළ ආහාරයට ගෙන ඇති බවත් කටු අල, ගෝනල වැනි අල වර්ග පලතුරු සහ ආහාරයට ගන්නට ඇති බවත් පෙන්වා දී ඇත (බිනරගම 2008:33). ශ්‍රී ලාංකික වැදි ප්‍රජාවගේ ආහාර අනුභවය ගැන විමර්ශනය කර ඇති කරුණු අනුව ඔවුන් අනුභව කරනු ලබන මස්වලින් වැඩි කොටසක් මුවන් සහ ගෝනුන්ගෙන් සපයාගෙන ඇත (රණසිංහ 2011:282).

ශ්‍රී ලංකාව ආශ්‍රිතව මේ ආකාරයෙන් මේ වන විට හඳුනාගෙන ඇති ප්‍රොටෝ ඓතිහාසික යුගයේ දී වි සහ මාංශ ආහාරයට ගත් බවට තොරතුරු ලෙස වල් ඌරා ගවයා වැනි සත්වයින්ගේ සාධක පුරාවාද්‍යාත්මක කැණීම් ආශ්‍රිත ව හඳුනාගෙන ඇත. තව ද මෙම කාල රාමුවේ මැටි බඳුන් පරිහරණය කිරීම බහුලව සිදුවන බැවින් හා හමුව ඇති සාක්ෂි ඔස්සේ ආහාර පිසීමට ලක් කර අනුභව කළ බව තහවුරු වේ.

අනුරාධපුර යුගයේ දී ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස බත් පරිභෝජනය කළ බව වංසකතා තොරතුරුවලින් අවබෝධ කර ගත හැකි අතර ම මහාවිහාර ආශ්‍රිතව ඇති දානශාලාවල ශෛලමය බත් ඔරුවල භෞතික සාධක වර්තමානයේ දී ද අභයගිරි මහාවිහාර ජේතවන විහාරාරාම ආශ්‍රිත ව දැකගත හැකි වේ. ක්‍රි.පූ. 1 වන සියවසේ සිට ම මෙම විහාර ආශ්‍රිතව පවතින බත් ඔරු ක්‍රි.ව. 4 වන සියවස දක්වා ම පවතින බැවින් ඒ දක්වා ම හිඤ්ඤන් වහන්සේලා සඳහා දානය පිළිගැන්වීමේ දී ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස බත්වලට ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබී ඇති බව පෙන්වාදිය හැකි වේ.

මේ ආකාරයට ප්‍රාග් මානවයාගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව තම වටාපිටාවේ ඇති සත්ත්ව සහ ශාකමය ආහාර යන දෙවර්ගයේ ම සංකලනයෙන් පිරිමසාගෙන ඇති අතර ඓතිහාසික යුගය වන විට විහාරාරාම ආශ්‍රිත වැඩිවාසය කළ හිඤ්ඤන් වහන්සේලාගේ දාන සලාකයේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් බව ද පෙනේ. අනුරාධපුර යුගයේ එනම් වැඩි බැදි රාජ්‍යයේ ඇති දහස් සංඛ්‍යාත වැඩි මගින් කෘෂි ආහාර රටාවක් පැවති බව තහවුරු කරගත හැකිවේ. මහනුවර රාජධානි සමය වන විට රාජකීයන්ගේ රාජ බෝජනවලට සුවිශේෂී වූ ආහාර වට්ටෝරු පැවති බව ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ප්‍රාචීණ පුස්තකාලයේ ඇති රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර පුස්තකාල ග්‍රන්ථය මගින් හඳුනාගත හැකි වේ. එහි දැක්වෙන

පළමු කවිය මගින් ආහාරවල ගැනීමේ වැදගත්කම අන්තර්ගත ව ඇත.

| | |
|-------------------------|----|
| දෙවියන් බුදුන්ට | ත් |
| ලොව අගපත් රජුන්ට | ත් |
| අන් සව් සතුන්ට | ත් |
| අහර මුල් වෙයි පණ රකින්ට | ත් |

(රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර: 1662/1400).

1.1 පර්යේෂණ ගැටලුව

ශ්‍රී ලංකාවේ මහනුවර රාජධානි සමයේ රජගෙදර රාජකීයයන් විසින් පරිභෝජනය කළ රාජකීය ආහාර වට්ටෝරුව අන්තර්ගත පුස්තකාල ග්‍රන්ථයේ ඇති ආහාර පිළිබඳ විශ්ලේෂණය කළ හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන ගැටලුව බවට පත් විය.

2. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම අධ්‍යයනය සඳහා පුස්තකාල ගවේෂණය ප්‍රධාන අධ්‍යයන ක්‍රමවේදය ලෙස භාවිතා කරන ලදී. මේ සඳහා මහනුවර ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ප්‍රාචීණ පුස්තකාලයෙහි තිබෙන්නා වූ පත් ඉරු 30 න් පමණ සමන්විත වන පුස්තකාල ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කර එහි අන්තර්ගත විශ්ලේෂණයට භාජනය කර ආහාර වට්ටෝරු සකස් කර ඇති ආකාරය හඳුනාගන්නා ලදී (රූප 1-4). එහි දී ලබාගත් දත්ත අනුසාරයෙන් පර්යේෂණය දියත් කර ඇති අතර මේ සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ද ද්විතියික මූලාශ්‍ර ද යොදා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව ප්‍රධාන ආහාර, ව්‍යාංජන, ධාන්‍ය සහ රසකාරක වර්ග ලෙස වෙන් වෙන් ව විශ්ලේෂණයට භාජනය කර ඇත.

3. ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

උඩරට රාජධානි සමයේ රජවාසල හා සම්බන්ධ වී පැවති ආහාර පිළිබඳව පුස්තකාල ග්‍රන්ථය රචනා කර ඇත්තේ යටවර නැමති කිවිදෙකු විසිනි. 1906 නොවැම්බර් 22 ඇරඹිවාවල දී ලියා ඇති මෙම ග්‍රන්ථයෙහි කවි 332 ක් පමණ වේ (මහනුවර රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර පොත හා සිංහල සුපකලා සාහිත්‍යය: 1989).

මේ සඳහා මූලාශ්‍ර කරගෙන ඇත්තේ කුමක් ද යන්න එහි සඳහන් නොවේ. එසේ වුව ද රජවාසල හා කීට්ටු සමීප සම්බන්ධතාවයක් පැවති අයෙකු හෝ යම් නිලධාරියෙකුගෙන් අසා දැනගත් තොරතුරු කවියෙන් රසවත් ව විස්තර කළා ද විය හැකි ය. මෙම සුප්‍රශස්ත ග්‍රන්ථය විමර්ශනයට ප්‍රථම අධ්‍යයනය සඳහා යොමුවක් ලබා ගැනීම සඳහා අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ අපගේ මුතුන් මිත්තන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාවන් සහ භාවිතා කර ඇති ආහාර හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. පුරාණ ශ්‍රී ලාංකීය මානවයා පිළිබඳ සිදුකර ඇති පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක මගින් ප්‍රාග් මානවයාගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ වැදගත් තොරතුරු හඳුනාගෙන ඇත. මානවයාගේ කළ පුරාවිද්‍යාත්මක කැණීමක් තුළින් මධ්‍යශිලා යුගයේ මානව ජනාවාසයක වාසය කළ මානවයින් ආහාරයට ගෙන ඇති මුහුදු උරා, සක්බෙලි හා තවත් බෙලිකටු හමුව ඇත. තව ද රට මධ්‍යයේ සිදු කර ඇති පුරාවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලින් පහතරට වියළි කලාපයේ හා තෙත් කලාපයේ ප්‍රාග් මානව ජනාවාසවලින් ලැබී ඇති සාධක මගින් ද ඔවුන්ගේ ජීවනෝපාය ක්‍රමවේද මෙන් ම ඔවුන්ගේ ආහාර සඳහා යොදාගත් මාංශ වර්ග හඳුනාගෙන ඇත. ඒ අතර අලි පැටව්, ගවරා, කුළු මී හරකා, කළු වලහා, උරා, ගෝනා, තිත්මුවා, මීමින්නා, ඉත්තෑවා, හාවා, දඬුලේනා, හම්බාවා, මුගටියා, තලගොයා, ඉබ් වර්ග සහ ගොඩබිම සහ ගස්වල වෙසෙන ගොළුබෙලි වර්ග ද විය. එපමණක් ද නොව මිරිදිය සහ කරදිය මත්ස්‍යය ආහාරයන් ද එකල මානවයින් ආහාරයට ගෙන ඇති අතර තිත්තයා, ලූලා, කුඩා මාලු, වර්ග මෙන් ම මිරිදිය කකුල්වන් ද ඒ අතර වේ (දැරණියගල 1991:18-19). අපගේ ප්‍රාග් ඓතිහාසික ජනාවාස තුළින් එනම් තෙත් කලාපයේ මධ්‍ය ශිලා යුගයේ ස්ථාන කිහිපයකින් ම වෘක්‍ෂ ආහාර භාවිත කර බවට සාධක හමු වී ඇත. මේ අතර කැකුණ ඇට සුවිශේෂී වන අතර ම කිතුල්ගලින් අදින් වසර 12,500 ට එහා සිට ම පිටි සහ මේද බහුලව භාවිතා කර ඇති බවක් සිංහල දෙල්වල ඇට පුළුස්සා කා ඇති බවත් අනාවරණය කරගෙන ඇත. තව ද ගෝනල හා කටුවල කිතුල් හා දෝතල ද පරිභෝජනය කර ඇත (එම). එමෙන් ම අපගේ ළගම නැදැයන් ලෙස සලකනු ලබන වැදි ජනයා ඔවුන්ගේ ආහාර රටාව පිළියෙල කරගැනීමේ මූලික උපක්‍රමයක් ලෙස දඩයම යොදා ගත් අතර මී පැණි එකතු කිරීම හා මාළු බෑම සිදු කර ඇත (Seligman 1911:42-63). මේ අනුව

පැහැදිලි වන්නේ සත්ව මාංශ මෙන් ම වෘක්‍ෂ ආහාර යන දෙවර්ගය ම පුරාණයේ දී භාවිත කර ඇති බවයි.

උඩරට රාජධානි සමය වන විට එකල සිටි ප්‍රභූ ආහාරය සඳහා ගත් ආහාර පිළිබඳ දැනගැනීමට පෙර රාජකීය මුළුතැන්ගෙයි ආහාර පිසීමේ නිතරවන පුද්ගලයාගේ තතු සහ තිබිය යුතු ගුණාංග මෙම ග්‍රන්ථයේ කවියෙන් විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව මහනුවර රජගෙදර සුප්‍රශස්ත ග්‍රන්ථයේ “මුළුහිනා” “මුළුනා” යන නාමයෙන් හැඳින්වෙන්නා වූ අරක්කමියා නූස් නොමිටි බාල නොවූ සහ වයෝවෘද්ධ නොවූ මැදි වයසෙන් යුත් සුප්‍රශස්ත මැනවින් දත් කපටිකමින් තොර වූ පිරිසිදු සිතක් ඇති මුහුණ පුරා දැළි රැවුල ඇති ප්‍රිය මනාප වූ වචන කතා කරන මනා පෙනුමක් ඇත්තාවූ සහ පිළිවෙලට අදින පළඳින අඟ පසඟ විකෘති නොවූ පුද්ගලයකු විය යුතු බවත්, නිතරම සත්‍යය කතා කරන නඩුභබ මෙන්ම ආරාචුල් වලින් තොර වූ වර්ත ස්වභාවයක් ඇත්තකු විය යුතු බවත් මුළුතැන් ගෙය පවිත්‍රව තබා ගන්නා අයෙක් විය යුතුය යන්නත් සඳහන් කරමින් රජගෙදර සුප්‍රශස්ත ග්‍රන්ථයේ ආහාරයෙහි වැදගත්කම එය පිළිගැන්විය යුතු ආකාරය ද කවියෙන් ම විස්තර කර ඇත. මේ අයුරින් විවිධ රස වර්ගවලට අයත් මෙම ග්‍රන්ථයෙහි ආහාර පිසීමට පෙර සුදානම් විය යුතු ආකාරය මෙන් ම මුළුහිනා කළ යුතු කාර්යයන් ද ඔහු සතුව තිබිය යුතු ගුණාංග ද විස්තර කර ඇත.

“ගොමුති කඩකින් සොඳ
ලකුණු තතු දැන නිවර ද
ගිනිහල උදුන් බැඳ
පැදුම හෝ යමදිගෙයි බිම හිඳ”

පිරිසිදු රෙදි කඩකින් මුළුතැන්ගෙයි නිවැරදි ලකුණු හා තතු දැනගෙන ලිප් බැඳ නැගෙනහිර හෝ දකුණු දිගට මුහුණලා ඉවීම කළ යුතු බව දැක්වා ඇත.

මහනුවර රජවාසලේ රජු ප්‍රමුඛ රජපවුලේ පිරිස භාවිතයට ගත් ආහාර වර්ග ගණනාවක් උක්ත පුස්තකොළ ග්‍රන්ථය තුළින් හඳුනාගත හැකි වේ. එම වට්ටෝරුවේ ඇති සුවිශේෂී ආහාර වර්ගකර හඳුනා ගැනීමට පහසුවන පරිදි පහත වගුවෙන් පෙන්වා දී ඇත (වගුව 01).

වගුව 01. ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ පුස්තකාලයේ තිබෙන රජගෙදර සුප්‍රසාසිත පුස්තකාල ග්‍රන්ථයේ ආහාර පිළිබඳ විශ්ලේෂණය

| අංකය | ප්‍රධාන ආහාරයේ නම | උප කොටස් | අන්තර්ගත කර ඇති වෙනත් දේවල් | පිසින ආකාරය |
|------|----------------------------------|---|--|---|
| 01 | බත් | ගිතෙල් බත | සිරෝවල්ලි සම්බා ගිතෙල්, ජලය | මේදයෙන් අනුන වූ මුතු පැහැයෙන් යුතු සිරෝහවල්ලි සම්බා සහල් නිසි පරිදි සෝදා දිය බේරා හැර, එයට ගිතෙල් එක්කර අවශ්‍ය පමණට ජලය තබා ගිතෙල් බත පිසගත යුතුය. |
| | | පැසි බත | සහල්, මාලු, දඩමස් කොස්මැල්ලුම, ඉගුරු, උම්බල මස් පොල්, සුදුපැණි | සහල්වලට ගිතෙල් පතක ප්‍රමාණය මුසු කොට බත අමු හෝ බේරි නොවන පරිදි පිසගන්න. මෙයට සුද්ද කරන ලද ඉගුරු, සුදුපැණි, උම්බලකඩ, ගාන ලද පොල් ස්වල්පයක් ද යොදාගන්න. බැඳි පැසි ද දමන්න. මෙසේ පිසින බත “පැසි බත” නම් වෙයි. මෙම බත සඳහා පිසින ලද සුන් මස් ව්‍යංජනය, පොළොස් මැල්ලුම, අඟුරෙහි පලහන ලද මාළු ද වේ. |
| 02 | මස් වැංජන | පිසින විශේෂ ක්‍රමයක් | මස්, මිරිස්, ඉගුරු ගම්මිරිස්, කපුකිනිස්ස, නාමල් රේණු, තිප්පිලි කුඩු | දුරු ස්වල්පයක් ගම්මිරිස් කොත්තමල්ලි සහ ඉගුරු කුඩු ජලයේ මිශ්‍රකර සහ වන කුරු කකාරා හොඳින් පැසුනු කපු කිනිස්ස කුඩු හා නාමල් රේණු ද මිශ්‍රකර සැළියක බහා තබන්න. එලෙස සුවද පැනෙන ගිල්වාගත් කැවුණු මස වියලි ඉගුරු කුඩු හා තිප්පිලි කුඩු දෙපැසි ආදිය දමා සැළියක බහා තබන්න. |
| | | මස් මිරිසට බැඳුම | සුදු ලෑනු, මිරිස් කුඩු, ලෑනු, ඇඹුල් | සුදු ලෑනු පොත්ත ඉවත් කර සිහින් වන්නට තලාගෙන ඇතිලියක මස් සමග බැඳගන්න. ගිනි අඟුරෙන් පුළුස්සා කුඩුකර ගත් මිරිස් කුඩු ඉස දෙපැසින් ලෑනු ඇඹුල් ආදියක් දමා හොඳින් තෙලෙන් බැඳගන්න. |
| | | අඹරාගත් මස් පිසීම | | මුං ඇට තරමට සිහින්ව සකසා ගන්නා ලද මස් සුවද වයිති සමග අඹරා ගන්න. කහ සහ ලෑනු දමා තම්බා ගන්න. එහි වැඩි දිය පෙරා හරින්න. ගම්මිරිස් ඇට උම්බලකඩ සමග තෙලෙන් බැඳෙන්නට හැර මසට දෙපැසි හා ඇඹුල් යොදා |
| | තලගොයි, ඉත්තෑ, කඹුල්ලෑ, උරු, උරු | ගම්මිරිස්, වියලි ඉගුරු කුඩු, කොත්තමල්ලි, මිකිරි උක් සකුරු | ගම්මිරිස් වියලි ඉගුරු කුඩු ස්වල්පයක් බැගින් ද කොත්තමල්ලි ද සැහෙන පමණ අඹරා මස් කපා එම මිශ්‍රණය හොඳින් මසට | |

| | | | |
|------------|------------------------|--|--|
| (මස් විෂය) | ගෝණ, මුව මස් | | එක් කරන්න. ඇඹුල් මිකිරි කාඩ් දිය සහිත සැලියක තට්ටු වශයෙන් මස් අසුරා තම්බා ගන්න.තැම්බුණ මස් පැතලි ගලක තබා හොඳින් බුරුල් වන සේ තලා ගන්න.එයට උක් සකුරු මිශ්‍ර කරන්න.නැවතත් හොඳින් වියලෙන තුරු දෙපැත්ත දමමින් සුවද තෙලෙන් හා ඉඟුරු මුසුකර කර නොවන්නට බැඳගන්න. |
| | පිරිසෝසක මස් ව්‍යාංජනය | මස්, තෙල්, ඉඟුරු දුරු, කොත්තමල්ලි, මිරිස්, තිප්පිලි කුඩු | ඇතිලියකට තෙල් දමා හොඳින් රත් කර ඉඟුරු දුරු කොත්තමල්ලි මිරිස් මිශ්‍ර කරන ලද මස් බැඳෙන්නට හැර තෙල් සිඳිගෙන එන විට උණු ජලය ස්වල්පය බැගින් ඉස තැම්බෙන්නට හැර වියලි ඉඟුරු කුඩු තිප්පිලි කුඩු ආදිය ද දමා මෙලෙක් වන පරිද්දෙන් දිය සිඳෙන තුරු පෙරලමින් මෙම මස පිස ගන්න. මෙය “පිරිසෝසක” නම් වෙයි. |
| | ඇඹුලපරිසෝසක | දොඩම්, දෙළුම් ලස්නාරං යුෂ | දොඩම් දෙළුම් ලස්නාරං ආදී මෙයින් එක් යුෂ වර්ගයක් යොදා මෙම මස් පිස ගන්නේ නම් එය “ඇඹුලපරිසෝසක” නම් වෙයි. |
| | දීපරායුස | දියෙන් | දීයෙන් පිසුවහොත් “දීපරායුස” නම් වෙයි |
| | තපාරිසෝසක | දීකිරි | දී කිරෙන් වෙන්කරගත් දීයෙන් පිසුවහොත් “තපාරිසෝසක” නම් වෙයි. |
| | පදිග | ඉස්ම සහිතව | ඉස්ම තිබෙන්නට පිසගත් කල මෙය “පදිග” නමින් හඳුන්වයි. |
| | කල්කලාවරි | මස්,කුළුබඩු,අඹුල් | උල් මගින් සිදුරුකර මසට පස් කුළුබඩු කාවදින ලෙස තවරා සකස්කර ඇඹුල් ද යොදා දෙපැසි ඉස සකස් කරන මස “කල්කලාවරි” නම් වේ. |
| | මුවමස් | මස්,මුං ඇට, ඉඟුරු දුරු, මිරිස්, කොත්තමල්ලි, පෙරුම්කායම් | සුද්ද කරන ලද මුං පියලි සහ මුවමස් ගෙන ඉඟුරු, දුරු, මිරිස්, කොත්තමල්ලි අඹරා දවවා පෙරුම්කායම් යොදා බැඳ නිවෙන්නට හැර ආහාරයට ගන්න |
| | උල් පාලනුම | ඉඟුරු, තෙල්, දුරු මිරිස් කුඩු ,ලුණු, ඇඹුල්, මෝරු | හොඳ මට්ටමේ මස් කුට්ටියක් කපාගෙන (තෙල් සහිත) එහි සැම තැන පිහියකින් සැත් කපා ඉඟුරු බදින ලද තෙල් ගල්වා උලක සවි කර දුම් නොනගින අඟුරෙහි මත අල්ලා මනාව මධ්‍යම තරමට පුළුස්සා ගන්න. ඉඟුරු කුඩු දුරු මිරිස් ලුණු සහ ඇඹුල් මෝරු තවරා නැවත මනාව පුළුස්සා |

| | | | |
|------------|-----------------|---|---|
| (මස් විෂය) | | | ගන්න. මෙය උල් පැලඹුම නම් වෙයි. |
| | මතරික | කිරි මිශ්‍ර කර | මස් කුට්ටිය පිළිස්සීම දී කිරි යොදා කරන්නේ නම් “දී මතරික” නම් වෙයි |
| | සක්කරා | සකුරු මිශ්‍ර කර | උක් සකුරු මිශ්‍ර කර සකසන්නේ නම් “දී සක්කරා” නම් වෙයි |
| | ලාස මස් | ඉගුරු, තිප්පිලි, මෝරු, කපුකිනිස්ස කුඩු, කරාබු, හකුරු, කලු අගිල් | වියලි ඉගුරු තිප්පිලි යනාදිය අනන්‍ය ලද මස් මෝරු දියෙහි තෙමා පසුව කාඩි දියෙන් උයා පැසි ඉස කපුකිනිස්ස කුඩු, කරාබු, හකුරු සහ කලු අගිල් දමා දුමා ගන්න.(බේක් කරගන්න.) මෙය “ලාස මස්” නම් වේ. |
| | ඉත්තුම මස් | | මස් තීරු කර සැතකින් තැන තැන සිදුරුකර පොල් කටු දමා (හෝ පොල් කටුවක බහා) මස් මෙලෙක්වන පරිදි සකසා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. බැඳුණ පසුව නැතත් සැතකින් තැනතැන සිදුරු කරගෙන ඉතා හොඳින් පැසි වර්ග දමා සැලියක ලා පිස ගන්න. මෙසේ පිසින මස “ඉත්තුම මස” නම් වේ. |
| | බල්ලපරඬ | මිරිස්, සහිද ලුනු ඉගුරු, පෙරුම්කායම්, කොත්තමල්ලි | මිරිස්, සහිදලුනු, ඉගුරු, පෙරුම්කායම්, කොත්තමල්ලි කුඩුකර ඒවා කැබලි කපන ලද මස් සමග අනා දැලක් මත තබා තෙල් ඉසීමින් අඟුරෙන් පුළුස්සා ගන්න. මෙය “බල්ලපරඬ” නම් වෙයි. |
| | සුදුලි-හරික | ඉගුරු, සුදුළුඵෑනු | ඉගුරු සහ ඵෑනු තෙලේ දමා මේවා බැඳගත් විට මසුදුලි නම් වෙයි. ඉගුරු සුදුළුඵෑනු බැඳි තෙල් ගල්වා පලහා ගත් විට “හරික” නම් වෙයි. |
| | පිළි මස් පැලඹුම | කොත්තමල්ලි, අසමෝදගම්, ලුනු ඇඹුල්, කහ | ලෑල් මත්ස්‍යයා ගේ කොරපොතු බඩවැල් කරමල් ආදිය සිරුවෙන් ඉවත් කර මාලුවාගේ සිරුරේ හරස් අතට දිග සැත් පහරවල් කපා කොත්තමල්ලි අසමෝදගම් ලුනු ඇඹුල් කහ ආදිය මනාව තවරා කැපුම්වල අමු වයිනි ද ගල්වා මද වේලාවක් අඟුරෙහි පුළුස්සා ගන්න. එසේ පුළුස්සාගත් ලෑල් මත්ස්‍යා රත්කරන ලද ගිතෙලෙහි ගිල්වා බැඳ ගන්න. එලෙස බැඳගත් පසු නැවත කැපුම් පහරවල් යෙදූ තැන්වල දෙපැසි ගල්වා අඟුරෙහි පුළුස්සා ගන්න. බඳින ලද දුරු මිරිස් සෑම තැනකම විසිරෙන පරිදි ඉස ගන්න. අනතුරුව නැවත බඳුනකට |

| | | | |
|------------|----------------------------|---|---|
| (මස් විෂය) | | | තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත්කර ඒ මත දමා දෙපැත්ත බැඳගන්න. මෙය “පිළි මස් පැළහුම” නම් වෙයි. |
| | දියමස් සකසන අයුරු | මෝරු දිය, දීකිරි කාඩ් | මෝරු දියරෙන් ද පෙරාගත් දී කිරෙන් ද සෝදා මුහුන් ලෙස කාඩ් ඇඹුලේ ලන්න. |
| | මාළු ව්‍යාංජනය | දිය දඹ, කරඹ අඹ දොඩම්, කාඩ් ඇඹුලේ, දෙහි, නාරම්, දෙළුම් | මාළු පිසීමේදී දිය දඹ, කරඹ, අඹ, දොඩම්, කාඩ් ඇඹුලේ, දෙහි, නාරම්, දෙළුම් ආදී ඇඹුලේ වර්ගත් කහ, මිරිස්, ඉඟුරු, දුරු, අසමෝදගම්, කොත්තමල්ලි, මුං පිටි, සුදුළුනු යොදා පිස ගන්නේ නම් රසවත් වේ. |
| | සුන් මස් (දුම් මාළු) | මිරිස්, සිද්ධිගුරු දෙදුරු, කපුකිනිස්ස තිප්පිලි, කොත්තමල්ලි, කළුචුල් කපුරු උක්සකුරු හා කළුචුල් | මාලු කොරපොතු හැර කපා ගෙන මිරිස් සිද්ධිගුරු දෙදුරු කපුකිනිස්ස තිප්පිලි කොත්තමල්ලි කළුචුල් කපුරු ආදිය ඉතා මද වශයෙන් යොදා මනාව මිශ්‍ර කරගන්න. උක්සකුරු හා කළුචුල් දමා දුම් කවා ගන්න. මෙයට “සුන් මස්” යයි කියයි. |
| | ගත මස් ඉවීම | සුවද වයිති, ලුනු ඇඹුලේ | මස් තීරු වශයෙන් කපාසැතකින් කපා සුවද වයිති ලුනු ඇඹුලේ ආදිය අතගා වෛති අඹරා බැඳී පැසි ඉස මස් පිස ගන්න. |
| | සුවද වෛති යෙදූ මස් පැළහුම | ලුනු, ඇඹුලේ | මස් තීරු ලෙස කපා ඒවායේ සැත් කපා සුවද වෛති ගල්වා ලුනු ඇඹුලේ අතගා පැසි ඉස අගුරෙහි පුළුස්සා ගන්න. |
| | පැළහු බඩවැල්(බාබන්) පිරවුම | කැවුණු මස්, මිරිස් ලුනු, තෙල්, සුවද වයිති | කැවුණු මස් ඉතා හොඳින් කුඩාවට කපාගෙන අඹරා ගන්න. මිරිස් ලුනු ආදිය යොදා සුවද වයිති ද යොදා තෙලෙන් බැඳ ගන්න. අතුනුබහන් ගෙන බැඳගත් කැවුණු මස් පිරවුමෙන් කොටස් වශයෙන් කපා ගත් අතුනු බහන් පුරවා ගන්න. පුරවා ගත් මිශ්‍රනය පිට නොවන පරිදි දෙපසින් කටු ගසා ගන්න. මෙය අගුරු තැටියක තබා පදමට පුළුස්සා ගන්න. මිරිස් හා ලුනු සෝස් එකක් පරිදි සකසා ගන්න. තැටියක තෙල් දමා පුළුස්සා ගත් බාබන් මිරිස් සෝස් එක ඉසීමින් බැඳගන්න. මෙය මිරිස් මැලවුම නම් වේ. |
| | ගඩු මැලවුම | මස්, මිරිස්, දුරු, තෙල් | මුං ඇට සේ මස් කපා ගන්න. එයට සුවද වයිති දමා අනා ගන්න. එය භාජනයක තබන්න. මිරිස් සහ දුරු දෙවර්ගය කුඩුකර |

| | | | |
|------------|----------------------|---|--|
| (මස් විෂය) | | | සුවඳ වර්ග ද දමා මස් මිශ්‍රනය තෙල් ස්වල්පයක දමා මලවා ගන්න. නිවුන පසු පැසි වර්ග දෙක මිශ්‍ර කරන්න. මෙය ගඩු මැලවුමයි. |
| | අක්මා සහ බාබත් පිසීම | අක්මා, බාබත්, සුදුපැණු, දුරු, මිරිස් | අක්මා ගොබ මස් මහ බඩවැල් කුඩා බඩවැල් ඇඳි අභ්‍යන්තර කොටස් සම ප්‍රමාණයට කපා සෝදා ගෙන සැලියක දමා සුදුපැණු පතක් පමණ දමා තෙලෙන් බැඳ ගන්න. පසුව දුරු මිරිස් ගල්වා පිස දෙවන වර ලුනු ගොරකා ආදිය යොදා දෙපැසි ඉස සැලියක තබන්න. |
| | විරලී | මස්, සුවඳ වයිති, ලුනු, කහ, උදු මුං සහ සහල් තෙල් | නැවුම් වූ සහ නහර වැඳලි ආදියෙන් තොර වූ ගත මස් කුට්ටියක් සැත් කපා (සිදුරුකර) සුවඳ වයිති ලුනු කහ ආදිය යොදා හොඳින් පදම් වෙන්නට හැර සැලියක් ගෙන එහි බහා දිය ප්‍රමාණයක් දමා එම දිය සිඳෙන තුරු පෙරල පෙරලා පිස ගන්න. එසේ පිස ලගත් මස් කුට්ටිය උදු මුං සහ සහල් යන පිටි වර්ග තුනෙන් සකසා ගත් දවටනයක තවරා සුවඳ තෙලෙහි ගිල්වා බැඳගන්න. එසේ බැඳගෙන එයට බඳින ලද උදු පිටි ඉසින්න. මෙම ආහාරය “විරලී” නම් වෙයි. |
| | මස් බැඳුමක් | මස්, ඉඟුරු, උණු ජලය, තෙල්, දුරු කුඩු | සුදුසු මසක් ඉඟුරු බැඳි තෙලෙන් බැඳ උනු ජලය දමා දුරු කුඩු ඉසිමින් ජලය සිඳෙන තෙක් පිස ගන්න. එය පෙරල පෙරලා පිසගත යුතුය. |
| | පායාස කන්ද | මස්, කිරි, තිප්පිලි, සකුරු | කිරිවලින් මස් අනා තල බැඳ මස් වටා තල තවරා කිරිත් ම පිස සිද්ධිගුරු කුඩු මිශ්‍රකර තිප්පිලි සකුරු ආදිය ද දමා නිවුන පසු දෙපැසි ඉසගත් විට “පායාස කන්ද” නම් වෙයි. |
| | මස් පැටි | මස්, ඇඹුල් හා ලුනු | අමු වයිති ඉතා හොඳින් අමු මසට කෙටා ඇඹුල් හා ලුනු ද අනා කකාරවා ගන්න. මෙම මස් කැටි කෙසෙල් කොලයක මතා අඟුරු තැටියක තබා මඳින් මඳ පුළුස්සා ගන්න. එසේ පිළියෙල කරගත් මස් කැටිය නැවත තෙලෙන් බැඳගන්න. උනුවෙන් තිබියදී මේවාට සුවඳ ද්‍රව්‍යය ඉසගන්න. මෙම ආහාරය “මස් පැටි” නම් වෙයි. |
| | මාලු | අමු වයිති, කහ, ලුනු, | මස් කැබලි වශයෙන් සකසා ඒවායේ සැත් |

| | | | | |
|----|-------------|-------------------------|---|--|
| | (මස් වැරදන) | මාසකම්බලික | ඇඹුල් | කපා අමු වයිති කහ ලුනු ඇඹුල් ආදිය අතරා උදුනක තබා පිසගන්න. එසේ ඉදෙන මසට ලුනු දුරු ඉගුරු ලුනු ආදිය එක්කර සිනිදු ලෙස ගුලි කරගන්න. එම මස් බෝල දුරු හා පෙරුම්කායම් මිශ්‍ර තෙලෙන් දුමාගන්න. මෙම මාංසය “මාලු මාසකම්බලික” නම් වෙයි. |
| | | වටපැසි මිරිසවට | අමු මුං, මස් අසමෝදගම් හා අමු වයිති | අමු මුං පොකු හැර ඉතා සිනිදුව අඹරාගෙන එම ප්‍රමාණයට සරිලන ප්‍රමාණයක් මස් ද ගෙන එයත් සිනිදු වන්නට අඹරා අසමෝදගම් හා අමු වයිති ද මිශ්‍ර කර ලුනු කහ මිශ්‍ර උණු ජලයෙන් අතා බටු ගෙඩි ආකාරයට සකසා කෙසෙල් පත්වල දවටා වණ්ඩුවේ තම්බාගන්න. එසේ තම්බාගෙන බටු ගෙඩි වැනි මස් උදු කැරලි මෙන් ඉරා සකස්කර කොත්තමල්ලි මිරිස් ඉගුරු අබ අසමෝදගම් සුදුළුනු ඇඹුල් ආදිය යොදා සැලිකවා පිළියෙල කරගන්න. මෙය “වටපැසි මිරිසවට” නම් වෙයි. |
| | | ආතක නම් එළ මස් ව්‍යංජනය | උම්බලකඩ, එළ මස්, කන්තොළු ඇට, උලු, මුං ලුනු, තෙල් කුළුබඩු | උම්බලකඩ, එළ මස් සහ කන්තොළු ඇට යන දේවල් මිශ්‍රකර උලු, මුං යන මාෂ වර්ග සමග තම්බා ලුනු හා තෙල්, කුළුබඩු ආදිය එක්කර සුවඳ වර්ග යොදා හොඳින් පිස ගන්නා ලද ව්‍යංජනය “ආතක” නම් වේ. |
| 03 | වෙනත් වැරදන | ගනකායුසය | ගම් මිරිස්, වියලි ඉගුරු, දුරු, අමු ඉගුරු, පෙරුම්කායම්, ගිතෙල්, ලුනු, නිප්පිලි | ගම්මිරිස්, වියලි ඉගුරු, දුරු, අමු ඉගුරු, පෙරුම්කායම් ද ගිතෙල් සහ ලුනු ලුනු නිප්පිලි ආදිය යොදා ගිතෙලින් බැඳගත් මුං ඇට ව්‍යංජනය “ගනකායුසය” නම් වෙයි. |
| | | වටතිපලා | තල, ලුනු, මිරිස් වියලි ඉගුරු කුඩු, කලුදුරු, ගිතෙල් | තල සුද්දකොට ගුලි වශයෙන් සකස්කොට තුන් දවසක් කඩවැස්මේ බැඳ වසා තබා පෙරා ගන්න. ලුනු මිරිස් වියලි ඉගුරු කුඩු කලුදුරු ආදිය මුසුකොට ගිතෙලින් බැඳගන්න. මෙය “වටතිපලා” නම් වෙයි. |
| 04 | අතුරුපස | සෞගන්ධපලා | උක්සකුරු, තල වැල්මි, නිප්පිලි සහ මීපැණි | ඉහත දැක්වූ ද්‍රව්‍ය සඳහා උක්සකුරු මිශ්‍රකර සැකසූ විට සෞගන්ධපලා නම් අතුරුපස ලැබේ. |
| | | අමාමුඛ | උක්සකුරු, අඹ | උක්සකුරු සමග අඹ ඇඹුල් දිය යොදා සකසාගත් විට “අමාමුඛ” නම් වෙයි. |

| | | | | |
|--|---------|-------|-----------------------------|--|
| | අතුරුපස | කාරික | ගම්මිරිස් යොදා සකස් කරන විට | ගම්මිරිස් යොදා සකසාගත් විට “කාරික” නම් ව්‍යංජනයයි. |
| | | තිලක | කාඩ්, ඉගුරු, දුරු, ලුනු | කාඩ් සහ ඉගුරු, දුරු, ලුනු ආදිය සමග කොටන ලද තල මිශ්‍රකර දී කිරි දමා පිසගත් විට “තිලක” නම් වෙයි. |
| | | සුතල | තල, වැල්මි, තිප්පිලි | තල බැඳ සිනිඳු ලෙස කොටා ගලිකර වැල්මි තිප්පිලි සහ මිපැණි යෙදූ කල “සුතල” නම් වෙයි. |

ඉහත කරුණු අනුව පුරාණයේ මහනුවර රජවාසලේ අනුභව කළ ප්‍රධාන ආහාරය බත් බව පෙනේ. මෙහි උප වර්ග දෙකක් පැවති බව පෙන්වා දිය හැකි වේ. එනම් ගිතෙල් බත සහ පැසි බත වශයෙනි. රජගෙදර අනුභව කළ බත් වර්ග හෝ ඊට සමාන මීට පෙර ශ්‍රී ලාංකික රාජ්‍ය යුගවලදී ද අනුභව කර ඇති බව පුරාණ සෙල්ලිපි සාක්ෂි දරයි. උපවංසය දක්වා ඇති ආකාරයට දුටුගැමුණු රජු සුවඳ භාලේ බත් අනුභව කර ඇත (උපවංසය 2005:120). එමෙන් ම මහනුවර නාට්‍යෝග්‍ය ලිපියේ ඒ සහ බී පෙළ 6-7 ද නිදසුන් ලෙස පෙන්වාදිය හැකි වේ. එහි 6 සහ 7 පේළිවල “රජගෙට ගන්නා විසදමින් නැගි අවුරුදු කදන් ආඥාමුරිත්තුදඩත් පිසිය” හා “ඉඩම් බලත් ඇර සෙසු දෙරටට ගමටත් රටට ඇරි රදලටවත් කොරාලයාට ලියත්” යනුවෙන් ද සටහන් කර ඇත.

1. න් ට කොරාලයාකුට
2. එක දවසකට සාල් කු
3. නෙ බත් ඇ අමුතු බතක් කොකන්
4. ටත් අමුතු අගයක් නොගන්නටත් ජයවීර

(Paranavithana, 1943, 31p)

මීට අමතරව එප්පාවල ලිපිවල ද බත් පිළිබඳ සඳහනක් පවතින බව හඳුනාගත හැකි විය. නිදසුන් පහත දක්වා ඇත. එප්පාවල ලිපි අනුව ගැහුම් නොවත් දෙපතක් සාලේ බත් පුදන්නට නියම කර ඇත.

9. ළන්දක් රන් ප(ම)ගුලු අරැමැ පිළිම ගෙ-
10. හී (ම) හ බොයැ දවස් පතා ගැහුම් නො-
11. වන් දෙ පතක් සාලෙ බත් පුද මේ
12. බත් වස් අතුරු නො ඉල්ලා වසත් වී ම-
13. -වෙලින් පොවනු කොට ඉසා මෙ බතට
14. දිහියට මී පක් ඉසා පුදසනෙ විය-
15. නට දිවෙලට කොට වී පොලියට දුන් රන්
16. දෙ කළන්දක් ඉසා මෙන්නට මල් පුදසනෙ බ-
17. ද--- කොට මෙ කුසල් බඹ දෙසෙන්
18. සඟුන් වැපාරයන් පවත්වනු කොට ඉ-
19. සා මෙ නො ඉල්ලා වැරැදු වුව තිරත්නයෙ
20. කැළැල් කළාහ. [] මහ මෙතෙ බුදු රැජයෙහි
21. නූපදනාහයි. [//*]

(කොත්මලේ අමරවංශ හිමි 2017:272-273).

මේ ආකාරයෙන් අමුතු බත්, පැසි බත් සහ හම්බු බත්, කිරි බත් යන බත් වර්ග පුරාණයේ පැවති ඇති බව සෙල්ලිපි අනුව පෙනේ. පුරාණ අපගේ මුතුන්මිත්තන්ගේ ආහාර වර්ග අතර කැඳ වර්ග ද දැක්වේ. පුරාණයේ දී අඹු, හඹු, කැඳ යන නම්වලින් කැඳ හඳුන්වා ඇත. සමහර තැනක කාඩ් නමින් ද කැඳ හඳුන්වා ඇත (සන්නස්ගල 1989: xxix). උපවංසය දක්වා ඇති ආකාරයට මහාසෑයෙහි වැඩ කරන සියළු

දෙනාට අනෙකප්‍රකාර රසමසවුලෙන් යුක්ත වූ කැඳ බත් ද ලබා දී ඇත (ථූපවංසය 2005: 196). එමෙන් ම 4 වන මිහිඳු රජුගේ ක්‍රි.ව. 952-972 කාලවකවානුවට අයත් මිහින්තලා පුවරු ලිපි පළමුවැන්නේ ද මෙන්ත සූත්‍රයෙන් පිරිත් කියා බැස කැඳ බත් පිසගත යුතු බව සඳහන් කර ඇත (ලක්දිව සෙල්ලිපි 2017: 306). තව ද පුරාණයේ කැඳ බත් පිළිගන්නා තැන යනුවෙන් සෙල්ලිපියේ හමිබු බත් නමින් කැඳ හඳුන්වා ඇත. නිදසුන් ලෙස මිහින්තලා පුවරු ලිපියේ 28 වන පෙළෙහි “නැ ඉසා සාල් ගන්නා නැනැ ඉසා පෙරෙවරු හමිබු බත් සාහන නැනැ ඉසා තුන් ජනකුකෙරෙන් නො උනුවැ ප” ලෙස සඳහන්වේ. එහි අර්ථය වන්නේ සහල් ලබාගන්නා තැන ද, පූර්වාහ්නයෙහි කැඳ බත් පිළිගන්නා තැන ද, තුන් දෙනෙකුගෙන් නොඅඩුව ආදි වශයෙන් දැක්වේ (අමරවංස හිමි 2017: 298-308).

ථූපවංසය දක්වන ආකාරයට දුටුගැමුණු රජු මහසෑයෙහි කටයුතු ආරම්භ කරන දින උත්සවයට පැමිණෙන සියළු නගර වැසියන් සඳහා මියුරු බත් මාලු, පළතුරු සහ අනෙකුත් ආහාරපාන සතර දොරටුවල තබා ඇත (සිංහල ථූපවංසය 2005: 189). තවද එහි දැක්වෙන තවත් සඳහනයක ලක්දිව අටළොස් තැනක වෙදහල් කරවා වෙදුන් දුන් උපදෙස් අනුව රෝගීන් සඳහා බත් සහ එළඟිතෙල් මිශ්‍ර බත් දී ඇත (එම: 234). බුදුන්වහන්සේගේ බුදු පුදයට මෙන් ම හික්කුන් වහන්සේලා, රෝගීන් සහ ප්‍රභූන් යන සියළු පිරිස් පුරාණයේ බත් අනුව කර ඇති බව පෙනෙන අතර මහනුවර රාජධානි සමය වන විට රජගෙදර ආහාර වට්ටෝරුව රජුගේ රුචිකත්වය අනුව පිළියෙල වීමක් සිදුවී ඇත.ගිතෙල් බත පිසීම සඳහා සිරෝවල්ලි නැමති සම්බා සහල්වලට ගිතෙල් පතක ප්‍රමාණය මුසු කොට බත අමු හෝ බෙරි නොවන පරිදි ජලය අවශ්‍ය නියමාකාරයෙන් එක් කර පිළියෙල කරගන්නා මෙම බත් වලට ඉගුරු, සුදුඵෑනු, උම්බලකඩ, ගාන ලද පොල් ස්වල්පයක් ද එක් කර බැඳි පැසි ද යොදා පිළියෙල කරන බත “පැසි බත” නම් වෙයි. සුන් මස් ව්‍යංජනය, පොළොස් මැල්ලුම, අගුරෙහි පලහන ලද මාළු ව්‍යංජනය ද මේ සමඟ ගෙන ඇත.

මේ ආකාරයට රජුරුවන්ගේ සහ රජගෙදර ප්‍රභූන්ගේ ආහාරය පිළියෙල වී ඇතත් ඉතාමත් රසවත් ආකාරයට විවිධ ගුණ සහ රස ඇතිවන පරිදි වේ. මාංස ආහාරයට ගැනීම වැඩි වශයෙන් තිබී ඇති අතර අතර තලගොයි,

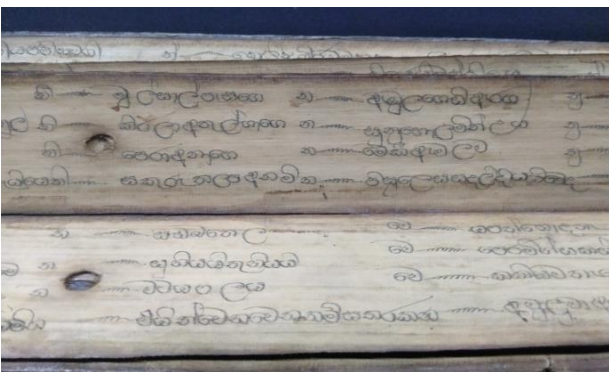
ඉත්තෑ, කඹල්ලෑ, උරුරු, ගෝණ, මුව යන මස් වර්ග ආහාරයට ගෙන ඇති බව සුප් ග්‍රාස්ත්‍රය අනුව පෙනේ. මෙම මස් ව්‍යංජන ඉවිමේ දී නිරන්තරයෙන් සහ සම්බන්ධ කරගෙන ඇති විවිධ කුට්ඨි වර්ග ගනනාවක් ද මෙහි දී හඳුනාගත හැකි වේ. මිරිස්, ඉගුරු, ගම්මිරිස්, දුරු, කොත්තමල්ලි, කරාබු, කලුදුරු ඒ අතර වේ. එමෙන් ම විවිධ දේශීය ඖෂධ වන කපුකිනිස්ස, නාමල් රේණු, තිප්පිලි කුඩු, පෙරුම්කායම්, කලු අගිල්, සහිඳලුනු, සුදුඵෑනු, කළුඵල් කපුරු, වැල්මි, අසමෝදගම් සහ මීපැණි ආදිය යොදාගෙන ඇති අතර ම උදු, සහල්, අමු, මුං වැනි ධාන්‍ය වර්ග යොදාගෙන මස් ව්‍යංජන රසවත්ව සහ පෝෂණීය ව පිළියෙල කර ඇති ආකාරය ද හඳුනාගත හැකි විය. තෙල්, ගිතෙල්, කිරි යන ද්‍රව්‍ය යොදාගනිමින් මස් ව්‍යංජන පිළියෙල කිරීමේ දී එනම් බැඳගැනීම සහ ව්‍යංජනයක් ලෙස සකස් කිරීමට කිරි ද භාවිතා කර ඇත. ව්‍යංජනයේ විවිධ රසයන් එකතු කිරීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් භාවිත කරන රසකාරකයක් ලෙස ලුණු ද භාවිත කර ඇති බව පෙනෙන අතර උම්බලකඩ සහ හකුරු එකතු කිරීම ද සිදු කර ඇත. එපමණක් නොව මස් ව්‍යංජන සකස් කිරීමේ දී විවිධ රසකාරකයන් එකතු කරගනිමින් රසයේ වෙනස්කම් ඇතිකර ආහාරය භුක්ති විඳ ඇති ආකාරය පුස්කොළ පොතෙහි දැක්වෙන්නා වූ පිරිසෝසක මස් ව්‍යංජනය සකස් කිරීමේ විස්තර අනුව පෙනේ. ඇතිලියකට තෙල් දමා හොඳින් රත් කර ඉගුරු, දුරු, කොත්තමල්ලි, මිරිස් මිශ්‍ර කරන ලද මස් බැඳෙන්නට හැර තෙල් සිඳිගෙන එන විට උණු ජලය ස්වල්පය බැගින් ඉස තැම්බෙන්නට හැර වියලි ඉගුරු කුඩු, තිප්පිලි කුඩු ආදිය ද දමා මෙලෙක් වන පරිද්දෙන් දිය සිඳෙන තුරු පෙරලමින් මෙම මස පිස ගන්න. මෙය “පිරිසෝසක” නම් වේ. මෙම ව්‍යංජනයට ම අනතුරුව එකතු කරගෙන ඇති දොඩම්, දෙල්මි, ලස්නාරං යුෂ එකතු කිරීමෙන් ඇඹුලපරිසෝසක යන වර්ගය ද, දියෙන් පිළියෙල කරන දීපරායුස, දී කිරි මිශ්‍ර කර සකස් කරන්නා වූ තපාරිසෝසක, ඉස්ම තබා සකසන පදිග සහ උල් මගින් සිදුරුකර මසට හොඳින් කුළුබඩු කාවඳින ලෙස තවරා සකස්කර ඇඹුල් ද යොදා දෙපැසි ඉස සකස් කරන මස කල්කලාවරි ලෙස ද හඳුන්වා ඇත. උඩරට රජවරු පමණක් නොව අනුරාධපුර යුගයේ සිටි රජවරු ද මාංශ අනුභවය සඳහා යොමු වී සිටි බව රජුන් මුව දඩයමේ ගොස් ඇති බවට මහාවංසයේ දේවානම්පියතිස්ස රජුගේ මිහින්තලාව හා



රූපය 01. ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ප්‍රාචීන පුස්තකාලයේ අභ්‍යන්තරය දක්වන ඡායාරූපයක්.



රූපය 02. රාජකීය ආහාර වට්ටෝරු අන්තර්ගත පුස්තකාල ග්‍රන්ථය



රූපය 03 හා 04. රාජකීය සුප්‍රසාසිත අන්තර්ගත ග්‍රන්ථයේ සමීප ඡායාරූප

සම්බන්ධ සිද්ධිය වංසකතාව රසවත් ව දක්වා ඇත (මව. පරි 14: 1-2). මුව දඩයමේ යන රජුන් පිළිබඳ පුවත මෙන්ම වැදගත් පුවතක් රජගෙදර ආහාර වට්ටෝරුව හෙළි කරයි. එනම් උඩරට ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජු විසින් ද මුව මස් කෑමට ප්‍රිය කළ බව මුව මස් ව්‍යාංජනය පිළියෙල කරන ආකාරය සඳහන් කිරීමෙන් විදහා දැක්වේ. නිදසුන් ලෙස 150 වන කවිය දක්විය හැකි වේ.

එළ කළ මුංඛියලි මුවමස් සහ ගෙන
 ඉගුරු දුරු මිරිස් කොතඹුරු වටා ගෙන
 යොදා සුගින් දුමා සිහිල්කොට තබමින්
 වැලඳුව පිපාසා දාහද නසයි දැන

සුද්ද කරන ලද මුං පියලි සහ මුවමස් ගෙන ඉගුරු, දුරු, මිරිස්, කොත්තමල්ලි අඹරා දවටා පෙරුමිකායම් යොදා බැඳ නිවෙන්නට හැර ආහාරයට ගැනීමට සහ එහි ගුණ දක්වා ඇත්තේ ඉන් ශරීර දාහය සහ පිපාසාව නොමැතිවන බව ද දක්වමිනි. මේ ආකාරයට රජු සඳහා රසබොජුන් සකස්කර ඇති සුප්‍රවේදියා මස් ව්‍යාංජන පිළියෙල කරන විවිධ ක්‍රම හඳුන්වා දී ඇත. මස් පමණක් නොව සත්වයින්ගේ සිරුරුවල සෙසු කොටස්වන බාබන්, අක්මාව, කැවුතු සහ බඩවැල් ද ආහාරයට ගෙන ඇති බව මේ අනුව පෙන්වා දිය හැකිවේ. සතුන්ගේ හද, ළමැඩි, අක්මා, පපු හා අතුණු යන කොටස් පංචමධුර මාංස හැටියට නම් කර ඇති බව පෙන්වා දී ඇත (සන්නස්ගල 1989: xxxiii).

බොහෝ මස් වර්ග බැඳුම් ලෙස සකස් කර ඇති ආකාරය අනුව මත්පැන් පානයේ දී රසබොජුනක් ලෙස භාවිත කළා ද විය හැකි ය. මේ ආකාරයෙන් පායාස කන්ද, මස් පැටි, මාලු මාසකම්බලික, වටපැසි මිරිසවට ද දැක්විය හැකි අතර මහනුවර රජ වාසලේ රසවත් එළමස් ව්‍යාංජනයක් පිළිබඳවත් සුප්‍රසාසිතයේ දක්වා ඇත්තේ මෙපරිද්දෙනි. මේ සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය වන්නේ උම්බලකඩ, එළ මස්, කන්තොළු ඇට, උලු, මුං, ලුනු, තෙල් හා කුළුබඩු ය. උම්බලකඩ, එළ මස්, ධාන්‍ය වර්ග සහ කුළු බඩු මිශ්‍ර කර තෙල් දමා රසවත් ව සකස් කරගෙන ඇති මෙම ව්‍යාංජනය හඳුන්වා ඇත්තේ “**ආතක**” නමිනි. උක්ත දක්වන ලද කරුණු මනාව විමර්ශනය කිරීමෙන් රජගෙදර භාවිත කළ මාංශ වර්ග

පුරාණයේ අපගේ ප්‍රාග් ඓතිහාසික මුතුන්මිත්තන් ද භාවිත කර ඇති බව පෙනෙන අතර ම දඩයම් යුගයේ දී ආරම්භ වූ මාංශ අනුභවය ප්‍රභූන් අධිකාරි ව කරගෙන ගොස් ඇති ආකාරය හඳුනාගත හැකි වේ. මීට අමතරව මුංඇට ව්‍යාංජනයක් සකස් කර ඇත්තේ තෙලින් බැඳගත් මුං ඇට සහ ගම්මිරිස්, වියලි ඉඟුරු, දුරු, අමු ඉඟුරු, පෙරුම්කායම් ද ලුනු, තිප්පිලි යොදා ගිතෙල්වලින් පිසීමෙනි. තල සුද්දකොට ගලි වශයෙන් සකසා තුන් දවසක් කඩවැස්මේ බැඳ වසා තබා පෙරාගැනීමෙන් අනතුරුව ලුනු, මිරිස්, වියලි ඉඟුරු කුඩු, කලුදුරු ආදිය මුසුකොට ගිතෙලින් බැඳගැනීමෙන් සකස් කරන්නා වූ “වටතිපලා” නම් තවත් ධාන්‍යමය ව්‍යාංජනයක් ද සුප්‍රසාදියෙහි අන්තර්ගත වේ. කාඩ් සහ ඉඟුරු දුරු ලුනු ආදිය සමග කොටන ලද තල මිශ්‍රකර දීකිරි දමා පිළියෙල කරන “කිලක” නම් ව්‍යාංජනයක් ද වේ. මේ ආකාරයෙන් බලන විට මස් හා මාළු ව්‍යාංජන මෙන් ම ධාන්‍යමය ආහාර ද පරිභෝජනය කර ඇති බව පෙනේ.

ආහාරයෙන් පසු හෝ කේ වේලාවන්හි දී භාවිතයට ගන්නා අතුරුපස වර්ග ගණනාවක් ද රජ ගෙදර ආහාර වට්ටෝරුවට ඇතුළත් වන අතරම (වගුව 02) අතුරුපස වශයෙන් විවිධ රාජ්‍ය සමයන්හි දී අතුරුපස භාවිතා කිරීමේ පුවත් තෝනිගල සෙල්ලිපියෙන් හමුවේ. කිත්සිරිමෙවන් රජු විසින් ක්‍රි.ව. 4 (ක්‍රි.ව. 303-331) සියවසේ දී පමණ මෙම ලිපිය කොටා ඇත. එහි පේළි 11, 12, 13 තුල දී ගෙණ (එයින්) යාළ (ගැල්) තුන හමාරකින් දිනපතා දානය ද අතුරුපස ද අතුරුපස ගන්නා වෙලෙහි, දීකිරි මිපැණි කැවිලි පැණි තල ද දුන්තෙල් ද ලුණු ද, පලාවර්ග ද කහ නැතහොත් බුලත් ද විහාර --- පිසීමෙහි දිය යුතු මිලද යන වළඳන සෙසු ආහාර ද දේ ආයාචනා ප්‍රතිපදාව කරන මහා භික්ෂු සංඝයාට දෙන ලෙස යහිස පව්වෙහි නව විහාරයට දෙන ලදී යන්න එහි දක්වා ඇති අතර එය එම ලිපියෙහි සඳහන් වන්නේ පහත ආකාරයෙනි.

- 11. ඩ ගෙණ තිණඩ හකට දන වට ඉව අතරකපක වට ඉව අතරකප
- 12. (පට්) කර - යපෙනි ඉව දි මිය - වට පෙණි තිල ඉව බුනතෙල ඉව ලොණ ඉව
- 13. පලන - වට ඉව වෙටයල ඉව වහෙර- ග ස ර ප - පවනහි

මේ ආකාරයෙන් මෙම සුප්‍රසාදිත ග්‍රන්ථය විමර්ශනය කිරීමේ දී උඩරට රජ සමයේ ජනප්‍රියව පැවති කැවුම් වර්ග ගණනාවක් පිළිබඳව ද හෙළිවේ. තල සුද්දකර කුඩුකර කබලෙහි බැඳගත් පොල් එක්කර කොටාගැනීමෙන් පසු එම මිශ්‍රනය තලියක තබා වඩවාගෙන කැබලි කපාගෙන බැඳගන්නා සහ දුරු ගම්මිරිස් කුඩු ඉසගනු ලබන “මාතුක කැවුම්” නැමති අතුරුපසක් ද බැඳගත් පිටි හා පොල් සකුරු සමග මිශ්‍රකර අනා වඩවා හකුරු මිශ්‍රකර සකසාගත් පිටි වස්තයක තවරා බැඳගනු ලබන කැවුම් වර්ගයක් සහ මුං පියලි නැලියක පිටි සහ සහල් නැලි තුනක පිටි, මිකිරි යොදා පදමට පිස වඩාගත් එය විශුද්‍ර පසු පිටි සහ සකුරු මිශ්‍රකර මේවා මතුපිටට ඉසීමින් බැඳගත් “මුතුලාලු” නම් කැවුම් වර්ගයක් ද පරිභෝජනය කර ඇති බව පෙනේ. එලකරන ලද තලපිටි, කිරි සමග මුසුකර මුතුලාලු මෙන් පින්තේ තබා ඉහත මිශ්‍රනයට දමා කලතා කඩපිම්මේ තම්බා මෙයට පැණි ආදිය දියකොට ඇතුල්කර සකසන්නේ නම් එය “මරද” නමින් හඳුන්වා ඇත. පොල් සහ සකුරු සමග එළකල මුංපිටි එකට අනා පිටි වස්තයක දවටා(මුං කැවුම් ආකාරයට) පිසගත් “රස පු” නම් අතුරුපස වර්ගයක් ද තිබේ ඇත.

තවද පුරාණයේ රජවරු මෙන් ම භික්ෂූන් වහන්සේලා ද වර්තමානයේ මෙන් ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් ද කැඳ වර්ග සහ අතුරුපස ද වළඳා ඇති බව වෙස්සගිරි පුවරු ලිපි 1හි පෙළ 11-15 දක්වා ඇති සඳහනට අනුව මුලසො විහාරයෙහි වැඩ විසූ භික්ෂූන් වහන්සේලාට ලාභසත්කාර පිණිස රන් කල දෙසියක් දීමේ රනින් අවුරුදු පතා වස්පවාරණ දෙපෝයෙහි එක් හිමි නමකට විස්සකින් සැදි අවුල්පතක් දෙනු පිණිසත් කැඳ බඳුනෙහි කැඳ වත්කරනු පිණිසත් මේ මුදලින් කල හැටක් සලාක බත්වලට දෙනු පිණිසත් ලෙස දක්වා ඇත (වික්‍රමසිංහ 1903:15).

මාළු ද පරිභෝජනය කර ඇති අතර මෙහි එක් කවියකින් දියමස් පිළිබඳ ව සඳහන් වේ. දියමස් ව්‍යාංජනය සැකසීමේ දී මෝරු දියරෙන් ද පෙරාගත් දී කිරෙන් ද සෝදා මුහුන් ලෙස කාඩ් ඇඹුලේ ලන්න ලෙස එහි දැක්වේ. මාළු පිසීමේදී දිය දඹ, කරඹ, අඹ, දොඩම්, කාඩ්, ඇඹුල් දෙහි, නාරම්, දෙළුම් ආදී ඇඹුල් වර්ගත් කහ, මිරිස්, ඉඟුරු, දුරු අසමෝදගම්, කොත්තමල්ලි, මුං පිටි, සුදුළුනු යොදා පිස ගන්නේ නම් රසවත් වන බව ද දක්වා ඇත. දුම් කවන ලද මාළු

ගැන ද සඳහන් වන අතර මාලු කොරපොතු හැර කපා මිරිස්, සිඳ්ධිගුරු, දෙදුරු, කපුකිනිස්ස, තිප්පිලි, කොත්තමල්ලි, කළුච්චල කපුරු ආදිය සුඵ වශයෙන් එක්

කර මිශ්‍ර කරගැනීම සහ උක්සකුරු හා කළුච්චල දමා දුම් කවා ගැනීමත් මගින් “සුන් මස්” පිළියෙල කරගත හැකි බව පෙන්වා දී ඇත.

වගුව 02. සුප්‍රසාදිත ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගත අතුරුපස

| අංකය | අතුරුපස වර්ගය | සකස් කරන ක්‍රමවේදය |
|------|---------------|---|
| 01 | කලිගලාලු | දිවුල් දෙළුම් ලප්තාරම් සහ සකුරු යනාදියට ගම්මිරිස් තිප්පිලි වියලි ඉගුරු කුඩු ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර එකට අනා ගිනෙලෙන් මලවා ගන්න. එසේ බැඳෙන විට සකුරු සහ බැඳිහල් පිටි මෙයට මුසු කරන්න. මෙය “කලිගලාලු” නම් අතුරුපසයි. |
| 02 | පෙනගම | කිරිවල පොඟවන ලද සහල් සහ පොතුහැර අඹරාගත් මුං ඇටද යන පිටි දෙවර්ගය සමඟ ගෙන සුද්දකොට අඹරාගත් තලසමග මුසුකොට කුඩා නොවන ලෙස වඩා තෙලෙන් බැඳගත් කල “පෙනගම” නම් අතුරුපසයි. |
| 03 | පේනගම | මී පැණි වෙඩරු සහල් පිටි මුං පිටි සම සේ යොදා හොඳින් අනා රොටි සේ පුළුස්සා ගත යුතුය. හකුරු කුළුබඩු සහ පැසි යන දේවල් අඹරා එම රොටියෙහි හොඳින් ගල්වන්න. එය බැඳගන්න. මෙය “පේනගම ලාලු” නම් වෙයි. |
| 04 | ගන අතිරස | රළු නොකොට පදමට පිටි බැඳ දෙපැසි සහ හකුරු මිශ්‍රකර අනා බැඳගත් විට “ගන අතිරස” නම් වෙයි. |
| 05 | තුනු අතිරස | කැවුම් වඩා පිටි නොතවරා පදමට බැඳගත් විට “තුනු අතිරස” නම් වෙයි. |
| 06 | වඩන අතිරස | මුං ඇට සුද්දකර බැඳ සාල්පිටි සමඟ එම පිටි එක්කර මිටිකිරි සහ සුවඳ ද්‍රව්‍ය යොදා හොඳින් අනාගන්න. එම මිශ්‍රනය වඩාගන්න. එසේ වඩාගත්මිශ්‍රනය එක් පැත්තකින් නමා ගන්න. එය වණ්ඩුවේ දමා තම්බාගෙන ඉන්පසු අවුච්චි තබා දිය සිඳෙන තෙක් වියලා ගන්න. වියලාගත් එම රොටිය පිටිකොට හොඳින් හලා ගන්න. එයට දෙපැසි සහ ගම්මිරිස් දුරු ලුනු ආදිය මුසු කර තබාගන්න. කැකුළු සහල් පිටි ගෙන හොඳින් හලාගෙන සකුරු සහ කිරි මිශ්‍රකර අනාගෙන කැවුම් වඩාගෙන ඉහත මිශ්‍රනයෙන් පිට වැස්ම යොදා කැවුම් පිසගන්න. මෙය “වඩන අතිරස නම්” වෙයි. |
| 07 | රස අතිරස | ගා ගන්නා ලද පොල් බැඳගත් සැනින් පිටි සමගමුසුකර දෙපැසි සහ හකුරු සමඟ හොඳින් අනා තුනියට කැවුම් වඩාගන්න. ගාන ලද පොල් එම කැවුමෙහි මැඳතබාවසන්න. දවටනයක (past) ගිල්වා ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳගන්න. මෙය “රස අතිරස” නම් වෙයි. |

4. සමාලෝචනය

මෙම ග්‍රන්ථයට අනුව රජගෙදර ප්‍රධාන ආහාරය වූ බත් වර්ග කිහිපයක් පිළියෙල කළ සැටි මනාව විස්තර කර ඇත. එමෙන් ම මෙය වඩාත් තහවුරු කිරීමට උත්තර දැක්වූ සෙල්ලිපි මගින් පිටුවහලක් ලැබෙන අතර

බ්‍රෝනියර් විසින් ලංකාවේ වැසියන්ගේ රාජ මහාමාත්‍යන්, භික්ෂූන්, උස් පහත් දෙවර්ගයේ ජනතාවගේ ද ප්‍රධාන ආහාරය බත් බව පෙන්වා දී ඇත හැකිවේ. අවසන් වශයෙන් කිව හැකි වන්නේ

පුරාණයේ ශ්‍රී ලංකාවේ බිහිවූ ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස වංසකතා සහ සෙල්ලිපි සාධක මෙන් ම ද්විතියික මූලාශ්‍රය අනුව ද තහවුරු වන බවත් එකල පටන් වර්තමානය දක්වා ම අඛණ්ඩව පැවතගෙන එන බවත් ය. ඊට රසවත් ව්‍යාංජන සකස් කරන අයුරු ද විවිධ මාංශ වර්ග රජුගේ සහ රාජකීය පිරිසගේ පරිභෝජනයට ගැලපෙන ආකාරයට විවිධ රසැතිව සකස් කරන ආකාරය ද විස්තර කර ඇති ආකාරය අනුව මාංස පරිභෝජනයට වඩාත් ප්‍රමුඛත්වයක් දී ඇති බව පෙන්වා දිය හැකි වේ. මීට නිදසුනක් ලෙස අධිපති මිනිසුන්ගේ කෑම වර්ග පහක් හෝ හයක් බවත් මස්, මාළු එකකට දෙකකට වඩා වැඩි නොවන බව සහ ප්‍රධාන ආහාරය බත් බවත් සඳහන් කර ඇත. තව ද රජුගේ මූලාදැනින් විසින් වැසියන්ගේ කිකිලියන් යමක් දී හෝ නොදී රැගෙන යන බව ද දක්වා ඇත. උඩරට රජු කුකුළු මස් මෙන් ම සෙසු මාංස වලට වඩාත් ප්‍රිය කළ බව සුපශාස්ත්‍රයෙහි වැඩි වශයෙන් මාංස පිළියෙල කරන්නා වූ ක්‍රමවේදයන් පෙන්වා දී ඇති ආකාරය අනුව සිතිය හැකි වේ.

එමෙන් ම සිංහලයන් පැණිරස ආහාර ගැනීමට වඩාත් කැමති බව සිංහල ගැමියන් අතර කියවෙන “සිංහලයා මෝඩයා කැවුම් කන්න යෝදයා” යන වැකිය පිටරැටියන් එකල පැවසූ බව ඇතැම් වැඩිහිටියන් අපට කුඩා කල පවසා ඇත. ලන්දේසින් පළමුවෙන් කොළඹට පැමිණි අවස්ථාවේ සිංහල රජු රාජකීය සංග්‍රහයක් සේ කැවුම් පිස යවන්නට නියම කර ඇති බව පෙන්වා දී ඇත. එමෙන් ම උඩරටියන්ගේ පරිභෝජන රටාව මෙන් ම ශ්‍රී ලාංකික අනන්‍යතාවය වඩාත් පිළිබිඹු වන ආකාරය රජගෙදර සුප ශාස්ත්‍රයේ කැවුම්වලට දී ඇති ප්‍රමුඛත්වය මෙන් ම විවිධ වර්ග සැකසීමේ ක්‍රම සඳහන් වීමෙන් පෙනේ.

එමෙන් ම පුරාණයේ අපගේ මුතුන්මිත්තන් කුලබඩු ව්‍යාංජනවලට වඩාත් වැඩි වශයෙන් යෙදූ බවත් මේ අතර ගම්මිරිස්, දුරු, අසමෝදගම්, කොත්තමල්ලි, වැනි දේ ඒ අතර විශේෂ වී ඇති බවත් පෙනේ. ඇතැම් අවස්ථාවල අතුරුපසට ද කුලබඩු එකතු කරගත් අවස්ථා උක්ත දක්වන ලද ගම්මිරිස්, තිප්පිලි, වියලි ඉගුරු කුඩු එකතු කරගෙන ඇති බව මෙම ග්‍රන්ථය තුළින් හඳුනාගත හැකිවේ. එමෙන් ම මාංශ ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳ සාධක ප්‍රාග් ඉතිහාසයේ සිට ශ්‍රී ලාංකීය මුතුන්මිත්තන් සිදුකර ඇති බව උක්ත විස්තර කර ඇත.

මහනුවර යුගයේ දී ද රජවාසලේ වැඩි වශයෙන් මාංශමය ආහාර ගැනීමට රජගෙදර උදවිය රුවියක් දක්වා ඇති බව එහි සඳහන් වන විවිධ රසැතිව සැකසී ඇති ආහාර වට්ටෝරුව අනුව පෙනේ. මාංශ ආහාර අඹරා සකස් කිරීමෙන් සකස් කරගත් පැලඹු බඩවැල් (බාබත්) පිරවුම වර්තන සොසේපස් සැකසීමට යම් සමානත්වයක් පෙන්වන අතර ම බාබකු කිරීමට සමානවන ලෙස සුවඳ වෛනි යෙදූ මස් පැලඹුම දැක්විය හැකි වේ. වර්තමානයේ අප භාවිතා කරන විවිධ රස මාංශ සැකසීමේ ක්‍රම උඩරට රාජධානි සමය වන විට රජගෙදර පැවති ඇති බව ආහාර සකස් කරන ක්‍රමවේද අනුව තහවුරු වේ. උඩරට රාජධානි සමයේ අන්තිම රජු වූ ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජතුමා සහ රාජකීයයන් පෝෂණමය ගුණයෙන් අනූන වූ ද රසවත්කමෙන් වැඩි සහ ප්‍රභූත්ව ගැලපෙන ආහාර පරිභෝජනය කර ඇති බව පෙන්වා දිය හැකි වේ. එමෙන් ම කුලබඩු වැඩි වශයෙන් ව්‍යාංජනවලට යෙදීම සහ අතරුපසට ද යෙදීම අනුව ඔවුන්ගේ නායක්කාර් වංශයේ ආභාසය ද බලපාන්නට ඇත.

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය

- ඇල්ලේපොළ, එච්.එම්. 2013, ඩේව් දුටු ලංකාව, බොරැස්ගමුව: විසිදුනු ප්‍රකාශකයෝ
- අමරවංශ හිමි, කොත්මලේ. 2017, ලක්දිව සෙල්ලිපි, කොළඹ: සීමාසහිත ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
- දැරණියගල, එස්. 1991, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඉතිහාසය, කොළඹ: පුරාවිද්‍යා පස්වත් උපාධි ආයතනය.
- රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර, 1662/1400, ප්‍රාචීන පුස්තකාලය, ශ්‍රී දළදා මාලිගාව, මහනුවර.
- රණසිංහ, සී. (පරි.) 2011, වැද්දෝ, කොළඹ 10: ෆාස්ට් පබ්ලිෂින් ලිමිටඩ්.
- වජිරඤාන, පී. 2001, නොක්ස්ගේ ලංකා ඉතිහාසය, කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
- සද්ධාමංගල, කේ. 1903, ශිලා ලේඛණ සංග්‍රහය, 1 වෙලුම, කොළඹ: පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව.

- සන්නස්ගල, පී. 1989, මහනුවර රජගෙදර සුප්‍රකාශිත පොත හා සිංහල සුප්‍රකාශිත සාහිත්‍යය, කොළඹ 10: සිරි ප්‍රින්ටර්ස්.
- හේවාචසම්, අභය. 2002, බ්‍රෝහිස්ථ්‍ර හඳුනාගත් ලංකාව, මරදාන: සූරිය ප්‍රකාශකයෝ.
- විමලවංස හිමි. බද්දේගම, 2016, මහාවංසය, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
- බිනරගම, ඩී. 2008, බලන්ගොඩ මානවයා සහ අපේ ආදිවාසී වර්ග ඇත්තෝ, කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
- Paranavithana, S. 1943, Epigraphia Zeilanica, Vol. IV, Colombo: Government press.
- Seligman C.G. and B.G. Seligman 1911, The Vaddas, Cambridge: University Press.