



IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherches pour le
developpement international



மதிப்பூட்டப்பட்ட பாரம்பரிய சாமை உணவுகள்

முனைவர். து. மாலதி
முனைவர். கு. சிந்துமதி
செல்வி. த. திலகவதி

தெற்கு ஆசியாவில் ஊட்டச்சத்துகளை மேம்படுத்தும்
சீறு தரைய மறுமலர்ச்சி திட்டம்

அறுவடை பின்சார் தொழில்நுட்ப மையம்
வேளாண் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003

2012

7. கார கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|------------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 800 கிராம் |
| வெங்காயம் | - | 50 கிராம் |
| பச்சை மிளகாய் | - | 20 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 20 கிராம் |
| கடுகு | - | 10 கிராம் |
| உளுந்தம் பருப்பு | - | 50 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவினை நன்கு சலித்துக்கொள்ளவும்.
- எண்ணெய்யை வாணலியில் ஊற்றி, தாளிக்கும் பொருட்களான கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்ட பின் உப்பு மற்றும் சாமை மாவினை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டிப்பதும் வரும் வரை நன்கு கிளறவும்.
- பின்பு மாவை சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து இட்லி தட்டில் வேக வைத்து எடுத்து பரிமாறலாம்.

கார கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 40.95 கிராம் |
| புரதம் | 6.40 கிராம் |
| கொழுப்பு | 14.50 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.70 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 4.50 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 68.90 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 210.42 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 3.10 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 23.69 மைக்ரோ கிராம் |

பொருளடக்கம்

| | |
|--|----|
| சாமையிலிருந்து சிற்றுண்டி உணவுப் பதார்த்தங்கள் | 6 |
| 1. இட்லி..... | 6 |
| 2. தோசை..... | 7 |
| 3. இடியாப்பம்..... | 8 |
| 4. ரொட்டி | 9 |
| 5. புட்டு..... | 10 |
| 6. உப்புமா..... | 11 |
| 7. அடை | 12 |
| 8. கஞ்சி..... | 13 |
| சாமையிலிருந்து இனிப்பு பண்டங்கள் | 14 |
| 1. அல்வா | 14 |
| 2. இலைக் கொழுக்கட்டை..... | 15 |
| 3. கேசரி | 16 |
| 4. பாயாசம் | 17 |
| 5. இனிப்பு அடை | 18 |
| சாமையிலிருந்து காரவகை உணவுப் பதார்த்தங்கள் | 19 |
| 1. வடை..... | 19 |
| 2. பக்கோடா | 20 |
| 3. ரிப்பன் பக்கோடா | 21 |
| 4. ஓம்பொடி | 22 |
| 5. முறுக்கு | 23 |
| 6. தட்டு வடை | 24 |
| 7. கார கொழுக்கட்டை | 25 |

6. தட்டு வடை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|--------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 600 கிராம் |
| பொட்டுக்கடலை | - | 80 கிராம் |
| டால்டா | - | 300 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 10 கிராம் |
| மிளகாய் தூள் | - | 10 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவினை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- மாவுடன் தேவையான உப்பு, மிளகாய் தூள், பொட்டுக்கடலை, டால்டா மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலக்க வேண்டும். பின்பு சூடான தண்ணீர் விட்டு மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி பாலிதீன் கவரின் மேல் வைத்து வட்ட வடிவத்திற்கு கொண்டு வரவும்.
- எண்ணெய் சூடான பின் தட்டு வடைகளை பொரித்தெடுக்கவும்.

தட்டு வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------------|
| மாவுச்சத்து | 46.18 கிராம் |
| புரதம் | 6.70 கிராம் |
| கொழுப்பு | 33.28 கிராம் |
| நார்சத்து | 4.80 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.11 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 15.80 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 165.10 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.16 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் | 20.15 அமிலம் மைக்ரோ கிராம் |

5. முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|--------------------|---|-------------------------------|
| சாமை மாவு | - | 400 கிராம் |
| அரிசி மாவு | - | 400 கிராம் |
| கடலைப்பருப்பு மாவு | - | 100 கிராம் |
| மிளகாய் தூள் | - | 20 கிராம் |
| சீரகத்தூள் | - | 20 கிராம் |
| டால்டா | - | 50 கிராம் |
| பெருங்காயம் | - | 10 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |
| எண்ணெய் | - | பொரித்தெடுக்க தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை அரிசி, கடலை பருப்பு மாவினை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- மாவுடன் தேவையான உப்பு, மிளகாய் தூள், சீரகம், டால்டா மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை முறுக்கு அச்சில் இட்டு பிழிந்து பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- பொரிந்த பின் எடுத்து எண்ணெய் வடிந்த பின் காற்று புகா டிசனில் அடைத்து வைத்து பயன்படுத்தவும்.

முறுக்கில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 65.53 கிராம் |
| புரதம் | 8.37 கிராம் |
| கொழுப்பு | 8.07 கிராம் |
| நார்சத்து | 4.12 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 5.20 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 48.10 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 203.22 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.52 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 21.55 மைக்ரோ கிராம் |

சாமையிலிருந்து மதிப்பீட்டப்பட்ட உணவுகள்

முன்னுரை

சிறுதானிய வகைகளில் சாமை முக்கியமான தானியமாக கருதப்படுகிறது. தமிழில் இந்த தானியம் 'சாமை' என்றும், இந்தியில் 'காட்கி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. சாமை, தென் கிழக்கு ஆசியாவின் பிறப்பிடமாகும். பின்பு இந்தியா முழுவதும் ஒருசில இடங்களில் முக்கிய பயிராக வளர்க்கப்படுகிறது. சாமை மலைவாழ் மற்றும் வறுமைக் எல்லைக் கோட்டில் வசிக்கும் மக்களுக்கு முக்கிய உணவுப் பொருளாகும். மேலும் மற்ற உணவுப் பயிர்கள் கிடைக்காத சமயத்திலும் விலை உயர்வு காலத்திலும், சாமையை உணவுப் பொருட்களாக அதிக அளவில் பயன்படுத்துகின்றனர். சிறுதானிய பயிர் வகையில் சாமையானது அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. சாமையில் கொழுப்பு, இரும்புச்சத்து, நியாசின் ஆகியவை மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் அதிக அளவு உள்ளது. சாமையில் உள்ள புரதத்தில் அமினோ அமிலங்கள் சரிவிகிதத்தில் உள்ளன. மேலும் முக்கிய அமினோ அமிலங்களான மெத்தியோனைன், சிஸ்டீன் மற்றும் லைசின் ஆகியவை அதிக அளவில் உள்ளது. சாமையில் உள்ள புரதச்சத்து சைவஉணவு உண்பவர்களுக்கு ஒரு வரப் பிரசாதமாகும். சாமையில் அடங்கியுள்ள அதிக அளவு மாவுப் பொருட்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை நமது உடலில் மலச்சிக்கலை தடுப்பதிலும், கொழுப்பு அளவை குறைப்பதிலும், செரித்தலின் போது இரத்தத்தில் இருந்து குளுக்கோஸ் அளவை மெதுவாக வெளியிடுவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. மேலும் உயிர்ச்சத்துக்களான தையமின், ரிபோபினோவின், மற்றும் நியாசின் ஆகியவை அதிகளவு காணப்படுகின்றன. சிறுதானியங்களை உணவாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு இதயநோய்கள், புற்றுநோய்கள் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் வருவது மிகவும் அரிதாக காணப்படுவதாக கூறப்படுகிறது.

அடுமனைப் பொருட்கள் மற்றும் பாரம்பரிய உணவுப் பொருட்களிலும் சாமை அதிக அளவில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சாமையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மதிப்பூட்டப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள் சந்தையில் செயல்பாட்டு உணவு பொருளாகவும், திருப்தி அளிக்கும் வகையில் வாங்கும் தன்மை உள்ளதாகவும், எளிதில் உற்பத்தி செய்யக்கூடியதாகவும், அதிக வாழ்நாள் கொண்டதாகவும் மற்றும் ஆரோக்கிய உணவாகவும் கருதப்படுகின்றது.

சாமையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| வ.எண் | சத்துக்கள் | அளவு |
|-------|-------------------|--------------------|
| 1. | ஈரப்பதம் | 11.5 கிராம் |
| 2. | மாவுப் பொருள் | 67.0 கிராம் |
| 3. | புரதம் | 7.7 கிராம் |
| 4. | கொழுப்பு | 4.7 கிராம் |
| 5. | சக்தி | 341 கிலோ கலோரி |
| 6. | நார்சத்து | 7.6 கிராம் |
| 7. | தாதுப் பொருட்கள் | 1.5 கிராம் |
| 8. | இரும்புச் சத்து | 9.3 மில்லி கிராம் |
| 9. | சுண்ணாம்புச்சத்து | 17.0 மில்லி கிராம் |
| 10. | பாஸ்பரஸ் | 1410 மில்லி கிராம் |
| 11. | நியாசின் | 3.2 மில்லி கிராம் |
| 12. | ஃபோலிக் அமிலம் | 9.0 மைக்ரோ கிராம் |

4. ஓம்பொடி

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|--------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 800 கிராம் |
| அரிசி மாவு | - | 160 கிராம் |
| மிளகாய் தூள் | - | 20 கிராம் |
| மிளகு தூள் | - | 20 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |
| எண்ணெய் | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- உலர் நிலையில் எல்லாப் பொருட்களையும் கலந்து கொள்ளவும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மாலை பிசைந்து கொள்ளவும்.
- எண்ணெய் சூடான நிலையில் மாலை ஓம்பொடி அச்சில் பிழிந்து கொள்ளவும்.
- பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

ஓம்பொடியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 66.62 கிராம் |
| புரதம் | 10.90 கிராம் |
| கொழுப்பு | 4.65 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.07 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 7.52 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 86.90 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 244.59 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.94 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 36.05 மைக்ரோ கிராம் |

3. ரிப்பன் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|--------------|---|--------------|
| சாமை மாவ | - | 700 கிராம் |
| அரிசி மாவ | - | 200 கிராம் |
| மிளகாய் தூள் | - | 20 கிராம் |
| சீரகத்தூள் | - | 20 கிராம் |
| டால்டா | - | 50 கிராம் |
| பெருங்காயம் | - | 10 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவைச் சலித்து எடுக்கவும்.
- இதனுடன் அரிசி மாவ, டால்டா, மிளகாய் தூள், சீரகத்தூள், பெருங்காயம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கி தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாவை முறுக்கு பிழியும் அச்சிலிட்டு பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

ரிப்பன் பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவச்சத்து | 59.12 கிராம் |
| புரதம் | 6.56 கிராம் |
| கொழுப்பு | 28.38 கிராம் |
| நார்சத்து | 5.56 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.73 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 15.10 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 181.37 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.57 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 9.01 மைக்ரோ கிராம் |

சாமையிலிருந்து சிற்றுண்டி உணவுப் பதார்த்தங்கள்

1. இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|----------|---|--------------|
| சாமை | - | 780 கிராம் |
| உளுந்து | - | 200 கிராம் |
| வெந்தயம் | - | 20 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மற்றும் உளுந்தம் பருப்பினைத் தனித்தனியே 2 முதல் 3 மணி நேரம் வரை ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஊறிய பிறகு, நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- கெட்டியாக அரைத்த மாவைக் கலவையை உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.
- இரவு முழுவதும் புளிக்க வைத்த பிறகு, இட்லி தட்டில் மாவ ஊற்றி ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

இட்லியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவச்சத்து | 65.06 கிராம் |
| புரதம் | 11.32 கிராம் |
| கொழுப்பு | 4.05 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.24 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 8.14 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 324.46 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 256 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.91 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 35.10 மைக்ரோ கிராம் |

2. தோசை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|----------|---|--------------|
| சாமை | - | 780 கிராம் |
| உளுந்து | - | 200 கிராம் |
| வெந்தயம் | - | 20 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மற்றும் உளுந்தை தனித்தனியே 2 முதல் 3 மணி நேரம் வரை ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஊறிய பிறகு, நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- கெட்டியாக அரைத்த மாவுக் கலவையை உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.
- இரவு முழுவதும் புளிக்க வைத்த பிறகு, மாவை தோசைகளாக வார்த்தெடுக்கவும்.

தோசையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 65.06 கிராம் |
| புரதம் | 11.32 கிராம் |
| கொழுப்பு | 4.05 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.24 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 8.14 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 324.46 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 256 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.91 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 35.10 மைக்ரோ கிராம் |

2. பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|---------------|---|--------------------|
| சாமை மாவு | - | 700 கிராம் |
| அரிசி மாவு | - | 150 கிராம் |
| வெங்காயம் | - | 100 கிராம் |
| பச்சை மிளகாய் | - | 20 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 20 கிராம் |
| கொத்தமல்லி | - | 10 கிராம் |
| எண்ணெய் | - | 2.5 மில்லி லிட்டர் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு கலந்து வைத்துள்ள மாவுடன் சேர்த்து நன்றாக கலந்து தண்ணீர் விட்டு பிசையவும்.
- மாலை சிறுசிறு துண்டுகளாக எண்ணெயில் இட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 59.12 கிராம் |
| புரதம் | 6.56 கிராம் |
| கொழுப்பு | 28.38 கிராம் |
| நார்சத்து | 5.56 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.73 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 15.10 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 181.37 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.57 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 9.01 மைக்ரோ கிராம் |

சாமையிலிருந்து காரவகை உணவுப் பதார்த்தங்கள்

1. வடை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|---------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 300 கிராம் |
| உளுந்து | - | 600 கிராம் |
| வெங்காயம் | - | 20 கிராம் |
| பச்சை மிளகாய் | - | 30 கிராம் |
| கொத்த மல்லி | - | 20 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 30 கிராம் |
| தண்ணீர் | - | தேவையான அளவு |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மற்றும் உளுந்தப் பருப்பை 2 முதல் 3 மணி நேரம் வரை ஊறவைக்கவும்.
- பிறகு தண்ணீரை வடிகட்டி விட்டு பருபருவென்று அரைத்து கொள்ளவும்.
- இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் வடைகளாக தட்டி பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும்.

வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 56.88 கிராம் |
| புரதம் | 17.08 கிராம் |
| கொழுப்பு | 2.31 கிராம் |
| நார்சத்து | 3.25 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 5.28 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 130.88 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 303.73 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.92 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 85.58 மைக்ரோ கிராம் |

3. இடியாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----------|---|--------------------|
| சாமை மாவு | - | 1 கிலோ |
| தண்ணீர் | - | 300 மில்லி லிட்டர் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- மாவை நன்கு சலித்தபின், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- இட்லித்தட்டில் ஈரத்துணி மீது, மாவை இடியாப்ப அச்சில் பிழிந்து ஆவியில் 20-25 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- இனிப்பு இடியாப்பத்திற்கு வெல்லப்பொடி, தேங்காய் துருவல் அல்லது தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

சாமை இடியாப்பத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|---------------------|
| மாவுச்சத்து | 67.00 கிராம் |
| புரதம் | 7.70 கிராம் |
| கொழுப்பு | 4.70 கிராம் |
| நார்சத்து | 7.60 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 9.30 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 17.00 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 220.0 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 32.00 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 90.00 மைக்ரோ கிராம் |

4. ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|---------------|---|--------------------|
| சாமை மாவு | - | 650 கிராம் |
| வெங்காயம் | - | 300 கிராம் |
| பச்சை மிளகாய் | - | 20 கிராம் |
| மிளகாய் தூள் | - | 5 கிராம் |
| சீரகத்தூள் | - | 5 கிராம் |
| மஞ்சள் தூள் | - | 10 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 10 கிராம் |
| தண்ணீர் | - | 500 மில்லி லிட்டர் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவினை நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும்.
- மாவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் மற்றும் மஞ்சள் தூள் மற்றும் கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை சேர்த்து பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு ரொட்டிகளாக தட்டவும்.

ரொட்டியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 47.79 கிராம் |
| புரதம் | 5.85 கிராம் |
| கொழுப்பு | 3.22 கிராம் |
| நார்சத்து | 5.53 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.88 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 38.9 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 168.98 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.32 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 7.36 மைக்ரோ கிராம் |

5. இனிப்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|--------------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 400 கிராம் |
| பொட்டுக்கடலை மாவு | - | 150 கிராம் |
| பாசிப்பருப்பு மாவு | - | 150 கிராம் |
| வெல்லம் | - | 300 கிராம் |
| தண்ணீர் | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- தண்ணீரில் வெல்லத்தைக் கரைத்துக்கொண்டு அதனுடன் சாமை மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, பாசிப்பருப்பு மாவு ஆகியவற்றை பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின்பு தோசைக்கல்லில் அடையைத் தட்டி பொன்னிறமாக ஆனவுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

இனிப்பு அடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 72.99 கிராம் |
| புரதம் | 10.24 கிராம் |
| கொழுப்பு | 2.87 கிராம் |
| நார்சத்து | 3.31 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.51 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 50.75 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 211.75 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 1.83 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 45.45 மைக்ரோ கிராம் |

4. பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|---------------------|---|--------------------|
| சாமை அரிசி | - | 300 கிராம் |
| வெல்லம் | - | 400 கிராம் |
| ஏலக்காய்த்தூள் பொடி | - | 20 கிராம் |
| முந்திரி | - | 50 கிராம் |
| உலர் திராட்சை | - | 50 கிராம் |
| நெய் | - | 80 கிராம் |
| பால் | - | 100 மில்லி லிட்டர் |
| தண்ணீர் | - | 3.5 லிட்டர் |

செய்முறை

- தேவையான தண்ணீரில் பால் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- கொதிக்கும் போது சாமை அரிசியைக்கொட்டி வேகவைக்கவும்.
- பொடித்த வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும்.
- நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை சேர்த்து கிளறி, சூடாக பரிமாறவும்.

பாயாசத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|---------------------|
| மாவுச்சத்து | 54.72 கிராம் |
| புரதம் | 4.10 கிராம் |
| கொழுப்பு | 12.24 கிராம் |
| நார்சத்து | 2.80 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 4.36 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 50.55 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 95.90 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 1.08 மில்லி கிராம் |
| ஃபோஸ்பிக் அமிலம் | 3.26 மைக்ரோ கிராம் |

5. புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|------------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 750 கிராம் |
| சர்க்கரை | - | 150 கிராம் |
| தேங்காய் துருவல் | - | 100 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |
| தண்ணீர் | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவை நன்கு சலித்து வறுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- மாவுடன் வெந்நீர் தெளித்து நன்றாக கலக்கவும்.
- ஆவியில் 5 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த மாவுடன் சர்க்கரையையும், தேங்காய் துருவல்களையும் சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.

புட்டில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 66.46 கிராம் |
| புரதம் | 6.23 கிராம் |
| கொழுப்பு | 7.66 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.06 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 7.16 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 15.55 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 198.15 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.48 மில்லி கிராம் |
| ஃபோஸ்பிக் அமிலம் | 8.0 மைக்ரோ கிராம் |

6. உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|------------------|---|--------------|
| சாமை ரவை | - | 600 கிராம் |
| கடலைப் பருப்பு | - | 100 கிராம் |
| உளுந்தம் பருப்பு | - | 100 கிராம் |
| கேரட் | - | 50 கிராம் |
| தக்காளி | - | 50 கிராம் |
| வெங்காயம் | - | 50 கிராம் |
| பச்சை மிளகாய் | - | 20 கிராம் |
| கறிவேப்பிலை | - | 10 கிராம் |
| கொத்தமல்லி | - | 10 கிராம் |
| எண்ணெய் | - | தேவையான அளவு |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை ரவையினை சிறிது நேரம் வறுக்க வேண்டும்.
- கேரட், தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லியை நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கடலைப்பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு, நறுக்கிய கேரட், தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லியை போட்டு வதக்க வேண்டும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவேண்டும்.
- பின்பு இதனுடன் சாமை ரவையினை மெதுவாக விட்டு கலக்கி 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை வேக வைத்து இறக்க வேண்டும்.

உப்புமாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 53.78 கிராம் |
| புரதம் | 9.46 கிராம் |
| கொழுப்பு | 3.57 கிராம் |
| நார்சத்து | 5.10 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 6.79 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 48.94 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 237.78 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.48 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 35.61 மைக்ரோ கிராம் |

3. கேசரி

தேவையான பொருட்கள்

| | |
|------------------------------|----------------------|
| சாமை (சிறு குருணை பக்குவம்)- | 300 கிராம் |
| சர்க்கரை | - 400 கிராம் |
| பால் | - 100 மில்லி லிட்டர் |
| நெய் | - 100 கிராம் |
| முந்திரி | - 50 கிராம் |
| திராட்சை | - 50 கிராம் |
| தண்ணீர் | - 2.5 லிட்டர் |

செய்முறை

- பால் மற்றும் தண்ணீருடன் சாமை மாவை கலந்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- பின்பு சர்க்கரை கலந்து 10 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும்.
- நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறிய பின்பு சூடாக பரிமாறலாம்.

கேசரியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|---------------------|
| மாவுச்சத்து | 65.14 கிராம் |
| புரதம் | 3.82 கிராம் |
| கொழுப்பு | 14.17 கிராம் |
| நார்சத்து | 2.4 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 3.52 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 28.75 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 80.46 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 1.06 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 2.70 மைக்ரோ கிராம் |

2. இலைக் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|------------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 750 கிராம் |
| தேங்காய் துருவல் | - | 80 கிராம் |
| வெல்லம் | - | 150 கிராம் |
| ஏலக்காய் | - | 20 கிராம் |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- தேவையான தண்ணீரும், உப்பும் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பூவுடன், பொடி செய்த ஏலக்காய் மற்றும் வெல்லத்தை கலந்துக் கொள்ளவும்.
- கை அளவு வாழை இலையை எடுத்துக் கொண்டு பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை (எலுமிச்சைக்காய் அளவில்) அதன் மீது பரப்பிக் கொள்ளவும்.
- பரப்பிய மாவின் நடுவில் தேங்காய் வெல்லக் கலவையை வைத்து இலையுடன் சேர்த்து மடிக்கவும்.
- அதை ஆவியில் 15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

இலைக்கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | சாமை அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 66.38 கிராம் |
| புரதம் | 6.39 கிராம் |
| கொழுப்பு | 6.87 கிராம் |
| நார்சத்து | 6.39 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 7.59 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 28.15 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 193.40 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.48 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 7.75 மைக்ரோ கிராம் |

7. அடை

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|------------------|---|--------------|
| சாமை மாவு | - | 600 கிராம் |
| உளுந்தம் பருப்பு | - | 250 கிராம் |
| கடலை பருப்பு | - | 150 கிராம் |
| எண்ணெய் | - | தேவையான அளவு |
| உப்பு | - | தேவையான அளவு |

செய்முறை

- உளுந்தப் பருப்பையும், கடலைப்பருப்பையும் இரவு முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு இரண்டினையும் பரு பருவென்று அரைத்து கொள்ளவும்.
- இந்த மாவினை சாமை மாவுடன் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.
- தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு மாவை அடை போல் ஊற்றி பொன்னிறம் வரும் வரை வேக விட்டு எடுக்கவும்.

அடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 64.07 கிராம் |
| புரதம் | 13.74 கிராம் |
| கொழுப்பு | 4.01 கிராம் |
| நார்சத்து | 4.96 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 12.90 கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 57.10 கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 277.90 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 2.78 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 60.52 மைக்ரோ கிராம் |

8. கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----------|---|--------------------|
| சாமை மாவு | - | 500 கிராம் |
| வெல்லம் | - | 250 கிராம் |
| தண்ணீர் | - | 2 லிட்டர் |
| பால் | - | 250 மில்லி லிட்டர் |

செய்முறை

- வெல்லத்தை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
- சாமை மாவினை குளிர்ந்த நீரில் கட்டி சேராத அளவுக்கு நன்கு கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வெல்லம் கலந்த தண்ணீரில் கரைத்து வைத்த சாமை மாவினை விட்டு கொதிக்க விடவும்.
- கஞ்சி கெட்டி தன்மை வரும் வரை அடுப்பில் வைத்து கிளற வேண்டும்.
- தேவையான அளவு பாலோ அல்லது தண்ணீரோ சேர்த்து அருந்தலாம்.

கஞ்சியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 68.25 கிராம் |
| புரதம் | 4.75 கிராம் |
| கொழுப்பு | 3.40 கிராம் |
| நார்சத்து | 3.80 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 5.36 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 58.50 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 142.50 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 1.60 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 6.62 மைக்ரோ கிராம் |

சாமையிலிருந்து இனிப்பு பண்டங்கள்

1. அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-------------------|---|------------|
| சாமை மாவு | - | 300 கிராம் |
| சர்க்கரை | - | 300 கிராம் |
| நெய் | - | 300 கிராம் |
| முந்திரிப்பருப்பு | - | 50 கிராம் |
| திராட்சை | - | 50 கிராம் |
| ஏலக்காய் பொடி | - | சிறிதளவு |

செய்முறை

- சாமை மாவை 1½ கப் தண்ணீரில் கரைத்து வைக்க வேண்டும்.
- சர்க்கரையை காய்ச்சி வடிகட்டி கொள்ளவும்.
- திராட்சை, முந்திரியை டால்டாவில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- வடிகட்டிய சர்க்கரை பாகை, கரைத்த மாவு மற்றும் டால்டாவுடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
- இதில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து கலக்கவும்.
- ஒரு தட்டில் டால்டாவை தடவி அதில் அல்வாவை கொட்டி அரை மணி நேரத்திற்கு பிறகு துண்டு போடவும்.

அல்வாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

| சத்துக்கள் | அளவு |
|-------------------|----------------------|
| மாவுச்சத்து | 52.15 கிராம் |
| புரதம் | 4.45 கிராம் |
| கொழுப்பு | 36.10 கிராம் |
| நார்சத்து | 2.41 கிராம் |
| இரும்புச்சத்து | 3.41 மில்லி கிராம் |
| சுண்ணாம்புச்சத்து | 13.7 மில்லி கிராம் |
| பாஸ்பரஸ் | 111.30 மில்லி கிராம் |
| நியாசின் | 1.08 மில்லி கிராம் |
| ஃபோலிக் அமிலம் | 2.70 மைக்ரோ கிராம் |