



मरुमेघ

किसान ई पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाईन उपलब्ध



ISSN : 2456-2904
© marumegh 2022

आलेख प्राप्ति : 05-04-2022

स्वीकरण : 19-04-2022

सोयाबीन : प्रसंस्करण और व्यंजन

खुशबु शर्मा व डॉ. गीतिका शर्मा

एम.एस.सी., एम.पी.यू.ए.टी., उदयपुर,
विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान) कृषि विज्ञान केन्द्र, अन्ता-बारा

*ई-मेल:— khushbusharma602@gmail.com

सोयाबीन एक ऐसा आहार है जिसे दाल (प्रोटीन), तेल (वसा) तथा कार्बोज सभी वर्गों में रखा गया है। यह अत्यन्त उपयोगी खाद्य पदार्थ साबित हुआ है। क्योंकि इसमें प्रोटीन अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में सबसे अधिक पाया जाता है। सोयाबीन के बहुत उपयोग है। इससे एन्टीबायोटिक औषधियाँ, स्वादिष्ट व्यंजन तथा पोष्टिक आहार बनते हैं। सोयाबीन में एक विशेष प्रकार का तत्व लेसिथिन होता है। लेसिथिन हृदय रोग, उच्च रक्तचाप एवं थ्रोम्बोसिस से बचाता है। यह कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करता है। यह गठिया तथा मधुमेह रोगी के लिए भी सर्वश्रेष्ठ आहार है। यही एक मात्र तेल है, जिसमें कुदरती विटामिन "ए" पर्याप्त मात्रा में होता है। सोयाबीन से बने कुछ व्यंजन की विधि बतायी जा रही है।

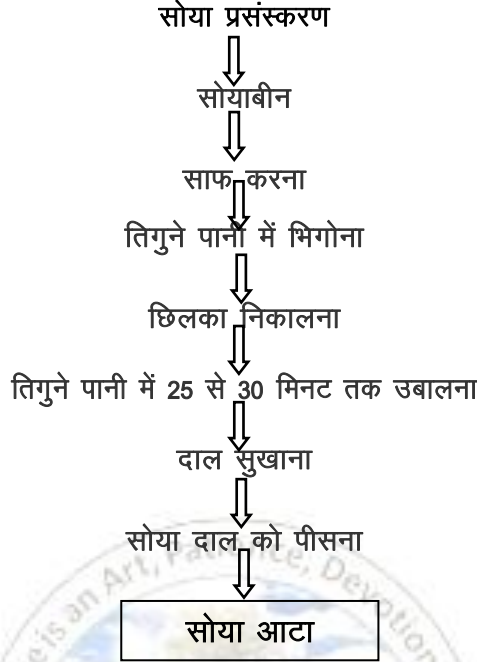
- 30–50 ग्राम सोयाबीन का प्रतिदिन सेवन स्वास्थ्य सुरक्षा व जीवन क्षमता बढ़ाता है।
- यह उच्च रक्त चाप, कब्ज, हृदयघात, कैंसर, महावारी, मधुमेह इत्यादि बीमारियों को रोकने में सहायक है।
- कई शिशुओं में मां व गाय के दूध को पचाने वाले तत्व लेक्टोबेसीलस बेक्टेरिया की कमी होती है। अतः सोयाबीन का दूध कई नवजात शिशुओं को दिया जाता है, जो आसानी से पच जाता है।
- 25 ग्राम सोया का नियमित सेवन करने से 40 से 50 प्रतिशत तक सभी तरह के कैंसर की संभावना खत्म हो जाती है।
- सोयाबीन में 40 प्रतिशत प्रोटीन, 23 प्रतिशत कार्बोज, 20 प्रतिशत वसा एवं अच्छी मात्रा में खनीज लवण व रेशे होते हैं।
- सोयाबीन का 5–25 ग्राम प्रतिदिन सेवन भारतीय आहार के लिए उत्तम माना गया है।

भारतीय आहार में इसे शामिल करने के मुख्य कारण हैं—

1. इसमें दालों की तुलना में दोगुना प्रोटीन पाया जाता है।
2. इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन अन्य वानस्पतिक प्रोटीन की तुलना में श्रेष्ठ है।
3. सोयाबीन का प्रयोग कुपोषण को कम करने में दालों की अपेक्षा चौगुना प्रभाव कारक है।

हमारे देश की 1050 करोड़ जनता शाकाहारी है, जो प्रतिदिन के प्रोटीन की आवश्यकता अनाज व दालों से पूरी करती है। अतः 5–25 ग्राम सोयाबीन यदि प्रतिदिन भारतीय आहार में शामिल कर दी जावे तो उनकी प्रतिदिन की प्रोटीन की आवश्यकता को न केवल पूर्ण किया जा सकता है, बल्कि उच्च गुणवत्तायुक्त आहार भी उपलब्ध कराया जा सकता है। जहाँ सोया के इतने फायदे हैं, वहीं यदि इसको सही तरीके से प्रसंस्कृत न किया जाये तो इससे स्वास्थ्य पर अनेक प्रकार के नुकसानदायी प्रभाव भी पड़ सकते हैं। सोयाबीन का प्रयोग आम जनजीवन गेहूँ के साथ मिलाकर कर आटा पिसाकर रोटी बनाने में कर सकते हैं, परन्तु सोया

में कुछ अपाचक तत्व भी होते हैं। अतः सोयाबीन को काम में लेने से पहले इन तत्वों को नष्ट करना आवश्यक हो जाता है। अतः इन तत्वों को नष्ट करने के लिए ही सोया प्रसंस्करण की आवश्यकता पड़ती है।



सोया व्यंजन बनाना :

1. सोया लड्डू

समग्री-

बेसन-	200 ग्राम
सोया आटा-	150 ग्राम
वनस्पति घी-	100 ग्राम
इलायची-	10 ग्राम सोया
आटा-	150 ग्राम
पिस्ता-	10 ग्राम
चीनी-	60 ग्राम

विधि-चीनी और इलाईची को अलग-अलग पीस लें, धीमी आंच पर वनस्पति/मक्खन पिघलने दें। सोया आटा व बेसन मिला कर गहरा रंग होने तक भूनें। आँच से निकालें और ठंडा होने के लिए रख दें। इस मिश्रण में पीसी हुई चीनी और इलाईची व पिस्ता अच्छी तरह मिलाएं। हथेलियों से गोल-गोल लड्डू बनायें। मिठाई तैयार।

2. सोया पराठा

समग्री-

गेंहू का आटा-	500 ग्राम
सोया पनीर-	500 ग्राम
हरी मिर्च व धनिया-	10-10 ग्राम
तेल-	60 एमएल
गर्म मसाला-	10 ग्राम
प्याज-	60 ग्राम
नमक-	स्वादानुसार

विधि-पराठों के लिए आटा गूंथ लें। भरवां मसाले के लिए, सोया पनीर को कद्दू कस कर लें। इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च, प्याज व हरा धनिया मिलाएं। नमक व गरम मसाला मिलाएं। तैयार मसाला भरके पराठें बनाएं और तवे पर सोया रिफाइन्ड तेल से सेकें। रायता व अचार के साथ गरमा-गरम परोसें।

3. सोयाबीन नट्स

समग्री-

सोयाबीन-	250 ग्राम
तेल-	150 ग्राम
अमचूर-	½ चम्मच
चाट मसाला-	½ चम्मच
काला नमक-	स्वादानुसार

बनाने की विधि: सोयाबीन को 4-5 घण्टे पानी में भिगो दें। फिर हाथों से मसल कर छिलके उतार दें व 10-12 मिनट तक उबाल कर सुखाकर रख दें। हल्की नमी के साथ कढ़ाईमें तेल डालकर दानों को तलें। तलने पर काला नमक, अमचूर,

4 सोया हलवा

समग्री-

सोयाबीन-	350 ग्राम
घी-	120 ग्राम
चीनी-	160 ग्राम
काजू-	25 ग्राम किशमिश-
केसर-	1 चुटकी
दूध-	1 चम्मच

विधि-सोयाबीन को सूजी की तरह पीस लें। केसर को हल्का गरम दूध में भिगो लें। छोटी इलायची पीस कर अलग कर लें। हलवा बनाने के लिए,सोयाबीन को 5 ग्राम घी में अच्छी तरह भूनें। अलग बर्तन में चीनी की हल्की चाषनी बना लें। भुने हुए सोयाबीन में धीरे-धीरे मिलाएं। पानी सूख जाने तक हिलाते रहें। थोडा-थोडा करके घी मिलाएं। काजू, किशमिश व पिसी हुई इलायची मिलाएं जब घी ऊपर निकलने लगे, केसर मिलाएं और आँच से निकाल लें। गरम-गरम परोसें।

5 सोया पनीर (टोफू)

विधि:

1. सोयाबीन (1 किग्रा.) लेकर अच्छी तरह से साफ कर लें।
2. इसे 3 लीटर पानी में रात भर भिगो कर रखें।
3. हाथ से मसल कर सोयाबीन का छिलका निकाल दें।
4. अतिरिक्त पानी निकाल कर सोयाबीन को धो लें।
5. 6 लीटर पानी को उबाल कर, उबले हुए पानी के साथ सोयाबीन को मिक्सी में दरदरा पीस लें।
6. बचे हुए उबलते पानी में इस पिसे हुए मिश्रण को डालकर 20 से 30 मिनट तक लगातार चलाते हुए उबालें।
7. मलमल के कपडे में छानकर दूध प्राप्त करें।
8. दूध को 85⁰ सेन्टीग्रेड तक गरम करें।
9. इसमें 2 प्रतिशत साइट्रिक एसिड या नीबू का रस डालकर फाड़ ले।
10. मलमल के कपडे में छानकर वजन रख कर दबाए, जिससे कि अतिरिक्त पानी निकल जाए।
11. आधे घण्टे बाद वजन हटाकर पनीर प्राप्त करें।

6 सोया सत्तू

समग्री-

सोयाबीन-	250 ग्राम
गेहूं-	350 ग्राम
चना-	400 ग्राम
शक्कर-	स्वादानुसार
सोया तेल-	10 ग्राम

विधि:

1. साफ किये हुए सोयाबीन, गेहूं या जौ और चने को अलग अलग बर्तनों में एक घण्टे के लिए भिगो दे।
2. भीगे हुए तीनो अनाजों को आधे घण्टे तक छांव में फँलाकर रखें।
3. बड़ी कढ़ाई में स्वच्छ रेती (बालू) के साथ तीनों अनाजों को अलग अलग 10-12 मिनट तक भूनें।
4. चक्की द्वारा छिलका अलग कर लें।
5. तीनों अनाजों को 25 : 35 : 40 (सोयाबीन : गेहूं : चना) के अनुपात में लिमाकर महीन पाउडर बना ले।
6. तैयार सत्तू संग्रहित करें।
