

पर हल्का पानी लगाकर बंद कर दें। अब धीमी ऑच पर तेल में पकायें।

सोया पालक रोटी

सामग्री- गेहूँ का आटा- 900 ग्राम, सोया आटा- 100 ग्राम, पालक- 250 ग्राम, नमक- स्वादानुसार

विधि- पालक को साफ कर, धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट दें। गेहूँ एवं सोया आटा को छनकर मिला दें। इसे नमक व पालक मिलाकर गुथ लें। लौईया बनाकर रोटी बेलकर गर्म तवा पर सेक दिजिए। सोया पालक रोटी तैयार हो गया।

सोया बर्फी

सामग्री- सोया आटा- 1 कठोरी, बेसन- 2 कठोरी, शक्कर- 2 कठोरी, धी- 1 कठोरी, पिसी इलाइची- 1 चम्मच, नारियल चूरा- 1 कठोरी

विधि- सोया आटा व बेसन को सुनहरा होने तक भूनें। शक्कर की चाशनी बनायें। इसमें इलाइची डालें।

भूने हुए आटा को चाशनी में अच्छी तरह मिलायें। गाढ़ होने पर थाली में फैला दें एवं उपर से नारियल चूरा डालें। ठण्डा होने पर टुकड़े बना लें।

सोया सूजी

गेहूँ की सूजी जैसा ही सोयाबीन से सूजी तैयार किया जाता है। सोयाबीन को मोटा पीसकर कुकर में पकाया जाता है बाद में पीसकर सूजी तैयार की जाती है। गेहूँ की सूजी की तुलना में इसमें लगभग चार गुना ज्यादा प्रोटीन विद्यमान होता है। इसमें 40 प्रतिशत प्रोटीन तथा 20 प्रतिशत वसा होती है। इसे गेहूँ की सूजी के साथ 50 प्रति तत तक मिलाने से अच्छे स्वाद युक्त छलवा, उपमा, लड्डू आदि पौष्टिकता से भरपुर बनाते हैं।

सोया खीर

सामग्री- सोया दलिया- 100 ग्राम, दूध- 500 ग्राम, शक्कर- 100 ग्राम, धी- 2 चम्मच, मेरे- इच्छानुसार, पिसी इलाइची- 1/2 चम्मच

विधि- कढ़ाई में धी गर्म कर सोया दलिया डालकर भूनें। दूध उबाले व उसमें भुना हुआ दलिया डालें। धीमी ऑच पर 15 मिनट तक पकायें अब उसमें शक्कर, इलाइची व मेरे मिलाकर 5 मिनट बाद उतार लें।

सोया बिस्कुट

सामग्री- सोया आटा- 10 ग्राम, बेकिंग पाउडर- आधा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, मैदा- 90 ग्राम, चीनी- 50 ग्राम, धी- 50 ग्राम

विधि- मैदा, सोया आटा और बेकिंग पाउडर को छानकर दो भागों में बॉट लें। पिसी हुई चीनी और धी को अच्छी तरह फेटकर कीम जैसा तैयार कर लें। एक भाग मैदे में फेटी हुई कीम आधी मिलाकर दूध की सहायता से गूथ लें। दुसरे भागों में काको पाउडर फेटी हुई कीम मिलाकर इसे भी दूध की सहायता से गूथ लें। दोनों भागों को अलग-अलग रोटी के आकार में बेल ले और रोटी एक दुसरे के उपर रखकर रोल कर दें। तैयार रोल में से गोल बिस्कुट काट लें। एक बेकिंग ट्रे में धी लगाकर ओवन में रख दें। ओवन को 15 मिनट तक 200° से 0 घेरा ताप पर गरम कर लें। पॉच मिनट तक ट्रे में बिस्कुट रखकर ओवन में सेक लें।

सोया नमकीन बिस्कुट

सामग्री- सोया आटा- 10 ग्राम, मैदा- 90 ग्राम, नमक- स्वादानुसार, बेकिंग पाउडर- आधा चम्मच, धी- 40 ग्राम, दूध- 20 मिनी 0, अजवाईन- आधा चम्मच

विधि- मैदा, सोया आटा और बेकिंग पाउडर को छान लें। मैदे में बेकिंग पाउडर और सोयाबीन पाउडर को मिलाकर दो भागों में बॉट लें। एक भाग में अजवाईन, नमक और 20 ग्राम धी डालकर दूध की सहायता से गूथ लें। दोनों गुथे हुए गोलों को रोटी के आकार में बेले और एक दुसरे के उपर रखकर बेल बना लें। एक बेकिंग ट्रे में धी लगाकर ओवन में रख दें। ओवन में 15 मिनट तक 200° से 0 घेरा ताप पर गरम कर लें। 5 मिनट तक ट्रे में बिस्कुट रखकर ओवन में सेक लें।

सोयाबीन में लगभग 40 प्रतिशत प्रोटीन, 23 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 20 प्रतिशत तेल समुचित मात्रा में खनिज विटामिन एवं खाद्य रेशे पाये जाते हैं। सोयाबीन को पूर्ण वसा युक्त अथवा अंशिक या पूरी तरह वसायुक्त के रूप में प्रयोग लाया जा सकता है व विभिन्न पारम्परिक खाद्य व्यंजनों में प्रसंस्करित सोयाबीन की 5-25 प्रतिशत प्रतिपूर्ति अनुशंसित है। सोयाबीन मूलतः खाद्य तेल के प्राथमिक तौर के रूप में प्रसिद्ध है, किन्तु सोयाबीन प्रोटीन सर्वश्रेष्ठ गुणवत्ता वाला पौध प्रोटीन में से एक है तथा शाकाहारी लोगों के लिए सबसे सरल व सस्ता पौष्टिक भोजन बनाने के लिए उपयोगी है। अतः इसके उत्पाद को तैयार कर महिलाएँ घर बैठे आय अर्जित कर सकती हैं।

सोयाबीन प्रसंस्करण



लेखकगण

डॉ अनुराधा रंजन कुमारी

ई0 कृष्णा बहादुर क्षेत्री

सरिता कुमारी

डॉ अनुपमा कुमारी

कृषि विज्ञान केन्द्र
भगवानपुर हाट, सिवान
डा. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर - 848113 (बिहार)



सोयाबीन एक दलनी फसल है इसका उपयोग भोजन के रूप में चीन, जापान, थाइलैण्ड में पिछले लगभग 5000 वर्शों से किया जा रहा है तथा इसे पॉवर परिव्रत्र अनाजों में स्थान मिला है। सोयाबीन प्रोटीन, तेल तथा स्वास्थ्यवर्धक फाइटोकेमिकल्स का मुख्य स्रोत है। सोयाबीन व्यंजन अत्यंत किफायती स्वास्थ्यवर्धक पौष्टिक होने के साथ प्रोटीन के उत्तम स्रोत है। दैनिक आहार में 30-50 ग्राम प्रसंस्करित सोयाबीन का सेवन सभी को स्वास्थ्य लाभ व दीर्घायु प्रदान करते हैं।

देश में सोयाबीन उत्पादन का 80 प्रतिशत से ज्यादा हिस्सा सोयाबीन से तेल निकालने के संयंत्रो द्वारा प्रसंस्कृत किया जाता है तथा सिर्फ 5 प्रतिशत उत्पादन ही खाद्य पदार्थों के लिए उपयोग में लाया जाता है। सोयाबीन से विश्व भर में मानव मात्रा के उपयोग के लिए विभिन्न प्रकार के पदार्थ बनाए जाते हैं तथा इसका कुछ हिस्सा पशु आहार के लिए भी उपयोग में लिया जाता है। सोयाबीन प्रसंस्करण कर विभिन्न प्रकार के सोया पदार्थ बनाकर युआ वर्ग रोजगार भी कर सकते हैं।

पौष्टिक गुण- सोयाबीन में प्रोटीन व वसा के अलावा कैलिसियम, लौहलवण, विटामिन भी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। प्रति हेक्टेयर से प्रोटीन की उपलब्धता को देखे तो सोयाबीन से सबसे अधिक प्रोटीन 500 किग्रा/हेक्टेर प्राप्त होता है जबकि सूर्यमुक्ती से 375 किग्रा/हेक्टेर, वाल से 175 किग्रा/हेक्टेर, कुक्कुट पदार्थों से 50 किग्रा/हेक्टेर या मॉस से 25 किग्रा/हेक्टेर प्रोटीन प्राप्त होता है जो कि बढ़ती हुई आबादी के लिए सस्ता पोषक पदार्थ उपलब्ध कराने में सहायक है।

जिस प्रकार हम दालों का उपयोग पूर्व प्रसंस्करित कर करते हैं उसी प्रकार सोयाबीन को प्रसंस्करित कर भोजनोपयोग करना होता है। सोयाबीन के साथ प्रसंस्करण प्रक्रिया इसलिए भी आवश्यक है कि इसमें पोषक तत्वों की प्रवृत्त मात्रा के साथ कुछ मात्रा में अपोषक तत्व भी पाये जाएं हैं जिहें उपयोग से पहले निष्क्रिय करना आवश्यक है। अपोषक तत्व निष्क्रिय करने की किया अत्यंत सरल तथा अकुशल व्यक्ति द्वारा थोड़े से अभ्यास से घेरेलू स्तर पर भी संभव हैं। भारत की बढ़ती आबादी के साथ बढ़ती हुई प्रोटीन की जरूरत की समस्या का हल करने की क्षमता सोयाबीन रखता है। अन्य दालों के तरह इसमें भी बड़ी मात्रा में पाचक रस ट्रिप्पिंस की गतिविधि का अवरोध करने वाला तत्व तथा अन्य सक्रिय जैविक अपोषक तत्व पाये जाते हैं, जिसका अधिकांश भाग ताप से नष्ट होने के कारण सही प्रसंस्करण के पश्चात पोषक तत्व प्राप्त हो जाते हैं इसमें पाये जाने वाले पोषक गुणों के रहते हुए भी महंगी दाल, अनाज तथा मांसाहारी पदार्थों की अपेक्षा खाद्य उपयोग काफी कम है। कई वर्षों से सोया युक्त खाद्य पदार्थों का उपयोग शाकाहारी व्यक्तियों द्वारा मांसाहारी पदार्थों के विकल्प के रूप में किया जाता रहा है। वर्तमान में जनता स्वस्थ जीवन प्राप्त करने के लिए सोयाबीन के विभिन्न उपयोगी भोज्य पदार्थों के रूप में उपयोग करने के लिए उत्सुक है। सोयाबीन एक अत्यन्त पौष्टिक प्रोटीन सिद्ध हुआ है, जिसकी विभिन्न विशेषताएँ निम्न प्रकार से हैं।

सबसे अधिक प्रोटीन का वनस्पति जब्य स्रोत, सर्वोत्तम गुणवत्ता का वनस्पति जब्य प्रोटीन स्रोत, सबसे सस्ता प्रोटीन, सर्व ग्राहयता, उपयोग कर्ता का अनेक स्वास्थ्य लाभ, भारतीय व्यंजनों में समाहित होने हेतु अनेकानेक प्रकार के उपयोग।

प्रसंस्करित सोयाबीन

सोयाबीन के विभिन्न उपयोग:-

सोया आटा- सोया आटा एक अच्छी गुणवत्ता के प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है। सोयाबीन को सही तरीके से प्रसंस्करण करने के पश्चात अच्छी गुणवत्ता की आटा तैयार कर सकते हैं। परिषोण प्रोटीन युक्त अनाज के आटा की प्राप्ति के लिए प्रसंस्करित सोया दाल को चक्की में पीसकर 1 किग्रा 0 सोया आटा एवं 9 किग्रा 0 अनाज के आटे के अनुपात में अनाज आटे के साथ मिलाकर अधिक प्रोटीन युक्त आटा प्राप्त किया जा सकता है।

सोया पेस्ट- रात भर भिंडे सोयाबीन को धोकर व बारीक पीसकर सोया पेस्ट तैयार किया जाता है। इसे सोया कोप्ता, हलवा व चटनी आदि में प्रयोग करते हैं।

सोया दूध- सोया दूध तैयार करने के लिए सोयाबीन अथवा सोया दाल को साफकर पानी के साथ धोया जाता है, उसके बाद 1:3 अनुपात में पीने योग्य पानी में 6-8 घण्टे भिंगोया जाता है। ग्रीष्म ऋतु में 3-4 घण्टे तक पानी में भिंगोना भी पर्याप्त होगा। भींगे हुए सोयाबीन को गर्म पानी का उपयोग कर मिक्सर/ग्राइंडर द्वारा पीसा जाता है। प्राप्त घोल में 6-8 गुना गरम पानी मिलाकर इसे 15-20 मिनट तक उबाला जाता है फिर उसे मलमल के कपड़े से छाना जाता है, छना भाग को दूध एवं उपर के पदार्थ को ओकारा कहा जाता है।

सोया पनीर (टोफू)- सोया दूध को फाइकर सोया पनीर बनाया जाता है। उबाल आने से पूर्व 3 ऑच से हटाकर 0.2 प्रतिशत साइट्रिक एसिड थोड़ा पानी में धोलकर मिलाते हैं। नीबू के रस से भी दूध फाइ सकते हैं। थोड़ी देर में दूध से थोस अलग हो जाता है इसे कपड़े से छानकर पनीर प्राप्त किया जाता है।

सोया दही- सोया दूध में दही का जामन डालकर इसे तैयार किया जाता है। 1 लीटर दूध में दो चम्मच दही मिलाकर ढक्कर गर्म स्थान में रखें 4-6 घण्टे में दही जम जाता है। इसे रायता बनाने में भी उपयोग करते हैं। ये दही पौष्टिक तत्व से भरपूर होता है।

सोया आइसकीम

सामग्री-सोयादूध- 500 मिली, दूध का पाउडर- 50 ग्राम, शक्कर- 130 ग्राम, ताजी मलाई- 80 ग्राम, जी0एम0सी0 पाऊडर- 8 ग्राम, सुगंध- 2-3 बूँदे

विधि- सर्वप्रथम सोया दूध तथा दूध पाउडर को मिलाकर पेस्ट बना लें। मिश्रण को उबलने के लिए रखें। एक उबाल आने पर 3-5 बूँदे हिलाते हुए मिलायें। शक्कर तथा ताजी मलाई हिलाते हुए मिलायें। जी0एम0सी0 पाऊडर की थोड़ी मात्रा में मिलायें और उबल मिश्रण को मिला दें। सुगंध मिलाकर मिश्रण को आइसकीम में किंग मशीन में रख दें।

सोया श्रीखंड

सामग्री- भैंस का दूध- 1 लीटर, सोया दूध- 1 लीटर, शक्कर- 600-800 ग्राम, इलाइची पाऊडर- 2 चाय का कप, जायफल पाऊडर- 1/2 चाय का चम्मच, के टर- 4-5 लच्छे, नारंगी रंग- 2-3 बूँदे

विधि- दोनों दूध मिलाकर दही तैयार कर लें। तैयार दही साफ मलमल के कपड़े में डालकर बौंध दें। इस पोटली को लगभग 8-10 घण्टे तक साफ जगह पर लटका दें ताकि इसका पानी अलग हो जाए तथा अच्छी गुणवत्ता का चक्का प्राप्त हो। शक्कर को चक्के में मिलायें। स्टील के थोड़े वर्तन के मुँह पर साफ मलमल का कपड़ा बौंध दें। इस कपड़े द्वारा मिश्रण को छान लें। छने हुए मिश्रण में इलाइची पाऊडर, जायफल पाऊडर तथा नारंगी रंग मिला दें। तैयार श्रीखंड को रेडे स्थान पर या फीज में रखें।

सोया लड्डू

सामग्री- सोया आटा- 2 कटोरी, बेसन- 2 कटोरी, पीसा टक्कर- 4 कटोरी, धी- 2 कटोरी, पानी- 2 कटोरी, महीन पीसी इलाइची- 2 कटोरी, मूँगफली- 1 कटोरी

विधि- सोया आटा व बेसन छानकर मिला लें। गैस पर कड़ाही में धी गर्म करें और उसमें आटा व बेसन के मिश्रण को गुलाबी होने तक भूते तथा भूते हुए मिश्रण में शक्कर एवं इलाइची मिलाकर गर्म-गर्म लड्डू बौंध दें। सजाने के लिए लड्डू पर चौंदी का अर्क लगा दें।

सोया सत्तू

सामग्री- अंकुरित सोया- 2 कटोरी, अंकुरित चना- 2 कटोरी, अंकुरित गोहू- 2 कटोरी, गुड़ या नमक- स्वादानुसार

विधि- अंकुरित अनाज व दालों को अलग-अलग भूते लें। हल्का गुलाबी होने पर उतार लें अब इनका छिलका हटा लें और पीस लें। इच्छानुसार नमक या गुड़ मिलाकर उपयोग करें।

सोया बीला

सामग्री- सोया आटा- 150 ग्राम, बेसन- 200 ग्राम, लाल मिर्च पाऊडर- 1 चाय का कप, पीसी हिंग व नमक- स्वादानुसार, तेल- 100 ग्राम

विधि- सोया आटा, बेसन, लाल मिर्च पाऊडर एवं पीसी हींग व नमक का पतला घोल बनाये। गर्म तरे पर 1 चम्मच तेल अच्छी तरह फैलाये। अब 1/2 कटोरी तैयार घोल तरे पर पतला-पतला फैलाये दोनों तरफ पलटकर अच्छी तरह सेके।

सोया बड़ा

सामग्री- सोया दाल- 100 ग्राम, उड़द दाल- 100 ग्राम, नमक- स्वादानुसार, अदरक- 10 ग्राम, हरी मिर्च- 10-15, तेल- 400 ग्राम

विधि- दोनों दालों को 3-4 घण्टे तक भिंगों दें। दोनों दालों को पीस कर फेटे उसमें महीन कठी हुई हरी मिर्च व अदरक मिलायें। इसे हाथ से बड़ा का आकार दे और तेल में तल दें। इन बड़ी में दही में डालकर या ऐसे भी खा सकते हैं।

सोया पापड़

सामग्री- सोया आटा- 100 ग्राम, उड़द दाल का आटा- 10 ग्राम, नमक- स्वादानुसार, काली मिर्च- 5 ग्राम, हींग- 2 ग्राम, खाने का सोडा- 2 ग्राम

विधि- दोनों दालों को मिला दिजिए। इस मिश्रण में नमक, काली मिर्च, हींग पीसकर व खाने का सोडा अच्छी तरह से मिलाकर गुथ लिजिए। गुथे हुए आटे से छोटी लोड़या बनाइयें और पतले-पतले पापड़ बैल कर धुप में सुखा दिजिए। चटपटे पापड़ को आग पर भुनिये या तेल में तल कर खाइयें।

सोया पनीर समोसा

सामग्री- सोया पनीर- एक कप, उबले आलू- 2 कप, हरी मटर- 1/2 कप, लाल मिर्च पाऊडर- 1 (छोटा चम्मच), नमक- स्वादानुसार, हल्दी पाऊडर- 1 (छोटा चम्मच), मोटी सौफ- 1 चम्मच, अम्बुर- 1 चम्मच, जीरा- 1 चम्मच, गरम मसाला- 1 चम्मच, हरी कटी मिर्च- 4, मैदा- 4 कप, हरी धनिया पत्ती, तेल- 200 ग्राम

विधि- कड़ाई में थोड़ा सा तेल डालकर गर्म करें उसमें जीरा, सौफ भुनकर पनीर के छोटे-छोटे ढक्के कर डाले व थोड़ी देर और भुनें। अब सभी मसाले, आलू, मटर आदि मिलाकर धनिया और गरम से ढक्के कर पकाये। मैदा में न-ज़रूर व थोड़ा तेल डालकर अच्छी तरह से मिलाकर कड़ा गुथ लें। इसे 20 मिनट तक रख दें व छोटी-छोटी लोई बैल कर पतली पूँड़ी बैले तथा बीच में से काटकर दो भाग करें। प्रत्येक भाग को गुथ में लेकर दोनों सिरे हिलाते हुए कोण बनाएं तथा बीच में तैयार मिश्रण को भरकर खुला भाग