

## सोया टोफू

टोफू ( Tofu ) को बीन दही भी जाता है, यह एक पौधा सबसे अच्छा भोजन है जो सोयाबीन से बनता है । टोफू प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज होते हैं । यह कठिन रोग, मुमुक्षु के साथ-साथ वजन घटाने में भी सहायता होता है । बीन डाउ फॉली बनी वाले के लिए यह बहुत फायदेमंद ( Soya Paneer Demand ) माना जाता है ।

यही कारण है कि बाजार में इसकी द्वितीय सोया पानी ( Soya Paneer Demand ) रहती है । बाजार में टोफू की मांग के साथ-साथ इसकी कीमत भी ज्यादा बनी हुई है । फिलहाल यह 200 से 300 रुपये प्रति किलो के भाव में उपलब्ध है ।

## विधि -

सोयाबीन को साफ करें, फिर 8 कप पानी में 8-20 घंटे के लिए भीगोने रख दें । भीगोए हुए सोयाबीन को पानी के साथ ही गाढ़े पेटर में पीसो लों । ऐसी पानी में लिये गए करें फिर इसे थोड़ी थोड़ी की मदद से लोगों की मदद से सोयाबीन पेटर को छान लें । सोया दूध तैयार है । मल मल के काढ़े की मदद से सोयाबीन पेटर को छान लें । सोया दूध तैयार है । लोग लोगुले निकलने तक गरम रखें । अब एक कप मिलाएं और दही बनने दें इसके बाद हल्का अच्छ पर रखें । जब तक तब तक रुपी तरह से फट कर दही ना बन जाए । अब एक मल मल के कपड़े की मदद से तरल को दही से अलग कर दें । मल मल के कपड़े को चारों तरफ से बैंध लें और किसी भारी चीज़ के नीचे दबा कर छोड़ा बर्बंद में अलग से रखने दें ताकि सारा पानी निचुड़ जाए । टोफू को सेट होने के लिए एक मल मल के कपड़े के अंदर ही 20 मिनट के लिए

## सोयाबीन का दूध

सोयाबीन का दूध न्यूट्रीसिस होते हुये भी घर में बनाने में काफी सस्ता पड़ता है । 1 लीटर सोयाबीन दूध बनाने के लिये लगभग 125 ग्राम सोयाबीन की आवश्यकता होती हैप्रोटीन युक्त सोया मिलका गारा भेस के दृश्य का बहुत अच्छा विकल्प है । बहुत से लोग इसके लिये राह जहां से सामान्य दूध प्रयोग में नहीं लाते हैं या वे लोग जो जानवरों से प्राप्त किये हुए पर्याप्त नहीं खाते पीते, या एसे बच्चे जिनमें लेटोज से परेशानी होती है, उनके लिये तो सोया मिलक ही आसान है ।

## विधि -

सोयाबीन को साफ कीजिये, धोड़वे और रात भर या 8 से 12 घंटे के लिये भीगने दीजिये, सोयाबीन से पानी विकाल दीजिये, सोयाबीन को व्याले में डालिये, ढककर 2 मिनिट के लिये माझकोवें में रख दीजिये, दूसरा तरीका उत्तरों पानी में डालिये और ढककर 5 मिनिट के लिये रख दीजिये, इस तरह से सोयाबीन्स के महक कम हो जायेंगे और सोयाबीन के छिलके उत्तरों में आसानी स्ट्रेची-सोयाबीन के गरम किये गये दानों को हाथ से मलिये और छिलके अलग कर दीजिये, अब सोयाबीन को पानी में डालिये और छिलते ही रहे बना सकते हैं तोकिन बिना छिलके के सोयाबीन का दूध अधिक स्वादिष्ट होता है और इसका पत्थ ( Okaro ) भी अधिक अच्छा निकलता है ।

## INTRODUCTION

सोयाबीन -विज्ञानिक नाम—"लाइसीन मैक्सस" ] है के तेल के अलावा पनीर व टोफू को स्वास्थ्यर्धार्थ मानने लाया इस्ट्रेमेल तो कर रहे हैं । सोयाबीन से अब आइस्ट्रीम, कुकीज़, चकली जैसे कई उत्पाद बनाये जा रहे हैं । ऐसे से बच्चे भी असानी से सोयाबीन से बने उत्पादों को प्रसंद करते हैं ये उत्पाद उनके स्वाद को तो बरकरार रखें साथ ही होता है । इसके अलावा इसमें मौजूद अच्यूत डायबिटेंस, कोलेट्रल जैसी कई बीमारियों पर नियंत्रण में कामगर रहते हैं । सोयाबीन से घर में ही कई उत्पाद बनाये जा सकते हैं जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं सोयाबीन वसा का अच्छा और सस्ता स्रोत माना जाता है ।

इससे दूध, टोफू, सोया सास व बीन पेटर बनाये जाते हैं । इसमें पाए जाने वाले गुण के कारण डॉक्टर भी सोयाबीन खाने की सलाह देते हैं इस लेख के आगे के भाग में सोयाबीन खाने के फायदे के बारे में जानकारी देंगे सोयाबीन एक प्रकार की फलियाँ हैं जो स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होती है । बोन और वेजिटरियन लोगों के बीच सोया और सोया प्रोडक्ट्स (Soya Products) लोकप्रिय हैं, सोया अपनी हाई क्वालिटी वाली प्रोटीन समग्री और दूध और मास के रिप्लेसमेंट में संसाधित होने की क्षमता के कारण लोकप्रिय हैं ।

## सोयाबीन के पौष्टिक तत्व

पौष्टिक	मात्रा – 100 ग्राम
कैलोरी	173
प्रोटीन	16.6 ग्राम
पानी	63%
फैट	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	9.9 ग्राम
डाइट्रोफाइबर	6 ग्राम
शुगर	3 ग्राम

## एग्रीकल्चर फ़ोरम फॉर्मेल एजुकेशन ऑफ़ फार्मिंग सोसायटी

### कोटा, राजस्थान



## सोयाबीन के उत्पाद

### संकलन

#### डॉ. भावाना तोमर

फैकल्टी प्रौद्योगिकी, कृषि महाविद्यालय, इंदौर राजमाता विजयराजे सिंहिया कृषि विश्वविद्यालय, वालियर

#### डॉ. अन्निता शर्मा

फैकल्टी, हाईटेकल्चर विभाग, कृषि महाविद्यालय, इंदौर राजमाता विजयराजे सिंहिया कृषि विश्वविद्यालय, वालियर

#### डॉ. राजेश जाटव

फैकल्टी, हाईटेकल्चर विभाग, कृषि महाविद्यालय, इंदौर राजमाता विजयराजे सिंहिया कृषि विश्वविद्यालय, वालियर

छिल्के रहित सोयाबीन को मिक्सर में डालिये, पानी डाल कर एकदम बारीक पीस लीजिये, पिसे मिश्रण में 1 लीटर पानी डालिये और मिक्सर चला कर अच्छी तरह मिक्स कर दीजिये। द्रूप को गरम करने के लिये आग पर रख दीजिये, द्रूप के ऊपर जो झाग दिखाई दे रहे हैं उनको चमचे से निकाल कर हटा दीजिये। द्रूप उबालते समय थोड़ी थोड़ी देर में चमचे से चलाते रहिये, द्रूप में उबाल आने के बाद 5-10 मिनिट तक सोयाबीन द्रूप को उबलने दीजिये। आग बन्द कर दीजिये। अब इस उबले हुए द्रूप को साफ कपड़े में डालकर अच्छी तरह छान लीजिये। छानने के बाद जो ठीक पदार्थ सोयाबीन पत्त्व (Okara) कपड़े में रह गया है उसे किसी अलग प्लास में रख लीजिये,

सोयाबीन का द्रूप तैयार है, द्रूप को ठंडा होने दीजिये। सोयाबीन का द्रूप को आप अब पीने के काम में ला सकते हैं, सोयाबीन का द्रूप किंज में रखकर 3 दिन तक काम में लाया जा सकता है।



### सोया सॉस

सोया सॉस की जरूरत हमेशा ही पड़ती रहती होगी। चाईनीज़ फूड में इस सॉस को डालने से उसका स्वाद तो अच्छा होता ही है साथ ही उसका रंग भी अच्छा हो जाता है। बाजार में आपको सोया सॉस बहुत ही आसानी से उपलब्ध हो जाएगा

### विधि -

सबसे पहले सोयाबीन और गेहूं को 3-4 बार साफ पानी से धोले। इसके बाद इसे एक बर्टन में साफ पानी भरकर भिगो दें। रात रह इसे पानी में भीगा रहने दें। सुबह होने पर रात वाले पानी को फेंक कर सोयाबीन और गेहूं को साफ पानी से बौंश कर लें। अब सोयाबीन और गेहूं को एक पोटली में बांध कर लटका दें। पूरे दिन इसे अंकुरित होने दें।

दूसरे दिन जब सोयाबीन और गेहूं अंकुरित हो जाएं तो उसे पोटली से बाहर निकलें और साथ पानी से धो लें। अंकुरित सोयाबीन और गेहूं को मिक्सरी में डालें और पेटका पेरे तैयार कर लें। इस पेटका को स्मृद्ध और पातल रखने के लिए आप पानी का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। अब एक कढ़ाई तें और उसमें आधा लास पानी भर कर पैस पर ढाल दें। इसमें चाय की पत्तली डालें और इसे कुछ देर के लिए पकले दें। तैसे को धीमी आंच पर रख दें। अब इसमें गुड़ डालें और जब गुड़ अच्छी तरह से मैल्ट न हो जाए तब तब इसे चलाना रह। इसके बाद मिश्रण में 2 बड़े चमच नमक डालें। इसे अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद कढ़ाई में सोयाबीन और गेहूं का मिश्रण डालें और मीठियम आंच पर इसे पकले दें। अंकिर में इस मिश्रण में नींबू का रस डालें और ठंडा होने के लिए अलग रख दें। आपका सोया सॉस तैयार हो जाएगा। ठंडा होने पर इसे कांच की बोतल में भरकर रख लें।

### सोया बड़ि

सोया बड़ियों सोया की बड़ियों निर्माण प्रक्रिया में सर्वप्रथम उच्च प्रोटीन युक्त सामग्री वरा मुक्त सोयाबीन आटे को पानी के साथ एक extruder में extrude किया जाता है या साधारण शब्दों में कह सकते हैं की सोयाबीन आटे को पानी में गूंथा जाता है। उसके बाद Extruder से 17-18% नमी के साथ छोटी छोटी गोल गोल गेंडे जैसा उत्पाद प्राप्त किया जा सकता है।

### विधि -

घर में सोयाबीन बड़ी बनाने के लिए सबसे पहले सोयाबीन के बीजों को रात भर भिगो कर रख दें। अब सुबह इन भीगे हुए सोयाबीन को पानी से निकाल कर मिक्सर में डाल लें। अब इसमें ऊपर से लाल निर्वर पाउडर, नमक, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर और एक चुटकी हींग डाल कर पीस लें। अब देखेंगे कि ये गाढ़ा दरदरा हुआ सा पेटर होगा। अब किसी चीज पर एक लास्ट्रिक का सीट बिछाएं। अब इस पर हाथ से छोटी-छोटी बड़ी बना कर डालें। अब दो से तीन दिन तक, जब तक की इस बड़ी की गीलापन ना चला जाए और ये सूखे ना जाए तब तब धूप में रोज सुखाएं। पूरी तरह से सूखने के बाद इसे कटेनर में डाल कर रख लें सोयाबीन की आप कई तरह से खा सकते हैं। आप सोया नालेट, टोफू, सोया ग्रेनूल, सोया मिक्स, सोया आटा और सोया नस्क का इस्तेमाल कर सकते हैं। नाश्वरे या खाने में सोयाबीन का उपयोग कर सकते हैं। सोयाबीन और उससे बने प्रोडक्ट्स पर्याप्त मात्रा में फाइबर और प्रोटीन होता है, ये प्लास्ट ब्रेस्ट प्रोटीन का सोस हैं, जो दूसरे प्रोटीन से ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। सोया फूड से शरीर में प्रोटीन की कमी को आसानी से पूरा किया जा सकता है। इसके सेवन से हार्ट हेल्दी बनता है और इम्यूनिटी मजबूत बनती है।

