

# आरोग्यदायी सायाबीन

- विजया नलावडे ● आशा आर्य
- रोहिणी देवी ● स्नेहलता रेड्डी



संपादक : डॉ. के. का. झोटे



# 'आरोग्यदायी सोयाबीन'

- विजया नलावडे □ आशा आर्य  
□ रोहिणी देवी □ स्नेहलता रेड्डी

अन्न व पोषण विभाग  
गृहविज्ञान महाविद्यालय



भाकृअल्प  
ICAR

कृषि तंत्रज्ञान माहिती केंद्र (ATIC) उपक्रमांतर्गत वितरीत

---

विस्तार शिक्षण संचालनालय  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी - ४३१ ४०२

---

लहान मुलांचे कुपोषण ही एक गंभीर समस्या आहे. भारतीय मुलांमध्ये आढळणारे कुपोषण प्रामुख्याने आहारातील प्रथिने व ऊर्जा यांच्या कमतरतेमुळे होते. या कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याच्या दृष्टिकोणातून आहारात प्रथिने व कॅलरीवर्धक अन्न पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. सोयाबीन हे या दोन्ही पोषकतत्वांचे उत्तम स्रोत असल्यामुळे कुपोषण निर्मूलनाच्या दृष्टीने सोयाबीनला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे. त्याचबरोबर शेतकरी मोठ्या प्रमाणावर सोयाबीनचे पीक घेत आहेत. परंतु आहारात मात्र सोयाबीनचा समावेश पाहिजे त्या प्रमाणात होत नाही. वास्तविक पाहता सोयाबीनची किंमत इतर कडधान्य व तेलबीयांच्या तुलनेत कमी आहे. त्यामुळे सर्वसाधारण लोकांना त्याचा आहारात वापर करणे सहज शक्य आहे. याशिवाय सोयाबीनच्या पोषण मूल्य व औषधी गुणधर्मांमुळे त्याचा आहारात जास्तीत जास्त समावेश करणे लाभदायक ठरते. प्रत्यक्षात मात्र सोयाबीनचा आहारात उपयोग कसा करावा याबद्दल माहितीची उणीव सामान्य लोकांमध्ये आढळते. तोच दृष्टिकोन समोर ठेवून आरोग्यदायी सोयाबीन या पुस्तिकेचे लिखाण करण्यात आले आहे. या पुस्तिकेत सोयाबीनचे आहारातील महत्त्व, त्याचे पोषणमूल्य, औषधी गुणधर्म, त्यापासून बनविण्यात येणारे खाद्यपदार्थ व ते तयार करण्याची पद्धत याबद्दल सविस्तर विवेचन करण्यात आलेले आहे. ही सर्व माहिती आरोग्यदायी सोयाबीन या पुस्तिकेच्या स्वरूपात सर्वापर्यंत पोहचविण्यासाठी मा. कुलगुरु डॉ. विनायकरावजी पवार, मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी, डॉ. के. का. झोटे, संचालक, विस्तार शिक्षण म. कृ. वि, परभणी आणि सहयोगी अधिष्ठाता व प्राचार्या प्रा. डी. मुरली यांचे प्रोत्साहन लाभले, तसेच डॉ. एन. आर. राव मुख्य विस्तार शिक्षण अधिकारी, प्रा. आर. बी. काळे आणि श्री. वैजनाथ सातपुते यांनी पुस्तिका प्रकाशनासाठी मोलाचे सहकार्य केले. त्याबद्दल आम्ही या सर्वांचे ऋणी आहोत.

डॉ. विजया नलावडे

प्रा. आशा आर्य

डॉ. रोहिणीदेवी

डॉ. स्नेहलता रेड्डी

# अनुक्रमणिका

अ. क्र.	प्रकरण	पृ. क्र.
१)	आरोग्यदायी सोयाबीन	१
२)	सोयाबीनचे पोषणमूल्य	४
३)	सोया चपाती, सोया भाकरी	६
४)	सोया धपाटे, सोया थालीपीठ	७
५)	सोया भजी	८
६)	सोया शेव, सोया चकली	९
७)	सोया मसाला वडा	१०
८)	सोया दहीवडा	११
९)	सोया चिवडा / खारा, सोया शंकरपाळे (खारे)	१२
१०)	सोया खारी बुंदी, सोया ढोकळा	१३
११)	सोया बाकरवडी	१४
१२)	सोया बुंदी लाडू	१५
१३)	सोया पौष्टिक लाडू, सोया बर्फी	१६
१४)	सोया शंकरपाळे (गोड), सोया उसळ	१७
१५)	सोया पीठले	१८
१६)	सुरळीच्या वड्या, सोया मटार	१९
१९)	सोयाने, सोया दूध, सोया पनीर	२१



# आरोग्यदायी सोयाबीन

सोयाबीन हे कडधान्य आणि गळितधान्य या दोन्ही वर्गात मोडते. या पिकाची लागवड खरीप हंगामात केली जाते. सोयाबीन हे चीन, जपान, कोरीया, मंगोलिया, इंडोनेशिया या देशांमध्ये प्रमुख अन्न म्हणून वापरले जाते. भारतामध्येही अनेक वर्षांपासून सोयाबीनची लागवड करण्यात येत आहे. सोयाबीन या पिकाचे भारतामध्ये अनेक वाण उपलब्ध आहेत. सोयाबीनमुळे जमिनीची सुपिकता वाढण्यास मदत होते. महाराष्ट्रामध्ये एकूण क्षेत्राच्या १५ टक्के क्षेत्र हे सोयाबीनच्या लागवडीखाली येते. दिवसेंदिवस या क्षेत्रात वाढ होत आहे. सोयाबीनचे पीक महाराष्ट्रामध्ये जवळ जवळ १० लाख हेक्टर जमिनीवर घेतले जाते. भारत व इतर विकसनशील देशांमध्ये सोयाबीनचा वापर प्रथम मुख्यत्वे तेलाचा स्रोत म्हणून केला जातो. परंतु आता भरपूर प्रथिने असणारे अन्न म्हणून सोयाबीनचा प्रसार होत आहे. लहान मुलांमध्ये आढळणारे कुपोषण प्रामुख्याने आहारातील प्रथिने व उर्जा यांच्या कमतरतेमुळे होते. हे कुपोषण टाळण्यासाठी व त्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आहारात प्रथिने व कॅलरीवर्धक अन्न पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. सोयाबीन हे या दोन्ही पोषकतत्वांचे उत्तम स्रोत असल्यामुळे कुपोषण निर्मूलनाच्या दृष्टीने सोयाबीनला अनन्य साधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. सोयाबीन हे इतर कडधान्य व तेलबियापेक्षा स्वस्त आहे. त्यामुळे आहारात सोयाबीनचा समावेश करणे सर्वसामान्य लोकांना परवडते.

## सोयाबीनचे पोषण आणि उपचारात्मक मूल्य

आरोग्य चांगले राखण्यासाठी समतोल आहार घेणे आवश्यक आहे. या दृष्टीने विचार करता सोयाबीनचा आहारात समावेश अतिशय लाभदायक ठरतो. सोयाबीनमध्ये भरपूर प्रमाणात प्रथिने व स्निग्ध पदार्थ असल्यामुळे, ते उष्मांकाचे उत्तम स्रोत आहे. सोयाबीनमध्ये असणारी प्रथिने ही इतर

वनस्पतिजन्य प्रथिनांच्या तुलनेत जास्त चांगल्या प्रतीची असतात. कारण यामध्ये जास्त प्रमाणात आणि जास्त प्रकारची आवश्यक आमायनो आल्मे (essential amino acids) असतात. यामुळे सोयाबीनमधील प्रथिनांची तुलना प्राणिज प्रथिनांसोबत म्हणजेच मांस, अंडी, दूध या अन्नपदार्थातील प्रथिनांसोबत होऊ शकते.

स्निग्ध पदार्थांचे भरपूर प्रमाण असणारे सोयाबीन हे एकमेव कडधान्य आहे. सोयाबीनमध्ये गळीत धान्याच्या बरोबरीने तेलाचे प्रमाण असल्यामुळे त्याचे वर्गीकरण तेलबिया म्हणूनही केले जाते. सोयाबीनमध्ये संपृक्त स्निग्धाम्लाचे प्रमाण अतिशय कमी आहे. त्यामुळे त्याच्या सेवनाने शरीरातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढत नाही. शरीरातील कालेस्टेरॉलचे एल. डी. एल. व एच. डी. एल. असे दोन प्रकार असतात. यापैकी एल. डी. एल. हे धोकादायक तर एच. डी. एल. हे उपयुक्त कोलेस्टेरॉल असते. सोयाबीन शरीरातील एल. डी. एल. कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करून एच. डी. एल. कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढण्यास मदत करते. त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका कमी होतो.

सोयाबीन हे खनिज पदार्थ आणि जीवनसत्त्वांचे सुद्धा उत्तम स्रोत आहे कॅल्शियम व फॉस्फरस ही खनिजद्रव्ये लहान वयात हाडांच्या व दातांच्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी उपयोगी असतात तर प्रौढपणी शरीराची वाढ संपल्यानंतर हाडांच्या व दातांच्या मजबुतीसाठी आवश्यक असतात. भारतीय व्यक्तीच्या दैनंदिन आहारात प्राणीज पदार्थ आणि पालेभाज्यांचा समावेश गरजेपेक्षा बऱ्याच कमी प्रमाणात होतो. आपली या खनिजद्रव्यांची गरज भागविण्यासाठी आपण बऱ्याच प्रमाणात तृणधान्य आणि कडधान्यांवर अवलंबून असतो. सोयाबीनमध्ये कॅल्शियम आणि फॉस्फरस या दोन्ही खनिजांचे प्रमाण दुसऱ्या कोणत्याही कडधान्य आणि तेलबियांपेक्षा जास्त आहे. त्यामुळे सोयाबीनचा दैनंदिन आहारात समावेश हाडांची व दातांची वाढ होण्यासाठी व ती बळकट, मजबूत राहण्यासाठी उपयोगी ठरतो.

लहान वयात विशेषतः अर्भकावस्थेत, शिशुअवस्थेत आणि पूर्वप्राथमिक शालेय वयात रक्त निर्मिती झपाट्याने होत असते. लोह हे खनिज रक्तातील रंगद्रव्य हिमोग्लोबीनच्या निर्मितीत अत्यंत महत्त्वाची भूमिका निभावत असते.



शरीरातील पेशी जिवंत आणि कार्यरत राहण्यासाठी पेशींना प्राणवायूची गरज असते. हिमोग्लोबीन पेशींना प्राणवायू पुरविण्याचे काम करते. रक्तातील हिमोग्लोबीनच्या प्रमाणावर प्राणवायूचा पुरवठा अवलंबून असतो. जर शरीरातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी असेल तर पेशी सक्षमपणे कार्यरत राहू शकत नाहीत. हिमोग्लोबीनच्या पुरेशा आणि नियमित निर्मितीसाठी आहारातून लोहाचा योग्य त्या प्रमाणात समावेश करणे जरूरीचे असते. दैनंदिन आहारात लोहाचा जर योग्य प्रमाणात समावेश नसेल तर रक्तक्षय होतो. सोयाबीनमध्ये लोहाचे प्रमाण अत्यंत चांगले असल्यामुळे सोयाबीनचा आहारात समावेश आपल्याला रक्तक्षय होण्यापासून वाचवू शकतो.

विविध रोगांपासून आपल्या शरीराचे संरक्षण करण्यासाठी आणि शरीरक्रिया सुरळीत चालण्यासाठी जलद्राव्य व स्निग्ध द्राव्य अशा दोन्ही प्रकारच्या जीवनसत्त्वांची आवश्यकता असते. ही सर्व जीवनसत्त्वे रोजच्या आहारातून घ्यायला हवीत. विशेषतः जलद्राव्य जीवनसत्त्वे शरीरामध्ये साठून रहात नसल्यामुळे त्यांचा आहारात रोजच समावेश करणे आवश्यक आहे. अन्यथा अभावाच्या दुष्परिणामास सामोरे जावे लागते. सोयाबीनमध्ये जीवनसत्त्व 'क' वगळता शरीरास आवश्यक असणारी जीवनसत्त्वे इतर कडधान्ये व तृणधान्याच्या तुलनेत जास्त प्रमाणात आहेत. म्हणूनच सोयाबीनचा आहारात समावेश रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यास मदत करतो.

सोयाबीन मधुमेही व्यक्तींनी वापरण्यासाठी एक चांगले कडधान्य आहे कारण त्यात इतर कडधान्याच्या तुलनेत कर्बोदके अध्यपेक्षासुद्धा कमी प्रमाणात आहेत.

अन्नामधून कॅन्सर होण्यास कारणीभूत असणारे पदार्थ आपल्या शरीरात जात असतात. सोयाबीन अशा पदार्थांशी प्रक्रिया करून संयुग निर्माण करते. म्हणजेच सोयाबीनच्या नियमित सेवनाने कॅन्सर होण्याचा धोका कमी होतो. सोयाबीनमुळे विशेषतः स्तनाच्या, प्रोस्टेट ग्रंथीच्या आणि मोठ्या आतड्यांच्या कॅन्सरचा धोका कमी होतो.

सोयाबीनमध्ये आपल्या शरीराला अत्यंत उपयुक्त असा आयसोफ्लेवान

हा पदार्थ आहे. हा पदार्थ अँटीऑक्सीडेंट असल्यामुळे शरीरातील पेशींचा होणारा न्हास कमी होण्यास मदत होते. तसेच आयसोफलेवान वयस्कर स्त्रियांमध्ये वयपरत्वे कमी झालेल्या इस्ट्रोजीन या हार्मोनसारखे कार्य करते. त्याचप्रमाणे ते हाडांची मजबुती टिकवून ठेवण्यास मदत करते.

सेल्युलोज व हेमीसेल्युलोज हे तंतुमय पदार्थ सोयाबीनमध्ये आहेत. हे तंतुमय पदार्थ बद्धकोष्ठ न होऊ देण्यास तसेच रक्तातील वाढीव साखरेचे आणि कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करण्यासाठी मदत करतात.

### सोयाबीनचे पोषणमूल्य(प्रति १०० ग्रॅम)

पोषकतत्त्वाचे नांव	पोषणमूल्य
ऊर्जा	४३२ किलो कॅलरी
प्रथिने	४३.२ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	१९.५ ग्रॅम
कबोदके	२०.९ ग्रॅम
कॅल्शियम	२४० मिली ग्रॅम
फॉस्फरस	६९० मिली ग्रॅम
लोह	१०.४ मिली ग्रॅम
एकूण खनिजद्रव्ये	४.६ ग्रॅम
कॅरोटीन	४२६ मायक्रोग्रॅम
थायामीन	०.७३ मिली ग्रॅम
रायबोफलेवीन	०.३९ मिली ग्रॅम
नायसीन	३.२ मिली ग्रॅम
फोलीक अॅसिड	१०० मिली ग्रॅम
तंतुमय पदार्थ	३.७ ग्रॅम

(संदर्भ : Nutritive value of Indian foods १९९६)

सोयाबीनचा दैनंदिन आहारात समावेश

सोयाबीन हे अतिशय पौष्टिक धान्य असूनही भारतीय आहार पद्धतीत



त्याचा म्हणावा तेवढा वापर केला जात नाही. सोयाबीन हे भारतीयांचे पारंपरिक पीक नसल्यामुळे त्याचा दैनंदिन आहारात कसा वापर करावा हे बहुतांश लोकांना माहीत नाही, तसेच ते उग्र वासामुळे आणि शिजण्यास कठीण असल्यामुळेही त्याचा वापर मर्यादित स्वरूपात केला जातो.

सोयाबीनचा आहारात समावेश करताना, त्याची साल काढून टाकणे किंवा त्याला भाजणे आवश्यक आहे. सोयाबीनच्या टरफलामध्ये ट्रिप्सीन इन्हीबीटर हा शरीरास अपायकारक पदार्थ असतो म्हणून वापरापूर्वी साल काढून टाकावी. ट्रिप्सीन इन्हीबीटर पाण्यात विरघळते किंवा जर उष्णतेच्या संपर्कात आले तर ते अकार्यक्षम होते. म्हणून पूर्ण सोयाबीनचा वापर करताना दाणे आठ ते दहा तास भिजवून किंवा भाजून वापरावेत. सोयाबीन हे धान्य डाळ किंवा पिठाच्या स्वरूपात विविध पदार्थ बनविण्यासाठी वापरता येते.

सोयाबीनची डाळ करण्यासाठी सोयाबीन थोडेसे भाजून घ्यावे. भाजलेले सोयाबीन भरडून घेऊन टरफल काढून टाकावे, म्हणजे सोयाबीनची डाळ तयार होते. सोयाबीनचे पीठ तयार करण्यासाठी सोयाबीनच्या डाळीचा वापर करावा.

सोयाबीनचा आहारातील वापर अतिशय लाभदायक असल्यामुळे त्याचा दैनंदिन आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. अगदी / पदार्थ तयार करून वापरण्यापेक्षा पारंपरिक खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठी सोयाबीनचा उपयोग केला तर सर्वसामान्य व्यक्तीला सोयाबीनचा फायदा घेता येतो. असे अन्नपदार्थ तयार करण्यासाठी भिजविणे, भाजणे, दळणे, आंबविणे इत्यादी पारंपरिक घरगुती अन्न प्रक्रिया पद्धतींचा अवलंब करता येतो. कोणत्याही डाळीच्या किंवा डाळीच्या पिठासारखा सोयाबीनचा पदार्थ तयार करण्यासाठी वापर करता येतो.

सोयाबीनचा वापर करून गोड आणि तिखट असे दोन्ही प्रकारचे पदार्थ तयार करता येतात.

सोयाबीनपासून तयार केलेल्या पदार्थांना अतिशय उत्तम स्विकारार्हता असते. दैनंदिन अन्न पदार्थातील ऊर्जेचे आणि प्रथिनांचे प्रमाण वाढविण्यासाठी आणि प्रथिनांची गुणवत्ता वाढविण्याच्या दृष्टिकोनातून पारंपरिक पदार्थांमध्ये कमीत कमी २० टक्के सोयाबीनचे पीठ मिसळणे लाभदायक ठरते.

लहान मुलांना सुरवातीपासूनच सोयाबीनचे पदार्थ खाण्याची सवय लावली तर पुढील आयुष्यात ते आपल्या आहारात सोयाबीनचा समावेश करतील.

बहुअंशी भारतीय शाकाहारीच आहेत मांसाहारी लोकांमध्येसुद्धा मांस खाण्याचे प्रमाण खूप कमी आहे. भारतीय आहार पद्धती पाहता असे लक्षात येते की, प्रथिनांसाठी आपण कडधान्यावर अवलंबून आहोत. आपल्या आहारातील दुसरे प्रथिनांचे स्रोत हे दूध किंवा तेलबिया हे आहे. या दोन्ही अन्नपदार्थांची किंमत आणि खाण्याच्या पद्धती यांचा विचार करता असे लक्षात येते की दूध आणि तेलबियांचा आपल्या आहारात अतिशय मर्यादित वापर आहे. म्हणूनच सोयाबीन हे बहुगुणी कडधान्य भारतीय आहार पद्धतीचा अविभाज्य घटक बनणे गरजेचे आहे.

सोयाबीनचा वापर करून तयार करता येणारे पदार्थ खाली नमूद केले आहेत.

## सोया चपाती

साहित्य :

गव्हाचे पीठ	-	८० ग्रॅम
सोयाबीन पीठ	-	२० ग्रॅम
तेल	-	१० ग्रॅम
मीठ	-	चिमूटभर
पाणी	-	पीठ भिजविण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. गव्हाचे व सोयाबीनचे पीठ, मीठ, एकत्र मिसळावे. पाणी टाकून मळून घ्यावे. पोळी लाटून तव्यावर तेल लावून भाजून घ्यावी.

## सोया भाकरी

साहित्य :

ज्वारीचे पीठ	-	८० ग्रॅम
सोयाबीन पीठ	-	२० ग्रॅम
पाणी	-	पीठ भिजविण्यापुरते



कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. ज्वारीचे पीठ व सोयाबीनचे पीठ एकत्र मिसळून पाणी घालून मळून घ्यावे. भाकरी थापून तव्यावर भाजून घ्यावी.

## सोया धपाटे

साहित्य :

ज्वारीचे पीठ	-	४० ग्रॅम
गव्हाचे पीठ	-	१० ग्रॅम
सोयाबीन पीठ	-	१० ग्रॅम
बेसन	-	१० ग्रॅम
तिखट	-	१/२ च. चमचा
लसूण	-	५ ग्रॅम
जिरे पूड	-	२ ग्रॅम
हळद	-	१/२ च. चमचा
मीठ	-	चवीपुरते
तेल	-	१० ग्रॅम

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. सर्व प्रकारचे पीठ, तिखट, वाटलेला लसूण, जिऱ्याची पूड, हळद आणि मीठ मिसळावे व पाणी टाकून मळून घ्यावे. धपाटे थापून तव्यावर तेल लावून भाजून घ्यावे.

## सोया थालीपीठ

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
ज्वारीचे पीठ	-	५० ग्रॅम
बेसन	-	२५ ग्रॅम

कांदा	-	१ (मध्यम आकाराचा)
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
लसूण	-	४-५ पाकळ्या
जिरे	-	१/२ च. चमचा
हळद	-	१/४ च. चमचा
तिखट	-	१ च. चमचा
मीठ	-	चवीपुरते
तेल	-	२० ग्रॅम

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. कांदा, कोथिंबीर चिरून घ्यावे. सर्व पीठ एकत्र करून त्यात चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, तिखट, मीठ, वाटलेला लसूण, जिरे हळद टाकून पीठ भिजवावे. या पिठाचे थालीपीठ थापून तेल लावून भाजावे.

## सोया भजी

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
बेसन	-	७५ ग्रॅम
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
कांदा	-	१०० ग्रॅम
हिरवी मिरची	-	२ ग्रॅम
ओवा, जिऱ्याची पूड	-	१ च. चमचा
हळद	-	१/८ च. चमचा
मीठ	-	चवीपुरते
तेल	-	तळण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. सोयाबीन पीठ, बेसन, चिरलेला कांदा हिरवी मिरची, ओवा, जिरे पूड, हळद, मीठ एकत्र करून पाणी घालून भिजवून घ्यावे. भिजवलेल्या पिठाची छोटी छोटी भजी गरम तेलात लालसर रंगावर तळून घ्यावीत.



## सोया शेव

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	३० ग्रॅम
बेसन	-	७० ग्रॅम
तिखट	-	३ ग्रॅम
हळद	-	२ ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते
मीठ	-	चवीनुसार
चाळलेली जिरे पूड	-	५ ग्रॅम

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. बेसन, सोयाबीनचे पीठ, तिखट, हळद, मीठ, जिरे पूड एकत्र भिजवून घ्यावे. या पिठाची शेव तयार करावी.

## सोया चकली

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	५० ग्रॅम
बेसन	-	२५ ग्रॅम
ज्वारीचे पीठ	-	२५ ग्रॅम
लसूण	-	५ ग्रॅम
तिखट	-	३ ग्रॅम
मीठ	-	५ ग्रॅम
हळद	-	१ ग्रॅम
जिरे	-	५ ग्रॅम
ओवा	-	५ ग्रॅम
तीळ	-	१० ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करावे. बेसन, डाळीचे पीठ, ज्वारीचे पीठ, सोयाबीनचे पीठ, कुटलेला लसूण, तिखट, ओवा, जिरे

तीळ, हळद, मीठ थोडेसे गरम तेल घालून एकत्र भिजवून घ्यावे. गरम तेलात लालसर चकल्या तळून घ्याव्यात.

## सोया उडीद वडा

साहित्य :

सोयाबीन डाळ	-	५० ग्रॅम
उडीद डाळ	-	५० ग्रॅम
हिरवी मिरची	-	५ ग्रॅम
कांदा	-	२ ग्रॅम
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
मीठ	-	चवीपुरते
तेल	-	तळण्यापुरते

कृती :

दोन्ही डाळी चार तास एकत्र भिजवून ठेवाव्या. पाणी काढून जाडसर वाटून घ्याव्या. कोथिंबीर, कांदे व हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी. सर्व साहित्य एकत्र मिसळून तळहातावर पसरट वडे करून गरम तेलात लालसर रंगावर तळून घ्यावे.

## सोया मसाला वडा

साहित्य :

हरभऱ्याची डाळ	-	४० ग्रॅम
सोयाबीन डाळ	-	५० ग्रॅम
मुगाची डाळ	-	३० ग्रॅम
हिरवी मिरची	-	५ ग्रॅम
कांदे	-	२
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
मीठ	-	चवीपुरते
तेल	-	तळण्यापुरते
लसूण	-	५-६ पाकळ्या
जिरे	-	५ ग्रॅम
कढीपत्ता	-	५ ग्रॅम



कृती :

सर्व डाळी चार तास एकत्र भिजत ठेवाव्या. पाणी काढून जाडसर वाटून मीठ मिसळावे. कोथिंबीर, कांदे, मिरची व कडीपत्ता बारीक चिरून घ्यावा. लसूण बारीक वाटून घ्यावा. सर्व साहित्य एकत्र मिसळून, हातावर पसरट वडे करून गरम तेलात लालसर रंगावर तळून घ्यावे.

## सोया दही वडा

साहित्य :

सोयाबीन डाळ	-	५० ग्रॅम
उडीद डाळ	-	५० ग्रॅम
चिंच	-	२० ग्रॅम
धने पूड	-	१ च. चमचा
जिरे पूड	-	१ च. चमचा
मिरेपूड	-	१/२ च. चमचा
काळे मीठ	-	१/२ च. चमचा
साखर	-	२ चमचे
ताजे घट्ट दही	-	४०० ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते
कोथिंबीर	-	५० ग्रॅम
तिखट	-	१/२ च. चमचा

कृती :

डाळी सहा तास भिजत ठेवून बारीक वाटून घ्याव्या. एक तासानंतर छोटे छोटे वडे तयार करून गरम तेलात तळून घ्यावे. वडे पाण्यात बुडवावे व बाहेर काढून हाताने दाब देऊन त्यातले पाणी काढून टाकवे. चिंचेच्या कोळात धने-जिरे पूड, तिखट, मीठ, साखर, काळे मीठ घालून मिश्रण एकजीव करावे. दही घुसळून त्यात साखर, मीठ व कोथिंबीर घालावी. तयार केलेल्या दह्यात वडे भिजवावे. त्यावर चिंचेचा कोळ पसरवावा.

## सोया चिवडा / खारा

साहित्य :

सोयाबीन डाळ	-	१०० ग्रॅम
शेंगदाणे	-	१५ ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते
तळलेली कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
तळलेला कडीपत्ता	-	१० ग्रॅम
धने जिऱ्याची पूड	-	१ च. चमचा
मीठ	-	चवीपुरते
लिंबू सत्त्व	-	चवीपुरते
पीठी साखर	-	चवीपुरती

कृती :

गरम पाण्यात सोयाबीन बारा तास भिजवावे. हाताने चोळून साल काढून टाकावी व सोयाबीन स्वच्छ धुवून घ्यावे. नंतर ते तेलात लालसर रंगावर तळून घ्यावे. गरम असतांना त्यात मीठ, तिखट, धने, जिऱ्याची पूड, कडीपत्ता, लिंबूसत्त्व आणि साखर टाकून चांगले मिसळावे.

## सोया शंकरपाळे (खारे)

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
मैदा	-	७५ ग्रॅम
दूध	-	३०-३५ मिलीलीटर
मीठ	-	चवीपुरते
जिरे	-	५ ग्रॅम
तूप	-	१० ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची साल काढून पीठ करावे. मैदा चाळून घ्यावा. सोयाबीन पीठ व मैदा, तूप, जिरे, मीठ आणि दूध टाकून मळून घ्यावा. जाडसर पोळी लाटून शंकरपाळे कापावे आणि गरम तेलात तळून घ्यावे.



## सोया खारी बुंदी

साहित्य :

सोयाबीन	-	२५ ग्रॅम
बेसन	-	५० ग्रॅम
शेंगदाणे	-	१५ ग्रॅम
तिखट	-	२ ग्रॅम
मीठ	-	चवीनुसार
हळद	-	०.५ ग्रॅम
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
तेल	-	तळण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करून घ्यावे. सोयाबीनचे पीठ, बेसन, तिखट, मीठ, हळद एकत्र करून पातळसर मिश्रण करावे. लालसर बुंदी तळून घ्यावी. नंतर कोथिंबीर व तळलेल्या शेंगदाण्याने सजवावी.

## सोया ढोकळा

साहित्य :

हरभरा डाळ	-	७५ ग्रॅम
सोयाबीन डाळ	-	२५ ग्रॅम
तेल	-	२० ग्रॅम
खाण्याचा सोडा	-	१ ग्रॅम
मीठ	-	७ ग्रॅम
हिंग	-	चिमूटभर
हिरवी मिरची	-	३ ग्रॅम
मोहरी	-	१ ग्रॅम
कढीपत्ता	-	१ ग्रॅम
खोबरे	-	१५ ग्रॅम
कोथिंबीर	-	७ ग्रॅम
हळद	-	१ ग्रॅम

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची डाळ करून घ्यावी. सोयाबीनची डाळ व हरभऱ्याची डाळ भिजत घालावी. नंतर डाळ वाटून घ्यावी. तयार करण्यात आलेले मिश्रण बारा तास आंबवण्यासाठी ठेवावे. मिश्रणात सोडा, मीठ, हिंग, हळद टाकून एकत्र मिसळावे. थाळीला तेलाचा हात लावून त्यावर मिश्रण पसरावे व वाफवून घ्यावे. त्यावर मोहरी, कढीपत्ता, मिरचीची फोडणी घालावी व वड्या कापून घ्याव्यात.

## सोया बाखरवडी

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
मैदा	-	२५ ग्रॅम
बेसन	-	२५ ग्रॅम
बारीक सोया शेव	-	२५ ग्रॅम
तीळ	-	१० ग्रॅम
खसखस	-	१० ग्रॅम
खोबऱ्याचा कीस	-	१५ ग्रॅम
साखर	-	१ चमचा
चिंचेचा घट्ट कोळ	-	४ च. चमचे
लसूण	-	५-६ पाकळ्या
लवंग पूड	-	१/४ च. चमचा
दालचिनी पूड	-	१/२ च. चमचा
मिरीची पूड	-	१/४ च. चमचा
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
तिखट	-	१ चमचा
आमचूर	-	१ च. चमचा
मीठ	-	१ च. चमचा
शेव	-	२ चमचे
तेल	-	तळण्यापुरते



कृती :

सर्व पीठ एकत्र करून गरम तेलाचे मोहन व अर्धा चमचा मीठ घालून पाण्यात भिजवावे. तीळ, खोबरे व खसखस वेगवेगळे भाजून घ्यावे. वाटलेला लसूण, खोबरे, खसखस, तीळ, साखर, लवंग पूड, दालचिनी पूड, मिरीपूड, तिखट, चिंचेचा कोळ, आमचूर, कोथिंबीर व चवीप्रमाणे मीठ असे सर्व साहित्य एकत्र करावे. त्यात शेव मिसळावी. याप्रमाणे सारण तयार करून घ्यावे.

पिठाचा गोळा मळून त्याची पातळ चपाती लाटावी. चपातीवर पाण्याचा हात लावून त्यावर त्याच्या वड्या पाडून घ्याव्या. तयार झालेल्या वड्या गरम केलेल्या तेलात तांबूस रंगावर तळून काढाव्यात.

## सोया बुंदी लाडू

साहित्य :

सोयाबीन	-	२० ग्रॅम
बेसन	-	८० ग्रॅम
साखर	-	१०० ग्रॅम
विलायची	-	१ ग्रॅम
तूप	-	तळण्यापुरते

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची साल काढून पीठ करावे. सोयाबीनचे पीठ व बेसन एकत्र भिजवून घ्यावे. भिजवलेल्या पिठाची बुंदी तळून घ्यावी. साखरेचा पक्का पाक तयार करून त्यात तळलेली बुंदी व विलायची मिसळावी व मध्यम आकाराचे लाडू बांधावे.

## सोया बेसन लाडू

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	३० ग्रॅम
बेसन	-	७० ग्रॅम
दळलेली साखर	-	७५ ग्रॅम
तूप	-	३० ग्रॅम

कृती :

बेसन व सोयाबीनचे पीठ तूप टाकून भाजून घ्यावे. दळलेली साखर मिसळून मध्यम आकाराचे लाडू बांधावेत.

## सोया पौष्टिक लाडू

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	५० ग्रॅम
शेंगदाणे	-	१५ ग्रॅम
डाळ	-	१५ ग्रॅम
तीळ	-	१५ ग्रॅम
पोहे	-	१५ ग्रॅम
राजगिऱ्याच्या लाह्या	-	१० ग्रॅम
गूळ	-	१०० ग्रॅम

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची साल काढून पीठ करावे. शेंगदाणे, तीळ व पोहे भाजून कुटावे. डाळ दळून घ्यावी. सर्व साहित्य गुळ टाकून एकत्र करावे. त्यानंतर मिश्रणाचे लाडू बांधावेत.

## सोया बर्फी

साहित्य :

सोयाबीन डाळ	-	२५ ग्रॅम
बेसन	-	७५ ग्रॅम
तूप	-	४० ग्रॅम
साखर	-	७५ ग्रॅम
विलायची	-	३

कृती :

सोयाबीन लालसर रंगात भाजून घ्यावे, नंतर भरडून त्याची साल काढून पीठ करावे. बेसन व सोयाबीनचे पीठ तुपात भाजून घ्या. साखरेचा एकतारी पाक करून त्यात विलायची पूड टाकावी. पाकात भाजलेले सोयाबीन



पीठ व बेसन शिजवावे. हे मिश्रण शिजल्यानंतर तूप लावलेल्या ताटावर पसरवावे व थोडे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडव्यात.

## सोया शंकरपाळे (गोड)

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
मैदा	-	७५ ग्रॅम
साखर किंवा गूळ	-	७५ ग्रॅम
दूध	-	पीठ भिजविण्यापुरते
तूप	-	तळण्यासाठी
विलायची पूड	-	चिमूटभर
बेकिंग पावडर	-	१/४ च. चमचा

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची साल काढून पीठ करावे. मैदा व बेकिंग पावडर चाळून सोयाबीनचे पीठ मिसळावे. एक मोठा चमचा मोहन व विलायची पूड टाकून पीठ दुधात भिजवावे. पिठाची जाडसर पोळी लाटून शंकरपाळे कापावे व तुपात लालसर रंगावर तळून घ्यावे.

## सोया उसळ

साहित्य :

सोयाबीन	-	१०० ग्रॅम
हिरवी मिरची	-	३ ग्रॅम
शेंगदाणे	-	१५ ग्रॅम
धने जिरे पूड	-	१ च. चमचा
हळद	-	चिमूटभर
मोहरी	-	१/४ च. चमचा
कांदा	-	५० ग्रॅम

कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम
तेल	-	२ चमचे
मीठ	-	चवीपुरते

कृती :

सोयाबीन गरम पाण्यात बारा तास भिजत घालावे. नंतर धुवून घ्यावे. भिजवलेले सोयाबीन प्रेशर कुकरमध्ये शिजवून घ्यावे. गरम तेलात मोहरीची फोडणी करावी. त्यात कांदा, शेंगदाणे, मिरची, हळद, धने व जिरे पूड टाकावे. शिजवलेले सोयाबीन मीठ टाकून वाफवून घ्यावे.

## सोया पिटले

साहित्य :

बेसन	-	७५ ग्रॅम
सोयाबीन पीठ	-	२५ ग्रॅम
कांदा	-	४० ग्रॅम
लसूण	-	५-६ पाकळ्या
तिखट	-	५ ग्रॅम
मीठ	-	५ ग्रॅम
हळद	-	२ ग्रॅम
मोहरी	-	२ ग्रॅम
जिरे	-	२ ग्रॅम
तेल	-	१५ ग्रॅम
कोथिंबीर	-	१० ग्रॅम

कृती :

गरम तेलात जिरे, मोहरी व लसूण घालून फोडणी करावी. फोडणीत कांदा घालून लालसर रंगावर परतवून घ्यावा. हळद व तिखट टाकावे. आवश्यकतेनुसार पाणी टाकावे. उकळत्या पाण्यात मीठ, कोथिंबीर आणि एकत्र केलेले बेसन व सोयाबीन पीठ थोडे थोडे टाकावे व हाटून घ्यावे. थोडा वेळ शिजवून घ्यावे.



## सुरळीच्या वड्या

साहित्य :

सोयाबीन पीठ	-	५० ग्रॅम
बेसन	-	५० ग्रॅम
ताक	-	१०० मि. लि.
हिरवी मिरची	-	२ ग्रॅम
लसूण	-	४ पाकळ्या
हळद	-	चिमूटभर
खिसलेले खोबरे	-	२ च. चमचे
चिरलेली कोथिंबीर	-	२५ ग्रॅम
खसखस	-	१ च. चमचा
तेल	-	२ च. चमचे
मोहरी व जिरे	-	१/४ च. चमचा

कृती :

सोयाबीन भाजून, त्याची साल काढून पीठ करावे. सोयाबीन पीठ, बेसन, मीठ, हळद, ताकात घालून एकत्र मिसळून घ्यावे. गरम तेलात जिरे व मोहरीची फोडणी करावी. त्यामध्ये वाटलेली हिरवी मिरची व लसूण परतून घ्यावा आणि ताकात तयार केलेले पिठाचे मिश्रण घालून चांगले शिजवून घ्यावे. भांड्याच्या तळाशी मिश्रण सुटायला लागल्यास खाली उतरवावे. तेल लावलेल्या ताटात शिजलेले मिश्रण पसरवावे. त्यावर खसखस, कोथिंबीर व खोबऱ्याचा खीस टाकावा. थंड झाल्यावर वड्या पाडाव्यात.

## सोया मटार

साहित्य :

सोयाबीन	-	५० ग्रॅम
मटार	-	५० ग्रॅम

साहित्य :

- सोयाबीन दूध - ५० ग्रॅम  
गोटवण पदार्थ - कॅल्शियम सल्फेट - १ %  
मॅग्नेशियम सल्फेट - १%

कृती :

सोयाबीन दूध ८० डिग्री. से. तापमानाला गरम करावे. २% या प्रमाणात पाण्यात विरघळलेला गोटवण पदार्थ थोडा थोडा टाकून दूध ढवळावे. अर्ध्या तासानंतर दुधातील वेगळे झालेले पाणी काढून टाकावे. दुधातील घट्ट पदार्थ मलमलच्या कपड्यात बांधून समतल सपाट पृष्ठभागावर ठेवून वर वजन ठेवावे. दोन तासानंतर बर्फाच्या पाण्यात पंधरा मिनिटे ठेवावे. कपड्यातून काढून वड्या पाडाव्यात.

---

टिप : (च. चमचा - चहाचा चमचा)

