



সয়াবীন থেকে
তৈরি খাবার



কৃষি মন্ত্রনালয়

অর্থায়নে

অপ্রচলিত তেল ফসলের (সয়াবীন, সূর্যমুখী ও তিসি)
গবেষণা ও উন্নয়ন জোড়দারকরণ কর্মসূচী



তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র
বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট
জয়দেবপুর, গাজীপুর ১৭০১

সয়াবীন থেকে তৈরি খাবার

রচনায়

মোঃ মোবারক আলী
ফেরদৌসী বেগম
কৃষ্ণ চন্দ্র সাহা
মো. মাহবুবুল আলম

সম্পাদনায়

ড. মো. মোবারক আলী
মো. মাহবুবুল আলম



তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র
বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট
জয়দেবপুর, গাজীপুর-১৭০১

প্রকাশকাল

পৌষ ১৪২৬, জানুয়ারি ২০১৯

প্রকাশনায়

তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র
বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট
জয়দেবপুর, গাজীপুর-১৭০১

অর্থায়নে

অপ্রচলিত তেল ফসলের (সয়াবিন, সূর্যমুখী ও তিসি)
গবেষণা ও উন্নয়ন জোড়দারকরণ কর্মসূচি
তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র
বিএআরআই, গাজীপুর-১৭০১

প্রচ্ছদ

কৃষ্ণ চন্দ্র সাহা

মুদ্রণে

সুবর্ণ প্রিন্টিং প্রেস
জয়দেবপুর, গাজীপুর
ফোনঃ ০১৯১১৪৯০৭৮৮
ই-মেইল: subornoprintingpress@gmail.com

পূর্বকথা

সয়াবীন সকল মানুষের জন্য আমিষসমৃদ্ধ একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্যের উৎস। সয়াবীনে রয়েছে প্রায় ৪০-৪৫% আমিষ, যা অন্য কোন খাদ্যে এত অধিক পরিমাণে নেই। এ দেশের মানুষ বিশেষ করে শিশুরা আমিষজনিত অপুষ্টির শিকার। কোন শিশু বাড়ন্ত বয়সে অপুষ্টিতে ভুগলে তার মানসিক ও শারীরিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। ফলে সে নিজে এবং সমাজ তথা দেশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আমাদের খাদ্যাভ্যাসে কিছুটা পরিবর্তন এনে সয়াবীনজাত খাদ্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় যুক্ত করতে পারলে বাংলাদেশের মানুষের পুষ্টিহীনতা অনেকাংশে কমে যাবে। তবে এর জন্য প্রয়োজন এর আবাদ চাষীদের কাছে জনপ্রিয় করে তোলা। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটের তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র হতে প্রকাশিত “সয়াবীন থেকে তৈরী খাবার” শীর্ষক পুস্তিকাটিতে নানাবিধ উৎকৃষ্টমানের খাবার তৈরীর পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত হয়েছে যার ব্যাপক প্রচারের ফলে এদেশে সয়াবিনের চাষ ও ব্যবহার ব্যাপকতা লাভ করবে বলে আমার বিশ্বাস।

পরিচালক

তৈলবীজ গবেষণা কেন্দ্র
বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট
জয়দেবপুর, গাজীপুর-১৭০১।

মুখবন্ধ

বাংলাদেশ একটি দরিদ্র জনগোষ্ঠীর আবাসস্থল। এ গরীব মানুষদের পক্ষে পুষ্টিগুণসম্পন্ন দামী খাদ্য গ্রহণ সম্ভব হয় না। ফলে অধিকাংশ মানুষ অপুষ্টিজনিত নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকে। এ সমস্যার সহজ সমাধান হচ্ছে পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবার স্বল্পমূল্যে সহজলভ্য করা। সয়াবীনের বহুবিধ ব্যবহার এ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিক পালন করতে পারে।

সয়াবীন একটি উচ্চ পুষ্টিমানসম্পন্ন তৈলবীজ ফসল। এর মূল্য তুলনামূলকভাবে অনেক কম অথচ সয়াবীনে প্রায় ৪৫-৪৮% আমিষ, ২০% চর্বি এবং ২১% শর্করা বিদ্যমান রয়েছে। তাই আমিষের চাহিদা পূরণে সয়াবীন ফসলের ভূমিকা অতীব গুরুত্বের দাবি রাখে। অন্যান্য খাবারের পাশাপাশি সয়াবীনজাত বিভিন্ন খাবার সম্পূরক খাবার তৈরির পদ্ধতি উদ্ভাবিত হয়েছে। এসব খাবারের মধ্যে সয়াদুধ, সয়ামাংস, সয়াতফু, পিয়াজু, সয়াডাল ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। এ সমস্ত খাবার উচ্চ পুষ্টিমানসম্পন্ন, মুখরোচক ও সহজলভ্য।

আমাদের দেশে বিক্ষিপ্তভাবে কিছু অঞ্চলে সয়াবীন চাষ হচ্ছে। কিন্তু এ পুষ্টিগুণ এবং রকমারী ব্যবহার সম্পর্কে কৃষকেরা অবহিত নন। ফলে এর চাষ আশানুরূপভাবে সম্প্রসারিত হচ্ছে না। খাদ্য হিসেবে সয়াবীনের নানারূপ ব্যবহারের পদ্ধতি সাধারণ মানুষের মাঝে জনপ্রিয় করতে পারলে এর চাষ ও ব্যবহার ব্যাপকতা লাভ করবে এবং এদেশের মানুষের পুষ্টি চাহিদা পূরণে সহায়ক হবে বলে আমার বিশ্বাস।

ড. মোঃ মোবারক আলী

কর্মসূচী পরিচালক

অপ্রচলিত তেল ফসলে (সয়াবীন, সূর্যমুখী ও তিসি)

গবেষণা ও উন্নয়ন জোড়দারকরণ কর্মসূচী

বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট

জয়দেবপুর, গাজীপুর-১৭০১।

ভূমিকা

সয়াবীন অতুলনীয় ও উচ্চ পুষ্টিমান সম্পন্ন শস্য যা বাংলাদেশের অর্থনৈতিক উন্নতিকে গতিশীল করতে সক্রিয় ভূমিকা রাখতে পারে। বাংলাদেশের মানুষের দীর্ঘস্থায়ী পুষ্টিহীনতা দূর করার একটি উপায় হিসেবে ভাতের সাথে সম্পূরক খাদ্য হিসাবে সয়াবীন গ্রহণ করা যেতে পারে। কারণ সয়াবীনে ৪০-৪৫% উচ্চমান সম্পন্ন আমিষ এবং ২০% তেল আছে। স্বল্পমূল্যে আমিষ সরবরাহের লক্ষ্যে অন্যান্য খাবারের সাথে সয়াবীনকেও অন্তর্ভুক্ত করা যায়। সয়াবীন থেকে বিভিন্ন প্রকার সম্পূরক খাদ্য পাওয়া যায় যেমন- সয়াদুধ, সয়ামাংস, সয়াডাল, সয়াতফু বা ছানা, সয়া মাখন, সয়া ময়দা ইত্যাদি। সয়াবীন খাদ্যের পুষ্টিমান বৃদ্ধি করে এবং খাদ্যের খরচও কমায়।

সয়াবীন খাদ্য হিসাবে ব্যবহারের আগে এর বিভিন্ন গুণাগুণ মনে রাখা দরকার। সয়াবীনে লিপোঅক্সিডেজ নামক এক প্রকার এনজাইম আছে যা রান্না করার সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ না করলে দুর্গন্ধের সৃষ্টি করবে। দুর্গন্ধ রান্নার পরও থেকে যায়। লিপোঅক্সিডেজ এনজাইমকে নিষ্ক্রিয় করার জন্য সয়াবীনকে সরাসরি ফুটন্ত পানিতে কমপক্ষে ১৫ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। প্রক্রিয়াকরণ এ পদ্ধতি সয়াবীনের অন্যান্য ক্ষতিকর উপাদানও নষ্ট করে। যদিও সয়াবীনের স্বাভাবিক গন্ধে কোন ক্ষতির আশংকা নেই তবুও এটা দূর করা বা না করা ব্যবহারকারীর রুচি ও স্বাদের উপর নির্ভরশীল।

সরাসরি জমি থেকে তুলে আনা সয়াবীনে এবং অন্যান্য গুটি শস্যে কিছু পরিমাণে পুষ্টি-বিরোধী উপাদান বিদ্যমান থাকে যেগুলোকে অবশ্যই রান্নার সময় প্রচুর তাপে অকেজো করে নিতে হয়। এগুলোর মধ্যে উলেখযোগ্য উপাদান হচ্ছে ট্রিপসিন ইনহিবিটর। যদি রান্নার সময় সঠিকভাবে অকেজো করা না হয়, তাহলে আমাদের শরীরে সয়াপ্রোটিনের ব্যবহার সীমিত হয়ে পড়বে। সয়াবীন বা সয়াডালকে ১৫ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ধীরে ধীরে সিদ্ধ করে অথবা ১০ মিনিট আধপোড়া করে ভেজে নিলে ট্রিপসিন ইনহিবিটর অকেজো হয়ে যায়। অন্যান্য পুষ্টি-বিরোধী উপাদানকেও একই পদ্ধতিতে নষ্ট করা যায়।

সয়াবীন রান্নার আগে ৬-৮ ঘন্টা ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রাখার পর খোসা ছাড়িয়ে সামান্য বেকিং পাউডার অথবা খাবার সোডাসহ ফুটন্ত পানিতে ১৫ মিনিট সিদ্ধ করে পানি বারিয়ে শুকিয়ে নিতে হবে।

স্বল্প শর্করা, অধিক প্রোটিন এবং ননীর কারণে সয়াবীনকে শুধু সিদ্ধ করে পুরোপুরি নরম করা যায় না। তাই রান্না করার সময় এবং জ্বালানী খরচ কমাবার জন্য প্রাক-প্রক্রিয়াজাতের সুপারিশ করা হয়েছে।

সয়াদুধ (Soya Milk)

খুব সহজ প্রযুক্তিতে সয়াদুধ প্রস্তুত করা যায় যা জীবন ধারণের জন্য খুব সস্তায় প্রয়োজনীয় প্রোটিন ও চর্বি'র যোগান দিতে পারে। সে লক্ষ্যে সয়াবীন থেকে কিভাবে খুব সহজে গুণগত মান সম্পন্ন দুধ তৈরী করা যায় তা' নিম্নে উল্লেখ করা হলোঃ

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন	২০০ গ্রাম
গরম মসলা	পরিমাণ মত
চিনি	পরিমাণ মত
পানি	১ লিটার
বেকিং পাউডার	আধা চামচ (চা চামচে)



সয়াদুধ

প্রস্তুত প্রণালী

নির্ভেজাল পরিষ্কার সয়াবীন ভালোভাবে ধুয়ে একটি পাত্রে ৬-৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। পানি থেকে সয়াবীনগুলো তুলে হাতে মুচরায়ে খোসাগুলো ছাড়িয়ে পুনঃরায় পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। এবার ফুটন্ত পানিতে সামান্য পরিমাণ বেকিং পাউডার মিশিয়ে ১৫ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। খোসা ছাড়ানো সয়াবীন শিল-পাটাতে পিষে মিহি করে যে পরিমাণ সয়াবীন তার পাঁচগুণ পরিমাণ পানিতে ধাপে ধাপে মিশাতে হবে অর্থাৎ সয়াবীন ও পানির মিশ্রণটির অনুপাত হবে ১ঃ৫। এ মিশ্রণ পাতলা কাপড়ে ছেকে দুধ বের করে নিতে হবে। প্রাপ্ত সয়াদুধে পরিমাণ মত চিনি ও পছন্দমত মশলা মিশিয়ে যুঁদু তাপে ১৫-২০ মিনিট ফুটিয়ে দুধ হিসেবে পরিবেশন করা যায়। এ দুধ সহজে হজমযোগ্য যা গরুর দুধের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা যায়। অবশ্য গরুর দুধের সাথে মিশিয়েও খাওয়া যায়। সয়াদুধ দ্বারা গ্রামীণ ও দরিদ্র জনগোষ্ঠী অতি সহজে স্বল্প খরচে পুষ্টি ও দুধের চাহিদা মেটাতে পারে।

সয়াদুধের সাথে মানুষ, গাভী, মহিষ ও ছাগীর দুধে বিদ্যমান পুষ্টি উপাদান সমূহের তুলনা (প্রতি ১০০ মিলিলিটারে)

পুষ্টিউপাদান সমূহ	সয়াবীন	গাভী	মহিষ	ছাগী	মানুষ
আমিষ (গ্রাম)	৩.৫	৩.৪	৩.৮	৩.৩	১.২
চর্বি (গ্রাম)	১.৫	৩.৭	৭.৫	৪.১	৩.৮
ক্যালরি (কিলোক্যালরি)	৩৫	৬৯	১০০	৭৬	৭১
ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	২১	১২৫	২১০	১৩০	৩৩
ফসফরাস (মিলিগ্রাম)	৪৮	৯৬	১৩০	১০৬	১৫
আয়রন (মিলিগ্রাম)	০.৬৭	০.১০	০.২০	০.০৫	০.১৫
থায়ামিন (মিলিগ্রাম)	০.০৮	০.১০	০.০৫	০.০৫	০.০১৭
রিবোফ্লাভিন (মিলিগ্রাম)	০.০৩	০.১৮	০.১০	০.১২	০.০৪
নিয়াসিন (মিলিগ্রাম)	০.০২	০.০৮	০.২৮	০.১২	০.১৭
ভিটামিন-এ (আই ইউ)	১৮০	১৫৮	২০০	১২০	১৬০

Source: Nutritive Value of Indian foods by C. Gopalan, 13.V. Rama Sastri National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research, Hyderabad, India.

সয়াছানা বা সয়ামাংস (Soya Tofu/Meat)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধ	১.৫ লিটার
লেবুর রস/সিডুকা/সাইট্রিক এসিড	পরিমাণমত
ছাঁকনি কাপড়	১টি
কাটার জন্য ছুরি	১টি



সয়াছানা



সয়ামাংস

প্রস্তুত প্রণালী

সয়াদুধকে জ্বাল দিয়ে ফুটন্ত দুধে সিরকা বা লেবুর রস মিশিয়ে আস্তে আস্তে নাড়তে হবে এবং দুধ জমতে শুরু করলে চুলা থেকে নামিয়ে নিতে হবে। ২-৩ মিনিটের মধ্যে সবটুকু দুধ জমে যাবে। জমা দুধ পরিষ্কার পাতলা কাপড় দ্বারা ছেকে সবটুকু ছানা আলাদা করে নিতে হবে। কাপড় খুব জোড়ে চেপে যতটুকু সম্ভব পানি বের করে নিতে হবে। কাপড়টি ১৫-২০ মিনিট বুলিয়ে রাখার পর কাপড় থেকে ছানা বা তফু বের

করতে হবে। উক্ত ছানা পছন্দ অনুযায়ী আকার দিয়ে ছোট ছোট টুকরা করে ভেজে মশলা মিশিয়ে তরকারীতে মাংসের পরিবর্তে ব্যবহার করা যায়। টুকরা ছানাগুলো ঠান্ডা পানিতে রাখলে এবং প্রতিদিন পানি পাল্টালে ৫-৬ দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

সয়াবীনের পিঁয়াজু (Soya piazu)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন বাটা	৩০০ গ্রাম
ময়দা/বেসন/অন্য ডাল বাটা	১০০ গ্রাম
পেঁয়াজু কুঁচি	১০০ গ্রাম
মরিচ	পরিমাণমত
লবণ	স্বাদমত
হলুদের গুঁড়া	সামান্য
বেকিং পাউডার	সামান্য
তেল	৩০০ মিঃলিঃ



সয়াবীনের পিঁয়াজু

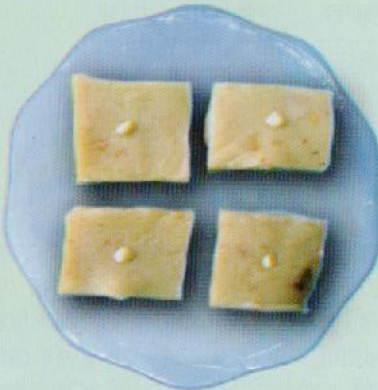
প্রস্তুত প্রণালী

সয়াবীন ৭-৮ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে খোসা আলাদা করে নিতে হবে। ভিজানো সয়াবীন পাটায় পিষে তাতে প্রয়োজন মত ময়দা/বেসন, পিঁয়াজু কুঁচি, মরিচ কুঁচি, পরিমাণমত লবণ, হলুদের গুঁড়া মিশিয়ে ভালভাবে মাথিয়ে নিতে হবে। পেঁয়াজু বড়ার আকারে তেলে ভেজে বাদামী রং আসলে নামাতে হবে।

সয়া হালুয়া (Soya Halua)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধের অবশিষ্টাংশ	৩০০ গ্রাম
সুজি/ময়দা/বেসন	৫০ গ্রাম
চিনি	১৫০ গ্রাম
দারুচিনি	পরিমাণমত
এলাচ	পরিমাণমত
তেজপাতা	পরিমাণমত
সয়াবীনের তেল/ঘি	১০০ গ্রাম
আস্ত বাদাম	৫০ গ্রাম



সয়া হালুয়া

প্রস্তুত প্রণালী

সয়াদুধ আলাদা করে নেয়ার পরে অবশিষ্টাংশ দিয়ে হালুয়া তৈরি করা যায়। চিনি, দারুচিনি, এলাচ, তেজপাতাসহ প পরিমাণমত তেল বা ঘিয়ে ভেজে অন্যান্য ডালের হালুয়ার মত একই নিয়মে বানাতে হবে। সয়াবীনের হালুয়ায় প্রোটিনের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী থাকে।

সয়াদধি (Soya Curds)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধের মিশ্রণ (১ঃ৪)	১.৫ লিটার
চিনি	৩০০ গ্রাম
টক দধি	১ চা চামচ
মাটির পাত্র	১টি
পরিষ্কার মোড়ক/কাগজ	১টি



সয়াদধি

প্রস্তুত প্রণালী

প্রক্রিয়াজাতকৃত সয়াবীন শিল পাটায় পিষে বা বেডারে বেড়িয়ে করে ১ঃ৫ অনুপাতে পানির সাথে মিশিয়ে পাতলা করে কাপড়ে ছেকে দুধ বের করে নিতে হবে। প্রাপ্ত দুধের সাথে একগুচতুর্থাংশ গরুর দুধ বা গুঁড়া দুধ মিশিয়ে ১৫-২০ মিনিট ফুটিয়ে নিতে হবে। ফুটানোর সময় পরিমাণমত চিনি ও পছন্দমত মসলা মিশিয়ে আরও কিছু সময় ফুটিয়ে দুধ ঘন করে নিতে হবে। দধি যে পাত্রে তৈয়ার করা হবে সে পাত্রটি প্রথমে টক দধি দ্বারা মুছে কুসুম গরম দুধ ঢেলে নিয়ে ১০ মিনিট খোলা রাখতে হবে। পরে পাত্রটির উপর পরিষ্কার সাদা কাগজ দ্বারা ঢেকে রাখলে ৬-৭ ঘন্টা পর সম্পূর্ণ দধি প্রস্তুত হবে।

সয়াবীনের দুধের পুডিং (Soya Puding)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধ	১ লিটার
সয়াছানা	১৫০ গ্রাম
ডিম	৪টা
চিনি	২৫০ গ্রাম
ভ্যানিলা	৪-৫ মোখা



সয়াবীনের দুধের পুডিং

প্রস্তুত প্রণালী

ডিমের সাদা অংশ ও চিনি ভালোভাবে ফেটে মেশাতে হবে। আলাদা পাত্রে সয়াদুধ জাল দিয়ে ঘন করে অর্ধেক পরিমাণ করতে হবে। সয়াদুধ ঠান্ডা করে পূর্বোক্ত মিশ্রণের সাথে মেশাতে হবে। এলুমিনিয়ামের পাত্রে অল্প পরিমাণ চিনি দিয়ে চুলায় অল্প আচে বসিয়ে কেরামেল প্রস্তুত করতে হবে। পাত্রটি ঠান্ডা হলে সামান্য ঘি/ তেল পাত্রের গায়ে মাখাতে হবে। সমস্ত উপকরণ কেরামেল পাত্রে ঢেলে ওভেনে ১৭০° সেঃ তাপমাত্রা ৪০ মিনিট ব্যাকিং করতে হবে। ৪০ মিনিট পর একটি পরিষ্কার ছুরি পাত্রের ভিতরে ঢুকিয়ে বের করে এনে দেখতে হবে ছুরির গায়ে কোন উপাদান লেগে আছে কিনা যদি না থাকে তাহলে বুঝতে হবে পুডিং প্রস্তুত সম্পন্ন হয়েছে।

সয়াময়দা/আটা (Soya Atta)

প্রস্তুত প্রণালী

ফুটন্ত পানিতে পরিষ্কার সয়াবীন ঢেলে ২০ মিনিট ফুটিয়ে পানি নিংড়ে নিন। এরপর একটি পরিষ্কার পাটিতে সিদ্ধ করা সয়াবীন পাতলা করে বিছিয়ে কড়া রোদে শুকাতে হবে।



সয়াময়দা/আটা

মাঝে মাঝে নেড়ে দিয়ে পরপর ২-৩ দিন শুকাতে হবে, যাতে সয়াবীন শুকিয়ে একেবারে শক্ত হয়। এবার শিল-পাটা বা গমভাজানোর যাতাতে পিষে নিলেই সয়া ময়দা হয়ে গেল। এ ময়দা টিনের ঢাকনায় শক্তভাবে আটকে তিন মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা করা সম্ভব। এ প্রক্রিয়ায় তৈরি ময়দাকে পূর্ণ ননীযুক্ত ময়দা হিসেবে ব্যবহার যায়।

এ প্রণালীতে প্রস্তুত সয়াময়দার সাথে গমের আটা মিলিয়ে রুটি তৈরি করা যায়। সয়াময়দায় অতিরিক্ত প্রোটিন এবং চর্বি থাকায় গমের আটা বা ময়দার সাথে মিশিয়ে খাদ্যেব্য প্রস্তুত করলে সহজপাচ্য হবে।

সকল বয়সী লোকদের জন্যই আটা বা চালের গুড়ার সাথে আমিষ সরবরাহকারী হিসেবে সয়াময়দা মেশানো যায়, যেমন- সুজির সাথে নির্দিধায় ১০-১৫% সয়াময়দা মেশানো যায়। এতে স্বাদ-গন্ধ অপরিবর্তিত থাকে। মিশ্রণের এ অনুপাত অবশ্য ব্যক্তি বিশেষের রুচির উপর নির্ভরশীল।

ছয় মাস বা তদুর্ধ্ব বয়সের শিশুদের জন্য সয়াময়দা একটি চমৎকার প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার। পূর্ণ ননীযুক্ত ১ ভাগ সয়াময়দার সাথে ৩ ভাগ চালের গুড়া মিশিয়ে উন্নতমানের অধিক পুষ্টিমানসম্পন্ন সয়া শিশু খাদ্য সাধারণ অভিজ্ঞতার আলোকে তৈরি করা যায়। শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি / আমিষের পরিমাণ অনুযায়ী প্রতিবার খাবার তৈরির পরিমাণ, প্রস্তুত প্রণালী এবং বিভিন্ন উপাদানের বিবরণ নীচে দেওয়া হল।

শিশুদের জন্য সয়াখাদ্য

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াময়দা	১ টে, চামচ
চালের গুড়া	৩ টে, "
পানি	১ কাপ
চিনি	২ টে, চামচ
লেবুর রস	১ টে, চামচ রুটি অনুযায়ী
আম অথবা কলা	১-২ টা



শিশুদের জন্য সয়াখাদ্য

প্রস্তুত প্রণালী

প্রথমে একটি পাত্রে সয়াময়দা এবং চালের গুড়া মিশিয়ে নিতে হবে। পরে চিনি মিশিয়ে ধীরে ধীরে পানি ঢেলে সবকিছুর একটা সুন্দর জেলী করে প্রয়োজনানুযায়ী ঘন না হওয়া পর্যন্ত জ্বাল দিতে হবে এবং নাড়তে হবে পরে চুলা হতে নামিয়ে ঠান্ডা হওয়ার পর টুকরা করে, কাটা ফল এবং লেবুর রস দিয়ে তৈরি এ শিশু-খাদ্য পরিবেশন করা যাবে।

সয়াবীন চটপটি (Soya Chatpati)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন	২৫০ গ্রাম
হলুদ বাটা	আধা চামচ
পানি	প্রয়োজন মত
আলু	২ টা মাঝারি
ডিম	৪টা
গুনা মরিচের গুঁড়া	৪ চা চামচ
জিরার গুঁড়া	আধা চা চামচ
সিরকা	১ টেবিল চামচ
লবণ	প্রয়োজন মত
পেঁয়াজ(কাটা)	৬টা মাঝারি
কাচা মরিচ(কাটা)	১০ টা
তেতুল বা লেবুর রস	রুটি অনুযায়ী
বেকিং পাউডার	১ গ্রাম



সয়াবীন চটপটি

প্রস্তুত প্রণালী

ঠান্ডা পানিতে সয়াবীন ৮ ঘন্টা বা সারা রাত্রি ভিজিয়ে পরিষ্কার পানি দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে। হলুদ মিশিয়ে নতুন করে পানি দিয়ে সয়াবীনকে বেকিং পাউডার সহ এক ঘন্টা সিদ্ধ করতে হবে। আলু এবং ডিম সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে সুন্দর আকারের টুকরো করে কাটতে হবে। শুকনো মরিচ এবং জিরাকে অল্প ভেজে গুঁড়া করে নিতে হবে। সিদ্ধ সয়াবীনে আলু, সিরকা, জিরা, লবণ ও অর্ধেক পরিমাণ শুকনো মরিচের গুঁড়া মিশিয়ে পরিমাণ মত পানি দিয়ে জ্বাল দিতে হবে। এ মিশ্রণ যখন ফুটতে শুরু করবে তখন পেয়াজ এবং কাঁচা মরিচ ছেড়ে দিতে হবে। কিছুক্ষণ ফুটলে আগুন নিভিয়ে দিতে হবে। এবার পরিবেশনের পাত্রে চটপটি ঢেলে ডিম, লেবুর রস এবং অবশিষ্ট মরিচের গুঁড়া দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

সয়াপরোটা (Soya Parata)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াময়দা বা সয়াবীনের কাই	২৫০ গ্রাম
গমের আটা	২৫০ গ্রাম
লবণ	পরিমাণমত
পানি	প্রয়োজন মত
তেল, বাটার অয়েল বা ডালডা	ভাজতে যতটুকু প্রয়োজন



সয়াপরোটা

প্রস্তুত প্রণালী

সয়াবীনকে একটি উন্মুক্ত পাত্রে বেশী পরিমাণ পানি দিয়ে ২০ মিনিট সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে। পরিষ্কার ঠান্ডা পানি দিয়ে কয়েকবার ধুয়ে নিন, শিলগুপাটাতে সয়াবীনকে পিষে বা গমের আটার সাথে মিশিয়ে লবণ, পানি দিয়ে মেখে কাই তৈরী করতে হবে। এই কাই দিয়ে ছোট ছোট বল তৈরি করে বলগুলোকে ইচ্ছানুযায়ী পুরুতে (প্রায় ১/৮ ইঞ্চি) বেলে রুটি বা পরটা তেলে ভেজে নিতে হবে। সোনালী রং হলে নামিয়ে ফেলতে হবে।

সয়াসিঙ্গারা (Soya Singara)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াডাল	১২০ গ্রাম
গমের ময়দা	১২০ গ্রাম
আলু (টুকরা করে কাটা)	৪টা মাঝারি
হলুদ বাটা	১ চা চামচ
শুকনো মরিচ বাটা	১ চা চামচ
ধনিয়া	১/২ চা চামচ
জিরা	১/২ চা চামচ
রসুন	১/২ চা চামচ
তেজপাতা	১টা
পেঁয়াজ(কাটা)	১টা
লবণ	প্রয়োজন মত
সয়াবীন তেল	প্রয়োজন মত



সয়াসিঙ্গারা

প্রস্তুত প্রণালী

উন্মুক্ত পাত্রে বেশী পানি দিয়ে সয়াডাল ২০ মিনিট সিদ্ধ করে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে নিন। ময়দার সাথে লবণ ও পানি মিশিয়ে প্রয়োজন মত নরম করে কাই তৈরী করুন। এবার কাই দিয়ে প্রায় ১/৮ ইঞ্চি পুরু করে রুটি সিঙ্গারার সাইজ অনুযায়ী টুকরা করে কেটে নিন। আরেকটি পাত্রে সয়াডাল এবং আলু মিশিয়ে, ভাজি করুন। প্রতিটি সিঙ্গারাতে ১ টি, চামচ ভাজি পুরে বন্ধ করুন। গরম তেলে ভাল করে ভেজে নিন। নিংড়ে সিঙ্গারা পরিবেশন করুন।

সয়া ঘুগনি (Soya Ghugni)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন	২৫০ গ্রাম
ছোলা	২৫০ গ্রাম
পানি	পরিমাণ মত
আলু	২৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ (টুকরা করে কাটা)	৪-৫টা মাঝারি
রসুন(কাটা)	১৩২ টা
আদা বাটা	১ টে,চামচ
তেজপাতা	১-২ চা চামচ
জিরা বাটা	১ চা চামচ
হলুদ বাটা	১/২ চা চামচ
কাঁচা মরিচ (কাটা)	৩-৪ টা
দারুচিনি,এলাচ	৩-৪ টুকরো
তেল	প্রয়োজন মত
লেবু	রুচি অনুযায়ী



সয়া ঘুগনি

প্রস্তুত প্রণালী

সয়াবীন এবং ছোলা ৫-৬ ঘন্টা ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পানি ফেলে ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে। সয়াবীন ও ছোলার সাথে আলু এবং অন্যান্য মশলা মিশিয়ে প্রয়োজন অনুযায়ী পানি দিয়ে ৩০-৪০ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। ধীরে ধীরে পানি শুকাতে থাকবে। পানি শুকাবার শেষ পর্যায়ে দারুচিনি, এলাচের গুঁড়া মিশিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নিতে হবে। এই সময় অন্য আরেকটা পাত্রে তেল দিয়ে পেঁয়াজ ভাজতে হবে। পেঁয়াজ বাদামী রং এর হলে সয়াবীন ডাল ও ছোলার মিশ্রণ পেঁয়াজের ঐ পাত্রে ঢেলে ২-৩ মিনিট ভেজে নিতে হবে। এবার চুলা থেকে নামিয়ে রুচি অনুযায়ী লেবুর রস মিশিয়ে পরিবেশন করা যাবে।

সয়াডাল ভর্তা (Soya Vatta)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন	১০০ গ্রাম
পেঁয়াজ	২০ গ্রাম(৪-৫টা)
কাঁচা মরিচ	৪টা
সরিষার তেল	১ চা চামচ
লবণ	১ চা চামচ



সয়াডাল ভর্তা

প্রস্তুত প্রণালী

পূর্বের প্রক্রিয়াজাত সয়াবীন ভেজে ভাল করে গুঁড়ো করে নিয়ে তার সঙ্গে কুচানো পেঁয়াজ, কুচানো মরিচ, তেল ও লবন এক সাথে ভাল করে মেখে সয়াডাল ভর্তা করা যায়।

সয়া সেমাই (Soya Samai)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধ	৫০০ মিলিলিটার
সেমাই	১৫০ গ্রাম
চিনি	২৫০ গ্রাম
এলাচ	২ টা
কিসমিস	১০-১২ টা
গোলাপজল	১০ মিলি



সয়া সেমাই

রন্ধন প্রণালী

সয়াদুধ হাড়িতে ঢেলে চুলায় দিয়ে নাড়তে হবে। দুধ ঘন হয়ে আসলে সেমাই ছোট ছোট করে ভেঙ্গে ঘন দুধের ভিতর দিয়ে দিতে হবে। চিনি ও এলাচ দিয়ে নাড়তে হবে এবং সেমাই যখন ঘন হয়ে আসে তখন চুলা থেকে নামিয়ে আলাদা পাত্রে রেখে উহাতে কিসমিস ও গোলাপ জল দিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করতে হবে।

সয়াডাল (Soya Dull)

খুব ভালভাবে সয়াবীন ঝেড়ে বেছে নিতে হবে যেন কোন খাতব বস্তু, কুঁচকানো, রং নষ্ট হওয়া, পোকা বা ইঁদুর খাওয়া নষ্ট সয়াবীন না থাকে। ইচ্ছে হলে পুনরায় প্রক্রিয়াজাত করার আগে সয়াবীনকে দুই ভাগে ভেঙ্গে খোসা ছাড়িয়ে নেয়া যেতে পারে। কড়া রোদে ভালভাবে শুকিয়ে ডাল ভাঙ্গানোর মেশিনের সাহায্যে সয়াবীন খোসা ছাড়ানো যায়। এরপর ঝেড়ে খোসা উড়িয়ে সয়াবীন পরিষ্কার করতে হয়। এ খোসা ছাড়ানো দুইভাগে ভাঙ্গা সয়াবীনকেই সয়াডাল বলা হয়। রান্নার আগে সয়াবীনকে পরিষ্কার পানি দিয়ে ভাল করে ধুতে হয় যেন সমস্ত ধূলাবালি এবং অন্যান্য ময়লা পরিষ্কার হয়ে যায়।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াডাল	২৫০ গ্রাম
পানি	১লিটার
মরিচ বাটা	১ চা.চামচ
হলুদ বাটা	২ চা, ”
পেঁয়াজ (কাটা)	৪ টা মাঝারি
টমেটো (কাটা)	২৫০ গ্রাম
জিরা বাটা	১ চা.চামচ
তেজপাতা	২ টা
কাঁচা মরিচ	৩-৪ টা
লবণ	পরিমাণ মত
সয়াবীন তেল	পরিমাণ মত



সয়াডাল

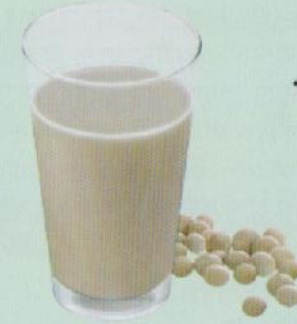
প্রস্তুত প্রণালী

পরিষ্কার ভাঙ্গা সয়াবীন (সয়াডাল) কে ১০ মিনিট বালুতে মচমচে করে ভেজে শুকনা কাপড়ে চেলে নিতে হবে। বালু ছাড়া ভাজলে ঘন ঘন নাড়তে হবে এবং লক্ষ্য রাখতে হবে যেন পুড়ে না যায়। এখন এ ভাজা সয়াবীনকে শিলপট্টা বা আটার কলে আধা ভাঙ্গা করে পিষে নিলেই ডাল হয়ে গেল। অন্যান্য ডালের মতই এ ডাল রান্না করে, ভাতের সাথে খাওয়া যায়। সজ্জীতেও দেয়া যায়। সয়া ডাল এবং মুগ ডাল একই পদ্ধতিতে রান্না করা যায়।

সয়াদুধের জুস (Soya Juice)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
চেরী গুঁড়া	১/২ কাপ
সয়া দুধ	১ কাপ
আপেল টুকরা	২টি
চেরী ফলের জুস	১ কাপ



সয়াদুধের জুস

প্রস্তুত প্রণালী

সব উপকরণ একত্রে একসঙ্গে মিশিয়ে বেতারের ভিতর দিয়ে মিশ্রিত করে প্রয়োজনীয় জুস তৈরি করে বরফ মিশ্রিত করে পরিবেশন করা যায়।

সয়া বিস্কিট (Soya Biscuits)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন ময়দা	১০০ গ্রাম
গমের ময়দা	৫০ গ্রাম
ডালডা	৫০ গ্রাম
চিনি	৫০ গ্রাম
ডিম	১ টি
বেকিং পাউডার	চা চামচের একচতুর্থাংশ
ভ্যানিলা	চা চামচের একচতুর্থাংশ



সয়া বিস্কিট

প্রস্তুত প্রণালী

ডালডা ও চিনি ভালভাবে মিশিয়ে তার সাথে ডিমের অংশ ভালভাবে মিশিয়ে নিতে হয়। সয়াময়দা ও আটার ময়দা আলাদা করে মিশিয়ে তার সাথে ব্যাকিং পাউডার ও ভ্যানিলা দিয়ে কুসুম গরম পানি দিয়ে কাই বা ডো তৈয়ার করতে হয়। কাই দিয়ে কাঠের পিড়িতে রগট তৈরি করে তা বিস্কিটের আকারে কেটে নিতে হবে। কেটে নেয়া বিস্কিট ওভেনে ২৫০° সে তাপমাত্রায় ১২-১৫ মিনিট রাখতে হবে। অতঃপর বিস্কিটগুলো ঠান্ডা হলে ভাল করে প্যাকেট করতে হবে।

সয়াকেক (Soya Cake)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন ময়দা	২০০ গ্রাম
গমের ময়দা	২০০ গ্রাম
ডালডা	৩৫০ গ্রাম
চিনি	৩৫০ গ্রাম
ডিম	৭/৯ টি
বেকিং পাউডার	অর্ধেক চা চামচ
ভ্যানিলা	১২৫ মিলি
পানি	পরিমাণ মত



সয়াকেক

প্রস্তুত প্রণালী

ডালডা ও চিনি ভালভাবে মেশানোর পর সয়াময়দা ও গমের ময়দার সাথে অন্যান্য উপকরণগুলো ভালভাবে মিশিয়ে সমসত্ত্ব মিশ্রণ তৈরি করে নিতে হবে, পরে মিশ্রণগুলি কেকের প্যানে নিয়ে ১৮০°সে তাপমাত্রায় ওভেনে ৩০-৪০ মিনিট তাপ দিয়ে কেক তৈরি হবে।

সয়াবিনের পায়েস (Soya Payes)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াদুধ	২.৫০ লিটার
আতপ চাল	২০০ গ্রাম
চিনি	৪০০ গ্রাম
এলাচ/দারুচিনি/তেজপাতা	পরিমাণমত
কিসমিস বা বাদাম	১০ গ্রাম
লবণ	সামান্য পরিমাণ



সয়াবিনের পায়েস

প্রস্তুত প্রণালী

প্রাথমিক অবস্থায় রান্নার পাত্র ২.৫০ লিটার সয়াদুধ রেখে তাতে ৪০০ গ্রাম চিনি এবং প্রয়োজনীয় (এলাচ, দারোচিনি, তেজপাতা) মশলা মিশিয়ে জ্বাল দিয়ে দুধ ঘন করে নিতে হবে। যখন দুধ ঘন হতে থাকবে তখন পরিষ্কার আতপ চাল পাতিলে ঢেলে নাড়া দিতে হবে। ঐ অবস্থায় সামান্য পরিমাণে লবণ দিয়ে নাড়ুন কাটি দিয়ে বার বার নাড়তে হবে। চাল যখন ফুটবে তখন বুঝে নিতে হবে যে পায়েস তৈরি হয়েছে। এভাবে পায়েস তৈরির পর উনুন হতে পাতিল নামিয়ে ডিসে রেখে গরম পায়েসে কিসমিস / বাদাম সাজিয়ে পরিবেশন করা যাবে।

সাবধানতা

পায়েস তৈরীর সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন পাত্রের ভিতর গাত্র নীচে গরম আটালো জেলী লেগে না যায় এরজন্য মাঝেমাঝে নাড়ুনকাটি দ্বারা ভালভাবে নাড়াচড়া করতে হবে।

সয়াবিনের হাত চানাচুর (Soya Chanachur)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ-১	পরিমাণ	উপকরণ-২	পরিমাণ	উপকরণ-৩	পরিমাণ
সয়াবেশন	২ কাপ	ডাবলী ডাল	১ কাপ	মসলা	১ চা চামচ
সয়াতেল	১ কাপ	বিট লবন	১ চা চামচ	পানি	১ কাপ
বাদাম	১ কাপ	মরিচ গুড়া	১ চা চামচ	লবণ	হাফ চা চামচ
চিড়া	১ কাপ	টোস্টিং সল্ট	আধা চা চামচ	চিনি	হাফ চা চামচ
মুগডাল	১ কাপ	জিরা	হাফ চা চামচ	হলুদ গুড়া	হাফ চা চামচ
খোসাসহ	১ কাপ	চিনি	এক চা চামচ	বেকিং পাউডার	হাফ চা চামচ
মস্তর ডাল	১ কাপ	সাইট্রিক এসিড	হাফ চা চামচ	ডিম	১টি

প্রস্তুত প্রণালী-১

সয়াবেশন এর সঙ্গে চিনি, লবন, হলুদের গুড়া এক সাথে মিশিয়ে তেল দিয়ে মেখে পানি দিয়ে ভাল করে মেখে তার সাথে ডিম দিতে হবে। ডাবলী/সয়াবিন আস্ত ৭-৮ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখার পর ভাল ভাবে পানি ঝাড়ায়ে নিতে হবে। অতপর সয়াবেশন গোলা তৈরি করে ডাইসে বা হাতে সাইজ করে ডাল বা ডাবলী বাদাম চিড়া ভাজা করে ৩নং উপকরণের সাথে মিশিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবিনের আটা	১.৫ কাপ
রং ফুড গ্রেড	প্রয়োজনমত
পানি	পরিমাণ মত
লবণ	পরিমাণ মত
এরারুট (বার্লি)	পরিমাণ মত
ডিম	১ টি



সয়াবিনের হাত চানাচুর

প্রস্তুত প্রণালী-২

প্রথমে ডিম, লবণ, পানি ও সয়াআটা দিয়ে গোলা তৈরী করে নিতে হবে। পরে উক্ত গোলাকে পাতলা রুটির আকার করতে হবে। রুটি তৈরীর সময় (বেলার সময়) ফাঁকে ফাঁকে এরারুট বার্লি ছিটিয়ে মিশাতে হবে। এভাবে তৈরী রুটিকে ৪/৫ টি ভাজে রোল এর আকার করতে হবে। উক্ত রোলকে ছুরি বা চাকু দিয়ে চিকন করে কেটে নিতে হবে। অতঃপর রোল এর কুঁচিকে সয়াতেলে ভেঁজে ৩নং উপকরণগুলো মিশিয়ে পরিবেশন করা যায়।

নুডুল্‌স্‌ (Soya Noodles)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াময়দা	২ কাপ
সয়াতেল	৩ চামচ (টেবিল চামচে)
ডিম	১টি
লবণ	পরিমাণ মত



নুডুল্‌স্‌

প্রস্তুত প্রণালী

সয়াময়দার সঙ্গে উপকরণগুলো মিশিয়ে খামির করার পর উক্ত খামির দ্বারা রুটি তৈরি করে নিয়ে হাতে বা মেশিনে চিকন করে কেটে নিতে হবে। অতঃপর সিদ্ধ করে গরম পানি ঝাড়ায়ে নিতে হবে। এ নুডুল্‌স্‌ টাটকা অবস্থায় রান্না করে পরিবেশন করা যায়।

সয়া নিমকি (Soya Nimki)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াময়দা	আধা কাপ
সয়াতেল	১ কাপ
লবণ	স্বাদ অনুযায়ী
কালিজিরা	১ চা চামচ
বেকিং পাউডার	আধা চা চামচ
ঘি	২ চা, চামচ



সয়া নিমকি

প্রস্তুত প্রণালী

ময়দা ও সয়াময়দার সঙ্গে ঘি ও লবণ মিশিয়ে দিতে হবে। এবার পানি দিয়ে সাথে কালিজিরা মেশাতে হবে। রুটি বেলে ছুরি দিয়ে বরফি আকারে কেটে ডুবোতেলে ভাজতে হবে। ১০-১২ দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করে রেখে খাওয়া যায়।

সয়াবিনে বিদ্যমান মূখ্য পুষ্টি উপাদান সমূহের সাথে অন্যান্য খাদ্যশস্যে বিদ্যমান পুষ্টি উপাদান সমূহের তুলনা (প্রতি ১০০ গ্রামে)*

শস্য সমূহ	ক্যালরি (কিলোক্যালরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	রিবোফ্লাভিন (মিলিগ্রাম)
সয়াবীন	৪৩২	৪৩	২০	২১	৪২৬	০.৩৯
চীনাবাদাম	৬১২	২৬	৪৮	২০	৩৭	০.৩০
মসুর	৩৪৩	২৫	০.৭	৫৯	২৭০	০.২০
খেসারী	৩৪২	২৮	০.৬	৫৬	১২০	০.১৭
চাল	৩৪৯	৮.৫	০.৬	৭৭.৪	০.১৬	
গমের আটা	৩৪৮	১১.৮	১.৫	৭১	৬৪	০.১৭
গোল আলু	৯৯	১.৬	০.১	২৩	২৪	০.০১
মিষ্টি আলু	১৩২	১.২	০.৩	৩১	১০	০.০৪

Source: Nutrient Composition of Bangladesh Foods, Helen Keller International, 1988.
* Food Composition tables for the East, United FAO, 1982

ওজন ও পরিমাপ

ওজন

১ চা চামচ	=	৫ মিলি/ ৫ মিলি লিটার
১ টেবিল চামচ	=	৪ চা চামচ = ২০ মিলিলিটার
১ আউন্স	=	২৮.৩৫ গ্রাম
১ কেজি	=	২.২ পাউন্ড = ১ সের ১ ছটাক ১ তোলা
১ লিটার	=	১০০০ মিলি
১ ইঞ্চি	=	২.৫৪ সেন্টিমিটার
১ গজ	=	০.৯১৪৪ মিটার = ৩ ফুট
১ সেন্টিমিটার	=	১০ মিলি মিটার

সয়াবিনের পিঠা (Soya Pitha)

প্রয়োজনীয় উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ
সয়াবীন	২০০ গ্রাম
চালের গুড়া	২০০ গ্রাম
বেশন	৫০ গ্রাম
নারিকেল কচি	৫০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	পরিমাণ মত



সয়াবিনের পিঠা

প্রস্তুত প্রণালী

পরিষ্কার খোসা ছাড়ানো সয়াবিন মিল পাটাতে পিষে সমপরিমাণ চালের গুড়া মিশাতে হবে। উক্ত মিশ্রণটির সাথে নারিকেল কুড়ানো মিশাইয়া থাম করে বেলুনের সাহায্যে রুটি করে নিতে হবে। রুটি বেলে ছুরি দিয়ে বরফি আকারে কেটে নিতে হবে। বরফিগুলো বেশনে চুবিয়ে গরম তেলে ভাজতে হবে।