

सोयाबीन का सेव



सोयाबीन का कटलेट



विशेष जानकारी के लिए संपर्क करें-

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र

चकेश्वरी फार्म, गोड्डा - 814133

मो० - 9153168194, 8986838568, 9939498711

आमार : डा० अंजनी कुमार (निदेशक, अटारी, जोन- IV, भा० क० अनु० प०, पटना), श्री राजीव कुमार कंसल (मुख्य कार्यकारी अधिकारी-जी० वी० टी०, नोएडा), श्री मनोज मिश्रा (क्षेत्रीय कार्यक्रम प्रबंधक, जी० वी० टी०, रांची), डा० सतीश कुमार (विषय वस्तु विशेषज्ञ, पशुपालन), डा० ए० पी० ठाकुर (मिट्टी जाँच प्रभारी), श्री रजनीश प्रसाद राजेश (विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि मौसम विशेषज्ञ), श्री सुप्रकाश घोष (एसआरएफ, निकरा प्रोजेक्ट), श्री राकेश रौशन कुमार सिंह (फॉर्म प्रबंधक, जी० वी० टी०-के० वी० के०, गोड्डा), श्री अवनीश कुमार सिंह (स्टेनोग्राफर, जी० वी० टी०-के० वी० के०, गोड्डा) एवं अटारी, जोन- IV भा० क० अनु० प०, पटना

टाईम प्रेस, हटिया चौक, गोड्डा, मो०- 9931120405

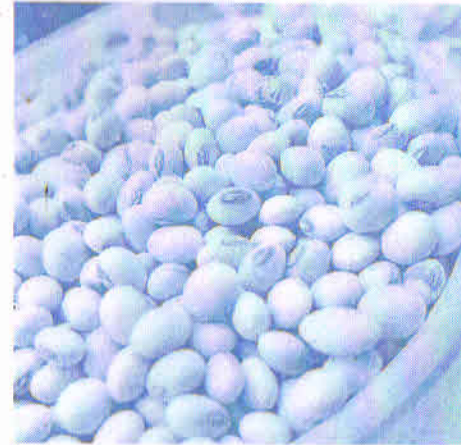
पत्रांक सं०- GVT/KVK/Godda/AE/2024-25/Vol-1/Page No.- 1-12



समूह अग्रिम पंक्ति प्रदर्शन योजना द्वारा वित्त पोषित

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र
गोड्डा

सोयाबीन की वैज्ञानिक खेती
एवं मूल्य संवर्धन



डॉ० स्तिश दुबे

विषय वस्तु विशेषज्ञ (कृषि प्रसार)

डॉ० सूर्य भूषण

विषय वस्तु विशेषज्ञ (पादप सुरक्षा)

डॉ० हेमन्त कुमार चौरसिघा

विषय वस्तु विशेषज्ञ (उद्यान)

डॉ० प्रगतििका मिश्रा

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ० रवि शंकर

वरीय वैज्ञानिक-सह-प्रधान

सोयाबीन की वैज्ञानिक खेती

वैज्ञानिक नाम: ग्लाइसीन मैक्स एल कुल: फेबेसी (लेग्युमिनेसी)
भूमिका : सोयाबीन खरीफ मौसम में उगाई जाने वाली बहुगुणीय, दलहनी एवं तिलहनी फसल है। सोयाबीन में अधिक गुणवत्ता वाली प्रोटीन (42%), वसा (20%), कार्बोहाइड्रेट (32%), खनिज (0.75%) एवं पानी (12%) पाया जाता है, जिसके कारण इसका उपयोग औद्योगिक तथा घरेलू स्तर पर अधिक होता है। सोयाबीन के प्रोटीन में महत्वपूर्ण अमीनो अम्ल 'लाईसीन' की प्रचुर मात्रा (5%) एवं उपयुक्त मात्रा में लवण और पौष्टिक तत्व भी होते हैं। सोयाबीन के आटे से दूध, दही तथा मक्खन भी बनाया जा सकता है। एक किग्रा. सोयाबीन से 8 लीटर दूध तैयार होता है। इसे तैयार करने के लिए साफ सोयाबीन दानों को 8 घंटों तक पानी में भिगोया जाता है, तत्पश्चात् सोयाबीन को पीस कर उबालने (1:6 अनुपात पानी के साथ) व छानने से सोया दूध प्राप्त होता है। सोयाबीन को सोया आधारित विभिन्न प्रकार के खाद्य जैसे-सोया पनीर, दूध, सोया दही एवं सोया आटा आदि पदार्थों में बदल कर घरेलू उपयोग में लाया जा सकता है। सोया दूध जिसका पोषक मूल्य गाय के दूध के समान होता है, दुग्ध शर्करा (लेक्टोज) एलर्जी से ग्रसित लोगों के लिए बहुत लाभदायक है। सोया दूध से पौष्टिक दही तैयार करने के लिए 800 मी०ली० गाय के दूध में 3-4% चीनी मिलाया जाता है। एक लीटर गुणगुने दूध में 2-5 ग्राम दही का जोरन मिलाकर 6 से 8 घंटे रखने से सोया दही तैयार होता है। तैयार दही का उपयोग विभिन्न भोज्य पदार्थ जैसे लस्सी, रायता एवं कढ़ी इत्यादि बनाने के लिए किया जा सकता है। सोयाबीन के तेल में संतृप्त वसा अम्ल कम होने के कारण इसका तेल हृदय रोगियों के लिए लाभकारी होता है। सोयाबीन की खेती करने से भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ती है तेल निकालने के बाद इसकी खली में भी पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन एवं खनिज तत्व झारखण्ड की टॉड़ जमीन में सोयाबीन की उन्नत खेती सफलतापूर्वक की जा सकती है तथा अन्य फसलों की अपेक्षा सोयाबीन की खेती कर अधिक आय प्राप्त की जा सकती है।

भूमि का चुनाव एवं खेत की तैयारी: पानी के अच्छे निकास वाली हल्की दोमट मिट्टी वाली टॉड भूमि जिसका पी०एच० मान 6.5 या अधिक हो, सोयाबीन की उन्नत खेती करने के लिए उपयुक्त है। पटारी क्षेत्रों की मिट्टी अम्लीय है। अतः मिट्टी की अम्लीयता दूर करने के लिए चूने का महीन चूर्ण 1.2-1.6 क्विंटल/एकड़ की दर से बुआई के समय नालियों में डालकर मिट्टी को पैर से मिला देना चाहिए। सोयाबीन के बीजों के अंकुरण के लिए भूमि की तैयारी अच्छी होनी चाहिए। इसके लिए एक गहरी जुताई मिट्टी पलटने वाले हल से करनी चाहिए। इसके बाद दो और जुताई कल्टीवेटर से करना चाहिए। हर जुताई के बाद पाटा देना आवश्यक है ताकि मिट्टी भुरभुरी और मुलायम हो जाए। यदि खेत में नमी की कमी हो तो खेत की सिंचाई करनी चाहिए तथा इसके बाद इसकी तैयारी होना चाहिए क्योंकि सोयाबीन फसल के बीजों के अंकुरण के लिए अपेक्षाकृत अधिक नमी की आवश्यकता होती है।

जलवायु: सोयाबीन की फसल साधारण शीत से लेकर उष्ण जलवायु वाले क्षेत्रों में आसानी से उगाई जा सकती है।

तापमान: सोयाबीन के बीज के अंकुरण के लिए 15° से 0 ग्रे० या इससे कुछ अधिक तापमान अच्छा होता है। कम तापमान होने पर अंकुरण (7-10 दिन) देर से होता है। तापमान कम होने पर (16° से 0 ग्रे०) पौधों का विकास कम होता है बहुत अधिक तापमान (40° से 0 ग्रे०) होने पर वृद्धि विकास तथा दानों की गुणवत्ता पर खराब प्रभाव पड़ता है। तापमान कम होने पर तेल प्रतिशत घट जाता है लेकिन तापमान के बढ़ने पर तेल प्रतिशत बढ़ जाता है।

बुआई का समय: सोयाबीन की फसल लगाने का सही समय 20 जून से 10 जुलाई तक है। मानसून की वर्षा के शीघ्र बाद, परंतु खेत में पानी की मात्रा बीज उगने के लिए उपयुक्त होना चाहिए।

लगाने की विधि: सोयाबीन फसल की बोआई लाइन से करें। पंक्ति से पंक्ति की दूरी 45 से 0 मी० तथा पौधे से पौधे की दूरी 10 से 0 मी० रखें। बीज 2 से 3 सेमी. की गहराई में बुआई करनी चाहिए। पौधों की संख्या 4 लाख प्रति हेक्टेयर के करीब रखना चाहिए एवं कतारों को उत्तर-दक्षिण

दिशा की ओर रखें ताकि सूर्य की अधिक किरणें पौधों को मिल सकें।
बीज दर एवं बीजोपचार : एक एकड़ भूमि में सोयाबीन की बुआई के लिए 30 से 32 किलोग्राम बीज की आवश्यकता होती है। बोने से पहले प्रति किलोग्राम बीज को 2 ग्राम बीज को 2 ग्राम कारबेंडाजीम से उपचारित कर लेना चाहिए। ऐसा करने से बीज द्वारा आने वाली बीमारियाँ समाप्त हो जाती है जिस खेत में पहली बार सोयाबीन की फसल बोई जा रही हो, वहाँ बीज को जीवाणु खाद (राइजोबियम कल्चर) से उपचारित करने से अच्छी उपज होती है। बीज को उपचारित करने के लिए एक लीटर पानी में 100 ग्राम गुड़ का घोल बनाकर राइजोबियम कल्चर प्रति एकड़ के हिसाब से मिलाइये इस घोल को बीजों पर डालते हुए उस समय तक मिलाइये जब तक कि सभी बीजों पर घोल कि परत एक समान न जम जाए फिर उपचारित बीज को छाया में सुखा कर तुरंत बुआई करनी चाहिए।

उन्नत किस्में :

उन्नत किस्में	परिपक्वता अवधि (दिन)	ऊपज क्षमता (क्वि./हे.)	तेल की मात्रा (%)	विशेष गुण
बिरसा सोयाबीन-1	120-125	20-25	18	इसके दाने बड़े, काले तथा चमकदार होते हैं। इसके दानों में 44.87% प्रोटीन पाया जाता है। यह राइजोक्टोनिया ऐरियल ब्लाइट रोग के प्रति अवरोधी किस्म है।
बिरसा सफेद सोयाबीन-2	105-110	25-30	20	यह बैक्टीरियल पस्कूल, सर्कोस्पोरा नामक पत्ती धब्बा रोग, ब्लू बीटल और बिहार हेयरी कैंटर पिलर के प्रति प्रतिरोधी किस्म है।

उन्नत किस्में	परिपक्वता अवधि (दिन)	ऊपज क्षमता (क्वि./हे.)	तेल की मात्रा (%)	विशेष गुण
आर.ए.यू. एस.-5	115-120	20-25	20	यह प्रजाति बैक्टीरियल पस्चूल, बैक्टीरियल ब्लाइट, कली ब्लाइट, रस्ट के प्रति प्रतिरोधी किस्म है।
आर. के. एस. - 18	110-115	25-30	18	यह बैक्टीरियल पस्चूल और पीला मोजेक वायरल के प्रति प्रतिरोधी है।
जे.एस.- 80-21	105-110	10-12	20	इसके दाने हल्के पीले रंग के होते हैं तथा पौधे मध्यम आकार के होते हैं जो सर्कोस्पोरा नामक पत्ती धब्बा रोग और रस्ट के प्रति अवरोधी है।
जे.एस.- 336	98-105	10-14	19	इसके बीज में 40% प्रोटीन पाया जाता है। इसके दाने हल्के पीले रंग के होते हैं। यह प्रजाति बैक्टीरियल पस्चूल, बैक्टीरियल ब्लाइट, कली ब्लाइट, रस्ट और अल्टरनेरिया लीफ ब्लाइट के प्रति अवरोधी है।
पंजाब- 1	90-100	25-30	20	इसके बीज में 40% प्रोटीन पाया जाता है। इस प्रजाति के बीज पीले रंग के होते हैं। इसके पौधे बैक्टीरियल पस्चूल और रस्ट के प्रति अवरोधी है।

उन्नत किस्में	परिपक्वता अवधि (दिन)	ऊपज क्षमता (क्वि./हे.)	तेल की मात्रा (%)	विशेष गुण
बैग	105-110	20-25	24	इसके बीज में 39% प्रोटीन पाया जाता है। इसके दाने आकार में छोटे, चमकदार तथा पीले रंग के होते हैं तथा पौधे मध्यम आकार के होते हैं, जो सर्कोस्पोरा नामक पत्ती धब्बा रोग एवं जड़-गलन के प्रति अवरोधी है।
जे.एस.- 20-116	95-100	20-25	22	पीला मोजेक वायरस और चारकोल सड़ांध के प्रति प्रतिरोधी है।

अंतर्वर्तीय फसल पद्धति :

सोयाबीन के साथ अंतर्वर्तीय फसलों के रूप में निम्नानुसार फसलों की खेती अवश्य करें-

1. अरहर+सोयाबीन (2:4)
2. ज्वार+सोयाबीन (2:4)
3. मक्का+सोयाबीन (2:4)
4. तिल+सोयाबीन (2:2)

नोट: अरहर एवं सोयाबीन में कतारों की दूरी 30 सेमी० रखें।

खाद एवं उर्वरक: 25:80:40:30 किग्रा० एन० पी० के० एस प्रति हेक्टेयर की दर से प्रयोग करें। जिस खेत में सोयाबीन की फसल बोई जा रही हो, वहाँ बीज को जीवाणु खद (राइजोबियम कल्चर) से उपचारित करने से अच्छी उपज प्राप्त होती है अधिक उपज प्राप्त करने के लिए 5 टन कत्पोस्ट प्रति हेक्टेयर डाल कर 170 किग्रा० डी०ए०पी० तथा 65 किग्रा० म्यूरैट ऑफ पोटाश प्रति हेक्टेयर की दर से बीज बोने वाली लाइनों में डालकर मिट्टी में मिला दें। इसके साथ ही मिथाइल

पैराथियान धूल 25 किग्रा. प्रति हे. भी मिला दें, जिससे खेत के दीमक, कीड़े आदि नष्ट हो जाये।

सिंचाई: सोयाबीन खरीफ की फसल होने के कारण सिंचाई नहीं करनी पड़ती है लेकिन यदि बारिश सितम्बर में बंद हो जाए तथा काफी समय तक बारिश न हो तो ऐसी परिस्थिति में एक या दो सिंचाई करनी पड़ती है। सोयाबीन की अंकुरण, फूल लगने तथा बनने वाली अवस्थाएँ क्रांतिक होती है। इस समय नमी का रहना अति आवश्यक है अन्यथा फूल गिरने लगते हैं, फलियाँ कम लगती है तथा दाने कम बनते हैं। मृदा नमी 75% उपलब्ध रखना अच्छा होता है।

खरपतवार नियंत्रण: खरीफ फसलों में खरपवारों का प्रकोप अधिक रहता है। खरपतवार से उपज पर औसतन 25 से 50 प्रतिशत तक प्रभाव पड़ता है। सोयाबीन फसल को बुआई के 45 दिन बाद तक खरपतवार सबसे अधिक नुकसान पहुँचाते हैं अतः इन्हें रासायनिक खरपतवार नियंत्रक जैसे— फ्लूक्लोरैलिन या पेंडीमथलीन की 1 किग्रा० प्रति हे० सक्रिय अवयव 800—1000 लीटर पानी में घोलकर बुआई से पहले एक हेक्टेयर क्षेत्रफल में छिड़काव करना चाहिए तथा मिट्टी में अच्छी तरह मिला देना चाहिए जन क्षेत्रों में सोयाबीन की खेती अधिक क्षेत्रफल में की जाती है वहाँ पंक्तियों के बीच की निकाई—गुड़ाई कोनोवीडर द्वारा की जानी चाहिए।

फसल सुरक्षा: अ) कीट नियंत्रण: 1. तना बेधक: सोयाबीन की फसल के उगते ही तना बेधक कीट का प्रकोप प्रारंभ हो जाता है। शुरू में ये पत्तियों को खाता है। बाद में तनों को छेद कर खाता है, जिससे पौधे धीरे—धीरे सूख जाते हैं। तना बेधक कीट की रोकथाम के लिए बुआई के समय फिप्रोनिल 20—25 किग्रा. प्रति हे० कणिकाओं को प्रति हेक्टेयर की दर से डालकर मिट्टी में मिला देना चाहिए। यदि यह नहीं हो पाया तो लैम्डासाईहेलोथिन 500 मिली लीटर/हे० की दर से 400—500 लीटर पानी में घोलकर खड़ी फसल में छिड़काव कीड़ों के दिखाई देने पर तुरंत करना चाहिए।

2. रोमिल सूड़ी (भूआ मिल्लू): यह एक प्रकार की सूड़ी होती है जिसके शरीर पर पीले या भूरे रंग के रोयें होते हैं। यह सोयाबीन की

पत्तियों को तेजी से खाती है, इनके आक्रमण होते ही लैम्डासाईहेलोथिन 500 मिली लीटर/हे० की दर से 400—500 लीटर पानी में घोल कर प्रयोग करना चाहिए।

3. सफेद मक्खियाँ: सफेद मक्खियाँ विषाणु रोगों को फैलाने में प्रमुख भूमिका निभाती है ये पौधे के रस को चूसती है। इनके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड 17.5 SL की 165 मिली लीटर मात्रा को 500 लीटर पानी में घोलकर प्रति हे० की दर से फसल पर छिड़काव करें।

4. फली बेधक: इनकी सूड़ी फलियाँ लग जाने के बाद आक्रमण करती है, यह फलियों को खा जाती है जिससे उपज घट कर नहीं के बराबर हो जाती है इसके नियंत्रण के लिए लैम्डासाईहेलोथिन 500 मिली लीटर/हे० की दर से 400—500 लीटर पानी में घोलकर प्रयोग करना चाहिए।

रोग नियंत्रण: ब) 1. आर्द्र पतन: यह रोग बीज अंकुरित होने के पहले तथा बाद दोनों अवस्थाओं में लगता है। बीज फफूंद से बिलकुल ढक जाते हैं जिससे या तो बीज का जमाव नहीं होता या जमाव होता भी है तो पौधे कमजोर हो जाते हैं। बोने से पहले बीज को कारबेनडाजीम 2 ग्राम/किलो बीज की दर से उपचारित कर लेना चाहिए।

2. राइजोक्टोनिया पतन: इस रोग का प्रकोप उस समय अधिक होता है जब मृदा में नमी अधिक होती है जिससे बीज काले तथा मुलायम हो जाते हैं। रोग जनित बीज का अंकुरण कम होता है तथा प्रभावित पौधों की पत्तियों पर काला धब्बा दिखाई देने लगता है जिससे पत्तियाँ भूरे रंग की होकर गिरने लगती है। इन दोनों प्रकार के रोग के नियंत्रण के लिए फफूंदनाशी कारबेनडाजीम की 2 ग्राम मात्रा प्रति किलोग्राम बीज को उपचारित करें। सोयाबीन की रोग प्रतिरोधी किस्म का चयन करें।

3. फफूंद जनित रोग: बीज बनने की अवधि से लेकर पकने की अवधि तक अगर वर्षा हुई तो विभिन्न प्रकार के फफूंद जनित रोग पैदा हो सकते हैं। इन रोगों से पके हुए दानों की गुणवत्ता में कमी आ जाती है। इन रोगों के नियंत्रण के लिए डाईथेन एम— 45 की 500 ग्राम मात्रा लेकर 500 लीटर पानी में घोलकर प्रति हेक्टेयर क्षेत्रफल के फसल पर छिड़काव करना चाहिए।

4. पीला मोजैक: यह एक वायरस जनित बीमारी है जो सोयाबीन की प्रत्येक प्रजातियों पर लगती है इसके प्रभाव से नई पत्तियाँ पीली पड़ जाती है तथा सिकुड़कर छोटी हो जाती है, ज्यों-ज्यों पौधे पकने लगते हैं पत्तियों का पीला भाग जंग लगा स्पष्ट दिखाई देने लगता है सफेद मक्खियों द्वारा यह रोग फलाया जाता है। इसके नियंत्रण के लिए इमिडाक्लोप्रिड 17.5 SL की 165 मिली लीटर मात्रा को 500 लीटर पानी में घोलकर प्रति हे० की दर से फसल पर छिड़काव करें।

5. जीवाणु पत्ती धब्बा रोग: जीवाणु पत्ती धब्बा रोग से रोकथाम के लिए 100 पी.पी.एम. स्ट्रेप्टोसाइक्लिन का घोल बनाकर बीमारी के लक्षण दिखाई देते ही छिड़काव करें। आवश्यक हो तो 15-20 दिनों बाद छिड़काव फिर कर दें।

कटनी एवं भण्डारण: सोयाबीन की पत्तियों का रंग पीला होने पर फसल को काट देना चाहिए। कटे हुए पौधों को दो-तीन दिनों तक सुखाने के बाद डंडे से पीटकर बीज निकाल लें। इस बात का ध्यान रहे कि बीज का छिलका न उतरे और बीज में दरार न पड़े। बीजों को 3-4 दिन अच्छी तरह सुखा कर ठंडे, सूखे तथा हवादार स्थान में भंडारण करें।

उपज: सोयाबीन की उन्नतशील प्रजातियों कि उपज 20-25 कुंतल प्रति हेक्टेयर होती है। देशी प्रजातियों कि उपज 10-12 कुंतल प्रति हेक्टेयर होती है।

सोयाबीन का मूल्य संवर्धन :-

उत्पाद	सामग्री	मात्रा	पोषक मान (प्रति 100 ग्राम)	विधि
सोयाबीन पनीर	सोयाबीन साइट्रिक अम्ल	1 किग्रा 10 ग्राम	प्रोटीन-14 ग्राम वसा-9 ग्राम ऊर्जा-102 कैलोरी	1. साफ सोयाबीन के छिलके हटाकर दाल तैयार करें। 2. दाल को 1:3 के अनुपात में पानी में भिंगोयें (सर्दी में 12-15 घंटे व गर्मी में 4-6 घंटे भिंगोयें)

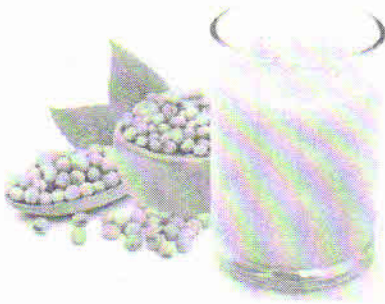
उत्पाद	सामग्री	मात्रा	पोषक मान (प्रति 100 ग्राम)	विधि
सोयाबीन पनीर	सोयाबीन साइट्रिक अम्ल	1 किग्रा 10 ग्राम	प्रोटीन-14 ग्राम वसा-9 ग्राम ऊर्जा-102 कैलोरी	3. अब फूली हुई दाल में 6 गुना पानी मिलाकर पीस लें। 4. पिसी हुई दाल के मिश्रण को 20-30 मिनट तक प्रेशर कुकर या भगोने में उबालें। 5. मलमल के कपड़े से छान लें। 6. साइट्रिक अम्ल पानी में मिलाकर दूध में डालें एवं फाड़ लें। 7. अब फंटास को साफ कपड़े में मशीन से दबाकर पनीर तैयार कर लें।
सोयाबीन का आटा	सोयाबीन	5 किग्रा	प्रोटीन-40 ग्राम वसा-5 ग्राम खनिज-3 ग्राम तत्व- कार्बोहाइड्रेट-22 ग्राम	1. साफ सोयाबीन के छिलके हटाकर दाल बना लें। 2. दाल को 20 मिनट उबालकर धूप में सुखाएँ। दाल को मशीन से पीस लें व चाल लें। 3. 1:10 के अनुपात में सोयाबीन और गेहूँ के आटे को मिलाकर चपाती बना लें। ये चपातियाँ स्वादिष्ट, शीघ्र पचने वाली तथा

उत्पाद	सामग्री	मात्रा	पोषक मान (प्रति 100 ग्राम)	विधि
				पौष्टिक होती है। सोयाबीन के आटा से पूड़ी भी तैयार की जा सकती है। (नोट- 5 किग्रा. सोयाबीन से करीब 3. 75 किग्रा. आटा प्राप्त होता है।)
सोयाबीन बिस्कुट	सोया आटा मैदा घी शक्कर बेकिंग पाउडर नमक मीठा सोडा	250 ग्राम 750 ग्राम 400 ग्राम 400 ग्राम 10 ग्राम 10 ग्राम 8 ग्राम	प्रोटीन-12 ग्राम वसा-25 ग्राम ऊर्जा-493 किलो कैलोरी	1. घी एवं शक्कर को फेंट लें। 2. सारी सामग्री मिलाकर गूथ लें। 3. बेलकर सांचे से काट लें एवं 200° सेल्सियस पर 15 मिनट तक पकायें।
सोयाबीन का सेव	बेसन सोया आटा नमक आजवाइन काली मिर्च लौंग लाल मिर्च पाउडर तेल	100 ग्राम 100 ग्राम स्वादानुसार 2-3 ग्राम 2-3 ग्राम 2-3 ग्राम 1 छोटा चम्मच 250 मिग्रा (तलने के लिए)	प्रोटीन-32 ग्राम वसा-12 ग्राम ऊर्जा-402 किलो कैलोरी	1. बेसन व सोया आटा मिला लें। 2. अब तेल छोड़कर सभी सामग्री मिला दें एवं 2 छोटे चम्मच मोयन डाल कर आटा गूथें। 3. मशीन से सेव तैयार करके गर्म तेल में सेव तल लें।

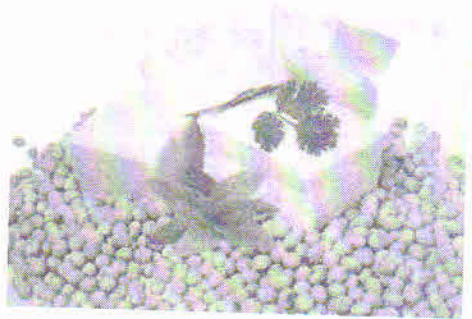
उत्पाद	सामग्री	मात्रा	पोषक मान (प्रति 100 ग्राम)	विधि
सोयाबीन का कटलेट	सोयाबीन आलू ब्रेड चूरा प्याज अदरक लहसून पेस्ट हल्दी नमक काली पाउडर हरी मिर्च तेल बेसन	2 कप (भिगोया हुआ) 1 उबला हुआ 1 कप 1/2 बारीक कटा हुआ 1/2 चम्मच 1/2 चम्मच स्वादानुसार 1/2 चम्मच बारीक कटी हुई 1 कप 3 चम्मच	प्रोटीन-20 ग्राम वसा-10 ग्राम ऊर्जा-302 किलो कैलोरी	1. सबसे पहले सोयाबीन को पानी में भिगोकर कुछ देर के लिए रख दें। (टेस्टी मीठी नारियल की रोटी) 2. अब एक बर्तन में बेसन, चावल का आटा, नमक, मसाला और पानी आदि चीजों को डालकर एक गाढ़ा मिश्रण तैयार कर लें। 3. इधर एक कढ़ाही में तेल को डालकर गर्म करें। दूसरी तरफ सोयाबीन को मिश्रण में डुबोकर गर्म तेल में डालकर डीप फ्राई कर लें। 4. जब सोयाबीन के पकौड़े अच्छी तरह से फ्राई हो जाये तो उसे एक प्लेट में निकाल लें और ऊपर से चाट मसाला को डालकर सर्व करें।

सोयाबीन अपनाएं-शरीर को स्वस्थ बनाएं।

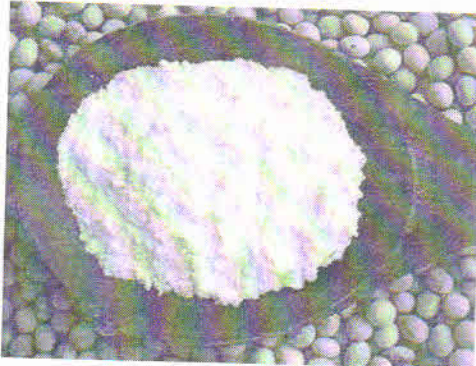
सोयाबीन का दूध



सोयाबीन का पनीर



सोयाबीन का आटा



सोयाबीन का बिस्कुट

