मशरुम के पौष्टकीय व औषधीय गुण।

- उच्च कोटि के प्रोटीन की प्रचुरता (शुष्क भार का 32) के कारण गर्भवती महिलाओं,दूध पिलाती माताओं और बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार।
- मशरुम में Vitamin B Complex, C तथा D प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है।
- साधारणतः सब्जियों में Folic Acid तथा Vitamin B का आभाव होता है जो मशरुम में प्रचुर मात्रा में मिलता है।
- थायमिन (B_1) की प्रचुरता के कारण हृद्य रोग तथा बेरी–बेरी बीमारी में अनुशंसित खाद्य पदार्थ है।
- Vitamin C की प्रचुरता के कारण स्कर्वी में फायदेमंद है।
- निम्न चर्बी, Linolic Acid की प्रचुरता तथा कोलैस्टेरॉल की अनुपस्थिति के कारण मशरुम हृद्य रोग के रोगियों के लिए वरदान साबित हुआ है।
- मशरुम में रक्त में कोलैस्टेरॉल लिपिड तथा ब्लड प्रेशर कम करने का गुण पाया जाता है।
- ऑर्थेराइटिस के लिए मशरुम रामबाण है।
- स्टार्च की अनुपस्थिति तथा न्यूमतम शर्करा के कारण यह मधुमेह (Diabetes) के रोगियो के लिए वरदान है।
- निम्न सोडियम (Na) की उपलब्धता के कारण हृद्य रोग तथा गुर्दे (Kidney) के रोगियों के लिए सर्वोतम आहार है।
- उच्चतम पोटैशियमःसोडियम अनुपात (K:Na Ratio) के कारण हाइपरटेंशन के रोगियों के लिए उच्च कोटि का आहार है।
- मशरुम से Iron उपलब्ध रुप में मिलने की वजह से यह मानव शरीर के खून में Heamoglobin की मात्रा को सही रखता है।
- मशरुम में रेशा (Fiber) की प्रचुरता के कारण हाइपरएसिडिटी, कब्ज तथा वबासीर (Pile) के रोगियों के लिए सर्वोतम आहार है।
- मशरुम में विभिन्न रोगों जैसे Cancer,Tumor,AIDS,Polio,Hepatites तथा Influenza आदि के विषाणुओं से लड़ने की क्षमता रखने वाले पदार्थों की एक खास मात्रा उपस्थित रहती है जिससे मानव शरीर विभिन्न रोगों से लड़ने में सक्षम बनता है।

इस प्रकार मशरुम मानव स्वास्थ्य का सही रख–रखाव करते हुए मानसिक तनाव को कम कर कार्य करने की क्षमता को बढ़ाता है तथा असमय बुढ़ापा आने से रोकता है।

मशरूम के व्यंजन कैसे बनायें

प्रकाशक :
कृषि प्रौद्योगिकी प्रबंध अभिकरण, नालन्दा

मशरूम के व्यंजन

मशरूम के पकवान अच्छी गुणवत्ता के साथ–साथ स्वादिष्ट भी होते हैं। इसकी लोकप्रियता दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। अधिक प्रोटीन के कारण ही नहीं बल्कि अच्छी खुशबू एवं अच्छे स्वाद के कारण अब आम आदमी का पौष्टिक आहार भी बनता जा रहा है। इससे विभिन्न प्रकार के पकवान बनाने की विधि अत्यंत ही सरल है।

1. मशरूम के पकौड़े

सामग्री : ताजा मशरूम–200 ग्राम, वेसन–150 ग्राम, आलू–2 (मध्यम आकार), अदरख–1, टुकड़ा, प्याज–1, हरी मिर्च–4, धनिया–आधा चम्मच, नमक–स्वादानुसार

विधि : मशरूम, प्याज, आलू, अदरख तथा हरी मिर्च के छोटे–छोटे टुकड़े कर लें एवं बेसन के घोल में डालकर अच्छी तरह नमक के साथ मिलायें अब छोटे आकार का पकौड़ा बनाकर गर्म तेल में धीमी आँच पर गुलाबी होने तक तलें। गर्म–गर्म पकौड़ों का प्रयोग करें।

2. मशरूम की सब्जी

सामग्री : मशरूम–1 कि0ग्रा0, टमाटर–250 ग्राम, प्याज–1 (बड़ा आकार), लहसुन–1 पुत्ती, मिर्च, नमक एवं मशाला आवश्यकतानुसार, घी या वनस्पति–100 ग्राम।

विधि : मशरूम को छोटे–छोटे टुकड़े में काट लें और इन्हें गुलाबी होने तक तलें। अलग कड़ाही में मिर्च, प्याज, लहसुन इत्यादि भूनें तथा पानी डालकर रस बनाकर उबालें। 20 मिनट पश्चात् तले मशरूम को डालकर नमक मिलायें तथा गर्म–गर्म उपयोग करें।

हल्दी पाउडर–1 चम्मच, ग्लेशियल एसिटिक अम्ल–10 मिली, रिफाईन्ड तेल–200 मिली, नमक 400 ग्राम।

विधि : ताजे मशरूम को स्वच्छ जल से अच्छी तरह धोयें। आवश्यकतानुसार आकार के टुकड़े में काटे और पानी निचोड़ें। अब इसे 100 मिली0 तेल में इतना तलें की मशरूम का 3/4 भाग पानी सूख जाये। तले मशरूम को अलग बर्तन में रखें। अब बचे तेल में अन्य सभी मसाला अच्छी तरह भूनें एवं तले मशरूम को मसाला के साथ मिलाकर 15 मिनट तक अच्छी तरह पकायें एवं नमक मिलाकर ठंडा करके स्वच्छ कॉच के बर्तन में भण्डारित करें।

द्वितीय विधि :

सामग्री : ताजा मशरूम–250 ग्राम, सरसों पाउडर–1 चम्मच, हल्दी पाउडर–1 चम्मच, मिर्च पाउडर–1 चम्मच, नमक–100 ग्राम, तिल का तेल–100 मिली0, हींग–1 चुटकी।

विधि : मशरूम को 10 मिनट तक पानी में उबालकर 5–6 घंटे धूप में सुखायें। अब तेल–मसाला एवं मशरूम को एक साथ मिलाकर सूखे जार में भरें। जार को 2–3 घंटे प्रति दिन (20 दिन) धूप में सुखाये तब कमरे के तापक्रम पर भण्डारित करें।

तृतीय विधि :

सामग्री : ताजा मशरूम कटे हुए–250 ग्रा0, जीरा पाउडर, मेथी दाना पाउडर, धनिया बीज पाउडर, सरसों पाउडर–प्रत्येक 1 चम्मच, हरा मिर्च–5, सिरका–50 मिली0, सरसों तेल–50 मिली0 और नमक स्वादानुसार।

विधि : ताजे मशरूम को काटकर ताजे पानी से अच्छी तरह धोकर हल्का निचोड़ें। धीमी आँच पर स्टील के बर्तन में ढंक कर 50 मिली0 सरसों के तेल में अच्छी तरह भून कर रखें। सभी मसाला एवं नमक को अच्छी तरह मिलायें एवं मिर्च के टुकड़े करके भूनें। अब सभी मसाला, मशरूम एवं मिर्च एक साथ मिलायें एवं ठंढा करके जार में भरें एवं कमरे के तापक्रम पर भण्डारित करें।

9. मशरूम का सलाद :

सामग्री : मशरूम–50 ग्राम, प्याज–2, टमाटर–2, नींबू–1, गाजर–2, मूली–चार, हरी मिर्च–25 ग्राम, धनिया–5 ग्राम, अदरक–5 ग्राम, पिसी काली मिर्च, नमक व लाल मिर्च आवश्यकतानुसार।

विधि : टमाटर, गाजर, मूल, हरी धनिया, नींबू और मशरूम को अच्छी तरह साफ पानी से धो लें। गाजर और मूली को चाकू से छील लें, और लम्बे टुकड़ों में काट लें। मशरूम को लम्बे टुकड़ों में काट लें। अब मशरूम, गाजर और मूली के टुकड़ों को प्लेट में बारी–बारी से सजाएं। उसके ऊपर प्याज के गोल चकते काटकर मिलायें। हरी मिर्च, हरा धनियां, अदरख, बारीक काटकर ऊपर से नमक व मिर्च उसके ऊपर अंदाज से डालकर नींबू निचोड़ दें। स्वादिष्ट सलाद तैयार हो जायेगा।

10. मशरूम की कड़ी :

सामग्री : मशरूम–200 ग्राम, हल्दी–1.5 चम्मच, प्याज–2, जीरा–1.5 चम्मच, लहसून–7 गॉठ, दूध/दही–1 कप, अदरक–1 टुकड़ा, घी–1 बड़ा चम्मच, टमाटर–2 बड़े, मिर्च एवं नमक जरूरत के अनुसार।

विधि : टमाटर और मशरूम को धोकर, काट लें। प्याज के टुकड़े कर लें। अदरक और हल्दी पीस लें। घी गर्म कर, इसमें जीरा, प्याज, अदरक, हल्दी डालकर सुनहरा होने तक भूनें। मसाले व नमक जरूरत के अनुसार डालें और बाद में कटे हुए टमाटर डालकर धीमी आँच पर पकने दें। दूध या दही मिलाएं। मशरूम डालकर थोड़ी देर पकाएं। गर्म–गर्म प्रयोग करें।

11. मशरूम का अचार :

प्रथम विधि :

सामग्री : ताजा मशरूम–2500 ग्राम, मिर्च पाउडर–1 चम्मच, सरसों पाउडर–1 चम्मच, जीरा पाउडर–2 चम्मच, मेथी दाना पाउडर–आधा चम्मच,

3. मशरूम का सूप :

सामग्री : मशरूम–500 ग्राम, दूध–1 ली0, पानी–1 ली0 (आवश्यकतानुसार अधिक भी ले सकते हैं), बारीक कटी हुई हरे प्याज की टहनी–2, मक्खन–3 चम्मच, मैदा–3 चम्मच, तेल–2 चम्मच, नमक स्वादानुसार, हरी धनियॉ कटी हुई एवं 4 चम्मच क्रीम (एच्छिक), काली मिर्च पिसी हुई–1/4 छोटे चम्मच।

विधि : मशरूम को ताजे पानी में अच्छी तरह धो लें एवं नरम होने तक उबालें। इन्हें 4–4 टुकड़ा में काटें। एक भारी तली के बरतन में मक्खन गरम करें। उनमें थोड़ा तेल मिलायें। गरम होने पर मशरूम मिलाकर 5 से 7 मिनट तक भूनें। फिर मशरूम निकालकर एक तरफ रख दें। अब उसी तेल में हरा प्याज 5 मिनट तक भूनें तत्पश्चात इसमें मशरूम, दूध, नमक एवं पानी मिलाएं। धीमी आँच पर ढंककर 15 से 20 मिनट तक पकाएं। सूप को उतार कर ठंढा होने दें। अब इन्हें ब्लेन्डर में थोड़ी देर पीस कर पुनः आँच पर चढ़ाकर गाढ़ा होने तक पकायें। पिसी हुयी काली मिर्च एवं नमक छिड़ककर मिलावें तथा क्रीम और हरे धनियाँ से सजाकर गर्मागर्म उपयोग करें।

4. मशरूम–मटर की सब्जी

सामग्री : हरा मटर–200 ग्राम, मशरूम–300 ग्राम, अदरख–1 चम्मच पिसा हुआ, प्याज–25 ग्राम, कटा हुआ सिलेरी–40 ग्राम, कटी हुई लहसुन–15 ग्राम, हरी मिर्च–2 से 3 बारीक कटी हुई, लाल मिर्च–2 कतरी हुई, हरा प्याज–2 टहनी बारीक कटी हुई, नमक एवं जीरा स्वादानुसार, चीनी–1 चुटकी (इच्छानुसार), तेल 40 मिली0।

बिधि : मशरूम को धोकर खौलते पानी में उबालकर स्लाइस करें। हरे मटर को उबलते पानी में 4 मिनट डालें और निथारकर अलग रखें। एक कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें प्याज, अदरख, लहसुन, सिलेरी, लाल और हरी मिर्च,

मशरूम और मटर डालकर 3–4 मिनट भूनें। इसमें नमक और चीनी (इच्छानुसार) डालकर 25 मिनट आँच पर रहने दें। अब उतार कर प्रयोग करें।

5. मशरूम–पालक की सब्जी

सामग्री : मशरूम–100 ग्राम, पालक–3 कप कटा हुआ, प्याज–1 मध्यम आकार का कटा हुआ, अदरक का टुकड़ा–1 कटा हुआ, अमचूर पाउडर 1/4 चम्मच या 1 टमाटर कटा हुआ, तेल–3 चम्मच, नमक, नमक (स्वादानुसार), जीरा 1/2 चम्मच।

बिधि : मशरूम को धोकर उबलते पानी में डालकर नरम होने तक पकाएं फिर निचोड़ कर अलग रख दें। पालक को उबाल कर पीस लें। अब कड़ाही में थोड़ा सा तेल डालकर गर्म करें। फिर 1/2 छोटा चम्मच जीरा डालें। अब इसमें प्याज डालकर भूनें। फिर अदरक और हरी मिर्च मिलाकर 15 सेकेन्ड भूनें तथा अंत में पालक पेस्ट और मशरूम, स्वादानुसार नमक मिलाकर 3–4 मिनट तक ढंककर पकायें। गर्मागर्म चपाती या चावल के साथ प्रयोग करें।

6. मशरूम का पराठा :

सामग्री : भरावन के लिए – बारीक कटी सब्जियाँ (मशरूम, गाजर, फूलगोभी, फ्रेंचबीन्स, मटर इत्यादि)–2 कप, उबला आलू–1 मध्यम आकार का, कतरा हरी धनियाँ–थोड़ी सी, हरी मिर्च–1 कतरी हुई, तेल–सब्जियाँ भूनने के लिए 1 चम्मच, नमक स्वादानुसार।

आटा तैयार करने की सामग्री : मैदा–1 कप, आटा–1 कप, नमक–स्वादानुसार, तेल–1 छोटा चम्मच, घी पराठा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार।

विधि : सर्वप्रथम तेल गर्म करें और प्याज डालकर थोड़ी देर चलाएं। फिर सारी कटी सब्जियाँ डालकर तेज आँच पर 2 से 3 मिनट भूनें। अब उबला आलू एवं अन्य मसाला हरी धनियाँ, हरी मिर्च और नमक डालकर आँच से उतारकर ठंढा होने के लिए रख दें।

मैदा और आटा को मिलाकर पानी के साथ गूंथ लें। इसमें अब 10–12 छोटी–छोटी लोइयां बनाकर प्रत्येक लोई को चकला–बेलन की सहायता से पतला–पतला बेल लें।

भरावन के लिए तैयार मिश्रण को बेली हुई लोई पर फैलाएं और चारों तरफ से मोड़ कर हल्के हाथ से दबा दें। इसे गर्म तवे पर दोनों तरफ से अच्छी तरह सेंक लें। अब दोनों तरफ घी लगाकर सुनहारा होने तक सेंकें। इसी प्रकार अन्य पराठे तैयार कर टमाटर या हरे धनियाँ की चटनी के साथ परोसें।

7. मशरूम का रायता :

मशरूम को साफ पानी से धोकर कद्दूकस में कस लें। ताजा दही फेंट कर उसमें कसे हुए मशरूम को मिलायें तथा स्वादानुसार नमक तथा अन्य मसाला मिलायें।

8. मशरूम का कोपता :

सामग्री : मशरूम–1 किलो, बेसन–500 ग्राम, अनारदाना–50 ग्राम, हल्दी–1 चम्मच, जीरा–1 चम्मच, लाल मिर्च–10 ग्राम, घी या तेल–400 मिली., टमाटर–4, गर्म मसाला–2 चम्मच, अदरक–50 ग्राम, प्याज–4, लहसुन–1, नमक–स्वादानुसार।

विधि : मशरूम को पानी में अच्छी तरह धोकर कद्दूकस में कसें तथा अतिरिक्त पानी निचोड़ दें। अब इसमें अनारदाना, बेसन, नमक, मिर्च और हल्दी मिला दें। कड़ाही में तेल गर्म करें और कोफ्ते के गोले बनाकर तेल में भली–भाँति तलें। कड़ाही में बचे तेल में जीरा डाल कर छोटे–छोटे टमाटर के टुकड़ों को पका कर रस (झोर) तैयार कर लें। कटे प्याज, लहसुन, अदरक, गर्म मसाले को इसी में मिलाकर तले कोफ्ते के साथ तलें, 1/2 मिनट उबाल लें तथा गर्म–गर्म प्रयोग करें।