

सोयाबीन आधारित दुग्ध उत्पाद

सोया दही

- 800 मि०ली० सोया दूध में 200 मि०ली० डेयरी दूध या प्रति लीटर सोया दूध में 3&4 प्रतिशत चीनी एवं 2&5 ग्राम जामन मिलाकर 6&8 घन्टे तक रखने से सोया दही तैयार होता है।

उपयोग: लस्सी, मट्ठा, कढी, दही बड़ा, रायता तथा श्रीखण्ड इत्यादि बनाने में किया जा सकता है।

सोया पनीर

- सोया दूध को साइट्रिक एसिड से फाड़कर व फटास को साफ कपड़े में मशीन से दबाकर पनीर के चौकोर टुकड़े प्राप्त किए जाते हैं।
- प्रति 100 ग्राम पनीर में 14 ग्राम प्रोटीन, 9 ग्राम वसा व 102 किलो कैलोरी ऊर्जा होती है।

सोया दूध

- सोया दूध सोयाबीन प्रसंस्करण से प्राप्त एक उत्तम खाद्य पदार्थ है।
- सोया दूध का पोषक तत्व गाय के दूध के बराबर एवं 'दूग्ध शर्करा एलर्जी' से ग्रसित लोगों के लिए अति लाभदायक है।
- सोयाबीन दाल को 6 से 8 घन्टे तक पानी में भिगोकर, पीसकर तत्पश्चात उबालने (1 : 6 अनुपात पानी के साथ) व छानने से सोया दूध प्राप्त होता है।

