

Илья Мельников

Блюда из сои



Илья Мельников

Блюда из сои

«Мельников И.В.»

Мельников И. В.

Блюда из сои / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», — (Кулинария)

ISBN 978-5-457-22140-6

Соя – уникальное растение, сделавшее настоящую революцию в пищевом рационе американцев. Разнообразные продукты из нее богаты растительным белком, витаминами, микроэлементами, незаменимыми аминокислотами в таком количестве, что способны заменить натуральное мясо, молоко, сыр. Их смело могут употреблять в пищу люди, больные анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, а также маленькие дети.

ISBN 978-5-457-22140-6

© Мельников И. В.

© Мельников И.В.

Содержание

Краткая характеристика соевых продуктов	5
Соевая мука	5
Сухое соевое молоко	6
Соевое мясо	7
Соевый сыр тофу	8
Соевое масло	9
Жидкое соевое молоко	10
Окара	11
Закуски, салаты	12
Закуска с соевым сыром тофу и луком	12
Закуска с соевым сыром тофу и картофелем	13
Бутерброды с соевым сыром тофу и печеночным паштетом	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Илья Мельников

Блюда из сои

Краткая характеристика соевых продуктов

Соевая мука

Соевая мука очень похожа на муку пшеничную. У нее приятный кремовый цвет и легкий ореховый запах. Производится она из соевых бобов. Ценность муки состоит в том, что она обогащает витаминами, белками и жиром любой продукт, в состав которого входит. Кроме того, она повышает биологическую ценность продукта, принося много пользы тем, кто болен диабетом, язвой желудка, высоким уровнем холестерина в крови.

Из соевой муки пекут оладьи и блины, используют ее в качестве заменителя яиц, молока и разрыхлителя теста, добавляя в соотношении 3 части к 100 частям муки пшеничной. Используют соевую муку и в приготовлении мясных блюд. При этом расход мяса сокращается вдвое, а содержание белка и энергетическая ценность повышается многократно.

Хранить соевую муку нужно в сухом прохладном месте.

Сухое соевое молоко

Сухое соевое молоко представляет собой порошок нежно кремового цвета с приятным ореховым запахом. Оно содержит все незаменимые аминокислоты и усваивается почти на 100 процентов. В состав соевой муки входит множество витаминов (А, В, С, Е, Р и др), соли кальция и железа, что делает соевое молоко очень полезным для больных анемией, сердечно – сосудистыми заболеваниями. Полезно оно и для страдающих расстройствами нервной системы, при язвах желудка, гастритах, острых и хронических инфекционных заболеваниях, диабете и иных болезнях. Применяют его в питании грудных детей и взрослых при аллергии на молочные продукты животного происхождения.

Хранят сухое соевое молоко в сухом прохладном месте.

Соевое мясо

Изготавливают соевое мясо из обезжиренной соевой муки. По структуре оно похоже на мясной фарш, гуляш или шницель. Соевое мясо на 54% состоит из белка. Продается оно в сухом виде, поэтому перед употреблением его нужно отварить или размочить, при этом оно увеличивается в массе в 3-4 раза, приобретая форму и структуру мясного полуфабриката. Его можно несколько раз замораживать и размораживать, питательная и биологическая ценность при этом не ухудшается.

Соевое мясо стоит недорого, что позволяет экономнее расходовать денежные средства.

Соевый сыр тофу

Тофу очень экономичный, универсальный белковый продукт. Похож он на мягкий сыр кремового цвета без запаха и нежный на вкус. Приготавливают его из соевого молока. По биологической ценности и аминокислотному составу сравним с белком мяса. Его и называют «мясом без костей». На Востоке тофу употребляют почти 2000 лет.

Тофу – идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком. В нем мало жира и углеводов, он легко усваивается организмом. Употребляют тофу в сыром, жареном, копченом и маринованном виде. Сочетается с различными продуктами. Из него приготавливают вкусные и полезные блюда.

Хранят соевый сыр в холодильнике, залив водой. Срок хранения – до двух недель при условии, что тофу будут ополаскивать ежедневно водой и менять воду, в которой он хранится.

Соевое масло

Соевое масло жидкое, чем-то похоже на подсолнечное, янтарного цвета с приятным ореховым запахом, прекрасно усваивается. Приготавливают его из семян сои. Содержит линолевую кислоту, которая препятствует росту раковых клеток, витамины С и Е, соли калия, магния, натрия, фосфора. Витамин Е необходим для нормальной работы половых желез. Полезно масло при заболевании нервной системы, почек. Оно улучшает обмен веществ, работу кишечника, повышает иммунитет. Экологически чисто.

Используют соевое масло для заправки салатов, закусок, мясных и рыбных блюд. Салат после заправки соевым маслом приобретает красивый золотистый цвет.

Усваивается организмом соевое масло намного лучше, чем оливковое и подсолнечное. Хранить его можно долго без изменения качества.

Жидкое соевое молоко

Жидкое соевое молоко – вкусный сладковатый напиток нежно-кремового цвета с приятным запахом. Получают его из измельченной и проваренной на пару сои. Соевое молоко соответствует коровьему молоку 2%-ной жидкости. Рекомендуют его при язве желудка, перитональном раздражении и повышенной секреции желудка, при заболевании диатезом, для питания маленьких детей и взрослых, особенно при пищевой аллергии. Используют для приготовления супов, каш, блинов и т. д.

Хранят жидкое соевое молоко так же, как и коровье.

Окара

Окара – это соевый шрот, жмых. Получается после того, как из соевых бобов отжали жидкость. Окара представляет собой мягкую однородную влажную массу без запаха, светло – желтого цвета, с высоким содержанием протеина. Это единственный растительный источник двухвалентного железа, который легко усваивается организмом. В ней содержится большое количество питательных веществ целой сои.

Применяют окару, добавляя в пшеничную муку в пропорции 1:1 для изготовления печенья, различных изделий из теста, соусов, подливок. При выпечке окара может заменить яйца. Одно яйцо = 1 столовой ложки окары + 2 столовые ложки воды.

В замороженном виде может храниться довольно долго, в незамороженном – 12 часов.

Закуски, салаты

Закуска с соевым сыром тофу и луком

Продукты: 4 столовые ложки тофу, 3 луковицы, 2 столовые ложки майонеза, перец, петрушка, соль, укроп.

Для приготовления закуски необходимо измельчить соевый сыр тофу, добавить перец, укроп и соль. Все перемешать и дать постоять 20 минут. Затем поставить в духовку на 5 минут. Вынуть из духовки, охладить.

Репчатый лук мелко нарезать, предварительно очистив и промыв, тщательно перемешать с маринованным соевым сыром тофу, заправить майонезом, посыпать петрушкой и подать к столу.

Закуска с соевым сыром тофу и картофелем

Продукты: 2,5 столовой ложки тофу, 7 картофелин, 3 дольки чеснока, 2,5 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки мелко нарезанной моркови, 3 ложки растительного масла, перец, соль по вкусу, зелень.

Для приготовления закуски нужно мелко измельчить тофу, добавить морковь, перец, соль, растительное масло. Полученную смесь поставить в горячую духовку на 12 минут, затем достать и охладить.

В очищенный, отваренный и подсушенный картофель всыпать нарезанный лук и растертый с солью чеснок. Затем все хорошенько размять толкушкой и в полученную однородную массу добавить тофу, тщательно перемешать. Смесь сформировать в виде батона, выложить в мелкую тарелку, полить майонезом и посыпать зеленью.

Бутерброды с соевым сыром тофу и печеночным паштетом

Продукты: 4 столовые ложки тофу, 4 столовые ложки паштета, 2 чайные ложки сливочного масла, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, мелко нарезанный зеленый лук, перец, соль по вкусу, батон.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.