

Илья Мельников

# Блюда из сои



Кулинария

Илья Мельников

**Блюда из сои**

«Мельников И.В.»

## **Мельников И. В.**

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

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.

© 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
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **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.

## **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.