

Илья Мельников

Блюда из сои



Илья Валерьевич Мельников

Блюда из сои

Серия «Кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184242

Аннотация

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.

Содержание

Краткая характеристика соевых продуктов	4
Соевая мука	4
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.