

## सर्वश्रेष्ठ भारतीय मशरूम रेसिपी

आशुतोष कुमार, प्रो ब्रजेश कुमार, आकाश अग्रहरि

### परिचय:

सर्वश्रेष्ठ मशरूम रेसिपी - "प्रकृति ही प्राचीन है और सबसे पुरानी कला मशरूम है।" - थॉमस कार्लाइल. मशरूम को आसानी से प्रकृति का छिपा हुआ खजाना माना जा सकता है। इसे एक समय एक विदेशी सामग्री माना जाता था लेकिन अब इसे एक नए सुपरफूड के रूप में दर्जा दिया गया है। उनके बारे में इतना बढ़िया क्या है?



### घर पर तैयार करने के लिए मशरूम रेसिपी :-

- मशरूम को अब एक नए सुपरफूड का दर्जा दिया गया है।
- इनमें कोई वसा नहीं होती और ये फाइबर का एक मूल्यवान स्रोत हैं।
- यहां 13 भारतीय मशरूम रेसिपी हैं जिन्हें आपको घर पर अवश्य आजमाना चाहिए।

**मशरूम रेसिपी** - मशरूम को प्रकृति का छिपा हुआ खजाना माना जाता है। इसे एक समय एक विदेशी सामग्री माना जाता था लेकिन अब इसे एक नए सुपरफूड के रूप में दर्जा दिया गया है। उनके बारे में इतना बढ़िया क्या है? मशरूम विटामिन डी के कुछ प्राकृतिक स्रोतों में से एक है। इनमें कोई वसा नहीं होती और ये फाइबर का एक मूल्यवान स्रोत हैं। वे सेलेनियम से भी भरे होते हैं जो आपको अधिकांश फलों और सब्जियों में नहीं मिलता है। एक नवीनतम अध्ययन के अनुसार, शिइताके मशरूम में पाया जाने वाला लेंटिनन कैंसर रोगियों में जीवित रहने की दर को बढ़ा सकता है।

धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से मशरूम भारतीय थाली पर प्रमुखता प्राप्त कर रहे हैं। इसकी अनूठी मिट्टी की बनावट के साथ सभी अच्छाइयां आपके लिए पर्याप्त कारण हैं कि आप उन्हें अपनी खाने की मेज को अधिक बार सजाने दें। मशरूम की बहुमुखी प्रतिभा लगभग किसी भी व्यंजन में अपना जादू चला सकती है। न केवल खाना पकाने के लिए कई किस्में हैं, बल्कि पाककला की संभावनाएं भी लगभग असीमित हैं। आप ग्रिल करना, बेक करना, भूनना, भूना, भरना, भूना या कुछ नया प्रयोग करना चुन सकते हैं। 90 प्रतिशत से अधिक पानी की मात्रा के साथ,

आशुतोष कुमार, शोध छात्र, श्री दुर्गा जी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, चंद्रेश्वर, आजमगढ़

प्रो ब्रजेश कुमार, विभागाध्यक्ष, पादप रोग विज्ञान, श्री दुर्गा जी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, चंद्रेश्वर, आजमगढ़

आकाश अग्रहरि (बीएससी एग्रीकल्चर), मदन मोहन

मशरूम को पकाने का सबसे अच्छा तरीका उन्हें अपनी सारी नमी छोड़ने देना है। एक विस्तृत सतह क्षेत्र वाला पैन चुनें क्योंकि आपको उन्हें फैलाने में सक्षम होना चाहिए जिससे नमी जल्दी से वाष्पित हो जाएगी। एक और बात जो आपको ध्यान में रखनी चाहिए वह है - नमक कब डालें? नमक यह सबसे महत्वपूर्ण सामग्रियों में से एक है जो किसी व्यंजन को जीवंत बनाता है। मशरूम के मामले में, यह अनुशंसा की जाती है कि आप अंत में नमक डालें। यदि आप इसे शुरुआत में डालते हैं, तो यह जल्दी से सारा रस निकाल देगा और आपके पास लंगड़ा और चबाने योग्य मशरूम छोड़ देगा।

अंत में, आपको पता चल जाएगा कि आपका काम तब पूरा हो गया जब मशरूम बाहर से सुनहरे रंग का होने लगे और अंदर से रसदार हो। करी बनाते समय, ग्रेवी में डालने से पहले मशरूम को भूनना अच्छा होता है। इससे इसके स्वाद को पूरी तरह सामने लाने में मदद मिलती है।

हमारे सर्वश्रेष्ठ भारतीय मशरूम व्यंजनों के साथ, हमारे पास हर किसी के लिए कुछ न कुछ है। खुशबूदार करी से लेकर *मसलेदार स्टर-फ्राई तक, देसी मसालों* का तड़का आपको रोमांचित कर देगा।

### 1. कोम्बू बार्थाड (मशरूम चिली फ्राई)

कोम्बू बार्थाड मशरूम, मिर्च, नारियल के सिरके और करी पत्तों के साथ एक आश्चर्यजनक रूप से सरल स्टर-फ्राई है। यह कूर्ग व्यंजन है और कर्नाटक के बड़े हिस्से में इसका आनंद लिया जाता है।



### 2. शाही मशरूम

सुनने में यह जितना राजसी लगता है, यह रेसिपी गहरे, समृद्ध स्वादों का भरपूर अनुभव प्रदान करती है। *ताजा बने शाही गरम मसाले* के साथ हार्दिक ग्रेवी में नहाए हुए बटन मशरूम।



### 3. कलान मिलागु

एक साधारण मशरूम स्टर-फ्राई जिसे काली मिर्च से चमकाया गया है। यह एक लोकप्रिय दक्षिण भारतीय व्यंजन है जिसे गर्म उबले चावल के साथ परोसा जाता है।



#### 4. मशरूम चेटीनाड

यदि आप मसाला प्रेमी हैं, तो इसे छोड़ना नहीं चाहिए। तमिलनाडु का चेटीनाड भारत के सबसे मसालेदार व्यंजनों में से एक है। मशरूम को नारियल, इमली, मिर्च और काली मिर्च के साथ मिलाया गया।



और मसालों से बना एक मनोरंजक नाश्ता, सभी को पीटा और हल्का तला हुआ। अतिरिक्त स्वाद देने के लिए घर पर बने आम के अचार की चटनी के साथ परोसें।



#### 5. टमाटर की ग्रेवी में मशरूम कोफ्ता

विशिष्ट स्वादों के संयोजन के साथ यह पूरी तरह से लोगों को खुश करने वाला है। पालक और पनीर के बैटर में मशरूम भरकर सुनहरा फ्राई करें, इन्हें तीखी टमाटर की ग्रेवी में डुबोएं और गरमागरम परोसें।



#### 7. भरवां धनिया और काली मिर्च मशरूम

उन आखिरी मिनट की डिनर पार्टियों के लिए एक त्वरित नाश्ता। मशरूम कैप्स में धनिया पत्ती, काली मिर्च, लहसुन और पनीर की खुशबू भरी हुई है। ताज़ी टमाटर की चटनी पकवान को जीवंत बना देती है।



#### 6. आलू और मशरूम कबाब

यह व्यंजन मशरूम की बहुमुखी प्रतिभा को उजागर करता है। आलू, मशरूम, पनीर

#### 8. मशरूम उत्तपम

इस दक्षिणी पसंदीदा को मशरूम, पालक और मकई के साथ एक नया मोड़ मिलता है।



## 9. मटर मशरूम सुखे

मटर और हल्के मसालों के साथ पकाया गया मशरूम । एक सरल व्यंजन जो अपना आकर्षण प्रकट करता है।



## 10. मशरूम ज़ाकुटी

नारियल तेल, इमली, कोकम और गोवा सिरके के क्लासिक स्वाद के साथ गोवावासियों का पसंदीदा ।



## 11. मशरूम पालक कोफ़ता

स्वादिष्ट और मलाईदार, मिश्रित मशरूम की स्वादिष्ट भराई से भरे छोटे पफ पेस्ट्री केस। थाइम और बेरी जैम के साथ, मशरूम वॉल औ वेंट डिनर पार्टियों के लिए एक अद्भुत स्नैक डिश है।



## 12. मशरूम बटर मसाला

यह मशरूम रेसिपी टमाटर, प्याज, काजू, लहसुन और मसालों के मिश्रण से बनाई गई है, जो इसे स्वाद में अधिक समृद्ध और मलाईदार बनाती है।



## 13. रुगड़ा करी

रुगड़ा मशरूम या पुट्टू, जैसा कि स्थानीय भाषा में कहा जाता है, एक प्रकार का मशरूम है जो पूर्वी राज्य झारखंड में पाया जाता है।



मशरूम संपूर्ण रूप से एक सुंदर शाकाहारी भोजन बनता है और इसे कई तरीकों से बनाया जा सकता है। अपने दोपहर के भोजन या रात के खाने की मेज पर स्वास्थ्य



# NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

5

और स्वाद को अच्छी तरह से संतुलित करने  
के लिए इन व्यंजनों को आजमाएँ।

