

# मशरूम का औषधीय महत्व एवं उससे बने विभिन्न व्यंजन

अंजली यादव<sup>१</sup> एवं ऊषा सिंह<sup>२</sup>

<sup>१</sup> शोध छात्रा, <sup>२</sup> प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, खाद्य एवं पोषण विभाग, डॉ० राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, बिहार

**म**शरूम विज्ञान में हो रहे नित नए अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि मशरूम पोषक व औषधीय तत्वों का खजाना है। चीन, जापान, कोरिया तथा अमेरिका में मशरूम पर हो रहे नवीन अनुसंधान परिणामों से यह सिद्ध हो चुका है कि अनेक चिकित्सीय मशरूम जैसे ऋशिर मशरूम, शिटाके मशरूम, कीटघास मशरूम में विविध प्रकार के जैव सक्रिय तत्व जैसे- पालीसेकेरायड, गेनोडेरिक अम्ल आदि मौजूद होते हैं। इनकी उपस्थिति एवं सक्रियता से मनुष्य को रोगों से लड़ने की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। मनुष्य के शरीर में फफूंदों, जीवाणुओं तथा विषाणुओं से होने वाले संक्रमण के प्रति शरीर में अद्भुत प्रतिजैविक क्षमता बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप मानव शरीर अनेक प्रकार के रोगों जैसे कैंसर, एड्स, हेपेटाइटिस से बखूबी लड़कर इनकी तीव्रता को कम कर देता है। शरीर में मशरूम के सेवन से उत्पन्न प्रतिजैविक क्षमता के कारण आज कैंसर तथा एड्स जैसे भयानक रोगों के उपचार में मशरूम की दवाईयों की मांग विश्व बाजार में तेजी से बढ़ रही है। कैंसर के रोगियों में रेडियोथेरेपी, रेडिएशन, कोबाल्ट थेरेपी के दुष्प्रभाव को कम करने के लिए मशरूम से निर्मित दवाओं का प्रयोग किया जा रहा है।

मशरूम प्राचीन काल से ही अपनी स्वादिष्टता

एवं पौष्टिकता के कारण उपयुक्त आहार के रूप में उपयोग में लाया जाता रहा है। यह उच्च गुणवत्ता प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण तथा खाद्य रेशों का अच्छा स्रोत है। यूनानियों ने इसे रणभूमि में योधाओं में मजबूती प्रदान करने वाला, रोमवासियों ने भगवान का भोजन तथा चीनियों ने इसे आयु बढ़ाने वाले रसायन की संज्ञा दी है। मशरूम में कई प्रकार के विटामिन्स जैसे- ए, बी, सी, डी एवं के पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, तांबा तथा पोटैशियम खनिज लवण पाये जाते हैं। इस प्रकार मशरूम अत्यधिक पौष्टिक आहार है, तथा कई रोगों जैसे हृदय, बेरी-बेरी, चर्मरोग, रक्त की कमी, बच्चों का सूखा रोग तथा मधुमेह के रोगियों के लिये इसका सेवन एक आदर्श औषधि है।

शाकाहारी व्यक्तियों के लिये मशरूम एक संतुलित आहार है। सब्जियों में न पाये जाने वाला तथा बहुमूल्य फोलिक एसिड एवं विटामिन B.12 भी मशरूम में होता है। स्टार्च की कमी और उच्च मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होने के कारण मशरूम मधुमेह के रोगियों के लिये उत्तम भोजन है व मशरूम से तैयार होने वाले विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजन निम्न हैं :

## 1. मशरूम आलू:

**सामग्री:** मशरूम 250 ग्राम, आलू

100 ग्राम, प्याज 50 ग्राम, टमाटर 50 ग्राम, घी 15 ग्राम, नमक स्वादानुसार।

**विधि :** मशरूम और आलू को धोकर काट लें, कढ़ाई में घी गर्म करके प्याज को सुनहरा होने तक भूना लें। फिर टमाटर डालकर हल्की आंच पर 5 मिनट तक पकाये। फिर इसमें आलू, मशरूम और नमक मिलाकर पानी सूख जाने तक हल्की आंच पर पकायें।

## 2. मशरूम अचार :

**सामग्री :** मशरूम 1 किग्रा., अजवाइन 15 ग्राम, मेथी दाना 15 ग्राम, धनिया 25 ग्राम, हल्दी पाउडर 20 ग्राम, सरसों दाना 20 ग्राम, सिरका 320 मिली., नमक 50 ग्राम, हरी मिर्च 12।

**विधि :** मशरूम को अच्छी तरह ताजे पानी से धोने के बाद माध्यम आकार में काट लें फिर कटी हुई मशरूम में नमक मिला लें। तीन चौथाई कप तेल गर्म होने के बाद उसमें नमक मिले हुई मशरूम डाल दें इसे ढक कर 15-20 मिनट तक धीमी आंच पर पकायें। जीरा और मेथी के दानों को हल्का सा भूनने के बाद पीस लें। पीसी हुई सरसों, सूखे धनिये को हल्दी में मिलाकर इसका मिश्रण बनायें। हरी मिर्च को लम्बे आकार में काटने के बाद तेल में तल लें। अब पकी हुई मशरूम को मसालों के साथ अच्छी तरह मिला लें कुछ देर रखने के बाद इसमें सिरका डाल दें और फिर बोतल में भरकर रख दें। यह आचार 4-5 महीने तक रखा जा सकता है।

## 3. मशरूम पकौड़ा:

**सामग्री :** मशरूम 250 ग्राम, गरम मसाला 2 ग्राम, बेसन 200 ग्राम, हल्दी 1-4 चम्मच, तेल या घी 500 ग्राम, प्याज 5,



अजवाइन, नमक व मिर्च स्वादानुसार।

**विधि :** मशरूम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर साफ कर लें। सभी मसाले, नमक, हरा धनिया को बेसन में मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। इस घोल में बारीक कटे हुए प्याज व मशरूम को मिश्रित करके डालें और छोटे-छोटे पकौड़े बनाए। इनको तेल में गुलाबी होने तक तलें इन तैयार स्वादिष्ट पकौड़ों को पुदीने की चटनी के साथ परोसें।

## 4. मशरूम कोफ्ता :

**सामग्री :** मशरूम 500 ग्राम, बेसन 250 ग्राम, हल्दी 1-2 चम्मच, अनार दाना 25 ग्राम, टमाटर 2, गरम मसाला 1-2 चम्मच, अदरक 25 ग्राम, प्याज 100 ग्राम, लहसुन 20, घी आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार।

**विधि :** मशरूम को साफ पानी में धोकर कट्टकस कर लें व अतिरिक्त पानी



निचोड़ लें। इसको किसी बर्तन में रखें और उसमें बेसन, अनारदाना, नमक, मिर्च और हल्दी मिला दें कड़ाही में तेल गर्म करें और कोफ्ते के गोले बनाकर तेल में भलीभांति तल लें। इनको अब अलग बर्तन में रख दें व अब बचे हुए तेल में जीरा डाल कर भूना लें इसमें कटा हुआ प्याज लहसुन व अदरक को सुनहरा होने तक भूने व टमाटर को कट्टकस करके इस मिश्रण में डाल लें। आधा ग्लास पानी मिलाकर कुछ देर उबालें व फिर इसमें कोफ्ते व गरम मसाले डालकर 2-3 मिनट तक एक उबाल और दें।

## 5. मशरूम पुलाव:

**सामग्री :** मशरूम 200 ग्राम, चावल 250 ग्राम, घी या तेल 100 ग्राम, प्याज 2 नग, आलू 1 नग,

जीरा 10 ग्राम, सूखे मेवे, स्वादानुसार नमक, मिर्च, गरम मसाला, दालचीनी स्वादानुसार।

**विधि :** मशरूम, प्याज व आलू को धोकर काट लें। इसे 5 मिनट तक प्रेशर कुकर में जीरा



डालकर फ्राई करें। अब इसमें चावल को पानी में धोकर डालें। चावल की दुगुनी मात्रा में पानी डालें व सूखे मेवे, नमक, मिर्च, दालचीनी गरम मसाला मिला दें। इन सबके मिश्रण को कुकर में 10 मिनट तक पकाएं और कुकर ठंडा होने पर इस तैयार मशरूम पुलाव को गरम-गरम परोसें।

#### 6. मटर मशरूम :

**सामग्री :** मशरूम 250 ग्राम, हरी मटर 300 ग्राम, प्याज 100 ग्राम, अदरक 10 ग्राम, लहसुन 20 ग्राम, टमाटर 2 नग, हल्दी पिस्सी 1-4 चम्मच, गरम मसाला 2 चम्मच, नमक व मिर्च स्वादानुसार।

**विधि :** मशरूम धोकर काट लें। प्याज लहसुन व अदरक को छील कर बारीक काट



लें मटर को छील लें। प्याज को घी या तेल में सुनहरा लाल होने तक भून लें। प्याज सुनहरा होने पर अन्य सभी मसाले भी भून लें। मशरूम और मटर को डालें और तब तक पकायें जब तक मटर अच्छी तरह पक न जायें। टमाटर डालकर कुछ देर और पकायें फिर आवश्यकतानुसार पानी डाल दें। 15 से 20 मिनट बाद आंच से उतार लें। इस प्रकार मटर मशरूम की स्वादिष्ट सब्जी तैयार हो जाएगी।

#### 7. मशरूम खीर :

**सामग्री :** मशरूम 100 ग्राम, दूध 2 लीटर, मैदा 50 ग्राम, चीनी स्वादानुसार, मेवे उपलब्धनुसार।

**विधि :** मशरूम को धोने के



उपरान्त लम्बाई में पतले-पतले टुकड़ों में काट लें, दूध व मैदे के साथ हल्की आंच में पकायें आवश्यकतानुसार चीनी डालें थोड़ी देर पकने दें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो इसे किसी बर्तन में रख दें ठंडा होने के लिए फिर सूखे मेवों को उपलब्धनुसार खीर के ऊपर काटकर सजायें।

