

अध्याय 9
मशरूम से तैयार व्यंजन
डॉ. निर्मला भट्ट

प्रोफेसर, प्लांट प्रोटेक्शन
गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
पंतनगर, उत्तराखण्ड

1. मशरूम सूप:

सामग्री- मशरूम 100 ग्राम, मैदा 2 बड़े चम्मच, दूध 250 मिली0, मक्खन 2 बड़ा चम्मच, प्याज 2 नग, अदरक लहसुन, मसाले आदि स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम को 4-5 भागों में काटे एवं प्याज को बारीक काट लें। अदरक एवं लहसुन को बारीक पीस लें और एक लीटर पानी में अच्छी प्रकार से उबाल लें। मैदे को मक्खन में भूनें और उसमें दूध मिलायें। इसमें मशरूमप्याज आदि के मिश्रण को मिलायें। अब नमक तथा मसाले स्वाद के अनुसार मिलायें और उबालें। 5-7 मिनट में गर्म सूप तैयार हो जाता है।

2. काली मिर्च मशरूम कार्न सूप

सामग्री- मशरूम 100 ग्राम, प्याज 3 नग, हरा धनिया 30 ग्राम, टमाटर 2 नग, कार्न फ्लोर 2 चम्मच, अदरक लहसुन 10 फँाक, नमक, काली मिर्च, भुना व पिसा हुआ जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम, टमाटर व प्याज को बारीक काट कर एक लीटर पानी में अच्छी तरह उबालें। एक अन्य बर्तन में मक्खन में बारीक कटे हुए लहसून व कार्नफ्लोर को भूनें और उसमें 250 मिली0 पानी मिलाकर उबाल लें इसके बाद इसमें सभी मसाले मिला दें। 5 मिनट तक उबल जाने के बाद इसमें जीरा के अतिरिक्त सभी मसाले मिला दें। अब इस मिश्रण में पहले से उबाले टमाटा, मशरूम, प्याज का मिश्रण मिला दें। इस मिश्रण कसे एक उबाल आने तक उबालें फिर इसमें बारीक कटा हुआ हरा धनिया व जीरा डालें। स्वाद के अनुसार इसमें शक्कर भी मिलाई जा सकती है।

3. मशरूम क्रीम सूप

सामग्री- मशरूम 150 ग्राम, प्याज 2 नग, लहसुन 4 फँाक, हरी मिर्च 4 नग, अदरक एक छोटा टुकड़ा, नमक, काली मिर्च 4 साबूत, क्रीम 1/2 कप नमक स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम, प्याज, लहसून अदरक एवे हरी मिर्च को छोटे-2 टुकड़ों में काट लें। काली मिर्च को माटा पीस लें। उपरोक्त सामग्री को 4.5 कप पानी में मिलाकर प्रेशर कुकर में 3-4 मिनट तक पकाएं। प्रेशर को कमरें के तापमान पर आने दें। अब इस मिश्रण में क्रीम मिलाकर मिक्सी में डालकर मिला लें। अब इस मिश्रण को एक मिनट तक उबालें। आवश्यकतानुसार इसमें ब्रेड के तले टुकड़े भी डाले जा सकते हैं। बारीक काट कर एक लीटर पानी में अच्छी तरह उबालें। एक अन्य बर्तन में मक्खन में बारीक कटे हुए लहसून व कार्नाफ्लोर को भूनें और उसमें 250 मिली0 पानी मिलाकर उबाल लें इसके बाद इसमें सभी मसाले मिला दें। 5 मिनट तक उबल जाने के बाद इसमें जीरा के अतिरिक्त सभी मसाले मिला दें। अब इस मिश्रण में पहले से उबाले टमाटर, मशरूम, प्याज का मिश्रण मिला दें। इस मिश्रण को एक उबाल आने तक उबालें फिर इसमें बारीक कटा हुआ हरा धनिया व जीरा डालें। स्वाद के अनुसार इसमें शक्कर भी मिलाई जा सके

4. मशरूम सैंडविच सैक:

सामग्री- मशरूम 100 ग्राम, प्याज 2 नग, टमाटर 3 नग, हरा धनिया 50 ग्राम, अदरक 10 ग्राम, लहसून 1नग, लाल मिर्च नमक, पिसा धनिया, व चना मसाला स्वाद के अनुसारए ब्रेड 4 स्लाइस, घी या तेल50 ग्राम।

विधि: मशरूम को पानी में धोकर साफ कर लें। अदरक, लहसून व प्याज को अच्छी तरह पीस कर लूबधी बना लें। टमाटर को बारीक काट लें तथा घी या तेल में सबसे पहले मशरूम को छोटे-2 टुकड़ों में काटकर 05 मिनट तक फ्राइ करें व अलग निकाल लें। अब तेल या घी में प्याज, लहसून व अदरक की लुब्धी को गुलाबी होने तक फ्राइ करें व अलग निकाल लें। इसके बाद टमाटर, नमक व मसाले मिलायें। अच्छी तरह फ्राई हो जाने के बाद इसमें फ्राइड मशरूम मिलायें और बारीक कटा हुआ धनिया इसमें मिला दें। अब पहले से सिके हुए ब्रेड स्लाइस उस पर रख कर बीच से तिकोना आकार में काटें। यह स्वादिष्ट मशरूम सैंडविच तैयार है। इन्हे सॉस के साथ परोसें।

5. क्रीमी मशरूम सैक:

सामग्री- मशरूम 500 ग्राम, ताजा क्रीम 100 ग्राम तेल या घी 25 ग्राम, प्याज 2 नग, हरा धनिया 50 ग्राम, भुना पिसा हुआ जीरा 10 ग्राम, नमक, लाल मिर्च गरम मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि: घी या तेल में बारीक कटे हुए प्याज को 2 मिनट तक भूनें और उसमें कअे व साफ किए गए मशरूम को डालकर 2-3 मिनट तक भूने। इसमें क्रीम व मसाले मिलाएं और थोड़ी देर पकाएं। इसमें बारीक कटा हुआ हरा धनिया तथा जीरा डालें और टूथपिक के साथ परोसें। यह स्वदिष्ट क्रीमी मशरूम तैयार हैं जिसे टूथपिक की मदद से खाया जाता है।

6. मशरूम समोसा सैक:

सामग्री- आलू 4 नग, मशरूम 100 ग्राम, घी या तेल 500 ग्राम, मैदा 250 ग्राम हरी मिर्च 3नग लाल मिर्च, नमक पिसा धनिया स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम को धोकर साफ कर लें। और 4 भाग में काटकर आलू के साथ उबाल लें।

उबले आलू, प्याज व मशरूम को तेल में फ्राइ करें। और इसमें मटर मिलायें। मशरूम इसके बाद मसाला मिला दें। यह समोसे में भरने के लिए सामग्री तैयार हैं मैदा में घी या तेल मिलाकर पानी में गूँथ लें। समोस बनाने हेतु मैदा का ढाँचा बनाएं, जिसमें उपरोक्त तैयार सामग्री भरें और खुले तेल में तलें स्वदिष्ट मशरूम तैयार हो जायेंगे, जिसे टमाटर के सॉस के साथ परोसा जा सकता है।

7. मशरूम पकौड़ा सैक:

सामग्री- मशरूम 200 ग्राम, बेसन 200 ग्राम तेल या घी 500 ग्राम प्याज 5 नग अजवाइन, नमक व मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम को छोटे-2 टुकड़ों में काटकर साफ कर लें। सभी मसाले, नमक, हरा धनिया को बेसन में मिलाकर गाढ़ा घोलकर तैयार कर लें। इस घोल में बारीक कटे हुए प्याज व मशरूम को मिश्रित करके डालें और छोटे-2 पकौड़े बनाएं। इनको तेल में गुलाबी होने तक तलें इन तैयार स्वाष्टि पकौड़ों को पुदीने की चटनी के साथ परोसें।

8. मशरूम आमलेट सैक:

सामग्री- मशरूम 100 ग्राम, अंडे 2, घी या तेल 100 ग्राम, प्याज 1नग, नमक, मिर्च हरा धनिया व अजवाइन स्वाद के अनुसार।

विधि: दो अण्डे तोड़कर मसाले, नमक व हरा धनिया मिला दें और फिर अच्छी तरह फेंट लें। इस फेंटे हुए अंडे में साफ, धुले व बारीक कटे हुए मशरूम व प्याज डालकर अच्छी तरह मिलाएं। घीया तेल तवे पर अच्छा गरम होने पर अंडे का आमलेट बनाएं और दोनों ओर गुलाबी होने तक फ्राइ करें। मशरूम आमलेट तैयार हो जायेगा।

9. भरवा मशरूम:

सामग्री- 250 ग्राम बड़े आकार के मशरूम, प्याज 1 नग 1/4 चम्मच बारीक कसा हुआ नींबू का छिलका, क्रेकर बिस्किट 7, मक्खन 1 चम्मच, नमक, कालीमिर्च, मसाले स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम का तना काट करे अच्छी तरह से बारीक काट लें। इसको महीन कटे प्याज के साथ मक्खन में भून लें। बिस्किट का चूरा बनाकर इस भूने हरा मिश्रण में मिला दें। इस मिश्रण में बारीक कसा हुआ नींबू का छिलका नमक व काली मिर्च तथा दो चम्मच दूध मिला दें। इस मिश्रण को मशरूम कैप में भरें तथा ओवन में बेक करें या गैस के ऊपर जाली के ऊपर रखकर 15-20 मिनट तक पकाएं। स्वादिष्ट भरवा मशरूम तैयार हैं।

10. मशरूम कबाब:

सामग्री- मशरूम 250 ग्राम, प्याज 1 नग गरम मसाला 1/2 चम्मच ब्रेड 4स्लाइस, तेल या घी 150 ग्राम, अदरक 25 ग्राम हरा धनिया 20 ग्राम नमक 25 ग्राम अण्डा (पसन्द के अनुसार)-2

विधि: मशरूम प्याज को बारीक कद्दू कस में कस लें। तथा इसमें नमक हरा धनिया, गरम मसाला ब्रेड का चूरा तथा उण्डा अच्छी प्रकार से मिलयें। इस मिश्रण के छोटे-2 गोले बनाएं व इन्हे धीमी आँच पर फ्राइ करें। यह स्वादिष्ट मशरूम कबाब तैयार है व इन्हे टमाटर के सॉस के साथ परोसा जा सकता है।

11. मशरूम ब्रेड रोल:

सामग्री- मशरूम 250 ग्राम, गरम मसाला 1 चम्मच नमक 1 चम्मच लाल मिर्च (पिसी) 1 चम्मच, घी या तेल 150 ग्राम, ब्रेड के 4 स्लाइस।

विधि: मशरूम को 1/4 नमक के साथ उबाल लें। उबालने के बाद पानी को निथार लें। प्याज को छोटे-2 टुकड़ों में काट लें। तथा मिला दें। इस मिश्रण में सभी मसालें मिला दें। ब्रेड का टुकड़ा लें इस पानी में मिभार कर, इसके बीच में उपरोक्त मिश्रण को रखकर इसका रोल बना लें व इसको फ्राइ कर लें। इन मशरूम ब्रेड रोल को पुदीने की चटनी के साथ गरम परोसें।

12. 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, दाल दीनी स्वादानुसार।

विधि: मशरूम, प्याज व आलू को कौ धोकर काट लें। इसे 5 मिनट तक प्रेशर कुकर में जीरा डालकर फ्राइ करें। अब इसमें चावल को पानी में धोकर डालें। चावल की दुगुनी मात्रा में पानी डालें व सूखे मेवे, नमक, मिर्च दाल चीनी गरम मसाला मिला दें। इन सबके मिश्रण को कुकर में 10 मिनट तक पकाएं और कुकर कन्डा होने पर इस तैयार मशरूम पुलाव को गर्म-2 परोसें।

13. मशरूम गोभी मटर:

सामग्री- मशरूम 200 ग्राम मटर 100 ग्राम, गोभी 200 ग्राम, अदरक 10 ग्राम लहसून 8 कली, टमाटर 3 नग, हरा धनिया 50 ग्राम, नमक, लाल मिर्च, हल्द चना मसाला, तेज पत्र, दाल चीनी सभी स्वादानुसार, घी या तेल 100 ग्राम।

विधि: मशरूम, धोकर 3-4 भागों में काट लें। गोभी को भी धोकर काट लें। सबसे पहले मटर व मशरूम को तेल में फ्राइ कर अलग कर लें। अब एक अलग कढ़ाई में बारीक कटे हुए टमाटर, प्याज व अदरक को फ्राइ करें और नमक व मसाले मिलाकर थोड़ी देर तक भुनें। इसमें पहले से फ्राइ की हुई मटर, मरूम व गोभी की सब्जी मिला दें। इसमें लगभग 200 मिली0 पानी मिलाएं और बारीक कटा हुआ धनिया डालें। 5-10 मिनट तक उबाल कर उतार दें। यह मशरूम गोभी मटर की स्वादिष्ट सब्जी तैयार हो जायेगी।

14. मशरूम पनीर सब्जी:

सामग्री- मशरूम 200 ग्राम पनीर 100 ग्राम, घी या तेल 100 ग्राम, प्याज 2 नग, टमाटर 3 नग, लहसून 1नग, हरा धनिया 50 ग्राम, नमक व मसाला, स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को साफ करके धो लें। मशरूम को दो भागों में विभक्त कर लें पनीर को छोटे आयताकार टुकड़ों में काटकर तल लें। प्याज, लहसून व अदरक को पीसकर घी या तेल में फ्राई करें और उसमें टमाटर डालकर मिश्रित करें। अब इसमें आवश्यकता नुसार पानी मिलाये और गाढ़ी ग्रेवी तैयार करें। इस ग्रेवी में मशरूम व तले हुए पनीर के टुकड़े मिलायें हरा धनिया बारक काटकर डालें और 10 मिनट तक कुकर में पाकएं। यह स्वादिष्ट मशरूम पनीर तैयार है।

15. मशरूम पनीर कोरमा सब्जी:

सामग्री- मशरूम 200 ग्राम पनीर 100 ग्राम, घी या तेल 150 मिली0, पनीर 200 ग्राम, प्याज 2 नग, टमाटर 2 नग, लहसून 1 नग, अदरक 10 ग्राम, हरा धनिया 50 ग्राम, नमक लाल मिर्च व हल्दी, स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर साफ कर लें। मशरूम को 4-5 भागों में काट लें। कड़ाही में तेल या घी गरम करें उसमें कटे हुए मशरूम को 5 मिनट तक फ्राई कर अलग रखें। अब तेल या घी में बारकीक कटे हुए प्याज थोड़ी देर तक भूने तथा इसमें बारीक कटा लहसून व निसी हुई अदरक मिलायें इसके बाद टमाटर काट कर 10 मिनट तक फ्राई रकें। तब इसमें सभी मसाले व नमक डालकर 3 मिनट तक और फ्राई होने दे अब इस तैयार गाढ़ी गेवी में पूर्व में फ्राई किये हुए मशरूम व लहसून व कद्दूकस किये हुए पनीर को मिला दें और अच्छी तरह से मिश्रित करें। इस तरह स्वादिष्ट पनीर कोरमा तैयार हो जायेगा परोसनलें से पहले इसमें बारीक कटा हुआ धनिया मिला दें।

16. मशरूम मलाई कोफ्ता:

सामग्री- मशरूम 200 ग्राम, आलू 4 नग, पिसी हुई मुंगफली के दाने 20 ग्राम घी या तेल 200 मिली0, मलाई 100 ग्राम अदरक 20 ग्राम, टमाटर 3 नग, प्याज 3 नग, लहसून 2 नग, हरा धनिया 50 ग्राम, हल्दी, लाल मिर्च चना मसाला गरम मसाला, पिसी धनिया, काला नमक, अजवाइन, नमक सभी स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर साफ करके काट लें और आलू उबालकर इसे भी बारीक काट लें। आलू, प्याज और अदरक बारीक

पीसकर आधी मात्रा लें। आलू परूज और मशरूम में मिर्च, पिसी हुई मुँगफली, काला नमक व अजवाइन मिलाकर छोटे-2 लड्डू बनाएं और इन्हे खूले तेल या घी में तलें। कोफ्ते तैयार हो जायेंगे। प्याज, टमाटर व मसालों को मिश्रित कर तेल या घी में मिरित कर घी में फ्राई कर अच्छी ग्रेवी बनाएं इस गर्म ग्रेवी में इन तले हुए कोफ्तों को डालें एवं प्रत्येक कोफ्ते पर एक चम्मच मलाई डालें। बारीक कटा हुआ धनिया ऊपवर से छिड़क दें। मशरूम मलाई कोफ्ता तैयार हो जाय।

17. मशरूम फ्रिटर्स सब्जी:

सामग्री- मशरूम 500 ग्राम, अण्डे की जर्दी 1 बड़ा चम्मच, आटा 1/2 कप, दूध 1 कप सोडा वाटर 1 कप, पिसी काली मिर्च 1/4 चम्मच, अंडे की सफेदी एक बड़ा चम्मच, तेल या घी 25 ग्राम, नीबू 4 ग्राम नमक, गरम मसाला, मिर्च स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर साफ कर लें इस पर नीबू का रस निचोड़ लें। अब आटे में सभी मसाले, अण्डे की जर्दी और दूध धीरे-2 मिलाते हुए फेंट लें ताकि गाँठ न पड़े अब इस घोल को कुछ धन्टों तक फ्रिज में रखें इसके बाद इस धोल में अण्डे की सफेदी मिलायें और मशरूम को इसमें गुलाबी होने तक तलें स्वादिष्ट मशरूम फ्रिटर्स तैयार हो जायेंगे। इसे गर्म-2 रोटी या पूरियाँ के साथ परोसें।

18. मशरूम अंडा करी सब्जी

सामग्री- मशरूम 100 ग्राम, अण्डे 2 नग, तेल या घी 100 ग्राम, लहसून 1 नग, प्याज 2 नग, टमाटर 3 नग, धनिया 50 ग्राम, अदरक 25 ग्राम, लाल मिर्च, नमक, गरम मसाला, पिसा धनिया, अमचुर सभी स्वाद के अनुसार।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर दो भागों में काटें एवं अंडो के साथ उबालें। प्याज व अदरक को बारीक पीस लें। टमाटर को बारीक काट लें। अब तेल या घी में पिसे हुए प्याज, अदरक व लहसून को फ्राई करें। तथा 5 मिनट बाद टमाटर व मसाले मिलाकर अच्छी तरह फ्राई करें। अब इसमें 250 मिली० पानी डालें फिर धनिया डालकर और उबालें इस तरह ग्रेवी तैयार हो जायेगी इसमें छिल्का निकले हुए उबले अण्डे एवं मशरूममिलायें स्वादिष्ट मशरूम करी तैयार हो जायेगी।

19. मशरूम प्याज के साथ:

सामग्री- मशरूम 250 ग्राम, प्याज 200 ग्राम, अदरक एक छोटा टुकड़ा लहसुन 5 नग, लौंग 3-4 नग, मक्खन 2 चम्मच, लाल मिर्च, करी पत्ता, दाल चीनी, नमक काली मिर्च स्वादानुसार।

विधि: मशरूम लहसून, अदरक प्याज को महीन काट लें। भगाने में मक्खन डालकर इसमें सभी मसाले मिलाकर डाल दें। इसके पश्चात् इसमें मशरूम, प्याज लहसून व अदरक मिला दें। इसमें नमक मिलाकर लगभग आधे घंटे तक घीमी आँच में पकाएं तथा इसे गरम-गरम परोसें।

20. मशरूम आचार:

सामग्री- मशरूम 1 किलो, सिरका 100 मिली0, तिल या सरसों का तेल 400मिली0, नमक 50 ग्राम पिसी मेथी 15 ग्राम पिसी धनिया 20 ग्राम, हल्दी 25 ग्राम, सरसों की दाल 100 ग्राम, लाल मिर्च 20 ग्राम, गरम मसाला 10 ग्राम कलौंजी दाना (साबूत) 20 ग्राम, छोटी इलायची 5 नग।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर साफ कर लें। इन्हे दो भागों में काट लें और 150 मिली तेल में धीमी आँच पर 20-30 मिनट तक पकाएं। सभी मसाले एवं नमक को पके हुए मशरूम में मिला दें। बचे हुए 250 ग्राम तेल को गर्म करें और ठंडा हो जाने के बाद नमक व मसाले मिश्रित मशरूममें डालकर किसी काँच के जार में भरें। इसमें 2 दिन बाद रिका या विनेगर मिलायें। तीन या चार दिन बाद स्वादिष्ट मशरूम आचार तैयार हो जायेगा। विभिन्न स्थानों पर आचार के का स्वाद अलग-अलग पसन्द किया जाता है। अतः स्वाद के अनुसार तिल या सरसों का तेल अथवा अन्य तेल का उपयोग किया जा सकता है।

21. मशरूम खट्टा मीठा आचार:

सामग्री- मशरूम 1 किलो, सिरका 100 मिली0, तिल या सरसों का तेल 450 मिली0, नमक 50 ग्राम, गुड़ 100 ग्राम, हल्दी 25 ग्राम, सरसों की दाल 100 ग्राम, कलौंजी दाना (साबूत) 25 ग्राम, गरम मसाला 10 ग्राम, लाल मिर्च 25 ग्राम, सौंफ 20 ग्राम, मेथी पिसी हुई 10 ग्राम, पिसी धनिया 20 ग्राम, लहसून 2 नग।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर साफ कर दो भागों में काट लें। अब इन्हें 10 मिनट तक कुकर में उबालें। इनका पानी अच्छी तरह निथार लें एक कड़ाही में 100 मिली0 तेल लेकर उसमें सभी मसालें करात्रीब 3 मिनट तक फ्राई करें। कड़ाही को आँच से उतारकर इसमें मशरूम मिला दें और नमक व गुड़ मिलायें। शेष 350 मिली0 तेल एक उबाल आने तक गर्म करें। और ठंडा हो जाने के बाद मसाले मिश्रित मशरूममें डाल दें। अब इसे काँच के जार में भर लें। इसके बाद सिरका या बिगनेर मिला दें। स्वादिष्ट खट्टा-मीठा अचार 5-7 दिनों तैयार हो जायेगा।

22. मशरूम पापड़

सामग्री- पिसी हुई उड़द/मूंग की दाल 100 ग्राम, मशरूम पाउडर 40 ग्राम, नमक 6.5 ग्राम, काली मिर्च 2.4 ग्राम, जीरा 1.2 ग्राम हींग 0.2 ग्राम पानी 50 मिली0, तेल 5 मिली0।

विधि: मशरूम को पानी से धोकर पतले पतले टुकड़ों में काटकर धूप में सूखा लें। अच्छी प्रकार से सूखे हुए मशरूम का मिक्सी में महीन पाउडर बना लें। पिसी हुई दाल को तथा मशरूम के पाउडर को अच्छी प्रकार से मिलाकर इसमें सभी मसाले (काली मिर्च को हल्का पीसकर) व नमक मिला दें। अब इस मिश्रण को पानी से अच्छी तरह से गूँथ लें। इस प्रकार से गूँथे हुए मिश्रण की 10-10 ग्राम की गोलियाँ बना लें। इन गोलियों पर हल्का सा तेल लगाकर पापड़ बेल लें। बेलने हेतु बाद में इन्हें पालीथीन की पन्नी पर सूखने हेतु धूप में रख दें। 2-3 दिन में यह अच्छी प्रकार से सूख जायेंगे, इसके उपरान्त पालीथीन की थैलियों में रख कर सील कर सुरक्षित रखा जा सकता है।

23. मशरूम सेव:

सामग्री- मशरूम पाउडर 40 ग्राम, बेसन 100 ग्राम, चावल का आटा 40 ग्राम, अथवा उबालकर अच्छी तरह मसला हुआ आलू 180 ग्राम, हल्दी पाउडर 0.5 ग्राम, लाल मिर्च पाउडर 0.5 ग्राम, नमक 3.5 ग्राम सोडियम बाइ कार्बोनेट 0.2 ग्राम वनस्पति घी 3 ग्राम, पानी 70 मिली0, तेल 20 मिली।

विधि: मशरूम पाउडर, बेसन, चावल का आटा या उबालकर अच्छी तरह मसला हुआ आलू तथा सभी मसाले नमक व वनस्पति घी व सोडियम बाइ कार्बोनेट को अच्छी प्रकार से मिलाकर मिश्रण तैयार

कर लें। इस तैयार मिश्रण में पानी मिलाकर गूँथ लें। इस गूँथे मिश्रण को नमकीन बनाने वाली मशीन जिसमें कि 2 मिमी० व्यास का छिद्र हो, से डालकर दबाएँ व सेव को तेल में तनें निकलने के बाद अतिरिक्त तेल निथार लें व पालीप्रोपाइलीन के बैग में रखकर सुरक्षित करें।

24. मशरूम बड़ियां:

सामग्री- उड़द की दाल (धुली हुई व 4 घंटे पानी में भिगोई हुई) 100 ग्राम, मशरूम 40 ग्राम काली मिर्च 0.2 ग्राम जीरा 0.2 ग्राम, कसूरी मेथी 1 ग्राम, लाल मिर्च (पिसी हुई) 0.1 ग्राम, धनिया पाउडर 1 ग्राम, लहसून (बारीक कटा हुआ) 1.5 ग्राम, हींग, दाल चीनी व सीताफल 0.1 ग्राम।

विधि: भीगी हुई उड़द की दाल को अच्छी प्रकार से पीस लें। ताजे मशरूमको कछदूकस करके एक मलमल के कपड़े में बांधकर उबलते हुए पानी में तीन मिनट तक रखें। ठंडा करने के पश्चात् इसमें पीसी हुई दाल, मसाले लहसून मिलाकर अच्छी प्रकार से फेंट लें। एक पॉलीथीन की पन्नी में बड़ियाँ डालकर धूप में तीन-चार दिन तक सूखा लें। अच्छी प्रकार से सूखने के बाद इन्हे पॉलीथीन की थैलियों में पैक कर रख दें।

25. मशरूम बिरयानी:

सामग्री- बासमती चावल 500 ग्राम, मशरूम 200 ग्राम, बड़ी इलायची 1 ग्राम दालचीनी 4 ग्राम काली मिर्च 2 ग्राम लाल मिर्च पाउडर 3 ग्राम नमक 15 ग्राम, प्याज 50 ग्राम लहसून 2 ग्राम पानी 750 मिली० रिफाइन्ड/सरसों का तेल 75 ग्राम।

विधि: मशरूम को धोकर दो टुकड़ों में काट लें। इसके बाद प्रेशर कुकर में तेल डालकर उसमें बड़ी इलायची व दाल चीनी डालें। इसमें लहसून व प्याज भूरा होने से भूने इसके बाद मशरूम डाल दें व 10 मिनट तक हल्की आँच पर भूनें। उसके बाद चावल व अन्य मसाले व नमक डालकर पानी डाल दें। प्रेशर कुकर में ढक्कन लगाकर पाँच मिनट तक पकायें।

26. मशरूम कड़ी:

सामग्री- बेसन 100 ग्राम, मशरूम 1 किलो ग्राम लहसून 1 नग प्याज 4 नग, अदरक 30 ग्राम टमाटर 4 नग, दही 500 ग्राम तेल

100 मिली हल्दी 2 चम्मच, पिंसी लाल मिर्च 5 ग्राम सूखी साबूत तली हुई 10 मिर्च, जीरा आधा चम्मच, गरम मसाला 2 चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को साफ पानी से धोकर टुकड़ों में काट लें। तेल को कड़ाही में गरम करें व उसमें जीरा डाल दें जीरा भूरा होने पर उसमें टमाटर काट कर डाल दें। जग टमाटर पक जाएं तो इसमें कुटा हुआ प्याज, अदरक व लहसून डाल दें। इसके बाद गरम मसाला, नमक, हल्दी, मिर्च तथा मशरूम डालकर अच्छी तरह से मिलायें व उसमें आधा गिलास पानी डालकर पकायें। जब मशरूम पक जायें, तो इसमें दही व बेसन को फेंट कर मिला दें और आठ-दस मिनट तक उबलने दें।

27. मशरूम की चटनी:

सामग्री- मशरूम 1किग्रा0 चीनी 400-500 ग्राम, लहसून 25 ग्राम, पिंसी लाल मिर्च 10 ग्राम, अदरक 100 ग्राम, प्याज 100 ग्राम नमक 40-50 ग्राम तेल 100 मिली0 गरम मसाला 20 ग्राम रिका 10 मिली सोडियम बेन्जोएट 300 मिली0।

विधि: मशरूम को साफ करके छोटे-2 टुकड़ों में काटें ताकि प्रेशर कुकर में 100 मिली0 पानी में 7 से 8 मिनट तक पकाएं। कटे हुए लहसून, अदरक और प्याज के भूरा होने तक तलें अब इस मिश्रण को चीनी और नमक डालकर पकायें। ताकि यह सामग्री गाढ़ी हो जाय। अब सोडियम बेन्जोएट का पानी की थोड़ी सी मात्रा में घोल बनाएं और गरम मसाला डाल दें अब इस घोल को गाढ़ी की हुई सामग्री में मिला दें। और तीन-चार मिनट तक धीमी आँच में रखें। इसके बाद इसे शीशे के साफ सुथरे बर्तन में डालकर ढक्कन लगा दें। इस चटनी को एक साल तक परिरक्षित कर सकते हैं।