



SOYBEAN RECIPES



TABLE OF CONTENTS



- 1 PASIUNA
- 2 SOY HOTCAKE
- 3 TOFU
- 4 TAHO
- 5 SOY BEVERAGE
- 6 SOY POLVORON
- 7 SOY NUGGETS
- 8 SOY MILK
- 9 SUSTANSYANG MAKUHA SA SOYBEANS

Ang Soybean (*Glycine max*) usa sa ginatawag sa tibook kalibutan nga “miracle crop of the 20th century” kay usa kini ka tanum nga daghang magamitan. Barato ug abunda nga kakuhaan sa protina ug kasagaran gigamit sa pag-diet. Magamit usab kini nga pagkaon sa hayop (feeds) ug tao, busa usa kini ka dakong potensyal sa pagsulbad sa problema sa kagutom ug malnutrisyon sa Pilipinas.

Ang soybean magamit sa paghimo ug nagkalain-laing pagkaon sama sa tofu, soy milk isip panghulip sa nagkalain-laing gatas, ug karne. Ang soybean mahimo pud ug taugi aron mahimong salad o gulay. Ang dabong nga soybean mahimong lutoon o pabukalan ug kaonon, gitawag kini og “edamame”. Ginagamit pud kini sa paghimo ug mga fermented nga produkto sama sa toyo, miso ug uban pa.

Mga Kaayohan nga Makuha sa Soybean Alang sa Maayong Panglawas:

- Makapa-usbaw sa metabolismo
- Maayo nga pagtubo sa timbang sa mga bata
- Pagpugong sa kanser
- Makapahimsog sa kasing-kasing
- Makapahupay sa sintomas sa nag menopos
- Makapa-usbaw sa paghilis sa pagkaon
- Makapahimsog sa kabukogan
- Makapugong sa depekto sa pagpanganak
- Makatabang alang sa sirkulasyon sa dugo
- Makatabang sa pagkontrola sa diyabetes
- Makapahupay sa naglisod pagkatulog





SOY HOTCAKE

Mga sagul

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 2 ka tasa nga sapal sa soybeans | 1 ka tasang asukar |
| 2 ka tasang harina, 3rd class | 2 ka itlog |
| 2 ka kutsarang baking powder | ½ tasang mantika |
| 1 ka tasa nga soymilk | ¼ kutsarang vanilla |
| 2 ka kutsara nga suka | |

Paagi sa pag-luto

1. Sagulon ang harina, asukar ug baking powder
2. I-mix pag-ayo ug isagol ang itlog
3. Idugang ang soymilk ug ang mantika
4. I-mix na pud pag usab
5. Idugang ang sapal sa soybean ug vanilla.
6. I-mix hangtud ma-smooth na ang texture
7. Pahiran ug mantika ang init nga kalaha
8. Magkuha ug 1/4 cup sa mixture ug ibutang sa kalaha ug pormahon ug hotcake.
9. Lutoon hangtud nga mo-golden brown na ang kolor niini.

Kadaghanon nga mahimo : 30 kabuok (depende sa kadagkuon)

Mga Gamit nga kinahanglan: Kaldohan (mixing bowl), stove, kalaha ug luwag (flat)

TOFU



Mga sagul

- 3 ka litro nga soymilk (walay asukar)
- ½ tasa nga lemon juice
- 1 ka kutsarang asin

Paagi sa pag-luto

1. Ibutang ang gatas sa kaldero
2. Pabukalon kini ug kanunay nga kurawon aron dili mo dukot.
3. Idugang ang tunga sa tasa nga lemon juice ug usa ka kutsara nga asin kung makabukal na.
4. Ukayon ang mixture ug pasagdan hangtud magtibuhol na, haonon na dayon.
5. Haonon ang mga nagtibuhol nga gatas ug ibutang kini sa gi-andam nga hulmahan o molder (dunay buslot-buslot) nga gihapinan sa cheesecloth o katsa isip salaan niya.
6. Itabon ang sobra nga katsa sa hulmahan ug padat-ugan kini sulod sa 3 ngadto 5 ka minuto.
7. Hiwaon ang tofu sa insakto nga kadak-on ug ihumol diritso sa tubig (pwede kini nga nakahumol pirmi sa tubig sulod sa usa ka semana, ilisan kada adlaw ang tubig).
8. Mahimo na dayon kining lutoon.

Kadaghanon nga mahimo: 2 ka square nga tofu (approx. 50g)
Mga gamit nga kinahanglan: tray, kalderin, katsa ug luwag.



TAHO

Mga sagul

- 2 ka tasa nga soymilk (walay asukar)
- 2 ka kutsarang unflavored gulaman
- 3 ka kutsarang sago
- Sugar syrup

Paagi sa pag-luto

1. Pabukalon ang soymilk, ukayon kini aron dili modukot.
2. Isagul ang unflavored gulaman, ipadayon ang pag ukay-ukay hangtod molawot na.
3. Haunon ug ibutang sa hulmahan ug hulaton nga mogahi.
4. Samtang naghulat, lutoon usab ang sago.
5. Mahimo nang mag-serve.
6. Mag-scrape sa nigahi na nga gatas (taho) ug ibutang sa baso, dugangan kini ug sago ug sugar syrup.

Sugar syrup:

Magpabukal ug 1 ka tasa nga tubig ug 250 ka gramo nga brown sugar. Dugangan ug flavors sama sa vanilla o pandan. (optional)

Kadaghanon nga mahimo: 4 ka tasa nga taho

Mga gamit nga kinahanglan: kalderin, stove, cup ug pangkuraw



SOY BEVERAGE



Mga sagul

½ kilo soybeans
Asukar

Paagi sa pag-luto

1. Sangagon ang soybeans sa insaktong kakusugon nga kalayo hangtud nga ang kolor mahimo nang dark brown.
2. Ibutang kini sa nigo ug paligiran sa botelya aron matanggal ang panit.
3. Taphan aron mabuwag ang panit.
4. Galingon kini gamit ang galingan sa bugas aron mapino.
5. Magbutang ug 1-2 ka kutsara nga ginaling nga soybeans, 1 ka kutsara nga asukal ug ininit nga tubig sa tasa.
6. Mahimo nang i-serve.



SOY POLVORON

Mga sagul

- 2 tasang soy harina
- 2 tasang powdered milk
- ½ tasa white sugar
- 6 kutsara margarine

Paagi sa pag-luto

1. Lutuon ang soy harina sulod sa 15 minutos or hangtud nga ang kolor mahimo nang golden brown.
2. Isagol ang gatas, asukar ug margarine sa bowl.
3. Hulmahon ang polvoron.
4. Putoson sa Japanese paper o water cellophane.

Kadaghanon nga mahimo: 40 ka putos nga polvoron.

Mga gamit nga kinahanglan: kalaha, luwag, hulmahan sa polvoron o molder, Japanese paper o water cellophane, stove ug bowl.



SOY NUGGETS



Mga sagul

- ½ kilo nga sapal sa soybeans
- 1 tasang harina
- 2 ka tibuok nga sibuyas
- 2 itlog
- 1 ka tibuok nga carrot (optional)
- 1 ka tibuok nga patatas (optional)
- Mantika
- Paminta (powdered)
- Asin

Paagi sa pag-luto

1. Hiwaon ug pino ang sibuyas, carrots ug patatas.
2. Isagol ang sapal sa soybean, harina, itlog ug paminta.
3. I-mix pag-ayo ang mga sagul ug hulmahon kini sa porma ug kadagkoon nga gusto.
4. Iprito kini hangtud nga ang kolor mahimong golden brown.

Kadaghanon nga mahimo: 30 kabuok nga soy nuggets (depende sa kadakuon).

Mga gamit nga kinahanglan: mixing bowl, kalaha, stove ug luwag.



SOY MILK

Mga Sagul

- 1 kilo nga soybeans
- 5 litrong tubig
- 2 tasa na asukar
- 1 kutsara vanilla (optional)

Paagi sa pag-luto

1. Ihumol sa tubig ang soybeans sulod sa 6 ka oras o tibook gabi-i.
2. Hugasan pag-ayo ang soybeans dala kumot hangtod mapikas ang liso aron masiguro nga natangtang na ang panit.
3. Kilisan sama sa bugas aron molutaw ang panit, iyabo ang tubig ug usbon pagkilis hangtud wala nay panit nga nanglutaw.
4. Mag-init ug 2 ka litro nga tubig aron maoy gamiton sa pagkuha sa gatas sa soybeans.
5. Mag-andam ug 3 ka litro nga bugnaw nga tubig.
6. Magbutang sa blender ug 2 ka tasa nga soybeans, 2 ka tasa nga bugnaw nga tubig ug 1 ka tasa nga init nga tubig.
7. Gamit ang blender, galingon ang soybeans hangtud mapino aron makuha pag-ayo ang gatas.
8. Salaon kini sa cheesecloth o katsa aron malahi ang gatas ug sapal.
9. Pagkahuman, pabukalon ang gatas sa hinay nga kalayo, idugang ang sobra nga tubig nga wala nagamit sa paggaling ngadto sa

blender, ukayon pirmi aron dili mo dukot.

10. Pagbukal niini, timplahan na sa asukar. Ang kadaghanon magdepende kung unsa ka tam-is ang gusto.

11. Mahimo usab butangan ug vanilla aron mahumot ang gatas.

12. Mahimo nang i-serve pag nakabukal na sulod sa 1-2 ka minuto.

Kadaghanon nga mahimo : 20 ka tasa

Mga gamit nga kinahanglan: Measuring cups, blender, kalderin, luwag, katsa, ug stove (lutoanan).

SUSTANSYANG MAKUHA SA SOYBEANS (per 100g)

Water	8.5 g
Energy 4	16 kcal
Energy 1	741 KJ
Protein	36.5 g
Fat (total lipid) 1	9.9 g
Fatty acids. Saturated 2	0.9 g
Fatty acids, mono-unsaturated 4	0.4 g
Carbohydrates 3	0.2 g
Fiber	9.3 g
Ash	4.9 g
Isoflavones 2	0.0 mg
Calcium, Ca	277 mg
Iron, Fe 1	5.7 mg
Magnesium, Mg	280 mg
Phosphorus, P	704 mg
Potassium, K 1	797 mg
Sodium, Na 2	Mg
Zinc, Zn 4	0.9 mg
Copper, Cu 1	0.7 mg
Manganese, Mn	2.52 mg
Selenium, Se 1	7.8 µg
Vitamin C (Ascorbic Acid)	0.0 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0.874 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.87 mg
Vitamin B3 (Niacin)	0.62 mg
Vitamin B5 (Panthotenic Acid)	0.79 mg
Vitamin B6	0.38 mg
Folic Acid	75 µg
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	0.0 µg
Vitamin A (Retinol)	2.0 µg
Vitamin E (Tocopherols)	1.95 mg

Tinubdan sa Impormasyon:

DEPARTMENT OF AGRICULTURE - Caraga
Research Division

Technical Adviser:

Tijani B. Auxtero
Senior Science Research Specialist
Research Division



“A food-secure and resilient Philippines with empowered and prosperous farmers and fisherfolk”

Gihimo ug Giapud-apud sa:



DEPARTMENT OF AGRICULTURE - CARAGA REGION

Regional Agriculture and Fishery Information Section

Capitol Site, Butuan City

Inabagan sa:


High Value Crops Development Program

Caraga Region

 www.facebook.com/darfo13

 da13caragainfo@gmail.com

 (085) 305-0092

 (085) 341-2114