



# মজার মজার মাশরুম রেসিপি



মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি  
উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প



কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, কৃষি মন্ত্রণালয়, ঢাকা



মুদ্রণ সংখ্যা: ১৫০০



প্রকাশনায়:

মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প  
সাভার, ঢাকা-১৩৪০

E-mail: pd.mushroom@dae.gov.bd



প্রকাশকাল: মে, ২০২৩



রচনায়:

ডাঃ মোঃ বজলুল করিম চৌধুরী, পিএইচডি

অধ্যাপক

কর্ণেল মালেক, মেডিকেল কলেজ, মানিকগঞ্জ



কৃষিবিদ ড. আখতার জাহান কাঁকন

বিসিএস (কৃষি)

প্রকল্প পরিচালক

মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প



মোসা: মুকাশেফা

বিসিএস (কৃষি)

মাশরুম উন্নয়ন কর্মকর্তা



আবদুল্লাহ হেল মাফি

বিসিএস (কৃষি)

মনিটরিং ও মূল্যায়ন অফিসার



কারিগরি সহায়তায়:

ড. মো: শাহআলম, সিনিয়র মনিটরিং ও মূল্যায়ন অফিসার, বিসিএস (কৃষি)

মুহাম্মদ মনিরুজ্জামান, সিনিয়র মনিটরিং ও মূল্যায়ন অফিসার, বিসিএস (কৃষি)

রিপন প্রসাদ সাহা, মনিটরিং ও মূল্যায়ন অফিসার, বিসিএস (কৃষি)

মো: মারুফ হোসেন, মাশরুম উন্নয়ন কর্মকর্তা, বিসিএস (কৃষি)

টিটুন বিশ্বাস, মাশরুম উন্নয়ন কর্মকর্তা, বিসিএস (কৃষি)



অর্থায়নে:

মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, কৃষি মন্ত্রণালয়



ফটোগ্রাফার: মোঃ আলামিন



মুদ্রণে:

সৌরভ মিডিয়া প্রোডাক্টস্

১৮, বাবুপুরা নীলক্ষেত্র, কাঁটাবন ঢাল, ঢাকা-১০০০

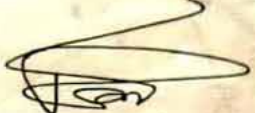
ফোন : ০১৭১৮৪১৯০০১, ০১৮৩২৮৫৫২২৭



# বার্ণা

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের স্বপ্ন ছিলো লাখে শহীদের রক্তের বিনিময়ে অর্জিত বাংলাদেশকে ক্ষুধা ও দারিদ্র্যমুক্ত সোনার বাংলা হিসেবে গড়ে তোলার। এরই ধারাবাহিকতায় স্বাধীনতা প্রাপ্তির পর বঙ্গবন্ধু সবুজ বিপ্লবের ডাক দেন। সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম জাতি গঠনে জাতির পিতার প্রত্যক্ষ নির্দেশনায় বাংলাদেশের সংবিধানে কৃষি বিপ্লবের বিকাশ, জনস্বাস্থ্য, পরিবেশ ও জীব-বৈচিত্র্য সংরক্ষণ ও উন্নয়নকে সন্নিবেশিত করা হয়েছে। ক্রমবর্ধিষ্ণু জনসংখ্যার নানাবিধ প্রয়োজনে কৃষিজমির অকৃষিকাজে ব্যবহার বৃদ্ধি পেলেও খাদ্য উৎপাদন আজ অনেকগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। দানাদার শস্যে দেশ আজ স্বয়ংসম্পূর্ণ। খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত হওয়ার পর বর্তমান সরকার পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার উপর গুরুত্বারোপ করেছেন। পুষ্টি নিরাপত্তা অর্জনের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের কৃষিতে একটি কার্যকরী ও তাৎপর্যপূর্ণ সংযোজন হলো মাশরুম চাষ।

পুষ্টি ও ঔষধিগুণ সমৃদ্ধ সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর খাবার হিসেবে মাশরুমের ব্যবহার বিশ্বব্যাপী বেড়েই চলেছে। বহির্বিদেশে তুলনায় বাংলাদেশে মাশরুমের ব্যবহার অনেক কম, কিন্তু মাশরুমের পুষ্টিমান অত্যধিক। মাশরুমের আমিষ অতি উন্নতমানের যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী এবং এতে আমিষ, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণের সমন্বয় এমনভাবে আছে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে উন্নত করে। তাই সকল স্তরের জনগণের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মাশরুম সংযোজন ও খাদ্য হিসেবে চাহিদা বৃদ্ধি করা জরুরি। এই প্রচেষ্টাকে বেগবান করতে বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় কৃষিমন্ত্রী ড. আব্দুর রাজ্জাক এমপি'র ঐকান্তিক চেষ্টায় “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” গৃহিত হয়েছে। এই প্রকল্পের মাধ্যমে সারাদেশে মাশরুম চাষ সম্প্রসারিত হবে এবং সকল স্তরের মানুষের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় মাশরুম অন্তর্ভুক্ত হবে - এমনটাই প্রত্যাশা। সকল শ্রেণীর মানুষের কাছে খাদ্য হিসেবে মাশরুমের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির জন্য মাশরুমের রন্ধনপ্রণালী সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকা আবশ্যিক। কেননা ভোজনরসিক বাঙালির দৈনন্দিন সুপরিচিত খাবারে মাশরুমের উপস্থিতি রসনা বিলাসের সাথে সাথে পুষ্টির চাহিদাও পূরণ করবে। মাশরুম রান্না একেবারেই সহজ এবং মাশরুম দিয়ে দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার ভর্তা, ভাজি, সবজিসহ অনেক মজাদার খাবার সহজেই তৈরি করা যায়। গুণাগুণ জানা থাকা সত্ত্বেও প্রোটিন সমৃদ্ধ মাশরুম যে অন্যান্য সবজির মতো সহজেই রান্না করে খাওয়া যায়, তা অনেকেরই অজানা। যার ফলশ্রুতিতে বাঙালির প্রতিদিনের খাবারে মাশরুম অনুপস্থিত। এরই পরিপ্রেক্ষিতে “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” থেকে “মজার মজার মাশরুম রেসিপি” নামক পুস্তিকা প্রকাশের উদ্যোগটি প্রশংসনীয়। বিভিন্ন হোটেল, রেস্তোরাঁ ও ব্যক্তি পর্যায়ে পুস্তিকাটি ব্যাপকভাবে পৌঁছে দিলে, এই পুস্তিকাতে সন্নিবেশিত মাশরুমের সুস্বাদু রেসিপিগুলো ক্রমান্বয়ে মানুষের প্রিয় খাবারের তালিকায় জায়গা করে নিবে বলে আমার বিশ্বাস।

  
(বাদল চন্দ্র বিশ্বাস)



# বার্ণা

দক্ষ, ফলপ্রসূ, বিকেন্দ্রীকৃত, এলাকানির্ভর, চাহিদা ভিত্তিক এবং সমন্বিত কৃষি সম্প্রসারণ সেবা প্রদানের মাধ্যমে সকল শ্রেণীর কৃষকের প্রযুক্তি জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধিকরণ, যাতে টেকসই ও লাভজনক উদ্যান ফসল উৎপাদন বৃদ্ধি নিশ্চিতকরণসহ দেশের আর্থসামাজিক উন্নয়ন সাধিত হয় - সেই লক্ষ্য নিয়ে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের কৃষি মন্ত্রণালয়ের আওতাধীন কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের হটিকালচার উইং কাজ করে যাচ্ছে। অন্যান্য উদ্যান ফসলের মতো মাশরুম একটি উদ্যানতান্ত্রিক ফসল। মাশরুম অত্যন্ত পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও ঔষধিগুণসম্পন্ন অনন্য সবজি। এতে আছে প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল, অ্যামাইনো এসিড, অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। বর্ণ, গন্ধ, স্বাদ ও পুষ্টির জন্য মাশরুম বিশ্বব্যাপী একটি উপাদেয় খাবার হিসেবে সমাদৃত। বাংলাদেশেও ইতোমধ্যেই বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে মাশরুম। দিনকে দিন চাহিদা বৃদ্ধির কারণে বাণিজ্যিকভাবে মাশরুম চাষ ক্রমশ বেড়ে চলেছে।

বাংলাদেশে মাশরুম চাষ সম্প্রসারণকে আরো টেকসই এবং সকল স্তরের মানুষের পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য সম্প্রতি “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প”টি গৃহিত হয়েছে। পুষ্টিগুণে ভরপুর মাশরুম ভোজনরসিক বাঙালির খাদ্য তালিকায় এখনো পুরোপুরি স্থান করে নিতে পারেনি। কারণ মাশরুমের পুষ্টি এবং খাদ্য গুণাগুণের বিষয়ে শহরাঞ্চলে সচেতনতা সৃষ্টি হলেও গ্রামাঞ্চলে আরো সচেতনতা বাড়ানোর প্রয়োজন আছে। মাশরুম দিয়ে রান্না করা যে কোন খাবার রসনা তৃপ্তির সাথে বাড়িয়ে দেয় তার খাদ্য ও পুষ্টিমান। মাশরুম অন্যান্য সবজির মতোই রান্না করা যায়। বাঙালির দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার ভর্তা, ভাজি, তরিতরকারি এবং মাছ ও মাংসের সাথে সহজেই রান্না করে খাওয়া যায় মাশরুম - তা অনেকেরই অজানা। এছাড়া নানা ধরনের স্যুপ, ফ্রাই, পিজ্জাসহ মুখরোচক নানারকম খাবারে ব্যবহার করা যায় মাশরুম। সাধারণ মানুষ যাতে সহজেই তার দৈনন্দিন খাদ্যাভাসে মাশরুমকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে সেই লক্ষ্যে “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” থেকে মাশরুম রান্না বিষয়ক “মজার মজার মাশরুম রেসিপি” নামক পুস্তিকা প্রকাশের উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। মাশরুমের সমাদৃত ও উপাদেয় রেসিপিগুলো এই পুস্তিকাটিতে সন্নিবেশিত হয়েছে। পুস্তিকাটির ব্যাপক প্রচার ও ব্যবহার মাশরুমকে সকল স্তরের জনগণের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় স্থান করে দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে আশা করছি। এছাড়া অমৃত খাবার মাশরুমের বহুবিধ ব্যবহার বৃদ্ধি খাদ্য নিরাপত্তা এবং পুষ্টি নিরাপত্তা পূরণে কার্যকরী ভূমিকা রাখবে। আমি আশা করি রন্ধন বিষয়ক এই পুস্তিকাটি রসনা বিলাসীদের তৃপ্ত করবে এবং আপামর জনগোষ্ঠীর কাছে মাশরুমকে মজাদার খাবার হিসেবে পরিচিত করে তুলবে।

(কে জে এম আব্দুল আউয়াল)

## ভূমিকা

মাশরুম পুষ্টিগুণ ও ঔষধিগুণ সমৃদ্ধ উপাদেয় খাদ্য হিসেবে সারাবিশ্বে বহু আগে থেকেই গণ্য হয়ে আসলেও আমাদের দেশে কয়েকটি আদিবাসী সম্প্রদায় ছাড়া জনসাধারণের মাঝে-এর প্রচলন তেমন একটা ছিলো না। খাদ্যমান এবং উৎপাদনগত দিক বিবেচনায় অতি গুরুত্বপূর্ণ এই খাবারটি আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করার লক্ষ্য সামনে নিয়ে প্রায় তিন দশক যাবত কৃষি মন্ত্রণালয়ের অধীন কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর বাংলাদেশের আবহাওয়ায় চাষোপযোগী জাতের মাশরুম উৎপাদন ও বাজারজাতকরণের নানামুখী উদ্যোগ চালিয়ে যাচ্ছে। এই উদ্যোগেরই ফসল হিসাবে সম্প্রতি সাভারে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে মাশরুম উন্নয়ন ইনস্টিটিউট, যার মাধ্যমে দেশের প্রায় সকল জেলায় মাশরুম চাষী এবং উদ্যোক্তা সৃষ্টির প্রয়াস অব্যাহত রয়েছে। তাই আজ সকল স্তরের বসতবাড়িতে ও পাড়া মহল্লার অলি গলি এবং অভিজাত হোটেল রেস্টোরাঁগুলোতে ভর্তা, ফাই, ক্রিসপি সহ মাশরুম সমৃদ্ধ নানা ধরনের খাবারের চাহিদা দিন দিন জনপ্রিয়তা লাভ করছে। এরই ধারাবাহিকতায় বাণিজ্যিকভাবে মাশরুম চাষের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে এগিয়ে আসছেন বিভিন্ন স্তরের উদ্যোক্তারা।

শুধু তাই নয় এর বিস্ময়কর রোগ প্রতিরোধী ক্ষমতা থাকায় বর্তমানে প্রক্রিয়াজাতকরণ খাদ্য ও ভেষজ ঔষধ শিল্পে মাশরুমের চাহিদা বেড়েই চলেছে। এই প্রেক্ষাপটে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় কৃষিমন্ত্রী ড. আব্দুর রাজ্জাক এমপি'র একান্ত আগ্রহে এ বছর “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” নামে একটি প্রকল্প হাতে নেয়া হয়েছে। এ প্রকল্পের মাধ্যমে খাদ্য হিসেবে মাশরুম জনপ্রিয়করণ সহ মাশরুমের উৎপাদন ও বাজারজাতকরণ সংশ্লিষ্ট সমস্যা ও সুযোগগুলো নিয়ে কাজ করার নবদিগন্ত উন্মোচিত হয়েছে। এ কর্মধারার প্রথম উদ্যোগটিই হবে খাদ্য হিসেবে মাশরুমের ব্যাপক চাহিদা সৃষ্টি করা। এ কাজটি করতে হলে সাধারণ জনগণের মধ্যে খাদ্য পণ্য হিসেবে মাশরুমের গুণাগুণ ব্যাপকভাবে প্রচার করা প্রয়োজন। এ লক্ষ্য নিয়েই ‘মজার মজার মাশরুম রেসিপি’ নামে এই পুস্তিকাটি প্রণীত হয়েছে। পুস্তিকাটিতে মাশরুমের পরিচিতি, পুষ্টিগুণ ও জনপ্রিয় রেসিপিগুলির রন্ধন প্রণালী সন্নিবেশিত হয়েছে। হোটেল রেস্টোরাঁ থেকে শুরু করে মাশরুম যেন আমাদের পরিবার পর্যায়ে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত হয় সে বিষয়টি নিষ্পন্ন করতে “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” কর্তৃক প্রণীত এ পুস্তিকাটি সহায়ক ভূমিকা রাখবে বলে আশা করছি।

আমি এ পুস্তিকাটির ব্যাপক প্রচার প্রত্যাশা করি।



কৃষিবিদ ড. মোঃ হামিদুর রহমান  
সাবেক মহাপরিচালক  
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

## প্রাক কথন

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নেতৃত্বে প্রণীত গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সংবিধানে সকল স্তরের জনগণের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করার অঙ্গীকার করা হয়েছে। বঙ্গবন্ধুর স্বপ্ন ছিলো ক্ষুধা ও দারিদ্র্যমুক্ত সোনার বাংলা গড়ে তোলা। এই স্বপ্ন বাস্তবায়নে কাজ করে যাচ্ছেন তারই সুযোগ্য কন্যা বর্তমান সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী জননেত্রী শেখ হাসিনা। এই স্বপ্ন বাস্তবায়নের লক্ষ্যে দারিদ্র্য ও পুষ্টিহীনতা হ্রাসকল্পে মাশরুম একটি অন্যতম কৃষিপণ্য হিসেবে বিবেচিত। প্রকৃতি আমাদের অনেক ধরণের খাদ্য উপহার দিয়েছে, তার মধ্যে অন্যতম যাদুকরী উপাদান হচ্ছে মাশরুম। অত্যন্ত জনপ্রিয়, পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও ঔষধিগুণসম্পন্ন খাবার হিসেবে মাশরুমের কদর দুনিয়াজোড়া। মাশরুমের বিশেষ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এতে শর্করা ও চর্বি উপস্থিতি খুব কম অথচ রয়েছে মানব দেহের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণ আমিষ, ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

মাশরুম একটি জনপ্রিয় ভূমন্ডলীয় খাদ্য বিধায়-এর রপ্তানিরও দারুণ সুযোগ রয়েছে। একটি দ্রুত বিকাশমান বৈশ্বিক শিল্প হিসেবে মাশরুম উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাতকরণ ও বিপণনকে টেকসই করার জন্য আমাদের দেশেও মানুষের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে মাশরুম অন্তর্ভুক্ত করা অত্যন্ত জরুরী।

বাংলাদেশের মতো জনবহুল দেশে অত্যাৱশ্যকীয় কিন্তু অপ্রচলিত একটি খাবার হিসেবে মাশরুম নতুন সংযোজন। মাশরুমের পুষ্টিগুণ এবং রান্না-বান্না বিষয়ে জনসাধারণ ওয়াকিবহাল না হওয়ায় তাদের নিয়মিত খাদ্য তালিকায় মাশরুম স্থান পাচ্ছে না। অথচ মাশরুম রান্না একেবারেই সহজ এবং মাশরুম দিয়ে অনেক রকমের মুখরোচক ও মজাদার খাবার তৈরি করা যায়। এক্ষেত্রে “মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প” থেকে প্রকাশিত ‘মজার মজার মাশরুম রেসিপি’ বইটি নিঃসন্দেহে ভোক্তাদের পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং রকমারী সুস্বাদু মাশরুমের খাবার তৈরিতে যথেষ্ট সহায়ক হবে বলে আমাদের বিশ্বাস। এ বইয়ে বাঙালিদের অভ্যাসগত খাবার ভর্তা থেকে শুরু করে সকল শ্রেণির গ্রহণযোগ্য রেসিপিসমূহ সন্নিবেশিত হলো। পাঠকসহ দেশের আপামর জনগোষ্ঠির খাদ্য তালিকায় নিয়মিত মাশরুম অন্তর্ভুক্ত করতে পারলে আমাদের প্রচেষ্টা সফল হবে।



ড. মোছা. আখতার জাহান কাঁকন  
প্রকল্প পরিচালক

মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প

# সৃষ্টিপত্র

ক্রম নং	বিবরণ	পৃষ্ঠা নম্বর
১.	মাশরুম পরিচিতি	১
২.	মাশরুম কেন খাবো ?	১
৩.	মাশরুম খাবো কিভাবে ?	৩
৪.	রেসিপি সমূহ	৫-২৬
	মাশরুম কেক	৫
	মাশরুম সাসলিক	৬
	মাশরুম কাটলেট	৭
	মাশরুম ফ্রাই	৮
	মাশরুম স্যুপ	৯
	মাশরুম ভর্তা	১০
	মাশরুম ক্যারামেল পুডিং	১১
	মাশরুম রোল	১২
	মাশরুম সিঙ্গারা	১৩
	মাশরুম পাকোড়া	১৪
	মাশরুম টিকিয়া	১৫
	মাশরুম ত্রিসপি	১৬
	মাশরুম ভাজি	১৭
	কান মাশরুমের জ্যাম	১৮
	মাশরুম পিজ্জা	১৯
	মাশরুমের কাশ্মিরী আচার	২০
	মাশরুম রুটি	২১
	মাশরুম বিস্কুট	২২
	মাশরুম মোরঝা/সফট ক্যান্ডি	২৩
	মাশরুম কেচাপ	২৪
	মাশরুম বার্গার	২৫
	মাশরুম নুডলস	২৬
৫.	মাশরুম চা ও কফি	২৭-২৮
	ঋষি মাশরুমের চা	২৭
	ওয়েস্টার মাশরুমের লিকার চা	২৭
	ওয়েস্টার মাশরুমের দুধ চা	২৮
	মাশরুম ব্র্যাক কফি	২৮
	মাশরুম দুধ কফি	২৮

মান্দরুদ একটু মজার খাবার

পুষ্টিকরও বটে

সবাই একটু চেখে দেখি

সুযোগ যদি ঘটে





## মাশরুম পরিচিতি

মাশরুম অত্যন্ত পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও ঔষধিগুণসম্পন্ন খাবার। এতে আছে প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল, অ্যামাইনো এসিড, অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। স্বাদ, পুষ্টি, ও ঔষধিগুণের কারণে ইতিমধ্যেই এটি সারা দেশে বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। বর্তমানে আমাদের দেশের বিভিন্ন স্থানে বাণিজ্যিকভিত্তিতে মাশরুম চাষ হচ্ছে।

বাংলাদেশে চাষকৃত নিম্নবর্ণিত মাশরুমগুলো দিয়ে এই পুস্তিকায় উল্লেখিত রেসিপিগুলো সাজানো হয়েছে।

- ক. ওয়েস্টার্ন মাশরুম:** সারা বছর চাষযোগ্য মাশরুম। অনেক পুষ্টি ও ঔষধিগুণসম্পন্ন। চাষ পদ্ধতি সহজ ও বসতবাড়িতে উৎপাদন করা যায়। দেশের বাজারে চাহিদা অনেক। চাষ বৃদ্ধির ব্যাপক সুযোগ আছে।
- খ. ঋষি মাশরুম:** গরমকালে চাষযোগ্য ঔষধি মাশরুম। সম্প্রতি এর উৎপাদন ও ব্যবহার দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে।
- গ. মিক্সি মাশরুম:** গরমকালে চাষযোগ্য সবজি মাশরুম। অতি গরমেও চাষ করা যায়। সংরক্ষণকাল ও বাজার মূল্য বেশি।
- ঘ. বাটন মাশরুম:** বিশ্বের বহুল প্রচলিত মাশরুম। এ মাশরুম চাষের জন্য নিম্ন তাপমাত্রা এবং একই সাথে উচ্চ আর্দ্রতার প্রয়োজন হয়। আমাদের দেশে শীতকালে আংশিক নিয়ন্ত্রিত (Semi control) পরিবেশে এ মাশরুম চাষ করা যায়। তবে, সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রিত (Total control) পরিবেশে সারা বছর চাষ উপযোগী। চাইনিজ রেস্টুরেন্টগুলোতে বাটন মাশরুম বেশি ব্যবহৃত হয়।
- ঙ. শীতাকে মাশরুম:** শীতকালে চাষযোগ্য উচ্চ ঔষধিগুণসম্পন্ন সবজি মাশরুম। শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। বিশ্বে শুকনো শীতাকে মাশরুমের চাহিদা ভালো। বাংলাদেশের বাজারে তাজা শীতাকের চাহিদা অনেক।
- চ. স্ট্র মাশরুম:** গরমকালে চাষযোগ্য উত্তম স্বাদের মাশরুম। খুবই অল্প সময়ে এ মাশরুম বসতবাড়িতে উৎপাদন করা যায়। সংরক্ষণকাল কম।
- ছ. কান মাশরুম:** সারা বছর চাষযোগ্য উচ্চ ঔষধিগুণসম্পন্ন সবজি মাশরুম। পাহাড়ি এলাকায় চাহিদা ভালো।

## মাশরুম কেন খাবো

খাদ্যগুণে সমৃদ্ধ মাশরুম অত্যন্ত স্বাস্থ্যপ্রদ একটি খাবার। পুষ্টিমান তুলনামূলকভাবে অধিক এবং এতে অতি উন্নতমানের প্রোটিন থাকায় মানবদেহের জন্য মাশরুম অতিশয় উপকারী। একটি পরিপূর্ণ প্রোটিনের পূর্বশর্ত হলো মানবদেহের অত্যাৱশ্যকীয় ৮টি অ্যামাইনো অ্যাসিডের উপস্থিতি। মাশরুমে অতীব প্রয়োজনীয় ৮টি অ্যামাইনো অ্যাসিডের সবগুলোই বিদ্যমান। অন্যান্য প্রাণিজ প্রোটিন যেমন- মাছ, গোসত, ডিম অতি নামী-দামি খাবার হলেও এতে অতিমাত্রায় লিপিডের উপস্থিতির কারণে তা গ্রহণ করলে শরীরে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়ে বিভিন্ন সমস্যা সৃষ্টি করে, যার ফলে মেদ-ভুঁড়ি বৃদ্ধি, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ প্রভৃতি জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বহুগুণে বেড়ে যায়।

মাশরুমে ফ্যাট এবং কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ অতি অল্প এবং কোলেস্টেরল ভাঙার উপাদান- লোভাস্টেটিন, এন্টাডেনিন, ইরিটাডেনিন ও নায়াসিন থাকায় শরীরে কোলেস্টেরল জমতে পারে না বরং মাশরুমে খেলে শরীর বহু দিনের জমানো কোলেস্টেরল মুক্ত হতে পারে। ১০০ গ্রাম শুকনো মাশরুমে ২৫-৩৫ গ্রাম প্রোটিন রয়েছে। পক্ষান্তরে অতি নামী-দামি খাবার মাছ, গোশত, ডিমের প্রতি ১০০ গ্রামের মধ্যে প্রোটিনের পরিমাণ যথাক্রমে ১৬-২২ গ্রাম, ২২-২৫ গ্রাম ও ১৩ গ্রাম।

মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করাই ভিটামিন ও মিনারেলের প্রধান কাজ। চাহিদা মতো প্রতিদিন ভিটামিন ও মিনারেল খেতে না পারলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ে। ফলশ্রুতিতে নানারূপ জটিল রোগে আক্রান্ত হতে হয়। মাশরুমে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম ও সেলেনিয়াম। সেলেনিয়াম উপাদানটি সাধারণতঃ মাছেই পাওয়া যায়। যারা পুরোপুরি নিরামিষভোজি তারা মাশরুমে গ্রহণের মাধ্যমে এই উপকারী উপাদানটি পেতে পারেন। মাশরুমে আরো আছে এরগোথিওনেইন নামে এক ধরনের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা মানবদেহের জন্য ঢালের মতো কাজ করে। মাশরুমে ভিটামিন বি-১২ আছে প্রচুর পরিমাণে যা অন্য কোন উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে পাওয়া যায় না। মাশরুমে কোলেস্টেরল ও কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ খুব কম এবং নানা ধরনের এনজাইম ও ফাইবারের উপস্থিতি বেশি থাকায় দেহে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল জমতে পারে না। তাই হৃদরোগ ও স্ট্রোকের মতো জটিল ব্যধি থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।

### বিভিন্ন মাশরুকের পুষ্টি মূল্য (প্রতি ১০০ গ্রাম শুকনো মাশরুকে)

মাশরুকের নাম	প্রোটিন (গ্রাম)	কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	ফ্যাট (গ্রাম)	ফাইবার (গ্রাম)	শক্তি (কিলো ক্যালরি)
ওয়েস্টার	৩০.৪০	৫৭.৬০	২.২০	৮.৭০	২৬৫
মিক্সি	১৭.৬৯	৬৪.২৬	৪.১০	৩.৪০	৩৯১
স্ট্র	৩৭.৫০	৫৪.৮০	২.৬০	৫.৫০	৩০৫
কান	৪.২০	৮২.৮০	৮.৩০	১৯.৮০	৩৫১
শীতাকে	৩২.৯৩	৪৭.৬০	৩.৭৩	২৮.৮০	৩৮৭
বাটন	৩৩.৪৮	৪৬.১৭	৩.১০	২০.৯০	৪৯৯

উৎস: মাশরুকে উন্নয়ন ইনস্টিটিউট

নিয়ামত মাশরুকে খেলে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাছাড়া ক্যান্সার, জন্ডিস ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। মাশরুকে টিউমার, যৌন অক্ষমতা, রক্তস্বল্পতা ও মেদভূঁড়ি ইত্যাদি প্রতিরোধ ও নিরাময়ে ভূমিকা রাখে এবং হাঁড় ও দাঁত শক্ত করার পাশাপাশি চুল পাকা ও চুল পড়া প্রতিরোধ করে।

## মাশরুম খাবো কিভাবে

আমাদের দেশে যে সমস্ত মাশরুম পাওয়া যায় তন্মধ্যে ওয়েস্টার মাশরুম সহজলভ্য। তাজা, শুকনা ও পাউডার- এই তিনভাবে মাশরুম খাওয়া যায়।

**তাজা মাশরুম:** মাশরুমের চাষকৃত স্পন প্যাকেট থেকে সদ্য তোলা মাশরুমই তাজা মাশরুম। আমরা সাধারণত বাজার থেকে কিনে অথবা নিজে চাষ করে মাশরুম খেয়ে থাকি। তাজা মাশরুম নানাভাবে ব্যবহার করে মজাদার অনেক খাবার তৈরি করা যায়। এটি অন্যান্য সবজির মতো এককভাবেও রান্না করা যায়, আবার যে কোন তরকারি/সবজির সাথে বা মাছ, মাংস, ডিম, নুডুলস ইত্যাদির সাথে মিশিয়েও রান্না করা যায়। তাজা মাশরুম প্রথমে অন্যান্য সবজির মতো সাধারণ ঠাণ্ডা পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর ছোট ছোট টুকরা করে অথবা হাত দিয়ে চিকন চিকন করে চিরেও ব্যবহার করা যায়। ফ্রিজের নরমাল চেম্বারে ৫ থেকে ৬ দিন রেখে খাওয়া যায়। তাছাড়া অল্প লবণ পানিতে ২-৩ মিনিট সিদ্ধ করে বক্সে ভরে ডিপ ফ্রিজে রেখে অনেক দিন সংরক্ষণ করা যায়।



**শুকনা মাশরুম:** তাজা মাশরুম রোদে শুকিয়ে শুকনা মাশরুম তৈরি করা হয়। তাজা মাশরুমের মতই এ মাশরুম ব্যবহার করা যায়, শুধু ব্যবহারের পূর্বে কুসুম গরম পানিতে ৫-১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এতে মাশরুম নরম হয় যা ব্যবহারে সুবিধাজনক। এ মাশরুম বৈয়াম/পিপি ব্যাগে বায়ুরোধী অবস্থায় দীর্ঘদিন (প্রায় ৬ মাস) সংরক্ষণ করা যায়। পুষ্টি ও ঔষধিগুণের দিক থেকে তাজা মাশরুমের চেয়ে এর তেমন কোন পার্থক্য নেই।



**পাউডার মাশরুম:** শুকনা মাশরুম গুড়া করে পাউডার মাশরুম তৈরি করা হয়। পাউডার মাশরুম ব্যবহারের সুবিধা অনেক। এটি চা, কফি, হরলিক্স ও দুধের সাথে মিশিয়ে যেমন খাওয়া যায় তেমনি যে কোন তরকারিতে মসলার গুড়ার মতো মিশিয়ে রান্না করা যায়। এছাড়াও রুটির খামিরের সাথে মিশিয়ে, যে কোন পিঠা, কেক, পুডিং-এর মতো মজাদার খাবার তৈরি করা যায়। শুকনা মাশরুমের মতোই বায়ুরোধী করে প্যাকেট করে এ মাশরুম দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায়। বাণিজ্যিক ভিত্তিতে বিস্কুট, চানাচুর ইত্যাদি তৈরির জন্য ৩-৫% হারে ব্যবহার করা হয়।



# রেসিপি সমূহ

## মাশরুম কেক (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
মাশরুম পাউডার	১০ গ্রাম
ময়দা	২০০ গ্রাম
চিনি	১০০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	আধা কাপ
ডিম	৪টি
দুধ	আধা কাপ
বেকিং পাউডার	১ টেবিল চামচ
ভ্যানিলা এসেন্স	১ চা চামচ
মাখন	১ টেবিল চামচ

**প্রণালী:** ময়দা, মাশরুম পাউডার ও বেকিং পাউডার একসাথে চেলে নিতে হবে। একটি পাত্রে ডিম নিয়ে ভালোভাবে ফেটিয়ে নিতে হবে। তেল ও চিনি মিশিয়ে আরও ফেটতে হবে। এবার ময়দা অল্প অল্প করে ডিমের মিশ্রণে মিশাতে হবে। একটি ওভেন প্রুফ পাত্রের নিচে মাখন মাখিয়ে এর ভিতরে কেকের মিশ্রণ ঢেলে ওভেনে ৭০ ডিগ্রি সেঃ গ্রেঃ তাপমাত্রায় আধাঘণ্টা বেক করতে হবে। কেক হয়েছে কিনা বোঝার জন্য একটি ছুরি কেকের মাঝে ঢুকিয়ে যদি দেখা যায় ছুরির গায়ে কোনো মিশ্রণ লাগেনি তাহলে বুঝতে হবে কেক ভালোমতো তৈরি হয়েছে। অন্যথায় আরও কিছুক্ষণ ওভেনে বেক করতে হবে। কেক ঠাণ্ডা হলে পাত্র উল্টো করে কেক পরিবেশন পাত্রে ঢেলে নিতে হবে। প্রয়োজন অনুযায়ী কেটে পরিবেশন করতে হবে।

## মাশরুম সাসলিক (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** মাশরুম সাসলিকের জন্য মিক্সি, শীতাকে বা বাটন মাশরুম বেশি উপযোগী। কিউব করে কাটা মাশরুম, পেঁয়াজ, গাজর, ক্যাপসিকাম, মুরগীর মাংস, সয়াসস, সিরকা, মরিচের গুড়া, আদা, জিরা বাটা ও লবণ দিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেট করে রাখতে হবে। সাসলিকের কাঠিতে একটি একটি করে গাজর, পেঁয়াজ, মাশরুম, মুরগীর মাংস ও ক্যাপসিকাম গেঁথে হালকা তেলে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ভাজতে হবে। উপরে টমেটো সস-এর প্রলেপ দিয়ে তৈরি করা যায় দৃষ্টি নন্দন ও মুখরোচক মাশরুম সাসলিক।

উপকরণ	পরিমাণ
মিক্সি মাশরুম	৩০০ গ্রাম
গাজর	২টি
ক্যাপসিকাম	২টি
মুরগীর মাংস (হাঁড় ছাড়া)	৩০০ গ্রাম
পেঁয়াজ (বড়)	৮টি
সয়াসস	২ টেবিল চামচ
মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
আদা ও জিরাবাটা	২ টেবিল চামচ
তেল (ভাজার জন্য)	৩ টেবিল চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
টমেটো সস	২ টেবিল চামচ

## মাশরুম কাটলেট (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
মাশরুম	১৫০ গ্রাম
আলু	২ টা (১৫০ গ্রাম)
বাঁধাকপি কুচি	১ কাপ
গাজর কুচি	১ কাপ
পাউরুটি	২ পিস
কাঁচামরিচ	৪টা
পেঁয়াজ কুচি	১ টেবিল চামচ
আদা ও জিরা বাটা	১ চা চামচ
টোস্ট বিস্কুটের গুড়া	১ কাপ
লবণ	পরিমাণ মতো
তেল (ভাজার জন্য)	পরিমাণ মতো
ডিম	১টি

**প্রণালী:** মাশরুম ও বিভিন্ন সবজি ধুয়ে কুচি করে সিদ্ধ করে নিতে হবে। সবজির সমপরিমাণ আলু সিদ্ধ করে ভর্তা করে নিতে হবে। সিদ্ধ সবজির সাথে আলু ভর্তা, পেঁয়াজ কুচি, কাচামরিচ কুচি, ধনে পাতা কুচি, ভাজা জিরার গুড়া, আদা বাটা, লবণ, ডিম ও পাউরুটি একসাথে মিশিয়ে শক্ত মিশ্রণ তৈরি করতে হবে। এ মিশ্রণ দিয়ে কাটলেট তৈরি করে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে তারপর বিস্কুটের গুড়া মাখিয়ে গরম তেলে ভাজতে হবে। সালাদ বা সস সহযোগে-খেতে অত্যন্ত সুস্বাদু এই মজাদার মাশরুম কাটলেট।

## মাশরুম ফ্রাই (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** মাশরুম ফ্রাই-এর জন্য সবচেয়ে উপযোগী হলো ওয়েস্টার মাশরুম। ফ্রাই তৈরি করতে প্রয়োজন তাজা মাশরুম, আটা বা বেসন, লবণ, হলুদ, জিরা ও মরিচের গুড়া। মাশরুম বাদে অন্য উপকরণগুলি অল্প পানি দিয়ে ঘন দ্রবণ বা গোলা/ ব্যাটার তৈরি করতে হবে। এই গোলায় মাশরুম ডুবিয়ে গরম তেলে ভাজতে হবে। মচমচে ও বাদামী রং ধারণ করলে তুলে সস-এর সাথে পরিবেশন করতে পারেন মজাদার মাশরুম ফ্রাই। বিকেলের নাস্তায় ও ইফতারিতে এটি অনন্য।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	১৫০ গ্রাম
আটা	১ কাপ
মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
হলুদের গুড়া	১ চা চামচ
জিরার গুড়া	পরিমাণ মতো
লবণ	পরিমাণ মতো
তেল	২ কাপ (ভাজার জন্য)



## মাশরুম স্যুপ (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	১৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ কুচি	১ টেবিল চামচ
কাঁচামরিচ কুচি	৮টা
ডিম	২টি
কর্নফ্লাওয়ার	৩ টেবিল চামচ
লবণ	পরিমাণ মত
পানি	২ লিটার

**প্রণালী:** ওয়েস্টার, বাটন, শীতাকে ও মিক্সি যে কোনো মাশরুম দিয়ে স্যুপ তৈরি করা যায়। পাতলা স্লাইস করে কাটা মাশরুম, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচামরিচ কুচি, আদা কুচি ও পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে মাশরুম সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে হবে। ঠাণ্ডা পানিতে কর্নফ্লাওয়ার গুলে চুলায় বসানো মিশ্রণের সাথে মিশাতে হবে ও নাড়তে হবে। প্রয়োজনে ডিমের সাদা অংশ ব্যবহার করা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে কর্নফ্লাওয়ার ও ডিমের সাদা অংশ একসাথে ভালোভাবে মিশিয়ে নিয়ে আস্তে আস্তে উক্ত মিশ্রণে ঢালতে হবে। ঘন হয়ে এলে গরম গরম পরিবেশন করুন মজাদার মাশরুম স্যুপ।

## মাশরুম ভর্তা (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** ভর্তা বাঙালির প্রিয় খাবার। ওয়েস্টার মাশরুম দিয়ে বিভিন্ন স্বাদের মাশরুম ভর্তা তৈরি করা যায়। যেমন চিংড়ি মাশরুম ভর্তা, মাশরুম- গুঁটকি ভর্তা, টাকি মাছ দিয়ে মাশরুম ভর্তা অথবা ধনে পাতা মাশরুম ভর্তা। শুধু মাশরুম ভর্তা তৈরির জন্য মাশরুম ধুয়ে কুচি করে নিতে হবে। প্রথমে ফ্রাইপ্যান অথবা কড়াইয়ে মাশরুম সাথে সামান্য লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। মাশরুম সিদ্ধ হলে তাতে অল্প পরিমাণ তেল, রসুন কুচি, পেঁয়াজ কুচি ও কাঁচা মরিচ দিয়ে ভাজতে হবে। পানি শুকিয়ে গেলে পাটায় বেটে ভর্তা তৈরি করতে হবে। বৈশাখের পান্তা ইলিশের সাথে মাশরুম ভর্তা এনে দেবে নতুনত্বের ছোঁয়া।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ কুচি	১ কাপ
কাঁচামরিচ	৫-৭টি
রসুন কুচি	১ চা চামচ
আদা কুচি	১ চা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
তেল	১০০ গ্রাম



## মাশরুম ক্যারামেল পুডিং (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
মাশরুম পাউডার	২০ গ্রাম
দুধ	১ লিটার
চিনি	১/৩ কাপ
ডিম	৪টি
ভ্যানিলা এসেন্স	১ চা চামচ
চিনি	১/৪ কাপ
পানি	২ টেবিল চামচ

**প্রণালী:** ক্যারামেল তৈরির জন্য প্রথমে একটি পাত্রে ১/৪ কাপ চিনি এবং ২ টেবিল চামচ পানি নিয়ে ভালোভাবে জ্বাল করতে হবে। পানি এবং চিনির মিশ্রণ গাঢ় লাল বর্ণ ধারণ করলে তা গরম অবস্থায় পুডিং তৈরির পাত্রে ঢেলে নিতে হবে এবং চারদিকে ছড়িয়ে দিতে হবে। পুডিং তৈরির জন্য একটি পাত্রে ১ লিটার দুধ নিয়ে ভালোভাবে ফুটাতে হবে। ফুটানো দুধের সাথে ১/৩ কাপ চিনি মিশিয়ে ঘন করে ফুটিয়ে ৭০০ গ্রামে কমিয়ে আনতে হবে। দুধ ঘন হয়ে আসার পর তা দ্রুত ঠাণ্ডা করে নিতে হবে, যাতে দুধে কোনো সর না জমে। একটি পাত্রে ৪টি স্বাভাবিক তাপমাত্রার ডিম এবং ১ চা চামচ ভ্যানিলা এসেন্স নিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। ভ্যানিলা এসেন্স ডিমের গন্ধ দূর করতে সাহায্য করে। পরবর্তীতে ঠাণ্ডা হওয়া দুধের সাথে পূর্বে তৈরিকৃত ডিমের মিশ্রণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। ডিম দুধের মিশ্রণ একটি ছাকনির সাহায্যে ছেকে ক্যারামেল রাখা পাত্রে ঢেলে নিতে হবে। পরবর্তীতে পুডিং তৈরি করার পাত্রটি গরম পানিতে বসিয়ে মধ্যম আঁচে ২০-৩০ মিনিট জ্বাল করে নিতে হবে। তারপর পুডিং ঠাণ্ডা করে পেটে ঢেলে নিলেই তৈরি হয়ে গেল সুস্বাদু ক্যারামেল পুডিং।

## মাশরুম রোল (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** মাশরুমসহ অন্যান্য সব সবজি একত্রে গরম পানিতে ৫ থেকে ১০ মিনিট সিদ্ধ করে নিতে হবে। অন্য পাত্রে মাশরুম সহ সিদ্ধ করা সবজি সামান্য তেলে সয়াসস ও লবণ দিয়ে ভেজে নিতে হবে। পূর্বে তৈরি করা রুটির মধ্যে ভাজা সবজি দিয়ে রোল তৈরি করে গরম তেলে ভাজতে হবে। এবার টমেটো সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন সুস্বাদু রুচিকর মাশরুম রোল।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	২০০ গ্রাম
গাজর কুচি	১ কাপ
বাঁধাকপি কুচি	১ কাপ
পেঁয়াজ কুচি	১ টেবিল চামচ
কাঁচামরিচ	৪টা-৫টা
ডিম	১টি
আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স	১ চা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
সয়াবিন তেল	২ কাপ (১৫০ গ্রাম)

## মাশরুম সিঙ্গারা (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	১৫০ গ্রাম
ময়দা	৩০০ গ্রাম
গাজর	১ কাপ
আলু	২টি (১৫০ গ্রাম)
পেঁয়াজ কুচি	১ টেবিল চামচ
কাঁচামরিচ	৪টা-৫টা
আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স	১ চা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
সয়াবিন তেল	২ কাপ (১০০ গ্রাম)
মরিচের গুড়া	আধা চামচ
হলুদের গুড়া	আধা চামচ
ধনিয়ার গুড়া	আধা চামচ

**প্রণালী:** ওয়েস্টার মাশরুম ভালো করে ধুয়ে কুচি করে কেটে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এরপর গাজর, আলু ছোট ছোট করে কেটে নিতে হবে। কড়াই চুলায় দিয়ে অল্প তেলে পেঁয়াজ কুচি, কাঁচামরিচ কুচি, আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স করে ভেজে নিতে হবে। তারপর পরিমাণ মতো পানি দিয়ে মরিচের গুড়া, হলুদের গুড়া, ধনিয়ার গুড়া, আলু, গাজর ও মাশরুম দিয়ে একটু কষিয়ে নিতে হবে। এরপর পূর্বে তৈরি করা রুটির ভিতর পুর ঢুকিয়ে সিঙ্গারা বানিয়ে গরম তেলে ভেজে নিতে হবে। সিঙ্গারাগুলো হালকা বাদামী হলে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

## মাশরুম পাকোড়া (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** ওয়েস্টার মাশরুম ও বাঁধাকপি কুচি করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। ডাল বাটা, আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স, মরিচের গুড়া, হলুদের গুড়া, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচামরিচ বাটা, ডালবাটা ও পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে সবগুলো উপাদান একসাথে মেশাতে হবে। এরপর ১টি কড়াইয়ে ফুটন্ত তেলে পাকোড়াগুলো হাতে বানিয়ে ছেড়ে দিতে হবে। পাকোড়াগুলো হালকা বাদামী হলে কড়াই থেকে তুলে পরিবেশন করুন মজাদার মাশরুম পাকোড়া।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা ওয়েস্টার মাশরুম	১৫০ গ্রাম
মসুর ডাল	১০০ গ্রাম
বাঁধাকপি কুচি	১ কাপ
কাঁচামরিচ বাটা	১ চা চামচ
আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স	১ চা চামচ
হলুদের গুড়া	আধা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
পেঁয়াজ কুচি	১ কাপ
সয়াবিন তেল	২ কাপ (১০০ গ্রাম)

## মাশরুম টিকিয়া (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** মাশরুম ধুয়ে কুচি করে সিদ্ধ করে অল্প তেলে হালকা বাদামি করে ভেজে নিতে হবে। বুটের ডাল ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে ডালের সাথে দারচিনি, এলাচ, তেজপাতা, আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। ডাল হালকা ফুটে আসলে বুড়িতে ঢেলে পানি ঝরাতে হবে। শুকনো মরিচ হালকা তেলে ভেজে গুড়া করে নিতে হবে। এরপর ডাল বেটে সাথে শুকনো মরিচ, ভেজে রাখা মাশরুম, ডিম, পাউরুটি, কিছু টোস্ট বিস্কুটের গুড়া ও পরিমাণ মতো লবণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর হাতে টিকিয়া বানিয়ে টিকিয়াগুলো একটি ফ্যাটানো ডিমের মধ্যে ডুবিয়ে টোস্টের গুড়া গায়ে জড়িয়ে হালকা গরম তেলে ভেজে নিতে হবে। টিকিয়াগুলো হালকা বাদামি হলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে পারবেন।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম/শুকনা মাশরুম	১৫০ গ্রাম
বুটের ডাল	১৫০ গ্রাম
টোস্ট বিস্কুটের গুড়া	১ কাপ
শুকনো মরিচ	৪টা-৫টা
ডিম	১টি
লবণ	পরিমাণ মতো
দারচিনি, এলাচ, তেজপাতা	পরিমাণ মতো
আদা, জিরা, রসুন বাটা মিক্স	১ চা চামচ
সয়াবিন তেল	২ কাপ (১০০ গ্রাম)



## মাশরুম ত্রিসপি (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	৫০০ গ্রাম
আটা	৩০০ গ্রাম
হলুদ গুড়া	১ চা চামচ
মরিচ গুড়া	১ চা চামচ
জিরা গুড়া	১ চা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
সয়াবিন তেল	২৫০ মিলি

**প্রণালী:** মাশরুম ত্রিসপির জন্য সবচেয়ে উপযোগী হলো ওয়েস্টার মাশরুম। প্রথমে মাশরুম বাদে অন্য উপকরণগুলো দিয়ে পরিমাণ মতো পানি মিশিয়ে পাতলা দ্রবণ বা ব্যাটার তৈরি করতে হবে। মাশরুম চিকন চিকন করে চিরে নিতে হবে। এই গোলায় চিরে রাখা মাশরুম ডুবিয়ে কিছুক্ষণ পর তুলে চিপে নিতে হবে যেন অতিরিক্ত পানি না থাকে। চিপে নেয়া মাশরুম শুকনো আটার মধ্যে ভালোভাবে মেশাতে হবে। ফুটন্ত গরম তেলে আটা মাখানো মাশরুমগুলো ভাজতে হবে। মচমচে ও হালকা বাদামী রং ধারণ করলে তুলে সস-এর সাথে পরিবেশন করতে পারেন মজাদার মাশরুম ত্রিসপি। বিকেলের নাস্তায় ও ইফতারিতে এটি অনন্য।





## মাশরুম ভাজি (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** ভাজি বাঙালির প্রিয় খাবার। ওয়েস্টার মাশরুম দিয়ে বিভিন্ন স্বাদের মাশরুম ভাজি তৈরি করা যায়। যেমন চিংড়ি মাশরুম ভাজি, ডিম মাশরুম ভাজি, আলু মাশরুম ভাজি। শুধু মাশরুম ভাজি তৈরির জন্য মাশরুম ধুয়ে কুচি করে সিদ্ধ করে নিতে হবে। সিদ্ধ করা মাশরুম অল্প তেলে পেঁয়াজ কুচি, কাঁচা মরিচ কুচি, আদা, রসুন, জিরা বাটা মিক্স ও লবণ দিয়ে ভাজতে হবে। হালকা বাদামি হলে নামিয়ে পরিবেশন করা যাবে।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ কুচি	১ কাপ
কাঁচামরিচ	৮-১০টি
আদা, রসুন, জিরা বাটা মিক্স	১ চা চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
জিরা	১ চা চামচ
তেল	১০০ গ্রাম

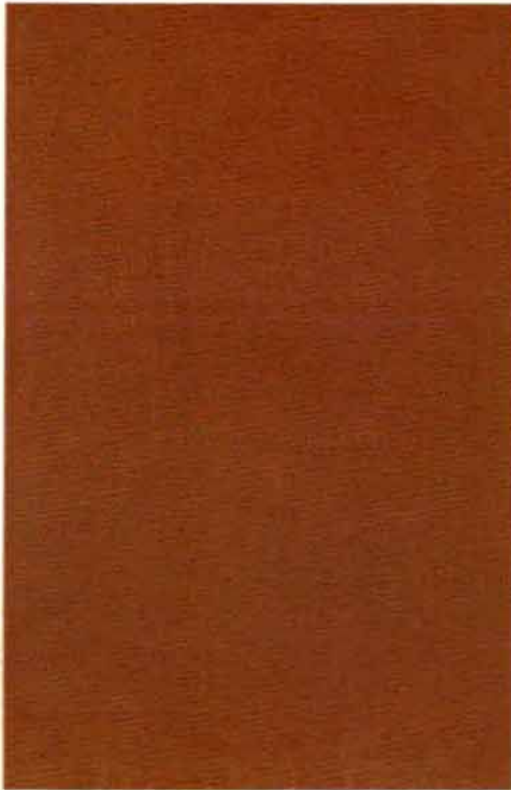


## কান মাশরুমের জ্যাম (১০ জনের জন্য)

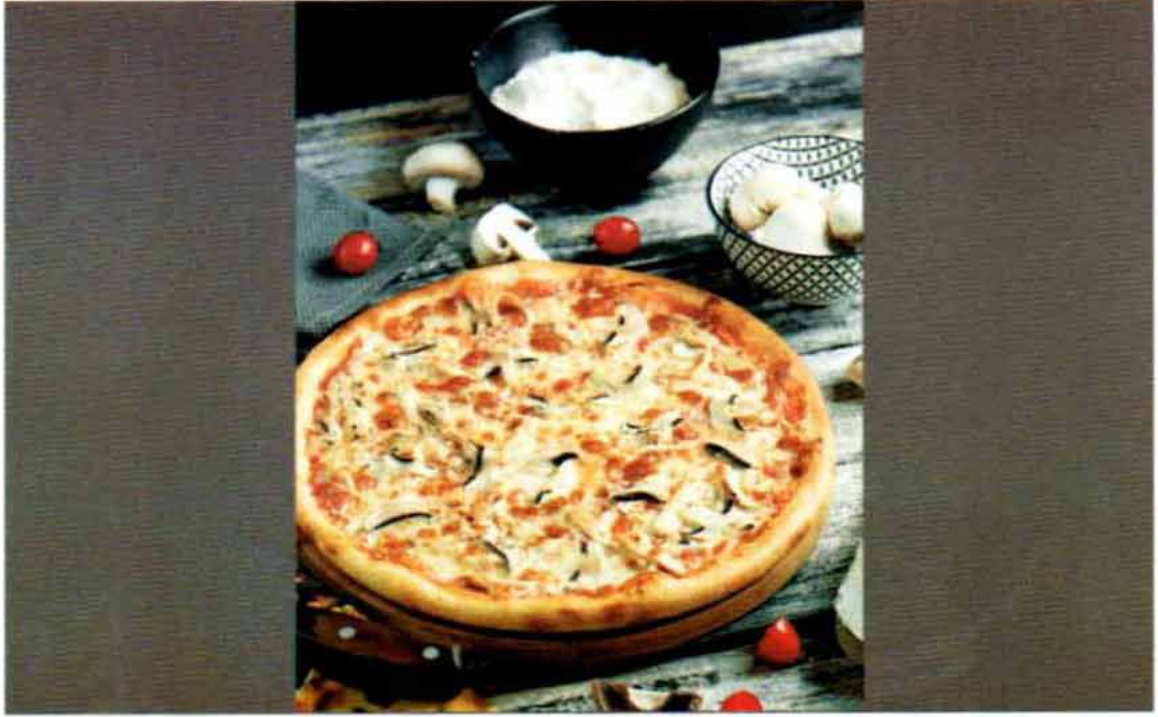


উপকরণ	পরিমাণ
তাজা কান মাশরুম	২০০ গ্রাম
শুকনা মরিচ	৪টি
চিনি	২৫০ গ্রাম
সিরকা	১ কাপ
লবণ	স্বাদমতো
রসুন	২ কোয়া
আদা কুচি	১ চা চামচ
পানি	১/২ লিটার

**প্রণালী:** মাশরুম ধুয়ে কেটে একটি পাত্রে নিয়ে তাতে সমপরিমাণে পানি দিয়ে সিদ্ধ করে পানিটুকু শুকিয়ে নিতে হবে। সিদ্ধ মাশরুমগুলো ভালোভাবে বেটে নিতে হবে। এবার বাটা মাশরুম, ভিনেগার, চিনি, লবণ একসাথে মিশিয়ে একটি পাত্রে নিয়ে চুলায় বসিয়ে নাড়াতে হবে। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে শুকনা মরিচ, জিরা, কালো জিরা, মৌরি এক সাথে ভেজে গুড়া করে মিশ্রণটির সাথে মিশিয়ে নিতে হবে। এবার মিশ্রণটি ভালোভাবে ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। ঠাণ্ডা হলে কাঁচের বৈয়ামে ভরে সংরক্ষণ করতে হবে।



## মাশরুম পিজ্জা (১০ জনের জন্য)



প্রণালী: ঈস্ট, ২ টেবিল চামচ তেল, চিনি ও কুসুম গরম পানি একসাথে মিশিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিতে হবে। ঈস্ট সক্রিয় হলে ময়দা এবং মাশরুম পাউডার মিশিয়ে পিজ্জার খামির তৈরি করে নিতে হবে। খামির এর চারদিকে তেল মাখিয়ে ২ ঘণ্টার জন্য রেখে দিতে হবে। খামির ফুলে উঠলে বড় ২টি রুটি বেলে নিতে হবে। মাশরুম কেটে গরম পানিতে অল্প সময় ফুটিয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। অল্প তেলে পেঁয়াজ কুচি এবং পানি ঝরিয়ে রাখা মাশরুম, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ভেজে নিতে হবে। ক্যাপসিকাম লম্বা ফালি করে এবং পেঁয়াজ গোল করে কেটে নিতে হবে। এরপর পিজ্জা প্যানে হালকা তেল ব্রাশ করে রুটি ছড়িয়ে পিজ্জা সস দিয়ে দিতে হবে। পিজ্জা সসের উপর ভেজে রাখা মাশরুম, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, চিজ, চিলি ফ্লেক্স ও অরিগানো পাউডার ছড়িয়ে দিয়ে প্রিহিটেড ওভেনে ২৮০ ডিগ্রিতে সেন্টিগ্রেডে ১০ মিনিট বেক করে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে মজাদার মাশরুম পিজ্জা।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম (ওয়েস্টার/মিক্সি/বাটন)	৩০০ গ্রাম
মাশরুম পাউডার	১০ গ্রাম
ময়দা	৬০০ গ্রাম
ঈস্ট	২ চা চামচ
চিনি	২ চা চামচ
ভোজ্য তেল	১৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ	৪টি / ১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১টি / ১৫০ গ্রাম
পিজ্জা সস	২ টেবিল চামচ
মোজারেলা চিজ	২০০ গ্রাম
গোল মরিচ	১/২ চা চামচ
চিলি ফ্লেক্স	২ চা চামচ
অরিগানো	১০ গ্রাম
লবণ	পরিমাণ মতো

## মাশরুম কাশ্মীরি আচার (১০ জনের জন্য)



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম (ওয়েস্টার)	৫০০ গ্রাম
চিনি	৫০০ গ্রাম
সিরকা	১.৫ কাপ
রসুন	১০ গ্রাম
শুকনো মরিচ	১০ গ্রাম
আদা কুচি	১০ গ্রাম
লবণ	স্বাদমতো
পানি	পরিমাণ মতো

**প্রণালী:** প্রথমে মাশরুম ধুয়ে হাত দিয়ে চিকন করে চিরে নিতে হবে। কড়াইতে তেল ছাড়া মরিচ, আদা ও রসুন কুচি ভেজে নিতে হবে এবং ভাজার পরে এক লিটার পানি দিতে হবে। তারপর লবণ ও চিনি দিতে হবে। সারা তৈরি হলে কুচি কুচি করে রাখা মাশরুম দিয়ে দিতে হবে। মাশরুম সিদ্ধ হলে সিরকা দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। এরপর জীবাণুমুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে।



## মাশরুম রুটি (১০ জনের জন্য)



**প্রণালী:** প্রথমে আটা এবং মাশরুম পাউডার একসাথে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর পানিতে পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিতে হবে। তারপর ফুটন্ত পানিতে মাশরুম পাউডার মিশ্রিত আটা সিদ্ধ করতে হবে। সিদ্ধ আটা ঢাকনা দিয়ে কিছুক্ষণ ঢেকে রাখতে হবে। তারপর ভালো করে মথে নিতে হবে। আটার ময়ান হয়ে গেলে রুটির জন্য ছোট ছোট ভাগ করে নিয়ে পাতলা করে রুটি বেলে নিতে হবে। রুটি তাওয়ান সেকে নিলেই তৈরি হয়ে গেলো মাশরুম রুটি।

উপকরণ	পরিমাণ
মাশরুম পাউডার	৩০ গ্রাম
আটা	১ কেজি
পানি	পরিমাণ মতো
লবণ	স্বাদ মতো



# মাশরুম বিস্কুট



উপকরণ	পরিমাণ
মাশরুম পাউডার	২৫০ গ্রাম
ময়দা	১ কেজি
মাখন/ ডালডা	২০০ গ্রাম
চিনির গুড়া	১০০ গ্রাম
বেকিং পাউডার	১ চা চামচ
গুড়া দুধ	১০০ গ্রাম
এলাচ গুড়া	৫টি
লবণ গুড়া	৩ চা চামচ
পানি	১৫০ মি.লি.

**প্রণালী:** প্রথমে তাপ দিয়ে ডালডা/ মাখন গলিয়ে নিয়ে তাতে চিনি মিশিয়ে ভালো করে ফেটাতে হবে। মাশরুম পাউডার ও ময়দা একসাথে মিশিয়ে চেলে নিতে হবে। তারপর বেকিং পাউডার, গুড়া দুধ, এলাচ গুড়া এবং মাখন/ ডালডা মিশ্রিত ময়দাতে পানি মিশিয়ে ভালো করে মাখতে হবে। পিঁড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে ১/২ সে.মি. পুরু করে ময়দার ডো বেলতে হবে। পরে ছুরি দিয়ে কেটে ইচ্ছামত ডিজাইন করে বেকিং ট্রেতে বিস্কুটগুলো সাজিয়ে ওভেনে ১৮০ ডিগ্রী সে.গ্রাে. তাপমাত্রায় ১৫-২০ মিনিট বেক করতে হবে। বিকেলের নাস্তায়, বাচ্চাদের টিফিনে কিংবা অতিথি আপ্যায়নের জন্য তৈরি হয়ে গেল মজাদার পুষ্টিকর মাশরুম বিস্কুট।



## মাশরুম মোরঝা/সফট ক্যান্ডি



**প্রণালী:** মাশরুম সর্টিং করে পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। মাশরুমগুলোকে কাঙ্ক্ষিত আকারে কাটতে হবে। ১ লিটার পানিতে ২০ গ্রাম চিনি, ১০ গ্রাম পটাসিয়াম মেটা বাই সালফাইট এবং ১০ মি. লি. সাইট্রিক এসিড মিশিয়ে ব্লান্টিং দ্রবণ তৈরি করতে হবে। মাশরুমের টুকরাগুলোকে ব্লান্টিং দ্রবণে ৩-৪ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। ব্লান্টিংকৃত মাশরুম থেকে অতিরিক্ত পানি ঝরিয়ে ফেলতে হবে। এবার ৪৫০ মি. লি. পানিতে ৩০০ গ্রাম চিনি দিয়ে চিনির সিরাপ তৈরি করতে হবে। ব্লান্টিংকৃত মাশরুমগুলোকে তৈরি সিরাপের এর মধ্যে ডুবিয়ে ৫ মিনিট ফুটাতে হবে। ঠাণ্ডা হলে সিরাপ থেকে মাশরুমগুলোকে উঠিয়ে ট্রেতে বিছিয়ে রাখতে হবে। এরপর মাশরুমগুলোকে ৬০° সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ১০ ঘণ্টা শুকাতে হবে যাতে আর্দ্রতার পরিমাণ ১০-১২% নেমে আসে। প্রয়োজন অনুযায়ী মোরঝাগুলোকে সর্টিং ও গ্রেডিং করতে হবে। প্রস্তুতকৃত মোরঝাগুলোকে প্যাকেটে ভরে ঠাণ্ডা ও শুষ্ক জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে।

উপকরণ	পরিমাণ
তাজা ওয়েস্টার মাশরুম	৫০০ গ্রাম
চিনি	৩০০ গ্রাম
সাইট্রিক এসিড	১০ মি.লি.
পটাসিয়াম মেটা বাই সালফাইট	১০ গ্রাম



## মাশরুম কেচাপ



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম (ওয়েস্টার/ শীতাকে)	৫০০ গ্রাম
চিনি	২৫০ গ্রাম
ভিনেগার	১০ মি.লি.
লবণ	১০ গ্রাম
সোডিয়াম বেনজয়েট	০.৫০ গ্রাম
রসুন বাটা	৫ গ্রাম
পেঁয়াজ বাটা	৫০ গ্রাম
জিরা বাটা	১০ গ্রাম
কালো গোলমরিচ গুড়া	১ গ্রাম
শুকনো লঙ্কার গুড়া	৫ গ্রাম



**প্রণালী:** তাজা মাশরুম ধুয়ে ছোট ছোট টুকরা করে নিতে হবে। এরপর শতকরা ৫০ ভাগ পানি (মাশরুমের ওজন অনুসারে) দিয়ে ২০ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। অতঃপর চুলা থেকে নামিয়ে অল্প পানিসহ মাশরুমগুলো ব্রেণ্ডার মেশিনে পেস্ট করে তাতে উপরোক্ত উপকরণ মিশিয়ে রান্না করতে হবে। ঘন হয়ে এলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে পরিষ্কার কাঁচের বোতল বা জারে ভর্তি করে মুখ ভালোভাবে আটকাতে হবে। কেচাপ ভর্তি কাঁচের জারগুলো ৮৫° সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ৩০ মিনিট পাস্টরাইজেশন করতে হবে। ঠাণ্ডা হলে কেচাপ ভর্তি জারগুলোকে ঠাণ্ডা ও শুষ্ক জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। এভাবে সংরক্ষণ করলে মাশরুম কেচাপ দীর্ঘদিন রাখা যায়।



# মাশরুম বার্গার



**প্রণালী:** তাজা মাশরুমগুলি ধুয়ে কুচি করে নিতে হবে। চুলায় পাত্র বসিয়ে দুইকাপ পানি গরম করতে হবে। গরম পানিতে মাশরুম ছেড়ে দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। মাশরুম সিদ্ধ হলে ভালো করে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে।

একটি পাত্রে পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ, ধনেপাতা, লবণ, গোল মরিচ গুড়া ও জিরার গুড়া এক সাথে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। এবার সিদ্ধ মাশরুম কুচি, পাউরুটি কুচি ও ডিম দিয়ে ভালো করে পেঁষ্ট তৈরি করে নিতে হবে। পেঁষ্টটি এমন হবে যাতে এটি দিয়ে চপ/কাবাব তৈরি করা যায়। মিশ্রণ নরম হলে প্রয়োজনে টোস্ট বিস্কুটের গুড়া মেশানো যেতে পারে। এবার বনরুটির সমান সাইজের কাবাব তৈরি করে ডুবা তেলে ভাজতে হবে।

বনরুটির মাঝ বরাবর কেটে দু'ভাগ করে নিতে হবে। মাঝে কাবাব ও লেটুস পাতা দিয়ে বাচ্চার স্কুলের টিফিন বক্সে সাজিয়ে দিন মজাদার মাশরুম বার্গার।

উপকরণ (দুটি বার্গারের জন্য)	পরিমাণ
মাশরুম (তাজা)	২০০ গ্রাম
ডিম	১ টি
পাউরুটি	২ ব্লাইস
পেঁয়াজ কুচি	১/২ কাপ
কাঁচা মরিচ কুচি	২ টি
ধনেপাতা কুচি	১ টেবিল চামচ
লবণ, গোল মরিচ গুড়া, জিরার গুড়া	পরিমাণ মতো
বনরুটি	২টি
তেল	ভাজার জন্য
লেটুসপাতা	সাজানো জন্য



## মাশরুম নুডলস



উপকরণ (৬ জনের জন্য)	পরিমাণ
মাশরুম কুচি (তাজা)	২৫০ গ্রাম
নুডলস	১ প্যাকেট
পেঁয়াজ কুচি	১/২ কাপ
কাঁচা মরিচ কুচি	৬ টি
লবণ, গোল মরিচ গুড়া, জিরার গুড়া	পরিমাণ মতো
তেল	২ টেবিল চামচ
টমেটো সস	২ টেবিল চামচ
সয়াসস	২ টেবিল চামচ
টেস্টিং সল্ট	১ টেবিল চামচ



**প্রণালী:** একটি বড় পাত্রে দুই তৃতীয়াংশ পানি পূর্ণ করে চুলায় ফুটাতে হবে। পানিতে অল্প পরিমাণ লবণ দিতে হবে। পানি ফুটে উঠলে প্যাকেটের নুডলস পানিতে ছেড়ে দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। নুডলস সিদ্ধ হলে ছাঁকনি দিয়ে ছেকে অতিরিক্ত পানি ঝরিয়ে নিতে হবে।

চুলায় আরও একটি পাত্র বসিয়ে তেল গরম করতে হবে। তেলের উপরে পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ ও তাজা মাশরুম কুচি দিয়ে নাড়তে হবে। মাশরুমের বাড়তি পানি শুকিয়ে গেলে এতে সয়াসস, টমেটো সস, গোল মরিচগুড়া, জিরা ও লবণ দিয়ে নাড়তে হবে। এবার সিদ্ধ করা নুডলস মিশিয়ে ভালোভাবে নাড়তে হবে। সবশেষে টেস্টিংসল্ট মিশিয়ে নামিয়ে ফেলতে হবে। বিকেলের নাস্তায় গরম গরম মাশরুম নুডলস এনে দিবে এক অনন্য মাত্রা।

# মাশরুম চা ও কফি

## ঋষি মাশরুমের চা

**প্রণালী:** পাতলা টুকরা করে কাটা ৫ গ্রাম ঋষি মাশরুম/ ৫ গ্রাম ঋষি মাশরুমে পাউডার ১ লিটার পানিতে দিয়ে আধা ঘণ্টা ফুটিয়ে পানিকে আধা লিটারে কমিয়ে আনলে ঋষি মাশরুমের নির্যাস পানিতে চলে আসে। এ নির্যাসকে চায়ের মত খাওয়া যায়। যাদের ডায়াবেটিস নেই তারা মধু বা চিনি মিশিয়ে এই চা খেতে পারেন। লেবু আর লবণ মিশিয়েও খাওয়া যায়। প্রচলিত আছে যে প্রতিদিন এক কাপ ঋষি মাশরুমের চা শরীরের সব বর্জ্য পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে। ব্লাড সুগার ও কোলেস্টেরল কমাতে এই চা অনন্য।



## ওয়েস্টার মাশরুমের লিকার চা

**প্রণালী:** আধা লিটার পানির সাথে ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার মিশিয়ে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিতে হবে। এর সাথে ১ চা চামচ চা পাতা দিয়ে হালকা ফুটিয়ে নিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম লিকার চা। ব্লাড সুগার ও কোলেস্টেরল কমাতে ওয়েস্টার মাশরুমের চা অনন্য।



## ওয়েস্টার মাশরুমের দুধ চা

**প্রণালী:** আধা লিটার পানিতে ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার মিশিয়ে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিতে হবে। অতঃপর ২ চা চামচ চা পাতা দিয়ে লিকার তৈরি করে নিতে হবে। এর সাথে পরিমাণ মতো তরল কিংবা গুড়া দুধ মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম দুধ চা।



## মাশরুম ব্ল্যাক কফি



**প্রণালী:** আধা লিটার পানি এবং ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার ভালোভাবে ফুটিয়ে নিয়ে এর সাথে এক চা চামচ কফি মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম ব্ল্যাক কফি। এভাবেই মাশরুমের গুণাগুণ অক্ষুণ্ণ রেখে পান করা যায় মাশরুম কফি।

## মাশরুম দুধ কফি

**প্রণালী:** ওয়েস্টার মাশরুমের পাউডার কফির সাথে মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম কফি। আধা লিটার পানি এবং ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার ভালোভাবে ফুটিয়ে নিয়ে এর সাথে ২ চা চামচ গুড়া দুধ এবং ১ চা চামচ কফি মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম দুধ কফি।



যদি স্মৃহু থাকতে চান  
নিয়মিত মাশরুম খান



পুষ্টিগুণে ভরপুর  
মজার খাবার মাশরুম

