

盘点豆腐家族的四大卧底



脆皮日本豆腐

千页豆腐

作为面制品界派来的卧底，其实千页豆腐也和豆制品沾亲带故，就是亲缘关系有点远而已。我们先来看看它的主要成分：大豆分离蛋白、玉米淀粉、蛋清液等。有的人会说，这里面不是还有大豆分离蛋白吗？不是从大豆分离出来的吗？怎么不是豆腐了？前两个问题一点都没错，可是大豆分离蛋白在分离过程中，大豆的脂肪、碳水化合物、大豆磷脂等生物活性成分就全都被脱除了，更别提什么胡萝卜素、维生素了。所以，要说它是豆腐，能给大家补充维生素的豆制品表示绝对不答应。其次，大家也别指望靠吃千页豆腐来补充蛋白质。作为千页豆腐中主要的凝胶物质，大豆分离蛋白适宜的添加量一般只有百分之十几才能达到最好的质构特性，加多了口感不好，商家是不会冒这个险的。

鱼豆腐

鱼豆腐是来自海鲜界的卧底，大家乍一听觉得自己是赚到了。正常情况下，鱼豆腐的基础配方是要用新鲜鱼肉、鸡胸肉和猪肥膘作为主要原料的。所以蛋白质含量自不必提，口感也是一等一。但是质量和安

大豆家族，因其大部分制品都是高蛋白、低脂肪还富含磷脂，向来在餐桌上拥有一席之地，更是各种素食餐厅的宠儿，健身人士和营养人士的主推食材……可能正因如此，食品界的各路食物纷纷派出卧底攻占市场。今天，让我们揭开千页豆腐、鱼豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐这四大卧底的真面目吧。

全还是看供货商的良心和监管部门的力度。毕竟我们看着鱼豆腐还是会不禁追问：鱼豆腐里的鱼糜出自哪里？通过哪些香精调配出来的？肉糜来源又是何方？这些问题恐怕到了一些下游商家处就变得不可调控了。所以，就算它是海鲜、河鲜界的卧底，也别洋洋得意。况且，为了提味提鲜，貌似调味品没少加，就算口味清淡，这“钠”含量可一点不清淡。

日本豆腐

时常听到有人抱怨：“日本豆腐”和豆腐都是豆腐，价格怎么贵了这么多？淡定淡定，毕竟人家日本豆腐的真实身份是来自蛋制品界的卧底。日本豆腐又称鸡蛋豆腐、玉子豆腐。正规的日本豆腐以鸡蛋为主要原料，添加磷酸盐加工而成。真的连一颗豆子都没有，唯一跟豆腐沾边的就是颜值了，软萌的外观十分容易混入豆腐家族。而营养元素和鸡蛋基本一致。不过这并不代表“你花了比豆腐多一点的价钱，买了一块蛋羹的营养”。日本豆腐里的蛋液含量一般不超过总量的40%，否则就会影响口感。

杏仁豆腐

最后说说杏仁豆腐这个甜品界的卧底，杏仁可比黄豆贵多了，怎么和黄豆混在一起了呢？主要是因为杏仁蛋白的热敏性不及大豆蛋白，成形能力较差，单纯的杏仁蛋白只能凝固成奶酪状。杏仁豆腐，杏仁是主力，大豆是外围。所以说杏仁豆腐是卧底，它有点亏，毕竟传统生产过程中成分里是有豆浆的，只不过现在经常吃得到的杏仁豆腐多是依靠琼脂等食品添加剂塑形。所以对于这个“边缘人士”，大豆家族也略感无奈。（据《北京青年报》）

美食美器配，美食更美味

清代著名诗人袁枚曾叹道：“古诗云‘美食不如美器’，斯语是也。”并说，菜肴出锅后，该用碗的就要用碗，该用盘的就要用盘，“煎炒宜盘，汤羹宜碗，参错其间，方觉生色”。真是对美食、美器、美饰关系的一个精练总结。小编整理了美食、美器搭配的相关内容供大家欣赏。

一、菜肴与器皿在色彩纹饰上要和谐

1. 在色彩上，没有对比会使

人感到单调，对比过分强烈也会使人感到不和谐。一般来说，冷菜和夏令菜宜用冷色食器；热菜、冬令菜和喜庆菜宜用暖色食器。

2. 在纹饰上，食的料形与器的图案要显得相得益彰。如果将炒肉丝放在纹理细密的花盘中，既给人以散乱之感，又显不出肉丝的自身美，反之，将肉丝盛在绿叶盘中，会使人感到清心悦目。

二、菜肴与器皿在形态上要和谐

中国菜品种类繁多，形态各异，用来相配的食器形状自然也是千姿百态。例如，平底盘是为爆炒菜而来，汤盘是为溜汁菜而来，椭圆盘是为整鱼菜而来，深斗池是为整只鸡鸭菜而来，莲花瓣海碗是为汤菜而来等。如果用盛汤菜的盘盛爆炒菜，便收不到美食与美器搭配和谐的效果。（未完待续）



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名