

豆腐,糙点儿的更营养



豆腐是中国古人对于人类食品的一大贡献。发展到今天,豆腐越来越多样化,常见的有北豆腐、南豆腐和内酯豆腐,哪种更营养呢?

北豆腐也叫“卤水豆腐”,是用卤水作为凝固剂,主要成分是氯化镁、氯化钙和硫酸钙等。卤水加入豆浆,钙镁离子迅速作用,把豆浆凝固。卤水凝固蛋白的能力很强,网络紧密,但许多水分子没有被网罗住。装进磨具之中,那些自由的水就会渗出来,所以北豆腐固体含量高,质地比较硬,也被称为“硬豆腐”。因为凝固迅速,外观上也就

够均匀。“硬”和“粗糙”,是北豆腐的两大特征。数据显示,100克北豆腐中的蛋白质含量为12.2克,脂肪4.8克,碳水化合物1.5克。除了蛋白质,钙和镁也值得关注。豆浆中的钙镁含量比较低,卤水的加入增加了它们的含量。100克北豆腐中,含钙138毫克、镁63毫克。

南豆腐用石膏作为凝固剂,因此也叫“石膏豆腐”。石膏的化学成分是硫酸钙,溶解度低,凝固速度比卤水要慢。南方把凝固之后的东西称为“豆花”或者“豆腐花”,将其放进磨具或者用布包裹起来,也会有一些水渗出,然后硬度增加。最

后得到的豆腐含水量一般比卤水豆腐要高一些,质地更为细腻。数据显示,100克南豆腐含蛋白质6.2克,脂肪2.5克,碳水化合物是2.4克,而钙和镁分别是116毫克和36毫克。

“内酯豆腐”是用一种叫“葡萄糖酸内酯”的东西作为凝固剂,也有商家采用日本名称“绢豆腐”。葡萄糖酸内酯引发的凝固进行得比较慢,所以可以先把豆浆进行超高温灭菌,加入葡萄糖酸内酯之后,再装盒密封。内酯豆腐的含水量更高,质地明显要比卤水豆腐和石膏豆腐嫩滑、细腻。数据显示,100克内酯豆腐含蛋白质5克,脂肪1.9克,碳水化合物2.9克。因为凝固剂中不含钙和镁,所以内酯豆腐的钙镁含量很低,100豆腐中只有17毫克钙和24毫克镁。

基于同样重量考虑,内酯豆腐保留了豆浆中的所有营养成分,南豆腐与北豆腐则因为水的渗出损失掉了一些水溶性的营养成分。不过,豆浆中的嘌呤也随之去掉,对于痛风病人来说是好事。如果以同样重量来比较,营养成分含量为:北豆腐>南豆腐>内酯豆腐。也就是说,糙点儿的北豆腐营养更高。

(据人民网)

蒜蓉粉丝开背虾

每周
一菜



大虾富含优质蛋白,脂肪含量很低,粉丝一般由红薯、绿豆等加工而成,碳水化合物含量高,两者搭配采用清蒸的方

式可减少油脂摄入,很适合需要控制体重的人群。此菜味香色美,上桌好看,是一道不错的宴客菜。

一、原料

鲜虾10只,粉丝80克,蒜2头,生抽30毫升,糖、盐、葱、油适量。

二、做法

1. 粉丝泡开剪短,葱切末。剪掉虾须、虾脚,从虾头与虾身连接处下刀,将鲜虾开背,挑出虾线。

2. 锅内加入适量油,四成热时加入剁碎的大蒜,小火将其炸至金黄色后,加入生抽、糖、盐、少量水调味。

3. 把粉丝均匀地铺在盘子里,摆上开背虾,将调好味的蒜蓉酱均匀地浇在粉丝和虾上。

4. 蒸锅内的水开后放入开背虾,大火蒸5分钟出锅,撒上葱末,浇一勺热油即可享用。

(综合)

还在用“醋+辣椒”蘸饺子?

每种饺子都有自己的最佳蘸料

吃饺子,你通常用啥蘸料?相信很多人的答案是醋,也有一些人还放点蒜和香油。其实,不同饺子配上不同蘸料,吃起来更美味。

如果是清香型的饺子,比如黄瓜木耳鸡蛋馅、茴香虾仁鸡蛋馅之类,就不适合用太多、太浓的陈醋。清爽的米醋就可以了。在蘸料里挤一点柠檬汁、小酸橘,清香感更强。

肉多的饺子,比如羊肉胡萝卜馅、牛肉萝卜馅、韭菜白菜猪肉馅等,适合多放一些陈醋解腻。如果

选用特别优质的陈酿醋,饺子的美味会上升许多。

鱼肉饺子、海鲜饺子略有腥味,在香醋蘸料里加一点料酒、少量胡椒粉和一点糖,味道更鲜美。

此外,想吃到美味的饺子,还可以在馅料上下功夫:小虾干、小鱼干、牡蛎干等海鲜泡发后加入肉馅中,不仅能增加钙、锌等矿物质元素和DHA(二十二碳六烯酸),还有助增加鲜美的海鲜风味;加入一些菌菇类,如口蘑、蟹

味菇、草菇、鲍鱼菇等,味道更加鲜美,也能增加膳食纤维的供应量;加入少量嫩豆,比如甜豌豆、嫩蚕豆等,增加维生素B1和低聚糖的供应,同时给馅料增加翠绿的颜色;加入少量脆爽食材,比如马蹄碎等,减轻油腻感,也增加膳食纤维;加入清爽食材,如番茄、黄瓜、莴笋,配上虾仁、鸡蛋和少量瘦肉,会让吃腻了大鱼大肉的人感到“口味一新”。

(据人民网)



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