

风味差别大 各地臭豆腐各有特色

闻着臭,吃起来香,味道独特的臭豆腐是很多地方的特色美食。这种食物为啥这么臭,各地臭豆腐又有啥不同呢?

豆腐洁白如玉,豆香宜人,臭豆腐却外表其貌不扬,且闻起来奇臭无比,要弄明白为什么,还要从其制作工艺说起。臭豆腐是腐乳的一种,表面呈青色,也称青方腐乳,是普通腐乳进一步发酵得到的,臭味主要来源于微生物(常采用霉菌或乳酸菌)发酵蛋白质,产生的硫化物(例如二甲基二硫、二甲基三硫、二甲基四硫)、吲哚和部分具有臭味的氨基酸(例如丙氨酸)。一般的制作方法为:将豆腐切成扁方块,码放于发酵器皿中,温度控制在15℃-22℃,6天-7天后豆腐表面长满菌毛,之后用酿造法制成的卤水浸泡腌制,最后得到臭豆腐。

不同地方的臭豆腐在制作方法、卤汁配方、风味上有一些差别。北京臭豆腐在通常做法的基础上

增加了灌汤、后期发酵等工序,加工后可直接食用,特点是细、软、香、鲜。

长沙臭豆腐的卤汁很有特色,是用豆豉、纯碱、青矾(有一定安全问题,现改用食品添加剂)、香菇、冬笋、盐等煮制成,豆腐浸卤完全后捞出沥干水。炸好捞出沥干,在中间挖个小洞注入调制好的酱汁,湖南人喜辣,所以正宗长沙臭豆腐酱料偏辣。

绍兴的臭豆腐,卤汁是用当地的苋菜、苜蓿、鲜雪菜等植物发酵液制备而成,有“亦香亦臭、清咸鲜美”的特点。

南京臭豆腐制作方法别具一格,先将豆腐压制成豆腐干,再将其放到装有特制卤液的专门发酵的坛子中,埋到地下一段时间再挖出来加工食用。它的卤汁也很特别,是用隔年留下的烂咸菜汁做成,有着自然的臭味。南京臭豆腐一般油炸后淋上辣椒酱、芝麻酱、蒜汁等调味料后食用,其香脆可

口,有嚼劲。

各地因为制作工艺和卤汁不太一样,所以造成风味差别很大,但是从营养成分上看都差不多。豆腐本身含有丰富的蛋白质,也有丰富的钙质营养物质,经过发酵后豆腐中部分的蛋白质可以被分解为各种氨基酸,有助胃肠道消化吸收。同时,发酵过程也会产生酵母等微生物,可以促进食欲,也能促进营养物质的吸收。经过加工后,臭豆腐还保留了大豆的保健成分大豆异黄酮,发酵后还产生丰富的维生素B12。臭豆腐营养丰富,但不能多吃,因为其盐和油的含量较高。

值得注意的是,街边某些“臭豆腐”很多是以新鲜豆腐浸泡卤水再油炸,未经发酵,蛋白质没有被分解成氨基酸,而且油炸后容易使营养成分下降,这类不能算传统意义上的臭豆腐,应少吃。

(据人民网)

杏鲍菇烧牛肉粒

每周一菜



一、原料

牛里脊肉 200 克,杏鲍菇 2 个,红椒 1 个、青椒 1 个,姜末、耗油、淀粉适量,香油少许,酱

油、生抽、料酒适量,鸡精少许,黑胡椒粉、糖适量,盐少许。

二、做法

1.牛里脊肉切丁,加姜末,酱

油,白糖,黑胡椒(可多一点),用手抓匀,放冰箱腌 20 分钟。

2.蒜切末,青、红椒、杏鲍菇切丁。提前准备一碗调味汁:蚝油、白糖、生抽、鸡精、少许盐搅匀。20 分钟后从冰箱取出牛肉丁,加料酒,干淀粉,香油,用筷子搅拌均匀。

3.起油锅,小火,放入蒜末煸出香味。接着放杏鲍菇下锅翻炒,这个时候加一丁点酱油,翻炒一下让杏鲍菇上色均匀,盛出备用。

4.锅烧热放油,下牛肉丁翻炒至八成熟,此过程全程小火。加入杏鲍菇丁,持续翻炒。调味汁倒入锅中翻炒均匀,最后入青椒、红椒段翻炒至断生即可盛盘。

(综合)

科学饮酒的六个最佳

(接上期)

最佳饮量?人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重 1 克。一个 60 公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。低于 60 公斤体重者应相应减少,最好掌握在 45 克左右。换算成各种成品酒应为:60 度白酒 50 毫升、啤酒 1 升、威士忌 250 毫升。红葡萄酒虽有益健康,但也不可饮用过量,以每天 2~3 杯为佳。

最佳温度?白酒烫热喝,可以

将酒中的甲醇等不利于人体健康的物质挥发掉一部分。啤酒在夏季可略加冷藏后喝。啤酒是充了二氧化碳气体的饮料,在其温度降至 10℃ 左右时,酒中的二氧化碳不易损耗,此时饮用,效果最佳,口感良好,给人以爽快感。在冬季,可略为加热后饮用,黑啤酒春秋季节饮用最适合,冬季饮用稍微加热也有乐趣,会增添焦香味。葡萄酒种类较多,一般夏季低温饮用较佳,具体饮用温度如下:甜红葡萄酒 12~

14℃,甜白葡萄酒 13~15℃,干红葡萄酒 16~18℃,干白葡萄酒 10~11℃;香槟汽酒类 9~10℃;甜黄酒、半甜黄酒及干黄酒饮用的最佳温度 20℃ 左右。

(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