

腐竹的功效

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677957671141479.html>

范文网，为你加油喝彩！

阿胶的作用-夏天景色

100个名人名言摘抄

为明天做准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧，所有的热忱，把今天的事情做得尽善尽美。以下是 为大家精心推荐的100个名人名言摘抄，欢迎阅读收藏，希望对您有所帮助。

100个名人名言摘抄

- 1、拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力。
- 2、人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。
- 3、人生就像骑单车，想保持平衡就得往前走。
- 4、不求与人相比，但求超越自己，要哭就哭出激动的泪水，要笑就笑出成长的性格！
- 5、我们必须在失败中寻找胜利，在绝望中寻求希望。
- 6、一个人的梦想也许不值钱，但一个人的努力很值钱。
- 7、在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。
- 8、这个世界不是因为你能做什么，而是你该做什么。
- 9、积极向上的心态，是成功者的最基本要素。
- 10、真正能让你倒下的，不是对手，而是你绝望的内心。
- 11、所有的忧伤都是过往，当时间慢慢沉淀，你会发现，自己的快乐比想象的多得多。
- 12、生活总会给你另一个机会，这个机会叫明天。



2023年3月5日发(作者：物流岗位)

腐竹炒肉做得好吃的做法

腐竹色泽黄白，油光透亮，含有丰富的蛋白质及多种营养成分，用清水浸泡夏凉冬温

3~5小时即可发开。可荤、素、烧、炒、凉拌、汤食等，食之清香爽口，荤、素食别有风

味。下面给大家介绍一些有关把，供大家参考！

食材

腐竹200g，猪肉150g，葱适量，姜适量，酱油适量，料酒适量，白糖适量，油适量，

盐适量。

步骤/方法

- 1、腐竹放入水中，泡发后切段。
- 2、猪肉切条，放碗中用料酒酱油腌制10分钟。
- 3、葱姜切片，备用。
- 4、锅内放适量油，放入葱姜爆香。
- 5、放入猪肉翻炒。
- 6、翻炒至肉条变色，放入腐竹段。
- 7、倒入适量酱油，加一勺白糖、适量盐，少许清水。
- 8、大火烧开，焖煮一会。
- 9、汤汁很少的时候，撒些葱花。可以出锅了。

腐竹的营养价值

腐竹含有多种矿物，补充钙质，防止因缺钙导致的骨质疏松，增进骨骼发育浓缩了黄豆中的精华，是豆制品中的营养冠军。

常吃腐竹可健脑并预防老年痴呆症防止血管硬化，保护心脏，降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的作用。具备清热润肺、止咳消痰的功效，几乎适合一切人食用。腐竹中谷氨酸含量很高，是其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用，所以腐竹具有良好的健脑作用，有助于预防老年痴呆症。

在运动前后吃，可以迅速补充能量，并提供肌肉生长所需要的蛋白质。

中午吃腐竹健脑抗疲劳腐竹最适合在中午吃，可以为身体补充足够的能量，以对抗后半天工作的疲劳，还具有良好的健脑作用。中午吃比晚上吃对控制体重更有好处。

腐竹是豆制品的高档食物，以营养价值之高，被许多人广称为"素中之荤"。

腐竹须用凉水泡发，如允许使腐竹整洁雅观，如用热水泡，则腐竹易碎。

但是，吃腐竹时，注意不要与蜂蜜、橙同吃，因为会影响消化吸收，而豆浆则不宜加红糖，加白糖也要待煮熟离火后才能加。

腐竹的功效

吃腐竹可以预防老年痴呆

营养学资料表明，每100克豆浆、豆腐、腐竹的蛋白质含量分别为1.8克、8.1克、44.6克；而水分含量则是96克、82.8克、7.9克。不难看出，腐竹含蛋白质丰富而含水量少，这与它在制作过程中经过烘干，吸收了其精华，浓缩了豆浆中的营养有关。

腐竹具有良好的健脑作用，它能预防老年痴呆症的发生。这是因为，腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。此外，腐竹中所含有的磷脂、皂甙还能降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的效果。

禁忌与副作用

腐竹的营养价值虽高，但有些人如肾炎、肾功能不全者最好少吃，否则会加重病情。

糖尿病，酸中毒病人以及痛风患者或正在服用四环素、优降灵等药的病人也应慎食。

减肥者别多吃

由于制作方式的差异，腐竹的热量和其他豆制品比起来有些高，每100克的热量为457千卡豆腐82千卡、豆腐干140千卡、油豆腐244千卡。广东人爱吃的枝竹由腐竹再次油炸制成，热量就更高了，达到每百克472千卡，超过了同等重量猪肉的热量。因此，需要控制体重的人最好别经常吃腐竹，或在吃腐竹的时候适当减少主食的摄入。

感谢您的阅读，祝您生活愉快。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发