

嫩豆腐变黄还能吃吗

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/be0b691efb4fbbc4a1c9b62edd3040f0.html>

范文网，为你加油喝彩！

在日常生活中，很多人特别喜欢吃豆腐。不过豆腐放时间长了，容易发粘。那么嫩豆腐变黄还能吃吗？下面就跟着<https://www.882682.com/>小电玩阿狸编一起来看一下吧！开幕式观后感

嫩豆腐变黄还能吃吗

根据情况而定，冬天气温低，豆腐一般放3——5天是没有问题的，时间太长的话就不好了。豆腐暴露在空气中失水、豆腐中的蛋白质与空气接触会使豆腐变黄。稍微有一点黄色是正常的，但是如果大面积黄色且颜色较重就需要留意了。看一下豆腐是否析出水分、是否有异味。是歌唱祖国 mp3否发粘，如果有以上情况出现的话就说明豆腐已经变质了，不要吃了。

常吃豆腐的好处

1.蛋白质的含量较高，且质量比粮食中的蛋白质好，与肉类的蛋白质接近。黄豆蛋白质含量约占40%左右(瘦猪肉含

量16.4%，鸡蛋含量14.7%)。豆类蛋白质的氨基酸组成接近人体的需要，其躲在世界的角落组成比例类似动物蛋白质，其中谷类食物中较为缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，所以宜与谷类搭配食用，从而提高膳食中蛋白质的生理价值。

2.脂肪含量比较高，达15%-20%，其中以黄豆和黑豆的含量最高，常作为食用油脂的原料。豆油是最常用的我们还是好朋友烹调油之一。

3.零胆固醇。大豆是植物，所以不含胆固醇。蛋白质含量高价值好而胆固醇极少(甚至没有)的食物只有大豆一种。这也是大豆蛋白比肉类蛋白更有利于健康的原因之一。

4.含有丰富的钙，再加上加工过程中加入的凝固剂，大豆制品的钙含量非常突出，250克豆腐的钙含量和250毫升奶的钙含量相当。如果说奶和奶制品是食物补钙的第一选择的话，那么豆制品

品无疑就是第二。

5.含B族维生素，特别是维生素B2含量比较多。

6.富含磷、钠及钾等元素，是矿物质的良好来源。

以上就是<https://www.882682.com/>小编对嫩豆腐变黄还能吃吗进行了简单的介绍，若您想了解有关豆腐变质等其他小知识还请
关注<https://www.882682.com/>的食品安全小知识，希望以上内容对您有所帮助。

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