

蒜苗烧豆腐

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/1678828663259052.html>

范文网，为你加油喝彩！

排气管冒蓝烟-业务洽谈



2023年3月15日发(作者：荞麦面的做法大全)

豆腐不能和什么一起吃

一般来说，豆腐不能与含草酸高的食物一起吃，其原因是豆腐含钙高，钙与草酸可生成难溶或不容的草酸钙，影响钙的吸收。如菠菜、竹笋、苋菜等含草酸高，但是如果将烹饪方法改变一下，还是可以的。如将菠菜、竹笋等含草酸高的食物先用开水过一下，就可除去大部分的草酸，就可以减少其影响。

豆腐最好不要和菠菜一起煮

菠菜营养丰富,有"蔬菜之王"之称,但是菠菜里含有很多草酸,每100克菠菜中约含300毫克草酸.豆腐里含有较多的钙质,两者若同时进入人体,可在人体内发生化学变化,生成不溶性的草酸钙.人体内的结石正是草酸钙,碳酸钙等难溶性的钙盐沉积而成的,所以最好不要把菠菜和豆腐一起熬着吃.另外,单独吃菠菜也不宜一次吃得过多,因为菠菜里的草酸能够跟人体内的钙,铁质结合,从而使人体缺乏钙,铁,影响健康.在钙和草酸的比例为1:2时,最易形成结石.若通过食物搭配破坏这个比例,则结石可以防止.例如吃菠菜时搭配着吃些含钙丰富的芝麻,牛奶或鱼,就可以克服菠菜的这个缺点.

菠菜豆腐汤是民间的传统家常汤菜,以其清淡爽口而深得人们喜爱.然而现代医学研究表明,菠菜和豆腐不应同时吃.菠菜营养丰富,每100克含铁1.6~2.9毫克,但仅有10%%的铁在肠道中吸收,含蛋白质相当于2个鸡蛋的含量,维生素A3毫克(多于胡萝卜),B1 0.06毫克、B2 0.16毫克、C31.4毫克(为番茄的3倍).其赤根中含有维生素K,有助于防治皮肤、内脏的出血倾向.中医认为菠菜性甘凉,利于清理人体肠胃的热毒,可防治便秘,使人容光焕发.但菠菜里含有很多草酸,与豆腐里的氯化镁、硫酸钙,会生成不溶性的草酸钙,在钙和草酸的比例为1 2时,最易形成结石.所以菠菜和豆腐最好不要一起吃,可与含钙丰富的芝麻、牛奶或鱼搭配食用.

有些人在煮豆腐时往往要放些葱,其实这是不科学的.豆腐里含有钙质,而葱中含有草酸.草酸很容易和钙质溶和,生成草酸钙.

这种草酸钙是不容易为人体所吸收的,从而破坏了豆腐对人体的营养作用.所以豆腐不宜放葱,以免破坏其营养成分.

豆腐和蜂蜜不能一起吃,会导致耳聋!

我这有一本书后面有写有关食物搭配及搭配后果.

豆腐——蜂蜜,易致腹泻。

豆腐——鸡蛋,影响蛋白质的吸收。

豆腐——红糖，产生变性沉淀物，不利于吸收。

豆腐——菠菜，豆腐中的钙和镁与菠菜中的草酸结合成人体不易吸收的草酸钙和草酸镁。

豆腐——葱，产生不易吸收的草酸钙。

豆腐——牛奶，降低营养价值。

豆腐有什么营养？

豆腐的

营养成分有十几种，其中最主要的就是蛋白质，每100克豆腐里面，蛋白质含量占了34%多。此外，它还含有十几种营养成分，比如说氨基酸、矿物质磷、钙等等，这些都对人的健康非常有益。但一定要记住，豆腐中缺乏一种您必需的营养素——蛋氨酸。

豆腐不但营养丰富，而且最近专家还发现，吃豆腐还能预防许多疾病。

吃豆腐可以防治心血管疾病。现代人最怕的就是胆固醇过高，因为过高的胆固醇会诱发许多心脑血管疾病。专家发现，豆腐的原料大豆中含有丰富的豆固醇，这种豆固醇可以抑制我们平常吃的肉类食物当中的一些胆固醇。所以，常吃豆腐可以减少心脑血管疾病的发生率。

吃豆腐对更年期女性有帮助。女性朋友到了一定年纪，因为雌性激素分泌不足，就会出现更年期综合征。这时的女性朋友一般都会选择药物治疗。最近专家发现，豆腐当中含有大量类黄酮。所以，多吃豆腐还可以很好地补充雌性激素。但要记住，因为类黄酮溶于水，因而豆腐在制作过程中会有大量的类黄酮流失。所以，多喝豆浆是保持大豆中类黄酮的好方法。

吃豆腐对治疗老年人便秘有好处。老年人因为年龄的关系，消化系统不好，经常会出现便秘，而豆腐是软食，容易消化。所以，专家建议老年人多吃豆腐，从而减少便秘。但是，老年人在吃豆腐的时候，应该尽量避免油炸的豆腐食品，多吃一些豆制品。

豆腐渣和豆腐相比哪个更有营养？

豆腐渣为制豆腐时，滤去浆汁后所剩下的渣滓，豆腐渣是膳食纤维中最好的纤维素，被称为“大豆纤维”。

豆腐渣 营养分析：

- 1.防治便秘：豆腐渣中含有大量膳食纤维，常吃豆腐渣能增加粪便体积，使粪便松软、促进肠蠕动，有利于排便，可防治便秘、肛裂、痔疮和肠癌。
- 2.降脂作用：豆腐渣中的膳食纤维能吸附随食物摄入的胆固醇，从而阻止了胆固醇的吸收，有效地降低血中胆固醇的含量，对预防血黏度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风等的发生都非常有利。
- 3.降糖作用：豆腐渣除含膳食纤维外，还含有粗蛋白质、不饱和脂肪酸，这些物质有利于延缓肠道对糖的吸收，降低餐后血糖的上升速度，对控制糖尿病患者的血糖十分有利。
- 4.减肥作用：豆腐渣具有高膳食纤维、高粗蛋白、低脂肪、低热量的特点，肥胖者吃后不仅有饱腹感，而且其热量比其他食物低，所以有助于减肥。
- 5.抗癌作用：据测定，豆腐渣中含有较多的抗癌物质，经常食用能大大降低乳腺癌、胰腺癌及结肠癌的发病率。
- 6.此外，豆腐渣中的钙含量也很多，且容易消化吸收，因此，常食豆腐渣对防治中老年人骨质疏松症极为有利。

以下介绍豆腐渣的几种吃法：

(1)葱末豆腐渣

原料：豆腐渣500克，葱花200克，精盐、味精各适量，色拉油50克。

制法：

豆腐渣放入盘中上锅蒸透，葱花撒在豆腐渣上备用。炒锅上火，注入色拉油烧至六成熟时放少许葱花，炒出香味，倒入盘中豆腐渣及葱花，煸炒片刻放盐、味精颠炒出锅。

(2)豆腐渣炒蒜苗

原料：豆腐渣200克，青蒜100克，花椒水、盐、姜末、色拉油各适量。

制法：

将青蒜切成碎末备用。

炒锅上火，放入色拉油，加入姜末稍炸，将豆腐渣放入炒几下，倒入花椒水，加盐和青蒜翻炒几下即成。

(3)茄汁豆腐渣

原料：番茄酱50克，豆腐渣200克，笋50克，盐、味精、糖各适量，色拉油50克。

制法：

将笋洗净，切为细丝，入沸水中焯一下备用。

将炒锅上火，倒入色拉油炒番茄酱，酱出红油倒入豆腐渣，笋丝翻炒片刻加盐，味精拌炒即成。

(4)三色豆腐渣

原料：豆腐渣200克，青辣椒50克，胡萝卜50克，葱末、精盐、味精、色拉油各适量。

制法：

将青椒、胡萝卜分别洗净均切小方丁，入开水中焯一下备用。

炒锅上火，放入色拉油，油热放葱、豆腐渣、盐煸炒片刻，然后入青辣椒丁、胡萝卜丁、味精

速炒即可出锅。

(5) 锅榻豆腐渣

原料：豆腐渣150克，鸡蛋2个，葱10克，胡萝卜10克，精盐、味精各适量，色拉油50克。

制法：

将豆腐渣入蒸锅蒸10分钟，取出备用。

鸡蛋打入碗中，搅打成泡，葱切细末，胡萝卜搅汁，同入碗中加豆腐渣再次搅拌备用。

炒锅上火，注入色拉油，油热将碗中之物倒入，炸至金黄色将味精、盐和水倒入锅中，盖上盖子焖上几分钟，汁尽出锅即成。

豆腐的坏处

问题1：引起消化不良：豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

问题2：促使肾功能衰退：在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

问题3：促使动脉硬化形成：美国医学专家指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成。

问题4：导致碘缺乏：制作豆

腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，它不仅能预防动脉粥样硬化，而且还能促进人体内碘的排泄

。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

问题5：促使痛风发作：豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作，特别是痛风病患者要少食。

可见，豆腐虽好，也不宜天天吃，一次食用也不要过量。老年人和肾病、缺铁性贫血、痛风病、动脉硬化患者更要控制食用量。中医认为，豆腐性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者也不宜多食。

[编辑本段]

豆腐的好处

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。

豆腐为补益清热养生食品，常食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

豆腐是我国一种古老传统食品，在李时珍的《本草纲目》里就有记载。中国人首开豆腐之先河，豆腐在五代时被人们称为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩和营养价值可与羊肉相提并论。

黄豆含蛋白质40%左右，在量和质上均可与动物蛋白媲美。黄豆蛋白质中所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，还有丰富的钙、磷、钠等无机盐及某些微量元素。

豆腐是黄豆的制成品。现代科学分析证明，豆腐的营养价值不低于牛奶，豆皮的营养价值高于酥油。豆腐具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功效。所以，爱吃豆腐的人，皮肤一般比较嫩滑、晶莹，很少生暗疮，肠胃功能也正常。

豆腐里大豆蛋白质是植物蛋白中最好的，可以与鱼肉媲美，豆腐所含的豆固醇进入人体后，能在肠道中吸收较多的胆固醇分解的胆汁酸，从而降低血清胆固醇，这样不仅可以抑制结肠癌，还有助于预防心血管疾病。豆腐中的大豆卵磷脂，有益于神经、血管、大脑的发育生长。

豆腐味甘性凉，入脾胃大肠经

，具有益气中和，生津解毒的功效。花色豆腐与普通豆腐相比较，在豆腐高营养基础上，增加了维生素、膳食纤维和矿物质（如胡萝卜制作的花色豆腐富含胡萝卜及其它微量元素），并且保持了蔬菜的天然色泽和清香，这种产品具有营养丰富、色泽诱人、品种新颖的特点，是一种高营养价值的新型健康食品。虽然日本已推出多年，但在我国市场上仍很少有这类产品出现，主要存在以下一些难点：如菜汁加工过程中如何保持天然色泽，如何保持花色豆腐的稳定性，如何去除某些菜汁的生腥味以及如何得到消费者的认可等等。可文针对制作过程的部分难点作了较为细致的研究，取得了较好的效果。

倍佳能彩色豆腐系列产品不但富含高蛋白,并且还富有各种维生素(A.B1.B2.B6.C. D.E)等矿物质(钙、铁、锌、硒、叶酸)和微量元素，最奇特的是这种豆腐、脑拥有各种不同的颜色，而且口味非常清爽宜人，又无任何人工色素及有害添加剂，是一种集美观、美味、养保健为一体的天然绿色食品。

美国的《经济展望》杂志认为：“未来10年，最成功、最有市场潜力的并非汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。”

在中国，豆腐一直是家常菜肴的主角之一，烹饪方法千变万化，所以在食谱上以豆腐为原料的名菜也特别多，其中川菜“麻婆豆腐”更是中外闻名。

日本人爱吃中国豆腐，已人尽皆知。如今，日本人在豆腐中加入了新鲜菜汁，这种“绿色豆腐”既好看，也更具营养价值。

在德国，许多人已习惯用豆腐烹制中国风味的“虾仁豆腐”、“菜花豆腐汤”等。

近年来，很多美国人特别喜欢吃成都的“麻婆豆腐”和“砂锅豆腐”，他们进中餐馆一般都要点“红烧牛肉”、“咖喱鸡块”和“豆腐汤”。

祖国医学早就提出，豆腐具有益气和中、清热解毒、生津润燥、补虚养血之功效，适用于赤眼、消渴、泻痢等。

根据“医食同源、药食同源”理论，豆腐制成菜肴可以防治多种疾病，如葱白、淡豆豉和豆腐制汤可以治感冒；川贝炖豆腐可以治咳嗽；红糖煮豆腐可以治胃溃疡；木耳烧豆腐可以治便秘；泥鳅煮豆腐可以治肝炎；蘑菇炒豆腐可以降低血脂；荠菜拌豆腐能降低血压；雪里蕻烧豆腐可以治冠心病；鱼头烧豆腐可以治神经衰弱。

在西方，近年来豆腐也名声大振，深得人们喜爱，被公认为“最佳食品”和“植物肉”。据测定，每100g豆腐含钙量为140-160mg；豆腐又是植物食品中含蛋白质比较高的，蛋白质含量为45%左右，脂肪含量占20%左右，碳水化合物含量30%左右；

豆腐同时含有8种人体必需的氨基酸，

以及丰富的矿物质和维生素，此外还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。

目前研究还证实，豆腐有抗氧化的功效。其所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。

如果经常食用就可以有效地减少血管系统被氧化破坏，另外这些雌激素还能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生。而丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长。比起摄入动物性食品或鸡蛋来补养、健脑，豆腐都有极大的优势，因为豆腐在健脑的同时，所含的豆固醇还抑制了胆固醇的摄入。

20世纪70年代，美国医学界就发现大豆蛋白有降低血液中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的效果，能软化血管，防止动脉硬化，所以大豆蛋白恰到好处地起到了降低血脂的作用，保护了血管细胞，有助于预防心血管疾病。

国外最新研究发现大豆还具有防癌抗癌的作用。大豆中所含的蛋白酶抑制素、肌醇六磷酸酶、植物固醇，分别具有抑制乳腺癌、皮肤癌、膀胱癌的效果，并能抑制结肠癌、肺癌、胰腺癌、口腔

癌等。特别是大豆富含的异黄酮被确认为最理想的抗癌物质。

专家初步判断认为，亚洲国家结肠癌患者较少，可能与吃豆腐、喝豆浆有关。

豆腐最可贵之处是一般人都可以食用。有研究人员还指出，豆腐是植物性食物中含蛋白质最高的，甚至比肉类还要高，容易被人体吸收。对龋齿或肠胃能力降低的人，豆腐是最理想的食物。

豆腐中所含的脂肪是植物性的，不含胆固醇，也是动脉硬化和心脏病患者的美食。另外，豆腐含碳水化合物极少，最适合糖尿病患者和肥胖者以及妇女保健美容之人食用。对于脑力工作者和经常加夜班的人也非常适用。

下面介绍几款以豆腐为主要原料和其他食物种类搭配可以增加营养价值的例子，以飨读者：

1．豆腐和鱼配，营养可加倍

豆腐蛋氨酸含量较少，而鱼类含量非常丰富；鱼类苯丙氨酸含量比较少，而豆腐中则含量较高。这样两者合起来吃，可以取长补短，相辅相成，从而提高营养价值。由于豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体内维生素D的作用，可使人体对钙的吸收率提高很多倍。因此，特别适合中老年人、青少年、孕妇食用。

2．豆腐配肉蛋，营养高过半

豆腐虽含有丰富的蛋白质，但缺少一种人体必需的氨基酸——蛋氨酸。如果单独烧菜，蛋白质的利用率则很低。如果将豆腐和其他的肉类、蛋类食物搭配在一起，可以提高豆腐中蛋白质的营养利用率。

3．豆腐配海带，加碘又补钙

豆腐及其大豆制

品，营养丰富，价格便宜，能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B1、维生素E、钙、铁等。豆腐中还含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪

分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘的缺乏。海带含碘丰富，将豆腐与海带一起烹调，是十分合理的搭配。

4. 豆腐配萝卜，身体不受挫

豆腐属植物蛋白，多食会引起消化不良。萝卜，特别是白萝卜的消化功能强，若与豆腐拌食，有利于豆腐被人体吸收。

很久以来，豆腐就成为食药兼备的佳品，具有长肌肤、益容颜、填骨髓、增力气、补体虚等多方面的功能；近年更获西方经研究后认定其食用价值后更极力推荐为健康食品。

据测定，100克豆腐含钙量为140～160毫克，豆腐又是植物食品中含蛋白质比较高的食品之一，它含有8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。

因此，常吃豆腐可以保护肝脏、促进机体代谢、增加免疫力，并且还有解毒作用。但专家们认为，豆腐不宜“单吃”，合理地与其他食品搭配烹调，找个适宜的“伴侣”效用更佳！

豆腐和鱼配，营养可加倍：

豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富，相对苯丙氨酸却比较少，而豆腐中则含量较高。这样两者合起来吃，可取长补短、相辅相成，提高营养价值。豆腐和鱼合吃，还有另外一个优点，豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体内维生素D的作用，可使人体对钙的吸收率提高很多倍。因此，特别适合中老年人、青少年、孕妇食用。

豆腐炖鱼除了其营养的互补作用外，还别有风味。如广东地区最常见的一道好菜豆腐炖鱼头，就是先把鱼头煎好，再加水放入豆腐一起炖，熟时香气四溢，颜色鲜白吃起来不油不腻，四季皆宜

。

豆腐配肉蛋，营养高过半：

豆腐虽含有丰富的蛋白质，但缺少一种人体必需氨基酸——蛋氨酸。如果单独烧菜，蛋白质的利用率则很低。如果将豆腐和其他的肉类、蛋类食物搭配在一起，如做“肉末烧豆腐”、“麻婆豆腐”、“家常豆腐”、“锅贴豆腐”等，不仅丰富了色、香、味，而且还可以提高豆腐中蛋白质的营养利用率。这是因为，在蛋黄和肉类食品中，蛋氨酸含量较高，搭配食用可以补充豆腐中所缺少的蛋氨酸。

从营养角度，将两种或两种以上的食物混合食用，可以使营养互补，从而使人体必需氨基酸的整体配比趋于平衡，便于人体充分吸收和利用。

豆腐配海带，加碘又补钙：

豆腐及其他大豆制品，营养丰富，价格

便宜，能补充人体需要的优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B1、维生素E、钙、铁等。豆腐中还含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏。

所以经常吃豆腐者，应该适当增加碘的摄入，海带含碘丰富，将豆腐与海带一起炒着吃，是个十分合理的搭配。

豆腐配萝卜，身体不受挫：

豆腐属于植物蛋白，多食会引起消化不良。萝卜，特别是白萝卜的消化功能强，若与豆腐伴食，有助于豆腐营养被人体吸收。

新豆腐经过冷冻，内部组织结构发生了变化，其形态呈蜂窝状，颜色变灰，但蛋白质、维生素、矿物质破坏较少。豆腐经过冷冻，能产生一种酸性物质，这种酸性物质能破坏人体的脂肪，如能经常吃冻豆腐，有利于脂肪排泄，使体内积蓄的脂肪不断减少，达到减肥的目的。冻豆腐具有孔隙多、营养丰富、热量少等特点，不会造成明显的饥饿感，是肥胖者减肥的理想食品。但消瘦者不宜常吃冻豆腐。

豆腐有南豆腐和北豆腐之分。主要区别在点石膏（或点卤）的多少，南豆腐用石膏较少，因而质地细嫩，水分含量在90%左右；北豆腐用石膏较多，质地较南豆腐老，水分含量在85%-88%。豆腐是中国的传统食品，味美而养生。

豆腐，古称“福黎”，是由我国最早发明、制造，而后传往世界各地的。豆腐是我国素食菜肴的主要原料，历来受到人们的欢迎，被誉为“植物肉”。豆腐主要以大豆为原料加工制成，大豆含有较多的蛋白质和脂肪，因此豆腐营养价值较高。豆腐可以常年生产，不受季节限制，因此在蔬菜生产淡季，可以调剂菜肴品种。

营养价值

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，其消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需求量。

豆腐为补益清热养生食品，常食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好作用，豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

豆腐亦可用于食疗，具有一定的药用价值。如葱炖豆腐，可治感冒初起，每日食3至5次；鲫鱼与豆腐共煮，可治麻

疹出齐尚有余热者，也可用于下乳；葱煎豆腐，可用于水肿膨胀；豆腐萝卜汤，可用于痰火吼喘；豆腐红糖共煮，可用于吐血等。

适用人群

豆腐是老人、孕产妇的理想食品，也是儿童生长发育的重要食物；豆腐也对更年期、病后调养、肥胖、皮肤粗糙很有好处；脑力工作者、经常加夜班者也非常适合食用。豆腐消化慢，小儿消化不良者不宜多食；豆腐含嘌呤较多，痛风病人及血尿酸浓度增高的患者慎食。

用法用量

- 1.南豆腐细嫩，适宜于烧、烩和做汤；北豆腐适宜于烧、炸、煎和做汤。
- 2.豆腐中缺少人体必需的氨基酸——蛋氨酸，烧菜时把它和其他肉类、蛋类食物搭配一起合用成菜，可大大提高豆腐中蛋白质营养的利用率。

贴士

- 1.优质豆腐选择：豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩的属优质；内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐；
 - 2.豆腐不可过食，过食则腹胀、恶心，可用菠萝解。
-

冻豆腐是由大豆经科学加工制成的、含有丰富蛋白质的食品，同时也是人类理想的营养食品。

工业上，冻豆腐是在极其卫生的车间里加工的，全过程需23天。

工艺流程 大豆→挑选→清洗→浸渍→粉碎→煮沸→过滤→蛋白质凝固→成型→切块→却冻→成熟→解冻→脱水→干燥→检查→入库→出厂

制作方法 1.原料要求新鲜、颗粒饱满的圆粒大豆。

2.剔除病虫害、干瘪等不合格的大豆。

3.大豆经充分地清洗后于浸渍槽用水浸16～20小时，使之浸胀。

4.用高速粉碎机粉碎成豆浆。

5.豆浆煮沸后用蛋白分离装置分离豆乳和豆渣。

6.往豆乳中投入氧化钙，使蛋白质凝固。

7.把凝固的蛋白质注入模内冷却，稍加压除水，制成稍硬的生豆腐。

8.把生豆腐切成约8厘米×6厘米方块。

9.用冷冻装置把生豆腐急速地冷冻。

10.把冷冻的生豆腐送入-2 ~ 3 成熟室16 ~ 20天，使之成熟。此工序是冻豆腐味道鲜美关键所在。

11.把从成熟室取出的所谓冻豆腐用水淋浴解冻。

12.解冻的冻豆腐脱水后，通过具有自动装置的干燥室干燥成冻豆腐。

13.逐块检查冻豆腐质量后，包装入库。

营养成分 冻豆腐的营养价值是很高的，据介绍，含蛋白质63.4%，脂肪26.4%，碳水化合物7.2%，水分0.4%，其余2.6%。

肉、蛋动物性脂肪含有许多胆固醇和中性脂肪，虽为人体必需，但摄取过量，就造成动脉硬化。而冻豆腐的脂肪中，大约60%是亚油酸枣不饱和脂肪酸的植物油。这些亚油酸在人体有除去胆固醇的作用。此外，冻豆腐还含有卵磷脂，在人体内形成胆碱，有防止动脉硬化的效果。

冻豆腐含有

丰富的维生素E。据分析，每100克冻豆腐就含有25毫克维生素E。维生素E有促进人体血液流通，使人们保持青春活力，促进女性激素分泌。

豆腐是人们公认的保健佳品，其在防病保健上的奉献是多方面的，适量地食用豆腐确实对人体健康大有好处。但是，食豆腐并非多多益善，过量也会危害健康。

制作豆腐的大豆，含有一种叫皂角苷的物质，它能预防动脉粥样硬化，但又能促进人体内碘的排泄。长期过量食豆腐很容易引起碘的缺乏，发生碘缺乏病。

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多，不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现膨胀、腹泻等不适症状。

在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质，经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降。此时，若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，会加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者均应慎食。

豆腐性偏寒，胃寒者，易腹泻、腹胀之脾虚者，或常有遗精之肾亏者也不宜多食。

最近，美国医学专家还研究指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸，后者会损伤动脉管壁内皮细胞，使胆固醇和甘油三脂易于沉积于动脉壁上，促进动脉硬化的形成。

因此，食豆腐也应适量，不宜天天吃，一次食用不要过量。老年人、肾脏病人、缺铁性贫血病人、痛风病人、动脉硬化患者要控制食量，特别是痛风病人要少食。

菠菜豆腐汤的潜在危害

菠菜豆腐汤是民间的传统家常汤菜，以其清淡爽口而深得人们喜爱。然而现代医学研究表明，菠菜和豆腐不应同时吃。虽然一直以来并无这样的饮食案例，但有时，危害是潜在的，不能用看得见的度来衡量。

[关键词]

豆腐高营养、高无机盐、低脂肪、低热量，其丰富的蛋白质有利于增强体质和增加饱腹感，适合

于素食者和单纯性肥胖者食用；还可降低人体血液中铅的浓度；豆腐中含有大量的雌性激素，也可帮助女性翘臀并克服更年期症状。

菠菜每100克含铁1.6~2.9毫克，蛋白质2.4克(1斤菠菜相当于2个鸡蛋的蛋白质含量)，维生素A 3毫克(多于胡萝卜)，B1 0.06毫克、B2 0.16毫克、C 31.4毫克(为番茄的3倍)。其赤根中含有一般蔬果所缺乏的维生素K，有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。菠菜还富含酶。中医认为菠菜性甘凉，利于清理人体肠胃的热毒，能养血、止血、敛阴、润燥。因而可

防治便秘，使人容光焕发。国外抗氧化性测试表明，女性吃了30克左右的新鲜生菠菜，胜于吃1.25克的维生素C和喝270克红葡萄酒，菠菜被推崇为“十大养颜美肤食物”之一。

[营养分析]

菠菜营养丰富，素有“蔬菜之王”之称，但菠菜里含有很多草酸(每100克菠菜中约含300毫克草酸)。豆腐里含有较多氯化镁、硫酸钙，两者若同时进入人体，会生成不溶性的草酸钙，不但会造成钙质流失，还可能沉积成结石。所以最好不要把菠菜和豆腐一起吃。其实，菠菜含铁量并不最高，也不能补血，因为菠菜中仅有10%的铁在肠道中吸收，另外的90%都与草酸结合成不溶物质，不仅难以吸收，而且也会影响人体对铁的吸收利用，故单吃菠菜也不宜一次过多。

[正确搭配]

在钙和草酸的比例为1:2时，最易形成结石。若通过食物搭配破坏这个比例，则结石可以防止，如将菠菜搭配含钙丰富的芝麻、牛奶或鱼。

营养学上食物蛋白质营养价值的高低，取决于组成蛋白质的氨基酸的种类、数量与相互间的比例。而豆腐的蛋白质含量虽高，但由于其中蛋氨酸(人体必需氨基酸之一)含量偏低，所以它的营养价值大为降低。但只需将其它富含蛋氨酸的动植物食品与豆腐一起烹调就可扬长避短，如在豆腐中加入各类肉末，或用鸡蛋裹豆腐煎炸。

豆腐虽含钙丰富，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率颇低。若将豆腐与含维生素D高的食物同煮，却可使人体对钙的吸收率提高20多倍，如鱼头烧豆腐，不仅清淡鲜美，而且营养丰富。

豆腐中还含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收并促进其分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏。所以经常吃豆腐者，应该适当增加碘的摄入量。海带含碘丰富，将豆腐与海带一起吃，便可两全其美。

豆腐营养美味的做法

豆腐含有丰富的钙，而和豆腐搭配最好的是鱼！鱼含有丰富的磷，二者相辅相成可以提高人体的吸收率！鱼头豆腐汤啊！

主料：鲢鱼一条（其他鱼类也可）、豆腐半斤、嫩油菜少许

配料：盐、料酒或啤酒少许

做法：

- 1.在鱼头鳃盖下五厘米处下刀切断，为的是鱼头带少许鱼身（视鱼的大小以及自己是否喜欢清炖的鱼肉，而决定带多少鱼身）。
- 2.炒锅放油端起来晃一下，让油沾满锅面。待油热后将鱼头下锅煎，整个鱼头均要煎到，并点少许料酒或啤酒。
- 3.将煎好的鱼头放入砂锅中，放入冷水浸没鱼头。放在煤气灶上大火烧开，撇去浮沫。继续烧煮20分钟左右。

4.在炖鱼头的时候，将豆腐切片、油菜摘洗干净。

5.炖好的鱼汤已呈奶白色，此

时，将豆腐下入砂锅加适量的盐继续炖。

6.浓香扑鼻时，加入嫩油菜。喜欢喝辣的可以加入适量的胡椒粉

再提醒你一下：大家都知道一道名菜--小葱拌豆腐，其实这是很不科学的吃法，因为豆腐含有丰富的钙而小葱含有草酸和它会反应形成草酸钙，不会被人体吸收！虽然很爽口还是不要吃了。

豆腐怎么做最有营养？

这几个菜都是营养丰富的！希望你喜欢！

三杯豆腐

吃起来味道鲜美，口感柔嫩同时又清香四溢。

用料

北豆腐 1盒（250g）

葱丝、姜丝、辣椒丝、蒜粒 适量

酱油 1茶匙（5ml）

白砂糖 2茶匙（10g）

沙茶酱 1汤匙（15ml）

醋 1茶匙（5ml）

做法

盒装北豆腐切成12小块入油锅炸，炸至表面呈金黄色起锅。

锅内烧热油爆香姜丝、葱丝、辣椒丝、蒜粒，再加入酱油、白砂糖、沙茶酱和少许水加以搅拌。

最后放入炸过的豆腐煮至收汁，起锅前加入辣椒丝和醋即可。

咸蛋黄豆腐羹

用料

原料：绢豆腐1盒 鸡蛋1个 咸蛋黄4个

配料：火腿少许 盐 香菜

做法

将豆腐取出稍稍冲洗，切成1cm3左右的小块后，装入碗中

一个鸡蛋打匀，加切碎的火腿，再加适量的盐及温水，搅匀后倒进豆腐里，水量稍稍没过豆腐即可（加盐时要考虑咸蛋黄本身的咸度）

咸蛋黄蒸熟碾碎，洒在水面上，覆上保鲜膜，放在做开水的锅里蒸8分钟左右，取出洒上香菜，喜欢的话加点白胡椒粉即可

海带豆腐汤

用料

北豆腐 250g

海带结 50g

老姜 2片

大葱 2片

香菜碎 5g

盐 1茶匙（5g）

油 1汤匙（15ml）

做法

海带结清洗干净。北豆腐切成2cm见方的块。

大火烧热炒锅中的油至六成热，放入切好的北豆腐块，略煎成金黄色，然后加入凉开水，海带结、老姜片和大葱片，大火煮开，转小火再煮30分钟。调入盐和香菜碎，搅拌均匀即可。

松仁豆腐

用料

北豆腐 1块

熟松子仁 30g

香葱 1棵

蟹肉棒 3根

干贝 10g

水淀粉 2汤匙（30ml）

盐 1茶匙（5g）

酱油 2汤匙（30ml）

海天金标蚝油 1茶匙（5ml）

绍酒 1茶匙（5ml）

姜末 1茶匙（5g）

油 1汤匙（15ml）

水 100ml

鸡精 1/2茶匙（3g）

做法

香葱洗净，切成细丝。蟹肉棒彻底解冻后切成小菱形丁。北豆腐切成2cm厚、4cm宽见方的小片。干贝放入绍酒中，再放入微波炉中，用中档火力加热5分钟。

中火烧肉锅中的油，待烧至五成热时将姜末放入爆香，随后放入蟹肉棒小丁和北豆腐，小心的翻炒数下。

锅中调入绍酒、干贝、酱油、海天金标蚝油、水和鸡精，用中火烧煮约10分钟。

将水淀粉调入锅中，将汤汁收稠，接着放入熟松子仁拌炒均匀。

最后撒入香葱丝即可。

番茄烧豆腐

用料

豆腐 1 块（400-500g）

西红柿 2 只（约 300-400g）

小干香菇 5 朵

肉片 100g

酱油 2 茶匙（10ml）

料酒 1 茶匙（5ml）

盐 1/2 茶匙（3g）

白砂糖 2 茶匙（10g）

鸡精 1/2 茶匙（3g）

香葱 2 根

蒜苗（青蒜）1 根

油 1 碗（250ml，实耗 20ml）

高汤 1 碗（250ml）

水淀粉 1 汤匙（15ml）

做法

所有材料择洗干净，香葱和青蒜切细末；西红柿切大块；干香菇温水发 2 小时，去蒂挤干水分备用。

将豆腐切成 2cm 见方的小丁，在加盐的沸水锅中焯一下，去除豆腐的卤味。

大火加热平底煎锅，加 5mm 厚一层油，将豆腐块分批煎成外皮金黄色，沥干油分备用。

大火加热炒锅中的少许油，分别用青蒜末爆香肉片、香菇、西红柿，逐份盛出备用。

取净炒锅，将煎好的豆腐、肉片、香菇、西红柿和酱油、盐、白砂糖、料酒一同放入，再加高汤大火煮沸。5 分钟后，豆腐会微微发胖，应该也入味了，撒鸡精。

把水淀粉搅匀调入锅中勾芡，成熟色后盛盘，缀以香葱和青蒜末即可。

西施豆腐

用料

嫩豆腐 200g

猪里脊肉、鸡胸肉 各100g

虾仁、金华火腿 各100g

鲜香菇 1朵

口蘑（也称白蘑菇） 2朵

西芹 1段（约15cm左右）

胡萝卜 1/2根（约100g）

鲜笋 100g

松子仁、干淀粉 各2茶匙（10g）

水淀粉、油、料酒 各1汤匙（15ml）

盐 1茶匙（5g）

做法

猪里脊肉、鸡胸肉、鲜香菇、口蘑、西芹、胡萝卜鲜笋分别以流动水冲洗干净，沥净水分后切成0.8cm见方的小丁，嫩豆腐、金华火腿也切成同样大小的丁。

切好的猪里脊肉丁、鸡胸肉丁和虾仁分别加入适量干淀粉、料酒、盐，抓拌均匀，腌制15分钟。

平底锅中倒入适量油，大火烧至七成热，放入腌好的猪肉丁，滑炒至肉丁变色，盛出。之后将鸡肉丁和虾仁分别用热油滑炒至变色。胡萝卜丁也用热油滑炒一下，这样可以让其中含有的脂溶性维生素更好地被人体吸收。

煮锅中加入适量冷水，大火煮开后放入豆腐丁、香菇丁、口蘑丁、火腿丁、笋丁，再次煮滚后继续煮10分钟，调入水淀粉。

之后加入西芹丁，滑炒过的猪肉丁、虾仁、鸡肉丁、胡萝卜丁，大火煮滚后调入盐，出锅前撒入松子仁即可。

豆腐是人们餐桌上不可缺少的健康食品,含有丰富的蛋白质、维生素、碳水化合物。常吃豆腐对防治呼吸、循环和消化系统等诸多疾病大有裨益。同时，豆腐不含胆固醇，脂肪

含量也很低，平时膳食结构多加些豆腐类食物，对防治心、脑血管疾病及防止肥胖都具有保健作用。但豆腐虽好，吃多了难免会腻，这里教你几种花样翻新的健康营养吃法……

【珍菌养生豆腐】

原料：珍菌（超市有售，也可用金针菇替代）、鲜笋、豆腐、柠檬。

制作方法：

- 1.将鲜笋放入锅中煮熟，平铺在盘子上。
- 2.将豆腐切成10厘米左右的方形，放到锅中煎至金黄色，铺在鲜笋上。
- 3.将珍菌放入锅中炒熟，放在豆腐上即可。
- 4.柠檬作为点缀，也可以作为调味品，放在盘子边缘。

厨师点评：鲜笋的营养价值很高，煮的时间过长会破坏其成分，8分钟为最佳。

【鲫鱼豆腐汤】

原料: 鲫鱼、胡萝卜、西红柿、豆腐、枸杞。

制作方法：

- 1.将胡萝卜、西红柿、豆腐洗净切成片状。
- 2.将鲫鱼处理干净，在其正反两面分别用刀划几个口，使其入味。
- 3.将鲫鱼、胡萝卜、西红柿、豆腐、枸杞一起放到锅里，清水煲45分钟，依个人口味放入味精、盐即可。

厨师点评：这道菜有滋补作用，适合体质虚弱的人食用。

【四海为家】

原料：豆浆、鲤鱼、豆腐、香菇、鸡蛋。

制作方法：

- 1.鲤鱼处理干净，去掉鱼刺，将鱼肉切成小薄片。
- 2.将鱼片、豆浆、豆腐、香菇、鸡蛋倒在一起，搅拌，成糊状，倒入味精、盐等调料后放入锅中蒸20分钟即可。

厨师点评：此菜和普通的鸡蛋羹做法相似，但是豆腐等原料的加入，会使口味更鲜美。

【竹生干贝】

原料：干贝、鲜虾、花椒、鲜腐竹、豆腐。

制作方法：

- 1.将干贝、鲜虾洗净和用水泡开的鲜腐竹、切成块状的豆腐,一起放入锅中炒。
- 2.炒至八成熟时，放入花椒，勾芡，即可。

厨师点评：腐竹一定要泡制松软，和干贝的口感一致。

【麒麟豆腐】

原料：香菇、豆腐、鲤鱼、油菜。

制作方法：

- 1.将豆腐、香菇切成薄片。
- 2.将鲤鱼去刺切成薄片,和豆腐、香菇放入锅中蒸10分钟，盛出，勾芡。
- 3.油菜作为点缀放在盘子四周。

厨师点评：此菜的关键在于鲤鱼片一定要切得很薄，口感上和豆腐一样松软。

【松茸竹笙豆腐】

原料：松茸、豆腐。

制作方法：

- 1.将松茸切片，和豆腐片一起放入锅中蒸20分钟。
- 2.在蒸好的菜上，浇汁即可。

厨师点评：松茸是一种食用菌，伞状，具有极高的营养价值，超市有售。

【椰皇豆浆乳酪】

原料：豆浆、蛋清、豆腐。

制作方法：

- 1.将豆腐捣碎。
- 2.将豆浆、蛋清、豆腐放入锅中熬20分钟即可。

厨师点

评：此菜制作简单，可做为开胃饮品食用。

但是 好东西也不能多吃，多吃还会造成以下危害

- 引起消化不良
- 促使肾功能衰退
- 促使动脉硬化形成
- 导致碘缺乏
- 促使痛风发作

豆浆 豆腐 豆腐脑 营养成分

豆浆:

营养素含量(每100克):热量(大卡)14.00 碳水化合物(克)1.10 脂肪(克)0.70 蛋白质(克)1.80
纤维素(克)1.10

豆腐:

营养素含量(每100克):热量(大卡)57.00 碳水化合物(克)2.60 脂肪(克)2.50 蛋白质(克)6.20
纤维素(克)0.20

豆腐脑:

营养素含量(每100克):热量(大卡)15.00 碳水化合物(克)0.00 脂肪(克)0.80 蛋白质(克)1.90

纤维素(克)0.10

1.三种比较出来，营养成分都一样，但含量有高低之分。

2.哪个含量高，这要具体看哪一样营养素了，是比较3种的脂肪呢还是蛋白质呢？所以说要分开比较。

比较热量的话，豆腐高。

比较碳水化合物的话，豆腐高。

比较脂肪的话，豆腐高。

比较蛋白质的话，豆腐高。

比较纤维素的话，豆腐高。

豆腐在3种中营养最高，是因为它的热量高，所以营养的含量自然也就高了。

只要是豆制品都含有丰富的蛋白质,除了豆类,鱼类,蛋类也含有丰富的蛋白质.

孕妇除了要补充蛋白质外,还需补叶酸(在怀孕头4周内，孕妇如果明显缺乏叶酸，就可能导致胎儿神经管异常，并最终导致严重后果，后果之一就是造成脊柱裂，从而出现严重的功能障碍)

富含叶酸的水果有：樱桃、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、橘子、猕猴桃、草莓等，吃这些水果既可补充足够的叶酸，又可增进食欲。

补钙:在孕期，孕妇体内的钙质就会转移到胎儿身上，既不能满足胎儿生长发育的需要，也影响

胎儿乳牙、恒牙的钙化和骨骼的发育，出生后使孩子早早的出现佝偻症；也会导致孕妇出现小腿抽筋，疲乏、倦怠，产后出现骨软化和牙齿疏松或牙齿脱落等现象。

富含钙的食物有海带、黄豆、腐竹、奶制品类、黑木耳、鱼虾类等。

补铁:铁是人体生成红细胞的主要原料之一，孕期的缺铁性贫血，不但可以导致孕妇出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿宫内缺氧，生长发育迟缓，生后智力发育障碍，生后6个月之内易患营养性缺铁性贫血等。孕妇要为自己和胎儿在宫内及产后的造血做好充分的铁储备，因此，在孕期应特别注意补充铁剂。

富含铁的食物有瘦肉、猪肝、鸡蛋、海带、绿色蔬菜（芹菜、油菜、苋菜等）、干杏、樱桃等

补碘:碘是人体各个时期所必需的微量元素之一。它是人体甲状腺激素的主要构成成分。甲状腺激素可以促进身体的生长发育，影

响大脑皮质和交感神经的兴奋。如果机体内含碘不足，将直接限制甲状腺激素的分泌。孕期母体摄入碘不足，可造成胎儿甲状腺激素缺乏，出生后甲状腺功能低下。其结果是影响孩子的中枢神经系统，尤其是大脑的发育。这种状况若在孩子出生后不能及时发现和治疗，将对孩子产生不可逆转的损害。

富含碘的食物为海带、紫菜、海虾、海鱼等。

补锌:

怀孕期间，孕妇对各种矿物质、微量元素的需求量增多，其中，对锌的需求也在增加；如不能摄入足够的锌，可导致胎儿脑细胞分化异常，脑细胞总数减少；新生儿出生体重低下，甚至出现发育畸形。同时，血锌水平还可影响到孕妇子宫的收缩。血锌水平正常，子宫收缩有力；反之，子宫收缩无力。因此，应注意锌的补充，以保证胎儿的正常发育，孕妇的顺利分娩。

富含锌的食物有香蕉、植物的种子（麦胚、葵花子、各种坚果等）、卷心菜等。

其实大多数营养素都不会缺乏,只要孕妇按照正常的饮食,

只是要特别注意补充铁,钙,叶酸.

还有个维生素E,它学名叫生育酚,听名字就知道对生育很重要,

可以帮助顺利的顺产.

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发