

简单的豆腐做法,你都会做吗?

豆腐是我国炼丹家——淮南王刘安发明的绿色健康食品。时至今日,已有二千一百多年的历史,深受我国人民、周边各国及世界人民的喜爱。发展至今,已品种齐全,花样繁多,具有风味独特、制作工艺简单、食用方便的特点。有高蛋白、低脂肪、降血压、降血脂、降胆固醇的功效。是生熟皆可,老幼皆宜,养生摄生、益寿延年的美食佳品。

安徽省淮南市——刘安故里,每年9月15日,有一年一度的豆腐文化节。深究者,可详阅《淮南子》及淮南地方志。理学家——朱熹有《素食诗》传世。自刘安发明豆腐之后,八公山方圆数十里的广大村镇,成了名副其实的“豆腐之乡”。有了豆腐自然会有豆腐菜。八公山人家,甬说一般家庭主妇,就是十四五岁的娃娃也能做出几样风味各异的豆腐菜,比如什么香椿拌豆腐、豆腐鸡蛋、辣酱拌

豆腐、炒豆腐等等。改革开放以后,八公山街头的“豆腐馆”比比皆是,远近闻名。他们或煨、或煮、或煎、或炸、或溜……拢丝、雕刻各显身手,不仅引得本地人常来过把瘾,合肥、蚌埠等相邻市县的人们隔三岔五光顾“豆腐宴”,就连德国、英国、日本、荷兰、捷克、斯洛伐克、中国香港及台湾等国家和地区的宾客也常常云集八公山下,品尝“寿桃豆腐”、“琵琶豆腐”、“葡萄豆腐”、“金钱豆腐”等400余款造型逼真、色彩纷呈、鲜美异常、风味独具的豆腐菜。

2000多年来,随着中外文化的交流,豆腐不但走遍全国,而且走向世界。今天,世界人民都把品尝中国豆腐菜看作一种美妙的艺术享受,它就像中国的茶叶、瓷器、丝绸一样享誉世界。说来也许令人难以相信,20世纪80年代,美国著名的《经济展望》杂志竟然宣称:“未来十年,最成功最有市场潜力的并

非是汽车、电视机或电子产品,而是中国的豆腐。”

●豆腐的营养价值

1.大豆的蛋白质生物学价值可与鱼肉相媲美,是植物蛋白中的佼佼者。大豆蛋白属于完全蛋白质,其氨基酸组成比较好,人体所必需的氨基酸它几乎都有。

2.制作豆腐的大豆中含有18%左右的油脂,大部分能转移到豆腐中去。大豆油中的亚油酸比例较大,且不含胆固醇,有益于人体神经、血管、大脑的生长发育。

3.大豆可以直接烹调食用,人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%,而制成豆腐消化率可以提升到92%-95%。

●豆腐的食用效果

1.抗血栓

制作大豆中含有的皂苷,清除体内自由基,具有显著的抗癌活性,具有抑制肿瘤细胞的生长,抑制血小板聚集,抗血栓的功效。

2.牛奶的替代品

豆腐的营养价值与牛奶相近,对因乳糖不耐症而不能喝牛乳,或为了控制慢性病不吃肉禽类的人而言,豆腐是最好的代替品。

3.更年期的“保护神”

有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺病的发生。

4.预防心血管疾病

豆腐健脑的同时,还能抑制胆固醇的摄入。大豆蛋白显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,不仅可以预防结肠癌,还有助于预防心脑血管疾病。

5.降低乳腺癌的几率

制作豆腐的大豆中含有大豆异黄酮,可调整乳腺对雌激素的反应,日本妇女尿

中的异黄酮浓度为美国、荷兰妇女的100-1000倍,这与日本人常食大豆有关,也是日本与欧美国家相比乳腺癌发生率较低的一个原因。此外,还可以有效预防白血病,结肠癌,肺癌,胃癌等的发生。

6.有益于大脑的生长发育

●豆腐的食用禁忌

1.因豆腐中含嘌呤较多,对嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高的患者,忌食豆腐。

2.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。

3.豆腐虽好,也不宜天天吃,一次食用也不要过量。

4.老年人和肾病、缺铁性贫血、动脉硬化患者更要控制食用量。

简单几步,学会多种豆腐的做法



红烧豆腐

主料:豆腐500克
辅料:蒜苗2根
调料:色拉油2/3汤匙、食盐1茶匙、酱油1汤匙、蒜3粒、水淀粉适量、郫县豆瓣酱1.5汤匙

做法:

- 1.将青蒜苗洗净,梗部和叶部分别切成段,大蒜切成末
- 2.豆腐切成小丁
- 3.郫县豆瓣剁细

- 4.热锅放油,油温后放入郫县豆瓣炒香
- 5.接着放大蒜末炒香
- 6.注入少量开水,调入酱油、少许盐
- 7.放入豆腐烧制,并用手推锅使豆腐均匀入味
- 8.等水份快收干时,加入青蒜苗梗部略烧
- 9.倒入一半水淀粉推匀
- 10.加入青蒜苗叶部,倒入另一半水淀粉推匀略烧,关火即成



鱼头豆腐汤

主料:鱼头1个、南豆腐2块
辅料:香菜1棵、小葱1根、姜3片、食盐1茶匙、香油数滴、水适量、植物油2汤匙

做法:

- 1.准备所需材料
- 2.把鱼头洗净,切开两半
- 3.锅内放油烧热,鱼头放入锅内煎
- 4.连同姜片一起下锅煎至两面微黄即可

- 5.汤锅内加入足够的水煮开,然后把煎好的鱼头放入锅内
- 6.盖上锅盖煮15分钟左右
- 7.把嫩豆腐切成小块
- 8.香菜、小葱洗净切成段
- 9.汤煮15分钟后加入豆腐再煮5分钟
- 10.然后加入香菜和葱段
- 11.最后加入适量的盐、香油调味即可



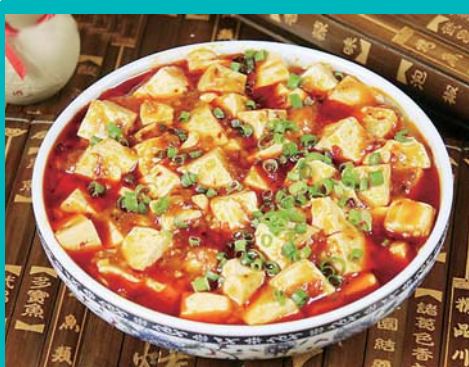
蛋黄豆腐

主料:豆腐1盒、咸鸭蛋4个
调料:色拉油少许、食盐少许、鸡精2克、水淀粉适量、白酒少许

做法:

- 1.四个咸蛋黄加几滴白酒,用勺子碾碎,越碎越好
- 2.入微波炉高火叮30秒,取出备用

- 3.绢豆腐取出,切成小块备用
- 4.锅中放少量油,温油小火炒香步骤1处理好的咸蛋黄碎,炒至锅内泛起小泡泡,加少量水煮开
- 5.轻轻倒入豆腐小火煮至汤汁稍稠,加盐和鸡精调好味,用水淀粉勾个薄薄的芡汁,让汤汁浓稠能包裹在豆腐表面,即可



麻婆豆腐

主料:北豆腐500克、牛肉150克
调料:酱油30毫升、鸡精3克、花椒粉5克、豆瓣辣酱40克、豆豉20克、辣椒粉5克、青蒜50克

做法:

- 1.豆腐切成2厘米见方的块,锅中倒入清水,大火加热沸腾后加少许盐,随后把豆腐放入锅中焯2分钟,捞出沥干备用
- 2.炒锅中入油加热,待油4成热时(手置于锅上方,能感温热)倒入肉末,炒散,脱生后盛出

- 3.郫县辣酱40克、豆豉20克、辣椒面5克(1茶匙)、酱油30ml(2汤匙)、蒜苗50克、鸡精3克(1/2茶匙)
- 4.炒锅再次倒入油,加热至3成热时,加入郫县辣酱炒出香味,加入辣椒面和豆豉,炒出红油后,加适量高汤(或清水),倒入豆腐烧3分钟。再加入酱油,用水淀粉勾芡一次
- 5.随后加入肉末、鸡精和蒜苗烧2分钟后,再淋入水淀粉勾芡,收汁后盛入碗中,撒上花椒面即可。