

关于豆腐

>>

>> 據國外的一些資料顯示，21 世紀美國發展最快的不是汽車，不是電腦，而很有可能是來自中國的豆腐。

>>

>> 為了紀念豆腐的創始人劉安誕辰 2100 年，所以每年的 9 月 16 號，豆腐的發源地淮南，都要舉行中國豆腐文化節。

>>

>> 豆腐分：南豆腐 & 北豆腐。

>>

>> 那麼，到底什麼是南豆腐？什麼是北豆腐？它們在風味上有什麼不同？

>>

>> 豆腐的分類其實就是看使用的是什麼樣的凝固劑。

>>

>> 南豆腐是用石膏作為凝固劑的，而北豆腐是用鹽鹵作為凝固劑的。

>>

>> 南豆腐相對水份多一些，所以適合做湯；而北豆腐，也就是我們常說的老豆腐，因為水分含量不高，更適合煎、炒、煮、炸。

>>

>> 用鹽鹵作為凝固劑，做出來的豆腐風味是最好的。鹽鹵裡面有一種所謂的海洋氣息，從而會使做出來的豆腐有一種很難言說的香甜味。而對南豆腐來講，產量上可能要高一點，在口感上也更好一點。

>>

>> 居家過日子，誰都會做兩道豆腐菜肴，都說豆腐有營養，可是它到底有什麼營養呢？

>>

>> 豆腐的營養成分有十幾種，其中最主要的就是蛋白質，每 100 克豆腐裡面，蛋白質含量佔了 34%之多。

>>

>> 此外，它還含有十幾種營養成分，比如說氨基酸、礦物質磷、鈣...等，這些都對人的健康非常有益。

>>

>> 但一定要記住，豆腐中缺乏一種您必需的營養素——蛋氨酸。

>>

>> 豆腐不但營養豐富，而且最近專家還發現，吃豆腐還能預防許多疾病。吃豆腐可以防治心血管疾病。

>>

>> 現代人最怕的就是膽固醇過高，因為過高的膽固醇會誘發許多心腦

>> 血管疾病。專家發現，豆腐的原料大豆中含有豐富的豆固醇，這種豆固醇可以抑制我們平常吃的肉類食物當中的一些膽固醇。

>>

>> 所以，常吃豆腐可以減少心腦血管疾病的發生率。

>>

>> 吃豆腐對更年期女性有幫助。女性朋友到了一定年紀，因為雌性激素分泌不足，就會出現更年期綜合徵。這時的女性朋友一般都會選擇藥物治療。最近專家發現，豆腐當中含有大量類黃酮。

>>

>> 所以，多吃豆腐還可以很好地補充雌性激素。但要記住，因為類黃酮溶於水，因而豆腐在製作過程中會有大量的類黃酮流失。

>>

>> 所以，多喝豆漿是保持大豆中類黃酮的好方法。

>>

>> 吃豆腐對治療老年人便秘有好處。老年人因為年齡的關係，消化系統不好，經常會出現便秘，而豆腐是軟食，容易消化。

>>

>> 所以，專家建議老年人多吃豆腐，從而減少便秘。

>>

>> 但是，老年人在吃豆腐的時候，應該儘量避免油炸的豆腐食品，多吃一些豆製品。

>>

>> 有關豆腐具有防治疾病的作用的說法，到底有什麼科學依據呢？

>>

>> 1999年11月份，美國FDI通過一個豆類的研究報告，證實豆製品對治療心血管疾病有確實的療效。

>>

>> 早在幾年前，我國就實行了大豆計劃行動，這項行動的主要內容就是：提議全國的青少年都要多喝豆奶。那麼，喝豆奶究竟有什麼好處呢？兒童喝了豆奶以後，身高增加，智力增強，再一個就是貧血率下降。

>>

>> 現在，我們許多家庭都自己買了豆漿機，在家自磨豆漿來喝，但人們一般在磨豆漿的時候，往往把產生的豆腐渣當作廢料一樣扔掉。

>>

>> 其實，豆腐渣的營養非常豐富，常吃還能防治許多疾病。近年來，美國科學家發現，豆腐渣中含有較多的抗癌物質—異黃酮。

>>

>> 經常吃點豆腐渣製成的食品，便可以預防乳腺癌、胰腺癌、前列腺癌和大腸癌。

>>

>> 新鮮的豆腐經過冷凍之後，會產生一種酸性物質，這種酸性物質，能夠破壞人體內積存的脂肪，達到減肥的目的。

>>

>> 凍豆腐雖然經過冷凍，但是，營養成份不會受到破壞，不會造成明顯的饑餓感。所以，多吃豆腐，尤其是凍豆腐，對於許多急於減肥的朋友，不能不說是一種新方法。

>>

>> 豆腐乳是咱們老百姓最喜歡的一種豆製品，像北京人喜歡吃上兩口王致和的醬豆腐；南京人喜歡吃香

乾、臭乾；安徽人喜歡吃毛豆腐。無論是哪一種，專家告訴我們說：豆腐一經發酵之後，最大的變化是產生出了大量的維生素 B12，而人體要是缺少了維生素 B12 呢，就會加速大腦的老化。

>>

>> 所以，我們要經常吃一些經過發酵的豆腐，這樣對預防大腦的老化和老年性癡呆症是有好處的。

>>

>> 最後，需要提醒大家的是：因為菠菜葉酸會對豆腐中的鈣的吸收有一定影響。

>>

>> 所以，建議大家儘量避免把菠菜和豆腐同吃。豆製品既方便食用，口味又好，但是我們在食用的時候也要注意，有一些在市場上出售的薰製品，是一些不正規的廠家生產的，它所使用的醃製劑當中含有大量的亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽是一種致癌的物質。

>>

>> 所以，我們還是儘量少吃薰制的豆製品，如果要吃呢，也要買一些正規廠家薰制的豆製品。

>>

>> 最後祝您生活平安、快樂！

>> |

>> |