

一颗大豆的百样人生

不同的经历让我们拥有了不同的人生,对于食物亦是如此,不一样的加工和烹调经历让其营养和口感也变得“与众不同”。这里来看看一颗大豆的“百样人生”,在“成长”的过程中,它会经历怎样的磨难和洗礼,最终又会收获和失去什么呢?

为了更清楚地认识到大豆在“成长”后的变化,让我们先来了解一下它原先的营养特点。大豆包括黄大豆、青大豆、黑大豆、白大豆等品种,以黄大豆最为常见,它也是咱们这篇文章的主角。很多人都知道大豆好,但它到底好在哪呢?第一,蛋白质含量高达35%~40%,几乎是植物性食品原料中最多的,而且大豆蛋白的氨基酸模式较好、生物利用率高,属于优质蛋白质,可以与肉类蛋白质相媲美,俗称“植物肉”;第二,富含不饱和脂肪酸,对于保护心血管有一定好处;第三,B族维生素的含量较高,并且钙、铁、锰、锌、铜、硒等微量元素的含量也较高;第四,富含膳食纤维,有助预防便秘;第五,含有众多特殊的功能性成分,如大豆异黄酮、豆固醇、大豆卵磷脂等,对营养相关慢性病具有一定的预防作用。

俗话说,“人无完人”,这句话对于大豆也同样适用。大豆中也含有植酸、蛋白酶抑制剂、红细胞凝集素等让人讨厌的物质,它们常被称为抗营养因素。也正是因为这些原因,大豆不能直接生吃,但如果对其进行合理地加工与烹调,“成长”后的大豆不仅改掉了上述缺点,还可能带来一些惊喜。赶紧来看看大豆的“人生之路”有多么丰富多彩吧!



熟制大豆 最能保留黄豆营养

熟制大豆包括煮大豆和烘焙大豆,前者是指大豆经过煮熟、调味而制成的产品,如焖黄豆、甜蜜豆等;后者是指大豆用烘烤、炒制、微波等方式加工而

成的产品。这两类产品基本保留了大豆的所有营养成分,其中的部分怕热营养素比如B族维生素等可能有所损失,大部分抗营养因素被破坏。煮大豆可作为菜

肴,烘焙大豆常作为零食,都是非常好的食物选择。需要注意的是,烘焙大豆比较干燥,食用时多喝水,并避免过量食用。

豆浆 营养美味的扛饿饮品

豆浆是大豆经过加水磨浆、过滤、加热等工序,使蛋白质等有效成分溶出,去除了大量的粗纤维、植酸、胰蛋白酶抑制剂和红细胞凝集素等,得到的乳状液体。

豆浆豆香浓郁,保留了原料中大多数有益成分,如大豆异黄酮、豆固醇等,其营养素含量主要是由加水量决定的。一般来说,打豆浆时大豆与水的比例大约为1:18~20。研究表明,豆浆的

饱腹感很强,是非常好的扛饿和充饥饮品。需要提醒的是,打豆浆剩下的豆渣富含膳食纤维,有助控制血糖和血脂,预防便秘,并且其钙含量也较高,可以用来熬粥、炒鸡蛋、炒虾米等。

豆腐 凝固剂决定口感和营养

豆腐是大豆经浸泡、磨浆、煮浆、过滤、加凝固剂、压榨等工序制成的产品。豆腐保留了大豆的大部分优点,但加工过程中也有一部分B族维生素加热降解或溶于水损失。按照所使用的凝固剂不同,市面上的豆腐主要分为三类,一是北豆腐,又称卤水豆腐,它的

凝固剂是卤水,质地比较坚实,含水量低,100克北豆腐可以提供138毫克钙、63毫克镁、12.2克蛋白质,其口感很“粗”,适合煎炸、做馅等;二是南豆腐,又称石膏豆腐,顾名思义它的凝固剂是石膏液,含水量大,100克南豆腐可以提供116毫克钙、36毫克镁,6.2

克蛋白质,其质地比较软嫩、细腻,宜拌、炒、烩等;三是内酯豆腐,其凝固剂为葡萄糖酸内酯,其含水量最高,100克内酯豆腐仅含钙17毫克、镁24毫克,内酯豆腐的蛋白质含量也比另外两种豆腐低,仅为5.0克,其质地细腻,适合凉拌、做汤等。

豆腐干 豆制品中的补钙高手

豆腐干是在豆腐制作基础上,经过进一步晾晒、调味、蒸煮等工序制成的水分含量在35%~80%之间的产品。经过压制浓缩

而成的豆腐干,钙含量在豆制品中出类拔萃,如小香干的钙含量可高达北豆腐的7倍。

此外,豆腐干的蛋白质、铁、

锌等含量也很丰富,而且比较容易存放。豆腐干可以用来凉拌,跟其他蔬菜一起烹炒也是不错的选择。

豆腐脑 口感嫩滑的早餐佳品

豆腐脑口感嫩滑,是大豆经过浸泡、研磨、制浆、煮浆、加入凝固剂点脑、凝固,再经调味而成的产品。简单来说,豆腐脑是豆腐制作过程中的半成品。豆腐

脑与豆浆相比,蛋白质含量相差不多,在2%左右,如果加入了硫酸钙、氯化镁等凝固剂,会显著增加其中矿物质的含量。

豆腐脑含水量高,易于消

化,是非常好的早餐食品,有助增加优质蛋白,提高早餐质量。需要提醒的是,咸口豆腐脑的卤子往往含盐量较高,吃时应少加点。

豆腐皮 豆浆营养的浓缩版

豆腐皮是豆浆煮沸后,从豆浆表面连续挑起的薄膜状产品,而腐竹是从豆浆表面连续挑起豆浆皮,干燥后形成的类似竹枝的产品。因此,很多人认为豆腐皮和腐竹是豆浆的精华,这种看法确实有一定道理。数据表明,豆腐皮和腐竹的蛋白质含量均接近45%,两者的维生素B1、维生素

B2、维生素E、胡萝卜素、钙、镁、钾等的含量也非常丰富,属于营养价值很高的豆制品。豆腐皮和腐竹可以用来拌凉菜,也可以做汤或炒着吃。需要特别提醒的是,正常腐竹呈现不鲜艳的黄色,颜色较浅,且有一定的光泽。如果颜色特别鲜亮,要特别注意,有可能是添加了色素。

发酵豆制品 维生素B12的好来源

发酵豆制品包括腐乳、大豆酱、豆豉、纳豆等,这些食品都经过了发酵,由于微生物的作用,部分蛋白质被降解,抗营养因素被分解或灭活,消化吸收率大大提高,同时B族维生素含量有所增

加,特别是通过霉菌发酵可产生植物性食品中不存在的维生素B12。但是要注意,腐乳、大豆酱、豆豉等发酵豆制品中的盐分一般都比比较高,食用时要适量减少其他食物中食盐的用量。

豆芽 维生素C含量大增

大豆发芽后,营养跟以前大不相同,尤其是维生素C含量。大豆中基本不含维生素C,而每100克豆芽中含9~21毫克。另外大豆发芽后,部分蛋白质会分解

为多种人体必需的氨基酸,更有利于吸收,并且其中的一些抗营养因子也有所分解,吃后不易引起胀气。炒豆芽时加点醋有助保护维生素C。



公告

新昌县羽林街道瑞迪轴承厂:
 你单位与申请人代贵全工资争议一案(新
 劳人仲案字[2016]第0249号),本委已审理终
 结,因无法联系你单位,现依法向你单位公告送
 达仲裁裁决书,裁决如下:
 由被申请人新昌县羽林街道瑞迪轴承厂支

付给申请人代贵全工资19000元,于裁决书生
 效之日起7日内付清。
 本公告自发布之日起经过30天即视为送
 达。
 本裁决为终局裁决,你单位有证据证明该
 裁决存在《劳动争议调解仲裁法》第四十九条规

定情形的,可以自公告期满之日起三十日内向
 绍兴市中级人民法院申请撤销裁决。
 特此公告

新昌县劳动人事争议仲裁委员会
 2016年9月7日