

6 招教你挑选优质豆腐

豆腐是我们餐桌上常见的美食，从古至今，人们开发出了豆腐多种多样的吃法，随着豆腐的发展，种类也越来越多。南豆腐、北豆腐、内酯豆腐……那么，你有没有过这样的疑问：这些令人眼花缭乱的豆腐种类之间到底有什么差别？又该怎么挑选？

北豆腐

北豆腐也叫“卤水豆腐”，是用卤水或盐卤（氯化镁）作为凝固剂点制而成，其特点为颜色偏黄，硬度较高，质地较粗糙，切面不如南豆腐光滑，但弹性较好，蛋白质和钙含量都比南豆腐高，豆香味更浓，适合煎、焖、炒、酿等。

南豆腐

南豆腐又叫嫩豆腐，由于它用石膏（硫酸钙）作凝固剂，因此也叫“石膏豆腐”，其特点为颜色较白，质地柔软、细腻，口感绵软嫩滑，含水量与北豆腐相比比较多，适合煲火锅、烧汤、蒸等，不

适合炒菜。

内酯豆腐

内酯豆腐又叫“绢豆腐”，是用葡萄糖酸内酯作凝固剂，其特点为颜色较白，质地柔软、细嫩，剖面光亮，含水量比南豆腐和北豆腐都高，而蛋白质较低，豆香味不如南、北豆腐浓郁，钙、镁含量也比前两者低，适合凉拌、清蒸、煎煮等。

豆腐挑选指南

看颜色

正常的豆腐虽然偏白，但还是会稍微带一点大豆的黄色，在阳光下直接观察，优质的豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色（如果是北豆腐则颜色会更偏黄），稍有光泽；次质的豆腐色泽微深，呈浅红色，无光泽；劣质的豆腐则呈深灰色、深黄色或红褐色。

看外表

优质的豆腐块形完整，结构均匀；

次质的豆腐块形基本完整，但切面处会比较粗糙，有黄色液体渗出，表面发黏，用清水冲洗后不黏手；劣质的豆腐块形不完整，组织结构粗糙而松散，易碎，表面发黏，用清水洗冲后仍然黏手。

闻气味

在常温下闻豆腐的气味，优质的豆腐具有大豆特有的豆香味（如果是北豆腐则气味会更加浓郁），次质的豆腐气味寡淡，而劣质的豆腐有豆腥味、馊化学试剂味等特殊气味。

尝一尝

可以在室温下取一小块豆腐尝一尝，如果是优质的北豆腐，尝起来会豆



香浓郁，反之则是一种咀嚼面粉的感觉；而优质的南豆腐或内酯豆腐，口感细腻鲜嫩，味道纯正、清香，反之则口感粗糙，滋味平淡，甚至可能会出现酸味、苦味、涩味或其他特殊味道。

捏一捏

用手轻轻按压，或捏一捏豆腐，优质的豆腐富有一定弹性，次质的豆腐弹性差，而劣质的豆腐没有弹性。

摇一摇

如果购买的是盒装的豆腐，则应该挑选看上去平整、没有气泡、挤不出水，轻轻摇晃一下盒子没有摇晃感、不会碎掉的。（本报综合）

中国人寿保险股份有限公司重庆市潼南分公司以下人员已与我司解除代理合同，所持执业证书无效，特此声明。 销售人员姓名 执业证书号码	0000550022300002020010411 0000550022300002020009366 0000550022300002020010786 0000550022300002020010567 0000550022300002020010719 0000550022300002020010671 0000550022300002020010635 0000550022300002020010591 0000550022300002020010559 0000550022300002020010809 0000550022300002020010825 0000550022300002020010868 0000550022300002020010884 0000550022300002020010702 0000550022300002020010382 0000550022300002020010116 0000550022300002020010751 0000550022300002020010518 0000550022300002020010438 0000550022300002020010685 0000550022300002020010892 0000550022300002020010307 0000550022300002020010288 0000550022300002020010261 0000550022300002020010253 0000550022300002020009870 0000550022300002020010115 0000550022300002020010052 000055002230000202000958 000055002230000202000966 0000550022300002020010685 0000550022300002020009708 0000550022300002020009716 0000550022300002020009974 0000550022300002020010916 0000550022300002020009765 0000550022300002020009724 0000550022300002020009999 0000550022300002020009820 0000550022300002020009888 0000550022300002020010132 0000550022300002020010212 0000550022300002020010110 0000550022300002020010190 0000550022300002020009781 0000550022300002020009900 0000550022300002020009559 0000550022300002020009861 0000550022300002020010036 0000550022300002020009812 0000550022300002020009820 0000550022300002020009907 0000550022300002020009773 0000550022300002020009732 0000550022300002020009716 0000550022300002020010677 0000550022300002020009804 0000550022300002020009693 0000550022300002020009394 0000550022300002020009669 0000550022300002020009636 0000550022300002020009644 0000550022300002020009820 0000550022300002020009601 0000550022300002020009610 0000550022300002020009610 0000550022300002020009572 0000550022300002020009564 0000550022300002020009521 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0000550022300002020011406 0000550022300002020011424 0000550022300002020011434 0000550022300002020011609 0000550022300002020011578 0000550022300002020011721 0000550022300002020011594 0000550022300002020011764 0000550022300002020011560 0000550022300002020011527 0000550022300002020011539 0000550022300002020011543 0000550022300002020011471 0000550022300002020011498 0000550022300002020009513 0000550022300002020011399 0000550022300002020011330 0000550022300002020011359 0000550022300002020011123 0
--	--