

豆腐是我们日常生活中常见的一种食材~

豆腐的价格便宜，而且营养价值一点都不含糊。

有些人就有疑问了，听说豆腐可以补钙，但是市场上这么多种豆腐，有什么区别吗？

今天我们就来聊聊豆腐的那些事儿~

豆腐都有啥营养

黄豆中的蛋白是植物来源的优质蛋白，几乎可以与肉类想媲美。黄豆经过加工成豆腐之后，蛋白质的消化吸收率大大提高，而且还强化了钙，每100克北豆腐含有12.2克的蛋白质，138毫克的钙，孕期也可以吃。

而且相对来说，豆腐的脂肪并不多，含有一定量的多不饱和脂肪酸，但不像吃红肉的同时还要摄入较多的饱和脂肪。所以有减重需求的人来说，豆腐是非常好的一种食材。

市场上常见的由大豆制成的豆腐可以分为3大类：北豆腐、南豆腐和内酯豆腐。

这3种豆腐含钙量相差较大，并不是所有豆腐都可以用来补钙。

北豆腐

又称老豆腐、硬豆腐。一般以盐卤(氯化镁)为凝固剂，100克北豆腐含138毫克钙，常吃有补钙作用。

南豆腐

又称嫩豆腐、软豆腐，一般以石膏(硫酸钙)为凝固剂制成的。100克南豆腐含116毫克钙，也比较高，可以用来补钙。

内酯豆腐

是用葡萄糖酸- δ -内酯为凝固剂生产的豆腐。100克内酯豆腐含钙17毫克，相对来说钙含量并不算高，不适合用来补钙。

所以，如果需求是补钙，那推荐南豆腐和北豆腐！

其他一些不是豆腐的“豆腐”

千页豆腐

千页豆腐不完全是个假豆腐，因为它的原料是大豆蛋白。但千页豆腐制作过程中，会加入植物油、糖、盐、味精等，建议烹饪时尽量少油少盐，还是不错的选择。

杏仁豆腐

一种甜食，偶尔吃吃解解馋可以，没啥补钙效果。

血豆腐

血豆腐是动物血凝固成的，常见的是鸭血豆腐和猪血豆腐，它们能提供大量易吸收的血红素铁，含量远超红肉瘦肉，还能提供不少优质蛋白，而脂肪含量极低。

鱼豆腐

鱼豆腐相当于油炸鱼丸，多是用鱼糜、淀粉、蛋白粉、盐等制作而成，品质参差不齐。购买时最好看看配料表，选择鱼肉含量高的，营养价值更高。

奶豆腐

跟奶酪差不多，都是牛奶浓缩体，它营养价值还是很高的，能提供大量的钙和优质蛋白。

如果从营养价值，性价比的角度考虑，南北豆腐胜出~

你喜欢怎么吃豆腐呢？