

## 河南安阳腐竹厂 河南腐竹厂腐竹新批发价 河南好的腐竹厂家电话

产品名称	河南安阳腐竹厂 河南腐竹厂腐竹新批发价 河南好的腐竹厂家电话
公司名称	安阳市鸿鑫晟食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	腐竹厂家地址:河南 规格:不限 腐竹厂家电话:15638413841
公司地址	内黄县二安镇井村（注册地址）
联系电话	15638413841

## 产品详情

河南安阳腐竹厂\_内黄腐竹厂\_腐竹最新批发价\_河南最好的腐竹厂家电话

河南安阳腐竹厂 内黄腐竹厂 腐竹批发价 河南最好腐竹 腐竹厂家电话是：156-3841-3841

在我们生活中，经常会食用一些豆子，常见的有红豆、绿豆、豌豆、蚕豆等等，豆子的营养成分很高，主要在子粒内部的子叶中，所以说在加工中除去种皮也不会不影响营养价值。腐竹厂家来说说豆子的营养价值有哪些。

黄大豆的蛋白质含量达 3 5 % ~ 4 5 %，是植物中蛋白质质量和数量较好的作物之一。

除大豆之外，其他各种豆类也具有较高营养价值，包括红豆、绿豆、蚕豆、豌豆、豇豆、芸豆、扁豆等。它们的脂肪含量低而淀粉含量高，被称为淀粉类干豆。淀粉类豆类的淀粉含量达 5 5 % ~ 6 0 %，而脂肪含量低于 2 %，所以常被并入粮食类中。

它们的蛋白质含量一般都在 2 0 % 以上，其蛋白质的质量较好，富含赖氨酸，但是蛋氨酸不足，因此也可以很好地与谷类食品发挥营养互补作用。淀粉类干豆的 B 族维生素和矿物质含量也比较高，与大豆相当。鲜豆类和豆芽中除含有丰富的蛋白质和矿物质外，其维生素 B 1 和维生素 C 的含量较高；常被列入蔬菜类中。

众所周知腐竹的营养价值很高，而且有很多的做法，所以受到很多消费者的喜爱，但是如果做法不对还是会导致其营养价值流失的。并且，或者选择搭配的食材不对，也是对人体有害的，不仅影响到人体对营养的吸收，还有可能导致身体的不适。所有如果家中有成员喜欢吃腐竹的，一定要了解食用腐竹的注意事项，为了帮助大家了解，下面是腐竹加工厂家的介绍。

1 在选购腐竹的时候，一定要选用优质的，劣质的会有一些不明添加剂。

2 制作腐竹之前一定要用凉水泡软，忌热水泡。

3 腐竹不宜与葱、蜂蜜一起食用，可与带鱼、白萝卜、西芹一同食用。

通过以上的内容，我们大致了解了豆皮的食用方法和营养价值。食用豆皮对人体有益，建议大家可以多多食用，大家可以平时多了解这方面的知识，方面大家以后在市场上选购好的食品，我公司是从事腐竹生产和销售的厂家，大家如果有这方面的需求，可以来电咨询。