湄　枸瀟兼姤缃　- 湄　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧馗浜ゆ禩

风味独特的豆渣减肥食谱

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/02/16 12:30

现在，很多家庭喜欢在家里用豆浆机打豆浆喝，打完豆浆后，留在网罩内的豆渣却成了问题。弃之可惜，因为豆渣富含粗纤维、蛋白质、不饱和脂肪酸等营养，有降脂、防便秘、防治骨质疏松、降糖、减肥和抗癌等作用，但留着又不知道该怎么吃。其实，只要动动脑筋，精心调配，豆渣也能制成营养丰富且独具风味的美食。

果仁豆渣粥

原料：黄豆豆渣80克，玉米面80克，核桃仁5克，松子仁5克，大杏仁5克。

做法：核桃仁、松子仁、大杏仁放入平底锅内用小火慢慢烘焙出香味。将烘焙好的核桃仁和大杏仁切成碎粒。黄豆豆渣与玉米面混合，加入适量凉水调成糊。煮锅中加入800毫升凉水，大火煮开，倒入调好的豆渣糊，用汤勺搅拌均匀，再次煮开后继续煮10分钟。将煮好的豆渣粥盛入小碗中，撒上松子仁和核桃仁、大杏仁碎粒即可。

提示：可以根据个人的喜好调整煮粥时加水的比例，喜欢喝稀一点的可以多加水，喜欢稠一点的则可以少加水。

葱香豆渣饼

葱香豆渣饼

原料：黄豆豆渣100克，鸡蛋4个，面粉50克，香葱花15克，盐5克，油10毫升。

做法：鸡蛋在大碗中打散，然后加入黄豆豆渣、面粉、香葱花、盐搅拌均匀呈糊状；中火烧热平底锅中的油至六成热，用大汤勺舀一勺豆渣糊倒入平底锅中，用勺子压成圆饼状；中小火煎2分钟后，翻面继续煎2分钟，至两面呈金黄色，小饼熟透即可。

提示：这样做出的豆渣饼色泽金黄，味道香酥，没有豆腥味。还可以将其中的香葱用其他绿叶蔬菜代替，制成蔬菜饼。

香菇炒豆渣

原料：黄豆豆渣250克，干香菇3朵，红辣椒1个，大葱末5克，西兰花杆40克，黄酒5毫升，盐3克，油15毫升。

做法：将干香菇泡发，洗干净后切成碎粒。红辣椒去子，洗净后切成与香菇一样大小的碎粒。西兰花杆切成0.5厘米见方的小丁。黄豆豆渣用纱布包好，挤去水分。大火烧热炒锅中的油至七成热，放

入大葱末和红辣椒粒，煸炒出香味，放入西兰花杆丁、香菇粒，调入黄酒，翻炒几分钟。放入豆渣，翻炒几下后加入盐，继续翻炒2分钟，至豆渣炒熟即可。

提示：豆渣挤去水分后口感更加松软酥香。如果不喜欢辣味，可以将其中的红辣椒用彩椒代替。

豆渣小丸子

原料：黑豆豆渣100克，鸡蛋2个，面粉30克，胡萝卜50克，白胡椒粉3克，盐2克，油200毫升。

做法：将鸡蛋在碗中打散。胡萝卜切成末。黑豆豆渣、蛋液、面粉、胡萝卜末在大碗中混合，调入盐和白胡椒粉，搅拌均匀成糊状。取适量混合好的豆渣糊，在手中团成小丸子。锅中倒入油，中火烧至六成热，放入小丸子，炸3分钟，出香味熟透即可。

提示：炸好的豆渣丸子可搭配番茄酱或者花椒盐食用，口感很香。