

大家好，我是第一美食的阿飞，关注阿飞，有更多的家常美食供大家参考。

豆腐是一道具有2000多年历史的家常食材，随着中外文化的交流，豆腐不但走遍全国，而且走向世界，被更多的国家所认知。

豆腐能够经久不衰，除它口味鲜美之外，最重要的就是其营养价值了，豆腐里的高氨基酸和蛋白质含量使之成为谷物很好的补充食品。豆腐脂肪的78%是不饱和脂肪酸并且不含有胆固醇，素有"植物肉"之美称。

做豆腐其实很简单，一把黄豆，一个打汁机就能做出新鲜细嫩好吃的豆腐，不含一点添加剂。



2.然后滤除豆渣，留下豆汁放在盆中，在盆中放入食盐2克，打入三个鸡蛋搅散，用筷子搅拌均匀。



4.锅内烧水，放上篦子，把豆汁上锅蒸，水开以后计时10分钟。



6.把生菜摆放在盘中，然后把豆腐放在生菜上面，摆放好以后，我们开始做料汁。



8.在料汁盆中倒入生抽6克、香油3克
、搅匀以后放在小碟子里面，就可以蘸着料汁享用豆腐了。