

山东省聊城市水城中学2022届高三下学期第二次模拟考试试卷（语文）试题及答案

1.

豆腐是我国的传统食品，不仅制作简单、品种齐全、食用方便、风味独特，而且营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上，两小块豆腐，即可满足一个人一天对钙的需求量。

豆腐软软滑滑、入口即化，让人“爱不释口”，又不含胆固醇。可是，豆腐中人体必需的硫氨酸含量不足，因此营养不能被人体完全吸收。不过豆腐的这个缺陷可以通过吃玉米来弥补。玉米中硫氨酸含量丰富，但缺乏豆腐中的赖氨酸和丝氨酸，两者一起吃，营养吸收率可以大大提高。最近，德国的一项研究表明，在所有主食中，玉米中的维生素含量为稻米、面粉的5-10倍。还含有7种“抗衰老剂”：钙、谷胱甘肽、纤维素、镁、硒、维生素E和脂肪酸。因此，用玉米作主食，再加上一道豆腐做的菜，是很不错的午餐选择。

除了玉米外，豆腐和鱼、肉、蛋也是好搭档。营养学家研究发现，鱼肉中含有的牛磺酸有降低胆固醇的作用，豆腐和鱼搭配着吃，降低胆固醇的作用大为增强。此外，豆腐中蛋氨酸含量较少，而肉、蛋中却非常丰富，在豆腐中加入各种肉末，或用鸡蛋裹豆腐油煎，食用后可以补充蛋氨酸，从而提高豆腐中蛋白质的营养利用率，提升其营养档次。

一般来说，豆腐不能与含草酸高的食物如菠菜、竹笋、苋菜等一起吃，其原因是豆腐含钙高，钙与草酸可在人体内发生化学变化，生成难溶或不溶的草酸钙，不仅影响钙的吸收，而且容易沉积形成结石。

豆腐虽好，也不宜天天吃，一次食用也不要过量。因为豆腐中含有极为丰富的蛋白质，食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易出现腹胀、腹泻等不适症状；摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担；另外豆腐含嘌呤较多，多食则易导致痛风病人痛风发作。

只要科学食用，豆腐无疑是一道美味食品，而且它的药用价值也不可小觑。中医书籍记载：豆腐，味甘性凉，入脾胃大肠，具有益气和中、生津解毒的功效，可用于消渴、体痢，并能解硫磺、烧酒之毒。在豆腐制品中，豆腐于所含的卵磷脂对降低胆固醇，预防心血管疾病有很好的效果；冻豆腐的营养素种类虽说从水豆腐的25种减少到了18种，不过豆腐冷冻后产生的酸性物质有利于人体脂肪排泄，是减肥的理想食品。就连加工豆腐后剩下的渣滓(《纲目拾遗》中叫雪花菜)也有药用价值，可治一切恶疮、无名肿毒以及皮肤湿烂等症。

豆腐还丰富了汉语的词汇，“撞豆腐”“小葱拌豆腐”“豆腐渣工程”等，无不形象生动。

1、下列关于“科学食用”豆腐的解说，表述正确的一项是()

- A. 豆腐含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，又富含优质蛋白，是一种营养丰富的食物。
- B. 豆腐中的硫氨酸含量不足，蛋氨酸含量也较少，所以只要与其他食物搭配食用就能做，到营养均衡。