

运去的手艺



豆腐：中国第一菜

■陈恩义

瑞安人喜欢吃“豆腐生”、“豆腐鲞”、“鮰鱼头烧豆腐”。始创于清朝同治九年的莘塍五香干更是瑞安一种乡土风情的代表。豆腐本是最普通的菜肴，殊不知中国豆腐与茶叶、瓷器、丝绸一样享誉世界。老手艺做豆腐是一代代传承的非物质文化遗产，做的豆腐特别鲜嫩绵软。而如今，流水线生产方式，则让豆腐少了“老味道”。

刘邦之孙，歪打正着

《本草纲目》载：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”淮南王刘安是汉高祖刘邦之孙，相传刘安在北山炼丹，求长生不老之术。他招纳了一批有方术的人，其中有苏非、李尚、田由、雷波、伍波、晋昌、毛被、左昊8人，号称“八公”。不料刘安炼丹不成，用石膏点豆汁竟然形成一种白白嫩嫩的东西，食之美味可口，于是取名“豆腐”。北山从此更名“八公山”，刘安也成了豆腐祖师爷。刘安故里安徽省淮南市的每年9月15

日，有一年一度的豆腐文化节。刘邦唱出“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡”，楚汉相争得天下，而孙子刘安发明豆腐也彪炳史册。当皇帝和做豆腐，都一样。人们说，豆腐是中国第一菜，八公山嫩豆腐、桂林白腐乳、绍兴腐乳、黑龙江的克东腐乳、广东的三边腐竹、北京的王致和臭豆腐、武汉的臭干子等，已成为名驰中外的豆腐制品。邓小平复出到东北视

察，表扬时任哈尔滨市长的老劳模王崇伦抓豆腐抓得好，希望有更多关心民生问题的豆腐市长——可见当初豆腐的重要地位。瑞安人喜欢吃“豆腐生”、“豆腐鲞”、“鮰鱼头烧豆腐”。各地都丰富着豆腐菜制作方法，比如四川“麻婆豆腐”、湖北“荷包豆腐”、杭州“煨冻豆腐”、无锡“镜豆腐”等。我吃过的永嘉豆腐糟、莘塍五香干、文成豆腐酿（方言音）也很好吃。



豆腐鲞



豆腐桶、豆腐杠、豆腐篮 李昌贤摄

美国《经济展望》杂志说得有点夸张

豆腐是素菜，烧法多样，鲜美可口，老幼皆宜，而且便宜，大众化。20世纪80年代，美国著名的《经济展望》杂志竟然宣称：“未来十年，最成功最有市场潜力的并非是汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。”说得有点夸张。当年稻子收割了尝新或者过年，家里才做豆腐，平时吃不到豆腐。我六七岁光景，母亲用3斤番薯丝兑了1斤豆腐，把豆

腐做成豆腐鲞。豆腐鲞是把豆腐开成片状，贴在烧热的锅上，锅上擦少量食油，一面煎好了，翻过来煎另一面，两面煎得微黄不焦，放油汤中煮，加葱花，起。母亲舍不得自己尝一粒，我被一斤豆腐吃“废”了，以致一年多不吃豆腐。在那个食物贫乏的年代，竟也有被吃腻了的事发生，可见母爱之重。老家豆腐干两寸见方，五分厚薄。先

是把豆腐放在锅里熏，锅底放的红糖、米和番薯干烧焦的烟，把豆腐表层熏黄如琥珀色，烟熏的豆腐一样鲜美细嫩，且有一种特别的香味。如把豆腐干入汤中，放少许味精、酱油、葱花，用文火滚汤，焖久，韧度会更好。豆浆面上凝结的一层，可揭取晾干，叫豆腐皮。取了豆腐皮的豆浆做成的豆腐，味道就差多了。



磨豆腐 李昌贤摄

手工豆腐为什么特别鲜美

老手艺做豆腐的工序 先把黄豆洗净，用水浸泡，泡胀了后再加一定比例的水，用石磨磨成生豆浆。接着把豆腐袋搁在豆腐篮里，把生豆浆舀到豆腐袋里，收好袋口，用力挤压，将豆浆榨出。榨完第一次后将袋口打开，放入清水用手搅一搅，再榨一次。把生豆浆放入大锅内煮，边煮边撇去浮着的泡沫。沸腾了，歇火，然后点卤。点卤的作用是使分散的蛋白质团料聚集到一块。点卤用盐卤或石膏，盐卤主要成分是氯化镁，石膏主要成分是硫酸钙。把盐卤加入豆浆里，并用勺子轻轻搅匀，不久豆浆

就会凝结成豆腐脑。用勺子轻轻舀进已铺好方巾的豆腐版里，用方巾将豆腐脑包起，盖上豆腐版的盖，放上一定重量的东西慢慢压出水分，即成豆腐。手工豆腐为什么特别鲜美？倒不是有祖传秘方。第一是原料：用本地黄豆、清晨泉水。梯田的田岸上种的黄豆，叫田岸豆，田岸豆做成的豆腐味道更好。豆腐是水做的，水好豆腐才好。认定村里水最好的井，天未亮就起床去挑水，泉水满满一井，挑过来做豆腐才是顶好的。

第二是工艺：慢慢磨（豆），细细滤（渣），文火煮（浆），多次点（卤）。磨豆的她们或是婆媳或是姑嫂或是妯娌或是相帮的邻家女人，悠闲地边聊天边推磨，不急不忙，磨得特别均匀。点卤是关键，盐卤做的豆腐软软细细嫩嫩活活的，石膏做的豆腐太“硬”。点卤要多次，一次量要少。第三是心境：菜如其人，以自然淡泊与愉悦的心态做菜，顺其本性，淡定从容，好心境出美食。她们点卤一次，先去做别的家务事，大约20分钟再来点一次，如此少量多次，凝结出来的豆腐才软嫩。

饮食营养科学界兴起一股豆腐热

村里也有专门做豆腐卖的人家，与“豆腐西施”相仿，做豆腐的阿婆被称为“豆腐老娘”。阿婆头发梳个髻，蓝布大襟衫，系一条围身布，一双小脚走家串户，细声细语地叫：“豆腐哦！”听说阿婆家里养猪，用豆腐渣喂猪，一举两得。我的邻居也是做豆腐的，当年四十多岁的汉子，因为一次事故落下腿脚不便做起了豆腐。做豆腐很辛苦，半夜三更去挑水。推磨是力气活，一圈一圈地磨，手腿腰都要用力。做好了豆腐挨家挨户叫卖，一手挈豆腐篮，一手拿布袋，半布袋番薯丝是豆腐兑来的。

好在世界饮食营养科学界兴起一股豆腐热，豆腐为世人青睐。或块或片或丁，或煨或煮或煎或炸或溜，也有卷、夹、丸、包，在冷盘、热菜、汤羹、火锅里都可见豆腐，豆腐无愧于中国第一菜。豆腐是高蛋白、低脂肪的食品，营养丰富。中医理论认为，豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，有益气和、生津润燥、清热解毒之功效。现代医学证实，对牙齿、骨骼的生长发育有益。豆腐又不含胆固醇，爱吃豆腐的人也就多了（豆腐虽好，也不宜天天吃，一次食用也不要过量。痛风病患者、胃寒者不宜多食）。

俗话说：“青菜豆腐保平安。”豆腐是食素者的佳品，是素菜宴席上的主角。家常豆腐小菜多种多样，也不难烧。清汤豆腐，豆腐切成了一小块一小块，猛地舀一勺来吃，豆腐滑滑的，一下就顺着喉咙溜走了。泥鳅钻豆腐，整块嫩豆腐和泥鳅加盖慢炖，泥鳅被热气逼得钻入豆腐躲藏，待至汤沸全部烫死在豆腐中，吃的是一个鲜。

流水线生产：豆腐少了“老味道”

协办

电话

：65818090

电子信箱

：94122480@qq.com

以前做豆腐全部是由人力来完成的，半夜三更起来一直忙，很费劲。民谚说，人生三苦：打铁、撑船、做豆腐。现在莘塍仍有多家个体豆腐作坊和三四家豆制品厂，大批量生产，村里很少有人用老办法做豆腐了。笔者曾在莘塍采访时了解到，现代科技使豆腐实现了流水线生产，电气化的机器将豆腐制作从泡黄豆到出成品一条龙生产，日产量比过去提高4倍以上。科学家发明了葡萄糖酸内酯，用它点出的豆腐细嫩，营养价值也高，内酯豆腐就是用它点成的，超市里有，细细的软软的白白的嫩嫩的。老办法做的豆腐因为是那种大家习惯的味道，称为正宗农家菜，还很有市场。妻子每次到老家都买了豆腐带回来，最多的一次买了二三十斤，我想这要创下一个家庭一次买豆腐的世界纪录了。她先是煎豆腐鲞，接着熏豆腐干，把吃“中国第一菜”的传统发扬光大。

