

古法炮制羊山豆腐

文/图
海南日报记者
王亦晴

豆腐是再普通不过的食材。它外表温润，含有人体所需要的多种营养成分而不含胆固醇，味道鲜美且营养丰富容易被消化吸收，常吃可以保护肝脏，促进机体代谢，加之做法多样、易于搭配，为家常菜肴中令人喜爱的佳品。

在琼北羊山地区，优厚的自然条件、古法手工制作，家常的烹饪方式，更令“羊山豆腐”风味独具，美名远扬。羊山豆腐作为主角不嫌寒酸，作绿叶陪衬也心甘情愿，一如古村落中质朴纯真的邻家女孩，闲闲一站便成风景。



羊山豆腐半成品。

好山好水“养”豆腐

在海口市市区西南方向约20公里处，就是琼北地区的至高点——马鞍岭火山。在距今2.7万年至100万年间，间断不断的火山爆发形成这奇特的地貌。因形似马鞍，故得名马鞍岭。方圆六十余里的火山岩地区，便是人们所说的“羊山地区”。

羊山地区何时、何故得此名，无人确切知晓。有人说，是因为这里盛产黑山羊；有人说，是因为此地生长的一种杂草，当地的黑山羊喜欢啃食——但可以确定的是，得天独厚的自然条件，除了赋予羊山地区浑然天成的美景外，还孕育出风味独特的美食。

海口市秀英区石山镇美舍村就坐落在火山脚下，是羊山地区古村落中的一个。村民吴宝珍告诉记者，羊山豆腐独特之处，在于采用产自当地的黑豆。据了解，黑豆含有18种氨基酸和19种油酸，不饱和脂肪酸、蛋白质以及锌、铜、镁、钼、硒、氟等微量元素含量都很高。常食黑豆，能软化血管，滋润皮肤，延缓衰老，特别是对高血压、心脏病等疾病患者有益。

羊山地区植被茂密，纷纷落叶都化作春泥，加上丰沛雨水滋润，使得土质肥沃，富含矿物质，生长的农作物天然无污染，美味且营养丰富。黑豆颗粒饱满有光泽。以羊山黑豆为原料制作的豆腐，质地细腻嫩滑，豆香浓郁，营养丰富。深层的火山矿泉井水，也含有人体需要的多种微量元素，为羊山豆腐加分不少。

古法炮制羊山豆腐

羊山地区山壁陡峭，房屋围墙也就地取材，以火山石建成，一座座森然而立；其间道路多狭小崎岖。乍一入内，气温陡然降低数度。伴以山间溪流声，仿佛置身于武侠世界，刀光剑影都成过眼云烟。

在这里，时间仿佛倒流回到古代。火山石建成的厨房，灶台上放着直径约一米的大铁锅。“外面的世界”早已处处是机器了，这里却还保留着火山石打制的石磨作为生产工具，以人力磨豆成浆。最好还要一个人推磨，一个人加豆子，这样过程才不至于太无聊。整个过程纯手工完成。这当然费事费劲，可是享受过程也很重要，做出的豆腐那味道，是机器制造不能比的。

吴宝珍告诉记者，机器运转使得温度升高，会加速豆浆香气的挥发，但一定程度破坏了豆类的营养成分，口感也大打折扣。因此，想吃美味的食物，耐心是必不可少的，多花费一分心思，也就多收获一分美味。

吴宝珍和记者聊起制作豆腐的6个步骤：泡豆子、磨豆子、搅豆浆、煮豆浆、点豆腐、压成型。一般清早起床时将豆子洗净，以清水浸泡三个小时，使豆子吸水后膨胀变软，去掉豆皮。然后，将泡好的豆子舀倒进石磨的入口，匀速转动石磨，慢慢磨出豆浆。

磨豆子的过程中，可以同时烧一锅开水，将磨好的豆浆倒入水桶，加入两大瓢开水，用力搅拌豆浆，会产生大量泡沫，将其撇出倒掉。再将豆浆倒入



羊山豆腐为食材的家常豆腐。

棉布袋中，收紧袋口，挤出豆汁。一般挤三遍，再往袋里加入豆浆，如此反复。说的容易，做起来难。挤豆浆的力度可要掌握好了，不可太过于用力，否则会把粗豆渣挤出来，使豆腐发渣。挤好的豆汁倒入大锅，加适量清水，大火烧开后转成微火，下面就是见证奇迹的时刻——“点豆腐”啦！将石膏用水化开，倒进豆汁里，用木棒朝一个方向匀速搅拌，几分钟后可以看到豆汁渐渐凝固，形成豆腐花。这时，在木质的器皿铺上一大块白棉布，轻轻舀进豆腐花，盛满后包起，盖上木板，再在木板上放置重物，压一个小时左右而成。看到这劳动成果，感觉方才的辛劳都值得了。

随和多样豆腐风景

形容美人常用“清水出芙蓉，天然去雕饰”，荆钗布裙更衬得出尘脱俗。美食也是如此，用简单的做法，就能“好吃得简直要把舌头也吞了下去”。若你肯花心思，以复杂的工序制作，会是另一番风情。

吴宝珍告诉我们，羊山地区的豆腐常见的做法有“家常豆腐”、“五花肉烧豆腐”等。前者以豆腐为主角，将豆腐切成小块，用葱姜蒜爆锅后，下入切好的豆腐翻炒出香气，加水、蚝油、味精、胡椒粉等调味，再焖几分钟，加点香菇丝煮至汤汁微收，出锅前放入西芹、青红椒丝点缀——不由得让人联想到农家木门上贴的红红绿绿的年画和春联，热闹的气息扑面而来。后者则是醇厚的滋味。油腻的五花肉与清淡的豆腐本不是同一路，竟能和谐相处，加上葱、姜、辣椒的帮助，互补达至平衡。

除了豆腐，羊山地区出产的其他食材，包括土鸡、羊肉、牛肉，以及有机蔬菜瓜果等也都鲜嫩美味。因为草木繁盛，为牛羊提供了足够的食物，这里的禽畜都是放养的，闲散地行走，悠然自得；山地崎岖，禽畜都长得皮肉紧致，脂肪较少，吃起来滋味浓鲜可口，少有膻腥。蔬菜瓜果得益于这方水土的滋养，天然美味又营养丰富。而豆腐的脾气最是随和可亲，可以凉拌、热炒、炖汤，可以搭配多种肉类、蔬菜而不会抢了其他食材的风头——羊山豆腐作为主角不嫌寒酸，作绿叶陪衬也心甘情愿，一如古村落中质朴纯真的邻家女孩，闲闲一站便成了人们心中的一道风景。**厨**



小块羊山豆腐。