

古法风情羊山豆腐

羊山豆腐为食材的家常豆腐。

文\图 海南日报记者 王亦晴

好山好水“养”豆腐

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。

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,间续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,还孕育出风味独具的美食。

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,会产生大量浮沫,将其撇出倒掉。再将豆浆倒入



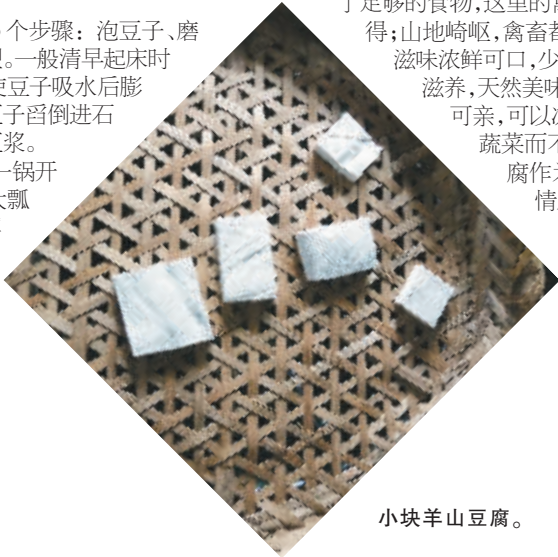
棉布袋中,收紧袋口,挤出豆汁。一般挤三遍,再往袋里加入豆浆,如此反复。说的容易,做起来难。挤豆浆的力度可要掌握好了,不可太过于用力,否则会把粗豆渣挤出来,使豆腐发渣。挤好的豆汁倒入大锅,加适量清水,大火烧开后转成微火,下面就是见证奇迹的时刻——“点豆腐”啦!将石膏用水化开,倒进豆汁里,用木棒朝一个方向匀速搅拌,几分钟后可以看到豆汁渐渐凝固,形成豆腐花。这时,在木质的器皿铺上一大块白棉布,轻轻舀进豆腐花,盛满后包起,盖上木板,再在木板上放置重物,压一个小时左右而成。看到这劳动成果,感觉方才的辛劳都值得了。

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、辣椒的助力,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,禽畜都生长得皮肉紧致,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。



小块羊山豆腐。