



古人与豆腐的邂逅

■ 王诗漫

《红楼梦》第八回描写了这样一个场景：宝玉从薛姨妈处喝酒回来，十分贴心地询问晴雯可曾看到一碟子豆腐皮儿的包子……每每读到此处，“豆腐”两字令人两眼放光、齿颊生津。说起豆腐，民间素有共识：有中国人的地方就有豆腐。细细品之，它洁白如玉，是视觉上的美；它柔软如脂，是触觉上的美；它香淡适宜，是味觉上的美。作为中国人餐桌上的一道不可或缺的清素小菜，豆腐曾跟诸多历史文化名人结缘，留下不少脍炙人口的故事传说和诗词佳作。



云南一家餐厅推出的豆腐宴。



刘安



苏轼



汤斌

淮南刘安，妙手点丹

和其他食物大多源自田野乡间不同，豆腐有一位身份高贵的祖师爷，那就是汉高祖刘邦之孙——淮南王刘安。《水经注》记载：“西汉淮南王养方士之徒数十人，多神仙秘法鸿宝之道，烧药炼丹，偶以石膏点豆汁得成豆腐。”

就是那么随手一点，让豆汁凝成了豆腐，令人惊艳。一些后世的文人骚客依此创作诗文，感念刘安的创举。明代诗人苏雪溪曾作《咏豆腐诗》一首：“传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华。一轮磨上流琼液，百沸汤中滚雪花。瓦缶浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕。个中滋味谁知得，多在僧家与道家。”

宋代朱熹也曾作豆腐诗云：“种豆豆苗稀，力竭心已腐。早知淮王术，安坐获泉布。”意思是说，如果早知道淮南王刘安制作豆腐的妙法，就能以此为营生，数钱数到手发软了。

朱熹不知道，就在豆腐的发源地淮南，还真有人借用刘安妙手点丹之术，创造出一种特色美食，引得八方食客趋之若鹜。其烹饪之法为：煮开一小锅鲜豆浆，端至食客面前，迅速倒入葡萄糖内酯溶液，翻搅后稍作等待，一锅热气腾腾、鲜嫩清香的豆花便诞生了。此美食名曰“刘安点丹”。

回溯历史，最终淮南王刘安的求仙之路和帝王之道都没能走通，而他发明的豆腐却获得了恒久的生命力，成为中国饮食文化里一颗璀璨的明珠。

豆腐的原材料豆子虽然产量高，但直接食用容易胀气。当它转化为豆腐，很好地消除了这一弊端，且营养价值之高在素菜中名列前茅，被一些人称为“植物肉”。正是仰赖刘安的发明，在生产落后、粮食短缺的年代，街头巷尾一年四季可见、物美价廉的豆腐，让黎民百姓的生活多了一份保障。正因如此，刘安在民间被奉为“豆腐神”。至今，每逢农历九月十五日即刘安的生辰，豆腐行业都会以隆重的古礼祭拜这位豆腐始祖。

老饕东坡，诗心入馔

古人有多喜欢豆腐呢？光是他们给豆腐取的名字，就有豆脯、菽乳、大素菜、小宰羊、王粮、水欢、水板、白字田、白麻

肉、佗合、软玉、盐酪等几十个。

“人间有味是清欢。”宋代大文豪苏轼不仅擅长吟诗作画，还擅长调和鼎鼐。自封“老饕”的他，一生遍尝南北美食，唯对豆腐情有独钟。正所谓高端的食材往往只需要最朴素的烹饪方式，苏轼在《物类相感志》中说“豆油煎豆腐，有味”，字字铿锵有力。被贬黄州期间，他还曾写下“煮豆作乳脂为酥，高烧油烛斟蜜酒，贫家百物初何有”等诗句，记述自己用廉价食材豆腐做出美味佳肴款待友人的场景。

十分注重养生的苏东坡，还发明了时尚拼搭的“东坡豆腐”。他用产自浙江玉山的榧子和豆腐，加入酱料或美酒同煮，缔造了这一奇妙的组合。榧子是一种食药两用的果仁，“彼美玉山果，粲为金盘实”，在苏东坡眼中，它宛如金盘上的宝物。以宝物配有“软玉”之称的豆腐，东坡先生确实心思巧妙。

享誉全球的法国大厨波古氏曾说：发现一款新菜，比发现一颗新星，对人类的幸福有更大的贡献！苏轼在暮年总结人生时曾说“问汝平生功业，黄州惠州儋州”，从发明美食的角度解读这句话，也能说得通。

袁枚折腰，亲拟食单

豆腐发明于汉代，至宋代流行，到了清代，它的超级粉丝中，又多了一位文学、美食双料专家，那就是袁枚。在他的美食著作——《随园食单》中，豆腐这类菜品位列杂素菜单之首。其中第五道“芙蓉豆腐”的烹饪方法，更是得来不易。

袁枚喜欢收集菜单，每次遇到美食，必定要探究其烹饪技巧后，录入自己的《随园食单》。相传乾隆年间，时任江苏沭阳县令的他，在一场宴席上初次尝到芙蓉豆腐，就再也坐不住了。他还未吃饱，便匆匆离席，向供应这道美食的店家咨询烹饪之法。

店主见大才子袁枚登门拜访，讨教芙蓉豆腐的制法，故意端起架子，称“一技在身，赛过千金”，这道菜为不传之秘。袁枚当即表示愿意付费学习。店主得寸进尺地说：这就是金不换啊，当年陶渊明不愿为五斗米折腰，你是否愿为这豆腐而三折腰？店家话音刚落，袁枚弯腰对着店主连鞠三躬。店主见袁枚诚意满满，便将芙蓉豆腐的制作方法详尽告之。

自陶渊明以来，古人以坚守不为五斗米折腰的气节为君子之道，袁枚却因一盘豆腐打破了内心坚守的原则。

中国人喜爱豆腐，也缘于它的可塑性 and 包容性。它平淡朴实，兼容并包，可搭配百样食材，纳众家之长，集多重美味于一体。它又能遗世独立，不失本色，给人们带来独特风味。它的形态千变万化，在时间的点化下从豆腐脑、豆腐皮、豆腐渣、嫩豆腐、老豆腐、毛豆腐到豆腐乳……具有强大的延展性，在任何环境中都能安然自处。它能成为宫廷御膳，也当得了家常小菜，有入世的积极有为，也有出世的落拓潇洒。

纵观袁枚的一生，23岁中进士为官，33岁辞官归隐。他进退得宜，活得逍遥自在。辞官后，他没有归隐林泉，而是在随园里拥抱人间烟火气。他以经营随园私房菜为生，火爆出圈。当时的达官贵人、文人墨客、凡夫俗子，都以成为随园食客为荣。紧接着，他又推出《随园诗话》《随园食单》等著作，上门求购者络绎不绝。他没能成为权相重臣，但他的名字却因诗人、散文家、文学批评家、美食家等身份流传于世。

名臣汤斌，自守清廉

在老百姓眼里，豆腐跟白菜齐名，惟其平淡，才能常吃久吃。“小葱拌豆腐，一清二白。”豆腐入口，清白存心。清代名臣汤斌，用自己的一生，践行了如豆腐般高洁的情操。

康熙年间，汤斌曾任江苏巡抚，尽管身居高位，但他生活节俭。有多节俭呢？他升任礼部尚书离苏赴京时，江苏民众罢市三日，焚香相送。前去送行的官民发现他的行装仅有一部《二十一史》。这是他在巡抚任上购买的唯一物件。时值隆冬，他夫人的外衣竟有破旧棉絮落在车前。再看汤斌，他身上的老羊皮袄也是破旧不堪……为了降低生活成本，汤斌常以豆腐汤为主食，因而也被人称为“豆腐官”。

在汤斌看来，嚼得菜根，则百事可做；吃着豆腐，还有什么事不可做？汤斌施政简静，令出必行，执法严厉，他以身作则，严禁各级官员收受贿赂，对清代的吏治产生了深远影响，最终留名青史。

“信知磨砺出精神，宵旰勤劳泄我真。最是清廉方正客，一生知己属贫人。”古人喜食豆腐，吃的是豆腐，品味的却是人生哲理。在意大利人眼里，一道美食必须满足三个条件：首先要愉悦人的眼睛，然后要宠幸人的鼻子，最后是犒劳人的舌头。在中国人看来，一道真正的美食除了满足上述条件外，还要慰藉人的心灵，链接人的情感，给人以精神滋养。☞



儋州东坡豆腐。
本版图片均为资料图