

走向世界的
中国文明丛书

豆腐



丛书主编 ○ 邹登顺

曾学英 ○ 编著

豆腐，作为我们的祖先在饮食领域的一项伟大创造，从起源至今，已拥有两千余年的灿烂历史。古人好以青菜豆腐自喻，今人则钟情于其丰富的营养与物美价廉，而纵观世界，有中国人的地方更是少不了豆腐，因为豆腐之中，满含一种沁人心脾的家乡情结。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

走向世界的
中国文明丛书

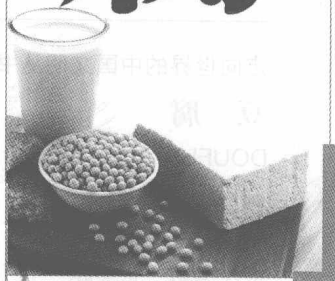
ISBN 7-309-04100-0

定价：15.00元

丛书主编 ○ 邹登顺

曾学英 ○ 编著

豆腐



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

豆腐 / 曾学英编著. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2015.6

(走向世界的中国文明丛书)

ISBN 978-7-5621-7460-8

I. ①豆… II. ①曾… III. ①豆腐—介绍—中国
IV. ①TS214.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125817号

丛书主编 邹登顺

丛书编委 邹登顺 刘行光 沈凤霞 王军平 林 灿 西文斌
于智华 朱晓东 周云炜 王名磊 卢静云 王 升
曾学英 朱致翔 韦 娜

走向世界的中国文明丛书

豆腐

DOUFU

曾学英 编著

责任编辑: 张昊越

出版策划: 双安文化

封面设计: 仅仅视觉

版式设计: 鞠现红

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆荟文印务有限公司

开 本: 720mm×1030mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 180千字

版 次: 2015年7月 第1版

印 次: 2015年7月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-7460-8

定 价: 28.00元

致读者

倡导“新史学”的梁启超在评述中国文明发展一脉相承、生生不息的同时，从文化交融发展角度指出了中国文明发展的道路：中国之中国、亚洲之中国、世界之中国三阶段。梁氏“三阶段说”独具慧眼，表明中国文明独创之后，走向亚洲，走向世界，与此同时也在拥抱亚洲其他文明和世界文明。中国与世界互为视角，既要坚持“和而不同”，“道并行而不相悖”的智慧，又要有更大视野，考察中国文明不能脱离世界文明的格局，中国文明也对世界有独特价值，并以其独特的方式影响人类文明的发展，做出了应有的贡献。安田朴《中国文化西传欧洲史》如数家珍地介绍，西方魁奈和杜尔哥的重农学派受中国重农风尚影响，古老的冶炼术成就了西方最大的金属工业的基础，中式园林影响西方王府公园，西方眼中的中国式样“开明政治”成为其“理想模式”……凡此都表明18世纪西方“中国热”时，中国文明对西方文明的贡献有力焉。历史上，中国文明向亚洲、欧洲输送了许多发明和思想。从世界范围的历史和现状来看，文明程度之所以如此，中国人民的贡献颇多。中国文明除直接被其他文明吸收外，还包括有美国汉学家史景迁《文化类同与文化利用》书名所示的状况——类同和利用：不同文明从对方那里吸取有益成分，充实其文明甚至成为其文明发展的新鲜血液。由于历史原因，自西方工业革命以后，以科技为代表的文明成就日新，非西方国家和民族都争先恐后地学习西方、模仿西方，于是西化之声盈耳，响彻全球。中国近代以来的西化主流呼声一浪高过一浪，激进成时尚，文化交流渐变成西学东渐，东学西渐虽未绝却细细如缕。时至今日，中国如何走向世界，中国文明如何走向世界，依然是有识之士忧思的大问题。

中国文明走向世界，最基本的意思是从文明交流角度看中国文明如何影

响日韩越、欧美非等文明，以及世界文明中的中国形象。除此基本意义外，还有两层意思。首先从反思现代性、后现代性角度看，中国文明具有独特的价值。一脉相承延绵 5000 多年的文明积淀，不仅为中华民族发展壮大提供了丰厚滋养，而且有独特的普世价值，诸如“天人合一”，即人与自然和谐的观念可以弥补现代化征服自然之偏执。再次就是，中国文明走向世界意味着顺应时代潮流，睁开眼睛看世界，主动去交流，广泛参与世界文明对话，促进文化相互借鉴，逐步改变西方国家对于中国文化的片面认知与刻板印象，树立新形象。这是中华复兴所需的使命所在，也是国家民族文化安全的重要组成部分。我们必须清醒地认识到，把中国文化介绍出去为外国认知，是十分困难的事，必须有长期打算，正如季羨林先生为《东学西渐丛书》写序时说：“想介绍中国文化让外国人能懂，实在是一个异常艰巨的任务，对于这一点我们必须头脑清醒。”

重庆双安文化传播公司和西南师范大学出版社出于文化使命感，思索中国文明如何走向世界。中国文明走向世界不仅要总结已有交流史、中国文化形象的得失，更应该从现代性、后现代性角度厘清文明家底，在这样的基础上谈论中国文明走向世界之事才有真实价值。为此策划了《走向世界的中国文明丛书》，涵盖中国对世界其他文明产生了深远影响的诸多内容，如戏曲、造纸术、丝绸、剪纸、中医、古琴、国画、饮食、印刷术、造船、武术、瓷器、灯谜、玉器、园林艺术等。

中国如何走向世界？中国文明如何走向世界？学人责无旁贷，任重道远，共襄其事，是为序。

邹登顺

（重庆师范大学历史与社会学院副教授、重庆市重点社科基地“三峡社会发展与文化研究院”文化遗产研究所所长）

前言

众所周知，指南针、造纸术、火药、活字印刷术是中华民族历史上的四大发明，是勤劳智慧的中国人对世界文明的巨大贡献。但人们并不知道我国在另一个领域里还有一项对人类发展起着重要作用的发明，它就是与我们的饮食息息相关的豆腐，也有人称其为中国古代的“第五大发明”。

发明豆腐的人据说是西汉时的淮南王刘安。西汉提倡简朴，对贵族使用金银器皿有所限制，所以大家纷纷在“吃”上下功夫。由此推断系刘安发明豆腐，倒也有一定的社会文化背景。豆腐的发明者是贵族，而让豆腐冲出亚洲、走向世界的也是个名门之后，这个人名叫李石曾。

近年来，在世界范围内，动物保护主义和素食主义流行，提倡以植物蛋白代替动物蛋白，中国的豆腐，成了一个榜样，让西方人佩服得五体投地。国人到了西方，如果一时没有更好的工作机会，只要有做豆腐的手艺，就可以保证温饱。那种把一粒粒的黄豆变成白白嫩嫩的豆腐方块的“把戏”，在外国友人看来，跟变戏法差不多，只有中国人玩得来。现在，日本人也会做豆腐了，不过所谓的日本豆腐，不像豆腐，所以，要吃豆腐，还得靠中国人。

一块四四方方、再简单不过的豆腐，既可成为家中的小菜，也可成为大饭店的主菜，甚至还有专以豆腐为主打的，比如淮扬豆腐宴。豆腐的品种也是五花八门，除了传统的北豆腐、南豆腐外，近年来，还出现了许多有“技术含量”的豆腐，如内酯豆腐、木棉豆腐、绢豆腐，甚至还有鲜红色的草莓豆腐、碧绿色的菜汁豆腐，以及加有花生仁的营养豆腐等。

豆腐对中华文明的意义着实重大。对古时的人们而言，蛋白质摄入一直是个问题。试想，如果整个民族面带菜色，又怎么能文韬武略呢？就在全中国人民苦苦寻觅时，豆腐闪亮登场了！作为优质蛋白质最廉价的来源，豆腐迅

速成为中国乃至东方各农耕民族饭桌上的重要食材之一。不论是失势贵人、落魄士子，还是穷苦百姓，每每都要与青菜豆腐相伴，深以为苦。殊不知，如果没有豆腐，天天小米、青菜，这些人早就走不动路了！豆腐的发明，从根本上改善了中华民族的体质，而只有拥有了强健的体魄，才能夯实中华文明得以延续几千年的基础。

如今，中国豆腐已经在世界各地落户，而且受到许多人的喜爱，做法和吃法也延伸到方方面面，营养价值得到了进一步提升。人们对豆腐的营养价值有了突飞猛进的认识，大多数国家的人都认为豆腐是最丰富最直接的蛋白质来源，在简单的食用过程中，人体所需的蛋白质就可以得到补充，加之价廉物美，想不爱它都难了。

一种文明得到世人的普遍认同是很难的，而中国豆腐做到了，而且是遍地开花，赞不绝口。这就是豆腐的魅力，它具备了让世人青睐的特质和韵味，世界上没有一种食物能做到这样，流传几千年而不衰，范围之大更是无与伦比。由此来看，中国豆腐功莫大焉，乃旷世一绝。

作者能力有限，但在编写此书的过程中得到了同行朱金莲、朱金瑞、曾亚辉、汪兆菊、张淑梅、贵峰、董梅、朱金河、赵继梅、张丽荣等人的大力帮助，在这里表示感谢。

同时，由于本人水平不足，书中难免会有讲解不够全面、确切之处，希望能得到行家的理解与指正，在此一并谢过。

目 录

第一编 豆腐起源	1
一、豆腐起源概述	2
二、有关豆腐起源的传说	10
三、豆腐名称简析	18
四、豆腐地方风味传说	24
第二编 现代豆腐制作工艺	43
一、豆腐制作中使用的添加剂	44
二、豆腐制作工艺流程	51
三、其他豆制品制作工艺	65
第三编 知名豆腐菜和名人传说	81
一、知名豆腐菜	82
二、豆腐与名人	92
第四编 豆腐文化	113
一、豆腐习俗	114
二、关于豆腐的诗词	122

三、豆腐俚语、俗语	133
四、豆腐谜语	135
五、豆腐对联	137
六、豆腐歇后语	141
七、豆腐民谣	147

第五编 中国豆腐走向世界..... 155

一、豆腐传日之说	156
二、美国人与豆腐	158
三、加拿大人把豆腐带进奥运会	159
四、美国洛杉矶豆腐节	161
五、德国人爱上中国豆腐	162
六、中国豆腐法国传播者——李石曾	163
七、在澳大利亚卖臭豆腐的中国留学生——唐琳	165
八、威廉·夏利夫、青柳昭子与豆腐	167
九、几内亚有个“豆腐王”	169

第一编 豆腐起源

关于豆腐的起源，国人争论不休，但是，豆腐是中国发明的，是中国这个蕴含了五千年历史文明的国度的文化遗产，这一点是毋庸置疑的。豆腐的起源主要有淮南论、唐末论、五代论三种。这三种观点都有据可查。但是，根据学者从大量的豆腐传说、豆腐故事、豆腐名称里找到的依据和典故，豆腐起源于安徽淮南市的八公山的观点最为可信，也被大多数人所接受。当然，这些观点还需要不断完善和甄别，有待后人不懈的探寻和研究。

一、豆腐起源概述

豆腐是我国古代饮食领域里的四大发明（豆浆、豆腐、豆酱和豆芽）之一。两千多年来，豆腐作为价廉物美、营养丰富的食品，被国人称之为“民族精华、养生瑰宝”，在国际上被誉为世界级的“营养珍品、植物肉类”。

然而，豆腐这种备受人们青睐的食品，其起源一直有着较大的争议。

1. 豆腐起源争论

关于豆腐起源的争论似乎从来就没有停止过，上至专家学者，下至平民百姓，借助书籍、媒体、网络等形式，你方唱罢我登场。但无论怎么争，有一点是一致的，那就是豆腐是中国人发明的，是中国人民智慧和创造力的结晶。而各种争论，亦使豆腐更具神秘感。

要说清楚豆腐的来源，应该先说清楚大豆的来源。

据考证，商代的甲骨文上已有大豆的记载，同时，山西侯马曾出土过商代的大豆化石，这说明在商代，大豆在人们的生活中已经占有一定的地位了。春秋时期，齐桓公曾将北方山戎出产的大豆引进中原地区栽培。《诗经》中有“中原有菽，庶民采之”的记载；《墨子》中载有“耕稼树艺，聚菽粟。是以菽粟多，而民足乎食”。这个时期的典籍中常见“菽”，而古书中“菽”与大豆等同，也说明当时菽种植的普遍。公元前5世纪至公元前3世纪，已有对大豆的分布、形状、种类等较细致的描述。

秦汉以后，“大豆”一词代替了“菽”字并被广泛应用。

“大豆”一词最先见于战国李悝所著《神农书》的《八谷生长篇》，其中载“大豆生于槐。出于沮石之山谷中，九十日华，六十日熟，凡一百五十日成”。另外，汉代《汜胜之书》载“大豆保岁易为”。故自汉代以后，我国大豆的种植面积不断扩大，产量也不断增加。大豆遗物以东北最早，黑龙江省宁安市大牡丹屯和牛场两处原始社会遗址和吉林省吉林市龙潭区乌拉街镇原始社会遗址出土的大豆遗物距今约3000年。

除本国文献记载和出土遗物外，国外也有相关资料。《苏联大百科全书》中写道：“栽培大豆起源于中国。中国在五千年以前就已开始栽培这种作物。”《美国大百科全书》中写道：“大豆是中国文明基础的五谷之一。”

有化石，有文献，这些在其他国家和地区都没有，世界上也没有相对有利的证据说明大豆起源于国外。相反，个别国外的文献印证了大豆起源于中国的说法。由此可见，大豆最早是在中国栽培的，且在国内外并无争议。

弄清大豆的起源后，关于豆腐起源的争论便展开了。豆腐起源争论主要有三种观点：一种是汉代淮南王论，一种是五代论，另一种就是唐末论了。

豆腐起源于淮南王刘安论

目前，赞同这种说法的人占大多数。

宋元以来，国人多认为豆腐于公元前2世纪由西汉淮南王刘安发明，以下是佐证此观点的著述，有十几种之多，可谓翔实。

南宋朱熹在其豆腐诗中写道：“种豆豆苗稀，力竭心已腐；早知淮南术，安坐获泉布。”并自注“世传豆腐本乃淮南王术”。与朱熹同时代的杨万里，写过一篇名为《豆卢子柔传》的文章，副标题为“豆腐”，其中也提到汉代已有豆腐。《辞源》载曰：“以豆为之。造法，水浸磨浆，去渣滓，煎成淀以盐卤汁，就釜收之。又有入缸内以石膏末收者。相传为汉淮南王刘安所造。”

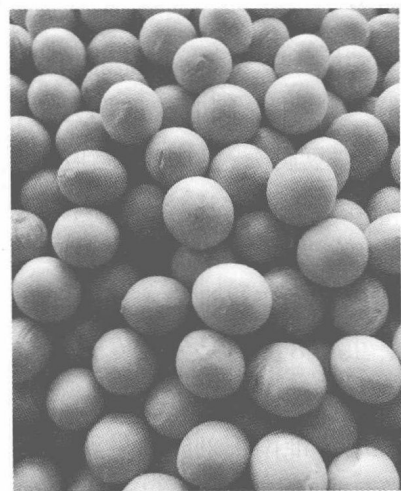
元代吴瑞所作《日用本草》一书也提到豆腐之法始于汉淮南王刘安。此书记录食物540多种，分米、谷、菜、果、禽、虫等8类，是元代专论食疗的代表作。

明代，关于豆腐的记载逐渐增多，有关“豆腐为淮南王刘安所发明”的文字就更多了。叶子奇在《草木子·杂制篇》写道：“豆腐始于汉淮南王刘安之术也。”苏平所作《咏豆腐》一诗曰：“传得淮南术最佳，皮肤退尽见精



刘安塑像

华。”明代大药理学家李时珍在《本草纲目》卷二十五《谷之四》中注“豆腐之法，始于汉淮南王刘安”，并介绍了豆腐的制作原料。原文如下：“豆腐之法……凡黑豆、黄豆及白豆、泥豆、豌豆、绿豆之类，皆可为之。”书中也对豆腐的制作方法进行了详尽的描述：“水浸、砑碎、滤去渣、煎成，以盐卤汁或山矾叶或酸浆、醋淀，就釜收之；又有人缸内以石膏末收者。大抵得咸、苦、酸、辛之物，皆可收敛尔。其面上凝结者，揭取凉干，名豆腐皮，食甚佳也。”陈继儒在《群粹录》一书中也说：“豆腐，淮南王刘安所作。”罗欣在《物原》一书中记载：“刘安始作豆腐。”明太祖第十七子朱权所撰《天皇至道太清玉册》中写道：“淮南王得飞腾变化之道，炼五金成宝，化八石为水，得草木制化之理，乃作豆腐。其时长安豆一斗值千钱，今世之斋素者皆用之，其诗曰‘举家学得淮南卫’。后世人吃豆腐，自淮南王始之。”周暉《金陵琐事》卷三《豆腐》谓：“豆腐，扬业师名之曰淮南子，取其始于淮南王也。”



黄豆

清始，关于豆腐的记载已为常见。汪汲在《事物原会》一书中说西汉古籍有“刘安作豆腐”的记载。江苏巡抚梁章钜在《归田琐记》一书中说，“豆腐……相传为淮南王刘安所造”，“今四海九州，至边外绝域，无不有此”。钱塘人高士奇的《天禄识余》上亦有豆腐为淮南王刘安所造之观点。清代地理学家、藏书家李兆洛在任凤台县令期间，亲自纂修《凤台县志》，并在其中的《食物志·物产篇》中写道：“屑豆为腐，推珍珠泉所造为佳品。俗谓豆腐创于淮南王，此盖其始作之所。”

关于豆腐发源于淮南王刘安，地方各志、国外亦有记载。

《皖志综述》：“八公山豆腐，是淮南市著名地方风味。”虽没有说明豆腐由刘安发明，但起码指明了豆腐的发源地与淮南王刘安有共通之处。

英国《不列颠百科全书》提道：“豆腐的制作技术始于中国的汉朝。”同样没有提到刘安，但在时间上有一致性。

众多文史资料中均有刘安发明豆腐的记载，那么，淮南王刘安到底是何许人也？

刘安（公元前179—公元前122年），西汉皇族，淮南王。汉高祖刘邦之孙，淮南厉王刘长之子。著有《鸿烈》（又称《淮南鸿烈》《淮南子》）。

汉王朝的创立者——刘邦共生有8个儿子，刘安的父亲刘长是第七子。公元前174年，刘长暗地里派人与太子启等勾结，并打算联合闽越人和匈奴人叛乱。不久，事情败露，刘长在发配途中绝食而死，年仅25岁，死后被谥为淮南厉王。刘长死后，淮南国被取消，收归中央管理。两年后，汉文帝又想起刘长这个自杀了的弟弟，越想心里越不是滋味，便下诏将刘长的4个年仅七八岁的儿子都封了侯；到公元前164年，汉文帝再次下诏，将原来的淮南国一分为三（淮南、衡山和庐江），分别封给刘长的3个儿子，其中长子刘安承袭了父亲的爵位，袭封淮南王。

刘安不同于自己骄横无比的父亲，他喜欢结交宾客，在做淮南王时，他招募的宾客和术士最多时竟达到了几千人。这些宾客在淮南王府不仅从事讲学、炼丹，而且还经常与他进行为政、治学以及做人的讨论。刘安也不同于一般的皇室子弟，他从小就不太喜欢骑马、打猎，而是爱好读书、学艺、弹琴，尤其热衷于道家黄老之学。由于天资聪明，加上勤奋好学，到汉武帝时，刘安已“流誉天下”，成了国内颇有名气的学者，在各诸侯王中也享有很高的声誉。汉武帝对他这位才华出众的皇叔很是欣赏，曾专门召他来长安撰写《离骚传》。据说，汉武帝清晨下达了诏令，刘安中午就把《离骚传》写好了，汉武帝看过后连声称赞。

然而，尽管汉武帝非常欣赏刘安的才情，但他强力推行的“罢黜百家、独尊儒术”的统治思想却和刘安推崇的“无为而治”的道家学说南辕北辙，而父亲刘长之死更成了刘安心中的一个“死结”。事实上，刘安一生都是在对朝廷的不满和怨恨中度过的。因此，刘安在广置门客进行“学术研讨”的

同时，也在不断地积蓄力量，为有朝一日的谋反做着准备。

不过，和自己的父亲一样，刘安的谋反计划还没有来得及实施，便由于门客的告密而画上了句号，刘安也因此自杀了。

刘安招募的门客有三千多人，他们云集古城寿春，议论天下兴亡，寻求治世良方，探讨学术方技，搜集古史轶闻。一大批文学、哲学、自然科学著作应运而生，使淮南国成了当时国内重要的文化学术中心，对我国的文化学术事业产生了深远的影响。在众多的人才中，苏非、李尚、左吴、田由、晋昌、雷被、毛被、伍被名气最大，号称“八公”。八公经常陪刘安在寿春城北山上炼长生不老之灵丹妙药，北山因此改名为“八公山”。传说刘安等在炼丹时，偶然将石膏点入丹母液（即豆浆）之中，经化学反应变成豆腐。豆腐从此问世。

刘安发明豆腐之后，并不满足于现状。他是位饱学之士，对每项事业总是精益求精。他经常同李尚一道研究豆腐制作方法和技术，成立豆腐生产作坊，培养豆腐生产专业人员，在生产操作的过程中，逐步完善生产设备，改进生产技术，提高豆腐质量；同时，把豆腐制作技术传授给当地农民，并逐渐向其他地区扩散。

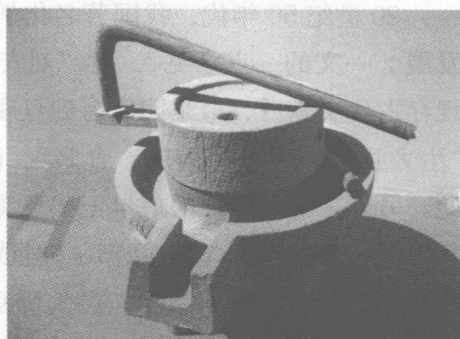
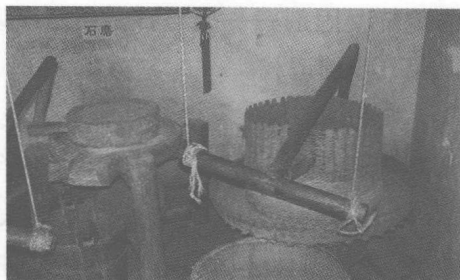
当地农民学会了制作豆腐之术，代代相传，不断改进制作工艺，严格操作，精益求精，这使淮南八公山豆腐比外地豆腐更具有自己鲜明的特色。

豆腐起源于汉代之说还有一些较有说服力的事物可以佐证，这些事物都与豆腐有着密切的联系，从考古学的角度来看也是很有价值的。

制作豆腐首先得有大豆，《淮南子》中已有豆类种植、成熟、收成、食用情况的资料，可见淮南国在当时已经普遍种植大豆。从我国气候带的划分来看，淮南地区处于淮河以南，为亚热带季风气候，适宜豆类的生长。2000年前后，安徽省淮南市农业环保站在本市范围内进行野生植物普查，先后在八公山区、大通区、凤台县等地发现有大面积的野生大豆群落，进一步证明了淮南地区大豆种植历史之悠久，从而为“淮南王刘安发明豆腐”之说提供了侧面的史料依据。

而制作豆腐，首先要把大豆制成豆浆，我们的祖先可谓聪慧，在长期的生产实践中发明了石磨，据考古文物和资料记载，我国早在战国时期就发明了石磨，其形制与现在基本一样。

据先秦时期由史官所修撰的，记载上古帝王、诸侯和卿大夫家族世系传承的史籍《世本》记载，石磨是鲁班发明的，鲁班发明磨的真实情况已经无从查考，但是从考古发掘的情况来看，龙山文化遗址（距今四千年左右）中已经有了杵臼，因此鲁班发明磨是有可能的。1968年，河北满城发掘的西汉中山靖王刘胜的墓地里，发现有石磨、青铜漏斗。磨为黑云母花岗岩制成，高18厘米，径54厘米，石磨下面设有磨盘水槽，但有一上口直径94.5厘米、沿高34厘米的盆状漏斗。漏斗放在石磨下面，可以承接所磨浆液。这是目前发现的最早的磨，完全可以磨制豆浆。



石磨

据史书记载，刘胜故于汉元鼎四年（公元前113年），比刘安晚九年，二人为同时期人。

1965年，安徽寿县茶庵乡挖掘的东汉墓中出土了灰陶水磨，与现在豆腐作坊所用的水磨形制基本相同。既然已制成陶器陪葬，可见石磨在淮南地区已普遍使用，且年代更早。而淮南的八公山石质坚硬，也为打制石磨提供了优良的原材料。此外，陕西西安出土有秦代的石磨。河南的洛阳、禹州、唐河，江苏的江都、扬州，山东的临沂，辽宁的辽阳等地均出土有西汉石磨、陶磨。

石磨有旱磨和水磨之分，而刘安炼丹的八公山就在淮河流域，用水磨磨浆是很有可能。

由此，人们普遍认为刘安时期，从原料上看，已经完全具备了制作豆腐的条件，豆腐起源于西汉刘安是有一定的合理性的。

明代李时珍在《本草纲目》中说：“豆腐……造法：水浸、砗碎、滤去渣、煎成，以盐卤汁或山矾叶或酸浆、醋淀、就釜收之；又有人缸内以石膏末收者。大抵得咸、苦、酸、辛之物，皆可收敛尔。”由此可见，制作豆腐

的传统凝固剂——盐与石膏在西汉以前已经出现。《淮南子》中就有关于盐以及五味的记载。

豆腐起源于唐末或五代论

“豆腐起源于五代”论的代表人物主要有袁翰青、筱田统、曹元宇、兰殿君等，他们也列举了一些著述来佐证自己的观点。

20世纪50年代，我国著名化学专家袁翰青发表了《关于〈生物化学的发展〉一文的一点意见》，对“刘安发明豆腐”的说法提出异议。他认为从现存古代文献看，最早明确写到豆腐制作的，是宋代寇宗奭的《本草衍义》，“生大豆……又可砮为腐，食之”。由此，他推断豆腐的制作大概在五代时期。另外，目前发现的最早记载豆腐的文献，是五代陶谷撰写的《清异录》，其中《官志》“小宰羊”条曰：“时戢为青阳（今安徽青阳县）丞，洁己勤民，肉味不给，日市豆腐数个，邑人呼豆腐为小宰羊。”陶谷是五代时邠州新平（今陕西彬县）人氏，他在五代的后晋、后汉、后周以及北宋初期都做过官，北宋开宝年间卒。据他所记载的这件事可以说明，至少在五代时，豆腐已经是大众日常食品了，其制作技术也相当成熟。而日本学者筱田统考证陶谷《清异录》“小宰羊”，将豆腐的历史又向前推移了大约一百年，即唐末。

这两种观点认为，以往传说淮南王刘安发明豆腐，但刘安的《淮南子》中没有“豆腐”二字或者它的别名。虽然其中《诠言训》篇里有两处提到了“豆”字，但是指代古人盛黍、稷的器皿，与豆腐毫不相干。

以上观点还提出，从西汉至东汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐末约千年里，在如汉代扬雄的《方言》、汉代氾胜之的《氾胜之书》、北魏贾思勰的《齐民要术》、唐代韦巨源的《食谱》等各种农家、医家和杂家的著述中，以及丰富的唐代诗文中，都没有找到有关豆腐的明确记载：

清代汪汲在《事物原会》中引五代谢绰《宋拾遗录》说，豆腐“至汉淮南王始传其术于世”。但现存《宋拾遗录》中并没有这个记载。元代吴瑞的《日用本草》、李时珍的《本草纲目》关于“豆腐之法，始于汉淮南王刘安”的说法是根据南宋朱熹的诗而来，但朱熹在自注中说的是“世传”即“世人传说”，并不是肯定豆腐为刘安所发明。同时，清代梁章钜在《归田琐记》一书中说：“豆腐……相传为淮南王刘安所造。”此外，南宋黄震《黄氏