

石屏文化旅游系列丛书

石屏豆腐

主 编 孙官生

编 著 卫汉骞



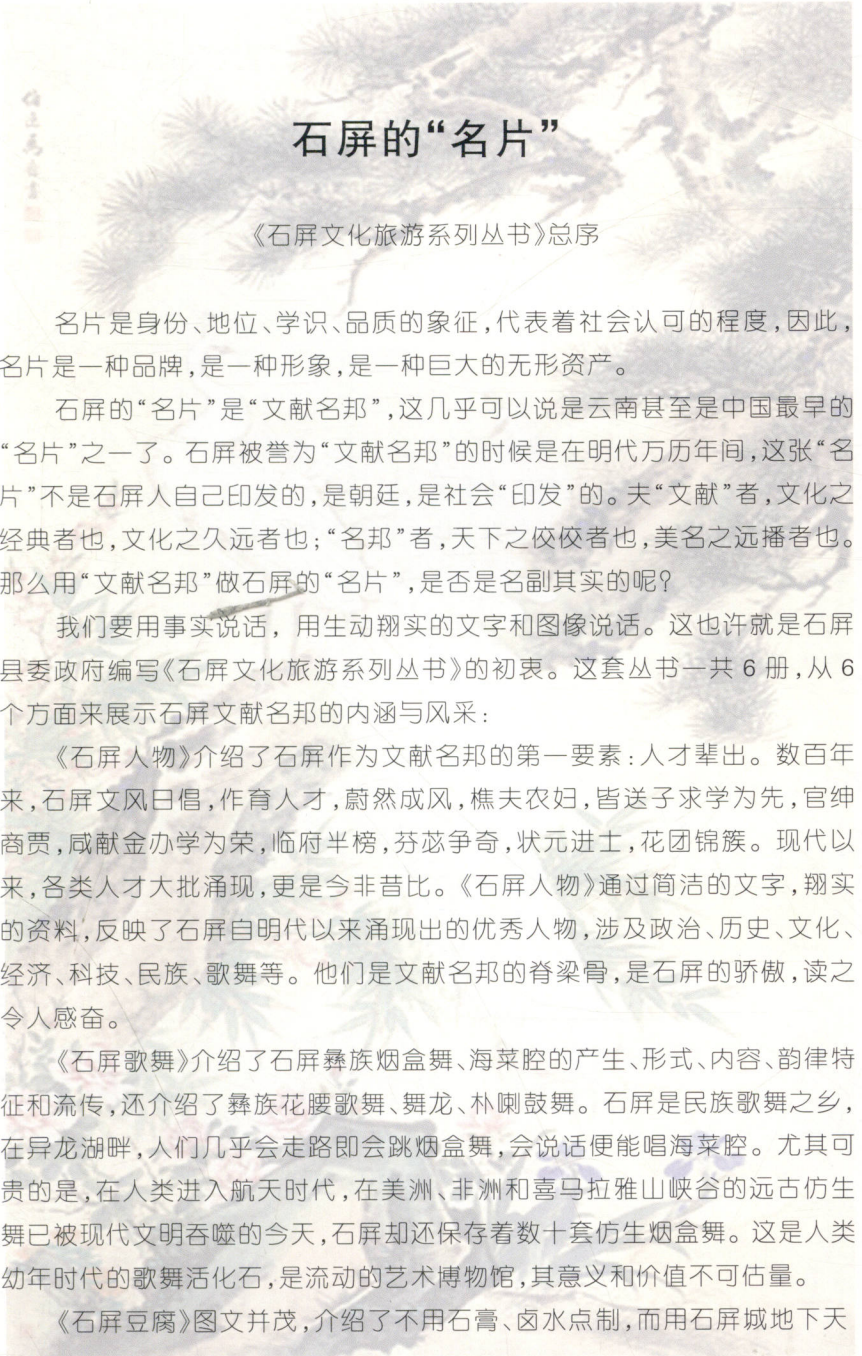
云南大学出版社

石屏文化旅游系列丛书

—— 石屏豆腐

编委会

总 策 划	张碧伟	王正华				
编 委	张碧伟	王正华	孙官生	沈焕然	吴伟峰	普炳生
主 编	孙官生					
执行主编	吴伟峰					
副 主 编	吴志刚	张建华	马 麟	卫汉骞	苏佛涛	
	李朝旺	娄建伟	高春林	冯子望	车春玲	
摄影 绘画	吴伟峰	张 彪	戴云良	吴志刚	马 麟	
	袁筱安	卫汉骞	苏新生	彭家云	可云超	
	娄建伟	彭锦涛	徐文辉	胡 斌	张进发	
	毛学清	孔 宾	赵毓荣	普 庶	杨康林	
	冯子望	苏佛涛	赛云彪	庞素娟	腊国庆	
	李永明	王洪伟	段存信			



石屏的“名片”

《石屏文化旅游系列丛书》总序

名片是身份、地位、学识、品质的象征,代表着社会认可的程度,因此,名片是一种品牌,是一种形象,是一种巨大的无形资产。

石屏的“名片”是“文献名邦”,这几乎可以说是云南甚至是中国最早的“名片”之一了。石屏被誉为“文献名邦”的时候是在明代万历年间,这张“名片”不是石屏人自己印发的,是朝廷,是社会“印发”的。夫“文献”者,文化之经典者也,文化之久远者也;“名邦”者,天下之佼佼者也,美名之远播者也。那么用“文献名邦”做石屏的“名片”,是否是名副其实的呢?

我们要用事实说话,用生动翔实的文字和图像说话。这也许就是石屏县委政府编写《石屏文化旅游系列丛书》的初衷。这套丛书一共6册,从6个方面来展示石屏文献名邦的内涵与风采:

《石屏人物》介绍了石屏作为文献名邦的第一要素:人才辈出。数百年来,石屏文风日倡,作育人才,蔚然成风,樵夫农妇,皆送子求学为先,官绅商贾,咸献金办学为荣,临府半榜,芬苾争奇,状元进士,花团锦簇。现代以来,各类人才大批涌现,更是今非昔比。《石屏人物》通过简洁的文字,翔实的资料,反映了石屏自明代以来涌现出的优秀人物,涉及政治、历史、文化、经济、科技、民族、歌舞等。他们是文献名邦的脊梁骨,是石屏的骄傲,读之令人感奋。

《石屏歌舞》介绍了石屏彝族烟盒舞、海菜腔的产生、形式、内容、韵律特征和流传,还介绍了彝族花腰歌舞、舞龙、朴喇鼓舞。石屏是民族歌舞之乡,在异龙湖畔,人们几乎会走路即会跳烟盒舞,会说话便能唱海菜腔。尤其可贵的是,在人类进入航天时代,在美洲、非洲和喜马拉雅山峡谷的远古仿生舞已被现代文明吞噬的今天,石屏却还保存着数十套仿生烟盒舞。这是人类幼年时代的歌舞活化石,是流动的艺术博物馆,其意义和价值不可估量。

《石屏豆腐》图文并茂,介绍了不用石膏、卤水点制,而用石屏城地下天

然酸水点制的豆腐的特点、制作方法,石屏豆腐其蛋白质成分比其他地方的豆腐高 10%,可谓天下一绝。石屏素有“吃肉不如吃豆腐”的俚语。以石屏豆腐做出的豆腐宴,美味可口,享誉中外。

《石屏民居》介绍了 800 余年来,尤其是明清至民国时期,以汉族为主,兼及少数民族的建筑艺术与建筑环境,展示了石屏古城和古建筑的成就:古柏参天,青石铺道,古宅非常宏伟壮丽,层层叠叠,走马转廓,立体镂空雕刻极为精细,美观,大气,令人赏心悦目。

《石屏风俗》介绍了石屏中原汉族文化与当地彝族文化交融形成的多彩多姿的民风民俗,包括服饰、饮食、居室、礼俗、节日、婚恋、祭祀、祭孔等习俗,文化底蕴厚重,特色浓郁,具有无穷的魅力和很高的研究价值。

《石屏旅游》介绍了石屏丰富的旅游资源。石屏位于珠江西源,红河北岸,高速公路和高等级公路贯通全境,三个半小时便可从省会昆明抵达石屏;自然风光秀美,有以异龙湖为中心的十余处景观,充满了传说故事,令人留连忘返;历史人文景观则有一大批名人故居、古宅、文庙、古城、古道,有独具特色的祭孔活动。饮食文化品质高贵,风味独到,石屏烧豆腐、煎鱼、那刀辣、杨梅、八宝饭、花豆、甜菜、十棱瓜等食之难忘。

这套丛书内容丰富,资料翔实,文风朴实,图文并茂。它们既相互关联,构成了形象的文献名邦大厦,同时又独立成书,从某一个方面完整地推介石屏。因此,我认为,每一本书又都是一张石屏文献名邦的精彩“名片”。

这套丛书的策划者、作者都是我的朋友,是颇有成就的社会、政治、新闻、文艺、历史、文物、摄影工作者,他们把自己毕生的聪明才智、知识和经验,奉献给了家乡石屏,可以说,他们就是当代的“石屏人物”。

人们也许会闪现出这样一个念头:石屏不过是一个边疆小县,少数民族人口占了总人口的一半以上,然而,四百多年来,人才辈出,长盛不衰。这一特殊的“石屏现象”何以产生?其奥秘何以解读?我以为,唯一的办法便是花点功夫把这套丛书读完,并在它的引领下,对石屏作一番考察访问、观光旅游,细细品味文献名邦的风采,自然能得到满意的结论。

是为序。

孙官生

2005 年 10 月

《石屏豆腐》简介

豆腐是我国一种古老的传统食品，因其营养丰富，且有保健作用，因而被誉为东方龙脑。

豆腐起源于西汉。明代大药理学家李时珍在其著作《本草纲目》二五卷《谷部》中载：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”公元前 164 年，刘安袭父封为淮南王，建都寿春。刘安好道，为求长生不老之药，招方士数百人，有名者为苏非等八人，号称“八公”。他们常聚在楚山即今八公山谈仙论道，著书炼丹。在炼丹中以黄豆汁培育丹苗，豆汁与石膏相遇，形成了鲜嫩绵滑之豆腐。刘安的长生不老之丹药没有炼成，却发明了味道鲜美的豆腐。随后，豆腐技法传入民间。到了唐代，天宝十年（公元 757 年）鉴真和尚东渡日本，所以日本的豆腐业一直视鉴真为豆腐制作的祖师。到了宋代，豆腐制作工艺传入朝鲜，19 世纪初传入欧洲、非洲和北美，逐步成为世界性食品，不少吟咏豆腐的优秀诗文随之而生。

石屏豆腐，堪称人间一绝。它源于淮南豆腐而又优于淮南豆腐，可谓“青出于蓝而胜于蓝”。它有别于其他地区的豆腐，要用石膏或卤水作凝固剂。而石屏豆腐直接取老城区地下酸水作凝固剂点制而成。豆腐质地柔软，口感鲜嫩，味道甜美，营养丰富，成为当地名特食品。上千年来经久不衰的石屏烤豆腐风味小吃风靡省内外，一提到烧烤豆腐便自然联想到石屏。近几年，石屏美食发展为石屏豆腐系列食品，已开发出上百个豆腐菜谱，极大地丰富了人民生活和发展了豆腐文化。

《石屏豆腐》图文并茂，分《古源新流》、《美食珍馐》、《华章丽词》三大部分，全面介绍了中华美食豆腐及其支系石屏豆腐。通过史实、文献、神话、传说、菜谱、新闻、美文、诗词、歌曲、谚语、歇后语等 11 个方面反映了两千多年来的豆腐文化，集资料性、娱乐性于一体，较好地弘扬发展了豆腐文化。

目录

石屏豆腐简介

古源新流 1

一、人间美食豆腐 1

二、豆腐发展现状 4

三、石屏豆腐溯源 8

四、生产厂家简介 12

美食珍馐 18

一、豆制品产品介绍 20

二、豆腐生产工具 26

三、豆腐工艺流程 28

四、豆腐菜谱荟萃 34

五、菜谱文化释味 42

六、豆腐保健功能 49

华章丽辞 51

一、专题文献中的石屏豆腐 51

二、作家笔下的石屏豆腐 62

三、报刊宣传的石屏豆腐 80

四、作者心中的石屏豆腐 83

(一) 美文咏豆腐 83

(二) 诗词咏豆腐 105

(三) 歌曲咏豆腐 114

(四) 对联咏豆腐 120

五、古人吟咏的美食豆腐 123

六、民间传说中的美食豆腐 133

(一) 石屏地区传说 133

(二) 其他地区传说 141

七、歇后语中的美食豆腐 146

八、谚语中的美食豆腐 150

后记 153

古

源

新

流

一、人间美食 豆腐

豆腐是我国古老的传统食品，营养丰富，味道鲜美，是一人间佳肴。中国人首开食用豆腐之先河，创造了又一饮食文明，在人类饮食史上建立了嘉惠世人的丰功。问世两千多年来，独掌饮食文化的大纛，风靡世界，为人类文明进步和世界饮食文化作出了不可磨灭的贡献。



豆腐是中华民族文明进步的象征，发明于汉时刘安，明代大药理学家李时珍在《本草纲目》中载：“豆腐之法，始于淮南王刘安”，并详细介绍了豆腐的制作方法。有副对联也肯定了刘安是豆腐的鼻祖：“制始刘安，得成素食；文稽虞集，别号来其。”

刘安乃西汉的思想家、文学家，是汉高祖刘邦之孙。公元前 164 年，16 岁的刘安袭父封为淮南王。其人喜读书鼓琴，善为文辞，才思敏捷，智慧过人。为求长生不老之药，曾招方士 3000 多人，其中以苏非等 8 人更为刘安赏识，号称“八公”。他们常聚在楚山（即今八公山）谈仙论道，著书立说，冶丹炼砂。一天，刘安到淮河边赏水，发现了黄豆，便命人取来，在炼丹中以黄豆汁培育丹苗，豆汁偶与石膏相遇，形成了鲜嫩绵滑的豆腐。真是有心栽花花不红，无心插柳柳成阴，刘安炼丹未成却发明了豆腐。后来，豆腐技法传入民间，广大民众得以享豆腐之美，军中也普遍食用豆腐。

据传，三国时诸葛亮深知黄豆中含丰富的营养成分，六出祁山，九伐中原，曾在剑门关屯粮练兵。打仗间隙，军队就地取材，做豆腐吃，以强壮体质。

豆腐被誉为东方龙脑，古时名称很多，有“菽乳”、“黎祁”、“来其”、“小宰羊”等叫法。五代时的陶谷在《清典录》中说：“日市豆腐数个，是人呼豆腐为小宰羊。”大约到了唐宋以来就普遍称其为“豆腐”。

安徽淮南八公山是豆腐的发祥地。由于当地泉水清





澄味甘，终年不竭，特别是发源地周围民众世代相传的技艺，使八公山豆腐独具特色，经久不衰。豆腐工艺的不断传播，质量不断提高，品种也有所增加，大致分为南、北两大流派。南豆腐软而嫩，如南方女子，透着温柔；北豆腐软中偏硬，如北方汉子，质朴实在。隶属于这两大派别的各种豆腐，根据制作和烹调不同，可派生出上百个品种，豆腐算得上一个庞大的饮食家族。

豆腐不仅享誉中国，而且，在国外也颇受青睐。唐天宝十年（757年）鉴真大师东渡日本，把豆腐技术传进日本，日本豆腐业一直视鉴真为制作豆腐的师祖。宋时，豆腐传入朝鲜，19世纪初传入欧洲、非洲和北美，逐渐成为世界性食品。

二、豆腐发展现状

豆腐问世已有两千多年的历史,发展至今,至少有几百种,是一个十分庞大的饮食家族,在食用豆腐的过程中,已形成一种丰富的豆腐文化。

从大的派系上分,豆腐有南豆腐、北豆腐之分。

从生产地名上分,那就多了,因为自安徽的八公山豆腐传出后,各地相互交流,已遍及全国,如:湖北黄州豆腐、福建上杭豆腐、河北正定豆腐、广西桂林豆腐、浙江绍兴豆腐等等,每一个地方都有自己生产的



豆腐。而石屏豆腐独具一格，不用石膏卤水点制的石屏豆腐。这些豆腐有鲜品、有干品。若以烹调工艺分，那更是不计其数，再加上发酵制品，那就更丰富了。

被誉为“水点琼浆天下奇，火烧豆腐云外香”的石屏豆腐，至今已有上千年历史。

石屏豆腐在中国豆腐中堪称一绝，它以不用石膏卤水为凝固剂区别于其他豆腐，直接用石屏县城老城区地下天然泉水作凝固剂。因此，有害物质含量较少，再加之加工精细，工艺精湛，豆腐质地鲜嫩，甘甜爽口，营养丰富，成为地方名特食品，历史上享誉较高，曾一度成为宫中贡品。

据传，清光绪年间，石屏武举罗长林与兄罗长华于乙丑年(1989)进京应考，双双录为武进士。兄罗长林，官封湖北荆州守备，掌安徽宣州、江南江淮兵权，后调任江苏水师统带兼苏防营务。弟罗长林授御前蓝翎侍卫职，钦派乾清宫行走。罗长林回家省亲返回，曾将家乡特产石屏豆腐干品带回宫中，并敬献给老佛爷慈禧。慈禧品尝后，深感味美，并将石屏豆腐定为贡品敬献宫廷。

新中国成立前，石屏豆腐生产规模小、产量少，20世纪50年代中期有所发展。特别是改革开放以后，非公有制经济如雨后春笋，层出不穷，豆制品产业如久旱逢甘霖，蓬勃发展。据续编《石屏县志》资料表明，全县有生产厂家1941户、6160人从事豆制品生产，仅2000年，豆制品达55804吨，每年消耗黄豆700多万公斤，成了全国第二个县级最大的黄豆集散地。产品远销国内20多个省市，并出口日本、东南亚地区，受到港、台、澳同胞和海外侨胞的一致好评。2005年5月下旬，县委组织石屏农特产品到泰国、新加坡出席推介活动，石屏豆腐作为一项传统产品，受到客商的青睐。

石屏豆腐在近10多年跃上了豆制品发展的高峰，豆制品系列产品屡获殊荣。1987年石屏县商业局酱菜厂“天泉牌”云丝腐皮荣获云南省优质产





1999年中国云南石屏第二届豆腐节开幕式盛况

品称号；1988年又获中国首届食品博览会铜奖，中国优质保健食品“银鹤杯”奖；1989年获中华人民共和国商业部优质产品奖；1990年获中国妇女儿童保健用品四十年博览会银奖。石屏北门豆腐厂生产的豆制品系列产品又创历史佳绩，产品荣获“九五”新科技新产品交易博览会金奖；2001年成为北京第七届北京国际博览会推荐产品；2003年获中国国际专利与名牌博览会“特别金奖”；同年7月被中国质量检验协会食品专业委员会评定为“国家质量检测合格食品”；2005年1月被中国西部知名品牌组委会、中华品牌发展研究中心评为“中国西部知名美食品牌”。

石屏豆腐在国内堪称一绝，名不虚传。1994年和1999年11月28日～29日先后举办了两届“豆腐节”。2005年11月28日，又将举办“民族花腰歌舞节暨第三届豆腐节”。

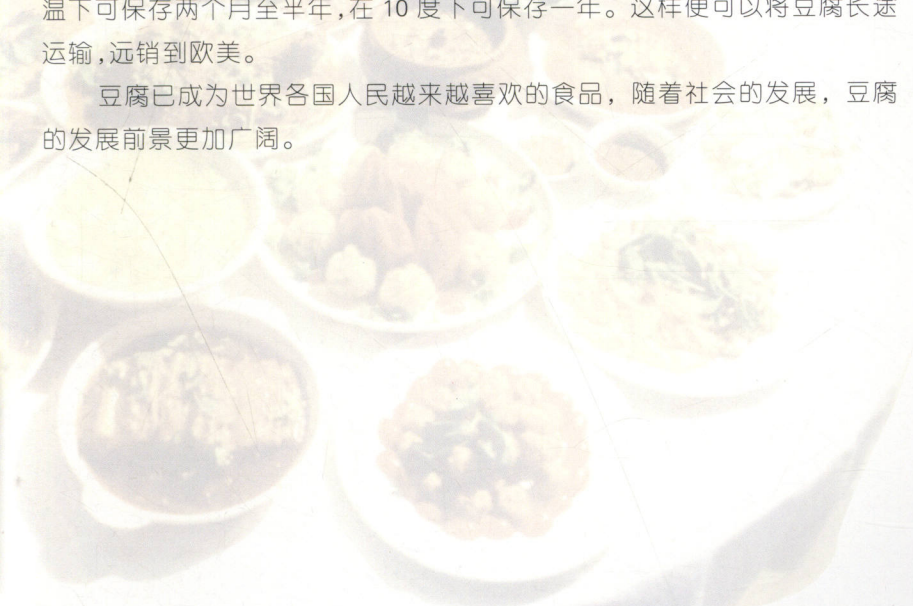
刘安豆腐的发源地安徽淮安，也把豆腐作为一项产业，大力打造名特品牌。淮安市人民政府将淮南王刘安诞辰日9月15日定为中国豆腐文化节，从1990年起，每年举办一次，到2003年已成功举办14次。豆腐文化节充分体现了“豆腐为媒，文化搭台，经贸旅游唱戏”的宗旨，弘扬了民族文化，光大了华夏美食，为促进人类健康作出了贡献。

豆腐问世在中国有两千多年,豆腐技术走出国门已有一千多年,当今,豆腐及豆制品不仅仅是国人的常用食品,而且也深受外国民众欢迎,豆腐文化冲出国门,风靡世界。

豆腐以其高蛋白、低脂肪、低热量、低胆固醇的突出优点而成为人们的理想食品,受到美国人的青睐。在过去的十年中,美国豆腐的销量每年递增15%。1990年其豆制品销售额已突破10亿美元。1987年美国有300多家以生产豆制品为主的工厂,其中生产豆腐的就有200家之多。《华盛顿明星报》称,豆腐将像奶酪一样,成为美国人最喜欢的食品之一。美国《经济展望》杂志还预言,未来十年,最成功而又最有市场潜力的并非汽车电视机电子产品,而是中国的豆腐。在这股豆腐热中,美国旧金山一位豆腐专家撰写的《豆腐》一书成为畅销书。美国农业部生科教局出版的《用简便方法生产的豆制品》一书中,首篇就介绍中国的豆浆和豆腐。“TOHO”(豆腐)一词已作为新的外来语被收入英语词典之中。

日本在第二次世界大战后,豆腐业在技术上和装备上发展迅速。豆腐品种五花八门,令人目不暇接。无论是在超级市场还是在夫妻小店,都能买到豆腐。尤其值得称道的是其包装材料不断更新、技术越来越先进,如无菌包装的豆腐在常温下可保存一周以上,用长效无菌纸容器包装的豆腐在常温下可保存两个月至半年,在10度下可保存一年。这样便可以将豆腐长途运输,远销到欧美。

豆腐已成为世界各国人民越来越喜欢的食品,随着社会的发展,豆腐的发展前景更加广阔。



三、石屏豆腐溯源



旧时用于磨浆的石磨

豆腐是人间一大美食，被称为绿色食品，即营养价值高且没有任何污染的食品。而今，喜食豆腐之风遍及世界，豆腐食品被受众誉为“最佳食品”。因此，民间有“吃肉不如吃豆腐”之说。豆腐起源于江苏淮安，为汉高祖刘邦之孙刘安所创，用卤水点制而成。石屏豆腐源于淮安豆腐，又别于淮安豆腐用卤水为凝固剂，是用石屏古城區地下酸水为凝固剂点制而成，味道优于淮安豆腐，真可谓“青出于蓝而胜于蓝”，因而石屏豆腐更是这“最佳食品”中之奇珍，以其与众不同的点制工艺、别具一格的传统风味闻名于世，载入省内外众多专题文献中，被广大文人雅士写进诗辞歌赋，形成悠久的豆腐文化中的石屏豆腐文化。

俗话说：“一方水土养一方人。”石屏独特的古城區地下泉水点制出人间美食石屏豆腐，因此，石屏豆腐专指利用石屏古城區内特有的地下酸水作为凝固剂点制而成的豆腐，这种水仅在 0.75 平方公里的古城區地下才有，将水运到其他地方点制豆腐，凝固功能全无。于是，当地老百姓称其为“神水”。古城以外的广大地区生产豆腐则用石膏卤水作为凝固剂，此种豆腐被统称为“石膏豆腐”，其凝固剂不同，因而与用石屏古城區地下酸水点制的豆腐在质量与营养成分及其地方面均有区别。因而，古今载入典籍文献中的石屏豆腐专指用老古城區地下酸水为凝固剂的豆腐。

石屏豆腐源于淮安豆腐，这是不争的事实。那么，淮安豆腐何时传入石屏城区，石屏城区又何时采用地下水代替凝固剂而生产出独具特色的石屏豆腐，这是很值得探



石屏古井

讨的问题。

据苏沸涛先生的《石屏县文物志》记载：早在春秋以前，就已经有人类在石屏这块土地上生息繁衍。石屏地处北回归线上，山区、平坝、湖滨土地肥沃，水草丰茂，非常适合农作物生长。三国时诸葛亮南征，唐代大理南诏与唐王朝之间武力和人员的交往流动，促进了各民族的融合，推动了生产力的发展。其间，豆腐生产工艺也就随之传入石屏。因此，至少在一千多年前的唐代，石屏人就会制作石膏豆腐。

那么，何时用老城区地下天然井水点制，创造出别具一格的石屏豆腐？石屏豆腐又源于何时？综合起来有以下几种说法：

一、军屯说。即朱元璋明洪武十六年(1383年)于石屏置军屯三十六伍，豆腐制作工艺为明军传入。

二、打井说。论者称明万历年间石屏知州萧廷对是堪舆家，善识风水。他认为石屏州城是建在一个大龟壳上，为防神

龟奔海，故在城内东西南北中凿井五眼，锁住神龟。人们在使用井水的偶然间而使豆浆凝固成豆腐。此说涉及到了石屏豆腐的实质，井水为凝固剂，但已在城中居住了若干年的石屏人是否于明万历年间才开始打井用水，这就值得商榷。

三、掘地说。早前，今石屏县城一带并无人居。清康熙《石屏州志》载：“唐天宝十一年(752年)，本州蛮掘地得石坪，聚为居邑，因号石坪邑。”据此推断，今石屏县城形成人类聚落约有1250年的历史。水是生命之源，是人类生存的必需品，掘地得石坪，聚为居邑的州蛮们要长期在此居住，必须解决水的问题，他们不可能住在这块大石头上而到离居住地较远的地方去取



酸水古井

水来生活。虽无史料记载,但可以推断,当时州蛮在掘地得石坪的同时,也掘到了水源,他们才可能选择这里居住并长期在此生息繁衍。魏鸣皋先生在《石屏州城建设格局的传说》中也提到了水的问题:“龟壳下面有水,处处可凿井出水,不需出家挑水,生活方便,取之不竭,用之不尽。”由此也可证明先民们当初在此地建城时,就考虑到水的问题,这个



金龟报蛋

传说为石屏豆腐的产生时间提供了一个有力的佐证。前面已提到,淮安的石膏豆腐早已传入。那么居住在石坪邑的先民们自然也会做石膏豆腐食用,在生产石膏豆腐的不经意间用地下水作了凝固剂,传说多为此说。经过多次的实验,最后得出结论,用城区地下水做凝固剂比石膏卤水点出的豆腐好吃,别有风味,且方便,就地取材。于是一传十、十传百,石屏县城区就不再用石膏点豆腐,全部取地下水为凝固剂点制。一种新的豆腐点制工艺便流传于世,世代相传。

此说虽无史料记载,但仍有理有据,令人信服。据此推论,石屏豆腐的历史最早可上溯到唐天宝年间,至今约有上千年历史。如今,两种豆腐的生产工艺在石屏都得到弘扬。名特食品宝秀卤腐用的就是石膏豆腐,而风味小吃烧豆腐用的是石屏豆腐。广大的乡村生产石膏豆腐,老城区则生产石屏豆腐,两种豆腐互不冲突,共生共存,比翼双飞齐发展。



四眼古井