

洪 光 佳

中 国 豆 腐

中国商业出版社

042

中国豆腐

洪光住

中国图书出版社

中 国 豆 腐

洪光住

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 32开 4.5印张 103千字
1987年4月第1版 1987年11月北京第1次印刷

印数：1—20,000册

统一书号：11237·033 定价：0.95元

前 言

豆腐的故乡是中国，现在全世界大多数国家都已经学会了生产豆腐，这是值得我们永远记忆、高兴和自豪的。

为了使更多的人知道我们祖先的这一发明，今特撰写此书。由于写作时间短，作者水平有限，书中必有差错，欢迎师友、读者批评指正。

中国科学院·自然科学史研究所

洪光住

1985年11月于北京

目 录

第一章 历史上的中国豆腐	(1)
豆腐的起源	(1)
豆腐史料集锦	(12)
文学中的豆腐	(29)
谚语中的豆腐	(33)
第二章 豆腐的一家	(36)
腐竹	(36)
豆腐棍	(38)
油皮	(39)
豆乳	(39)
豆腐花	(40)
豆腐脑	(42)
水豆腐	(43)
冻豆腐	(48)
第三章 豆制品一家	(51)
豆制品的豆腐原料	(51)
豆腐皮	(53)
豆腐丝七种	(53)
烟熏豆制品九种	(56)
油炸豆制品八种	(60)
烩炒豆制品十二种	(65)

炸煮豆制品六种..... (69)

茶干..... (71)

第四章 豆腐乳一家..... (74)

豆腐乳的生产方法..... (74)

豆腐乳的历史..... (84)

著名地方特产豆腐乳..... (89)

第五章 家乡的豆腐..... (106)

北京..... (106)

河北..... (107)

东北..... (107)

山东..... (108)

江苏..... (110)

安徽..... (111)

湖北..... (113)

湖南..... (114)

浙江..... (115)

江西..... (116)

福建..... (116)

广东、广西..... (118)

云南..... (119)

贵州..... (119)

四川..... (120)

河南..... (121)

上海..... (122)

第六章 中国豆腐在国外..... (123)

豆腐传入日本..... (123)

日本人做豆腐和吃豆腐..... (127)

豆腐传入朝鲜.....	(132)
豆腐传入欧洲.....	(134)
豆腐传入美国.....	(135)
豆腐传入非洲.....	(136)

第一章 历史上的中国豆腐

豆腐的起源

豆腐的传统生产方法

在我国广大乡村里，自古至今不少的人家都会用传统方法做豆腐。虽然做出来的豆腐老嫩、数量不同，但是工艺原理都是一样的。为了研究豆腐的起源，下面先介绍豆腐的传统生产方法：

（一）设备和工具

乡村里做豆腐用的传统工具主要有：选择大豆用的筛子；浸泡大豆用的缸或木桶；磨豆浆用的两扇圆形石磨；分离豆渣用的滤布和架子；煮豆浆用的大铁锅；点豆腐用的瓢、勺；压豆腐泔水用的豆腐箱或木板等。

（二）原料浸泡

浸泡黄豆的时间长短很重要，当泡至豆瓣内部的凹陷部分恰到好处时，出豆腐最多。如果泡豆的时间太短，豆粒太硬不易磨细，豆渣多，豆蛋白溶出少，出豆腐少，如果浸泡的时间太长，豆粒会发酵，水面泡沫多，磨出的豆浆沫多而且有酸味，煮浆时部分豆蛋白结块，出豆腐少或做不成豆腐。使泡豆程度达到正好的方法如下：

（1）泡豆的用水要用优质天然水；切勿使用已混入酸、碱、盐和油脂等杂质的水。（2）根据气温确定浸泡时

间：冬天用天然水泡豆约需10~11小时；夏天泡豆约用5~6小时。（3）根据水温确定泡豆时间：水温15℃以下约泡豆6~7小时；水温20℃约泡豆5小时；水温25~30℃时约泡4~5小时。（4）根据豆粒的大小、干湿、新旧等性质确定泡豆时间：豆粒大、干硬、陈旧时，泡豆时间长；反之泡豆时间短。（5）根据豆粒内部的涨满程度确定浸泡时间：在冬天，豆瓣内部的凹沟泡涨至平时，浸泡时间合适；在夏天，豆瓣内部的凹沟泡至不大平时，浸泡时间合适。（6）用手摸和目测确定浸泡时间：当豆粒泡至外皮平直无皱纹或用手捏豆粒豆皮容易掉时，浸泡时间合适。

（三）磨豆浆

要想出豆腐多，就要将豆粒磨细及粗细均匀，才能多出浆少出渣。为此，可以将豆磨两遍，或者选用磨牙密的，磨牙沟浅的，磨石硬的石磨。磨豆时，进料要少，加量要均匀，磨速要均匀缓慢。磨出来的豆浆，如果颜色白的就细，颜色黄的就粗；如果用手研磨豆浆，有颗粒感的粗，无颗粒感的细。

（四）过滤

过滤的目的是为了除去豆渣，提高豆腐的数量和质量。因此，过滤前最好要用开水冲浆调稀，因浆温高滤速快滤得净。但是，冲浆后会产生很多的泡沫，沫内含有大量的豆浆，要回收豆浆就必须杀沫消泡。

杀沫消泡的办法是：每10斤黄豆大约用植物油泥4~6钱，放进10斤50℃的水中，搅匀后放到豆浆里，翻动豆浆即可消泡；如果没有油泥，也可以用普通食用油代替，取油5~7钱配60~70℃的水10斤，倒入豆浆中搅均匀即可消泡。

在一般情况下，包括10斤黄豆、豆浆和兑水，大约总重

量是140斤。过滤后，如果10斤黄豆出渣约1.6斤，则做成的豆腐一定多而质量好。

(五) 煮豆浆

煮浆必须防止糊锅、溢锅。在煮浆之前，最好把锅洗净烤干并用植物油擦锅，这样做可以防止糊锅。豆浆烧开后煮2~3分钟即可出锅。当豆浆烧开后，必须严禁再加入冷水，但可以加点儿冷豆浆，这样做可以保证豆浆质量好。

(六) 点豆腐

在做豆腐的全过程中，点豆腐是关键。点豆腐就是向豆浆中加入一定量的凝固剂，使溶胶状态的豆浆在短时间内改变胶体的性质，变成凝冻状态的凝胶。若把凝胶中大量的水挤压出去，物美价廉、营养丰富的豆腐也就做成了。所谓“凝固剂”，就是做豆腐时用来改变胶体性质的化学试剂。自古以来，我国最常用的传统凝固剂主要是盐卤水、石膏和食醋。

点豆腐很需要科学与技术知识。今以石膏点豆腐为例来说明如下：首先是豆浆的温度，应控制在75~80℃时开始点浆最好。温度太高时，凝固剂溶解太快，凝成的豆腐粗硬涩脆。温度太低时，凝固反应缓慢，凝成的豆腐无弹性；其次是，凝固剂要事先用洗浆水调和溶解，每10斤黄豆用石膏2~3钱，加洗浆水7~8斤，搅匀静置10分钟后使用；点浆时，一边用瓢由下往上翻浆，使豆浆像开锅似的朝一定方向翻，一边用石膏水均匀如线似的慢慢细流于豆浆中；当豆浆里出现芝麻大小的豆腐花时，说明点浆已达终点，即可加缸盖待出豆腐脑了；静置20~30分钟以后，把豆腐脑掏出来放入豆腐箱里，即可进行压豆腐泔水成形了。

(七) 压豆腐泔水

压豆腐之前，先用温水洗包布，也可以用淡石膏水浸包布，目的在于防止豆腐粘在包布上。将包布铺平在豆腐箱里或木板上，然后用勺打出豆腐脑，中部放稍多一些，包好布即可压豆腐水。加压不能突然重压，防止跑料、破包布和压不净豆腐泔水。

(八) 注意事项

做豆腐的全部用水，包括洗涤、泡豆、磨豆、过滤、浸包布等等，最好都使用特别加工过的纯净水或纯净的天然水，一定不要使用含有明矾、油污、漂白粉……的水。



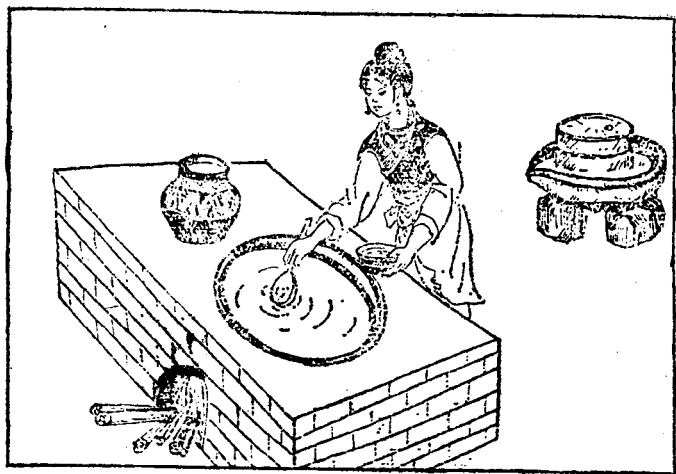
1 泡豆图



2 磨豆图



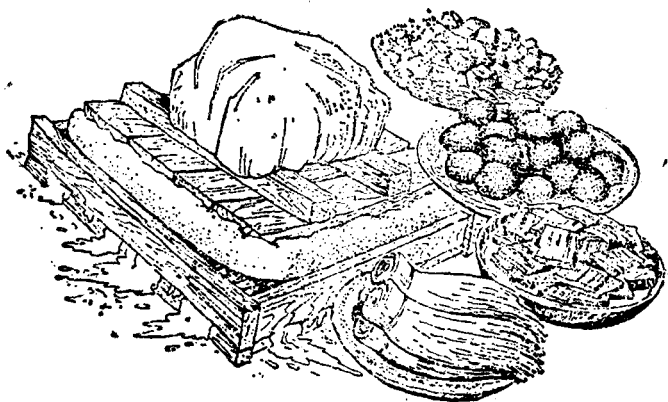
3 过滤图



4 煮豆浆图



5 点豆腐图



6 豆腐制品图

从“豆腐”之名探讨豆腐的起源

因为科学技术的发生都是由生产实践开始的，所以上面豆腐的生产介绍是必要的，它是寻找豆腐起源的出发点和理论根据。那么，我国豆腐生产起源于何时呢？下面从“豆腐”之名的探讨开始。

在我国许多古籍中，如李时珍的《本草纲目》、叶子奇的《草木子》、罗颉的《物原》等，都说豆腐之法始于汉·淮南王刘安。清·汪汲在《事物原会》中甚至说：“豆出浆后秤其渣累数不少，腐乃豆之魂，……孔子不吃”。但是，这些话都是明、清两代人的说法，若要证明他们的结论是正确的，还必须设法找到“豆腐”之名的最早记载是否始于汉？或更早些的春秋战国时代？

迄今，我们在现存的先秦古籍中，还没有能够找到里面记有豆腐。由于《四书》、《五经》以及春秋战国时代的诸子文集里都没有“豆腐”之名或有关豆腐的记载，所以可以认为，我国先秦时代已有豆腐的说法，大概是不可信的。

刘安是西汉时代沛郡·丰（今江苏沛县）人，袭父封为淮南王，好读书，善文辞，曾招致宾客方术之士数千人帮助他炼制长生药物，著书很多，有《淮南鸿烈》等。他们的炼丹实践除了烧丹炼汞之外，还包括对植物性、动物性药物的研究。又由于我国西汉时期先民们已经发明了圆形两扇石磨，可以将大豆磨成豆浆，食盐也已经普遍食用了，所以人们说豆腐的发明与刘安或方士们有关，那是有道理的。

但是，“豆腐”之名不见于刘安所撰的《淮南鸿烈》，也不见于汉代其他文集。在三国、两晋时代的古籍中，迄今也没有找到豆腐的史料。在闻名中外的《齐民要术》里，记载着公元五世纪及五世纪以前，我国黄河流域的农业生产情况，其中包括酿造食品、食品加工、烹调技术等，其内容广泛而丰富，但贾思勰也没有提到豆腐。在隋、唐各类古籍中，我们也没有找到关于豆腐的记载。

据目前所知，我国最初记有“豆腐”之名的古籍是，五代·陶谷撰《清异录》，书中说：

“时戡为青阳丞，洁己勤民，肉味不给，日市豆腐数箇，邑人呼豆腐为小宰羊。”

陶谷是五代时新平（今安徽省南部）人，小名铁牛^①，唐·颜谦之孙。自五代至北宋期间，陶谷曾任晋、汉、周和北宋政府官职，卒于开宝中。根据他的记载说明，至晚在五

① 宋·姚宽《姚氏残语》，见《说郭·第31》。

代时，我国淮南一带的豆腐食品已经是常见之物了。从生产水平看，其制作技术也很高明，否则不可能做到日市豆腐数箇，并且使豆腐成为肉类廉价的代用品。

从豆腐的别名探讨豆腐的起源

自五代以来，古籍中使用豆腐别名记载豆腐的史料不少，但到底有多少？目前还不清楚。最常见的有以下诸例：

在陶谷《清异录》中，豆腐又名“小宰羊”；在宋·陆游的诗中，豆腐又名“黎祁”；在清·汪曰桢《湖雅》中，豆腐店又名“甘旨店”；在清·王士雄《随息居饮食谱》中，豆腐又名“菽乳”；自古至今，福建省闽南人称豆腐为“刀呱”等等。

由于豆腐的确存在着许多别名，所以从别名入手探讨豆腐的起源是很有意义的。

首先需要检索的古籍是字书类。例如汉·许慎的《说文解字》、三国魏·张揖《广雅》、南朝梁顾野王《玉篇》以及后来的《康熙字典》等。在这些书籍或字典中，“腐”字项下的含意都不是指“豆腐”，而是指：“朽也、烂也、败也”，即指腐朽、腐烂、腐败，有时指“腐刑”之意。这些名词的含意完全与豆腐无关，所以从古代字书里寻找不出豆腐起源的根据。

在字书以外的各种古籍中，我们找到了栗腐、麻腐、薯蓣腐和乳腐等文字记载。其中前三者分别是罌粟豆腐、芝麻豆腐、山药糊食品，它们出现于宋代以后，都比豆腐的出现晚（已见于五代），所以可以不去论它。问题是乳腐。

在乳类食品中，“乳腐”最初始见于《唐书·穆宁传》：“赞少俗然有格，为酪。质美而多实，为酥。员为醍醐，尝为乳腐。”记载中的赞、质、员、尝分别是穆宁的

四个儿子。由于穆宁是公元十世纪时的人，所以可以认为，我国在唐朝末的社会上，以腐为名的食品已是常见的了。但是迄今还找不到史料根据，证明我国唐朝时已经发明了豆腐。

据目前所知，我国古代记有豆腐“别名”的史料是，宋·陆游诗曰：

“试盘推碾展，洗釜煮黎祁。自注：蜀人（四川人）名豆腐曰黎祁。”

虽然在更早的年代里，人们迄今还没有找到关于豆腐别名的史料，但是我国是一个多民族的国家，语言丰富多采，音调形形色色，而且豆腐到底有多少别名也还不清楚，所以从别名入手继续寻找豆腐起源的工作仍然是有意义的。

从做豆腐的生产原理探讨豆腐的起源

做豆腐的生产原理本章前面已经阐述过了。那么我国汉代是否已经具备了制作豆腐的条件了呢？例如原料、设备、凝固剂等。兹分别阐述如下：

（1）做豆腐的原料

大豆是做豆腐的理想原料。大豆原产于我国，它的古名叫“菽”。在甲骨文、钟鼎文、《诗经》、《吕氏春秋》等古文献里都有它的史料。如《诗·小雅》载：“中原有菽，庶民采之”。又如明·宋应星《天工开物》载：“凡菽，……果腹之功在人日用，盖与饮食相终始；（后来）功用已全入蔬、饵、膏（油）、饌中”。用宋应星的话说，大豆最初是被用作主食的，后来退居为副食品原料。但是什么时候大豆开始用于做豆腐呢？

据目前所知，我国最初用大豆做豆腐的明确记载是，北宋·寇宗奭《本草衍义》：