

中国豆腐

林海音——主編
夏祖英·夏祖丽——助編

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国豆腐 / 林海音主编 ; 夏祖美, 夏祖丽编. —

桂林 : 广西师范大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5495-5268-9

I. ①中… II. ①林… ②夏… ③夏…

III. ①文学-作品综合集-世界-现代 IV. ①I11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065889 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东鸿杰印务集团有限公司

山东省淄博市桓台县 邮政编码: 256401

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 8.5 字数: 150千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

定价: 42.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

新的豆腐

——为修订、增订、重排而写

十年前，我有一个“计划编书”的构想，那就是以“中国”为主题，编辑一套中国的文、史、物之书，第一本就是《中国豆腐》。从策划、邀稿到编辑，也煞费苦心；先安排内容，因为这不是一本豆腐食谱或豆腐历史、豆腐坊如何做豆腐的书，要请什么人写什么稿？这种点题式的邀稿方法，没想到得到所有受邀者的支持，他们按时寄来了我特邀请译写的文章，如乐蘅军的《古典文学中的豆腐》、朱介凡的《豆腐谚语》、子敏的《茶话豆腐》、伍稼青的《古籍中的豆腐》、彭歌的《海外吃豆腐》、筱田统的《豆腐考》、傅培梅的《两种别致的豆腐菜》等，共收了三十多篇好文章，再加上我的女儿祖丽访问豆腐的制作、价值写成的《豆腐的身价》，还有祖美，她是傅培梅的弟子，也搜

集了百十道豆腐菜，写成简易的菜单。

我当时很怕写来的文章或有内容重复之处，比如说，关于中国豆腐的起源，公元前二世纪淮南王刘安发明之说流传最广，如果大家的文章开头点题都谈及此，岂不让我编起来麻烦。但是可爱可敬的作家们，居然各写其豆腐，没有一家是重复的。而且作家们都对于这样点题的写法表示赞许，他们挖空心思出了他们心目中的豆腐，可以说，这使他们的灵感之泉流出了光润圆滑的汁液，凝聚成一篇篇不同的“豆腐块”。他们写得高兴，我也编得兴起。当时大家所写的，大多是散文、专文、回忆、家乡豆腐等。虽然当时有人误以为这是一本纯豆腐食谱，其实豆腐菜单只占全书的五分之一，这本书的文学意义高过菜单的实用，它实在是一本有思想和感情的“中国豆腐”啊，所以出版后颇受读者的喜爱，也确实行销一时。

自从我们娘儿仨编辑出版了《中国豆腐》，起了一点影响作用，即发现各报的副刊，不时刊出有关豆腐的文章，我看了也择优剪存，预备再版时加入。接着我又策划编辑《中国竹》、《中国近代作家与作品》、《中国儿歌》等，它们都在近十年来陆续出版了。虽然打着“中国”的旗号，内容可是都各有其学术的、具参考价值的、可读的性质，也是我倾全力策划、邀稿、找资料、编辑印制的。每本书出来都使我如释重负。那时常有人问

我：“底下要编的是‘中国’什么？”我笑笑回答说：“在我的构想中，还有一本《中国姨太太》呢！”大家听了都惊异地笑了，“快编，我们要看。”但是十年以来，我事务繁杂，光是搜集资料，自己连策划都力不从心了。而且说实在的，早先心目中已定好一位最佳撰稿人好友高阳，他却故去了，要不然光是有清一代的“姨太太”，他就能潇洒自如地写上数万言哪！而我自己对于民初以来的各型姨太太，也能写出一些来吧！姨太太，本是“中国”特产，在中国文、史、物中，几千年来，有她一大块天地哪！

以“中国”为首已出版书籍中，除了《中国豆腐》是三十二开以外，其他都是二十五开本。所以我最近正在努力于本书的改版工作，改成二十五开本，以和其他“中国”书取其一一致，不要显得它矮了半截儿。而且文字的修订、文章的增订，都在这次一并作业了。在分类方面，我也重新安排，使之成为五种豆腐，即：

散文豆腐

考据豆腐

家乡豆腐

海外吃豆腐

豆腐菜单

书中的三十多篇长短文，几乎都是名家之作，豆腐菜单也是经过傅培梅女士审查（它们是由祖美、祖丽姊儿俩搜集编写的）。二十年前的豆腐和现在的虽没什么大改变，仍是那么白嫩、那么大方、那么光润，只是它的身价却涨了十倍，也由板豆腐变成盒装的机器豆腐。豆腐是每个中国人的食品，不管是家居饭桌上或豪华餐厅的酒席上，都少不了它！写在这儿，我竟心酸地想起二十年前搬离要拆改的木屋进入高楼大厦居住时，最后的那天凌晨，仍是二十多年来在睡梦中阿婆的那一声：“买豆腐——豆干炸哦——”把我从梦中喊醒了，张眼望窗外，天亮了，正是：

豆腐一声天下白！

我可有二十年没听到这亲切的声音了，怎不令我心酸酸呢！

在我给新的《中国豆腐》增订时，有一篇文章是我要特别提出说明的。

一九七六年的七月，我收到一本三百多页图文并茂的英文大书，书名：《豆腐之书——人类的食品》（*The Book of TOFU—Food for Mankind*），赠者即作者郭伟诺（William Shurtleff）。他是德国人，海德堡大学中文系毕业，是德国学

术交流协会的奖学金学生，来台做语文学家张席珍的学生，那时正在写硕士论文，就是《中国豆腐》，后来他的博士论文则是《中国历史的餐饮文学》。据张席珍先生说，我编的《中国豆腐》，也给了他一些影响和参考。后来我看“中副”有一篇他的作品，题名是：“中国文学中的豆腐”，写成一篇五千字文章，可见其用心之深。而这本英文大书，则是他到日本京都收集资料写成的，当时这位年轻学子才二十出头，他虽是德国人，英文很好，又学的是中文。何凡和林良都记得他，何凡说曾跟他在报馆打桌球，林良则知道的更多，说郭伟诺打球手执横板，父亲在德国开酒厂，他有时也和球友们喝啤酒。张席珍则说他返德后也偶然来台，这次有两年没来了，可见他和国语界诸同仁是好友。

这本英文书的封底是以这样的词句作为中国豆腐的认知和赏识：

豆腐——前程更远的传统食物

· 中国在两千多年前就发明了制造豆腐的方法。今天在日本一国就有三万八千多家店铺制售豆腐。豆腐在亚洲人民家庭食单上，已占据一席重要地位。

· 现在美国人也爱吃豆腐，因为这种古老而富蛋白质

的东方食品，正是寻觅既营养又价廉食物的西方人士的目的物。

·豆腐获得大自然充足的养分，价廉物美，可说是对于世界吃紧的食物供应问题，给予革命性的纾解。

在我新编《中国豆腐》中，原已有美国人、日本人、韩国人所写的豆腐文章，今又加上德国人的，故再缀数言表示我的欣喜。

一九九三年五月二十日

原 序

没有耶稣基督就有豆腐了（见筱田统《豆腐考》），所以豆腐是中国人的饮食文明的结晶之一。到了二十世纪，豆腐在中国食谱上应用更广泛，制法更精致，证明豆腐是经得起时间的考验的，没有其他食物可以取代。豆腐在中国食物中有这样超越的地位，也许和它的雅俗共赏、老少咸宜，及不嫌贫爱富有关系吧？

家里有时来亲友便餐，海音最后的主菜常常是一味“二元豆腐”（一元豆腐，一元鸭血），热腾腾、麻辣辣、香喷喷，由那两只厚墩墩、软绵绵的在我家厨房里工作了三十多年的手端上来的时候，大家一声欢呼，众匙齐下，顷刻间就碗底朝天。

豆腐与青菜配搭，一向被国人视为维系节俭美德，并保持

健康营养的食品。如果配上鸡、火腿、冬菇等高级食物，豆腐又成为豪华菜式。中国人的饮食文明博大精深，在吃不过来的时候，选择的机会较多，不免人人有忌食的东西，但是不吃豆腐的人恐怕不多。我小时候冬天爱吃冻豆腐（那时没有冰箱，只有等待大自然的转变），这东西像海绵，本身没有味道，以吸收他物之味为味，牙齿咬下去，卤汁就滋在口腔里，十分有趣。来台以后，为了配合逐渐衰退的牙齿，一碗肉末烧豆腐，配上亮晶晶的蓬莱米饭，比塞牙的鸡肉、牛肉还对胃口。

由于大家都喜欢吃豆腐，触动了海音编《中国豆腐》的灵感。这是一本综合介绍豆腐的书，除了简单的菜单以外，还包括关于豆腐的考证、散文、谚语、诗歌、传说、专访等。看了这本书，可以先对中国豆腐了解个八九不离十。等到引起了兴趣，再按书后菜单制作食用，则心里明白，嘴里享受，可以成为“豆腐专家”了。

海音这一构想得到亲友的支持，女儿祖美、祖丽并且乐于为妈妈帮忙，于是在七月底发出征稿信件，请大家凑凑热闹。在赤日炎炎的时候，高亲贵友挥汗写稿，正好赶上她秋凉编辑。稿子来源远到美国、日本、韩国，作者也是东方人、西方人都有。虽不能说已集吃豆腐之大成，但是搜罗也够广泛的了。

有几位作者，还写了不止一篇。像梁容若先生的《豆腐的

滋味》，是他二十年前在“中副”刊出的一篇作品，当海音把发黄的剪报寄给他，请求准予转载的时候，梁先生自动地又写了一篇，因为二十年来，他对豆腐有更多的话要说。海音请朱介凡先生在谚语中找豆腐的资料，他又加上一道朱老太太的“抓豆腐”。孙如陵先生也在百忙中把《豆腐革命》和《金钩挂玉牌》两文，亲自用蝇头小楷抄录寄来。乐蘅军小姐正在研究中国通俗小说，她由于在通俗小说中找豆腐，有了一些有趣的发现和心得（见乐小姐原函），可以说是意外的收获了。谈豆腐就不能忘记一生提倡素食的李石曾先生，因此海音访问了九十三岁的李老先生。他是当年在巴黎办豆腐公司的三元老（吴稚晖、张静江、李石曾）中仅存的一位。他所谈的豆腐出国的资料，是以前没有发表过的。又听说梁寒操先生有咏豆腐诗，经海音写信向梁先生求来，才知道豆腐有“刘小姐”这么一个奇怪的绰号。也可以看出豆腐所到之处都可以适合当地人的口味。书中转载的文章，都得原载报刊及原作者的同意，但陆德枋先生的《豆腐·节妇·传麻婆》及康德夫人的《谈豆腐》两文，因“中副”已找不到通讯处，稿酬也就只好暂存了。

亲家庄尚严先生病中挥毫，为书题名，为本书增色不少。

长女祖美是傅培梅女士的学生，对烹饪有兴趣，对此书构想亦有贡献。赴美后因临产关系，只担负拉稿工作。次女祖丽

出访新旧豆腐制作工作，兼助编校，因为这是她的本行工作，做起来还算顺手。

《中国豆腐》的资料、文章和菜单的收集，到此并不算完备，例如庄亲家说的“江豆腐”，是清末民初的名菜，但是现在已自食谱中消失，亦不详其制法，将来如果有人补充，仍旧应当补入。如果这本书获得读者的喜爱，愿意提供更多的资料，再出一本续集，也是可能的。

这一个暑假，我看她们娘儿仨为这本书忙碌，也插不上帮忙之手。直到现在书排好了，还缺一篇序。厨房没有我的份儿，补序总还可以，至此这种“家庭工业”的成品，总算条件具备。

一九七一年十月二日

豆腐颂

有中国人的地方就有豆腐。作汤做菜，配荤配素，无不适宜。苦辣酸甜，随意所欲，“它洁白，是视觉上的美；它柔软，是触觉上的美；它淡香，是味觉上的美。”女作家孟瑶说：“它可以和各种佳肴同烹，吸收众长，集美味于一身；它也可以自成一格，却更具有有一种令人难忘的吸引力。”

豆腐可和各种鲜艳的颜色、奇异的香味相配合，能使樱桃更红，木耳更黑，菠菜更绿。它和火腿、鲑鱼、竹笋、蘑菇、牛尾、羊杂、鸡血、猪脑等没有不结缘的。当你忙碌或食欲不振的时候，做一味香椿拌豆腐，或是皮蛋拌豆腐、小葱拌豆腐佐餐，都十分可口。时间允许，做一味麻辣烫三者兼备的好麻婆豆腐，或煎得两面焦黄的家常豆腐，或毛豆烧豆腐，绿的碧绿，白的洁

白，只颜色就令人醉倒了。假如就一碗蒸得松松软软的白米饭，只此一味，不令人百尝不厌么？它像孙大圣，七十二变，却傲然保持着本体。

江苏有句谚语：“吃肉不如吃豆腐，又省钱又滋补。”豆腐的蛋白质含量是牛肉和猪肉的一半，但是价钱却便宜多了，豆腐的脂肪是植物性的，和肉类所含的动物性脂肪不同，吃了不会引起血管硬化或心脏病等毛病，难怪有许多人说豆腐是“植物肉”了。又因为它含极少量碳水化合物，所以也适宜减肥的人吃。豆腐中的钙质含量和牛奶相同，特别适合孕妇和发育中的婴幼儿吃。

慈禧太后驻颜有术，每天都要吞珠食玉。据民间传说御厨房有蒸锅四十九口，每口锅里放着镶着珍珠的豆腐，四十九天可以蒸烂。四十九口锅轮番蒸，慈禧太后就每天可以吃到一味润肤养颜的“珍珠豆腐”了。

豆腐的做法是先把黄豆泡在水里四至八小时，气温越高，泡的时间越短，泡够时间放入石磨中去磨，磨好后滤去豆渣，剩下来的就是豆浆。然后把豆浆加热至沸腾，再加凝固剂。一般都是用盐卤或石膏做凝固剂，石膏的成分是硫酸钙，盐卤中主要成分是氯化镁和硫酸镁。加入凝固剂后，再入压榨箱压去水分就是豆腐。美国黄豆协会台湾办事处，每年有经费部分补

助台湾的豆腐制造商到日本考察。在日本，制豆腐简直成了一门艺术。

近两年市面上出现了用两层塑料袋包装，经过高温消毒的机器豆腐，不过销路并不十分好，一般主妇还是喜欢新鲜的豆腐。豆腐店做豆腐都是从傍晚开始，天亮前做好。大清早又开始造第二批供午市需求（豆腐工人下午休息）。人人都买得起豆腐，在台湾，一方豆腐只卖新台币一元五角。去年台湾人共吃了五亿公斤豆腐——平均每人二十三公斤。台湾每年产黄豆六万吨，进口六十二万五千吨，大部分来自美国，其中百分之十用来做豆腐，其余的多用来榨油。

豆腐是汉文帝时代（公元前一六〇年左右）淮南王刘安发明。宋时，豆腐渐见普及，在江南，亦成为普通的食物。但除开特殊的情形外，尚未成为士大夫的食物，只有下层阶级用来佐膳。清代开始，豆腐扩及于上层家庭，有时且调理成帝王专用的高级豆腐。宋荦七十二岁做江宁巡抚，刚巧康熙皇帝南巡。在苏州觐见时，康熙见他年老，对他说：“朕有日用豆腐一品，与寻常不同。可令御厨太监传授与巡抚厨子，为后半世受用。”

《随息居饮食谱》对豆腐有如下的说明：

豆腐一名菽乳，甘凉清热，润燥生津，解毒补中，宽

肠降浊，处处能造，贫富攸宜……以青黄大豆清泉细磨生榨取浆，入锅点成后，软而活者胜，其浆煮熟未点者为腐浆，清肺补胃，润燥化痰。浆面凝结之衣，揭起晾干为腐皮，充饥入饌，最宜老人。点成不压，则尤软，为腐花，亦曰腐脑。榨干所造者有千层，亦名百页，有腐干，皆为常肴，可荤可素……由腐干而再造为腐乳，陈久愈佳，最宜病人，其用皂矾者名青腐乳，亦曰臭腐乳，疳膨黄病便泻者宜之。

不同时代，豆腐的名称亦异。古语叫大豆做菽，《尔雅》称为戎菽。豆腐又叫菽乳，还有“黎祁”或“来其”两个名称可能是印度或西域系统的语言，直到唐代，都是指奶酪、乳腐等冻奶食品来说，后来才变成豆腐的别名。《清异录》说“邑人呼豆腐为小宰羊”，可能是因为豆腐普遍成为肉类的廉价代用品。

豆腐在中国社会中，是贫苦老实和勤劳的象征。章回小说与旧剧中，也常喜欢安排一对孤苦无依的老婆老头以磨豆腐为生，如《天雷报》里面的张元秀。豆腐也围绕着我国的语文，“豆腐西施”是说美貌的贫家女，“豆腐官”是廉洁的官，因为俸给微薄，只可以吃豆腐。

发挥豆腐烹调技巧最有名的人要算是成都北门顺河街的麻婆了。麻婆娘家姓温，排行第七，小名巧巧，美丽出众，偏是

老天促狭，在她脸上撒下一些白麻子，但仍不减她的美貌。她十七岁那年，嫁给顺记木材行四掌柜陈志灏。光绪二十七年，四掌柜不幸翻船。一月之间，健美的巧巧就形销骨立。小姑淑华看她孤苦伶仃，加上十年相依的感情，不舍得留下她的四嫂自行出嫁。姑嫂俩为了生活，不得不面对现实，打开门户。

姑嫂都能裁会剪，仅仅添了一张案板，裁缝店就立刻开张。不到半年，生意冷淡下来。好在四掌柜在生时，那些常来他们店子歇脚的油担子，看她们打开店铺，每天又来歇脚，有些带点米，有些带点菜，没有带米带菜的就在隔壁买点羊肉豆腐，其余的人在油篓内舀点油，生火的生火，淘米的淘米，洗菜切菜，只等巧巧来上锅一烧，就可饱餐一顿了。大家故意省下一口，就够姑嫂早晚两餐有余。这些诚挚的情谊，不但鼓舞了巧巧枯萎的心情，更使她练出一手专烧豆腐的绝技。

巧巧做的臊子豆腐，经过众口宣扬，名传遐迩，凡是认得女掌柜的总是想方设法，前来攀亲叙旧，目的仅在想尝尝她做的豆腐。来者是客，怎好一个一个往外推。于是巧巧开店当炉起来，嫂嫂剁肉烧菜，小姑擦桌洗碗，那是光绪三十年。她们每天忙上十四小时，年复一年，由于操劳过度，姑嫂先后去世，而麻婆豆腐却成了四川出色的名菜！

很少人有吃腻了豆腐的经验。作家梁容若回忆生长在沙土