

浅谈八公山豆腐

马晓源

寿县八公山，古称肥陵山、楚山，是刘安修道炼丹的地方。汉高祖刘邦时即为淮南国，刘长、刘安父子相继为淮南王，建都寿春（今寿县）达 64 年之久。淮南王刘安一生笃好神仙方术，他养士数千，天下方术之士多往归附，其中苏非、李尚、左吴等八人有高才者称为八公，常与之登山修道炼丹，八公山也由此得名。山下泉水流光溢彩，清冽甘甜。其间，寿春地区盛产大豆，山民有用泉水磨豆、喝豆浆的习惯，刘安也随俗爱喝豆浆。相传，一日偶然的机会，刘安端着豆浆，看炼丹出神，竟将豆浆泼到炉旁的一小块白色配料上。顷刻，奇迹出现了，只见纯白的豆浆逐渐凝成絮状，继而成了鲜嫩柔滑的奇妙之物。刘安大胆尝了尝，觉得味道鲜美无比，八公连呼“离奇！离奇！”。寿县八公山豆腐原名“黎祁”即是由“离奇”谐音而来。刘安在长期修道炼丹中，发明了豆腐，可谓“有心栽花花不成，无心插柳柳成荫”。之后，豆腐技法传入民间。

记载刘安发明豆腐的典籍多达四五十种。最早的记载当推五代陶谷所著《清异录》。其载：“时戡为青阳丞，洁己爱民，肉味不给，日市豆腐数个，邑人呼为小宰羊”。宋以后，其记载逐渐增多。明朝李时珍《本草纲目》记载：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”所以明以后，豆腐为刘安发明几乎成了家喻户晓了。1960 年在河南密县打虎亭 1 号汉墓画像石中，有一方豆腐作坊图，刻有小型水磨和浸豆、烧

煮等制作豆腐的基本过程。1965 年 4 月出土于寿县茶庵马家古堆汉墓中的水磨，今存放在寿县博物馆，与现在八公山下豆腐坊水磨型制基本相同。这一发现有力地证明了当时豆腐的生产已十分普遍。

自西汉豆腐传入民间以后，寿县八公山乡的山民以其得天独厚的自然条件，以此为生，世代相传，继承和完善了豆腐生产的技艺，生产豆腐的技术达到了炉火纯青的地步。到了宋代豆腐作坊如雨后春笋般地出现。明清时期，八公山乡有陆家豆腐班、来家班、黄家班等多个豆腐生产世家。“文革”前，八公山大泉村 716 户，家家会做豆腐，其中 452 户为经营专业户，日产（销）量 5 万余斤，夜间磨轮辘辘，豆溢四香，成为远近闻名的豆腐村。

1990 年 9 月 15 日，北京市和台北市同时举办第一届中国豆腐文化节，以纪念豆腐的创始人——汉淮南王刘安的诞辰和豆腐诞生 2100 年。自上世纪 90 年代末，寿县山水相依的淮南市（历史上隶属于寿春、寿州）就与寿县共同主办多届“中国豆腐文化节”。每逢“中国豆腐文化节”期间，国内外专家、学者纷纷到寿县八公山乡，拜谒豆腐鼻祖汉淮南王刘安，寻豆腐之根。

寿县八公山豆腐制作技艺，经汉淮南王刘安宫廷流传于民间后，在长期的生产过程中，经技师们长期摸索、提炼，工艺日臻完善。

主要包括：

- 1、选料。选取产自八公山乡蜘蛛湖和寿西湖的黄大豆，将大豆中的烂、坏、瘪豆一一拣去。

- 2、浸泡。取八公山大泉、玛瑙泉和珍珠泉水，浸泡黄大豆，使

纤维软化，蛋白质容易溶出。技师们根据季节、温度，确定浸泡的时间，一般在 5 小时左右。

3、磨浆。将浸泡好的黄大豆，掺兑八公山泉水，用石磨研磨成均匀的浆汁。磨浆多用石磨，特别是紫细石石磨更是磨中上品，做出的豆腐色泽美观，质地好，对大豆中水溶性蛋白质破坏小。

4、挤浆。将磨好的浆汁放入“布口袋”中，用力挤压出生豆浆，这一工序挤出的生豆浆明显细于使用“晃单”漏出的生豆浆。

5、煮浆。将生豆浆放入土灶大铁锅，高温烧煮。这是凝固的准备阶段，使豆浆中的蛋白质加热变异。煮浆时，观察其表面的色变情况，添加杀沫剂，直到浆上无沫，豆浆煮透，无黄豆浆味。

6、点膏。在热豆浆中兑入严格计量比的石膏（而不是用“卤水”点豆腐），并冲浆两次。“石膏点豆腐——一物降一物”的歇后语，即由此而来。

7、蹲脑。又叫“养花”，就是让豆浆静置 10 分钟左右，待豆浆凝固，再除去残存其上的淡黄色泡沫。

8、压单。又叫“绢包”，将豆腐脑放入垫有棉白布的箴器中，包裹严实，将容器依次擦上，进行压制，这是使蛋白质凝胶更好更均匀地接近和粘合，同时强制排出豆腐脑中的多余水份，使其成型。

9、制成。经过几小时冷却后即成嫩白的豆腐，掀开白布包裹，用铜制的宽而薄的刀片分成各式形状的豆腐。

相关制品及其产品有：

1、石磨、磨架、连杆；簸箕、竹篮、木瓢；瓦缸、木桶、水舀；

布口袋、箩筛；大铁锅、风箱；竹制模具、棉布垫单；竹筛、铜片刀。

2、主要产品：水豆腐、八山泉红白腐乳、茶干等。

寿县八公山乡自西汉以来，山民世代以生产豆腐为生，形成了多个豆腐生产世家，其中以陆家豆腐班最为著名。

1、陆成金，汉族，男，55岁，寿县八公山乡大泉村人。其曾祖父陆长贵是清末民初全乡闻名的“豆腐状元”，其祖父陆秀成和其父陆家花都有生产豆腐40年以上的丰富经验。陆秀成随其父学习豆腐制作，有一手好技艺，生产经营豆腐42年，在合肥、淮南、蚌埠、阜阳、六安等地有很高的知名度。他将自己制作豆腐的绝技传给了三个女儿陆新燕、陆新平、陆新珊。她们坚持用传统工艺生产加工豆腐，成为方圆百里闻名的并为媒体所熟知的——“陆氏三姐妹”。三姐妹生产的豆腐，被视为最正宗的八公山豆腐，不要上市即被合肥、蚌埠、淮南、阜阳、六安等地的豆腐批发商登门收购一空。日本、韩国、港澳台研究豆腐的专家和媒体多次拜访、采访过她们。

1、水源特征

这种工艺磨浆所使用的水是寿县八公山中优质矿泉水，含有十分丰富的人体所需的多种矿物质和微量元素。珍珠泉、玛瑙泉和大泉（又名水晶泉和土净泉），泉水清澈味醇，久旱不涸，冬暖夏凉，一年四季均可用来生产豆腐，是制作八公山豆腐的主要水源。用这种水磨制的豆腐，既无北豆腐的苦味，又无南豆腐的涩味，口感好。清代吴育《珍珠泉记》载：“珍珠泉……而造豆腐者其资焉，色白而质良，风味尤胜”。第一个科学解说了八公山豆腐所具有的色、质、味俱佳的特

殊原因。

2、原料特征

这种工艺使用的主要原料黄大豆, 选用的是八公山蜘蛛湖和寿西湖 (7 万亩, 年产大豆 2350 万斤) 所产品种。这种大豆的品种是 “中豆” 和 “豫豆” 系列, 品质优良, 首先经过引种观察、试验示范后, 择优推广种植, 良种良法配套, 无公害生产。由于两湖所处淮、淝低洼地, 土壤肥沃, 各种营养元素齐全, 特别是硒、硼等微量元素含量高, 对大豆品质的提高有很大的作用。根据检测, 蛋白质含量和油脂含量较其他地方出产的大豆高出 2—5%, 是生产八公山豆腐的首选原料。

3、工艺特征

寿县八公山豆腐制作技艺精, 在生产过程中, 大豆要精选、泡透, 磨浆均匀、滤浆精细, 煮浆透彻, 点膏恰当, 不抓腐皮。尤其是点膏, 不多不少, 膏多了豆腐硬, 膏少了豆腐软。此道工序技术要求严格, 是老师傅口传心授至关重要的窍门, 同时与准确把握气候、气温密切相关, 十分考究。这些技术都是以当地山民的口传心授而世代相传, 非简单语言所能表述, 而目前国内外其他地方生产的豆腐与其相比味道大不一样, 原因就在于此。用这种技艺 1 斤黄豆可生产 5 斤豆腐, 而其它地方只能生产 3 至 4 斤。

4、产品特征

用传统工艺制作出的豆腐历史上曾作为贡品。晶莹光泽、洁白细腻、清爽滑利、鲜嫩味美。水晶晶、亮晃晃、颤巍巍, 棱角分明, 不

散不碎。凉拌滑腻爽口，煎炸烹煮咸宜。尤其烧汤有“三绝”：热汤上桌，汤中豆腐片可随热气在盆中漂浮，俗称“漂汤”；汤呈乳白色，俗称“奶汤”；汤及豆腐鲜美可口，俗称“鲜汤”。配以其它食品和佐料可做成风味各异的上百道佳肴的“豆腐宴”。如今的豆腐宴已成为这一地区独具一格且中外驰名的上等宴席。

1、历史价值

豆腐距今已有 2100 多年的历史，唐朝时，豆腐之法随鉴真东渡传到日本，日本豆腐界一直视其为祖师。日本生产的豆腐制品至今尚有“唐传豆腐淮南堂制”的商标，商标中的“淮南”即是建都寿春的“淮南国”。宋代传入朝鲜，19 世纪初传入欧洲、非洲和北美，逐渐成为世界性的食品，成了中国对外进行文化交流的历史见证。时至今日，八公山豆腐的生产技艺不但在国内普遍流传，而且整个世界都在使用同样的技艺生产豆腐。这是中华民族对全世界人民的杰出贡献。

2、保健价值

豆腐，在我国五代时称之为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。而元代郑允端“种豆南山下，……”的《豆腐》诗，极力赞美豆腐的色、香、味、美，并称其为“五鼎食”。豆腐以其独特的制作工艺和物美价廉，成为人类健康食品中的佼佼者，独占世界食品文化之林的一席之地，受到全世界人民的青睐。它不仅含有多种人体所需的矿物质和微量元素，营养丰富，而且还具有医疗保健作用。所含的植物蛋白，有人体所需要的 8 种氨基酸，常食用豆腐可以降低血液中胆固醇的含量，减少动脉硬化的机会。嫩豆腐还含

有大量的磷脂，是生命的重要组成部分，对人体细胞的正常活动和新陈代谢起着重要作用。经常食用不仅对神经衰弱和体质虚弱的人有所裨益，而且对高血压、动脉硬化、冠心病等患者也有一定的辅助疗效，目前已经被全球公认为“国际性保健食品”。

3、文化价值

豆腐在 2100 多年的历史长河中，构成了独特的豆腐文化，它是以豆腐为载体，以豆腐的独特品味，丰富营养，风格品质，蕴含哲理，历史渊源等为基础，由饮食渗透到人类精神领域的一种文化。民间流传的许多丰富多彩的豆腐故事，通俗朴实的豆腐歌谣，富有哲理的豆腐谚语，与幽默风趣的豆腐歇后语，这些劳动人民的口头作品，是豆腐文化的源头。宋、元、明、清咏豆腐题材的古体诗就有 20 余种，今人咏豆腐的新、旧体诗也在百首以上；有以豆腐为题材的散文、小说，仅以《儒林外史》、《红楼梦》涉及豆腐的描写不下数十处；“东坡豆腐”、“豆腐西施”更是家喻户晓。自 1990 年 9 月 15 日，北京市和台北市同时举办“第一届中国豆腐文化节”起，至今已连续举办了 14 届“中国豆腐文化节”，在海峡两岸及全世界产生了深远的重大影响。

寿县八公山豆腐传承至今，基本上还保持着传统的操作流程和制作技艺。随着社会的发展，豆腐作为“绿色食品”、“东方龙脑”，普遍受到人们的青睐，市场需求量增大。在此情况下，传统的加工制作方法受到了一定的冲击。一是制作技艺发生了一些变化，即以电动磨浆机代替了传统的人畜石磨磨浆，渣浆自然分离，导致“挤浆”这一

工序消失，影响了豆腐的质量；二是传统的竹木器具多为塑料器具代替，豆腐多余的水分吸收有限；三是自来水代替了天然泉水，制作豆腐的水质受到影响，加之转基因大豆的出现，也会影响八公山豆腐的许多特质；四是由于豆腐生产的利润偏低、劳动强度大，许多青年人不愿从事这一辛苦的劳动，外出务工人员逐年增多，生产豆腐的农户已降至 50%以下。

上世纪 80 年代末，鼓励农民在自己承包的山地、林地广植树木，保护植被，涵养水源。

1994 年，县政府将珍珠泉公布为县级文物保护单位，划定了保护范围和建设控制地带，使保护泉水做到有法可依。

自 1996 年起，八公山乡党委、政府全力打造“中国豆腐村——大泉村”，立了牌坊，修了道路，改善了豆腐作坊的生产环境，在大泉、玛瑙泉边建起了公布《村民用水公约》的凉亭，初步形成了中国豆腐村的特色和风貌。

2003 年，制定了保护泉水的规章公布于众，并在大泉、玛瑙泉和珍珠泉树立了保护标志牌。

2006 年，调查、保护传承人，建立传承人档案、系统整理豆腐制作技艺。

2007 年至 2008 年，展示八公山豆腐技艺，优化泉水周边环境。，在新建寿春楚文化博物馆—《楚风汉韵》展厅中，全方位展示八公山豆腐的传统生产技艺，达到保护、弘扬的目的。规范村民用水，保证泉水不受污染。

为了更好的继承和发扬这一传统制作技艺, 寿县人民政府开展了以下保护措施:

- 1、开展传承人豆腐生产技艺的调查、整理、建档;
- 2、举办豆腐传统生产技艺培训班, 请传承人传授经验和体会, 并现场指导;
- 3、开展传统豆腐生产技艺竞赛, 评选“豆腐状元”, 并给予物质奖励;
- 4、聘请专家定期检验泉水水质, 切实保护好泉水;
- 5、配合省、市有关部门保护好淮南王墓和八公山森林公园。
- 6、与寿西湖农场签订黄豆种植和收购合同, 保证有足够的原料供应;
- 7、以优惠的经济政策鼓励村民用传统技艺生产豆腐, 调动村民生产豆腐的积极性。