DARKHRISS/ADOBE STOCK



NGUYENVAN/ADOBE STOCK



JOHN/ADOBE STOCK



❶一塊白豆腐，淋上醬油與香蔥，軟嫩鮮美。❷❸老豆腐在油鍋內，兩面煎至金黃，撒上芝麻和香蔥，豆香四溢。

美食文化

豆腐是怎麼來的？

☞一塊白豆腐 藏著兩千年的秘密

文｜肖帆

餐桌上靜靜躺著一塊豆腐。白得像剛下的雪，嫩得用筷子輕輕一戳就會塌一點邊。

它不聲不響，卻能被煎成兩面金黃、炒進紅油裡、燉進湯裡，或是直接切成小塊，淋上醬油與香蔥。中國人吃了它千百年，幾乎每個家庭的冰箱裡都可能出現它的身影。可很少有人真正停下來想過：第一塊豆腐，究竟是誰做出來的？



▲腐竹豆香濃郁深沉，質地柔韌，吸收鮮美的湯汁，是百搭美味。

傳說裡的煉丹房

流傳最廣的說法，把這份功勞歸給了西漢淮南王劉安。

劉安是漢高祖劉邦的孫子，生於公元前一七九年，死於公元前一二二年。他愛好方術，招攬門客，在封地附近的八公山談仙論道、煉丹求長生。民間傳說裡，有一天他與門客用山泉磨出豆汁，試圖養丹，卻不小心讓石膏或鹽滷混了進去。豆汁忽然凝固，變成了柔軟的白色塊狀物。有人鼓起勇氣嘗了一口，發現竟然鮮嫩可口。後來經過反覆試驗，這種東西被命名為「菽乳」，再慢慢變成了我們今天熟悉的「豆腐」。

宋代朱熹在詩裡寫過「早知淮南術，安坐獲泉布」，並自注「世傳豆腐本為淮南王術」。明代李時珍在《本草綱目》裡更直接說：「豆腐之法，始於漢淮南王劉安。」五代到明清的一些筆記與醫書，也反覆提到類似說法。安徽淮南至今仍把八公山視為豆腐的重要原鄉，每年還有相關的文化活動。

液體如何變成固體

豆漿明明是液體，為甚麼加了一點東西，就變成了豆腐？

過程其實並不神秘。黃豆先浸泡，讓豆子吸足水分、變得柔軟。接著加水磨碎，過濾掉豆渣，得到豆漿。豆漿要加熱煮沸，讓蛋白質充分展開。然後，加入凝固劑——傳統常用的是鹽滷（主要含氯化鎂）或石膏（硫酸鈣）。這些物質讓豆漿裡的蛋白質重新排列、凝聚，慢慢結成絮狀的豆花。再把豆花輕輕舀入布包或模具，壓去多餘水分，就成了我們看到的豆腐。

大豆本身富含蛋白質。加熱與凝固劑的作用，只是讓這些蛋白質從溶解狀態變成網狀結構，把水分包在裡面。壓得輕一點，水分多，就成了嫩豆腐；壓得重一點，水分少，就成了老豆腐。原理很單純，卻讓一顆堅硬的豆子，變成了柔軟、可塑，能吸收味道的食材。

古人未必清楚蛋白質變性的化學細節，但他們用經驗摸索出了這套方法。李時珍在《本草綱目》裡記載的造法，已經包括水浸、磨碎、濾渣、煎煮、用鹽滷或石膏收之，與今天的基本流程相當接近。可見，這套技術一旦成熟，就穩定地傳了下來。



▲五香豆腐乾緊實Q彈，鹹香入味，咀嚼時散發五香芬芳。

❹麻婆豆腐麻辣鮮香，豆腐嫩滑，肉末酥脆，汁濃味厚。

❺家常豆腐吸飽豆瓣醬、搭配肉片與蔬菜，口感豐富。

古代的豆腐和今天一樣嗎？

古代的豆腐，大概不像超市裡包裝得那麼整齊，顏色也可能因豆子品種與水質而略有不同。文獻裡提到，不只黃豆，黑豆、白豆、豌豆甚至綠豆，有時也被拿來做豆腐。凝固劑除了鹽滷與石膏，還有酸漿、醋澱等。明清以後，豆皮、腐竹、腐乳、豆乾等衍生食品逐漸豐富。

吃法也一直在變。早期可能多用於素食或簡單烹調。到了宋代，豆腐已進入文人筆下與市井生活。後來出現了麻婆豆腐的麻辣、家常豆腐的醬香、清燉豆腐的清淡、臭豆腐的強烈發酵香，還有豆腐乳的鹹香。同一種原料，因為處理方式與調味不同，可以走向完全相反的味道方向。嫩豆腐入口即化，像含著一口溫暖的雪；老豆腐可以煎得外皮焦香、內裡仍軟；它本身幾乎沒有強烈味道，卻能把湯汁與調料吸得飽飽的，因此變成了廚房裡最懂得配合的角色。

* * *

從中國出發，豆腐慢慢走向鄰近地區。佛教的素食傳統，可能是重要推手之一。日本在平安時代已有相關記載，後來發展出絹豆腐、木綿豆腐、高野豆腐等不同形態；韓國也有自己的豆腐料理與湯品。再往外，它進入東南亞，又隨著移民與貿易走向更遠的地方。今天在歐美超市裡，tofu 已經是常見字樣。

NOOR/ADOBE STOCK



HOANGNAM/ADOBE STOCK



美食故事

饅頭的傳說

文｜青元

白生生的饅頭放在蒸籠裡，熱氣一衝，整個廚房都飄著麵香。

撕開一個，內裡細密的孔洞像蜂巢，軟軟的、帶點彈性，配上一碟小菜或一碗粥，就是很多人從小到大的日常。它看起來那麼普通，普通到我們幾乎不曾停下筷子問一句：為甚麼它叫「饅頭」？這個名字到底從哪裡來？

TANAWATPONTCHOUR/ADOBE STOCK



故事要從一千多年前的一場南征說起。相傳三國時期，諸葛亮帶兵南征孟獲，大軍來到瀘水邊。那條河水急、霧重，當地人告訴他，要渡河必須拿人頭祭河神，否則軍隊過不去。諸葛亮當然不肯真的殺人，於是想了個辦法——用麵粉和成團，包上肉餡，捏成人頭的形狀，蒸熟後丟進河裡代替活人。士兵們吃著剩下的「人頭」，居然覺得又香又飽。後來這種東西就流傳開來，因為是用來替代「蠻人的頭」，便被叫作「蠻頭」，再慢慢寫成了「饅頭」。



有意思的是，古代的「饅頭」和我們今天熟悉的白饅頭，並不完全一樣。唐宋時期的文獻裡，「饅頭」常常是有餡的。有的包肉、有的包菜、有的甚至包甜餡，外形圓滾滾，蒸熟後賣給趕路的人或市井百姓。到了後來，無餡的蒸麵逐漸也用「饅頭」這個名字，而有餡的則慢慢分化成「包子」。

為甚麼同樣叫饅頭，不同時代、不同地方卻長得不一樣？北方人習慣把饅頭當主食，蒸得又大又白，掰開就能夾菜；南方有些地方則偏好稍小、略帶甜味的饅頭，或者做成花捲、銀絲捲。有的地方還保留了有餡的「饅頭」，聽起來像包子，卻堅持用這個老名字。語言跟食物一樣，都在遷徙、融合、變形。

說到這裡，不能不提一個讓饅頭變得軟乎乎的關鍵——發酵。

古人怎麼讓麵團鬆軟？最早大概是靠自然發酵。把剩下的麵團留一點，隔夜讓它自己發起，第二天再揉進新麵裡。也就是人們常說的「老麵」。後來有了酒麴、酵子，效果更穩定。酵母在麵團裡「吃」掉糖分，吐出二氧化碳，氣體被麵筋網住，麵團就像慢慢吹起來的氣球。上籠一蒸，熱氣把那些小氣泡再撐大一點，出籠後就成了我們熟悉的蓬鬆、柔軟，帶點彈性的饅頭。

饅頭從一種可能帶著祭祀色彩的特殊食品，慢慢變成北方人餐桌上的主食，背後其實是整個農業與飲食結構的轉變。小麥種植擴大、石磨普及、炊具改良，都讓蒸麵變得更容易、更普遍。

今天我們走進任何一家北方早餐店，或者自家廚房的蒸籠旁，看到的還是那些白白胖胖的饅頭。饅頭走到今天，已成為人們不可或缺的日常主食。

區別於白饅頭，有餡的慢慢被稱為「包子」。▼

ROMIXIMAGE/ADOBE STOCK

