

## 一碗豆花慰平生

饮食界有了豆腐这一神来之笔,人间滋味便丰腴有趣多了。豆腐神奇之处在于可柔可刚,能文能武,变幻莫测,海纳百川,刚硬一些即成豆干,孱薄一点遂成豆皮,柔顺几分便成豆花。

在青岛,如果早晨能坐下来喝一碗豆腐脑,配上几根刚炸出不久还脆脆的油条,外加一个茶叶蛋,这早饭算是非常负责任了。用来做豆腐脑的豆花比豆腐更滑嫩,自成一派。豆花要做得好吃,也是有心法的。“旋转磨上流琼液,煮月铛中滚雪花。”黄豆浸水泡发,石磨碾出琼浆玉液,过筛滤浆,熬煮点卤压制。一招一式,如武林秘术,须得通透细腻,又不失分寸巧力。这里面的技术,或许在家很难如法炮制,唯有下馆子过过瘾。一般点豆花用的是胆水或盐卤,较之石膏添了几丝香远,独得了柔韧的奇妙口感。完美的豆腐脑豆花讲究老嫩适中,太老则不如吃豆腐,太嫩只是一泡寡味的浆水。做好的豆花轻飘在如茶的汤水中,弥散着轻灵的豆香,颤巍巍,看似嫩得要坍塌散架,实则形神相依。一刀刀,分成一畦畦方格田地,客人来了,便舀出一块置于碗。舀起一块蓬松嫩滑的豆花,加在娇艳卤汁红油调味里,瞬间,一碗豆花鲜嫩激荡,五味融合。

只需轻抿,豆花霎时在口腔里碎裂,饱满的浆水从豆花里涌出,淡淡停留,而馥郁的佐料撑起了丰盈的口感,豆花婉转入喉。豆花本是十分寻常却异常柔情的美食,历来甘居平凡天地,慰藉茫茫众生。但娇滴滴的豆花也不甘平庸,看好它的食客用它做出了新花样。比如豆花面,面条碗里加上几坨看似突兀的豆花,滋味竟是出奇的和谐。豆花嫩如鱼脑,一口热辣的面,一口顺软的豆花,层次跳跃,饶有趣味。

## 平凡的豆腐赛肉香

有人说,豆腐再怎么好吃,能有肉香吗?你别说,做好的豆腐,滋味还真不比肉差。

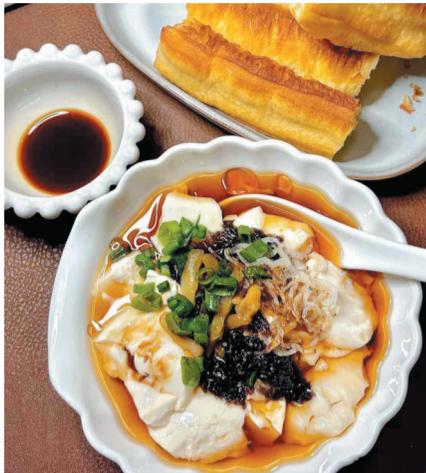
市场上买回来的老豆腐,还带着热乎的香气,切成大小适中的块儿,可以用花生油煎着吃,类似铁板豆腐的做法。当豆腐在油脂的热情“滋啦”声中,被煎得两面焦黄发亮,看着就让人垂涎。吃到嘴里,焦香的外皮稍有点韧,内里却是软嫩的细腻。也有的家庭吃豆腐,图的就是一个原汁原味。热乎的白豆腐就着一个酱油碟子,蘸料里切点小米辣和干辣椒段,淋上几滴香油蘸着吃,也很过瘾。这种白豆腐蘸酱油的吃法,在朱自清先生的著名散文《冬天》里就曾描绘过,至今仍然是许多江淮人难忘的美食记忆:“一‘小洋锅’(铝锅)白煮豆腐,热腾腾的。水滚着,像好些鱼眼睛,一小块一小块豆腐养在里面,嫩而滑,仿佛反穿的白狐大衣……我们都喜欢这种白水豆腐,一上桌就眼巴巴望着那锅,等着那热气,等着热气里从父亲筷子上掉下来的豆腐。”

豆腐的软滑,滋味的纯粹,配合着热气腾腾的水汽,在减肥人群的眼里,就显得特别友善。除了应付嘴巴的寡淡之外,又不用像吃碳水、高脂食物那样担心发胖,还能生生地多出些文人雅趣来。不管是煎烤烹炸,炖煮烧焗,还是搭配蔬菜腥荤,豆腐都能应付自如,是一道价廉物美、贫富皆宜的家常菜。

豆腐的出厂模式很平凡,但经过烹饪后却能带来实实在在的满足。这道食材同源的炒菜——豆芽炒豆腐用的是最朴素的黄豆芽和白豆腐。豆腐要经得起翻炒,必须是带着浓浓豆香气的北方的老豆腐。好的食材,只需最普通的做法。把黄豆芽底部的细小根毛摘净,将豆腐切成厚

# 春日养肝食豆腐 很香很软很下饭

初春渐暖,处处明媚。春分刚过,老百姓的餐桌最能体现时令节气应该吃什么。春日养肝,食养是最好的调理方法,而豆腐则是最适合的时令食材。古今之人大概没有谁不爱豆腐。它圆融通达,淡雅温煦的气质,柔嫩绵软的口感,既可高居庙堂化身锦盘珍馐,又可退隐江湖成就朴素小菜。把香香软软的豆腐端上春日餐桌,要记得多煮点米饭。



豆腐脑



大煮干丝

薄适中、两指见方的块儿,热锅冷油,将豆腐块儿滑入锅中,煎至两面金黄,即放入豆芽翻炒;最后加上碧绿的葱段和少许的盐,大火翻炒调味即成。短短几分钟,这道简单美味的“快手”菜就成了。只见盘中黄白相间,翠绿点缀,煞是好看。单这赏心悦目的卖相,就已令人食指大动。夹起一筷子菜,入口是豆芽的脆爽和鲜嫩。而豆腐则带着油煎的滋润和焦香,一大口咬下去,也绝不会有吃到骨头和鱼刺的担心,反而有一种大快朵颐吃肉般的痛快感觉,一口又一口停不下来。

## 大煮干丝人间至味

淮扬菜系里,比起文思豆腐这道豆腐羹,真正能“把豆腐做出花来”,其实是干丝。干丝指的是用压得极为紧实的白豆腐干,片成薄如纸张后,再细细切成的豆腐丝。将一片厚度不到一指的豆腐干,仅靠手指摸索和手掌推送来控制切片厚度和均匀,片成二十多片薄片,切出来的豆腐丝要做到真正细得能穿过针眼,这自然需要下一番功夫才能练成。这么大费周章来切豆腐干,为的是成就一道扬州名菜:烫干丝或者煮干丝。

朱自清先生在《说扬州》一文中写道:“烫干丝先将一大块方的白豆腐干飞快地切成薄片,再切为细丝,放在小碗里,用开水一浇,干丝便熟了;去了水,再倒上麻酱油,搁一撮虾米和干笋丝在尖儿,就成。说时迟,那时快,刚瞧着他在切豆腐干,一眨眼已端来了。”这样的烫干丝,食材朴实而不贵,做法简单又快捷,一碟造型素雅、绵软

可口的烫干丝,不但味道鲜美,颜色也清丽悦目,而且温热适中,老少皆宜。在扬州的茶馆里,无论是当作早茶佐餐还是零食小吃,都能唤起食欲,抚慰肠胃。

在扬州的茶馆里,干丝稳坐早茶文化中的“头牌”地位。瘦西湖畔的茶社里,老饕食客们通常必点的都是三件套:一客包点(包子、烧卖或千层油糕)或者一碗细面,一碟干丝,再加上一壶香茗,就是大清早安抚个人“五脏庙”的最好安排。而大煮干丝在扬州早茶中具有同样重要的地位。大煮指的是把干丝放在汤汁煨煮一下,以便更加入味。这时候,加入汤里一起煮的不仅有虾米,还有火腿丝、鸡丝,再加上鸡汤或者其他高汤,搭配切好的香菇、笋丝等一起烹制。大火滚煮,让虾子、火腿和鸡肉这三种极味的鲜美,充分渗入到细细的豆腐丝中,于是,大豆蛋白在动物蛋白的提鲜“润色”之下,完全脱去豆腥味,变得油润软滑,鲜香诱人。成品的汤色奶白,不见一丝油星,却口感浓郁,鲜美无比。

如今,“保温杯泡枸杞”之类的养生不再是中老年人的专享,年轻的打工人也早已知道健康的重要性。然而,肥甘厚味固然好吃,火爆麻辣总不宜常享。口腹喜欢的刺激食物,不一定是健康的;而身体真正需要的健康营养,其实是少油轻盐低糖的淡味食物,为健康加油充电。那种慢下来,才能够细细品味到的食物味道,丝丝缕缕的,不仅是对味觉的友好,更是对肠胃的抚慰。一块香香软软的豆腐,却能做成最硬核的家常菜,让人犹如沐浴在春日明媚的阳光里一样,温和纯正,安全放心,回味悠长。

/ 美味延伸 /

## 经典小菜 在家随手做

### 麻婆豆腐

整块内酯豆腐切成小方块,焯水(清水加1勺食盐,水沸后入锅)2分钟后捞出备用。焯水可以去除豆腥味;加盐焯水可以使豆腐坚实,不易炒散。1勺玉米淀粉、半碗饮用水、1勺生抽、半勺老抽和半勺白砂糖搅匀成料汁备用。也可以直接用麻婆豆腐料。自己做料的话,开中火,热锅冷油放入牛肉末(或者猪肉末)翻炒至变色后,加入半勺花椒粒、3根小米辣和1勺郫县豆瓣酱,翻炒出红油。加入豆腐块轻轻翻炒均匀,倒入调好的料汁煮一两分钟,至汤汁浓稠后,关火出锅,可撒葱花。

### 过桥豆腐

锅内倒入少许清水,中火煮沸,下豆腐并切厚片。打入鸡蛋后转小火慢煮。调碗酱汁:生抽、蚝油、胡椒粉、辣椒粉和水淀粉,拌匀后倒入煮豆腐的锅内。另起锅,中火,热锅冷油下肉糜,翻炒至变白后放入老抽、生抽、盐、糖、水淀粉和没过肉的水,炒匀后转大火收汁。炒好的肉糜倒在豆腐上,撒上葱花小米椒即可。

### 温泉蛋豆腐煲

内酯豆腐划小块,焯水备用。焯水后的豆腐不易碎。生抽、老抽、盐、淀粉、半碗水搅匀成料汁。锅中放入食用油,中火爆香蒜片、小米椒,加猪肉末炒散,加辣椒粉、花椒粉、郫县豆瓣酱炒匀。再加入豆腐块和口蘑块,倒入备好的料汁,盖盖中小火焖2分钟。开盖打入1颗可生食鸡蛋,盖盖继续焖煮5分钟后,开盖撒葱花。

### 豆腐抱蛋

调个秘制料汁:蒜末、香醋、生抽、盐和蚝油搅拌均匀。锅内刷一层食用油,放入内酯豆腐,划成块状。开中火倒入鸡蛋液(约3个鸡蛋即可),煎至半熟。撒上火腿丁,倒入料汁继续煎制1分钟。最后撒上小米辣和葱花即可。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影  
青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾