

〔1999 台北中華美食展〕

白玉珍饈—豆腐宴

台北中華美食展即將於8月20日到24日舉行，今年的主題是「白玉珍饈」豆腐宴。

豆腐起於何時？何人所創？在西漢的古籍中已有“劉安作豆腐”之說，豆腐至今有2000多年的歷史；古稱豆腐有“黎祁”、“來其”、“菽乳”、“小宰羊”，今人喜稱豆腐為“白玉”。

豆腐含有豐富的植物蛋白、鈣、磷、維生素、鐵等多種營養成分，是降低膽固醇，防止動脈硬化，身體肥胖的最好食物。

豆腐成菜，烹調方式多姿多采，無論保持原味或家常或調以其他素材，葷素皆宜，可謂百變菜，尤其中國幅員廣闊，各地方的豆腐都能擁有自己特有的風味，並衍生出美麗或婉約的故事相連而成的名菜，一道簡單的豆腐菜餚，吃來還有故事，這是中國飲食最美妙之處。

豆腐是中國人的百變菜餚，今日，亦已成為世界性被重視的食物。在台灣，豆腐的使用，傳統市場所售的板豆腐，一直佔有一定的市場。近20多年來，充填盒裝豆腐成為豆腐的主流，喜歡幼嫩口感



■玉乳桂花香。

者，把豆腐存放冰箱隨時可食，市場結構的改變，豐富了消費者的飲食。

豆腐在日本從唐以來亦是主要食材，奈良、平安時代，去中國留學、學佛、學法律者，回到日本，也把飲食習慣帶回去，豆腐是其中之一，並奉獻成御菜，乃所記的“春近唐符一種”，唐符有人認為即是豆腐。

豆腐菜能達到五味並重，把豆的素材發揮到極至，又能展現視覺的享受，使豆腐有無限發揮的空間，在日本料理中，或華麗，或純樸如村姑，都能在日本料理中表現出來。



■香糯玉乳。

山海藏清珍

像兄弟飯店的菊花廳溫師傅所烹調的「山海藏清珍」，以豆腐及豆腐家族為食材，看來簡單，卻是以手藝巧製出來，有的像「甜不辣」，吃到口中另有其味。黃豆真味，考驗饕家的味蕾，若專程吃「豆腐」會席料理去，蔥薑、梅醬、芥末、辣味、雜陳在一道道菜餚上，吃來必興趣盎然，一邊考驗味覺敏感度，一邊又享受美味，然後，彼此再討論討論豆腐話題，真是滿桌熱鬧，吃來愉快。

什錦豆腐球

豆腐菜餚也有法國菜美麗圖案出現，像亞都飯店在主題館展示的盤菜，就是以色彩豔麗，調味可口，造型大方來展示巧廚的手藝，悅目的「什錦



■荷塘豆腐。



豆腐球」，豆腐與其他食材捏成球形放在白盤子上，紅艷艷的草莓、紅馥馥的調汁，構圖成紅白相間一幅畫，冷冷的食入口中，也不覺失味。

盛產水果的夏日，把當季水果取來入菜，必是爽味的一道，還有融入西洋菜中主角之一的起司；於是豆腐、起司、水果合而為一的菜餚，其味如何？想來嘴中必一陣忙亂，焗的味覺本來就討人喜歡，只好先讓視覺先品味，再細挑入口，把香鮮味讓舌尖去分辨了。

荷塘豆腐

一道菜，能讓力霸飯店老總與廚師坐了下來，認真思考如何烹調、如何擺盤的，就是「荷塘豆腐」，從菜單上一幅國畫得來的靈感，有番茄細雕的花，有蘆筍助陣的花桿，而豆皮就是呈現透明感的葉片，在盤上，就顯出氣勢來，這豆腐菜餚顯然是國畫味兒濃濃，誰還捨得吃，讓人感受到一位大廚，他除了烹出味來，



■什錦豆腐球。



■白玉藏珍。



■山海藏清珍。

色香有時是還未入口，就要秀出來的架勢，因此，必然要有美學的修養。

豆腐除了黃豆製成外，有心的商家也努力研究出不少新口味的豆腐來，較常見的有花生豆腐、蔬菜豆腐、雞蛋豆腐，也有人試著新口味的乳酸豆腐、肉類豆腐、紅豆豆腐，以及超市買得到的魚豆腐，魚豆腐中放了黃豆、魚漿及各種蔬菜，吃來另有風味，最方便的是在鍋上稍煎，淋上調味汁即可，配飯的，

淋上醬油，否則，蘸番茄醬，口味上較接近年輕人的味覺。



■三色豆腐球。

三色豆腐球

想要秀出家常手藝，那麼像茗都餐廳一樣的做法，自己在家先做一道，「三色豆腐球」，當菜上桌，不期然會有一種成就感。若家中來了客人，如盤中所展示，切番茄擺成盤飾，豆腐捏成球狀，沾紅蘿蔔絲、蘿蔔絲、青菜絲，就會有紅白綠的色彩，一道豆腐菜，可迷人得很。

至於豪華又有看頭的豆腐菜，一些五星級飯店早已準備就緒，全是費時費工的手藝菜，在展覽期間，不妨帶著相機到會場參觀去，繽紛有味的豆腐菜，必然叫大家驚豔。

豆腐菜餚變幻無窮，是屬於無國界的食品，吃豆腐，應該也可以說是吃文化，吃歷史，因為，可以從文學中看到豆腐如何被當成詩詞，如何在小說中串連故事，在生活中，可以反映出隨著時間，更發揮其多元性的風貌。

想在飯店中吃一桌「豆腐全席宴」不是難事，今年，許多飯店已經準備在8月推出，何妨共襄盛舉。