

文圖／翁雲霞

# 豆腐豆乾 還有其他吃法

古人視豆腐為養身食物，它衍生出數百種葷素吃法，搭配的食材鹹甜全包。

天氣冷了，吃火鍋的季節正熱，火鍋從白居易詩中的「紅泥小火爐」，或遼代的涮肉火鍋，大多屬於富人的吃食，鍋料以野味為主。火鍋的食材隨地隨人而異，其中不變的主角應該是豆腐吧！有二千多年歷史的豆腐，養活了貧困時代的中國人，東北產大豆，天寒地凍時，全家的糧食自然以賤價，取得容易的食材為主，煮大鍋菜、火鍋，豆腐乃至凍豆腐都是東北火鍋的精華。

豆腐的營養價值在昔日當被稱作“小宰羊”，說明了即使非科技時代，斯時已意識到豆腐能和羊肉的營養相提並論。確實從豆腐提取的植物性蛋白質的質量頗高，古人視之為養身食物，豆腐因而也衍生出數百種葷素吃法，搭配的食材鹹甜全包。

## 文思豆腐

因為吃了揚州的豆腐製品，不由想到豆腐，也想到火鍋，其實是一道「文思豆腐」而引發了豆腐話題；先後到揚州，每天吃都因主人而嘗到不同口味的菜餚，但幾乎大豆加工品豆腐，干絲都是桌上常物，足見揚州人深以豆製品為傲。

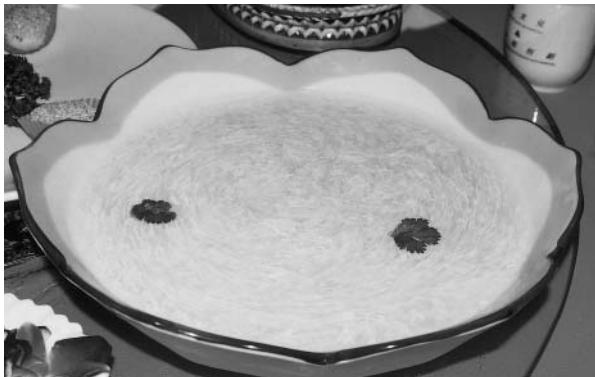
其中，「文思豆腐」既有人文典故，又有手工之巧，食來不免要探討其故；文思是位工於詩

文又會烹飪的和尚，此味既是和尚所創，當初屬於素齋；其去掉嫩豆腐四周的老皮，以平刀片成薄片再切成細絲，再加入冬筍絲、香菇絲、青菜煮成湯菜，此道，豆腐要能浮在湯面上方算技巧，同時，豆腐絲絲粗細均勻，博得賞味者讚美。

爾後，深受歡迎的文思豆腐到了清代文人袁枚手中，依其「素菜葷燒」才又改成雞湯燒煮，並多了江浙人凡菜少不了的金華火腿、雞肉絲等，至今，已成一般揚州家庭的家常湯菜。不過，要一塊豆腐切成4千多條細絲恐怕不多見，反成飯店、餐廳祭出廚師高手的表演功夫。民間家常外，六下江南的乾隆亦喜其味，揚州的「乾隆宴」就把此菜列入熱菜之一，輕浮不沉是視覺享受，湯清味鮮醇則是味覺的清爽感受。

## 大煮干絲

揚州人喜歡泡茶社，至今習慣喝早茶，茶社即是茶館或茶樓，賣茶水點心的地方，揚州人稱茶社。茶點中除了必食的包子，像三丁包，有筍、肉或梅乾菜、苜菜等鹹味包子的，也有甜餡。外地人到揚州，早茶是必去之處，



「文思豆腐」細到4000-6000條



大煮干絲

即使住飯店，一早未出遊前，車子就拉到茶社。

早點中的干絲常令我們吃來覺得奇怪，台北吃干絲是小吃，揚州是早茶外也是宴席菜的小碟，什麼八園、六園之一，這些「園」即是客人上桌前，先已各式各樣一碟碟沿桌擺成一圈，空肚子的客人的最愛。

獨步豆類烹出名的 到揚州吃豆腐外，必遊「瘦西湖」

揚州干絲，是以大方乾即豆腐乾製作。揚州三把刀中最出名的是廚刀，一塊厚不到2厘米的豆腐乾可以片成三十多片。我們曾請廚房拿一塊豆乾見識其軟硬度，豆乾比一般硬，好下刀，揚州廚師片豆乾至少一塊要有28片，才算刀工過關，高手則可片到38片。現今，薄如紙的工夫有，並不多。

干絲一般有2種吃法，其一是細如綿線的燙干絲，另一是只需片成20片左右的煮干絲，2種刀法不同是前者太粗燙時不易入味，後者若太細煮時易結成團，這說明了烹調技法也是需要經驗累積。

燙干絲是干絲置於碗中，以沸水先後燙3



次，濾去水分，再薑絲放干絲上並燙1次去水，淋下醬油、香油、少許糖水即成，吃其清香。

煮干絲在於「煮」字，以高湯，最好是雞、火腿煮的湯，即雞火干絲。煮時，水要慢火，不能沸開，使干絲綿軟，湯中還可加筍、雞絲、蝦等提味，較可惜的是揚州坊間現在大都以味精加味，想吃真味還得知去處。

以大豆加工烹煮食物其實不難，只因地域、口味、習慣的不同，我們想嚐其味非得飛過去不可。台北有幾家也能吃到豆乾的刀工確實難倒廚師，或者缺了專業的豆乾製法，以致吃不到便宜又健康的文思豆腐、煮干絲，實在有些可惜。



## 在你，在我 美的小語

定價：200元

40篇短文皆由鄉間小路「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生

之美，於是人生無處不美。

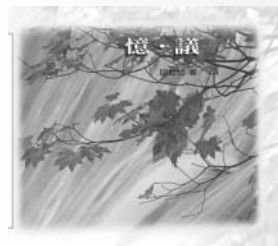
「在你，在我」所傳達的訊息是你教我追尋生命中的第二個太陽，那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個照耀我們的心靈，為個人所獨有。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

作者／邱七七 出版：豐年社

電話：02-23628148分機30 地址：台北市溫洲街14號

郵政劃撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元



## 憶·議

定價：200元

由鄉間小路「生活瑣議」和台糖通訊「餐桌上」輯集而成，共50餘篇短文。不論是家庭瑣事或是社會大事，作者都能說出一番易懂的道理。

「裡子面子」，文章裡有著這樣兩句話：「裡子面子都有了，這叫雙贏；雙贏是處世的最高指導；而最簡單的方法是表裡如一。」這就是她的處世之道。

「手」，回憶40多年前生活艱困的時代，食衣住三者都得自己動手，養成了不論輕重一把抓的能耐。而現在年輕人卻是人人一機在手，好像專門指揮別人去做的樣子，她鼓勵年青人要發揮「手腦並用」的功能。

「寧靜」，由懷念以往家庭的寧靜談到現在被電視電腦干擾的家庭，不但影響父母子女間的親密關係，同時大人孩子都無腦的思考，她鼓勵大家多多注意休閒，寧靜才有思想的空間。