



豆腐花过滤水分。



晒新鲜豆腐。



反复冰冻和晾晒的冻豆腐。

武当山冻豆腐五百年前已扬名

大雪过后,十堰成了冰雪世界。在很多市民为这极寒的天气皱眉时,武当山特区豆腐沟村的村民们却欢呼起来,他们终于盼来了一年中难得的“好时候”。家家户户里里外外忙碌起来,在这难得的十几天里,他们要精心赶制当地特有的美食——冻豆腐。

■文、图/记者 方元 通讯员 张中乾 郭志慧

传说为张三丰首创

说起武当山冻豆腐,很多市民都是久闻其名,但未见“真容”。自2008年6月被列入十堰市级非物质文化遗产名录以来,武当山冻豆腐一直给人以神秘的感觉。

坊间流传,武当山的冻豆腐是著名道人张三丰首创的。当年武当山上的

游人很多,没有下饭菜,张三丰连夜做出冻豆腐,撕成小薄片,分与众人吃。时间久远,这个传说的真假已无法考证。

前几天,记者采访了豆腐沟村的村民,并向市文体新广局非遗科求证,才了解到这一民间制作工艺的发展始末。

“三冻三化”才成形

豆腐沟村的文书金玉珍告诉记者,武当山传统冻豆腐的制作时间一般都选择在入冬后的腊月。

制作豆腐的原料是黄豆、白豆、豌豆等。豆子洗净后放入水中,浸泡适当时间,再加入一定比例的水,用石磨磨成生豆浆。接着用特制的布袋将磨出的浆液装好过滤,收好袋口,用力挤压,将豆浆榨出布袋。一般榨浆过程重复两次,在榨完第一次后将袋口打开,放入清水,收好袋口后再榨一次。生豆浆榨出后,将豆浆糊放入锅内煮沸,边煮边要撇去上面的白沫。

煮的温度保持在90℃以上,注意控制煮的时间。

煮好的豆浆需要点卤,达到凝固的作用。点卤分为盐卤和石膏两种。盐卤的主要成分是氯化镁,石膏的主要成分是硫酸钙。用石膏点卤,先将石膏烧至刚刚“过

心”,然后碾成粉末,加水调成石膏浆,冲入刚从锅内舀出来的热豆浆糊,用勺子轻轻搅匀。

过10—30分钟后,豆浆就会凝结成豆腐花。静置15分钟左右,用勺子舀进已铺好包布的木制豆腐箱或其它容器里滤水分。盛满后,用包布将豆腐花包好,盖上木板,压10—20分钟,即成鲜豆腐。

将整板的鲜豆腐分成15厘米x15厘米的方块,放入篮中滤水,再摆到露天地里的晒席上进行冰冻,夜间不收。

夜间在零度以下的气温,豆腐自然结冰,白天温度升到零度以上,冰又融化,豆腐里便出现许多类似“马蜂窝”的孔洞。夜晚再把带“马蜂窝”的豆腐放到露天地里冷冻,使“马蜂窝”里剩余的水分再次结冰,白天再次融化,如此“三冻三化”,豆腐冻得犹如一层一层的豆腐筋。

因擅长做豆腐而更名豆腐沟村

据《十堰记忆·非物质文化遗产》记载,位于武当山金顶西面的一条大川里,由于水土的原因,生产的黄豆质地优良,磨出的豆腐鲜嫩爽口,冻出来的豆腐有筋丝,耐咀嚼,味道鲜香。这条沟便是今天的武当山特区豆腐沟村,这里农户制作的冻豆腐成为武当山各官观道众和全国各地的香客、游

客十分喜爱的菜品。

豆腐沟村老辈子的人告诉记者,豆腐沟村原名叫南溪沟,这里生产的豆腐早在500多年前就远近闻名,因此后来更名为豆腐沟村。这个村地处海拔1200多米的山区,每到冬天气温会降至零下10℃。特有的泉水和地理环境,使这里的冻豆腐味道鲜美。

20户村民传承非遗技艺

金玉珍介绍,豆腐沟村地处大山深处,交通极为不便(该村至今不通公路,只能徒步前往。有两条路通往该村,一条路是坐索道至金顶,再由金顶徒步下山,下山需要1个多小时的行程;另一条路是从武当山脚下的南神道向山上走,则需要两个多小时)。冬季山路被冰雪覆盖,做出的冻豆腐更加不易运出。

冻豆腐是纯手工制作,不仅讲究工艺,而且对水质、气温的要求也很严格,必须是豆腐沟的水才能做出地道的味道。制作时间也有讲究,最佳的制作时间是腊月里的十天左右。这一点也决定了该村每年制作的冻豆腐数量不多。“今年比往年略多,也只有两三万斤。”

目前,豆腐沟村共有27户人家,其中20户村民都传承下来了这种制作技艺。制作的冻豆腐主要留给自己食用,只有少量出售。

去年,冻豆腐的价格是60元一个(由四块豆腐组成),今年由于天气更加寒冷的缘故,涨到80—90元一个。即使价格不便宜,也阻挡不住一些食客前往购买脚步,因为在豆腐沟村以外的地方,目前还没有武

当山冻豆腐出售。武当山冻豆腐虽注册了商标,但因一直未批量生产而没有使用。

村民介绍,由于特殊的制作技艺、独特的水土条件,武当山冻豆腐味美绝伦。在他们眼里,到武当山览胜的人,不可不尝这道美食。

冻豆腐在冬天制作,作为绿色食品,不仅当季食用,还可撕成薄片自然风干,长期食用。它洁白细嫩,吃起来像牛肉,但比牛肉经嚼味长,也可和猪肉媲美。如用冻豆腐炖蹄膀汤,味道醇厚,营养丰富;用冻豆腐煮鸡汤,味道悠长;用冻豆腐炒瘦肉,脆嫩又鲜香。

不仅如此,豆腐含有人体必需的8种氨基酸,丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长,大豆蛋白能降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病。

豆腐被誉为“东方神脑”,已经流传两千余年。在漫长的历史进程中,豆腐的历史渊源、制作工艺、产品研发、营养保健、菜肴烹饪等衍生出了具有丰富内涵的豆腐文化,是中华饮食文化中的瑰宝。武当山冻豆腐正是这瑰宝中的一员,也是武当传统餐饮文化的组成部分。

明朝大修武当让冻豆腐扬名

尽管武当山冻豆腐很早就作为美食走上人们的餐桌,可它的扬名却在明朝大修武当之时。

市文体新广局非遗科工作人员介绍,史料记载,豆腐沟村的冻豆腐制作技艺,在明朝大修武当时得到规模化发展。这里的村民以做豆腐为主业,在前后13年的施工时间里,将鲜豆腐和冻豆腐供给修建武当山的30万工匠食用。至今,该村仍保留有春节期间家家制作冻豆腐的传统习俗。

武当山周边村落很多,为何由豆腐沟村的村民为30万工匠提供鲜豆腐和冻豆腐呢?这和豆腐沟村的地理位置有关。

明成祖朱棣夺取皇位后,为了寻求神佑,倾全国之力北建故宫,南修武当。

豆腐沟村是南神道上离武当山主峰金顶最近的村庄,也是自湖北西部、陕西、山西等地的香客登武当朝拜祖师爷、进香祈福的必经之路。

同时,和豆腐沟村较近的官山镇是施工人员的主要后勤基地。大量物资从南神道经官山镇、吕家河村、豆腐沟村运上金顶。为改善30万工匠的饮食,有种植黄豆传统的豆腐沟村生产的豆腐,是再好不过的食品。

但如果在山下的官山镇、吕家河村把黄豆做成豆腐,再运往山上的工地,则会面临一个难题:山高路远不便运送,就算运送上去,白嫩含水的豆腐经过人工和畜力的搬运,常常碎得不成形,得不偿失。后来,人们发现离金顶最近的豆腐沟村有甘冽的泉水,还有种植黄豆的传统,可以为制作豆腐提供大规模生产的基础条件。人们就把黄豆运到这里,再用特有的泉水磨制成豆腐,最后运往金顶等处。

冬季,这里海拔高、气温低,豆腐经常结成硬块,这意外的自然之作方便了山路运输。自此,豆腐沟村的冻豆腐渐渐在工匠的食用过程中成为一道名菜。



冰雪覆盖的豆腐沟村。