

豆腐 一次食材升华而得的美味

本报记者 牛瑞芳

“传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华。一轮磨上流琼液，百沸汤中滚雪花。”不难看出，这首古诗描绘的是豆腐。自西汉淮南王刘安在八公山的偶然点化，让洁白如玉、细腻似脂的豆腐以千变万化的姿态，成为一种了不起的中国食物。从黄豆到豆腐的蜕变，不仅是一次食材的升华，更承载着千年的文化与智慧。



闻听平城桥市场里的“老杨豆腐”还是传统的“现割”豆腐，每天现做现卖。春日的一个早晨，“寻鲜之旅”一行在市场里见到了“老杨豆腐”夫妻二人。老杨寡言少语，妻子何大姐干净利落，快人快语。“做豆腐是个辛苦营生，每天起早贪黑。”何大姐告诉记者，他们每天凌晨三点多开始制作豆腐，大约早上六点，做好的豆浆、豆腐脑、豆腐已“走”出豆腐坊，被送至卖早点的餐馆、各个大小饭店。一粒不起眼的黄豆如何变成美味的豆腐？在与何大姐的攀谈中记者了解到，黄豆或黑豆，经过精心挑选、清洗、浸泡。将浸泡得恰到好处

的黄豆倒入磨中，磨成细腻的豆浆。豆浆煮开后便是最为关键的“点卤”。将适量的卤水倒入沸腾的豆浆中，瞬间，豆浆开始凝结，如云似絮，凝固成白嫩欲滴的豆腐脑。随后，将豆腐脑轻轻倒入模具，用布包裹，施加适当的压力，让多余的水分慢慢渗出。几十分钟后，打开模具，一块块方正、紧实、富有弹性的豆腐便呈现在眼前。

豆腐的妙，在于兼容并蓄。从家常的小葱拌豆腐，到精致的文思豆腐羹；从炸豆腐到冻豆腐，从火锅到炒炖，豆腐以其独特的包容性，成了餐桌上变化无穷的佳肴。

“三道菜”在我市异常繁荣的餐饮市场上可谓是一支生力军，短短几年快速发展成为我市的“餐饮大咖”。三道菜师府店大厨汪勇烹制的三道菜肉豆腐，别具一格，风味独特，堪称绝妙。一块老豆腐放入盆中用手捏碎。猪瘦肉剁成肉沫。取少量肉沫加入豆腐中搅拌。搅至粘稠状，加入少许盐、胡椒粉。锅中加水，水开后关火。取少许“肉豆腐”用手团成丸子，轻轻放入水中。丸子全部团好后，开小火慢慢煮制。时间在这里



变得缓慢而庄重。水煮开后至丸子漂起捞出放入凉水中。锅中加高汤，放入丸子，加几朵处理好的木耳、几颗小青菜，几分钟后便可出锅，点缀少许枸杞。此菜调味只需要盐和胡椒粉，色泽自不必说，奶白色的汤，白嫩的丸子，红色、绿色、黑色点缀其间，煞是好看。品一品，汤鲜味美，丸子软嫩咸鲜。营养健康，老少咸宜。

三道菜师府店的另一位厨师康建发制作的鲍鱼一品豆腐，巧妙地将豆腐隐于“无形”之中。将黄豆打成豆浆，加入等量的鸡蛋液倒入托盘中，蒸熟成为豆腐鸡蛋糕。在豆腐鸡蛋糕上贴一层紫菜，切成小块。锅中加油烧至八成热，将紫菜豆腐鸡蛋块炸至金黄捞出。这边铁板已烧热，放入洋葱丝，快速将紫菜豆腐鸡蛋块摆于其上，再在每一块上摆放一个小鲍鱼；那边鲍鱼汁已熬好，将鲍鱼汁淋在上面。此时，在铁板的作用下，所有食材的香气和热气喷薄而出，“气焰嚣张”的鲍鱼一品豆腐便大功告成。豆香、蛋香和海鲜的香味融为一体，是对豆腐味道的深度挖掘与创新演绎。

时间流转，生命红火。对黄豆充满想象力的转化所打造出的豆腐，不仅让人对其风味和营养的升华叹为观止，而且形成了一种独特的文化，得以传承。

推荐

大同面麒麟

小编平时吃面就喜欢找一些老牌子的面馆，虽然老店装修一般，但是味道纯正。身边的朋友最近一直给小编推荐明堂北边的“面麒麟”，于是趁着周末也尝尝新鲜，过来体验一回。

不得不说这里的环境和传统的面馆差距很大，它摒弃了传统面馆的简陋与拥挤，一进店便能感受到满满的用心与格调。整体装修以新中式风格为主，温润的木质桌椅整齐排布，既保留了中式餐饮的沉稳质感，又兼顾了现代用餐的舒适需求，没有繁杂的装饰，却处处透着雅致。

在面麒麟，面食无疑是主角。这里除了传统刀削面外，手工剔尖更是镇店特色，搭配多款经典浇头，每一款都风味迥异。

肉沫剔尖，是最经典的家常口味，也是进店必点款。肉沫选用新鲜猪肉，肥瘦比例恰到好处，剁成细腻肉沫后，加入秘制香料和老汤，小火慢熬至酥烂，卤汁浓稠鲜香，肉香浓郁不油腻。将肉沫卤浇在手工剔尖上，充分拌匀，每一根软滑的面条都裹满醇厚卤汁，入口酱香四溢，肉沫绵密，面条筋滑，简单的食材碰撞出最治愈的味道。



小炒肉剔尖是偏爱鲜香微辣口感顾客的最爱。选用鲜嫩猪肉切成肉片，搭配青椒、葱段大火快炒，激发出食材本身的鲜香味。小炒肉肉质鲜嫩、香辣开胃，汤汁鲜爽不厚重，带着淡淡的椒香。浇在剔尖上拌匀，面条吸满了小炒肉的鲜辣汤汁，口感清爽又入味，辣度温和不刺激，鲜香解腻，一口下去满口生津，越吃越上头。

西红柿剔尖清爽解腻，是店内的王牌口味，老少皆宜。选用熟透的新鲜西红柿，手工炒制成浓稠的西红柿卤，不添加过多调料，保留西红柿本身的酸甜鲜香，熬至汤汁浓稠，酸甜适口，带着自然的果蔬清香。浇在软滑的剔尖上，面条裹着红彤彤的卤汁，入口酸甜柔和，清爽不腻，口感清新温润，是不喜重口味食客的绝佳选择，开胃又下饭。

(孟维鹏)

我家厨房

家常炒牛河

炒牛河是粤式经典小炒，看似简单，却极易出现河粉粘坨、牛肉老柴、油腻寡淡的问题。只要掌握技巧，在家也能做出茶餐厅级别的炒牛河。

食材

新鲜河粉 500g、牛里脊 200g、绿豆芽 150g、葱段适量(葱白+葱绿分切)。

制作方法

牛里脊逆纹切成薄片，放入碗中，加生

抽、料酒、胡椒粉、生粉，抓拌至牛肉吸满料汁，淋上1勺花生油锁住水分，腌制15分钟。

新鲜河粉轻轻抖散，绿豆芽掐去两头，洗净沥干水分。葱白切段、葱绿切长段，分开放置，炒的时候分步放更香。

开大火将锅烧至冒烟，倒入适量食用油，油热后放入腌制好的牛肉片，快速滑炒至牛肉变色、七八分熟盛出备用。锅中留底油，放入葱白段爆香，接着下入沥干水分

的绿豆芽，大火快速翻炒10秒，炒至豆芽微微变软即可。

保持大火，放入抖散的河粉，用筷子和锅铲配合翻炒，轻轻颠锅、挑散河粉，让河粉均匀受热，炒至河粉微微透亮。

将各种酱汁搅匀，沿着锅边淋入锅中，快速翻炒均匀，接着倒入之前炒好的牛肉、葱绿段，继续大火快速翻炒10秒，所有食材完全融合即可关火出锅。(小孟)

2026年《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

