

口述民俗

白白

一粒粒精挑细选的优质黄豆，浸泡于甘冽的泉水当中，再被厚重的石磨挤压出浆汁，经由卤水的催化，化作细腻白嫩的豆腐。黄忠豆腐、芙蓉豆腐、三顾茅庐、火烧赤壁……传承千年的剑门豆腐宴，一道道诱人味蕾的豆腐菜品，如一幅幅引人入胜的历史卷轴徐徐展开，将剑阁厚重的历史文化展现得淋漓尽致。

近日，封面新闻采访了剑门豆腐宴非遗传承人卫少能，他说：“剑门豆腐吃的不只是特色，也是文化。”

剑门豆腐非遗传承人卫少能

吃的不只是特色，也是文化



怀胎豆腐。



姜维豆腐。



十面埋伏豆腐。



剑门豆腐宴。



卫少能准备豆腐宴。



筛选上好的黄豆。

起源三国 将典故融于菜品

剑门豆腐的制作技术起源于三国时期。相传蜀汉末年，魏国趁蜀国内部混乱，君臣不和，派军队分三路进攻蜀国，蜀将姜维、廖化退守剑门，以剑阁险道为屏障，阻击魏军。魏将钟会率十万大军在关前日夜挑战。

蜀军人困马乏，无力迎战。剑门地方官员向因缺粮草而忧心的姜维献上一计：“闭关三日，由关内百姓磨豆浆、做豆腐，用豆腐犒劳将士，以豆渣喂马。”

全城百姓汲取关内的山泉，酌加酸卤，制作出了滑若凝脂的豆腐，供将士食用。三日之后，蜀军兵马体力大增，姜维仅引五千兵将杀下关去，大败钟会，使魏兵倒退数十里，解了剑门危急。

从此，剑门豆腐名声大震，四方百姓效仿剑门豆腐的制作方法，广泛制作并食用豆腐，至此传承千年。

时至今日，剑阁百姓将三国故事与剑门豆腐相结合，用鲜豆腐、鸡蛋、枸杞、大枣、葡萄干等创作出了一道菜肴——姜维豆腐。这道菜的形状似蜀将头盔，以追记姜维的威武英姿。

山泉黄豆 剑门豆腐的独门秘籍

剑门豆腐是国家地理标志保护产品、剑阁美食的一张靓丽名片，以其独特风味享誉全国，在到剑门关旅游的游客中也有“不吃剑门豆腐，枉游剑门雄关”的说法。据不完全统计，在剑阁县，每年要吃掉15000吨豆腐，县城下寺镇和剑门关镇就有250多家豆腐餐饮店。

“剑门豆腐味道鲜美，颜色雪白，似玉无瑕，质地细嫩，入口即化，随意配料，皆成佳肴。”卫少能自豪地说，“剑门豆腐能够赢得广大游客的喜爱，是因其有两大秘籍——剑门黄豆和剑门山泉水。独特的黄豆品质和剑门泉水，使得剑门豆腐成为其他地方不可复制的美味。”

据了解，在剑门山区砾岩油沙石土中生长出的黄豆蛋白质含量大于42%，制作出的豆腐蛋白质含量约为国家标准的2倍，水分低于40%，约为国家标准的三分之一，营养成分丰富，对人体的健康十分有益，口感润滑。

剑门地区浅层地下水资源丰富，地下水普遍含有锶、钙、钾等对人体有益的微量元素或特殊矿物质，部分地下水的有益元素含量达到饮用天然矿泉水的水质标准，适宜于人体饮用。因此，用这样的泉水制作出的豆腐味道十分鲜美。

食文结合 一桌豆腐宴品尽三国事

刚制作好的豆腐，略带豆香。剑门豆腐菜肴的独特制作方法，千百年来一直享有盛名。近年来，随着剑阁经济的飞速发展，剑门豆腐宴也是争奇斗艳。

在肉类食品非常短缺的年代，当地百姓在豆腐上做文章，“以素代荤”“素菜荤做”，把少量的肉类和豆腐一起做成烂肉豆腐、家常豆腐、什锦豆腐等俏菜式；随着养生文化的盛行，以豆腐为主要食材的“仿生素席”逐渐兴旺起来，鸡哈豆腐、清蒸狮子头等菜肴赢得了往来食客的称赞。

后来随着餐饮业的迅速发展，剑门豆腐宴的需求量越来越大。众多厨艺大师将豆腐这一平常的食材与三国文化相结合，吸收了南北各派众家之长，并参考了西餐的一些手法，推出了黄忠豆腐、三顾茅庐、周瑜水师、火烧赤壁等近400道独具剑门关特色的菜式，确立了剑门豆腐宴在现代川菜中的特殊地位。

“过去豆腐宴的菜品很单一，现在种类则更为丰富，不同种类、不同花色的豆腐，我能够做出400多种。”63岁的卫少能，创新想法频出，“我认为剑门豆腐发展到现在，花色够了，但精度还不够。希望剑门豆腐的发展，能够提升精品意识，满足不同游客的需求，也提升剑门豆腐附加值。”

一桌豆腐宴，有的以色取胜，有的以形诱人，有的咸中回甜，有的油而不腻，各色豆腐令人眼花缭乱。大快朵颐、觥筹交错之际，三国的一幅幅历史画面映入脑海，诗意、豪情油然而生。食客们不禁感叹于延续千年的豆腐传奇，亦会被剑阁丰富的历史文化脉络所触动，这就是剑门豆腐的魅力所在。

李康 封面新闻记者 刘彦谷 (图据剑阁县委宣传部)