

# 满口留香的卤豆腐 是记忆里“清明羹饭”不可少的滋味



磨浆



煮浆



滤渣



点皂



成型



## □李露

豆腐，一个素食菜肴的主要原料，它不仅营养丰富，被称为“植物肉”，还可以常年生产，因此在蔬菜生产淡季，是调剂菜肴品种的最佳食材。豆腐有南豆腐和北豆腐之分，也就是我们俗称的嫩豆腐和老豆腐。嫩豆腐用石膏或者卤水较少，因而质地细嫩，水分含量在90%左右，老豆腐用卤水较多，水分含量少，质地较软豆腐粗而有嚼头，比较适宜煎、摊类吃法。

每年的清明、农历七月半还有年节是周女士家关于祭祀的三大重大头。今年距离清明还有一个星期时，周女士就开始忙活起了“清明羹饭”。

早上6时半，周女士就已经来到菜市场采购做“清明羹饭”的相关食材。“临近清明，家家户户都要做‘羹饭’，不早点去，豆腐就买不着了。”周女士说，豆腐是“清明羹饭”里必不可少的菜品，12道菜肴里可以没有蔬菜，但是绝对不能少了“摊豆腐”。至于为什么一定要有豆腐？她说她不清楚，只知道老一辈都是这样做“清明羹饭”的，她从母亲那接过“清明羹饭”的操作权，也按照母亲的方式将“清明羹饭”继续下去。

餐饮协会秘书长孙敦民介绍，“清明羹饭”里之所以要有豆腐，或许跟清明的起源有关。“清明最初的形式是寒食节，那几天是不允许生火做饭的，所以冷熟皆可吃的豆腐就成了老百姓最佳的选择，一代代传承下来，就形成了现在‘清明羹饭’里必有豆腐的习俗。”

因为习俗，每年一到清明时节，豆腐总会成为最畅销的物品，对于主妇来讲，要做“摊豆腐”还是得选老豆腐。“过去的奉化地区盛行老豆腐，也就是现在所说的卤水豆腐，而不是像现在一样，市面上嫩豆腐更多，老豆腐很难买到。”那天，周女士还是晚了一步，在小菜场并没有买到自己想要的老豆腐，她只能骑着电动自行车赶去大田小区的豆腐店买。

大田小区的阿翠豆腐店生产的卤香豆腐是远近闻名的，按照传统手工艺制作的良心好豆腐。店主阿翠是一位爱说爱笑，生性豪爽，已有60岁高龄的热心大姐。她制作豆腐已有10个年头，如今岁大了，才把店铺交给了儿子唐海斌经营，她和她老伴一起给儿子帮忙打下手。

谈到开店做卤香豆腐的起因，阿翠姐说，这是因为她觉得市场上买到的豆腐口感实在不合自己心意，而她正好从母亲那学过“卤水点豆腐”的手艺，就想试着做做看，没想到做出来的卤香豆腐深受大家好评，慢慢也就吸引了一大批忠实的“豆腐粉”。“溪口、莼湖、西坞那边的人都会特意开车来我这买豆腐吃，说我家的豆腐才有记忆里的味道。”阿翠姐自豪地说。

阿翠姐说，要制作出好吃的卤香豆腐，经验是关键。传承自阿翠姐母亲的点卤技艺，再经过阿翠姐和儿子唐海斌的不断研习之后，才做到了现在卤香豆腐香而不涩的美味口感。

豆腐香不香，原材料非常关键，卤香豆腐的制作也是一样。挑选颗粒饱满的黄豆，浸泡6-10小时之后，放入机器里磨成豆浆，之后就需要将豆浆倒入柴火灶大火熬煮，熬煮的半小时熬的不仅是豆浆，也是制作人的耐心。年轻的唐海斌接过了父母手中的重活，开始在氤氲弥漫的制作间里，不断地用勺子搅拌着锅里的豆浆，好随时撇去表层的泡沫。

在经过大半个小时的体力活之后，唐海斌将熬煮好的豆浆倒入桶内，进行过滤。豆腐之所以能从豆浆变成豆腐，还需要非常关键的一步——点卤，就是用卤水将豆浆凝聚成型。卤水的学名为盐卤，是由海水或盐湖水制盐后，残留于盐池内的母液，也是制作卤香豆腐常用的凝固剂。唐海斌是豆腐坊的继承人，也保管着卤水兑制的比例，这是做豆腐的“秘诀”。经点卤，豆浆凝聚成豆腐脑，倒入模具，盖上笼布，如需豆腐老一点，则压上重物，静置一段时间就成型了。

老豆腐切成块，油煎后，放入用花椒、八角、生抽、老抽、辣椒、盐等煮成的卤汁中即可。



更多精彩，请关注“七彩奉化”、“in奉化”



当你在自家厨房尝试一道道美味，投入身心制作时，不妨与我们一起分享你的感受；当美味出炉，不妨让我们一起分享成果。

记住，伟大的美食家可以来自任何地方，或许就是你的厨房哦！

投稿邮箱地址：740498844@qq.com 88912175

## 好吃的脆皮泡芙

脆皮泡芙是我买了烤箱之后做得最多的一种西点，也是受誉最高的一个甜品，家里不管老小都爱吃。今天，我就把做法分享给大家。

### 制作方法：

1. 首先制作酥皮。需要先将黄油软化，然后混合糖粉，把黄油和糖粉拌至细腻，之后放入低筋面粉，由底部向上翻，下压，拌至均匀没有粉即可。
2. 然后将酥皮用保鲜袋整形，根据你制作的泡芙的大小整形成圆柱形，放入冰箱冷藏，让它冻得结实点，好方便切，当然，太硬了也是不行的。
3. 开始做泡芙了，也可预热烤箱了。首先将牛奶、黄油和糖混合，加热至沸腾1分钟之后，加入过筛的低筋面粉，快速搅拌至无颗粒，再熄火。
4. 鸡蛋先全部打入碗里，一个个地加入面粉，每加入一个都快速搅拌均匀，加第

3个时候要分适量加入，观察面粉粘稠程度，提起成倒三角即可，最后拌至面糊光泽柔顺即可。

5. 将面糊装入裱花布袋，在烤盘均匀挤出，垂直向上提地挤出，下饱满上细（如果烤盘是不防粘的要铺油纸）。

6. 将之前冷冻过的酥皮拿出切好，如果切起来很碎，可以先放一下回温。

7. 在挤好的泡芙上盖上酥皮，放入预热好的烤箱，上火200度、下火160度烤10分钟，转上火180度，下火160度烤15分钟，第一个10分钟内不要打开烤箱（如果没有分上下火的，上下火均180度，25分钟，最后五分钟要看咯，因为每个烤箱温度不一样，不要上色太过咯）。

8. 泡芙出炉啦，如果想在里面加酱，可以另外制酱，不过加奶油或者酸奶都很好吃，当然单吃也美味啦。

制作者：网友“海蓝蓝”



对于一枚吃货来说，每一次旅行，品尝当地美食，可能比旅行本身更重要，由一道美味认识一个地方，从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点，而不想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿！

投稿邮箱：740498844@qq.com, 88912175

## “全球味道最好的书屋” 有书有美食还有爱情

在英国伦敦布伦海姆路10号有一家书店，被誉为“全球味道最好的书屋”。这里所说的“味道好”，指的可不仅仅是“书香”“墨香”，还有美食的香味，以至于置身书店的读者闻到从厨房飘出的香味时，会产生这样的疑问：这真是一家书店吗？

没错，这是一家在菜市场附近的书店，汇集了世界各地至少8500本由12种语言书写而成烹饪书，市场上各种各样的食材和食物，与书店的主题相互呼应。

走进这家书店，寻着飘散在空气中的食物香味，读者会发现书店的二楼居然有厨房，原来书店每天都会邀请专业厨师来烹饪，把一道道菜谱中的美食变为现实中的菜肴，供顾客品尝。书店每次提供的食物都不同，顾客只有身临其境，才能得知当天的菜品。

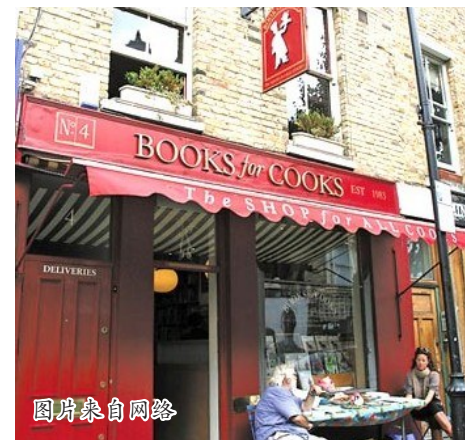
这家书店的创办者，是一位爱好烹饪却苦于菜谱难寻的女士。她名为海蒂·雷斯勒。上世纪80年代，当她打算开一家这样的主题书店时，很多人认为基本上是不可能成功的。然而，作为一名护士，海蒂了解食物的重要性，所以几乎是抱着大无畏的心态开了这家书店。

海蒂的目标是搜集到尽可能多的菜谱，然后提供给需要者。只要得知菜谱的线索，无论那本菜谱在多远远的国度，她也会想办法得到，并且将菜谱邮寄到需要它的客户手中，无论那位客户在世界的哪个角

落。海蒂这种几乎有求必应的态度，为书店赢得了大量的忠实客户。书店中的厨房，就是书店扩大经营的结果，以至于有顾客说，书店售卖的不仅仅是菜谱，而且是“美食带来的快乐”。很多曾经的“驻店厨师”，后来都成为了顶级厨师或者和美食相关的畅销书作家。

这家书店被人们津津乐道之处，还在于曾经上演了一个真实感人的爱情故事。上世纪90年代，罗茜女士开始在这家书店工作。一年后，一名叫埃里克的法国男人偶然走进了这家书店，后来与罗茜相爱。埃里克是一名厨师，和罗茜相爱后，埃里克便作为“驻店厨师”留了下来。2001年，海蒂移居意大利托斯卡纳，便把书店卖给了这对幸福的夫妇。

据《城市快报》



图片来源网络