

七步场豆腐制作工艺及其流变

李红¹ 秦莹 黎恒

(云南农业大学, 云南昆明 650201)

【摘要】云南省呈贡县七步场村是豆腐制作地之一, 村民在长期的生产生活中, 形成了丰富的民间豆腐文化。七步场豆腐制作工艺流程分为泡豆、磨豆、煮浆、点卤、蹲脑、压制、冷藏、晾晒八个工序。七步场豆腐的制作已有百年历史, 尤以臭豆腐名气最大, 并被评为呈贡县非物质文化遗产。但由于手艺人外出打工和呈贡新区建设发展机遇引起的外出务工人员回潮的原因, 七步场豆腐的传承方式与工艺制作工具相继发生变化, 对于工艺的传承与发展问题, 值得思考。

【关键词】七步场; 豆腐; 流变

【中图分类号】TS971 **【文献标识码】**A

豆腐的发明在我国乃至世界饮食史上占有重要地位。豆腐是最常见的豆制品, 又称水豆腐。主要的生产过程一是制浆, 即将大豆制成豆浆; 二是凝固成形, 即豆浆在热与凝固剂的共同作用下凝固成含有大量水分的凝胶体, 即豆腐。其中, 豆腐因凝固剂的不同主要分为盐卤豆腐(北豆腐)、石膏豆腐(南豆腐)和内酯豆腐。而关于豆腐的起源问题国内多有纷争, 自1960年考古队在河南密县打虎亭东汉墓发现了形于制作豆腐的石刻壁画后, 使得更多的学者认为豆腐发明于汉代。

1 七步场

豆腐七步场村古名渠卜场, 谐音为七卜场, 彝语意为产稻谷的凹子, 有大小二塘子为取丰收快乐之意, 清初曾名为丰乐村, 是豆腐制作地之一。七步场村隶属于云南省昆明市呈贡县斗南镇乌龙街道。七步场村辖6个村民小组。现有农户611户, 有乡村人口1870人, 其中农业人口1870人, 劳动力1629人, 从事第一产业人数1554人。全村面积3.46km², 海拔1890m, 年平均气温15.5℃, 年降水量790mm, 适合种植蔬菜等农作物。全村耕地面积127.33km²。2006年全村经济总收入4706.9万元, 农民人均纯收入4700元。

清朝的康熙年间, 传说康熙帝品尝七步场豆腐之后大喜, 便将七步场王忠的臭豆腐赐名为“青方臭豆腐”, 列为“御膳坊”小菜之一, 还赏赐王忠-敬(晋)荣之名, 于是呈贡便有了一种进贡的“晋氏臭豆腐”。改革开放后, 七步场村加工臭豆腐的农户不断增加, 上世纪90年代发展到300多户。后来, 随着改革开放的不断拟畏, 七步场村的产业重点发生了重划周整, 生产加工臭豆腐的农户锐减至20户左右, 七步场臭豆腐濒临逐步失传的境地。2014年七步场臭豆腐申请呈贡县非物质文化遗产, 为抓住呈贡新区建设发展的机遇, 七步场社区深入挖掘豆腐制作加工传统优势产业, 以“七步香”豆腐博物馆为龙头, 打造了集豆腐非物质文化遗产人培养、豆腐传统工艺加工制作体验、豆腐餐饮文化交流、豆腐精加工系列产品展销一体化产业发展项目。

2 七步场豆腐制作工艺

¹收稿日期: 2017-03-01

作者简介:李红(1992-), 女, 河北秦皇岛人, 硕士研究生, 研究方向: 科学技术史。黎恒(1989-), 男, 吉林公主岭人, 硕士研究生, 研究方向: 少数民族科学技术史。

通讯作者:秦莹(1968-), 女, 湖南株洲人, 教授, 博士, 研究方向: 民族学与科学技术史。

据 1992 版《呈贡县志》记载，“民国 26 年全县种植黄豆 2000 亩，总产 135 万公斤。但在 1958 年大跃进运动中，为提高包谷单产，反对五代同堂，大豆面积减少。”由此可知，呈贡县做豆腐原料充沛，但到上世纪 90 年代，转为从东北引进大豆作为原料，原因是本地黄豆种植减少、东北大豆油性较大，出汁较多，做出来的豆腐更美味。七步场豆腐主要是靠手工制作，且以臭豆腐闻名。七步场臭豆腐制作的好坏全凭经验和技能的掌握程度，只有在温度适宜，发酵时长刚好，的情况下，才能制作出外表长有白色茸毛、味道纯正的豆腐。

随着技术的发展，七步场豆腐的制作工具相应发生了变化。由石磨变成磨豆机，人工体感控温转成空调调温。总而言之，七步场豆腐制作工艺经历了从粗糙到细致，工具从原始到现代，发生了一系列变化。其制作工艺流程一般如下。

2.1 泡豆

七步场因全年平均气温为 15.5℃，降雨量适宜，适合豆类生长，故豆腐原料-黄豆都为自产自用，直至上世纪九十年代，由于自产黄豆较小，出浆率较低，且七步场村迎来村民大量外出务工，便无人种豆，遂向东北购买黄豆。

做豆腐的第一个步骤就是泡豆。根据需求量的不同，所泡黄豆数目不一。据对七步场村“七步香”的调研可知，面对每日 800 人的客流量，需在前一天晚上 8-9 时左右将 30kg 黄豆泡好，保证每天可以泡到 6-8 小时。其原因是如果泡豆时间过短，不能将豆子泡软，并且豆内含水量较少，使得出浆少，从而导致做出的豆腐量相对减少；如果泡豆时间过长，做出来的豆腐便会丧失其优质口感。

2.2 磨豆

第二天早晨 5 点左右，便会用舀将泡好的大豆舀进石磨中，待磨出豆浆，便再向石磨中添加大豆，直至将泡好的黄豆全部磨成豆浆。如今，七步场村家家户户用上了磨豆机，不再手工磨豆。村民说还是现在的高科技好，不要再像之前那样辛苦磨豆子；但进村消费豆腐的人却说，再也找不到曾经的味道。

2.3 煮浆

将磨好的豆浆倒入铁锅中，大火煮沸。由于豆浆易附着在锅壁上，从而降低煮浆效率，故需要一人在煮浆时用勺子或者其他器皿顺时针不停搅动。之所以要顺时针搅动豆浆的原因在于便于在之后点卤的过程中豆腐易凝结成块，不松散。据调研获知，也有一部分豆腐坊在煮浆过程中，为防止豆浆粘到锅壁上，在煮浆之前会在锅壁上涂上一层薄薄的食用油，但大多数豆腐坊不愿意用此方法，技艺人总认为会影响豆腐的口感。

2.4 点卤

待豆浆沸腾 2 分钟左右后，便要开始“撤火”。一人将柴禾从火炉中抽出，使火苗减弱，另一人便要开始将煮沸的豆浆舀到装有卤水的铁桶中。在舀浆之前，会将一块面积大于铁桶口径的纱布罩在铁桶上，这样做的目的是便于滤去豆浆中的豆渣，以确保做出来的豆腐更加细腻滑口。关于卤水的含量，一般是高出桶底 1-2cm 左右。卤水过多，做出来的豆腐会口感发涩；卤水过少会使豆浆不能完全凝固成块状。在调研过程中，关于对技艺人的访谈，听到更多的便是“一直就是这样做出来的”、“约么、大约这样就差不多”。豆浆的量多量少、卤水含量的多少，全是靠着自己的经验，在作坊里，看不到任何有关的称量仪器。

2.5 蹲脑

将豆浆过滤好、点完卤水后，将其静置 20-30 分钟左右，便可将桶里的豆浆全部蹲成块状，做成“豆腐”。由于七步场每家

豆腐坊所作豆腐量不同，所以蹲脑时间也会不同，本文则是以七步场村“七步香”豆腐坊为例进行叙述。

2.6 压制

蹲脑后成块的豆腐并不能算是成品，因为里面还有过多的卤水，除去点卤时加进的卤水，还有豆腐形成过程中所产生的卤水和未成块的豆浆，只有将多余的水分去除，才会制成又细腻又有弹性的豆腐，所以“压制”这一工序显得必不可少。对豆腐进行压制需要特殊的模具，即中间和上端被掏空的长方体模子，这样的模子利于将豆腐平摊放置，并对其压制。

将纱布平铺在模子底层，并保证纱布的长宽可用于包裹豆腐的边角。用瓢将豆腐舀进模子中，均匀摊开，用底层的纱布裹好四周的边角，再用一块同模子一样大的纱布盖在豆腐上面，用手轻轻拍打，使各部分豆腐更加均匀。取来长方形木板盖在豆腐上面，最后用千斤顶将底层模板与顶层模板压制在一起，将千斤顶拧到不能再更改斤数为止。

在模子侧面底层会有一条排水槽，排水槽下面都会有桶来接排出的卤水，以便再做豆腐时使用。压制大概 1.5-2 小时后即可制成成型的豆腐。

2.7 冷藏

压制一定时间后，便可取下千斤顶、拆板、去除纱布。用刀将豆腐划成每块同手掌般大小的豆腐块，然后放入盛有冷水的盆中，静置 3-4 小时，以确保豆腐完全冷却。只有豆腐完全冷却后才能保证豆腐在晾晒这一工序中正常发酵长出白色茸毛，如果豆腐温度过高，则会导致其变质不能食用。

2.8 晾晒

晾晒通常是能否做出优质毛豆腐的关键。在技术还不发达的时候，技艺人一般会选择气温较低，天气较冷时开始做豆腐，以确保豆腐在晾晒过程中不会因为温度过高而坏掉。一般都会将冷却好的豆腐摆放在细竹签上进行晾晒，每块豆腐之间都会相互间隔，用空隙来保证正常通风。架子上下可再放楔子，然后再搭上竹签用来盛放豆腐。放置豆腐的房间须阴凉通风，室内的温度一般都靠技艺人体感控制，自然发酵时间一般为 3-5 天，具体每块豆腐的发酵时间要看豆腐上茸毛的多少、长势、黑色菌落分布情况而定。如今技艺人依靠空调来调节室内温度，一般都会将空调设置在 15℃左右，时刻保证室内干燥，每隔半天就会查看一次每块豆腐的发酵情况，拣出已发酵好的豆腐，再摆好新冷却的豆腐，如此反复。

完成以上步骤，豆腐便制作完成了。如今，七步场豆腐的制作不但保留了蹲脑、压制、体感控温、经验判断发酵时间最古朴的制作技法外，还加入了磨豆机、千斤顶、空调现代化辅助工具，做到了传统与现代的融合。

3 七步场豆腐传承现状

3.1 家庭传承

家庭传承的重点在于血缘之间的相互传承。通过调研可知，七步场村的李玉莲一家对于豆腐的制作有着悠久的历史。从李玉莲的公公、婆婆就已经开始制作和贩卖豆腐。从最原始的驴拉磨磨豆子，驼着扁担赶集市卖，到机器磨豆开店卖豆腐，李玉莲家经历了“翻天覆地”的变化。

“世间有三苦，打铁撑船卖豆腐”。由于豆腐要在中午前制好卖出，豆子的浸泡时间和制作时间都要算进去，所以每天凌晨 4 点李玉莲就要开始磨豆子，煮豆浆，点豆腐。最开始为了养家营生，加之公婆手艺的传承，李玉莲便和丈夫继续做起了豆腐生

意。每天早上儿子都会帮丈夫将做好的豆腐装车去卖，但后来有了孙子，儿子便开始了其他营生。李玉莲的女儿由于从小看着一家人每天围着豆腐作坊转，热气萦绕，没有停歇的时候，便打算不再接触豆腐。李玉莲说：“现在的孩子都不能吃苦，自己家的孩子都不再做豆腐，外面雇工价钱低了没人愿意来，高了又不合适，等我年纪再大一点也不会再做了。”

如果说豆腐制作的起点始于李玉莲的婆婆，那么传承终点将止于李玉莲。李家豆腐的传承在经过两代人后便中断了手艺的传承，这也成了七步场豆腐制作工艺传承中的一抹残影。

3.2 群体传承

“群体传承，也可借用现在时髦的话叫做‘民间记忆’或者叫‘群体记忆’；群体传承，有的时候是指在一个文化区（圈）的范围内，有的时候则是指在一个族群的范围内，众多的社会成员（群体）共同参与传承……”其实也就是很多人一起参与继承技艺。传统饮食的制作工艺，比如腌制工艺、发酵工艺等，都是以家庭为单位或一个寨子、村子为单位进行传承。这也就形成了一个又一个文化圈，传播着向前发展。

群体传承也是七步场豆腐存在的一种体现。自从清代康熙皇帝将七步场臭豆腐赐名为“青方臭豆腐”后，凭借传承下来的优良的传统工艺，使得七步场豆腐名声大噪。20 世纪 80 年代中期，形成了豆腐制作的鼎盛时期。全村 360 户本土居民有 300 户都以做豆腐营生当时村民都步外出，只是守着自己的场地进行活动，随着我国经济的快速发展，到 20 世纪末，很多本土居民开始外出务工，只留下儿童和老人，由于制作豆腐异常艰苦，加之家中人员的减少，使得大部分居民搁置了豆腐的生产。据七步场村李主任的叙述，直到 2014 年，呈贡新区的开发及村委会开始致力于提高七步场村的经济，聚集了村里留下来的会做豆腐的人，重新发展豆腐产业，着力打造自己的特色。随着大力度的宣传和老艺人的用心制作，使得七步场臭豆腐再次闻名于世。同时带来了“回潮”，现象。很多原来外出务工的人纷纷回村，利用家里的空闲地方，重新开始制作豆腐。由于每家每户都开起了餐馆做起了豆腐生意，使得制作人员的数量较于供应豆腐人员的数量明显不足，各户便开始雇佣外来村民制作工艺，尤以“七步香”外聘制作员工数量最多。根据实地调研可知，七步香共外聘 4 名非本村人员制作豆腐，并且根据采访可知，该 4 名外聘人员在来七步场村之前都不会做豆腐。据其中以为刘大姐所述，“我来的时间最短，我是跟着这里（七步香）之前一个做豆腐的人学的，但是她现在去别处打工了，其他人都是跟着这里当地人学的。”

无论是家庭传承还是群体传承，七步场村的豆腐坊都在以各自的方式传承着豆腐制作工艺，对于今后的传承和工艺发展，也是我们不得不思考的问题。

4 七步场豆腐流变反思

七步场豆腐在经历繁荣-衰落-再兴起的过程后，形成了传统工艺与现代设备相互融合的“生存方式”。笔者认为对传统工艺与现代技术的理解并不能只局限在传统就一定是落后，现代就一定是先进，或是认同传统工艺一定就要按部就班的保留，现代技术不能掺杂其中的想法。

4.1 传统与现代

如果在传统方法上增添现代化设备或者现代化经营理念，其工艺流程没有发生革命性的变化，而是加大了其生产效率，扩大了销售市场，笔者认为这却是恰到好处的结合。

李姐，七步场村“晋家豆腐”老板，也是七步场村本土居民。“我之前就会做豆腐，因为从小就看着我母亲做，然后传到我这。即使当时很多人都不再做了，我仍然在做，只是那时是家里吃。一般都是放油，然后煎着吃或炸着吃这里特指七步场的臭豆腐），放点辣子、盐什么的佐料，一家人一起吃，没有其他的做法。不然就是吃豆花，那也是放这些佐料。后来，开起了这个

豆腐坊，外请了一些厨师，他们会做一些其他的品种。红烧豆腐、凉白豆腐、豆腐圆子等，吸引了不少人来吃。再后来，各家都开始做起了豆腐，我就想着怎样才能让更多的人到这里来。然后我就想出了豆腐宴。根据不同人的不同要求进行配菜，满足不同胃口。”如今，李姐不仅创新烹饪方法，南北综合，并利用互联网和其他媒体渠道对自家豆腐进行造势宣传，加上村委员对于拉动经济、形成自主产业文化的大力支持，晋家豆腐迎来了不小的反响。在与李姐的聊天过程中，便可看到和听到“络绎不绝”的预定。加入了现代营销手段的豆腐一时声名大噪，络绎不绝的顾客使得豆腐的制作工艺不再荒废，技艺人也因此得到重视，从而促进了七步场豆腐-呈贡县非物质文化遗产的发展。

4.2 传承与发展

随着科技的发展，越来越多的作坊用机器将人力从繁重的传统制作工艺中解放出来，随之是人们吃不到传统手工艺制作出来的正宗手工豆腐，而只能食用由机器流水线生产的“豆腐”。如今在市场经济的带动下，传统手工艺纷纷寻求转型，曾经几乎衰败的七步场传统手工豆腐，也在转变中不断寻求发展。2014年七步场豆腐申请呈贡县非物质文化遗产，又于2016年7月成立豆腐博物馆和昆明市豆腐文化协会。随着传统手工艺的复兴，七步场迎来了手艺人“回潮”现象，名声大噪的七步场豆腐吸引了一批又一批慕名前来的客人。如此，七步场在宣传豆腐的过程中又使得七步场手工艺得到了更好的保护和传承。

七步场豆腐在经历繁荣-衰败-再兴起的过程后，其中尽管各豆腐坊传承方式不尽相同，我们庆幸呈贡县政府和技艺人执着的保护着这项工艺，使得七步场豆腐再现繁荣场景。手工豆腐是祖先的智慧，也是我们的骄傲。只有通过各种途径的传播，才能令其世代延续。

参考文献

[1]赵晋府食品工艺学[M]北京：中国轻工业出版社，1999:506

[2]张宇丹．云南十八怪寻踪[M]云南：人民出版社，1999:102-103

[3]刘锡诚传承与传承人论[J]．河南教育学院学报（哲学社会科学版），2006(5):25