

# 长沙臭豆腐：味之有余美 玉食勿与传

文 / 本刊主笔 张燕



长沙臭豆腐是湖南长沙传统的特色小吃，当地人又称臭干子。臭豆腐名虽俗气，但外陋内秀、平中见奇、源远流长，是一道极具特色的地方风味。先人赞誉云：“味之有余美，玉食勿与传”。

## 繁琐工艺成就一流美味

长沙臭豆腐虽小，但制作流程却比较复杂，一般经过加卤、发酵和油炸等几道程序，在整个制作过程中，要求一直在自然条件下进行，对温度和湿度的要求非常高。

长沙臭豆腐的卤水配料，采用豆豉、纯碱、青矾（经典长沙臭豆腐已经不用青矾而用食品添加剂了）、香菇、冬笋、盐等共同煮制而成。用黑豆豉煮沸，冷却后加香菇、冬笋、白酒等佐料，浸泡15天左右即可。卤水制法用豆豉2.5kg为标准计算，须加清水15kg烧开，过滤后，在汁水内加碱1500g浸泡半个月左右，每天搅动1次，发酵后即成卤水。

臭豆腐以优质黄豆为原料，经过筛选、脱壳、浸泡、磨浆、过滤、煮浆、点浆、成型、划块、发酵等十道工序。将黄豆用水泡发，泡好后用清水洗净，换入清水20~25kg，用石磨磨成稀糊，再加入与稀糊同样多的温水拌匀，装入布袋内，用力把浆汁挤出，再在豆渣内对入沸水拌匀后再挤。如此连续至豆渣不沾手，豆浆已挤完时，撇去泡沫，将浆汁入锅用大火烧开，倒入缸内，加进石膏汁，边加边用木棍搅动，约搅15—20转后，可滴上少许水。如所滴入的水与浆混合，表示石膏汁不够，须再加进一些石膏汁再搅。如没有同浆混合，约过20分钟后即成为豆腐脑。将豆腐脑舀入木盒内，盖上木板，压上重石块，压去水分，即成豆腐。



将青矾放入桶内，倒入沸水用棍子搅开，放入豆腐浸泡2小时左右，捞出豆腐冷却。然后将豆腐放入卤水内浸泡，春、秋季约需3—5个小时，夏季约浸泡2小时左右，冬季约需6—10个小时。泡好后取出，用冷开水略洗，沥干水分，再将茶油全部倒入锅内烧红，放入豆腐用小火炸约5分钟，一待焦黄，即捞出放入盘内，用筷子在豆腐中间钻一个洞，将辣椒油、酱油、麻油倒在一起调匀，放在豆腐洞里即成。

### 兼具营养价值和药用价值

长沙臭豆腐不仅有较高的营养价值，还有药用价值。传统中医理论认为，臭豆腐可以寒中益气，和脾胃，消胀痛，清热散血，下大肠浊气。常食者，能增强体质，健美肌肤。有“植物性乳酸菌研究之父”之称的日本东京农业大学冈田早苗教授发现，臭豆腐、泡菜等食品当中，含有高浓度的植物杀菌物质，包括单宁酸、植物碱等，而植物性乳酸菌在肠道中的存活率比动物性乳酸菌高。

有关专家认为，臭豆腐的原料豆腐干本来就是营养价值很高的豆制品，蛋白质含量达15%—20%，与肉类相当，同时含有丰富的钙质。经过发酵后，蛋白质分解为各种氨基酸，又产生了酵母等物质，所以有增进食欲，促进消化的功效。臭豆腐的饱和脂肪含量很低，又不含胆固醇，还含有大豆中特有的保健成分——大豆异黄酮，因此被称为中国的“素奶酪”，营养价值甚至比奶酪还高。

臭豆腐对预防老年痴呆还有积极作用。一项科学研究表明，臭豆腐一经制成，营养成分最显著的变化是合成了大量维生素B12。每100克臭豆腐可含有10微克左右。缺乏维生素B12可以加速大脑老化进程，从而诱发老年痴呆。而除动

物性食物，如肉、蛋、奶、鱼、虾含有较多维生素 B12 外，发酵后的豆制品也可产生大量维生素 B12，尤其是臭豆腐含量更高。

有必要指出的是，切勿食用过期或不合格臭豆腐。有研究证明，豆制品在发酵过程中会产生甲胺、腐胺、色胺等胺类物质以及硫化氢。它们具有一股特殊的臭味和很强的挥发性。此外，胺类物质存放时间长了，还可能与亚硝酸盐作用，生成强致癌物亚硝胺。

此外，臭豆腐虽小，但制作流程却比较复杂，必须经过油炸、加卤和发酵等几道程序。在整个制作过程中，要求一直在自然条件下进行，而且对温度和湿度的要求非常高。一旦控制不好，很容易受到有害细菌的污染，轻者会引发人体胃肠道疾病，重者还会导致肉毒杆菌大量繁殖，产生一种嗜神经毒素，毒力极强，近年来见诸报道的臭豆腐中毒事件，就是由这种毒素引起的。

### 三大品牌“各领风骚”

近几年，长沙臭豆腐形成了三大品牌，分别为火宫殿、黑色经典、文和友。品牌连锁店遍地开花，其中以“黑色经典”蹿红最快、热度最高，一举将湖南臭豆腐的身份从街边摊提升至品牌专卖店。其即食臭豆腐也成为了店铺内的明星产品，是当地特色伴手礼之一。论资历，黑色经典逊于火宫殿，但在本土消费者心中的认可度极高。

黑色经典臭豆腐之所以能俘获众多消费者，一是调味料具有特色，共有汤料和辣椒酱两种，混合搭配口感最佳。二是黑色经典首创灌汁式吃法，即炸好后在表面敲开小孔，灌以鲜、辣、香为特色的酱料与汤料。

火宫殿是湖南长沙著名景点，也是一家驰名中外的湖南风味小吃店。其各色小吃中，最值



得一提的当属臭豆腐，曾引得许多名人慕名而来，“长沙火宫殿的臭豆腐闻起来臭吃起来香”，如今这句话俨然成为品牌的宣传语。火宫殿臭豆腐在主流电商平台上的销量一直稳居高位。火宫殿臭豆腐素有“黑如墨，香如醇，嫩如酥，软如绒”之美誉，卤水配方及工艺流程以师徒制相传至今。火宫殿臭豆腐色泽逐渐如墨般漆黑，再经茶油炸至火候恰到好处，浇上辣椒、香油等佐料，臭豆腐浓香诱人、外焦里嫩。不过火宫殿的臭豆腐，辣椒等佐料会浮于表面，内里不够入味，再加上油汁不多，口感偏干。

文和友臭豆腐被认为是网红品牌的代表，通过各种广告宣传和各类综艺节目的推荐，其在湖南臭豆腐品牌中的热度仅次于黑色经典。2018年，在美国湖南商会承办的“湘菜香飘联合国”推广活动中，文和友臭豆腐还登上了联合国的晚宴餐桌。

臭豆腐是有着丰富文化底蕴的民间休闲小吃，距今已有千年历史。近年来，随着政府的支持，企业的发力，臭豆腐走出了三湘大地，走向大江南北，让各地的吃货们随时随地能品尝到来自湘江的美味。■