

2

每当晨曦微露，泰山脚下、岱庙东侧城墙外的仰圣街就会传来“当当当”的豆腐梆子声，它划破清晨的寂静，带着一种时空穿越感，唤醒这座古老而又生机盎然的城市——泰安。

梆子声声，清脆响亮。古色古香的仰圣街是一条有着千百年历史的老街，西侧是宏伟壮观的灰色岱庙古城墙，东侧是琳琅满目的特色店铺。梆子声响彻在幽深、狭长、平静的街道上，回音在城市上空盘旋，这亲切而又熟悉的声音，一直从古代敲到了今天，声声不息。泰山豆腐，承载了泰安这座城市一辈又一辈人的文化记忆和生活印记，凝结成游子的缕缕乡愁，形成了一份舌尖上的“泰山文化”。

1

在泰安这片土地上，不仅有五岳独尊的泰山，还有古代皇帝和黎民百姓情有独钟的美食——“泰山神豆腐”。

一轮磨上流琼液，百沸汤中滚雪花。泰山豆腐制作历史源远流长，乾隆年间修订的《泰安县志》曾这样记载：“凌晨街街梆子响，晚间户户豆腐香，泰城家家豆腐坊。”一把优质黄豆，加一瓢甘甜清冽的泰山泉水，采用手工石磨工艺，成就了地地道道、口感和禀赋与众不同的泰山豆腐。2021年，国务院公布第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，泰安市“豆腐传统制作技艺”入选。

泰山泉水具有低矿化度、低钠、多硅、多稀有元素的特点，被古人誉为“泰山神水”，极易使豆腐中的蛋白质凝固，因而赋予了泰山豆腐优越的品质。泰山豆腐色白如雪、鲜嫩如乳，如玉脂凝膏，口感细腻绵滑，食之若鱼脑。民间作坊一斤黄豆能做八斤豆腐，将其托于手中，可晃动而不散塌；擗于汤中，可久煮而不沉碎。与其他地方所产的豆腐相比，泰山豆腐确有独到和神奇之处，故又被称为“泰山神豆腐”。

泰山豆腐有多种吃法，可炖、蒸、煎、炒，还可凉拌、包水饺等等。泰安当地人之于豆腐，就像人体与血液，密不可分。

## 舌尖上的『泰山文化』

□柳萍

据史料记载，泰山豆腐宴始于汉代，繁荣于宋代，明清时达到了鼎盛。

泰山作为五岳之首，是古代帝王封禅祭祀的地方。传统的祭祀习俗讲究饮食，要戒荤腥、吃素食，以表诚心。除了各种蔬菜，豆腐也是素食中的热门食材。据资料记载，在封禅活动中，帝王要提前三天沐浴吃斋，以示对“天”的虔诚。汉武帝封禅泰山时，曾下令行斋戒礼；唐高宗封禅时，“斋食”是豆腐、白菜搭配的素食；乾隆在泰山行宫的餐食单中，大部分食材是泰山豆腐。

豆腐宴本来是帝王到泰山祭祀时吃的宴席，历代帝王对它多有偏爱，日积月累之下，豆腐宴的菜品也越来越丰富。如今的豆腐宴，早已走下“神坛”成为大众饮食，有些菜品已成为泰山农家特色菜。

伴随着有上千年历史的泰山封禅祭祀活动，以泰山豆腐为主题的豆腐御膳招牌应运而生，影响至今。

泰山豆腐宴可不是简单的“吃豆腐”，其选料讲究，食材选用当地特色土特产品及泰山豆腐，制作工艺繁多多样，可谓蒸、炸、煎、炒、扒、烩、汤样样俱全。菜品整体以素为主，荤素兼备，讲究荤菜素食、素菜荤味，达到吃鱼不见鱼、吃鸡不见鸡，只享其味、不见其物的境界。

为保护、传承泰山豆腐传统制作技艺，弘扬优秀传统文化，2012年，泰安市东岳泰山豆腐宴文化研究院应运而生。领头人吴士国带领其烹饪团队将古代帝王在泰山封禅祭祀时享用的泰山豆腐宴搬上了大众餐桌，丰富了泰山饮食文化。

据泰安市东岳泰山豆腐宴文化研究院理事长王小刚介绍，泰山豆腐宴是一桌承载着几千年帝王封禅文化的特色宴席。2016年，泰山豆腐宴入选山东省非物质文化遗产名录。泰山豆腐宴菜品种类丰富，讲究营养与美食、菜品与文化的搭配，光用豆腐就能做出300多个菜品，比如“吉祥纳福”“福气滚滚”“泰山三美”等菜肴，既是帝王御膳的代表，又是体现豆腐菜肴工艺的特色菜。

泰山豆腐宴上，所有菜品的菜名都

有史料依据，比如“干炸豆腐丸”，当年乾隆皇帝曾品尝此菜，感到味美可口、鲜香无比，大为赞赏并取雅名“龙眼金球”。可见泰山豆腐宴是皇家御膳文化与泰山传统饮食完美融合的见证，是国家级非遗“豆腐传统制作技艺”最具代表性的活态传承方式。

有朋自远方来，当然少不了美食招待。带着江南温婉的气息，陈姐和家人利用年假来泰安游玩。我与陈姐系笔墨文友，神交已久，已有几年没见过面，这一次，她带着家人奔我而来。酷爱行走和写作的她，几乎吃遍了各地珍馐美味，希望能在泰山脚下寻一份清新脱俗的味道。一见面，陈姐就给了我这样一个明确而又不失礼貌的暗示，这份暗示让我心理压力倍增，思来想去，决定带他们去泰山前怀的一户“泰山人家”寻味。

“今天给你们尝尝‘泰山三美’，定让你们终生难忘。”我玩笑似的一句话，激起了他们的好奇。乍听这个名字，神秘而美丽，让他们充满了向往和期待。

听着山村鸡鸣犬吠的声音，喝着清香淡雅的泰山女儿茶，品尝着泰山地方特色的菜肴，茶酒过三巡，终于等到了传说中“泰山三美”汤的到来。一个大大的瓷碗，奶白色的汤中卧着雪白的豆腐方块和淡黄嫩绿的白菜，看上去清亮亮，活像一幅青山绿水图，令人神清气爽。“没想到这么雅致的名字竟然是白菜炖豆腐。”陈姐哑然失笑，起初并不以为然。

他们每人盛了一碗，一口气吃下。“哇喔，味道确实鲜美，清淡爽口，尤其是豆腐，别有一番风味，像极了这山里清新怡人的风景！”陈姐细细品味后，态度大变，由衷赞叹。

“虽然各地都有白菜炖豆腐这道最普通不过的菜，但都不能被称为‘泰山三美’，因为‘三美’是指泰山白菜、泰山豆腐和泰山的山泉水。来自泰山的食材特质，决定了‘泰山三美’独特的味道。”站在旁边的老板乐呵呵地向他们介绍。

“感觉我们吃的不是豆腐、白菜，倒是一肚子绿水青山了。”陈姐笑谈。

3

如今，在泰安，豆腐食俗早就已不是简单的“吃豆腐”，它是宝贵的历史文化，也是泰山的标志性名片之一。

泰山豆腐食俗融儒家文化、泰山文化、养生文化为一体，历经时光淬炼，形成了以豆腐蕴含美好寓意的食俗，成为泰山文化不可分割的重要部分。经过热心人士孜孜不倦的研究、保护和传承，新一代的泰安人不仅将帝王封禅祭祀泰山时食用的豆腐搬上了餐桌，还为豆腐打上了显著的地域饮食文化烙印，并通过泰山豆腐食俗，表达了人们积极向上、追求幸福生活的美好愿望。比如大年初一，祈福“平

平安安、素净是福”的豆腐水饺；清明节，代表祭祖儿孙虔诚心意的嫩柳叶拌豆腐；婚嫁时，暗含“幸福有余”祝福的豆腐、鱼肉；乔迁时，表达“迁居福地、生根发芽”的豆腐、豆芽……

豆腐不仅好吃，还能促进健康。豆腐中含有丰富的大豆异黄酮和植物蛋白，它低脂、高钙，不含胆固醇，对心脏和骨骼健康大有裨益。

一块豆腐，万般乾坤。“泰山神豆腐”就是这么神奇，它传承了舌尖上的“泰山文化”，承载着百姓餐桌的“人间烟火”，可谓“上得厅堂，下得厨房”，兼爱“阳春白雪”与“下里巴人”。在历史的长河中，泰山豆腐始终散发着历久弥新的味道和魅力。

你听，清晨的泰城街巷，豆腐梆子，声声入耳。

