

豆 腐 考 源

洪天賜

中國古代人民很早就懂得從植物提煉蛋白質，並且應用沈澱蛋白質的方法製造食品。比如利用鹵水把豆漿點成豆腐，即可說是中國生物化學史的一樁盛事。

以前豆腐只是中國和東亞一帶的專利品，現在却成為舉世聞名的食物。世界各地，只要有華裔聚居的地方，都有豆腐出售。吃豆腐的人也不限於華族，東亞諸國以至於歐美各國的人都常吃豆腐。

關於豆腐的起源，一般以為它是紀元前二世紀漢淮南王劉安所發明的。但奇怪的是，現在劉安所著的《淮南子》却沒有如此的記載。其實，到目前為止，還沒有人可以肯定的說出豆腐的發明人是誰，它是那一年發明的，本文是根據歷代的一些文献，談談豆腐的源流問題。

中國是豆腐的發祥地。這是因為製造豆腐的原料——大豆，是中國幾千年來便廣泛地栽種的古老農作物。大豆的原名為菽。在公元前一千多年的商代甲骨文中即有記載。先秦時期，大豆的分佈以北方為主，自漢到宋建國以前，長江流域也有栽培。宋初，南及荆湖，嶺南，福建諸州，都有種植了。以後逐漸遍於全國。由於中國廣大地區人民的食肉量不多，也很少喝牛羊之奶，因此人民營養食物中的蛋白質大都依賴大豆和大豆製品的供應。大豆所含的成分中，最主要的是蛋白質，一般達到40%左右。有的品種高達56%。大豆經過加工調製，可以大大提高營養價值。一般大

豆蛋白質的消化率爲 84.9%，而豆腐蛋白質的消化率爲 96%，豆漿爲 93% 以上。大豆含有如此豐富的營養成分，所以它最大的一個用途是用來作爲食品。在長久食用大豆的過程中，中國人民製造了不少價廉物美的大豆食品，我們可以從下表看出這些豆製食品的營養價值（註 1）。

豆製食品養分表 (%)

成品	水分	蛋白蛋	脂肪	碳水化合物	纖維	灰分
豆腐	82.83	10.00	3.67	2.70	-	0.80
豆腐干	53.50	20.00	9.50	6.80	-	8.90
豆漿皮	5.66	50.99	21.24	17.57	-	4.54
豆漿	92.60	3.70	1.20	2.00	-	0.40
豆腐腦	94.40	3.21	1.20	0.50	-	0.60
醬油	59.40	3.80	1.10	24.40	1.1	15.40
豆芽	81.90	9.10	1.60	5.50	0.8	1.10
豆麵	6.50	39.70	19.30	26.90	3.1	4.50
豆醬	45.00	18.70	10.10	1.50	2.0	22.50
豆鼓	23.40	18.70	6.70	23.80	3.9	18.30

既然大豆是中國自古以來極爲普遍的農作物，而豆腐又是人民長久以來所愛好的食品，因此我們可以想像得到，製造豆腐的歷史也是相當長遠的。古人可能很早就懂得把豆浸在水裏，然後磨成豆漿，作爲飲料；並且知道它是富有營養，可以用來代替母乳哺喂嬰孩。北宋末年的《李師師博》（作者佚名）就有這樣的記載說：李師師出生後，母親去世，父親以菽漿（豆漿）代乳喂她，使她不致死亡（註 2）。豆腐是利用鹵水把豆漿點成的。這種應用沈澱蛋白質的方法製造豆腐，史書沒有明確的記載。十六

(1): 大豆和大豆製品的營養成分是根據王金陵編著，《大豆》（北京：1966），頁1-9。

(2): 見曹元宇，《豆腐製造源流考》，《中國科技史料》（北京：1981）第4期，頁71。

世紀明末的著名醫學家李時珍（1518—1593年）在他的《本草綱目》中，把豆腐列為藥物之一，說豆腐的功用是：「寬中益氣和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣，清熱散血」（註3）。李時珍在編寫《本草綱目》之前，閱讀了很多民間少見的有關醫學、藥學和其他書籍。他也特別注意深入實際的工作，除走遍自己的家鄉（湖北蘄州）外，還到江蘇、安徽、河南、河北等地考察。這些地方都是大豆的出產地。豆製食品的普遍，可想而知。他說：「豆腐之法，始於漢淮南王劉安。凡黑豆、黃豆及白豆、泥豆、豌豆、綠豆之類，皆可為之。造法：水浸礲碎，濾去滓，煎成，以鹽鹵汁或山礬葉或酸漿醋漬就釜取之。又有入缸內，以石膏末收者。大抵得鹹苦酸辛之物，皆可收斂爾。其面上凝結者，揭取曬乾，名豆腐皮，入饌甚佳也。」（註4）

李時珍的治學態度謹嚴。當他到各地採拾標本、收集單方的時候，有時還進行類似藥理學的試驗。他對豆腐的造法，說得很詳細。如果他沒有本身試製豆腐，他也極可能有看到民間造豆腐的過程。他看到煮豆漿時，液面上浮起的皮膜，可晒乾成為豆腐皮（腐竹），「入饌甚佳」。但他對豆腐的起源，一筆帶過，造成以後以訛傳訛的根源。

淮南王劉安（公元前179—122年）是漢高祖劉邦的孫子。他「為人好書鼓琴，不喜弋獵狗馬馳騁，亦欲以行陰德，拊循百姓，流名譽，招致賓客方術之士數千人，作為內書二十一篇，外書甚衆，又有中篇八卷，言神仙黃白之術，亦二十餘萬言」（註5）。現在中、外兩部份都失傳了，只存有內書二十一篇，原名叫《淮南鴻烈》，即現在的《淮南子》一

(3):《本草綱目》(北京:1957),卷25,頁1149。

(4):同註三。江蘇新醫學院編《中藥大辭典》(上海:1977)頁1043也記載豆腐的功用
主治：益氣和中，生津潤燥，消熱解毒，治赤眼，消渴，休息痢；解硫黃，燒酒毒。

(5):《前漢書》《四部備要》，卷44，頁7。

書。這部書並非劉安個人的著作，而是出於他的「賓客」之手。不過他自以爲，這書的完成「則天地之理究矣，人間之事接矣，帝王之道備矣」（註六）。

通觀《淮南子》全書，除了《天文訓》、《時則訓》、《主術訓》、《齊俗訓》等有提到“菽”以外，其他篇章根本沒有豆或豆腐的記載（註7）。不知李時珍根據的《淮南子》是何種版本（註8）而說豆腐是劉安發明的。也許他只是根據別人的說法，而非真正查考《淮南子》，因爲南宋朱熹（1130—1200年）有「次劉秀野蔬食十三詩韻」（註9），其第十二首題名《豆腐》，並於題下自注說：「世傳豆腐本乃淮南王術。」其詩如下：

種豆豆苗稀，力竭心已腐；

早知淮南術，安坐獲泉布。

朱熹在這首詩裏感嘆種豆的辛苦，正如晉宋時期陶淵明（365—427年）所經歷的種豆情況。陶詩《歸園田居》寫道（註10）：

種豆南山下，草盛豆苗稀。

晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。

道狹草不長，夕露沾我衣。

衣沾不足惜，但使願無違。

(6):《淮南子》(《四部備要》)，卷21，頁5。

(7):袁翰青，《關於豆腐的起源問題》，《中國科技史料》(北京：1981)，第2期，頁84指出，雖然《淮南子》第十四卷裏有“豆之先泰羹”一語，但這裏的豆字不是指豆科植物的豆，而是指一種古代餐具。

(8):關於《淮南子》的版本問題，看鄭良樹，《淮南子傳本知見記》，《國立中央圖書館館刊》(台北：1967)，卷1，第1期，頁27—29。

(9):《朱子大全》(《四部備要》)卷3，頁5。

(10):錢欽立校注《陶淵明集》(北京：1979)，頁42。

種豆不長，豆苗稀的主要原因是在於耘地的工夫。明王象晉在他所撰的《群芳譜》（1621年）說：「凡五穀，惟小鋤為良，勿以無草而暫停，蓋鋤頭自有三寸澤，言及時鋤草去，而苗隨滋茂。若遲，必為草蟲」（註11）。宋應星的《天工開物》（1637年）也有同樣的記載。它說：「凡大豆視土地肥磽，耨草勤怠，雨露足慳，分收入多少，凡為鼓、為醬、為腐，皆大豆中取質焉」。同書又說：「凡耕綠豆大豆田地，耒耜欲淺，不宜深入，蓋豆質根短而苗直，耕土既深，土塊曲壓，則不生者半矣。深耕二字，不可施之菽類，此先農之所未發者」（註12）。陶淵明和朱熹都因為自己是文人，沒有農耕之經驗，所以種豆而有“力竭心已腐”的感慨，是情有可原的。朱熹所想知道的淮南術，可能是指淮南一帶種豆的技術，因為淮南一帶（指江蘇、安徽兩省，長江以北，淮河以南的地區）（註13）是大豆的出產地。

朱熹提到豆腐是依“淮南王術”造的，也可能只是根據當時的傳說。但因為他是宋朝理學的集大成者，他的話就有了重量。李時珍與他相距三百多年。在沒有其他史實可以引用的情況下，李時珍可能就這樣根據朱熹豆腐詩的自注，而誤認豆腐是淮南王劉安所發明的。因此，這個傳說到了李時珍却變成了一句肯定的話。六十多年後，這句話幾乎成了定論，沒有人再加以過問。方以智（1611—1671年）在1644年撰寫他的《物理小識》時，抄錄了朱熹這首豆腐詩，但不引用朱熹的注腳，而直接說：「蓋《本草》言豆腐為淮南王劉安所作者也」（註14）。從此，儘

(11)：李長年主編，《中國農學遺產選集甲類第四種：豆類（上編）》（北京：1958），頁9
9。

(12)：鍾廣言注釋《天工開物》（香港：1978），卷1，頁47—48。

(13)：袁翰青在他的《中國化學史論文集》（北京：1956），頁285，認為朱熹所說“淮南
術”的意義應當是指煉金煉丹的方術而言，不是指豆腐的製造法。

(14)：方以智，《物理小識》《萬有文庫》，上海：1937，頁139。

管他的話是不正確的，李時珍却成了豆腐的歷史權威（註 15）。

豆腐又名黎祁（註 16）。宋初以來，史書常有豆腐的記載。五代末宋初，陶穀在他的《清異錄》記載一則有趣的故事。他說「時戢爲青陽丞，潔己勤民，肉味不給，日市豆腐數箇，邑人呼豆腐爲小宰羊」（註 17）。十一世紀末寇宗奭也在他的《本草衍義》一書中說：「生大豆……其大者，出江浙，湖南北……又可礮爲腐，食之」（註 18）。這兩本書清楚說明，安徽的青陽縣，江蘇，浙江，湖南，湖北等地是大豆之鄉。時戢爲了節儉，以豆腐代替肉類過活，說明那時豆腐是當地人民的經濟食品。陶穀生於第十世紀，在五代的晉、漢、周和宋初都做過官，他的見聞，應該是有事實根據的。如此說來，從第十世紀到十一世紀，至少在華中一帶，人民都懂得製造豆腐。當時豆腐成爲市場上的日售食品。
南遷南豆

由於豆腐的經濟和普遍受歡迎，引起宋人對豆腐的烹飪發生濃厚的興趣。各省各縣甚至各鄉的口味不同，他們對豆腐的烹飪方法當然也有差別。民間的菜譜，我們無法查考。但從一般文人食客的記載中，我們倒可以探悉一二。例如詩人蘇東坡做的詩有“煮豆爲乳脂爲酥”之句，同時自己加注說是指豆腐的製造（註 19）。蘇東坡又在他的《物類相感志》告訴我們，“豆油煎豆腐有味”（註 20）。可見蘇東坡對豆腐的烹飪頗有研

(15)：篠田統，《豆腐考》，《大陸雜誌》（台北：1971），卷 42，第 6 期，頁 173，認為李時珍是根據元吳瑞《日用本草》的說法。曹元宇《豆腐製造源流考》，頁 69 則懷疑李時珍或吳瑞，都是根據朱熹的詩。

(16)：十二世紀詩人陸游在其《劍南稿》中有“拭盤推進展，洗肺煮黎祁”的句子。他自己加注說：「……黎祁，蜀人以名豆腐。」

(17)：陶穀，《清異錄》（寶顏堂祕笈 1922 年本），頁 5。

(18)：寇宗奭《本草衍義》《叢書集成》，頁 114。

(19)：見《佩文韻府》《萬有文庫》，頁 1703，曹元宇《豆腐製造源流考》頁 71 說：“酥本是牛羊乳制品，因爲製法和豆腐製法相似，所以借來指豆腐”。

(20)：蘇軾《物類相感志》（叢書集成），頁 12。

究。十三世紀，林洪的《山家清供》抄錄了一道菜，稱為“東坡豆腐”，煮法如下：「豆腐葱油炒，用酒小榧子一二十枚和醬料同煮，又方純以酒煮，俱有益也」（註 21）。這可能是蘇東坡提供的菜譜，或是他喜愛吃的豆腐煮法。

到了元朝，人民對豆腐的喜愛有增無減。十四世紀初期，虞集（1272—1348）曾寫過一篇《豆腐贊》的文章（註 22）。詩人鄭允端（1327—1356 年）也有以《豆腐》為題的五言詩如下：

種豆南山下，霜風老莢鮮，
磨礪流玉乳，煎煮結清泉。
色比土酥浮，香逾石髓堅，
味之有餘美，玉食勿與傳。（註 23）

鄭允端把豆漿稱為“玉乳”，把豆腐稱為“玉食”，把豆腐在一般食物中的地位大大地提高了起來。難怪朝廷的飲膳大醫忽思慧（1314—1330 年）在他為皇室撰寫《飲膳正要》的時候，也把豆腐一項列了進去。他說：「大豆味甘平，無毒，殺鬼氣，止痛，逐水，除胃中熱下瘀血，解諸藥毒，作豆腐即寒而動氣」（註 24）。

明朝，也就是李時珍活動的時代，豆腐不但是各地人民普遍愛吃的日常食品，它也是人民廣泛採用的藥物。明朝很多醫藥書籍上常說到豆腐在醫療上的種種用法。李時珍本身列出四項前人採用的豆腐療法如下：

1. 休息久痢——曰豆腐醋煎食，即愈（普濟方）。
2. 赤眼腫痛——有數種，皆肝熱血凝也。用消風熱藥服之。夜用鹽收

(21) 林洪《山家清供》（說郛明本），卷 22，頁 23。

(22) 引見袁翰青《中國化學史論文集》，頁 286。

(23) 李良年主編《中國農學遺產選集甲類第四種：豆類（上編）》，頁 93。

(24) 忽思慧《飲膳正要》《四部叢刊續編》，卷 3，頁 3。

- 豆腐貼之。酸漿者勿用（証治要訣）。
3. 杖瘡青腫——豆腐切片貼之。頻易一法，以燒酒煮貼之。色紅即易
變黑，即止（拔萃方）。
4. 燒酒醉死——心頭熱者，用熟豆腐細切片，遍貼之。貼冷即換之，
甦省乃止（註 25）。

在煮食豆腐方面，有人發現在安徽南部的人喜歡吃的不是新鮮的豆腐，而是一種臭豆腐。李日華在他的《蓬攏夜話》寫道：「黟縣人喜於夏秋間醃腐，令變色生毛，隨拭去之，俟稍乾，投沸油中灼過如製徽法，濾出以他物烹之，云有海中鯪魚之味（註 26）。根據七十年代出版的《故鄉之食》，現在的安徽人還是喜歡把豆腐放得發霉，長出兩寸長的白毛，然後炸、煮、烤着吃（註 27）。目前，台北市和香港的銅鑼灣一帶也有臭豆腐出賣，不過做法略有差別。一般說來，豆腐烹飪花樣最多的是在素食館子，寺廟和齋堂。明人葉子奇，於洪武十一年（1378年）因事下獄後，在獄中寫了一本筆記叫《草木子》，書中有這麼一段輕鬆有趣的故事。他說：「松陽縣詩人程渠南，滑稽之士也。與僧信道元同齋食蕈。道元請渠南賦蕈詩。應聲作四句云：『頭子光光腳似丁，只宜豆腐與波稜。釋迦見了呵呵笑，煮殺許多行腳僧，聞者絕倒』（註 28）。

李喬萃在寫豆腐之肇始一節時，引用清人高士奇著的《天祿識餘》（1690年）和汪汲著的《事物原會》（1766年）有“豆腐名鬼食”，“孔子不食”等語。又說：「未必真當之時，已有豆腐，其始自漢代或近事實耳」（註 29）。這種見解是錯誤的，袁翰青和曹元宇已寫了文章

- (25) : 《本草綱目》，卷 25，頁 1149。
- (26) : 李日華《蓬攏夜話》(《續說郛》台北：1964)，頁 1227。
- (27) : 中央月刊社編輯，《故鄉之食》(台北：1973)，頁 198。
- (28) : 葉子奇《草木子》(北京：1959)，卷 4 上，頁 78。
- (29) : 李喬萃《中國化學史》(商務：1940)，頁 154。

，加以糾正（註30），在此不再贅述。可見遲至十八世紀，清人還是錯誤認為豆腐是漢朝淮南王劉安所發明的。連近人李喬萃也照樣引用這個錯誤。其實，到清朝，有關豆腐的文獻已經很多，就是豆腐的製品，種類也越來越多。我們且引李調元（1734—1803年）的《童山詩集》中的四首豆腐詩，以窺視豆腐在當時的流行。

諸儒底事口懸河，總爲誇張豆錯磨；
馮異蕪羹嗤卒辦，石崇蠶韭笑調和。
搗來鹽滷醜翻膩，濾出絲羅漚液多；
富貴何時須作樂，南山試問落箕麼。

（30）袁翰青《關於豆腐的起源問題》，頁84—86；曹元字《豆腐製造源流考》，頁69—70。

家用爲宜客用非，合家高會命相依，

石膏化後濃於酪，水沫挑成綢似衣。

剝作銀條垂縷滑，剝爲玉段截肪肥，

近來腐價高於肉，只恐貪人不救饑。（

袁翰青《關於豆腐的起源問題》，頁84—86；曹元字《豆腐製造源流考》，頁69—70。

不須玉豆與金邊，味比嘉禾盡可捐。

逐臭有時入鮑肆，聞香無處辨龍涎。

市中白水常成醉，寺裏清油不凝禪，

最是廣文寒徹骨，連筐秤羅臥空牀。

（31）袁翰青《關於豆腐的起源問題》，頁84—86；曹元字《豆腐製造源流考》，頁69—70。

敏捷詩慙七步成，到門何敢荷歡迎，

菽吟秀水難追和，乳讓蘇州獨擅名。

華未擷時清可點，渣全淨後白蓮城，

（32）袁翰青《關於豆腐的起源問題》，頁84—86；曹元字《豆腐製造源流考》，頁69—70。

(30)：袁翰青《關於豆腐的起源問題》，頁84—86；曹元字《豆腐製造源流考》，頁69—70。

家園漿果紅於染，却悔屠門逐隊行。（註 31）

據說康熙皇帝有一次到南部巡幸，在蘇州遇見江寧的巡撫宋氏。當時宋氏已七十二歲。康熙憐其年老，賜以煮豆腐法，說「朕有日用豆腐一品，與尋常不同。因巡撫是有年紀的人，可令御廚太監傳授與巡撫廚子，為後半世受用」（註 32）。可見豆腐在當時已不是下等人才吃的東西。它同時也是御膳中的一項。據說清朝皇帝的冬令膳譜中，羊肉凍豆腐火鍋，即為常用的菜品之一。除此，傳說清朝時期有位兩廣總督當他路經廣州大馬站時，聞到一股濃香，撲鼻而來，便令隨從廚師循味探源。原來香味是幾個搬運工人熱飯的鍋中蒸發出來的。這鍋中的東西乃是豆腐和蝦醬。這就是以後廣州馳名的“大馬站蝦醬豆腐”，至今許多海外華裔來到廣州，總要一嘗這道異味。

綜觀以上所舉文獻，我們可以這麼說，豆腐的發明和製造是不會早過唐朝（618—906 年）的。它的出現可能是在第十世紀前後（註 33）。它的發明和製造不是一個人或一個年代的功績，它應該是中國農民在長期利用豆為食品的經驗中所獲取的成就。

豆腐是從植物蛋白質提煉出來的優美食品，但它的名稱似乎有些不雅馴。腐字在字典裏是朽、敗和爛的意思。然而將近一千年來，中國人並不把豆腐當做是一種朽爛的東西。李時珍說它的氣味是“甘”的（註 34）。李日華在描寫歙（安徽南部）人製造豆腐時也說：“菽（即大豆）受磨，絕膩滑無滓，煮食不用鹽鼓，有自然之甘”（註 35）。自古以來，中

(31)：李調元，《童山詩集》《叢書集成》，卷 28，頁 385。

(32)：引見篠田統《豆腐考》，頁 173。

(33)：袁翰青，《關於豆腐的起源問題》，頁 85 和曹元字，《豆腐製造源流考》頁 71 推測
豆腐的製作年代是在九世紀或十世紀。篠田統，《豆腐考》頁 172 也有同樣的見解。

(34)：《本草綱目》，卷 25，頁 1149。

(35)：《蓬蓽夜話》，頁 1226。

國人對它的愛好，是與日俱增的。愛吃豆腐的人，認為豆腐有保健作用，甚至把它列為長壽菜品之一。

星馬一帶的華裔和其他民族，對製造豆腐和吃豆腐也有一段很長的歷史了。餐館裏以豆腐為烹調原料的菜餚，真是形形色色，林林總總，不勝枚舉。但有一種在桂林負盛名的「和尚豆腐」，好像還沒有在本地出現。不過我想它應該是星馬各民族所喜歡的。它的做法是先把豆腐加滷來燉，燉得裏面盡是空洞，然後把大量的辣椒醬放在上面。豆腐的空洞像是海棉一樣，吸飽了辣椒汁，用口一咬，像是一包蜂窩，吃起來真是辣得痛快極了！