

# 忠州豆腐乳:舌尖上的馥郁

□ 张卢萍 刘继会

忠州豆腐乳历史悠久,始于宋代,盛于清朝,是重庆地方特色名菜。其传统技艺历经千年传承,至今仍保持着独特风味和魅力,获得“中华老字号”“国家地理标志产品”等多项殊荣,是众多游子惦念的家乡味道,也是广大游客青睐的忠州美味和馈赠佳品。

## 忠州有腐乳 展卷窥千年

豆腐乳又称腐乳、霉豆腐,是一种风味独特、营养丰富的特色传统美食,主要以豆腐为原料,经过培菌、腌坯、配料、装坛、发酵精制而成,能健脾开胃、增进食欲,是中国独有的一种大豆发酵食品,在世界发酵食品中独树一帜。《本草纲目拾遗》记载:“豆腐又名菽乳,以豆腐腌过酒糟或酱制者,味咸甘心。”忠州豆腐乳呈金黄色或杏黄色,鲜艳有光泽,块型整齐且绵软,厚薄均匀而细腻,入口后清香味美,余味绵长。其营养价值极高,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质(钙、磷、铁)、人体不能合成的八种必需氨基酸、胡萝卜素及多种维生素等,素有“东方奶酪”之称。

清朝以来,忠县开设了多家酱园作坊,如“刘荣兴”“义顺和”“永顺长”“福记民生”“三兴和”等。酱园作坊的兴起使忠州豆腐乳的生产规模逐步扩大,尤以刘家经营的“刘荣兴”号最为兴旺。民国二十六年(1937年),忠州豆腐乳被选送国民经济建设运动委员会总会,在北平(今北京)举办的全国手工艺品展览会上被命名为“特产”。此后,忠县又开设了多家酱园作坊,忠州豆腐乳的名气日益响亮,并开始走向全国市场。

1956年,几家主要的私营旧式作坊经公私合营改造,1957年过渡为地

方国营酱园厂,1984年更名为忠县酿造厂,1997年改为重庆市忠县豆腐乳酿造有限公司。经过数代匠人潜心研究、改良技术,忠州豆腐乳品质逐渐得到大众认可。1958年,忠州豆腐乳被商业部评为“全国名土特产品”,象征着它成为了忠县的一张美食名片。1992年,忠州豆腐乳荣获“四川省首届巴蜀食品节金奖产品”。1998年,忠州豆腐乳被命名为“百年老字号”,这是对品牌历史的肯定,更是对品质传承的认可。2001年,忠州豆腐乳被认定为“中华著名特产”“中国国际农业博览会名牌产品”,其注册商标“石宝寨”也被重庆市工商管理局认定为“著名商标”。2011年,忠州豆腐乳荣获“中华老字号”称号,标志着它已成为中国传统美食文化的重要组成部分。2012年,忠州豆腐乳获评为“国家地理标志保护产品”,为品牌保护和市场拓展提供了有力法律保障。2024年,“石宝寨”牌忠州豆腐乳入选2024年第二批农耕农产品记忆索引名录,再次提升品牌影响力和文化内涵。

## 技艺传承 风味传世

忠州豆腐乳传统制作工艺繁复而严谨。民国《忠县志》记载:“冬令严寒之际,以黄豆所制之豆腐,切成方形小块,置木架上霉之弥月,菌满涂以火酒,浸以黔盐入瓮封固约半年,启而食之,味极鲜美,尤以城外刘荣兴酱园所制者为最佳,往来过客无不购以佐餐者,每年销额较各货为巨”。为确保豆腐乳纯正的风味,匠人们坚持选用优质大豆为原料,辅以醇厚的酒液、精心配制的盐汤,以及上好的香料药材,这些食材经过自然发酵与精心酿制,最终成就美味。整个制作过程共需选豆、泡豆、磨豆、滤浆、煮浆、点卤、压榨、切坯、摆坯、接种、霉制、腌制、装坛、陈酿等14道精细工序。

2010年,忠州豆腐乳制作工艺被列入重庆市第二批非物质文化遗产名录。忠州豆腐乳究竟有什么独特之处呢?第一是选材考究。忠县位于三峡库区腹地,属典型的丘陵地貌,其亚热带东南季风气候尤其适合大豆种植。1998年,忠县被确定为重庆市大豆生产基地县和大豆良种繁殖基地县。忠县在自主培育出的“渝豆一号”大豆品种基础上,不断引进新品种,进行种植研究、试验选择,被农业农村部评为全国大豆科技自强示范县。忠州豆腐乳八成以上的大豆来源于本地种植。第二是发酵菌种独特。忠州豆腐乳的生态菌落群源自清雍正十二年启用的霉房,一直贮藏在深邃的地窖中,被称为“豆腐乳老窖”,其菌种的多样性和分解力能让豆腐乳风味恒久不变。岁末年初,实验室都会从老窖中取出菌种进行培育与繁殖,为新一年的豆腐乳制作提供“生命之源”。第三是发酵方式自然。忠州豆腐乳的传统发酵工艺利用自然环境中的微生物进行发酵,虽耗时较长,但能最大限度保留豆腐乳的原始风味和营养价值。忠州豆腐乳每一道工序都蕴含着匠人的智慧和汗水,其传统工艺不仅是一种生产方式,更是一种千年文化的传承。

机遇挑战并存 创新引领发展

从早期家庭作坊式生产到现代工业化规模生产,从中老年忠实消费群体到受年轻一代消费者喜爱,从传统单一的白豆腐乳到口味多样的新产品,从线下实体店销售到线上融合电商拓展销售渠道,从各说各话、各家之言的评判标准到国家规范的腐乳行业标准,豆腐乳行业正迎来广阔的发展前景。忠州豆腐乳在时代的发展与市场的浪潮中,敏锐地抢抓到发展机遇,以其独特风味和千年文化,赢得了消费者的青睐和市场的认可。

传承传统工艺方面,忠州豆腐乳的传承者们始终坚守匠心精神,通过“中国好粮油”粮食精深加工设施设备优化升级,从选豆到成品包装采用全自动腐乳生产线,实现了传统工艺与现代技术的融通。

科技研发方面,生产企业与重庆师范大学生命科学院和西南大学达成多项合作,致力于以忠州腐乳为

核心的食品体系研究,不断满足消费者对健康饮食的需求,“石宝寨”牌忠州豆腐乳中所含的纳豆激酶达1833FU。截至2024年底,忠州腐乳酿造有限公司拥有外观设计专利10项,实用新型专利7项,发明专利1项,并于2024年荣获“国家高新技术企业”称号。

创新产品方面,开发含水的、含油的、干拌料的三类口味腐乳以及以腐乳为基料的新产品,同时创新包装形式,以满足便携需求。

创新营销方面,积极促进“产供销”和“旅学研”融合,于2012年建成市级首批工业设计体验中心试点建设项目——忠州腐乳传统工艺体验中心,通过吸引游客参观体验,不仅拓宽了忠州豆腐乳销路,还宣传推介了忠文化、腐乳文化。同时,积极拓展线上营销渠道,不断提高忠州豆腐乳品牌知名度和曝光度,扩大市场占有率。目前,忠州豆腐乳已出口到加拿大、新加坡、英国等多个国家和地区。

机遇与挑战并存,豆腐乳行业同样面临一些新的挑战。其一,市场竞争加剧。越来越多的品牌涌入豆腐乳行业,有传统老字号企业,也有新兴企业和跨界竞争者,竞争态势日益激烈。其二,供应链稳定性。黄豆和食盐的品质和供应稳定性直接影响到腐乳的生产和品质。其三,消费者习惯变化。随着健康意识的提高和饮食结构的多样化,消费者更加注重食品的营养价值和健康属性。其四,销售渠道变革。如今线上销售渠道已成为企业拓展市场的重要途径,随之而来的市场营销、物流配送、售后服务都面临新挑战。其五,品牌形象建设。品牌形象是企业身份和市场定位的体现,更是在激烈竞争中脱颖而出的关键。应对这一系列新挑战,企业需加强供应链管理,加大研发投入,加强品控和安全管理,注重品牌建设,优化销售策略和渠道,避免同质竞争,推动豆腐乳行业转型升级,才能使忠州豆腐乳在市场上拥有一席之地,甚至成为行业“领头羊”。

忠州豆腐乳作为忠县的美食名片,承载着历史的记忆和忠县的特色,传递着忠县人民的智慧与热情。让我们以唇齿作史笔,继续书写这方寸之间的文明对话。当齿间感受到忠州豆腐乳那似腐若鲜的玄妙时,品味的不仅是北纬30°的神奇醇力,更是一个民族将时间转化为风味的生存智慧。

来源:重庆档案



## 青玉案·冬冥

□ 刘明文

冰棱倒竖苍龙路,碎晶溅、吞秋去。白焰焚空寒彻布。千山骨立,万瞳光睹,天地琉璃户。霜钟震裂洪荒谱,老月斜钩冻云舞。大块苍茫沉黍苦。孤鸿爪迹,枯禅苔妒,有个春胎处。

(作者系忠县忠州街道居民)

## 立春

□ 吴宗权

一夜风香暖乍生,山间牧笛映空澄。幽林雀啭晴辉透,远岸梅舒晓日晶。蛰醒开酥初振羽,麟穿新冷竞浮冰。诗心为负韶光好,共赴春阳踏锦征。

(作者系忠县石宝中学退休教师)

## 我的世界伫立着一株梅

□ 向建国

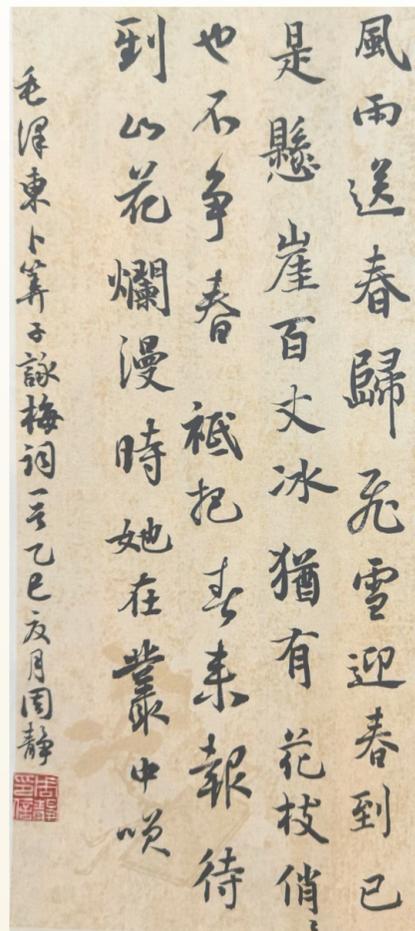
我的世界有一朵梅  
静立时光的崖畔  
当雪落在我的时光里  
唯有她,用内心的灿烂  
提着山川与星空夜行

满山梅花开了,仿佛白云  
落下柔软的碎片  
有你的世界是美的  
广阔的河流与沃野  
因你不再孤寂  
我涉雪而来,折一日静候  
等待风雪和雨水  
一起唤醒花蕊

仰望你的身影  
我从百花凋零开始  
一个冬天来了又去  
当每年东风逐一清点果实  
你的影子与光阴  
始终与我重逢

(作者系乌杨街道农业服务中心退休职工)

## 书法作品展示



## 卜算子·咏梅

□ 周静

(作者系忠县书法家协会会员)

# 洪武十二年

□ 李浩白

“你哪里就惶恐了?用不着讲这些客套话。”朱棣大咧咧地笑道:“‘虎和尚’师傅在这里住得还习惯吗?缺什么、要什么,你只管给‘同德客栈’孙老板那里带句话,本王马上给你配齐。”

道衍淡淡而笑:“多谢燕王关心。小僧乃空门中人,无欲无求、不缺不欠,何劳殿下操心?”

朱棣却不似朱棣那么随意大套,而是轻轻递上一方木盒,向道衍道:“姚先生何必拘礼?如今天气酷热,容易伤肺损脾。本官这里有一盒大内秘制的‘金菊宝莲茶’,专用极品的菊瓣和莲籽做成的。姚先生平日冲水喝了去,包管你百脉通畅、神清气爽!”

道衍只得接了:“多谢太子殿下厚意。”

朱棣牵引道衍上了主位坐下,有些不好意思地微微笑着:“姚先生,本官是担心您对此番‘金殿告状’有所失望,特来……”

道衍一抬手止住了他:“太子何出此言?小僧并无失望,而是十分理解解圣上的

难言之隐。”

朱棣拿眼看了看守在门边的金甲新:“难得姚先生有此卓识——父皇若是知道了,只怕也是很高兴的。”

金甲新双臂环抱胸前,目不斜视,面无异容。

道衍顺着他的视线也看向了金甲新,侃侃谈道:“其实,在金殿之上,我们已可看出陛下略显‘掣肘难为’的态度。宋家三口一夕尽亡,疑点多多。陛下若想真正破案,应该是把陆仲亨、魏忠明双双停职,然后派出拱卫司、御史台前去调查。但陛下并没有这样做,是因为陆仲亨在浙江那边的兵权还不能削,也不好削!陛下暂时还需要他来稳定大明朝的东翼。两位殿下切勿忽略这一点:在大明朝的东翼,还有倭国鹰伺狼顾!”

他讲到这儿,朱标、朱棣、金甲新等人的面色都是一阵耸动。

道衍缓了一缓,又道:“其次,难道陛下就真的没有看出中书省与平东行营明里暗里的内外勾结吗?但中书省以百司之纲领、平东行营以重兵之要津,二者互为表里,内外呼应,陛下一时也难以硬压!所以,只有到了陛下积蓄好足够的底气之后,才会雷霆出击,才会除恶务尽。而在那一天到来之前,咱们只有积极作为、未雨绸缪。”

朱标听罢,如同醍醐灌顶,顿时恍然大悟,不由得向道衍拱手赞

道:“姚先生之言洞明玄机、高屋建瓴,本官真是深为受教了。”

朱棣却追问下来:“依您之见,咱们应该怎样‘未雨绸缪’呢?”

道衍双目精光闪闪:“我们未雨绸缪的关键点就在太子、燕王您们两位殿下身上。”

“啊?此话怎讲?”朱标一愕。

“实际上小僧临别之前送给胡惟庸的那篇《捕鼠》短文之中,还蕴含着更深一层的意义:在小僧看来,陛下是雄才盖世的英主,敢于放手起用‘既能吃鼠,又能吃鸡’的怪才、鬼才。但陛下终究还是不愿鸡被吃得太多,所以他会千方百计把鸡圈扎牢关好。一旦鸡圈变得牢实,鸡仔们得以保全,他放出的那头猫便会大显身手,将鼠子们吃个干干净净!现在,陛下所做的正是扎牢鸡圈的功夫,而对那头‘恶猫’也正是待时而用。”

“原……原来姚先生讲《捕鼠》一文的真正寓意是这样的呀!”朱棣还是继续一问到底:“这……这和我们‘未雨绸缪’有什么联系吗?”

“以小僧之私心揣度,陛下扎牢‘鸡圈’的局谋划应该是这样的:第一手,在朝廷里新设通政使司,由太子您牵头统管,形成一股‘清流’之力,与胡惟庸一手揽权的权柄相抗衡;第二手,在外藩里派出燕王等人,以燕王等人的英敏之才去接管各地军权,把陆仲亨之流的骄帅悍将彻底摒弃。唯有如此,陛下才能摆脱内外掣肘,一插到底,把宋氏大案查个水落石出,把诸

多新政推行到位!”

他这番话一抛出来,室内顿时静如深潭。良久,朱标、朱棣对视了一眼,然后看着道衍言道:“姚先生,您这番话讲得如同晴天霹雳,实在是令人振聋发聩!”

道衍抖了抖自己的白袍,平平然正视着他俩,唇边的笑纹似浅而实深:“两位殿下今日特来我处,不就是想听到小僧方才这番话语的吗?”

朱标离座而起,正了正衣冠,满面肃颜,直向道衍深深一躬:“我等愿诚心实意恭奉姚先生为良师益友,共为大明朝之长治久安而携手同行。”

朱棣也连忙跟在朱标身边一齐向道衍行礼恳求。

道衍双目微闭,合掌而答:“小僧本是方外之人,不闻闲话于朝野。两位殿下自当于科举正途之中求师觅友,小僧能济何用哉?”

朱标目光闪烁,悠然一叹:“姚先生向必如此谦逊?‘安石不出,将如苍生何?’”

道衍见他这般紧逼,只得慨然答道:“心如大海无边际,广植净莲养身心。自有一双无事手,为作世间慈悲人。”

这是唐代高僧黄檗希运所作的一道禅诗。朱棣粗通文墨并不懂,朱标却是一下就明白了。他微微一笑:“姚先生怀慈悲之心而入世,自能无往而不济。”

(未完待续)