



只要来点儿阳光的沐浴，几分时间的洗礼，一些些匠心的点染，就能“看我七十二变”。

幼年时期，它还是乖巧的毛豆，碧绿生青，口感爽脆，在盐水毛豆和糟毛豆里度过单调的青春期之后，身上渐渐披起明黄大衣，成年了，七十二般变化也就开始了，社会角色丰富得你难以想象——榨之，成豆油，灿烂金黄；磨之，成豆浆，滑爽香浓；挑浆，成腐竹，柔腴赛肉；加曲，成豆豉，乌黑油亮；晒之，得酱油，中餐灵魂；碎之，得豆粉，万物可撒；揉之，得豆筋，弹牙耐嚼；泡之，得豆芽，爽脆鲜美；筛入面粉，得豆乳蛋糕，低脂香滑；薄的叫豆衣，厚的叫千张，长条的叫百叶丝，扁长的是辣条，扁圆的是素鸡……

当然了，豆子最神奇的一次“分子级别”转化，还要追溯到千年前的一次炼丹失败——淮南王刘安养方士千人，终日炼丹求长生不老，结果不老丹没炼成，老豆腐倒被发现了。根据现代科学研究，豆制品里不但含有植物蛋白，还有人体必需的八种氨基酸、维生素 B₁₂、纤维素、矿物质钙磷铁，常食可降低胆固醇，减少动脉硬化风险，大豆卵磷脂更能促进新陈代谢，已经是全球公认的国际性保健食品（痛风患者除外），所以刘安这招点卤，也可算是歪打正着了，未得长生，喜提保健。

比起保健，发现豆腐更重大的意义，还得算是开启了古往今来无数美食家的创意大赛。小小一方豆腐，成就淮扬名羹文思豆腐，成为江南厨师秀刀功的宝地。等豆腐来到安徽，又被时光施以长发魔法，细长洁白的菌丝成就鲜美无匹的毛豆腐。到了北方，同样是时间的魔法，成品却是酱豆腐，又名豆腐乳，有白白净净的，也有玫瑰红的。武汉户部巷乃至全国古镇里，撑起一半小吃天下的，都是“闻闻臭吃吃香”的臭豆腐，从武汉到长沙，一路从金黄变得黧黑，后者还要在炸得黧黑的外壳上挖个小孔，往里灌点高汤香菜小米辣。回到南方，绍兴人的豆腐魔法可不是一般人可以消受得了，比如霉千张，杀伤力



美国加利福尼亚州旧金山，人造肉制造商 Beyond Meat 制作的汉堡。

与苋菜梗有得一拼。然而豆腐还有可盐可甜的属性，来到台湾，白花花的甜豆花就成了阿嬷芋圆的最佳搭档，来到蜀地，加上红彤彤的重辣，一碗辣豆花便与对岸遥遥呼应。分子料理店需要真空低温慢煮上十几个小时才能造就的“海绵化”，油豆腐和油三角纷纷表示我俩都能就地海绵化，和纤维化的冻豆腐、膨化的炸响铃一起，吸饱了汤汁，成为南北火锅最佳搭档。

所谓龙生九子，而豆子可能幻化出九十九种造型来，毫不夸张地说，只要豆子的数量足够，单枪匹马凑齐一桌饭菜都不在话下的——毛豆、豆芽可作蔬食，腐竹、素鸡可以素菜荤做，主食可炊杂豆饭佐以醉腐乳，豆制品不用多说，炒千张，炖豆干，再炸个臭豆腐，饮料一杯豆浆搞定，最绝的是连炒菜的油和作为调料的酱油都可以“一豆”完成。

前两年，某快餐巨头宣布在中国市场推出“人造肉”，主要成分说白了还是豆，售价却要比荤肉更高数倍。其实人造素肉也早就有了——在素菜馆的 1.0 时代，最流行的莫过于“素菜荤做”，素鸡素鸭素火腿是平民菜，再高级一点，将大豆配以菌菇、冬瓜等肉质肥厚的蔬菜，又能打造出味型更复杂的“荤菜”——蜜汁火方、响油脆鳝、咕咾肉，甚至松鼠鳜鱼，都不在话下。

早在上世纪 50 年代，国外的“人造肉”也已经开始采用大豆残渣制作，不过过程十分惊悚，需将豆渣经机器喷出尼龙一般的细丝，还要经过酸洗使丝凝固，搞不好再加胶，今天的卡拉胶牛肉灵感也许就来自彼时豆粕。科技发展到今天，人造肉也不再只有大豆纤维一种，还有更“逼真”的牛肌肉干细胞提取物。但细思恐极，不知何时又会有疯牛病等违反人伦的病毒降临，倒不如直接吃豆——在素菜馆的 2.0 时代，“素菜荤做”已经被时代淘汰，更流行的是品尝蔬食本味——豆本佳人，何需过厚脂粉点缀。☑

