

株洲美食

# 攸县的豆腐 走到哪都忘不了

攸县人擅长做美食,尤其擅长做豆腐,各种豆腐五花八门滋味各异,多年来美名远播。攸县人做豆腐的方法不仅来自于当地人世代相传的智慧,也出于对豆腐这一美味的喜爱。豆子是神奇的,豆腐也是神奇的,攸县人可以用一桌豆腐展示绝妙的厨艺,呈现朴素食材迥异的不同风味,这是他们对生活的热爱,也是对食物的敬畏。

## 攸县豆腐

据说豆腐是淮南王刘安炼丹时无意发明的,先在刘氏王室流行,汉武帝元朔四年,长沙定王子刘则被封为攸侯,豆腐也就随着刘则的来到,开始在攸州流传。

至少在宋代,攸州便有较大规模的豆腐作坊。明清时期,攸县豆腐就作为一个行业兴盛起来,誉满三湘。旧时,攸州有句口头禅“有豆腐莫讲斋菜”,有两层意思:一是说餐桌上有了豆腐,就不要再去议论斋席的丰盛与否;二是豆腐味道鲜美、营养丰富,堪与荤菜媲美。据不完全统计,城乡现有大小豆腐加工点不下400处,从业人员数千。攸州豆腐在长沙、株洲备受欢迎,还远销广州、深圳、北京、江浙等地。2010年,作为极具“湘土气息”的10道菜之一,攸县豆腐在上海世博会上大放异彩。

攸县豆腐至今沿用传统工艺,制作过程讲究,程序大体包括选料、浸泡、磨豆、滤浆、煮浆、点骨和成型。种类的区别在最后的成形阶段,但口味却已在前面的过程中决出了高下。攸州的豆腐师傅都是祖传父教,世代为之,其中的关键技术不会轻易示人,所以各家就有了各家风味。

攸县豆腐种类颇多,皇图岭的活豆腐和水豆腐、桃水的(千张)百叶豆腐、丫江桥的油豆腐、菜花坪的香干子豆腐、石羊塘镇的盐豆腐等最具特色。另外还有将豆腐后期加工而来的絮豆腐和霉豆腐。

## 絮豆腐

絮豆腐就是装有馅料的油豆腐,攸州人将棉衣称为“絮衫”,做棉衣则称为“絮衫”。后一个“絮”字是棉絮的意思,前一个“絮”字则是名词动词,是塞棉絮的意思。

后来“絮”字被引申为“塞”的动作,装有馅料的油豆腐也被称为絮豆腐。

东乡的絮豆腐最有名。将新鲜豆腐用热油泡开,切一小口,塞入馅料。馅料一般采用猪肉末、鸡油、糯米粉以及酱油、胡椒、葱花等佐料。之后或清蒸、或油炸、或生炒,是重要宴席上必不可少的一道菜。

## 霉豆腐

霉豆腐,外地人称为腐乳,长沙人嫌弃“腐”与“虎”同音,改称“猫乳”。但都不如攸州的说法来得直接,来得形象。相传很久以前,有个叫阿岑的单身汉,跑长途卖货,平时生活简单,每顿饭只要有块白豆腐就可以。有一年冬月,因同伴催得急,把吃剩下的豆腐随意一收便出了门。哪晓得一去就是半个月,回家那天,豆腐已长出了寸把长的毛,毛茸茸的,有些舍不得,干脆沾点盐腌在酸菜坛子里,心想等毛退了看还吃不吃得。想不到几天后揭开坛子,一股异香扑鼻而来,轻咬一口,口味极佳。于是,阿岑不再去跑买卖,而是在家做起了霉豆腐生意来。从此,人们餐桌上多了一道开胃菜。

做霉豆腐,攸州人称为霉豆腐,前一个“霉”字是动词,时间在立冬和冬至之间。豆腐的水分不能过重,切成小块,铺在稻草上,然后就是等待。在合适的气温、湿度的共同作用下,菌丝生长出来。接下来就是将发霉的霉豆腐坨粘上配料入罐封存。配料一般只用盐和辣椒灰,有些人家还加点五香粉增香。

攸州人居家勤俭,味道鲜美而成本低廉的霉豆腐是居家必备的下饭菜,且家家都会做,但公认皇图岭的霉豆腐历史最久、最好吃。究其原因,一是皇图岭的豆腐好,二是皇图岭的辣椒最出名。最主要的还是皇图岭毗邻醴陵、萍乡,很早就有繁华的墟场。南来北往的食客促使商家不断改进工艺,使得霉豆腐越做越好。

做豆腐剩下的豆渣也可以“霉”。东乡的做法是将豆渣和上一些米粉,做成拳头大小的纺锤形,发霉后烤干。食用时切片,与黄豆、虾米辣椒一起炒,能出肉味来,是为豆渣饼。西南的溇田一带,则将豆渣团成小球,待来霉后做汤吃,也别有滋味。



攸县豆腐。图片来自“攸州印象”微信公众号

皇图岭还有个吃霉豆腐的故事。说的是很久以前,江西界头有个烧药罐子的老头,极好酒。每到皇图岭赶集,必到酒肆喝酒。但又舍不得花钱,每次只要一块霉豆腐送酒。一日,有人对他说:“你儿子在那边吃烹皮肉,你还在用霉豆腐送酒。”老头气的颈根鼓起:“这个败家子,索性要娶一起娶。店家,再来一块霉豆腐。”

## 魔芋豆腐

魔芋,攸州各地都有种植,东乡则更常见一些。它不占大面积土地,喜阴,长在园头地角,又不需很多肥料,不易生虫,是攸州农家园地里半野生状态下的一种作物。

魔芋的传统做法是:将魔芋块茎洗净,在专用的磨缸里磨浆(农家少量的用粗粒的砖、瓦也能磨),大约1公斤魔芋块茎磨成7公斤水浆。将水浆倒入锅里,在火上熬,边熬边搅成糊状,加放石灰水,待呈淡青色凝膏状即可。冷却后切成豆腐块,又在锅里煮熟便可做莱食品。做菜时与煮豆腐片一样的做法。魔芋本身有微毒,经过制作又是美食,滑嫩柔韧,口味别具,有清肠作用,倍受现代人的推崇。

(注:文章来自攸县文物局)

人间烟火

## 去菜市场买菜做饭

石少华

有一段时间,我承担了家里三口人的一日三餐。每天早晨我起来做饭的时候,对面楼里,有几户的灯已经亮了,我家厨房正对一家厨房的女主人早已忙碌开了。那时,女儿正在上小学。当孩子起床吃早饭、高高兴兴去上学了,我的一天才算真正开始。

我去菜市场买菜,菜市场人声鼎沸的嘈杂声、自行车、摩托车的嘀嘀声,谱写着城市温暖和谐的序曲。菜贩们都认识我,知道我平时爱吃什么菜,在热情向我打着招呼的同时,竭力推荐我需要的菜品。我应付着,内心顿生一种暖暖的惬意。

日子平淡,却透着阳光与亲情的味道。想起最开始时,我会做的菜或者说我愿意去做的菜并不多。早上,把从超市买来的面食在锅中加热当早餐;中午我最喜欢做青椒炒肉、西红柿炒鸡蛋,因为这两个菜做法最容易,又不耗时间,看着色香诱人,吃起来也口感饱满;晚上随意煮点白米粥,就着一碟脆黄瓜或豆腐乳,或下一碗面条,甚至冲一碗泡面就草草了事。一日三餐在我眼中,成了机械完成的生存任务,不在乎吃什么,也无所谓味道如何。

以前我从不进厨房,因为我受不了油烟的熏烤,

也不知道肉怎么切、鱼怎样剖,有时看到油锅起火,只会手足无措。成了家尤其是有了孩子后,无奈硬着头皮进厨房。由于长期食物单一,孩子开始偏食,之后还营养不良,让我焦虑不已。

我开始意识到,吃乃是人生第一大事,能吃是福,但首先得会做。我悄悄学艺,观察餐馆大厨、家人和朋友如何做菜,有时还翻翻菜谱,照猫画虎。当我做的菜端上桌时,我会留意家人的表情,她们的表情如果是赞叹满足,我会特别开心;如果表情凝重,肯定是做得不好。我就反思,找出原因后改进,尽力满足家人的胃口。

一次,小孩要考试了,可能是压力太大身体不适,遵医嘱,我准备地一锅天麻乌鸡汤。天麻长相如萝卜,我想当然切片也如萝卜,用水泡泡洗净后,便用刀切,不料,硬如石头的天麻根本不动,我一用力,锋利的菜刀切断了左手食指指尖,顿时疼痛难忍,血流如注。

食物的滋味,寻常里浸润着希望。最期待的还是每天与家人围坐一桌,就着汤饭聊着明星八卦、市井新闻、最近菜价、孩子成绩,此时,被油烟熏焦了的心情会瞬间放松。有了这种温馨的围桌吃饭的烟火气,有了这种朴素的氛围,一家人心里总是开心的。

生活小窍门

### 香蕉防黑秘诀

用锡纸包裹香蕉根部,延缓氧化,保鲜期延长3天。

### 复活蔫青菜

水中加半勺糖,浸泡脱水蔬菜1小时,叶片重新挺立。

### 面包防干硬

苹果切块与面包同装密封袋,果酸成分保湿防干。

### 刀具防锈法

生姜片擦拭新铁锅/刀具表面,形成天然防锈层。

### 数据线防缠绕

用长尾夹固定线头,将线缠绕在夹柄收纳,取用不乱。

### 衣柜扩容术

饮料瓶剪掉顶部,倒扣挂衣杆成多层挂钩,围巾/腰带分类悬挂。

### 抽屉分区神器

鸡蛋托裁剪后放抽屉,分类收纳首饰、纽扣等小物。

### 冰箱防串味

活性炭包用茶包装好,各层放置,吸味效果超盒装除味剂。

### 快速降温退烧

冷冻豆类装入棉袜做成冰袋,贴合额头更舒适(比冰袋不易冻伤)。

### 鞋子除湿除臭

将茶包或咖啡渣晒干塞入鞋内,8小时吸潮去味(比除臭喷雾环保)。

### 眼镜防起雾

肥皂薄涂镜片后擦净,形成防雾膜,效果持续4小时。

### 蚊虫叮咬止痒

牙膏涂抹患处,薄荷成分镇定消炎,比花露水温和。

### 5秒剥蒜法

蒜头放碗中倒扣摇晃30秒,蒜皮自动分离。

### 煮蛋不裂的秘诀

水中加1勺盐,煮的大头朝下煮,破裂率降低80%。

### 快递单信息消除

棉花蘸风油精涂抹面单,30秒字迹完全溶解。

### 衣物静电克星

金属衣架快速摩擦衣服内侧,防静电喷雾见效更快。

## 教育·少年

责任编辑:蒋胜金

# 学伴同行,点亮成长灯塔

亲爱的读者朋友们:

在人工智能重塑知识生态的当下,我们始终相信:教育的本质是人与人的联结。天元小学以“学伴关系”为土壤,播撒平等、互助、共长的种子,培育出生机勃勃的成长绿荫。

翻开今日的专版,您将读到孩子们对“学伴关系”的真挚告白,看到师生、生生、家校关系的温暖印记。课堂上,教师为引导者,孩子们在学

伴小组中碰撞观点、拆解难题,知识从个体脑流向群体思维;校园里,孩子们在差异中寻找共鸣,用创意点亮彼此。瞧!作品里藏着协作的争执与和解、包容的棱角与圆融;家校共育中,家长从旁观者变身“成长伙伴”,亲子共读、职业体验日里,藏着家校的双向奔赴。

以学伴之名,教育回归生命本真:知识在共享中生长,能力在协作中拔节,心灵在共情中丰盈。当教育以关系滋养生命,我们愿为孩子的未来,交出一份有温度的答卷。

天元小学党总支书记 文艳云

## 从“整齐的桌椅”到“团结的集体”

四年级2班 刘博文 证号:zz2024122000201 指导老师:刘颖

我叫刘博文,是“川流不息”学伴小组的组长。新学期,班级制定新规:室外课后需整理桌面、对齐桌椅,违者扣分。这让我犯了难,组里的小林是出了名的“小马虎”,新规实施首日,他就被扣6分,任我怎么提醒,他一下课就跑得没影,只留我收拾残局。

为解决问题,我盼来了周五的学伴周评会。没想到老师突然说:“夸夸自己的组长。”小林第一个举手:“谢谢组长!总帮咱整理桌椅,他是最好的!”听着他真诚的感谢,我心里一暖,顺势分配任务:我负责对齐桌椅,小林和其他同学合

力推齐椅子。

次日去做操,我们小组迅速行动。我精准并拢桌子,小林等人默契地推进椅子。“咣当”几声,桌椅便整齐排列。老师见状连连称赞,其他班级的组长也来“取经”。

此后,下课铃声一响,教室里就响起“乒乒乓乓”的整理声。在互帮互助中,大家养成了自觉整理的习惯,小组凝聚力不断增强。校长巡查时,特意表扬我们班整洁有序。我这才明白,班级就像大树,学伴小组的团结合作,正是让它茁壮成长的本根。

## 当“百合花”遇见“小画家”

——记一次诗歌合作

四年级12班 文梓萱 证号:zz2024121900301 指导老师:张花玉

本周我们班级每个小组都要进行合作编写小诗集!这可是展示“飞虎小队”实力的好机会。

周一开始分工合作,四个小伙伴每人至少搜集三首诗歌,我是小组长,理应做好表率,所以给自己增加了搜集诗有关故事或者资料的补充内容。小阳是个聪明的小管家,他来给诗歌分类;小沫是个小画家,她给小诗配图;我的字写得漂亮,抄写工作当仁不让;小张思维天马行空,由他给诗集取个别致的名字。

万事开头难,在给诗歌分类时,我们产生了分歧。《百合花》归类在“植物乐园”,小沫却坚决

反对:“诗歌内容告诉我们要积极向上,努力学习的,应该放到‘学习成长’!”大家你一句我一句,争论不休。我打开书本,仔细看了老师给我们讲解的分类规则,顿时豁然开朗。原来诗歌分类可以从诗人、内容、形式等多种角度进行,大家都开心地拍手称赞。

后来,我们就像一群团结的小蜜蜂,每个人都使出了自己的看家本领。很快,一本超级漂亮的诗集册就做好啦!当我们把这本诗集册展示给同学们看的时候,大家眼睛里都闪着羡慕的光芒。学伴小队,让我们每个小伙伴都光彩熠熠。

## 意见里的星光

四年级2班 凌梦涵 证号:zz2024122000201 指导老师:刘颖

“叮零零——”上课铃响,教室里仍一片热闹。每周五的学伴小组周评会准时开始,大家四人一组,满是期待。

作为组长,我带领组员自信登台:“这周我们组进步显著,像破土的春笋。希望大家做课堂上的‘小百灵’,认真作业;也请两位男生做‘小绅士’,别追跑打闹。”台下掌声如雷,老师欣慰点头。

小露红着脸,双手捧着衣角:“每次家校训练,我总忘抄作业,多亏组长每晚发作业,像及

时雨!”急性子的小展立刻接话:“我以前总因书写丢分,这周狂练字,作业扣分少多了!”小露挺起胸膛,眼睛发亮:“我上课勇敢举手,越来越自信!”大家你一言我一语,真诚的分享里满是鼓励。

这次互评会,像一面镜子,让我懂得学伴相互扶持才能闪耀。那些赞美如阳光,照亮优点;建议似春风,拂去不足。带着这份温暖,我们小组定会携手,在未来绽放更亮的光芒。

## 绘画作品

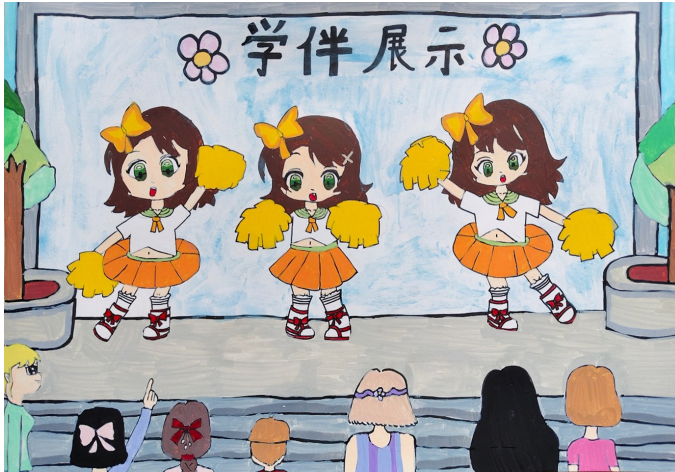
### 学伴讨论进行时

四年级7班 左沛宸 证号:X2024122500109 指导老师:安文静



### 学伴活力秀

四年级4班 彭波菲 证号:zz2024122500195 指导老师:吴丹丹



### 青春学伴绘格

四年级10班 黄韵萌 证号:zz2024122400043 指导老师:袁娅迪



## 学伴是并肩成长的小树

四年级12班 陈刘闰儿 证号:zz2024122000059 指导老师:文艳云

清晨,阳光透过玻璃窗,洒在我们的课桌上。满脸洋溢着快乐的四人小伙伴,就像一棵棵并肩成长的小树苗,正在学伴的沃土中茁壮成长。

噢?上语文课的时候,同学们怎么团团围坐在一起?哦,原来他们正在进行小组讨论。大家根据老师提出的问题,纷纷发表自己的看法,气氛热烈而有序。“我的方法更简洁明了!”“我们从另一个角度思考,我发现有新的意义!”两位同学为解题方法争得面红耳赤,就像两只斗志昂扬的小公鸡,互不相让。他们滔滔不绝地阐述着自己的观点,非要争出个高低不可。旁边的组长若有思索,用平和而坚定的语气说:“我觉得两种方法都有独特之处,如果将

两种方法结合在一起会更容易理解哦。”那两位争论不休的同学先是一愣,忽然相视一笑,像两朵被春风抚了痒痒的小花,抖落了所有倔强。知识就是在学伴们的碰撞中产生了智慧的火花。

在学习的旅程中,天元小学学伴就像一盏明灯,照亮我们前行的道路。课堂上,学伴们相互监督、相互提醒,一个眼神、一个手势就是我们的约定。课后,遇到困难时,大家集思广益、共同探讨,直到找到正确的答案。在这样的学习氛围中,我们觉得学习越来越有趣了,爸爸妈妈也经常夸我学习有进步,会思考。

听了我的描述,你是不是也爱上身边的学伴的“小树”呢?

## 学伴携手,共赴成长之旅

四年级7班 马梓豪 证号:zz2024122300072 指导老师:彭玲

新学期“咣当”一声拉开帷幕!我们四个幸运地“凑”成了一个学伴小组。得知有个调皮捣蛋的家伙被分到我们组时,我心里“咯噔”一下,一百个不情愿全写在了脸上。

小组里的小铭堪称“作业拖延大王”,总不按时交作业,害得我们组的积分像坐滑梯似的直线下滑。为了给小组积分“充值”,我绞尽脑汁。终于逮到机会了!一次,我发现他目不转睛地盯着我的课外书。我暗自窃喜,每当他眼巴巴来借书,我就化身“游戏NPC”发布任务:“先乖乖完成作业,书才能借给你!”这招出奇有效,渐渐地,他拖欠作业的毛病如同泡泡般“破”地消失了。我

和学伴一起学习,就像一场超刺激的跳格子游戏,处处充满惊喜与欢乐。真正的学伴,就是能携手“升级打怪”,共同蜕变成更优秀的自己。这些有趣的故事,就像一颗颗亮晶晶的星星,永远闪耀在我记忆的夜空里。

## 诗页间的星光伙伴

四年级10班 马铭晟 证号:zz2025010300014 指导老师:肖海燕

“诗是人类向未来所寄发的信息,诗给人以朝向理想的勇气。”本学期“轻叩诗歌大门”的综合性学习任务,如同一把金钥匙,开启了我们的学伴小组创作诗歌的奇妙旅程。

小组分工时,教室里热闹非凡。大家眼睛亮如星辰,争相分享创意。有人主动设计封面,有人负责整理诗歌,很快便各司其职,开启《诗海扬帆》的创作。诗集名字寓意我们如小船在诗海破浪,封面湛蓝的海面与金色白帆,仿佛要驶向远方。

收集诗歌时状况频出:“马大哈”小宇差点忘事,好在大家接力

补救。读冰心的《油桐花》,我们仿佛置身花海;品余光中的《乡愁》,又被引入绵长的思念中。

最难忘的是创作环节。我望着窗外雪花,写下对哈尔滨的思念:“北方的雪啊,你是童话精灵,冰灯在夜色起舞,点亮游子梦境……”小晴把童谣写成欢快诗句,阿杰将流云化作自由的文字。我们像采星人,把心事都融进诗里。

合上带着墨香的诗集,我明白:成长之路虽崎岖,但有学伴同行,每一次合作都是诗行,照亮我们奔赴远方的路。