

土锅里的非遗： 宾川白族泥鳅钻豆腐的传承密码

□ 杨宏毅 施礼元 张宏瑜 文/图



宾川白族传统美食——泥鳅钻豆腐，汤色红润，鲜香四溢，美味可口。

在宾川县大营镇荪村的炊烟里，一口土锅、几尾泥鳅、一方豆腐，就可上演一场延续千年的味觉与文化之约。这道名为“泥鳅钻豆腐”的宾川白族传统菜肴，不仅是舌尖上的鲜美珍馐，更是入选宾川县第四批非物质文化遗产保护名录的文化瑰宝，藏着宾川白族人家的生存智慧与乡土情怀。

关于这道菜的起源，当地流传着一段颇具传奇色彩的故事。南诏时期，荪村渔民张小二因小泥鳅无人问津，便将其与豆腐同锅烹煮。谁知受热的泥鳅纷纷钻进豆腐中，只留尾巴在外，别致又有趣。恰逢结拜兄弟杨干贞赴考辞行，尝过此菜后赞不绝口，为其取名“泥鳅钻豆腐”。后来杨干贞官至高位，甚至成为大义宁国皇帝，仍对这道菜念念不忘，还曾将其作为国宴招待宾客，让这道乡土美食就此声名远播。

传说虽难考证，却为这道菜增添了几分江湖气与历史厚重感。而真正让这道菜代代相传的，是像张宪荣这样的民间传承人。年过七旬的张宪荣，与“泥鳅钻豆腐”打了一辈子交道，母亲在灶台前忙碌的身影，是他关于这道菜最初的记忆。母亲将鲜活泥鳅置于清水中吐净泥沙，再把嫩豆腐放入冷水锅，随着柴火将水温慢慢加热，惊慌的泥鳅便会钻进豆腐寻求庇护，最终成就豆腐清香与泥鳅鲜美交融的独特滋味。这滋味，成了张宪荣刻在骨子里的乡愁。

“做菜如做人”，是张宪荣常挂在嘴边的话。他不仅坚持亲手下田捉泥鳅、磨豆腐，还将手艺毫无保留地传给村里年轻人。在他看来，这道菜里藏着做人的道理：要像豆腐般纯净朴实，像泥鳅般灵活应变，但永远不能忘本。每一次烹制，于他而言都是一次与祖先对话、与乡土食材交流的过程。

地道的泥鳅钻豆腐，从食材到炊具都有着严苛的讲究。主料需选荪村沼

泽田里自然生长的泥鳅，这里水源丰沛、水土肥沃，养出的泥鳅肉质紧实、鲜味十足；豆腐得是土石膏点制的小磨豆腐，口感细嫩还带着豆香；辅料少不了当地的地米线根（大韭菜根），再搭配姜丝、蒜片、花椒等调味。炊具则必须用土锅或砂锅，柴火或煤火慢炖才能锁住风味。

制作时，先将泥鳅清水静养1—2天吐尽泥沙，再把泥鳅与豆腐块、大韭菜根等一同放入冷锅冷水，盖紧锅盖架上火。随着水温渐升，泥鳅受热便会拼命钻进豆腐，各种食材鲜味尽相融合。待泥鳅入豆腐后转微火慢炖15分钟，最后撒上芫荽、青葱，连锅上桌。热气腾腾间，豆腐吸饱了泥鳅的鲜，泥鳅裹着豆腐的嫩，一口下去，尽是乡土的本味，更是时光的沉淀。

在荪村人眼中，这道土锅里的菜肴早已超越了庖厨的范畴。梯田泥鳅净化稻根，盐卤豆腐凝聚地气，老厨艺人以松柴控火的火候拿捏间，重构的是“人、田、水”的神圣契约。如今，这道承载着白族智慧的非遗美味，正随着张宪荣等民间厨艺人坚守，在一代又一代荪村人的记忆里继续飘香，成为宾川大地上独具特色的饮食文化符号。



▲ 在张宪荣(右)夫妇等民间厨艺人的代代传承和坚守中，“泥鳅钻豆腐”这道宾川美食在一代又一代荪村人的记忆里飘香，成为宾川大地上独具特色的饮食文化符号。

▼ 制作时，将泥鳅与豆腐块、大韭菜根等配菜一同放入土锅或砂锅，加冷水上大火烹煮。



地道的泥鳅钻豆腐，从食材到炊具都有着严苛的讲究。主料需选荪村沼泽田里自然生长的泥鳅，豆腐得是土石膏点制的小磨豆腐，辅料少不了当地的地米线根（大韭菜根），再搭配姜丝、蒜片、芋头、花椒等调味。



炊具选用土锅或砂锅，柴火或煤火慢炖锁住食材味道。随着水温渐升，泥鳅受热便会拼命钻进豆腐，将鲜味尽数融入其中。待泥鳅钻入豆腐后转微火慢炖15分钟，最后撒上芫荽、青葱，就可连锅上桌食用了。



烹煮好的“泥鳅钻豆腐”，豆腐吸饱了泥鳅的鲜，泥鳅裹着豆腐的嫩，热气腾腾，让人垂涎不已。