

桑榆晚晴

一碗热豆腐 几多家乡情

丁大顺老人的56年豆腐生涯

傍晚，在繁华的集市，或是幽静的乡村，一声颇具漯河韵味的吆喝“热豆腐——”伴随着扑鼻的豆香味儿而来，总是让大人孩子忍不住驻足，迫不及待要吃上一碗。热豆腐独特的清香混合着辣椒酱、香椿酱、芝麻酱的浓郁香味，成为无数游子心中铭记的“家乡味儿”。源汇区干河陈乡丁湾村有一位69岁的老人，磨了56年豆腐，他做的豆腐深受市民欢迎。

□文/图 见习记者 姚 肖

13岁开始豆腐生涯

俗话说，一方水土养一方人。每种美食都是大自然对人类的馈赠，也是一种文化的传承。4月21日，记者在开源景区河上街古镇遇到了一位和蔼可亲的老人，他叫丁大顺，今年69岁，漯河市源汇区干河陈乡丁湾村人。

丁大顺家几辈人都从事豆腐生意，他从小就看着父亲起早贪黑磨豆腐、卖豆腐。“我13岁那年就学会磨豆腐了，开始自己挑着担子上街卖豆腐，和豆腐打了一辈子交道。”丁大顺说。

56年来，丁大顺日复一日经营他的豆腐生意，把三个儿子抚养成人。日子如沙澧河水一样默默流淌，他也从一个血气方刚的小伙子变成了满头白发的老人。

2015年，丁大顺接受邀请，把豆腐坊从家里搬到了河上街，在这里他还收了一位徒弟丁耀立，他的任务是把这名小伙子栽培出来，把这门手艺传承下去，让各地游客品尝到正宗的“丁湾热豆腐”。

每天一大早，丁大顺就来到店里，劈柴、提水、泡豆、打浆、烧火、煮浆、点豆腐……每道工序他都熟练地操作着，动作麻利，体力不输年轻人。“磨豆腐是个体力活儿，有好水、好豆、好手艺，自然能磨出好豆腐。”丁大顺说，“磨好一块豆腐要花费大半天功夫，而且程序烦琐，要有耐心。虽然丁湾村是远近闻名的豆腐村，但现在村里很多年轻人都不愿意学习这门手艺，太苦、太累了。”

豆腐诞生记

丁大顺慈眉善目，面色红润，很爱笑，牙齿洁白整齐。看着他麻利地操作着各个工序，记者好奇地询问做豆腐的流程。丁大顺解释说，第一步是泡豆，一定要选颗粒饱满的上等好豆，夏季气温达到35℃以上时，泡四五个小时，秋天泡八九个小时，冬季则要24个小时，既不能泡得轻，也不能泡过火，否则影响豆腐的口感；第二步是打浆，即把泡好的豆子按一定比例添水后用打浆机磨碎，一般要打三遍，第一遍的豆腐渣营养价值最高，可以食用；第三步是煮浆，即用地锅把原汁豆浆熬煮一个小时，柴火要用干湿木材混合，以掌握好火候，煮好后即为原汁原味、营养价值极高的热豆浆；第四步是点豆腐，即在熬好的豆浆里添加一定比例的石膏，30-40分钟后蛋白质即凝结为豆腐脑，再过20分钟后即成为热豆腐，而豆腐是由热豆腐压缩、冷却而成的，一般需要三四个小时。

“俗话说，熟能生巧。掌握要领后，还要不断练习，反复琢磨，善于总结，精益求精，才能心领神会、学以致用，学到真本领。”丁大顺总结说。



“丁湾热豆腐”受市民欢迎

闻着满屋浓郁的豆香味儿，看着锅里徐徐翻滚的乳白色豆浆，不禁让人垂涎欲滴。端着一大杯热气腾腾的原汁豆浆，静待豆浆表面凝结一层薄薄的豆皮，此刻是最适宜入口的时刻，口感鲜香醇厚。

喝过豆浆，再来一碗被誉为“丁湾一绝”的热豆腐。把刚刚做好的热豆腐切成不规则的菱形，置于青花瓷碟里，浇上辣椒酱、香椿酱、芝麻酱，红、绿、黄搭配，鲜、辣的香味氤氲，让你的味蕾不由在舌尖绽放。

“他的豆腐劲道、口感好，老少皆宜。原来他在开源集市上卖豆腐时，很多老顾客都等着买他的豆腐，总是不到一个小时就被抢购一空了。他的豆腐卖不完，别人的豆腐

就别想卖。”市民王阿姨告诉记者。丁大顺的豆腐坊搬到河上街以后，周边居民纷纷来河上街购买他做的豆腐，而他做的豆腐也由开源集团统一配送到开源各大超市，以便更多居民选用。

丁大顺的二儿子在开源集团工作，当日，吃过饭的他顺道来豆腐坊吃了一碗热豆腐。“我从小到大吃父亲做的热豆腐，都没有吃够过！俺父亲做的豆腐大家爱吃，他心里可高兴，也更有劲儿啦！”丁大顺的儿子说。

69岁的丁大顺老人依然每天继续着他的豆腐生涯。在磨豆腐的时候，他慈祥、清瘦的脸庞上，常常呈现出淡定、睿智、欢畅和喜悦的神色。

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，请联系我们。

另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话：13938039936

养生保健

老人锻炼选什么时间好



很多中老年人早上醒来起床，走出户外，舒展筋骨，强身健体。殊不知，人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态。早上刚醒来，心跳频率从慢到快，让血管收缩和凝血的物质增加了。

据专家介绍，在运动时间的选择上，有心血管类疾病的老年人，尤其注意不要晨练。凌晨5时至上午9时这个时段人体血压不断上升，易诱发心肌梗死、中风等意外。所以，老人尤其是患有心血管类疾病的老人，要避开这个“魔鬼时间”，尽量别早上运动。

老人健身，到底选择什么时间最好？专门研究运动生理的北京体育大学博士刘霞说，从运动学上来说，傍晚锻炼要比早上好。早上刚从睡眠中醒过来，人体还处于“静止”状态，又是空腹；而傍晚人们已活动开，再进行运动锻炼时，除了锻炼效果更好以外，还不容易受伤。

据《扬州时报》

生活百科

自制药枕 睡个安稳觉

中医认为，头为诸阳之会、精明之府。晚上枕药枕睡觉，可调节阴阳，保健养生。

明目安神荞麦枕 荞麦壳味甘、平寒，用作枕头可明目、安神，能帮助改善睡眠。荞麦壳柔软舒适、清凉爽快，对头部和脸部有一定的按摩作用。荞麦壳比较滑润，有种“流动”感，枕头的形状会随着头的移动而改变，睡上去很舒服。

助降血压决明子枕 决明子性甘、苦，微寒，能清肝明目，平稳血压。可将决明子种子装入布袋中，自制一个枕头。用决明子制作成的枕头有明目、润肠通便功效，能清肝明目、降压和降低血清胆固醇。

缓解压力薰衣草枕 薰衣草有安神、调节睡眠的功效。薰衣草枕头能散发特殊香气，晚上枕着睡觉有促进血液循环、缓解精神压力、怡情养性、增强记忆等功效，让人在睡眠中养生。

清热去火橘子皮枕 橘子皮晒干后装枕头可清热消炎，对体内积热过重的人群来说，长期使用能减少多种上火症状的发生。可把晒干后的橘子皮切成丝状，再加入金银花、菊花、玫瑰花、灯芯草做成枕头睡觉。

据《快乐老人报》

