

# 豆腐里的烟火

刘战武

豆腐是豆制品大家族的一员。在豆制品这个大家族里，有豆腐干、素鸡、臭豆腐、豆腐乳等几十个小兄弟。

用大豆、小豆、豌豆、蚕豆等豆类加工成豆制品，是我们勤劳聪慧的老祖宗对中华文明、乃至世界文明的重要贡献之一。

这个贡献体现在人口繁衍上，为中华儿女提供全面的、易于吸收的营养，为人口再生产提供物质保障；

这个贡献体现在农业生产上，延长了种植业的产业链条，从单一的种豆产业延伸到加工、销售豆制品，这是老祖宗在产业链条融合发展上最成功的样板和案例；

这个贡献体现在食品科技和烹饪美食上，不断创新扩大豆制品家族成员，在解决中华儿女温饱的基础上，通过烹饪大师们的煎、炒、烧、蒸、烩，为人们提供了一道又一道的美味佳肴。

不论在哪里，不论什么季节，豆腐都是中国人最家常的食材。在中国人吃豆腐的时光里，以豆腐为主的豆制品品种也在不断丰富。豆制品的制作方法日臻成熟，豆制品的烹饪方法推陈出新。

据不完全统计，豆制品除豆腐、油皮、豆干、腐竹、豆浆等传统豆制品外，还有利用现代工艺提纯的大豆蛋白粉及其衍生产品，以及腐乳、豆豉、酸豆浆等发酵性豆制品。

从豆制品的制作方法来看，以豆腐为例，按照制作方法不同，可以分为卤水豆腐和石膏豆腐两种。豆腐在满足人们的口腹之欲时，还贡献了一句俗语：“卤水点豆腐，一物降一物”；按照豆腐的地域不同，豆腐分为南豆腐和北豆腐。两地豆腐因凝固剂的不同，使得南豆腐细腻柔软，色偏白；北豆腐面粗、紧致，色偏黄。

从豆制品的烹饪方法来看，以豆腐为例，有葱烧豆腐、麻婆豆腐、鱼香豆腐、锅塌豆腐等。烹饪方法太多了，喜

欢做饭的朋友随口就能说出几个以豆腐为主、辅材的菜式。

豆腐的名字或以豆腐为食材的菜肴可以出现在深宫的御膳中，也可以出现在街头巷尾。

有一个段子说做豆腐的生意只赚不赔。豆子打磨成浆凝固后，主产品就是豆腐，析出来的水分可以熬豆浆，豆浆表层的凝固物捞出即可做油皮；豆腐还可以继续加工做豆干和豆皮，实在卖不完，还可以做臭豆腐。

豆腐也因其味美价廉、色泽清淡，而成为官场中君子之心向往方正、清白做人、为官的价值期许，这使得豆腐在人们的精神层面又有了新的寓意。

我也是千百万爱吃豆腐的人之一。在家吃饭，豆制品是必不可少。如在饭馆和朋友小聚，总会点上一份以豆腐为原料的菜肴，先尝尝，再琢磨一下饭馆的大厨是怎样做的，回家也好依葫芦画瓢，丰富一下家庭的小餐桌。

现代营养学已经用科学实验，证明了动物蛋白和植物蛋白同时食用，可以最大程度发挥两种蛋白的互补作用，更有利于人体吸收和利用。这一科学论点也从另一个方面证明了祖先的智慧：许多以豆腐和肉类为主、辅材



同时烧制的美味佳肴，不但美味可口，而且兼顾营养。

据说，古时候有一个人留朋友在家吃饭，只准备了豆腐这一道菜，并声称“豆腐是我的命，好吃，我得顿顿吃”。几天后，他又去朋友家中做客，朋友还记得他喜欢吃豆腐，便做了一道鲫鱼烧豆腐，没承想，他只吃鱼肉，不吃豆腐。朋友戏谑地问他为什么不吃豆腐时，他回答说：“看见了鱼肉，我连命都不要了。”这个人是在借爱吃豆腐之名，行吝啬小气之实。

上面提到的古人那是真吝啬，我不是吝啬之人，我是真爱吃豆腐。

(作者系银川市政协常委、经济委员会主任)



# 摄影书法作品欣赏



《飞泉问青叶》(摄影) 蔡全录 摄(原州区政协委员)



《无事》(隶书) 潘东书(平罗县政协委员、石嘴山市书法家协会副主席、民进会员)

## 建设美丽新宁夏 共圆伟大中国梦

贺久杰

民族团结一家亲，  
撸起袖子鼓劲干。  
擘画“十五五”蓝图，  
实现“两化一振兴”。  
建设美丽新宁夏，  
共圆伟大中国梦。  
谱现代化新篇章，  
奋楫扬帆向前进。

(作者系自治区政协机关退休干部)

## 贺何杰全运夺魁

王彦斌

黄河西套起风雷，  
健步劈开万里埃。  
汗雨泼成星海色，  
雄赳赳动贺兰埃。  
五城烟景驰赤帜，  
九域云衢响震雷。  
莫道马拉松月冷，  
青铜峡上锦霞堆。

(作者系自治区政协退休干部)

## 立冬有寄

胡克俭

塞上秋来画笔雄，  
淡染疏黄醉染红。  
青天漾意无穷阔，  
大地燃情一度春。  
霜风渐入销骨瘦，  
落蝶纷纷恨泪丛。  
篱菊几枝绽幽蕊，  
入得诗香一缕空。

(作者系银川市政协委员)

## 冬日贺兰山

刘虎

寒流突降掠宁川，柳影无心弄浅山。  
石道千盘驯野性，霜钟一杵醒痴顽。  
崖头叶落霓衣舞，谷底风吟涧水潺。  
莫道天光飘逸远，余晖一抹伴君还。

(作者系石嘴山市政协退休干部)

# 光影丝路·神奇宁夏

### ——2026年宁夏政协摄影邀请展征稿启事

**光影丝路·神奇宁夏**  
2026年宁夏政协摄影邀请展  
征稿启事

主办：政协宁夏回族自治区委员会  
承办：政协宁夏回族自治区委员会文化文史和学习委员会  
协办：宁夏回族自治区文化和旅游厅  
宁夏回族自治区文学艺术界联合会  
宁夏美术馆(宁夏书画院)  
宁夏摄影家协会

**征稿要求**

(一) 征稿范围  
面向全社会特别是全区三级政协委员(含往届政协委员)公开征集作品。

(二) 作品要求  
作品内容围绕自治区经济社会发展，拟设置“山河风光”“生态蜕变”“文化兴盛”“城乡新貌”等主题板块。主要征集“三山一河”四季风光、生态保护、文化遗产保护传承利用、葡萄酒文旅融合、乡村旅游和城市更新典范等摄影作品。  
作品拍摄时间不限，鼓励近年新作投稿。  
作品必须摄于宁夏回族自治区行政区域内，并标注具体拍摄地点。

投稿邮箱：604517680@qq.com  
联系人：包瑞 13995077521  
截稿时间：2025年11月30日。

扫描二维码了解详情

在“十四五”规划即将收官、“十五五”规划谋篇布局的历史节点，自治区政协拟于2026年初举办“光影丝路·神奇宁夏——2026年宁夏政协摄影邀请展”，以影像艺术的独特语言，展示“十四五”期间宁夏经济社会发展成果，展望“十五五”期间宁夏发展美好未来，生动诠释自治区政协围绕中心、服务大局的职能定位，为全面建设社会主义现代化美丽新宁夏广泛凝聚人心、凝聚共识、凝聚智慧、凝聚力量。

### 一、主办单位

主办：政协宁夏回族自治区委员会

承办：政协宁夏回族自治区委员会文化文史和学习委员会

协办：宁夏回族自治区文化和旅游厅

宁夏回族自治区文学艺术界联合会

宁夏美术馆(宁夏书画院)

宁夏摄影家协会

### 二、展览名称

“光影丝路·神奇宁夏”——2026年宁夏政协摄影邀请展

### 三、征稿要求

#### (一) 征稿范围

面向全社会特别是全区三级政协委员(含往届政协委员)公开征集作品。投稿一律使用真实姓名(以身份证为准)。

#### (二) 作品要求

1. 征集内容。围绕自治区经济社会发展，拟设置“山河风光”“生态蜕变”

“文化兴盛”“城乡新貌”等主题板块，主要征集“三山一河”四季风光、生态保护、文化遗产保护传承利用、葡萄酒文旅融合、乡村旅游和城市更新典范等摄影作品。

2. 格式要求。投稿作品为JPG格式，每幅作品文件不小于5M，长边不低于4000像素。

3. 信息填写。投稿作品用重命名的方式注明作者姓名、作品名称及电话号码。作品拍摄时间、拍摄地点及简介需填写申报表。凡因提交的个人信息不全而影响联络者，视为自动放弃资格。

#### (三) 征稿细则

1. 作品拍摄时间不限，鼓励近年新作投稿。投稿需为彩色作品，单幅、组照不限，组照每幅组限4—8幅、视为1件。

2. 作品必须取材于宁夏回族自治区行政区域内，并标注具体拍摄地点。

3. 每人限投15件作品，投稿作品为电子文件，每人投稿自建一个文件夹，备注“宁夏政协摄影展照片”。

4. 谢绝将组照作品自行拼为一幅图片投稿，每位作者需将组照内每幅照片编号并打包为一个文件夹进行投稿。

5. 投稿作品除对色调、色彩进行适度调整及构图剪裁外，不得对原始图像进行任何足以影响其真实性、准确性的改动(去除图像传感器及镜头污点

除外)。

6. 投稿者应保证其为所投送作品的作者，并对该作品拥有独立、完整、明确、无争议的著作权；投稿者还应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益并承担由其稿件及投稿行为所引发的一切后果与责任。

7. 对于妨害公序良俗的作品及行为(包括但不限于可能严重误导公众认知、具有欺诈性质等一切违反法律、道德、公共秩序或善良风俗等情形)，一经发现将取消入选资格。

8. 本次展览对入选作品每件给予800元稿费。主办单位、承办单位有权以复制、发行、展览、放映、信息网络传播、出版等方式使用入选作品，并不再支付报酬。投稿作品一律不退稿。

9. 凡投稿者均视为已同意本征稿启事之所有规定。主办方具有最终解释权。

投稿邮箱：604517680@qq.com  
联系人：包瑞 13995077521

四、征稿时间

征稿自本启事公布之日开始，2025年11月30日截止。

五、作品评审

组织专家评审小组对投稿作品进行评审，拟确定入选作品200幅(组)进行集中展出，择优编入画册并在相关报刊、网站、新媒体平台推介。

## 征稿启事

“书香政协”是《华兴时报》面向全区各级政协委员、各级政协机关和政协参加单位干部职工及离退休老同志，搭建的文艺作品学习交流的平台。旨在多方位展示政协人的文化风采。本版内容以书画、诗歌、散文等文艺作品为主，开设“我与政协”等栏目，现面向全区征稿。

### 一、内容要求

1. 聚焦当下国家政策热点，结合自身事，用随笔或散文的形式，以充满观察与分析的笔调，讲述与当前社会生活，特别是与宁夏生活密切相关的现象或故事。
2. 用生动有趣的语言捕捉宁夏当下的兴奋点，或是你的经历，或是你的观察、感悟。
3. 以小切口关注城市文脉的变迁，传统文化的复兴与蝶变。
4. 书法、绘画作品尽量反映宁夏元素，具有美感，有意味。
5. 所有作品须为本人原创。

### 二、投稿方式

投稿邮箱：604517680@qq.com  
电话：18909599575  
联系人：孙丽君

### 三、声明

因本版为公益性版面，不向任何投稿人收取版面费用及书画作品。刊登的作品亦不向投稿人支付稿费(特殊情况除外)。

《华兴时报》总编室  
2025年11月28日