

【翔安名优特产】

三宝九口百味

宝珍贵也。翔安龙眼 牡蛎 紫菜以「盛」为著 珍而不贵。



品质地也。翔安安薯 萝卜 花生 大蒜 豆干 白菊花 翔

安邨 八宝粥 腌渍品 都具备实诚的品格

更兼 具各式小吃美食 号称



「百味」无不让人爱不释「口」。





【翔安名优特产】

三寶壟白味

风出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三宝九品百味/江曙曜, 陈国胜主编.—福州: 海风出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80597-762-1

I.三… II.①江…②陈… III.区(城市)—土特产品—简介—厦门市 IV.F762.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第013495号

三宝九品百味

江曙曜 陈国胜 主编

责任编辑: 杨人憬

出版发行: 海风出版社

(福州市鼓东路187号 邮编: 350001)

出版人: 焦红辉

印刷: 厦门新蓝图印刷有限公司

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 15.875印张

字数: 190千字

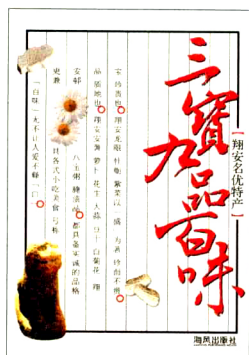
印数: 1-5000册

版次: 2008年1月第一版

印次: 2008年5月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-80597-762-1/Z · 129

定价: 48.00元



编委会

总 顾 问：吴南翔 李泉佃 柯志敏 许心凌 林进胜 洪国平
 主 编：江曙曜 陈国胜
 编 委：洪允治 蒋大营 何崇梅 樊亮轩
 编 务：邱晓帆 林 婧 林尔艺
 文稿撰写：蒋大营 郭建居 朱文传 纪长德 黄好额 张再勇
 陈龙杰 戴燕燕 黄新娇 陈入一
 图片支持：林世泽 张天骄 郑 宪 郑晓东 陈立新 刘东华
 责任编辑：杨人憬
 装帧设计：陈 曦

策/划/制/作





民生是第一责任

“发展是第一要务、民生是第一责任、法治是第一保障。”这是翔安区在贯彻落实科学发展观，建设海峡西岸经济区，推进厦门新一轮跨越式发展，全力推进新区大开发、大建设、大发展、大崛起而与时俱进提出的“治区理念”，凝聚着市委、市政府的殷切期望，饱含着全区干部群众的智慧热情，洋溢着后来居上、厚积薄发的奋斗理想！

从2003年10月19日建区那一天起，翔安新区的广大干部群众发挥“不用扬鞭自奋蹄”的“拓荒牛”精神，凝聚民心、集中民智、发挥民力，在这片古老而年轻的土地上掀起了一波波建设浪潮，成功打响了厦门新一轮跨越式发展的第一炮。

火炬（翔安）产业区、翔安综合工业园区、翔安新城区、翔安文教区、翔安隧道、环东海域综合整治建设工程等开发建设，使翔安区在新一轮跨越式发展中后发先上。中国作协党组成员、著名作家张胜友甚至用“一飞冲天，风驰电掣”来形容翔安的发展速度。

“安”“翔”并举，和谐跨越。“民生是第一责任”的思想已然深深扎根在翔安广大领导干部心中。胡锦涛总书记不止一次强调：要高度重视解决人民群众最关心、最直

接、最现实的利益问题，让人民群众不断得到看得见、摸得着的实际利益。“加快发展”与“关注民生”是一棵共生树，翔安区的建设、发展，归根结底就是要更好更快地解决28万翔安人民的民生问题，让他们共享改革发展的成果，过上幸福安康的好日子。

教育、医疗、交通、住房、社会保障、有线电视、改水改厕、移风易俗等等，翔安区一以贯之地关注民生、重视民生、改善民生、保障民生。翔安区委、区政府亲自倡导并扶持发展的“三宝九品百味”就是一揽子民生政策的个案写照，它直接带动广大翔安农民和农业产业化龙头企业的增产增收。

翔安自古就是闻名遐迩的风水宝地，孕育着各种地方特色小吃和农副产品。龙眼、牡蛎、紫菜，并称“三宝”；安薯、萝卜（新店）、豆干（东寮）、花生、大蒜（古宅）、白菊花、翔安邨、八宝粥（银鹭食品）、腌渍品（如意食品），并称“九品”；还有各种各样的小吃美食，并称“百味”。

借力新一轮跨越式发展的东风，翔安区委、区政府及其有关部门积极探索、勇于创新、主动作为，倡导并扶持当地龙头企业和广大农民，多次组织力量深入千家万户调查研究，充分挖掘“三宝九品百味”的历史内

涵、坊间手艺；多次举办大型特色农副产品展销活动，一方面让翔安特产“走出去”闯荡市场，另一方面将广大市民、游客、购销商“请进来”选购翔安特色。如今，“三宝九品百味”已深入人心，成为翔安一张闪亮的名片。

现在，翔安区又精心组织编写这本《三宝九品百味》一书，从历史人文典故、生长环境、生产工艺、贮藏方法、营养价值、药用功效、食用烹饪方法、咨询选购指南等各个层面，一一剖析“三宝九品百味”的丰富内涵，最主要的目的就是大力宣传推广翔安名优特产，率先形成区域品牌效应，从而真正带动广大农民和龙头企业增收增效。

《三宝九品百味》一书个性鲜明，雅俗共赏，是一册特色美食实用书籍，是一本生动活泼的客厅读物，是一份赠送给海内外领导嘉宾的礼物，亦是见证翔安新一轮跨越式发展的写实和窗口。

“忧民之忧者，民亦忧其忧；乐民之乐者，民亦乐其乐。”翔安犹如一轮冉冉升起的朝阳，正以日新月异的惊人速度改写着历史，创造着未来……

是为序！

为乡土饮食文化多培一杯土

我经常把翔安当作自己的故乡。这绝对没有糊涂到“错把他乡当故乡”之地步。

记得上个世纪70年代初，具体一点说吧，也就是1971年。那年年初，我还是南安县九都公社渡潭生产队的一个放牛娃，那是个十分偏僻的山村。我之所以强调这一点，是想说明，在那个贫困年代，在那个偏僻山村，处于长身体的我，却一日三餐，食不果腹。

突然有一天，大人们说：要移民了。原因是，南安县要建一个大水库，叫“山美水库”。离乡背井，大人们自然有些依依不舍。可大人们私下里也议论，说是乡人即将去的新地方，沧海一望无际，桑田绵延百里，农人丰衣足食。具体说是，那里的农民，吃的是番薯粥，喝的是紫菜汤，配的是煮牡蛎。番薯是熟悉的，但紫菜呀，牡蛎呀，则闻所未闻。问了大人，他们也似懂非懂，但他们又不愿意承认他们其实也不懂，就训斥我们：

“小孩子，有耳朵，没嘴巴。到那，就知道了。”可他们哪会知道，此时的我们，嘴巴里早就舌头打转，口水差点没流出来。

带着美好的憧憬，终于在1971年底，我们坐上长途客车，奔着新生活上路了。经过了一整天的颠簸、跋涉，太阳快落山了，我们才翻过小盈岭，这就是当时同安与南安的地界。大人们说：“到啦到啦。”我们几个小孩子叽叽喳喳，迫不及待地打开窗户，想看一眼未来的故乡是个啥模样。结果，一阵寒风狠狠地打了过来，有些凛冽，脸上有些麻麻，有些发痛。见状，司机叔叔发话了：“这里叫内厝，风头水尾，十年九旱啊。”司机叔叔的话，对我是个沉重的打击，以至于今天，每每从内厝经过，我还时时想起他的

话。我想，完了，这下，紫菜汤喝不成了，煮牡蛎也吃不成了了。

当然，我们移民的地址是同安县的果园公社（现在叫五显镇），与内厝的“风头水尾”相去甚远。到了果园，发现这里没有大海，也没有良田，有的只是丘陵山地。山地上，满坡满坡的番薯，当然，还有连绵起伏的桂圆树（也叫龙眼树）。看来还是得吃番薯，吃吃桂圆应当也是不成问题的。结果，发现想法也过于天真。桂圆树是集体所有，偷果者遭遇的处罚是：让你走遍果园，每棵树摘一颗果实，当场吃，不许带回去。那是可以想象得了的结局：直至肚子撑破。由此可见，当时的果园公社，名副其实，桂圆树多到何等地步啊。可那也与我们的日常生活无关。

扯了这么多，是想说明：同安，翔安，本来就是一家的。只是到了2003年10月19日，由于区划调整的需要，更由于厦门发展的需要，才把同安一分为二，正式设立翔安区。其实，再往前推，同安几度与晋江地区、厦门市分分合合，也分不清谁是谁。所以，从早期的晋江地区，到现在的厦门市，从早期的同安县，到现在的翔安区，我都能沾得上边。当然，这时候的翔安，再也不是上个世纪七八十年代的“风头水尾”。这时候的翔安，已是风华锦绣，卓尔不群。但不管怎么样，翔安，仍然是我印象的翔安。我的一个同事，原本是同安区新店镇沃头村的。同安一分为二后，我问他，有什么感觉。他说，好象都一样，就是天气预报有点差异。分区前，气温是一样的；分区后，翔安气温肯定比同安低一度。我听了，觉得再幽默不过了。所以，说翔安是我的故乡，大家也一定不

李泉佃 / 中共厦门市委宣传部副部长
厦门日报社党委书记、总编辑

会见笑的。

扯了这么多，也想说明：既然本是一家人，一些民俗积淀，也就大抵相同，虽然有“十里不同风，百里不同俗”的说法。比如，我前面提到的番薯呀、紫菜呀、牡蛎呀，等等，泉州有，厦门有，同安有，翔安也有。当然，还有花生、萝卜、豆干、碗子糕、烧肉粽等等。

扯了这么多，还想说明：虽然你有我有，大家有，为什么还要花费那么大的人力、物力、精力，把大家有的东西，编印成册呢？

这就又要扯到食的问题了。“民以食为天”，饮食在人类生活中，占有十分重要的地位。它是人类最重要的生存需要之一。在闽南一带，熟人相遇，难免要问一声“食未”（吃了吗？）；出门谋生，也说是外出“趁食”；闲坐聊天，也是“讲长讲短，讲食煞尾”（讲来讲去，最后还是讲吃的）。而饮食，作为一种物质民俗，它的形成却要经历相当长的一段时间的。同时，随着人类社会的不断进步，以及经济、文化、科技的不断发展，饮食民俗也日益明显地表现出其强烈的时代特征和鲜明的地方文化色彩。比如，过去我们能有番薯，有紫菜，有牡蛎，就是等于过上好日子了，加上，能够吃上桂圆，那更是过上奢侈的日子了。可是，“三十年河东，三十年河西”，改革开放至今，恰恰近30年。30年来，关于吃的，也可谓几经沧桑，几个轮回。先是丢掉传统，西风东渐，一时麦当劳、肯德基、比萨，家喻户晓，似乎不吃这些洋快餐，就无法与国际接轨；当然，更多的是变着花样，极尽奢华，什么鱼翅、燕窝、鲍鱼等等，恨不得一餐之间，把风光占尽，把风头出尽，把风华享尽，生怕

人家不知道他家发了财似的。结果不要说高血压、高血脂、高胆固醇“三高”现象相当普遍，即使是一些莫名其妙的疾病，也由此而生。国学大师南怀瑾说，19世纪，肺结核盛行，人们惊慌失措；那时候，大伙还不知道癌症是个什么妖魔；可是，到了20世纪初叶，尤其是20世纪后期，乱七八糟的癌症让患者、也让医家感到不可思议。人们在享受现代社会带来的便利、带来的口舌之福的同时，也不得不细嚼慢咽自己种下的苦果。

此时，人们才恍然大悟：原来乡下老祖宗留下的那些一文不值、土不啦渣的东西，才真正是有益健康的。也才发现，由于社会生产力水平的制约和传统伦理观念的影响，日常饮食习俗的“节俭”和酒宴习俗的“奢侈”，有机地构成了饮食民俗的一个十分有趣的文化现象。

我揣度，这也许就是翔安出版《三宝九品百味》的初衷。但是，这样一本谈一日三餐、佳肴小吃、早茶晚酒的图书，却是由翔安区委推动出版，则令人敬佩有加。古代地方官就任，都要观风察俗，倡导良好的社会风气。其中，物质民俗，是社会风气的应有之义。但是，有时，历代的民风习尚，却又往往被一些民俗学者所忽略。为了表现民俗的传承和变异，以及对移风易俗的认识，翔安区委主要领导拍板决定出版这本图书。水有源，木有本，饮食文化也有根；只有源远流长，本固才能枝荣，根深才能叶茂。由此观之，翔安区委、区政府的决策是文化之幸，百姓之幸。愿有志于乡土饮食文化的爱护者，多培一抔土，以报答根之情意。

是所望焉。谨序。

目
录

腌渍品	八宝粥	翔安邨	白菊花	豆干	大蒜	花生	萝卜
100	092	084	076	068	058	048	042
∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩
105	099	091	083	075	067	057	047

翔安
九品

安
薯

034
~
041

紫
菜

026
~
029

牡
蛎

018
~
025

龙
眼

012
~
017

翔安
三寶

序

001
~
004

目
录

目
录

跋	大事记	调味小品	保健民方
252	250	240	224
253	251	249	239

目
录

翔安
百味

食补药膳	宴客美食	糕饼甜点	风味小吃	年节糍粑	日食时顿
212	184	160	136	118	106
223	211	183	159	135	117



SANBAO

三宝

宝，珍贵也。“物以稀为贵”，然翔安的桂圆、牡蛎、紫菜却以“盛”为著。

山坡、村野尽龙眼，家家户户皆有种植，登场时，小孩吃得“灌豆油”；滩涂蚝堆接云天，渔家老幼劈蚝忙，平民百姓无蚝不成餐；碧波万顷有紫菜，筏排向阳蒸香岚，车运船载畅销八方。

是以为宝，则“粗”而不“俗”。桂圆与洋参齐名，乃老幼病孕咸宜的滋补佳品；牡蛎早就有“海中牛奶”之称，其营养价值不言而喻；紫菜可烹保健佳肴，常登宾馆酒楼大雅之堂。

翔安“三宝”物美价廉，“珍”而不“贵”。尽可饱享口福，满载而归。



龙眼

在翔安，龙眼位居“三宝”之首。一是种植历史悠久；二是普及度高、数量多；三是高产优质、效益好。

龙眼因在八月（称桂月）成熟且果实如珠，故学名“桂圆”。而闽南一带均称为“龙眼”，是由一个传说得名：相传孙悟空从东海龙宫获赠如意金箍棒之后，那龙宫少了擎天柱，成了摇摇欲坠的危房，害得龙家惶惶不可终日。不一日，龙王带着水族们前去找孙悟空要回那擎天一柱，自是一场恶战。那水族啰嗦个个被打得丢盔擗甲，纷纷钻入潭塘池水之中（从此陆上的水域里才有了鱼虾龟鳖）。就连那老龙也“猛虎勿抵得猴拳”，被打成一堆烂泥，任凭“猴脚猴手”抽龙筋、拔龙须，连眼珠子也被抠了出来。就在龙王真身逃遁升空的一刹那，突然刮起一阵风，把晾在石头上的龙眼睛吹滚落入地里，再也找不到了。不久，地里长出两棵人们不认识的树。几年以后，竟然这树还会开花结出圆溜溜的果实。于是，人们给命名为“龙眼”。

走进翔安乡间，准能发现村村有榕树、户户有龙眼。从山坡地角、房前屋后到溪岸塘边，比比皆是龙眼树。正如老作家鲁彦在《厦门印象》里写的那样：“连茅厕旁都种满了繁密的龙眼树”。听说早年有外地人到翔安的一个

村子，偷摘了一粒龙眼吃，村人没罚他钱，而让他每“宅”（不是每棵）摘一粒龙眼吃。那人吃不到一半，就腹胀得跪地求饶，村人只好让他灌喝酱油止涨。可见，翔安的龙眼何其多！

翔安满山遍野、放眼可拾的龙眼是何时种植的，已无从查考，后人只能从古书诗句或文史资料中领略一二。苏轼贬谪广东惠州时所写“颠阮仆谷相枕藉，知是荔枝龙眼来”的诗句表示东汉永元年间宫中美女能吃到快马催送的鲜龙眼，说明早在两千年前的汉代龙眼已是贡品；同安县志记载：明嘉靖十二年（1533年）同安地区下雪，“龙眼枝叶憔悴，乃知此果宜温”。可见当时已有龙眼栽种；明天启年间，举人池显方写的《大同赋》就有“陈紫荐骊珠（龙眼）之艳，翠颗罗霜苞之萋”诗句，足见当时龙眼栽种已相当普遍。当今翔安区现存的百年以上老龙眼树随处可见。

【可爱的龙眼树】

别说龙眼果，单就龙眼树也惹人喜爱，当作生态栽种也值。

龙眼的树冠像撑开的大凉伞，密密匝匝的大叶片层层叠叠，遮天蔽日。树下不透些许阳光。田边地头有了龙眼树，就有了荫凉的“世外桃源”。烈日下的人们到这儿消暑，摘花生的妇女在



树下忙碌；连下了套的耕牛也往龙眼树林里歇息，家里送来了午饭，必定在龙眼树下进餐。它，既可遮日，又可挡雨；房前屋后有了老龙眼，便成了左邻右舍的“繁华闹区”。旧时没有电灯、电视，也没有空调，入夜，人们都不约而同地到这儿纳凉消磨时光。庄稼汉们摊开“路黍席”，半坐半躺着谈天说地。老婆娘们披着蒲扇坐在小板凳上家长里短。小孩们在边上捉迷藏、追捕萤火虫……更深了，女人孩子入屋睡觉，男人们索性一醒到天亮，不用担心夜里“沉露”着凉。

龙眼树林是孩子们的乐园，早时的孩子们谁都曾享有过这样的乐趣……

初春，龙眼树开始换新叶，金黄色的老叶子簌簌落地，其间时有“龙眼鸡”飞舞。“龙眼鸡”又叫“花姑娘”，相貌很奇特，绿色的身子伸出红红的脖子，要不是末端长着一对小眼睛，真让人看不出它还有头。捉“龙眼鸡”玩极有趣，用细线套住它的脖子，它就翩翩起舞，那墨绿色的翅膀上点缀着五颜六色的小圈圈，煞是好看，就连清代的周莫邦看到它，也来了诗兴，因为它体形如绣花鞋，于是吟咏“锦绣花纹巧，弓鞋寸影迟”。

那翠绿的龙眼叶，片大而挺刮，摘几片叶子就能串褙成帽笠，下地时戴上它，既通风透气，又耐烈日暴晒。因为龙眼叶生性耐阳光，任你怎么晒都不蔫不软。

最刻骨铭心的是龙眼成熟的季节，邀上几个好朋友看护果园，总是“近水楼台先得

果”，在清凉的龙眼树荫下，津津有味的剥龙眼吃。吃腻了。就用黑珠子似的龙眼籽玩垒小碉堡赌输赢的游戏。那惬意劲儿，比神仙还“爽歪歪”！

翔安的老前辈常说“吃果子着拜树头”，意思是做人要“知恩图报”。龙眼树很高寿，当年栽种它的人早已作古，而龙眼树几百年后还活着，见证着种树人后辈的代代繁衍，也成了众多子孙们轮流的“交邻”。龙眼成熟以后，轮到那家收获，那家就得做“祖忌”，这样既不增加晚辈的经济负担，又能留下永恒的念想。因此，上了年纪的老人，都更加精心呵护先人留下的老龙眼，同时千方百计新种龙眼，以祈新的“建树”。这样，在离开人世时，身后不但给子孙留下居所、田园，还有长青的龙眼。走得心安理得，也就含笑九泉了。

【珍贵的龙眼果】

每年四五月间，龙眼树开花了，枝头上挂满了那密密匝匝淡黄色的小花，淹没了绿叶，清香弥漫，龙眼的实质性贡献也就开始了，未结果先提供丰富优质的蜜源。那成群结队的蜜蜂在花簇中奔忙，奏响了丰收曲。看那勤劳的小精灵吸饱了蜜汁，脚上的绒毛裹着团团的花粉，不堪重荷，未入家门，总是歇在洞口喘着粗气。乐坏了养蜂人，两天可摇一次蜜，那哗哗响的可都是银子呀！

龙眼是果中珍品，长寿补品。北方的人

