



尘土/编著

早晨 友约

精 致 生 活 细 尝 慢 酌

廣東省出版集團
廣東人民出版社

尘上/编著

早晨 友约

精 致 生 活 细 尝 慢 酌

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早晨友约/尘土编著. —广州: 广东人民出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 218 - 05682 - 1

I. 早… II. 尘… III. ①保健—基本知识②保健—食谱
IV. R161 TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176744 号

责任编辑	林秀钰
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东金冠科技发展有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7.75
插 页	1
字 数	130 千
版 次	2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
印 数	7000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05682 - 1
定 价	16.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com>

电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020 - 37579604 37579695】



序

当尘土约我写本书的序时，我的第一反应竟然有些惶惑。

这种感觉来自对尘土的一丝陌生。于是，我一边看她的书稿，一边回想这些年与她共事的点点滴滴。

知道尘土，缘于一封数十个老年听众签名的来信。几年前，同事告诉我，电台领导接到一封从广州市委宣传部转过来的信，这封信是数十位早晨节目的忠实听众联名写就的，向电台的主管部门投诉电台节目改版，把他们喜欢的节目改走了。而被改动的节目，便是尘土主持的早晨节目。这些老人家，已经把听尘土的节目当成生活的一部分，一旦这个部分被“抽走”，他们生活的某些部分也被抽走了一样。

从此，我才知道，电台还有一位名叫尘土的同事。

从一开始，尘土便是早晨节目的主持人。当广州的上空飘荡着她的声音的时候，正是我美梦正酣的时候；她结束工作时，我才做着上班的准备工作。我们同事但不相遇。

2006年，当我们在FM106.1共事时，我才开始真正认识尘土。由于工作的时差，对大部分同事来说，她仍然有些陌生。



每天凌晨3:30，当这个城市里的大部分人还在梦中的时候，她便要起床；4:00，出家门；4:30，来到电台办公室，做节目前的准备；5:00，她准时出现在FM106.1；7:00，节目结束。

每周六天，天天如此。

每天，出租车司机会准时在她家门口等她，然后接她到电台。同一个司机，同一部车，走着同样的马路。这，也成了她生活的一部分。

同事已经习惯晚上8点以后不再打电话给她，无论晚间的“节目”多么精彩，不会“预”她一份，因为她会“早睡”。

早起，早睡，近十年如一日，她生活在和我们的时差之中。

作为她的同龄人，我理解她的执着，也敬佩她的坚持。对于在“文化大革命”动乱中度过童年和少年时光的人来说，对“文化”有着与生俱来的敬畏与惶恐，所以，我们会很认真很执着地对待这一份自认为带点“文化”的工作。但，在这个多彩而喧嚣都市里，能像她那样简单而孤独地生活，需要多么大的勇气和坚忍啊！

当然，尘土并不孤独，她有一群一直伴着她的听众。人一生有一知音足矣，何况她有一群……她每天会教他们做一个菜、猜一个谜语，晚上还会写一些偶发的感触……她的听众对她说，你把那些菜、那些谜语集在一起吧，于是，有了这本《早晨友约》。

《早晨友约》也是尘土在FM106.1广州交通电台每天



早上5点至7点的节目。

《早晨友约》不是学术专著，也没有引人入胜故事情节，但作者满怀诚意，带着广州人特有的细致与实在，向听众、向读者捧出广州的香、广州的味、广州的爱。

是的，有诚心，才有色香味俱全的“尘土食堂”；有爱，才会对“每日一谜”穷追不舍；有情，才会有不吐不快的“尘土博客”。我相信，尘土的听众能从这本《早晨友约》中读到她对听众的真诚，对听众的真爱。而没有听过她的节目的读者，也能从这本书中看到尘土的努力。

如果你没有听过尘土的节目，如果偶尔你会早起，不妨打开收音机，调至FM106.1，在太阳还没出来的时候，有这样一个声音陪伴你，感觉挺好的。

郭一曲

2007年秋于恒福阁

（本文作者为广州电台交通台总监）



目 录

尘土食堂



节日菜谱

九大簋	3
中秋食谱	12
自制圣诞大餐	16
全鸡宴	18
菠萝鸡	22
乌 鸡	24



特色美食

韩式烹饪	26
夏威夷果	28
云吞面	30
小米粥	33
冬 菜	34
榄 角	36
荷塘冲菜	37
咸 蛋	39



皮 蛋	41
冰镇美食	44
年 糕	46
萝卜糕	50
芋头糕	51
马蹄糕	52
炸油角	54
炸蛋散	55
汤 圆	56
西多士	57
芝 士	59



饮 品

健康叹茶	61
蜂 蜜	74
牛 奶	79
葡萄酒	83



肉 类

叉 烧	87
腊 味	88
猪 手	89
猪 肝	90
田 鸡	92



海 鲜

带 子	94
响 螺	96
黄 鳢	98
多宝鱼	101
塘虱鱼	103
山坑鱼	104



蔬 菜

菜 心	106
菠 菜	107
通 菜	108
椰 菜	109
枸杞菜	112
蕹 苕菜	113
水东芥菜	114
节 瓜	115
南 瓜	117
茄 瓜	119
水 瓜	120
马铃薯	122
芋 头	124
洋 葱	126
芫 荽	128



笋 130



素 食

冬 菇 133

木 耳 135

猴头菇 137

竹 笙 139

腐 竹 140

淡 菜 144

蚝 豉 145



药 材

当 归 148

杜 仲 149

何首乌 152

桂 圆 155

核 桃 156

海底椰 159

荷 叶 160

黑 豆 161

青橄榄 163

车前草 164

益母草 166

玉米须 167



调 料

醋	170
XO 酱	174
鱼 露	177



水 果

哈密瓜	180
梨	181
荔 枝	183
竹 蔗	188

尘土博客

中国人理应学好中文	191
崩口人忌崩口碗	192
怪论“良药苦口”	194
流鼻血	195
劳心者也是劳动者	197
七夕，拍拖，婚姻，竹门与木门	199
游戏规则	201
人与人的距离	203
为了那一碗云吞面？	205
老师，老师	206
秋叶不知秋天的苦恼	208



我们干吗去旅游?	209
家, 族, 国	210
登 山	212
吃 相	213

每日一谜

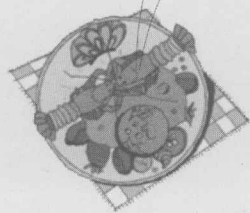
谜 面	217
谜 底	233
后 记	236

尘

土

食

堂





节日菜谱

九大簋

“簋”，原指古代放置食物之器皿。其形状或方或圆，有木制的、竹制的、陶制的和铜制的，原是当时贵族的食器或祭器。后来，渐渐流传到民间，广东民间有“九大簋”之说。

何谓“九大簋”？意指筵席丰盛，要用九个大簋来盛装食物。古时祭祀，常言“二簋”、“四簋”、“八簋”，唯穗、港、澳一带，惯称盛宴为“九大簋”。在“九”与“簋”之间还要加个“大”字，不但言其多，且含有极其丰盛、隆重之意。古人谓“造化之初，九大相争”，此处的“九大”是指：风、云、雷、雨、海、火、日、地、天也，此乃万物之最。

据近年广东省三水金本镇一座东汉时期古墓出土物来看，粤人所言之“簋”，是可装五至六斤米饭的“大碗”。按今日一般人的食量，“九大簋”可供一百几十人享用。由此可知，“九大簋”是极言其饭菜之丰盛，夸耀其筵席规格之高。

如：“喜酌”，是为迎亲正日举办的筵席，每席菜肴为九式，号称：“喜酌九大簋”。“暖堂酌”，是新婚夫妇合盪



交杯之宴，人称“高头五树四如意”，合曰：“暖堂九大簋”。“开灯酒”，又叫开灯宴，是生子翌年挂灯之喜宴，每席菜肴九碗，称为：“开灯九大簋”。“寿酌”，是庆贺寿诞之宴，因“九”与“久”粤语同音，取其“长长久久”之吉兆，每席菜肴要有九品，谓之：“寿酌九大簋”。



佛跳墙

4

1. 佛跳墙的故事。

“佛跳墙”是一道非常有名的闽菜，相传始创于清道光年间，距今已有两百年的历史。正宗的佛跳墙是以十八种主料，十二种辅料制作而成的。

其中原料有：鸡肉、鸭肉、鲍鱼、鸭掌、鱼翅、海参、干贝、鱼肚、水鱼肉、虾肉、枸杞、桂圆、香菇、笋尖、竹笙等等。

调料有：蚝油、盐、冰糖、加饭酒、姜、葱、老抽、生油、上汤等。

三十多种原料分别加工调制后，分层装进绍兴酒坛中。让坛中的酒与材料调和，先以荷叶封口，然后加盖，再用质纯无烟的炭火烧沸，最后用微火煨五至六个小时。

据说，此菜最初是由当时福州官钱局一位官员的内眷所做。这位官员设家宴请布政使周莲，菜上桌后香味四溢，周莲品尝后赞不绝口，命家厨郑春发仿制。郑春发十



几岁就开始学艺，曾在京、杭、苏、粤从厨深造，手艺极高。他请教了官员的内眷之后，回家对此菜进行了改良，原料多用海鲜，少用肉，并起名为“坛烧八宝”。

后来，郑春发集股开办“三友斋菜馆”，后又更名为“聚春园”。聚春园主要承办官场宴席，根据一些美食家的建议，郑春发不断改进此菜的配料，并正式起名为“福寿全”，为聚春园的第一菜。许多美食家、文人墨客都慕名远道而来，品味此菜后，个个赞叹不已。席间有一秀才以诗助兴道：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”，于是此菜便以“佛跳墙”之名流传至今了。

2. 自制佛跳墙。

材料：水发鱼翅 500 克、鸭肾 6 个、水发参 250 克、鸽蛋 12 个、肥母鸡 1 只、水发花菇 200 克、水发猪蹄筋 250 克、猪肥膘肉 100 克、大个猪肚 1 个、姜片 75 克、羊肘 500 克、葱段 100 克、火腿 150 克、桂皮 10 克、干贝 150 克、绍酒 2500 克、冬笋 500 克、水发鱼唇 250 克、冰糖 75 克、鲂肚 125 克、上等酱油 70 克、金钱鲍 1000 克、猪骨汤 1000 克、猪蹄尖 1000 克、熟猪油 1000 克、鸭 1 只。

做法：

- (1) 将水发鱼翅去沙，放进沸水锅中加葱段 30 克、姜片 15 克、绍酒 100 克煮 10 分钟。取出，拣去葱、姜，汁不用。鱼翅上摆放猪肥膘肉，加绍酒