

尚游
旅图

舌尖

The Jian

中国美食游

精选50美食聚集地

能远行者方为真吃货

尝遍百千风味 走遍万里河山

仍记得一座城 回味它独有的味道

《尚游旅图》编委会编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

舌尖

中国美食游

精选50个美食聚集地



《尚游旅图》编委会◎编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

舌尖·中国美食游 / 《尚游旅图》编委会编著. ——
北京: 星球地图出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5471-2235-8

I. ①舌… II. ①尚… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 286264 号

舌尖·中国美食游

作 者	《尚游旅图》编委会
责任编辑	游永勤
封面设计	沈仙卫
出版发行	星球地图出版社
地址邮编	北京北三环中路 69 号 100088
网 址	http://www.starmap.com.cn
印 刷	北京龙世杰印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	22
版次印次	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价	56.00 元
审 图 号	JS (2015) 01-221

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-62036533、62032170)

图内界线不作划界依据

版权所有 侵权必究

前言

FOREWORD

在广博的中华大地上，高山原野，山林湖泊以及深邃而宽广的海世界，孕育了千万种的食材。这些食材经过华夏人民千百次的摸索、烹煮、调味，从最简单的一锅米饭，一个馒头，到遍布席间巷尾的各种名菜小吃。

最好的食物要用双眼去发现，用双脚去寻觅，用双手去制作。生长在森林里的松茸，绽放在雪山之巅的雪莲，藏匿在深海之下的海贝……珍贵的食材也只有去到当地品尝才最有味道。刚刚获取的新鲜食材，经过当地名厨的加工，用来招待远方来的客人再合适不过。

客居异地，难免会思念家乡，怀念故乡的风景、人情，还有那久别的味道，在记忆中挥之不去。那些承载着童年记忆的小吃，那些饱含着故土人情的菜肴，每每想起，总是倍感亲切。

中国这么大，我们去看看；美食那么多，我们去尝尝。不论你要去远方，还是回故乡，旅行，不需要太多的理由，有美食就已足够。

◎食色性也。

◎如果你是富翁，那么应该在高兴的时候多吃；反之，你若贫穷，那么就在能吃的时候多吃。——（德国哲学家）莱欧根尼

◎与发现一颗新星相比，发现一款新菜肴对于人类的幸福更有好处。

目录

CONTENTS



导览

舌尖上的中国

海鲜大排档

神奇的豆腐

一样鸡百样味

吃鸭不上火

这里有很多鱼

虾兵蟹将一网打尽

火锅季约起

那暖暖的一碗面

包享天下

吃货要过节



华北 东北

北京 海纳百川，包罗万象	32
名 菜 烤鸭 / 涮羊肉	32
小 吃 烧麦 / 炒肝 / 卤煮火烧 / 豆汁儿	34
美食街 簋街 / 南锣鼓巷 / 王府井小吃街 / 东华门	36
好风光 故宫 / 八达岭长城 / 天安门广场 / 天坛	37
天津 黄海之畔的海洋城	41
名 菜 罍鱼 / 八大碗	41
小 吃 狗不理包子 / 大麻花 / 炸糕 / 锅巴菜	43
美食街 南市食品街 / 辽宁路 / 十月美食街	47
好风光 盘山 / 天津之眼 / 五大道	48
承德 野味之乡	50
名 菜 御土荷叶鸡 / 汽锅野味八仙	50
小 吃 凉粉 / 碗坨	51
美食街 夜经济特色美食广场	53
好风光 避暑山庄 / 僧冠峰 / 外八庙	54
太原 中国面食在山西	56
名 菜 过油肉 / 芥面灌肠	56
小 吃 老豆腐 / 羊杂割 / 太原稍梅	58
美食街 千峰南路 / 鼓楼街 / 食品街	59
好风光 晋祠 / 山西博物院 / 天龙山石窟	60
呼和浩特 草原上的美味	62
名 菜 烤羊腿	62
小 吃 筱面 / 奶茶 / 稍美	63
美食街 附中东巷小吃街 / 牛街	65
好风光 昭君墓 / 大召寺 / 哈素海	67
大连 渤海之滨的绝味	68
名 菜 清蒸灯笼鲍鱼 / 五彩雪花扇贝	68
小 吃 烤鱿鱼 / 2 路小丸子 / 红烤全虾	70
美食街 中原街 / 西安路 / 天津街	71
好风光 星海广场 / 滨海路 / 金石滩	73
吉林 吉祥吉庆吉利菜	74
名 菜 三套碗 / 掌上明珠	74
小 吃 雪衣豆沙 / 新兴园蒸饺 / 杨家吊炉饼	76
美食街 清真北寺 / 珥春街	78
好风光 高句丽古迹 / 雾凇岛 / 长白山	78
哈尔滨 冰城里品美食	80
名 菜 锅包肉 / 红菜汤	80
小 吃 哈尔滨红肠 / 大列巴	82

美食街	高新开发区 / 中央大街	83
好风光	圣·索菲亚教堂 / 冰雪大世界 / 亚布力滑雪场	84

华东

上海 时尚与美食在这里交会 88

名 菜	蟹粉豆腐 / 八宝鸭	88
小 吃	生煎馒头 / 三鲜馄饨	90
美食街	城隍庙 / 云南路 / 黄河路	91
好风光	豫园 / 东方明珠 / 上海世博园	92

南京 金陵鸭香满秦淮 96

名 菜	盐水鸭 / 鸭血粉丝 / 美人肝	96
小 吃	如意回卤干 / 状元豆	98
美食街	狮子桥 / 夫子庙 / 新街口	99
好风光	秦淮河 / 中山陵 / 栖霞山	100

苏州 烟花三月品苏州 102

名 菜	藏书羊肉 / 松鼠桂鱼	102
小 吃	生煎 / 糖粥	104
美食街	太监弄 / 凤凰街和十全街 / 李公堤	105
好风光	拙政园 / 狮子林 / 山塘街	107

扬州 瘦西湖畔品美食 108

名 菜	红楼宴 / 全藕宴	108
小 吃	扬州炒饭 / 三丁包子	110
美食街	市中心 / 教场	111
好风光	瘦西湖 / 个园 / 大明寺	112

无锡 小城美食多 114

名 菜	无锡排骨	114
小 吃	小笼馒头 / 油豆腐干	115
美食街	皇亭美食城 / 穆桂英美食城	116
好风光	寄畅园 / 崇安寺 / 灵山大佛	118

杭州 七滋八味话杭州 119

名 菜	西湖醋鱼 / 叫化童子鸡	119
小 吃	葱包桧 / 片儿川面	121
美食街	河坊街 / 保俶路 / 信义坊	122

好风光	西湖 / 西溪湿地 / 灵隐寺	124
-----	-----------------	-----

嘉兴 千年美味底蕴 126

名 菜	南湖船菜 / 馄饨老鸭煲 / 酱爆螺蛳	126
小 吃	嘉兴粽子 / 海棠糕	128
美食街	月河街	129
好风光	乌镇 / 西塘 / 南湖	130

绍兴 鲁迅故里的美味 131

名 菜	梅干菜扣肉 / 醉鸡 / 西施豆腐	131
小 吃	艾饺 / 茴香豆 / 奶油小攀	133
美食街	鲁迅故里 / 府山西路	134
好风光	鲁迅故里 / 沈园 / 柯岩风景区	135

黄山 徽州食府之国 137

名 菜	臭鳃鱼 / 毛豆腐 / 徽州石鸡	137
小 吃	屯溪烧饼 / 五城豆腐干 / 深渡包袱	139
美食街	屯溪老街	140
好风光	黄山风景区 / 潜口古建筑群 / 花山谜窟	141

福州 闽菜之原汁原味 143

名 菜	佛跳墙 / 七星鱼丸	143
小 吃	芋泥 / 沙县扁肉	145
美食街	达明路 / 华林路 / 三坊七巷	146
好风光	西湖公园 / 于山 / 鼓山	147

厦门 浪漫与美味并存 149

名 菜	姜母鸭 / 同安封肉	149
小 吃	沙茶面 / 海蛎煎 / 土笋冻	150
美食街	中山路 / 大嶝岛 / 龙头路	151
好风光	鼓浪屿 / 环岛路 / 曾厝垵	153

济南 泉城美食最丰富 154

名 菜	九转大肠 / 糖醋鲤鱼	154
小 吃	煎饼卷大葱 / 春卷	156
美食街	经十一路	156
好风光	大明湖 / 趵突泉 / 千佛山	157

烟台 回归鲁菜发源地 159

名 菜	八仙宴 / 芙蓉干贝	159
小 吃	杠子头 / 蓬莱小面 / 烟台焖子	161
美食街	上齐西路 / 明珠路	162
好风光	蓬莱阁 / 烟台山 / 张裕酒文化博物馆	163

青岛 品着美食赏大海 164

名 菜	海鲜小豆腐 / 肉末海参	164
小 吃	青岛大包 / 三鲜锅贴 / 虾仁馄饨	165
美食街	云霄路 / 劈柴院 / 泰山路	167





好风光 崂山 / 中山公园 / 五四广场 168

台北 吃货的天堂 170

名 菜 麻辣火锅 / 牛肉面 170

小 吃 蚵仔煎 / 大肠包小肠 / 甜不辣 / 卤肉饭 172

美食街 士林夜市 / 饶河街夜市 173

好风光 故宫博物院 / 台北 101 大楼 / 士林官邸 175

中南

开封 豫菜的发祥地 178

名 菜 套四宝 / 鲤鱼焙面 178

小 吃 灌汤包 / 邢家锅贴 179

美食街 鼓楼夜市 / 西司夜市 180

好风光 清明上河园 / 开封府 / 大相国寺 182

洛阳 汤汤水水都美味 183

名 菜 鲤鱼跃龙门 / 洛阳水席 183

小 吃 浆面条 / 洛阳不翻汤 184

美食街 洛阳老街 / 启明东路 186

好风光 龙门石窟 / 王城公园 / 洛阳博物馆 187

武汉 火炉城里遍美味 188

名 菜 清蒸武昌鱼 / 素斋 188

小 吃 热干面 / 鸭脖 190

美食街 首义园 / 吉庆街 / 户部巷 191

好风光 黄鹤楼 / 东湖 / 汉口江滩 193

宜昌 浓厚的地方特色 194

名 菜 白汤肥鱼 / 三游神仙鸡 194

小 吃 凉虾 / 炕洋芋 / 萝卜饺子 195

美食街 解放路 / 西坝江边 196

好风光 三峡大坝 / 三峡瀑布 / 清江画廊 197

长沙 吃在长沙，让辣做主 198

名 菜 口味虾 / 辣椒炒肉 198

小 吃 臭豆腐 / 汤圆 200

美食街 坡子街美食街 / 曙光路美食街 202

好风光 橘子洲 / 火宫殿 / 岳麓山 203

张家界 土菜土风土味 205

名 菜 三下锅 / 团年菜 / 泥鳅钻豆腐 205

小 吃 草帽面 / 葛根粉 207

美食街 东门桥 208

好风光 天子山 / 武陵源 / 百龙天梯 208

广州 “食”尚之地 210

名 菜 广式烧乳猪 / 白云猪手 210

小 吃 荷叶包饭 / 及第粥 / 沙河粉 212

美食街 惠福东路 / 环市东国际商务美

食区 / 西关美食街 214

好风光 西关大屋 / 白云山 / 越秀公园 216

顺德 世世代代出名吃 218

名 菜 均安蒸猪 / 菊花鱼生 218

小 吃 双皮奶 / 伦教糕 / 大良蹦砂 / 龙江煎堆 220

美食街 集北 / 伦教永丰食街 222

好风光 清晖园 / 逢简水乡 / 宝林寺 222

深圳 去深圳寻找家乡的美味 224

名 菜 剁椒鱼头 224

小 吃 章鱼小丸子 / 榴莲酥 225

美食街 老东门 / 香蜜湖美食街 226

好风光 莲花山 / 世界之窗 / 小梅沙 227

桂林 山水甲天下，美食美名扬 229

名 菜 啤酒漓江鱼 / 荔浦芋扣肉 229

小 吃 桂林米粉 / 桂林田螺 231

美食街 正阳路步行街 / 西城路步行街 /

尚水美食街 232

好风光 漓江 / 龙脊梯田 / 象山景区 234

三亚 美食与美景的双重诱惑 236

名 菜 黄流老鸭 / 东山羊 236

小 吃 抱罗粉 / 酸粉汤 238

美食街 外贸路 / 商品街 / 建设街 239

好风光 天涯海角 / 三亚湾 / 鹿回头公园 241

香港 中西合璧的饕餮胜地 243

名 菜 炒蟹 / 牛腩 243

小 吃 云吞 / 牛肉丸 / 龟苓膏 / 碗仔翅 244

美食街 铜锣湾 / 赤柱 / 尖沙咀 / 九龙城 246

好风光 太平山 / 维多利亚港 / 浅水湾 249

西南

重庆 赏山城风光，品巴蜀美味 254

名 菜 重庆火锅 / 泉水鸡 / 毛血旺 254

小 吃 山城小汤圆 / 麻辣烫 257

美食街	南滨路 / 八一路 / 直港	258
好风光	解放碑 / 磁器口 / 长江三峡	261
成都	用嘴巴品味的城市	262
名 菜	夫妻肺片 / 麻辣豆腐	262
小 吃	担担面 / 赖汤圆 / 凤尾酥	265
美食街	沙西线 / 羊西线 / 府南新区	
	/ 草堂餐饮娱乐圈	267
好风光	都江堰 / 青城山 / 武侯祠	270

宜宾	五花八门尽可吃	272
名 菜	怪味鸡 / 竹海名菜	272
小 吃	燃面 / 李庄白肉 / 葡萄井凉糕	274
美食街	崇文路	276
好风光	蜀南竹海 / 李庄古镇 / 石海洞乡	276

贵阳	贵州人怕不辣	278
名 菜	酸汤鱼 / 豆米火锅	278
小 吃	豆腐圆子 / 丝娃娃	280
美食街	二七路 / 博爱路 / 青云路	281
好风光	南江大峡谷 / 青岩古镇 / 甲秀楼	282

昆明	春城无处不飘香	284
名 菜	汽锅鸡	284
小 吃	过桥米线 / 大救驾	285
美食街	北门街 / 祥云街	288
好风光	滇池 / 石林 / 西山	289

大理	苍山洱海藏佳肴	290
名 菜	砂锅鱼 / 耙肉饵丝	290
小 吃	破酥粑粑 / 乳扇 / 三道茶	291
美食街	护国路 / 玉洱路	293
好风光	洱海 / 苍山 / 双廊	294

丽江	遇见一米阳光	295
名 菜	腊排骨火锅 / 水性杨花	295
小 吃	吹肝 / 米灌肠 / 丽江粑粑	297
美食街	四方街 / 忠义市场	298
好风光	泸沽湖 / 玉龙雪山 / 木府	300

西双版纳	独特的异域风情	301
名 菜	酸笋煮鸡 / 卵石鲜鱼汤	301

小 吃	春鸡脚 / 炸竹虫	303
美食街	曼听小寨 / 大曼么	304
好风光	傣族园 / 野象谷 / 热带植物园	305

拉萨	雪域高原享藏餐	306
名 菜	牦牛肉	306
小 吃	糌粑 / 酥油茶 / 甜茶	307
美食街	德吉路 / 巴尔库路	309
好风光	布达拉宫 / 大昭寺 / 纳木错	310

西北

西安	民间饮食占主角	314
名 菜	葫芦鸡 / 葫芦头 / 牛羊肉泡馍	314
小 吃	灌汤包 / 腊汁肉夹馍 / 凉皮	316
美食街	钟楼 / 回民巷 / 德福巷	318
好风光	秦兵马俑 / 西安古城墙 / 大雁塔	320

延安	陕北腹地的美食城	321
名 菜	荞面饸饹 / 羊肉圪坨	321
小 吃	钱钱饭 / 果馅	322
美食街	二道街	323
好风光	黄帝陵 / 宝塔山 / 延安革命纪念馆	325

兰州	丝绸之路上的美食城	326
名 菜	手抓羊肉 / 牛肉拉面	326
小 吃	金城灰豆 / 甜醅子	328
美食街	农民巷 / 大众巷	329
好风光	黄河母亲 / 中山桥 / 白塔山	330

西宁	就地取材, 私人经营	332
名 菜	杂碎汤 / 青海土火锅	332
小 吃	酸奶 / 泡儿油糕 / 杂面片 / 酿皮	334
美食街	莫家街 / 水井巷	336
好风光	塔尔寺 / 东关清真大寺 / 藏医药文化博物馆	337

银川	清真饮食的代表	338
名 菜	清蒸羊羔肉 / 丁香肘子	338
小 吃	回乡馓子 / 羊蹄	339
美食街	中山街	340
好风光	西夏王陵 / 镇北堡影视城 / 贺兰山岩画	341

乌鲁木齐	可以大快朵颐的城市	342
名 菜	大盘鸡 / 烤全羊	342
小 吃	饕 / 抓饭 / 烤羊肉串	344
美食街	五一星光夜市	346
好风光	天池 / 新疆国际大巴扎 / 红山	348



舌尖

中国美食游

精选50个美食聚集地



《尚游旅图》编委会◎编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

FOREWORD

在广博的中华大地上，高山原野，山林湖泊以及深邃而宽广的海世界，孕育了千万种的食材。这些食材经过华夏人民千百次的摸索、烹煮、调味，从最简单的一锅米饭，一个馒头，到遍布席间巷尾的各种名菜小吃。

最好的食物要用双眼去发现，用双脚去寻觅，用双手去制作。生长在森林里的松茸，绽放在雪山之巅的雪莲，藏匿在深海之下的海贝……珍贵的食材也只有去到当地品尝才最有味道。刚刚获取的新鲜食材，经过当地名厨的加工，用来招待远方的客人再合适不过。

客居异地，难免会思念家乡，怀念故乡的风景、人情，还有那久别的味道，在记忆中挥之不去。那些承载着童年记忆的小吃，那些饱含着故土人情的菜肴，每每想起，总是倍感亲切。

中国这么大，我们去看看；美食那么多，我们去尝尝。不论你要去远方，还是回故乡，旅行，不需要太多的理由，有美食就已足够。

◎食色性也。

◎如果你是富翁，那么应该在高兴的时候多吃；反之，你若贫穷，那么就在能吃的时候多吃。——《德国哲学家》第欧根尼

◎与发现一颗新星相比，发现一款新菜肴对于人类的幸福更有好处。

目录

CONTENTS



导览

舌尖上的中国

海鲜大排档

神奇的豆腐

一样鸡百样味

吃鸭不上火

这里有很多鱼

虾兵蟹将一网打尽

火锅季约起

那暖暖的一碗面

包享天下

吃货要过节



华北 东北

北京 海纳百川，包罗万象	32
名 菜 烤鸭 / 涮羊肉	32
小 吃 烧麦 / 炒肝 / 卤煮火烧 / 豆汁儿	34
美食街 簋街 / 南锣鼓巷 / 王府井小吃街 / 东华门	36
好风光 故宫 / 八达岭长城 / 天安门广场 / 天坛	37
天津 黄海之畔的海洋城	41
名 菜 罍鱼 / 八大碗	41
小 吃 狗不理包子 / 大麻花 / 炸糕 / 锅巴菜	43
美食街 南市食品街 / 辽宁路 / 十月美食街	47
好风光 盘山 / 天津之眼 / 五大道	48
承德 野味之乡	50
名 菜 御土荷叶鸡 / 汽锅野味八仙	50
小 吃 凉粉 / 碗坨	51
美食街 夜经济特色美食广场	53
好风光 避暑山庄 / 僧冠峰 / 外八庙	54
太原 中国面食在山西	56
名 菜 过油肉 / 荞面灌肠	56
小 吃 老豆腐 / 羊杂割 / 太原稍梅	58
美食街 千峰南路 / 鼓楼街 / 食品街	59
好风光 晋祠 / 山西博物院 / 天龙山石窟	60
呼和浩特 草原上的美味	62
名 菜 烤羊腿	62
小 吃 筱面 / 奶茶 / 稍美	63
美食街 附中东巷小吃街 / 牛街	65
好风光 昭君墓 / 大召寺 / 哈素海	67
大连 渤海之滨的绝味	68
名 菜 清蒸灯笼鲍鱼 / 五彩雪花扇贝	68
小 吃 烤鱿鱼 / 2 路小丸子 / 红烤全虾	70
美食街 中原街 / 西安路 / 天津街	71
好风光 星海广场 / 滨海路 / 金石滩	73
吉林 吉祥吉庆吉利菜	74
名 菜 三套碗 / 掌上明珠	74
小 吃 雪衣豆沙 / 新兴园蒸饺 / 杨家吊炉饼	76
美食街 清真北寺 / 珲春街	78
好风光 高句丽古迹 / 雾凇岛 / 长白山	78
哈尔滨 冰城里品美食	80
名 菜 锅包肉 / 红菜汤	80
小 吃 哈尔滨红肠 / 大列巴	82

美食街	高新开发区 / 中央大街	83
好风光	圣·索菲亚教堂 / 冰雪大世界 / 亚布力滑雪场	84

华东

上海 时尚与美食在这里交会 88

名 菜	蟹粉豆腐 / 八宝鸭	88
小 吃	生煎馒头 / 三鲜馄饨	90
美食街	城隍庙 / 云南路 / 黄河路	91
好风光	豫园 / 东方明珠 / 上海世博园	92

南京 金陵鸭香满秦淮 96

名 菜	盐水鸭 / 鸭血粉丝 / 美人肝	96
小 吃	如意回卤干 / 状元豆	98
美食街	狮子桥 / 夫子庙 / 新街口	99
好风光	秦淮河 / 中山陵 / 栖霞山	100

苏州 烟花三月品苏州 102

名 菜	藏书羊肉 / 松鼠桂鱼	102
小 吃	生煎 / 糖粥	104
美食街	太监弄 / 凤凰街和十全街 / 李公堤	105
好风光	拙政园 / 狮子林 / 山塘街	107

扬州 瘦西湖畔品美食 108

名 菜	红楼宴 / 全藕宴	108
小 吃	扬州炒饭 / 三丁包子	110
美食街	市中心 / 教场	111
好风光	瘦西湖 / 个园 / 大明寺	112

无锡 小城美食多 114

名 菜	无锡排骨	114
小 吃	小笼馒头 / 油豆腐干	115
美食街	皇亭美食城 / 穆桂英美食城	116
好风光	寄畅园 / 崇安寺 / 灵山大佛	118

杭州 七滋八味话杭州 119

名 菜	西湖醋鱼 / 叫化童子鸡	119
小 吃	葱包桧 / 片儿川面	121
美食街	河坊街 / 保俶路 / 信义坊	122

好风光	西湖 / 西溪湿地 / 灵隐寺	124
-----	-----------------	-----

嘉兴 千年美味底蕴 126

名 菜	南湖船菜 / 馄饨老鸭煲 / 酱爆螺蛳	126
小 吃	嘉兴粽子 / 海棠糕	128
美食街	月河街	129
好风光	乌镇 / 西塘 / 南湖	130

绍兴 鲁迅故里的美味 131

名 菜	梅干菜扣肉 / 醉鸡 / 西施豆腐	131
小 吃	艾饺 / 茴香豆 / 奶油小攀	133
美食街	鲁迅故里 / 府山西路	134
好风光	鲁迅故里 / 沈园 / 柯岩风景区	135

黄山 徽州食府之国 137

名 菜	臭鳊鱼 / 毛豆腐 / 徽州石鸡	137
小 吃	屯溪烧饼 / 五城豆腐干 / 深渡包袱	139
美食街	屯溪老街	140
好风光	黄山风景区 / 潜口古建筑群 / 花山谜窟	141

福州 闽菜之原汁原味 143

名 菜	佛跳墙 / 七星鱼丸	143
小 吃	芋泥 / 沙县扁肉	145
美食街	达明路 / 华林路 / 三坊七巷	146
好风光	西湖公园 / 于山 / 鼓山	147

厦门 浪漫与美味并存 149

名 菜	姜母鸭 / 同安封肉	149
小 吃	沙茶面 / 海蛎煎 / 土笋冻	150
美食街	中山路 / 大嶝岛 / 龙头路	151
好风光	鼓浪屿 / 环岛路 / 曾厝垵	153

济南 泉城美食最丰富 154

名 菜	九转大肠 / 糖醋鲤鱼	154
小 吃	煎饼卷大葱 / 春卷	156
美食街	经十一路	156
好风光	大明湖 / 趵突泉 / 千佛山	157

烟台 回归鲁菜发源地 159

名 菜	八仙宴 / 芙蓉干贝	159
小 吃	杠子头 / 蓬莱小面 / 烟台焖子	161
美食街	上乔西路 / 明珠路	162
好风光	蓬莱阁 / 烟台山 / 张裕酒文化博物馆	163

青岛 品着美食赏大海 164

名 菜	海鲜小豆腐 / 肉末海参	164
小 吃	青岛大包 / 三鲜锅贴 / 虾仁馄饨	165
美食街	云霄路 / 劈柴院 / 泰山路	167





好风光 崂山 / 中山公园 / 五四广场 168

台北 吃货的天堂 170

名 菜 麻辣火锅 / 牛肉面 170

小 吃 蚵仔煎 / 大肠包小肠 / 甜不辣 / 卤肉饭 172

美食街 士林夜市 / 饶河街夜市 173

好风光 故宫博物院 / 台北 101 大楼 / 士林官邸 175

中南

开封 豫菜的发祥地 178

名 菜 套四宝 / 鲤鱼焙面 178

小 吃 灌汤包 / 邢家锅贴 179

美食街 鼓楼夜市 / 西司夜市 180

好风光 清明上河园 / 开封府 / 大相国寺 182

洛阳 汤汤水水都美味 183

名 菜 鲤鱼跃龙门 / 洛阳水席 183

小 吃 浆面条 / 洛阳不翻汤 184

美食街 洛阳老街 / 启明东路 186

好风光 龙门石窟 / 王城公园 / 洛阳博物馆 187

武汉 火炉城里遍美味 188

名 菜 清蒸武昌鱼 / 素斋 188

小 吃 热干面 / 鸭脖 190

美食街 首义园 / 吉庆街 / 户部巷 191

好风光 黄鹤楼 / 东湖 / 汉口江滩 193

宜昌 浓厚的地方特色 194

名 菜 白汤肥鱼 / 三游神仙鸡 194

小 吃 凉虾 / 炕洋芋 / 萝卜饺子 195

美食街 解放路 / 西坝江边 196

好风光 三峡大坝 / 三峡瀑布 / 清江画廊 197

长沙 吃在长沙，让辣做主 198

名 菜 口味虾 / 辣椒炒肉 198

小 吃 臭豆腐 / 汤圆 200

美食街 坡子街美食街 / 曙光路美食街 202

好风光 橘子洲 / 火宫殿 / 岳麓山 203

张家界 土菜土风土味 205

名 菜 三下锅 / 团年菜 / 泥鳅钻豆腐 205

小 吃 草帽面 / 葛根粉 207

美食街 东门桥 208

好风光 天子山 / 武陵源 / 百龙天梯 208

广州 “食”尚之地 210

名 菜 广式烧乳猪 / 白云猪手 210

小 吃 荷叶包饭 / 及第粥 / 沙河粉 212

美食街 惠福东路 / 环市东国际商务美

食区 / 西关美食街 214

好风光 西关大屋 / 白云山 / 越秀公园 216

顺德 世世代代出名吃 218

名 菜 均安蒸猪 / 菊花鱼生 218

小 吃 双皮奶 / 伦教糕 / 大良蹦砂 / 龙江煎堆 220

美食街 集北 / 伦教永丰食街 222

好风光 清晖园 / 逢简水乡 / 宝林寺 222

深圳 去深圳寻找家乡的美味 224

名 菜 剁椒鱼头 224

小 吃 章鱼小丸子 / 榴莲酥 225

美食街 老东门 / 香蜜湖美食街 226

好风光 莲花山 / 世界之窗 / 小梅沙 227

桂林 山水甲天下，美食美名扬 229

名 菜 啤酒漓江鱼 / 荔浦芋扣肉 229

小 吃 桂林米粉 / 桂林田螺 231

美食街 正阳路步行街 / 西城路步行街 /

尚水美食街 232

好风光 漓江 / 龙脊梯田 / 象山景区 234

三亚 美食与美景的双重诱惑 236

名 菜 黄流老鸭 / 东山羊 236

小 吃 抱罗粉 / 酸粉汤 238

美食街 外贸路 / 商品街 / 建设街 239

好风光 天涯海角 / 三亚湾 / 鹿回头公园 241

香港 中西合璧的饕餮胜地 243

名 菜 炒蟹 / 牛腩 243

小 吃 云吞 / 牛肉丸 / 龟苓膏 / 碗仔翅 244

美食街 铜锣湾 / 赤柱 / 尖沙咀 / 九龙城 246

好风光 太平山 / 维多利亚港 / 浅水湾 249

西南

重庆 赏山城风光，品巴蜀美味 254

名 菜 重庆火锅 / 泉水鸡 / 毛血旺 254

小 吃 山城小汤圆 / 麻辣烫 257

美食街	南滨路 / 八一路 / 直港	258
好风光	解放碑 / 磁器口 / 长江三峡	261
成都	用嘴巴品读的城市	262
名 菜	夫妻肺片 / 麻婆豆腐	262
小 吃	担担面 / 赖汤圆 / 凤尾酥	265
美食街	沙西线 / 羊西线 / 府南新区	
	/ 草堂餐饮娱乐圈	267
好风光	都江堰 / 青城山 / 武侯祠	270
宜宾	五花八门尽可吃	272
名 菜	怪味鸡 / 竹海名菜	272
小 吃	燃面 / 李庄白肉 / 葡萄井凉糕	274
美食街	崇文路	276
好风光	蜀南竹海 / 李庄古镇 / 石海洞乡	276
贵阳	贵州人怕不辣	278
名 菜	酸汤鱼 / 豆米火锅	278
小 吃	豆腐圆子 / 丝娃娃	280
美食街	二七路 / 博爱路 / 青云路	281
好风光	南江大峡谷 / 青岩古镇 / 甲秀楼	282
昆明	春城无处不飘香	284
名 菜	汽锅鸡	284
小 吃	过桥米线 / 大救驾	285
美食街	北门街 / 祥云街	288
好风光	滇池 / 石林 / 西山	289
大理	苍山洱海藏佳肴	290
名 菜	砂锅鱼 / 耙肉饵丝	290
小 吃	破酥粑粑 / 乳扇 / 三道茶	291
美食街	护国路 / 玉洱路	293
好风光	洱海 / 苍山 / 双廊	294
丽江	遇见一米阳光	295
名 菜	腊排骨火锅 / 水性杨花	295
小 吃	吹肝 / 米灌肠 / 丽江粑粑	297
美食街	四方街 / 忠义市场	298
好风光	泸沽湖 / 玉龙雪山 / 木府	300
西双版纳	独特的异域风情	301
名 菜	酸笋煮鸡 / 卵石鲜鱼汤	301

小 吃	春鸡脚 / 炸竹虫	303
美食街	曼听小寨 / 大曼么	304
好风光	傣族园 / 野象谷 / 热带植物园	305
拉萨	雪域高原享藏餐	306
名 菜	牦牛肉	306
小 吃	糌粑 / 酥油茶 / 甜茶	307
美食街	德吉路 / 巴尔库路	309
好风光	布达拉宫 / 大昭寺 / 纳木错	310

西北

西安	民间饮食占主角	314
名 菜	葫芦鸡 / 葫芦头 / 牛羊肉泡馍	314
小 吃	灌汤包 / 腊汁肉夹馍 / 凉皮	316
美食街	钟楼 / 回民巷 / 德福巷	318
好风光	秦兵马俑 / 西安古城墙 / 大雁塔	320
延安	陕北腹地的美食城	321
名 菜	荞面饸饹 / 羊肉圪坨	321
小 吃	钱钱饭 / 果馅	322
美食街	二道街	323
好风光	黄帝陵 / 宝塔山 / 延安革命纪念馆	325
兰州	丝绸之路上的美食城	326
名 菜	手抓羊肉 / 牛肉拉面	326
小 吃	金城灰豆 / 甜醅子	328
美食街	农民巷 / 大众巷	329
好风光	黄河母亲 / 中山桥 / 白塔山	330
西宁	就地取材, 私人经营	332
名 菜	杂碎汤 / 青海土火锅	332
小 吃	酸奶 / 泡儿油糕 / 尕面片 / 酿皮	334
美食街	莫家街 / 水井巷	336
好风光	塔尔寺 / 东关清真大寺 / 藏医药文化博物馆	337
银川	清真饮食的代表	338
名 菜	清蒸羊羔肉 / 丁香肘子	338
小 吃	回乡馓子 / 羊蹄	339
美食街	中山街	340
好风光	西夏王陵 / 镇北堡影视城 / 贺兰山岩画	341
乌鲁木齐	可以大快朵颐的城市	342
名 菜	大盘鸡 / 烤全羊	342
小 吃	饕 / 抓饭 / 烤羊肉串	344
美食街	五一星光夜市	346
好风光	天池 / 新疆国际大巴扎 / 红山	348





酸

鲜嫩爽滑的酸菜鱼



甜

入口即化的甜汤圆

苦

清热解暑的拌苦瓜



辣

酥麻咸香的辣子鸡





舌尖上的中国

FOOD TRAVEL
舌尖·中国美食游

导览

酸甜苦辣，
人生百味。
跟编者一起，
游美食胜地。
山珍海味极尽奢华，
街头小吃低调亲民，
每一道都在
挑逗你的味蕾，
刺激你的唾液，
就着最美的风光，
享用最好的食物。
出游之乐，
生活之趣，
莫过于此。