

# 时尚美食

生活味、历史味、人情味、传统味……

融诸味于一炉，化为人生滋味。

遍历百味，化为千丝万缕。

# fashion food



人间美食遍布各地。

刘洁 主编

回首遥望，

一路有绚丽的景色，  
一路有诱人的美食，  
一路有动人的传奇故事，  
一路从天南吃到海北，



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

# 时尚美食



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

时尚美食/刘洁主编. —北京: 金城出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80251-394-5

I. ①时… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056067 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经许可, 严禁任何方式使用。

## 时尚美食

---

主 编 刘 洁

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 15.75

字 数 140 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京温林源印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-394-5

定 价 36.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

## 前 言

中国是承载了世界历史的文明古国，它的饮食文化也是被世人称赞和传承的一个重要部分。中国幅员辽阔，广纳四海，56个民族分布在地形、气候各异的地区，这也使得中国的菜系众多，涵盖了鸡鸭鱼肉、山珍海味、鲜蔬瓜果等多种食材和各具特色的烹制方法。

中国的饮食文化是在积累、沉淀中不断地发展起来的，它将烧、炸、烤、烩、溜、炖、爆、煸、熏、卤、煎、余、贴、蒸等多种加工方法不断演绎，制作出了近万种各具风格的美食。从清代流传至今的“满汉全席”就可以体味出中华美食的博大精深，它汇集了各种食材、各种制作工艺，冷拼热炒林林总总 100 多种菜肴，它杂陈的味道充分体现出中国人对食物的要求，而它华丽、气派的风格也凸显了中国人对美食的高标准要求。

中国菜式与西方菜品有着很明显的差异，中国菜式追求融合的味道，要求一道菜融合多种口味，初品时是一种感觉，浅尝时又别有风味；中国菜式追求集美的形态，一盘菜端上桌，仅看外形就让你垂涎欲滴，想吃，却不忍下筷，尤其是冷拼类菜品，要求更为精巧细致。在素白的餐盘上，以食物为材料雕刻出花鸟鱼虫，栩栩如生，美轮美奂，最令人称绝的是，很多画面还会配合





上相应的意蕴诗词或是古典故事，食物触到舌尖的瞬间，心中更生情思。

在餐桌上，中国人讲究出双入对，两人用餐上四道菜，四人用餐上八道菜，以此类推。在中国人的心中，双数是吉，餐桌上的双数是待客之礼。

中国菜讲究意趣，不但从色香味形中体现出来，还要求在名字中有所表现。客人们来到餐厅，打开菜单，浏览中就已体味到其中的韵味。花好月圆、步步高升、游龙戏凤、踏雪寻梅、金龙吐珠、百鸟朝凤……这些吉利诗意的名字再加上美色美味的菜品，就好像配画的诗文，凸显做菜人和吃菜人的情趣。

很多人喜欢来中国旅行，不但因为这里山美水美人美，最主要的是这里有款款美食等待着你，一路游走一路品尝，不同的地方都会找到属于自己的特色菜。吃遍天南海北，享尽人间时尚美食。



# 目

# 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 前 言 .....         | 1  |
| 第一章 百味俱全聊华北 ..... | 1  |
| 第一节 吃在北京 .....    | 4  |
| 小吃荟萃 .....        | 5  |
| 涮羊肉 .....         | 14 |
| 清宫菜 .....         | 16 |
| 北京烤鸭 .....        | 19 |
| 炸酱面 .....         | 24 |
| 第二节 吃在天津 .....    | 25 |
| 天津三绝 .....        | 26 |
| 八大碗 .....         | 30 |
| 四大扒 .....         | 31 |
| 冬令四珍 .....        | 33 |
| 第三节 吃在河北 .....    | 35 |
| 驴肉火烧 .....        | 36 |
| 全鱼宴 .....         | 38 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 宫廷塞外菜 .....       | 40 |
| 喀扎 .....          | 41 |
| 第四节 吃在内蒙古 .....   | 42 |
| 整羊宴 .....         | 43 |
| 烤全羊 .....         | 44 |
| 浓浓奶香 .....        | 45 |
| 第五节 吃在山西 .....    | 48 |
| 平遥碗秃 .....        | 49 |
| 莜面栲栳栳 .....       | 51 |
| 刀削面 .....         | 52 |
| 包皮面 .....         | 53 |
| 剔尖 .....          | 54 |
| 第六节 吃在山东 .....    | 55 |
| 八大菜系·鲁菜 .....     | 56 |
| 八仙过海闹罗汉 .....     | 59 |
| 德州扒鸡 .....        | 59 |
| 泰山三美 .....        | 60 |
| 伊府面 .....         | 61 |
| 酥锅 .....          | 62 |
| 和乐 .....          | 63 |
| 第二章 食鲜味美品华东 ..... | 65 |
| 第一节 吃在上海 .....    | 67 |
| 小笼生煎 .....        | 69 |
| 八宝鸭 .....         | 70 |
| 糟钵头 .....         | 71 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 阳春面 .....                | 71  |
| <b>第二节 吃在安徽</b> .....    | 72  |
| 八大菜系·徽菜 .....            | 73  |
| 霸王别鸡 .....               | 74  |
| 油煎毛豆腐 .....              | 74  |
| 无为熏鸭 .....               | 75  |
| 义门苔干 .....               | 76  |
| <b>第三节 吃在浙江</b> .....    | 77  |
| 八大菜系·浙菜 .....            | 78  |
| 西湖醋鱼 .....               | 81  |
| 龙井虾仁 .....               | 83  |
| 东坡肉 .....                | 84  |
| 叫花童鸡 .....               | 85  |
| <b>第四节 吃在江苏</b> .....    | 86  |
| 八大菜系·苏菜 .....            | 87  |
| 天下第一菜 .....              | 89  |
| 三套鸭 .....                | 91  |
| 扬州煮干丝 .....              | 91  |
| 水晶肴蹄 .....               | 92  |
| 盐水鸭 .....                | 94  |
| 无锡肉骨头 .....              | 96  |
| 沛县狗肉 .....               | 98  |
| <b>第三章 十全海味吃华南</b> ..... | 101 |
| 第一节 吃在广东 .....           | 102 |
| 八大菜系·粤菜 .....            | 103 |



|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 白云猪手 .....            | 105        |
| 龙虎斗 .....             | 106        |
| 护国菜 .....             | 107        |
| 烤乳猪 .....             | 108        |
| 来不及 .....             | 109        |
| 东江盐焗鸡 .....           | 111        |
| 潮汕功夫茶 .....           | 112        |
| <b>第二节 吃在福建 .....</b> | <b>112</b> |
| 八大菜系·闽菜 .....         | 114        |
| 佛跳墙 .....             | 116        |
| 涮九品 .....             | 117        |
| 土笋冻 .....             | 118        |
| 七星鱼丸 .....            | 119        |
| 光饼 .....              | 120        |
| <b>第三节 吃在海南 .....</b> | <b>121</b> |
| 文昌鸡 .....             | 122        |
| 加积鸭 .....             | 123        |
| 和乐蟹 .....             | 124        |
| 东山羊 .....             | 125        |
| 五色饭 .....             | 126        |
| <b>第四节 吃在广西 .....</b> | <b>128</b> |
| 桂林米粉 .....            | 128        |
| 酸嘢 .....              | 131        |
| 牛巴 .....              | 132        |
| 龟苓膏 .....             | 133        |
| 米乙 .....              | 134        |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第四章 津津有味食华中</b> ..... | 137 |
| <b>第一节 吃在湖北</b> .....    | 139 |
| 清蒸武昌鱼 .....              | 140 |
| 天门三蒸 .....               | 140 |
| 沔阳三蒸 .....               | 142 |
| 钟祥蟠龙菜 .....              | 143 |
| 千张肉 .....                | 144 |
| 热干面 .....                | 145 |
| <b>第二节 吃在河南</b> .....    | 146 |
| 洛阳水席 .....               | 148 |
| 牡丹燕菜 .....               | 149 |
| 糖醋鱼焙面 .....              | 150 |
| 开封灌汤包 .....              | 151 |
| 胡辣汤 .....                | 152 |
| <b>第三节 吃在湖南</b> .....    | 153 |
| 八大菜系·湘菜 .....            | 155 |
| 牛中三杰 .....               | 157 |
| 腊味合蒸 .....               | 158 |
| 宝庆猪血丸子 .....             | 159 |
| <b>第四节 吃在江西</b> .....    | 160 |
| 瓦罐煨汤 .....               | 161 |
| 庐山石鸡 .....               | 162 |
| 兴国鱼丝 .....               | 163 |





|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>第五章 色味双馨唠东北 .....</b>     | <b>165</b>     |
| <b>第一节 吃在辽宁 .....</b>        | <b>168</b>     |
| 老边饺子 .....                   | 169            |
| 熏肉大饼 .....                   | 170            |
| 沟帮子熏鸡 .....                  | 171            |
| <b>第二节 吃在黑龙江 .....</b>       | <b>172</b>     |
| 杀猪菜 .....                    | 173            |
| 扒猪脸 .....                    | 174            |
| 得莫利炖活鱼 .....                 | 175            |
| 哈尔滨肉肠 .....                  | 176            |
| <b>第三节 吃在吉林 .....</b>        | <b>177</b>     |
| 长白山珍宴 .....                  | 178            |
| 吉林全鹿宴 .....                  | 180            |
| 三套碗 .....                    | 180            |
| 清蒸白鱼 .....                   | 181            |
| <br><b>第六章 别有风味在西北 .....</b> | <br><b>183</b> |
| <b>第一节 吃在陕西 .....</b>        | <b>185</b>     |
| 羊肉泡馍 .....                   | 185            |
| 陕西凉皮 .....                   | 188            |
| 臊子面 .....                    | 189            |
| 肉夹馍 .....                    | 191            |
| <b>第二节 吃在新疆 .....</b>        | <b>194</b>     |
| 烤饕 .....                     | 195            |
| 大盘鸡 .....                    | 197            |
| 纳仁 .....                     | 197            |



|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 第三节 吃在甘肃 .....        | 198     |
| 清汤牛肉面 .....           | 199     |
| 浆水面 .....             | 201     |
| 呱呱 .....              | 202     |
| 第四节 吃在宁夏 .....        | 203     |
| 回族十大碗 .....           | 204     |
| 西夏石烤羊 .....           | 205     |
| 黄河鸽子鱼 .....           | 206     |
| 第五节 吃在青海 .....        | 207     |
| 甜醅 .....              | 208     |
| 狗浇尿 .....             | 209     |
| 筏子肉团 .....            | 209     |
| <br>第七章 余味无穷话西南 ..... | <br>211 |
| 第一节 吃在重庆 .....        | 213     |
| 重庆火锅 .....            | 213     |
| 江水煮江鱼 .....           | 216     |
| 泉水鸡 .....             | 217     |
| 第二节 吃在四川 .....        | 217     |
| 八大菜系·川菜 .....         | 218     |
| 鱼香肉丝 .....            | 220     |
| 宫保鸡丁 .....            | 220     |
| 麻婆豆腐 .....            | 221     |
| 夫妻肺片 .....            | 222     |
| 灯影牛肉 .....            | 223     |
| 水煮牛肉 .....            | 224     |



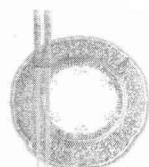
|                |     |
|----------------|-----|
| 第三节 吃在云南 ..... | 225 |
| 汽锅鸡 .....      | 226 |
| 过桥米线 .....     | 227 |
| 粑粑 .....       | 228 |
| 第四节 吃在贵州 ..... | 229 |
| 酸汤 .....       | 230 |
| 丝娃娃 .....      | 231 |
| 小咪喳 .....      | 232 |
| 第五节 吃在西藏 ..... | 233 |
| 糌粑 .....       | 234 |
| 酥油 .....       | 235 |
| 风干肉 .....      | 236 |

## 百味俱全聊华北

华北位于中国的中部偏北。这里民风淳朴，饮食文化讲究端庄、稳重，味道要浓重，而且要求实惠，就好像宅门老院里的大儿媳，既要庄重得体、落落大方，又要持家有道。华北人习惯一日三餐，以面食为主食，偶尔吃些米饭、杂粮，但馒头、大饼、面条、包子、饺子是餐桌上最常见到的。

日本学者多年研究中华美食，得出“世界面食在中国、中国面食在华北、华北面食在山西、山西面食在太原”的结论。在华北，面的做法多种多样，有馒头、大饼、面条、包子和饺子等面食。而这里要单独谈谈面条，类别可是多种多样，有宽面、窄面、粗面、细面、龙须面等。面条的制法可抻、可削、可拔、可擀，味道更是千差万别。其他的华北面食也不甘示弱，普通的家庭主妇为丈夫和孩子制作出的面食，可以说是每天都有新花样。在华北的农村地区，吃得尤为实惠，家家户户钟情“捞碗”，就是用特大号的碗盛面，每个人必须用两只手的力气才能托住碗，而仅这一碗面还不够，托着碗的两手中，一手夹着筷子，另一只手夹着烙饼或是调味的葱蒜。每家每户几乎同一时间吃饭，大家就这样蹲在家门口，边吃边聊，特别畅快。

在华北，不仅有美味实惠的面食，到了内蒙古地区还有精心



调配的奶制品，浓浓奶香情，一定会让你对华北流连忘返。

华北人对蔬菜的食用不多，而且当地蔬菜的产量也少，但只要游客临门，必备新鲜蔬菜。在华北还有贮菜过冬的习惯，每家的院子里都挖一个大地窖，里面贮着满满当当的蔬菜水果，这里的菜多是大白菜，水果多是苹果。贮菜的方法也不止地窖一种，很多人还会把蔬菜用盐或者其他调味料腌制起来，使其味道更浓，保存更久。

华北人爱吃肉，这是老祖宗留下的习惯。元代时，人们喜欢吃羊肉，清代时人们喜欢吃猪肉。流传至今，人们对各种肉类都兴趣浓厚。

华北地区临河靠海的城市少，水产也就不多，淡水海鲜主要出自黄河流域和河北的白洋淀地区，咸水海鲜以天津、青岛、烟台、秦皇岛为主。天津的“虾席”、秦皇岛的“蟹席”、青岛的“渔家宴”，都是华北海鲜首屈一指的名号。

华北地区以鲁菜为主，在历史的变迁中，多受蒙、回、满三族的影响，烹调技法多取烤、涮、扒、熘、爆、炒，追求的菜品口味浓香软，多使用葱姜蒜和各种酱料调制。而且实惠是必需的，菜要大盘，吃尽兴才行。大多数华北菜的菜名朴实无华，名字间还带着食材制法，让人一目了然，体现了黄河文化孕育出的质朴本色。

尤其是北京地区，中国的古都，很多人都纷纷到此开创家业，在这些人中以山东人和河南人居多。北宋时期屡被推举的“北食”是河南菜，享誉中外的“北京烤鸭”更是留有浓重的山东风味。

华北地区历史韵味浓重，流传至今的“御膳菜”“孔府菜”和“谭家菜”直至今日依旧存留于世。在社会不断地前进更新

中，人们又不断推陈出新，北京的涮羊肉、清宫菜、烤鸭和火烧、爆肚、炒疙瘩；天津地区的八大碗、四大扒和包子、炸糕、麻花；河北的驴肉宴、全鱼宴、塞外宴、咯扎宴和水饺、打面、杏仁茶；内蒙古的整羊宴和奶制品；山西的土豆宴和削面、剔尖、栲栳栳；山东的万种鲁菜和扒鸡、苏锅、伊府面等等。

华北人热情，而又不失礼节，到华北吃吃喝喝，一定能让你体味到温暖真情。



## 第一节 吃在北京

北京菜的特色风味是什么呢？在鲁菜范围影响下的北京菜颇具山东风味，由于历史关系又串联出清真菜系和宫廷意蕴的菜肴就是北京菜了。北京的菜系风格几经变换，所以真正说流传，却并不久远。北京菜在全国普及广泛，影响深远，被人们所认可。

北京菜讲究材质的鲜美，一定要新鲜合时的材料，而且对火候时间要求严格，由于受到宫廷菜系的影响，北京菜的刀工摆盘都极为精美，而且讲究配菜。烹制北京菜，除了传统的做菜方法，还新添了涮、爆、拔丝、瓢等技法。“涮”是我们都很熟悉方法了，天气转凉时，无论是多人聚会，还是自己单吃，都喜欢涮，因为暖和、简单而又美味。“涮”就是将水烧开，把食材直接放在滚开的水中晃几下，捞出，沾着合口的调味料吃进肚子。它与煮和炖不同，“煮”是将材料直接下到凉水中，一起加热至熟；“炖”是将食材和水一起加热，先大火把水烧开，然后转小火慢慢熬至食物软烂。“爆”的种类也有很多，可以细分到油爆、酱爆、葱爆等。北京菜的口味要求味浓鲜香，十分讲究色、香、味、意、形的集中体现。

北京菜中的名菜名吃有：北京烤鸭、涮羊肉、酱爆鸡丁、白水羊头、烤肉、炸酱面等。