

『吃货』

胡蜂蜂◎编著

爱旅游一个『吃货』的旅游食色攻略

从北国冰城到风情海南，从繁华上海到宁静西藏。
品尝天府之国的麻辣诱惑，吃遍六朝古都的绝味小吃。

小假期
出游宝典

一本在手，吃住全有
还有小贴士哟



30座城市零距离扫货，
打造最新最全最好吃的旅游情报书。

吃货们开始行动吧！用味蕾游历舌尖上的中国。

吃货宣言：能挨累！不怕贵！宁可跑断腿，不能委屈胃。

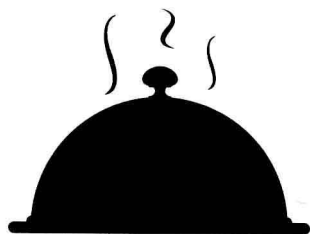
没有一种爱，会比对吃喝玩乐的爱更真诚。

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

“吃货”

爱旅游 一个“吃货”的
旅游食色攻略

胡蜂蜂◎编著



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

“吃货”爱旅游：一个“吃货”的旅游食色攻略 / 胡蜂蜂编著. — 武汉：武汉出版社，2012.7

ISBN 978-7-5430-7006-6

I. ①吃… II. ①胡… III. ①旅游指南—世界②饮食—文化—世界

IV. ①K919 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109701 号

编 著：胡蜂蜂

责任编辑：方 雷

封面设计：雅格书装

出 版：武汉出版社

社 址：武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编：430015

电 话：(027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: xbs@whcbs.com

印 刷：北京阳光彩色印刷有限公司 经销：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：16 字 数：320 千字

版 次：2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。



目录

CONTENTS

上海

——赴一场味蕾的盛宴 //001

重庆

——魅色山城的麻辣诱惑 //011

南京

——一个令人回味的古都 //020

丽江

——有一段时光叫丽江 //029

三亚

——美食与美景齐飞 //039

北京

——皇城的美味诱惑 //048

天津

——慢时光中的小日子 //059

扬州

——烟花三月品美食 //068

成都

——走进美食的江湖 //075



西安

——一碗羊肉泡馍的历史 //084

乌镇

——来过便不愿离开 //091

福州

——佛跳墙的诱惑 //098

厦门

——面朝大海，春暖花开 //106

宁波

——千年积淀的美味 //114

绍兴

——城中酒垆千百家 //122

西塘

——让人无法淡定的水乡 //129

青岛

——啤酒节的饕餮之旅 //137

昆明

——春城无处不飘香 //145

苏州

——水影花光中的美食盛宴 //152

杭州

——江南忆，最忆是杭州 //159



哈尔滨

——冰城里品美食 //168

深圳

——千里之外，家的味道 //174

大理

——历史悠久的美食王国 //182

凤凰

——不能错过的湘西古城 //191

平遥

——平遥归来不看城 //200

周庄

——一曲旖旎的江南恋歌 //207

香港

——现代都市里的慢生活 //215

拉萨

——世界屋脊的美味佳肴 //224

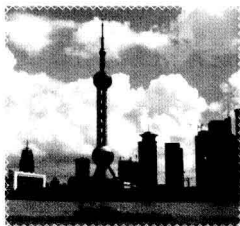
长沙

——最刺激的味觉体验 //232

洛阳

——花开时节动京城 //240

上海



——赴一场味蕾的盛宴

说到上海的美食，不能不说说上海传统的餐饮文化。上海传统的餐饮文化可以用两个字概括——“考究”。从就餐环境到就餐工具，从原料火候到菜色菜品，无一不考究。你根本不必担心在偌大的上海是否能找到自己喜欢的美食，集中在繁华商业区的几大美食街，很轻易地就能让吃货们将上海之旅变成美食之旅。何况，上海本身就是一个口福齐天的城市！

吃货美食攻略

旅游达人们说：来上海可以不逛，但不可以不吃。

上海除了自然景色欠缺外，交通、娱乐、购物、餐饮方面都足够丰富多彩。不管你是囊中羞涩还是富足，都能在上海找到适合自己的乐子。特别是餐饮，上海是一个海纳百川的城市，不但中国几乎所有的菜系都汇聚上海，世界各地的异域风味也都能在上海觅到踪迹，融会中西精华而又别具韵味的本帮菜更是不可不尝。上海本地的各类风味快餐让人花费不高却能大快朵颐。

每一个来上海旅游的人都能在这里找到属于自己的美食。有钱的吃金茂自助，或去小红楼吃西餐，囊中羞涩的就尝尝地方小吃，味道都很不错！排骨年糕，南翔小笼包，小杨生煎……口水都要流下来了。

其实在上海不用刻意寻找，随便溜达着就能遇到一家家人气兴旺的餐店。走进去，只要自己肚子够大，就能体验这样那样的美味，直到心满意足。

【小杨生煎】

生煎馒头可以说是土生土长的上海点心，据说已经有上百年的历史了。甚至有上海的朋友这样说：“阿拉等情人超过5分钟，就要发几句牢骚了，但等生煎馒头就没有问题。”可见上海人对生煎的喜爱。



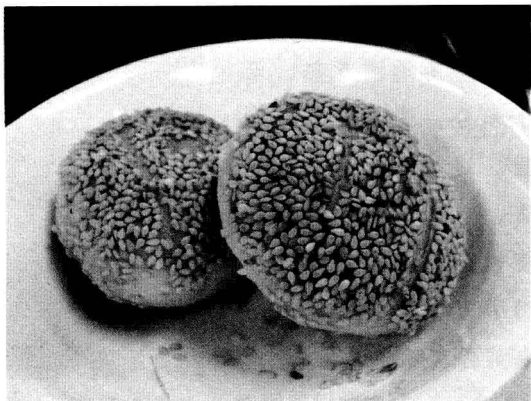
生煎做出来后底部色泽金黄，硬香带脆，一口咬下去，肉汁里裹着肉香，油香，葱香，芝麻香，各种香味喷薄而出。味道堪称一绝。说到上海滩的生煎，不能不提的当然就是小杨生煎。小杨生煎开业年头不长，名气却很大，吴江路店夜里9点还要排队等位，可见生意多火。生煎和牛肉粉丝汤是每次的“标准”件——一个皮薄、肉鲜、汁多，一个鲜美浓郁，叫人欲罢不能。

【南翔小笼馒头】

南翔小笼馒头又叫南翔小笼包，是上海郊区南翔镇的传统名小吃，已有100多年历史。该品素以皮薄、馅多、卤重、味鲜而闻名，是深受国内外顾客欢迎的风味小吃之一。蒸熟后的小笼馒头，小巧玲珑，形似宝塔，呈半透明状，晶莹透黄，一咬一口汤，满口生津，滋味鲜美。如果吃时佐以姜丝、香醋，配上一碗蛋丝汤，其味更佳。南翔小笼馒头的馅心还可以随季节变化而变化。初夏加虾仁，秋季加蟹肉、蟹黄、蟹油。豫园商场内的南翔馒头，是豫园商场有名的风味小吃之一。

【蟹壳黄】

蟹壳黄因其形圆色黄似蟹壳而得名。蟹壳黄是用油酥加酵面做坯，先制成扁圆形小饼，外粘一层芝麻，贴在烘炉壁上烘烤而成。此饼味美咸甜适口，皮酥香脆。有人写诗赞它“未见饼家先闻香，入口酥皮纷纷下”。蟹壳黄的馅心有咸、甜两种。咸味的有葱油、鲜肉、蟹粉、虾仁等，甜的有白糖、玫瑰、豆沙、枣泥等品种。该品以上海石门一路威海卫路口的吴宛饼家制作的为最佳。



【小绍兴鸡粥】

小绍兴鸡粥就是用鸡汤原汁烧煮成的粳米粥，再配以鸡肉和各种作料的一种小吃。吃鸡粥时，将煮熟的鸡切成3厘米长、0.6厘米宽的块，装盘，鸡粥盛入碗内，加上葱、姜末和鸡油，一同上桌。此时，鸡粥黄中带绿，鸡肉色白光亮，令人赏心悦目，食欲大增。品尝时，鸡粥黏韧滑溜，鲜香入味，鸡肉细嫩爽口，营养丰富，越吃越香。

【排骨年糕】

排骨年糕是上海一种经济实惠、独具风味的小吃，已有50多年历史。上海有两家著名的排骨年糕——“小常州”和“鲜得来”。曙光饮食店的“小常州”排骨年糕肉质鲜嫩、味道浓香，既有排骨的浓香，又有年糕的软糯酥脆，十分可口；“鲜得来”点心店做的排骨年糕色泽金黄，表面酥脆，肉质鲜嫩，入口糯中发香，略有甜辣味，鲜嫩适口。

【擂沙圆】

擂沙圆是上海乔家栅点心店的风味名点之一，已有70多年的历史。相传在清代末年，上海三牌楼一带有一姓雷的老太太，她为了使汤团便于存放和携带，首创了在煮熟的汤团表面滚白粉的办法，后人为了纪念她，就把这种汤团取名擂沙圆。乔家栅点心铺经营的擂沙圆是将崇明县大红袍赤豆煮熟后磨成沙，晒干后即成紫红色的粉，然后，把包有鲜肉或豆沙、芝麻等各式馅芯的糯米汤团煮熟，沥干水分，滚上一层豆沙粉。这种汤团，有色有香，热吃有浓郁的赤豆香味，而且软糯爽口，携带方便，去上海的朋友都喜欢带些送人。



【素菜包】

素菜包是上海市春风松月楼素菜馆的特色小吃。该店已有70多年历史，它是融京、苏、扬帮风味于一体的，又有上海本地风味的素菜馆。该店的素什锦、炒冬菇、罗汉斋、口蘑锅巴汤、炒蟹粉、面筋面等菜肴在上海颇负盛名，尤其是该店制作的素菜包更是名闻遐迩，十分受人欢迎。素菜包是用精白面粉做皮，馅料则是用青菜、面筋、冬菇、冬笋、五香豆腐干剁碎后配以香油、糖等调味品制成。将包好的素菜包上笼蒸熟后，皮白松软，馅料则绿中生翠，鲜艳悦目，一开笼就满室生香，食之味美爽口，多吃不腻，百吃不厌。

上海人对饮食的考究常常让人匪夷所思，就拿吃一只大闸蟹来说吧，上海人对吃大闸蟹的讲究可以出一本书，“青背、白肚、金爪、黄毛”是对大闸蟹品种的考究，“九雌十雄”是对品蟹时节的讲究，配以黄酒姜茶是对大闸蟹寒性对冲的考究，用白底瓷盘装蟹是对品蟹心情的考究。所以，上海的许多餐厅都是颇具风格的。比如，以大闸蟹、蟹粉豆腐而闻名的王宝和酒家，以蟹粉小笼、蟹柳芦笋、蟹粉豆腐等本帮菜出名的六合馆，不仅环境考究，每一道菜都十分精致细心，让人下筷子时都不得不矜持。

另外，以本帮菜为主的老字号饭店也值得一去，如位于福佑路242号的上海老饭店，位于福州路556号老正兴菜馆，总店地址位于南京西路1081弄22号梅龙镇酒家，都是不可错过的老字号上海本帮菜馆，每天慕名而来的食客络绎不绝。

不管是一个人去旅行，还是和朋友家人一去旅行，去当地的美食街逛逛无疑是一个好主意，美食当然重要，感受一下当地的气氛和饮食文化无疑别具情趣。

上海的美食街很多，人气最旺的无疑是下面的这些美食街了。

【上海城隍庙一条街】

其与豫园毗邻，又称老城隍庙，位于方浜中路，东至安仁街，北通福佑路，西至旧校场路。经营各种上海风味小吃：绿波廊的特色点心、松月

楼的素菜包、桂花厅的鸽蛋圆子、松云楼的八宝饭、南翔小笼、宁波汤团和酒酿圆子等，可称得上是小吃王国了。

交通：乘坐11、66、126、926路公交均可到达。

【云南南路美食街】

地处市中心，北起延安东路，南至金陵东路，是上海人下馆子去得最多的地方。曾有人戏言：“步入云南路，口福，口福，淌下口水无数。”这里有长安饺子楼、金陵酒家、三和楼菜馆、老正兴菜馆等，可以品尝到美味的北京烤鸭、小金陵盐水鸭、“鲜得来”排骨年糕、“小绍兴”的白斩鸡、“南翔”的小笼包、天津狗不理包子、新梅居的热气羊肉、“老四川”火锅、“新疆烤羊肉”等。

交通：公交220、127、503、126路均可到达。

【黄河路美食街】

从南京路拐进，你就已经进入了一条生猛实惠的餐饮超市。这里体现的是上海弄堂美食的一大特色，这里大多为上海菜、海鲜楼，偶尔也可见到水煮鱼、串烧之类的字眼。

交通：地铁1、2号线、136路、210路均可到达。

【乍浦路美食街】

位于苏州河北，紧邻市级商业街四川北路。这里以新潮的餐馆酒楼为主，以粤式菜肴和生猛海鲜为特色，是沪上中产阶层宴请、聚会的首选。

交通：公交13、19、63、100路等都可到达。

【七宝老街】

位于新街青年路旁，这里的美食让人眼花缭乱：各种卤味、各色方糕、臭豆腐、汤圆、白切羊肉、七宝糟肉、拆蹄等。

交通：在上海体育馆的旅游集散中心有专车前往，也可以乘坐公交91、92路。



【吴江路小吃街】

位于上海电视台（南京西路）旁边的一条小路上，内有烤鱼、铁板烧、“小扬生煎”、重庆烧鸡公、牛肉饼、章鱼小丸子、炭烤鸡翅、凉皮、臭豆腐、肉夹馍等。

交通：有37路、地铁2号线等交通可以到达。

【仙霞路美食街】

作为一条老牌而口碑悠久的美食街，仙霞路的魅力依然为众多食客津津乐道。台菜、日本料理、韩国料理、东南亚风味，仙霞路上不单种类齐全，有些品牌连锁菜馆最初就是在仙霞路创的业。仙霞路上还有着年轻人和恋人们喜欢的情调，茶坊、酒吧，玩具吧，那里有情调，价格也可以接受。

交通：公交71、121、54、88、127等可以到达。

总之，上海是个海纳百川的城市，几乎所有的中国菜系（京菜、川菜、粤菜、湘菜、扬州菜、潮州菜、安徽菜、素食菜等）都汇聚在这里，世界各地的佳肴（意大利菜、俄罗斯菜、法国菜、越南菜、韩国料理、日本料理等）也都能在上海觅到踪迹，融会中西精华而又别具韵味的本帮菜更是不可不尝。

吃货美景攻略

上海是个海纳百川的城市，不论是金融中心那样的高楼大厦，还是石库门风格的红砖粉墙，在上海都可以看到。很多第一次到上海旅游的朋友不知道该去哪里玩，因为好玩的地方太多了。确实，要想在短短几天的旅游行程中把上海的风景看透，恐怕是一件不可能完成的任务。但有些景点你是一定不能错过的。

【豫园】

豫园即原上海县城隍庙。上海人爱说：“到上海不去城隍庙，等于没到过上海。”可见老城隍庙在上海的地位和影响。豫园坐落于上海黄浦区，是明朝时期的私人花园。



建于1559年，充分体现了中国古典园林的建筑与设计风格。

豫园以清幽秀丽、玲珑剔透见长，具有小中见大的特点，体现明清两代南方园林建筑艺术的风格，是江南古典园林中的一颗明珠。

【外滩】

位于上海市中心黄浦区的黄浦江畔，它是上海的风景线，周围还有东方明珠、金贸大厦等地标景观，是到上海观光的游客必到之地。外滩自1943年起又称为中山东一路，全长约1.5公里。它南起延安东路，北至苏州河上的外白渡桥，东临黄浦江，西面是52幢分别具有罗马式、哥特式、巴洛克式……中西合璧式等古典风格的、气质迥异的大楼，这里曾经是旧

上海时期的金融中心、外贸机构的集中带，被誉为“万国建筑博览群”。无论你是极目远眺还是徜徉其间，都能感受到一种刚健、雄浑、雍容、华贵的气势。

另外，上海植物园、东方明珠电视塔、世博会、田子坊、七宝老街、杜莎夫人蜡像、金茂大厦88层的观光厅、环球金融中心等等，都很有人气，每天吸引着成千上万的人来参观游览。



吃货娱住购攻略

来上海旅游的游客最头疼的问题是，上海旅游的住宿费用实在太高，同星级、同档次的上海酒店，价格却明摆着要比北京高出两三成，同别的地方相比更是有点高不可攀了。要么就是好不容易找到了比较便宜的住所，结果一看位置，偏僻到城乡结合部，别说大肆购物了，连一点上海都市的氛围都体会不到。

就一般旅客来说，经济型酒店是一个不错的选择。近年来经济型连锁酒店在上海迅猛发展，其中星程、如家、汉庭、莫泰、锦江之星、7天等都是知名品牌。连锁酒店价格适中，一般在一百至二百多元不等，客房条件虽比不上高级酒店，但比同等价位的其他旅馆要舒适和安全。而且连锁酒店在上海分布非常广泛，几乎能在任何地段找到它们。

对年轻的自助游背包客来说，价格是最重要的考虑因素，所以每晚花费几十元的青年旅馆、求职旅馆、高校招待所和一些日租房都是不错的选择。大部分此类旅馆交通出行还算方便。

上海交通很发达，不论是公交还是轨道交通，甚至是游船都非常方便

快捷。在上海，不论去哪个旅游景点，交通基本都能覆盖。上海火车站、人民广场等地也是非常便捷的轨道交通枢纽站。另外，还可搭乘摆渡船和观光巴士进行上海景点的观光。当然上海的出租车也非常规范。在市区内游玩的话，地铁和出租车就足够了。

上海是中国购物的天堂，特别是各大商场都有惊人的折扣，是购物的好地方。特别是一些知名的购物商圈和商业街，是游客们最想去的地方。比如：南京路商业街、淮海路商业街、徐家汇商圈等等。上海的商场营业时间一般在9:00-21:00或10:00-22:00，周末和节假日适当延长，个别例外。

旅游小贴士

不少外地游客常抱怨上海公共厕所不好找。确实，在寸土寸金的上海滩，正式意义上的公共厕所不是很多。其实，市中心的大商厦、麦当劳、肯德基，甚至医院里，一切不收门票，没有警卫员、传达室的地方，都是你免费如厕的去处。另外，旧城区的大弄堂里，一般都有小便池，各主要景区和地铁站里还有清洁卫生的投币厕所。

另外，值得注意的是，清明前后是上海人阖家外出扫墓的时节，到周边城市的交通会非常紧张；黄金周期间上海到处人满为患，可能还会遇到交通管制，出行有所不便。

重庆



——魅色山城的麻辣诱惑

夜景、火锅、美女，是重庆的三大名片。

提起名扬天下、令人垂涎欲滴的川菜，自然不能不提重庆。因为重庆是川菜的发源地之一，也是川菜的主要代表地区之一。比较起传统的川菜，重庆的川菜更是博采全国各大菜系之长，兼收并蓄，妙味无穷。而4000多道花色菜品更是让人瞠目结舌。来到重庆，才更能领略到巴渝饮食文化的博大精深。

提起重庆，最令吃货们动心的还是那堪称独步天下的正宗重庆火锅，以及重庆独特的知名小吃。