

舌尖上的中国

张立辉 李平 编著

美食大全集

全民美食畅销书 感动十三亿中国人的无限美味

尝酸甜苦辣咸 品中国色香味 感受中华民族独特的美食魅力

139道传统名菜佳肴



131种特色风味小吃



74处“食”尚地盘点



舌尖上的中国

美食大全集

张立辉 李平 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国美食大全集/张立辉, 李平编著.

—北京: 中国画报出版社, 2012.9

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0582 - 2

I. ①舌… II. ①张…②李… III. ①饮食 - 文化 - 中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218053 号

舌尖上的中国美食大全集

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 张立辉 李 平

责 任 编 辑: 卓 娜

助 理 编 辑: 李 媛

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)

010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

电 子 信 箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市骏杰印刷厂

监 刷: 傅崇桂

开 本: 24 开 (185mm × 210mm)

印 张: 23.25

版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0582 - 2

定 价: 46.00 元

(版权所有 违者必究)



前言 | Preface

这是一部中国美食的历史。

也是一张中国美食的地图。

还是一本中国美食的菜谱。

中国拥有五千年的灿烂文化，饮食文化是其中的一个重要方面。随着中华饮食散布到世界各地，人们普遍达成一个共识：吃在中国。

中国是一个讲究“食”的国家，讲究吃不厌精、脍不厌细，百菜百味，一菜一格。翻开中国五千年的历史画卷，我们可以发现中华饮食地方风味之众多，流派之繁杂，足以令人眼花缭乱，目不暇接。在这一点上，著名的清朝宫廷宴席菜“满汉全席”足可证明，仅此一桌的冷热大菜就有三百余种风格各异的名菜佳肴，展现了中国丰厚的食文化资源。

中国幅员辽阔，由于地理、经济、风俗习惯的不同，使得各地区的饮食风俗千姿百态。这样就为中国的饮食与烹调提供了不同种类、不同品质的食材。长期以来，由于各地选用不同食材，采用不同的烹调方法，形成了各自的独特风味和不同的菜系。

就风味而言，有地方风味菜、素菜、清真菜等。尤其需要指出的是，地方风味菜中有八大菜系之分，即粤菜、鲁菜、川菜、湘菜、闽菜、浙菜、苏菜、徽菜。此外，还有沪菜、京菜、赣菜等各种小菜系。



各个菜系风格不同、口味各异，有的咸鲜，有的甜咸，有的酸甜，有的酸辣，有的麻辣，有的香辣，有的苦香，有的鲜香……此外，加上食材配伍不同，烹饪技法多样，从而构成了中国不计其数的美食品种。据粗略统计，现在全国有各式菜点一万多种。

美食过多往往使人们眼花缭乱，从而不知如何选择，就像是看到一桌精致的佳肴不知道从哪里下嘴。为此，编者精心筛选中国各地美食，编纂本书。

本书几乎囊括中国各地的特色美食，并参考菜系与地理范围，分为京津、沪上、岭南、齐鲁、川渝、潇湘、闽台、钱塘、苏扬、徽皖、松辽、秦陇、三晋、中州、荆楚、赣江、滇黔、青藏十八章，各章中都罗列了当地的传统名菜和风味小吃，每道菜点都有详细的介绍，包括历史与传说、评价与推荐以及详细的制作方法。

正如前文所说，本书既是一部中国美食的历史，又是一张中国美食的地图，还是一本中国美食的菜谱。各位食客可以借助这本书不断挖掘中华食文化的内涵，找到美味佳肴的所在，学会制作众多美食的方法。





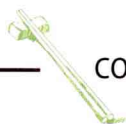
第一章 舌尖上的京津 ——京津名吃，独具特色 / 001

传统名菜佳肴

- 北京烤鸭：京城里的“天下美味” / 002
- 涮羊肉：忽必烈临阵急涮羊肉 / 004
- 京酱肉丝：用猪肉做的“北京烤鸭” / 006
- 天福号酱肘子：一锅煮过了头的肘子 / 008
- 炒麻豆腐：老北京独有的佳肴 / 010
- 烧羊肉：差一点就失传的珍馐 / 012
- 晋蹦鲤鱼：“诈唬”出的天津名肴 / 014
- 官烧目鱼：乾隆御赐的菜名 / 016

特色风味小吃

- 炸酱面：吃出浓郁的老北京风情 / 018



CONTENTS 目录

- 狗不理包子：津门老字号，中华第一包 / 020
- 炒肝：稠浓汤汁煮肥肠 / 022
- 锅巴菜：天津独有的地方风味小吃 / 024
- 卤煮火烧：穷人能吃的“宫廷”美味 / 026
- 驴打滚儿：好似打滚的小毛驴儿 / 027
- 艾窝窝：治好了皇后皇妃的“厌食症” / 029
- 耳朵眼炸糕：耳朵眼胡同口的炸糕 / 031
- 十八街麻花：有一条巷子叫“十八街” / 033

京津“食”尚地盘点

王府井小吃街

——北京最具人气小吃街 / 035

簋街

——北京餐馆最密集之地 / 035

前门步行街

——京城食文化的代表 / 036

东华门夜市小吃街

——皇城脚下的“食”尚地 / 036

南市食品街

——天津美味聚集地 / 037

十月美食街

——百年老街的美食风 / 037



第二章 舌尖上的沪上

——淞沪食风，清淡素雅 / 038

传统名菜佳肴

八宝鸭：饱肚鸭孕育出美味 / 039

虾子大乌参：上海本帮第一海参菜 / 041

草头圈子：两道名菜的完美结合 / 043

五香烤麸：“七君子”也爱吃的素菜 / 044

红烧鲰鱼：极其珍贵的鱼中上品 / 046

糟钵头：美味醇香的“下脚料” / 047

枫泾丁蹄：枫泾古镇，丁蹄飘香 / 049

青鱼秃肺：十五条青鱼做成一道菜 / 051

特色风味小吃

小笼包：包子艺术的极致 / 053

生煎馒头：煎出来的肉馒头 / 055

擂沙圆：不带汤的美味汤圆 / 057

油豆腐线粉汤：清汤寡水味却美 / 058

开洋葱油面：葱油香飘九曲桥 / 060

鸡粥：于最素中回味一点荤 / 062

排骨年糕：猪大排作以薄年糕 / 064

糟田螺：别具一格的“盘中明珠” / 065

五香豆：上海老城隍庙传统零食 / 067

沪上“食”尚地盘点

城隍庙——上海最著名的美食街 / 069

云南路——老美食街的代表 / 069

黄河路——生猛海鲜颇具特色 / 070

吴江路——袖珍型的小吃街 / 070

第三章 舌尖上的岭南

——岭南美味，异品奇珍 / 071

传统名菜佳肴

咕噜肉：外国人最爱吃的中国菜 / 072

梅菜扣肉：客家人的传统特色菜 / 074





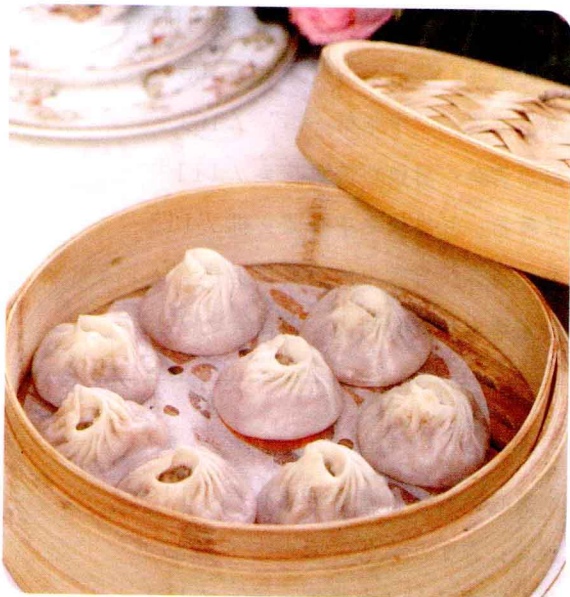
- 白云猪手：小和尚犯戒出美味 / 075
鼎湖上素：庆云寺的招牌斋菜 / 077
酿豆腐：豆腐之中有玄机 / 079
盐焗鸡：久负盛名的客家菜肴 / 081
大良炒鲜奶：软滑清甜见所长 / 083
文昌鸡：海南“四大名菜”之首 / 085

特色风味小吃

- 乳香炸芋虾：几乎要失传的美食 / 087
老婆饼：小女人般的细腻味道 / 089
干炒牛河：汉奸逼出来的美味 / 090
肠粉：够爽、够嫩、够滑 / 092
及第粥：喝了粥就能中状元 / 094
艇仔粥：“荔湾晚唱”艇仔粥 / 095
桂林米粉：桂林传统风味一绝 / 097
螺蛳粉：柳州姑娘的奇思妙想 / 099

岭南“食”尚地盘点

- 广州惠福东路风味食街
——中外美食的汇聚地 / 101
广州东都大世界美食街
——“食在广州”微缩版 / 101
深圳东门华强北美食圈
——无所不包的美食“圣地” / 102



深圳乐园路美食街

——海鲜大排档一条街 / 102

海口金龙路美食街

——海口人的美味“厨房” / 102

南宁中山路美食街

——老南宁人公认的小吃街 / 102

第四章 舌尖上的齐鲁

——北食鲁味，鲜咸脆嫩 / 103

传统名菜佳肴

九转大肠：可与“九转金丹”相媲美 / 104



- 肴驴肉：天上龙肉，地上驴肉 / 106
- 招远蒸丸：蒸出来的肉丸子 / 108
- 德州扒鸡：“中华第一鸡” / 109
- 锅塌黄鱼：厨娘巧煎黄花鱼 / 111
- 豆腐箱：豆腐块之中暗藏玄机 / 113
- 葱烧海参：鲁菜中的经典传世佳肴 / 115
- 黄家烤肉：整猪烤炙，割而食之 / 117

特色风味小吃

- 水煎包：物美价廉的美味小吃 / 119
- 油旋：源于江南的济南小吃 / 121
- 单县羊肉汤：“中华第一汤” / 122



- 五香甜沫：别把甜沫当沫甜 / 124
- 周村烧饼：形如满月，薄如秋叶 / 125
- 红烧兔头：天下无双兔头一绝 / 127
- 曲阜熏豆腐：火灾熏出的美味豆腐 / 128

齐鲁“食”尚盘点

济南中华名优小吃城

——济南首个“小吃不夜城” / 130

济南芙蓉街

——“齐鲁第一小吃街” / 130

烟台上栢西路美食街

——烟台的特色“食”尚地 / 131

青岛麦岛海鲜美食街

——吃原汁原味的青岛海鲜菜 / 131

青岛泰山路

——烧烤一条街 / 132

潍坊老潍县美食街

——全封闭的室内美食街 / 132

第五章 舌尖上的川渝

——麻辣川味，百品百滋 / 133

传统名菜佳肴

麻婆豆腐：川菜中的代表名作 / 134



- 回锅肉：入蜀必吃回锅肉 / 136
- 宫保鸡丁：不要写作“宫爆鸡丁” / 138
- 夫妻肺片：此菜之中无肺片 / 140
- 鱼香肉丝：“下脚料”做成的美味 / 142
- 水煮牛肉：自贡盐工们的“杰作” / 143
- 毛血旺：辣得半小时无感觉 / 145
- 水煮鱼：“麻上头，辣过瘾” / 147

特色风味小吃

- 担担面：挑着扁担叫卖的面 / 149
- 麻辣烫：无可不烫，无味不有 / 151
- 广元米凉面：大米做成的凉面 / 153
- 龙抄手：抄手中的佼佼者 / 154
- 叶儿粑：与粽子相似的四川小吃 / 156
- 鸡丝凉面：夏季最佳的开胃小吃 / 158
- 赖汤圆：有一种汤圆它姓赖 / 159

巴蜀“食”尚地盘点

- 成都羊西红美食街
——承载了成都餐饮的辉煌 / 161
- 成都府南新区
——特色火锅一条街 / 161
- 重庆直港美食街
——“中华美食街” / 162



重庆南滨路美食街
——“江湖菜一条街” / 162

第六章 舌尖上的潇湘 ——潇湘佳肴，酸辣鲜嫩 / 163

传统名菜佳肴

- 剁椒鱼头：鱼头“鲜”与辣椒“辣” / 164
- 东安子鸡：小饭馆冒出的美味佳肴 / 166
- 腊味合蒸：三种腊味的巧妙融合 / 167
- 油淋庄鸡：三湘名菜的代表作 / 169
- 玉麟香腰：层层堆砌，形如宝塔 / 171
- 湘西土匪鸭：不听话的鸭子 / 173
- 毛氏红烧肉：毛主席最爱吃的菜 / 175
- 冰糖湘莲：心清犹带小荷香 / 176



特色风味小吃

油炸臭豆腐：闻起来臭，吃起来香 / 178

口味虾：风靡全国的美味虾 / 180

姊妹团子：糖肉双馅，甜咸双味 / 181

双燕馄饨：恰如贵妃之肌肤 / 183

杨裕兴面条：“神仙难吃刀下面” / 184

椒盐馓子：纤云搓来玉数寻 / 186

糖油粑粑：简易摊点炸出人间美味 / 187

潇湘“食”尚地盘点

长沙坡子街

——老长沙餐饮的特色景象 / 189

长沙曙光路美食街

——最具个性风味的美食街 / 189

长沙火车站蒸菜一条街

——热气腾腾的美食街 / 190

长沙湘江风光带美食街

——美食与美景共享 / 190

第七章 舌尖上的闽台

——闽台风味，酸甜色艳 / 191

传统名菜佳肴

佛跳墙：佛闻弃禅跳墙来 / 192

炒西施舌：闽菜中的最佳“神品” / 195

七星鱼丸：难得七星沁诗脾 / 196

荔枝肉：无人知是荔枝来 / 198

鸡汤氽海蚌：脆嫩蚌肉配可口鸡汤 / 200

东壁龙珠：龙眼中的珍异品种 / 201

酸菜烀梅鱼：爽口开胃营养足 / 203

吉利虾：成双成对，永不分离 / 204

特色风味小吃

福州春卷：春季的时令佳品 / 206

鼎边糊：锅边煎，锅内煮 / 208

槟榔芋泥：外表冷静，内心炽热 / 210

蚵仔煎：台湾最具知名度的小吃 / 211

度小月担仔面：赶上“小月”就卖面 / 213



官财板：原来它也叫“棺材板” / 215

闽台“食”尚地盘点

福州榕城美食街

——各地美食大荟萃 / 217

厦门中山路美食街

——闽、粤、台三地精华 / 217

泉州美食街

——文人雅士的用文之地 / 218

台北士林夜市美食街

——台北地区最具规模的夜市之一 / 218



第八章 舌尖上的钱塘

——江南浙菜，香滑惹味 / 219

传统名菜佳肴

鱼头豆腐：至简中的至珍 / 220

西湖醋鱼：游西湖必吃的美味 / 222

宋嫂鱼羹：南宋时就已成名 / 223

龙井虾仁：新鲜河虾配龙井 / 225

东坡肉：大文豪美食家的杰作 / 227

干炸响铃：吃到嘴里脆如响铃 / 228

西湖莼菜汤：寄托情思的美味 / 230

特色风味小吃

嘉兴粽子：糯而不糊的“东方快餐” / 232

绍兴香糕：烤出来的“进京香糕” / 234

金华酥饼：“混世魔王”的“烧饼” / 235

葱包桧儿：杭州最受欢迎的早点 / 237

定胜糕：吃了定能打胜仗 / 238

钱塘“食”尚地盘点

杭州河坊街美食街

——明清仿古步行街 / 240



杭州保俶路美食街

——因旅游而兴盛的美食街 / 241

杭州信义坊美食街

——异域风味餐饮街 / 241

宁波城隍庙美食街

——商店林立，小吃遍布 / 241

第九章 舌尖上的苏扬

——苏菜名肴，清鲜平和 / 242

传统名菜佳肴

蟹粉狮子头：“葵花花心”成“狮头” / 243

水晶肴蹄：误把硝当成了盐 / 245

松鼠鳊鱼：宛如俯首缓行的松鼠 / 247



羊方藏鱼：“鲜”就是羊肉加鱼肉 / 249

虾仁锅巴：“平地一声惊雷” / 250

煮干丝：一道既普通又高级的菜 / 252

三凤桥酱排骨：骨酥肉烂色泽红 / 253

特色风味小吃

枫镇大面：汤清无色味却鲜 / 256

三丁大包：松软味鲜包三丁 / 258

黄桥烧饼：千年古镇的特产 / 260

扬州炒饭：饭要粒粒分开 / 261

藕粉圆子：夏令之时的元宵 / 263

鸭血粉丝汤：鹅血当做鸭血用 / 265

苏扬“食”尚地盘点

南京夫子庙

——秦淮风味名点小吃 / 267

南京狮子桥

——各地美食荟萃之地 / 268

扬州美食街

——小吃摊位一个紧挨一个 / 268

无锡皇亭美食城

——著名的寺庙美食城 / 269

苏州石路美食街

——风味美食的聚集地 / 269



第十章 舌尖上的徽皖

——徽皖美食，酥嫩香鲜 / 270

传统名菜佳肴

八公山豆腐：舌尖上的“植物肉” / 271

鱼咬羊：一个“鲜”字了得 / 273

绩溪一品锅：值得一品的官府菜 / 275

无为熏鸭：名副其实的徽菜名角 / 277

李鸿章杂烩：尽显本味的传统名肴 / 279

瓢豆腐：美味又营养的客家菜 / 281

臭鳊鱼：闻着臭吃着香 / 283

奶汁肥王鱼：淮上筵席之珍 / 284

特色风味小吃

格拉条：一碗十分味儿 / 286

萧家桥油酥饼：形似蟹壳，质地酥脆 / 288

大救驾：久负盛名的徽式名点 / 289

深渡包袱：原汁原汤原味 / 291

油煎毛豆腐：打个巴掌都不吐 / 292

乌饭团：传统地方风味 / 294

安徽板面：千年牛肉汤 / 296

徽州臭豆腐：堪称黄山一绝 / 298

徽皖“食”尚地盘点

马鞍山路酒吧美食街

——休闲娱乐全覆盖 / 300

可苑路美食一条街

——一街吃遍南北 / 300

国购广场美食街

——购物饮食两不误 / 301

淮河路步行街

——引领时尚潮流 / 301





第十一章 舌尖上的松辽

——东北风味，形糙味浓 / 302

传统名菜佳肴

小野鸡炖蘑菇：口口透着农家气息 / 303

猪肉炖粉条：人见人爱的大众菜 / 305

地三鲜：穷富老少皆爱吃 / 307

杀猪菜：肉嫩汤鲜，肥而不腻 / 309

老虎菜：便宜实惠的调胃菜 / 310

锅包肉：迎客待客的首选菜 / 312

排骨炖油豆角：吃出别样松辽味儿 / 314

崔马铃：筵席必点的精品菜 / 315

鲶鱼炖茄子：风味独特的辽菜 / 317

特色风味小吃

咸鱼饼子：健脾开胃的特色小吃 / 319

马家烧麦：首批“中华老字号” / 321

杨家吊炉饼：可以重温的百年老饼香 / 323

黏豆包：年味十足的香饽饽 / 324

沈阳回头：百吃不厌的清真美食 / 326

黏耗子：颇有嚼头的满族风味小吃 / 327

熘肝尖：沈阳“四绝名菜”之一 / 329

延边长寿面：不尝延吉面枉到延边 / 331

什锦小菜：健体瘦身之佳肴 / 333

东北“食”尚地盘点

哈尔滨高新技术区美食区

——美食娱乐开发区 / 336

大连黑石礁小吃街

——从街头吃到街尾 / 337

大连中山区天津街小吃街

——一街尽品各档海鲜 / 337

大连甘井子区山东路特色美食一条街

——精品菜、店一应俱全 / 337

哈尔滨鸿翔路美食街区

——特价实惠天天有 / 337



第十二章 舌尖上的秦陇 ——西北食风，一味突出 / 338

传统名菜佳肴

- 樊记腊汁肉：独具西北风情 / 339
老童家腊羊肉：誉满古城的百年字号 / 341
葫芦鸡：“长安第一味” / 343
新疆羊肉串：天下第一串 / 345
大盘鸡：新疆第一盘 / 347
大荔带把肘子：秦菜第一名菜 / 349
丸子汤：口口透着鲜香 / 351
麻食：想想也流口水 / 353

特色风味小吃

- 岐山臊子面：碗碗酸辣香 / 355
油酥饼：酥松香甜，油而不腻 / 358
太后饼：油润酥脆，内层绵软 / 360
肉夹馍：别样风味的中式汉堡 / 362
牛/羊肉泡馍：陕西名食“代表” / 364
兰州牛肉面：“闻香下马，知味停车” / 366
奶豆腐：马背上的干粮 / 368
乾州锅盔：闻着香，吃起酥 / 369

西北“食”尚地盘点

西安回民巷美食区

——各式老字号“群英荟萃” / 371

西安德福巷

——尽品古都的浪漫风情 / 372

乌鲁木齐二道桥美食街

——处处彰显民族餐饮文化 / 372

西宁大新街美食街

——价廉味正人气旺 / 372





第十三章 舌尖上的三晋

——晋菜口味，咸香重味 / 373

传统名菜佳肴

半炉鸡：“太后吃得称佳品” / 374

娘娘爱：尽显浓郁乡土气息 / 376

平遥牛肉：晋菜的金字招牌 / 378

过油肉：“太原十大名吃” / 379

烧大葱：千年风味佳肴 / 381

干烧肘子两张皮：香而不腻，酥软可口 / 383

湛香鱼片：色淡味浓，补虚养身 / 384

忻州蒸肉：晋北席间名肴 / 387

吴家熏肉：高档筵席佳品 / 388

红烧舌尾：清真传统名菜 / 390

特色风味小吃

剔尖：堪称山西面食精品 / 392

揪片：晋中民间家常面 / 394

刀削面：天下第一绝 / 396

油炸豆沙糕：独具风味的地方小吃 / 398

莜面栲栳栳：晋北山区家常美食 / 399

头脑：饶有风味的清真小吃 / 401

三晋“食”尚地点

太原千峰南路美食街

——千种风情，万般姿态 / 403

太原食品街美食区

——百逛不厌，百吃不腻 / 404

太原市府东街口美食一条街

——汇集各式风味小吃 / 404

第十四章 舌尖上的中州

——中原豫菜，味求中和 / 405

传统名菜佳肴

套四宝：“豫菜一绝” / 406

道口烧鸡：色、香、味三绝 / 408

炸紫酥肉：河南传统名菜 / 410

铁锅蛋：豫菜之“铁板烧” / 412

杞县酱红萝卜：酱菜中的上等佳品 / 413

河南杂烩菜：烩出来的中原风情 / 415

烧臆子：名震中州大地 / 417

洛阳燕菜：“中国名菜”推展品种 / 419

特色风味小吃

一品包子：开封名牌小吃 / 422