



好吃之旅系列

带好胃口去旅行

◎ 韩伟 著



好吃之途系列

帶好胃口去旅行

◎ 韩伟 著



 華中師範大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带好胃口去旅行 / 韩伟著. —武汉: 华中师范大学出版社, 2012.12
(好吃之途系列)

ISBN 978-7-5622-5873-5

I. ①带… II. ①韩… III. ①游记—作品集—中国—
当代IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 303116 号

带好胃口去旅行

韩伟 著

出品人: 范 军

总策划: 段仁国

责任编辑: 胡 维 肖 卫 韩 芳

文字编辑: 董 辛 赵嘉燚

装帧设计: 冯薛婷 郑天放 李曼凝

出版发行:  华中师范大学出版社

电 话: 027-67867370

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电 话: 010-63703381 (发行)

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 190 千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

版 次: 2013 年 02 月第 1 版

印 次: 2013 年 02 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请拨打举报电话 027-67861321





目录Contents

国内篇



北京

- 灵感 01 音乐 美食 旅行 1
- 灵感 02 在美食和音乐的边界上打滚儿 6
- 灵感 03 悠然情结 10
- 灵感 04 胡同儿里的爆肚 14
- 灵感 05 Take it easy 17



西藏

- 灵感 06 天边有个桃花节 21



厦门

- 灵感 07 一碗面线糊 36
- 灵感 08 迷失鼓浪屿 38
- 灵感 09 厦门味道 40



上海

- 灵感 10 悠然田子坊 43
- 灵感 11 千里迢迢，只为一盆小龙虾 46
- 灵感 12 闪行上海三餐记 48



广东

- 灵感 13 吃的就是心跳 50
- 灵感 14 面朝大海，手拿象拔 53
- 灵感 15 东莞 NO. 1 56



四川

- 灵感 16 一瓢油的魔法 60
- 灵感 17 美味 1+1 62
- 灵感 18 两碗好面 65
- 灵感 19 慢火车游记 68
- 灵感 20 无肉不欢 72
- 灵感 21 米豌豆汤饭 76



云南

灵感 22 洱海边，煮海鲜 79

灵感 23 一片一片的牛奶 82



灵感 24 慢生活，从腊排骨开始 84

山东

灵感 25 跟着房子走 90



灵感 26 跟着啤酒走 92

江苏

灵感 27 “粉丝”众多的鸭血汤 94

灵感 28 丸子与狮子 96

灵感 29 一根吸管吃包子 98

灵感 30 草莓音乐节 101



灵感 31 吃炒饭去 106

西安

灵感 32 巷子里的西安味儿 109

灵感 33 泡馍里的秦腔 113

灵感 34 打入西安内部 116



灵感 35 飞驰啦，大叔 120

武汉

灵感 36 什吉甜蜜主题之旅 124

灵感 37 哦，你的甜蜜 128



灵感 38 红色凡尔赛 130

宜昌



灵感 39 在土家族吃午饭 133

重庆

灵感 40 十有八九都好味 136

灵感 41 公路大冒险 139



长沙

灵感 42 治愈系的那几餐 141

灵感 43 现煮的超好味 146



杭州

灵感 44 楼外有楼 148



柬埔寨

灵感 45 Hello, Kampuchea 154

灵感 46 在金边，逛市集 158

灵感 47 印象，暹粒 162

灵感 48 国旗上的奇迹 167

灵感 49 高棉的微笑 172

灵感 50 吃在柬埔寨 174



罗马

灵感 51 In the name of love 180



意大利

灵感 52 意餐进行曲 184



德国

灵感 53 奔驰的前世今生 188

灵感 54 放开咸猪手 194

灵感 55 在德国，逛集市 197



梵蒂冈

- 灵感 56 小国 204



瑞士

- 灵感 57 你好，慢时光 206
灵感 58 夜宿琉森湖畔 210
灵感 59 甜点派对 214
灵感 60 印象苏黎世 218



法国

- 灵感 61 卢瓦尔河谷邂逅古堡酒庄 224
灵感 62 在古堡里吃午餐 228
灵感 63 终于到了巴黎 232
灵感 64 巴黎郊外的晚上 234



帕劳

- 灵感 65 南太平洋的海水 240
灵感 66 来只椰子蟹 244
灵感 67 湖里有牛奶 247
灵感 68 用热带鱼煮汤 249
灵感 69 跌入童话梦境 252
灵感 70 蝙蝠吃水果，我们吃蝙蝠 256
灵感 71 夜捞干贝 259
灵感 72 一个人的汉堡车 262

01 灵感 | 音乐、美食、旅行 Inspiration



背包客是个很广义的称呼，主要是形容那些几个人做伴自助旅行、寻找刺激的人，而现在对于背包客的范围也更加广泛，称呼形式也是多种多样。经济型背包客、闲散型背包客、攻略型背包客，而我，则是饕餮型背包客。我不但贪吃，而且对美景和音乐“贪得无厌”。所以这次的北京之行，我更是什么都没有放过。

我们选择了一条开车进京的新路线，经过开封走大广高速。那是一条新开通的路，车少路好相当的爽，很快就出省了，暂时离开河南我们向着北京一路狂奔而去。路上拍了照片，同行的朋友为它起了一个应景的名字，叫“夕阳西下，爱乐人在天涯”。总结一下这七百多公里的高速旅程，咖啡，音乐，导航，全程织着微博。把这一路上的点点滴滴都及时地和家里的朋友们分享着，这种体验是一种全新的感受。感谢新浪河南的强大团队为我们一直的技术支持和指导。

到那吃的是簋街小山城泉水牛蛙，那家的牛蛙都是整只泡在锅里，非常过瘾，但不知道这种牛蛙女孩子们吃的时候会不会害怕。看起来牛蛙的汤料和香辣虾有点像，都是汤料上漂着厚厚的一层红油。没有红油，这些菜是少了一种特有口味的。几个人又要了几瓶燕京啤酒，干杯！



吃游贴士

▲北京容易堵车，所以在上下班高峰最好坐地铁，时间也要安排的宽松一点儿。

1 夕阳西下，爱乐人在天涯
2 牛扒工厂门口的哈雷摩托 3 牛扒上桌 4 很赞的西式小吃搭配



“牛扒工厂Steak Factory”为原创品牌，是主要以扒类为主题的新式西餐。牛扒工厂突出了年轻、潮流和美食的新概念。牛扒工厂的老板是京城顶级的室内设计师，MIX、Cargo、CocoBanana都是他的作品。餐厅处处体现出现代、时尚、快捷的气氛。没有传统西餐厅昏黄的烛光和棉布桌布，店面宽敞明亮，简洁而新锐，店里的主题颜色是纽约出租车上的明黄色，象征了快捷、便利的高效率，具体表现就是服务速度快，上菜速度也非常快，不让你的时间浪费在饥饿又漫长的等待上。位于王府井东方新天地的这家餐厅面积足有1000多平方米，位置不仅在北京，即使放眼国内来衡量也绝对算是“超一流”滴！在君悦斜对面，靠窗就能欣赏中国最中心的长安街的川流不息。不论阳光明媚的时候坐在这里来个午后下午茶，还是华灯初上的夜晚倚窗而坐边吃边观车河都会是相当舒服之选了。

点了老板推荐的纽约客，虽然只是选了半份，但分量已是相当大了！我还要了德式五分熟的牛扒，端上来时牛扒上还很专业地插着标签，切开能看到粉红色的牛肉和鲜嫩的肉汁。牛扒的料是提前撒好的，可以根据自己的口味淋上酱汁。牛扒表面是烤得全熟了，而里面的牛肉却相当鲜嫩，新鲜的肉汁与酱汁一起溢出，满口留香。



02 带好胃口去旅行·国内篇

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



吃够了我也艺术一把，参观了北京798艺术区。北京的东北角有一个以20世纪50年代建成的工厂命名的艺术区，这就是798艺术区，后来逐渐发展成为画廊、艺术中心、艺术家工作室、设计公司、餐饮酒吧等各种空间的聚合。它，成为一种文化的聚合。

来到这里，我被一种现代文化气息感染了。画廊、街拍、咖啡馆、西餐厅、流浪歌手……不论什么，贯穿其中的是创意与灵感，引领着现代的文化，让这个地方充斥着小清新感的艺术氛围。这是一个现代人类所能达到的创意集合，让我觉得舒适并张大嘴巴为这些奇思妙想歆歆不已。

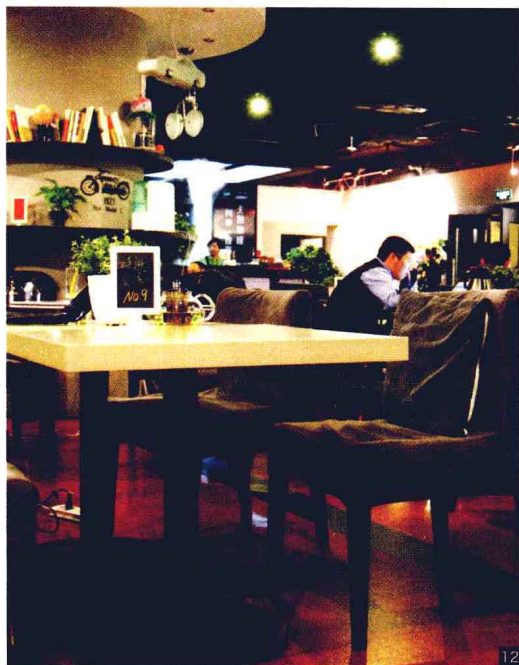
如果说一个艺术的创意是理所应当的话，那么咖啡厅商业的创意是否就更加弥足珍贵了呢？背靠腾讯大楼，旁边是“爱国者”和“新浪”，再往东就是微软——“车库咖啡”是位于中关村科技园黄金位置的一家咖啡厅。沙发，轻音乐，香咖啡，表面看来，这里和别的咖啡厅没什么区别，但这里的顾客都是创业者和投资人。这个咖啡厅就是大家的办公室。到这里来办公的创业者，只需每人每天单点一杯咖啡，就可以享受一天的办公环境。投资人也可以到这里来，挑选他们认可的项目。这种经营方式吸引了包括萨牧在内的很多创业者。在这里，创业者的创意产品五花八门：有饭店电子点菜系统、手机游戏终端、B2C网站，甚至还有智能保温杯……这种创意不用多说，伯乐必定成群光顾。

我觉得我每次来北京都离不开音乐，这次也是如此。对中国歌迷来说，能够在有生之年在中国看到这个被称为摇滚乐“活化石”的现场演唱会，与其说是期待已久，不如说是意外的惊喜。然而，这一次他真的来了。这一场来之不易的个人演唱会，被歌迷们，尤其是曾经和现在的文艺青年称为“朝圣之旅”“圆梦之夜”。没有大屏幕，没有任何舞美灯光的装点，拉起一块大幕布当背景，这就是鲍勃·迪伦北京演唱会的舞台。70岁的鲍勃·





5.包豪斯风格的工厂 6.凝望天空的铜像 7.大叔798留影
8.相当有意思的小店 9.深思什么呢 10.随处可见的创意作品
11.永远停在798的火车 12.车库咖啡 13.咖啡店内景 14.咖啡时光



迪伦带着吉他在北京工体馆登台。众多歌迷带着朝圣的心情，一同见证这位歌坛“活化石”在中国的首次开唱。

很多人通过微博发表评论，DJ张有待称，即使是熟悉的曲目到现场听起来也会觉得陌生，情况确实如此，迪伦的音乐实在让人“插不上嘴”，即便现场有大量的欧美观众，但几乎没有观众合唱的情况出现。前来的工体明星极多，我们第二次偶遇著名歌手艾静，上次是在五棵松的“老鹰”现场，真是缘分啊！

在第一次返场唱过两首歌曲之后，鲍勃·迪伦再次返场，最终以一曲《Forever young》（永远年轻）为这场如梦如幻的演唱会画上句号。其中一段口琴演奏尤其令人如痴如醉，也令全场起立欢呼，为之沸腾。然而，就在这高涨热烈的气氛当中，鲍勃·迪伦一言不发，和乐手们一起谢幕离场。很多还没听过瘾的观众还在痴痴地等待着那首最经典的《Blowin' In The Wind》，然而，“答案”却没有在风中飘起。

我的饕餮背包客之行也结束了，北京再见，我在你这里吃饱了，享受了，艺术了，感动了。我爱你——北京！



02 灵感 Inspiration | 在美食和音乐的边界上打滚儿



初达北京，首先考虑的是第一餐要吃什么。后来在朋友的强烈推荐下，我找到了这家位于三里屯的超人气面馆。在我眼里，这家面馆更像是个私家小厨房。在几十平方米的空间里，黄色的灯光漾着整个房间，让本来就热闹的房间温暖得不像样。想象一下，晚风微凉的夜晚，带着几个朋友，等待许久只为吃上一碗热腾腾的私家面，让一种满足感无处遁形。面馆在一楼，大大的落地窗上写着繁体的“面”和英文的“noodle bar”，让人在街边一眼就能望到。

看着菜单上各式各样的面，倒让人不知如何选择了。“油爆虾仁拌面、辣爆小公鸡拌面、辣爆肚丝拌面、小樱桃肉拌面……”辣炒小公鸡拌面是这家店的招牌菜，红色和青色的辣椒被剁成圈状与被切成丁的小公鸡经过炒制铺在面上，色相十足。拿起筷子把面拌匀，大口地吸溜几口，筋道的面与辣炒公鸡的香味融在一起。一起入口的还有那些青椒，青椒并不是很辣，咬下去，青椒的汁立刻就与面混合在一起，那真叫满口留香。这种面并没有热乎乎的汤，只是靠着菜汁的香味让人回味无穷。青椒肚丝面与茄丁打卤面也是极好的，蘑菇炒肉面更是受到食客的一致好评，我们只恨不得把这里所有的面都尝个遍罢了。茄丁和蘑菇都像是爆炒的，上面的汤汁在灯光下像是溢出来的，那味道足以和各式高汤媲美。



当然，最令人不能忘怀的还有油爆虾。虾被处理得很干净，虾背上开的那一刀也让虾肉更加入味，也方便了我们这些懒人无需花上几分钟的时间剥虾皮。总之，我大爱油爆虾！椒麻排骨、薄荷叶炒牛肉、何鸭子……这些菜的食材都是很新鲜，老板娘亲自在厨房里打理各式菜样，看起来非常干净卫生。小家小灶，老板与老板娘，众宾欢而老板乐也。

更加值得一提的是，这家店居然开在老式居民楼里，不知店家是想走低调路线还是想来个别样的创意，当然不管出自何意，这家店的火爆的确感染着这个一边靠着街区的老式居民建筑。想去的朋友记得，一定要从家属院单元门进去，想必看着窗户却找不到门的食客应该是比比皆是吧。据说很多明星闻风而来，能让他们不怕狗仔偷拍、不怕抛头露面的小店，菜肴的味道一定是一绝！

我总是能在这样的旅行中将人品爆发到极点，这不，好运总是接踵而至。不但有钢琴才子李泉和他的御用经纪人帮忙占位，还拿到了两张鸟巢滚石30周年演唱会2580VIP门票，并且是观看的极佳位置。我在这美食堆里舒舒服服地打了个滚儿，接着又满心愉悦地开始了我的痴心男人音乐之旅。



招牌面	
House Specialties (Noodles)	
茄子肉丁拌面	30.
茄子鸡蛋肉丁拌面	35.
油爆虾仁拌面	48.
辣爆小公鸡拌面	38.
蘑菇炒肉拌面	35.
辣爆肚丝拌面	38.
小炒牛肉拌面	38.





6



8



7



9



10



11

