DUMONT
杜蒙·阅途

八桂大地**24万**多平方千米，展现一幅幅壮族秀丽河山的美食画卷

14个地级市一顿顿纸上盛宴，把你带进山与海交融的色香味世界

老友粉，螺蛳粉，融水酸鱼，甜酸咸辣人生味

纸包鸡，钩嘴鱼，冰泉豆浆，渐入佳境满口香

寻味广西

颜桂海 著

北京出版集团公司
北京出版社

寻味广西

颜桂海 著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

寻味广西 / 颜桂海著. — 北京 : 北京出版社，2016.9

ISBN 978-7-200-12392-0

Ⅰ. ①寻… Ⅱ. ①颜… Ⅲ. ①旅游指南—广西②饮食—文化—广西 Ⅳ. ①K928.967②TS971.202.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第207207 号

寻味广西

XUNWEI GUANGXI

颜桂海 著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100120
网 址：www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京天颖印刷有限公司印刷

*

889 毫米 ×1194 毫米 32 开本 7 印张 150 千字
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-200-12392-0
定价：39.80 元
如有印装质量问题，由本社负责调换
质量监督电话：010-58572393

目录 CONTENT

寻味广西

Part 1 味道首府满城香

首府南宁的美食讲究鲜、嫩、爽、滑，加上浓郁的民族风味，让人胃口大开；南宁的“兄弟”崇左，靠近中越边境，且在首府的周边，不仅风景名胜众多，而且有独特美食，让人忍不住吮指谈吃，一饱口福。

012 香辣南宁老友粉，一碗下肚暖全身

016 隆安一绝雁江米粉

019 酸酸辣辣武鸣柠檬鸭

023 宾阳渡菜乡土味十足

027 提神醒脑的凭祥屈头蛋

030 美女村素炒芭蕉蕊，野味环保

034 鉴赏花山壁画，吮指谈吃花山沙糕

Part 2 吃香喝辣在桂中

桂中美食，山肤水豢，麻辣鲜香。柳州人口味重，偏辛辣，小吃首推螺蛳；在佛教名山桂平西山品尝罗播肉酒，自然悟出禅道；在来宾，有魔芋豆腐、红糟陪伴，再寡淡的日子也会变得富足而有滋味。

040 柳州螺蛳粉香天下

044 细嚼慢吞融水滤粉

048 融水酸鱼香飘半边贝江

052 罗播肉酒穿肠过，佛祖心中留

055 西山素菜扣肉鱼头，清淡养生

059 覃塘莲藕粉香扑鼻

062 金秀瑶家魔芋豆腐酿，弥漫岁月味道

066 酸中上品武宣红糟菜

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Part 3 色香味醉桂东南

梧州美味食不厌精，脍不厌细，口味以粤菜为主，也掺和了广西本土口味，追求生猛；质嫩爽口是玉林美食的特点，喜欢清淡；贺州唇上那一抹活色生香，云集了三省区美味，让人的食欲有增无减。

072 读武侠小说，品梁羽生故乡鸭子汤
076 梧州纸包鸡，撩人心扉
080 一餐可吃两只，岑溪水蒸古典鸡
083 岑山溪水腊制粟粉腊肉
088 藤县野生泥鳅钻豆腐，甘醇美味
092 爆炒蒙山“野猪”肉
097 龙圩猪油饼,香甜深藏舌根处
100 梧州冰泉豆浆，如脂如奶
104 梧州龟苓膏，与湿热不共戴天
107 香脆经典野味，油煎松树条虫
111 杨贵妃故乡，红香菇鸡汤全盘皆红
115 嚼劲十足玉林牛巴
118 嫩滑甜北流豆腐花
122 樟木豉油膏蒸排骨
125 昭平龙骨野石螺汤，滴滴清香
129 黄姚古镇九层糕，渐入佳境层层香
133 吃龟石野生钩嘴鱼，才算到富川

Part 4 桂林美味甲天下

桂林山水甲天下，桂林美食香千里。秀色可餐、大快朵颐，成了品尝桂林美食的永恒故事。因旅游的发展，桂林已形成了有桂林地方特色的风味美食。狠狠吃几顿正宗桂林美食，才能有满足感。

138 灵渠卵石鲜鱼汤，香飘湘桂

142 荔浦芋扣肉，全国闻名

146 一边登梯田，一边品尝龙胜竹筒饭

150 恋上灌阳香甜油茶的味道

154 闻白果炖鸡浓香，识灵川海洋

Part 5 海韵风味北部湾

大海边，树荫下，依滩傍北海的海鲜大排档，美景吸引众多游客，食客都是奔着海鲜而来；在防城港凭栏靠海，一边品美食一边喝酒，很容易让人陶醉；在钦州品尝特色美食，更是让人念念不忘。

160 越南卷粉，过埠美味香北海

164 酥脆北海煎虾饼

167 涠洲岛蟹粥，海韵浓郁

171 京族三岛风吹饼，与纸同薄

174 东兴海鸭蛋，蕴藏着大海风味

177 山与海的结合，美味萝卜缨炒海螺

180 丰腴软滑灵山大粽

183 灵山糟酿酸菜藏着历史风韵

187 看海豚逐浪，品钦州脆瓜皮

Part 6 挡不住的老区滋味

百色美食，千般滋补，万种滋味。一片洒满先烈鲜血的热土，一座英雄的城市，美食以桂西风味为主，常以滋补为主，定会令你口水决堤；河池美食杂合百家，独创特色风味，难忘味蕾快乐感觉。

192 味道，从百色芒叶田七鸡说起

196 西林羊瘪汤，连汤带肉都吃光

200 隆林煎蜂蛹，绝对最佳下酒好菜

204 大化鱼羊鲜汤，鱼与羊的结合

207 在长寿之乡吃烤猪，只剩猪骨头

211 吃过再想吃的环江“小鲜肉”

214 炖天峨野山鸡，感受天峨特色

217 刘三姐故乡的牛肉条，爽韧又写意

美食索引 221

寻味广西

颜桂海 著

北京出版集团公司
北京出版社

PREFACE
前言

寻味广西

外地游客到广西作客，目的不外乎三件事：赏旖旎风光、探厚重文化、品特色美食。

祖国南疆美丽神奇的广西壮族自治区拥有奇特的喀斯特地貌，灿烂的文物古迹，浓郁的民族风情，景色独具魅力，而美食更加可口诱人。聪明的广西人善于把文化与美食充分结合，向世人展现一幅多姿多彩的南国美食文化画卷。

八桂大地有 14 个地级市，聚居着众多少数民族，百姓的日常饮食虽然主要以清淡为主，但也各具特色。广西属粤菜菜系地区，因为饮食文化的不断交流，两广饮食口味比较接近，所以粤菜在广西境内有非常广的影响。广西沿海、沿边的地理位置和浓郁的民族风情，造就了当地独特

的饮食风格，即物料以山川江河的产品为主，烹饪手法多为煎、炒、蒸、煮、扣、酿、焖，口味清甜、微辣。八桂首府：美食鲜嫩爽滑；桂西桂北：全民吃香喝辣；邻粤桂东：主打粤味清淡；北部湾畔：海韵味十足。这其中又以南宁武鸣柠檬鸭、柳州螺蛳粉、桂林融水酸鱼、梧州龟苓膏、北海酥脆虾饼、玉林牛巴等最为典型，都是八桂居民从源远流长的菜谱中挖掘出来的。

自古以来广西就是官宦商旅云集之地，所以其饮食习惯融合了各地的饮食特点，兼收并蓄了粤、川、湘、浙、赣、闽等地方菜肴的风味。

广西有着深厚的民族文化底蕴和悠久的历史文化传统，美食文化绚丽多彩，现在，其美食文化正以自身独特的魅力走向全国，走向世界。

本书特色如下。

★实用：每个景点都详细地罗列了当地的良品佳肴，使游客在欣赏广西风景名胜的同时也能大饱口福，实为不可多得的广西自助游美食实用手册。

★全面：从欣赏广西的旖旎风光到品读当地的民族风情，从体验不同的饮食文化到品尝地道的特色名菜，在这里，我们和你一起重新体会广西与众不同的味道。

★美味：不管是高大上的餐厅，还是不起眼的街边美食，都足以惊艳你的味蕾，让你回味无穷。你会觉得，广西不仅有独特的自然风光，还有让食客们念念不忘的各种美味。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 CONTENT

寻味广西

Part 1 味道首府满城香

首府南宁的美食讲究鲜、嫩、爽、滑，加上浓郁的民族风味，让人胃口大开；南宁的“兄弟”崇左，靠近中越边境，且在首府的周边，不仅风景名胜众多，而且有独特美食，让人忍不住吮指谈吃，一饱口福。

012 香辣南宁老友粉，一碗下肚暖全身

016 隆安一绝雁江米粉

019 酸酸辣辣武鸣柠檬鸭

023 宾阳渡菜乡土味十足

027 提神醒脑的凭祥屈头蛋

030 美女村素炒芭蕉蕊，野味环保

034 鉴赏花山壁画，吮指谈吃花山沙糕

Part 2 吃香喝辣在桂中

桂中美食，山肤水豢，麻辣鲜香。柳州人口味重，偏辛辣，小吃首推螺蛳；在佛教名山桂平西山品尝罗播肉酒，自然悟出禅道；在来宾，有魔芋豆腐、红糟陪伴，再寡淡的日子也会变得富足而有滋味。

040 柳州螺蛳粉香天下

044 细嚼慢吞融水滤粉

048 融水酸鱼香飘半边贝江

052 罗播肉酒穿肠过，佛祖心中留

055 西山素菜扣肉鱼头，清淡养生

059 覃塘莲藕粉香扑鼻

062 金秀瑶家魔芋豆腐酿，弥漫岁月味道

066 酸中上品武宣红糟菜

Part 3 色香味醉桂东南

梧州美味食不厌精，脍不厌细，口味以粤菜为主，也掺和了广西本土口味，追求生猛；质嫩爽口是玉林美食的特点，喜欢清淡；贺州唇上那一抹活色生香，云集了三省区美味，让人的食欲有增无减。

072 读武侠小说，品梁羽生故乡鸭子汤
076 梧州纸包鸡，撩人心扉
080 一餐可吃两只，岑溪水蒸古典鸡
083 岑山溪水腊制粟粉腊肉
088 藤县野生泥鳅钻豆腐，甘醇美味
092 爆炒蒙山“野猪”肉
097 龙圩猪油饼,香甜深藏舌根处
100 梧州冰泉豆浆，如脂如奶
104 梧州龟苓膏，与湿热不共戴天
107 香脆经典野味，油煎松树条虫
111 杨贵妃故乡，红香菇鸡汤全盘皆红
115 嚼劲十足玉林牛巴
118 嫩滑甜北流豆腐花
122 樟木豉油膏蒸排骨
125 昭平龙骨野石螺汤，滴滴清香
129 黄姚古镇九层糕，渐入佳境层层香
133 吃龟石野生钩嘴鱼，才算到富川

Part 4 桂林美味甲天下

桂林山水甲天下，桂林美食香千里。秀色可餐、大快朵颐，成了品尝桂林美食的永恒故事。因旅游的发展，桂林已形成了有桂林地方特色的风味美食。狠狠吃几顿正宗桂林美食，才能有满足感。

138 灵渠卵石鲜鱼汤，香飘湘桂

142 荔浦芋扣肉，全国闻名

146 一边登梯田，一边品尝龙胜竹筒饭

150 恋上灌阳香甜油茶的味道

154 闻白果炖鸡浓香，识灵川海洋

Part 5 海韵风味北部湾

大海边，树荫下，依滩傍北海的海鲜大排档，美景吸引众多游客，食客都是奔着海鲜而来；在防城港凭栏靠海，一边品美食一边喝酒，很容易让人陶醉；在钦州品尝特色美食，更是让人念念不忘。

160 越南卷粉，过埠美味香北海

164 酥脆北海煎虾饼

167 涠洲岛蟹粥，海韵浓郁

171 京族三岛风吹饼，与纸同薄

174 东兴海鸭蛋，蕴藏着大海风味

177 山与海的结合，美味萝卜缨炒海螺

180 丰腴软滑灵山大粽

183 灵山糟酿酸菜藏着历史风韵

187 看海豚逐浪，品钦州脆瓜皮

Part 6 挡不住的老区滋味

百色美食，千般滋补，万种滋味。一片洒满先烈鲜血的热土，一座英雄的城市，美食以桂西风味为主，常以滋补为主，定会令你口水决堤；河池美食杂合百家，独创特色风味，难忘味蕾快乐感觉。

192 味道，从百色芒叶田七鸡说起

196 西林羊瘪汤，连汤带肉都吃光

200 隆林煎蜂蛹，绝对最佳下酒好菜

204 大化鱼羊鲜汤，鱼与羊的结合

207 在长寿之乡吃烤猪，只剩猪骨头

211 吃过再想吃的环江“小鲜肉”

214 炖天峨野山鸡，感受天峨特色

217 刘三姐故乡的牛肉条，爽韧又写意

美食索引 221