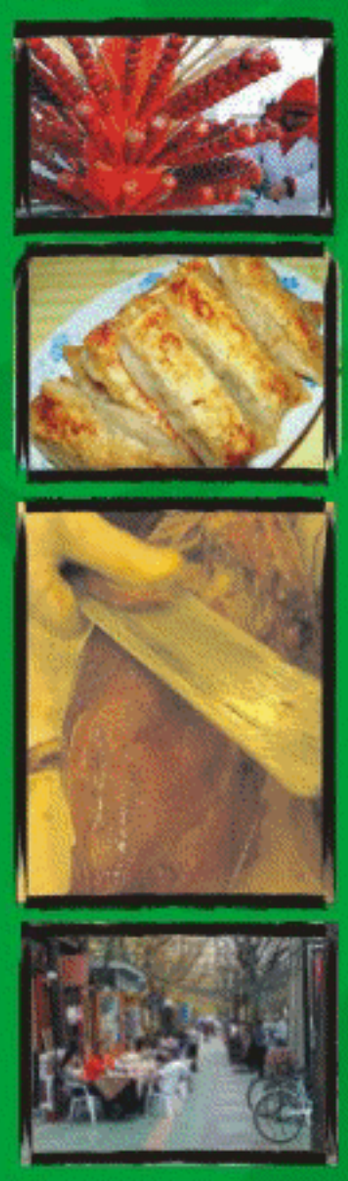
【中国分类旅游图集】

美食风情地图

MEI SHI FENG QING DI TU

按图索食，轻松吃遍39个城市、景区的
特色风味、大餐小点、酸甜苦辣



- 京城美食地图
- 吃喝玩乐在北京酒吧
- 津门风味小吃地图
- 广州香辣美食地图
- 珠江路晚餐美食地图
- 广州炭烧蚝地图
- 深圳美食深层挖掘图
- 深圳火锅地图
- 珠海美食地图
- 香港美食地图
- 福州分类美食地图
- 厦门寻常巷陌美味小吃地图
- 南京觅食全攻略
- 美食地图之杭州篇
- 上海美食地图集锦
- 上海求婚餐厅地图

指南针七人特工队　采写



珠海出版社

【中国分类旅游图集】
美食风情地图
按图索食，轻松吃遍39个城市、景区的特色风味、大餐小点、酸甜苦辣

珠海出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



按图索食，轻松吃遍39个城市、景区的
特色风味、大餐小点、酸甜苦辣

【中国分类旅游图集】

美食风情地图

指南针七人特工队 采写



按图索食，轻松吃遍39个城市、景区的特色风味、大餐小点、酸甜苦辣

MEI SHI FENG QING DI TU

珠海出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国分类旅游图集/指南针七人特工队 采写.—珠海：珠海出版社，2004.10

Ⅰ.中… Ⅱ.指… Ⅲ.旅游指南 Ⅳ.K928.9

ISBN 7-80689-286-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 064902 号

书　　名：中国分类旅游图集
作　　者：指南针七人特工队
责任编辑：雷良波
装饰设计：姜嘉雪

出版发行：珠海出版社
社　　址：珠海市银桦路 566 号报业大厦三层
电　　话：2639330
邮政编码：519001

E-mail：jwywxl2004@vip.sina.com
网　　址：www.shushang.com

印刷装订：广东省肇庆新华印刷有限公司
开　　本：850×1168mm　1/32
印　　张：63.25　　字　　数：1700 千字
版　　次：2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印　　数：1~10000 册
书　　号：ISBN 7-80689-286-9/K・56
总 定 价：178.80 元（全 6 册）
版权所有　翻印必究

给点活色，你就生香

“美味佳肴”“山珍海味”“如饥似渴”“狼吞虎咽”“大快朵颐”“食色性也”“回味无穷”……如果看了这些文字之后，尚不能让你“垂涎三尺”的话，也许你真的有必要立即踏上“中华美食游”的旅途了。

背包客们常以游遍大江南北为傲，然而只游不吃，则无疑是背包人生的一大损失！让自游人能尽情释放“吃的自由”，化身为“吃的浪漫主义者”，是本书的宗旨。

本书最大特色，是能给予“老饕”们前所未有的“自由”——

纵横于神州大地，是一种自由；

放任于食肆之间，是一种自由；

陶醉于吃喝玩乐，是一种自由；

畅想于字里行间，更是一种自由（当然，流不流口水，也是你的自由）！

这里有最深刻的食文化知识，这里有最经典的中华饮食典故，这里有最著名的各地“大菜”，这里有最好吃的民间美味，这里有最“忆苦思甜”的童年小吃……

本书以地区为线索，主要分为“按图索食”“大众小吃”“吃喝文化”“食家日记”等内容，向广大读者全面介绍华夏各地的名菜和小吃，容量大、内容精、“可寻性”强是本书追求的方向。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

















新疆
黑龙江
吉林
内蒙古
北京
辽宁
天津
山西
河北
山东
宁夏
青海
甘肃
陕西
河南
江苏
上海
安徽
浙江
西藏
四川
湖北
重庆
湖南
江西
福建
贵州
台湾
云南
广西
广东
香港
澳门
海南

目　录

第一章 吃遍中华

中国饮食：舌尖上的狂欢节 …… 2
中国的烹调艺术 …… 4
不可不说的中国食文化 …… 7

第二章 吃遍京津

按图索食

京城美食地图 …… 11
吃喝玩乐在北京酒吧 …… 28
不同吃法在北京 …… 39
吃遍天津 …… 43
天津美食地图 …… 46

大众小吃

北京小吃简介 …… 57
津门风味小吃 …… 63

吃喝文化

京剧名家们的饮食之道 …… 68
食品名称趣谈 …… 70
京津老字号 …… 71
冰糖葫芦传奇 …… 75

食家日记

一个美食家眼里的北京饮食文化 … 77

目录











第三章 吃遍粤港

按图索食

广州美食 …… 83
广州香辣美食 …… 85
珠江路晚餐美食地图 …… 92
广州炭烧蚝地图 …… 94
广州美食关键字 …… 99
深圳美食深层挖掘 …… 100
深圳火锅地图 …… 104
珠海美食指南 …… 107
食在香港 …… 111

大众小吃

广州小吃 …… 115
认识广州从萝卜牛杂开始 …… 117

吃喝文化

吃在香港,注意这些 …… 122
民间语言中的“吃”字 …… 123
中外名人“吃”的幽默 …… 124

食家日记

美味的香港——海鲜、早茶及其他…127
香港寻小吃 …… 129

第四章 吃遍福建

按图索食

中国八大菜系之福建菜系 …… 132

目　录

福州分类美食 …… 133
厦门美食吃！吃！吃！ …… 139

大众小吃

厦门寻常巷陌美味小吃 …… 146

吃喝文化

八大名茶 …… 149
福州佛跳墙 …… 152

食家日记

美味的狗肉 …… 154



第五章　吃遍华东



按图索食

南京美食手册 …… 159
南京觅食全攻略 …… 160
美食地图之杭州篇 …… 167
杭州吃个遍 …… 177
上海美食地图集锦 …… 184
上海求婚餐厅地图 …… 186
合肥吃喝好去处 …… 189

大众小吃

南京最棒的小吃在哪里 …… 193
流连扬州美食街 …… 196
杭州地方小吃 …… 198
上海最热门的路边摊 …… 200
青岛十大地方特色小吃 …… 220



需要全本请访问 www.ertongbook.com



吃喝文化
山东人的口嗜——葱 …… 221
闭门羹的由来 …… 223

食家日记
走进石库门走进美味里 …… 224

第六章 吃遍四川

按图索食
成都线路美食 …… 229
峨眉山下好吃街 …… 233



大众小吃
四川名小吃 …… 234
好吃的画儿 …… 236

吃喝文化
不吃辣椒不革命 …… 238

食家日记
成都猎食平记之鱼头传奇 …… 242



第七章 吃遍两湖

按图索食
在湘菜老家吃香喝辣 …… 247
武汉美食地图全搜罗 …… 251

目　录

大众小吃

吃遍长沙的大街小巷 …… 254

吃喝文化

毛泽东爱吃的几道菜 …… 258

食家日记

在边城边走边吃 …… 260

梁子离去不食鱼 …… 263



第八章 吃遍西南

按图索食

贵阳“美食地图” …… 267

食在昆明 …… 268

吃在西双版纳 …… 270

桂林阳朔必吃 …… 274

大众小吃

尝遍贵阳小吃风味 …… 276

昆明小吃隐于市 …… 277

回味无穷南宁小吃 …… 279

吃喝文化

民风民俗 …… 281

大吃虫蛹的瑶族 …… 282

食家日记

行走天堂大理洋人街酒吧 …… 284







第九章 吃遍东北

按图索食

吃在中国之东北篇 …… 288
沈阳部分风味小吃名录 …… 291

大众小吃

沈阳小吃一网打尽 …… 292

吃喝文化

质朴豪爽东北菜 …… 294
满族黄金肉 …… 299
朝鲜族的饮食习俗 …… 300

食家日记

沈阳——老边饺子 …… 301



第十章 吃遍西北

按图索食

吃遍全国之西北篇 …… 304
西安餐饮诱人食欲 …… 308
游荡在乌鲁木齐夜灯下 …… 310
新疆美食在锡伯 …… 312

大众小吃

西安的风味小吃 …… 315
新疆民俗风味小吃 …… 316



目　录

吃喝文化

羊肉泡馍的传说 …… 323
羊肉串的历史 …… 324
四大美人与八道美味 …… 326

食家日记

西安小吃的思乡之情 …… 329





附　录

吃得健康玩得开心 …… 332



第一章

吃遍中华

中国饮食：舌尖上的狂欢节



有人说中国文化是饮食文化，西洋文化则是男女文化，可见中国人是最讲究吃的，在古代即有“民以食为天”的谚语。中国是出美食家的国度，中国的饮食文化源远流长、博大精深，令全世界惊叹。孔子堪称第一位美食家，他率先提出了“食不厌精、脍不厌细”的口号。



中国人几乎是世界上最会吃的民族，中国人的吃，不仅是满足胃的，而且是要满足嘴的，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。所以中国菜的真谛就是“色、香、味、型”俱全，不包括营养学方面的要求（“膳补”比“药补”更得人心，两者的结合又形成了“药膳”）。从这个意义上看，中国人既像厨师又像大夫，还带点匠人或艺术家的气质，他们把自己照顾得很好。在饮食方面，他们期望的是物质与精神的双重满足。因而，在这个星球上，中国的饮食有着最丰富、最发达的理论体系。

中国人的吃之所以不同凡响，在于其不仅重视实践，而且重视理论；以理论指导实践，而且在实践中不断总结出新的理论……中国的厨师肯定是记忆力最好的厨师，而且富于创造性。正如汉字是最复杂的文字（由繁体字变成简化字之后仍然复杂），中国的菜谱养活着一代又一代的中

第一章 吃遍中华



国人。中国人的饮食其实是舌头尖上的节日、舌尖上的狂欢节。

俗话说“靠山吃山，靠水吃水”，这就是“地缘饮食”的一种说法。“北咸南淡”“山西的醋，湖南的辣，上海的甜来东北的大（指大碗盛）”，这也是因为地理因素造成的饮食特点。比如北方青菜少于南方，但又得下饭，自然就得多搁点盐，甚至到了冬天干脆以咸菜为主——咸得基本上就等于软体盐；比如四川盆地潮湿阴凉，少日晒，那麻辣之“辣”就等于太阳，而麻辣之“麻”就算爽风吧；比如晋者好醋，“投降交枪不交醋”，也说明对于水中缺碘的山西来说，醋是长劲儿防病的神汤；比如高寒缺氧地区的西藏牧民，多吃牛、羊肉就像爱斯基摩人吃生海豹肉一样才能维持生命热量；而活得细腻的上海（中国最先食用味精的城市），其菜肴当然就爱整些小咸、小甜、小碗盘了。

应该承认，在很长一段时间里，饮食确实构成中国老百姓生活中的最大乐趣，甚至物质的贫穷也未能完全抵消他们精神的富有——而这种精神的富有与他们对美食所抱有的长盛不衰的激情与向往有关。如果缺乏了这份激情，旧中国的老百姓日常生活将显得黯淡与平庸了许多。对于中国人而言，口福就是幸福的一部分，饮食是一座最容易兑现的天堂——或者说是通向天堂的捷径。



中国的烹调艺术



吃在中国

源流

考古学家在世界各地探索人类原始的人“根”的同时，发现河北省周口店也曾留有痕迹——碎炭和烧过的骨头，显示当时人类已开始使用火。“火”究竟在什么时候、什么地方开始燃烧？人类是怎样学会使用火？对于这些问题，现在没人能知悉。这或许是雷殛的自然现象，或许是石块互击的意外结果，无论如何，火的使用代表着吃熟食的开始。

远在3000年前，中国人就已经懂得用油（古时称油为膏脂）来烹调食物。周朝时（约公元前1000年左右），人们不但已懂得使用酱（酱油）、醯（醋）、香料等调味，而且还创制了许多新的烹调方法。我们由《礼记·内则篇》里摘录了两段：“钜镬汤，以小鼎芑脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调以醯醢。”“捣珍，取牛羊麋麋之肉，必腥，每物与牛若一，捶反侧之，去其饵，孰出之，去其膻，柔其肉。”前法用薄肉片加入适当的调味料，入水以小火炖上三天三夜，香鲜味美；后法



需要全本请访问 www.ertongbook.com