

味道中国
食在江湖



中国美食地图

◎ 于文婷 编著

饕餮族的觅食指南
背包族的补给宝典

中

万卷

万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

饕餮族的觅食指南 背包族的补给宝典

中国美食地图

江苏工业学院图书馆
藏书章

中



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

目 录 CONTENTS

上 海

◆ 特色名菜

- 青鱼下巴甩水/2
- 虾子大乌参/2
- 上海名菜全家福/3
- 八宝辣酱/3
- 白斩鸡/3
- 崇明鳊鲈/3
- 红烧狮子头/4
- 水晶河虾仁/4
- 松鼠黄鱼/5
- 菜银鱼/5

◆ 风味小吃

- 丰裕生煎/5
- 小绍兴鸡粥/5
- 脆皮乳鸽/6
- 南翔小笼包/6

青团/6

城隍庙梨膏糖/6

高桥松饼/6

鸽蛋圆子/7

桂花甜酒酿/7

炆山芋/7

鸡鸭血汤/7

开洋葱油面/7

擂沙团/8

奶油五香豆/8

排骨年糕/8

素菜包子/8

蟹壳黄/9

油墩子/9

重阳糕/9

◆ 餐饮名店

- 新雅粤菜馆/9
- 梅龙镇酒家/9

美心酒家/10
梅园村酒家/10
美林阁/10
光明村大酒店/10
圆苑酒家/10
上海和记小菜/11

❖ 老字号

上海老饭店/11
绿波廊酒楼/11
老正兴菜馆/12
德兴馆/12

❖ 特色食街

南京路步行街/12
原食街/12

江苏

❖ 特色名菜

八宝葫芦/15
大煮干丝/15
水晶肴蹄/15
清炖蟹粉狮子头/16
清蒸鲥鱼/16
松鼠鳜鱼/17
百花酒焖肉/17

扒烧猪头/17
鮑肺汤/17
白汁鼈菜/18
碧螺虾仁/18
彩蝶飞舞/18
拆烩鲢鱼头/18
脆皮银鱼/19
二龙戏珠/19
翡翠水晶球/19
凤尾虾/19
锅塌鲈鱼/19
蝴蝶蒸饺/20
菊花海螺/20
兰花鲍鱼/20
马蹄鳊鱼/20
奶汤鱼皮/21
琵琶对虾/21
太湖船点/21
天下第一球/21
万三蹄/21
三味汤圆/22
万三酒/22
西瓜鸡/22
鲥江三珍/22
盐水鸭/22
蟹黄豆腐/23
蟹黄煨鱼肚/23
扬州五亭桥/23

阳澄湖蟹/23

鱼香茄夹/24

掌上明珠/24

竹叶蒸鸡/25

◆ 风味小吃

臭豆腐干/25

红油爆鱼面/25

豆制凉粉/26

方糕/26

挂粉汤圆/26

桂花糖粥/26

海棠糕/27

酒酿梓子圆/27

萝卜丝饼/27

梅贡饼/28

梅花糕/28

三鲜馄饨/28

糖芋头/28

小笼馒头/29

蟹黄汤包/29

银丝面/29

油豆腐干/30

玉兰饼/30

正仪青团子/30

定胜糕/31

如意回卤干/31

什锦豆腐涝/32

状元豆/32

◆ 餐饮名店

马祥兴/32

四川酒家/33

江苏酒家/33

冠江楼/33

◆ 老字号

绿柳居菜馆/33

◆ 特色食街

南京夫子庙/34

浙 江

◆ 特色名菜

拔丝金腿/37

百鱼宴/37

冰糖甲鱼/37

薄片火腿/37

东坡肉/38

腐皮包黄鱼/38

火腿荷化爪/39

火踵神仙鸭/39

火踵蹄膀/39

叫化童子鸡/39

龙井虾仁/39

宋嫂鱼羹/40
苔菜拖黄鱼/40
婺江春/40
西湖莼菜汤/41
西湖醋鱼/41
香鱼/42
雪菜大黄鱼/42
糟鸡/42
糟溜虾仁/43
百鸟朝凤/43

◆ 风味小吃

鸭血粉丝汤/43
幸福双/44
猫耳朵/44
湖州大馄饨/44
鱼肉皮子馄饨/44
湖州千张包子/44
南湖蟹肉包子/45
虾爆鳊面/45
嘉兴五芳斋粽子/45
湖州诸老大粽子/45
宁波猪油汤团/45
温州豆沙汤团/46
麻心元宵/46
清明艾饺/46
重阳栗糕/46
西施舌/46

千层饼/47
吴山酥油饼/47
西湖桂花藕粉/47
桂花鲜栗羹/47
小笼包子/48

◆ 餐饮名店

杭州太子楼大酒家/48
西湖春天/48
天上人间/48
江南驿/48

◆ 老字号

杭州天香楼/49
杭州酒家/49
奎元馆/49
知味观(扬公堤店)/49

◆ 特色食街

杭州高银街美食街/50
杭州南山路/50

安徽

◆ 特色名菜

方腊鱼/52
凤阳酿豆腐/52

李鸿章杂烩/53

曹操鸡/53

虎皮毛豆腐/54

徽州圆子/54

花菇石鸡/55

红烧桃花鳊/55

徽州桃脂烧肉/55

茶叶熏鸡/56

包公鱼/56

问政山笋/57

莲蓬鱼/57

明珠酥鲍/57

干贝萝卜/58

葡萄鱼/59

◆ 风味小吃

一品玉带糕/59

秤管糖/60

冬瓜饺/60

豆豉/60

豆腐老鼠/61

芙蓉糕/61

葛粉圆子/61

宏潭豆腐乳/61

蝴蝶面/62

黄山河螺丝/62

徽式炒面/62

徽州裹粽/62

火焙豆腐/63

绿豆兜/63

梅干月饼/63

纱面/63

蟹壳黄/64

“杜”字虾米豆腐干/64

徽州臭豆腐/64

油煎毛豆腐/65

伏岭玫瑰酥/65

苞芦松/66

冻米糖/66

麻饼/66

烘糕/66

寸金/66

白切片/67

麻酥糖/67

五城茶干/67

歙县豆腐脑髓/67

无为送灶把把贴锅/67

腊八豆腐/68

◆ 餐饮名店

稻香楼宾馆/68

合肥索菲特明珠国际

大酒店/68

芜湖海螺国际大酒店

有限公司/68

蚌埠锦江大酒店/69

◆老字号

庐州饭店/69
屯溪徽菜馆/69
马义兴菜馆/69
同源茂饭庄/69
同庆楼菜馆/70
耿福兴菜馆/70

◆特色食街

合肥宁国路/70

江西

◆特色名菜

四星望月/73
脆皮石鱼卷/73
赣味乳狗肉/73
匡庐石鸡腿/74
洪都素烩/74
伊府面/74
赣州三鱼/75
井冈山烟笋烧肉/75
藜蒿炒腊肉/75
庐山石耳/76
庐山石鸡/76
庐山石鱼/76
酿冬瓜圈/76

鄱阳湖狮子头/77

如意石耳/78

三杯狗肉/78

三杯脚鱼/78

三杯石鸡/78

上清豆腐/79

五元龙凤汤/79

豫章酥鸭/79

竹筒粉蒸肠/80

◆风味小吃

鳅鱼钻豆腐/80

“皇禽”酱鸭/81

清汤泡糕/81

风味烤卤/81

家乡锅巴/81

南昌米粉/82

石头街麻花/82

◆餐饮名店

象湖隆大酒店/82

相思林酒楼/83

熊家私房菜/83

民间饭庄/83

古汉风食府/83

饭是钢酒楼/83

豫章城大酒店/84

江西宾馆餐厅/84

❖ 老字号

江西煌上煌/84

❖ 特色食街

南昌建德观火锅一条街/85

福 建

❖ 特色名菜

东壁龙珠/87

鸡茸金丝笑/87

酸菜梅鱼/88

沙茶焖鸭块/88

醉糟鸡/89

鸡汤氽海蚌/89

八宝芙蓉鱼/90

拨霞供/90

鸡茸鱼唇/90

佛跳墙/91

炒面拖舌/92

慢亭宴/92

生猛海鲜/93

文公菜/93

八卦宴/93

九曲竹筏/94

新泉鱼/94

普陀素菜/94

涮酒/95

簸箕饭/95

蚝仔煎/95

客家捶圆/96

上杭鱼白/96

四堡漾豆腐/96

红糟醉香鸡/97

荔枝肉/97

蛇宴/97

汀州河田鸡/97

佐酒小菜/98

菜干扣肉/98

菊花鲈鱼/98

全折爪/99

生煎明虾/99

❖ 风味小吃

锅边糊/99

蛎饼/100

芋泥/100

猫仔粥/101

扁食/101

鱼丸/101

土笋冻/102

火烧豆荚/102

春卷/103

段母包饼/103

七星鱼丸/103

葱肉饼/103

光饼/104

粿仔/104

凉水仔/104

深沪水丸/105

汀州灯盏糕/105

厦门肉粽/105

馅仔/105

源和堂蜜饯/105

炒面线/106

客家擂茶/106

面线糊/107

石狮甜果/107

花生汤/107

苦槠糕/107

元宵丸/107

燕皮/108

太平燕/108

油葱果/108

明溪肉脯干/108

宁化老鼠干/109

清流笋干/109

上杭萝卜干/109

武平猪胆干/109

永定菜干/110

台湾庙口小吃餐厅/111

闽台风味馆/111

武陵山珍酒楼/111

福建美海大酒店/111

福建省温泉宾馆八闽楼/111

红光饭庄碧玉楼/111

◆ 特色食街

福州榕城古街/112

厦门大同路/112

广西

◆ 特色名菜

梧州纸包鸡/115

蚝油柚皮鸭/115

邕州鱼角/115

清蒸漓江鱼/116

荔芋扣肉/116

春梅红烧参片/116

手撕鸡/116

蛤蚧炖鹰龟/117

清蒸豆腐圆/117

苗族竹板鱼/117

蒜头扣鲢鱼/117

对虾瓢花菇/118

银糊琵琶翅/118

◆ 餐饮名店

闽南美食园/110

虎爪拌金龙/118

网油蛇豉/119

烧瓢鲜沙虫/119

什锦冬瓜盅/119

南芥炒龙肉/120

红扣果子狸/120

蛤蚧炖鹰龟/120

花菇烧水鱼/121

桂北特菜/121

黄焖禾花鱼/122

灵川狗肉/122

阳朔田螺酿/122

桂林荷叶鸭/122

壮族五色糯米饭/122

尼姑素面/123

◆ 风味小吃

八宝饭/123

粉利/123

桂林粽子/124

酸野/124

白鸽粥/124

狗肉/124

汤圆/125

糍粑/125

老友粉/125

桂林豆腐乳/125

马蹄糕/126

豆蓉糯米饭/126

桂林松糕/126

绿豆糕/126

猪脚粉/127

桂林米粉/127

辣椒酱/127

◆ 餐饮名店

南宁饭店/128

南宁明园饭店/128

南湖鱼餐馆/128

西园饭店餐厅/128

◆ 老字号

万国酒家/129

桂林酒家/129

月牙楼/129

同来馆/130

老乡亲饭店/130

味香馆/130

◆ 特色食街

南宁新城区中山路/130

南宁新民路、七星路、

古城路/131

南宁建政路、思贤路、

南湖路和新竹路/131

广东

❖ 特色名菜

八宝冬瓜盅/133
白切狗肉/133
白切鸡/133
白云猪手/134
爆炒山坑螺/134
北江河鲜宴/135
钵仔禾虫/135
潮州菜/135
川岛海鲜宴/135
鼎湖上素/136
东江盐焗鸡/136
恩平野菜宴/137
公明烧鹅/137
狗肉煲/137
古井烧鹅/137
象形拼盘/138
蚝/138
红烧大裙翅/138
炆狗/139
炆雀/139
烩蛇羹/139
江门陈皮宴/139
江门杜阮凉瓜宴/139

金牌烧乳猪/140

东江酿豆腐/140

龙归冷水肚/140

满坛香/141

梅菜扣肉/141

蜜汁叉烧/141

清蒸鲩鱼/142

清煮花蟹/142

三黄鸡/142

沙溪扣肉/143

烧鹅/143

烧禾虫/143

生地水蟹汤/144

石岐乳鸽/144

松子鱼/144

瓦锅花雕鸡/145

窝全鸭/145

虾姑/145

小榄菊花宴/146

❖ 风味小吃

菜棵/146

蒸肠粉/147

炒田螺/147

龟苓膏/147

和味牛杂萝卜/148

马蹄糕/148

伦教糕/148



蟹黄灌汤饺/149

薄皮鲜虾饺/149

千蒸烧卖/149

荷叶饭/149

及第粥/150

艇仔粥/150

刀切糍/150

道滘裹蒸粽/150

道滘肉丸粥/151

恩平濠粉/151

厚街烧鹅濠/152

煎萝卜糕/152

姜薯/152

欽糕/153

龙舟饼/153

绿茵白兔饺/153

三禾宴/153

沙糕板/154

沙河粉/154

糖不甩/155

云吞面/155

◆ 餐饮名店

南园酒家/156

泮溪酒家/156

黄埔华苑酒家/157

南海渔村/157

新兴家喻饮食公司/157

耀华饮食访华团/157

◆ 老字号

老广东菜馆/157

◆ 特色食街

惠福东风味食街/158

东都大世界美食街/158

广州美食园/158

海 南

◆ 特色名菜

海南嘉积鸭/161

白汁东山羊/161

琼酱和乐蟹/161

海南斋菜煲/162

文昌鸡/162

万泉鲤/163

东山羊/163

曲口海鲜/164

那大狗肉/164

黎家酸菜/165

后安鲳鱼/165

三色沙虫/165

竹筒饭/166

港北对虾/166

临高烤乳猪/166

荔湾酒乡的羊餐/167

大洲燕窝/167

五指山四大名菜/167

海南鸡饭/168

长坡米烂/168

琼脂/169

琼菜王美食村/174

春园海鲜排挡/174

南山火锅城/174

明记大排挡/174

一品锅/175

◆ 老字号

海南和友海鲜馆/175

◆ 风味小吃

文昌按耙/169

肉丝腌面/169

万宁大长耙/169

海南平茶/170

鸡屎藤粿仔/170

灵山粗粉/171

东山岭烙饼/171

海南粉/171

陵水酸粉/171

锦山牛肉干/172

萝卜糕/172

抱罗粉/172

海南粽/173

椰丝糯米耙/173

◆ 特色食街

博爱南路/175

◆ 餐饮名店

海口东郊椰林海鲜城/173

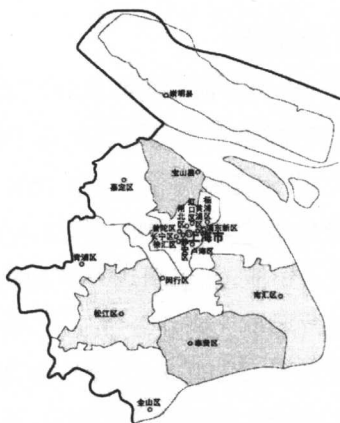
道遇湖酒店/173

香江德福满福隆大酒楼/174

上海

华东地区

SHANGHAI



美食印象

上海是海纳百川的城市，中国几乎所有的菜系都汇聚上海，有着中华美食总汇之称。世界各地的异域风味也能在上海觅到踪迹，不仅如此，各类风味快餐也总是在上海首先登场。

近年来，随着人民生活水平的提高，上海人对于饮食的要求已从单纯的色、香、味的品尝发展到了养身、防病、健身、美容的保健食疗，因此，各式药膳、“绿色”菜和一些传统的蔬食菜点正以其独有的魅力受到中外宾客的欢迎。

上海的餐饮市场永远是高潮迭起。您可千万不要错过过去美食街品尝美味佳肴的好机会。

特色名菜

◆青鱼下巴甩水

洁白鲜嫩，鱼唇糯滑肥醇，尾鳍上翅筋附有胶质，味鲜适口。

【制作方法】将青鱼甩水放在盘子的中间，两边各放一块鱼下巴；将炒锅置旺火上烧热用油滑锅后倒出，再下熟猪油放入葱段爆出香味，随将青鱼甩水，下巴按原样推入锅里，边煎边晃动炒锅四五秒钟，瞬即烹入绍酒，加盖稍焖一下再放入姜末，酱油，白糖和开水，烧开后，加盖改用小火烧六分钟左右，待鱼下巴呈青灰色，鱼眼珠发白凸出时，将炒锅端回旺火上，加入味精稠浓汤汁，淋入水淀粉勾芡，边淋边晃动炒锅，趁势颠个大翻身，然后再从锅的四边淋入熟猪油，再晃动炒锅，颠翻一下，接着淋入芝麻油出锅，按原样装在盘中，撒上青蒜丝即成。

◆虾子大乌参

【制作方法】将原只大乌参用水反复洗净，放入漏勺中沥去水分，将炒锅放在旺火上烧热舀入猪油，待油烧到八成熟时，将乌参皮朝上放进油锅中炸，约十秒钟后将乌参连油倒出沥去油分，用原锅放入葱油，将大乌参皮朝上放入锅中加进料酒，酱油，白糖，酱色，高汤，把虾子均匀地撒在大乌参上面，用旺火烧开后，即盛入瓷碗内，上笼蒸半小时左右，待大乌参酥软时取出，推入热炒锅中，加盖后用微火煨四分钟后，即将大乌参盛起皮朝上平放于盆中，锅内原汁用水菱粉勾芡，放入葱段，淋入葱油，浇在乌参的面上即成。



◆上海名菜全家福

【典故】乾隆南下江南来到南京，驻守南京的两江总督一面率领地方官迎接圣驾，一面命厨师制作精美丰盛的筵席进奉。上席时，鸡鸭鱼肉、山珍海味样样都有，乾隆并不爱吃，因为没有江南风味的好菜而感到有些扫兴。总督见此情景，连忙与厨师商量，再做一些好菜。厨师便用海参、鸡脯肉、火腿、海米、虾仁等近 20 种原料，加调味烹制一道炒菜，并将虾仁盖在上面。上桌时，热气腾腾，香味扑鼻，乾隆用勺一尝，觉得滋味鲜美，就笑着说：“这个菜好。”当乾隆询问菜名时，厨师回答说：“皇上到此，我们全家都有福，特制作了一个全……”话未讲完，乾隆说：“那就叫‘全家福’吧。”从此它便成为江南名菜并流传各地。

◆八宝辣酱

著名的上海特色菜之一。以八种禽、肉、菜果为主要原料，通过拌、炒烹饪而成。味道香中带辣，故名“八宝辣酱”。由于菜的原料多样，因此颜色丰富，润泽光亮，鲜香微辣，咸甜适中。

◆白斩鸡

“说起白斩鸡，要数小绍兴”，这已经成为了许多上海人的口头禅。由于“小绍兴”精选上海浦东一带所产著名的“三黄鸡”，质量好、味道鲜美，而赢得了广大顾客的喜爱。“小绍兴”也成了上海久负盛名的名店。



◆崇明鳊鲈

鳊鲈，又名青鳊、凤鳊、河鳊，是淡水中名贵鱼类之一。因它富含维生素 A，加上肉味鲜美可口，被人誉为“水中人参”。