

味道中国
食在江湖

怪噜饭



◎ 于文婷 编著

中国美食地图

上

饕餮族的觅食指南
背包族的补给宝典



万卷出版公司
VOLUMES 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

上



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

©于文婷 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

中国美食地图/于文婷编著. —沈阳: 万卷出版公司,
2006. 6

ISBN 7 - 80601 - 894 - 8

I. 中… II. 于… III. 饮食—文化—中国—通俗
读物 IV. TS971—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060387 号

出 版 者: 万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编: 110003

联系电话: 024 - 23284442

邮购热线: 024 - 23284448

E-mail: hlbzbs@mail.lnpgc.com.cn

大厂回族自治县圣启印务有限公司印刷

各地新华书店发行

幅面尺寸: 960mm × 640mm

印 张: 36

字 数: 300 千字

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新

封面设计: 李勇

版式设计: 赵玉环

定价: 45.00 元 (全三册)



目录 CONTENTS

贵州

❖ 特色名菜

- 奢香玉簪/2
- 八宝娃娃鱼/2
- 宫保鸡丁/3
- 阳郎辣子鸡/3
- 花江狗肉/4
- 凯里酸汤鱼/4
- 糟辣脆皮鱼/5
- 宫保鳝鱼/5
- 独山盐酸鳝片/6
- 八宝汽锅脚鱼/6
- 天麻鸳鸯鸽/6
- 折耳根炒腊肉/7
- 乌江鱼/7
- 凉拌折耳根/7

❖ 风味小吃

- 恋爱豆腐果/8
- 雷家豆腐园子/8
- 丝娃娃/8
- 肠旺面/9
- 怪噜饭/9
- 贞丰糯米饭/9
- 烙锅/9
- 尚稽豆腐皮/10
- 兴义耳块粑/10
- 刷把头/10
- 花溪王记牛肉粉/10
- 米豆腐/11
- 毕节汤圆/11
- 刘二妈米皮/11

❖ 餐饮名店

- 凯里苗岭酸汤鱼/12
- 四方河狗肉/12

鼎罐城/12

四合院/12

快活林(亮欢寨)/13

阳明黄南武辣子鸡店/13

舒记面馆/13

千府寨酸汤牛肉火锅/13

陈大爷辣子鸡店/14

花溪王记牛肉粉总店/14

❖ 老字号

程肠旺面店/14

白董巷/15

合群路和陕西路/15

重庆

❖ 特色名菜

重庆火锅/19

江津酸菜鱼/19

歌乐山辣子鸡/19

啤酒鸭/20

太安鱼/20

火锅鱼/21

香辣蟹/21

泡椒牛蛙/21

酸萝卜炖鸭子/22

南山泉水鸡/22

邮亭鲫鱼/22

毛血旺/23

❖ 风味小吃

麻圆/23

凉糍粑/24

山城小汤圆/24

九园包子/24

熨斗糕/24

鸡丝凉面/24

吴抄手/24

过桥抄手/25

鸡汁锅贴/25

油醪糟/25

鸡丝豆腐脑/25

❖ 餐饮名店

老四川大酒楼/25

重庆两江楼/26

重庆藏香居/26

陶然居/26

南方花园鸭肠王老火锅/26

菜根香风俗酒楼/27

一四一火锅/27

唐肥肠酒楼/27

云龙圆/28

❖ 老字号

小洞天/28

重庆冠生园餐馆/28

颐之时店/28

王鸭子/29

吴抄手/29

❖ 特色食街

解放碑/29

好吃街/30

四川

❖ 特色名菜

水煮牛肉/32

四川火锅/32

棒棒鸡/33

碧绿虾仁/33

春蚕吐丝/33

东坡墨鱼/34

锅巴肉片/34

红油耳片/34

回锅肉/35

火爆腰花/35

建昌板鸭/35

剑门豆腐/35

辣子肉丁/36

卤鸭/36

麻婆豆腐/36

跷脚牛肉/37

清蒸江团/37

素席/38

糖醋排骨/38

虾须牛肉/38

香辣炒蟹/38

鱼香肉丝/39

原笼玉簪/39

棒茶鸭/40

珍珠酥皮鸡/40

珍珠鱼/41

仔姜鸭脯/41

蒜泥白肉/41

❖ 特色小吃

龙抄手/42

夫妻肺片/42

赖汤圆/42

二姐兔丁/42

钟水饺/43

灯影牛肉/43

川北凉粉/43

八宝黑米粥/43

玻璃烧卖/44

担担面/44

韩包子/45

火锅牛肉粉/45

火腿鸡丝卷/46

莲茸层层酥/46

玫瑰凉糍粑/47

牛肉豆腐脑/47

女皇蒸凉面/47

贵菠面/48

清汤抄手/48

肉包谷粑/49

三合泥/49

顺庆羊肉粉/49

酥皮鸡饺/49

酸辣豆花/50

烫面油糕/50

甜水面/51

叶儿粑/51

珍珠元/51

◆餐饮名店

老成都公馆菜/52

飘香老牌川菜馆/52

成都红杏酒家/53

南台月大酒楼/53

卞氏菜根香(清江店)/53

私房菜(大石店)/54

成都谭鱼头火锅/54

成都谭豆花/55

巴国布衣双楠店/55

鸿凤蜀府大酒楼/55

聚春园/55

贵龙场正街饭店香木林店/56

自贡好吃客(科华店)/56

◆老字号

老四川酒楼/56

麻婆豆腐餐厅/57

努力餐/57

带江草堂/58

夫妻肺片店/58

蜀风园/58

龙抄手餐厅/59

蜀江春/59

钟水饺/59

◆特色食街

春熙路/59

锦里/60

双林路/60

羊市街往西/61

云南

◆特色名菜

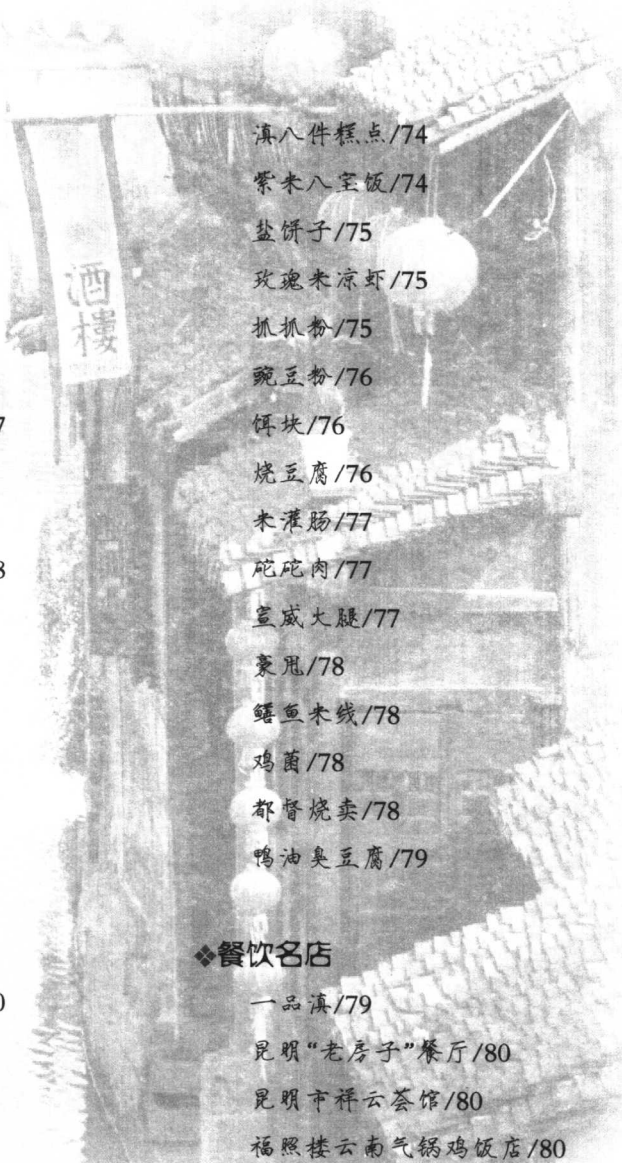
气锅鸡/64

“风花雪月”四道名菜/65

火烧乳猪/65

香竹饭/65

香茅草烤鱼/65



炸牛皮/66
竹筒鸡/66
番茄喃咪/67
酸笋煮鸡/67
罗嗦/67
“官兵饭”/67
菠萝紫米饭/67
布朗族菜/68
大薄片/68
大理砂锅鱼/68
邓川乳扇/68
红烧鸡枞/69
青椒松茸/69
青松烧鸭/69
锅贴乳饼/69
红三剁/70
黑三剁/70
原盅鸡/70
嫩荷叶包饭/70

◆风味小吃

过桥米线/71
大救驾/72
宣良烤鸭/72
荞面包子/73
昆明卤鸭/73
洋芋粑粑/74
路南乳饼/74

滇八件糕点/74
紫米八宝饭/74
盐饼子/75
玫瑰米凉虾/75
抓抓粉/75
豌豆粉/76
饵块/76
烧豆腐/76
米灌肠/77
砣砣肉/77
宣威火腿/77
蒙鬼/78
鳝鱼米线/78
鸡菌/78
都督烧卖/78
鸭油臭豆腐/79

◆餐饮名店

一品滇/79
昆明“老房子”餐厅/80
昆明市祥云荟馆/80
福照楼云南气锅鸡饭店/80
翠湖边上/81
桥香园过桥米线/81
阮家傣味/81
东湖酒家/81
石屏会馆/81
吴向阳豆花米线老店/81

老知青食馆/82

知青寨/82

❖老字号

云生园/82

建新园/82

❖特色食街

祥云街/83

北大门美食城/83

西藏

❖特色名菜

炸灌肺/86

蒸牛舌/86

余灌肠/86

香煮油脾/86

火烧藏猪/86

夏河蹄筋/87

爆焖羊羔肉/87

吹肝/87

久玛/87

索康必喜/87

折当果折/87

怪果卡查/88

哲学/88

学果馍馍/88

怕杂莫古/88

秦康怕里/88

甲不热/88

❖风味小吃

足玛米饭/89

青稞/89

巴乍磨古/89

布鲁/89

酥油茶/90

青稞酒/90

奶品/91

风干肉/91

❖餐饮名店

阿罗仓/92

鲁晋甜茶馆/92

疯牛藏式餐厅/93

雪神宫藏式餐馆/93

雪域餐厅/93

满斋饭馆/93

拉旦厨房/94

TASHI 餐厅/94

鲁仓藏茶馆/94

甘久甜茶馆/94



❖特色食街

拉萨北京路/94

拉萨八角街/95

拉萨青年路夜市/95

陕 西

❖特色名菜

奶汤锅子鱼/100

葫芦鸡/100

温拌腰丝/101

三皮丝/101

波斯羊腿/101

商芝肉/102

大荔带把肘子/103

玉凤还朝/103

八宝甜饭/104

枸杞炖银耳/105

贵妃鸡翅/105

酿金钱发菜/106

同心生结脯/106

驼蹄羹/106

莲蓬鸡/107

木樨虾球/108

红烧牛尾/108

菊花锅/108

❖风味小吃

牛羊肉泡馍/109

黄桂稠酒/110

荞面饸饹/110

灌汤包子/111

陕西凉皮/111

泡泡油糕/112

岐山面/112

葫芦头/113

饺子宴/113

乾州锅盔/113

老童家腊羊肉/114

樊记腊汁肉/114

太后饼/114

炒粉鱼/114

扯面/115

大刀面/115

豆黄糕/115

粉汤羊血/115

蜂蜜凉粽子/115

擀饻/116

贵妃饼/116

黄桂柿子饼/116

烩麻食/116

煎饼/117

姜丝拌汤/117

金线油塔/117

麻食泡/117

水盆大肉/117

楚面/118

甑糕/118

蒸牛羊肉/118

庄里合儿饼/119

◆餐饮名店

西安饭庄/119

解放路饺子馆/120

五一饭店/120

◆老字号

西安老孙家饭庄/121

月盛祥饭庄/121

德发长饺子馆/121

贾三灌汤包子老店/122

春发生饭店/122

西安永明岐山面馆/123

◆特色食街

西安市东大街沿线/123

南大街精品购物、美食娱乐

一条街/123

北院门一带/124

南二环一带/124

西府小吃宴/124

宫廷寿宴/124

长安八景宴/125

甘肃

◆特色名菜

六月鲜/127

百合桃/127

百岁鸡/127

唐汪手抓羊肉/128

玛瑙海参/128

金城白塔/128

金鱼发菜/129

烤全羊/129

烤小猪/130

山盟海誓/130

丝路驼掌/130

驼峰炒五丝/131

油爆驼峰/131

◆风味小吃

兰州清汤牛肉拉面/131

狼牙蜜/132

兰州八宝百合/132

敦煌榆钱/133

草木灰贮藏腌肉/133

油浸腌肉/134

安西三绝/134

陈春麻辣粉/134

搓鱼面/134

敦煌黄面/135

敦煌酿皮子/135

灰豆汤/135

浆水面/136

酿白兰瓜/136

千层牛肉饼/137

臊子面/137

香饭/137

油炒粉/137

炸油糕/138

猪脏面/138

陇原三绝/138

◆餐饮名店

兰州餐厅/139

甘肃长安餐饮经营管理有限
公司/139

山珍老鸭汤店/139

肆坊肘子绘菜/140

◆老字号

唐汪/140

马子禄面馆/140

马记清真牛肉面/141

忠华手抓/141

马大胡子/141

马爷炒面/141

◆特色食街

琳琅满目的小吃街/141

青 海

◆特色名菜

虫草燉雪鸡/144

爆焖羊羔肉/144

清蒸牛蹄筋/144

杂碎汤/145

发菜蒸蛋/145

◆风味小吃

羊肠面/146

牛肉干/146

酿皮/146

酸奶/147

糌粑/147

奶皮/148

奶茶/148

帐房小吃/148

干拔鱼/149

醪糟/150

甜醅/150

拉条/151

尕面片/151

麻食/152

锅馍馍/152

狗浇尿/153

蜂尔里脊/153

❖餐饮名店

姐妹食府/154

大西门清真餐饮城/154

马忠食府/154

拉萨风味小吃店/155

❖老字号

小园楼/155

小圆门/155

高老庄/156

❖特色食街

水井巷/156

大新街/156

宁夏

❖特色名菜

丁香肘子/158

手抓羊肉/158

糖醋黄河鲤鱼/158

❖风味小吃

烩羊杂碎/159

清蒸羊羔肉/159

香酥鸡/159

燕面揉揉/160

烩小吃/160

馓子/160

粉汤饺子/160

贺兰山野生蘑菇面/161

油香/161

沙湖大鱼头/161

盖碗茶/161

❖餐饮名店

肥牛饭庄/162

宁夏玉皇阁酒店/163

洋洲食府/163

宁夏凯达大酒店/163

德隆楼清真餐厅/164

❖老字号

宁夏灵州老王手抓羊肉馆/164

黄鹤楼清真饭庄/164

❖特色食街

南门小吃街/165



新疆

◆特色名菜

- 烤羊肉串/167
- 粉汤/167
- 烤全羊/168
- 辣罐和血肠/168
- 馕坑烤肉/168
- 纳仁(手抓肉)/168
- 抓饭/169
- 阿魏菇爆羊肉/169
- 天山雪莲/170
- 过油肉拌面/170
- 馕包肉/170
- 新疆大盘鸡/170

◆风味小吃

- 油塔子/171
- 薄皮包子/171
- 奶茶/171
- 马奶子/172
- 曲曲/172
- 拉面/172
- 馕/172

◆餐饮名店

- 新疆昆仑宾馆/173
- 新疆丝绸之路宾馆/173
- 新疆第一碗/173
- 可拉曼风采/174
- 张氏揪片子/174
- 老回民饭庄/174
- 阿米尔餐饮广场/175
- 新疆克拉玛依市李桂兰
清真餐厅/175

◆老字号

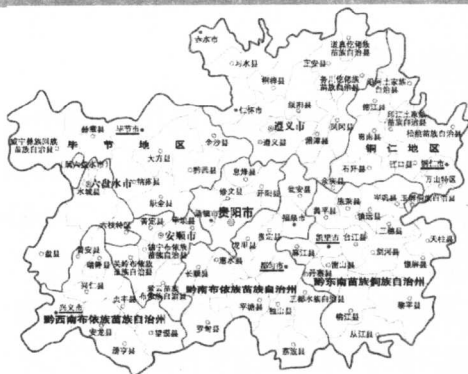
- 博盾餐厅/176

◆特色食街

- 小西门/176

贵州

西南地区



美食印象

贵州菜点以烹制山珍野味及鸡、鸭、猪、牛肉和蔬菜豆腐出名。黔味菜肴有别于两广的鲜香、北方的清香、川味的麻辣，以辣香味浓，尤其是咸和辣见长，许多特色菜肴都与辣椒有着密切关系。

黔味菜肴还特别突出酸味，当地有“三天不吃酸，走路打蹚蹚(趔趄)”的民谣。在贵州，几乎每家都腌制酸菜、制作酸汤。除了突出酸味以外，黔味菜肴还讲究蘸水，蘸水调料主要是辣椒、蒜泥、姜末等，辣椒的制作方法不同，蘸水调料的口感也不尽相同，这里面很有讲究。黔味火锅制作方法多样，具有浓郁的地方特色，火锅烧开后，香味扑鼻，令人垂涎。

特色名菜

◆奢香玉簪

【典故】“奢香玉簪”属于贵州菜中享有 600 余年历史的传统名菜。原名叫油炸犀牛角。相传明代，贵州当地的统治者曾以此菜招待过明朝皇帝派来的招降使者。由于当时辣椒刚传入中国不久，栽培和食用尚未普及，这位使者仁兄不识辣椒，也不习惯辣味，误认为对方用毒药陷害他，致使谈判中断。所幸统治者的夫人聪明，当即向朝廷奏本，说明原委，待朝廷查明真相，便封其夫人为“奢香夫人”，贵州因而臣服明朝。历史竟能因一道菜而差点改变，可见饮食在中国人生活中的地位。至此之后，贵州人为纪念奢香夫人，将此菜改名，流传至今。

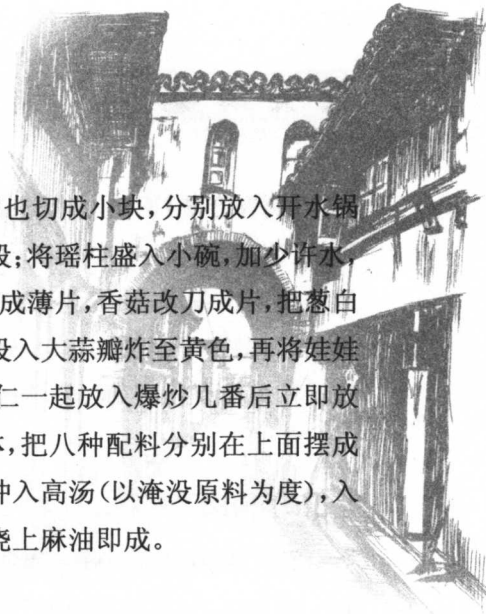
【制作方法】取大小均匀的白壳辣椒 20 个洗净，去籽备用。瘦猪肉 80 克，干贝 15 克剁成茸，香菇 15 克和葱切成米粒状一并放入碗内，加入酱油、姜汁、味精、精盐，搅拌均匀成馅，灌入每个白壳辣椒内，挂糊（以 3 个鸡蛋清加 50 克淀粉制成），入六成热的植物油炸至表皮微黄时捞出装盘，淋香油即成。

◆八宝娃娃鱼

【典故】“八宝娃娃鱼”是贵州传统名菜之一。清道光年间，贵州名厨王仁斋用娃娃鱼加八种配料制作而成，颇受欢迎。娃娃鱼在贵阳又名“狗鱼”，所以人们给王仁斋取了个外号——“王狗鱼”。从此，“八宝娃娃鱼”成为贵州名菜。本菜汤清浓香，鱼肥鲜嫩，营养丰富，单吃佐饭均可，用以做米粉或面条的浇头尤为佳美。

【制作方法】将娃娃鱼放入有盖的桶内，用滚开水冲入，立即盖上桶盖，将鱼烫杀。然后用刀刮洗鱼身上的黏液，剖腹去内脏，洗净。将





娃娃鱼切成 3.3 厘米见方的块;将鸡肉也切成小块,分别放入开水锅中氽出待用。虾仁用温水发透切成两段;将瑶柱盛入小碗,加少许水,上笼蒸 10 分钟;将火腿、玉兰片分别切成薄片,香菇改刀成片,把葱白切成颗粒。将锅放火上,下猪油烧热,投入大蒜瓣炸至黄色,再将娃娃鱼、瑶柱、火腿、鸡肉、玉兰片、香菇、虾仁一起放入爆炒几番后立即放入料酒、盐、酱油炒匀,盛入大碗或蒸钵,把八种配料分别在上面摆成八个扇形的图案,主料放在中间,最后冲入高汤(以淹没原料为度),入笼蒸 2 小时左右,出笼后撒上胡椒粉,浇上麻油即成。

◆宫保鸡丁

【典故】清朝同治年间,黔人丁宝桢在四川任总督时,喜欢将鸡肉切成丁,爆炒而食,他常以此菜宴请客人,颇受称赞。因丁宝桢官拜太子太保,清代对加有太子太保或太子少保衔者,习惯上尊称为“宫保”,所以人们常称丁宝桢为“丁宫保”,并把他创制的炒鸡丁誉为“宫保鸡丁”。

【制作方法】将鸡肉剔骨,去头、翅和爪,取净肉 200 克,用刀在里层纵横打上十字花刀,砍成 2 厘米大小的丁,用蛋清、盐、酱油、水茭码匀待用。将适量酱油、醋、甜酒酿、水茭、高汤兑成滋汁待用。炒锅烧热,注入油烧至七成热,将码好的鸡肉倒入,用勺迅速扒散至表面变色,入漏勺滤油。锅内留油 50 克烧热,将糍耙辣椒下锅煸出香味后,放入适量甜酱、蒜片、姜片炒几下,即将爆过的鸡丁下锅快炒,倒入兑好的滋汁,用勺炒几下,端离火口,颠簸两转,起锅即成。

◆阳郎辣子鸡

阳郎“辣子鸡”是贵阳等地民间的传统名菜。此菜色鲜红,辣香可口,肉嫩离骨,糍耙辣椒的特有味道更使其增色不少,实乃下饭佐酒的佳肴。