



◎良卷文化 编著

带上好心情，一起探寻全球
最养眼的美景和最诱人的美味吧！



舌尖上的风景



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

舌尖上的风景

◎ 良卷文化 编著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的风景 / 良卷文化编著. — 北京：电子工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-121-22026-5

I. ①舌… II. ①良… III. ①旅游指南—世界②饮食—文化—世界
IV. ①K919 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 283329 号



策划编辑：于 兰

责任编辑：于剑侠

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：18

字数：432 千字

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录

CONTENTS



亚洲之旅 Asia Tour

东京

鲜活了一座城的美食艺术

8

大阪

街头巷尾，站着品美味

14

首尔

“韩流”来袭——首尔之行

20

沙巴

掩映在碧海蓝天里的马来风情

26

新德里

在咖喱香中窥探文明古都之幽韵

30

成都

在有滋有味中，尽享慢生活

36

扬州

隐在二十四桥烟波里的淮扬古馐

42

台北

霓虹闪耀的“食客之乡”

46

广州

只有你想不到，没有你吃不到

52

河内

摇曳在唇边的南洋格调

56

曼谷

东方威尼斯，美味随船渡

62

雅加达

弥散在舌尖的浓郁情调

69

伊斯坦布尔

蓝色之城的美食荟萃

73

新加坡

世界美食的汇集之地

79

欧洲之旅 Europe Tour

慕尼黑

啤酒醇香中的巴伐利亚风情 84

弗莱堡

童话般的朦胧甜蜜 90

勃艮第

葡萄酒，精雕细琢的典范 94

波尔多

至尊至贵的葡萄酒王国 98

巴黎

流连于艺术与美食之中 104

莫斯科

闪耀着历史的荣光肃穆之都 110

罗马

永恒之城，追寻历史的脚步 114

巴伦西亚

海鲜饭，西班牙阳光下的鲜香滋味 120

里斯本

海鲜、蛋挞，一样都不能少 127

约克郡

绅士般恬淡的英伦风情 133

伦敦

英式下午茶，享受惬意的午后时光 139

爱丁堡

艺术中寻味美味 145

伯尔尼

找回中世纪的味道 149

雅典

迷失在历史的隧道中 153

阿姆斯特丹

在“水都”，品尝各式美食 159

布鲁塞尔

感受比利时式的优雅 165

雷克雅未克

融在黄金圈里的冰岛风情 173



非洲之旅 Africa Tour

开普敦

“海上客栈”的美食盛宴 180

约翰内斯堡

金光绽放的新贵 186

卡萨布兰卡

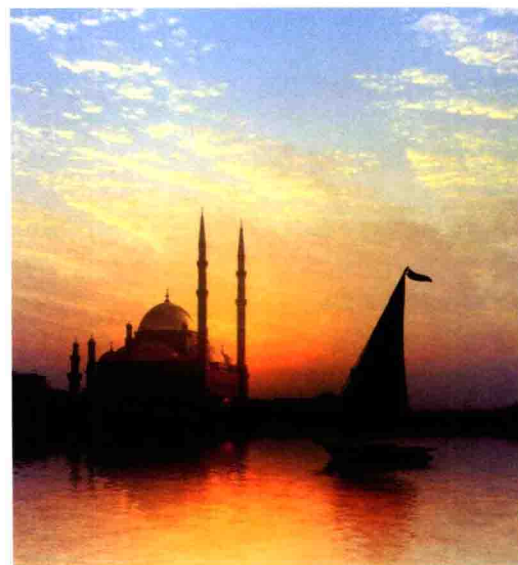
在电影的旧时光里品尝爱 192

开罗

尼罗河畔的辉煌传奇 199

毛里求斯

印度洋上的奢侈盛宴 205





大洋洲之旅 Oceania Tour

悉尼

弥漫在歌剧声中的野味浓香 210

墨尔本

在口腔里调和的野性浪漫 216

黄金海岸

炫彩地带的别样风情 220

惠灵顿

与自然的味道撞个满怀 226

罗托鲁阿

火热与野性的毛利味道 232

夏威夷

中西调和的浪漫风情 236

斐济

太平洋上的纯美与迷情 242

瓦努阿图

在世界最幸福的地方，享受幸福的味道 248

美洲之旅 the America Tour

里约热内卢

迷醉在桑巴舞里的热辣与激情 254

布宜诺斯艾利斯

在“南美巴黎”品味生活 260

新奥尔良

“混搭美味”之地 266

墨西哥城

用舌尖感触历史 272

魁北克

枫色焰火里萃取的焦香 278

加拉加斯

加勒比海之滨的可餐秀色 284

舌尖上的风景

◎ 良卷文化 编著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的风景 / 良卷文化编著. — 北京：电子工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-121-22026-5

I. ①舌… II. ①良… III. ①旅游指南—世界②饮食—文化—世界
IV. ①K919 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 283329 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于剑侠

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：18 字数：432 千字

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

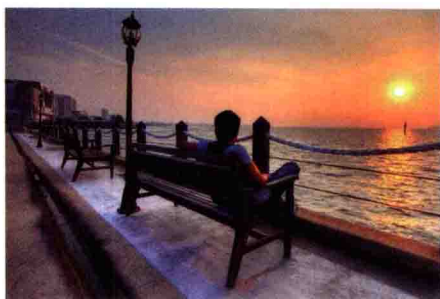
定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

*质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

在美食的包围下， 享受旅途人生……



如果旅行的目的是在于不断探索未知旅程中的美景，那么沿途的美食无疑就是一场舌尖与味蕾的冒险。

背上行囊，行走在陌生的土地上；放下行囊，让只属于当地的特色美味成为脑海中永恒的记忆。每一座城市都拥有自己的故事，每一片土地都弥漫着独特的味道，行走在路上的人们，又怎能错过旅途中任何亲近美食的机会呢？让我们跟着味蕾去旅行，用舌尖探寻城市深处的秘密，让美味为整段旅程增色添香。

轻轻翻开这本《舌尖上的风景》，跟随我们一起坐在沙巴略显简陋的茶室里，点一份椰浆饭，与朴实的渔民们聊聊天，让咸湿的海风为你讲述一段来自东南亚的怀旧故事；漫步在热闹的慕尼黑街头，四周挤满了端着啤酒杯的人们，在欢快的巴伐利亚乐曲伴奏下不停举杯起舞。心动了吗？那就快加入他们一起开怀畅饮吧；在约翰内斯堡这片到处充满诱人黄金的土地上，点上一份非洲风情烤串，伴随着原始浓郁的肉香味，用心感受草原上的阵阵呼吸，开启一段野性自然之旅。

本书选用了大量的美图和美文，致力于让每一个读者都能真切体会到不同城市的美景与美食，得到身临其境般的独特享受。除了当地景点和特色美食的介绍外，本书还为读者精心挑选了各城市中的几家特色餐厅，每家餐厅的电话、地址和最受欢迎菜品也都悉数奉上，让读者既能领略到最动人的风景，又能将城市里藏匿的美味一网打尽。



目录

CONTENTS



亚洲之旅 Asia Tour

东京

鲜活了一座城的美食艺术

8

大阪

街头巷尾，站着品美味

14

首尔

“韩流”来袭——首尔之行

20

沙巴

掩映在碧海蓝天里的马来风情

26

新德里

在咖喱香中窥探文明古都之幽韵

30

成都

在有滋有味中，尽享慢生活

36

扬州

隐在二十四桥烟波里的淮扬古馐

42

台北

霓虹闪耀的“食客之乡”

46

广州

只有你想不到，没有你吃不到

52

河内

摇曳在唇边的南洋格调

56

曼谷

东方威尼斯，美味随船渡

62

雅加达

弥散在舌尖的浓郁情调

69

伊斯坦布尔

蓝色之城的美食荟萃

73

新加坡

世界美食的汇集之地

79

欧洲之旅 Europe Tour

慕尼黑

啤酒醇香中的巴伐利亚风情 84

弗莱堡

童话般的朦胧甜蜜 90

勃艮第

葡萄酒，精雕细琢的典范 94

波尔多

至尊至贵的葡萄酒王国 98

巴黎

流连于艺术与美食之中 104

莫斯科

闪耀着历史的荣光肃穆之都 110

罗马

永恒之城，追寻历史的脚步 114

巴伦西亚

海鲜饭，西班牙阳光下的鲜香滋味 120

里斯本

海鲜、蛋挞，一样都不能少 127

约克郡

绅士般恬淡的英伦风情 133

伦敦

英式下午茶，享受惬意的午后时光 139

爱丁堡

艺术中寻味美味 145

伯尔尼

找回中世纪的味道 149

雅典

迷失在历史的隧道中 153

阿姆斯特丹

在“水都”，品尝各式美食 159

布鲁塞尔

感受比利时式的优雅 165

雷克雅未克

融在黄金圈里的冰岛风情 173



非洲之旅 Africa Tour

开普敦

“海上客栈”的美食盛宴 180

约翰内斯堡

金光绽放的新贵 186

卡萨布兰卡

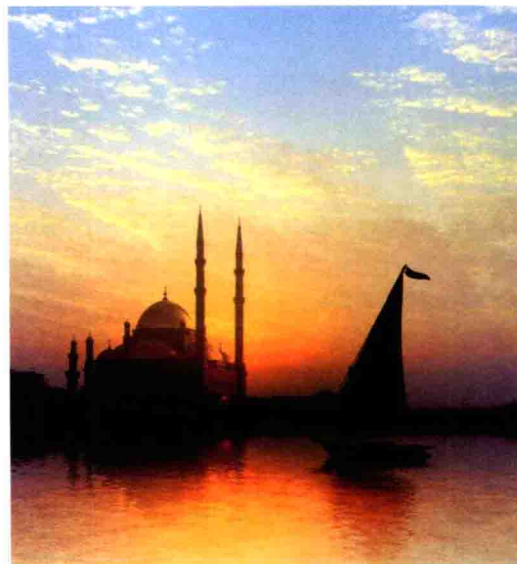
在电影的旧时光里品尝爱 192

开罗

尼罗河畔的辉煌传奇 199

毛里求斯

印度洋上的奢侈盛宴 205





大洋洲之旅 Oceania Tour

悉尼

弥漫在歌剧声中的野味浓香 210

墨尔本

在口腔里调和的野性浪漫 216

黄金海岸

炫彩地带的别样风情 220

惠灵顿

与自然的味道撞个满怀 226

罗托鲁阿

火热与野性的毛利味道 232

夏威夷

中西调和的浪漫风情 236

斐济

太平洋上的纯美与迷情 242

瓦努阿图

在世界最幸福的地方，享受幸福的味道 248

美洲之旅 the America Tour

里约热内卢

迷醉在桑巴舞里的热辣与激情 254

布宜诺斯艾利斯

在“南美巴黎”品味生活 260

新奥尔良

“混搭美味”之地 266

墨西哥城

用舌尖感触历史 272

魁北克

枫色焰火里萃取的焦香 278

加拉加斯

加勒比海之滨的可餐秀色 284

LA 亚洲之旅 1

SIA TOUR

Asia

亚洲地形起伏很大，中部地势高耸，四周地势较为低下。发源于中部山地、高原的河流呈放射状流向海洋，形成众多较长的外流河。饮食上，亚洲各国，如日本、韩国、新加坡，或多或少都受到了中国饮食文化的影响，在此基础上又加入了自己的风格，最终形成了亚洲今天各具特色的饮食文化。



Tokyo

东京

鲜活了一座城的美食艺术

东京位于日本本州岛关东平原南端，是日本的政治、经济、文化、交通中心，与纽约、伦敦、巴黎并称世界四大都市，也是全球最富有的城市之一。东京既有江户城、日本皇宫、明治神宫、浅草寺等众多历史文化古迹，也有日本东京塔、迪斯尼乐园、日本未来科学馆、银座等现代化的地标，而那些遍布在大街小巷，诸如寿司、生鱼片、天妇罗之类的美食，则充当一座座桥梁，将东京的历史与未来相连，鲜活了整座城市。

▼ 东京塔耸立在东京市区，与远处的富士山遥相呼应



日本·东京

在东京人眼中，吃东西像泡温泉一样，既是一种可以大肆享受的乐趣，也是一种可以磨炼人的修行，更是一门包罗万象的艺术。



▲一簇簇的樱花怒放着，浪漫了整个春天

东京，一座充满了时尚魅力的国际之都，是日本现代繁华的缩影，也铭刻着日本的历史。东京城的历史始于1457年，武将太田道灌在当时的江户渔村上建了江户城。德川幕府建立后，江户迅速发展成全国的政治经济中心，成为日本最后一个封建时代的繁华中心。明治维新后，日本天皇迁居至此，并将江户改名东京，意为“东方的京城”。

现在我们常说的东京，从行政区划上来说，准确的名字为东京都，主要以千代田区、中央区 and 港区为中心，下辖26市、23区、5町、8村，同时也包括日本最南端的冲之鸟岛和最东端的南鸟岛等几个地理极点。在东京人眼中，吃东西像泡温泉一样，既是一种可以大肆享受的乐趣，也是一种可以磨炼人的修行，更是一门包罗万象的艺术。而美食之于东京，则像是一种清浅的脉络，遍布全城，如同涓涓细流般滋润鲜活着这座城市。

如今仍然安立在千代田区的江户城是东京历史的起源。这座耗时半个世纪才得以建成的古城池，长约

5.5公里，宽约4公里，城池周围有外壕、内壕两道壕沟，壕沟内还有两重城郭。内郭总面积为2.64平方公里，有36座城门、20座瞭望塔楼、7座宫殿。作为德川幕府统治时期的皇宫御所，不管是建筑的宏伟大气，还是林园的幽静典雅，抑或天守阁的峥嵘气派，无一不彰显着它的尊贵气质。在封建的幕府时代结束之后，江户城的繁华却没有结束，明治维新之后，天皇将御所迁至此处，江户城也作为日本皇宫新生了。

江户对日本美食的影响也十分深远。在日式料理中，最为常见的便是寿司了。“有鱼的地方就有寿司”，日本人将在江户附近的东京湾捕捞的鱼虾贝类统称为“江户前”，在江户种植的蔬菜称为“江户蔬菜”，用这里的海鲜和蔬菜制作出的寿司味道十分鲜美，很受当时贵族的欢迎，于是这种名为“江户前寿司”的主食渐渐流行开来。不过随着时代的发展，人们越来越趋向于简便快捷的饮食，江户前寿司也渐渐变成了速成的“握寿司”。

中央区是东京的经济核心，银行、证券交易所、大

型百货商场等都汇集在此，特别是与巴黎的香榭丽舍、纽约的第五大道并称为世界三大繁华街区的银座，有着“东京的心脏”之称。银座因造币所而得名，从17世纪到19世纪，一直是德川幕府的造币中心。现在的银座各种高档百货商场林立，21世纪的现代化大楼与19世纪的老店并立，新潮与古典共同谱写着东京的繁华。

银座大道后街有很多饭店、小吃店、酒吧，人们可以坐在餐厅里细品各种日本美食。说到日式料理，除了寿司，还少不了生鱼片和天妇罗。日本人称自己为“彻底的食鱼民族”，人均每年要吃100多斤鱼。鱼的吃法也很多，生、熟、干、腌，等等，其中又以生鱼片最为著名，是日本的国菜。生鱼片一般用金枪鱼、鲷鱼、鲈鱼等新鲜鱼类制成，切成透明如纸的薄片，蘸着用芥末调制的酱料食用，十分鲜嫩。而天妇罗大概是在日式料理中，除寿司之外最考验厨师技艺的美食了。传统的天妇罗十分注重食材的选择，时令节气、地理环境不同，天妇罗的食材也不尽相同，蓝虾、车虾、海胆、小蛤肉、蘑菇、茄子等，包裹食材的面衣和油炸火候也是决定天妇罗正宗与否的重要因素。

很长时间以来，港区芝公园内的东京塔一直是东京最高点的标志。东京塔以埃菲尔铁塔为蓝本建造，但所用的建筑材料只有埃菲尔铁塔的一半，修建耗时也不到它的三分之一，却比它高13米。1958年10月，东京塔竣工，塔高333米，刷新纪录成为世界上最高的自立式铁塔。东京塔上设有展望台，可以将整个东京的景色尽收眼底，天气晴朗时甚至可以远眺富士山。

明治维新后，日本人在东京的涩谷区修建了一座名为明治神宫的神社，以此纪念明治天皇和昭宪皇太后。明治神宫是东京五大神社之一，占据了从代代木到原宿站之间的整片地带，总面积有0.7平方公里，是东京市中心最大的一块绿地。神宫内有壮观的杉树、桧树林，日本最大的木制明神鸟居，还有供人们参拜和举行庆典的宝物殿和享誉整个日本的护身符与神签。



春天灿烂的樱花树下，两位老人坐在石块上低声地交谈着，这是时尚东京的另一面

