

舌尖上的中国

A Bite of China

美食行天下

自然的礼物 五谷的衍变
五味的秘密 历史的沉淀 厨房的故事
转化的美味 田野的美食

定价 人民币 39.8元 港币 60元



1000张顶级摄影师独家拍摄高清图片 30余个中国旅游胜地 300余道美食

舌尖上的中国

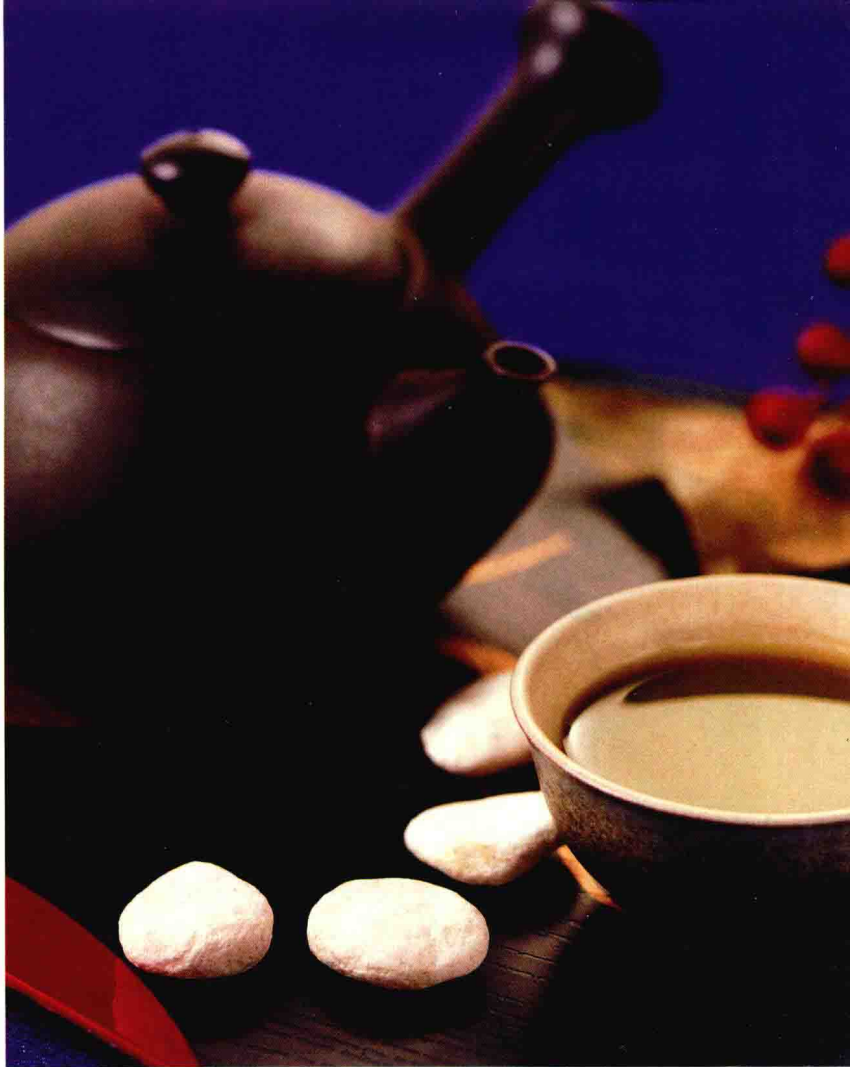
A Bite of China

美食行天下



齐鲁电子音像出版社

美食行天下



名称 美食行天下
编著 肖光渝
责任编辑 黄斌
视觉设计 何华成

出版单位 齐鲁电子音像出版社

版权声明 本手册中有个别因地址不明而未支付稿酬的作者，请与重庆市版权中心联系，由其代为转交支付。

电话 (023) 67708230 67708231

CD生产 四川省盖山数码科技有限公司
文本印刷 重庆建新印务有限公司
开本规格 889mm × 1194mm 1/16
印张 13
版本号 ISBN 978-7-89462-789-6
定价 39.80元 (1CD+手册)

盗版必究，未经许可不得以任何形式和手段复制或抄袭。

图片支持：华盖创意/Getty Images





contents 目录

第一章 自然的礼物

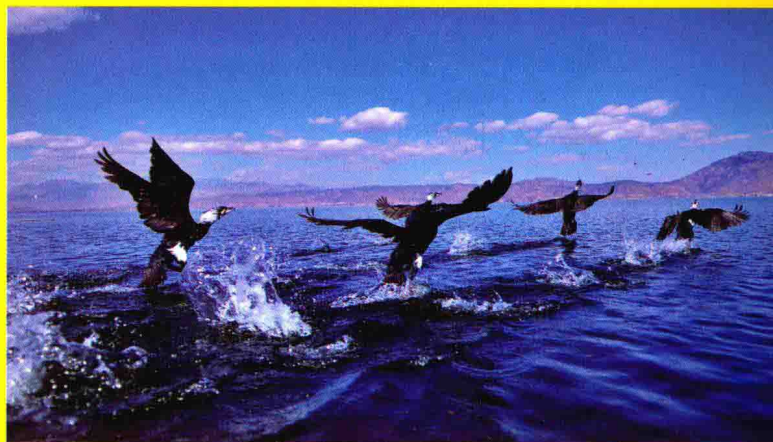
诺邓——千年白族古镇·····	006
香格里拉——梦中的天堂·····	012
嘉鱼——二乔故里 南有嘉鱼·····	018
查干湖——中国最后的渔猎部落·····	022
京族三岛——中国唯一打渔为生的民族·····	026
柳州——刘三姐的传歌胜地·····	030

第二章 五谷的衍变

火焰山——三借芭蕉扇·····	036
荔波——地球腰带上的“绿宝石”·····	040
西安临潼——四大文明古都·····	044
乌镇——江南第一镇·····	050
海宁——盐官观潮·····	056

第三章 五味的秘密

香港——东方之珠·····	062
台南——文化古都·····	070
湖南八角寨——丹霞之魂·····	078
四川木里——女神巴登拉姆的圣地道场·····	086

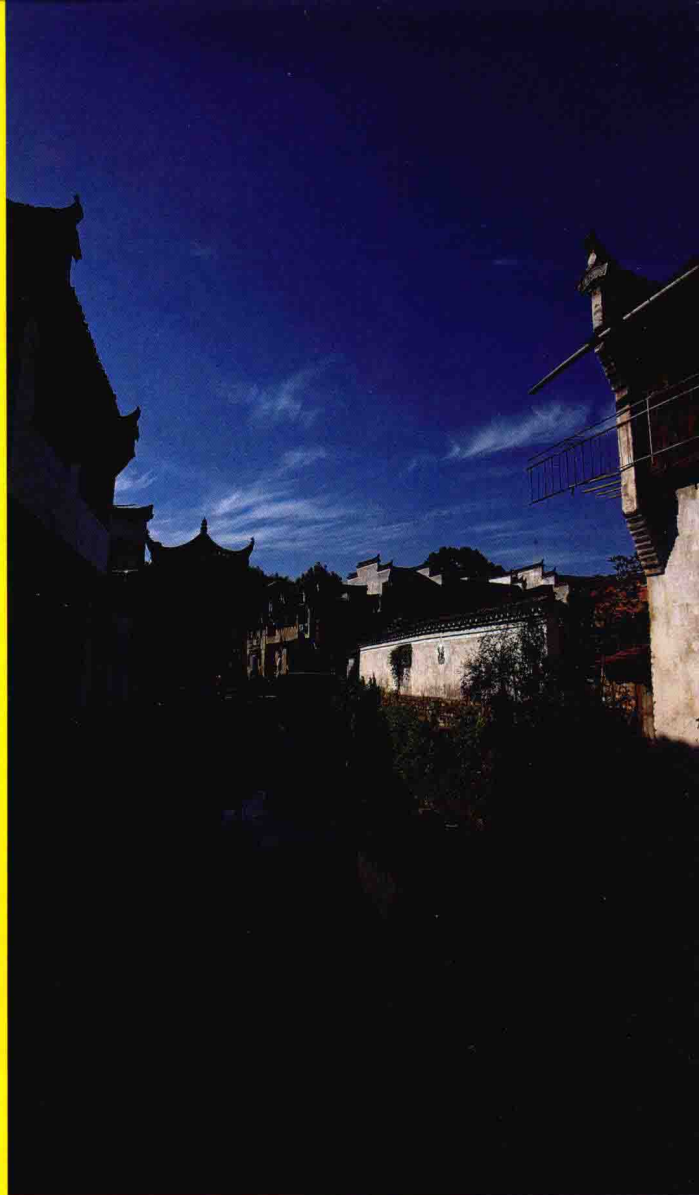


第四章 历史的沉淀

霞浦——中国最美丽的滩涂	094
丹霞山——中国丹霞第一山	098
仙华山——第一仙峰	104
地笋苗寨——天下花苗第一寨	108
黄山——天下第一奇山	112
上海——中国第一大城市	118

第五章 厨房的故事

扬州——烟花三月下扬州	126
长沙——橘子洲头横槊赋诗	132
杭州——中国第一休闲之都	138
苏州——上有天堂，下有苏杭	144



第六章 转化的美味

红河——云南人文自然的缩影	152
锡林郭勒——天堂草原	160
大理——五朵金花	164
徽州——徽商的发祥地	172
绍兴——天上仙都	178

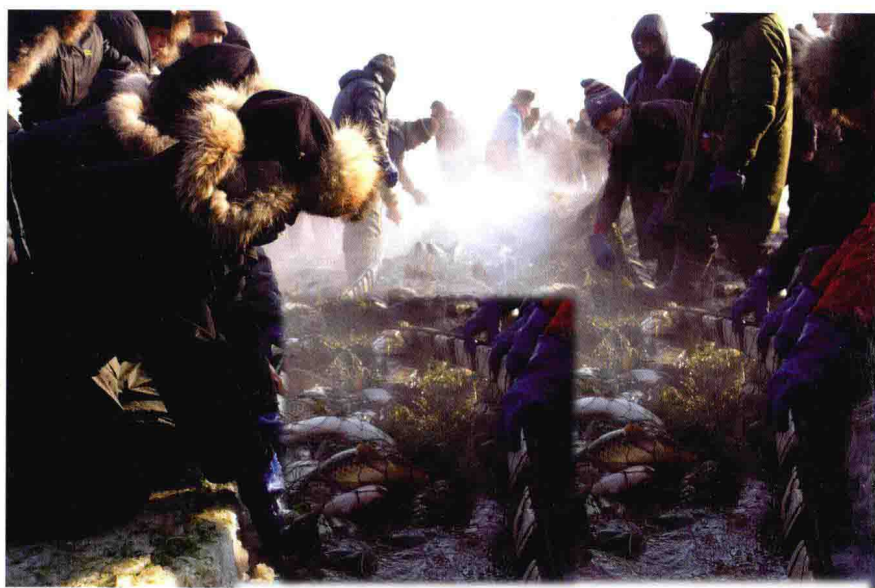
第七章 田野的美食

摆忙乡——石板上的布依族	188
婺源——中国最美的乡村	192
海陵岛——中国十大最美海岛	198
图瓦村——中国最美六大古镇古村	204

舌尖上的中国

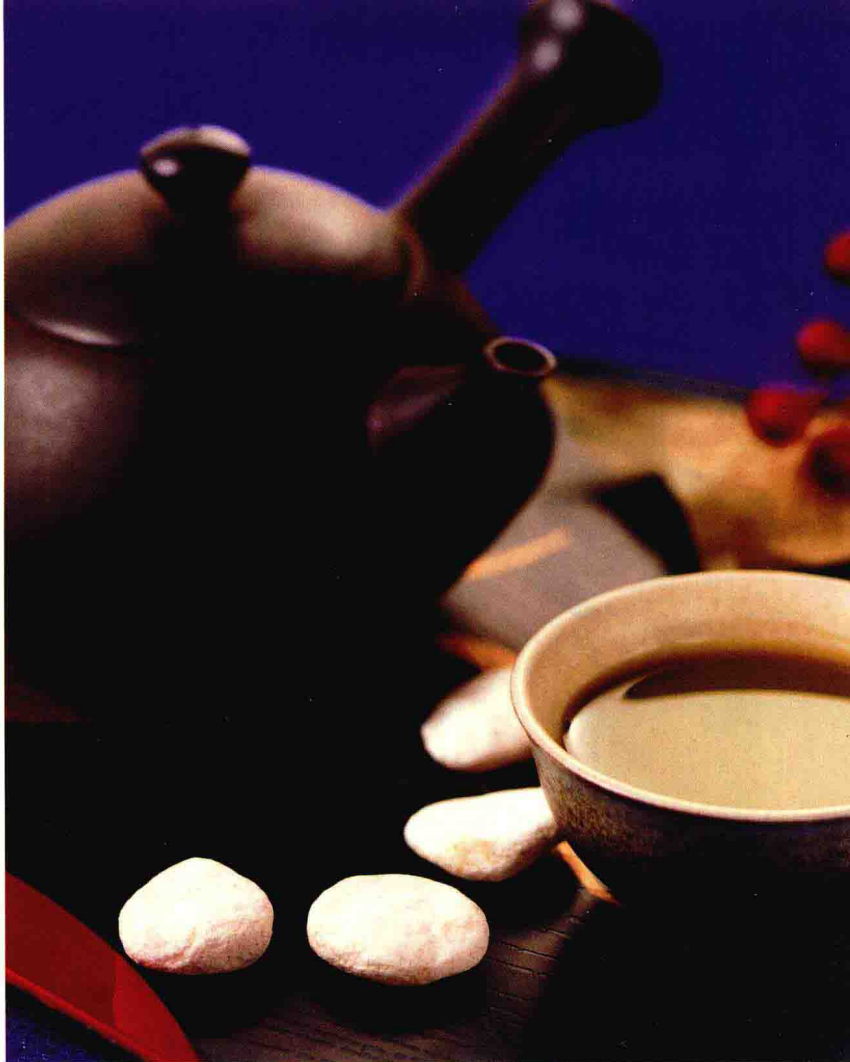
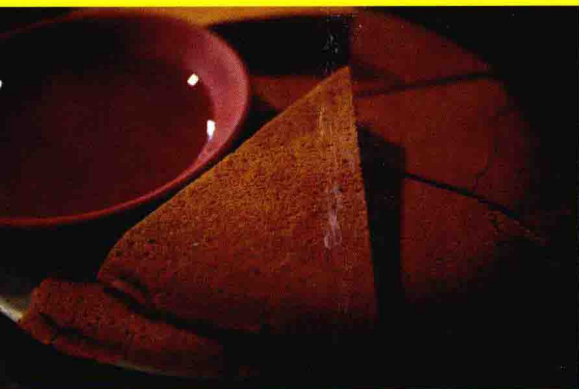
A Bite of China

美食行天下



齐鲁电子音像出版社

美食行天下



名 称 美食行天下
编 著 肖光渝
责任编辑 黄 斌
视觉设计 何华成

出版单位 齐鲁电子音像出版社

版权声明 本手册中有个别因地址不明而未支付稿酬的作者，请与重庆市版权中心联系，由其代为转交支付。

电 话 (023) 67708230 67708231

CD 生产 四川省崑山数码科技有限公司
文本印刷 重庆建新印务有限公司
开本规格 889mm × 1194mm 1/16
印 张 13
版 本 号 ISBN 978-7-89462-789-6
定 价 39.80元 (1CD+手册)

盗版必究，未经许可不得以任何形式和手段复制或抄袭。

图片支持：华盖创意/Getty Images





contents 目录

第一章 自然的礼物

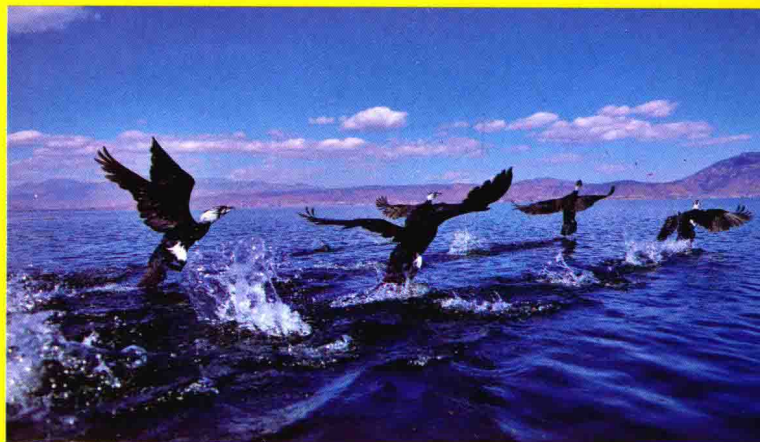
诺邓——千年白族古镇·····	006
香格里拉——梦中的天堂·····	012
嘉鱼——二乔故里 南有嘉鱼·····	018
查干湖——中国最后的渔猎部落·····	022
京族三岛——中国唯一打渔为生的民族·····	026
柳州——刘三姐的传歌胜地·····	030

第二章 五谷的衍变

火焰山——三借芭蕉扇·····	036
荔波——地球腰带上的“绿宝石”·····	040
西安临潼——四大文明古都·····	044
乌镇——江南第一镇·····	050
海宁——盐官观潮·····	056

第三章 五味的秘密

香港——东方之珠·····	062
台南——文化古都·····	070
湖南八角寨——丹霞之魂·····	078
四川木里——女神巴登拉姆的圣地道场·····	086



第四章 历史的沉淀

霞浦——中国最美丽的滩涂 094

丹霞山——中国丹霞第一山 098

仙华山——第一仙峰 104

地笋苗寨——天下花苗第一寨 108

黄山——天下第一奇山 112

上海——中国第一大城市 118

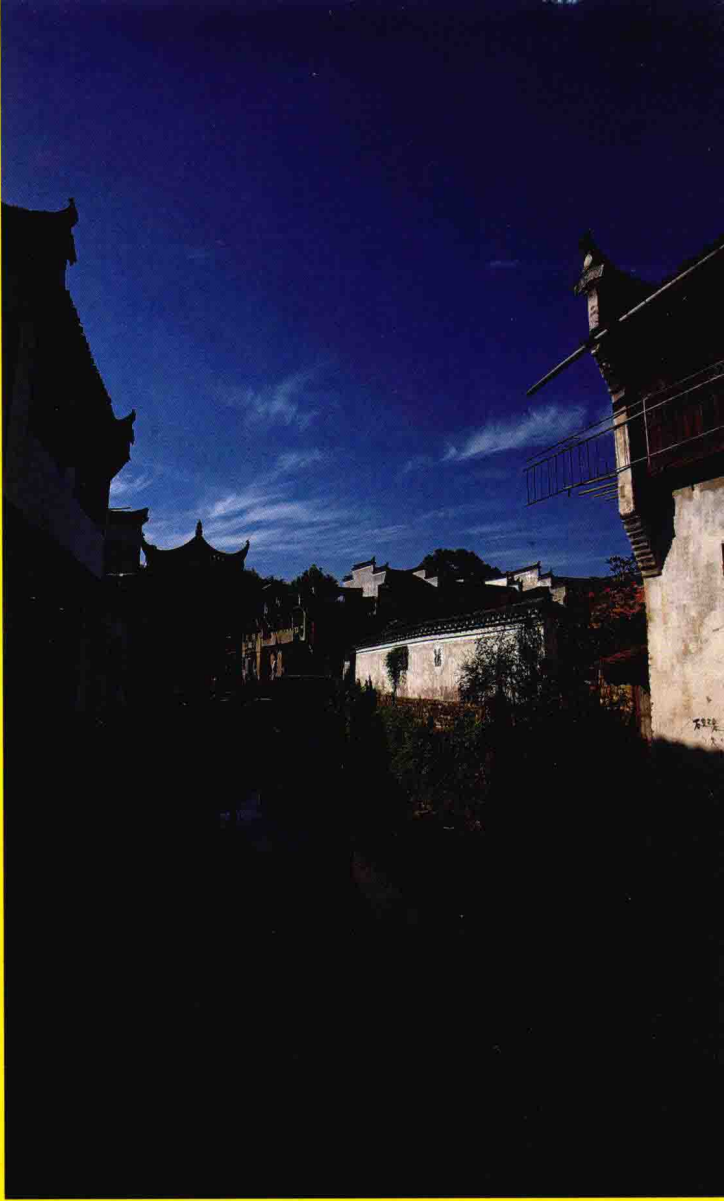
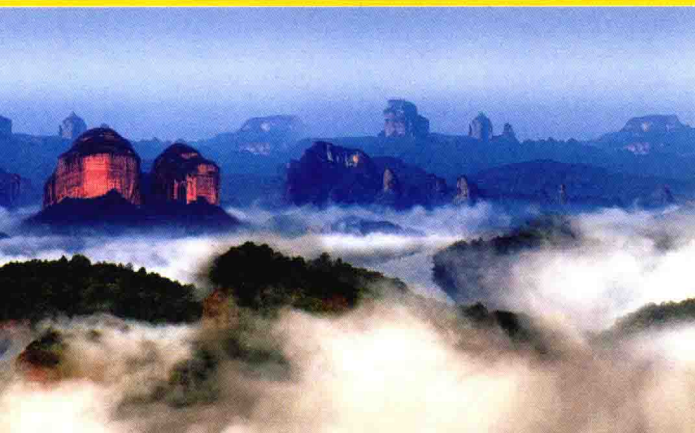
第五章 厨房的故事

扬州——烟花三月下扬州 126

长沙——橘子洲头横槊赋诗 132

杭州——中国第一休闲之都 138

苏州——上有天堂，下有苏杭 144



第六章 转化的美味

红河——云南人文自然的缩影 152

锡林郭勒——天堂草原 160

大理——五朵金花 164

徽州——徽商的发祥地 172

绍兴——天上仙都 178

第七章 田野的美食

摆忙乡——石板上的布依族 188

婺源——中国最美的乡村 192

海陵岛——中国十大最美海岛 198

图瓦村——中国最美六大古镇古村 204

第一章 自然的礼物



诺邓

千年白族古镇

“诺邓”是云南最古老的村邑名称，自唐代南诏时期以来该名字一直没有改变，称为千年白族村，是滇西北地区年代最久远、也是白族最早的盐业经济重镇。现隶属于云南云龙县。

诺邓村的科举，在云龙中“进士”的为最多(清代三人中诺邓就有其二)，举人、贡生和秀才则不胜枚举，目前仅从几户诺邓人家族谱上查实的贡生就有60余名，秀才则有500多人。

烧火腿



将火腿穿在铁叉上，在栗炭火盆上烧烤，边烤边用鸡毛蘸鸡蛋清与蚕豆粉调成的糊于其表面，烤呈黄色后再刷，如此三遍，然后将烤黄的火腿切成片码盘。拈一片，皮酥脆，肉肥而不腻，味鲜香浓郁，入口化渣。

洋芋鸡



宰一只彝族同胞“野性十足”的土鸡，拣几个彝家地里的洋芋，切成片或剁成方块，放入鸡肉锅里，那滋味，简直无法用言语来表达。

砂锅鱼



把洱海弓鱼或黄壳鲤鱼加火腿、肉丸、蹄筋、泡豆腐、玉兰片、腰片、肝片、海参、鱿鱼、嫩鸡片、鲜肉片、胡萝卜、白菜心、蛋饺等，与高汤放在砂锅中细火慢炖，做成的砂锅鱼奇香绕梁，味美至极。

毛驴汤锅



毛驴汤锅是诺邓有名的一道风味菜。毛驴肉和毛驴汤锅味美上乘，营养丰富。有俗话说：“天上龙肉，地下驴肉”。特点是鲜香醇厚，无腥膻味，汤鲜味美，风味独特。

味美香肠



将新鲜豆腐与鸡蛋、瘦肉三样混合，再拌入少量小粉面，放入辣子、花椒、草果、茴香面，加食盐与酒拌均匀，然后一齐装进肠子里挂在屋梁上。食用时与猪肉一齐煮，也可在甑子里蒸吃、锅里煎吃，吃起来有麻辣香酥的感觉，味美鲜香，令人难忘。

木瓜鸡



木瓜鸡，汤、肉酸香，味清纯，毫无油腻之感，食后令你胃口大开，通体舒坦。

黄焖鸡



挑选本地农村散养的土鸡，宰杀洗净砍为块状后，烧着硬杂木的铁锅注入地产菜子油炼透，下干红辣椒稍炸，下鸡块煎炒，并下草果、八角、大蒜、白酒、精盐、酱油等作料，出香味后加山泉水大火烧开，小火焖煮，待汤浓肉熟透时即可出锅。

酸辣鱼



白族酸辣鱼集鲜、酸、麻、辣、香于一体，十分可口开胃，且多食不腻。为此深受游客喜爱，成为当地餐桌上的一道独特的地方风味。

冷冻白豆腐鱼

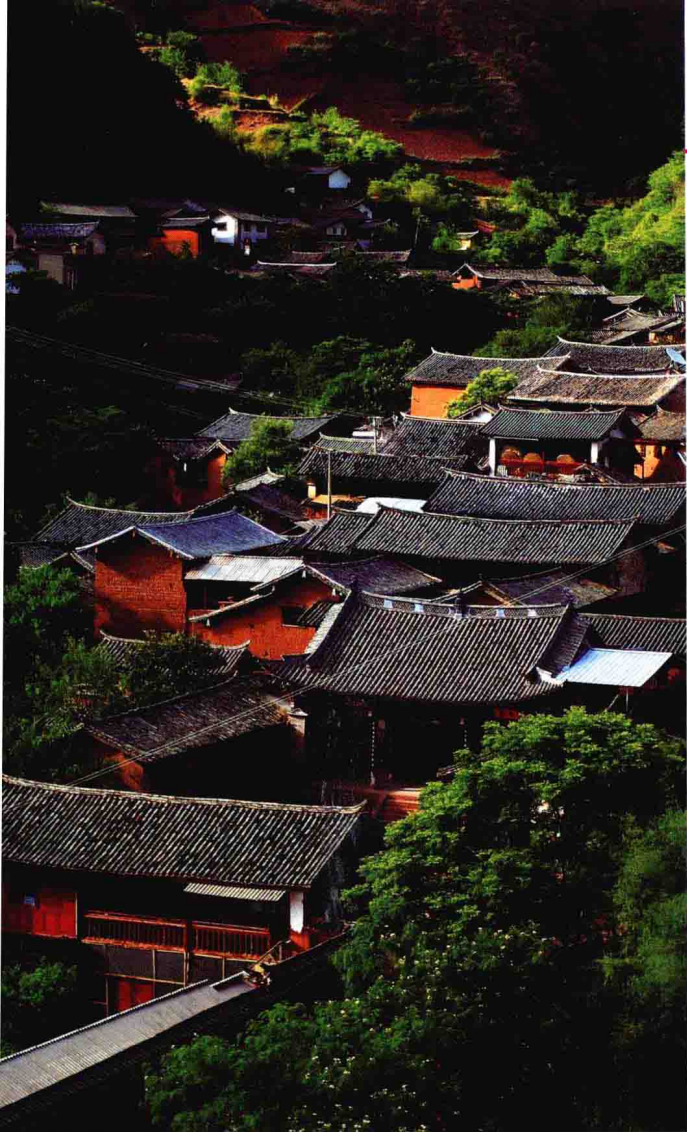


它是白族人民用来招待客人的很有特色的上等名菜之一。这种冷冻白豆腐鱼红润半透明，清香、凉爽，别具口味。

腌螺蛳



取鲜活螺蛳，去壳，洗净后，用沸水浸泡片刻，捞出滤水冷却后，拌以酸辣调料后即可食用。此时的腌螺蛳有酸、辣、香等味，别具风味，是一道白族喜欢吃的凉菜。

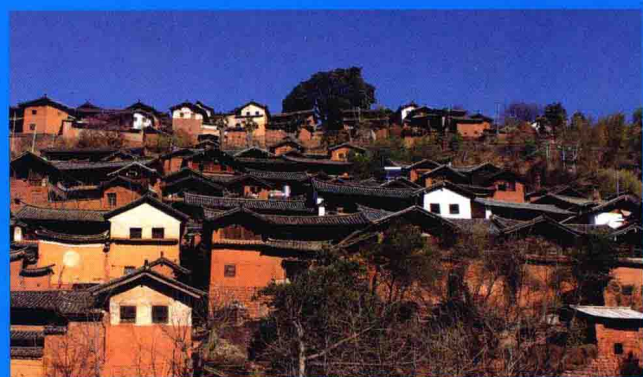


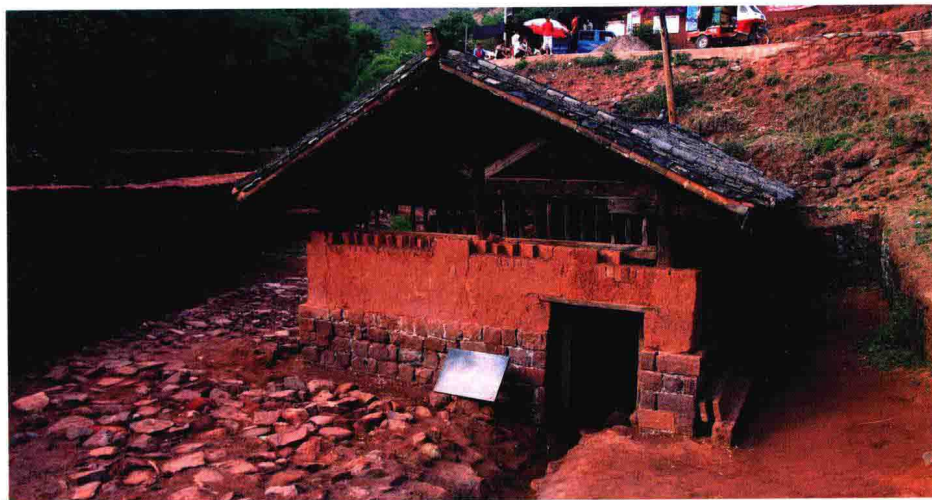
诺邓村目前保留完好的古村风貌以及百年以上的众多明清古建筑，原态原貌相当完整，在云南以至国内都是十分罕见的，它们深刻地记录着千百年来云南地区在文化、经济、政治和社会民俗方面的历史进程，诺邓村的民居建筑及庙宇建筑充分体现着人与自然的协调适应，其门、窗、梁、架、斗、拱、柱、檐、枋、檩特色鲜明，十分重视整体结构和局部建造的严谨统一，重视传统工艺和雕刻图案的美观精细。

因诺邓地处山谷，几面山坡上到处构建着层层叠叠、密密麻麻、风格各异的民居，院落形式如“三坊一照壁”、“四合五天井”、“五滴水四合院”、“一颗印四合院”等等，由于山势较陡，前后人家之间楼院重接、台梯相连，往往是前家楼上的后门即通后家的大院。村巷村道都是清一色的石板铺就，且三步一阶、五步一台，谁也数不清全村总共共有多少级台阶。

国内专家学者对诺邓村历史文化价值的基本评述是：（一）诺邓是云南最古的历史名村；（二）诺邓是云南最早的

经济特区；（三）诺邓是通往滇西各地盐马古道的轴心地；（四）诺邓是研究中国古代盐井文化的活教材；（五）诺邓有保留得最好最集中的明清建筑群；（六）诺邓有人文与生态景观俱佳的旅游资源。





千年盐井

诺邓以往叫“诺邓井”，“井”即盐井。云龙自古以来以出产优质井盐闻名。在诸多盐井中，“诺邓井”最出名。早在公元前109年汉朝就远播中原地区。故汉武帝最早在云南授金印、设郡县时就专门设了个“比苏郡”。

诺邓的盐井是一口深21米的井，古代用人工汲水的方法从下面取卤再分给村里各户煮盐。现在在各家各户还可以看到以前背卤水的篓子，据说一篓子卤水可以煮出1-2斤的盐。所以，彼那时，在盐马古道上，诺邓是万商云集之处。诺邓特产的火腿，今日仍是用这口盐井所产的井盐腌制的。

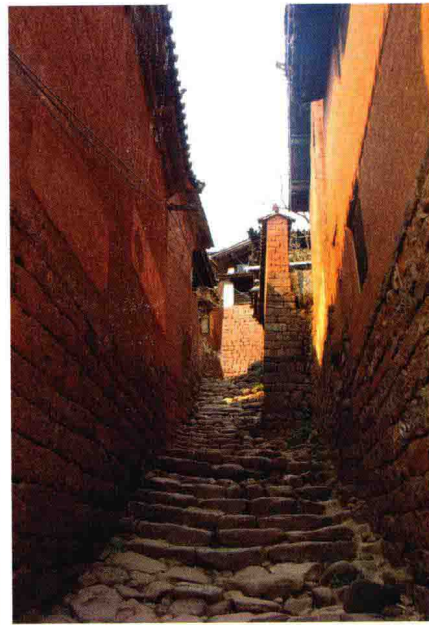
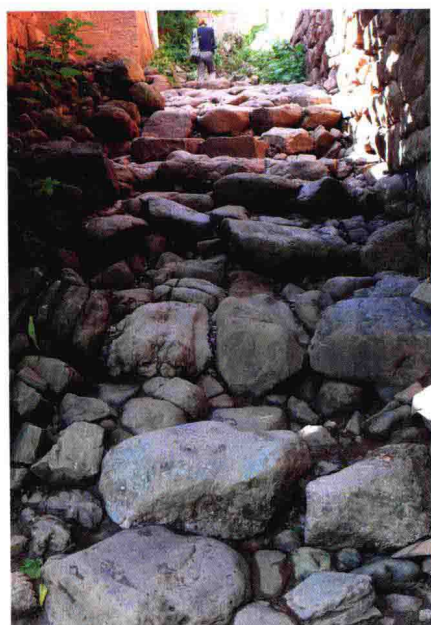


诺邓火腿

云南有三大著名火腿，就是宣威火腿、鹤庆的圆腿和白族的诺邓火腿，其中白族聚居的云龙县诺邓生产的火腿，在制作工艺方面独特，为国内所罕见。

腿的腌制，不施锥针，只用揉、压，以免破坏纤维。火腿跟部开口处，最后要用盐泥封闭。腌制的时间，选在每年冬至到大寒二十来天时间，这期间天气较冷，又临近春节，适合屠宰。

用诺邓火腿烹制的菜肴有几十种之多，皆色香味美。最简单明了的如火腿荷包蛋，在煎得半熟的鸡蛋上放上一片肥瘦相间的诺邓火腿，反转再煎至火腿熟即成，外焦里嫩。色泽金黄，香气沁脾，是“老外”流连银苍玉洱最喜爱的菜肴，不亚于法、意名饌。



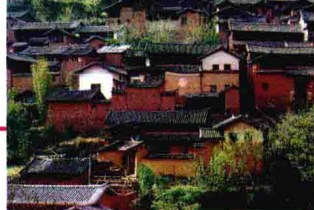


被誉为“一件刚出土的最完美的文物” ——白族耳子歌

“耳子歌”起源于云南省云龙山地白族农民聚居区,是民间流传的一种古雉仪舞,至今已有上千年历史,有关专家称着“一件刚出土的最完美的文物”,是蕴藏在云龙检槽乡古老民族婚俗中的一颗奇葩。

“耳子歌”属白族民间婚俗表演艺术,“耳子”意为憨子,“歌”为舞,“耳子歌”意为“憨子舞”。“耳子歌”只在婚宴和新房建成时表演,目的是驱邪逐疫、祈求生育,同时包含着儒家“礼乐教化”的成份,是一种寓教于乐的文艺形式。

2009年,联合国教科文组织的专家到云龙检槽考察“耳子歌”。同年,“耳子歌”被公布为“省级非物质文化遗产名录”,并申报国家级非物质文化遗产名录。



云龙特产

茶叶

以宝丰大栗树、旧州镇的旧州村等为主，“云龙绿茶”、“崇谿碧绿”两个品牌已在省内外享有盛誉。

石榴花

石榴花，食之香脆，口感特好，是诺邓的传统花卉美食，用于款待贵客的佳肴，也是云龙地地道道的地方特色菜之一，深受人们的青睐。

南瓜花

采了南瓜花，不要弄破它们，除去花粉。然后用铜锣锅焖一锅糯米饭，等糯米饭焖出来，放凉了它们，加进化油、陈皮、花椒、辣子粉……佐料，将这些糯米饭做成南瓜花朵大小，用南瓜花包了它们，放油锅里煎，这就是形象生动的囊煎来了。那色香味不用说，也是非常鲜美的！

核桃仁蘸蜂蜜

精选数斤已干燥了的泡核桃，剥壳取仁后，盛入瓷盘里，再用木勺舀取陶罐中久存的上好蜂蜜，主客围桌而坐，用竹筷夹取核桃仁后，在盛有蜂蜜的碗里边蘸边吃。

云龙野生黑木耳

云龙野生黑木耳具有耳瓣厚实、肥大、富有糖性等特点，是云龙的著名特产。黑木耳味道鲜美可口，营养价值丰富，具有润肺、清涤肠胃的功能，还具有补气、补血、止血、止痛等多种效用。

漕涧乌心梨

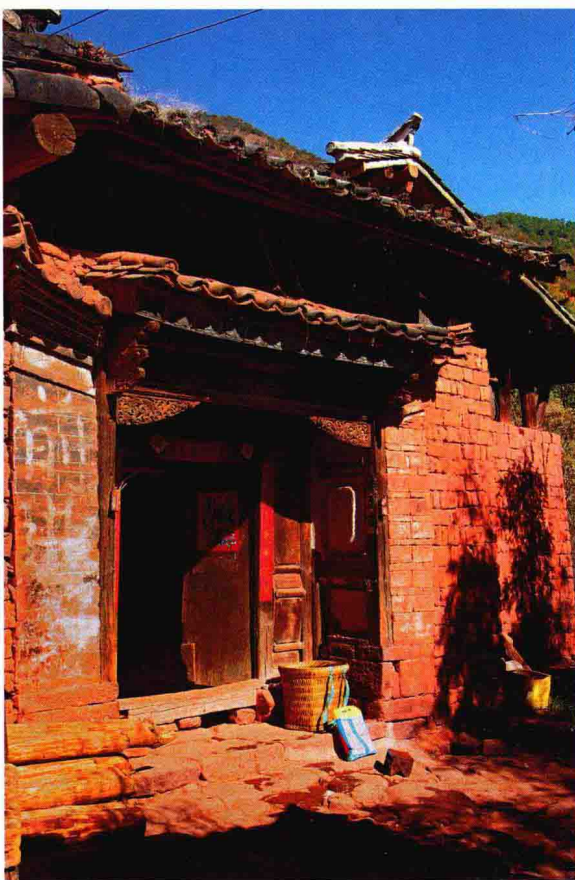
梨成熟后，摘下用稻草保温捂藏半月多，梨便自行糖化，甜味倍增。取出后剖开，梨肉全部变成乌黑色，故名“乌心梨”。食之，有酒之清香，蜜蜜甜腻，味道甘美，誉满一方，为当地有名的水果特产。

乳扇包子

是将新鲜豆腐捣碎，拌入鲜肉末，加调料后作馅，再用新鲜柔软的乳扇包裹，做成精巧玲珑的小包子放入油锅中煎至金黄，即可上桌食用。香酥可口是此菜的特点。

炸乳扇豆沙饺

此菜是将新鲜的乳扇切为八厘米见方的块，包入豆沙并裹上蛋清，放入锅中用小火慢慢炸至金黄色，即可捞出上桌，吃前撒上白糖，吃起来香甜酥脆，奶香异常，回味无穷。





香格里拉

梦中的天堂

“有一个美丽的地方，人们都把它向往。有一个美丽的地方人们都把它歌唱。那里四季常青，那里鸟语花香，那里没有痛苦，那里没有忧伤。它的名字就叫香格里拉，传说是神仙居住的地方。”