

12万平方千米的土地，

9个地县市的招牌菜

从街头小吃和精致大餐中，

撷取近百道美味

佛跳墙，荔枝肉，枫亭糕，

尝尽百年沧桑忧喜

碧玉卷，面线糊，沙茶面，

品透民间朴实厚重

DUMONT

杜蒙·阅途

寻味 福建

李子明 著



风味别具一格，是闽菜最招人喜爱的原因
寻味福建，尝遍客家美食，寻访客家文化

北京出版集团公司
北京出版社

寻味 福建

李子明
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻味福建 / 李子明著. — 北京 : 北京出版社,
2016. 4

ISBN 978-7-200-12059-2

I. ①寻… II. ①李… III. ①旅游指南—福建省
IV. ①K928.957

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 074695 号

寻味福建

XUNWEI FUJIAN

李子明 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京天颖印刷有限公司印刷

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 7 印张 200 千字

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12059-2

定价: 39.80 元

质量监督电话: 010-58572393

目 录
寻 味 福 建
CONTENTS

Part 1 厦门 在浪漫中 品尝奢华味道

一点滋味，一种情绪，百般爱恋，在光与影的交错中，追寻古老的味道，遇上了就是一辈子的缘分。

- 012 海蛎煎 滑嫩嫩犹如初恋般的感觉
- 016 吉来卤鸭 鸭中王后
- 019 土笋冻 此笋非彼笋
- 021 沙茶面 融合了家的味道
- 024 烧仙草 还是八婆婆好
- 027 烧肉粽 热乎乎地吃才美味
- 030 黄则和花生汤 酥化在唇齿间的香浓
- 033 闽南春卷 享受诗意的味道
- 036 姜母鸭 别开生面的火锅盛宴
- 039 月亮虾饼 满口虾肉惹人醉



Part 2 莆田 与荔枝故乡 来一次亲密接触

红尘中，那遥不可及的梦中物，总会化身某个特别的符号，让人身不由己地去幻想，去思念，让一颗患得患失的心在现实中找到平衡。

- 044 荔枝肉 长得像荔枝而已
- 047 西天尾扁食 无扁打不美食
- 050 焖豆腐 一道看似简单的菜
- 053 鸡卷 不是鸡肉胜似鸡肉
- 056 枫亭糕 叫人念念不忘的糕点
- 059 妈祖平安面 吃出平安和吉祥来
- 061 湄洲鱼饭 飘着淡淡的黄瓜香
- 064 炒兴化粉 年节必备的食物



Part 3 龙岩 访客家文化，品客家美食

一段段文化伴随着一道道美食，文化有多长，美食就有多香。在文化的熏陶中，感受那万千风味的美食，醉了，痴了，也甘心。

- 068 长汀河田鸡 鸡中珍品
- 071 四堡漾豆腐 花样繁杂的去火豆腐
- 073 菜干扣肉 菜干是个宝
- 077 涮九品 精致的小火锅
- 080 芋包 源自一段忠贞的爱情
- 083 客家擂茶 好喝的保健饮料
- 085 客家捶圆 味香又弹牙
- 087 豆腐饺 美味的药膳
- 090 上杭鱼白 鱼肉和肥肉的精妙结合
- 093 牛肉兜汤 吃不了也要兜着走



Part 4 三明 寻找好吃不贵的惊喜小吃

美食无贵贱，那些包装华丽的，或许不过是一只绣花枕头；那些粗陋朴实的，未必就不是梧桐树上的凤凰。有时惊喜就在回头的刹那间，或者在某个不经意的小摊上。

- 098 沙县烧麦 晶莹的花苞
- 101 泥鳅粉干 除掉做法就完美了
- 104 豆腐丸 味道不输鱼丸
- 107 粿条 米粉的同胞兄弟
- 109 碧玉卷 那一抹惹人眼馋的绿
- 112 沙县蒸饺 香香的柳叶饺
- 114 沙县拌面 如此简单却又如此美味
- 117 沙县炖罐 值得像喝茶一样细细品味
- 120 鱼生 原汁原味原生态
- 123 尤溪卜鸭 熏鸭也疯狂



Part 5 泉州 给味蕾一个狂欢的理由

味觉的记忆最忠于我们的心，山珍海味不过匆匆一瞥，无情地不留一丝痕迹，粗茶淡饭历久弥香，在心底柔软处吹开一朵朵多情的花。

- 128 面线糊 多情皇帝也夸赞
- 131 崇武鱼卷 无卷不成宴
- 134 醋肉 夹着醋香的肉
- 136 泉州咸饭 不一样的咸饭
- 138 泉州卤鸭 只可意会不可言传的卤味
- 140 猪血汤 喝出美丽和健康
- 143 洪濑鸡爪 得之不易必属精品
- 146 四果汤 夏日的清凉福利
- 149 虎咬猪 名副其实的泉州汉堡
- 152 蚝仔粥 难以忘记的鲜香



Part ⑥ 平潭 民间美味与 人间美景齐飞舞

人生最快意的事，不是躺在用钞票筑起的虚假风景中，品尝金汤匙的冰凉，而是在如画的大自然中，找一个幽僻处，吃着简单的食物，闲看花开花落。

- 156 八珍焖薯粉 “鲜”味十足
- 159 金蟾糯米饭 民间的御膳
- 162 炸糟鳗鱼 糟香鱼香口口香
- 165 炒西施舌 惹人爱怜的“小舌”
- 168 草燕 老少皆宜的解暑神品
- 171 薯粉 小食材成就的大美食



Part ⑦ 福州 天堂盛宴 震颤舌尖

吃货的天堂在舌尖上，不论是饕餮大餐，还是农家小炒，不论是精致的点心，还是简陋的干粮，凡是能够令舌尖为之舞蹈的，都是绝世佳肴。

- 176 佛跳墙 真正的饕餮盛宴
- 179 木金肉丸 肉丸只认这个牌子
- 181 福州蛎饼 在早餐中必不可少
- 183 芋泥 外冷内热的甜点心
- 186 鼎边铰 另一个名字叫锅边糊
- 189 鸡汤汆海蚌 情到深处自然浓
- 191 依土捞化 捞化中的战斗机
- 194 七星鱼丸 这个鱼丸不一般



Part 8 漳州 花果之乡， 美食也醉人

美食如爱情，短暂的轰轰烈烈，不如细水长流的隽永，曾经的拥有，不如眼前的珍贵。如果爱，请深爱。

- 200 豆花 料足味好吃得饱
- 203 生烫 见了生烫，忘了麻辣烫
- 206 卤面 要的就是这个味
- 208 杜浔酥糖 吃酥糖就认准了“杜浔”
- 210 漳州手抓面 抓出来的食欲
- 213 海澄“双糕润” 爱不释口你的美
- 215 猫仔粥 与猫无关
- 218 填鸭 鸭肉中的珍品
- 221 江东鲈鱼 敢跟松江鲈鱼叫板



美食索引

223

图例



早餐



晚餐



情侣约会



街边小吃



停车场



外卖



午餐



适合独自前往



适合小孩



适合聚餐



Wi-Fi

寻味 福建

李子明
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

寻味福建

福建是一座美食之都。来到福建，那多姿多彩、美不胜收的自然风景固然让人心旷神怡，流连忘返，然而那品类繁多、花样百出的食物，同样是一道摄人心魄的风景，徜徉其中，你的快乐会有一多半寄托在美食上，为它痴，为它狂，为它不顾一切地冲破自我藩篱，挑战味觉，享受舌尖的震颤所带来的愉悦。

福建的美食如此之多，以至于在全国各地，甚至海外，都有一定的知名度，大名鼎鼎的佛跳墙、无处不在的沙县小吃，都是其最具代表性的食物。不过，这只是福建万千美食中的一两例，福建的食物包罗万象，有些食物在其他地方也有，但因地域差异而在此打上了它的独特烙印；有些食物却是独

独一无二、无法复制的。作为中华美食文化中的一个组成部分，福建美食有它闪闪发光的一面，悠久的历史，纯粹的手工艺，使得它在中华美食中像一颗明珠一样熠熠生辉。独特的美食需要继承和发扬，本书就将福建美食倾力推出，以尝遍福建美食为经，以游遍福建美景为纬，向广大食客展示了福建作为美食大省独具魅力的一面。

本书特色如下。

★实用：每个景点都详细地介绍了当地招牌菜，使前去参观的游客在欣赏大自然美景的同时也为大快朵颐、大饱口福做好准备。此书实为不可多得的福建自助游美食实用手册。

★全面：从福建著名的景点到夜市小摊、名店餐厅，介绍了几十种美食；从寻常的客家小吃到典雅精致的海鲜大餐，深入体验福建味道的传承与记忆中的味蕾地图。

★美味：不管是餐馆，还是街边小摊，都足以让你眼前一亮，回味无穷。你会觉得，福建不光是一个风光秀丽的世外桃源，更是美食家们齐聚一堂的地方，这里每一处都是美好的，每一款都是美味的。

目 寻 味 福 建
C O N T E N T S 录

Part 1 厦门 在浪漫中 品尝奢华味道

一点滋味，一种情绪，百般爱恋，在光与影的交错中，追寻古老的味道，遇上了就是一辈子的缘分。

- 012 海蛎煎 滑嫩嫩犹如初恋般的感觉
- 016 吉来卤鸭 鸭中王后
- 019 土笋冻 此笋非彼笋
- 021 沙茶面 融合了家的味道
- 024 烧仙草 还是八婆婆好
- 027 烧肉粽 热乎乎地吃才美味
- 030 黄则和花生汤 酥化在唇齿间的香浓
- 033 闽南春卷 享受诗意的味道
- 036 姜母鸭 别开生面的火锅盛宴
- 039 月亮虾饼 满口虾肉惹人醉



Part 2 莆田 与荔枝故乡 来一次亲密接触

红尘中，那遥不可及的梦中物，总会化身某个特别的符号，让人身不由己地去幻想，去思念，让一颗患得患失的心在现实中找到平衡。

- 044 荔枝肉 长得像荔枝而已
- 047 西天尾扁食 无扁打不美食
- 050 焖豆腐 一道看似简单的菜
- 053 鸡卷 不是鸡肉胜似鸡肉
- 056 枫亭糕 叫人念念不忘的糕点
- 059 妈祖平安面 吃出平安和吉祥来
- 061 湄洲鱼饭 飘着淡淡的黄瓜香
- 064 炒兴化粉 年节必备的食物



Part 3 龙岩 访客家文化，品客家美食

一段段文化伴随着一道道美食，文化有多长，美食就有多香。在文化的熏陶中，感受那万千风味的美食，醉了，痴了，也甘心。

- 068 长汀河田鸡 鸡中珍品
- 071 四堡漾豆腐 花样繁杂的去火豆腐
- 073 菜干扣肉 菜干是个宝
- 077 涮九品 精致的小火锅
- 080 芋包 源自一段忠贞的爱情
- 083 客家擂茶 好喝的保健饮料
- 085 客家捶圆 味香又弹牙
- 087 豆腐饺 美味的药膳
- 090 上杭鱼白 鱼肉和肥肉的精妙结合
- 093 牛肉兜汤 吃不了也要兜着走



Part 4 三明 寻找好吃不贵的惊喜小吃

美食无贵贱，那些包装华丽的，或许不过是一只绣花枕头；那些粗陋朴实的，未必就不是梧桐树上的凤凰。有时惊喜就在回头的刹那间，或者在某个不经意的小摊上。

- 098 沙县烧麦 晶莹的花苞
- 101 泥鳅粉干 除掉做法就完美了
- 104 豆腐丸 味道不输鱼丸
- 107 粿条 米粉的同胞兄弟
- 109 碧玉卷 那一抹惹人眼馋的绿
- 112 沙县蒸饺 香香的柳叶饺
- 114 沙县拌面 如此简单却又如此美味
- 117 沙县炖罐 值得像喝茶一样细细品味
- 120 鱼生 原汁原味原生态
- 123 尤溪卜鸭 熏鸭也疯狂



Part 5 泉州 给味蕾一个狂欢的理由

味觉的记忆最忠于我们的心，山珍海味不过匆匆一瞥，无情地不留一丝痕迹，粗茶淡饭历久弥香，在心底柔软处吹开一朵朵多情的花。

- 128 面线糊 多情皇帝也夸赞
- 131 崇武鱼卷 无卷不成宴
- 134 醋肉 夹着醋香的肉
- 136 泉州咸饭 不一样的咸饭
- 138 泉州卤鸭 只可意会不可言传的卤味
- 140 猪血汤 喝出美丽和健康
- 143 洪濑鸡爪 得之不易必属精品
- 146 四果汤 夏日的清凉福利
- 149 虎咬猪 名副其实的泉州汉堡
- 152 蚝仔粥 难以忘记的鲜香



Part ⑥ 平潭 民间美味与 人间美景齐飞舞

人生最快意的事，不是躺在用钞票筑起的虚假风景中，品尝金汤匙的冰凉，而是在如画的大自然中，找一个幽僻处，吃着简单的食物，闲看花开花落。

- 156 八珍焖薯粉 “鲜”味十足
- 159 金蟳糯米饭 民间的御膳
- 162 炸糟鳗鱼 糟香鱼香口口香
- 165 炒西施舌 惹人爱怜的“小舌”
- 168 草燕 老少皆宜的解暑神品
- 171 薯粉 小食材成就的大美食



Part ⑦ 福州 天堂盛宴 震颤舌尖

吃货的天堂在舌尖上，不论是饕餮大餐，还是农家小炒，不论是精致的点心，还是简陋的干粮，凡是能够令舌尖为之舞蹈的，都是绝世佳肴。

- 176 佛跳墙 真正的饕餮盛宴
- 179 木金肉丸 肉丸只认这个牌子
- 181 福州蛎饼 在早餐中必不可少
- 183 芋泥 外冷内热的甜点心
- 186 鼎边铰 另一个名字叫锅边糊
- 189 鸡汤汆海蚌 情到深处自然浓
- 191 依土捞化 捞化中的战斗机
- 194 七星鱼丸 这个鱼丸不一般



Part 8 漳州 花果之乡， 美食也醉人

美食如爱情，短暂的轰轰烈烈，不如细水长流的隽永，曾经的拥有，不如眼前的珍贵。如果爱，请深爱。

- 200 豆花 料足味好吃得饱
- 203 生烫 见了生烫，忘了麻辣烫
- 206 卤面 要的就是这个味
- 208 杜浔酥糖 吃酥糖就认准了“杜浔”
- 210 漳州手抓面 抓出来的食欲
- 213 海澄“双糕润” 爱不释口你的美
- 215 猫仔粥 与猫无关
- 218 填鸭 鸭肉中的珍品
- 221 江东鲈鱼 敢跟松江鲈鱼叫板



美食索引

223

图例



早餐



晚餐



情侣约会



街边小吃



停车场



外卖



午餐



适合独自前往



适合小孩



适合聚餐



Wi-Fi

