



北海美食

BEIHAI MEISHI

北海市旅游协会 编著



广西人民出版社

北海美食

Delicacy vane in beihai

北海市旅游协会 编著



广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北海美食 / 北海市旅游协会编著 .—南宁 : 广西人民出版社 , 2016.11

ISBN 978-7-219-10093-6

. 北... . 北... . 饮食—文化—北海市
. TS971.202.673

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 276454 号

策 划 韩绿林
责任编辑 张雪芹
责任校对 寇晓昉
封面设计 涂诗嘉

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
印 刷 广西壮族自治区地质印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 11.75
字 数 154 千字
版 次 2016 年 11 月 第 1 版
印 次 2016 年 11 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-219-10093-6

定 价 : 58.00 元

版权所有 翻印必究

《北海美食》编辑委员会

主 任：唐勇刚
编 委：李 闯 徐 萍 仝 刚
 刘海强 谢 福 冯健琨
 北海百事通
主 编：黄钧池
执行主编：陈亚敏
执行副主编：向晓霞
设 计：曾竹竹 梁万艺 王楚人
参编人员：梁 熹 吴 群 叶永骏
 周红娣 秦 琴 吴荣刚



目录

序言

004

不可不去的美食餐馆

北海香格里拉大酒店

008

北海辰茂海滩酒店

014

北海莱丽酒店

024

北海金昌开元名都大酒店

032

合浦红林大酒店

042

利源国际大酒店

050

路海大酒店

058

海景彩云宾馆

064

国发夜巴黎大酒店

072

美食地图
吃货攻略

地道
北海
味 返
寻
味

铁山港鸿福渔家农庄

080

北海冠岭山庄

086

北海巴伐利亚酒店

092

嘉莱邇洲北岸海景酒店

098

邇洲岛南湾海景酒店

104

邇洲岛海岸线度假酒店

110

纳凉时餐厅

118

北海山西会馆

126

外沙海上人家

132

大墩海渔村

138

北海威廉餐吧

146

江淮老厨房

154

不可不尝的特色小吃

东西南北大荟萃

164

本乡本土本地风

174

醉美侨港不夜城

180



序言

民以食为天。然则，何以为食？我儿时就听一位小伙伴说，他要是能做到毛主席那么大的“官”，家里的那锅咸菜一定要放多多的猪油；而云南的一种普通饵块，却被乾隆皇帝誉为天下美食“大救驾”。

这都是饥饿造就的啊！

食者，当然是为了果腹，当然是为了存活。一日三餐，家常便饭，再正常不过。但也不尽然。只要不是饥不择食、病不能食、减肥减食的时候，人们大多还是要讲究色、香、味，讲究口腹享受的。否则，何来“八大菜系”“满汉全席”？何来山珍海味、食不厌精之说？

前些年，因工作关系我走过不少地方，各地美食、粗茶淡饭也都略有见闻，但在北海生活了半百余年，还是更推崇我家乡的饮食。那一年，我在台北一个小场合有一段即兴演讲，要推介北海。说什么呢？情急之下，我就说北海是“三养城市”：一是养眼，北海滩、岛、海、林、湖，古老的街道，现代的建设，无处不是美景，是可以大饱眼福的城市；二是养神，北海三面环海，空气洁净，无雾霾之压顶，无浊流之恶臭，是让人神清气爽、悠然心静的宜居城市；三是养胃，北海鱼、虾、螺、蟹、贝，沙虫、



泥丁、大鱿鱼，应有尽有，多不胜数，是可以让人大饱口福的城市。

演讲难免有些夸张，但讲到北海美食却是一点不假。在北海，吃海鲜讲的是“生猛”，叫“生猛海鲜”。社会上有一种说法，说在北海是生猛海鲜，但镇了冰块往外运，就只是海鲜而不再生猛；而过了长江、黄河，那就只是海味、海产品了。还有更绝的，说海鲜在北海是十八岁姑娘，到了北京就是八十岁老太太了。本是同一物，却早已生猛不再，口感味道相去说不上十万八千里，也就北海到北京的距离吧。那种独具地域性的鲜美，可想而知。

作为全国第一批优秀旅游城市，北海美食远不止于生猛海鲜，随着各地游客的纷至沓来，各种需求，文化碰撞，早已是南北荟萃，五花八门，各显神通，大放异彩。多了，就有点让人眼花缭乱，无所适从。也是适应新常态吧，编纂一本旅游美食小册子实在是恰逢其时。有了它，你会省去很多寻找美食的时间；有了它，你可以合理安排品尝美食的顺序；有了它，你能在最短时间里变为烹饪高手；有了它，你还能在领略生猛海鲜风采的同时，领略北海的饮食文化、传统文化、外来文化。当然，北海的美食也远不止本书所介绍的，在小巷深处，在岸边渔村，甚至偏远山乡，也常常会有你想不到的惊人发现，各种地道的特色美食，会让你眼界大开，味蕾大开，胃口大开。但这，还得看你的心情、脚力和缘分。

所以，我以为编纂本书是做了一件大好的事。一册在手，在北海吃喝不愁啊！且为序。

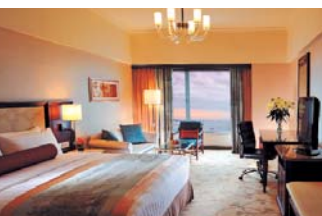
廖德全（北海市人大常委会副主任）

2016年6月

不可不去的 美食餐馆



北海香格里拉大酒店



北海香格里拉大酒店

主题特色：海景客房 / 中西餐 / 北海特色美食 / 粤式早茶



饭店大堂酒廊环境

在酒店典雅的香宫，有正宗的粤菜、粤式早茶，还有北海本地菜肴以及湘菜等，丰富多样的美食让你回味无穷。

在酒店休闲的咖啡苑，除了可以领略到法式西餐和意式咖啡之外，还有中西兼备的自助餐，这里的鹅肝、罗宋汤、三文鱼、牛排、龙虾等菜品，会给你带来一场味蕾的盛宴。



饭店后花园

北海香格里拉大酒店位于北海市区北岸，临海而立。酒店入驻北海已 20 余年，凭借国际大品牌的优势，健全的管理，优质的服务，加上优雅的外部环境，精致的内部装修，成为北海较早的一家五星级酒店。多年以来，这里一直都是北海举办重大活动、开展商务接待和私人度假的良好选择。

酒店大堂酒廊里的酒水，上等且实惠，有“嘉里酒香”“迪尔玛”等精选酒水和茶品，晚间还有流行歌曲献唱。酒店的豪华阁酒廊是商务人士的良好选择，配备有会议室等专属设施，还提供免费早餐及鸡尾酒等服务。

交通 距离市中心 5 公里，车程 10 分钟；距离飞机场 22 公里，车程 30 分钟；距离火车站 7 公里，车程 15 分钟；距离北海银滩 12 公里，车程 20 分钟；距离北海老街 3 公里，车程 10 分钟。

地址：北海市茶亭路 33 号
电话：0779-2062288

推荐

西式甜点：提拉米苏、马卡龙、泡芙

中式菜品：香煎银雪鱼、鲍汁燕麦扣关东辽参、酱香坛子肉、鹅肝酱店制豆腐、秘制黄瓜卷、黑松露金沙焗大虾

北部湾海猪肉

一种原生态无污染的北海特色食材。居住在北海沿海的村民将生猪放养在浅海滩涂上，让它们自由觅食。海边的小动物沙蟹、小鱼、小虾和贝类等往往成为它们的“美食”。在这种环境中生长的猪，较一般饲养的猪肉，吃起来味道更加鲜甜、肉味更为浓郁。

精通粤菜、川菜、湘菜以及淮扬菜烹饪方法，对于烹制海鲜类食品有独特的见解和研究。

从厨20多年，曾在多家星级酒店担任要职，



王敏生
北海香格里拉大酒店
中餐行政总厨



包玉玲
北海香格里拉大酒店
饼房厨师长



红米肠

主要原料：红曲米、海虾仁、韭黄等。

做法：将红曲米磨成粉，并与秘制配料拌匀成浆；把粉浆放入蒸炉蒸成红色粉皮；将海虾仁打成胶，再放入韭黄做成馅，然后用米网皮卷成条状，放入油锅炸至金黄；最后将其放入先准备好的红色粉皮上，卷起，切成均匀小段，即可食用。

特点：鲜嫩，酥脆，虾味浓郁。

鹅肝酱店制豆腐

主要原料：黄豆、鸡蛋、鹅肝酱、鲍汁等。

做法：精选出黄豆，将其在水中浸泡一夜，研磨3次制成豆浆；往豆浆中加入特制调味料，小火煮至80摄氏度左右，边加入鸡蛋边搅拌至均匀；把豆浆蒸至凝固，取出成形的豆腐将其切成块状，在油锅中炸至表面金黄，再淋上鹅肝酱和鲍汁即可食用。

特点：嫩滑鲜香，豆香味浓郁，绿色保健，是酒店香宫招牌菜之一。



菜品解读

鹅肝酱店制豆腐：鹅肝是法国的传统名菜，占据顶级美食的地位。鹅肝酱以鹅肝为原料加工而成，是高档宴会不可缺少的佳品，营养丰富，滋味香醇、悠长。一般多用于煎菜，也常与面包或土司一起搭配食用。

豆腐是酒店自制的，精选黄豆精致加工，再配上鸡蛋，其口感细腻鲜嫩，味道纯正、清香。

这道菜是香格里拉大酒店的创意：当中国豆腐遇上法国鹅肝酱——演绎了一场中西美食的碰撞！

丹泉酱香坛子肉

主要原料：北部湾海猪肉、丹泉酒等。

做法：精选带皮五花腩肉去毛洗净，放入蒸柜蒸至全熟后切成小方块。将切好的五花肉放入锅中，往里加入生抽、老抽、鸡汁、冰糖、盐、丹泉酒、漓泉啤酒、花雕酒、肉姜、蒜头、蚝油、鲍鱼汁、烧汁及美极鲜等调料，以慢火炖3—5小时。然后将雪菜炒香放入坛子底部，再把炖好的五花肉整齐摆在雪菜上，最后淋上原汁。

特点：酱香突出，酒香浓郁，肥而不腻，入口即化。



香宫虾饺皇

主要原料：深海大虾仁、肥肉、花生油等。

做法：精选新鲜大虾仁晾干水分，加花生油打成胶。放入盐、糖、胡椒粉等充分拌匀待用。用生粉和淀粉加开水烫熟和成面团，将面包裹馅料，放入蒸笼内大火蒸4—5分钟即可。

特点：皮薄馅足，外皮爽滑软韧，内馅鲜美可口。

香桂千叶豆腐

主要原料：干叶豆腐、自然风干的菜花等。

做法：把干叶豆腐切成薄片，洋葱切成丝状，五花肉、蒜、指天椒、野山椒、小米椒以直刀切片待用；洋葱丝干煸香放入锅底，干叶豆腐焯水待用；往泡好的干菜花中加入孜然粉炒香，放在锅里的洋葱上；在热锅中倒入五花肉以及蒜、指天椒、野山椒、小米椒等配料煸炒；将干叶豆腐炒香，加入生抽、蒸鱼豉油、鸡汁调味，出锅盛装铺满干煸洋葱的锅内即可。

特点：保持了豆腐原本的细嫩，更具备特有的弹劲和爽脆，是一种低脂、低碳水化合物且富含蛋白质的美食。



菜品解读

香桂干叶豆腐：以大豆粉及淀粉为主要材料精制而成。这种干叶豆腐不但保持了豆腐原本的细嫩，还具有超强的汤汁吸收能力。将干叶豆腐与干菜花等一道烹制，吃起来口感爽脆，微酸带辣，细嫩入味，开胃健脾。



黑松露金沙焗大虾

主要原料：新鲜海虾、黑松露菌等。

做法：精选深海五头大虾，剪去虾须，开背挑除虾线，洗净沥干水；精选上等黑松露菌，洗干净切丝；将蒸熟打蓉后的咸蛋黄与切丝的黑松露撒在开背的大虾上，铺上黄油及芝士，放入烤箱烘烤 10 分钟左右，至金黄色即可。

特点：新鲜出炉的黑松露金沙焗大虾色泽金黄，黑松露香气四溢，菜品入口咸香酥脆，大虾肥嫩弹牙，令人回味无穷。

菜品解读

车螺肉焖榄钱：榄钱是北海滩涂生长的植物“红树林”的果实，味道微苦，具有清热凉血功效，食用、药用价值兼具。将车螺肉与榄钱焖煮，车螺的鲜香与榄钱的微苦散发出一种独特的魅力。

车螺肉焖榄钱

主要原料：车螺、榄钱等。

做法：选用新鲜车螺肉在烧开的浓鱼汤中微煮一下，捞出沥干。热油锅中放入姜、蒜略爆，再倒入车螺炒至八成成熟。将榄钱翻炒后加少量浓鱼汤，和车螺同炒调味后即可。

特点：鲜味十足。



灌汤鲜虾球

主要原料：虾胶、鸡汤、面包粒等。

做法：选用北海本地深海大虾手打成胶，加调料拌匀待用；将老鸡熬成的高汤冷藏凝固成鸡汤冻并切成黄豆大小，包入虾蓉搓成丸子，滚上面包粒；将虾球放入油锅炸至金黄色即成。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，内含卤汁，味道咸鲜。

小知识

黑松露菌：黑松露菌是一种珍贵而稀少的食、药兼用菌类。因其含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种氨基酸、多种维生素以及人体必需的多种微量元素，对调理人体内分泌、预防老年痴呆及动脉硬化、增强免疫力、抗衰老、抗疲劳等方面都有比较好的作用，深受各类人群欢迎。在欧美，黑松露菌与鱼子酱、鹅肝酱一起并列为三大珍品，被誉为“餐桌上的钻石”。

黑松露菌的主要产地在法国、意大利、西班牙。在我国，主要产地则在西南的云南、贵州、四川等地，以云南的产量为最多。