



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

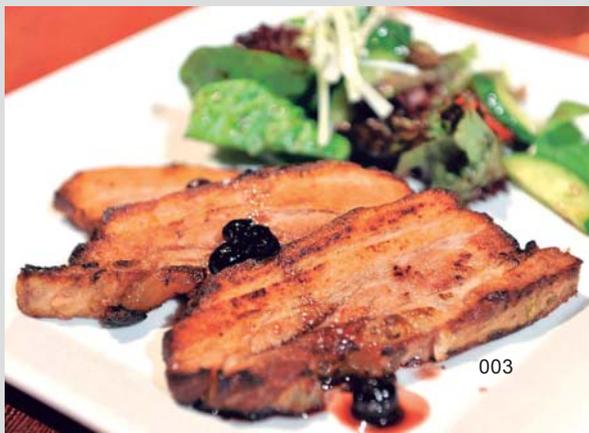
美食地图
吃货攻略

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
- 嘉莱涠洲北岸海景酒店
098
- 涠洲岛南湾海景酒店
104
- 涠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



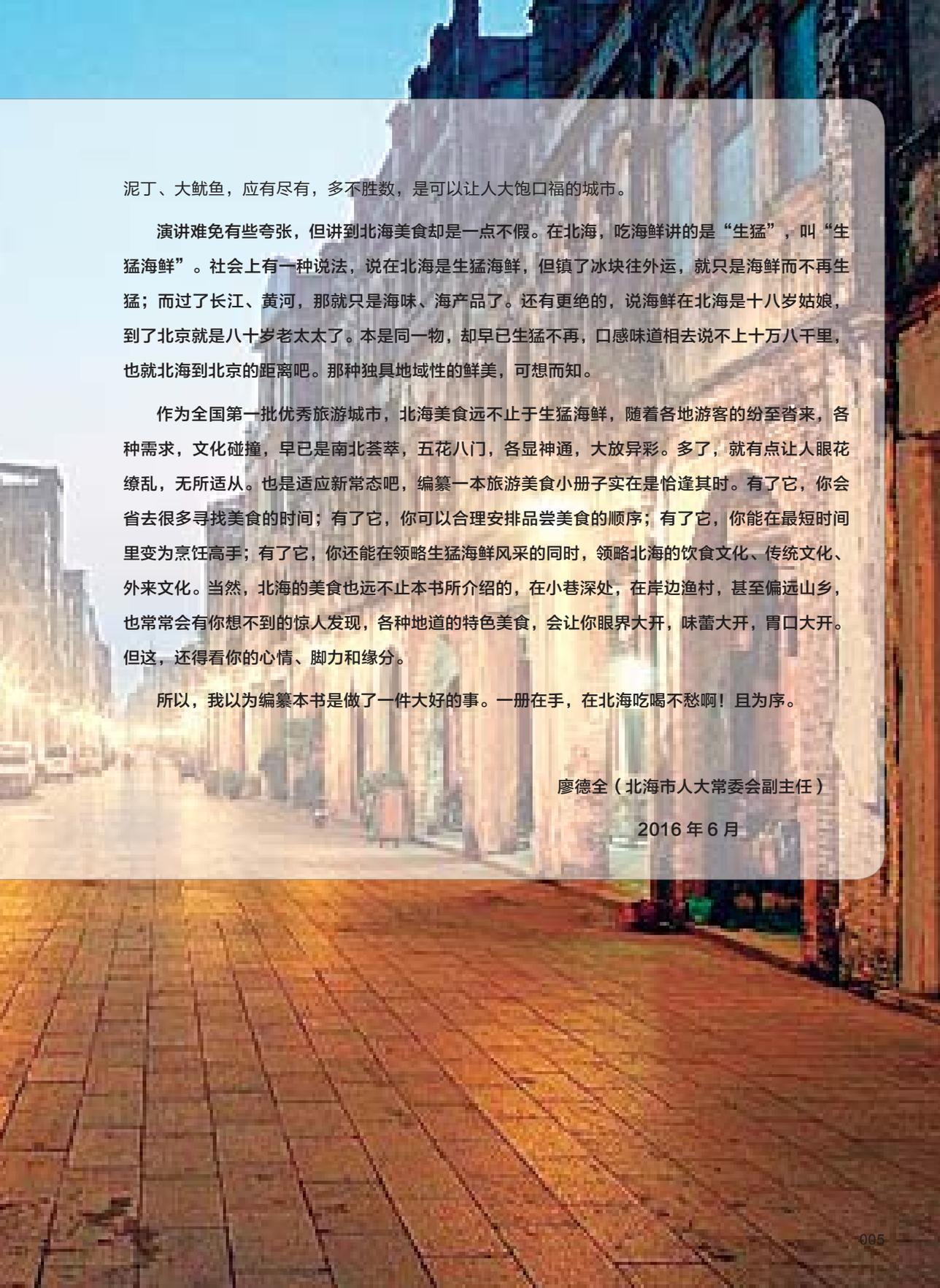
序言

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。