

成有子 姜宝义 编著 海天出版社

生活之旅

中国 美食 地图

全国美食 尽收书中

按图索骥 大快朵颐

多些了解 少些遗憾



生活之旅

中

国

美

食

地

图

成有子 姜宝义 编 著



海天出版社
中国·深圳

图书在版编目 (CIP) 数据

中国美食地图 / 成有子等编著. — 深圳: 海天出版社,
2003.1

ISBN 7-80654-880-7

I. 中... II. 成... III. 饮食业—简介—中国
IV. F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097579 号



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖(0755-83460342 602wy@163.com)

封面设计: 李 萌 责任技编: 王 颖

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel:83461000

深圳市彩帝印刷实业有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 插页: 8

印张: 10.375 字数: 250 千

印数: 6000 册 定价: 22.50 元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换





吃遍天下

——代序

中国饮食文化的发展与繁荣，是与整个中国历史的发展和、统一的。古往今来，菜系林立，各地食风独特，风味饮食小吃数不胜数，加之华夏民族众多、风俗各异，民族食艺、食风、食味别具情调，所以，华夏美食调味之精益、肴器之华贵、膳食之繁盛、烹饪技艺之巧妙，均堪称举世无双。没有人敢轻易说自己吃遍了天下美食。

近些年来，国家经济快速发展，国人富足，旅行风行，许多人到外地旅游或出差，总要找一些当地的特色菜肴和名小吃，但往往不得要领。待时过境迁，听到熟悉当地美食的朋友说起种种美食，说者津津乐道，听者后悔莫及，心里直叫屈——这番话要是早些听到，就不会错过享受美食的机会了。

诸如此类的心情和境遇许多人都有过。但许多地方很难旧地重游，所以错过了就成了难以弥补的缺憾。希望这本书能帮助朋友们减少这种缺憾。

另外，吃也是一种文化。这就是说，我们在享受美味的时候，还要了解菜肴和美食的典故和内涵，这样才能体味到吃的文化，也才能体味到生理和精神上的双层享受





这本书面向广大旅游者和食客，内容包括了全国各地（包括港澳台）的饮食风格、特色菜肴、特色小吃、民族美食、老字号、美食导游及美食地图，尽可能多地提供各地的餐饮名店、老字号和特色餐馆，还收入了一些美食典故、民族美食和美食体验文章。希望朋友们外出的时候，按图索骥，不至于错过了大快朵颐的机会。

能够让朋友们少些遗憾、多些美食享受，就说明这本书编者没白编、读者没白看。

编者





目 录

北京	1
天津	17
山西	24
上海	34
内蒙古	50
江苏	56
浙江	71
安徽	81
福建	91
江西	101
广东	109
海南	124
广西	131
贵州	141
四川	149
甘肃	163





青海	170
新疆	177
宁夏	184
陕西	192
河南	206
湖北	218
辽宁	227
吉林	237
黑龙江	246
重庆	252
山东	261
云南	269
湖南	281
河北	293
西藏	298
香港	305
澳门	313
台湾	321





北京

BEIJING

【饮食风格】

北京是我国政治、经济、文化中心，自春秋战国以来一直是我国北方重镇，先后有辽、金、元、明、清五朝建都于此，汉、满、蒙、回等各族人民大量在此定居，世界和全国各地文化在此融会交流；在饮食方面，形成了采萃百家、兼收并蓄、格调高雅、风格独特、自成体系的“北京菜”。

京菜由地方菜、清真菜、宫廷菜、官府菜等融合而成，口味浓厚清醇，质感多样，菜品繁多，四季分明，有完善、独特的烹调技法，以爆、炒、熘、烤、涮、焖、蒸、氽、煮见长。全国各风味菜技师多聚于此，菜肴原料天南地北，山珍海味、时令蔬菜应有尽有。以北京“填鸭”制成的烤鸭闻名遐迩，以此为原料制成的“全鸭席”更是驰名中外，名品如“火燎鸭心”、“烩鸭四宝”、“北京鸭卷”等。

【特色菜肴】

北京烤鸭

原料为北京净鸭，辅料有麦芽糖、甜酱、葱段，荷叶饼或芝麻烧饼。

选一只完整的北京填鸭，从割开的气管处打气，使其皮肉分离、全身鼓起，显得饱满的样子。将鸭子开膛，除去内脏，然后放入一根约5厘米长的木棍，支撑住胸骨，以便使鸭皮伸



展开来。用钩子勾住脖子，再在鸭皮上涂上一层淡的麦芽糖，挂在通风处风干。将晾好的鸭子挂在烤炉中，手边预备好一只热水壶，以备随时向鸭子灌水。时间和温度的掌握是很重要的。为使鸭子烤得熟透、均匀，要不断地翻动，必要时可用烤竿挑动。将鸭子烤至金褐色，出炉的鸭子好像涂了亮漆一般。将事先摆在桌上的荷叶饼、芝麻烧饼和其他调味品等与切成片的鸭肉一并上桌。



金鱼戏莲

原料为龙虾片，辅料有蘑菇、发菜、虾茸、蛋皮、红樱桃。

龙虾片炸好后置盘中央呈莲花状，樱桃作莲心。蘑菇用高汤入味，码放在“莲花”外，再铺一层发菜，虾茸下六成热油中滑熟，用蛋皮包成“金鱼”状，码在盘周围即成。



莲蓬鸡糕

原料为鸡脯肉，辅料有西红柿、鲜豌豆、火腿末、油菜叶。

将油菜叶切丝，鸡脯肉砸成泥，蛋清掺入面粉和干淀粉搅均，菠菜挤汁。鸡肉泥加调料、熟猪油、菠菜汁、蛋清搅成糊。取14个小酒盅，分别抹上熟猪油，装入鸡肉泥，嵌上豌豆，缀以火腿末，上笼蒸5分钟后取出，放入大汤碗，倒入鸡汤，烧开勾芡即成。

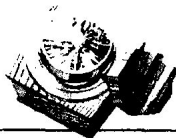


葱烧海参

原料为小海参，辅料有大葱、青蒜、姜末、姜汁、白糖、酱油、绍酒、精盐、味精、湿淀粉、鸡汤、煨葱油、熟猪油。

将水发海参洗净，整个放入凉水锅中，用旺火烧开，约煮5分钟捞出，沥净水；把大葱分别切成段和末，青蒜切成段。将





炒锅置于旺火上，倒入熟猪油，烧到八成热时下入葱段，炸成金黄色时炒锅端离火口。葱段捞在碗中，加入鸡汤、绍酒、姜汁、酱油、白糖和味精，上屉用旺火蒸1~2分钟取出。滗去汤汁，留下葱段备用。将炒锅置于旺火上，倒入熟猪油，烧到八成热时，下入白糖，炒成金黄色，再下葱末、姜末、海参煸炒几下，随即下入绍酒、鸡汤、酱油、姜汁、精盐、煨葱油和味精。待汤烧开后，放到微火上煨5分钟，把汤汁煨去三分之二，再改用旺火。边颠翻炒锅，边淋入调稀的湿淀粉勾芡，使芡汁都挂在海参上，随即倒入盘中。将炒锅置于旺火上，倒入煨葱油，烧热后下入青蒜段和蒸好的葱段，略煸一下，撒在海参上即成。

此菜特点：清鲜适口，有浓郁的葱香味。

涮羊肉

原料为羊腿肉或五花肉，作料有芝麻酱、绍酒、酱油、醋、葱花、辣椒油、香菜末、卤虾油、腌韭菜花、水粉丝、白菜或菠菜、腐乳。





将羊肉洗净，去骨去皮，剔除板筋，切成薄片，把芝麻酱、绍酒、醋、辣油、酱油、葱花、香菜末、卤虾油、腌韭菜花、腐乳汁等调料分别装在小碟子里。火锅用木炭生火，将汤水烧开，把少量羊肉片放入汤中煮烫两三分钟。待肉片呈灰白色时，即用筷子夹出，蘸着配好的调料吃，随烫随吃。吃完羊肉后，将粉丝和白菜放入烫煮，然后连菜带汤食用，汤又鲜又烫。粉丝和白菜能和胃解腻。

此菜特点：羊肉香嫩，汤烫味鲜，别有风味。

【特色小吃】

蜜麻花、黏烧饼、姜汁排叉、麒麟酥、白水羊头肉、羊肉烩面、水爆羊肚板、水爆羊散蛋、水爆羊肚领、水爆羊肚仁、茶汤、烧羊肉、锅贴、三鲜烧卖、炸三角、虾仁豆沙馄饨、松糕、肉米糕、豆沙包、切糕、油条、花卷、炸酱面、栗子糕、酱牛肉、酱猪头肉、喇嘛糕、芥末墩儿、糯米面凉糕、羊肉馅饼、枣泥方、核桃酪、芝麻凉糕、盆儿糕、煎灌肠、五连烧饼、炒肝儿、豌豆黄、藤萝饼、套环桃仁酥、糖火烧、肉末烧饼、肉火烧、肉丁馒头、麻酱烧饼、螺蛳转、绿豆糕、卤煮小肠、豆汁儿、莲子糕、老豆腐、碗糕扣饼、黄米面炸糕、褡裢火烧、脆麻花、澄沙烧饼、炒疙瘩、茯苓饼、豆腐脑、北京烙饼、白蜂糕、扒糕八宝、莲子粥、艾窝窝。

【特别介绍】

谭家菜

谭家菜已有百余年的历史，是北京风味菜中的一朵奇葩。谭家菜出自谭祖任，广东南海人，清末学者。谭代家族历来讲究膳食，曾重金聘请各地名厨为之烹肴。谭家女主人郭丽凤，



擅长家乡粤菜，汲取各家之长，创出独特风味的谭家菜。

谭家菜原在宣武门米市胡同47号“广东南海会馆”旁一小院内。门前无招牌，就餐者均是经人介绍而来。每天只接待两桌。全部工作人员仅4人。由于质量佳、服务好，客人们交口称赞。当时，曾有“谭家菜，周家酒，吃完不想走”，“戏界无腔不学谭（谭叫天），食界无口不夸谭（谭家菜）”赞语流传。

抗日战争胜利后，郭丽凤老人去世，菜馆迁到宣武区果子巷19号，由当时帮工彭长海等3人继续经营。1954年改为国营，菜馆迁到西单北大街恩成居后院。1958年并入北京饭店对外餐厅。谭家菜的再传人，不仅继承传统，而且改进提高，得到国内外人士的称赞。

谭家菜有菜肴百余种，著名的有环烤鱼翅（红烤鱼翅）、葵花鸭子、草菇蒸鸡、网油山鸡卷等，其他还有马蓉包、酥盒等风味名点。

【老字号】

前门全聚德烤鸭店

驰名中外的北京全聚德烤鸭店，是清朝同治三年（1864年）开业的，至今已有近140年的历史。全聚德烤鸭为挂炉烤鸭，是誉满中外的北京风味食品，国际友人称之为“世界美味之冠”。

全聚德鸭子菜有80多种，分30种凉菜和50种热菜。它们都是用鸭身上的东西经过精心烹调做成的，与烤鸭一起，形成全聚德烤鸭店的独特风味。如鸭四宝、北京鸭卷、燎鸭心、炒全鸭、溜三白、酱鸭膀、拌鸭掌、卤鸭脆、炸胗肝、鸭油蛋羹、盐水鸭肝、糟鸭片、炒鸭肠、爆胗花、烧鸭丝、氽鸭舌等，无不鲜美可口，独具风格。





前门全聚德烤鸭店始建于1864年，是“全聚德”的起源店，以经营传统挂炉烤鸭闻名海内外，“鸭全席”及百余种创新菜品也深受欢迎，被誉为“天下第一楼”。

菜系：烤鸭，北京菜，鲁菜。

地址：崇文前门大街32号。



东来顺新世界饭庄

东来顺饭庄历史悠久，早在1914年起就开始经营涮羊肉，是北京城内首屈一指的清真菜馆。“涮肉何处嫩，要数东来顺。”其主要特点是原料上乘，配料齐全，制作精细。



火锅汤是用口蘑、虾仁、葱白加工过的鲜汤。作料由小磨香油、酱油、酱豆腐、韭菜花、芝麻酱、虾油和料酒等七种原料调制而成。像纸一样薄的羊肉片，在汤内一滚，立刻打卷变熟，再蘸上美味多汁的作料，令人百吃不厌。如再加点香菜、葱丝、糖、蒜佐食，则味道更加鲜美。



东来顺饭庄除了经营涮羊肉之外，还有拿手的新疆风味——烤牛肉串和烤羊肉串，以及久负盛誉的烤鸭。

此外，东来顺饭庄能做三四百种清真菜和海味菜。炸羊尾、清炸驼峰丝、扒羊肉条、盐爆里脊、鸡茸银耳、凤尾大虾、糟熘肉片、葱炮羊肉、它似蜜、白汁菜均是该店的名菜。

地址：北京王府井大街198号。

鸿宾楼饭庄

1853年（清咸丰三年）开业，原设于天津市，1955年迁至北京和平门外李铁拐斜街，1963年迁至西长安大街。它取用《礼记》“鸿来宾”定名，以经营天津清真风味菜为特色。主要名菜：鸡茸鱼翅、红烧牛尾、炖蹄筋、沙锅羊头等。





郭沫若先生曾为该店赋诗一首：“鸿雁来时风送暖，宾朋满座劝加餐，楼头赤帜红于火，好汉从来不畏难。”此诗的每句首字，即为“鸿宾楼好”。

仿膳饭庄

仿膳饭庄位于北海公园内，是以经营宫廷风味菜点而驰名中外的老字号饭庄，至今已有 70 多年的历史。

1925 年，北海公园正式开放。原在清宫御膳房当差的赵仁斋和他儿子赵膳房的厨工孙绍承寿等人，在北茶社，取名“仿御膳房的制作方营的品种主要是风味菜肴。



炳南，邀请原御然、王玉山、赵海公园北岸开设膳”，意为仿照法烹制菜点，经清宫糕点小吃及

1956 年，仿膳茶社更名为“仿膳饭庄”。1959 年，仿膳饭庄由北岸迁至琼岛漪澜堂、道宁斋等一组乾隆年间兴建的古建筑群中。这里背山面水、游廊怀抱，景色十分秀美。在此用餐别有一番情趣。

仿膳饭庄经营的宫廷菜肴有 800 余种，其中凤尾鱼翅、金蟾玉鲍、一品官燕、油攒大虾、宫门献鱼、溜鸡脯等最有特色；名点有豌豆黄、芸豆卷、小窝头、肉末烧饼等。

仿膳最著名的菜肴当属“满汉全席”。满汉全席选用山八珍、海八珍、禽八珍、草八珍等名贵材料，采用满人烧烤与汉人炖焖煮炸等技法，可谓汇满汉南北口味之精粹，丰富多彩，蔚为壮观。



【美食体验】

三品馄饨侯



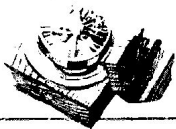
北京的“馄饨侯”，靠肩挑街卖，一代又一代，享誉海内外。初冬的一天下午，我看完摄影展，路过王府井，信步走进“馄饨侯”，第三次品尝了这中华老字号的美味。



第一次品尝“馄饨侯”，是40年前的事。上个世纪的60年代初，我在北京的一家报社做见习记者。当时，困难时期刚过，应市民的要求，政府扶持恢复北京风味小吃。我受编辑部指派，报道这一“新生事物”。老实说，我这个南方人对北京小吃兴趣不大。我采用暗访形式，以顾客身份一样又一样去品尝，有些味道还真不错，有的实在不愿问津，如豆汁。一两个月内，我品尝了炒肝、爆肚、面茶，还有年糕张的年糕、馄饨侯的馄饨等一二十种北京小吃。



当时，人们的生活很清苦，社会风气却很廉正。报社要求记者更严格。采访需要品尝什么自己掏腰包，不准吃请，也不能报销。据说北京风味小吃有上百种，对于月收入三十七块五毛的我，实在不敢这么品下去。因为囊中羞涩，有的只好少品，有的只问不品。记得有一次采访西单附近一家“老字号”，正当饭口时间，我悄然进店，坐到墙角的一张桌旁，买了碗鸡蛋汤，边喝边看边记营业情况和顾客反映。最让我难忘的是采访“馄饨侯”。当年的“馄饨侯”坐落东华门内，平房的门口支着一个大锅，锅里熬的是乳白色的汤，锅的一边架个铁框，框的一半没在汤内，露出的框内堆放着鸡架、肉骨，师傅一边煮馄饨一边往框内加水。门外放着几张桌子、几条长凳，吃的人不少。我也凑上去花两毛钱买了一碗。吃了这碗馄饨，身上热乎乎的，然后，我悄悄走进屋内，亮明身份。侯老板看了介绍信，



非常客气地接待了我。他讲了祖辈创业的艰辛，讲了困难时期的遭遇，讲到恢复北京小吃后生意红火时是那般兴奋。我自觉采访的材料已够写一篇新闻稿，便准备告辞。侯老板一个劲儿地留我品尝他的馄饨。我直解释尝过了。也许是侯老板盛情的感动，我的脑子突然冒出这么几句话：“你能回答我一个问题吗？这个问题可能是你们的商业机密，如果你不同意，我决不公开。”

“什么问题？你说吧。”侯老板爽快地回答。

“你们的馄饨确实很鲜美，但我不明白，祖辈创牌子的时候，在夏天肩挑街卖，馅儿馊了怎么办？”

侯老板笑了：“这是我们侯家的秘密，好在现在不用这个办法了，馅儿现买现做。其实也很简单，就是怕说出来有些不好听。当年，夏天一到，他们就想方设法捉回一些蚯蚓，放到盛满清水的盆内，放一天一夜待蚯蚓吐尽泥巴，再洗净剁碎，搅拌在肉馅里。这样的馅不仅鲜美，放上一个星期也不会馊。”

一晃十来年，大约“文革”后期，一个偶然机会，我又情不自禁地走进“馄饨侯”。这时的“馄饨侯”，已搬到东华门东口挨着王府井大街的一个高台阶上。陌生的店堂，狼藉的环境，桌面上堆着吃剩的碗、匙，地面上流着残汤，凳面上是黏糊糊的，活像被打劫过。这就是当年提倡的革命——顾客自我服务的结果。看着三面脏，我真想马上离开。可能是出于好奇，我也自我服务，推开一张桌上堆着的碗、匙，用废纸擦干桌面和凳面，又花五毛钱从窗口端回一碗馄饨。我坐下来，端详着这碗馄饨发愣：这就是“馄饨侯”的馄饨？清汤寡水中，泡着十几个馄饨，没滋没味。我真怀念那浓烈的老汤，鲜美的肉馅。

二十多年后的今天，第三次品尝“馄饨侯”。我登上高台阶，只见明亮的店堂，干净的八仙桌，热情的招呼声，仿佛又





走进40年前的“馄饨侯”。刚落座便有人上来服务，我还是只要了一碗馄饨。服务员端上来的馄饨，香味扑鼻，冬菜、紫菜，虾皮也干净，花三块钱值！

也许因为40年前集中采访过北京小吃，曾对北京小吃不感兴趣的我，从此与其结了缘。我家附近的面茶馆，经常光顾；逛东华门夜市忘不了吃灌肠、炒肝。还有正在兴起的老北京炸酱面，已经吃过三家。可是越吃越觉得如今的北京小吃少了点什么？炒肝吃几口出汤，面茶芝麻酱太稀，炸酱面的酱不香……

第三次品尝“馄饨侯”，虽然感觉比较好，但仍然怀念当年那地道的汤和馅。我琢磨今天的北京小吃，可能是吃的人比过去多了，在风味上下功夫不够，缺少40年前北京小吃的地道风味。有些北京小吃，一家一个味、一个师傅一个味，而洋式快餐麦当劳，在世界任何一个地方吃的都是那个味。北京小吃要发展，需要规范风味，不论什么时候、什么馆子、什么师傅做的，都得那么地道，透着京城美食文化的特色！（佚名）

【美食导游】

吃烤鸭 长安街北京站口交通部的后面是北京市政协的一个院子，院内有一家烤鸭店。相对可靠些的牌子有家常的“天外天”。上些档次的烤鸭就数大名鼎鼎的“鸭王”（建国门外大街赛特西侧）、“九华山”（西三环）了，“便宜坊”的烤鸭也很棒；“全聚德”更不用说了。

吃涮羊肉 吃涮羊肉最正宗的是“东来顺”，王府井扩建后，该店搬到了东安商场5层。“东来顺”的羊肉是手切的，鲜嫩爽口，不像许多店是机器刨出来的冻羊肉。白塔寺涮肉一条街和“能人居”也是传统的吃涮肉的选地。宣武区白纸坊东街

