

A Guide to Perfect
Restaurants in the City
《飞吃不可》
项飞 著

一本象征着深圳特色的美食书籍，以这样亲切和平易的形式出现了。它似乎在做一个记录，对未来而言，甚乎于一种记载。



阿忆、佟大为、郑佩芳、粉粉、孙晶、晓莫强力推荐

怎么个吃法？
 到哪吃划算？
 吃什么菜式？
 约谁吃合适？
 人均消费多高？
 哪些菜好吃？
 埋单怎样才有折扣？
 乘哪路公交车？

吃遍深圳



世界图书出版公司



A Guide to Perfect Restaurants in the City

项飞，辽宁人。1997 年考入北京广播学院播音系，2001 年本科毕业进入深圳电台担任节目主持工作至今。创办主持的《美味乐翻天》节目在下班路上最饥饿时搅动深圳人的胃生活。

自觉身具文艺青年气质。开始钻研美食后体重增长与所搜罗餐馆数量成正比，欲罢不能。每天开着小车穿街走巷、挑三拣四、吃遍东西，渐增居家男人气概，略感哀伤却仍孜孜不倦。

2006 年写了人生中的第一本书。

特色介绍

☆ 项飞带你穿街走巷寻美食。无论中西大餐还是街边特色小吃，作者将各种美味一一曝料。

☆ 摄影师实地拍摄图片。本书图片未经任何技术处理，让你对餐厅有更加真实、直观的印象。

☆ 客观美食体验。项飞把各家餐厅的环境、服务及菜肴体验都真实坦白地告诉你，帮你参考最适合美食之处。

☆ 惊喜优惠券。本书提供价值 550 元的优惠券，机会难得哦。



内容介绍

☆ 本书将深圳各区的主要食街以地图的形式，设计十三条路线向你展开介绍。

☆ 作者从每条食街中的众多美食中，挑选风味独特的美食之处，通过详细客观的文字和图片，为你提供美食之处和特色菜肴的参考。

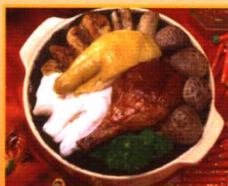
☆ 除了重点介绍的餐厅，本书还加入了由深圳普通市民提供，经《美味乐翻天》节目组认证的众多口碑不错的餐厅。

☆ 附录部分有深圳各家连锁餐厅的地址和电话，方便你叫外卖时使用。

太興燒味集團



特别推介



迷你盆菜



五星级烧肉



太兴八宝饭



健美五青汁

罗湖分店：深圳市罗湖区嘉宾路都市名园E座首层一号铺（地铁大剧院站C2出口）

电话：0755—82483643

福田分店：深圳市福田区深南中路国际科技大厦首层一号铺（地铁华强路站C出口）

电话：0755—82083683

冰镇原味奶茶



野生鱼仔尽在盘中



饭稻羹鱼，海陆丰民间美食。薪火相传，海陆丰风味小吃。

举人爷稻谷香海陆丰风味菜连锁店

公司地址：深圳市罗湖区翠竹路翠竹苑翠柏楼5楼

客服热线：13316886444 E-mail: dgx@jurenyc.com

翠竹店：深圳市罗湖区翠竹路翠竹苑翠柏楼首层（万佳百货对面）电话：25623344

宝安店：深圳市罗湖区宝安南路3033号3栋首层（西湖花园对面）电话：25593444

莲花店：深圳市福田区莲花支路逸庭苑宾馆3楼（公交大厦附楼）电话：61366988

精品概念店：深圳市南山区南海大道深圳大学西门（桂庙新村）电话：26535577

翠柏公寓 平价酒店

罗湖区翠竹路翠竹苑翠柏楼 订房电话：25623344



稻谷香

举人爷

www.jurenyc.com

要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

《吃遍深圳》

供稿单位:  中资海派商务管理(深圳)有限公司

地图支持: 深圳市纬地科技有限公司

特约编辑: 陈小燕

责任编辑: 周 云

装帧设计: 鄢晓菁

图片摄影: 鄢晓菁 大勇

八方美食信息招募

感谢您对我们以及本书的热情关注。本书所涉及的相关信息,如餐厅的地址、电话、公交线路等在出版前已经过核实,但仍可能出现变更。如因信息变动给读者及相关餐饮企业造成不便,敬请谅解。

非常欢迎美食爱好者或美食经营者,通过E-mail、传真将您的文稿、图片和相关信息发送给我们。

我们衷心希望美食爱好者和我们分享美食信息!

我们更期待着优秀的餐厅加入我们,请联系我们吧!

《吃遍深圳》美食咨询热线:

E-mail: my007@126.com; hanye@163.com

电话: 0755—25970306 82056262

传真: 0755—25970309



A Guide to Perfect
Restaurants in the City
《吃不可》
项飞◎著

一本象征着深圳特色的美食书籍，以这样亲切和平易的形式出现了。
它似乎在做一个记录，对未来而言，甚乎于一种记载。

吃遍深圳



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

《吃遍深圳》/ 项飞著. — 广州: 广东世界图书出版公司,
2006.5

ISBN 7-5062-7588-0

I.吃... II.项... III.饮食—文化—深圳市 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 156037 号

吃遍深圳

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市福威智印刷包装有限公司

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1260mm 1/24

印 张: 8.5

字 数: 100 千字

ISBN 7-5062-7588-0/TS · 0024

出版社注册号: 粤 014

定 价: 28.00 元

如发现因印装问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

阿忆★北大传媒学院

在所有研究中，恐怕“吃”是阿忆最弱的一项，而且从来没认为“美食”是一门学问。

据长辈说，小时候，我几乎没有愿意吃的东西，也不愿意喝水，之所以能够长大，而且长到1米83，那完全是睡眠的功效。童年时，我只爱吃咸菜和腐乳，鸡蛋必须煎成鸡蛋饼才能吃，而且只吃转圈儿焦糊了的那两三毫米，包子饺子只吃皮儿，肉和肉馅绝对不吃！

我还清楚地记得，有一年在沈阳过冬，那是贫穷的60年代，大姨不知从哪儿弄来的一碗排骨，左热右热好几天，从里屋追到外屋，外屋追回里屋，我就是一丁点儿也不吃。后来忘记了，那碗排骨是怎么从炕沿儿上消失的。但现在想来，那一定是大人们都不舍得吃，直至发现我真的不愿意吃，才风卷残云吃掉的。

这些传说和记忆片断，可能其真实性非常大。直到现在，我还是一吃冬瓜就想吐、茄子和芹菜无法下咽。至于青椒什么的，那是上世纪70年代唐山大地震，连父亲的空军食堂也没什么可吃的了，我才被迫吃的，现在仍然觉得没滋没味，食之嚼蜡。亲友中传说着，阿忆小时候，为人亲善，常把自己的好东西让给小朋友吃。实际上，这哪里是什么亲善，那是把自己不喜欢的东西给了别人去代为处理。所以直到今日，我还怀念和感激着那些曾帮我吃难吃的饼干统统打扫掉的好朋友们。没有他们，我活不过童年。

现在，我最爱吃的是，依然是咸菜和酱豆腐。上北大时，食堂有了方便面，从此世上又多了一样我爱吃的东西。此外，由于长期受勤俭的大姨的影响，我竟养成了爱吃别人剩饭的习惯。这些剩饭，多半是别人的残羹冷炙，我却一点也不嫌“脏”，抢过来就吃，还有些属于别人不吃的，比如鱼头鸡爪，我会兴致勃勃地吃到一丁点儿

肉都不见了才罢休，桌上会留下一小堆纯粹的碎骨。可能是因为我爱吃的东西总是不属于高尚食品，父母竟从来没认为我挑食。我的“挑食”，常常不表现为“挑剔”，而是表现为因为极讨厌挑剔而呈现出的“胡吃海塞”。

小时候去农村学农劳动，同学们都爱跟我分在一组。大家都知道，我们周家，人人善厨，就连阿忆自己，也是个美名远扬的少年好厨子，所以只要跟上阿忆，一定能吃到周家的饺子馅儿，而周家的儿子学雷锋，只吃饺子皮儿。青年时代，大家愿意跟阿忆下饭馆。那时，大多数同学和朋友还没发迹，需要发迹比较早的阿忆来请客。对餐厅卫生和厨师的厨艺，当时大家都还没有养成“挑剔”的坏毛病，也能忍受阿忆的“就近第一原则”。可是到了中年，阿忆开始被朋友嘲笑。在这个蓬勃的年代，阿忆还是哪家餐厅近就去哪家，一点不在乎饮食卫生和口味好坏。点起菜来，也基本是个农民，停留在20世纪80年代的芸香肉丝上面。因此，即使是阿忆埋单，在吃饭喝酒的问题上，阿忆永远成了随从。

因为不爱吃，我竟拿“吃”当做识人标准。比如，谁要特谗，我就固执地认为这种人智商低。但后来先后结识了中学师妹张越、大学师兄英达、凤凰长官程鹤麟，我这种推断陆续遭到致命打击。我试着学习他们，可还是无法像他们那样熟记吃过的菜名，说清菜和酒的好坏，甚至总是搞不清楚餐厅的名字和方位。要知道，阿忆也是好记性的人，自己还会烹饪，而且在山里方位感都很强。怎么一到了“吃”这个问题上，就愚钝至此呢？至今还没明白！

那读书人遇到问题怎么办——求助书本。

对我这样的人来说，翻看这本书，十分有必要。

有了这本书，再去陌生的深圳，触及陌生的吃喝问题，可能会有很大帮助。记不得餐厅名号和地址，查一查就知。至于总是不知道点什么菜好，这最好办，一书在手，求书问食，在宾馆里就找人切磋好，搞掂后再呼啸而去。

阿忆 / 写于北京天通东苑
2006年夏

项飞哥哥要写书了耶！我有点担心他，因为会写书就要会写很多很多字，还好现在这个世界上已经发明了打字机、和女秘书。

写书可催眠了，项飞哥哥写着写着就睡着了，我就做很便宜的大闸蟹给他吃，我把好几个和一个胖胖的、短短的扔到锅里面煮，锅出汗了就好了，把他们按成泥巴，和姜还有醋还有糖炒啊炒，闭上眼睛吃味道和真的一模一样耶！要是想睁开眼睛看着吃，就要找一个空的大闸蟹的身体来装了。我跟项飞哥哥说：“看吧，这个时候身体也是很重要的吧？所有的血肉灵魂都是一样的，放到不一样的身体里什么都不一样了……”可是项飞哥哥打断我说：“不如我们到馆子里去吃点东西吧。”打断别人说话很没礼貌，可是项飞哥哥知道那么多好吃的地方，跟他走没商量喽！

项飞哥哥请我吃了好好吃的哦。可是太小了，要是吃的时候拿一个对住它，螃蟹就会变得好大，可是嘴巴也会被放大了。我想了一个好办法，拿放大镜对住螃蟹缩小镜对住嘴巴，就可以痛快大吃一顿了！可是项飞哥哥冷静地说：“小朋友吃东西要有吃相，将来长大了，痴一样东西，也要有痴相。”

粉粉
2006年夏

一听说给人写序，先是狠狠地受宠若惊了一下，以本人这一点点浅显的资历，哪里够格去为任何一个人写一篇序。

直到看了书的内容，才觉得这一篇序言，倒是非我这个大馋猫写不可了。

书的内容讲的全是深圳的酒楼食肆、吃喝美味。美食盛产之城中，多少城事就在吃吃喝喝中进行着：恋爱、公务、谈判、休闲、家人团聚、亲朋相会。有的没有的，先吃上一顿再说。过去曾经无数次地碰到过不认识的人坐成一桌，吃的是谁、谈笑的是谁、主人家是谁全然不理；一桌饭吃成流水席也是常有的事；来了人，加个位加副碗筷加几个菜……

深圳的确是个美食之城，概因它的移民特性，天南海北，谁都想吃家乡那一口最地道的、谁都想显摆家里那餐最美味的……于是大江南北、五湖四海，八大菜系十六条分支，能折腾到深圳来的，一个都不能少！这还不算，还有五大洲四大洋的也齐来争艳，日本料理、韩国烧烤、法式大餐、美国汉堡……

承蒙项飞看得上我这贪吃之人，找我跟他一起做FM971的《美味乐翻天》一年有余。先是余苗，既而是王昀，几个人在节目里插科打诨，毫不掩饰各自的馋猫嘴脸，也欢迎天下馋猫跟我们一起疯癫，那种快乐，是不足为旁人道的。

为了这张馋嘴，也为了节目能做得实在，各自下了节目之后，也势将“美食探子”的工作进行到底，走哪儿到哪儿都免不了小狗似的东闻西嗅，迫不及待地打探询问，穿小街走小巷，“深挖洞广积粮”！甚至不惜把热线都连到汕尾小镇上去。

项飞更是充分发挥细致的个性，把平时生活中积累的心得和节目中热心听众提供的资讯，一点点积攒成册，四处验证，完全把吃当成了工作，把工作当成了乐趣。

大约正是基于这种乐趣、也存着独乐乐不如众乐乐的心，《吃遍深圳》在项飞的悉心照料下，渐渐成型。等我知道了时，书的设计排版都已经做得差不多，只等着出版了。翻看样稿里精美的图片，“项飞式”的推荐语言，总觉得有一点点感动在心里上下波动着。虽然深圳的美食常常“城头变换大王旗”，但一本象征着深圳特色的美食书籍，毕竟以这样亲切和平易的形式出现了。它似乎在做一个记录，对未来而言，甚乎一种记载；对深圳的美食历史变迁来说，它确切是一个人在这里集结的一个点了。

俗话说：食在广州。讲的是广州的美味，天下第一。材料的丰富、烹饪的精致、对味觉极致的追求等等不一而足。我却觉得，眼下这话应该可以稍做调整，改为“食在深圳”，并且坚定地认为，身为一个深圳人，在吃尽天下美味这件事上是很幸福的。尤其，等《吃遍深圳》出版以后，只需按图索骥便好了。

晓莫

2006年夏

目录Contents

罗湖区

东门、凤凰路食街 10

乐园路→凤凰路→东门路→新园路

· 辣妹聚首老成都 · 凤求凰、凰追凤，凤凰楼上滋味长

· 巴山蜀水粤风情 · 忍者居，凡事忍着

火车站片区食街 24

建设路→嘉宾路→人民南路→南湖路

· 海上“女”皇 · 多情芙蓉 · 新城酒家 · 周一品小肥羊

· 国贸旋宫 · 中森名菜 · 男人是雨，女人是花

地王片区食街 42

红岭路→笋岗路→松园路→红桂路→红宝路→宝安南路

· 和民居食屋 · 西湖春天 · 晶都海鲜鱼翅酒家 · 静颐茶馆 · 举人爷稻谷香

· 我的星期五是黑色的 · 娇滴滴港味十足 · 生产队又回来了 · 天池大酒楼



福田区

八卦岭食街 64

八卦一路→八卦路→八卦三路

· 龙生酒楼 · 豪林居 · 寿禄居 · 永远的胜记

· 一口莜面，一口酒 · 野山菌的诱惑

福华路、南园路、东园路食街 78

福华路→南园路→东园路

· 江浪潮洲鱼粥 · 白粥翻身做主角德顺轩粥底火锅

· 顺德双皮奶 · 新疆印象——塔里木河宴会厅

华强北食街 88

燕南路→华发北路→华强北路→振兴路→振华路→振中路

· 成都牛王庙面馆 · 兴华老绍兴酒楼 · 三湘人家

· 东北人 · 香积世界 · 老安家 · 舞鹤日本料理

· 春城印象 · 狼来了 · 忆北京 · 醉翁之意不在酒

目录Contents



中心区食街 110

红荔路→彩田路

· 六千馆 · 贵宾楼食坊 · 叙湘缘

车公庙食街 118

泰然九路→泰然七路→香蜜湖路

· 缪式川菜 · 西湖明珠 · 乡里湘味 · 新梅园总裁饭店
· 香蜜湖烧烤乐园 · 云来居素食馆 · 霸王农庄

景田片区食街 132

景田路→莲花路→商报路→红荔路

· 嘉园酒楼 · 美庐轩 · 重庆孔亮火锅 · 川香楼

梅林食街 144

梅韵路→梅华路→中康路→梅林路

· 漓江又一轩(梅林店) · 以茶聚友 · 高丽烧烤城
· 去梅林, 吃小吃去!



南山区

华侨城、蛇口食街 156

侨城西→侨城东→锦绣中华

· 雅枫宾馆中餐部——养生炖汤馆 · 渔舟畅碗
· 伊辅园酒家(华侨城店) · 意大利餐厅

南山片区食街 168

前海路→桃源路→南山大道→南油大道→后海路

· 一青茗社 · 无穷花烤肉

盐田区

盐田区食街 180

· 到东部, 吃海鲜去! · 东山珍珠岛

宝安中心区 186

龙岗布吉镇 187

深圳连锁餐饮机构 188



罗湖

还清楚记得，我拎着大包小包的行李，坐着 113 路公共汽车，从深圳的最西边，晃悠悠到怡景中学下车，四处寻找广播电台的场景。

沿着东门北路往水库方向走下来，有种异样的感觉。形单影只的北方年轻人，满是陌生。左手扶着半坡上的花园小区，右手沾满了浓郁岭南生活气息，南国小城在我脚下延展开来。

一个人的时间总是很好打发，原来黄贝岭的岔路里有一排东北小馆，曾是我的最爱。价格便宜量又足，老板服务员满口大茬子味，能找到老家的感觉。等到他们都拆迁了，我的脚也早伸向凤凰路、火车站、地王一带了。

罗湖区是我最早熟悉起来的深圳。罗湖的繁华让“纸醉金迷”、“灯红酒绿”这两个成语从纸面上跳到了我眼前。

也许是先入为主，总觉得，不细品罗湖，就不算来过深圳。

东门、凤凰路食街

① 乐园路→凤凰路→东门路→新园路

火车站片区食街

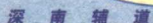
② 建设路→嘉宾路→人民南路→南湖路

地王片区食街

③ 红岭路→笋岗路→松园路→红桂路→红宝路→宝安南路

1 乐园路→凤凰路→东门路→新园路

1 乐园路→凤凰路→东门路→新园路



辣妹聚首 老成都

凤凰路的夜市异常火爆。下了晚班经常三五好友相约，打个车，起步价，就可以敞开怀吃开去。这里有高档粤菜酒楼，也有街边排挡，老成都算是介于两者之间的中档餐馆。不想风吹雨淋，又不想破费太多的时候，我就想起了这里。辣妹子不怕辣，可劲往这扎堆。

1989年，老成都酒楼就来到了深圳，经过一次搬迁，如今老成都在深圳已经有了16个春秋。罗湖区，这个以广东本地人聚居，以吃粤菜为主的地方，川菜能在这里立足扎根，不能不说是一个奇迹。

这家店最具特色的就数冷锅片片鱼了。

厨师将鲜鱼活杀后，用菜籽油、花生油，通过爆、炒、煎、烫等工序，先后放入十几种优质调料，鱼烹调好后端上桌时，鱼已煮熟，鱼是烫的，锅却是冷的，不开火即可食用，称为冷锅片片鱼。冷锅片片鱼微辣鲜香，肉质嫩滑，入口唾津。这冷锅鱼好似冷面美女，外表虽然冷若霜、冰如玉，内里却包裹着火样的激情、滚烫的心。千万别被表面现象所迷惑，小心烫了嘴，伤了心。

奇石腰片也算是火爆鲜辣的一道菜。在一个透明的玻璃器皿中，滚烫的卵石铺在底部，新鲜的腰片带着血丝就这样啞拉一声倒进来，盖上透明的玻璃盖子，蒸汽瞬间弥漫了狭小的空间，等到烟消云散，鲜美的奇石腰片就可以享用了。这些小小的卵石，颇似那些生猛的姑娘。别管多老的腰花，一通狂追猛打，保准一举拿下。

老成都的装潢略有成都农家特色，摆设比较朴实，老成都并不把餐厅环境作为取胜之道，大家还是把目光关注到菜品上，确实是值得走一趟的。



▲ 鲜糖醋脆皮鱼



▲ 炆锅肠头

川 菜

菜系

地址：罗湖区凤凰路丽斯大厦1、3—4楼
(3楼是羊蝎子火锅)

电话：25544233 25424677

营业时间：11:00—03:00

11:00—21:00 (3楼粗粮坊)

特色菜肴：

自助餐 18元/位
冷锅片片鱼 18元/斤

人均消费：50元

付款方式：现金

凭卡优惠：吃乐卡(部分菜品有9折优惠)

客容量：包房8间，台位100

公车线路：424、17凤凰剧院站下、10、27、111、
205、220、223、311设计院站下、2、17、
27、29、104、229罗湖区委站下

停车位：有免费停车位

装修：普通