



舌尖上的

中国

乡土小吃

李韬 著



旅游教育出版社

百味美食

最念乡土的它……

130多道乡土小吃，一一解说：说人说吃说做法

道尽小吃里的大情意

舌尖上的

李韬 著

中国

乡土小吃



百味美食
最念乡土的它……
130多道乡土小吃，
一一解说：说人说说做法
道尽小吃里的大情意



 旅游教育出版社
· 北京 ·

策划编辑: 赖春梅 陈 园

责任编辑: 官 顺 陈 园

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国乡土小吃/李韬著. —北京: 旅游教育出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5637-2499-4

I. ①舌… II. ①李… III. ①风味小吃—介绍—中国
IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231709号

舌尖上的中国乡土小吃

李韬 著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787mm×960mm 1/16
印 张	16
字 数	147千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
定 价	36.80元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

小吃里的情意

我喜欢吃小吃，我想，翻开这本书的“你”也是一样的想法。

为什么喜欢小吃？因为小吃是最有情意的食物啊。我吃过不少世界美食——法国的鱼籽、黑松露、鹅肝；意大利的帕尔玛火腿；德国的大猪肘子；日本的金枪鱼；马来西亚的咖喱蟹；西班牙的各种海鲜饭……真的是太多了，数不过来；我也吃过很多高档的餐厅和宴席，可是这又如何？那从小被中国小吃养刁的胃，到了最后，仍然觉得那一碗面条、那一个包子、那一片饵块是最好吃的。为什么这么说？因为小吃之所以称为“小”，是因为它不用奢侈的食材，也没有豪华的呈现空间，更不需要仪式感很假的服务，它就是直接的、质朴的、本然的跳脱出来，被你喜欢或者不喜欢。

然而，小吃从另外一方面说又是不“小”的。我曾经

在四川，看到年纪大的阿婆准备一种当地的小吃——冻糕。主料不复杂，就是大米和糯米；制作过程也不复杂，两种米粉为浆，适当发酵，然后加上糖蒸制即可。给我印象最深的是蒸制时包着冻糕的玉米叶皮。玉米苞叶要在上一年的秋季就收获整理，清洗干净，然而又不能发霉，裁成长方条放在阴凉通风的地方保存好。而做冻糕传统上是春节后，要把干的玉米苞叶找出来，认真的检查，然后浸泡在热水里去除苦涩，才最终使用。这离准备的时间已经过去了几个月！为了做这道小吃，他们可以花这么长时间的心思，这就是心意啊！

仔细想想，哪一种小吃不是如此费心？而小吃之所以历经百年、千年可以流传下来的，靠的不也就是这一份浓浓的情意么？

我爱小吃，因为我吃到小吃的时候，总能感受到它背后的欢乐、哀伤、安静甚至迷乱，让我真切的感受这红尘里众生的情愫。



目 录 contents

安 徽

- 001 安徽大救驾012
002 安徽酱豆013
003 安徽牛肉汤015
004 黄山烧饼016

福 建

- 019 炒粿条038
020 蚵仔煎039
021 萝卜糕040
022 鱼丸面042

北 京

- 005 爆 肚020
006 炒疙瘩021
007 豆 汁023
008 卷 果024
009 卤煮火烧025
010 麻豆腐026
011 门钉肉饼027
012 面 茶028
013 奶 卷029
014 奶 酪030
015 肉末烧饼031
016 豌豆黄032
017 小窝窝033
018 炸酱面034

甘 肃

- 023 甘肃拉面046
024 炸百合048

广 东

- 025 煲仔饭052
026 肠 粉053
027 潮州牛肉丸054
028 粉 果055
029 鸡仔饼056
030 姜撞奶058
031 擂沙汤丸和
糖不甩059
032 凉拌鱼皮061
033 凉 茶062

- 034 乳 鸽064

- 035 艇仔粥065

贵 州

- 036 贵州黄糕粑068
037 米豆腐069
038 丝娃娃070

海 南

- 039 文昌鸡074
040 椰汁饭076

河 南

- 041 炒红薯泥080
042 海三包子081
043 糊辣汤082
044 烩 面084
045 开封包子085
046 焖 饼087
047 原油肉088

湖 北

- 048 热干面092
049 鱼 糕094

宁 夏

- 059 炒糊饽122
060 宁夏包子123

- 072 太谷饼146

- 073 头 脑148
074 羊杂割150

湖 南

- 050 臭干子098
051 湖南米粉099

陕 西

- 061 凉 皮128
062 肉夹馍129
063 臊子面130
064 陕西核桃饼132
065 酸汤水饺133
066 羊肉泡馍134

上 海

- 075 葱油拌面154
076 青 团155
077 生 煎156
078 蟹粉小笼158

吉 林

- 052 桔 梗104
053 冷 面105

四 川

- 079 艾蒿馍馍162
080 冰 粉163
081 豆花面165
082 肥肠粉167
083 红油抄手168
084 煎蛋面170
085 简阳羊汤172
086 冷串串173
087 牛肉锅魁174

江 苏

- 054 叉 烧110
055 黄桥烧饼111
056 糯米藕112

山 东

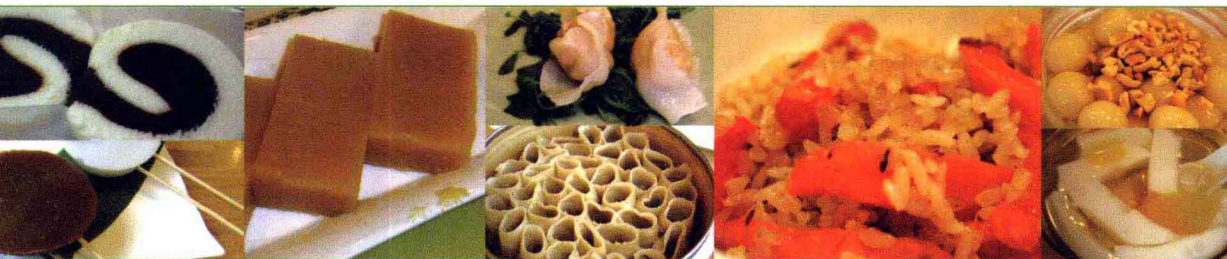
- 067 山东大包138
068 山东煎饼139
069 潍坊萝卜141

内 蒙 古

- 057 炒小米116
058 莜面窝窝118

山 西

- 070 荞面灌肠144
071 山西炸糕145



- 088 燃面 175
089 伤心凉粉 177
090 蹄花 178
091 甜水面 180

台 湾

- 092 棺材板 184
093 九份芋圆 185
094 卤肉饭 187
095 烧仙草 188
096 台湾牛肉面 189
097 杏仁豆腐 191

天 津

- 098 独面筋 194
099 煎焖子 196

西 藏

- 100 石锅鸡 200
101 酥油茶 202

香 港

- 102 钵仔糕 206
103 芒果班戟 207

新 疆

- 104 丁丁炒面 210
105 红柳烤肉 211
106 手抓饭 213
107 新疆馕 215
108 孜然板筋 216

云 南

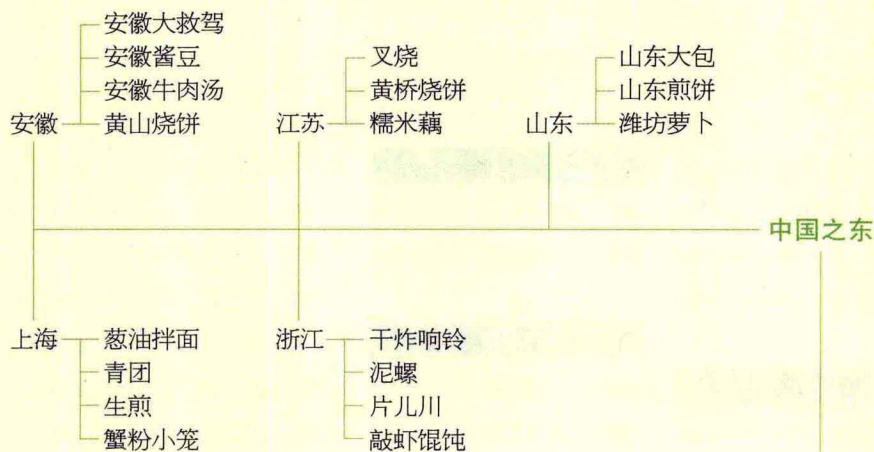
- 109 包烧 220
110 饵丝 221
111 过桥米线 222
112 鸡豆凉粉 224
113 烤饵块 226
114 凉鸡米线 227
115 麻补 229
116 米糕 231

- 117 泡路达 233
118 荞糕 234
119 肉酱米粉 235
120 乳扇 236
121 萨达鲁 238
122 撒撒 240
123 豌豆粉 241
124 鲜花饼 242
125 香竹饭 244
126 宜良烤鸭 245
127 紫苏梅饼 246

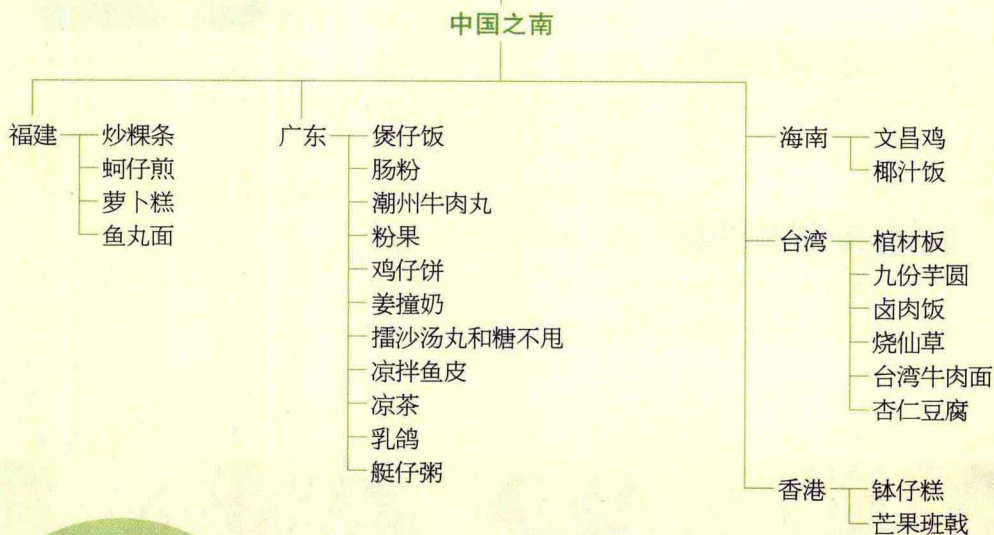
浙 江

- 128 干炸响铃 250
129 泥螺 251
130 片儿川 253
131 敲虾馄饨 254



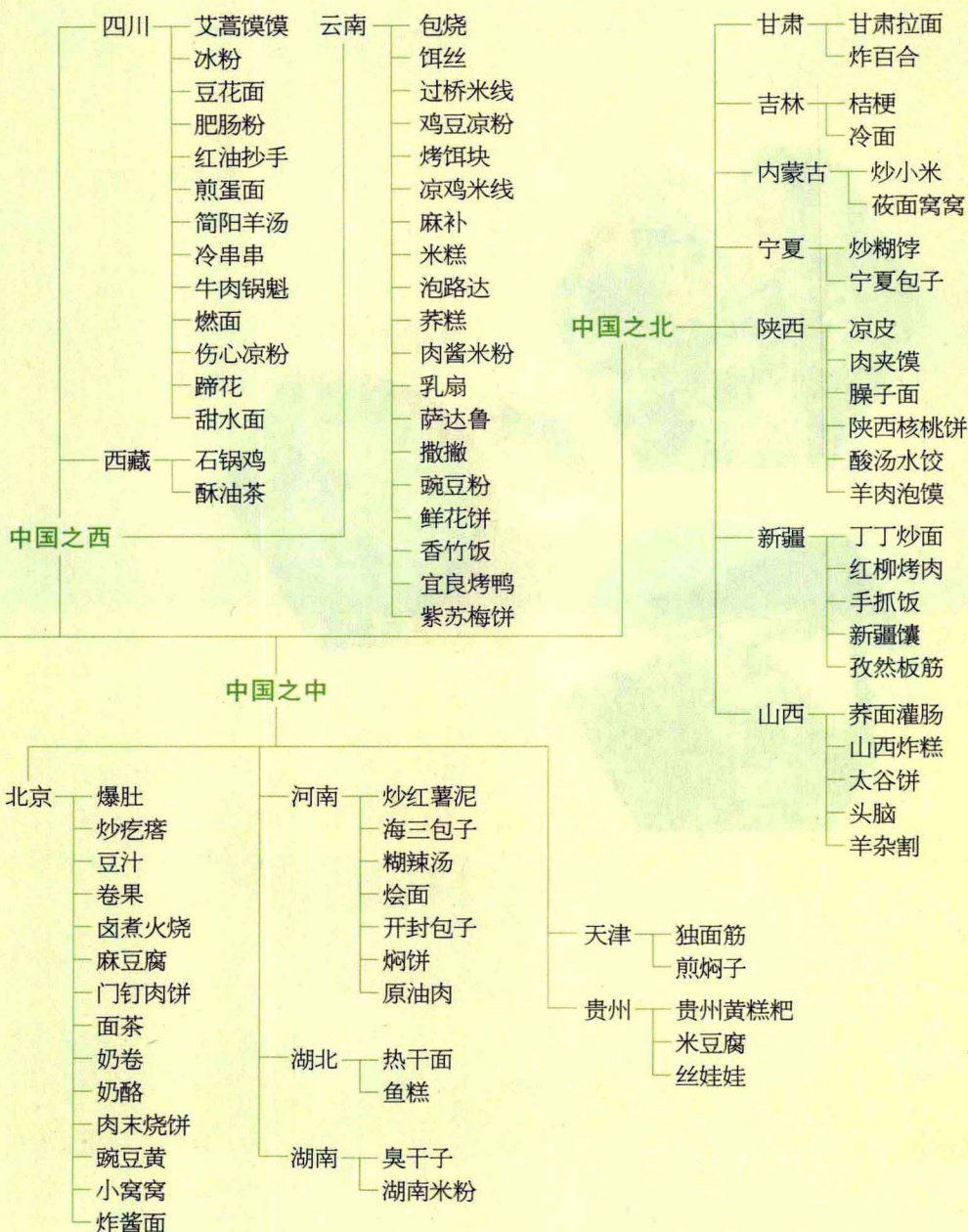


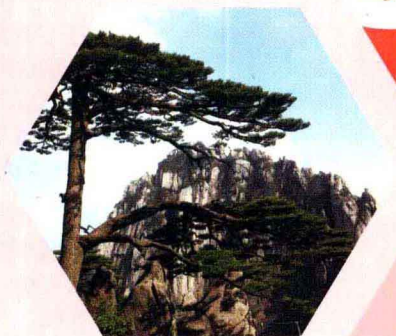
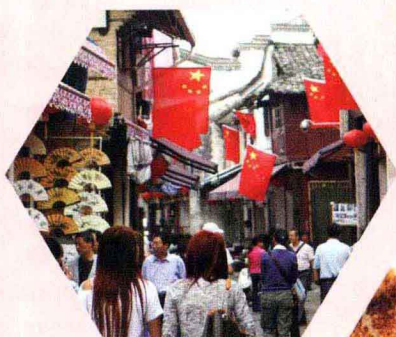
舌尖上的中国乡土小吃



分布 图谱







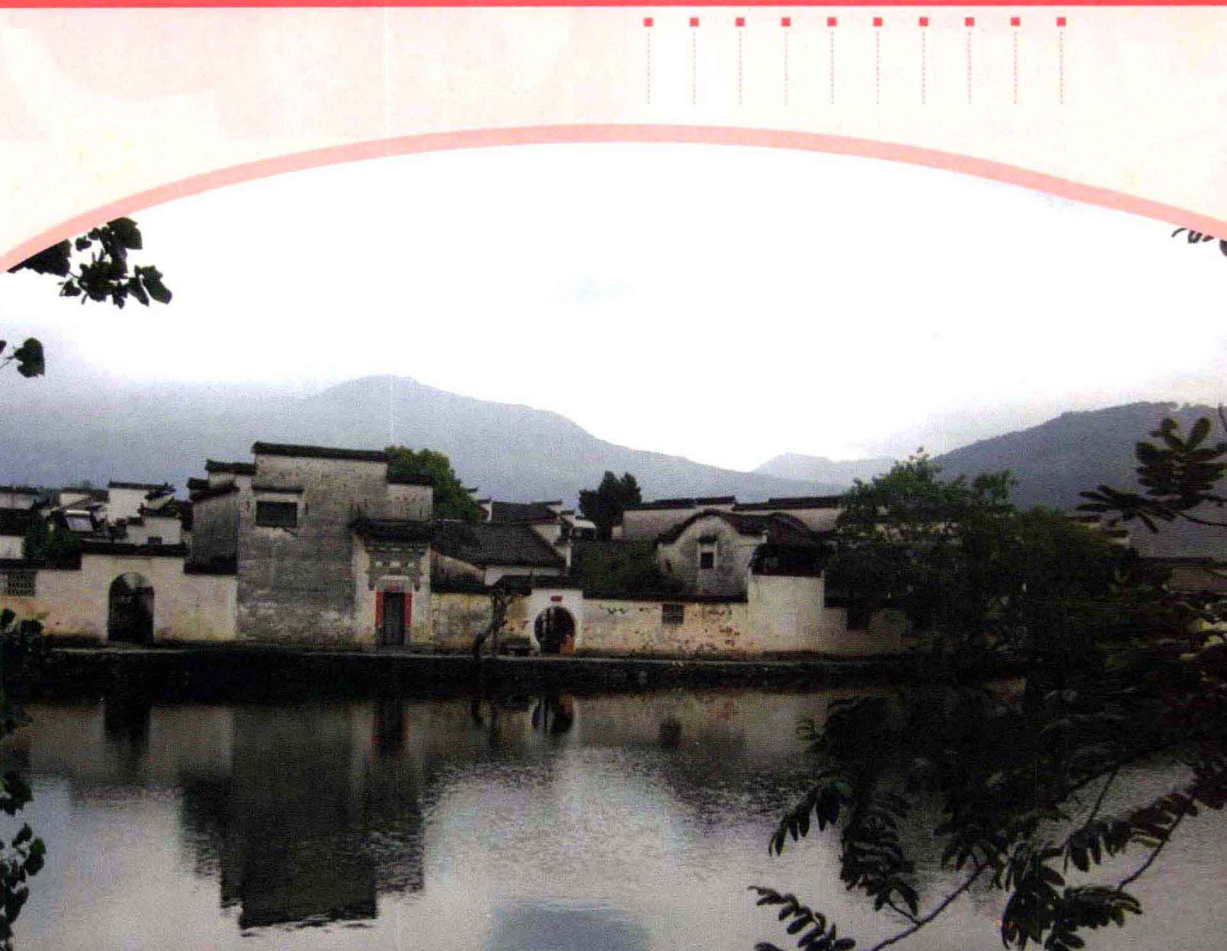
AN
HUI

舌 ■ 尖 ■ 上 ■ 的 ■ 中 ■ 国 ■ 乡 ■ 土 ■ 小 ■ 吃



A N H U I

安 徽



001 安徽大救驾

中国 有句老话：“一人得道，鸡犬升天”，

其实也不光是鸡犬，跟着出名的还有吃食。不过就算是皇帝，也得分人，有的皇帝就挺倒霉的。皇帝也是人，一旦虎落平阳，饿的昏了头，能吃什么都都是大救驾。所以中国食品里叫“大救驾”的不止一种。云南腾冲有个著名的小吃也叫“大救驾”，实际就是炒饵块，救了南明小皇帝一命，仍然救不了南明王朝。



咱们别对一个小吃抱以救国的厚望，但是瘦死的骆驼比马大，给皇帝吃的，也差不到哪去，起码也是地方名吃。今天说的“大救驾”是安徽寿县的，救的皇帝也还争气，据说是宋太祖赵匡胤。

公元 956 年，后周世宗征淮南，命赵匡胤攻寿县。当时赵匡胤还是后周的大将，结果久攻不下，战事惨烈，历九个月有余。当赵匡胤最终攻入寿县城，不由长舒一口气。这底气一泄，加上连日焦急水米未进，赵匡胤昏死过去。寿县一厨师，用水、油、糖和面，再用白糖、猪油、核桃仁、金桔饼、青红丝等剁碎做馅，然后入滚油炸熟。炸好的点心外皮呈螺旋状，金黄酥脆，看着就那么诱人。赵匡胤闻见香气，不由睁开眼睛吃了一口，结果吃了一口吃一个，吃了一个吃两个，一连吃了十几个，然后大病痊愈，之后接连打了几个胜仗，以至于功高盖主，野心膨胀，终于陈桥兵变，黄袍加身，成为一代霸主。

所以，别小看一个小吃。《一个馒头的血案》那是编的故事，但是寿县大救驾的功力那可是不可小觑。我已经看到有“专家”研究潘金莲挑窗杆对历史的推动作用，说是这一个偶然的杆儿必然地砸到了西门庆的头上，因而才有了后面一系列的历史动荡，甚至影响了宋朝的历史格局进而影响中国。我觉着，一个木头杆都有这般大的威力，这寿县大救驾那还了得，起码改变了我的胃的部分格局。

002

安徽酱豆

我仗着母亲是安徽人，吃过几

两苔菜，便经常“折磨”原来的安徽同事。她们是淮南人，本来对涡阳产的苔菜也不熟悉，我便经常笑她们不是安徽人。

不是不报，时候未到。一次她们回家，来的时候专门带了老家的特产“香辣酱豆”，给我吃，我觉得像是裹了辣椒酱的水豆豉，遭到一片讥笑。我便也面上讪讪，给她个机会让她给我做培训。

这酱豆很家常，听着做起来也不难：一定要选颗粒饱满的黄豆，然后挑市面上最红最辣的干辣椒，碾成细粉，越细越好。其他还要准备花椒粉、大蒜、五香粉、盐，还要炼点油。先把黄豆洗个三五遍，用温水浸泡五六个小时，捞去铁豆子，剩下的等泡膨胀了，搓去豆子皮。然后把去皮黄豆放在锅里使劲煮，煮到一捏豆子就碎了才行。



捞出豆子沥干水，再放到蒸笼里蒸。这时我打断她：“你们安徽人跟黄豆有仇呀，这么整治人家。”被打了一顿，我老实了，接着听。蒸好的豆子要趁热放在干净坛子里，放在阴凉地里等它长毛。一般三五天，豆子表面都是白毛，这时候再把豆子掏出来放到干净的盆里，把炼好的油、花椒面、大蒜末、五香粉、盐和豆子拌匀，直到每个豆粒都裹匀了，酱豆就做成了。

同事接着问：“知道酱豆什么味儿吗？”我挣扎着说：“知道。说不出来的一种香，辣的可过瘾啦。可是又不是干辣，油乎乎的，可香啦。呃，就是有点咸。”“你怎么知道的？”同事突然反应过来，看着已经空了半瓶的酱豆，瞪我的时候我还直冲她翻白眼儿。她也不生气，就是啊，谁吃了两碗米饭、半瓶酱豆不撑得翻白眼儿啊？





003

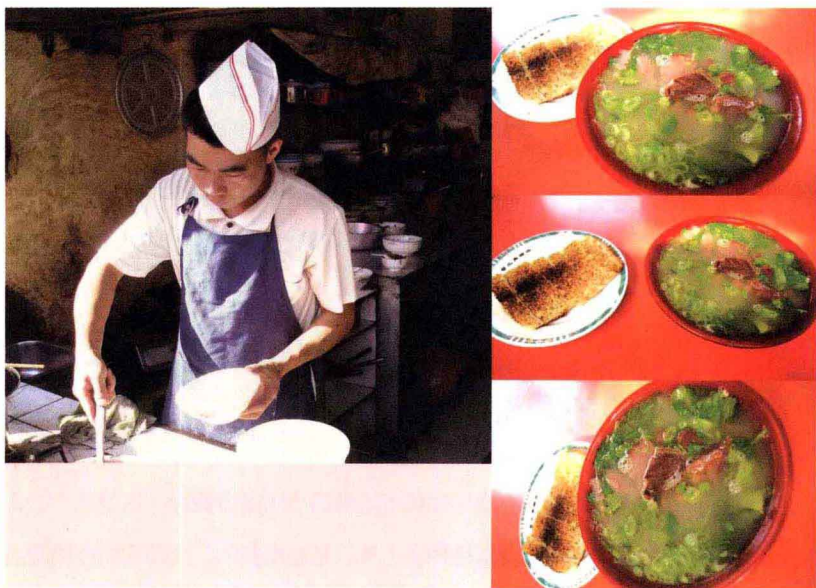
安徽牛肉汤

淮南牛肉汤，还是淮南那些菜市场里的小店做得最好。这就是小吃，带着乡土气，然而就是这种乡土气，是有根基的，支撑它们在民间活了上百年。不相信你问一个淮南人，离开家你最想念什么？十个里面有八个说是牛肉汤。

牛肉汤哪儿还没有啊？淮南的还就是不一样。淮南顾名思义，在淮河南岸，这就先占了自古富庶的先机。而淮南当地古沟一带是回民聚居区，牛肉首先保证了是优质牛肉。“唱戏的腔，做菜的汤”，老话都是真理。淮南牛肉汤要先用牛骨头熬它个汤清味浓，然后把牛肉用流水泡透血污，再加上内脏在汤里同煮。再用自己加工好的牛油，炸好红辣椒，做成红油，那绝对比我们超市里的辣椒油味浓且香。如果仅仅是这个，也还不算特别拔尖。关键是配料里还有两样，那真是除了淮南不可匹敌。这第一样是

粉条，淮南的粉条煮好了那真是透亮、弹性好，味道足。这第二样是豆腐皮。豆腐是谁发明的？淮南王刘安啊。在哪发明的？淮南八公山啊。你说淮南的豆腐皮能不好么？

这牛肉汤吃也有讲究，来客的时候，再用滚烫的牛肉汤烫粉条、豆腐皮什么的，然后再切好牛肉片什么的一碗上桌，一滚当三鲜么，真是热腾腾、香喷喷。也不光喝汤，还要配上特制的葱花饼，两面都焦脆脆的，透着浓郁的葱香，吃口饼、喝口汤，你也就知道为什么淮南人那么爱他们的牛肉汤啦。



004 黄山烧饼

“肉松卷小姐”是我一博友，安徽人，特仗义，没事就给我寄点安徽茶干、黄山烧饼什么的。这黄山烧饼把我吃上瘾了，你说它怎么就那么脆？