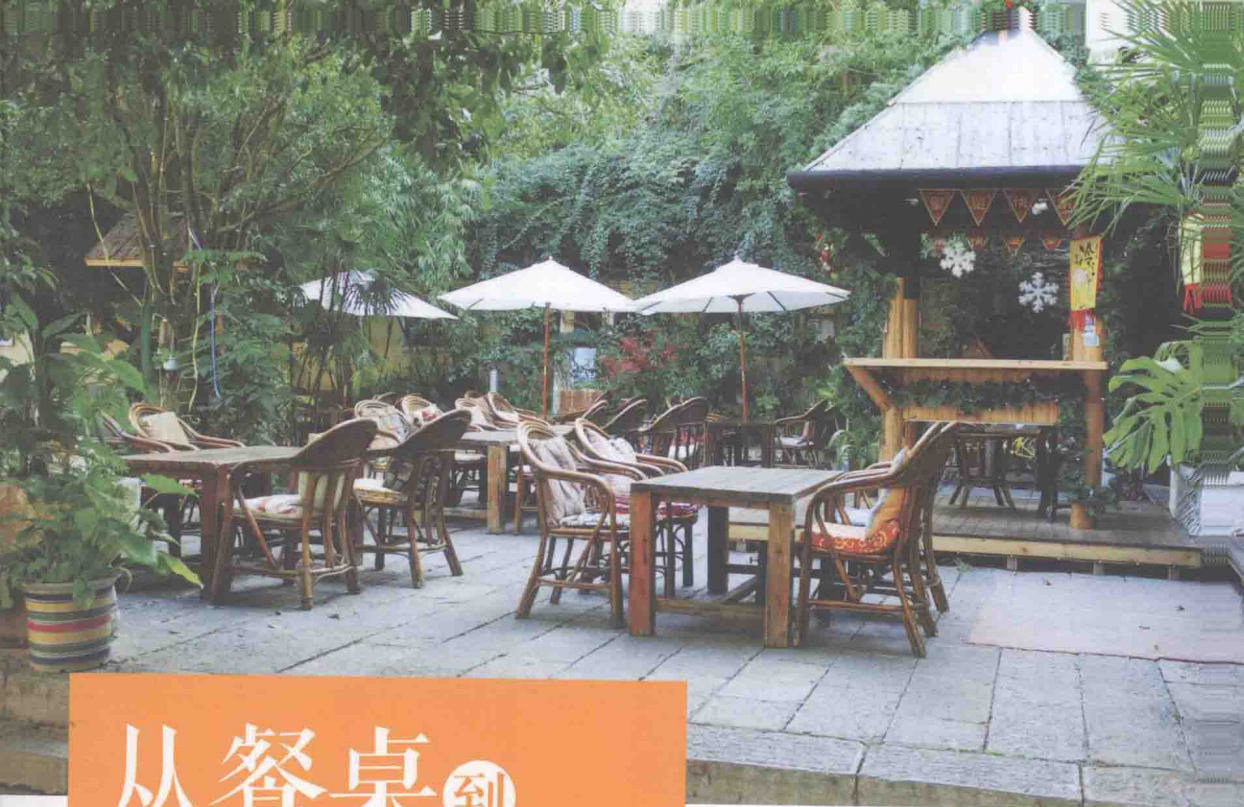




从餐桌^① 餐桌的旅行

一个驴友的美食意见
一名吃货的溜达指南

《贝太厨房》全媒体主编 任芸丽 | 悦目推荐
《名厨》主编 摆渡大厨



潇 潇◎著

- ／ 探寻攻略上很难找到的口碑小馆
- ／ 品尝最地道的庶民美食
- ／ 呈上不一样的旅行路线

从餐桌到餐桌的旅行

潇 潇◎著



图书在版编目(CIP)数据

从餐桌到餐桌的旅行 / 潇潇著. — 南京: 译林出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5447-5207-7

I. ①从… II. ①潇… III. ①饮食—文化—中国 ②旅游指南—中国
IV. ①TS971 ②K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 296066 号

书 名 从餐桌到餐桌的旅行
作 者 潇 潇
责任编辑 陆元昶
特约编辑 冯旭梅 刘 淼
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京京都六环印刷厂
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 120 千字
版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5207-7
定 价 36.80 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

/

我不算专业旅行达人，甚至没有很多时间去持续旅行

我和很多生活在城市的年轻人一样，渴望自由，却不得不做着一份朝九晚五的工作
城市里两点一线的生活过久了会让人麻木

定期出门走走，成为我调整自我的方式

/

总有网友表示羡慕这样的生活状态

有人说，想旅行却没有足够的时间和钱

其实，时间挤挤总会有的，两天的周末都可以做一次短途小旅行

没有钱，就找经济实惠的路线，选择便宜的交通工具，或几个人一起拼行程

/

刚工作时囊中羞涩，几个朋友买张 12 元的绿皮火车票去京郊

住农家院通铺，加一顿饭，花费不到 50 元

最有趣的旅行记忆也是在那个时候留下的

经济宽裕后却难再有如此旅程

/

探寻目的地的特色美食是我旅行的重点

回家后，将路上尝到的美食带上自家餐桌，可以延续旅途的感觉，又可装点生活

在不同的餐桌吃过姿态万千的饭之后

我们的世界、我们的心灵，也因此丰富起来

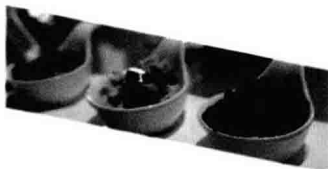
目

录



Part 1 身边韵味 / 001

北京	新老北京的四季韵味	003
	四合院中的麻辣	007
	钟鼓楼下烤翅忙	010
	搬上餐桌的旅途味道——炸酱面	012
武汉	早食户部巷	015
	夜食吉庆街	019
	搬上餐桌的旅途味道——热干面	022
	方法篇：如何在自己居住的城市里旅游	024



Part 2 当季风味 / 025

京 郊	薰衣草田里的香草大宴	027
	柳沟豆腐宴	029
	搬上餐桌的旅途味道——烤羊排	031
天 津	周末吃在天津卫	033
	搬上餐桌的旅途味道——独面筋	039
成 都	品不完的成都小吃	041
	“甘受和”的川菜精神	044
	搬上餐桌的旅途味道——担担面	047
	方法篇：别把周末、小长假不当假期	048



Part 3 错峰寻味 / 049

西 安	麻酱凉皮 & 肉夹馍	051
	探访 7 次才尝到的美味	054
	充满乡土味道的西安小吃	057
桂 林	不游漓江也要吃桂林米粉	061
	搬上餐桌的旅途味道——白果烧鸡翅	064
	阳朔啤酒鱼，人间仙境的俗世烟火	065
	搬上餐桌的旅途味道——啤酒鱼	072



贺州	无所不酿的贺州客家菜	075
	搬上餐桌的旅途味道——蚝汁酿豆腐	079
广州	吃在上下九的一天	081
	三十年历史的陈添记	084
	搬上餐桌的旅途味道——腊味煲仔饭	086
	方法篇：避过人群才能发现真正的美食美景	088

Part 4 露天美味 / 089

大同	云冈石窟和五香兔头	091
	悬空寺惊魂后的一碗小媳妇凉粉	095
克什克腾旗草原	手把羊肉和暖瓶装的内蒙奶茶	101
	多亏了风干牛肉	106
	搬上餐桌的旅途味道——酱汗烤肋排	111
威海	在最韩风的城市吃个韩式炸鸡	113
	搬上餐桌的旅途味道——蒜蓉粉丝蒸扇贝	119
	方法篇：如何开始一次自驾游	120





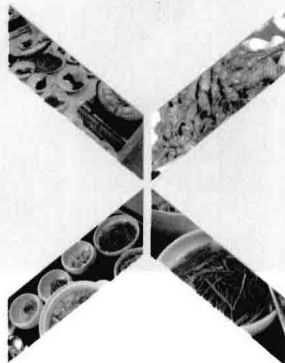
Part 5 质朴之味 / 121

平遥	古镇街头的平民小吃	123
黄姚	好水煮出质朴味	129
扬州	早茶氤氲中的扬州	133
	搬上餐桌的旅途味道——XO 酱炒饭	139
	方法篇：玩转不同风格的古镇	140

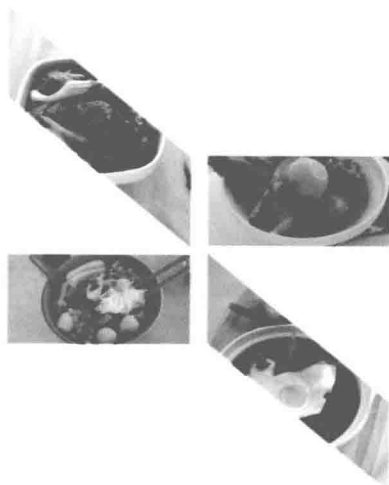


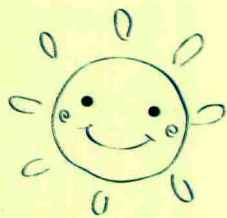
Part 6 异国滋味 / 141

	遇上一只韩国烤鸭	143
韩国	游韩屋村，品尝韩定食体验传统韩国	146
	釜山海边那让人惊呼的烤盲鳗	149
	搬上餐桌的旅途味道——韩式辣白菜	152



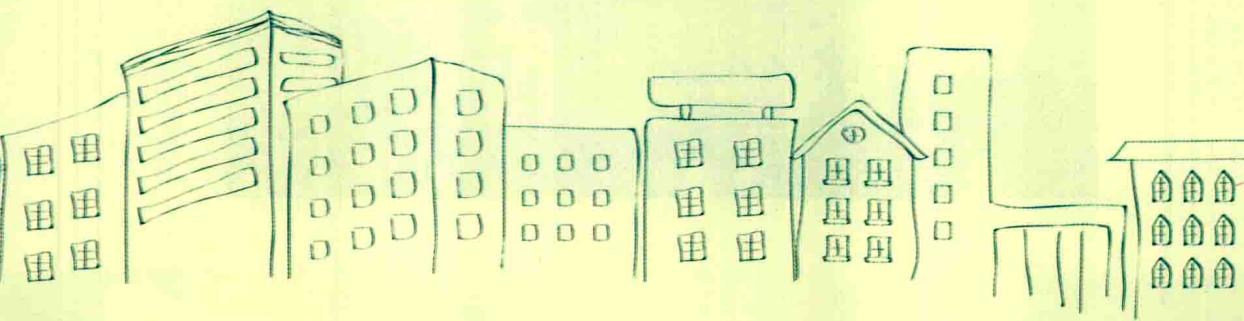
巴肯山日落·柬埔寨国菜初体验	155
雨林中的神奇食物	161
塔布笼寺·小吴哥·能烤肉的柬式火锅	168
金边的虚惊一夜	174
柬埔寨皇宫·一碗最金边的米粉	178
凌晨吉隆坡街头的那盘咖喱烤鱼	185
从裸条看大马的融合文化	189
搬上餐桌的旅途味道——肉骨茶	196
方法篇：境外自助游	198





PART / 1

身边韵味



第一节
北京



新老北京的四季韵味

我是到北京之后，才知道原来住在一座城里也可以时刻保持旅行状态的。这个状态如今已经有一个词可以准确表达：居游。

北京这个城市太适合住下来旅行了。城市面积大，每天上下班、出门办事、会友都像在随时旅行的过程中。随便两个地方，车程1—2小时在北京都是很平常的事，所以大家都习惯了按自己居住和工作的地点为原点在周边活动，太远的地方基本不去或少去。比如，住在北京北边多年的我，就对南城完全陌生，搬家搬到东边后，又开始渐渐少去曾经熟悉的北部。住了多年的这座城市，还是有很多地方完全陌生，这一现象同样适用于土生土长的北京本地人。住在这个城市里的人们也已经习惯了凡是有正式活动邀请，都必然附上目的地地图或给出多种交通路线参考。在这样的城市生活，很容易随时找到人在旅途的感觉，偶尔会有慌乱无助感，但更多的常有又发现新景色、新路段、新的可逛可去的去处，收获新的有趣片段的惊喜感，即使曾经去过的地方隔上一段时间再去，又会有新变化、新气象、新风景。

我有很多和我一样，居住在北京，也热爱旅游的朋友。我也是到北京后才发现，这个城市有很多旅行相关的网站及群体，每到周末或节假日前夕，会有各种论坛或网站发起不同路线的驴友征集帖，发起集体去爬山、郊区采摘，甚至更远距离的旅行活动，也有一些活动就是一起去一处公园观鸟、摄影。必然，每个活动之后，总以一顿聚餐作为结尾。我也曾经循着这些帖子参加过很多不同的聚会，和大家一起看风景，在一起吃一顿欢乐的午饭或晚

饭，AA制付费之后彼此告别，各自欢乐地回家。有时候想不起某次集体活动了，却可以通过活动之后聚餐吃到的食物味道慢慢顺藤摸瓜找回些许活动中的片段记忆。

我们就这样在一次次的小旅程中慢慢地了解这座曾经陌生的城市，像大浪淘沙一般在众多旅伴中渐渐淘出了一群能跟自己吃到一起，走到一起，聊到一起的朋友，也通过在不同餐厅的聚餐用味觉留下了这个城市各个角落的印记。

北京的冬春季节是不太适合旅行的，因为风大，寒冷刺骨，很少有人长时间户外活动。所以，大家一心一意盼春天到来，可以穿得薄薄的出门撒欢去。也正因为此，当春意真正来临，树叶开始出芽，枝头绽放一丝绿意时，每个生活在北京的人都喜气洋洋的，互相告知：今天花开了！今天草儿都发芽了！城里可以看植物的地方，郊区风景不错的地方都是人满为患。我们也渐渐保留了每个春天都要四处寻春的习惯，去天坛、颐和园、香山、八大处、玉渊潭、大觉寺、植物园、景山公园、元大都遗址公园，看迎春花、白玉兰、樱花、牡丹、杏花、桃花、海棠。每到花开时节，整个北京城一片欢腾，那些天，几乎每个人的话题都是：春天来了，周末去哪儿看花吧！

夏天是北京最适合旅行的季节，可去的地方太多。想观荷，去圆明园、颐和园；想吹着小风看着水面吃饭聊天发呆，可以去元大都遗址公园附近，或是蓝色港湾、后海、什刹海一带；想要面对大山大河尽情舒展心胸，香山以及周边众山中的随便一座，或是京郊随便一处都可以满足愿望。其他什么长城、古刹、山寺、采摘园、农家乐、香草园，夏天都是最佳游览季节。即使哪里都不去，就在家附近的公园走走，风景也绝不会差。逛得累了，傍晚，北京处处能找到露天营业的啤酒夜市，喝杯啤酒，来点儿烤串、下酒小菜，三五好友迎着晚霞大口喝酒、肆意畅谈。这个季节最能感受北京的男性城市性格，再婉约的江南女子在北京过上几个夏天，也能在骨子里培养出一丝豪气来。

逛后海必吃的松记炸灌肠，其实是红薯淀粉
做成肠状，切片油炸，蘸蒜汁吃很香



每到立秋之后，暑气略略褪去，空气中会传来一丝隐约的甜香，风也变得渐渐干燥，多了一分寒意，天开始显得高和远了起来。全年最美的季节到了！这段日子非常短暂，大概只有一个多月。从8月底到10月中旬的一个多月的时间里，树叶由绿转黄，阳光在这个季节开始变得格外耀眼灿烂却又温和如水，这是不论气温还是干湿程度都最舒服的一个季节，也因为植被颜色层次的丰富而变得格外美丽。这个季节，几乎每个周末人人都在喊着要出门郊游去。以红叶出名的香山、有两株千年银杏树的潭柘寺、钓鱼台附近的银杏大道，在这个季节永远人满为患。

四季中，曾经最不喜欢北京的冬天，觉得四周灰蒙蒙一片，树枝枯槁，房子也多是灰白两色，大风起的时候，若是正好饿着肚子走在路上，常能找到饥寒交迫的穷迫感。而北京的冬天偏偏还那么长。某一天，看一个非常喜欢的北京籍设计师的博客，她说自己非常喜欢北京的冬天，因为觉得冬天里北京老胡同的风景尤其有水墨简笔画的感觉，她会专程在阳光不错的日子骑着自行车去逛老胡同，这段话配上了当天她拍的胡同照。那段话让我突然就对这个一直爱不起来的季节有了全新的感觉，当天再走在回家的路上，看身边的风景就有了全然不同的感觉。黑白，难道就不是色彩吗？简单的线条，配上最经典的颜色，我们其实每天都是在水墨画中行走。

春夏秋冬，一年年更替下去，就这样在分明四季的变化中，我们渐渐了解并爱上了这座城市。在老胡同里，找一家小商店喝一瓶胖肚子瓷瓶酸奶，你能尝到时间和文化沉淀的味道；在 CBD 逛逛品牌林立的大商场，找一家点评网上人气爆棚的餐厅吃个午饭，你马上能找到时尚与潮流融合的前卫滋味；在 798、宋庄、草场地艺术区找一家艺术气息浓厚的咖啡馆喝杯咖啡，晒晒太阳，这里充满了艺术、小资与新锐的气息，会让身其中的你马上感同身受；在那些刚刚发展起来的新兴小区周边丰俭由人的小饭馆里，你又能品尝到这座城市最接地气的一面。



什刹海冰场上的接龙游戏，每年最冷的时间总要去玩一次小冰车

四合院中的麻辣

北京这座城市有很多让人热爱的角落，那些藏着故事的四合院就是其中之一。我在北京的第一份工作，办公室几经辗转从清华校内搬到鸟巢附近，再搬回清华，最后终于定点，搬到东四十条大街上。起初大家都觉得搬来搬去真折腾，上班也变远了。等到新办公室一落定，大家发现办公楼出门左转穿过一道小门就进了东四一带的老胡同时，瞬间每个人都没了怨言。

东四一带的老胡同里藏着很多老四合院，有些门庭衰落，但大大的门洞和门上的门当、门钉、门墩都显示着当年的显赫，非富即贵。有一些确实有来头的，门口还有文物保护的牌子，写着院落当年的来历：某某官员的府邸、某某大员的宅子，等等。这些四合院里还藏了不少有特色的餐厅、酒吧、旅馆，有年头的老供销商店、菜店、粮店。四通八达的老胡同，一年多逛下来，总还是能不断发掘到新的、有趣的景和物。



胡同里老房子的瓦当，让人百看不厌

在雍和宫一带，有很多藏在四合院里的小茶馆，在这里喝喝茶晒晒太阳听听古筝什么的，真的是很好的享受。还有那些藏在四合院里的咖啡馆儿，比如“钱粮胡同 32 号”就是我最爱的咖啡馆之一，常常约了朋友去这里坐坐聊会儿天，或者一个人带了电脑去安安静静写点东西。店主是做书籍设计的，咖啡馆充满着浓厚的书香气，是很安静的那种风格，店里会卖一些店主自己设计的手工小物件，价格不贵，却很实用。我在这里买过一条手工的棉麻布围巾，此后数年它成了我最常戴的围巾中的一条。当然，就像大部分咖啡馆一样，这里以环境取胜，饮品以及食物就很一般。

老四合院里面还会藏一些风味饭馆，望京一号川菜馆就是京城久负盛名的一个，坐落在东北五环外大望京村的路边，门牌号就是大望京村一号，老板大军也就索性把门牌变成了餐厅名。望京一号的大院子，据说追溯起来有点故事，跟老佛爷也能扯得上些许关系。院子里有一棵有年头的海棠树，每年四月海棠花开时，望京一号就变得一座难求，在飘着花雨的老院子里吃饭喝茶都是美事，可惜我念叨了好几年也没赶上在花期去吃饭。望京一号的菜单很简单，一张纸

