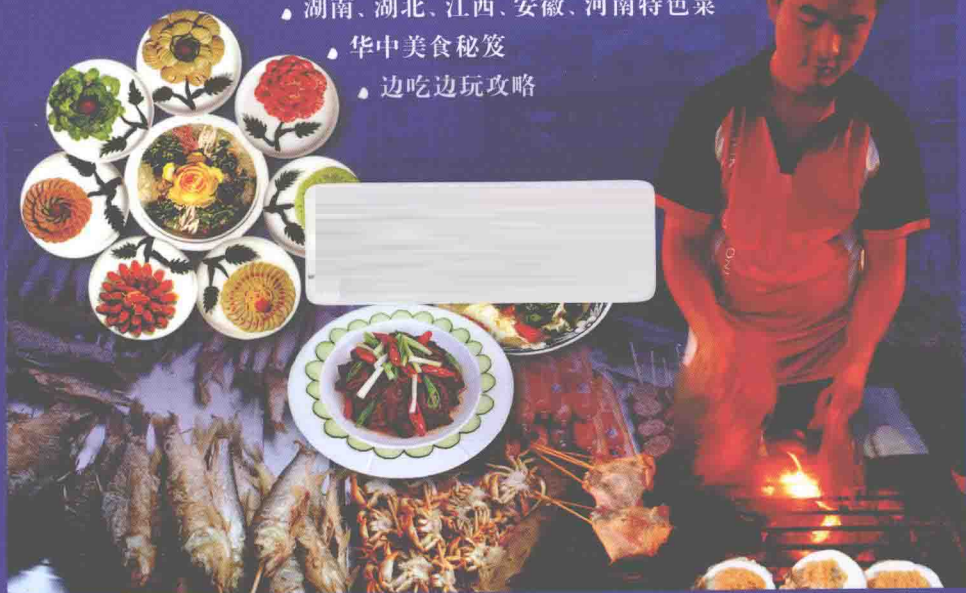


# 中国 华中 美食之旅



《中国旅游》 编

- 湖南、湖北、江西、安徽、河南特色菜
- 华中美食秘笈
- 边吃边玩攻略



上海文化出版社

# 中国 华中 美食之旅

《中国旅游》 编

## 图书在版编目(CIP)数据

中国华中美食之旅/《中国旅游》出版社编.

—上海:上海文化出版社,2014.7

ISBN 978-7-5535-0275-5

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食—文化—华中地区

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151928号

出版人

王 刚

责任编辑

周雯君 赵光敏

装帧设计

汤 靖

责任监制

陈 平

书名

中国华中美食之旅

编者

《中国旅游》杂志

出版发行

上海世纪出版集团

上海文化出版社

地址:上海市绍兴路7号

邮政编码:200020

网址:www.cshwh.com

发行

上海世纪出版股份有限公司发行中心

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

5.5

图文

176面

版次

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5535-0275-5/TS.022

定价

35.00元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电话:021-64855582



# 前言

饮食文化与民族文化的联系极为密切，越是年代久远，越显得格外重要。中国黄河中下游流域以河南为核心的中部地区，是华夏民族的摇篮，也是中国民族饮食文化重要的发祥地之一。在历史上，河南曾被称为“中国”、“中土”，自三皇五帝到北宋，数千年间，先后有夏、商、周、汉、曹魏、西晋、北魏、隋、唐、五代、北宋和金等二十多个朝代定都河南。中国八大古都中河南省占四个，夏商古都郑州、殷邶七朝古都安阳、十三朝古都洛阳和七朝古都开封，先后是中国政治、经济和文化中心的所在地，在中华民族的历史以及饮食文化的发展上，都担当着重要的角色，以致后来由中原地区发展起来的豫菜，影响遍及东西南北。

## 中原地区得天独厚

按现在的中国地理大区划分，现今中部地区涵盖黄河中下游及长江中游地区多个省份，除了河南以外，还包括湖北、湖南、安徽及江西。华中地区，东濒黄海和东海，西倚青藏高原，全年雨量充沛，由长江和汉水冲积而成的江汉平原、鄱阳湖、洞庭湖、长江三角洲、巢湖及江淮平原等地，为中部地区带来丰富的水产资源。位于湖北、河南、安徽三省交界的大别山脉，地势以低山丘陵为主，十分适合农耕；湖南湘西山区，山珍野菜取之不竭；湖北有神农架和武当山两大“天然药库”，出产天麻、党参、杜仲、黄连等药材，还有野生猴

头菇、花菇和核桃等滋补的绿色生态食材。不论是水产养殖，或者畜牧农耕，华中地区在气候、地理和资源上，得天独厚。

## 饮食文化博大精深

“王者以民为天，而民以食为天”。古往今来，上至达官贵人，下至平民百姓，饮食都是最重要不过的大事。自先秦开始，历代许多政治家、思想家、哲学家都借烹饪之事谈政事，言人生，他们无不擅长烹饪之道，如万世师表孔子提倡的“食不厌精，脍不厌细”；有“中国厨祖”、“厨圣”之称的商朝名相伊尹提出五味调和说与火候论，对后世影响深远。由项羽“鸿门宴”、宋太祖赵匡胤“杯酒释兵权”、曹操“对酒当歌，人生几何”，至养生之道提出的“医食同源”和“药补不如食补”，凡此种种，皆与饮食文化有关，可见“吃”中既有政治，也有文学、艺术和医学。

通过《中国华中美食之旅》一书，我们希望能借华中不同地域的美食、各地人民的饮食文化与食俗，以及山川大河的壮丽景致，为读者勾勒出这片土地一个粗略的文化轮廓，让大家从博大精深的饮食文化中，欣赏到中华民族的智慧与民族文化的绚丽。



# 目录

|      |                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P.4  | 前言                                                                                                               |
| P.14 | 调和五味，包容八方                                                                                                        |
| P.18 | 中国华中美食地图                                                                                                         |
| P.20 | 湘菜（长沙·张家界·怀化·岳阳·衡阳·郴州·永州）                                                                                        |
| P.26 | 长沙美食<br>毛家红烧肉、火宫殿臭豆腐、长沙米粉、姊妹团子、椒盐馓子、<br>剁椒鱼头、口味虾、麻仁香酥鸭、菊花烧卖、龙脂猪血、花菇无黄蛋、<br>德园包子、玉楼东麻辣子鸡、酱板鸭、黄鸭叫、开福寺观音素面、<br>糖油粑粑 |
| P.34 | 历史名菜<br>东安子鸡、子龙脱袍、腊味合蒸、组庵鱼翅、龙女斛珠                                                                                 |
| P.36 | 湘西美食<br>烤糍粑、外婆菜、腊猪脸、辰州碣滩茶、香辣米豆腐、<br>三下锅、土家蒸肉、苗家酒、烧椒皮蛋、泥鳅钻豆腐、茶油鸡                                                  |
| P.40 | 食在凤凰<br>凤凰血粑鸭、酸肉、姜糖、蕨菜炒腊肉、鸭脚板野菜                                                                                  |
| P.42 | 古城小吃<br>盐豆腐、竹筒香饭、松脆蜂蛹、沱江小鱼、油炸小螃蟹、蒿草粑粑                                                                            |
| P.44 | 洪江美食<br>血粑鸭、洪江粉、湘柚糖、红烧狗肉、泡茶、桂花酒、炒仔鸭                                                                              |
| P.46 | 怀化侗乡风味<br>油茶、芷江鸭、长街合拢宴、火烟腊肉、酸汤鱼                                                                                  |
| P.50 | 湘北美食<br>冰糖湘莲、君山银针、洞庭银鱼、芙蓉鲫鱼、<br>益阳松花蛋、萝卜丝鲫鱼、安化黑茶                                                                 |
| P.54 | 湘南美食<br>永州血鸭、腊肉炒攸县豆干、南岳云雾茶、桂阳坛子肉、<br>祁阳笔鱼、七里米粉鹅                                                                  |
| P.58 | 东江鱼宴<br>香煎翘嘴红鲌、竹香糯米鱼、农夫鱼、鸿运当头、东江三文鱼、<br>红糖青鱼                                                                     |

- P.60 **鄂菜(武汉·鄂州·洪湖·宜昌·襄阳)**
- P.66 **武汉美食**  
清蒸武昌鱼·精武鸭脖·蔡林记热干面·青山麻烘糕·珍珠丸子·元宝肉·粉蒸肉·石首鸡茸鱼肚·洪山菜薹炒腊肉·鲜鱼糊汤粉·红油牛杂米粉·油炸糍粑鱼·瓦罐煨鸡汤·四季美汤包
- P.74 **户部巷小吃**  
三鲜豆皮·陈记烧梅·今楚汤包·熊记汽水包·热干面·金包银糍粑·臭豆腐·黄金小面窝
- P.76 **湖北全鱼宴**  
开屏武昌鱼·香炸鲈鱼·红烧鲶鱼·荆沙鱼糕·肥鱼火锅
- P.78 **三峡美食**  
清炖甲鱼·中华鲟·鸡泥桃花鱼·三峡山珍
- P.80 **鄂西土家美食**  
油茶汤·苞谷酒·恩施炕土豆·社饭
- P.82 **襄郢风味美食**  
诸葛烤鱼·孔明菜·武当猴头·太极酥
- P.84 **荆南风味美食**  
荆州皮条鲚·千张肉·三游神仙鸡·荆门腊鱼·沔阳三蒸·菊花财鱼·江陵散烩八宝·龙凤喜饼·洪湖莲藕汤
- P.88 **赣菜(南昌·九江·赣州·上饶·井冈山·萍乡)**
- P.94 **豫章菜**  
瓦罐煨汤·金板搭银桥·三杯狗肉·米粉蒸肉·洪都鸡·三杯鸡·藜蒿炒腊肉·鲃鱼钻豆腐
- P.97 **南昌小吃特产**  
南昌米粉·安义枇杷·金锦吊葫芦·军山湖大闸蟹·石头街麻花·牛舌头
- P.98 **九江菜**  
武宁棍子鱼·石鱼炒蛋·流浪鸡·素炒雪里蕻·东坡肉·黄焖石鸡·红烧甲鱼·香酥刀鱼
- P.102 **鄱阳湖美食**  
鄱阳三鲜·肥裙甲鱼·虾仁·胖鱼头·野生藜蒿·鄱阳湖狮子头
- P.104 **赣州美食**  
南安板鸭·瑞金牛肉汤·赣南棉花糕·赣州三鱼·四星望月



P.106

## 景德镇美食

饺子粳、乐平狗肉、咸水粳、瓷泥煨鸡、冷粉

P.108

## 赣东北美食

弋阳扣肉、薄荷炒螺蛳、余干辣椒炒肉、土清豆腐

P.110

## 赣西美食

安源火腿、萍香小炒肉、井冈山焖笋、红薯丝饭

P.112

## 徽菜(安徽黄山·绩溪·江西婺源)

P.118

## 徽州菜

臭鳃鱼、菊花锅、金银蹄鸡、虎皮毛豆腐、黄山炖鸽、腊八豆腐、鱼咬羊、奶汁肥王鱼、杨梅丸子、徽式卤舌、红烧桃花鳊鱼、问政山笋、黄山双石、香菇盒

P.124

## 食在皖南古村落

西递行馆、查记酒坊、得月楼、松鹤堂

P.126

## 屯溪小吃

毛豆腐、蟹壳黄烧饼、甜酒酿、徽墨酥、汪一挑馄饨

P.128

## 婺源美食

荷包红鲤鱼、糯米子糕、汽糕、酥月、糊豆腐、粉蒸菜、清明螺、清蒸塘鱼头、德鑫园生态农庄、茶博府公馆

P.133

## 婺源特产

江湾雪梨、大鄣山茶、婺源茗眉、珍珠液酒、猕猴桃

P.134

## 皖菜(合肥·安庆·巢湖)

P.140

## 合肥美食

逍遥鸡、包公鱼、麻辣小龙虾、李鸿章杂烩、金寨吊锅

P.142

## 沿淮风味菜

阜阳鸭笋肉、符离集烧鸡、红扒羊蹄、朱洪武豆腐、香炸琵琶虾

P.144

## 沿江菜

蟹黄虾盅、火腿鱼、毛峰熏鲥鱼、无为熏鸭、藜蒿炒腊肉

P.146

## 安徽名茶

黄山毛峰、六安瓜片、祁门红茶、屯溪绿茶、太平猴魁

P.148

## 豫菜（郑州·开封·洛阳·安阳·信阳）

P.154

### 郑州美食

合记羊肉烩面、浆面条、萧记三鲜烩面、景祥烩面、老蔡记蒸饺、胡辣汤、葛记焖饼、油馍头

P.158

### 嵩山美食特产

少林素饼、少林绿茶、芝麻焦盖烧饼、龙须糕、少林芥片、石花茶、会善寺素斋

P.160

### 开封美食

开封第一楼包子、鲤鱼焙面、又一新饭店、炸蟹酥肉、套四宝、扒广肚、炸八块、马豫兴桶子鸡、汴京烤鸭

P.164

### 鼓楼夜市小吃

红薯泥、炒凉粉、冰糖红梨、杏仁茶、黄焖鱼、花生糕、江米切糕、双麻火烧、鸡蛋灌饼

P.166

### 洛阳美食

洛阳水席、洛阳燕菜、清蒸鲥鱼、新安烫面饺、鲤鱼跃龙门、长寿鱼、潘金和烧鸡、不翻汤、张记馄饨

P.170

### 豫东北美食

道口烧鸡、燎花、三不粘、阾汤驴肉、八宝布袋鱼

P.172

### 豫西南美食

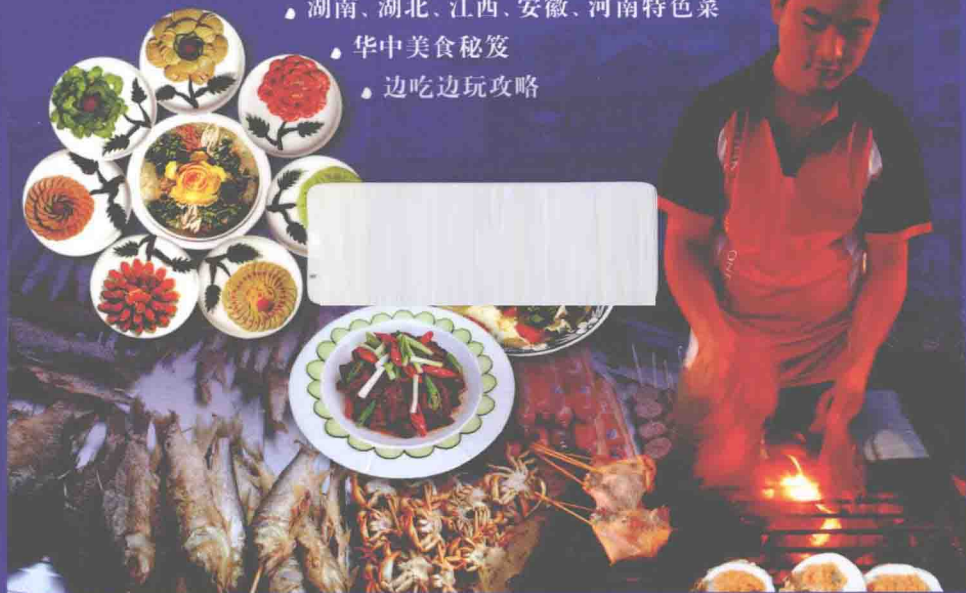
博望锅盔、水花佛手糖糕、大营麻花、大刀面、毛竹筒鲜鱼、信阳糍粑

# 中国 华中 美食之旅



《中国旅游》 编

- 湖南、湖北、江西、安徽、河南特色菜
- 华中美食秘笈
- 边吃边玩攻略





饮食文化与民族文化的联系极为密切，越是年代久远，越显得格外重要。中国黄河中下游流域以河南为核心的中部地区，是华夏民族的摇篮，也是中国民族饮食文化重要的发祥地之一。按现在的中国地理大区划分，现今中部地区涵盖黄河中下游及长江中游地区多个省份。通过《中国华中美食之旅》一书，我们希望能借华中不同区域的美食、各地人民的饮食文化、食俗，以及山川大河的壮丽景致，为读者勾勒出这片土地一个粗略的轮廓，让大家从博大精深的饮食文化中，欣赏到中华民族的智慧与民族文化的绚丽。



扫一扫  
进入文化书局

上架建议：美食 旅游

ISBN 978-7-5535-0275-5



9 787553 502755 >

定价：35.00元

易文网：www.ewen.cc

# 中国 华中 美食之旅

《中国旅游》 编



上海文化出版社



# 前言

饮食文化与民族文化的联系极为密切，越是年代久远，越显得格外重要。中国黄河中下游流域以河南为核心的中部地区，是华夏民族的摇篮，也是中华民族饮食文化重要的发祥地之一。在历史上，河南曾被称为“中国”、“中土”，自三皇五帝到北宋，数千年间，先后有夏、商、周、汉、曹魏、西晋、北魏、隋、唐、五代、北宋和金等二十多个朝代定都河南。中国八大古都中河南省占四个，夏商古都郑州、殷墟七朝古都安阳、十三朝古都洛阳和七朝古都开封，先后是中国政治、经济和文化中心的所在地，在中华民族的历史以及饮食文化的发展上，都担当着重要的角色，以致后来由中原地区发展起来的豫菜，影响遍及东西南北。

## 中原地区得天独厚

按现在的中国地理大区划分，现今中部地区涵盖黄河中下游及长江中游地区多个省份，除了河南以外，还包括湖北、湖南、安徽及江西。华中地区，东濒黄海和东海，西倚青藏高原，全年雨量充沛，由长江和汉水冲积而成的江汉平原、鄱阳湖、洞庭湖、长江三角洲、巢湖及江淮平原等地，为中部地区带来丰富的水产资源。位于湖北、河南、安徽三省交界的大别山脉，地势以低山丘陵为主，十分适合农耕；湖南湘西山区，山珍野菜取之不竭；湖北有神农架和武当山两大“天然药库”，出产天麻、党参、杜仲、黄连等药材，还有野生猴

头菇、花菇和核桃等滋补的绿色生态食材。不论是水产养殖，或者畜牧农耕，华中地区在气候、地理和资源上，得天独厚。

## 饮食文化博大精深

“王者以民为天，而民以食为天”。古往今来，上至达官贵人，下至平民百姓，饮食都是最重要不过的大事。自先秦开始，历代许多政治家、思想家、哲学家都借烹饪之事谈政事，言人生，他们无不擅长烹饪之道，如万世师表孔子提倡的“食不厌精，脍不厌细”；有“中国厨祖”、“厨圣”之称的商朝名相伊尹提出五味调和说与火候论，对后世影响深远。由项羽“鸿门宴”、宋太祖赵匡胤“杯酒释兵权”、曹操“对酒当歌，人生几何”，至养生之道提出的“医食同源”和“药补不如食补”，凡此种种，皆与饮食文化有关，可见“吃”中既有政治，也有文学、艺术和医学。

通过《中国华中美食之旅》一书，我们希望能借华中不同地域的美食、各地人民的饮食文化与食俗，以及山川大河的壮丽景致，为读者勾勒出这片土地一个粗略的文化轮廓，让大家从博大精深的饮食文化中，欣赏到中华民族的智慧与民族文化的绚丽。



# 目录

P.4

前言

P.14

调和五味，包容八方

P.18

中国华中美食地图

P.20

湘菜（长沙·张家界·怀化·岳阳·衡阳·郴州·永州）

P.26

长沙美食

毛家红烧肉，火宫殿臭豆腐，长沙米粉，姊妹团子，椒盐嫩子，剁椒鱼头，口味虾，麻仁香酥鸭，菊花烧卖，龙脂猪血，花菇无黄蛋，德园包子，玉楼东麻辣子鸡，酱板鸭，黄鸭叫，开福寺观音素面，糖油粑粑

P.34

历史名菜

东安子鸡，子龙脱袍，腊味合蒸，组庵鱼翅，龙女斛珠

P.36

湘西美食

烤糍粑，外婆菜，腊猪脸，辰州碣滩茶，香辣米豆腐，三下锅，土家蒸肉，苗家酒，烧椒皮蛋，泥鳅钻豆腐，茶油鸡

P.40

食在凤凰

凤凰血耙鸭，酸肉，姜糖，蕨菜炒腊肉，鸭脚板野菜

P.42

古城小吃

盐豆腐，竹筒香饭，松脆蜂蛹，沱江小鱼，油炸小螃蟹，蒿草粑粑

P.44

洪江美食

血耙鸭，洪江粉，湘湖糖，红烧狗肉，泡菜，桂花酒，炒仔鸭

P.46

怀化侗乡风味

油茶，芷江鸭，长街合拢宴，火烟腊肉，酸汤鱼

P.50

湖北美食

冰糖湘莲，君山银针，洞庭银鱼，芙蓉鲫鱼，益阳松花蛋，萝卜丝鲫鱼，安化黑茶

P.54

湘南美食

永州血鸭，腊肉炒攸县豆干，南岳云雾茶，桂阳坛子肉，祁阳笔鱼，七里米粉鸪

P.58

东江鱼宴

香煎翘嘴红鲌，竹香糯米鱼，农夫鱼，鸿运当头，东江三文鱼，红糖青鱼

P.60

## 鄂菜(武汉·鄂州·洪湖·宜昌·襄阳)

P.66

### 武汉美食

清蒸武昌鱼·精武鸭脖·蔡林记热干面·青山麻烘糕·珍珠丸子·元宝肉·粉蒸肉·石首鸡茸鱼肚·洪山菜薹炒腊肉·鲜鱼糊汤粉·红油牛杂米粉·油炸糍粑鱼·瓦罐煨鸡汤·四季美汤包

P.74

### 户部巷小吃

三鲜豆皮·陈记烧梅·今楚汤包·熊记汽水包·热干面·金包银糍粑·臭豆腐·黄金小面窝

P.76

### 湖北全鱼宴

开屏武昌鱼·香炸鲈鱼·红烧鲢鱼·荆沙鱼糕·肥鱼火锅

P.78

### 三峡美食

清炖甲鱼·中华鲟·鸡泥桃花鱼·三峡山珍

P.80

### 鄂西土家美食

油茶汤·苞谷酒·恩施炕土豆·社饭

P.82

### 襄郢风味美食

诸葛烤鱼·孔明菜·武当猴头·太极酥

P.84

### 荆南风味美食

荆州皮条鲊·千张肉·三游神仙鸡·荆门腊鱼·沔阳三蒸·菊花财鱼·江陵散烩八宝·龙凤喜饼·洪湖莲藕汤

P.88

## 赣菜(南昌·九江·赣州·上饶·井冈山·萍乡)

P.94

### 豫章菜

瓦罐煨汤·金板搭银桥·三杯狗肉·米粉蒸肉·洪都鸡·三杯鸡·藜蒿炒腊肉·鳊鱼钻豆腐

P.97

### 南昌小吃特产

南昌米粉·安义枇杷·金锦吊葫芦·军山湖大闸蟹·石头街麻花·牛舌头

P.98

### 九江菜

武宁棍子鱼·石鱼炒蛋·流浪鸡·素炒雪里蕻·东坡肉·黄焖石鸡·红烧甲鱼·香酥刀鱼

P.102

### 鄱阳湖美食

鄱阳三鲜·肥裙甲鱼·虾仁·胖鱼头·野生藜蒿·鄱阳湖狮子头

P.104

### 赣州美食

南安板鸭·瑞金牛肉汤·赣南棉花糕·赣州三鱼·四星望月



P.106

### 景德镇美食

饺子粳、东平狗肉、咸水粳、瓷泥煨鸡、冷粉

P.108

### 赣东北美食

弋阳扣肉、薄荷炒螺蛳、余干辣椒炒肉、上清豆腐

P.110

### 赣西美食

安源火鸭、萍乡小炒肉、井冈山烟笋、红薯饭

P.112

### 徽菜(安徽黄山·绩溪·江西婺源)

P.118

#### 徽州菜

臭鳃鱼、菊花锅、金银蹄鸡、虎皮毛豆腐、黄山炖鸽、腊八豆腐、鱼咬羊、奶汁肥王鱼、杨梅丸子、徽式南舌、红烧桃花鳜鱼、何政山笋、黄山双石、香菇盒

P.124

#### 食在皖南古村落

西递行馆、查记酒坊、得月楼、松鹤堂

P.126

#### 屯溪小吃

毛豆腐、蟹壳黄烧饼、甜酒酿、徽墨酥、汪一挑馄饨

P.128

#### 婺源美食

荷包红鲤鱼、糯米子糕、汽糕、酥月、糊豆腐、粉蒸菜、清明粿、清蒸塘鱼头、德邻园生态农庄、茶博府公馆

P.133

#### 婺源特产

江湾雪梨、大鄣山茶、婺源茗眉、珍珠液酒、猕猴桃

P.134

### 皖菜(合肥·安庆·巢湖)

P.140

#### 合肥美食

逍遥鸡、包公鱼、麻辣小龙虾、李鸿章杂烩、金寨吊锅

P.142

#### 沿淮风味菜

阜阳露驴肉、符离集烧鸡、红扒羊蹄、朱洪武豆腐、香炸琵琶虾