

对不起！这样的美食书现在才出现，让你久等了！



吃货逛福州

谷声图书 编著

谷声新攻略

FUZHOU



超全面，巨划算！

▶ 推荐**160**家餐厅，**1000**多道美味菜肴。一书在手吃遍福州不用愁。

超详细，巨省心！

▶ 推荐理由、推荐菜品、人均消费、详细地址、温馨提示一个也不少。

超经典，巨美味！

▶ 锅边捞化、元宵鱼丸、地道闽菜，**不好吃不要钱。**



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

吃货逛福州

《吃货逛福州》：对不起！超全面的福州美食书现在才出现，让你久等了！锅边捞化、元宵鱼丸、地道闽菜、异地美食、异国料理、咖啡馆，令人眼花缭乱的新兴美食与丰富的品类，全方位打造了这本地道的美食书。全书以时间为主线，让你在对的时间品尝到对的美食！让你用舌尖体验什么叫做“好食”！

图书在版编目（CIP）数据

吃货逛福州 / 谷声图书编著. — 北京：
机械工业出版社，2014.9
(谷声新攻略)

ISBN 978-7-111-48243-7

I. ①吃… II. ①谷… III. ①餐馆—介绍—福州市 IV. ①F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第235832号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：曹明瑞

版式设计：曹明瑞 责任校对：王欣

责任印制：乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2015年1月第1版·第1次印刷

170mm×230mm·10.75印张·172千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48243-7

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

封面防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

本书分为福州特色菜、24 小时美食推介、福州美食聚集地以及附录四个部分。

福州特色菜部分，即本书的第一章，提取出到福州必须品尝的几道特色菜肴，除了图文并茂地介绍菜肴之外，还列出该菜肴的必尝理由以及可以到哪些店家去品尝，让你一趟吃遍福州特色美食。

24 小时美食推介，即本书的第二章至第六章，不仅贴心地将福州的各个美食店家按照吃早饭、午餐、午茶、晚餐、夜宵的店进行分类，让你每一餐都吃对点，还设置了许多实用的小栏目，包括推荐理由、建议人群、推荐菜、人均消费、地址，以及店家是否有无线网络、外卖服务、刷卡服务等实用信息，让你按需选择，绝不犯难。

福州美食聚集地，即本书的第七章，分为福州特色小吃街推荐与福州周边美食推荐两部分，让你吃得过瘾、吃到不一样的美食。

附录部分，不仅介绍吃在福州的独门小绝招，囊括美食网站、美食达人推荐、美食公众号等实用参考信息，还将书中提到的所有店家按片区做成索引，方便查找。

网罗福州所有值得一去的美味店！

每一次都吃对家！

每一家都吃对菜！

一个新兴吃货达人即将诞生！

注：我们保证本书中所有的信息都是经过反复核实并及时更新的，尽力做到准确无误，但随着城市的发展，书中所介绍店家的各种信息有可能随之变更。因此，请本书使用者以实际情况为准。

HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

餐厅推荐指数

【路过才吃】

代表还不错，路过可以吃吃

【专门去吃】

代表值得推荐，美食店家中的翘楚

【排队也吃】

代表绝对不容错过，一定要吃，吃货必去

餐厅类别

餐厅名称

店家或菜品实图

照片均为现场拍摄

基本信息

包括人均消费参考
价格与地址

TIPS

非固定栏目，为读者
提供的一些贴心
信息



福州人做菜，除了喜欢用糟之外，还喜欢用虾油，所以有人说：福州味就是虾油味。尤其是在福州小吃中，如果没有虾油，小吃就等于失去了灵魂。想要了解福州味，来一份虾油拌粉干再合适不过。安平依杰拌粉干可以说是台江区的老字号。小店不大，但名声不小。这里的粉干用的是福州传统的粉干，粉干偏粗，吃起来筋道。拌粉干的调料很简单，虾油给粉干增加咸鲜，猪油使粉干变得爽滑，再撒上葱花和味精拌一拌，一碗地道的粉干就完美了。吃粉干可以搭配上一碗海鲜汤。安平的海鲜汤比粉干更为出名。鲢、海蛎、鱿鱼、花蛤等皆受青睐，滴满一大碗的海鲜汤分量十足，饱满的海蛎、新鲜的花蛤、洁白的海蛎，配着猪骨浓汤一起品尝，绝对的好味道。不敢吃海鲜，还可以选择猪肝、罗汉肉或者肉燕汤，口感也相当不错。

人均消费 10元
地址 台江区大周路台江公安分局门口

提示 建议不要开车前往，因为道路狭窄，无地方停车。

38

超XX理由

店家值得推荐的原因
或特色，一目了然

特色推荐

店家特色与必点菜品

图标说明：



适合独自前去



适合团体或家人聚餐



能够刷卡



适合情侣约会



有无线网络



能够外送

第一章 福州特色菜 饭桌上必不可少的菜肴

1

佛跳墙 | 荔枝肉 | 醉排骨 | 汤汙海蚌 | 红鲟蒸糯米饭 | 爆炒双脆 |
八宝饭 | 芋泥

第二章 吃早饭 传统地道超有爱

6

捞化

8

林依嫩名牌猪血化 | 鹰子小吃 | 依土捞化 | 无名捞化店 | 阿龙捞化 |
无名猪血化捞化店 | 福屿捞化

锅边

13

安泰拾锦锅边 | 回头客连江锅边 | 洋中路柴火锅边 | 仓山特色锅边

花生汤

15

没牙花生汤

拌面扁肉

16

尚干依心拌面扁肉

包子铺

18

壹号煎包鲜捞 | 玉英小吃 | 杨记包子铺

元宵 20

依豹元宵 | 耳聿伯元宵店 | 生生元宵 | 下池元宵 | 洋中路横街元宵 | 大同路
安庆元宵 | 石井元宵 | 斗池路味和元宵 | 久久元宵河下店 | 三保元宵店

鱼丸 30

可胜鱼丸 | 永和鱼丸 | 湾边杨建清河鲜鱼丸

第三章 爱午餐 好吃划算超经济

32

简餐 34

依扁餐馆 | 喜多福

面食 35

双津牛滑 | 老药洲路老牌兵倂粉干店 | 老伊海拌粉干 | 丽莺卤面 | 安平依
杰拌粉干

福州菜 39

老铺炖罐 | 老杨饭店 | 竹林境秘店 | 老依姆大排档 | 中山食府 | 安泰楼 |
朱紫坊蹄髈

异地美食 43

山西面馆 | 湘菜馆湘竹园 | 味名坊 | 88 台湾牛肉面 | 重庆小天鹅火锅 | 重
庆牛牛酸辣粉 | 大丰收李家 | 锦泰楼

异国料理 47

仓敷咖啡 | 猪吉面缘

第四章 喝午茶 香甜可口超美味

48

Cafe

50

雕刻时光咖啡馆 | Caffebene | 咪呜 MiuCafe | 漫咖啡 | miss6 | 星巴克 |
30ml 咖啡 | 生态良品咖啡体验馆 | 古典玫瑰园 | 微焙咖啡工厂 | 纯真博
物 | 维妮小姐的奶茶铺 | 遇咖啡 | 西林小筑 | 朴坊咖啡馆

茶点

60

摩提工房 | 若可生活时尚馆 | 左海房子 | 醉仙楼 | 林阿姨福州传统小吃作坊

第五章 享晚餐 聚会宴请超有面子

64

福州菜

66

聚春园大酒店 | 味中味 | 洪华楼 | 同君福酒楼 | 佰味集 | 福来茶馆 | 福州
大饭店中餐厅 | 西洪大饭店

自助餐

73

世纪金源大饭店 | 西湖大酒店 | 香格里拉大酒店 | 威斯汀酒店

私房菜

80

妙香素食 | 宣和苑 | 食鼎记 | 印尼叔叔私房菜 | 莲花阁茶艺素食馆 | 七号
院私房菜 | 517 海鲜私房菜 | 望江艳 | 桂圆 29 号 | 文儒九号 | 怡宴餐厅

火锅 98
阿国海鲜火锅 | 雍和会海鲜姿造 | 鑫阿杜四季火锅

海鲜 99
渔家傲海鲜酒楼 | 蟹乐汇 | 渔歌海鲜舫 | 茶会吃仙 | 盛港海鲜吧

异地美食 102
豪生阁中餐厅 | 荣誉大酒楼 | 聂记粤菜馆 | 渡鸡口川菜馆 | 龙岩驻榕办客家菜 | 清真饭庄 | 崔家菜 | 上杭驻榕办瓦子街餐厅 | 宁化驻榕办餐厅 | 阿瓦山寨 | 老百姓土菜馆 | 古代饭堂 | 半道土菜馆 | 黄鹤楼美食园 | 西安老梁

异国料理 119
威斯汀但丁意式餐厅 | 泓品专业牛排馆 | 罗马之恋意大利餐厅 | 罗马假日餐吧 | 安野牧场 | 匠·和风精致料理 | 秋日本料理 | 湖碟轩·美食家

第六章 **嗨夜宵** **热闹有趣超开心** 128

烧烤 130
圆筒烧烤

大排档 130
知者来大排档 | 洪山桥周记鱼汤店

粥品 132
粥顶记 | 品记潮汕砂锅粥

小吃 133
老江九猪血化 | 鼎忠鱼片店 | 姐妹炖罐店 | 古街老牌炖罐 | 盛记炖罐



第七章 **福州** **一定要知道的美食聚集地** 138

一条路里吃 N 遍 140
六一路 | 福新中路 | 铜盘路 | 师大学生街 | 鼓东鼓西路 | 隆平路

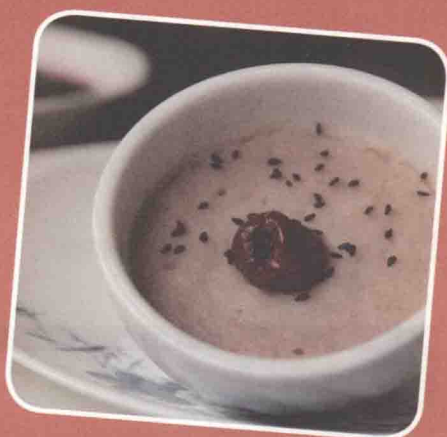
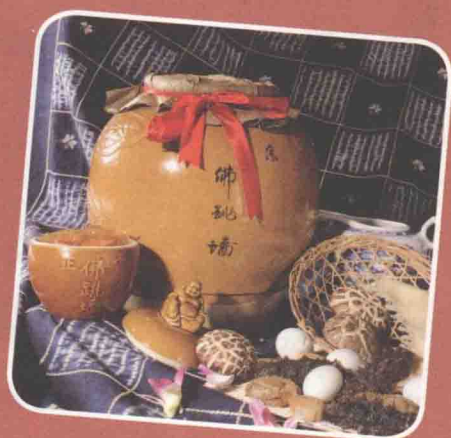
势不可挡的周边美味 142
闽侯丽姆羊头店 | 闽侯依海海鲜楼 | 闽侯旗山桂芳森林人家饭店 | 湾边
河鲜第一家 | 闽侯榕树下河鲜楼 | 福清海口兄弟海鲜珍馆 | 罗源 88 号鱼
排 | 闽侯蓝国饭店

必尝特色小食 146
鼎鼎肉松 | 木金肉丸 | 老双喜肉燕店 | 同利肉燕 | 洪山桥光饼

附录

01 吃福州，有绝招！ 151

02 店家索引 155



佛跳墙

必尝
理由

闽菜中首屈一指的名牌佳肴



佛跳墙这道菜，相传源于清道光年间，距今有两百年历史。此菜以十八种主料、十二种辅料互为融合。三十多种原料与辅料分别加工调制后，分层装进坛中。佛跳墙之煨器，多年来一直选用绍兴酒坛，坛中有绍兴名酒与料调和。煨佛跳墙讲究储香保味，料装坛后先用荷叶密封坛口，然后加盖。煨佛跳墙之火种乃严格质纯无烟的炭火，旺火烧沸后用微火煨五六个小时而成。煨成开坛，略略掀开荷叶，便有酒香扑鼻。此菜汤浓色褐，却厚而不腻。食时酒香与各种香气混合，香飘四座，烂而不腐，回味无穷。

哪里吃

聚春园、西湖宾馆、温泉宾馆

荔枝肉

必尝
理由

福州的传统名菜



荔枝肉是福州传统名菜，至今已经有二百年历史。因色、形、味皆似荔枝而得名。做法是将猪瘦肉片成1厘米左右的厚度，再剞上十字花刀，切成三角形或菱形的斜形块，然后佐以番茄酱、香醋、白糖、酱油等调料即成。切成斜块状的肉片剞的深度、宽度要均匀恰当，炸后才会自然卷成荔枝形。除了形状仿荔枝，荔枝肉酸酸甜甜的口感也有荔枝之意。地道的做法还应该用上荸荠，吃起来香脆。这道菜很适合下饭。

哪里吃

老福州闽菜馆、安泰楼、文儒九号

醉排骨

必尝
理由

餐桌上被秒杀的一道菜



醉排骨是福州的传统名菜。每逢过年过节，几乎家家户户都会做这道菜，大人小孩都爱吃。制作过程只需将猪里脊的背脊骨剁去大半，切片，用刀背横直捶打三遍，切成带骨肉条，荸荠切片；用番茄酱、咖喱酱、芝麻酱、味精、上汤、橘汁等调料调成醉汁；最后将里脊肉条及荸荠片下油锅炸至金黄色捞出，倒入醉汁装盘即成。因其香味浓郁，令人陶醉，故名之醉排骨。醉排骨可谓是色香味俱全，福州无人不知无人不爱，在餐桌上可以说是被秒杀的一道菜。

哪里吃

三坊七巷邓记饭庄、达明路的老福州

汤氽海蚌

必尝
理由

海蚌是我国海产品中的珍品

海蚌是我国海产品中的珍品，肉质脆嫩，色白透明，在淡海水文汇处的海水的沙中生长，壳薄，略呈三角形，以福建省长乐市漳港品质最佳。鸡汤氽海蚌是以鲜活海蚌为原料，氽以滚热的三茸鸡汤而成，是荣获“全国最佳厨师”称号的高级烹调技师强木根先生的代表作之一。

哪里吃

聚春园大酒店中餐厅

红鲟蒸糯米饭

必
理
由

两道普通的菜结合起来的名菜

糯米饭和炖红鲟在福州是两道很普通的家常菜，这两道菜巧妙地结合在一起之后就成了红鲟蒸糯米饭。该菜的配料主要包括：虾仁干、肉末、香菇干、胡萝卜、香肠、红鲟和荷叶。味道好坏主要取决于红鲟的挑选上，一般要选用来自淡水和盐水交界处产的红鲟。其精妙之处在于加入很多配料和红鲟蒸出来的糯米饭，原本油腻的米饭，但是加入荷叶后，荷叶反而能很好地将米饭上的油脂吸附出来，而且也能使整道菜更加香气逼人。

哪里吃

老福州闽菜馆、闽南菜馆

爆炒双脆

必
理
由

造型美观，口感脆爽



爆炒双脆是一道传统的闽菜，以海蜇皮和猪腰为主料，口感脆爽，造型美观，是福州宴席上的佳肴，也是一道可口的家常菜。在制作过程中，只需将猪腰切片、葱切段、蒜切末、馒头切块，将酱油、糖、醋、胡椒粉、葱、蒜、麻油、生粉调成芡汁，热锅冷油下洋葱、青红椒、花菜，再倒入猪腰、海蜇皮用高火快速煸炒，倒入调好的芡汁炒匀即可。在做法上讲究刀工和火候，切猪腰时下刀要迅速而富有节奏，成菜才会既鲜脆又美观。

哪里吃

金马大排档、老福州闽菜馆

八宝饭

必尝
理由

历经千年，流传全国



八宝饭乃汉族食品，流行于全国各地，江南尤盛。各地的配方大同小异，基本上是把糯米蒸熟，拌以糖、油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成。八宝饭不仅能健脾益胃，补肾化湿，而且色泽艳丽，甜筋油润，绵甜不腻，吃起来别有风味，是节日和待客的佳品。八宝饭还颇有涵义，莲子象征婚姻和谐和好；桂圆象征团圆；金橘象征吉利；红枣象征早生贵子；蜜樱桃、蜜冬瓜象征甜甜蜜蜜；薏仁象征长寿、高雅、纯洁；瓜子仁象征生活有规律，平安无灾祸；红梅丝与龙门同色，含有鼓励进取、祝福顺利的意思；绿梅丝象征长寿。

哪里吃

醉仙楼

芋泥，也叫芋茸，是闽菜中的一道传统甜食，以芋头煮熟捣烂加红枣、樱桃、瓜子仁、冬瓜糖、白糖、桂花和熟猪油等辅料制成。用芋头烹制的芋泥，因味道独特而脍炙人口。芋泥中的上品称为“太极芋泥”和“八宝芋泥”。由于猪油蒙盖，制成后貌似冷食，实则为热食，口感香郁甜润，细腻可口。福建东部沿海地区都有做芋泥的习俗，其中尤以福州芋泥最为有名，是福州地区典型的甜食。芋泥也常作为福州宴席上的压轴甜点推出。

芋泥

必尝
理由

闽菜中的传统甜食



哪里吃

醉仙楼

第二章

Wake
Up!!!

吃早饭

传统地道超有爱

- 捞化
- 锅边
- 花生汤
- 拌面扁肉
- 包子铺
- 元宵
- 鱼丸

B r e a k f a s t



06:00~10:00

全新的一天，
吃一顿丰盛、接地气的早饭，
是最棒的开始！
坐在一群老土著当中，
品尝一份独具地方特色的早饭，
从味觉到思想，
慢慢地融入当地人的生活……