

按图索食，轻松吃遍39个城市、景区
的特色风味、大餐小点、酸甜苦辣

中华美食之旅 中国分类旅游图集

吃尽天下

指南针七人特工队 采写

- ※京城美食地图
- ※吃喝玩乐在北京酒吧
- ※津门风味小吃地图
- ※广州香辣美食地图
- ※珠江路晚餐美食地图
- ※广州炭烧蚝地图
- ※深圳美食深层挖掘图
- ※深圳火锅地图
- ※珠海美食地图
- ※香港美食地图
- ※福州分类美食地图
- ※厦门寻常巷陌美味小吃地图
- ※南京觅食全攻略
- ※杭州美食地图
- ※上海美食地图集锦
- ※上海求婚餐厅地图



珠海出版社

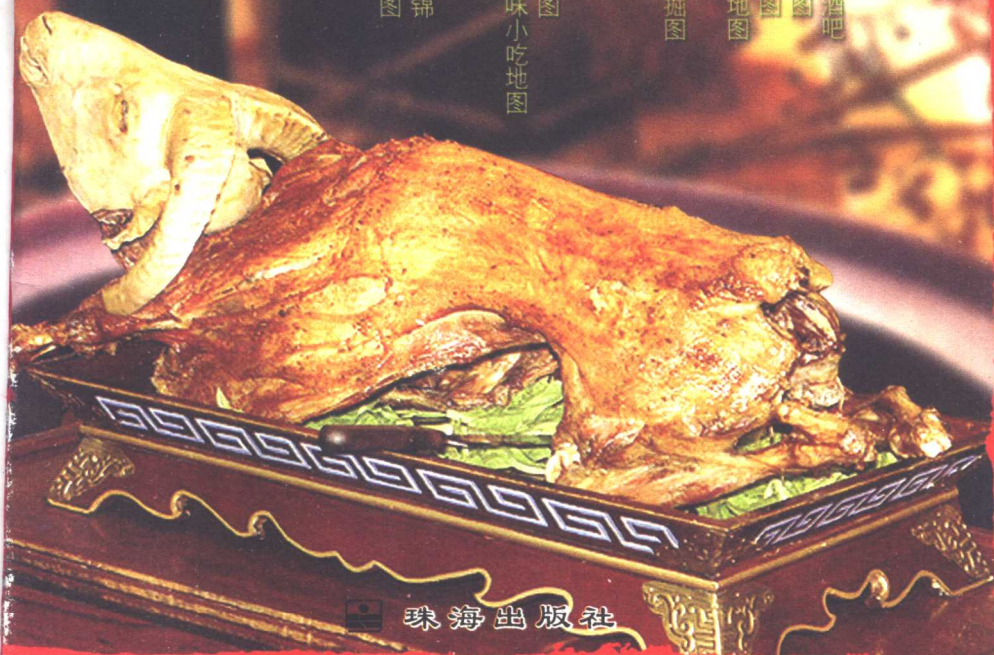
按图索食，轻松吃遍39个城市、景区
的特色风味、大餐小点、酸甜苦辣

中华美食之旅 中国分类旅游图集

吃尽天下

指南针七人特工队 采写

- ※京城美食地图
- ※吃喝玩乐在北京酒吧
- ※津门风味小吃地图
- ※广州香辣美食地图
- ※珠江路晚餐美食地图
- ※广州炭烧蚝地图
- ※深圳美食深层挖掘图
- ※深圳火锅地图
- ※珠海美食地图
- ※香港美食地图
- ※福州分类美食地图
- ※厦门寻常巷陌美味小吃地图
- ※南京觅食全攻略
- ※杭州美食地图
- ※上海美食地图集锦
- ※上海求婚餐厅地图



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国分类旅游图集/指南针七人特工队 采写. — 珠海: 珠海出版社, 2004.10

I. 中… II. 指… III. 旅游指南 IV. K928.9

ISBN 7-80689-286-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064902 号

书 名: 中国分类旅游图集

作 者: 指南针七人特工队

责任编辑: 雷良波

装饰设计: 颜国森

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: 2639330

邮政编码: 519001

E-mail: bainiandianzi@126.com

网 址: www.shushang.com

印刷装订: 广东省肇庆新华印刷有限公司

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 63.25 字数: 1700 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1~10000 册

书 号: ISBN 7-80689-286-9/K·56

总 定 价: 178.80(全 6 册)

本 册 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

给点活色,你就生香

“美味佳肴”“山珍海味”“如饥似渴”“狼吞虎咽”“大快朵颐”“食色性也”“回味无穷”……如果看了这些文字之后,尚不能让你“垂涎三尺”的话,也许你真的有必要立即踏上“中华美食游”的旅途了。

背包客们常以游遍大江南北为傲,然而只游不吃,则无疑是背包人生的一大损失!让自游人能尽情释放“吃的自由”,化身为“吃的浪漫主义者”,是本书的宗旨。

本书最大特色,是能给予“老饕”们前所未有的“自由”——

纵横于神州大地,是一种自由;

放任于食肆之间,是一种自由;

陶醉于吃喝玩乐,是一种自由;

畅想于字里行间,更是一种自由(当然,流不流口水,也是你的自由)!

这里有最深刻的食文化知识,这里有最经典的中华饮食典故,这里有最著名的各地“大菜”,这里有最好吃的民间美味,这里有最“忆苦思甜”的童年小吃……

本书以地区为线索,主要分为“按图索食”“大众小吃”“吃喝文化”“食家日记”等内容,向广大读者全面介绍华夏各地的名菜和小吃,容量大、内容精、“可寻性”强是本书追求的方向。



目 录

第一章 吃遍中华

中国饮食:舌尖上的狂欢节	2
中国的烹调艺术	4
不可不说的中国食文化	7

第二章 吃遍京津

按图索食

京城美食地图	11
吃喝玩乐在北京酒吧	28
不同吃法在北京	39
吃遍天津	43
天津美食地图	46

大众小吃

北京小吃简介	57
津门风味小吃	63

吃喝文化

京剧名家们的饮食之道	68
食品名称趣谈	70
京津老字号	71
冰糖葫芦传奇	75

食家日记

一个美食家眼里的北京饮食文化 ...	77
--------------------	----

目 录



第三章 吃遍粤港

按图索食



广州美食	83
广州香辣美食	85
珠江路晚餐美食地图	92
广州炭烧蚝地图	94
广州美食关键字	99
深圳美食深层挖掘	100
深圳火锅地图	104
珠海美食指南	107
食在香港	111



大众小吃

广州小吃	115
认识广州从萝卜牛杂开始	117

吃喝文化

吃在香港,注意这些	122
民间语言中的“吃”字	123
中外名人“吃”出的幽默	124



食家日记

美味的香港——海鲜、早茶及其他...	127
香港寻小吃	129

第四章 吃遍福建

按图索食

中国八大菜系之福建菜系	132
-------------------	-----

福州分类美食	133
厦门美食吃! 吃! 吃!	139

大众小吃

厦门寻常巷陌美味小吃	146
------------------	-----

吃喝文化

八大名茶	149
福州佛跳墙	152

食家日记

美味的狗肉	154
-------------	-----

第五章 吃遍华东

按图索食

南京美食手册	159
南京美食全攻略	160
美食地图之杭州篇	167
杭州吃个遍	177
上海美食地图集锦	184
上海求婚餐厅地图	186
合肥吃喝好去处	189

大众小吃

南京最棒的小吃在哪里	193
流连扬州美食街	196
杭州地方小吃	198
上海最热门的路边摊	200
青岛十大地方特色小吃	220



吃喝文化

山东人的口嗜——葱 221

闭门羹的由来 223



食家日记

走进石库门走进美味里 224

第六章 吃遍四川

按图索食

成都线路美食 229

峨眉山下好吃街 233



大众小吃

四川名小吃 234

好吃的画儿 236

吃喝文化

不吃辣椒不革命 238

食家日记

成都猎食平记之鱼头传奇 242



第七章 吃遍两湖

按图索食

在湘菜老家吃香喝辣 247

武汉美食地图全搜罗 251

大众小吃

- 吃遍长沙的大街小巷 254

吃喝文化

- 毛泽东爱吃的几道菜 258

食家日记

- 在边城边走边吃 260
梁子离去不食鱼 263

第八章 吃遍西南

按图索食

- 贵阳“美食地图” 267
食在昆明 268
吃在西双版纳 270
桂林阳朔必吃 274

大众小吃

- 尝遍贵阳小吃风味 276
昆明小吃隐于市 277
回味无穷的南宁小吃 279

吃喝文化

- 民风民俗 281
大吃虫蛹的瑶族 282

食家日记

- 行走天堂大理洋人街酒吧 284





第九章 吃遍东北

按图索食

吃在中国之东北篇 288

沈阳部分风味小吃名录 291

大众小吃

沈阳小吃一网打尽 292

吃喝文化

质朴豪爽东北菜 294

满族黄金肉 299

朝鲜族的饮食习俗 300

食家日记

沈阳——老边饺子 301

第十章 吃遍西北

按图索食

吃遍全国之西北篇 304

西安餐饮诱人食欲 308

游荡在乌鲁木齐夜灯下 310

新疆美食在锡伯 312

大众小吃

西安的风味小吃 315

新疆民俗风味小吃 316



吃喝文化

- 羊肉泡馍的传说 323
- 羊肉串的历史 324
- 四大美人与八道美味 326

食家日记

- 西安小吃的思乡之情 328

附 录

- 吃得健康玩得开心 332





第一章 吃遍中华

中国饮食： 舌尖上的狂欢节



有人说中国文化是饮食文化,西洋文化则是男女文化,可见中国人是最讲究吃的,在古代即有“民以食为天”的谚语。中国是出美食家的国度,中国的饮食文化源远流长、博大精深,令全世界惊叹。孔子堪称第一位美食家,他率先提出了“食不厌精、脍不厌细”的口号。



中国人几乎是世界上最会吃的民族,中国人的吃,不仅是满足胃的,而且是要满足嘴的,甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。所以中国菜的真谛就是“色、香、味、型”俱全,不包括营养学方面的要求(“膳补”比“药补”更得人心,两者的结合又形成了“药膳”)。从这个意义上看,中国人既像厨师又像大夫,还带点匠人或艺术家的气质,他们把自己照顾得很好。在饮食方面,他们期望的是物质与精神的双重满足。因而,在这个星球上,中国的饮食有着最丰富、最发达的理论体系。

中国人的吃之所以不同凡响,在于其不仅重视实践,而且重视理论;以理论指导实践,而且在实践中不断总结出新的理论……中国的厨师肯定是记忆力最好的厨师,而且富于创造性。正如汉字是最复杂的文字(由繁体字变成简化字之后仍然复杂),中国的菜谱养活着一代又一代的中

第一章 吃遍中华

国人。中国人的饮食其实是舌头尖上的节日、舌尖上的狂欢节。

俗话说“靠山吃山，靠水吃水”，这就是“地缘饮食”的一种说法。“北咸南淡”“山西的醋，湖南的辣，上海的甜来东北的大（指大碗盛）”，这也是因为地理因素造成的饮食特点。比如北方青菜少于南方，但又得下饭，自然就得多搁点盐，甚至到了冬天干脆以咸

菜为主——咸得基本上就等于软体盐；比如四川盆地潮湿阴凉，少日晒，那麻辣之“辣”就等于太阳，而麻辣之“麻”就算爽风吧；比如晋者好醋，“投降交枪不交醋”，也说明对于水中缺碘的山西来说，醋是长劲儿防病的神汤；比如高寒缺氧地区的西藏牧民，多吃牛、羊肉就像爱斯基摩人吃生海豹肉一样才能维持生命热量；而活得细腻上海（中国最先食用味精的城市），其菜肴当然就爱整些小咸、小甜、小碗盘了。

应该承认，在很长一段时间里，饮食确实构成中国老百姓生活中的最大乐趣，甚至物质的贫穷也未能完全抵消他们精神的富有——而这种精神的富有与他们对美食所抱有的长盛不衰的激情与向往有关。如果缺

乏了这份激情，旧中国的老百姓日常生活将显得黯淡与平庸了许多。对于中国人而言，口福就是幸福的一部分，饮食是一座最容易兑现的天堂——或者说是通向天堂的捷径。



中国的烹调艺术

吃在中国

源流

考古学家在世界各地探索人类原始的人“根”的同时,发现河北省周口店也曾留有痕迹——碎炭和烧过的骨头,显示当时人类已开始使用火。“火”究竟在什么时候、什么地方开始燃烧?人类是怎样学会使用火?对于这些问题,现在没人能知悉。这或许是雷殛的自然现象,或许是石块互击的意外结果,无论如何,火的使用代表着吃熟食的开始。

远在 3000 年前,中国人就已经懂得用油(古时称油为膏脂)来烹调食物。周朝时(约公元前 1000 年左右),人们不但已懂得使用酱(酱油)、醢(醋)、香料等调味,而且还创制了许多新的烹调方法。我们由《礼记·内则篇》里摘录了两段:“鉶羹汤,以小鼎芎脯于其中,使其汤毋灭鼎,三日三夜毋绝火,而后调以醢醢。”“捣珍,取牛羊麋麇之肉,必脰,每物与牛若一,捶反侧之,去其珣,孰出之,去其膹,柔其肉。”前法用薄肉片加入适当的调味料,入水以小火炖上三天三夜,香鲜味美;后法



第一章 吃遍中华

则是切取牛羊鹿等的里脊肉片,反复灭捶得松软,再去筋腱烹煮,待熟后撕掉肉膜,沾取醃醃调和的酱汁,真是滑嫩可口。同篇还有一段记载:“脍,春用葱,秋用芥,豚,春用韭,秋用蓼。”这是更进一步,依据岁时将佐料的特性和食物物性密切配合起来。

到了战国时代,烹调理论已经发展到整体性的综合阶段。《吕氏春秋·本味篇》,不但严格区分旺火、温火和小火的使用,而且强调酸、甜、苦、辣、咸等五味调和,“先后”“多少”都是件精细巧妙的事,鼎中之味,全在于厨师巧变,所以烹调水准要求极高。

汉代疆土辽阔,与西域各国的接触也很频繁,这些外交连带着进口很多中国没有的食物,《三国志》注:“赵岐家遭祸,诣北海贩胡饼。”文中的“胡饼”就是现在的烧饼。像我们常吃的胡椒、胡桃、胡瓜、番茄等,都是当时从西域传进的舶来品。随着材料的增多,菜式也随之增加,《汉书·孔光传》里说到:“太师入省中,用杖,赐餐十七物。”比之周代宴客菜只有数道,可就丰盛得多了。

在唐宋两朝的盛世年代里,民生富裕,于是更讲究烹调技术和宴会气氛,韦巨源(唐人)的《食谱》和宋人吴氏所写的《中馈录》、司膳内人写的《玉公批》,都是记载当时饮食的专著。

北方天寒地冻,牛、羊肉和酪浆都是保持体能的食品,大量食用肉类和制造乳

