

天津科学技术出版社

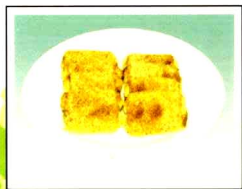
边走边吃 BIANZOUBIANCHI

# 桂中吃

## 到广西去吃原生态

李世华 编著

广西小吃应该是“民族风味原生态,饮食的代表。它具有有“野、土、奇”的特点。到广西品尝过美食的外地人,常常会发出由衷的称赞,广西菜的民族风味比任何一个地方都浓厚。广西境内12个少数民族创造了丰富多彩的民族文化和美食文化。



先把好吃的吃个遍，  
顺便再去看看那些风光、古迹

◆ 李世华 编著

# 边走边吃 到广西去吃原生态

天津科学技术出版社

# 桂中吃

广西未小食

**图书在版编目(CIP)数据**

桂中吃:到广西去吃原生态/李世华编著. —天津:天津科学技术出版社,2009.5

(边走边吃)

ISBN 978-7-5308-5091-6

I. 桂… II. 李… III. 食谱—广西 IV. TS972.142.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041264 号

---

责任编辑:王 彤

责任印制:王 莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332372(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 45 字数 900 000

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:(共九册)90.00 元

## 酷驴理念

——人们去旅游,面对着送到了嘴边上的美食,一不留神,就忘记了去品尝。其实,各地吃的东西各有风味,对于一个嘴巴挑剔的人来说,旅游的新玩法应该是先把当地好吃的吃个遍,顺便再去看看那些风光、古迹。

## 名人观点

张大千

——吃是人生最高艺术。

陆文夫

——饮食是一种文化,而且是一种大文化。所谓大文化,是因为饮食和地理、历史、物产、种族、习俗和社会科学、自然科学的各个方面都有关联。我们简直可以从饮食着手来研究人类社会经济与文明的发展。

贾平凹

——依我小子之见,吃也是一种艺术。中国的饭菜注重色、形、味,这不是同中国画有一样的功能吗?当物质的一番滋味泛在口中,而精神的一番滋味泛在心头,这又是多么于人生有实益的事情啊!

## 序

记得刚到北京上大学的时候，我的同班同学都非常好奇地问，广西到底是个“虾米”样子？（网络语言：什么样子的意思）我当时齙着雪白的牙齿，挥动着黝黑的小手说：“哈哈！广西嘛就是茫茫一片红土热带雨林，人们都住在雨林底下的茅草房里……”就像一提到内蒙古，我们的眼前就会浮现出茫茫的一片草原、蒙古包。要是你说内蒙古也有城市，也有街道、夜总会，他们就会觉得你没趣，索然无味……

广西为何简称“桂”呢？“桂”是个“虾米东西”（什么东西）呢？原来广西的大部分地区属桂林郡所辖，故简称“桂”。历代文人常以八桂咏喻广西。一提到广西，人们想到的可能是“西部、山区、少数民族”。也许有人说，广西真是“286”（原指电脑运转得慢，这里指发展滞后）。然而，恰恰是那些纯朴、异样的民族习俗以及这种“286”的原生态美景极大地刺激着你脆弱的神经，令你兴奋不已。

广西有“三好”——山好、水好、人好。广西的山清水秀地球人都知道。《徐霞客游记》里有三分之二的篇章描述了他对广西的山水感受。广西山水的地位之重要，略见一斑。世世代代生长在这一片热土上的广西人不但勤劳勇敢、纯朴善良，而且能歌善舞。广西的物价总体偏低，而且不太会宰客。安全问题，除了在桂林不要乱爬（山），在北海不要乱游（得离岸太远），在百色坐夜车不要乱睡（睡得太死）外，一般不会有什么问题。一句话，广西人勤劳勇敢、纯朴善良，都是“好银”（好人）。

广西有“三多”——山多、水多、果多。广西有“中国土特产仓库”的美誉，境内山多水果也多，有“八山一水一分田”的说法，水果有700多种，甘蔗、菠萝、荔枝最具特色，沙田柚、罗汉果畅销于港澳、欧美等地。广西那得天独厚的自然环境，是多民族的聚居地，是各种民族习俗、各种传统文化交融的地方。我们从当地接近原生态的“小吃”中就可以解读到其丰富的文

化信息。近年来,原汁原味的广西的风味菜肴在日本、美国、新西兰等地特别受到人们喜爱。我建议,与去别的地方旅游不一样,畅游广西,一定要尝尝当地的小吃和水果。

众所周知,香港被誉为世界的美食之都,美国是快餐文化的代表。那么,广西应该是“民族风味”饮食的代表。它具有“野、土、奇、杂”的特点。

“野”的特点。广西风味的独特之处在于:在原料上有果子狸、野山菌等,显得“野”味十足——有些是“非典”猖獗时遭受误解而令人敬而远之的陆生野生动物。野生动物在广西也能吃? “油木搞错?”(网络语言:有没有搞错的意思。)千真万确!

看看“文件”就知道了:2003年8月27日起,合法获准在广西进行养殖和商业性经营利用的野生动物名单里有果子狸、野猪、貉、银狐、北极狐、水貂、梅花鹿、马鹿、花鼠、仓鼠、麝鼠、毛丝鼠、豚鼠、海狸鼠、非洲鸵鸟、大美洲鸵鸟、鹌鹑、疣鼻栖鸭、绿头鸭、环颈雉、火鸡、珠鸡、石鸡、蓝孔雀、蓝胸鹑、鹌鹑、鸡尾鹦鹉、虎皮鹦鹉、费氏牡丹鹦鹉、白腰文鸟、黑喉草雀、七彩文鸟、橙颊梅花雀、红梅花雀、禾雀、栗耳草雀、金丝雀、巴西龟、鳄鱼、中华鳖、尼罗鳄、湾鳄、暹罗鳄、中国林蛙、黑龙江林蛙、猪蛙、虎纹蛙、蝎子、双齿多刺蚁、大黑木工蚁、黄猄蚁、蜈蚣。当地政府鼓励农户积极驯养繁殖野生动物,使之成为群众脱贫致富的新手段。

以上列举的这些野生动物都可以成为广西人餐桌上的美食。因此说,如果你是野生动物,千万不要到广西去。如果你想吃点野生动物,那么就到广西去吧!

广西山多平地少,除了野生动物丰富之外,还长有漫山遍野的野菜。野菜是我们口中的稀品,家常菜就像自己的老婆,天天看腻了,再漂亮也有审美疲劳的时候。野菜更像我们的初恋情人,偶遇让人心动。野菜是一种无化肥、无农药残留污染的天然绿色食品,其采集天地间之灵气,吸取日月之精华,我们的每一次享用,都是和大自然的又一次亲密接触。早在1998年的国际山区资源开发与生态保护研讨会上,就有专家曾经

预言：山野菜将成为21世纪餐桌上的绿色食品。在日本，就有吃少量野菜能长寿的报道。过去野菜因为“野”，常常不能登大雅之堂。如今野菜越来越贴近人们的生活，绿色健康逐渐成为一种时尚。品尝广西的野菜，还能勾起我们对往日艰苦岁月的回忆，那些纯净、本真、鲜香的野菜，是大自然赐给广西的神物，我们没有理由也不应该拒绝它！

“土”的特点。广西美食的名字跟广西人的性格一样，也“洋”得不够，单纯、直接而不加修饰，不“很S”（形容说话不拐弯抹角）。东部沿海以及江浙一带的人很文气，一道普通的菜经过他们的联想，能给你戏说出个一二三来。如西施舌（贝肉余汤，贝肉颇似人舌），贵妃鸡（清蒸整鸡，洁白的大瓷盆里躺着一只皮滑肉嫩的肥雏母鸡，让人想到绝代佳人杨贵妃“温泉水滑洗凝脂”的动人情景），貂蝉豆腐（把豆腐和泥鳅放入锅内，然后加热，热汤中挣扎着无处藏身的泥鳅，钻入冷豆腐中，豆腐的洁白形容貂蝉的纯洁，以泥鳅的钻营来反映董卓的奸猾），美人肝（鸭胰鸭肝配上鸡脯，用鸭油爆炒成菜）。广西人就不一样，给菜取名字很直接。如“柠檬鸭”、“酸笋炒牛肉”，一听便知道使用什么作料炒成的什么菜，而不像江南一些地方取的菜名注重品位。

“奇”的特点。广西人吃蛇、吃鼠，吃当地特有的动植物。另外还熟吃蛤蟆生吃沙虫，“另类”得让你有点儿不敢相信。

“杂”的特点。到广西品尝过美食的外地人，常常会发出由衷的称赞：广西菜的民族风味比任何一个地方都浓厚。广西境内12个少数民族创造了丰富多彩的民族文化和美食文化。各民族的风俗习惯不同，土特产不同，饮食习惯也不同。因此，到了广西民族地区便使人感觉好像到了异国他乡，难怪八大菜系里没有广西的“桂菜”。广西不同地区、不同民族的吃食都具有鲜明的区域性、民族性、文化性，也是这些原因构成了广西“城乡有别，风味不同”的地方饮食文化特色。侗族的竹笋肉，苗族的竹板鱼，毛南族的烤香猪，京族的海鲜制品都给人以很深的印象。

有时候我们觉得，长期吃精粮未必是件好事，人们应该时不常地吃点粗粮。浙江人、广东人做菜太精太细了，似乎离“自然和生态”太远；东北人做菜又太粗，许多人因此受不了。然而广西人做的菜粗中带细——恰到好处。广西美食除了有本土文化的积淀之外，还吸收了外来饮食文化的精华，长期以来奠定了“南甜北辣”、“东嫩西辛”的格局，形成了桂东风味、桂西风味、桂北风味、海滨风味、少数民族风味等五个各具特色的风味系列。

在全国2004年第五届烹饪技术大赛中，广西南宁明园饭店的陈雪坚，明园新都饭店的宾玉敏、韦军，桂林市大广福酒楼的邓科标等烹制的“蛤蚧炖全鸡”、“蜂巢荔蒲芋虾”、“柚皮扣”、“芝麻马蹄卷”以及一大批菜肴，分别获得各种烹饪大赛的金奖、银奖和铜奖——不难看出，广西的美食正从乡土中走出来，掺杂着原生态的纯朴，开始走向世界了！可以肯定地说，山水与美食关联的奇妙之处，只有广西人才能真正体会得到。尝过“原生态的民族风味的”广西美食之后，你肯定会竖起大拇指大声说：广西风味，“偶稀饭”（网络语言：我喜欢）！

更加可喜的是，广西全区所有地方都有较丰富的旅游资源。据不完全统计，广西全区700多个大小景点分布于70多个县(市)。游走在广西你能够充分体会到：山水奇观、洞穴景观、瀑布奇观、美食奇观。因此说广西是休闲一族“边走边吃”的极好的地方！



# 目录

BIANZOUBIANCHI

·桂中吃

## 边走边吃

### 序 1

### 引子 1

### 广西精品小吃大搜索 1

### 边走边吃——走进桂东 3

#### 梧州 4

##### ■必吃美食 4

##### 1.蛇宴 4

##### 2.豆浆 5

##### 3.梧州纸包鸡 6

##### 4.神仙钵 6

##### 5.田螺鸡煲 6

##### 6.梧州和味狗肉煲 7

##### 7.艇仔粥 7

##### 8.梧州煎嘉鱼 7

##### ■美食风景线 7

##### ■常规景点 9

##### ■另类景点 9

##### ■捎点回家 9

#### 玉林 10

##### ■必吃美食 11

##### 1.玉林牛巴 11

##### 2.肉蛋 11

##### 3.陆川烧乳猪 11

##### 4.牛腩粉 11

##### 5.福绵白切鸭 12

##### 6.胡四白斩鸡 12

##### 7.容县红烧豆腐 12

##### 8.田螺煲海鲜酸笋 12

##### 9.北流鱼 12

##### 10.博白雍菜、玉州大蒜头 12

##### 11.酥肉地豆 12

##### 12.大肉云吞 12

##### 13.炒牛料酸菜 12

##### 14.容县贵妃宴 12

##### ■常规景点 14

##### 云天民俗文化城等

##### ■另类景点 14

##### ■捎点回家 14

#### 桂平 15

##### ■必吃美食 15

##### 1.西山乳泉鸡 15

##### 2.桂平狗肉 15

##### 3.猪脚粉 15

##### ■美食风景线 16

■常规景点 16

西山等

■另类景点 16

大藤峡等

■捎点回家 16

贺州 17

■必吃美食 17

1.牛杂粥 17

2.大胡子恭城油茶 17

3.豆腐酿 17

4.桂江鱼 18

■美食风景线 19

■常规景点 20

姑婆山等

■另类景点 20

黄姚古镇等

■捎点回家 20

边走边吃——走进桂南 21

南宁 22

■必吃美食 22

1.老友粉、老友面、八仙粉、卷筒粉、生炸米粉、干捞粉 22

2.酸嘢 23

3.田螺 23

4.甜莲八宝饭 23

5.柠檬鸭 23

6.烧鸭 23

7.炭烤生蚝 24

8.八宝饭 24

9.肠粉、宾阳酸粉 24

10.炖品 24

11.邕城脆皮鸡 25

12.粽子 25

13.芥菜瘦肉粥 25

14.瓦煲饭 25

15.粉饺 25

16.虫粉 26

17.凉茶 26

■美食风景线 27

■常规景点 29

民族文物苑等

■另类景点 29

■捎点回家 29

崇左 30

■必吃美食 30

1.宝圩沙糕 30

2.扶绥红薯糍粑 30

■美食风景线 31

■常规景点 31

花山岩壁画等

■另类景点 31

■捎点回家 31

北海 32

■必吃美食 33

1.生吃沙虫 33

2.炸沙箭鱼 33

3.酸菜焖鱼留鱼 33

4.狗待哭 34

5.煎鲮鱼、煎黄鱼 34

6.各种清蒸鱼 34

7.椒盐弹虾 34

8.老虎鱼汤 34

9.白灼沙虫 34

10.姜葱花蟹 35

11.梅子蒸普鱼 35

12.清蒸插螺 35

13.清蒸笠鱼 35

14.白灼中虾 35

■美食风景线 35

■常规景点 38

北海银滩等

■另类景点 38

■捎点回家 39

## 钦州 40

■必吃美食 40

1.瓜皮 40

2.鸽粥 40

3.狗肉粉 41

4.猪脚粉 41

■美食风景线 41

■常规景点 41

三娘湾等 41

■捎点回家 41

## 防城港 43

■必吃美食 43

1.白切光坡鸡 43

2.春梅红烧海参 43

3.鸡丝蜆皮 44

4.葵花扣鲜鱿 44

5.水鱼炖鸡翅 44

6.珍珠串 44

7.大排档小吃 44

■美食风景线 45

■常规景点 45

江山半岛等

■另类景点 46

## 边走边吃——走进桂西 47

### 百色 48

■必吃美食 49

1.煎没六鱼 49

2.炒粉虫 49

3.炒田螺 49

4.艾粑粑 49

5.滋补黑五类(汤) 49

6.柚皮扣羊蹄 49

7.靖西酸萝卜鱼 49

8.八渡笋干甑鸭 50

9.蕉叶烤鱼 50

10.羊瘪汤 50

11.霸王百色鸡 50

12.珧柱肉碎云耳 50

13.山菌烩骨髓 50

14.绞股蓝浸野菜 50

15.农家常用风味主食 50

■美食风景线 51

■常规景点 52

百色起义纪念碑等

■另类景点 52

通灵大峡谷等

■捎点回家 52

凌云 53

■必吃美食 54

狗肉粉 54

■常规景点 54

水源洞等

■另类景点 54

岩流瑶寨等

■捎点回家 54

乐业 55

■必吃美食 55

1.农家饭 55

2.米酒 56

■常规景点 56

大石围天坑等

■另类景点 56

■捎点回家 56

靖西 57

■必吃美食 57

1.绵米饺子 57

2.酸嘢 57

3.红烧鹅泉鱼 57

4.鹅泉田螺 58

5.鹅泉土鸡 58

6.泉草煎蛋 58

7.七彩香糯 58

■常规景点 58

通灵大峡谷等

■另类景点 58

鹅泉等

■捎点回家 59

那坡 60

■必吃美食 61

1.五色糯米饭 61

2.腊肉 61

3.米酒 61

■常规景点 61

人民公园

■另类景点 61

城厢镇龙华村弄文屯、弄力屯等

河池 62

■必吃美食 62

1.金城江烤鱼 62

2.脆皮狗 62

3.猪八戒踢足球 62

4.夹饼脆皮猪 62

5.黄鱼鲞排骨煲 63

6.梅菜小圆蹄 63

7.海陆空靓汤 63

8.腐乳扣肉 63

9.农家粽香肉 63

10.油豆腐、卤鸭脚、卤猪蹄 63

■美食风景线 63

■常规景点 64

珍珠岩等

■另类景点 64

适合自助行

■捎点回家 64

巴马 65

■必吃美食 66

1. 巴马香猪 66

2. 黑山羊 66

3. 长寿粥 66

4. 油鱼 67

5. 巴马神酒、三蛇蛤蚧酒、山羊米酒 67

6. 矿泉水 67

■常规景点 68

百魔洞等

■另类景点 68

盘阳河等

■捎点回家 68

凤山 69

■必吃美食 69

1. 狗肉三夹 69

2. 假菱煎肉 69

3. 珍珠粥 69

4. 猪活血 70

■常规景点 70

凤山国家地质公园等

■另类景点 70

巴岗古寨

■捎点回家 70

南丹 71

■必吃美食 71

1. 狗肉 71

2. 瑶山油炸红薯片 71

3. 瑶家水酒 72

4. 瑶山糯米封肠 72

5. 南丹糖糕粿 72

■常规景点 73

南丹温泉等

■另类景点 73

里湖等

■捎点回家 73

边走边吃——走进桂北 74

桂林 75

■必吃美食 75

1. 桂林米粉 75

2. 夏季清补凉 77

3. 狗肉 78

4. 桂林田螺 78

5. 马蹄糕 78

6. 马蹄肉丸 79

7. 芋头糕 79

8. 糍粑 79

9. 粉利 79

10. 豆蓉糯米饭 79

11. 汤圆 79

12. 荔浦芋头扣 80

13. 白果炖老鸭 80

14. 桂林松糕 80

15. 尼姑素面 80

16. 水泡腐竹 80

■美食风景线 82

■常规景点 82

象鼻山公园等

■另类景点 82

滨江路象鼻山公园一带等

■捎点回家 84

## 阳朔 85

■必吃美食 85

1. 漓江啤酒鱼 85

2. 阳朔酿田螺 86

3. 干锅鱼 86

4. 其他农家饭及大排档小吃  
86

5. 阳朔的酸菜 86

6. 柚子皮炒肉丝 86

7. 阳朔马蹄糕 87

■常规景点 89

西街等

■另类景点 89

骑车游阳朔等

■捎点回家 91

## 荔浦 92

■必吃美食 92

1. 荔浦香芋 92

2. 芋头扣 93

3. 芋头糕 93

4. 拔丝芋头 93

5. 油丰鱼 93

■常规景点 94

银子岩等

■另类景点 94

丰鱼岩等

■捎点回家 94

## 龙胜 95

■必吃美食 95

1. 酸鱼、酸肉、酸鸭 95

2. 龙脊水酒 95

3. 龙脊茶 96

4. 鸟鲜 96

5. 龙胜竹筒饭 96

6. 农家饭菜 96

7. 龙脊香糯 96

8. 浔江鱼 96

9. 山野六素 97

10. 蕨粑 97

11. 苦中作乐 97

12. 鸭血 97

13. 龙脊辣椒 97

■常规景点 98

龙脊梯田等

■另类景点 98

银水侗寨等

■捎点回家 98

## 灵川 99

■必吃美食 99

1. 灵川狗肉 99
2. 灵川清水鱼 100
3. 清水土鸡 100
4. 灵川白果老鸭 100
5. 甘棠江桂花鱼 100
6. 青狮潭酸辣大头鱼 101
7. 板栗鸭 101
8. 灵川油茶 101
9. 竹筒饭 101
10. 肥肠鱼 101
11. 蚁神宴酒 101

■美食风景线 102

- 常规景点 102  
青狮潭风景名胜区分等  
■另类景点 103  
大圩古镇等  
■捎点回家 103

兴安 104

- 必吃美食 104
1. 兴安油茶 104
  2. 全州醋血鸭 104
  3. 禾花鱼宴 104
  4. 白果老鸭 104
  5. 兴安糍粑 104
- 常规景点 105  
灵渠等  
■捎点回家 105

资源 106

■必吃美食 106

1. 资江鱼 106
  2. 浔江鱼 106
  3. 禾花鲤鱼 107
  4. 黄焖野猪肉 107
  5. 红烧竹鼠 107
  6. 姜葱爆炒麂子肉 107
  7. 糍粑 107
- 常规景点 107  
八角寨等  
■另类景点 107  
五排河等  
■捎点回家 108

恭城 109

- 必吃美食 109
1. 打油茶 109
  2. 柚子叶粑 110
  3. 排散 110
  4. 油炸米饭锅巴 110
  5. 板栗粽子 110
  6. 芋头糕 110
  7. 大肚粑 110
  8. 卷肠粉 111
  9. 灯盏粑 111
  10. 艾叶粑 111
  11. 萝卜粑 111
- 常规景点 111  
文庙等  
■另类景点 111

武庙等

■捎点回家 112

柳州 113

■必吃美食 113

1. 螺蛳粉 113
  2. 炒田螺、煲螺蛳 114
  3. 狗肉 114
  4. 柳州土鸭 114
  5. 牛鲜子 114
  6. 蜂巢香芋角 114
  7. 牛肉烧卖 115
  8. 猪脚粉 115
  9. 玉米稀饭 115
  10. 八婆豆腐 115
  11. 云片糕 115
- 常规景点 116
- 鱼峰山等
- 另类景点 116
- 都乐岩
- 捎点回家 116

走进少数民族地区 117

金秀 117

■必吃美食 117

1. 鸟鲜 117
2. 糍粑 117
3. 馅豆腐 118
4. 米豆腐 118
5. 凉粉 118
6. 农家饭 118

■常规景点 118

大瑶山国家森林公园等

■另类景点 118

古占民族村等

■捎点回家 119

融水 120

■必吃美食 120

1. 螺蛳粉 120
2. 油茶 121
3. 酸鱼、酸鸭、酸肉 121
4. 香猪 121
5. 香鸭 121
6. 火烧笋 122
7. 贝江鱼 122
8. 烤田鲤 122
9. 香粳糯 122
10. 苗家五色饭 123
11. 竹筒饭 123
12. 重阳酒 123
13. 大排档小吃 123

■常规景点 124

老君洞等

■另类景点 124

元宝山——贝江风景名胜区分等

■捎点回家 125

三江 126

■必吃美食 126

1. 糯米小吃系列 126
2. 酸鱼、酸肉系列 126



3. 糯米饭夹酸肉 127

4. 三江打油茶 127

5. 冻果 127

6. 糍粑 127

■常规景点 128

林溪——八江风景区等

■另类景点 128

程阳风雨桥等

## 罗城 129

■必吃美食 129

1. 罗城米粉 129

2. 坤哥牛肉干 130

■常规景点 130

罗城公园等

■另类景点 130

岩宜河等

## 宜州 131

■必吃美食 131

1. 腌鸡爪、猪蹄、牛蹄 131

2. 香糯玉米 132

3. 豆腐圆 132

4. 豆腐瑶 132

5. 松糕印板馍 132

6. 玉米粥 132

7. 马打滚 132

8. 糟肉 133

9. 排档小吃 133

10. 狗舌馍 133

■美食风景线 133

■常规景点 134

白龙公园等

■另类景点 134

下枳河风光等

■捎点回家 134

## 环江 135

■必吃美食 135

1. 香猪 135

2. 香牛 135

3. 香糯 135

4. 香鸭 136

5. 放飞鸟 136

6. 油茶 136

7. 毛南红窖酒 136

■常规景点 136

北宋牌坊等

■另类景点 136

汉代古道探险等

■捎点回家 136

## 附录 广西的庆典和节日表 137

## 后记 141