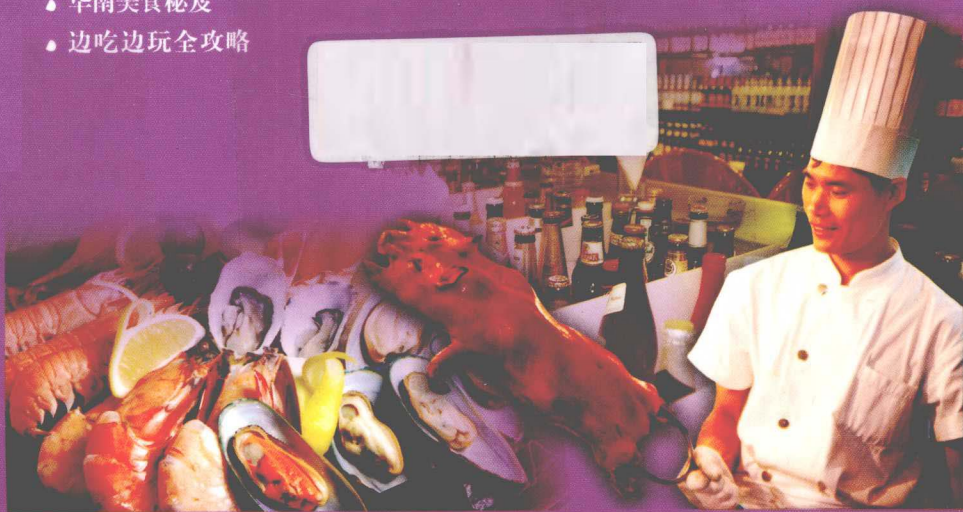


中国 华南 美食之旅



《中国旅游》编

- 粤、闽、琼、港澳台 特色菜
- 华南美食秘笈
- 边吃边玩全攻略



上海文化出版社

中国 华南 美食之旅

《中国旅游》 编



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国华南美食之旅 / 《中国旅游》编. — 上海: 上海文化出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5535-0076-8

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食—文化—中南地区
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第114553号

本书原由香港中国旅游出版社出版, 本简体字版经由香港中国旅游出版社授权出版发行

出版人

王 刚

责任编辑

崔 衡

美术设计

杨威隆

装帧设计

汤 靖

书名

中国华南美食之旅

出版发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.cshwh.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

5.875

图文

188页

版次

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

国际书号

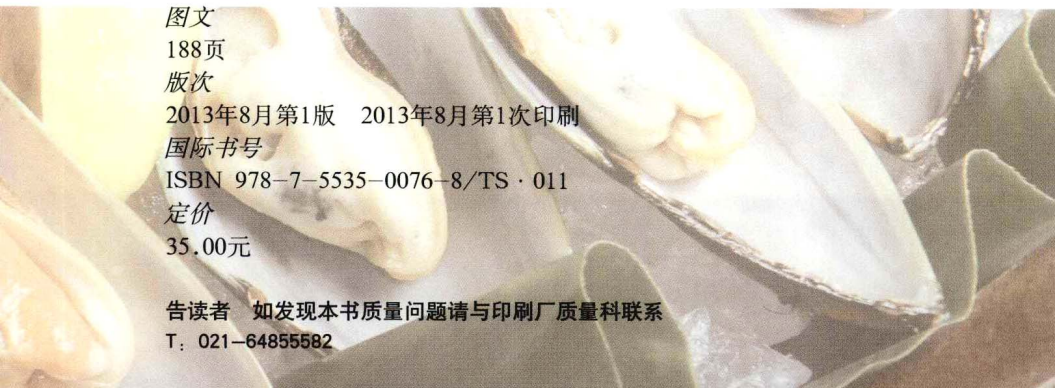
ISBN 978-7-5535-0076-8/TS·011

定价

35.00元

告读者 如发现本书质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582





目录

P.4-5

前言

P.14

来自山野的馈赠——山珍

P.18

来自大海的珍馐

P.20

中国华南美食地图

P.22

粤菜(广府、粤北、粤西、潮汕)

P.28

广府菜

广州酒家·陶陶居·莲香楼

P.30

新派粤菜

空中一号·素会·桃园馆

P.32

饮茶吃点心

虾饺·烧卖·凤爪·排骨·牛肉丸·糯米鸡·叉烧包·马蹄糕·萝卜糕

P.34

广州名小吃

布拉肠·咸煎饼·姜醋蛋·白云猪手·云吞面·濠粉·沙河粉

P.36

食粥文化

皮蛋瘦肉粥·艇仔粥·状元及第粥

P.38

鱼米之乡 珠江三角洲美食

味在番禺

沙湾早点·粤式茶点·宵夜美食·新鲜猪杂

P.42

三水荷花宴

金粟松子莲花盏·荷花沙拉卷·荷叶鸡·蒜香鲜藕夹·莲梗小炒·荷叶冬瓜薏米粥·莲子糖水·海皇莲子羹·九品香水莲茶

P.44

厨出凤城 顺德美食

大良炒牛奶·野鸡卷·炒水蛇片·水鱼三味·全鱼宴

P.46

中山美食

石岐乳鸽·荔枝柴烧鹅·脆肉鲩鱼宴·禾虫酿凉瓜

P.48

开平美食

狗仔鹅·煎豆腐角·盐焗鱼·猪杂牛杂·牛脚皮·夜鸭粥

P.50

珠海美食

湾仔海鲜街·顺风海鲜城·蚝生态园·益利大酒楼·得月舫

P.54

深圳 吃尽大江南北

毛家饭店·满庭芳·盐田海鲜一条街·南澳吃海鲜

- P.56 异国风情美食**
一品大长今·hi-tea 巧味·大渔铁板烧·厨房制造·意泰撩人 L16
- P.58 粤北美食**
鸭五件煲·晒腊味拼盘·丹霞臭豆豉鱼·大塘扣肉·三杯田螺·酸笋炒鸭·酸菜饺
- P.60 粤西美食**
雷州白切狗·电白盐水杂鱼·湛江白切鸡·湛江烧生蚝·粉丝蒸沙虫·盐腌仔蟹
- P.62 潮汕美食**
潮州烧雁鹅·潮州豆酱鸡·红烧大裙翅·护国菜·潮汕卤鹅
- P.64 潮汕小吃**
潮州手捶牛肉丸·菜头·酸甜芙蓉饺·胡荣泉“鸭母捻”·老妈宫粽球·鼠曲·翻砂芋·樟林绿豆糕
- P.66 客家菜 (广东粤东、福建闽西)**
- P.72 东江菜**
东江盐焗鸡·八宝窝全鸭·东江酿豆腐·狗肉煲·粿食·仙人板·清明板
- P.74 梅州美食**
梅菜干·梅菜扣肉·酿苦瓜·蘸仔鸭·百侯薄饼·炒鸡酒·客家肉丸
- P.76 长汀美食**
白斩河田鸡·汀州豆腐·汀州灯盏糕
- P.78 闽西八大干**
长汀豆腐干·武平猪胆干·连城番薯干·明溪肉脯干·清流笋干·永定菜干·宁化老鼠干·上杭萝卜干
- P.80 闽菜 (福州、闽东、闽南、闽北)**
- P.86 闽东风味**
佛跳墙·淡糟香螺片·红糟醉香鸡·鸡汤汆海蚌·荔枝肉
- P.88 福州小吃**
七星鱼丸·锅边糊 (鼎边糊)·春卷·燕皮·肉燕·光饼·芋泥
- P.90 闽东海鲜**
大黄鱼·蛸子·盐水虾姑·红鲟·泥蚶·紫菜
- P.92 厦门小吃**
海蛎煎·土笋冻·烧肉粽·黄则和花生汤·芋包·沙茶面·虾面
- P.94 鼓浪屿小吃**
鼓浪屿馅饼·龙头鱼丸汤·面线糊·叶氏麻糍·黄胜记肉干·北仔饼·寿记龟糕店
- P.96 泉州美食**
秉正石花膏四果汤·侯阿婆肉粽·蚵仔煎·牛肉羹·林记正泉茂绿豆饼·土笋冻



P.98

漳州美食

手抓面·卤面·天宝香蕉·猫仔粥·蚝仔煎·润饼

P.100

闽北美食

武夷茶宴·幔亭宴·闽笋·红菇·九曲竹筏·武夷留香酒

P.102

琼菜(琼北、琼南、琼中)

P.108

海南四大名菜

加积鸭·文昌鸡·东山羊·和乐蟹

P.110

琼北美食

海南鸡饭·海南牛腩饭·海南早茶·海南煎粽·海南粗粉·四宝琼山豆腐·海南斋菜煲

P.112

琼南美食

南海鲍鱼·红烧梅花参·疍家咸鱼煲·荔枝沟鹅肉·甜酸粉·南山素斋

P.114

琼中民族菜

黎家竹筒饭·蚂蚁鸡·兰酒·苗家五色饭·酸鱼·酸汤菜

P.116

海鲜盛宴

姜葱琵琶蟹·红鱼戏五花·清炖椰子蟹·港北对虾·清蒸鸡腿螺·清蒸后安鲷鱼

P.118

水果入菜

椰奶鸡·琼州椰子盅·木瓜菜·其他水果菜·椰子糕·椰丝糯米粬·椰汁芒果糯米饭

P.120

港菜(香港)

P.126

高档粤菜

富豪酒家阿翁鲍鱼·阿一鲍鱼富临饭店·新同乐鱼翅海鲜酒家·利苑

P.128

海鲜盛宴

西贡海鲜市场·鲤鱼门·天虹海鲜酒家

P.130

一盅两件 茶楼美食

莲香楼·陆羽茶室·乐茶轩

P.132

大排档美食

庙街——煲仔饭集中地·强记大排档·东宝小馆·容记小菜王·金沙角大排档

P.134

烧味

叉烧·乳猪·烧鹅·烧肉·白切鸡·油鸡(豉油鸡)

P.136

茶餐厅美食

新鲜蛋挞·炒公仔面·特餐·丝袜奶茶·鸳鸯·菠萝油

P.138

街头小吃

鸡蛋仔·碗仔翅·文辉墨鱼丸大王·香脆猪大肠

P.140

异国美食

LIAN · 千两sen-ryo回转寿司 · BAAN · Pearl on the Peak · Bismillan Kebab House
· Taj Mahal Club 咖喱皇 · Khyber-pass Mess 咖喱王 · El Pomposo · Marine Club

P.144

濠菜 (澳门)

P.150

葡国菜

九如坊 · Escada 葡国餐厅 · 陆军俱乐部 · 沙利文餐厅 · 葡国酒

P.152

土生葡菜

海湾餐厅 · 亚马交 · 山度士葡式餐厅 · 阿曼诺餐厅 · 葡韵美食店

P.154

传统粤菜

新陶陶酒家 · 陶香居酒家 · 龙华茶楼 · 峰景餐厅 · 水佬荣饭店

P.156

米其林星级之选

天巢法国餐厅 Robuchon · 紫逸轩 · 新濠锋帝影楼 · 利苑酒家

P.158

澳门小吃

猪扒包 · 咖喱文 · 葡式蛋挞 · 百福面家 · 六记粥面 · 松苑面家

P.160

传统糕点

咀香园 · 钜记手信 · 凤城利来饼家 · 同益百花魁果子厂 · 晃记饼家 · 晶记饼家 · 香记肉干

P.162

亚洲风情

华佳美食 · 泰皇食馆 · 雅馨缅甸餐厅 · 食真 D 缅甸咖啡室 · 成群小食店 · 东京小食馆

P.164

台菜 (台北、台中、台南)

P.170

台湾菜

卤肉饭 · 三杯鸡 · 台式传统佛跳墙 · 锦绣大拼盘 · 乌鱼子 · 盐酥虾 · 菜脯蛋 · 台式牛肉面

P.172

台北“士林”

台湾生煎包 · 豪大大鸡排 · 大饼包小饼 · 大香肠 · 生炒花枝

P.174

台北其他美食

永康牛肉面 · 鼎泰丰 · 老天禄卤味 · 冰馆 · 阿宗面线 · 阿给老店 · 阿婆铁蛋

P.176

台中“逢甲”

麻辣臭豆腐 (台北江) · 章鱼小丸子 (日船) · 懒人虾 · 官之霖大肠包小肠 · 太阳堂饼店 · 胡椒饼 · 起司洋芋 (小A)

P.178

南投美食

埔里酒厂 · 见晴山庄摆夷料理 · 金竹味餐厅 · 金都餐厅 · 花卉餐

P.180

台南“六合”

棺材板 · 胡椒蟹脚 · 花枝须 · 海鲜粥 · 炭烤乌鱼子

P.182

高雄美食

旗津老街上叹海鲜 · 荖原铜锣烧 · 渡船头水果冰山 · 美浓客家菜

P.184

台南美食

伍角船板 · 度小月担仔面 · 熊家万峦猪脚

中国 华南 美食之旅



《中国旅游》编

- 粤、闽、琼、港澳台 特色菜
- 华南美食秘笈
- 边吃边玩全攻略



上海文化出版社

历史上，华南地区被视为蛮荒瘴疠之地，他们的饮食习惯也被看成是茹毛饮血的原始社会形态。但实际上，华南的饮食文化与中原各地一脉相通，历代王朝派来治闽、粤和被贬的官吏，带来古代北方的饮食文化，保留至今，成为华南各菜系的重要组成部分。更因最早与海外通商的地利之便，华南美食在菜式上中西结合，博采众长，形成了自己的独特风格，名扬海内外。

ISBN 978-7-5535-0076-8



9 787553 500768 >

定价:35.00元

中国 华南 美食之旅

《中国旅游》 编



上海文化出版社



前言

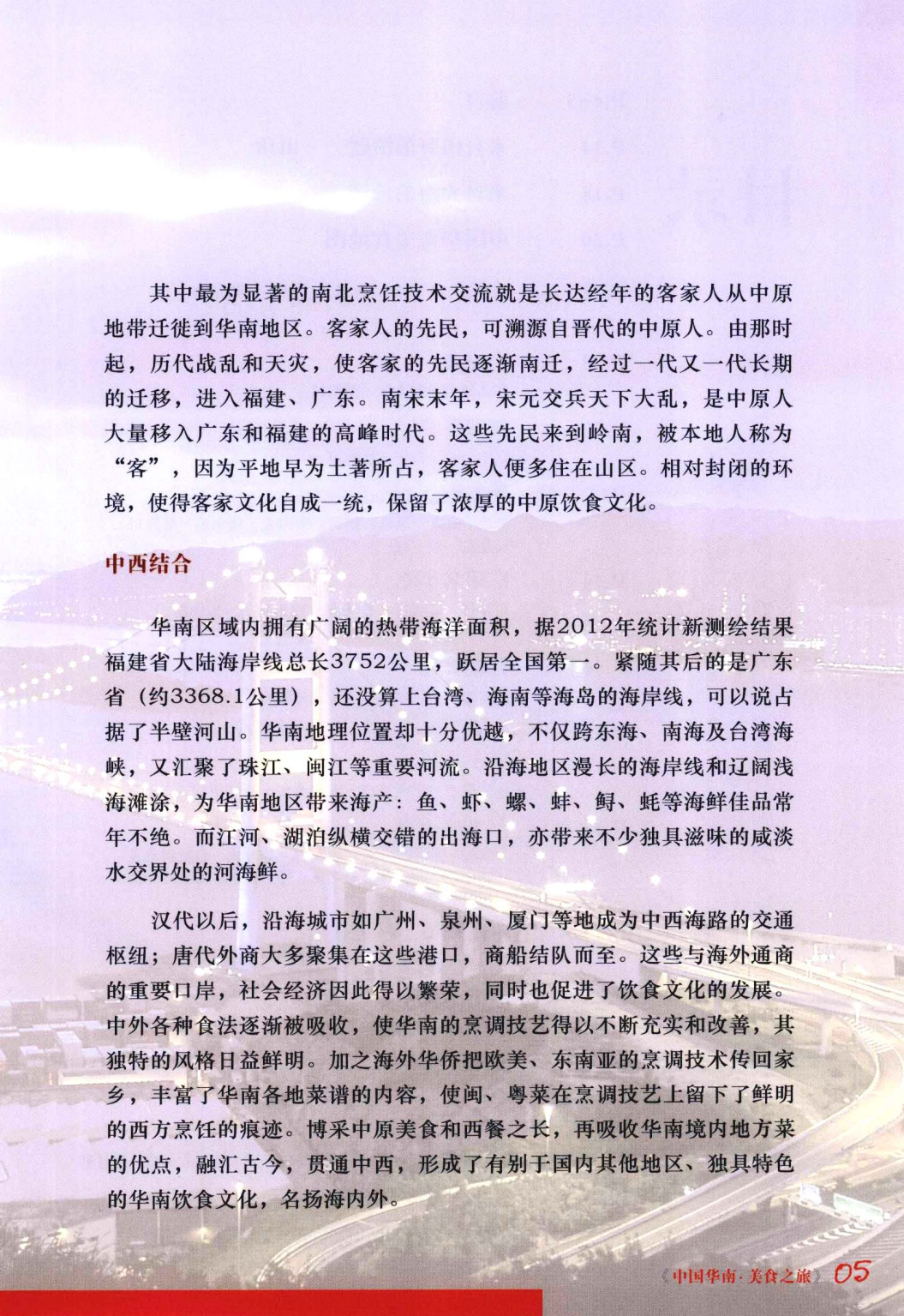
位于中国最南端的华南地区，包括广东、福建、海南、台湾和港澳等地。其地形以江南丘陵为主，有南岭、武夷山山脉等。由于多山及交通不便，向来被视为蛮荒瘴疠之地。在史家眼里福建、广东一隅，万山重叠，森林茂密，交通闭塞，蛇虫猖獗，瘴疠流行。《隋志》中就有记载：“岭南二十余郡，地势低湿，暑热，湿气交蒸，疫疠为害，向被称为瘴疠之区。”《潮汕府志》也说，“唐宋以前，山川之间多瘴疠”，被视作贬谪的区域。直至唐代，岭南仍然是看作化外之地，称为瘴疠之乡，闽、粤等地区的人也被列为“蛮夷”，他们的饮食习惯也被看成是茹毛饮血的原始社会形态。

丰富多彩的食材

整个华南地区多数地方年降水量为1400~2000毫米，是一个高温多雨、四季常绿的热带—南亚热带区域。这里植物生长茂盛，种类繁多，有热带雨林、季雨林和南亚热带季风常绿阔叶林等地带性植被。良好的森林植被，带来动物丰富多样性。亦为华南区域饮食习惯带来丰富多样的食材，无论是地上爬的、天上飞的，还是水中游的都可以入菜。早在西汉《淮南子·精神篇》中载有粤菜选料广泛，可见千余年前的广东人已经对用不同烹调方法烹制不同的美味游刃有余。在此以前，唐代诗人韩愈被贬至潮州，在他的诗中描述潮州人食蜃、蛇、蒲鱼、青蛙、章鱼、江瑶柱等数十种异物。

兼收并蓄

华南的饮食文化与中原各地一脉相通，历代王朝派来治闽、粤和被贬的官吏，如唐韩愈、北宋苏轼、南宋名臣陆秀夫等，除了带来北方的饮食文化外，其间还有许多官厨高手随同，他们将北方的烹饪技艺传给当地的同行，或是在市肆上各自设食店营生，将各地的饮食文化直接介绍给华南原住民，使之成为华南各菜系的重要组成部分。



其中最为显著的南北烹饪技术交流就是长达经年的客家人从中原地带迁徙到华南地区。客家人的先民，可溯源自晋代的中原人。由那时起，历代战乱和天灾，使客家的先民逐渐南迁，经过一代又一代长期的迁移，进入福建、广东。南宋末年，宋元交兵天下大乱，是中原人大量移入广东和福建的高峰时代。这些先民来到岭南，被本地人称为“客”，因为平地早为土著所占，客家人便多住在山区。相对封闭的环境，使得客家文化自成一统，保留了浓厚的中原饮食文化。

中西结合

华南区域内拥有广阔的热带海洋面积，据2012年统计新测绘结果福建省大陆海岸线总长3752公里，跃居全国第一。紧随其后的是广东省（约3368.1公里），还没算上台湾、海南等海岛的海岸线，可以说占据了半壁河山。华南地理位置却十分优越，不仅跨东海、南海及台湾海峡，又汇聚了珠江、闽江等重要河流。沿海地区漫长的海岸线和辽阔浅海滩涂，为华南地区带来海产：鱼、虾、螺、蚌、鲟、蚝等海鲜佳品常年不绝。而江河、湖泊纵横交错的出海口，亦带来不少独具滋味的咸淡水交界处的河海鲜。

汉代以后，沿海城市如广州、泉州、厦门等地成为中西海路的交通枢纽；唐代外商大多聚集在这些港口，商船结队而至。这些与海外通商的重要口岸，社会经济因此得以繁荣，同时也促进了饮食文化的发展。中外各种食法逐渐被吸收，使华南的烹调技艺得以不断充实和改善，其独特的风格日益鲜明。加之海外华侨把欧美、东南亚的烹调技术传回家乡，丰富了华南各地菜谱的内容，使闽、粤菜在烹调技艺上留下了鲜明的西方烹饪的痕迹。博采中原美食和西餐之长，再吸收华南境内地方菜的优点，融汇古今，贯通中西，形成了有别于国内其他地区、独具特色的华南饮食文化，名扬海内外。



目录

P.4-5	前言
P.14	来自山野的馈赠——山珍
P.18	来自大海的珍馐
P.20	中国华南美食地图
P.22	粤菜 (广府、粤北、粤西、潮汕)
P.28	广府菜 广州酒家·陶陶居·莲香楼
P.30	新派粤菜 空中一号·素会·桃园馆
P.32	饮茶吃点心 虾饺·烧卖·凤爪·排骨·牛肉丸·糯米鸡·叉烧包·马蹄糕·萝卜糕
P.34	广州名小吃 布拉肠·咸煎饼·姜醋蛋·白云猪手·云吞面·濠粉·沙河粉
P.36	食粥文化 皮蛋瘦肉粥·艇仔粥·状元及第粥
P.38	鱼米之乡 珠江三角洲美食 味在番禺 沙湾早点·粤式茶点·宵夜美食·新鲜猪杂
P.42	三水荷花宴 金粟松子莲花盏·荷花沙拉卷·荷叶鸡·蒜香鲜藕夹·莲梗小炒·荷叶冬瓜薏米粥·莲子糖水·海皇莲子羹·九品香水莲茶
P.44	厨出凤城 顺德美食 大良炒牛奶·野鸡卷·炒水蛇片·水鱼三味·全鱼宴
P.46	中山美食 石岐乳鸽·荔枝柴烧鹅·脆肉鲩鱼宴·禾虫酿凉瓜
P.48	开平美食 狗仔鹅·煎豆腐角·盐焗鱼·猪杂牛杂·牛脚皮·夜鸭粥
P.50	珠海美食 湾仔海鲜街·顺风海鲜城·蚝生态园·益利大酒楼·得月舫
P.54	深圳 吃尽大江南北 毛家饭店·满庭芳·盐田海鲜一条街·南澳吃海鲜

- P.56 异国风情美食**
一品大长今·hi-tea 巧味·大渔铁板烧·厨房制造·意泰撩人 L16
- P.58 粤北美食**
鸭五件煲·晒腊味拼盘·丹霞臭豆豉鱼·大塘扣肉·三杯田螺·酸笋炒鸭·酸菜饺
- P.60 粤西美食**
雷州白切鸡·电白盐水杂鱼·湛江白切鸡·湛江烧生蚝·粉丝蒸沙虫·盐腌仔蟹
- P.62 潮汕美食**
潮州烧雁鹅·潮州豆酱鸡·红烧大裙翅·护国菜·潮汕卤鹅
- P.64 潮汕小吃**
潮州手捶牛肉丸·菜头·酸甜芙蓉饺·胡荣泉“鸭母捻”·老妈宫粽球·鼠曲·翻砂芋·樟林绿豆糕
- P.66 客家菜 (广东粤东、福建闽西)**
- P.72 东江菜**
东江盐焗鸡·八宝窝全鸭·东江酿豆腐·狗肉煲·板食·仙人板·清明板
- P.74 梅州美食**
梅菜干·梅菜扣肉·酿苦瓜·蘸仔鸭·百侯薄饼·炒鸡酒·客家肉丸
- P.76 长汀美食**
白斩河田鸡·汀州豆腐·汀州灯盏糕
- P.78 闽西八大干**
长汀豆腐干·武平猪胆干·连城番薯干·明溪肉脯干·清流笋干·永定菜干·宁化老鼠干·上杭萝卜干
- P.80 闽菜 (福州、闽东、闽南、闽北)**
- P.86 闽东风味**
佛跳墙·淡糟香螺片·红糟醉香鸡·鸡汤汆海蚌·荔枝肉
- P.88 福州小吃**
七星鱼丸·锅边糊 (鼎边糊)·春卷·燕皮·肉燕·光饼·芋泥
- P.90 闽东海鲜**
大黄鱼·蛏子·盐水虾蛄·红鲟·泥蚶·紫菜
- P.92 厦门小吃**
海蛎煎·土笋冻·烧肉粽·黄则和花生汤·芋包·沙茶面·虾面
- P.94 鼓浪屿小吃**
鼓浪屿馅饼·龙头鱼丸汤·面线糊·叶氏麻糍·黄胜记肉干·北仔饼·寿记龟糕店
- P.96 泉州美食**
秉正石花膏四果汤·侯阿婆肉粽·蚵仔煎·牛肉羹·林记正泉茂绿豆饼·土笋冻



P.98

漳州美食

手抓面·卤面·天宝香蕉·猫仔粥·蚝仔煎·润饼

P.100

闽北美食

武夷茶宴·幔亭宴·闽笋·红菇·九曲竹筏·武夷留香酒

P.102

琼菜(琼北、琼南、琼中)

P.108

海南四大名菜

加积鸭·文昌鸡·东山羊·和乐蟹

P.110

琼北美食

海南鸡饭·海南牛腩饭·海南早茶·海南煎粽·海南粗粉·四宝琼山豆腐·海南斋菜煲

P.112

琼南美食

南海鲍鱼·红烧梅花参·疍家咸鱼煲·荔枝沟鹅肉·甜酸粉·南山素斋

P.114

琼中民族菜

黎家竹筒饭·蚂蚁鸡·兰酒·苗家五色饭·酸鱼·酸汤菜

P.116

海鲜盛宴

姜葱琵琶蟹·红鱼戏五花·清炖椰子蟹·港北对虾·清蒸鸡腿螺·清蒸后安鳮鱼

P.118

水果入菜

椰奶鸡·琼州椰子盅·木瓜菜·其他水果菜·椰子糕·椰丝糯米粳·椰汁芒果糯米饭

P.120

港菜(香港)

P.126

高档粤菜

富豪酒家阿翁鲍鱼·阿一鲍鱼富临饭店·新同乐鱼翅海鲜酒家·利苑

P.128

海鲜盛宴

西贡海鲜市场·鲤鱼门·天虹海鲜酒家

P.130

一盅两件 茶楼美食

莲香楼·陆羽茶室·乐茶轩

P.132

大排档美食

庙街——煲仔饭集中地·强记大排档·东宝小馆·容记小菜王·金沙角大排档

P.134

烧味

叉烧·乳猪·烧鹅·烧肉·白切鸡·油鸡(豉油鸡)

P.136

茶餐厅美食

新鲜蛋挞·炒公仔面·特餐·丝袜奶茶·鸳鸯·菠萝油

P.138

街头小吃

鸡蛋仔·碗仔翅·文辉墨鱼丸大王·香脆猪大肠

P.140

异国美食

LIAN · 千两sen-ryo回转寿司·BAAN·Pearl on the Peak·Bismillan Kebab House
·Taj Mahal Club 咖喱皇·Khyber-pass Mess 咖喱王·El Pomposo·Marine Club

P.144 濠菜 (澳门)

P.150 葡国菜

九如坊·Escada 葡国餐厅·陆军俱乐部·沙利文餐厅·葡国酒

P.152 土生葡菜

海湾餐厅·亚马交·山度士葡式餐厅·阿曼诺餐厅·葡韵美食店

P.154 传统粤菜

新陶陶酒家·陶香居酒家·龙华茶楼·峰景餐厅·水佬荣饭店

P.156 米其林星级之选

天巢法国餐厅 Robuchon·紫逸轩·新濠锋帝影楼·利苑酒家

P.158 澳门小吃

猪扒包·咖喱文·葡式蛋挞·百福面家·六记粥面·松苑面家

P.160 传统糕点

咀香园·钜记手信·凤城利来饼家·同益百花魁果子厂·晃记饼家·晶记饼家·香记肉干

P.162 亚洲风情

华佳美食·泰皇餐馆·雅馨缅甸餐厅·食真 D 缅甸咖啡室·成群小食店·东京小餐馆

P.164 台菜 (台北、台中、台南)

P.170 台湾菜

卤肉饭·三杯鸡·台式传统佛跳墙·锦绣大拼盘·乌鱼子·盐酥虾·菜脯蛋·台式牛肉面

P.172 台北“士林”

台湾生煎包·豪大大鸡排·大饼包小饼·大香肠·生炒花枝

P.174 台北其他美食

永康牛肉面·鼎泰丰·老天禄卤味·冰馆·阿宗面线·阿给老店·阿婆铁蛋

P.176 台中“逢甲”

麻辣臭豆腐 (台北江)·章鱼小丸子 (日船)·懒人虾·官之霖大肠包小肠·
太阳堂饼店·胡椒饼·起司洋芋 (小 A)

P.178 南投美食

埔里酒厂·见晴山庄摆夷料理·金竹味餐厅·金都餐厅·花卉餐

P.180 台南“六合”

棺材板·胡椒蟹脚·花枝须·海鲜粥·炭烤乌鱼子

P.182 高雄美食

旗津老街上叹海鲜·萩原铜锣烧·渡船头水果冰山·美浓客家菜

P.184 台南美食

伍角船板·度小月担仔面·熊家万峦猪脚

