

寫給小朋友的話

小朋友們好！

我的名字叫滔滔，是一隻饕餮。在神話故事中，我總被描述成貪吃又暴躁的小凶獸，其實我不僅愛吃，更好奇，對美食充滿探究的欲望。至於我的願望，那就是吃遍中國！

簡單的食材被製作成各種美味佳餚，這一過程凝聚了勞動人民的智慧，積澱了千百年來的文化，更是人們情感的表達和連接！數千年來，中國美食在燦爛的文明、豐饒的物產、多民族文化的共同孕育下形成獨特魅力，使中國成為世界上的美食大國。在中國約九百六十萬平方公里的陸地上和四百七十多萬平方公里的海洋中，不僅有聞名遐邇的美景奇觀和豐富的自然資源，還有無數的美食等待我們去探尋。

在這套書中，我會帶小朋友們開啟一次中國美食之旅。一飽口福的同時，和大家共同領略名山大川，感受民俗風情，探尋美食背後的趣事與文化。

在這次旅行中，我的身上發生了很多奇妙的變化，就等你來發現！懂美食、懂生活，既是美食家，亦是生活家，其中更有成長！最後，我將在旅途中嘗過的美食寫成食譜，等待大家來挑戰廚藝哦！





目錄

寫給小朋友的話	3
北京	8
烤鴨	10
涮羊肉	12
炸醬麵	14
滷煮火燒	15
官府菜	16
北京小吃	17
學做一道北京美食	18
天津	20
天津早點	22
津門三絕	24
天津菜	26
天津小吃	27
學做一道天津美食	28
河北	30
石家莊	32
唐山	34
承德	35
保定	36
張家口	37
學做一道河北美食	38
山西	40
山西麵食	42
太原	46
大同	48
平遙	49
臨汾、運城	50
學做一道山西美食	52
內蒙古	54
內蒙古的「紅食」與「白食」	56
呼和浩特	58
包頭	60
鄂爾多斯	61
赤峯	62
巴彥淖爾	63



阿拉善盟	64
呼倫貝爾	65
學做一道內蒙古美食	66
東北菜	68
黑龍江	70
哈爾濱	72
大小興安嶺	74
密山	75
佳木斯	76
齊齊哈爾	77
學做一道黑龍江美食	78
吉林	80
長春	82
延邊	84
學做一道吉林美食	86
遼寧	88
瀋陽	90
大連	92
錦州	94
撫順	95
學做一道遼寧美食	96
河南	98
鄭州	100
洛陽	102
開封	104
南陽	105
學做一道河南美食	106
湖北	108
武漢	110
洪湖	114
潛江	115
襄陽	116
恩施	117
學做一道湖北美食	118



北京

美食之行的第一站是中國的首都北京。北京是一座歷史文化名城，已有三千多年的歷史，曾是元、明、清三個朝代的首都。滔滔從空中看，北京的道路由縱線、橫線以及環線組成，中心點就在明、清兩個朝代的皇宮——故宮北邊的景山。北京城以故宮為中心，呈對稱分佈，以南北中軸線為主軸，分佈着天壇、鐘鼓樓、德勝門等歷史建築，這是從明代就形成的城市佈局。

北京不僅有宮廷菜和官府菜，還有很多市井小吃。這些融合了滿族、漢族以及清真等特色文化的美食讓滔滔很是期待！

八達嶺長城 是中國古代軍事防禦工程——明長城的一個重要關隘，有「京北第一屏障」之稱。

天壇 明清兩代皇帝在此祭祀上天，祈求豐收。

中央電視台總部大樓 建築外形前衛，被美國《時代》週刊評選為2007年世界十大建築奇跡之一。

頤和園 清代皇家園林，被譽為「皇家園林博物館」。

國家體育場 又稱「鳥巢」，是2008年北京奧運會的主體育場。

故宮 又稱紫禁城，是世界上現存規模最大、保存最完整的宮殿建築羣之一。

北京



烤鴨

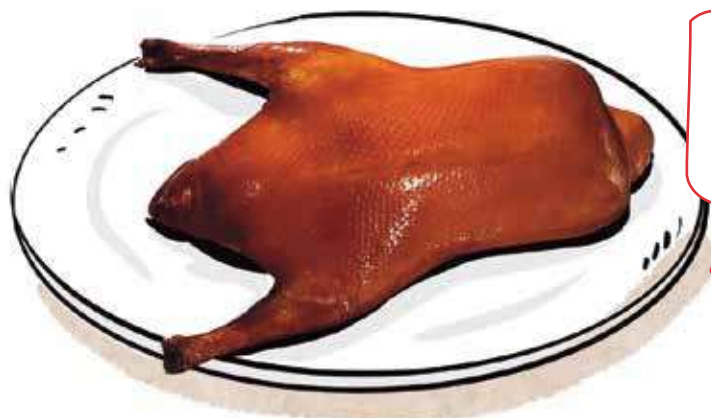
你知道北京烤鴨的歷史嗎？

在北京，首先要品嘗的食物是烤鴨，皮酥肉嫩的烤鴨抹上醬香濃郁的甜麩醬，連同青瓜條、蔥絲一起，包在柔軟的荷葉餅中，令人不禁食指大動！



在全聚德，滔滔發現烤鴨不僅可以用荷葉餅捲着吃，還能用燒餅夾着吃；不僅可以加蔥絲、青瓜條，還可以搭配蘿蔔絲、蒜泥、蜜瓜條……特別是香酥焦脆的鴨皮蘸上白糖，那甜蜜滑膩的味道實在是太美妙了！

一旁的烤鴨師傅講起了烤鴨這道菜的來歷：原來，這是明代的第三個皇帝朱棣從南京帶來的。朱棣從南京遷都北京時，把烤鴨師傅也一起帶了過來。之後，烤鴨從宮廷傳到了民間。沒多久，北京有了第一家烤鴨店——「便宜坊」。

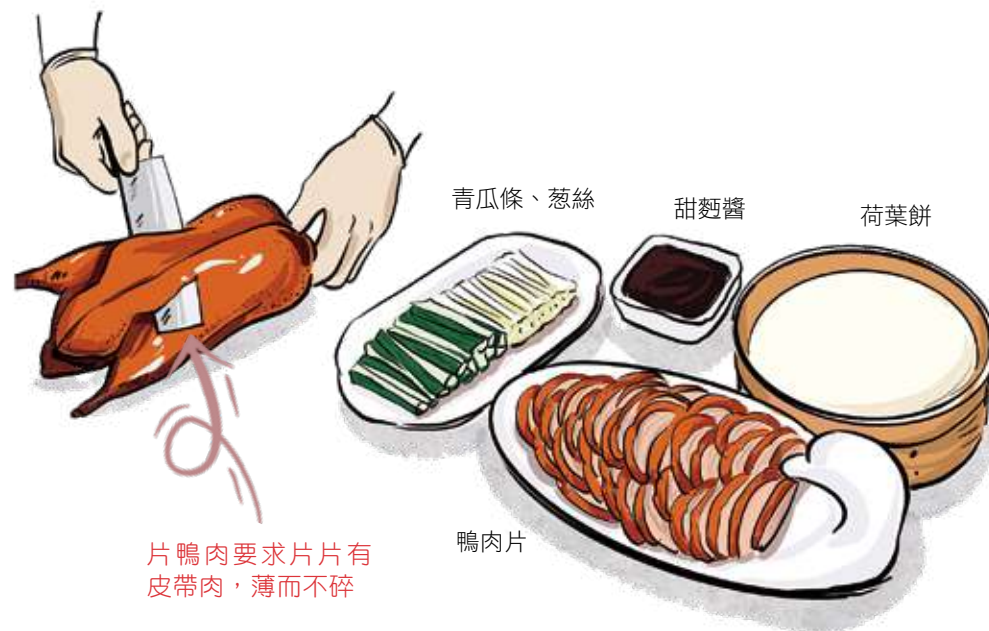


北京烤鴨

我可是經過燙毛、掏腔、燙皮、掛色、晾胚、烤製等好多道工序才這麼油亮棕紅，鮮香可口的哦！

明代時北京的烤鴨叫做「金陵脆皮鴨」，分為叉燒烤鴨與燜爐烤鴨。1864年，「全聚德」掛牌開業，創製了用果木烤製的掛爐烤鴨。

如今，北京烤鴨分為燜爐烤鴨和掛爐烤鴨，「便宜坊」和「全聚德」是兩個流派的代表。

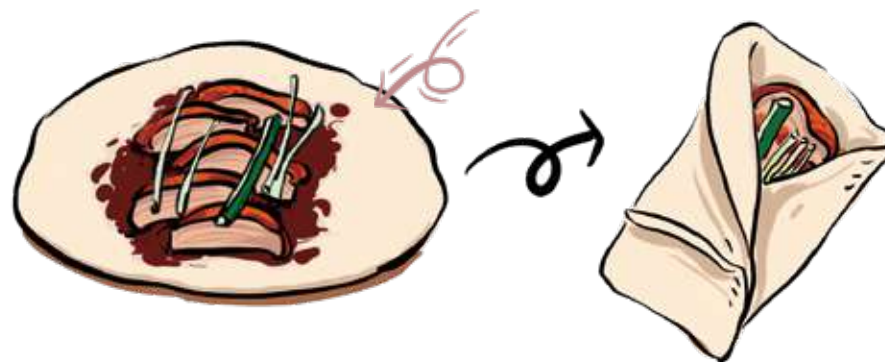


片鴨肉要求片片有皮帶肉，薄而不碎

青瓜條、蔥絲 甜麩醬 荷葉餅

鴨肉片

每家烤鴨店都有自己的甜麩醬祕方哦！



北京烤鴨最常見的吃法是：在荷葉餅裏抹上甜麩醬，再放入幾片鴨肉和些許蔥絲、青瓜條，捲起來食用。甜麩醬的味道鹹鮮醇厚，北京的很多美食中都會用到。滔滔跟當地人學了一道用甜麩醬和瘦豬肉做的菜叫做京醬肉絲，翻到第18頁，你可以跟滔滔學習具體做法哦！

涮羊肉

你知道涮羊肉的來歷嗎？

到北京一定要吃銅鍋涮肉，品嚐羊肉的鮮嫩和麻醬小料的香濃。



穿行在一條條胡同裏，滔滔常常能看到餐館外有大大的「涮」字，他很好奇這是甚麼。走進一家餐館只見裏面熱氣騰騰的，原來，大家在吃大名鼎鼎的涮羊肉。

涮羊肉中最地道的做法是用銅鍋涮肉，簡單的白水蔥薑湯底用碳火燒開，吃的就是羊肉的原汁原味。切得薄薄的羊肉片在滾水中一涮就熟了，再蘸上麻醬小料，簡直太美味了。滔滔不禁感歎：「是誰發明了這樣的神仙吃法啊？」

鄰桌的大爺熱情地介紹：「這涮羊肉啊，源自元代忽必烈的軍營中。有一次，忽必烈想吃燉羊肉，可就在那時敵軍忽然進攻。廚師來不及，只能將羊肉切成薄片，快速煮熟拌上醬料獻給忽必烈。忽必烈連吃幾碗後翻身上馬率軍迎敵，結果打了勝仗。開慶功宴的時候，忽必烈特地點了這道菜，將帥們吃後都讚不絕口。自那以後，這種吃法就流傳開來。」

滔滔驚訝得睜大了雙眼，心想，北京果然藏龍卧虎啊。這時，大爺繼續說道：「到了清代，這涮羊肉已經風靡北京城了，皇帝舉行的幾次千叟宴都吃的是這涮羊肉呢！」

涮羊肉以羊肉為主，選用羊的上腦、三叉、磨襠、黃瓜條、羊尾等部位，不同部位的肥瘦和口感都不一樣，同時又分鮮切羊肉和凍切羊肉卷，對肉的品質和切肉的刀工都有很高的要求，講究的是一涮即熟、久涮不老。

銅鍋涮肉的鍋講究用紫銅火鍋，炭講究用紅炭和生炭搭配，上桌前要先除盡炭灰再把炭添足，這樣涮肉時才能保證火力旺、受熱均勻。

麻醬蘸料講究用二八醬、醬豆腐、韭菜花、蝦油等混合調製，最後加上鮮炸的辣椒油，味道那叫一個香濃！



銅鍋涮肉

學做一道北京美食



醬香濃郁，
很適合下飯

京醬肉絲

難度 ★★★★★
考驗你的刀工哦！

京醬肉絲是一道北京特色家常菜，以甜麪醬和肉絲為主要食材，屬於北方特有的「醬爆」菜，鹹甜適中、醬香濃郁。



需要的材料

豬里脊肉 250 克、豆腐皮適量、大蔥 1 根、甜麪醬 3 湯匙、澱粉 1 湯匙、料酒 1 湯匙、白糖 2 茶匙、雞蛋 1 個（只用蛋清）、醬油少量、鹽少量、油 150 克、水 2 湯匙

