

7. 梅州：客家酿豆腐

千年古城梅州，有“客都”之称，中原人“衣冠南迁”到这里，不但带来了读书皆上品的风气，也形成了自己的饮食文化客家菜。火柴盒大小的水豆腐炸成金黄色，把猪肉鱼肉做成的馅“酿”入其中，放进葱花，香油，盛在鸡汤瓦煲内焖着，直到香气四溢。想来到了梅州的客家人一时无麦可包饺子，才创出如此美味。

8. 齐齐哈尔：杀猪菜

过年了，村里一户人家杀了头猪，这后腰腿的都是好东西，剩下的肥肉下水怎么吃？这就有了杀猪菜了：自家腌的酸菜做的血肠再加上肥肉原料就齐了。要好吃大肥肉不能腻，要切成片放进锅里煮了过油，然后和酸菜、血肠一起炖。农村里灶膛火映着大娘的脸，锅里放了姜蒜的炖菜煮得咕嘟，咕嘟。等这杀猪菜传到了城市，城里饭店加多了工序，用足了料。

9. 湛江：本地鸡

湛江旧称“广州湾”，与茂名、阳江等地饮食习惯相通，湛江菜属粤西菜之列讲究粗料精制，原汁原味。湛江本地鸡一度风行广州食肆。正宗的湛江鸡选自湛江信宜县吃谷米和草长大的农家土鸡，是生长速度慢或生下头一窝蛋小母鸡，这样的鸡肉纤维结实，易积聚养份。做好的鸡外表金黄油亮，入口皮爽肉滑，香味浓郁，再加上一碟香油蒜汁蘸料，“惹味”得很！

10. 延安：羊腥汤

延安好吃的东西很多：洋芋擦擦甘泉豆腐子长煎饼，最应该尝一尝的是羊腥汤。羊肉，羊杂加上作料熬的汤，原料做法简单的很。围着羊肚手巾的老乡蹲在一起，手里捧着冒着热气的羊汤，在四季平均气温只有9摄氏度的延安，这个冬天不太冷。

11. 西安：凉拌驴肉

驴肉具有补气血，益脏腑等功能，有“天上龙肉，地上驴肉”民谚。陕西关中盛产驰名全国的“关中驴”。自清代咸丰年间起就有凤翔腊驴肉，古时驴肉只有生熟两种吃法，现在又多了驴肉汤锅和驴肉炒菜，加入了川菜和药膳作法，肉美、味鲜。

12. 湘潭：毛家红烧肉

毛家菜因毛主席故乡而闻名，毛家红烧肉主席赞不绝口。正宗的毛家饭店位于湘潭韶山冲，这里的红烧肉选的是五花腩，把五层三花的肚腩肉用冰糖八角桂皮先蒸再炸后入锅放豆豉作料，做法非常讲究和复杂。做好的毛家红烧肉色泽金黄油亮，肥而不腻，十分的香润可口。

13. 广州：老火靚汤

煲汤是广州主妇的必修课。地道的广州人没有不喜欢喝汤的，不管是家里作的还是大小馆子里卖的，广州的老火靚汤不外乎一个目的——滋补！夏天冬瓜煲排骨加扁豆，赤小豆降火，冬天花旗参煲鸡祛寒。如果你刚到广州，上了出租车司机大佬会告诉你：这里的水很热气呀，脸上会长痘痘，要喝汤吃凉茶……

14. 顺德：菊花鱼生

顺德自古都是富庶之地，当地人劳作之余，喜用本地物产精心烹调，互相品评，整体厨艺颇高，

厨师输往广州、港澳及东南亚一些城市，“食在顺德，厨出凤城”。顺德菜式以清、鲜、爽、嫩、滑为特色。在闻名的炒牛奶、顶骨大鳝之外，菊花鱼生也更具是代表性风格。还有顺德大良镇的双皮奶、陈村的鱼饼……

15. 延吉：狗肉火锅

到了延边朝鲜族自治州，不吃狗肉可不行。跟全国其它地方一样这里也流行吃火锅，朝鲜人的狗肉火锅。特色锅底，炖的是狗肉，狗杂狗排骨。除了鲜就是辣。可能是延吉太冷，因此狗肉大补还要加辣椒。一年四季吃，夏天吃最好，治感冒！

16. 长春：地三鲜

我国民间历来有立夏之日尝地三鲜、树三鲜、水三鲜的习惯。说起这地三鲜，指的是新鲜下地的时蔬：苋菜、元麦和蚕豆（或是蒜苗），炒在一起吃的就是鲜嫩。到了长春，地三鲜成了当地的名菜。现在也有把土豆、茄子、辣椒炒在一起三鲜。这可是地地道道的东北菜。

17. 佳木斯：酸菜猪肉炖粉条

东北人爱吃炖菜，吃起来名堂也多，什么大鹅炖土豆、小鸡炖蘑菇、猪肉酸菜炖粉条子，还都能顾名思义，也无一不是寒风里腊月天吃的乡土菜。东北高棵大白菜腌渍的酸菜切成的火柴梗子粗细的丝，帮白叶绿，久煮不糜。本地的土豆粉则易熟耐煮，出锅黄白鲜亮用筷子挑起简直是春柳倒挂。用杀猪时煮肉和骨头的老汤，放入爆炒过的五花肉文火炖出的猪肉酸菜粉条子，可口的香气绕屋脊！

18. 沈阳：四川火锅

就像在其它城市，四川火锅一样风行于沈阳的大街小巷。四川火锅的味道厚重讲究鲜辣不但和东北菜的浓烈粗犷相似，也正投了沈阳人脾气对了沈阳人的口味。说起来吃辣，东北人也是佼佼者，其实真正到了沈阳四川火锅店的老板们才感觉找对了地方，沈阳人的热情简直让他们把这里当成了第二故乡。

19. 呼和浩特：蒙古烤肉

马背民族的地道风味是烤出来的。等你进过了蒙古包，喝过了奶茶，双手接过热情好客的牧马人双手递过来的哈达！等你围着熊熊篝火，享受着草原徐徐微风送来的烤肉香，你肯定会想起“风吹草底见牛羊”。

20. 北京：烤鸭、豆汁、小吃

只要是纯正北京的，样样都好。

21. 吉林：狗肉汤

在吉林的朝鲜饭店，所有的狗肉汤都是当天的新鲜肉一天一炖，没有老汤。这样做出来的狗肉汤叫清汤。要吃狗肉，名堂多了狗肉炖豆腐、狗肉干白菜、狗肉火锅。可不管你吃什么样的狗肉，一碗狗肉汤可少不了，这一碗汤入口，回味一下，觉得鼻腔里都有了香气这狗肉才会越吃越香。

22. 深圳：重庆老火锅

深圳什么风格的饮食都能找到一席之地，当然现在最热的是火锅。在深圳的重庆火锅最多，重庆

火锅以麻辣为主，咸鲜、酸辣味兼有，分清汤火锅、红汤火锅和鸳鸯火锅。它以调汤考究见长，具有原料多样，荤素皆可，适应广泛，风格独特，场面热烈等特色，因而最热辣鹏城。

23. 珠海：黄骨鱼

四川人吃的黄辣丁，南方人叫做黄骨鱼。珠海是一座吃惯海鲜的城市，又多移民，没有什么自己的菜系，只好嘴大吃四方。这款时兴的黄骨鱼，就是湘菜出品。

24. 厦门：水煮活鱼

水煮活鱼味道鲜美，用料简单、大众，烹制方法也未必奇特（水煮），但其辣与鲜的奇妙结合既满足了厦门人对鱼类海鲜持久不易的好味，同时也是其传统“沙茶情结”在整个川菜流行大趋势中的延伸。

25. 龙岩：酒醉河田鸡

这称得上是一道客家经典菜了，前些年曾在闽粤的一些城市（如福州、厦门、潮州等）流行，但是在龙岩，即便现在川、湘菜已席卷全国，这道酒醉河田鸡仍然可称上是常盛不衰。出自长汀的河田鸡号称世界五大名鸡之一，据说以三黄（嘴、脚、毛）三黑（两翅、内侧、尾端）三*（冠顶及两爪）著称，但这道菜最绝的却是在酒上，只有用客家酒酿烹制才能做出集鲜、嫩、香于一鸡的美味。

26. 成都：泡椒墨鱼仔

一个叫“毛了”的作者是这么写川味海鲜的：自从海鲜变节从了川菜以后，它仿佛焕发了它的第二春！铁例之一便是泡椒墨鱼仔。这菜要选色泽鲜红、体大肉厚的海椒，泡的也需恰到好处。成菜红白分明，赏心悦目！泡椒的味全在墨鱼仔里面，还带点回甜的味道。

27. 宜宾：黄辣丁鱼火锅

长江边上的黄辣丁，是“巴实黄辣侗。啥叫“巴实”？这是四川话，就是好得不能再好的意思。在宜宾做出的黄辣丁不是红烧或清蒸，而多是川菜的吃法，黄辣丁鱼火锅，肉质鲜嫩，无比。

28. 长沙：干窝带皮蛇

把蛇剥成条同样是用湖南的特产辣酱、大料、香叶、青红尖椒，葱姜味精一炖猛煨。大火炒制后还用子火煨透、入味。淋了汁摆在盘中，肥肥的蛇段已被浸得通体红亮，蛇肉紧实，丝丝泛着透明的油光，顺着肌理一咬，弹性十足的蛇肉在舌间就渐渐化成了香气，那种随后觉出的辣，辣得人猛吸凉气却也欲罢不能。

29. 海口：砂窝文昌鸡

这道菜是因海南“四大名菜”之首的文昌鸡而得名，传统吃法是白斩，最能体现文昌鸡鲜美嫩滑的原汁原味。同时配以鸡油鸡汤精煮的米饭，俗称“鸡饭”。海南人称“吃鸡饭”即包含白斩鸡在内。在全国砂锅一片热的影响下，海南的文昌鸡也有砂锅化趋势。

30. 三亚：红咖喱金瓜加积鸭

先是给小鸭仔喂食淡水小鱼虾或蚯蚓、蟑螂，约二个月后，小鸭羽毛初上时，再以小圈圈养，缩小其活动范围，并用米饭、米糠掺和捏成小团块填喂，20天后便长成肉鸭。其特点是，鸭肉肥厚，皮白滑脆，皮肉之间夹一薄层脂肪，特别甘美。再加以红咖喱与金瓜，更显活色生香。

31.南昌：藜蒿炒腊肉

藜蒿是鄱阳湖区特有的一种水草，中医认为其味甘、性平、微毒，可清热、利湿、杀虫。藜蒿取其嫩茎与腊肉合炒，加些韭菜才能“衬”出藜蒿的“原香”。结局是腊肉咸香柔软，藜蒿脆嫩香甜。湘菜中也有这道菜，但是取藜蒿根炒，且陆上藜蒿不够香脆。

32.赣州：赣南小炒鱼

赣南小炒鱼是明代凌厨子首创的地方风味菜，吃到今天还流行。因为是小酒（赣州习惯称醋为小酒）炒鱼而得名。小炒鱼选用鲜草鱼，去掉鱼头鱼尾，批成块状，加以生姜、四季葱、红椒、小酒（醋）、酱油、水酒等作料烹饪而成。色泽金黄、味鲜嫩滑、略带醋香。

33.萍乡：辣子炒薰肉

“江西人辣不怕”，辣在萍乡。因为毗邻湖南的关系，萍乡人在吃辣上煞是生猛，据说连水蒸蛋都要放辣椒末。辣子炒薰肉则是典型的辣菜，但辣味补给到了薰肉身上，使薰肉香的抒发更加酣畅浓烈。

34.吉安：井冈山烟笋烧肉

八百里井冈是竹的海洋，不同品种的竹笋易制成笋干。将煮过的笋用炭火焙烤干，因为呈黑褐色，叫乌烟笋。以其烧肉，肉味甘美，而笋味绵长。

35.安顺：炒饵块

饵块烧、煮、炒、卤、蒸、炸均可，炒饵块最显饵块的丰采。把饵块切成寸方小薄片，加火腿片、酸腌菜末、大葱、韭菜、豌豆尖炒制，浇以甜、咸酱油，拌以少许油辣椒，吃起来香甜浓厚，咸辣醇正，色彩丰富，浓烈如油画。

36.银川：雪花羊肉

雪花羊肉为一贯以腥膻味厚著称的羊肉制造了一种最浪漫轻盈的联想。此菜以熟白羊肉片去皮拍松，切成骨牌块又加料渍匀。再用鲜牛奶、鸡蛋清拌进了鸡肉、鳧鱼肉的细茸，入小笼屉蒸透后撒上了百合粉，复杂的工序至此还远未结束，将抽打起泡的鸡蛋清分别舀在蒸透的羊肉块上才是形似雪花冰莹玉洁的由来。坐勺上火，再层层加料、勾芡，最后淋入鸡（鸭）油，一道造型爽亮，入口松软鲜嫩，如雪花之即融的“雪花羊肉”这才终于大功告成。用工之考究实在很有些贾府茄子的味道。

37.柳州：螺丝鸡

能进晋式满汉全席的二十四座底，成为席面24道菜中的一味，螺丝鸡确有非凡之处。而事实上这种下蛋鸡的市场价并不贵。

38.泸州：鱼头火锅

四川火锅起源于长江与沱江交汇处的川南重镇泸州，这里的火锅业兴旺，造就了许多品牌的火锅

店。鱼头火锅有长江鲜鱼黄辣盯沙锅鱼、半汤鱼，家常麻辣，鲜美而不燥火，川南风味突出。

39. 敦煌：双塔鱼

“安西三绝”——饮锁阳酒，品瓜州瓜，食双塔鱼，是安西也是敦煌饮食文化之源流。锁阳酒以药固精壮阳，瓜州（即敦煌）出蜜瓜已有3000多年历史。周穆王宴请西王母及诸侯即有瓜州蜜瓜；双塔淡水鱼肉质细嫩爽口，为今日敦煌“大汉雄风”、“盛唐气象”、“敦煌新景”、“市井百吃”四大美食系列之中的保留菜单。

40. 泉州：姜母鸭

泉州人嘴馋，古城美食街上，**姜母鸭大受欢迎。泉州人“补冬”买鸡鸭虾蟹，图方便则买现成的姜母鸭。泉州的姜母鸭分别从**和厦门传过来，是闽菜烹饪一绝。姜母鸭有咸、淡、辣三种口味制作，做法是猛火开、温火炖、补药下锅翻三翻，起锅油而不腻，口味独特。

41. 彭州：九尺板鸭

彭州的鹅鸭脖子都特别长，伸遍川西，整个平原都在流口水。彭州是成都近郊素有养鸭传统的市，九尺镇是彭州的小家禽集散地，将一只只刚宰杀的鹅、鸭装上车，运往成都，成都人吃“九尺鲜鹅肠火锅”正上瘾。最“常青树”的还属九尺板鸭，它已是四川名“鸭”级的美食了。

42. 南阳：镇平道口烧鸡

一定要在南阳的梅溪肘子、肉丸扣碗、白土岗辣子鸡等美食中选一道，南阳人忍痛割爱还是选了道口烧鸡。你吃过整鸡一抖骨肉分离的烧鸡吗？从清宫御膳房的御厨那里出来的烧鸡秘方，成就了三百零年口碑的道口烧鸡。

43. 邵阳：爆炒猪血丸子

主要原料是豆腐，先用纱布将豆腐中的水分滤干，然后将豆腐捏碎，再将新鲜猪肉切成肉丁或条状，拌以适量猪血、盐、辣椒粉、五香粉以及少许麻油、香油、味精、芝麻等佐料，搅拌均匀后，做成馒头大小椭圆形状的丸子，放在太阳下晒几天，再挂在柴火灶上让烟火熏干，烟熏的时间越长，腊香味越浓。也有做一铁架，架下用火炉焚烧锯木屑、糠皮、谷壳或木炭熏烤，此种熏法特别讲究火候，不能过急过猛，否则口味不佳。丸子熏干后即可食用。但最流行的吃法是爆炒了。

44. 西双版纳：傣味拼盘

北纬21度10分—22度40分，东经99度55分—101度50分，西双版纳是地球上北回归线沙漠地带唯一的一片绿洲。香茅草烤鱼、香竹饭、油炸青苔、炸牛皮之后，最应该品尝的大概就是这道傣味拼盘了。

45. 天水：天水杂烩

天水被誉为“陇上小江南”。报人范长江先生《中国西北角》写道：“甘肃人说到天水，就等于江浙人说到苏杭一样，认为是风景优美，物产富裕，人物秀美的地方”。在天水呱呱、天水浆水、天水猪油盒、秦安麻腐馍、秦安肚丝汤等小吃之外，还有更受欢迎的水天杂烩。把鸡蛋清和蛋黄搅匀，摊成薄饼。取鲜五花肉剁碎，放入盐、粉面、花椒后拌匀，加在两层薄蛋饼中间压平，上笼蒸熟，切成条形，便做成夹板肉。以夹板肉为主，配以响皮条、丸子，浇上鸡汤，撒上葱花、香菜、木耳等，盛入汤盆，量足汤多，荤素搭配，边喝边吃，不油不腻，味道鲜美。

46.周庄：万三蹄

万三蹄、万三肉、焐熟藕、腌菜苋，万三野鸭等已成为周庄美食的代表。尤以“万三蹄”为最，相传江南巨富沈万三“家有筵席，必有酥蹄”。万三蹄以猪腿为原料，佐以调料，用旺火烧煮，经过蒸焖，皮润肉酥，汤色酱红，肥而不腻，咸甜适中，肉质酥烂，入口即化。它的吃法更是特别，在两根贯穿整只猪蹄的长骨中，将一细骨轻抽而出，蹄形纹丝不动。以骨为刀，蹄膀被顺顺当当地剖开，让人们分而食之。万三蹄已经成为周庄人逢年过节、婚庆喜宴的主菜，意为团圆，游客则拎着真空包装的新鲜万三蹄走。

47.乌鲁木齐：手抓羊肉

手抓羊肉的鲜美其实并不如我们想象的那样是因为“用手抓”，而是因为新疆当地的羊、当地的水还有当地的烹饪方法。整只羊去皮去内脏，放大锅中，以天山雪水煮之。待要起锅时抓大把盐撒入锅中，或者直接以出锅羊肉蘸盐巴，便可大快耳朵！

48.伊犁：马肉

伊犁马闻名天下，伊犁马肉不由分说胜过天下马肉。以调料熟煮马肉之后，大刀片之，码于盘中，立时可食，其肉质贵在香而不腻，经久耐嚼。然马肉毕竟还属于“昂贵”食品，即便是在伊犁，吃马肉也只能是偶一为之的“大餐”。

49.喀什：馕坑肉

“不到喀什不算到新疆”，到了喀什不吃馕坑肉只能算白跑一趟。维族人家家门口都有一个用来做馕的土坑，一半在地下一半在地上。把抹上佐料的整只羊封闭在馕坑内，暗火慢烤。烤到一定时辰，打开馕坑，香气四溢，用“十里”形容不为夸张。

50.郑州：鲤鱼三吃

郑州也喊振兴豫菜，但又自嘲：凡是需要振兴的东西，离灭亡也就不远了。鲤鱼三吃是郑州的名菜，从前那鲤鱼是要号称黄河鲤鱼的，饭馆买回鲤鱼来，必须在清水池里面养两三天，把土腥味吐干净，才可以捞出来下锅。现在这种讲究就有点奢侈了，不过一鱼三吃还是让人食指大动。一半干吃，一半糖醋瓦块，头尾杂加萝卜丝做汤，最有意思的是把糖醋汁拌一窝线面条吃，跟杭州西湖醋鱼拌面有异曲同工之妙。