

北京

只有豆汁儿和北京烤鸭吗?当然不是!

一提到“美食荒漠”，北京总是赫然在列，人们总为豆汁儿（得加上这个儿化音才地道）等特色美食感到挠头。但北京只有堪称“黑暗料理”的豆汁儿且种类单一吗？当然不是。

北京人喝豆汁儿，并不像武汉人吃过早、河南人喝胡辣汤一样人人都喝，北京人喝不惯豆汁儿的大有人在，而且北京早餐也远不是只有这一种。真正的北京早餐，有炒肝、面茶、火烧、包子。炒肝是以猪肝、猪大肠为主料的勾芡浓汤，面茶是将小米面煮成糊状、淋上芝麻酱、撒上芝麻盐，火烧包括卤煮火烧和褡裢火烧等，包子则有羊肉包和牛肉包，这才还原一个老北京的早晨。

北京烤鸭也非常值得一提。北京烤鸭以专门饲养的填鸭为原料，皮酥肉嫩，需要搭配甜面酱、葱丝、黄瓜丝、白糖等配料，卷在荷叶饼里食用。鸭架可以煮汤，非常鲜美。虽然售卖卷好的烤鸭卷常常被老饕们嗤之以鼻，但在国宴菜中，北京烤鸭大多就是以卷好的烤鸭卷形式出现的。

如果你了解北京，就会发现比起豆汁儿，真正的北京人嗜麻酱如命。电视剧《我爱我家》里说麻酱的最佳吃法就是，一片炸馒头片抹上厚厚的芝麻酱，再撒上白糖。

现打麻酱的过程如同卖油翁再世：虽黏稠拉丝，但绝不沾瓶口。它会出现现在涮羊肉、花卷、烧饼里，甚至还出现在冰棍里。

地理上，北京离中国400毫米等降水量线极近，历史上一直处于北方游牧文明与中原农耕文明交界处，所以北京饮食中牛羊肉的占比非常大。牛街是北京最大的回族聚落，也是一条著名的美食街，一过十字路口就能闻到牛羊肉的香味。除了涮羊肉，它似蜜（甜口羊肉）、炙子烤肉等都是北京一绝。

提到美食，一些城市广受追捧，一些城市则背负着“不好吃”“美食荒漠”的名声。其实，说有些城市“不好吃”，真是冤枉它们了。本期“旅游圈”就替那些你以为“不好吃”的城市正正名。

合格的西湖醋鱼应是通过氽烫鱼肉并辅以糖、醋调味，使食客能在鱼身上吃到属于螃蟹的鲜味。为了避免鱼肉多刺和土腥味重，杭州也在不断推进鱼产地的改进，更换鱼的品种，比如开化清水鱼、黄鱼、鲢鱼……

老饕苏轼盛赞杭州：“天下酒宴之盛，未有如杭城也。”杭帮菜长期在国宴菜单“霸榜”。比如龙井虾仁，可以说是“最符合江南印象”的一道菜，口感清淡，鲜美清爽，是杭帮菜精通生炒、清炖等烹饪技艺的佐证。

还有南宋名菜蟹酿橙，杭州“老市长”白居易千年前的心头好莲房鱼包、荷叶鲈等，都是非常经典的杭州味道。真正来自西湖的“西湖之味”：莼菜，流行千年，明代《四时幽赏录》记载“今西湖三塔鲩，莼生既多且美”，今日的宋嫂鱼羹、莼菜鱼头、西湖莼菜羹等都依然能品尝到。

一个更有趣的现象是，虽然杭帮菜以清淡著称，但杭州九成居民却钠摄入量过多，同时对肉类摄入专一，导致部分饮食失衡。也就是说，实际的杭州居民，口味重、爱大荤。

《隋书·地理志》曾言杭州：“有海陆之饶，珍异所聚。”物阜民丰的杭州有清淡饮食的雅致，也有丰富的盐糖储备。无论清淡还是重口，杭州的美食都体现了杭州的繁华。即使是今天，杭州餐饮业营收仍多年在省会城市中排名第二，第一名乃是天府成都。

提到美食，一些城市广受追捧，一些城市则背负着“不好吃”“美食荒漠”的名声。其实，说有些城市“不好吃”，真是冤枉它们了。本期“旅游圈”就替那些你以为“不好吃”的城市正正名。

由于左甘肃右陕西，在两个美食大省的“夹击”下，宁夏银川饱受质疑：“这个美食不是西安/兰州的吗？”但其实代表宁夏平原的银川美食非常有独特性。

银川可以“治”许多人吃不习惯西北饭的问题：银川非常能吃辣！绝对是常被忽略的宝藏西北“吃辣高地”。用宁夏话说就是：“一顿不吃辣，寡滴不修行。”银川所在的宁夏平原是著名的“塞上江南”。这里不仅粮食产量丰富，还盛产辣椒，干旱、少雨、扬沙、极端高温不超过34℃、日照时间长，造就了宁夏平原对辣椒深切的爱：能长辣椒，也能吃辣椒。

银川美食极多，有很多都可以“暴露当地地理环境特点”：比如糖醋黄河大鲤鱼，就是银川坐落于“天下黄河，唯富一套”的河套平原的写照。银川的糖醋黄河大鲤鱼和山东的比，糖醋味道更加直白，还可以做成辣的。

酸菜羊肉砂锅是“塞上江南”冬季保暖的方式。银川冬季1月平均气温在-8℃以下，羊肉砂锅再配上一些辣椒酱，能给人们带来暖意。比起东北酸菜，银川一般选用芥菜、包心菜等当地蔬菜，口味上更加受回族饮食习惯影响，会加入胡麻油和香豆子等香料，酸香爽口。

深圳

移民城市有没有特色菜?有!

深圳，移民城市的典型，每每提到它，人们都会愣一下：深圳有美食吗？当然有！深圳有自己的代表名菜——光明乳鸽。

这是一道粤菜，其历史可追溯至1983年光明招待所的成立，光明农场与香港合作建立大宝鸽场。也就是说，实际这道名菜只有深圳这座移民城市才能创造出来，非常值得尝试。

光明乳鸽位列深圳“三大特产”之一，另两大是沙井生蚝和南山荔枝。沙井生蚝得名于深圳市宝安区沙井镇，这里有着“千年蚝乡”的美誉。沙井人在浅海用浮子、毛竹和绳索等做成筏式浮架，吊挂养殖出无沙泥味、肉质肥美的沙井生蚝，被称为“海底牛奶”，鲜美异常。

岭南产荔枝，南山荔枝可能就是“日啖荔枝三百颗”的原型之一。南山位于珠江入海口东岸，河口岸带土壤肥力高，依山面海傍水，这里的荔枝在东晋时就已有较大规模的栽培，现在的南山仍保存有许多树龄百年以上的老荔枝树，最老的甚至达600年。

深圳人喜欢粤菜、客家菜和海鲜。深圳的高端宴请市场以粤菜为主导，有早茶、猪肚鸡、客家菜、东星斑等，还有许多高端海鲜，充分体现这这座城市临海的一面。

不过，你以为深圳第一大菜系是粤菜吗？恭喜你，猜错了，是湘菜。截至2025年，深圳湘菜馆数量已超7000家，稳居外来菜系首位，仅次于长沙的万家店，在全国城市中排名第二。

深圳外来人口的主要来源地，第一名是广东其他城市，第二名就是湖南，约有118万人。

据《中国国家地理》

这些城市真的不好吃吗?

提到美食，一些城市广受追捧，一些城市则背负着“不好吃”“美食荒漠”的名声。其实，说有些城市“不好吃”，真是冤枉它们了。本期“旅游圈”就替那些你以为“不好吃”的城市正正名。

旅游圈



老北京铜锅涮羊肉



光明乳鸽



豆汁儿



西湖醋鱼



▲“辣糊糊”

据《中国国家地理》

银川

吃不惯西北饭?来银川吃辣!

由于左甘肃右陕西，在两个美食大省的“夹击”下，宁夏银川饱受质疑：“这个美食不是西安/兰州的吗？”但其实代表宁夏平原的银川美食非常有独特性。

银川可以“治”许多人吃不习惯西北饭的问题：银川非常能吃辣！绝对是常被忽略的宝藏西北“吃辣高地”。用宁夏话说就是：“一顿不吃辣，寡滴不修行。”银川所在的宁夏平原是著名的“塞上江南”。这里不仅粮食产量丰富，还盛产辣椒，干旱、少雨、扬沙、极端高温不超过34℃、日照时间长，造就了宁夏平原对辣椒深切的爱：能长辣椒，也能吃辣椒。

银川特色火锅“辣糊糊”，本是上世纪80年代和“钵钵鸡”一样的麻辣串，开在学校门口，刷上辣汁，到今天已经发展成了一种独特的火锅。“辣糊糊”的汤底并不是清汤或红油，而是用细辣椒面、白芝麻、花生、孜然等，打碎后形成的一锅“糊糊”，喷香扑鼻，可以涮各种食材。

银川美食极多，有很多都可以“暴露当地地理环境特点”：比如糖醋黄河大鲤鱼，就是银川坐落于“天下黄河，唯富一套”的河套平原的写照。银川的糖醋黄河大鲤鱼和山东的比，糖醋味道更加直白，还可以做成辣的。

酸菜羊肉砂锅是“塞上江南”冬季保暖的方式。银川冬季1月平均气温在-8℃以下，羊肉砂锅再配上一些辣椒酱，能给人们带来暖意。比起东北酸菜，银川一般选用芥菜、包心菜等当地蔬菜，口味上更加受回族饮食习惯影响，会加入胡麻油和香豆子等香料，酸香爽口。

杭州

西湖醋鱼到底好不好吃?好吃!

杭州，到底好不好吃？天下美食风评两极分化之严重，莫过于西湖醋鱼。一边背着“不好吃”的沉重名声，一边反复登上国宴菜单。有人说“鱼是鱼、醋是醋、糖是糖”，鱼有强烈的土腥味，这个问题可能出在有些饭店的做法和这道菜本身有差距，为了走销量没有对鱼进行精心烹饪。

合格的西湖醋鱼应是通过氽烫鱼肉并辅以糖、醋调味，使食客能在鱼身上吃到属于螃蟹的鲜味。为了避免鱼肉多刺和土腥味重，杭州也在不断推进鱼产地的改进，更换鱼的品种，比如开化清水鱼、黄鱼、鲢鱼……

老饕苏轼盛赞杭州：“天下酒宴之盛，未有如杭城也。”杭帮菜长期在国宴菜单“霸榜”。比如龙井虾仁，可以说是“最符合江南印象”的一道菜，口感清淡，鲜美清爽，是杭帮菜精通生炒、清炖等烹饪技艺的佐证。

还有南宋名菜蟹酿橙，杭州“老市长”白居易千年前的心头好莲房鱼包、荷叶鲈等，都是非常经典的杭州味道。真正来自西湖的“西湖之味”：莼菜，流行千年，明代《四时幽赏录》记载“今西湖三塔鲩，莼生既多且美”，今日的宋嫂鱼羹、莼菜鱼头、西湖莼菜羹等都依然能品尝到。

一个更有趣的现象是，虽然杭帮菜以清淡著称，但杭州九成居民却钠摄入量过多，同时对肉类摄入专一，导致部分饮食失衡。也就是说，实际的杭州居民，口味重、爱大荤。

《隋书·地理志》曾言杭州：“有海陆之饶，珍异所聚。”物阜民丰的杭州有清淡饮食的雅致，也有丰富的盐糖储备。无论清淡还是重口，杭州的美食都体现了杭州的繁华。即使是今天，杭州餐饮业营收仍多年在省会城市中排名第二，第一名乃是天府成都。