



ichingo.app

中国美食指南 1

中国各大城市的著名美食

按饮食偏好分类——适合每一位旅行者



素食/纯素食
不含肉类或鱼类



清真/不含猪肉
牛肉、羊肉、鸡肉和海鲜



无限制
所有成分, 完整体验

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

如何使用本指南

中国的饮食文化因地区而异，差异显著。在北京吃到的菜肴，味道与南方的同类菜肴截然不同。本指南将中国最著名的城市美食分为三大类，方便您在抵达前做好饮食计划。

	素食/纯素 ：指不含肉类、禽类或海鲜的菜肴。务必事先与餐厅确认——许多中式蔬菜菜肴都用猪骨汤或鸡汤烹制。如果想吃素，请说“ <i>我吃素</i> ”；如果想吃纯素，请说“ <i>全素</i> ”。
	清真/不含猪肉 ：菜肴使用牛肉、羊肉、鸡肉或海鲜，不含猪肉。中国回族穆斯林人口众多；西安、兰州和乌鲁木齐等城市拥有众多清真美食街。请寻找“ <i>清真</i> ”标志，它表示清真食品。
	无限制 ：尽享完整的中国美食体验——猪肉、内脏、海鲜，应有尽有。中国菜广泛使用猪肉作为基础调味料，因此，即使猪肉并非主要食材，此类菜肴中也可能含有猪肉。

 **有用短语**：“*wǒ chī sù*”（我吃素）——我是素食主义者
 “*bù chī zhū ròu*”（不吃猪肉）——我不吃猪肉
 “*qīngzhēn*”（清真）——清真认证
 “*wǒ duì ___ guò mǐn*”（我对___过敏）——我对___过敏



素食及纯素食友好菜肴

不含肉类、禽类和海鲜——来自中国各地的已确认植物性食品选择

中国传统上并非素食友好型国家——许多“素菜”中都用猪肉作为佐料。然而，佛教料理（*斋菜*）在中国有着悠久的历史，杭州、苏州和成都等城市也提供丰富的素食选择。如果点的是纯素菜肴，请务必注明“*全素*”。

	盘子	城市	描述	价格(人民币)
	葱油煎饼 <i>葱油饼 Congyóubǐng</i>	上海/全国	香脆的千层薄饼，淋上香浓的葱油。铁板现烤，是中国最令人满足的街头小吃之一。不使用猪油时为素食——请询问确认。	3 元至 8 元
	麻婆豆腐(素菜版) <i>麻婆豆腐 沙漠地图</i>	成都/四川	嫩豆腐配麻辣酱。传统做法会加入肉末——可以点素麻婆豆腐。很多川菜馆都有这道菜。味道浓郁，暖胃，令人上瘾。	¥15-¥3

	佛陀的喜悦 罗汉斋 Luóhán zhāi	杭州/苏州/ 福建	经典的佛教素食菜肴，以木耳、豆腐皮、莲藕、百合花蕾和粉丝为主要食材。发酵酱汁赋予其浓郁的鲜味。常供应于寺庙餐厅。	20 元至 4 元
	煎饼 鸡蛋煎饼 Jīdān jiānbǐng	北京/天津/ 全国	薄薄的煎饼，加入鸡蛋、葱花、芝麻、海鲜酱和辣椒酱烹制而成，包裹着酥脆的馄饨皮。基础版本不含肉类——是完美的素食早餐。	7 元至 15 元
	清炒木耳 木耳炒山药 Mù'ěr chǎo shānyào	四川/全国	黑木耳配山药、辣椒和大蒜。口感爽脆，带有泥土的芬芳，令人回味无穷。天然素食。中国最受欢迎的家常菜之一。	12 元至 25 元
	蔬菜饺子 素饺子 Sù jiǎozi	北京/山东/ 全国	饺子馅料有韭菜、鸡蛋、粉丝或什锦蔬菜等。在中国各地的饺子馆均有供应。请确认煮饺子的水里没有猪肉汤。	10 元至 25 元
	油炸臭豆腐 臭豆腐 Chòu dòufu	长沙/绍兴	发酵豆腐炸至外酥里嫩，香气扑鼻，味道却令人惊艳。素食爱好者不容错过。也适合纯素食者。	5 元至 12 元
	芋头饼 芋头糕 Yùtóu gāo	广州/香港	芋头糕，用芋头、米粉和虾米(可选)蒸制而成。建议点素芋头糕。口感绵密，咸香可口，呈美丽的紫色。	8 元至 18 元
	西湖醋鱼 西湖鱼醋 Xīhú cù yú	杭州	△ 含鱼。此处列出是杭州最著名的菜肴，仅供参考——素食者请勿食用。杭州的佛教餐厅提供许多不含鱼的美味佳肴。	35 元至 80 元
	米粥/粥 白粥 Bái zhōu	广州/广东/ 全国	白粥——最纯粹的慰藉食物。天然素食。可加入腌菜或豆腐增添风味。广东人早餐的必备佳肴。也是早茶的最佳伴侣。	5 元至 15 元

 **小贴士:** 在杭州，可以去灵隐寺内的佛教素食餐厅(灵隐素斋)品尝中国最美味的素食料理。在成都，大多数川菜经典菜肴都有素菜版本——只需询问即可。武侯祠附近的藏区也有很多很棒的素食选择。

上海法租界地区有多家提供英文菜单的素食餐厅。



清真及不含猪肉的菜肴

牛肉、羊肉、鸡肉和海鲜——均有清真认证选项

中国穆斯林人口约 2000 万至 2500 万，主要为回族，分布在甘肃、宁夏、新疆、青海和云南等地。清真食品在回族聚居的城市很常见。西安回民街是中国最著名的清真美食胜地，深受游客喜爱。

	盘子	城市	描述	价格(人民币)
	肉夹馍——牛肉/羊肉 肉夹馍 Ròujiāmó	西安(陕西)	中国最早的“三明治”——慢炖牛肉或羊肉夹在烤饼里。饼皮外酥里嫩。西安回民街供应清真牛肉和羊肉版本。这是中国最受欢迎的街头小吃之一。	10 元至 20 元
	兰州牛肉面 兰州牛肉拉面 Lánzhōu niúròu lāmian	兰州/全国	手工拉制的小麦面条，浸在清澈的牛肉汤中，配以牛肉片、白萝卜丝和辣椒油。堪称中国面条汤中的黄金标准。在中国各地的清真面馆(兰州拉面)均有供应。	10 元至 20 元
	羊肉串 羊肉串 Yáng ròu chuàn	西安/新疆/全国	用孜然、辣椒和芝麻腌制的羊肉串，用竹签串起来，在炭火上烤制而成。这是西安回民街和新疆的招牌街头小吃。肉质鲜嫩多汁，带有浓郁的烟熏味，令人回味无穷。	每份 3-8 元
	羊肉泡馍 羊肉泡馍 Yáng ròu pàomó	西安(陕西)	酥脆的薄饼撕成小块，浸泡在浓郁的羊肉汤中，汤里还有粉丝和羊肉块。你可以在餐桌上自己撕饼吃。这是一道完整而暖胃的西安特色美食。	30 元至 60 元
	蒸牛肉饺子 牛肉蒸饺 Niúròu zhēng jiǎo	西安/山东	牛肉韭菜饺子或牛肉芹菜饺子，蒸或煎皆可。清真餐厅有售。比猪肉饺子清淡，味道更鲜美。	15 元至 30 元
	红烧牛肉(清真) 卤牛肉 Lǔ niúròu	全国	牛肉用酱油、八角、桂皮和糖慢炖至入口即化。可切片冷食作为开胃菜，或热拌米饭食用。清真餐厅普遍供应。	20 元至 45 元
	手抓羊肉饭 手抓饭 Shuozhuā fàn	新疆/乌鲁木齐	新疆风味抓饭：用羊肉、胡萝卜、洋葱和葡萄干，加入羊油和香料烹制而成的米饭。这是中国最令人满足的一碗饭之一，也是维吾尔族的特色菜。	20 元至 40 元
	烤羊排(新疆) 新疆烤羊排 Xīnjiāng kǎo yángpái	新疆餐厅遍布全国	用孜然、辣椒和大蒜腌制的羊排，用炭火烤制而成。在中国各地的新疆餐馆均有售。带骨，香气扑鼻，香料浓郁。肉食爱好者的梦想。	40 元至 80 元
	烤全鱼 烤鱼 Kǎo yú	重庆/全国	整条鱼先烤后用辣椒、豆瓣酱和香料炖煮。海鲜通常是清真食品——请确认餐厅未使用猪油。这道菜在海鲜火锅店很常见。	40 元至 100 元
	南京鸭汤 鸭血粉丝汤 Yā xuè fěnsī tāng	南京	 本产品含有鸭血和鸭内脏。仅为完整起见特此说明——清真旅行者应选择不含血的清汤鸭汤。南京最著名的街头小吃。	10 元至 20 元

 **小贴士:** 西安回民街是中国最好的清真美食目的地。一个街区内就有超过 200 家清真摊位和餐厅。晚上去更能感受到那里的氛围。

在餐馆招牌上寻找阿拉伯新月标志和“清真”字样——这表示该餐馆提供经过认证的清真食品。兰州牛肉面馆在中国几乎每个城市都能找到，是任何地方都可靠的清真选择。



无饮食限制——尽享中国之旅

每位游客都应该至少品尝一次的经典菜肴

这些是定义中国饮食文化的标志性菜肴——人们不远万里前来品尝，各种“中国最佳美食”榜单上都少不了它们的身影，它们能让你最深刻地感受到每个城市的饮食文化。许多菜肴都含有猪肉、混合肉类或用多种肉类熬制的肉汤。

北京——帝都美食

北京菜口味浓郁，味道鲜美，深受数百年宫廷御膳的影响。其主要调味料包括酱油、芝麻和豆瓣酱。由于中国北方毗邻内蒙古，羊肉也是北京菜的重要组成部分。

	盘子	描述	一定要试试	价格
	北京烤鸭 北京烤鸭	中国最著名的菜肴。烤鸭在柴火烤炉中慢烤至表皮焦脆。配以薄饼、葱花、黄瓜和甜面酱。这是一种仪式感的用餐体验——不仅仅是食物。	全聚德/大东	200-400 日元/只鸭
	煎饼 煎饼果子	北京标志性的街头早餐：薄薄的蛋皮，撒上芝麻、葱花、海鲜酱、辣椒，再配上一片酥脆的炸馄饨皮。在铁板上不到 3 分钟就能做好。边走边吃。这就是北京清晨的灵魂。	全市街头小贩	8 元至 15 元
	蜜饯山楂串 冰糖葫芦	串串山楂果(或草莓、猕猴桃)蘸上酥脆的太妃糖釉，串在竹签上。酸甜爽脆，色香味俱佳。这是北京一项源自宋代的冬季传统小吃。	王府井/后海	5 元至 15 元
	蒙古火锅 铜锅涮肉	薄如纸片的羊肉和牛肉片在铜锅里沸腾的肉汤中煮熟，蘸着芝麻蒜蓉辣椒酱食用。这是北京版的火锅——比川味火锅更简单，更注重肉的品质。	牛街地区	每人 80-180 日元
	扎马豆腐/豆腐碗 炸酱面	北京面条拌上浓郁的猪肉酱和发酵豆瓣酱，再配上生黄瓜、萝卜和豆芽。将所有食材拌匀。这就是这座城市最受欢迎的家常面条。	任何一家本地面馆	15 元至 30 元

上海——甜咸交融的沿海美食

本帮菜(Běnbāng cài)的特点是甜咸平衡，常用酱油、糖和绍兴酒调味。上海也是世界著名的汤包胜地之一。

	盘子	描述	一定要试试	价格
	小笼包 小笼包	上海最著名的出口产品——精致的蒸饺，内馅是猪肉，还盛着一勺热气腾腾、鲜美可口的汤汁。咬开一个小口，啜饮一口汤汁，再享用饺子。蘸着姜醋酱吃更佳。	鼎泰丰 / 家家汤包	25-45 元/篮
	生健宝 生煎包	煎汤包——面皮较厚，底部酥脆，内馅是鲜嫩多汁的猪肉和汤汁。撒上芝麻和葱花。比小笼包更美味，也更让人满足。	小杨生煎	10-20 元/4 件
	葱油面 葱油拌面	凉拌小麦面条，佐以焦糖葱油、酱油和糖。看似简单，实则美味至极——葱油的品质决定一切。这道上海人每日必吃的家常菜，深受数百万人的喜爱。	任何一家本地面馆	12 元至 20 元
	大闸蟹 大闸蟹	供应时间: 9 月至 12 月。清蒸整只淡水蟹，佐以姜醋蘸酱食用。蟹黄是时令珍馐，口感浓郁，略带甜味。这是上海秋季的一道经典美食。	阳澄湖餐厅	每件 80-300 日元
	红烧五花肉 红烧肉	五花肉用酱油、绍兴酒、冰糖和香料慢炖至焦糖化，入口即化。酱油的甜味是上海菜的精髓所在。配米饭食用。	福 1039 / 当地餐厅	35 元至 65 元

