



ichingo.app

中国美食指南 2

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

🌸 广州 & 广东 — 点心和粤菜

粤菜是中国对外输出最广泛的菜系——然而，你在广州吃到的粤菜与“中式外卖”却截然不同。粤菜注重食材的新鲜、清淡以及优质食材的天然风味。

	盘子	描述	一定要试试	价格
	点心(饮茶) 点心 / 饮茶	粤式饮茶的传统是享用各种小菜佐茶。肠粉、虾饺、叉烧包、蛋挞、萝卜糕等等，数不胜数。不妨体验一下广州周日早晨的饮茶——这是广州的一项传统。	莲香楼/广州酒家	每份 5-25 元
	肠粉(米粉卷) 肠粉 Chángfěn	丝滑的蒸米粉皮卷着虾仁、牛肉或叉烧，淋上甜酱油、芝麻油和海鲜酱。这是最精致的中国街头小吃之一。它丝滑、细腻、软糯的口感令人难忘。	银记/早茶餐厅	8 元至 20 元
	云吞面 云吞面 Yúntūn miàn	清澈浓郁的猪肉虾仁汤底，浸润着细细的鸡蛋面，上面铺着饱满的猪肉虾仁馄饨。这道广东经典早餐风味十足，值得多次品尝。	麦氏面馆(香港也有分店)	20 元至 35 元
	双皮牛奶 双皮奶 Shuāngpí nǎi	顺德的一道粤式甜点——温热的水牛奶凝固在丝滑的布丁中，表面覆盖着一层薄薄的皮。口感香甜，味道清淡，令人倍感温暖舒适。通常搭配红豆或姜丝食用。	仁信顺德	12 元至 22 元
	粤式清蒸鱼 清蒸鱼 Qīngzhēng yú	整条鲜鱼用姜葱蒸制，上桌后淋上热油和生抽。这正是粤菜哲学的精髓所在：最好的食材无需过多加工。	任何一家海鲜餐厅	50 元至 200 元

🌶️ 成都和四川——香料之都

川菜以麻辣为核心——干辣椒的辛辣与花椒带来的麻木感完美融合。联合国教科文组织将成都列为世界美食之都。如果你能吃辣，这里绝对是中国最令人兴奋的美食胜地。

	盘子	描述	一定要试试	价格
	四川火锅 四川火锅	一锅热气腾腾的红辣椒四川花椒汤，里面放着生肉、蔬菜、豆腐和内脏，在餐桌旁现场烹煮。这是中国最具社交性的一餐。可以点一份“鸳鸯锅”，一份辣的，一份不辣的。	海底捞/当地餐厅	每人 80-200 日元
	担担面 担担面 Dāndān miàn	小麦面条配以香辣芝麻猪肉酱、腌制蔬菜、花生和辣椒油。最初由街头小贩扛着担子售卖。味道浓郁，却比看起来更饱腹。	街边摊/成都本地商店	10 元至 20 元
	令人垂涎的鸡肉 口水鸡 Kǒushuǐ jī	冷水煮鸡，淋上以辣椒油、麻椒、芝麻酱、大蒜和醋调制的独特酱汁。这道菜的名字意为“流口水的鸡”，名副其实。作为一道冷盘开胃	任何一家四川餐厅	25 元至 45 元

		菜。		
	回锅肉 回锅肉 Huiguō ròu	五花肉先煮后与韭菜、青椒和甜豆酱一起翻炒，直至焦糖化并略带焦香。这道菜被许多四川人视为川菜的代表作。	当地四川餐馆	25 元至 45 元
	串串香火锅 串串香 Chuànchuàn xiāng	肉串、蔬菜串、豆腐串和内脏串成一串串，放在同一个沸腾的麻辣汤锅里煮。你可以从托盘里挑选自己喜欢的串，按串付费。这就是成都最棒的街头美食体验。	玉林路地区	30 元至 80 元

🍜 西安——古都与穆斯林大街的交汇

西安美食口味浓郁，以小麦为主，深受几个世纪以来丝绸之路贸易的影响。对于非中国游客来说，回民街是中国最令人难忘的街头美食胜地。

	盘子	描述	一定要试试	价格
	肉夹馍(猪肉) 肉夹馍(猪肉)	原版是用慢炖的香料五花肉，裹上酥脆的烤饼。与清真牛肉版不同，猪肉的味道更浓郁、更复杂。这是陕西省最具代表性的街头小吃。	老刘家	12 元至 22 元
	比昂比昂面条 比昂比昂米安	超宽的手工拉面(有时宽达 10 厘米)，拌上辣椒油和蒜蓉，最后淋上热油，撒上各种生鲜调料。“biang”这个字是汉字中最复杂的字之一。	西安任何一家面馆	15 元至 25 元
	凉皮 凉皮 Liángpí	凉拌小麦粉或米粉，淋上辣椒油、黑醋、蒜末、黄瓜丝和面筋碎。清爽辛辣，令人上瘾。完美的夏日街头小吃。快来享用吧！	西安街头摊位	8 元至 15 元
	羊泡馍 羊肉泡馍	请参阅清真食品部分——这是西安最具代表性的美食。酥脆的薄饼撕开，浸入浓郁的羊肉汤中。即使是非清真餐厅也供应这道菜——羊肉版本的薄饼始终是清真的。	同盛祥	30 元至 60 元
	柿子蛋糕 柿子饼 Shìzǐ bǐng	用熟柿子泥混合小麦粉制成的软薄饼，内馅可以是甜豆沙或芝麻，煎至金黄。西安时令特色美食——口感香甜，类似麻糬。	穆斯林区摊位	5 元至 10 元

🍜 更多城市——地区特色

	盘子	城市	描述	饮食	价格
	桂林米粉 桂林米粉	桂林(广西)	鲜嫩的米粉浸在猪骨和药材熬制的汤汁中，上面铺着红烧肉、腌豆角、花生碎和辣椒酱。早餐、午餐、晚餐皆可食用。看似清淡，实则饱腹。		8 元至 18 元
	热干面 热干面	武汉(湖北)	趁热将小麦面条拌入芝麻酱、酱油、辣椒油和腌萝卜。没有汤汁——酱汁包裹着		7 元至 15 元

			每一根面条。这是武汉人早餐的挚爱。		
	烤鸭(南京) 盐水鸭	南京(江苏)	盐渍鸭, 先煮后风干——皮白肉嫩, 味道清淡。与北京的漆鸭不同。街头小贩按重量出售。南京的特色美食。		鸭子 50-120 元/只
	过桥面 过桥米线	云南(昆明)	一大碗滚烫的汤底, 在餐桌旁将生食材——米粉、鸡肉、蔬菜、鸡蛋——放入其中涮煮。这是一种充满仪式感的用餐方式, 起源于云南的传说。		25 元至 60 元
	臭豆腐(长沙) 臭豆腐	长沙(湖南)	炸腐乳——因发酵腌料而呈乌黑色泽, 外酥里嫩。佐以辣椒酱。气味浓烈, 味道却令人惊艳。湖南街头小吃的代表。		5 元至 12 元
	新疆羊肉抓饭 手抓饭	新疆/全国	用羊肉、胡萝卜、洋葱、葡萄干和孜然烹制的香米饭。这是中国最令人满足的一碗饭之一, 也是维吾尔族美食的代表菜肴。		20 元至 40 元
	重庆小面 重庆小面	重庆	细面条浸在用辣椒油、花生、腌菜、芝麻酱、大蒜和醋熬制的浓郁汤汁中。当地人常称之为中国最好吃的面条。想要体验正宗风味, 建议早上 8 点享用。		8 元至 15 元
	顺德淡水鱼 顺德生鱼片	顺德(广东)	鲜嫩的淡水鱼切成薄片, 佐以姜丝、葱花和芝麻油。这是粤式刺身。在顺德和广州的餐厅均有供应。		40 元至 100 元

快速参考——城市美食地图

城市	 素食	 清真/不含猪肉	 必尝	辣度
北京	煎饼(无猪肉)、爱窝窝、烧饼	牛街穆斯林街; 羊肉火锅	北京烤鸭, 炸酱面	 温和
上海	葱油面, 蔬菜小笼包	虹口清真餐厅	小笼包、生煎包、大闸蟹	 温和
广州	粥、素点心、芋头糕	海鲜供应充足(不含猪肉)	点心/饮茶、肠粉、馄饨面	 温和
成都	麻婆豆腐(素)、担担(素可选)	数量有限——请仔细核查	火锅、担担面、串串香	 非常辣
西安	凉皮冷面, 柿饼	穆斯林区——整个街区!	肉夹馍、Biang Biang 面、羊肉串	 中等
桂林	米粉(可以是素的)	要求提供牛肉/鸡肉汤版本	桂林米粉, 啤酒鱼	 温和
武汉	热干面(芝麻面, 可选素菜)	有限公司 — 检查	热干面条, 豆皮(米糕)	 中等
重庆	一些蔬菜串	限量供应——猪肉含量很	重庆火锅, 小米面	 非常辣

		高		核能
南京	咸鸭蛋、桂花菜肴	鸭肉通常不是清真食品。	盐鸭、鸭血汤、蒸饺	🔥 温和
云南	对素食者极其友好的省份	白族和彝族有清真食品	过桥面, 云南奶酪	🔥 温和

💡 **小贴士:** 每天预算 50 日元至 100 日元 (7 美元至 14 美元), 在街边小吃摊和当地餐馆用餐——你会吃得非常好。

在中国, 早餐是街头美食的最佳选择: 北京的煎饼、广州的肠粉、上海的小笼包、武汉的热干面。ichingo.app 应用列出了中国最好的美食应用, 包括大众点评 (中国版 Yelp) 和美团, 用于餐厅点评和预订。

大多数中餐馆都提供带照片的点餐菜单——即使不懂中文, 你几乎在任何地方都能吃得不错。

