



潮汕十大名小吃，犹如镶嵌在岭南美食皇冠上的璀璨明珠，每一道都凝聚着潮汕人“食不厌精，脍不厌细”的饮食智慧。这些历经百年淬炼的味觉经典，既是山海馈赠的浓缩，更是潮商精神在烟火气中的生动演绎。

1. 蚝烙

蚝烙是广东潮汕地区特色小吃，刚出锅的蚝烙金黄酥脆，香气四溢，咬一口便能感受到外酥里嫩的绝妙口感。蚝肉鲜嫩多汁，裹着薄薄一层地瓜粉浆，在滚烫的油锅中迅速定型，形成一层金黄色的脆壳。趁热吃时，蚝肉的鲜甜与酥脆的外皮在口中交融，再蘸上一点鱼露或辣椒酱，更是别有一番风味。

2. 猪脚圈

猪脚圈是潮汕传统特色油炸小吃，刚出锅的猪脚圈最为诱人，咬下去“咔嚓”一声，外皮酥脆，内



里却软糯鲜香。虾米的咸鲜、芋头的绵甜、花生的香脆在口中交织，让人忍不住一口接一口。潮汕的街头巷尾，常见小贩支起油锅现炸现卖，香气飘散，总能吸引一群孩子围拢过来，眼巴巴地等着那一份热腾腾的美味。

3. 猪肠胀糯米

猪肠胀糯米是潮汕普宁民间传统小食，老一辈人总说，做这道小吃要像对待嫁女儿般讲究——清晨现杀的猪肠需用粗盐反复揉搓，直到肠衣透出粉玉般的光泽；糯米要选当年新收的圆粒种，在井水里浸泡三小时，吸饱水分的米粒会像珍珠般圆润饱满。

最见功夫的是灌肠环节。阿嬷们把泡发的香菇切成碎金，虾米用黄酒焗出琥珀色，五花肉丁要用鱼露腌足半日。这些馅料与糯米拌匀后，要顺着竹漏斗缓缓填入肠衣，灌七分满便用红线扎紧，留足



糯米膨胀的余地。大铁锅里的沸水翻滚时，还要往灶膛里添把晒干的龙眼木，据说果木香会顺着蒸汽沁入肠衣。

4. 潮汕粿条

潮汕粿条是潮汕有名小吃，最有趣的当属看老师傅做炒粿条。铁锅烧得通红，粿条裹着酱油在空中翻出金黄的弧线，牛肉片在锅铲下滋滋作响，最后撒一把绿豆芽，出锅前淋几滴鱼露，整套动作行云流水，像极了功夫茶道里的凤凰三点头。食客们常说，这带着镬气的粿条里，藏着潮汕人化繁为简的生活智慧——再匆忙的日子，也要留出品味烟火气的闲情。

5. 春饼

潮汕春饼是煎炸小吃，它的独特魅力不仅在于酥脆的外皮，更在于内馅的讲究。当地师傅会将鲜虾仁、猪肉末、韭菜和豆芽等食

潮汕十大名小吃推荐

材炒至七分熟，裹入春卷皮时还要撒上一把酥脆的花生碎。当油锅里的春饼开始泛起金黄的泡泡，巷子口就会飘起混合着黑芝麻香和非香的诱人香气。

最地道的吃法要配一碟橘红色的鱼露辣酱。刚出锅的春饼在酱碟里轻轻一蘸，酥皮接触酱汁的瞬间会发出“嗤”的轻响。咬破脆壳时能听到“咔嚓”的碎裂声，紧接着是滚烫的馅料裹着酱汁在舌尖绽放——虾仁的弹嫩、花生的酥香、韭菜的香甜在唇齿间交织，烫得人直呵气却停不下嘴。

6. 桃粿

桃粿也就是年糕，在潮汕有着反映祈福纳寿的愿望意思，最热闹要数祭祖的时候，八仙桌上层层叠叠摆满桃粿，顶端的那颗必定点着胭脂红。烛火摇曳中，长辈们低声念着祈福的话，孩子们却盯着供品咽口水。等香烧过半，阿公会笑眯眯掰开还烫手的桃粿，甜糯的粿皮拉出细丝，馅料里的花生粒咔嚓轻响，掉落的芝麻都被小孙子捡着吃了。

7. 糖葱薄饼

糖葱薄饼是潮汕特有的风味小吃，最妙的是组合的仪式感。摊开的薄饼上先撒一层糖葱，再点缀花生芝麻，最后搁几根香菜，卷起时需手指轻捻，让甜咸香脆在薄饼的包裹中交融。趁热咬一口，糖葱的甜脆、芝麻的醇厚、香菜的清冽在舌尖炸开，末了还有薄饼的麦香回甘。

8. 草粿

草粿是潮汕地区特色小吃之

一，夏日的午后，潮汕的街头巷尾总能听到小贩悠长的吆喝声：“草粿——凉粉——”那声音仿佛带着一丝清凉，穿透闷热的空气，引得行人纷纷驻足。

草粿的制作看似简单，却极讲究火候。草粿草需提前浸泡，熬煮成浓稠的汁液，再与薯粉调和，慢火熬制，直至凝固成晶莹剔透的果冻状。待冷却后，切成小块，淋上熬得浓稠的红糖浆，一碗清凉爽滑的草粿便成了。

9. 潮汕反沙芋头

潮汕反沙芋头是潮汕著名地方小吃，老一辈人说，看反沙芋头做得好不好，得听声。糖霜裹得匀的，咬起来会有细碎的“咔嚓”声，像踩在初冬的薄霜上。阿嬷们总在起锅时撒一把葱花，热糖遇上青葱激出奇香，这是藏在甜味里的点睛之笔。现在有些新派做法会加橙皮或南乳，但老街坊们还是最认那口朴素的甜——糖霜要够厚，但不能赋喉；芋头要粉，但不能散。

10. 牛肉丸

潮汕牛肉丸是潮汕特色美食名远扬，主要食材有牛肉、淀粉，分为牛肉丸、牛筋丸两种，其中牛肉丸肉质更为细嫩，入口即化，而牛筋丸则因添加了嫩筋，口感弹牙有嚼劲，更受年轻人喜爱。

在潮汕地区，牛肉丸不仅是日常小吃，更是宴席上的常客。无论是清汤火锅、粿条汤，还是干拌沙茶酱，牛肉丸都能完美融入，成为点睛之笔。尤其在寒冷的冬日，一碗热气腾腾的牛肉丸汤，配上几片嫩绿的芹菜末，暖胃又暖心。

自贡盐帮菜十大名菜

自贡美食，食盐乃百味之祖，深深扎根于巴蜀文化的沃土，孕育于川菜谱系的摇篮。这座因盐而兴的城市，让盐帮菜如同璀璨的明珠，在川菜长河中熠熠生辉。它既不同于成都上河帮的温婉含蓄，也异于重庆下河帮的豪迈奔放，而是以独特的“小河帮”风韵，在川南大地上绽放异彩。当盐业经济的脉搏与美食文化的心跳共振，一道道令人垂涎的盐帮名饌便应运而生。让我们一同探寻这十大盐帮经典，不知您可曾与哪几道美味邂逅？

1. 水煮肉片

水煮肉片是一道地方新创名菜，起源于四川自贡，水煮肉片的魅力在于它看似粗犷却暗藏精妙。滚烫的油泼辣子“刺啦”一声浇在铺满辣椒面的肉片上时，整个厨房都会弥漫着令人食指大动的辛香。这道菜的灵魂在于对“麻、辣、鲜、香”四味的精准把控——花椒要选用汉源贡椒，麻而不苦；辣椒需以二荆条和子弹头按比例调配，辣得醇厚；最后撒上的那撮蒜末，既是点睛之笔，又能中和燥热。

2. 火边牛肉干

边牛肉干是古老盐都四川自贡市传统名菜，当地老师傅常说：“好牛肉干要经得起三味考验——

指尖的韧、齿间的香、喉头的回甘。”这种独特口感来自代代相传的秘制配方：将晒好的肉片投入老卤，加入自贡特有的七星椒、汉源花椒，以及陈皮、山奈等十余味香料文火慢煨。卤汁翻滚间，牛肉逐渐吸饱香料的魂魄，最后在果木炭上完成最后的熏烤，让木质清香与肉香缠绵交织。

3. 小煎排骨

自贡名菜小煎排骨，不仅在于那一口酥香鲜辣，更在于它背后藏着的自贡人对待美食的精细与热情。每一块排骨都被斩成拇指大小，裹上薄薄的淀粉，在滚油里快速翻炒，外酥里嫩，裹着红亮的辣椒和青翠的葱段，光是看着就让人食指大动。

自贡人做菜讲究“小煎小炒”，火候要猛，动作要快，味道要足。小煎排骨便是其中的代表，辣椒的香、花椒的麻、豆瓣酱的醇厚，全都被锁进小小的排骨里，咬一口，汁水迸发，辣而不燥，麻而不苦，回味里还带着一丝甜，那是糖和醋的巧妙平衡。

4. 生爆肥肠

火爆肥肠是自贡的有一道名菜，老食客们吃火爆肥肠自有一套章法。先夹起一段肥肠对着灯光照照，琥珀色的肠衣上还跳动着油

星，咬下去会发出“咔嚓”轻响，内里的油脂化作鲜甜的汁水。再配上一口用井水冰镇的绿豆烧酒，火辣的滋味便顺着喉咙烧出一条暖融融的路。有经验的老板总会在盘边放几片生黄瓜，专供客人辣到舌尖发麻时清口用，这份体贴如同自贡人耿直性格里藏着的温柔。

5. 仔姜鲜锅兔

自贡名菜仔姜鲜锅兔，很下饭！本地人吃这道菜总要配搪瓷盆装的甄子饭，木甑蒸的米饭粒粒分明，挖一勺浸满红汤的兔肉连汁带水扣在饭上。吃到鼻尖冒汗时，夹片仔姜在碗里和饭粒拌匀，辣中带甜的滋味能让人忘记这已是第三碗。有讲究的店家会在桌边备一壶老荫茶，苦后回甘的茶汤正好化解喉咙里跳跃的辣意，等舌尖缓过劲来，筷子又不由自主伸向了那汪红亮亮的油汤。

6. 冷吃兔

吃冷吃兔讲究个“冷”字。刚出锅时味道还燥，非得晾到油温褪尽，等辣椒素与肉质完成最后的缠绵。夜市摊主们深谙此道，总把搪瓷盆搁在风扇下转着吹，路过的人被香气勾住衣角，忍不住要喊：“老板，抽真空打包三斤！”配冰镇啤酒是对冷吃兔最大的敬意。琥珀色的酒液冲刷过舌

尖的麻辣，激得人倒吸凉气却又停不下筷子。有经验的食客会特意留些免丁隔夜再吃，经过冷藏的肉质更紧实，连骨头缝里都凝着琥珀般的辣油冻，拆开来吮，能尝到月光浸润过的别样风味。

7. 仰望星空

说到自贡的“仰望星空”，外地人或许会一头雾水，但本地老饕们一听就懂——这可不是英国那道黑暗料理，而是自贡盐帮菜里一道鲜掉眉毛的河鲜名菜。

这道菜的江湖地位，全凭自贡人“化平凡为神奇”的本事。选用巴掌大的小鲫鱼，鱼身抹上薄盐，在竹篾上摆出昂首翘尾的姿势，活像一群跃出水面看星星的精灵。最绝的是那锅底汤，用泡椒、仔姜和豆瓣酱熬出金红透亮的汤色，滚烫的汤汁浇在鱼身上时，鱼嘴还会“咕嘟”冒泡，仿佛真在吐纳天地精华。

8. 火边子牛肉

火边子牛肉是古老“盐都”自贡市的传统名菜，最地道的吃法要配自贡特有的朝天椒蘸料。酥脆的牛肉裹着鲜红的辣椒末入口，先是感受到芝麻与香料的馥郁，继而麻辣如电流般窜上舌尖，最后留下悠长的回甘。这种味觉的层次，恰似盐都人刚烈爽直又细腻绵长的

性格。如今虽有了真空包装的便利，但老饕们仍坚持守着炭火炉子，因为唯有现烤的牛肉片，才能尝到那份带着烟火气的江湖味道。

9. 跳水鱼

跳水鱼是自贡一道色香味俱全的传统名菜，这道菜的精妙之处在于对火候的极致把控——鱼肉需在高汤中快速烫至刚熟，再淋上滚烫的椒麻油，瞬间锁住鲜嫩。后厨里，老师傅手腕轻抖间，雪白的鱼片如白鹤展翅般在汤面掠过，这“跳水”的绝活往往引得食客们围观观赏。

若说自贡盐帮菜是江湖儿女的快意恩仇，那跳水鱼便是其中最灵动的篇章。它不似水煮鱼的霸道，没有冷吃兔的乖张，恰似川南雨季里突然放晴的天空，鲜活得让人心头一颤。

10. 牛佛烘肘

牛佛烘肘是四川自贡的汉族特色小吃，每逢春节，牛佛镇家家户户的屋檐下都挂着正在风干的猪肘，油纸包裹的肘子像一串串红灯笼。这道传承了三百年的美味，不仅承载着盐帮菜的烹饪智慧，更凝结着巴蜀人家对团圆的期盼。当游子归乡时咬下第一口烘肘，咸甜交织的滋味便化开了整年的乡愁。

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系：本店靠近泰森角购物中心，5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生蝴蝶
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球



莲花园

Lotus Garden

诚聘

全职企台和抓码师傅

请电：电话：703-255-9888

传真：703-255-5188

地址：224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗

