封面：青砖灰瓦，潋滟的湖面，飘扬的酒幌，垂柳的倒影，交织出了周庄的美。在这里聆听小桥流水人家的故事，品味唇齿间的烟雨江南。

封底： 自古会吃的人，最轻松

目录：

肉食动物

周庄热气腾腾的肉食们正在向你招手，江南水乡赋予了它们独特的滋味，只等你来大快朵颐了。

蚬江河鲜

周庄四面环水，珍馐水产四季不绝，各种鱼虾摆满饭桌，随便你吃。这些鲜活的河鲜都是大自然给周庄的丰美馈赠。

江南点心

来自水乡人家的地道小吃，每一道都是取材于当地。这些简单的菜肴如同淳朴的周庄风情，纯正地道的滋味让人回味无穷。

**肉食动物 ：**

万三蹄5

万三面5

马兰头4

三味圆4

酱爆田螺4

**蚬江河鲜：**

银鱼炒蛋5

莼菜鲈鱼羹5

白丝鱼 5

周庄盐水虾4

鲃鱼二吃4

白蚬子 4

**江南点心：**

撑腰糕4

海棠糕5

阿婆菜 5

马兰头5

袜底酥 4

青团4

1万三蹄

象征着当年沈万三的土豪生活，招待贵宾必备。万三蹄肉质酥烂，入口即化，肉汁香浓，甜咸相宜，让从来不吃肥肉的人都赞不绝口。

吃货线索：沈厅酒家 贞丰第一坊 富安楼

2银鱼炒蛋

蚬江三珍之的银鱼，形如玉簪，色泽如银，肉质细嫩鲜美。银鱼炒蛋是周庄一带有名的家常菜，不但富含蛋白质而且能滋阴润燥、养血安胎。

吃货线索：沈厅酒家

3三味圆

俗称汤面筋，是味兼小笼汤包、馄饨之长的美味。用水面筋作皮，用鸡脯肉、鲜虾仁、猪腿肉剁细加调料作馅，用鸡汤煮熟。汤清味鲜，皮薄馅嫩，轻轻一咬，汤汁满溢。

吃货线索：宝晋斋

4莼菜鲈鱼羹

西晋文学家张翰因为想吃这道家乡菜，毅然任性的辞官回家追求闲适人生去了。不少人迷恋他的传说，纷纷来感受莼菜鲈鱼的鲜美，聊以慰藉自己的思乡之情。

吃货线索：

5撑腰糕

每年农历二月初二，周庄人都要蒸撑腰糕，以求腰板硬朗耐劳。糯米和粳米磨成粉，放入木竹蒸笼里用旺火蒸熟。刚出锅的撑腰糕松软可口，周围的空气中都飘荡着甜丝丝的香味儿。

吃货线索：宝晋斋

6海棠糕

从海棠花型的模子里扣出来，咖啡色的外皮上撒着饴糖芝麻，里面藏着果仁。外皮酥脆，香甜可口，仿佛开在舌尖上的海棠花。

吃货线索：孙福昌

7阿婆菜

又叫腌菜苋。可以生吃佐茶，也能炒菜做汤，周庄的阿婆们最擅长制作这种地道的农家菜了。闻起来沁凉清香，吃起来口感爽利，咸鲜中带微酸，开胃又解腻。

吃货线索： 外婆桥老饭店 三毛茶楼

8白丝鱼

通体透亮如白玉，据说出水就会死掉，只有离水不久的活鱼才有无比鲜美的口感。讲究的烹饪手法完美保存了鱼本身的味道，入口鲜嫩，味浓醇厚，营养丰富。

吃货线索：富安楼 外婆桥老饭店

9万三面

周庄只要是面馆都会有万三面。兑了肉汤的汤头浓鲜醇厚，面爽滑劲道，几片连皮带肉的万三蹄肉配上阿婆菜，别有风味，对面食控来说绝对是佳肴。

吃货线索：宝晋斋 外婆桥老饭店

10周庄盐水虾

江南小河里滋养出的河虾味道鲜美，富含微量元素，营养价值极高。清清淡淡的盐水虾，配上精心调配的蘸料，那鲜甜的滋味儿想想就流口水。

吃货线索：外婆桥老饭店 万三食府

11青团

草头汁做成的绿色糕团，江南典型的糕点。绿油油的软糯的外皮，有一点儿黏却不粘牙齿，加上清甜的豆沙内馅，入口即溶，口感爽滑，青草香气扑鼻。

吃货线索：周庄街头巷口

12鲃鱼二吃

只有周庄才有这种鱼，它是吃肉长大的。鱼身红烧或清蒸，是为“一吃”;鲃鱼肝放入葱姜末清蒸，这道菜叫“鲃肺汤”，是为“二吃”。这样的人间美味一定得尝尝。

吃货线索：周庄任何饭店

13袜底酥

又名贞丰酥，受人欢迎的周庄特产。用油酥和面时反复揉和五六次到完全均匀为止，馅芯制作精细考究。烤出的酥饼泛着油光，甜中带咸，咬一口满嘴香，酥脆可口。

吃货线索：老俞袜底酥

14马兰头

美食等级：吃货必尝

与阿婆菜齐名的一种野菜。淡淡野菜的清香，别致的味道从舌尖直达大脑。马兰头还具有凉血清热，解毒消肿的功效呢。

吃货线索：富安楼

15酱爆田螺

咸鲜微辣，十分下饭。田螺还有清热利水、除湿解毒的功效。不论是配米饭，还是搭配一壶阿婆茶，慢慢用牙签挑出螺肉，细细品尝都有滋有味。

吃货线索：富安楼 花间堂

16蚬子汤

俗话说：稻熟螺蛳麦熟蚬。每年农历四月，是白蚬最肥的时候。乳白色的蚬子跟豆腐一起炖汤，软滑的豆腐和肥美的蚬子是天生一对。

吃货线索：外婆桥老饭店 花间堂