封面：美食源于生活，源于人情乡土，源于地域文化。美食承载了一个城市的文明，让你能触摸到时间赋予这座城市的烙印。

封底文案：把你的痛苦溺死在食物里吧

目录页

特色早餐：天津人爱吃，尤其重视早点，大街上随处可见早点部和卖早点的摊车。天津的早餐不精致，但种类繁多又实惠。美美的吃一顿作为一天的开始，这才叫生活。

煎饼果子

锅巴菜

卷圈

牛肉馅饼

老豆腐

面茶

羊汤

地道津味：天津人有燕赵遗风，饮食文化也受到影响。天津菜源于民间，得势于地利，制作方法考究，口味以咸为主，加之吸收不少旧时宫廷御膳元素，菜肴风格粗犷豪迈中又带有些许华贵派头。

罾蹦鲤鱼

贴饽饽熬鱼

老爆三

炒青虾仁

桂花鱼骨

银鱼紫蟹火锅

坛子肉

水爆肚

罗汉肚

风味小吃：天津的小吃花样繁多，在中国名小吃之中独具风格。天津风味小吃的制作多以面粉为主料，有油炸、煎烙、稀食和粘甜食四大类。其中最出名的有狗不理包子、桂发祥麻花、耳朵眼炸糕，被誉为“津门三绝”。

狗不理包子

十八街麻花

耳朵眼炸糕

石头门坎素包

崩豆张

果仁张

鲜果/钙奶汤圆

明顺斋烧饼

芝兰斋糕干

马记茶汤

熟梨糕

1煎饼果子

吃货等级：打死也要吃

煎饼果子无疑是天津人早点的代表。舀一勺绿豆面儿摊在平底炉上，磕上鸡蛋，快速摊匀，撒上细细的香葱末，卷上脆香焦黄的果子(油条或者薄脆)，抹上面酱、辣酱，撒上一些椒盐和芝麻。绿豆面爽滑，果子脆香，还有酱的浓郁和芝麻的诱人，肠胃忍不住咕咕作响。

吃货线索：襄阳道 卫津路 西康路

2锅巴菜

吃货等级：打死也要吃

在当地被称为“嘎巴菜”。用绿豆和小米水磨成浆摊成薄煎饼，切成一指宽的条状，浇上事先做好的卤汁，再洒上辣油、香油、麻酱、酱豆腐汁、韭菜花汁、蒜汁、香菜叶等轻轻拌合，酥爽清香，滑润适口。就着烧饼和果子吃，就是一顿幸福感爆棚的早餐。

吃货线索： 南市食品街 万全道 中环线

3卷圈

吃货等级：吃货必尝

用绿豆面皮卷了豆芽菜、豆干、香菜、腐乳。切成大段后两端粘上面糊，放油锅里炸，一般都夹饼吃，那叫一个香。一般只有早晨卖，去晚了就没有了，所以很多人早早排队就为了吃正宗的天津卷圈。

吃货线索：襄阳道 西青道 汾水道

4老豆腐

吃货等级：吃货必尝

豆腐脑是天津早点不可缺少的美食，是以点的极嫩的豆腐为主料，浇上卤子而成，还可以根据自己的口味放入芝麻酱、辣椒油、蒜汁。老豆腐嫩而不松，卤清而不淡，油香而不腻，鲜香扑鼻。

吃货线索：丁字沽 桂林路口 咸阳路口

5面茶

吃货等级：有缘一试

一种咸味稀食，用糜子面儿掺小米面熬制而成。吃时撒上碾碎的熟芝麻（加盐），再把芝麻酱提起来拉成丝状转着圈地淋在面茶上。既营养丰富，又有调胃润肠的作用，是京津地区著名的早点。

吃货线索：靖江路 宜白路

6羊汤

吃货等级：吃货必尝

羊汤主要将羊骨头投入大锅里熬汤，再将切成砣的新鲜羊肉与清洗干净的羊杂一起投入汤锅中煮。喝羊汤讲究 “回碗”，端上来先喝汤，暖暖胃口，然后吃点杂碎，喝到汤不盈半碗时再加清汤半勺，这样咸淡适宜，又能使碗里的杂碎重新加热。

吃货线索：咸阳北路 复兴路口 黄河道口

25牛肉馅饼

吃货等级：打死也要吃

清真的味道非常正宗，吃一口就完全停不下来。精心和好的肉馅放入事先擀好的面皮里，左右各叠一下，放到平底油锅中炸至酥脆起锅后用刀“啪啪”切成几段，配醋吃，非常解腻。一般都需要排很长队才能吃到哦。

吃货线索：西北角 中山门 本溪路

7耳朵眼炸糕

吃货等级：打死也要吃

津门食品“三绝”之一，距今已有近百年的历史，因店铺紧靠耳朵眼胡同而得名。炸糕在滚油内被炸成金黄色的球，外焦里嫩，酥皮香脆，有豆沙、桂花、紫薯等馅心，细甜爽口、香味芬芳。

吃货线索：津塘路 大胡同商业街 南市食品街

8十八街麻花

吃货等级：打死也要吃

津门食品“三绝”之一，本名“桂发祥”什锦麻花，因麻花店开在天津大沽南路的十八街，因此又叫 “十八街麻花”。每个十八街麻花中都夹有一根由桃仁青梅、桂花等十几种配料组成的什锦酥条，炸熟出锅后还要放上冰糖和青红丝，口感酥脆香甜，非常适合送人。

吃货线索：洞庭路 利民道口 大沽南路

9狗不理包子

吃货等级：打死也要吃

津门食品“三绝”之一。“狗不理”包子铺原名“德聚号”，店主乳名“狗子”。他的包子生意越做越火，忙的顾不上与顾客说话，人们取笑他：“狗子卖包子，一概不理。”日久天长，喊顺了嘴就叫成了“狗不理”。每个狗不理包子都是个褶呢。

吃货线索：山东路 和平路 南市食品街

10石头门坎素包

吃货等级：吃货必尝

天津传统风味小吃，由清末天后宫旁的真素园餐馆发明。用木耳、花菜、豆皮、口蘑、香干、面筋、豆菜、腐乳、麻酱、香油等作馅料，每个包子都捏成21个摺，馅大皮薄、香味浓郁。

吃货线索：南市食品街 辽宁路 中山路

11鲜果馅/钙奶汤圆

吃货等级：打死也要吃

天津风味小吃。用新鲜水果，切碎后用糖腌制，按配方做成内馅，将上等江米碾成粉，滚制成型。清香爽口，粉糯软滑，果味浓厚。还有奶香十足的钙奶汤圆，让人吃了还想吃。

吃货线索：王顶堤 光荣道 中山北道

12马记茶汤

吃货等级：有缘一试

津门风味小吃，起源于明朝末年。茶碗里加入适量糜子粉和白糖，一边从大铜壶里冲入滚水一边搅拌，搅成糊后撒入芝麻粉、瓜子仁、花生仁和各式果脯即可。茶汤色泽粉红，质地细腻，香甜润口。

吃货线索：南市食品街 古文化街

13罗汉肚

吃货等级：有缘一试

传统酱制食品，因肉肚皮层次分明，形似罗汉的肚子而得名。罗汉肚是在猪肚内灌注肉皮和精瘦肉酱而成。做好的罗汉肚紧固不散、光泽透明，口感咸鲜，适口不腻，酱香醇厚，略带甜味。

吃货线索：水上公园北道 临水道 津滨大道

14崩豆张

吃货等级：吃货必尝

天津最有名的一家专作各种豆类干货小吃食品的老字号，创始于清代。最初为使宫廷御膳房专作给达官贵人磨牙消食的小食品。现在的主要生产各种口味的豆子，不硬不绵，嚼起来浓香满口。

吃货线索：南市食品街 古文化街

15坛子肉

吃货等级：吃货必尝

因使用陶瓷坛烧制而得名。把猪肉块放入瓷坛子里，加酱油、冰糖、肉桂、葱、姜、水，用盘子将坛口盖好，煨至汤浓肉烂即成。坛子肉深红晶莹，油润烂滑，香浓美味。还可以配白菜面筋等素菜一起吃。

吃货线索：保顺道口 体北环湖中道 环湖中路

16贴饽饽熬鱼

吃货等级：吃货必尝

北方人把煮菜叫熬菜，把鱼洗净后放入大锅内，加上各类佐料和清水熬鱼汤。在熬鱼的锅边贴上一圈棒子面（玉蜀黍面）饽饽饼子，锅熟后把饽饽取出，不仅鱼鲜汤浓，饽饽也是颜色金黄、底面焦脆，十分美味。

南市食品街

17罾蹦鲤鱼

吃货等级：打死也要吃

津菜里的代表菜，是以带鳞活鲤鱼炸溜而成，因成菜后鱼形如同在罾网中挣扎蹦跃而得名。鳞骨酥脆，肉质鲜嫩，酸甜可口，完全没有土腥味儿。上桌后趁热浇以滚烫的卤汁，热鱼吸热汁，顿时香味四溢。

吃货线索： 南市食品街 临水道

18老爆三

吃货等级：吃货必尝

天津传统名菜之一。主料有猪肉、猪肝和猪腰子等，口味偏咸，酱香浓郁，带有淡淡的甜味儿。猪腰子还具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴的功效。

吃货线索：云南路口 天纬路 隆昌路

19水爆肚

吃货等级：吃货必尝

天津风味特色菜品，创于1920年。以牛羊肚的精嫩部分经沸水爆之，蘸以各种调料。鲜、脆、嫩的口感常常让人忍不住一口接一口，滋味醇厚，佐酒最佳，还具有健脾养胃的功效。

吃货线索：南市食品街 向阳路 西马路

20芝兰斋糕干

吃货等级：有缘一试

津门著名风味小吃，始于1928年。选用天津特产小站稻米和上等糯米所磨米粉，辅以豆沙、白糖、红果、菠萝等多种馅心，上撒松干仁、瓜子仁、核桃仁、青红丝。松软洁白，馅料多多样，口感绵软柔韧又不黏牙。

吃货线索：辽宁路 平山道

21炒青虾仁

吃货等级：吃货必尝

天津河产青虾，虾色青白，肉质紧密细嫩，吃的最佳季节在深秋初冬时节，此刻的虾肉最肥美鲜嫩。上桌后的青虾外脆而内柔，虾肉的清新鲜甜在舌尖上挥之不去。

吃货线索： 南市食品街 迎水道 银河国际

22银鱼紫蟹火锅

吃货等级：吃货必尝

选用被称为津沽“冬令四珍”中的银鱼、紫蟹，经煸炒，熬制成鲜美的汤馔。紫蟹是蟹的一种，体积小如铜钱但蟹黄饱满且肥。三岔河口所产的银鱼鲜嫩清香，毫无腥味。冬季围炉细品银鱼紫蟹火锅，不仅汤鲜味醇，还能御寒强身。

吃货线索：南市食品街 临水道

23果仁张

吃货等级：吃货必尝

天津传统小食品，创始于1830年，创始人张氏两代是清朝宫廷御膳房名厨师。周恩来总理生前曾多次在宴会上请外宾品尝果仁张制品。果仁张制作的各种美味果仁，甜而不腻，酥脆可口，可以储藏很久。

吃货线索：南市食品街

24熟梨膏

吃货等级：有缘一试

与梨无关，是天津一种很传统的民间小吃。它还有一个正经的学名叫“甑儿糕”。“甑”（音同“赠”），是古代的一种蒸食物的炊具。将大米磨成的米粉放在木甑中蒸熟，再在上面放上各式果酱即可，可以尝鲜试试。

吃货线索：古文化 南市食品街

26 桂花鱼骨

吃货等级：有缘一试

以鱼骨为主料的传统津菜，又是天津“八大碗”代表菜之一，因色泽金黄、蛋黄凝结后如桂花状得名。鱼骨也称明骨，是用鲨鱼的鳃脑骨为主要原料加工而成，酥脆爽口，软嫩透明。将鱼骨与蛋黄炒拌均匀，淋油装盘即可，那鲜咸香美不需多说。

吃货线索：南市食品街 滨江道

27明顺斋烧饼

吃货等级：吃货必尝

天津传统风味小吃，创始于20世纪20年。外皮金黄酥脆、内层绵软适口。在原有的大肉、白糖芝麻烧饼的基础上，又增加了豆沙、豌豆黄、香肠、枣泥、红果、咖喱牛肉、萝卜丝等不同的馅料。

吃货线索：中山路美食街