青岛美食册

封面：寻找美食的旅程是幸福的。味蕾的愉悦和满足能给你带来心灵的感动，长久的回味与牵挂。

封底：饥饿事大，读书事小

目录页

特色菜：

葱烧海参

大虾烧白菜

香酥鸡

家常烧（炖）鱼

葱拌八带

酸辣鱼丸

炸虾仁

辣炒蛤蜊

海米炝芹菜

原壳鲍鱼

小吃：

海菜凉粉

三鲜锅贴

鲅鱼水饺

酱猪蹄

排骨米饭

海鲜卤面

鸡汤馄饨

卤汤豆腐脑

三鲜大肉包

烤鱿鱼

1海菜凉粉

吃货等级：打死也要吃

用青岛独有的石花菜（一种天然藻类）熬成胶汁凝成。海的味道充足却没有半点腥味。海菜凉粉透明晶莹，过去宫廷中把它叫做“琼脂”，是消暑的清凉小吃。

吃货线索：劈柴院 云霄路

2烤鱿鱼

吃货等级：打死也要吃

刚捕捞起的新鲜鱿鱼嫩滑软韧，涂上酱汁，经炭火一烤，鱿鱼身上不断地冒着香气，肉质开始渐渐紧实起来。酱汁紧附着鱿鱼，吃起来嫩中带脆，口感十足。

吃货线索：劈柴院 中山路 登州路

3肉沫海参

吃货等级：吃货必尝

既有肉沫的香味又保持了海参的鲜味。海参红润光亮，汁液浓郁美味。海参还有健脾润燥、益智明目、补血养颜、乌发益寿等功效，是非常健康的一道美食。

吃货线索：中山路 闽江路

4三鲜锅贴

吃货等级：打死也要吃

青岛特色小吃。以蔬菜、肉和海鲜为原材料，用薄薄的面皮儿包裹，煎至外焦里嫩，出锅即可。吃到嘴里又香又不油腻的才是三鲜锅贴中的上品。

吃货线索：江宁路 辽宁路

5辣炒蛤蜊

吃货等级：打死也要吃

让人忍不住舔壳的经典海鲜菜。蛤蜊本身营养价值高、肉质甜嫩，辣炒更是鲜香下饭。辣中带有淡淡的回甘，下酒菜必须不能少了它。

吃货线索：劈柴院 云霄路 登州路

6原壳鲍鱼

吃货等级：

肉质饱满的新鲜鲍鱼配以鸡肉碎、冬笋丁、火腿等辅料进行烧制而成。用鲍鱼原壳盛肉，型美味鲜，口感滑弹糯润，美味感受三日不绝于口。

吃货线索：劈柴院 云霄路 登州路

7葱拌八带

吃货等级：有缘一试

“八带”是青岛本地俗语，学名叫章鱼、八爪鱼。葱拌八带是青岛人极爱的一道海鲜。葱丝铺底，八爪鱼铺在葱丝上，口感绵韧，葱香浓郁。

吃货线索：劈柴院 云霄路 登州路

8海鲜卤面

吃货等级：吃货必尝

虾仁、蛤蜊、芸豆、鸡蛋、肉丝，满满一碗海鲜卤面鲜香扑鼻，刺激着你的食欲。手擀面柔韧爽滑，色泽艳丽，那滋味真不是盖的。

吃货线索：中山路 云霄路

9酱猪蹄

吃货等级：打死也要吃

在青岛每到腊月过年，几乎家家户户“酱猪蹄”，这种民俗流传了百年。酱猪蹄肉汁香浓、口感酥嫩、骨肉分离，色正、味美、不粘手，软而不散、香而不腻。

吃货线索：流亭镇

10海米炝芹菜

吃货等级：有缘一试

芹菜芯焯水，搁一点盐和味精，与温水泡开的海米拌在一起。碧绿的芹菜芯，晶莹的海米仁，清淡开胃，让人越看越爱，越吃越香。

吃货线索：云霄路 登州路

11鲅鱼水饺

吃货等级：打死也要吃

青岛女婿见丈母娘，必带的一样聘礼就是鲅鱼。而用鲅鱼做成的水饺也是绵软鲜香，入口即化。忙碌一天后，和家人朋友一起吃顿热乎乎的鲅鱼饺子，疲惫一扫而光啦。

吃货线索：中山路 闽江路 新湛路

12鸡汤馄饨

吃货等级：吃货必尝

用母鸡和猪鸡棒骨熬出的清汤做底汤，鲜美清爽。馄饨馅可以是猪肉、牛肉，也可以是海鲜，但多年来在青岛唯一不变的是它的“鸡汤”，汤鲜味美，口味纯正。

吃货线索：劈柴院 江宁路

13 大虾烧白菜

吃货等级：打死也要吃

地道的胶东风味。荤素搭配，看上去无比诱人，白菜吸收了虾的汤汁，吃起来虾肉嫩滑爽口，白菜还有浓浓的海鲜味道哦。

吃货线索：中山路

14 排骨米饭

吃货等级：有缘一试

排骨彻底地吸收配料的精华，烂而不酥，香而不腻，骨汤鲜美。白白的米饭，淋上肉香十足的汤汁，一同送入口中，幸福感顿时满溢。

吃货线索：劈柴院 云霄路 台东八路

15 三鲜大肉包

吃货等级：吃货必尝

青岛特色的三鲜馅——除了猪肉、木耳外，加上了青岛独有的海米调味。皮薄、味美、馅嫩，口感鲜嫩爽，值得一吃。

吃货线索：南京路 云霄路

16 家常烧（炖）鱼

吃货等级：有缘一试

青岛渔民普遍喜好的传统烹饪方法。新鲜的海鱼不过油，直接放入调好味道的汤锅里进行烧（炖），完美保留了海鱼本身的鲜味。

吃货线索：闽江路

17 炸虾仁

吃货等级：打死也要吃

青岛人偏爱虾蟹。小海虾去壳去皮，挑去虾线，裹上淀粉炸至金黄出锅。虾仁鲜香酥脆，虾味浓郁。蘸着椒盐吃味道更好哦。

吃货线索：云霄路 闽江路

18 卤汤豆腐脑

吃货等级：吃货必尝

“南有豆花，北有豆腐脑”。嫩豆腐上浇以用猪肉丁、木耳、黄花菜等熬制加淀粉勾芡而成的卤汤，软滑爽口，在青岛非常受推崇。

吃货线索：劈柴院 江西路

19 香酥鸡

吃货等级：有缘一试

青岛的原创菜品。整鸡烹制，鸡肉脱骨不失型，香酥不失软嫩。既体现了鲁菜传统技法，又能满足青岛爱吃鸡狂人们的口味。

吃货线索：中山路

20酸辣鱼丸

吃货等级：打死也要吃

新鲜牙鱼肉制成。配以酸辣清汤，保证了鱼丸的鲜味。鱼丸软滑Q弹，鲜味浓厚，汤汁酸辣开胃，喝完这碗还有三碗。

吃货线索：云霄路