

高原延绵**17万**平方千米，
优质食材成百上千；
风味不同的**9个**行政区，
每个区域的美食都是百里挑一

小米鲊，古老方式，
鲊出高原山地的甜糯；
酸汤鱼，自然发酵，
酸出少数民族的风情

寻味 贵州

梦芝
著



饮食是每个民族的源泉，
是贵州人的灵魂，
寻味贵州美，
终身回味



寻味 贵州

梦芝
著



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

寻味贵州 / 梦芝著. — 北京 : 北京出版社,
2016.9

ISBN 978-7-200-12359-3

I. ①寻… II. ①梦… III. ①旅游指南—贵州②饮食—文化—贵州 IV. ①K928.973②TS971.202.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第191362号

寻味贵州

XUNWEI GUIZHOU

梦芝 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京天颖印刷有限公司印刷

*

889毫米×1194毫米 32开本 7印张 150千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12359-3

定价: 39.80元

如有印装质量问题,由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

目 寻 味 贵 州
C O N T E N T 录

Part 1 贵阳 浸润在美食香气里的 “西南小香港”

有着中国森林城市之称的贵阳，是一座美食的天堂。贵阳美食以麻辣主导，用各种香料制成的麻辣味能很轻易地激活食客的味蕾……

- 012 又嫩又糯的泡椒板筋
- 015 土豆炒脆哨，猪油渣也有独立存在的尊严
- 018 总理都赞不绝口的美味豆腐圆子
- 022 五彩斑斓的蕨根粉
- 025 丝娃娃，一道美食的灵魂
- 029 不吃花溪牛肉粉，不算到贵阳
- 032 小米鲊，“鲊”出贵州美食的甜糯
- 035 翻山越岭，只为被酸汤鱼酸一把
- 039 三哨合一的肠旺面，美味无比



Part 2 黔东南 歌舞海洋，美食飘香

“九山半水半分田，酸辣调料因缺盐。”简简单单 14 个字，却是对黔东南最详细的描述。但也正是酸辣，成就了黔东南别具一格的美味……

- 044 红酸汤，红红火火的平民汤
- 048 道菜，历久弥香的百搭菜
- 052 苗王豆腐，软中带硬有嚼劲
- 055 你敢吃苗家蜂窝肉吗
- 058 干锅带皮牛肉，干锅之最
- 061 豆花烤鱼，一腌二烤三煨炖
- 064 竹筒饭，巧遇儿时的竹香
- 067 大众早餐灰水粑
- 070 牛羊瘪，不一样的瘪之香
- 073 重口味却很美味的老鼠肉



Part 3 黔南 随美食到夜郎西

三都水族鱼包韭菜柔又软，荔波布依五色米饭醇又香。黄果树下杨梅汤，小吃街上豆腐美，扣肉名远扬……

- 078 三月三的五色糯米饭
- 081 鱼包韭菜，祭台上的至珍祭品
- 084 瑶山土鸡，时光带不走的纯种美味
- 087 盐焗扣肉，素菜打底的佳肴
- 090 手撕豆腐，没有烧烤味的烧烤豆腐
- 093 遍地都是杨梅汤
- 096 一家烤猪四邻香
- 099 逛邓恩铭故居，吃老彭豆花面



Part 4 黔西南 布依八音唱不尽美食

最复杂的侵蚀地貌区，却孕育着最丰富的美食资源。一桌独特的民族菜肴，配以布依八音，再佐一碗三合汤，这就是最美生活……

- 104 羊肉粉，兴义人最自豪的家常美食
- 107 刷把头，有竹笋的烧卖
- 110 不吃杠子面，枉自到兴义
- 113 三合汤，珍珠翡翠白玉汤的缩影版
- 116 鸡肉汤圆，鲜与糯的碰撞
- 119 “炸”出来的烧鸭



Part 5 安顺 顺元古驿道上的古老美味

倘若你是外来客，一踏入贵州地界，就一定会听说这样一句话：穿在贵阳，吃在安顺。安顺有贵州人最宠嗜的小吃，也有最别致的折耳根……

- 124 剔骨鸭，给味蕾独特体验的鸭肉片
- 127 十月有个小阳春，花江狗肉胜人参
- 130 凉拌折耳根，褒贬参半的草根
- 133 口感细嫩的土匪猪肝
- 136 百变糯米饭
- 139 带折耳根的鸡蛋糕



Part 6 六盘水 去大峡谷寻找原味美食

西部煤都，盛产的并不只有煤矿，还有最美的原味。在盘江峡谷中，在丹霞山上，在那绿油油的草场上，到处都有最纯净的食材，随时都能品尝到最纯正的原味美食。

- 144 荷叶糯米鸡，包裹在荷叶里的美食
- 147 烙锅容天下，不吃遗憾大
- 151 怪噜饭，随心所欲的混搭
- 154 清淡鲜美的菌子火锅
- 157 似凉皮却非凉皮的卷粉



Part 7 毕节 天然药园里的珍馐美味

在这座中国最丰富的天然药园里，有别处吃不到的美味：天下无二的鸡丝粥，世上无双的烫菜香，与众不同的脆哨面，还有琵琶一样的火腿，这些到了毕节一定要去尝一尝。

- 162 香菇鸡丝粥，天下无二
- 165 没有卤汤，不为烫菜
- 168 石锅四鳃鱼，与对坡鱼的不期而遇
- 171 康家脆哨面，一汤一面醉倒众生
- 174 冷吃热吃两相宜的凉糕
- 176 威宁火腿，美味“琵琶腿”



Part 8 遵义 赤水河边，美食人家

赤水河抚育了这座黔北重镇。赤水河水烹饪出的美食分外鲜美。赤水河边的茶场弥漫着茶的清香……

- 182 酸汤圆子火锅，酸与鲜的极致
- 185 香酥鸭，麻得人唇舌都跳起舞来
- 188 风味独特的蛋包洋芋
- 191 恋爱豆腐，以爱之名供养你的味蕾
- 194 酥肉，红色主题下的儿时记忆
- 197 神奇的虫茶



Part 9 铜仁 青蒿社饭，白水贡米

鲜嫩茁壮的青蒿，绿意盎然的野葱，还有田间沉甸甸的谷穗，是铜仁最美的景色。把这些美色搬上餐桌，便成了铜仁人最得意的美味……

- 202 社饭，传统的春社日美食
- 205 花甜粬，镶嵌在糕点内部的美丽
- 208 糯米包子，蒸着吃的“肉汤圆”
- 212 在铜仁也能吃到筋道十足的凉面
- 215 酸汤财鱼，迷倒众生的鲜鱼汤
- 218 牛干巴，可以带着走的美味



寻味 贵州

梦芝
著



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

寻味贵州

贵州地处云贵高原，独特的地理位置让贵州拥有多达上万种其他地方所没有的动植物。这些动植物作为食材，被贵州人搬到餐桌上，因此贵州有天下最丰富的饮食。贵州简称黔，所以贵州饮食又被称为黔菜。

贵州与四川相邻，因此黔菜也深受川菜的影响，味道偏辣。不过贵州的辣与四川的辣又不相同，川菜多为麻辣，黔菜则偏酸辣。

黔菜的酸不是汉族人用醋调制出来的酸，而是通过食材自然发酵做成的酸汤。在贵州山区，家家户户都有制酸汤的坛子，贵州人吃酸汤就像韩国人吃泡菜一样寻常。

酸汤之所以在黔菜中占有如此重要的地位，是

因为这里潮湿的天气让食材很容易变质变酸，贵州先民也因地制宜有了制酸、食酸的饮食习惯。贵州人离不开酸汤，就像四川人离不开辣椒、西藏人离不开酥油一样。

当然，黔菜美食不计其数，“酸”系列只是其中的一部分，还有很多不同口感和风味的美食佳肴，甜的如花甜粑、小米鲊等，有地方特色的如石锅四鳃鱼、恋爱豆腐等。贵州是一个多民族的地方，每一道美食都包含着其独特的民族文化。到了贵州，想要领略每个民族的文化和风情，除了通过旅游以外，品尝美食也是较好途径之一。

本书作者沿着贵州的美景去搜寻最具贵州特色的美食，这些美食或在都市高雅的酒店、餐厅中，或在繁华夜市的小摊上，或在少数民族的家里。在浸润着多民族文化的美景中品尝风味独特的贵州美食，真算得上是人生的一大快事。

本书特色如下。

★实用：本书详细介绍各款美食的特点，以及这些美食的地址和电话，让读者在家里就可以根据自己的口味挑选当地的美味，非常实用。

★全面：本书以贵阳为轴心，呈辐射线往四下延伸，网罗了贵州省每一个市区的美食：从繁华贵阳的传统美食酸汤鱼，到偏远安顺的糯米饭；豪华餐厅的大菜，到乡野农家的小吃。几乎囊括了贵州的所有美食。

★美味：本书让你了解口味独树一帜的贵州菜。这些菜口感丰富，菜品新颖，吸引着人们去品尝。

目 寻 味 贵 州
C O N T E N T 录

Part 1 贵阳 浸润在美食香气里的 “西南小香港”

有着中国森林城市之称的贵阳，是一座美食的天堂。贵阳美食以麻辣主导，用各种香料制成的麻辣味能很轻易地激活食客的味蕾……

- 012 又嫩又糯的泡椒板筋
- 015 土豆炒脆哨，猪油渣也有独立存在的尊严
- 018 总理都赞不绝口的美味豆腐圆子
- 022 五彩斑斓的蕨根粉
- 025 丝娃娃，一道美食的灵魂
- 029 不吃花溪牛肉粉，不算到贵阳
- 032 小米鲊，“鲊”出贵州美食的甜糯
- 035 翻山越岭，只为被酸汤鱼酸一把
- 039 三哨合一的肠旺面，美味无比



Part 2 黔东南 歌舞海洋，美食飘香

“九山半水半分田，酸辣调料因缺盐。”简简单单 14 个字，却是对黔东南最详细的描述。但也正是酸辣，成就了黔东南别具一格的美味……

- 044 红酸汤，红红火火的平民汤
- 048 道菜，历久弥香的百搭菜
- 052 苗王豆腐，软中带硬有嚼劲
- 055 你敢吃苗家蜂窝肉吗
- 058 干锅带皮牛肉，干锅之最
- 061 豆花烤鱼，一腌二烤三煨炖
- 064 竹筒饭，巧遇儿时的竹香
- 067 大众早餐灰水粑
- 070 牛羊瘪，不一样的瘪之香
- 073 重口味却很美味的老鼠肉



Part 3 黔南 随美食到夜郎西

三都水族鱼包韭菜柔又软，荔波布依五色米饭醇又香。黄果树下杨梅汤，小吃街上豆腐美，扣肉名远扬……

- 078 三月三的五色糯米饭
- 081 鱼包韭菜，祭台上的至珍祭品
- 084 瑶山土鸡，时光带不走的纯种美味
- 087 盐焗扣肉，素菜打底的佳肴
- 090 手撕豆腐，没有烧烤味的烧烤豆腐
- 093 遍地都是杨梅汤
- 096 一家烤猪四邻香
- 099 逛邓恩铭故居，吃老彭豆花面



Part 4 黔西南 布依八音唱不尽美食

最复杂的侵蚀地貌区，却孕育着最丰富的美食资源。一桌独特的民族菜肴，配以布依八音，再佐一碗三合汤，这就是最美生活……

- 104 羊肉粉，兴义人最自豪的家常美食
- 107 刷把头，有竹笋的烧卖
- 110 不吃杠子面，枉自到兴义
- 113 三合汤，珍珠翡翠白玉汤的缩影版
- 116 鸡肉汤圆，鲜与糯的碰撞
- 119 “炸”出来的烧鸭



Part 5 安顺 顺元古驿道上的古老美味

倘若你是外来客，一踏入贵州地界，就一定会听说这样一句话：穿在贵阳，吃在安顺。安顺有贵州人最宠嗜的小吃，也有最别致的折耳根……

- 124 剔骨鸭，给味蕾独特体验的鸭肉片
- 127 十月有个小阳春，花江狗肉胜人参
- 130 凉拌折耳根，褒贬参半的草根
- 133 口感细嫩的土匪猪肝
- 136 百变糯米饭
- 139 带折耳根的鸡蛋糕



Part 6 六盘水 去大峡谷寻找原味美食

西部煤都，盛产的并不只有煤矿，还有最美的原味。在盘江峡谷中，在丹霞山上，在那绿油油的草场上，到处都有最纯净的食材，随时都能品尝到最纯正的原味美食。

- 144 荷叶糯米鸡，包裹在荷叶里的美食
- 147 烙锅容天下，不吃遗憾大
- 151 怪噜饭，随心所欲的混搭
- 154 清淡鲜美的菌子火锅
- 157 似凉皮却非凉皮的卷粉



Part 7 毕节 天然药园里的珍馐美味

在这座中国最丰富的天然药园里，有别处吃不到的美味：天下无二的鸡丝粥，世上无双的烫菜香，与众不同的脆哨面，还有琵琶一样的火腿，这些到了毕节一定要去尝一尝。

- 162 香菇鸡丝粥，天下无二
- 165 没有卤汤，不为烫菜
- 168 石锅四鳃鱼，与对坡鱼的不期而遇
- 171 康家脆哨面，一汤一面醉倒众生
- 174 冷吃热吃两相宜的凉糕
- 176 威宁火腿，美味“琵琶腿”



Part 8 遵义 赤水河边，美食人家

赤水河抚育了这座黔北重镇。赤水河水烹饪出的美食分外鲜美。赤水河边的茶场弥漫着茶的清香……

- 182 酸汤圆子火锅，酸与鲜的极致
- 185 香酥鸭，麻得人唇舌都跳起舞来
- 188 风味独特的蛋包洋芋
- 191 恋爱豆腐，以爱之名供养你的味蕾
- 194 酥肉，红色主题下的儿时记忆
- 197 神奇的虫茶



Part 9 铜仁 青蒿社饭，白水贡米

鲜嫩茁壮的青蒿，绿意盎然的野葱，还有田间沉甸甸的谷穗，是铜仁最美的景色。把这些美色搬上餐桌，便成了铜仁人最得意的美味……

- 202 社饭，传统的春社日美食
- 205 花甜粑，镶嵌在糕点内部的美丽
- 208 糯米包子，蒸着吃的“肉汤圆”
- 212 在铜仁也能吃到筋道十足的凉面
- 215 酸汤财鱼，迷倒众生的鲜鱼汤
- 218 牛干巴，可以带着走的美味



