

贵州

风味家常菜

吴茂钊 杨波 主编

酸辣醇香，吃出民族风情
野趣天然，品尝古朴真味

辣是贵州菜的灵魂，
贵州家常菜几乎无菜不辣。
酸是贵州菜的特色，
家家有酸汤缸，户户有腌菜坛。
蘸水是贵州菜一绝，
不同的菜肴用不同的蘸水。
一锅香是贵州菜的典型，
人们围炉而坐，边煮边食。





中华风味家常菜系列丛书编委会

总主编

吴茂钊

编委

杨 波（贵州） 田道华（四川） 方八另（湖南）
关 明（云南） 牛 琨（云南） 石自彬（重庆）
滕永军（广西）

《贵州风味家常菜》编委会

主编

吴茂钊 杨 波

副主编

龙凯江 叶国宪 刘志忠 刘 奕

编委

张乃恒 刘黔勋 陈泽刚 丁成厚 曾奇武 何 花

摄影

潘绪学 吴茂钊 田道华 刘志忠 张 洋

菜品制作

吴茂钊	杨 波	王 恒	张学光	龙凯江	尹文学
钱 鹰	胡文柱	刘志忠	吴昌贵	梁玉贵	王书泽
唐毅强	唐国华	潘绪学	黄兴全	王江华	李加波
陈 锐	冯修树	蔡开武	石镇滔	杨晓强	宋奇林
张建强	万青松	郑生刚	王 亮	唐 胜	刘 勇
李 锐	黄永国	娄孝东	张智勇	杨绍宇	刘海风

鸣谢

《中国黔菜大典》编撰委员会
《味道贵州》杂志编辑部
贵阳市女子职业学校
贵阳市盲聋哑学校
遵义市烹饪协会
有茗塘能量鱼馆贵阳一店
重庆黔园贵州菜餐饮连锁有限公司
贵阳忆食尚餐饮集团有限公司
贵州中特文化传播公司

“贵州味道+”丛书编委会
贵州轻工职业技术学院
贵阳市旅游学校
黔东南州民族烹饪饭店行业协会
遵义市红花岗区烹饪协会
台湾东方饌黔天下贵州菜连锁餐厅
贵州烹麻麻餐饮管理有限公司烹麻麻烧锅
凯里市原生态小火锅餐厅
贵州美素风尚文化传播公司

图书在版编目 (C I P) 数据

贵州风味家常菜 / 吴茂钊, 杨波主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-4817-0

I. ①贵… II. ①吴… ②杨… III. ①家常菜肴 - 菜谱 - 贵州 IV. ①TS972.182.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第275841号

书 名 贵州风味家常菜
主 编 吴茂钊 杨 波
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 逢 丹
特约编辑 宋总业 马晓莲
封面设计 张 骏
设计制作 任 康 李沧文化创客空间
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 荣成三星印刷股份有限公司
出版日期 2016年12月第1版 2017年5月第2次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 14.5
字 数 200千
图 数 332幅
印 数 6001-9000
书 号 ISBN 978-7-5552-4817-0
定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

Contents 目录

序一 / 黔菜值得研究开发	8
序二 / 酸辣野纯贵州风	10



第一章
贵州风味菜追根溯源

源远流长贵州风味菜	15
生态绿色的贵州菜原料	17
酸辣醇香野的贵州风味菜	19
贵州民族风味菜	21
贵州民族节日饮食	28



第二章
贵州风味菜品

卤泡拌菜

1. 酸菜折耳根	30
2. 烧椒拌茄子	31
3. 擂椒	32
4. 原生态墨鱼仔	33
5. 苗家酸辣酱鱼	34
6. 蘸水毛肚	34
7. 侗家烧鱼	35
8. 魔芋豆腐蘸辣椒酱	35
9. 苗家擂椒鱼冻	36

10. 烧椒拌鸡	37
11. 擂椒拌鸡	37
12. 白果鸡丝	38
13. 白酸鸡丝	38
14. 风味鸡卷	39
15. 擂椒凤爪	40
16. 蛋黄里脊	42
17. 酸菜毛肚	42
18. 春色白肉	43
19. 咕藏肉	43
20. 酸笋牛肉	44
21. 酿猪蹄	45
22. 状元蹄	46
23. 酱卤核桃	47
24. 爽口小秋笋	47
25. 雪菜毛豆	48
26. 特色菜团	48



27. 蘸水猪耳卷	49
28. 菜汁米豆腐	50
29. 爽口韭菜根	51
30. 深山石斛	52
31. 凉拌米豆腐	53
32. 凉拌笋干	53
33. 果仁菠菜	55
34. 香水黄豆	56
35. 水豆豉拌蕨菜	56
36. 大葱水豆豉	57
37. 苦蒜折耳根	59
38. 煊辣莴笋折耳根	61
39. 酸汤米豆腐	62
40. 黔珍黑木耳	62
41. 冰梅雪莲	63
42. 烧椒拌海带	63
43. 泡蒜薹	65
44. 西红柿酱拌卷皮	66



煎烤炒菜

1. 苗家面辣炒小鱼	67
2. 青椒炒小河虾	67
3. 手撕鱼	68
4. 侗家腌鱼	68
5. 鲜野菜炒豆腐	69
6. 原生态柴虫	69
7. 薄荷炒虾仁	70
8. 土钵荞面鸡三件	71
9. 锅巴糯肉	73
10. 布依香炉鱼	74
11. 香辣花蛤	76
12. 宫保鸡丁	77
13. 新式宫保鸡丁	79
14. 辣子鸡	80
15. 花仁双脆	81
16. 夜郎枸酱鸭	82
17. 青椒寡蛋	82
18. 香辣牛干巴	83
19. 小炒牛肉	85
20. 煎酸鲜肉	86
21. 泡椒猪皮	87
22. 油底肉炒折耳根	88
23. 巧媳妇烧肉	89
24. 鲊辣椒粉皮炒老腊肉	90
25. 子姜里脊肉	90
26. 子瓜蒸腊肉	91
27. 腌肉炒青笋皮	91
28. 蕨粑炒腊肉	93
29. 泡豆腐焖回锅肉香锅	94
30. 辣酱肉丁香锅	95
31. 青椒肚条	96
32. 苗乡豇豆泥	96
33. 老火腿炒莲藕	97
34. 香辣蹄髈	98
35. 油渣炒莲白	100

36. 苗家腊三丝	100
37. 烙制香辣豆包	101
38. 野葱青岩豆腐	101
39. 酿青椒	102
40. 香辣赤水笋	103
41. 糊辣豆腐锅巴	104
42. 蘸水鲜烤菌	104
43. 薄荷土豆片	105
44. 脆臊炒豆渣	105
45. 小白菜烩米豆	106
46. 酸菜炒汤圆	106

蒸煮炖菜

1. 土家蒜炆鱼	107
2. 鱼包韭菜	108
3. 红烧黄鱼	109
4. 蒸鲈鱼	111
5. 糟辣鱼头	113
6. 盗汗母鸡甲鱼	114
7. 盗汗滋补鸡	115
8. 尖椒圣果天麻鸡	115
9. 水城野菜炖鸡	116
10. 鸡煮菜稀饭	117
11. 香菇枸酱鸡	118
12. 荷叶捆鸡	118
13. 苗家煮牛肉	119
14. 盐酸菜小瓜蒸牛肉圆子	120
15. 酸汤千层肉	121
16. 侗乡扣肉	122
17. 灌汤蹄花	122



18. 腌菜蒸甜肉	123
19. 鲜辣虎皮肉	123
20. 赛熊掌	124
21. 水豆豉焖蹄花香锅	124
22. 农夫蹄膀	125
23. 西米小仔排	126
24. 补钙一香骨	126
25. 土豆干蒸火腿	127
26. 草根排骨汤	127
27. 竹香血豆腐蒸腊肉	128
28. 蒸鲈冬瓜	128
29. 蒸鲈红椒	129
30. 蒸鲈青椒渣	129
31. 鸡汁娃娃菜	130
32. 南瓜八宝饭	130
33. 石磨豆花	131
34. 烧椒蘸水素瓜豆	132
35. 菜豆花	133
36. 素酸汤菜	133

烧烩浇菜

1. 腌笋腊猪蹄	134
2. 苗岭锅巴三鲜	135
3. 野笋牛肉	136
4. 小米肉丸	138
5. 豆花酥肉	139
6. 酸辣杂菇肉圆	140
7. 苗家酸汤什锦	142
8. 双味菜豆腐火锅	143
9. 过桥风味排骨	144
10. 富贵毛血旺	145

火锅干锅

1. 苗家稻田鱼	146
2. 水城烙锅	147
3. 酸汤鱼火锅	148
4. 特色蘸水鱼	150
5. 干锅虾香鸡	151
6. 霸道干锅虾	152
7. 干锅香辣蟹	153
8. 海底大战	154
9. 有茗塘能量鱼三锅	157
10. 河虾豆花火锅	158
11. 豆米香锅鱿鱼	159
12. 香辣蛭子干锅	160
13. 黑豆花炖虫草鸡火锅	161
14. 肉饼鸡火锅	162
15. 乡村外婆鸡	162
16. 雄鸡点黑豆花火锅	163
17. 香锅毛肚鸡	163
18. 饺子鸭	164
19. 酸汤农夫鸭	164



20. 青椒童子鸡	165
21. 米饭炖鸡	165
22. 土家干锅鸡	166
23. 开胃番茄鸡	169
24. 啤酒鸭	170
25. 子姜鸭	171
26. 原汤羊肉火锅	172
27. 晾杆肥牛火锅	173
28. 水豆豉牛背筋	174
29. 干锅水饺牛肉	174
30. 黑锅带皮羊肉干锅	175
31. 一锅香	176
32. 扎佐蹄髈火锅	177
33. 干锅辣鱿卷	177
34. 芸豆蹄花火锅	178
35. 腊猪蹄火锅	178
36. 肉圆莲渣闹火锅	179
37. 干锅土豆	179
38. 羊瘪	181
39. 酸汤老烟刀	183
40. 豆豉脆哨火锅	185
41. 家庭火锅	186
42. 乡村老腊肉火锅	186
43. 酸菜肚条	187
44. 奶汤脑花	188

主食小吃

1. 土豆四季豆火孔锅巴饭	189
2. 炒荞饭	190
3. 金裹银	190
4. 糯米包子	191
5. 油炸包谷粑	191
6. 社饭	192
7. 灌汤八宝饭	192
8. 豆沙粑	193
9. 小米鲊	193
10. 清明粑	194
11. 烙荞饼	195
12. 酸菜荞麦疙瘩	195
13. 丝娃娃	196
14. 羊肉粉	197
15. 辣鸡米皮	197
16. 地米菜水饺	198
17. 豆腐果	198
18. 肠旺面	199
19. 牛肉粉	200
20. 豆花面	202
21. 冰粉	203
22. 原生态肉卷	203
23. 土豆粑	204



第三章
贵州风味菜的特殊用
料和器皿

贵州辣椒、辣椒调味品与应用	206
辣椒蘸水	210
特殊原料及应用	214
特殊原辅料的制作	217
特殊酱汤料的制作	221
腌腊酱制品	224
独特的器具与用法	229





吴茂钊 杨波 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中华风味家常菜系列丛书编委会

总主编

吴茂钊

编委

杨 波（贵州） 田道华（四川） 方八另（湖南）
关 明（云南） 牛 琨（云南） 石白彬（重庆）
滕永军（广西）

《贵州风味家常菜》编委会

主编

吴茂钊 杨 波

副主编

龙凯江 叶国宪 刘志忠 刘 奕

编委

张乃恒 刘黔勋 陈泽刚 丁成厚 曾奇武 何 花

摄影

潘绪学 吴茂钊 田道华 刘志忠 张 洋

菜品制作

吴茂钊	杨 波	王 恒	张学光	龙凯江	尹文学
钱 鹰	胡文柱	刘志忠	吴昌贵	梁玉贵	王书泽
唐毅强	唐国华	潘绪学	黄兴全	王江华	李加波
陈 锐	冯修树	蔡开武	石镇滔	杨晓强	宋奇林
张建强	万青松	郑生刚	王 亮	唐 胜	刘 勇
李 锐	黄永国	娄孝东	张智勇	杨绍宇	刘海风

鸣谢

《中国黔菜大典》编撰委员会
《味道贵州》杂志编辑部
贵阳市女子职业学校
贵阳市盲聋哑学校
遵义市烹饪协会
有名塘能量鱼馆贵阳一店
重庆黔园贵州菜餐饮连锁有限公司
贵阳忆食尚餐饮集团有限公司
贵州中特文化传播公司

“贵州味道+”丛书编委会
贵州轻工职业技术学院
贵阳市旅游学校
黔东南州民族烹饪饭店行业协会
遵义市红花岗区烹饪协会
台湾东方饌黔天下贵州菜连锁餐厅
贵州烹麻麻餐饮管理有限公司烹麻麻烧锅
凯里市原生态小火锅餐厅
贵州美素风尚文化传播公司

Contents 目录

序一 / 黔菜值得研究开发	8
序二 / 酸辣野纯贵州风	10

第一章

贵州风味菜追根溯源

源远流长贵州风味菜	15
生态绿色的贵州菜原料	17
酸辣醇香野的贵州风味菜	19
贵州民族风味菜	21
贵州民族节日饮食	28

第二章

贵州风味菜品

卤泡拌菜

1. 酸菜折耳根	30
2. 烧椒拌茄子	31
3. 擂椒	32
4. 原生态墨鱼仔	33
5. 苗家酸辣酱鱼	34
6. 蘸水毛肚	34
7. 侗家烧鱼	35
8. 魔芋豆腐蘸辣椒酱	35
9. 苗家擂椒鱼冻	36

10. 烧椒拌鸡	37
11. 擂椒拌鸡	37
12. 白果鸡丝	38
13. 白酸鸡丝	38
14. 风味鸡卷	39
15. 擂椒凤爪	40
16. 蛋黄里脊	42
17. 酸菜毛肚	42
18. 春色白肉	43
19. 咕藏肉	43
20. 酸笋牛肉	44
21. 酿猪蹄	45
22. 状元蹄	46
23. 酱卤核桃	47
24. 爽口小秋笋	47
25. 雪菜毛豆	48
26. 特色菜团	48



27. 蘸水猪耳卷	49
28. 菜汁米豆腐	50
29. 爽口韭菜根	51
30. 深山石斛	52
31. 凉拌米豆腐	53
32. 凉拌笋干	53
33. 果仁菠菜	55
34. 香水黄豆	56
35. 水豆豉拌蕨菜	56
36. 大葱水豆豉	57
37. 苦蒜折耳根	59
38. 糊辣莴笋折耳根	61
39. 酸汤米豆腐	62
40. 黔珍黑木耳	62
41. 冰梅雪莲	63
42. 烧椒拌海带	63
43. 泡蒜薹	65
44. 西红柿酱拌卷皮	66



煎烤炒菜

1. 苗家面辣炒小鱼	67
2. 青椒炒小河虾	67
3. 手撕鱼	68
4. 侗家腌鱼	68
5. 鲜野菜炒豆腐	69
6. 原生态柴虫	69
7. 薄荷炒虾仁	70
8. 土钵荞面鸡三件	71
9. 锅巴糯肉	73
10. 布依香炉鱼	74
11. 香辣花蛤	76
12. 宫保鸡丁	77
13. 新式宫保鸡丁	79
14. 辣子鸡	80
15. 花仁双脆	81
16. 夜郎枸酱鸭	82
17. 青椒寡蛋	82
18. 香辣牛干巴	83
19. 小炒牛肉	85
20. 煎酸鲈肉	86
21. 泡椒猪皮	87
22. 油底肉炒折耳根	88
23. 巧媳妇烧肉	89
24. 鲈辣椒粉皮炒老腊肉	90
25. 子姜里脊肉	90
26. 子瓜蒸腊肉	91
27. 腌肉炒青笋皮	91
28. 蕨粑炒腊肉	93
29. 泡豆腐焖回锅肉香锅	94
30. 辣酱肉丁香锅	95
31. 青椒肚条	96
32. 苗乡豇豆泥	96
33. 老火腿炒莲藕	97
34. 香辣蹄膀	98
35. 油渣炒莲白	100

36. 苗家腊三丝	100
37. 烙制香辣豆包	101
38. 野葱青岩豆腐	101
39. 酿青椒	102
40. 香辣赤水笋	103
41. 糊辣豆腐锅巴	104
42. 蘸水鲜烤菌	104
43. 薄荷土豆片	105
44. 脆臊炒豆渣	105
45. 小白菜烩米豆	106
46. 酸菜炒汤圆	106

蒸煮炖菜

1. 土家蒜炆鱼	107
2. 鱼包韭菜	108
3. 红烧黄鱼	109
4. 蒸鲈鱼	111
5. 糟辣鱼头	113
6. 盗汗母鸡甲鱼	114
7. 盗汗滋补鸡	115
8. 尖椒圣果天麻鸡	115
9. 水城野菜炖鸡	116
10. 鸡煮菜稀饭	117
11. 香菇枸酱鸡	118
12. 荷叶捆鸡	118
13. 苗家煮牛肉	119
14. 盐酸菜小瓜蒸牛肉圆子	120
15. 酸汤干层肉	121
16. 侗乡扣肉	122
17. 灌汤蹄花	122



18. 腌菜蒸甜肉	123
19. 鲜辣虎皮肉	123
20. 赛熊掌	124
21. 水豆豉焖蹄花香锅	124
22. 农夫蹄膀	125
23. 西米小仔排	126
24. 补钙一香骨	126
25. 土豆干蒸火腿	127
26. 草根排骨汤	127
27. 竹香血豆腐蒸腊肉	128
28. 蒸鲈冬瓜	128
29. 蒸鲈红椒	129
30. 蒸鲈青椒渣	129
31. 鸡汁娃娃菜	130
32. 南瓜八宝饭	130
33. 石磨豆花	131
34. 烧椒蘸水素瓜豆	132
35. 菜豆花	133
36. 素酸汤菜	133

烧烩浇菜

1. 腌笋腊猪蹄	134
2. 苗岭锅巴三鲜	135
3. 野笋牛肉	136
4. 小米肉丸	138
5. 豆花酥肉	139
6. 酸辣杂菇肉圆	140
7. 苗家酸汤什锦	142
8. 双味菜豆腐火锅	143
9. 过桥风味排骨	144
10. 富贵毛血旺	145

火锅干锅

1. 苗家稻田鱼	146
2. 水城烙锅	147
3. 酸汤鱼火锅	148
4. 特色蘸水鱼	150
5. 干锅虾香鸡	151
6. 霸道干锅虾	152
7. 干锅香辣蟹	153
8. 海底大战	154
9. 有茗塘能量鱼三锅	157
10. 河虾豆花火锅	158
11. 豆米香锅鱿鱼	159
12. 香辣蛭子干锅	160
13. 黑豆花炖虫草鸡火锅	161
14. 肉饼鸡火锅	162
15. 乡村外婆鸡	162
16. 雄鸡点黑豆花火锅	163
17. 香锅毛肚鸡	163
18. 饺子鸭	164
19. 酸汤农夫鸭	164



20. 青椒童子鸡	165
21. 米饭炖鸡	165
22. 土家干锅鸡	166
23. 开胃番茄鸡	169
24. 啤酒鸭	170
25. 子姜鸭	171
26. 原汤羊肉火锅	172
27. 晾杆肥牛火锅	173
28. 水豆豉牛背筋	174
29. 干锅水饺牛肉	174
30. 黑锅带皮羊肉干锅	175
31. 一锅香	176
32. 扎佐蹄髈火锅	177
33. 干锅辣鱿卷	177
34. 芸豆蹄花火锅	178
35. 腊猪蹄火锅	178
36. 肉圆莲渣闹火锅	179
37. 干锅土豆	179
38. 羊瘪	181
39. 酸汤老烟刀	183
40. 豆豉脆哨火锅	185
41. 家庭火锅	186
42. 乡村老腊肉火锅	186
43. 酸菜肚条	187
44. 奶汤脑花	188

主食小吃

1. 土豆四季豆火孔锅巴饭	189
2. 炒荞饭	190
3. 金裹银	190
4. 糯米包子	191
5. 油炸包谷粑	191
6. 社饭	192
7. 灌汤八宝饭	192
8. 豆沙粑	193
9. 小米鲊	193
10. 清明粑	194
11. 烙荞饼	195
12. 酸菜荞麦疙瘩	195
13. 丝娃娃	196
14. 羊肉粉	197
15. 辣鸡米皮	197
16. 地米菜水饺	198
17. 豆腐果	198
18. 肠旺面	199
19. 牛肉粉	200
20. 豆花面	202
21. 冰粉	203
22. 原生态肉卷	203
23. 土豆粑	204



第三章
贵州风味菜的特殊用
料和器皿

贵州辣椒、辣椒调味品与应用	206
辣椒蘸水	210
特殊原料及应用	214
特殊原辅料的制作	217
特殊酱汤料的制作	221
腌腊酱制品	224
独特的器具与用法	229



序一

黔菜值得研究开发

王朝文

第八届、第九届全国人大民委主任，贵州省原省长，省人大常委会主任



古老而神奇的贵州，多姿多彩，山川秀丽，气候宜人，资源丰富，许多无污染、药食同源的土特产成为烹制菜肴不可替代的主要材料。具有地方风味和民族特色的黔菜，是在贵州各民族创造的特殊烹饪工艺的基础上，在不断吸收中原及毗邻省区优良烹调技艺的过程中逐步形成的。

黔菜独特的地方风味、民族风味，主要体现为原生态的菜肴品种、无污染及不可替代的原料和原生态的工艺，既有鲜明的地域、民族个性，又有普及性和适应性，具有辣、酸、鲜、野的风格特色，并以其精湛的烹调工艺、丰富的菜品菜式、美观的组合格局、独特的地方风味著称于世。

贵州多种民族、多元文化长期共处融合的历史，给黔菜融入了新的文化元素，并经过历史的积淀融合，造就了黔菜深厚的文化底蕴和独树一帜的风格。

研究黔菜，是将贵州各民族优秀的名菜、名点有序地进行整理加工，以推