

所有饭馆亲自吃过，“天府食神”给你第一弹

资深吃货十年啖品大放送

拈过4000家，整出最具资格的150家



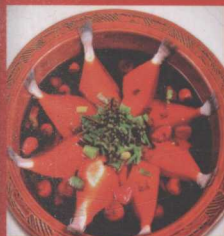
飞哥·著

飞哥带你

100元

吃货指南

吃遍 成都



好巴适

麻辣川菜，特色小吃
各种火锅，甜品快餐
……跟着飞哥享尽
巴蜀食色



好安逸

成都60000家吃店
飞哥吃过4000家
选出150家
你闭着眼睛吃都可以



ZITE
紫图

TSP71-2(2)
2014/6

飞哥带你
100元
吃遍成都
150家
超赞人气餐厅



图书在版编目 (CIP) 数据

飞哥带你 100 元吃遍成都 / 飞哥著 .

—北京: 旅游教育出版社, 2012.7

(非吃不可系列)

ISBN 978-7-5637-2412-3

I. ①飞… II. ①飞… III. ①饮食—文化—成都市

IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109981 号

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

特约编辑 / 李媛媛 吴旭博

特约摄影 / 鞠倚天

责任编辑 / 何玲

飞哥带你 100 元吃遍成都

飞哥 / 著

出版发行 / 旅游教育出版社

社址 / 北京市朝阳区定福庄南里 1 号

经销 / 新华书店

印刷 / 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版次 / 2012 年 7 月第 1 版

2012 年 7 月第 1 次印刷

开本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 7 印张

字数 / 140 千字

书号 / ISBN 978-7-5637-2412-3

定价 / 39.90 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

目录 contents



花100元,在成都能吃到什么?...4	捞仔海鲜汤锅.....24
编者序:飞哥,成都的“食色 掌门人”.....5	兰妹·李庄白肉.....25
作者序:餐饮,餐饮,真的 需要“引”.....6	碧林居东坡美食府.....26
成都方言、普通话对照表....13	土连锅.....27
如何使用本书.....14	魏鸡肉.....28
成都城区示意图.....16	文殊院素斋.....29
	玉之兰.....30
	添意酒楼.....32
	翹味鲜.....33
	枣子树素餐馆.....34
	滋味烤鱼.....36
	白锅冒菜.....37
	熊姐大碗面.....38
	小谭豆花.....39

青羊区美食30家	
青羊区美食地图.....18	
王大爷特色烧烤.....20	
李记老味道土菜馆总店.....22	



愚头记	40
蓉国食府	41
痣胡子龙眼包子	42
周记盐边牛肉	43
洪鼎奇珍火锅	44
重庆砂锅鳝鱼火锅	46
罗妹耙泥鳅·爬爬虾	48
北平楼	49
意面匠	50
龙凤瓦罐煨汤酒楼	51
洞子口张凉粉	52
老号无名包子	53
老妈蹄花	54
纯阳观鱼香排骨面	55

锦江区美食41家

锦江区美食地图	56
三圣面	58
徐妹串串香	59
101 宾 GO 牛排馆	60
绝城火锅	62
甜叔叔	63
豆之物语	64
康二姐串串香	65
和幸	66
龙抄手	67
华兴街煎蛋面	68
盘飧市	70

实惠啤酒鸭	173
一把骨砂锅	174
大风炊火锅总店	175
巴贝拉意式休闲餐厅	176
文杏酒楼	177
大蓉和酒楼	178
京满楼北京烤鸭	179
数拾座	180
钟鲢鱼	181
大筲风酒楼	182
蓉荣北大铺盖面	183

成华区美食10家

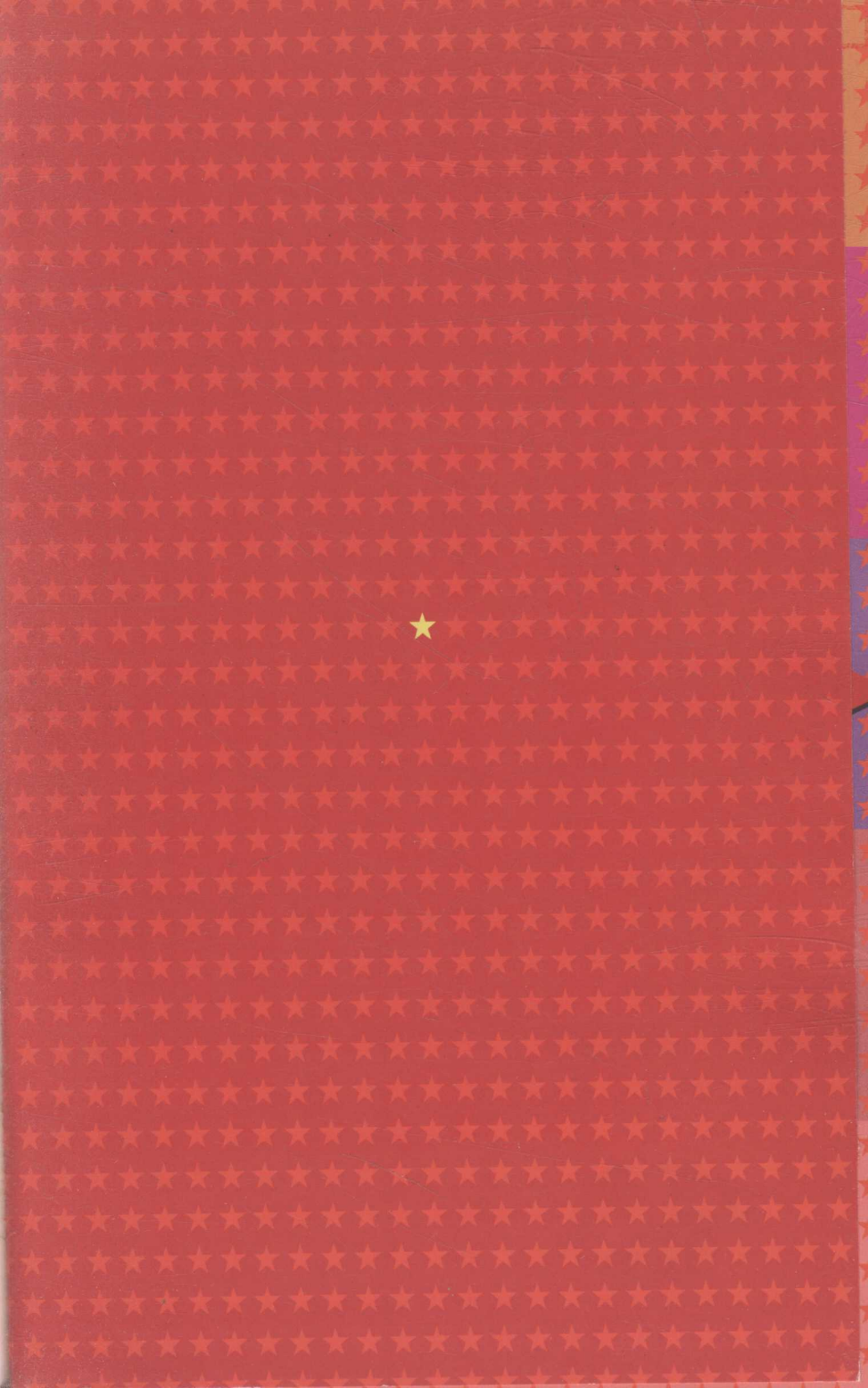
成华区美食地图	184
罗记甜不辣	186
庄子村	187
天一顺东北水饺	188
福临门川菜	189
广东人家	190
俊宏酒楼	191

宋二姐土鸡火锅	192
蜀滋香土鸡馆	194
食惠坊北京烤鸭	195
Y太安鱼	196

近郊美食8家

近郊美食地图	198
蔡小琴椒麻鸡	200
百乐来黄菜油火锅	201
渔老鸪	202
西江月乡村旅游度假区	203
山珍驴肉汤锅	204
重庆清萍耗儿鱼	205
老田坎土鳝鱼庄	206
高三哥猪耳朵饭店	207
拼音索引	208
菜系索引	213
吃货笔记	219







TSP 71-2(2)

2014/6

飞哥带你
100元
吃遍成都
150家
超赞人气餐厅



 旅游教育出版社

试读结束 需要全本请在线购买 www.cntrading.com

花100元，在成都能吃到什么？

1. 吃货的一手资料

本书中的所有饭馆都是我亲自去过、看过、吃过的，很多地方还不只一次，大家可以在我趟出的路上放开了吃。

2. 抛点砖，引点玉

成都大概有 60000 家吃店，而我竟然吃了 4000 多家。本书选出其中的 150 家，算是抛点砖引点玉吧。

3. 川菜是本书的重头戏

本书的所有饭馆中，川菜和川味火锅就超过 50 家，占三分之一还多，所以“麻辣”是本书的重点呀！

4. 满足各个阶层需要

本书囊括成都不同类型、不同档次的饭店，最高到人均 100 元的大餐（书中有一家人均 500 元的餐厅，是想给读者加点不一样的料），最低到人均 6 元的小吃，无所不有。

5. 只要你吃得快乐

当吃成了一种工作，不一定就是快乐，更多是一种责任。我的助手的包里放得最多的就是消食片，大家不要学我，你们只要吃得快乐，飞哥我就满足了。



飞哥，成都的“食色掌门人”

在成都，爱吃会吃的吃货究竟有多少，好像只能用“不计其数”来形容。成都的餐饮类别五花八门，只要餐馆有点特色，贵至几百上千元一位，或廉价至几十元让几个人吃饱，生意都会好得吓人。所以，很多人说成都都应该叫“吃都”。然而，由于门店众多、菜品复杂、满城飘香，好多人在饥渴中常常变得茫然，不知道该推开哪间隐藏着美味的门。

从2002年起，每天下午五点有一个叫“飞哥”的男人出现在广播里，他用油润的腔调引领数量庞大的饮食男女走东窜西、吞下万千美食，并留下无尽谈资。比如“老板帅得让你买错单”、“老板娘的声音如勾勾针麻死人”。渐渐地，随着成都这座城市拥有越来越多的私家车，成都交通广播“飞哥欢乐派”便成了关于吃喝玩乐的专业信息平台。

作为集“采编播”于一体的广播人，作为第一个通过四川卫视向世界展示川菜魅力、用四川方言描绘八方美食的主持人，飞哥用地道的成都话绘声绘色、风趣幽默地向世人端出麻辣火锅、洋盘西餐、百味川菜……他的麻辣主持风格吸引了无数吃客，他在成都大大小小的餐馆里有数量惊人的粉丝。

好多人说飞哥的川话说得有“盐味”，尤其是热线电话中他和听众的对话。比如飞哥会说：“味道硬是安逸，巴适，老板老板再给我整碗肥肠粉打个心肺汤，加两个节子哈，搞快，搞快……”；“跟到苍蝇飞，跟到飞哥追。成都的欺头耙活大街小巷多的起堆堆，那就要看你眼睛好不好，身体好不好，整不整得下，涨不涨的到。注意你找到确实巴适得又涨不下的，迅速与飞哥联系，帮你消化……”

在飞哥的广播中，吃客有了更多的选择，店家也有了更多的利润。他在让很多饭店走出困境的同时，也大大提高了电台收听率，甚至有人说他为四川的GDP做了贡献。

飞哥现在最奢望的就是周末在家里吃一顿家常饭。因为自从做了餐饮节目后，一年365天，他吃饭的时间绝大多数是在饭店度过，以至于体检时，他的许多指标都超标。

即使这样，他也不会放下“吃”的工作，用飞哥的话说：“当吃成了一种工作，不一定就是快乐，更多是一种责任。”

编者按

2012年6月

餐饮，餐饮，真的需要“引”



飞哥：成都交通广播美食节目“飞哥欢乐派”主持人，情感类节目“飞哥夜话”主持人。他用方言主持的餐饮节目，引发了四川的“主持人方言热”。曾荣获“成都电台首批金牌主持人”。

无数外地人以前来成都，第一印象就是吃的东西太丰富，关键是买单的时候吓一跳，五个能吃会喝的男女走路都扶墙了才吃了不到一百元，盘子和碗起码有二三十个。那个满足哦！本地人在火车上、飞机上和人家闲聊也常常引以为自豪。现在不一样了，贵啦！从房租到原料、洗碗大姐和端盘小妹的工资……更不要说主要演员厨师了，工资高哦！所以老板们也只好把菜价往上提。这样呢，吃客就会发现要动脑筋了，四处打听好吃不贵的地方，甚至公开叫嚣：“周一到周五吃别人，一万元一桌不心痛；周六周日吃自己，就要东挑西选了。”

所以飞哥肩扛重任，眼睛看花了，舌头吃麻了，脚心的鸡眼都跑出来了，八方打探群众安逸或比较满意的地方。有些吃客无知地说“好吃得吓人”。我这验钞机般的嘴一尝：“天啊！那些那么浓的添加剂，闻着香，香得洗完一块香皂后，骨头里还浸出香，那怎么敢推荐给食客们呢？”于是，顶风晒太阳又接着找。终于发现了可以变成文字的这些地方，不敢说是成都最好的，但起码大多数人还认可。只要你愿意，并期待有不断的美味靠近你、征服你，你就会想念它——就是这本书！

觉悟了，真正觉悟了。当写完最后一家餐厅，才发现曾经过去的那么多年里，无数次在书店里随手翻阅一本或厚或薄的书，然后木然离去，是多么无情和残酷。因为那一行行文字里包含了太多的辛苦，当自己成为写书人后才多么希望看的人能够关注这些深情。

上午录电视节目，下午做电台直播。两餐饭有时竟要奔赴四五个不同方向、不同类别、不同档次的饭店，笑容可掬地吞下喜欢或不喜欢的各类食

物，然后消化在胃里，融化在血液里，存储在记忆深处，最后变成电视节目，广播专题中的那一段段充满趣味、富有幽默情致的语言。

扎根于无数好吃嘴的耳畔，差不多十年游走于这张饭桌与那张饭桌之间，看见一大堆各种色彩、不同版式的名片，数一数，天哪！竟然吃了有4000多家了。而名片上的老板们如今有的修房子去了，有的卖电脑去了，还有的喂猪去了。而那些门店呢，好些变成了商场，好些已换过至少十个不同的招牌。

但实在没法，成都人太爱吃了。所以好多人会前仆后继，前店的桌子还没有撤走，满怀激情的老板又开始装修了。所以，世界的、全国的、全省的吃食层出不穷，于是有朋友说：“电视有频道限制，广播有时间要求，而想吃的欲望又随时涌现，有一本吃书就对了。”于是，动笔嘛，又吃！吃得包包里装了更多的消食片。可能知道这个真相的人不多。

成都有大概60000家吃店哦，这样马不停蹄地吃，熬更守夜地写，也仅仅在首期的书稿中写了150家，算是抛点砖引点玉吧。可气的是，就在要脱稿的时候，发现已写好的150家中竟然又有几家不在了，外人不知，卖好饭真不易啊！

餐饮，餐饮，真的需要“引”！这本书或许让你觉得陌生，因为它不像你记忆中的那些规规矩矩的文字变成印刷体，我的文字几分俏皮，几分直白，甚至是成都人说的“牙尖”（刻薄犀利）。但都是真话，没有哄骗上帝的意思。看了这本书，想去则去。

哦，对了，续稿的时候我或许会附上一句：“报飞哥的名字要打折哦！”期待那一天哈，尽管你可能不缺钱，但得到的是吃东东时的乐趣。

最后，要感谢北京紫图图书的万夏、黄利夫妇，没有你们的精心策划，就不会有这本书诞生；感谢本书编辑李媛媛，这大半年来一直给我的鼓励；感谢为此书拍摄图片的鞠倚天，他顶着烈日跑遍成都每个角落，只为了让大家看到真实、清晰的菜品图片；感谢书中的所有饭馆，没有你们，巧妇难为无米之炊；感谢广大好吃嘴，你们是我写此书的最初动力。

飞哥

2012年6月

目录 contents



花100元,在成都能吃到什么?...4	捞仔海鲜汤锅.....24
编者序:飞哥,成都的“食色 掌门人”.....5	兰妹·李庄白肉.....25
作者序:餐饮,餐饮,真的 需要“引”.....6	碧林居东坡美食府.....26
成都方言、普通话对照表...13	土连锅.....27
如何使用本书.....14	魏鸡肉.....28
成都城区示意图.....16	文殊院素斋.....29
	玉之兰.....30
	添意酒楼.....32
	翅味鲜.....33
	枣子树素餐馆.....34
	滋味烤鱼.....36
	白锅冒菜.....37
	熊姐大碗面.....38
	小谭豆花.....39

青羊区美食30家	
青羊区美食地图.....18	
王大爷特色烧烤.....20	
李记老味道土菜馆总店.....22	



愚头记	40
蓉国食府	41
痣胡子龙眼包子	42
周记盐边牛肉	43
洪鼎奇珍火锅	44
重庆砂锅鳝鱼火锅	46
罗妹耙泥鳅·爬爬虾	48
北平楼	49
意面匠	50
龙凤瓦罐煨汤酒楼	51
洞子口张凉粉	52
老号无名包子	53
老妈蹄花	54
纯阳观鱼香排骨面	55

锦江区美食41家

锦江区美食地图	56
三圣面	58
徐妹串串香	59
101 宾 GO 牛排馆	60
绝城火锅	62
甜叔叔	63
豆之物语	64
康二姐串串香	65
和幸	66
龙抄手	67
华兴街煎蛋面	68
盘飧市	70