

食

SICHUAN
MEI SHI
DITU
四川美食地图



成都地图出版社
CHENGDU DITU CHUBANSHE

四川美食地图

SICHUAN MEISHI DITU



成都地图出版社

责任编辑：胡可东

编辑设计：胡可东

撰文：陈宇 胡可东

电脑制作：游世龙 陈宇 余静波

校对：魏小奎 范玲娜 向贵香

摄影：戴昌礼 唐世孝 唐克礼 胡可东 游世龙

邬红旭 牟燕 邓平模等

图书在版编目(CIP)数据

四川美食地图 / 成都地图出版社编著. — 成都:
成都地图出版社, 2006.5
ISBN 7-80704-052-1

I.四... II.成... III.①饮食业—简介—四川省
②菜谱—四川省 IV.①F719.3②TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第146712号

成都地图出版社出版 发行

成都地图出版社印刷厂印刷

(地址: 成都市龙泉驿区 邮政编码: 610100)

开本890X1240 1/32 印张4.5 字数220千

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 0 001-5 000 定价: 16.00 元

审图号: 川S(2006)19号

将川菜进行到底



总有一款适合你

古人云“民以食为天”，
饮食是人们生活中的头等大事。



“食”对大部分人来说，
不是单纯填饱肚子，
而是作为一种重要的生活享受。



四川美食 1

★ 吃遍四川 3

成都周边

成都周边示意图	4
美食人物	5
典故与传说	6
成都市城区图(中心区)	8
市区中心街头好吃宝典	9
成都市城区图(东北区)	10
成都市城区图(东南区)	12
成都市城区图(西北区)	14
成都市城区图(西南区)	16
成都街头特色名店	18
成都十大最具人气火锅	20
成都老字号名小吃	22
成都周边好吃宝典	24
成都的经典吃法、名土特产、美食之最	26
美食名镇	27
美食龙门阵	29

四川东北

四川东北示意图	30
美食人物	32
典故与传说	33
德阳市城区图、德阳好吃宝典及名土特产	34
绵阳市城区图、绵阳好吃宝典及名土特产	36
广元市城区图、广元好吃宝典及名土特产	38
巴中市城区图、巴中好吃宝典及名土特产	40
达州市城区图、达州好吃宝典及名土特产	42
广安市城区图、广安好吃宝典及名土特产	44
南充市城区图、南充好吃宝典及名土特产	46
遂宁市城区图、遂宁好吃宝典及名土特产	48
美食名镇	50

四川东南

四川东南示意图	51
美食人物	52
典故与传说	53
资阳市城区图、资阳好吃宝典及名土特产	54
内江市城区图、内江好吃宝典及名土特产	56
眉山市城区图、眉山好吃宝典及名土特产	58
乐山市城区图、乐山好吃宝典及名土特产	60
自贡市城区图、自贡好吃宝典及名土特产	62
泸州市城区图、泸州好吃宝典及名土特产	64
宜宾市城区图、宜宾好吃宝典及名土特产	66
美食名镇	68



美食龙门阵	69
四川西南	
四川西南示意图	70
典故与传说	72
雅安市城区图、雅安好吃宝典及名土特产	73
西昌市城区图、凉山彝族自治州好吃宝典及名土特产	75
攀枝花市城区图、攀枝花好吃宝典及名土特产	77
美食名镇	79
美食龙门阵	80

四川西北	
四川西北示意图	82
康定县城区图、甘孜藏族自治州好吃宝典及名土特产	84
马尔康县城区图、阿坝藏族羌族自治州好吃宝典及名土特产	85
民族美食	86

★ 四川名菜名点 87

凉菜	88
热菜	92
烧菜	97
蒸菜	100
煎炸菜	102
汤菜	103
小吃	104
火锅	108

★ 四川美酒 113

四川美酒	114
五粮液	115
泸州老窖 剑南春	116
全兴大曲 郎酒	117
沱牌 水井坊	118

★ 四川名茶 119

四川名茶 四川茶客	120
蒙顶甘露 观音仙茶	121
九顶雪眉 巴山雀舌 鹿鸣翠芽	122
峨眉竹叶青	123
文君绿茶 苗溪玉茗	124

★ 美食服务 125

营养卫生	126
技术用语	132
行业用语	133
炊具	134
美食龙门阵	135

四川美食

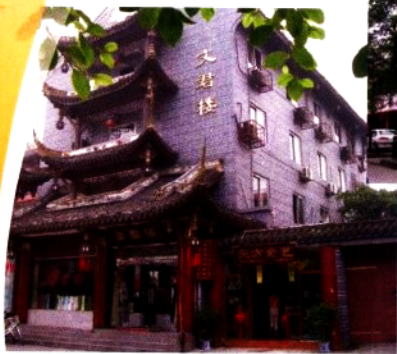
中国有句俗语“吃在四川”，说到四川的美食，提的最多的就是川菜、小吃、火锅。

川菜发源于我国古代的巴国和蜀国。历经千年，吸收了南北名家烹饪之长，逐渐形成一套成熟而独特的烹饪艺术，与京菜、苏菜、粤菜并称为“中国四大菜系”，影响遍及海内外，有“吃在四川”、“味在四川”之美誉。

三香三椒三料，七滋八味九杂，这就是川菜的特点。川菜已有4 000多个品种，常用于筵席、菜馆的有1 000余种，名贵菜肴300余种。其“炒、炖、蒸、炸、卤、烧、腌、拌”，手段丰富，色泽、香气、味道、造型、器皿诸要素皆巧尽能事，令人叹为观止。

川菜重视选料，讲究规格，分色配菜主次分明，鲜明协调。其特点是酸、甜、麻、辣、香、油重、味浓，注重调

味，离不开三椒（即辣椒、胡椒、花椒）和鲜姜，以辣、酸、麻脍炙人口，为其他地方菜所少有，形成了川菜的独特风味，相信你就算没吃过川菜，也一定对它那又辣又麻的特色早有耳闻。川菜善于调味，做到浓淡有致。一方面以味多、味广、味厚、味浓著称，另一方面又以清新淡雅见长，故以“一菜一格，百菜百味”的鲜明个性著称于世。在咸、甜、麻、辣、酸五味基础上，加上各种调料，相互配合，形成各种复合味，如家常味、咸鲜味、鱼香味、荔枝味、怪味等20多种。从高级筵席、“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。代表菜肴有：宫保鸡丁、锅巴肉片、回锅肉、樟茶鸭、葱烧肚条、灯影牛肉、鱼香肉丝、水煮牛肉等。



味道地道
价格实惠

四川美食

四川的“小吃”驰名海内外，品种数百、价廉物美、色鲜味佳、造型别致。遍布成都大街小巷的钟水饺、龙抄手、赖汤圆、叶儿粑、韩包子、夫妻肺片、麻婆豆腐等已成为街市的一种“风景”。而更让人荡气回肠的则是火锅，四川人性格的火辣、善良、勤劳、勇敢、智慧都尽在那一锅麻辣烫鲜里被体现得淋漓尽致。

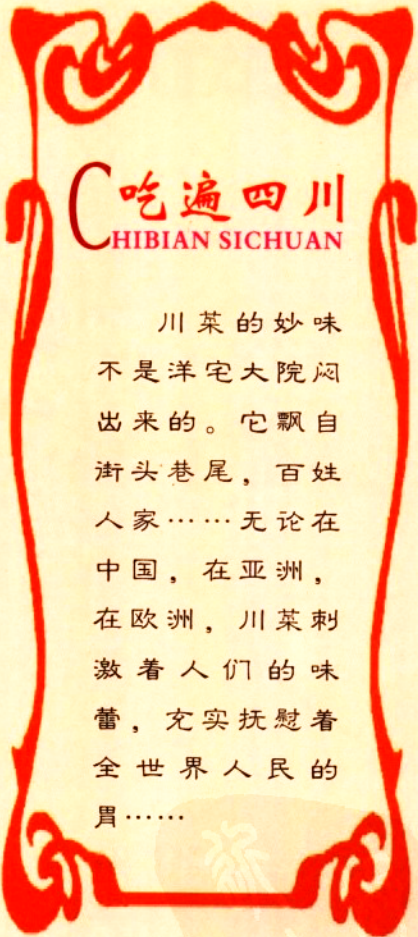
川菜有20多种基本味型，肯定是全世界所有菜系中，味型最丰富的。你可以在毛肚、鸭肠中将麻辣进行到底；也可以在鹅唇、鸡杂、泥鳅中大动干“锅”；如果你是飘逸的饮食闲人，那么，白油苦笋、清蒸雅鱼、开水白菜、米汤冬苕菜，都能让你从口舌到内心，清爽得犹如登高临风。

川菜，使任何一种口味的人，都能

从中找到喜爱的菜品。在四川有无尽美食这只钩，勾着每一个人的胃，让人吃了忘不了，吃了还想吃，这就让我们在恣意的口味中，感受本真的四川美食。



遍吃蜀山蜀水，体验味觉高潮



C吃遍四川

HIBIAN SICHUAN

川菜 的 妙 味
不 是 洋 宅 大 院 闷
出 来 的 。 它 飘 自
街 头 巷 尾 ， 百 姓
人 家 …… 无 论 在
中 国 ， 在 亚 洲 ，
在 欧 洲 ， 川 菜 刺
激 着 人 们 的 味
蕾 ， 充 实 抚 慰 着
全 世 界 人 民 的
胃 ……



	铁路
	高速及
	其他及

陆游

陆游



南宋诗人，字务观，号放翁，绍兴人。人们都知道陆游是著名的诗人，但很少有人知道他

还是一位精通烹饪的专家，在他的诗词中，咏叹佳肴的足足有上百首之多。他长期在四川为官，对川菜兴味浓厚。唐安的薏米，新津的韭黄，彭山的烧鹅，成都的蒸鸡，都给他留下了难忘的印象，离蜀多年后还念念不忘。晚年还在《蔬食戏作》中咏出了“还吴此味那复有”的动情诗句。

杨慎

明代文学家，字用修，四川新都人。他以博学才雄见称于世，曾任过经筵展书官、殿试掌卷官等职，但他仕途坎坷，35岁起即在颠沛流离中艰难生存。不过，他在逆境中仍勤于治学，其著述之富为明代第一。杨慎在《升庵外集·饮食部》中，记录了巴蜀的茶、酒、食品、饮宴资料76条，可供后人参考。

扬雄

西汉文学家、哲学家、语言学家，成都人。扬雄以文名世，写有《甘泉》、《河东》、《羽猎》、《长杨》四赋，与司马相如并称为“扬马”。他还研究哲学，仿《论语》作《法言》，仿《易经》作《太玄》，其所著《蜀都赋》记叙了蜀中的物产和饮食之事，成为研究西汉四川烹饪历史发展的参考资料。



扬雄

李时人

四川成都人，我国著名的文学家、翻译家，他的大河小说三部曲《死水微澜》、《暴风雨前》、《大波》已经成为传世之作。他又是一位美食家，广泛搜集了历史文化名人苏轼、杨升庵、李调元以及近代的于右任、张大千、郭沫若等人论饮食文化的文字资料，以及自己的操作技术、心得、品味等编写在书籍里，成为后人研究饮食文化的宝贵资料。

文君当垆

据《史记·司马相如列传》记载，临邛（今四川邛崃市）一富商卓王孙之女文君新寡，因爱慕司马相如，与其私奔到成都，在成都生活困难，家徒四壁，不得已又返临邛，买了一家小酒店，文君当垆掌厨，司马相如自任招待兼杂工。一代文豪和美貌佳人，开了“夫妻店”经营饮食业，当然是一大奇闻。他们这种自谋生活之举，卓王孙知道后，甚感有辱家门，遂给予女儿重金嫁妆，令其歇业。于是相如偕文君回到成都，筑琴台，饮酒弄琴，共享安乐。这个故事后来成为夫妇爱情坚贞不渝的佳话。

诸葛亮与馒头

蜀汉建兴三年，诸葛亮七擒七纵收服了孟获，班师回朝。行军到泸水，忽然阴云密布，巨浪滔天，大军不能渡。孔明询问孟获，是何原因？孟获答曰：“水中有鬼作祟，必须以人头和牛羊祭之，方可平息风浪。”孔明曰：“本为人死而成怨鬼，岂可再杀人耶？”乃唤行厨，宰杀牛

马，和面为剂，塑成人头，内中以羊肉代之，名曰“馒头”，作为祭品。次日果然云收雾散，风平浪静，蜀兵安然渡过泸水。如今，馒头遍布世界各地，至于其中包含着诸葛亮的爱民精神，知道的人就不多了。

泡菜水第一

宋太宗赵匡义的老师苏易简，乃铜山（今四川中江）人。一次太宗问他，世界上最好吃的是什么？他答曰：“臣闻物无定味，适口者珍。”又说，非要让他说的话，他认为是泡菜水第一。原由是有次他喝醉了，半夜渴极起身，看见庭院中残雪覆盖着泡菜坛子，于是以雪洗手，又连喝了几大杯泡菜水，顿时觉得“上界仙厨鸾脯凤腊，殆恐不及”。苏易简讲的道理早已成为共识，但今天看来这个典故中凸显出的是另两样东西：川人的率真性格和四川泡菜之绝妙。

卓别林吃香酥鸭

卓别林是世界著名的电影艺术家，一生拍了很多喜剧性影片，他是欧洲人，为什么喜吃香酥鸭呢？说来也是有趣。当年，周恩来总理在参加日内瓦会议结束时，宴请瑞士社会名流，卓别林也是座上宾，当他吃到川菜名厨范俊康烹制的香酥鸭后，赞不绝口，叹为“终身难忘的美味”。临别时他会见了范俊康并对他说：“我将来要到北京专门向你学习做香酥鸭。”引起宾主哄堂大笑，成为一段美谈。

努力餐与革命饭

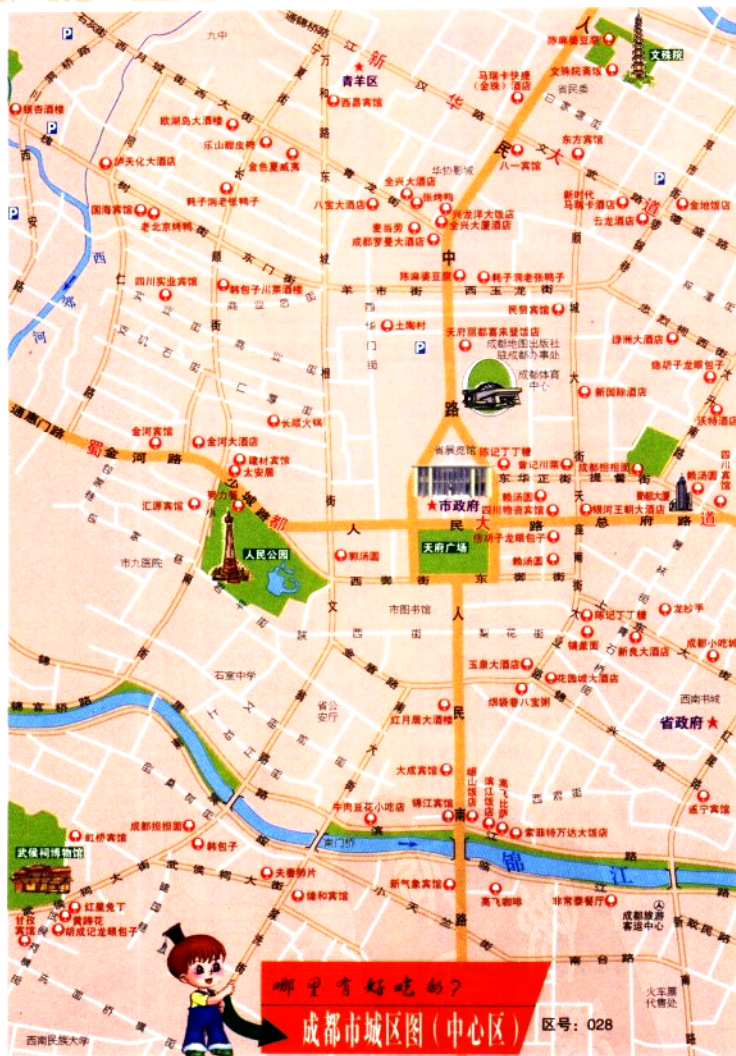
20世纪30年代，成都出现了一家名为“努力餐”的饭馆。创建这家名店的老板是共产党人车耀先。他以餐馆老板的公开身份为掩护，从事革命活动。“车老板”曾把川西地下党创办的《大声周刊》发行部秘密设在努力餐内，并接待过许多热血青年。此馆无论大菜小炒，皆一菜一格，世人赞曰：“烧什锦，名满川，味道好，努力餐。”饭馆最有名是“革命饭”，每份用三四两米蒸，内掺入肉粒、鲜豆、嫩笋，色香味俱全，既又实惠又好

吃，算得上今日快餐的鼻祖了，当年的这家馆子位于成都市人民公园旁边。

鸡火状元

鸡火者，鸡肉丝、火腿丝的简称。鸡火状元，说的是特级厨师黄子诚的往事。抗战时期，黄子诚开了个“志生餐馆”，他手艺虽好，但由于资金短缺，口岸不好，使得餐馆债台高筑。他思索要想立于不败之地，必得有一手绝招，反复思量之后，志生餐馆推出了鸡火凉面，在上好的面条上，洒上鸡丝、火腿丝，拌上佐料，顿时浓香扑鼻。鸡火凉面从此名扬蓉城，志生餐馆得以重生，而黄子诚也被人们亲切地称为“鸡火状元”。





哪里有好吃的?

成都市城区图 (中心区)

区号: 028

🍷 太平洋影城东南路口有家烧菜豆汤饭，吃完后可以去看好莱坞大片。

🍷 顺城大道有一家重庆盆盆虾，分微辣、中辣和特辣三个味，好吃，过瘾，就是吃完后，食客的手上嘴上全都是油。

🍷 烟袋巷的火锅粉，多数女孩都爱吃。

🍷 商业场后一排小饭馆，“臊子蒸蛋”和“番茄排骨”是特色。有人吃了10多年，仍然津津乐道。

🍷 盐市口广场斜对面学道街的崇州余芥面，味道不错。

🍷 锅盔，有人称之为“成都肉夹馍”。但其皮脆馅鲜，非西北肉夹馍所能及。其中卤肉锅盔最为有名。店铺遍布成都，骡马市的那家历史较长。

🍷 文殊院的斋饭中，“回锅肉”、“鱼”最好吃，当然都是豆腐茄子做的。

🍷 槐树街“叶抄手”，鲜得你连舌头都想吞下肚。

🍷 少城路上太安居的豆花青蛙，下午5点半左右去就没有位置了。

🍷 文化宫背后那条小巷里面，有家砂锅饭，冬天下雨的时候去吃最爽。

🍷 滨江中路的高飞比萨，店虽不大，在老外中却声名远播，不但味道正宗，而且价格还远低于大饭店。

🍷 罗马假日广场“1/2酒吧”的“蜂蜜特调”酒有好多种，下酒的小碟卤菜味妙，老板自称是祖传秘方，其实真正下酒的是酒吧里大致各占1/2的帅哥美女在攀岩壁上所出的各式酷相。此外酒吧还经常搞些艺术活动，是文人画家出没之地。

🍷 文武路市公安局旁边的“叶鸭子”，是典型的四川烤鸭，只有中午才能吃到，晚上6点基本就不营业了，老板牛气十足，开了近20年，从来没有扩大过营业面积。

🍷 韩包子川菜酒楼

地址：长顺街

电话：86257373

🍷 滨江饭店

地址：滨江路

电话：86651565

🍷 太安居

地址：少城路

电话：86275856

🍷 非常泰餐厅

地址：临江路

电话：85454520，85454530

🍷 天府丽都喜来登饭店

地址：人民中路

电话：86768999

🍷 泸天化大酒店

地址：槐树街

电话：86633338



